

## Γεμιστά με ρύζι και μυρωδικά

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



### Υλικά

6 μεγάλες ντομάτες  
6 πράσινες πιπεριές  
1 1/2 φλ. τσαγιού ρύζι Καρολίνα  
2 ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα  
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες  
2 ώριμες ντομάτες τριμμένες  
1/2 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο  
1/2 ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο  
Λίγο άνηθο ψιλοκομμένο  
1 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο  
2 πατάτες κομμένες σε μεγάλα κομμάτια  
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
1 πρέζα ζάχαρη

### Εκτέλεση

Πλένετε καλά τις ντομάτες και τις πιπεριές και κόβετε προσεκτικά τα καπάκια τους. Αδειάζετε το εσωτερικό από τις ντομάτες με ένα κουτάλι, κρατώντας τη σάρκα τους, και καθαρίζετε τις πιπεριές από τα σπόρια.

Πολτοποιείτε τη σάρκα από τις ντομάτες και την κρατάτε στην άκρη. Σε ένα

μεγάλο μπολ ανακατεύετε το ρύζι, τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, το σκόρδο, την τριμμένη ντομάτα, τα μυρωδικά, λίγο από το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και τη ζάχαρη.

Γεμίζετε τις ντομάτες και τις πιπεριές μέχρι τα 3/4 με το μείγμα του ρυζιού, γιατί το ρύζι θα φουσκώσει κατά το ψήσιμο. Σκεπάζετε με τα καπάκια τους και τις τοποθετείτε σε ένα ταψί.

Προσθέτετε τις πατάτες ανάμεσα στα γεμιστά, περιχύνετε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και λίγο νερό και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για περίπου 1 ώρα και 15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά και να μελώσει η γέμιση.

Αφήνετε τα γεμιστά να σταθούν για λίγα λεπτά πριν τα σερβίρετε, ώστε να δέσουν καλύτερα οι γεύσεις.

[briefingnews.gr](http://briefingnews.gr)