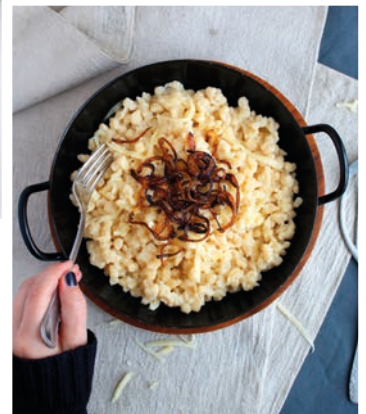




# ФИЛЕ ГОВЯДИНЫ СО СРЕДИЗЕМНОМОРСКИМИ ОВОЩАМИ И КЕЗЕСШПЕЦТЛЕ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 45 МИНУТ



## ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ФИЛЕ ГОВЯДИНЫ СО СРЕДИЗЕМНОМОРСКИМИ ОВОЩАМИ

- 480 г сладкого перца
- 120 г лука
- 200 г томатов чери
- 800 г моркови
- 400 мл овощного бульона
- 400 г филе говядины
- Рапсовое масло
- Соль и перец
- Кайенский перец
- Кориандр

## ПОДГОТОВКА

1. Смешайте яйца, муку, соль и немного воды, чтобы получилось тесто. Замесите тесто и отложите его.
2. Вымойте и нарежьте сладкий перец, лук, помидоры и морковь.
3. Поместите овощи в 2-литровую кастрюлю iCook с горячим овощным бульоном.
4. Приправьте солью, кайенским перцем и кориандром, закройте крышкой и варите 5 минут.
5. Подогрейте на сильном огне среднюю Сковородку, не допускающую пригорания.
6. Приправьте филе говядины солью и перцем и обжарьте с двух сторон по 1-2 минуты.
7. Поместите тесто для шпецле в пластиковый пакет с отверстиями, затем аккуратно выжмите шпецле через отверстия в 4-литровую кастрюлю iCook с кипящей водой.
8. Выложите шпецле слой за слоем в Емкость для смешивания. Выложите на шпецле сыр, а затем верните их в кастрюлю с горячей водой.
9. Поджарьте лук в маленькой Сковородке, не допускающей пригорания, и выложите его поверх шпецле.
10. Достаньте мясо из сковородки, полейте его горячим бульоном и подавайте вместе со шпецле и вареными овощами.

## ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ КЕЗЕСШПЕЦТЛЕ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ

- 170 г муки
- 2 яйца
- 50 г сыра Эдам
- 45 г сыра Камамбер
- 2 очищенные луковицы
- 1/2 столовой ложки рапсового масла
- Немного воды