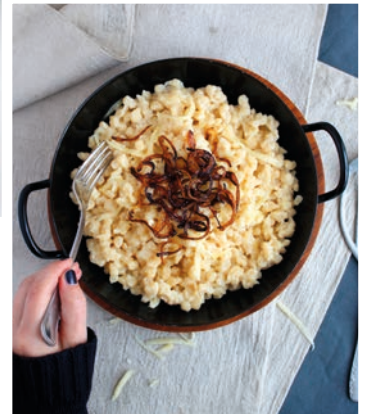




SVÍČKOVÁ SE STŘEDOMOŘSKOU ZELENINOU A SÝROVÝMI ŠPECEMI S NÍZKÝM PODÍLEM TUKU

DOBA PŘÍPRAVY: 45 MINUT



PŘÍSADY NA PŘÍPRAVU SVÍČKOVÉ SE STŘEDOMOŘSKOU ZELENINOU

- 480 g zelených paprik
- 120 g jarní cibulky
- 200 g cherry rajčátek
- 800 g mrkve
- 400 ml zeleninového vývaru
- 400 g svíčkové
- Řepkový olej
- Sůl a pepř
- Paprika
- Koriandr

ZPŮSOB PŘÍPRAVY

1. Smíchejte dohromady vejce, mouku a sůl s trochou vody a zadělejte těsto. Těsto vypracujte a pak ho dejte stranou.
2. Mezitím omyjte a nakrájejte zelené papriky, jarní cibulku, rajčátka a mrkev.
3. Dejte do 2litrového hrnce iCook s horkým zeleninovým vývarem.
4. Dochuťte solí, paprikou a koriandrem, hrnec přiklopte poklicí a nechte 5 minut zvolna vařit.
5. Při vysoké teplotě předehřejte střední pánev s nepřilnavým povrchem iCook.
6. Svíčkovou osolte a opepřete a po každé straně důkladně osmahněte (1–2 minuty).
7. Těsto na špeclé dejte do plastového sáčku s otvory a špeclé z otvorů vytlačte opatrně do 4litrového polévkového hrnce iCook s vroucí vodou.
8. Špeclé ukládejte vrstvu po vrstvě do mísy iCook. Nastrouhejte na ně sýr a otočte je v míse s naběračkou horké vody.
9. Na nejmenší pánvi s nepřilnavým povrchem iCook osmahněte cibulku a dejte ji na špeclé.
10. Z hrnce vyndejte hovězí maso, přelijte ho trochou zeleninového vývaru a podávejte se špeclí a povařenou zeleninou.

PŘÍSADY NA PŘÍPRAVU SÝROVÝCH ŠPECLÍ S NÍZKÝM PODÍLEM TUKU

- 170 g mouky
- 2 vejce
- 50 g eidamu
- 45 g sýru camembert
- 2 cibule, oloupané
- ½ polévkové lžice řepkového oleje
- Trocha vody