NARC Publication Serial No.: 00253-067/2015/016

पंगासियस माछाको परिकारहरु बनाउने तरिका

Pangasius Fish Dishes Cooking Methods

नीता प्रधान
अनिता गौतम
रेणु अर्याल
सुरेश कुमार वाग्ले

नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद्
मत्स्य अनुसन्धान महाशाखा
गोदावरी, ललितपुर
२०७२

© मत्स्य अनुसन्धान महाशाखा, नार्क, २०७२
Fisheries Research Division, Godawari, NARC, 2016

Government of Nepal

Nepal Agricultural Research Council (NARC)
National Animal Science Research Institute (NASRI)
Fisheries Research Division (FRD)
Godawari, Lalitpur, Nepal

P. O. Box : 13342, Kathmandu Nepal
Telephone : 00977-1-5174263
Fax : 00977-1-5174115
Email : fisheriesresearch_division@yahoo.com
URL : http:// www.Fisheries-narc.gov.np

Citation:
Pradhan, N., A. Gautam, R. Aryal and S. K. Wagle, 2016. Pangasius Fish Dishes Cooking Methods. Fisheries Research Division, Godawari, NARC, Lalitpur, Nepal, 48 pp.

Cover Page Photo:
Pangasius with vegetables

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

सर्वाधिकार : २०७२, 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, रेणु अर्याल तथा सुरेश कुमार वाग्ले, २०१६, पंगासियस माछाको परिकार बनाउने तरिकाहरू, मत्स्य अनुसन्धान महाशाखा, नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद्, काठमाडौं, नेपाल, पृष्ठ .....

ISBN : 978-9937-0-0869-3

मूल्य रू : ५०/-

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

बिषय सूचि

१.	पंगासियस माछाको परिचय	१
२.	चिजसंग बेक गरिएको पंगासियस माछा	५
३.	ह्यामसंग पंगासियस माछा	९
४.	कर्नफ्लेक्स् र तीलले लेपन गरेको पंगासियस माछा	१३
५.	पालुङ्गोको सागसंग पंगासियस माछा	१७
६.	तरकारीसंग पंगासियस माछा	२१
७.	कागजी बदाम र पेस्टोसंग पंगासियस माछा	२५
८.	ब्रेज्ड पंगासियस	२९
९.	पंगासियस फिस बल	३३
१०.	तारेको पंगासियस	३७
११.	लेमन ग्लेज्ड पंगासियस माछा	४१

Table of contents

1.	Introduction of pangusius	1
2.	Easy lemon cheese baked pangasius	7
3.	Pangasius with ham	11
4.	Pangasius fillets in a light crust	15
5.	Florentine pangasius fillets	19
6.	Pangasius with vegetables	23
7.	Pangasius with almond and pesto	27
8.	Braised pangasius	31
9.	Pangasius fish ball	35
10.	Pangasius deep fry	39
11	Lemon glazed Pangasius	43

प्राक्कथन

संसारमा खाद्य उत्पादन गर्ने क्षेत्रमा पंगासियस माछा खेती एकदमै चाँडो अगाडि बढेको क्षेत्र हो । यो माछाको बढ्दो ब्यापार र बजारले संसारको करिब १३० देशहरूमा यो माछा भित्रिएको पाईन्छ । नेपालमा पनि यो माछा केहि वर्ष पहिले भारत तथा वंगलादेश हुदै मलाहा माझी तथा कृषकहरूवाट भित्रिएको अनुमान गरिएको छ । यस माछाको उच्च बृद्धि दर र उत्पादकत्वको गुणहरूले गर्दा तराईका केहि जिल्लाहरूमा कृषकहरूले पंगासियस माछा पालन सुरू गरिसकेका छन् । पुरा उत्पादन र आपूर्तिको सहजिकरण तथा उत्पादन प्रविधिको विकाससंगै यो माछाको खेती तीब्र रूपमा विस्तार हुने विश्वास गरिएको छ। नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद् अन्तर्गत क्षेत्रिय कृषि अनुसन्धान केन्द्र, तरहरामा यो माछाको प्रजनन र भुरा उत्पादनमा सफलता हासिल भईसकेको छ। यस माछाको उत्पादन प्रविधि सम्बन्धी केहि परियोजनाहरू संचालनमा रहेका छन् । हाल मत्स्य बजारमा आयातित यस माछाले २० देखि २५% सम्म हिस्सा ओगटेको पाईन्छ । पंगासिस माछाको बजार विस्तार हुने क्रममा रहेको अवस्थामा यो माछालाई गुणस्तरिय परिकारको रूपमा उपयोग गर्ने तरिका बारे जानकारी दिनुपर्ने अवस्था देखिएको छ । हाल भारतवाट आयातित हुने माछामा पंगासियस माछाले २० देखि २५ प्रतिशतसम्म हिस्सा ओगेटेको पाइन्छ। यो माछाको मासुमा स-साना काँढाहरू र कत्ला नहुने हुनाले यसको फिलेटबाट बिभिन्न प्रकारको परिकारहरू बनाउन सकिन्छ। यी विशेषताहरूको साथै बजारमा स्टार्न्डट साईजमा पंगासियस माछाको फिलेट सजिलैसंग उपलब्ध हुनेहुँदा आम उपभोक्ताहरूको बिच यस माछाको बिभिन्न परिकारहरू तयार गर्ने जानकारीको अभाव महसुस भएको बेला नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद्, मत्स्य अनुसन्धान महाशाखाको प्रयासमा साधारण नेपाली तथा विदेशीले बुझ्ने भाषामा स्पष्ट हुनेगरी पंगासियस माछाको फिलेटबाट 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 छु । भविष्यमा अझ बढि थप परिकारहरूको पनि रेसिपी तयार हुने छ भन्ने आशा गरेको छु । पुस्तिका तयार गर्नमा संलग्न सवैमा हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

असार २०७२
काठमाण्डौं

डा. वाई आर पाण्डे
कार्यकारी निर्देशक,
नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद

पंगासियस (*Pangasianodon hypothalamus*) माछाको परिचय

पंगासियस (*Pangasianodon hypothalamus*)

पंगासियस (*Pangasianodon hypothalamus*) माछा पंगासिडी (*Pangasidae*) परिवारमा पर्दछ । यो माछाको उद्‌गमस्थल भिएतनाम र लाओसको मेकोङ्ग नदिको निकास हो । यो माछा एशियाका केहि देशहरूमा मत्स्य पालनको लागि भित्राईएको छ । संसारमा सबै भन्दा बढि माछाका उत्पादनहरूमा बिक्री हुनेमा सालमोन र टिलापिया पछि तेस्रोमा यो माछा पर्दछ । संसारको करिब ७० वटा देशहरूमा यो माछा फ्रोजन अथवा थड फिलेट (thawed fillet) को रूपमा उपलब्ध भएको पाईन्छ । खानको लागि मात्र नभएर एक्वारियममा पाल्नको लागि पनि पंगासियस माछा प्रसिद्ध छ । एक्वारियमको व्यापारमा पंगासियसलाई ईरिडिसेन्ट सार्क (iridescent shark) अथवा म्यास्टीक सार्क (mystic shark) भनेर चिनिन्छ ।

शरिर चिल्लो तथा मसिनो कत्ला सहित चाँदी रंग भएको यो माछा सर्वभक्षी स्वभावको हुन्छ । तातो हावा पानीमा फष्टाउने यो माछा २५ देखि ३२° से. ग्रे. तापक्रममा राम्रोसंग फष्टाउन सक्दछ । नेपालमा यो माछा केहि वर्ष पहिले भारत तथा बंगलादेश हुँदै मलाहा माझी तथा कृषकहरूवाट भित्रिएको अनुमान गरिएको छ । यस माछाको उच्च बृद्धि दर र उत्पादकत्वको गुणहरूले गर्दा तराईका केहि जिल्लाहरूमा कृषकहरूले पंगासियस माछा पालन सुरू गरिसकेका छन् । पुरा

उत्पादन र आपूर्तिको सहजीकरण तथा उत्पादन प्रविधिको विकाससंगै यो माछाको खेती तीब्र रूपमा विस्तार हुने विश्वास गरिएको छ । नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद् अन्तर्गत क्षेत्रिय कृषि अनुसन्धान केन्द्र, तरहरामा यो माछाको प्रजनन सफल भईसकेको छ र भुरा हुर्काउने सम्बन्धि अनुसन्धान भैरहेको छ । कार्प माछाको तुलनामा यसको प्रति इकाई उत्पादकत्व निकै बढी हुन्छ । भियतनाममा यसको व्यावसायिक खेती उच्च सघन रूपमा संचालन गरी प्रति हेक्टर जलाशयबाट ४०० मे.टन उत्पादन भएको पाइन्छ भने नेपालमा कृषकहरूले ४० देखि ५० मे.टन उत्पादन लिएको पाइन्छ । हाल देशको आयातित पंगासियस माछाले २० देखि २५ प्रतिशतसम्म हिस्सा ओगटेको अनुमान रहेको छ । देशमा यसको व्यावसायिक उत्पादन गर्ने प्रचुर सम्भावना रहेको र मत्स्य बजारमा सरकारी निकायवाट प्राथमिकताकोसाथ यस माछाको विकास सम्बन्धि कार्यक्रमहरू कार्यक्रमहरू समेत संचालन भैरहेको अवस्था रहेको हुँदा खाद्य सुरक्षा तथा आयात प्रतिष्ठापनमा ठूलो टेवा पुग्न जाने देखिन्छ ।

यो माछाको मासुको रङ्ग सेतो अथवा पहेंलो गुलाबी हुन्छ । यसको फिलेटको विशेषता भनेको माछाको गन्ध (fishy smell) नआउनु, स-साना काँढाहरू र कत्ला नहुनु हो । यसको मासु कसिलो हुनेहुनाले यसको फिलेटबाट बिभिन्न प्रकारको परिकारहरू बनाउन सकिन्छ । यी विशेषताहरूको साथै बजारमा स्टार्न्डट साईजमा पंगासियसको फिलेट सजिलैसंग उपलब्ध गराउन सकिएको अवस्थामा खाद्य सेवा उद्योग र रेष्टूरेण्टहरूको माग सजिलै पुरा गर्न सकिन्छ ।

भिएतनाम र यूरोपेली मुलुकहरूको बजारमा फ्रोजन र डिफ्रोष्ट रूपमा उपलब्ध हुने यो माछाको फिलेटमा बढि मात्रामा जलांश (८० देखि ८५ ग्रा./१०० ग्रा.) र प्रोटिन (१२.५ देखि १५.६ ग्राम/१०० ग्रा. पाईन्छ भने चिल्लो पदार्थ अलि कम ९१.१ देखि ३.० ग्राम/१०० ग्रा. मात्रामा पाईन्छ । पंगासियसको फिलेटमा कोलेस्टोरोल (२१ देखि ३९ मि.ग्रा./१०० ग्रा.) कम मात्रामा हुनु अर्को विषेशता हो । पौष्टिकताको दृष्टिकोणले हेर्ने हो भने कम कोलेस्टोरेल भएको खाद्य पदार्थले दिनहुँ खाने खानामा समावेश गर्नाले कोलेस्टोरोलको मात्रा घटाउँछ । तर माछामा पाईने पोषकतत्वहरू उनीहरूलाई दिईएको दाना र मत्स्य पालनको तरिकामा भर पर्दछ ।

यसमा धेरै प्रकारका भिटामिन र मिनरलहरू पाईन्छ जस्तैः थायमिन, भिटामिन बी १२, भिटामिन डि, पोटासियम, फलाम, फस्फोरस र सेलेनियम । यो माछामा ओमेगा ३ फ्याटी एसीड पाईने हुनाले स्वास्थ्यको लागि निकै लाभदायक छ । ओमेगा-३ फ्याटी एसीडको सेवनले हृदयघात हुनबाट बचाउंछ। ओमेगा-३ फ्याटी एसीड हाम्रो शरिरले बनाउन सक्दैन र हामीले खाने खानाबाट नै प्राप्त गर्नुपर्दछ। फ्याटी एसिडले दिमाग तथा छालाको राम्रो विकास गर्दछ। यसको अतिरिक्त उच्च रक्तचाप र कोलेस्टोरेल कम गर्नुको साथै जोर्नीको दुखाई समेत कम गर्दछ ।

एउटा १०० ग्रामको पंगासियस माछाको मासुले २०१.२ किलो क्यालोरी शक्ति, २३.१८ ग्राम प्रोटिन, ११.११ ग्राम बोसो, ८० मि.ग्रा. कोलेस्टोरल प्रदान गर्दछ । प्रोटिनले बृद्धि विकास गर्नुका साथै बिग्रेका तन्तुहरू मर्मत संभार गर्दछ । यति मात्र नभई हर्मोन, ईन्जाईम र अरू जैविकिय महत्वपूर्ण कुराहरू जस्तै एन्टीबडी र हेमोग्लोबिन बनाउन मद्दत गर्दछ। भिटामिन बी ले खाना पचाउनुका साथै ती पचेका खानाबाट शरिरमा शक्ति प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ । मिनरल्सले शरिरको विभिन्न प्रकृयाहरू संचालन गर्न मद्दत गर्दछ भने पंगासियस माछाको हाडमा क्यालसियम र फस्फोरस पाईने हुनाले मानिसको हड्डी मजबूत पार्न मद्धत गर्दछ। पंगासियस माछामा पाईने पोषक तत्वहरू तथा खनिज पदार्थहरूको मात्रा तालिका १ मा दिईएको छ ।

पंगासियस माछामा पाईने यी पोषकतत्वहरूलाई स्वास्थ्यबर्धक र सदुपयोग गर्नको लागि उचित तरिकाबाट उपयोग गर्नुपर्दछ । पंगासियस माछाबाट स्वस्थ्यकर र पोषकतत्वहरू सुरक्षित राखी खान योग्य बनाउन विभिन्न परिकारहरू प्रचलनमा रहेका छन् । यी मध्ये देशमा नै पाइने विभिन्न सामाग्रीहरू तथा मरमसलाहरू प्रयोग गरि स्वादिष्ट र पौष्टिक पंगासियस माछाको केही परिकारहरू तयार गर्ने विधि यस पुस्तिकामा उल्लेख गरिएको छ ।

तालिका १. पंगासियस माछामा पाईने पोषकतत्वहरू

पोषकतत्वहरू	**औसत प्रतिशतमा**
जलांश, %	६२.७१
प्रोटिन, %	२३.१८
बोसो, %	११.११
खरानी, %	०.८६
कार्बोहाईड्रेट, %	२.१३
शक्ति, किलो क्यालोरी/१०० ग्राम	२०१.२
फ्याटि एसिड %	
कूल संतृप्त फ्याटि एसिड (ΣSFA)	४७.१५
कूल एकल संतृप्त फ्याटि एसिड (ΣMUFA)	४०.४१
कूल बहु असंतृप्त फ्याटि एसिड ΣPUFA	१२.४५
∑n–3	३.६०
∑n-6	८.८४
n-3/n-6 **को अनुपात**	२.४६
खनिज पदार्थ	(मि.ग्रा./१०० ग्राम)
क्यालसियम	५६.३६
सोडियम	९९.६८
पोटासियम	२१४.१
एल्यूमिनियम	०.८९
म्याग्नेसियम	२१.०३
जिन्क	०.७५
फलाम	१.५१
कपर	०.२०

१. चिजसंग बेक गरिएको पंगासियस माछा

आवश्यक सामाग्रीहरू

१.	पंगासियस माछा	४ वटा फिलेट्स, प्रत्येक १५० ग्रामको
२.	सूर्यमुखि फुलको तेल	दुई चिया चम्चा
३.	नून	ईच्छा अनुसार
४.	बेसार	अलिकति
५.	कालो मरिच	ईच्छा अनुसार
६.	थीमको पात	आधा चिया चम्चा
७.	पिसेको लसुनको	एक चौथाई चिया चम्चा
८.	चिज (कोरेको)	एक चौथाई चिया चम्चा
९.	कागती	आधा टुक्रा

बनाउने तरिका

- माछाको फिलेटमा नून, बेसार, कालो मरिच, थीमको पात, पिसेको लसुन, कागतीको रस र तेल मलेर भिज्न छोड्ने ।
- ओभनलाई पहिले नै २१८.३° से. ग्रे. तताइराख्ने ।
- बेकिङ्ग डिसमा माछाको छाला तलतिर पर्ने गरि फिलेट राख्ने ।
- १०–१५ मिनेट सम्म फिलेट बेक गर्ने ।
- माछा पस्कनको लागि तयार भयो ।

तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा)

पोषकतत्व	
पानी, मि.ली.	६६.६
चिल्लोपना, ग्रा.	१२.३
प्रोटिन, ग्रा.	१९.२
रेसा, ग्रा	०।०
खरानी अंश, ग्रा.	१.४८
कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.	०.३९
क्यालसियम, मि.ग्रा.	५५७.०
फलाम, मि.ग्रा.	३.६
फस्फोरस, मि.ग्रा.	१९४.०
शक्ति, किलो क्यालोरी	१८०.०

1. Easy lemon cheese baked pangasius

Ingredients

1.	Pangasius fish	4 fillets, about 150 g each
2.	Sunflower oil	2 tsp
3.	Salt	to taste
4.	Black pepper	to taste
5.	Turmeric	few
6.	Thyme leave	half tsp
7.	Garlic paste	one fourth tsp
8.	Cheese (grated)	one fourth tsp
9.	Lemon	Half piece

Preparation Method

- Take the fish fillets and marinate with salt, blackpepper, thyme leaves, garlic paste, turmeric lemon juice and oil both sides.
- Take a plate, putting cheese then press the fillet on it rather than skin sides.
- Pre-heat the oven upto 218.3˚C.Put the fish fillet on the baking dish making skin side down.
- Put the fish fillet on the baking dish making skin side down.It is ready to serve.
- Bake the fish fillets for 10-12 minutes, so fish flakes easily.

Proximate value of prepared dish (per 100 g)

Nutrients	
Moisture, mL	66.6
Fat, g	12.3
Protein, g	19.2
Fibre, g	0.0
Ash, g	1.48
Carbohydrate, g	0.39
Calcium, ml	557.0
Iron, ml	3.6
Phosphorous, ml	194.0
Energy, kcal	180.0

२. ह्यामसंग पंगासियस माछा

आवश्यक सामाग्रीहरू

१.	पंगासियस माछा	७५ ग्रा. को ४ वटा स्लाईस
२.	सूर्यमुखी फूलको तेल	२ चिया चम्चा
३.	हरियो धनिया (मसिनो गरि काटेको)	अलिकति
४.	नून	ईच्छा अनुसार
५.	बेसार	अलिकति
६.	कालो मरिच	ईच्छा अनुसार
७.	ह्याम	८ वटा स्लाईस
८.	हरियो सिमी	२५० ग्रा.
९.	म्याक्रोनी	२५० ग्रा.

