

19 Νοεμβρίου 2016

Ντομάτες γεμιστές με σπανακόριζο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Προετοιμασία: 30 λεπτά Μαγείρεμα: 30 - 35 λεπτά

Υλικά

- Ντομάτες 10 τεμ
- Σπανάκι 1 κιλό καθαρισμένο
- Ελαιόλαδο 150 ml
- Κρεμμύδι ξερό 1 τεμ φιλοκομμένο
- Κρεμμυδάκια φρέσκα 3 φιλοκομμένα
- Άνηθος 1/2 ματσάκι
- Ρύζι Καρολίνα 4 κουταλιές σούπας
- Αλάτι - πιπέρι
- Νερό 1/2 ποτήρι χλιαρό

Οδηγίες

Πλένουμε κι αδειάζουμε τις ντομάτες, την ψίχα από τις ντομάτες την κρατάμε να την χρησιμοποιήσουμε μετά. Καθαρίζουμε και πλένουμε το σπανάκι μας και το κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί και σοτάρουμε όλα τα κρεμμύδια μέχρι να μαραθούν. Προσθέτουμε το σπανάκι να μαραθεί κι αυτό, ανακατεύοντας ανά διαστήματα. Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε το ρύζι, την ψίχα από τις ντομάτες τριμμένη στον τρίφτη, το νερό κι αφήνουμε να ψηθεί για 15 λεπτά. Προς το τέλος προσθέτουμε τον άνηθο κι ανακατεύουμε. Αλατίζουμε ελαφρώς το εσωτερικό από τις ντομάτες και τις γεμίζουμε με το σπανακόρυζο. Τις τοποθετούμε σε ένα πυρέξ και τις περιχύνουμε με λίγο νερό και λίγο λάδι. Τις ψήνουμε στον φούρνο για 15- 20 λεπτά στους 180 βαθμούς ίσα να μαραθούν λίγο. Αφήνουμε να κρυώσουν ελαφρώς και τις απολαμβάνουμε.

Πηγή: chefoulis.gr