Pulled pork

met Vita+ Havermout

Hoofdgerecht

4 personen



Ingrediënten

- 8 sneden Vita+ Havermout brood
- 800 g schouderstuk van varken

Smaakmakers:

- 2 el bruine suiker
- 1 teentje look
- 1 el komijnpoeder
- 1 el cayennepeper
- 1 el chili explosion
- 1 kl mosterd
- 5 cl sinaasappelsap of appelsap
- 5 cl whisky
- 10 cl BBQ-saus

Garnituur:

- 1/4 geraspte rode kool
- 1/4 witte kool
- 3 wortels
- 10 radijzen
- 2 el extra vierge olijfolie
- 100 g Griekse yoghurt
- 1/2 limoen
- peper
- zout

1. Verwarm de oven voor op 150 °C.
2. Meng alle smaakmakers in een kom en rol het schouderstuk hierin. Verdeel dit goed over het vlees.
3. Leg het vlees in een ovenschaal en strooi er de rest van het specerijenmengsel over.
4. Giet de whisky en het vruchtensap in de schaal (niet op het vlees) en dek het vlees goed af met aluminiumfolie. Laat het vlees 2 uur garen op 150°C en verwijder dan de aluminiumfolie.



Dit recept is gemaakt met Vita+ Havermout

Vita+ Havermout brengt al het goede van havermout, zonnebloempitten en lijnzaad, samen in een heerlijk brood.

5. Laat het vlees nogmaals 2 uur verder garen op 150°C. Indien nodig giet je nog wat extra vruchtensap en whisky in de schaal. Controleer de gaarheid van het vlees. Het vlees heeft nu een donkere korst, maar dat hoort zo.

6. Haal het vlees uit de oven en laat het een beetje afkoelen.

7. Ondertussen kan je de koolsalade maken. Rasp de witte kool, de rode kool en de wortels. Snijd de radijzen in fijne reepjes. Breng de mengeling op smaak met peper, zout en het limoensap. Meng er de Griekse yoghurt onder.

8. Trek nu het gare vlees met behulp van een vork in dradige pluksels. Meng deze met de BBQ-saus en het overgebleven vocht uit de ovenschaal.

9. Gril de sneden Vita+ Havermout aan beide zijden en beleg deze dan eerst met de pulled pork. Daarna met de koolsalade