

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

Government of Nepal

Nepal Agricultural Research Council (NARC)

National Animal Science Research Institute (NASRI)

**Fisheries Research Division (FRD)**

Godawari, Lalitpur, Nepal

P. O. Box : 5459, Kathmandu Nepal

Telephone : 00977-1-5560563, 5560156

Fax : 00977-1-5560155

Email : [info@fisheries-narc.gov.np](mailto:info@fisheries-narc.gov.np)

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

**Citation:**

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

**Cover Page Photo:**

Baked Rainbow trout (*Oncorhynchus mykiss*) dish

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, २०१४, रेन्बोट्राउट माछाको परिकार बनाउने तरिकाहरू, मत्स्य अनुसन्धान महाशाखा, नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद्, काठमाडौं, नेपाल, पृष्ठ ४२+ कभर

ISBN : NARC publication serial No.: 00103-13/2014/2015

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

## बिषय सूचि

रेन्बोट्राउटको परिचय	१
ओरिएण्टल रेन्बोट्राउट	५
ट्राउट करी	९
डिप फ्राइड रेन्बो ट्राउट	१३
स्मोकड रेन्बोट्राउट	१७
बफाएर पकाएको ट्राउटको परिकार	२१
स्टिम्ड ट्राउट विथ जिन्जर एण्ड सिसम सस	२५
स्वीट एण्ड सावर ट्राउट ईन पाईनएप्पल सस	२९
बेक्ट रेन्बोट्राउट	३३
प्यान फ्राई ट्राउट विथ हनी ग्लेज्ड एलमोण्ड	३७
ब्रोईल्ड रेन्बोट्राउट विथ राईस वाईन	४१

## Table of contents

Introduction of Trout Fish	1
Oriental Rainbow Trout Recipe	7
Trout Curry	11
Deep fried rainbow trout	15
Smoked rainbow trout	19
Steamed rainbow trout	23
Steamed Trout with Ginger & Sesame Sauce	27
Sweet & Sour Trout in Pineapple Sauce	31
Baked Rainbow Trout	35
Pan Fried Trout Recipes with Honey Glazed Almonds	39
Broiled Rainbow Trout with Rice Wine	43

## प्राक्कथन

नेपालमा सन् १९८८ मा जापान सरकारबाट उपहार स्वरूप चिसो पानीमा हुर्कने रेन्बोट्राउट माछा भित्रिएको थियो । नेपाल कृषि अनुसन्धानत 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 २० भन्दा बढि पहाडी तथा हिमाली जिल्लाहरूमा फैलिन पुगेको छ । अन्य पहाडी र हिमाली क्षेत्रका कृषकहरूको बढ्दै गैरहेको अभिरुचिले ट्राउट माछा थप विस्तार हुने क्रममा रहेको छ । फलस्वरूप ट्राउट माछाको बजारमा उपलब्धता पनि बढ्न गएको पाईन्छ ।

बजारमा ट्राउट माछाको पहुँच बढेसंगै आम उपभोक्ताको बीच यस माछाको विभिन्न परिकारहरू 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 बिदेशी तरिकाबाट बनाईने ट्राउटका बिभिन्न परिकारहरू बनाउने तरिकाको साथै ती परिकारहरूबाट उपलब्ध हुने पोषकतत्वहरूको जानकारी समेत समावेश गरि बनाईएको यो रेसिपी अवश्य पनि सबैजनाको लागि लाभदायक हुनेछ भन्ने विश्वास लिएको छ । भविष्यमा अझ बढि थप परिकारहरूको पनि रेसिपी तयार हुने छ भन्ने आशा गरेको छ । पुस्तिका तयार गर्नमा संलग्न सबैमा हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

असार २०७१  
काठमाण्डौ

डा. टेक बहादुर गुरुङ्ग  
निर्देशक, पशु तथा मत्स्य अनुसन्धान  
नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद्

## 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 पाइन्छ। रेन्बोट्राउट धेरै किसिमका छन् र ६ महादेशहरूमा चिसो पानीका खोला, नदी तथा तालहरूमा पाईन्छ।

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 स-साना काँटाहरू नहुनु पनि यो माछाको विशेषता हो। रेन्बोट्राउट माछामा बोसोको मात्रा अरु मासुजन्म खाद्यपदार्थहरूमा 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), Eicosapentaeonic acid (EPA) / Docosahexaeonic acid (DHA) गरी तीनवटा असंतृप्त फ्याटी एसिडहरू पर्दछन्। ती मध्ये DHA सबैभन्दा महत्वपूर्ण छ जसले गर्भवती 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 । बिभिन्न बनस्पतीहरूको चौडा विँया (flake seed), भटमास, ओखर आदिमा Alpha Linolenic Acid (ALA) पाईन्छ । यिनीहरूको सेवनबाट ALA प्राप्त हुने भएता पनि हाम्रो शरीरको आन्तरिक (physiological) प्रणालीले स्वस्थबर्धक चिल्लो पदार्थ DHA र EPA मा रूपान्तरण 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 ।

रेन्बोट्राउट 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 । रेन्बोट्राउट माछामा पाईने पोषक तत्वहरू तथा खनिज पदार्थहरूको मात्रा तालिका १ मा दिईएको छ ।

यी बाहेक रेन्बोट्राउट माछामा प्रोटीन, विभिन्न भिटामिनहरू (भिटामिन ए, भिटामिन बी कम्प्लेक्स, थायामिन, नायसिन, रिबोफ्लोविन, प्यान्थोथेनिक एसिड, बी ६, फोलेट) र सवैजसो लवणहरू क्याल्सियम, फोस्फरस, कपर, म्याग्नेसियम, जिन्क, पोटासियम, सोडियम, म्यागानिज, सेलेनियम) विभिन्न अनुपातमा पाईन्छ । माछाको प्रोटीनमा सवै प्रकारका आवश्यक एमिनो एसिडहरू पाईन्छ । प्रोटीनले बृद्धि विकास गर्नुका साथै विप्रेका तन्तुहरू मर्मत संभार गर्नुका साथै हर्मोन, ईन्जाईम र अरु जैविकीय महत्वपूर्ण कुराहरू जस्तै एन्टिबडी र हेमोग्लोविन बनाउन मद्दत गर्दछ ।

तालिका १: रेन्बोट्राउट माछामा पाईने पोषकतत्व तथा खनिजहरूको परिमाण

पोषकतत्वहरू	औसत	पोषकतत्वहरू	औसत
जलांश %	७१.६५	पोटासियम	८.०४
प्रोटिन %	१९.६०	फोस्फरस	१९.८३
बोसो %	४.४३	म्याग्नेसियम	३३.९७
खरानी %	१.३६	ट्रेस ईलिमेण्ट मा.ग्रा.	
फ्याटि एसिड %		म्याग्नेसियम	१.१९
कूल संतृप्त फ्याटि एसिड ( $\Sigma$ SFA)	२७.६५	जिङ्क	५.४५
कूल एकल संतृप्त फ्याटि एसिड ( $\Sigma$ MUFA)	३५.५६	फलाम	४.१५
कूल बहु असंतृप्त फ्याटि एसिड ( $\Sigma$ PUFA)	२३.०९	सिसा	०.६५
$\Sigma$ n-3	१५.६४	पारो (mercury)	०.०२
$\Sigma$ n-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

रेन्बोट्राउट माछामा भिटामिन ए पाईने हुनाले यो माछाको सेवनले मानिसहरूमा 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 प्रणाली संचालन गर्न मद्दत गर्दछ। रेन्बोट्राउट 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 रूपमा रेन्बोट्राउट माछा सेवन गरिएको अवस्थामा शरीरमा लवणहरू प्रायः कमी हुन पाउँदैन।

रेन्बोट्राउट माछामा पाईने यी पोषकतत्वहरूलाई स्वास्थ्यबर्धक रूपमा सदुपयोग गर्नको लागि उचित तरिकाबाट उपयोग गर्नु पर्दछ। माछा स्वस्थकर बनाउन तथा पोषक तत्वहरू संरक्षित राखी खानयोग्य बनाउन विभिन्न परिकारहरू प्रचलनमा रहेका छन्। यी मध्ये देशमा नै पाईने विभिन्न सामाग्रीहरू तथा मरमसलाहरू प्रयोग गरी रेन्बोट्राउट माछाको स्वादिष्ट र पौष्टिक माछाको केही परिकारहरू तयार गर्ने विधि यस पुस्तिकामा बर्णन गरिएको छ।



## ओरिएण्टल रेन्बो ट्राउट



### आवश्यक सामाग्रीहरू

- |                                  |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| १. रेन्बोट्राउट फिलेट            | ४ पिस (प्रत्येक करिब १७० ग्रा.) |
| २ सूर्यमुखि 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 (माईक्रोवेभ सेभ)मा तेल दलेर माछा मिलाएर राख्ने । ट्राउट माछामा नून र मरिचले सिजनिङ (seasoning) गर्ने ।
- 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 ।
- ४५ मिनेटसम्म ग्रील गर्ने, माछा एक पटक अर्को पट्टी पल्टाउने वा माछा नपाकेसम्म ग्रील गर्ने ।
- माछा ग्रीलबाट हटाउने । भांडोबाट 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



### Ingredients

1	Rainbow trout	4 fillets, about 170 g each
2	Sunflower oil	4 tbsp
3	Black 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 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

## ट्राउट करी



### आवश्यक सामाग्रीहरू

१.	रेन्बोट्राउट	६०० ग्राम
२	प्याज	२५० ग्राम
३	गोलभेंडा	२५० ग्राम
४	पिसेको लसुन	१ चिया चम्चा
५	अदुवा (पिसेको)	$\frac{१}{२}$ चिया चम्चा
६	सूर्यमुखि तेल	$\frac{१}{४}$ लिटर
७	नून	ईच्छा अनुसार
८	बेसार	$\frac{१}{४}$ चिया चम्चा
९	खुर्सानीको धूलो	$\frac{१}{२}$ 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 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 पस्कन 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	$\frac{1}{2}$ tea spoon full
6	Sunflower oil	$\frac{1}{2}$ liter
7	Salt	to taste
8	Turmeric	$\frac{1}{4}$ liter
9	Chilli powder	$\frac{1}{2}$ 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, 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 फ्राईड रेन्बो ट्राउट



### आवश्यक सामाग्रीहरू

- |                |                          |
|----------------|--------------------------|
| १. ट्राउट माछा | ६०० ग्राम                |
| २. नुन         | ईच्छा अनुसार             |
| ३. कागतीको रस  | $\frac{१}{३}$ चिया चम्चा |
| ४. तेल         | $\frac{१}{३}$ लिटर       |

## बनाउने तरिका

- माछालाई राम्रोसंग सफा गरेर तिन टुक्रामा काट्ने ।
- यसमा कागतीको रस र अलिकती नुन राखेर राम्ररी मल्ने र १५-२० मिनेट म्यारिनेट गर्न त्यतिकै छाड्ने ।
- कराईमा तेल तताउने र तेल तातेपछि माछा राख्ने । माछा रातो नहुन्जेल पकाउने ।
- डिप फ्राइड माछा पस्कनको लागि तयार भयो ।

### 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
फलाम, 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    | $\frac{1}{2}$ tea spoon full |
| 4. | Sun flower oil | $\frac{1}{2}$ 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.

