

# طرز تهیه ماهی قزل آلا رستورانی لذیذ و خوشمزه

شاید برای شما هم این سوال پیش آمده باشد که چگونه می‌توان یک ماهی قزل‌آلای رستورانی طبخ کرد؟ ماهی قزل آلا رستورانی نیز نوعی ماهی کبابی است که با چاشنی‌های مختلفی مزه دار می‌شود و به جرات می‌توان گفت یکی از خوشمزه‌ترین و سالم‌ترین غذاهای دریایی است که خانم‌های خانه دار به راحتی می‌توانند در منزل درست کنند. در این مطلب به آموزش طرز تهیه ماهی رستورانی خواهیم پرداخت.

## مواد لازم:

ماهی قزل آلا متوسط ۱ عدد  
پودر نعنا خشک ۲ قاشق غذاخوری  
فلفل سیاه ۲ قاشق چایخوری  
روغن زیتون ۴-۵ قاشق غذاخوری  
آبلیمو ۱/۲ پیمانه  
سیر ۴-۵ حبه  
نمک دریا ۱ قاشق چایخوری  
محلول زعفران رقیق ۸-۱۰ قاشق غذاخوری  
پودر گلپر ۱/۲ قاشق چایخوری  
پیاز متوسط ۱ عدد

## دستور تهیه:

۲ قاشق غذاخوری پودر نعنا خشک، ۱ قاشق چایخوری فلفل سیاه و ۱ قاشق چایخوری نمک دریا را در یک کاسه کوچک ریخته و با هم مخلوط کنید. سپس ۴-۵ قاشق غذاخوری روغن زیتون و ۴-۵ قاشق غذاخوری محلول زعفران به آن اضافه کنید و هم بزنید تا یکنواخت شوند. مخلوط حاصل را کنار گذاشته و از آن به عنوان رومال ماهی در انتهای پخت، استفاده کنید.

ماهی قزل آلا را پس از تمیز کردن و شستن در آبکش قرار دهید تا آب آن خشک شود.

سر و دم ماهی را زده و آن را به قطعاتی به اندازه ۳ انگشت برش بزنید.

قطعات ماهی را در ظرفی قرار داده، ۴ قاشق غذاخوری محلول زعفران

به آن اضافه کنید و با دست خوب مخلوط کنید تا همه قسمت‌های ماهی کاملاً به زعفران آغشته شود.

پیاز را پوست گرفته و آن را به قطعات نازک برش بزنید، سپس آن را به ماهی اضافه کنید.

۴-۵ حبه سیر را در مخلوط کن ریخته، ۱/۲ پیمانه آبلیمو، کمی نمک، ۱/۲ قاشق چایخوری پودر گلپر و ۱ قاشق چایخوری فلفل سیاه به آن اضافه کنید. مواد را میکس کنید تا به صورت مخلوطی یکنواخت درآیند.

مخلوط فوق را به ماهی اضافه کرده و تکه‌های ماهی را به آن آغشته کنید. سپس روی ظرف سلفون کشیده و به مدت ۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا ماهی طعم دار شود.

ماهی را از یخچال خارج کرده و تکه‌های ماهی را به سیخ بکشید. برای اینکه پوست ماهی در حین کباب شدن نسوزد می‌توانید یک عدد سیب زمینی را به صورت حلقه‌ای برش زده و حلقه‌های سیب زمینی را یکی در میان کنار تکه‌های ماهی قرار دهید.

زغال را در منقل آماده کرده و سعی کنید آن را به صورت یکنواخت پهن کنید که تمامی قسمت‌های ماهی به یک اندازه سرخ شوند.

برای اینکه ماهی کاملاً مغزپخت شود، کمی فاصله سیخ را از زغال زیاد کنید تا ماهی روی حرارت ملایم کاملاً بپزد.

ماهی را روی زغال کباب کنید و در انتهای پخت، رومالی که قبلاً تهیه کردید با برس روی تکه‌های ماهی بمالید.

چند بار ماهی را برگردانید و از رومال روی آن بمالید تا کاملاً مزه دار شود.

## ماهی قزل آلا رستورانی

پس از ۱۰ دقیقه ماهی آماده است، ماهی قزل آلا رستورانی را در ظرف سرو بکشید و کنار آن را با برش‌های لیمو و برگ‌های جعفری تزیین کنید.

ماهی قزل آلا را همراه با [شوید بلو](#) یا [باقالا بلو](#) و به عنوان وعده نهار سرو کنید.

ماهی قزل آلا رستورانی را به روش‌های دیگری نیز می‌توان درست کرد و افراد بسته به ذائقه خود می‌توانند از ادویه‌ها و چاشنی‌های مختلفی برای طعم دار کردن آن استفاده کنند. آنچه در فوق ذکر شد یکی از بهترین روش‌ها برای از بین بردن بوی زهم ماهی و مزه دار کردن آن است که در بیشتر رستوران‌ها از آن استفاده می‌شود.

## خواص بی نظیر ماهی

ماهی، غذایی با ارزش غذایی بالاست که در ایران معمولاً در فصل زمستان مصرف می‌شود و با شروع گرما خانواده‌ها رغبتی به خوردن این غذای مفید از خود نشان نمی‌دهند. ماهی سالمون، ماهی تیلاپیا و ماهی قزل آلا از معروف‌ترین ماهی‌های خوشمزه هستند که در این میان ماهی قزل آلا حاوی بیشترین میزان امگا ۳ بوده و به همین جهت به بمب امگا ۳ معروف است.

امگا ۳ باعث کاهش خستگی، درد عضلانی، خشکی و خارش پوست، سردرد، بی‌خوابی، شکنندگی مو و ناخن‌ها و عدم تمرکز شده و بیماری‌های قلبی - عروقی را التیام می‌بخشد. این ماهی همچنین سرشار از پروتئین است و هضم و جذب آن در دستگاه گوارش به سادگی صورت می‌گیرد. "روی" یکی از املاح موجود در قزل آلا است که در رشد کودکان و بلوغ جنسی نوجوانان تاثیر به‌سزایی دارد و مصرف آن در دوران رشد به بلند شدن قد کمک می‌کند. ماهی قزل آلا را می‌توان به روش‌های مختلفی طبخ کرد و متأسفانه یکی از عادات‌های اشتباه ایرانیان سرخ کردن ماهی است. با این حال در مورد ماهی قزل آلا باید گفت که بهترین روش طبخ آن کباب کردن یا قرار دادن در فر است.