Cannelloni z kurczakiem i ricottą

Grube rurki makaronu cannelloni faszeruje się najczęściej wołowiną lub cielęciną. My proponujemy lżejszy farsz z kurczaka i większej ilości warzyw. Cannelloni można nafaszerować wcześniej i włożyć do lodówki, a potem wyjąć i upiec w dogodnym czasie. Jako dodatek można podać świeże pieczywo i zieloną sałatę.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

90 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

300 g mielonego mięsa z kurczaka
60 g czerwonej papryki, pokrojonej w drobną kostkę
1 por, drobno posiekany
60 g mrożonego groszku
250 g sera ricotta
60 g sera mascarpone
1 jajko
4 łyżki drobno posiekanych świeżych ziół (natka pietruszki,

szczypiorek, bazylia)
185 g cannelloni
sól i pieprz

Sos
900 ml półtłustego mleka
1/2 cebuli z wbitymi w nią 4 goździkami
1 liść laurowy
szczypta świeżo startej gałki muszkatołowej
50 g mąki

Do posypania i zapiekania
50 g drobnej tartej bułki (najlepiej – wysuszonego i startego razowego chleba)
50 g świeżo startego parmezanu

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować sos. Mleko wlać do rondla o grubym dnie, dodać cebulę z goździkami, liść laurowy, gałkę muszkatołową i przyprawy do smaku. Zagotować, zestawić z ognia, przykryć i odstawić do wystygnięcia. W tym czasie smak dodatków zmieni smak mleka.

2) Rozgrzać teflonową patelnię na średnim ogniu, wrzucić na nią mielonego kurczaka i smażyć, często mieszając, aż mięso będzie białe i kruche. Odstawić do przestygnięcia.

3) Czerwoną paprykę, pora i mrożony groszek wrzucić do żaroodpornego naczynia, zalać wrzątkiem tak, aby pokrywał wszystkie warzywa. Pozostawić na pół minuty, a następnie odcedzić na sitku.

4) Ubić jajko z serem ricotta i mascarpone, a następnie, mieszając, dodać kurczaka, odcedzone warzywa i zioła. Przyprawić do smaku.

5) Teraz należy wrócić do przygotowania sosu. Wyjąć z mleka cebulę z goździkami i liść laurowy. Wsypać do mleka mąkę,

energicznie mieszając. Kiedy mąka dobrze się rozprowadzi w mleku, postawić rondel na średnim ogniu i zagotować, cały czas mieszając. Zmniejszyć ogień, pozostawić na małym ogniu, często mieszając, jeszcze na około 3 minuty.

6) Rozgrzać piekarnik do 200°C. Na dnie kwadratowego żaroodpornego naczynia (30×30 cm) rozprowadzić warstwę sosu.

7) Napełnić cannelloni farszem (można to zrobić za pomocą łyżeczki lub palca). Ułożyć cannelloni pojedynczą warstwą w naczyniu z sosem. Na wierzch nałożyć pozostały sos.

8) Wymieszać tartą bułkę z parmezanem i posypać cannelloni. Piec 35–40 minut, aż na wierzchu utworzy się rumiana, chrupka skorupka, a sos zacznie bulgotać. Podawać 10 minut po wyjęciu z piekarnika.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 445 kcal, 29 g białka, 18 g tłuszczów (w tym 10 g NKT), 43 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock