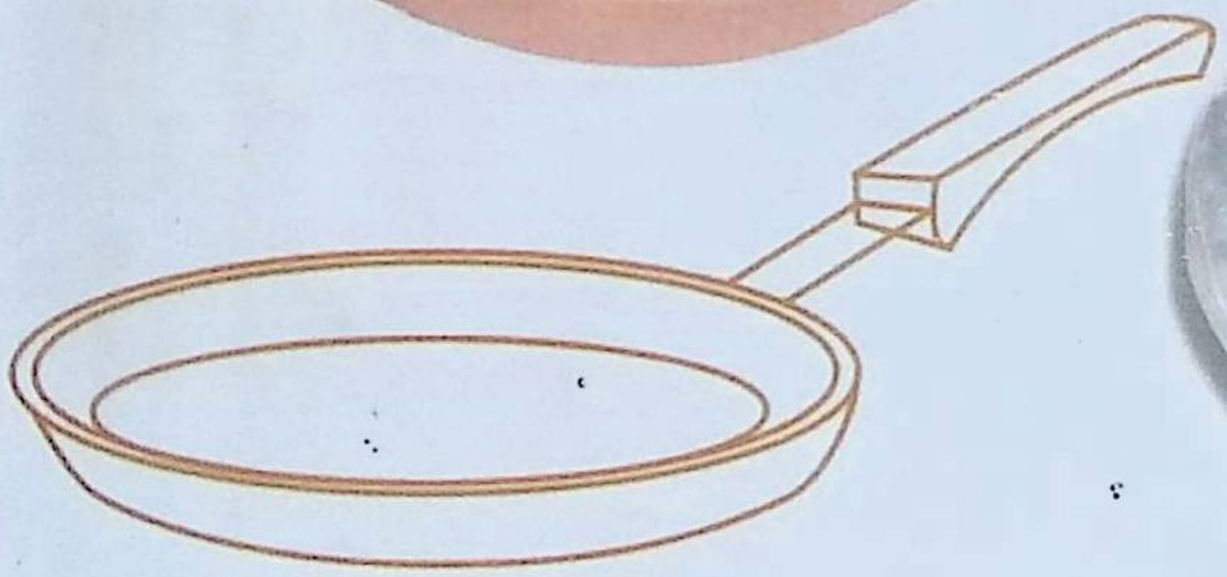
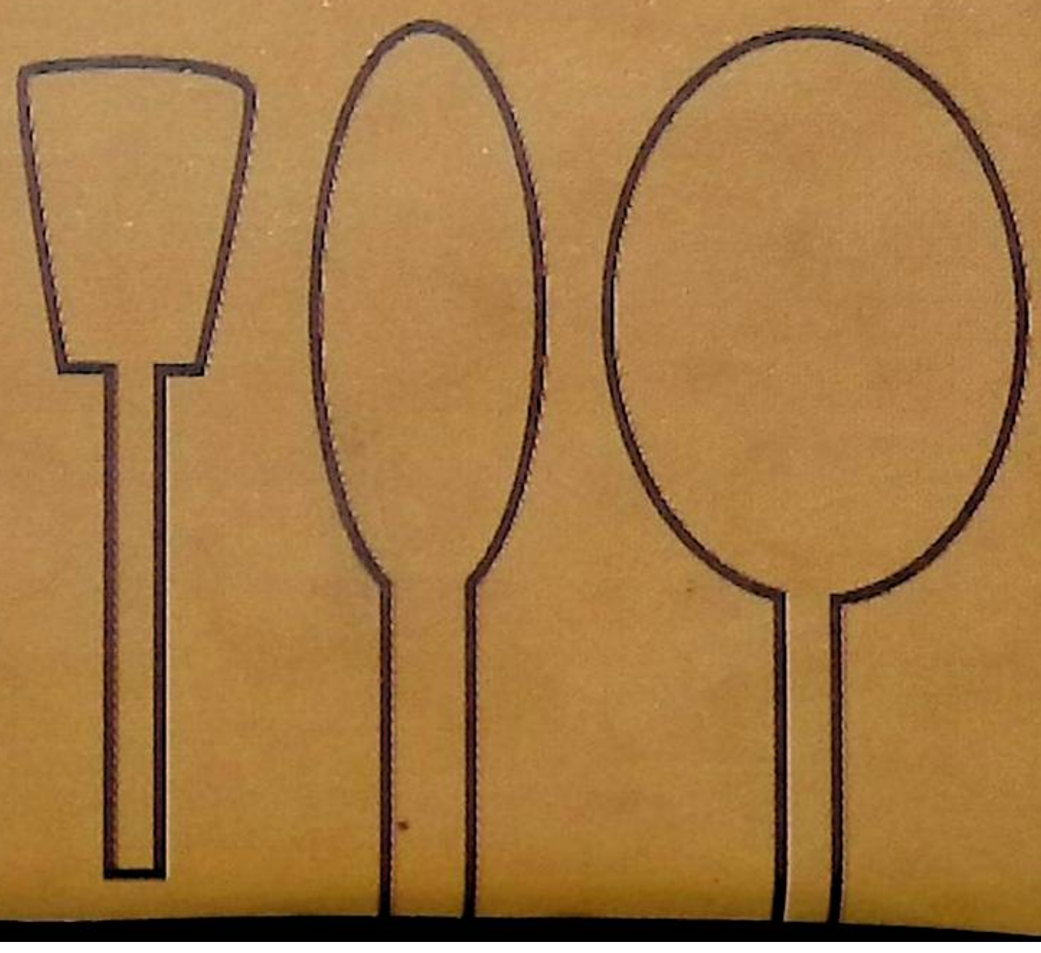
তেল ছাড়া রান্না

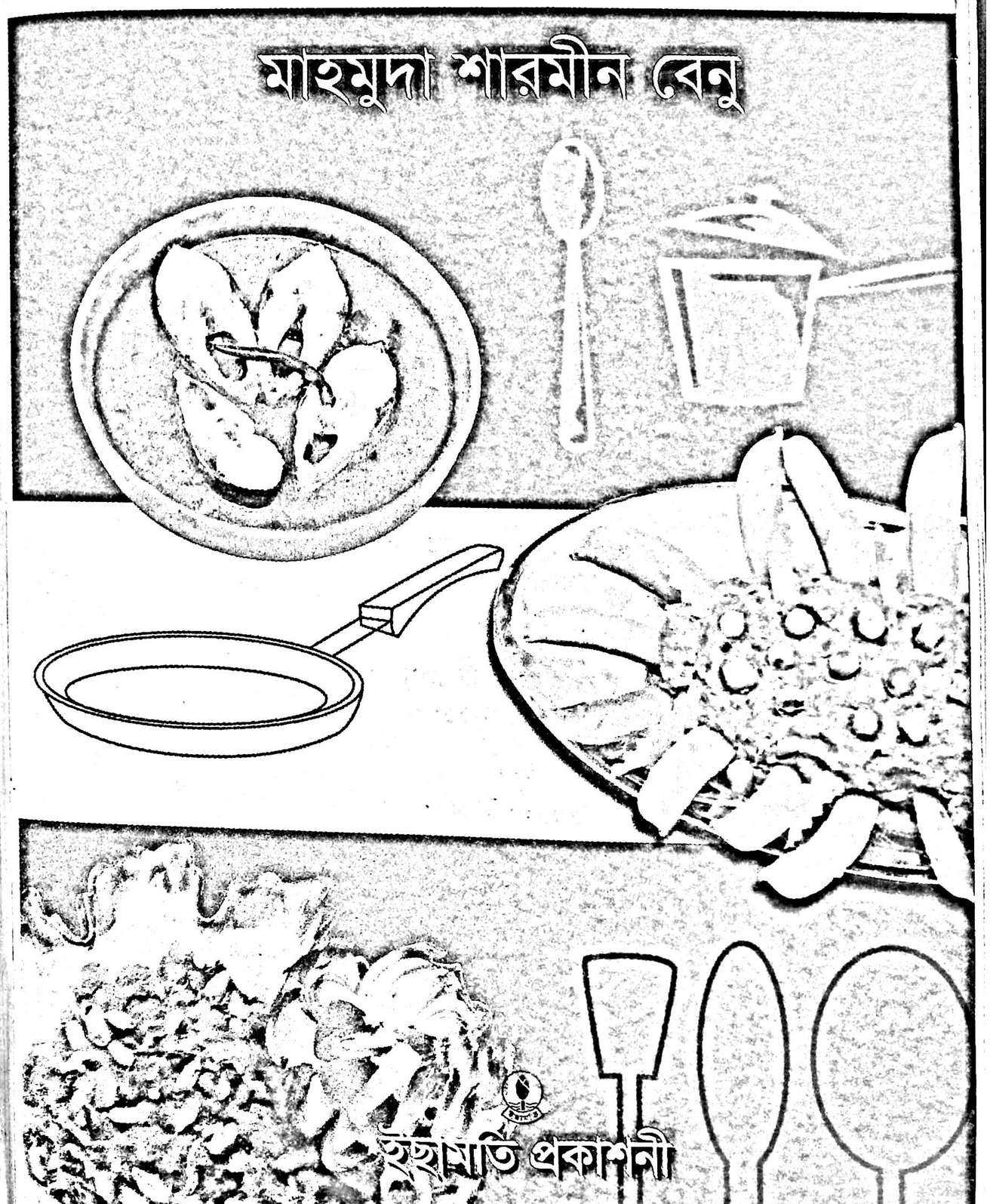
মাহমুদা শারমীন বেনু





তেল ছাড়া রান্না

মাহমুদা শারমীন বেনু



ইচ্ছামতি প্রকাশনী

প্রকাশক
মোঃ রশিদুর রহমান
ইছামতি প্রকাশনী
৩৮ বাংলাবাজার (২য় তলা), ঢাকা-১১০০
ফোন : ৭১২৪৪৪১, ০১৫৫২-৪৩৩৫১৫
www. isamoti. com

স্বত্ব
লেখক

প্রথম প্রকাশ
মাঘ ১৪১৫

প্রচ্ছদ
রাজু আহমেদ

বর্ণ বিন্যাস
রুনা কম্পিউটার্স
২৩/২ পূর্ণচন্দ্র ব্যান্যার্জি লেন
ঢাকা-১১০০

মুদ্রণ
ইছামতি অফসেট প্রেস
সূত্রাপুর, ঢাকা-১১০০

মূল্য
৬০.০০ টাকা

Tel Chara Ranna by Mahmuda Sharmeen Benu, Published by Md. Rashidur Rahman of Isamoti Prokashoni, 38 Banglabazar, Dhaka-1100, First Edition : February Two Thousand Nine, Price : 60.00 Tk. US $ 4.00 Only.

