

Και ποιος δεν αγαπάει τα γεμιστά, και ποιος δεν έχει αναμνήσεις από τη μαμά του ή τη γιαγιά του, να φτιάχνουν γεμιστά και να μοσχοβολάει το σπίτι. Το απόλυτο καλοκαιρινό φαγητό! Δείτε πώς να φτιάξετε εύκολα πεντανόστιμα γεμιστά με ρύζι και κιμά, συνταγή μαμαδίστικη και αγαπημένη!

## Τι θα χρειαστείτε

5 μεγάλες ντομάτες

4 μεγάλα κολοκύθια

3 μελιτζάνες

2 πιπεριές

1/2 κιλό μοσχαρίσιο κιμά

1 κύπα (200 γρ.) ρύζι καρολίνα

2 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα

Ψιλοκομμένο μαϊντανό, 1-2 χούφτες

1 κουταλιά ξερό δυόσμο ή μια χούφτα φρέσκο

Αλάτι και πιπέρι

Ελαιόλαδο

# Γεμιστά με ρύζι και κιμά

## Εκτέλεση συνταγής

Πλένουμε και αδειάζουμε τα λαχανικά, με προσοχή να μην τα σπάσουμε. Κρατάμε τη σάρκα τους στην άκρη και την ψιλοκόβουμε.

Σωτάρουμε σε κατσαρόλα τον κιμά με το κρεμμύδι και 2-3 κουταλιές ελαιόλαδο. Προσθέτουμε την ψιλοκομμένη σάρκα των λαχανικών και το ζουμί από τις ντομάτες και ανακατεύουμε. Βάζουμε αλάτι και πιπέρι. Προσθέτουμε το ρύζι, το μαϊντανό και το δυόσμο, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σκεπάζουμε με το καπάκι. Αφήνουμε να μισομαγειρευτεί το ρύζι περίπου 10-λεπτά.

Δοκιμάζουμε και διορθώνουμε αν χρειάζεται τη γεύση με αλάτι και πιπέρι. Προσθέτουμε λίγο ακόμα ωμό ελαιόλαδο.

Γεμίζουμε τα λαχανικά με τη γέμιση και σκεπάζουμε με τα καπάκια τους. Προσοχή, μην τα γεμίσετε πάρα πολύ να μην ξεχειλίσει η γέμιση στο ταψί. Ανάμεσα από τα γεμιστά μπορούμε να βάλουμε πατάτες κομμένες κυδωνάτες.

Αλατοπιπερώνουμε, τα ραντίζουμε με ελαιόλαδο και βάζουμε και λίγο νεράκι στο ταψί. Ψήνουμε 1 ώρα και ένα τέταρτο στους 180°C.

Μπορούμε να συνοδεύσουμε τα γεμιστά με φέτα ή/και γιαούρτι.

Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!

# Γεμιστά με ρύζι και κιμά

## Βήμα προς Βήμα

- 1 Πλένουμε και αδειάζουμε τα λαχανικά, με προσοχή να μην τα σπάσουμε. Κρατάμε τη σάρκα τους στην άκρη και την ψιλοκόβουμε.
- 2 Σωτάρουμε σε κατσαρόλα τον κιμά με το κρεμμύδι και 2-3 κουταλιές ελαιόλαδο.
- 3 Προσθέτουμε την ψιλοκομμένη σάρκα των λαχανικών και το ζουμί από τις ντομάτες και ανακατεύουμε. Βάζουμε αλάτι και πιπέρι.
- 4 Προσθέτουμε το ρύζι, το μαϊντανό και το δυόσμο, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σκεπάζουμε με το καπάκι. Αφήνουμε να μισομαγειρευτεί το ρύζι περίπου 10-λεπτά.
- 5 Δοκιμάζουμε και διορθώνουμε αν χρειάζεται τη γεύση με αλάτι και πιπέρι. Προσθέτουμε λίγο ακόμα ωμό ελαιόλαδο.
- 6 Γεμίζουμε τα λαχανικά με τη γέμιση και σκεπάζουμε με τα καπάκια τους.-
- 7 Αλατοπιπερώνουμε, τα ραντίζουμε με ελαιόλαδο και βάζουμε και λίγο νεράκι στο ταψί. Ψήνουμε 1 ώρα και ένα τέταρτο στους 180°C.
- 8 Μπορούμε να συνοδεύσουμε τα γεμιστά με φέτα ή/και γιαούρτι. Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!