

## COSTILLAS A LA SALSA BARBACOA (Crock Pot)



Con esta receta, que será la primera de muchas otras, pretendo que os entre el gusanillo del 'Slow Food', otra forma de cocinar, que en cierto modo se asemeja más a como cocinaban nuestras madres y abuelas, pero con mejores utensilios, adaptados a nuestra vida moderna.

Hace mucho tiempo que había oído hablar de las 'Crock Pot', ollas de cocción lenta, visto infinidad de videos, en los que metías los alimentos en crudo o con preparaciones sencillas, y al cabo de unas horas, salían unas recetas espectaculares.



Al principio no creía mucho en este tipo de cocinado, especialmente porque se trataba de una olla que se utilizaba mucho en América, pero cuando empecé a ver que algun@s de mis cociner@s españoles favoritos, también la utilizaban, me picó el gusanillo y empecé a valorar la posibilidad de comprarme una.

Pero sabéis lo que fue que me hizo decidirme, saber de primera mano de una amiga que se la había comprado, y que durante los primeros días, ya la había utilizado para hacer espléndidos guisos.

Pues sí señores, ya la tengo, hace menos de una semana, y ya he preparado cinco preparaciones distintas, y todas ellas, con perfectos resultados a la primera. No me lo podía creer, que con una ?olla lenta?, se me facilitara tanto el trabajo y consiguiera unos guisos, estofados, legumbres, con ese sabor al ?chup-chup? de los platos de nuestras madres.

No me extiendo más sobre sus bondades, que ya os iré contando, a medida que vaya publicando recetas, lo que os voy a contar, cómo preparar unas Costillas con salsa Barbacoa, dignas de un buen Texano.

#### Ingredientes: (4 personas)

700-800 gr de costillas de cerdo

Salsa barbacoa (comprar alguna comercial de confianza)

Mezcla especias barbacoa (yo no las utilicé porque no tenía)

Hierbas provenzales

Azúcar panela (también puede ser azúcar moreno)

Aceite, Sal y Pimienta

#### Preparación:

Cortaremos las costillas individualmente, y procederemos a salpimentar y también añadirle las hierbas provenzales. Reservamos en un recipiente tapado con papel film y lo ponemos a la nevera, al menos 8 horas (por ejemplo, por la noche).

A la mañana siguiente, sacamos las costillas, las espolvoreamos con un poco de azúcar panela o moreno, y las marcamos ligeramente a la plancha con un pelín de aceite. Una vez marcadas, vigilando de no quemarlas, las untamos bien con la salsa de barbacoa y ya las podemos pasar a nuestra Crock Pot.

Las colocaremos bien prietas, sujetándose unas con otras, en nuestra olla, evitando huecos, y para estas raciones, quedará completamente lleno en dos pisos. No hace falta añadir más salsa, porque los propios jugos se mezclarán con la salsa impregnada y será suficiente.



Cocinar durante 3-4 horas a temperatura ALTA.

Cuando llegue a las 3 horas, podéis verificar como está vuestra carne, y si ya veis que se desprende del hueso y está super tierna, podéis apagar la olla.



Si veis que la salsa está muy líquida, podéis seguir cocinando con la olla destapada ½ hora más, o bien reducir en un cazo al fuego a vuestro gusto.

Para darle un toque más crujiente, le podéis dar un toque de grill al horno, y estarán listas para degustar.



Las acompañáis de unas patatas a gajos especiadas, hechas al horno, y en casa os harán la ola, os lo aseguro.



Espero haberos incitado a probar este tipo de cocina, y si no, lo iré intentando con todas las recetas que os iré presentando.

**Os dejo el link directo para comprar vuestra crock-pot, por si os interesa y se adecua a vuestras necesidades. Hace poco que trabajo con enlaces afiliados de Amazon, y me encantaría ayudaros con vuestras compras.**