

### Ingrediënten voor 4 personen

12 stuks lasagnevellen - 500 gram diepvriesspinazie - 1 blik gepelde tomaten - 1 kleine prei, in ringen - 1/2 rode paprika - 1/2 gele paprika - 1 gesnipperde ui - 0.8 liter vleesbouillon van tablet - 0.8 liter magere melk - Tartex biobin - 1 eetlepel Italiaanse kruiden - 1 theelepel paprikapoeder - 1 theelepel cayennepeper - Zwitserse strooikaas - nootmuskaat - zout en peper

**Tijd:** > 1 uur  
**Keuken:** Montignac  
**Smaak:** Neutraal  
**Gang:** Hoofdgerecht  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Nee

## Cannelloni Montignac

### Hulpmiddelen

Een keukenmachine of staafmixer, een koekenpan met anti-aanbaklaag en eventueel wat aluminiumfolie.

### Bereidingswijze

Als de kaas te bruin wordt afdekken met aluminiumfolie! Montignac-tip: in plaats van het bindmiddel Tartex Biobin kunt u ook een ander toegestaan bindmiddel zoals bijvoorbeeld groentepuree gebruiken. Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng een pan met ruim water aan de kook. Snijd de paprika's in blokjes. Doe de lasagnevellen een voor een in de pan, en kook ze volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat ze los op de aanrecht uitlekken. Laat de spinazie goed uitlekken in een zeef en druk er zoveel mogelijk vocht uit. Giet de gepelde tomaten af en bewaar het sap. Snijd de tomaten in blokjes. Bak de ui, prei, paprika, en de tomaten in de koekenpan. Voeg het sap van de tomaten toe en laat het geheel 10 minuten zachtjes gaar worden. Pureer dit met de staafmixer tot een tomatensaus en doe dit terug in de pan. Verwarm opnieuw. Voeg de spinazie, Italiaanse kruiden, cayennepeper, paprikapoeder, peper en zout toe. Laat dit spinaziemengsel een beetje indikken. Leg nu op elk lasagnevel twee tot drie eetlepels spinaziemengsel en rol het op tot een mooi rolletje. Vul beide kanten van de rol op met het spinaziemengsel, zodat de rol helemaal vol is met het spinaziemengsel. Maak zo ook de overige 11 rollen. Breng de bouillon met de magere melk aan de kook en voeg peper, zout en nootmuskaat toe. Hierna binden tot een lichtgebonden saus met Tartex Biobin. Rangschik nu alle 12 rolletjes in een licht ingevette ovenschaal en vul de schaal met de saus, zodat alle rolletjes goed onder de saus zijn verdwenen. Strooi er ruim Zwitserse strooikaas over. Laat dit 40 tot 45 minuten gaar en bruin worden in de oven.