

3 Ιουνίου 2016

## Γεμιστά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



## Συστατικά

- 500 γρ. baby πατάτες
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

## Για τα λαχανικά

- 3 κρεμμύδια
- 6 ντομάτες
- 3 πιπεριές

## Για τη γέμιση

- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 350 γρ. ρύζι γλασέ
- 600 ml νερό (400 + 200)
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κολοκύθι
- 1 καρότο
- 1 κ.σ. ζάχαρη
- αλάτι αρκετό
- πιπέρι αρκετό
- 1 μάτσο μαϊντανό
- 1 μάτσο δυόσμο
- 1/3 του μάτσου άνηθο

2 ώρες 30 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfdffb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740

Image not found or type unknown

4-6

Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6

Image not found or type unknown

2

Βαθμός Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς.

### Για τις πατάτες

- Κόβουμε τις πατάτες κυδωνάτες αφήνοντας τη φλούδα για να γίνουν πιο νόστιμες.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά.
- Ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει το λάδι, προσθέτουμε τις πατάτες.
- Αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε για 4-5 λεπτά. Θέλουμε μόνο να δώσουμε ωραίο χρώμα στις πατάτες και όχι να τις ψήσουμε. Μόλις είναι έτοιμες τις βάζουμε σε ένα πυρίμαχο σκεύος φούρνου.

### Για τα λαχανικά

- Κόβουμε το καπάκι στα κρεμμύδια από πάνω.
- Αδειάζουμε όλη τη σάρκα, αφήνοντας 4-5 φύλλα και τα βάζουμε στο ταψί.
- Ψιλοκόβουμε όλη τη γέμιση από τα κρεμμύδια.
- Τη βάζουμε σε ένα μπολ και αφήνουμε στην άκρη.
- Με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβουμε ένα καπάκι μισό με ένα εκατοστό από κάθε ντομάτα από τη κάτω μεριά. Κόβουμε από αυτή την πλευρά γιατί χωράει πιο πολύ γέμιση.
- Παίρνουμε ένα μπολ.
- Με ένα κουταλάκι αδειάζουμε τις ντομάτες από τη σάρκα τους προσέχοντας να μην κάνουμε τρύπες για να μη φύγει η γέμιση όσο θα τις ψήνουμε.
- Τοποθετούμε τις ντομάτες όμορφα στο ταψί μας με το κοτσάνι προς τα κάτω.
- Πιέζουμε τη γέμιση από τις ντομάτες λίγο με τα χέρια μας να βγάλουν τα υγρά και αφήνουμε στην άκρη.
- Κόβουμε λίγο τη βάση από τις πιπεριές για να μπορούν να κάτσουν στο ταψί.
- Κόβουμε το καπάκι περίπου ½ με 1 εκ. κάτω από το κοτσάνι.
- Αφαιρούμε τα σπόρια και τοποθετούμε τις πιπεριές όμορφα στο ταψί.

### Για τη γέμιση

- Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά, ρίχνουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ρίχνουμε μέσα τη ψιλοκομμένη γέμιση από το κρεμμύδι μας.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο, το κολοκύθι, το καρότο και τα προσθέτουμε στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε 1 κ.σ. ζάχαρη.
- Ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα μέχρι να καραμελώσουν τα λαχανικά

μας.

- Βάζουμε αλάτι και πιπέρι αρκετό γιατί θα ρίξουμε και το ρύζι.
- Προσθέτουμε το ρύζι και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να χάσει τα υγρά του και να το θωρακίσουμε.
- Προσθέτουμε 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας και σοτάρουμε.
- Βάζουμε 600 ml νερό και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά.
- Σβήνουμε τη φωτιά και με το που ρίξουμε το νερό προσθέτουμε τη γέμιση της ντομάτας.
- Ανακατεύουμε και δε συνεχίζουμε να ψήνουμε γιατί θα ψηθεί στο φούρνο με τα λαχανικά.
- Ψιλοκόβουμε τα αρωματικά μας.
- Αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά και βάζουμε στο τηγάνι όλα τα μυρωδικά και ανακατεύουμε.
- Πασπαλίζουμε με μπόλικο ελαιόλαδο τα λαχανικά μέσα κι έξω και τα αλατοπιπερώνουμε.

## **Συναρμολόγηση**

- Γεμίζουμε τα λαχανικά μας, με τη βοήθεια ενός κουταλιού με τη γέμιση μέχρι τα  $\frac{3}{4}$  για να μη βγει το ρύζι απ'έξω όταν φουσκώσει στο ψήσιμο.
- Ότι γέμιση περισσέψει, τη βάζουμε μέσα στο ταψί για να γίνουν νόστιμες και οι πατάτες μας.
- Προσθέτουμε 200 ml νερό στο ταψί.
- Πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο, σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 60 λεπτά.
- Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για άλλα 10-20 λεπτά μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά τους και να πάρουν όμορφο χρώμα τα γεμιστά μας.
- Πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο, βάζουμε λίγα φύλλα δυόσμου και σερβίρουμε!

**Πηγή:** [akispetretzikis.com](http://akispetretzikis.com)