



Σαλάτα ντολμαδάκια για σένα που δεν θέλεις να τυλίγεις

Μερίδες: 6-7 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10-15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 15-20 λεπτά

Φυλάσσουμε τα κρεμμύδια καλυμμένα στο ψυγείο για 2 μέρες.

Υλικά:

200 γρ. Ρύζι Μπόνετ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

400 ml νερό

4 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

1 ξερο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

10 αμπελόφυλλα σε άλμη

¼ ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο

¼ ματσάκι δυόσμο, ψιλοκομμένο

¼ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο

χυμό και ξύσμα από 1 λεμόνι

1 μικρό κολοκυθάκι, ψιλοκομμένο

1 αγγούρι, ψιλοκομμένο

ελαιόλαδο

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Υλικά σερβιρίσματος:

200 γρ. φυτικό γιαούρτι σόγιας, χωρίς ζάχαρη

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

3 κ.σ. κουκουνάρι, καβουρδισμένο σε ελαιόλαδο

Εκτέλεση

- 1) Ετοιμάζουμε το ρύζι. Βάζουμε σε μία μεσαία κατσαρόλα 1 κ.σ. ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε το Ρύζι Μπόνετ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ και ανακατεύουμε να λαδωθεί καλά, προσθέτουμε το νερό και αλατίζουμε. Μόλις πάρει βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά, καλύπτουμε με το καπάκι και αφήνουμε να βράσει για 14-15 λεπτά μέχρι να απορροφήσει ολο το νερό και να βράσει στο σημείο που θέλουμε. Αποσύρουμε από τη φωτιά, καλύπτουμε με πετσέτα και το καπάκι και αφήνουμε στην άκρη για 10 λεπτά.



- 2) Ρίχνουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο σε ένα αντικολλητικό τηγάνι ή ρηχή κατσαρόλα και σοτάρουμε τα κρεμμύδια, ξερά και φρέσκα, για 4-5 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Αφαιρούμε το κοτσάνι από τα αμπελόφυλλα, τα ψιλοκοβουμε και τα μεταφέρουμε στο τηγάνι μαζί με το βρασμένο [Ρύζι Μπόνετ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#) και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά.
- 3) Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε φρεσκοτριμμένο πιπέρι, 2 κ.σ. ελαιόλαδο, τα μυρωδικά, το ξύσμα και το χυμό από το λεμόνι και ανακατεύουμε καλά. Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.
- 4) Προσθέτουμε το αγγούρι και το κολοκυθάκι και ανακατεύουμε καλά. Σερβίρουμε την σαλάτα σε θερμοκρασία δωματίου ή κρύα από το ψυγείο με λίγες κουταλιές φυτικό γιαούρτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ξύσμα λεμονιού και καβουρδισμένο κουκουνάρι.