ISBN : 984-70305-0036-7

উৎসর্গ
মা
পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ রাঁধুনি

ভূমিকা

প্রিয় পাঠক,

আমি জানি 'তেল ছাড়া রান্না' এই কথাটি শোনার পর প্রথম যে প্রতিক্রিয়াটি হবে তা হলো এটা অসম্ভব। ভোজনপ্রিয় বাঙালি ভাবতেই পারে না পঞ্চব্যঞ্জন রান্না হবে অথচ তাতে এক ফোঁটাও তেল থাকবে না। কিন্তু প্রিয় পাঠক আমি চেষ্টা করে দেখেছি এটা সম্ভব। আর এর পেছনের কাহিনী হলো, এমন কিছু দিন হয়েছে যখন রান্না করতে গিয়ে দেখা গেল তেল নেই। দোকান থেকে তেল আনো, তারপর রান্না। কি বিড়ম্বনা, এমনই এক পরিস্থিতিতে মনে হলো দেখি তো চেষ্টা করে তেল ছাড়া রান্না করা যায় কি না। দেখলাম যায়। আপনাদের সাথে এই অভিজ্ঞতা বিনিময়ের অভিপ্রায়ে এই লেখা। এগুলো সবই আমাদের পরিচিত রান্না। আশা করি এই অভিজ্ঞতা বিনিময় আপনাদের ভালো লাগবে।

মাহমুদা শারমীন বেনু

রান্না নিয়ে টিপস

রান্না তেল দিয়ে হোক অথবা তেল ছাড়া হোক অনন্য হয়ে ওঠে পরিবেশনের গুণে। রান্না খুব ভালো হলো অথচ যিনি পরিবেশন করছেন তিনি যদি পরিপাটি হয়ে পরিবেশন না করেন, খাবারগুলো টেবিলে সুন্দরভাবে সাজানো না থাকে তাহলে যিনি খাবেন তার কাছে অর্ধেক স্বাদ এমনিতে নষ্ট হয়ে যায়। যে কোনো কাজ করার আগে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো প্রস্তুতি। রান্নার জন্য যেসব উপকরণ দরকার সেগুলো হাতের কাছে থাকতে হবে, যে পাত্রগুলোতে খাবার পরিবেশন করা হবে সেগুলো আগে থেকে ঠিক করে রাখতে হবে এবং রান্নার পর খাবারগুলো সময়মত পরিবেশন করলে সবকিছু অর্থবহ হয়ে ওঠে। যে কোনো কাজ সঠিকভাবে এবং সময়মত করা দরকার। আমাদের এ ধরনের অভিজ্ঞতা কম-বেশি সবারই আছে যে আমরা কারো বাসায় অথবা কোনো অনুষ্ঠানে গিয়েছি, খাবার দেয়া হলো অথচ তা দেয়া হলো সময়ের অনেক পরে এবং তাড়াহুড়ো করে। এতে খাবার যতই সুস্বাদু হোক খেতে আর ভালো লাগে না। আজকাল আমরা সবাই বিভিন্নভাবে এত ব্যস্ত থাকি যে কারও বাসায় অথবা নিজের বাসায় কোনো দাওয়াত থাকলে আপনজনদের সাথে দেখা হওয়ার একটা সুবর্ণ সুযোগ এসে যায়। শুধু খাওয়া এবং শুধু গল্পে দাওয়াত পূর্ণ হয় না। খাওয়া এবং গল্প এর মধ্যে একটা সুষম সমন্বয় হতে হয়। তাই এমনভাবে রান্না করতে হবে যেন রান্না করে নিজে ফ্রেশ হওয়ার মতো সময় হাতে থাকে এবং খাওয়া-দাওয়া শেষে গল্প করা যায়। এতে নিজের যেমন আনন্দ অন্যরাও সেই আনন্দের অংশীদার হতে পারে।

সূচিপত্র

১.	আলু ভর্তা	১১
২.	আলু-পেঁপে ভর্তা	১২
৩.	শিম/বরবটি/মটরশুঁটি ভর্তা	১৩
৪.	বেগুন ভর্তা	১৪
৫.	ডিম ভর্তা	১৫
৬.	ডিমের কোর্মা	১৬
৭.	ডাল ভর্তা	১৭
৮.	টমেটো ভর্তা	১৮
৯.	ঢেঁড়স/করল্লা ভর্তা	১৯
১০.	পটলের খোসা ভর্তা	২০
১১.	ধনে পাতা ভর্তা	২১
১২.	পুঁটিমাছ/কৈ মাছ ভর্তা	২২
১৩.	টাকি মাছ ভর্তা	২৩
১৪.	চিংড়ি মাছ ভর্তা	২৪
১৫.	লইট্যা শুঁটকি ভর্তা	২৫
১৬.	চ্যাঁপা শুঁটকি ভর্তা	২৬
১৭.	ডাল চচ্চরি	২৭
১৮.	ঢেঁড়স পাতুরি	২৮
১৯.	মুরগি/খাসি/গরুর দম	২৯
২০.	মিক্সড ভেজিটেবল	৩০
২১.	সব্জি খিচুড়ি	৩১
২২.	লাউ পাতায় ভাপা ইলিশ	৩২

২৩. ভাপা ইলিশ ৩৩
২৪. বেগুন ইলিশ ৩৪
২৫. আলু মটর দম ৩৫
২৬. সব্জি নুডলস স্যুপ ৩৬
২৭. আমড়া/কাঁচা আমে ডিম ৩৭
২৮. ভেজিটেবল স্যুপ ৩৮
২৯. পোলাও ৩৯
৩০. মোরগ পোলাও ৪০
৩১. চিকেন সালাদ ৪১
৩২. চিতল/ফলি মাছের কোপ্তা ৪২
৩৩. চিকেন স্যান্ডউইচ ৪৩
৩৪. এগ স্যান্ডউইচ ৪৪
৩৫. মিক্সড ভেজিটেবল নুডলস্ ৪৫
৩৬. চিকেন/বিফ ভেজিটেবল রোল ৪৬
৩৭. চালের চাপড়ি ৪৭
৩৮. আটা/ময়দার চাপড়ি ৪৮

আলু ভর্তা

উপকরণ

আলু ৫০০ গ্রাম
পেঁয়াজ ৪/৫টি
কাঁচামরিচ ৩/৪টি
লবণ পরিমাণমত
ধনে পাতা কুচি ২ টেবিল চামচ।

প্রস্তুতপ্রণালী

প্রথমে আলুর খোসা ছাড়িয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিন। আলু ছোট হলে আস্ত আলু এবং আলু বড় হলে ৪ টুকরো করে নিন। এবার এই পরিমাণ পানি দিয়ে আলু সেদ্ধ বসাবেন যাতে আলু ভালোভাবে সেদ্ধ হয় এবং কোনো পানি অবশিষ্ট না থাকে। আলু সেদ্ধ করার সময় লবণ, কাঁচামরিচ ও পেঁয়াজ দেবেন। আলু সেদ্ধ হলে কাঁচামরিচ-পেঁয়াজ তুলে নিন। আলু গরম থাকতেই ছোট বাটি বা চামচ দিয়ে চেপে ভর্তা করে নিন। এবার সেদ্ধ কাঁচামরিচ, পেঁয়াজ, ধনে পাতা কুচিসহ চটকে নিন। আলুর সাথে ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। কাঁচামরিচ পেঁয়াজ সেদ্ধ না দিয়ে তাওয়ায় হালকা টেলে নিতে পারেন। এবার লবণ, ধনে পাতা দিয়ে চটকে আলুর সাথে মিশিয়ে নিন। ইচ্ছে হলে শুকনো মরিচ পুড়ে এর সাথে কুচানো পেঁয়াজ এবং ধনে পাতা মিলিয়েও আলু ভর্তা করা যায়। এই ভর্তা গরম ভাতের সাথে পরিবেশন করুন।

২৩. ভাপা ইলিশ ৩৩
২৪. বেগুন ইলিশ ৩৪
২৫. আলু মটর দম ৩৫
২৬. সব্জি নুডলস স্যুপ ৩৬
২৭. আমড়া/কাঁচা আমে ডিম ৩৭
২৮. ভেজিটেবল স্যুপ ৩৮
২৯. পোলাও ৩৯
৩০. মোরগ পোলাও ৪০
৩১. চিকেন সালাদ ৪১
৩২. চিতল/ফলি মাছের কোপ্তা ৪২
৩৩. চিকেন স্যান্ডউইচ ৪৩
৩৪. এগ স্যান্ডউইচ ৪৪
৩৫. মিক্সড ভেজিটেবল নুডলস্ ৪৫
৩৬. চিকেন/বিফ ভেজিটেবল রোল ৪৬
৩৭. চালের চাপড়ি ৪৭
৩৮. আটা/ময়দার চাপড়ি ৪৮

আলু ভর্তা

উপকরণ

আলু ৫০০ গ্রাম
পেঁয়াজ ৪/৫টি
কাঁচামরিচ ৩/৪টি
লবণ পরিমাণমত
ধনে পাতা কুচি ২ টেবিল চামচ।

প্রস্তুতপ্রণালী

প্রথমে আলুর খোসা ছাড়িয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিন। আলু ছোট হলে আস্ত আলু এবং আলু বড় হলে ৪ টুকরো করে নিন। এবার এই পরিমাণ পানি দিয়ে আলু সেদ্ধ বসাবেন যাতে আলু ভালোভাবে সেদ্ধ হয় এবং কোনো পানি অবশিষ্ট না থাকে। আলু সেদ্ধ করার সময় লবণ, কাঁচামরিচ ও পেঁয়াজ দেবেন। আলু সেদ্ধ হলে কাঁচামরিচ-পেঁয়াজ তুলে নিন। আলু গরম থাকতেই ছোট বাটি বা চামচ দিয়ে চেপে ভর্তা করে নিন। এবার সেদ্ধ কাঁচামরিচ, পেঁয়াজ, ধনে পাতা কুচিসহ চটকে নিন। আলুর সাথে ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। কাঁচামরিচ পেঁয়াজ সেদ্ধ না দিয়ে তাওয়ায় হালকা টেলে নিতে পারেন। এবার লবণ, ধনে পাতা দিয়ে চটকে আলুর সাথে মিশিয়ে নিন। ইচ্ছে হলে শুকনো মরিচ পুড়ে এর সাথে কুচানো পেঁয়াজ এবং ধনে পাতা মিলিয়েও আলু ভর্তা করা যায়। এই ভর্তা গরম ভাতের সাথে পরিবেশন করুন।

২৩. ভাপা ইলিশ ৩৩
২৪. বেগুন ইলিশ ৩৪
২৫. আলু মটর দম ৩৫
২৬. সব্জি নুডলস স্যুপ ৩৬
২৭. আমড়া/কাঁচা আমে ডিম ৩৭
২৮. ভেজিটেবল স্যুপ ৩৮
২৯. পোলাও ৩৯
৩০. মোরগ পোলাও ৪০
৩১. চিকেন সালাদ ৪১
৩২. চিতল/ফলি মাছের কোপ্তা ৪২
৩৩. চিকেন স্যান্ডউইচ ৪৩
৩৪. এগ স্যান্ডউইচ ৪৪
৩৫. মিক্সড ভেজিটেবল নুডলস্ ৪৫
৩৬. চিকেন/বিফ ভেজিটেবল রোল ৪৬
৩৭. চালের চাপড়ি ৪৭
৩৮. আটা/ময়দার চাপড়ি ৪৮

আলু ভর্তা

উপকরণ

আলু ৫০০ গ্রাম
পেঁয়াজ ৪/৫টি
কাঁচামরিচ ৩/৪টি
লবণ পরিমাণমত
ধনে পাতা কুচি ২ টেবিল চামচ।

