

19 Αυγούστου 2016

## Ντομάτες γεμιστές, οι κλασικές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



## Υλικά συνταγής

- 12 ώριμες, σφιχτές ντομάτες
- 2 κρεμμύδια ξερά, ψιλοκομμένα
- 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού άνηθος ψιλοκομμένος
- 12 κουταλιές της σούπας ρύζι για γεμιστά
- 1½ φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- 3 πατάτες χοντροκομμένες
- αλάτι, πιπέρι, λίγη ζάχαρη (προαιρετικά)

## Εκτέλεση συνταγής

1. Κόβετε μια ροδέλα από τη μεριά με το κοτσάνι (σαν καπάκι) από τις ντομάτες και με το ειδικό εργαλείο ή με ένα κουτάλι αδειάζετε τη σάρκα τους σε ένα μπολ.
2. Ζεσταίνετε στο τηγάνι τα 2/3 από το λάδι και σοτάρετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο για 6'-7' μέχρι να μαραθούν. Κατόπιν ρίχνετε τη σάρκα από τις ντομάτες ψιλοκομμένη, το ρύζι, το μαϊντανό και αλατοπίπερο. Ανακατεύετε για 2'-3' σε μέτρια φωτιά. Κατεβάζετε απ' τη φωτιά, προσθέτετε στο μείγμα του ρυζιού το δυόσμο και ξαναανακατεύετε.
3. Γεμίζετε τις ντομάτες με το μείγμα του ρυζιού (όχι μέχρι πάνω, γιατί το ρύζι θα διογκωθεί με το ψήσιμο) και τις σκεπάζετε με τα καπάκια τους. Τις τοποθετείτε σε ένα ταψί, τις πασπαλίζετε με λίγη φρυγανιά και αν θέλετε με ελάχιστη ζάχαρη. Συμπληρώνετε τα κενά με πατάτες, περιχύνετε με το υπόλοιπο λάδι και λίγο νερό. Ψήνετε τα γεμιστά στους 180 °C για 1 ώρα.

## Συμβουλή

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μέρος της ψιλοκομμένης σάρκας από ντομάτες και την υπόλοιπη μαζί με τους χυμούς να την περιχύσετε πάνω από τα γεμιστά πριν τα βάλετε στο φούρνο. Κάνει ωραία σαλτσούλα που ταιριάζει και με τις πατάτες.

Πηγή: [icookgreek.com](http://icookgreek.com)