

17 Ιουνίου 2015

Κολοκυθοανθοί της μαμάς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Photo: cypriotandproud.com

της Στέλλας Αλαφούζου

«Έτσι φτιάχνουμε τους κολοκυθοανθούς κάτω», είπε η μαμά μου. Σε ελεύθερη απόδοση: «Έτσι φτιάχνουμε τους κολοκυθοανθούς στη γειτονιά μου, στο Ηράκλειο της Κρήτης»... κι αυτό το διευκρινίζω γιατί - καλή μου μάνα - στα Χανιά - που κι αυτά Κρήτη είναι παρά τις κόντρες σας - τους δοκίμασα και αλλιώς. Για τα μεγάλα πράσινα μάτια της, ας πούμε εδώ τη συνταγή της. Ε, είναι και νόστιμοι εδώ που τα λέμε...



Photo: cypriotandproud.com

Υλικά για 20 κολοκυθοανθούς:

20 κολοκυθοανθοί

1½ κούπα ρύζι καρολίνα

2 κατακόκκινες ντομάτες περασμένες απ' τον τρίφτη

1 ξερό κρεμμύδι αλεσμένο

αλάτι- πιπέρι

½ ματσάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό

φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο

1 κούπα ελαιόλαδο

Πλένω με κρύο νερό τους κολοκυθοανθούς χωρίς να τους ταλαιπωρώ πολύ. Σε σκεύος ανακατεύω το ρύζι, τις ντομάτες, το κρεμμύδι, τον μαϊντανό, τον δυόσμο, το ελαιόλαδο και το αλατοπίπερο. Γεμίζω τους κολοκυθοανθούς. Προσεκτικά σκεπάζω τη γέμιση με τις άκρες τους. Στρώνω στη βάση της κατσαρόλας φέτες πατάτας και βάζω λίγο νεράκι.

Στρώνω από πάνω τους κολοκυθοανθούς. Αυτό το κάνω για να μην «πιάσει» η ευαίσθητη σάρκα του ανθού. Σκεπάζω με ένα πιάτο για να μην ανοίξουν και μαγειρεύω με όχι καλά κλειστό το καπάκι της κατσαρόλας σε μέτρια φωτιά. Περίπου 30 λεπτά μετά ανοίγω το καπάκι και αφήνω να τραβήξει τα υγρά.

Πηγή: bostanistas.gr