28 Νοεμβρίου 2014

Ντολμαδάκια φούρνου με μελιτζάνα και ντομάτα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία: Βαγγέλης Πατεράκης
Food Styling: Elena Jeffrey

- **Μερίδες :** 5
- **Χρόνος προετοιμασίας :** 40m
- **Χρόνος ψησίματος :** 60m

- **Έτοιμο σε :** 1:50 h

Μια αλλιώτικη εκδοχή για την αγαπημένη συνταγή. Η γέμιση, εκτός των πολυάριθμων μυρωδικών, περιέχει και μελιτζάνα, ενώ η ντομάτα και ο βασιλικός κάνουν μια σάλτσα υπέροχα αρωματική που δίνουν στα ντολμαδάκια μας μια άλλη διάσταση.

Υλικά

- 300γρ. αμπελόφυλλα από γυάλα ή κονσέρβα ή καλύτερα φρέσκα, ζεματισμένα για 5 λεπτά σε αλατισμένο νερό και στραγγισμένα
- 2 φλιτζάνια ντομάτες, ψιλοκομμένες και αποφλοιωμένες
- 2 κουτ. σούπας βασιλικό ψιλοκομμένο ή 1 κουτ. σούπας βασιλικό ξερό
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 μελιτζάνα φλάσκα μέτρια, ξεφλουδισμένη και ψιλοκομμένη
- 3/4 φλιτζανιού ρύζι γλασέ
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
- 2 κουτ. σούπας άνηθο, ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. σούπας μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. σούπας ρίγανη
- 2 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βήμα 1

Σε βαθύ τηγάνι ζεσταίνετε το μισό λάδι και προσθέτετε τη μελιτζάνα και τα κρεμμυδάκια. Τα σοτάρετε μέχρι να απορροφήσουν το λάδι και να μαλακώσει λίγο η μελιτζάνα. Προσθέτετε το σκόρδο, τον άνηθο, το μαϊντανό, τη ρίγανη, το χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύετε μέχρι να μαραθούν λίγο, προσθέτετε ενάμισι φλιτζάνι νερό και σιγοβράζετε το μίγμα για 10 λεπτά.

Βήμα 2

Κατόπιν, προσθέτετε το ρύζι. Ανακατεύετε καλά και το αφήνετε να σιγοβράσει για 5 λεπτά περίπου ή μέχρι να απορροφήσει το νερό.

Βήμα 3

Ξεπλένετε τα αμπελόφυλλα με νερό για να φύγει η αλμύρα και τα αφήνετε να στραγγίξουν. Απλώνετε ένα ένα τα αμπελόφυλλα με το γυαλιστερό μέρος από κάτω και βάζετε στο κέντρο ένα κουταλάκι του γλυκού από τη γέμιση. Διπλώνετε τις δύο άκρες προς τα μέσα και στη συνέχεια τυλίγετε το ντολμαδάκι σαν τσιγάρο.

Βήμα 4

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Τοποθετείτε τα ντολμαδάκια σε ταψί αρκετά μεγάλο ώστε να χωράει μόνο μία στρώση. Περιχύνετε τα ντολμαδάκια με την ψιλοκομμένη ντομάτα, το υπόλοιπο λάδι και 2/3 του φλιτζανιού νερό. Σκορπάτε από πάνω το βασιλικό και σκεπάζετε το ταψί με αλουμινόχαρτο.

Βήμα 5

Ψήνετε τα ντολμαδάκια στο φούρνο για 30 λεπτά και μετά για άλλα 20 λεπτά χωρίς το αλουμινόχαρτο.

Συνταγή: Γεωργία Κοφινά

Πηγή: olivemagazine.gr