

## Cannelloni di magro, oggi alla svelta!

A chi non piacciono i cannelloni, specie se son di magro?!?  
Io direi che piacciono a tutti.

E sono anche facili da preparare: pochi ingredienti e il ripieno è pronto.

E se manca il tempo (o la voglia) di impastare e tirare la sfoglia, ecco una soluzione svelta: usiamo, come in questo caso, la pasta secca per le lasagne al forno, cotta per 3' in acqua bollente!

Per la preparazione del [ripieno di magro](#) che utilizzo abitualmente trovate qui la descrizione completa della [ricetta](#); va da sé che in fondo basta mescolare insieme gli ingredienti indicati qui di seguito!

E per una presentazione più simpatica, si possono alternare nella teglia cannelloni preparati con le classiche lasagne all'uovo ad altri fatti con quelle verdi.

E ora, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Ingredienti, per circa venti cannelloni:

### *per il [ripieno](#)*

ricotta	g.	250
spinaci in foglia, puliti ( <a href="#">v. nota</a> )	g.	250
uova	pz.	1
formaggio grana	CT.	2
pangrattato	CT.	2
noce moscata		Ad lib.
sale e pepe		QB.

### *per la besciamella:*

burro	g.	25
farina	g.	25
latte	ml.	500

### *per i cannelloni:*

pasta secca per lasagne	pz.	10
olio per la teglia		QB.
salsa di pomodoro ( <a href="#">v. nota</a> )		QB.
grana grattugiato		QB.

Preparazione:

Per prima cosa preparare il [ripieno come da ricetta](#) e tenerlo da parte: lo si può anche preparare il giorno prima e tenerlo in frigo.

Preparare la besciamella, tradizionale o [a microonde](#).

Cuocere in acqua bollente salata, per tre minuti, tre fogli di lasagna. Scolarli con un mestolo forato e appoggiarli su di un canovaccio.

Tagliarli a metà, in modo da ottenere due quadrati, disporre una cucchiata di [ripieno](#) sulla pasta,

arrotolare la sfoglia a racchiuderlo lasciando la parte con la pasta che si sovrappone al di sotto.

*ATTENZIONE: la composizione del cannellone va fatta con la pasta ancora calda e non asciutta; appena scolate le sfoglie, cominciare subito a formare i cannelloni mentre le sfoglie successive stanno cuocendo. Bisogna quindi aver tutto a portata di mano.*

Terminata la preparazione dei cannelloni, cospargere il fondo della teglia (o di tante piccole teglie monoporzione) con un filo d'olio e qualche cucchiaino di sugo di pomodoro.

Disporre i cannelloni uno accanto all'altro nella teglia, in un solo strato.

Coprire il tutto con altra salsa di pomodoro e poi cospargere con poco grana.

Ora completare con la besciamella disponendola in modo da coprire tutto il contenuto della teglia.

Cospargere generosamente di grana e infornare a 180°/200°C in forno statico per 20 minuti.

Controllare in ogni caso la cottura: la besciamella deve dorare ma assolutamente non bruciare.

Sfornare, attendere alcuni minuti e portare in tavola.

Buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Spinaci in foglia: sempre per far prima... si possono usare gli spinaci trituriati surgelati.
- Salsa di pomodoro: io utilizzo una semplice salsa fatta con pelati a pezzi, olio, aglio, sale e basilico (nonché un pizzico di zucchero)
- Ogni forno ha la sua storia: regolare la temperatura a seconda del forno e se non fossero abbastanza dorati, gratinarli per un massimo di 5 minuti.
- Se servito come primo di un pranzo completo, bastano tre cannelloni a testa; come piatto unico, cinque (e se richiesto anche un bis!).