

रेन्बो ट्राउट माछाको परिकार बनाउने तरिकाहरु

Rainbow Trout Dishes Preparation Methods



नीता प्रधान
अनिता गौतम



नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद्
मत्स्य अनुसन्धान महाशाखा
गोदावरी, ललितपुर

२०७१

प्रकाशक : नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद्
मत्स्य अनुसन्धान महाशाखा, गोदावरी, ललितपुर

सर्वाधिकार : २०७१, नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद्
मत्स्य अनुसन्धान महाशाखा

यस प्रकाशनमा प्रयोग गरिएका सामग्रीहरू शैक्षिक तथा नाफा रहित प्रयोजनका निमित्त पुरै वा आंशिक कुनै पनि माध्यमबाट प्रकाशकको पूर्व स्वीकृति नलिई तर उपयोगको स्रोतलाई उल्लेख गरी पुनःप्रकाशन गर्न सकिनेछ । यस प्रकाशनको सूचनाहरू साभार गरिएका कुनै पनि प्रकाशनहरू मत्स्य अनुसन्धान महाशाखालाई उपलब्ध हुने अपेक्षा राख्दछ ।

साभार : नीता प्रधान, अनिता गौतम. २०७१. रेन्बोट्राउट माछाको परिकार बनाउने तरिकाहरू, मत्स्य अनुसन्धान महाशाखा, नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद्, काठमाडौं, नेपाल,
पृष्ठ.....+.....

ISBN :

उपलब्ध हुने स्थान : नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद्
मत्स्य अनुसन्धान महाशाखा, पो. व. नं. १३३४२, गोदावरी,
ललितपुर, नेपाल

© मत्स्य अनुसन्धान महाशाखा, नार्क, २०७१
Fisheries Research Division, Godawari, NARC, 2014

Fisheries Research Division (FRD)

National Animal Science Research Institute (NASRI)

Nepal Agricultural Research Council (NARC)

Godavari, Lalitpur, Nepal

P. O. Box : 13342, Kathmandu Nepal

Telephone : 00977-1-5560563, 5560156

Fax : 00977-1-5560155

Email : info@fisheries-narc.gov.np

URL : [http:// www.Fisheries-narc.gov.np](http://www.Fisheries-narc.gov.np)

Citation:

Pradhan, N. and A. Gautam. 2071. Rainbow Trout Dishes Preparation Methods, 2014. Fisheries Research Division, Godawari, NARC, Lalitpur, Nepal.

Cover Page Photo:

Baked Rainbow trout (*Oncorhynchus mykiss*) dish

बिषय सूचि

रेन्वोट्राउटको परिचय
ट्राउट करी
डिप फ्राइड रेन्वोट्राउट
स्मोक्ड रेन्वोट्राउट
बफाएर पकाएको ट्राउट
ओरिएण्टल रेन्वोट्राउट
स्टिम्ड ट्राउट विथ जिन्जर एण्ड सिसम सस
स्वीट एण्ड सावर ट्राउट ईन पाईनएप्पल सस
बेक्ट रेन्वोट्राउट
प्यान फ्राइड ट्राउट विथ हनी ग्लेज्ड एलमोण्ड
ब्रोईल्ड रेन्वोट्राउट विथ राईस वाईन

Table of contents

Introduction of rainbow trout

Trout curry

Deep fried rainbow trout

Smoked rainbow trout

Steamed rainbow trout

Oriental rainbow trout

Steamed trout with ginger & sesame sauce

Sweet & sour trout in pineapple sauce

Baked rainbow trout

Pan fried trout recipes with honey glazed almonds

Broiled rainbow trout with rice wine

प्राक्कथन

नेपालमा सन् १९८८ मा जापान सरकारबाट उपहार स्वरुप चिसो पानीमा हुर्कने रेन्वोट्राउट माछा भित्रिएको थियो । नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद्ले देशको आवहवा तथा आर्थिक परिवेश सुहाउदो ट्राउट माछा खेती प्रविधि विकास तथा परिमार्जन गरी सन् १९९८ मा पहिलो पटक निजि क्षेत्रमा प्रविधि परिक्षण गरे पश्चात यसको खेती प्रविधि हाल २० भन्दा बढि पहाडी तथा हिमाली जिल्लाहरुमा फैलिन पुगेको छ । अन्य पहाडी र हिमाली क्षेत्रका कृषकहरुको बढ्दै गैरहेको अभिरुचिले ट्राउट माछा थप विस्तार हुने क्रममा रहेको छ । फलस्वरुप ट्राउट माछाको बजारमा उपलब्धता पनि बढ्न गएको पाईन्छ ।

बजारमा ट्राउट माछाको पहुँच बढेसंगै आम उपभोक्तको बिच यस माछाको विभिन्न परिकारहरु तयार गर्ने जानकारीको अभाव महसुस भएको बेला नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद्, मत्स्य अनुसन्धान महाशाखाको प्रयासमा साधारण नेपाली तथा विदेशीले बुझ्ने भाषामा स्पष्ट हुनेगरी नेपाली तथा विदेशी तरिकाबाट बनाईने ट्राउटका विभिन्न परिकारहरु बनाउने तरिकाको साथै ती परिकारहरुबाट उपलब्ध हुने पोषकतत्वहरुको जानकारी समेत समावेश गरि बनाईएको यो रेसिपी अवश्य पनि सबैजनाको लागि लाभदायक हुनेछ भन्ने विश्वास लिएको छु । भविष्यमा अझ बढि थप परिकाहरुको पनि रेसिपी तयार हुने छ भन्ने आशा गरेको छु । पुस्तिका तयार गर्नमा संलग्न सबैमा हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

डा. दिल बहादुर गुरुङ्ग
कार्यकारी, निर्देशक
नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद्

असार २०७१
काठमाण्डौ

रेन्बोट्राउट माछाको परिचय

रेन्बोट्राउट (*Oncorhynchus mykiss*) सफा, चिसो र निरन्तर बगिरहने पानीमा हुर्कने एउटा स्वादिलो माछा हो । रेन्बोट्राउट सालमोन फेमिलिमा पर्दछ र यो माछाको उदगमस्थल उत्तरी अमेरिका हो । यो माछाको स्वादिलोपना र यसमा भएको पोषकतत्वहरूले गर्दा संसारको धेरैजसो देशहरूमा यो माछा पालन गरिन्छ । हाल सम्ममा ६४ विभिन्न देशहरूमा रेन्बोट्राउट माछाको व्यवसायिक खेती भैरहेको जानकारीमा आएको छ । रेन्बोट्राउट धेरै किसिमका छन् र ६ महादेशहरूमा चिसो पानीका खोला, नदी तथा तालहरूमा पाईन्छ ।



रेन्बोट्राउट

यो माछा ० देखि २४ डिग्री सेल्सियससम्म तापक्रम भएको पानीमा बाँच्न सक्छ तर उत्पादनको लागि भने २० डि. से. भन्दा कम तापक्रम, अक्सिजन ६ मि. ग्रा. प्रतिलिटर भन्दा बढी र पि.एच. ६.५-८.५ चाहिन्छ । रेन्बोट्राउट माछाको सबैभन्दा राम्रो बृद्धिको लागि १६-१८ डि.से. र प्रजननको लागि ९-१४ डि.से. तापक्रम उपयुक्त हुन्छ । यो माछा हुर्कने पानीको तापक्रम सकभर एकनासको अर्थात् धेरै फरक तापक्रम नहुने भएमा राम्रो हुन्छ साथै पानी प्रशस्त, सफा र निरन्तर बगिरहने हुनु पर्दछ ।

यो माछा चिसो पानीमा हुर्कने भएकोले ज्यादै स्वादिलो हुन्छ र पौष्टिकताको दृष्टिकोणले पनि विशेष महत्व राख्दछ । कार्प जातको माछामा जस्तो यो माछाको मासुमा ससाना काढाँहरू नहुनु पनि यो माछाको विशेषता हो । रेन्बोट्राउटमाछामा बोसोको मात्रा अरु मासुजन्य खाद्यपदार्थहरू भन्दा कम हुनुका साथै महत्वपूर्ण पोषकतत्वहरू पनि पाईन्छ । यो माछामा ओमेगा-३ असंतृप्त फ्याटी एसिड पाईने भएकोले स्वास्थ्यको लागि निकै लाभदायक छ । ओमेगा-३ असंतृप्त फ्याटी एसिड एउटा अति आवश्यक पोषकतत्व हो जसले स्वास्थ्यलाई धेरै प्रकारले लाभ पुऱ्याउँदछ । ओमेगा-३ अन्तर्गत Alpha Linolenic Acid (ALA or LAN), Eicosapentaenoic acid (EPA) / Docosahexaenoic acid (DHA) गरी तीनवटा असंतृप्त फ्याटी एसिडहरू

पर्दछन् । ती मध्ये DHA सवैभन्दा महत्वपूर्ण छ जसले गर्भवति महिलाको भ्रूणको र भर्खर जन्मेको बच्चाको मस्तिष्क, दृष्टि र आखाँको विकास गर्दछ । यो बाहेक मानिसहरूको मस्तिष्क, दृष्टि र स्नायु प्रणाली दुरुस्त राख्न जीवनभरनै DHA को आवश्यकता पर्दछ । DHA को सेवनले अल्जाईमर रोग लाग्नबाट बचाउँछ । DHA को साथै EPA ले ट्राईग्लिसेरोल कम गराई कोलेस्टोरल कम गराउँछ । विभिन्न बन्स्पतीहरूको चौडा विँया (flake seed), भटमास, ओखर आदिमा Alpha Linolenic Acid (ALA) पाईन्छ । यिनीहरूको सेवनबाट ALA प्राप्त हुने भएता पनि हाम्रो शरीरको भौतिकीय प्रणालीले स्वस्थबर्धक चिल्लो पदार्थ DHA र EPA मा रुपान्तरण गर्न नसक्ने हुनाले यसको लागि हामीले सोभै DHA र EPA प्राप्त हुने चिल्लो पदार्थहरू भएको खाना नै सेवन गर्नु पर्दछ । त्यसकारण हाम्रो खानामा ओमेगा-३ प्रशस्त हुने खाद्य पदार्थहरू जस्तै ट्राउट, सालमोन र सारडाईन जस्ता माछाहरू समावेश गर्नु पर्दछ । ओमेगा-३ फ्याटी एसिडको सेवनले हृदयघात हुनबाट बचाउँछ ।

रेन्वोट्राउट माछामा हुने यी स्वास्थ्यबर्धक चिल्लो पदार्थहरू ALA, EPA र DHA ले मुटुको रोग, अल्जाईमर रोग र केही क्यान्सरहरू (certain cancer), दृष्टि कमजोर हुने रोगहरू लाग्नबाट बचाउँछ । यी चिल्लो पदार्थहरू बढ्दो बच्चाहरूको लागि अति आवश्यक तत्वहरू हुन् । यसबाहेक यी चिल्लो पदार्थहरूले घुलित हुने भिटामिनहरू जस्तै ए, डि, ई र के को वाहकको काम पनि गर्दछ । फ्याटी एसिडले दिमाग तथा छालाको राम्रो विकास गर्दछ । यसको अतिरिक्त उच्च रक्तचाप र कोलेस्टोरल कम गर्नुका साथै जोर्नीको दुखाई समेत कम गर्दछ । रेन्वोट्राउट माछामा पाईने पोषक तत्वहरू तथा खनिज पदार्थहरूको को मात्रा तालिका १ मा दिईएको छ ।

यी बाहेक रेन्वोट्राउट माछामा प्रोटीन, विभिन्न भिटामिनहरू (भिटामिन ए, भिटामिन बी कम्प्लेक्स, थायामिन, नायसिन, रिबोफ्लोविन, प्यान्टोथेनिक एसिड, बी ६, फोलेट) र सवैजसो लवणहरू क्याल्सियम, फोस्फरस, कपर, म्याग्नेसियम, जिन्क, पोट्यासियम, सोडियम, म्यागानिज, सेलेनियम) विभिन्न अनुपातमा पाईन्छ । माछाको प्रोटीनमा सवै प्रकारका आवश्यक एमिनो एसिडहरू पाईन्छ । प्रोटीनले वृद्धि विकास गर्नुका साथै विग्रेका तन्तुहरू मर्मत

संभार गर्नुका साथै हर्मोन ईन्जाईम र अरु जैविकीय महत्वपूर्ण कुराहरु जस्तै एन्टिबडी र हेमोग्लोबिन बनाउन मद्दत गर्दछ ।

तालिका १: रेन्बो ट्राउट माछामा पाईने पोषकतत्व तथा खनिजहरुको परिमाण (% मा)

पोषकतत्वहरु	औसत (प्रतिशतमा)	पोषकतत्वहरु	औसत (प्रतिशतमा)
जलांश	७१.६५	पोटासियम	४१२.१०
प्रोटिन	१९.६०	फोस्फरस	१९.८३
बोसो	४.४३	म्याग्नेसियम	३३.९७
खरानी	१.३६	ट्रेस ईलिमेण्ट	
फ्याटि एसिड		म्याग्नेसियम	१.१९
कुल संतृप्त फ्याटि एसिड (ESFA)	२७.६५	जिङ्क	५.४५
कुल एकल संतृप्त फ्याटि एसिड (EMUFA)	३५.५६	फलाम	४.१५
कुल बहु संतृप्त फ्याटि एसिड (EPUFA)	२३.०९	सिसा	०.६५
Sn-3	१५.६४	पारो (mercury)	०.०२
Sn-6	७.४५	आर्सेनिक	०.०५
n-3/ n-6 को अनुपात	२.१०	क्याडमियम	०.०१
खनिज पदार्थ		कपर	८.१९
क्याल्सियम	१२.६७	निकल	०.१२
सोडियम	२५.४९	कोबाल्ट	२०.८२

रेन्वोट्राउट माछामा भिटामिन ए पाईने हुनाले यो माछाको सेवनले मानिसहरुमा अन्धोपनको संभावना कम हुन्छ । भिटामिन ए ले एन्टी अक्सिडेण्टको पनि काम गर्दछ भने भिटामिन बी कम्प्लेक्सले खाना पचाउनुको साथै ती पचेका खानाबाट शरीरमा शक्ति प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ । खनिज पदार्थले शरीरको विभिन्न सिस्टमहरु संचालन गर्न मद्दत गर्दछ । रेन्वोट्राउट माछाको हाडमा क्याल्सियम र फोस्फरस हुन्छ जसको सेवनले मानिसको हड्डी मजबुत पार्न मद्दत गर्दछ । साना माछाको हाड समेत सेवन गर्दा क्याल्सियम प्रचुर मात्रामा प्राप्त हुन्छ । नियमित रुपमा रेन्वोट्राउट माछा सेवन गरिएको अवस्थामा शरीरमा लवणहरु प्रायः कमी हुन पाउँदैन ।

रेन्वोट्राउट माछामा पाईने यी पोषकतत्वहरुलाई स्वास्थ्यवर्धक रुपमा सदुपयोग गर्नको लागि उचित तरिकाबाट उपयोग गर्नु पर्दछ । माछा स्वस्थकर बनाउन तथा पोषक तत्वहरु संरक्षित राखी खानयोग्य बनाउन विभिन्न परिकारहरु प्रचलनमा रहेका छन् । यी मध्ये देशमा नै पाईने विभिन्न सामाग्रीहरु तथा मरमसलाहरु प्रयोग गरी स्वादिष्ट र पौष्टिक माछाको केही परिकारहरु तयार गर्ने विधि यस पुस्तिकामा बर्णन गरिएको छ ।

ट्राउट करी

आवश्यक सामग्रीहरू

१.	रेन्बो ट्राउट	६०० ग्राम
२	प्याज	२५० ग्राम
३	गोलभेंडा	२५० ग्राम
४	लसुन (पिसेको)	१ चिया चम्चा
५	अदुवा (पिसेको)	१/२ चिया चम्चा
६	सन फ्लावर तेल	१/२ लिटर
७	नून	ईच्छा अनुसार
८	बेसार	१/४ चिया चम्चा
९	खोर्सानीको धूलो	१/२ चिया चम्चा
१०	हरियो धनिया (काटेको)	१ टेबल चम्चा

बनाउने तरिका

- राम्ररी सफा गरिएको ट्राउटलाई तीन टुक्रा पारेर काट्ने ।
- एउटा गहिरो फ्राईप्यान अथवा कराईमा तेल तताउने । तेल तातिसकेपछि माछा खैरो नहुन्जेलसम्म फ्राई गर्ने । खैरो भईसकेको माछा प्यानबाट निकालेर एकातिर राख्ने ।
- फ्राईप्यानमा तेल तताएर प्याज भुट्ने । प्याज खैरो भएपछि त्यसमा नून, बेसार, खोर्सानीको धूलो अदुवा, लसुन राखेर



ट्राउट करी

एकछिन पकाउने र त्यसमा काटेको गोलभेंडा राख्ने । पानी सुकेर बाक्लो पेस्ट नबनेसम्म पकाउने ।

- पेष्टमा एक कप तातो पानी हालेर उमाल्ने । उम्लेको भोलमा फ्राई गरेको ट्राउट राखेर एकछिन पकाएर हरियो धनिया राखेर सजाउने ।
- यसरी तैयार गरिएको परिकार ३-४ जनालाई सर्भ गर्न पुग्छ ।

तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा)

पोषकतत्व	
पानी, मी.ली.	६५.०
चिल्लोपना, ग्रा.	७.१
प्रोटिन, ग्रा.	१७.२
रेसा, ग्रा.	०.०
कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.	८.५
खरानी अंश, ग्रा.	२.२
क्याल्सियम, मी.ग्रा.	६२६.५
फलाम, मी.ग्रा.	३.९
फस्फोरस, मी.ग्रा.	३८४.०

Trout Curry

Ingredients

1	Rainbow trout	600 gm
2	Onion	250 gm
3	Tomato	250 gm
4	Garlic paste	1 tea spoon full
5	Ginger paste	1/2 tea spoon full
6	Sunflower oil	1/2 liter
7	Salt	to taste
8	Turmeric	1/4 tea spoon full
9	Chilli powder	1/2 tea spoon full
10	Fresh coriander (chopped)	1 table spoon full

Preparation Method

- Cut the cleaned trout into 3 pieces.
- Put some oil in a deep frying pan or in a *karai* to make it hot. Put the cut pieces of trout in the hot oil and fry it until it develop brownish colour. Take out the brown coloured trout from the pan and set aside.
- Fry the onion in a frying pan until it turns into brown colour. Then put salt, turmeric, chilli powder,



Trout curry

ginger and garlic paste and cook for a while. Put cut pieces of tomato in it and stir properly. Cook it until it becomes thick paste.

- Put a cup of warm water in the paste and boil. Put fried trout pieces in the boiling soup and let it boil for a while and decorate it with coriander.
- It can be served for 3-4 peoples.

Proximate value of prepared dish (per 100 g)

Nutrients	
Moisture, ml	65.0
Fat, g	7.1
Protein, g	17.2
Fibre, g	0.0
Carbohydrate, g	8.5
Ash, g	2.2
Calcium, mg	626.5
Iron, mg	3.9
Phosphorous, mg	384.0

डिप फ्राइड रेन्बो ट्राउट

आवश्यक सामग्रीहरू

१. ट्राउट माछा	६०० ग्राम
२. नुन	ईच्छा अनुसार
३. कागतीको रस	१/२ चिया चम्चा
४. तेल	१/२ लिटर

बनाउने तरिका

- माछालाई राम्रोसंग सफा गरेर तीन टुकामा काट्ने ।
- यसमा कागतीको रस र अलिकती नुन राखेर राम्ररी मोल्ने र १५-२० मिनेट म्यारिनेट गर्न त्यतिकै छाड्ने ।
- कराईमा तेल तताउने र तेल तातेपछि माछा राख्ने । माछा खैरो नहुन्जेल पकाउने ।
- डिप फ्राइड माछा सर्भ गर्नको लागि तयार भयो ।



डिप फ्राइड रेन्बो ट्राउट

तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा)

पोषकतत्व	
पानी, मी.ली.	३६.५
चिल्लोपना, ग्रा.	१७.८
प्रोटिन, ग्रा.	४१.४
रेसा, ग्रा.	०.०
कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.	०.४
खरानी अंश, ग्रा.	३.९
क्याल्सियम, मी.ग्रा.	१००३.३
फ्लाम, मी.ग्रा.	९.०
फस्फोरस, मी.ग्रा.	६०४.५

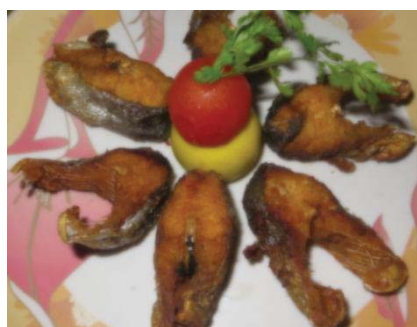
Deep Fried Rainbow Trout

Ingredients

1. Trout 600 g
2. Salt to taste
3. Lemon juice ½ tea spoon full
4. Sun flower oil 1/2 liter

Preparation Method

- Cut the cleaned fish into 3 pieces.
- Marinate it with salt and lemon juice and set aside and let it marinate for 15-20 minutes.
- Put some oil in the pan and make it hot. Put the fish in the hot oil and fry until the fish turn into brown colour.
- The deep fried fish is ready to serve.



