



Κανελόνια με σπανάκι & τυριά

Μερίδες: 4-6 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15-20 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 35-40 λεπτά

Φυλάσσουμε τα κανελόνια στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

Υλικά για τη ρικότα tofu:

400 γρ. firm tofu
1 σκελίδα σκόρδο
3 κ.σ. διατροφική μαγιά
2 κ.σ. χυμό λεμονιού
½ κ.σ. αλάτι
φρεσκοτριμμένο πιπέρι
ελαιόλαδο

Υλικά για τη γέμιση:

1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες
500 γρ. σπανάκι, καθαρισμένο & χοντροκομμένο
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
ελαιόλαδο

Υλικά για τη σάλτσα:

400 γρ. τριμμένες ντομάτες
50 γρ. ντοματοπελτέ
4 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κ.γλ. ξερό βασιλικό
1 κ.γλ. ξερή ρίγανη
½ κ.γλ. ξερό θυμάρι
1 κ.γλ. σκόρδο σκόνη
1 κ.γλ. σιρόπι αγαύης ή μαύρη ζάχαρη
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για τα κανελόνια:

250 γρ. Κανελόνια MISKO

φυτικό τυρί, τριμμένο της επιλογής μας
ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Σε έναν επεξεργαστή τροφίμων βάζουμε το tofu, το σκόρδο, τη διατροφική μαγιά , τον χυμό λεμονιού, 4 κ.σ. ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε και πολτοποιούμε μέχρι να ομογενοποιηθεί.
- 2) Σε βαθύ τηγάνι βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει ρίχνουμε το κρεμμύδι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια και σοτάρουμε για 6-8 λεπτά. Προσθέτουμε το σκόρδο και το σπανάκι και κλείνουμε το καπάκι για 3-4 λεπτά ή μέχρι να πέσει σε όγκο. Αποσύρουμε από τη φωτιά προσθέτουμε την ρικότα, αλατοπιπερώνουμε ελαφρώς, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη.
- 3) Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά για τη σάλτσα και ανακατεύουμε καλά να ομογενοποιηθούν.
- 4) Λαδώνουμε πολύ καλά ένα πυρίμαχο σκεύος, απλώνουμε στη βάση του 5 κ.σ. σάλτσα ντομάτας, γεμίζουμε τα **Κανελόνια MISKO** με τη γέμιση και τα τοποθετούμε κολλητά και ομοιόμορφα σε μία στρώση. Αν κάποια κανελόνια δεν μας χωράνε στο σκεύος, τα κόβουμε στη μέση. Αν μας περισσέψει γέμιση, την ρίχνουμε ανάμεσα στα κανελόνια.
- 5) Καλύπτουμε τα κανελόνια με την υπόλοιπη σάλτσα ντομάτας, πασπαλίζουμε με το φυτικό τυρί, καλύπτουμε με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο το ταψί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190°C στον αέρα, για 20 λεπτά. αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για ακόμη 15-20 λεπτά. Σερβίρουμε με λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι.