

## مرغ شکم پر

مرغ	۱ عدد
. مغز گردو	۲/۱ لیوان .
پیاز	۲ عدد .
سیر	۲ حبه
. زعفران دم کرده	۲ قاشق چایخوری
سبزی معطر (جعفری یا گشنیز)	۲ قاشق غذاخوری .
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق چایخوری
رب انار	۲ قاشق غذاخوری .
زرشک	۱ قاشق غذاخوری
. کره	مقدار لازم
. نمک و فلفل	مقدار لازم
طرز تهیه :	

داخل ماهیتابه مقداری روغن بریزید ، پیاز و سیر را خرد کنید و در روغن تفت دهید تا نرم شوند سپس سبزی معطر را اضافه کنید و تفت دهید تا سبزی سرخ شود ، در ادامه گردهای خرد شده ، زرشک ، زعفران دم کرده ، رب گوجه فرنگی و رب انار را اضافه کنید ، کمی تفت دهید و از روی حرارت بردارید.

موادی که آماده کرده اید را داخل شکم مرغ بریزید و با دست خوب پخش کنید تا تمام سطح داخلی مرغ به این مواد آغشته شود سپس با نخ کوچک یا هر نوع نخ ضخیمی که دارید مرغ را جمع کنید.

ابتدا نخ را از پشت گردن مرغ به سمت جلوی سینه ها بیاورید و زیر استخوان سینه نخ را بپیچانید سپس دو طرف نخ را به بخش انتهایی پای مرغ ۲ بار بچرخانید و گره بزنید ( در زمان پیچاندن نخ را بکشید تا مرغ جمع شود ).

نخ های اضافی را قیچی کنید ، کره را آب کنید سپس با دست تمام سطح مرغ را با کره آب شده ماساژ دهید ( میتوانید برای آبدار ماندن مرغ زیر پوست سینه مرغ را به آرامی بلند کنید و فاصله میان پوست و گوشت را نیز به کره آغشته کنید ). پس از آماده شدن مرغ روی آن مقداری نمک و فلفل بپاشید ، مرغ را داخل ظرف پیرکس یا سینی فر قرار دهید و ۲ لیوان آب داخل ظرف بریزید ( میتوانید به جای آب با سبزیجاتی مانند سیب زمینی ، هویج و ... زیر مرغ را پر کنید ).

مرغ داخل فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱ ساعت قرار دهید تا مرغ پخته و روی آن طلایی شود ( ممکن است زمان بیشتری لازم باشد ) سپس نخ های اطراف مرغ را جدا کنید و مرغ را سرو نمایید.

## مرغ بریان در فر

مواد لازم

مرغ یا جوجه کامل :

یک عدد

فلفل دلمه ای :

یک عدد

آبلیمو :

نصف پیمانه

روغن زیتون :

۲ قاشق غذاخوری

زعفران :

یک قاشق دم کرده

سس قرمز :

۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل :

به مقدار لازم

نخ دندان

طرز تهیه مرغ بریان :

ابتدا داخل شکم مرغ را به خوبی تمیز میکنیم و می شوریم حال آبلیمو و روغن زیتون و زعفران و نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده و سپس با کمک برس مقداری از مواد را بروی مرغ و داخل آن میمالیم برای مزه گرفتن داخل مرغ میتوانی با کمک سرنگ مقداری از مواد را به مرغ تزریق کنی و سپس سس قرمز را بروی مرغ میمالیم حال داخل مرغ را پر از تکه های فلفل دلمه ای میکنیم و داخل سیخ جوجه گردان میگذاریم و پاهای مرغ را با کمک نخ دندان محکم میبندیم تا هنگام پخت از هم باز نشود و در داخل فر میگذاریم حال فر را با دمای ۱۵۰ درجه سانتیگراد روشن کرده و هر ۱۵ دقیقه در فر را باز میکنیم و از مواد آبلیمو بروی مرغ میمالیم تا بهتر مزه دار شود سه ساعت زمان برای پخت کامل مرغ لازم هست معمولا بعد از سه ساعت این مرغ برشته میشود ولی اگر مرغ پخته بود و برشته نشده بود بهتر است ۱۰ دقیقه حرارت بالای فر را روشن کنی تا برشته شود

www.QomPoultry.com