

# Dolmeh

**dolmeh** RECETA NUMERO 3

Buenos días. Espero que durante estos primeros días del verano se hayan divertido mucho y hayan probado nuevas comidas. Hoy les daré una receta más, muy fácil de hacer, se llama "Dolmeh". Se prepara esta platita con hojas de parra y dependiendo del gusto de cada uno se puede hacer con carne o completamente vegetariano.

**Ingredientes para dos personas :**

 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

**La receta:**  
**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 similar.
6. Rellenar las hojas de parra con la mezcla de arroz y carne si en la casa 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. Cocinamos todo a fuego lento durante una hora, con unos cubos de aceite. ¡¡¡¡¡ siempre caliente.

¡Ya está preparado! ¡Que aproveche!

Dita Talebi : b.talebi@fotros.travel WWW.FOTROS.COM



## 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,

# Dolmeh

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!