



## Carnitas van langzaam gegaard varkensvlees

*Zacht uiteenvallend varkensvlees dat urenlang stooft met sinaasappel en kruiden en daarna krokant wordt afgebakken. Ideaal voor taco's of geserveerd met rijst.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>20'</b>	<b>190'</b>	<b>6</b>	<b>Hoofdgerecht</b>

### Ingrediënten

- 1,2 kg varkensschouder, in grote stukken gesneden
- 1 ui, in vieren gesneden
- 4 teentjes knoflook, gepeld
- 2 sinaasappels
- 2 laurierblaadjes
- 1 kl komijnpoeder

1 kl gedroogde oregano  
1 kl gerookt paprikapoeder  
2 kl zout  
versgemalen zwarte peper  
2 el olijfolie

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 160 graden.
2. Meng het komijnpoeder, de oregano, het gerookte paprikapoeder, het zout en een flinke hoeveelheid versgemalen peper. Wrijf de stukken varkensschouder rondom in met dit kruidenmengsel.
3. Verhit de olijfolie op hoog vuur in een zware braadpan met deksel. Bak de stukken vlees in porties rondom stevig aan tot ze goed gebruind zijn. Neem het vlees uit de pan.
4. Voeg de ui, de knoflook en de laurierblaadjes toe aan de braadpan. Pers de sinaasappels uit en voeg het sap toe. Leg de uitgeperste sinaasappelschillen ook in de pan. Leg het vlees terug en giet er zoveel water bij dat het vlees voor de helft onderstaat.
5. Dek de braadpan af en zet ze 3 uur in de oven, tot het vlees volledig uit elkaar valt.
6. Haal het vlees uit de pan en verwijder de laurierblaadjes en sinaasappelschillen. Trek het vlees uit elkaar met twee vorken en verdeel het in een gelijkmatige laag over een met bakpapier beklede bakplaat.
7. Zet de bakplaat 8 tot 10 minuten onder een hete grill tot de randjes krokant en licht gekleurd zijn. Hou de bakplaat goed in het oog om aanbranden te vermijden.
8. Serveer onmiddellijk.

### Tip

Bewaar het stoofvocht na het garen. Als er na het grillen carnitas overblijven, voeg dan een scheutje stoofvocht toe voor het opwarmen zodat het vlees sappig blijft.

### Lekker met

Warme maistortilla's, fijngesneden witte ui, verse koriander en partjes limoen.

### Dranktip

Een frisse Mexicaanse lager of een klassieke margarita op basis van tequila blanco past uitstekend bij de kruidige en licht citrusachtige smaken van de carnitas.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)