প্রস্তুতপ্রণালী

প্রথমে আলুর খোসা ছাড়িয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিন। আলু ছোট হলে আস্ত আলু এবং আলু বড় হলে ৪ টুকরো করে নিন। এবার এই পরিমাণ পানি দিয়ে আলু সেদ্ধ বসাবেন যাতে আলু ভালোভাবে সেদ্ধ হয় এবং কোনো পানি অবশিষ্ট না থাকে। আলু সেদ্ধ করার সময় লবণ, কাঁচামরিচ ও পেঁয়াজ দেবেন। আলু সেদ্ধ হলে কাঁচামরিচ-পেঁয়াজ তুলে নিন। আলু গরম থাকতেই ছোট বাটি বা চামচ দিয়ে চেপে ভর্তা করে নিন। এবার সেদ্ধ কাঁচামরিচ, পেঁয়াজ, ধনে পাতা কুচিসহ চটকে নিন। আলুর সাথে ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। কাঁচামরিচ পেঁয়াজ সেদ্ধ না দিয়ে তাওয়ায় হালকা টেলে নিতে পারেন। এবার লবণ, ধনে পাতা দিয়ে চটকে আলুর সাথে মিশিয়ে নিন। ইচ্ছে হলে শুকনো মরিচ পুড়ে এর সাথে কুচানো পেঁয়াজ এবং ধনে পাতা মিলিয়েও আলু ভর্তা করা যায়। এই ভর্তা গরম ভাতের সাথে পরিবেশন করুন।

আলু-পেঁপে ভর্তা

উপকরণ

আলু ১২৫ গ্রাম

পেঁপে ১২৫ গ্রাম

পেঁয়াজ ৪/৫টি

ধনে পাতা কুচি ২ টেবিল চামচ

লবণ পরিমাণমত

প্রস্তুতপ্রণালী

আলু এবং পেঁপে* খোসা ছাড়িয়ে এমনভাবে এই পরিমাণ পানি দিয়ে সেদ্ধ করতে হবে যাতে আলু ও পেঁপে ভালোভাবে সেদ্ধ হয় এবং কোনো পানি অবশিষ্ট না থাকে। পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ এবং লবণ পেঁপে-আলু সেদ্ধ বসানোর সময় দেবেন। পেঁপে-আলু সেদ্ধ হলে পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ তুলে নিন। পেঁপে-আলু গরম থাকতেই ছোট বাটি বা চামচ দিয়ে চেপে ভর্তা করে নিন। এবার সেদ্ধ কাঁচমরিচ, পেঁয়াজ, ধনেপাতা কুচিসহ চটকে নিন। পেঁপে আলুর সাথে মিশিয়ে নিন। কাঁচামরিচ, পেঁয়াজ সেদ্ধ না দিয়ে আলাদাভাবে তাওয়ায় টেলে নিতে পারেন। এবার ধনেপাতার সাথে ভালোভাবে চটকে পেঁপে-আলুর সাথে মিশিয়ে দিন। তৈরি হলো আলু-পেঁপে ভর্তা।

*পেঁপে বড় হলে ভালো হয়।

শিম/বরবটি/মটরশুঁটি ভর্তা

উপকরণ

শিম হলে ধুয়ে বিচিসহ কুচিয়ে নেবেন

বরবটি ছোট ছোট টুকরো করে নেবেন

মটরশুঁটি হলে খোসা ছাড়িয়ে নেবেন।

পরিমাণ ২৫০ গ্রাম

কাঁচামরিচ ৪/৫টি

ধনে পাতা কুচি ২ টে. চামচ

লবণ পরিমাণমত।

পেঁয়াজ ২টি বড় (কুচানো)

প্রস্তুতপ্রণালী

১. শিম হলে কুচানো শিম, কাঁচামরিচ, পেঁয়াজ ও লবণসহ এমনভাবে সেদ্ধ করবেন যাতে সম্পূর্ণ পানি শুকিয়ে যায়। এরপর সব একসাথে চটকে নিতে পারেন অথবা পাটায় পিষে নিতে পারেন।

২. বরবটি ছোট ছোট টুকরো করে পেঁয়াজ, কাঁচামরিচসহ এমনভাবে সেদ্ধ করবেন যাতে পানি সম্পূর্ণ শুকিয়ে যায়। সেদ্ধ হলে সব একসাথে পাটায় পিষে নিন।

৩. মটরশুঁটি ভর্তা শিম ও বরবটির মতো একইভাবে করা যায়।

বিশেষ দ্রষ্টব্য : কাঁচামরিচ, পেঁয়াজ তাওয়ায় টেলে নিয়ে সেদ্ধ শিম বরবটি ও মটরশুঁটির সাথে পাটায় পিষে নিয়ে পরে ধনে পাতা কুচির সাথে মিশিয়ে নেয়া যায়। এই ভর্তা গরম ভাতের সাথে খেতে ভালো লাগে। পেঁয়াজ সেদ্ধ না দিয়ে কুচানো কাঁচা পেঁয়াজ পরেও মেশানো যায়।

বেগুন ভর্তা

উপকরণ

বেগুন ৫০০ গ্রাম

শুকনা মরিচ ৩/৪টি

অথবা কাঁচামরিচ ৩/৪টি

পেঁয়াজ ৩/৪টি

ধনে পাতা কুচি ২ টে. চামচ

বেগুন লম্বা, গোল যে কোনো আকারের নিতে পারেন।

প্রস্তুতপ্রণালী

বেগুন ভালোভাবে ধুয়ে এর গায়ে টুথপিক দিয়ে ভালোভাবে কয়েকটি ছিদ্র করে নিন। এবার ঘড়ি অথবা গ্যাসের চুলায় ধীরে ধীরে এপিঠ-ওপিঠ করে ভালোভাবে পুড়িয়ে নিন। বোঁটাসহ পোড়াবেন। খেয়াল রাখতে হবে বোঁটা যেন পুড়ে না যায়। এবার পোড়া বেগুন বোঁটাসহ কলের নিচে ধরে চামড়াগুলো ধীরে ধীরে ছাড়িয়ে নিন। হালকা ঠাণ্ডা হলে ছুরি দিয়ে ছোট ছোট টুকরো করে নিন। শুকনা মরিচ হলে পুড়িয়ে নিতে পারেন অথবা তাওয়ায় ঢেলে নিতে পারেন। পেঁয়াজ কাঁচা অথবা টেলে নিতে পারেন। এবার শুকনা মরিচ, কাঁচা অথবা টেলে নেয়া পেঁয়াজ, লবণ, ধনে পাতা কুচি, একসাথে ভালোভাবে চটকে নিন।

প্রথমে লবণ এবং মরিচ মেশাবেন পরে দেবেন পেঁয়াজ ও ধনে পাতা কুচি। এবার বেগুনের সাথে মেশালেই হয়ে যাবে মজাদার বেগুন ভর্তা।

বিশেষ দ্রষ্টব্য : বেগুন সেদ্ধ করেও ভর্তা করা যায়। এক্ষেত্রে বেগুন ভালোভাবে ধুয়ে এমনভাবে কাঁচামরিচ, পেঁয়াজসহ সেদ্ধ করতে হবে যেন সেদ্ধর পর সব পানি শুকিয়ে যায়। সেদ্ধ বেগুনের সাথে ইচ্ছে করলে শুকনা মরিচ পুড়ে অথবা টেলে নেয়া যায়। পেঁয়াজ টেলে অথবা কুচি করে মরিচের সাথে দেয়া যায়। এরপর ধনে পাতা কুচিসহ চটকে সেদ্ধ বেগুনের সাথে মিশিয়ে নিতে হবে।

ডিম ভর্তা

উপকরণ

ডিম ৪টি

শুকনা অথবা কাঁচামরিচ ৩/৪টি

ধনে পাতা কুচি ২ টে. চামচ

লবণ পরিমাণমত

পেঁয়াজ ৩/৪টি

প্রস্তুতপ্রণালী

ডিম ভালোভাবে সেদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে নিন। শুকনা মরিচ হলে টেলে নিন। কাঁচামরিচ হলে টেলে অথবা সেদ্ধ করে নিন। পেঁয়াজ সেদ্ধ টেলে অথবা কুচিয়ে নিতে পারেন। এবার ডিম ভালোভাবে চটকে নিন। শুকনা মরিচ টালা এবং পেঁয়াজ কুচি অথবা শুকনা মরিচ টালা ও পেঁয়াজ টালা অথবা কাঁচামরিচ, পেঁয়াজ টালা অথবা সেদ্ধ এর যে কোনো একটি লবণ, ধনে পাতাসহ ভালোভাবে চটকে নিয়ে চটকানো ডিমের সাথে মিশিয়ে নিন। তৈরি হয়ে গেল ডিম ভর্তা। এবার গরম ভাতের সাথে পরিবেশ করুন।

ডিমের কোর্মা

উপকরণ

সিদ্ধ ডিম ৪টি

পেঁয়াজ কাটা ১ টে. চামচ

নারকেলের দুধ $\frac{১}{২}$ কাপ

কাঁচামরিচ ৪/৫টি

গরম মসলার গুঁড়ো $\frac{১}{২}$ চা চামচ

পানি ২ কাপ

লবণ পরিমাণমত

চিনি ১ চা চামচ

প্রস্তুতপ্রণালী

উপরের সব উপকরণ মিশিয়ে চুলোয় দিন। ফুটে উঠলে ডিম দিয়ে দিন। মাখা মাখা হলে নামিয়ে পরিবেশন করুন।

ডাল ভর্তা

উপকরণ

মশুর ডাল/মটর/খেসারি অথবা বুটের ডাল ২৫০ গ্রাম

শুকনা মরিচ ৪/৫টি অথবা কাঁচামরিচ ৪/৫টি

পেঁয়াজ ৩/৪টি বড়।

ধনে পাতা কুচি ২ টে. চামচ

রসুন কুচি ১ চা চামচ

প্রস্তুতপ্রণালী

মশুর, মটর অথবা খেসারি ডাল হলে কাঁচামরিচ, পেঁয়াজ, রসুন এবং লবণসহ এমনভাবে সেদ্ধ করতে হবে যাতে কোনো পানি অবশিষ্ট না থাকে। এবার সবকিছু একসাথে চটকে নিয়ে ধনে পাতা কুচি ভালোভাবে মিশিয়ে নিলে তৈরি হয়ে যাবে ডাল ভর্তা। বুটের ডালের ক্ষেত্রে আগের দিন রাতে পানিতে ভিজিয়ে রেখে পরে ভালোভাবে ধুয়ে কাঁচামরিচ, পেঁয়াজ, রসুন, লবণসহ ভালোভাবে সেদ্ধ করে ভর্তা বানাতে হবে। ডাল ভর্তা পাটায় পিষেও তৈরি করা যায়।

বিশেষ দ্রষ্টব্য : ডাল ভালোভাবে ধুয়ে সেদ্ধ করে এর সাথে শুকনা মরিচ পুড়িয়ে অথবা টেলে নিয়ে কাঁচা পেঁয়াজ কুচি অথবা টালা পেঁয়াজ ভালোভাবে চটকে নিয়ে ধনে পাতাসহ সেদ্ধ ডালের সাথে চটকে নিয়েও ডাল ভর্তা করা যায়। ডালের ক্ষেত্রে লক্ষ রাখতে হবে ডাল যেন বেশি পুরোনো না হয়। পুরোনো হলে ডালে পোকা এবং সামান্য গন্ধ হতে পারে। এক্ষেত্রে ঈষদুষ্ণ গরম পানি এবং লবণ দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে।

