

Gevulde tomaten, een Grieks vegetarisch gerecht

Gevulde tomaten is een bekend vegetarische gerecht in Griekenland. In Griekenland heet dit "Jemista". Over het algemeen eten de Grieken veel groenten, de aanbevolen hoeveelheid van het Voedingscentrum (250 gram per dag) haalt men dan ook met gemak.

Een van de meest bekende groenten is de tomaat (dat eigenlijk een vrucht is :)). Op Kreta staan o.a. aan de zuidkant van het eiland vele kassen (de le ooit gebouwd door een Nederlander) en ondanks het feit dat de zon het overgrote deel van het jaar schijnt, verbouwt men de tomaat in de kassen. Het grote voordeel is dat ze daarom zo'n 10 maanden per jaar verkrijgbaar zijn. Dit is dan ook 1 van de redenen waarom in zoveel Griekse gerechten de tomaat een hoofdrol speelt.

Gelukkig kunnen we ook in Nederland een goede tomaat kopen bij de groenteboer, op de markt of in 1 van de vele turkse winkeltje.

Tomaten zijn in de zomermaanden verkrijgbaar in allerlei soorten en maten en ook nog verschillende kleuren, deze laatste zijn zeer geschikt om een vrolijke kleurige tomatensalade te maken voor bijvoorbeeld bij de BBQ.

Voor onderstaand gerecht gebruik ik altijd tomaten in de grootte van een tennisbal, dit kan zijn een ronde tomaat, vleestomaat of een trostomaat. Maar laat je er niet van weerhouden om een ander soort te gebruiken als jij dit lekkerder vindt.

Voor 7 personen

Bereidingstijd: 30 minuten + 30 min. oventijd

Ingrediënten

- 14 flinke tomaten
- 300 gram arborio rijst (beter bekend als risottorijst)
- 3 uien
- 1,5 theelepel suiker
- 1 eetlepel gedroogde munt of 2 eetlepels verse munt
- 2 eetlepels gedroogde peterselie of 4 eetlepels verse peterselie
- 2 theelepels zout
- 1 theelepel peper
- 4 eetlepels olijfolie

Bereiding gevulde tomaten

1. Snij de kapjes van de tomaat en leg deze opzij, je hebt ze later weer nodig.
2. Haal het vruchtvlees/vocht/zaadjes uit de tomaten. Het uithollen is een handigheidje: ik snij met een klein scherp mesje langs de randen zodat het binnenwerk los zit.
3. Schep vervolgens met een grote theelepel (of dessertlepel) alles eruit en doe dit in de aparte schaal.
4. Zet de lege tomaten in een ovenschaal en strooi in iedere tomaat een klein beetje suiker, peper en zout.
5. Pureer met een staafmixer het vruchtvlees, vocht, zaadjes in een aparte kom. Dit tomatenvocht gebruik je voor het koken van de rijst.



1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snij de uien fijn en fruit deze in een hapjespan aan met de olijfolie.
3. Als je verse kruiden gebruikt: snij je de muntblaadjes en peterselie fijn (gedroogde kruiden zijn al fijn gesneden en kunnen zo toegevoegd worden).
4. Zet het vuur laag, voeg de rijst, munt, peterselie en ongeveer 2/3 van het tomatenvocht toe.
5. Laat de rijst ongeveer 10 minuten koken op laag vuur (zonder deksel), als het vocht is opgenomen, voeg dan telkens wat meer tomatensap toe. De rijst hoeft niet helemaal gaar te zijn (vandaar de 10 minuten koken), de rijst gaart verder in de oven samen met de tomaten.
6. Vul de tomaten met de rijst, de rijst zal in de oven verder uitzetten dus vul de tomaat niet helemaal tot aan de bovenrand (houdt ongeveer $\frac{1}{2}$ cm vrij).
7. Zet op iedere tomaat weer een kapje.
8. Als de oven warm is (180 graden) kan de schaal er in. Check tussendoor of de rijst gaar is (richttijd is 30-40 min.). Heb je nog wat tomatensap over, schenk dit in de ovenschaal, anders mag het ook wat water zijn (max. 1 kopje).

Wij eten deze gevulde tomaten altijd als een vegetarische maaltijd met een stukje feta kaas.

Voedingswaarde per eenpersoons portie (excl. Feta kaas)

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
251	7	1,2	4,8	40	3,9	0,6