

Συστατικά:

Τομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια, μελιτζάνες (10 στο σύνολο)

4 κούπες Καστανό ρύζι Uncle Ben's®

1 κούπα ελαιόλαδο

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο

1 κολοκυθάκι τριμμένο

½ κούπα μαϊντανό ψιλοκομμένο

½ κούπα δυόσμο ψιλοκομμένο

5 φύλλα βασιλικό ψιλοκομμένα

Εσωτερικό από 4 τομάτες

1 κ.γ. ζάχαρη

2 κούπες νερό

2 κούπες παρμεζάνα τριμμένη

1/3 κούπα φρυγανιά τριμμένη


3 κ.σ. ελαιόλαδο

1 τομάτα τριμμένη

Αλάτι και πιπέρι

Γεμιστά με καστανό ρύζι

 **Μερίδες 4-5**

 **Χρόνος: 1 ώρα 45 λεπτά**



- 1 Πλένουμε τα λαχανικά και τα μυρωδικά.
- 2 Ψιλοκόβουμε τα μυρωδικά και τρίβουμε τη μία τομάτα.
- 3 Ανοίγουμε τις πιπεριές και αδειάζουμε τις τομάτες, τα κολοκυθάκια και τις μελιτζάνες.
- 4 Κρατάμε το εσωτερικό από τις τομάτες και το χτυπάμε στο μούλτι.
- 5 Σε ένα μεγάλο αντικολλητικό σκεύος ρίχνουμε το λάδι και σοτάρουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το κολοκυθάκι μέχρι να μαραθούν.
- 6 Προσθέτουμε το εσωτερικό από τις τομάτες και τα μυρωδικά και τα αφήνουμε για άλλα 2-3 λεπτά.
- 7 Έπειτα ρίχνουμε το ρύζι, το αλάτι, το πιπέρι και μία κούπα νερό και τα μαγειρεύουμε για άλλα 5 λεπτά σε χαμηλή φωτιά.
- 8 Βγάζουμε το φαγητό από τη φωτιά.
- 9 Ρίχνουμε 1 κούπα τριμμένη παρμεζάνα και ανακατεύουμε.
- 10 Γεμίζουμε τις τομάτες, τις πιπεριές, τα κολοκυθάκια και τις μελιτζάνες στα 3/4 και πασπαλίζουμε με την υπόλοιπη παρμεζάνα και τη φρυγανιά.
- 11 Από πάνω ρίχνουμε 3 κ.σ. ελαιόλαδο και 1 τριμμένη τομάτα.
- 12 Τα σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και τα ψήνουμε στους 220 βαθμούς για 1 ώρα και 10 λεπτά.

Σχόλιο του διατροφολόγου*

Η χρήση του καστανού ρυζιού στην συγκεκριμένη παραδοσιακή συνταγή αναβαθμίζει το πιάτο μας σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β1, Β2, Β6), μαγγάνιο και σίδηρο. Παράλληλα, εκπαιδεύει τα παιδιά στο να προτιμούν τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες.

*Δρ. Πωλ Φαρατζιάν MSc, PhD Κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος Πρόεδρος της "Διατροφής του παιδιού"

Τις συνταγές Uncle Ben's® «Μαγειρεύουμε με τα παιδιά», δημιούργησε η Θέμις Καρδιόλακα-mamaknows.gr.

