

PULLED PORK SANDWICH

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 9 horas

Ideal para 4 a 6 personas



Ingredientes

Para hacer la carne:

- 2.5 lb de lomo de cerdo deshuesado, cortar toda la grasa (Pork Loin Roast)
- 2 cucharaditas de vinagre de vino tinto
- 2 cucharaditas de Paprika ahumada en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de salsa BBQ (Te recomiendo Sweet Baby Ray's, es delis)

Para hacer el coleslaw:

- 3 tazas de repollo picado
- ¼ taza de zanahoria picada
- ¼ taza de Yogurt Griego sin grasa
- 1 ½ cucharada de Vinagre de sidra de manzana
- 1 ½ cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta

Para los sandwiches:

- 4 a 6 bollos de pan fresco

Instrucciones

Para hacer el Pulled Pork:

1. Coloca la carne en la olla de cocción lenta y sazona con sal, vinagre, ajo en polvo y paprika ahumada.
2. Tapa y cocina a fuego lento de 8 a 12 horas, hasta que esté suave.
3. Retirar la carne de la olla y transferirla a un plato grande; sacar todo el líquido en una taza y reservar.

4. Desmenuza la carne con dos tenedores y vuelve a ponerla en la olla lenta junto con aproximadamente 3/4 de taza del líquido reservado y la salsa BBQ. Cocina a fuego alto 1 hora más. Cuando haya pasado ese tiempo, tendrás tu ESPECTACULAR pulled pork.

Para hacer la ensalada:

1. En un recipiente pequeño, agrega el yogurt, vinagre, azúcar, sal, pimienta y mezcla bien.
2. En un recipiente grande agrega tu repollo y zanahoria, agrega la mezcla del yogurt, revuelve bien para que todo quede cubierto.
3. Cúbrela y refrigerarla por lo menos 30 minutos, si puedes más mejor, para que agarre bien el sabor.

Para armar los sándwiches:

1. En una sartén calentar poner el pan boca abajo para calentarlo, luego a la tapa de abajo agregarle pulled pork y encima un poco de ensalada Coleslaw, taparlo con la tapa del pan y listo para disfrutar.

Notas:

*El Vinagre de sidra de manzana es un buen sustituto del vinagre de vino tinto.

*Podes usar Pork Shoulder (Hombro de Cerdo) en lugar de lomo de cerdo, si lo preferís. El lomo de cerdo es más magro.

*Si quieres hacer este cerdo en Instant Pot (olla de presión), seguí las mismas instrucciones pero usa la función "Carne/Estofado", agrega 1 taza de consomé de res y cocina hasta que el cerdo se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 40 minutos.