

LAS RECETAS DE
WORLD
CENTRAL
KITCHEN



Alimentando
la humanidad,
alimentando
la esperanza

PLANETA
GASTRO

JOSÉ ANDRÉS

y World Central Kitchen
con Sam Chapple-Sokol
Prólogo de Stephen Colbert

JOSÉ ANDRÉS

**& World Central Kitchen,
con Sam Chapple-Sokol**

PRÓLOGO DE STEPHEN COLBERT



LAS RECETAS DE WORLD CENTRAL KITCHEN

**Alimentando la humanidad,
alimentando la esperanza**

FOTOGRAFÍAS DE LAS RECETAS DE KRISTIN TEIG

TRADUCCIÓN DE RAQUEL GRACIA PARA CILLERO & DE MOTTA



SUMARIO

Prólogo, de Stephen Colbert 7

Un mensaje de José 8

Introducción 13

Chili del parque de bomberos 42

EMPATÍA

Estofados y guisos de cocción lenta 44

Rendang de ternera 51

Griot haitiano 52

Bisonte asado con salvia y agave de Yazzie 56

Guiso de cerdo al pastor 60

Pollo guisado 63

Pepián de pollo 67

Sierra en escabeche 70

Bacalao al club Ranero 73

URGENCIA

*Sándwiches, arepas
y comida para llevar 77*

Tamales 83

Lahmacun de Aline 85

*Sándwiches de bagre a las especias
de Marcus 91*

Cómo hacer un bocadillo 92

*Sándwiches de desayuno con alioli
de albahaca 96*

Baleadas sencillas 99

Arepas 109

Tacos de desayuno de Michelle Obama 110

ADAPTACIÓN

Bandejas, paelleras y variantes 114

*Pastel de pollo a las hierbas de Mollie
con panecillos de mantequilla 123*

Chilaquiles 130

Pasta cremosa al curri de Karla 133

Enchiladas de verduras en capas 134

Kafta bil bandora de Reem 141

Pepito en bandeja 143

Arroz con pollo a lo Manolo 147

Pollo a la parmesana de Ayesha 148

Macarrones con queso clásicos 151

ESPERANZA

*Guisos, sopas
y platos reconfortantes 153*

Suquet de pargo rojo de José 157

Soupe joumou 163

Borsch ucraniano 164

Chili verde de pollo 167

Boloñesa de pavo 173

Camión de bomberos 174

Sancocho 181

Curri massaman de cordero 182

Pozole de chile verde de Robert 189

Qorma-e-Nakhod 190

COMUNIDAD

Platos para compartir con familia y amigos 192

Briam 199

Sòs pwa nwa 203

Sayur gori 204

Ensalada de zanahoria y farro de Brooke 209

Cómo hacer una ensalada 210

Gumbo z'Herbes de Emeril 215

Casserole de judías verdes de Guy 219

Stuffing de pan de maíz de Tyler 220

Dal tadka de Sanjeev 223

RESILIENCIA

Platos para apoyar a agricultores, pescadores y pequeños productores de alimentos 225

Ternera glaseada con maracuyá 231

Guiso de pescado bahameño con sémola
de maíz 232

Camarones piri piri de Eric sobre sémola
de coco 235

Queso fresco marinado 238

Chojín 241

Alubias rojas guatemaltecas en olla a presión
con costillas de ternera 242

Papas arrugadas con mojo rojo 245

Freekeh de Kamal
con cebolla caramelizada 246

Rondón 251

ALEGRÍA

Dulces, bebidas y recetas para celebraciones 254

Torta de cambur 261

Barritas de haupia y boniato morado 262

Tres leches 265

Buñuelos de Sofía 266

Tarta de limón y aceite de oliva
de la duquesa 269

Paska 274

Kremas y Coquito 277

Ron sour 281

COMPONENTES BÁSICOS

Acompañamientos, salsas y bases 284

Bannann Peze 288

Sambal 289

Pikliz 290

Épis 290

Pique 293

Adobo boricua 294

Sofrito 294

Frijoles refritos 296

Agradecimientos 297

Índice 299



Nota:
el rendang se puede
congelar sin problemas.
De hecho, muchos
indonesios que viven
fuera del país piden
a sus familiares que
vienen de las islas
que les traigan rendang
congelado para
disfrutar del sabor
de casa.

