

طرز تهیه ماهی کنجدی

10 دی 1403

ماهی کنجدی یکی از خوشمزه‌ترین انواع غذا با ماهی است. این غذای خوشمزه علاوه بر دوستداران غذاهای دریایی حتی می‌تواند نظر افرادی را به خودش جلب کند که علاقه چندانی به گوشت ماهی ندارند. شما می‌توانید ماهی کنجدی را با انواع فیله ماهی مانند سالمون، قزل‌آلای صورتی، سی‌بس یا حتی با ماهی شیر درست کنید.

مواد لازم برای تهیه ماهی کنجدی (برای ۴ نفر)

فیله ماهی تازه یا ماهی منجمد (ماهی دلخواه): ۴ تکه بزرگ

تخم مرغ: ۲ عدد

سرکه: ۳ قاشق غذاخوری

آبلیمو: ۳ قاشق غذاخوری

آرد سوخاری: ۲ قاشق غذاخوری

آرد گندم: ۱ قاشق غذاخوری

آرد ذرت: ۱ قاشق غذاخوری

نشاسته ذرت: ۱ قاشق غذاخوری

کنجد: ۳ قاشق غذاخوری

زعفران: به مقدار لازم

نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم

پودر سیر، پودر پیاز و پاپریکا: به مقدار لازم

روغن: به مقدار لازم

برنج، نان و سس: برای سرو ماهی کنجد

مدت زمان لازم برای آماده‌سازی مواد اولیه: ۷۰ دقیقه

مدت زمان لازم برای تهیه ماهی کنجدی: ۱۵ دقیقه

میزان کالری موجود در هر ۱۰۰ گرم ماهی کنجدی سرخ شده با پوشش سوخاری: حدود ۱۳۲ کیلوکالری

مراحل طرز تهیه ماهی کنجدی در تابه

طرز تهیه ماهی کنجدی تا حدود زیادی شبیه ماهی سوخاری است و با استفاده از فیله انواع ماهی هم به صورت سوخاری و هم به صورت ساده در تابه، فر یا هواپز قابل انجام است.

مرحله اول: مواد اولیه ماهی کنجدی را آماده کنید

پیش از شروع مراحل طرز تهیه ماهی کنجدی بدون فر، فیله‌های ماهی را به خوبی بشویید و در سبد بریزید تا آب اضافی آن‌ها کاملاً خارج شود. اگر فیله ماهی بر حسب اتفاق دارای استخوان یا پوست بود، لازم است پوست ماهی و استخوان‌ها را جدا کنید.

اگر ماهی تازه ندارید از فیله ماهی منجمد استفاده کنید. در این صورت صبر کنید تا یخ فیله ماهی باز شود. یک عدد لیموترش را هم بشویید و آب آن را بگیرید و کنار بگذارید.

مرحله دوم: فیله‌های ماهی را طعم‌دار کنید

در این مرحله از طرز تهیه ماهی با رویه کنجدی، فیله‌ها را در ظرف مناسبی بگذارید. سپس، آبلیموی تازه، سرکه، نمک، فلفل سیاه، پودر پیاز، پودر سیر و پودر پاپریکا را به علاوه یکی دو قاشق زعفران دم کرده روی ماهی‌ها بریزید.

فیله‌ها را با دست ماساژ دهید تا همه قسمت‌های آن‌ها کاملاً به این مواد آغشته شود و ماهی مزه‌دار شود. سپس، درب این ظرف را ببندید یا با سلفون بپوشانید و آن را برای یک ساعت در یخچال بگذارید. در این مدت، ماهی‌ها کاملاً استراحت می‌کنند و طعم ادویه‌ها و باقی مواد حساسی به خوردشان می‌رود.

مرحله سوم: آردها، نشاسته و کنجد را ترکیب کنید

حالا، آرد گندم، آرد ذرت، نشاسته ذرت و پودر سوخاری را در ظرف مناسبی (ترجیحاً مسطح با عمق کم) بریزید و با یکدیگر ترکیب کنید. کنجد را نیز به این ترکیب اضافه کنید. این مواد خشک را به خوبی هم بزنید تا یکدست شوند.

مرحله چهارم: ادویه‌ها را اضافه کنید

اگر از پودر سوخاری اسپایسی و ادویه‌دار استفاده می‌کنید، نیازی نیست ادویه خاصی را به ترکیب آردی و کنجدی اضافه کنید. در غیر این صورت، بد نیست مقدار کمی پودر سیر، پودر پیاز، فلفل سیاه و پودر پاپریکا را نیز در این مخلوط بریزید و هم بزنید.

دقت کنید، با توجه به این که قبلا ماهی را با این ادویه‌ها طعم‌دار کردید، کافی است مقدار بسیار کمی از این ادویه‌ها را اضافه کنید تا طعم ادویه غالب نشود.

مرحله پنجم: تخم مرغ‌ها را هم بزینید

در این مرحله از طرز تهیه فیله ماهی با کنجد، تخم مرغ‌ها را در ظرف مناسبی بشکنید و حسابی هم بزینید تا زرده و سفیده آن‌ها کاملا با یکدیگر ترکیب شده و از حالت لختگی خارج شوند.

مرحله ششم: قطعات ماهی را در تخم مرغ بغلتانید



انتشارات رویای آبی

حالا، قطعات ماهی مزه‌دار شده را از یخچال بیرون بیاورید و در تخم مرغ زده شده بغلتانید تا همه قسمت‌های ماهی به تخم مرغ آغشته شود. در این فاصله، مقدار کافی روغن را در تابه نجسب و عمیقی بریزید و روی حرارت متوسط بگذارید تا داغ شود.

مرحله هفتم: ماهی‌های تخم مرغی را در آرد بغلتانید

در این مرحله نوبت به آغشته کردن سطح ماهی به ترکیب آردی و کنجدی می‌رسد. بنابراین، قطعات ماهی آغشته به تخم مرغ را در ترکیب آرد کنجدی بغلتانید. برای آن که سطح ماهی شما کاملا به این مواد آغشته شود، می‌توانید ماهی آغشته به آرد را دوباره در تخم مرغ و سپس در ترکیب آردی بغلتانید (یعنی در صورت تمایل، می‌توانید این روند را دو مرتبه تکرار کنید).

مرحله هشتم: ماهی کنجدی را سرخ کنید

تا الان، مطمئنا روغن شما حسابی داغ شده است. بنابراین، قطعات ماهی آغشته به آرد و کنجد را در روغن داغ بگذارید و هر طرف فیله‌ها را به مدت ۳ الی ۴ دقیقه سرخ کنید.

مرحله نهم: روغن اضافی ماهی را بگیرید

پس از گذشت این مدت و سرخ شدن قطعات ماهی، هر یک از فیله‌های کنجدی سرخ شده را از تابه بیرون بیاورید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن اضافی خود را از دست بدهند.

توجه داشته باشید، لایه آردی اطراف ماهی‌ها روغن زیادی را جذب می‌کنند. بنابراین، انجام این مرحله برای برطرف کردن بخش قابل توجهی از این روغن مازاد الزامی است.

مرحله آخر: ماهی کنجدی را سرو کنید

بعد از دنبال کردن مراحل طرز تهیه ماهی کنجدی خوشمزه، وقت آن است که ماهی‌ها را در ظرف سرو بگذارید و با انواع سبزیجات تازه تزیین کنید.

شما به دلخواه می‌توانید ماهی کنجدی را با نان، برنج چلو یا برنج کته یا به تنهایی با انواع سس مثل سس تارتار سرو کنید.