



ରାମ ଖାଦ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ

ଅଧ୍ୟାପିକା ସିଦ୍ଧିକା କବୀର



রামা খাদ্য পুষ্টি

সিদ্ধিকা কবীর



www.Doridro.com
« » « » » »

তৃতীয় অধ্যায়

পানীয়

০ সরবত

০ লেমোনেড

০ স্কোয়াস

০ পাঞ্চ

০ জুস

০ লাস্সি

০ জিরাপানি

০ আইস টি

০ বোরহানি

০ ফালুদা

সিরাপ

চিনি ২ কাপ
পানি ১ কাপ

লেবুর রস ১ টে. চা.

- ১। চিনি ও পানি এক সঙ্গে ঝুল দাও। ফুটে উঠলে লেবুর রস দাও। উপরে চিনির ময়লা জমবে। চামচ দিয়ে ময়লা তুলে ফেল। সব ময়লা পরিষ্কার হলে সিরাপ সজ্জ দেখাবে।
- ২। চূলা থেকে নামিয়ে ছেকে নাও। দেড় কাপ সিরাপ হবে। এই সিরাপ দিয়ে পানীয় তৈরি করা যাবে।

ক্যারামেল

চিনি ১ কাপ ফুটানো পানি $\frac{1}{2}$ কাপ

- ১। ভারী এ্যালিউমিনিয়ামের পাত্রে চিনি ও ১ টে. চামচ পানি মিশাও। মৃদু আচে চুলায় দিয়ে নাড়তে থাক। চিনি হালকা বাদামী রং হলে নামাও।
- ২। খুব সাবধানে অল্প অল্প ফুটানো পানি দিয়ে নাড়তে থাক (একবারে সব পানি ডেল দেবে না)। ধীরে ধীরে পানি দিয়ে নাড়লে ক্যারামেল মসৃণ হবে। ঘন করতে হলে মৃদু আচে চুলায় দিয়ে ১০ মিনিট নাড়। ফুটে উঠলে চুলা থেকে নামিয়ে নাড়।

বেলের সরবত

পাকাবেল	১ টি	দুধ বা দই	$\frac{1}{2}$ কাপ
ঠাণ্ডা পানি	৩ কাপ	গোলাপ জল (ইছা)	১ টে. চা.
সিরাপ বা চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ	বরফচূটি	

- ১। বেলের আঠা ও বীচি ফেলে ১ কাপ পানিতে ডিজাও। মোটা চালনিতে ঢেলে নাও।
- ২। চালবার পর ৩ কাপ বেল হলে ৩ কাপ পানি ও ১ কাপ সিরাপ মিশাও। বেশি ঘন হলে আরও পানি মিশাবে।
- ৩। দই ফেলে নাও। দই বা দুধ মিশাও।

- ৪। গোলাপ জল মিশিয়ে ও বরফ দিয়ে পরিবেশন কর। অনেকে দুধ ও গোলাপ জল বাদ দিয়ে শুধু বেলের সরবত পছন্দ করেন।

তেঁতুলের সরবত

পাকাতেঁতুল	$\frac{1}{2}$ কাপ	ঠাণ্ডা পানি	৩ কাপ
আখের গুড়	১ কাপ		

- ১। আধা কাপ পানিতে তেঁতুল ভিজিয়ে মোটা চালনিতে ছেনে নাও।
- ২। দেড়কাপ পানিতে গুড় গুলে মিহি কাপড় দিয়ে ছাঁক।
- ৩। গুড় ও তেঁতুল এক সঙ্গে মিশাও। বাকি পানি দাও।

কাঁচা আমের স্পেকায়াস

কাঁচা আম	৪ টি	সিরাপ বা চিনি	১ কাপ
ঠাণ্ডা পানি	৩ কাপ	সবুজ রং সামান্য	

- ১। কাঁচা আম খোসা ছাড়িয়ে স্লাইস কর। আম ছেচে রস ছেকে নাও। পানি ও সিরাপ মিশিয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ। অথবা, আম সবজি কুরনিতে কুরিয়ে তারপর পানি মিশিয়ে চিপে রস নেয়া যায়।
- ২। পরিবেশনের আগে সামান্য রং মিশাও। বরফ দিয়ে পরিবেশন কর।

ম্যাথগো ফুল

সিরাপ বা চিনি

কাঁচা আম

- ১। খোসাসহ আম সিঙ্ক কর বা বালসে নাও। খোসা ও বীচি ফেলে আম খুব মিহি করে ছেনে নাও। আমের পরিমাণে চিনি ও পানি মিশিয়ে সরবত তৈরি কর। বরফ কূচি দিয়ে পরিবেশন কর।

জামের সরবত

পাকা জাম	২ কাপ	ঠাণ্ডা পানি	২ কাপ
সিরাপ বা চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ	লেবুর রস	১ টে. চা.
১। জাম ধূয়ে চটকে রস বের কর। রস মিহি কাপড়ে ছেকে নাও।			
২। জামের রসে পানি, সিরাপ, লেবুর রস ও বরফকুচি মিশিয়ে পরিবেশন কর।			

ফুট পাথও

মিষ্টি আপেল কুচি, ঠাণ্ডা	২ টি	আনারস কুচি, ঠাণ্ডা	১ কাপ
আনারসের রস, ঠাণ্ডা	১ কাপ	পুদিনা পাতা মিহিকুচি,	১ টে. চা.
কমলারস্কোয়াস, ঠাণ্ডা	৩ টে. চা.	সোডা ওয়াটার, ঠাণ্ডা	২ কাপ

- ১। পাক পরিবেশন করার বড় বোলে কুচি করা ঠাণ্ডা ফল, ফলের রস, স্কোয়াস, পুদিনাপাতা কুচি নিয়ে একসাথে মিশাও।
- ২। লম্বা গ্লাসে আধাগ্লাস রসসহ ফল নাও। সোডা ওয়াটার দিয়ে গ্লাস ভর। সাথে সাথে পরিবেশন কর।

তাজা রসের পাথও

তরমুজের রস	৩ কাপ	আদার রস	$\frac{1}{8}$ চা চা.
কমলার রস	১ কাপ	সাদা গোল মরিচের গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
আনারসের রস	১ কাপ	বীট লবণ, গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
কমলারকোষ	৮ টি	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.

- ১। সব রস ঠাণ্ডা করে একসাথে নিয়ে অন্যান্য সব উপকরণ দিয়ে মিশাও। কমলার কোষের আঁশ ও বীট ফেলে পাক্ষে দাও।
- ২। ফলের রসের পরিমাণ ইত্তা মতো নিতে পার। লবণ, চিনি, ঘসলা স্বাদ অনুযায়ী দিবে। মাঝারি সাইজের গ্লাসে ঠাণ্ডা পাথও পরিবেশন কর।

বাতাবি লেবুর সরবত

বাতাবি লেবুর রস	$\frac{1}{2}$ কাপ	সিরাপ বা চিনি	২ টে. চা.
ঠাণ্ডা পানি	$\frac{1}{2}$ কাপ	বরফকুচি	

- ১। জাম্বুরা বা বাতাবি লেবুর রস মিহি কাপড়ে ছেকে নাও। গ্রেপ্তারে রস নেওয়া যায়।
- ২। পানি ও সিরাপ মিশাও। বরফকুচি দিয়ে পরিবেশন কর।

আনারসের সরবত

আনারসের রস	১ কাপ	সিরাপ বা চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
ঠাণ্ডা পানি	১ কাপ	লেবুর রস	১ টে. চা.

- ১। আনারস লম্বায় দুটুকরা কর। চামচ দিয়ে আনারস কুরিয়ে নাও। ২ টে. চামচ চিনি মিশিয়ে $\frac{1}{2}$ ঘন্টা রাখ। মোটা চালনিতে রস ছেকে নাও।
- ২। পানি, সিরাপ, আনারসের রস ও লেবুর রস একসঙ্গে মিশাও। বরফকুচি দিয়ে পরিবেশন কর। সরবতে সামান্য লবণ দেয়া যায়।

পাইনএ্যাপেল জুস

আনারসের রস	$1\frac{1}{2}$ কাপ	সিরাপ বা চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
পানি	২ কাপ	লেবুর রস	২ চা চা.
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.		

- ১। আনারস খোসাসহ লম্বায় দুটুকরা করে চামচ দিয়ে কুরিয়ে নাও। এক কাপ পানি দিয়ে মদু আঁচে ১৫ মিনিট জ্বাল দাও।
- ২। রস ছেকে নিয়ে বাকি পানি, লবণ, সিরাপ ও লেবুর রস মিশাও। রেফ্রিজারেটরে রাখ। ঠাণ্ডা জুস পরিবেশন কর।

আনারসের খোদার সরবত

অনারসের খোদা
সেবুর রস
চিনি

চিনি
বরফ, কুচি
১ টে. চা.

১ টে. চা.

- ১। সরস এবং পাকা (খোদার রং হলুব হবে) একটি আনারসের খোদা ভাস করে, ধূয়ে ছুবো পানিতে দিয়ে দাও। কয়েকবার ঝুটে উঠার পরে আনারসের সুগন্ধ বের হলু উলু থেকে নামিয়ে পাতলা কাপড় দিয়ে রস ছেকে নাও। ঠাণ্ডা কর।
- ২। রস ঠাণ্ডা হলে চিনি মিশাও। একগুচ্ছ না করলে অল্প পানি মিশাতে পার।
সেবুর রস ও বরফকুচি দিয়ে পরিবেশন কর।

প্রক্রিয়া পদ্ধতি

বাদ্দীর সরবত

বাদ্দী
চিনি

১ কাপ

৪ টে. চা.

সেবুর রস
বরফকুচি

১ টে. চা.

বরফকুচি

- ১। পাকা বাদ্দী কুচি কুচি টুকরা করে এক কাপ নাও। বড় একটি বাটিতে বাদ্দীর সঙ্গে চিনি মিশিয়ে ঢেকে রাখ।
- ২। সেবুর রস ও বরফকুচি মিশিয়ে আরও কিছুক্ষণ রাখ। বাদ্দী থেকে পানি দেরিয়ে সরবরাতের মত হবে। প্রয়োজন মনে করলে অল্প পানি ও চিনি মিশানো যাবে। দুই গুচ্ছ সরবত হবে।

কামরাঙ্গার সরবত

কামরাঙ্গা
চিনি

৪-৫টি

১/২ কাপ

সবৃ

পানি

১ চা চা.

১ কাপ

- ১। কামরাঙ্গা ছোট বড় হতে পারে, কাঁচা বা পাকা হতে পারে। সে অনুযায়ী সরবরাতে পানি, চিনি, সবৃসের পরিমাণ নিচের কুচিমতো দিতে হবে।
- ২। কামরাঙ্গা ধূয়ে দীঘি ও শক্ত অংশ কেলে ছোট টুকরা কর।
- ৩। কেলারে কামরাঙ্গা ও ১ কাপ পানি দিয়ে ঝুল্প কর।
- ৪। ঝুল্প দিয়ে দীঘি দিয়ে সবৃ ও চিনি মিশিয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ।

তরমুজের সরবত

তরমুজ
সেবুর রস
চিনি

১ টি

২-৩ কাপ

- ১। তরমুজ কেটে বীচি মেল। কুচি কুচি করে কেটে চিনি দিয়ে ৩-৪ বলজি ঢেকে রাখ। কাটার সময় রস যেন পচে না যায়। প্রতি গুচ্ছ তরমুজের সরবরাতে ২ চা চামচ দিলাবে সেবুর রস মিশাও।
- ২। বরফকুচি দিয়ে পরিবেশন কর।

প্রক্রিয়া পদ্ধতি

টমেটো, বড়	১ কেজি	সবৃ	৬ টি
পানি	২ কাপ	চিনি	২ চা চা.
তেজপাতা	২ টি	সবৃ	২ চা চা.
পেয়াজ, কুচি	২ টি		

- ১। টমেটো ধূয়ে টুকরা কর। টমেটোতে পানি, তেজপাতা, পেয়াজ ও সবৃ দিয়ে ঢেকে টিনুনে দাও। টমেটো ভালভাবে দিন্দি হলে ছেনে নাও।
- ২। টমেটোতে সবৃ, চিনি এবং আরও ৪ কাপ পানি মিশিয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
- ৩। ঠাণ্ডা জুব গুসে নিয়ে উপরে পুদিনা পাতার কুচি দিয়ে পরিবেশন কর।

প্রক্রিয়া পদ্ধতি

টমেটো	১ কেজি	সবৃ	৪ টি
পানি	৪ কাপ	চিনি	২ চা চা.
তেজপাতা	১ টি	সবৃ	১ চা চা.

- ১। বড় সাইজের টমেটো নাও। টমেটোতে তেল মাখিয়ে টেতে সাজিয়ে রাখ। ওভেনে 180° সেঁর (350° ফাৰ্ন) তাপে ১ ঘণ্টা বেক কর।
- ২। পানি, তেজপাতা, সবৃ একসাথে কুচিয়ে নাও।
- ৩। টমেটো ছেনে নাও। কুচানো পানি ছেকে নাও। টমেটো, পানি, সবৃ ও চিনি একসঙ্গে মিশাও। রেফ্রিজারেটরে রাখ। ৩ পরিবেশন হবে।

পেয়ারার সরবত

পাকা পেয়ারা	৪ টি	লেবুর রস	১ টে. চা.
পানি	৮ কাপ	অথবা	
চিনি	১ কাপ	সাইটিক এসিড	১/৪ চা চা.
১।	পেয়ারা খুঁজে টুকরা কর। ৮ কাপ পানি দিয়ে ঢেকে সিঞ্চ কর। সিঞ্চ করার সময় পেয়ারা নাড়বে না।		
২।	পেয়ারা খুব নরম হলে উনুন থেকে নামাও। মিহি কাপড়ে পেয়ারা ছেকে খুব সাবধানে নিংড়ে রস নাও।		
৩।	চিনি মিশিয়ে রস চুলায় দাও। ফুটে উঠলে সাইটিক এসিড বা লেবুর রস দাও। সিরাপ ঘন হলে নামাও।		
৪।	পেয়ারার সিরাপে ৩ কাপ পানি মিশিয়ে রেফ্রিজারেটারে রাখ।		
৫।	বরফকূচি দিয়ে পরিবেশন কর।		

লাস্সি

দই	১ কাপ	সিরাপ/চিনি	২ টে. চা.
ঠাণ্ডা পানি	১ কাপ	বরফকূচি	
গোলাপ জল	২ চা চা.	লবণ (ইচ্ছা)	
১।	দই ফেটে ঠাণ্ডা পানি মিশাও। সিরাপ মিশাও।		
২।	মিষ্টি দই হলে সিরাপ কম দেবে। গোলাপ জল ও বরফকূচি দিয়ে পরিবেশন কর। ইচ্ছা হলে সামান্য লবণ মিশাতে পার।		

দুধের সরবত

দুধ		পেত্তাবাদাম, কুচি	১ টে. চা.
ঠাণ্ডা পানি	২ কাপ	গোলাপ জল	১ টে. চা.
সিরাপ বা চিনি	২ কাপ	লেমন কালার বা জাফরান	
১।	দুধ জ্বাল দাও। ফুটে উঠলে মাকে মাকে নাড়। দুধ ঘন হয়ে এক কাপ হলে নামিয়ে ঠাণ্ডা কর। দুধে ঠাণ্ডা পানি, সিরাপ ও রং মিশিয়ে ছেকে নাও।		
২।	গোলাপ জল, পেত্তাবাদাম, জাফরান ও বরফকূচি দিয়ে পরিবেশন কর।		

বোরহানি			
দই	১ কেজি	সরিষা, গুড়া	১ টে. চা.
পানি	১/২ কাপ	পুদিনা পাতা, বাটা	১ টে. চা.
জিরা, গুড়া	১ চা চা.	কাচা মরিচ, বাটা	২ চা চা.
ধনে, গুড়া	১ চা চা.	চিনি	১ ১/২ টে. চা.
আদা, গুড়া	১/২ চা চা.	লবণ	২ ১/২ চা চা.
শুকনা মরিচ, গুড়া	১/২ চা চা.	বীট লবণ	২ চা চা.
সাদা গোলমরিচ, গুড়া	১/২ চা চা.		
১।	পুদিনাপাতা ডাটাসহ মিহি করে বেটে নাও। গুড়া মসলার পরিবর্তে বাটা মসলা দেওয়া যাবে।		
২।	সরিষার সাথে পানি মিশিয়ে দই এর সাথে মিশাও। পাতলা কাপড় দিয়ে দই ছেনে নাও অথবা ত্রুণারে মসৃণ করে ফেট। বেশি ঘন হলে প্রয়োজনমতো পানি মিশাও।		
৩।	দই এর সাথে অন্যান্য সব উপকরণ মিশাও। চিনি ও লবণের পরিমাণ নিজের কুচিমতো বাড়ানো কমানো যাবে। পরিবেশনের আগে পর্যন্ত রেফ্রিজারেটরেরাখ।		

তাল দুধ

তাল	২ কাপ	দুধ	৪ কাপ
চিনি	১ কাপ		
১।	তালে সামান্য পানি দিয়ে মাড় বের করে বড় ছিদ্রের চালনিতে চেলে দু কাপ মেপে নাও (মাড় বের করার পর কাপড়ে নিয়ে পানি ফেলবে না)।		
২।	তাল ও চিনি একসঙ্গে জ্বাল দাও। পানি কমে হালুয়ার মত ঘন হলে নামাও। রেফ্রিজারেটরে অথবা ঠাণ্ডা জায়গায় রাখ।		
৩।	একসের দুধ জ্বাল দিয়ে তিন পোয়া কর। ঠাণ্ডা করে রেফ্রিজারেটরে রাখ। ঠাণ্ডা তালের সাথে ঠাণ্ডা দুধ মিশিয়ে পরিবেশন কর।		

আইস টি

চা পাতা	১ চা চা.	চিনি	২ টে. চা.
পানি	২ কাপ	লেবু	১ টি
১।	পানি ফুটাও। চা পাতা দিয়ে এক মিনিট ফুটাও।		
২।	চায়ের রং ছেকে আরও ২ কাপ পানি, চিনি ও লেবুর রস মিশাও। রেফ্রিজারেটের রাখ। বেশি করে বরফকূচি দিয়ে পরিবেশন কর।		

জিরা পানি

আখের গড়	২ টে. চা.	তেতুলের মাড়	২ চা চা.
চিনি	২ টে. চা.	লেবুর রস	২ চা চা.
পানি	১ কাপ	জিরা, টালা, গুড়	১ চা চা.

- ১। আখের গড় ও চিনি পানিতে গুলে নাও।
- ২। গুড়ের পানিতে তেতুলের মাড় ও লেবুর রস মিশিয়ে ছেকে নাও।
- ৩। ছাঁকার পর জিরার গুড় মিশাও। জিরা মিশাবার ১০ মিনিট পর ইচ্ছা হলে আবার ছেকে নিতে পার, তবে জিরা দেওয়ার পর ছাঁকলে জিরার গন্ধ কমেযায়।
- ৪। দুই পরিবেশন জিরা পানি হবে। ঠাণ্ডা জিরা পানি গরমের দিনে মেহমানদের পরিবেশন করা যায়।

এগ নগ

ভিম, ফেটানো	১ টি	দুধ, গরম বা ঠাণ্ডা	১/৪ কাপ
চিনি বা মধু	১ টে. চা.	ভেনিলা	১/৪ চা চা.
লবণ	সামান্য	জ্বায়ফল, গুড়	সামান্য

- ১। ভিম, চিনি এবং লবণ একসঙ্গে মিশাও। দুধ এবং ভেনিলা দিয়ে মিশাও।
- ২। স্বাস্থ্য গ্লাসে ঢেলে উপরে জ্বায়ফলের গুড় ছিটিয়ে দিয়ে পরিবেশন কর।

তোখমার সরবত

তোখমা	২ চা চা.	লেবুর রস	১ টে. চা.
চিনি	৪ টে. চা.	গোলাপ জল	১ টে. চা.

- ১। তোখমা খুব ভাল করে বেছে পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মুছে আধা গ্লাস পানিতে ভিজিয়ে নেড়ে ২০-২৫ মিনিট ঢেকে রাখ।
- ২। দেড় গ্লাস ঠাণ্ডা পানিতে চিনি গুল। লেবুর রস মিশাও। তোখমা ও গোলাপজল মিশাও।
- ৩। সরবত নেড়ে নেড়ে দুই গ্লাস নাও যেন প্রত্যেক গ্লাসে তোখমা সমান সমান থাকে। বরফকুঠি দিয়ে পরিবেশন কর।

কোকো দুধ

চিনি	৩ টে. চা.	পানি	১ কাপ
কোকো	৩ টে. চা.	দুধ, গরম	৩ কাপ
লবণ	১/৪ চা চা.		

- ১। সসপ্যানে চিনি, কোকো, লবণ ও পানি একসঙ্গে মিশাও।
- ২। চিনি ও কোকো মসৃণ হয়ে মিশে গোলে চুলায় মধ্যম আঁচে ৩ মিনিট নেড়ে নেড়ে ফুটাও। দুধ দিয়ে মন্দু আঁচে ১০ মিনিট ফুটাও।
- ৩। গরম পরিবেশন কর অথবা ঠাণ্ডা করে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
- ৪। ঠাণ্ডা দুধ পরিবেশনের আগে চামচ বা বিটার দিয়ে খুব ভালভাবে মসৃণ করে ফেটে ফেনা উঠাও। কোকো দুধ মার্শমেলো বা হাইপ্রড ক্রিম দিয়ে পরিবেশন করা যায়।

মোদী ফালুদা

এ্যারাকুট	৬০ গ্রাম	দুধ	২ কাপ
পানি	১ ১/৪ কাপ	চিনি	১/৪ কাপ
এ্যাপেল গ্রীন, এগ ইয়েলো,		নারিকেলের ঘন দুধ	২ কাপ
লেমন ইয়েলো রং গোলাপজল (ইচ্ছা)			

- ১। এ্যারাকুট ও পানি একসাথে মিশাও। ভালভাবে নেড়ে ৩ টি বাটিতে সমান ৩ ভাগ করে রাখ। খুব হালকা করে ৩ বাটিতে ৩ টি রং মিশাও। সবুজ, কমলা, হলুদ তিনটি রঙই খুব হালকা হবে।
- ২। হাতল দেয়া সসপ্যানে প্রত্যেক রঙের এ্যারাকুট আলাদা রাখা করতে হবে। বড় গামলায় বরফ মিশানো পানি নাও। সসপ্যানে গোলানো এ্যারাকুট নিয়ে উনুনে দাও। মন্দু আঁচে নাড়তে থাক। ঘন থকথকে এবং চকচক দেখালে উনুন থেকে নামিয়ে ঝাঁঝরিতে নাও। হাত বা চামচ দিয়ে চেপে বরফ পানির উপরে এ্যারাকুটের বুন্দিয়া ফেল। এভাবে তিন রঙের আলাদা বুন্দিয়া কর।
- ৩। বরফ পানি থেকে বুন্দিয়া ছেকে তুলে ছড়ানো থালায় রাখ। এক রঙের বুন্দিয়ার উপরে আরেক রং ছড়িয়ে রাখবে। সবুজের উপরে হলুদ এবং হলুদের উপরে কমলা রাখবে।

৪। দুধের সাথে অল্প চিনি দিয়ে ঝাল দাও। সব চিনি দেয়া শেষ হলে নারিকেলের দুধ দিয়ে ২-৩ বার ফুটাও। ঠাণ্ডা করে রেফ্রিজারেটরে রাখ।

৫। লম্বা কাঁচের গ্লাসে ২ টে. চামচ ঠাণ্ডা বুন্দিয়া নাও। অল্প বরফ কূচি দাও। রেফ্রিজারেটর থেকে ঠাণ্ডা দুধ নামিয়ে ভাল করে নেড়ে গ্লাসে বুন্দিয়ার উপর আধা কাপ দাও। ঠাণ্ডা ফালুদা পরিবেশন কর।

ফালুদা

ঈসুবগুলের ভূসি	২ টে. চা.	গোলাপনির্যাস	১ চা চা.
চিনি	৩ কাপ	বরফকূচি	২ কাপ
গোলাপজল	১ কাপ	দুধ	২ কাপ
লেবুর রস	২ চা চা.	করঘঁড়াওয়ার	২ টে. চা.
ক্রিম অব টারটার	১ চা চা.	চিনি	৩ টে. চা.
খাওয়ার রং	সামান্য	ঘনদুধ	২ কাপ

- এককাপ পানিতে ঈসুবগুলের ভূসি এক ঘন্টা ভিজিয়ে রাখ।
- দুই কাপ পানিতে চিনির সিরাপ কর। গোলাপজল, লেবুর রস ও ক্রিম অব টারটার (ইচ্ছা) দাও। সিরাপের উপরে ময়লা জমলে তুলে ফেল। পাতলা কাপড়ে সিরা ছিঁকে আরও ফুটাও। মধ্যম তারের সিরাপ রেখে নামাও। ঠাণ্ডা করে রং ও গোলাপ নির্যাস অথবা ২ টে. চামচ গোলাপজল মিশাও। একটি গামলায় আধা কাপ সিরাপ ও বরফকূচি মিশিয়ে রাখ।
- দুটেবিল চামচ দুধে করঘঁড়াওয়ার গুলে নাও।
- এক কাপ দুধ চুলায় দাও। গরম হলে ৩ টে. চামচ চিনি মিশাও। আঁচ মন্দু রেখে দুধে গুলানো করঘঁড়াওয়ার চেলে দাও ও তাড়াতাড়ি নাড়। ঘন হলে নামাও।
- ঘন করঘঁড়াওয়ার ঝাঁঝরিতে নিয়ে কাঠের চামচ দিয়ে নেড়ে গামলায় বরফ মিশানো সিরাপের উপর ফেল। ঝুরির মত ফালুদা পড়বে। করঘঁড়াওয়ার বেশি ঘন হলে ২ টে. চামচ দুধ মিশিয়ে নাও।
- ঈসুবগুলের ভূসি, বাকি সিরাপ, দুধ ও ঘনদুধ এক সঙ্গে মিশাও। ফালুদা দিয়ে মিশাও।
- ঠাণ্ডা ফালুদা পরিবেশন কর।

চতুর্থ অধ্যায়

গম আলু চাল ডাল

- | | |
|-------------|--------------|
| ○ সমুসা | ○ পরোটা |
| ○ সিঙ্গারা | ○ পাসতা |
| ○ সেমাই | ○ পানতারাস |
| ○ আলুচপ | ○ খিচুড়ি |
| ○ আলু চিড়া | ○ হালিম |
| ○ স্যাগুউইচ | ○ পিষপাশ |
| ○ দই বড়া | ○ তেহারী |
| ○ চুভলস | ○ পোলাও |
| ○ চটপটি | ○ বিরিয়ানী |
| ○ ভেলপুরী | ○ মোরগ পোলাও |

খোলা জালি

- | | | | |
|-----------------------|-------|------|----------|
| আতপ চালের টাটকা গুড়ি | ১ কাপ | লবণ | ১ চা চা. |
| ডিম | ১ টি | পানি | ৩/৪ কাপ |
- ১। গুড়ি মিহি চালনি দিয়ে চেলে নাও। লবণ মিশাও। পানি দিয়ে ভালভাবে মিশিয়ে গোলা কর। ৪-৫ ঘন্টা ঢেকে রাখ।
- ২। ডিম দিয়ে গোলা ভাল করে ফেট। পাতলা গোলা হবে।
- ৩। ছড়ানো মাটির খোলা গরম কর। খোলায় তেল মাখাও। ডাবু চামচ দিয়ে ১ চামচ গোলা খোলায় দাও। খোলা ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে গোলা গোল করে ছড়িয়ে দাও। কয়েক সেকেণ্ড পরেই পিঠা তুলে নেবে। ডিমের অমলেট, ভূনা মাছ, মাংস বা ভাজির সাথে পরিবেশন কর।

চালের নোনতা

চালের গুড়ি	১ কাপ	আদা, বাটা	১ চা চা.
ময়দা	১/২ কাপ	পেঁয়াজ, কুচি	২ টে. চা.
গোলমরিচ, গুড়া	১ ১/২ চা চা.	কাঁচামরিচ, কুচি	২ টি
মরিচ, গুড়া	১/২ চা চা.	ধনেপাতা, কুচি	২ টে. চা.
বেকিংপাউডার	১/২ চা চা.	ডিম	১ টি
তেল, ভাজার জন্য	১/২ চা চা.	পানি	১ ১/২ কাপ

- ১। চালের গুড়ি, ময়দা, লবণ, গোলমরিচ, মরিচ ও বেকিং পাউডার এক সাথে মিশাও।
- ২। আদা, পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ ও ধনেপাতা একসাথে সামান্য লবণ দিয়ে মাখাও। ডিম দিয়ে ফেট।
- ৩। ময়দা ও ডিমের মিশ্রণ এক সঙ্গে নিয়ে পানি দিয়ে ফেট। ১০-১৫ মিনিট ঢেকেরাখ।
- ৪। কড়াইয়ে ১ কাপ তেল গরম কর। ১ টে. চামচ গোলা দাও। হালকা করে ভেজে কাগজের উপর রাখ।

ফুলুরি

বেসন	১ কাপ	হলুদ, গুড়া	১/২ চা চা.
বেকিংপাউডার	১ ১/২ চা চা.	মরিচ, গুড়া	১/২ চা চা.
লবণ	১/২ চা চা.	আদা, বাটা	১/৪ চা চা.
জিরা, ভাজা, গুড়া	১/২ চা চা.	তেল, ভাজার জন্য	

- ১। বেসনের সাথে বেকিং পাউডার এবং লবণ মিশাও। আধা কাপ পানি, জিরা, হলুদ, মরিচ ও আদা দিয়ে ভাল করে মিশাও।
- ২। কড়াইয়ে তেল গরম করে। তেলে ১ টে. চামচ বেসনের গোলা ছাড়। সাথে সাথে ফুলে উপরে ভেসে উঠলে বুঝতে হবে তেলের তাপ ঠিক আছে। কড়াজ্বালে একবারে ৫/৬ টি ফুলুরি মচমচে করে ভেজে তোল। তেল ছেকে কাগজের উপর ফুলুরি রাখ। পালং শাক, পুইশাক বা অন্য শাকপাতা কূচি করে বেশনের সাথে মিশিয়েও ফুলুরি ভাজা যায়।

পিয়াজু

মসুর ডাল	১/৪ কাপ	কাঁচা মরিচ, কুচি	৩ টি
পেঁয়াজ, কুচি	১ কাপ	পুদিনাপাতাবা	২ টে. চা.
হলুদ, বাটা	১/২ চা চা.	ধনে পাতা, কুচি	৪ টে. চা.
মরিচ, বাটা	১/২ চা চা.	লবণ	১ চা চা.

- ১। ডাল ধূয়ে ডুবো পানিতে ২-৩ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখ। পানি ছেকে বেটে নাও।
- ২। পেঁয়াজ খোসা ছাড়িয়ে ধূয়ে কুচি কর। পেঁয়াজের সাথে হলুদ, মরিচ, কাঁচামরিচ, পুদিনাপাতা ও লবণ ভাল করে মাখাও। ডাল দিয়ে মাখাও।
- ৩। কড়াইয়ে তেল গরম কর। তেল ভালভাবে গরম হলে চার আঙুল দিয়ে ডাল তুলে বুড়ো আঙুল দিয়ে চেপে চ্যাপ্টা করে পিয়াজু তেলে ছাড়। এভাবে বেশ কয়েকটি পিয়াজু একসাথে ভাজবে। পিয়াজু মচমচে হলে তেল ছেকে কাগজে উপর রাখ।
- ৪। মুড়ির সঙ্গে পিয়াজু পরিবেশন কর।

ভালের বড়া

বেসন	১ কাপ	হলুদ, বাটা	১ চা চা
পেয়াজ, কুচি	১ কাপ	মরিচ, বাটা	১ চা চা
আদা, বাটা	১/২ চা	কাঁচামরিচ, কুচি	২ টি
লবণ	১ চা চা	শাকপাতা, কুচি	১/২ কাপ
		তেল, ভাজার জন্য	

- ১। তাল ধূয়ে ৪—৫ ঘন্টা তিজিয়ে রাখ, পানি করাও। ভাল এমনভাবে বাট যেন একেবারে মিহি না হয়ে আধা বাটা হয়। বাটার সময় পানি দিবে না।
- ২। পেয়াজের সাথে আদা, লবণ, হলুদ, মরিচ মাখাও। শাকপাতা দিয়ে মাখাও।
ভাল মিশাও। খুব ভাল করে মাখিয়ে রাখ।
- ৩। কড়াইয়ে গরম তেলে চ্যাপ্টা করে বড়া ছাড়। মাঝারি আঁচে মচমচে করে
ভাজবে। তেল ছেকে ভালের বড়া কাগজে রাখ। গরম পরিবেশন কর।

বেগুনি

বেসন	১/২ কাপ	লবণ	১/২ চা চা
বেকিং পাউডার	১/৪ চা চা	পানি	১/৪ কাপ
হলুদ, বাটা	১/২ চা চা	বেগুন	১ টি
মরিচ, বাটা	১/২ চা চা	তেল, ভাজার জন্য	

- ১। বেসনের সাথে বেকিং পাউডার ভাল করে মিশাও। হলুদ, মরিচ ও লবণ
দাও। পানি দিয়ে ধূকথকে গোলা কর। এক ঘন্টা ঢেকে রাখ।
- ২। লম্বা চিকন বেগুন নাও। ধূয়ে ১০—১২ সে. মি. লম্বা ও পাতলা স্লাইস কর।
বেগুনে লবণ মাখিয়ে রাখ।
- ৩। কড়াইয়ে তেল গরম কর। বেসনের গোলায় বেগুন ডুবিয়ে তেলে ছাড়।
উল্ট-পাল্ট-১ মিনিট ভাজ অথবা বাদামী রং আর মচমচে করে ভাজ। তেল
ছেকে কাগজের উপরে রাখ।

লুচি

ময়দা	১ কাপ	তেল বা ঘি	১/৪ কাপ
লবণ	১/২ চা চা	পানি	১/৪ কাপ
১। ময়দায় ২ টে, চামচ তেল দিয়ে ময়দান দাও। পানিতে লবণ গুলে নাও। পানি দিয়ে ময়দা মধ্যে ১০ মিনিট রাখ।			
২। ময়দা ১০ ভাগ কর। পিড়িতে খুব সামান্য তেল মাখাও। লুচি বেলে ডুবোতেলে ভাজ (বড় রুটি বেলে গোলাকার টিনের মুখ দিয়ে লুচি কেটে নেয়া যায়) লুচি তেলে ছাড়ার পর ফুলে উঠলে উল্টাও এবং কয়েক সেকেন্ড পর নামাও। বেশিক্ষণ ভাজলে বাদামী রং হয়ে শক্ত হয়ে যাবে। লুচি ফুলবে কিন্তু রং সাদা থাকতেই তেল থেকে তুলে নেবে। গরম পরিবেশন কর।			

নিমকপারা

ময়দা	১ কাপ	পানি	১/৪ কাপ
বেকিং পাউডার	১/৪ চা চা	কালজিরা	১/২ চা চা
লবণ	১/২ চা চা	ঘি, বা তেল	১/৪ কাপ

- ১। ময়দায় বেকিং পাউডার মিশাও। ২ ১/৪ টে. চা. ঘি বা তেল দিয়ে ময়দান দাও।
পানিতে লবণ গুলে নিয়ে পানি দিয়ে ময়দা মধ্যে। কালজিরা মিশাও।
- ২। চার ভাগ কর। পিড়িতে ময়দা ছিটিয়ে রুটি বেল। ছুরি দিয়ে ছোট ছোট বরফি
কাট। ডুবো তেলে ভাজ।
- ৩। ময়দানে ৩—৪ টে. চামচ তেল বা ডালভা দিয়ে মোটা রুটি বেলেও নিমকি কাটা
যায়। এই নিমকি হালকা আঁচে অনেকক্ষণ ভাজতে হয়।

মুচমুচে নিমকি

ময়দা	১/২ কাপ	লবণ	১/২ চা চা
সুজি	১/২ কাপ	পানি	৬ টে. চা.

- ১। কলম, সুরি, কালা ও পানি প্রক্রিয়াজ মিশিয়ে অল্প কড়া করা। সামান্য পানী জাহাজ দিয়ে এবং ইতোকাল
 - ২। অন্তর ভয় বৰ্ণিয়া কালো ছিঁড়ি দুর পানী করে রেখা। ৫ - ৬ দিন মধ্যে কালো দেহ দিল্লুষ হওয়ার পর কোন পার্শ্বে কুম দিয়ে মিথৰি করা।
 - ৩। কুম রেখা পুরু করে কালো বালানি রেখে করা। সামান্যে ভোজনের রেখা করা।

४८५

क्रमांक	वर्णन	प्रौद्योगिकी	मूल्य
१	वास्तविक	वास्तविक वृत्ति	२ ट्रिलियन
२	प्रौद्योगिक	वास्तविक वृत्ति	१ ट्रिलियन
३	कैम्पिक	वास्तविक वृत्ति	०.५ ट्रिलियन
४	संकेतिक	वास्तविक वृत्ति	०.२ ट्रिलियन

- असें ताल पासि, बाल, लैंगिकता एवं कौरानिक शिर्ष मधु औंडे शिव की भवन सिद्ध यज्ञ पूजाज्ञ अलपात्रक देखते नाहावे। इस शिर्षे प्राची वारा।
 - शुद्ध कर्त्ता यज्ञ उपर उच्चा कर। लैंगिक वेदवा कर्त्ता उच्चा कर।
 - असें दोष विचार नहीं, वेदवा शुद्धिगारा एवं लक्ष विश्वास।
 - मासह नम्बर २ या उमठ कला ८ व १० ट्रे, उमठ उल्ल शिर्षे काला नाहे। आरा वारा शानि शिर्षे बाला या, वामित नाही बद्दुले ना।
 - असें एक तज न्याय द्वारा कर। एकदात बाला जाला कर्त्ता वारे ताल असे शुद्ध कर। एकात वालाज्ञा कर।
 - शिर्षे बालक यास छिपाव, शुद्धीत दूर ताल शिर्षे नीमे त्रिवेदीज। शुद्धिगारे असें तज बाल न उत्तर कर। बालार छिपे ना दिले तेज शिर्षे कुरुक्षु यात। असें शुद्धी उल्लाज्ञा देव औंडे याम्यु करा वार। देव इटनि दा आवाश दिले गणित्यन्न कर।

अल्पाल्पी एवं अल्प अल्पाल्पीक वर्ग विभाग नामे। अल्पाल्पीक वर्गमें यह वर्गावधि, उपवर्गावधि, सुनिष्ठावधि एवं उत्तम विभाग अल्प अल्पाल्पी वर्गमें यह वर्गमें विभाग अल्प अल्प विभाग अल्पाल्पी विभाग अल्पाल्पी वर्ग अल्पाल्पीक वर्ग उपवर्ग

३५४

वालू	वालू	वालू, विलू	वालू, विलू
बोकि	बोकि	बिक्की, बोक्की, बोक्का	बोक्की, बोक्का
चिक्का	चिक्का	चिक्का, चिक्कानी, चिक्का	चिक्का, चिक्कानी
देवी	देवी	देवी	देवी
लेपार	लेपार	लेपार	लेपार
सिंहासन	सिंहासन	सिंहासन	सिंहासन

রান্না খাদ্য পুষ্টি

- ৫। কড়াইয়ে দেড় কাপ তেল মন্দু গরম কর। অর্ধেক সিঙ্গারা একবারে তেলে ছাড়। মন্দু আঁচে ১৫-২০ মিনিট ভাজ। হালকা বাদামি ও মচমচে হলে নামাও।
ভাজা তেল অন্য রান্নার জন্য তুলে রাখবে।
- ৬। জিরা তেতুলের চাটনী, মেঘনেজ বা টমেটো সসের সাথে গরম সিঙ্গারা পরিবেশন কর।

ফুলকপির সিঙ্গারা : ফুলকপি ছোট টুকরা ২ কাপ, সয়াবিন তেল ১ টে. চামচ জিরা $\frac{1}{2}$ চা. চা., পেঁয়াজ কূচি ২ টে. চা., গোলমরিচের গুড়া $\frac{1}{2}$ চা চামচ। তেলে জিরার ফোড়ন দিয়ে পেঁয়াজ ভাজ। অন্যান্য সব উপকরণ ও ২ টে. চামচ পানি দিয়ে ঢেকে দাও। পানি শুকিয়ে কপি সিঙ্গ হলে কিছুক্ষণ নেড়ে নেড়ে ভাজ। আলুর সিঙ্গারার মত ফুল কপির ভাজি দিয়ে কপির সিঙ্গারা তৈরি কর।

কচুরী

ময়দা	২ কাপ	আদা, ছেঁচা	২ টে. চা.
বেকিংপাউডার	$\frac{1}{2}$ চা. চা.	ময়দা	$\frac{1}{8}$ কাপ
লবণ	$1\frac{1}{2}$ চা. চা.	কাঁচা মরিচ	৪ টি
তেল	৫ টে. চা.	লবণ	$\frac{1}{8}$ চা. চা.
পানি	$\frac{1}{8}$ কাপ	তেল ভাজার জন্য	

- ১। ময়দার সাথে বেকিং পাউডার ও লবণ মিশাও। তেল দিয়ে ময়দান দাও। পানি দিয়ে ময়দা মথ। ১৬ ভাগ কর।
- ২। আদা, ময়দা, ছেঁচা কাঁচামরিচ ও লবণ একসাথে মাখাও। ১৬ ভাগ করে গোল করে রাখ।।
- ৩। অতোক ভাগ ময়দার খামির গোল করে ভিতরে আদার পুর দাও। হাতের তালু দিয়ে কচুরী চ্যাপ্টা করে চেপে বা বেলে ডুবো বা সেকা তেলে ভাজ।

গম আলু চাল ডাল

সমুসা

মাংসের কিমা	$\frac{1}{2}$ কেজি	পেঁয়াজ, কূচি	৬ টি
আদা, বাটা	২ চা. চা.	ধনে বা পুদিনাপাতা	২ টে. চা.
রসুন, বাটা	২ চা. চা.	কাঁচামরিচ, কূচি	২ টি
মরিচ, বাটা	২ চা. চা.	তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ
গোলমরিচ, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা. চা.	ময়দা	$\frac{1}{2}$ কেজি
এলাচ, বাটা	২ টি	লবণ	$1\frac{1}{2}$ চা. চা.
দারচিনি, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা. চা.	পানি	০ কাপ
তেজপাতা	১ টি	তেল, ভাজার জন্য	

- ১। মাংসে বাটা মসলা, তেজপাতা, ১ চা. চা. লবণ, ৩ টে. চামচ তেল ও আধা কাপ পানি দিয়ে ঢেকে মন্দু আঁচে রান্না কর। পানি শুকালে পেঁয়াজ, ধনেপাতা, কাঁচামরিচ ও ১ চা চামচ ময়দা দিয়ে ভেজে নামাও।
- ২। ৩ $\frac{1}{2}$ কাপ ময়দায় লবণ ও পানি দিয়ে মথে দাও। ময়দা ১৬ ভাগ কর। ছোট ছোট রুটি বেল।
- ৩। একটি রুটির উপর তেল মাখাও। তার উপর আর একটি রুটি রুটি রাখ, এবার বেলে বড় কর। অন্যগুলোও এভাবে কর।
- ৪। বড় রুটি গরম তাওয়ায় সামান্য গরম করে সাবধানে রুটিগুলো তুলে আলাদা কর। দুইটি রুটি আলাদা করা হলে ছুরি দিয়ে ২০ সে. মি. (৮ ইঞ্চি) লম্বা ও ৮ সে. মি. (৩ ইঞ্চি) চওড়া করে কাট।
- ৫। অল্প ময়দা পানিতে ঘন লেই-এর মত করে গুলে দাও।
- ৬। এক টুকরা রুটি ত্রিভুজের আকারে তিনবার ভাঁজ করে ভিতরে কিমার পুর দাও। রুটির বাকি অংশে গুলানো ময়দা মাখাও। এই বাড়তি অংশটুকু দিয়ে সমুসার খোলামুখ বন্ধ কর। বাড়তি অংশ সমুসার সাথে চেপে আটকাবে, নয়ত ভাজার সময় খুলে যাবে।
- ৭। ডুবো তেলে ভেজে তোল। সস বা চাটনীর সঙ্গে পরিবেশন কর।

সাদা আলু

আলু	$\frac{1}{2}$ কেজি	গোলমরিচ, গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
টমেটো, মাঝারি রসূন, ছেঁচা	১ টি ২ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
		তেল	৩ টে. চা.

