

Dolmeh al irani

Ingredientes:

Algunas hojas frescas de parra
1 pimiento
2 tazas de arroz cocido
1 cebolla mediana, frita
100 gramos de tamarindo
1/2 taza de cilantro
Un poco de perejil
Un poco de curry y pimienta negra
Un poco de sal y aceite

Preparación:

Empezamos preparando el relleno de las hojas:

1. Cortar muy fino la cebolla pelada y el pimiento
2. Freírlo ligeramente
3. Cocinar el arroz en un bol. Se le puede echar alguna hierba si quieren que esté más sabroso; generalmente los iraníes sólo agregan un poco de sal
4. En este paso, si les gustan las comidas con carne, se puede freír 200 gramos de cordero molido y se puede sustituir por soja o similar si son vegetarianos
5. Mezclarlo todo muy bien y agregar el tamarindo, en pulpa o zumo, cilantro, perejil, pimienta negra y un poco de curry o cúrcuma
6. Rellenar las hojas de parra con la mezcla de arroz y ponerlo en la olla. Se puede sustituir las hojas de parra por pimiento
7. Para evitar que las hojas de parra se abran, ponemos un plato sobre ellas
8. Cocinarlo todo a fuego lento durante una hora, con unas gotas de aceite oliva virgen extra

¡Ya está preparado!
¡Que aproveche!