

## Receta de Carrilleras De Ibérico Con Miel Al Oporto

22 Abr 2014



Buenos días, para hoy que es martes y 13 os voy a dejar estas riquísimas carrilleras de ibérico con miel al oporto, es un plato exquisito y muy fácil de preparar.

### Ingredientes

- Carrilleras de cerdo ibérico (cantidad según comensales)
- Vino de Oporto (una copa)
- Caldo de carne (un vaso)
- Plantas aromáticas (a vuestra elección)
- Aceite de oliva
- Sal
- Vinagre de jere
- ZMiel

### Modo de Preparación

1. Salpimentar las carrilleras y pasarlas por harina
  2. Es una sartén con aceite caliente, marcar un poco las carrilleras y reservar
  3. Poner la olla al fuego y echar el vino, dejar que se vaya reduciendo, añadir el caldo de carne, las plantas aromáticas, una cucharada de miel, un poco de sal, un chorrito de vinagre y las carrilleras ya marcadas
  4. Dejar cocer con la pesa puesta unos 25 minutos a fuego medio, si la olla es rápida, pues el tiempo será la mitad aproximadamente
  5. Servir las carrilleras con la salsa por encima y si queréis acompañar de unas verduras al vapor, patatas fritas o una ensalada, según vuestro gusto
-