



Miss Casserole

Soul Food Seeker

Γεμιστά

Υλικά:

- 2 μεγάλα κολοκύθια
- 2 μεγάλες μελιτζάνες φλάσκες
- 6 μεγάλες ντομάτες
- 3 πιπεριές πράσινες
- 3 μέτριες πατάτες
- 1 ματσ. δυόσμο
- 1 ματσ. μαϊντανό
- 2 κρεμμύδια (κόκκινα)
- 10 σκελίδες σκόρδο (εσύ βάλε 3)
- 1 κουτ. σούπας πελτέ ντομάτας
- 1 πακ. ρύζι (εγώ προτιμώ καρολίνα)
- 1 χούφτα κουκουνάρι (προαιρετικά)
- 1 χούφτα σταφίδες (προαιρετικά)
- ελαιόλαδο
- αλάτι-πιπέρι-ζάχαρη

Εκτέλεση:

- Πλένεις όλα τα λαχανικά πολύ καλά.
- Κόβεις μία οριζόντια φέτα (το λεγόμενο καπάκι) από τα κολοκύθια και τις μελιτζάνες. Χαράζεις τη σάρκα τους με ένα μαχαιράκι (check τις φώτο του post), την αφαιρείς με ένα κουτάλι (προσεκτικά να μην σκίσεις το κουφάρι τους) και την φυλάς στην άκρη.
- Κόβεις μία οριζόντια φέτα και από τις ντομάτες. Με ένα κουτάλι αφαιρείς τη σάρκα τους (προσεκτικά να μην σκίσεις το κουφάρι τους as well) και την αλέθεις στο μπλέντερ να γίνει χυμός. Την φυλάς στην άκρη.
- Κόβεις μία οριζόντια φέτα από τις πιπεριές και τις καθαρίζεις εσωτερικά από τα σπόρια τους.
- Ξεφλουδίζεις τις πατάτες και τις κόβεις κυδωνάτες.
- Ψιλοκόβεις το κρεμμύδι και το σκόρδο.
- Πλένεις καλά τον δυόσμο (μόνο φύλλα) και τον μαϊντανό (φύλλα και κοτσάνια) και τα ψιλοκόβεις.
- Ρίχνεις μέσα στα κουφάρια των λαχανικών από μια τσιμπιά αλάτι κι άλλη μια ζάχαρη και τα τουμπάρεις μέσα σε ένα ταψί να βγάλουν τα υγρά τους όσο ετοιμάζεις τη γέμιση.





Miss Casserole

Soul Food Seeker

Γεμιστά

Εκτέλεση (συνέχεια):

- Έχεις λοιπόν το mise en place (μιζ αν πλας) σου έτοιμο (που θα έλεγαν κι οι μισελενάτοι) και συνεχίζεις γενναίο μου πλάσμα.
- Σε μία κατσαρόλα, σωτάρεις με λίγο ελαιόλαδο (μέτρια προς δυνατή φωτιά) το ψιλοκομμένο κρεμμύδι (μέχρι να γυαλίσει λίγο και να γίνει διαφανές).
- Προσθέτεις την ψιλοκομμένη σάρκα από το κολοκύθι και την μελιτζάνα και συνεχίζεις το σωτάρισμα (τα αλατίζεις ελαφρώς για να βγάλουν τα υγρά τους).
- Προσθέτεις το σκόρδο και μόλις μυρίσει προσθέτεις και τον πελτέ (ο σωταρισμένος πελτέ θα δώσει έξτρα γεύση στη γέμιση).
- Προσθέτεις το ρύζι και ανακατεύεις καλά.
- Προσθέτεις το χυμό από τις ντομάτες, αλάτι, πιπέρι και λίγη ζαχαρίτσα και αφήνεις να σιγοβράσει (σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά) για 5' (μέχρι να σωθούν τα πολλά υγρά).
- Αποσύρεις την κατσαρόλα από την φωτιά και προσθέτεις κουκουνάρι, σταφίδα, δυόσμο, μαϊντανό και λίγο ελαιόλαδο (1/4 ποτ. νερού).
- Ξετουμπάρεις τα λαχανικά. Τα γεμίζεις με τη γέμιση (τις ντομάτες ένα δαχτυλο πιο κάτω από το χείλος - έχουν εύθραυστο κουφάρι και θα ανοίξουν στο ψήσιμο αν παραγεμιστούν) και τα σκεπάζεις με τα καπάκια τους.
- Τοποθετείς στα κενά ανάμεσα στα γεμιστά τις πατάτες (αφού τις αλατοπιπερώσεις) και σε μία άκρη του ταψιού όση γέμιση περίσσεψε.
- Περιχύνεις τα γεμιστά με ελαιόλαδο (1/2 ποτ. νερού) και ελάχιστο νερό (ίσως και καθόλου - θα βγάλουν υγρα κατά το ψήσιμο - τα θες ξεροψημένα κι όχι βραστά).
- Ψήνεις σε προθερμασμένο φούρνο στις αντιστάσεις (πάνω κάτω) στη χαμηλή σχάρα (μην σου πω στον πάτο) στους 200C για μία ώρα (γεμάτη). Τα τελευταία δέκα λεπτά εγώ γυρνών τον φούρνο στον αέρα, ανεβάζω το ταψί στη μεσαία σχάρα για να ξεροψηθούν.
- Καλή επιτυχία!

