

طرز تهیه سبزی پلو با ماهی

سبزی پلو یک غذای اصیل گیلانی است که در آیین های ایرانی حتما سرو میشود . سبزی پلو در شب عید و چهارشنبه سوری جایگاه ویژه ای در سفره های ایرانی 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](#) .

مواد لازم :

برنج ایرانی	۴ پیمانه
سبزی پلویی { تره.جعفری.شوید.گشنیز }	نیم کیلو
ماهی	۱ عدد
گلپر	۲ قاشق غذاخوری
روغن	به مقدار لازم
نمک و فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم

طرز تهیه :

جهت تهیه سبزی پلو ابتدا برنج را به مدت ۲ ساعت با آب و نمک خیس کنید . سبزی را بعد از پاک کردن و شست و شو به کمک دستگاه سبزی خرد کن و یا چاقو ریز خرد کنید . سبزی را کنار بگذارید . برنج را به روش [آبکش](#) تهیه نمایید . ۵ دقیقه قبل از اینکه برنج را آبکش کنید سبزی را اضافه نمایید و کاملا مخلوط کنید . سپس برنج را آبکش نمایید . قابلمه ای مناسب انتخاب کرده و با مقداری روغن روی حرارت قرار دهید . ته دیگ مورد نظر را ته قابلمه بگذارید و برنج را به آرامی به قابلمه منتقل کنید . درب قابلمه را دمکنی قرار داده و با حرارت کم سبزی پلو را دم کنید . تکه های ماهی را با نمک و فلفل و زردچوبه و گلپر طعمدار کنید . بهتر است این کار را از شب قبل و یا چند ساعت قبل انجام دهید . ماهی را در روغن فراوان سرخ نمایید .

نکات طلایی طبخ بهتر سبزی پلو با ماهی :

توجه داشته باشید که سبزی باید کاملا ریز باشد . در صورت تمایل میتوانید بعد از آبکش کردن برنج ، سبزی را لا به لای برنج بریزید و دم کنید . اما روش بالا غذا خیلی لذیذ تر خواهد شد . ماهی را حتما طعم دار کنید .