

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 cucchiaini)
2 cucchiaini di farina
sale, pepe
2 cucchiaini 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 filetti 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.