



Hozzávalók:

1 doboz (25 dkg) tölteni való cannelloni tészta
a töltelékhez:

2 nagy vöröshagyma, 4 gerezd fokhagyma, 1 kiskanál frissen reszelt gyömbér, 3 evőkanál olaj, 60 dkg darált csirkecombfilé vagy mellfilé, 2 evőkanál nem túl sós sötét szójaszós, 1 evőkanál méz, 1 mokkáskanál currypor, fél kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1 nagy piros kaliforniai paprika, 1 tojás

a tál kikenéséhez:

1 evőkanál olaj

a mártáshoz:

15 dkg sűrített paradicsom, 2 dl ketchup, 2,5 dl 100%-os paradicsomlé, 1 evőkanál méz, 1 evőkanál nem túl sós sötét szójaszós, 20 dkg konzervananász, néhány levél citromfű

1. A töltelékhez a kétféle hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk és a gyömbérrel együtt, az olajon megfuttatjuk. A csirkehúst hozzáadjuk, kevergetve 4-5 perc alatt megpirítjuk, majd a szójaszósszal és a mézzel ízesítjük, a curryporral meg a paprikakrémmel fűszerezzük.

2. A paprikát kicsumázzuk, húsát apróra vágva a húsos masszához keverjük. A kissé felvert tojást ráöntjük, kevergetve 1-2 percig sütjük.

3. Ezt a finom tölteléket kicsit hűlni hagyjuk, majd habzsákba kanalazzuk, és a tészták üregébe töltjük, de az is jó megoldás, ha kiskanállal vagy éppen kézzel tömködjük bele.

Olajjal kikent tűzálló tálban egymás mellé rakjuk. Az a legjobb, ha akkora edénybe kerül, amekkorába pontosan belefér, mert így a paradicsomos mártás - ami a tésztát megpuhítja -

nem tud lefolyni róla.

4. A sűrített paradicsomot a ketchuppal, a paradicsomlével, a mézzel és a szójaszósszal összekeverjük, majd hozzáadjuk az apró kockákra vágott ananászt. Egy kevés fölaprított citromfűvel fűszerezzük, majd a töltött cannellonira simítjuk.

5. Közepesen forróra előmelegített sütőben (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 25 percig sütjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 15 perc

Egy adag: 792 kcal • fehérje: 46,3 gramm • zsír: 23,5 gramm • szénhidrát: 97,4 gramm • rost: 6,2 gramm • koleszterin: 155 milligramm