



## CANELONES DE ESPELTA Y ALCACHOFA RELLENOS DE VERDURAS CON BECHAMEL VEGANA

### INGREDIENTES (4pax) PARA LA MASA DE LA PASTA

4 Huevos

100 Harina de maíz

300 Harina de espelta

80 gr corazón de  
alcachofa (Claramunt)

sal

Aceite de oliva virgen

### PASOS PARA LA MASA DE LA PASTA

- 1 Limpiar las alcachofas y hornearlas durante 45 min a 200 °C. Dejar enfriar y pelarlas para quedarnos con la parte tierna de la alcachofa. Chafar los corazones de alcachofa con un tenedor en un bol añadiendo un poco del caldo resultante de cocción. Reservar.
- 2 Sobre una mesa de trabajo previamente desinfectada poner en forma de volcán las harinas tamizadas. Hacer un hueco en el centro del volcán y añadir los huevos con la sal. Batir los huevos y añadirles la pasta de corazón de alcachofa resultante. Mezclar incorporando poco a poco la harina de los bordes
- 3 Mezclar, amasar y dejar reposar durante 30 min tapado con film. Pasado el tiempo de reposo amasar, estirar y pasar la masa por máquina de pasta. Pasar por la máquina hasta conseguir el grosor deseado. Cortar en cuadrados de 7 x 7 para hacer los canelones. Al cocinarlo se hará más grande.
- 4 Hervir la pasta por separado durante 10 min removiendo de vez en cuando para que no se peguen las láminas entre sí.
- 5 Dejar secar la pasta sobre trapos de cocina para que no se enganche.



## CANELONES DE ESPELTA Y ALCACHOFA RELLENOS DE VERDURAS CON BECHAMEL VEGANA

### INGREDIENTES (4pax) PARA LA BECHAMEL

1 L. Bebida de avena

Aceite de oliva suave

100 gr de harina de  
garbanzo

50 gr de harina de maíz

Pimienta blanca

Nuez moscada

### PASOS BECHAMEL VEGANA

- 1 Calentar ligeramente en un cazo la bebida de avena.
- 2 En una cazuela poner a calentar a fuego lento el aceite de oliva. Incorporar la harina de garbanzo y la de maíz, mezclar bien y remover continuamente durante 3 minutos hasta darle un ligero sabor tostado y conseguir un roux que hará espesar el líquido que añadiremos a continuación
- 3 Añadir la bebida de avena caliente al roux sin dejar de remover con unas varillas.
- 4 Añadir la pimienta blanca, la sal y la nuez moscada al gusto. Sin dejar de remover cocer a fuego medio durante unos 8 min hasta que coja una consistencia adecuada para napar bien los canelones.
- 5 Probar y rectificar la bechamel.



## CANELONES DE ESPELTA Y ALCACHOFA RELLENOS DE VERDURAS CON BECHAMEL VEGANA

### INGREDIENTES (4pax) PARA EL RELLENO

1 pimiento verde italiano  
(Claramunt)

½ pimiento rojo lamuyo  
(Claramunt)

1 berenjena (Claramunt)

300 gr habas (coop agricola  
Ortiga)

Tomates pera maduros  
(Claramunt)

300 g de champiñones

1 cebolla (Claramunt)

2 dientes de ajo (Claramunt)

1 calabacín (Claramunt)

3 zanahorias (del huerto de  
la escuela)

400 g de calabaza (del huerto  
de la escuela)

Orégano

Perejil fresco (del huerto de la  
escuela)

Pimienta negra/ sal

Vino blanco

Azúcar

### PASOS RELLENO

- 1 Picar el ajo y el perejil fresco. Cortar en brunoise la cebolla y los pimientos. Pelar la zanahoria, la berenjena, el calabacín y la calabaza y cortarlas en mirepoix. Limpiar y cortar los champiñones en cuartos. Rallar los tomates pera. Retirar las habas de la vaina
- 2 En una cazuela hervir las habas durante 3 min para facilitar su pelado. Pelarlas.
- 3 En una cazuela calentar el aceite, añadir el ajo y la cebolla. Poner sal para ayudar que la cebolla sude y rehogar durante 10 minutos.
- 4 Añadir los pimientos y la zanahoria y rehogar durante 10 minutos. Añadir la calabaza, el calabacín, los champiñones y la berenjena y cocer durante 5 minutos más
- 5 Añadir el tomate triturado con una pizca de azúcar para compensar la acidez del tomate y sofreír durante 10 minutos añadiendo el perejil picado, el orégano y rectificar de sal. Añadir las habas peladas y dejar reposar la mezcla.
- 6 Añadir al relleno una parte de la bechamel vegana para añadir untuosidad a la mezcla. Dejar reposar.



## CANELONES DE ESPELTA Y ALCACHOFA RELLENOS DE VERDURAS CON BECHAMEL VEGANA

### INGREDIENTES (4pax)

---

Pasta de canelones

Relleno de verduras

Bechamel vegana

Queso de cabra Montbrú  
rallado (local y de  
proximidad)

---

### PASOS MONTAJE

---

- 1 Rallar el queso de cabra.
  - 2 Rellenar la pasta con el relleno y enrollar introduciendo los canelones en una bandeja a la que previamente hemos puesto una parte de la bechamel en el fondo para que no se enganche.
  - 3 Cubrir los canelones con el resto de bechamel y el queso de cabra rallado.
  - 4 Gratinar en el horno a 180°C durante 5 min.
  - 5 Sacar del horno, emplatar 4 canelones por persona y espolvorear un poco de perejil picado.
- 



2.1 Fotografia plato realizado

