

Koteletter i fad med karry, ananas og kokosmælk

2 løg
4 porrer
1 æble
4 koteletter eller nakkekoteletter
salt
peber
3 spsk. olie

4 skiver ananas fra dåse
2 dl ananassaft fra dåsen
2 spsk. mild karry eller efter smag
1 ds kokosmælk
Evt. 1 håndfuld frisk koriander eller anden krydderurt efter smag
Evt. peanuts



Pil løgene, og hak dem. Rengør porrerne, og skær dem i skiver.

Skræl æblet, og skær det i små tern (skær kernehuset fra).

Krydr koteletterne med salt og peber

på begge sider. Kom halvdelen af olien på en pande, og tænd for høj varme. Brun koteletterne af på begge sider - de skal ikke gennemsteges, kun lige brunes. Tag dem af panden, og læg dem på en tallerken.

Svits ananasskiverne et øjeblik på panden ved middel-høj varme (gem ananassaften). De skal kun lige tage farve. Læg dem derefter på en tallerken.

Kom resten af olien på panden, og svits karryen deri ved middel-høj varme. Tilsæt løg, æble og porrer. Hvis det hele ikke kan være på panden fra starten, så start med noget af det, og tilsæt resten, når det er faldet lidt sammen. Hvis du laver en stor portion (til mere end 6 personer), kan du stege det ad flere omgange.

Steg, indtil porrerne er blevet godt bløde. Tilsæt ananassaft og kokosmælk, og lad det simre lidt ved middel varme, så det koger lidt ind. Tænd ovnen på 200 grader.

Smag karrysovsen til med salt, peber og evt. mere karry, hvis det er nødvendigt. Hæld den i et ildfast fad, og læg koteletterne oven på. Læg ananasskiverne oven på koteletterne, og sæt fadet i ovnen i 10-15 minutter (afhængig af ovn og koteletternes tykkelse).

Servér f.eks. med ris og chutney, og drys evt. med friskhakket koriander og peanuts på toppen

<https://www.webopskrifter.dk/opskrifter/koteletter-i-fad-med-karry-ananas-kokosmaelk-23650/>