

Kalveculotte med karrygrøntsager 4 pers



Ingredienser:

- Ca 800 g kalveculotte
- 2 små løg
- 1 æble
- 2 fed hvidløg
- 10 g smør
- 1 spsk karry
- 1 tsk cayennepeber
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 dåse kokosmælk light
- 1 lille citron
- 400 g kartofler
- 1 courgette
- 2 gulerødder
- 1 rød peber
- 3 spsk olie
- Salt og peber

How to:

1. Brun culotten på fedtsiden
2. Skræl løg, æble og hvidløg og skær det i grove tern

- 3. Lad løget bliver klare i olie på panden og tilsæt så æble og hvidløg, lad det simre 5 min**
- 4. Smelt smørret og brun karry og cayennepeber let**
- 5. Tilsæt de hakkede tomater og kokosmælk, lad det simre 10 min**
- 6. Smag til med citronsaft, salt og peber**
- 7. Steg kødet i ovnen i 30 min ved 200 grader, til den er 55 grader**
- 8. Skræl kartoflerne og skær dem i tern sammen med Courgette, gulerødder og rød peber**
- 9. Kom kartoflerne i kogende vand og kog dem i 3 min**
- 10. Tilsæt gulerødder og kog 3 min**
- 11. Tilsæt courgettes og peberfrugt og kog 3 min**
- 12. Hæld vandet fra og læg det hele i bunden af et ovnfast fad**
- 13. Bland æbler, karry og kokos og hæld det over**
- 14. Sæt det i ovnen 15 min ved 200 grader**