

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Canelones de Requeijão com Molho de Tomate

Para quem é apreciador da cozinha italiana e gosta de comida reconfortante, não vai resistir a estes Canelones de Requeijão com Molho de Tomate. Uma receita que vai juntar toda a família à mesa.

40 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 12 folhas de massa
- 400 g de requeijão de cabra
- 200 g de tomate frito
- queijo ralado
- 25 g de manteiga
- 25 g de farinha
- 2 embalagens de leite evaporado

Informação nutricional

Energia	486,2 kcal	24%*
Proteínas	20,8 g	42%*
Lípidos	21,5 g	31%*
Hidratos de Carbono	51,3 g	20%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Para preparar os canelones, começar por pré-aquecer o forno a 180º e preparar o molho bechamel.
2. Refogar a farinha com a manteiga até ganhar cor. Acrescentar depois o leite evaporado e 200 ml de água, e cozinhar em lume brando durante 20 minutos, mexendo sempre. No fim, temperar com sal, pimenta e noz-moscada e reservar.
3. Para o refogado, picar uma cebola e colocar numa frigideira. Adicionar o azeite e dois dentes de alho e levar a refogar. De seguida adicionar o tomate e deixar apurar durante cerca de 15 minutos em lume brando.
4. Passar então aos canelones seguindo as instruções da embalagem. Entretanto esmagar o requeijão com um garfo e misturá-lo com o preparado de leite evaporado.
5. Depois colocar a mistura de requeijão no centro de cada canelone.

6 No fundo de um tabuleiro de ir ao forno, distribuir o refogado de tomate e, por cima, os canelones, regando-os com o molho bechamel e polvilhar com queijo ralado. Cobrir o tabuleiro dos canelones com papel de alumínio e levar ao forno.

7 Passados 15 minutos, retirar o papel de alumínio e levar os canelones ao forno por mais 10 minutos. Maravilhoso! Experimenta também misturar o recheio de requeijão com um pouco de bechamel.