

Πεντανόστιμα γεμιστά κρεμμύδια με κιμά και ρύζι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το κρεμμύδι αποτελεί ένα εξαιρετικά υγιεινό λαχανικό. Περιέχει εκτός των άλλων την ουσία κουερσετίνη, η οποία σχετίζεται με αντιφλεγμονώδεις δράσεις και ανακούφιση από αλλεργίες.

Υλικά

- 10 κρεμμύδια ξερά μετρίου μεγέθους
- 200γρ. κιμάς μοσχαρίσιος (μπορείτε να ζητήσετε να αφαιρεθεί το περισσότερο λίπος από το μοσχάρι, προτού το κόψετε σε κιμά)
- ½ φλιτζάνι κόκκινο κρασί
- 1 φλιτζάνι ντομάτα πολτοποιημένη
- ½ φλιτζάνι δυόσμος ψιλοκομμένος
- ½ φλιτζ. κίτρινο ρύζι
- Αλάτι, πιπέρι
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και κόβουμε λίγο τη βάση τους ώστε να στέκονται στον πυθμένα του ταψιού. Ανοίγουμε το κέντρο του κρεμμυδιού με το ειδικό εργαλείο όπως ακριβώς ανοίγουμε τα γεμιστά. Κρατάμε το κρεμμύδι που βγάζουμε από το εσωτερικό για να το βάλουμε στη γέμιση. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε

το ελαιόλαδο και ρίχνουμε σε αυτό το κρεμμύδι ψιλοκομμένο και ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά. Στη συνέχεια ρίχνουμε τον κιμά και με ένα πιρούνι τον σπάμε σε όσο το δυνατό πιο μικρά κομματάκια, έτσι ώστε να γίνει καλύτερα η ανάμιξή του με τα υλικά. Μόλις εξατμιστούν τα υγρά του ρίχνουμε το κρασί. Όταν εξατμιστεί και το κρασί προσθέτουμε την ντομάτα, το ρύζι, το δυόσμο, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε. Αφήνουμε τον κιμά να μαγειρευτεί για 10 λεπτά περίπου, ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Στη συνέχεια παίρνουμε ένα κρεμμύδι και με ένα κουτάλι το γεμίζουμε με τη γέμιση που φτιάξαμε. Αραδιάζουμε τα κρεμμύδια που έχουμε γεμίσει σε ένα ταψί, προσθέτουμε περίπου ½ ποτήρι νερό και ψήνουμε στο φούρνο στους 200 βαθμούς για 1 ώρα.

Πηγή: neadiatrofis.gr