

# طرز تهیه مرغ لونگی

مرغ لونگی یک غذای گیلانی است که ریشه طبخ آن از تالش و آستارا شروع شده است. البته در حال حاضر همه جای گیلان این غذا را تهیه میکنند. مرغ لونگی را میتوان در قابلمه و فر پخت کرد. پیشنهاد میکنیم یکبار هم که شده این غذا را با انواع [برنج ایرانی](#) مثل [برنج هاشمی](#) و [برنج صدری](#) میل بفرمایید. همچنین می توانید از برنج دودی استفاده کنید. برای [خرید برنج](#) درجه یک [کلیک کنید](#).

## مواد لازم جهت تهیه مرغ لونگی :

گردو	۱۵۰ گرم
پیاز	یک عدد کوچک
رب ازگیل	۲-۳ قاشق
رب آلوچه	۱-۲ قاشق
مرغ	یک عدد
نمک و فلفل	به میزان دلخواه

## طرز تهیه مرغ لونگی :

جهت تهیه مرغ لونگی ابتدا گردو و پیاز را ساییده با رب آلوچه مخلوط می کنیم. مرغ را پاک کرده و با رب ازگیل و نمک و فلفل تمام دیواره ی محفظه ی شکم و پس از آن بیرون مرغ را رب مالی کرده و از مالیده شدن یک لایه نازک مطمئن می شویم. گردو و پیاز را به صورت خام در شکم مرغ قرار می دهیم و شکم مرغ و سوراخ کنار گردن را کاملاً می بندیم. در قدیم آن را در قابلمه ای روی ذغال کله قرار داده و درپوش دیگ را سrote می گذاشتند و در آن نیز ذغال می ریختند؛ یا در گمج گذاشته و در تنور می پختند. اما امروزه بیشتر منازل به فر مجهز است که کار پخت را در آن انجام می دهند. در برخی نواحی اطراف رودسر و شرقی ترین مناطق گیلان به مرغ شکم پر که به این شکل تهیه می شود.