

ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ



Υλικά

50 αμπελόφυλλα

1 κούπα ελαιόλαδο

χυμός λεμονιού

250 γραμ ρύζι

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

5 φρέσκα κρεμμυδάκια

άνηθος, μαϊντανός, δυόσμος (όλα ψιλοκομμένα)

αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

1. Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά (εκτός από το ελαιόλαδο και το χυμό λεμονιού) σε βαθύ μπωλ.
2. Παίρνουμε ένα ένα τα αμπελόφυλλα τα τοποθετούμε στην επιφάνεια εργασίας έτσι ώστε το στέλεχος του κάθε φύλλου να είναι από πάνω.
3. Βάζουμε 1 κουταλάκι από το μίγμα στο μέσο του φύλλου. Διπλώνουμε καλά και το ρολάρουμε ώστε το μίγμα να είναι διασφαλισμένο. Επαναλαμβάνουμε με τα υπόλοιπα αμπελόφυλλα (κρατούμε πέντε) μέχρι το μίγμα να τελειώσει.
4. Τοποθετούμε πέντε φύλλα στον πάτο της κατσαρόλας και τοποθετούμε τα ντολμαδάκια από πάνω. Φροντίζουμε ώστε να είναι τοποθετημένα σφικτά μεταξύ

τους. Καλύπτουμε με ένα μεταλλικό πιάτο για να μην σπάσουν κατά τη διάρκεια του ψησίματος.

5. Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και το χυμό λεμονιού και τα σκεπάζουμε με νερό.
 6. Μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 40 λεπτά.
-

Σημείωση

Η Ελληνική κουζίνα αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα υγιεινής διατροφής καθώς σ' αυτήν γίνεται χρήση πολλών λαχανικών και ελαιόλαδου. Όσοι αποφεύγουν το κρέας δεν αντιμετωπίζουν κανένα πρόβλημα στην επίσκεψή τους στην Ελλάδα. Όλα τα εστιατόρια έχουν ποικιλία λαδερών στο μενού τους καθώς τα λαδερά είναι αναπόσπαστο μέρος της Ελληνικής κουζίνας. Στα λαδερά συμπεριλαμβάνονται πολύχρωμες σαλάτες με διάφορα λαχανικά, πίττες, και λαχανικά τα οποία μαγειρεύονται με διάφορους τρόπους. Τα ντολμαδάκια είναι ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα λαδερού φαγητού και συνοδεύονται με γιαούρτι.
