

## Csirkés-cukkinis canelones Velouté mártással

**4 személyre**

**Kategória: közepes nehézség**

**Elkészítési idő: 50 perc**

**Sütés: 20 perc**

### **Hozzávalók:**

2 csirkemell

1 fej vöröshagyma

1 cukkini

125g császárszalonna

1 evőkanál szójaszósz

2 evőkanál sűrített paradicsom

olívaolaj

só, bors

1 csom canelones tészta

### **Hozzávalók a Velouté mártáshoz:**

60g vaj (esetleg laktózmentes)

2 evőkanál liszt (1 csapott evőkanál étkezési keményítő Maizena)

3 dl csirke alaplé

### **Recept:**

1. Kezdeként készítsd elő a hozzávalókat. A csirkemelleket, vöröshagymát és a szalonnát vágd apró kockákra, a cukkinit pedig julienne (gyufa formára).
2. Második lépésben készítsük el a velouté mártást, azaz fehér mártást. Az elkészítése nagyban hasonlít a béchamel mártáséhoz. Először is olvaszd fel a vajat egy lábasban. Keverd el benne a lisztet. Engedd fel a csirkealaplével, keverd simára és tedd félre.
3. Most a töltelék elkészítése következik. Egy serpenyőben olívaolajon pirítsd le az apróra vágott szalonnát és a csirkemellet. Ízesítsd sóval, borssal és amikor kifehéredett a hús, tedd félre egy keverőtálban későbbi felhasználásig.
4. Egy másik serpenyőben fonnyaszd meg a finomra aprított hagymát, majd add hozzá a cukkinit, sózd, borsozd és párold puhára.
5. A párolt hagymás-cukkinis keveréket adagold a keverőtálban félretett szalonnás csirkéhez.
6. Ízesítsd sűrített paradicsommal és szójaszósszal, amennyiben szükséges sóval, borssal is.
7. Majd adj hozzá 100 ml velouté mártást és alaposan keverd össze. Ez lesz a cannelloni tölteléke.

8. A cannellones tészta előkészítéséhez kövesd az általad választott termék útmutatóját. A tésztalapokat (amennyiben ezt használod) töltsd meg az elkészített töltelékkel és göngyöld fel. Ha kész cső formájú tésztát használod, akkor egyszerűen egy teáskanál segítségével töltsd meg a csöveket.
9. Ezt követően helyezd a tésztát tűzálló tálba. Önts le a maradék velouté mártással. Hintsd meg reszelt sajttal a tetejét. Előmelegített sütőben 180 C° fokon 20 perc alatt süsd készre.

Ne aggódj, ha nem lesznek túl szabályosak a rudacskaid, attól még az íze és az összhang el fog mindenkit varázsolni :).