



## Carne de cerdo cocida a fuego lento y desmenuzada estilo Carolina del Sur

**Prep: 25 minutos**

**Fuego lento: 9 horas 45 minutos • Porciones:10**

- 1½ tazas de vinagre de cidra de manzana
- 1½ tazas de ketchup
- ¾ taza de azúcar rubia
- 3 cucharadas de salsa de Worcestershire
- 2 cucharadas de mostaza
- 1½ cucharaditas de chile en polvo
- 1½ cucharaditas de paprika
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de pimienta de Cayena molida
- 1 cebolla mediana picada fina
- 1 paleta de cerdo con hueso (de 7 a 8 libras)
- 10 panecillos de cebolla

**1.** En un tazón mediano, bata juntos todos los ingredientes menos la cebolla, la carne de cerdo y los panecillos hasta combinar bien. Agregue 2 tazas de salsa y cebolla a un tazón de 6 a 8 cuartos de galón para cocción lenta; cubra y refrigere la salsa restante. Agregue la carne de cerdo a la cocción lenta y gire para empaparla en salsa, gire la parte de grasa del cerdo para que quede hacia arriba. Tape y cocine a fuego lento 9 a 10 horas o a fuego fuerte 4½ a 5 horas o hasta que el cerdo esté tierno. No levante la tapa durante la cocción.

**2.** Pase el cerdo a un tazón grande. Corte y deseche la cantidad deseada de grasa; retire el hueso. Con 2 tenedores, desmenuce la carne de cerdo. Desnate y deseche la grasa en el tazón para cocción lenta. Coloque otra vez el cerdo en el tazón para cocción lenta; agregue la salsa reservada y mezcle todo. Cubra la olla y cocine a fuego lento 15 minutos o hasta que se caliente. Esparza uniformemente la mezcla sobre las mitades inferiores de los panecillos. Vuelva a colocar las mitades superiores y sirva. Rinde aproximadamente 10 tazas de cerdo.

*Valores nutricionales aproximados por porción:  
743 Calorías, 35 g grasa (14 g saturada), 146 mg de colesterol,  
956 mg sodio, 56 g carbohidratos, 2 g fibra, 45 g proteína*

### *Sugerencia del chef*

*La carne de cerdo se puede triturar mucho más fácilmente cuando está caliente. Retire con cuidado el hueso cuando está justo lo suficientemente frío como para manejarlo. Pruebe a utilizar el hueso para triturar la carne de cerdo a la consistencia deseada.*