

PORK ADOBO

Servings size: 4

Prep Time: 10 min.

Marinate Time: 1 hr.

Cooking Time: 30 min.



INGREDIENTS

Pork Chops

- 2 lbs. of Pork Chops, fat removed

Marinade Ingredients

- ½ cup of cane vinegar or white rice vinegar
- ½ cup low-sodium soy sauce
- 4 minced garlic cloves
- ¼ white onion thinly sliced
- 2 tbs. cooking oil
- 2 Bay leaves
- 1 tsp. of salt
- ½ tsp. black pepper
- 1 tbs. of sugar
- ¾ cup of water

DIRECTIONS

Marinate the pork chops

- Season pork chops front and back with salt and pepper.
- Place the pork into a large mixing bowl and add the soy sauce, cane vinegar, garlic, onion, oil, sugar and bay leaves.
- Mix all ingredients until well combined and pork is coated well.
- Cover and place in the refrigerator to marinate for at least 1 hour. While marinating you can start preparing your side dishes such as rice and kangkong.

Cooking the pork

- In a large skillet with a lid add the oil and set to medium heat.
- Add the pork in single layer to not overlap, cooking 4-6 min. on each side until brown.
- Add water and the left-over marinade to the pan and cover with lid.
- Bring to a boil and then reduce heat to low, simmering for 25 min.
- Uncover pot and stir the pork. The sauce should have reduced by half and pork is tender. Temperature should be between 140-145 F degrees.
- Remove bay leaves when ready to serve and enjoy!

[Watch video on YouTube:](#)

Northern Nevada Public Health

PORK ADOBO

Porciones: 4

Preparación: 10 min.

Marinar: 1 hora

Cocción: 30 min.



INGREDIENTES

Chuletas de Cerdo

- 2 libras de chuletas de cerdo, sin grasa

Ingredientes para el marinado

- ½ taza de vinagre de caña o vinagre de arroz blanco
- ½ taza de salsa de soja baja en sodio
- 4 dientes de ajo picados
- ¼ de cebolla blanca cortada en rodajas finas
- 2 cucharadas de aceite de cocina
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de azúcar
- ¾ taza de agua

[Vea el video en YouTube:](#)

[Northern Nevada Public Health](#)

INSTRUCCIONES

Marinar las chuletas de cerdo

- Sazone las chuletas de cerdo por los dos lados con sal y pimienta.
- Ponga la carne de cerdo en un plato hondo y agregue la salsa de soja, el vinagre de caña, el ajo, la cebolla, el aceite, el azúcar y las hojas de laurel.
- Mezcle todos los ingredientes hasta que todo esté bien combinado y la carne de cerdo esté bien cubierta.
- Cubra y coloque en el refrigerador para marinar durante al menos 1 hora. Mientras tanto, puede comenzar a preparar los platillos acompañantes como el arroz y espinacas de agua.

Cocinar la carne de cerdo

- En un sartén grande con tapadera, agregue el aceite y ajuste a fuego medio.
- Agregue la carne de cerdo en una sola capa para que no se superponga, cocinando de 4-6 minutos por cada lado hasta que esté bien dorada.
- Agregue agua y la marinada sobrante al sartén y cubra con una tapadera.
- Deje hervir y luego reduzca el fuego a bajo. Cocine a fuego lento durante 25 min.
- Destape la olla y revuelva los ingredientes. La salsa debe haberse reducido a la mitad y la carne de cerdo debe estar tierna. La temperatura debe estar entre 140 y 145 grados F.
- ¡Retire las hojas de laurel cuando esté listo para servir y disfrute!