



Λαχανοντολμάδες κοκκινιστοί

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

120'

Χρόνος
Ψησίματος

6

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τους λαχανοντολμάδες

- Βάζουμε μια μεγάλη **κατσαρόλα** με νερό σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και αφήνουμε να βράσει.
- Με ένα μικρό κοφτερό **μαχαίρι** κόβουμε εγκάρσια το κοτσάνι από το λάχανο.
- Τοποθετούμε το λάχανο στην κατσαρόλα με νερό να το σκεπάζει και το αφήνουμε 10 λεπτά να βράσει.
- Αφαιρούμε με προσοχή το λάχανο από την κατσαρόλα.
- Με τη βοήθεια μιας πιρουνάς, βγάζουμε ένα ένα τα φύλλα που έχουνε μαλακώσει και ξεκολλάνε εύκολα.
- Τα αφήνουμε να στραγγίξουν και συνεχίζουμε με τα υπόλοιπα.

Για τη σάλτσα ντομάτας

- Όσο βράζει το λάχανο, ετοιμάζουμε τη σάλτσα ντομάτας.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και τις σκελίδες από τα σκόρδα.
- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μία κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά.
- Σοτάρουμε τα λαχανικά για 2-3 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν.
- Προσθέτουμε τον ντοματοχυμό, τον κύβο λαχανικών και το πιπέρι.
- Καπακώνουμε και σιγοβράζουμε για 10-15 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τις σταφίδες, τον μαϊντανό και τον δυόσμο.
- Ελέγχουμε τα καρυκεύματα και αφήνουμε στην άκρη τη σάλτσα μέχρι να τη χρειαστούμε.

Για τη συναρμολόγηση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Με ένα μαχαίρι αφαιρούμε το κεντρικό νεύρο από 14 φύλλα για να τυλιχτούν οι ντολμάδες πιο εύκολα.
- Ψιλοκόβουμε τα υπόλοιπα φύλλα και τα κρατάμε σε ένα **μπολ**.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τον μαϊντανό, τον δυόσμο και τα προσθέτουμε στο μπολ με το λάχανο μαζί με τον κιμά, το

Συστατικά

Για τους λαχανοντολμάδες

- 1 μεγάλο λάχανο
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- ¼ ματσάκι μαϊντανό
- ¼ ματσάκι δυόσμο
- 600 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς
- 1 αυγό
- αλάτι
- πιπέρι
- 100 γρ. ρύζι, μακρύκοκκο

Για τη σάλτσα ντομάτας

- 1 κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 800 γρ. ντοματοχυμός
- 1 κύβο λαχανικών
- πιπέρι
- 50 γρ. ξαυθιές σταφίδες
- ¼ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- ¼ ματσάκι δυόσμο, ψιλοκομμένο

Για το σερβίρισμα

- 1 κ.σ. μαϊντανό
- 1 κ.σ. δυόσμο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

419 Θερμίδες (kcal)	20.0 Λιπαρά (γρ.)	7.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	31.0 Υδατ/κες (γρ.)
21%	29%	36%	12%
17.0 Σάκχαρα (γρ.)	26.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
19%	52%	21%	22%

αυγό, αλάτι, πιπέρι και το ρύζι. Αναμειγνύουμε πολύ καλά με τα **χέρια** μας.

- Παίρνουμε ένα-ένα τα λαχανόφυλλα, βάζουμε στο κέντρο 1 κ.σ. γεμάτη γέμιση, διπλώνουμε τα πλαϊνά προς τα μέσα και κλείνουμε τυλίγοντας σε ρολό τον ντολμά.
- Σε ένα πυρέξ 25x35 εκ. απλώνουμε στον πάτο του μία στρώση σάλτσας.
- Στοιχίζουμε τους λαχανοντολμάδες με την ένωση προς τα κάτω, πάνω στη σάλτσα. Προσθέτουμε και την υπόλοιπη σάλτσα στο πυρέξ.
- Σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 2 ώρες.
- Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και δυόσμο.