

svinemørbrad m. karrygrøntsager - 4 personer



2 svinemørbrad (600 G)
14 skiver panchetta
400 G kartofler
2 courgetter
3 gulerødder
1 rød peber
1 æble
2 små løg
1 dåse kokosmælk
1 dåse hakkede flåede tomater
saften af 1 lille citron
2 fed hvidløg
1 spsk. karry
1 tsk. cayenne
3 spsk. olie
50 G smør
salt og peber

} skåret i
store
stykker

Panchettaen rulles om
kødet, som snøres og
brunes i et smør.

Løget klares i olie, kom
æbler og hvidløg på og lad
det simre 10-12 min.

Smelt smør og brun karryen
let. Tilsæt de hakkede
tomater og kokosmælk og
lad det simre 15 min.

I en gryde kogende vand
koges først kartoflerne i 5
min. Tilsæt gulerødder i og
kog videre i 5 min. Tilsæt til
sidst courgetter og
peberfrugt og kog i
yderligere 5 min.

Hæld vandet fra og placer
grøntsagerne i bunden af et
ovnfast fad.

Bland æbler og karry/kokos
og hæld det over.

Placer kødet på toppen og
sæt fadet i 200 G varm ovn
15-20 min.

Server med lidt godt brød
med sej krumme.