

Ένα υπέροχο καλοκαιρινό πιάτο που αγαπά όλη η Ελλάδα. Με ρύζι και μυρωδικά που μοσχοβολάνε είναι ένα φαγητό που αγαπάμε όλοι! Γίνονται στην κατσαρόλα αλλά ψήνονται υπέροχα και στο φούρνο!

Τι θα χρειαστείτε

20 μεγαλούτσικοι κολοκυθοανθοί

1/2 φλιτζάνι ρύζι parboiled (κίτρινο)

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2 φρέσκα κρεμμυδάκια (και το πράσινο μέρος)

2 μικρά τρυφερά κολοκυθάκια τριμμένα στον τρίφτη

1/3 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο

1/3 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο

1/3 ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο

1 μεγάλη ώριμη ντομάτα στον τρίφτη

1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

Κολοκυθοανθοί γεμιστοί με ρύζι

Εκτέλεση συνταγής

Σωτάρουμε σε λίγο ελαιόλαδο το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το κολοκύθι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο ακόμα και βάζουμε και το ρύζι να γυαλίσει.

Προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα και τα ψιλοκομμένα μυρωδικά.

Συμπληρώνουμε λίγο νερό και σιγοβράζουμε 7-8 λεπτά να μισομαλακώσει το ρύζι. Βάζουμε αλάτι και πιπέρι.

Σβήνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Ανατεύουμε και αφήνουμε λίγο τη γέμιση να τραβήξει.

Καθαρίζουμε προσεκτικά τους κολοκυθοανθούς, αφαιρώντας τους στήμονες (το κεντρικό κίτρινο μέρος στη βάση του ανθού). Αν δεν τους βγάλετε το πιο πιθανό είναι να σας πικρίσουν.

Γεμίζουμε προσεκτικά έναν-έναν τους ανθούς και κλείνουμε το επάνω μέρος ώστε να μείνει μέσα η γέμιση.

Επιλέγουμε την κατάλληλη κατσαρόλα ή το κατάλληλο ταψί που να τους χωράει ίσα-ίσα. Τους θέλουμε "στριμωγμένους" σχετικά, ώστε να μην απλώσει η γέμιση και μας ανοίξουν.

Αν τους κάνουμε σε κατσαρόλα, συμπληρώνουμε νεράκι να τους σκεπάζει και σιγοβράζουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά, περίπου 35-40 λεπτά να γίνει το ρύζι. Τους αφήνουμε λίγο μέσα στην κατσαρόλα να σταθούν και μετά σερβίρουμε με γιουρτάκι και λεμόνι.

Αν τους κάνουμε στο φούρνο, προσθέτουμε νερό και ραντίζουμε με επιπλέον ελαιόλαδο. Τους ψήνουμε σκεπασμένους για περίπου 40 λεπτά στους 180° και μετά ξεσκεπάζουμε και ψήνουμε περίπου 20 λεπτά ακόμα, να γίνει το ρύζι και να πάρουν ωραίο χρώμα.

Εναλλακτικά, στη γέμιση μπορείτε να προσθέσετε και λίγο κιμά. Γίνονται επίσης και με ρύζι Καρολίνα αλλά το κίτρινο παραμένει πολύ σπυρωτό ειδικά στο φούρνο.

Καλή όρεξη!

Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και τα [γεμιστά με ρύζι και κιμά](#)

Κολοκυθοανθοί γεμιστοί με ρύζι

Βήμα προς Βήμα

- 1 Σωτάρουμε σε λίγο ελαιόλαδο-το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το κολοκύθι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια.
- 2 Προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο ακόμα και βάζουμε και το ρύζι να γυαλίσει.
- 3 Προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα και τα ψιλοκομμένα μυρωδικά.
- 4 Συμπληρώνουμε λίγο νερό και βράζουμε σε μέτρια φωτιά 7-8 λεπτά να μισομαλακώσει το ρύζι.-Βάζουμε αλάτι και πιπέρι.

- 5 Σβήνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Ανατεύουμε και αφήνουμε λίγο τη γέμιση να τραβήξει.
- 6 Καθαρίζουμε προσεκτικά τους κολοκυθοανθούς, αφαιρώντας τους στήμονες (το κεντρικό κίτρινο μέρος στη βάση του ανθού). Αν δεν τους βγάλετε το πιο πιθανό είναι να σας πικρίσουν.
- 7 Γεμίζουμε προσεκτικά έναν-έναν τους ανθούς και κλείνουμε το επάνω μέρος ώστε να μείνει μέσα η γέμιση.
- 8 Επιλέγουμε την κατάλληλη κατσαρόλα ή το κατάλληλο ταψί που να τους χωράει ίσα-ίσα. Τους θέλουμε "στριμωγμένους" σχετικά, ώστε να μην απλώσει η γέμιση και μας ανοίξουν.
- 9 Αν τους κάνουμε σε κατσαρόλα, συμπληρώνουμε νεράκι να τους σκεπάζει και σιγοβράζουμε σε μέτρια προς χαμηλή-φωτιά, περίπου 35-40 λεπτά να γίνει το ρύζι. Τους αφήνουμε λίγο μέσα στην κατσαρόλα να σταθούν και μετά σερβίρουμε με γιουρτάκι και λεμόνι.
- 10 Αν τους κάνουμε στο φούρνο, προσθέτουμε νερό και ραντίζουμε με επιπλέον ελαιόλαδο. Τους ψήνουμε σκεπασμένους για περίπου 40 λεπτά στους 180° και μετά ξεσκεπάζουμε και ψήνουμε περίπου 20 λεπτά ακόμα, να γίνει το ρύζι και να πάρουν ωραίο χρώμα.
- 11 Καλή όρεξη! Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και τα-γεμιστά με ρύζι και κιμά