- ১। আলু সিন্ধ করে টুকরা কর। টমেটো ফালি করে কাট।
 ২। ফাইপ্যানে তেল দিয়ে রসূন দাও। রসূন অল্প ভাজ যেন রং না ধরে। টমেটো দিয়ে নাড়। টমেটো নরম হলে আলু দিয়ে ভাজ। পানি টানলে লবণ, গোলমরিচের গুঁড়া দিয়ে নামাও।

রোশ্ট পটেটো

আলু	$\frac{1}{2}$ কেজি	গোলমরিচ, গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লবণ	১ চা চা.	তেল বা ঘি	$\frac{3}{4}$ কাপ

১। নতুন আলু সমান আকারের বেছে নাও। খোসা ছাড়িয়ে লবণ দিয়ে সিন্ধ দাও। আলু চার ভাগের তিন ভাগ আন্দাজ সিন্ধ হলে নামাও।
 ২। ডুবো তেলে মচমচে করে ভেজে গোলমরিচের গুঁড়া ছিটিয়ে দাও।

ফ্রেঞ্চ ফ্রাইড পটেটো

আলু	৫ টো	গোলমরিচ	
লবণ, স্বাদ অনুযায়ী		তেল, ভাজার জন্য।	

১। মাঝারি আকারের এক সাইজের আলু নাও।
 ২। আলু ধূয়ে খোসা ছাড়াও। পাশে ১ সে. মি. এবং লস্বায় ৫ সে.মি. মাপে আলু ঢোকো ফালি করে কাট। ধূয়ে পানি ঝরাও।
 ৩। কড়াইয়ে তেল গরম করে আলু দাও। কম আচে নেড়ে নেড়ে ১৫ – ২০ মিনিট অথবা যে পর্যন্ত আলু সিন্ধ না হয় ভাজ। তারপর আচ বাড়িয়ে দিয়ে ভাজ। আলু বাদামি রঙের এবং মচমচে হলে তেল ছেঁকে কাগজের উপর নাও। লবণ ও গোলমরিচ মিশাও। গরম পরিবেশন কর।

আলুচপ

আলু	৫০০ গ্রাম	কাঁচামরিচ	৩ টি
পেঁয়াজ বেরেস্তা	৩ টে. চা.	পেঁয়াজ	৩ টি
লবণ	১ চা চা.	ডিম, হাঁসের	২ টি
গোলমরিচ, গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	টোস্টের গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ কাপ

- ১। আলু ধূয়ে সিন্ধ কর। সিন্ধ হয়ে গেলে পানি ঝরাও। আবার চুলায় দিয়ে আলুর গায়ের পানি টানাও। খোসা ছাড়িয়ে চটকে নাও। আলুতে বেরেস্তা গুঁড়া, লবণ, গোলমরিচ, মিহিকুচি কাঁচামরিচ এবং ১ টে. চা মাচ টোস্টের গুঁড়া মিশাও। একটা ডিম ফেটে অর্ধেকটা আলুর সঙ্গে মিশাও এবং বাকি অর্ধেকটা তুলে রাখ।
 ২। আরেকটা ডিম লবণ দিয়ে ফেটে ওমলেট ভাজ। ওমলেট কিমার মত কুচি করে কাট। পেঁয়াজ ও কাঁচামরিচ কুচি করে ওমলেটের সঙ্গে মিশাও।
 ৩। আলু ১০ ভাগ কর। ডিমের পুর দিয়ে আলুচপ তৈরি কর। গোলাকার, ডিম্বাকার ইচ্ছামত চপের আকার কর। তুলে রাখা ফেটানো ডিম মাখিয়ে বিস্কুটের গুঁড়ায় গড়িয়ে নিয়ে চপ ডুবো তেলে ভাজ।
 ৪। টমেটো সস বা তেঁতুলের চাটনীর সঙ্গে পরিবেশন কর।

কিমার আলুচপ ১ সমুসার রেসিপির মত একপোয়া মাংসের কিমা রামা কর। কিমা চপের আলুতে পুদিনাপাতা, ভাজা জিরা এবং মরিচের গুঁড়াও দেয়া যায়। কিমার পুর দিয়ে আলুচপ তৈরি কর।

আলু কাবলি

আলু	$\frac{1}{2}$ কেজি	শুকনা মরিচ, গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
তেঁতুল	১ টে. চা.	চটপটির মসলা	২ টে. চা.
কালজিরা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	গুড় / চিনি	১ টে. চা.
পেঁয়াজ, কুচি	২ টে. চা.	ধনেপাতা, কুচি	২ টে. চা.
তেল	২ টে. চা.	সিরকা	১ টে. চা.

- ১। আলু সিন্ধ করে ছোট ছোট স্লাইসের মত টুকরা কর।
 ২। আধাকাপ পানিতে তেঁতুল ১৫ – ২০ মিনিট ভিজিয়ে রেখে ছেনে নাও।

৩। তেলে কালজিরার ফোড়ন দিয়ে পৈয়াজ দাও। পৈয়াজ লাল হলে আলু লবণ দিয়ে ১ মিনিট নাড়। শুকনা মরিচ ও চটপটির মসলা (পৃষ্ঠা ৩৪৭) দিয়ে নেড়ে ১ কাপ পানি দাও। নেড়ে আঁচ কমিয়ে দাও। কয়েক বার ফুটে উঠলে চিনি, ধনে পাতা ও সিরকা দাও। প্রয়োজন হলে আরও ফুটানো পানি দাও যেন ঘন ঘোলের মত থাকে। ৫ মিনিট পরে নামাও। আলু কাবলীতে ২ কাপ সিন্ধ মটরশূটি দেয়া যায়। মুচমুচে নিমকি (পৃষ্ঠা ৬৫) দিয়ে পরিবেশন কর।

আলুর দম

আলু	১ কেজি	জিরা, বাটা	২ চা চা.
তেল	১/২ কাপ	ধনে বাটা	২ চা চা.
তেজপাতা	১ টি	এলাচ	৪ টি
জিরা, গোটা	১ চা চা.	দারচিনি, ২ সে. মি	৪ টুকরা
হলুদ, বাটা	১ চা চা.	লবণ	১ টে. চা.
মরিচ, বাটা	১ চা চা.	চিনি	২ চা চা.
আদা, বাটা	১ চা চা.	তেতুলের মাড়	২ টে. চা.

- ১। ছোট আকারের গোল আলু নাও। আলু ধূয়ে সিন্ধ কর। খোসা ছাড়াও। অর্ধেক আলু ভেঙ্গে দাও। বড় আলু হলে টুকরা করে কিছু ভেঙ্গে নেবে।
- ২। তেলে এলাচ, দারচিনি ছেঁচে দাও। তেজপাতা ছেড়ে জিরার ফোড়ন দাও। সব বাটা মসলা ও সামান্য পানি দিয়ে মসলা কষাও। আলু, লবণ, চিনি ও তেতুল দিয়ে নাড়। সামান্য পানি দিয়ে আলু মৃদু আঁচে রাখ। তেলের উপর উঠলে নামাও। কিছু টালা জিরা ও টালা মরিচের গুড়া ছিটিয়ে দাও।

আলুর ডাল

আলু	১/২ কেজি	জিরা, টালা, গুড়া	২ চা চা.
আদা, বাটা	১ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
রসুন, বাটা	১/২ চা চা.	তেতুল, বীচিছাড়া	১ চা চা.
হলুদ বাটা	১/২ চা চা.	কাঁচামরিচ	৪ টি
মরিচ, বাটা	১/২ চা চা.	পৈয়াজ রসুন ছেঁচা	১ টে. চা.
তেজপাতা	১ টি	তেল	১ টে. চা.

- ১। আলু সিন্ধ কর। খোসা ছাড়াও। ভেঙ্গে নাও যেন ছোট ছোট টুকরা হয়।
- ২। আলুর সাথে চার কাপ পানি, বাটা মসলা, তেজপাতা, লবণ দিয়ে চুলায় দাও। কয়েকবার ফুটে ওঠলে তেতুল গুলে দাও। কাঁচামরিচ দিয়ে ১০ মিনিট ফুটাও। তেলে ছেঁচা পৈয়াজ, রসুন লাল করে আলুর ডাল বাগাড় দাও।

বেক্ড পটেটো

আলু, জনপ্রতি ১টি	মাখন, প্রত্যেকের জন্য ১ চা চা.
------------------	--------------------------------

- ১। বড় আকারের আলু জনপ্রতি ১টি করে নেবে। আলু ভালভাবে ধূয়ে মুছে নাও।
- ২। ওভেনে 230° সেঃ (450° ফা $^{\circ}$) তাপ দাও।
- ৩। আলুর উপর সামান্য তেল মেখে বেকিং ট্রেতে সাজাও।
- ৪। ওভেনে ৪০ মিনিট অথবা বেক না হওয়া পর্যন্ত রাখ।
- ৫। আলু ওভেন থেকে নামিয়ে লম্বায় অল্প চিরে হাতে চেপে সামান্য নরম কর। ভিতরে মাখন ও লবণ দিয়ে পরিবেশন করে।

ম্যাশড পটেটো

আলু	১/২ কেজি	দুধ, গরম	১/৪ কাপ
মাখন বাষি	১ টে. চা.	লবণ	১ চা চা.

- ১। আলু ভালভাবে ধূয়ে খোসাসহ সিন্ধ কর। সিন্ধ হয়ে গোলে পানি ঝরিয়ে চুলায় দাও। নেড়ে আলুর গায়ের পানি শুকিয়ে নামাও।
- ২। খোসা ছাড়িয়ে আলু মসৃণ করে চটকে নাও। মাখন, দুধ ও লবণ মিশাও। একটা বড় পাত্রে ফুটানো পানিতে ম্যাশড পটেটোর পাত্রটি ঢেকে রাখ। গরম পরিবেশন করবে। ছয় পরিবেশন হবে।

স্ক্যালোপড পটেটো

আলু	২ কাপ	পৈয়াজ, কুচি	১ চা চা.
সাদা সস, পাতলা	২ কাপ	গোলমরিচ, গুড়া	১/৪ চা চা.
লবণ	১ চা চা.		

- ১। আলু ধূয়ে খোসা ছাড়িয়ে পাতলা স্লাইস করে ২ কাপ দাও।
- ২। বেকিং পাত্রে অর্ধেক আলু সাজাও। কিছু লবণ, গোলমরিচ ছিটিয়ে বাকি আলু সাজিয়ে দাও। আবার লবণ, গোলমরিচ ছিটিয়ে উপরে সাদা সস (পৃষ্ঠা ২৭২) ঢেলে দাও। পাত্র ঢেকে দাও।
- ৩। ওভেনে ১৯০° সেঁট (৩৫০° ফাৰ্ন) তাপে ৪৫ মিনিট বেক কর। ঢাকনা তুলে দাও। আরও কিছুক্ষণ বেক কর যেন উপরটা হালকা বাদামী রঙের হয়। চার পরিবেশন হবে।

মটর ঘুগনী

মটরশুটি, খোসাছাড়ানো পেঁয়াজ, মোটা স্লাইস	৫০০ গ্রাম ৪ টি	ধনেপাতা, কুচি তেল	৪ টে. চা. ২ টে. চা.
হলুদ, গুঁড়া	১ চা চা.	টমেটো, বড়	৩ টি
গোলমরিচ, গুঁড়া	১/২ চা চা.	খিরা	১ টি
শুকনা মরিচ, টালা, গুঁড়া লেবুর রস চিনি (ইছা)	১ চা চা. ২ টে. চা. ১ চা চা.	পেঁয়াজ, ছোটটুকরা কাঁচা মরিচ, কুচি পেঁয়াজ, বেরেস্তা	৩ টে. চা. ৩ টি ৪ টে. চা.
বেসনের ঝুরি দেমাই, ভাজা	১/২ কাপ	লবণ	১ চা চা.

- ১। পোক মটরশুটি বেছে নেবে। ধূয়ে ডুবো পানিতে ৫-১০ সিঙ্ক কর। উনুন থেকে নামিয়ে গরম পানিতে আধ্বর্ণতা রাখ।
- ২। সব উপকরণ তৈরি করে কাছে রাখ।
- ৩। বাঁধারিতে মটর শুটি ঢাল। গরম পানি দিয়ে ধূয়ে পানি ঝরিয়ে রাখ।
- ৪। তেল গরম করে কিছু পেঁয়াজ বেরেস্তা করে তুলে রাখ। কড়াইয়ের তেলে পেঁয়াজের মোটা স্লাইস দিয়ে নাড়। পেঁয়াজ নরম হলে মটরশুটি ও হলুদ দাও। নেড়ে গোলমরিচ লবণ, চিনি ও লেবুর রস দিয়ে ৩-৪ মিনিট ভেজে অর্ধেক ধনেপাতা দিয়ে নামাও।
- ৫। বাটিতে তুলে উপরে মরিচের গুঁড়া ও পেঁয়াজ বেরেস্তা ছিটিয়ে দাও।

- ৬। খিরা, টমেটো খোসা ছাড়িয়ে বীচি ফেলে ছোট টুকরা কর। পেঁয়াজ, টমেটো, কাঁচামরিচ, ধনেপাতা লবণ দিয়ে মাখাও। বাটিতে নাও। মটর ঘুগনী, সালাদ ও বেসনের ঝুরি একসঙ্গে পরিবেশন কর।

মটর চটপটি

মটর	৫০০ গ্রাম	কালজিরা	১ চা চা.
আলু	৫০০ গ্রাম	মৌরি	২ চা চা.
ডিম	২ টি	লবণ	৫ টি
তেঁতুল, বীচিছাড়া	১০০ গ্রাম	পাঁচফোড়ন	১ চা চা.
শুকনা মরিচ	১২ টি	চিনি	১/২ কাপ
জিরা	১ টে. চা.	সিরকা	৩ টে. চা.
ধনে	১ টে. চা.	শসা বা খিরা	৫০০ গ্রাম
রাঁধুনি	১ টে. চা.	টমেটো	৮০০ গ্রাম
মেথি	১ চা চা.	পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ	
গোলমরিচ	২০ টি	ধনেপাতা, বীট লবণ	

- ১। মটর বেছে ধূয়ে ডুবো পানিতে রাতের বেলা ভিজিয়ে রাখ। খুব পুরানো মটর হলে ভিজাবার সময় ১ চা চামচ খাওয়ার সোডা দিয়ে ভিজালে তাড়াতাড়ি সিঙ্ক হবে। পরদিন সকালে মটর আবার ধূয়ে ২ সের পানি দিয়ে সিঙ্ক দাও। মটর সিঙ্ক হতে ২-৩ ঘন্টা সময় লাগাতে পারে। প্রেসার কুকারে রামার সময় কম লাগবে। সিঙ্ক হওয়ার সময় মাঝে মাঝে মটর ডুবিয়ে ফুটানো পানি দিতে হবে এবং উপরের ফেনা ফেনা ময়লা তুলে ফেলতে হবে।
- ২। তেঁতুল ধূয়ে ২ কাপ পানিতে কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রাখ। চালনিতে ছেনে মাড় বের কর। অর্কেকের কম তেঁতুলের সাথে ৬ টে. চামচ চিনি, সামান্য লবণ, ১ চা চামচ ভাজা জিরার গুঁড়া, আধা চা চামচ মরিচের গুঁড়া, ২ চা চামচ তেল ও ১ কাপ পানি দিয়ে জ্বাল দাও। সামান্য ঘন হলে নামাও।
- ৩। আলু ও ডিম সিঙ্ক করে ছোট টুকরা কর।
- ৪। সব মসলা আলাদা আলাদা টেলে একসঙ্গে গুঁড়া কর। মসলা খুব হালকা করে টালবে কড়া হবে না।
- ৫। মটর ভালমতো সিঙ্ক হলে আলু, লবণ, এবং আরও গরম পানি প্রায় ডুবিয়ে দিয়ে কম আঁচে ১ ঘন্টা উনুনে রাখ। মাঝে বাকি তেঁতুল, টমেটো দিবে। নামাবার ১০ মিনিট আগে অর্কেকের বেশী গুঁড়া মসলা ও নিজের আন্দাজমত চিনি, লবণ, বীট লবণ ও সিরকা দাও।

- ৬। পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ, শসা, বিলাতি ধনেপাতা কূচি মিশিয়ে সালাদ তৈরী কর।
- ৭। বড় বাটিতে চটপটি ঢাল। উপরে ডিম, ধনেপাতা কূচি ছিটিয়ে দাও। মুচমুচে নিমকি, তেঁতুলের সস, সালাদ, গুড়া মসলা সাথে দিয়ে পরিবেশন কর।

ভেলপুরী

মুচমুচে নিমকি ১ রেসিপি (পৃষ্ঠা ৬৫)

তেঁতুলের সস :

তেঁতুল, বীচিহাড়া	$\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ	$\frac{1}{8}$ চা চা.
আদা, কূচি	১ চা চা.	চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ
জিরা, ভাজা, গুড়া	২ চা চা.	তেল	২ চা চা.
মরিচ, টালা, গুড়া	১ চা চা.	কাঁচামরিচ, কূচি	$\frac{1}{2}$ চা চা.

১। তেঁতুল ধূরে ১ কাপ পানিতে ভিজিয়ে রাখ। নরম হলে ছেনে নাও। প্রয়োজন হলে এমন আলাদা পানি মিশাবে যেন সামান্য ঘন হয়।

২। একটি সসপ্যানে সব উপকরণ একসঙ্গে মিশাও। উনুনে দিয়ে জ্বাল দাও। কুটে উঠলে ঘন ঘন নাড়বে। ঘন হয়ে উঠলেই নমিয়ে নেবে।

ভেলপুরীর চাট :

আলু	$\frac{1}{2}$ কেজি	শুকনামরিচ, টালা, গুড়া	৭ টা
নারিকেল, বাটা	$\frac{1}{8}$ কাপ	জিরা	১ টে. চা.
পুদিনা বাটা	২ চা চা.	ধনে	১ টে. চা.
পুদিনাপাতা, কূচি	১ টে. চা.	কালজিরা	$\frac{1}{8}$ চা চা.
পেঁয়াজ, কূচি	১ টে. চা.	রোধুনি	১ চা চা.
কাঁচামরিচ, কূচি	১ চা চা.	গোলমরিচ	৮ টি
লবণ	১ চা চা.	মৌরি	১ চা চা.
বীটলবণ, গুড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.	লবঙ্গ	৪ টি

১। মসলা আলাদা আলাদা টেলে গুড়া কর।

গম আলু ঢাল ডাল

- ২। আলু সিদ্ধ করে ঢটকে নাও। আলুর সাথে নারিকেল বাটা, পুদিনা বাটা পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ, লবণ, বীটলবণ মিশাও। অর্কেকের বেশি গুড়া মসলা মিশাও।
- ৩। মুচমুচে নিমকির উপরে ২ চা চামচ আলু নিয়ে উপরে তেঁতুলের সস, গুড়া মসলা, পুদিনাপাতার কূচি দিয়ে সদে সদে বেতে হবে।

ছোলা ভাজা

ছোলা	১ কাপ	তেঁতুলের মাড়	০ টে. চা.
মরিচ, বাটা	১ চা চা.	চিনি	২ চা চা.
মরিচ, গুড়া	১ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
জিরা, গুড়া	২ চা চা.	তেল	২ টে. চা.
পেঁয়াজ	৬ টি		

১। ছোলা কয়েক ঘনটা ভিজিয়ে রাখার পর সিদ্ধ করে নাও।

- ২। শুকনা মরিচ ও জিরা সামান্য টেলে গুড়া কর। পেঁয়াজ মোটা চাক করে কাট।
- ৩। কড়াইয়ে তেল গরম করে ছোলা ও মরিচ বাটা দাও। নেড়ে লবণ, চিনি ও তেঁতুল দাও। দুমিনিট নেড়ে পেঁয়াজ দিয়ে চুলা থেকে নামাও। জিরা ও মরিচের গুড়া মিশাও।

কাবলি ছোলার চাট

কাবলিছোলা	$\frac{1}{2}$ কেজি	লবঙ্গ	২ টি
আলু	৩০০ গ্রাম	সংযুক্ত তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
শুকনামরিচ	৪ টি	আদা, বাটা	১ চা চা.
তেজপাতা	১ টি	রসূন, বাটা	১ চা চা.
জিরা	১ টে. চা.	হলুদ, বাটা	১ চা চা.
ধনে	১ টে. চা.	মরিচ, বাটা	২ চা চা.
পাঁচফোড়ন	২ চা চা.	তেঁতুল	$\frac{1}{2}$ কাপ
এলাচ	৪ টি	চিনি	$\frac{1}{2}$ কাপ
দারচিনি, ২ সে. মি.	৩ টুকরা	লবঙ্গ	২ চা চা.

- ১। ছোলা ৪-৫ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখ। ডুবো পানিতে সিঞ্চ কর। পুরানো ছোলা হলে সামান্য খাওয়ার সোডা দিয়ে সিঞ্চ করা যায়।
- ২। আলু ছোট টুকরা করে সিঞ্চ কর।
- ৩। শুকনা মরিচ থেকে লবণ পর্যন্ত সব মসলা হালকা টেলে গুঁড়া কর।
- ৪। দুই কাপ পানিতে তেঁতুল একঘন্টা ভিজিয়ে রাখ। তেঁতুল ছেনে মাড় বের কর। মাড়ের সাথে চিনি মিশাও।
- ৫। তেল গরম করে পৈয়াজ বেরেস্তা করে তুলে রাখ। তেলে বাটা মসলা এবং সামান্য পানি দিয়ে কষাও। মসলা কথিয়ে তেলের উপর উঠলে ছোলা, আলু ও লবণ দিয়ে কষাও। ডুবানো পানি দিয়ে ২০ মিনিট ফুটাও।
- ৬। তেঁতুল দাও ও এমন আদাজে গরম পানি দাও যেন ঘন ঘোল থাকে। দুটিন বার ফুটে উঠলে গুঁড়া মসলা ও বেরেস্তা দিয়ে নামাও। ২০ পরিবেশন হবে।
- ৭। কাবলি ছোলার চাটের সাথে মুচমুচে নিমকি, আদা, পৈয়াজ, কাঁচামরিচ কুচি, শসা, টমেটো কুচি করে সালাদ এবং চাটের গুঁড়া মসলা (পৃষ্ঠা ৩৪৭) দিয়ে পরিবেশন করা যায়।

কাবলি ছোলার ভুনা চাট

কাবলি ছোলা	২৫০ গ্রাম	পৈয়াজ, কুচি	২ টে. চা.
সয়াবিন তেল	৩ টে. চা.	রসুন, কুচি	১/২ চা চা.
জিরা	২ চা চা.	কাঁচামরিচ, কুচি	১ চা চা.
পাঁচফোড়ন	২ চা চা.	মরিচ, বাটা	১ চা চা.
শুকনা মরিচ	৪ টি	টমেটো সস	২ টে. চা.
মরিচা	১/২ চা চা.	চিনি	১ চা চা.
কালজিরা	১/৪ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
আদা কুচি	১/২ চা চা.	তেঁতুল	২ টে. চা.

- ১। ছোলা কয়েক ঘন্টা ভিজিয়ে রেখে ডুবো পানিতে সিঞ্চ কর।
- ২। জিরা, পাঁচফোড়ন, শুকনা মরিচ আলাদা আলাদা টেলে গুঁড়া কর।

- ৩। চুলায় কড়াই বা ফ্রাইপ্যান বসাও। তেল দাও। গরম হলে সরিষা ও কালজিরা ছাড়, আদা, পৈয়াজ, রসুন, কাঁচামরিচ দিয়ে ভাজ। পৈয়াজ বাদামি রং হলে বাটা মরিচ দিয়ে নাড়। টমেটো সস দিয়ে মসলা ভাজা হলে ছোলা, লবণ ও চিনি দিয়ে নেড়ে নেড়ে ২ মিনিট ভাজ। চুলা থেকে নামিয়ে টালা মসলার গুঁড়া অর্ধেকটা দিয়ে মিশাও।
- ৪। তেঁতুল ভিজিয়ে ছেনে জিরা ও মরিচের গুঁড়া এবং লবণ ও চিনি মিশিয়ে তেঁতুল পানি তৈরি কর। ছোলার চাট তেঁতুল পানি মিশিয়ে খেতে হবে।

ডিমের স্যাশওয়াচ

ডিম, সিঞ্চ	৩ টি	গোলমরিচ, গুঁড়া	১/৪ চা চা.
মাখন বা	১/০ কাপ	পাউরুটি	১ পাউণ্ড
মেয়নেজ	১/০ কাপ	টমেটো	১ টি
লবণ	১/০ চা চা.	খিরা	১ টি

- ১। সবজি কুরুনিতে সিঞ্চ ডিম ঝুরি কর।
- ২। পাউরুটি, খিরা ও টমেটো বাদে সব উপকরণ একসঙ্গে মিশাও।
- ৩। পাউরুটিতে ডিমের পুর খিরা ও টমেটো পাতলা স্লাইস করে দিয়ে স্যাশওয়াচ তৈরি কর (পৃষ্ঠা ৩৭)।

ডিম পনিরের স্যাশওয়াচ

ডিম, সিঞ্চ	৬ টি	মাখন বা	৪ আউন্স
গোলমরিচ, গুঁড়া	১/২ চা চা.	মেয়নেজ	১/২ কাপ
পনির	৪ আউন্স	পাউরুটি	২ পাউণ্ড

- ১। সবজি কুরুনিতে সিঞ্চ ডিম ও পনির ঝুরি করে মেয়নেজ, গোলমরিচ দিয়ে মিশাও। রুটিতে দিয়ে বিভিন্ন আকারের স্যাশওয়াচ তৈরি কর।

মেয়নেজ মাছের স্যাগুউইচ

বড় মাছ, সিন্ধ	$\frac{1}{2}$ কাপ	টমেটো, স্লাইস	৪ টি
মেয়নেজ	$\frac{1}{2}$ কাপ	পাউরটি	১ পাউণ্ড
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	মাখন	২ আউন্স

- মাছের কিমায় লবণ ও মেয়নেজ দিয়ে মিশাও। সেলারী কুচি দিতে পার।
- পাউরটিতে মাখন লাগিয়ে মাছ ও টমেটো স্লাইস দিয়ে স্যাগুউইচ তৈরি করে ঢাকনা দেয়া পাত্রে বা ভিজা কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখ।



বিভিন্ন আকারের স্যাগুউইচ

ঠাণ্ডা মাংসের স্যাগুউইচ

ক্রঞ্চি বিফ	১ কাপ	উষ্টার সস	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	মাখন	৪ আউন্স
গোলমরিচ, গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	কুটি	১ পাউণ্ড

- মাংস ছোট স্লাইস করে কাট। লবণ, গোলমরিচ ও উষ্টার সস মিশাও। ১ টে. চামচ গলানো মাখন দিয়ে মিশাও।
- কুটি স্লাইস করে মাখন লাগাও। মাংসের পুর দিয়ে স্যাগুউইচ তৈরি কর।

মেয়নেজ জিহ্বার স্যাগুউইচ

গরুর জিহ্বা	$\frac{1}{2}$ কেজি	গোলমরিচ, গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
মেয়নেজ	$\frac{1}{2}$ কাপ	মরিচ, গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	পাউরটি	$\frac{1}{2}$ পাউণ্ড

- জিহ্বায় লবণ বা সিরকা মিশিয়ে কাটা চামচ দিয়ে কেঁচে নাও। ডুবো পানিতে সিন্ধ করে চামড়া ছাড়িয়ে স্লাইস করে কাট।
- জিহ্বার সঙ্গে অন্যান্য উপকরণ মিশিয়ে স্যাগুউইচ তৈরি কর।

চিকেন স্যাগুউইচ

মোরগ, কচি	১ টি	গোলমরিচ, গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
গাজর	২ টি	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পেঁয়াজ	৪ টি	ঘেরকিন, কুচি (ইচ্ছা)	২ টে. চা.
লেবু	২ টি	মাখন বা মেয়নেজ	$\frac{1}{2}$ কাপ
সরিষা, গুঁড়া	১ চা চা.	পাউরটি	২ পাউণ্ড

- মোরগের চামড়া ছাড়িয়ে চার টুকরা কর।
- গাজর, পেঁয়াজ খোসা ছাড়িয়ে মোটা টুকরা কর।
- মাংস, গাজর, পেঁয়াজ ডুবো পানিতে ১-২ ঘন্টা সিন্ধ কর।
- মাংস কুচি কর। মাংসে লেবুর রস, সরিষা, গোলমরিচ, লবণ, ঘেরকিন ও মাখন মিশাও।
- পাউরটি স্লাইস করে মাংসের পুর দিয়ে স্যাগুউইচ তৈরি কর। গরু অথবা খাসীর মাংস এভাবে সিন্ধ করে স্যাগুউইচ করা যায়।

চিকেন সালাদ স্যাগুউইচ

মোরগের মাংস, সিন্ধ	১ কাপ	গোলমরিচ, গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
বাধাকপি কুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	মেয়নেজ	$\frac{1}{2}$ কাপ
টমেটো, স্লাইস	২ টি	লেটুস পাতা	৬ টি
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	পাউরটি, স্লাইস	১২ টি

କାହିଁ କାହିଁ ଏକାଜୀବ ସମ୍ପଦ ଅନ୍ତରେ ଏକ ଉପରେ ଏକାଜୀବ
ଏକାଜୀବ ଏକାଜୀବ ଏକାଜୀବ

ପ୍ରକାଶ କରିଲା ନୀତି ଏ ଅଧିକାରୀ ମିଳ ଆଖିଦେହ କୈବି

କୁର୍ବା ସାହେବ

四	中華書局影印 新編藏書票	中華書局影印 新編藏書票	中華書局影印 新編藏書票
五	中華書局影印 新編藏書票	中華書局影印 新編藏書票	中華書局影印 新編藏書票
六	中華書局影印 新編藏書票	中華書局影印 新編藏書票	中華書局影印 新編藏書票
七	中華書局影印 新編藏書票	中華書局影印 新編藏書票	中華書局影印 新編藏書票

ପ୍ରମାଣ କରି ଯା ସମେତ ଦାରୁ, ପାନୀ ଓ ଶୈଖାଳୀର କୁଷାନୀ ଜଳ ନିର୍ମିତ ମିଳିବା ଏହି ଧାରା ହୋଇଥାଏ କରି ନାହିଁ ॥

८ ये कह करते थाकुर लोक करा। लोक कराते भगवत् बृहद्व लोक लोक करा
लोक लोक लोक। बृहद्व लोक कराते भगवत् लोक लोक।

८ लाटी ४ दे. मो. एक कदम बाहरी कदम आठिकून यात्रा क्षेत्र तैरिकराव
कर्ना ५ दे. मो. एक + दोषा कुटि चार. भास्यामा वा अलग अलग सेव
चार. अलग दोषा कुटिकूल आवाह दिन दोषा कर.

४८ | ये त्रिवेद संस्कृत द्वि लिख द्वारा शुद्धार्थ अधिक ग्रन्थ जागीर कर आठ त्रिवेद
कोली विशेष विवरणहृषि जागीर ।

ବ୍ୟାକ ଦିଲେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

सामाजिक

संग्रहालय निकै देखिए ॥

ପ୍ରାଚୀ	୨ ଲକ୍ଷ	ଶ୍ରୀ ମହାଦେଵ	୨ ଲକ୍ଷ
ଶ୍ରୀମତୀ	୧୦ ଲକ୍ଷ	ଶ୍ରୀ ମହାଦେଵ	୨ ଲକ୍ଷ
ଶ୍ରୀ	୨ ଲକ୍ଷ	ଶ୍ରୀ	୨ ଲକ୍ଷ

१०० असार आर्थ सब टोक्कोला यिनिते पानि लिङ्ग बहार बासिया करा। ताप करा आर्थ २० यिनिते एके रात्र

१८ अस्ति यातां रुद्र यज्ञाद् हिते नित्र रुचि रुक्षा । रुक्षि ८ अ. मि. ५ ४ अ.
मि. वायातां रुद्र कुप्ति नित्र रुचि । चित्रालि यातां रुद्रक शक्ति इत्युपास ।

सिना जास्ता ५

१०५	प्राचीन विद्या	१०६	प्राचीन विद्या
१०७	प्राचीन विद्या	१०८	प्राचीन विद्या
१०९	प्राचीन विद्या	११०	प्राचीन विद्या
१११	प्राचीन विद्या	११२	प्राचीन विद्या

১। অভিভ অয়েল বা স্যারিন ক্রেস গরম করে রসুন পিসে নেতোকচু গাজু, সেজাহি ও কেপসিকাম পিসে ১ মিনিট ভাজ। মাংস, শাখলবন্দ, ১ চা চাষের মরা, চিতি ও ^৫ কাশ পানি পিসে ক্রেক ৫-৮ মিনিট রাখা কর। পৈথোটো সবুজ মাঝ। পুরিনবীর ফুটে উঠলে নামাখ। বিমান এক প্রেরিত বড় থাকবে, অক্ষিয়ে আবু কা প্রেসার্বেন হবে আরও পানি পিসে হবে।

द्वादशो अष्ट त्रैसि ॥

१५४ विद्युत विभाग की अधिकारी ने इसका उल्लंघन करने वालों को बताया है।

२१ यस्मात् गतिः । यस्मात् विद्युतः । यस्मात् विद्युतः । यस्मात् विद्युतः ।

वासनियाश्चि १ अशिषि
द्विमा २ अशिषि

- ১। ওভেনে 200° সেঃ (800° ফাঃ) তাপ দাও।
- ২। লাসানিয়া শিট ফুটানো পানিতে দিয়ে ১ মিনিট ভাপিয়ে নাও। পানি ঝরাও।
- ৩। বেকিং ডিসে মাখন মাখিয়ে ২-৩ টি লাসানিয়া শিট বিছিয়ে দাও। উপরে কিছু কিমা গ্রেডি সহ দাও লাসানিয়া শিট দিয়ে কিমা ঢাক। কিছু পনির ছিটিয়ে দাও। আবার কিমা, লাসানিয়া ও পনির পর পর দু'তিন স্তর বিছাও। সবশেষে লাসানিয়া শিট দিয়ে ঢেকে পনির ছিটিয়ে দাও। উপরে সাদা সস সমানভাবে ঢেলে দাও।
- ৪। গরম ওভেনে ২৫-৩০ মিনিট বেক কর।
- পাউরুটির রোল**
- | | | | |
|--------------|------------|-----------------------|-----------|
| মাংসের কিমা | ২৫০ গ্রাম | ডিম, ফেটানো | ১ টি |
| আদা, বাটা | ১ চা চা. | লবণ | ১ চা চা. |
| বন্দুন বাটা | ১/২ চা চা. | পাউরুটি | ১০ স্লাইস |
| পেয়াজ, বাটা | ১ টে. চা. | টোস্ট বিস্কুটের গুড়া | ১ কাপ |
| ধনে, বাটা | ১ চা চা. | তেল ভাজার জন্য। | |
- ১। কিমায় সব মসলা মিশাও। কড়াইয়ে ২ টে. চামচ তেল গরম কর। তেলে পেয়াজ কুচি ও লবণ দিয়ে নাড়াচাড়া কর। মসলা মাখানো মাংস তেলে ছেড়ে কিমা রাখা কর। পানি উঠে শুকিয়ে গেলে নামাও।
- ২। একটি বাটিতে পানি ন্যাও। পাউরুটির প্রতিটি স্লাইস পানিতে ডুবিয়েই সঙ্গে হাত দিয়ে চেপে চেপে পানি নিংড়ে ফেল। ভিজানো এক টুকরা পাউরুটির অর্ধেকভাগে কিছু কিমা রেখে বাকি অর্ধেক ভাগ দিয়ে ঢেকে দাও। হাত দিয়ে চেপে চেপে রোলের মত কর।
- ৩। রোল ফেটানো ডিমে ডুবিয়ে, বিস্কুটের গুড়ায় গড়িয়ে নাও। ডুবো তেলে ভাজ।

মেথি পরোটা

আটা	২ কাপ	পেয়াজ, কুচি	২ টি
লবণ	১ চা চা.	কাঁচামরিচ, কুচি	২ টি
মেথিশাক, কুচি	১/৪ কাপ	তেল	১/২ কাপ

- ১। আটায় ৪ টে. চামচ তেলের ময়ান দাও। লবণ মিশিয়ে পানি দিয়ে মথে নাও। মেথিশাক, পেয়াজ ও মরিচ কুচি আটার সঙ্গে মিশাও।
- ২। রুটির আকারে বেল। তাওয়ায় সেকা তেলে ভেজে তোল।
- ৩। দই বা হামোজ (পৃষ্ঠা ২৬৮) দিয়ে গরম পরোটা পরিবেশন কর।

চৌকো পরোটা

আটা	১ কাপ	লবণ	১ ১/২ চা চা.
ময়দা	২ কাপ	সঘাবিন তেল	১/২ কাপ

- ১। আটা, ময়দা ও লবণ এক সঙ্গে মিশাও, $\frac{1}{4}$ কাপ তেল দিয়ে ময়ান দাও। আধকাপ পানি দিয়ে ময়দা ভালভাবে মথে নাও।
- ২। খামির ১০ ভাগ কর। একভাগ খামিরের পাতলা রুটি বেল। উপরে তেল মাখাও। চার ভাজ কর। এভাবে সবগুলো তৈরি কর।
- ৩। চার ভাজ করা পরোটায় সামান্য ময়দার ছিট দিয়ে চারকোণা রেখে বেল।
- ৪। গরম তাওয়ায় দুপিঠ সেকে ২ চা চামচ তেল দিয়ে বাদামী রং করে ভেজে তোল। সকালের নাস্তায় গরম পরিবেশন কর।

পাটি পরোটা

ময়দা	৪ কাপ	ঘি বা তেল	১ কাপ
লবণ	১ ১/২ চা চা.	পানি	১ কাপ

- ১। ময়দায় লবণ মিশিয়ে ২ টে. চামচ ঘি দিয়ে ময়ান দাও। পানি দিয়ে ময়দা ভালভাবে মথে নাও। ১২ ভাগ কর।

- ২। একভাগ ময়দা দিয়ে পাতলা রুটি বেলে উপরে তেল মাখাও। রুটির একপাস্ত থেকে মুড়ে যাও। আবার একপাস্ত থেকে মুড়ে গোল কর।
- ৩। পিড়িতে সামান্য ময়দা ছিটিয়ে পরোটা বেল। তাওয়ায় তেল বা ধী দিয়ে পরোটা ভাজ।
- ৪। ভাজার পর ৩-৪ টা পরোটা একটার উপর আরেকটা রাখ এবং দু'হাত দিয়ে দু'দিক থেকে চাপড়ে পরোটার ভাঁজ ভাঙ। কাপড় দিয়ে পরোটা ঢেকে রাখ।

মোগলাই পরোটা

কিমা	২ কাপ	মরিচ, বাটা	১ চা চা.	ঘি বা ডালডা	১ কাপ	লবণ	৪ চা চা,
তেল	৪ টে. চা.	তেজপাতা	১ টি	ময়দা	৮ কাপ	ডিম	৪ টি
আদা, বাটা	২ চা চা.	লবণ	১ চা চা.	চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ	পানি	$1\frac{1}{8}$ কাপ
রসুন, বাটা	১ চা চা.	ময়দা	৪ কাপ				
জিরা, বাটা	১ চা চা.	তেল	৮ টে. চা.				
ধনে, বাটা	১ চা চা.	পানি	১ কাপ				
দারচিনি, বাটা	২ টুকরা	ডিম	৮ টি				
লবঙ্গ, বাটা	২ টি	পেঁয়াজ, কুচি	৬ টি				
পেঁয়াজ, বাটা	২ টে. চা.	কাঁচামরিচ	৬ টি				
গোলমরিচ, বাটা	$\frac{1}{8}$ চা চা.	পুদিনাপাতা	৪ টে. চা.				

- ১। বাটা মসলা ও কিমা একসঙ্গে মিশাও। তেজপাতা, ১ চা চামচ লবণ $\frac{1}{8}$ কাপ পানি এবং ৪ টে. চা. তেল দিয়ে ঢেকে উনুনে বসাও। মাংস সিদ্ধ হয়ে গেলে নেড়ে মাংস ভাজ। তেলের উপর উঠলে নামাও।
- ২। ময়দায় লবণ ও ৮ টে. চামচ তেল দিয়ে ময়দান দাও। এককাপ পানি একবারে দিয়ে ময়দা মথ। ময়দা ৮ ভাগ কর, গোল করে ১০ মিনিট ঢেকে রাখ।
- ৩। বড় পিড়িতে এক ভাগ ময়দার রুটি বেলে হাতে তুলে নাও, টেনে রুটি বড় ও পাতলা কর। পিড়ির উপর রুটি বিছিয়ে চারদিক টেনে আরও বড় কর। রুটির উপর তেল মাখাও, দু'ভাজ কর, ভাঁজ দেওয়ার পর লশ্বা দেখাবে। অর্কেকের উপরে একটি ডিম ভেঙ্গে দাও। খুব তাড়াতাড়ি কিছু কিমা, পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ এবং পুদিনাপাতা কুচি দিয়ে ডিম পরোটার উপর মাখাও। আবার দু'ভাজ করে ডিম ঢেকে দাও, চৌকো পরোটার মত হবে।

- ৪। সঙ্গে সঙ্গে ফ্রাইপ্যানে ডুবো তেলে ভেজে তোল। রুটি বেলার পিড়ি এবং ফ্রাইপ্যান খুব কাছাকাছি এবং সমান উচুতে থাকতে হবে যেন পরোটা তেলের মধ্যে ছাড়ার সময় আকার নষ্ট না হয়।

খাস্তা পরোটা

ময়দা	৮ কাপ	ডিম	৪ টি
চিনি	$\frac{1}{8}$ কাপ	পানি	$1\frac{1}{8}$ কাপ

- ১। ঘি গালিয়ে রাখ। আধাকাপ ঘি এবং অন্যান্য সব উপকরণ একসঙ্গে মিশাও। প্রয়োজন হলে আরও $\frac{1}{8}$ কাপ পানি দাও। ময়দা খুব ভাল করে মথ।
- ২। ময়দার তাল ১২ ভাগ কর। প্রত্যেক ভাগ দিয়ে ১০ সে. মি. ব্যাসের রুটি বেল। ভিজা কাপড় নিংড়ে নিয়ে রুটিগুলি ১০ মিনিট ঢেকে রাখ।
- ৩। সাবান দিয়ে দু'হাত ধূয়ে নাও।
- ৪। রুটি বেলার বড় পিড়িতে বা টেবিলের উপর ২ টে. চামচ ঘি মাখাও। একটি রুটি ঘিয়ের উপর রেখে দু'পিটে ঘি মাখাও। দু'হাতের আঙুল ঘিয়ে ডুবিয়ে রুটির চারধার টেনে বড় কর। রুটি টেবিলের উপর বেশ ঘিয়ের মধ্যে রেখেই হাত দিয়ে টেনে বাড়াবে। রুটি বেশ বড় এবং পাতলা হলে চার ভাঁজ করে কোণা মুড়ে রাখ। সব পরোটা এভাবে তৈরি করে ৩০ মিনিট ঢেকে রাখ।
- ৫। ওভেনে ১৯০° সেঃ (৩৭৫° ফাৎ) তাপে দাও।
- ৬। হাত দিয়ে চেপে চেপে পরোটা বড় কর। বেকিং ট্রেতে ১০ সে. মি. দূরে দূরে পরোটা সাজিয়ে রাখ।
- ৭। ওভেনে ১৯০° সেঃ তাপে ৩০ মিনিট বেক কর।
- ৮। খাস্তা পরোটা ভাঁজ করার আগে ভিতরে রান্না করা কিমা বা পনির কুচি ছিটিয়ে দেয়া যায়।

পানতারাস

মাংসের কিমা	২ কাপ	দই (ইঞ্জ)	২ টে. চ.
আলা, বটি	২ চা. চ.	গোলমরিচ, ওড়ডা	১ চা. চ.
বন্দুন, বটি	১ চা. চ.	জায়ফল, ওড়ডা	১ চা. চ.
শ্রেয়াজ, বটি	২ টে. চ.	পুদিনাপাতা	১ টে. চ.
মরিচ, বটি	২ চা. চ.		
জিরা, বটি	১ চা. চ.	তিম	১ টি
ধনে, বটি	১ চা. চ.	পানি	৩ $\frac{1}{2}$ কাপ
তেল	১ কাপ	লবণ	৩ চা. চ.
তেজপাতা	১ টি	ময়দা	৩ কাপ
এলাচ	৩ টি		
দারচিনি, ২ সে. মি.	২ টেক্কা	টেক্সেট ওড়ডা	১ কাপ
মরক	২ টি		
কৌচামরিচ	৪ টি	তেল, ভাজার জন্য	

- ১। মাংসের কিমায় বটি মসলা, দই এবং ১ কাপ পানি দিয়ে উন্মুক্ত করে দাও। পানি শুধীরে মাংস সিঞ্চ করে উন্মুক্ত করে নামাও।
- ২। তেলে ৪টি শ্রেয়াজকুচি, তেজপাতা, গরম মসলা এবং কৌচামরিচ ভেজে রেটে দাও। কড়াইয়ের তেলে মাংস এবং পুদিনাপাতা দিয়ে ভাজ। মাংস ভাজা হলে বটি মসলা, ওড়ডা ও ২ চা. চামচ ময়দা দিয়ে আরও কিছুক্ষণ ভেজে উন্মুক্ত করে নামাও।
- ৩। তিম ফেটে। পানি ও লবণ মিশাও। ময়দা দুটিনবারে ছিটিস্টে দিয়ে মিশাও। ভাজার ক্ষেত্রে ফেটে মস্থ ঘোলা কর। ঘোলা ঘন হবে না।
- ৪। হাতল দেয়া ১৫ সে. মি. বাসের ফ্লাইগ্যান উন্মুক্ত করে সামান্য তেল মাখাও। পান গরম হলে কিছু ময়দার ঘোলা প্যানের মাঝখানে তেলে খুব তাড়াতাড়ি প্যানের হাতল দ্বারা দুর্বিশেখে ঘোল চারপিকে ছড়িয়ে দাও। কুটি মৃদু আচে এক মিনিট রেখে প্যান হতে তুল দাও। এভাবে ৩৬টি কুটি তৈরি কর।
- ৫। দই টে. চামচ ময়দা অল্প পানিতে ঘন করে গুজ রাখ।

প্রথম আলু চাল ভাজ

- ৬। ট্রে অথবা কুটি বেলার পিড়ির উপর একটি কুটি বিছিয়ে রাখ। কুটির একধারে ২ টে. চামচ কিমা রাখ। কিমার দুপাশে কুটি ওড়ডা কর, কিমাসহ কুটি মুড়ে, কিমা ঢেকে দাও। কুটির কিনারায় ওলানো ময়দা মাখাও। হাত দিয়ে আলতোভাবে ছেপে কিনারা একটি দাও। এভাবে সব পানতারাস তৈরি কর।
- ৭। একটি তিম ফেটে। পানতারাস ফেটানো তিমে ভুবিয়ে টোক্সেট ওড়ডায় গড়িয়ে নাও। ভুবো তেলে ভাজ।

দই বুলিয়া

ছেলার ভাজের বেসন	২ কাপ	চিনি	২ টে. চ.
জিরা	১ টে. চ.	দই	১ কাপ
গুকনামরিচ	৬ টি	তেল	১ কাপ

- ৮। জিরা ও মরিচ তেলে ওড়ডা কর। একটা গামজায় তিন কাপ পানি ও লবণ মিশাও।
- ৯। ১ - ১ $\frac{1}{2}$ কাপ পানি দিয়ে বেসন গুলে নাও। খুব ভালভাবে ফেটে। কড়াইয়ে তেল গরম কর। বীরবিতে অথবা মোটা কাপড়ে ছোট ছিদ্র করে তাতে বেসন দাও। তেলের উপর বুলিয়া ছাড়। বুলিয়া ভাজা হলে তেল থেকে তুলে লবণ পানিতে ছাড়। অল্পক্ষণ পানিতে রেখে বুলিয়া ছেকে তোল। বেসনের বুলিয়া কিনতেও পাওয়া যায়। কেনা বুলিয়া পানিতে ভিজাতে হবে না।
- ১০। লবণ ও চিনি দিয়ে দই ফেটে। প্রয়োজন হলে সামান্য পানি দিয়ে ফেটে ঘেন ঘন দুধের মতো হয়। অর্ধেক মসলার ওড়ডা মিশাও।
- ১১। একটা বাটিতে বুলিয়া নাও। বুলিয়ার উপর দই জল। উপরে বাকি মসলার ওড়ডা ছিটিয়ে দাও। পুদিনাপাতার কুচি দেয়া যায়।

দই বড়া

মাষকলাইডাল	১ কাপ	লবণ	১ টে. চ.
জিরা	২ চা. চ.	তেল	১ কাপ
ধনে	২ চা. চ.	ওড়ডা	২ টে. চ.
গুকনামরিচ	১ চা. চ.	চিনি	২ টে. চ.
	৪ টি	দই	২ কাপ

- ১। ডাল ৬-৭ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখ।
- ২। জিরা, ধনে, গোলমরিচ ও শুকনা মরিচ আলাদা টেলে একসাথে গুঁড়া কর।
- ৩। ডাল শিলপাটায় বেটে নাও। সামান্য পানি দিয়ে ডাল ভাল করে ফেট।
- ৪। একটা গামলায় ৬ কাপ পানি ও ২ চা চামচ লবণ মিশাও।
- ৫। কড়াইয়ে তেল গরম কর। অল্প ডাল নিয়ে চ্যাপ্টা আকারের বড় ভাজ। ভাজা হলে তেল থেকে তুলে লবণ পানিতে ছাড়। এভাবে সব ডালের বড় ভাজ। বড় না ফুললে সামান্য পানি দিয়ে ডাল ফেটে নেবে।
- ৬। দই ফেট। ধন হলে সামান্য পানি দিয়ে ফেট। গুড়, লবণ ও ২ চা চামচ গুঁড় মসলা মিশাও।
- ৭। বড়ার পানি নিংড়ে একটা কাঁচের বাটিতে নাও। বড়ার উপর দই ঢাল। উপরে গুঁড় মসলা ছিটিয়ে দাও। পুদিনাপাতা বা ধনেপাতার কুচি দেয়া যায়। বড় ৩-৪ ঘন্টা ভিজাবে। রেফ্রিজারেটরে রাখতে পার।
- ৮। ১২ পরিবেশন হবে।

পাসতা

ময়দা	১ কাপ	সাদা দই	২ কাপ
লবণ	১/২ চা চা.	পেয়াজ, কুচি	২ টে. চা.
ডিম, মুরগীর	১ টা	গোলমরিচ, গুঁড়া	১/৪ চা চা.
মুরগীর মাংস	১০০ গ্রাম	পুদিনাপাতা, কুচি	২ টে. চা.
রসুন, বাটা	২ চা চা.	ধনে পাতা, কুচি	১ টে. চা.

