



Dit recept is gedownload via de website www.griekserestaurants.com

Gemistá – Griekse ovenschotel met gevulde tomaten en paprika's

Ingrediënten voor de Gemistá

5 grote vleestomaten
4 paprika's
1½ kopje olijfolie
250 gram gemengd gehakt
1 eetlepel tomatenpuree
1 kop rijst
1 fijngesneden grote ui
1 fijngesneden courgette
1 fijngesneden aardappel
1 fijngesneden winterpeen
½ kopje fijngesneden peterselie
Peper en zout
1 kopje water

Bereiding

stap 1

Was de tomaten en snijd het kapje aan de bovenkant eraf en bewaar dit. Schep dan met een lepeltje al het vruchtvlees uit de tomaten en bewaar dit. Was de paprika's, snijd aan de bovenkant het kapje eraf en haal de zaadlijsten er uit. Bestrooi de tomaten en paprika's aan de binnenkant met wat zout. Pureer het vruchtvlees van de tomaten samen met de tomatenpuree.

Stap 2 – de vulling

Verwarm 1 kopje olijfolie in de pan en bak hierin de fijngesneden ui zachtjes aan. Zet het vuur hoger en voeg dan het gehakt toe. Bak het gehakt rul en voeg dan het gepureerde vruchtvlees van de tomaten toe en laat dit 5 minuten smoren.

Vervolgens de fijngesneden groenten, de rijst, peper en zout toevoegen en laten koken tot de rijst bijna gaar is.

Stap 3

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schep de vulling met een lepeltje in de tomaten en de paprika's en zet deze in een ingevette ovenschaal. Zet de kapjes er weer op de tomaten en de paprika's.

Stap 4

Giet de rest van de olijfolie bij en over de tomaten en de paprika's en voeg 1 kopje water toe aan de ovenschaal. Zet de schaal in de voorverwarmde oven en bak deze ongeveer 1 uur op 180 graden.

Lekker met grote frieten, stukjes feta en tzatziki. Kali orexi!

Laat voor een vegetarische variant het gehakt achterwege