



Pieczeń wieprzowa

Pyszna i delikatna pieczeń wieprzowa

 Czas na High: 2-3 H

 Czas na Low: 6H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1,5 kg schabu wieprzowego
- sól koszerne
- Świeżo zmielony czarny pieprz
- 1 cienko pokrojona czerwona cebula
- 1/2 szklanki wody
- 1/3 szklanki brązowego cukru
- 1/4 szklanki octu balsamicznego
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 ząbki czosnku, mielone
-



Wykonanie:

Na dużej patelni, na średnim ogniu, rozgrzać olej. Doprawić wieprzowinę solą i pieprzem, a następnie smażyć na złoty kolor, około 3 minuty na każdą stronę.

Umieścić czerwoną cebulę na dnie garnka Crock-Pot. Umieścić obsmażoną polędwiczkę wieprzową na wierzchu cebuli. Przykryć i gotować na HIGH przez 2 do 3 godzin lub LOW przez 6 godzin, w zależności od wielkości schabu.

Przygotuj glazurę W małym rondelku na średnio-wysokim ogniu, wymieszaj wodę, brązowy cukier, ocet balsamiczny, sos sojowy i czosnek, aż do połączenia składników. Dopraw pieprzem. Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu, aż powstanie syrop, około 10 minut.

Podczas ostatniej godziny gotowania, co 20 minut smaruj wieprzowinę glazurą.

Pokrój w plastry i podawaj z pieczonymi warzywami.