

## ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΝΤΖΙ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 200 gr Ντολμαδάκια γιαλαντζί
- 200 gr Γιαούρτι Στραγγιστό 0%
- **Σαλάτα:**
  - 100 gr Αγγούρι
  - 200 gr Ντομάτες
  - 16 gr Ελιές (2 μέτριες)
- 50 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
  - 100 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 μαγειρεμένου φαγητού 1375 gr

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 754 kcal  
Λίπος: 22,2 gr (26%)  
Πρωτεΐνες: 33,4 gr (17%)  
Υδατάνθρακες: 110,9 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.