

2 Αυγούστου 2023

## Κολοκυθοανθοί Γεμιστοί

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία



Υλικά:

15 κολοκυθοανθοί

1 φλιτζάνι σκληρό ρύζι  
1 κουταλιά μαϊντανό ψιλοκομμένο  
1 κουταλιά άνηθο ψιλοκομμένο  
4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα  
1/2 φλιτζάνι λάδι  
Αλάτι  
Πιπέρι  
1/2 κρασοπότηρο λεμόνι  
Νερό



#### Εκτέλεση:

Αφαιρούμε τα κοτσανάκια από τους ανθούς, τους πλένουμε και τους αφήνουμε σε τρυπητό για να στραγγίξουν. Τσιγαρίζουμε στο λάδι τα κρεμμυδάκια και μετά ρίχνουμε τον άνηθο, τον μαϊντανό, το ρύζι και ανάλογο νερό. Ανακατεύουμε σε μέτρια φωτιά για 8 λεπτά. Κατεβάζουμε το ρύζι από τη φωτιά και ρίχνουμε λεμόνι. Γεμίζουμε τους ανθούς μ'αυτό το μείγμα ως τη μέση και τους κλείνουμε προσεκτικά, διπλώνοντας τις άκρες σταυρωτά. Τους βάζουμε σε ρηχή κατσαρόλα, προσθέτουμε λίγο λάδι, λεμόνι και λίγο νερό. Τους σιγοβράζουμε σκεπασμένους για 15 λεπτά περίπου.

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