



PANATHEA  
extra virgin olijfolie  
ΠΑΝΑΘΕΑ

## *Kretenzische recepten*

**Hoofdgerecht**  
**vegetarisch**

### **Yemista**



5-6 personen



### ***Gevulde groenten***

#### **Ingrediënten:**

5 of 6 tomaten  
2-3 aubergines  
2-3 courgettes  
2-3 groene pepers  
2 uien, dille, peterselie  
1 kop olijfolie  
zout, peper  
1 pond rijst  
1 eetlepel geconcentreerde tomatenpuree, opgelost in een kopje water  
1 kop geraspte kaas.

#### **Bereidingswijze**

Hol alle groentes uit en hak hun inhoud fijn (behalve die van de groene pepers). Doe de inhoud in een mengschaal. Voeg hier de zeer fijngehakte ui, dille, peterselie en rijst aan toe en breng op smaak met zout en peper. Strooi zout aan de binnenkant van de uitgeholde groentes en vul ze met de mix uit de schaal. Leg alles in een ovenschaal. Schenk de verdunde tomatenpuree en een kopje olijfolie eroverheen. Laat gedurende ±20 minuten garen in de 180° C voorverwarmde oven. Strooi, vlak voordat het gaar is, de geraspte kaas eroverheen en laat dit smelten.

