

Filete Mignon en Curry

Ingredientes

2 lindas redes de cerdo para 6 personas (cuenta 200 g de carne por persona)
Un fondo de aceite de oliva para la olla (4-5 cucharadas)
2 cucharadas de harina
sal
2 cucharadas de curry en polvo
3 zanahorias
1 cebolla
1 caldo de cubo de verduras
1 ladrillo de 500 ml de leche de coco (o crema de soja de lo contrario)

Preparación

En una olla o un pan para calentar el aceite a fuego bastante alto y dorar los lindos filetes cortados en pedazos.
Gire los trozos de carne varias veces para cocinarlos por todos los lados (5-6 minutos).
Mientras tanto, pele y corte las zanahorias y la cebolla en anillos.
Sal, pimienta la carne, espolvoree con curry y harina.
Revuelva bien para extenderse sobre la carne.
Agregue 1/2 l de agua al que diluyamos el caldo del cubo (con agua del grifo caliente es más fácil), así como las verduras.
Cubra y cocine a fuego lento durante 50 minutos.
Agregue la leche de coco, revuelva y deje a fuego hasta que la mezcla esté caliente.

Preparación

Usos con arroz o sémola.
La misma receta se puede hacer para cualquier pieza de cerdo cortado en cubos, pollo cortado en pedazos, pescado.