

# Canelones Vegetarianos

Vegetariano —    20 min  4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/canelones-vegetarianos](http://chef.continente.pt/receitas/canelones-vegetarianos)



## Ingredientes

1 embalagem de canelones que não necessitem de pré - cozedura

1 embalagem de creme de soja

2 cenouras grandes

500g de espinafres

2 cebolas

4 dentes de alho

Cogumelos

1 c. de sopa de manjeriçã fresco picado

2 tomates picados

Queijo ralado

Sal

Azeite

Noz-moscada q.b.

Pimenta q.b.

## Confeção

1. Picam-se os espinafres, as cenouras e os cogumelos, de seguida, num refogado de azeite cebola e alho temperado com noz-moscada, sal e pimenta junta-se este preparado para cozinhar.
2. Após alguns minutos é necessário acrescentar os cogumelos e um pouco de água.
3. Refoga-se o alho e a cebola no azeite. Junta-se o manjeriçã e os tomates picados, mexe-se até ferver não deixando que o molho fique muito grosso.
4. Unta-se o tabuleiro em primeiro lugar, depois enchem-se os canelones com o recheio, passam-se pelas natas ou creme de soja. Já com o forno a uma temperatura média alta, espalha-se o molho por cima de todo o preparado.
5. Por fim, polvilha-se com parmesão e vão ao forno durante 30 minutos, até ficar gratinado. Sirva com salada de rúcula, tomate cereja.
6. Coloque-os numa travessa, decore com cenoura ralada e sirva.