

Dolmadakia

Involtini di foglie di vite e riso

Difficoltà 

Reperibilità alimenti 

Ingredienti

½ kg di riso, ½ kg di foglie di vite tenere, 2-3 cipolle fresche tritate, 2 cucchiaini di aneto tritato, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 1 cucchiaio di menta, 300 g di olio d'oliva, il succo di un limone, sale e pepe.

Preparazione

Lavate bene le foglie di vite e dopo averle scottate nell'acqua bollente lasciatele scolare bene.

Preparate il ripieno come segue: in una casseruola fate rosolare le cipolle nell'olio finchè appassiscono. Unite il riso, il prezzemolo, l'aneto, la menta, il sale, il pepe e un po' d'acqua e lasciate cuocere per 10 minuti. Poi, una volta raffreddato l'impasto, mettetene un cucchiaino in ogni foglia. Mettetelo all'estremo dove c'è il gambo, ripiegate la foglia prima ai lati e poi arrotolatela in modo che il ripieno non esca. In una pentola formate un fondo con uno strato di foglie di vite e adagiatevi i "dolmadakia" in cerchi e a strati successivi. Aggiungete acqua, il succo di un limone, coprite con un piatto per tenerli fermi e cuoceteli a fuoco moderato per 1 ora e ½ circa. Serviteli freddi.

ATTENZIONE

Gli involtini di foglie di vite e riso, li potete trovare già pronti nel nostro assortimento