

# طرز تهیه مرغ شکم پر برای عید نوروز

2 فروردین 1404

تهیه مرغ شکم معمولا در شمال کشور و با سبزی‌های معطر محلی مرسوم‌تر است ولی در همه نقاط ایران مرغ شکم پر را با روش‌های طبخ گوناگون تهیه می‌کنند که هرکدام به نوع خود مطبوع و لذیذ است.

## مواد اولیه

مرغ متوسط ۱ عدد  
پیاز ۱ عدد  
سیر ۲ حبه  
روغن به مقدار کم  
گردو ۱۵۰ گرم  
رب انار ترش ۲ قاشق سوپ خوری  
نمک ۱.۲ قاشق چایخوری  
پودر فلفل سیاه ۱.۴ قاشق چایخوری  
زردچوبه ۱.۴ قاشق چایخوری  
کره ۳۰ گرم  
زعفران به مقدار کم  
سبزی معطر ۲ قاشق سوپ خوری  
زرشک ۲ قاشق سوپ خوری  
پیاز ۲ عدد

## طرز تهیه

ابتدا یک عدد پیاز را نگینی خرد و با روغن کم سرخ کنید. حواستان باید همه مواد را ریز ریز خرد کنید تا خیلی دیده نشود.

گردوها را ریز خرد کنید البته می‌توانید آن را پودر کنید و به پیاز داغ اضافه کنید و تفت دهید. دو حبه سیر را نیز له و به تابه اضافه کنید. زرشک را نیز اضافه کنید.

اگر بخواهید این غذا را به سبک شمالی‌ها استفاده کنید حتما باید از سبزی‌هایی مانند چوچاق، خالواش، ترش واش و کاکوتی تازه استفاده کنید. اما اگر این سبزی‌ها را در دسترس نداشتید از نعناع، گشنیز و ریحان استفاده کنید.

حتما باید به صورت جدا سبزی را تفت دهید تا آب آن کشیده شود و بعد به پیاز داغ اضافه کنید.

در ادامه رب انار ترش جنگلی، نمک، زردچوبه و فلفل سیاه به ترکیب بالا اضافه کنید و کمی تفت دهید و زیر حرارت را خاموش کنید.

حتما برای پختن این غذا از مرغ متوسط یا کوچک استفاده کنید. دقت کنید مرغی که می خرید سالم باشد و پوست آن پاره نشده باشد. گردن مرغ و چربی ها و پوست اطراف آن را جدا کنید. چربی انتهای مرغ قسمت پایین را نیز جدا کنید.

حالا برای مزه دار کردن مرغ، کمی داخل آن نمک و فلفل سیاه بپاشید و کمی کره آب شده و زعفران بریزید و خوب داخل شکم مرغ را ماساژ دهید. پوست بیرونی را نیز با هم مواد ماساژ دهید و ۵ ساعت اجازه دهید داخل یخچال استراحت کند.

در ادامه موادی که از قبل آماده کردید را داخل شکم مرغ بریزید. حواستان باشید بیش از حد مواد نریزید چون موقع پخت ممکن است بیرون بریزد. بعد شکم را با نخ و سوزن بدوزید البته با خلال دندان هم می توانید این کار را انجام دهید. روی مرغ را نیز حتما با کره آب شده و زعفران ماساژ دهید. حتما پاهای مرغ را با یک نخ ببندید البته خیلی محکم نبندید. بال های مرغ را نیز با خلال دندان روی سینه مرغ فیکس کنید.

کف یک قالب را با فویل بپوشانید و یک عدد پیاز کف قالب بچینید و مرغ را روی آن بگذارید. این کار از چسبیدن مرغ به کف قالب جلوگیری و به خوشمزه شدن آن کمک می کند. قبل از اینکه مرغ را روی حرارت بگذارید کمی فلفل سیاه و نمک روی آن بپاشید و مابقی کره ای که مانده روی مرغ بریزید. روی مرغ نیز یک فویل بکشید و داخل فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۲ ساعت بگذارید. بعد از پخت، فویل روی مرغ را بردارید و در فر بگذارید تا روی مرغ برشته شود. نوش جان