

Cannelloni met spinazie & en oesterzwammen

2A



Ingrediënten (2 pers.) :

500 ml halfvolle melk
200 g jonge spinazie
120 g Italiaanse pastasaus
(of tomatenblokjes)
100 g Protopasta lasagna
100 g oesterzwammen
60 g witte roux korrels

2 eetlepels olijfolie
½ blokje kippenbouillon
peper & zout
bieslook & basilicum
lookpoeder, nootmuskaat

OPTIONEEL

- 60 ml light room (4%-7%)
- 40 g Parmezaanse kaas

Bereidingswijze:

Neem een kookpot met 2 liter water, een snuffje zout en ½ blokje kippenbouillon. Breng aan de kook. Leg er 6 lasagnebladen in (100g) en laat 12 minuten zacht koken. Giet af in een zift en hou opzij.

Neem de verse spinazie en was deze tot tweemaal toe in een ruime hoeveelheid water. Laat zorgvuldig uitlekken of droog in een zwierder.

Neem een kom en voeg 20 g extra vierge olijfolie toe. Plaats de spinazie er in en laat zachtjes garen gedurende 10 minuten. Giet daarna de spinazie af in een zeef.

Neem een kleine kom, met ½ liter halfvolle melk in en breng zachtjes aan de kook. Wanneer het kookpunt bereikt is, voeg je 60 g witte roux korrels toe aan de melk. Kruid met een snuffje zout, peper en nootmuskaat en laat binden. Voeg nu de uitgelekte spinazie toe. Meng alles goed door elkaar en breng indien gewenst nog verder op smaak. Laat alles 2u afkoelen in de frigo.

Kuis de oesterzwammen en snijd in stukken. Neem een pan met wat olijfolie en laat goed warmen. Bak de gesneden oesterzwammen op gedurende 5 min. Strooi wat lookpoeder bovenop. (Werk af met wat light room.)

Neem nu de 6 lasagneblaadjes, vul deze met een volle soeplepel van de afgekoelde spinazie en maak er mooie cannelloni's van. Hou nog een beetje spinazie over voor later.

Verwarm de oven voor op 180°C. Neem een vuurvaste ovenschotel. Plaats 120 g Italiaanse pastasaus op de bodem en schik er 6 cannelloni's in. Plaats de oesterzwammen er bovenop. (Werk af met Parmezaanse kaas.)

Plaats de vuurvaste schotel(s) in de voorverwarmde oven gedurende 15 minuten. Werk af met wat bieslook of basilicum.

*max. 1x/week - geel product

kyalin
smart slimming

Miranda shape & weight
Prins Johan-Frisohof 22, Terborg
0314 - 66 51 61
info@mirandakersten.nl

Mirandakersten.nl

MIRANDA
shape & weight