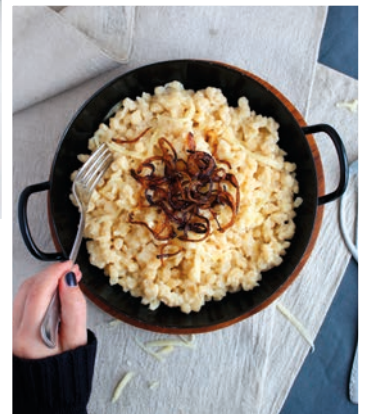




# ФІЛЕ ЯЛОВИЧИНИ ІЗ СЕРЕДЗЕМНОМОРСЬКИМИ ОВОЧАМИ І КЕЗЕСШПЕЦТЛЕ З НИЗЬКИМ ВМІСТОМ ЖИРІВ

ЧАС ПІДГОТОВКИ: 45 ХВИЛИН



## ІНГРЕДІЄНТИ ДЛЯ ФІЛЕ ЯЛОВИЧИНИ ІЗ СЕРЕДЗЕМНОМОРСЬКИМИ ОВОЧАМИ

- 480 г солодкого перцю
- 120 г цибулі
- 200 г томатів чері
- 800 г моркви
- 400 мл овочевого бульйону
- 400 г філе яловичини
- Рапсова олія
- Сіль і перець
- Каєнський перець
- Коріандр

## ПІДГОТОВКА

1. Змішайте яйця, борошно, сіль і трохи води, щоб вийшло тісто. Замісіть тісто і відкладіть його.
2. Вимийте і наріжте солодкий перець, цибулю, помідори та моркву.
3. Помістіть овочі в 2-літрову каструлю іCook з гарячим овочевим бульйоном.
4. Приправте сіллю, каєнським перцем і коріандром, закрийте кришкою і варіть 5 хвилин.
5. Підігрійте на сильному вогні середню Сковорідку, що не допускає пригорання.
6. Приправте філе яловичини сіллю і перцем й обсмажте з двох сторін по 1-2 хвилини.
7. Помістіть тісто для шпецле у пластиковий пакет з отворами, потім акуратно вичавіть шпецле через отвори в 4-літрову каструлю іCook з киплячою водою.
8. Викладіть шпецле шар за шаром в Ємність для змішування. Викладіть на шпецле сир, а потім поверніть їх в каструлю з гарячою водою.
9. Підсмажте цибулю в маленькій Сковорідці, що не допускає пригорання, і викладіть її поверх шпецле.
10. Дістаньте м'ясо зі сковорідки, полийте його гарячим бульйоном і подавайте разом зі шпецле і вареними овочами.

## ІНГРЕДІЄНТИ ДЛЯ КЕЗЕСШПЕЦТЛЕ З НИЗЬКИМ ВМІСТОМ ЖИРІВ

- 170 г борошна
- 2 яйця
- 50 г сиру Едам
- 45 г сиру Камамбер
- 2 очищені цибулини
- 1/2 столові ложки рапсової олії
- Трохи води