

Żeberka ze słodko-ostrym posmakiem

Żeby były pyszne należy zacząć je przygotowywać co najmniej kilka godzin przed podaniem.

Kupując, zwracamy uwagę na ich wygląd. Najlepsze są żeberka mięsiste, jasnoczerwone, podzielone na niezbyt szerokie paski. Te znajdujące się pod boczkiem mają między kośćmi delikatne i niezbyt tłuste mięso. Doskonale smakują gotowane, duszone,

pieczone i grillowane. Tym razem proponujemy żeberka pieczone w piekarniku, po uprzednim zamarynowaniu. Dopetnieniem będzie glazura o ciemnobrązowej barwie i słodko-ostrym smaku, bardzo pasująca do tzw. pieczystego. Wersji glazury może być kilka, a efekt zawsze będzie podobny – pod koniec pieczenia żeberka stają się błyszczące i pięknie pachną.

Żeberka w glazurze z coca-coli

Składniki: 1½ kg świeżych, mięsnych żeberek, oliwa z oliwek do obsmażania, 1 szklanka coca-coli

Marynata: 4 ząbki czosnku (drobno posiekanego lub przeciśniętego przez praskę), łyżka sproszkowanej czerwonej papryki, łyżeczka kurkumy, łyżeczka mielonego kminku, łyżeczka mielonej kolendry, 3 łyżki oliwy z oliwek, 4 łyżki sosu sojowego, 3 łyżki octu winnego lub jabłkowego, ½ szklanki coca-coli, sól, pieprz, majeranek

- Składniki marynaty łączymy ze sobą, dokładnie mieszamy. Umyte i osuszone żeberka dzielimy na zgrabne porcje, obtaczamy w marynacie, układamy w szklanym naczyniu, przykrywamy folią spożywczą i wstawiamy na kilka godzin do lodówki, by mięso lekko skruszało.
- Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek i szybko obsmażamy osączone z marynaty żeberka. Obsmażone z obu stron kawałki przekładamy do naczynia żaroodpornego lub brytfanny, polewamy pozostałą marynatą, wlewamy szklankę coca-coli.
- Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C, pieczemy około 90 minut (czas zapiekania zależy od jakości mięsa). W trakcie pieczenia mięso kilka razy przewracamy



i smarujemy gęstniejącym sosem. Pod koniec pieczenia, na kilka minut możemy zwiększyć temperaturę piekarnika do 200°C, uważając, aby żeberka się nie przypaliły. Po takim pieczeniu powinny z zewnątrz mieć błyszczącą, brunatną skórkę, a wewnątrz pozostać soczyste.

Doskonale smakują zarówno na gorąco jak i na zimno.

Żeberka w miodzie

Składniki: 1 kg mięsnych żeberek, 3-4 łyżki płynnego miodu, 3 ząbki czosnku, skórka otarta z całej cytryny, 3 łyżki ketchupu, 1 łyżka oleju, 2 łyżki sosu sojowego, szczypta soli i pieprzu, ½ łyżeczki sproszkowanego imbiru, papryka w proszku oraz pieprz cayenne do smaku

- Sympie przyprawy mieszamy z keczupem, miodem, olejem i sosem sojowym. Umyte i osuszone żeberka dzielimy na zgrabne porcje. Układamy na arkuszu folii aluminiowej, nacieramy zmiążdżonym czosnkiem, smarujemy obficie przygotowanym sosem i posypujemy skórką otartą z cytryny.

Folię szczelnie zawijamy, całość wkładamy na kilka godzin do lodówki.

- Mięso układamy w naczyniu do zapiekania, wstawiamy do gorącego, podgrzanego do temperatury 180°C piekarnika na około godzinę lub nieco dłużej. Od czasu do czasu żeberka polewamy wytworzonym w czasie pieczenia sosem, w razie potrzeby podlewamy wodą. Podajemy na gorąco, dobrze smakują również po wystudzeniu.

*Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*