



തയ്യാറാക്കിയത് : ഡോ. മാർട്ടിൻ സേവ്യർ

നിർമ്മാണം :

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

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക:

ഡോ. ബി. മീനാകുമാരി
ഡയറക്ടർ,
സെൻട്രൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഫിഷറീസ് ടെക്നോളജി
സിഫ് ജംഗ്ഷൻ, മത്സ്യപുരി പി.ഒ.
വെല്ലിങ്ടൺ ഐലന്റ്, കൊച്ചി - 682 029
കേരള, ഇന്ത്യ.

ഫോൺ : 91 (0) 484-2666845

ഫാക്സ് : 91 (0) 484-2668212

ഇമെയിൽ : cift@ciftmail.org

നിരീക്ഷണ പ്രിന്റിംഗ് & പബ്ലിഷിംഗ്, എസ്.ആർ.എം. റോഡ്, കൊച്ചി - 18

2009

ഫിഷ് ഫിങ്ഗേർസ്



भारत अन्न
ICAR

സെൻട്രൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഫിഷറീസ് ടെക്നോളജി

(ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഓഫ് അഗ്രികൾച്ചറൽ റിസർച്ച്)

സിഫ്റ്റ് ജംഗ്ഷൻ, മത്സ്യപുരി പി.ഒ.,

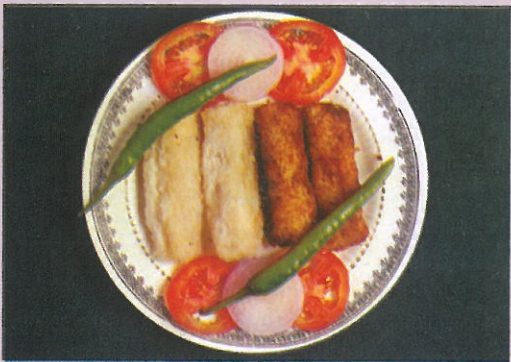
വെല്ലിങ്ടൺ ഐലന്റ് കൊച്ചി - 682 029

ഫിഷ് ഫിങ്ഗേർസ്

മുളളുകളും തൊലിയും തൊലിയോടു ചേർന്ന കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയ ഭാഗവും നീക്കം ചെയ്തതിനു ശേഷമുള്ള മത്സ്യമാംസം ആണ് ഫിഷ് ഫിങ്ഗേർസ് ഉണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. കൊത്തിയറിഞ്ഞ മിൻസ് മത്സ്യമാംസവും ഉപയോഗിക്കാം.

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- മിൻസിന്റെ തൂക്കത്തിനനുസരിച്ച് 0.6% സോഡിയം ട്രൈപോളി ഫോസ്ഫേറ്റും 1% കറിയുപ്പും കലർത്തിയ ശുദ്ധജലം (ആവശ്യാനുസൃതം മാത്രം) ചേർത്ത് കട്ടികൂടിയ കുഴമ്പ് രൂപത്തിലാക്കുക. ഈ കുഴമ്പ് ¾ സെ.മീ. കനത്തിൽ അലുമിനിയം തട്ടുകളിൽ പരത്തി ഫ്രീസ് ചെയ്യുക.
- ഫ്രീസ് ചെയ്ത മാംസം പുറത്തെടുത്ത് 8 x 2 x ¾ സെ.മീ. അളവിലുള്ള കഷണങ്ങളാക്കി മുറിച്ച് ഡ്യൂപ്ലക്സ് കാർട്ടണിൽ അടക്കം ചെയ്ത് ഉപയോഗ സമയം വരെ ഫ്രീസറിൽ സൂക്ഷിക്കുക. ഓരോ കഷണത്തിനും ഏകദേശം 15 ഗ്രാം തൂക്കം ഉണ്ടായിരിക്കും.



ഫിഷ് ഫിങ്ഗേർസ്

- മിൻസിനു പകരം മീനിന്റെ മാംസമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കി മീൻ മുറിച്ചെടുത്ത് 2 % ഉപ്പ് ചേർത്ത വെള്ളത്തിൽ 10 മിനിറ്റ് മുക്കിവെച്ച് വെള്ളം വാർന്നതിനുശേഷം ഫിഷ് ഫിംഗർ നിർമ്മിക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കാം.
- ഈ കഷണങ്ങൾ ബാറ്റർ മിശ്രിതത്തിൽ (Batter Mix) മുക്കിയതിനുശേഷം ഉണങ്ങിയ റൊട്ടിപ്പൊടി പുരട്ടി ഫ്രീസ് ചെയ്തോ, ഒരു മിനിറ്റ് സമയം എണ്ണയിൽ വറുത്തശേഷം ഫ്രീസ് ചെയ്തോ തെർമോ ഫോർമ്ഡ് ട്രേയിൽ പായ്ക്കു ചെയ്ത് ഫ്രീസറിൽ -20 ഉറഷ്മാവിൽ സൂക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്.
- ഫ്രീസറിൽ സൂക്ഷിച്ച ഫിഷ് ഫിങ്ഗേർസ് തണുപ്പു മാറ്റിയതിനുശേഷം നല്ലവണ്ണം ചൂടാക്കിയ എണ്ണയിൽ വറുത്ത് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ബാറ്റർ മിശ്രിതത്തിന്റെ ചേരുവകൾ

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

മുകളിൽ കൊടുത്തിട്ടുള്ള ചേരുവകളെല്ലാം നന്നായി മിക്സ് ചെയ്ത് പായ്ക്കു ചെയ്തു സൂക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്.

ബാറ്റർ തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഒരു ഭാഗം മിശ്രിതം രണ്ടു ഭാഗം വെള്ളവുമായി ചേർത്ത് നന്നായി മിക്സ് ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.