



Πανσέτες με ασιάτικη μαρινάδα

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

3 ώρες'

Χρόνος
Αναμονής

20'

Χρόνος
Ψησίματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 12 πανσέτες, χωρίς κόκκαλο
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- πιπέρι, φρέσκο

Για τη μαρινάδα

- 120 γρ. σάλτσα hoisin
- 120 γρ. σάλτσα σόγιας
- 30 γρ. μηλόξιδο
- 100 γρ. μέλι
- 2 κ.σ. ζάχαρη καστανή
- 2 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1 κ.γ. [μείγμα 5 spices](#)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

361 Θερμίδες (kcal)	5.8 Λιπαρά (γρ.)	1.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	29.0 Υδατ/κες (γρ.)
18%	8%	10%	11%
26.0 Σάκχαρα (γρ.)	42.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	4.1 Αλάτι (γρ.)
29%	84%	3%	68%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τη μαρινάδα και κρατάμε $\frac{3}{4}$ από αυτή σε ένα [κατσαρολάκι](#) για να τη χρησιμοποιήσουμε και σαν γλάσο αργότερα.
- Τη μισή από την υπόλοιπη ποσότητα τη βάζουμε σε ένα πλατύ [μπολ](#). Εκεί τοποθετούμε τις πανσέτες μας και τις ανακατεύουμε για να πάει παντού η μαρινάδα.
- Τις αφήνουμε από τρεις ώρες έως και μία ολόκληρη νύχτα στο ψυγείο για να αρωματιστούν και να πάρουν ωραία γεύση.
- Την επόμενη μέρα βγάζουμε τις πανσέτες από το μπολ και τις σκουπίζουμε με χαρτί ώστε να απομακρύνουμε την περίσσεια της μαρινάδας.
- Ετοιμάζουμε το μπάρμπεκιου ή την [ψηστιέρα](#) και ψήνουμε τις πανσέτες για 15-20 λεπτά, σε μέτρια φωτιά.
- Κάθε φορά που θέλουμε να τις γυρίσουμε για να ψηθούν και από την άλλη μεριά τις αλείφουμε με τη μαρινάδα που έχουμε κρατήσει χρησιμοποιώντας ένα πινέλο.
- Παράλληλα, ετοιμάζουμε το γλάσο.
- Βάζουμε το κατσαρολάκι με τη μαρινάδα που φυλάξαμε στην άκρη σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά και, αφού πάρει βράση, το αφήνουμε για 5-8 λεπτά ακόμη (προσέχοντας να μην καεί), μέχρι να πήξει ελαφρά.
- Περιχύνουμε τις πανσέτες με το γλάσο, πασπαλίζουμε με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και το φρέσκο πιπέρι και σερβίρουμε.

Tip

Μπορεί να μην είναι εύκολο να αγοράσουμε τα συγκεκριμένα υλικά προκειμένου να φτιάξουμε αυτή τη συνταγή. Εμπιστευτείτε με, όμως, αξίζει τον κόπο! Όσο για το συνοδευτικό; Τα ψητά λαχανικά είναι η ιδανική επιλογή.