

# TINAPA

Ang smoked fish o mas kilala sa tawag na *Tinapa* ay isa sa mga popular na inihahain sa hapag-kainan. Maingat itong ginagawa sa pamamagitan ng pinagsamang proseso ng pagbabad sa solusyon ng tubig at asin at pagpapausok. Ito'y upang pigilan ang pagdami ng bacteria at magbigay ng dagdag na lasa sa isda.



Ang pagpapatuyo sa pamamagitan ng hangin ay ginagawa upang magkaroon ng makintab na balat ang Tinapa. Ang hot smoking o pagpapausok naman ay nagbibigay ng kakaibang lasa at kulay sa isda, pinapababa din nito ang moisture content upang mapreserba ang isda.

## Inirerekomendang isda:

- Tamban - Sardinas (*Sardinella sp.*)
- Galunggong - Round Scad (*Decapterus macrosoma*)
- Hasa-hasa - Mackerel (*Rastrelliger sp.*)
- Bangus - Milkfish (*Chanos chanos*)
- Tilapia - (*Tilapia nilotica*)

Masarap ihain bilang side dish na may kasamang kamatis at sibuyas o kaya sa suka na may bawang. Maari din itong ihalo sa pasta, palabok, at bilang pandagdag lasa sa ginisang gulay.

# SMOKED DEBONED BANGUS

## Mga sangkap:

- Sariwang Bangus
- Asin



## Mga Kagamitang Kailangan:

- Kutsilyo
- Smoke house
- Palanggana
- Smoking tray
- Sangkalan
- Dryer
- Serving tray

## Pamamaraan:

1. Ibadad ang bangus na tinanggalan ng tinik sa brine solution (pinaghalong isang bahaging asin sa tatlong bahaging tubig) sa loob ng 15-20 minuto, depende sa laki ng isda.
2. Ayusin ang isda sa smoking trays, patuluin o ibilad sa araw ng 20-30 minuto upang matanggal ang labis na pagka-basa.
3. Pausukan ang isda sa loob ng 30-45 minuto, o hanggang mag kulay golden brown ito.
4. Palamigin at ibalot ang sa polyethylene bags.

# SMOKED FISH

## Mga sangkap:

- Sariwang isda (lapad, tunsoy, tamban, galunggong o hasa-hasa)
- Asin



## Mga Kagamitang Kailangan:

- Palanggana
- Dryer
- Smoke house
- Drying Tray
- Smoking tray

## Pamamaraan:

1. Tanggalin ang hasang at bituka ng isda. Hugasan ito nang maigi upang matanggal ang dugo at dumi. Patuluin upang maalis ang labis na tubig.
2. Ibadad sa 1:3 brine solution (isang bahaging asin sa tatlong bahaging tubig). Panatilihin nakababad sa loob ng 5 hanggang 20 minuto, depende sa laki ng isda.
3. Pakuluan ang isda sa 1:9 brine solution (isang bahaging asin sa siyam bahaging tubig) hanggang ang mata ng isda ay magkulay puti. Ang tagal ng pagluluto sa bawat uri ng isda ay:
  - Lapad, tunsoy- 2-3 minuto
  - Tamban, galunggong- 3-5 minuto
  - Hasa-hasa - 10-20 minuto
4. Ayusin ang isda sa smoke tray at patuyuin o ibilad sa araw ng 20-30 minuto upang matanggal ang sobrang tubig at mapatigas ang isda.
5. Pausukan ang isda sa loob ng 15-30 minuto o hanggang mag "golden brown" ito.
6. Palamigin at ibalot ang produkto sa polyethylene bags. Ilagay sa freezer o kainin ayon sa kagustuhan.

# SMOKED TILAPIA

## Mga Kailangan:

- Sariwang Tilapia



## Mga Kagamitang Kailangan:

- Palanggana
- Dryer
- Smoke house
- Drying Tray
- Smoking tray

## Pamamaraan:

1. Tanggalin ang hasang at bituka ng isda. Hugasan ito nang maigi upang matanggal ang dugo at dumi. Patuluin upang maalis ang labis na tubig.

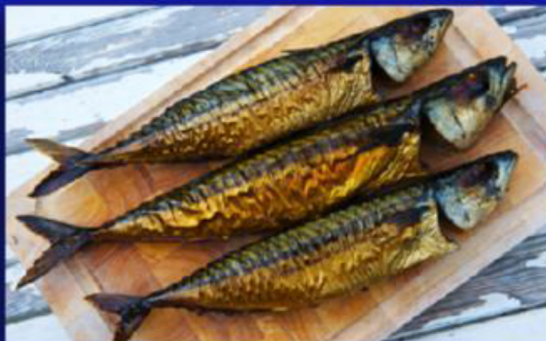
2. Ibadad sa 1:3 brine solution (isang bahaging asin sa tatlong bahaging tubig). Panatilihin nakababad sa loob ng 25 hanggang 40 minuto, depende sa laki ng isda.

3. Pakuluan ang isda sa 1:9 brine solution (isang bahaging asin sa siyam bahaging tubig) hanggang ang mata ng isda ay magkulay puti.

4. Ayusin ang isda sa smoke tray at patuyuin o ibilad sa araw ng 30-45 minuto upang matanggal ang sobrang tubig at mapatigas ang isda.

5. Pausukan ang isda sa loob ng 25-40 minuto o hanggang mag "golden brown" ito.

6. Palamigin at ibalot ang produkto sa polyethylene bags. Itago o kainin ayon sa kagastuhan.



## SMOKED FISH

Amount Per **100 grams** % Daily Value

Calories 217

Total Fat	<b>12 g</b>	18%
Saturated fat	<b>2.8 g</b>	14%
Polyunsaturated fat	<b>2.9 g</b>	
Monounsaturated fat	<b>5 g</b>	
Cholesterol	<b>82 mg</b>	27%
Sodium	<b>918 mg</b>	38%
Potassium	<b>447 mg</b>	12%
Total Carbohydrates	<b>0 g</b>	0%
Dietary Fiber	<b>0 g</b>	0%
Sugar	<b>0 g</b>	0%
Protein	<b>25 g</b>	50%
Vitamin A		2%
Vitamin C		1%
Calcium		8%
Iron		8%
Vitamin D		21%
Vitamin B6		20%
Vitamin B12		311%
Magnesium		11%

# SMOKED FISH PRODUCTS



Like us on facebook  
**BFAR.Central**



Follow us on instagram  
**@bfarph**



Follow us on twitter  
**@bfarph**



Subscribe on youtube  
**@bfarph**



[www.bfar.da.gov.ph](http://www.bfar.da.gov.ph)