



# Γεμιστά κολοκυθάκια με τραχανά (Νηστίσιμα)

25'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

90'

Χρόνος  
Ψησίματος

10

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα βάζουμε στο τηγάνι. Σοτάρουμε 1-2 λεπτά να καραμελώσουν.
- Κόβουμε το καπάκι από τα κολοκύθια και με ένα κουτάλι αφαιρούμε προσεκτικά τη σάρκα. Φροντίζουμε να μην σπάσουμε το εξωτερικό μέρος από τα κολοκύθια.
- Βάζουμε τα κολοκύθια σε ένα **ταψί** και ραντίζουμε με 2 κ.σ. ελαιόλαδο. Βάζουμε αλάτι, πιπέρι και καλύπτουμε με τα καπάκια τους.
- Απλώνουμε πετσέτα σε ένα μπολ, βάζουμε τη μισή σάρκα από τα κολοκύθια και τα στύβουμε πολύ καλά για να φύγει η υγρασία και την ψιλοκόβουμε.
- Προσθέτουμε τη σάρκα από τα κολοκύθια στο τηγάνι, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, τη ζάχαρη και σβήνουμε με το κρασί.
- Βάζουμε τη ντομάτα, ανακατεύουμε και βράζουμε για 1-2 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και βάζουμε τον τραχανά, τη ρίγανη και τον δυόσμο ψιλοκομμένα, το νηστίσιμο τυρί και ανακατεύουμε.
- Γεμίζουμε τα κολοκύθια μέχρι τα  $\frac{3}{4}$  γιατί θα φουσκώσει ο τραχανάς κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Καλύπτουμε με το καπάκι και αφήνουμε στην άκρη.
- Σε ένα μπολ βάζουμε τον πελτέ, το νερό, 1 κ.σ. ελαιόλαδο ανακατεύουμε και βάζουμε στο ταψί.
- Καλύπτουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 1 ώρα. Ξεσκεπάζουμε και ψήνουμε για επιπλέον 30 λεπτά.
- **Σερβίρουμε** με ελαιόλαδο δυόσμο και πιπέρι.

## Συστατικά

- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 10 κολοκυθάκια, στρογγυλά
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 400 γρ. ντομάτα κουκασέ
- 200 γρ. τραχανά γλυκό, λαχανικών, νηστίσιμο
- 1 κ.σ. ρίγανη, φρέσκα
- 1 κ.σ. δυόσμο
- 100 γρ. νηστίσιμο λευκό τυρί, τριμμένο
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 100 γρ. νερό

Για το σερβίρισμα

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- δυόσμο
- πιπέρι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

171 Θερμίδες (kcal)	6.2 Λιπαρά (γρ.)	0.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	20.0 Υδατ/κες (γρ.)
9%	9%	4%	8%
5.5 Σάκχαρα (γρ.)	6.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.73 Αλάτι (γρ.)
6%	13%	14%	12%