

Pernil de cerdo al horno

Fuente: <http://capper.org.ar>



Ingredientes:

- 1 Pernil de cerdo (aprox 10 kg),
- Salsa de soja 1/2 taza,
- Miel 1/2 taza,
- Fécula 1 cda,
- Pimienta c/n.

Procedimiento:

- A una pata de cerdo sacarle el cuero entero y conservarlo.
- Realizar cortes superficiales en rombos, sobre ambos lados.
- Espolvorear con pimienta y untar con la salsa de soja mezclada con la miel.
- Tapar nuevamente con el cuero.
- Cocinar durante 50 minutos por cada kg: primero a fuego fuerte, luego de 20 minutos bajar a moderado.
- Aproximadamente 40 minutos antes de sacarlo, retirar el cuero.
- Usar una asadera con rejilla metálica para poder juntar el fondo de cocción.

Salsa:

- Colocar el fondo de cocción, en una cacerola a fuego suave.
- Incorporar la fécula previamente humedecida en un poco de agua.
- Revolver hasta que espese.
- Colar por un chino.

– Es ideal para disfrutar con variedad de panes, vegetales y salsas saladas o agridulces.

Información nutricional:

Calorías: 176 – Fibra: 0,0 g. – Glúcidos: 3 g. – Proteínas: 31 g. – Grasas totales: 4 g. – Grasas saturadas: 1,5 g. -Grasas monoinsaturadas: 1,8 g. – Colesterol: 91 Mg. – Sodio: 134 Mg.

Fuente: Hoy Cerdo!