

# Dołmady

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 słodczy, 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*