29 Οκτωβρίου 2018

Λαχανοντολμάδες με καστανό ρύζι και καπνιστό χοιρινό

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





λαχανοντολμάδων, που γίνεται με καστανό ρύζι και καπνιστό χοιρινό για ακόμα πιο νόστιμο αποτέλεσμα. Συνοδεύονται ιδανικά με μια αρωματική σως γιαουρτιού. Μερίδες:για 60 λαχανοντολμάδες Χρόνος προετοιμασίας:40΄ Χρόνος μαγειρέματος:2:30΄ Έτοιμο σε:3:10΄

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Ανδρέας Λαγός

Υλικά

Για τους λαχανοντολμάδες

- 100ml ελαιόλαδο
- 2 καρότα ψιλοκομμένα
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 κλωνάρια σέλερι ψιλοκομμένα
- 300γρ. ρύζι καστανό
- 2 κουτ. σούπας πελτέ ντομάτας
- 1 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- 2 κουτ. σούπας θυμάρι φρέσκο ψιλοκομμένο
- 1 λάχανο μεγάλο
- 800γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 500γρ. καπνιστή μπριζόλα χοιρινή, ψιλοκομμένη
- 2 φύλλα δάφνης
- αλάτι, πιπέρι

Για το γιαούρτι

- 300γρ. γιαούρτι
- 4 κουτ. σούπας χυμό πορτοκάλι
- 2 κουτ. σούπας άνηθο φρέσκο, ψιλοκομμένο
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ξύσμα από ½ πορτοκάλι
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Για τους λαχανοντολμάδες: Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα, προσθέτετε τα καρότα, τα κρεμμύδια, το σέλερι και σοτάρετε για λίγα λεπτά, μέχρι να μαραθούν. Προσθέτετε το ρύζι, ανακατεύετε μέχρι να γυαλίσει και στη

συνέχεια προσθέτετε μία κουταλιά της σούπας πελτέ ντομάτας, αλάτι, πιπέρι, τον άνηθο, το θυμάρι και 150ml νερό. Χαμηλώνετε τη φωτιά και τα αφήνετε να μαγειρευτούν για 5 λεπτά.

Αποσύρετε από τη φωτιά και αφήνετε τη γέμιση να κρυώσει ελαφρώς. Αδειάζετε το μίγμα ρυζιού σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέτετε τον κιμά, την καπνιστή μπριζόλα και ανακατεύετε πολύ καλά.

Κόβετε το κοτσάνι από το λάχανο και στη συνέχεια το ζεματάτε σε μια μεγάλη κατσαρόλα με βραστό νερό, για να μπορούν να ξεχωρίσουν τα φύλλα μεταξύ τους. Απλώνετε τα φύλλα σε μια επιφάνεια και βάζετε γέμιση στο κάτω μέρος του φύλλου. Τυλίγετε, κλείνετε τα πλαϊνά και φτιάχνετε ντολμάδες.

Στρώνετε λίγα φύλλα στον πάτο μιας κατσαρόλας και τοποθετείτε από πάνω καλά στρωμένα τους ντολμάδες. Τελειώνοντας, βάζετε και άλλα φύλλα λάχανου, σκορπάτε τα φύλλα δάφνης και περιχύνετε τον υπόλοιπο πελτέ ντομάτας διαλυμένο με 500ml νερό. Το νερό πρέπει να σκεπάζει τους ντολμάδες.

Σκεπάζετε με ένα πιάτο και μετά με το καπάκι της κατσαρόλας. Αφήνετε τους ντολμάδες να πάρουν βράση και στη συνέχεια χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε να μαγειρευτούν για 2 ώρες, μέχρι να γίνουν.

Για το γιαούρτι: Βάζετε όλα τα υλικά σε ένα μπολ, ανακατεύετε και φυλάτε στο ψυγείο, μέχρι να το χρησιμοποιήσετε.

Σερβίρετε τους ντολμάδες σε πιάτα και συνοδεύετε με το αρωματικό γιαούρτι.

Φωτογραφία Αναστασία Αδαμάκη – Food Styling Αντωνία Κατή

Tips

Για κάτι διαφορετικό, μπορείτε να φτιάξετε το φαγητό με ξινολάχανο ή λάχανο τουρσί, αλλά ξαλμυρισμένο για 1 ώρα σε νερό.

Πηγή: olivemagazine.gr