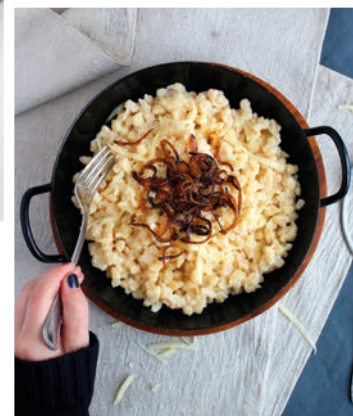




MARHAFILÉ MEDITERRÁN ZÖLDSÉGEKKEL ÉS ALACSONY ZSÍRTARTALMÚ KÄSESPÄTZLÉVEL

ELŐKÉSZÍTÉSI IDŐ: 45 PERC



HOZZÁVALÓK MARHAFILÉHEZ ÉS A MEDITERRÁN ZÖLDSÉGGÖRETHEZ

- 480 g kaliforniai paprika
- 120 g újhagyma
- 200 g koktélpáradicsom
- 800 g sárgarépa
- 400 ml főtt zöldséglé
- 400 g marhafilé
- Repceolaj
- Só és bors
- Cayenne-i bors
- Koriander

ELKÉSZÍTÉS

1. Keverje össze a tojást, a lisztet, a sót, és egy kevés vizet a tészta elkészítéséhez. Gyúrja össze a tésztát, majd tegye félre.
2. Eközben mossa meg és vágja fel a kaliforniai paprikát, az újhagymát, a paradicsomot és a sárgarépát.
3. Tegye egy 2 literes iCook lábasba, és öntse rá a forró zöldséglevet.
4. Fűszerezze sóval, cayenne-i borssal, korianderrel, helyezze a fedelet a lábasra, és lassú tűzön párolja 5 percig.
5. Melegítse fel erős lángon az iCook tapadásmentes serpenyőt.
6. Fűszerezze meg a marhafilét sóval és borssal, majd süsse át mindkét oldalát 1-2 percig.
7. Tegye a tésztát egy kilyukasztott nejlonzacskóba, majd óvatosan préselje ki a spätzlét a lyukakon keresztül egy 4 literes iCook fazékban lévő, forrásban lévő vízbe.
8. Tegye a spätzléket rétegenként egy iCook keverőtálba. Reszelje rá a sajtot, adjon hozzá egy merőkanálnyi forró vizet, és keverje össze őket.
9. Pírítsa meg a hagymát a legkisebb iCook tapadásmentes serpenyőben, és tegye a spätzlére.
10. Vegye ki a marhahúst a serpenyőből, öntsön rá egy kevés főtt zöldséglevet, majd tálalja a spätzlével és a párolt zöldségekkel.

HOZZÁVALÓK ALACSONY ZSÍRTARTALMÚ KÄSESPÄTZLÉHEZ

- 170 g liszt
- 2 tojás
- 50 g Edam sajt
- 45 g Camembert sajt
- 2 hagyma, meghámozva
- 1/2 evőkanál repceolaj
- Egy kevés víz