

14 Μαΐου 2016

## Παϊδάκια χοιρινά (spare ribs) με πικάντικο γλάσο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ντίνα Νικολάου

Υλικά

2 κιλά άκρες από χοιρινά παϊδάκια (spare ribs)

4 κουτ. σούπας μέλι

6 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

4 κουτ. σούπας μουστάρδα, κατά προτίμηση με κόκκους

4 κουτ. σούπας σάλτσα σόγιας

4 κουτ. σούπας ξίδι βαλσαμικό  
2 κουτ. σούπας κόλιανδρο ξερό, χονδροκοπανισμένο  
2 κουτ. γλυκού πιπέρια ανάμεικτα, χοντροαλεσμένα  
1 κουτ. γλυκού τζίντζερ σε σκόνη  
αλάτι

#### Διαδικασία

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύετε το μέλι, το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα, τη σάλτσα σόγιας και το βαλσαμικό ξίδι. Βάζετε μέσα τα παϊδάκια και ανακατεύετε με τα χέρια σας να βραχούν καλά με το μίγμα. Σκεπάζετε το μπολ με διάφανη μεμβράνη και το βάζετε για τουλάχιστον 1 ώρα στο ψυγείο.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς και στρώνετε ένα μεγάλο ταψί ή μια λαμαρίνα φούρνου με αντικολλητικό χαρτί ψησίματος.

Σε ένα βαθύ πιάτο βάζετε τον κόλιανδρο, τα πιπέρια, το τζίντζερ, αλάτι και ανακατεύετε καλά. Βγάζετε το κρέας από τη μαρινάδα και χωρίς να το σκουπίσετε πασπαλίζετε καλά με το μίγμα των πιπεριών.

Τοποθετείτε τα παϊδάκια στο ταψί και τα ψήνετε στο φούρνο για 30 λεπτά. Χαμηλώνετε κατόπιν τη θερμοκρασία στους 180οC, αλείφετε τα παϊδάκια με λίγη από τη μαρινάδα και συνεχίζετε το ψήσιμο για άλλα 30 λεπτά ή μέχρι να αποκτήσουν και σκουρόχρωμη και τραγανή κρούστα. Στο διάστημα αυτό το κρέας τους θα έχει μελώσει και το λίπος θα γίνει τραγανό και απολαυστικό. Τα σερβίρετε αμέσως μόλις τα βγάλετε από το φούρνο.

#### Tips

Στα σούπερ μάρκετ θα βρείτε μίγματα χρωματιστών πιπεριών σε βαζάκια-μύλους, που θα σας διευκολύνουν ιδιαίτερα.

**Πηγή:** [olivemagazine.gr](http://olivemagazine.gr)