

DOLMAS

INGREDIENTES:

- 8 hojas de parra o de acelgas bien limpias de tierra y sin el tallo
- 50 g de aceite de oliva
- ½ cebolla
- 2 ajos
- 100 g de carne picada de cordero o de ternera
- 50 g de arroz tipo basmati ya cocido (podemos cocerlo en el cestillo previamente)
- ½ cucharadita de cominos en polvo
- ½ cucharadita de pimentón
- una pizca de pimienta
- una pizca de nuez moscada
- 1 cubilete de hojas de menta
- 8 cucharadas de salsa de tomate frito (4 para el relleno y 4 para decorar los platos)
- 1 litro de agua para el varoma
- sal

PREPARACIÓN:

- En una olla amplia calentamos abundante agua hasta que esté hirviendo y apagamos el fuego. Escaldamos durante 1 minuto las hojas de parra/acelga para que se ablanden y retiramos bien extendidas sobre un trapo de cocina.
- Mientras en el vaso ponemos el aceite, la cebolla y los ajos y trituramos 5 segundos, velocidad 5.
 Bajamos los restos de tapa y paredes y programamos 10 minutos, velocidad cuchara, temperatura varoma.
- 3. Añadimos la carne picada, los cominos, el pimentón, la pimienta, sal al gusto, la nuez moscada y las hojas de menta. Cocinamos 10 minutos, velocidad cuchara, temperatura varoma. Agregamos el arroz cocido y las 4 cucharadas de salsa de tomate frito. Programamos 2 minutos, temperatura cuchara, velocidad cuchara, giro a la izquierda. Retiramos el relleno y dejamos que se temple.
- 4. Llenamos el vaso con 1 litro de agua y programamos 10 minutos, temperatura varoma, velocidad cuchara.
- 5. Mientras vamos rellenando las hojas de parra/acelga como si fuera un canelón, remetiéndole los bordes hacia dentro para que no se salga el relleno, según se ve en la foto de abajo y las vamos colocando bien juntitas en el varoma.
- Ponemos el varoma encima del vaso y programamos 30 minutos, velocidad 2, temperatura varoma.
- Los servimos calientes con una cucharadita de tomate frito en la base y un chorritín de aceite de oliva.



Silvia Gómez del Pulgar Agente Comercial Thermomix nº 66635 Tel: 607307775 silviagomezdelpulgar@gmail.com