

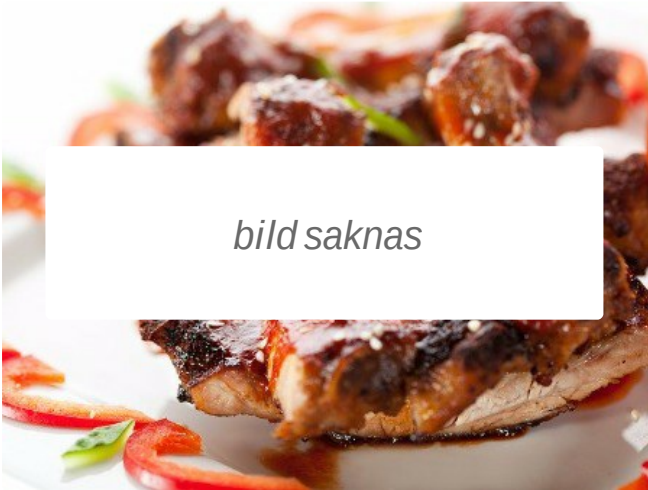


bild saknas

- ▮ 4 port
- ▮ Fläskkött, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Fest

KOTLETT I CURRYKOKOSSÅS

Ingredienser ▮

4 st fläskkotlett (*å 125 g*)
1 klyfta vitlök (*pressad*)
1 tsk salt
2 krm svartpeppar
2 tsk olivolja
2 tsk curry
 $\frac{1}{2}$ st lök, röd (*finhackad*)
1 krm chilipulver
(*eller cayennepeppar*)
2 dl buljong, kött
1 dl kokosmjölk (*lätt*)
2 msk mango chutney
 $\frac{1}{2}$ msk soya
1 tsk honung, flytande
2 msk mjöl, vete
 $\frac{1}{2}$ dl vatten

Gör så här ▮

Fräs curry och chili i olja. Tillsätt resten av ingredienserna till såsen utom mjölet. Koka upp. Blanda samman mjöl och vatten och rör ner. Låt det koka upp under omrörning. Låt såsen sjuda ca 5 min. Smaka av med salt. Gnid in kotletterna med vitlök och stek dem i olja i stekpanna ca 3 minuter på varje sida. Salta och peppra. Servera med kokt ris, stekta bananskivor eller ananasringar och en härlig sallad.