

Costillas de cerdo a la miel

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10 '
- 25 '
- 4
- 
- 



Comentario nutricional

La miel nos aporta menos calorías y más vitaminas que el azúcar.

Modo express

1. Pique el ajo muy fino y mézclelo en un bol con el Jerez, la mostaza, la soja, el agua y la miel. Ponga las costillas a macerar con este líquido en el frigorífico al menos 1 hora.
2. Cuando haya pasado el tiempo suficiente de maceración, saque las costillas de la nevera, escúrralas bien e introdúzcalas en la cubeta con el aceite.
3. Programe el menú Horno a 162º durante 25 minutos. Saltee las costillas durante 10 minutos y añada el líquido de maceración. Cuando hierva, cierre la tapa y deje acabar el programa.

4. Sirva el plato muy caliente. Si desea espesar la salsa, aparte primero la carne. Luego disuelva una cucharadita de maicena en dos cucharadas de agua fría, añádalo a la salsa y caliéntela hasta que hierva y se espese.