

TOMMY MIAH'S KITCHEN

[Part.1]



For More Books & Music Visit www.MurchOna.com
MurchOna Forum : <http://www.murchona.com/forum>
suman_ahm@yahoo.com

মুর্চোনা

চাম মিয়া'স কিটেন



আপনাদের হাতে আমার রেসিপির ষষ্ঠ বইটি
তুলে দিতে পেরে আমি আনন্দিত। বাংলায়
এটিই আমার প্রথম বই। সবগুলো রেসিপি
একত্রিত করার কাজটা কঠিন ছিল। কিন্তু
আমার আসল ঠিকানা বাংলাদেশের মানুষের
শ্রদ্ধাঞ্জলি হিসেবে কষ্টকে আমি ভালোবাসা
হিসেবে নিয়েছি।

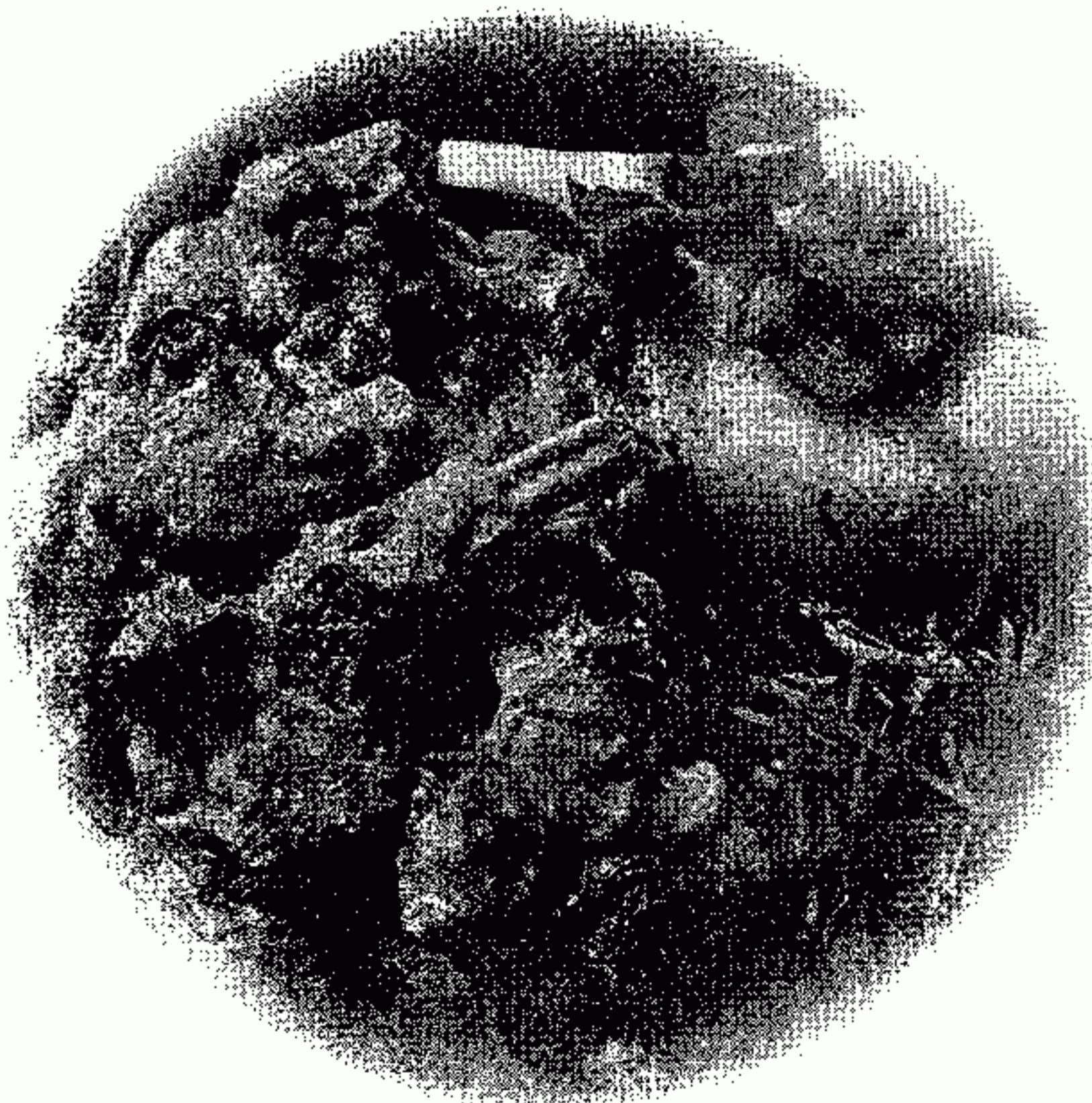
এতে আমার পুরনো সেরা রেসিপিগুলোর
পাশাপাশি কিছু নতুন মজাদার রেসিপি
রেখেছি। এগুলো আবিষ্কার করেছি। ইউরোপ
এবং এশিয়াজুড়ে ব্যবসায়িক সফরের
কল্যাণে। এছাড়া কথা বলেছি নামকরা
শেফদের সঙ্গে। রেসিপিগুলোর মধ্যে বেশ
কিছু বিশেষ উপলক্ষে আমি তৈরি করেছি।
যেমন সাবেক ব্রিটিশ প্রধানমন্ত্রী জন মেজরের
জন্য তৈরি রেসিপি। এছাড়া আছে আমার
রোস্টারায় অথবা টিভি শো'র জন্য
পরীক্ষামূলকভাবে তৈরি রেসিপি।

সর্বাঙ্গে আমি চেয়েছি কিছু রেসিপি দিতে যা
দেশের মানুষকে মজা দেবে। খাবারের রস
বুৰাতে সাহায্য করবে, রেসিপিগুলোর
প্রস্তুতপ্রণালী দারুণ সহজ এবং পুষ্টিকর।
সবচেয়ে বড় কথা, মজাদার। পুরো পরিবার
একত্রে উপভোগ করার মতো। একটি প্রচেষ্টা
আমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ, তা হলো শিশুদের
অল্প বয়স থেকে রান্নায় উৎসাহী করে তোলা।
যেন স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণে অভ্যন্তর হয়ে তারা
ভবিষ্যতে স্বাস্থ্যোজ্জ্বল জীবনের সুফল ভোগ
করতে পারে।

স্বাস্থ্যকার খাদ্যের অভ্যাস করুন

টমি মিয়া

ଟମି ମିଆ' ସ କିଚେନ



সূচি পত্র

■ বৃটিশ রাজ পরিবারের রেসিপি	৯-৩৭		
বিফ রোগান জোস	১১	মুরগ ঝাল ফিজি	৫২
শাক আলু	১২	গ্রীন বেঙ্গল চিকেন	৫৩
চিকেন টিক্কা	১৩	চিকেন ঝাল ভুনা	৫৫
শামী কাবাব	১৪	বাগার চিকেন মালাই	৫৬
ল্যাম্ব পোশত	১৫	চিকেন ঝাল ভুনা	৫৭
ভেজিটেবল বিরিয়ানি	১৬	কাস্টি ক্যাপটেন	৫৯
এশিয়ান রোটাটোলি ল্যাম্ব	১৭	নাটি চিকেন কারি	৬১
ফিশ দোঁ-পেয়াজো	১৮	কেরালা চিকেন	৬২
তন্দুরী বোল ফিস	১৯	চিকেন মাথানি	৬৩
দ্য বেঙ্গল টাইগার	২০	মশালাদার কিউবান চিকেন	৬৫
প্রথ কারী ইন রিচ সস	২১	ফুলকপি চিকেন	৬৬
চিকেন টিক্কা মাশালা	২২		
ভেজিটেবল ভাজি	২৩	■ মাংসের রেসিপি	৬৭-৯০
বিফ/ল্যাম্ব পছন্দ	২৪	মাদুরীজ মাটন কারী	৬৯
ডাল	২৫	মশলাযুক্ত স্পেরেইবস	৭০
ভেজিটেবল কারী	২৬	মাংস কালি	৭১
ভুনা চিকেন উইথ পাইনঅ্যাপল	২৭	বিফ এবং পটেটো কারী	৭২
বিফ এপ্রিকট ডিশ	২৮	জাপানিজ রোস্ট বিফ	৭৩
চিকেন ঝাল ফিজি	২৯	গরু/খাসীর ভুনা গোশত	৭৪
শাক পলির	৩০	কিমা উইথ গার্ডেন পিস	৭৫
■ চিকেন রেসিপি	৩১-৬৬	আচার গোস্ত	৭৬
আনোখা চিকেন	৪১	রোগান জোস	৭৭
থাই চিকেন কারি	৪৩	সিলেটি গোস্ত	৭৮
চিকেন চাকুটি	৪৪	ল্যাম্ব কারি	৭৯
ওরিয়েন্টাল চিকেন	৪৫	ঘেঁথি গোশত	৮০
বালতি চিকেন	৪৭	কিসমিস ল্যাম্ব	৮১
স্টাফড মাশরুম	৪৮	পালং মুর্গ	৮৩
মুর্গ দোঁ-পেয়াজো	৪৯	শিট মাদ্রাজ (ভারত)	৮৫
তন্দুরী মুর্গ	৫০	গোশত মাশালা	৮৬
মুরগ মুসাল্লাম	৫১	বিফ চিলি	৮৭
		মাটন ইন এগ সস	৮৮
		মাটন ইন ইয়োগার্ট সস	৮৯
		দই কোরমা	৯০

■ কাবাব রেসিপি	৯১-১১২	■ রাইস রেসিপি	১৩৩-১৪২
শিক কাবাব	৯৩	থাই স্টাইল রাইস	১৩৫
রহি মাছের কাবাব	৯৪	ফ্রাইড রাইস	১৩৭
সবজি কাবাব	৯৫	নারিকেল মশলা রাইস	১৩৮
চিকেন টিক্কা রেজালা	৯৭	বাসমতি চাল	১৩৯
পেশোয়ারি কাবাব	৯৮	প্রেন লং প্রেইন রাইস	১৪০
ল্যাষ চপস উইথ জিনজার	৯৯	লেবু ভাত	১৪১
কাশ্মীরি মালাই কোফতা	১০১	পালং পনির পোলাও	১৪২
বিফ চপ	১০২	■ স্ব্যাক্স	১৪৩-১৫২
স্পাইসি মাটন চপ	১০৩	সামোসা	১৪৫
কাবাব ও ক্রিম সস	১০৪	তন্দুরী	১৪৬
বোয়ালের ঝাল কাবাব	১০৫	পরাটা	১৪৭
মুরগি ও আলু কাবাব	১০৬	চাপাতি	১৪৮
খাসির পাঁজরের কাবাব	১০৭	চিংড়ি সামোসা	১৪৯
চাপলি কাবাব	১০৮	আলু সিঙ্গাড়া কাটলেট	১৫০
পারসীয়ান চিকেন কাবাব	১০৯	নিহারি	১৫১
পনির টিক্কা	১১০	ফিনার রোল	১৫২
ডিম কোফতা	১১১	■ সুয়ের রেসিপি	১৫৩-১৫৬
দেশী মাছের কাবাব	১১২	মাছের সৃষ্টি	১৫৪
■ মাছের রেসিপি	১১৩-১৩২	সুইট ওয়ালনাট সৃষ্টি	১৫৫
দেশী মাছের ঝোল	১১৫	টমেটো সৃষ্টি	১৫৬
জাসা তরকারী	১১৭	■ সালাদ রেসিপি	১৫৭-১৭০
দেশী ফিশ কোফতা	১১৮	এক্সোটিক চিকেন সালাদ	১৫৯
নারকেল চিংড়ি	১১৯	২৪ ঘণ্টার সালাদ	১৬০
ক্রিম প্রণ কারী	১২১	ভিনেগার বিন সালাদ	১৬১
সরিয়া ঝুপচাঁদা	১২২	সিজার সালাদ-১	১৬২
রহি ট্যাংরা	১২৩	সিজার সালাদ-২	১৬২
স্টাইল হিলসা	১২৫	এশিয়ান চিকেন সালাদ	১৬৩
পাতিবোলা মাছ	১২৬	আগেলের সালাদ	১৬৩
গলদা চিংড়ি ঝাল	১২৭	তাজা ফলের পাতা সালাদ	১৬৪
মশলাযুক্ত চিংড়ি নারকেল	১২৮	অ্যাভোকাডো অরেঞ্জ সালাদ	১৬৫
পাতিয়া চিংড়ি	১২৯	এক্সোটিক এগপ্রান্ট সালাদ	১৬৫
মাছ তেঁতুল কারি	১৩০	বাধাকপি ন্যূডুলস সালাদ	১৬৬
ধনে মাছ	১৩১	ক্যারামেল সবজি সালাদ	১৬৭
মাছের কোরমা	১৩২	শসার সালাদ	১৬৮

তরমুজের সালাদ	১৬৮	দারঢ়চিনি পালং সূপ	২০৫
আলুর সালাদ	১৬৯	দারঢ়চিনি-গাজর সূপ	২০৬
এশিয়ান স্যাভয় সালাদ	১৬৯	■ স্পেশাল রেসিপি	২০৭-২১৬
গ্রীক মেরিনেটেড সবজি সালাদ	১৭০	চিকেন কাবাব উইথ বারবিকিউ সস	
■ ভেজিটেবল রেসিপি	১৭১-১৮৮		২০৯
বেগুন ভর্তা	১৭৩	স্মোকড ইলিশ উইথ মিট চাট্টনি	২১০
ভিষ্মের কারি	১৭৪	মিন্ট এন্ড করিয়েভার চাট্টনি	২১১
কুকি ভিন্নি	১৭৫	তান্দুরী ভেজিটেবল কাবাব উইথ সস	
নিরামিশ	১৭৬		২১২
এগ পটেটো কারী	১৭৭	সুইট এন্ড সাওয়ার টামারিউ সস	২১৩
বেগুন ও শাক ভর্তা	১৭৮	জন মেজর'স রোমান্স উইথ দ্য বোয়াল	
সবজি লাবড়া	১৭৯	(যুক্তরাজ্যের প্রাচীন প্রধানমন্ত্রী)	২১৪
পেঁয়াজ ভাজি	১৮০	মাঞ্চী'স তান্দুর	২১৫
ক্রিপসি বেগুন স্টাইস	১৮১	গ্রিল্ড লেগ অব ল্যাম্ব এন্ড অনিয়ন	২১৬
লাউ বন্ট	১৮২		
মটর পনির	১৮৩		
কেকোনাট ছেতি	১৮৪		
স্পেশাল পাকিস্তান কাড়ি	১৮৫		
ইমলি সস পাকোরা	১৮৭		
আলু জিরা	১৮৮		
■ স্পেশাল সূপের রেসেপি	১৮৯-২০৬		
পালং এবং গাজরের সূপ	১৯০		
শ্রিস্প এবং আনারসের সূপ	১৯১		
হট থাই সূপ	১৯২		
ঝাল থাই শ্রিস্প সূপ/টম ইয়ুম	১৯৩		
লিচু সূপ	১৯৪		
কাঠালের সূপ	১৯৫		
এশিয়ান চিকেন নুডলস সূপ	১৯৬		
কাঁচামরিচ-মূরগির সূপ	১৯৭		
চিকেন সূপ ক্রিম	১৯৮		
এনার্জি সূপ	১৯৯		
কাজু বাদামের চিকেন সূপ	২০০		
সবজি সূপ	২০১		
ফ্রেঞ্চ ওনিয়ন সূপ	২০২		
মটরশুটি সূপ	২০৩		
চিকেন নুডল সূপ	২০৪		

