Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Cerdo en Hebras Estilo Asiático

Sirve:

8 - 10 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core
small mixing bowl
Valora:

Contribuido por:

Karen Petersen
Editora de Recetas Colaboradora
Agregar un Comentario
907 gramos
a 1,4 kilogramos de lomo de cerdo sin grasa
(2 - 3
libras)
240 mililitros
de agua
(1
taza)
3 gramos
de consomé granulado de pollo
(1
cucharadita)
1 cebolla, en rodajas con el Cono #4
60 mililitros
de salsa soja, baja en sodio
(¼
taza)
15 mililitros
de salsa Worcestershire
(1
cucharada)
3 gramos
de ajo, rallado con el Cono #1
(1
cucharadita)
14 gramos
de azúcar morena
(1
cucharada)
36 gramos
de salsa de ostras
(2
cucharadas)

Preparación :

1. Colocar el lomo de cerdo sobre la base de la olla MP5. Verter

el agua, agregar el consomé granulado y disponer las cebollas alrededor de la carne de cerdo. Tapar.
2. Establecer la sonda de temperatura a 75°C/170°F y cocinar durante 7 a 9 horas. Una vez cocido, debería estar muy tierno y poder desmenuzarse con facilidad con la ayuda de un tenedor.
3. Escurrir los jugos y descartar las cebollas.
4. Colocar la carne sobre la tabla de cortar y desmenuzarla con la ayuda de dos tenedores. Colocar nuevamente en la olla MP5.
5. En un bol pequeño, combinar la salsa de soja, la salsa Worcestershire, el ajo, la azúcar morena y la salsa de ostras. Verter sobre la carne desmenuzada y revolver para mezclar.
6. Cocinar durante otros 30 minutos a 75°C/170°F, hasta que los sabores se combinen. Servir sobre arroz cocido caliente o fideos ramen.

Consejos:

- Los cortes de paleta o de cabeza de lomo funcionan bien para esta receta.

Información nutricional por ración

Basado en 10 raciones con 1,4 kilogramos (3 libras)
Calorías: 190
Grasa Total: 5g
Grasa Saturada: 2g
Colesterol: 90mg
Sodio: 433mg
Carbohidratos: 4g
Fibra Dietética: 0g
Azúcar: 2g
Proteína: 31g