পাসতা তৈরি :

- ১। ময়দার সাথে লবণ ও ডিম মিশিয়ে আধকাপ পানি দিয়ে ময়দা ১০ মিনিট মথ। খামির একঘন্টা চেকে রাখ। ২-৩ টা রুটি বেল। প্রত্যেকটা রুটি $\frac{1}{2}$ সে. মি: চওড়া করে টুকরা কর। টুকরাগুলো বেশি করে ময়দা ছিটিয়ে দিয়ে রাখ যেন একটার সাথে আরেকটা না লাগে। ৩-৪ ঘন্টা বাতাসে ছড়িয়ে রাখ। ময়দা ঝেড়ে ফেলে পাসতা ফুটানো ডুবো পানিতে ৩-৪ মিনিট সিন্ধু কর। পানি ঝরাও। পাস্তা ঘরে তৈরি না করে কিনেও নেয়া যায়। পাস্তার নাম তাগলিয়াতেলে।

- ২। একটি মুরগীর সিনার মাংস অথবা রান, ডানা এমন আলদাজে লবণ, পানি দিয়ে সিন্ধু কর যেন মাংস সিন্ধু হয় এবং পানি টেনে অল্প ধাকে (ডেমি প্রেইস)। হাড় থেকে মাংস ছোট লম্বা টুকরা করে ছাড়াও। হাড়ির সিন্ধু করা পানিতে মাংস দিয়ে নেড়ে চেড়ে নাও। এতে মাংস নরম হবে ও চকচকে দেখাবে।
- ৩। লবণ, রসুন বাটা, অর্ধেক গোলমরিচ ও পুদিনাপাতা দিয়ে দই ডাল করে ফেট। দই এর সাথে পাসতা মিশাও।
- ৪। একটি ছড়ানো পাত্রে পাসতাসহ দই নাও। উপরে মুরগীর মাংস ছড়িয়ে দাও। গোলমরিচ, পেয়াজ, পুদিনাপাতার কুচি ও ধনেপাতা কুচি ছিটিয়ে দাও।

কিমার পাসতা : উপরের রেসিপিতে মুরগীর মাংসের পরিবর্তে আধ কাপ বা ১০০ গ্রাম কিমা নাও। কিমা লবণ, গোলমরিচ ও ১ চা চামচ তেল দিয়ে সিন্ধু কর। পানি শুকিয়ে গেলে নামাও। দই মিশানো পাসতার উপরে কিমা, পেয়াজ, ধনেপাতা ও পুদিনাপাতার কুচি ছিটিয়ে দাও।

ডিম সেমাই

সেমাই	৪ কাপ	গোলমরিচ, গুঁড়া	১/২ চা চা.
ঘি	১/২ কাপ	পানি	২ কাপ
লবণ	১/২ চা চা.	ডিম	২ টি
এলাচ	৩ টি	ধনেপাতা	২ টে. চা.

- ১। সেমাই ৪ সে. মি. লম্বা টুকরা করে মেপে নাও।
- ২। ডিম ফেটে কিছু লবণ ও গোলমরিচের গুঁড়া মিশাও।
- ৩। ঘিয়ে সেমাই ভাজ। পানি, লবণ ও এলাচ দিয়ে নাড়।
- ৪। সেমাই সিন্ধু হলে ও পানি শুকালে ডিম দিয়ে নাড়। ডিম জমাট বাঁধলে নামিয়ে গোলমরিচের গুঁড়া ছিটিয়ে দাও। উপরে ধনেপাতা ছিটিয়ে দিয়ে গরম পরিবেশন কর।

ନୋନତା ସେମାଇ

ମୋରଗ, କଟି	୧ ଟି	ଦଇ	$\frac{1}{2}$ କାପ
ଆଦା, ବାଟା	୧ ଟି, ଚା.	ଧି	$\frac{3}{4}$ କାପ
ବସୁନ, ବାଟା	୧ ଚା ଚା.	କେଓଡ଼ା	୧ ଟି, ଚା.
ପୈୟାଜ, ବାଟା	$\frac{1}{2}$ କାପ	ସେମାଇ	୪ କାପ
ଧନେ, ବାଟା	୧ ଟି, ଚା.	ପାନି	୨ କାପ
ଏଲାଚ	୪ ଟି	ଗୋଲମରିଚ	$\frac{1}{2}$ ଚା ଚା.
ଦାରଚିନି, ୨ ସେ. ମି.	୩ ଟୁକରା	ଲବଣ	୧ ଟି, ଚା.

- ମୋରଗେ ମାଂସ ୮ ଟୁକରା କର। ମାଂସେ ବାଟା ମସଲା, ଗରମ ମସଲା, ଲବଣ, ଦଇ ଓ ଧି ଦିଯେ ମାଖାଓ। ଟକ ଦଇ ହଲେ ୨ ଚା ଚାମଚ ଚିନି ଓ ମିଟିଦଇ ହଲେ ଏକଟି ଲେବୁର ରସ ଦାଓ। ଥିକେ ମୃଦୁଭାଲେ କୋରମା ରାମା କର। ପାନି ଶୁକାଳେ କେଓଡ଼ା ଦିଯେ ମାଂସ କଷାଓ। ଧିଯେର ଉପର ଉଠିଲେ ନାମାଓ। ହାଡ୍ ଥେକେ ମାଂସ ଛାଡ଼ିଯେ ରାଖ ।
- ସେମାଇ ୪ ସେ. ମି. ଲମ୍ବା ଟୁକରା କର। କୋରମାର ମସଲାଯ ସେମାଇ ଦିଯେ ଭାଜ। ପାନି ଦିଯେ ନାଡ଼ିତେ ଥାକ। ପାନି ଶୁକାଳେ ମାଂସ ଦିଯେ ନେଡ଼େ ମୃଦୁ ଆଚେ ଦମେ ରାଖ । ନାମିଯେ ଗୋଲମରିଚେର ଗୁଡ଼ ଛିଟିଯେ ଦାଓ ।

ମେକାରନି ଚିଙ୍ଗ

ମେକାରନି	୧ କାପ	ଉଷ୍ଟାର ସସ	୧ ଚା ଚା.
ପାନି, ଫୁଟାନୋ	୮ କାପ	ପୈୟାଜ, କୁଟି	୨ ଟି, ଚା.
ମାଖନ	୧ ଟି, ଚା	ସରିଯା, ଗୁଡ଼ା	୧ ଚା ଚା.
ଦୂରୁ	୧ କାପ	ଲବଣ	୧ ଚା ଚା.
ମୟଦା	୧ ଟି, ଚା.	ଟୋଷ୍ଟର ଗୁଡ଼ା	$\frac{1}{2}$ କାପ
ପନିର, କୁରାନୋ	୨ କାପ	ମାଖନ	୧ ଟି, ଚା.

- ସତେନେ 190° ସେଟ (375° ଫାଃ) ତାପ ଦାଓ ।
- ଫୁଟାନୋ ପାନିତେ ମେକାରନି ୧୦-୧୨ ମିନିଟ ସିଙ୍କ କର । ପାନି ବାରାଓ । ୨ ଚା ଚାମଚ ସ୍ୟାବିନ ତେଲ ମେକାରନିର ସଞ୍ଚେ ମିଶାଓ ।

ଗମ ଆଲୁ ଚାଲ ଡାଲ

- ୧ ଟି, ଚାମଚ ମାଖନ ଗାଲାଓ । ତାର ସାଥେ ମୟଦା ମିଶାଓ । ଦୂରୁ ଦିଯେ ଭାଲଭାବେ ମିଶାଓ । ମୃଦୁ ଆଚେ ନାଡ଼ିତେ ଥାକ । ଫୁଟେ ଉଠିଲେଇ ନାମିଯେ ପନିର, ଉଷ୍ଟାର ସସ, ପୈୟାଜ, ସରିଯା ଓ ଲବଣ ଦିଯେ ନାଡ଼ ।
- ବେକିଂ ପାତ୍ରେ ମାଖନ ମାଖାଓ । ପାତ୍ରେ ମେକାରନି ନିଯେ ତାର ଉପର ପନିର ସସ ଢାଲ ।
- ଟୋଷ୍ଟର ଗୁଡ଼ାୟ ୧ ଟି, ଚାମଚ ମାଖନ ମିଶିଯେ ମେକାରନିର ଉପର ଛାଡ଼ିଯେ ଦାଓ ।
- ଏକଟି ବଡ ପାତ୍ରେ ଫୁଟାନୋ ପାନି ନିଯେ ମେକାରନିର ପାତ୍ର ବସାଓ । ଓତେନେ ୨୫ ମିନିଟ ଅଥବା ବିଶ୍ଵକୁଟେର ଗୁଡ଼ ବାଦାମି ନା ହୋଯା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେକ କର ।

ଆଲୁ ଚିଡ଼ା

ଆଲୁ, ମାବାରୀ	୮ ଟା	କାରିପାତା(ଇଛା)	୮ ଟି
ଚିଡ଼ା	୧ କାପ	ଲବଣ	୧ ଚା ଚା.
ସ୍ୟାବିନ ତେଲ	$\frac{1}{2}$ କାପ	ଚିନି	$\frac{1}{2}$ ଚା ଚା.
ସରିଯା	$\frac{1}{2}$ ଚା ଚା.	ହିଂ, ଗୁଡ଼ା (ଇଛା)	ସ୍ଵର ସାମାନ୍ୟ
ଜିରା	$\frac{1}{2}$ ଚା ଚା.	ଲେବୁ	୧ ଟି
ପୈୟାଜ, ମୋଟାକୁଟି	୨ ଟି, ଚା.	ନାରିକେଲ, କୁରାନୋ	୨ ଟି, ଚା.
କୌଚାମରିଚ, ଫାଲି	୪ ଟି, ଚା.	ଧନେପାତା, କୁଟି	୨ ଟି, ଚା.
ଆଦା, ମିହିକୁଟି	$\frac{1}{2}$ ଚା ଚା.		

- ଆଲୁ ସିଙ୍କ କରେ ଛୋଟ ତୋକୋ ଟୁକରା କର ।
- ଚିଡ଼ା ଥେରେ, ବେଛେ, ଧୂଯେ ରାଖ । ନରମ ଓ ବାରବାରେ ହଲେ ରାମାର ଉପଯୋଗୀ ହବେ ।
- ତେଲେ ସରିଯା ଓ ଜିରାର ଫୋଡନ ଦାଓ ।
- ଆଲୁ ଦିଯେ ୨ ମିନିଟ ଭାଜ । ପୈୟାଜ, କୌଚାମରିଚ, ଆଦା, କାରିପାତା ଦିଯେ ଏକ ମିନିଟ ଭାଜ । ଚିଡ଼ା, ଲବଣ, ଚିନି ଦିଯେ ୨ ମିନିଟ ଭାଜ ।
- ହିଂ, ଲେବୁର ରସ ଓ ଧନେପାତା ଦିଯେ ନେଡ଼େ ନାମାଓ ।
- ବାଟିତେ ଆଲୁ, ଚିଡ଼ା ନିଯେ ଉପରେ ନାରିକେଲ ଏବଂ ଧନେପାତା କୁଟି ଛିଟିଯେ ଦାଓ । ଆଲୁ ଚିଡ଼ାୟ ଫୁଲକପି, ଗାଜର, ମଟରଶୁଣ୍ଡି ଆଲୁର ମତ ସିଙ୍କ କରେ ଭେଜେ ଦେଯା ଯାଏ ।

ভাজা চিড়ায় আলু নারিকেল

চিড়া	১ কাপ	লবণ, গুড়	১ চা চা.
আলু	৪ টি	পেঁয়াজ	৬ টি
নারিকেল	১/২ কাপ	কাঁচামরিচ, কুচি	৪ টি
চিনাবাদাম, ভাজা	৪ টে. চা.	তেল ভাজার জন্য	
গোলমরিচ, গুড়	১ চা চা.	ধনেপাতা কুচি	
১।	হাতল দেয়া তারের ছাঁকনিতে অল্প অল্প চিড়া নিয়ে খুব গরম ও ভুবে তেলে ভাজ। গরম চিড়ায় লবণ মিশাও।		
২।	আলু খোসা ছাড়িয়ে ঝুরি করে কেটে ভুবে তেলে ভাজ।		
৩।	নারিকেল মালা থেকে ছাড়িয়ে ছেট ছেট টুকরা কর। পেঁয়াজ মোটা চাক করে কাট।		
৪।	চিড়া, আলু, পেঁয়াজ, গোলমরিচ, নারিকেল, চিনাবাদাম, কাঁচামরিচ একসঙ্গে মিশিয়ে ডিসে নাও। উপরে ধনেপাতা ছাড়িয়ে দাও।		

অড়হর ভালে মিষ্টিআলু

অড়হর ভাল	১ কাপ	লবণ	১ চা চা.
মিষ্টিআলু	১ ১/২ কাপ	হলুদ, গুড়	১ চা চা.
তেতুল	১ টে. চা.	গুড় বা চিনি	১ টে. চা.
আদা	১ চা চা.	সয়াবিন তেল	১ টে. চা.
কাঁচামরিচ	২ টি	হিং (ইছ)	সামান্য
১।	ভাল হালকা গরম পানিতে ধূয়ে নাও। আলু ছেট টুকরা কর। তেতুল অল্প পানিতে ভিজিয়ে ছেনে নাও। আদা ও কাঁচামরিচ মিহি কুচি কর।		
২।	তিন কাপ ফুটলো পানি দিয়ে অড়হর ভাল চুলাই দাও। আবা সিঙ্গ হলে মিষ্টি আলু দাও। মিষ্টি আলু সিঙ্গ হলে আদা, কাঁচামরিচ, লবণ, হলুদ দিয়ে করেকরবর ফুটাও। তেতুল ও গুড় দিয়ে নেড়ে নামাও।		
৩।	মটেরের সমান ছেট এক টুকরা হিং ভেজে নাও। তেলে হিং-এর ফোড়ন দিয়ে ভাল বাগাঢ় দাও। গরম ভাল পরিবেশন কর।		

রসম			
অড়হর ভাল	১/২ কাপ	শুকনা মরিচ	৫ টি
তেতুল	১ টে. চা	সরবে	১/২ চা চা.
রসূল, ছেঁচা	৪ কোব	তেজপাতা	১ টি
গোলমরিচ, মোটাগুড়া	১/২ চা চা.	জিরা	১ চা চা.
টমেটো, বড়	১ টি	সয়াবিন তেল	২ চা চা.

- দুই কাপ পানিতে ভাল সিঙ্গ কর। নরম ও ধকঢকে হলে নামাও।
- এক কাপ পানিতে তেতুল ভিজাও। ছেনে নাও।
- গোলমরিচ মোটাগুড়া কর। টমেটো চারফালি কর। মরিচ ফালি করে আবার দুই টুকরা কর।
- তেতুলের সাথে রসূল, গোলমরিচ, জিরা ও শুকনা মরিচ মিশিয়ে ৫ মিনিট ফুটাও। টমেটো ও ভাল দিয়ে ফুটাও।
- ভেল গরম করে সরবে ও তেজপাতার ফোড়ন দিয়ে ভাল বাগাঢ় দাও।

লুচির ভাল

হোলার ভাল	১ কাপ	লবণ	১ চা চা.
আদা রসূল, বাজি	১ চা চা.	পেঁয়াজ, কুচি	৪ টি
চিনি	১ টে. চা	তেল বাষি	১ টে. চা

- ভাল ধূয়ে আদা-রসূল বাজি ও ৫ কাপ পানি দিয়ে সিঙ্গ দাও। সিঙ্গ ভাল বেটে পানি দিয়ে ঘন করে উল। চিনি ও লবণ দিয়ে চুলাই দাও। ফুট উঠলে নামাও।
- ভেলে পেঁয়াজ বেরেতা করে ভাল বাগাঢ় দাও। পেঁয়াজ ভাজার সবুজ কাঁচামরিচ চিঠে দেয়া বাব। নামাবার আগে সামান্য একচিন্তে সারচিনি গুড়া দিয়ে পার। লুচি দিয়ে ভাল পরিবেশন কর।

লেবুপাতা দিয়ে মটরের ডাল : ১ কাপ মটরের ডালে পানি ও $\frac{1}{4}$ চা চামচ হলুদ দিয়ে সিন্দ করে বেটে নাও। ডাল ঘন থাকে এমন আনন্দাজে পানি মিশাও। লবণ, ২ চা চামচ চিনি এবং ২ টা কাঁচা মরিচ দিয়ে ২-৩ বার ফুটাও। ১ চা চামচ ছেঁচা আদার ফোঁড়ন দিয়ে ডাল বাগার দাও, নামিয়ে ২ টা লেবুপাতা দিয়ে নেড়ে ঢেকে রাখ।

বিঙ্গা ডাল

ছোলারডাল	১ কাপ	বিঙ্গা	২-৩ টি
আদা, বাটা	১ চা চা.	কাঁচা মরিচ	৮ টি
লবণ	১ চা চা.	পেয়াজ	৩ টি
পানি	৬ কাপ	চিনি (ইচ্ছা)	১ চা চা.
তেজপাতা	১ টি	তেল বা ঘি	২ টে. চা.

- ১। ডাল ধূয়ে আদা, লবণ, পানি ও তেজপাতা দিয়ে সিন্দ কর।
- ২। বিঙ্গা খোসা ছাড়িয়ে গোল চাক চাক করে কাট। ডাল সিন্দ হলে বিঙ্গা দাও।
- ৩। বিঙ্গা সিন্দ হয়ে ডাল ঘন হলে কাঁচামরিচ ও চিনি দিয়ে ৪-৫ মিনিট মন্দু আঁচে উন্মুক্ত রাখ।
- ৪। ঘি গরম করে পেয়াজ কুচি দিয়ে বাদামি রং করে ভাজ। ডাল বাগাড় দাও।

ছোলার ডালে সবজি

ছোলারডাল	১পোয়া	মটরশুটি, ছাড়ানো	$\frac{1}{2}$ কাপ
লাউ, টুকরা	$\frac{1}{2}$ কাপ	আদা, বাটা	১ চা চা.
শালগম, টুকরা	$\frac{1}{2}$ কাপ	জিরা ধনে, বাটা	২ চা চা.
ওলকপি, টুকরা	$\frac{1}{2}$ কাপ	হলুদ, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
গাজির, টুকরা	$\frac{1}{2}$ কাপ	কাঁচামরিচ	৮ টি
পেয়াজ, কুচি		তেল	$\frac{1}{4}$ কাপ

- ১। ছোলার ডাল বাটা মসলা এমনভাবে সিন্দ কর যেন ভেঙ্গে না যায়।
- ২। হাড়িতে সব সবজি নিয়ে ২ কাপ পানি দিয়ে সিন্দ দাও। সবজি সিন্দ হলে ডাল দাও। কাঁচামরিচ দাও। চুলা থেকে নামিয়ে ঢেকে রাখ।

- ৩। তেল গরম করে পেয়াজ বাদামি করে ভাজ। সবজি ডাল দাও। নেড়ে একবার ফুটে উঠলে নামাও।

খাসীর মাংসের হালিম

গম	১ কাপ (২০০গ্রাম)	মুগ ডাল	৭৫ গ্রাম
খাসীর মাংস	১ কেজি	মসুর ডাল	৭৫ গ্রাম
টকদই	$\frac{1}{2}$ কাপ	মাষকালাই	৫০ গ্রাম
আদাবাটা	১ $\frac{1}{2}$ টে. চা	মটর	৫০ গ্রাম
পেয়াজ বাটা	$\frac{1}{2}$ কাপ	ছোলা	৫০ গ্রাম
রসুন বাটা	২ চা চা.	অড়হর	৫০ গ্রাম
এলাচ	৪ টি	খেসারী	৫০ গ্রাম
দারচিনি ২ সে.মি	৩ টুকরা	গাওয়া ঘি	৩ টে. চা.
পেয়াজ বেরেস্তা	২ টে. চা.	এলাচ গুড়া	১ চা চা.
আদা, কুচি	২ টে. চা.	দারচিনি, গুড়া	১ $\frac{1}{2}$ চা চা.

- ১। ১ কেজি অথবা ৩ পোয়া খাসীর মাংস দই, আদা, রসুন, পেয়াজ বাটা মিশিয়ে এলাচ-দারচিনি দিয়ে কোরমা রাম্বা কর। মাংস খুব ভালভাবে সিন্দ হয়ে হাড় থেকে খুলে আসবে এবং অংশ খুলে খুলে আসবে।
- ২। দানাদার চূর্ণ গম কিনে নাও অথবা গম রোদে শুকিয়ে শিলনোড়া বা হ্যামান দিস্তায় চূর্ণ কর।
- ৩। সব ডাল একসাথে মিশিয়ে লবণ ও ডুবো পানি দিয়ে সিন্দ কর। ডাল সিন্দ হয়ে মিশে যাবে।
- ৪। গম ভালভাবে সিন্দ করে ডালের সাথে মিশাও। লবণ দিয়ে সিন্দ করবে।
- ৫। ডাল গামের সাথে মাংস মিশিয়ে কমজুলে চুলায় রাখ। মাঝে মাঝে নাড়বে।
- ৬। ঘি গরম কর। পেয়াজের বেরেস্তা মোটা গুড়া কর। বড় বাটিতে হালিম ঢেলে উপরে কিছু ঘি ছাড়িয়ে দাও। তার উপরে গুড়া মসলা ছিটিয়ে দাও। মসলার উপর আবার ঘি দাও। তার উপরে আদা ও পেয়াজ বেরেস্তা ছিটিয়ে দিয়ে শেষবারের মতো উপরে ঘি ছাড়িয়ে দাও।
- ৭। যে কোন পরিমাণে হালিম রাম্বা মাপ হলো গম : ডাল : মাংস = ১ : ২ : ৩

মসলা হালিম

		গুঁড়া মসলা তেরী :	
মাংস রামা :		শুকনা মরিচ	১২ টি
মাংস, হাড়সহ	১ ১/২ কেজি	জিরা	১ টে. জ.
আদা, বাজি	১ টে. জ.	ধনে	১ টে. জ.
পেরাজ, বাজি	১/২ কাপ	গোলমরিচ	২০ টি
হলুব, বাজি	১ জা. জা.	ধীরুনি	১ জা. জা.
মরিচ, বাজি	২ জা. জা.	মৌরি	১ জা. জা.
জিরা, বাজি	২ জা. জা.	কালজিরা	১/২ জা. জা.
বনে, বাজি	২ জা. জা.	মেথি	১ জা. জা.
গোলমরিচ, বাজি	১/২ জা. জা.	লবঙ্গ	৫ টি
তেজপাতা	২ টি	পাঁচ কোড়ন	১ জা. জা.
দারচিনি, ২ সে. মি.	৪ টুকরা		
এলাচ	৪ টি		
লবন	২ জা. জা.		
স্বাদিন তেল	১/২ কাপ		

১। মাংসের সাথে সব উপকরণ মাধিয়ে ২ কাপ পানি দিয়ে মাংস সিদ্ধ কর। মাংস সিদ্ধ হলে কবিত্বে রাখ।

২। সব মসলা আলাদা তেজে গুঁড়া করে একসাথে মিশিতে রাখ।

গুড়, আবা ভজা	১/২ কাপ	রসূল, কুচি	১ টে. জ.
বন্দুর তাল	১/২ কাপ	শুকনামরিচ	৪ টি
মুগডাল, ভাজা	১/২ কাপ	আদা, কুচি	১ টে. জ.
মাংসকলাই ভাল, ভাজা	১/২ কাপ	পেরাজ, দ্রাইস	২ টে. জ.
হেলারভাল	১/২ কাপ	বনেপাতা, কুচি	২ টে. জ.
পোলাওর তাল	১/২ কাপ	স্বাদিন তেল	১ টে. জ.

৩। গুড় ২ বন্দুর ভিজিতে রাখ। গুড়, তাল, ভাল কুরে ৬ কাপ পানি আদা রসূল কুচি, কুচা মরিচ দিয়ে সিদ্ধ কর। ২-৩ বন্দুর সিদ্ধ করতে হবে। অরোজন হলে আরও পানি সিদ্ধ। গুড় ভাল ভালভাবে সিদ্ধ হলে কুচি নাও। ভাল দখ হবে। মাংসের সাথে মিশিতে গুঁড়া মসলা দিয়ে আরও আবদ্ধন মন্তব্য করা হবে। মাংস রাখ। মাঝে মাঝে নাড়বে।

গুড় আলু চাল তাল

২। তেজে রসূল তাল করে শুকনা মরিচ দিয়ে তেজে নামাও। হালিম বাটিতে তেজে উপরে রসূল মরিচের গুঁড়া করে তেজসহ তেজে নাও। আদাকুচি, পেরাজ, বনেপাতা এবং টিমেটো পিরাব আলাদা সাথে দিয়ে পরিবেশন কর।

পিবপাশ

মাংস	১০০ গ্রাম	পেরাজ	৫ টি
গাজুর, টুকরা	২ টে. জ.	আলু	১ টি
বীট, টুকরা	২ টে. জ.	কুলকপি	০ টে. জ.
গোলমরিচ	সামান্য	মটরাণ্টি	২ টে. জ.
লবঙ্গ	১ টি	তেজ	২ টে. জ.
দারচিনি, ২ সে. মি.	১ টুকরা	চাল	৪ টে. জ.
তেজপাতা	১ টি	সবন	১/২ জা.
জিরা	১/২ জা. জা.	পানি	১/২ কাপ

১। বীট সিদ্ধ কর। গাজুর সিদ্ধ কর।

২। গোলমরিচ, লবঙ্গ, দারচিনি, তেজপাতা এবং জিরা দিয়ে মাংস সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হবার পর দেন মাংসে ১/২ কাপ পানি থাকে।

৩। তেজে পেরাজ, আলু, কুলকপি তেজে তেজে তেজে রাখ। তাল, ২টি গোজা পেরাজ, মটরাণ্টি একসঙ্গে হাতিতে দিয়ে সামান্য ভাজ। পানি, মাংস, মিচেটক ও লবঙ্গ দিয়ে নাড়। কৃষ্ণ উত্তেজে জকনা দিয়ে মন্তব্য করা হবে। তাল সিদ্ধ হয়ে পানি শুকালে ঘূঁটে নাও।

৪। পরিবেশনের প্রেক্ষে তুলে চারদিকে সিদ্ধ গাজুর ও বীট নাও। পিবপাশ সাধারণত রোগী এবং গ্রোট শিশুদেরকে পরিবেশন করা হয়।

তুলা বিচুড়ি

মুগডাল,	১ কাপ	তেজপাতা	১ টি
পোলাওর তাল	২ কাপ	লবঙ্গ	২ টি
বি	১/২ কাপ	দারচিনি, ২ সে. মি.	৫ টুকরা
আদা, মিহিকুচি	২ জা. জা.	পানি, কুচানো	৫ কাপ
		সবন	১ টে. জ.

১। তাল ও ভাল কুরে পানি করাও।

- ২। ঘিয়ে আদা, তেজপাতা দিয়ে চুলায় দাও। চাল, ডাল, লবণ, দারচিনি দিয়ে ভাজ।
- ৩। ভাজা হলে ফুটানো পানি ও লবণ দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে ঢেকে দাও। মনুজ্বালে ২০-২২ মিনিট ফুটাও।
- ৪। বেরেতা ও সিঞ্চ ডিমের স্লাইস দিয়ে ভুনা খিচুড়ি সাজিয়ে পরিবেশন কর। হলুদ, মরিচ দিয়ে ঝাল ভুনা খিচুড়ি করা যায়।

সবজি খিচুড়ি

পোলাওর চাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	গাজর, ছোট	১ টি
মসূর ডাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	পেয়াজ	২ টি
জিরা	১ চা চা.	তেজপাতা	১ টি
আলু	১ টি	ষি	২ টে. চা.
ফুলকপি	$\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ	$1\frac{1}{2}$ চা চা.
মটরগুঁটি	$\frac{1}{2}$ কাপ	পানি	২ কাপ

- ১। আলু এবং ফুলকপি ঘিয়ে ভেজে তুলে রাখ।
- ২। ঘিয়ে পেয়াজ সামান্য ভাজ। জিরা এবং তেজপাতা দিয়ে কিছুক্ষণ ভাজ। চাল, ডাল, গাজর এবং মটরগুঁটি দিয়ে ভাজ। লবণ এবং পানি দিয়ে নাড়।
- ৩। ফুটে উঠলে ভাজা সবজি দিয়ে ঢেকে দাও। ২০-২২ মিনিট পর চাল সিদ্ধ হলে এবং সবজি নরম হলে নেড়ে উনুন হতে নামাও।

নরম সাদা খিচুড়ি

মোরগের মাংস	$\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ	১ চা চা.
পোলাওর চাল	৩ টে. চা.	পানি	২ কাপ
মসূর ডাল	৩ টে. চা.	গাজর	২ টুকরা
আদা, বাটা	১ চা চা.	ফুলকপি,	২ টুকরা
হলুদ, বাটা	১ চা চা.	ষি	২ চা চা.
তেজপাতা	১ টি	সয়াবিন তেল	৩ টে. চা.
৫। সিদ্ধ মোরগের মাংস কিমা কর।			

- ২। তেলে তেজপাতা ছেড়ে চাল, ডাল, আদা, হলুদ দিয়ে ভাজ। ভাজা হলে পানি ও লবণ দিয়ে নেড়ে ঢেকে দাও। ফুটে উঠলে মাংস ও সবজি দিয়ে ঢেকে ২০-২২ মিনিট মনুজ্বালে ফুটাও।
- ৩। পানি শুকালে ভালভাবে ঘুটে নাড়। নামিয়ে ঘি মিশাও।
- ৪। এক বৎসরের শিশুর জন্য ২ পরিবেশন খিচুড়ি হবে।

মসলা খিচুড়ি

পোলাওর চাল	৩ কাপ	আদা, বাটা	১ টে. চা.
মসূর ডাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	রসূন, বাটা	১ চা চা.
মটর ডাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	হলুদ, বাটা	২ চা চা.
ছোলার ডাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	মরিচ, বাটা	১ টে. চা.
মুগ ডাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	ধনে, বাটা	১ টে. চা.
মাষকলাই ডাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	ষি	$\frac{1}{2}$ কাপ
তেজপাতা	২ টি	জিরা, টালা, গুড়া	১ টে. চা.
পানি	২০ কাপ	লবণ	$1\frac{1}{2}$ টে. চা.
পেয়াজ	১০ টি	কাঁচামরিচ	১০ টি

- ১। চাল, ডাল একসঙ্গে ধূয়ে পানি দিয়ে চুলায় দাও। চাল ডাল সিদ্ধ হলে এবং পানি অর্ধেক শুকালে বাটা মসলা, তেজপাতা, ও লবণ দাও। পানি শুকিয়ে গেলে ঘন ঘন নাড়বে।
- ২। ৫ টি পেয়াজ মোটা করে শিলে ছেঁচে নাও।
- ৩। খিচুড়ি ঘন হলে পেয়াজ, কাঁচামরিচ ও জিরা দিয়ে ৩-৪ মিনিট পর চুলা থেকে নামাও। হাঁড়ির মুখ খোলা রাখ।
- ৪। ষি দিয়ে বাকি পেয়াজ বেরেতা কর। খিচুড়িতে দিয়ে মিশাও। হাঁড়ির মুখ সামান্য খোলা রেখে ঢাক।

ଚିତ୍ରାଜ ପୋଲାଇ

ଚିତ୍ର	୧ କାପ	ଅନ୍ଧମା	୧ ଟା ଟା.
ଆଜୁ, ମନମାରୀ	୧ ଟି	ମାରାଟିନି ୨ ସେ. ମି.	୧ ଟିଲ୍ଲା
କୁଳମାପି, ଛାଟି	୧ ଟି	ଏଲାଟ	୧ ଟି
ବଟିରାଟି, ଶାତାନୀ	୧ କାପ	ଅନ୍ଧମା	୧ ଟି
ଗାଉର	୧ ଟି	କୌଣସିରିଜ	୧ ଟି
ପୋଡ଼ିଯମନା	୨ ଟା ଟା.	ମାରାଟିନି କେଲେ	୧ କାପ

- ১। চিপ্রা বাজে বেছে নাও। চিপ্রা খুব ক্ষেত্রে কাম। সরম ও বরবরে হলে রাখার উপযোগী হবে।
 - ২। আঙু, কৰ্পি ছেটি দুরব্যা করে তেওঁস আসাদা আসাদা ভেজে তেওঁস। মটরশুটি ও গাড়ৰ পরম পানিতে তিনি মিনিট ভালভাবে নাও।
 - ৩। কচাইয়ে তেল পরম করে পরম মসলা ও পোষ্টেরদানার কোচুন নাও। চিপ্রা, মটরশুটি, গাড়ৰ দিকে সামান্য ভেজে আঙু, ফুলকপি নাও। নেচে কাঁচামাণিচ ও কাটিপাতা (তিছু) দিকে দুটিন মিনিট ভাজ। গরম পরিবেশন কর।

১৮৪

পোলাওর ঘাস	৪ ক্ষেপ	আদা, রাতি	২ টে. টা.
মি	১ ক্ষেপ	অবসর	১ টে. টা.
পার্যানি, ২ সে. মি.	৪ টিকড়া	পানি, ফুটিনো	৫ ক্ষেপ
এলাচ	৪ টি	কেওড়া	২ টে. টা.
সবজ	১	সেবন কালার (ইচ্ছা)	

- ১। চাল পুত্র পানি দেয়াও।
 - ২। এইভিত্তে কি দিয়ে পরে রসেজা দাও। চুলার চাপিকে সোজে অপে পানিতে আদা দেয়ে দাও। সোজে কৃটিমো পানি ও জনব দিয়ে চাবক।
 - ৩। পানি কৃট পুরুষ পাথে সাথে চাল দিয়ে বাছাইত থাক। কারবুরার কৃট উচ্চার কেবল দিয়ে যেতে দাও। সাত-আট মিনিট পরে চুলার আচ কামিয়ে দাও। কম্বু গুগুরে ঘেন পোড়া পুরু বের না হয়। পোড়া পুরু মনে হলে চুলার উপর শাকিখ মীচে রাখো বা ভাবী দিন বসিয়ে দেরে। ভাবুনা সেয়ান্ত পর থেকে ২০-২২ মিনিট পর পোড়াও চুলা থেকে রাখিয়ে রাখার। ভাবুনা দেওয়ার পর

ବେଳାଜମ୍ବୁଦ୍ଧ ତାନନ୍ଦା ସୁଲକ୍ଷଣ ନା ଏହି ପୋଲାଓ ନାହିଁର ନା ॥ ତୁମ୍ଭା ଯେହି ନାମାନ୍ତର
ପରାମର୍ଶ ଆବଶ୍ୟକ ଆଖେ ତାନନ୍ଦା ସୁଲକ୍ଷଣ ନା ॥

- ୪। ପରିବେଶକର ଆଜ୍ଞା ପୋଲାଓଟର ଭାବରେ କାଳାନ୍ତର ପାନିଟିକେ
କାଳୀ ସୁର ହାଲକା ରଙ୍ଗରେ ଛିଟା ଦିଲେ ପାର । ପୋଲାଓଟିକ୍‌ସେ ବେଳେ ବେଳେ,
ଦ୍ଵାରା ଛିଟି, ଛୋଟ ଛୋଟ କୋଷତା, ଚିମ୍ବର ମଟିରୁଟି ବା ମିଟି ବୁଦ୍ଧି କରା ଭାବୀ ଆଜ୍ଞା
ଦିଲେ ପାଞ୍ଚାଟେ ପାର । ପୋଲାଓଟ ପାଞ୍ଚାର ଭାବୀ ପ୍ରେସ୍‌ରେ ବେଳେଣ୍ଠା ସୁର ହାଲକା
ବୀଦାମୀ କରି ଭାବରେ, ପ୍ରେସ୍‌ର ପାମାନ୍ୟ ବୀଦାମୀ ହଜେଇ ତୁଳା ଥେବେ ନମିତ୍
ନାହାର । ଭାବନ୍ତର ବିଷେକେ ଛିକେ ତୁଳେ ଛାଡ଼ିଯି ରାଖରେ ।

সংক্ষিপ্ত পৰিচয়

বুদ্ধলা আঙু	৮ টি	দারচিনি, ১ সে. মি.	৫টুকু
গাজুর, ছেঁচি	২ টি	এশোচ	৪ টি
মটিরপাতি	১ কাপ	সবজে	৪ টি
ফুলকলাপি, ছেঁচি	১ টি	পেঁয়াজ, বাঢ়ি	১ কাপ
গোলামরিচ, ঝিঙু	১ টা টা.	রসূল, বাঢ়ি	১ টা টা.
সবজে	১ $\frac{1}{2}$ টা টা.	ধনে, বাঢ়ি	১ টি টা.
মি	১ কাপ	সোজা ও চাল	৪ কাপ
কেওড়পাতা	২ টি	কাঁচামরিচ	৮ টি

- ১। আলু, গাজর ও মটিরঙ্গিটির খোসা ছাড়াও। আলু, গাজর ও কপি দুলের বন।
আলু, গাজর ও কপি একসঙ্গে আবা সিঁজ কর। কচি দুলেরপি হচে সিঁজ
করুবে না। মটিরঙ্গিটি কৃত্যালো পানিতে দিয়ে, ১ মিনিট সিঁজ কর।
 - ২। দুটা পেয়াজ মিহি দ্রাইব করে কাট। কভাইয়ে আবা পোয়া ছি দিয়ে পেয়াজ
বেরেষ্টা করে রেখো।
 - ৩। কভাইয়ের খিতে সিঁজ সরাই আলাদা আলাদা পামান্ড চোর নাও। ভাজবাব
শব্দ আরও কিছু ছি দিয়ে পার। ভাজা সরাই একটি পামান্ড নিয়ে
গোলমণ্ড ও কিছু শব্দ দিয়ে মিশাও।
 - ৪। পোলাওর হাঁড়িতে ভাজা খিতের পাথে আরও ছি মিশিয়ে আবা পোয়া নাও।
হুলাত চাপিয়ে তেজপাতা ও গরুর মসলা দিয়ে নাড়। কাটা মসলা দিয়ে
পামান্ড করাও। পোলাওর চাল নাও, ৫-৮ মিনিট ভাজ। দুসোন্ত কৃত্যালো
পানি, শব্দ ও মটিরঙ্গিটি দিয়ে নাড়। কুকু ছিটাল করে নাও।

- ৫। পানি ঢেকে আসলে সবজি ও কাঁচামরিচ দিয়ে ঢেকে মন্দু আঁচে বা দমে রাখ।
২০-২৫ মিনিট পরে নামাও।

- ৬। শামি কাবার বা মাংসের কালিয়া দিয়ে সবজি পোলাও পরিবেশন কর।

মটর পোলাও

মটরশুটি, ছাড়ানো	১ ১/২ কাপ	এলাচ	৪ টি
পোলাওর চাল	৪ কাপ	লবণ	১ টে. চা.
আদা, বাটা	১ চা চা.	ষি	১/২ কাপ
দই (ইচ্ছা)	১/৪ কাপ	ফুটানোপানি	৭ কাপ
দারচিনি, ২ সে. মি.	২ টুকরা		

- ১। ঘিয়ে আদা, দারচিনি ও এলাচ দিয়ে নেড়ে ফুটানো পানি দাও।
২। পানি ফুটে উঠলে চাল ও লবণ দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে মটরশুটি ও দই দাও (মটরশুটি খুব কঢ়ি হলে ১০ মিনিট পরে দিবে)। নেড়ে ঢাকনা দাও।
৩। মন্দু আঁচে ২০-২২ মিনিট ফুটাও (ঢাকনা খুলবে না)। উন্নুন থেকে নামিয়ে রাখ ১৫-২০ মিনিটের আগে ঢাকনা খুলবে না।

ইলিশ পোলাও

ইলিশ মাছ	১ টি	দই	১/২ কাপ
হলুদ, বাটা	১ চা চা.	চিনি	২ চা চা.
মরিচ, বাটা	১ চা চা.	এলাচ	৩ টি
সয়াবিন তেল	১/২ কাপ	দারচিনি, ২ সে. মি.	২ টুকরা
আদা, বাটা	১ চা চা.	কাঁচামরিচ	৬ টি
পেয়াজ, বাটা	১/৪ কাপ	লবণ	১ টে. চা.
ধনে, বাটা	১ টে. চা.	পোলাওর চাল	২ কাপ

- ১। মাছ বড় টুকরা কর। মাছের পানি ঝরিয়ে সামান্য হলুদ, মরিচ মাখিয়ে রাখ।
২। পোলাও রান্নার হাঁড়িতে তেল দিয়ে সব বাটা মসলা দাও। অল্প পানি দিয়ে মসলা কমাও। মাছ, দই, চিনি, ১ চামচ লবণ ও ২ কাপ পানি দাও। পানি কমে তেলের উপর উঠলে নামাও।

- ৩। পোলাওর চাল ধুয়ে পানি ঝরাও। কাঁচামরিচ ২ ফালি কর।

- ৪। হাঁড়ি থেকে শুধু মাছগুলি তুলে রাখ। হাঁড়ির মসলায় চাল ও অন্যান্য সব উপকরণ দিয়ে ৩-৪ মিনিট ভাজ। ৩ কাপ ফুটানো পানি দিয়ে ঢেকে দাও। কিছুক্ষণ পর চুলার আঁচ কমিয়ে দাও। ২০ মিনিট পরে নামাও। নামাবার পাঁচ মিনিট পরে হাঁড়ি থেকে অর্ধেক পোলাও তুলে হাঁড়িতে পোলাওর উপরে মাছ সাজিয়ে তুলে রাখা পোলাও দিয়ে ঢেকে দাও।

চিংড়ি পোলাও

পেয়াজ, বাটা	২ টে. চা.	আদা, বাটা	১ চা চা.
চিংড়ি, খোসা ছাড়ানো	১/২ কাপ	রসুন, বাটা	১ চা চা.
আলু, মাঝারী	৪ টি	লবণ	২ টি
ফুলকপি	১/২ কাপ	এলাচ	২ টি
মটরশুটি	১/২ কাপ	দারচিনি, ২ সে. মি.	২ টি
সয়াবিন তেল	১/২ কাপ	তেজপাতা	১ টি
হলুদ, বাটা	১ চা চা.	কাঁচামরিচ	৪ টি
মরিচ, বাটা	১ চা চা.	পোলাওর চাল	২ কাপ

- ১। চিংড়ির খোসা ছাড়িয়ে রাখ। আলু ও ফুলকপি ছোট টুকরা কর। মটরশুটি খোসা ছাড়িয়ে ১/২ কাপ নাও। কড়াইয়ে ২ টে. চামচ তেল দিয়ে আলু ও ফুলকপি হালকা ভেজে রাখ।
২। পোলাও রান্নার হাঁড়িতে তেল গরম করে চিংড়ি দিয়ে ৩ মিনিট ভেজে চিংড়ি কয়েক মিনিট পরে আঁচ কমিয়ে দেবে। ২০-২২ মিনিট পরে চিংড়ি দিয়ে পোলাও চুলা থেকে নামাও। সঙ্গে সঙ্গে ঢাকনা খুলবে না। চিংড়ি পোলাওয়ে মসলার সাথে ১ টে. চামচ বাটা নারিকেল দিতে পার। সবজি ছাড়াও চিংড়ি পোলাও রান্না করা যায়।

তেহারী

মাংস	২ কেজি	আদা, বাটা	২ টি, চা.
পেয়াজ, বাটা	৬ টি	দারচিনি, ২ সে. মি.	৩ টুকরা
রসুন, বাটা	১ চা চা.	এলাচ	৪ টি
মরিচ, বাটা,	১ টে, চা.	লবণ	৪ টি
হলুদ, বাটা	১ টে, চা.	কাঁচামরিচ	৮ টি
ধনে, বাটা	১ টে, চা.	তেল	১ ½ কাপ
জিরা, বাটা	১ টে, চা.	পোলাওর চাল	১ কেজি

১। মাংস ছোট টুকরা করে ধূয়ে নাও। সমস্ত বাটা মসলা ও লবণ দিয়ে মাংস সিঞ্চ কর। মাংস নরম হলে ও পানি শুকালে নামাও।

২। একটা বড় হাড়িতে তেল গরম করে দু'টো কাটা পেয়াজ সামান্য ভেজে মাংস, লবণ, তেজপাতা ও গরম মসলা দাও। মাংস কথিয়ে ভুনা কর। মাংস কথাল হলে মসলা থেকে মাংস আলাদা করে তুলে রাখ।

৩। চাল ধূয়ে পানি ঝরিয়ে মসলায় দাও। কয়েক মিনিট ভাজ। ৬-৭ কাপ গরম পানি ও লবণ দাও। ফুটে উঠলে নেচে মাংস দিয়ে মদু আচে ২০ মিনিট রাখ। কাঁচামরিচ দাও। ৫ মিনিট পরে উনুনে থেকে নামিয়ে ২০-২৫ মিনিট পর ঢাকনা শুলবে। সালাদ দিয়ে পরিবেশন কর। তেহারীতে ফুলকপি, মটরগুঁটি ও আলু দেয়াযায়।

তেহারী পোলাও

জিরা	১ টে, চা.	পেয়াজ, স্লাইস	৬ টি
ধনে	১ টে, চা	আদা, বাটা	১ টে, চা.
গোলমরিচ	৬ টি	রসুন, বাটা	১ চা চা.
এলাচ	৪ টি	দই	১ ½ কাপ
দারচিনি, ২ সে.মি	৪ টুকরা	কাঁচামরিচ	২০ টি
জ্যোফল	১ চা চা.	পোলাওর চাল	২০০ গ্রাম
শাদী বা পক্ষের মাংস	১ কেজি	দুধ	১ কাপ
তেল বা দি	০ ৫ কাপ	চিনি	১ টে, চা.

