

# फिश फिंगर्स

फिश फिंगर्स प्रसंस्कृत मछली उत्पाद है जो मछली के फ़िलेट के आयताकार जमे हुए ब्लॉक से काटे गए नियमित आकार के हिस्से हैं। बॅटर्ड और ब्रेडेड फिश फिंगर्स तैयार करना बहुत आसान है और समुद्रीखाद्यसे जुड़े उद्यमियों को अच्छी कीमत दिला सकता है। फिश फिंगर्स के लिए कच्चे माल का चयन करना बहुत महत्वपूर्ण है। आमतौर पर फिश फिंगर्स बनाने के लिए सफेद रंग के मांस एवं हड्डी रहित प्रजातियां जैसे पंगेशियस, तिलापिया आदि का उपयोग किया जाता है।



## सामग्री : बॅटर के लिए :

मैदा	:	165 ग्राम
बेसन	:	17 ग्राम
कॉर्न फ्लोअर	:	17 ग्राम
नमक	:	2.5 ग्राम
ग्वार गम	:	0.5 ग्राम
हल्दी पावडर	:	0.5 ग्राम
पानी	:	400 मिली

## बॅटरिंग और ब्रेडिंग के लिए :

मत्स्य मांस	:	1 किलो
नमक (स्वादानुसार)	:	30 ग्राम
ब्रेडक्रम्ब्स	:	300 ग्राम
वनस्पति तेल	:	125 मिली

## बनाने की विधि :

1. ताज़ी मछली से त्वचा रहित फ़िलेट्स तैयार करें और फ़िलेट्स को समान आकार के टुकड़ों (उंगलियों) में काट लें।
2. फिंगर्स को ठंडे तापमान पर 3% नमकीन पानी में 15 मिनट के लिए डुबोएं रखें और फिर छान लें।
3. बॅटर की सामग्री को 1:2 के अनुपात में पीने योग्य पानी डालकर अच्छी तरह मिलाकर बॅटर तैयार करें।
4. फिंगर्स को त्वरित चिपकने वाले सेटिंग बॅटर से प्री-डस्टिंग किया जाता है।
5. पहले से प्री-डस्टिंग की हुई फिश फिंगर्स को तरल बॅटर में डुबोएं।
6. बॅटर से लेपित फिश फिंगर्स को ब्रेडक्रम्ब्स से लपेट लें।
7. बॅटर और ब्रेडेड फिश फिंगर्स को सेवन के लिए तला जा सकता है या 30 सेकंड के लिए फ्लैश फ्राइंग के बाद फ्रीजिंग करके संग्रहीत किया जा सकता है।

हिन्दी रूप- 2024: जनजातीय उप योजना के तहत प्रकाशित (ICAR-CIFT STC/TSP Component)  
विरचित: डॉ.विजी.पी., डॉ. रेहाना राज, डॉ.जेस्मि देब्सर्मा और डॉ.बि.मधुसूदन राव



## केंद्रीय मात्स्यिकी प्रौद्योगिकी संस्थान

(भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद)

ए.यु.पोस्ट- पांडुरंगापुरम, विशाखपट्टणम-530003, मुख्यालय-कोचि

फो.नं.08912567856 फेक्स. 08912567040 ईमेल.CIFTVIZAG@GMAIL.COM

