



Καρμελωμένα ribs

25'
Χρόνος
Εκτέλεσης

120'
Χρόνος
Ψησίματος

2-4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μια [πλατιά κατσαρόλα](#) σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- Προσθέτουμε τον σιδηρόδρομο και βάζουμε αλάτι και πιπέρι. Σοτάρουμε 2-3 λεπτά για να πάρει χρώμα.
- Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία για όλες τις πλευρές του σιδηρόδρομου μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Αφαιρούμε το λάδι από την κατσαρόλα και σβήνουμε με το κρασί.
- Προσθέτουμε το νερό, τον κύβο, το σκόρδο, το πιπέρι καγιέν, τη μουστάρδα και την πάπρικα.
- Κλείνουμε το καπάκι, και σιγομαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για 1 ½-2 ώρες.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Αφαιρούμε το κρέας και το μεταφέρουμε σε [ταψί](#) με σχάρα. Χρειάζεται προσοχή η διαδικασία της μεταφοράς για να μην διαλυθούν τα κόκαλα που έλιωσαν κατά το μαγείρεμα.
- Στην κατσαρόλα με τη σάλτσα προσθέτουμε, την κέτσαπ, τη σάλτσα σόγιας, την κρυσταλλική ζάχαρη, ανακατεύουμε και σιγοβράζουμε για 2-3 μέχρι να δέσει η σάλτσα.
- Απλώνουμε τη σάλτσα με ένα κουτάλι πάνω στο κρέας, πασπαλίζουμε με την καστανή ζάχαρη και ψήνουμε για 6-8 λεπτά.
- **Κόβουμε** σε κομμάτια, πασπαλίζουμε με φρέσκο κρεμμύδι ψιλοκομμένο και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 800 γρ. χοιρινό, σιδηρόδρομο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 200 γρ. κρασί κόκκινο
- 300 γρ. νερό
- 1 κύβο κότας
- 1 κ.γ. σκόρδο, σε σκόνη
- 1 κ.γ. πιπέρι καγιέν
- 1 κ.γ. μουστάρδα, σε σκόνη
- 1 κ.γ. πάπρικα, γλυκιά

Για το γλάσο

- 150 γρ. [σπιτική κέτσαπ](#)
- 20 γρ. σάλτσα σόγιας
- 2 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.σ. ζάχαρη καστανή

Για το σερβίρισμα

- φρέσκο κρεμμυδάκι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

475 Θερμίδες (kcal)	26.0 Λιπαρά (γρ.)	9.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	21.0 Υδατ/κες (γρ.)
24%	37%	48%	8%
20.0 Σάκχαρα (γρ.)	39.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	5.3 Αλάτι (γρ.)
22%	78%	2%	88%