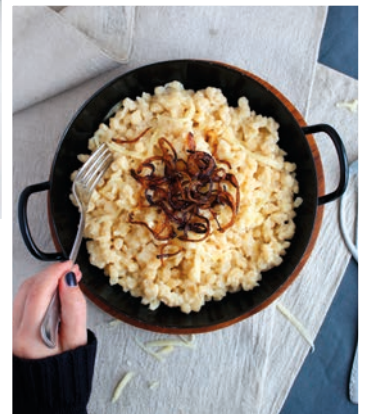




# FILETTO DI MANZO CON VERDURE DEL MEDITERRANEO E KÄSESPÄTZLE A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

TEMPO DI PREPARAZIONE: 45 MINUTI



## INGREDIENTI PER IL FILETTO DI MANZO CON VERDURE DEL MEDITERRANEO

- 480 g di peperoni
- 120 g di scalogno
- 200 g di pomodorini ciliegino
- 800 g di carote
- 400 ml di brodo vegetale
- 400 g di filetto di manzo
- Olio di semi di colza
- Sale e pepe
- Peperoncino di Cayenna
- Coriandolo

## PREPARAZIONE

1. Mescola le uova, la farina, il sale e un po' d'acqua per creare un impasto. Lavora l'impasto e mettilo da parte.
2. Mescola le uova, la farina, il sale e un po' d'acqua per creare un impasto. Lavora l'impasto e mettilo da parte.
3. Disponi le verdure in una casseruola iCook da 2 litri con il brodo vegetale caldo.
4. Condisci con sale, peperoncino di Cayenna e coriandolo, metti il coperchio e lascia cuocere per 5 minuti.
5. Scalda la padella antiaderente iCook media a fuoco alto.
6. Condisci il filetto di manzo con sale e pepe e fallo rosolare su entrambi i lati per 1-2 minuti.
7. Inserisci l'impasto degli spätzle in un sacchetto di plastica forato e spremi delicatamente per farlo uscire dai fori facendolo cadere in una pentola iCook da 4 litri con acqua bollente.
8. Posiziona gli spätzle uno strato dopo l'altro in una ciotola per miscelare iCook. Cospargili di formaggio grattugiato e girali nella ciotola con un cucchiaio di acqua calda.
9. Friggi le cipolle nella padella antiaderente iCook più piccola e adagiale sugli spätzle.
10. Togli il manzo dalla pentola, cospargilo con una parte del brodo vegetale e servi con gli spätzle e le verdure scottate.

## INGREDIENTI PER I KÄSESPÄTZLE A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

- 170 g di farina
- 2 uova
- 50 g di formaggio Edam
- 45 g di Camembert
- 2 cipolle sbucciate
- 1/2 cucchiaio di olio di colza
- Un po' d'acqua