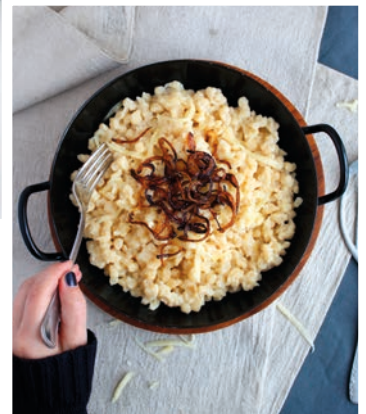




OXFILE MED MEDELHAVSGRÖNSAKER OCH KÄSESPÄTZLE MED LÅG FETTHALT

FÖRBEREDELSETID: 45 MINUTER



INGREDIENSER TILL OXFILE MED MEDELHAVSGRÖNSAKER

- 480 g paprika
- 120 g vårlök
- 200 g körsbärstomater
- 800 g morötter
- 400 ml grönsaksbuljong
- 400 g oxfile
- Rapsolja
- Salt och peppar
- Cayennepeppar
- Koriander

FÖRBEREDELSEMETOD

1. Blanda ägg, mjöl, salt och en del av vattnet för att göra en deg. Knåda degen och lägg den sedan åt sidan.
2. Tvätta och skiva under tiden paprikan, vårlök, tomater och morötter.
3. Lägg i en 2-liters iCook-kastrull med upphettad grönsaksbuljong.
4. Krydda med salt, cayennepeppar och koriander, sätt på locket och låt sjuda i 5 minuter.
5. Värm upp den medelstora iCook Non-Stick-stekpannan på hög värme.
6. Krydda oxfilén med salt och peppar och stek igenom varje sida i 1–2 minuter.
7. Lägg spätzle-degen i en plastpåse med hål och kläm sedan försiktigt ut spätzle genom hålen i en 4-liters iCook-gryta med kokande vatten.
8. Lägg i spätzles lager på lager i en iCook-blandskål. Riv osten över dem och lägg dem sedan i skålen med en skopa varmt vatten.
9. Stek löken i den minsta iCook Non-Stick-stekpannan och lägg ovanpå spätzle.
10. Ta bort köttet från pannan, håll över en del av grönsaksbuljongen och servera sedan med spätzle och sjudna grönsaker.

KÄSESPÄTZLE MED LÅG FETTHALT

- 170 g mjöl
- 2 ägg
- 50 g edamerost
- 45 g camembert
- 2 lökar, skalade
- 1/2 msk rapsolja
- Lite vatten