COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web

Costillas de cerdo en freidora de aire con miel y soja

Receta para 4

INGREDIENTES

- [ ] 1 kg Costillas de cerdo
- [ ] 3 cucharadas Miel
- [ ] 2 cucharadas Salsa de soja
- [ ] 1 cucharada Mostaza
- [ ] 2 cucharaditas Pimentón dulce
- [ ] 1 cucharadita Ajo en polvo
- [ ] 1 cucharada Zumo de limón
- [ ] 1 cucharada Aceite de oliva virgen extra
- [ ] 1/2 cucharadita Sal
- [ ] 1/2 cucharadita Pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Seca bien las costillas con papel de cocina y córtalas en tiras de 3 o 4 huesos para que quepan en la cesta. Si tienen membrana en la cara de los huesos, retírala tirando de ella con un paño.

2. Mezcla en un bol el aceite, el pimentón, el ajo en polvo, la mostaza, la sal y la pimienta. Unta las costillas por todos los lados y déjalas reposar 15 minutos a temperatura ambiente.

3. Precalienta la freidora de aire a 180 °C durante 3 minutos. Coloca las costillas en la cesta con los huesos hacia abajo, sin que se monten unas sobre otras; si no caben, cocínalas en dos tandas.

4. Cocina 20 minutos a 180 °C. Pasado ese tiempo, dales la vuelta con unas pinzas y cocina otros 10 minutos, hasta que la carne se encoja un poco en la punta de los huesos.

5. Mientras tanto, mezcla la miel, la salsa de soja y el zumo de limón en un cuenco pequeño. Pincela las costillas con la mitad de esta mezcla por la parte de la carne.

---

6. Sube la temperatura a 200 °C y cocina 5 minutos más. Pincela con el resto del glaseado y deja otros 2 minutos hasta que caramelice. La carne debe alcanzar al menos 70 °C en el centro y estar tierna al pincharla; déjala reposar 5 minutos antes de servir.