

# Κρεμμύδια Γεμιστά

Τα γεμιστά είναι ένα φαγητό που μπορείς να το κάνεις και τον χειμώνα. Δεν χρειάζεται να έχεις καλοκαιρινές νόστιμες ντομάτες και πολύχρωμες πιπεριές. Χρησιμοποίησε κρεμμύδια. Το κρεμμύδι βγάζει όλη την γλύκα του όταν ψήνεται και σε συνδυασμό με το πλιγούρι μας δίνει μια χειμωνιάτικη, υπέροχη γεύση.



## **ΥΛΙΚΑ**

- 4 μεγάλα ξερά Κρεμμύδια
- 2 φλιτζ. πλιγούρι
- 3 ντομάτες
- 1 κολοκύθι
- 2 σκελ. σκόρδο
- 3 πατάτες
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι/ Πιπέρι

## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Αρχικά, καθαρίζεις τα κρεμμύδια, γεμίζεις μια κατσαρόλα με νερό και τα αχνίζεις για πέντε λεπτά, για να μαλακώσουν. Στη συνέχεια, κουφώνεις τα κρεμμύδια, αφαιρώντας το εσωτερικό μέρος. Το κρεμμύδι που βγάζεις δεν το πετάς, το ψιλοκόβεις και το σοτάρεις σε ένα μεγάλο τηγάνι με ελαιόλαδο. Ρίχνεις στο τηγάνι και το πλιγούρι. Τρίβεις στον τρίφτη το κολοκύθι και το ρίχνεις και αυτό μέσα στην κατσαρόλα. Το κολοκύθι το βάζεις προαιρετικά, αν θες μια πιο χορταστική γέμιση. Σβήνεις με τριμμένα ντομάτα. Προσθέτεις νερό και αφήνεις την γέμιση να βράσει. Μετά από πέντε λεπτά την βγάζεις από την φωτιά, την αφήνεις να κρυώσει λίγο και γεμίζεις τα κρεμμύδια σου. Φρόντισε να υπολογίζεις ότι το πλιγούρι φουσκώνει λιγότερο από το ρύζι, οπότε γέμισε τα κρεμμύδια, σχεδόν μέχρι πάνω. Στη συνέχεια τοποθετείς τα κρεμμύδια σε ένα μικρό ταψάκι, κόβεις τις πατάτες σε σχήμα κυδωνάτο και τις ρίχνεις ανάμεσα στα κρεμμύδια να γεμίσεις τα κενά. Περιχύνεις το φαγητό με αρκετό ελαιόλαδο και το βάζεις στο φούρνο. Ψήνεις για μισή ώρα στους 180 βαθμούς Κελσίου. Μετά το πρώτο πεντάλεπτο ψησίματος σκέπασε το ταψί με ένα αλουμινόχαρτο για να μην αρπάξουν τα κρεμμύδια.

Αν θες συμβουλές για τέλεια γεμιστά κάθε λογής και πολλές εναλλακτικές συνταγές μπες στο [gemista.gr](http://gemista.gr)