RENDANG DE TERNERA

El rendang, un guiso de cocción lenta en leche de coco y especias, es uno de los platos nacionales de Indonesia. Es originario de Sumatra Occidental. Durante la cocción, la carne absorbe el sabor y el líquido de la leche de coco. Se conserva durante días o semanas, por lo que es un buen plato al que recurrir cuando tenemos que repartir alimentos en zonas rurales, como WCK ha hecho en múltiples ocasiones tras el paso de tifones y terremotos, o después de una erupción volcánica. La ternera estofada queda increíblemente tierna y la salsa espesa mantiene el guiso caliente durante horas. Plato de ocasiones especiales, que se sirve en bodas o fiestas, aporta alegría incluso en momentos difíciles.

PARA 4-6 PERSONAS

PARA LA PASTA DE ESPECIAS

- 4 **chiles de árbol** o de Sichuan secos con tallo
- 2 **cayenas frescas** grandes u otros chiles rojos frescos de picor medio picados (sin semillas para reducir el picante)
- 1 **chalota** grande picada gruesa
- 6 **dientes de ajo** picados gruesos
- un trozo de 5 cm de **cúrcuma fresca** pelada o 2 c. c. de cúrcuma molida
- ¼ de taza de **nueces de macadamia**
- ¼ de c. c. de **sal kosher**

PARA EL GUISO

- 2 c. s. de **aceite neutro**
- 2 c. s. de **azúcar moreno**, y un poco más al gusto
- 2 **tallos de citronela** aplastados y anudados (véase Nota, pág. 204)
- un trozo de 5 a 7 cm de **galanga** aplastada
- 4 **hojas de lima makrut**
- 2 **hojas de laurel**
- 2 **ramitas de canela**
- 2 c. c. de **sal kosher**, y un poco más al gusto
- 1 c. c. de **cilantro molido**
- 900 g de **falda** o **ternera para guisar** cortada en dados de 4-5 cm
- 1 lata (400 g) de **leche de coco**
- arroz blanco de grano largo** al vapor, para acompañar
- Sambal** (opcional; pág. 289), para acompañar

1. PARA LA PASTA DE ESPECIAS: lleva a ebullición un cazo con agua. Cuece los chiles secos 2 o 3 minutos, hasta que estén tiernos y blandos. Escúrrelos e introdúcelos en un mortero (o una batidora/robot de cocina). Agrega los chiles frescos, la chalota, el ajo, la cúrcuma, las nueces de macadamia y la sal. Con el mortero (o la batidora) tritura y machaca los ingredientes hasta obtener una pasta espesa de color naranja.

2. PARA EL GUISO: calienta el aceite a fuego medio-alto en un wok o sartén honda. Saltea la pasta de especias 4 o 5 minutos, removiéndola con frecuencia, hasta que desprenda su aroma. Agrega el azúcar moreno, la citronela, la galanga, las hojas de lima, las hojas de laurel, la canela, la sal y el cilantro y remueve bien.

3. Incorpora la ternera, removiendo para que la carne se cubra de la pasta de especias. Cuece a fuego medio-alto, removiendo de vez en cuando, hasta que la carne se dore ligeramente, unos 5 minutos. Añade 2 tazas de agua y llévalo a ebullición. Vierte la leche de coco, baja el fuego, remuévelo bien, cúbrelo y deja que la carne se haga a fuego lento durante 1 hora, removiendo cada 15-20 minutos.

4. Después de 1 hora, destapa el guiso y sigue cociéndolo hasta que la salsa esté bien espesa y la carne se empiece a deshacer, unos 45 minutos más. Pruébalo varias veces y rectifica el sabor con sal o azúcar moreno según sea necesario.

5. Cuando la salsa haya espesado, sube el fuego a medio-alto y sigue cocinando, removiendo constantemente, hasta que la carne haya absorbido casi toda la salsa y el aceite se empiece a separar. El tiempo dependerá del tamaño de la sartén, pero es probable que se necesiten de 10 a 20 minutos. Llegados a este punto, la carne se empezará a caramelizar y adquirirá un tono dorado más intenso a medida que se «fríe» en el aceite. ¡Eso es bueno! Deja que se caramelicé de 10 a 15 minutos, sin dejar de remover hasta que la carne se pueda desmenuzar fácilmente con un tenedor.

6. Retira la citronela, la galanga, las hojas de lima, las hojas de laurel y las ramitas de canela. Sirve el guiso caliente acompañado de arroz. Si se quiere, se puede acompañar también con sambal.

