

خوراک ماهی و گشنیز

ماهی‌ها را به صورت مکعبی خرد کرده، ادویه‌ها، روغن زیتون و سیر خرد شده را به آن افزوده و به مدت پنج الی شش ساعت در یخچال می‌گذاریم. یک ربع قبل از پخت، نمک و نصف آبلیمو را به ماهی اضافه کرده، بعد در تابه‌ای مناسب روغن ریخته و ماهی‌ها را در آن سرخ می‌کنیم.



مواد لازم

شیر ماهی: یک کیلوگرم
لفل سیاه: یک قاشق مرباخوری
پودر زیره: نصف قاشق چایخوری
پودر زنجبیل: یک قاشق چایخوری
پودر گشنیز: یک قاشق چایخوری
پودر سیر و فلفل قرمز از هر کدام: یک قاشق چایخوری
روغن زیتون: چهار قاشق غذاخوری
سیر: دو حبه
گوجه‌فرنگی بزرگ: چهار عدد
آبلیمو: پیمانه
گشنیز ساطوری خرد شده: یک پیمانه
روغن و نمک: به میزان لازم

طرز تهیه

ماهی‌ها را به صورت مکعبی خرد کرده، ادویه‌ها، روغن زیتون و سیر خرد شده را به آن افزوده و به مدت پنج الی شش ساعت در یخچال می‌گذاریم. یک ربع قبل از پخت، نمک و نصف آبلیمو را به ماهی اضافه کرده، بعد در تابه‌ای مناسب روغن ریخته و ماهی‌ها را در آن سرخ می‌کنیم.

گوجه‌فرنگی‌ها را پوست گرفته و نگینی خرد می‌کنیم و به همراه نیمی از گشنیز به ماهی افزوده و به مدت ده دقیقه سرخ می‌کنیم.

در هنگام سرو مابقی گشنیز و آبلیمو را می‌افزاییم.