18 Σεπτεμβρίου 2013

Γεμιστά με ρύζι και δυόσμο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Κάθε νοικοκυρά έχει τη δική της συνταγή για τα γεμιστά της.Άλλες προσθέτουν κιμά, άλλες αντί για ρύζι χρησιμοποιούν πλιγούρι.Η παρακάτω συνταγή είναι η αγαπημένη της οικογενείας μας,χωρίς να ξεχάσω βέβαια τα γεμιστά με τραχανά, που μας ετοιμάζει η μαμά μου το Σεπτέμβρη,τότε που οι ντομάτες είναι ώριμες και κόκκινες και ο τραχανάς φρεσκοφτιαγμένος.

Χρόνος Προετοιμασίας: 30 λεπτά
Χρόνος Εκτέλεσης: 1 ώρα

Υλικά:

- Για 6 μερίδες
- 6 μέτριες , ώριμες και στρογγυλές ντομάτες
- 3 μέτριες, πράσινες πιπεριές
- 3 κολοκυθάκια, στρογγυλά ή κοντά (για να αδειάζουν ευκολότερα)
- 2 ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 φλιτζάνι ρύζι Καρολίνα
- ½ φλιτζάνι κουκουνάρια καβουρντισμένα
- ½ φλιτζάνι ξανθές σταφίδες
- ½ φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ½ φλιτζάνι δυόσμο ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

- 1 κουτ. σούπας πάπρικα σε νιφάδες
- 1 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή
- 3 κουτ. σούπας τριμμένη φρυγανιά
- 3 κουτ. σούπας ακατέργαστη ζάχαρη καστανή ψιλή
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

Αδειάζω τα λαχανικά: στις ντομάτες κόβω μια φέτα από την πλευρά του κοτσανιού,αφήνω τα καπάκια κατά μέρος και με ένα κουταλάκι αδειάζω τη σάρκα από το εσωτερικό τους και την ψιλοκόβω. Το ίδιο κάνω και με τα κολοκυθάκια,κόβοντας μια φέτα καπάκι από την πλευρά του κοτσανιού.

Αφαιρώ τη σάρκα την ψιλοκόβω και τη ρίχνω σε ένα μπολ μαζί με τη σάρκα ντομάτας.Τέλος κόβω μια λεπτή φέτα από τις πιπεριές στην πλευρά του κοτσανιού.Βγάζω και πετάω σπόρους και μεμβράνες. Κρατάω όλα τα καπάκια των λαχανικών.

Ζεσταίνω το μισό ελαιόλαδο ένα βαθύ τηγάνι και σοτάρω το κρεμμύδι. Όταν μαλακώσει, προσθέτω το ρύζι και το γυρίζω 1-2 φορές. Ρίχνω τα ψιλοκομμένα κολοκυθάκια, τη μισή ποσότητα από τις ψιλοκομμένες ντομάτες,τις σταφίδες,τα κουκουνάρια,τη ρίγανη και την πάπρικα.

Αφήνω τα υλικά να μαγειρευτούν για 3-4 λεπτά και σβήνω με 1 φλιτζάνι νερό. Αποσύρω από τη φωτιά, νοστιμίζω με αλατοπίπερο, προσθέτω το μαϊντανό και το δυόσμο. Προθερμαίνω το φούρνο στους 200ο βαθμούς. Τοποθετώ τα λαχανικά σε ένα μέτριο ταψί φούρνου, με το άνοιγμα προς τα πάνω και πασπαλίζω το εσωτερικό τους με αλάτι, πιπέρι και ζάχαρη. Γεμίζω τα λαχανικά με το μίγμα της γέμισης και σκεπάζω με τα καπάκια τους.

Περιχύνω με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και τις υπόλοιπες ψιλοκομμένες ντομάτες. Πασπαλίζω με την τριμμένη φρυγανιά και λίγη ακόμη ζάχαρη. Αν θέλω μπορώ να προσθέσω 1-2 πατάτες κομμένες κυδωνάτες. Ψήνω το φαγητό για 1 ώρα περίπου, ώσπου τα λαχανικά να μαραθούν. Σερβίρω τα γεμιστά ζεστά ή κρύα

Πηγή: dinanikolaou.gr