

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 15 ΛΕΠΤΑ

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 35 ΛΕΠΤΑ

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 3/5

ΜΕΡΙΔΕΣ: 3

ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΥΡΥΖΟ



3 μελιτζάνες φλάσκιες
1 κρεμμυδάκι ξερό
2 σκελίδες σκόρδο
1 κ.σ πελτέ ντομάτας
1 ντομάτα τριμμένη
1 πιπεριά Φλωρίνης
2 κ.σ ελαιόλαδο
1 φλιτζάνι ρύζι καρολίνα
Μαϊντανό
Αλάτι
Πιπέρι

1. Καθαρίζεις και ψιλοκόβεις τα λαχανικά
2. Τα προσθέτεις σε μια κατσαρόλα με το ελαιόλαδο και τα σοτάρεις μέχρι να πάρουν χρυσό χρώμα, έπειτα προσθέτεις τον πελτέ και τα υπόλοιπα υλικά εκτός από το ρύζι μαζί με 1 φλιτζάνι νερό και αφήνεις να βράσουν για περίπου 10'
3. Τέλος, ρίχνεις το ρύζι και 1 φλιτζάνι επιπλέον νερό και ψήνεις για περίπου 20' ενώ ανακατεύεις συχνά για να μην κολλήσει