Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Quesadillas de pulled pork

+4h | 4 raciones | 502 kcal

Ingredientes

PULLED PORK

- **750 g** de paleta de cerdo
- **1** cebolla roja
- **1** puerro
- **3** zanahorias medianas
- **100 ml** agua

MARINADA

- Mostaza
- Ketchup sin azúcar
- Pulpa de pimiento choricero
- Pimienta negra
- Pimentón dulce
- Ajo en polvo
- Comino
- Curry

QUESADILLAS

- Tortitas integrales
- Queso proteico

Elaboración

PULLED PORK

1. Limpiar la paleta y quitarle el exceso de grasa
2. Marinar la carne con todos los ingredientes, meterla en un tupper o recipiente con cierre hermético y dejarla en la nevera de 6 a 12 horas
3. Pasado ese tiempo, en la base de la olla de cocción lenta poner el resto de ingredientes troceados, por encima la carne y añadir el agua
4. Programar la olla en lenta 8h
5. Pasadas las 8h, sacar solo la carne y desmigarla, que se deshace sola
6. Triturar las verduras junto con el jugo que suelta la carne en la misma olla y añadir a esa salsa la carne desmigada
7. Remover bien

QUESADILLAS

8. Pasar una tortita solo por un lado en una sartén hasta que se dore y reservar

9. Hacer lo mismo con la segunda tortita, pero esta vez dorarla por ambos lados, y nada más darle la vuelta añadir el queso rayado
10. Sobre este, una capa contundente de carne, más queso, y tapar con la tortita reservada con la cara sin dorar hacia arriba
11. Aplastar un poco y, con ayuda de un plato, dar la vuelta a todo como si fuera una tortilla

RECOMENDACIONES

Este pulled pork es ideal para hacer bastante cantidad y congelar para preparar tacos, fajitas, burgers y sándwiches.

POR RACIÓN	47 g Proteínas	25 g Grasas	24 g Hidratos	3,7 g Fibra