টমেটো ভর্তা

উপকরণ

টমেটো ৫০০ গ্রাম

পোড়া অথবা টালা শুকনা মরিচ ২/৩টি

পেঁয়াজ কুচি অথবা টালা পেঁয়াজ ৩/৪টি

লবণ পরিমাণমত

চিনি ২ চামচ

ধনে পাতা কুচি ১ টে. চামচ

প্রস্তুতপ্রণালী

টমেটো ভালোভাবে ধুয়ে আস্ত টমেটো তাওয়ায় দিয়ে ঢেকে এপিঠ-ওপিঠ ভালোভাবে সেঁকে নিতে হবে। চুলার জ্বাল কমিয়ে দিতে হবে। ভালোভাবে সেঁকা হয়ে গেলে নামিয়ে নিতে হবে। এবার পোড়া অথবা টালা শুকনা মরিচের সাথে কাঁচা পেঁয়াজ কুচি অথবা টালা পেঁয়াজ লবণ দিয়ে ভালোভাবে চটকে নিয়ে ধনে পাতা মেশাতে হবে। এরপর টমেটো চটকে সবকিছু একসাথে মেশাতে হবে। ইচ্ছে করলে এর সাথে সামান্য চিনি মেশানো যেতে পারে। টমেটো তাওয়ায় না সেঁকে হাঁড়িতে সামান্য পানি দিয়ে ভাপেও সেদ্ধ করা যায়। জ্বাল কমিয়ে দিয়ে ধীরে ধীরে সেদ্ধ করতে হবে। সাথে কাঁচামরিচ, পেঁয়াজ সেদ্ধ দেয়া যায়। তারপর ঠাণ্ডা হলে সব একসাথে চটকে ধনেপাতা, চিনি মিশিয়ে তৈরি করা যায় টমেটো ভর্তা।

ঢেঁড়স/করল্লা ভর্তা

উপকরণ

ঢেঁড়স অথবা করল্লা ২৫০ গ্রাম

কাঁচামরিচ ৩/৪টি

পেঁয়াজ ৩/৪টি

ধনে পাতা কুচি ২ টে. চামচ

প্রস্তুতপ্রণালী

কচি দেখে ঢেঁড়স অথবা যে কোনো সাইজের করল্লা নিন। ঢেঁড়স অথবা করল্লা আলাদাভাবে সেদ্ধ করতে হবে। ঢেঁড়স/করল্লার সাথে কাঁচামরিচ, পেঁয়াজসহ এমনভাবে সেদ্ধ করুন যাতে পানি ভালোভাবে শুকিয়ে যায়। সেদ্ধ করার সময় লবণ দেবেন না। সেদ্ধ হলে কাঁচামরিচ পেঁয়াজ তুলে লবণ এবং ধনেপাতা কুচিসহ ভালোভাবে চটকে নিয়ে ঢেঁড়স/করল্লার সাথে মিশিয়ে নিন। করল্লার বীচি ফেলে দেবেন। ঢেঁড়স অথবা করল্লা আলাদাভাবে সেদ্ধ না করে ভাত হওয়ার আগে ভাতে ছেড়ে দিয়েও সেদ্ধ করে নিতে পারেন। এক্ষেত্রে পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ সেদ্ধ না করে কুচিয়ে লবণসহ ভালোভাবে চটক ঢেঁড়স/করল্লা ভর্তা করতে পারেন।

পটলের খোসা ভর্তা

উপকরণ

পটলের খোসা ২৫০ গ্রাম

কাঁচামরিচ ৪/৫টি

পেঁয়াজ ৩/৪টি

ধনে পাতা ২ টে. চামচ

চিংড়ি মাছ ৪/৫টি

লবণ পরিমাণমত

প্রস্তুতপ্রণালী

পটলের সোমা ভালোভাবে ধুয়ে এর সাথে কাঁচামরিচ, পেঁয়াজ, চিংড়ি মাছ দিয়ে এমনভাবে সেদ্ধ করতে হবে যাতে কোনো পানি অবশিষ্ট না থাকে। সেদ্ধ করা সময় লবণ দেবেন না। সেদ্ধ হয়ে গেলে পরিমাণমত লবণ এবং ধনেপাতা দিয়ে পাটায় পিষে নিন। পেঁয়াজ এবং কাঁচামরিচ পটলের খোসার সাথে সেদ্ধ না দিয়ে আলাদাভাবে তাওয়ায় টেলে নিয়ে পটলের খোসার সাথে পাটায় পিষে নেয়া যায়। চিংড়ি মাছ না থাকলে অন্য যে কোনো মাছ কাঁটা বেছে সেদ্ধ দেয়া যায়।

ধনে পাতা ভর্তা

উপকরণ

ধনে পাতা ২৫০ গ্রাম

রসুন ৪/৫ কোয়া

শুকনা মরিচ ৪/৫টি

লবণ পরিমাণমত

প্রস্তুতপ্রণালী

ধনে পাতা প্রথমে ভালোভাবে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। এরপর পাতাগুলো টুকরো করে নিন। এবার একটি কড়াইতে দিয়ে পানি শুকিয়ে নিন। এবার পাটায় রসুন এবং শুকনো মরিচ, লবণ দিয়ে ভালোভাবে পিষে নিন। এবার ধনে পাতা পিষে নিন। একসাথে মিশিয়ে নিন। হয়ে গেল ধনে পাতা ভর্তা। ধনেপাতা ভর্তা কাঁচামরিচ দিয়েও করা যায়। এক্ষেত্রে ধনেপাতা, কাঁচামরিচ, রসুন একসাথে কড়াইতে দিয়ে পানি শুকিয়ে নিন। লবণ দেবেন না। পানি শুকিয়ে গেলে লবণ দিয়ে ভালোভাবে পাটায় পিষে নিন। ধনেপাতার সাথে ইচ্ছে করলে সামান্য তেঁতুল মেশাতে পারেন। তেঁতুল দিলে সামান্য চিনি দিতে পারেন। তৈরি হবে টকমিষ্টি ঝাল ধনেপাতা ভর্তা। গরম ভাতের সাথে খেতে ভালো লাগবে।

পুঁটি মাছ/কৈ মাছ ভর্তা

উপকরণ

পুঁটি মাছ/কৈ মাছ ৫/৬টি

কাঁচামরিচ ৩/৪টি

পেঁয়াজ কুচি ২/১টি

ধনে পাতা কুচি ২ টেবিল চামচ

লবণ পরিমাণমত

প্রস্তুতপ্রণালী

পুঁটি/কৈ মাছ ভালো করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। এবার পুঁটি কৈ মাছের দুই পিঠে ভালো করে লবণ মাখিয়ে নিন। এবার রুটি সেঁকার তাওয়ায় লবণ মাখানো মাছ দিয়ে অল্প আঁচে সেঁকুন। লবণ এমনভাবে মাখাবেন যাতে লবণ মিশে না যায়। লবণ গরম হয়ে সেই তাপেই মাছ সেদ্ধ হবে। ভালোভাবে দুই পিঠ সেঁকে নিন। ভালোভাবে সেদ্ধ হলে নামিয়ে কাঁটা বেছে নিন। এবার কাঁচামরিচ তাওয়ায় টেলে নিন। মাছের সাথে কাঁচামরিচ দিয়ে একসাথে পাটায় বেটে নিন। পেঁয়াজ কুচি ছেঁচে এবং ধনে পাতা কুঁচি ভালোভাবে বাটা মাছের সাথে মিশিয়ে নিন। তৈরি হয়ে গেল পুঁটি/কৈ মাছ ভর্তা।

কৈ মাছের ক্ষেত্রে দেশি কৈ হলে এবং পুঁটি মাছের ক্ষেত্রে দেশি পুঁটি মাছ হলে ভালো হয়। সরপুঁটি এবং থাই কৈ মাছ হলে সামান্য গন্ধ হতে পারে। এক্ষেত্রে লেবুর রস দিয়ে মাছ কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রেখে তারপর ভালোভাবে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিতে হবে। এরপর উপরের পদ্ধতিতে ভর্তা তৈরি করতে হবে।

টাকি মাছ ভর্তা

উপকরণ

টাকি মাছ ৭/৮টি

কাঁচামরিচ ৩/৪টি

পেঁয়াজ ৩/৪টি

ধনে পাতা কুচি ২ টে. চামচ

লবণ পরিমাণমত

প্রস্তুতপ্রণালী

টাকি মাছ কেটে ভালো করে ধুয়ে এমনভাবে সেদ্ধ বসাতে হবে যাতে মাছ সেদ্ধ হবার পর পানি শুকিয়ে যায়। পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ মাছের সাথেই সেদ্ধ দিতে পারেন। পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ আলাদাভাবে তাওয়ায় ঢেলে নেয়া যায়। সেদ্ধ মাছ কাঁটা বেছে নিন। এবার কাঁচামরিচ, পেঁয়াজ ধনে পাতাসহ পাটায় বেটে নিন। তৈরি হলো টাকি মাছ ভর্তা।

টাকি মাছ ভর্তার সাথে মুলা দেয়া যায়। এক্ষেত্রে ২/৩ টুকরো মুলা মিহি কুচি করে সামান্য লবণ দিয়ে মাখিয়ে রাখতে হবে। তারপর ভালোভাবে পানি নিংড়ে নিতে হবে। এই নিংড়ানো মিহি কুচি মুলা টাকি মাছের ভর্তার সাথে মিশিয়ে দিন। যারা মুলা পছন্দ করেন না তারা শুধু টাকি মাছের ভর্তা করতে পারেন।

চিংড়ি মাছ ভর্তা

উপকরণ

খোসা ছাড়া চিংড়ি মাছ ৫০০ গ্রাম

কাঁচামরিচ/শুকনা মরিচ ৪/৫টি

পেঁয়াজ ২/৩টি কুচি

ধনেপাতা কুচি ১টে. চামচ

লবণ পরিমাণমত

প্রস্তুতপ্রণালী

চিংড়ি মাছ এমনভাবে সেদ্ধ করতে হবে যাতে কোনো পানি অবশিষ্ট না থাকে। কাঁচামরিচ, পেঁয়াজ চিংড়ি মাছের সাথে সেদ্ধ করে নিতে পারেন। লবণ দেবেন। ভালোভাবে সেদ্ধ হলে হাত দিয়ে চটকে এর সাথে ধনেপাতা কুচি মেশাতে হবে। সবগুলো উপকরণ একসাথে পাটায়ও পিষে নিতে পারেন। চিংড়ি মাছ আলাদা সিদ্ধ করে শুকনা মরিচ/কাঁচামরিচ এবং পেঁয়াজ তাওয়ায় ঠেলে সব একসাথে চটকে নেয়া যায় অথবা সব একসাথে পাটায়ও পিষে নেয়া যায়। চিংড়ি ভর্তার সাথে ইচ্ছে করলে সামান্য নারিকেল বেটে দিতে পারেন।

লইট্যা শুঁটকি ভর্তা

উপকরণ

লইট্যা শুঁটকি মাছ ২৫০ গ্রাম

শুকনা মরিচ ৩/৪টি

পেঁয়াজ ২/৩টি

রসুন ২/৩ কোয়া

প্রস্তুতপ্রণালী

প্রথমে লইট্যা শুঁটকি মাছ ভালোভাবে বেছে, কেটে তাওয়ায় টেলে নেবেন। লক্ষ রাখবেন যাতে পুড়ে না যায়। এবার গরম পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নেবেন যাতে বালি না থাকে। এবার পানি দিয়ে শুকনোভাবে সেদ্ধ করুন। সেদ্ধ করা সময় পেঁয়াজ এবং রসুন দিন। মাছ সেদ্ধ হলে প্রথমে শুকনা মরিচ (টেলে অথবা কাঁচাও দিতে পারেন) লবণ দিয়ে বেটে নিন। এরপর পেঁয়াজ, রসুনসহ সেদ্ধ লইট্যা মাছ পাটায় পিষে নিন। সব একসাথে মিশিয়ে নিন। ধনে পাতা ইচ্ছে হলে দিতে পারেন। তৈরি হয়ে গেল লইট্যা শুঁটকি ভর্তা। লইট্যা শুঁটকির সাথে কচি কুমড়ো পাতা, লাউপাতা ভালোভাবে সেদ্ধ করে পাটায় পিশে নিয়ে শুঁটকি ভর্তার সাথে মিশিয়ে দিতে পারেন। একটু ভিন্ন স্বাদের হবে।

