XEF DE CASA



PLATOS PRINCIPALES

Pulled pork de cabeza de lomo keto

4h · 6 raciones · 60 kcal

Ingredientes

CARNE

- Cabeza de lomo

ADOBO

- Orégano
- Cúrcuma
- Ajo en polvo
- Ajo
- Comino
- Pimienta negra
- Cebolla en polvo
- Pimentón de la Vera
- Cava
- Caldo de pollo
- Zumo de limón
- Vinagre de sidra de manzana
- **2 hojas** de laurel

Elaboración

ADOBO

1. Mezclar los ingredientes del adobo
2. Dejar la carne adobando 24 horas, si se puede, mejor

COCCIÓN

3. Poner la carne en una bandeja de cristal con todos los jugos
4. Hornear mínimo 4 horas a fuego medio-bajo, hasta que quede tan tierna que prácticamente se deshaga

DESMIGADO

5. Colar los jugos
6. Desmigar la carne

RECOMENDACIONES

Se puede marinar 24 horas, y mejor si es posible. También se puede hacer en olla o en Airfryer si se quiere reducir el tiempo.

POR RACIÓN	5,1 g Proteínas	3,4 g Grasas	1,5 g Hidratos	0,4 g Fibra

Hecho con CookNest