

File de curcan cu legume

Ingrediente

600 g file de curcan
6 morcovi
1 ceapa
300 g varza de China
2 linguri ulei de susan
sare
piper
200 ml supa
4 bete de scortisoara
4 fructe stea
100 ml lapte de cocos

Preparare

Spalati carnea, uscati-o pe un servet de bucatarie, apoi taiati-o felii rotunde. Pregatiti legumele, taiati morcovii rondele, ceapa cubulete, iar varza bucati. Incingeti uleiul de susan intr-o tigaie mare si prajiti acolo fasiile de curcan. Condimentati carnea cu sare si piper. Adaugati ceapa si prajiti in continuare. Stingeti cu supa, apoi adaugati morcovii, batoanele de scortisoara si fructele stea. Lasati totul sa fiarba incet, 5-8 minute. Scoateti batoanele de scortisoara si fructele stea. Adaugati varza, incorporati-o cu grija si fierbeti in continuare 1-2 minute. Condimentati cu sare, piper si lapte de cocos. Daca doriti, ornati cu mirodeniile.

Tips

Mirodeniile intregi se indeparteaza cu usurinta dupa fierbere, mai ales daca le lasati sa fiarba intr-un recipient mic, pentru ceai.