



Γεμιστά

30'Χρόνος
Εκτέλεσης**100'**Χρόνος
Ψησίματος**4-6**

Μερίδες

2Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.

Για τις πατάτες

- Κόβουμε τις πατάτες κυδωνάτες αφήνοντας τη φλούδα για να γίνουν πιο νόστιμες.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά.
- Ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει το λάδι, προσθέτουμε τις πατάτες.
- Αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε για 4-5 λεπτά. Θέλουμε μόνο να δώσουμε ωραίο χρώμα στις πατάτες και όχι να τις ψήσουμε. Μόλις είναι έτοιμες τις βάζουμε σε ένα πυρίμαχο σκεύος φούρνου.

Για τα λαχανικά

- Κόβουμε το καπάκι στα κρεμμύδια από πάνω.
- Αδειάζουμε όλη τη σάρκα, αφήνοντας 4-5 φύλλα και τα βάζουμε στο ταψί.
- Ψιλοκόβουμε όλη τη γέμιση από τα κρεμμύδια.
- Τη βάζουμε σε ένα μπολ και αφήνουμε στην άκρη.
- Με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβουμε ένα καπάκι μισό με ένα εκατοστό από κάθε ντομάτα από την κάτω μεριά. Κόβουμε από αυτήν την πλευρά γιατί χωράει πιο πολύ γέμιση.
- Παίρνουμε ένα μπολ.
- Με ένα κουταλάκι αδειάζουμε τις ντομάτες από τη σάρκα τους προσέχοντας να μην κάνουμε τρύπες για να μη φύγει η γέμιση όσο θα τις ψήσουμε.
- Τοποθετούμε τις ντομάτες όμορφα στο ταψί μας με το κοτσάνι προς τα κάτω.
- Πιέζουμε τη γέμιση από τις ντομάτες λίγο με τα χέρια μας να βγάλουν τα υγρά και αφήνουμε στην άκρη.
- Κόβουμε λίγο τη βάση από τις πιπεριές για να μπορούν να κάτσουν στο ταψί.
- Κόβουμε το καπάκι περίπου ½ με 1 εκ. κάτω από το κοτσάνι.
- Αφαιρούμε τα σπόρια και τοποθετούμε τις πιπεριές όμορφα στο ταψί.

Για τη γέμιση

- Σε ένα αντικολητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά, ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ρίχνουμε μέσα τη ψιλοκομμένη γέμιση από το κρεμμύδι μας.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο, το κολοκύθι, το καρότο και τα προσθέτουμε στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε 1 κ.σ. ζάχαρη.
- Ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα μέχρι να καραμελώσουν τα λαχανικά μας.
- Βάζουμε αλάτι και πιπέρι αρκετό γιατί θα ρίξουμε και το ρύζι.
- Προσθέτουμε το ρύζι και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να χάσει τα υγρά του και να το θωρακίσουμε.
- Προσθέτουμε 1 κ.σ. πελτέ τομάτας και σοτάρουμε.
- Βάζουμε 400 ml νερό και τον κύβο και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά.
- Σβήνουμε τη φωτιά και με το που ρίξουμε το νερό προσθέτουμε τη γέμιση της τομάτας.
- Ανακατεύουμε και δε συνεχίζουμε να ψήνουμε γιατί θα ψηθεί στον φούρνο με τα λαχανικά.
- Ψιλοκόβουμε τα αρωματικά μας.
- Αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά και βάζουμε στο τηγάνι όλα τα μυρωδικά και ανακατεύουμε.
- Πασπαλίζουμε με 2 κ.σ. ελαιόλαδο τα λαχανικά μέσα κι έξω και τα αλατοπιπερώνουμε.

Συστατικά

- 500 γρ. πατάτες baby
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Για τα λαχανικά

- 3 κρεμμύδια
- 6 ντομάτες
- 3 πιπεριές πράσινες

Για τη γέμιση

- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 350 γρ. ρύζι γλασέ
- 400 ml νερό
- 1 [κύβο λαχανικών Maggi](#)
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 1 κολοκυθάκι
- 1 καρότο
- 1 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- αλάτι, αρκετό
- πιπέρι, αρκετό
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1 ματσάκι δυόσμο
- 1/3 ματσάκι άνηθο

Για τη συναρμολόγηση

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 200 ml νερό

Για το σερβίρισμα

- ελαιόλαδο
- φύλλα δυόσμου

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

491 Θερμίδες (kcal)	15.0 Λιπαρά (γρ.)	2.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	75.0 Υδατ/κες (γρ.)
25%	21%	12%	29%

18.0 Σάκχαρα (γρ.)	8.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	8.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.0 Αλάτι (γρ.)
20%	17%	35%	17%

Συναρμολόγηση

- Γεμίζουμε τα λαχανικά μας, με τη βοήθεια ενός κουταλιού με τη γέμιση μέχρι τα $\frac{3}{4}$ για να μη βγει το ρύζι από έξω όταν φουσκώσει στο ψήσιμο.
- Ό,τι γέμιση περισσέψει, τη βάζουμε μέσα στο ταψί για να γίνουν νόστιμες και οι πατάτες μας.
- Προσθέτουμε 200 ml νερό στο ταψί.
- Πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο, σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 60 λεπτά.
- Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για άλλα 10-20 λεπτά μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά τους και να πάρουν όμορφο χρώμα τα γεμιστά μας.
- Πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο, βάζουμε λίγα φύλλα δυόσμου και σεββίρουμε!