

23 Ιουλίου 2018

## Κανελόνια με τόφου και σπανάκι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



,υστατικά

Για την σάλτσα ντομάτας

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένο

- 800 γρ. τομάτα κονκασέ
- 250 γρ. νερό
- αλάτι
- πιπέρι

Για τη γέμιση

- 350 γρ. τόφου
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 σκ. σκόρδο ψιλοκομμένο
- 25 γρ. κουκουνάρι
- 400 γρ. σπανάκι φρέσκο (χωρίς χοντρά κοτσάνια)
- 1 κ.σ. φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. βασιλικός ψιλοκομμένος
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο

Για τα κανελόνια

- 18-20 τεμάχια κανελόνια
- 3 φέτες μπαγιάτικο ψωμί
- 1 σκ. σκόρδο
- 25 γρ. κουκουνάρι
- 1 κ.σ. φρέσκο θυμάρι ψιλοκομμένο

Clock dfcc0e208d138d9bd767c6f1f85dfe28624afa0652c24ad00a1a457ca3ec6e0d

Image not found or type unknown

1 ώρα

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfdffb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740

Image not found or type unknown

6-8

Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6

Image not found or type unknown

2

Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.

Για την σάλτσα ντομάτας

- Βάζουμε ένα βαθύ τηγάνι ή μία κατσαρόλα σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά μαζί με το ελαιόλαδο.
- Προσθέτουμε το κρεμμύδι και σοτάρουμε για 4 λεπτά περίπου μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι.
- Προσθέτουμε και το σκόρδο και σοτάρουμε για άλλα 30 δευτερόλεπτα.
- Στη συνέχεια, προσθέτουμε την τομάτα κονκασέ, το νερό, το αλάτι και το πιπέρι.
- Χαμηλώνουμε την φωτιά, σκεπάζουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε για 10 λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα (δεν θέλουμε να στεγνώσει πολύ γιατί χρειαζόμαστε την υγρασία για να μαγειρέψουμε στην συνέχεια τα ζυμαρικά μας).

Για την γέμιση

- Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια χτυπάμε το τόφου για 1-2 λεπτά, μέχρι να αποκτήσει κρεμώδη υφή.
- Βάζουμε ένα άλλο τηγάνι σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά μαζί με το ελαιόλαδο.
- Προσθέτουμε το σκόρδο και το αφήνουμε για 1/2 λεπτό στη φωτιά.
- Στην συνέχεια προσθέτουμε το κουκουνάρι, το σπανάκι και αφήνουμε στη φωτιά μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά από το σπανάκι.
- Προσθέτουμε το δυόσμο, το βασιλικό, το μοσχοκάρυδο και το χτυπημένο τόφου.
- Ανακατεύουμε ελαφρά, αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει.

Για τα κανελόνια

- Σε ένα πυρίμαχο σκεύος διαστάσεων 20×30 εκ. ρίχνουμε την μισή από τη σάλτσα τομάτας.
- Γεμίζουμε ένα ένα τα κανελόνια με την γέμισή μας και τα στρώνουμε στο σκεύος πάνω από την σάλτσα.
- Πάνω από τα κανελόνια, ρίχνουμε την υπόλοιπη σάλτσα τομάτας και ψήνουμε στον φούρνο για 30 λεπτά.
- Χτυπάμε στο μούλτι τις φέτες ψωμιού, με 1 σκ. σκόρδο, το κουκουνάρι και το θυμάρι.
- Απλώνουμε πάνω από τα κανελόνια, ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 10 λεπτά ακόμα μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρυσαφένιο χρώμα.

**Πηγή:** [akispetretzikis.com](http://akispetretzikis.com)