

Ingrediencie

250 g cestovín cannelloni, 500 g kuracích prs, 500 g mrazeného špenátu, soľ, mleté čierne korenie, 2 strúčiky cesnaku, olej

bešamel: 50 g masla, 50 g hladkej múky, 500 ml mlieka, 100 g syru Niva, muškátový oriešok

Postup

Nakrájame na jemné rezance mäso, osolíme, okoreníme a orestujeme na rozpálenom oleji dozlatista. Pridáme špenát, podusíme, necháme odpariť prebytočnú vodu. Ochutíme soľou, korením a prelisovaným cesnakom.

Pripravíme si bešamel: Roztopíme maslo, pridáme múku a na slabom ohni za stáleho miešania opražíme asi minútu. Panvicu odstavíme z ohňa a prilejeme mlieko. Opäť necháme zovrieť a za stáleho miešania varíme, pokiaľ omáčka nez hustne. Pridáme štipku nastrúhaného muškátového orieška a odstavíme. Vmiešame nastrúhaný syr. Zapekaciu nádobu potrieme olejom, rúru predhrejeme na 190 stupňov. Pomocou lyžičky naplníme jednotlivé rúrky cestovín a ukladáme ich tesne vedľa seba. Polejeme bešamelom a zapekáme cca 35 minút.



Cannelloni s kuracím mäsom

Nedeľa, 19 Január 2014 11:59

