



ଆକ୍ୱାରିୟମ୍ ହବିଷ୍ଟ ପାଇଁ ଉପଦେଷ୍ଟା-



ଅଳଙ୍କାର ମାଛ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ସରଳ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ସମାଧାନ ।

କୋଭିଡ୍ -19 ଲକ୍ଷ୍ମୀଭୟ ହେତୁ ଅଳଙ୍କାର ମାଛ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ଥାନୀୟ ଷ୍ଟୋରରୁ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉ ନୁହେଁ | ରୋଷେଇ ଘରର ଉପାଦାନ ବ୍ୟବହାର କରି ଏଠାରେ କିଛି ରେସିପି ଦିଆଯାଇଛି ।

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

1. ବଲ୍ କିମ୍ବା ନୁଡୁଲ୍ସ ଫିଡ୍

- 2 କପ୍ ମଲ୍ଟି ଗ୍ରେନ ଅଟା (କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍)
- 1 କପ୍ ବେସନ (ପ୍ରୋଟିନ୍)
- 2 ଚାମଚ କ୍ଷୀର ପାଉଡର (ପ୍ରୋଟିନ୍)
- 1 ଅଣ୍ଡା (ପସନ୍ଦ ଅନୁସାରେ) ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଲିପିଡ
- 10 ମିଲି ରକ୍ଷନ ତେଲ (ଲିପିଡ) →
- 2 ଚାମଚ ମକା ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ / ମଇଦା (ବାଇଣ୍ଡର୍)
- 2 ଟା ଭିଟାମିନ୍ ଟାବଲେଟ୍ / ଭିଟାମିନ୍ B+C
- 1/2 ଚାମଚ ହଳଦୀ / ଧନିଆ ପତ୍ର ପେଷ୍ଟ (ରଙ୍ଗ ପାଇଁ)
- 1/2 ଚାମଚ ଇଷ୍ଟ ପାଉଡର (ପସନ୍ଦ ଅନୁସାରେ)

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପଦ୍ଧତି

- ସାମଗ୍ରୀକୁ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ଏକ ଗୁଳା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ଗୁଳାକୁ ଘୋଡାଇ ବାଷ୍ପ ଦେଇ 15 ମିନିଟ ସିଝାନ୍ତୁ ଏବଂ ସିଝିଲା ପରେ ଅଣ୍ଡା କରନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ନୁଡୁଲ୍ସ ମେକର ଅଛି, ତେବେ ନୁଡୁଲ୍ ଆକାରରେ ଗୁଳାକୁ ଦବାନ୍ତୁ ।
- ନୁଡୁଲ୍ସକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏୟାରଟାଇଟ୍ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ନୁଡୁଲ୍ସ ମେକର ନାହିଁ ଛୋଟ ଛୋଟ ବଲ୍ ତିଆରି କରି ଫ୍ରିଜରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରଜାତି/ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା

- ପାଣିର ତଳ ସ୍ତରରେ ଥାଇ ଏବଂ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ଖାଉଥିବା ମାଛ (ଗୋଲଡ ଫିସ, କୋଇ କାର୍ପ, ଲୋଟ୍, ଗାରା, ପ୍ଲୁକୋ) ପାଇଁ ।
- ବଲଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ଛୋଟ ଥାଲିରେ ଅଥବା ଏକ ଛୋଟ ଛିଦ୍ରିତ ବ୍ୟାଗରେ ଆକ୍ୱାରିୟମ୍ ଟ୍ୟାକ୍ ତଳେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ନୁଡୁଲ୍ସକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି ମାଛକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

2. ଭାସମାନ ଫ୍ଲୋକ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ ରେସିପି 1 ସହିତ ସମାନ →

- ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ପତଳା ବନାନ୍ତୁ ।
- ଏହାକୁ ଏକ ଫ୍ଲାଟ ପ୍ଲେଟରେ ଢାଳି ପତଳା ସ୍ତର ବନାନ୍ତୁ ।
- ଖରାରେ ଶୁଖେଇଲା ପରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡରେ ଭାଙ୍ଗନ୍ତୁ ।
- ଏୟାର ଟାଇଟ୍ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ ।

- ପାଣିର ତଳ ସ୍ତରରେ ଏବଂ ମଧ୍ୟ ସ୍ତରରେ ଥାଇ ଖାଉଥିବା ମାଛ (ବାର୍ବ, ଗପି, ଗୁରାମି, ଟେଟ୍ରା) ପାଇଁ ।
- ପାଣିରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଫ୍ଲୋକ୍ ପକାନ୍ତୁ ।
- 4-5 ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଯେତିକି ଖାଇ ପାରିବ ସେତିକି ଫ୍ଲୋକ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

3. ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆବୃତ ସିମେଇ/ଦଲିଆ

- 1 ପ୍ୟାକେଟ୍ ଲମ୍ବା ଗହମ ସିମେଇ / 1 କପ୍ ଦଲିଆ
- 1 କିମ୍ବା 2 ଟା ଅଣ୍ଡା
- 2 ଚାମଚ କ୍ଷୀର ପାଉଡର →
- 1 ଚାମଚ ବେସନ
- 9 ଚାମଚ ମକା ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ କିମ୍ବା ମଇଦା
- 2 ମଲ୍ଟି ଭିଟାମିନ୍ ଟାବଲେଟ୍ / ଭିଟାମିନ୍ B+C

- ସିମେଇ କିମ୍ବା ଦଲିଆ ବ୍ୟତୀତ ସମସ୍ତ ଉପାଦାନକୁ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ ।
- ସିମେଇ କିମ୍ବା ଦଲିଆ କୁ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ମିଶ୍ରଣରେ ବୁଡ଼ାନ୍ତୁ ।
- ପ୍ଲେଟରେ ରଖି ଖରାରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ ।

- ପାଣିର ତଳ ସ୍ତରରେ ଥାଇ ଖାଉଥିବା ମାଛ ପାଇଁ ।
- ଆକ୍ୱାରିୟମ୍ ଟ୍ୟାକ୍ ତଳେ ଏକ ଥାଲିରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଫିଡ୍ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ: ସିମେଇର ବ୍ୟାସ ମାଛର ମୁଖ ଆକାରଠାରୁ ଛୋଟ ହେବା ଉଚିତ୍ । ସେହି ଅନୁଯାୟୀ ବାଛନ୍ତୁ ।

4. ଅଂଡା ପୁଡ଼ିଂଗ

- 1 କପ୍ କ୍ଷୀର
- 4 ଟା ଅଣ୍ଡା →
- 1 ଚାମଚ ମକା ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ କିମ୍ବା ମଇଦା
- 2 ଟା ଭିଟାମିନ୍ ଟାବଲେଟ୍
- 1/2 ଚାମଚ ହଳଦୀ / ଧନିଆ ପତ୍ର ପେଷ୍ଟ

- ସାମଗ୍ରୀକୁ ଏକ ଛୋଟ ପାତ୍ରରେ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ଏହାକୁ ଘୋଡାନ୍ତୁ ଏବଂ ବାଷ୍ପ ଦେଇ 15 ମିନିଟ୍ ସିଝାନ୍ତୁ ।
- ଅଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ଏକ ଛଣା ନେଇ ନୁଡୁଲ୍ ଆକାରରେ ଗୁଳାକୁ ଦବାନ୍ତୁ ।

- ମାଂସାସୀ ଯଥା ଓଷ୍ଟାର ଏବଂ ଡିସ୍କସ୍ ଭଳି ମାଛ ପାଇଁ ।
- ଆକ୍ୱାରିୟମ୍ ଟ୍ୟାକ୍ ତଳେ ଏକ ଥାଲିରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଫିଡ୍ ରଖନ୍ତୁ ।

ଯୋଗାଯୋଗ: - ଭା.କୃ.ଅନୁ.ପ - ଶିତଜଳ ମାଷିକା ଅନୁସଂଧାନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ, ଭିମଡାଲ୍
 ଫୋନ୍: 05942-247279, 247280; 05942-24769; dcfrin@rediffmail.com, dcfrin@gmail.com
 ନେତୃତ୍ୱ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ୍ ଅନ୍ ଅରନାମେନଟାଲ୍ ଫିସ୍ ବ୍ରିଡ଼ିଂଗ ଆକ୍ଟିଭିଟି