চ্যাঁপা শুঁটকি ভর্তা

উপকরণ

চ্যাঁপা শুঁটকি মাছ ৭/৮টি

কাঁচামরিচ ৪/৫টি

২/৩টি কুমড়ো পাতা/লাউপাতা

অথবা ২/৩টি শিম

ধনে পাতা কুচি ২ টে. চামচ

পেঁয়াজ ২/৩টি

রসুন ৩/৪ কোয়া

প্রস্তুতপ্রণালী

চ্যাঁপা শুঁটকি মাছ ভালোভাবে বেছে হালকা গরম পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিন। মাছ ২/৩ টুকরো করে অথবা আস্ত মাছ একটি কড়াইতে দিন। কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে এতে কুমড়ো অথবা লাউ পাতা অথবা ২/৩টি শিম দিন। এরপর কাঁচামরিচ, পেঁয়াজ ও রসুন দিন। হালকা আঁচে সবকিছু সেদ্ধ করে নিন। লবণ দিন। সামান্য পানি দিতে পারেন যদি প্রয়োজন হয়। সেদ্ধ হয়ে শুকিয়ে গেলে সব উপকরণ একসাথে পাটায় বেটে নিন। ধনে পাতা কুচি মাখিয়ে অথবা একসাথে বেটে নিতে পারেন। তৈরি হলো চ্যাঁপা শুঁটকি ভর্তা।

শুধু পেঁয়াজ, রসুন এবং কাঁচামরিচ দিয়েও চ্যাঁপা শুঁটকি ভর্তা করা যায়। এক্ষেত্রে চ্যাঁপা শুঁটকি হালকা গরম পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে এর সাথে ২/৩টি পেঁয়াজ কুচি, ৪/৫টি রসুন কুচি দিয়ে অল্প আঁচে ভালোভাবে সেদ্ধ করতে হবে। এরপরা সবকিছু একসাথে পাটায় পিষে নিতে হবে। সাথে দিতে হবে লবণ এবং ধনেপাতা। তৈরি হয়ে গেল চ্যাঁপা শুঁটকি ভর্তা।

ডাল চচ্চরি

উপকরণ

মসুর ডাল ২৫০ গ্রাম

আদা বাটা $\frac{১}{২}$ চা চামচ

রসুন কুচি ১ টেবিল চামচ

পেঁয়াজ কুচি ৪/৮টি

কাঁচা মরিচ ৪/৫টি

ধনে পাতা কুচি ২ টে. চামচ

টমেটো কুচি ২/৩ টি

ভাজা জিরার গুঁড়ো $\frac{১}{২}$ চা চামচ

মরিচ গুঁড়ো সামান্য

লবণ পরিমাণমত

প্রস্তুতপ্রণালী

প্রথমে ডালের সাথে আদা বাটা, রসুন কুচি, পেঁয়াজ কুচি, টমেটো কুচি, ভাজা জিরা গুঁড়ো, সামান্য মরিচ গুঁড়ো এবং লবণ মিশিয়ে আন্দাজমত পানি দিয়ে চুলায় বসান। আপনার পছন্দ অনুযায়ী ডাল ঘন করবেন। নামানোর ২/৩ মিনিট আগে কাঁচামরিচ এবং ধনে পাতা কুচি দিয়ে ঢেকে দিন। এরপর নামিয়ে পরিবেশন করুন।

ডাল চচ্চরির সাথে ঢেঁড়স অথবা বরবটি দেয়া যায়। কচি ঢেঁড়স হলে ডাল নামানোর পাঁচ মিনিট আগে ডাল দিয়ে দমে দিতে হবে। বরবটির ক্ষেত্রে বরবটি ভালোভাবে ধুয়ে সেদ্ধ করতে হবে ঢেকে না দিয়ে। সেদ্ধ হলে পানি ছেঁকে নিয়ে এর উপর বরফ ঠাণ্ডা পানি ঢেলে দিতে হবে। এই সেদ্ধ বরবটি চাল চচ্চরি নামানোর পাঁচ মিনিট আগে ডালে ছেড়ে দেয়া যায়।

ঢেঁড়স পাতুরি

উপকরণ

ঢেঁড়স ২৫০ গ্রাম

পেঁয়াজ $\frac{১}{২}$ কাপ

কাঁচামরিচ ৪/৫টি

সামান্য হলুদ

ধনে পাতা পরিমাণমত

লবণ পরিমাণমত

প্রস্তুতপ্রণালী

ঢেঁড়স ভালো করে ধুয়ে তারপর কাটুন। পেঁয়াজ কুচি এবং কাঁচামরিচ (২ ফালি করা) দিন। সামান্য হলুদ দিন। লবণ পরিমাণমত এবং সামান্য পানি দিয়ে চুলায় দিন। সেদ্ধ হলে ধনে পাতা কুচি দিয়ে ঢেকে দিন। নামিয়ে পরিবেশন করুন।

ঢেঁড়সের সাথে কাঁচা অথবা পাকা ২/৩টি টমেটো কেটে দিতে পারেন। একসাথে মাখিয়ে এর সাথে কাঁচামরিচ, পেঁয়াজ দিয়ে অল্প আঁচে জ্বাল দিন। ধনেপাতা কুচি দিয়ে নামিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

মুরগি/খাসি/গরুর দম

উপকরণ

মুরগি, খাসি অথবা গরুর মাংস (চর্বি ছাড়া) ৫০০ গ্রাম

টক দই $\frac{১}{২}$ কাপ

কাঁচামরিচ কাটা ২/৩টি

পেঁয়াজ কাটা ১ কাপ

রসুন + আদাবাটা ১ টেবিল চামচ

ভাজা জিরে গুঁড়ো ১ চা চামচ

শুকনা মরিচ টালা গুঁড়া $\frac{১}{২}$ চা চামচ

গোলমরিচ $\frac{১}{২}$ চামচ

টমেটো কুচি ২ কাপ

গরম মশলার গুঁড়ো ১ চা চামচ

লবণ পরিমাণমত

প্রস্তুতপ্রণালী

উপরের সব উপকরণ মিশিয়ে মেরিনেট করুন ২ ঘণ্টা। এরপর অল্প আঁচে চুলোয় দিন। সেদ্ধ হয়ে মাখামাখা হলে নামিয়ে ফেলুন। গরম ভাতের সাথে পরিবেশন করুন। এই দমের সাথে আলু দেয়া যায়। ১২৫ গ্রাম পরিমাণ আলু ভালোভাবে সেদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে নিতে হবে। দমের মাংস হয়ে গেলে এর মধ্যে সেদ্ধ আলু দিতে হবে। ভালোভাবে নাড়াচড়া করে মাংসের দম নামিয়ে মেশাতে হবে। এই দম ভাত ছাড়া লুচি এবং পরাটার সাথে খেতে ভালো লাগে।

মিক্সড ভেজিটেবল

উপকরণ

আলু ৪টি

ফুলকপি, গাজর, পেঁপে, বাঁধাকপি, মটরশুঁটি

বেগুন প্রত্যেকটি ১/২ কাপ করে

পেঁয়াজ ৭টি চারকোনা করে কাটা

ভাজা জিরে গুঁড়ো ১/২ চা চামচ

ভাজা ধনে গুঁড়ো ১/২ চা চামচ

চিনি ১ চা চামচ

ধনে পাতা কুচি ২ টে. চামচ

কাঁচামরিচ ৪/৫টি

টমেটো ৩/৪টি

লবণ পরিমাণমত

প্রস্তুতপ্রণালী

সব্জিগুলো চারকোনা করে কেটে নিতে হবে। এর সাথে টমেটো চারকোনা করে কেটে মেশাতে হবে। কাঁচামরিচ, পেঁয়াজ, সামান্য হলুদ এবং লবণ মিশিয়ে এতে এমনভাবে পানি দিতে হবে যাতে সেদ্ধ হয়ে যাওয়ার পর ১ কাপ আন্দাজ পানি থাকে। এই অবস্থায় সব্জিগুলোকে চামচ দিয়ে একটু ভেঙে দিতে হবে। এর সাথে মেশাতে হবে ভাজা জিরে গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো, শুকনা মরিচ গুঁড়ো। ভালোভাবে মিশিয়ে ১ মিনিট রান্না করতে হবে। এরপর ধনে পাতা কুচি এবং চিনি দিয়ে ভালোভাবে নেড়ে দিতে হবে। মাখা মাখা হলে নামাতে হবে।

সব্জি খিচুড়ি

উপকরণ

ভাতের চাল ১২৫ গ্রাম

মসুর ডাল ১/২ কাপ

ভাজা মুগডাল সেদ্ধ ১/২ কাপ

ফুলকপি, গাজর, বাঁধাকপি, আলু, মটরশুঁটি ২ কাপ, পেঁয়াজ ৭/৮টি

ভাজা জিরে গুঁড়ো ১ চা চামচ

শুকনা মরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ

ভাজা ধনে গুঁড়ো ১ চা চামচ

আদা রসুন বাটা ২ চা চামচ

হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ

প্রস্তুতপ্রণালী

চাল এবং ডাল একসাথে মিশিয়ে আন্দাজমত পানি দিন। এর সাথে দিন সামান্য হলুদ, আদারসুন বাটা, কাঁচামরিচ এবং পেঁয়াজ। লবণ দিন।

অর্ধেক সেদ্ধ হয়ে গেলে সব্জিগুলো দিয়ে দিন। সব একসাথে সেদ্ধ হয়ে গেলে এর সাথে ভাজা জিরে, ধনে এবং শুকনা মরিচ গুঁড়ো দিয়ে ভালোভাবে নেড়ে দিয়ে দমে দিন। জ্বাল খেয়াল করুন যেন পুড়ে না যায়। সব একসাথে মিলে গেলে নামিয়ে পরিবেশন করুন সব্জি খিচুড়ি।

লাউ পাতায় ভাপা ইলিশ

উপকরণ

ইলিশ মাছ গাদা পেটি মিলিয়ে ৫০০ গ্রাম

লাউপাতা ৭/৮টি

পেঁয়াজ বাটা ১ কাপ

কাঁচামরিচ বাটা/কাটা ৭/৮টি

ধনেগুঁড়া ১ চা চামচ

টকদই ২ চা চামচ

চিনি ২ চা চামচ

লবণ পরিমাণমত

প্রস্তুতপ্রণালী

লাউপাতা বাদে ইলিশ মাছের সাথে সমস্ত উপকরণ ভালোভাবে মিশিয়ে ৫ মিনিট রাখতে হবে। লাউপাতার বোঁটা ফেলে ভালোভাবে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিতে হবে। এবার এক একটি পাতায় ১ অথবা ২ টুকরা ইলিশ মাছ নিয়ে মুড়িয়ে দিতে হবে। সুতা অথবা টুথপিক দিয়ে গেঁথে নিতে হবে যাতে মাছ বেরিয়ে না যায়। এবার একটি হাঁড়িতে পানি দিয়ে পানি ফুটে উঠলে এর উপর ছিদ্রযুক্ত চালুনি দিতে হবে। পাতায় মোড়ানো ইলিশ একটি একটি করে চালুনিতে দিতে হবে। ১ পিঠ সেদ্ধ হলে অন্য পিঠ উল্টিয়ে দিতে হবে। সবগুলো হয়ে গেলে নামিয়ে নিতে হবে। খাওয়ার আগে আগে পাতা খুলে পরিবেশন করতে হবে। পাতাওখেতে ভালো লাগবে।

