



Ρολά με λιαστή ντομάτα

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

25 λεπτά'

Χρόνος
Αναμονής

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2 σκ. σκόρδο
- 100 γρ. σπανάκι
- 50 γρ. λιαστές ντομάτες
- 1 κλ. βασιλικό, τα φύλλα του
- 200 γρ. τυρί κρέμα
- 20 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 τორτίγιες, μεγάλες

Για το σερβίρισμα

- σπανάκι baby

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

328 Θερμίδες (kcal)	23.0 Λιπαρά (γρ.)	11.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	19.0 Υδατ/κες (γρ.)
16%	33%	55%	7%
3.0 Σάκχαρα (γρ.)	8.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.5 Αλάτι (γρ.)
3%	17%	16%	25%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί.
- **Ψιλοκόβουμε** τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το σκόρδο.
- Ρίχνουμε στο τηγάνι το σπανάκι μαζί με τα κρεμμυδάκια και το σκόρδο και τα σοτάρουμε για 2-3 λεπτά, μέχρι να μειωθεί ο όγκος του σπανάκιου. Τα μεταφέρουμε σε ένα **μπολ** και τα αφήνουμε να κρυσώσουν ελαφρά για 10 λεπτά.
- Ψιλοκόβουμε τις λιαστές ντομάτες και τα φύλλα βασιλικού και τα βάζουμε στο μπολ με το σπανάκι, μαζί με το τυρί κρέμα, την παρμεζάνα, το αλάτι και το πιπέρι.
- Ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Βάζουμε τις τორτίγιες στον πάγκο εργασίας και με ένα κουτάλι μοιράζουμε τη γέμιση και την απλώνουμε, ώστε να καλυφθούν τα 2/3 της επιφάνειας της καθεμιάς.
- Τυλίγουμε προς τα μέσα τις δύο απέναντι άκρες και ρολάρουμε την κάθε τორτίγια από την κοντινή μας πλευρά προς τη μακρινή.
- Τις βάζουμε στο ψυγείο με την ένωση προς τα κάτω και τις αφήνουμε έως ότου σφίξει η γέμιση για περίπου 15 λεπτά.
- Κόβουμε τις τორτίγιες σε μικρές φέτες πάχους 2 εκ. Κάθε τორτίγια βγάζει τουλάχιστον 6-8 ρολάκια.
- Σερβίρουμε με σπανάκι baby.