



**Ensalada de Cerdo Desmenuzado** – Ciertamente se trata de una receta más ligera pero que ofrece por igual los sabores de parrilla típicos de la temporada; esta ensalada contiene paleta de cerdo a la plancha y vegetales, maní tostado con miel y aderezo casero de mostaza con miel.

1 paleta de cerdo asada sin hueso, de alrededor de 3 y 1/2 libras  
1 cucharada de chile en polvo  
2 cucharaditas de sal de ajo  
1 cucharadita de cebolla en polvo  
1 cucharadita de mostaza en polvo  
1 cucharadita de pimienta negra recién molida  
2 grandes puñados de madera de manzano o de nogal americano, remojados en agua durante al menos 30 minutos

#### *Vegetales a la parrilla*

2 calabacines medianos, cortados en mitades longitudinalmente  
1 cebolla dulce, cortada en rodajas de 1/2 pulgada  
Aceite vegetal, para el cepillado  
2 mazorcas de maíz sin hojas

#### *Aderezo de miel y mostaza*

3/4 taza de aceite vegetal  
1/4 taza de vinagre de manzana  
3 cucharadas de mostaza gruesa  
3 cucharadas de miel  
1 cucharada de azúcar morena ligera  
1 diente de ajo, aplastado bajo un cuchillo y pelado  
1/2 cucharadita de salsa de pimiento rojo picante  
1/4 cucharadita de sal kosher

#### *Ensalada*

1 1/2 cabezas de lechuga tipo *iceberg*, cortadas en trozos pequeños  
1/2 kg de tomates estilo uva o cherry cortados a la mitad  
1 pepino, pelado, cortado a la mitad longitudinalmente, sin semillas y cortado en rodajas finas  
3 rábanos cortados en rodajas finas  
1/2 taza de cacahuets tostados a la miel, triturados

Para ahumar el cerdo: Mezcla el polvo de chile, la sal de ajo, la cebolla en polvo, la mostaza en polvo y la pimienta y sazona la carne de cerdo con la mezcla de especias. Deja reposar a temperatura ambiente durante 30 minutos.

Prepara la parrilla al aire libre para cocinar con fuego indirecto a una temperatura media, de unos 350 grados F.

Parrilla a gas: Utiliza una caja de ahumado o crea una usando un molde pequeño de papel de aluminio poco profunda. Retira las rejillas de cocción. Precalienta la parrilla con fuego alto. Apaga un quemador. Coloca el molde desechable de papel de aluminio sobre un quemador, añadiendo 1 puñado de pedazos de madera escurridos. Vuelve a colocar las rejillas.

Parrilla al carbón: Coloca un molde grande de papel de aluminio desechable sobre un lado de la parrilla al carbón y llenar con 1 litro de agua. Arma el fuego sobre el lado opuesto y deja quemar el carbón hasta que se recubra con ceniza blanca. Esparce los carbones sobre el molde de la parrilla del lado opuesto y permite que arda durante 15-20 minutos (Debes ser capaz de mantener tu mano alrededor de 1 pulgada por encima de la rejilla durante unos 3 segundos). Añade 1 puñado de pedazos de madera escurridos al carbón. Coloca la rejilla de cocción sobre la parrilla.

Coloca un poco de aceite sobre la parrilla. Cocina el cerdo a la parrilla con calor indirecto, con la tapa cerrada, durante 45 minutos. Agrega el resto de los pedazos de madera a la caja de ahumado o sobre el carbón y cocina durante 45 minutos más. Envuelve la carne de cerdo en papel de aluminio de alta resistencia. Cocina a la parrilla a fuego indirecto, con la tapa cerrada, aproximadamente durante 1 hora y 1/2 más. (En una parrilla de carbón, agregar más carbón según sea necesario para mantener la temperatura, dejando abierta la tapa de la parrilla durante unos minutos para ayudar a encender el carbón). Desenvuelve la carne de cerdo y continúa cocinando a la parrilla hasta que esté tierna y las especias formen una capa crujiente, durante unos 30 minutos.

Pasa a un tabla de madera de cortar y deja reposar durante unos 20 a 30 minutos. Usando un cuchillo y los dedos, desmenuza la carne de cerdo en trozos, desechando el exceso de grasa. Pasa a un recipiente y deja enfriar.

Mientras que la carne de cerdo está en reposo, prepara los vegetales: Prepara la parrilla para cocinar directo sobre fuego medio-alto, a una temperatura de alrededor de 450 grados F. Cepilla la rejilla de la parrilla para que esté limpia. Coloca un poco de aceite sobre el calabacín en mitades y las rodajas de cebolla (no se necesita colocar aceite al maíz). Coloca las rebanadas de cebolla, calabacín y maíz en la parrilla y cerrar la tapa. Cocina las rodajas de cebolla, dándoles vuelta una vez, hasta que se vean las marcas de la parrilla y estén tiernas, durante unos 5 minutos; luego transfiere a un recipiente. Cocina el calabacín a la parrilla, dándole vuelta una vez, hasta que esté tierno, de 6 a 8 minutos; agrega al recipiente. Cocina el maíz, dándolo vuelta ocasionalmente, hasta que los granos estén ligeramente dorados en algunos puntos, durante 10 a 12 minutos; agrega al recipiente. Deja que se enfríen los vegetales. Pica el calabacín y la cebolla en trozos pequeños, quita los granos de maíz de la mazorca y coloca todos los vegetales en el recipiente. Condimenta con sal y pimienta.

Preparación del aderezo: Procesa todos los ingredientes en la licuadora hasta que se logre una consistencia uniforme y espesa.

Si el cerdo desmenuzado se ha enfriado, puedes volver a calentarlo en una sartén grande antiadherente a fuego medio, revolviendo con frecuencia, hasta que esté caliente, durante 3 a 5 minutos. Mezcla la lechuga, los tomates cherry, el pepino, los rábanos, la mezcla de calabacín con maíz y cebolla y 2/3 tazas de aderezo en un recipiente grande. Divide la ensalada entre 6 platos y coloca el cerdo en la parte superior, cada uno con la misma cantidad de carne de cerdo caliente. Espolvorea con los cacahuets y sirve con el aderezo restante al costado.

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 4 horas

**Sugerencias para servir:** Galletas o panecillos recién horneados de maíz con queso jalapeño y cheddar son un muy buen acompañamiento para esta ensalada.

**Información Nutricional por Porción**

Calorías: 610

Colesterol: 125mg

Proteínas: 43g

Grasas: 40g

Sodio: 530 mg

Fibra: 4g

Grasas saturadas: 10g

Carbohidratos: 21g