

GEMISTA – NADZIEWANE RYŻEM WARZYWA

Składniki:

- 6 papryk (lub dużych pomidorów lub 3/3),
- 2 cebule,
- 2 – 3 ząbki czosnku
- 2 małe cukinie (opcjonalnie),
- 1 puszka pulpy pomidorowej lub posiekanych pomidorów
- 12 łyżek ryżu,
- 6 łyżek [oliwy z oliwek](#)
- świeża mięta, pietruszka
- greckie [dzikie oregano](#),
- 1-2 łyżeczki cukru (w zależności jak słodkie są pomidory), sól, pieprz



Przygotowanie:

Umyj warzywa. Odetnij górę i odłóż (odcięte końcówki posłużą jako przykrywki warzyw). Wydrąż papryki z nasion. Pomidory wydrąż ze środka, miąższ odstaw na bok – przyda się.

Wydrążone warzywa ułóż na blasze lub w naczyniu żaroodpornym (wysmarowanej wcześniej sobicie oliwą). Podsmaż posiekaną cebulę z czosnkiem (ok. 2 min.) dodaj cukinię (startą na dużych oczkach) i podsmaż jeszcze minutę. Odstaw na bok.

Przygotuj sos: do miski wlej pulpę pomidorową, dodaj wydrążony miąższ z pomidorów, oliwę z oliwek. Wszystko delikatnie zblenduj. Dodaj cebulę z cukinią, posiekaną miętę, pietruszkę, dzikie oregano, odrobine cukru, sól i pieprz do smaku. Wszystko wymieszaj. Na koniec wsyp suchy ryż i ponownie wymieszaj. Powstała mieszanka powinna mieć konsystencję gęstej zupy. Wypełnij warzywa do 2/3 ich wysokości. Na wierzchu skrop jeszcze warzywa oliwą. Przykryj odciętymi wcześniej końcówkami.

Między warzywami lub obok na blasze ułóż pokrojone w podłużne ćwiartki ziemniaki. Dopraw solą i pieprzem. Całość polej jeszcze oliwą z oliwek, na blachę dodaj trochę wody. Całość przykryj i wstaw do nagrzanego piekarnika (180°C) na ok. godz.

W połowie pieczenia odkryj blachę by warzywa się lekko przypiekły.

Gemistę można przygotować również w wersji z mięsem. Wtedy należy je lekko podsmażyć razem z cebulą.

KALI OREXI !