



# GOVEJI FILE Z MEDITERANSKO ZELENJAVO IN SIROVIMI ŠPECLI Z MANJ MAŠČOBAMI

ČAS PRIPRAVE: 45 MINUT



## SESTAVINE ZA GOVEJI FILE Z MEDITERANSKO ZELENJAVO

- 480 g paprike
- 120 g mlade čebule
- 200 g češnjevih paradižnikov
- 800 g korenja
- 400 ml zelenjavne osnove
- 400 g govejega fileja
- olje oljne ogrščice
- sol in poper
- kajenski poper
- koriander

## NAČIN PRIPRAVE

1. Zmešajte jajca, moko, sol in malo vode za testo. Testo zgnetite in ga postavite na stran.
2. Operite in narežite papriko, mlado čebulo, paradižnik in korenje.
3. Zelenjavo dajte v dvolitrsko iCook posodo z vročo zelenjavno osnovo.
4. Začinite s soljo, kajenskim poprom in koriandrom, pokrijte s pokrovko in naj rahlo vre 5 minut.
5. Na visoki temperaturi segrejte iCook ponev s prevleko proti prijemanju.
6. Goveji file začinite s soljo in poprom ter z vsake strani popecite za 1–2 minuti.
7. Testo za špecle dajte v plastično vrečko z luknjicami in skozi luknjice nežno iztisnite špecle v vrelo vodo v štirlitrski iCook jušni posodi.
8. Špecle plast za plastjo položite v iCook posodo za mešanje. Čeznje naribajte sir in jih z zajemalko vroče vode obračajte v posodi.
9. V najmanjši iCook ponvi s prevleko proti prijemanju popražite čebulo in jo dajte na špecle.
10. Goveji file vzemite iz ponve, čez prelijte nekaj zelenjavne osnove in postrezite s špecli in zelenjavo.

## SESTAVINE ZA SIROVE ŠPECLE Z MANJ MAŠČOBAMI

- 170 g moke
- 2 jajci
- 50 g edamca
- 45 g camemberta
- 2 čebuli, olupljeni
- 1/2 jedilne žlice oljne ogrščice
- malo vode