



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.