

آشپزخانه پرسون

پوره ماهی خوشمزه و مقوی

پوره ماهی از انواع پیش غذاهای خوشمزه و مقوی می باشد و اگر شما تمایل دارید پیش غذایی با طعم متفاوت را در منزل بپزید بهتر است از تهیه پوره ماهی غافل نشوید. در طرز تهیه پوره ماهی از پنیر خامه ای و ماهی دودی و نان تست و لیمو ترش و ساقه کرفس و شاهی و برگ جعفری و روغن زیتون و ادویه استفاده می شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، درست کردن پوره ماهی دودی حداکثر ۳۰ دقیقه زمان می برد اگر از قبل ماهی را آماده کرده باشید. پاته یا "پوره ماهی" دودی در واقع یک پیش غذا به حساب می آید و زمان آماده سازی آن بسیار سریع می باشد.

مواد لازم برای پوره ماهی

فیله ماهی بدون استخوان ۲۰۰ گرم

پیازچه خرد شده ۲ قاشق مرباخوری

آب لیموترش ۲ قاشق مرباخوری

سس خردل ۱ قاشق مرباخوری

ماهی دودی ۲۰۰ گرم

کره ۲/۱ فنجان

فلفل ۸/۱ قاشق مرباخوری

نان باگت

طرز تهیه پوره ماهی

یک قابلمه کوچک پر از آب را روی حرارت قرار دهید و فیله های ماهی را در آن بیندازید. اجازه دهید تا حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه داخل آب جوش بپزد. سپس آنها را آبکشی کنید.

ماهی دودی، آب لیمو، سس خردل، پیازچه و فلفل را داخل میکسر یا مخلوط کن بریزید تا کاملاً یکدست و آمیخته شوند. سپس فیله ماهی پخته را نیز اضافه کنید و تا جاییکه نرم و یکدست شوند مخلوط کنید. پوره را در ظرف مناسبی بریزید و روی آن را با سلوفان بپوشانید و قبل از سرو به مدت ۲ ساعت در یخچال نگهداری کنید. هنگام سرو پوره آن را درون نان باگت بریزید و نوش جان کنید.