

# Γεμιστά με τόνο



Αυτή είναι μία πολύ νόστιμη παραλλαγή γεμιστής ντομάτας με τόνο και πλιγούρι. Αποτελεί εξαιρετικό ελαφρύ γεύμα για το καλοκαίρι ή νόστιμο ορεκτικό σε μπουφέ.

- 6 σφιχτές Ντομάτες
- 1 φλιτζάνι Πλιγούρι
- 2 κονσέρβες τόνο σε νερό
- 1 πιπεριά κέρατο
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο άνηθο
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο μάραθο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- Αλάτι και πιπέρι

Μουλιάζεις το πλιγούρι σε ένα μπολ για 2-3 ώρες. Κόβεις ένα καπάκι από την πάνω μεριά της κάθε ντομάτας και αδειάζεις το εσωτερικό με ένα κουτάλι. Προσέχεις να μη αφαιρέσεις τη σάρκα της ντομάτας που είναι γύρω από τη φλούδα για να μην τρυπήσει. Ρίχνεις ελάχιστο αλάτι στο εσωτερικό κάθε ντομάτας και τις ακουμπάς για λίγο ανάποδα. Στραγγίζεις το πλιγούρι και το τοποθετείς σε ένα μπολ. Στραγγίζεις τον τόνο, τον ξεπλένεις και τον βάζεις μέσα στο πλιγούρι. Προσθέτεις τον άνηθο, το μάραθο, την πιπεριά ψιλοκομμένη και τα λευκά μέρη από τα κρεμμυδάκια κομμένα σε πολύ λεπτές ροδελίτσες. Προσθέτεις 4 κουταλιές ελαιόλαδο, λίγο πιπέρι και ελάχιστο αλάτι. Γεμίζεις τις ντομάτες με τη γέμιση αφήνοντας λίγο κενό. Προσθέτεις από 4 κουταλιές νερό σε κάθε γεμιστή ντομάτα και καπακώνεις με τα καπάκια που έχεις κρατήσει. Ψήνεις για 25 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς. Σερβίρεις και πασπαλίζεις με λίγο πιπέρι, ενώ αν θες, προσθέτεις και από μισή κουταλιά ωμό ελαιόλαδο σε κάθε γεμιστή ντομάτα.

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