

Canelons d'espínacs

INGREDIENTS

600 g d'espínacs frescos i nets
50 g de panses i 150 g de pinyons
500 g de beixamel
1 paquet de canelons
oli d'oliva verge extra, sal, pebre i orgenga
1 gra d'all escaldat sense germinat
formatge per gratinar

PREPARACIÓ

Bullim la pasta dels canelons, amb una mica de sal, durant 10 minuts. Mentrestant, netegem els espínacs. Seguidament, pelem l'all i l'escaldem. Posem en un bol les panses en remull amb vi ranci, perquè s'hidratin.

En una cassoleta, hi fonem la mantega i hi afegim la mateixa proporció de farina per fer la beixamel. Anem remonent durant 10 minuts, ens hem d'assegurar que la farina no quedi crua. Paral·lelament, posem una cassoleta amb llet i una mica de nou moscada ratllada a bullir.

Escalfem el forn a 200°. Refredem els canelons bullits amb aigua freda i, seguidament, els estirem la pasta cuita i hi afegim la barreja de mantega i farina a la llet.

Tallem els espínacs ben petits i els saltem a foc baix durant un minut. Hi afegim l'all tallat, les panses amb una mica de vi ranci, els pinyons i, al final, una cullerada o dues de la beixamel, per lligar-ho tot.

Quan tenim tots els ingredients lligats, els anem posant damunt de cada tros de pasta de caneló i els anem enrotllant. Posem en una safata de forn una mica de beixamel, els canelons a sobre i més beixamel fins a cobrir-los. El formatge és el que es gratinarà, per tant, en posem fins que tapi la beixamel. Fiquem la safata al forn uns 5 minuts.

* Es consideren les emissions generades per la producció dels aliments frescos abans de ser cuinats i consumits, des de la producció i fins que l'aliment fresc arriba al punt de venda o processament.

CÀLCUL FET AMB LA CALCULADORA DE
WWW.ELVALORDELSALIMENTS.CAT



Petjada de carboni *

2,66 kg CO₂



Equival a 1,12 litres de gasolina



Petjada hídrica

121,65 litres



Equival a 1,52 dutxes



Ocupació de terra

12,57 m²



Preu aproximat

2,37 €

