




Szarpana wieprzowina

Pyszna, rozpluwająca się w ustach wieprzowina

 Czas na High: 4 H

 Czas na Low: 7-8 H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 10

Składniki

- 3 łyżki papryki
- 2 łyżki soli do smaku
- 2 łyżeczki czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka chili w proszku
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- 1/2 szklanki miodu
- 1/4 szklanki octu z czerwonego wina
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 cebula obrana na pół
- 2 kg łopatki wieprzowej z kością
- 1/2 szklanki sosu barbecue
-



Wykonanie:

Wymieszaj wszystkie przyprawy, a następnie dodaj miód, ocet i olej, aby uzyskać sos miodowy.

Cebulę włożyć do wolnowaru, a następnie położyć wieprzowinę. Polać wieprzowinę sosem miodowym, pozwalając mu spłynąć po bokach.

Włącz wolnowar na LOW i gotuj przez 7-8 godzin lub do momentu, gdy mięso będzie wystarczająco miękkie, aby rozdrobnić je widelcem.

Po ugotowaniu wieprzowiny wlej płyn z wolnowaru do rondla i pozostaw do ostygnięcia, usuwając tłuszcz z powierzchni.

Za pomocą dwóch szerokich widelców rozdrobnij mięso na małe kawałki i przełóż do miski.

Płyn w rondelku połącz z sosem barbecue i delikatnie gotuj, aż sos lekko zgęstnieje. Sos wymieszaj z wieprzowiną. Smacznego.