

Orientální BBQ žebírka ve sladkokyselé marinádě

Celkový čas vaření **35 min.** 10 min. Doba přípravy **180 min.** Doba marinování **25 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.652 kJ / 633 kcal

Tuky: **35,1 g** Bílkoviny: **39,6 g**
Sacharidy: **31,8 g**

INGREDIENCE

4 Porce

2 kg vepřových žebírek
Sůl

Na marinádu:

1 malý bio citron
1 čerstvého zázvoru
1 stroužek česneku
5,5 Kikkoman Sójová omáčka

polévkové lžíce přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

3 polévkové lžíce olivového oleje

2 polévkové lžíce sezamového oleje

3,5 medu

3 polévkové lžíce bílého balzamikového octa (nebo bílého vína/jablečného octa)
Čerstvě mletý pepř

4 čajové lžičky sezamových semínek

Na salát:

1 mango

1 římský salát (nebo 2 malé římské saláty)

2 mrkve

100 g klíčků

2 polévkové lžíce olivového oleje

2,5 bílého balzamikového octa

polévkové lžíce

100 ml jablečného džusu

2,5 Kikkoman Sójová omáčka

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Předvaření žebírek

Vložte žebírka do hrnce s vroucí osolenou vodou a vařte 50–70 minut podle jejich tloušťky. Poté slijte vodu a nechte žebírka mírně vychladnout.

Krok 2

Příprava marinády

Citron omyjte horkou vodou, osušte a nastrouhejte kůru. Rozkrojte citrón napůl a vymačkejte šťávu. Zázvor a česnek oloupejte a nasekejte nadrobno. V misce smíchejte Kikkoman Sójovou omáčku, olivový olej, sezamový olej, med, ocet, zázvor, česnek, pepř a sezamová semínka. Žebírka potřete marinádou a dejte je do lednice na 2–3 hodiny (ideálně přes noc).

Krok 3

Příprava salátu

Oloupejte mango, oddělte dužinu od pecky a nakrájejte ji na tenké proužky. Nakrájejte salát, omyjte ho a osušte. Mrkve oloupejte a škrabkou vytvořte tenké plátky. Pokud je třeba, opláchněte klíčky.

Krok 4

Dresink

Do mixéru dejte 4 lžíce nakrájeného manga, olivový olej, ocet, jablečný džus, Kikkoman Sójovou omáčku a javorový sirup. Rozmixujte dohladka a ochutťte pepřem. Přelijte dresink přes salát a

**polévkové
lžíce** přirozeně fermentovaná
1,5 čajová tekuté ochucovadlo
lžička javorového sirupu

Čerstvě mletý pepř

promíchejte.

Krok 5

BBQ žebírek

Předehřejte gril. Žebírka grilujte 10–20 minut (dle intenzity ohně). Během grilování je potřete zbylou marinádou, aby byla jejich glazura krásně lepkavá a lesklá.

Podávejte žebírka se salátem a dresinkem.