



## Así se cocina la Panceta de Cochino Negro Lacado con Guarapo, del chef Mario Hernández Lagerblad

### **PASOS PREVIOS**

#### **Ingredientes**

*1 kg Panceta de cerdo o cochino negro canario*  
*1 cucharita de moka de orégano, tomillo y sal gorda*  
*1 hoja de laurel*  
*2 litros de agua*  
*Brotos de berros, orégano y tomillo*  
*Flores de pensamiento*  
*Sal de escamas*  
*200 grs de miel de caña o palma (Guarapo)*

### **LA ELABORACIÓN**

#### **Tipo de plato: Entrante-aperitivo**

Se pone a hervir con los dos litros de agua la pieza de panceta, con el orégano, tomillo, hoja de laurel y la sal. Unas dos horas aproximadamente.

Una vez la panceta está tierna, se saca del agua y se coloca en una bandeja y se le pone otra encima con peso. Se enfría en nevera hasta que esté completamente compacta por el frío.

El siguiente paso sería quitar la piel y cortar la panceta en tacos o dados, de unos 2 centímetros. A continuación, ponemos los dados en una sartén a fuego medio con la miel. Y se hierve durante unos 10 min aproximadamente, salteado de vez en cuando, ayudándonos de una cuchara o similar para que sea más sencillo.

Una vez la panceta se ha impregnado (lacado) del Guarapo, se sirve y se decora con los brotos de berros, el tomillo y el orégano, las flores de pensamiento y la sal de escamas para el contraste de dulce-salado.