



# Τορτελίνια light στον φούρνο

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

35'

Χρόνος  
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Σε μία κατσαρόλα με νερό που βράζει προσθέτουμε αλάτι και τα τορτελίνια.
- Κόβουμε τα κρεμμύδια σε χοντρά κομμάτια και τα βάζουμε στην ίδια κατσαρόλα.
- Κόβουμε τα κολοκύθια σε κύβους και τα βάζουμε στην κατσαρόλα.
- Βράζουμε 3-4 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα τορτελίνια και τα λαχανικά.
- Σβήνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε το σπανάκι. Ανακατεύουμε 1-2 λεπτά μέχρι να πέσει ο όγκος του. Αν είναι μεγάλα τα φύλλα τα κόβουμε με τα χέρια μας αλλιώς, αν έχουμε σπανάκι baby, το προσθέτουμε όπως είναι.
- Σουρώνουμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Τοποθετούμε την κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά.
- Βάζουμε 30 γρ. ελαιόλαδο, το αλεύρι και ανακατεύουμε με μία κουτάλα.
- Προσθέτουμε το γάλα σε δόσεις. Μόλις απορροφηθεί η μία δόση προσθέτουμε την επόμενη.
- Μόλις πάρει το γάλα μία βράση προσθέτουμε τον κύβο και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το γιαούρτι. Ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
- Στη συνέχεια βάζουμε τα τορτελίνια, τα λαχανικά, την παρμεζάνα, πιπέρι, τον άνηθο, τον δυόσμο και τον βασιλικό κομμένα σε μεγάλα κομμάτια. Ανακατεύουμε με μία κουτάλα.
- Μεταφέρουμε σε ένα πυρέξ 20x30 και πασπαλίζουμε με το mix τυριών.
- Ψήνουμε για 20 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα.
- Σερβίρουμε με φύλλα δυόσμου και βασιλικού, ελαιόλαδο και πιπέρι.

## Συστατικά

- 250 γρ. τορτελίνια, με 4 τυριά
- 1 κρεμμύδι
- 400 γρ. κολοκυθάκια
- 200 γρ. σπανάκι, φρέσκο
- 30 γρ. ελαιόλαδο
- 3 κ.σ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 300 γρ. γάλα
- 1 κύβο κότας
- 150 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 70 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- πιπέρι
- 2 κ.σ. άνηθο
- 2 κ.σ. δυόσμο
- 2 κ.σ. βασιλικό
- 200 γρ. mix τυριών, light

Για το σερβίρισμα

- φύλλα δυόσμου
- φύλλα βασιλικού
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- πιπέρι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

543 Θερμίδες (kcal)	24.0 Λιπαρά (γρ.)	13.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	45.0 Υδατ/κες (γρ.)
27%	34%	65%	17%
11.0 Σάκχαρα (γρ.)	32.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.7 Αλάτι (γρ.)
12%	64%	19%	45%