

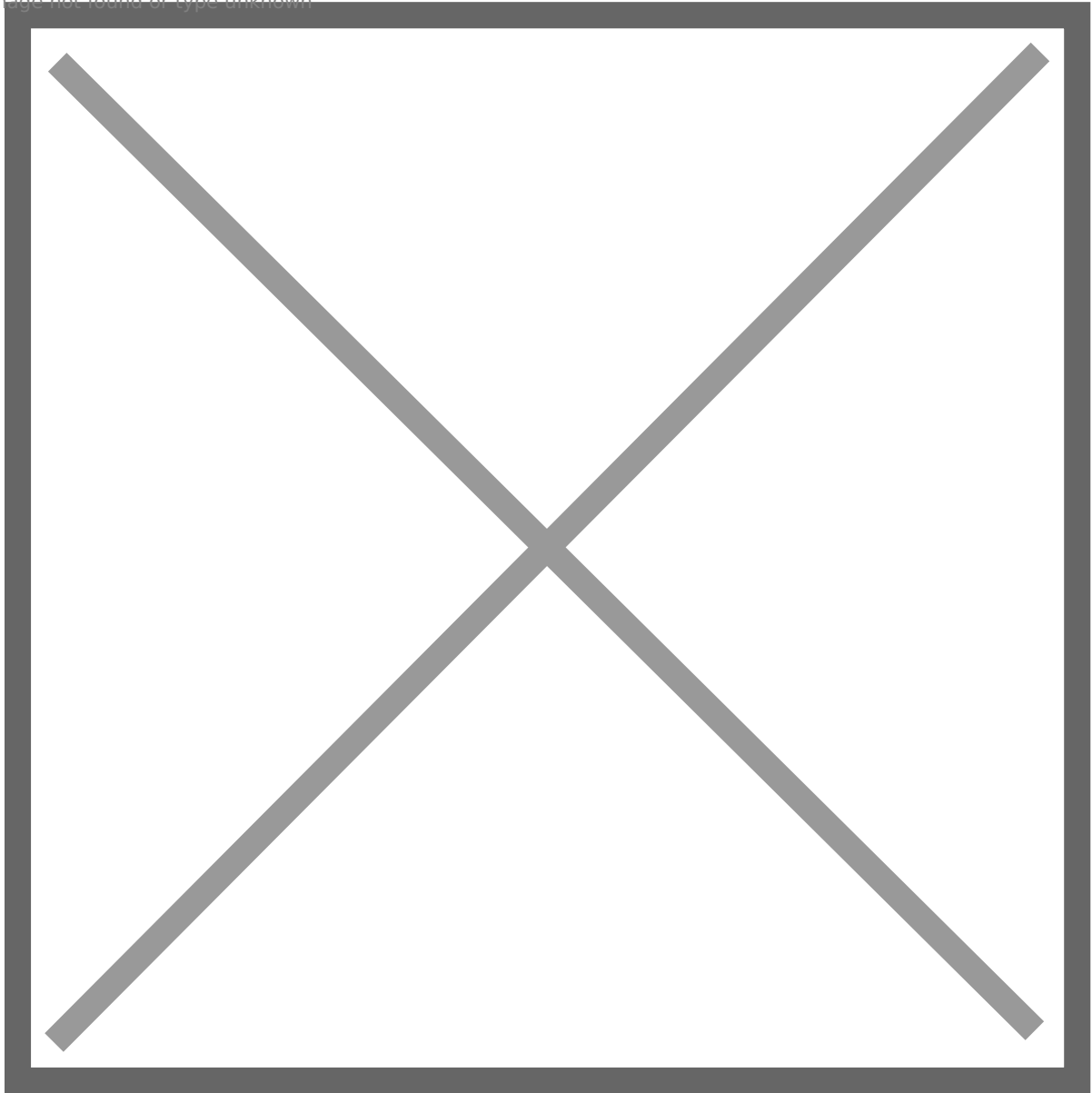
7 Μαΐου 2020

## Κανελόνια με σπανάκι

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία



Image not found or type unknown



Συστατικά

### Για τη σάλτσα ντομάτας

1 κρεμμύδι

1 σκ. σκόρδο

3-4 κ.σ. ελαιόλαδο

αλάτι

πιπέρι

3-4 κ.σ. ξίδι βαλσάμικο

2 κ.σ. μέλι

800 γρ. ντομάτα κονκασέ

250 γρ. νερό  
½ κ.γ. μοσχοκάρυδο  
φρέσκο βασιλικό

### **Για τη γέμιση**

1 κρεμμύδι  
1 σκ. σκόρδο  
2 κ.σ. ελαιόλαδο  
1 κ.σ. φρέσκο δυόσμο  
αλάτι  
πιπέρι  
1 κιλό φρέσκο σπανάκι  
50 γρ. νερό  
400 γρ. φέτα  
ξύσμα από ένα λεμόνι  
1 κ.σ. χυμό λεμόνι

### **Για τη σύνθεση**

1 συσκευασία κανελόνια  
400 γρ. τυρί φέτα  
1 κ.σ. θυμάρι  
Για το σερβίρισμα

ρόκα  
πιπέρι  
1 κ.σ. ελαιόλαδο

### **Μέθοδος Εκτέλεσης**

### **Για τη σάλτσα ντομάτας**

Βάζουμε ένα βαθύ τηγάνι σε δυνατή φωτιά. Προσθέτουμε ελαιόλαδο, το κρεμμύδι χοντροκομμένο, το σκόρδο χοντροκομμένο, φρέσκο βασιλικό και σοτάρουμε.

Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και σβήνουμε με ξίδι βαλσάμικο. Προσθέτουμε το μέλι, τη ντομάτα κονκασέ, το νερό και το μοσχοκάρυδο.

Αφήνουμε τη σάλτσα να βράσει για 10 λεπτά, μέχρι να εξατμιστεί το περισσότερο νερό.

Αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά και προσθέτουμε, φρέσκο βασιλικό, πιπέρι και αλάτι.

### **Για τη γέμιση**

Τοποθετούμε ένα βαθύ τηγάνι σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το κρεμμύδι και σκόρδο ψιλοκομμένα και σοτάρουμε.

Προσθέτουμε τον δυόσμο, αλάτι, πιπέρι, το σπανάκι, το νερό και ανακατεύουμε για 10 λεπτά μέχρι να πέσει ο όγκος από το σπανάκι και να φύγει η υγρασία.

Αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά και προσθέτουμε φρέσκο δυόσμο, τη φέτα, ξύσμα από ένα λεμόνι, 1 κ.σ. χυμό λεμόνι, πιπέρι και αλάτι. Σπάμε την φέτα και ανακατεύουμε.

### **Για τη σύνθεση**

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180ο C στον αέρα.

Σε ένα ταψί προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, τη μισή σάλτσα ντομάτας και απλώνουμε καλά ώστε να καλύψει όλο το ταψί.

Γεμίζουμε τα κανελόνια και τα μεταφέρουμε στο ταψί.

Απλώνουμε από πάνω την υπόλοιπη σάλτσα ντομάτας, την τριμμένη φέτα και το θυμάρι.

Καλύπτουμε το ταψί με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για μισή ώρα.

Αφαιρούμε τη λαδόκολλα και το αλουμινόχαρτο και συνεχίζουμε να ψήνουμε για 15 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα.

Σερβίρουμε με ρόκα, φρέσκο πιπέρι και ελαιόλαδο.

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