Juusto-pinaattitäytteiset cannelonit

Cannelonit voi tehdä paistamista vaille valmiiksi jo päivää ennen. Ricottan asemesta voit käyttää juustolevitteitä tai raejuustoa.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 25 minuuttia****Kypsyminen: 1 tunti****4 annosta** |
| 1 rkl  | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 1  | Iso sipuli silputtuna  |
| 1 rkl  | Tuoretta basilikaa silputtuna  |
| ½ tl  | Kuivattua meiramia |
| 1  | Laakerinlehti silputtuna  |
| 2  | Valkosipulin kynttä silputtuna  |
| Hieman vastajauhettua  | Mustapippuria  |
| 500 g  | Säilyketomaatteja |
| 1 rkl  | Tomaattisosetta **(pikkupurkissa)** |
| 8  | Lasagnelevyä |
| 50 g **(1 dl)**  | Raastettua parmesaania |
| 200 g  | Vähärasvaista ricottaa tai raejuustoa tai juustolevitettä |
| 250 g  | Tuoretta pinaattia |
| Par hyppysellistä  | Muskotinkukkaa tai –pähkinää |
| **(hieman**  | **Suolaa)**  |
| 1. Kuumenna öljy pannussa melko miedolla lämmöllä. Lisää sipuli, basilika, meirami, laakerinlehti, 1 valkosipulin kynsi ja pari ripausta mustapippuria. Kuullota ilman kantta, kunnes sipuli on pehmeää **( noin 5 minuuttia)**. Nosta pannusta erikseen 2 rkl sipuliseosta.
2. Lisää pannuun tomaatit ja tomaattisose ja kypsennä 20 minuuttia ilman kantta melko pienellä liekillä. Sekoita silloin tällöin.
3. Keitä lasagnelevyt muuten pakkauksen ohjeen mukaan mutta suolattomassa vedessä. Huuhtele kypsät levyt kylmällä vedellä ja valuta.
4. Kuumenna uuni +180°C-asteeseen. Valmista täyte. Hienonna raejuusto haarukalla, jos käytät sitä. Sekoita kulhossa 4 rkl parmesaania, ricotta **(tmv.),** pinaatti, muskotti, 1 silputtu valkosipulin kynsi, ripaus mustapippuria ja erikseen otettu sipuliseos. Sekoita hyvin.
5. Kaada puolet tomaattikastikkeesta uunivuokaan. Levitä joka lasagnelevylle 3 rkl täytettä, kääri rullalle ja aseta vuokaan saumakohta alaspäin. Kaada rullien päälle loppu kastike.
6. Peitä cannelonit alumiinifoliolla ja paista uunissa 25 minuuttia. Ota sitten folio pois, ripottele cannelonien päälle loput parmesaanista ja paista vielä 5 minuuttia ilman foliota.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 342 |
| Rasvaa yhteensä | 14 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 6 g  |
| Kolesterolia | 61 mg  |
| Proteiineja | 16 g  |
| Hiilihydraatteja | 38 g |
| Natriumia | 171 mg  |
| Kuituja | 4 g |
| Sokeria lisätty |  0  |