**پلو ماهي قالبي**

[](http://www.ashpazonline.com/recipes_photos/450_1283603174_original_wsupavbyericzljohqmf.jpg)

**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