



Pernilla tipsar:

Ytterlår (Pulled pork: räcker till 4 vuxna)

Som mitt första receptinlägg här på Bök-lycka så vill jag förklara mitt upplägg:

1. Presentation kött detalj
2. Ingredienser
3. Tillvägagångssätt
4. Tips på tillbehör
5. Restfest

1. Jag tänkte börja med ytterlår. Det finns mycket goda grejer att göra av denna bit tex rullader, söndagsstek, skära till grytbitar m.m. Men den här gången blir det pulled pork. Solen sken ute och våren låg i luften så jag blev sugen på att grilla. Receptet går snabbt att mixa ihop, sen sköter den sig själv i ugnen.

2. Ingredienser:

Ytterlår - den jag använde vägde drygt 1 kg (från Horn)

Sås:

- 1 burk (400 g) hela tomater
- 2 klyftor vitlök
- 2 tsk vitvinsvinäger
- 1 tsk socker
- 1 msk salt
- 1 msk paprikapulver
- 1 tsk malen kanel
- 2 tsk torkad dragon
- 2 dl rödvin
- 1 dl kaffe
- 2 st apelsiner (pressa ur saften)

3. Tillvägagångssätt:

- Häll allt till såsen i en tillbringare och mixa med stavmixer.
- Lägg köttet i en ugnsfast gryta eller lergryta (tänk på att ställa in lergryta i en kall ugn så den inte spricker) Häll över den mixade såsen.
- Sätt lock på grytan och kör i ugnen 4-5 timmar på 125 grader. Det ska gå att dra isär köttet med en gaffel.

När köttet är färdigt finns det 2 alternativ:

- Ät direkt med tex ris, eller istället för färs till tacosen. Dra isär köttet och blanda med såsen den kokat i.
- Avsluta på grillen - Låt svalna något och lyft ur köttet från vätskan. Jag brukar använda vätskan som blir och pensla på när jag lägger på grillen.

4. Tips på tillbehör

Ärtguacamole (jag gör alltid med ärtor istället för avokado. Billigare, man behöver inte leta efter rätt avokado och producerat i Sverige)

2 dl halvfrysta ärtor

1 liten vitlöksklyfta

saft och skal från 1 lime

1 msk rapsolja

Salt, svartpeppar och några stänk tabasco.

Mixa allt med stavmixer, tillsätt ev lite vatten om så går det lättare att mixa. Klart!

Lime/vitlökscremé:

2 dl creme fraiche

1 vitlöksklyfta

Skal och juice från 1 lime

Salt och svartpeppar efter smak. Blanda runt - klart

5. Restfest

Om det blir kött över så använd till "restfest". Jag stekte vanliga pannkakor till barnen och till oss vuxna gjorde jag 2 st lite tjockare pannkakor. Lägg på lite pepparmix och torkad dragon innan pannkakan vänds.

Lägg undan pannkakan på en tallrik och stek upp lite pulled pork med majs. Upp med det på pannkakan och lägg på goda tillbehör. Jag la på lite vad vi hade i kylen: keso, tacosås, tomat, avokado och ruccola.

