Hoofdgerechten / Irak

Iraakse dolma



Wijnbladeren en groenten gevuld met gekruide rijst en vlees, gelaagd in één pot en gekookt onder een gewicht.

Tijd 150 min **Personen** 6

Dit heb je nodig.

- ☐ 300 g Wijnbladeren
- ☐ 400 g Kortkorrelige rijst
- ☐ 400 g Lamsvlees – gehakt
- ☐ 4 stuks Paprika's
- ☐ 3 stuks Grote uien
- ☐ 3 stuks Aubergines
- ☐ 4 stuks Tomaten
- ☐ 3 eetlepels Tomatenpuree
- ☐ 3 eetlepels granaatappelmelasse
- ☐ 2 stuks Citroen
- ☐ 40 g Peterselie
- ☐ 1 eetl Baharat
- ☐ 100 ml Plantaardige olie
- ☐ Zout en peper — naar wens

Zo maak je het.

01 Spoel de rijst af en meng deze met het gehakt, gehakte peterselie, tomatenpuree, baharat, olie, zout en peper.

02 Snijd de deksels van de paprika's en tomaten en hol ze uit. Blancheer de uien heel en verdeel ze in laagjes.

03 Rol de vulling van de wijnbladeren in strakke cilinders; de rijst verdubbelt, dus laat ruimte over.

04 Vul de groenten voor tweederde en doe de deksel er weer op.

05 Bekleed de pot met plakjes tomaat en leg er pakketjes en gevulde groenten op, de zwaarste onderaan.

06 Meng het water met de granaatappelmelasse, het citroensap en het zout en giet dit erbij tot het de bovenste laag bereikt.

07 Dek af met een verzwaarde plaat en kook op laag vuur gedurende een uur en vijftien minuten. Serveer door de pot om te keren op een schaal.

Recept & herkomst UniTools / UniTools — theunitools.com / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Foto: Violetamyftari / CC BY-SA 3.0 / UniTools. Uitsnede aangepast voor deze pagina.
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
recipes.dvs-services.be / dolma-iraqi