

5 Σεπτεμβρίου 2018

Γεμιστά με ρύζι και τραχανά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτογραφίες: Γιώργος Δρακόπουλος – Food styling: Tina Webb

Η κλασική συνταγή για γεμιστά με σταφίδες και κουκουνάρι με μια μικρή παραλλαγή -την προσθήκη του τραχανά στη γέμιση- που κάνει τα γεμιστά σας ακόμη πιο νόστιμα.

Μερίδες:4 Χρόνος προετοιμασίας:40΄ Χρόνος μαγειρέματος:1:20΄ Έτοιμο σε:2:0΄
Χρόνος αναμονής:30 λεπτά

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Ελένη Ψυχούλη

Υλικά

- 5 ντομάτες μέτριες, ώριμες
- 5 πιπεριές στρογγυλές

- 2 κρεμμύδια μεγάλα, τριμμένα στον τρίφτη
- 1½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 νεροπότηρο φρέσκο χυμό ντομάτας
- 2 κουτ. γλυκού ζάχαρη
- 1 καρότο μικρό, τριμμένο
- 3 σκελίδες σκόρδο μικρές, ψιλοκομμένες
- 1 φλιτζάνι ρύζι νυχάκι
- 5 γεμάτες κουτ. σούπας τραχανά ξινό
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ½ ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο
- 3-4 κλωναράκια άνηθο ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. ρίγανη ξερή
- ½ φλιτζάνι κουκουνάρι καβουρδισμένο
- ½ φλιτζάνι σταφίδες μαύρες
- χυμό από 2 ντομάτες για το ταψί
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Μουλιάζετε για μισή ώρα τον τραχανά σε καυτό νερό. Τον στραγγίζετε. Κουφώνετε τα λαχανικά και περνάτε από το multi το εσωτερικό από τις ντομάτες. Αλατίζετε ελαφρά το εσωτερικό των λαχανικών.

Σε μεγάλο τηγάνι σοτάρете στο μισό ελαιόλαδο το κρεμμύδι με το ρύζι, το καρότο και τον τραχανά σε δυνατή φωτιά. Μόλις γίνει διαφανές το κρεμμύδι κατεβάζετε τη φωτιά στο μέτριο, ρίχνετε το σκόρδο, την ντομάτα και τη ζάχαρη. Αλατίζετε. Φέρνετε δυο βόλτες τα υλικά και κατεβάζετε το τηγάνι από τη φωτιά. Αν ο χυμός της ντομάτας δεν είναι αρκετός ώστε το μίγμα να μοιάζει με χυλωμένο ριζότο, προσθέτετε ακόμη λίγο.

Προσθέτετε στο μίγμα τα μυρωδικά, το κουκουνάρι, τη σταφίδα, τη ρίγανη και μπόλικο πιπέρι.

Γεμίζετε τα λαχανικά, τα τοποθετείτε σε ταψί, ρίχνετε μέσα το χυμό ντομάτας, το υπόλοιπο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και ψήνετε στους 200οC για 1 ώρα περίπου, μέχρι να ξεροψηθούν τα καπάκια.

Πηγή: olivemagazine.gr