

ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΝΤΖΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 220 gr Ντολμαδάκια γιαλαντζί
- 300 gr Γιαούρτι Στραγγιστό 0%
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr Αγγούρι
 - 250 gr Ντομάτες
- 50 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 160 gr Βερίκοκα

Υλικά:

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: 857 kcal

Λίπος: 22,3 gr (23%)

Πρωτεΐνες: 44,7 gr (20%)

Υδατάνθρακες: 125,5 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.