



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY ISPANAKLI CANNELONI

1 paket canneloni makarna
500 gr. ıspanak
2 adet kuru soğan
4 yemek kaşığı margarin
1 diş sarımsak
2 adet domates
1 adet yumurta
3 yemek kaşığı toz parmesan
yeterince tuz
2 su bardağı süt
2 yemek kaşığı un
250 gr. rendelenmiş kaşar peyniri

Öncelikle içini hazırlayalım:

2 yemek kaşığı sanayağında yemeklik doğradığınız soğanları ve rendelenmiş sarımsağı biraz kavurunuz.

Hemen ardından ince ince kıydığınız ıspanakları, domatesleri ve tuzunu ilave ediniz. Son parmesan peynirini ilave edip, iyice pişince ocaktan alınız. İçerisine bir yumurta kırınız.

Beşamel sos için küçük bir tencerede 2 yemek kaşığı sanayağ ve unu kavurunuz. Sütünüzü ve tuzunu da katıp kenara alınız.

Canneloni genelde haşlamadan pişirilir, yalnız üzerindeki tarife bakınız, bazılarının haşlanması gerekebilir.

Tepsinize aldığınız makarnalarınıza hızlı bir şekilde harcınızdan doldurunuz. Doldurma işlemi bittikten sonra üzerine beşamel sosunuzu dökünüz, bol kaşar peyniri rendeleyip 200 derecede üzeri kızarana kadar pişiriniz.