

15 Ιουνίου 2016

Ποντιακοί λαχανοντολμάδες με πατάτα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown





Φωτογράφος: Γιώργος Δρακόπουλος, βοηθός φωτογράφου: Μανώλης Κάπα, Επεξεργασία εικόνας: Νίκος Παλιόπουλος, Food styling: Ματίνα Πετρούτσα, Olivia Webb.

Στην ποντιακή κουζίνα δεν συναντάμε συχνά τη χρήση κρέατος

Υλικά (για 6 άτομα)

2-3 μέτριες πατάτες, καθαρισμένες

1 μέτριο λάχανο, τα φύλλα

½ φλ. έ.π. ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 φλ. πλιγούρι

1 κ.σ. φρέσκο δυόσμο, ψιλοκομμένο

1 κ.γ. πάπρικα σε σκόνη

2 κ.σ. πελτέ ντομάτας

3 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο

αλάτι, μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα με μπόλικο νερό βράζουμε τις πατάτες μέχρι να μαλακώσουν καλά, τις σουρώνουμε και τις λιώνουμε με ένα πιρούνι.

Ζεματίζουμε ένα ένα τα φύλλα από το λάχανο, για 1 λεπτό το καθένα. Τα αφήνουμε να κρυώσουν.

Σε μια κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 3-4 λεπτά. Προσθέτουμε το πλιγούρι, τον δυόσμο, μαύρο πιπέρι, την πάπρικα, τον πελτέ ντομάτας, τις λιωμένες πατάτες, τον μαϊντανό και αλάτι. Ανακατεύουμε για μερικά λεπτά και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.

Βάζουμε λίγη από τη γέμιση σε κάθε λαχανόφυλλο και τυλίγουμε προσεκτικά σε ντολμάδες. Αφήνουμε μερικά φύλλα ατύλιχτα. Τα στρώνουμε στον πάτο μιας φαρδιάς κατσαρόλας και αραδιάζουμε από πάνω τους ντολμάδες. Ρίχνουμε 1 ποτήρι νερό, σκεπάζουμε με ένα αναποδογυρισμένο πιάτο και τους αφήνουμε να μαγειρευτούν, σε σιγανή φωτιά, για 40-45 λεπτά.

Από τη Νίκη Χρήστου, suntagesnikoulas.blogspot.com

*Δημοσιεύθηκε στο ΒΗΜΑ GOURMET

Πηγή: tovima.gr