

24 Νοεμβρίου 2019

## Τα καλύτερα γεμιστά της ζωής σου θα τα φτιάξεις με τη συνταγή της γιαγιάς Σωσώς!

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)



Τα γεμιστά δεν είναι απλώς άλλο ένα μαμαδίστικο ή γιαγιαδίστικο φαγητό

**ταψιού.** Μέσα στα ώριμα εποχιακά λαχανικά και τις λαχταριστές του μυρωδιές και γεύσεις, κρύβει όλη τη μαγεία του καλοκαιριού.

Πόσες φορές δεν είδα τη γιαγιά Σωσώ να μιλάει στο τηλέφωνο με τη θεία και τη μητέρα μου για να τους ανακοινώσει ότι μεθαύριο θέλει να φτιάξει γεμιστά και για αυτό να φροντίσουν ανάλογα. Με αυτό το ανάλογο εννοούσε 2 πράγματα: α. Μεθαύριο τρώμε γεμιστά κι αλοιμόνο και τολμήσετε να κάνετε αλλιώς, και β. Φροντίστε να βρείτε μόνο τα καλύτερα λαχανικά-οτιδήποτε άλλο είναι μη αποδεκτό.

**Η γιαγιά Σωσώ πιστεύει ότι στην επιτυχία ενός φαγητού μεγάλη σημασία έχουν τόσο οι άριστες πρώτες ύλες, δηλαδή χωρίς φυτοφάρμακα και να είναι της εποχής τους, όσο και το χέρι που τα φτιάχνει-να νοιάζεσαι για όσους το ετοιμάζεις, καθώς είναι κάτι περισσότερο από μια προσφορά αγάπης.** Αυτός είναι κι ένας από τους λόγους που δυσκολευτήκαμε με τη γιαγιά να βγάλουμε τις αναλογίες για ένα κανονικό ταψί, καθώς εκείνη πάντα ετοίμαζε 4 και 5 μεγάλα ταψιά γεμιστών για όλα τα παιδιά και τα εγγόνια της.

Παρακάτω ακολουθεί η συνταγή για γεμιστά γιαλατζί (χωρίς κιμά), αλλά και με κιμά. Τα υλικά προορίζονται για ένα μεσαίο ταψάκι ή πυρέξ. Η διαδικασία της προετοιμασίας δεν θα σου πάρει πάνω από 30 λεπτά, αφού ουσιαστικά είναι ένα εύκολο φαγητό, και καθόλου δύσκολο όπως πολλοί πιστεύουν. Απλά έχει πολλά υλικά κι αυτό κάποιες φορές μπορεί να είναι αγχωτικό.

## **Γεμιστά γιαλατζί**

### **Υλικά**

#### **Για γέμισμα**

- 5 ντομάτες κανονικού μεγέθους
- 5 κολοκύθια κανονικού μεγέθους
- 4 μελιτζάνες κανονικές
- 4 πιπεριές (οποιοδήποτε χρώματος)
- 2 πατάτες μέτριες (αν βάλεις, αφαιρέσε κάποιο λαχανικό που δεν σου αρέσει)

#### **Γέμιση**

- 300γραμ. ρύζι άσπρο Καρολίνα
- Προαιρετικά 2 καρότα και 2 αγγινάρες ψιλοκομμένα
- 3 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο

- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο δυόσμο
- 2 φλυτζάνες λάδι
- αλάτι - πιπέρι

### Επιπλέον

- Κλιματόφυλλα ή ανθούς κολοκυθιού
- 1-2 πατάτες
- 2 μικρές ώριμες ντομάτες
- ελαιόλαδο

