

10 Ιουλίου 2014

Καλοκαίρι τελικά είναι...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Καλοκαίρι είναι η ξυπολισιά στο μωσαικό, να ξυπνά κανείς διψασμένος και να ανοίγει το ψυγείο και αντί για νερό να αρπάζει το τάπερ με το κομμένο παγωμένο καρπούζι που έμεινε από το χτεσινό βράδυ!

Να ετοιμάζεσαι για το μπάνιο στην θάλασσα και μετά από ώρες χαλάρωσης και πολύ κολύμπι να επιστρέφεις πεινασμένος στο σπίτι. Καλοκαίρι είναι ο γείτονας σου στο χωριό που σου δωρίζει μοσχοβολιστές ντομάτες, πιπεριές και κολοκυθάκια από το μπουστανάκι του. Είναι τα γεμιστά της μαμάς που ποτέ δεν θα κάνεις όπως εκείνη.

Με την παγωμένη φέτα και το ζυμωτό ψωμί που θα κάνει βουτιές στην ντοματοσαλάτα και μετά ύπνος στο ράντζο στην αυλή και γλυκό υποβρύχιο!

Το καλοκαίρι μου!

Αποδομημένα γεμιστά ή άλλιώς ντοματόρυζο το σπέσιαλ!

Υλικά 200 γρ ρύζι Καρολίνα

2 μέτρια κρεμμύδια, τριμμένα

1 κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη

1 μέτριο κολοκυθάκι, τριμμένο 3-4 ντομάτες ώριμες,

τριμμένες 1 χούφτα μαϊντανό ψιλοκομμένο 1 χούφτα δυόσμο φρέσκο ,
ψιλοκομμένο 150 γρ φέτα τριμμένη

1 πρέζα ζάχαρη αλάτι και πιπέρι ελαιόλαδο

Οδηγίες:

1. Ζεσταινεις το ελαιόλαδο και σωτάρεις το κρεμμύδι για 3-4 λεπτά.

Προσθέτεις όλα τα λαχανικά και ανακατεύεις για 4-5 λεπτά.

Ρίχνεις το ρύζι και το ανακατεύεις κι αυτό να πάει παντού.

2. Περιχυνεις το ρύζι με την τριμμένη ντομάτα και προσθέτεις την ζάχαρη και το αλατοπίπερο.

Θα πρέπει να προσθέσεις και 1 1/2 κούπα νερό ζεστό.

3. Σιγοβράζεις το φαγητό σε μέτρια φωτιά για 20 με 25 λεπτά και τέλος προσθέτεις τα ψιλοκομμένα μυρωδικά.

Αν σου αρέσει μπορείς να προσθέσεις την τριμμένη φέτα μέσα στο φαγητό στο τελευταίο στάδιο όπου θα λιώσει και θα κάνει πιο κρεμώδες το αποτέλεσμα. Αλλιώς την προσθέτεις στο σερβίρισμα! -

Από την Έλενα Σμπώκου Elena's cooking

Πηγή: kalyterizoi.gr