

Fish & Shrimp Wantons

Mga Sangkap

1 ½	tasa	malamig na tinadtad o giniling na laman ng red tilapia tinadtad na hipon
1	tasa	tinadtad na hipon
½	kutsarita	asin
½	tasa	tinadtad na karots
1	piraso	tinadtad na sibuyas
1	kutsara	tinadtad na bawang
1	piraso	itlog
2	kutsara	all purpose flour
1	kutsarita	asukal
½	kutsarita	pamintang pulbos
1	kutsara	toyo
2	kutsara	sesame oil
		Molo wrapper

Paraan ng Paggawa

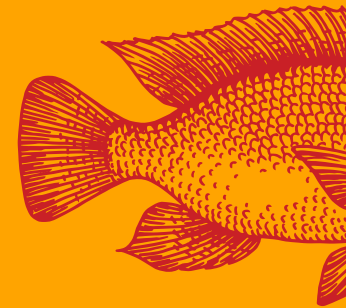
1. Ilagay ang lahat ng sangkap sa isang mangkok maliban sa molo wrapper.
2. Haluing mabuti hanggang lumapot ito.
3. Kumuha ng kalahating kutsara ng mixture at ibalot sa molo wrapper.
4. Prituhin o ilagay sa P.E. bag at ipasok sa freezer kung hindi pa lulutuin.



Para sa karagdagang kaalaman, kontakin:
Bureau of Fisheries and Aquatic Resources
Regional Office No. 5
Regional Freshwater Fisheries Center
Fabrica, Bula
Camarines Sur 4430

REGION5@BFAR.DA.GOV.PH
WWW.FACEBOOK.COM/BFARBKOL

Ginawa ng:
BFAR 5 Regional Fisheries
Research and Development Center
(DA-BAR Funded Red Tilapia Project)
Cabid-an, Sorsogon City 4700



Mga Resipe ng Pulang Tilapia

APAT NA RESIPE NG ATING PABORITONG ISDA



Isdanera

Mga Sangkap

½	kilo	malamig na tinadtad o giniling na laman ng red tilapia
½	kutsara	asin
2	kutsara	asukal
¼	tasa	tinadtad na sibuyas
½	kutsarita	pamintang pulbos
½	tasa	bread crumbs
1	pirasong	itlog
¼	tasa	evaporated milk
½	tasa	keso
½	tasa	karots
⅛	tasa	bell pepper
½	tasa	pickle relish
⅛	tasa	catsup
¼	tasa	pasas

Para sa Topping

Pineapple chunks / Carrots / Boiled egg / Bell pepper

Paraan ng Paggawa

1. Ilagay ang lahat ng sangkap sa isang mangkok maliban sa sangkap ng topping. Haluing Mabuti.
2. Ihanda ang lanera. Lagyan ng pineapple chunks, hiniwang karots, bell pepper at boiled egg.
3. Maglagay ng mixture sa lanera at lakpan ng cling wrap.
4. Lutuin sa steamer ng 30-40 minuto sa katamtamang apoy.
5. Palamigin at ipasok sa refrigerator kung di pa kakainin.



Mga Sangkap

½	kilo	malamig na tinadtad o giniling na laman ng red tilapia
1	kutsarita	asin
3	piraso	slice bread na binabad sa ½ tasa na gatas
1	piraso	itlog
1	kutsarita	pamintang pulbos
1	kutsarita	chili powder
2	kutsara	tinadtad na bawang
1	pirasong	tinadtad na sibuyas
3	kutsara	harina
½	kutsarita	baking powder
1	kutsara	tunaw na butter o mantika

Sangkap ng Breading

Bread crumbs / Itlog / Harina

Paraan ng Paggawa

1. Paghaluin ang lahat ng sangkap sa isang mangkok maliban sa breading.
2. Haluing mabuti hanggang ang mixture ay lumapot.
3. Takpan ang mangko at ipasok sa refrigerator ng 3 oras.
4. Kumuha ng kalahating tasa ng mixture at gawing patties.
5. Ilagay ang binating itlog, harina at bread crumbs sa magkakahiwalay na lalagyan.
6. Ilagay ang patties sa harina, isawsaw sa itlog at ilagay sa bread crumbs.
5. Prituhin sa kunting mantika o ilagay sa P.E bag at ipasok sa freezer kung hindi pa lulutuin.

Crispy Fish Burger

Fish Quekiam

Mga Sangkap

½	kilo	malamig na tinantad o giniling na laman ng red tilapia
½	tasa	hipon
½	kutsarita	asin
1	kutsarita	paminta pulbos
1	kutsarita	five species
½	tasa	tinadtad na karots
½	tasa	tinadtad na singkamas
1	kutsara	tinadtad na bawang
2	kutsara	tinadtad na pulang sibuyas
2	kutsara	oyster sauce
¼	tasa	cornstarch
1	pirasong	egg
2	kutsara	mantika

Paraan ng Paggawa

1. Pagsama-samahin ang lahat ng sangkap sa isang malaking mangkok.
2. Haluin ng mabuti.
3. Takpan at ilagay ang mixture sa refrigerator ng 1 oras.
4. Maglagay ng ½ tasa ng fish quekiam mixture sa taupe wrapper at i-roll ito.
5. Ilagay sa steamer ang quekiam at lutuin ng 20 minuto sa mahinag apoy.
6. Palamigin. Prituhin ng buo o kaya ipack sa P.E. bag at itago sa freezer.

