4 Σεπτεμβρίου 2013



Υλικά

24 μεγάλα κολοκυθολούλουδα

1/2 κούπα ελαιόλαδο (χωρισμένο στη μέση)

3/4 κούπας ρύζι (καρολίνα)

1 μικρό ψιλοκομμένο κρεμμύδι

1/4 κούπας ψιλοκομμένο άνηθο

1 μέτρια ψιλοκομμένη ντομάτα

1/4 κούπας ψιλοκομμένο δυόσμο

1/4 κούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό

Αλάτι

Πιπέρι

Εκτέλεση

Ανακατεύετε το ρύζι με την ντομάτα, το κρεμμύδι, τον άνηθο, το δυόσμο, τον μαϊντανό, αλατοπίπερο και το μισό ελαιόλαδο.

Στρώνετε στον πάτο μιας μικρής κατσαρόλας, τα χοντρά κοτσάνια από τα αρωματικά που χρησιμοποιήσατε (αυτό βοηθά να μην κολλήσουν τα ντολμαδάκια στον πάτο της κατσαρόλας και δίνει επιπλέον άρωμα στο φαγητό).

Κόβετε το κοτσάνι από τα λουλούδια, αφαιρείτε τα μικρά πράσινα σέπαλα εξωτερικά και τον κίτρινο στύλο εσωτερικά. Γεμίζετε με το μείγμα του ρυζιού, μέχρι εκεί που χωρίζουν τα πέταλα του άνθους. Στρίβετε τα πέταλα ώστε να κλείσετε την γέμιση και βάζετε στην κατσαρόλα. Συνεχίζετε μέχρι να τελειώσουν τα υλικά.

Πασπαλίζετε με λίγο επιπλέον αλατοπίπερο και το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Σκεπάζετε με ένα πιάτο και ρίχνετε νερό, μέχρι να αρχίζει να καλύπτει τα τοιχώματα του πιάτου. Καπακώνετε την κατσαρόλα και βάζετε στη φωτιά. Όταν το φαγητό αρχίσει να βράζει, χαμηλώνετε την φωτιά και αφήνετε να σιγοβράσει για 20 – 25 λεπτά περίπου.

Σερβίρετε τους κολοκυθοανθούς χλιαρούς. Ταιριάζουν πολύ με πρόβειο γιαούρτι.

Πηγή:govastileto.gr