



GOVEDI ODREZAK S MEDITERANSKIM POVRĆEM I ŠPECLAMA OD SIRA S NISKIM UDJELOM MASNOĆA

VRIJEME PRIPREME: 45 MINUTA



SASTOJCI ZA GOVEDI ODREZAK S MEDITERANSKIM POVRĆEM

- 480 g paprike
- 120 g mladog luka
- 200 g rajčice
- 800 g mrkve
- 400 ml bujona od povrća
- 400 grama govedine
- ulje od uljane repice
- sol i papar
- crvena paprika
- korijandar

PRIPREMA

1. Pomiješajte jaja, brašno, sol i malo vode i zamijesite tijesto. Mijesite tijesto, a zatim ga odložite sa strane.
2. U međuvremenu, operite i izrežite paprike, mladi luk, rajčicu i mrkvu.
3. Stavite u iCook Lonac s poklopcem od 2 l i dodajte vrući bujon od povrća.
4. Dodajte sol, kajenski papar i korijandar, poklopite i ostavite da se kuha 5 minuta.
5. Zagrijte iCook Tavu s poklopcem od 25 cm na visoku temperaturu.
6. Posolite i popaprite govedí odrezak i dobro popržite s obje strane 1-2 minute.
7. Stavite tijesto za špeclu u plastičnu vrećicu s rupicama, a zatim lagano istiskujte tijesto kroz rupice u iCook Lonac s poklopcem od 4 l s kipućom vodom.
8. Slažite sloj po sloj špeclu u iCook zdjelu za miješanje. Po špeclama naribajte sir i prebacite u zdjelu s malo vruće vode.
9. Pržite luk u najmanjoj iCook Tavi s poklopcem i prelijte preko špeclu.
10. Uklonite govedinu iz tave, prelijte preko govedine malo bujona od povrća i poslužite sa špeclama i kuhanim povrćem.

SASTOJCI ZA ŠPECLE OD SIRA S NISKIM UDJELOM MASNOĆA

- 170 g brašna
- 2 jaja
- 50 g sira Edama
- 45 g Camemberta
- 2 luka, oguljena
- 1/2 žlice ulja od uljane repice
- malo vode