

Τορτελίνια light στον φούρνο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα

image not found or type unknown



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 κύβος 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

Μέθοδος Εκτέλεσης

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200ο 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 τортаλίνια, τα λαχανικά, την παρμεζάνα, πιπέρι, τον άνηθο, τον δυόσμο και τον βασιλικό κομμένα σε μεγάλα κομμάτια. Ανακατεύουμε με μία κουτάλα.

Μεταφέρουμε σε ένα πυρέξ 20×30 και πασπαλίζουμε με το μίχ τυριών.

Ψήνουμε για 20 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα.

Σερβίρουμε με φύλλα δυόσμου και βασιλικού, ελαιόλαδο και πιπέρι.

Πηγή: akispetretzikis.com