

ΓΕΜΙΣΤΑ



Υλικά

6 μεγάλες ντομάτες

1/2 κιλό πιπεριές για γέμισμα

0,5 κιλό μοσχαρίσιο κιμά

1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο, συν λίγο ακόμα για ράντισμα

2 κρεμμύδια (ψιλοκομμένα)

2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

1 φλιτζάνι φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο

1,5 φλιτζάνι ρύζι

αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση

1. Κόβουμε μια φέτα από την κορυφή της τομάτας (από την πλευρά αντίθετα από το κοτσάνι, αυτή η φέτα θα χρησιμοποιηθεί για να καλύψει αργότερα τις ντομάτες) και της πιπεριάς. Αφαιρούμε πολύ προσεκτικά όλη τη σάρκα της τομάτας χρησιμοποιώντας ένα μικρό κουτάλι και το κρατούμε στην άκρη. Να είμαστε προσεκτικοί ώστε να μη σπάσουμε το φλοιό της ντομάτας.

2. Βάζουμε το εσωτερικό της ντομάτας σε μπλέντερ και το χτυπάμε.

3. Βάζουμε λίγο αλάτι στο κάτω μέρος της ντομάτας και τις τοποθετούμε στο ανάποδα, έτσι ώστε το αλάτι να απορροφήσει τα υγρά.

Προετοιμασία της γέμισης

1. Σοτάρουμε τα κρεμμύδια σε ελαιόλαδο, προσθέτουμε το κρέας και να συνεχίζουμε το σοτάρισμα.
2. Προσθέτουμε 0,5 φλιτζάνι νερό, αλάτι, πιπέρι και μαϊντανό και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να απορροφηθεί το νερό.
3. Προσθέτουμε το ρύζι, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά. Προσθέτουμε 1 φλιτζάνι του υγρού ντομάτας και ανακατεύουμε.

Γεμίζοντας τα λαχανικά

1. Τακτοποιούμε τις ντομάτες και τις πιπεριές σε ένα ταψί.
2. Με ένα κουτάλι γεμίζουμε τα λαχανικά με το μίγμα που έχουμε ετοιμάσει. Γεμίζουμε τα λαχανικά μέχρι τη μέση γιατί κατά το ψήσιμο το ρύζι θα φουσκώσει. Στην κορυφή της κάθε πιπεριάς βάζουμε μια κουταλιά από το υγρό της ντομάτας.
4. Καλύπτουμε τα λαχανικά με τα καπάκια τους και αλατίζουμε.
5. Ρίχνουμε 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο από πάνω και προσθέτουμε το υπόλοιπο του υγρού ντομάτας στο ταψί.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο (200 C) για περίπου μία ώρα.

Σημείωση

Αυτή η συνταγή είναι τέλεια για καλοκαίρι, όταν οι ντομάτες είναι στην εποχή της ωρίμανσής τους. Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε την ίδια γέμιση και για μελιτζάνες, κολοκυθάκια, ή οποιαδήποτε άλλα λαχανικά μπορεί να είναι διαθέσιμα.