

# Cannellonis de courgette com feijão e ervilhas

Tempo total **60 Mins.** 30 Mins. Tempo de preparação 30 Mins. Tempo de confecção

## INGREDIENTES

10 Porções

### Para os cannelloni:

- 500 g** de curgetes
- 300 g** de pepinos compridos
- 250 g** de salada de rúcula
- 50 g** de microverdes (por exemplo, rebentos de ervilha) ou 50 g de rebentos (por exemplo, rebentos de rabanete, rebentos de brócolos)
- 50 g** de azeitonas pretas às rodelas
- 50 g** de rabanetes fatiados

### Para a pasta:

- 240 g** de feijão encarnado em lata (escorrido)
- 20 ml** de azeite
- 20 g** de pasta de tahini
- 10 ml** [Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten](#)
- 3 g** de alho
- 20 ml** de sumo de limão
- 2 g** de pimenta preta

### Para o molho:

- 100 g** de tomates secos ao sol escorridos
- 560 g** de tomates maduros lavados e cortados em quartos
- 10 ml** de azeite
- 3 g** de alho
- 5 g** de orégãos secos
- 2 g** de raspa de limão ralada

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Corte as curgetes e os pepinos em tiras finas com um descascador de legumes. Corte os rabanetes e as azeitonas às rodelas.

### Passo 2

Coloque os feijões num misturador. Adicione o azeite, o tahini, o molho de soja sem glúten Kikkoman, o alho, o sumo de limão, o sal e a pimenta. Misture bem até ficar homogéneo.

### Passo 3

Misture todos os ingredientes da salsa até obter uma consistência homogénea.

### Passo 4

Coloque 1-2 fatias de curgete uma ao lado da outra e coloque 2-3 fatias de pepino por cima, no sentido do comprimento. Espalhe a pasta de feijão preparada sobre as fatias, adicione as folhas de salada de rúcula lavadas (ou rebentos, se desejar) e enrole em rolos.

### Passo 5

Espalhe o molho num prato e coloque os canelones por cima. Decore com os rabanetes cortados às rodelas, as azeitonas e os microverdes ou rebentos.

**2 g**

de pimenta preta