



Κανελόνια μελιτζάνας

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος
Αναμονής

30'

Χρόνος
Ψησίματος

8

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τις μελιτζάνες

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- **Κόβουμε** το κοτσάνι από τις μελιτζάνες και τις κόβουμε σε λεπτές φέτες κατά μήκος πάχους 0,5 εκ.
- Μεταφέρουμε τις φέτες σε ένα **μπολ** και αλατίζουμε. Αφήνουμε για 30 λεπτά να ξεπικρίσουν οι μελιτζάνες.
- Στη συνέχεια ξεπλένουμε και σκουπίζουμε καλά με απορροφητικό χαρτί κουζίνας.
- Ρίχνουμε το 1/3 από το ελαιόλαδο σε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά.
- Σοτάρουμε τις φέτες σε δόσεις για λίγα δευτερόλεπτα από κάθε πλευρά μέχρι να ροδίσουν. Προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο στο τηγάνι για τις υπόλοιπες φέτες.

Για τη γέμιση

- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο.
- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά.
- Σοτάρουμε τα λαχανικά για 1-2 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το σπανάκι και ανακατεύουμε. Αφήνουμε για 1-2 λεπτά να μαραθεί και να χάσει τα υγρά του.
- Μεταφέρουμε τα υλικά σε ένα μπολ. Προσθέτουμε τη ρικότα, το αυγό, το μοσχοκάρυδο, τον βασιλικό ψιλοκομμένο, το αλάτι, το πιπέρι, και ανακατεύουμε τα υλικά μεταξύ τους.
- Απλώνουμε τις φέτες τις μελιτζάνες στον πάγκο εργασίας. Βάζουμε 1 κ.σ. από τη γέμιση στο κέντρο κάθε φέτας και ρολάρουμε.
- Ανακατεύουμε σε ένα μπολ τη σάλτσα ντομάτας με το πέστο.
- Απλώνουμε 100 γρ. από τη σάλτσα σε ένα στρογγυλό πυρίμαχο σκεύος 20 εκ.
- Μοιράζουμε τα ρολάκια βάζοντας την ένωση προς τα κάτω. Περιχύνουμε και την υπόλοιπη σάλτσα, τη μοτσαρέλα, και ψήνουμε για 25-30 λεπτά μέχρι να λιώσει και να χρυσαφίσει η μοτσαρέλα.
- Παπαλίζουμε με τον μαϊντανό ψιλοκομμένο, το φρεσκοτριμμένο πιπέρι, και **σερβίρουμε**.

Συστατικά

Για τις μελιτζάνες

- 2 μελιτζάνες, μεγάλες
- 2 κ.σ. αλάτι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο

Για τη γέμιση

- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 150 γρ. σπανάκι, φρέσκο
- 450 γρ. ρικότα
- 1 αυγό, μέτριο
- 1/4 κ.γ. μοσχοκάρυδο
- 1/4 ματσάκι βασιλικό, ψιλοκομμένο
- αλάτι
- πιπέρι, + έξτρα για το σερβίρισμα
- 400 γρ. **σάλτσα ντομάτας**
- 1 κ.σ. **πέστο αλά Τζενοβέζε**
- 150 γρ. μοτσαρέλα, τριμμένη
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένος, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

359 Θερμίδες (kcal)	24.0 Λιπαρά (γρ.)	13.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	9.4 Υδατ/κες (γρ.)
18%	34%	65%	4%
5.7 Σάκχαρα (γρ.)	25.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	3.4 Αλάτι (γρ.)
6%	50%	12%	57%