

Græske fyldte tomater og peberfrugter (Yemista)

(2 personer)

Det skal du bruge:

2 store tomater, gerne bøftomater (ca. 250 g)

2 små peberfrugter (ca. 225 g)

Fyld:

1 spsk. olivenolie

½ bakke champignon (ca. 125 g)

1 løg (ca. 100 g)

1 fed hvidløg

1-2 gulerødder (ca. 100 g)

1 dl fuldkornsris (ca. 85 g)

2½ dl grøntsagsbouillon

2 tsk. tørrede krydderurter f.eks. oregano, basilikum, persille, mynte eller ½ dl friske

½ tsk. paprika efter smag evt. røget

½ tsk. salt

peber

1 spsk. olie til pensling

Sådan gør du:

Skær toppen af tomaterne, gem dem til låg. Udhul tomaterne, væggene må ikke blive for tynde.

Skær bunden af peberfrugterne, og gem dem. Hvis peberfrugterne ikke kan stå, kan du skære lidt af toppen af også. Fjern kernerne.

Skær champignon i kvarte, og svits dem hurtigt i fedtstoffet. Krydr med salt og peber, og tag dem af panden.

Hak løg og hvidløg, og svits det i 2-3 min.

Tilsæt risene, og svits dem et øjeblik. Hæld bouillon ved, og lad fyldet småkoge i ca. 15 min. med låg.

Hak indmaden fra tomaterne og peberfrugt, hvis du skar lidt af toppen.

Riv gulerødderne groft, og kom dem i risblandingen sammen med tomatfyldet.

Tilsæt krydderurter og krydderier. Friske krydderurter hakkes, inden de blandes i.

Lad blandingen småkoge i yderligere ca. 10 min. med låg.

Vend champignon i fyldet, og fordel det i tomater og peberfrugter. Hvis der er overskydende væske, fordeler du det i sammen med fyldet. Læg "lågene" på grøntsagerne.

Sæt grøntsagerne i et ovnfast fad, og pensl dem med olie. Hæld vand i fadet, så bunden lige er dækket.

Tilbered grøntsagerne ved 200° C i ca. 45 min. på midterste ovnrille. Grøntsagerne skal være godt møre og må gerne falde lidt sammen.

Servering:

Server de fyldte tomater og peberfrugter med tzatziki, oliven og fuldkornsbrød f.eks. græske fladbrød – se opskriften her ([link indsættes](#)).



Variation:

Du kan også fylde squash eller aubergine i stedet for eller sammen med tomater og peberfrugter.

Pr. person:

Energi 1700 kJ/405 kcal

Fedt 16 g - Kulhydrat 51 g - Protein 9 g

Kulhydrat pr. 100 g 10 g