ভাপা ইলিশ

উপকরণ

ইলিশ মাছ গাদা + পেটি মিলিয়ে ৫০০ গ্রাম

কাঁচামরিচ বাটা/কাটামরিচ ৭/৮টি

পেঁয়াজ কাটা $\frac{১}{২}$ কাপ

পোস্তদানা বাটা ১ টে. চামচ

চিনি ১ চা চামচ

ধনিয়া গুঁড়া ১ চা চামচ

লবণ পরিমাণমত

পানি ২ কাপ

প্রস্তুতপ্রণালী

ইলিশ মাছের সাথে সমস্ত উপকরণ একসাথে ভালোভাবে মিশিয়ে তারপর একটি বাটিতে রেখে ভালোভাবে মুখ বন্ধ করে দিতে হবে। তারপর একটি হাড়িঁতে পানি দিয়ে পানি ফুটে উঠলে মাছসহ বাটিটি পানির মধ্যে রেখে দিতে হবে। অনেকটা পুডিং সেভাবে তৈরি করে সে রকম। ১৫ মিনিট পর বাটিটি পানি থেকে তুলে বাটির মুখ খুলে দেখলে দেখা যাবে মাছ ভালোভাবে সিদ্ধ হয়েছে। এবার গরম ভাতের সাথে পরিবেশনের জন্য তৈরি হয়ে গেল ভাপা ইলিশ।

বেগুন ইলিশ

উপকরণ

বেগুন ২৫০ গ্রাম

ইলিশ মাছ এর পেটি গাদা মিশিয়ে ৫০০ গ্রাম

পেঁয়াজ বাটা ১ কাপ

কাঁচামরিচ ৮/১০টি

লবণ পরিমাণমত

ধনেগুঁড়ো ১ চা চামচ

পানি ১ কাপ

চিনি ১ চা চামচ

টকদই ১ টেবিল চামচ

প্রস্তুতপ্রণালী

প্রথমে আস্ত বেগুনের গায়ে টুথপিক অথবা কাঁটা চামচ দিয়ে কয়েকটি ছিদ্র করে নিয়ে তারপর এপিঠ-ওপিঠ ভালোভাবে আগুনে পুড়িয়ে নিন। বোঁটাসহ কলের নিচে ধরে চামড়া ছাড়িয়ে নিন। এবার বেগুন টুকরো টুকরো করুন। ইলিশ মাছের সাথে সমস্ত উপকরণ মাখিয়ে ৫/৭ মিনিট মেরিনেট করুন। এবার অল্প আঁচে চুলোয় দিন। ঢেকে দিন। ৫/৭ মিনিট পর পোড়া বেগুন দিয়ে হালকাভাবে মেশান। আবার ঢেকে দিয়ে অল্প আঁচে চুলায় রাখুন ৫/৭ মিনিট। নামানোর আগে ধনে পাতা কুচি দিয়ে নামিয়ে গরম ভাতের সাথে গরম গরম পরিবেশন করুন।

আলু মটর দম

উপকরণ

সেদ্ধ আলু ৫০০ গ্রাম

সেদ্ধ মটরশুঁটি অথবা মটর ২৫০ গ্রাম

টালা শুকনো মরিচ গুঁড়ো ১$\frac{১}{২}$ চা চামচ

ভাজা জিরে গুঁড়ো ১ চা চামচ

তেঁতুলের টক $\frac{১}{২}$ চা চামচ

চিনি ২ চা চামচ

লবণ আন্দাজমত

কাঁচামরিচ ৩/৪টি

ধনেপাতা কুঁচি ২ চা চামচ

পেঁয়াজ বাটা $\frac{১}{২}$ কাপ

প্রস্তুতপ্রণালী

সেদ্ধ আলু চারকোনা করে কেটে নিন। এবার আরু এবং ভালোভাবে সেদ্ধ করা মটর $\frac{১}{২}$ লিটার পানি দিয়ে চুলায় বসান। ভালোভাবে ফুটে উঠলে এতে শুকনো মরিচ গুঁড়ো জিরে গুঁড়ো দিন। আর একটু ফুটে উঠলে এতে তেঁতুলের টক, চিনি, লবণ দিন। ঘন হয়ে এলে এতে ধনেপাতা কুচি এর কাঁচামরিচ দিয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন। ইচ্ছে করলে তেঁতুল বাদ দিতে পারেন।

সজি নুডলস স্যুপ

উপকরণ

ম্যাগি অথবা ফুজি নুডলস ১ প্যাকেট

কাঁচামরিচ কুচি ১ চা চামচ

পেঁয়াজ কলি কুচি ২ চা চামচ

পেঁয়াজ ৪ কোনা করে কাটা ৪ চা চামচ

বাঁধাকপি, গাজর, মটরশুটি, পেঁপে, ফুলকপি ৪ কোনা করে কাটা ১$\frac{১}{২}$ কাপ

টেস্ট মেকার ১টা

গোলমরিচ গুঁড়া ১ চিমটি

পানি $\frac{১}{২}$ লিটার

প্রস্তুতপ্রণালী

প্রথমে পানি এবং সজি একসাথে হাঁড়িতে করে চুলায় বসান। অর্ধেক সিদ্ধ হলে পেঁয়াজ এবং পেঁয়াজ কলি কুচি দিন। ম্যাগি নুডলস বেক ৪/৬ টুকরো করে সজির সাথে দিন। এরপর দিন টেস্ট, ম্যাগি মেকার, সামান্য গোলমরিচ গুঁড়া। লবণ দেখে নিন। পানি পানি থাকতে নামিয়ে পরিবেশন করুন। সকালের নাস্তা অথবা বিকেলের স্ন্যাকস হিসেবে খেতে ভালো লাগবে। সজি নুডুলস স্যুপের সাথে সেদ্ধ চিংড়ি মাছ খোসা ছাড়িয়ে ছোট ছোট টুকরো করে মিশিয়ে দেয়া যায়। ইচ্ছে করলে মুরগির বুকের মাংস ভালোভাবে সেদ্ধ করে স্লাইস করে সজি নুডলস স্যুপের সাথে মিশানো যেতে পারে।

আমড়া/কাঁচা আমে ডিম

উপকরণ

কচি আমড়া অথবা

আস্ত কাঁচা আম ৬টি

ডিম ৮টি

আদা বাটা ১ চা চামচ

রসুন বাটা ১ চা চামচ

টালা শুকনো মরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ

ভাজা জিরা গুঁড়ো ১ চা চামচ

চিনি ২ টে, চামচ

লবণ পরিমাণমত

পেঁয়াজ বাটা ২ টে. চামচ

প্রস্তুতপ্রণালী

প্রথমে আস্ত আমড়া বা আস্ত কাঁচা আম খোসা ছাড়িয়ে ভালোভাবে সেদ্ধ করতে হবে। ডিম ভালোভাবে সিদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে নিতে হবে। এবার ৪ কাপ পানিতে সব মশলাগুলো মিশিয়ে চুলায় ৫ মিনিট জ্বাল দিতে হবে। প্রথমে আমড়াগুলো দিয়ে ৫ মিনিট জ্বাল দিতে হবে। এবার ডিমগুলো ছেড়ে দিয়ে মাখা মাখা হলে নামিয়ে নিতে হবে। গরম ভাতের সাথে পোলাওর সাথে সাথে পরিবেশন করলে খেতে ভালো লাগবে। খিচুড়ির সাথে খেতেও ভালো লাগবে।

ভেজিটেবল সুপ

উপকরণ

পেঁপের স্লাইস $\frac{১}{২}$ কাপ
গাজর স্লাইস $\frac{১}{২}$ কাপ
ফুলকপি $\frac{১}{২}$ কাপ
বাঁধাকপি $\frac{১}{২}$ কাপ
ঝিংগা ৪টা
মাশরুম ৩/৪টা
টমেটো ৬টা চারকোনা করে কাটা
পেঁয়াজ ৬টা চারকোনা করে কাটা
কাঁচা মরিচ ৩টা কুচি করে কাটা
গোল মরিচ গুঁড়া $\frac{১}{২}$ চা চামচ
পানি $\frac{১}{২}$ লিটার
লবণ পরিমাণমত

প্রস্তুতপ্রণালী

পানির সাথে সব উপকরণ মিশিয়ে প্রথমে ৫ মিনিট ভালোভাবে সেদ্ধ করে আঁচ নামিয়ে দিন। এরপর অল্প আঁচে প্রায় ১৫ মিনিট রাখুন। এবার বাটিতে ঢেলে গরম গরম পরিবেশন করুন। এই স্যুপ সকালে অথবা বিকেলে খেতে পারেন। ভেজিটেবল সুপ প্রথমে স্টক করেও নেয়া যেতে পারে। স্টক করতে হলে পেঁপে, গাজর, বাঁধাকপি কুচি ১ লিটার পানি দিয়ে জ্বাল দিতে হবে। পানি জ্বাল দিয়ে $\frac{১}{২}$ লিটার করে নিতে হবে। তারপর সব্জিগুলো ছেঁকে তুলে শুধু পানি দিয়ে সুপ বানাতে হবে। এই স্টকের সাহায্যে উপরের পদ্ধতিতে সুপ বানাতে হবে।

পোলাও

উপকরণ

চিকন চাল ৫০০ গ্রাম
আদা বাটা $\frac{১}{২}$ চা চামচ
রসুন বাটা $\frac{১}{২}$ চা চামচ
পেঁয়াজ বাটা ১ চা চামচ
এলাচ
দারুচিনি
কিশমিশ
চিনি
পানি পৌনে ১ লিটার
লবণ পরিমাণমত

প্রস্তুতপ্রণালী

চাল ধুয়ে ঝরিয়ে রাখুন। এবার হাঁড়িতে পানি দিয়ে চুলোয় চাপান। পানি ভালো করে ফুটে উঠলে এতে কিশমিশ ছাড়া সব মশলা দিয়ে দিন। ২/১ মিনিট পর চাল দিয়ে দিন। ১৫ মিনিট বড় আঁচে এবং পরে অল্প আঁচে দমে দিন। নামানোর সাথে সাথে চিনি দিন। হাঁড়িতে যাতে লেগে না যায় এজন্য হাঁড়ির নিচে তাওয়া দিলে ভালো হয়। এটা আসলে অনেকটা বসা ভাত রান্নার মতো। শুধু তফাৎ এই যে এতে তেল ছাড়া পোলাওর সব মশলা এতে ব্যবহার করা হয়েছে। পোলাও নামানোর আগে কয়েকটি কাঁচামরিচ এবং সামান্য চিনি দিয়ে ভালোভাবে নেড়ে দমে দিয়ে রাখতে হবে। ৫ মিনিট পর নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

