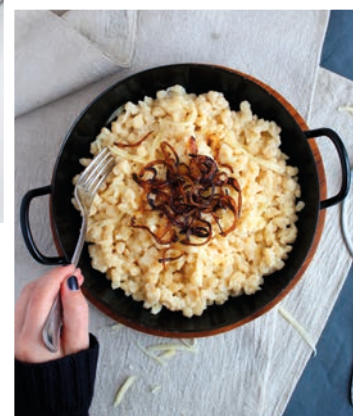




FILETE DE VACA COM VEGETAIS MEDITERRÂNEOS E KÄSESPÄTZLE COM BAIXO TEOR DE GORDURA

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 45 MINUTOS



INGREDIENTES PARA O FILETE DE VACA COM VEGETAIS MEDITERRÂNEOS

- 480 g de pimentos
- 120 g de cebolinho
- 200 g de tomate cereja
- 800 g de cenoura
- 400 ml de caldo de vegetais
- 400 g de filete de vaca
- óleo de colza
- sal e pimenta
- pimenta-caiena
- coentros

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Misture os ovos, o sal, a farinha e alguma água para formar uma massa. Amasse a massa e reserve-a.
2. Entretanto, lave e corte os pimentos, as cebolas, os tomates e as cenouras.
3. Coloque-os numa iCook™ Frigideira 2 L com caldo de vegetais quente.
4. Tempere com sal, pimenta-caiena e coentros, coloque a tampa na frigideira e deixe cozinhar em lume brando durante cinco minutos.
5. Aqueça a iCook™ Frigideira Antiaderente em lume alto.
6. Tempere o filete de vaca com sal e pimenta e frite bem cada lado durante um a dois minutos.
7. Coloque a massa de spätzle num saco de plástico com orifícios e esprema cuidadosamente para a água a ferver da iCook™ Panela 4 L.
8. Coloque os spätzles, camada a camada, numa iCook™ Taça. Rale o queijo sobre os spätzles e vire-os na taça com uma concha.
9. Refogue as cebolas na iCook™ Frigideira Antiaderente mais pequena e coloque-as sobre os spätzles.
10. Retire o filete de vaca da frigideira, cubra-o com caldo de vegetais e sirva-o com os spätzles e os vegetais cozinhados em lume brando.

INGREDIENTES PARA O KÄSESPÄTZLE COM BAIXO TEOR DE GORDURA

- 170 g de farinha
- 2 ovos
- 50 g de queijo Edam
- 45 g de queijo Camembert
- 2 cebolas descascadas
- 1/2 colher de sopa de óleo de colza
- alguma água