



Cannelloni cu spanac și ricotta

Dificultate avansat

Timp de preparare 20 min.

Timp total 1h 30 min.

Mărime porție 4 porții

Ingrediente

Aluatul pentru cannelloni

- 300 g făină
- 3 ouă (de cca. 60 g)
- 10 g ulei de măsline extravirgin

Umplutura

- 700 g apă
- 600 g frunze de spanac congelat
- 150 g lapte
- 1 linguriță sare, plus după gust
- 600 g ricotta din lapte de vacă, proaspătă, bine scursă

Sosul béchamel

- 500 g lapte
- 50 g făină
- 20 g unt nesărat
- ½ - 1 linguriță sare, după gust
- 1 priză nucșoară măcinată

Preparatul final

- 2 - 3 linguri parmezan ras
- 20 g unt nesărat, bucățele mici

Valori nutritive per 1 porție

Calorii 3753 kJ / 897 kcal

Proteine 41.9 g

Carbohidrați 84.3 g

Grăsimi 45.9 g

Fibre 302.1 g

Preparare

Aluatul pentru cannelloni

1. Puneți în bol făina, ouăle și uleiul, frământați Aluat **aluat/2 min.** Scoateți aluatul din bol, modelați-l cu mâinile pe suprafața de lucru și dați-i formă de minge. Acoperiți-l și lăsați-l la odihnă timp de 15 minute.

Umplutura

1. Turnați apa în bol. Poziționați Varoma. Distribuți spanacul în recipientul Varoma și fierbeți **20 min./Varoma/viteza 1**. Scoateți spanacul și lăsați-l să se răcească
2. Puneți în bol spanacul bine stors și tocați **10 sec./viteza 7**.
3. Adăugați laptele, sarea și fierbeți **5 min./Varoma/viteza 1**. Scoateți capacul și lăsați compoziția să se răcească.
4. Adăugați ricotta și amestecați **30 sec./viteza 3**. Transferați într-un castron și dați deoparte.

Sosul béchamel

1. Puneți în bol - fără a-l spăla- laptele, făina, untul, sarea și nucșoara și fierbeți **7 min./90°C/viteza 4**.

Preparatul final

1. Preîncălziți cuptorul la 180°C. Cu sucitorul sau cu ajutorul mașinii de făcut paste, întindeți aluatul într-o foaie subțire. Decupați din aceasta 18 dreptunghiuri de 10 x 12 cm.
2. Repartizați compoziția preparată pe aceste dreptunghiuri, în mod egal, apoi rulați-le pentru a forma cannelloni.
3. Puneți pe fundul unui vas termorezistent (30 x 20 x 6 cm) $\frac{1}{3}$ din sosul béchamel, apoi așezați cannelloni în vas, unul lângă altul, într-un singur strat.

4. Turnați deasupra restul de béchamel și terminați presărând parmezanul ras și câteva cubulețe de unt.
5. Coaceți cca. 20 minute la 180°C, sau până când preparatul se rumenește frumos.
6. Scoateți vasul din cuptor și lăsați să se răcorească timp de 15-20 minute. Serviți câte 2-3 cannelloni pe porție

Obiecte utile

folie alimentară, cuptor, vas de ceramică termorezistent, sucitor sau mașină de făcut paste

Recomandări & Sfaturi utile

- Puteți face această rețetă cu cannelloni uscați în locul celor proaspeți. În acesta caz, măriți cantitatea de béchamel folosind următoarele cantități de ingrediente: 750 g lapte integral, 75 g făină albă. 30 g unt, 1 linguriță cu vârf de sare, 1 priză nucșoară. Puneți jumătate din cantitatea de béchamel pe fundul unui vas termorezistent. Fără a prefierbe cannelloni, umpleți-i cu ajutorul unui poș și așezați-i într-un singur strat într-un vas potrivit. Acoperiți cu restul de béchamel și procedați conform indicațiilor, prelungind gătitul la 30 minute.
- Puteți înlocui spanacul cu alte legume cu frunze, cum ar fi salata de Treviso (andivă roșie) sau frunze de sfeclă.
- Puteți face o variantă de **cannelloni cu ciuperci**, modificând numai umplutura: după faza 1, puneți în bol 1 cățel de usturoi și tocați **5 sec./viteza 5**. Curățați pereteii bolului cu spatula. Adăugați 15 g de ulei și sotați **3 min./120°C/viteza 1**. Adăugați ciuperci tăiate felii și gătiți **15 min./Varoma./invers/viteza 1**. Scoateți compoziția din bol, scurgeți eventualul lichid în exces, amestecați cu 100 g parmezan ras și 2 linguri de sos béchamel. Apoi procedați conform indicațiilor de la faza 5.