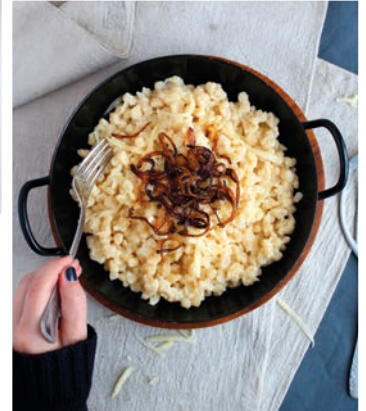




HÄRÄNFILEE VÄLIMEREN VIHANNEKSILLA JA VÄHÄRASVAINEN KÄSESPÄTZLE

VALMISTELUAIKA: 45 MINUUTTIA



HÄRÄNFILEE VÄLIMEREN VIHANNEKSILLA, AINESOSAT

- 480 g paprikaa
- 120 g kevätsipulia
- 200 g kirsikkatomaatteja
- 800 g porkkanaa
- 400 ml kasvislientä
- 400 g naudanlihafileettä
- Rapsiöljyä
- Suolaa ja pippuria
- Cayenepippuria
- Korianteria

VALMISTAMINEN

1. Mix together the eggs, salt and some water to produce Sekoita kananmunat, jauhot, suola ja vesi taikinaksi. Alusta taikina ja laita se sivuun.
2. Pese ja viipaloi sitten paprikat, kevätsipulit, tomaatit ja porkkanat.
3. Laita 2 l:n iCook-kasariin kuuman kasvisliemen kanssa.
4. Mausta suolalla, cayenepippurilla ja korianterilla, laita kansi päälle ja anna hautua 5 minuuttia.
5. Lämmitä keskikokoinen iCook-tarttumaton paistinpannu korkealla lämmöllä.
6. Mausta naudanlihafilee suolalla ja pippurilla ja paista kummaltakin puolelta huolellisesti 1-2 minuuttia.
7. Laita spätzle-taikina muovipussiin, jossa on reikiä, ja purista sitten varovasti spätzle reikien läpi 4 l:n iCook-pataan, jossa on kiehuva vettä.
8. Laita spätzlet kerroksittain iCook-sekoituskuulhoon. Raasta juusto niiden päälle ja käännä niitä kulhossa kauhallisella kuumaa vettä.
9. Paista sipulit pienimmässä iCook-paistinpannussa ja laita spätzlen päälle.
10. Ota naudanliha pois pannulta, kaada kasvislientä päälle ja tarjoile spätzlen ja haudutettujen vihanneksien kanssa.

VÄHÄRASVAISEN KÄSESPÄTZLEN AINEKSET

- 170 g jauhoja
- 2 kananmunaa
- 50 g Edam-juustoa
- 45 g Camembertiä
- 2 sipulia kuorittuna
- 1/2 ruokalusikallista rapsiöljyä
- Tiikka vettä