Bondiola de cerdo al horno más Light

Fuente: www.solocarnes.com

INGREDIENTES

1 y ½ kg de bondiola de cerdo magra

1 litro de cerveza

½ litro de leche descremada

Ajos, pimienta negra, blanca, rosa

1 ramito chico de romero

Unas hojas de salvia

2 hojas de laurel

Unas ramitas de orégano fresco

Una ramita de menta

PREPARACION

Pulpa de bondiola. Su parte externa debe quedar sin grasa alguna.

Colocarla en un recipiente que tenga casi el mismo tamaño que la pulpa.

Cubrirla con la cerveza y dejarla toda la noche.

Al día siguiente colocarla en una placa de horno y bañarla con el resto de la cerveza.

Lavar todas las hierbas y colocar la mitad en la base de la placa y apoyar la pulpa en ella.

El resto cubrir la parte superior de la pulpa.

Retirar algunas cabezas de ajo y esparcirlas en la placa sin pelarlas.

Llevar a un horno fuerte 200° durante 10 minutos o hasta dorar todo su entorno.

Luego bajar la temperatura del horno a 165° y dejar cocinar durante 4 horas rotándola cada tanto.

Cuando el líquido se evaporó se le agrega la leche y al final se termina de cocinar agregándole agua caliente que va levantando el fondo y se va bañando con él cada tanto tiempo.

Esta cocción permite desgrasar casi totalmente la carne.

No la podemos cortar pareja, como otra carne con una cocción normal, ya que al cocinarla con este proceso lento y largo la carne se transforma en hebras.

También se reduce mucho la cantidad, pero quién lo ha probado y le gusta este tipo de elaboración, sabe que nos estamos refiriendo a un manjar y que una pequeña porción es suficiente acompañado por una simple ensalada.