



Característiques nutricionals dels nous canelons

Més equilibrat, ja que està proporcionat segons el Plat Saludable de Harvard.

Canvi de greixos saturats per greixos vegetals saludables.

Presència prioritària de proteïna saludable.

Fonts més variades de nutrients.

Preserva la salut dels animals i la salut planetària.

La nova tradició ve
amb una bona nutrició

ELS NOUS CANELONS





El plat de partida

No és un plat equilibrat.

Molta proporció de carn.

Els ingredients no són
sostenibles ecològicament.

Incompatible amb el benestar
i la vida dels animals.



Ingredients

16 plaques de pasta
750 g de bledes o col kale
300 g de bolets
300 g de carn d'origen animal o d'origen vegetal
1 i mitja cebes mitjanes
Uns 60 pinyons o 8 nous
20-30 panses
1/2 l de llet de soja, de civada o d'origen animal
40 g de flocs de civada
Oli d'oliva
1 culleradeta de nou moscada
Sal i pebre blanc al gust
Formatge per fondre d'origen animal o d'origen vegetal, per condimentar



Procediment

COMENCEM PEL FARCIT...

1. Posem a bullir l'aigua per cuinar les plaques de pasta per a canelons.
2. Preparem els vegetals ja rentats. Separem la part verda de les tiges de les bledes o la col kale i la tallem en tires fines. Trossejem finament els bolets o els passem per la picadora. Ratllem les cebes.
3. Si fem servir nous en lloc de pinyons, les passem per la picadora.
4. Posem les plaques de pasta a bullir el temps indicat pel fabricant. Quan estiguin llestes les reservarem submergides en aigua freda.
5. Cuinem la carn al vapor durant 8 minuts o en ebullició durant 3 minuts.
6. Mentre, cuinem les verdures en una paella amb una quantitat d'oli d'oliva suficient.

Afegim primer els bolets i la ceba i els cuinem durant uns 5 minuts. A continuació afegim les fulles verdes i cuinem suaument durant uns 3 minuts més.

7. Passem la carn per la picadora fins obtenir una massa homogènia. Barregem la verdura, els fruits secs i la carn fins que s'integrin en una massa més o menys compacta.

8. Col·loquem les plaques, deixem que s'eixuguin i i repartim equitativament la barreja entre les setze plaques. Formem i tanquem els canelons.

9. Disposem els canelons en una safata de forn.



...PASSEM A LA BEIXAMEL

1. Fem bullir la llet. Mentre, passem la civada per la picadora fins obtenir una farina ben fina.
2. En una cassola escalfem dues cullerades d'oli. Hi afegim la farina i la cuinem durant dos minuts evitant cremar-la. Hi afegim la llet de mica en mica i la deixem coure durant dos minuts. Evitem que es formin grumolls. Salpebrem al gust i afegim la nou moscada.
3. Repartim la beixamel per sobre dels canelons.
4. Hi afegim un toc de formatge ratllat per condimentar l'elaboració.
5. Cuinem els canelons a la part alta del forn a uns 200 °C fins que el formatge quedi gratinat (uns 15 min).
6. Deixem reposar 10 minuts a temperatura ambient i els podem servir.



Per a 4 persones
en 90 minuts

