



Γεμιστά με τόνο

40'

Χρόνος
Εκτέλεσης

50'

Χρόνος
Ψήσιματος

8-10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- **Κόβουμε** το κρεμμύδι σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε στο τηγάνι.
- Κόβουμε το καρότο σε μικρά κυβάκια και τα βάζουμε στο τηγάνι.
- Κόβουμε το φινόκιο σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε στο τηγάνι.
- Κόβουμε το σκόρδο σε λεπτές φέτες και τις βάζουμε στο τηγάνι. Ανακατεύουμε όλα τα λαχανικά, χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε 3-4 λεπτά να καραμελώσουν.
- Παράλληλα, κόβουμε τα καπάκια από τις ντομάτες και με ένα κουτάλι αφαιρούμε προσεκτικά τη σάρκα τους. Βάζουμε τη σάρκα σε ένα μπολ και τις ντομάτες σε ένα **ταψί 28x36 εκ.**
- Κόβουμε τα καπάκια από τις πιπεριές και τις βάζουμε στο ταψί με τις ντομάτες.
- Βάζουμε στο τηγάνι με τα λαχανικά το ρύζι και σοτάρουμε 1 λεπτό.
- Σβήνουμε με το κρασί και μόλις εξατμιστεί προσθέτουμε το νερό, τη σάρκα από τις ντομάτες, τον ζωμό λαχανικών και σιγοβράζουμε σε μέτρια φωτιά για 15 λεπτά να εξατμιστεί η υγρασία και να μαλακώσει το ρύζι.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά και βάζουμε τον τόνο μαζί με το λάδι του, τον δούσμο και τον μαϊντανό ψιλοκομμένους και ανακατεύουμε καλά.
- Μοιράζουμε τη γέμιση στις ντομάτες και τις πιπεριές και καλύπτουμε με το καπάκι τους.
- Σε ένα ποτήρι ανακατεύουμε το νερό με τον πελτέ και περιχύνουμε τα γεμιστά μας.
- Βάζουμε το ελαιόλαδο και ψήνουμε για 40-50 λεπτά.
- Αφαιρούμε σε σερβίρουμε με ελαιόλαδο και δούσμο.

Συστατικά

- 1 κρεμμύδι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 καρότο
- 1 φινόκιο
- 1 σκ. σκόρδο
- 5 πιπεριές πράσινες
- 5 ντομάτες, ώριμες
- 250 γρ. ρύζι γλασέ
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 400 γρ. νερό
- 2 κ.σ. ζωμό λαχανικών σε βαζάκι
- 320 γρ. τόνο, σε ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. δούσμο
- 1/4 ματσάκι μαϊντανό

Για τη σύνθεση

- 200 γρ. νερό
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο

Για το σερβίρισμα

- ελαιόλαδο
- δούσμο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

301 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	2.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	28.0 Υδατ/κες (γρ.)
15%	23%	13%	11%
6.4 Σάκχαρα (γρ.)	9.4 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.0 Αλάτι (γρ.)
7%	19%	16%	17%