

Cannelloni ze szpinakiem i pieczarkami

Rurki z nadzieniem z ricotty, mozzarelli i szpinaku, w sosie pomidorowo-pieczarkowym, są smacznym, zdrowym i pełnowartościowym posiłkiem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

8 rurek cannelloni
sól i mielony czarny pieprz, do smaku
2 łyżeczki oliwy z oliwek
1 mała cebula, drobno posiekana
250 g mrożonego siekanego szpinaku, rozmrożonego
260 g sera ricotta
120 g twardego sera mozzarella, grubo startego
20 g parmezanu, startego
1 łyżeczka suszonej bazylii
1/4 łyżeczki czosnku w proszku
330 g sosu pomidorowego do makaronu

300 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
listki bazylii, do dekoracji (według uznania)

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Włożyć cannelloni do dużego garnka z osolonym wrzątkiem, gotować 8 minut. Odcedzić i pozostawić, aby ostygły.

2) Rozgrzać oliwę na patelni o nieprzywierającym dnie. Wrzucić cebulę, smażyć 5 minut na średnim ogniu, aż zmięknie. Osączyć szpinak na sicie, a następnie wymieszać w dużej misce z ricottą, mozzarellą, parmezanem, bazylią, czosnkiem w proszku i 1/4 łyżeczki soli.

3) Rozprowadzić 50 ml sosu pomidorowego na dnie naczynia do zapiekania o wymiarach 32 x 22 cm. Napełnić cannelloni nadzieniem szpinakowym (nakładać z obu końców). Ułożyć rurki w pojedynczej warstwie w naczyniu, połączyć resztą sosu pomidorowego. Przykryć folią aluminiową. Piec około 30 minut, aż będą gorące.

4) Na 5 minut przed końcem pieczenia rozgrzać resztę oliwy na patelni. Wrzucić pieczarki i smażyć 2 minuty na średnim ogniu, aż lekko zmiękną. Podawać cannelloni z pieczarkami, posypane bazylią.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 380 kcal, 23 g białka, 19 g tłuszczów, 10 g tłuszczów nasyconych, 31 g węglowodanów, 2 g błonnika, 1,9 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock