Ντολμαδάκια γιαλαντζί light

<u>Υλικά για 60-70 ντολμαδάκια:</u>

- 60-70 φρέσκα αμπελόφυλλα και 10 ακόμα περίπου για τον πάτο της κατσαρόλας
- 600γρ ρύζι μπασμάτι
- 70γρ άοσμο λάδι καρύδας
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα ή ένα μεγάλο ξερό κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο ή λίγη σκόνη σκόρδου
- 1 κ.γ. σκόνη λαχανικών χωρίς ζάχαρη ή ένα κύβο αν χρησιμοποιείτε
- 2 κ.γ. θαλασσινό αλάτι
- 2 κ.γ. τριμμένο δυόσμο
- 2-3 κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο
- 1 1/2 κ.γ. ξύσμα ακέρωτου βιολογικού λεμονιού

<u>Εκτέλεση:</u>

1. Βάζετε σε μία κατσαρόλα το λάδι, το ρύζι, το αλάτι και όλα τα μυρωδικά και τσιγαρίζετε για 4-5 λεπτά μέχρι να δείτε το ρύζι να ασπρίζει.
2. Στην κατσαρόλα που θα βράσετε τα ντολμαδάκια, στρώνετε 1-2 στρώσεις αμπελόφυλλα, πριν αρχίζετε να στρώνετε τα ντολαμαδάκια για να μην καούν στο βράσιμο.
3. Γεμίζετε με 1-1,2 κ.γ. γέμιση κάθε αμπελόφυλλο και το τυλίγετε σφιχτά. Τα στρώνετε στην κατσαρόλα όσο γίνετε πιεσμένα και σφιχτά.
4. Τοποθετήστε ένα-δύο πιάτα πάνω από τα ντολμαδάκια για να κρατηθούν σταθερά, και γεμίστε νερό την κατσαρόλα μέχρι να καλυφθούν τα πιάτα. Μόλις αρχίσει να βράζει το νερό, μετρήστε 15 λεπτά για να γίνουν σπυρωτά, αλλιώς αφήστε τα 20 λεπτά για να βγουν πιο μαλακά. Σερβίρετε με λεμόνι ή γιαούρτι.