GRIOT HAITIANO

En Haití, el griot es una comida para ocasiones especiales. Su nombre procede de África Occidental, donde los *griots* y *griottes* son líderes comunitarios, narradores tenidos en muy alta estima. Antes, este guiso de cerdo en dados en un adobo de sabor intenso y aderezado con lima que después se asa o fríe era caro y se consideraba un lujo reservado para las personas importantes y las ocasiones especiales. Pero ahora que comprar carne de cerdo importada (la raza autóctona fue exterminada tras una infame campaña internacional en la década de 1980) es barato, se ha convertido en uno de los platos estrella de las fiestas. Se puede colocar en el centro de la mesa y comerse con palillos o, si quieres que sea el plato fuerte de una comida, servirlo acompañado de Pikliz (pág. 290), una ensalada de repollo encurtido picante, y Bannann peze (pág. 288), plátano macho frito. Los sabores ácidos y picantes del pikliz contrastan con la untuosidad del griot, mientras que los plátanos fritos crujientes aportan una textura distinta. Si tienes pensado preparar otros platos haitianos como la Soupe joumou (pág. 163), dobla la cantidad de Épis (pág. 290). Así tendrás más que suficiente.

PARA 4-6 PERSONAS

2 c. s. de **aceite de oliva virgen extra**

900 g de **paleta de cerdo deshuesada** sin piel ni exceso de grasa cortada en dados de 4-5 cm
¼ de taza de **Épis** (pág. 290)

8 clavos enteros

1 cebolla amarilla mediana pelada

8-10 ramitas de perejil fresco

5-6 ramitas de tomillo fresco

4 dientes de ajo medianos pelados

1 chile Scotch bonnet u otro chile picante

1½ c. c. de sal marina gruesa, y un poco más al gusto

El zumo de 2 **limas**

Pikliz (pág. 290) para acompañar

Bannann peze (pág. 288) para acompañar

1. El día de antes, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto en una olla de fondo grueso o una cazuela de hierro fundido hasta que brille y desprenda su aroma. Añade la carne (hazlo en tandas, si es necesario, para no llenar la sartén de más) y dórala por todos los lados; no tiene que quedar perfecto, pero sí dorarse en la mayoría de las superficies. Retira la olla del fuego y agrega el épis, removiendo para que cubra la carne. Tapa la olla y deja que el guiso se enfríe a temperatura ambiente de 20 a 30 minutos. Después, pásalo a la nevera. Déjalo marinar 6 horas como mínimo, o durante toda la noche.

2. Al día siguiente, empieza preparando una *oignon clouté* (un potenciador del sabor tradicional francés cuyo nombre significa, literalmente, «cebolla claveteada»): inserta el extremo puntiagudo de los clavos por toda la superficie de la cebolla. Saca la olla con el cerdo del frigorífico, destápala y añade la cebolla claveteada y agua hasta cubrir la carne. Ata los tallos de perejil y tomillo con hilo de cocina y agrégalos a la olla junto con el ajo, el Scotch bonnet y la sal marina. Llévelo a ebullición, baja el fuego a medio y cuécelo a fuego lento, sin tapar, hasta que la carne esté tierna, pero no se deshaga, unas 2 horas. Con una cuchara, espuma la superficie de vez en cuando.

3. Unos 30 minutos antes de que la carne esté lista, calienta el horno a 200 °C.

4. Cuando la carne esté tierna, usa una espumadera para pasarla a una fuente de horno grande. Separa el líquido de cocción y reserva 1 taza (guarda el resto del líquido de cocción para usarlo en otros platos como los Frijoles refritos, pág. 296). Prepara un adobo con el zumo de lima y el líquido de cocción reservado. Pruébalo y rectifica el sabor si es necesario: debe tener suficiente sal y un agradable toque de acidez. Viértelo sobre la carne.

5. Asa la carne hasta que se dore y la mayor parte del líquido se haya evaporado, unos 45 minutos, dándole la vuelta una o dos veces durante la cocción para que se haga de manera uniforme.

6. Sírvelo con pikliz y bannann peze.





ACTUALIZAR LAS TRADICIONES CULINARIAS HAITIANAS

Si buscas una receta tradicional de griot, o de cualquier otro plato haitiano de carne o de pollo, lo más indicado es que empieces por lavar la carne con zumo de lima o naranja amarga, que la aclares y la hiervas, o quizás que viertas agua hirviendo sobre la carne, una técnica conocida como *shodé*. La cocinera Mi-Sol Chevallier, restauradora formada en Francia y quien fuera la directora de la École des Chefs, una escuela culinaria en Puerto Príncipe que se convirtió en el Atelier des Chefs en 2022, quiere poner fin a esta costumbre. Mi-Sol se unió a WCK en 2014. José Andrés había visitado su restaurante de Puerto Príncipe y le pidió que dirigiera la escuela. En el tiempo en el que colaboró con WCK, impartió clases a quince alumnos, preparando para el futuro a una nueva generación del sector gastronómico del país.

