



Κανελόνια μελιτζάνας με σπανάκι και φέτα

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος
Ψήσιματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά και βάζουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο.
- **Κόβουμε** τις μελιτζάνες εγκάρσια σε λεπτές φέτες και βάζουμε αλάτι.
- Βάζουμε τις φέτες σε δόσεις στο τηγάνι και ψήνουμε για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά. Αφήνουμε στην άκρη.
- Τοποθετούμε το ίδιο τηγάνι στη φωτιά και βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα βάζουμε στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε το θυμάρι, το σπανάκι και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά.
- Σβήνουμε με την κρέμα βαλσάμικο και ανακατεύουμε. Μεταφέρουμε σε μπολ και αφήνουμε να κρυώσει.
- Βάζουμε στο μπολ τη φέτα σπασμένη σε κομμάτια, το μίχ τυριών, τον μαϊντανό ψιλοκομμένο, πιπέρι, το αυγό, το μοσχοκάρυδο και ανακατεύουμε καλά.
- Απλώνουμε τις μελιτζάνες στον πάγκο εργασίας μας και βάζουμε από 1 κ.σ. από τη γέμιση. Τυλίγουμε σε ρολό και αφήνουμε στην άκρη.
- Σε ένα **στρογγυλό πυρίμαχο ταψί 26 εκ.** απλώνουμε τη μισή σάλτσα ντομάτας, βάζουμε από πάνω τα κανελόνια της μελιτζάνας με την ένωση προς τα κάτω.
- Απλώνουμε την υπόλοιπη σάλτσα, την κρέμα βαλσάμικο, το μίχ τυριών και ψήνουμε για 25-30 λεπτά.
- **Σερβίρουμε** με ρόκα, κρέμα βαλσάμικο, ελαιόλαδο και πιπέρι.

Συστατικά

- 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 μελιτζάνες
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 150 γρ. σπανάκι
- 2 κ.σ. κρέμα βαλσάμικο
- 450 γρ. φέτα
- 100 γρ. μίχ τυριών
- 1/4 ματσάκι μαϊντανό
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 αυγό
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο

Για τη σύνθεση

- 400 γρ. [σάλτσα ντομάτας](#)
- 1 κ.σ. κρέμα βαλσάμικο
- 50 γρ. μίχ τυριών

Για το σερβίρισμα

- ρόκα
- 1 κ.γ. κρέμα βαλσάμικο
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

380 Θερμίδες (kcal)	27.0 Λιπαρά (γρ.)	16.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	9.2 Υδατ/κες (γρ.)
19%	39%	80%	4%
8.1 Σάκχαρα (γρ.)	22.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.5 Αλάτι (γρ.)
9%	44%	16%	42%