बनाउने तरिका

- नून, बेसार र कालो मरिचको धुलो माछाको फिलेटको दुबैतिर मोल्ने र १०-१५ मिनेटसम्म त्यतिकै राख्ने ।
- ओभन २००° से. ग्रे. मा पहिले नै तताई राख्ने ।
- ह्यामको दुईवटा स्लाईसको विचमा फिलेट र हरियो धनियाको पात राख्ने र त्यस्को दुबैतिर तेल दल्ने ।
- फिलेटलाई ओभनको ट्रेमा राखेर २० मिनेटसम्म बेक गर्ने ।
- हरियो सिमी ५–१० मिनेट उसिन्ने ।
- उसिनेको हरियो सिमी एउटा प्लेटमा राख्ने र त्यस माथि फिलेट राखेर उमालेको म्याक्रोनी र टमाटरको सससंग पस्कने ।

तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा)

पोषकतत्व	
पानी, मि.ली.	६५.९
चिल्लोपना, ग्रा.	८.२
प्रोटिन, ग्रा.	२४.२
रेसा, ग्रा.	०
खरानी अंश, ग्रा.	१.३६
कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.	०.३९
क्यालसियम, मि.ग्रा.	८९४
फलाम, मि.ग्रा.	५.७
फस्फोरस, मि.ग्रा.	३६१
शक्ति, किलो क्यालोरी	१७२

2. Pangasius with ham

Ingredients

1.	Pangasius	4 slices, about 75g each
2.	Sunflower oil	1 tbsp
3.	Green coriander (chopped)	some
4.	Salt	to taste
5.	Turmeric	few
6.	Black pepper	to taste
7.	Ham	8 slices
8.	Green beans	250 g
9.	Macroni	250 g

Preparation Method

- Salt, black pepper powder and turmeric mix with the fillet both sides and keep for 10-15 minutes.Pre heat the oven to 200˚C.
- Pre heat the oven to 200˚C.
- Take two slices of ham and put the fillets inbetween slices with some green coriander and rub it in sunflower oil both sides.
- Put the fish fillets in an oven tray and bake in the oven for 20 minutes.
- Boil the beans about 5-10 minutes.
- Place the beans on a plate and put the fish fillets over the beans then serve with pasta in tomato sauce.

Proximate value of prepared dish (per 100 g)

Nutrients	
Moisture, mL	65.9
Fat, g	8.2
Protein, g	24.2
Fibre, g	0
Ash, g	1.36
Carbohydrate, g	0.39
Calcium, mg	894
Iron, mg	5.7
Phosphorous, mg	361
Energy, kcal	172

३. कर्नफ्लेक्स् र तीलले लेपन गरेको पंगासियस माछा

आवश्यक सामाग्रीहरू

१.	पंगासियस माछा	करिब १७५ ग्रामको ४ वटा फिलेट्स
२.	सूर्यमूखी फूलको तेल	३० मी.ली.
३.	नून	ईच्छा अनुसार
४.	बेसार	अलिकति
५.	धुलो खोर्सानी	ईच्छा अनुसार
६.	कर्नफ्लेक्स	३ कप
७.	तिल	एक चौथाई कप
८.	कागती (मसिनो गरि काटेको)	१ टुक्रा
९.	अण्डा (फिटेको)	१ वटा
१०.	दूध	१ टेबल चम्चा
११.	मैदाको पिठो	२ टेबल चम्चा

बनाउने तरिका

- नून, बेसार र पिसेको खुर्सानी फिलेटको दुबैतिर राम्ररी मोल्ने र १०-१५ मिनेटसम्म त्यतिकै राख्ने ।
- ओभन १९०.५° से. ग्रे. मा पहिलेनै तताईराख्ने ।
- एउटा ठूलो कचौरामा कर्नफ्लेक राख्ने र चम्चाको पछाडिपट्टीले थिचेर तीलको गेडा जत्रो मसिनो पार्ने । यसरी थिचेर मसिनो बनाएको कर्नफ्लेकमा तील र मसिनोगरि काटिएको कागती मिसाएर एकातिर राख्ने ।
- एउटा बाटामा अण्डा र दूध मिसाउने ।
- एउटा प्लेटमा मैदा खन्याउने ।
- माछालाई मैदाको पिठोमा राखेर लट्पटाउने र बढि भएको मैदा झार्ने । मैदा दलेको माछालाई पहिले अण्डा र दूधको मिश्रणमा डुबाउने, त्यसपछि तील र मसिनोगरि काटिएको कागती मिसाईएको कर्नफ्लेकमा डुबाउने ।
- माछामा तील र मसिनोगरि काटिएको कागती मिसाईएको कर्नफ्लेक राम्ररी टाँसिएको हुनुपर्दछ । प्रत्येक फिलेटलाई पहिले नै तेल दलिएको बेकिङ्ग ट्रेमा मिलाएर राख्ने । ओभनबाट ट्रे झिकेर एकातिर राख्ने । अब फिलेट प्याज, टमाटर र कागतीको स्लाईससंग पस्कन तयार भयो ।

तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा)

पोषकतत्व	
पानी, मि.ली.	६३.९२
चिल्लोपना, ग्रा.	११.७६
प्रोटिन, ग्रा.	१६.९
रेसा, ग्रा.	०.०
खरानी अंश, ग्रा.	१.७६
कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.	५.६५
क्यालसियम, मि.ग्रा.	५४.०
फलाम, मि.ग्रा.	७.८
फस्फोरस, मि.ग्रा.	३२५.०
शक्ति, किलो क्यालोरी	१९७.९

3. Pangasius Fillets in a light crust

Ingredients

1.	Pangasius	4 fillets, about 175g each
2.	Sunflower oil	30 ml
3.	Salt	to taste
4.	Turmeric	few
5.	Ground pepper	to taste
6.	Corn flakes	3 cups (750 mg)
7.	Sesame seeds	one fourth cup (60 mg)
8.	Lemon (chopped)	1 piece
9.	Egg (beaten)	1 no.
10.	Milk	1 tbsp
11.	Maida (flour)	2 tbsp
12.	Lemon (cut in quarters)	1 piece

Preparation method

- Salt, ground pepper and turmeric mix with the fillets both sides and keep for 10-15 minutes.
- Pre heat the oven to190˚C.
- Pour the cornflakes in a large bowl and crush the flakes with the back of a spoon until they are the same size as the sesame seeds. Add the sesame seeds and lemon zest. Set aside.
- Mix the egg and milk in a bowel.
- Pour the flour into a plate.
- Make a simple breading by following these steps: dredge the fish in the flour and shake to remove the excess flour. Quickly dip in to the egg-milk mixture and then the cereal mix. It should adhere well to the fish. Keep each fish fillet on a baking tray which is oiled properly.
- Remove the tray from the oven.
- Serve the dish with vegetables (springs of onion, slices of tomato and lemon).

Proximate value of prepared dish (per 100 g)

Nutrients	
Moisture, mL	63.9
Fat, g	11.76
Protein, g	16.9
Fibre, g	0.0
Ash, g	1.76
Carbohydrate, g	5.65
Calcium, mg	54.0
Iron, mg	7.8
Phosphorous, mg	325.0
Energy, kcal	197.9

४. पालुङ्गोको सागसंग पंगासियस माछा

आवश्यक सामाग्री

१.	पंगाासियस माछा	३ वटा फिलेट, प्रत्येक १५० ग्रामको
२.	सूर्यमूखी फूलको तेल	१ चिया चम्चा
३.	नून	ईच्छा अनुसार
४.	बेसार	अलिकति
५.	धुलो खुर्सानी	ईच्छा अनुसार
६.	पालुङ्गोको साग	चार कप
७.	प्याज (मसिनो गरि काटेको)	१ टुक्रा
८.	गाजर (कोरेको)	आधा कप
९.	चिज (कोरेको)	आधा कप

बनाउने तरिका

- नून, बेसार र पिसेको खुर्सानी फिलेटको दुबैतिर राम्ररी मोल्ने र १०-१५ मिनेटसम्म त्यतिकै राख्ने ।
- ओभन २०४° से. ग्रे. मा पहिले नै तताईराख्ने ।
- पालुङ्गोको सागलाई १ मिनेट सम्म माईक्रोवेभमा बफाउने र त्यसलाई बेकिङ्ग डिसमा चारैतिर बराबर हुनेगरि छरेर राख्ने ।
- पंगासियस माछाको फिलेट पालुङ्गोको साग माथि राख्ने र आफ्नो स्वाद अनुसार सिजनिङ्ग गर्ने ।
- प्याज र गाजरलाई तेलमा २-३ मिनेटसम्म तारेर माछाको माथि चारैतिर पर्नेगरि छरेर राख्ने ।
- चिजले माथिबाट टपिङ्ग गरेर १२-१५ मिनेटसम्म माईक्रोवेभ ओभनमा बेक गर्ने ।
- मौसमी ताजा हरियो तरकारीसंग पस्कने ।

तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा)

पोषकतत्व	
पानी, मि.ली.	६२.०
चिल्लोपना, ग्रा.	१४.९३
प्रोटिन, ग्रा.	१५.८४
रेसा, ग्रा.	०.०
खरानी अंश, ग्रा.	१.३५
कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.	५.८८
क्यालसियम, मि.ग्रा.	११८८.०
फलाम, मि.ग्रा.	४.७
फस्फोरस, मि.ग्रा.	२९३.०
शक्ति, किलो क्यालोरी	२२१.५

4. Florentine Pangasius Fillets

Ingredients

1.	Pangasius	3 fillets, about 150 g each
2.	Sunflower oil	1 tsp
3.	Salt	to taste
4.	Turmeric	few
5.	Black pepper	to taste
6.	Fresh spinach	4 cups
7.	Onion (thinly sliced)	1 piece
8.	Carrots (grated)	half cup
9.	Cheese (grated)	half cup

Preparation method

- Salt, black pepper powder and turmeric mix with fillet both sides and keep for 10-15 minutes.
- Pre-heat the oven to 204˚C.
- Microwave or steam spinach for one minute then distributes it evenly over the bottom of a baking dish.
- Place the pangasius fillets on top of the spinach and season to taste.
- Fry the onions and carrots in the oil for two or three minutes then spread them evenly over the fish fillets.
- Sprinkle cheese over top and bake for 12 to 15 minutes.
- Serve with seasonal vegetables.

Proximate value of prepared dish (per 100 g)

Nutrients	
Moisture, mL	62.0
Fat, g	14.93
Protein, g	15.84
Fibre, g	0.0
Ash, g	1.35
Carbohydrate, g	5.88
Calcium, mg	1188.0
Iron, mg	4.7
Phosphorous, mg	293.0
Energy, kcal	221.5

५. तरकारीसंग पंगासियस माछा

आवश्यक सामाग्री

१.	पंगासियस माछा	४ वटा फिलेट, प्रत्येक १७५ ग्रामको
२.	सूर्यमूखी फूलको तेल	६० देखि ७० मिली
३.	नून	ईच्छा अनुसार
४.	बेसार	अलिकति
५.	कालो मरिच	ईच्छा अनुसार
६.	हरियो धनिया	२ चिया चम्चा
७.	मखवन, नौनी	अलिकति
८.	कागती	४-५ टुक्रा
९.	कागतीको रस	आधा टुका कागतिको
१०.	टमाटर (मसिनोगरि काटेको)	१ वटा
११.	हरियो खुर्सानी (मसिनोगरि काटेको)	१ वटा

बनाउने तरिका

- नून, बेसार र पिसेको खुर्सानी फिलेटको दुबैतिर राम्ररी मल्ने र १०-१५ मिनेटसम्म त्यतिकै राख्ने ।
- एउटा फ्राईङप्यानमा अलिकति बटर राखेर सबै हरियो तरकारी २-३ मिनेटसम्म भुट्ने ।
- एउटा प्यानमा फिलेट राखेर कागतिको रस छर्कने र त्यसलाई भुटेको तरकारीहरू र कागतीको स्लाईसहरूले टपिङ गर्ने ।
- माईक्रोओभनमा फिलेटको दुबैतिर ५–५ मिनेट बेक गर्ने ।

तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा)

पोषकतत्व	
पानी, मि.ली.	३६.४
चिल्लोपना, ग्रा.	३९.१७
प्रोटिन, ग्रा.	२६
रेसा, ग्रा.	०.०
खरानी अंश, ग्रा.	२.०६
कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.	३.५८
क्यालसियम, मि.ग्रा.	९२९.०
फलाम, मि.ग्रा.	७.९
फस्फोरस, मि.ग्रा.	१६५.०
शक्ति, किलो क्यालोरी	४७०.०

