10 Δεκεμβρίου 2015

Ντολμαδάκια γιαλαντζί

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

- **Μερίδες:** 4
- **Χρόνος προετοιμασίας:** 50΄
- **Χρόνος μαγειρέματος:** 60΄
- **Έτοιμο σε:** 1:50 ‘

Ιωάννα Σταμούλου

Από τα πιο παραδοσιακά, νόστιμα και “μπελαλίδικα” πιάτα που θα έλεγαν και στην Πόλη. Το τύλιγμα τους θέλει λίγο χρόνο, αλλά είναι κρίμα να τα παραλείψετε από τα τραπεζώματα και ειδικά τα σαρακοστιανά.

Υλικά

- ½ κιλό αμπελόφυλλα ζεματισμένα
- 3-4 κρεμμύδια ξυσμένα στον τρίφτη
- 5-6 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- 1½ φλιτζάνι ρύζι καρολίνα
- 1½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 φλιτζάνι νερό
- 1 φλιτζάνι άνηθο ψιλοκομμένο
- ½ φλιτζάνι δυόσμο ψιλοκομμένο
- χυμό από 2-4 λεμόνια (ανάλογα πόσο ζουμερά είναι και πόσο λεμονάτα τα θέλετε)

Διαδικασία

Βήμα 1

Βάζετε το κρεμμύδι και το κρεμμυδάκι μέσα σε κατσαρόλα ή σε τηγάνι και το αφήνετε να βράσει με ελάχιστο νερό. Όταν στεγνώσει προσθέτετε το μισό ελαιόλαδο και το σοτάρετε να πάρει λίγο χρώμα.

Βήμα 2

Μέσα σε βαθύ μπολ ανακατεύετε τα σοταρισμένα κρεμμύδια, το ρύζι, τον άνηθο, το δυόσμο και χυμό από ένα λεμόνι.

Βήμα 3

Ζεματάτε τα αμπελόφυλλα σε μπόλικο αλατισμένο νερό για 5 λεπτά. Τα στραγγίζετε και τους κόβετε το κοτσάνι. Τα παίρνετε ένα ένα και τα γεμίζετε με το μίγμα που έχετε ετοιμάσει. Βάζετε σε κάθε φύλλο, που έχετε απλωμένο από τη θαμπή του πλευρά, από ένα κουταλάκι γέμιση ή περισσότερο, αν προτιμάτε μεγαλύτερα τα ντολμαδάκια σας. Τα τυλίγετε φέρνοντας πρώτα τα πλάγια πάνω από τη γέμιση και κατόπιν τα κάνετε ρολάκια.

Βήμα 4

Στρώνετε τον πάτο της κατσαρόλας με όσα φύλλα έχουν χαλάσει και δεν μπορούν να τυλιχτούν και τοποθετείτε από πάνω τα ντολμαδάκια σε σειρά μέσα στην κατσαρόλα, ξεκινώντας από την περιφέρεια και προχωρώντας προς το κέντρο. Κάνετε όσες σειρές χρειαστεί και τα σκεπάζετε από πάνω με ένα πιάτο για βάρος.

Ρίχνετε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το νερό και το χυμό από ένα δύο λεμόνια ακόμα.

Βήμα 5

Μετά την πρώτη δυνατή βράση, κατεβάζετε τη φωτιά και τα αφήνετε να σιγοβράσουν μέχρι να γίνουν. Αφαιρείτε το βάρος και το πιάτο, ρίχνετε λίγο λεμόνι επιπλέον, αν προτιμάτε τα ντολμαδάκια πιο ξινά, και τα αφήνετε να κρυώσουν μέσα στην κατσαρόλα. Τα σερβίρετε με φέτες λεμονιού, συνοδεύοντας με γιαούρτι πρόβειο όταν δεν νηστεύετε.

Πηγή: olivemagazine.gr