

## Ντολμαδάκια: το μυστικό της νοστιμιάς και της ηρεμίας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Photo: weeklyveganmenu@Flickr*

Τα σπιτικά ντολμαδάκια είναι αξεπέραστα. Η γεύση τους, όπως και να το κάνουμε, δεν συγκρίνεται με κανένα ετοιματζίδικο. Εγώ, γιαλαντζί της προκοπής δεν έχω φάει πουθενά εκτός σπιτιού. Καμιά κονσέρβα, δεν βρίσκεται στο ύψος των γευστικών μου απαιτήσεων, ούτε έχω βρει νόστιμα ντολμαδάκια μόνο με ρύζι και μυρωδικά, σε κάποιο εστιατόριο εντός ή εκτός Αττικής. Βέβαια, έχουν τον μπελά τους. Αυτό είναι γεγονός αναμφισβήτητο. Την πρώτη φορά που προσπάθησα να τα τυλίξω, το έκανα έτσι για πλάκα, για να παίξω με ένα εργαλείο που είχα αγοράσει από ένα παζάρι στη Κωνσταντινούπολη. Δεν κατάφερα να τυλίξω ούτε ένα. Τα έκανα χάλια. Στη συνέχεια, έμαθα ότι το εργαλείο αυτό υπάρχει και στις δικές μας λαϊκές και ότι οι έμπειρες και ικανές νοικοκυρές το χρησιμοποιούν όχι μόνο για τους ντολμάδες όλων των ειδών αλλά και για τα μπακλαβαδάκια. Για ό,τι τυλίγεται, τέλος πάντων. Εγώ όμως δεν χρειάζομαι πλέον κανένα εργαλείο για να τυλίξω τα ντολμαδάκια μου. Διότι στο μεταξύ είχα ανακαλύψει ότι το τύλιγμά τους – ένα προς ένα με το χέρι – κάνει πάρα πολύ καλό στην ψυχική μου ηρεμία.

## Υλικά

- 120 αμπελόφυλλα φρέσκα ή δύο βάζα αμπελόφυλλα
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- ½ ματσάκι άνιθο
- 6 – 7 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 3 κουταλιές της σούπας δυόσμο
- ¼ ρύζι γλασέ ή καρολίνα (προσωπικά δεν καταλαβαίνω τη διαφορά και βάζω ότι έχω στο ντουλάπι)
- αλάτι, πιπέρι
- 4 κούπες ελαιόλαδο
- χυμό από 1 λεμόνι
- 4 – 5 χοντρά εξωτερικά φύλλα από λάχανο
- 5 – 6 κομματάκια κληματόβεργες

Ζεματίζουμε τα φρέσκα φύλλα, βυθίζοντάς τα δέκα – δέκα για 2-3 λεπτά σε καυτό νερό. Αν έχουμε φύλλα από βάζο, τα ξεπλένουμε απλώς κάτω από τη βρύση.

Ψιλοκόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τον άνιθο, τον μαϊντανό και το δυόσμο, τα ανακατεύουμε με το ρύζι και προσθέτουμε μια κούπα λάδι, αλάτι, πιπέρι.

Ανακατεύουμε καλά και αρχίζουμε το τύλιγμα. (Στο σημείο αυτό τα τυλιγμένα ντολμαδάκια μπορούν να καταψυχθούν μέσα σε τάπερ για περίπου τρεις μήνες.) Αφού τα τυλίξουμε όλα, βάζουμε στον πάτο μιας μεγάλης κατσαρόλας τις κληματόβεργες και από πάνω στρώνουμε τα φύλλα του λάχανου, ώστε να καλυφθεί ο πάτος και να ανεβαίνουν τα φύλλα και λίγο στα πλάγια.

Τοποθετούμε δίπλα-δίπλα τα ντολμαδάκια, αρκετά σφιχτά μεταξύ τους, σε σειρές την μια πάνω στην άλλη. Ρίχνουμε τις υπόλοιπες τρεις κούπες λάδι, τον χυμό του λεμονιού και ζεστό νερό μέχρι να καλυφθούν. Από πάνω τοποθετούμε ένα πιάτο ανάποδα και τα βάζουμε να βράσουν σε χαμηλή φωτιά για περίπου μία ώρα σκεπάζοντάς τα με το καπάκι της κατσαρόλας. Καλό είναι να ανασηκώσουμε το πιάτο με προσοχή και να δοκιμάσουμε ένα ντολμαδάκι πριν τα κατεβάσουμε από τη φωτιά.

Με τη βοήθεια κάποιου άλλου (είναι πιο ασφαλές), αναποδογυρίζουμε την κατσαρόλα σε ένα ταψί, αφαιρούμε τις βέργες και τα λαχανόφυλλα και μεταφέρουμε τα ντολμαδάκια με τρυπητή κουτάλα στην πιατέλα. Κατά τη γνώμη

μου τρώγονται καλύτερα την επόμενη ημέρα

της Αλέκας Κυφιώτη

**Πηγή:** [bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)