

Cerdo Humba



Sirve:

8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Wok with Cover

Valora: ★★☆☆☆

Contribuido por:

Baby Bicomong
Consultor Ventas PPTI, Filipinas <http://facebook.com/manilappti>
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Este popular plato filipino es similar al adobo de cerdo, pero destaca por sus ingredientes como azúcar moreno y las flores de plátano. El cerdo Kasim - lacón - tiene más veteado que otros cortes de carne de cerdo. Estas vetas dan un montón de sabor y ternura, ideal para barbacoas y salteados.

2 ¼ libras de
cerdo kasim, cortado a trocitos del tamaño de un bocado
(aproximadamente 1
kg)
3 cebollas,
cortadas con Cono #3
4 dientes de ajo,
rallado con Cono #1
1 hoja de laurel
½ taza de
vinagre
(120
ml)
½ taza de
salsa de soja
(120
ml)
½ taza de
azúcar moreno
(110
g)
granos de pimienta negra
sal, al gusto

Preparación :

1. Lava el cerdo.
2. Precalienta el wok a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean. Añade el cerdo.

- Añade los demás ingredientes y remueve para mezclar.
3. Tapa y cocina durante unos 20 minutos, hasta que el cerdo esté hecho. Sirve caliente.

Información nutricional por ración

▼

Calorías:	302
Grasa Total:	14g
Grasa	5g
Saturada:	
Colesterol:	79mg
Sodio:	1500mg
Carbohidratos:	21g
Fibra	1g
Dietética:	
Azúcar:	16g
Proteína:	25g
