

Żeberka o bardzo bogatym smaku

Tradycja czy nowoczesność? – To pytanie o proporcje między smakiem pamiętanym z dzieciństwa a potrzebą innowacji. Spróbujmy przygotować klasyczną potrawę z żeberek w sposób bardziej wyrafinowany.

Kupując żeberka zwracamy uwagę na ich wygląd. Najlepsze są mięsiste, jasnoczerwone, podzielone na niezbyt szerokie paski. Wybieramy te znajdujące się pod boczkiem, gdyż 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. dopełnieniem będzie klasyczna surówka z kapusty, bardzo pasująca do tzw. pieczystego.

Żeberka w glazurze musztardowo-miodowej



- **Składniki:** 1 ½ kg świeżych, mięsnych żeberek, oliwa z oliwek do obsmażania
- **Marynata:** 4 ząbki czosnku (drobno posiekanego lub przeciśniętego przez praszkę), 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, 3 łyżki płynnego miodu, 3 łyżki musztardy, sól, pieprz, majeranek

- Składniki marynaty łączymy ze sobą, dokładnie mieszamy. Umyte i osuszone żeberka dzielimy na takie kawałki, by w każdym były 2 kostki. Obtaczamy w marynacie tak dokładnie, by pokryły się nią ze wszystkich stron. 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.
- 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. Od czasu do czasu żeberka polewamy wytworzonym w czasie pieczenia sosem, w razie potrzeby podlewamy wodą.
- 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, brązową skórkę, a wewnątrz pozostać soczyste.

Doskonale smakują z pieczonymi ziemniakami i surówką z kapusty.

Surówka z kapusty i marchewki

- **Składniki:** 50-70 dag kapusty, 2 średniej wielkości marchewki, średniej wielkości cebula, ewentualnie posiekana natka pietruszki lub koperku
- **Sos:** ½ szklanki majonezu, ¼ szklanki jogurtu naturalnego, czubata łyżka cukru pudru, łyżeczka soli, ¼ łyżeczki świeżo mielonego pieprzu, 2 łyżki octu winnego, 2 łyżki soku z cytryny

- Kapustę drobno szatkujemy, następnie dodatkowo siekamy nożem (w celu drobnego poszatkowania można użyć szatkownicy lub malaksera), marchewkę obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach, obraną cebulę kroimy w drobną kostkę.
- Rozdrobnioną kapustę układamy na sicie, przelewamy szklanką wrzątku, dokładnie odciskamy wodę, przekładamy do miski. Dodajemy startą marchew i pokrojoną cebulę, mieszamy.
- Wszystkie składniki sosu łączymy i zalewamy nim jarzyny. Surówkę dokładnie mieszamy i, jeśli trzeba, doprawiamy do smaku solą, cukrem, bądź octem. Gotową odstawiamy w chłodne miejsce na około 2 godziny.

Podajemy porządnie schłodzoną, wtedy jest najsmaczniejsza. Przed podaniem możemy posypać posiekaną zielenią.

Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu