**پلو ماهي قالبي**



**مواد اولیه :**برنج =دو پيمانه
فيله ماهي پخته‌شده= 150 گرم
پياز= يك عدد
سبزي ( گشنيز، جعفري، تره و شويد) =چهار قاشق غذاخوري
زعفران آب‌كرده =دو قاشق غذاخوري
روغن زيتون و نمك= به ميزان لازم
**طرز تهيه:**سبزي‌ها را با كمي روغن تفت دهيد. برنج را به همراه نمك و روغن بپزيد. پياز را نگيني خرد كرده و در روغن تفت دهيد تا طلايي رنگ شود، سپس به آن فيله ماهي خردشده را اضافه كنيد. قالب را چرب كرده و ته قالب را برنج زعفراني بريزيد. سپس كمي از برنج را با فيله ماهي مخلوط كرده و مقداري را نيز با سبزيجات تفت دهيد و هر كدام را به ترتيب روي برنج زعفراني بريزيد، سپس در بشقاب برگردانيد.

www.ashpazonline.com