

# Sarmalute in foi de vita



Dragilor, stiu ca asteptati tot felul de retete din insorita Grecie ☐ , dar postarea asta cu delicioasele sarmalute in foi de vita asteapta sa fie publicata inca de dinainte de plecarea noastra la mare.

Intentionam sa va aduc niste dolmades aromate dar vara-i luunga, ne-nfruptam noi si cu ele!!! :))

**Sarmalutele** astea cu marar sunt atat de bune (mami le face si-un sos de marar separat, atat de mult ii place combinatia), incat va va fi greu sa savurati numai o portie (o portie=3, 4 sarmalute ☐ )

## Ingrediente:

- foi de vita de vie (depinde de marimea lor: cca. 20 de bucati)
- 500 g carne tocata (vita+porc)
- o ceapa mijlocie
- sare si piper, dupa gust
- boia dulce (1 lingurita)
- 100 g orez (bob rotund)
- 200-250 ml **bulion de rosii**
- o legatura mare de marar
- iaurt sau smantana

## Mod de preparare:

### Pregatiri preliminare:

Incepem prin a opari foile de vita (cu cat sunt mai tinere, cu-atat mai bine) in apa clocotita cu sare cca. 1 minut sau pana cand isi schimba culoarea. Le scoatem apoi si le lasam sa se raceasca. Coditele si nervurile groase se inlatura. Orezul se spala in mai multe ape si se lasa apoi la inmuiat in apa rece, pana cand e gata umplutura de carne.

### Umplutura de carne:

In continuare, vom prepara umplutura de carne, ca si la **sarmalele obisnuite**: punem carnea tocata intr-un bol incapator (tocati voi carnea in casa sau cereti-i macelarului sa v-o pregateasca).

Prajim ceapa, tocata marunt, in putin ulei; adaugam un praf de sare si amestecam bine (aveti grija sa nu se arda!); cand e aurie, adaugam boiaua dulce si amestecam scurt.

Luam compozitia de pe foc si o rasturnam peste carnea tocata din bol. Punem sare si piper dupa gust; adaugam orezul, scurs de apa, si amestecam totul foarte bine.

### Preparare sarmalute cu foi de vita:

Si-acum sa vedem cum se prepara sarmalutele □

Luam o frunza de vita (daca e foarte mare, o taiati in doua) si o asezam cu partea lucioasa in palma. Pe partea poroasa (nu stiu cum altfel sa-i zic ☐ ), punem o lingurita de umplutura, la capatul mai larg al foii (la baza frunzei).

Rulam apoi frunza usor, fara sa o strangem, de vreo doua ori; dupa aceea, apasam cu degetul aratator marginile frunzei, pentru a „inchide” bine sarmaluta si rulam pana la capat. Sarmalutele nu vor iesi rotunde, ci ca niste caramidute :))

In oala in care le veti fierbe, asezati un strat de frunze de vita (care s-au rupt sau sunt mai batrane) si apoi incepeti sa claditi sarmalutele.

La sfarsit, se acopera cu apa, sa le cuprinda bine, se mai adauga putina sare si se fierb cca. 30 de minute, cu capacul usor intredeschis. Se adauga apoi bulionul si mararul tocat si se mai lasa la fiert 10 minute.

Se inchide focul, dar se lasa, cu capac, sa stea cca. o ora. Daca frunzele nu sunt fragede, fierbeti-le mai mult (cu vreo 20 de minute in plus).

Sunt delicioase cu smantana sau iaurt!!! Nu fiti tentati sa adaugati zeama de lamaie, ca la dolmades, pentru ca ies destul de acrisoare ☐



*Laura Sava*



*Laura Sava*