



Hozzávalók:

12-14 zsenge, tenyérszi, permetezetlen szőlőlevél, só, 10 dkg rizs, 1 közepes vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 50 dkg nem túl zsíros darált hús (sertés, marha vagy pulyka is lehet), fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 csapott kiskanál majoránna, 2 gerezd fokhagyma, 1 tojás, 2 dl tejföl, 1 púpozott evőkanál finomliszt, 1 kiskanál 10%-os ételcet (még finomabb a borecet vagy tárkonyos ételcet)

1. A szőlőleveleket megmossuk, levélnyelüket lecsípjuk. Enyhén sózott, forrásban lévő vízbe szórjuk, 3-4 percig főzzük, majd szűrőlapáttal kiemeljük. A rizst a főzővizébe dobjuk, megfőzzük, leszűrjük .
2. A leforrázott szőlőlevelekből nyolcat félrerakunk, ezekbe kerül a töltelék. A többit kisujjni széles csíkokra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, az olajban, közepes lángon 3-4 perc alatt megfonnyasztjuk. A darált húst hozzáadjuk, 4-5 percig kevergetve pirítjuk, majd 1 csapott kiskanál sóval ízesítjük, megborsozzuk, a majoránnával és a zúzott fokhagymával fűszerezzük.
3. A tűzről lehúzzuk, kicsit hűlni hagyjuk, majd a puha rizzsel és a tojással összedolgozzuk. A tölteléket a szőlőlevelek közepére halmozzuk, a levelek két oldalát ráhajtjuk, majd föltekerjük, és zsinnyel vagy cérnával átkötjük. Lábasba rakjuk, és annyi vizet öntünk rá, amennyi jó ujjnyira ellepi. A fölcsúszott szőlőlevelet is beleszórjuk, megsózzuk. Nagy lángon fölforraljuk, majd lefödve, kis lángon 25 perc alatt puhára pároljuk.
4. Ha kész, a töltelégeket a lábasból kiemeljük. A tejfölt a liszttel és egy kevés vízzel simára keverjük, a töltike főzőlevét ezzel sűrítjük. 2-3 percig forraljuk, végül az ecettel kellemesen pikánsra ízesítjük. Tálaláskor a töltött szőlőleveleket - miután a zsinnyet lefejtettük róluk - a mártásban megforrosítjuk.

Jó tanács

- Szőlőlevél helyett karalábélevéllel vagy zsenge tormalevéllel is készíthetjük.
- A töltike főzőlevét só helyett ételízesítő porral fűszerezhetjük, de kerülhet bele gondolatnyi bors és cukor is, sőt tejszínnel is gazdagíthatjuk.

- Szőlőlevelet konzervként is kapni, amit egész évben használhatunk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag: 721 kcal • fehérje: 30,4 gramm • zsír: 49,9 gramm • szénhidrát: 37,3 gramm •
rost: 9,4 gramm • koleszterin: 160 milligramm

Italajánlat: száraz fehérbor, például Badacsonyi olaszrizling