

Cannelloni ze szpinakiem z ciasta naleśnikowego

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [agnethia](#), dnia 15 Stycznia 2012r. o 13:02

Tagi: [dania główne](#), [obiad](#)

Rodzaj dania: [dania główne](#) [dania jarskie](#) [naleśniki](#) [potrawy mączne](#) [warzywa](#)

Rodzaj kuchni: [fusion](#)

Rodzaj mięsa: [danie bezmięsne](#) [inne](#)

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
mąka dowolna	1/2	szklanka	dotatki
mleko	1	szklanka	nabiał
jajo kurze	2	szt.	nabiał
sól	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
ser feta	200	g	nabiał
szpinak mrożony	400	g	warzywa
pomidor w puszcze kawałki	1	puszka	warzywa
czosnek	8	ząbek	warzywa
masło	2	łyżka	nabiał
oregano suszone	1	łyżka	przyprawy i zioła

Opis

Z mąki, mleka, jajek, i szczypty soli zrobić ciasto naleśnikowe. Odstawić żeby odpoczęło. Na patelni rozgrzać masło, dodać 4 ząbki czosnku przepuszczone przez praszkę. Do tego dorzucić szpinak i dusić do odparowania wody. dodać pokruszoną fetę oraz doprawić pieprzem.

Sos pomidorowy:

Pozostały czosnek przecisnąć przez praszkę i podsmażyć na maśle. Dodać pomidory i dusić do lekkiego zgęstnienia sosu. Na koniec dodać ok 1 łyżeczki oregano.

Smażyć cienkie naleśniki. Na każdy nałożyć trochę farszu szpinakowego i zwinąć jak krokiet. Tak przygotowane cannelloni włożyć do naczynia żaroodpornego wysmarowanego masłem i połączyć sosem pomidorowym. Zapiekać ok 25min w 180 stopniach.



Dla ilu osób: 5

Danie dietetyczne: tak

Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane

Czas przygotowywania: 0godz. 50min.

Cana: całej potrawy: 15zł PLN jednej porcji: 3zł PLN

Liczba kalorii: całej potrawy: 2000 kcal jednej porcji: 400 kcal