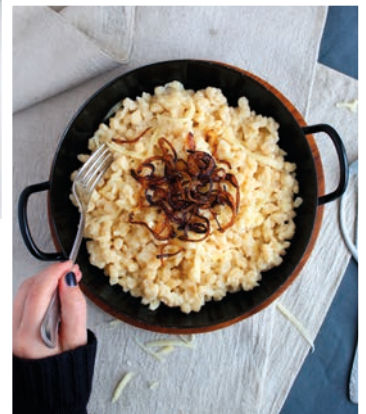




# BIFF MED MIDDELHAVSGRØNNSAKER OG FETTFATTIGE KÄSESPÄTZLE

TILBEREDNINGSTID: 45 MINUTTER



## INGREDIENSER TIL BIFF MED MIDDELHAVSGRØNNSAKER

- 480 g paprika
- 120 g vårløk
- 200 g cherrytomater
- 800 g gulerøtter
- 400 ml grønnsaksbuljong
- 400 g oksefilet
- Rapsolje
- Salt og pepper
- Kajennepepper
- Koriander

## TILBEREDNING

1. Bland sammen mel, egg, salt og litt vann til en deig. Kna deigen, og sett den til side.
2. Vask paprika, vårløk, tomater og gulerøtter og skjær dem i skiver.
3. Legg grønnsakene i den varme grønnsaksbuljongen i en 2-liters iCook-kjele.
4. Krydre med salt, kajennepepper og koriander. Sett på lokket og la småkoke i 5 minutter.
5. Varm opp den mellomstore iCook nonstick-stekepannen på høy varme.
6. Krydre kjøttet med salt og pepper, og stek hver side godt i 1-2 minutter.
7. Legg spätzle-deigen i en plastpose med hull i, og trykk forsiktig spätzle-nudlene ut gjennom hullene og ned i en 4-liters iCook-kjele med kokende vann.
8. Plasser spätzle-nudlene lagvis i en iCook-blandebolle. Riv osten over dem, og vend dem i bollen med en skvett varmt vann.
9. Stek løken i den minste iCook nonstick-stekepannen, og legg den over spätzle-nudlene.
10. Ta biffen av pannen, hell over litt grønnsaksbuljong, og server med spätzle-nudlene og de kokte grønnsakene.

## INGREDIENSER TIL FETTFATTIG KÄSESPÄTZLE

- 170 g mel
- 2 egg
- 50 g edamerost
- 45 g camembert
- 2 løk, skrelt
- 1/2 spiseskje rapsolje
- Litt vann