

سبزی پلو با ماهی به شکل ته چین

برای این غذا از ماهی قزل آلا (یا ماهی شوریده) استفاده میکنیم. پنج پیمانه برنج را خیس کرده و سپس آبکش میکنیم...

**مواد لازم:**

- ماهی قزل آلا دو عدد
- گشنیز و شنبلیله خرد شده 1 پیمانه
- آب یا سس تمبر هندی یک دوم پیمانه
- برنج 5 پیمانه
- سبزی پلو 5 پیمانه
- (شامل تره، جعفری، گشنیز و شوید)
- سیر تازه 1 حبه
- روغن مایع به میزان لازم
- پیاز 4 عدد
- مغز گردوی خرد شده نصف پیمانه
- ادویه، فلفل قرمز و نمک به میزان لازم
- زردچوبه و زعفران آبکرده به میزان لازم

طرز تهیه :

برای این غذا از ماهی قزل آلا (یا ماهی شوریده) استفاده میکنیم. پنج پیمانه برنج را خیس کرده و سپس آبکش میکنیم. پیازها را خرد کرده و به شکل پیاز داغ در می آوریم. ماهی قزل آلا را که شستیم و خوب پاک کردیم، شکم آن را باز میکنیم و برای در آوردن تیغ وسط آن ابتدا از قسمت گلو تیغ را گرفته و با دست کمی میکشیم تا از گلو جدا شود بعد آرام آرام با فشار یک دست از طرفیت تیغ و کشیدن تیغ با دست دیگر آن را به راحتی جدا میکنیم. انتهای تیغ را با چاقو میبریم. داخل ماهی را با زعفران دم کرده می مالیم تا هم مزه دار شود و هم سردی ماهی گرفته شود. مقداری هم نمک روی ماهی میپاشیم و سپس روی ماهی سلفون یا روکش میکشیم و به مدت یکی دو ساعت میگذاریم داخل یخچال بماند. قابلمه را روی حرارت میگذاریم و داخل آن روغن مایع میریزیم. سیر خرد شده را به روغن اضافه میکنیم و تفت میدهم و پیاز داغ را اضافه میکنیم. سبزی را که مقدار گشنیز باید بیشتر از شنبلیله باشد اضافه میکنیم. اگر مقدار شنبلیله زیاد باشد غذا تلخ میشود. مواد را با هم تفت میدهم. اگر مقداری سیر تازه سبز هم اضافه کنیم عطر خوبی خواهد داشت. کوبیدن گردو بهتر از خرد کردن است. اما آسیاب نمی کنیم. تمبر هندی که هر بسته آن در بازار حدود 250 گرم است با یک لیوان آب جوشیده نیم گرم خیس میکنیم و نیم ساعت میگذاریم بماند بعد با دست چنگ میزنم و صاف میکنیم و سس تمبر هندی به دست می آید. منظور از پیمانه در اینجا لیوان های دسته دار است که در اکثر منازل وجود دارد. ادویه ماهی و فلفل قرمز و نمک و زردچوبه را به مواد اضافه میکنیم. بعد از اضافه کردن ادویه ها زیاد تفت نمیدهم چون ادویه ها تلخ میشوند. آب تمبر هندی را هم اضافه میکنیم و در ظرف را میگذاریم و اجازه میدهم حدود 5 دقیقه بماند تا آب تمبر هندی به خورد مواد برود. سبزی پلوی خرد شده را به برنج آبکش شده اضافه میکنیم و خوب مخلوط میکنیم. وقتی آب تمبر هندی خوب به خورد مواد داخل ظرف رفت حرارت را خاموش میکنیم و اجازه میدهم 5 تا 10 دقیقه بماند و کمی خنک شود بعد گردو را اضافه میکنیم. تا گردو سفت نشود. ماهی را از یخچال بیرون می آوریم و مواد آماده شده را که گردو هم اضافه کردیم داخل ماهی پر میکنیم. وقتی داخل ماهی پر شد روی آن را با نخ محکم می پیچیم. ظرف تفلون را روی حرارت میگذاریم و کف آن را چرب میکنیم و ماهی را داخل آن سرخ میکنیم. دو عدد ماهی داریم که در خلاف جهت هم داخل ظرف میگذاریم. وقتی یک طرف ماهی سرخ شد از روی حرارت برمیگردانیم. مخلوط برنج و سبزی را روی سطح ماهی میریزیم و صاف میکنیم و کمی فشار میدهم تا کمی حالت چسبناک پیدا کند. مقداری روغن مایع را روی حرارت میگذاریم گرم شود. نیاز نیست خیلی داغ شود در حد گرم شدن کافیست. روغن گرم شده را روی برنج میریزیم و سپس روی آن زعفران دم کرده میریزیم. کاغذ روغنی یا کاغذ A4 معمولی را نم میکنیم و روی برنج میگذاریم تا نقش دم کنی را ایفا کند. روی ظرف فویل میپیچیم و داخل فر 350 درجه فارنهایت یا 180 درجه سانتی گراد به مدت یک ساعت و نیم میگذاریم بپزد. وقتی

غذا آماده شد آن را در ظرف مورد نظر برمیگردانیم. استفاده از ظرف تفلون برای سرخ کردن ماهی و سپس گذاشتن در فر خیلی بهتر از ظرف پرکس است که ما در اینجا به دلیل در دسترس نبودن ظرف تفلون از ظرف پرکس استفاده کردیم.