## 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	6.4.5

## स्मोक्ड रेन्बोट्राउट



### आवश्यक सामाग्रीहरू

- |                |                          |
|----------------|--------------------------|
| १. ट्राउट माछा | ६०० ग्राम                |
| २. गोलभेडा     | थोरै                     |
| ३. पिसेको लसुन | १ चिया चम्चा             |
| ४. नुन         | ईच्छा अनुसार             |
| ५. सोयासस      | $\frac{१}{३}$ चिया चम्चा |

## बनाउने तरिका

- माछालाई राम्ररी सफा गरेर टाउको देखि पुच्छर सम्म लामो पारेर चिर्ने ।
- तयार गरेको मसलाहरू लसुनको लेदो (पेस्ट), गोलभेंडा, नुन 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 इन्च 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 पस्कने ।

### 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       | Few                          |
| 3. | Garlic paste | 1 tea spoon full             |
| 4. | Salt         | to taste                     |
| 5. | Soy sauce    | $\frac{1}{2}$ 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.

## 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 माछा | ६०० ग्राम                |
| २. गोलभेडा     | थोरै                     |
| ३. पिसेको लसुन | १ चिया चम्चा             |
| ४. नुन         | ईच्छा अनुसार             |
| ५. सोयासस      | $\frac{१}{३}$ चिया चम्चा |
| ६. कागतीको रस  | $\frac{१}{३}$ चिया चम्चा |

## बनाउने तरिका

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

## 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       | Few                          |
| 3. Garlic paste | 1 tea spoon full             |
| 4. Salt         | to taste                     |
| 5. Soy sauce    | $\frac{1}{2}$ tea spoon full |
| 6. Lemon Juice  | $\frac{1}{2}$ 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.

### 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

## स्टिम्ड ट्राउट विथ जिन्जर एण्ड सिसम सस



### आवश्यक सामाग्रीहरू

१	रेन्बोट्राउट	२ गोटा (५०० ग्राम )
२	प्याज (मभ्रौला साईजको, मसिनो गरी काटेको)	१ गोटा
३	ताजा अदुवा (ताछेर पातलो गरी काटेको)	१ गोटा
४	लहसुनको पोटी (छोडाएर पातलो गरी काटेको)	$\frac{१}{२}$ गोटा
५	हरियो प्याज (मसिनो गरी काटेको)	२ गोटा हरियो बोट
६	तीलको तेल	$\frac{२}{३}$ चिया चम्चा
७	सोयासस	५० मिलिलिटर
८	कागतीको रस	$\frac{१}{२}$ टेबल चम्चा
९	नून	१ चिम्टी
१०	मरिच	स्वाद अनुसार
११	तीलको दाना	२ चिया चम्चा

## बनाउने तरिका

- मम पकाउने प्वाल प्वाल परेको भांडोमा ट्राउट राख्ने र छालामा हल्का ३ वटा चिराहरू बनाउने । ट्राउट माथी २-३ चिया चम्चा सस खन्याउने ।
- माछाको दुबै साईडहरूलाई ५-७ मिनेटसम्म बफाउने ।

## पस्कने तरिका

- एउटा प्लेटमा बफाईएको ट्राउट राख्ने र त्यस माथि मसिनो गरि काटिएको स्प्रिङ्ग प्याज र भुटेको तीलको दाना 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 पस्कन 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 Gigner & 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	1/2 clove
5	Spring onions, finely chopped	2 stalks
6	Sesame oil, roasted until aromatic	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.

## 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



### आवश्यक सामाग्रीहरू

१. मध्यम साईजको ट्राउट	२ गोटा
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. मैदा	३ टेबल चम्चा
९. सोयासस	२ टेबल चम्चा
१०. नून	$\frac{१}{२}$ टेबल चम्चा
११. मरिच	$\frac{१}{४}$ टेबल चम्चा
१२. चिनि	२ टेबल चम्चा

## बनाउने तरिका

- रेन्बो ट्राउट माछा राम्रोसंग सफा गरेको छ कि छैन यकिन गर्ने ।
- माछाको दुबै साईडमा एक ईन्चको दूरीमा १४ ईन्च गहिरो ३ गोटा डाईगोनल कट्स बनाउने ।
- एउटा भांडोमा मैदा, नून र मरिच मिसाउने र त्यस माथी ट्राउट रोल गर्ने, बढि भएको मैदा भकारीदिने ।
- एउटा नटाँसिने तावा (ननस्टीक प्यान) लाई मध्यम आंचमा बसाल्ने र त्यसमा २ चिया चम्चा बनस्पति तेल तताउने ।
- तेल तातिसकेपछि ट्राउट फ्राईप्यानमा राख्ने । ट्राउटको दुबै साईड ५७ मिनेट सम्म फ्राई गर्ने अथवा काटाले घोचन नसकेसम्म फ्राई गर्ने ।

## सस बनाउने तरिका

- एउटा सानो कचौरामा कर्नस्टार्च, चिनी, र पाईनएप्पल जूस मिक्स गरेर एकतिर राख्ने ।
- एउटा मध्यम साइजको नटाँसिने तावामा १ चिया चम्चा तेल हाल्ने । त्यसमा लहसुन, स्प्रीङ्ग प्याज राख्ने र उमाल्ने । उम्लीसकेपछि स्वाद अनुसार नून र मरिच राखेर त्यस्मा कर्नस्टार्च र पाइनएप्पलको मिश्रण राख्ने ।
- आंच कम गरेर मिश्रणलाई बाक्लो नभएसम्म चलाईरहने ।
- त्यस ससमा तारेको ट्राउट राख्ने र केही बेरसम्म पाक्न दिने । ससमा ट्राउट राम्ररी ढुबेको नडुबेको यकिन गर्ने ।

### 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	1/2 teaspoon
11	Pepper	1/4 teaspoon
12	Sugar	2 teaspoon

## Preparation Method

- Preparing the trout. Make sure that the trout is clean, gutted. Make three diagonal cuts  $\frac{1}{4}$  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.
- 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 रेन्बोट्राउट



### आवश्यक सामाग्रीहरू

- |                              |               |
|------------------------------|---------------|
| १. रेन्बोट्राउट (सफा गरिएको) | 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 १८०° सेल्सियसमा तताउने ।
- एउटा बेक गर्ने ट्रेमा एलुमिनियम फोयल (foil) ओछ्याउने र त्यसमाथी ट्राउट माछा राख्ने । मासुको भित्र मसला पस्नकोलागि माछामा तेर्सो पारेर केहि चिराहरू पार्ने । मसला भित्रसम्म पसाउनको लागि ट्राउटको छालामा केहि तेर्सो चिराहरू बनाउने र बटर, नून, ह्वाइट वाईन, हरियो धनियाले भित्र र बाहिर पट्टि सिजनिङ्ग (seasoning) गर्ने र कागतीको स्लाईस माछाको छालामा बनाईको चिराहरूमा घुसाएर राख्ने ।
- माछालाई एलुमिनियम फोयलले (foil) 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 | (450 -900 g)      |
| 2 | Butter                | 60g               |
| 3 | Lemon or orange       | 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 insides 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).
- 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 विथ हनी ग्लेज्ड एलमोण्ड



### आवश्यक सामाग्रीहरू

- |  |              |
|--|--------------|
| १. ट्राउट फिलेट                        | २ स्लाईस     |
| २. मह                                  | ३ चिया चम्चा |
| ३. ब्राउन सुगर                         | २ चिया चम्चा |
| ४. लसुन                                | २ पोटी       |
| ५. सोयासस                              | २ चिया चम्चा |
| ६. कागजी बदाम (बोका छोडाएर धुलो गरेको) | १०० ग्राम    |
| ७. बटर                                 | ३० ग्राम     |
| ८. ताजा 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. हवाईट वाईन                         | २ चिया चम्चा |

## बनाउने तरिका

- एउटा स्टिलको बाटामा मैदाको पिठो, धनियाको धुलो, 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 ।
- एउटा फ्राई प्यानमा ३० ग्राम बटर पगाल्ने र त्यसमा ट्राउट फिलेट दुबैतिर भण्डै २ २ मिनेट फ्राई गर्ने ।

## ससको लागि

- एउटा फ्राई प्यानमा मसिनोगरि काटिएको लसुन र बोक्रा छोडाएर मसिनो गरि काटेको अथवा धुलो गरेको कागजी बदाम सुनौलो खैरो नहुन्जेलसम्म फ्राई गर्ने ।
- त्यसमा ब्राउन सुगर, मह र सोयासस, एक चिम्टी नून र मरिच, ताजा धनियाँको पात र एक चम्चा हवाईट वाईन राख्ने ।
- त्यो मिश्रणलाई छिटो छिटो चलाएर आगोबाट भिक्ने ।

## पस्कनको लागि

एउटा प्लेटमा फ्राई गरिएको ट्राउट फिलेट राख्ने र त्यसमा हनी ग्लेज्ड अलमोण्ड ससको मिक्सर माथीबाट टपिड 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
7	Butter	30 gm
8	Fresh milk	20 ml
9	Coriander powder	1 tablespoon
10	Flour	30 gm
11	Fresh coriander leaves	1 tablespoon
12	Salt & pepper	to taste
13	White wine	2 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.

## 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 basil leaves and the teaspoon of white wine.
- 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	33.0
Fat, g	4.8
Protein, g	55.3
Fibre, g	0.0
Carbohydrate, g	2.0
Ash, g	4.9
Calcium, mb	1785.6
Iron, mg	10.3
Phosphorous, mg	1378.3

## ब्रोईल्ड रेन्बोटाउट विथ ह्वाईट वाईन



### आवश्यक सामाग्रीहरू

- |                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| १. बोनलेस रेन्बोटाउट              | ४ पिस                           |
| २. चिनी                           | ४ टेबल चम्चा (अन्दाजी ६० ग्राम) |
| ३. कालो मरिच                      | $\frac{१}{३}$ चिया चम्चा        |
| ४. रोजमेरी                        | $\frac{१}{३}$ चिया चम्चा        |
| ५. थिम                            | $\frac{१}{३}$ चिया चम्चा        |
| ६. अदुवा (ग्रेड गरेको)            | ४ टेबल चम्चा                    |
| ७. ह्वाईट 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 रेन्बोट्राउट माछा आन्द्रा, भुंडी र अरु सबै भिन्न्यांसहरू निकालेर राम्रोसंग सफा गरेको छ कि छैन जाँच गर्ने ।
- यदि फ्रोजन गरिएको रेन्बोट्राउट 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 ।

## सस बनाउने तरिका

- एउटा फ्राई प्यानलाई मध्यम आंचमा तताउने र त्यसमा सोएसस, चिनी, २ चिया चम्चा हवाईट वाईन, अदुवा राखेर राम्ररी मिसाउने र चिनी नपलेसम्म 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 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 राख्ने ।

## ट्राउट माछा ब्रोईल गर्ने तरिका

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

### तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा) पोषकतत्व

पानी, मी.ली.	२६.३
चिल्लोपना, ग्रा.	६.२
प्रोटिन, ग्रा.	६१.२
रेसा, ग्रा.	०.०
कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.	०.२
खरानी अंश, ग्रा.	६.१
क्याल्सियम, मी.ग्रा.	१७७६.२
फलाम, मी.ग्रा.	१३.६
फस्फोरस, मी.ग्रा.	१४५९.३

## Broiled Rainbow Trout with Rice Wine



### Ingredients

- |  |  |
|--|--|
| 1. Boneless rainbow trout                | 4 pieces                                   |
| 2. Sugar                                 | 4 table spoon full<br>(approximately 60 g) |
| 3. Black pepper                          | $\frac{1}{2}$ tea spoon full               |
| 4. Rosemary                              | $\frac{1}{2}$ tea spoon full               |
| 5. Thyme                                 | $\frac{1}{2}$ 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 Method

- 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, half of the rice wine and ginger, mix and stir until sugar is 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	26.3
Fat, g	6.2
Protein, g	61.2
Fibre, g	0.0
Carbohydrate, g	0.2
Ash, g	6.1
Calcium, mg	1776.2
Iron, mg	13.6
Phosphorous, mg	1459.3