



**Hozzávalók:**

1 doboz (250 gramm) töltetlen cannelloni tészta  
a töltelékhez:

1 nagyobbcska vöröshagyma, 5 dkg vaj vagy 3-4 evőkanál olaj, 60 dkg darált sertés- és marhahús vegyesen, 3 evőkanál zsemlemorzsa, 1,5 dl főzőtejszín, 1 csapott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál morzsolt origano, fél csokor petrezselyem, 5 dkg reszelt parmezán sajt, 5-6 dkg nyers füstölt sonka, 2 tojásfehérje

a mártáshoz:

10 dkg vaj, 3 evőkanál (6 dkg) finomliszt, 5 dl tej, 5 dl főzőtejszín, 8 dkg reszelt edami sajt, só

1. Először a tölteléket készítjük el. Ehhez a hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, majd az olvasztott vajon megfonnyasztjuk. A darált húst hozzáadjuk, 8-10 percig kevergetve pirítjuk. Ezután a zsemlemorzst keverjük bele, majd a tejszínnel fölöntjük. Egyetlen percig kevergetve főzzük, majd a tűzről lehúzáva megsózzuk, megborsozzuk, az origanóval és a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük. Amikor kihűlt, a reszelt sajttal, a nagyon apróra

- vágott sonkával és a simára kevert (villával kissé felvert) tojásfehérjével összedolgozzuk.
2. Ezt a finom töltelékét kiskanállal vagy nagyon tiszta kézzel a tészták üregébe töltjük, félrerakjuk. (A videóban a mártás főzése után töltjük a tésztákat, de szerencsésebb, ha mégis előtte csináljuk, mert ha a mártás emiatt pár percet áll, kissé besűrűsödik és nehezebben puhul meg benne a tészta.)
3. A mártáshoz a vajat egy kis lábasban fölolvasztjuk, majd a lisztet megfuttatjuk rajta, de vigyázzunk, hogy egy kicsit se piruljon meg. A tejet és a főzőtejszínt ráöntjük, kevergetve mártás sűrűre főzzük, közben a reszelt sajtot is beleszórjuk. Amikor a sajt elolvadt benne, a tűzről lehúzzuk és enyhén megsózzuk. (Kerülhet bele őrölt fekete bors is.)
4. Egy akkora tepsi vagy tűzálló tál aljára, amekkorában majd éppen elfér egymás mellett a cannelloni, egy kevés tejszínes mártást locsolunk. Szétkenjük, majd a töltött tésztarudakat egymás mellé rátesszük.
5. A tejszínes, sajtos mártással leöntjük, végül előmelegített sütőben, közepes lánggal (190 °C, légkeveréses sütőben 170 °C) 30-35 percig sütjük.

6 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag: 1113 kcal • fehérje: 37,3 gramm • zsír: 84,5 gramm • szénhidrát: 49,9 gramm • rost: 3,2 gramm • koleszterin: 247 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.