

## Γεμιστά

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



Υλικά:

- 3 ντομάτες μεγάλες και ώριμες
- 3 πιπεριές
- 8 κουταλιές της σούπας ρύζι γλασέ
- 4 κρεμμύδια τριμμένα
- 1 μελιτζάνα καθαρισμένη από τη φλούδα και ψιλοκομμένη
- 2 κολοκυθάκια τριμμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1/2 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι λάδι
- Αλάτι, πιπέρι



#### Εκτέλεση:

Αδειάζουμε προσεκτικά τις ντομάτες και τις πιπεριές, ρίχνουμε μέσα λίγο αλάτι και τις γυρνάμε ανάποδα για να στραγγίξουν. Το εσωτερικό από τις ντομάτες το περνάμε στον τρίφτη. Τσιγαρίζουμε στο λάδι το κρεμμύδι, το σκόρδο, τη μελιτζάνα και τα κολοκυθάκια. Προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα, μισό φλυτζάνι νερό, αλάτι, πιπέρι, το μαϊντανό, τον άνηθο και το ρύζι. Ανακατεύουμε και αφήνουμε να πάρουν μόνο μία βράση, για να μαλακώσει λίγο το ρύζι. Γεμίζουμε τις ντομάτες και τις πιπεριές και τις βάζουμε στο ταψί. Ρίχνουμε από πάνω λίγο λάδι και ένα ποτήρι νερό. Ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να μαλακώσει το ρύζι και να μείνει το φαγητό με το λάδι του.

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