

५. मत्स्य बॉल्स

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

श्री श्रवण कुमार शर्मा

समुद्रात वेगवेगळ्या प्रकारचे मासे मिळतात. परंतु सर्वच मासे ताजे म्हणून बाजारात विकता येत नाहीत. म्हणून काही ते पौष्टिकतेत कमी पडतात असे नाही. एकप्रकारे अशा मासळीचा चांगल्या पध्दतीने वापर करता येतो जसे "लगेच शिजवण्यास तयार" किंवा "झटपट खाण्यास तयार" अशी मत्स्य उत्पादने बनवता येतात. आजच्या धावपळीच्या युगात गृहिणींना अशी उत्पादने एक वरदान आहेत आणि अशा उत्पादनांना देशात व परदेशातही बरीच मागणी आहे.

मत्स्य बॉल्स बनविण्याची पध्दत :

- हांडापासून वेगळा केलेला माशांचा खीमा, १% मीठ व ५% मक्याचे पीठ (दोन्ही खीम्याच्या वजनाप्रमाणे) हे एकत्र मिसळावे. वाटल्यास लसूण, आले टाकू शकतो.
- ह्या मिश्रणाचे २-३ सें. मी. चे गोळे करावेत. हे गोळे १% मीठाच्या द्रावणात ५-१० मिनिटे उकळावेत.
- थंड झाल्यावर हे मत्स्य बॉल्स पिठात किंवा अंड्याच्या मिश्रणात व सुक्या पावाच्या चुयात घोळवून तळून खाण्यास फारच चांगले लागतात.
- शिजवलेले मत्स्य बॉल्स उष्णतारोधक बॉक्समध्ये बंद करून शितयंत्रात साठवून ठेवावेत व पाहिजे तेव्हा तळून खावेत.

राणीमासा, ढोमा, आणि घालसे (बाराकुडा) ह्या मासळीपासून चांगल्या प्रमाणात खीमा मिळतो. तसेच गोड्या पाण्यातील रोहू व कटला मासे सुध्दा वापरले जातात. पण ह्या

माश्यांमधे खूप बारीक टोकदार काटे असतात. तेव्हा काटे काढण्याच्या यंत्राने खीमा गाळून मगच तो मत्स्य बॉल्स बनविण्यासाठी वापरावा.


