

Filetto mignon a curry

Ingredienti

2 graziose reti di maiale per 6 persone (conta 200 g di carne a persona)
Uno sfondo 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 brodo di cubo vegetale
1 mattone di 500 ml di latte di cocco (o crema di soia altrimenti)

Preparazione

In una pentola o in una pandera per riscaldare l'olio a fuoco abbastanza alto e rosolare i simpatici filetti tagliati a pezzi.
Girare i pezzi di carne più volte per cuocerli su tutti i lati (5-6 minuti).
Nel frattempo, sbuccia e taglia le carote e la cipolla in anelli.
Sale, pepe la carne, cospargere con curry e farina.
Mescolare bene per spalmarti sulla carne.
Aggiungi 1/2 L di acqua a cui abbiamo diluito il brodo del cubo (con acqua di rubinetto caldo è più facile) e verdure.
Coprire e cuocere a fuoco basso per 50 minuti.
Aggiungere il latte di cocco, mescolare e lasciare sul fuoco fino a quando la miscela è calda.

Preparazione

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