

## Γεμιστά

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ :

Αδειάζουμε προσεκτικά τις ντομάτες και τις πιπεριές, ρίχνουμε μέσα λίγο αλάτι και τις γυρνάμε ανάποδα για να στραγγίσουν. Το εσωτερικό από τις ντομάτες το περνάμε στον τρίφτη. Τσιγαρίζουμε στο λάδι το κρεμμύδι, το σκόρδο, τη μελιτζάνα και τα κολυκυθάκια. Προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα, μισό φλιτζάνι νερό, αλάτι, πιπέρι, το μαιντανό, τον άνηθο και το ρύζι. Ανακατεύουμε και αφήνουμε να πάρουν μία μόνο βράση, για να μαλακώσει λίγο το ρύζι. Γεμίζουμε τις ντομάτες και τις πιπεριές μέχρι τη μέση και τις αραδιάζουμε σε ταψί. Ρίχνουμε από πάνω λίγο λάδι και ένα φλιτζάνι νερό.

Αν θέλουμε πασπαλίζουμε την επιφάνεια των γεμιστών με τριμμένη

φρυγανιά.Ψήνουμε στο φούρνο, ώσπου να μαλακώσει το ρύζι και να μείνει το φαγητό με το λάδι του.

Υλικά :

3 ντομάτες μεγάλες και ώριμες

3 πιπεριές

8 κουταλιές της σούπας ρύζι γλασέ

4 κρεμμύδια τριμμένα

1 μελιτζάνα καθαρισμένη απο τη φλούδα και ψιλοκομμένη

2 κολοκυθάκια τριμμένα

2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

1/2 μάτσο μαιντανό ψιλοκομμένο

1/2 μάτσο άνηθο ψιλοκομμένο

1 φλιτζάνι λάδι

αλάτι

πιπέρι

Πηγή: [monastiriaka.gr](http://monastiriaka.gr)