



## Τα πρώτα καλοκαιρινά γεμιστά, μόνο με κολοκυθάκια

**Μερίδες:** 4-6 **Χρόνος προετοιμασίας:** 1 ώρα **Χρόνος μαγειρέματος:** 2,5 ώρες

Διατηρείται στο ψυγείο για 4-5 μέρες.

### Υλικά:

2 μέτριες πατάτες, κομμένες κυδωνάτες  
6-7 κολοκύθια, στρογγυλά ή μακρόστενα  
1 πράσινη πιπεριά

[400 γρ. Ρύζι Μπόνετ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#)

3 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα  
5 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες  
10 κλωναράκια μαϊντανό, ψιλοκομμένο  
10 φύλλα δυόσμο, ψιλοκομμένο  
1 κ.γλ. γλυκιά πάπρικα

[420 γρ. Ντομάτα στον Τρίφτη ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#)

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
ελαιόλαδο

### Εκτέλεση:

- 1) Βάζουμε τις πατάτες σε ένα ταψί, αλατοπιπερώνουμε ελαφρώς, ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και ψήνουμε σε πολύ καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις για 30 λεπτά.
- 2) Με ένα κουτάλι αδειάζουμε τα κολοκυθάκια. Πολτοποιούμε το εσωτερικό τους μαζί με μία πιπεριά.
- 3) Μεταφέρουμε το μείγμα σε μπολ μαζί με το [Ρύζι Μπόνετ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#), τα κρεμμύδια, τα σκόρδα, τα μυρωδικά, την πάπρικα, 50 ml ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε καλά και ανακατεύουμε.
- 4) Βγάζουμε το ταψί από τον φούρνο και με προσοχή τοποθετούμε ανάμεσα στις πατάτες τα άδεια κολοκυθάκια. Τα αλατίζουμε ελαφρώς και τα γεμίζουμε με 1-2 κουταλιές της σούπας γέμιση το καθένα, ανάλογα το μέγεθος τους. Ρίχνουμε στο ταψί την υπόλοιπη γέμιση σε μία γωνία. Περιχύνουμε τα γεμιστά με τις τριμμένες ντομάτες, 100 ml νερό και με 100 ml ελαιόλαδο.



- 5) Σκεπάζουμε το ταψί με μία λαδόκολλα και μετά με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 1 ώρα σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις. Βγάζουμε το αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 1 ώρα ακόμα μέχρι να μελώσουν τα γεμιστά.