5. Pangasius with vegetables

Ingredients

1.	Pangasius	4 fillets, about 175g each
2.	Sunflower oil	60-70 ml
3.	Salt	to taste
4.	Turmeric	few
5.	Black pepper	to taste
6.	Green coriander	2 tbsp
7.	Butter	some
8.	Lemon	4-5 pieces
9.	Lemon juice	half of lemon
10.	Tomoto (chopped)	1 piece
11.	Green pepper (chopped)	1 piece

Preparation Method

- Mix salt, black pepper powder and turmeric with the fillet both sides and keep for 10-15 minutes.
- Take a frying pan with some butter and places the all veggies (coriander, tomato, and green pepper) then stewed them for 2-3 minutes.Place the fillets in the pan and sprinkle the lemon juice on the top then cover it with the stewed veggies and lemon slices.
- Place the fillets in the pan and sprinkle the lemon juice on the top then cover it with the stewed veggies and lemon slices.
- Bake on one side for 5 minutes and the 5 more minutes on the other sides.

Proximate value of prepared dish (per 100 g)

Nutrients	
Moisture, mL	36.4
Fat, g	39.17
Protein, g	26.0
Fibre, g	0.0
Ash, g	2.06
Carbohydrate, g	3.58
Calcium, mg	929.0
Iron, mg	7.9
Phosphorous, mg	165.0
Energy, kcal	470.0

६. कागजी बदाम र पेस्टोसंग पंगासियस माछा

आवश्यक सामाग्री

१.	पंगासियस माछा	४ वटा फिलेट, प्रत्येक करिब २५० ग्रामको
२.	सूर्यमुखि फुलको तेल	३ चिया चम्चा
३.	नून	ईच्छा अनुसार
४.	बेसार	अलिकति
५.	कालो मरिच	ईच्छा अनुसार
६.	कागतीको रस	१ वटा
७.	कागती (मसिनो गरि काटेको)	१ वटा
८.	कागजी बदाम (स-साना टुक्रागरि काटेको)	१०० ग्राम
९.	पेष्टो	४ चिया चम्चा

बनाउने तरिका

- नून, बेसार र पिसेको खोर्सानी फिलेटको दुबैतिर राम्ररी मोल्ने र १०-१५ मिनेट सम्म त्यतिकै राख्ने ।
- एउटा नटाँसिने तावा (ननस्टिक फ्राइङ्गप्यान) मा अलिकति तेल राखेर तताउने र त्यसमा फिलेटको दुबैतिर २–३ मिनेटसम्म तार्ने ।
- एक ठूलो चम्चा तेलमा मसिनोगरि काटिएको कागती मिसाएर एउटा प्यानमा राखेर हल्का तताउने ।
- अर्को एउटा सुख्खा प्यानमा कागजी बदामका टुक्राहरू सुनौलो रङ्ग नभएसम्म भुट्ने र तताउनको लागि पेस्टो मिसाएर चलाउने ।
- माछाको फिलेट माथि बदामका टुक्राहरू र पेस्टो छर्ने र स्वादको लागि कागतीको रस छर्कने ।
- तयारी फिलेटलाई मौसमी हरियो तरकारी राखेर पस्कने ।

तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा)

पोषकतत्व	
पानी, मि.ली.	६२.८
चिल्लोपना, ग्रा.	१२.१
प्रोटिन, ग्रा.	२२.०
रेसा, ग्रा.	०.०
खरानी अंश, ग्रा.	१.४९
कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.	३.१
क्यालसियम, मि.ग्रा.	६०२.०
फलाम, मि.ग्रा.	२.८
फस्फोरस, मि.ग्रा.	२८१.०
शक्ति, किलो क्यालोरी	२०९.०

6. Pangasius with Almond and pesto

Ingredients

1.	Pangasius fillets	4 fillets, about 250 g each.
2.	Sunflower oil	3 tbsp,
3.	Salt	to taste
4.	Black pepper	to taste
5.	Turmeric	to taste
6.	Lemon juice	1 piece
7.	Lemon zest	1 piece
8.	Almond (grated)	100 g
9.	Pesto	4 tbsp

Preparation method

- Salt,black pepper powder and turmeric mix with the fillet both sides and keep for 10-15 minutes.
- Heat the non stick frying pan with a little sunflower oil then fry the fillets for 2-3 minutes each sides.
- Mix the lemon zest with 1tbsp of oil and keep it on the pan and make it slight warm.
- Take the next dry pan to fry the pieces of almond up to golden color then mix pesto on it and stir to make warm.
- Drizzle the almond and pesto mix over the fish fillets and add lemon juice to taste.
- Serve the fillets with some seasonal vegetables.

Proximate value of prepared dish (per 100 g)

Nutrients	
Moisture, mL	62.8
Fat, g	12.1
Protein, g	22.0
Fibre, g	0.0
Ash, g	1.49
Carbohydrate, g	3.1
Calcium, mg	602.0
Iron, mg	2.8
Phosphorous, mg	281.0
Energy, kcal	209.0

७. ब्रेज्ड पंगासियस

आवश्यक सामग्री

१.	पंगासियस माछा	६ स्लाईस, प्रत्येक ७५ ग्रामको
२.	सूर्यमुखि फुलको तेल	१ चिया चम्चा
३.	नून	ईच्छा अनुसार
४.	बेसार	ईच्छा अनुसार
५.	कालो मरिच	ईच्छा अनुसार
६.	चिनीको चास्नी	२ ठूलो चम्चा
७.	फिस सस	१ ठूलो चम्चा
८.	लसुनको पेस्ट	१ टेबल चम्चा
९.	काँक्रो	१ पिस
१०.	टमाटर	२ पिस

बनाउने तरिका

- एउटा माछा लिएर भित्रि भाग फ्याँकेर राम्ररी सफा गर्ने र टाउको र पुच्छर छाडेर जीउको अरू भागको स–साना स्लाईस बनाउने ।
- एउटा ठूलो कचौरामा माछाको स्लाईस राखेर त्यसमा आधा टेबल चम्चा लसुनको पेष्ट, चिनीको चास्नी, माछाको सस, नून, कालो मरिच र बेसार राखेर ३० मिनेट सम्म त्यसै राख्ने (मेरिनेट गर्ने) ।
- माछा भएको कचौरामा अलिकति पानी राख्ने र सुख्खा नभएसम्म बिस्तारै तताउने ।
- आधा टेबल चम्चा लसुनको पेष्टलाई आधा टेबल चम्चा तेलमा मिसाएर माछामा खन्याउने ।
- तातो तातो पंगासियस माछा टमाटरको स्लाईस र काँकोसंग पस्कन तैयार भयो ।

तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा)

पोषकतत्व	
पानी, मि.ली.	४०.४
चिल्लोपना, ग्रा.	१९.२
प्रोटिन, ग्रा.	२७
रेसा, ग्रा.	०
खरानी अंश, ग्रा.	२
कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.	११.४२
क्यालसियम, मि.ग्रा.	१९९१
फलाम, मि.ग्रा.	१०.७
फस्फोरस, मि.ग्रा.	३४३.४
शक्ति, किलो क्यालोरी	३२६.१

7. Braised Pangasius

Ingrediends

1.	Pangasius	6 slices,75g each
2.	Sunflower oil	1tbsp
3.	Salt	to taste
4.	Black pepper	to taste
5.	Turmeric	to taste
6.	Sugar syrup	2 tbsp
7.	Fish sauce	1 tbsp
8.	Garlic paste	1 tbsp
9.	Cucumber	1 piece
10.	Tomato	2 pieces

Preparation Method

- Take a fish and clean it properly outing the inner parts then make the small slices of its body removing head and tail.
- Take a large bowl and put the slices of fish and mix with half table spoon garlic paste, sugar syrup, fish sauce, salt, black pepper and turmeric as prescribed above then keep it for 30 minutes.
- Add some water on the bowl of pangasius and heat it gently until it becomes dry.
- Take half table spoon garlic paste and mix with 1 tbsp oil then pour on the pangasius slices.
- Serve hot pangasius slices with slices of tomato and cucumber.

Proximate value of prepared dish (per 100 g)

Nutrients	
Moisture, mL	40.4
Fat, g	19.2
Protein, g	27.0
Fibre, g	0.0
Ash, g	2.0
Carbohydrate, g	11.42
Calcium, mg	1991.0
Iron, mg	10.7
Phosphorous, mg	343.4
Energy, kcal	326.1

८. पंगासियस माछाको फिस बल

आवश्यक सामाग्री

१.	ठूलो साईजको माछा	१००० ग्रा.
२.	अण्डा	५ वटा
३.	उसिनेको हरियो केराउको लेदो	१ कप
४.	प्याज (मसिनो गरि काटेको)	३ वटा
५.	पिसेको लसुन	२ टेबल चम्चा
६.	बेसार	आधा चिया चम्चा
७.	खोर्सानीको धुलो	आधा चिया चम्चा
८.	नून	ईच्छा अनुसार
९.	तेल	२५० मि. लि.
१०.	भुटेको सर्स्यूंको धुलो	एक चिया चम्चा
११.	मैदाको पिठो	४ चिया चम्चा
१२.	भुटेको जिराको धुलो	आधा चिया चम्चा
१३.	भुटेको धनियाको धुलो	आधा चिया चम्चा

बनाउने तरिका

- माछाको कत्ला, काँकी, आन्द्राभुडी, टाउको र पुच्छर हटाएर सफा गर्ने र १ लिटर पानीमा करिब १५ मिनेटसम्म उमाल्ने ।
- मासुबाट काँडाहरू सबै हटाउने ।
- माछाको मासुमा सबै सामाग्रीहरू : हरियो खुर्सानी, प्याज, हरियो केराउ, नून, बेसार, जिराको धुलो, धनियाको धुलो, गहुँको पिठो र आधा कप पानी (आवश्यक परेमा) राखेर राम्ररी मिसाउने ।
- गुच्चा भन्दा ठूलो साईजको डल्लो बनाउने ।
- एउटा अलि गहिरो खालको कचौरा लिने र त्यसमा अण्डा फेट्ने ।
- एउटा फ्राईप्यानमा तेल तताउने र त्यस्मा फेटेको अण्डामा डुबाएर फिस बल खैरो नभएसम्म तार्ने ।

तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा)

पोषकतत्व	
पानी, मि.ली.	४७.०
चिल्लोपना, ग्रा.	२४.२
प्रोटिन, ग्रा.	१७.८
रेसा, ग्रा.	०.२
खरानी अंश, ग्रा.	१.६५
कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.	८.९५
क्यालसियम, मि.ग्रा.	१०४६.०
फलाम, मि.ग्रा.	६.२
फस्फोरस, मि.ग्रा.	३०४.३
शक्ति, किलो क्यालोरी	३२५.०

8 . Pangasius fish ball

Ingrediends

1.	Large size fish	1000 gm
2.	Egg	5 pieces
3.	Green pea paste after boiling	1 cup
4.	Onion(chopped)	2 pieces
5.	Green chilli (chopped)	3 pieces
6.	Garlic paste	2 tps
7.	Turmeric	half tsp
8.	Chilli powder	half tsp
9.	Salt	to taste
10.	Oil	250 ml
11.	Fried *sarseu* powder	1 tsp
12.	*Maida(wheat fiour*)	4 tsp
13.	Fried cumin powder	half tsp
14.	Fried coriander powder	half tsp

Preparation Method

- Clean the fish removing scales, gill, stomach, head and tail then boil it in one liter of water for 15 minutes.
- Remove all the bones from flesh.
- Put the ingredients like: green chilli, onion, grean pea, salt, turmeric, sarsew, chilli powder, cumin, coriander, wheat flour and 1/2 cup water (if needed) with flesh and mix properly.
- Make the fish ball larger than marbel shape.
- Take a deeper bowl and make the paste of egg in it.
- Heat the frying pan with oil properly then put the fish ball on it after soaking it in the egg paste and fry upto red colour.

