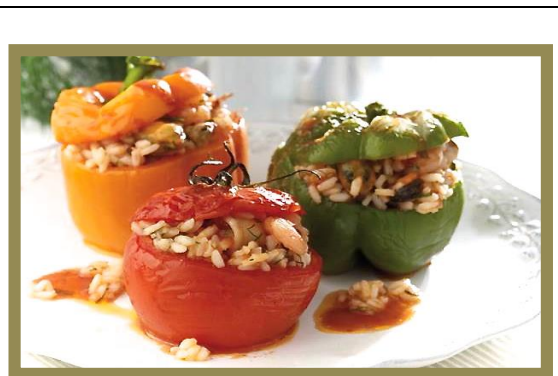


## Συνταγή για Γεμιστά για 4 άτομα

### Υλικά:

4 ντομάτες μεγάλες, σφιχτές και ώριμες
4 κολοκύθια , 5 πατάτες
4 πιπεριές φλάσκες (ή 4 μελιτζάνες φλάσκες)
1 ματσάκι μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι
8 φλιτζανάκια του καφέ ρύζι καρολίνα
Λίγη τριμμένη φρυγανιά, 1 φλιτζάνι λάδι
2-3 ντομάτες ώριμες/ζουμερές ή ντοματοχυμό
1 ξερό κρεμμύδι, 1 σκελίδα σκόρδο, λίγο κουκουνάρι



### Εκτέλεση

Πλένουμε όλα τα συστατικά.. Κόβουμε το πάνω μέρος από τα λαχανικά που έχουμε για γέμισμα. Βγάζουμε το εσωτερικό τους με ένα κουταλάκι. Κρατάμε το περιεχόμενο από τις ντομάτες σε ένα μπολ και ρίχνουμε λίγο αλάτι. Αλείφουμε με λάδι ένα ταψί και τοποθετούμε τα λαχανικά.

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα τσιγαρίζουμε. Προσθέτουμε ρύζι, μαϊντανό, κουκουνάρι και 1 φλιτζάνι λάδι. Αλατοπιπερώνουμε τη γέμιση και στύβουμε λίγη ντομάτα. Γεμίζουμε προσεκτικά τα λαχανικά. λίγο πάνω από τη μέση μαζί με λίγο ζουμάκι. Κόβουμε τις πατάτες τις αλατοπιπερώνουμε και τις βάζουμε στο ταψί προσθέτοντας το εσωτερικό 2-3 ώριμων ντοματών (ή ντοματοχυμό).

Ψήνουμε το φαγητό σε προθερμασμένο φούρνο στους 200° C για 1 ώρα περίπου. Λίγο πριν βγάλουμε το φαγητό, τρίβουμε πάνω σ' αυτό λίγο τυρί και φρυγανιά ώστε να ξεροψηθούν τα καπάκια.

### Recipe for Stuffed For 4 people materials:

- 4 large tomatoes, tight and mature
- 4 zucchini, 5 potatoes
- 4 peppers flasks (or 4 aubergines)
- 1 bunch of parsley, salt and pepper
  - 8 flytzanakia brown rice Carolina
- Little breadcrumbs, Oil
- 2-3 ripe tomatoes / or juicy tomato puree
- 1 onion, 1 clove of garlic, little pinecone



### Pperformance

Wash all vegetables and rice. Cut the top of the vegetables we have to fill, that opens like a lid. Take away the insides with a spoon but create nowhere hole. We keep the content of the tomatoes in a colander and pour a little salt will help you later in wringing. Brush with a little oil a baking dish and place the tomatoes / peppers / eggplant in the pan with the lid up. Prepare the filling. Finely chop the onion and garlic and fry in a pan. Add the rice, parsley, pine nuts and 1 cup of oil. Salt and pepper filling and holding the strainer over the filling layers little tomato. Carefully Stuff the vegetables .Do not fill to the brim because it leaked the stuffing in baking. Fill them so they have enough rice and little zoumaki to boil rice. Cut the potatoes and put them in the pan and such. Season. Add within 2-3 ripe tomato (or tomato juice) in the strainer to the other and squeeze them over the pan to spread everywhere. Cook food in a preheated oven at 200C for 1 hour Shortly before removing the food, rub over stuffed some cheese and toast to crisp caps.

**Good luck !!!**

**Χρύσα Νταματίδου.(B1)**