17 Σεπτεμβρίου 2013



Υλικά για 4-6 άτομα

1 πακέτο κανελόνια

1 κιλό σπανάκι

350-400 γρ. ανθότυρο

1 ματσάκι δυόσμου, ψιλοκομμένο

3-4 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

λίγο γιαούρτι ή λίγη σάλτσα ντομάτας

½ λίτρο γάλα φρέσκο

1 φλ. κίτρινο τυρί της αρεσκείας σας, τριμμένο

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε το σπανάκι και το ζεματίζουμε για 4-5 λεπτά σε κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό που κοχλάζει. Κατόπιν το σουρώνουμε και το αφήνουμε να κρυώσει ελαφρώς. Το ψιλοκόβουμε και το ρίχνουμε σε ένα μεγάλο μπολ μαζί με το ανθότυρο, τον δυόσμο, τα κρεμμυδάκια και το αλατοπίπερο. Ανακατεύουμε ώστε να ενωθούν τα υλικά. Απλώνουμε το γιαούρτι ή τη σάλτσα στον πάτο ενός πυρίμαχου μακρόστενου σκεύους. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C.

Με την βοήθεια ενός μικρού κουταλιού ή με το χέρι (φορώντας γάντια μιας χρήσεως για μεγαλύτερη ευκολία) γεμίζουμε με το μείγμα τα κανελόνια και τα αραδιάζουμε στο σκεύος. Αδειάζουμε προσεκτικά το γάλα γύρω γύρω από τα κανελόνια μέχρι να τα καλύψει. Ψήνουμε για περίπου 30-40 λεπτά.

Όταν είναι σχεδόν έτοιμα, πασπαλίζουμε στην επιφάνεια του φαγητού το τριμμένο τυρί και το ξαναβάζουμε στον φούρνο έως ότου λιώσει. Τα βγάζουμε από τον φούρνο, τα αφήνουμε να κρυώσουν ελαφρώς και τα σερβίρουμε.

Ζαφειράτου Μαρία

Πηγή:tovima.gr