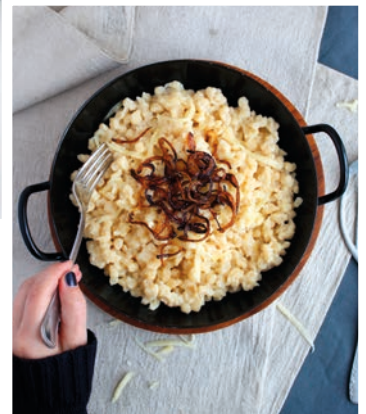




SOLOMILLO DE TERNERA CON VERDURAS MEDITERRÁNEAS Y KÄSESPÄTZLE BAJO EN GRASAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 MINUTOS



INGREDIENTES PARA EL SOLOMILLO DE TERNERA CON VERDURAS MEDITERRÁNEAS

- 480 g de pimientos morrones
- 120 g de cebolletas
- 200 g de tomates cherry
- 800 g de zanahoria
- 400 ml de caldo vegetal
- 400 g de solomillo de ternera
- Aceite de colza
- Sal y pimienta
- Cayena
- Cilantro

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1. Mezcla los huevos, la harina, sal y un poco de agua hasta formar una masa. Amasa y reserva la masa.
2. Mientras tanto, lava y corta en rodajas los pimientos morrones, las cebolletas, los tomates y las zanahorias.
3. Colócalos en una cacerola iCook de 2 l con el caldo vegetal caliente.
4. Sazona con sal, cayena y cilantro, coloca la tapa en la cacerola y deja cocer a fuego lento 5 minutos.
5. Calienta la Sartén Antiadherente iCook mediana a fuego fuerte.
6. Sazona el solomillo de ternera con sal y pimienta y pásalo por ambas caras 1-2 minutos aproximadamente.
7. Coloca la masa de spätzle en una bolsa de plástico con agujeros y aprieta suavemente para que el spätzle salga por los agujeros y caiga en una Olla iCook de 4 l con agua hirviendo.
8. Coloca los spätzles capa a capa en un Cuenco iCook. Ralla el queso encima de ellos y remuévelos en el cuenco con un cucharón de agua caliente.
9. Sofríe la cebolla en la Sartén Antiadherente iCook más pequeña y colócala sobre el spätzle.
10. Saca la ternera de la cacerola, riégala con caldo vegetal y sírvela con el spätzle y las verduras hervidas.

INGREDIENTES PARA EL KÄSESPÄTZLE BAJO EN GRASAS

- 170 g de harina
- 2 huevos
- 50 g de queso Edam
- 45 g de Camembert
- 2 cebollas peladas
- 1/2 cucharada de aceite de colza
- Un poco de agua