



## **Εύκολα κανελόνια με κιμά σόγιας & μελιτζάνα, χωρίς μπεσαμέλ**

**Μερίδες:** 4-5 **Χρόνος προετοιμασίας:** 45 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 40 λεπτά

Διατηρούνται στο ψυγείο για 3 μέρες.

### **Υλικά:**

- 250 γρ. κανελόνια
- 170 γρ. βιολογικός κιμάς σόγιας
- 1 μεγάλη μελιτζάνα (~450 γρ., κομμένη σε μικρούς κύβους)
- 1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 8 ώριμες ντομάτες, τριμμένες
- 2 κ.σ. πελτές ντομάτας
- 1 κ.γλ. ρίγανη
- 1 κ.γλ. καπνιστή πάπρικα
- ½ κ.γλ. κανέλα
- 100 γρ. τριμμένο τυρί της επιλογής μας ή διατροφική μαγιά
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

- 1)** Σε ένα μεγάλο τηγάνι σοτάρουμε σε 50 ml ελαιόλαδο το κρεμμύδι και τη μελιτζάνα για 8-10 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν και να πάρουν χρώμα. Προσθέτουμε το σκόρδο και τον βιολογικό κιμά σόγιας και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά ακόμα.
- 2)** Ρίχνουμε τον πελτέ, την πάπρικα, τη ρίγανη και την κανέλα και σοτάρουμε για 1 λεπτό. Προσθέτουμε τις μισές τριμμένες ντομάτες, αλάτι και πιπέρι και μαγειρεύουμε για περίπου 5-10 λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα.
- 3)** Απλώνουμε τις μισές από τις υπόλοιπες τριμμένες ντομάτες στο ταψί. Γεμίζουμε τα κανελόνια με το μείγμα και τα τοποθετούμε στο ταψί. Περιχύνουμε με την υπόλοιπη ντομάτα και πασπαλίζουμε με το τυρί. Προσθέτουμε ½ φλιτζάνι νερό στο ταψί.
- 4)** Σκεπάζουμε πρώτα με λαδόκολλα και μετά με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις για 30 λεπτά. Αφαιρούμε τη λαδόκολλα και το αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για άλλα 10-15 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα το τυρί.