**مجبوس هامور**

[](http://www.ashpazonline.com/uploads/1249628148_hamoor.jpg)

**مواد لازم براي 2 تا 3 نفر:**ماهي هامور=4 قطعه  
برنج=1 پيمانه  
آب=1 و 2/1 پيمانه  
پياز=1 عدد بزرگ  
روغن=به مقدار لازم  
سير=4 حبه  
گشنيز تازه خرد شده=1 ليوان  
ترخون=كمي  
گوجه فرنگي خرد شده=1 عدد  
فلفل سبز تند=2 عدد  
ادويه گرام ماسالا=1 قاشق غذاخوري  
نمك و فلفل و زردچوبه=به مقدار لازم  
**طرز تهيه:**1. پياز را به همراه سير خرد كرده در روغن سرخ كنيد.  
2. گوجه فرنگي خرد شده  را به پياز اضافه كرده كمي تفت دهيد.  
3. گشنيز و ترخون خرد شده را به همراه فلفل سبز به مواد اضافه كرده كمي تفت دهيد.  
4. قطعات ماهي را به مواد اضافه كرده سپس به آن ادويه اضافه كرده و بگذاريد به همراه مواد كمي سرخ شود.  
5. برنج را به مواد اضافه كرده روي آن آب بريزيد.  
6. بگذاريد برنج به مدت 1 ساعت روي حرارت ملايم دم بكشد.  
نكته: مي توانيد ماهي را قبل از اضافه كردن در روغن سرخ كنيد

www.ashpazonline.com