



# Κανελόνια με τόφου και σπανάκι

**1 ώρα**Χρόνος  
Εκτέλεσης**6-8**

Μερίδες

**2**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.

Για την σάλτσα ντομάτας

- Βάζουμε ένα βαθύ τηγάνι ή μία κατσαρόλα σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά μαζί με το ελαιόλαδο.
- Προσθέτουμε το κρεμμύδι και σοτάρουμε για 4 λεπτά περίπου μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι.
- Προσθέτουμε και το σκόρδο και σοτάρουμε για άλλα 30 δευτερόλεπτα.
- Στη συνέχεια, προσθέτουμε την τομάτα κονκασέ, το νερό, το αλάτι και το πιπέρι.
- Χαμηλώνουμε την φωτιά, σκεπάζουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε για 10 λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα (δεν θέλουμε να στεγνώσει πολύ γιατί χρειαζόμαστε την υγρασία για να μαγειρέψουμε στην συνέχεια τα ζυμαρικά μας).

Για την γέμιση

- Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια χτυπάμε το τόφου για 1-2 λεπτά, μέχρι να αποκτήσει κρεμώδη υφή.
- Βάζουμε ένα άλλο τηγάνι σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά μαζί με το ελαιόλαδο.
- Προσθέτουμε το σκόρδο και το αφήνουμε για 1/2 λεπτό στη φωτιά.
- Στην συνέχεια προσθέτουμε το κουνάρι, το σπανάκι και αφήνουμε στη φωτιά μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά από το σπανάκι.
- Προσθέτουμε το δυόσμο, το βασιλικό, το μοσχοκάρυδο και το χτυπημένο τόφου.
- Ανακατεύουμε ελαφρά, αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει.

Για τα κανελόνια

- Σε ένα πυρίμαχο σκεύος διαστάσεων 20x30 εκ. ρίχνουμε την μισή από τη σάλτσα τομάτας.
- Γεμίζουμε ένα ένα τα κανελόνια με την γέμισή μας και τα στρώνουμε στο σκεύος πάνω από την σάλτσα.
- Πάνω από τα κανελόνια, ρίχνουμε την υπόλοιπη σάλτσα τομάτας και ψήνουμε στον φούρνο για 30 λεπτά.
- Χτυπάμε στο μούλτι τις φέτες ψωμιού, με 1 σκ. σκόρδο, το κουνάρι και το θυμάρι.
- Απλώνουμε πάνω από τα κανελόνια, ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 10 λεπτά ακόμα μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρυσαφένιο χρώμα.

## Συστατικά

Για την σάλτσα ντομάτας

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι, ξερό, ψιλοκομμένο
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 800 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 250 γρ. νερό
- αλάτι
- πιπέρι

Για τη γέμιση

- 350 γρ. τόφου
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 20 γρ. κουνάρι
- 400 γρ. σπανάκι, φρέσκο
- 1 κ.σ. δυόσμο, ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. βασιλικό, ψιλοκομμένο
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο

Για τα κανελόνια

- 18-20 γρ. κανελόνια
- 3 φέτες ψωμί, μαργαρίτικο
- 1 σκ. σκόρδο
- 20 γρ. κουνάρι
- 1 κ.σ. θυμάρι, φρέσκο, ψιλοκομμένο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

423 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	2.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	61.0 Υδατ/κες (γρ.)
21%	19%	10%	23%
6.6 Σάκχαρα (γρ.)	12.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.52 Αλάτι (γρ.)
7%	24%	21%	9%