



ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ

ΥΛΙΚΑ

400 γρ. αμπελόφυλλα
(από βάζο)
1 μέτριο κρεμμύδι
(στον τρίφτη)
1 μέτριο κολοκυθάκι
(στον τρίφτη)
1 ντομάτα (ψιλοκομμένη)
2 κ.σ. μαϊντανό
(ψιλοκομμένο)
2 κ.σ. άνηθο (ψιλοκομμένο)
1 κούπα ρύζι
1 κούπα νερό
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
αλάτι
πιπέρι

Για τη σάλτσα:

1 κούπα ταχίни
1 κούπα ζωμό
από τα ντολμαδάκια
2 λεμόνια (το χυμό τους)
1 κ.σ. φρέσκο θυμάρι

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Νησιτίσιμη συνταγή που κλείνει μέσα της όλη τη θρεπτικότητα και την φροντίδα των μοναστηριών των Μετεώρων. Περίτεχνο τύλιγμα, αρωματισμένη γέμιση με τοπική προέλευση και το ταχίни τοπικής μάλιστα παραγωγής που μεταμορφώνεται σε μια βελούδινη σάλτσα και συνοδεύει ένα υπέροχο πιάτο.

Το σουσάμι είναι απ' τα πολυτιμότερα δώρα που χάρισε η φύση στον άνθρωπο και ο πολτός του, το ταχίни δηλαδή, κρατάει όλη τη γεύση και τη θρεπτική δύναμη του σπόρου.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

Ξεπλένουμε τα αμπελόφυλλα και τα στραγγίζουμε καλά. Σοτάρουμε σε κατσαρόλα το λάδι, το κρεμμύδι και το κολοκυθάκι. Προσθέτουμε το ρύζι και σοτάρουμε μέχρι να αρχίσει να κολλάει. Προσθέτουμε τη ντομάτα, τα μυρωδικά και το νερό. Αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε να σωθούν όλα τα υγρά. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει η γέμιση μας. Τυλίγουμε ένα – ένα τα ντολμαδάκια. Σε κατσαρόλα βάζουμε τα φύλλα που μας περίσσεψαν και στρώνουμε τα ντολμαδάκια το ένα δίπλα στο άλλο. Σκεπάζουμε με ένα πιάτο. Ρίχνουμε νερό να τα καλύπτει και λίγο ελαιόλαδο. Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 40 λεπτά.

Για τη σάλτσα: Σε μία μπασίνα ρίχνουμε το ταχίни και λίγο – λίγο το λεμόνι, ανακατεύοντας με ένα σύρμα. Μετά προσθέτουμε το ζωμό από τα ντολμαδάκια και στο τέλος το θυμάρι. Αν χρειαστεί βάζουμε λίγο ζωμό ακόμη ή νερό. Σερβίρουμε ρίχνοντας τη σάλτσα πάνω στα ντολμαδάκια ή αν θέλουμε ξεχωριστά.