মোরগ পোলাও

উপকরণ

পোলাউয়ের চাল ৫০০ গ্রাম

ফার্মের মুরগি ১$\frac{১}{২}$ কেজি ছোট করে কাটা

আদা-রসুন বাটা ২ চা চামচ

পেঁয়াজ বাটা ১ কাপ

জায়ফল জয়ত্রী ১ চা চামচ

লবণ আন্দাজমত

গোলাপ জল ১ টে. চামচ

চিনি ২ চা চামচ

টকদই $\frac{১}{২}$ কাপ

শুকনো মরিচ গুঁড়ো ২ চা চামচ

ছোট আলু সেদ্ধ ২৫০ গ্রাম (লবণ দিয়ে সেদ্ধ করতে হবে)

কিশমিশ ২ চা চামচ

প্রস্তুতপ্রণালী

প্রথমে মুরগি ভালো করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। এর সাথে কিশমিশ ছাড়া সব মশলা দিয়ে মাখিয়ে রাখতে হবে ১ ঘণ্টা। এরপর কম আঁচে চুলায় দিন। আস্তে আস্তে সিদ্ধ হয়ে গেলে ২ কাপ গরম পানি দিন। ভালোভাবে সেদ্ধ হলে নামিয়ে রাখুন।

এবার চাল ধুয়ে ঝরিয়ে রাখুন। ১ লিটার পানি হাঁড়িতে দিয়ে ফুটে ওঠা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। ফুটে উঠলে চাল দিন। ১৫ মিনিট রান্না হওয়ার পর লবণ দিন। এরপর সেদ্ধ করা মাংসগুলো ঢেলে ভালোভাবে নেড়ে দিন। এখন এর সাথে সেদ্ধ আলু কিশমিশ ৪/৫টা কাঁচামরিচ দিয়ে ভালোভাবে ঢেকে দমে দিন। সব একসাথে মিলে গেলে নামিয়ে পরিবেশন করুন।

চিকেন সালাদ

উপকরণ

মুরগির বুকের মাংস ৫০০ গ্রাম

টমেটো + শসা বীট ২ কাপ

ধনেপাতা/পুদিনা পাতা কুচি ২ চা চামচ

কাঁচামরিচ কুচি ১ টে. চামচ

গোলমরিচ গুঁড়া $\frac{১}{২}$ চা চামচ

আদা + রসুন পেস্ট ১ চা চামচ

পেঁয়াজ বাটা ২ টে. চামচ

লবণ পরিমাণমত

প্রস্তুতপ্রণালী

প্রথমে মুরগির মাংস ভালো করে ধুয়ে এর মধ্যে আদা + রসুন পেস্ট, পেঁয়াজ বাটা, গোলমরিচ গুঁড়ো লবণ দিয়ে ভালোভাবে সেদ্ধ করতে হবে। খুব ভালোভাবে সিদ্ধ হলে ঠাণ্ডা করে ফ্রিজে রাখতে হবে। এরপর খাওয়ার আগে মুরগির মাংস ফ্রিজ থেকে নামিয়ে স্লাইস করে এর মধ্যে কাঁচামরিচ কুচি, পুদিনা/ধনেপাতা কুচি, টমেটো, শসা, বীট কুচি দিয়ে মাখিয়ে সামান্য ১ চিমটি চিনি দিয়ে পরিবেশন করতে হবে। এই সালাদে ক্যাপসিকাপ, সেদ্ধ আলু, অপসল, চারকোনা করে কেটে মিশিয়ে নেয়া যায়।

চিতল/ফলি মাছের কোপ্তা

উপকরণ

ফলি মাছ ১ কেজি
অথবা চিতল মাছের গাদার অংশ ১ কেজি
টালা শুকনো মরিচ গুঁড়ো ২ চা চামচ
টালা কাঁচামরিচ বাটা ১ চা চামচ
ভাজা এলাচ/দারুচিনির গুঁড়ো ২ চা চামচ
নারিকেল বাটা ১ টে. চামচ
পেঁয়াজ বাটা ৪ টে. চামচ
আলু সেদ্ধ ২টি বড়
নারিকেলের দুধ ২ কাপ
আস্ত কাঁচা মরিচ ৪/৫টি
আদা রসুন বাটা ২ চা চামচ

প্রস্তুতপ্রণালী

প্রথমে চিতল বা ফলি মাছকে পাটায় থেঁতলে নিয়ে ভিতরের মাছ চামড়া থেকে বের করে নিয়ে কাঁটা বেছে নিতে হবে। এর সাথে ১ চা চামচ শুকনো মরিচ গুঁড়ো, ১ চা চামচ টালা কাঁচা মরিচ বাটা, ১ চা চামচ এলাচ/দারুচিনির গুঁড়ো, ১ টে চামচ নারিকেল বাটা, ২ টে. চামচ পেঁয়াজ বাটা মাছের সাথে মেশাতে হবে। এবার সেদ্ধ আলু ভালোভাবে ভর্তা করতে হবে যাতে দানা দানা না থাকে। এবার এই আলু+মশলা+মাছ+লবণ একসাথে খুব ভালোভাবে মিশিয়ে ২ ভাগ করে নিতে হবে। এক একটি ভাগ হাত দিয়ে লম্বা করতে হবে দেখতে অনেকটা সুতার মতো হবে। এবার একটি হাঁড়িতে পানি দিয়ে জ্বাল দিতে হবে। পানি ভালোভাবে ফুটে উঠলে লম্বা আকার করা মাছ পানিতে ছেড়ে দিতে হবে। ১৫/২০ মিনিট ভালোভাবে সেদ্ধ হওয়ার পর নামিয়ে ঠাণ্ডা করতে হবে। ঠাণ্ডা হলে ছুরি দিয়ে চাক চাক করে কেটে নিতে হবে।

এবার একটি কড়াইতে নারিকেলের দুধ, বাকি মশলা, লবণ এবং ২ কাপ পানি দিয়ে ভালোভাবে জ্বাল দিতে হবে। এবার চাক চাক করা মাছগুলো এর মধ্যে ঢেলে দিয়ে চুলার আঁচ কমিয়ে এর মধ্যে ৪/৫টি কাঁচা মরিচ দিয়ে দিতে হবে। ঝোল মাখা মাখা হলে নামিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

স্ন্যাকস

চিকেন স্যান্ডউইচ

উপকরণ

মুরগির বুকের মাংস ৪/৫ টুকরো
কাঁচামরিচ ১টি
চিনি ১ চা চামচ
পেঁয়াজ ২/৩টি
আদা বাটা সামান্য
রসুন বাটা সামান্য
গোলমরিচ গুঁড়া $\frac{১}{২}$ চা চামচ
পাউরুটি ৬ স্লাইস
শসা ও টমেটো কুচি ৪/৫ টেবিল চামচ

প্রস্তুতপ্রণালী

মুরগির মাংস আদা বাটা, কাঁচামরিচ, চিনি, লবণ, রসুন বাটা দিয়ে ভালোভাবে সেদ্ধ করুন। ভালোভাবে বেটে পেস্ট তৈরি করুন। এর সাথে গোলমরিচ গুঁড়ো এবং শসা, টমেটো কুচি মেশান। পাউরুটির এক স্লাইসে এই মিশ্রণ দিয়ে অন্য স্লাইস দিয়ে ঢেকে দিন। এভাবে অন্য স্লাইসগুলো তৈরি করুন। প্রয়োজনে লেটুস পাতা দিতে পারেন। সবগুলো তৈরি হলে তিন কোনা করে কেটে নিন। দুই মাথায় টুথ পিক দিয়ে আটকে দিন। তৈরি হলো চিকেন স্যান্ডউইচ।

চিতল/ফলি মাছের কোপ্তা

উপকরণ

ফলি মাছ ১ কেজি
অথবা চিতল মাছের গাদার অংশ ১ কেজি
টালা শুকনো মরিচ গুঁড়ো ২ চা চামচ
টালা কাঁচামরিচ বাটা ১ চা চামচ
ভাজা এলাচ/দারুচিনির গুঁড়ো ২ চা চামচ
নারিকেল বাটা ১ টে. চামচ
পেঁয়াজ বাটা ৪ টে. চামচ
আলু সেদ্ধ ২টি বড়
নারিকেলের দুধ ২ কাপ
আস্ত কাঁচা মরিচ ৪/৫টি
আদা রসুন বাটা ২ চা চামচ

প্রস্তুতপ্রণালী

প্রথমে চিতল বা ফলি মাছকে পাটায় থেঁতলে নিয়ে ভিতরের মাছ চামড়া থেকে বের করে নিয়ে কাঁটা বেছে নিতে হবে। এর সাথে ১ চা চামচ শুকনো মরিচ গুঁড়ো, ১ চা চামচ টালা কাঁচা মরিচ বাটা, ১ চা চামচ এলাচ/দারুচিনির গুঁড়ো, ১ টে চামচ নারিকেল বাটা, ২ টে. চামচ পেঁয়াজ বাটা মাছের সাথে মেশাতে হবে। এবার সেদ্ধ আলু ভালোভাবে ভর্তা করতে হবে যাতে দানা দানা না থাকে। এবার এই আলু+মশলা+মাছ+লবণ একসাথে খুব ভালোভাবে মিশিয়ে ২ ভাগ করে নিতে হবে। এক একটি ভাগ হাত দিয়ে লম্বা করতে হবে দেখতে অনেকটা সুতার মতো হবে। এবার একটি হাঁড়িতে পানি দিয়ে জ্বাল দিতে হবে। পানি ভালোভাবে ফুটে উঠলে লম্বা আকার করা মাছ পানিতে ছেড়ে দিতে হবে। ১৫/২০ মিনিট ভালোভাবে সেদ্ধ হওয়ার পর নামিয়ে ঠাণ্ডা করতে হবে। ঠাণ্ডা হলে ছুরি দিয়ে চাক চাক করে কেটে নিতে হবে।

এবার একটি কড়াইতে নারিকেলের দুধ, বাকি মশলা, লবণ এবং ২ কাপ পানি দিয়ে ভালোভাবে জ্বাল দিতে হবে। এবার চাক চাক করা মাছগুলো এর মধ্যে ঢেলে দিয়ে চুলার আঁচ কমিয়ে এর মধ্যে ৪/৫টি কাঁচা মরিচ দিয়ে দিতে হবে। ঝোল মাখা মাখা হলে নামিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

স্ন্যাকস

চিকেন স্যান্ডউইচ

উপকরণ

মুরগির বুকের মাংস ৪/৫ টুকরো
কাঁচামরিচ ১টি
চিনি ১ চা চামচ
পেঁয়াজ ২/৩টি
আদা বাটা সামান্য
রসুন বাটা সামান্য
গোলমরিচ গুঁড়া $\frac{১}{২}$ চা চামচ
পাউরুটি ৬ স্লাইস
শসা ও টমেটো কুচি ৪/৫ টেবিল চামচ

প্রস্তুতপ্রণালী

মুরগির মাংস আদা বাটা, কাঁচামরিচ, চিনি, লবণ, রসুন বাটা দিয়ে ভালোভাবে সেদ্ধ করুন। ভালোভাবে বেটে পেস্ট তৈরি করুন। এর সাথে গোলমরিচ গুঁড়ো এবং শসা, টমেটো কুচি মেশান। পাউরুটির এক স্লাইসে এই মিশ্রণ দিয়ে অন্য স্লাইস দিয়ে ঢেকে দিন। এভাবে অন্য স্লাইসগুলো তৈরি করুন। প্রয়োজনে লেটুস পাতা দিতে পারেন। সবগুলো তৈরি হলে তিন কোনা করে কেটে নিন। দুই মাথায় টুথ পিক দিয়ে আটকে দিন। তৈরি হলো চিকেন স্যান্ডউইচ।

