**ميگو پلو**



**مواد لازم:**  
براي چهار نفر :   
  
برنج = 3 پيمانه   
  
سبزي پلويي =1 استكان   
  
پياز = 1 عدد  
  
سير = 2-3 حبه   
  
گوجه فرنگي= 2-3 عدد   
  
ميگو پاك كرده = 300 گرم   
  
سركه سفيد = 2 قاشق غذا خوري   
  
شويد + جعفري خرد شده = 2 قاشق غذا خوري   
  
زعفران دم كرده = نصف استكان   
  
كدو نگيني خرد شده = نصف استكان   
  
فلفل دلمه اي خرد شده =نصف استكان   
  
نمك ، فلفل ، آبليمو = به مقدار لازم

**طرزتهيه**

برنج را از چند ساعت قبل با كمي آب و نمك خيس كنيد .   
  
در يك قابلمه مناسب ، آب و نمك جوش بياوريد و بعد آب برنج را خالي كنيد و برنج را به آب در حال جوش اضافه كنيد و بعد از اينكه مجددا آب جوش آمد ، سبزي پلو را به برنج اضافه كنيد و بعد به صورت كته يا آبكش برنج را دم كنيد .   
  
بعد از پاك كردن ميگو \* در يك قابلمه تا دو سوم آب + يك قاشق چايخوري نمك و دو قاشق غذا خوري سركه بريزيد و بگذاريد كاملا بجوشد . ميگو ها را داخل آب در حال جوش بيندازيد و بعد از اينكه كمي صورتي رنگ شدند آنها را آب كش كنيد و بگذاريد سرد شوند

پياز را نگيني ريز خرد كنيد و در تابه اي كمي روغن بريزيد و تفت دهيد تا طلايي شود ، سير را رنده كنيد و به پياز اضافه كنيد و همراه زرد چوبه كمي تفت دهيد و بعد ميگو ها را اضافه كنيد و خوب دو طرف ميگو را تفت دهيد .   
  
گوجه را ميكس كنيد و داخل تابه بريزيد كمي حرارت زير تابه را زياد كنيد تا آب گوجه ها كشيده شود .   
  
بعد از اينكه كمي سس غليظ شد ، كدو و فلفل دلمه اي نگيني خرد شده را همراه شويد و جعفري ساطوري شده به تابه اضافه كنيد و مواد را كاملا هم بزنيد . ( دقت كنيد كه ميگو ها در اثر هم زدن له نشوند ) نيمي از زعفران دم كرده را به سس بيفزائيد و حرارت را بسيار ملايم كنيد و درب ظرف را بگذاريد تا مواد كاملا بپزند و مزه دار شوند .   
  
بعد از اينكه مواد كاملا پختند ( آب آنها كشيده شد و رنگ ميگو ها كاملا برگشت ) نمك و فلفل آن را اندازه كنيد ، به مقدار دلخواه آبليمو داخل آن بريزد و هم بزنيد .   
  
برنج را در ظرف مناسب بكشيد و لابه لاي آن را با سس ميگو پر كنيد و مقداري از ميگو ها را روي پلو بچينيد و سرو كنيد .   
  
**نكته :**   
  
استفاده از سركه سفيد براي جوشاندن ميگو ، براي از بين بردن بوي ميگو است . اگر خيلي به بوي ميگو حساس نيستيد ، جوشاندن ميگو در آب و نمك كفايت ميكند . ولي اگر خيلي حساس باشيد براي از بين بردن بوي ميگو ، از يك شاخه خرد نشده كرفس و يك برگ بو درسته نيز استفاده كنيد و بعد از آب كش كردن ميگو ، كرفس و برگ بو را از آن جدا كنيد و دور بيندازيد . البته طعم و بوي خود كرفس و برگ بو را نيز بايد در نظر داشته باشيد !  
كلا جوشاندن ميگو در ابتداي طبخ اين قسم از خوراك به دليل بالا بردن مقاوت بافت ميگو و سفت شدن گوشت لطيف آن است . براي درست كردن ساير خوراك با ميگو ( تن پورا ، پفكي ، سوخاري و ... ) نيازي به جوشاندن ميگو نيست . به دليل اينكه ميگو بعد از جوشيدن سفت ميشود و به شكل حلقه اي در مي آيد .  
بهتر است اندازه فلفل دلمه اي و كدو بسيار ريز تر از نگيني معمولي باشد . چون در صورت درشت بودن اندازه آنها ، هنگام ميل كردن غذا مزه آنها با مزه ميگو تداخل ايجاد ميكند . بهتر است بعد از خرد كردن كدو و فلفل دلمه اي آنها را ساطوري خرد كنيد . دقت كنيد كه كدو و فلفل دلمه اي هنگام ساطوري كردن آب نيندازند .   
  
  
از قارچ سرخ شده نيز در سس ميگو براي اين پلو ميشود استفاده كرد . در اين صورت قارچ را كوچكتر از اندازه ميگو خرد كنيد و جداگانه با مقداري كره و آبليمو تفت دهيد و 10 دقيقه قبل از آماده شدن سس ميگو، قارچ ها را به آن اضافه كنيد .   
  
براي عطر و طعم بهتر سس ميگو ، همراه شويد و جعفري خرد شده از يك قاشق غذا خوري مخلوط انواع سبزي معطر ( ريحان ، مرزه ، گشنيز ، نعناع و ... ) نيز ميتوانيد استفاده كنيد . دقت كنيد كه اندازه سبزي معطر به حدي نباشد كه مزه ميگو را كاملا تحت تاثير قرار دهد .   
  
از اين سس ميتوانيد براي تهيه انواع خوراك ( غير از ميگو پلو ) نيز استفاده كنيد