

COSTELETAS DE PORCO COM ANANÁS E MOLHO DE MALAGUETAS DOCE



CONFEÇÃO

1. Bata e envolva o ketchup com o açúcar mascavado, o molho de malagueta doce, o molho Worcestershire (inglês), os cominhos e o alho.
2. Cozinhe no micro-ondas, à temperatura máxima, durante 2 minutos ou até que esteja com efeito borbulhante.
3. Polvilhe sal e pimenta nos dois lados de cada costeleta. Pincele uma parte da mistura do molho sobre as costeletas, reservando o resto para mais tarde.
4. Ligue o grelhador. Selecione o programa Porco e pressione ok.
5. Unte levemente as placas com óleo em spray.
6. Quando a luz roxa parar de piscar, abra o grelhador, disponha as costeletas e baixe a tampa do grelhador.
7. Cozinhe até a luz indicadora mudar para cor de laranja. Transfira as costeletas para um prato e cubra com papel de alumínio. Deixe repousar durante 5 minutos.
8. Entretanto, pincele a restante mistura de ketchup sobre as rodela de ananás.
9. Seleccione o programa manual e pressione ok.
10. Unte levemente as placas com óleo em spray.
11. Quando a luz roxa parar de piscar, abra o grelhador, disponha as rodela de ananás e baixe a tampa do grelhador.
12. Deixe grelhar durante 3 a 5 minutos ou até ficarem bem definidas.

INGREDIENTES

- 6 COSTELETAS DE PORCO (175 G CADA COM 2,5 CM DE ESPESSURA)
- 9 COLHERES DE SOPA DE KETCHUP
- 3 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR MASCADO
- 2 COLHERES DE SOPA DE MOLHO WORCESTERSHIRE (MOLHO INGLÊS)
- 2 COLHERES DE CHÁ DE COMINHOS MOÍDOS
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 COLHER DE CHÁ DE SAL E PIMENTA
- 6 RODELAS DE ANANÁS
- FOLHAS DE COENTROS FRESCAS E PICADAS
- 1 LIMA CORTADA EM MEIAS-LUAS
- 1 COLHER DE SOPA DE PIMENTA MALAGUETA CORTADA

13. Disponha as rodela de ananás sobre as costeletas de porco e pincele com o molho que tiver sobrado. Polvilhe com coentros e sirva com limão cortado em meias-luas a acompanhar.
-