এগ স্যান্ডউইচ

উপকরণ

সেদ্ধ ডিম ২টি

পাউরুটি ৮ স্লাইস

টমেটো এবং শসা কুচি পরিমাণমত

আলু সেদ্ধ ২/৩টি

গোলমরিচ গুঁড়া ২ টেবিল চামচ

চিনি ১ চা চামচ

লেটুস পাতা পরিমাণমত

লবণ পরিমাণমত

প্রস্তুতপ্রণালী

প্রথমে আলু, লবণ, চিনি এবং গোলমরিচ ভালোভাবে মেখে পেস্টের মতো তৈরি করুন। রুটির স্লাইসের উপর দিন। সেদ্ধ ডিম স্লাইস করুন এবং ২/৩ সাইস রুটির উপর দিন। এর উপর আলু, টমেটো কুচি, গোলমরিচ এবং লেটুস পাতা দিন। সামান্য টমেটো সস দিতে পারেন। এবার অন্য একটি রুটির স্লাইস দিন। তিন কোনা করে কাটুন। টুথপিক দিয়ে দুই মাথা আটকে দিন। তৈরি হলো এগ স্যান্ডউইচ।

মিক্সড ভেজিটেবল নুডলস্

উপকরণ

২/৩ রকমের নুডলস্ সেদ্ধ

সব মিলিয়ে ১২৫ গ্রাম

ফুলকপি, গাজর, মটরশুঁটি,

বাঁধাকপি সেদ্ধ ২ কাপ আরু চারকোনা করে কাটা সেদ্ধ $\frac{১}{২}$ কাপ

মুরগির বুকের মাংস অথবা চিংড়ি মাছ সেদ্ধ ১ কাপ

গোলমরিচ গুঁড়া ১/২ চা চামচ

সয়াসস ২ চা চামচ

চিনি ২ চা চামচ

বড় পেঁয়াজ সেদ্ধ ৭/৮টি চারকোনা করে কাটা টমেটো, শসা কুচি $\frac{১}{২}$ কাপ

লবণ পরিমাণমত

প্রস্তুতপ্রণালী

৩/৪ রকমের নুডলস্ আলাদাভাবে ভালো করে সেদ্ধ করে পানি ঝরিয়ে নেবেন। এরপর একটি বড় ডিশে সেদ্ধ করা নুডলসের সাথে উপরের সব উপকরণ মিশিয়ে নিন। উপরে সেদ্ধ ডিমের স্লাইস দিতে পারেন। টমেটো সস উপরে দিয়ে ডেকোরেশন করতে পারেন। এবার তৈরি হলো মিক্সড ভেজিটেবল নুডলস্।

চিকেন/বিফ ভেজিটেবল রোল

উপকরণ

চিকেন /বিফ ২৫০ গ্রাম কিমা
পেঁয়াজ বাটা ২ টেবিল চামচ
আদা/রসুন ২ চা চামচ
কাঁচামরিচ বাটা ১ চা চামচ
চিনি ১ চা চামচ
গোলমরিচ $\frac{১}{২}$ চা চামচ
আটার রুটি ৭/৮টি
শসা কুচি $\frac{১}{২}$ কাপ
গাজর ফুলকপি সেদ্ধ $\frac{১}{২}$ কাপ

প্রস্তুতপ্রণালী

চিকেন অথবা বিফের কিমা পেঁয়াজ বাটা, আদা-রসুন বাটা, কাঁচামরিচ বাটা, চিনি এবং লবণ দিয়ে ভালোভাবে সেদ্ধ করুন যাতে পানি না থাকে। এবার এর সাথে সব্জি সেদ্ধ (পানি যেন না থাকে), শসা কুচি এবং গোলমরিচ গুঁড়া দিয়ে মাখিয়ে নিন। কাঁচা আটার রুটি অথবা সেদ্ধ আটার রুটির এক প্রান্তে অথবা মাঝখানে মিশ্রণটি রেখে রোল করুন। টুথপিক দিয়ে আটকে দিন। সস দিয়ে পরিবেশন করুন। নাস্তার সময় রুটি বেঁচে গেলে অথবা আটা বেঁচে গেলে তা দিয়ে তৈরি করতে পারেন চিকেন। বিফ ভেজিটেবল রোল/বাচ্চাদের টিফিন হিসেবে এই নাস্তা দেয়া যায়। বিকেলে বড়দের নাস্তায় এই রোল দেয়া যায়।

চালের চাপড়ি

উপকরণ

চালের গুঁড়ি ২ কাপ
লবণ পরিমাণ মত
পানি ১ কাপ / কম বেশি
মিহি আদা কুচি $\frac{১}{২}$ চা চামচ
গোলমরিচ সামান্য
কাঁচামরিচ ১ চা চামচ
পেঁয়াজ কুচি ২ টে. চামচ
ধনেপাতা কুচি ১ চা চামচ

প্রস্তুতপ্রণালী

চালের গুঁড়ির সাথে প্রথমে লবণ ভালোভাবে মিশিয়ে নিতে হবে। এরপর এর সাথে একে একে আদা কুচি, কাঁচামরিচ কুচি, পেঁয়াজ কুচি, ধনেপাতা কুচি এবং পানি ভালোভাবে মিশিয়ে নিতে হবে। এরপর গরম তাওয়ায় একমুঠো মিশ্রণ দিয়ে হাত দিয়ে মিশ্রণটি চারদিকে রুটির মতো পাতলা করে ছড়িয়ে দিতে হবে। জ্বাল কমিয়ে দিতে হবে। এক পিঠ ভাজা হয়ে গেলে অন্যপিঠ দিতে হবে। গরম গরম পরিবেশন করতে হবে। সকাল অথবা বিকালের নাস্তায় এই চাপড়ি পরিবেশন করতে হবে।

আটা/ময়দার চাপড়ি

উপকরণ

আটা বা ময়দা ২ কাপ

লবণ পরিমাণ মত

কাঁচামরিচ কুচি ১ চা চামচ

মিহি পেঁয়াজ কুচি ১$\frac{১}{২}$ টে. চামচ

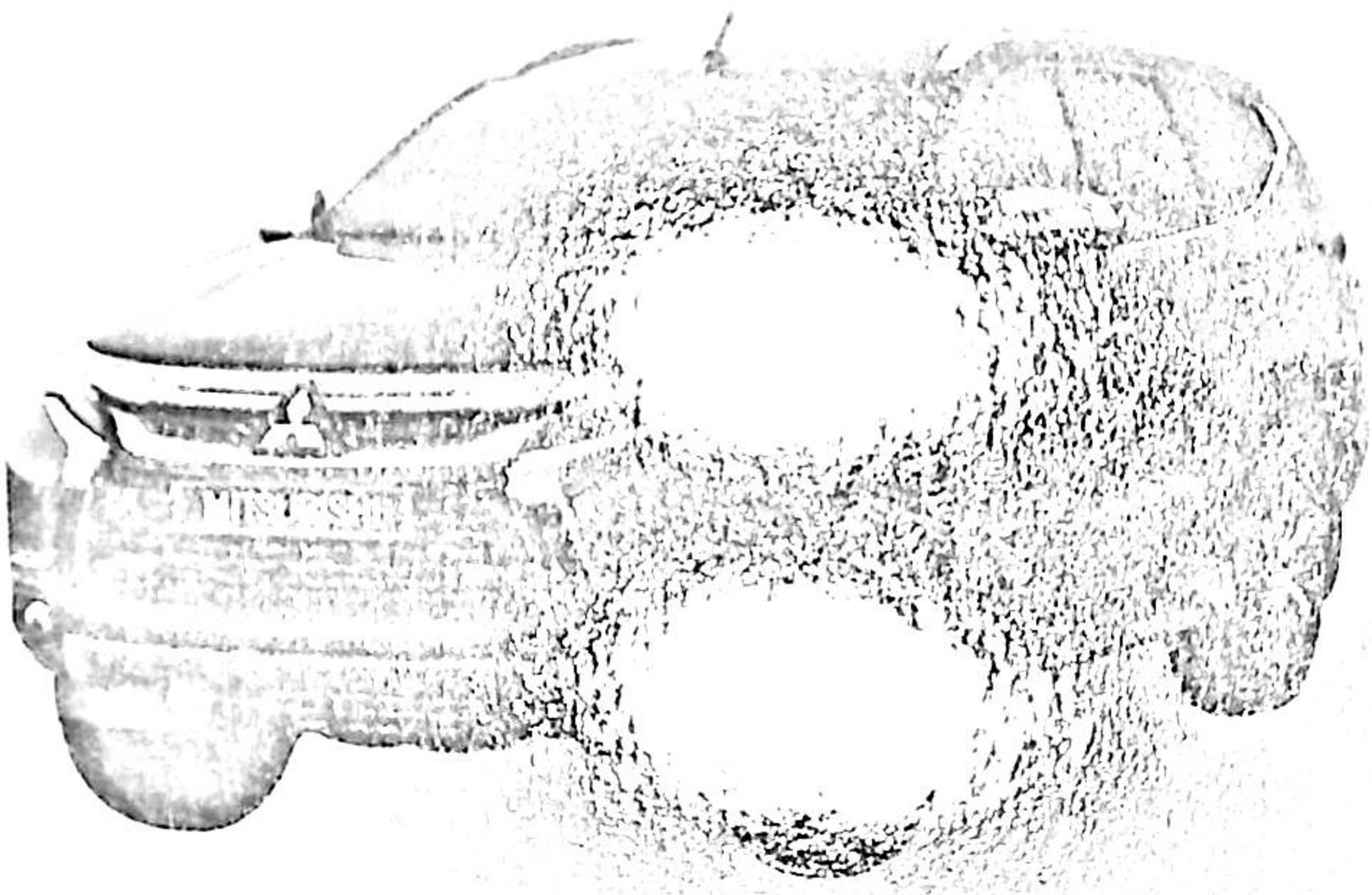
পানি ১ কাপ

ধনেপাতা কুচি ১ চা চামচ

প্রস্তুতপ্রণালী

প্রথমে আটা/ময়দায় লবণ ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। এবার কাঁচামরিচ, পেঁয়াজ এবং ধনেপাতার সাথে সামান্য লবণ দিয়ে ভালোভাবে চটকে নিয়ে আটা/ময়দায় দিন। পানি দিয়ে ভালোভাবে মিশ্রণ তৈরি করুন। এবার একটি তাওয়া চুলায় দিন। ভালোভাবে তাওয়া গরম হলে আঁচ কমিয়ে দিন। এবার আটার মিশ্রণ থেকে একমুঠো পরিমাণ মিশ্রণ তাওয়ায় দিয়ে ভালোভাবে হাত দিয়ে চারদিকে পাতলা রুটির মতো ছড়িয়ে দিন। একপিঠ হয়ে গেলে উল্টে দিন। ভালোভাবে সেঁকা হলে নামিয়ে ফেলুন। গরম গরম পরিবেশন করুন।

একজন গাড়িচালকের চোখে তার ম্যাডাম



মোঃ জাকির হোসেন সুমন