

## Spenótos-ricottás canneloni

### Hozzávalók:

1 doboz canneloni (25 dkg)  
a töltelékhez:  
25 dkg spenót  
2 gerezd fokhagyma  
1 evőkanál olívaolaj  
50 dkg ricotta  
1 db tojás  
só, őrölt bors  
a mártáshoz:  
5 dkg liszt  
5 dkg margarin  
4 dl tej  
2 dl főzőtejszín  
10 dkg reszelt trappista  
só, bors, szerecsendió  
4 adag/3535 kcal, 1 adag/883 kcal



### Elkészítés:

Az olívaolajon az apróra vágott fokhagymát kissé megpirítjuk, rátesszük a leszárazott, megmosott spenótot, és megdinszteljük. A megpárolt fokhagymás spenótleveleket vágódeszkán apróra vágjuk. A ricottát jól elkeverjük a vágott spenóttal, valamint a tojással. Ezt a túrós tölteléket habzsák vagy kiskanál segítségével a cannelonikba töltjük. Egy tűzálló tálat olívaolajjal kikenünk, és belefektetjük a töltött tészta-rudakat. Elkészítjük a sajtos-besamel mártást. A margarint felhevítjük, és a lisztet fehéredésig pirítjuk rajta. Felöntjük a tejjel, sózzuk, borsozzuk. Amikor kissé besűrűsödött hozzáadjuk a tejszínt, amellyel beforraljuk. (Sodósűrűségű mártást kell kapnunk.) A tűzről levéve, szerecsendiót reszelünk rá, és belekeverjük a lereszelt sajtot. Ezt a mártást a cannelonikra locsoljuk, és 170 fokos sütőben aranybarnára sütjük.