



Cannelloni met zalm

Stop niet met lezen als je de ingrediënten ziet, want het is echt de moeite waard om te maken! Het was namelijk ontzettend lekker. Dit is zo'n recept dat Eliza-Jane dan weer wel goed at en waarvoor we ook niet aan hoefde te dringen om het haar te laten eten.

Zelf vind ik cannelloni altijd gemakkelijk om in voren te maken. Voor ToDaisy's kook ik regelmatig in de avond mijn recepten, zodat ik het direct die avond kan uittypen en het klaar kan zetten voor de blog. Cannelloni is zo'n recept dat ideaal voor te bereiden is en eigenlijk de dag erna nog lekkerder is ook.

Ik maakte een babyproof variant voor Dylan. Gedurende het recept staan al een paar tips daarvoor cursief aangegeven. Vanaf vorige week ben ik ook gestart met de uitleg van de babyproof gerechten onder aan het recept te plaatsen. Dit staat aangegeven met behulp van een apart kopje babyproof.

Ingrediënten voor 6 personen:

- 250 gram cannelloni
- 400 gram zalm
- 2 ui
- 2 teen knoflook
- 1/2^{de} courgette
- 450 gram boerenkool (diepvries)
- 1 bol mozzarella
- 250 gram ricotta
- 3 theelepels oregano
- 1 theelepel basilicum
- 800 gram tomatenblokjes met basilicum
- Olie
- Peper
- Zout

Zorg dat je de boerenkool een half uurtje voor het gebruik uit de vriezer haalt en in een diep soepbord legt, zodat het kan ontdooien.

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Pel de uien en snipper deze fijn. Verwijder het velletje van de knoflook en hak deze fijn. Was de courgette en snijd deze in reepjes. Als je geen diepvries boerenkool gebruikt was de boerenkool dan goed en snijd deze fijn.

Voor dit recept heb je 2 pannen nodig. Een voor de vulling van de cannelloni en een voor de tomatensaus die je eroverheen schenkt.

Schenk een scheut olie in de pan en fruit hier de helft van de uien met de helft van de knoflook in. Als de ui glazig is kun je de courgette toevoegen, bak deze gedurende 3 minuten mee.

Voordat je de boerenkool toevoegt giet dan het overtollige vocht dat door het ontdooien vrij is gekomen af. Voeg vervolgens de boerenkool toe, bak deze gedurende 5 minuten mee. Als deze nog niet volledig ontdooid was zal de baktijd iets langer zijn.

Snijd de zalm in grove stukken en voeg deze samen met 1 theelepel oregano en de basilicum toe aan het boerenkoolmengsel. De zalm brokkelt langzaam uit elkaar maar dat is gemakkelijker voor het vullen van de cannelloni.

Als de zalm bijna gaar is kun je de ricotta er doorheen roeren.

Als je dit ook voor je baby/peuter wilt maken, schep dan nu wat van het mengsel eruit, zodat er geen zout in zit. Breng dit mengsel op smaak met peper en zout.

In de tussentijd kun je in een tweede pan (met een scheut olie) de overige ui en knoflook aanfruiten. Na twee minuten kun je de tomatenblokjes toevoegen. Spoel deze pakjes na met wat water en giet dat water in de pan. Het water zorgt samen met de tomatenblokjes dat je een saus krijgt. Laat deze tomatensaus 5 minuten pruttelen.

Als je dit ook voor je baby/peuter wilt maken, schep dan nu wat saus uit de kom, voordat je zout toevoegt.

Breng de saus op smaak met de overige oregano, peper en zout. Laat het geheel nog 5 minuten pruttelen.

Vet de ovenschaal in met olie en schep op de bodem een dun laagje van de tomatensaus.

Vul de cannelloni met het boerenkoolmengsel met behulp van een theelepel of een spuitzak waar je het boerenkoolmengsel in schept. Leg de gevulde cannelloni naast elkaar in de ovenschaal. Schep vervolgens de overgebleven tomatensaus erover en zorg dat op deze manier alle pijpjes bedekt zijn. Snijd of scheur tot slot de mozzarella in stukken en verdeel dit over de tomatensaus.

Plaats de cannelloni voor 25 minuten in de voorverwarmde oven.

Babyproof:

Mocht je dit recept ook voor je baby willen maken volg dan de tips die gedurende het recept vermeld staan.

Pak een kleine ovenschaal waar een paar cannelloni's inpassen. Smeer deze ovenschaal ook in met olie en leg een dun laagje tomatensaus op de bodem.

Vul de cannelloni met het boerenkoolmengsel dat je apart gehouden hebt. Leg de cannelloni in de ovenschaal en schep hier de overgebleven tomatensaus overheen. Je kunt het afmaken met kaas, maar dat heb ik niet gedaan omdat er al ricotta in zat.

Plaats ook dit schaaltje voor 15 à 20 minuten in de oven, zodat de cannelloni kan garen.