বৃটিশ রাজ পরিবারের
রেসিপি

বৃটিশ রাজ পরিবারের রেসিপি



বিফ রোগান জোস



প্রক্রিয়া-মাধ্যমিক-জোস

উ পা দা ন

- দেড় পাউন্ড/৭৫০ গ্রাম গরুর
মাংস/ ভেড়ার মাংস সকল
পাশেই ১ ইঞ্চি পরিমাণের
কিউব আকারে টুকরা করা
- ৬ টেবিল চামচ তেল
- ২/৩টি তেজপাতা
- ১ চা চামচ গোল মরিচের গুঁড়া
- দারুচিনি পাতা
- ৪টি এলাচি
- ৪টি লবঙ্গ, ২ চা চামচ
পাপরিকা (মরিচের মত রং,
ঝালবিহীন), ২ চা চামচ
মরিচগুঁড়া, ১ চা চামচ আদা বাটা
- ১ চা চামচ কাঁচামরিচ বাটা
- আধা চা চামচ লবণ
- ৩৫০ মি.লি. সাধারণ দই

প্র গা লী

১. একটি বড় সসপ্তানে তেল গরম করুন,
গরম হলে, দারুচিনি, তেজপাতা, এলাচি,
গোলমরিচ গুঁড়া এবং লবঙ্গ মিশিয়ে দিন।
এগুলোকে কয়েক মিনিট ধরে কুকারে হিসহিস্
শব্দ হতে দিন।
২. মাংসের টুকরোগুলো ৫ মিনিট ধরে গরম তেলে
নাড়াচাড়া করুন, তারপর পাপরিকা, মরিচ, লবঙ্গ ও
আদা দিয়ে আরো কয়েক মিনিট ধরে ভাজুন।
৩. অতঃপর ঘোল/ সাধারণ দই মিশিয়ে
চাকনা দিয়ে ঢেকে আরো ১০ মিনিট মধ্যম
তাপে রান্না করুন।
৪. অল্প তাপে ১ ঘন্টা ধরে মাংস নরম না হওয়া
পর্যন্ত রান্না করুন। এভাবেই তৈরি হয়ে গেল ঘন
ঝোলসস যাতে থাকবে মাংসের সুস্বাদু স্বাদ।
৫. ভাত বা ঝুটির সঙ্গে এই মাংসের ঝোল
থেতে ভালো লাগবে।

শাক আলু



www.MurchOna.com

উপাদান

- ৫০০ গ্রাম তাজা শাক ধূয়ে
পরিষ্কার ও কুচি করে কেটে নিন
- ৬-৭টি আলু কিউব করে কাটুন
- ২ চা চামচ তেল
- আধা চা চামচ হলুদ
- লবণ এবং মরিচ পরিমাণমতো
- আধা চামচ লেবুর রস
- আধা চা চামচ গরম মসলা
- আধা চা চামচ ধনে বাটা
- আধা চা চামচ জিরা

কিছু
মিহি
টুন্ডা

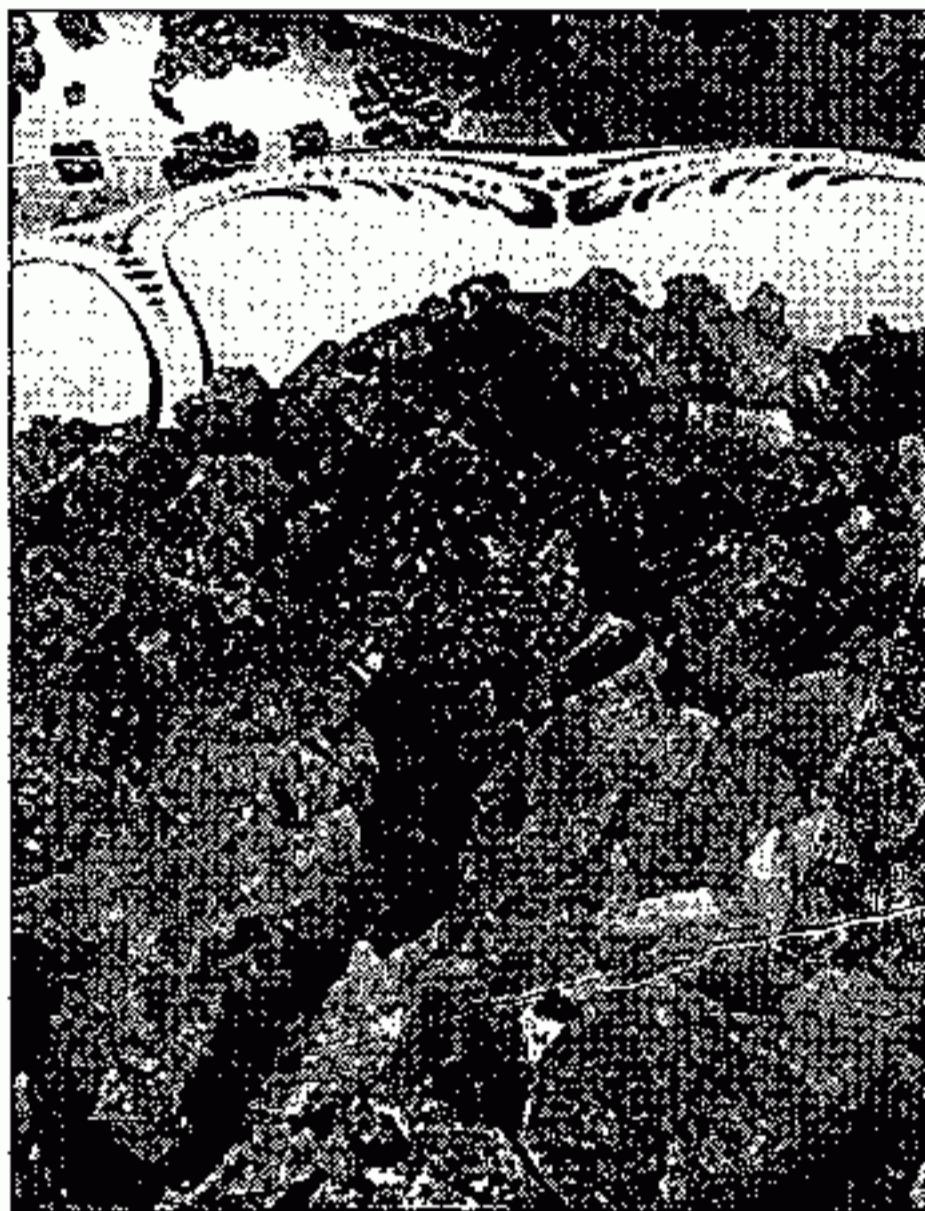
প্রণালী

1. পানির মধ্যে আলু ভিজিয়ে রাখুন।
2. একটি বড় পাত্রে তেল গরম করুন, তাতে জিরা ভেজে নিন। কিছুক্ষণ পর পটপট শব্দ হলে তাপ কমিয়ে দিন। তারপর ভিজানো আলুর পানি ঝেড়ে নিয়ে গরম ভেলের পাত্রে ঢালুন, এর সাথে প্রচুর পানি মিশান। আলুর উপরে পানি যেন ৩ ইঞ্চি পরিমাণ দাঁড়ায়।
3. হলুদ, লবণ, মরিচ যোগ করে সেদ্ব হতে দিন, তারপর তাপ কমিয়ে আলু নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। এরপর কুচি করে কাটা শাক মিশান, মাঝে মাঝে নেড়ে চেড়ে দিন। প্রয়োজনে আরো পানি দিতে পারেন।
4. যখন পরিবেশন করবেন তখন লেবুর রস, গরম মশলা ও কুচি করে কাটা ধনে পাতা পাত্রে সাজিয়ে পরিবেশন করতে পারেন।

চিকেন টিক্কা

উপাদান

- ৬৭৫ গ্রাম/ দেড় পাউড
- মুরগির ঝুকের চামড়া ছড়ানো
কিউব আকৃতিতে টুকরা করা
মাংসের টুকরা
- মাংস মাখানোর উপাদান
- ২ চা চামচ পাপরিকা
- ২ চা চামচ মরিচ গুঁড়া
- ২ চা চামচ ধনে গুঁড়া
- ২ চা চামচ গরম মশলা
- ১ চা চামচ জিরা গুঁড়া
- ১ চা চামচ হলুদ
- ১৫০ মি.লি. সাধারণ দই
- ২ চা চামচ সরিষার তেল
- খুব মিহি করে কাটা ৫/৬টি
রসুন কোয়া
- ২ টেবিল চামচ টাটকা
লেবুর রস
- ১ টেবিল চামচ টমেটো পেস্ট
- পরিমাণ মতো লবণ



প্রণালী

1. নন মেটালিক পাত্রে মাংস মাখানোর
উপাদান সমূহ মিশিয়ে ফেলুন।
2. মুরগির মাংস টুকরো ডুবিয়ে যোগ করুন এবং
তাতে পাতলা আবরণ দিয়ে ২৪ ঘন্টা ফ্রিজে রাখুন।

৩. রান্নার পূর্বেই মাংসের টুকরো শলাকায় ভাগ করে গাঁথুন।

৪. ঝাঁঝরি মধ্যম তাপে গরম করুন। মাংসের শলাকাগুলো ধাতুর পাতের ঝাঁঝরির
ওপরে ওভেন র্যাকে স্থাপন করুন এবং ট্রে মাঝামাঝি পজিশনে রাখুন। বিকল্পে চিকেন
বার্বিকিউ করা যেতে পারে।

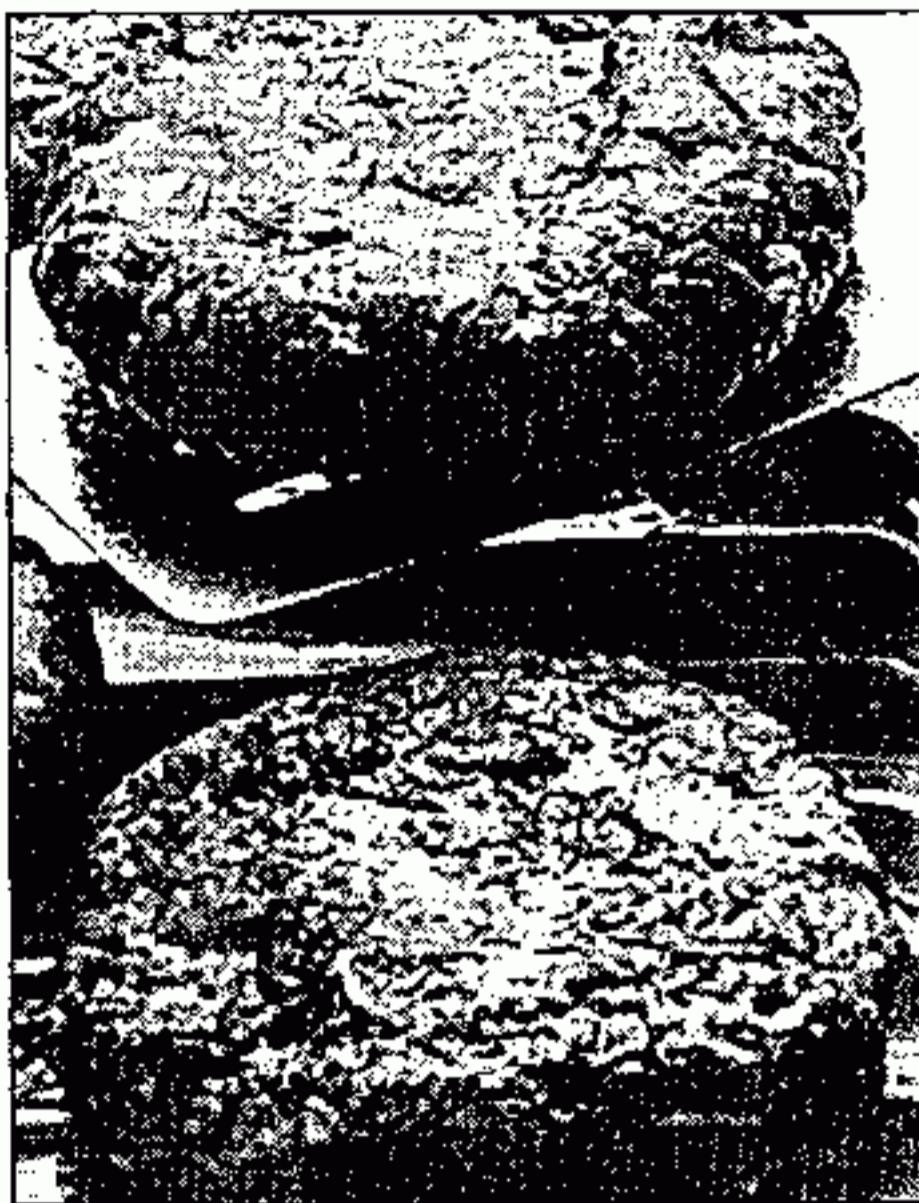
৫. ৫ মিনিট রান্না করুন। উলটিয়ে দিন। আরো পাঁচ মিনিট আঁচে রাখুন।

৬. মাংস সিদ্ধ হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত হতে একটি টুকরো অল্প কেটে দেখুন।
এমনভাবে কাটুন যাতে মাংস উজ্জ্বল থাকে আলাদা বর্ণের কোনো দাগ না পড়ে। যদি
মাংস সেদ্ধ না হয়ে থাকে তবে আরো কিছু সময় আঁচ দিন, সম্পূর্ণ হয়ে গেলে মাংসের
টুকরোর ভিতরে সাদা বর্ণ দেখা যাবে আর এর উপরে থাকে কিছুটা গোলাপী বর্ণ।
সম্পূর্ণ সেদ্ধ হলে ট্রে তাপের কাছাকাছি নিন এবং উপড়ে উপড়ে পুড়িয়ে (বলসিয়ে)
নিয়ে একটু কালোমতো করুন।

শামী কাবাব

উ পা দা ন

- ৫০০ গ্রাম/১ পাউন্ড টুকরো
করা পরুর মাংস
- ৪ টেবিল চামচ কাজু বাদাম
গুঁড়ো
- ১টি মধ্যমাকৃতির পেঁয়াজ, খোসা
ছড়ানো এবং কুচি করে কাটা
- ১ চা চামচ লবণ
- চা চামচের এক চতুর্থাংশ
কালো গোল মরিচ গুঁড়া
- পরিমাণমত সুগন্ধি মশলা
(নিচে দেখুন)
- ২ চা চামচ মিহি পার্সলে
(ধনেপাতার মত একপ্রকার
পাতা)
- ২ চা চামচ বেসন
- ৪ মি.লি. ভেজিটেবল তেল
অথবা ঘি
- ২টি বড় টুকরো করা টমেটো
- ১টি লাল পেঁয়াজ (সালাদে
ব্যবহৃত খোসা ছড়ানো ও চাকা
করে কাটা)
- ১টি লেটুস শাকের অগ্রভাগ,
পাতায় পাতায় ছিঁড়ে নেয়া
- ১০-১৫টি পুদিনা পাতা খন্ড
খন্ড করে কাটা
- সুগন্ধি মশলার মিশ্রণ
- ১ চিমটি দারুচিনির গুঁড়া
- ১ চিমটি গুঁড়া মিকচার করা
মশলা (জায়ফল ও লবঙ্গ গুঁড়া)
- আধা ইঞ্চি পরিমাণের আদা
কুচি করে কাটা



থ গ া লী

1. একপাত্রে মাংসের টুকরো রাখুন।
2. সকল উপাদান ও শাক একত্রে ভালো করে
মিশিয়ে মাখুন। ১০ মি. এর জন্য ফ্রিজে রেখে
বেশ ঠাভা করে নিন।
3. হাতে আটা মেখে মিকচার গুলো রোল করে
ছোট ছোট কাবাবের মতো করুন এবং তাতে
আরো আটা মেখে দিন।
4. কাবাবগুলো ২/৩টি করে এক সঙ্গে
সসপ্যানে ঘি বা তেলে ফ্রাই করুন। ফ্রাই করে
এগুলো কুঁচকে গেলে ও বাদামী রংয়ের হলে
নামিয়ে নিন। পরে কিচেন টিস্যু দিয়ে তেল
গুষ্টে ফেলুন।
5. টমেটো টুকরো, লাল পেঁয়াজের গোল কুচি
ছড়িয়ে, পুদিনা পাতা ছিটিয়ে ও লেটুস বিছিয়ে
দিয়ে কাবাবগুলো পরিবেশন করুন।

ল্যাব শাক গোশত

উ পা দা ন

- ৩ টেবিল চামচ ঘি
- ২টি বড় খোসা ছড়ানো পেঁয়াজ, সুস্ক্রভাবে কুচি করে কাটা
- রসুনের ৫টি খোসা ছড়ানো কোয়া, কুচি করে কাটা
- ১ চা চামচ জিরা গুঁড়া, ১ চা চামচ ধনে গুঁড়া, ১ চা চামচ মরিচের গুঁড়া
- পরিমাণমত লবণ
- ১ কেজি/২ পাউন্ড ভেড়া/গরুর মাংস (২.৫ সেমি/১ ইঞ্চি) পরিমাণের কিউব আকারে কাটা
- ৫০০ গ্রাম/১ পাউন্ড ভালোভাবে খোয়া ও কুচি করে কাটা শাক।
- ৬টি মধ্যম টমেটো ফুটন্ত পানিতে পরিষ্কার করে খোসা ছড়ানো ও টুকরা করা



প্র গা শী

১. একটি বড় ভারী সসপ্যানে নিম্ন মধ্যম তাপে ঘি গলিয়ে নিয়ে তাতে পেঁয়াজ অন্বরত নেড়ে নেড়ে বাদামী করুন। এতে রসুন দিয়ে আবারো কয়েক মিনিট নেড়ে নেড়ে ভাজুন।

২. বাদবাকি মশলা ও লবণ মেশান ও দুই মিনিট ধরে ভাজুন। প্যানের ভেতরের গোড়া

ভালো করে আঁচড়িয়ে দিন যাতে তলায় কোনো মশলা আটকে না যায়। এবার মাংস চালুন এবং উলটে পালটে ভেজে সব পাশে বাদামী রং করে নিন।

৩. শাক এবং টমাটো দিন, নাড়ুন, প্যান ঢাকুন, এবং ধীরে ধীরে মাংস সেদ্ধ ও নরম হতে দিন এবং শাক এবং টমেটো কষে পেস্ট হোক মাঝে মাঝে প্যান পরখ করুন এবং উপাদানগুলো নেড়ে দিন। যদি মাংসের রস শুকিয়ে যাচ্ছে মনে হয় তবে কয়েক টেবিল চামচ পানি মিশান। তৈরি ডিশ একটু ভারী ঝোল মতো হবে।

৪. প্যানের সামগ্রী একটি ওভেন প্রফ কিন্তু পরিবেশন যোগ্য পাত্রে সরিয়ে নিন। গরম গরম পরিবেশন করুন।

ভেজিটেবল বিরিয়ানি



উ পা দা ন

- ২৫০ গ্রাম আপনার প্রিয় সবজি মিশ্রণ (গাঁজর, বেগুন, গোল মরিচ, কাচা কলা ইত্যাদি)
- ২টি মাঝারি সাইজের আলু
- ২ মাঝারি সাইজের গাঁজর
- ৩০০ গ্রাম বাসমতি চাউল
- ৬ টেবিল চামচ ধি
- ১ বড় কাটা পেঁয়াজ
- আদা কুঁচি করে কাটা
- ৩টি কাঁচা মরিচ স্লাইস করা
- পানি পরিমাণমত
- ১ চিমটি মৌরি
- ১ চিমটি জিরা

— টমি মিল্স কিছেন —

- ১ চিমটি (মেথি পাতা) বীজ
- ১ চিমটি সরিষা
- লবণ স্বাদমত
- ৪টি এলাচ পেষা
- ৮টি বাদামী এলাচ পেষা
- ৬টি গোটা রসুনের কোয়া পেষা
- আধা চা চামচ হলুদ
- আধা চা চামচ মরিচের গুঁড়া
- দেড় চা চামচ ধনে গুঁড়া
- ১ চা চামচ জিরা
- ১ টেবিল চামচ ধনে পাতা কুঁচি করে কাটা
- ৩ টেবিল চামচ মাখন, এক চিমটি জাফরান

ভেজিটেবল বিরিয়ানি

প্র গোলী

১. খোসা ছড়ানো সবজিগুলো ছোট আকারের হতে হবে। খণ্ডগুলো কিউব আকারের হলে ভালো হয়।
২. চাউল বুব ভালো করে ঠাণ্ডা পানিতে কয়েকবার ধূয়ে পরিষ্কার করে নিন। তারপর প্রচুর পানির মধ্যে চুবিয়ে রাখুন প্রায় ২০ মিনিট।
৩. ওভেন ১৮০ সে.-এ উজ্জ্বল করে নিন।
৪. কমপক্ষে সাড়ে ৯ পাইন্ট ধারণ ক্ষমতায় ঢাকনাযুক্ত ধোঁয়াপ্রক্রিয়া পাত্র ব্যবহার করতে হবে। এটি স্টোভে গরম করুন এবং ঘি ঢালুন। যখন ঘি গলে যাবে তখন মৌরী, জিরা, মেথিপাতা, সরিষা বীজ মিশে দিন। ৩০ সেকেন্ড নেড়ে ফ্রাই করুন, তারপর কয়েকটি সবুজ এবং বাদামী এলাচ, হলুদ মরিচের গুঁড়া, জিরার গুঁড়া যোগ করুন অল্প পানিও দিন, এক মিনিট নেড়ে ফ্রাই করুন। এবার রসুন, পেঁয়াজ, আদা দিয়ে ৫ মিনিট ধরে নেড়ে চেড়ে ভাজুন।
৫. চাউলের পানি ঝরিয়ে পাশে রাখুন।
৬. ডিশে সবজি ও মরিচ দিন, আরো পাঁচ মিনিট নেড়ে চেড়ে ভাজুন।
৭. পানি ঝরানো চাউল ডিশের ভেতর ফেলে বেশ কয়েক মিনিট ধরে ভাজুন ও ভাজুন।
৮. স্টক বা পানি এবং সবজি দিয়ে নাড়ুন, ঢাকনা এঁটে সেক্ষ হতে দিন।
৯. যখন সেক্ষ হবে ডিশটি তাপ হতে সরিয়ে নিন, এবার জাফরান, নলী/মাথন এবং চক কাটা ধনে পাতা লবণ মিশিয়ে বেশ করে নাড়ুন।
১০. নান রুটির লেচির লম্বা কাবাব বা ছোট ছোট কাবাব তৈরি করুন। কাবাবগুলো সাবধানে ডিস-এর ভরে কিনারে বসিয়ে দিন। ঢাকনা ধীরে কাবাবের ওপরে ঢাপিয়ে দিন। এতে ছাপ তৈরি হবে।
১১. ডিশটি ওভেনের ভেতর স্থাপন করুন এবং কমপক্ষে তি ঘণ্টা ধরে রেখে দিন।
১২. তারপর ঢাকনা সরিয়ে ছাপ ভাজুন। ডিশ-এর ভেতর থেকে ঝাপটায় যে সুগন্ধ বেরিয়ে আসবে তা অনুভব করুন। বিরিয়ানিতে বাতাস ঢোকানোর জন্য চারপাশে নেড়ে দিন। নান রুটির লেচি সীল ফেলে দিন।
১৩. বিরিয়ানী নাড়াচাড়া না করে ঢাকনা দিয়ে ৩০ মি. পর্যন্ত রেখে তারপর আবার নেড়ে দিন। পরে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

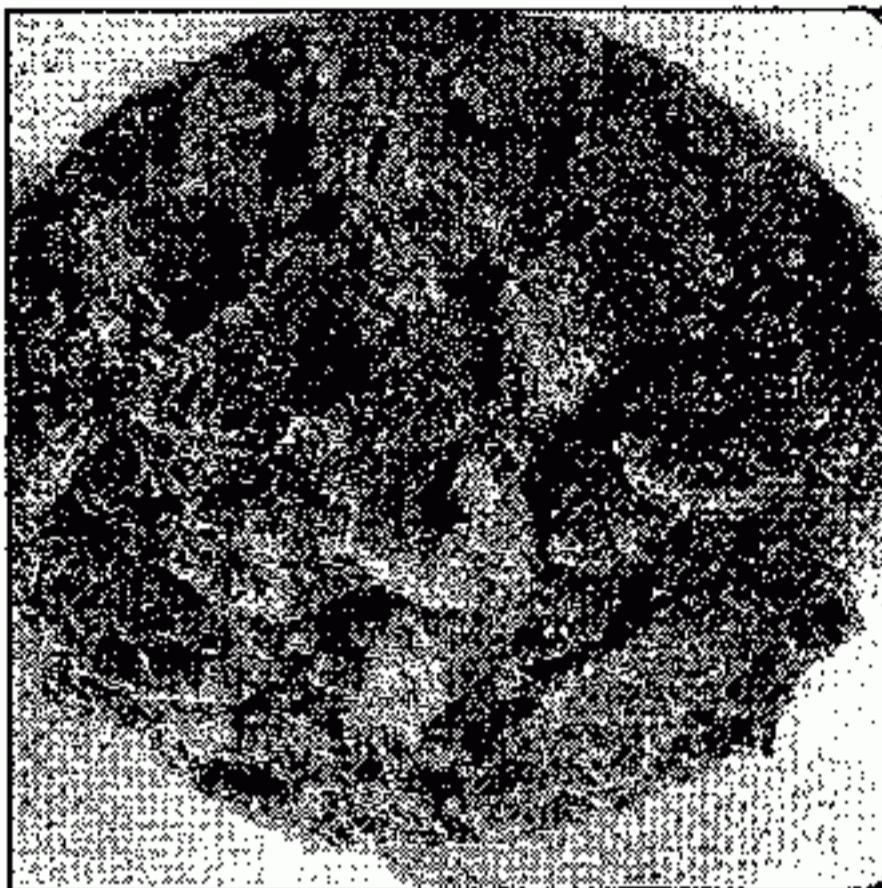
www.MurchOna.com



এশিয়ান রাটাটোলি ল্যাষ্ব

উপাদান

- ১ কেজি ভেড়া/গরুর
কেমেরের মাংস
- তেল ৩ টেবিল চামচ
- ৪৮০ গ্রাম শাক
- আধা চা চামচ লাল গোল
মরিচ
- ১ কাপ কদুর মত সবুজ সজি
- ১ টি লাল মরিচ
- কয়েকটি পনির টুকরো
- ৪টি পেঁয়াজ কাটা
- ১ মুঠো ধনেপাতা
- লবণ ও গোল মরিচ
পরিমাণমত



প্রণালী

১. এক চতুর্থাংশ ভেড়া/গরুর মাংস সেদ্ধ
করুন এবং তাতে লবণ, মরিচ মশলা যোগ
করে ধনে বাটা দিয়ে, বেশ করে নাড়াচাড়া
করতে ভুলবেন না।

২. ব্লাষ্ট তৈরি করুন এবং শাক বেছে নিন।
৩. গোলমরিচ বা পিপুল গুঁড়া কদু এবং পাশে সাজিয়ে রাখুন।
৪. মরিচ বিচিমুক্ত করে মরিচ স্লাইস করুন।
৫. মশলা যুক্ত মাংস বাদামী রং না হওয়া পর্যন্ত প্যানে ফ্রাই করুন।
৬. গোল মরিচ এবং মরিচ একটি গরম প্যানে এবং তাতে রাটাটোলি গঠন করার জন্য
কদু যোগ করুন।
৭. গোল মরিচ সাজিয়ে পেস্ট করুন এবং তাতে মাংস খন্দ যোগ করুন। খন্দগুলো
সেদ্ধ করতে থাকুন এবং ঝোল কমিয়ে ফেলুন।
৮. পনির গরম ঝাঁঝরিতে স্থাপন করে টোস্ট করুন।
৯. মাংস স্লাইস করুন। শাক ও রাটাটোলি গরম করুন।
১০. সব একসাথে করে চুলোয় দিন। পেঁয়াজ ফ্রাই করুন। গোলমরিচ যুক্ত করুন এবং
পরিবেশন করুন।

ফিশ দো-পেয়াজা

উ পা দা ন

- ১ কেজি/২ পাউন্ড রুই মাছ
- ৪টি যাবারি আকৃতির পেয়াজ
- ১টি সবুজ ক্যাপসিকাম
- ৩টি কাঁচামরিচ
- ৩ চা চামচ রসুন কুঁচি
- ১ চা চামচ আদা বাটা
- ১ চা চামচ জিরা গুঁড়ো
- ১ চা চামচ ধনে গুঁড়ো
- দেড় চা চামচ হলুদ
- ১ চা চামচ এলাচি
- ১ চা চামচ দারুচিনি গুঁড়ো
- আধা চা চামচ লবঙ্গ গুঁড়ো
- ৪ টেবিল চামচ ঘি বা তেল
- ২টি পাকা টমেটোর খোসা ছাড়িয়ে ও টুকরো করা
- ৩টি কাঁচা মরিচ
- ১ কাপ পানি
- লবণ পরিমাণমতো



প্র গা লী

১. মাছ পিস করে কেটে নিন, পেয়াজের অর্ধেক কুচি করে এক পাশে রাখুন।
২. বাকি পেয়াজ টুকরো করে কাটুন সঙ্গে ক্যাপসিকাম (সবুজ লঙ্ঘা) মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। এর সঙ্গে জিরা, হলুদ, দারুচিনি, এলাচি, ধনে ও লবঙ্গ মিশিত করুন।

৩. রেখে দেয়া পেয়াজ বাদামি না হওয়া পর্যন্ত ঘি বা তেলে ভেজে প্যান থেকে সরিয়ে নিন।

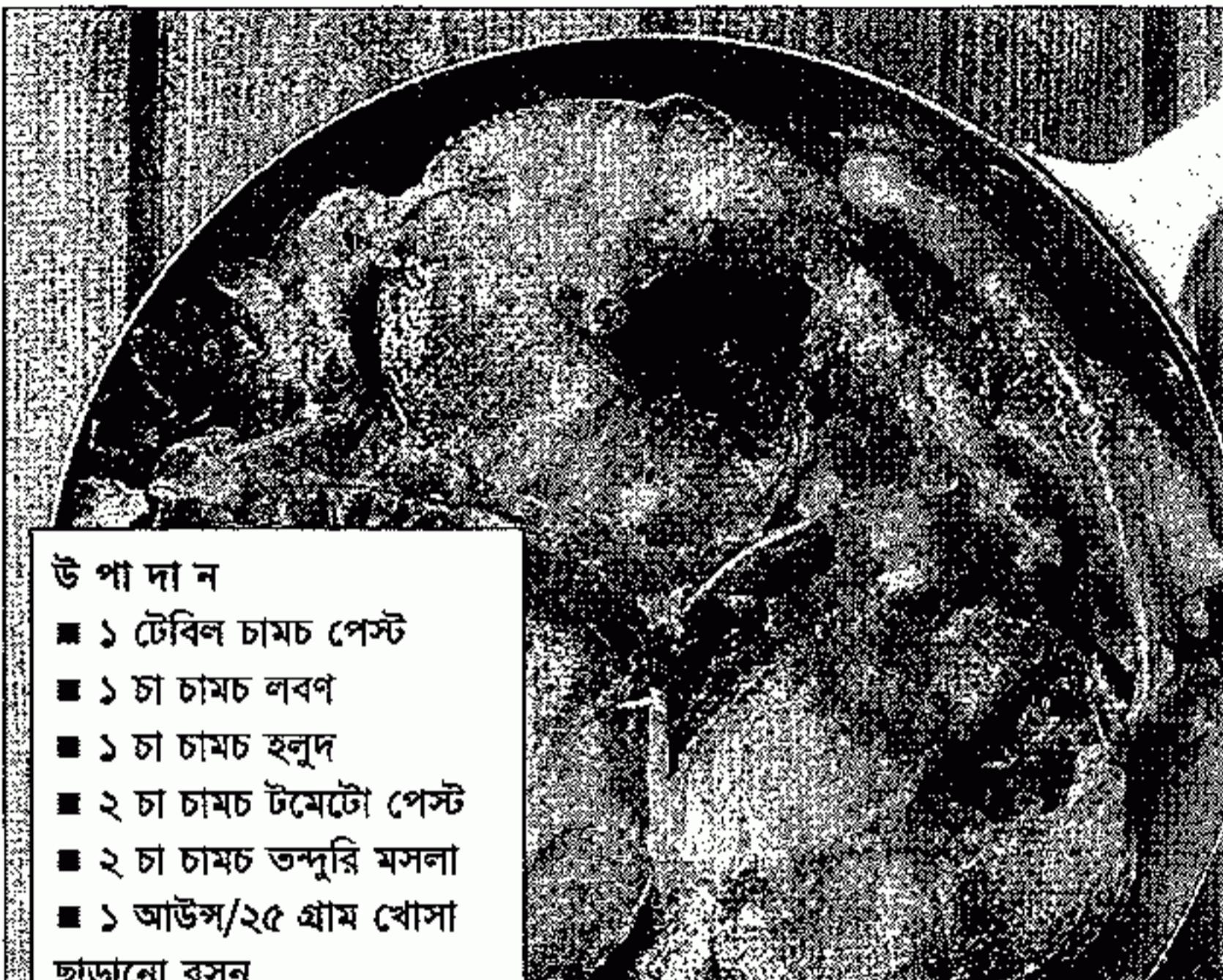
৪. পেস্ট ও গুঁড়ো মশলা প্যানে তেলের সঙ্গে মিশান এবং এর রঙ উজ্জ্বল না হওয়া পর্যন্ত তেল আলাদা না হওয়া পর্যন্ত ফ্রাই করুন। এক পর্যায়ে টমেটো দিন এবং ঝোল শুকিয়ে না আসা পর্যন্ত জ্বাল দিতে থাকুন।

৫. প্যানে মিশানোর জন্য মাছের পিসগুলো চেপে দিন, পানি ও লবণ দিয়ে প্যানের ঢাকনা দিয়ে ঢাকুন। ১০-১৫মিনিট ধরে মাছ মরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।

৬. পাশে সরিয়ে রাখা ভাজা পেয়াজ ও (কাঁচা মরিচ) দিয়ে ঢাকুন ও ৫ মি. অল্প তাপে জ্বাল দিন।

৭. ভাত বা রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

তন্দুরী বোল ফিস



উ পাদা ন

- ১ টেবিল চামচ পেস্ট
- ১ চা চামচ লবণ
- ১ চা চামচ হলুদ
- ২ চা চামচ টমেটো পেস্ট
- ২ চা চামচ তন্দুরি মসলা
- ১ আউগ্স/২৫ গ্রাম খোসা
ছাড়ানো রসুন
- ১ আউগ্স খোসা তোলা আদা
- সামান্য লাল রং
- ১ চা চামচ মরিচ
- দেড় পাউন্ড (৬৭৫ গ্রাম)
কড় মাছ/বোয়াল মাছ ৫ ইঞ্চি
লম্বা করা পিস করা
- রান্নার তেল ২ টেবিল চামচ
- ২ টেবিল চামচ দই
- সালাদের জন্য : ৪ আউগ্স/
১১০ গ্রাম শশা কুচি, ১টি
পেঁয়াজ স্লাইস করা, ২টি টাটকা
টমেটো, ৪ আউগ্স (১১০ গ্রাম)
মূলা, কিছু লেটুস, ১টি লেবু
স্লাইস করা, ২টা কাঁচা মরিচ

