



CANNELLONI

MET TOFU EN SPINAZIE



6 STUKS



50 MIN



ITALIAANS

INGREDIËNTEN

SPINAZIE-TOFUVULLING

- 450 gram tofu
- 250 gram jonge bladspinazie
- 1 eetlepel olijfolie
- 4 eetlepels citroensap
- basilicum naar smaak
- knoflookpoeder naar smaak

SAUS

- 800 gram tomatenblokjes in blik
- 1 ui fijngesneden
- 1 teentje look, geperst
- 1 eetlepel olijfolie
- 50 ml water
- basilicum naar smaak
- oregano naar smaak
- peper (en zout)

STAP 1

Verwarm de oven voor op 180 °C.

STAP 2

Verhit de olijfolie in een pan en stook de ui en de knoflook aan tot de ui glazig is. Voeg de tomatenblokjes, het water, de basilicum en oregano naar smaak toe. Laat de saus 10 minuten sudderen op een laag vuur met deksel. Kruid met peper (en zout).

STAP 3

Mix de tofu, olijfolie, het citroensap, knoflookpoeder en basilicum naar smaak in de blender tot een structuur die op ricotta lijkt. Voeg de spinazie toe en meng dit onder het tofumengsel.

STAP 4

Bedek de ovenschaal met een laag tomatensaus.



STAP 5

Doe de tofuvulling in een spuitzak en vul de cannellonibuisjes.

STAP 6

Leg de cannelloni's in de ovenschaal en bedek met de overige tomatensaus.

STAP 7

Plaats de ovenschaal 20 minuten in de oven.

VOEDINGSWAARDE 1 CANNELLONI

(+/- 300 GRAM)

Energie	274 kcal
Vetten	18 gram
Koolhydraten	26 gram
Koolhydratenporties	2
Eiwitten	15 gram