১। জিরা, ধনে, গোলমরিচ, এলাচ, দারচিনি, জ্যোফল গুড়া কর।
২। মাংস ছোট টুকরা কর। ধূয়ে পানি ঝরাও। মাংসে অর্দেক গুড়া মসলা, আদা, রসুন, দই, অর্দেক কাঁচামরিচ এবং এক চামচ লবণ মিশাও।

- তেল গরম করে পেয়াজ হালকা বাদামি রং করে ভাজ। মাংস দাও। নেচে থেকে দাও। মাঝারী আচে ২০-২৫ মিনিট রাখা কর। পানি শুকালে মাংস কথাল। তেল বের হয়ে মাংস সিঞ্চ হলে বাকি গুড়া মসলা দিয়ে নেচে নামাও।
- তেল এবং শোল থেকে মাংস হাড়ি থেকে তুলে রাখ।
- হাড়িতে ৩ কাপ পানি দিয়ে থেকে ফুটাও। পানি ফুটে উঠলে চাল, দুধ, ১ চা চামচ লবণ ও চিনি দিয়ে নাড়তে থাক। দু'টিন্দার ফুটার পরে কাঁচামরিচ দিয়ে নেচে থেকে দাও। মাঝারী আচে ১৮ মিনিট রাখা কর। চুলার আচ শুরু করিয়ে আরও ৫ মিনিট চুলায় রাখ। ঢাকনা দেওয়ার পর কখনও ঢাকনা শুলবে না।
- চুলা থেকে হাড়ি নামিয়ে রাখার ২০ মিনিট পরে ঢাকনা শুলে পোলাওর উপর মাংস ছড়িয়ে দিয়ে আবার হাড়ি থেকে রাখ।
- পরিবেশনের ঠিক আগে পোলাও বড় হাতা দিয়ে উপর-নীচ করে পোলাওর সাথে মাংস মিশাও।

কাশ্মিরী পোলাও

পোলাওর চাল	১ কেজি	চালতা বা দি	১ কাপ
পেয়াজ, স্লাইস	৪ টি	গুড়া দুধ	১ কাপ
গাজর	০ টি	লবণ	১ টে, চা.
তেজপাতা	১ টি	কিসমিস	০ ৫ টে, চা.
এলাচ	৪ টি	কাবাব মসলা	১ টে, চা.
দারচিনি, ২ সে. মি.	৪ টুকরা	ভাইচুটেস, কাজুবাদাম	১ ½ কাপ

- চাল ধূয়ে পানি ঝরাও। গাজর ছেটি চৌকো টুকরা কর।
- দি গরম করে পেয়াজ দিয়ে ১ মিনিট ভাজ। তেজপাতা, দারচিনি ও এলাচ দিয়ে ভাজ। পেয়াজ বাদামি হলে তেল থেকে তুলে রাখ।
- হাড়িতে গাজর দিয়ে অল্প ভেজে চাল দাও। চাল ২ মিনিট ভাজা হলে গুড়া দুধ ছিটয়ে দিয়ে নাড়তে থাক। ১ মিনিট ভেজে ফুটানো পানি দিয়ে নাড় লবণ ও কিছু বেরেস্তা দাও। চালের সমান সমান পানি দিয়ে যেকে উনুন থেকে নামাও। কিসমিস দিয়ে নেচে ঢাক। গরম ওভেনে ১০ মিনিট দয়ে রাখ। পোলাওর উপরে কাবাবের মসলা এবং তার উপর পেয়াজ বেরেস্তা ছিটয়ে আরও ৫ মিনিট ওভেনে রাখ।

কাচি বিরিয়ানী

মাংস	২ কেজি	জয়ত্রী, গুঁড়া	১/৮ চা চা.
পালাওর চাল	১ কেজি	জিরা, গুঁড়া	১ টে. চা.
ঘি	১/২ কাপ	শুকনা মরিচ, গুঁড়া	৬ টি
আলু	১/২ কেজি	দই	১ ১/৪ কাপ
পেয়াজ, স্লাইস	১/২ কাপ	হলুদ রং	সামান্য
আদা, বাটা	২ টে. চা.	গোলাপজল	২ টে. চা.
রসুন, বাটা	২ চা চা.	কেওড়াজল	২ টে. চা.
দারচিনি, গুঁড়া	১/৮ চা চা.	আলুবোখারা (ইচ্ছা)	৮-১০টা
এলাচ, গুঁড়া	৬ টি	আটা	১ কাপ
লবঙ্গ, গুঁড়া	৪ টি	লবণ	২ টে. চা.
জয়ফল, গুঁড়া	১ টি	জ্বালানী কাঠ	৫ কেজি

- ১। মাংস ধূয়ে লবণ মেঝে ৩০ মিনিট রাখ। মাংস আবার ধূয়ে পানি করাও।
- ২। পেয়াজ ঘিয়ে বাদামি করে ভেজে তোল। ঠাণ্ডা হলে মোটা গুঁড়া কর।
- ৩। আলুতে হালকা রং মিশিয়ে বাদামি রং করে ভেজে রাখ।
- ৪। যে হাঁড়িতে বিরিয়ানী রান্না করবে সে হাঁড়িতে মাংস নাও। আদা, রসুন, পেয়াজ, গুঁড়া মসলা মাংসের সাথে মিশাও। দই, গোলাপ ও কেওড়া দিয়ে ভালভাবে মিশাও। মাংসের উপরে আলু বিছিয়ে দাও। অল্প ঘি ও আলু বোখারাদাও।
- ৫। পোলাওর চাল ধূয়ে পানি করাও। ১/২ কাপ ফুটানো লবণ পানিতে চাল ছাড়। চাল ফুটে উঠা মাত্রই পরিষ্কার পাত্রে পানি করাও।
- ৬। চালের ফুটানো পানি থেকে ১ কাপ পানিতে $\frac{1}{4}$ কাপ ঘি মিশিয়ে মাংসে দিয়ে মিশাও। মাংসের উপর চাল ছড়িয়ে দাও। উপরে সামান্য রং ছিটিয়ে দাও। ১ কাপ চালের ফুটানো পানি ও বাকি ঘি মিশিয়ে চালের উপর দাও, প্রয়োজন হলে আরও ফুটানো পানি এমন আন্দাজে দাও যেন পানি চালের সমান হয়, চালের উপরে না উঠে। ঢাকনা দাও।

গম আলু চাল ডাল

- ৭। আটা পানি দিয়ে মথ। আটা দিয়ে হাঁড়ির মুখে ঢাকনা এটে দাও।
- ৮। কাচি বিরিয়ানী গ্যাসের চুলায় রান্না করতে হলে চুলার উপর কড়া জ্বালে হাঁড়ি বসাও। হাঁড়ির ঢাকনার উপরে ফুটানো পানিসহ একটি সসপ্যান বসাও। ২০-২৫ মিনিট পরে উন্নুনের জ্বাল কমিয়ে দাও। আরও ১-১ ১/২ ঘন্টা পরে বিরিয়ানীর সুগন্ধ বের হলে নামাও। বিরিয়ানী ওভেনে রান্না করতে হলে ওভেনে 180° সেঃ (350° ফা:) তাপ দাও। গরম ওভেনে হাঁড়ি দিয়ে ৩ ঘন্টা রেখে নামিয়ে নাও। কাচি বিরিয়ানী কাঠ কয়লার আগুনে রান্না করতে হলে কাঠে আগুন দেয়ার পর যখন $\frac{1}{4}$ অংশ পুড়ে বড় কাঠ-কয়লা হবে, সে কয়লার আগুনে হাঁড়ি বসাও। হাঁড়ির উপরে এবং চারপাশেও কাঠ-কয়লার আগুন দাও। হাঁড়ির তলায় প্রথম ১৫ মিনিট কাঠ পোড়াবে পরে ২-২ ১/২ ঘন্টা কাঠ-কয়লার আগুনে দমে রাখবে।
- ৯। কাচি বিরিয়ানী সালাদ এবং বোরহানির সঙ্গে পরিবেশন কর। ৮ পরিবেশন হবে।

মোরগ পোলাও

পোলাওর চাল	১ কেজি	এলাচ, বাটা	১/৮ চা চা.
মোরগ, মাঝারী	৪ টি	লবঙ্গ, বাটা	৩ টি
ঘি	২ ১/২ কাপ	লবণ	২ টে. চা.
পেয়াজ, স্লাইস	৪ টি	চিনি	১ টে. চা.
পেয়াজ, বাটা	১ কাপ	লেবুর রস	২ টে. চা.
আদা, বাটা	৪ টে. চা.	দই	১ কাপ
রসুন, বাটা	১ টে. চা.	দুধ	২ কাপ
জয়ফল, বাটা	১/২ টি	কেওড়া	২ টে. চা.
জয়ত্রী, বাটা	১/৮ চা চা.	জাফরান, পেস্তা, বাদাম	
দারচিনি, বাটা	১ চা চা.	লেমন ইয়োলো কালার	

- ১। পোলাওর চাল ঘেড়ে বেছে রাখ। কেওড়া দিয়ে জাফরান ডিজাও।

২। মোরগের চামড়া ছাড়িয়ে গলার হাড় কেটে ফেল। পিছনের শিরদাঁড়ার হাড় সহ মোরগ চার টুকরা কর।

৩। ঘিয়ে পেঁয়াজ হালকা ভেজে মোরগের মাংস দিয়ে ভাজ। দই ফেটে বাটা মসলার সঙ্গে মিশাও। মাংস ভাজা হলে মসলা, লবণ, চিনি, অর্দেক কেওড়া ও লেবুর রস দাও। নেড়ে ঢেকে দাও। মৃদু আঁচে রামা কর। মাংস সিঞ্চ হলে দমে রাখ। মাংসের পানি শুকিয়ে গেলে উপরের ঘি আলাদা করে তুলে রাখ। একটা একটা করে মাংসের টুকরা তুলে রাখ।

৪। চাল ধূয়ে পানি ঝরাও। ৪ কেজির সসপ্যানে তুলে রাখা ঘি দিয়ে চুলায় দাও। মাংসের মসলা এবং ঘোল মেপে দাও। দুধ দাও। চাল সিঞ্চ হতে বাকি যে পরিমাণ পানি লাগে (প্রায় ৬ কাপ) মেপে দাও। পানি ফুটে উঠলে পোলাওর চাল দাও। নাড়, ফুটে উঠলে ঢেকে মাঝারি আঁচে ১৮ মিনিট রাখ।

৫। চালের পানি শুকালে উপরে মোরগের মাংস সাজিয়ে দাও। বাকি কেওড়া রং ছিটিয়ে দাও। বড় কবগির দিয়ে চারদিকে থেকে নীচের কিছু পোলাও তুলে মাংস ঢেকে দাও। সামান্য রং ছিটিয়ে হাঁড়ি ঢেকে উপরে নীচে দম দাও।

৬। মোরগ পোলাও সালাদের সঙ্গে পরিবেশন কর। ৮-১০ পরিবেশন হবে।

পঞ্চম অধ্যায়

সালাদ	০
মাখনেসিন্দ	০
ডালনা	০
দোলমা	০
টিকিয়া	০
সুফলে	০
কাটলেট	০

শাক সবজি ফল

- ০ ভর্তা
- ০ ভাজা
- ০ ভুনা
- ০ শুক্রা
- ০ ঘট
- ০ লাবড়
- ০ অশ্বল
- ০ নিরামিষ

তাজা সবজির সালাদ

গাজর	২ টি	কেপসিকাম (ইচ্ছা)	১ টি
মূলা	১ টি	পেয়াজপাতা বা	
বিরা	২ টি	পেয়াজকলি	১ আঠি
টমেটো	৪ টি	লেটুসপাতা	৬ টি

- ১। সব সবজি ধূয়ে রাখ। গাজর খোসা ছাড়িয়ে ৬ সে. মি. লন্বা ফালি কর। মূলা লাল খোসাসহ গোল চাক করে কাট।
- ২। বিরা খোসা ছাড়িয়ে লন্বা ফালি কর। টমেটো ও কেপসিকাম লন্বা টুকরা কর।
- ৩। পেয়াজপাতার পেয়াজের পাতলা খোসা ছাড়াও। পেয়াজসহ পেয়াজপাতা লন্বা রেখে আগা কেটে ফেল। কচি এবং ছোট আকারের লেটুসপাতা নাও।
- ৪। আয়তাকার ষষ্ঠ কাঁচের পাত্রে সবজিগুলো রং মিলিয়ে নিজের পছন্দমতে সাজাও। সবজির উপর বরফকুচি ছিটিয়ে দিয়ে পরিবেশন কর।
- ৫। ৮ পরিবেশন হবে। পরিবেশনের আগে রেফ্রিজারেটরে রাখবে।

মূলার সালাদঃ মূলা ধূয়ে খোসা ছাড়িয়ে ঝুরি করে কেটে ২ কাপ মেপে নাও। ২ টি. চামচ সিরকা ও $\frac{1}{4}$ চা চামচ লবণ দিয়ে মিশাও। কাঁচামরিচ লন্বায় চাক ফালি কর। ধনেপাতা মোটা কুচি কর। প্রেটে মূলার উপরে ধনেপাতা ও কাঁচামরিচ দিয়ে সাজিয়ে দাও।

দই দিয়ে শসার সালাদঃ শসা কুচি করে বা পাতলা ছোট স্লাইস করে বা সেমাইর মত লাঙ্ঘা করে কাট। সাদা দইয়ে লবণ, সাদা গোলমরিচের গুড়া, মিহিকুচি পুদিনপাতা ও রসুন বাটা দিয়ে ফেট। সামান্য পানি মিশাতে পার। দইয়ে শসা মিশিয়ে পরিবেশন কর। সামান্য চিনি ও মিশান যায়।

ক্রেক্স ড্রেসিং দিয়ে সালাদঃ ২ টি গাজর সিঞ্চ করে স্লাইস বা টুকরা কর। ২ টি বিরা ও ৪ টি টমেটো টুকরা কর। পেয়াজ কলি ২ সে. মি. লন্বা টুকরা করে $\frac{1}{2}$ কাপ নাও। সব একসাথে $\frac{1}{2}$ কাপ ক্রেক্স ড্রেসিং দিয়ে মাখিয়ে লেটুসপাতার উপর সালাদ দিয়ে পরিবেশন কর। খাওয়ার আগে ড্রেসিং মিশাবে।

মেরেনেজ দিয়ে বাঁধাকপির সালাদঃ বাঁধাকপি ধূয়ে ঝুরি করে ৩ কাপ মেপে নাও পরিবেশনের আগে $\frac{1}{2}$ চা চামচ লবণ এবং $\frac{1}{2}$ কাপ মেরেনেজ মিশাও।

সাজানো সালাদ

লেটুস গাছ	১ টি	পেয়াজ	৪ টি
গাজর	৩ টি	কাঁচামরিচ	৪ টি
বীট	১ টি	লবণ	২ চা চা.
বিরা	৪ টি	লেবু	১ টি
টমেটো	৬ টি	সিরকা	১ টি. চা.

- ১। লেটুসের পাতা ছাড়িয়ে মাঝের কুড়িটি তিনটি পাতাসহ নাও। পাতা ও কুড়ি ধূয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
- ২। একটি গাজর ধূয়ে খোসা ছাড়িয়ে সবজি কুরুনিতে মোটা ঝুরি কর। বাকি গাজর এবং বীট আলাদা সিঞ্চ কর। খোসা ছাড়িয়ে ছোট স্লাইস কর।

- পার্চার্স্ট চারিদিক**
- ৩। বিরার তিতা ফেলে ধূয়ে খোসা ছাড়াও। লন্বায় তিনভাগ করে স্লাইস কর। লবণ মাখিয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ।

- ৪। দুটো টমেটো সুন্দর করে গোল স্লাইস কর। লেবু স্লাইস করে কাট। বাকি টমেটো ছোট টুকরা করে তার সাথে অর্ধেক বিরা, সিঞ্চ গাজর, বীট, পেয়াজ, মরিচ, লবণ, লেবু, $\frac{1}{2}$ চা চা. চিনি ও সিরকা মিশাও। চিনি ও সিরকার পরিবর্তে $\frac{1}{2}$ কাপ ক্রেক্স ড্রেসিং মিশাতে পার।

- ৫। বড় প্রেটে লেটুসপাতা সাজিয়ে বিহাও। মাঝখানে মিশানো সালাদ (সবজির রসসহ) উচু করে রাখ। বাকি বিরার স্লাইস দিয়ে সালাদ ঢাক। উপরে চারিদিকে ৪ স্লাইস টমেটো, ৪ স্লাইস লেবু সাজিয়ে দাও। প্রত্যেক স্লাইস টমেটোর উপর মাঝখানে গোল এক স্লাইস পেয়াজ ও তার উপর ছোট এক টুকরা লাল কাঁচামরিচ দিয়ে সাজাও।

- ৬। সালাদের মাঝখানে লেটুসের কুড়ি বসিয়ে দাও। প্রেটের চারিদিকে লেটুস পাতার উপর ঝুরি গাজর ছিটিয়ে দাও। ১২ পরিবেশন হবে।

ফলের সাজানো সালাদঃ সবজির মতো বিভিন্ন রঙের ফল দিয়ে সাজিয়ে সালাদ করা যায়। কামরাঙ্গা, বাতাবি লেবু, পেপে, পাকা আম মৌসুমের এসব বিভিন্ন ফল দিয়ে সালাদ সাজান যায়।

লেবানিজ সালাদ

টমেটো	৪ টি	লেটুসপাতা	২ টে. চা.
খিরা	২ টি	পারসলিপাতা (ইচ্ছ)	১ টে. চা.
কেপসিকাম (ইচ্ছ)	১ টি	লবণ, গোলমরিচ	
পেঁয়াজ	৪ টি	ফ্রেঞ্চ ড্রেসিং	

১। টমেটো, খিরা, কেপসিকাম ও পেঁয়াজ খুব ছোট চৌকো টুকরা কর। দুই টেবিল চামচ টমেটোর রস নাও। লেটুসপাতা ও পারসলিপাতা মিহি কুচি কর।

২। সব সবজি একসঙ্গে নিয়ে লবণ, গোলমরিচ ও ফ্রেঞ্চ ড্রেসিং মিশিয়ে পরিবেশন কর। ৬ পরিবেশন হবে।

সিরকায় বাঁধাকপি

বাঁধাকপি, মিহিকুচি	৫ কাপ	মাখন	১ টে. চা.
ডিমের কুসুম, ফেটানো	২ টি	সিরকা, গরম	১/৪ কাপ
ঠাণ্ডা পানি	১/৪ কাপ	লবণ	১/২ চা চা.

১। একটি ছোট হাঁড়িতে ডিমের কুসুম, ঠাণ্ডা পানি, মাখন, সিরকা এবং লবণ একসাথে মিশাও।

২। বড় সসপ্যানে পানি ফুটিয়ে সেই ফুটানো পানির উপর ছোট হাঁড়িটি রেখে নাড়তে থাক। ঘন হয়ে উঠলে নামাও।

৩। একটি প্যানে বাঁধাকপি কুচি নিয়ে তার উপর ফুটানো কুসুম ঢেলে দাও। উনুনে দিয়ে গরম কর (ফুটাবে না) গরম পরিবেশন করবে। আট পরিবেশন হবে।

টমেটো বাঁধাকপির সালাদ

কচি বাঁধাকপি	১/২ টি	লবণ	১ চা চা.
টমেটো, ছোট	৬ টি	রসুন, কুচি	২ টে. চা.
তিল, ভাজা, খোসাছাড়ানো	১ চা চা.	তেল	২ টে. চা.
শুকনা মরিচের গুঁড়া	১/২ চা চা.		

শাক সবজি ফল

- ১। মৌসুমের শুরুতে নতুন কচি বাঁধাকপি নাও। বাঁধাকপি ধূয়ে কুচি করে কাট।
- ২। টমেটো ধূয়ে কুচি কর। বাঁধাকপির সঙ্গে মিশাও।
- ৩। রসুন ছেচে তেলে ভেজে নাও।
- ৪। তেলসহ ভাজা রসুন, মরিচের গুঁড়া, লবণ, তিল, বাঁধাকপি ও টমেটো একসাথে খুব ভাল করে মাখাও।
- ৫। দুপুরে বা রাতে বাঁধাকপি টমেটোর সালাদ পরিবেশন কর। ৬ পরিবেশন হবে।

ল্যান্ডো

তেঁতুলের মাড়	১ কাপ	বাঁধাকপি, মিহিকুচি	১ টি
বেসন	১/২ কাপ	পেঁয়াজ, কুচি	৪ টি
শুকনা মরিচ	৬ টি	লবণ	১ চা চা.

- ১। তেঁতুল পানিতে ভিজিয়ে ছেনে নাও।
- ২। বেসন তাওয়ায় টেলে রাখ। তেলে মরিচ ভেজে গুঁড়া কর।
- ৩। তেঁতুলের সাথে বেসন মিশাও। বাঁধাকপি দিয়ে ভালভাবে মাখিয়ে লবণ, পেঁয়াজ ও মরিচের গুঁড়া মিশাও।

পটেটো সালাদ

সিঙ্ক আলু, ছোট টুকরা	২ কাপ	পেঁয়াজ, মিহিকুচি	১ টে. চা.
সিঙ্ক ডিম, মোটা কুচি	১ টি	লবণ	১/২ চা চা.
কেপসিকাম, কুচি (ইচ্ছা)	২ টে. চা.	মেয়নেজ বা	১/৪ কাপ
সেলারি, কুচি (ইচ্ছা)	২ টে. চা.	সালাদ ড্রেসিং	১/৪ কাপ
সবজি পিকেলস, কুচি	২ টে. চা.	লেটুসপাতা	৪ টি

- ১। লেটুসপাতা বাদে সব উপকরণ একসাথে মিশিয়ে রেফ্রিজারেটরে রাখ।
- ২। লেটুসপাতার উপরে সালাদ দিয়ে পরিবেশন কর।
- ৩। চার পরিবেশনে হবে। পটেটো সালাদে মেয়নেজ এবং সালাদ ড্রেসিং দু'টো মিশিয়ে দেয়া যায়।

চিকেন সালাদ

বাকা মোরগ	১ টি	মেয়ানেজ	$\frac{1}{2}$ কাপ
শসা, লস্বারুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	সাদা গোলমরিচ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
গাজর	$\frac{1}{2}$ কাপ	সরিষা, গুড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
আপেল, কুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	চিনি	২ চা চা.
পেয়াজ	২ টি	লবণ	$1\frac{1}{2}$ চা চা.
বাধাকপি	$\frac{1}{2}$ কাপ	লেবুর রস	১ টে. চা.

- মোরগের চাহড়া ছাড়িয়ে এবং পেট পরিষ্কার করে ভুবো লবণ পানিতে সিক কর। ভালভাবে সিঙ্গ হলে হাড় থেকে মাংস ছাড়িয়ে রাখ। মাংস কুচি করে কাট। খোলা রেখে ঠাণ্ডা কর।
- শসা ও গাজর দিয়ে একটি ফুল তৈরি করে পানিতে ডুবিয়ে রাখ। শসা, গাজর, আপেল ২ সে. মি লস্বা কুচি করে কাট। পেয়াজ লস্বায় মিহিকুচি কর। বাধাকপির পাতা ধূয়ে ঝুরি করে নাও।
- দুই টে. চামচ মেয়ানেজ রেখে একটি গামলায় সব উপকরণ একসাথে মিশাও। পরিবেশন পাত্রের মাঝে সালাদ গোল করে রাখ। সালাদের উপরে বাকি মেয়ানেজ মাখাও।
- একটি সিঙ্গ ডিম লস্বায় ৬ টুকরা করে সালাদের ঠিক মাঝখানে ফুলের মত সাজাও। এর মাঝে গাজর ও শসা দিয়ে তৈরি একটি ফুল বসাও। শসা, গাজর, বীট, টমেটো নম্বা করে কেটে সালাদের প্লেটের চারদিক সাজাও।

চিকেন পাইনেগ্যাপেল সালাদ

মোরগের মাংস, সিক	১ কাপ	সাদা গোলমরিচ, গুড়া	১ চা চা.
আনারস, কুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	সরিষা, গুড়া	১ চা চা.
পেয়াজ	৩ টা	চিনি	২-৩ চা চা.
সেলারি, মিহিকুচি	২ টে. চা.	মেয়ানেজ	$1\frac{1}{2}$ কাপ
লবণ পরিমাণমতো		টমেটো সাজাবার জন্য	
১। মোরগের মাংস সিঙ্গ করে হাড় ছাড়িয়ে কুচি কর।			

শাক সবজি ফুল

- আনারস কুচি করে কেটে সামান্য রস হালকা হাতে চিপে ফেলে আনারস নিয়ে রস বাদ দাও।
- পেয়াজ লস্বায় দুটুকরা করে মিহি স্লাইস কর। ভুবো পানিতে পেয়াজ ধূয়ে পানি ঝরাও পানি নিংড়ে ফেলবে না।
- পরিবেশনের আগে আনারস, পেয়াজ, মোরগের মাংস এবং অন্যান্য উপকরণ একটি গামলায় নিয়ে মিশাও। মেয়ানেজ শেষে দিয়ে মিশাবে।
- সালাদ একটি ডিসে নাও। একটি টমেটো লস্বায় দুভাগ করে স্লাইস কর। ডিসের চারদিকে টমেটোর স্লাইস দিয়ে সাজাও। দুইটি টমেটো এবং একটি লেবুর ফুল কেটে ডিসের মাঝখানে বসিয়ে দাও।

রাশিয়ান সালাদ

আলু	১ কাপ	মেয়ানেজ	$\frac{1}{2}$ কাপ
গাজর	$\frac{1}{2}$ কাপ	লেবুর রস	২ চা চা.
শসা	$\frac{1}{2}$ কাপ	চিনি	১ চা চা.
আনারস	$\frac{1}{2}$ কাপ	সাদা গোলমরিচ, গুড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
আপেল (ইচ্ছা)	$\frac{1}{2}$ কাপ	সরিষা, গুড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
আঙ্গুর (ইচ্ছা)	৬ টি	লবণ	১ চা চা.

- আলু, গাজর খোসা ছাড়িয়ে ছেট চৌকো টুকরা করে আলাদা সিঙ্গ করে রাখ।
- শসা, আনারস, আপেল, আঙ্গুর মত টুকরা করে নাও।
- সব উপকরণ একসঙ্গে মিশাও। উপরের চিকেন সালাদের মত ডিসে রাশিয়ান সালাদ সাজাও। ৬ পরিবেশন হবে।

পাকাফলের সালাদ

কলা	৪ টি	পাকা কামরাঙ্গা	১ টি
পাকা পেয়ারা	২ টি	সাদা গোলমরিচ, গুড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লেবু	২ টি	চিনি	২ টে. চা.
পাকা আমড়া	২ টি	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.

১। মোরগের মাংস সিঙ্গ করে হাড় ছাড়িয়ে কুচি কর।

- ১। কলা ও পেয়ারা ছোট স্লাইস করে লেবুর রস মাখাও।
- ২। আমড়া ও কামরাঙ্গা কলার মত ছোট স্লাইস করে কাট।
- ৩। সব ফল, গোলমরিচ, চিনি, লবণ একসঙ্গে মিশাও। পরিবেশনের পূর্বে রেফ্রিজারেটরে রাখ। শুধু পাকা কলা বা পাকা পেয়ারা দিয়েও সালাদ করা যায়।

মেকারনি সালাদ

সালাদ অয়েল	৬ টে. চা.	মেকারনি	২৫০ গ্রাম
সিরকা	৩ টে. চা.	চিংড়ি, ছাড়ানো	১০০ গ্রাম
টমেটো সস	৩ টে. চা.	টমেটো	২ টা
রসুন, ছেঁচা বা বাটা	২ চা চা.	ক্যাপসিকাম	২ টা
গোলমরিচ, গুঁড়া	১/৪ চা চা.	কুচি পেঁয়াজ	৩-৪ টা
লবণ, স্বাদ অনুযায়ী			

- ১। সালাদ অয়েল, সিরকা, টমেটো সস, গোলমরিচ, লবণ, রসুন সব একসাথে নিয়ে ভালভাবে ফেটে নাও।
- ২। মেকারনি ফুটানো পানিতে ১ চা চা. তেল দিয়ে সিঞ্চ কর। পানি বরাও।
- ৩। চিংড়ি মাছ ফুটানো লবণ পানিতে ৩ মিনিট ফুটিয়ে পানি ঝরাও।
- ৪। টমেটো, ক্যাপসিকাম, পেঁয়াজ লম্বা মোটা ঝুরি কর।
- ৫। সব উপকরণ একসাথে নিয়ে সস চেলে দিয়ে মিশাও। রেফ্রিজারেটরে রাখ। এই সালাদ ঠাণ্ডা খাওয়া হয়।

এক প্লেট সালাদ

টমেটো	১ টি	বাঁধাকপি	১/২ কাপ
খিরা	১ টি	লেটুসপাতা	৪ টি
গাজর	১ টি	আলু, সিঞ্চ	২ টি
বীট	১/২ টি	ডিম, সিঞ্চ	২ টি
আনারস	২ স্লাইস	সাদা গোলমরিচ, গুঁড়া	১ চা চা.
সেলারি,	২ টুকরা	ফ্রেঞ্চ ডেসিং	১/৪ কাপ

- ১। টমেটো, খিরা ধূয়ে পানি বরিয়ে গোল স্লাইস কর। গাজর লম্বা টুকরা করে আধাসিঞ্চ কর। বীট স্লাইস করে সিঞ্চ কর। বাঁধাকপির পাতা না খুলে ৬ সে. মি. লম্বা একটি টুকরা খুব ভাল করে ধূয়ে নাও। সিঞ্চ আলু এবং সিঞ্চ ডিম ৪ ফালি করে কাট। সবজি এবং ডিমের সাথে লবণ, গোলমরিচ মাখাও।
- ২। দুইটি ডিনার প্লেটে সব উপকরণ সমান ভাগ করে নিজের পছন্দমতো সাজাও। সালাদের উপরে ফ্রেঞ্চ ডেসিং ঢেলে দাও। ডেসিং দেওয়ার পরে সঙ্গে সঙ্গে পরিবেশন করবে।
- ৩। এক প্লেট সালাদ দুপুরের লাক্ষে একজনের সুষম খাবার।

শিম্পি ককটেল

ককটেল সস :

মেয়নেজ, ঘন	১/২ কাপ	টমেটো কেচআপ	১ কাপ
তাবাসকো সস	১ চা চা.	চিনি	১/২ চা চা.
উল্পার সস	২ চা চা.	ফ্রেশ ক্রিম (হিছা)	২ টে. চা

- ১। মেয়নেজ এর সঙ্গে সব উপকরণ মিশাও।

চিংড়ি	১ কেজি	সালাদ পাতা	১০ টি
গাজর	২ টি	লেবু, স্লাইস	১ টি
পেঁয়াজ	৩ টি	ককটেল সস	১ রেসিপি
সিরকা	১ কাপ	স্টাফ্ফড অলিড	
পানি	১২ কাপ		

- ১। পানিতে সিরকা, লবণ, পেঁয়াজ ও গাজর দিয়ে ফুটাও। ফুটানো পানিতে খোসা ছাড়ানো চিংড়ি মাছ দিয়ে একবার নেড়ে সঙ্গে সঙ্গে নামাও। চিংড়ি মাছ বাঁধারিতে চেলে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধূয়ে নাও। পানি বরিয়ে মাছ ঠাণ্ডা কর।
- ২। সালাদ পাতা কুচি কর। লেবু স্লাইস কর।
- ৩। ককটেলের বাটিতে প্রথমে সালাদ পাতার কুচি নাও। উপরে ৬-৮ টি চিংড়ি মাছ বিছিয়ে দাও। ককটেল সস দিয়ে মাছ ঢেকে দাও। সসের উপরে মাঝখানে স্টাফ্ফড অলিড বা এক টুকরা চেরী দিয়ে সাজাও। বাটির কিনারায় লেবুর স্লাইস বসাও।

শ্রিম্প মেয়নেজ এ্যাপিটাইজার

চিংড়ি	১ কেজি	টমেটো	৫-৬ টি
রাশিয়ান সালাদ	২ কাপ	শসা	১ টি
মেয়নেজ	১ কাপ	লেবু	১ টি
ডিম, সিজ	২ টি	ব্ল্যাক স্টাফ্ফড অলিভ	

- ১। সাত কাপ পানিতে আধা কাপ সিরকা ও ১ চা চামচ লবণ দিয়ে পানি ফুটাও। ফুটানো পানিতে চিংড়ি মাছ দিয়ে নেড়ে ১ মিনিট পরে নামাও। পানি হেঁকে মাছে ঠাণ্ডা পানি মিশাও। মাছ ঠাণ্ডা হলে পানি ছাঁক।
- ২। শসা ১০ সে. মি. লম্বা করে টুকরা কর। প্রত্যেক টুকরা তিনভাগ কর। খোসা থাকবে। পটেটো পিলার দিয়ে লম্বা পাতলা স্লাইস কর। সবুজ খোসার একটি লাইন থাকবে প্রত্যেক স্লাইসে। ডিম এগ কাটার দিয়ে স্লাইস কর।
- ৩। বড় স্লাইস ডিসের মাঝে রাশিয়ান সালাদ লম্বা করে বিছাও। অনেকটা মাছের পিঠের মত দেখাবে। উপরে চিংড়ি মাছ বসিয়ে বসিয়ে সালাদ ঢেকে দাও।
- ৪। চামচ দিয়ে মেয়নেজ মাখিয়ে চিংড়ি মাছ ঢেকে দাও। মাঝখানে লম্বায় ডিমের স্লাইস এবং ডিমের উপরে স্টাফ্ফড অলিভ দিয়ে সাজাও।
- ৫। সালাদের চারপাশের কিনারায় টমেটো স্লাইস চেপে চেপে বসাও।
- ৬। শসার পাতলা লম্বা স্লাইস দুইভাঁজ করে ডিসের চারদিকে বসিয়ে সাজাও।
- ৭। লেবুর গোল পাতলা স্লাইস ছুরি দিয়ে কেন্দ্র পর্যন্ত কেটে আধা মুড়ে ডিম ও টমেটোর মাঝে একটানা বসিয়ে দাও।

মাখনে সিঞ্চ টেঁড়স

টেঁড়স, ছোটআকারের	১/২ কেজি	লবণ	১ চা চা.
পানি, ফুটানো	১ কাপ	গোলমরিচ, খুঁড়া	১/২ চা চা.
মাখন	২ টে. চা		
১।			

মোটসহ টেঁড়স ধূয়ে নাও। ফুটানো লবণ পানিতে টেঁড়স ছাড়। ঢেকে ৩-৫ মিনিট ফুটাও। পানি করাও। মাখন, গোলমরিচ দিয়ে নেড়ে ঢেকে ১ মিনিট অঙ্গ আঁকে রাখ। গরম পরিবেশন কর। ৮ পরিবেশন হবে।

মাখনে সিঞ্চ ফুলকপি : একটি মাঝারী আকারের ফুলকপির ফুল ভেজে নিয়ে ১ কাপ ফুটানো লবণ পানিতে ৫-১০ মিনিট সিঞ্চ কর। পানি হেঁকে ১ টে. চামচ মাখন দিয়ে ঢেকে ১ মিনিট অঙ্গ আঁকে রাখ।

মাখনে সিঞ্চ বাঁধাকপি : মোটা কুচি করে ৩ কাপ বাঁধাকপি নাও। ১ কাপ ফুটানো পানিতে ১ চা চামচ লবণ দিয়ে বাঁধাকপি ৬-৭ মিনিট ফুটাও। পানি হেঁকে ১ টে. চামচ মাখন দিয়ে নেড়ে গরম পরিবেশন কর।

কাঁকরোলের ভর্তা

কাঁকরোল	২ টি	ডিম	১ টি
কাঁচামরিচ	৪ টি	পেঁয়াজ, কুচি	২ টি
সয়াবিন তেল	২ টে. চা.	বিলাতি ধনের পাতা, কুচি	১ টে. চা.
আলু, বড়	২ টি	সরঘের তেল	১ টে. চা.

- ১। কাঁকরোল ধূয়ে লম্বা স্লাইস করে কাট। লবণ মাখিয়ে সয়াবিন তেলে ভেজে নাও। কাঁচামরিচও তেলে টেলে নাও।
- ২। আলু ও ডিম সিঞ্চ করে ছোট ছোট টুকরা কর। কিছু আলু ভেজে দাও।
- ৩। সব উপকরণ একসাথে লবণ দিয়ে চটকে মাখাও।

লাউয়ের খোসার ভর্তা

লাউয়ের খোসা	১ ১/২ কাপ	লবণ	১/২ চা চা.
মাছ, টুকরা	২-৩ টি	ধনেপাতা, কুচি	১ টে. চা.
কাঁচামরিচ	৩-৫ টি	সরঘের তেল	২ টে. চা.
পেঁয়াজ, মিহিকুরি	২ টি		

- ১। চিংড়ি, কাইক্যা অথবা যে কোন মাছের ২-৩ টুকরা ধূয়ে নাও। লাউয়ের খোসা ধূয়ে অঙ্গ পানিতে মাছসহ সিঞ্চ কর।
- ২। লাউ, মাছ ও কাঁচামরিচ শিলে বেটে নাও। পেঁয়াজ, ধনেপাতা কুচি, লবণ ও তেল দিয়ে মিশাও। মিষ্টিকুমড়া, কাঁচাকলা ও পটলের খোসার ভর্তা এভাবে করা যায়। এতে শুরুনা মরিচ টেলে দিতে হয়। খোসার মত লাউয়ের পোত বীচিরও ভর্তা করা যায়।

ପଟିଲେର ଖୋଦାର ଭର୍ତ୍ତା

ପଟିଲେର ଖୋଦା	୧ କାପ	ରସୁନ	୧ ଟି
ଚିଂଡ଼ି ମାଛ	୫ ଟି	କାଁଚା ବା ଶୁକନାମରିଚ	୩-୫ ଟି
ପୌର୍ଯ୍ୟାଜ	୩ ଟି	ସରବେର ତେଲ	୧ ଟି, ଚା.

୧। ତେଲେ ସବ ଉପକରଣ ଭେଜେ ନାହିଁ । ଲବଦ୍ଧ ଦିଯେ ଶିଳପାଟୀର ମିହି କରେ ବାଟ ।

୨। ବରବଟି ଏବଂ ସିମ ଅଳ୍ପ ତେଲେ ଭେଜେ ପଟିଲେର ମତ ଭର୍ତ୍ତା କରା ଯାଏ ।

କାଁଚା କରଲାର ଭର୍ତ୍ତା : କରଲାର ବିଚି ଫେଲେ ପାତଳା ଦ୍ରାଇଫ୍ କରେ କାଟ । ଲବଦ୍ଧ ମାଧ୍ୟମେ କଟାଇ ଦୂରେ ନାହିଁ । ପୌର୍ଯ୍ୟାଜ ଓ କାଁଚାମରିଚ କୁଟି କରେ ଲବଦ୍ଧ, ସରବେର ତେଲ ମାଧ୍ୟମେ କରଲାର ସାଥେ ମିଶାଓ ।

ସିଙ୍ଗ ସବଜିର ଭର୍ତ୍ତା : ସିମ, ବରବଟି, ଆଲୁ, ପେପେ, ପଟିଲ, ବିଙ୍ଗ ଟେଚ୍‌ସ, କରଲା, ମିଟିକୁମାଡ଼ା, ମୁଁଖକୁଚୁ, ପକଷମୁଖୀ କଚୁ ଏବଂ କିଣ୍ଠାଲେର ବିଚି ସିଙ୍ଗ କରେ ଭର୍ତ୍ତା କରା ଯାଏ । ଅଳ୍ପ ପାନିତେ ସବଜି ସିନ୍ଧ କରେ ଚଟକେ ନେବେ । ପୌର୍ଯ୍ୟାଜ, କାଁଚାମରିଚ, ଧନେ ବା ପୁନିନାପାତା, ଲବଦ୍ଧ ଆର ସରବେର ତେଲ ଦିଯେ ମାଧ୍ୟମେ ମାଖାବେ ।

ଭାପାନୋ ଶାକପାତାର ଭର୍ତ୍ତା : ମଜିନାପାତା, କାଳୋ କଟୁର ପାତା, ଲାଉପାତା, ଚାଲକୁମାଡ଼ାର ପାତା, ଧନେ ଓ ବିଳାତି ଧନେର ପାତା, ଧାନକୁଣି ପାତା ଅଳ୍ପ ପାନିତେ ସାମାନ୍ୟ ଭାପିବେ ବେଟେ ଭର୍ତ୍ତା କରା ଯାଏ । ରସୁନ, ପୌର୍ଯ୍ୟାଜ ଓ କାଁଚାମରିଚ ହେବା ତେଲ ଟେଲେ ଦିଯେ ପାତାର ସାଥେ ବେଟେ ଲବଦ୍ଧ ଓ ସରିବାର ତେଲ ଦିଯେ ମାଧ୍ୟମେ ମାଖାବେ । ସରବେ ପାତା କିଣ୍ଠାଇ ତେଲ, ପୌର୍ଯ୍ୟାଜ ମାଧ୍ୟମେ ଭର୍ତ୍ତା କରା ଯାଏ ।

ବଳସାନୋ ଓ ପୋଡ଼ାନୋ ସବଜିର ଭର୍ତ୍ତା : ବେଣୁ, ଟମୋଟୋ, ଆଲୁ, ମିଟି ଆଲୁ, ମୁଁଖକୁଚୁ ବଳସେ ବା ପୁଣିଯେ ଖୋଦା ଛାଡ଼ିବେ ନେବେ । ଚଟକେ ପୌର୍ଯ୍ୟାଜ କୁଟି, ଶୁକନାମରିଚ ପୋଡ଼ା, ଲବଦ୍ଧ ଓ ସରବେର ତେଲ ଦିଯେ ମାଖାବେ ।

ଟାଲା ସବଜିର ଭର୍ତ୍ତା : $\frac{1}{2}$ କାପ ଆବା ସିନ୍ଧ ମଟରଟୁଟି ୧ କୋବ ରସୁନ ୧ ଟି ପୌର୍ଯ୍ୟାଜ
୫-୮ ଟି କାଁଚାମରିଚ ୧ ଚା ଚାମଚ ତେଲ ଟେଲେ ନାହିଁ । ମଟରଟୁଟି ତୁଲେ ଦେଇ ପାତ୍ରେ
୮-୧୦ ଟି ଧନେପାତାର ଗାଛ କୁବ ସାମାନ୍ୟ ଟେଲେ ସବ ଏକବ୍ରତେ ଲବଦ୍ଧ ଦିଯି ବାଟ ।
ସରବେର ତେଲ ମାଖାଓ ଅଥବା ତେଲ ଛାଡ଼ା ପରିବଶନ କର । ଶାକ ପାତାଓ ଏତାବେ
ସାମାନ୍ୟ ଟେଲେ ଭର୍ତ୍ତା କରା ଯାଏ ।

ଶାକ ସବଜି ବଳ

କାଲଜିରାର ଭର୍ତ୍ତା : କାଲଜିରା ବେଳେ, ବେଜେ, ଦୂରେ ଶୁକିଯେ ରାଖିବେ । ୧ ଟି, ଚାମଚ
କାଲଜିରା ଟେଲେ ନାହିଁ । ୨ ଟା ରସୁନେର କୋବ ଆଲ୍‌ପାଦା କରେ ତାଓଯାର ଟିଲ । ୩ ଟି
ଶୁକନା ମରିଚ ଟେଲେ ନାହିଁ । ରସୁନେର ଖୋଦା ଛାଡ଼ିଯେ କାଲଜିରା, ରସୁନ, ଶୁକନା
ମରିଚ $\frac{1}{2}$ ଚା ଚାମଚ ଲବଦ୍ଧ ଏକଦାସେ ସାମାନ୍ୟ ପାନି ଦିଯେ ବାଟ ।

ତିଲେର ଭର୍ତ୍ତା : ତିଲ ଟେଲେ ଖୋଦା ଛାଡ଼ିଯେ ନିତି ହରେ । ୨ ଟି, ଚାମଚ ଟିଲ, ୧
ଟି ପୌର୍ଯ୍ୟାଜ, ୨ ଟି ଶୁକନା ମରିଚ, $\frac{1}{2}$ ଚା ଚାମଚ ଲବଦ୍ଧ ଏକଦାସେ ଅଳ୍ପ ପାନି ଦିଯେ
ବେଟେ ଭର୍ତ୍ତା କର । ତାଓଯା ବା ଖୋଲାଯା କିଣ୍ଠାଲେର ବିଚି ଟେଲେ ଭର୍ତ୍ତା କରା ଯାଏ ।

ମିଟି ଆଲୁର ଭାଜା ଭର୍ତ୍ତା : ୪-୫ ଟା ମିଟି ଆଲୁ ସିନ୍ଧ କରେ ଚଟକେ ନାହିଁ । ୨ ଟି,
ଚାମଚ ତେଲେ ୪ ଟା ଶୁକନା ମରିଚ ଭେଜେ ତୋଲ । ୨ ଟା ପୌର୍ଯ୍ୟାଜକୁଟି ତେଲେ ଲାଲ
କରେ ଭାଜ । ମିଟି ଆଲୁ ଓ ଲବଦ୍ଧ ଦିଯେ ଭାଜ । ମରିଚ ଗୁଡ଼ା କରେ ନାହିଁ । ଏକଇ
ଭାବେ ଗୋଲ ଆଲୁର ଓ ଭାଜା ଭର୍ତ୍ତା କରା ଯାଏ ।

ଛୋଲାର ଭାଲେର ଭର୍ତ୍ତା : ୧ କାପ ଛୋଲାର ଭାଲ ଓ କାପ ପାନି ଦିଯେ ସିନ୍ଧ କରେ
ବେଟେ ନାହିଁ । ଭାଲେ ଆଲ୍‌ପାଦା ମତ ପାନି ଦିଯେ ସନ କରେ ଗୁଲ । ୨ ଟି, ଚାମଚ ତେଲେ
୩ ଟା ଶୁକନା ମରିଚ ଭେଜେ ତୋଲ । ତେଲେ ୧ ଚା ଚାମଚ କାଲଜିରାର ଖୋଚନ ନାହିଁ । ୨
ଟା ପୌର୍ଯ୍ୟାଜ କୁଟି ଲାଲ କରେ ଭାଜ । ଭାଲ ଓ ଲବଦ୍ଧ ନାହିଁ । କାନ୍ଦେରବାର କୁଟି ଟିଲେ
ନାମାହିଁ । ୮ ଜନା ଥେତେ ପାରାବେ ।

ରମ୍ବୁର ଭାଲେର ଭର୍ତ୍ତା : $\frac{1}{2}$ କାପ ରମ୍ବୁର ଭାଲ ୨ କାପ ପାନି ଦିଯେ ସିନ୍ଧ କର । ଭାଲ
ସିନ୍ଧ ହରେ ସନ ସକଥକେ ହଲେ ନାହାଓ । ୧ ଟି ପୌର୍ଯ୍ୟାଜ କୁଟି, ୨ ଟି କାଁଚାମରିଚ, $\frac{1}{2}$ ଚା
ଚାମଚ ଲବଦ୍ଧ, ଧନେପାତା କୁଟି ଓ ୧ ଟି, ଚାମଚ ସରବେର ତେଲ ଦିଯେ ଭାଲ ମାଖାଓ ।
୪ ପରିବଶନ ହବେ ।

ମୂଳା ଭାଜି

ମୂଳା, କୁଟି	୨ କାପ	ତେଲ	୧ କାପ
ପୌର୍ଯ୍ୟାଜ, କୁଟି	୪ ଟି	ମଟରଟୁଟି (ଇଞ୍ଜା)	୧ କାପ
ହଲୁଦ, ବାଟି	$\frac{1}{2}$ ଚା ଚା	ଧନେପାତା, କୁଟି	୨ ଟି, ଚା
କାଁଚାମରିଚ	୬ ଟି	ଚିଂଡ଼ି ମାଛ (ଇଞ୍ଜା)	୨ କାପ
ଲବଦ୍ଧ	$\frac{1}{2}$ ଚା ଚା		

১। মূলা সাদা ভাজি করতে হলে তেলে মূলা, পেয়াজ, হলুদ, লবণ দিয়ে ঢেকে দাও। নরম হলে দেজপাতা দিয়ে নামাও।

২। চিঠি মাছ দিয়ে মূলা ভাজিও একইভাবে করবে। এতে $\frac{1}{2}$ চা চামচ বাটা মরিচ দেবে।

৩। ভাসা মটরস্টি হলে মূলার সাথে এবং কচি মটরস্টি হলে নামাবার ৫-৮ মিনিট আগে দেবে।

ভাজা সবজি

ময়দা	১ কাপ	পটল
চিনি	২ টে. চা.	মিষ্টিকুমড়া
লবণ	২ চা চা.	বেগুন, ফুলকপি ইত্যাদি
পানি	$\frac{1}{2}$ কাপ	তেল ভাজার অন্য

১। ময়দার $\frac{1}{2}$ কাপ তেলের ময়ান দাও। পানির সাথে চিনি ও লবণ গুলে ময়দার সাথে মিশিয়ে ঘন থকথকে গোপাতেরি করে ২ ঘণ্টা ঢেকে রাখ।

২। ছোট এককপি মিষ্টি কুমড়া $\frac{1}{2}$ সে. মি পুরু ঝুটিস করে কাটি। দুটা মাঝারি আকারের গোল বেগুন ঝুটিস করে নাও। কয়েকটা পটল চেছে লম্বায় দুকালি কর (কিছি ফেলবে না)। সবজিতে সামান্য লবণ মাখিয়ে ১৫ মিনিট রাখ।

৩। কড়াইয়ে তেল গরম কর। ময়দার গোপাত্য সবজির টুকরা ডুবিয়ে ডুবো তেলে ভাজ।

৪। চামচের সাথে গরম ভাজা সবজি পরিবেশন কর। ভাজা সবজি খিচুড়ি, ভুনা খিচুড়ি এবং পোলাও-এর সাথে অতিথি আপ্যায়নের অন্য উপযোগী খাবার।

ভাজা ফুলকপি : একটি কপির ফুল তেলে ১ কাপ ফুটানো লবণ পানিতে ৫-৮ মিনিট সিঁজ করে পানি ঢেকে রাখ। ২ টি তিম ফেঁটে ৩ টে. চামচ ময়দা, গোপমরিচের ঝুঁড়া ও লবণ মিশাও। ফুলকপি তিমে ডুবিয়ে ডুবো তেলে ভাজ।

সবজি ভাজি

বরবটি	৪ টি	হলুদ, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পেপে, মাঝারি	২ টি	লবণ	২ চা চা.
চিটিঙ্গা	১ টি	তেজপাতা	১টি
পটল	৪ টি	কাঁচামরিচ	৬ টি
মিষ্টিকুমড়া, ছোট	১ ফালি	পেয়াজ	৩ টি
কাঁকড়োল	২ টি	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
ধনে, বাটা	১ চা চা.	পাচফোড়ন	$\frac{1}{2}$ চা চা.

- ১। মিষ্টিকুমড়া বরবটির মত ৪ সে. মি. লম্বা করে কেটে রাখ।
 ২। অন্যান্য সব সবজি খোসা ছাঢ়িয়ে খুরি করে কাটি। সবজিতে বাটা মসলা ও লবণ মাখাও। বরবটি ও পেপে আলাদা আলা সিঁজ কর।
 ৩। কড়াইয়ে তেল গরম করে পাচফোড়ন দাও। পেয়াজ, তেজপাতা ও কাঁচামরিচ দিয়ে নাড়। খুব হালকা ভাজা হলে সবজি ও লবণ দিয়ে ঢেকে অল্প আগে রামা কর। সবজি সিঁজ হলে এবং পানি শুকিয়ে তেলের উপর উঠলে নামাও। ভাজিতে ২ টে. চামচ নারিকেল বাটা এবং $\frac{1}{2}$ চা চামচ চিনি দেয়া যায়।

আবাঢ় মাসের নিরামিষ

কাঠালের বীচি	১২ টি	মিষ্টি কুমড়ার শাক- ভাটা	
বিঙ্গা	১ টি	ধনে, বাটা	২ চা চা.
চালকুমড়া, টুকরা	১ কাপ	জিরা, বাটা	২ চা চা.
পটল	২ টি	আদা, বাটা	১ চা চা.
ভাটা	১ টি	রসুন, বাটা	১ চা চা.
আলু	০ টি	হলুদ, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
বেগুন	১ কাপ	মরিচ, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পেপে, টুকরা	১ কাপ	সয়াবিন তেল	২ টে. চা.
		পাচফোড়ন	১ চা চা.

- ১। কাঠালের বীচি ধরে পরিষ্কার কর। টুকরা করে সিঁজ কর। ভালভাবে সিঁজ হলে নামাও। এই নিরামিষে কাঠালের বীচি বাদও দেয়া যায়।

- ১। বরমাকালের যে কোন ৪-৫ ত্রিমাসের সবজি নাও। বেগুন ছিলে নেবে। ৩/৪ টা মিষ্টিকুমড়ার আগা এবং কয়েকটা পাটা কুটি নেবে। সব সবজি ধূয়ে টুকরা কর।
- ২। শাক বাসে কুমড়ার ভাটিসহ সব সবজি, লবণ, বটা মসলা একটি হাতিতে নাও। সামান্য পানি দিয়ে ঢেকে উনুনে দাও। আধাসিঙ্গ হলে শাক দাও। সবজি সিঙ্গ হলে নামাও।
- ৩। তেলে পেয়াজ বাদামি রং করে নিরামিষ বাগাড় দাও। গরম পরিবেশন কর।

বরষার সবজি নিরামিষ

পেপে	১ কাপ	পেয়াজ	৩ টি
কাচকলা	১ টি	আদা	১ টুকরা
মিষ্টিকুমড়া	১ কাপ	হলুদ, বটা	১ চা চা,
চালকুমড়া	১ কাপ	জিরা, বটা	১ চা চা,
বেগুন	৫ টি	ধনে, বটা	১ চা চা,
ভট্টা	৫ টি	কাঁচামরিচ	৪ টি
মিষ্টিআলু	৫ টি	তেজপাতা	১ টি
পটল	০ টি	পাঁচফোড়ন	১ চা চা,
বিঙ্গা	৫ টি	সয়াবিন তেল	১ কাপ
লবণ	১ চা চা,	চিনি	১ চা চা,
১।	পেপে টুকরা করে সামান্য ভাপিয়ে রাখ। কাচকলা টুকরা করে হলুদ মাখিয়ে রাখ।		
২।	ভট্টা, মিষ্টিআলু, পটল, বিঙ্গা, চালকুমড়া সামান্য পানি ও বটা মসলা দিয়ে সিঙ্গ দাও। আধা সিঙ্গ হলে মিষ্টিকুমড়া, বেগুন, পেপে, কাচকলা ও লবণ দিয়ে সিঙ্গ কর। সবজি সিঙ্গ হওয়া মাঝেই নামিয়ে নেবে।		
৩।	আদা ছেঁচ বশটুকু সবজিতে দাও। ছিবড়েটুকু হুলো রাখ। সবজিতে চিনি দিয়ে অক্ষর নেড়ে মিশাও।		
৪।	তেল গরম করে পাঁচফোড়ন, আদার ছিবড়া, তেজপাতা, কাঁচামরিচ ও পেয়াজকুচি দিয়ে ভাজ। পেয়াজ বাদামি রং হলে নিরামিষ তেলে দাও। দুর্বিনমার ফুটে উঠলে নামাও।		

শীতের সবজি নিরামিষ

বীধাকপি, মোটাকুচি	৩ কাপ	জিরা	১ চা চা,
গাজর, টুকরা, সিঙ্গ	১ কাপ	মরিচ, বটা	১ চা চা,
মটরগুটি, খোসাছাড়ানো	১ কাপ	ধনে, বটা	১ চা চা,
টমেটো, টুকরা	৩ টি	চিনি	১ চা চা,
তেল	১ কাপ	লবণ	১ চা চা,

- ১। তেলে জিরার ফোড়ন দাও। বীধাকপি, গাজর, মটরগুটি, বটা মসলা ও ১ কাপ পানি দিয়ে ঢেকে মদু জ্বালে সিঙ্গ কর।
- ২। সবজি সিঙ্গ হলে লবণ ও চিনি দিয়ে নেড়ে দাও। পানি শুকিয়ে আসলে টমেটো দাও। টমেটো সিঙ্গ হলে নামাও। মিষ্টিকুমড়া, বেগুন, পেপে, আলু, কাচকলা দিয়েও এভাবে নিরামিষ করা হয়। এতে আদা বটা, জিরা বটা ও পেয়াজ দেয়া যায়। ফোড়নে জিরার পরিবর্তে পাঁচফোড়ন দিতে হবে।

আশ্রিতের নিরামিষ

কাচকলা	২ টি	গোলমরিচ, বটা	৬ টি
পটল	৬ টি	জিরা, বটা	১ চা চা,
পেপে	১ কাপ	ধনে, বটা	১ চা চা,
আলু	৪ টি	চিনি	২ চা চা,
আদা, বটা	১ চা চা,	তেজপাতা	১ টি
রসুন, বটা	১ চা চা	কাঁচামরিচ, ফালি	১ টি
হলুদ, বটা	১ চা চা,	পাঁচফোড়ন	১ চা চা,
মরিচ, বটা	১ চা চা,	তেল	১ কাপ

- ১। কাচকলা খোসা ছাড়িয়ে ধূয়ে টুকরা কর। সামান্য হলুদ মাখিয়ে রাখ। অন্যান্য সবজি ধূয়ে খোসা ছাড়িয়ে টুকরা কর। পেপে ও আলু এক সাথে অল্প সিঙ্গ কর। সব সবজি মিশিয়ে বটা মসলা এবং এক কাপ পানি দিয়ে উনুনে দাও। ফুটে উঠলে ঢেকে সিঙ্গ কর। সবজি সিঙ্গ হলে লবণ ও চিনি দিয়ে নেড়ে নামাও। অয়োজন হলে আরও পানি দিয়ে সিঙ্গ করবে।

- ୧। କେବ କବ ପାଇସନ୍ ଦାତ । ତେଜପାତା, କାଚାମରିଚ ଓ ୨ ଟି. ଚାମଚ ପ୍ରେସ୍ କୁଣ୍ଡ ଦିଲେ ତାଙ୍କ ଏବଂ ଶିଖ ସବଜି ଦେଲେ ଦାତ । ହାଲକାତାରେ ନେଇ ଦାତ । ଗର୍ବ ନିରାମିଷ କୁଣ୍ଡର ମଧ୍ୟ ପରିବେଶନ କର ।

ଭୂନା ନିରାମିଷ

ଚିନ୍ଦବଳମ, ତାଳ	୧ ଟି. ଚ.	ହୃଦ୍, ବାଟା	୧ ଚା ଚ.
ପଟିଲ	୧୦ ଟି	ମରିଚ, ବାଟା	୧ ଚା ଚ.
ଅଳୁ	୧ ଟି	ବନେ, ବାଟା	୨ ଚା ଚ.
ଆଦା, କୁଣ୍ଡ	୧ ଟୁକ୍କରା	ଜିରା, ବାଟା	୧ ଚା ଚ.
ଏଥାନ୍	୦ ଟି	ଲବନ	୨ ଚା ଚ.
ଦାରଚିନ୍, ୨ ପ୍ରେସ୍	୦ ଟୁକ୍କରା	ଚିନି	୨ ଚା ଚ.
ତେଜପାତା	୧ ଟି	ସଯାବିନ ତେଲ	୨୫୦ ଗ୍ରାମ

- ୧। ଚିନ୍ଦବଳମର ବୋସା ଛାଡ଼ିଲେ ତାଙ୍କ ଆବରଣଶହ ଦାତ । କଢାଇଲେ ୧ ଟି. ଚାମଚ ତେଲ ଦିଲେ ଚିନ୍ଦବଳମ ଏବଂ ଆଶାଜେ ତାଙ୍କ ଦେବ ମହିତେ ହୁଏ, ଆବାର ବେଶୀ ଭାଙ୍ଗା ହୁଏ ବୋସର ତାଙ୍କ ଏବଂ କାଳ ନା ହୁଏ ।
- ୨। ପଟିଲ ଓ ଅଳୁ ଦେବ ଛାଡ଼ିଲେ ତାଙ୍କ ଟୁକ୍କରା କର । କଢାଇଲେ ୩ ଟି. ଚାମଚ କରେ ତେଲ ଦିଲେ ପଟିଲ, ଅଳୁ ଆଶାଲ ଆଶାଲ କରେ ତେଜେ ତୋଳ । ସବଜି ଏବଂ ଆଶାଜେ କରେ ଭାଙ୍ଗିବ ।
- ୩। ଆଦା ହେତ ରାଖ । ଗର୍ବ ମସଲା ଦେବଲେ ଦାତ ।
- ୪। କଢାଇଲେ ବାବି ତେଲକୁ ଦିଲେ ଆଦା, ଗର୍ବ ମସଲା ଓ ତେଜପାତା ଦାତ । ନେଇ ବାବି ମସଲା ଓ ଶରକ ପାନି ଦିଲେ କରାତ । ସବଜି ଓ ଲବନ ଦିଲେ ହାନକ ପାନି ନେଇ ତାଙ୍କ । ସବଜି ଶିଖ ହତ୍ଯାର କନା ଶାମଦା ପାନି ଦିଲେ ସବଜି ଶିଖ କର । ସବଜି ଶିଖ ହଲ ଚିନି ଦିଲେ ଦାତ ।
- ୫। ବାବିତେ ନିରାମିଷ ଦିଲେ ଉପରେ ଚିନ୍ଦବଳମ ଛାଡ଼ିଲେ ଦାତ । କୁଣ୍ଡ, ପରୋଟି ବା କୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡର ମଧ୍ୟ ନିରାମିଷ ପରିବେଶନ କରା ହୁଏ ।
- ୬। ୧ ପରିବେଶନ କର । ଏହି ନିରାମିଷ ମଧ୍ୟରେ କୁଣ୍ଡର ପରିବେଶନ କରା ହୁଏ ।

ଏଠୋଡ ଡାଲ ନିରାମିଷ

ଏଠୋଡ, କୁଣ୍ଡ ବାହା	୩ କାପ	ହୃଦ୍, ବାଟା	୧ ୧/୨ ଚା.
ମୁଗଡାଳ	୧ କାପ	ମରିଚ, ବାଟା	୧ ଚା ଚ.
ମଶୁର ଡାଲ	୧ କାପ	ଜାତାରାଜ	ଜିରା, ବାଟା ଲି
ଖେମାରିର ଡାଲ	୧ କାପ	କାଚାମରିଚ	୫ ଟି
ଆଦା, ବାଟା	୧ ଚା ଚ.	ପୌର୍ଯ୍ୟାଜ, କୁଣ୍ଡ	୨ ଟି
ରମ୍ବନ, ବାଟା	୧ ୧/୨ ଚା.	ସଯାବିନ ତେଲ	୧/୨ କାପ

୧। ଏଠୋଡ ଆଖା ଶିଖ କର ।

୨। ଡାଲ ଥୁରେ ରାଖ । ଏଠୋଡର ଜନ୍ମ ସେ କେବେ ୩-୫ ବୃକ୍ଷମେତେ ତାଙ୍କ ନେଇ ଥାଏ ।

୩। ଏକଟି ହାତିତେ ଆଖା ଶିଖ ଏଠୋଡର ସାଥେ ତାଙ୍କ, ବାଟା ମସଲା ଦିଲ୍ଲାଇ । ଏହନ ଆଶାଜେ ପାନି ଦାତ ସେଇ ତାଙ୍କ-ଏଠୋଡର ସମାନ ସମାନ ହୁଏ । କାଚାମରିଚ ଦିଲେ ତେବେ ମାଝାରି ଆଇଁ ଶିଖ କର । ତାଙ୍କ ଶିଖ ଏବଂ ଏଠୋଡ ନିରାମିଷ ମାଥା ମାଥା ହଲେ ନାହାଏ । ତେବେ ପୌର୍ଯ୍ୟାଜ ମାତ୍ର କରେ ବାପାକୁ ଦାତ ।

ଏଠୋଡର ନିରାମିଷ ତରକାରି

ଏଠୋଡ, କୁଣ୍ଡ ବାହା	୧ କାପ	ମରିଚ, ବାଟା	୧ ଚା ଚ.
ପୌର୍ଯ୍ୟାଜ, ବାଟା	୧ କାପ	ମୋଲମରିଚ, ବାଟା	୧ ୧/୨ ଚା.
ଆଦା, ବାଟା	୨ ଚା ଚ.	ଏଥାନ୍	୫ ଟି
ରମ୍ବନ, ବାଟା	୧ ଚା ଚ.	ଦାରଚିନ୍, ୨ ପ୍ରେସ୍	୦ ଟୁକ୍କରା
ଜିରା, ବାଟା	୨ ଚା ଚ.	ତେଜପାତା	୧ ଟି
ବନେ, ବାଟା	୨ ଚା ଚ.	ମେଘି	୧ ଚା ଚ.
ରମ୍ବନ, ବାଟା	୧ ଚା ଚ.	ସଯାବିନ ତେଲ	୧/୨ କାପ

୧। ଏଠୋଡ କୁଣ୍ଡ ଲିଟି ଆଶାକ ନାହାଏ । ଲିଟିର ବୋସା ଛାଡ଼ିଲେ ଆଶାକ ଶିଖ କର । କୁଣ୍ଡ ଲିଟି ଲିଟି ହଲେ ଆଶାକ ଶିଖ କରିବ ନା । ବାବି ଏଠୋଡ ଅଳ୍ପ ପାରିତେ ଆଖା ଶିଖ କର ।

୨। ତେଲେ ମେଘିର ବୋଡ଼ନ ଦାତ । ସବ ବାଟା ମସଲା ଓ ଆଖା କାପ ପାରି ଦିଲେ କରାତ । ସମଲା କରାନେ ହଲେ ଏଠୋଡ, ପୌର୍ଯ୍ୟାଜ, ତେଜପାତା, ୨ ଚା ଚାମଚ ଲବନ ଓ

পানি এবন আলাকে সাও হেন নিয়ামিষ তরাকারি মাখামাখা হয়। দেকে
মাঝারি আঁচে রাখা কর। মাঝে মাঝে নাড়বে। তেলের উপর উঠলে নামাও।

মিটি কুমড়া ছোলার ভালের নিয়ামিষ

মিটি কুমড়া	৩ কাপ	মরিচ, বাটা	১ চা চা.
ছোলারভাজ	১ কাপ	তেজপাতা	১ টি
আদা, বাটা	১ চা চা.	কৌচামরিচ	৫ টি
হলু, বাটা	১ চা চা.	শৈয়াজ, কূচি	২ টি
গোলমরিচ, বাটা	১/২ চা চা.	সয়াবিন তেল	১ কাপ
হলু, বাটা	১ চা চা.	জিরা, ভাঙা, গুড়া	২ চা চা.

- ১। ছোলার ভাজ ধূয়ে ৩-৪ কাপ পানি দিয়ে সিঁজ কর।
- ২। মিটি কুমড়া মাঝারি কোকে টুকরা কর।
- ৩। তেলে শৈয়াজ ভেজে সব বাটা মসলা ও আধা কাপ পানি দিয়ে কষাও। মসলা
কষালা হলে ভাল, ২ চা চামচ লবণ ও তেজপাতা দিয়ে আরও কিছুক্ষণ
কষাও। মিটি কুমড়া, কৌচামরিচ ৪-৫ কাপ পানি দিয়ে দেকে মাঝারি আঁচে
সিঁজ কর। কুমড়া সিঁজ হলে নামাও। নিয়ামিষের উপরে জিরা গুড়া ছিটিয়ে
দাও।

ভুনা মটরশুটি

মটি শুটি, ঘোসা ছাভানো	১ কাপ	মরিচ, গুড়া	১/২ চা চা.
চীমটো, মাঝারি	১ টি	সয়াবিন তেল	১ টে. চা.
শৈয়াজ, কূচি	১ টে. চা.	বনেশাতা কূচি	

- ১। মটি শুটি ফুটানো লবণ পানিতে ৮-১০ মিনিট সিঁজ কর। নামিয়ে ফুটানো
পানিতেই রাখ। ঠাণ্ডা হলে পানি ছেকে রাখ।
- ২। তেলে শৈয়াজ বালায়ি করে ভেজে টমেটো টুকরা করে দাও। নাড়তে থাকে।
টমেটো সরু হলে মটরশুটি, মরিচের গুড়া ও সামান্য লবণ দাও। মৃদু আঁচে
নাড়তে থাক। পানি শুকিয়ে তেল বের হলে বনেশাতা দিয়ে নামাও।
- ৩। সকালের শামাত্য কাটিয়ে পরিবেশন কর। দুই পরিবেশন হবে।

ভুনা শালগম

শালগম	১ টি	শৈয়াজ, কূচি	২ টি
গালংশাক	১ কেজি	রসুন, কূচি	১ চা চা.
টমেটো, বড়	১ টি	মরিচ, বাটা	১/২ চা চা.
সয়াবিন তেল	২ টে. চা.	এলাচ	২ টি
আদা, কূচি	১/২ টে. চা.	দারচিনি, ২ টে. মি.	১টুকরা

- ১। শালগম ঘোসা ছাড়িয়ে হেট টুকরা কর। সমান সমান পানি দিয়ে সিঁজ কর।
ভালভাবে সিঁজ হলে পানি বরাও।
- ২। গালংশাক ধূয়ে কূচি কর। দেকে মৃদু আঁচে সিঁজ কর। পানি শুকালে নামাও।
- ৩। টমেটো টুকরা কর। এলাচ ও দারচিনি গুড়া করে রাখ।
- ৪। তেল গরম করে আদা কূচি ছাড়। শৈয়াজ ও ও রসুন দিয়ে বাদামি রং করে
ভাজ। টমেটো দিয়ে ২ মিনিট ভাজ। শালগম দিয়ে ২ মিনিট ভাজ।
- ৫। গালংশাক দাও। নেড়েচেড়ে লবণ দিয়ে ৫ মিনিট ভাজ। মরিচ বাটা দিয়ে ৫
মিনিট ভাজ। গুড়া এলাচ দারচিনি দিয়ে নামাও। এতে ১ টে. চামচ নারিকেল
বাটা বা ১/২ কাপ হল নারিকেলের দূষ দেয়া যাব। গরম পরিবেশন কর।

ঢেঁড়সের ভুনা কারি

ঢেঁড়স	(৫০০) ৩০০ গ্রাম	আদা রসুন, বাটা	১/২ চা চা.
চীমটো, টুকরা	২ টি	হলু, বাটা	১/২ চা চা.
সয়াবিন তেল	৩ টে. চা.	মরিচ, বাটা	১ চা চা.
শৈয়াজ, স্লাইস	২ টি	লবণ	১/২ চা চা.

- ১। ঢেঁড়স ধূয়ে নাও। হেট আকাশের ঢেঁড়স হলে বেগি ও আগা কেটে নাও। বড়
হলে দুটুকরা কর।
- ২। ঢেঁড়স ধূয়ে নাও। তেলে শৈয়াজ বালায়ি করে মসলা দিয়ে কষাও। লবণ দাও। ঢেঁড়স দিয়ে
২টে তেলে শৈয়াজ বালায়ি করে মসলা দিয়ে কষাও। নেড়েচেড়ে তেকে দাও। মৃদু আঁচে
নাড়তে থাক। ঢেঁড়স ভাজা হলে টমেটো দাও। নেড়েচেড়ে তেকে দাও। মৃদু আঁচে
নাড়তে থাক। টমেটো সিঁজ হয়ে তেলের উপর উঠলে নামাও।

ভূমা নারকেলী কচু

কচু	৫০০ গ্রাম	জিরা, বাটা	১ চা চা.
সয়াবিন তেল	৩ টে. চা.	ধনে, বাটা	১ চা চা.
পেয়াজ, কুচি	২ টি	তেঁতুল	২ চা চা.
আদা রসুন, বাটা	১ চা চা.	চিনি	২ চা চা.
হলুদ, বাটা	১ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
মরিচ, বাটা	১ চা চা.	পাঁচফোড়ন	১ চা চা.

- ১। নারকেলী কচুর উপরের পাতার অংশ এবং নিচের শঙ্খ মূলের অংশ বাদ দিয়ে মাঝের অংশ নাও। বোসা ছাড়িয়ে ২ সে. মি. পুরু করে গোল স্লাইস কর। লবণ মিশিয়ে ১০-১৫ মিনিট রাখ। ধূয়ে পানি ঘরাও। হলুদ মিশাও।
- ২। ছাইপ্যানে তেল গরম করে কচুর দুগিঠ বাদামি রং করে ভেজে তেল।
- ৩। প্যানের তেলে পেয়াজ বাদামি করে ভেজে বাটা মসলা দিয়ে করাও। কচু ও সামান্য পানি দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে সিক্ক কর।
- ৪। পাঁচফোড়ন হালকা টেলে উঠা কর। তেঁতুলের মাড় হেনে নিয়ে লবণ, চিনি ও পাঁচফোড়ন মিশাও। কচুতে দিয়ে দমে রাখ। তেলের উপর উঠলে নামাও।
কচু ভাজি : যে কোন কচুর নীচের গোড়ার দিকের অংশ নাও। সিক্ক করে বাট। তেলে পেয়াজ ও কাঁচামরিচ সামান্য ভাজ। কচু ও সামান্য আদা বাটা দিয়ে ভাজ। পানি শুকিয়ে ভাজা ভাজা হলে নামাও।

সবজি ভাল নিরামিষ

পেপে	১ কেজি	আদা রসুন, বাটা	১ চা চা.
বরবটি	৪ টি	জিরা ধনে, বাটা	১ চা চা.
পালংশাক, কুচি	২ কাপ	গোলমরিচ, বাটা	১ চা চা.
মসুর ভাল	১ কাপ	লবণ	১ চা চা.
হলুদ, বাটা	১ চা চা.	পাঁচফোড়ন	১ চা চা.
মরিচ, বাটা	১ চা চা.	তেল	৩ টে. চা.

করলা ইলিশের ডিম ভাজি

করলা	২ কাপ	হলুদ, গুড়া	১/৪ চা চা.
ইলিশমাছের ডিম	২ টে. চা.	মরিচ, গুড়া	১/৪ চা চা.
পেয়াজ, কুচি	৪ টি	তেল	৩ টে. চা.
লবণ, খাদ্য অনুযায়ী		কাঁচামরিচ	৪ টি

- ১। করলার বীটি ফেলে মিহি কুচি করে ধূয়ে ২ কাপ নাও।
- ২। কড়াইয়ে তেল দাও। করলা, পেয়াজ, হলুদ, মরিচ, কাঁচামরিচ দিয়ে নাড়। মাঝারি আঁচে রেখে মাঝে মাঝে নাড়। পানি শুকালে এবং করলা সিদ্ধ হলে ডিম চটকে অথবা ছোট ছোট টুকরা করে দাও। নেড়ে নেড়ে ভাজ। ভাজা ভাজা হলে ৫-৭ মিনিট পরে নামাও।

কচুর ঘন্ট

জংলী কচু, সিক্ক	৪ কাপ	আদা, বাটা	১ চা চা.
হলুদ, বাটা	১/২ চা চা.	সয়াবিন তেল	৩ টে. চা.
কাঁচামরিচ	৬ টি	শুকনা মরিচ	৩ টি
লবণ	১ চা চা.	রসুন, বাটা	১ চা চা.
জিরা, বাটা	১ চা চা.	তেজপাতা	১ টি
ধনে, বাটা	১ চা চা.	গরম মসলা, বাটা	১/২ চা চা.
		নারিকেল, (ইচ্ছা)	২ টে. চা.

- ১। কচুর পাতা ফেলে ভাটা টুকরা করে ধূয়ে নাও। ভাটা ছিলবে না। হাঁড়িতে জকনা দিয়ে মাঝারি আঁচে সিক্ক কর। পানি দিবে না।
- ২। কচু সিক্ক হলে হলুদ, কাঁচামরিচ ও লবণ দাও। চামচের পিঠ দিয়ে কচু ঘেওতেলে মিশাও।
- ৩। জিরা, ধনে ও আদা বাটা দিয়ে ভাজ। পানি শুকিয়ে গেলে নামাও।
- ৪। কড়াইয়ে তেল গরম করে শুকনা মরিচ, তেজপাতা দিয়ে নেড়ে রসুন দিয়ে ভাজ। কচু দিয়ে নেড়ে নেড়ে অনেকক্ষণ ভাজতে হবে। এ সময় নারিকেল ও গরম মসলা দেয়া যাব। ভালভাবে পানি শুকিয়ে কচু দলা বেধে আসলে নামাও। গরম পরিবেশন কর। ১২ পরিবেশন হবে।

- ১। পেপে খোসা ছাড়িয়ে ছোট ছোট টুকরা কর। বরবটি টুকরা কর। ডালে সবজি, বাটা মসলা, লবণ ও এক কাপ পানি দিয়ে ঢেকে চুলায় দাও।
- ২। ডাল, সবজি সিন্দ হয়ে গেলে নামাও।
- ৩। তেল গরম করে চুলা থেকে নামিয়ে পাঁচফোড়ন ছাড়, পেয়াজ কুচি দিয়ে চুলায় দাও। পেয়াজ বাদামী হলে নিরামিষ দিয়ে চুলা থেকে নামিয়ে নাও।

শসা ডাল নিরামিষ : এক কাপ মসুর বা মুগ ডালে খোসা ছাড়িয়ে টুকরা করে ২ কাপ শসা দাও। উপরের সবজি ডাল নিরামিষের মত সামান্য আদা, হলুদ ও ধনেবাটা দিয়ে নিরামিষ কর। কাঁচামরিচ, বিলাতিধনে পাতা কুচি করে দাও। তেলে পেয়াজ লাল করে বাগাড় দেবে। শসার পরিবর্তে পেপে, খিঙ্গা, লাউ, চালকুমড়া, ডাটা পুইশাক, পালংশাক ইত্যাদি দেয়া যায়।

সিম ছোলার ডাল নিরামিষ : ১ কাপ ছোলার ডাল ৩ কাপ পানিতে সিন্দ করে পানি শুকাও। সিম মোটা কুচি করে ২ কাপ নাও, ১ টে. চা. তেলে ভেজে তোল। কড়াইয়ে আরও ৩ টে. চামচ তেল দিয়ে $\frac{1}{2}$ চা চা. জিরার ফোড়ন দাও। $\frac{1}{2}$ চা চামচ করে হলুদ, মরিচ, আদা, ধনে বাটা এবং সামান্য পানি দিয়ে মসলা কষাও। ডাল, সিম ও লবণ দিয়ে অল্প ভাজ। $\frac{1}{2}$ চা চামচ ভাজা জিরার গুঁড়া দিয়ে নামাও।

দুধকচু ও ছোলার ডালের নিরামিষ

ছোলার ডাল	$\frac{1}{2}$ কাপ	তেজপাতা	২ টি
হলুদ, বাটা	$\frac{1}{4}$ চা চা.	কাঁচামরিচ, ছেচা	৬ টি
কচু, সিন্দ	৪ কাপ	জিরা, বাটা	২ চা চা.
সয়াবিন তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ	ধনে, বাটা	২ চা চা.
আদা, ছেচা	২ চা চা.	চিনি	২ চা চা.

- ১। ছোলার ডাল ধুয়ে হলুদ লবণ ও $\frac{1}{2}$ কাপ পানি দিয়ে সিন্দ কর। সিন্দ করে পানি শুকিয়ে ফেলবে।
- ২। দুধকচু বা ডাটার মত লম্বা যে কোন কচু আঁশ ছাড়িয়ে টুকরা কর। কচু সিন্দ করে পানি ঝরাও। উপরে মসলার পরিমাণ সিন্দ করা ৪ কাপ কচুর জন্য।

- ৩। কড়াইয়ে তেল গরম করে ছেচা আদা, তেজপাতা ও কাঁচামরিচ দিয়ে সামান্য ভেজে বাটা মসলা ও অল্প পানি দিয়ে কষাও। কচু, ডাল ও লবণ দিয়ে কিছুক্ষণ কষাবার পর চিনি দিয়ে নাড়। ঢেকে মদু জ্বালে রাখ। তেলের উপর উঠলে নামাও।

লাউশুক্তা

মুগডাল	১ কাপ	শুকনা মরিচ	২ টি
লাউ	২ কাপ	সরিষা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
করলা	১ টি	আদা, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ঘি বা তেল	৩ টে. চা.	লবণ	২ চা চা.
তেজপাতা	১ টি	চিনি	২ চা চা.

- ১। লাউ ডাল রান্না করার জন্য লাউয়ের বেটার কাছের অংশ ছোট টুকরা করে নাও। ডাল ও লাউ অল্প পানি দিয়ে সিন্দ কর।
- ২। করলা ধুয়ে চাক করে কেটে ১ টে. চামচ তেলে ভাজ। ভাজা করলা ও লবণ ডালে দাও। সিন্দ হলে নামাও।
- ৩। ঘিয়ে তেজপাতা ছেড়ে মরিচ ও সরিষা ফোড়ন দাও। আদা বাটা ও ১ টে. চামচ পানি দিয়ে কঘিয়ে ডাল দাও। চিনি দিয়ে নাড়। ফুটে উঠলে নামাও।

শুক্তানী

মটরের ডাল	১ কাপ	চিনি	২ চা চা.
উচ্চে বা করলা	২ টি	সরিষা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লবণ	১ চা চা.	আদা, ছেচা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
হলুদ, বাটা	১ চা চা.	সয়াবিন তেল	২ টে. চা.

- ১। ডাল ধুয়ে হলুদ, লবণ ও ২ কাপ পানি দিয়ে সিন্দ কর। ডাল বেটে পানি দিয়ে ঘন করে গুল।
- ২। উচ্চে গোল চাক করে কাট। ধুয়ে ডালে দিয়ে সিন্দ কর। উচ্চে সিন্দ হলে চিনি দিয়ে নামাও।
- ৩। অন্য হাড়িতে তেল গরম করে সরবে ও আদা ফোড়ন দাও। ডাল দিয়ে সঙ্গে সঙ্গে চুলা থেকে নামিয়ে নাও।

লাউ মুগ

মুগডাল	১ ১/২ কাপ	লবণ	১ ১/২ চা চা.
লাউ	১ কেজি	কাঁচামরিচ	৩ টি
মটরশুটি	১ কাপ	সয়াবিন তেল	২ টে. চা.
আদা, বাটা	১/২ চা চা.	সরিষা	১/২ চা চা.
হলুদ, বাটা	১/২ চা চা.	ধনেপাতা	২ টে. চা.

- ১। লাউ খোসা ছাড়িয়ে ছোট টুকরা কর।
- ২। মুগডাল অল্প টেলে হালকা গরম পানি দিয়ে ধূয়ে নাও।
- ৩। ডালে লাউ, আদা, হলুদ, লবণ ও ২-৩ কাপ পানি দিয়ে সিদ্ধ কর।
- ৪। লাউ সিদ্ধ হলে মটরশুটি, কাঁচামরিচ ও ১ কাপ পানি দিয়ে ৫-৭ মিনিট সিদ্ধ কর। ধনেপাতার কুচি দিয়ে নেড়ে নামাও।
- ৫। তেলে সরিষার ফোড়ন দিয়ে নিরামিষ দাও। ধনেপাতা দিয়ে নামাও।

কপি মুগ

ফুলকপি, মাঝারি	১ টি	ঘি	৩ টে. চা.
মুগডাল	১ কাপ	দারচিনি, ২ সে. মি.	৩ টুকরা
সয়াবিন তেল	১/২ কাপ	এলাচ	৩ টি
আদা, বাটা	১ চা চা.	তেজপাতা	৩ টি
জিরা, বাটা	২ চা চা.	কাঁচামরিচ	৪ টি
লবণ	২ চা চা.		

- ১। ফুলকপি মাঝারি টুকরা করে ধূয়ে নাও। মুগডাল হালকা টেলে ধূয়ে রাখ।
- ২। তেলে কপি ২ মিনিট ভাজ। আধাকাপ পানিতে আদা, লবণ ও অর্ধেক জিরা ওলে কপিতে দাও, আরও ৪-৫ মিনিট ভাজ। ডাল দিয়ে আধ মিনিট নেড়ে ৩ কাপ পানি দিয়ে ঢেকে সিদ্ধ কর (মৌসুমের নতুন ফুলকপি হলে তেলে মসলা কবে ফুলকপি ও ডাল একসঙ্গে দিয়ে ১ মিনিট ভেজে ২ কাপ পানি দিয়ে সিদ্ধ করবে)। কপি ও ডাল সিদ্ধ হলে চিনি দিয়ে নামাও।
- ৩। অন্য পাত্রে ৩ টে. চামচ তেল বা ঘি দিয়ে চুলায় দাও। এলাচ, দারচিনি, জিরা ও সামান্য পানি দিয়ে ৫ মিনিট কয়াও। ডাল, কপি ও কাঁচামরিচ দিয়ে হালকভাবে নেড়ে দাও। মনু আচে ৩-৪ মিনিট রেখে নামাও।

সবজি ডাল

গাজর	১ কাপ	ধনে, বাটা	২ চা চা.
লাউ	১ কাপ	এলাচ	৪ টি
ফুলকপি	১ কাপ	দারচিনি, ২ সে. মি	৩ টি
ওলকপি	১ কাপ	তেজপাতা	১ টি
মটরশুটি	১/২ কাপ	কাঁচামরিচ	৪ টি
মুগডাল	২ কাপ	লবণ	২ চা চা.
আদা, বাটা	২ চা চা.	চিনি	২ চা চা.
রসুন, বাটা	১/২ চা চা.	ধনেপাতা, কুচি	৩ টে. চা.
হলুদ, বাটা	১ চা চা.	পেঁয়াজ, স্লাইস	২ চা চা.
মরিচ, বাটা	১/২ চা চা.	আদা, কুচি	১ চা চা.
জিরা, বাটা	১ টে. চা.	ঘি বা তেল	১/৪ কাপ

- ১। সবজি ২ সে. মি. চোকো টুকরা কর। গাজর অপেক্ষাকৃত ছোট টুকরা করবে।
- ২। ডাল অল্প টেলে হালকা গরম পানি দিয়ে ধূয়ে নাও।
- ৩। ডালে সবজি, বাটা মসলা, গরম মসলা, তেজপাতা, লবণ ও ৬ কাপ পানি দিয়ে সিদ্ধ দাও। সবজি ভাল ভাবে সিদ্ধ হলে এবং ডাল সিদ্ধ হয়ে ঘন হলে কাঁচামরিচ, লবণ চিনি ও ধনেপাতা দিয়ে নামাও।
- ৪। তেলে পেঁয়াজ এবং আদা কুচি ভেজে ডাল কড়া বাগাড় দাও। গরম পরিবেশন কর। মুগ ডালের পরিবর্তে ছোলার ডাল দেওয়া যায়।

আলু কপির ডালনা

ফুলকপি, মাঝারি	১ টি	মরিচ, বাটা	১ চা চা.
আলু	৬ টি	তেজপাতা	১ টি
পেঁয়াজ, কুচি	২ টে. চা.	দারচিনি, ২ সে. মি	২ টুকরা
পেঁয়াজ, বাটা	২ টে. চা.	এলাচ	২ টি
আদা, বাটা	১/২ চা চা.	কাঁচামরিচ	৪ টি
রসুন, বাটা	১/৪ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
হলুদ, বাটা	১ চা চা.	তেল বা ঘি	১/২ কাপ

- ১। ফুলকপি ও আলু ছোট ছোট টুকরা কর। অল্প তেলে আলাদা ভেজে তোল। এলাচ, দারচিনি বেটে নাও।
- ২। বাকি তেল গরম করে কুচি পেয়াজ দিয়ে সামান্য ভাজ। বাটা মসলা, তেজপাতা ও ২ টে. চামচ পানি দিয়ে কষাও।
- ৩। মসলা কষান হলে ফুলকপি, আলু, কাঁচা মরিচ ও বাটা গরম মসলা দাও। সামান্য পানি দিয়ে মন্দুভালে ঢেকে রাখ। সবজি সিঞ্চ হয়ে তেলের উপর উঠলে নামিয়ে নাও।

বেগুনের সুফলে

বেগুন	$\frac{1}{2}$ কেজি	নরম পাউরুটি, কুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ
পেয়াজ, কুচি	১ টে. চা.	ডিম, হালকা ফেটানো	১ টি
লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	গোলমরিচ, গুঁড়া	$\frac{1}{4}$ চা চা.
মাখন	২ টে. চা.	পনির, কুচি	$\frac{1}{3}$ কাপ

- ১। দেড় কাপ ফুটানো লবণ পানিতে বেগুন সিঞ্চ কর। বেগুনের খোসা ও আঁশ ফেলে ঢেকে নাও।
- ২। সমস্ত উপকরণ একসাথে মিশাও। বেকিং পাত্রে ঘি মাখিয়ে বেগুন নাও।
- ৩। ওভেনে 190° সেঃ (375° ফা:) তাপে ৩০ মিনিট বেক কর, অথবা উপরে নীচে আওন দিয়ে দমে রাখ।

বেগুন পনির সুফলে

বেগুন	$\frac{1}{2}$ কেজি	লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
মাখন	২ টে. চা.	গোলমরিচ, গুঁড়া	$\frac{1}{4}$ চা চা.
ময়দা	২ টে. চা.	পেয়াজ, কুচি	$\frac{1}{2}$ চা চা.
দুধ	১ কাপ	টমেটো সস	১ টে. চা.
পনির, কুচি	১ কাপ	ডিমের কুসুম	২ টি
পাউরুটি, নরম কুচি	$\frac{1}{3}$ কাপ	ডিমের সাদা	২ টি

- ১। বেগুন টুকরা করে ১ কাপ পানিতে সিঞ্চ কর। খোসা এবং আঁশ ছাড়িয়ে বেগুন ঢেকে নাও।

- ২। সসপ্যান্স মাখন গালাও। চুলা থেকে নামিয়ে ময়দা দিয়ে নাড়। মাখনের সাথে ময়দা মিশে গেলে দুধ দিয়ে নাড়তে থাক। চুলায় দাও। ঘন হয়ে উঠলে সস চুলা থেকে নামিয়ে নাড়।
- ৩। এই সাদা সসের সাথে পনির, বেগুন, পাউরুটি, লবণ, গোলমরিচ, পেয়াজ এবং টমেটো সস মিশাও।
- ৪। ডিমের কুসুম ফেট। রং হালকা হয়ে উঠলে অল্প অল্প করে বেগুন দিয়ে ফেটতে থাক। সব মিশানো হয়ে গেলে ঠাণ্ডা হওয়ার জন্য ১৫ মিনিট রেফ্রিজারেটরে অথবা ঠাণ্ডা পানিতে রাখ।
- ৫। ডিমের সাদা অংশ খুব ভালভাবে ফেটে নাও।
- ৬। বেগুনের সঙ্গে ডিমের সাদা ভাঁজে ভাঁজে (পৃষ্ঠা ১৬) মিশাও।
- ৭। পাইরেক্স ডিসে বা বেক করার পাত্রে মাখন মাখিয়ে বেগুন নাও।
- ৮। ওভেনে 180° সেঃ (350° ফা:) তাপে ৪০ মিনিট বা ১ ঘন্টা পর্যন্ত বেক কর।
- ৯। গরম পরিবেশন কর। ৪ পরিবেশন হবে।

আলু মটর কাবাব

আলু	$\frac{1}{2}$ কেজি	কাঁচামরিচ, কুচি	১ টি
মটরগুঁটি, খোসা ছাড়ানো	১ কাপ	ধনেপাতা, কুচি	১ টে. চা.
ডিম, সিঞ্চ	১ টি	লবণ	১ চা চা.
আদা, বাটা	$\frac{1}{4}$ চা চা.	তেল	১ কাপ
গোলমরিচ, গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ডিম	১ টি
পেয়াজ, কুচি	১ টে. চা.	টোস্টের গুঁড়া	

- ১। আলু সিঞ্চ করে কিছু লবণ ও গোলমরিচ দিয়ে ঢেকে নাও।
- ২। মটরগুঁটি সিঞ্চ করে ছুরি দিয়ে কিমা কর।
- ৩। কড়াইয়ে ১ টে. চা. তেল দিয়ে পেয়াজ, মটরগুঁটি ভেজে গোলমরিচ, কাঁচামরিচ ও ধনেপাতা দিয়ে নামাও। ডিম কুচি করে মিশাও। লবণ দিয়ে মিশাও। আরেকটি ডিম সামান্য লবণ দিয়ে ফেটে রাখ।
- ৪। আলুর ভিতর মটরগুঁটির পুর দিয়ে গোলাকার চ্যাপ্টা কাবাব তৈরি করে ফেটানো ডিমে ডুবিয়ে টোস্টের গুঁড়ায় গড়িয়ে নাও। ডুবো তেলে ভাজ।

দই বেগুন

বড় গোল বেগুন	$\frac{1}{2}$ কেজি	দই	$\frac{1}{2}$ কাপ
হলুদ, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	গোলমরিচ, গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
মরিচ, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ভাজা জিরার গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
ধনে, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	রসুন, বাটা	১ চা চা.
তেল, ভাজার জন্য		লবণ	১ চা চা.

- ১। বেগুন ১ সে. মি. পুরু ও গোল করে কাট। ধূয়ে বাটা মসলা ও লবণ দিয়ে মাখাও। তেলে বেগুন ভেজে একটা ডিসে সাজিয়ে রাখ।
- ২। দই ফেটে গোলমরিচ, জিরা, রসুন ও লবণ মিশাও। দই বেশি ঘন হলে ৩-৫ টে. চামচ পানি মিশাও। বেগুনের উপর দই ঢেলে দাও।

খাটো বেগুন

বেগুন, গোল	১কেজি	পেয়াজ, বাটা	১ টে. চা.
হলুদ, বাটা	২ চা চা.	তেতুলের মাড়	$\frac{1}{8}$ কাপ
মরিচ, বাটা	১ চা চা.	চিনি বা গুড়	$\frac{1}{2}$ কাপ
জিরা, বাটা	১ চা চা.	পাঁচফোড়ন	১ চা চা.
ধনে, বাটা	২ চা চা.	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
রসুন, বাটা	১ চা চা.	লবণ	২ চা চা.

- ১। বেগুন গোল চাক করে কেটে সামান্য মসলা ও লবণ মাখাও। অল্প তেলে হাল্কা ভেজে রাখ।
- ২। তেলে পাঁচফোড়ন ছেড়ে সব মসলা ও তেজপাতা দিয়ে কষাও। এক কাপ পানি, লবণ, তেতুল ও চিনি দাও। ফুটে উঠলে হাঁড়িতে বেগুন সাজিয়ে দাও। ঢেকে মদু আঁচে রান্না কর। পানি শুকিয়ে তেলের উপর উঠলে নামাও। খাটো বেগুনে নিজের পছন্দমতো মরিচ, তেতুল ও চিনির পরিমাণ কম-বেশি দিতে পার।

শাক সবজি ফল

ছেঁকি

লাউয়ের খোসা, কুচি	১ কাপ	পেয়াজ	২ টি
সিম, মোটা কুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	কাঁচামরিচ, কুচি	৪ টি
নতুন আলু, মোটা কুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	ধনেপাতা, কুচি	২ টে. চা.
বেগুন, মোটা কুচি	১ টি	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
ফুলকপি, ছোট টুকরা	$\frac{1}{2}$ কাপ	হলুদ, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.

১। লাউয়ের খোসা আধা সিঞ্চ কর।

২। তেলে পেয়াজ সামান্য ভেজে সব সবজি দাও। লবণ ও হলুদ দিয়ে নেড়ে ঢাকনা দাও। প্রয়োজন হলে ২ টে. চামচ পানি দাও।

৩। সবজি সিঞ্চ হলে কাঁচামরিচ ও ধনেপাতা দিয়ে নেড়ে ঢেকে দাও। পানি শুকিয়ে তেল বের হলে নামাও। ছেঁকিতে $\frac{1}{2}$ চা চামচ চিনি দিতে পার।

পটলের ছেঁকি

পটল	১কেজি	আদা, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ	রসুন, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
তেজপাতা	১ টি	সরিষা, বাটা	১ টে. চা.
মরিচ, বাটা	১ চা চা.	নারিকেল, কুরানো	১ কাপ
জিরা, বাটা	১ চা চা.	লবণ	২ চা চা.
ধনে, বাটা	১ চা চা.	কাঁচামরিচ	৬ টি

১। পটল ধূয়ে খোসা ছাড়াও, প্রথমে দুটুকরা কর। তারপর প্রত্যেক টুকরাকে চার ফালি কর। বীচি ফেলে দেবে।

২। কড়াইয়ে তেল সামান্য গরম করে তেজপাতা ও পটল দাও। খুব হাল্কা আঁচে পটল ভাজ। পটলের পানি কিছু মরে গেলে বাটা মসলা দিয়ে ভাজ। আঁচ সব সময় খুব কম রাখবে।

৩। কিছুক্ষণ ভাজার পর মিহি করে বাটা নারিকেল দাও। নারিকেল দেয়ার পর পানি শুকিয়ে আসলে কাঁচামরিচ দাও। অল্প আঁচে পটলের ছেঁকি ভাজা হতে অনেক সময় লাগে। ঘন ঘন নেড়ে ছেঁকি সুন্দরভাবে ভাজা হলে নামাও।

ভেজিটেবল ভিন্ডালু

আলু, টুকরা	$\frac{1}{2}$ কেজি	জিরা, বাটা	১ চা চা.
মটরশুটি, ছাড়ানো	$\frac{1}{2}$ কাপ	এলাচ	২ টি
গাজর, চৌকো টুকরা	১ কাপ	দারচিনি, ২ সে. মি.	২ টুকরা
পেয়াজ	৬ টি	গোলমরিচ	$\frac{1}{2}$ চা চা.
আদা, বাটা	১ চা চা.	লবণ	২ চা চা.
মরিচ, বাটা	$1\frac{1}{2}$ চা চা.	সিরকা	$\frac{1}{8}$ কাপ
হলুদ, বাটা	১ চা চা.	তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ

১। আলু ও গাজর মসলা মাথিয়ে সিরকায় ভিজিয়ে রাখ। দুঃঘন্টা পরে সবজি মসলা থেকে তুলে রাখ।

২। তেল গরম করে মসলা ও অল্প পানি দিয়ে কষাও। সবজি দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে সিঞ্চ কর। আলু ও গাজর সিঞ্চ না হলে ১ কাপ গরম পানি দিয়ে আঁচ সামান্য বাড়িয়ে দাও। মটরশুটি দিয়ে নেড়ে ঢেকে আবার মৃদু আঁচে অনেকক্ষণ চুলায় রাখ। তেলের উপর উঠে ভাজা ভাজা হলে নামাও।

কাঁচকলার দম

আলু	২ টি	কাঁচামরিচ, বাটা	৩ টি
কাঁচকলা	৪ টি	দারচিনি, বাটা	২ টুকরা
সয়াবিন তেল	৩ টে. চা.	এলাচ, বাটা	২ টি
জিরা	১ চা চা.	লবণ	১ চা চা.
পেয়াজ, বাটা	৪ টি	চিনি	২ চা চা.
হলুদ, বাটা	১ চা চা.	লেবুর রস	২ চা চা.

১। আলু খোসা ছাড়িয়ে টুকরা কর। আলু সিঞ্চ করে রাখ।

২। কাঁচকলার খোসা ছাড়াও। $\frac{1}{2}$ সে. মি. পুরু স্লাইস কর। সসপ্যানে দুই কাপ পানিতে আধা চা চামচ হলুদ ও আধা চা চামচ লবণ মিশিয়ে কাঁচকলা দিয়ে সিঞ্চ কর। আধাসিঞ্চ হলে নামিয়ে পানি ঝরাও। কড়াইয়ে তেল গরম করে কাঁচকলা হালকা বাদামি করে ভেজে তোল।

শাক সবজি ফল

- কড়াইয়ের গরম তেলে জিরার ফোড়ন দাও। পেয়াজ ও অন্যান্য বাটা মসলা দাও। নেড়ে আধা কাপ পানি দিয়ে মসলা কষাও। তেলের উপর উঠলে আলু ও লবণ দিয়ে ২ মিনিট ভাজ।
- কাঁচকলা, চিনি, লেবুর রস ও $\frac{1}{2}$ কাপ পানি দাও। ঢেকে ৫-৭ মিনিট দমে রাখ। গরম পরিবেশন কর।

কাঁচকলার টিকিয়া

কাঁচকলা	২ টি	কাঁচামরিচ	৪ টি
ছোলার ডাল	১ টে. চা.	এলাচ	২ টি
চিংড়ি মাছের মাথা	$\frac{1}{2}$ কাপ	দারচিনি, ২ সে. মি.	২ টুকরা
চিংড়ি	১ টে. চা.	লবণ	১ চা চা.
আদা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	ধনে বা পুদিনাপাতা	১ টে. চা.
তেজপাতা	১ টি	তেল, ভাজার জন্য	

- কাঁচকলা খোসাসহ ধূয়ে টুকরা কর। কলা ও ডাল ডুবো পানিতে সিঞ্চকর।
- চিংড়ি ও চিংড়ির মাথা ২ চা চামচ তেলে ভেজে তোল। তেজপাতা, কাঁচামরিচ, এলাচ, দারচিনি ভেজে নাও।
- সিঞ্চ কলা, ভাজা মাছ, আদা, তেজপাতা, কাঁচামরিচ, এলাচ, দারচিনি লবণ একসঙ্গে বেটে নাও। ধনেপাতা কুচি করে মিশাও। গোলাকার চ্যাপ্টা টিকিয়া তৈরি কর। ডুবো বা সেকা তেলে ভাজ।

সবজির কাটলেট

গোলমরিচ, গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	চিনি (ইছা)	১ চা চা.
শুকনামরিচ, গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	পেয়াজ, কুচি	৪ টে. চা.
ভাজা জিরার গুঁড়া	১ চা চা.	কাঁচামরিচ	৪ টি
দারচিনি, গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেজপাতা	১ টি
সিরকা	১ টে. চা.	ডিম, ফেটানো	১ টি
আদা, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	বিস্কুটের গুঁড়া	১ কাপ
স্বাদ লবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেল, ভাজার জন্য	

শীতের সবজি : ফুলকপি, গাজর, মটরগুঁটি, আলু, পালংশাক।
বরষার সবজি : পেপে, মিষ্টিকুমড়া, বরবটি, আলু, কাঁচকলা।

- ১। পেয়াজ, কাঁচামরিচ, তেজপাতা তেলে ভেজে বেটে নাও। শীতের সবজি বা বরষার সবজি ৪-৫ রকমের সবজি মিলিয়ে এক কেজির মত নাও।
- ২। সবজি অল্প পানিতে আধা সিন্দু করে পানি শুকিয়ে ঢটকে নাও। ডিম ও বিস্কুটের গুঁড়া বাদে ১ টে চামচ লবণ ও সব উপকরণ সবজির সাথে মিশাও। সবজি দিয়ে কাটলেট তৈরি কর।
- ৩। কাটলেটে ডিম মাখিয়ে বিস্কুটের গুঁড়ায় গড়িয়ে নাও। ডুবো তেলে কাটলেট ভাজ।
- ৪। গরম কাটলেট সস, চাটনী বা মেয়নেজ দিয়ে পরিবেশন কর। সবজির কাটলেট বিকালে টি-পার্টিতে পরিবেশন করা যায়। ১০ পরিবেশন হবে।

সজিনা ফুলের অমলেট

- | | | | |
|---------------------|-------|-------------|------------|
| টাটকা সজিনার ফুল | ২ কাপ | সয়াবিন তেল | ২ টে. চা. |
| পেয়াজ, মিহিকুচি | ২ টি | হলুদ, বাটা | ১/৪ চা চা. |
| কাঁচামরিচ, মিহিকুচি | ২ টি | ডিম | ২ টি |
- ১। সজিনার ফুল বেছে ধুয়ে রাখ। অর্ধেক তেলে পেয়াজ ভাজ। হলুদ ও কাঁচামরিচ দিয়ে ১ মিনিট ভেজে সজিনার ফুল দাও। ফুল আধা ভাজা হলে তুলে রাখ।
 - ২। ডিম ফেটে ভাজা ফুল মিশাও। কড়াইয়ে বাকি তেল গরম করে অমলেট ভাজ।

ঁচোড়

- | | | | |
|------------------------|----------|---------------|-----------|
| কাঁচা কাঁঠাল, কুটাবাছা | ১/২ কেজি | মরিচ, বাটা | ২ টে. চা. |
| আলু | ৬ টি | হলুদ, বাটা | ১ টে. চা. |
| তেল বাঘি | ১/৪ কাপ | আদা, বাটা | ২ চা চা. |
| পাঁচফোড়ন | ১ চা চা. | জিরা, বাটা | ২ চা চা. |
| চিংড়ি, খোসা ছাড়ানো | ১ কাপ | এলাচ, দারচিনি | |

শাক সবজি ফল

- ১। হাতে তেল মেখে কাঁঠালের খোসা ছাড়াও। কাঁঠাল টুকরা করে কাট। বীচির খোসা ছাড়িয়ে আড়ে দুই টুকরা কর। কাঁঠালের শক্ত অংশ এবং বীচি সিন্দু কর। অন্য অংশ ধুয়ে রাখ।
- ২। আলু ছোট টুকরা করে অল্প তেলে ভেজে তোল।
- ৩। কড়াইয়ে সব তেল দিয়ে পাঁচফোড়ন দাও। তেলে তেজপাতা ও মাছ ছেড়ে ৩ মিনিট ভাজ। তেল ছেকে মাছ তুলে রাখ।
- ৪। বাটা মসলা দিয়ে কষাও। কাঁঠালের কাঁচা অংশগুলো ভাজ। নরম হলে সিন্দু কাঁঠাল, ভাজা আলু, লবণ, গরম মসলা, কাঁচামরিচ দিয়ে ঢেকে দাও। প্রয়োজন হলে সামান্য পানি দাও। তেলের উপর উঠলে চিংড়ি মাছ দিয়ে ৩ মিনিট পরে নামাও। গরুর মাংস দিয়ে ঁচোড় রামা করলে আলু এবং পাঁচফোড়ন বাদ দেবে।

ঘন্ট

লাউ, টুকরা	১/২ কেজি	হলুদ, বাটা	১ চা চা.
লাউয়ের খোসা, কুচি	১/২ কাপ	মরিচ, বাটা	১ চা চা.
সিম, টুকরা	১/২ কাপ	আদা, বাটা	১/২ চা চা.
কপিরভাটা, টুকরা	১/৩ কাপ	জিরা, বাটা	১ চা চা.
বেগুন, টুকরা	২ টি	ধনে, বাটা	২ চা চা.
মূলা, মাঝারি, টুকরা	১ টি	চিনি	২ চা চা.
পেয়াজ	৩ টি	লবণ	২ চা চা.
কাঁচামরিচ	৪ টি	তেল	১/২ কাপ
তেজপাতা	২ টি	পাঁচফোড়ন	১ চা চা.

- ১। তেল গরম করে চুলা থেকে নামিয়ে পাঁচফোড়ন দাও। নেড়ে চুলায় দাও। পাঁচফোড়ন ফুটে উঠলে পেয়াজ দিয়ে আধা মিনিট ভেজে তেজপাতা ও পাঁচফোড়ন দাও। পেয়াজ দিয়ে আধা মিনিট ভেজে তেজপাতা ও পাঁচফোড়ন দাও। আধা কাপ পানি দিয়ে কাঁচামরিচ দিয়ে এক মিনিট ভাজ। বাটা মসলা দাও। আধা কাপ পানি দিয়ে মসলা কষাও।
- ২। মসলায় বেগুন ছাড়া অন্য সব সবজি ও লবণ দাও। হাঁড়ি ঢেকে জুল করিয়ে দাও। সবজি সিন্দু হওয়ার জন্য সামান্য পানি দাও।

- ৩। সবজি আধা সিঙ্গ হলে বেগুন ও চিনি দাও। ঢেকে রাখা কর। মাঝে মাঝে নাড়বে।
- ৪। সবজি ভালভাবে সিঙ্গ হলে নেড়ে আধাভান্দা করে দাও (সবজি নরম হয়ে তেলে যাওয়াই ঘন্টর বিশেষত্ব)। ঘন্টে পালংশাক, ডাল অথবা সিমের বাটি, মটরস্টিটি, মাছের মাথা ইত্যাদি দেয়া যায়।

লাবড়া

ভাটা	২ টি	হলুদ, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পটল	৬ টি	মরিচ, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
চালকুমড়া	২ ফালি	জিরা, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
বেগুন	২ টি	ধনে, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
মিষ্টিকুমড়া	১ ফালি	তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ
লবণ	২ চা চা.	পাঁচফোড়ন	১ চা চা.

- ১। সব সবজি ধূয়ে খোদা ছাঁড়িয়ে টুকরা কর।
- ২। মিষ্টিকুমড়া ও বেগুন বাদে অন্যান্য সবজি, মসলা ও লবণ সামান্য পানি দিয়ে উন্মে দাও। সবজি আধা সিঙ্গ হলে বেগুন ও মিষ্টি কুমড়া দাও। সবজি সিঙ্গ হলে ১ টি, চামচ চিনি দিয়ে নামাও।
- ৩। তেলে পাঁচফোড়ন দাও। তেজপাতা ও কাচামরিচ দিয়ে ভেজে সিঙ্গ সবজি তেলে দাও। সবজির সাথে মাছ বা মাছের মাথা দিয়ে লাবড়া রাখা করা যায়।

মোচার ঘন্ট

মোচা	১ টি	মরিচ, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.
আলু	৬ টি	ধনে বাটা	১ চা চা.
তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ	১ চা চা.
তেজপাতা	১ টি	চিনি	১ চা চা.
জিরা	২ চা চা.	এলাচ	২ টি
হলুদ, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	দারচিনি, ২ সে. মি.	২ টুকরা

শাক সবজি ফল

- ১। মোচার অত্যোকটা কৃতির ভিতরের শক্ত কাটি ও পাতলা পাপড়ি তেলে দাও। বাকি অংশ মোটা কৃতি করে হলুদ মিশানো পানিতে ভিজিয়ে রাখ।
- ২। আলু চৌকো টুকরা করে ২ টে, চামচ তেলে ভাজ।
- ৩। বাকি তেলে তেজপাতা দিয়ে জিরার ফোড়ন দাও। তেলে মোচা, হলুদ মরিচ, ধনে ও লবণ দিয়ে কয়াও। আলু ও সামান্য পানি দিয়ে ঢেকে দাও। আলু সিঙ্গ হলে চিনি দাও। সামান্য দিয়ে বাটি গরম মসলা মিশিয়ে মোচার ঘন্ট দাও। নেড়ে নামাও।

মোচার টিকিয়া ৪ মোচা বেছে হলুদ মিশানো পানিতে ভাপিয়ে নিয়ে বাট। আদা, ধনে, জিরা, গরম মসলা, মরিচ ও গোলমরিচ বাটা মিশিয়ে কাঁচা কলার টিকিয়ার মত তৈরি করে তেলে ভাজ।

মোচার ঘন্টে কুরানো নারিকেল

মোচা, মাঝারি	১ টি	লবণ	১ চা চা.
তেল	$\frac{1}{2}$ কাপ	বেদন বা আটা	১ চা চা.
পাঁচফোড়ন	১ চা চা.	কাচামরিচ	৪ টি
আদা	১ টুকরা	নারিকেল, কুরানো	$\frac{1}{2}$ কাপ

- ১। মোচা কুটে হলুদ মিশানো পানিতে রাখ। সব কোটা হয়ে গোলে মোচা কৃতি করে কাট। মোচা কাটি না হলে ফুটানো হলুদ মিশানো পানিতে আধাসিঙ্গ কর। সিঙ্গ হয়ে গোলে পানি করিয়ে মোচা মাখিয়ে রাখ।
- ২। আদা ছেঁচে রসটুকু মোচার দাও, ছিবড়ে কেড়নের জন্য তুলে রাখ।
- ৩। কড়াহয়ে তেল গরম করে পাঁচফোড়ন ছেঁচে আদার ছিবড়েটুকু দিয়ে নাড়। আদার সুগন্ধ বের হলে মোচা দিয়ে ভাজ। বেদন বা আটা পানিতে তুলে দাও। ভাজা হলে কাচামরিচ ও নারিকেল দিয়ে আরও কিছুক্ষণ ভাজ।
- ৪। বাটিতে নিয়ে মোচার উপর ভাজা বড়ি ছাঁড়িয়ে দাও। গরম পরিবেশন কর।

অম্বল

আমড়া	৫০০ গ্রাম	সরষে	১ চা চা.
হলুদ, গুড়া	১ চা চা.	কালজিরা	১ চা চা.
মরিচ, গুড়া	১ চা চা.	রসুন, ছেঁচা	১ চা চা.
গুড় বা চিনি	১ কাপ	সয়াবিন তেল	২ টে. চা.
লবণ	২ চা চা.		

১। আমড়া, চালতা, জলপাই, কামরাঙ্গা যে কোন এক রকম ফল টুকরা করে ৫০০ গ্রাম অথবা ২ কাপ মেপে নাও। ১২ কাপ পানি দিয়ে চুলায় দাও। হলুদ দিয়ে দেকে ২ ঘন্টা সিঞ্চ কর। প্রয়োজন হলে আরও পানি দেবে এবং মাঝে মাঝে নাড়বে। ১ ঘন্টা পরে মরিচ দেবে। ফল এমন ভালভাবে সিঞ্চ হবে যেন চামচ দিয়ে নাড়লে ভেজে যায় এবং ঘন সুপের মত হয়। দরকার হলে পানি দিয়ে ৬ কাপের মত করবে। গুড়, লবণ দাও। চুলা থেকে নামাও। মিষ্টি নিজের পছন্দমতো কম বেশি দেয়া যায়।

২। কড়াইয়ে তেল গরম করে সরষে ও কালজিরার ফোড়ন দাও। রসুন দাও। রসুন লাল হলে অম্বল তেলে দিয়ে বাগাড় দাও। রসুন ও কালজিরা বাদ দিয়ে পাঁচ ফোড়ন বা শুধু সরষের ফোড়নও দেয়া যায়।

৩। অম্বল সিঙ্গারা সাথে পরিবেশন কর। সামুছা, সিংগারা, ডালপুরী অম্বলে ভুবিয়ে খেতে ভাল লাগে। সাধারণত দুপুরে খাওয়ার শেষে অম্বল পরিবেশন করা হয়। অম্বলের স্বাদ টক, ঝাল এবং মিষ্টি।

আমের অম্বল

আম	৩ টি	লবণ	১ চা চা.
হলুদ, গুড়া	১/৪ চা চা.	পাঁচফোড়ন	১ চা চা.
মরিচ, গুড়া	১/৪ চা চা.	পেঁয়াজ রসুন, ছেঁচা	১ টে. চা.
গুড় বা চিনি	২ টে. চা.	তেল	১ টে. চা.

১। উপরের আমড়ার অম্বলের মত রামা কর।

টমেটোর দোলমা

টমেটো, বড় সাইজ	৮ টি	পেঁয়াজ, কুচি	৪ টি
মাছ	১/২ কেজি	রসুন, কুচি	১/২ চা চা.
হলুদ, বাটা	১/২ চা চা.	কাঁচামরিচ	৩ টি
মরিচ, বাটা	১ চা চা.	ধনে বা পুদিনা	২ টে. চা.
জিরা, বাটা	১ চা চা.	লবণ	২ টে. চা.
ধনে, বাটা	২ চা চা.	সয়াবিন তেল	১/৪ কাপ

- ১। চোখা ছুরি দিয়ে টমেটোর বোটার মুখ গোল করে কাট। ভিতরের অংশ বের করে টমেটো ধূয়ে রাখ।
- ২। মাছ সিঞ্চ করে কাঁটা বাছ। মাছে টমেটো ভিতরের অংশ এবং অন্যান্য উপকরণ মিশিয়ে তেলে ভাল করে ভাজ।
- ৩। টমেটোতে মাছের কিমা ঠেসে ভর। টমেটোতে তেল মাখিয়ে ফ্রাইপ্যান বা তাওয়ায় রাখ। তাওয়া চুলায় দিয়ে মদু আঁচে দেকে রাখ, টমেটো একবার উল্টে দিতে পার। ওভেনে মাঝের তাপে বেক করতে পার। টমেটো সামান্য নরম হলে নামাও। গরম পরিবেশন কর।

বাঁধাকপির দোলমা

বাঁধাকপি, বড়	১ টি	লেবুর রস	১ টে. চা.
মাংসের কিমা	১/২ কেজি	বিফস্টক	২ ১/২ কাপ
ভাত, বরবরে	৩ কাপ	টমেটো সস	১ কাপ
লবণ	২ চা চা.	কিসমিস (ইছা)	১/৩ কাপ
গোলমরিচ, গুড়া	১/২ চা চা.	মিষ্টি দই	১/২ কাপ

- ১। বাঁধাকপি ধূয়ে হাঁড়ির ডুবো পানিতে দিয়ে উনুন দাও। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে ৫ মিনিট সিঞ্চ কর। উনুন থেকে নামিয়ে নাও। বাঁধাকপি ঠাণ্ডা হলে ১৬টি পাতা সাবধানে খুলে নাও।
- ২। মাংসে নিজের পছন্দমতো মসলা দিয়ে অল্প তেলে ভেজে নাও। মাংসের কিমা, ভাত, ১ চা চামচ লবণ, ১/৪ চা চামচ গোলমরিচ এবং লেবুর রস একসাথে মিশাও।

- ୩। ଟେ ବା ରୁଟି ବେଲାର ପିଡ଼ିର ଉପର ଏକଟା ପାତା ବିଛାଓ । ୧ ଟେ. ଚାମଚ ମାଂସ ଦାଓ । ପ୍ରଥମେ ମାଂସର ପାତା ଏକବାର ମୁଡ଼ାଓ । ତାରପର ଦୁଃପାଶ ଥେକେ ପାତା ମୁଡ଼େ ସାମନେର ଦିକେ ମୁଡ଼ାଓ । ଏତାବେ ସବଞ୍ଗଲୋ ପାତାଯ କିମା ଦିଯେ ମୁଡ଼େ ଦୋଲମା ତୈରି କର । ଦୋଲମା ବେକିଂ ଡିସେ ସାଜିଯେ ରାଖ । ବିଫ୍‌ସ୍ଟକ, ଟମେଟୋ ସସ ଏବଂ ବାକି ଲବଣ, ଗୋଲମରିଚ ଏକସଙ୍ଗେ ମିଶିଯେ ଦୋଲମାର ଉପରେ ଢେଳେ ଦାଓ ।
- ୪। ବେକିଂ ଡିସ ଢେଳେ 150° ସେଂ (୩୦୦ $^{\circ}$ ଫାଃ) ତାପେ ୧ ଘନ୍ଟା ବେକ କର ।

- ୫। ଓଡ଼ନ ଥେକେ ନାମିଯେ କିମିଶ ଛିଟିଯେ ଦାଓ । ଢାକନା ଛାଡ଼ା ଆରା ୪୫ ମିନିଟ ବେକ କର । ବେକ କରାର ପର ଡିସେ ଯେ ସସ ଥାକବେ ତାର ସାଥେ ବାକି ଦେଇ ମିଶିଯେ ପରିବେଶନ କର । ୮ ପରିବେଶନ ହବେ ।

ଫୁଲକପିର ଦୋଲମା

ଫୁଲକପି	୧ ଟି	ଦାରିଚିନି, ୨ ସେ. ମି.	୨ ଟୁକରା
ମାଂସେରକିମା	୧ କାପ	ଲବଣ	୨ ଟି
ପେଯାଜ, ବାଟା	୧ ଟେ. ଚା.	ତେଜପାତା	୧ ଟି
ଆଦା, ବାଟା	୧ ଚା ଚା.	ଟମେଟୋ ସସ ବା ଦେଇ	୧ ଟେ. ଚା.
ରସୁନ, ବାଟା	୧/୨ ଚା ଚା.	କାଂଚାମରିଚ	୨ ଟି
ମରିଚ, ବାଟା	୧ ଚା ଚା.	ପନିର, ବୁରି	୨ ଟେ. ଚା.
ହଲୁଦ, ବାଟା	୧/୨ ଚା ଚା.	ଲବଣ	୧ ଚା ଚା.
ଗୋଲମରିଚ, ବାଟା	୧/୨ ଚା ଚା.	ମୟଦା	୧/୨ କାପ
ଏଲାଚ	୩ ଟି	ସ୍ୟାବିନ ତେଲ	୧ କାପ

- ୧। ଫୁଲକପିର ଡାଟା ଓ ବୋଟା ଫେଲେ ଲବଣ ପାନିତେ ଆଧାଘନ୍ଟା ଡୁଇଯେ ରାଖ । କପି ଲବଣ ପାନି ଥେକେ ତୁଳେ ଫୁଲକପିର ପାନିତେ ଦିଯେ ୪-୮ ମିନିଟ ସିନ୍ଧୁ କର ।
- ୨। କିମାଯ ବାଟା ମସଲା, ଗରମ ମସଲା, ତେଜପାତା ୩ ଟେ. ଚାମଚ ତେଲ, ସସ ବା ଦେଇ ଏବଂ $1/2$ କାପ ପାନି ଦିଯେ ସିନ୍ଧୁ କର । ପାନି ଶୁକିଯେ ମାଂସ ସିନ୍ଧୁ ହଲେ କାଂଚାମରିଚ ଦିଯେ କଷାଓ । ତେଲର ଉପର ଆସଲେ ନାମାଓ । ପନିର କୁଚି ମିଶାଓ । ତେଜପାତା ଏବଂ ଗରମ ମସଲା ତୁଳେ ଫେଲ ।
- ୩। ଫୁଲକପି ଉଲିଯେ ପ୍ଲେଟ୍ ରାଖ । କପିର ଫାଁକ ଦିଯେ କିମା ଠେସେ ଭର । ସାବଧାନେ କିମା ଭରବେ ଯେନ ଫୁଲକପି ନା ଭାଙ୍ଗେ ।

- ୫। ମୟଦାଯ ସାମାନ୍ୟ ଲବଣ, ୧ ଟେ. ଚାମଚ ଘି ଓ ୧ ଟେ. ଚାମଚ ପାନି ଦିଯେ ମଥେ ନାଓ । ମାଝାରି ଆକାରେର ରୁଟି ବେଲେ ଫୁଲକପିର ଯେ ଦିକ ଦିଯେ କିମା ଭରା ହେଁବେ, ସେଦିକେ ଢେଳେ ଦାଓ । ରୁଟି କପିର ସାଥେ ଭାଲଭାବେ ଏଠେ ଦେବେ ।
- ୬। କଢାଇଯେ ଡୁବୋ ତେଲେ ଫୁଲକପିର ଦୁଇ ପିଠ ଭାଜ । ଗରମ ପରିବେଶନ କର ।

ପଟଲେର ଦୋଲମା

କିମା	$\frac{1}{2}$ କେଜି	ଗୋଲମରିଚ, ବାଟା	$\frac{1}{8}$ ଚା ଚା.
ପେଯାଜ, କୁଚି	୬ ଟି	ଏଲାଚ	୨ ଟି
ଆଦା ରସୁନ, ବାଟା	୨ ଚା ଚା.	ଦାରିଚିନି, ୨ ସେ. ମି	୧ ଟୁକରା
ହଲୁଦ, ବାଟା	$\frac{1}{2}$ ଚା ଚା.	ଜରୁତ୍ରୀ (ଇଛା)	$\frac{1}{2}$ ଚା ଚା.
ମରିଚ, ବାଟା	୧ ଚା ଚା.	କାଂଚାମରିଚ	୪ ଟି
ଜିରା, ବାଟା	୧ ଚା ଚା.	ତେଲ	$\frac{1}{2}$ କାପ
ଧନେ, ବାଟା	୨ ଚା ଚା.	ପଟଲ, ବଡ଼	୮ ଟି

- ୧। ପଟଲେର ଦୁଇ ଦିକେର ମୁସ ନା କେଟେ ଢେଲେ ନାଓ । ଲ୍ସବାୟ ପଟଲ ଚିରେ ଭିତରେ ବିଚି ବେର କର ।
- ୨। ପେଯାଜ ଛାଡ଼ା କିମାର ସାଥେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସବ ମସଲା, $1/2$ କାପ ପାନି ଏବଂ ୨ ଟେ. ଚାମଚ ତେଲ ଦିଯେ ଚାଲାଯ ଦାଓ । ମାଂସ ସିନ୍ଧୁ ହଲେ ଅର୍ଦ୍ଦେଖ ପେଯାଜ, କାଂଚାମରିଚ ଦିଯେ ଭାଜ । ପାନି ଶୁକିଯେ ତେଲ ବେର ହଲେ ନାମିଯେ ଦାଓ ।
- ୩। ପଟଲେ କିମା ଭାଲଭାବେ ଠେସେ ଭର । ସୁତା ଦିଯେ ପୌଚିଯେ ପଟଲେର ଚିରା ଅଂଶ ବର୍ଜ କର ।
- ୪। କଢାଇଯେ ବାକି ତେଲ ଦାଓ । କିମାଯ ଯେ ପରିମାଣ ମସଲା ଦେଯା ହେଁବେ ଆବାର ମେହି ପରିମାଣ ମସଲା ଏବଂ ବାକି ପେଯାଜ ବାଟା ଦିଯେ ମସଲା କଷାଓ । ପଟଲ ଓ ଅଞ୍ଚ ପରିମାଣ ମସଲା ଏବଂ ବାକି ପେଯାଜ ବାଟା ଦିଯେ ମସଲା କଷାଓ । ପଟଲ ସିନ୍ଧୁ ହଲେ ନାମାଓ ।
- ମାଛେର କିମା ଦିଯେ ପଟଲେର ଦୋଲମା : ଟାକି, ଶୋଲ, ବେଲେ, ରୁଇ ଇତ୍ୟାଦି ମାଛେର କିମା ଦିଯେ ପଟଲେର ଦୋଲମା : ଟାକି, ଶୋଲ, ବେଲେ, ରୁଇ ଇତ୍ୟାଦି ମାଛେର କିମା ଦିଯେ ପଟଲେର ଦୋଲମା କରିବାକୁ ପାଇଁ ମାଂସେର ମତୋ କିମା ରାନ୍ଧା କରିବାକୁ ପାଇଁ ମାଛ ସିନ୍ଧୁ କରିବାକୁ ପାଇଁ କାଟା ବେଛେ ନାଓ । ମାଂସେର ମତୋ କିମା ରାନ୍ଧା କରିବାକୁ ପାଇଁ ଦୋଲମା କରିବାକୁ ପାଇଁ

আলুর দোলমা

মাংসের কিমা	$\frac{1}{2}$ কাপ	রসুন, বাটা	১ চা চা.
পেয়াজ, কুচি	$\frac{1}{8}$ কাপ	গোলমরিচ, বাটা	$\frac{1}{4}$ চা চা.
এলাচ	৩ টি	আলু	১ কেজি
দারচিনি, ২ সে.মি	২ টুকরা	গোলমরিচ, গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
লবণ	২ টি	ডিম	১ টি
তেজপাতা	১ টি	বিস্কুটের গুঁড়া	$\frac{1}{8}$ কাপ
আদা, বাটা	১ চা চা.	তেল, ভাজার জন্য	

- ১। $\frac{1}{2}$ কাপ তেলে পেয়াজ ভেজে গরম মসলা ও তেজপাতা দিয়ে নেড়ে নামাও।
পেয়াজ ও মসলা তেল থেকে ছেকে তোল। ঠাণ্ডা হলে বেটে রাখ।
- ২। মাংসের কিমায় বাটা মসলা, সামান্য লবণ ও আধা কাপ পানি দিয়ে সিঁজ কর। মাংস সিঁজ হলে অল্প ভাজ। বাটা ভাজা পেয়াজ থেকে ১ চা চামচ পরিমাণ রেখে বাকিটুকু মাংসে দিয়ে ভুনা ভুনা করে নামাও।
- ৩। আলু সিঁজ করে খোসা ছাড়িয়ে ঢটকে নাও। আলুতে গোলমরিচের গুঁড়া, লবণ ও তুলে রাখা ভাজা পেয়াজ মিশাও। আলু ১০ ভাগ কর।
- ৪। আলুর ভিতরে রামা কিমা ভরে বলের মত গোল করে আলুর দোলমা তৈরি কর।
- ৫। ডিম ফেট। ডিমে আলুর দোলমা ডুবিয়ে বিস্কুটের গুঁড়ায় গড়িয়ে রাখ। একটা একটা করে আলুর দোলমা ডুবো তেলে ভাজ।
- ৬। ঠাণ্ডা হলে আলুর দোলমা ধারালো ছুরি দিয়ে সমান দুভাগ করে কাট।

কাঁকরোলের দোলমা ভাজা

কাঁকরোল	১০ টি	পেয়াজ, কুচি	৩ টে. চা.
নারিকেল	১ টি	বিলাতি ধনেপাতা, কুচি	৪ টে. চা.
পোস্তদানা	২ চা চা.	চালের গুড়ি	৪ টে. চা.
কাঁচামরিচ	৪ টি	তেল ভাজার জন্য	

শাক সবজি ফল

- ১। কাঁকরোল ডুবো পানিতে সিঁজ কর। লম্বায় সমান দুটুকরো কর। চায়ের চামচ দিয়ে কাঁকরোলের ভিতরের শাস কুড়িয়ে তোল।
- ২। বীচি ও শাসের সাথে ৪ টুকরা সিঁজ কাঁকরোল, নারিকেল, কাঁচামরিচ, পোস্তদানা, পেয়াজ কুচি ধনেপাতা কুচি ও লবণ মিশাও।
- ৩। কাঁকরোলের খোলে মিশানো নারিকেল খুব ভাল করে উচু করে ভর যেন পোটা কাঁকরোলের মত দেখা যায়।
- ৪। চালের গুঁড়িতে পানি দিয়ে ঘন থকথকে গোলা কর। সামান্য লবণ দিবে। নারিকেলের উপর এই গোলার প্রলেপ দিয়ে ঢেকে দাও। গোলা যেন গড়িয়ে নিচে কাঁকরোলের উপর না পড়ে। ডুবোতেলে ভাজ। গরম পরিবেশন কর।

সবজির কোরমা

ফুলকপি	২ কাপ	আদা, বাটা	২ চা চা.
শালগম	১ কাপ	রসুন, বাটা	১ চা চা.
ওলকপি	১ কাপ	পেয়াজ, বাটা	$\frac{1}{8}$ কাপ
আলু	$\frac{1}{2}$ কাপ	ধনে, বাটা	১ টে. চা.
গাজর	$\frac{1}{2}$ কাপ	এলাচ	৪ টি
মটরশুটি	$\frac{1}{2}$ কাপ	দারচিনি, ২ সে. মি	৩ টুকরা
বাঁধাকপি	২ কাপ	কাঁচামরিচ	৬ টি
দই	$\frac{1}{2}$ কাপ	লেবুর রস	১ টে. চা.
চিনি	১ টে. চা	সয়াবিন তেল	$\frac{1}{8}$ কাপ

- ১। ফুলকপি, আলু অল্প তেলে হালকা ভেজে রাখ। শালগম, ওলকপি, গাজর ও মটরশুটি আলাদা আধা সিঁজ কর। বাঁধাকপি টুকরা করে ১ মিনিট ভাপিয়ে নাও।
- ২। বাকি তেলে ৩ টি পেয়াজ বেরেন্তা করে তুলে রাখ। তেলে বাটা মসলা, এলাচ, দারচিনি দিয়ে কষাও। দই ফেটে চিনি ও লবণ মিশিয়ে দাও। সবজি, কাঁচামরিচ ও লেবুর রস দিয়ে ঢেকে মন্দু আচে সিঁজ কর। সবজি সিঁজ হলে এবং তেলের উপর উঠলে নামাও।

মিঙ্গড় ভেজিটেবল গ্রাতিন

ফুলকপি	৩০০ গ্রাম	মাখন	৩০ গ্রাম
ত্রাকলি	৩০০ গ্রাম	রসুন, কুচি	২কোষ
বরবটি বা সিম	২০০ গ্রাম	দুধ	১কাপ
আলু	২০০ গ্রাম	লবণ, গোলমরিচ, গুড়া	
গাজর	২০০ গ্রাম	চেদার চিজ, ঝুরি	১০ গ্রাম
পেঁয়াজ	৪ টি	বিস্কুটের গুড়া	৩০ গ্রাম

- ১। ফুলকপি, ত্রাকলি ছেট টুকরা কর। বরবটি ২০-৫ সে. মি. লম্বা তেরছা টুকরা কর। আলু, আধা সেন্টিমিটার পুরু স্লাইস কর। গাজর ১ সে. মি. লম্বায় তেরছা করে কাট। সব সবজি ধূয়ে কাটবে। কাটার পরে সবজি ফুটানো লবণ পানিতে দিয়ে ৬ মিনিট সিন্ক কর। পানি ঝরাও।
- ২। ওভেনে 220° সেঃ (425° ফাঃ) তাপ দাও।
- ৩। মাখন গালিয়ে রসুন মিশাও। বেকিং ডিসে গরম মাখন মাখাও। চামচ দিয়ে সবজি ডিসে সমান করে দাও। উপরে দুধ ঢেলে দাও। লবণ গোলমরিচ দাও। পনির ছড়িয়ে দিয়ে উপরে বিস্কুটের গুড়া সমান করে ছিটিয়ে দাও।
- ৪। ওভেনে মাঝের শেলফে ৩৫-৪০ মিনিট বেক কর। বুদবুদ উঠলে এবং বাদামি হলে নামাও। গরম পরিবেশন কর।

ভেজিটেবল নেশ্টস

আলু	২০০ গ্রাম	সাদা গোলমরিচ, গুড়া	$\frac{1}{8}$ চা চা.
গাজর	২২৫ গ্রাম	ডিমের সাদা, ফেটানো	১ টি
মাখন	২৫ গ্রাম	কুরজেত	২ টি
কুসুম	২ টি	বাদাম, ভাজা	২৫ গ্রাম
জ্যোতি, গুড়া	$\frac{1}{3}$ চা চা.	পাসলি, কুচি	১ টে. চা.

