Dolmady

Oto zdrowa i pyszna wersja popularnych greckich gołąbków. Tradycyjnie używany do nich biały ryż został zastąpiony brązowym, by potrawa była bogatsza w błonnik. Farsz jest przyprawiany czosnkiem i ziołami. Rodzynki dodają mu słodyczy, a orzechy chrupkości.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

24 sztuki

SKŁADNIKI:

1 szklanka (200 g) długoziarnistego brązowego ryżu
24 duże liście winogron, marynowane w zalewie
1/4 szklanki (60 ml) oliwy z pierwszego tłoczenia
1 cebula, drobno posiekana
1 duży ząbek czosnku, drobno posiekany
1 łyżka stołowa natki pietruszki, posiekanej
1 łyżka świeżej mięty, posiekanej
1 łyżka świeżego koperku, posiekanego
starta skórka i sok z 1 cytryny
1/2 szklanki (60 g) rodzynek
1/2 szklanki orzechów włoskich, posiekanych

sól, do smaku
świeżo zmielony czarny pieprz
cząstki cytryny, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsyp ryż do garnka, zalej 600 ml wody, posól, doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu 30–40 minut, aż zmięknie i wchłonie wodę. Odstaw z ognia.

2) Odcedź liście winogron, opłucz pod bieżącą zimną wodą i osusz ręcznikiem papierowym.

3) Rozgrzej 2 łyżki oliwy w garnku na średnim ogniu. Dodaj cebulę i czosnek, smaż 5–8 minut, mieszając od czasu do czasu, aż cebula zmięknie (nie dopuść, by się przypaliła). Odstaw z ognia. Dodaj natkę pietruszki, miętę, koperek, startą skórkę cytryny i rodzynki.

4) Praż orzechy włoskie na małej patelni, cały czas mieszając, aż lekko się przyrumienią i zaczną wydzielać intensywny aromat.

5) Dodaj orzechy i cebulę do ryżu. Wymieszaj i dopraw sokiem z cytryny (możesz dodać go nieco mniej niż podano na liście składników). Dopraw solą, świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Dobrze wymieszaj.

6) Rozłóż liść winogronowy na blacie. Nałóż na środek 2 łyżeczki farszu ryżowego. Zwiń w kierunku łodygi, potem zawiń boki. Nadaj gołąbkowi kształt rulonika. Tak samo przygotuj pozostałe dolmady.

7) Ułóż dolmady w garnku (lub na wkładzie do gotowania na parze albo w parowarze), złączeniem do dołu. Posmaruj pozostałą oliwą. Przykryj i gotuj 10–15 minut. Podawaj na gorąco lub na zimno, z cząstkami cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 dolmada zawiera: 74 kcal, 1 g białka, 4 g tłuszczu (w tym mniej niż 1 g tłuszczów nasyconych), 9 g węglowodanów (w tym 2 g cukru), mniej niż 1 g błonnika, 28 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock