

طرز تهیه کولی غورابیچ

کولی یک نوع ماهی ریز جسه بسیار لذیذ است که به دو نوع کاس کولی و سیاه کولی تقسیم میشود این غذای دریایی طعم بینظیری دارد 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](#).

["caption id="attachment_۲۷۷۲" align="aligncenter" width="۳۰۰"]



ماهی کولی [caption/]

مواد لازم جهت تهیه کولی غورابیچ :

۸ عدد
نیم کیلو
۱/۵ فنجان
۱ قاشق غذاخوری
۲۵۰ گرم

کولی (ماهی ریز)
سبزی (نعناع - خلواش - چوچاق و گشنیز)
ترشی آبغوره
شکر
مغز گردو

طرز تهیه کولی غورابیچ:

جهت تهیه کولی غورابیچ ابتدا مغز گردو را آسیاب یا چرخ کرده با دو لیوان آب می‌گذاریم بپزد تا روغن بیندازد. کولی را پوست گرفته و سر و شکم آن را خالی نماید سپس نمک و فلفل و گلپر زده و در روغن فراوان داغ دو طرفش را سرخ می‌کنیم. سبزی را هم ساطوری ریز کرده و با روغن سرخ می‌کنیم. آنگاه کولی سرخ شده را با سبزی و ترشی در مغز گدوی پخته شده روی حرارت ملایم دم می‌کنیم بعد از یکساعت که آهسته جوشید شکر و نمک و فلفل را به مقدار کافی اضافه کرده و بعد از چند دقیقه برمی‌داریم و با برنج کته سرو می‌کنیم.

نکات طلایی پخت کولی غورابیج

در صورت تمایل میتوانید شکر را حذف کنید اگر سبزی معطر گیلان را در دسترس ندارید از نعناع و جعفری و ریحان استفاده کنید.