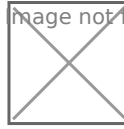


Ντομάτες και πιπεριές γεμιστές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[gemista-koukounari-ryzi_4bc8a87d0014cdd8487093b8d0005dcc](#)

- **Μερίδες:** 4

Υλικά συνταγής

- 4 μεγάλες ντομάτες ώριμες αλλά σφιχτές
- 4 πιπεριές πράσινες
- λίγη ζάχαρη για τις ντομάτες και τη σάλτσα ντομάτας
- ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ
- 1 ½ φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
- 3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 σκελίδα σκόρδου ψιλοκομμένη
- 1 μικρή μελιτζάνα κομμένη σε κυβάκια
- 8 κουταλιές της σούπας κοφτές ρύζι για γεμιστά
- 2 κουταλιές της σούπας μαϊντανός ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά της σούπας δυόσμος ψιλοκομμένο
- 50 γρ. κουκουνάρι (προαιρετικά)
- 2 κουταλιές της σούπας σταφίδα μαύρη (προαιρετικά)
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού ζεστό νερό ή ζωμό λαχανικών
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού χυμό ντομάτας
- αλάτι, πιπέρι, φρυγανιά τριμμένη για το πασπάλισμα

Εκτέλεση συνταγής

1. Κόβετε από μια οριζόντια φέτα στο πάνω μέρος κάθε ντομάτας και κάθε πιπεριάς και τις κρατάτε για καπάκια. Αδειάζετε την ψίχα από τις ντομάτες, την ψιλοκόβετε και την κρατάτε μαζί με τους χυμούς της. Τοποθετείτε τις ντομάτες με το άνοιγμα προς τα κάτω για να στραγγίσουν. Αφαιρείτε τους σπόρους και τις ίνες από τις πιπεριές.
2. Ζεσταίνετε το μισό λάδι και σοτάρετε το κρεμμύδι με το σκόρδο. Προσθέτετε

τη μελιτζάνα και συνεχίζετε το σοτάρισμα για λίγο. Ρίχνετε κατόπιν το ρύζι, το μαϊντανό, το δυόσμο, το κουκουνάρι και τις σταφίδες (προαιρετικά), λίγες από τις ψιλοκομμένες ντομάτες μαζί με τους χυμούς τους (κρατάτε τις υπόλοιπες για το ταψί), το ζεστό νερό ή το ζωμό λαχανικών, αλάτι και πιπέρι. Όταν η γέμιση πάρει βράσει, κλείνετε τη φωτιά και την αφήνετε στο σβηστό μάτι να απορροφήσει τους χυμούς της, χωρίς να στεγνώσει

3. Πασπαλίζετε με ζάχαρη τις ντομάτες στο εσωτερικό τους. Γεμίζετε τις ντομάτες και τις πιπεριές και τις σκεπάζετε με τα καπάκια που κρατήσατε. Τοποθετείτε τα γεμιστά σε ένα ταψάκι και τα περιχύνετε με το υπόλοιπο λάδι, τις υπόλοιπες ψιλοκομμένες ντομάτες και το χυμό της ντομάτας. Πασπαλίζετε από πάνω με αλάτι, λίγη ζάχαρη και τριμμένη γαλέτα. Ψήνετε τα γεμιστά σε προθερμασμένο φούρνο στους 200° C 1 – 1 ½ ώρα περίπου.

ΙΔΕΑ: Για ακόμη περισσότερη νοστιμιά προσθέστε στη γέμιση τριμμένο κολοκυθάκι. Επίσης βάλετε ανάμεσα στα γεμιστά πατάτες, που αρέσουν πολύ όταν ξεροψήνονται στο φούρνο και μελώνουν μέσα στη σάλτσα ντομάτας. Στην περίπτωση αυτή είναι καλύτερα να έχετε από πριν βράσει ελαφρά τις πατάτες.

Πηγή: icookgreek.com