14 Νοεμβρίου 2019

Λαχανοντολμάδες με ρύζι και κιμά

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία





Το αρωματικό υπόστρωμα στο οποίο τους βράζουμε, τα φρέσκα μυρωδικά στη γέμιση αλλά και το εκλεκτό ωμό αγουρέλαιο με το οποίο τους περιχύνουμε είναι τα μυστικά της αξεπέραστης γεύσης τους. Μπορούμε επίσης να τους αυγοκόψουμε ή να τους κάνουμε μόνο με ρύζι. Σε αυτή την περίπτωση θα αυξήσουμε το ρύζι (θα βάλουμε 400 γρ.) και θα εμπλουτίσουμε τη γέμιση με κουκουνάρι και σταφίδες.

Δύσκολο / Προετοιμασία: 1 ώρα, Μαγείρεμα: 1 ώρα + 10 ΄

Υλικά (για περίπου 30 – 35 τμχ.)

1 μεγάλο λευκό λάχανο
1 κουτ. σούπας αλάτι χοντρό
750 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος από σπάλα
250 γρ. ρύζι Καρολίνα
1 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος (χωρίς τα χοντρά κοτσάνια, που κρατάμε στην άκρη)
1/2 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος (χωρίς τα χοντρά κοτσάνια, που κρατάμε στην άκρη)
2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια, σε ψιλά καρέ
6 – 7 φρέσκα κρεμμυδάκια (το λευκό και το τρυφερό πράσινο μέρος), ψιλοκομμένα
το λευκό και τρυφερό πράσινο μέρος από 1 μεγάλο πράσο, κομμένο σε 3 κομμάτια, και αυτά, κατά μήκος στη μέση

2 μέτρια καρότα, καθαρισμένα και κομμένα σε μέτρια μπαστούνια
2 δάφνες
1/4 κουτ. γλυκού μπαχάρι σε σκόνη
1/2 κουτ. γλυκού ξύσμα λεμονιού
200 ml ελαιόλαδο
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Διαδικασία

Αφαιρούμε το σκληρό «κοτσάνι» από το λάχανο με ένα μικρό κοφτερό μαχαίρι.

Βγάζουμε 1 – 2 στιβάδες από τα εξωτερικά φύλλα του λάχανου, καθώς είναι αρκετά σκληρά, και τα κρατάμε στην άκρη.

Βάζουμε το λάχανο σε μια μεγάλη κατσαρόλα με το άνοιγμα προς τα κάτω, ώστε το νερό να εισχωρήσει από την οπή και να βοηθήσει τα εσωτερικά φύλλα στην καρδιά του λάχανου να μαλακώσουν στον ίδιο χρόνο με τα εξωτερικά. Βάζουμε κρύο νερό στην κατσαρόλα τόσο ώστε να καλύψει το λάχανο κατά τα 2/3.

Προσθέτουμε το χοντρό αλάτι και βράζουμε σε μέτρια φωτιά, για περίπου 10 – 15 λεπτά, χωρίς να σκεπάσουμε την κατσαρόλα με το καπάκι (για να μη μαυρίσει το λάχανο). Το βγάζουμε προσεκτικά με 2 τρυπητές κουτάλες και το αφήνουμε στην άκρη, να κρυώσει.

Στο μεταξύ, σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε 90 ml από το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τον κιμά, για περίπου 5 λεπτά, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να ροδίσει και να γίνει σπυρωτός.

Προσθέτουμε το ξερό κρεμμύδι, τη δάφνη και αλατοπίπερο και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 4 – 5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει ελαφρώς. Αποσύρουμε από τη φωτιά και βγάζουμε τις δάφνες από την κατσαρόλα με τον κιμά, προσθέτουμε το ρύζι ωμό, τον άνηθο, το μαϊντανό, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, 60 ml από το ελαιόλαδο, το μπαχάρι, το ξύσμα, αλάτι (περίπου 1 κοφτό κουτ. γλυκού) και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.

Σε μια βαθιά κατσαρόλα απλώνουμε το πράσο, το καρότο και τα κοτσάνια των μυρωδικών που είχαμε κρατήσει στην άκρη, δημιουργώντας κατά αυτόν τον τρόπο ένα αρωματικό υπόστρωμα που θα δώσει περίσσια νοστιμιά στους λαχανοντολμάδες.

Σκεπάζουμε το μυρωδάτο υπόστρωμα με τα εξωτερικά φύλλα του λάχανου που είχαμε κρατήσει. Αυτό το κάνουμε για να δημιουργηθεί μια κάπως πιο επίπεδη

επιφάνεια, ώστε να ακουμπήσουμε τους λαχανοντολμάδες.

«Ξεφυλλίζουμε» το λάχανο. Αφαιρούμε προσεκτικά τα μεγάλα φύλλα που βρίσκονται στις εξωτερικές στιβάδες.

Ακουμπάμε πάνω στην επιφάνεια εργασίας από την κυρτή πλευρά ένα φύλλο λάχανου. Ετσι, κατά το τύλιγμα θα ακολουθήσουμε το φυσικό σχήμα του φύλλου και δεν θα σπάσει εύκολα. Βάζουμε 1 γερή κουταλιά της σούπας γέμιση στο κέντρο από τη μία άκρη του φύλλου.

Διπλώνουμε τις δύο άκρες του φύλλου προς τα μέσα, για να εγκλωβίσουμε τη γέμιση, και τυλίγουμε σε ρολό.

Τακτοποιούμε τους λαχανοντολμάδες σε στρώσεις κοντά τον ένα στον άλλο, αλλά όχι εντελώς «στριμωχτά», για να μπορεί το νερό που βράζει να «κυκλοφορεί» ανάμεσά τους και το φαγητό να μαγειρευτεί σωστά.

Προσθέτουμε νερό κρύο, τόσο που να τους καλύπτει, το υπόλοιπο λάδι και σκεπάζουμε τους λαχανοντολμάδες με ένα πιάτο που θα τους συγκρατήσει στη θέση τους κατά το μαγείρεμα. Μαγειρεύουμε τους λαχανοντολμάδες για περίπου 40 λεπτά σε μέτρια φωτιά ή μέχρι να μαλακώσει το ρύζι.

Αποσύρουμε από τη φωτιά και τους αφήνουμε για 1 – 2 ώρες μέσα στην κατσαρόλα, να αποκτήσουν θερμοκρασία δωματίου. Τους σερβίρουμε σε πιατέλα και τους περιχύνουμε με εκλεκτό αγουρέλαιο.
Συνοδεύουμε με γιαούρτι.

Πηγή: kathimerini.gr