

Κολοκυθοανθοί γεμιστοί με ρύζι και αρωματικά

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία



ΥΛΙΚΑ

20-25 κολοκυθοανθοί (ανάλογα με το μέγεθος)

2 φλ. ρύζι τύπου καρολίνα

2 μεγάλα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα

από 1 φλ. φύλλα μαϊντανού, δυόσμου και άνηθου

3 μέτριες, ώριμες ντομάτες, περασμένες στον τρίφτη

½ φλ.τσ. ε.π. ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε προσεκτικά τους κολοκυθοανθούς (που πρέπει να έχουν μαζευτεί το ίδιο πρωί) και αφαιρούμε τον κίτρινο στήμονα, εσωτερικά.

Σε μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο και σωτάρουμε 2' το κρεμμύδι.

Ρίχνουμε το ρύζι και ανακατεύουμε 1-2'. Ρίχνουμε την ντομάτα, αλάτι και πιπέρι και αφήνουμε να σιγοβράσει 3-4'.

Βγάζουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να μισοκρυώσει. Προσθέτουμε τα μυρωδικά, ανακατεύουμε καλά και δοκιμάζουμε το αλάτι.

Ετοιμάζουμε μιά κατσαρόλα ρηχή και απλωτή. Γεμίζουμε κάθε ανθό κατά τα 2/3, γυρίζουμε ελαφρά την άκρη του και τον ακουμπάμε στην κατσαρόλα με την άκρη

προς τα κάτω. Κάνουμε το ίδιο με όλους τους ανθούς, ακουμπώντας τους πλάι-πλάι.

Μισοσκεπάζουμε με νερό, ρίχνουμε και το υπόλοιπο ελαιόλαδο και ακουμπάμε επάνω ένα βαρύ πιάτο ανάποδα, ώστε να τους συγκρατεί και να μην ανοίξουν στο ψήσιμο. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να σιγοψηθούν μέχρι να απορροφήσουν το νερό και να μαλακώσει το ρύζι.

⇔

Σερβίρουμε τους ανθούς σε θερμοκρασία περιβάλλοντος ή κρύους και τους συνοδεύουμε με ξύγαλο ή γιαούρτι με λίγο λεμόνι και δυόσμο.

ΠΗΓΗ: athinorama.gr