

Makaron cannelloni ze szpinakiem i serem sałatkowym

Wskazówki

- Czas przygotowania: 40 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 260 kcal \ B-16 g \ T-15 g \ W-12 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 77 kcal \ B-5 g \ T-5 g \ W-4 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ szpinak, mrożony – 1 opakowanie (450 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (50 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ gałka muskatołowa – 1/4 łyżeczki
- ✓ ser sałatkowy a'la feta – 3/4 opak. (203 g)
- ✓ rosół – 2/3 szklanki (132 g)
- ✓ passata pomidorowa – 1 opakowanie (400 g)
- ✓ cebula – 1/2 sztuki (30 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ oregano – 1/2 łyżeczki
- ✓ suszone pomidory z czosnkiem-1 łyżecz.(4 g)
- ✓ makaron cannelloni – –
- ✓ ser grana padano, tarty – 2 łyżki (20 g)
- ✓ ser mozzarella, tarty – 2 łyżki (24 g)

Przygotowanie

1. Na patelni rozgrzej oliwę i wrzuc pokrojoną cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek.
2. Dodaj rozmrożony szpinak i smaż przez chwilę.
3. Dopraw solą, pieprzem, gałką muskatołową, a następnie dodaj ser sałatkowy (a'la feta, np. Favita) i grana padano. Zestaw z kuchenki.
4. W rondelku rozgrzej oliwę, dodaj pokrojoną cebulę, czosnek, pomidory oraz rosół. Dopraw oregano, suszonymi pomidorami, solą i pieprzem.
5. Przy pomocy rękawa cukierniczego lub łyżeczki nałóż farsz do rurek i poukładaj w naczyniu żaroodpornym.
6. Całość polej sosem pomidorowym i zapiekaj w 180C przez 25 minut, posyp serem i piecz jeszcze 10 minut.
7. Przed podaniem posyp posiekaną bazylią.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/makaron-cannelloni-ze-szpinakiem-i-serem-salatkowym/>