

# Thailandske medaljoner

## med karry og kokosmælk

### 4 personer

#### Ingredienser:

4 medaljoner af svinefilet  
4 tsk olie  
salt og peber

#### Karrysauce

2 tsk olie  
2 spsk thailandsk gul karrypasta  
4 dl kokosmælk  
2 spsk soja sauce  
2 spsk sukker

#### Stegte grøntsager

2 store eller 3 små squash  
2 røde peberfrugter  
2 fed hvidløg  
2 tsk frisk ingefær  
2 tsk olie  
salt og peber



Tilbehør: 350 g jasminris

Tilberedningstid ca. 30 min.

1. Kog risene i 6 dl letsaltet vand i 12 min og lad dem derpå trække.
2. Til karrysauce varmes olien på en pande. Svits karrypastaen i olien - reducer mængden hvis du ikke vil have en stærk smag. Tilsæt kokosmælk og lad det koge igennem. Smag til med soyasauce, sukker og evt. salt. Hold sauceen varm.
3. Lav tynde strimler af squashene med en kartoffelskræller. Skær peberfrugten i strimler. Svits finthakket hvidløg og ingefær på en pande med olie og tilsæt peberfrugt. Steg 5 minutter. Vend squashene i, steg videre under omrøring i ca. 2 minutter og smag til med salt og peber.
4. Dup medaillonerne tørre med køkkenrulle. Krydr med peber. Varm olien på en pande ved god varme. Brun kødet 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og lad medaillonerne stege færdige 2-3 minutter på hver side. Krydr med salt.

Opskriften er venligst udlånt af [Danish Meat Association](#)

#### Næringsindhold pr. person:

Energi: 2431KJ (578 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	535	127	22
Kulhydrat	1337	318	55
Fedt	559	133	23