

## Γεμιστά του πεντάλεπτου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Υλικά συνταγής

- **5** ντομάτες (ώριμες και σφιχτές)
- **5** πιπεριές
- **2** ξερά κρεμμύδια μεγάλα
- **10 κ.σ.** ρύζι
- **Μισό** ματσάκι μαϊντανό
- **Μισό** ματσάκι δυόσμο
- **1 κ.σ.** ζάχαρη
- **1 φλ.** ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι

Φτιάξτε γεμιστά σε πέντε λεπτά. Ναι, γίνεται!

Εκτέλεση

Κόβουμε καπάκι - φέτα από την πιπεριά και αφαιρούμε τους σπόρους και μεμβράνες. Αφαιρούμε καπάκι - φέτα από την ντομάτα και με κουτάλι αδειάζουμε σε μπολ την ψύχα. Αφήνουμε τα ζουμιά της ντομάτας και τους σπόρους και βάζουμε στο μπλέντερ την ψύχα. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και τ' αλέθουμε.

Τα βάζουμε σε μπολ. Προσθέτουμε το ρύζι (10 κ.σ. όσα είναι και τα λαχανικά μας).

Προσθέτουμε αλάτι - πιπέρι, τα  $\frac{3}{4}$  φλ. ελαιόλαδο και την ζάχαρη. Τέλος ρίχνουμε τα φιλοκομμένα μυρωδικά και ανακατεύουμε καλά. Γεμίζουμε τα γεμιστά κατά τα  $\frac{3}{4}$ .

Σκεπάζουμε με καπάκι. Πασπαλίζουμε με ζάχαρη και περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Ψήνουμε για 1 ώρα και 10 λεπτά στους 180 C, στις αντιστάσεις στην τελευταία σχάρα.

Αν θέλουμε προσθέτουμε και πατάτες κυδωνάτες.

**Πηγή:** [argiro.gr](http://argiro.gr)