

Τα ντολμαδάκια γιαλαντζί είναι αγαπημένο παραδοσιακό έδεσμα, που το συναντάμε και με διάφορα ονόματα, ανάλογα την περιοχή της Ελλάδας. Σαρμαδάκια, γιαπράκια, ντολμαδάκια, φύλλα. Όπως και να τα πείτε, είναι πεντανόστιμα με γέμιση από ρύζι και μυρωδικά! Δείτε εδώ τη συνταγή για να φτιάξετε τα πιο πετυχημένα και νόστιμα ντολμαδάκια γιαλαντζί!

Τι θα χρειαστείτε

250 γρ. αμπελόφυλλα

500 γρ. ρύζι καρολίνα

1 μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο

2 ντομάτες ώριμες στον τρίφτη

1 μέτριο κολοκύθι στον τρίφτη

10 μεγάλα φύλλα δυόσμου φιλοκομμένα

1/2 ματσάκι άνηθο φιλοκομμένο

5-6 κλαράκια μαϊντανό φιλοκομμένα

200 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

2 κ.σ. αλάτι

Πιπέρι

Ντολμαδάκια γιαλαντζί

Εκτέλεση συνταγής

Σε κατσαρόλα με νερό που βράζει ζεματίζουμε τα αμπελόφυλλα σε δόσεις. Τα πατάμε μέσα στο νερό με μια τρυπητή κουτάλα και τα αφήνουμε περίπου 2-3 λεπτά να μαλακώσουν. Τα βγάζουμε και τα αφήνουμε σε σουρωτήρι να στραγγίσουν από τα νερά.

Τρίβουμε τις ντομάτες, το κρεμμύδι και το κολοκύθι στο χοντρό μέρος του τρίφτη.

Σε μεγάλο μπολ βάζουμε το ρύζι, τις ντομάτες, το κρεμμύδι, το κολοκύθι, το αλάτι και πιπέρι.

Προσθέτουμε περίπου 150ml από το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι να πάει παντού. Τέλος προσθέτουμε τα μυρωδικά φιλοκομμένα και ανακατεύουμε καλά το μίγμα.

Παίρνουμε ένα-ένα τα αμπελόφυλλα και τα γεμίζουμε με μια κουταλιά γέμιση, ή ανάλογα το μέγεθος του κάθε αμπελόφυλλου.

Πώς τυλίγουμε: ακουμπάμε το φύλλο μπροστά μας με τα νεύρα να τα βλέπουμε και τη φαρδιά πλευρά του φύλλου προς τα κάτω. Στην κάτω μεριά του φύλλου βάζουμε κεντρικά τη γέμιση. Ανασηκώνουμε την κάτω πλευρά του φύλλου και σκεπάζουμε τη γέμιση. Φέρνουμε τα δύο πλαϊνά του φύλλου προς τα μέσα, να διπλώσουν πάνω από τη γέμιση. Στη συνέχεια τυλίγουμε σε ρολάκι μέχρι την πάνω πλευρά του αμπελόφυλλου.-

Τοποθετούμε λίγα αμπελόφυλλα κάτω στην κατσαρόλα. Τοποθετούμε περιμετρικά τα ντολμαδάκια ξεκινώντας από έξω προς τα μέσα και κάνοντας κύκλο, βάζοντάς τα μέχρι το κέντρο της κατσαρόλας. Αν χρειαστεί κάνουμε και δεύτερη και τρίτη στρώση.

Τα-καλύπτουμε με νερό και τοποθετούμε ένα πιάτο επάνω τους, για να μην ανοίξουν κατά το βράσιμο.-Βάζουμε και ένα δάχτυλο νερό παραπάνω και ρίχνουμε και το υπόλοιπο ελαιόλαδο.

Βράζουμε σε πολύ σιγανή φωτιά τα ντολμαδάκια μας, περίπου 50 λεπτά.

Όταν είναι έτοιμα αφαιρούμε προσεκτικά το πιάτο, με προσοχή να μην καούμε. Τα αφήνουμε λίγο στην κατσαρόλα να σταθούν.

Σερβίρουμε με λεμόνι και γιαούρτι. Καλή όρεξη!

Ντολμαδάκια γιαλαντζί

Βήμα προς Βήμα

- 1 Σε κατσαρόλα με νερό που βράζει ζεματίζουμε τα αμπελόφυλλα σε δόσεις. Τα πατάμε μέσα στο νερό με μια τρυπητή κουτάλα και τα αφήνουμε περίπου 2-3 λεπτά να μαλακώσουν.
- 2 Τα βγάζουμε και τα αφήνουμε σε σουρωτήρι να στραγγίσουν από τα νερά.
- 3 Τρίβουμε τις ντομάτες, το κρεμμύδι και το κολοκύθι στο χοντρό μέρος του τρίφτη.

4 Σε μεγάλο μπολ βάζουμε το ρύζι, τις ντομάτες, το κολοκύθι, το αλάτι και πιπέρι.

5 Προσθέτουμε περίπου 150ml από το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι να πάει παντού.

6 Τέλος προσθέτουμε-τα μυρωδικά φιλοκομμένα και ανακατεύουμε καλά το μίγμα.

7 Πώς τυλίγουμε: ακουμπάμε το φύλλο μπροστά μας με τα νεύρα να τα βλέπουμε και τη φαρδιά πλευρά του φύλλου προς τα κάτω. Στην κάτω μεριά του φύλλου βάζουμε κεντρικά τη γέμιση.

8 Ανασηκώνουμε την κάτω πλευρά του φύλλου και σκεπάζουμε τη γέμιση.

9 Φέρνουμε τα δύο πλαϊνά του φύλλου προς τα μέσα, να διπλώσουν πάνω από τη γέμιση.

10 Στη συνέχεια τυλίγουμε σε ρολάκι μέχρι την πάνω πλευρά του αμπελόφυλλου.-

11 Τοποθετούμε λίγα αμπελόφυλλα κάτω στην κατσαρόλα.

12 Τοποθετούμε περιμετρικά τα ντολμαδάκια ξεκινώντας από έξω προς τα μέσα και κάνοντας κύκλο, βάζοντάς τα μέχρι το κέντρο της κατσαρόλας. Αν χρειαστεί κάνουμε και δεύτερη και τρίτη στρώση.

13 Τα-καλύπτουμε με νερό και τοποθετούμε ένα πιάτο επάνω τους, για να μην ανοίξουν κατά το βράσιμο.- Βάζουμε και ένα δάχτυλο νερό παραπάνω και ρίχνουμε και το υπόλοιπο ελαιόλαδο.

14 Βράζουμε σε πολύ σιγανή φωτιά τα ντολμαδάκια μας, περίπου 50 λεπτά. Όταν είναι έτοιμα αφαιρούμε προσεκτικά το πιάτο, με προσοχή να μην καούμε. Τα αφήνουμε λίγο στην κατσαρόλα να σταθούν.

15 Σερβίρουμε με λεμόνι και γιαούρτι. Καλή όρεξη!