१. फिश सूप पावडर

डॉ. आशा के. के, डॉ. रेहाना राज, डॉ. अभय कुमार, श्रीमती ग्रीष्मा एस.एस , श्री श्रवण कुमार शर्मा

भाज्यांचे, अंडयाचे, मटण व कोंबडीचे सूप सर्वांना माहित आहे व ते सर्वजण सर्रास पितात. सूप हे प्रथिने, जीवनसत्त्वे व स्निग्ध घटक या सर्वांनी परिपूर्ण असते. पण माशांपासून बनवलेले सूप एवढे प्रचलित नाही. आपल्याकडे स्वस्त व टाकाऊ मासळी खूप प्रमाणात सापडते. ह्या मासळीपासून असे सर्व घटकांनीयुक्त माशांचे सूप बनवता येते.

साहित्य :

शिजवलेले माशांचे मांस	:	७५० ग्रॅम
मीठ	:	१७० ग्रॅम
तेल	:	१२५ ग्रॅम
कांदा	:	७५० ग्रॅम
धना पावडर	:	१२ ग्रॅम
मक्याचे पीठ	:	२५० ग्रॅम
दुधाची पावडर	:	१०० ग्रॅम
साखर (चवीप्रमाणे)	:	३० ग्रॅम
काळीमिरी पावडर	:	१५ ग्रॅम
अँसकारबीक ॲसिड	:	१.५ ग्रॅम
अजीनोमोटो	:	१० ग्रॅम

कृती :

प्रथम शिजवलेले मांस थोड्या पाण्यात चांगले मिक्सरमध्ये वाटून घ्या. एका कढईत थोडया तेलात कांदा लाल होईपर्यंत चांगला परतून त्यात धना व काळीमिरी पावडर घालून

चांगले ढवळा. हे मिश्रण थंड झाल्यावर त्यात वरील माशांची पेस्ट व इतर साहित्य (दूधाची पावडर सोडून) एकत्र मिक्सरमधून बारीक एकजीव वाटून पेस्ट करा. हे मिश्रण तेलाचा थर दिलेल्या ॲल्युमिनिअमच्या थाळीत ओता व ते उन्हात चांगले सुकवा.

हे सुकवलेले मिश्रण परत एकदा मिक्सरमध्ये दुधाच्या पावडर बरोबर पिठासारखे बारीक करा. ही सूप पावडर चांगल्या हवाबंद डब्यात किंवा ॲल्युमिनिअमच्या पिशवित बंद करुन ठेवल्यास एक वर्षभर चांगली टिकते.

पिण्यालायक सूप बनविण्याची कृती :

२ चमचे सूप पावडर, एक कपभर पाण्यात ५ मिनिट उकळवा व सूप तयार.

****