



Pulled Pork



Bereiden in: pan - oven - bbq

Vorbereiding: 20 min.



Bereiding: 420 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- ± 1 kg procureur
- 2 uien
- 5 tenen knoflook
- 200 ml barbecuesaus
- 150 ml kokend water + 1 kippenbouillonblokje
- 75 ml witte wijn azijn
- 1 el mosterd
- scheut olie of boter
- Voor de dry rub kruiden:
- 2 el donkere basterdsuiker
- 3 tl gedroogde tijm
- 2 tl zout
- 2 tl peper
- 2 tl pimenton (gerookte paprikapoeder)
- ½ tl kaneel
- ½ tl chili
- Extra: 4-6 broodjes, rucola, coleslaw (zelf maken) en extra barbecuesaus naar wens

Voedingswaarde

-



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen

+31 (0)53 436 71 12

info@sameneenkoekopen.nl

www.sameneenkoekopen.nl



Pulled Pork

Bereiding

1

Snijd de ui grof en de knoflook fijn.

2

Voeg dit samen met een scheut olie, barbecuesaus, bouillon, witte wijn

azijn en mosterd toe aan de pan/slowcooker en roer door elkaar.

3

A pan - slowcooker: Meng alle kruiden en wrijf het vlees ermee in. Leg het vlees ook in de pan/slowcooker bovenop de ui en saus en zet de slowcooker aan.

Ongeveer 8 uur later, wanneer het vlees uit elkaar valt, is het gaar. Schep het vlees uit de slowcooker op een bord of in een schaal. Haal met twee vorken uit elkaar. Schep daarna weer bij de saus en roer door elkaar. Proef en voeg eventueel extra peper, zout of kruiden toe. Je pulled pork is nu klaar!

3

B Oven - Verwarm je oven voor op 110 graden. Meng alle kruiden en wrijf het vlees ermee in. Leg het vlees in een groot bakblik en steek een kerntemperatuurmeter in het vlees zodat die ongeveer in het midden zit. Zo kun je goed bijhouden wat de kerntemperatuur van het vlees is. Zet het vlees in de oven en verwarm tot er een kerntemperatuur van 70 graden is bereikt. Hoe lang dit precies duurt is afhankelijk van de dikte en het vetpercentage van het vlees en de temperatuur van je oven (iedere oven is anders). Bij mij duurde het 2,5 uur. daarna oven op 90 graden en de kerntemperatuur nu laten oplopen tot 88 graden dan is het vlees klaar. in totaal duurde dit 7-8 uur. hierna vlees 45 min laten rusten, lekker ingepakt in aluminiumfolie.

3

C BBQ - Smeer het vlees in met de kruiden. Zorg dat u een BBQ heeft waarmee u indirect kan grillen. En met een deksel. Verhit de BBQ tussen de 100 en 120 graden. Houdt de temperatuur constant. Zet een bakje met water in de BBQ. Hierdoor verdampt water en blijft het vlees lekker mals. Gebruik een kernthermometer. vlees is klaar bij een kerntemperatuur van 88 graden, daarna nog wel 30 min. laten rusten.

na 1 uur - 30 graden

na 2 uur 55 graden
na 3 uur 65 graden
na 4 uur 72 graden

Nu het vlees inwikkelen in aluminiumfolie, thermometer erin prikken en weer op de BBQ leggen, door garen tot 88 graden. (ongeveer 2,5 uur) Totale bereiding op BBQ bedraagt 7 uur.

4

Haal het vlees uit de oven/slowcooker/ van BBQ, bedek helemaal met aluminiumfolie en verlaag de temperatuur van de oven naar 90 graden. Zet terug in de oven tot een kerntemperatuur van 88 graden is bereikt. Ook hier geldt weer dat de tijd niet bij iedereen hetzelfde zal zijn. Bij mij duurde het 4,5 uur.

Laat het vlees een half uur tot een uur rusten in een bakblik waar je ook het vocht opvangt (dit kun je later weer mengen met het vlees of een beetje van door je barbecuesaus mengen). Daarna kun je het vlees uit elkaar trekken met 2 vorken en je pulled pork is geboren! Je kunt het nu in een gerecht naar keuze verwerken.

5

Beleg een broodje met wat rucola, schep de pulled pork erop, daarover heen wat coleslaw en maak eventueel af met wat extra barbecuesaus. Smullen maar!

Kooktips

Hetzelfde recept kan ook met kip



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Voor meer recepten ga naar:
www.sameneenkoekopen.nl/recepten