



Gemista: gevulde tomaten en paprika's

Tomaten en paprika's gevuld met kruidige rijst en verse kruiden, langzaam gegaard in de oven. Een geliefd Grieks zomergerecht dat het best smaakt lauw of op kamertemperatuur.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
30'	60'	4	Ovenschotel

Ingrediënten

- 4 grote tomaten
- 2 paprika's (rood of geel)
- 200 g rondkorrelrijst
- 2 uien, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 5 el olijfolie

1 bosje bladpeterselie, fijngehakt
1 el verse munt, fijngehakt
2 el tomatenpuree
2 aardappelen, in partjes gesneden
zout en versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze

- 1.** Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht 160 graden).
- 2.** Snijd een kapje van elke tomaat en paprika. Hol de tomaten voorzichtig uit met een lepel en bewaar het vruchtvlees en het sap. Hol ook de paprika's uit en verwijder de zaadlijsten.
- 3.** Verhit 3 el olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Fruit de uien en knoflook glazig, ongeveer 5 minuten.
- 4.** Voeg de rijst toe en bak 2 minuten mee onder regelmatig roeren.
- 5.** Hak het tomatenvruchtvlees grof en voeg het samen met het sap, de tomatenpuree, peterselie, munt, zout en peper toe aan de pan. Roer goed door en laat 5 minuten zachtjes stoven. Het mengsel mag nog vrij nat zijn, want de rijst gaart verder in de oven.
- 6.** Vul elke tomaat en paprika voor twee derde met het rijstmengsel. Laat bewust ruimte, want de rijst zwelt op tijdens het bakken. Zet de kapjes terug op de gevulde groenten.
- 7.** Schik de gevulde groenten in een ruime ovenschaal. Verdeel de aardappelpartjes in de tussenruimtes. Besprenkel alles met de resterende 2 el olijfolie en voeg 100 ml water toe aan de bodem van de schaal.
- 8.** Bak 50 tot 60 minuten in de voorverwarmde oven tot de groenten zacht zijn, de rijst gaar is en de bovenkant licht gekleurd is. Controleer halverwege en voeg indien nodig een scheutje water toe.
- 9.** Laat de gemista minstens 15 minuten rusten voor het opdienen. Ze smaken het best lauw of op kamertemperatuur.

Tip

Vul de groenten nooit helemaal vol: de rijst neemt tijdens het bakken extra vocht op en zwelt op, waardoor de groenten anders kunnen barsten. Twee derde vullen is de vuistregel.

Lekker met

Serveer met een frisse komkommersalade of tzatziki en goed brood om de sappen op te deppen.

Dranktip

Een gekoelde Griekse witte wijn zoals Assyrtiko past uitstekend bij dit gerecht.

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