



# Μοσχαρίσια παϊδάκια με σόγια σος

**3 ώρες**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**6-8**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Αυτό το σημείο από το μοσχάρι είναι πολύ σκληρό και θέλει αρκετή ώρα ψήσιμο για να μαλακώσει. Η μαρινάδα δίνει ένα καραμελένιο χρώμα και βοηθάει στο να μαλακώσει το κρέας.

- Με ένα μαχαίρι αφαιρούμε όλο το λευκό μέρος του κρέατος που είναι μία λεπτή αλλά πολύ σκληρή πέτσα.
- Κόβουμε κάθετα χωρίζοντας το κάθε κόκκαλο ξεχωριστά και τα βάζουμε μέσα σε ένα μπολ.
- Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια, βάζουμε όλα τα υλικά για τη μαρινάδα και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Αδειάζουμε στο μπολ και ανακατεύουμε με το κρέας καλά, σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε το μπολ για όλη τη νύχτα στο ψυγείο ή το λιγότερο για 2 ώρες.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 140° C στον αέρα.
- Βάζουμε λαδόκολλα σε ένα ταψί και βάζουμε το κρέας μας μαζί με τη μαρινάδα. Η μεριά με το κόκκαλο πρέπει να είναι προς τα πάνω και το κρέας προς τα κάτω. Σκεπάζουμε το ταψί με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 3 ώρες. Μετά τις 3 ώρες, ξεσπεπάζουμε και ψήνουμε στους 180° C για ακόμα 30 λεπτά για να πάρει ωραίο χρώμα το μοσχάρι μας.
- Μόλις το κρέας είναι έτοιμο σερβίρουμε με [πουρέ πατάτας](#).

## Tip

Το σησαμέλαιο δεν είναι αυτό για το τηγάνισμα στα μεγάλα μπουκάλια. Είναι ένα πυκνό λάδι με έντονο άρωμα και γεύση σουσαμιού που το βρίσκουμε στα ειδικά μαγαζιά με είδη ασιατικής κουζίνας!

## Συστατικά

- 1,5 κιλό παϊδάκια μοσχαρίσια
- [πουρέ πατάτας](#)

Για τη μαρινάδα

- 3 σκ. σκόρδο
- 3 1/2 κ.σ. ζάχαρη μαύρη μαλακή
- 4 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 2 1/2 κ.σ. σησαμέλαιο
- 1 1/2 κ.σ. σπορέλαιο
- 3 κ.γ. τζίντζερ, τριμμένο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

142 Θερμίδες (kcal)	5.9 Λιπαρά (γρ.)	2.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	8.1 Υδατ/κες (γρ.)
7%	8%	14%	3%
1.7 Σάκχαρα (γρ.)	13.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.76 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.45 Αλάτι (γρ.)
2%	28%	3%	8%