KIKKOMAN

Costolette di maiale alla soia con mele speziate

Tempo totale **140 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **60 Min** Tempo di marinatura **60 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
4.388 kJ / 1.097 kcal

Grassi: **46 g** Proteine: **118 g**
Carboidrati: **55 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

1 kg	di costolette di maiale
250 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
125 ml	di succo di mela
	Un pezzetino di zenzero
3	spicchi d'aglio
1	stella di anice
3	baccelli di cardamomo
1	foglia di alloro
3	bacche di pepe della Giamaica
1 pezzo	di cannella a scorzette
1 cucchiaino	di semi di coriandolo
0,5 cucchiaino	di semi di cumino
100 g	zucchero di canna

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Mettere la Salsa di Soia Kikkoman e il succo di mela in una casseruola. Aggiungere le spezie e lo zucchero, quindi portare a ebollizione. Aggiungere lo zenzero tritato e l'aglio. Infine, togliere dal fuoco e lasciare raffreddare.

Passaggio 2

Rimuovere la pelle dalle costolette. Coprire la carne con la marinata e mettere da parte per un'ora.

Passaggio 3

Preriscaldare il barbecue o la griglia a temperatura media e cuocere le costolette per 10–15 minuti su ogni lato, ricordando di spennellarle con la marinata di tanto in tanto. In seguito, avvolgere le costolette in un foglio di alluminio e continuare a cuocere per altri 30–40 minuti, fino a quando saranno diventate tenere.