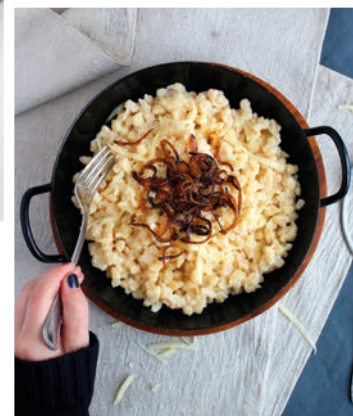




# ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΚÄSESPÄTZLE (ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΤΥΡΙ) ΜΕ ΛΙΓΑ

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 45 ΛΕΠΤΑ



## ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ - ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 480 g πράσινες πιπεριές
- 120 g φρέσκα κρεμμυδάκια
- 200 g ντοματίνια
- 800 g καρότα
- 400 ml ζωμός λαχανικών
- 400 g μοσχαρίσιο φιλέτο
- Λάδι κανόλα
- Αλάτι και πιπέρι
- Πιπέρι καγιέν
- Κόλιανδρος

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Ανακατέψτε τα αυγά, το αλεύρι, το αλάτι και λίγο νερό για να φτιάξετε μια ζύμη. Ζυμώνουμε και στη συνέχεια την αφήνουμε στην άκρη.
2. Στο μεταξύ, πλύντε και κόψτε τις πιπεριές, τα κρεμμυδάκια, τις ντομάτες και τα καρότα.
3. Στην κατσαρόλα 2 L iCook βάλτε το ζωμό λαχανικών και ζεστάνετε.
4. Βάλτε το αλάτι, το πιπέρι καγιέν και τον κόλιανδρο, σκεπάστε με το καπάκι και αφήστε το να σιγοβράσει για 5 λεπτά.
5. Βάλτε σε ψηλή θερμοκρασία το μεσαίο αντικολλητικό τηγάνι iCook.
6. Αλατοπιπερώστε το μοσχαρίσιο φιλέτο και τσιγαρίστε την κάθε πλευρά για 1-2 λεπτά.
7. Βάλτε τη ζύμη των νουντλς σε μια πλαστική σακούλα με τρύπες και στη συνέχεια πιέστε ελαφρά τη ζύμη προς τα έξω και ρίξτε τα νουντλς που θα βγαίνουν από τις τρύπες στην κατσαρόλα 4 L iCook με νερό που βράζει.
8. Τοποθετήστε κατά στρώσεις τα νουντλς σε ένα μπολ γενικής χρήσης iCook. Τρίψτε το τυρί πάνω τους και ανακατέψτε τα στο μπολ με 3-4 κουταλιές ζεστού νερού.
9. Σωτήστε τα κρεμμύδια στο μικρότερο αντικολλητικό τηγάνι iCook και βάλτε τα πάνω στα νουντλς.
10. Αφαιρέστε το κρέας από το τηγάνι, ρίξτε λίγο από το ζωμό λαχανικών και στη συνέχεια σερβίρετε το κρέας με τα νουντλς με τυρί και τα λαχανικά που έχετε σιγοβράσει.

## ΚÄSESPÄTZLE ΜΕ ΛΙΓΑ ΛΙΠΑΡΑ - ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 170 g αλεύρι
- 2 αυγά
- 50 g τυρί Edam
- 45 g τυρί Camembert
- 2 κρεμμύδια
- 1/2 κουταλιές λάδι κανόλα
- Λίγο νερό