

Ντομάτες γεμιστές με ρύζι και μάραθο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά

12 ντομάτες μεγάλες και ώριμες

16 κουταλιές ρύζι γλασέ

2 μεγάλα μάτσα μάραθα

4 καρότα τριμμένα

8 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα

2 αγκινάρες τριμμένες

4 κολοκυθάκια τριμμένα

2 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη

2 φλιτζάνια του τσαγιού Ελαιόλαδο Κορωνέικη Ποικιλία

1/2 κουταλάκι του γλυκού ρίγανη

7 μεγάλα αμπελόφυλλα

Χωριό ελαιόλαδο Κλασικό για το ψήσιμο

αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Πλένουμε και ανοίγουμε τις ντομάτες, κόβοντας το καπάκι με ένα μαχαίρι. Με ένα μικρό κουτάλι σκάβουμε και αφαιρούμε προσεκτικά τη σάρκα τους. Ρίχνουμε στο εσωτερικό της κάθε άδειας ντομάτας λίγο αλάτι και τις γυρνάμε ανάποδα για να στραγγίξουν τα υγρά τους. Σε μία βαθιά λεκάνη ανακατεύουμε καλά το ελαιόλαδο, τη σάρκα από τις ντομάτες που έχουμε προηγουμένως λιώσει σε μύλο, τα κρεμμυδάκια, τα καρότα, την αγκινάρα, τα κολοκύθια, το μάραθο, το ρύζι, τη ρίγανη, τη ζάχαρη και το αλατοπίπερο. Γεμίζουμε τις ντομάτες μέχρι πάνω και τις

κλείνουμε με το καπάκι που είχαμε αφαιρέσει στην αρχή. Τις τοποθετούμε με σειρά σε ένα ταψί και απλώνουμε από πάνω τα κληματόφυλλα, για να μη μας καούν οι ντομάτες στο ψήσιμο. Τρίβουμε με έναν τρίφτη από πάνω μια μεγάλη ντομάτα, περιχύνουμε με Χωριό ελαιόλαδο Κλασικό και βάζουμε το ταψί σε προθερμασμένο φούρνο, για περίπου μιάμιση ώρα στους 150C. Τα τελευταία 15 λεπτά αφαιρούμε τα καμένα αμπελόφυλλα και βάζουμε το ταψί στο φούρνο μέχρι οι ντομάτες να ροδοκοκκινίσουν ελαφρά. Σερβίρουμε το φαγητό πάντοτε χλιαρό ή σε θερμοκρασία δωματίου.

Πηγές : minervahorio.gr- neadiatrofis.gr