

ΜΕΖΕΔΑΚΙΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 120 gr Ντολμαδάκια Γιαλαντζί
- 150 gr Γιαούρτι Στραγγιστό 0%
- 100 gr βραστό Αυγό
- 120 gr Αγγούρι
- 200 gr Ντομάτες
- 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 250 gr Ροδάκινα

Υλικά:

- 70 gr αμπελόφυλλα
- 100 gr ρύζι
- 40 gr ψιλοκομμένα κρεμμύδια
- 25 gr ελαιόλαδο (5 κουταλάκια)
- Λεμόνι χυμός
- Άνηθο
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 275 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 857 kcal

Λίπος: 25,1 gr (26%)

Πρωτεΐνες: 43,3 gr (20%)

Υδατάνθρακες: 118,6 gr (54%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα μπολ αναμιγνύετε το ρύζι, τα κρεμμύδια, τον άνηθο, το χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι, δυόσμο και το μισό ελαιόλαδο.
2. Ζεματίζετε τα αμπελόφυλλα βουτώντας τα σε βραστό νερό.
3. Γεμίζετε τα αμπελόφυλλα με τη γέμιση.
4. Σε μία κατσαρόλα στρώνετε μερικά αμπελόφυλλα στον πάτο και στη συνέχεια τα ντολμαδάκια σε σειρά.
5. Προσθέτετε νερό, και το υπόλοιπο ελαιόλαδο, τα σκεπάζετε με ένα πιάτο και μετά με το καπάκι.
6. Αφήνετε το φαγητό να σιγοβράζει.