



COSTILLAS ASADAS CON AROMAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de costillas de cerdo
- 2 unidades de vainas de pimienta larga
- 1 unidad de canela en rama
- 5 unidades de clavo
- 2 g de pimienta dulce molida
- 40 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 0.66 g	Grasas 57.2 g
Kcal 658	Proteínas 34.8 g

- El día anterior, muele todas las especias bien finas con un molinillo o una picadora. Añade el aceite y remueve.
- Dispón las costillas, unas junto a otras, en una bandeja en la que quepan todas juntas. Añade un poco de sal y úntalas por las dos caras con aceite y las especias. Cubre la bandeja con film y resérvala en el frigorífico hasta el día siguiente.
- Al día siguiente, retira la carne del frigorífico 30 minutos antes de la comida. Enciende el grill del horno. Dispón las costillas sobre la rejilla, encima de la bandeja del horno y hornea en el nivel central. Cuece las costillas 10 minutos por cada lado. Sírvelas con una compota de manzana con especias y arroz blanco.