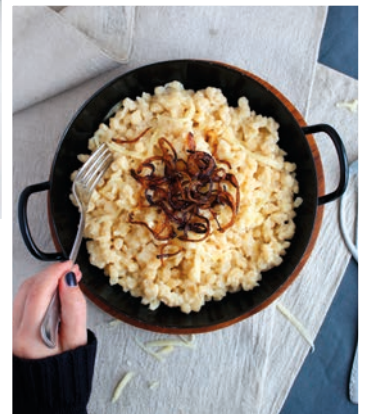




ГОВЕЖДО ФИЛЕ СЪС СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ ЗЕЛЕНЧУЦИ И МАКАРОНИ КЕЗЕШПЕЦЛЕ С НИСКО СЪДЪРЖАНИЕ НА МАЗНИНИ

ВРЕМЕ ЗА ПОДГОТОВКА: 45 МИНУТИ



ГОВЕЖДО ФИЛЕ СЪС СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ ЗЕЛЕНЧУЦИ - СЪСТАВКИ

- 480 г сладки чушки
- 120 г зелен лук
- 200 г чери домати
- 800 г моркови
- 400 мл зеленчуков бульон
- 400 г говеждо филе
- Рапично олио
- Сол и черен пипер
- Лют червен пипер
- Кориандър

МЕТОД НА ПОДГОТОВКА

1. Смесете заедно яйцата, брашното, солта и малко вода, за да направите тесто. Омесете тестото и го оставете на една страна.
2. Междувременно, измийте и нарежете чушките, зеления лук, доматиите и морковите.
3. Поставете горещ зеленчуков бульон в тиган iCook от 2 литра.
4. Подправете със сол, лют червен пипер и кориандър, поставете капака на тигана и оставете да ври на тих огън за 5 минути.
5. Затоплете средния тиган за пържене от неръждаема стомана iCook на висока температура.
6. Подправете филето със сол и пипер и изпържете всяка страна за 1-2 минути.
7. Поставете яйченото тесто в пластмасова торбичка с отвори и нежно изстискайте смета през отворите в 4-литрова тенджерата iCook с вряща вода.
8. Поставете макароните пласт по пласт в купата за смесване iCook. Настържете сиренето отгоре и го разбъркайте в купата с лъжица гореща вода.
9. Изпържете лука в най-малкия тиган за пържене от неръждаема стомана iCook и го изсипете върху макароните.
10. Извадете говеждото месо от тигана, изсипете част от зеленчуковия бульон, след това сервирайте с макароните и задушениите зеленчуци.

СЪСТАВКИ ЗА МАКАРОНИ КЕЗЕШПЕЦЛЕ С НИСКО СЪДЪРЖАНИЕ НА МАЗНИНИ

- 170 г брашно
- 2 яйца
- 50 г сирене Edam
- 45 г сирене Камембер
- 2 глави лук, обелени
- 1/2 супени лъжици рапично олио
- Малко вода