



Λαχανοντολμάδες

40'

Χρόνος
Εκτέλεσης

90'

Χρόνος
Ψησίματος

13-15

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τους λαχανοντολμάδες

- Τοποθετούμε μία **κατσαρόλα** με νερό στη φωτιά, προσθέτουμε αλάτι και αφήνουμε να βράσει.
- Κόβουμε το κοτσάνι από το λάχανο και το βάζουμε στην κατσαρόλα με την πλευρά του κοτσανιού προς τα κάτω. Πετάμε το κοτσάνι.
- Με μια **κουτάλα** αφαιρούμε αργά και προσεκτικά τα εξωτερικά φύλλα από το λάχανο. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία για 10-15 λεπτά μέχρι να βγάλουμε όλα τα φύλλα.
- Μεταφέρουμε τα φύλλα σε ταψί για να στραγγίξουν και να κρυσώσουν.

Για τη γέμιση

- Σε ένα **μπολ** βάζουμε τον κιμά, το ρύζι και το κύμινο.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα βάζουμε στο μπολ με τον κιμά.
- **Ψιλοκόβουμε** τον άνηθο, τον δυόσμο και τον μαϊντανό και τα βάζουμε στο μπολ. Κρατάμε το κοτσάνι τους στην άκρη.
- Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά.

Για τη σύνθεση

- Παίρνουμε τα κοτσάνια από τα μυρωδικά και τα βάζουμε στον πάτο της κατσαρόλας.
- Καλύπτουμε τα κοτσάνια με 2-3 φύλλα από το λάχανο. Ιδανικά θα πρέπει να βάλουμε τα πιο μικρά ή τα σπασμένα φύλλα.
- Παίρνουμε ένα φύλλο από το λάχανο και κόβουμε το κεντρικό νεύρο με ένα μαχαίρι, βάζουμε 1 κ.σ. από τη γέμιση και τυλίγουμε. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία και για τα υπόλοιπα φύλλα.
- Τοποθετούμε τους λαχανοντολμάδες τον έναν δίπλα στον άλλον μέσα στην κατσαρόλα. Φροντίζουμε να μην έχουν κενό ανάμεσά τους για να μην ανοίξουν την ώρα που θα βράζουν.
- Καλύπτουμε με λίγα φύλλα από λάχανο και βάζουμε από πάνω ένα **πιάτο** για να τους κρατήσουμε σταθερούς.
- Γεμίζουμε την κατσαρόλα με νερό μέχρι το ύψος του πιάτου. Μεταφέρουμε σε μέτρια φωτιά και βράζουμε για 1 ½ ώρα. Όση ώρα βράζουν, αν χρειαστεί, ανανεώνουμε το νερό. Θέλουμε πάντα το νερό να είναι στο ύψος του πιάτου.

Για τη σάλτσα

- Τοποθετούμε μια κατσαρόλα στη φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο.
- Μόλις λιώσει βάζουμε το αλεύρι και σοτάρουμε.
- Προσθέτουμε σε δόσεις το νερό ανακατεύοντας συνέχεια με ένα σύρμα χειρός μέχρι να δέσει η σάλτσα. Αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Προσθέτουμε τον κύβο, το ξύσμα και τον χυμό από το λεμόνι, πιπέρι, το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.

Για το σερβίρισμα

- Απλώνουμε τη σάλτσα πάνω από τους λαχανοντολμάδες, βάζουμε άνηθο ψιλοκομμένο, ελαιόλαδο, φέτες από λεμόνι, πιπέρι και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για τους λαχανοντολμάδες

- 1 λάχανο, μεγάλα
- αλάτι
- 500 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 200 γρ. ρύζι καρολίνα
- 1/2 κ.γ. κύμινο
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1/3 ματσάκι άνηθο
- 1/3 ματσάκι δυόσμο
- 1/3 ματσάκι μαϊντανό
- 3 κλ. δεντρολίβανο
- πιπέρι
- 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο

Για τη σάλτσα

- 70 γρ. βούτυρο
- 70 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 700 γρ. νερό
- 1 **κύβο κότας Maggi**
- ξύσμα λεμονιού, από 1-2 λεμόνια
- χυμό λεμονιού, από 1-2 λεμόνια
- πιπέρι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Για το σερβίρισμα

- 1/2 ματσάκι άνηθο
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- φέτες λεμόνι
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

214 Θερμίδες (kcal)	12.0 Λιπαρά (γρ.)	4.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	16.0 Υδατ/κες (γρ.)
11%	17%	24%	6%
2.5 Σάκχαρα (γρ.)	8.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.3 Αλάτι (γρ.)
3%	18%	8%	5%