

Cannelloni primavera

Non sai cosa proporre in un pranzo primaverile? Questa idea fresca e leggera potrebbe essere la soluzione ai tuoi problemi. Provala anche come primo piatto per il giorno di Pasqua, stupirai tutti con un sapore diverso da quello che si aspettano

TEMPO DI PREPARAZIONE
15''

TEMPO DI COTTURA
30'

INGREDIENTI

4 PERSONE

100 g di parmigiano reggiano
100 g di pecorino stagionato
150 g di fave fresche
8 foglie di basilico fresche
250 g di ricotta di pecora
18 sfoglie pronte a forma di cannellone
una dose da 500 ml di besciamella
1 pizzico di pepe nero macinato
1 pizzico di sale

IDEA SLOW

Se sei una brava cuoca puoi preparare da sola le sfoglie di pasta con 300 g di farina, 3 uova e un cucchiaio di olio EVO, aggiungi anche un pugno di spinacini frullati per una versione più colorata. Certamente non puoi non fare anche la besciamella...devo dire che questa anche io la faccio sempre fresca per cui, se non hai già una tua ricetta personalizzata prova a seguire il link per farla in pochi istanti.

CURIOSITÀ E SALUTE

I cannelloni sono una pietanza tradizionale della cucina italiana, originaria della regione della Campania. Si dice che il termine "cannellone" derivi dalla parola italiana "canna", che significa "canna", in riferimento alla forma cilindrica dei tubi di pasta utilizzati per preparare questo piatto.

CUCINIAMO!

PASSO 1

Preparazioni preliminari: lava e asciuga il basilico; sgrana le fave; grattugia i formaggi e metti la ricotta a scolare per eliminarne il siero. Se vorrai fare da sola la pasta inizia a prepararla e lasciala riposare circa 15 minuti coperta prima di stenderla e ricavare i cannelloni.

PASSO 2

Se non la utilizzi già pronta prepara la besciamella. Nel frattempo in un mixer frulla le fave con la ricotta e i formaggi. Lascia da parte un paio di cucchiaini di formaggi che ti serviranno per la gratinatura. Assaggia il composto e aggiungi sale e pepe a piacere.

PASSO 3

Componiamo i cannelloni: prendi la pasta e riempi con il composto ottenuto. Disponi uno accanto all'altro in una teglia leggermente imburata e completa cospargendo di besciamella e cospargendo con una spolverata abbondante di formaggi.

PASSO 4

Inforna a 180° per circa 20'. Per una crosticina super puoi mettere gli ultimi 5' il forno in modalità grill. Sforna e gusta ancora caldi.

Buon appetito!