Pero volvamos al griot y el *shodé*. Lavar la carne con zumo de cítricos y, a continuación, hervirla es una técnica que antiguamente se utilizaba para eliminar las bacterias de la superficie de la carne. En la época colonial y antes de que la refrigeración fuera algo común, la carne se conservaba en sal para evitar las bacterias, y hervirla ayudaba a eliminar la sal utilizada para su conservación. Todo formaba parte de los esfuerzos para que los alimentos fueran seguros para su consumo, pero la tecnología de refrigeración moderna y la carne fresca han hecho que esos pasos resulten innecesarios.

Mi-Sol recomienda a sus alumnos que empiecen por dorar la carne, sin frotarla con lima. «Añadir ácido al principio de la cocción hace que la carne, y más aún el pescado, pierdan humedad y se sequen», advierte. Mi-Sol añade el zumo de lima o naranja amarga poco antes de que termine la cocción para que sus platos tengan un sabor fresco más intenso.

Pero estas no son sus únicas innovaciones en la elaboración de griot: en la versión tradicional, después de hervirla con sustancias aromáticas, la carne se freía hasta que quedaba brillante y de un dorado intenso. Estaba delicioso, de eso no hay duda, pero añadía una cantidad innecesaria de aceite a un plato que ya de por sí tenía un buen contenido de grasa. En su receta de Griot (véase la pág. 52), Mi-Sol sella y escalfa la carne y, después la guisa en un adobo con zumo de lima. Así, el griot se impregna de sabor y queda increíblemente tierno. No es un plato ligero, pero al estofarlo se reduce ligeramente la cantidad grasa sin sacrificar sabor ni textura. «La historia puede servir de guía, pero siempre podemos aprender cosas nuevas. Debemos mirar al futuro. Las técnicas del pasado tenían sentido entonces, pero no tenemos por qué seguir haciendo lo mismo que en 1804.»

BISONTE ASADO CON SALVIA Y AGAVE DE YAZZIE

El bisonte americano, llamado *tatanka* en la lengua lakota de las Grandes Llanuras de Estados Unidos, estuvo cerca de extinguirse debido a la caza masiva que llevaron a cabo los colonos estadounidenses en el marco de su programa de genocidio cultural de los pueblos indígenas del continente americano. En la actualidad, cocineros indígenas como Brian Yazzie (diné/navajo), miembro del Chef Corps de WCK, comparan la resistencia del bisonte con la de las comunidades tribales (véase «Alimentar a nuestros mayores», pág. 59): en Estados Unidos, la población de esta especie ha pasado de contar con poco más de quinientos ejemplares a finales del siglo XIX a quinientos mil hoy en día. Esta receta de bisonte de Yazzie, que utiliza otros ingredientes autóctonos como salvia fresca y bayas secas de enebro, mezcla a la perfección toques dulces y salados, con un tenue sabor herbal y terroso. Encontrarás granjas especializadas en la carne de bisonte por todo Estados Unidos en internet; además, al comprar su carne, estarás apoyando pequeñas explotaciones y garantizando el futuro de una especie que existe desde hace más de diez mil años.

PARA 6 PERSONAS

¼ de taza de **sal kosher**, y un poco más al gusto
¼ de taza de **cebolla en polvo**
¼ de taza de **ajo en polvo**
¼ de taza de **pimentón dulce**
8 **hojas de salvia fresca** picadas
1 taza de **aceite de girasol**
1,8-2,3 kg de **aguja de bisonte**
2 **cebollas rojas** o **blancas** medianas peladas y cortadas en cuartos
5 **dientes de ajo** medianos pelados
6 **bayas de enebro**
½ taza de **sirope de agave**
4-6 tazas de **caldo de verduras**

