

मत्स्य कटलेट

मत्स्यन क्राफ्ट का यंत्रीकरण और नए मत्स्यन गियरो के उपयोग से सामान्य तौर पर मत्स्यन अवतरण और आर्थिक रूप में कम महत्वपूर्ण उप पकड़ का पिछले कुछ सालों में काफी बढत हुई है। अनुपयोगी मछलियों के बेहतर उपयोग के लिए, यह जरूरी है कि उप-पकड़ को भिन्न एवं परिष्कृत उत्पादों में बदलना है। केन्द्रीय मात्स्यिकी प्रौद्योगिकी संस्थान द्वारा विकसित कई उत्पादों में एक है मत्स्य कटलेट। इस उत्पाद को तैयार करने के लिए मूल कच्चा माल, पकाया गया मत्स्य या मत्स्य कीमा है। (मांस अलग करने के लिए उपयोग मशीन से मत्स्य से निकाला गया मांस)



संघटक

पकाया गया मांस	: 1000 ग्राम
नमक	: 25,ग्राम,स्वाद के लिए
तेल	: 125 मिली लिटर
हरी मिर्च	: 15 ग्राम
अदरक	: 25 ग्राम
प्याज	: 250 ग्राम
आलू (पकाया गया)	: 500 ग्राम
काली मिर्च (चूर्ण)	: 3 ग्राम, स्वाद के लिए
लौंग (चूर्ण)	: 3 ग्राम
दालचीनी (चूर्ण)	: 2 ग्राम, स्वाद के लिए
हल्दी	: 2 ग्राम
अंडा	: 4 संख्या में
ब्रेड चूर्ण	: 200 ग्राम

भूनने के पहले और बाद में

तैयार करने का तरीका

- 20 मिनट के लिए मछली कीमा को उबलते पानी में पकाएं।
- पानी को निकाल दें। यदि पूरा मछली का उपयोग हो रहा है तो मछली को साफ करके 30 मिनट तक पकाए और पानी को निकाल दें।
- चमड़ा, शल्क, हड्डियों को निकलें और मांस को अलग करें।
- पकाए गए मांस में नमक और हल्दी मिलाएं।
- तेल में काटे गए प्याज को हल्का सा भूनें, हरी मिर्च और अदरक को भूनें, इन्हें पकाए गए मांस के साथ मिलाएं।
- मुलायम किए गए आलू और मसाले को मांस के साथ मिलाएं।
- इनमें से प्रत्येक को 40 ग्राम में अंडाकार में बनाए, अंडों में मिलाएं, ब्रेड चूर्ण में डुबोएं और फ्रीजर में संचयित करें।
- पिघलने के बाद इसे तेल में भूनें।

हिन्दी रूप-2024: जनजातीय उप योजना के तहत प्रकाशित
विरचित: डॉ.विजी.पी., डॉ.जेस्मि देबर्मा और डॉ.बि.मधुसूदन राव



केन्द्रीय मात्स्यिकी प्रौद्योगिकी संस्थान

(भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद)

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

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

