

Γεμιστά χωρίς κιμά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά:

7 κολοκυθάκια
αμπελόφυλλα
1 κρεμμύδι
1 φλιντζάνι ρύζι
1 κύβο ζωμό λαχανικών
3-4 ντομάτες
χυμό ντομάτας
2 καρότα
μαϊντανό
αλάτι, πιπέρι, κανέλα, σκόρδο σε σκόνη
 $\frac{1}{2}$ φλιντζάνι ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

Γέμιση: Βάζουμε σε μια λεκάνη το ρύζι και προσθέτουμε τριμμένα το 1 κολοκυθάκι, τα καρότα, το κρεμμύδι και τις ντομάτες. Μετά βάζουμε τον μαϊντανό ψιλοκομμένο, το αλάτι, πιπέρι, κανέλα, σκόρδο σκόνη και τα ανακατεύουμε καλά.

Καθαρίζουμε τα υπόλοιπα κολοκυθάκια εσωτερικά από την ψίχα. Μέσα σε ζεστό νερό βάζουμε τα αμπελόφυλλα για να μαλακώσουν.

Γεμίζουμε τα κολοκυθάκια με τη γέμιση που έχουμε ετοιμάσει. Μέσα στην κατσαρόλα ρίχνουμε το $\frac{1}{2}$ φλυντζάνι ελαιόλαδο και τοποθετούμε προσεκτικά τα κολοκυθάκια.

Τυλίγουμε με τα αμπελόφυλλα τη γέμιση και τα τοποθετούμε και αυτά προσεκτικά στην κατσαρόλα.

Προσθέτουμε $1\frac{1}{2}$ ποτήρι νερό, λίγο χυμό ντομάτας και αλάτι. Βάζουμε από πάνω από τα γεμιστά μας ένα πιάτο για να μην μας ανοίξουν και κλείνουμε την κατσαρόλα.

Ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά για 30 λεπτά.

Πηγή: ikypros.com