



Γεμιστόρουζο

Μερίδες: 5 μερίδες **Χρόνος προετοιμασίας:** 15-20 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 40-45 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 10 λεπτά

Φυλάσσουμε καλυμμένο στο ψυγείο για 2 μέρες

Υλικά:

1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη

1 πράσινη πιπεριά ψιλοκομμένη

1 μελιτζάνα, χοντροτριμμένη

1 κολοκυθακι, χοντροτριμμένο

[200 γρ. Ρύζι Καρολίνα ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#)

400 γρ. ντομάτα στον τρίφτη

700 ml ζωμός λαχανικών ή νερό, καυτό

20 κλωναράκια μαϊντανό, ψιλοκομμένο

5-6 φύλλα δυόσμου, ψιλοκομμένα ή 1 κ.γλ. ξερό δυόσμο

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ελαιόλαδο

Υλικά σερβιρίσματος:

φυτικό λευκό τυρί ή φυτικό γιαούρτι

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

- 1) Βάζουμε μία μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά να ζεσταθεί. Ρίχνουμε 50ml ελαιόλαδο και μόλις ζεσταθεί προσθέτουμε το κρεμμύδι, τις πιπεριές, τη μελιτζάνα και το κολοκυθάκι και σοτάρουμε για 5-6 λεπτά.
- 2) Ρίχνουμε το [Ρύζι Καρολίνα ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#) και σοτάρουμε για 1 λεπτό. Προσθέτουμε την ντομάτα, περιχύνουμε με τον ζωμό, αλατοπιπερώνουμε ελαφρώς κι αφήνουμε να μαγειρευτεί με κλειστό καπάκι για 25 λεπτά (ή μέχρι να έχει μαγειρευτεί το ρύζι), ανακατεύοντας ανά 5 λεπτά.
- 3) Μόλις είναι έτοιμο το ρύζι, κλείνουμε το μάτι, προσθέτουμε τον μαϊντανό και τον δυόσμο και περιχύνουμε με 2-3 κ.σ. ωμό ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε, κλείνουμε το καπάκι κι αφήνουμε το φαγητό να σταθεί για 10 λεπτά.



4) Σερβίζουμε με φυτικό λευκό τυρί και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.