

## ZAWIJANE LIŚCIE WINOGRON Z RYŻEM (40 szt)



### Składniki

50 liści z winogron  
1 szklanka oliwy z oliwek  
sok z cytryny  
250 g ryżu  
1 cebula (drobno posiekane)  
5 cebul (dymki)  
Koperek, pietruszka, mięta (wszystko drobno posiekane)  
Sól i pieprz

### Przygotowanie

1. Wymieszać wszystkie składniki (z wyjątkiem oliwy z oliwek) w dużej misce.
2. Umieścić liście winogron, żyłą do góry, na powierzchni stołu.
3. Nałożyć 1 łyżkę mieszanki na środku liścia.
4. Złożyć boki i zwinąć mocno zamykając nadzienie.
5. Powtórzyć z pozostałymi liśćmi i mieszaniną ryżu.
6. Położyć około pięciu liści winogron na dnie garnka i włożyć faszerowane liście winogron do garnka.
7. Umieścić je ciasno obok siebie i przykryć je talerzem (twarzą w dół), żeby nie złamały się podczas gotowania.
8. Wlać oliwę z sokiem z cytryny i dolać wody tak by przykryła całość.  
Gotować na małym ogniu przez około 40 minut.

### Uwagi

Greckie jedzenie jest dobrym przykładem zdrowego odżywiania, ponieważ wykorzystuje dużo warzyw i oliwy z oliwek. Jeśli jesteś wegetarianinem nie będziesz miał problemu podczas podróży w Grecji. Wszystkie restauracje w menu mają wybór dań wegetariańskich, ponieważ są one częścią kuchni greckiej. Dania wegetariańskie to kolorowe sałatki z różnych warzyw, różnego rodzaju placki i warzywa gotowane na wiele sposobów. Faszerowane liście winogron są kolejnym przykładem dania wegetariańskiego i są najlepsze podawane z jogurtem.