- ১। আলু ও অর্দেক গাজর খোসা ছড়িয়ে ছেট টুকরা কর। ফুটানো লবণ পানিতে সিন্ক কর। চটকে নিয়ে মাখন, কুসুম, জ্যোতি, লবণ এবং গোলমরিচ মিশাও।
- ২। পাইপিং ব্যাগে ভরে বেকিং ডিসের উপরে ৭৫ সে. মি. ব্যাসের গোল কর। তার উপরে আর একবার গোল কর। ডিমের সাদার প্রলেপ দিয়ে গরম ওভেনে 200° সেঃ তাপে ১৫-২০ মিনিট বেক কর।
- ৩। চিনাবাদাম মোটা কুচি কর।

- ৪। বাকি গাজর খোসা ছাড়াও। গাজর ও কুরজেত (Courgettes) বা স্কোয়াস দেয়াশলাই এর কাঠির মত টুকরা কর। ফুটানো লবণ পানিতে ৩ মিনিট সিন্ক কর। পানি ঝরাও।
- ৫। ওভেন থেকে নামিয়ে গরম আলু গাজরের মাঝে সিন্ক সবজি ভরে দাও। আলুর উপর বাদাম ও পাসলি কুচি ছিটিয়ে দাও। ২ পরিবেশন হবে।

স্প্রাউট এণ্ড মেকারনি বেক

ব্রাসেলস্ স্প্রাউট	৭৫০ গ্রাম	মাখন	১০ গ্রাম
মেকারনি	১৭৫ গ্রাম	ময়দা	$1\frac{1}{2}$ টে. চা.
মজারেলা চিজ	১২৫ গ্রাম	দুধ	$2\frac{1}{2}$ কাপ
পারমিশান চিজ	৪ টে. চা.	চিনাবাদাম ভাজা	১০ গ্রাম
		লবণ, গোলমরিচ, গুড়া	

- ১। ব্রাসেলস্ স্প্রাউটের বোটার দিক কেটে ফেল। ফুটানো লবণ পানিতে ১০-১৫ মিনিট সিন্ক কর। সিন্ক হওয়া মাত্রাই নামিয়ে নেবে। পানি ঝরাও। তিনভাগের একভাগ স্প্রাউট তুলে রাখ। বাকিগুলো ৬-৮ টুকরা করে কাট।
- ২। মেকারনি বা পাস্তা ফুটানো লবণ পানিতে ১৫ মিনিট বা সিন্ক না হওয়া পর্যন্ত ফুটাও। পানি ঝরাও।
- ৩। মজারেলা চিজ ছেট টুকরা করে কাট। পারমিশান চিজ সবজি কুরনি দিয়ে ঝুরি কর।
- ৪। ওভেনে 180° সেঃ (350° ফাঃ) তাপ দাও।
- ৫। হাঁড়িতে তিনভাগের একভাগ মাখন মৃদু আঁচে গালাও। ময়দা মিশাও। ধীরে ধীরে দুধ দিয়ে মিশাও। মৃদু আঁচে নাড়তে থাক। ফুটে উঠলে ২ মিনিট মৃদু আঁচে রেখে নাড়। উনুন নিভিয়ে অর্দেক মজারেলা চিজ এবং ৩ টে. চা. পারমিশান চিজ মিশাও।
- ৬। টুকরা করা স্প্রাউট, মেকারনি এবং চিজ সস একসাথে লবণ গোলমরিচের গুড়া দিয়ে মিশাও। মাখন মাখানো বেকিং ডিসে নাও।
- ৭। বাকি মাখন গালাও। বাকি পারমিশান চিজ মিশাও। তুলে রাখা স্প্রাউট দুটুকরা করে মাখনের সাথে মিশিয়ে বেকিং ডিসে মেকারনির উপর সাজিয়ে দাও। উপরে বাকি মজারেলা চিজ ছিটিয়ে দিয়ে বাদাম ছড়িয়ে দাও।

- ৮। ওভেনের মাঝের শেলফে দিয়ে ৩৫-৪০ মিনিট বেক কর। উপরিভাগ বেশি ব্রাউন হয়ে গেল এ্যালিউমিনিয়াম ফয়েল দিয়ে ঢেকে দেবে। গোলমরিচ ছিটিয়ে দিয়ে গরম পরিবেশন কর। ৪-৬ পরিবেশন হবে।

বেক্ড সবজি

সবজি তৈরি :

ফুলকপি	২ কাপ	ধি	২ টে. চা.
বাঁধাকপি	৩ কাপ	ময়দা	১/২ কাপ
গাজর	১ কাপ	দুধ	২ কাপ
মটরশুটি	১/২ কাপ	ডিম	১ টি
সয়াবিন তেল	১/৪ কাপ	লবণ	১ চা চা.
আদা, বাটা	১ চা চা.	চিনি	১/৪ চা চা.
রসূন, বাটা	১ চা চা.		
সাদা গোলমরিচ, গুড়া	১/২ চা চা.	বিস্কুটের গুড়া	১/২ কাপ

সবজি তৈরি :

- ১। সবজি ধূয়ে ছোট টুকরা কর। কড়াইয়ে তেল গরম করে আদা, রসূন, গোলমরিচ ও লবণ দিয়ে ভাজ। ভাজা হলে সবজি থেকে অল্প পানি বের হবে। সবজি নামিয়ে পানি ছেকে তুলে বেকিং ডিসে রাখ।

সস তৈরি :

- ২। সসপ্যানো ঘিয়ের সাথে ময়দা মিশিয়ে ভাজ। হালকা বাদামি রং হলে নামিয়ে ঠাণ্ডা কর। ডিম ফেটে মদু গরম দূধের সাথে মিশাও। দুধ ডিমের সাথে ময়দা ভাল করে মিশাও। উনুনে দিয়ে নাড়তে থাক। একবার ফুটে উঠলে নামাও।

সবজি বেক করা :

- ৩। ওভেনে 180° সেঃ (350° ফা:) তাপ দাও। বেকিং ডিসে সবজির উপরে সস ঢেলে দাও। সসের উপরে বিস্কুটের গুড়া ছিটিয়ে দাও। ওভেনে ৩০-৪০ মিনিট বেক কর।
- ৪। গরম সবজি পরিবেশন কর। ৬ পরিবেশন হবে।

ষষ্ঠ অধ্যায়

সুপ

- ০ ক্রিম সুপ
- ০ স্বচ্ছ সুপ
- ০ আলু সুপ
- ০ লেবু সুপ
- ০ সবজি সুপ
- ০ পায়া সুপ
- ০ মোরগের সুপ
- ০ মুলিগাঁওয়ানি
- ০ হল্যাণ্ডেইজ সুপ

ଧନେପାତାର ସୁପ

ଗୁରୁ ବା ମୋରଗେର ହାଡ଼ ଆଦା, ବାଟା	୧ କେଜି ୧ ଚା ଚା.	ତେଜପାତା ଦାରଚିନି, ୨ ସେ. ମି.	୧ ଟି ୨ ଟୁକରା
ରମ୍ବୁନ, ବାଟା	୧/୨ ଚା ଚା.	ଏଲାଚ	୨ ଟି
ପୈୟାଜ, ବାଟା	୨ ଟି	ଲବନ	୨ ଟି
ହଲୁଦ, ବାଟା	୧/୪ ଚା ଚା.	ଲବନ	୨ ଚା ଚା.
ଜିରା, ବାଟା	୧/୪ ଚା ଚା.	ସୟାବିନ ତେଲ	୧ ଟେ. ଚା.
ଧନେ, ବାଟା	୧ ଚା ଚା.	ଧନେପାତା, କୁଚି	୩ ଟେ. ଚା.
୧। ମୋରଗେର ପା ପୁଡ଼ିଯେ ଚାମଡ଼ା ତୁଳେ ଫେଲ । ନଥ କେଟେ ଫେଲ । ପା, ଗଲା, ମାଥା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ହାଡ଼ ଧୁଯେ ନାଓ (ଗରୁର ହାଡ଼ ବଡ଼ ଥଣ୍ଡ ରାଖା ଯାଇ) । ଅନେକ ଡୁରୋ ପାନିତେ ହାଡ଼ ସିନ୍ଧ କର ।			
୨। ପାନି ଶୁକିଯେ ଅର୍ଦେକ ହଲେ ଆଦା ଥେକେ ଲବନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବ ମସଲା ଦିଯେ ସିନ୍ଧ କର । ପାନି ଶୁକିଯେ ଏକ ଦେଇ ଆନ୍ଦାଜ ହଲେ ଆର ସିନ୍ଧ କରବେ ନା ।			
୩। ତେଲେ ପୈୟାଜ କୁଚି ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ କରେ ଭେଜେ ସୁପ ବାଗାଡ଼ ଦାଓ । ଧନେପାତା ଦିଯେ ନାମାଓ । ଗରମ ପରିବେଶନ କର ।			

କପିଡାଟାର ସୁପ

ଫୁଲକପିର ଡାଟା	୨ କାପ	ଡିମ	୧ ଟି
ଲବନ	୨ ଚା ଚା.	ଗୋଲମରିଚ	୧/୮ ଚା ଚା.
ସ୍ଵାଦଲବନ	୧/୫ ଚା ଚା.	ସ୍ୟାସସ	୨ ଚା ଚା.
ଏୟାରାକୁଟ	୧ ଟେ. ଚା.	ସିରକା	୧ ଟେ. ଚା.
୧। ଫୁଲକପିର ଫୁଲ ଥେକେ ଯେ ଅଂଶ ଛାଡ଼ିଯେ ଫେଲା ହୟ, ସେଇ ଛାଡ଼ାନୋ ଅଂଶ ନାଓ । ଫୁଲକପିର ଡାଟା ଲ୍ସବା ଫାଲି କର । କପିର ଫୁଲ ଛାଡ଼ା ଯେ ଅଂଶଗୁଲି ଥାକେ ତାର ସବଟି ଧୁଯେ କୁଟେ ନେବେ ।			
୨। କୁଟା ଅଂଶ ଯେ ପରିମାଣ ହବେ ତାର ୫-୬ ଗୁଣ ପାନି ଦିଯେ ସିନ୍ଧ କର । ଲବନ ଓ ସ୍ଵାଦଲବନ ଦାଓ ।			

- ୧। ଫୁଲକପି ସିନ୍ଧ ହଲେ ଏୟାରାକୁଟ ଗୁଲେ ଦାଓ ।
- ୨। ଡିମ, ଲବନ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଏକମଙ୍ଗେ କେଟେ ସୁପେ ଆପେ ଆପେ ଦିଯେ ନାଡ଼ିତେ
ଥାକ । ଡିମ ଦେଇ ଶେଷ ହଲେ ସୁପ ନାମିଯେ ସ୍ୟାସସ ଦାଓ ।
- ୩। ପିକେଲ୍‌ସେର ବାଲ ସିରକା ବା ସାଦା ସିରକା ମିଶାଓ ।

ବର୍ଷାକାଳୀନ ସବଜିର ସୁପ

ମାଂସ, ଗରୁର	୧/୨ କେଜି	ଶ୍ରୀମା	୧/୨ କାପ
ଗାଜର	୨ ଟି	ପୈୟାଜ	୮ ଟି
ବରବଟି	୬ ଟି	ସ୍ଵାଦଲବନ	୧ ଚା ଚା.
ପେପେ	୧/୨ କାପ	ସ୍ୟାସସ	୧ ଟେ. ଚା.
ପଟ୍ଟଲ	୪ ଟି	ସିରକା	୧ ଟେ. ଚା.
ଚିଚିଦା	୧ ଟି	ଲବନ	୨ ଚା ଚା.
ବିନ୍ଦା	୪ ଟି	ନୁଡ଼ିଲ୍ସ	୧/୪ କାପ
ଚାଲକୁମଡ଼ା	୧/୨ କାପ	ଏୟାରାକୁଟ	୩ ଟେ. ଚା.

- ୧। ମାଂସ ଛୋଟ ସ୍ଲାଇସ କର । ଧୁଯେ ପାନି ଧରିଯେ କିନ୍ତୁ ସ୍ଵାଦଲବନ, ସ୍ୟାସସ, ଲବନ ଓ
୧ ଟେ. ଚାମଚ ସିରକା ଦିଯେ ଆଧ ଘନଟା ଭିଜିଯେ ରାଖ ।
- ୨। ସବଜି ଧୁଯେ ନାଓ । ବରବଟି ୫ ସେ. ମି. (୨ ଇଞ୍ଚି) ଲ୍ସବା କରେ କାଟ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସବ
ସବଜି ବରବଟିର ଆକାରେ କେଟେ ଆଲାଦା ଆଲାଦା ରାଖ । ସବଜିର ଉପର ବାକି
ସ୍ଵାଦଲବନ, ସ୍ୟାସସ ଛିଟିଯେ ଦାଓ । ପୈୟାଜ ଚାକ ଚାକ କରେ ଟୁକରା କର ।
- ୩। ନୁଡ଼ିଲ୍ସ ୬ ସେ. ମି. ଲ୍ସବା ଟୁକରା କର । ୬ କାପ ଫୁଟାନୋ ପାନିତେ ନୁଡ଼ିଲ୍ସ ହାଡ଼ ।
ନୁଡ଼ିଲ୍ସ ସିନ୍ଧ ହଲେ ୭-୮ ମିନିଟ ପର ଛେକେ ପାନି ଆବାର ହାତିତେ ନାଓ । ନୁଡ଼ିଲ୍ସ
୧/୨ ଚାମଚ ତେଲ ମାଖିଯେ ରାଖ ।
- ୪। ନୁଡ଼ିଲ୍ସ ଏର ସିନ୍ଧ ପାନିତେ ମାଂସ ଦିଯେ ଢକେ ଆଧଘନ୍ତା ସିନ୍ଧ କର ।
- ୫। ମାଂସ ସିନ୍ଧ ହଲେ ଗାଜର ଓ ପେପେ ଦାଓ । ଚାର ମିନିଟ ସିନ୍ଧ କର ।
- ୬। ଆଧା କାପ ପାନିତେ ଏୟାରାକୁଟ ଗୁଲେ ନାଓ । ତାର ସାଥେ ପୈୟାଜ ମିଶାଓ ।
- ୭। ସୁପେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସବଜି (ଶ୍ରୀମା ବାଦେ) ଦିଯେ ୨ ମିନିଟ ଫୁଟାଓ । ଶ୍ରୀମା ଦିଯେ ୧ ମିନିଟ
ଫୁଟାଓ । ନୁଡ଼ିଲ୍ସ ଦିଯେ ନାଡ଼ ।

- ୮। ଏକାରକ୍ଟ ଦିଯେ ନାଡ଼ିତେ ଥାକ । ସୁପ ସାମାନ୍ୟ ଘନଭାବ ହଲେ ନାମାଓ ।
- ୯। ଏହି ସୁପେର ସଙ୍ଗେ କାଳ ପିକେଲ୍ସ ପରିବେଶନ କର । ଶୀତେର ସବଜି ଦିଯେଓ ଏହି ସୁପ ତୈରି କରା ଯାଏ ।

ଭେଜିଟେବଲ କ୍ରିମ ସୁପ

ମାଖନ ବା ଘି	୨ ଟେ. ଚା.	ଦୂର୍ଧ, ଗରମ	$\frac{1}{2}$ କାପ
ପେୟାଜ, କୁଚି	୨ ଟେ. ଚା.	ସବଜି, ସିନ୍ଧପାନି ସହ	$\frac{1}{2}$ କାପ
ମୟଦା	୨ ଟେ. ଚା.	ଲବଣ	$\frac{1}{2}$ ଚା ଚା.

- ୧। ଶୀତକାଳୀନ ୨-୩ ରକମେର ଯେ କୋନ ସବଜି (ଗାଜର, ଫୁଲକପି ଇତ୍ୟାଦି) ଟୁକରା କରେ $\frac{1}{2}$ କାପ ନାଓ । ସବଜି $\frac{1}{2}$ କାପ ପାନିତେ ସିନ୍ଧ କର ।
- ୨। ମୃଦୁ ଆଂଚେ ଘିୟେ ପେୟାଜ କୁଚି ଦିଯେ ନାଡ଼ ବାଦାମୀ ରଂ କରବେ ନା । ମୟଦା ଦିଯେ ନାଡ଼ । ଗରମ ଦୂର୍ଧ ଆଣେ ଆଣେ ଚେଲେ ନାଡ଼ିତେ ଥାକ । ମୟଦା ଦୂର୍ଧରେ ସଙ୍ଗେ ଭାଲଭାବେ ମିଶେ ଗେଲେ ଏବଂ ଫୁଟେ ଉଠିଲେ ସବଜି ଓ ସବଜି ସିନ୍ଧ ପାନି ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଦିଯେ ନାଡ଼ । ଲବଣ ଦାଓ ।
- ୩। ଫୁଟାନୋ ପାନିତେ ପାତ୍ରଟି ଢେକେ ଦଶ ମିନିଟ ରାଖ ।
- ୪। ଗରମ ପରିବେଶନ କର । ଚାର ପରିବେଶନ ହବେ ।

ଟମେଟୋ କ୍ରିମ ସୁପ

ସାଦାସ୍ବସ, ପାତଳା	୨ କାପ	ଲବନ୍ଦ	୩ ଟି
ଟମେଟୋ	୮ ଟି	ଚିନି	$\frac{1}{2}$ ଚା ଚା.
ପେୟାଜ, କୁଚି	୧ ଟେ. ଚା.	ଲବଣ	$\frac{1}{2}$ ଚା ଚା.
ତେଜପାତା	$\frac{1}{2}$ ଟୁକରା		

- ୧। ଟମେଟୋ ଧୂରେ ଟୁକରା କର । ଦୂର୍ଧକାପ ପାନି, ପେୟାଜ, ତେଜପାତା ଓ ଲବନ୍ଦ ଟମେଟୋଟେ ଦିଯେ ଢେକେ ମୃଦୁ ଆଂଚେ ସିନ୍ଧ କର । ଟମେଟୋ ଭାଲଭାବେ ସିନ୍ଧ ହଲେ ଚାଲନି ଦିଯେ ଛେନେ $\frac{1}{2}$ କାପ ଟମେଟୋର କୁଥ ମେପେ ନାଓ । କମ ହଲେ ପାନି ମିଶିଯେ $\frac{1}{2}$ କାପ କର । ଠାଣା କର ଏବଂ ଚିନି ଓ ଲବଣ ମିଶାଓ ।

- ୨। ସାଦା ସସ (ପୃଷ୍ଠା ୨୭୨) ତୈରି କର । ସସ ଚୁଲ୍ଲା ଥେକେ ନାମିଯେ ଅଳ୍ପ ଟମେଟୋ ମିଶିଯେ ନାଡ଼ । ଟମେଟୋ ଦେୟାର ପର ଦୂର୍ଧ ଫାଟିଲେ ବିଟାର ବା ସୁଟନୀ ଦିଯେ କେଟେ ନେବେ ।
- ୩। ବାସି ପାଓରୁଟିର ଛୋଟ ଛୋଟ ଚୌକୋ ଟୁକରା ଘିୟେ ବାଦାମୀ ରଂ କରେ ଭେଜେ ସୁପେ ୩-୪ ଟୁକରା କ୍ରାଉଟନ ଦିଯେ ପରିବେଶନ କର ।
- ୪। ଛୟ ପରିବେଶନ ହବେ ।

ପନିର ଟମେଟୋ ସୁପ

ଟମେଟୋ	୫୦୦ ଗ୍ରାମ	ଦାରଚିନି, ୨ ସେ. ମି	୨ ଟୁକରା
ସୟାବିନ ତେଲ	୨ ଟେ. ଚା.	ଲବନ୍ଦ	୨ ଟି
ପେୟାଜ, କୁଚି	୨ ଚା ଚା.	ଗୋଲମରିଚ	୪ ଟି
ତେଜପାତା	୧ ଟି	ଲବଣ	୧ ଚା ଚା.
ବାଁଧାକପି, ଝୁରି	$\frac{1}{2}$ କାପ	ଚିନି	$\frac{1}{2}$ ଚା ଚା.
ଗାଜର, ଝୁରି	$\frac{1}{2}$ କାପ	ପନିର, କୁରାନୋ	୪ ଟେ. ଚା.
କର୍ଣ୍ଣଙ୍ଗାଓୟାର	୧ ଟେ. ଚା.	ଟମେଟୋ, ଟୁକରା	୧ ଟି
ମଟରଶୁଟି, ସିନ୍ଧ	$\frac{1}{2}$ କାପ		

- ୧। ଆଧା କେଜି ଟମେଟୋ ଟୁକରା କରେ ୫ କାପ ପାନି ଦିଯେ ସିନ୍ଧ କର । ସୁଟନୀ ଦିଯେ ସୁଟେ ନାଓ ଅଥବା ବ୍ରେଣ୍ଟାରେ ମିଶାଓ । ଛେକେ ରାଖ ।
- ୨। ସସପ୍ରୟାନ ତେଲ ଗରମ କରେ ପେୟାଜ ଏବଂ ତେଜପାତା ଦିଯେ ଆଧା ମିନିଟ ଭାଜ । ଗାଜର ଓ ଟମେଟୋ ଦିଯେ ଆରଓ ୧ ମିନିଟ ଭାଜ । ଟମେଟୋ ସୁପ ଦାଓ । ଅଳ୍ପ ପାନିତେ କର୍ଣ୍ଣଙ୍ଗାଓୟାର ଗୁଲେ ଦାଓ ।
- ୩। ଦାରଚିନି, ଲବନ୍ଦ ଓ ଗୋଲମରିଚ କାପଡ଼େ ବେଂଧେ ସୁପେ ଦାଓ । ୨୦-୨୫ ମିନିଟ ଫୁଟାଓ ।
- ୪। ମଟରଶୁଟି, ବାଁଧାକପି, ଚିନି ଏବଂ ଲବଣ ଦିଯେ ଏକବାର ଫୁଟାଓ ।
- ୫। ବାଟିତେ ସୁପ ଢାଲ । ଉପରେ କୁରାନୋ ପନିର ଛିଟିୟେ ଦାଓ । ଓଭେଲେ ୫ ମିନିଟ ଗ୍ରିଲ କର । ପନିର ଗଲେ ଗଲେ ନାମାଓ । ଗରମ ପରିବେଶନ କର । ୬ ପରିବେଶନ ହବେ । ପନିରେର ପରିବର୍ତ୍ତେ ଟମେଟୋ ସୁପେର ଉପରେ ୪ ଟେ. ଚା. ଫେଟାନୋ ଦଇ ଦିଯେ ପରିବେଶନ କରା ଯାଏ ।

ସବଜିର କ୍ରିମ ସୁପ

ସାଦାସସ, ପାତଳା	୧ କାପ	ଫୁଲକପି, ସିଙ୍କ	୨ ଟେ. ଚା.
ପାଲଂଶାକ, ସିଙ୍ଗକୁଚି	୧୦ କାପ	ଗାଜର, ସିଙ୍କ	୧ ଟେ. ଚା.
ମଟରଶୁଟି ସିଙ୍କ	୧ ଟେ. ଚା.	ପନିର କୁଚି	୧ ଟେ. ଚା.

- ୧। ଗରମ ସେ ସବ ସବଜି, ଲବଣ ଓ ପନିର କୁଚି ମିଶାଓ । ପାଲଂଶାକ ବାଦ ଦିଯେ ଅନ୍ୟ ସବଜିଗୁଡ଼ି ଦିଗୁଣ ଦେଯା ଯାଏ ।
- ୨। ଗରମ ସୁପ କ୍ରିମ ତ୍ରେକାର ବିଷ୍କୁଟେର ସଙ୍ଗେ ପରିବେଶନ କର ।

ଶୀତକାଲୀନ ସବଜିର ସୁପ

ପାଲଂଶାକ, କୁଚି	୧୦ କାପ	ମୟଦା	୨ ଟେ. ଚା.
ଟମେଟୋ, ମାଝାରି	୨ ଟି	ଚିନି	୧୨ ଚା. ଚା.
ମାଖନ	୫ ଟେ. ଚା.	ଲବଣ	୩୪ ଚା. ଚା.
ଗାଜର, ମାଝାରି	୨ ଟି	ଗୋଲମରିଚ, ଗୁଡ଼ା	୧୪ ଚା. ଚା.
ପେୟାଜ, କୁଚି	୧୦ କାପ	ଧନେପାତା, କୁଚି	୨ ଟେ. ଚା.
ଆଲୁ, ମାଝାରି	୨ ଟି		

- ୧। ପାଲଂଶାକ ସିଙ୍କ କରେ କୁଚି କର ।
- ୨। ଫୁଟାନୋ ପାନିତେ ଟମେଟୋ କ୍ୟେକ ମିନିଟ୍ ଫୁଟାଓ । ଖୋସା ଛାଡ଼ାଓ, ଟୁକରା କର ।
- ୩। ତିନ ଟେ. ଚାମଚ ମାଖନେ ଗାଜର ଏବଂ ପେୟାଜ ସାମାନ୍ୟ ଭାଜ । ୩ କାପ ପାନି ଏବଂ ଆଲୁ ଦିଯେ ସିଙ୍କ କର ।
- ୪। ଦୁଇ ଟେ. ଚାମଚ ମାଖନ ଗାଲିଯେ ତାର ସାଥେ ମୟଦା ମିଶାଓ । ପାନିସହ ସିଙ୍କ ସବଜି ଦିଯେ ନାଡ଼ । ୧୫ ମିନିଟ୍ ଜ୍ଵାଲ ଦାଓ ।
- ୫। ଗରମ ସୁପେ ଟମେଟୋ ଓ ପାଲଂଶାକ ଦାଓ । କାଁଟାଚାମଚ ଦିଯେ ସବଜି ଭେଜେ ମିଶାଓ । ମୃଦୁଜ୍ଵାଲେ ୫ ମିନିଟ୍ ସିଙ୍କ କର ।
- ୬। ନାମିଯେ ଚିନି, ଲବଣ, ଗୋଲମରିଚ ଏବଂ ଧନେପାତା ଦାଓ ।

ଲେବୁର ସୁପ

କଟି ମୋରଗ	୧ ଟି	ଡିମେର କୁସୁମ	୨ ଟି
ଭାତ	୧୨ କାପ	ଲେବୁ	୧ ଟି
ଗୋଲମରିଚ, ଗୁଡ଼ା	୧୪ ଚା. ଚା.	ଲବଣ	୧ ଚା. ଚା.

- ୧। ଦୁଇ ଲିଟର ପାନିତେ ମୋରଗେର ମାଂସ ବା ଶୁଦ୍ଧ ହାଡ଼ ସିଙ୍କ କର ।
- ୨। ପାନି ଶୁକିଯେ ୫-୬ କାପେର ମତୋ ହଲେ ଛେକେ ସୁପଟୁକୁ ନାଓ ।
- ୩। ସୁପେ ଭାତ, ଗୋଲମରିଚ ଓ ଲବଣ ଦିଯେ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଫୁଟାଓ ।
- ୪। ଡିମେର କୁସୁମ ଓ ଲେବୁର ରସ ଏକସଙ୍ଗେ ମୟନ୍ କରେ ଫେଟ ।
- ୫। ଚୁଲାର ଉପର ସୁପେର ଜ୍ଵାଲ କରାଓ । ଫେଟାନୋ ଡିମ ଦିଯେ ନାଡ଼ ଏବଂ ମୃଦୁ ଆଂଶ୍ରେ ଦୁମିନିଟ୍ ରାଖ ।
- ୬। ଚୁଲା ଥିକେ ସୁପ ନାମାଓ । ଢାକନା ଦିଯେ ୫ ମିନିଟ୍ ରାଖାର ପର ପରିବେଶନ କର ।

ପାଯା ସୁପ

ଖାସିର ପାଯା	୨୦ ଟି	ଲବନ	୨ ଟି
ହଲୁଦ, ବାଟା	୧ ଚା. ଚା.	ତେଜପାତା	୨ ଟି
ମରିଚ, ବାଟା	୧ ଚା. ଚା.	ଏଲାଚ	୨ ଟି
ଆଦା, ବାଟା	୧ ଚା. ଚା.	ଦାରଚିନି, ୨ ସେ.ମି.	୨ ଟୁକରା
ପେୟାଜ, ବାଟା	୨ ଚା. ଚା.	ତେତୁଳ	୧ ଟି ଛାଡ଼ା
ପେୟାଜ, କାଟା	୧ ଟେ. ଚା.	ଲବନ	୨ ଚା. ଚା.
ଜିରା, ବାଟା	୧ ଚା. ଚା.	ପେୟାଜ, କୁଚି	୧ ଟେ. ଚା.
ଧନେ, ବାଟା	୧ ଚା. ଚା.	ରସୁନ, ଛେତା	୧ ଚା. ଚା.
ଗୋଲମରିଚ, ବାଟା	୬ ଟି	ସଯାବିନ ତେଲ	୨ ଚା. ଚା.

- ୧। ଖାସିର ପାଯାର ଡୁବୋ ପାନି ଦିଯେ ସିଙ୍କ କର ।
- ୨। ପାନି ଶୁକିଯେ ଅର୍ଧେକ ହଲେ ହଲୁଦ ଥିକେ ଲବନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବ ମସଲା ଦାଓ । ଆରା ସିଙ୍କ କର । ହାଡ଼ ଖୁବ ସିଙ୍କ ହୁଁ ନରମ ହଲେ ନାମାଓ ।
- ୩। ତେଲେ ପେୟାଜ କୁଚି ଓ ରସୁନ ସାମାନ୍ୟ ବାଦାମୀ ରଂ କରେ ସୁପ ବାଗାଡ଼ ଦାଓ ।
- ୪। ଗରମ ସୁପ ପରିବେଶନ କର । ଗରମ ପାଯାର ସୁପ ଓ ଏକଇ ପକ୍ଷତିତେ ହବେ । ଏତେ ମସଲାର ପରିମାଣ ପାଯାର ଆନଦାଜେ ଦିତେ ହବେ ।

ক্রিম অব চিকেন সুপ

চিকেনস্টক	৩ কাপ	ক্রিম	$\frac{1}{2}$ কাপ
সেলারি, মিহিকুচি	$\frac{1}{2}$ কাপ	পাসলি, কুচি	১ টে. চা.
ভাত	$\frac{1}{2}$ কাপ	লবণ, স্বাদ অনুযায়ী	

- মোরগের পিঠের, গলার ও পাখার হাড় পানিতে ৪-৫ ঘন্টা সিদ্ধ করে ৩ কাপ স্টকনাও।
- স্টকে সেলারি কুচি দিয়ে মৃদুজ্বালে রাখ।
- সেলারি সিদ্ধ হলে ভাত ও লবণ দিয়ে ৫ মিনিট ফুটাও।
- গরম ক্রিম ও পাসলি দাও। ক্রিম দেয়ার পর ফুটাবে না।

বিফস্টক

হাড়সহ মাংস	২ কেজি	পেঁয়াজ	৪ টি
গোলমরিচ	৬ টি	রসূন, কোষ	২ টি
গাজর, ছোট	৬ টি	সয়াবিন তেল	৩ টে. চা.

- গাজর চেছে ছেট টুকরা কর। সামান্য তেলে বাদামী রং করে ভাজ। পেঁয়াজ কুচি করে ভেজে নাও।
- হাড় থেকে মাংস ছাড়াও। হাড়ে তেল মাখিয়ে ওভেনে দাও। হাড় মাঝে মাঝে উল্টে দাও। বাদামী রং ধরলে নামিয়ে নাও।
- বড় হাড়িতে সবজি মসলা, হাড় ও ১২ কাপ পানি দিয়ে ৪ ঘন্টা সিদ্ধ কর। চুলা থেকে নামিয়ে ঠাণ্ডা করে ছেকে নাও।
- মাংস তেলে ভাজ। ভাজার পর অতিরিক্ত তেল তুলে মাংসে ২ কাপ স্টক দাও। ঢেকে সিদ্ধ কর। বাকি স্টক দিয়ে ঢেকে মৃদুজ্বালে সিদ্ধ কর। মাংস খুব নরম হলে নামাও।
- স্টক ছেকে নাও। ঠাণ্ডা হলে রেফ্রিজারেটেরে রাখ। প্রয়োজনমত ব্যবহার করবে। মাংস স্যাওউইচের জন্য রাখা যায়।

মুপ

স্বচ্ছ স্টক			
হাড়সহ মাংস	১ কেজি	মাথান	২ টে. চা.
গাজর	১ টি	লবণ	২ চা চা.
শালগম	$\frac{1}{2}$ কাপ	পানি	১০ কাপ
পেঁয়াজ	৩ টি		

- মাংসে পানি দিয়ে মৃদু আঁচে ৩ ঘন্টা সিদ্ধ কর। উপরে ময়লা জমলে চামচ দিয়ে তুলে ফেল।
- গাজর চেছে নাও। শালগম খোসা ছাড়াও।
- পেঁয়াজ মিহিকুচি করে মাখনে সামান্য ভাজ।
- সবজি, পেঁয়াজ ও লবণ মাংসে দিয়ে মৃদু আঁচে ২ ঘন্টা সিদ্ধ কর। ঠাণ্ডা করে উপরের চর্বি তুলে ছেকে নাও।

কনসোমে রয়াল সুপ

হাড়	৩ কেজি	লবণ	২০ টি
পেঁয়াজ	৩ টি	সিরকা	১ কাপ
গরুর মাংস	$\frac{1}{2}$ কেজি	সয়াসস	$\frac{1}{2}$ কাপ
পেঁয়াজ	৪ টি	ডিম	৩ টি
গাজর	১ টি	লবণ, স্বাদ অনুযায়ী	
আদা, কুচি	২ টে. চা.	পানি	৪-৬ লিটার
তেজপাতা	৩ টি	চিনি	$\frac{1}{2}$ চা চা.
গোলমরিচ	$\frac{1}{2}$ টে. চা.	স্বাদলবণ	$\frac{1}{2}$ চা চা.

- গরু বা মোরগ অথবা দুটোর মিশানো হাড় পরিষ্কার করে ধূয়ে বড় হাড়িতে নাও।
- মাঝারি আকারের পেঁয়াজ গোল ৩ টুকরা কর। তাওয়া খুব গরম করে তাওয়ার উপর পেঁয়াজ বিছিয়ে দাও। একপিঠ খুব ভালভাবে পুড়ে কাল হলে উল্টে দাও। দুপিঠই সমান করে পোড়াও।

- ৫। হীড়ির মাঝে অন্যান্য সব মসলা দাও। কিম ভেঙে দাও। পোড়ানো পেয়াজ
হাত দিয়ে কচলে ঘারসে দাও। এবার মাঝের সাথে সব উপকরণ শুধু
কালভাবে মিশাও। পানি দিয়ে উনুনে দাও। চাকবে না অথব মাঝের না।
মৃটিতে আরও করা যাবে উনুনের ওচ এমন আপাতে কমাও যেন তিতে
তিতে ফোটে। এতে উপরে একটা ভর পাঠবে। কিছুক্ষণ পরে অবৈর
মাঝখানে চাপচ দিয়ে ভেঙে হিসেবে মত করবে যাতে বাস্প সেখান দিয়ে
বেজতে পারে। তিতে পানি ঘোলা দেখা খেলে ২ টা চাপচ পিচকা দেবে।
- ৬। উনুনে সুগ একইভাবে ৪-৬ খন্দা ফুটবে। উনুন থেকে হীড়ি নাহিয়ে রাখ।
চাকবে না। কিছুক্ষণ পরে উপরের ভর কিছুটা সরিয়ে সুগ হেকে দাও।
পরিবেশনের আগে গরম করে চিনি ও সাধানা টেলিং সন্ট মিশাও।

গুরু লেজের প্টেক

গুরু লেজ	১ টি	শালগাম	১ টি
হাফসহ মাঝ	১ কেজি	পেয়াজ, কুচি	৫ টি
পানি	১০ কাপ	গোলমরিচ, সাদা	১২টি
গুজর	১ টি	লবণ	২ টা টা,

- ১। গুরু লেজ ও মাঝ টুকরা কর।
২। এক টে, চাপচ তেলে পেয়াজ ভাজ। লেজ ও মাঝ দিয়ে ভাজ।
৩। সবজি, মসলা ও পানি দিয়ে মসুম্বাল আয় ও খন্দা সিফ কর।
৪। প্টেক হেকে দাও।

আলুর সুগ

আলু, প্রাইম	১ কেজি	লবণ	১ টা টা,
পেয়াজ, প্রাইম	০ টি	আরাকট	১ টে, টা,
পানি বা প্টেক	৫ কাপ	সুধ	২ কাপ
গোলমরিচ, উঁচা	২ টা টা,	মনেপাতা, কুচি	১ টা টা,
মাখন	১ টে, টা,	পনির, কুচি	২ টে, টা,

- ১। ফুটানো পানি বা প্টেকে আলু ও পেয়াজ সিফ কর।
২। আলু সরব হলে নাহিয়ে কাটের চাপচ দিয়ে মুটে মিশাও।

- ৩। মাখন, লবণ ও পোলমরিচ দাও।
৪। অল্প সুধ এবারাকট তেলে আলুর সাথে মিশাও। তুলায় দিয়ে সুগ আলু
মিনিট ফুটাও। সুধ দাও।
৫। পরিবেশনের আলাদা আলাদা পায়ে পনির কুচি দিয়ে কার উপরে গরম সুগ
চাল। উপরে মনেপাতা ছিটিয়ে দাও।

মুলিগাংওয়ানি

মিট-প্টেক	৫ কাপ	মনে, বাটি	১ টা টা,
নারিকেলের ধন সুধ	১ কাপ	হলুদ, বাটি	১ টা টা,
পেয়াজ, কুচি	২ টা টা,	মরিচ, বাটি	১ টা টা,
রসুন, কুচি	২ টা টা,	মেঘি, ভাজা, উঁচা	১ টা টা,
আলা, কুচি	১ টা টা,	জিরা, ভাজা, উঁচা	১ টা টা,
সবাবিন ফেলা	৫ (৫, টা,	লবণ	১ টা টা,
৭। পেয়াজ, রসুন ও আলা তেলে ভাজ। অন্যান্য মসলা দিয়ে ভাজ।			
৮। মিট-প্টেক দাও। মুটে উঠলে নারিকেলের সুধ দাও। সুগ আলু ১০ মিনিট দা হেকে ফুটাও।			

জেজিটেবল সুগ

শালগাম, ছেটি টুকরা	১ টি	ময়দা	৫ (৫, টা,
মুলকপি, ছেটি টুকরা	১ কাপ	ডিমের কুমুম	১ টি
মটরশুটি, হাড়ানো	১ কাপ	কিম বা ধন সুধ	৫ (৫, টা,
গুজর, ছেটি টুকরা	৫ টি	পনির, কুচি	১ টা টা,
মিট-প্টেক	৫ কাপ	গোলমরিচ, উঁচা	২ টা টা,
মাখন	১ টে, টা,	লবণ	২ টা টা,
১। বড় হীড়িতে অল্প তেলে সবজি ১৫ মিনিট ভাজ। ফুটানো পানি বা মিট-প্টেক দিয়ে সবজি সিফ কর।			

- ୨। ମାଥନ ଗରମ କରେ ମୟଦା ମିଶାଓ, ସୁପେ ଦିଯେ ଭାଲଭାବେ ମିଶାଓ ।
- ୩। ମୃଦୁ ଆଚେ ୧୦ ମିନିଟ ଫୁଟାଓ । ମାବେ ମାବେ ନାଡ଼ । କ୍ରିମ ଦାଓ ।
- ୪। କୁସୁମ ଫେଟ । କୁସୁମର ସାଥେ ଅଳ୍ପ ସୁପେ ମିଶିଯେ ଫେଟ । ଗରମ ସୁପେ ଆଣେ ଆଣେ ଚାଲ ଓ ନାଡ଼ତେ ଥାକ । ଲବଦ୍ଧ, ଗୋଲମରିଚ ଦିଯେ ନାମାଓ ।
- ୫। ସୁପେର ବାଟିତେ ପନିର କୁଚି ନାଓ । ପନିରେର ଉପର ସୁପେ ଚାଲ । ଧନେ ପାତାର କୁଚି ଛିଟିଯେ ଦିଯେ ପରିବେଶନ କର ।

ଲିଙ୍ଗତସାଂକ୍ଷିକ ସୁପେର ରାମା ପୁଷ୍ଟି

ଥାଇ ସୁପେ

	କ୍ରିମ	କୁଚି
ଚିକେନ ପ୍ଟକ	୬୫୦ ମିଲି	ଲବଦ୍ଧ
ଚିଂଡ଼ି ମାଛ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ	ସ୍ଵାଦ ଲବଦ୍ଧ
ମୋରଗେର ମାଂସ	୫୦ ଗ୍ରାମ	ଟମେଟୋ ସସ
ଡିରେର କୁସୁମ	୨ ଟି	ଲେମନ ଗ୍ରାସ
କରଣ୍ଟୁଆସ୍ୟାର	୨ ଟେ. ଚା.	ଲେବୁର ରସ
ଚିନି	୧ ଟେ. ଚା.	କାଁଚାମରିଚ

- ୧। ମୋରଗେର ମାଂସ ଥେକେ ହାଡ଼ ଛାଡ଼ିଯେ ନାଓ । ୬ କାପ ପାନି ଦିଯେ ହାଡ଼ ସିଙ୍କ କରେ । ୩ କାପ ପ୍ଟକ ମେପେ ନାଓ ।
- ୨। ଚିଂଡ଼ି ମାଛ ଓ ଆଧା କାପ (୫୦ ଗ୍ରାମ) ମୋରଗେର ମାଂସେର ସାଥେ ପ୍ଟକ, କାଁଚାମରିଚ ଓ ଲେବୁର ରସ ବାଦେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସବ ଉପକରଣ ଏକଟି ହାଡ଼ିତେ ଏକସାଥେ ମିଶାଓ ।
- ୩। ପ୍ଟକ ଦିଯେ ଭାଲଭାବେ ନେଡ଼େ ମିଶିଯେ ଉନ୍ନୁନେ ନାଓ । ମୃଦୁ ଜ୍ଵାଳେ ନେଡ଼େ ନେଡ଼େ ସୁପେ ଫୁଟାଓ । ଫୁଟେ ଉଠାର ପର ଲେବୁର ରସ, କାଁଚାମରିଚ ଦାଓ । ମାଂସ ସିଙ୍କ ନା ହୋଯା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲାଯା ମୃଦୁ ଆଚେ ରେଖେ ନାଡ଼ । ମାଂସ ସିଙ୍କ ହଲେ ଉନ୍ନୁନ ଥେକେ ନାମାଓ ।

କ୍ରେପ୍ସ ଅନିୟାନ ସୁପେ

	କ୍ରିମ	କୁଚି
କନ୍ସୋମେ ର୍ୟାଲ ସୁପେ	୫ କାପ	ପେଯାଜ, ସ୍ଲାଇସ
ପାଉରୁଟି, ସ୍ଲାଇସ	୬ ଟି	ପନିର, ଝୁରି
ଡିମ	୬ ଟି	ମାଥନ

- ୧। ସୁପେର ଜନ୍ୟ ପରିବେଶନେର ଆଲାଦା ଆଲାଦା ବାଟି ନାଓ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାଟିର ଅର୍ଦେକ ସୁପେ (ପୃଷ୍ଠା ୧୬୫) ନାଓ । ଗରମ ସୁପେର ବାଟିତେ ଏକଟି କରେ ଡିମ ଭେଜେ ନାଓ ।
- ୨। ପାଉରୁଟି ବାଟିର ଆକାରେ ଗୋଲ କରେ କେଟେ ଟୋଷ୍ଟ କର । ବାଟିର ସୁପେର ଉପରେ ପାଉରୁଟିରାଖ ।
- ୩। ସାମାନ୍ୟ ମାଥନ ଦିଯେ ପେଯାଜ ଅଳ୍ପ ଭେଜେ ପାଉରୁଟିର ଉପରେ ଛାଡ଼ିଯେ ନାଓ । ପେଯାଜେର ଉପରେ ପନିର କୁଚି ଛିଟିଯେ ନାଓ ।

- ୪। ଓଭେନେ ୧୩୫° ସେଂ (୨୭୫° ଫାଃ) ତାପେ ରାଖ । ପନିର ଗଲେ ଖୁବ ହାଲକା ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହଲେ ନାମାଓ ।

ଅନିୟାନ ସୁପେ

ପେଯାଜ ସ୍ଲାଇସ	୧ କାପ	ମାପ୍ଟାର୍ଡ ସସ (ଇଞ୍ଜ)	୧ ଚା ଚା.
ମାଥନ	୨ ଟେ. ଚା.	ପାଉରୁଟି	୨ ସ୍ଲାଇସ
ପନିର, ଝୁରାନୋ	୫ ଟେ. ଚା.	ଲବଦ୍ଧ	

- ୧। ସସପ୍ୟାନୋ ମାଥନ ଗାଲାଓ । ପେଯାଜ ଦିଯେ ମୃଦୁ ଆଚେ ବାଦାମି ରଙ୍ଗ କରେ ଭାଜ ।
- ୨। ଛୟ କାପ ପାନି, ୩ ଟେ. ଚାମଚ ଝୁରି ପନିର, ମାପ୍ଟାର୍ଡ ସସ ଓ ଲବଦ୍ଧ ଦିଯେ କଥେକ ମିନିଟ ଫୁଟାଓ ।
- ୩। ରୁଟି ଟୋଷ୍ଟ କର । ମାଥନ ଲାଗାଓ । ଉପରେ ପନିର ଛିଟିଯେ ନାଓ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଲାଇସ ରୁଟି ୩ ଟୁକରା କର ।
- ୪। ଆଲାଦା ଆଲାଦା ପରିବେଶନେର ବାଟିତେ ସୁପେ ଚାଲ, ୧ ଟୁକରା ପାଉରୁଟି ସୁପେ ଦାଓ, ଉପରେ ପନିର ଛିଟିଯେ ନାଓ ।
- ୫। ଓଭେନେ ଶ୍ରିଲେର ନିକେ ସୁପେର ବାଟି ଦିଯେ ଶ୍ରିଲ କର । ପନିର ଗଲେ ଗଲେ ନାମିଯେ ଗରମ ସୁପେ ପରିବେଶନ କର ।

গ্রিল্ড চিজ এণ্ড ভেজিটেবল সুপ

টমেটো, মাঝারি	৬ টি	দারচিনি, ২ সে. মি.	২ টুকরা
গাজর, ঝুরি	১/২ কাপ	লবঙ্গ	২ টি
বাধাকপি, ঝুরি	১ কাপ	গোলমরিচ, ছেঁচা	৪ টি
সয়াবিন তেল	২ টে. চা.	মটরশুটি, সিঙ্ক	১/২ কাপ
পেঁয়াজ, কুচি	২ টে. চা.	টমেটো, কুচি	১ টি
তেজপাতা	১ টি	চিনি	১/২ কাপ
করংফুলাওয়ার	১ টে. চা.	পনির, ঝুরি	৪ টে. চা.
		লবণ, স্বাদ অনুযায়ী	

- ১। মাঝারি ৬টি টমেটো বড় টুকরা কর। ৫ কাপ পানি দিয়ে সিঙ্ক কর। টমেটো সিঙ্ক হলে লিকুইডাইজারে ত্রিশ করে ছেকে নাও।
- ২। সমস্যানে তেল গরম করে পেঁয়াজ ও তেজপাতা দিয়ে আধা মিনিট ভাজ। গাজর ও বাধাকপি দিয়ে আরও ১ মিনিট ভাজ। টমেটো সুপ দাও।
- ৩। অল্প পানিতে করংফুলাওয়ার গুলে সুপে দিয়ে নাড়।
- ৪। দারচিনি, লবঙ্গ, গোলমরিচ পাতলা কাপড়ে পুটলি বেঁধে সুপে দাও। ২ চা চামচ লবণ দিয়ে ২২ মিনিট সিঙ্ক কর।
- ৫। মটরশুটি, টমেটো, চিনি এবং সামান্য গোলমরিচের গুড়া দিয়ে একবার ফুটাও।
- ৬। উনুন থেকে নামাও। মসলার পুটলী তুলে ফেল। পরিবেশনের বড় বাটিতে সুপ ঢাল। উপরে পনির কুচি ছিটিয়ে দাও।
- ৭। ওভেনে দিয়ে ৫ মিনিট গ্রিল কর। গারলিক ক্রাউটন দিয়ে পরিবেশন কর।

গারলিক ক্রাউটন

পাউরুটি	৫ স্লাইস	রসুন ছেঁচা	২ কোণ
অলিভ অয়েল	২ টে. চা.	পাপরিকা	১/৪ চা চা.
১।	ওভেনে 180° (350° ফা) তাপ দাও।		
২।	পাউরুটির চারপাশের শক্ত অংশ ছেঁটে ফেল। সেড সেল্টিমিটার পুরু করে চৌকোটুকরা কর।		

- ৩। ইপ্যানে তেল গরম কর। রসুন ও পাপরিকা দিয়ে একবার মেঝে পাউরুটি দাও। মেঝে মেঝে পাউরুটিতে তেল মিশাও। ১ মিনিট পরে নামাও।
- ৪। বেকিং শিটে পাউরুটির টুকরা সাজিয়ে ২০-২৫ মিনিট বেক কর। ১২ বাদামি এবং ক্রাউটন মচমচে হবে। সুপ বা গাওসের সাথে পরিবেশন কর।

মোরগের সুপ

কচি মোরগ	১ টি	দারচিনি, ২ সে. মি.	১ টুকরা
আদা, বাটা	১/২ চা চা.	লবঙ্গ	১ টি
পেঁয়াজ, বাটা	১ চা চা.	লবণ, স্বাদ অনুযায়ী	
হলুদ, বাটা	১/৪ চা চা.	বিবাতেল	১ টে. চা.
এলাচ	৪ টি	পেঁয়াজ, কুচি	

- ১। সব উপরকণ একসাথে মিশিয়ে ১ কাপ পানি দিয়ে ঢেকে চুলায় দাও। পানি শুকালে মাংস ৫ মিনিট করাও।
- ২। মাংস কষানো হলে ছয় কাপ পানি দিয়ে একব্যন্তি চুলায় রাখ। পানি ৪ কাপ আন্দাজ হলে সুপ চুলা থেকে নামাও। পেঁয়াজ বাদামি করে ভেজে সুপ বাগাড় দাও।
- ৩। মাংস সহ বা মাংস বাদে সুপ পরিবেশন কর। চুলা থেকে নামাবার ২০ মিনিট আগে সুপে ফুলকপি, টমেটো, মটরশুটি, গাজর ইত্যাদি সবজি দিয়ে সিঙ্ক করা যায়। এ সুপ রোগীকেও পরিবেশন করা যায়।

চিকেন করণ সুপ

মোরগের মাংস	১/২ কাপ	দ্বাদশ লবণ	১/২ চা চা.
ডিম, ফেটানো	২ টা	চিনি	১/২ চা চা.
করংফুলাওয়ার	২ টে. চা.	লবণ	১/২ চা চা.
এ্যারাকুট	২ টে. চা.	সুইট করণ	১/২ টে. চা.

