

Κρεμμύδια Γεμιστά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μια παραδοσιακή συνταγή από την Μυτιλήνη

Υλικά συνταγής:

- 2 κιλά κρεμμύδια ξερά
- ½ κιλό ντομάτες αποφλοιωμένες κόκκινες
- 600 γραμμάρια κιμά μόσχου
- ½ φλιτζάνι τσαγιού ρύζι γλασέ
- 1 φλιτζάνι τσαγιού πλιγούρι
- ¼ ματσάκι δυόσμο
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- ¼ ματσάκι άνηθο
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κουταλάκι γλυκού ζάχαρη
- ½ κουταλάκι σούπας αλάτι
- 1 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι λευκό

- 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 2 φλιτζάνια τσαγιού χυμό ντομάτας

Τρόπος παρασκευής - Εκτέλεση συνταγής

- 1.** Σε κατσαρόλα βράζετε νερό με λίγο αλάτι. Χαράζετε τα κρεμμύδια κατά μήκος και τα ρίχνετε στην κατσαρόλα τα βράζετε για 5-7 λεπτά. Τα σουρώνετε και τα αφήνετε να κρυώσουν.
- 2.** Ανοίγετε ένα-ένα τα φύλλα, στη συνεχεία ψιλοκόβετε τις καρδιές των κρεμμυδιών ώστε να τις τσιγαρίσετε με ελαιόλαδο προσθέστε και το ψιλοκομμένο σκόρο. Όταν μαραθούν ρίχνετε και τον κιμά, ανακινώντας συνεχώς την κατσαρόλα.
- 3.** Κατόπιν ρίχνετε τη φρέσκια ντομάτα χωρίς τους σπόρους, τον μαϊντανό, τη ζάχαρη, το ρύζι, το πλιγούρι την δάφνη και τέλος το αλατοπίπερο ανακινώντας ταυτόχρονα την κατσαρόλα συνεχίστε το βράσιμο για 10-12 λεπτά όταν, κρυώσει το μίγμα με ένα κουτάλι της σούπας γεμίστε τα κρεμμυδοφυλλα, τυλίξτε ένα-ένα ,και τα τοποθετείτε σε ταψί διπλά-δίπλα περιχύνοντας τα με χυμό ντομάτας και ψήσετε σε μέτριο φούρνο (175-180 βαθμούς Κελσίου) για 45 λεπτά έως το φαγητό να μείνει με το ζωμό του.
- 4.** Σερβίρετε σε πιάτο τοποθετείστε τα γεμιστά κρεμμύδι στο κέντρο του πιάτου και περιχύνετε με την σάλτσα του, γαρνίρετε με φρέσκα μυρωδικά, συνοδεύετε με τυρί φέτα και δροσερό σαββατιανό κρασί.



Πηγή: newsbeast.gr