

## Τα ωραία γεμιστά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Συστατικά

8 ντομάτες

5 πιπεριές

3 κρεμμύδια

1 κιλό baby πατάτες

1 καρότο

1 κολοκύθι

1 μελιτζάνα

2 σκ. σκόρδο ψιλοκομμένο

500 γρ. ρύζι γλασέ

1 κονσέρβα ντομάτα κονκασέ

1 μικρό πελτέ ντομάτας

μαϊντανός

άνηθος

δυόσμος φρέσκος

ελαιόλαδο

αλάτι

πιπέρι

ζάχαρη

**Μέθοδος Εκτέλεσης**

Με ένα κουτάλι αδειάζουμε τις ντομάτες από τη σάρκα τους και την κρατάμε στην άκρη και τα κρεμμύδια από τη σάρκα τους που την ψιλοκόβουμε και την κρατάμε και αυτή στην άκρη.

Αδειάζουμε και τις πιπεριές και πετάμε τα σπόρια τους.

Σε ένα μεγάλο ταψί βάζουμε τις ντομάτες, τα κρεμμύδια και τις πιπεριές. Σε κάθε ντομάτα βάζουμε μια πρέζα αλάτι και μια πρέζα ζάχαρη.

Κόβουμε σε μικρά τετραγωνάκια τα υπόλοιπα λαχανικά.

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε λίγο ελαιόλαδο στο οποίο σοτάρουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, το σκόρδο και τα λαχανικά (καρότο, κολοκύθι, μελιτζάνα).

Αφού σοταριστούν καλά ρίχνουμε και το ρύζι και το σοτάρουμε καλά και αυτό μέχρι να γίνει διάφανο.

Προσθέτουμε το κονκασέ, τα αρωματικά ψιλοκομμένα, αλάτι και πιπέρι και όταν πάρουν μια βράση αφαιρούμε από τη φωτιά τη κατσαρόλα και κρατάμε στην άκρη μέχρι να τη χρειαστούμε. Αυτή η γέμιση στην ορολογία της μαγειρικής ονομάζεται φάρσα.

Το εσωτερικό από τις ντομάτες που κρατήσαμε το βάζουμε στο μπλέντερ μαζί με λίγο ελαιόλαδο, αλάτι-πιπέρι, τον πελτέ και 1-2 κ.σ. ζάχαρη και το χτυπάμε για μερικά δευτερόλεπτα για να ενωθούν τα υλικά μας. Αυτό είναι η σάλτσα ντομάτας μας.

Σε κάθε άδειο λαχανικό στο ταψί προσθέτουμε στη μύτη του κουταλιού από λίγο βούτυρο στη βάση τους.

Γεμίζουμε τα λαχανικά με τη φάρσα σχεδόν μέχρι επάνω.

Ρίχνουμε από 3-4 κ.σ. από τη σάλτσα ντομάτας μέσα σε κάθε λαχανικό, κλείνουμε με τα καπάκια τους και ρίχνουμε την υπόλοιπη σάλτσα αν έχει μείνει από πάνω και στο πλάι.

Συμπληρώνουμε σε υγρασία με μια κούπα νερό που θα ρίξουμε στο ταψί.

**Αν θέλουμε καλύπτουμε με λίγο αλουμινόχαρτο το ταψί για να ψηθεί καλά μέσα το ρύζι και μετά την πρώτη μισή ώρα βγάζουμε το αλουμινόχαρτο και συνεχίζουμε το ψήσιμο..**

**Για τις πατάτες.**

Τις σοτάρουμε σε λίγο ελαιόλαδο για να πάρουν χρώμα και πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι.

Προσθέτουμε και αυτές στο ταψί μας.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 40-60 λεπτά.

**Πηγές:** [akispetretzikis.com](http://akispetretzikis.com)- [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)