



Pulled pork σουβλάκι

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

240'
Χρόνος
Ψησίματος

10-12
Μερίδες

2
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη μαρινάδα

- Βάζουμε σε ένα [μπολ](#) το πιπέρι, το μπαχάρι, το μπούκοβο, την πάπρικα, τη ζάχαρη, το αλάτι, τον κύβο σπασμένο με τα χέρια μας και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.

Για το κρέας

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 150° C στον αέρα.
- Κόβουμε τα κρεμμύδια σε 4 κομμάτια, χωρίζουμε τα φύλλα τους και τα απλώνουμε σε ένα [ταψί](#).
- Βάζουμε από πάνω το χοιρινό και απλώνουμε το ελαιόλαδο και τη μουστάρδα.
- Απλώνουμε την μαρινάδα και φροντίζουμε να καλύψει όλη την επιφάνεια από το χοιρινό.
- Βάζουμε τη μπίρα στο ταψί, σκεπάζουμε με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο και φροντίζουμε να κλείσει καλά.
- Ψήνουμε για 3 ½ -4 ώρες.
- Χωρίζουμε το κρέας με δύο πιρούνια και ανακατεύουμε με τη σάλτσα και τα κρεμμύδια.

Για το σερβίρισμα

- Βάζουμε σε αλουμινόχαρτο και λαδόκολλα μία [πίτα για σουβλάκια](#).
- Βάζουμε λίγο από το χοιρινό, 1-2 κ.σ. [τζατζίκι](#), φέτες ντομάτας, μαϊντανό, [πατάτες](#), τυλίγουμε και [σερβίρουμε](#).

Συστατικά

Για τη μαρινάδα

- 1 κ.σ. πιπέρι
- 1 κ.γ. μπαχάρι, τριμμένο
- 1 κ.γ. μπούκοβο
- 1 κ.σ. πάπρικα, καπνιστή
- 1 κ.σ. ζάχαρη καστανή
- 1 κ.σ. αλάτι, χοντρό
- 1 κύβο λαχανικών

Για το κρέας

- 2 κρεμμύδια
- 2 κιλά χοιρινό, ωμοπλάτη χωρίς κόκαλο
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. μουστάρδα
- 500 γρ. μπίρα, μαύρη

Για το σερβίρισμα

- 10 [πίτες για σουβλάκι](#)
- [τζατζίκι](#)
- 2 ντομάτες
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- [πατάτες τηγανητές](#)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

382 Θερμίδες (kcal)	26.0 Λιπαρά (γρ.)	8.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	5.4 Υδατ/κες (γρ.)
19%	37%	41%	2%
4.6 Σάκχαρα (γρ.)	31.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.7 Αλάτι (γρ.)
5%	62%	4%	28%