Kaneloni s bundevom i rikotom

Sastojci

- 8 kom. kaneloni
- 500 g hokkaido bundeva
- 50 g luk
- 30 g sjemenke bundeve
- 2 tbsp čisto ulje od repice
- 0.5 veza vlašac
- 2 žlice krušne mrvice
- 250 g rikota
- 250 g THOMY Umak s vrhnjem i sirom
- 50 g nariban sir
- 2 g sol
- 2 g papar

Upute

1. Zagrijte pećnicu na 200 °C (gornje/donje grijanje) ili 170 °C ako koristite pećnicu s ventilatorom. Kuhajte kanelone u kipućoj posoljenoj vodi oko 6 minuta, zatim ih dobro ocijedite.
2. Operite Hokkaido bundevu, osušite je i žlicom uklonite sjemenke. Grubo je naribajte pomoću ribeža za povrće. Ogulite luk i narežite ga na sitne kockice.
3. Sjemenke bundeve kratko tostirajte u suhoj tavi, pa ih grubo nasjeckajte. U tavi zagrijte ulje od repice. Pirjajte naribanu bundevu i luk, zatim maknite s vatre i ostavite da se ohladi.
4. Operite vlašac i sitno ga nasjeckajte. Pomiješajte bundevu, vlašac, sjemenke, krušne mrvice i rikotu. Začinite solju i paprom. Smjesu stavite u vrećicu za ukrašavanje i njome napunite kanelone. Posložite ih jedan do drugog u posudu za pečenje.
5. Prelijte THOMY umakom s vrhnjem i sirom, pospite ribanim sirom i pecite oko 20 minuta. Poslužite uz miješanu salatu.

54 Min

2

Ugljikohidrati	75.26 g
energija	867.22 kcal
Masti	48.54 g
Proteini	35.93 g