1. En un bol mediano, mezcla la sal, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, el pimentón y la salvia. Baña la carne con 2 cucharadas de aceite y esparce la mezcla de especias sobre ella, masajeándola con cuidado para asegurarte de que lo cubre todo. Puede que no se necesite toda la mezcla para obtener esta capa uniforme (en ese caso, añádele yogur o crema agria y un poco de suero de leche a lo que te sobre: obtendrás una buena salsa ranchera). Envuelve la carne con film transparente, déjala en un bol grande o una bandeja de horno y mételo en el frigorífico durante 8 horas como mínimo, o durante toda la noche.
2. Calienta un cuarto de taza de aceite a fuego medio-alto en una cazuela de hierro fundido. Rehoga la cebolla de 8 a 10 minutos removiendo con frecuencia, hasta que empiece a estar tierna. Agrega el ajo y las bayas de enebro y saltea hasta que desprendan su aroma, unos 30 segundos. Pásalo todo a un bol, incorpora el agave y reserva.
3. Calienta el horno a 95 °C.
4. Saca el bisonte de la nevera y quítale el film. Añade las 10 cucharadas de aceite restantes a la cazuela de hierro fundido y caliéntalo a fuego medio-alto hasta que brille. Sella la carne 1 o 2 minutos por cada lado; si se empieza a chamuscar, dale la vuelta y dórala por todos los lados.
5. Cubre la carne hasta la mitad con la mezcla de cebolla y agave y caldo, tapa la olla con papel de aluminio y coloca la tapa para que cierre de forma hermética.
6. Mete el asado en el horno y cuécelo hasta que la carne se desmenuce al clavar un tenedor en la parte más gruesa, de 7 a 9 horas según el tamaño de la carne. Empieza a comprobar si está tierna tras las primeras 6 horas. Si aún no lo está, vuelve a cubrir la olla con el papel de aluminio y la tapa y sigue cocinando hasta 3 horas más, comprobando el punto cada 30 minutos.
7. Con unas pinzas y una cuchara grande, pasa la carne a un bol grande. Desmenúzala y Pruébala, rectificando el punto de sal si es necesario. Utiliza el caldo como salsa al servir el bisonte: cuécelo, desgrásalo (habrá mucho exceso de aceite) y hierva el caldo desnatado otros 45 minutos, hasta que se haya reducido en tres cuartas partes.





ALIMENTAR A NUESTROS MAYORES

El Minneapolis American Indian Center, fundado en 1975, atiende a una de las mayores poblaciones de indígenas estadounidenses del país. Muchos de ellos (más de 35.000) llegaron a la zona de Minneapolis-Saint Paul tras la promulgación de la Indian Relocation Act (Ley de reubicación indígena) de 1956, una medida del Gobierno estadounidense que obligaba a los indígenas a trasladarse a zonas urbanas, dejando atrás sus hogares familiares. El centro es un foco de resistencia a la asimilación cultural y celebra y preserva las tradiciones culturales a través del arte y la lengua.

En el corazón del centro está el Gatherings Cafe, que traslada la misión del grupo a su menú, descolonizando la dieta de la comunidad local para mejorar su salud y bienestar. El chef Brian Yazzie (diné/navajo), que se crio en la Nación Navajo de Dennehotso, en Arizona, y se formó en cocina en Saint Paul, se sumó al equipo del café durante la pandemia. Yazzie considera que servir y celebrar comida indígena, platos como las «tres hermanas», una combinación tradicional que destaca la relación simbiótica del maíz, las judías y la calabaza, es vital para que las comunidades urbanas desconectadas redescubran su identidad cultural. El educador ha viajado por todo el mundo y por los pueblos y reservas de Estados Unidos para conocer el estado de la alimentación y la nutrición indígenas. Ha descubierto que muchos indígenas estadounidenses de todas las edades no son conscientes de su propia historia y cultura.

Durante la pandemia, Yazzie y el equipo del Gatherings Cafe se sumaron al programa Chefs For America de WCK y repartieron comidas a los mayores de la comunidad. Las trescientas comidas que servían cada día reintroducían en la dieta de los mayores ingredientes indígenas como el arroz salvaje, la lucioperca y los frijoles *tépari*. Usar ingredientes indígenas y saludables permitió a Yazzie abordar tanto la educación cultural como la nutricional, algo especialmente importante durante la pandemia, pues muchos ancianos estaban en especial situación de riesgo debido a sus débiles sistemas inmunitarios. Más del 50 por ciento de los ingredientes de sus menús eran indígenas: lucioperca de la nación de Red Lake, nixtamal de Oneida y sirope de arce de la comunidad Odawa del norte de Míchigan, entre otros.

