

**ماهی پیچیده در سبزیجات**

فیله ماهی‌ها کلفت‌تر از انگشت ببرید سپس شسته و کنار بگذارید تا آب آن‌ها برود سیر و پیاز را در ظرف مناسبی بریزید ...

**مواد لازم:**

فیله ماهی (شیر، هامون، حلوا) 2 تا 3 تکه  
سیر ریز خرد شده 2 حبه  
پیاز ریز خردکرده 1 عدد  
روغن زیتون یک‌چهارم پیمانه  
آبلیموترش تازه 3 قاشق غذاخوری  
نمک، فلفل به میزان لازم  
کدو 3 عدد متوسط  
هویج 3 عدد متوسط

**طرز تهیه:**

فیله ماهی‌ها کلفت‌تر از انگشت ببرید سپس شسته و کنار بگذارید تا آب آن‌ها برود سیر و پیاز را در ظرف مناسبی بریزید سپس روغن زیتون و آب لیموترش تازه و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و فیله‌های ماهی را به آن‌ها اضافه و کاملاً زیر و رو کنید تا تمام قسمت‌های ماهی به مواد آغشته شود بعد در ظرف را ببندید و حداقل 5 ساعت آن را در یخچال بگذارید تا ماهی کاملاً مزه‌دار شود هویج و کدو را با پوست به کمک پوست‌کن از قسمت طول برش دهید تا کدو و هویج به صورت نوارهای نازک درآید و بعد هر یک را جداگانه در آب‌کش ریخته مقدار 2 قاشق غذاخوری نمک روی هر یک از آن‌ها بریزید و بگذارید نیم ساعت بماند تا نرم و قابل انعطاف شود سپس بشوید و خشک کنید. به ترتیب یک نوار کدو و یک نوار هویج به طوری که لبه‌ها روی هم قرار گیرند. از طرف از قسمت عرض یک فیله‌ماهی قرار داده و از همان طرف لوله کنید. تا فیله ماهی کاملاً در کدو و هویج پیچیده و محفوظ شود اضافه‌ها سبزیجات را با چاقو ببرید و ماهی پیچیده را از قسمتی که نوارها را بسته‌اید در تابه که 1 قاشق روغن زیتون بی‌بو و 1 قاشق مریخوری کره ریخته‌اید قرار دهید سپس در ظرف را ببندید و با حرارت بسیار ملایم مدت 20 الی 25 دقیقه آن را بپزید. بعد از پخت در ظرف سرو بگذارید و با گوجه‌فرنگی که با کرم سبزی پر شده تزیین کنید.

**مواد لازم برای گوجه‌فرنگی پر شده با کرم سبزی:**

پنیرخامه‌ای 200 گرم  
کره نرم 30 گرم  
ریحان و پودر پنیر پارمزان 2 قاشق سوپخوری  
نمک، فلفل حدود یک‌دوم قاشق چایخوری  
کره نرم را با نمک و فلفل و سس خردل و سیر با همزن برقی به مدت 1 دقیقه بزنید. تا کاملاً نرم و یک‌دست شوند سپس پنیرخامه‌ای را اضافه و آن‌قدر بزنید تا مواد صاف و با هم مخلوط شوند سپس سبزی ریز شده و پودر سیر را اضافه و با قاشق مایه را صاف کنید و آن را با کمک قیف در گوجه‌فرنگی‌هایی که خلال کرده‌اید بریزید و کنار انواع غذاها برای تزیین استفاده کنید.