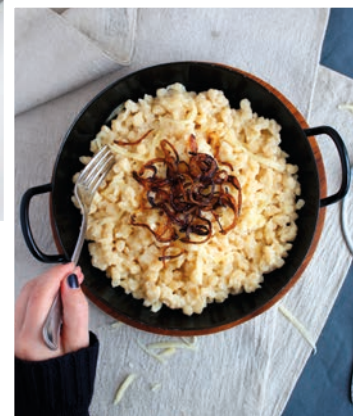




FILE DE VITĂ CU LEGUME MEDITERANEENE ȘI KÄSESPÄTZLE CU CONȚINUT REDUS DE GRĂSIMI

TIMP DE PREPARARE: 45 DE MINUTE



INGREDIENTE PENTRU FILEUL DE VITĂ CU LEGUME MEDITERANEENE

- 480 g ardei grași
- 120 g ceapă verde
- 200 g roșii cherry
- 800 g morcovi
- 400 ml supă de legume
- 400 g file de vită
- ulei de rapiță
- sare și piper
- piper Cayenne
- coriandru

METODĂ DE PREPARARE

1. Amestecați laolaltă ouăle, făina, sarea și puțină apă pentru a face un aluat. Frământați aluatul și puneți-l deoparte.
2. Între timp, spălați și tăiați ardeii grași, ceapa verde, roșiile și morcovii.
3. Puneți-le într-o cratiță iCook de 2 L peste supă de legume fierbinte.
4. Asezonați cu sare, piper Cayenne și coriandru. Puneți capacul pe oală și lăsați la înăbușit 5 minute.
5. Încălziți Tigaia non-aderentă iCook medie pe foc mare.
6. Asezonați fileul de vită cu sare și piper și prăjiți bine pe toate părțile 1-2 minute.
7. Puneți aluatul spätzle într-o pungă de plastic perforată, apoi strângeți încet pentru ca aluatul să curgă prin găuri în oala iCook de 4 L cu apă fierbinte.
8. Puneți spätzle strat cu strat într-un Bol de amestecat iCook. Răzuți brânza peste ei și amestecați-i în bol cu un polonic de apă caldă.
9. Prăjiți ceapa în cea mai mică Tigaie non-aderentă iCook și puneți-o peste spätzle.
10. Scoateți carnea de vită din tigaie, turnați peste ea o parte din supă de legume, apoi serviți împreună cu spätzle și legumele înăbușite.

INGREDIENTE PENTRU KÄSESPÄTZLE CU CONȚINUT REDUS DE GRĂSIMI

- 170 g făină
- 2 ouă
- 50 g brânză Edam
- 45 g Camembert
- 2 cepe, decojite
- 1/2 linguri ulei de rapiță
- puțină apă