

Γεμιστά ρολάκια κολοκυθιού με φέτα ή τόφου & σάλτσα ντομάτας στον φούρνο

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 1 ώρα
Σκεύος: πυρίμαχο στρογγυλό σκεύος διαμέτρου 26-28 εκ. ή τετράγωνο 25X25εκ.

Φυλάμε το φαγητό καλυμμένο στο ψυγείο για 3 μέρες.

Υλικά για τη σάλτσα:

- ½ ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- ¼ κ.γλ. μπούκοβο καυτερό
- 400 γρ. [ψιλοκομμένη αποφλοιωμένη ντομάτα Τοματίνα ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#)
- 10 φύλλα βασιλικού
- 240 ml ζωμό λαχανικών ή νερό
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για τα κολοκυθάκια:

- 4 μεγάλα κολοκυθάκια, κομμένα κατά μήκος σε λεπτές φέτες
- 400 γρ. τόφου ή 400 γρ. φέτα
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 50 γρ. κουκουνάρι ή ηλιόσπορο που έχουμε μουλιάσει 30 λεπτά σε καυτό νερό
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- 5-6 φύλλα βασιλικού
- 2 κ.σ. *διατροφική μαγιά (μόνο στην παραλλαγή με το τόφου)*
- 1 κ.σ. γαλέτα
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ξεκινάμε με τη σάλτσα. Βάζουμε το ελαιόλαδο σε αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά και μόλις κάψει καλά, προσθέτουμε το κρεμμύδι και σοτάρουμε για 5-6 λεπτά. Προσθέτουμε το σκόρδο και το μπούκοβο και σοτάρουμε για ακόμα 1 λεπτό. Προσθέτουμε την [ψιλοκομμένη αποφλοιωμένη ντομάτα Τοματίνα ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#) και το νερό, αλατοπιπερώνουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να σιγοβράσει για 10 λεπτά λεπτά.

2) Κατεβάζουμε από τη φωτιά προσθέτουμε τα φύλλα βασιλικού τα οποία χοντροκόβουμε με το χέρι και μεταφέρουμε τη σάλτσα σε πυρίμαχο σκεύος φούρνου.

3) Απλώνουμε τα κολοκυθάκια σε ένα ταψί και τα αλατοπιπερώνουμε. Αφήνουμε στην άκρη για 10 λεπτά να μαλακώσουν και παράλληλα φτιάχνουμε τη γέμιση.

4) Για τη γέμιση βάζουμε σε έναν επεξεργαστή τροφίμων το τόφου ή τη φέτα, το κουκουνάρι ή τον μουλιασμένο ηλιόσπορο, το μαϊντανό, τον βασιλικό, το ελαιόλαδο και αλατοπιπερώνουμε. Αν χρησιμοποιήσουμε το τόφου, προσθέτουμε και τη διατροφική μαγιά ενώ αν χρησιμοποιήσουμε την φέτα προσέχουμε με το αλάτι. Μπλεντάρουμε καλά, βοηθώντας αν χρειαστεί με ένα κουτάλι.

5) Βάζουμε μία κ.σ. από το μείγμα τόφου ή φέτας στην χοντρή άκρη κάθε φέτας κολοκυθιού και ρολάρουμε προσεκτικά. Μόλις τελειώσουμε με όλα τα κολοκυθάκια, τα ακουμπάμε όρθια ή ξαπλωμένα στο σκεύος με την σάλτσα.

6) Πασπαλίζουμε με τη γαλέτα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στις αντιστάσεις στους 200°C για 45 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τελείως τα κολοκυθάκια (τα τσιμπάμε με ένα πιρούνι).

Σερβίρουμε το φαγητό κατά προτίμηση ζεστό.