# Canelons d'espinacs

## INGREDIENTS

*600 g d'espinacs 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 espinacs. 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 removent 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 200º. 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 espinacs 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.

**CÀLCUL FET AMB LA CALCULADORA DE**
WWW.ELVALORDELSALIMENTS.CAT

**Petjada de carboni ***
**2,66 kg $CO_2$**
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**
**4,16 €**

* *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.*

*Amb el suport de:*

Generalitat de Catalunya
Departament de Territori i Sostenibilitat

Agència de Residus de Catalunya