

@www.madforsjov.dk 2010

Canneloni med kyllindefilet, becamelparmesan og pesto

Ingredienser soufflé

Ca. 450 gr hakket kyllindefilet – 2 æg – 2 tsk salt – 1 tsk peber – 1 håndfuld frisk timian – 1 dl fløde

Fremgangsmåde

Bland alle ingredienser i en skål og rør det godt sammen med en håndmixer i ca. 5 min. Kom det i en sprøjtepose og fyld det i pastarørene. Det må ikke mases ned i rørene. Kog dem i en stor gryde i 15 min. Tag dem op og læg dem i et ildfast fad. Læg stanniol over og hold dem varme i ovnen ved 100 grader.

Ingredienser Becamelparmesan

50 gr smør – 2 spsk mel med top – 1 tsk peber – ca. 200 gr revet parmesan – ½ l sødmælk – 1 dl vand

Fremgangsmåde

Smelt smørret i en gryde. Kom mel i og pisk godt. Derefter mælk lidt af gangen og til sidst vand. Pisk godt til sauce er cremet. Kom parmesan i og rør rundt. Lad det hvile.

Pynt pesto

Blend en stor håndfuld soltørrede tomater og persille. Lad det trække på køl

