



### INGREDIENTES:

- 24 placas de placas de canelones precocidas (Riera Marsa-fácil)
- aceite de oliva suave
- 200 gramos de cebolla limpia
- 300 gramos de pollo hervido y limpio
- 100 gramos de paté (La Piara- clásico)
- Sal
- Pimienta negra en polvo
- **Para la bechamel:**
- 600 gramos de leche aproximadamente
- 40 gramos de mantequilla
- nuez moscada (al gusto)
- 2 ó 3 cucharadas soperas de harina aproximadamente
- 1 cucharadita de sal
- 1 pellizco de pimienta negra en polvo
- 150 gramos de queso parmesano rallado aproximadamente

### PREPARACIÓN:

1. Poner las placas a remojo en una bandeja de 3 ó 4 dedos de profundidad, con agua bien calentita del grifo, y un buen chorreón de aceite de oliva, echar las placas una a una, y moverla enseguida para que no se peguen, e ir muy frecuentemente moviéndolos, y separando una placa de otra si se llegan a pegar, en una media hora aproximadamente estarán listas para sacarlas, y ponerlas extendidas, una junto a la otra, en un paño de rizo limpio y grandote, sobre una superficie amplia, y con otro paño similar, cubrirlas a modo de secante.

2. Mientras están las placas a remojo podemos preparar el relleno. El pollo limpio (yo aprovecho la carne del cocido) la carne una vez fría, con unas tijeras la cortamos pequeña, y

reservamos.

3. Trocear la cebolla muy chiquitita y reservamos también.

4. En una sartén poner un buen chorreón de aceite y una vez caliente echar la cebolla, e ir pochando, a fuego **no muy fuerte**, se ha de hacer poco a poco, por que no se puede quemar, cuando quede de un durado suave, agregarle la carne picada reservada, darle unas vueltas que se mezcle bien, y añadir el paté, deshaciéndolo, y mezclándolo todo que quede bien integrado, añadir la sal, un poquito de pimienta negra en polvo, unas vueltas con todo durante un minuto ó dos, sacar la masa extenderla y dejar que enfríe bien en una fuente grande, y ya si tenemos las placas preparadas para ir rellenándolas.

5. Empezamos: (En la bandeja que vamos a poner en el horno con los canelones, la untamos bien toda con mantequilla) y con la ayuda de una cuchara vamos poniendo en cada placa, (como vemos en la foto del paso a paso) una porción de mezcla, y vamos liando y haciendo el canelón, que vamos colocando uno junto al otro (sin pegarlos) hasta que tengamos la bandeja completa con los que vamos a hornear. Precalentamos el horno a 200 grados, durante 10 minutos, y mientras hacemos la bechamel.

**6. Bechamel:**

7. En una poner sartén un poco de mantequilla, y echar la harina, dar unas vueltecitas, y agregar la leche, la sal, la pimienta, la nuez moscada, y mezclar todo bien hasta obtener la bechamel deseada, si la queremos más ligera, más leche, si la deseamos mas espesa, un poquito más de harina, cuando tenga la textura que queremos, verter la bechamel por encima de los canelones, que queden bien tapaditos (opcionalmente, podemos poner un pegote de mantequilla, sobre cada canelón).

8. Espolvorear con el queso rallado, en la cantidad que deseemos.

9. Ponerlos a hornear, durante unos veinte minutos, y pasado este tiempo, gratinar si no nos han quedado doraditos, unos minutos, hasta que obtengan el color deseado.

10. Sacar y servir calientes, con una buena ensalada, o tomates a rodajitas, con un poquito de aceite, sal, y orégano, algo que sea ligero, para acompañar estos riquísimos canelones.

**11. Sugerencia:**

12. Si tenemos mucho relleno y muchos canelones para hacer, los podemos ir colocando, en una bandejas de aluminio, del tamaño que deseemos, untadas de mantequilla y terminarlas igual que si fuésemos a meterlas en el horno, cubrirlas con papel transparente de film, y al congelador, hasta el día que las necesitemos, y solo estarán listas para hornear (yo si puedo las dejo descongelar, antes de meter en el horno, si no me he acordado, pues nada, las meteremos congeladas, y las tendremos un poco más de tiempo. **Están Ideales.**

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

