



തയ്യാറാക്കിയത് : **ഡോ. മാർട്ടിൻ സേവ്യർ**

നിർമ്മാണം :

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

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക:

ഡോ. ബി. മീനാകുമാരി
ഡയറക്ടർ, സെൻട്രൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഫിഷറീസ് ടെക്നോളജി
സിഫ്റ്റ് ജംഗ്ഷൻ, മത്സ്യപുരി പി.ഒ.

വെല്ലിങ്ടൺ ഐലന്റ്, കൊച്ചി - 682 029

കേരള, ഇന്ത്യ.

ഫോൺ : 91 (0) 484-2666845

ഫാക്സ് : 91 (0) 484-2668212

ഇ-മെയിൽ : cift@ciftmail.org

നിസീമ പ്രിന്റേഴ്സ് & പബ്ലിഷേഴ്സ്, എസ്.ആർ.എം റോഡ്, കൊച്ചി - 18

2009

മിൻ കടലറ്റ്



भारत अन्न
ICAR

സെൻട്രൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഫിഷറീസ് ടെക്നോളജി

(ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഓഫ് അഗ്രികൾച്ചറൽ റിസർച്ച്)

സിഫ്റ്റ് ജംഗ്ഷൻ, മത്സ്യപുരി പി.ഒ.,

വെല്ലിങ്ടൺ ഐലന്റ്, കൊച്ചി - 682 029.

മീൻ കട്ലറ്റ്

ചേരുവകൾ

1. വേവിച്ച മത്സ്യം : 1 കിലോഗ്രാം
2. വേവിച്ച ഉരുളക്കിഴങ്ങ് : 500 ഗ്രാം
3. സവാള : 250 ഗ്രാം
4. ഉപ്പ് : 20 ഗ്രാം
(പാകത്തിന്)
5. ഇഞ്ചി (അരിഞ്ഞത്) : 25 ഗ്രാം
6. പച്ചമുളക് (അരിഞ്ഞത്) : 15 ഗ്രാം
7. കുരുമുളക് പൊടി : 3 ഗ്രാം
(പാകത്തിന്)
8. കുറുവപ്പട്ട പൊടിച്ചത് : 2 ഗ്രാം
(പാകത്തിന്)
9. ഗ്രാമ്പൂ പൊടിച്ചത് : 3 ഗ്രാം
(പാകത്തിന്)
10. മഞ്ഞൾപൊടി : 2 ഗ്രാം
11. ബാറ്റർ മിശ്രിതം : 100 ഗ്രാം
12. ഉണക്കറൊട്ടിപ്പൊടി : 200 ഗ്രാം
13. എണ്ണ : 125 മി.ലി.

തയ്യാറാക്കുന്ന രീതി

- ★ തലയും ചെതമ്പലും കൂടലും കളഞ്ഞ് വൃത്തിയാക്കിയ മത്സ്യം തിളക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ പത്തു മിനിറ്റ് വേവിക്കുക. വേവിച്ച മത്സ്യത്തിൽനിന്നും മാംസം വേർതിരിച്ചെടുക്കുക. വേവിച്ച മാംസത്തിൽ ജലാംശം കൂടുതലുണ്ടെങ്കിൽ ചട്ടിയിലിട്ട് ചെറു ചൂടിൽ അല്പനേരം ചൂടാക്കുക. ഇതിലേക്ക് മഞ്ഞൾ പൊടിയും ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്തിളക്കുക.
- ★ ഉരുളക്കിഴങ്ങ് വേവിച്ച് തൊലികളഞ്ഞ് ഉടച്ചെടുക്കുക.
- ★ സവാള, ഇഞ്ചി, പച്ചമുളക് എന്നിവ ചെറുതായി അരിയുക.
- ★ സവാള എണ്ണയിൽ ചുവക്കുന്നതുവരെ വഴറ്റിയതിന് ശേഷം അതിലേക്ക് ഇഞ്ചി, പച്ചമുളക്, കറിവേപ്പില



വറുക്കുന്നതിന് മുമ്പും വറുത്തശേഷവും

എന്നിവ ചേർത്ത് ഇളക്കി വീണ്ടും വറുക്കുക. ഇതിൽ പൊടിച്ചുവെച്ച കുരുമുളക്, ഗ്രാമ്പൂ, കുറുവപ്പട്ട എന്നിവ ചേർത്ത് ഇളക്കി യോജിപ്പിക്കുക. ഇതിലേക്ക് വേവിച്ച മത്സ്യവും വേവിച്ച ഉരുളക്കിഴങ്ങും ചേർത്ത് നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക.

- ★ മേൽപ്പറഞ്ഞ കൂട്ട് ഏകദേശം 40 ഗ്രാം വീതം എടുത്ത് രണ്ട് സെ.മീ. കനത്തിൽ പരത്തുക. ഇത് ബാറ്റർ മിശ്രിതത്തിലോ, മുട്ടയിലോ മുക്കിയശേഷം റൊട്ടിപ്പൊടിയിൽ പുരട്ടി എടുക്കുക.

പായ്ക്കറിലാക്കി സൂക്ഷിച്ചു വെയ്ക്കൽ

ഇങ്ങനെ തയ്യാറാക്കിയ കട്ലറ്റ് ഫ്രീസ് ചെയ്തു പോളിത്തിൻ കവറിലാക്കി സീൽ ചെയ്തു -20°C യിൽ ആറ് മാസ കാലം കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ വീട്ടിലെ ഫ്രീഡ്ജിൽ ഇതിനെ രണ്ട് ആഴ്ച കാലത്തോളമേ സൂക്ഷിക്കാനാവാം.

വറുത്തുപയോഗിക്കുന്ന രീതി

ഫ്രീസറിൽ നിന്നും പുറത്തെടുക്കുന്ന കട്ലറ്റ് വറുക്കുന്നതിനു മുമ്പായി ഏകദേശം 1 മണിക്കൂർ പുറത്ത് വെയ്ക്കണം. ചൂടാക്കിയ ശുദ്ധീകൃത എണ്ണയിൽ മൊരിയുന്നതുവരെ വറുത്ത് ചൂടോടെ വിളമ്പാവുന്നതാണ്.