



reteta-video.ro

Friptura din Ceafa de Porc la Cuptor Gatita Lent - Pulled Pork

Pulled pork este despre cum sa faci cea mai frageda si mai suculenta **friptura din ceafa de porc la cuptor**. Mai pe romaneste, e **friptura din carne de porc** gatita la temperatura redusa pentru o lunga perioada de timp, care apoi se face zdrente cu ajutorul furculite. In mod traditional, **pulled pork** se face la un gratar cu afumatoare, inasa se poate pregati si acasa in cuptorul obisnuit sau in cooker.

Orice varianta alegem, trebuie sa tinem cont de faptul ca, fiind o **friptura gatita incet**, o sa dureze ceva, destul de mult pentru pacientii poficiosi. Iar carnea de porc, desi e mai putin important daca este cu os sau fara (dupa parerea mea, osul ii da mai multa savoare), trebuie sa aiba si putina grasime.

Desi este un fel de mancare nepretentios, a creat un adevarat trend, fiind nelipsit la orice street food festival si cam prin toate bistrourile. Si da, recunosc, de fiecare data cand mergem la un astfel de festival, in meniul nostru se gaseste in mod obligatoriu si un **sandwich cu pulled pork**. Tocmai de aceea, era momentul sa ne facem propria **friptura de porc la cuptor**, dupa gustul nostru!

Din cate am vazut, **burger-ul pulled pork** se face din spata sau ceafa de porc cu os, coapta incet, eventual afumata. La fel de bine merge inasa si cu pulpa cu ceva grasime, cotlet, coaste sau chiar si rasol. "Smecheria" este sa avem o bucata intreaga de carne pe care o marinam si apoi o coacem la temperatura mica, cum s-ar spune slow-cooking. Cu cat o marinam mai mult, cu atat mai bine, pentru ca toate condimentele si aromele sa o patrunda bine (o putem lasa in frigider chiar si 2 zile).

Este ceea ce se numeste comfort food sau soul food, adica genul de mancare care iti merge la suflet si iti umple stomacul. Drept urmare, o **ceafa de porc la cuptor** nu prea se potriveste cu o silueta trasa prin inel, dar ce mai conteaza cand e atat de buna? Ca doar o mancam in fiecare zi! Si iarasi e adevarat ca desi se pregateste rapid, in doar 10 minute sandwich-ul este gata, nu-i chiar usor sa invarti pe langa cuptor pana cand friptura este facuta, mai ales ca mirosul este ametitor! Caci da, **ceafa de porc** trebuie gatita lent, cand colagenul din ea se dizolva, iar carnea devine foarte frageda si se desface foarte usor in fasiute. O puteti testa cu o furculita sau un termometru inserat in mijloc si care trebuie sa arate 70 de grade.

Este genul de **friptura la cuptor** potrivita pentru o petrecere nesimandicoasa, caci se pregateste rapid si este suficienta pentru o masa de lume. Iar daca mai ramane nu-i bai, e buna si a doua zi reincalzita, inasa carnea se poate sfasia doar daca este calda. Daca vi s-a dat prea mult sos, mai scurgeti din el si adaugati pe masura ce amestecati fasiile de carne.

In filmele americane, minunea asta de **pulled pork** umple o chifla de hamburger, langa cateva rondele de ceapa si castraveti murati. Inasa vezi pe toti infulecand de zor. Inasa puteti adauga orice sos va place, chiflele pot fi usor rumenite in unt sau unse cu o crema de branza. Ca sa nu mai spun ca langa un piure de radacinoase si o salata de varza, cu paste sau intr-o lipie, carnea de porc la cuptor este un meritat. Caci pana la urma **pulled pork**, cum s-ar traduce „porc sfasiat“ sau „carne de porc rupta“, este mama si tata tuturor fripturilor.

INGREDIENTE FRIPTURA DIN CEAFA DE PORC LA CUPTOR GATITA LENT – PULLED PORK

2 kg de ceafa de porc, bucata intreaga (pulpa de porc, cotlet de porc, coaste de porc, spata de porc)

o ceapa mare, tocata marunt

o jumatate de ceasca de otet din vin

200 ml de suc de rosii

3 linguri cu ulei de masline

2 linguri cu sos Worcester

2 linguri cu mustar

3 linguri cu zahar brun

un ardei iute, tocat marunt

8-10 catei mici de usturoi

o lingurita cu cimbru uscat

o lingurita cu oregano uscat

2 lingurite cu paprika afumata

sare

piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE FRIPTURA DIN CEAFA DE PORC LA CUPTOR GATITA LENT – PULLED PORK

PASUL 1

Pregatim marinada pentru carne – turnam intr-un castron sosul Worcester si otetul din vin (care poate fi inlocuit cu otet de mere), zaharul brun, uleiul de masline, mustarul, ceapa tocata, sucul de rosii, cimbrul, oregano, ardeiul iute, paprika afumata, zdrobim usturoiul si amestecam bine. Adaugam si piper proaspat macinat si sare si amestecam bine.

PASUL 2

Asezam bucata de ceafa de porc, bine stearsa, intr-o tava sau o puteti pune intr-o punga cu fermoar si turnam peste ea marinada, ungem bine cu sos pe toate partile, o acoperim cu folie alimentara si o punem in frigider peste noapte.

PASUL 3

A doua zi scoatem carnea de porc din frigider, o lasam acoperita sa ajunga la temperatura camerei si incalzim cuptorul.

PASUL 4

Mutam ceafa de porc intr-o cratita cu peretii grosi, turnam peste ea marinada, o acoperim cu capac si o punem in cuptorul incalzit de grade pentru 5 ore. Dupa acest timp o mai punem inapoi in cuptor, de data aceasta neacoperita, pentru inca o ora, cat rumeneasca, tot la 150 de grade.

PASUL 5

O lasam apoi sa se odihneasca 15 minute, o mutam pe un blat de lemn sau intr-o tava si o rupem in fasii mici cu doua furculite. Fiecare bucata o zdrobim cu furculita, iar carnea zdrentuita inapoi, peste sosul din cratita, si amestecam bine.

PASUL 6

Punem o cantitate generoasa de friptura de porc pe o chifla taiata in jumatate, adaugam rondele de ceapa rosie si castraveti murati. Servim cu pofta.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Friptura din Ceafa de Porc la Cuptor Gatita Lent – Pulled Pork*
*POFTA BUNA!***