

COSTELINHA COM LARANJA E MEL



INGREDIENTES

- 800GR DE COSTELINHA DE PORCO
- 1 CEBOLA GRANDE CORTADA EM PEDAÇOS MÉDIOS
- 4 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE COLORAU
- 1 COLHER SE SOPA DE MOSTARDA
- 3 COLHERES DE SOPA DE MOLHO SOJA
- 1 COLHER DE SOPA DE MEL
- SUMO DE 1 LARANJA
- PICANTE E SAL A GOSTO

CONFEÇÃO

1. Numa saca de plastico, coloca-se as costelinha cortadas, e junta-se os restantes ingredientes, fecha-se a saca e agita-se bem, para que as costelinhas fiquem bem misturadas com a marinada.
2. Deixa-se a marinar durante pelo menos 2horas, ou de um dia para o outro.
3. Com o acessório misturador, coloca-se as costelinhas e a marinada no copo.
4. Programa-se no slow cook p3 a 100°C durante 45min.
5. Se quiser alourar as costelinhas, sem o molho, leve as ao forno a 200°C durante 5 min.
6. Acompanhe as costelas com o molho e um acompanhamento a gosto. (eu acompanhei com batata doce frita)