

# Vegetarische dolmades

## Voorbereiding wijnbladeren

Leg 500 gram verse druivenbladeren in kokend water en haal ze weer eruit als ze van kleur zijn veranderd. Dat gaat heel snel, in minder dan 1 minuut.

## Ingrediënten:

- 2 kopjes (ongekookte) gewassen rijst
- ½ glas olijfolie
- 7-8 fijn gesnipperde uien
- 1 eetlepel pijnboompitjes
- 2 eetlepel rozijnen
- 2 handjes vol peterselie + dille
- 2 theelepels gedroogde munt (vers mag ook als je die hebt)
- 2 theelepels Himalaya zout
- De sap van 1 citroen
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel suiker
- 1 theelepel Yenibahar (is in turkse winkels te vinden, Pimenta racemosa, Bay St thomas, maar niet noodzakelijk)
- wat zwarte peper

## Bereidingswijze:

### Voorbereiding:

1. Rasp de uien en snij de peterselie- en dillestengels in kleine stukjes
2. Doe wat olijfolie in de pan en bak dit samen met de pijnboom-pitjes licht bruin.
3. Voeg dan de gewassen rijst toe en roer het een paar keer om.
4. Voeg 2 glazen warm water toe en laat het geheel met deksel erop 10-15 minuten op middelmatig vuur koken. Vuur uit.
5. Voeg dan de fijn gesneden peterselie, dille, munt, rozijnen, kaneel, yenibahar, zwarte peper, zout, suiker en het citroensap toe en roer het geheel door elkaar
6. Na 1-2 minuten is het mengsel klaar. Doe dit dan in een kom en laat het iets afkoelen.

Tip: dit mengsel kun je ook heel goed gebruiken als vulling in paprika, witte kool, of aubergine.

### Verwerking:

- Neem een voorbereid wijnblad (neem de buitenkant van het blad en leg vulling op de onderkant, waar je de aderen ziet en voelt) en plaats hier een vingerdik mengsel als een potlood op (de vegetarische rijstvulling wordt ietsje dikker dan die vulling met gehakt omdat rijst meer water opneemt)
- Rol het wijnblad een beetje op en vouw de buitenkanten naar binnen
- Rol het vervolgens helemaal strak op
- Het resultaat kan nu eventueel in de vriezer om te bewaren



- Doe een beetje olijfolie in een grote pan. Om aankeken te voorkomen kun je vervolgens wat steeltjes van de wijnbladeren of uienringen op de bodem leggen.
- Leg de dolmades in de pan op de bodem als bouwstenen goed naast mekaar met zo min mogelijk tussenruimte en breng eventueel een volgende laag aan
- Giet 2 glazen kokend water over de dolmades
- Dek het geheel af met een bord zodat de dolmades tijdens het koken niet opengaan
- Laat het geheel 10-15 minuten op middelbaar vuur koken totdat het water vrijwel is verdampt (proef eventueel een dolmade om zeker te zijn of ze helemaal gaar zijn).
- Zet het vuur uit en giet een beetje olijfolie over de dolmades
- Serveer de dolmades met yoghurt waarin (eventueel /naar wens) geperste knoflook en zout verwerkt kan worden.