

Kryddade revbensspjäll med äpple & soja

Total tid **140 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse **60 Min.** Tid för marinering **60 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
4.388 kJ / 1.097 kcal

Fett: **46 g** Protein: **118 g**
Kolhydrater: **55 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1 kg	revbensspjäll (fläskkött)
250 ml	<u>Kikkoman naturligt</u> <u>bryggd sojasås</u>
125 ml	äppeljuice
3	cm ingefära
3	vitlösklyftor
1	stjärnanis
3	kardemummakapslar
1	lagerblad
3	kryddpeppar
1 st	kanelbark
1 tsk	tesked korianderfrön
0,5 tsk	tesked spiskummin
100 g	farinsocker

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Häll sojan och juicen i en kastrull. Tillsätt kryddor och socker – låt sedan koka upp. Tillsätt sedan riven ingefära och vitlök. Ta bort från spisen och låt svalna.

Steg 2

Ta bort membranet från revbensspjällen. Täck köttet med marinad och ställ åt sidan i 1 timme för marinering.

Steg 3

Värm grillen till medeltemperatur och grilla revbensspjällen i 10-15 minuter på varje sida, pensla med marinaden då och då. Slå sedan in revbensspjällen i aluminiumfolie och fortsätt att grilla i ytterligare 30-40 minuter tills de är mjuka.