

Wijnbladeren op je bord! - Recepten

Lasagne van wijnbladeren met rijst en groenten

Oftewel dolmadakia voor de luie kooks! Een heerlijk fris recept met verse kruiden en een makkelijke bereiding, die de bijzondere smaak van de wijnbladeren naar voren brengt.

Ingrediënten

ong. 30 Mariannas wijnbladeren

240 gr of een waterglas Carolina (witte langkorrelige) rijst

1 grote ui

4 knoflooktenen

1 kleine courgette

1 groene paprika

3 fijngemalen rijpe tomaten of blikje tomatenstukjes

1 handvol muntblaadjes

halve handvol dille

een beetje peterselie (optioneel)

1 eetlepel zout

1 theelepel zwarte peper

4 eetlepels olijfolie voor het bakken en 3 eetlepels aan het eind

Bereidingswijze

Maal de ui en knoflooktenen in een mixer fijn of fijnsnijden met een mes. Fruit ze daarna in een grote pan met olijfolie. In de tussentijd kun je de courgette en groene paprika fijnsnijden/fijnmalen in de mixer en erbij doen in de pan. Het geheel even bakken en daarna de rijst en de (fijngemalen) tomaten toevoegen. Breng aan de kook en voeg nog zout en peper toe. Snij de kruiden (pepermunt, dille, peterselie) en voeg ze toe in de pan. Zorg ervoor dat er voldoende vocht blijft in de pan voor de rijst om te koken. Daarvoor heb je zeker nog halve liter water nodig. Als de rijst bijna gekookt is, zet het vuur uit voeg nog 3 eetlepels olijfolie toe. Laat de pan staan terwijl je de bodem van een ovenschaal met wijnbladeren bedekt. Daarna leg je op de wijnbladeren een laag rijst van 2cm dik, vervolgens bedek je de laag weer met wijnbladeren en gaat zo door totdat de pan leeg is. Je eindigt met een laag wijnbladeren bovenop en bij voorkeur de ovenschaal bedekken met aluminiumfolie. Laat nog in een voorverwarmde oven 20 min. bakken op 200 °C. Serveer in stukken met een frisse salade erbij en geniet van dit zomergerecht!



Burgers in wijnbladeren

Ingrediënten

Mariannas wijnbladeren (5 per burger)
1 kilo varkensgehakt
3 grote uien fijngesneden
1 ei
1 tomaat fijngemalen
1 eetlepel oregano
zout en peper
2 eetlepels olijfolie

Bereidingswijze

Plaats het gehakt in een grote kom, voeg alle ingrediënten toe en meng alles goed door elkaar. Pak een handvol gehaktmengsel en plaats op een 'nest' van meerdere overlappende wijnbladeren in een ovenschaal. Omhul het gehakt met de wijnbladeren en ga op dezelfde manier te werk met de rest van het gehakt. Bak ongeveer 45 minuten op 200 °C. Je kan ook ervoor kiezen om een deel van de burgers in wijnbladeren in aparte zakjes in de diepvries te bewaren. Zo kun je op een ander moment weer de burgers ontdooien en in de oven bakken.

