

Filet mignon con curry

Ingredientes

2 solomillos de cerdo para 6 personas (calcula 200 g de carne por persona)
un chorrito de aceite de oliva para la olla (4-5 cucharadas)
2 cucharadas de harina
sal, pimienta
2 cucharadas de curry en polvo
3 zanahorias
1 cebolla
1 cubito de caldo de verduras
1 cartón de 500 ml de leche de coco (o crema de soja en caso contrario)

Preparación

En una olla o cacerola calentar el aceite a fuego bastante alto y dorar los filet mignons cortados en trozos.
Voltee los trozos de carne varias veces para cocinarlos por todos lados (5-6 minutos). Mientras tanto, pela y corta las zanahorias y la cebolla en rodajas. Salpimentar la carne, espolvorear con curry y harina. Revuelva bien para distribuir sobre la carne. Añadimos 1/2 L de agua en la que se ha diluido la pastilla de caldo (con agua caliente del grifo es más fácil), así como las verduras. Tapar y cocinar a fuego lento durante 50 minutos. Agrega la leche de coco, revuelve y deja al fuego hasta que la mezcla esté caliente.

Preparación

Servido con arroz o sémola.
La misma receta se puede hacer con cualquier trozo de cerdo cortado en cubos, pollo cortado en trozos o pescado.