





# GEMISTA

## *Gevulde groenten van Gioriga*

Eén van de eerste gerechten die Giorgia me liet proeven was gemista (jeemista). De vulling is identiek aan de vulling van haar specialiteit 'kolokethokorfathes' (gevulde courgettebloemen) en de saus die ze erbij maakt past zo goed dat ze er twee keer een kookwedstrijd mee won. De rijstsoort is bepalend voor de beleving van dit gerecht. Kies daarom een medium korrel rijst die het vocht goed opneemt.

Deze vrouw maakte me verliefd op de Griekse keuken. Ik heb geen idee hoeveel liter olijfolie zij in een jaar gebruikt, maar het verbaasd me niks als er olijfolie in plaats van bloed door haar aderen stroomt. Het voelt als één van de grootste cadeaus die ik in Griekenland mocht ontvangen: meekijken met Giorgia die met alle liefde al haar recepten wilde delen. Toppers die ik forever meedraag in mijn rugzak. Gekoesterd en klaar om door te geven.

Verwarm de oven op 200 graden.

Snij zorgvuldig een deksel van de te vullen groeten. Maak de paprika's van binnen schoon en ontdoe de tomaten van hun vruchtvlees. Creëer kuipjes. Rasp het vruchtvlees van de tomaat met een grove rasp en doe dit als onderdeel van de vulling in een grote mengkom.

*Voor 6 personen*

### ***Voor de vulling***

*2 puntpaprika's*

*1 ui*

*2 tenen knoflook*

*2 grote tomaten*

*1/2 courgette*

*10 g munt*

*40 g selderijblad*

*400 ml medium korrel rijst*

*400 ml olijfolie extra vierge*

*½ tablet groentebouillon*

*in 100 ml gekookt water*

*Peper en ruim zout*

### ***Om te vullen***

*4 grote tomaten*

*4 kleine rode paprika's*

*4 kleine groene paprika's*

*4 rode puntpaprika's*

### ***Voor de saus***

*2 aardappelen*

*1 wortel*

*1/2 courgette*

*1 citroen*

*zout*

*Bereidingstijd 2,5 uur,*

*waarvan 45 minuten snijden)*

*90 minuten in de oven,*

*5 minuten saus bereiden en*

*laten afkoelen.*

*Land van herkomst*

*Griekenland, Kyparissia*

Snij voor de rest van de vulling twee puntpaprika's in fijne reepjes. Halveer de tomaten en rasp het vruchtvlees totdat alleen nog de schil over blijft. De schil wordt niet verwerkt in het gerecht. Rasp de ui, knoflook en halve courgette. Was de munt en het selderijblad en snij de kruiden zeer fijn. Voeg als laatste de middelkorrelige rijst, olijfolie, groentebouillon, peper en ruim zout toe. Meng alles en proef of het vocht goed op smaak is. Het vocht mag zo zout als soep zijn. .

Vul de groenten met de rijstvulling en plaats ze in een ovenvaste braadpan of (emailen) braadslede met afsluitbare deksel. Het geheel wordt gaar door middel van stoven. Heb je geen deksel, gebruik dan aluminiumfolie om het vocht te behouden.

Snij de aardappelen, wortel en courgette in blokjes van circa drie centimeter en verdeel deze over de braadslede. Besprenkel alles nog met wat extra olijfolie en voeg nog een keer zout en peper toe.

Dek alles af en plaats de braadslede voor minstens 90 minuten in de oven. De gemista is klaar als de rijst zacht is.

Haal voor de saus de gemista uit de oven en pureer een deel van de blokjes aardappel, wortel en courgette met de blender of staafmixer tot een dikke saus. Voeg hiervoor kookvocht uit de braadslede toe samen met sap van een grote citroen en een snuf zout. Proef de saus en breng op smaak met eventueel nog extra citroensap en zout.

Gemista wordt lauw gegeten, met en zonder saus, en is ook de volgende dag koud of lauwwarm lekker.

