

# طرز تهیه ماهی شکم پر

ماهی شکم پر یا ماهی فویچ یک غذای کاملاً سنتی و اصیل گیلانی است که به همراه برنج کته و برنج آبکش میل میشود. مواد اصلی این غذا ماهی؛ گردو و سبزی محلی است. در شرق گیلان این غذا را ترش تر از غرب گیلان پخت میکنند. در قدیم ماهی شکم پر را در قابلمه سفالی یا همان گمچ طبخ میکردند ولی امروزه در ماهیتابه و فر هم طبخ میشود.

## مواد لازم جهت تهیه ماهی شکم پر:

یک کیلوگرم	ماهی سفید یا قزل آلا
۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم	گردو
سه قاشق غذاخوری خرد شده	سبزی معطر (پونه، گشنیز، چوچاق، نعناع، خالواش، برگ سیر)
یک عدد رنده شده	پیاز متوسط
به میزان لازم	رب انار
به میزان لازم	روغن
به میزان لازم	نمک، فلفل و زردچوبه

## طرز تهیه:

داخل ماهی را خوب تمیز کرده با نمک و فلفل مزه دار می کنیم. در ضمن روی پوست ماهی را نیز به کمی نمک و فلفل آغشته میکنیم. پیاز را رنده کرده، آبش را گرفته با گردو، رب انار، سبزی معطر و نمک و فلفل مخلوط می کنیم. مواد مخلوط شده را داخل شکم ماهی قرار داده و با نخ و سوزن یا خلال دندان لبه های شکم ماهی را روی هم می بندیم.

## طریقه ی پخت به دو صورت میباشد:

اگر بخواهیم ماهی را در تابه سرخ کنیم، ابتدا ته تابه را با کره یا روغن چرب کرده، و یک ردیف پیاز حلقه شده ته تابه می چینیم، ماهی را روی آن قرار داده، در تابه را گذاشته تا با حرارت ملایم پخته و سرخ شود. در صورتی که بخواهیم غذا را در فر آماده کنیم. ماهی را در فویل پیچیده و به مدت یک تا یک ساعت و نیم آن را در فر قرار داده و وقتی ماهی آماده شد، فویل را درآورده پوست ماهی را کاملاً جدا نموده و ماهی را به روغن و کره آغشته می کنیم و چند دقیقه دیگر در فر قرار داده تا طلایی شود.

## روش های پخت در نقاط مختلف گیلان:

این غذا در شرق گیلان با سبزی های گشنیز، نعناع، چوچاق(چوشاق)، خالواش(کوت کوتو) طبخ شده و میزان مصرف گردو بیشتر از سبزی می باشد. در غرب گیلان از سبزی های گشنیز، نعناع، چوچاق(بلش)، برگ سیر یا چند دانه سیر استفاده می شود و مقدار گردو به مانند شرق گیلان بیشتر از سبزی می باشد. در رشت سبزی های یاد شده در مواد لازم

استفاده می شود، اما گردو خیلی کمتر از سبزی می باشد. برای طعم دار کردن پوست ماهی از گلپر و سماق استفاده می کنند. در بندر انزلی اشبل ماهی را به مواد شکم پر اضافه کرده. و به همراه مواد داخل ماهی شکم پر قرار می دهند.

**\*نکته\***

برای بهتر پخته شدن ماهی چند برش روی ماهی ایجاد نمایید. نوش جان