

# Pift pastaen op

Det er januar, pastaen er tilbage. For danskerne er spaghetti og hakkekød hverdagens utrættelige helte. Her overgiver vi os også til nudlerne, og nogle af opskrifterne kræver lidt tid, men svære er de ikke

## Canneloni med spinat og to slags ost

Et stykke hvidvinspocheret fisk eller helstegt kalkunbryst i tynde skiver passer fint til.

Til 6 personer

**Ca 400 g cannelonirør**

**4-500 g hakket spinat (frossen)**

**1 finthakket løg**

**2 fed revet hvidløg**

**1 bæger (250 g) ricottaost**

**friskhakket basilikum fra en lille urtepotte**

**salt og peber**

**15 g smør**

**2 spsk hvedemel**

**3 dl mælk**

**3 dl grøntsagsbouillon**

**100 g kraftig blåskimmelost**

Optø spinaten i en gryde med 2-3 spsk vand.

Kom løg og hvidløg i, og lad simre i 2-3 minutter under omrøring, afkøl.

Rør hakket basilikum og ricotta i, og smag til med salt og peber.

Kom ricottafyldet i en sprøjtepose eller plasticpose, og klip hul.

Fyld rørene med fyldet, og læg i en ildfast form .

Smelt smørret i en gryde.

Ryst mel og mælk sammen, og hæld det i gryden sammen med boullonen.

Pisk, indtil saucen jævnes.

Skrú ned for varmen, og lad simre under omrøring 4-5 minutter.

Drys blåskimmelosten ned i saucen, og smag til med salt og peber.

Hæld bechamelsaucen over rullerne, og lad stå 30 minutter.

Bag cannelonierne i en 225 grader varm ovn i ca 25 minutter.

**Tip:** Man kan hælde saucen over rullerne, stille dem i køleskab og bage dagen efter.

Energi pr pers: 2720 kilojoule (650 kcal). Energifordeling: Protein 20% - 31 g, Kulhydrat 54% - 87 g, Fedt 26% - 19 g.

