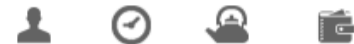


Ostre żeberka z miodem i sezamem



Autor: **MP3-ka**
Przepisów: **159** Ocena: **1742**



1-2 os. > 60 min Średnie przystępne



Składniki:

- 0,7kg żeberek wieprzowych 1/2 łyżeczki czosnku w proszku
- 1/2 łyżeczki chilli w proszku 1/2 łyżeczki ziół prowansalskich
- 1/2 łyżeczki papryki słodkiej 2 łyżeczki miodu
- 3 łyżki oliwy ostrej 2 łyżeczki sezamu oliwa ostra

Sposób przygotowania:

- 1 Mięso myjemy i kroimy na kawałki. Przygotowujemy marynatę: do miski wsypujemy wszystkie przyprawy, dodajemy oliwę i miód - mieszamy. Do marynaty wkładamy żeberka, i obtaczamy je w niej dokładnie. Przykrywamy i odkładamy na godzinę do lodówki.
- 2 Patelnię natłuszczamy ostrą oliwą, rozgrzewamy bardzo mocno, i delikatnie kładziemy żeberka. Smażymy na bardzo rumiano z dwóch stron. Mięso wkładamy o rękawa i pieczemy ok 45 minut w temperaturze 180 stopni.
- 3 Gotowe układamy na talerzu, polewamy powstałym sosem. Na zdjęciu z ziemniakami ubitymi z masłem i cebulą dymką.
- 4 Mięso myjemy i kroimy na kawałki. Przygotowujemy marynatę: do miski wsypujemy wszystkie przyprawy, dodajemy oliwę i miód - mieszamy. Do marynaty wkładamy żeberka, i obtaczamy je w niej dokładnie. Przykrywamy i odkładamy na godzinę do lodówki.
- 5 Patelnię natłuszczamy ostrą oliwą, rozgrzewamy bardzo mocno, i delikatnie kładziemy żeberka. Smażymy na bardzo rumiano z dwóch stron. Mięso wkładamy o rękawa i pieczemy ok 45 minut w temperaturze 180 stopni.
- 6 Gotowe układamy na talerzu, polewamy powstałym sosem. Na zdjęciu z ziemniakami ubitymi z masłem i cebulą dymką.

Twoje notatki do przepisu: