



# Ντολμαδάκια γιαλαντζί

30'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

50'

Χρόνος  
Ψησίματος

15

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Αν έχουμε φρέσκα αμπελόφυλλα, τα ζεματάμε για 2-3 λεπτά σε βραστό, αλατισμένο νερό, κι έπειτα τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα σε ένα μπολ με κρύο νερό. Όταν τα ζεματίσουμε όλα, τα στραγγίζουμε σε ένα σουρωτήρι και αφαιρούμε με ένα κοφτερό μαχαιράκι τα κοτσάνια και τυχόν χοντρά νεύρα που μπορεί να έχουν κάποια από τα φύλλα μας.

Αν έχουμε δικά μας αμπελόφυλλα σε άλμη, κατεψυγμένα ή σε κονσέρβα, τα βγάζουμε από το βάζο ή τη σακούλα, τα βάζουμε σε σουρωτήρι, τα ξεπλένουμε με κρύο νερό και τα αφήνουμε να στραγγίσουν καλά.

Για τη γέμιση

- Σε μια [κατσαρόλα με καπάκι](#), σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, βάζουμε το φρέσκο κρεμμύδι, το κρεμμύδι και το σκόρδο μαζί με το ½ ελαιόλαδο (125 ml).
- Αφήνουμε για περίπου 10 λεπτά να καραμελώσουν-μαλακώσουν και να χάσουν τον όγκο τους.
- Στη συνέχεια, ρίχνουμε μέσα το ρύζι και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά.
- Προσθέτουμε νερό στην κατσαρόλα, ανακατεύουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να σιγοβράζει για περίπου 5 λεπτά (θέλουμε το ρύζι να τραβήξει το νερό).
- Όταν είναι έτοιμο, αφαιρούμε από τη φωτιά και το αφήνουμε να ξεκουραστεί-σταθεί για τουλάχιστον 10 λεπτά.
- Στη συνέχεια, προσθέτουμε στην κατσαρόλα με το ρύζι, τον κόλιανδρο, τον άνηθο, τον δυόσμο, το ξύσμα από τα λάιμ, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε

Για τη συναρμολόγηση

- Στρώνουμε τον πάτο μίας κατσαρόλας (22 εκ.) με 4-5 αμπελόφυλλα, (χρησιμοποιούμε τα σχισμένα και σπασμένα φύλλα), τις φέτες και τον χυμό των λεμονιών.
- Παίρνουμε ένα-ένα τα αμπελόφυλλα, στην παλάμη μας ή σε ξύλο κοπής, (με τα νεύρα προς τα πάνω και τη γυαλιστερή πλευρά προς τα κάτω), βάζουμε στο κέντρο 1 κ.σ. γέμιση, διπλώνουμε τα πλαϊνά προς τα μέσα και κλείνουμε τυλίγοντας ρολαριστά τον ντολμά.
- Τοποθετούμε τους ντολμάδες τον έναν δίπλα στον άλλο, στη σειρά, μέσα στην κατσαρόλα
- Όταν στρώσουμε την πρώτη σειρά, συνεχίζουμε με τη δεύτερη και την τρίτη αν χρειαστεί, μέχρι να τους τελειώσουμε όλους.
- Ρίχνουμε στην κατσαρόλα το υπόλοιπο ελαιόλαδο, καπακώνουμε- ακουμπάμε ένα πιάτο επάνω στους ντολμάδες, (για να μη μας διαλυθούν στο βράσιμο) και προσθέτουμε χλιαρό ή ζεστό νερό, μέχρι να σκεπαστούν όλοι καλά.
- Σιγοβράζουμε για περίπου 40-50 λεπτά.
- Όταν είναι έτοιμοι, τους αποσύρουμε από τη φωτιά και τους αφήνουμε να κρυσώσουν λίγο, μέσα στην κατσαρόλα.
- Για τη σως γιαουρτιού, ανακατεύουμε σε ένα μπολάκι το γιαούρτι, τον άνηθο, τον δυόσμο, το ελαιόλαδο και το πιπέρι.
- Σερβίρουμε τα ντολμαδάκια, συνοδεύοντάς τα με τη σως γιαουρτιού.

## Συστατικά

- 250 γρ. αμπελόφυλλα, τρυφερά
- 2 ματσάκια κρεμμύδια, κομμένα σε πολύ λεπτές ροδέλες
- 1 κρεμμύδι, μεγάλο
- 2 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 250 ml ελαιόλαδο
- 400 γρ. ρύζι καρολίνα
- 400 γρ. νερό
- 1/2 ματσάκι κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
- 1/2 ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο
- 1 ματσάκι δυόσμο, ψιλοκομμένο
- ξύσμα λάιμ, από 2 λάιμ
- αλάτι
- πιπέρι, φρεσκοτριμμένο
- χυμό λεμονιού, από 1 1/2 - 2 λεμόνια
- 4-5 φέτες λεμόνι

Για τη σως γιαουρτιού

- 500 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1/4 ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο
- 5-6 φύλλα δυόσμου, ψιλοκομμένα
- ελαιόλαδο, για το σερβίρισμα
- πιπέρι, φρέσκο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

219 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	2.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	24.0 Υδατ/κες (γρ.)
11%	16%	11%	9%
4.0 Σάκχαρα (γρ.)	4.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.99 Αλάτι (γρ.)
4%	10%	7%	17%