

SECONDI PIATTI

Costolette con salsa di fagioli neri

LUOGO: Africa / Mauritius

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



5 CUCCHIAI DI OLIO VEGETALE, 750GR
DI COSTOLETTE DI MAIALE, TAGLIATE A
5CM DI LUNGHEZZA, 3 CUCCHIAI DI
PASTA DI FAGIOLI NERI. IN
ALTERNATIVA

usare 6/7 cucchiaini di salsa di fagioli neri

2 cipolle novelle tritate finemente

2 fettine sottili di radice di zenzero

sbucciata e tritata finemente

1 spicchio d'aglio schiacciato

2 peperoncini secchi finemente tritati

1 cucchiaio di vino cinese o sherry secco

2 cucchiaini di salsa di soia

1 ½ cucchiaini di zucchero

2 cucchiaini di farina di grano

1 cucchiaio d'acqua

2 rametti di coriandolo.

PREPARAZIONE

- 1 Scaldare l'olio in un wok finché inizia a fumare aggiungere le costolette. Soffriggere per circa 2 minuti o fino a doratura, quindi trasferire le costolette in una ciotola a prova di calore. Togliere la maggior parte dell'olio, lasciare circa 1 cucchiaio e riscaldare. Inserire la pasta di fagioli neri, metà delle cipolle novelle, lo zenzero, l'aglio e i peperoncini. Soffriggere insieme per circa 30 secondi, quindi aggiungere il vino, la salsa di soia e lo zucchero. Miscelare insieme e quindi versare nella ciotola con le costolette. Mettere la ciotola in una vaporiera e cuocere per 1 ora o finché la carne sia tenera. Togliere il liquido dalla ciotola in una casseruola e portare a ebollizione. Miscelare la farina di grano con l'acqua e mischiare nella casseruola per creare una salsa soffice. Trasferire le costolette in un piatto da portata caldo e cospargere sulle cipolle rimanenti. Versare la salsa calda sulle costolette, decorare con il coriandolo e servire immediatamente.
Mangiare con il riso e verdure verdi cinesi fritte (es. Bok Choy o lattuga Cos)