

طرز تهیه سبزی پلو ماهی برای شب عید نوروز#۴۷; سال ۱۴۰۲ را با سبزی پلو ماهی آغاز کن

طرز تهیه سبزی پلو ماهی برای شب عید نوروز را اگر نمی دانید این مطلب را از دست ندهید.

به گزارش سایت خبری پرسون، با طرز تهیه سبزی پلو با ماهی یکی از غذاهای سنتی ایرانی که معمولاً به عنوان شام شب عید سرو می شود، آشنا شوید و آن را در خانه با بهترین شکل ممکن، درست کنید.

برنج در سفره ایرانیان از جایگاه ویژه ای برخوردار است و به همین علت، انواع پلوها مانند لوبیا پلو، زرشک پلو، رشته پلو، مرصع پلو و سبزی پلو در آشپزی ایرانی به وفور دیده می شوند. سبزی پلو، یکی از خوشمزه ترین پلوهای ایرانی است که معمولاً با ماهی، مرغ یا گوشت سرخ کرده خورده می شود؛ اما سبزی پلو با ماهی، یک غذای مناسبی و مهم است که خوردن آن در شب عید نوروز به همراه کوکو سبزی، یک سنت مهم ایرانی به شمار می آید.

سبزی پلو با برنج، سبزی (تره، شوید، جعفری، گشنیز، شنبلیله و سیر تازه)، زعفران، نمک و روغن درست می شود و غذایی بسیار پر خاصیت و مقوی است. البته برخی افراد در همان شب عید هم ترجیح می دهند این پلو را با مرغ یا ماهیچه سرو کنند؛ اما گزینه رایج برای سرو کردن در کنار سبزی پلو از دیرباز تاکنون، ماهی بوده است. ماهی سفید، قزل آلا، سالمون، ماهی شکم پر و تیلاپیا از جمله ماهی هایی هستند که می توان با سبزی پلو سرو کرد؛ اما آیا شما طرز تهیه سبزی پلو با ماهی شب عید را بلد هستید؟ با کجارو همراه باشید تا در این مقاله طرز تهیه سبزی پلو با ماهی قزل آلا مجلسی و ماهی شکم پر را در اختیار شما قرار دهیم تا در کنار هم، یکی از غذاهای سنتی و خوشمزه ایرانی را طبخ کنیم و با فوت و فن های کوزه گری و رازهای خوشمزه شدن سبزی پلو با ماهی آشنا شویم.

سبزی پلو با ماهی قزل آلا و طرز تهیه آن

مواد لازم برای دو نفر

۲ پیمانه برنج

یک کیلوگرم ماهی قزل آلا

یکسال با من همراه شو تا درآمدت رو ۱۰ برابر کنم.

مشاهده

تبلیغ

نیم کیلوگرم سبزی معطر (تره، جعفری، گشنیز، شوید و برگ سیر)

۱۰۰ گرم کره یا روغن مایع

آب لیمو به مقدار لازم

یک عدد پیاز پوست کنده و خلالی خرد شده

یک حبه سیر پوست کنده و خرد شده

پودر سیر، نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

۲ قاشق غذاخوری زعفران دم کرده غلیظ

لیمو ترش تازه برای تزئین

کوکو سبزی برای سرو

مرحله اول:

آماده‌سازی سبزی: سبزی را پس از پاک کردن، خوب بشویید و آن‌ها را در آبکش قرار دهید تا آبشان کامل برود. سپس آن‌ها را با استفاده از یک چاقوی تیز یا خردکن خرد کنید.

مرحله دوم:

آماده‌سازی برنج: برنج را از حداقل ۳ ساعت قبل، با آب ولرم و ۲ قاشق چای‌خوری نمک خیس کنید.

یک قابلمه پر از آب را روی شعله متوسط گاز قرار دهید تا آب به جوش بیاید. آب برنج را خالی کنید و آن را به‌همراه کمی نمک در قابلمه آب جوش بریزید. وقتی برنج هنوز کمی زنده است، آن را آبکش کنید. قابلمه را بشویید و خشک کنید. سپس یک قاشق غذاخوری کره، ۲ قاشق غذاخوری آب و یک قاشق غذاخوری زعفران دم‌کرده را در آن بریزید و اجازه دهید تا روی حرارت داغ شود. برای ته دیگ از نان لواش استفاده کنید. نان لواش را در کف قابلمه بچینید تا تمام کف قابلمه را پر کند.

یک لایه دو تا سه سانتی‌متری از برنج را روی ته دیگ نان بریزید و روی آن را با یک لایه سبزی پر کنید تا روی برنج، کاملاً پوشانده شود. برنج و سبزی را با چنگال کمی هم بزنید. لایه‌های برنج و سبزی را به همین ترتیب در قابلمه بریزید تا برنج و سبزی تمام شوند. سیر خرد شده را لایه‌ای برنج قرار دهید. کمی آب روغن درست کنید و به‌همراه یک قاشق غذاخوری زعفران دم‌کرده روی برنج بریزید یا از کره آب کرده استفاده کنید. درب قابلمه را دم‌کنی بگذارید و شعله گاز را زیاد کنید تا برنج به بخار بیفتد. سپس شعله گاز را کم کنید تا برنج کاملاً دم بکشد.

آماده‌سازی ماهی: فیله‌های ماهی را خوب بشویید. سپس پیازهای خردشده، آب لیمو، زردچوبه، نمک، فلفل سیاه و پودر سیر را در یک کاسه بریزید و ماهی‌ها را برای ۳ تا ۵ دقیقه در این مواد قرار دهید. ماهی‌ها را در این مواد چند بار زیر و رو کنید تا خوب مزه‌دار شوند.

ماهیتابه را روی شعله متوسط گاز قرار دهید تا کاملاً داغ شود. سپس در آن روغن بریزید و اجازه دهید تا روغن هم داغ شود. فیله‌های ماهی را در روغن قرار دهید و پس از سرخ شدن یک روی آن، ماهی‌ها را برگردانید تا طرف دیگر آن‌ها نیز سرخ شود.

پس از سرخ شدن، ماهی‌ها را چند لحظه با یک کفگیر سوراخ‌دار، بالای ماهیتابه نگه دارید تا روغن اضافه آن گرفته شود.

پس از دم کشیدن برنج، شعله گاز را خاموش کنید. سپس کف قابلمه را در آب سرد قرار دهید تا ته دیگ آن، کاملاً از قابلمه جدا شود.

سبزی پلو را در دیس بکشید و ماهی‌ها را به‌همراه کوکو سبزی و چند قاج لیمو ترش تازه در کنار آن قرار دهید. نوش جان!

نکات مهم برای طبخ سبزی پلو با ماهی

حرارت برنج در حال جوش نباید کم باشد و شعله گاز باید متوسط رو به زیاد باشد.

درب قابلمه را در حین جوشیدن برنج نگذارید و اجازه دهید تا آب برنج مجدد به جوش بیاید.

در حین جوشیدن برنج، چند بار با فاصله و البته با دقت برنج را هم بزنید تا دانه‌ها از هم باز شود و مراقب باشید که برنج را خرد نکنید.

سبزی پلو مجلسی را معمولاً به‌صورت آبکش درست می‌کنند؛ اما اگر برنج شما، یک برنج ایرانی با کیفیت باشد، می‌توان آن را به‌صورت کته نیز درست کرد.

افزودن مقداری برنج دودی یا شمالی به برنج سبزی پلو، عطر و بویی فوق‌العاده به آن می‌دهد.

برنج را زمانی آبکش کنید که وقتی دانه برنج را میان دو انگشت فشار می‌دهید، اطراف آن نرم و مغز آن کمی خام باشد.

برای ته دیگ می‌توان از سیب‌زمینی هم استفاده کرد؛ البته بهترین ته دیگ برای سبزی پلو، ته دیگ نان است.

به‌جای کره آب شده می‌توان از چند تکه کره نیز استفاده کرد تا در حین دم کشیدن برنج، کم کم آب شوند و به خورد برنج بروند.

