



PULLED TA

Ternasco de Aragón



Ingredientes para 4 personas:

4 jarretes de ternasco de Aragón
1 cucharada de AOVE (Aceite de oliva virgen extra)

para la salsa:

1 hoja de laurel
2 cucharaditas de comino molido
2 cucharaditas de mostaza antigua
3 cucharaditas de salsa Perrins
3 cucharaditas de pimentón dulce de la Vera
1/2 cucharadita de pimienta negra molida
3 cucharadas de tomate concentrado

2 cucharadas de panela

200 ml de agua

acompañamiento:

pan bao, tortitas, panecillos

guacamole

cebolla marinada

Preparación:

Salpimentamos los jarretes. Calentamos en una sartén 1 cucharada de AOVE y marcamos los jarretes. Colocamos en la Crock-Pot junto el poco jugo que hayan soltado. Cocinamos durante 3 horas en ALTA.

Pasadas las 3 horas, sacamos los jarretes de la olla de cocción lenta, habrán soltado mucho jugo. Retiramos la piel y sacamos la carne. Volvemos a colocar en la Crock-Pot.

Mezclamos todos los ingredientes de la salsa y vertemos en la olla de cocción lenta, mezclamos y cocinamos durante 1 hora en ALTA.

Rellenamos nuestros panecillos, tortitas o pan bao.

[Conlaszarpasenlamasa](#)

