ВЕЧЕРЯ

Лозови сърми с ориз и зеленчуци

Лозови сармички с нежен пълнеж от ориз и зеленчуци, увити като топла хапка. Ароматни и за празник, и за обикновен семеен обяд.

Подготовка: 20 мин **Готвене:** 40 мин **Общо:** 60 мин **Порции:** 5
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Средно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 20-25 лозови листа
- 1/2 ч.ч. бял ориз (или кафяв)
- 1 малък морков, настърган
- 1 малка глава лук, ситно нарязан
- 1/4 чушка, нарязана на ситно
- 1-2 с.л. зехтин
- 1-2 с.л. ситно нарязан пресен копър (или магданоз)
- Щипка сол (по желание)
- 3-4 ч.ч. вода или зеленчуков бульон без сол (1 ч.ч. за плънката, останалото за готвене)
- 1 ч.л. лимонов сок (по желание)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на лозовите листа: Ако използвате пресни лозови листа, бланширайте ги за няколко минути във вряща вода, докато омекнат. След това ги отцедете и оставете да изстинат. Ако използвате консервирани лозови листа, изплакнете ги добре с вода, за да отстраните излишната сол.
2. Приготвяне на плънката: В тиган загрейте зехтина и задушете лука и моркова, докато омекнат. Добавете чушката и ориза и гответе за няколко минути, като разбърквате. Добавете 1 ч.ч. вода и оставете ориза да набъбне леко, но не до пълно сваряване. Подправете със сол и разбъркайте. Сложете и копъра или магданоза, ако желаете, за свеж аромат.
3. Навиване на сърмите: Поставете по 1 чаена лъжичка от плънката в средата на всеки лозов лист. Сгънете краищата на листа навътре и навийте стегната сърма. Повторете процеса, докато използвате всички съставки.
4. Готвене на сърмите: Наредете сърмите плътно една до друга в тенджера. Залейте ги с вода или зеленчуков бульон, така че да бъдат покрити, и добавете малко лимонов сок за свежест, ако желаете. Покрийте сърмите с чиния, за да не се развият по време на готвене. Гответе на слаб огън за около 30-40 минути, докато оризът се свари и листата омекнат.

5. Сервиране: Оставете сърмите да се охладят леко, преди да ги поднесете. За най-малките ги нарежете на тънки кръгчета. Могат да се сервират самостоятелно или със свежо кисело мляко.
6. По желание: Можете да добавите към плънката малко настъргана тиквичка или нарязан на ситно спанак за повече зеленчуци.

Съхранение

- Съхранявайте лозовите сърми в хладилник в затворен контейнер до 3 дни. Преди консумация затоплете в микровълнова печка (2-3 минути) или на слаб огън в тигана, докато станат топли.
- Сърмите развиват по-добър вкус след един ден съхранение. Съхранявайте студено и сервирайте при стайна температура или топли, според предпочитанията.

Замразяване

- Замразете сърмите в пластмасов контейнер или торбичка до 2 месеца. Размразете в хладилник през нощта и затоплете леко преди сервиране.

Съвети

- Тези лозови сърми с ориз и зеленчуци се поднасят на празничната трапеза. Оризът и зеленчуците добавят полезни фибри и витамини, а лозовите листа придават нежен и ароматен вкус, който е приятен и подходящ за децата.