استفاده از سیر تازه به برنج مزه و عطر خوبی خواهد داد، پس از ریختن سیر تازه به‌هیچ‌وجه غافل نشوید.

شما می‌توانید سبزی را قبل از آبکش کردن در برنج بریزید و بلافاصله آبکش کنید تا سبزی و برنج خوب با هم مخلوط شوند.

برخی افراد به برنج آبکش کرده، علاوه بر سیر خرد شده، کمی پیاز رنده شده نیز می‌افزایند.

سبزی استفاده شده برای سبزی پلو نباید خیلی ریز خرد شود.

سبزی را قبل از خرد کردن، خوب خشک کنید تا در حین خرد کردن آب نیندازد.

بهتر است از سبزی تازه برای طبخ سبزی پلو استفاده کنید. توجه داشته باشید که سبزی در حین خرد شدن، سرخ شدن و پخته شدن مقداری از ویتامین‌ها و املاح مفید خود را از دست می‌دهد.

سبزی به کار رفته در سبزی پلوی ایرانی، تره، شوید، جعفری و گشنیز است؛ اما شما می‌توانید برای عطر و طعم بیشتر، از کمی شنبلیله و سیر تازه نیز استفاده کنید. نسبت تره، جعفری و گشنیز برابر است و باید کمی شوید بیشتر در سبزی ریخت.

در برخی طرز تهیه‌ها، در ابتدا سبزی خردشده را در کمی روغن تفت می‌دهند تا کمی سرخ شوند. توجه کنید که سبزی‌ها فقط باید برای چند دقیقه کوتاه سرخ شوند و نیازی به تغییر رنگ نیست.

شمالی‌ها از کمی چوچاق نیز در ترکیب سبزی این پلو استفاده می‌کنند.

اگر به سبزی تازه دسترسی ندارید، می‌توانید از چند قاشق شوید خشک استفاده کنید.

نکات مربوط به ماهی

حتما ماهی تازه بخیرید. اگر ماهی بوی خیلی بدی می‌داد یا آبشش‌های آن باز بود، مطمئن باشید که آن ماهی فاسد است. در ضمن به چشم‌های ماهی دقت کنید. چشم ماهی باید تازه، شفاف و براق باشد. ماهی فاسد یا کهنه، چشم‌های مات و کمی خاکستری رنگ دارد.

اگر می‌خواهید ماهی را بعدا استفاده کنید، پس از شستن، آب ماهی را با دستمال حوله‌ای تمیز خشک کنید تا رطوبت ماهی کاملا گرفته شود. سپس ماهی را روی سلفون قرار دهید و کاملا آن را بپوشانید. ماهی سلفون پیچ را روی کاغذ آلومینیومی قرار دهید و آن را کاملا کاور کنید. در آخر، یک بر چسب حاوی نام ماهی و تاریخ روی سلفون بچسبانید و آن را در فریزر نگهداری کنید. شما همچنین می‌توانید ماهی را در زیپ کیپ در فریزر نگهداری کنید. ماهی حدود ۶ ماه در فریزر، ماندگاری دارد.

برای یخ‌زدایی ماهی به‌هیچ‌وجه آن را در سولاردوم یا ماکروویو قرار ندهید؛ زیرا آب می‌اندازد و بوی بد می‌گیرد. برای یخ‌زدایی ماهی، آن را در سینی قرار دهید و داخل یخچال بگذارید تا ماهی به مرور با دمای یخچال یخ‌زدایی شود.

برای پاک کردن ماهی، ابتدا فلس‌های آن را با نوک چاقو بگیرید یا ماهی را پوست بکنید. سپس سر و دم ماهی را جدا کنید و آن را از طول به سه تا چهار قطعه تقسیم کنید. هر قطعه از ماهی را از وسط به دو قسمت برش بزنید و استخوان ستون فقرات آن را در بیاورید. در نهایت، قسمت پوست زیر شکم را که نازک‌تر از پشت ماهی است جدا کنید.

