

دنده کباب با سس پرتقال چیلی

دنده کباب ها را داخل قابلمه بریزید. نمک و فلفل اضافه کنید و با کمی روغن حدود 10 دقیقه تفت دهید تا قهوه ای شوند.



مواد لازم

- 2 کیلوگرم دنده کباب
- 1.5 قاشق چایخوری نمک
- نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه تازه
- 3 عدد کنگرفرنگی خرده شده
- 6 حبه سیر رنده شده
- یک تکه 2 سانتی متری زنجبیل تازه
- رازپانه
- چیلی خشک
- نصف پیمانه آب گوشت
- 4 نوار باریک پوست پرتقال
- نصف پیمانه آب پرتقال
- پیمانه سویا سس
- دو قاشق غذاخوری شکر قهوه ای
- نارنگی پوست کنده

طرز تهیه

دنده کباب ها را داخل قابلمه بریزید. نمک و فلفل اضافه کنید و با کمی روغن حدود 10 دقیقه تفت دهید تا قهوه ای شوند. تره فرنگی ها را داخل آرام پز بریزید و گوشت ها را روی آنها قرار دهید. سیر، زنجبیل، رازپانه و فلفل چیلی را اضافه کنید. در یک کاسه متوسط، آب گوشت، پوست پرتقال، آب پرتقال، سویا سس و شکر قهوه ای را با هم مخلوط کنید و روی گوشت ها داخل آرام پز بریزید. آنها را بین 6 تا 11 ساعت بپزید. با کفگیر سوراخدار، گوشت ها را داخل بشقابی بریزید و گرم نگه دارید. بقیه مواد را آبکش کنید و آب آن را نگه دارید. چربی اضافه آب گوشت را بگیرید و دور بریزید. روی گوشت ها گشنیز تازه بریزید و با آب گوشت سرو کنید.

ارزش غذایی

کالری: 834
چربی: 66 گرم
کلسترول: 152 میلی گرم

کربوهیدرات: 20 گرم
فیبر: 2 گرم
سدیم: 986 میلی گرم
پتاسیم: 724 میلی گرم
کلسیم: 81 میلی گرم
آهن: 5 میلی گرم