

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 20 ΛΕΠΤΑ

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 35 ΛΕΠΤΑ

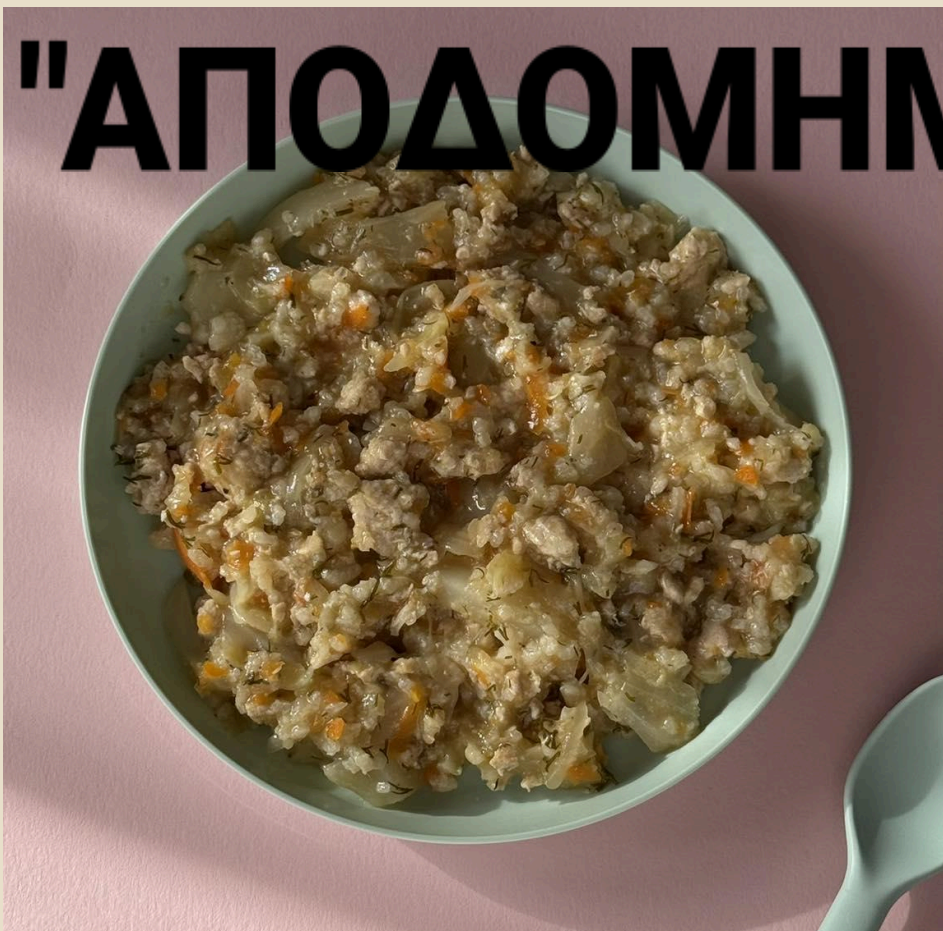
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 2/5

ΜΕΡΙΔΕΣ: ~6



ΛΑΧΑΝΟ- ΝΤΟΛΜΑΔΕΣ

"ΑΠΟΔΟΜΗΜΕΝΟΙ"



1 μεγάλο λάχανο
1 κιλό κιμά κοτόπουλο
2 καρότα, τριμμένα στον χοντρό τρίφτη
250 γρ. ρύζι καρολίνα
1 μικρό κρεμμύδι, τριμμένο
½ ματσάκι άνηθο
Χυμός από 2 λεμόνια
Ελαιόλαδο (περίπου 10 κ.σ.)
Αλάτι, πάπρικα, σκόρδο σε σκόνη

1. Κόβεις το λάχανο σε χοντρά κομμάτια και το βράζεις για λίγα λεπτά μέχρι να μαλακώσει σε αρκετό νερό, ώστε να καλυφθεί.
2. Σε άλλο σκεύος σοτάρεις τον κιμά με τα μπαχαρικά και το κρεμμύδι μέχρι να πάρει χρώμα.
3. Προσθέτεις τα καρότα, σοτάρεις 1–2 λεπτά και τα μεταφέρεις στην κατσαρόλα με το λάχανο.
4. Ρίχνεις το ρύζι, συμπληρώνεις με λίγο ζεστό νερό αν χρειάζεται ώστε να σκεπάζει το φαγητό και βράζεις περίπου 10 λεπτά μέχρι να δέσει.
5. Στο τέλος αποσύρεις από τη φωτιά, προσθέτεις τον άνηθο, τον χυμό λεμονιού και το ελαιόλαδο, ανακατεύεις και σερβίρεις.

KEEP
EAT
HEALTHY