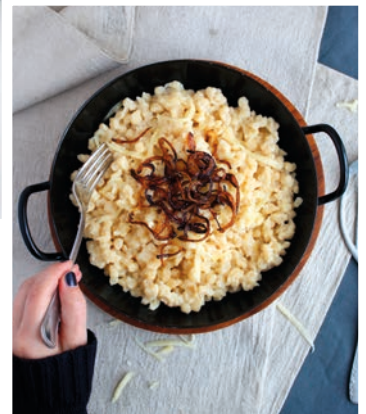




OKSEFILET MED MIDDELHAVSGRØNSAGER OG FEDTFATTIGE KÄSESPÄTZLE

TILBEREDNINGSTID: 45 MINUTTER



INGREDIENSER TIL OKSEFILET MED MIDDELHAVSGRØNSAGER

- 480 g peberfrugt
- 120 forårsløg
- 200 g cherrytomater
- 800 g gulerødder
- 4 dl grønsagsbouillon
- 400 g oksefilet
- rapsolie
- salt og peber
- cayennepeber
- koriander

TILBEREDNING

1. Bland æg, mel, salt og lidt vand til en dej. Ælt dejen, og stil den til side.
2. Imens skylles og snittes peberfrugter, forårsløg, tomater og gulerødder.
3. Kommes i en 2-liters iCook kasserolle sammen med den varme bouillon.
4. Smag til med salt, cayennepeber og koriander, læg låg på kasserollen, og lad det simre i 5 minutter.
5. Varm den mellemste iCook slip let-stegepande op med høj varme.
6. Krydr oksekødet med salt og peber, og steg kødet godt på begge sider i 1-2 minutter.
7. Kom spätzledejen i en plastpose med huller, og klem dejen forsigtigt ud igennem hullerne ned i en 4-liters iCook gryde med kogende vand.
8. Læg spätzlene lagvis i en iCook skål. Riv osten over, og vend ingredienserne rundt i skålen med en skefuld varmt vand.
9. Steg løgene på den mindste iCook slip let-stegepande, og kom løgene oven på spätzlene.
10. Tag kødet af panden, hæld lidt af bouillon over, og server det sammen med spätzlene og de simrede grønsager.

INGREDIENSER TIL FEDTFATTIGE KÄSESPÄTZLE

- 170 g mel
- 2 æg
- 50 g Edam ost
- 45 g camembert
- 2 løg, pillede
- 1/2 spsk. rapsolie
- lidt vand