

## रंगबेरंगी माछवीनो पोरक बनाववा माटेनो त्वरित स्थायी उकेल

कोविड - 19 ना लोकडाउनेन कारणे रंगबेरंगी माछवीनो पोरक स्थानिक दुकानोमांथी उपलब्ध नथी. जेथी अर्ही रसोडाना घटकोनो उपयोग करीने ओछां पर्ये बनती केटवीक असरकारक घरेलु वानगीओ

### जरूरी घटको

#### १. पोरकना दडां के सेव/नुडव्स

- २ कप मीक्ष अनाजनो बोट (कार्बोहाइड्रेट अने प्रोटीननो स्रोत )
- १ कप बेसन ( प्रोटीननो स्रोत )
- २ यमयी दूधनो पावडर ( प्रोटीननो स्रोत )
- १ नंग ईंडु (प्रोटीन अने यरबीनो स्रोत )
- १० मीली रांधण तेल (यरबीनो स्रोत )
- २ यमयी मकार्थ/ मॅदानो बोट ( पोरकना घटकोने सारी रीते बांधवा माटे)
- २ गोणी वीटामीन बी अने सी अथवा मल्टीविटामीन अर्धी यमयी लणदर/घाणुांनी यटणी ( रंग माटे)
- अर्धी यमयी यीस्टनो पावडर (रोग प्रतिकारक शक्ति वधारवा)



### तैयारी

- बहु सरभी रीते मिश्र करी थोडुं पाणी नाभी कणुक बनावो
- तेने पेक करी बाझो
- कणुकने ढंडु पडवा द्यो
- जो सेव पाडवानुं मशीन लोय तो कणुकने मशीनमां नाभी सेव पाडो
- सेव ने तडकांमां सुकवी लवा युस्त डब्बामां संग्रह करो
- जो सेव ना पाडो तो नाना दडा बनावी किंज मां संग्रह करो

### लक्ष्य प्रकृतिओ / दिशानिर्देशो

- तणीयानुं पानार के नाना कोणीया पानार जेवी के गोल्ड झीश, कोर्छ कार्प, लोय, गारा, प्वेको
- दडांने नानी रकाबीमां राभी अने टांकीना तणीये राभो
- दडांने काणुांवाणी नानी कोथणीमां नाभीने लटकावो
- सेवना नाना टुकडां करी माछवीने भवडावी शकय.

#### २. तरतां टुकडां

पोरकना घटको उपर मुजब प्रमाणे ज तैयारी



- बहु सरभी रीते मिश्र करी तेमां पाणी नाभी घट्ट प्रवाडी बनावो, तेने पेक करी बाझो
- समतल थाणीमां ब्रश वडे आ प्रवाडीनुं पातणुं स्तर पाथरो
- तडकांमां सुकवी तेनां नाना टुकडां करो
- लवायुस्त डब्बामां संग्रह करो

- पाणीनी सपाटी के वर्ये रडी प्ताती माछवीओ जेवी के गप्पी, बाब, गौरामी, ट्रेरा
- पाणीमां थोडां प्रमाणमां टुकडांओ नाभो
- ४-५ मिनिटनी अंदर जेटवुं ते भाई शके तेटवा ज टुकडांओ भवडावो

#### ३. प्रोटीननुं आवरण करेल सेव/ घडेना झडीया

- १ पॅकेट घडेनी लांबी सेव/ १ कप घडेना झडीया
- १ के बे नंग ईंडा
- २ यमयी दूध पावडर
- १ यमयी बेसन
- २ यमयी मकार्थनो बोट
- २ नंग वीटामीननी गोणी
- अडधी यमयी लणदर



- घडेनी लांबी सेव अथवा घडेना झडीया सिवाय बधा घटकोने मिश्र करी द्रावण बनावो
- तेमां थोडां प्रमाणमां घडेनी लांबी सेव के घडेना झडीया ने दुबाडो
- थाणी पर झेवावी अने तडकांमां सुकवो

- तणीये पानर माछवीओ माटे
- थोडां प्रमाणमां पोरकने नानी रकाबीमां नाभी टांकीना तणीये राभो
- नोध: सेवनुं कद माछवीना मोना कद थी ओछुं लोवुं जोछुंओ. तो ते प्रमाणे पसंदगी करवी.

#### ४. ईंडानी प्थीर

- १ कप दूध
- ४ नंग ईंडा
- १ यमयी मकार्थनो बोट
- २ नंग वीटामीननी गोणी
- अडधी यमयी लणदर



- नाना वाटकांमां बहु सरभी रीते मिश्र करो
- वाटकाने ढांकी अने बाझो
- गणणीमां नाभी अने दबावीने नाना गोणीओ बनावो

- मांसाहारी माछवीओ जेवी के ओस्कार अने डीस्कस
- थोडां प्रमाणमां पोरकने नानी रकाबीमां नाभी टांकीना तणीये राभो

नोध: माछवीने कोछपाणु नवा पोरक माटे तालीम आपवी पडे छे, जेने ३-४ दिवसनो समय लागी शके छे. दिवसमां अकवार भवडावो अने पाधा पछी २०% पाणी बढवावो.

संपर्क: भाकृअनुप- ढंडापाणी मात्स्यिकी संशोधन नियामक, भीमताल

फोन: ०५८४२-२४७२७८, २४७२८० ईमेल: ०५८४२ - २४७६८ ; [dcfrin@rediffmail.com](mailto:dcfrin@rediffmail.com), [dcfrin@gmail.com](mailto:dcfrin@gmail.com)

रंगबेरंगी माछवी प्रजनन अने उछेर पर नेटवर्क प्रोजेक्ट