### Εκτέλεση

1. Προετοιμάζεις όλα τα λαχανικά, πλένοντας τα.
2. Παίρνεις ένα μεγάλο μπολ και το ταψί που θα ψήσεις τα γεμιστά. Τα βάζεις δίπλα σου.
3. Στο μπολ αδειάζεις το εσωτερικό του λαχανικού απαλά με ένα κουταλάκι ή με τα ειδικά εργαλεία που υπάρχουν, και έπειτα το αφήνεις στο ταψί.
4. Μόλις αδειάσεις όλα τα λαχανικά, πρέπει να ψιλοκόψεις τη σάρκα τους που άδειασες. Έχεις 2 επιλογές: με μαχαίρι ή στο μπλέντερ ελάχιστα. Πρόσεχε μην τα κάνεις πελτέ γιατί δεν θα φαίνονται στο φαγητό. Ελαφρώς ψιλοκομμένα.
5. Στο μπολ με τα ψιλοκομμένα, προσθέτεις τα υλικά της γέμισης, όπως αναφέρονται παραπάνω.
6. Ανακατεύεις τα υλικά της γέμισης, και με ένα κουτάλι ξεκινάς να γεμίζεις τα λαχανικά, προσέχοντας να μην πέφτει στο ταψί.
7. Μόλις γεμίσεις το ταψί με τα λαχανικά, για να κλείσεις τα γεμιστά, φτιάχνεις ντολμαδάκια που θα χρησιμεύσουν ως το πώμα τους.
8. Για τα ντολμαδάκι χρησιμοποιείς την ίδια γέμιση είτε με κλιματόφυλλο είτε με ανθό κολοκυθιού.
9. Παίρνεις το κλιματόφυλλο, και βάζεις εκεί που είναι το κοτσανάκι μισό κουταλάκι γέμιση περίπου, και ξεκινάς να τυλίγεις. Έτσι όπως το κρατάς κι έχεις βάλει τη γέμιση στο κοτσανάκι, κλείνεις από δεξιά κι αριστερά το φύλλο, και τυλίγεις προς τα κάτω δημιουργώντας ένα μικρό δεματάκι. Συγχαρητήρια, μόλις έφτιαξες το ντολμαδάκι σου!
10. Μόλις όλα είναι έτοιμα, παίρνεις τις μικρές πατατούλες και κόβεις κομματάκια καλύπτοντας όπου είναι τα ντολμαδάκια για να μην καούν.
11. Τρίβεις τις 2 μικρές ώριμες ντομάτες και τις ρίχνεις πάνω από το φαγητό στο ταψί, σαν να πασπαλίζεις. Προσθέτεις και το ελαιόλαδο.
12. Προαιρετικά, ρίχνεις λίγο αλατάκι.
13. Δεν βάζεις νερό.

14. Ψήνεις σε προθερμασμένο φούρνο για 40 λεπτά στους 190 C. Για να μην σου καούν τα γεμιστά, μπορείς να τα καλύψεις με ένα κομμάτι λαδόκολλα.

*Σερβίρεις με τυρί φέτα, τζατζίκι, γιαούρτι και ψωμί.*

### **Για τη συνταγή των γεμιστών με τον κιμά:**

#### **Υλικά**

*Για γέμισμα*

- 5 ντομάτες κανονικού μεγέθους
- 5 κολοκύθια κανονικού μεγέθους
- 4 μελιτζάνες κανονικές
- 4 πιπεριές (οποιοδήποτε χρώματος)
- 2 πατάτες μέτριες (αν βάλεις, αφαιρέσε κάποιο λαχανικό που δεν σου αρέσει)

*Γέμιση*

- 400γραμ. κιμά
- 1 φλυτζάνι ρύζι
- 1 φλυτζάνι λάδι
- Προαιρετικά 2 καρότα και 2 αγγινάρες ψιλοκομμένα
- 3 - 4 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι - πιπέρι

#### **Επιπλέον**

- Κλιματόφυλλα ή ανθούς κολοκυθιού
- 1-2 πατάτες
- 2 μικρές ώριμες ντομάτες
- ελαιόλαδο

#### **Εκτέλεση**

Ακριβώς, όπως παραπάνω.

**Πηγή:** [joytv.gr](http://joytv.gr)