

10 Αυγούστου 2014

## Γεμιστά για χορτοφάγους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Υλικά:

- Πιπεριές για γέμισμα
- 1 κρεμμύδι
- 2-3 σκελίδες σκόρδο
- Μαϊντανό
- Δυόσμο
- 2 ½ φλιτζάνια Ρύζι
- 1 Ντομάτα
- 1 κολοκυθακι
- 1 μελιτζάνα
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Ελαιόλαδο

### Εκτέλεση:

Πλένουμε καλά τις πιπεριές, κόβουμε το καπάκι τους και ξεκινάμε μ ένα κουτάλι να αδειάζουμε το περιεχόμενο τους.

Σ ένα μεγάλο μπολ προσθέτουμε όλα τα υλικά (εκτός της ντομάτας) αφού τα έχουμε ψιλοκόψει και τα ανακατεύουμε καλά.

Τρίβουμε την ντομάτα και βάζουμε το χυμό της στο μπολ με τη γέμιση και ανακατεύουμε καλά.

Μ ένα κουτάλι γεμίζουμε τις πιπεριές με τη γέμιση και βάζουμε πάλι το καπάκι σε κάθε πιπεριά.

Βάζουμε τις πιπεριές σ ένα ταψί ρίχνουμε λίγο λάδι και ψήνουμε στο φούρνο στους 180-200 βαθμούς για 20-30 λεπτά.

Tip!

Στα 15 λεπτά ψησίματος βάλτε αλουμινόχαρτο πάνω από το ταψί ή βρεγμένη λαδόκολλα για να μην μαυρίσουν οι πιπεριές

**Πηγή:** [ipop.gr](http://ipop.gr)