

Costillar de cerdo BBQ, patatas gajo y ensalada de col

Con esta receta aprenderemos a que el sabor de un costillar ibérico cambie por completo hirviendo la carne en salsa barbacoa. Además potenciaremos el sabor de este plato acompañándolo de una guarnición de verduras frescas

Preparación

Para el costillar Ponemos una olla con agua y salsa barbacoa, introducimos el costillar y cocemos durante 30 minutos. Sacamos de la cocción dejamos en una bandeja de horno y en un bol hacemos una mezcla proporcional de agua de cocción, ketchup, miel y coca-cola y cubrimos nuestro costillar. Ponemos en el horno a 160°C durante 20 minutos por cada uno de los lados. Sacar y reservar. Para las patatas gajo Cortamos las patatas ratte sin pelar a lo largo en 4 bastones. Confitamos en aceite 0,4 a 60°C durante 10 minutos. Preparamos otra olla con un aceite a 180°C y pasamos las patatas hasta conseguir un dorado intenso. Reservar Para la ensalada de col Cortamos en juliana fina la col y el apio. La manzana y la zanahoria la pasaremos por un rallador de cuatro caras. Ponemos todo en un bol al que añadimos mayonesa y mostaza de Dijon. Ponemos a punto de sal y reservamos. Para el emplatado colocamos las dos piezas del costillar en un plato. En un recipiente a parte ponemos nuestra ensalada y en otro las patatas.

Ingredientes

Para el costillar

1 unidad de Costillar de cerdo ibérico

100 gr de Salsa barbacoa

100 gr de Ketchup

100 gr de Miel

100 gr de Coca-cola

c/s Sal y pimienta

Para la guarnición

15 unidades de Patata ratte

30 gr de Apio

80 gr de Manzana Golden

100 gr de Col

40 gr de Zanahoria

125 gr de Mayonesa

35 gr de Mostaza de Dijon

Acelga roja.

Utensilios

Bandeja
Boles
Cazos
Cuchillos
Pinzas
Ollas
Varilla

Instructor destacado



Lukas

ARCOS

 **BOSCH**
Innovación para tu vida


SUPERMERCAD