

## Den lette pulled pork i stegesø



### Du skal bruge

- 2½ kg nakkefilet (eller lidt mere eller mindre, hvad der nu lige passer sig)
- 3 store alm. løg
- Rub (brug din egen favorit eller se opskrift længere nede)
- Eddikesovs/juicesovs (brug din egen favorit eller se forslag længere nede)

### Arbejdsgang

**Du skal starte dagen før, du vil spise:** Om aftenen blander du rub og gnider steget ind og smider den i en plastpose i køleskabet.

**Inden morgenmaden** snitter du 3 løg i skiver.

De 2 af løgene smider du i bunden af din stegesø

Så i med stegen (uden pose forstås!)

Og det sidste løg på toppen. (ingen væde, det sørger sagerne selv for!)

På med låget og ind i ovnen som står på 110 grader.

Når du kommer hjem fra arbejde en **8-9 timer senere**, jamen så stik da lige et termometer i, og se om kødet er omkring de 93 grader i midten. Hvis ja, så slukker du bare ovnen og lader den stå til i skal spise ellers lader du den bare stege lidt videre (til i skal spise fx).

Inden servering trækker (pulled) du kødet fra hinanden med 2 gaffler

## Tilbehør

Så snitter du en god gang [coleslaw](#) og blander en eddike/juicesovs til at hælde over kødet og det var det.

Server det strimlede kød, hæld lidt juicesovs over og spis sammen med cole-slaw.

(Vi spiser den uden bolle, men hvis du mener, at pulled pork bare må i en sandwich, vil jeg foreslå dig at lave noget alla disse: <http://www.paleolivet.blogspot.dk/2011/11/paleo-brd.html>)

### Arbejdsgang- den hurtigere version - når du glemte at starte dagen før:

Bland rub. Gnid steg ind i rub. Smid i stegesko og føl anvisningerne ovenfor, fra punktet "Inden morgenmaden". Versionen er testet, og det bliver stadig godt!

## Opskrift på RUB:

- 1-2 spsk paprika
- 1 tsk røget paprika
- 1 spsk løgpulver
- 2 tsk hvidløgpulver
- salt efter smag, fx 2 spsk
- 1 tsk koriander
- 1 tsk peber

## Eddike/juice sovs

- 1 dl æblecidereddike (eller anden lys eddike)
- 1 dl ufiltreret æblemost
- 0,25 dl ketchup (brug [denne](#) eller erstat med koncentreret tomatpure)
- 2-3 tsk honning (eller fx dadelpure)
- ½ tsk chili eller cayenne
- Ca. 2 tsk. havsalt

Hvis du ikke orker lave eddikesovs, eller ikke har ingredienserne i huset, så spring det over og brug evt bare lidt æblesaft eller eddike med honning. Det må godt være lidt surt ;-)