



CANELONES DE ESPINACAS CON TORTA DE MAIZ, FRUTOS SECOS Y TOFU JAPONES, GRATINADOS AL HORNO CON BECHAMEL DE SOJA Y QUESO VEGETAL, SOBRE SALSA DE TOMATE AL ORÉGANO



INGREDIENTES:

- **8 tortitas de maíz**
- **350 gr. de espinacas**
- **2 cucharaditas de jengibre**
- **1 cebolleta tierna**
- **½ vaso de mix de frutos secos picados (avellanas, almendras, piñones, pipas de girasol y calabaza, uvas pasas)**
- **200 gr. de tofu japonés en dados**
- **½ vaso de queso vegetal**
- **½ vaso de aceite de oliva virgen extra**
- **2 cucharaditas de orégano**

Salsa bechamel:

- **4 cucharadas de aceite de girasol**
- **4 cucharadas de harina integral de avena**
- **Una pizca de nuez moscada**
- **2 vasos de leche de soja**

yerbabuena



ALTA COCINA VEGETARIANA



ELABORACION:

- 1- En una cazuela con el aceite saltear el jengibre, la cebolleta cortada en juliana, los frutos secos, el tofu y las espinacas con el orégano, durante quince minutos.**
- 2- Rellenar las tortitas con el salteado anterior, formando rollitos.**
- 3-En una bandeja apta para el horno, ponemos la salsa de tomate como base, encima colocamos los canelones y los napamos con la salsa de bechamel y los cubrimos con el queso vegetal rallado.**
- 4- Lo introducimos en el horno fuerte para que gratine durante diez minutos.**

Salsa bechamel:

- 1- En una cazuela al fuego suave, ponemos el aceite, la harina y la nuez moscada, se disuelve bien y se le añade la leche de soja, sin dejar de remover se lleva a ebullición hasta que la salsa quede espesa, salpimentar y reservar.**

yerbabuena



ALTA COCINA VEGETARIANA



ACABADO Y PRESENTACION:

1- En un plato llano colocamos los canelones de espinacas gratinados y los decoramos con unas hojas de espinacas naturales, brotes de alfalfa y tomatito cherry.

NOTA:

1- Apto para veganos.

2- Apto para celíacos.

3- La bechamel puede hacerse con leche de arroz o leche de almendras, etc.