Hoofdgerechten / Armenië

Pasuts tolma

Een lenten dolma van zure koolbladeren met linzen, bonen en granen.

Tijd 150 min **Personen** 8

Dit heb je nodig.

- ☐ 800 g Verzuurde koolbladeren
- ☐ 150 g Linzen
- ☐ 100 g Gebarsten tarwe
- ☐ 4 stuks uien
- ☐ 120 ml Plantaardige olie
- ☐ 40 g Koriander
- ☐ 150 g Rode bonen – een nacht geweekt
- ☐ 100 g Kikkererwten – een nacht geweekt
- ☐ 100 g Rijst
- ☐ 3 eetlepels Tomatenpuree
- ☐ 1 eetl paprika
- ☐ Zout en peper — naar wens

Zo maak je het.

01 Kook de bonen, kikkererwten en linzen apart tot ze zacht zijn; elk neemt zijn eigen tijd.

02 Kook de gebroken tarwe en de rijst voor en laat ze uitlekken.

03 Fruit de gesnipperde ui in olie goudbruin en voeg de tomatenpuree en paprika toe.

04 Meng alle granen en peulvruchten met de ui, breng op smaak en roer de koriander erdoor.

05 Spoel de koolbladeren af van overtollige pekel en snijd de dikke ribben los.

06 Rol de vulling van de bladeren in strakke pakketjes en verpak ze in lagen in een pot.

07 Voeg water toe tot het niveau van de bovenste laag, dek af met een verzwaarde plaat en kook een uur op laag vuur. Laat het volledig afkoelen.

Recept & herkomst UniTools / UniTools — theunitools.com / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
recipes.dvs-services.be / armenian-tolma