

ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΝΤΖΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 160 gr Ντολμαδάκια γιαλαντζί
- 200 gr Γιαούρτι Στραγγιστό 0%
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Μαρούλι
 - 85 gr Καρότο
- **Φρούτο:**
 - 150 gr Πορτοκάλια

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: 551 kcal

Λίπος: 15,6 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 27,4 gr (19%)

Υδατάνθρακες: 79,1 gr (56%)

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.