

# КАВКАЗСКАЯ ДОЛМА

---



Москва, Москва  
Россия

Как приготовить долму? Долма – это блюдо кавказской кухни, представляющее собой мясную начинку, завернутую в виноградные листья (своего рода голубец по-восточному). Мясная начинка может быть любой, но, как правило, это баранина или баранина с говядиной, с добавлением риса. Процесс приготовления долмы также напоминает приготовление голубцов, но вкус у блюда совершенно другой. Предпочтительнее всего для приготовления долмы использовать свежие виноградные листья, размером не больше ладони. Виноградные листья можно использовать как в солёном виде, так и маринованные. Способ приготовления:- рис промыть и смешать с фаршем:- лук нарезать мелкими кубиками, добавить к фаршу, посолить и поперчить по вкусу, добавить кинзу, после чего тщательно перемешать;- виноградные листья хорошо промыть и залить кипятком на 3-5 минут;- срезать черенок у виноградных листьев, положить начинку на матовую сторону листа и свернуть, загибая все края;- положить долму в кастрюлю в направлении от стенок до середины, залить водой и пригрузить тарелкой;- тушить на среднем огне около часа;- для соуса мелко нарезать чеснок, смешать с мацони (йогуртом);- добавить по вкусу кинзу, перемешать и оставить в холодильнике охлаждаться. Ингредиенты для приготовления «Долмы»: Фарш (баранина или смесь баранины с говядиной) - 600 грамм; Рис - 100 грамм; Лук репчатый - 1 шт.; Чеснок - 2 зуб.; Мацони или йогурт (без добавок) - 200 мл.; Листья

---

винограда - 100 грамм;Кинза - 5 грамм;Соль (по вкусу);Перец молотый (по вкусу).ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

[Сообщить Другу](#)

