

ماهی شکم پر به سبک جنوب

مواد لازم:

ماهی سنگسر یا قزل درشت 1 عدد

سبزی گشنیز و کمی شنبلیله خرد شده 1 پیمانه

پیاز رنده شده 1 عدد

سیر رنده شده 4 حبه

آب تمر 1/2 پیمانه

روغن مایع 1/4 پیمانه

رب گوجه 1 قاشق غذاخوری

نمک، فلفل، ادویه و زردچوبه به میزان لازم

طرز تهیه:

ماهی را از قسمت کمر برش داده توی شکم آنرا خالی کرده شسته، مقداری نمک زده تا مزه دار شود. بعد از یک ساعت آنرا شسته در آبکش قرار داده تا آب آن گرفته شود. سبزی ماهی را شسته، خرد کرده همراه با پیاز رنده شده، سیر رنده شده آب تمر و رب گوجه و روغن مایع همه را مخلوط کرده، توی شکم ماهی ریخته و ماهی را در سینی چرب شده قرارداده و به مدت 40 تا 50 دقیقه در طبقه وسط فر با دمای 180 درجه سانتیگراد قرار می دهیم