

Fast Marinated Pulled Pork - 1 kg spiering (zonder snelkookpan)

Voor 4-6 personen - Totale bereidingstijd: ca. 2.5 uur

Ingrediënten

Vlees

- 1 kg varkensspiering (in stukken van +/- 5 cm)

Marinade

- 4 el appelciderazijn (of 3 el limoensap)
- 2 el olijfolie
- 2 el bruine suiker
- 2 tl paprikapoeder (zoet)
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl mosterd (graan of Dijon)
- 2 geperste knoflooktenen
- 1 tl zout
- 1/2 tl zwarte peper
- Snufje chilivlokken (optioneel)

Voor het stoven

- 1 grote ui (in ringen)
- 250 ml kip- of runderbouillon
- 1 laurierblad
- 1 el extra bruine suiker
- 2 el barbecuesaus (optioneel, voor afwerken)

Vorbereiding

1. Meng alle marinade-ingredienten in een kom.
2. Voeg het vlees toe, meng goed, dek af en laat minstens 30 min marineren (liefst 2-4 uur in de koelkast).

Bereiding

1. Haal het vlees uit de marinade en laat op kamertemperatuur komen.
2. Verhit een klontje olie in een diepe pan en kleur het vlees rondom bruin.
3. Voeg de gesneden ui toe en bak 2 minuten mee.
4. Blus met de bouillon + resterende marinade + bruine suiker + laurierblad.

5. Breng aan de kook, zet dan het vuur laag en dek af.

6. Laat 2 tot 2.5 uur zachtjes sudderen, roer af en toe en voeg vocht toe indien nodig.

7. Haal het vlees uit de saus en trek uit elkaar met 2 vorken.

8. Laat de saus eventueel inkoken zonder deksel (10-15 min) en meng het vlees er weer onder.

9. Werk af met barbecuesaus naar smaak.

Serveren met

- Broodjes of wraps
- Koolsla
- Zoetzure augurken
- Gebakken aardappeltjes of rijst