

फिश सूप पावडर



केन्द्रीय मात्स्यकी प्रौद्योगिकी संस्थान
(भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद)
मत्स्यपुरी पी. ओ. कोचिन - 682029

अधिक माहिती करीता कृपया येथे संपर्क साधा :
केन्द्रीय मात्स्यकी प्रौद्योगिकी संस्थान

मुंबई अनुसंधान केंद्र

सिडको प्रशासनिक भवन, सेक्टर - 1

वाशी, नवी मुंबई-400 703.

दूरध्वनी : (022) 2782 60 17

फॅक्स : (022) 27827413

ई-मेल : ciftmum@bom.nic.in

फिश सूप पावडर

भाज्यांचे, अंड्याचे, मटण व कोंबडीचे सूप सर्वांना माहित आहे व ते सर्वजण सर्रास पितात. सूप हे प्रथिने, जीवनसत्त्वे व स्निग्ध घटक या सर्वांनी परिपूर्ण असते. पण माशांपासून बनवलेले सूप एवढे प्रचलित नाही. आपल्याकडे स्वस्त व टाकाऊ मासळी खूप प्रमाणात सापडते. ह्या मासळीपासून असे सर्व घटकांनीयुक्त माशांचे सूप बनवता येते.

साहित्य :-

शिजवलेले माशांचे मांस	:	७५० ग्रॅम
मीठ	:	१७० ग्रॅम
तेल	:	१२५ ग्रॅम
कांदा	:	७५० ग्रॅम
धना पावडर	:	१२ ग्रॅम
मक्याचे पीठ	:	२५० ग्रॅम
दुधाची पावडर	:	१०० ग्रॅम
साखर (चवीप्रमाणे)	:	३० ग्रॅम
काळीमिरी पावडर	:	१५ ग्रॅम
अॅसकारबीक अॅसिड	:	१.५ ग्रॅम
अजीनोमोटो	:	१० ग्रॅम

कृती :-

प्रथम शिजवलेले मांस थोड्या पाण्यात चांगले मिक्सरमध्ये वाटून घ्या. एका कढईत थोड्या तेलात कांदा लाल होईपर्यंत चांगला परतून त्यात धना व काळीमिरी पावडर घालून चांगले ढवळा. हे मिश्रण

थंड झाल्यावर त्यात वरील माशांची पेस्ट व इतर साहित्य (दुधाची पावडर सोडून) एकत्र मिक्सरमधून बारीक एकजीव वाटून पेस्ट करा. हे मिश्रण तेलाचा थर दिलेल्या अॅल्युमिनिअमच्या थाळीत ओता व ते उन्हात चांगले सुकवा.

हे सुकवलेले मिश्रण परत एकदा मिक्सरमध्ये दुधाच्या पावडर बरोबर पिठासारखे बारीक करा. ही सूप पावडर चांगल्या हवाबंद डब्यात किंवा अॅल्युमिनिअमच्या पिशवित बंद करून ठेवल्यास एक वर्षभर चांगली टिकते.

पिण्यालायक सूप बनविण्याची कृती :

२ चमचे सूप पावडर, एक कपभर पाण्यात ५ मिनिट उकळवा व सूप तयार.