Proximate value of prepared dish (per 100 g)

Nutrients	
Moisture, mL	47.2
Fat, g	24.2
Protein, g	17.8
Fibre, g	0.2
Ash, g	1.65
Carbohydrate, g	8.95
Calcium, mg	1046.0
Iron, mg	6.2
Phosphorous, mg	304.3
Energy, kcal	325.0

९. तारेको पंगासियस

आवश्यक सामाग्री

१.	पंगासियस माछा	६ टुक्रा, प्रत्येक करिब १०० ग्राम
२.	सूर्यमुखि फुलको तेल	आधा लिटर
३.	नून	ईच्छा अनुसार
४.	कालो मरिच	ईच्छा अनुसार
५.	बेसार	अलिकति
६.	कागतीको रस	आधा चिया चम्चा

बनाउने तरिका

- सफा गरेको माछा ६ टुक्रा पारेर काट्ने ।
- टुक्रा पारेको माछामा नून, बेसार, कालो मरिच र कागतिको रस राखेर मोल्ने र १०–१५ मिनेटसम्म त्यतिकै राख्ने (मेरिनेट गर्ने) ।
- एउटा प्यानमा तेल तताएर त्यसमा माछाका टुक्राहरू खैरो नभएसम्म तार्ने ।
- एउटा प्यानमा तेल तताएर त्यसमा माछाका टुक्राहरू खैरो नभएसम्म तार्ने ।
- तारेको माछा पस्कनको लागि तयार भयो ।

तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा)

पोषकतत्व	
पानी, मि.ली.	४७.१
चिल्लोपना, ग्रा.	१९.०
प्रोटिन, ग्रा.	२९.२९
रेसा, ग्रा.	०.०
खरानी अंश, ग्रा.	१.९३
कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.	२.७३
क्यालसियम, मि.ग्रा.	१३९१.०
फलाम, मि.ग्रा.	९.४
फस्फोरस, मि.ग्रा.	३९१.०
शक्ति, किलो क्यालोरी	२९९.०

9. Pangasius deep fry

Ingredients

1.	Pangasius	6 pieces, about 100 g each
2.	Sunflower oil	half liter
3.	Salt	to taste
4.	Black pepper	to taste
5.	Turmeric	few
6.	Lemon juice	half tsp

Preparation method

- Cut the cleaned fish in to 6 pieces.
- Mix salt, blackpepper, turmeric and lemon juice with fish pieces both sides and keep for10-15 minuutes.
- Put 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	47.1
Fat, g	19.0
Protein, g	29.29
Fibre, g	0.0
Ash, g	1.93
Carbohydrate, g	2.73
Calcium, mg	1391.0
Iron, mg	9.4
Phosphorous, mg	391.0
Energy, kcal	299.0

१०. लेमन ग्लेज्ड पंगासियस माछा

आवश्यक सामाग्री

१.	पंगासियस माछा	४ वटा फिलेट, प्रत्येक २५० ग्रामको
२.	सूर्यमुखी फूलको तेल	६० मिलि
३.	नून	ईच्छा अनुसार
४.	बेसार	ईच्छा अनुसार
५.	कालो मरिच	ईच्छा अनुसार
६.	हरियो धनिया	१ टेबल चम्चा
७.	च्याउ (काटेको)	२५० ग्राम
८.	प्याज (मसिनो गरि काटेको)	आधा टुक्रा

ससको लागि सामग्री

१.	हरियो धनिया	१ टेबल चम्चा
२.	ह्वाईट वाईन	२ टेबल चम्चा
३.	मैदा	२ टेबल चम्चा
४.	कालो मरिच	१ टेबल चम्चा
५.	चिकेन स्टक पेष्ट	१ टेबल चम्चा
६.	कागतिको रस	कागतिको आधा भाग

बनाउने तरिका

- नून, बेसार, कालो मरिचको धुलो फिलेटको दुबैतिर मिसाएर १०– १५ मिनेट त्यतिकै राख्ने ।
- सस बनाउने सबै सामग्रीहरू एउटा कपमा राखेर मिसाउने ।
- एउटा प्यानमा २० मिलि तेल राखेर तताएर त्यसमा प्याज भुट्ने र त्यसैमा च्याउ मिसाएर खैरो नभएसम्म भुट्ने ।
- त्यहि प्यानमा सस पनि राख्ने र बाक्लो नभएसम्म चलाईराख्ने ।
- एउटा अर्को प्यानमा ४० मिली तेल तताएर त्यसमा पंगासियस फिलेट चर्को आँचमा फ्राई गर्ने जस्ले गर्दा बाहिरपट्टी चाँडै नै खरियोस् ।
- एउटा प्लेटमा पहिले सस राख्ने र सस माथि माछा राखेर काटेर राखेको हरियो धनियाले सजाउने ।

तयारी परिकारको पोषण विश्लेषण (प्रति १०० ग्राममा)

पोषकतत्व	
पानी, मी.ली.	५२.१
चिल्लोपना, ग्रा.	२५.७४
प्रोटिन, ग्रा.	१९
रेसा, ग्रा	०
खरानी अंश, ग्रा.	२.१४
कार्बोहाईड्रेट, ग्रा.	१.०२
क्यालसियम, मी.ग्रा.	७०४
फलाम, मी.ग्रा.	५.४
फस्फोरस, मी.ग्रा.	२५५
शक्ति	३११.७४

10. Lemon glazed pangasius

Ingredients

1.	Pangasius fish	4 fillets,about 250 g each
2.	Sunflower oil	60 ml
3.	Salt	to taste
4.	Black pepper	to taste
5.	Turmeric	few
6.	Green coriander (chopped)	1tb
7.	Mushroom (sliced)	250g
8.	Onion (chopped)	half piece

Sauce

1.	Green coriander(chopped)	(not dry) half cup
2.	White wine	2 tbs
3.	Maida(flour)	2 tsp
4.	Black pepper	1 tsp
5.	Chicken stock paste	1 tsp
6.	Lemon juice	half piece

Preparation Method

- Mix salt, black pepper and turmeric with the fillet on both sides and keep for 10-15 minutes.
- Combine all sauce ingredients in a cup or small bowl.
- Heat a pan with 20 ml sunflower oil and fry onion then mix mushrooms and cook until brown.
- Add sauce to pan and stir until thickened.
- Take a separate pan with 40 ml sunflower oil to fry the pangasius fillets quickly with high heat to sear the outsides.
- Serve, place the sauce on the plate first then the pangasius over the sauce.
- Garnish with 1 tbsp fresh chopped coriander.

Proximate value of prepared dish (per 100 g)

Nutrients	
Moisture, ml	52.1
Fat, gm	25.74
Protein, gm	19.0
Fibre, gm	0.0
Ash, gm	2.14
Carbohydrate, gm	1.02
Calcium, mg	704.0
Iron, mg	5.4
Phosphorous, mg	255.0
Energy, Kcal	311.7

पंगासियस माछाका परिकारहरु

नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद्

मत्स्य अनुसन्धान महाशाखा

गोदावरी, ललितपुर

२०७२