

Porc Adobo

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 6 heures (low)

Portions: 6

~Ingrédients

60 g (1/4 tasse) de cassonade légèrement tassée

60 g (1/4 tasse) de sauce soya

60 ml (1/4 tasse) de vinaigre blanc

2 feuilles de laurier

1 rôti de 1,4 kg (3 lb) d'épaule de porc désossée sans la couenne

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

2 oignons, émincés

2 gousses d'ail, hachées

30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais haché

Sel et poivre

~Préparation

1) Dans la mijoteuse, mélanger la cassonade, la sauce soya, le vinaigre et le laurier.

2) Dans une poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer la viande dans l'huile de tous les côtés. Saler et poivrer. Déposer dans la mijoteuse.

3) Dans la même poêle à feu moyen-élevé, dorer les oignons, l'ail et le gingembre 5 minutes. Ajouter de l'huile au besoin. Transvider dans la mijoteuse.

4) Couvrir et cuire à basse température (Low) 6 heures. On peut maintenir à réchaud (Warm) jusqu'à 6 heures.

5) Servir avec une purée de pommes de terre et légume vert si désiré.

source: Ricardo La mijoteuse #2 transcrit par ~Lexibule~

~Note: Se congèle.

<http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule