

ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΝΤΖΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 160 gr Ντολμαδάκια γιαλαντζί
- 200 gr Γιαούρτι Στραγγιστό 0%
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
 - 16 gr Ελιές (2 μέτριες)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 150 gr Ροδάκινα

Υλικά για τις Ντολμαδάκια γιαλαντζί:

350 gr αμπελόφυλλα
125 gr ελαιόλαδο (25 κουταλάκια)
80 gr λεμόνι χυμός
500 gr ρύζι
200 gr κρεμμύδια
20 gr άνηθος
Ποσότητα φαγητού 1375 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 651 kcal
Λίπος: 18,0 gr (24%)
Πρωτεΐνες: 31,2 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 96,1 gr (57%)

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.