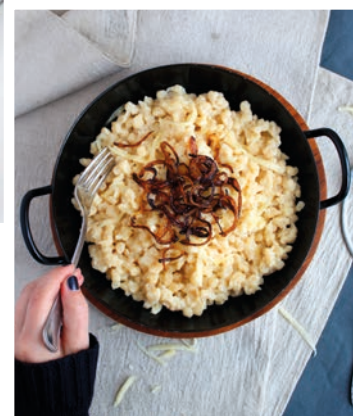




FILET Z HOVÄDZIEHO MÄSA SO STREDOMORSKOU ZELENINOU A NÍZKOTUČNÝMI „KÄSESPÄTZLE“

ČAS PRÍPRAVY: 45 MINÚT



PRÍSADY NA FILET Z HOVÄDZIEHO MÄSA SO STREDOMORSKOU ZELENINOU

- 480 g zmesi korenia
- 120 g jarnej cibule
- 200 g cherry paradajok
- 800 g mrkvy
- 400 ml zeleninového vývaru
- 400 g hovädzieho mäsa
- Repkový olej
- Soľ a korenie
- Kajanské korenie
- Koriander

ČAS PRÍPRAVY

1. Zmiešajte vajcia, soľ, vodu a pripravte cesto. Zamiešajte cesto a odložte ho nabok.
2. Zatiaľ umyte a nakrájajte papriky, rajčiny, jarnú cibuľku a mrkvu.
3. Vložte do 2 l iCook Panvice s horúcou zeleninou.
4. Ochuťte soľou, kajanským korením a koriandrom, panvicu prikryte pokrievkou a povarte na miernom ohni 5 minút.
5. Stredne veľkú iCook Panvicu s nelepivým povrchom ohrejte na silnom plameni.
6. Hovädzí filet osolte, okoreňte a z každej strany dôkladne opečte 1 - 2 minúty.
7. Cesto vložte do plastového vrecúška s otvormi, potom ho jemne stlačajte cez otvory do 4 l hrnca s vriacou vodou.
8. Halušky ukladajte na seba do iCook Misky. Nastrúhajte na ne syr a v miske ich premiešajte.
9. Cibuľu vypražte v najmenšej iCook Panvici s nelepivým povrchom a dajte ju na cesto.
10. Vyberte mäso z panvice, zalejte zeleninovým vývarom a potom servírujte s haluškami a zeleninou na pare.

PRÍSADY NA NÍZKO TUČNÉ KÄSESPÄTZLE

- 170 g múky
- 2 vajcia
- 50 g syru Eidam
- 45 g syru Camembert
- 2 cibule, olúpané
- 1/2 polievkovej lyžice repkového oleja
- Troška vody