Deep fried rainbow trout

Proximate value of prepared dish (per 100 g)

Nutrients	
Moisture, ml	36.5
Fat, g	17.8
Protein, g	41.4
Fibre, g	0.0
Carbohydrate, g	0.4
Ash, g	3.9
Calcium, mg	1003.3
Iron, mg	9.0
Phosphorous, mg	604.5

स्मोकड रेन्बोट्राउट

आवश्यक सामग्रीहरू

१. ट्राउट	६०० ग्राम
२. गोलभेंडा	२ गोटा
३. लसुन (पिसेको)	१ चिया चम्चा
४. नून	ईच्छा अनुसार
५. सोयासस	१/२ चिया चम्चा

बनाउने तरिका

- माछालाई राम्ररी सफा गरेर टाउको देखि पुच्छर सम्म लामो पारेर चिर्ने ।
- तयार गरेको मसलाहरू पिसेको लसुन, गोलभेंडा, नून र सोयाससलाई एउटा सफा भाँडोमा राखेर त्यसमा माछा राखी राम्रोसंग मिलाउने । माछाको भित्र बाहिर सबैतिर राम्ररी मसलाहरू लाग्ने गरी चलाउने । त्यसपछि यसलाई केही मिनेट त्यत्तिकै राख्ने ।
- यसरी तयार भएको माछालाई तारले बनेको जालीमाथि फिजाएर राख्ने र आगोको रापभन्दा ६ ईन्च माथि राख्ने । माछा नपाकुन्जेल मधुरो आँचमा पकाउने । माछा पाक्न कम्तीमा १० देखि १२ मिनेट सम्म लाग्छ ।
- यसरी स्मोक गरिएको माछालाई हरियो धनिया राखेर सजाउने र सर्भ गर्ने ।



स्मोकड रेन्बोट्राउट

तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा)

पोषकतत्व	
पानी, मी.ली.	३३.०
चिल्लोपना, ग्रा.	४.८
प्रोटिन, ग्रा.	५५.३
रेसा, ग्रा.	०.०
कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.	२.०
खरानी अंश, ग्रा.	४.९
क्याल्सियम, मी.ग्रा.	१७८५.६
फलाम, मी.ग्रा.	१०.३
फस्फोरस, मी.ग्रा.	१३७८.३

Smoked Rainbow trout

Ingredients

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. Trout | 600 gm |
| 2. Tomato | 2 |
| 3. Garlic paste | 1 tea spoon full |
| 4. Salt | to taste |
| 5. Soy sauce | ½ tea spoon full |

Preparation Method

- Prepare the trout by gutting and cleaning properly. Cut the trout from head to tail longitudinally.
- Season the trout both inside and outside with garlic paste, tomato, salt and soy sauce and get aside for few minute to marinate.
- Put trout over wire gauze above 6 inch from the fire.
- Smoke the trout for about 10 to 15 minutes or until trout fillets are cooked through.
- Decorate smoked trout with green coriander and it is ready to serve.



Smoked rainbow trout

Proximate value of prepared dish (per 100 g)

Nutrients	
Moisture, ml	33.0
Fat, g	4.8
Protein, g	55.3
Fibre, g	0.0
Carbohydrate, g	2.0
Ash, g	4.9
Calcium, mg	1785.6
Iron, mg	10.3
Phosphorous, mg	1378.3

बफाएर पकाएको ट्राउटको परिकार

आवश्यक सामग्रीहरू

१. ट्राउट	६०० ग्राम
२. गोलभेडा	२ गोटा
३. लसुन (पिसेको)	१ चिया चम्चा
४. नुन	ईच्छा अनुसार
५. सोयासस	१/२ चिया चम्चा
६. कागतीको रस	१/२ चिया चम्चा

बनाउने तरिका

- माछालाई राम्रोसंग सफा गरेर ३ देखि ४ टुकामा काट्ने ।
- एउटा सफा भाँडोमा टुक्रा पारेको माछालाई राख्ने र माथि दिईएको सबै मसलाहरू हालेर मोल्ने ।
- माछामा मसलाहरू राम्रोसंग मिसिएपछि २० देखि ३० मिनेट त्यत्तिकै राख्ने ।
- त्यसपछि आल्मुनियम फोएलमा मसलादार माछाको टुक्राहरू बेर्ने र एउटा भाँडोमा पानी राखेर पानी उमाल्ने । उम्लेको पानीको भाँडोमाथि एउटा प्लेटमा आल्मुनियमको कागजमा बेरेको माछालाई राख्ने र माथिबाट राम्रोसंग छोप्ने ।
- २० देखि २५ मिनेटमा माछा पाकेर खानको लागि तयार हुन्छ । यसलाई सस संग चोपेर खान सकिन्छ ।



बफाएर पकाएको ट्राउटको परिकार

तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा)

पोषकतत्व	
पानी, मी.ली.	८७.०
चिल्लोपना, ग्रा.	१.२
प्रोटिन, ग्रा.	१०.९
रेसा, ग्रा.	०.०
कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.	०.१
खरानी अंश, ग्रा.	०.८
क्याल्सियम, मी.ग्रा.	१८४.०
फलाम, मी.ग्रा.	२.१
फस्फोरस, मी.ग्रा.	२५३.२

Steamed rainbow trout

Ingredients

1.	Trout	600 gm
2.	Tomato	2
3.	Garlic paste	1 tea spoon full
4.	Salt	to taste
5.	Soy sauce	½ tea spoon full
6.	Lemon Juice	½ tea spoon

Preparation Method

- Make sure that freshly caught or freshly bought trout is cleaned properly, gutted and with gills removed.
- Cut the trout into two to three pieces.
- Put the cut pieces of trout in a clean bowl. Mix all ingredients mentioned above with trout and leave to marinate for 20 to 30 minutes.
- Boil water in a pot.
- Wrap the marinated trout pieces in aluminum foil. Keep the aluminum foil wrapped trout in a plate on the pot with boiling water and cover properly.
- Boil it for 20 to 25 minute. It can be taste with sauce.



Steamed rainbow trout

Proximate value of prepared dish (per 100 g)

Nutrients	
Moisture, ml	87.0
Fat, g	1.2
Protein, g	10.9
Fibre, g	0.0
Carbohydrate, g	0.1
Ash, g	0.8
Calcium, mg	184.0
Iron, mg	2.1
Phosphorous, mg	235.2

ओरिएण्टल रेन्बो ट्राउट

आवश्यक सामग्रीहरू

१.	रेन्बोट्राउट फिलेट	४ पिस (प्रत्येक करिब १७० ग्रा.)
२	सनफलावर तेल	४ टेबल चम्चा
३	कालो मरिच	ईच्छा अनुसार
४	नून	ईच्छा अनुसार
५	कागतीको रस	२ टेबल चम्चा
६	लसुनको पोटी (मसिनो गरि काटेको)	१ गोटा
७	अदुवा (मसिनो गरि काटेको)	१ टेबल चम्चा
८	लेमन ग्रास (मसिनो गरि काटेको)	१ टेबल चम्चा
९	हरियो धनिया (मसिनो गरि काटेको)	१ टेबल चम्चा
१०	सुकेको नरिवल (ग्रेट गरेको)	१ टेबल चम्चा

बनाउने तरिका

- ग्रील मध्यम आंचमा पहिले नै तताईराख्ने । चिसो पानीमा ट्राउट फिलेट पखालेर सुक्खा कपडा अथवा किचेन पेपरले सुक्खा हुनेगरि पुछ्ने ।
- एउटा भांडो (माईकोवेभ सेभ)मा तेल दलेर माछा मिलाएर राख्ने । ट्राउट माछामा नून र मरिचले सिजनिङ (seasoning) गर्ने ।



ओरिएण्टल रेन्बो ट्राउट

- एउटा अर्को कचौरामा बाँकि रहेको तेलमा, कागतीको रस, अदुवा, लसुन, लेमन ग्रास र हरियो धनिया मिसाउने । यसरी तैयार गरिएको मिश्रण माछाको चारैतिर छरेर त्यो भांडोलाई ग्रीलमा राख्ने ।
- ४-५ मिनेटसम्म ग्रील गर्ने, माछा एक पटक अर्को पट्टी पल्टाउने वा माछा नपाकेसम्म ग्रील गर्ने ।
- ग्रीलबाट माछा हटाउने । भांडोबाट माछाको फिलेट हटाएर अलग अलग प्लेटमा मिलाएर राख्ने । परिकारबाट बढी भएको रस हटाएर हरियो धनियाको पात र ग्रेट गरेको नरिवलले सजाउने ।
- यसरी ग्रील गरिएको ट्राउट भातसंग पस्कने ।

तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा)

पोषकतत्व	
पानी, मी.ली.	३३.२
चिल्लोपना, ग्रा.	७.५
प्रोटिन, ग्रा.	५३.८
रेसा, ग्रा.	०.०
कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.	०.०
खरानी अंश, ग्रा.	५.५
क्याल्सियम, मी.ग्रा.	१४८१.६
फलाम, मी.ग्रा.	८.१
फस्फोरस , मी.ग्रा.	१०८२.२

Oriental Rainbow Trout Recipe

Ingredients

- | | | |
|-----|--|--------------------------------|
| 1. | Rainbow trout | 4 fillets, about
170 g each |
| 2. | Sunflower oil | 4 tbsp |
| 3. | Pepper | to taste |
| 4. | Salt | to taste |
| 5. | Lemon juice | 2 tbsp |
| 6. | Garlic clove (finely chopped) | 1 |
| 7. | Finely chopped grated fresh root
ginger | 1 tbsp |
| 8. | Lemon grass (freshly grated) | 1 tbsp |
| 9. | Fresh coriander (chopped) | 1 tbsp |
| 10. | Dry coconut (grated) | 1 tbsp |

Garnish: sprigs of fresh coriander, grated coconut, freshly boiled rice.

Preparation Method

- Preheat the grill to medium. Rinse the trout fillets under cold running water, and then pat dry with kitchen paper.
- Brush a shallow, heat proof dish with oil, and then arrange the fish in it. Season the rainbow trout with salt and pepper.
- In a separate bowl, mix



Oriental Rainbow Trout

together the remaining oil with the lemon juice, garlic, ginger, lemon grass and coriander. Spread the mixture all over the fish, and then transfer the dish to the grill. Cook for 5-6 minutes, turning once, or until the fish is cooked through.

- Remove the dish from the grill. Using a fish slice, remove the fillets from the dish and arrange on individual serving plates. Pour over the remaining juices from the dish, garnish with coriander sprigs and grated coconut.
- Serve with freshly boiled rice.

Proximate value of prepared dish (per 100 g)

Nutrients	
Moisture, mL	33.2
Fat, g	7.5
Protein, g	53.8
Fibre, g	0.0
Carbohydrate, g	0.0
Ash, g	5.5
Calcium, mg	1481.6
Iron, mg	8.1
Phosphorous, mg	1082.2

स्टिम्ड ट्राउट विथ जिन्जर एण्ड सिसम सस

आवश्यक सामाग्रीहरु

१	रेन्बोट्राउट (आन्द्राभुडिं र कानेपत्र निकालेको)	२ गोटा (५०० ग्राम)
२	प्याज (मसिनो गरी काटेको)	१ गोटा(मभौला साईजको)
३	ताजा अदुवा (ताछेर पातलो गरी काटेको)	१ गोटा
४	लहसुनको पोटी (छोडाएर पातलो गरी काटेको)	१/२ गोटा
५	हरियो प्याज (मसिनो गरी काटेको)	२ गोटा हरियो बोट
६	सनफ्लावर तेल	२-३ चिया चम्चा
७	सोए सस	५० मिलिलिटर
८	कागतीको रस	१/२ टेबल चम्चा
९	नून	१ चिम्टी
१०	मरिच	स्वाद अनुसार
११	तेल	२ चिया चम्चा

बनाउने तरिका

- रेन्बो ट्राउटको आन्द्रा भुडी, भित्रीयास, गील निकालेर राम्रोसंग सफा गरेको छ कि छैन यकिन गर्ने ।
- कागतीको रस माछामा निचोर्ने र माछाको दुबैतिर हल्का नून दलेर ५-१० मिनेट म्यारिनेट गर्नको लागि एकातिर राख्ने ।



स्टिम्ड ट्राउट विथ जिन्जर एण्ड सिसम सस

ससको लागि

एउटा प्यानमा तीलको तेलमा प्याज, अदुवा, सोए सस र मरिच राखेर मध्यम आंचमा बाफ नउठेसम्म र प्याज सुनौलो खैरो नहुन्जेल सम्म पकाउने ।

स्टिमिङ द ट्राउट

- एउटा मम पकाउने भांडोमा ५-६ इन्च जति पानी राखेर उमाल्ने ।
- मम पकाउने भांडोमा ट्राउट राख्ने र छालामा हल्का ३ वटा चिराहरु बनाउने । ट्राउट माथी २-३ चिया चम्चा सस खन्याउने ।
- माछाको दुबै साईडहरुलाई ५-७ मिनेटसम्म बफाउने ।

पस्कने तरिका

- एउटा प्लेटमा बफाईएको ट्राउट राख्ने र त्यस माथि मसिनो गरि काटिएको स्प्रिङ्ग प्याज र भुटेको तीलको गेडा छर्ने ।
- बांकी रहेको सस बफाईएको ट्राउट माथि खन्याउने र मसिनो गरि स्लाईस गरिएको अदुवाले माथि राखेर सजावट गर्ने ।
- यसरी तैयार गरिएको माछा ४ जनाको लागि सर्भ गर्न पुग्छ ।

तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा)

पोषकतत्व	
पानी, मी.ली.	७४.०
चिल्लोपना, ग्रा.	२.५
प्रोटिन, ग्रा.	२१.६
रेसा, ग्रा.	०.०
कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.	०.२
खरानी अंश, ग्रा.	१.७
क्याल्सियम, मी.ग्रा.	३९३.९
फलाम, मी.ग्रा.	४.८
फस्फोरस , मी.ग्रा.	७४८.४

Steamed trout with ginger & sesame sauce

Ingredients

1	Trout, gutted and with gills removed	2 (500 g.)
2	Onion, finely chopped	1 medium sized
3	Fresh ginger, peeled and thinly sliced	1 small
4	Garlic, peeled and sliced thinly	½ cove
5	Spring onions, finely chopped	2 stalks
6	Sunflower oil	2-3 teaspoon full
7	soy sauce	50 ml
8	Lemon Juice	2 teaspoon full
9	Salt	A pinch
10	Pepper	to taste
11	Sesame seed	2 tsp

Preparation Method

- Make sure that freshly caught or freshly bought trout is cleaned properly, gutted and with gills removed.
- Squeeze the juice of one lemon over both sides of the trout, and salt both sides lightly. Set aside and let it marinate for 5-10 minutes.



Steamed Trout with Ginger & Sesame Sauce

For the sauce

- In a small pan, combine sesame oil, medium-sized onion, garlic, ginger, soy sauce and pepper.
- Sauté over medium heat until steam rises from the mixture and the onion turns to a golden brown.

Steaming the trout

- Fill a large sauce pan or steamer with 5-6 inches of water and bring to a boil.
- Put the trout in the steaming dish and score three light cuts over the skin. Pour 2-3 tablespoons of sauce over the trout.
- Steam the fish for 5-7 minutes on each side.

Serving Suggestions

- Place the steamed trout on a nice plate. Sprinkle the finely chopped spring onions and roasted sesame seeds on top.
- Pour the remainder of the sauce over the steamed trout and garnish with the ginger strips on top.
- This dish can be served for 4 persons.

Proximate value of prepared dish (per 100 g)

Nutrients	
Moisture, ml	74.0
Fat, g	2.5
Protein, g	21.6
Fibre, g	0.0
Carbohydrate, g	0.2
Ash, g	1.7
Calcium, mg	393.9
Iron, mg	4.8
Phosphorous, mg	478.4

स्वीट एण्ड सावर ट्राउट ईन पाईनएप्पल सस

१. रेन्बोट्राउट	२ गोटा (मध्यम साईजको)
२. पाईनएप्पल जूस	१ कप
३. प्याज (मसिनो काटेको)	१ गोटा
४. लहसुन (पिसेको)	२ पोटी
५. हरियो प्याज	२ बोट
६. बनस्पति तेल	३ टेबल चम्चा
७. कर्नस्टार्च	१ टेबल चम्चा
८. मैदाको पिठो	३ टेबल चम्चा
९. सोए सस	२ टेबल चम्चा
१०. नून	१/२ चिया चम्चा
११. मरिच	१/४ चिया चम्चा
१२. चिनी	२ चिया चम्चा

बनाउने तरिका

- रेन्बो ट्राउट माछा राम्रोसंग सफा गरेको छ कि छैन यकिन गर्ने ।
- माछाको दुबै साईडमा एक ईन्चको दूरीमा १/४ ईन्च गहिरो ३ गोटा तेसो पारेर चिराहरु बनाउने ।
- एउटा भांडोमा मैदा, नून र मरिच मिसाउने र त्यस माथी ट्राउट रोल गर्ने, बढि भएको मैदा झारीदिने ।
- एउटा नटाँसिने तावा (ननस्टीक प्यान) लाई मध्यम आंचमा बसाल्ने र त्यसमा



स्वीट एण्ड सावर ट्राउट ईन
पाईनएप्पल सस

२ चिया चम्चा बनस्पति तेल तताउने । प्यानमा ट्राउट राख्नु अघि तेल राम्ररी तातेको हुनुपर्दछ ।

- तेल तातिसकेपछि ट्राउट फ्राईप्यानमा राख्ने । ट्राउटको दुबै साईड ५-७ मिनेट सम्म फ्राई गर्ने अथवा काटाले घोचन नसकेसम्म फ्राई गर्ने ।

फ्राई गरिसकेको ट्राउट एकातिर राख्ने ।

सस बनाउने तरिका

- एउटा सानो कचौरामा कर्नस्टार्च, चिनी, र पाईनएप्पल जूस मिक्स गरेर एकातिर राख्ने ।
- एउटा मध्यम साइजको नटाँसिने तावामा १ चिया चम्चा तेल हाल्ने । त्यसमा लहसुन, प्याज खैरो नहुन्जेलसम्म भुट्ने ।
- खैरो गरि भुटेको लसुन र प्याजमा सोए सस र काटेको प्याज राखेर उमाल्ने, स्वाद अनुसार नून र मरिच राख्ने । त्यस्मा कर्नस्टार्च र पाईनएप्पलको मिश्रण राख्ने ।
- आंच कम गरेर मिश्रणलाई बाक्लो नभएसम्म चलाईरहने ।
- त्यस ससमा तारेको ट्राउट राख्ने र केही बेरसम्म बिस्तारै मधुरो आंचमा पाक्न दिने । ससमा ट्राउट राम्ररी ढुबेको नढुबेको यकिन गर्ने ।

पस्कने तरिका

- तैयारी ट्राउटलाई एउटा प्लेटमा राख्ने । त्यस माथी पाईनएप्पल सस राखेर टिड्सबिट्स राखेर सजावट गर्ने । यसरी तैयार गरिएको ट्राउटलाई पुलावसंग सभर्न गर्न सकिन्छ ।

तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा)

पोषकतत्व	
पानी, मी.ली.	६२.५
चिल्लोपना, ग्रा.	७.५
प्रोटिन, ग्रा.	१९.४
रेसा, ग्रा.	०.३
कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.	८.३
खरानी अंश, ग्रा.	२.०
क्याल्सियम, मी.ग्रा.	६३३.८
फलाम, मी.ग्रा.	६.१
फस्फोरस , मी.ग्रा.	४५८.३

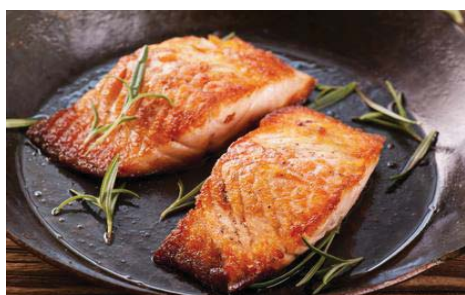
Sweet & Sour Trout in Pineapple Sauce

Ingredients

1	Rainbow trout	2 medium-sized
2	Pineapple juice	1 cup
3	Onion (chopped)	1
4	Garlic, minced	2 cloves
5	Spring onions	2 stalks
6	Vegetable oil	3 tablespoons
7	Cornstarch	1 tablespoon
8	Flour	3 tablespoons
9	Soy sauce	2 tablespoons
10	Salt	½ teaspoon
11	Pepper	¼ teaspoon
12	Sugar	2 teaspoon

Preparation Method

- Preparing the trout. Make sure that the trout is clean, gutted. Make three diagonal cuts ¼ inch deep and an inch apart on both sides of the trout.
- Combine the flour, salt & pepper and roll the trout over the mixture, shake off excess flour.



**Sweet and sour trout in
pineapple sauce**

- Heat 2 tablespoon of vegetable oil in a medium sized non-stick skillet over medium fire. Make sure that the oil is hot before putting the trout.
- Fry each side for 5-7 minutes or until flakes breaks up when tested with fork. Set aside.

For the sauce

- In a small bowl, mix the cornstarch, sugar and the pineapple juice. Set aside.
- Put one tablespoon of oil in a medium non-stick pan. Add the garlic and onion and sauté until color turns to golden brown.
- Add soy sauce and spring onions and bring to a boil, add salt and pepper to taste. Add the cornstarch and pineapple mixture.
- Reduce the heat and stir until the sauce thickens. Add the stir fried trout and let it simmer for a few minutes. Make sure that the trout is fully immersed in the sauce.

Serving Suggestions

Place trout in a serving dish. Ladle a generous amount of pineapple sauce and garnish the top with the tidbits. Serve with pulau rice.

Proximate value of prepared dish (per 100 g)

Nutrients	
Moisture, ml	62.5
Fat, g	7.5
Protein, g	19.4
Fibre, g	0.3
Carbohydrate, g	8.3
Ash, g	2.0
Calcium, mg	633.8
Iron, mg	6.1
Phosphorous, mg	458.3

बेक्ट रेन्बो ट्राउट

आवश्यक सामग्रीहरू

१. रेन्बो ट्राउट (सफा गरिएको)	१ (४५०-९०० ग्राम)
२. बटर	६० ग्राम
३. कागतीको स्लाईस	५-६ वटा
४. हरियो धनिया	२ टेबल चम्चा
५. नून	स्वाद अनुसार
६. मरिच	स्वाद अनुसार
७. ह्वाइट वाईन	एक कप

बनाउने तरिका

- ओभनलाई 950° सेल्सियसमा तताउने ।

- एउटा बेक गर्ने ट्रेमा एलुमुनियम फोईल ओछ्याउने र त्यसमाथी ट्राउट माछा राख्ने । मसलाको गन्ध भित्रसम्म सोसिनकोलागि ट्राउटको मासुमा तेर्सो पारेर केहि चिराहरु पार्ने । बास्ना भित्रसम्म पसाउनको लागि ट्राउटको



बेक गरिएको ट्राउट माछा

- छालामा केहि तेर्सो चिराहरु बनाउने र बटर, नून, ह्वाइट वाईन, हरियो धनियाले भित्र र बाहिरपट्टि सिजनिङ्ग (seasoning) गर्ने र कागतीको स्लाईस माछाको छालामा बनाईको चिराहरुमा घुसाएर राख्ने ।
- माछालाई एलुमुनियम फोईलले पार्सल जस्तो पारेर फोल्ड गर्ने । फोल्ड गर्दाखेरि माछाको रस बाहिर नचुहने गरि गर्ने ।

- पहिले नै प्रिहित गरिरहेको ओभनमा राखेर १५ देखि २० मिनेट सम्म बेक गर्ने ।
- यदि सिंगै माछा बेक गर्ने हो भने प्रति ४५० ग्रामकोलागि ३५ मिनेटको दरले ओभनमा राख्नुपर्दछ ।

तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा)

पोषकतत्व	
पानी, मी.ली.	२८.५
चिल्लोपना, ग्रा.	६.५
प्रोटिन, ग्रा.	५९.५
रेसा, ग्रा.	०.०
कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.	०.६
खरानी अंश, ग्रा.	४.६
क्याल्सियम, मी.ग्रा.	१७३०.३
फलाम, मी.ग्रा.	१०.६
फस्फोरस , मी.ग्रा.	१४०८.६

Baked Rainbow Trout

Ingredients

1	Cleaned rainbow trout	1(450 -900 g)
2	Butter	60g
3	Lemon or orange	5-6 slices
4	Green coriander	2 tablespoon full
5	Salt	to taste
6	Pepper	to taste
7	White wine.	1 cup

Preparation Method

- Preheat oven to 180 degrees Celsius.
- Line a baking tray with a sheet of aluminium foil and place the trout on top. Make some diagonal cuts in the fish flesh to encourage the flavours to be absorbed. Make a few diagonal cuts in the trout skin to help the flavours penetrate and then season inside and out with the other ingredients (butter, salt, white wine, green coriander) and immerse lemon slice inside the cuts.
- Fold the foil over the fish to make a parcel. Try and fold the edges over to create a seal to retain the juices.
- Place in the preheated oven and bake for 15-20 minutes (based upon normal trout fillets).



Baked rainbow trout

- If cooking a whole trout (as in the image above), the fish will need to be in the oven for 35 minutes per 450 g.

Proximate value of prepared dish (per 100 g)

Nutrients	
Moisture, ml	28.5
Fat, g	6.5
Protein, g	59.5
Fibre, g	0.0
Carbohydrate, g	0.6
Ash, g	4.6
Calcium, mg	1730.0
Iron, mg	10.6
Phosphorous, mg	1408.6

प्यान फ्राई ट्राउट वीथ हनी ग्लेज्ड एलमोण्ड

आवश्यक सामग्रीहरू

१. ट्राउट फिलेट	२ स्लाईस
२. मह	३ चिया चम्चा
३. ब्राउन सुगर	२ चिया चम्चा
४. लहसुन, पिसेको	२ पोटी
५. सोएसस	२ चिया चम्चा
६. कागजी बदाम (बोका छोडाएर धुलो गरेको)	१०० ग्राम
७. बटर	३० ग्राम
८. फ्रेस दूध	२० मिली लिटर
९. धनियाको धूलो	१ चिया चम्चा
१०. मैदाको पिठो	३० ग्राम
११. ताजा धनियाको पात	१ चिया चम्चा
१२. नून र मरिच	ईच्छा अनुसार
१३. ह्वाईट वाईन/ रेड वाईन भिनेगर	२ चिया चम्चा

बनाउने तरिका

- ट्राउटको फिलेट फ्राई गर्नु अघि कोट गर्ने । कोट गर्नको लागि एउटा स्टिलको बाटामा मैदाको पिठो, धनियाको धूलो, नून र मरिच राखेर राम्ररी मिसाउने ।
- २० मिली लिटर ताजा दूधमा ट्राउट माछाको फिलेट एक एक वटा गरेर डुबाउने र त्यसलाई मैदाको पिठो र मसलाहरूको मिश्रणले कोट गर्ने ।



प्यान फ्राई ट्राउट वीथ हनी ग्लेज्ड
एलमोण्ड

- एउटा फ्राई प्यानमा ३० ग्राम बटर पगाल्ने र त्यसमा ट्राउट फिलेट दुबैतिर भण्डै २ /२ मिनेट फ्राई गर्ने ।
- एउटा प्लेटमा पेपर टावल माथी ट्राउटको फ्राईड फिलेट राखेर बढि भएको बटर पेपर टावलले सोसेर लिने ।

ससको लागि

- एउटा फ्राई प्यानमो पिसेको लसुन र बोक्रा छोडाएर मसिनो गरि काटेको अथवा धुलो गरेको कागजी बदाम सुनौलो अथवा खैरो नहुन्जेलसम्म फ्राई गर्ने ।
- त्यसमा ब्राउन सुगर, मह र सोए सस, एक चिम्टी नून र मरिच, ताजा धनियाको पात र एक चम्चा ह्वाईट वाईन अथवा रेड वाईन भिनेगर राख्ने ।
- त्यो मिश्रणलाई डहनबाट बचाउनको लागि छिटो छिटो चलाएर आगोबाट भिक्ने ।

पस्कनको लागि

- एउटा प्लेटमा फ्राई गरिएको ट्राउट फिलेट राख्ने र त्यसमा हनी ग्लेज्ड अलमोण्ड ससको मिक्सर माथीबाट टपिड गर्ने ।
- तातो तातै सर्भ गर्ने ।

तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा)

पोषकतत्व

पानी, मी.ली.	७१.०
चिल्लोपना, ग्रा.	७.८
प्रोटिन, ग्रा.	१६.३
रेसा, ग्रा.	०.१
कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.	३.०
खरानी अंश, ग्रा.	१.८
क्याल्सियम, मी.ग्रा.	५१३.३
फलाम, मी.ग्रा.	३.७
फस्फोरस , मी.ग्रा.	३७८.२

Pan fried trout recipes with honey glazed almonds

Ingredients

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| 1. Trout fillet | 2 slices |
| 2. Honey | 3 tablespoons |
| 3. Brown sugar | 2 tablespoons |
| 4. Garlic, minced | 2 cloves |
| 5. Soy sauce | 2 tablespoons |
| 6. Raw almonds with skin removed | 100 g |
| 7. Butter | |
| 8. Fresh milk | 20 ml |
| 9. Coriander powder | 1 tablespoon |
| 10. Flour | 30 gm |
| 11. Fresh coriander leaves | 1 tablespoon |

Preparation Method

- Coat the fillet before frying. Combine the flour, coriander powder, salt and pepper in a deep bowl. Dip the fillet one by one into the bowl with 20 ml of fresh milk then coat it with the flour mixture.
- Melt 30 g butter in the pan and fry the fillet for approximately 2 minutes on each side. Place the fillets in a plate lined with paper towel to absorb excess butter.



Pan fried trout recipes with honey glazed almonds

For the sauce

- Sauté the garlic paste and the sliced almonds in low heat until it turns golden brown.
- Then add the brown sugar, honey and soy sauce, pinch of salt and pepper, fresh coriander leaves and the teaspoon of white wine or red wine vinegar.
- Stir briskly and remove from fire.

Serving Suggestions

- Put the fried fillets in a serving plate and pour the honey glazed almond sauce mixture on top.
- Serve hot.

Proximate value of prepared dish (per 100 g)

Nutrients	
Moisture, ml	71.0
Fat, g	7.8
Protein, g	16.3
Fibre, g	0.1
Carbohydrate, g	3.0
Ash, g	1.8
Calcium, mg	513.3
Iron, mg	3.7
Phosphorous, mg	378.2

ब्रोईल्ड रेन्बो ट्राउट विथ राईस वाईन

चाहिने सामग्रीहरू

१. बोनलेस रेन्बो ट्राउट	४ पिस
२. चिनी	४ टेबल चम्चा -अन्दाजी ६० ग्राम)
३. कालो मरिच	१/२ चिया चम्चा
४. रोजमेरी	१/२ चिया चम्चा
५. थिम	१/२ चिया चम्चा
६. अदुवा (ग्रेड गरेको)	४ टेबल चम्चा
७. राईस वाईन	४ टेबल चम्चा
८. हरियो धनिया (मसिनो गरि काटेको)	२ चिया चम्चा
९. नून	१ चिया चम्चा
१०. तीलको तेल	२ चिया चम्चा

बनाउने तरिका

- ताजा अथवा भर्खरै ल्याएको रेन्बो ट्राउट माछा आन्द्रा, भुन्डी र अरु सबै भित्र्यांसहरू निकालेर राम्रोसंग सफा गरेको छ कि छैन यकिन गर्ने ।
- यदि फ्रोजन गरिएको रेन्बो ट्राउट माछा प्रयोग गर्ने हो भने आधा घण्टा अघि फ्रिजबाट निकाल्ने र माछा राम्रोसंग सफा गरिएको छ कि छैन जाँच गरेर पेपर टावलले माछाको बाहिरी शरिरबाट पानी पुछ्ने ।



ब्रोईल्ड रेन्बो ट्राउट विथ राईस वाईन

सस बनाउने तरिका

- एउटा फ्राई प्यानलाई मध्यम आंचमा तताउने र त्यसमा सोए सस, चिनी, २ चिया चम्चा राईस वाईन, अदुवा राखेर राम्ररी मिसाउने र चिनी नपग्लेसम्म चलाईराख्ने । त्यो मिश्रणलाई उम्लन दिने र उम्लिसकेपछि एउटा स्टिलको छान्नेले छान्ने ।
- ट्राउट माछाको फिलेट म्यारिनेट गर्नको लागि यसरी तयार गरिएको मिश्रणबाट २ चिया चम्चा लिएर बाँकि रहेको दुई चिया चम्चा राईस वाईनमा मिसाउने र ट्राउट माछाको फिलेटमा सबैतिर राम्ररी दल्ने ।
- बाँकि मिश्रणलाई फेरि प्यानमा खन्याएर आधा नभएसम्म बिस्तारै उम्लन दिने । एउटा सानो कचौरामा नून, कालो मरिच, रोजमेरी, पार्सले र थिम मिसाएर एकातिर राख्ने ।

ट्राउट माछा ब्रोईल गर्ने तरिका

- ट्राउट माछा ब्रोईल गर्नको लागि ओभन प्रिहित गर्ने । ब्रोईलिङ प्यानमा ट्राउटको छाला तलतिर पर्ने गरि मिलाएर राख्ने ।
- तेलको तेलले फिलेटमा ब्रस गर्ने र बाँकि हर्ब र मसलाहरू ट्राउटको फिलेटको दुबतिर छर्कने ।
- ओभन चाक मिलाउने र ब्रोईलिङ प्यान आगो भन्दा २-४ ईन्च पर राख्ने ।
- ५ मिनेटसम्म फिलेट ब्रोईल गर्ने अथवा मासु नरम भएर र कांटाले सजिलैसंग टुक्रा पार्न नसकेसम्म ब्रोईल गर्ने ।

तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा)

पोषकतत्व

पानी, मी.ली.

चिल्लोपना, ग्रा.

प्रोटीन, ग्रा.

रेसा, ग्रा.

कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.

खरानी अंश, ग्रा.

क्याल्सियम, मी.ग्रा.

फलाम, मी.ग्रा.

फस्फोरस, मी.ग्रा.

Broiled Rainbow Trout with Rice Wine

Ingredients

- | | | |
|-----|---------------------------------------|--|
| 1. | Boneless rainbow trout | 4 pieces |
| 2. | Sugar | 4 table spoon full
(approximately 60 g) |
| 3. | Black pepper | ½ tea spoon full |
| 4. | Rosemary | ½ tea spoon full |
| 5. | Thyme | ½ tea spoon full |
| 6. | Fresh ginger, finely grated | 4 table spoon full |
| 7. | Rice wine | 4 table spoon full |
| 8. | Fresh green coriander, finely chopped | 2 tea spoon full |
| 9. | Salt | 1 tea spoon full |
| 10. | Sesame oil | 2 tea spoon full |

Preparation

- Make sure that freshly caught or freshly bought trout is cleaned properly, gutted and with gills removed.
- If frozen rainbow trout have to be used, make sure to bring it out of the refrigeration a half hour ahead of preparation. Make sure that it is properly clean and excess moisture is wiped off with a paper towel.



For the sauce

- Take a small saucepan and put it over medium heat fire, combine the soy sauce, sugar, two table spoon full rice wine and ginger, mix and stir until sugar is

Broiled rainbow trout with rice wine

dissolved. Bring the mixture to a boil. Strain the mixture through a stainless sieve.

- Take 2 tablespoons from the mixture and mix it with the remaining rice wine and rub the mixture all over the trout fillets to marinate.
- Pour back the left over mixture in the sauce pan and bring to a simmer until the volume is reduced into half. In a small mixing bowl, combine the salt, black pepper, rosemary, parsley and thyme. Set aside.

Broiling the trout

- Pre-heat the oven for broiling. Arrange the trout fillet with the skin facing down on the broiling pan.
- Brush the fillet with sesame oil. Sprinkle the combined herbs and spices over the trout fillet, both sides.
- Adjust the oven rack and place the broiling pan 2-4 inches away from the heat.
- Broil for 5 minutes or until the flesh become tender and easily broken up with a fork.

Proximate value of prepared dish (per 100 g)

Nutrients

Moisture, ml

Fat, g

Protein, g

Fibre, g

Carbohydrate, g

Ash, g

Calcium, mg

Iron, mg

Phosphorous, mg
