

CANELONES DE ESPINACAS CON BECHAMEL

Para 2 personas salen 6 o 7 canelones

- INGREDIENTES:**
- ½ kilo de espinacas
 - Pasta de canelones sin huevo (solo sémola de trigo duro), si no puedes tomar harina de trigo lo puedes hacer con placas de lasaña las hay de la marca schaer la venden en herboristerías, tiendas Santiveri y he oído que también las tienen en El Corte Ingles.
 - Aceite de oliva
 - 1 Ajo pequeño
 - Sal
 - 1 Cucharada sopera de margarina vegetal
 - ½ Litro de leche de soja o de arroz
 - 2 Cucharadas soperas de harina de trigo O 1 y ½ de maicena.
 - Nuez moscada rallada (una pizca)
 - Sustituto de queso rallado Parmazano lo venden en Hipercor donde están los productos Dietéticos.



PREPARACIÓN:

1. Poner agua a hervir en una cacerola con un poco de sal y cocer en ella las espinacas, cuando estén listas las escurrimos bien apretándolas en el escurridor con ayuda de una cuchara, las ponemos en la tabla de cortar, las cortamos y reservamos.
2. En una sartén ponemos un poco de aceite de oliva y freímos el ajo muy picadito (antes de picarlo quitar el pedúnculo del centro para que no repita), cuando este dorado echamos las espinacas con una pizca de sal, las refreímos un poco y las retiramos del fuego.
3. Ponemos agua a hervir para cocer las placas de canelones.
4. Mientras hierve preparamos la salsa bechamel, ponemos en una cacerola una cucharada de margarina y esperamos a que se derrita, añadimos las dos cucharadas de harina, removemos con una cuchara para que toda la harina se impregne de la mantequilla, comenzamos a añadir la leche de soja o de arroz bien fría poco a poco batiendo rápidamente con unas varillas de batir, añadimos un poco de sal y un poco de nuez moscada, esperamos a que espese sin dejar de remover, retiramos del fuego, rectificamos de sal y nuez moscada si hace falta y reservamos.
5. Preparamos la pasta de canelones como indique el paquete.
6. En un pirex o una fuente para horno ponemos un poco de bechamel en el fondo, en un plato aparte vamos rellenando los canelones con las espinacas y los vamos colocando en el pirex cuando los tengamos todos cubrimos con mas bechamel y espolvoreamos con el queso parmazano.
7. Precalentamos el horno a 200° C, cuando este caliente metemos la fuente en el horno y bajamos la temperatura a 180° C, lo dejamos así unos 15 o 20 minutos y gratinamos.
8. Ya están listos para servir.

Si necesitamos mas o menos cantidad aumentamos o disminuimos la cantidad de todos los ingredientes en la misma proporción, es decir la mitad (para una persona), el doble (para 4 personas) o bien añadir a la cantidad de la receta un tercio mas si es para tres personas.

ESPERO QUE OS GUSTE Y BUEN PROVECHO.

M^a Teresa Bernal Suárez