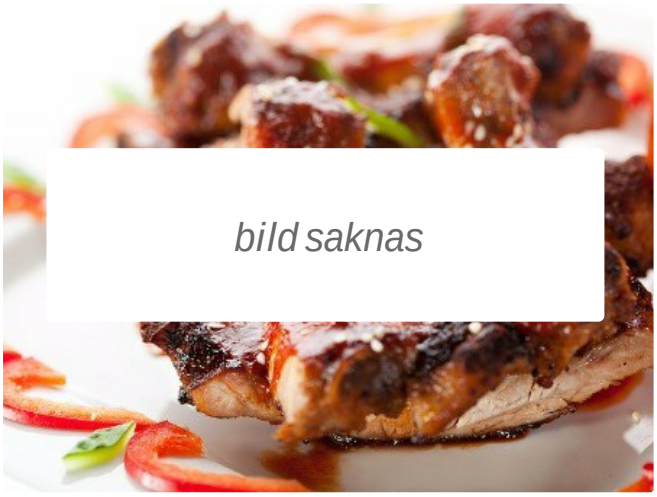


inköpslistan.se

Av: Jon Andersson

4 port

Fläskkött, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Fest

KOTLETT I CURRYKOKOSSÅS

Ingredienser

4 st fläskkotlett *(á 125 g)*
1 klyfta vitlök *(pressad)*
1 tsk salt
2 krm svartpeppar
2 tsk olivolja
2 tsk curry
1/2 st lök, röd *(finhackad)*
1 krm chilipulver
(eller cayennepeppar)
2 dl buljong, kött
1 dl kokosmjölk *(lätt)*
2 msk mango chutney
1/2 msk soya
1 tsk honung, flytande
2 msk mjöl, vete
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.