اگر پس از تمیز کردن ماهی حس کردید که دستانتان و سینک بو گرفته است، روی سینک و دستانتان، پوست لیمو ترش بمالید یا برنج بشویید تا بوی بد ماهی از بین برود.

ترکیب پیاز با ادویه و آب لیمو، سسی بی‌نظیر برای ماهی است که هم بافت آن را تردتر می‌کند و هم بوی زهم آن را می‌گیرد. شما می‌توانید از این سس، برای مزه‌دار کردن هر ماهی دیگری نیز استفاده کنید.

برای سس ماهی می‌توان از ترکیب آب پیاز رنده شده، زعفران دم‌کرده غلیظ، آب یک عدد لیموترش تازه، نمک، فلفل و پودر سیر استفاده کرد. ماهی را به‌مدت نیم ساعت در این مواد بخوابانید و در یک زیپ کیپ در یخچال قرار دهید تا خوب مزه‌دار شوند.

در برخی دستور پخت‌ها از ترکیب نمک، تخم گشنیز، پودر لیمو امانی، فلفل سیاه، فلفل قرمز، آرد، پودر پیاز، پودر پاپریکا، زنجبیل، جوز هندی، گوجه فرنگی خشک شده، آویشن و پودر سیر برای مزه‌دار کردن ماهی استفاده می‌کنند.

برای آماده کردن ماهی، می‌توان آن را در ترکیبی از یک پیمانه آرد، یک قاشق غذاخوری نمک، دو قاشق چای‌خوری زردچوبه و یک قاشق چای‌خوری فلفل غلتاند و سپس در روغن سرخ کرد.

هر طرف فیله‌های ماهی باید حدود سه تا چهار دقیقه در روغن سرخ شوند.

شما می‌توانید برای گرفتن روغن اضافه ماهی‌ها، آن‌ها را روی دستمال مخصوص آشپزخانه یا کاغذ روغنی قرار دهید.

شما می‌توانید به‌جای ماهی قزل آلا از ماهی‌های دیگر مانند ماهی سفید، سوف، سالمون، تیلای پیلای و کولی نیز استفاده کنید.

اگر می‌خواهید ماهی را در فر آماده کنید، تکه‌های ماهی را در سینی فر بچینید و ۲۰ دقیقه در دمای ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد بپزید. کف سینی فر، حتما فویل

بیندازید تا بعداً راحت‌تر بتوانید آن را تمیز کنید.

شما می‌توانید ماهی سبزی پلو را گریل کنید یا به‌صورت سوخاری سرو کنید.

طرز تهیه سبزی پلو با ماهی‌های دیگر

سبزی پلو در شمال کشور با ماهی سفید خورده می‌شود. طرز تهیه سبزی پلو با ماهی سفید نیز دقیقاً شبیه به سبزی پلو با ماهی قزل آلا است. البته ماهی سفید برای مزه‌دار کردن فقط به کمی نمک نیاز دارد و شما در صورت تمایل می‌توانید به آن فلفل سیاه و زعفران دم‌کرده غلیظ نیز بزنید.

طرز تهیه سبزی پلو با ماهی تیلا پیلا نیز بسیار ساده است و شما می‌توانید این غذا را نیز به همان ترتیب ذکر شده در مقاله درست کنید.

طرز تهیه سبزی پلو با ماهی سالمون به همان ترتیب سبزی پلو با ماهی قزل آلا است.

نکات مربوط به سرو سبزی پلو با ماهی

طبع ماهی سرد است و بهتر است این غذا را با ماست یا دوغ میل نکنید تا با مشکلاتی چون دل درد یا معده درد مواجه نشوید.

به‌جای ماست، ماهی را با انواع سبزی‌های خام یا بخار پز شده، انواع ترشی یا انواع سالاد بخورید.

آب، شربت آبلیموی کم شیرین و شربت نعنا از بهترین نوشیدنی‌ها برای سرو با ماهی هستند.

برای تزئین می‌توان از جعفری تازه هم استفاده کرد.

منبع: کجارو