

Dolma végétal

ECONOMIQUE



FACILE



PRIX DU GROUPE:
1 € /portion

RECETTE



Ingredients

3 grosses pommes de terre 



5 petits oignons

2 tomates 



2,5 citrons jaunes

1 botte coriandre 



2 bottes persil plat

1 c. à c. paprika 



3/4 c. à c. muscade

1 c. à s. sel 



1 c. à c. poivre

150 g sauce tomate 



2 c. à s. sauce grenade

200 g sauce poivron 



400 g feuilles de vigne

350 g riz 



7 c. à s. huile d'olive



Matériel

Saladier
Marmite
Coûteau

Presse-agrumes
Cuillère à café et à soupe
Planche à découper

Recette

1. Hacher finement le persil et la coriandre
2. Mélanger avec le riz cru
3. Trancher finement les pommes de terre et disposer les tranches dans la marmite avec un fond d'huile
4. Farcir les feuilles de vigne avec le mélange riz-herbes et les disposer sur les tranches de pommes de terre
5. Recouvrir le tout avec le mélange sauce tomate - sauce poivron - sauce grenade - paprika - jus de citron - 3 c. à s. d'huile d'olive et de l'eau
6. Cuire à feu doux pendant 40 minutes

