5 Απριλίου 2016

# Ντολμαδάκια γιαλαντζί

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

*Photo credit: G. Drakopoulos – Food Styling: T. Webb*

Συστατικά

- 60 – 70 τρυφερά αμπελόφυλλα (250 γρ. περίπου)
- 380 γρ. ρύζι καρολίνα
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

- 2 ματσάκια κρεμμύδια χλωρά σε ροδέλες
- 1 ματσάκι άνηθο
- ½ ματσάκι κόλιανδρο ψιλοκομμένο
- 5 – 6 φύλλα δυόσμου
- 360 ml ελαιόλαδο
- 2 λεμόνια (το χυμό τους)
- ξύσμα από 2 λάιμ
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Αν έχουμε φρέσκα αμπελόφυλλα, τα ζεματάμε για 2΄ – 3΄ σε βραστό, αλατισμένο νερό, κι έπειτα τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα σ᾽ ένα μπολ με κρύο νερό.
- Όταν τα ζεματίσουμε όλα, τα στραγγίζουμε σ᾽ ένα τρυπητό και αφαιρούμε με ένα κοφτερό μαχαιράκι, τα κοτσάνια και τυχόν χοντρά νεύρα, που μπορεί να έχουν κάποια απ᾽ τα φύλλα μας.
- Αν έχουμε δικά μας αμπελόφυλλα σε άλμη, κατεψυγμένα ή κονσέρβας, τα βγάζουμε από το βάζο ή τη σακούλα, τα βάζουμε σε τρυπητό, τα ξεπλένουμε με κρύο νερό και τ᾽ αφήνουμε να στραγγίσουν καλά.
- Σε μια κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, ζεσταίνουμε το ½ φλυτζάνι λάδι και σοτάρουμε όλα τα κρεμμύδια, για 3΄ – 4΄, μέχρι να γυαλίσουν.
- Στη συνέχεια, ρίχνουμε μέσα το ρύζι, πολύ καλά πλυμένο και στραγγισμένο, ανακατεύουμε για 1΄ – 2΄ να λαδωθεί καλά, ρίχνουμε 2 κούπες νερό, κι ανακατεύουμε.
- Το βράζουμε σε μέτρια θερμοκρασία για 4΄ – 5΄, το αποσύρουμε από τη φωτιά, το σκεπάζουμε με καθαρή, βαμβακερή πετσέτα, και το καπάκι της κατσαρόλας. Το αφήνουμε να σταθεί, τουλάχιστον 10΄.
- Στη συνέχεια, αδειάζουμε την κατσαρόλα με το ρύζι, στο μπολ με τα μυρωδικά, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε.
- Παίρνουμε ένα – ένα τα αμπελόφυλλα, στην παλάμη μας ή σε ξύλο κοπής, (με τα νεύρα προς τα πάνω και την γυαλιστερή πλευρά προς τα κάτω), βάζουμε στο κέντρο 1 κουταλιά γέμιση, διπλώνουμε τα πλαϊνά προς τα μέσα και κλείνουμε τυλίγοντας ρολαριστά τον ντολμά.
- Στρώνουμε τον πάτο της κατσαρόλας με αμπελόφυλλα, (χρησιμοποιούμε τα σχισμένα και σπασμένα φύλλα), τοποθετούμε τους ντολμάδες τον έναν δίπλα στον άλλο, στη σειρά.
- Όταν στρώσουμε την πρώτη σειρά, συνεχίζουμε με τη δεύτερη και τρίτη αν χρειαστεί, μέχρι να τους τελειώσουμε όλους.

- Ρίχνουμε στην κατσαρόλα το υπόλοιπο λάδι, το χυμό των λεμονιών, προσθέτουμε χλιαρό νερό, μέχρι να σκεπαστούν όλοι καλά, ακουμπάμε ένα πιάτο επάνω στους ντολμάδες, (για να μη μας διαλυθούν στο βράσιμο) και τους μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά, για περίπου 45΄ ως 60΄.
- Δοκιμάζουμε αν το ρύζι έχει βράσει, κι αν τα φύλλα είναι μαλακά και όταν είναι έτοιμοι, τους αποσύρουμε από τη φωτιά.
- Τους αφήνουμε να κρυώσουν λίγο, μέσα στη κατσαρόλα και τους σερβίρουμε ζεστούς ή κρύους, σκέτους.

**Πηγή:** akispetretzikis.com