

# *Filetto mignon al curry*

## *Ingredienti*

2 filetti di maiale per 6 persone (consentire 200 g di carne a persona)  
un filo di olio d'oliva per la pentola (4-5 cucchiai)  
2 cucchiai di farina  
sale, pepe  
2 cucchiai di curry in polvere  
3 carote  
1 cipolla  
1 dado per brodo vegetale  
1 cartone da 500 ml di latte di cocco (o altrimenti panna di soia)

## *Preparazione*

In una pentola o in un forno olandese, scaldare l'olio a fuoco abbastanza alto e rosolare i filet mignon tagliati a pezzetti.  
Girare più volte i pezzi di carne per farli cuocere su tutti i lati (5-6 minuti).  
Nel frattempo sbucciate e tagliate a fettine le carote e la cipolla.  
Salare e pepare la carne, cospargere con curry e farina.  
Mescolare bene per distribuirlo sulla carne.  
Aggiungere 1/2 l d'acqua in cui è stato diluito il dado (con l'acqua calda del rubinetto è più semplice) e le verdure.  
Coprite e fate cuocere a fuoco basso per 50 minuti.  
Aggiungete il latte di cocco, mescolate e lasciate sul fuoco finché il composto non sarà caldo.

## *Preparazione*

Servito con riso o semolino.  
La stessa ricetta può essere fatta per qualsiasi pezzo di maiale tagliato a cubetti, pollo tagliato a pezzi o pesce.