

# CANELONES DE VEGETAIS COM QUEIJO RICOTA



## INGREDIENTES

- 12 CANELONES
- PARA O MOLHO
- 1 CEBOLA ROXA
- 3 DENTES DE ALHO
- 2 TOMATES MÉDIOS
- 4 COLHERES DA SOPA BEM CHEIAS DE POLPA DE TOMATE
- AZEITE QB
- SAL PIMENTA
- RECHEIO
- 1 SACO DE ESPINAFRES JÁ CORTADOS
- AZEITE QB
- 1 CURGETE MÉDIA RALADA
- 1 QUEIJO RICOTA (250G)
- QUEIJO MOZARELA QB
- SAL PIMENTA NOZ MOSCADA

## CONFEÇÃO

### 1. Molho

---

2. Pique a cebola roxa e os dentes de alho com a lamina ultra blade pressionando no turbo alguns segundos, tire a tampa e baixe a cebola das paredes da taça e pressione mais alguns segundos no turbo até estar tudo picado.

---

3. Retire da taça a cebola e alhos picados, coloque os 2 tomates na taça e pique-os pressionando o turbo alguns segundos, abra a tampa e baixe os tomates das paredes da taça, repita o turbo. Retire os tomates da taça e reserve.

---

4. Coloque a lâmina de misturar na taça e adicione azeite cobrindo o fundo da taça e programe slow cook P1. Quando faltar 1min para o fim adicione a cebola e os alhos picados.

---

5. No fim do programa abra e baixe os vegetais das paredes da taça e programe P3 30mins. Passados 5 mins adicione os tomates picados, a polpa de tomate e tempere com sal. Deixe cozinhar mais 5 mins, após esse tempo retire a tampa do vapor e deixe cozinhar 20mins até engrossar, tempere com pimenta.

---

6. Retire o molho da taça e reserve.

---

7. Durante este tempo coloque numa frigideira os espinafres com um pouco de sal no lume médio tapados e deixe cozinhar até murcharem 5-6mins mexendo de vez em quando. Em seguida escorra o máximo de água possível e reserve.

---

8. Sem lavar a taça coloque azeite e selecione o programa slow cook P3, ao final de 2 mins adicione a curgete ralada e tempere com um pouco de sal, vá descendo os vegetais das paredes da taça de vez em quando. Ao fim de 10 mins adicione o queijo ricota e os espinafres, tempere com pimenta e noz-moscada e retire a tampa de vapor. Quando faltar 1 mins para o final do programa adicione uma mão cheia de queijo mozarela ralado.

---

9. Pré-aqueça o forno a 230 graus e num tabuleiro polvilhado com spray de manteiga coloque uma camada fina de molho de

tomate. Encha os canelones com o recheio de vegetais e queijo e coloque-os lado a lado no tabuleiro por cima do molho. Coloque o restante molho por cima dos canelones.

---

10. Polvilhe com queijo mozzarella por toda a superfície.

---

11. Cubra o tabuleiro com papel de alumínio e leve ao forno 25 a 30mins.

---

12. Retire o papel de alumínio a 10 mins do final.

---

13. Dica: use canelones que não seja preciso pré-cozinhar em água pois são mais fáceis de rechear e para os rechear use um saco de pasteleiro ou um saco de congelação dos grossos e faça um corte numa das pontas de forma a que o recheio possa sair facilmente por aí.

---

14. Se não quiser usar canelones pode usar conchas grandes que são fáceis de rechear.

---

15. Esta receita dá para aproximadamente 12 canelones.

---