

Cannelloni di carne a modo nostro

INGREDIENTI

PER LA SALSA DI POMODORO

- 1/2 CIPOLLA TRITATA
- 1 CAROTA TRITATA
- 750 ML. DI POMODORO PASSATO
- SALE MARINO INTEGRALE
- PEPERONCINO
- 1 CUCCHIAINO D'OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

PER IL RAGU'

- 1/2 CIPOLLA TRITATA
- 3 CAROTE TRITATE
- 1 GAMBO DI SEDANO
- 500 GR. DI CARNE DI MANZO MACINATA BIOLOGICA
- VINO ROSSO Q.B.
- SALE MARINO INTEGRALE
- PEPE
- 1 CUCCHIAINO D'OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

PER LE CRESPELLE

(Dose per 5-8 crespelle a seconda della grandezza)

- 4 CUCCHIAI DI FARINA DI MIGLIO
- 1 UOVO
- 250 ML. DI ACQUA
- SALE MARINO INTEGRALE

PER LA BESCIAPELLA VEGETALE

- 1/2 LT. DI BRODO VEGETALE PREPARATO CON CIPOLLA, CAROTE E SEDANO
- 50 GR. DI FARINA DI RISO O DI MIGLIO
- 50 GR. DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- NOCE MOSCATA GRATTUGIATA
- SALE MARINO INTEGRALE
- PEPE

PROCEDIMENTO

- Si comincia con il preparare una salsa di pomodoro semplice (ognuno la fa come è capace) e parallelamente il ragù.
- In genere, per il ragù faccio un leggero soffritto, cioè metto gli odori con un cucchiaino di olio allungato in acqua e lascio andare a fuoco per qualche minuto.
- Poi aggiungo il macinato e lo lascio andare 5 minuti per farlo rosolare bene.
- Sfumo con il vino e faccio cuocere aggiungendo 2-3 cucchiai di pomodoro che nel frattempo sta cuocendo nel forno vicino.
- Mentre i sughi cuociono, preparo le crespelle utilizzando una crepiera.
- Miscelare in una terrina la farina di miglio con metà dell'acqua, aggiungere un uovo e miscelare per bene con una frusta.
- Aggiungere l'acqua restante, il sale e girare di nuovo.
- Ogni volta che si prepara una crespella nuova, ricordarsi di miscelare l'impasto, poiché la farina tende a depositarsi sul fondo.
- Porre la crepiera su fuoco vivo e quando la padella sarà ben calda, porre un mestolo di composto e far cuocere la crespella 3 minuti su un lato e 2 sull'altro.
- Le crespelle verranno poi lasciate sul tavolo ben stese.
- Finito di preparare la crespelle, si comincia con la besciamella vegetale.
- Versare la farina in una pentola insieme all'olio e a qualche cucchiaio di brodo.
- Mescolare bene ed energicamente per far sì che non si formino grumi nel composto.
- Unire quindi, man mano, la parte restante del brodo, versandolo a filo.
- Salare, pepare e unire anche la noce moscata grattugiata.
- Tenere il composto su fiamma non troppo alta, continuando a mescolare sin quando si raggiunge una consistenza densa.
- Una volta che tutti gli ingredienti sono pronti, possiamo iniziare a farcire i nostri cannelloni.
- Prendere una crespella, riempirla di ragù e chiuderla arrotolandola.
- Porre i cannelloni su una teglia con carta da forno o oliata.
- Aggiungere pomodoro semplice sopra e besciamella vegetale.
- Infornare a 200° per 20 minuti.

Photo Credit Mysia.info

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.