



Χοιρινά παϊδάκια με γλυκόξινη σάλτσα

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

24 ώρες'

Χρόνος
Αναμονής

120'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Βάζουμε στο μπλέντερ τα σκόρδα, την πάπρικα, τη ζάχαρη, το τζίντζερ, το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, την κρέμα βαλσάμικο και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά και διαλυθούν τα σκόρδα.
- Βάζουμε τα παϊδάκια σε ένα μπολ, απλώνουμε τη μαρινάδα και βάζουμε το δεντρολίβανο ψιλοκομμένο.
- Απλώνουμε καλά σε όλη την επιφάνεια από τα παϊδάκια. Καλό θα ήταν σε αυτό το σημείο να καλύψουμε με διάφανη μεμβράνη και να βάλουμε στο ψυγείο για 12-24 ώρες.
- Μεταφέρουμε σε **ταψί** με **σγάρα**, σκεπάζουμε με λαδόκολλα και αλουμινοχαρτο και ψήνουμε για 2 ώρες. Ξεσκεπάζουμε και ψήνουμε επιπλέον 20-30 λεπτά.
- **Κόβουμε** σε μερίδες ανάμεσα από τα κόκαλα και σερβίρουμε με **πουρέ πατάτας**, δεντρολίβανο και κρέμα βαλσάμικο.

Συστατικά

- 4 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. πάπρικα, γλυκιά
- 2 κ.σ. ζάχαρη καστανή
- 1 κ.γ. τζίντζερ
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. κρέμα βαλσάμικο
- 800 γρ. παϊδάκια χοιρινά, σιδηρόδρομος
- 1 κ.σ. δεντρολίβανο

Για το σερβίρισμα

- [πουρέ πατάτας](#)
- δεντρολίβανο
- 1 κ.σ. κρέμα βαλσάμικο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

434 Θερμίδες (kcal)	25.0 Λιπαρά (γρ.)	9.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	13.0 Υδατ/κες (γρ.)
22%	36%	48%	5%
12.0 Σάκχαρα (γρ.)	38.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.7 Αλάτι (γρ.)
13%	76%	3%	28%