

Foglie di vite stufate con riso
Stuffed grape leaves
(dose per circa 40)



Ingredienti

50 foglie di vite
1 tazza d'olio d'oliva
succo di limone
250 gr di riso
1 cipolla (tritata finemente)
5 cipollotti
Aneto, prezzemolo, menta (tutto finemente tritato)
Sale e pepe

Preparazione

1. Mescolare tutti gli ingredienti (tranne l'olio di oliva) in una grande ciotola.
 2. Mettere una foglia di vite, con la venatura rivolta verso l'alto, sul piano di lavoro.
 3. Mettere 1 cucchiaino del composto nel centro della foglia di vite.
 4. Piegare nei lati e arrotolare saldamente per racchiudere il ripieno.
 5. Ripetere l'operazione con le restanti foglie di vite e il composto di riso.
 6. Mettere circa cinque foglie di vite sul fondo della pentola e impilarvi sopra le foglie di vite ripiene.
 7. Metterli saldamente l'uno accanto all'altro e coprire con un piatto (faccia in giù) in modo che non si rompano durante la cottura.
 8. Versarvi sopra l'olio d'oliva e il succo di limone e coprire con acqua.
Cuocere a fuoco basso per circa 40 minuti.
-

Note

La cucina greca è un buon esempio di una sana alimentazione in quanto utilizza molte verdure e olio d'oliva. Se sei un vegetariano non avrai alcun problema in Grecia. Tutti i ristoranti hanno una selezione di piatti vegetariani nei loro menu in quanto sono parte della cucina tradizionale greca. Piatti vegetariani includono insalate colorate con varie verdure, diversi tipi di torte e verdure cucinate in molti modi. Le foglie di vite ripiene sono un altro esempio di piatto vegetariano e sono spesso servite con yogurt.