

5 ingrediënten Voorraad artikelen zoals *water, bak- en braadmiddelen, peper en zout*, tellen niet mee aan de 5 ingrediëntenlijst, die heb je altijd al in huis!



Cannelloni met spinazie en ricotta

of minder...

2 PERSONEN

⌚ 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  6 volkoren lasagnebladen (dat vult beter en is gezonder)
-  300 g verse spinazie
-  250 g ricotta
-  mozzarella
-  300 ml gekruide arrabiata tomatensaus

MATERIAAL: ovenschaal ingevet, vergiet

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 170°C en zet een pan water op.
2. Vet een ovenschaal in met wat olie.
3. Doe wat olie in een pan en bak de spinazie totdat hij geslonken is.
4. Ondertussen kook je de lasagnebladen even kort in gezouten water.
5. Doe dit één voor één, anders plakken ze aan elkaar.
6. Per blad kun je ongeveer drie minuten aanhouden, totdat de bladen buigzaam zijn.
7. Haal uit de pan en leg ze naast elkaar, *niet op elkaar*.
8. Haal de spinazie uit de pan en duw deze met een spatel in een vergiet, zodat het meeste vocht eruit gaat.
9. Meng nu met de ricotta.
10. Breng nu op smaak met een flinke snuf zout en flink wat zwarte peper.
11. Eventueel voeg je nog een scheutje extra vierge olijfolie toe.
12. *Nu gaan we rollen!*
13. Leg een flinke schep van het ricotta-spinazie mengsel op een blad en rol op.
14. Leg het rolletje in de schaal.
15. Vul zo de hele schaal en schenk de tomatensaus erbij.
16. De rolletjes hoeven echt niet onder te staan, juist leuk als je ze nog ziet, maar zorg wel dat ze allemaal even bestreken zijn met wat saus, anders drogen ze uit.
17. Trek het bolletje mozzarella in stukjes en verdeel over de schaal.
18. Maak af met nog wat zout en peper.
19. Bak zo'n veertig minuten in de oven, totdat de mozzarella goudbruin is.

Eet smakelijk!

BRON: chickslovefood.com