Siempre que puede, Yazzie prepara bisonte, una proteína magra y saludable. Utiliza el de la comunidad del río Cheyenne, en Dakota del Sur: «Cuando se quita la vida a un bisonte para obtener alimentos y otras materias primas, se hace con ceremonia y se aprovechan todas las partes del animal». Estos son algunos de los platos de bisonte que sirvió durante la pandemia: nachos de lengua de bisonte, costillas de bisonte, albóndigas de bisonte y Bisonte asado con salvia y agave (pág. 56). «La comida es medicina y el bisonte, una de las mejores proteínas que existen. Reintroducir el bisonte en nuestra dieta es una forma de reconectar a las comunidades tribales con nuestra tierra.»

GUISO DE CERDO AL PASTOR

El cerdo al pastor es una elaboración mexicana, pero las raíces de la receta vienen de medio mundo. Surgió como una adaptación del shawarma, la carne asada en vertical que los inmigrantes libaneses trajeron a México. La carne se cortaba del asador giratorio y se servía sobre un pan plano similar a un pan de pita. En Puebla, lo llamaban «tacos árabes». El shawarma tradicional se prepara con cordero, pero el gusto local y la disponibilidad llevaron a cambiar la carne por cerdo. La cebolla que coronaba el shawarma también se sustituyó, en este caso por piña, que da sabor a la carne y la hace más tierna. Esta versión es un paso más en el árbol evolutivo; conserva el sabor y la textura con un método más adecuado para servir a un gran número de comensales. En 2019, lo preparamos para las familias desplazadas por los fuertes terremotos que azotaron el sur de California. Lo puedes acompañar de arroz blanco y judías negras, o envolverlo en una tortilla caliente con trozos de piña fresca y cebolla cruda.

PARA 6 PERSONAS

- 3 c. s. de **pimentón dulce**
- 2 c. s. de **sal kosher**
- 1 c. s. de **pimienta negra recién molida**
- 1 c. s. de **comino molido**
- 1 c. s. de **cilantro molido**
- 2 c. c. de **orégano seco**
- 1 c. c. de **ajo en polvo**
- 1 c. c. de **copos de guindilla**
- ¼ de c. c. de **clavo molido**
- ¼ de c. c. de **canela molido**
- 1,8 kg de **paleta de cerdo deshuesada**
- 1 lata (567 g) de **piña en trozos**, reservando el zumo, o 1 taza de **piña fresca** en trozos de 2 cm (asegúrate de que la piña esté muy madura y dulce) más 1 taza de zumo de piña
- 5 **dientes de ajo** medianos picados
- 1 **cebolla amarilla** mediana cortada en dados
- ½ taza de **vinagre de sidra de manzana**
- ½ taza de **cilantro fresco** picado

cebolla picada (opcional) para acompañar
piña fresca cortada en dados (opcional) para acompañar

1. Mezcla en un bol el pimentón, la sal, la pimienta, el comino, el cilantro, el orégano, el ajo en polvo, los copos de guindilla, el clavo y la canela. Seca el cerdo con papel de cocina y ponlo en una fuente de horno o una cazuela de hierro fundido. Haz incisiones de 2,5 cm por toda la superficie de la carne con un cuchillo de punta afilada e introduce trozos de piña. Haz de 12 a 15 cortes (no hace falta ser preciso). Masajea la carne con la mezcla de especias. Asegúrate de cubrir toda la superficie, incluidas las hendiduras rellenas de piña. Frota el ajo picado y la cebolla picada por la carne; no pasa nada si cae algo en la fuente de horno. Mételo en la nevera, sin tapar, y deja que marine durante 4 horas como mínimo, o durante toda la noche.

2. Calienta el horno a 230 °C.

3. Mientras el horno se calienta, saca la fuente del frigorífico y añade el vinagre, el zumo de piña (y los trozos que queden) y 1 taza de agua. Cubre la fuente con papel de aluminio y sállala lo mejor posible. Mete el cerdo en el horno y baja la temperatura a 150 °C. Cuece hasta que la carne esté muy tierna y se empiece a desmenuzarse al pincharla con un tenedor, unas 3 horas. Cada 30 o 45 minutos, saca la fuente del horno, destápala y riega la carne.

4. Retira el papel de aluminio de la fuente y sube la temperatura del horno a 230 °C. Sigue asando la carne hasta que se dore por encima, de 15 a 25 minutos más.

5. Retírala del horno y déjala reposar durante 30 minutos. Saca la carne de la fuente y colócala en un bol grande. Desgarra la carne con ayuda de dos tenedores. A continuación, riégala con el zumo y los trocitos de piña que quedaban en la fuente. Decora con cilantro fresco y sirve acompañado de cebolla picada (si la usas). Si quieres un toque de dulzor extra, añade algunos trozos de piña fresca.

