



Γεμιστά Νηστίσιμα

by Alex Tsiotinis

Υλικά

Για τα λαχανικά
2 κόκκινα κρεμμύδια
2 μελιτζάνες
στρογγυλές μικρές
2 κολοκύθια
στρογγυλά
6 ντομάτες
3 πράσινες πιπεριές
2 πιπεριές Φλωρίνης
1 αγκινάρα
5 - 6 πατάτες baby

Για τη γέμιση
100g ελαιόλαδο
400g ρύζι γλασέ
350g νερό
150g χυμό ντομάτας
(τα σπόρια και τη
σάρκα από τις
ντομάτες που
αδειάσαμε
προηγουμένως)
150g κρεμμύδι
ψιλοκομμένο (περίπου
1 κρεμμύδι + τα
υπολείμματα από τα
κρεμμύδια που
αδειάσαμε)
2 σκελίδες σκόρδο

Εκτέλεση

Λαχανικά

- Κόβουμε το καπάκι στα κρεμμύδια από πάνω και αδειάζουμε όλη τη σάρκα.
- Με ένα κουταλάκι αδειάζουμε τις ντομάτες από τη σάρκα τους (προσέχοντας να μην κάνουμε τρύπες για να μη φύγει η γέμιση όσο θα τις ψήνουμε), τις αλατίζουμε και τις τοποθετούμε ανάποδα να στραγγίξουν.
- Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία με τα κολοκύθια και τις μελιτζάνες.
- Κόβουμε τις πιπεριές από την πλευρά του κοτσανιού και αφαιρούμε τα σπόρια.
- Καθαρίζουμε την αγκινάρα κρατώντας το κοτσάνι και με ένα κουτάλι αφαιρούμε τις εσωτερικές ίνες.
- Πλένουμε τις πατάτες, τις ξεφλουδίζουμε και τις κόβουμε στα 4
- Παίρνουμε ένα ταψί, ραντίζουμε με 2 κ. σ. ελαιόλαδο και τοποθετούμε τα κοτσάνια από τα βότανα.
- Επάνω τους τοποθετούμε τα αδειασμένα λαχανικά και με τη βοήθεια ενός κουταλιού, γεμίζουμε στα $\frac{3}{4}$ με την γέμιση (βλέπε συνταγή παρακάτω) κλείνουμε με το καπάκι των λαχανικών, αλατίζουμε γενναιόδωρα και ραντίζουμε με επιπλέον 3 κ. σ. ελαιόλαδο.
- Προσθέτουμε και τις πατάτες στο ταψί και ψήνουμε με καπάκι ή αλουμινόχαρτο για 35' σε προθερμασμένο φούρνο στους 190ο στον αέρα.
- Αφαιρούμε το καπάκι και ψήνουμε για άλλα 15'.



Γέμιση

Για τη γέμιση (συνέχεια)

1 κ. σ. πελτέ ντομάτας
1 κολοκύθι
1 καρότο
λίγο κύμινο
1 κ. γ. ζάχαρη
κρυσταλλική
60g σταφίδες μαύρες
60g κουκουνάρι
1 μάτσο δυόσμο
½ μάτσο μαϊντανό
½ μάτσο άνηθο
1/3 μάτσο κόλιανδρο
φρέσκο
1/3 μάτσο μαντζουράνα
1/3 μάτσο μυρώνια
αλάτι
πιπέρι

- Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά, βάζουμε το ελαιόλαδο και ρίχνουμε μέσα το κρεμμύδι και το σκόρδο ψιλοκομμένα.
- Προσθέτουμε το καρότο και το κολοκύθι, τριμμένα στον τρίφτη. Ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα να καραμελώσουν καλά, ρίχνουμε τον πελτέ της ντομάτας και σοτάρουμε λίγα λεπτά να καεί ο πελτές.
- Προσθέτουμε 1 κ. γ. ζάχαρη και στη συνέχεια το ρύζι.
- Μαγειρεύουμε για 3-4' και σβήνουμε με το νερό και με το χυμό από τις ντομάτες.
- Σιγοβράζουμε για 5'.
- Βγάζουμε από τη φωτιά, και ρίχνουμε ψιλοκομμένα τα αρωματικά, το κύμινο, το αλάτι, το πιπέρι, τις σταφίδες και το κουκουνάρι.

Tip

Στα γεμιστά η γεύση έρχεται από τα αρωματικά, όσο πιο πολλά, τόσο πιο νόστιμο το τελικό αποτέλεσμα.