

# Receta de cómo hacer pulled pork

Dificultad:

media

Nº de comensales: 1

## / Ingredientes

### Para 8 personas:

- 1 punta de paleta de cerdo (hombro) de unos 2,5 kg con hueso.
- 2 cebollas grandes peladas y en dados grandes.
- 2 zanahorias peladas y en dados grandes.
- 4 dientes de ajo aplastados.
- 2 clavos pinchados en un dado de cebolla.
- 40 cl de sidra.
- 120 cl de caldo de ave.
- Sal marina y pimienta recién molida.

### Para la marinada:

- 4 dientes de ajo pelados y hechos puré.
- 2 cucharaditas de miel.
- 2 cucharaditas de salsa Worcestershire.
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon.
- 3 cucharaditas de pimentón ahumado.
- 2 cucharaditas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de sal.

## / Preparación

Preparar la marinada. Mezclar todos los ingredientes. Cubrir la carne con la mezcla masajeando con los dedos. Hay dos opciones: dejar marinar la carne durante 2 días en la nevera para que los sabores se distribuyan hacia el interior, o cocinar la carne

directamente, pero solo el exterior de la carne se beneficiará de la marinada.

Precalentar el horno a 260°C. Sacar la punta de paleta de la nevera un poco antes.

Introducir las cebollas, las zanahorias y los ajos en la olla. Verter la sidra y 80 cl de caldo de ave. Colocar la paleta encima con el lado redondeado hacia arriba. Así, la carne estará sobre un lecho de verdura y no en contacto directo con el calor de la olla. De esta manera se cocinará lentamente con la humedad creada por las verduras, la sidra y el caldo.

Tapar y calentar durante 5 minutos, el tiempo necesario para que el líquido esté caliente. Después, llevar al horno, a media altura, y bajar la temperatura a 140 °C.

Al precalentar el horno a 260 °C y, después, bajarlo a 140 °C, la parte superior de la olla se calentará mucho, lo que hará que la carne se dore ligeramente por arriba.

Si se coloca la olla en la parte alta del horno, el calor se concentrará arriba; del mismo modo que se concentrará en la parte baja si se escoge cocinar la carne al fuego o sobre una placa. Al colocar la olla a media altura en el horno, nos aseguramos de que la cocción sea homogénea.

Dejar que se cocine lentamente durante 6 horas. Ese es el tiempo necesario para que el colágeno se transforme en gelatina, la grasa se derrita y todo el conjunto se cocine con el vapor que desprendan las verduras y los líquidos. Comprobar con regularidad que el líquido del fondo de la olla es suficiente. De no serlo, añadir un poco de caldo de ave.

Durante la cocción, el líquido se calienta y se transforma en vapor, que se condensan en la tapa y, después, se vuelve a transformar en gotitas que regarán la carne. Resultado: las gotas regarán continuamente la paleta.

¿Has conseguido esperar 6 horas? Muy bien, ahora toca sacar la olla del horno, colocar la paleta en una fuente y dejar que se enfríe ligeramente.

Mientras, pasar los jugos por un colador chino, aplastando bien todas las verduras para sacarles todo el partido.

En las verduras todavía quedan sabores, al aplastarlas a través del colador chino, se recupera todo lo posible.

Desmechar la paleta con la ayuda de 2 tenedores y bañarla con un poco de los jugos de la cocción, mezclando superficialmente para que la carne quede todavía más jugosa. Salpimentar y servir.