



# చేప ఒడియాలు



'చేఫర్లు', తెలుగులో 'ఒడియాలు' ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఆవశ్యక ఆహార పదార్థాలలో ఒకటి. తక్కువ ధర కలిగిన తెల్ల మాంసంతో కూడిన చేపల నుండి చేప ఒడియాలు తయారు చేయవచ్చు. చేప మాంసం మరియు పిండి పదార్థాలు ప్రధాన పదార్థాలు. సుగంధద్రవ్యాలు మరియు రంగులు నచ్చినట్టుగా జోడించవచ్చు.

## కావాల్సిన పదార్థాలు :

- ముళ్లు లేకుండా వండిన చేప మాంసం : 1 కేజీ
- మొక్కజొన్న పిండి : 500 గ్రాములు
- కర్ర పెండలం పొడి (టపియోకా స్టార్చ్) : 1 కేజీ
- ఉప్పు : 25 గ్రాములు
- నీరు : 1.75 లీటర్లు



## తయారు చేయు విధానం:

1. చేపలను ఉడికించి, ముళ్లు లేని మాంసాన్ని సేకరించండి.
2. ఒక లీటరు నీటితో సేకరించిన మాంసాన్ని కలిపి 10 నిమిషాలపాటు గ్రెండర్‌తో మెత్తగా చేయవలెను.
3. మొక్కజొన్న పిండి, టపియోకా స్టార్చ్ మరియు ఉప్పు కలిపి మిగిలిన నీటితో మొత్తం మిశ్రమాన్ని ఒక గంటసేపు గ్రెండర్‌తో మెత్తగా చేయవలెను.
4. ఈ మెత్తని మిశ్రమాన్ని అల్యూమినియం ట్రేలో 1-2 మి.మీల మందమైన పొరగా సమాంతరంగా ఉండునట్లు పోసి నీటి ఆవిరిలో 3-5 నిమిషాలు ఉడికించవలెను.
5. సాధారణ ఉష్ణోగ్రత వద్ద చల్లార్చవలెను.
6. చల్లార్చిన పదార్థాలను కావాల్సిన ఆకార పరిమాణాలలో కట్ చేసుకుని సూర్యరశ్మిలో కాని లేదా డ్రైయరులలో (45-50 డిగ్రీలు సెంటీగ్రేడ్ వద్ద) కాని, 10% కంటే తక్కువ తేమలో ఉండేలా ఆరబెట్టండి.
7. ఆరిన ఈ ఒడియాలను పాలిథిన్ కవర్లలో కాని, గాజు సీసాలలో కాని భద్రపరచవలెను. ఈ ఉత్పత్తులు మార్కెటింగ్ వరకు చల్లని మరియు పొడి ప్రదేశంలో నిల్వ చేయండి.

## గమనిక:

- తయారు చేసిన ఉత్పత్తులు, అనుకూల వాతావరణంలో రెండు సంవత్సరాల పాటు నిల్వ చేయబడుతుంది.
- కావాల్సిన రంగును పొందేటందుకు, ప్రాసెస్ చేసిన చేప మాంసంతో ఇతర పదార్థాలను మిక్స్ చేసే సమయంలో, అనుమతించబడిన రంగులను చేర్చవచ్చు.
- బీట్‌రూట్ మరియు క్యారెట్ వంటి సహజ రంగులను కూడా జోడించవచ్చు.

డా. విజి పి. | డా. జెస్మీ డెబ్బర్నీ | డా. బి. మధుసూదనరావు

వివారల కొరకు / For further details contact :

సైంటిస్ట్-ఇన్‌చార్జ్ / Scientist-in-Charge

ఐసిఎఆర్- కేంద్రీయ మత్స్య సాంకేతిక సంస్థ, విశాఖపట్నం పరిశోధన కేంద్రం,

ICAR - Central Institute of Fisheries Technology (ICAR-CIFT), Visakhapatnam Reserach Centre

విశాఖపట్నం, ఆంధ్రప్రదేశ్- 530 003/ Visakhapatnam, Andhra Pradesh-530 003

Ph: 0891-2567856, Email : ciftvizag@gmail.com

STC 2024