



Gemista: gevulde tomaten en paprika

Tomaten en paprika's gevuld met kruidige rijst en verse kruiden, langzaam gebakken in de oven. Een geliefd Grieks zomergerecht.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
30'	60'	4	Ovenschotel

Ingrediënten

- 4 grote tomaten
- 2 paprika's
- 200 g rijst (rondkorrel)
- 2 uien, fijngesnipperd
- 2 teentjes look, geperst
- 5 el olijfolie
- 1 bosje peterselie, gehakt
- 1 el verse munt, gehakt
- 2 el tomatenpuree

2 aardappelen, in partjes

zout en peper

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 180 graden. Snijd de kapjes van de tomaten en paprika's en hol ze uit. Bewaar het tomatenvruchtvlees.
2. Fruit de uien en look in 3 el olijfolie glazig. Voeg de rijst toe en bak 2 minuten mee.
3. Roer het gehakte tomatenvruchtvlees, tomatenpuree, peterselie, munt, zout en peper erdoor. Laat 5 minuten stoven.
4. Vul de groenten voor twee derde met het rijstmengsel en zet de kapjes terug op.
5. Schik ze in een ovenschaal met de aardappelpartjes ertussen. Besprenkel met de rest van de olijfolie en een scheutje water.
6. Bak 50 tot 60 minuten tot de groenten zacht zijn en de rijst gaar. Laat lauw worden voor het opdienen.

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)