KIKKOMAN

# Costolette di maiale grigliate in agrodolce all'orientale

Tempo totale **35 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **180 Min** Tempo di marinatura **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
**2.652 kJ / 633 kcal**

Grassi: **35,1 g** Proteine: **39,6 g**
Carboidrati: **31,8 g**

## INGREDIENTI

**4 Porzioni**

**2 kg** di costolette di maiale
Sale

**Per la marinata:**

**1** limone piccolo, biologico
**1** pezzetto di zenzero (ca. 1,5 cm)
**1** spicchio d'aglio
**5,5 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
**3 cucchiai** di olio d'oliva
**2 cucchiai** di olio di sesamo
**3,5** di miele
**3 cucchiai** di aceto balsamico (o aceto di vino bianco o di mele)
Pepe appena macinato
**4 cucchiaini** di semi di sesamo

**Per l'insalata:**

**1** mango
**1** lattuga romana (o 2 lattughe romane piccole)
**2** carote
**100 g** di germogli di soia
**2 cucchiai** di olio extra vergine d'oliva
**2,5 cucchiai** di aceto balsamico bianco
**100 ml** di succo di mela
**2,5 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
**1,5** di sciroppo d'acero

## PREPARAZIONE

**Passaggio 1**

Cuocere le costolette in una pentola con acqua bollente salata per ca. 50–70 minuti, in funzione dello spessore delle costolette. Scolare e lasciare un po' raffreddare.

**Passaggio 2**

Preparare la marinata, lavando il limone con acqua calda, quindi tamponandolo per asciugarlo. Grattugiare parte della buccia, tagliare a metà il limone e spremerne il succo. Pelare lo zenzero e l'aglio e tritarli entrambi finemente. Mescolare la scorza e il succo di limone, la Salsa di Soia Kikkoman, l'olio d'oliva, l'olio di sesamo, il miele, l'aceto, lo zenzero, l'aglio, il pepe e i semi di sesamo. Spennellare le costolette con la marinata e metterle in frigo per circa 2 o 3 ore, fino all'inizio della grigliatura.

**Passaggio 3**

Nel frattempo, preparare l'insalata sbucciando il mango e separando la polpa dal nocciolo. Affettare la polpa del mango a strisce sottili. Tagliare la lattuga, quindi lavarla e asciugarla. Lavare e pelare le carote, quindi tagliarle a nastri sottili con un pelapatate. Lavare i germogli di soia, se necessario.

**Passaggio 4**

Per preparare il condimento, usare un frullatore per mixare insieme i 4 cucchiai di mango a fette, l'olio d'oliva, l'aceto, il succo di mela, la Salsa di Soia

**cucchiaino**

Pepe appena macinato

Kikkoman e lo sciroppo d'acero. Aggiungere il pepe. Versare il condimento nell'insalata e mescolare.

### Passaggio 5

Posizionare le costolette sulla griglia per circa 10-20 minuti a seconda del calore (se c'è il coperchio chiuderlo). Se necessario, durante la cottura delle costolette ungerle con la marinata rimanente. Servire insieme all'insalata.