

Ντολμαδάκια με πλιγούρι και κιμά κοτόπουλο! Μια διαφορετική, πρωτότυπη και πολύ νόστιμη συνταγή που θα σας ενθουσιάσει. Ελαφριά και χωρίς πολλές θερμίδες αλλά με εξαιρετική γεύση. Γιατί πάντα πρέπει να τολμάμε το κάτι άλλο στην κουζίνα!

## Τι θα χρειαστείτε

250 γρ. Αμπελόφυλλα

500 γρ. κιμάς κοτόπουλο

1/2 κούπα πλιγούρι μουσκεμένο για 1-2 ώρες

1 κρεμμύδι τριμμένο

1 ντομάτα τριμμένη

1 κ.γλ. κοφτό Κύμινο

Μαϊντανός ψιλοκομμένος

Δυόσμος ψιλοκομμένος

1 πρέζα κουρκουμάς σε σκόνη

1 αυγό

3 κ.σ. ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

# Ντολμαδάκια με πλιγούρι και κιμά κοτόπουλο

## 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 τη-ντομάτα και-το κρεμμύδι στο χοντρό μέρος του τρίφτη.

Σε μεγάλο μπολ βάζουμε το μουλιασμένο πλιγούρι, τον κιμά κοτόπουλο, τη-ντομάτα, το δυόσμο, το μαϊντανό, τον κourkouμά και το κίμινο. Βάζουμε το αυγό, το αλάτι και πιπέρι.

Προσθέτουμε το-ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι να πάει παντού. Ζυμώνουμε το μίγμα καλά, να αφρατέψει ο κιμάς και να ενωθούν οι γεύσεις.

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 ή ζωμό,-ρίχνουμε λίγο ακόμα-ελαιόλαδο και τοποθετούμε ένα πιάτο επάνω τους, για να μην ανοίξουν κατά το βράσιμο.-Βάζουμε και ένα δάχτυλο νερό παραπάνω.

Βράζουμε σε σιγανή φωτιά τα ντολμαδάκια μας, περίπου 40-50 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 ή γιαούρτι με λίγο λάδι και κourkouμά. Καλή όρεξη!

# Ντολμαδάκια με πλιγούρι και κιμά κοτόπουλο

## 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. Τα βγάζουμε και τα αφήνουμε σε σουρωτήρι να στραγγίσουν από τα νερά.

2

Τρίβουμε τη-ντομάτα και-το κρεμμύδι στο χοντρό μέρος του τρίφτη.

- 3 Σε μεγάλο μπολ βάζουμε το μουλιασμένο πλιγούρι, τον κιμά κοτόπουλο, τη-ντομάτα, το κρεμμύδι,-το δυόσμο, το μαϊντανό, τον κourkouμά και το κύμινο. Βάζουμε το αυγό, το αλάτι και πιπέρι.
- 4 Προσθέτουμε το-ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι να πάει παντού. Ζυμώνουμε το μίγμα καλά, να αφρατέψει ο κιμάς και να ενωθούν οι γεύσεις.
- 5 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.-
- 7 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.
- 8 Τα-καλύπτουμε με νερό ή ζωμό,-ρίχνουμε λίγο ακόμα-ελαιόλαδο και τοποθετούμε ένα πιάτο επάνω τους, για να μην ανοίξουν κατά το βράσιμο.-Βάζουμε και ένα δάχτυλο νερό παραπάνω.
- 9 Βράζουμε σε σιγανή φωτιά τα ντολμαδάκια μας, περίπου 40-50 λεπτά. Όταν είναι έτοιμα αφαιρούμε προσεκτικά το πιάτο, με προσοχή να μην καούμε. Τα αφήνουμε λίγο στην κατσαρόλα να σταθούν.
- 10 Σερβίρουμε με λεμόνι και γιαούρτι ή γιαούρτι με λίγο λάδι και κourkouμά. Καλή όρεξη!