

# Cerdo desmenuzado a cocción lenta

Disfruta de un cerdo desmenuzado, receta fácil para la que solo se necesita una olla y además es deliciosa y sorprendentemente sencilla de hacer. El cerdo jugoso y tierno es perfecto para sándwiches o sobre tacos. Pruébalo con nuestro pan brioche sin amasado.

**Rinde para:** 6 a 8 porciones aproximadamente.

**Tiempo:** 20 minutos de preparación y de 10 a 11 horas en el Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable. Si te resulta posible, gira el lomo de cerdo a la mitad de la cocción.

Ingredientes	Cantidad	Gramos	Onzas
Páprika ahumada	3 cucharadas	36	1,3
Sal	1 cucharada	18	0,6
Pimienta negra	2 cucharaditas	6	0,2
Pimienta cayena	¼ de cucharadita	0,5	0,02
Azúcar morena	1 cucharadita	5	0,2
Comino molido (opcional)	¾ de cucharadita	1,2	0,04
Miel	½ taza	170	6
Vinagre de vino tinto	¼ de taza	56	2
Aceite de oliva	¼ de taza	56	2
Dientes de ajo, en rodajas finas	3	15	0,5
Cebolla, grande	1	340	12
Lomo de cerdo (o paleta de cerdo)	1,3 a 1,5 kg (3 a 3½ lb)	1360 a 1580	56

**Equipos:** Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable Brød & Taylor; olla alta de metal con tapa y asas cortas, con capacidad para 6 litros y de menos de 20 cm (8 pulgadas) de altura. Al tener menos de 20 cm (8 pulgadas), la olla podrá entrar en el centro del Fermentador durante la cocción lenta.

*Nota: También se pueden usar los modelos originales del Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable (FP-101 y FP-201). Configura el Fermentador a 49 °C (120 °F) y pon la olla directamente sobre su placa base. Sigue las instrucciones de la receta y mide la temperatura interna del cerdo pasadas unas 6 horas. La temperatura interna de la carne debe ser de por lo menos 90 °C (195 °F) para que el cerdo quede tierno.*

**Empezar.** Retira la bandeja de agua y la rejilla del Fermentador. Selecciona el modo "Cocción Lenta". Configura la temperatura a 90 °C (195 °F).

**Mezclar.** Con unas varillas, mezcla la p prika ahumada, la sal, la pimienta negra, la pimienta cayena, el comino y el azúcar morena en un tazón pequeño. Añade la miel, el vinagre de vino tinto y el aceite de oliva a las especias. Revu velo hasta que se integre bien. Con cuidado, añade las rodajas de ajo y m zclalas solo lo suficiente para ba arlas.

**Preparar la olla.** Corta la cebolla en rodajas gruesas y  chalas en el fondo de la olla. Corta el lomo de cerdo a la mitad y coloca cada pedazo encima de las rodajas de cebolla. Esparce la mezcla de miel con especias sobre el cerdo y tapa la olla.



**Tapar y cocinar.** Pon la olla tapada directamente en el centro de la placa de calentamiento de aluminio en el Fermentador. Cierra el aparato y cocina el cerdo por un total de 10 a 11 horas. A la mitad del proceso de cocción lenta, puedes voltear el cerdo una vez. Pasadas unas 10 horas, mide la temperatura interior del cerdo con un termómetro. Se recomienda una temperatura de 88 a 93  C (190 a 200  F) para que quede tierno, jugoso y fácil de desmenuzar.

*Consejo: Con cuidado, pon la olla en el centro de la base del Fermentador y evita arrastrarla para no rayar la superficie de aluminio de la base. Los rayones no perjudican el funcionamiento del Fermentador, solo su est tica. Poner una hoja de papel aluminio sobre la placa base del aparato también la proteger  de posibles derrames.*

