



Каннеллони с зеленой фасолью и нутом, запеченные в овощном соусе



Ингредиенты

◦ Оливковая капуста брокколи	1 упаковка (400г)
◦ Фасоль зеленая тонкая "На пару"	1 банка (295 г)
◦ Нут (турецкий горох) "На пару"	1 банка (310г)
◦ Нежный зеленый горошек	1 упаковка (400г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Базилик	несколько веточек
◦ Помидоры	4 шт.
◦ Лук-шалот	1 шт.
◦ Соль морская	по вкусу
◦ Бульон овощной	280 мл
◦ Масло оливковое	50 мл
◦ Листы для лазаньи (без яйца)	12 шт.
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Базилик	несколько веточек
◦ Помидоры	4 шт.
◦ Лук-шалот	1 шт.
◦ Соль морская	по вкусу
◦ Бульон овощной	280 мл
◦ Масло оливковое	50 мл
◦ Листы для лазаньи (без яйца)	12 шт.
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Базилик	несколько веточек
◦ Помидоры	4 шт.
◦ Лук-шалот	1 шт.
◦ Соль морская	по вкусу

° Бульон овощной	280 мл
° Масло оливковое	50 мл
° Листы для лазаньи (без яйца)	12 шт.
° Перец	по вкусу
° Чеснок	1 зубчик
° Базилик	несколько веточек
° Помидоры	4 шт.
° Лук-шалот	1 шт.
° Соль морская	по вкусу
° Бульон овощной	280 мл
° Масло оливковое	50 мл
° Листы для лазаньи (без яйца)	12 шт.

Способ приготовления:



45 мин



4 порции



325 ккал

1. В сотейнике слегка обжарьте измельченный лук с чесноком.
2. Проварите под крышкой 20 минут. Взбейте в блендере. Приправьте по вкусу.

3. В кипящей и подсоленной воде отварите до полуготовности листы для лазаньи. Откиньте в воду со льдом и обсушите на салфетке.

4. Томаты нарежьте крестом, ошпарьте кипятком, переложите в ледяную воду, аккуратно снимите кожицу и очистите от семян. Нарежьте средними кубиками, смешайте с измельченным базиликом и специями по вкусу.

5. Добавьте к томатам нут и консервированную фасоль — все перемешайте.

6. На листы лазаньи выложите начинку и скатайте аккуратные трубочки. Переложите в форму для запекания, смазанную маслом.

7. Залейте каннеллони овощным пюре и полейте оставшимся маслом, выпекайте в разогретой до 180 °C духовке в течение 25 минут. Готовые каннеллони слегка остудите и подавайте, при желании украсив зеленью.



Совет

Чтобы при варке листы лазаньи не склеились, добавьте в воду немного растительного масла. Взяв за основу наш рецепт, вы можете приготовить и замечательную запеканку. Попробуйте использовать разные виды пасты и овощные пюре.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>