

# مزهدار کردن ماهی به روشی خاص

18 فروردین 1405

**امروزه خوردن غذاهای دریایی از طرف متخصصان تغذیه بسیار توصیه می‌شود. غذاهای دریایی مانند ماهی، میگو و... دارای خواص بسیار زیادی نسبت به گوشت قرمز هستند.**

غذاهای دریایی مانند ماهی منبع بزرگ ویتامین دی و مواد معدنی هستند؛ بنابراین بهتر است حداقل هفته‌ای یکبار مصرف آنها را در برنامه غذایی‌تان قرار بدهید. پخت ماهی معمولاً روش‌های متفاوتی دارد.

برخی ماهی را داخل روغن سرخ می‌کنند، برخی ماهی را به صورت کبابی و برخی به صورت سوخاری یا پفکی میل می‌کنند، اما پخت ماهی در فر روش مناسب‌تری برای تهیه ماهی است، چون خواص ماهی بهتر حفظ می‌شود.

ما در این مطلب می‌خواهیم یک روش خاص برای مزهدار کردن ماهی را به شما آموزش بدهیم که با این روش ماهی عطر و طعم ویژه‌ای پیدا می‌کند و مخصوص کسانی است که موقع خوردن ماهی از بوی بد آن رنج می‌برند. اگر دوست دارید این‌بار یک ماهی خوشمزه و خوشبو در منزل درست کنید، در ادامه این مطلب با طرز تهیه ماهی مزهدار شده همراه ما باشید.

## مواد لازم برای مزهدار کردن ماهی

فیله ماهی: ۳ عدد

سیر: ۳ حبه

کره: ۲۰ گرم

زعفران دم کرده غلیظ: به میزان لازم

پودر زعفران: یک چهارم قاشق چای‌خوری

آب پیاز رنده شده: ۱ فنجان

آب لیمو یا نارنج: نصف فنجان

فلفل دلمه‌ای: ۱ عدد

نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

پودر تخم گشنیز: یک چهارم قاشق چای‌خوری

پودر سیر: نصف قاشق چای‌خوری

پودر انبه: نصف قاشق چای‌خوری

روغن زیتون: به میزان لازم

سیخ نسوز کباب: به تعداد لازم



## طرز تهیه

برای درست کردن این ماهی خوشمزه ابتدا فیله‌های ماهی را به قطعات کوچک‌تر برش بزنید و داخل یک کاسه مناسب بریزید.

حالا پودر زعفران خشک را روی ماهی بریزید و خوب هم بزنید تا رنگ پس بدهد.

آب لیمو ترش، آب پیاز رنده شده، حبه‌های سیر خرد شده، نمک، فلفل، زردچوبه، پودر تخم گشنیز، پودر انبه، پودر سیر و یک قاشق روغن زیتون را به ماهی اضافه کنید و با دست مواد را هم بزنید تا به صورت یکدست مزه‌دار شود.

روی ظرف را بپوشانید و آن را به مدت ۲ ساعت داخل یخچال بگذارید تا ماهی طعم‌دار شود.

در مرحله بعد فلفل دلمه‌ای را به صورت نواری درشت‌تر خرد کنید.

سیخ‌های چوبی نسوز کباب را به مدت یکی دو ساعت داخل آب بگذارید تا خیس شوند و بعد از آب خارج کنید.

داخل سیخ ابتدا یک تکه فیله ماهی و بعد یک تکه فلفل دلمه‌ای بگذارید و به همین ترتیب سیخ را پر کنید.

داخل یک ماهی تابه نسوز را با روغن زیتون چرب کنید، سپس سیخ‌ها را داخل آن قرار دهید تا با حرارت کم گریل شوند.

کره آب شده و زعفران دم کرده را با هم مخلوط کنید و هنگام گریل شده ماهی روی هر دو طرف ماهی بمالید.

بعد از اینکه ماهی کاملاً پخت، آماده است که می‌توانید آن را همراه با سبزی پلو سرو کنید، نوش جان.