



La Abadía®
IBÉRICOS
DESDE 1889

COSTILLAR IBÉRICO CON SALSA ASIÁTICA Y PATATAS AL CURRY ROJO.

MEAT®
COLLECTION





La Abadía®
IBÉRICOS
- DESDE 1889 -

COSTILLAR IBÉRICO CON SALSA ASIÁTICA Y PATATAS AL CURRY ROJO.

INGREDIENTES (6 comensales)	VALORES NUTRICIONALES*
2 kg de costillar ibérico.	1.590 Kcal
1 kg de patatas.	2060 Kcal
24 dientes de ajo.	400 Kcal
Marinada:	
50 gramos de jengibre.	26 Kcal
5 chalotas.	190 Kcal
3 cebollas dulces.	114 Kcal
150 gramos de tallos de cebolla tierna.	60 Kcal
3 cucharadas grandes de salsa de soja	25 Kcal
1 cucharada grande de azúcar moreno.	20 Kcal
1/2 cucharada pequeña de pimienta negra recién molida.	0 Kcal
1 dl de vino de jerez.	71 Kcal
Marinada patatas.	
2 cucharadas de curry rojo.	0 Kcal
c/s de sal.	0 Kcal
c/s de perejil.	0 Kcal
c/s de aceite de oliva virgen extra.	44 Kcal

Total por comensal 776,6 Kcal

MEAT®
COLLECTION

*Información nutricional
aproximada, extraída de la
base de datos española de
composición de alimentos.

ELABORACIÓN

- Pelar las chalotas y cebollas. Lavar y cortar en brunoise.*
- Lavar los tallos de la cebolla tierna y cortar en brunoise (en dados pequeños).*
- Pelar, lavar y rallar el jengibre.*
- Poner en un bol las chalotas, la cebolla, los tallos de la cebolla, la soja, el azúcar moreno, la pimienta y el vino. Mezclar bien todos los ingredientes.*
- Untar con la marinada el costillar y dejar macerar unas 12 horas.*
- Envolver las costillas con su marinada con papel vegetal. Cerrar muy bien y después terminar de envolver con papel de aluminio.*
- Introducir el papillote del costillar en horno caliente a 200° C durante unos 15 minutos. A continuación, bajar la temperatura a unos 160° C y cocinar durante unas 3 horas.*
- Pelar las patatas y cortar en forma de gajo. Hacer un corte a los dientes de ajo, poner en un cazo y cubrir con agua, añadir una cucharada de sal, llevar a ebullición y cocer durante unos 7 minutos. Sacar, escurrir y mezclar bien con el curry rojo, un poco de sal, perejil picado y aceite de oliva.*
- Poner las patatas en bandeja de horno y dejar un hueco en el centro. Introducir en horno caliente a 180° C.*
- Quitar el papel de aluminio y vegetal al costillar.*
- Cuando las patatas estén casi doradas, colocar el costillar en el centro para que se dore a la vez que las patatas y los ajos.*

TRUCOS:

Las patatas se pueden cortar dándole la forma deseada, procurando siempre que todas tenga el mismo tamaño. Las costillas se pueden hacer un día antes y después terminar en el horno con las patatas. Si hay barbacoa, las costillas se pueden terminar a la brasa. Es muy importante que el costillar este cerrado herméticamente con el papel vegetal y el papel de aluminio. El costillar se puede presentar entero o cortado en raciones de 3 costillas.

Producto Certificado por Calicer PI/0462/10