

Cannelloni se špenátem



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

1885 kalorií , 15 g cukrů , 108 g tuků , 75 g bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/cannelloni-se-spenatem>

Příprava

Nakrájenou cibuli a česnek zpěníme na oleji, přidáme rozmrzlý špenát, ze kterého vymačkáme přebytečnou vodu a krátce podusíme. Vložíme do mísy, přidáme sýr, rozšlehaná vejce, muškátový oříšek, sůl, pepř a opatrně promícháme. Na omáčku zpěníme nasekanou cibuli s česnekem v kastrolu na oleji, přidáme nakrájená rajčata, protlak, cukr, sůl, pepř a 1/2 hrnku vody. Chvilí povaříme, poté teplotu snížíme a vaříme ještě asi 10 minut. Troubu rozejdeme na 180 °C, pekáč nebo plech vymažeme olejem a na dno nalijeme trochu omáčky, tak, aby pokryla dno. Poté lžící plníme cannelloni směsí sýra a špenátu. Polovinu cannelloni poklademe na omáčku v zapékací míse a přelijeme další omáčkou, postup opakujeme až nám zůstane na povrchu omáčka. Nastrouháme mozzarella a těstoviny posypeme. Pečeme 30-35 minut. Dokud sýr nezezlátne.



Tip k receptu

Jedna porce 805kcal.

Ingredience

- ✓ 16 ks cannelloni (těstoviny)
- ✓ 2 lžíce oleje
- ✓ 1 cibule
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 800 g mraženého listového špenátu
- ✓ 400 g krémového smetanového sýra
- ✓ 3 vejce
- ✓ špetka muškátového oříšku
- ✓ Na omáčku: 1 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 1 střední cibule
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 2 lžíce rajčatového protlaku
- ✓ 400 g rajčat
- ✓ 1 lžíce cukru krupice
- ✓ 150 g Mozzarely
- ✓ sůl a pepř dle chuti

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Vegetarián, Hlavní chod