- ১। মোরগের হাড় থেকে মাংস ছাড়িয়ে হাড়গুলি ২ লিটার পানিতে ২ ঘণ্টা সিদ্ধ কর। ছেকে ১ লিটর স্টক মেপে নাও। স্টক তৈরি না করে চিকেন কিউব ব্যবহার করা যায়।
- ২। মাংস, ছোট কুচি কর অথবা মেশিনে কিমা কর।
- ৩। মাংস, লবণ, স্বাদলবণ, চিনি এবং সুইট করণ একসাথে মিশাও।
- ৪। এ্যারাকুট ও করণফ্লাওয়ার স্টকে গুলে নাও। মাংস দিয়ে মিশাও। উনুন দিয়ে নাড়তে থাক। ফুটে উঠার ১-২ মিনিট পরে সুপ ঘন হয়ে আসলে ফেটানো ডিম ধীরে ধীরে দিয়ে হালকা হাতে নাড়তে থাক। ডিম দেওয়া শেষ হলে উনুন থেকে নামাও।

হলাণ্ডেইজ সুপ

গাজর	১ টে. চা.	ডিমের কুসুম	২ টি
খিরা	১ টে. চা.	দুধ, ঘন	১ কাপ
মটরশুটি	১ টে. চা.	চিনি	১ চা চা.
মাখন	২ টে. চা.	লবণ	১ চা চা.
ময়দা	২ টে. চা.	গোলমরিচ, গুঁড়া	১ চা চা.
মিষ্টক	২ ½ কাপ		

- ১। গাজর ও খিরা ধূয়ে খোসা ছাড়িয়ে ছোট টুকরা কর। গাজর ও মটরশুটি ফুটানো লবণ পানিতে সিদ্ধ করে রাখ।
- ২। হাঁড়িতে মাখন গালাও। ময়দা মিশাও। বাদামী রং করবে না। মিষ্টক দাও। নাড়তে থাক, ভালভাবে ফুটাও।
- ৩। ডিমের কুসুম ও দুধ একসাথে ফেটে আস্তে আস্তে সুপে ঢেলে নাড়তে থাক। ঘন না হওয়া পর্যন্ত মন্দু আঁচে ফুটাও।
- ৪। চিনি, লবণ, গোলমরিচ ও সবজি দিয়ে নামাও।
- ৫। গরম পরিবেশন কর। দুই পরিবেশন হবে।

হট এণ্ড সাওয়ার সুপ

মোরগের হাড়	১ কেজি	চিনি	২ টে. চা.
মোরগের মাংস	১ কাপ	লাল চিলিসম	৫ টে. চা.
চিংড়ি	১ কাপ	লেমন গ্রাস	৮ টুকরা
করণফ্লাওয়ার	৬ টে. চা.	লবণ, স্বাদ অনুযায়ী	
ডিম, হাঁসের	৬ টা	স্বাদ লবণ	১ চা চা.
কাঁচামারিচ, ফালি	৪ টা	লেবুর রস	৪ টে. চা.

- ১। দুটি মোরগের হাড় সিদ্ধ করে ১২ কাপ স্টক ছেকে নাও।
- ২। মোরগের মাংস ২ সে. মি. লস্বা ১ সে.মি চওড়া টুকরা কর।
- ৩। চিংড়ি ছোট ছোট টুকরা কর। ডিম অঙ্গ ফেট।
- ৪। করণফ্লাওয়ার এক কাপ পানিতে গুলে নাও।
- ৫। মোরগের স্টকে অর্ধেক গোলানো করণফ্লাওয়ার ও ডিম দিয়ে মিশাও। কাঁচামারিচ, মাংস, চিংড়ি, চিনি, চিলি সস, লেমন গ্রাস, লবণ ও স্বাদলবণ দিয়ে নেড়ে নেড়ে মিশাও।
- ৬। উনুনে দিয়ে হালকাভাবে ঘন ঘন নাড়তে থাক। অনবরত না নাড়লে ফেটে যাবে। উনুনের মাঝারি আঁচে ১৫-১৭ মিনিট নেড়ে নেড়ে ফুটাও। আঁচ কমিয়ে দাও। ৩-৪ মিনিট পরে লেবুর রস ধীরে ধীরে দিয়ে হালকাভাবে নাড়। প্রয়োজন হলে আরও চিলিসম ও লবণ দাও।

ডিম টমেটো সুপ

টমেটো, বড়	৩ টি	সিরকা	২ চা চা.
পেঁয়াজ, কুচি	১ টি	সাদা গোলমরিচ, গুঁড়া	১ চা চা.
তেল	১ টে. চা.	ডিমের সাদা	৩ টি
চিকেনস্টক	৫ কাপ	চিনি, লবণ	
সয়াসস, লাইট	১ টে. চা.	ধনেপাতা কুচি	

- ১। ফুটানো পানিতে টমেটো দাও। পাতলা খোসা ফেটে গেলে টমেটো তুলে খোসা ছাড়াও। টমেটো টুকরা কর।

২। তেলে পেঁয়াজ ভাজ। নরম ও চকচকে হলে চিকেন স্টেক, সয়াসস, সিরকা, গোলমরিচ এবং পরিমানমতো লবণ ও চিনি দাও। ফুটে উঠার পরে মদু আঁচে ১০ মিনিট রাখ।

৩। ডিমের সাদা অঙ্গ ফেট। উপর থেকে ধীরে ধীরে সুপে ডিমের সাদা তেলে দাও। নাড়বে না। ডিম জমার জন্য ১ মিনিট অপেক্ষা কর। টমেটো দিয়ে ৩ মিনিট মদু আঁচে ফুটাও। ১ মিনিট পরে সুপের লবণ ও চিনি ঠিক হলো কিনা দেখে নামাও।

চিকেন এণ্ড নুডল্স সুপ

সয়াবিন তেল	২ চা. চা.	নারিকেলের পাতলা দুধ	৪ কাপ
কাজুবাদাম, কুচি	৩ টে. চা.	নুডল্স, সিন্ধ	১/২ কাপ
গুকনা মরিচ, গুড়া	১/৪ চা. চা.	অভকুরিত ডাল	১/৪ কাপ
জিরা, গুড়া	১/২ চা. চা.	মোরগের মাংস, সিন্ধ	১/৪ কাপ
রসুন, মিহি কুচি	১/২ চা. চা.	বিনকার্ড (ইচ্ছা)	৩০ গ্রাম
পেঁয়াজ, কুচি	২ টি	কচি পেঁয়াজ, ফালি	৪ টি
টমেটো, বড়	১ টি	নারিকেলের ঘন দুধ	১/২ কাপ
চিনি	১/২ চা. চা.	কাঁচামরিচ	১ টি
সাদা গোলমরিচ, গুড়া	১/৪ চা. চা.	ধনেপাতা	

১। ফাইপ্যানে তেল দাও। কাজুবাদাম, মরিচ, জিরা, রসুন ও পেঁয়াজ দিয়ে ৪ মিনিট ভাজ। টমেটো টুকরা করে দাও। নেড়ে চিনি ১ চা চামচ, লবণ, গোলমরিচ ও নারিকেলের পাতলা দুধ দাও। একবার ফুটে উঠলেই আঁচ কমিয়ে মদু আঁচে ৬-৮ মিনিট ফুটাও। উনুন থেকে নামিয়ে রাখ যেন গরম থাকে।

২। অভকুরিত ডাল ঝাঁঝরিতে নিয়ে ১ মিনিট ফুটানো পানিতে রাখ। তুলে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে নাও।

৩। বিনকার্ড অঙ্গ তেলে ভেজে টুকরা কর। মোরগের মাংস ছোট স্লাইস কর।

৪। চারটি সুপের বাটিতে নুডল্স সমান ভাগ করে নাও। নুডল্সের উপরে অভকুরিত ডাল, মাংস, বিনকার্ড, কচি পেঁয়াজ দিয়ে ২ টে. চামচ ঘন নারিকেলের দুধ দাও। খাবার ডুবিয়ে গরম নারিকেলের সুপ দাও। কাঁচামরিচ ও ধনেপাতা দিয়ে গরম সুপ পরিবেশন কর।

সপ্তম অধ্যায়

ডিম মাছ মাংস

স্ক্যাম্বলড	স্টু
ওমলেট	চপ
খাঁগিনা	স্টেক
টোস্ট	কালিয়া
টেম্পুরা	রেজালা
কাটলেট	কোফতা
মালাইকারি	কাবাব
ঝোল	গোলাশ
কারি	ভিন্দালু
কোরমা	মিটলোফ
দোপেঁয়াজা	করণবিফ
পাতোড়া	টেক্কা
মুড়োঘন্ট	রোস্ট
শ্বাষলি	তন্দুরী
ফিশ ফিলে	নেহারি
বেক্ডফিশ	বারবাকিউ

নরম সিঙ্ক ডিম

ডিম ৪ টি

পানি ৫ কাপ

- ১। হাইড্রেটেড ডিম ও পানি দিয়ে থেকে ৩ মিনিট ফুটাও। চূলা থেকে নামিয়ে ফুটানো
পাসিতে ডিম ৫-৭ মিনিট রাখ।

কড়া সিঙ্ক ডিম

ডিম ৪ টি

পানি ৬ কাপ

- ১। হাইড্রেটেড ডিম ও পানি দাও। ঢাকনা দিয়ে ১৫ থেকে ২০ মিনিট সিঙ্ক কর।

ফ্রাইপ্যান স্ক্র্যান্সবল্ড এগ

ডিম ২ টি

গোলমরিচ (ইচ) ১/২ চা চা,

দূধ ১/২ কাপ

সয়াবিন তেল বা ঘি ১ চা চা,

লবণ ১/২ চা চা,

- ১। ডিম কাটিচামচ দিয়ে ফেটে দাও। দূধ, লবণ ও গোলমরিচ মিশাও।
২। ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে উনুন থেকে নামিয়ে হালকা গরম প্যানে ডিম
দাও। আঁচ করিয়ে ফ্রাইপ্যান উনুনে দাও। ডিম ঘন হতে আরও করলে খুন্তি
দিয়ে প্যানের তলা থেকে ছাড়িয়ে ছাড়িয়ে নাড়। জমাট বাঁধলে নামাও।

বেক্রেড পনির ওমলেট

ডিম ৪ টি

পাউরটি, মোটাকুচি ২ কাপ

দূধ ১/২ কাপ

লবণ ১ চা চা,

পনির, কূরানো ১ কাপ

উপ্টার সস ১ টে. চা.

- ১। ডিম কাটিচামচ দিয়ে ফেটে। দূধ মিশাও। অন্যান্য উপকরণ মিশাও। সেড
কেজি বেক্রেড পাত্রে যি বা মাখন মাখাও। মিশানো উপকরণ ঢেলে দাও।
২। বড় একটি পাত্রে পানি নাখ যেন বেক্রেড পাত্রটি এক-তৃতীয়াংশ ভোবে।
৩। ঘজেনে 180° সেঁ (৩৫০° ফাৰ্ন) তাপে বেক কর। জমাট বাঁধলে নামিয়ে নাও।

ফাঁপানো অমলেট

ডিম ৪ টি

পানি ৪ টে. চা,

তেল বা ঘি ১ টে. চা,

লবণ

১/২ চা চা,

গোলমরিচ

১/২ চা চা,

- ১। ডিমের সাদা অংশ জমাট করে ফেটে।

- ২। ডিমের কুসুমে পানি এবং লবণ দিয়ে ফেটে।

- ৩। ফ্রাইপ্যান গরম করে ঘি দাও। চূলা থেকে নামাও। ডিমের সাদা অংশ ও
কুসুম একসাথে মিশিয়ে ফ্রাইপ্যানে দিয়ে মৃদু আঁচে চূলায় দাও। মাঝে মাঝে
প্যান ঘূরিয়ে দাও যেন সমানভাবে তাপ পায়। ডিমের নীচের অংশ হালকা
বাদামী হলে ঘজেনে 180° সেঁ (৩৫০° ফাৰ্ন) তাপে উপরের র্যাকে দিয়ে
অমলেটের উপরটা বাদামী কর।

ডিম চিংড়ি ফুঁ উঁ

সয়াবিন তেল	৪ টে. চা.	চিংড়ি, সিঞ্চকুচি	১ কাপ
পেঁয়াজ, কুচি	১/২ কাপ	লবণ	১/২ কাপ
রসুন, কুচি	১/২ চা চা,	গোলমরিচ, ওঁড়া	১/২ চা চা,
ডিম, হালকা ফেটানো	৬ টি		

- ১। এক টে. চামচ গরম তেলে পেঁয়াজ ও রসুন দিয়ে নাড়। পেঁয়াজ নরম হলে
(ভাজবে না) ফ্রাইপ্যান থেকে তুলে ডিম, চিংড়ি, লবণ ও গোলমরিচের সঙ্গে
মিশাও।

- ২। ফ্রাইপ্যানে ৩ টে. চামচ তেল গরম কর। মিশানো ডিম ঢেলে দাও। চূলার আঁচ
কর রাখ। ডিম জমাট বাঁধতে আরও করলে খুন্তি দিয়ে একদিকে সামান্য তুলে
ধর যেন কাচা ডিমের অংশ নীচে পড়ে।

- ৩। ডিমের নীচে বাদামী হলে (উপরে সামান্য নরম ও চকচকে থাকবে) দু'ভাঁজ
করে অথবা মুড়ে প্লেটে নাও।

- ৪। চাইনিজ ব্রাউন সস দিয়ে পরিবেশন কর। ৬ পরিবেশন হবে।

ପ୍ରାଚୀନ ପ୍ରାଚୀନ ମନ୍ଦିର

新嘉坡	200頭	新嘉坡	200頭
新嘉坡	200頭	新嘉坡	200頭
新嘉坡	200頭	新嘉坡	200頭

- २१ वर्ष बाद एक अलग स्थिति लिया गया, जिसे परमि एवं सद्गुरुजन सिर्फ लिखा गया था। यही एक वर्ष में इस नामक चित्र लिखिया गया है।

१२५

सिंहासन	१५	प्रीताम्, द्वृष्टि	१५
मी	१५ अ.	देवाभ्युक्ति, द्वृष्टि	१५
ज्ञ	१५ अ.	वरदानाम्, द्वृष्टि	१५ अ.
प्रीताम्, द्वृष्टि	*१५ अ.	ज्ञान	१५ अ.

- १) गोपनीय विद्युतीय सेवा के लिए उपलब्ध विद्युतीय सेवा।
 - २) जिसकी जगह दिया जाए तो वह पानी दिये जाए और गोपनीय के लिए उपलब्ध।
 - ३) उपलब्ध असे नहीं होता। जिस लिए शाम बुरीजाहा जिस अवधि जहां उपलब्ध नहीं होता।
 - ४) विद्युत उपलब्ध रहने की अवधि नहीं। विद्युत नीमों असे उपलब्ध रहने की अवधि नहीं होती। वह एक विशेष घटना है।

Digitized by srujanika@gmail.com

सिंह	सिंह	दीपाली, बलि	दीपाली
मैरी, कुमी	कुमी	दीपाली, सुक्ति	दीपाली, सुक्ति
मैरी, राजा	राजा	सुक्ति	सुक्ति
मैरी, राजा	राजा	सुक्ति	सुक्ति

卷之三

- २१ अब यह बात स्वीकृत भवन की जिसका लकड़ी का बाहर
२२ अब यह बात स्वीकृत भवन की जिसका लकड़ी का बाहर

१८५

क्रि	प्रकृ	प्राप्तिकरण, विधि	प्रतिकृ
प्राप्ति, संप्राप्ति	प्राप्ति	प्राप्तिकरण	प्रतिकृ
प्राप्ति, संप्राप्ति	प्राप्ति	प्राप्तिकरण	प्रतिकृ
प्राप्ति, संप्राप्ति	प्राप्ति	प्राप्तिकरण	प्रतिकृ
प्राप्ति, संप्राप्ति	प्राप्ति	प्राप्तिकरण	प्रतिकृ

- ३) अनुसारी प्राप्ति के लिए यह मिनीट सिक्का वर्षा ग्राम पालिका द्वारा उपलब्ध होता है। इसका उपयोग वर्षा ग्राम पालिका द्वारा २-वर्षीया बीम।

४) शेषक मिनीट दूरी का अंतर्वर्ती बदला के बजाए दिखाया।

५) बहुमत द्वारा जेस ग्राम का शेषक अंतर्वर्ती बदला। शेषक नवम वर्षा ग्राम पालिका द्वारा दौड़ामिति, बदलावा के लिए दिए गए आवश्यक विवर दर्शायें जाना। दूसरी दौड़ामिति नाम।

नवाज़दी विद्यालय

प्राणी	वर्ग	जन्म	प्रकार
सिंह	वृक्ष	सिंह, वर्षे	प्राणी
मत्तु, वर्षे	वृक्ष	मत्तु, वर्षे	प्राणी
गोल्डन लिंग, वर्षे	वृक्ष	लिंग, वर्षे	प्राणी
सर्वम वर्षमा, वर्षे	वृक्ष	वर्षमा	प्राणी
सर्वे	वृक्ष	प्रवर्षमात्र	प्राणी
गोल्डन लिंग, वर्षे	वृक्ष	लिंग, वर्षमा	प्राणी

- ୧। ପାଚଟା ଡିମ କଡ଼ା ସିନ୍ଧ କରେ ଖୋସା ଛାଡ଼ିଯେ ରାଖ ।
- ୨। ମାଂସ ମିହି କିମା କର । ୧ ଚା ଚାମଚ ମରିଚ, $\frac{1}{4}$ ଚା ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ, ବାଟା ଗରମ ମସଲା, ୧ ଚା ଚାମଚ ଲବଣ ଓ ୨ ଟେ. ଚାମଚ ଦେଇ ଦିଯେ କିମା ମାଆଓ । ପାଉରୁଟି ପାନିତେ ଭିଜିଯେ ଖୁବ ଭାଲ କରେ ପାନି ନିଂଡେ ନାଓ । କିମାର ସଂଗେ ବାକି ଏକଟା ଡିମ ଓ ପାଉରୁଟି ମିଶାଓ ।
- ୩। କିମା ପାଚ ଭାଗ କର । କିମାର ଭିତରେ ସିନ୍ଧ ଡିମ ଭରେ ସୁନ୍ଦର କରେ ଡିମେର ଆକାରେ କୋଫତା କର । ଡୁବୋ ତେଲେ ନାରଗେସୀ କୋଫତା ଭେଜେ ନାଓ ।
- ୪। ଭାଜା ତେଲେ ବାକି ମସଲା ଦିଯେ କଷାଓ । ଭାଜା କୋଫତା, ବେରେନ୍ତା ଓ ଦେଇ ଦାଓ । ମୃଦୁ ଆଚ ରାନ୍ଧା କର । ତେଲେର ଉପରେ ଉଠିଲେ ନାମାଓ । କୋଫତା ଲଞ୍ଚବାୟ ଦୁଟୁକରା କରେ ପରିବେଶନ କର ।

ଡାଳ ଡିମ କାରି

ହାଁସେର ଡିମ	୮ ଟି	ଜିରା, ବାଟା	୨ ଚା ଚା.
ଛୋଲାର ଡାଳ	$1\frac{1}{2}$ କାପ	ତେଜପାତା	୧ ଟି
ପେୟାଜ, ବାଟା	୬ ଟି	ଲବଣ	୨ ଚା ଚା.
ଆଦା, ବାଟା	୨ ଚା ଚା.	ଚିନି	୧ ଚା ଚା.
ରମ୍ବୁନ, ବାଟା	୧ ଚା ଚା.	ତେଲ	$\frac{1}{3}$ କାପ
ହଲୁଦ, ବାଟା	୧ ଚା ଚା.	ଘି	୨ ଟେ. ଚା.
ମରିଚ, ବାଟା	୧ ଚା ଚା.	ଜିରା, ଟାଲା, ଗୁଡ଼ା	୧ ଚା ଚା.
ଧନେ, ବାଟା	୨ ଚା ଚା.	ଦାରଚିନି, ଗୁଡ଼ା	୧ ଚା ଚା.

- ୧। ଛୋଲାର ଡାଳ ୫ କାପ ପାନିତେ ସିନ୍ଧ କର । ଡିମ ନରମ ସିନ୍ଧ କର ।
- ୨। ତେଲ ଗରମ କରେ ୨ ଟି ପେୟାଜ କୁଟି, ତେଜପାତା ଓ ୨ ଟି କାଂଚାମରିଚ ଦିଯେ ହାଲକା ବାଦାମୀ କରେ ଭାଜ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବାଟା ମସଲା ଓ ଆଧା କାପ ପାନି ଦିଯେ କଷାଓ ।
- ୩। ଡାଳ, ଲବଣ ଓ ଚିନି ଦିଯେ ଅଳ୍ପକ୍ଷଣ କରିଯେ ଡିମ ଓ ୪ ଟି କାଂଚାମରିଚ ଦିଯେ ଢେକେ ୨-୩ ମିନିଟ ସିନ୍ଧ କର । ବେଶି ଘନ ହଲେ ୧-୨ କାପ ପାନି ଦାଓ । ଫୁଟେ ଉଠିଲେ ୨ ଟେବିଲ ଚାମଚ ଘି ଓ ଗୁଡ଼ା ମସଲା ଦିଯେ ନେଢେ ନାମାଓ ।

ମାଛେର ବୋଲ			
ମାଛ	୬ ଟୁକରା	ଆଦା, ବାଟା	$\frac{1}{2}$ ଚା ଚା.
କାଂଚାକଲା, ଟୁକରା	୨ ଟି	ଗୋଲମରିଚ, ବାଟା	$\frac{1}{4}$ ଚା ଚା.
କାଂଚପେପେ, ଛୋଟ ପ୍ଲାଇସ	$\frac{1}{2}$ କାପ	ଧନେ, ବାଟା	୨ ଚା ଚା.
କାଞ୍ଜଲ, ପ୍ଲାଇସ	$\frac{1}{2}$ କାପ	ହଲୁଦ, ବାଟା	$\frac{1}{4}$ ଚା ଚା.
ପେୟାଜ, ବାଟା	୧ ଟେ. ଚା.	ଲବଣ	୧ ଚା ଚା.
		ଥାନକୁନି ପାତା ବା ହେଲେନଚାର ଡାଟା	୧୦-୧୨ ଟି

- ୧। ସେ କୋନ ଓ ଜିଯଲ ମାଛ ବା ବଡ଼ ମାଛ ପରିଷ୍କାର କରେ ଟୁକରା କରେ ନାଓ ।
- ୨। ତେଲେ ମସଲା ଓ ଆଧା କାପ ପାନି ଦିଯେ କଷାଓ । ମାଛ ଓ ଅଳ୍ପ ପାନି ଦିଯେ ଢେକେ ୧୦ ମିନିଟ ସିନ୍ଧ କର ।
- ୩। ମାଛ ତୁଳେ ହାଁଡ଼ିତେ ସବଜି ଦାଓ । ସବଜି ସିନ୍ଧ ହୋଯାର ଜନ୍ୟ ୨ କାପ ପାନି ଦାଓ । ଢେକେ ସିନ୍ଧ କର । ହେଲେନଚାର ଡାଟା ସବଜିର ସଙ୍ଗେ ଦାଓ ।
- ୪। ସବଜି ସିନ୍ଧ ହଲେ ଥାନକୁନିପାତା ଓ ମାଛ ଦାଓ । ବୋଲେର ଜନ୍ୟ ଆରା ପାନି ଦିଯେ ଢେକେ ଦାଓ । କିଛୁକ୍ଷଣ ଫୁଟେ ଉଠାର ପର ନାମିଯେ ନାଓ । ଶୀତ ଓ ବରଷାର ସେ କୋନ ସବଜି ଦିଯେ ମାଛେର ବୋଲ କରା ହୟ ।

ଟାକି ମାଛେର ଭାଜା ଭର୍ତ୍ତା

ଟାକିମାଛ	୧ କାପ	ପେୟାଜ, ପ୍ଲାଇସ	୦ ଟେ. ଚା.
ଆଦା, ରମ୍ବୁନ, ବାଟା	୧ ଚା ଚା.	ପେୟାଜ ପାତା	୨ ଟେ. ଚା.
ଜିରା, ବାଟା	୧ ଚା ଚା.	ରମ୍ବୁନ, ହେଚା	୨ ଚା ଚା.
ଧନେ, ବାଟା	୧ ଚା ଚା.	ଲବଣ, ସ୍ଵାଦ ଅନୁଯାୟୀ	
ହଲୁଦ, ବାଟା	$\frac{1}{2}$ ଚା ଚା.	ତେଲ	$\frac{1}{3}$ କାପ
ମରିଚ, ବାଟା	$\frac{1}{2}$ ଚା ଚା.		

୧। ମାଛ ସିଙ୍କ କରେ କାଟା ବେହେ ୧ କାପ ମେପେ ନାଓ ।

୨। ତେଲେ ପୈୟାଜ ଦିଯେ ହାଲକା ବାଦାମି ରେ କରେ ଭେଜେ ବାଟା ମସଲା ଓ ସାମାନ୍ୟ ପାନି ଏବଂ ରସୁନ ଦିଯେ କୟାଓ । କୟାନୋ ହଲେ ପୈୟାଜପାତାସହ କଟି ପୈୟାଜ ପାନି ଏବଂ ରସୁନ ଦିଯେ କୟାଓ । ମାଛ ହାଲୁଆର ମତୋ ତାଳ ଦିଯେ ନାଡ଼ । ମାଛ ଦିଯେ ନେଡ଼େ ନେଡ଼େ ଭାଜ । ଲବଣ ଦାଓ । ମାଛ ହାଲୁଆର ମତୋ ତାଳ ବାଁଧିଲେ ନାମାଓ । ମାଛ ଯେଣ ଝୁରି ଏବଂ ଶୁକନା ନା ହୟ ।

ମାଛେର କୋରମା

ମାଛ	୧ କେଜି	ଦାରଚିନି, ୨ ସେ. ମି	୩ ଟୁକରା
ଦଇ	୧ କାପ	ଲବଣ	୨ ଚା ଚା.
ପୈୟାଜ, ବାଟା	୧ କାପ	ଘି ବା ସ୍ୟାବିନ ତେଲ	୨ କାପ
ଆଦା, ବାଟା	୨ ଚା ଚା.	କାଁଚାମରିଚ	୬ ଟି
ରସୁନ, ବାଟା	୧ ଚା ଚା.	କେଓଡ଼ା	୨ ଟେ. ଚା.
ହଲୁଦ, ବାଟା	୧ ଚା ଚା.	ଚିନି	୧ ଟେ. ଚା.
ଧନେ, ବାଟା	୧ ଟେ. ଚା.	ଲେବୁର ରସ	୧ ଟେ. ଚା.
ଏଲାଚ	୬ ଟି	ଜାଫରାଣ (ଇଚ୍ଛା)	

୧। ରୁଇ, କାତଳା, ପାଞ୍ଚାଶ, ଆଇଡ଼, ଇଲିଶ ବା ବଡ଼ ବାଇନ ମାଛ ଟୁକରା କରେ ଧୁଯେ ନାଓ ।

୨। କାଁଚାମରିଚ ବାଦେ ସବ ମସଲା, ଘି, ଦଇ ଓ ଆଧା କାପ ପାନି ହାଁଡ଼ିତେ ଏକଥାଏ ମିଶିଯେ ମାଛ ଦିଯେ ମିଶାଓ । ଟକ ଦଇ ହଲେ ଚିନି ଦାଓ ଓ ଲେବୁ ବାଦ ଦାଓ । ମିଟି ଦଇ ହଲେ ଚିନି ବାଦ ଦାଓ ବା ନିଜେର ରୁଚିମିତ ଲେବୁ ଓ ଚିନି ଦୁଟେଇ ଦିତେ ପାର । ଢାକନା ଦିଯେ ମୃଦୁ ଆଂଶେ ରାମା କର । ମାଛ ଏକବାର ଉଲ୍ଟେ ଦାଓ । ପାନି ଶୁକିଯେ ଗେଲେ କେଓଡ଼ା, ଜାଫରାଣ ଓ କାଁଚାମରିଚ ଦିଯେ ଢକେ ଆରା ଆଧା ସନ୍ତା ଖୁବ ମୃଦୁ ଆଂଶେ ରାଖ ।

୩। ତେଲେର ଉପରେ ଉଠିଲେ ନାମାଓ । ମାଛେର କୋରମାୟ, କିସମିସ, ପେସ୍ତା-ବାଦାମ ଦେଯାଯାଯ ।

ମାଛେର ଦୋପେୟାଜା

ମାଛ	୧ କାପ	ଗୋଲମରିଚ, ବାଟା	୧ ଚା ଚା..
ପୈୟାଜ, ଟୁକରା	୧ କାପ	ପୈୟାଜପାତା	୧ କାପ
ମରିଚ, ବାଟା	୧ ଚା ଚା.	ଧନେପାତା, କୁଚି	୨ ଟେ. ଚା.
ହଲୁଦ, ବାଟା	୧ ଚା ଚା.	ତେଲ	୧ କାପ
ପୈୟାଜ, ବାଟା	୨ ଟେ. ଚା.	ଲବଣ	୧ ଚା ଚା.
ଆଦା, ବାଟା	୨ ଚା ଚା.	ଟମେଟୋ (ଇଚ୍ଛା)	୨ ଟି

୧। ଶିଂ, ମାଉର, କାଇକ୍ୟା, ଶୋଲ, ଗଜାର ଇତ୍ୟାଦି ଯେ କୋନେ ମାଛ ଦୋପେୟାଜାର ଜନ୍ୟ ଛୋଟ ଟୁକରା କରେ ଏକ କାପ ନାଓ ।

୨। ତେଲ ଗରମ କରେ ସବ ବାଟା ମସଲା ଦିଯେ ୨୦ ସେକେଓ ନାଡ଼ । ପୈୟାଜ ଓ ମାଛ ଏକଥାଏ ଛାଡ଼ । ନେଡ଼େ ଆଧା କାପ ପାନି ଓ ଲବଣ ଦିଯେ ଢକେ ଦାଓ ।

୩। ପାନି ଶୁକିଯେ ଆସଲେ ପୈୟାଜପାତା, ଟମେଟୋ ଓ ଧନେପାତା ଦିଯେ ନେଡ଼େ ମୃଦୁ ଛାଲେ ରାଖ । ତେଲେର ଉପର ଉଠିଲେ ନାମିଯେ ନାଓ ।

ମୁଡୋଘନ୍ଟ

ରୁଇ ମାଛେର ମୁଡୋ	୨ କେଜି	ଜିରା, ବାଟା	୧ ୧/୨ ଟେ. ଚା.
ଆଲୁ, ଛୋଟ ଟୁକରା	୧ କେଜି	ଧନେ, ବାଟା	୧ ୧/୨ ଟେ. ଚା.
ପୋଲାଓର ଚାଲ	୧ ୪ କାପ	ଆଦା, ବାଟା	୧ ଚା ଚା.
ଘି	୧ ୨ କାପ	ରସୁନ, ବାଟା	୧ ଚା ଚା.
ତେଲ	୧ ୪ କାପ	ପୈୟାଜ, ବାଟା	୪ ଟି
ମେଥି	୧ ୨ ଚା ଚା.	ହଲୁଦ, ବାଟା	୨ ଚା ଚା.
ପୈୟାଜ, କୁଚି	୨ ଟେ. ଚା.	ମରିଚ, ବାଟା	୨ ଚା ଚା.
ରସୁନ, କୁଚି	୧ ଚା ଚା.	ଗୋଲମରିଚ, ବାଟା	୧ ୧/୨ ଚା ଚା.
ତେଜପାତା	୨ ଟି	ଚିନି	୧ ଚା ଚା.
କାଁଚାମରିଚ, ଫାଲି	୬ ଟି	ଲବଣ	୨-୩ ଚା ଚା.

୧। ଘିଯେ ଆଲୁ ଭେଜେ ତୋଲ । ପୋଲାଓର ଚାଲ ଭେଜେ ରାଖ ।

২। তেলে মেথির ফোড়ন দিয়ে পেয়াজ, রসুন কূচি, তেজপাতা ও কাঁচামরিচ দিয়ে
ভাজ। সব বাটা মসলা ও ১ কাপ পানি দাও। লবণ ও চিনি দিয়ে মসলা ১০-
১৫ মিনিট কষাও।

৩। মসলা কষাণ হলে ছোট কাঁটা এবং মাছের অংশ বাদ দিয়ে শুধু মুড়োটা
মসলায় দিয়ে নেড়ে নেড়ে ২ মিনিট কষাও। মাছের মুড়ো ডুবিয়ে পানি দিয়ে
চেকে সিন্ধ কর। প্রায় ২০-২৫ মিনিট সিন্ধ করবে। মাঝে মুড়ো একবার উল্টে
দেবে।

৪। মাছের মুড়ো সিন্ধ হলে তুলে নাও। হাঁড়িতে বাকি কাঁটা ও মাছ দিয়ে ১ মিনিট
কষিয়ে অল্প পানি দিয়ে চেকে দাও।

৫। সিন্ধ মাছের মুড়ো ভেঙ্গে নাও। হাঁড়ির মাছ সিন্ধ হলে মুড়ো এবং ভাজা আলু
ও চাল দাও। ৪-৫ কাপ পানি দিয়ে চেকে মনু আঁচে অনেকক্ষণ রাখ। পানি
শুকিয়ে তেলের উপর উঠলে লবণ দেখে নামাও।

বাইন মাছের ব্যঞ্জন

বাইন মাছ, বড়	১ টি	হলুদ বাটা	১ চা চা.
সয়াবিন তেল	১/২ কাপ	মরিচ, বাটা	১ চা চা.
পেয়াজ, স্লাইস	২ টে. চা.	জিরা, বাটা	২ চা চা.
মেথি	১/২ চা চা.	ধনে, বাটা	২ চা চা.
আদা, বাটা	১/২ চা চা.	গোলমরিচ, বাটা	১/৪ চা চা.
রসুন, বাটা	১ চা চা.	তেজপাতা	১ টি
পেয়াজ, বাটা	২ টে. চা.	লবণ	১ চা চা.

- ১। বাইন মাছ ২ সে. মি. লম্বা টুকরা কর।
 ২। তেলে মেথির ফোড়ন দিয়ে স্লাইস করা পেয়াজ দিয়ে ভাজ। সামান্য বাদামি
হলে সব বাটা মসলা, তেজপাতা, ১ কাপ পানি দাও। মসলা কষাও। পানি
শুকিয়ে তেল বের হলে নেড়ে নেড়ে কষাবে। মসলা হাঁড়িতে লেগে লেগে
উঠলে অল্প অল্প পানি দিয়ে আরও ২ মিনিট কষাও।
 ৩। মাছ দিয়ে নেড়ে নেড়ে ২-৩ মিনিট কষাও। ২ কাপ পানি দাও, লবণ দিয়ে
চেকে মাঝারি আঁচে রাখ। পানি শুকিয়ে তেলের উপর উঠলে লবণ দেখে
নামাও। যে কোন ছোট বা বড় মাছ মেথি দিয়ে এভাবে রান্না করা যায়।

মেথি কারি

মাছ	১ কেজি	হলুদ, বাটা	১/২ চা চা.
পেয়াজ, স্লাইস	১ ১/২ কাপ	লবণ	১ চা চা.
শুকনামরিচ	৬ টি	তেল	১/৪ কাপ
তেঁতুল, ছড়া	২ টি	মেথি	১/২ চা চা.

- ১। শোল, গজার, রুই, কাতল যে কোন বড় মাছ চাক চাক করে টুকরা কর।
 ২। পেয়াজ মোটা স্লাইস করে কেটে হলুদ, লবণ মাখাও। তার সাথে মাছ মাখাও।
 ৩। তেলে মেথির ফোড়ন দিয়ে মাছ ছাড়। মরিচ দিয়ে আন্তে আন্তে নেড়ে চেকে
দাও। খুব মনু আঁচে রান্না কর। একবার মাছ উল্টে দাও।
 ৪। প্রায় আধ ঘন্টা বা এক ঘন্টা পরে যখন পানি শুকাতে আরম্ভ করবে তখন
তেঁতুলের ছড়া ধূয়ে দাও। চেকে মনু আঁচে রাখ।
 ৫। পানি শুকিয়ে তেলের উপর উঠলে নামাও।

ইলিশ মাছের তরকারি

ইলিশ মাছ	৮ টুকরা	পুই শাক	১ কাপ
ঝিঙ্গা	২ টি	হলুদ, বাটা	১ চা চা.
পটল	৩ টি	মরিচ, বাটা	১ চা চা.
কাঁকড়োল, বড়	১ টি	পেয়াজ, বাটা	১ টে. চা.
ভাটা	৮-১০ টুকরা	ধনে, বাটা	১ চা চা.
আলু, বড়	১ টি	সয়াবিন তেল	১/৪ কাপ

- ১। সবজি খোসা ছাড়িয়ে ধূয়ে ফালি করে কাট। একহাত লম্বা ৪ টি পুইশাকের
আগা পাতাসহ কুটে বেছে নাও।
 ২। হাঁড়িতে তেল গরম কর। বাটা মসলা ও এককাপ পানি দিয়ে মসলা ভাল
করে কষাও।

- ৩। মদলা কবাদ হলে ৩ কাপ পানি দাও। পুষ্টিশাক বাদে সব সবজি দাও। মাছ
ও ১ চা চামচ লবণ দিয়ে ঢেকে দাও। ১০ মিনিট পরে মাছ উপ্টে দাও।

- ৪। সামাজ পানি দিয়ে ঢেকে দাও। আলু আবা দিক্ক হলে পুষ্টিশাক এবং লবণ
দেবে দাও। প্রয়োজন হলে অল্প পানি দিবে। আলু সবজি দিক্ক হলে নামাও।

সামা ইলিশ

ইলিশ মাছ	১টি	লবণ	১ চা চা.
পেঁয়াজ, গ্রাইস	১ ½ কাপ	কাঁচামরিচ	৮ টি
হলুদ, বাটা	১/২ চা চা.	সরাবিন তেল	১/২ কাপ
আদার রস	১/২ চা চা.		

- ১। ইলিশ মাছ টুকরা করে নাও। অর্বেক হলুদ ও আদার রস মাখাও।
২। পেঁয়াজে বাকি হলুদ ও লবণ মাখাও। তেলে পেঁয়াজ দিয়ে হালকা আঁচে ভাজ।
৩। পেঁয়াজ মজে সোলে বাদামি রং দ্বারা আগে ইলিশ মাছ ও লবণ দাও। অল্প
পানি দিয়ে মদু আঁচে জেকে রাখ। মদু আঁচে এক ফল্টার মত চুলায় রাখবে।
মাঝে একবার মাছ উপ্টে দেবে, কাঁচামরিচ দেবে, লবণ দেখে দেবে। পানি
সম্পূর্ণ শুকিয়ে তেল দেব হলে নামাবে।

আনারস ইলিশ

ইলিশ মাছ, বড়	১টি	মরিচ, বাটা	২ চা চা.
সরাবিন তেল	১/২ কাপ	ধনে, বাটা	২ চা চা.
পেঁয়াজ, বাটা	১/২ কাপ	লবণ	২ চা চা.
হলুদ, বাটা	২ চা চা.	আনারস	১টি

- ১। ইলিশ মাছের বড় টুকরা কর। মাখাও টুকরা করে নাও।
২। সোজ আনারস লস্বার দুকালি কর। মাঝের শক্ত অংশ তুলে দেল। চাবের
চামচ বা কাঁচা চামচ দিয়ে আনারস মিহি করে দুরিয়ে নাও।

- ৩। এমন একটি বড় ঠাঢ়ি নাও যেটাতে সব মাছ বিছিয়ে দিতে পার। তেল পরের
করে বাটা মদলা ও অল্প পানি দিয়ে কবাও।
৪। মদলা ভাল করে কবাদ হলে আনারস দিয়ে নেচে নেচে দুরিনিউ ফুটাও।
লবণ দাও। দুচা চামচ চিনি দিতে পার।
৫। এক কাপ পানি দিয়ে মাছ বিছিয়ে দাও। প্রয়োজন হলে আরও পানি দিবে বেন
মাছ পানিতে ভুবে। জেকে রামা কর। পানি অর্বেক হলে ৪-৫ টি কাঁচামরিচ
দাও। পানি শুকিয়ে তেলের উপর উঠলে নামাও।

- ৬। মাঝে তেল বেশি হলে সরাবিন তেল করিয়ে দেবে। আনারস বেশি মিহি হলে
লেবুর রস দিতে পার।

নারিকেলের দুধ দিয়ে ইলিশ মাছের কারি : উপরের রেসিপিতে
আনারিসের পরিবর্তে এক কাপ নারিকেলের দুধ এবং এক চা চামচ আদার
রস দেবে। প্রথমে তেলে মদলা করিয়ে মাছ ও অল্প পানি দিবে। মাছ দিব
হরে পানি শুকিয়ে গেলে নারিকেলের দুধ দেবে। নারিকেলের দুধ ও কাঁচামরিচ
দিয়ে কর আঁচে চুলায় রাখবে। মাঝে একবার মাছ উপ্টে দেবে। পানি শুকিয়ে
তেলের উপর উঠলে নামাবে।

দই দিয়ে ইলিশ মাছ : উপরের রেসিপির মত রামা করবে। শুধু
নারিকেলের পরিবর্তে ১/২ কাপ দই দেবে। টক দই হলে সামাজ চিনি দেবে।
দমে রেখে ভুনা করে নামাবে।

ইলিশ সরবে পাতোড়া

ইলিশ মাছ	১টি	পেঁয়াজ, কুচি	৪ টি
সরিবা, বাটা	০ টি, চা	লবণ	১ ½ চা চা.
কাঁচামরিচ	৬ টি	তেল	১/২ কাপ
মরিচ, বাটা	১ চা চা.	পাতা, লাউ বা কুমড়া	৩-৮ টি
হলুদ, বাটা	১ চা চা.	কলাপাতা	১ টি

- ১। সরিবা ও কাঁচামরিচ একদাখে বেটে নাও।

- ২। মাছ ধূয়ে টুকরা কর। মাথা ও লেজ ছাড়া সব মাছ, মসলা ও তেল একসাথে মিশাও।
- ৩। লাউপাতায় মাছ ভালভাবে ঢেকে মুড়ে নাও। কলাপাতায় মুড়ে সূতা দিয়ে বাঁধ। কলাপাতার বদলে বেশি করে লাউপাতা দিয়ে বেঁধে নেয়া যায়।
- ৪। তাওয়ার উপরে পাতোড়া দিয়ে ঢেকে চুলার আঁচ কম করে দাও। এক পিঠ পোড়া পোড়া হলে উল্টে দাও। দুপিঠ হতে প্রায় ১ ঘন্টা সময় লাগবে।
- ৫। কলাপাতা ফেলে লাউপাতাসহ পরিবেশন কর। এভাবে অন্য মাছেরও পাতোড়া করা যায়। কলাপাতায় না দিয়ে ইলিশ সরবে শুধু কুমড়াপাতায় মুড়ে সূতা দিয়ে বেঁধে ফুটানো পানিতে দিয়ে ঢেকে ১৫-২০ মিনিট মাঝারি আচে রান্না কর। অথবা ভাতের মাড় ফেলে ভাতের হাড়িতে গরম ভাতের মাঝে দিয়েও করা যায়।

সরবে ইলিশ : সরবে বাটা দিয়ে ইলিশ মাছ উপরের পক্ষতিতে মাখিয়ে পাতায় না মুড়ে চুলার উপর হাড়িতে রান্না করা যায় বা ওভেনে মাঝারি তাপে বেক করা যায়।

সস ইলিশ

ইলিশ মাছ	১টি	সয়াবিন তেল	২ টে. চা.
লবণ	১ চা চা.	টমেটো সস	৪ টে. চা.
চিনি	২ চা চা.	লাল রং	খুব সামান্য
সিরকা	১ টে. চা.		

- ১। মাছের আঁশ ছাড়িয়ে মাথা কেটে ধূয়ে নাও। দুপিঠের মাছ মাঝের কাঁটা থেকে আন্ত ছাড়িয়ে নাও।
- ২। লবণ, চিনি, সিরকা, তেল, সস এবং রং এক সাথে মিশাও।
- ৩। মাছে মিশানো মসলা মাখিয়ে বেকিং ট্রেতে রাখ।
- ৪। ওভেনে 180° সেঃ (350° ফাঃ) তাপে ৩০-৪৫ মিনিট বেক কর।
- ৫। ওভেন থেকে মাছ নামিয়ে নাও।
- ৬। একটা ট্রেতে বা কুটি বেলার পিড়িতে মাছ উল্ট নিয়ে ঠিক তার মাঝখানে লম্বায় ছুরি দিয়ে কাট। কাটার পর দুপাশে যে কাঁটা দেখা যাবে সেগুলি ছুরি দিয়ে ছাড়িয়ে নাও। আবার দুটুকরা মাছ লম্বায় মাঝখানে কেটে কাঁটা ছাড়াও।

- লম্বা টুকরাগুলো আবার পাশে দুটুকরা করে বেকিং ডিসে মাছের আকারে সাজাও। দুপিঠ মাছই এভাবে কাঁটা ছাড়াবে।
- আগের সস মাছের উপরে দিয়ে আরও ১৫-২০ মিনিট বেক কর। রোস্ট, পটেটো, পটেটো চিপস বা সিঙ্ক সবজি দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন কর।

ময়ানে ভাজা ইলিশ

ইলিশ মাছ	১টি	লবণ	২ চা চা.
লেবুর রস	১ টে. চা.	ময়দা	২ কাপ
আদা, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেল	৪ টে. চা.
হলুদ, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	গোলমরিচ, গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
কাঁচামরিচ, বাটা	$\frac{1}{2}$ চা চা.	তেল ভাজার জন্য।	

- ১। ইলিশ মাছ টুকরা করে ধূয়ে পানি বরাও। লেবুর রস ও কিছু লবণ দিয়ে ১০ মিনিট ভিজিয়ে রাখ। সব বাটা মসলা এক সাথে মিশিয়ে মাছে দিয়ে মাখিয়ে রাখ।
- ২। ময়দায় তেলের ময়ান দাও। এক কাপের চাইতে কম পানি দিয়ে ঘন গোলা কর। লবণ ও গোলমরিচের গুঁড়া মিশিয়ে ২ ঘন্টা রাখ।
- ৩। কড়াইয়ে তেল গরম কর। এক এক টুকরা মাছ গোলায় ভুবিষ্যে ভুবে তেলে ভাজ। কড়াই থেকে মাছ তুলে কাগজের উপর রাখ।
- ৪। চায়ের সাথে, ভাতের সাথে অথবা পোলাওয়ের সাথে পরিবেশন কর। ৮ পরিবেশন হবে।

ফুলকো ইলিশ

ইলিশ মাছ	১টি	সরিষা, গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
পেয়াজ, কুচি	২ টি	গোলমরিচ গুঁড়া	$\frac{1}{2}$ চা চা.
কাঁচামরিচ, কুচি	৩ টি	তেল	২ চা চা.
সিরকা	১ টে. চা.	ডিমের শাদা	২ টি
ডিমের কুসুম	২ টি	তেল, ভাজার জন্য	$\frac{1}{2}$ কাপ