

Canelones de carne



Ingredientes :

- 300 g filetes de ternera picados
- 100 g de pollo (opcional)
- 1 cebolla, 1 zanahoria
- 1 diente de ajo, perejil y sal
- 3 lonchas de jamón serrano
- 1 paquete de canelones enrollados
- 100 g Mozzarella o queso semicurado

Bechamel para los canelones :

- Medio litro de Leche
- 2 cucharadas de Harina
- 2 cucharadas harina de maiz (Maizena)
- 1 cda de mantequilla, nuez moscada y sal... o,... un poco de salsa del sofrito de la carne con las verduras

Dedicación: 10 minutos

Horneado : 15-20 minutos

Cantidad : 4 raciones



- 1 Comenzamos cortando** el pollo, jamón, cebolla, ajo, perejil y zanahoria en tacos muy finos.
- 2** En una tartera con agua hirviendo y sal **ponemos a cocer los canelones** durante 4 minutos. Luego los sacamos y dejamos enfriar separados para que no se peguen.
- 3** Mientras se cuecen los canelones, sofreímos la **cebolla, ajo, perejil**, añadimos la **carne** picada, una pizca de **sal**, y vamos mezclando. Dejamos que se haga unos 3 minutos, añadimos el **pollo** y un chorrito de **tomate**. Retiramos del fuego, añadimos el **jamón** y mezclamos bien.
- 4** Preparamos la **BECHAMEL**: Echamos en una tartera la leche, harina y Maizena. Removemos con una varilla hasta que esté bien mezclado (sin grumos). **Ponemos la mezcla al fuego**, vamos removiendo con una cuchara hasta que la mezcla empieza a espesar (notareis mayor peso), apagamos el fuego y seguimos revolviendo un poco hasta que quede una textura cremosa. Ahora echaríamos... una cucharada de mantequilla, un poco de nuez moscada y sal. Nosotros en su lugar...le añadimos salsa de hacer la carne y el sofrito... para que sea una bechamel baja en calorías.
- 5** En una fuente honda y rectangular colocamos **una capa de bechamel**. **Rellenamos los canelones** con ayuda de una cucharilla y los vamos colocando en la fuente sobre la capa de bechamel. Cubrimos los canelones con **bechamel** y espolvoreamos **queso picado** por encima.
- 6** Lo metemos en el **horno a 200°C unos 15-20 minutos** y listo (si vemos que se está tostando mucho el queso, podemos poner una capa de papel de aluminio por encima de la fuente).