

- ബ്രഡ് ചെയ്ത മീൻബോൾ ഫ്രീസ് ചെയ്തോ, ഒരു മിനിറ്റ് സമയം എണ്ണയിൽ വറുത്തശേഷം ഫ്രീസ് ചെയ്തോ തെർമോ ഫോർമ്ഡ് ട്രേയിൽ പായ്ക്കു ചെയ്ത് ഫ്രീസറിൽ - 20°C ഉഷ്മാവിൽ സൂക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്.
- ഫ്രീസറിൽ സൂക്ഷിച്ച മീൻ ബോളുകൾ തണുപ്പു മാറ്റിയതിനു ശേഷം നല്ലവണ്ണം ചൂടാക്കിയ എണ്ണയിൽ വറുത്ത് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.



നിർമ്മാണം :

ഡോ. എസ്. ബാലസുബ്രഹ്മണ്യം ഹെഡ്, എക്സ്റ്റൻഷൻ ഇൻഫർമേഷൻ & സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്സ് ഡിവിഷൻ, സിഫ്റ്റ്.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക:

ഡോ. സി.എൻ. രവിശങ്കർ ഡയറക്ടർ, സെൻട്രൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഫിഷറീസ് ടെക്നോളജി സിഫ്റ്റ് ജംഗ്ഷൻ, മത്സ്യപുരി പി.ഒ., വെല്ലിങ്ടൺ ഐലന്റ്, കൊച്ചി - 682 029 കേരള, ഇന്ത്യ.

ഫോൺ : 91 (0) 484-2412300
ഫാക്സ് : 91 (0) 484-2668212
ഇമെയിൽ : cift@ciftmail.org
വെബ്സൈറ്റ് : www.cift.res.in

ഫ്രീസ് എക്സ്പ്രസ്സ്, കലൂർ, കൊച്ചി - 17

ഫിഷ് ബോൾ



സെൻട്രൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഫിഷറീസ് ടെക്നോളജി

(ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഓഫ് അഗ്രികൾച്ചറൽ റിസർച്ച്)
സിഫ്റ്റ് ജംഗ്ഷൻ, മത്സ്യപുരി പി.ഒ.,
വെല്ലിങ്ടൺ ഐലന്റ്, കൊച്ചി - 682 029

ഫിഷ് ബോൾ

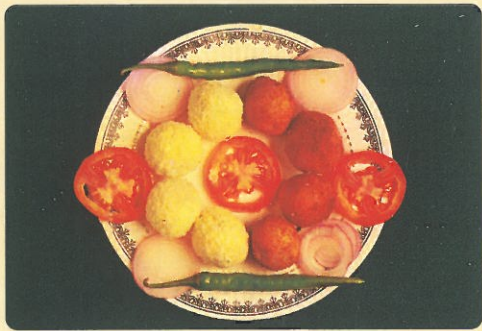
മത്സ്യ വിപണിയിൽ വില കുറഞ്ഞ ധാരാളം മത്സ്യങ്ങൾ ലഭ്യമാണെങ്കിലും പോഷക മൂല്യത്തിൽ അവ ഒട്ടും പിന്നിലല്ല. ഇങ്ങനെയുള്ള മത്സ്യങ്ങളെ കൂടുതൽ വില ലഭിക്കുന്ന ഉത്പന്നങ്ങളാക്കി മാറ്റുന്നത് മെച്ചപ്പെട്ട വരുമാനത്തിനും തൊഴിലവസരങ്ങൾക്കും സഹായകരമായിരിക്കും. മീൻ ബോൾ അത്തരത്തിലുള്ള ഒരു ഉത്പന്നമാണ്. കടൽ മത്സ്യവും ശുദ്ധജല മത്സ്യവും ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കാം.

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

മീൻ കീമ (മിൻസ്)	: 1 കി. ഗ്രാം
ചോളമാവ് (Corn flour)	: 50 ഗ്രാം
ഇഞ്ചി (അരച്ചത്)	: 10 ഗ്രാം
വെളുത്തുള്ളി (അരച്ചത്)	: 10 ഗ്രാം
ഉപ്പ്	: 10 ഗ്രാം
ഉണക്ക റൊട്ടിപ്പൊടി	: 200 ഗ്രാം
ബാറ്റർ മിശ്രിതം	: 100 ഗ്രാം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- തലയും കൂടലും ചിതമ്പലും കളഞ്ഞ് നന്നായി കഴുകിയെടുത്ത മത്സ്യം മിൻസിങ്ങ് മെഷീനിലൂടെ



ഫിഷ് ബോൾ

കടത്തിവിട്ട് മിൻസ് എടുക്കുകയോ, മത്സ്യത്തിന്റെ മാംസം വാർന്നെടുത്ത ശേഷം മിൻസാക്കി യെടുക്കുകയോ ചെയ്യണം.

- ഇങ്ങനെ തയ്യാറാക്കിയെടുക്കുന്ന മിൻസിലേക്ക് ചോളമാവ്, ഉപ്പ്, ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി കൂഴയ്ക്കുക. (ആവശ്യമെങ്കിൽ കുരുമുളക് പൊടി ചേർക്കാവുന്നതാണ്).
- 2-3 സെ.മീ. വലുപ്പത്തിലുള്ള ചെറിയ ഉരുളകളാക്കി മിൻസ് മിശ്രിതത്തെ മാറ്റിയ ശേഷം 1% ഉപ്പുള്ള തിളയ്ക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ 5-10 മിനിറ്റു വരെ വേവിക്കുക.
- മീൻ ബോളുകൾ തിളയ്ക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ നിന്നു കോരിയെടുത്ത് തണുപ്പിക്കുക.
- തണുപ്പിച്ച മീൻ ബോൾ അല്പം ഉണക്ക ബാറ്റർ (Pre dusting) മിശ്രിതത്തിൽ പുരട്ടിയെടുക്കുക. ഇത് ഈർക്കിലോ മുളങ്കമ്പോ ഉപയോഗിച്ച് കൂമ്പ് രൂപത്തിലുള്ള ബാറ്റർ മിശ്രിതത്തിൽ മുക്കി ബ്രഡ് പൊടിയിൽ റോൾ ചെയ്തെടുക്കണം.

ബാറ്റർ മിശ്രിതത്തിന്റെ ചേരുവകൾ

മൈദ	: 2 കി. ഗ്രാം
ചോളപ്പൊടി	: 200 ഗ്രാം
കടലപ്പൊടി	: 200 ഗ്രാം
കരിയുപ്പ്	: 30 ഗ്രാം
ഗുവാർഗം	: 5 ഗ്രാം
മഞ്ഞൾപ്പൊടി	: 5 ഗ്രാം
സോഡിയം ട്രൈപോളി	
ഫോസ്ഫേറ്റ് (ക്ഷേപ്യഗ്രേഡ്)	: 10 ഗ്രാം

മുകളിൽ കൊടുത്തിട്ടുള്ള ചേരുവകളെല്ലാം നന്നായി മിക്സ് ചെയ്യുക.