

25 Νοεμβρίου 2018

## Λαχανοντολμάδες ορφανοί με σάλτσα λεμονιού

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία



## Υλικά

2 φλ. Agrino Φάνσου λευκό μεσόκοκκο ρύζι για γεμιστά  
1 μέτριο λάχανο, 30 φύλλα ξεχωρισμένα  
1 μεγάλο κρεμμύδι, λεπτοκομμένο  
3 μέτριες, ώριμες ντομάτες, λεπτοκομμένες  
2/3 φλ. κολοκυθάκι, λεπτοκομμένο  
1 κ.σ. άνηθο, λεπτοκομμένο  
½ φλ. μαϊντανό, λεπτοκομμένο  
2 κ.σ. χοντρό αλάτι  
½ κ.γ. πιπέρι  
1 κ.γ. κύμινο  
2/3 φλ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο + 2 κ.σ. ελαιόλαδο  
1 φλ. νερό  
1 λεμόνι, χυμός (4 κ.σ.)  
1 κ.γ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

## Διαδικασία

Γεμίζουμε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό, ώστε να καλύπτει ολόκληρο το λάχανο και βράζουμε σε υψηλή φωτιά για 15-20 λεπτά μέχρι να μαλακώσει ελαφρά.

Με τσιμπίδα αφαιρούμε προσεκτικά τα φύλλα του και τα απλώνουμε σε ένα ταψί στρωμένο με χαρτί κουζίνας και αφήνουμε να κρυώσουν.

Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε το ρύζι, το κρεμμύδι, τις ντομάτες, το κολοκυθάκι, τον άνηθο, το μαϊντανό, το αλάτι, το πιπέρι, το κύμινο, 2/3 φλ. ελαιόλαδο, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη.

Στην επιφάνεια εργασίας απλώνουμε ένα λαχανόφυλλο τη φορά, με ένα μαχαίρι αφαιρούμε τα χοντρά νεύρα και κόβουμε τα πολύ μεγάλα φύλλα στη μέση κατά μήκος.

Βάζουμε 1 κ.σ. γέμιση ανά λαχανόφυλλο, κλείνουμε τις δύο άκρες του φύλλου και τυλίγουμε σφιχτά σαν ρολό.

Στρώνουμε τον πάτο μίας μεγάλης κατσαρόλας με τα σκισμένα λαχανόφυλλα, που δεν θα χρησιμοποιήσουμε στο τύλιγμα, και με ρετάλια από φύλλα.

Ραντίζουμε με 2 κ.σ. ελαιόλαδο.

Μεταφέρουμε τους λαχανοντολμάδες με τη ραφή προς τα κάτω μέσα στην κατσαρόλα. Τους τοποθετούμε στη σειρά, τον έναν σφιχτά δίπλα στον άλλο για να μην ξετυλιχτούν, και σε 2-3 στρώσεις.

Σκεπάζουμε τους λαχανοντολμάδες με ένα πιάτο, τοποθετημένο ανάποδα έτσι ώστε να καλύπτει τους λαχανοντολμάδες και με το βάρος του να τους κρατά στη θέση τους.

Αφήνουμε να πάρουν μία βράση σε μέτρια φωτιά.

Προσθέτουμε 1 φλ. νερό ή παραπάνω, ώστε να καλύψουμε τους λαχανοντολμάδες και αφήνουμε και πάλι να πάρουν μία βράση.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε και σιγομαγειρεύουμε για 20 λεπτά.

Δοκιμάζουμε εάν το ρύζι έχει μαγειρευτεί και αφαιρούμε το πιάτο.

Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι με το χυμό λεμονιού, μέχρι να διαλυθεί το αλεύρι.

Προσθέτουμε στο μείγμα 2-3 κ.σ. από τους χυμούς της κατσαρόλας και ανακατεύουμε.

Περιχύνουμε τους λαχανοντολμάδες με το μείγμα και ανακινούμε ελαφρά την κατσαρόλα, ώστε να κατανεμηθεί ομοιόμορφα.

Αφήνουμε τους λαχανοντολμάδες στην κατσαρόλα για 10-20 λεπτά και τους σεββίρουμε ζεστούς ή σε θερμοκρασία δωματίου.

Πηγή: [dimitrisskarmoutsos.gr](http://dimitrisskarmoutsos.gr)