

३. मत्स्य कटलेट

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

डॉ. आशा के. के

आधुनिक तंत्रज्ञान आणि यांत्रिक बोटींमुळे गेले काही वर्ष कोळ्यांना स्वस्त व टाकाऊ मासळी जास्त प्रमाणात मिळू लागली. अशी मासळी तशीच फेकली जाऊ नये यासाठी संस्थेने त्यापासून वेगवेगळ्या प्रकारची मत्स्य उत्पादने बनविण्याच्या पध्दती तयार केल्या. अशाच प्रकारे मच्छिमार कोळ्यांना स्वस्त मासळी पासून एक चांगले उत्पादन देणारे खाद्यान्न म्हणून मत्स्य कटलेटस बनवता येतील. यासाठी शिजवलेले मांशाचे मांस (फीश खीमा) जरूरीचे आहे.

लागणारे साहित्य :

१) शिजवलेले माशांचे मांस	:	१००० ग्रॅम
२) मीठ	:	२५ ग्रॅम
३) तेल	:	१२५ मि.ली.
४) हिरवी मिरची	:	१५ ग्रॅम
५) कांदा	:	२५० ग्रॅम
६) आले	:	२५ ग्रॅम
७) उकडलेले बटाटे	:	५०० ग्रॅम
८) काळीमिरी लंबग-दालचीनी पावडर	:	चवीपुरती
९) हळद	:	२ ग्रॅम
१०) अंडी	:	४
११) सुक्या पावाचा चूरा	:	२०० ग्रॅम

बनविण्याची पध्दत :

- १) प्रथम माशांचा खीमा पाण्यामध्ये २० मि. उकळवून त्यातले पाणी काढून टाकावे.
- २) पूर्ण मासा असेल तर साफ करून पाण्यात ३०मिनिटे उकडवा नंतर त्याची खवले, चामडी, काटे काढून मांस बाजूला काढावे.
- ३) ह्या शिजवलेल्या मांसामध्ये मीठ व हळद घालून चांगले एकत्र करावे.
- ४) एका कढईत तेल तापवून कांदा लाल झाल्यावर त्यात हिरवी मिरची व आले टाकून परतावे.
- ५) हे सर्व आणि उकडलेले बटाटे, दालचिनी, काळी मिरी, लंबग, पावडर घालून चांगले एकजीव करावे.
- ६) ह्यामिश्रणाचे ४० ग्रॅम वजनाचे चपटे गोळे करून हे कटलेट्स फेटलेल्या अंड्यामध्ये बुडवून पावाच्या चुर्यात घोळवून शीतयंत्रात गोठवून त्यातच साठवून ठेवावेत.
- ७) खाण्यासाठी फ्रीजमधून बाहेर काढून खोलीच्या तापमानाला आल्यावर तळून खावेत.


