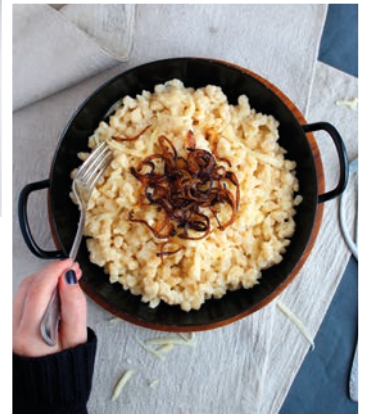




RUNDERFILET MET MEDITERRANE GROENTEN EN VETARME KÄSESPÄTZLE

VOORBEREIDINGSTIJD: 45 MINUTEN



INGREDIËNTEN VOOR RUNDERFILET MET MEDITERRANE GROENTEN

- 480 g bell peppers
- 480 g paprika's
- 120 g lente-uitjes
- 200 g cherrytomaatjes
- 800 g wortelen
- 400 ml groentebouillon
- 400 g runderfilet
- Koolzaadolie
- Zout en peper
- Cayennepeper
- Koriander

BEREIDINGSWIJZE

1. Meng de eieren met de bloem, zout en wat water tot een deeg. Kneed het deeg en leg het apart.
2. Was de paprika's, lente-uitjes, tomaten en wortelen en snij alles in plakjes.
3. Doe deze in samen met de hete groentebouillon in een 2-liter steelpan van iCook.
4. Breng op smaak met zout, cayennepeper en koriander, leg het deksel op de pan en laat 5 minuten sudderen.
5. Verwarm de middelgrote iCook™ Anti-aanbakpan op hoog vuur.
6. Kruid de runderfilet met zout en peper en braad beide zijden gedurende 1 à 2 minuten goed aan.
7. Doe het spätzle-deeg in een plastic zak met gaatjes en pers de spätzle voorzichtig door de gaatjes in een iCook 4-literpan met kokend water.
8. Leg de spätzles laag voor laag in een iCook Mengkom. Rasp de kaas erover en draai ze om in de kom met een schepje heet water.
9. Bak de uien in de kleinste iCook Anti-aanbakpan en verdeel ze over de spätzle.
10. Neem het rundvlees uit de pan, giet er wat groentebouillon over en serveer met de spätzle en gestoofde groenten.

INGREDIËNTEN VOOR VETARME KÄSESPÄTZLE

- 170 g bloem
- 2 eieren
- 50 g Edammer kaas
- 45 g Camembert
- 2 gepelde uien
- 1/2 eetlepel koolzaadolie
- Een beetje water