

9 Δεκεμβρίου 2018

## Ντολμάδες από μαρούλι και μπακαλιάρο

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Υλικά

800 γρ. μπακαλιάρος, ξαμυρισμένος

2 μαρούλια, πλυμένα  
1 ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο  
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα  
2 καρότα, τριμμένα  
1 φλ. του καφέ ρύζι γλασέ  
150 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο  
500 ml ζωμό λαχανικών, σπιτικό, ψυγείου ή από βιολογικό κύβο  
2 λεμόνια, το χυμό  
πιπέρι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια βαθιά κατσαρόλα με νερό που βράζει ρίχνουμε τον μπακαλιάρο και τον βράζουμε για 10΄.

Σουρώνουμε φροντίζοντας να κρατήσουμε το νερό σε άλλη κατσαρόλα ή σε μεγάλο μπολ. Αφήνουμε 10΄ να κρυώσει ελαφρά και τον ψιλοκόβουμε.

Με ένα μαχαίρι κόβουμε τα κοτσάνια από τα φύλλα των μαρουλιών και τα κρατάμε στην άκρη.

Στο νερό που βράσαμε τον μπακαλιάρο ζεματίζουμε τα φύλλα του μαρουλιού, βουτώντας τα για 2-3΄.

Σε ένα μπολ ρίχνουμε τον ψιλοκομμένο μπακαλιάρο, τον άνηθο, τα κρεμμυδάκια, τα καρότα, το ρύζι και πιπέρι, και ανακατεύουμε καλά.

Στον πάτο μιας βαθιάς κατσαρόλας στρώνουμε τα κοτσάνια από τα φύλλα των μαρουλιών.

Στρώνουμε τα φύλλα των μαρουλιών σε πάγκο εργασίας. Βάζουμε 1 κ.σ. από το μίγμα στη μέση της βάσης κάθε φύλλου, στην πλευρά που βρισκόταν το κοτσάνι, διπλώνουμε τα πλαϊνά προς τα μέσα και τυλίγουμε σφιχτά.

Βάζουμε τα ντολμαδάκια κυκλικά σε μια κατσαρόλα και από πάνω τοποθετούμε ένα πιάτο, ώστε να μην κινούνται κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος και διαλυθούν. Περιχύνουμε με το λάδι και τον ζωμό, σκεπάζουμε με το καπάκι και βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 30΄.

Αποσύρουμε, περιχύνουμε με το χυμό λεμονιού, ανακινούμε κυκλικά την κατσαρόλα και σερβίρουμε.

Πηγή: [Αγιορειτική Μαγειρική Κληρονομιά](#)