প্র ণা লী

১. দই, লবণ, হলুদ, টমেটো, পেস্ট, তন্দুরি
মসলা, পেঁয়াজ, আদা, রং এবং কাঁচা মরিচ
একটি পাত্রে ডেক করে তরল করে নিন।
২. একটি বড় প্যানে মাছের টুকরোগুলো রাখুন
এবার মাছে ডেক করা তরল ঢেলে দিন, মিকচারটি
২ ঘন্টা ধরে মেরিনেট সিরকায় ভিজান।
৩. বেকিং ট্রের উপরে গ্রিল ট্রে রাখুন
৪. সমস্ত মাছগুলো প্যান থেকে সরিয়ে ট্রেতে রাখুন।
৫. মাছের পিসগুলোর উপর তেল ছিটিয়ে ঢালুন।
৬. ৩৭৫ ফা./১৯০ সেন্টিমিটার তাপে রান্না করুন।
৭. একটি পরিবেশনের ডিশের চার পাশে সালাদ ও
লেবু দিয়ে মাছের পিস বসিয়ে দিন।
৮. মাছ গরম থাকতেই পরিবেশন করুন।

www.MurchOna.com



দ্য বেঙ্গল টাইগার

উ পা দা ন

- ৭০০ গ্রাম/ দেড় পাউন্ড
মুরগির মাংস
- ৪ টেবিল চামচ ভেজিটেবল
ওয়েল
- ১টি বড় পেঁয়াজ স্লাইস করা
- ৪ কোণা রসুন, কুঁচি করা
- ৪ টেবিল চামচ বেঙ্গল
টাইগার চাটনী
- ১ টেবিল চামচ ধনেপাতা
কুঁচি করা
- ১ টেবিল চামচ কাজু বাদাম
- ১টি লেবু স্লাইস করা



এই রান্নার মত দ্রুত, সহজতর ফ্রাইড ডিশ কোথাও হবে না। এই ডিশ এডিনবুরাস্থ
রাজ রেস্টুরেন্টে প্রবল জনপ্রিয়তা অর্জন করেছে। এই সাফল্যের পেছনে গোপন
রহস্য রয়েছে ১৯৯৩ সালে শুরু হওয়া টমি মির্যার বেঙ্গল টাইগার মাংস চাটনী
ব্যবহারের মধ্যে।

প্র পা লী

১. বড় ফ্রাই প্যানে ভেজিটেবল তেল গরম করুন। গরম হলে রসুন দিয়ে ১ মিনিট
বা সুগন্ধ বের না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন তারপর পেঁয়াজ দিয়ে তা নরম ও সোনালি রঙের
না হওয়া পর্যন্ত ফ্রাই করুন।
২. মুরগির মাংস যোগ করে মধ্যম তাপে ১০ মিনিট রান্না করুন।
৩. এবার বেঙ্গল টাইগার চাটনী যোগ করে দিন এবং তা বেশ গরম ও নরম না হওয়া
পর্যন্ত ভাজুন, এতে আরো ১০ মি. সময় লাগবে।
৪. ভাত/রুটির সঙে ধনে পাতা, বাদাম ও লেবু দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

www.MurchOna.com

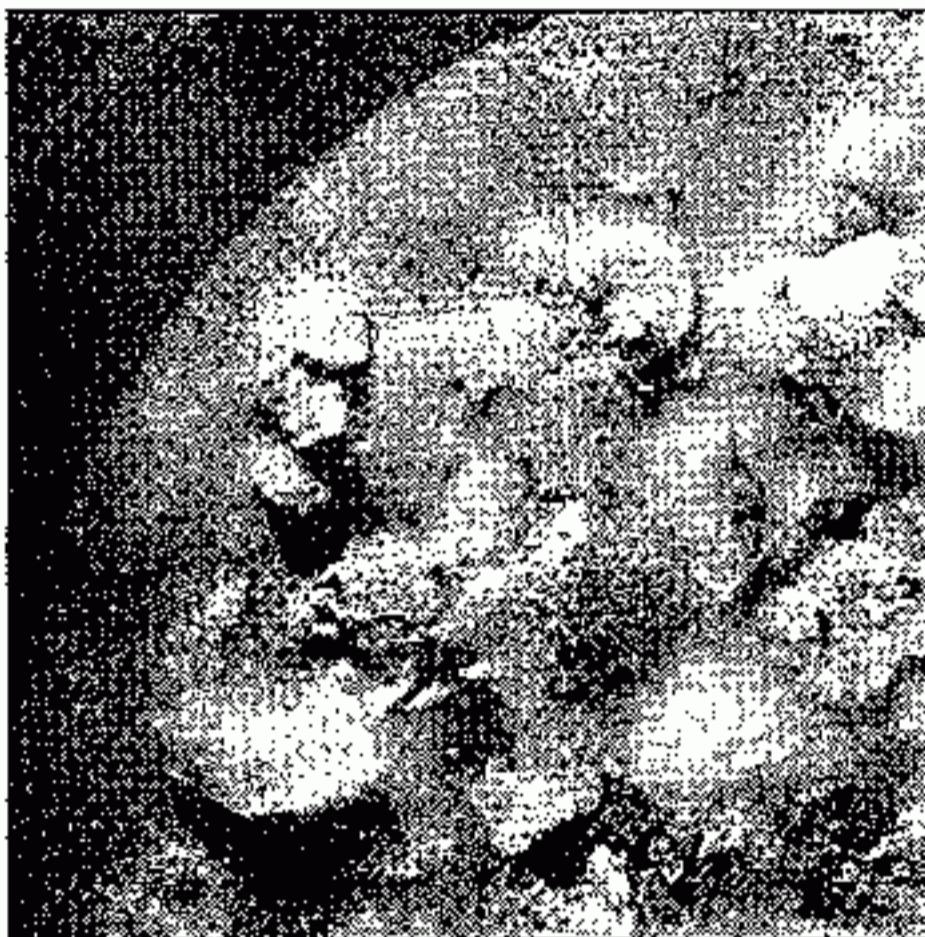


প্রথম কারী ইন রিচ সস্য

উ পা দা ন

- ৫০০ গ্রাম গলদা চিংড়ি
- ১টি বড় পেঁয়াজ
- ৪ কোরা রসুন
- ১ চা চামচ বাটা আদা
- আধা চা চামচ হলুদ বাটা
- আধা চা চামচ মরিচ গুঁড়া
- ৩ টেবিল চামচ তিল তেল
- চা চামচের এক তৃতীয়াংশ লবণ গুঁড়া
- দারুচিনি গুঁড়া
- চাক করে কাটা ১টি বড় আলু
- ২টা টমেটো কুচি করে কাটা।
- আধাকাপ পাতলা নারকেল দুধ
- আধা কাপ ভারী নারকেল দুধ
- ১ টেবিল চামচ ধনে পাতা কুচি করে কাটা ও লবণ

বাসীজ কারীর প্রয়োজনীয় উপাদানগুলো হচ্ছে পেঁয়াজ, রসুন, আদা, মরিচ, তেঁতুলের পেস্ট এবং এগুলো একত্র মেশে করা। আসল ফ্রেন্ডারের জন্য তিল তেল অবশ্যই ব্যবহার করতে হবে।



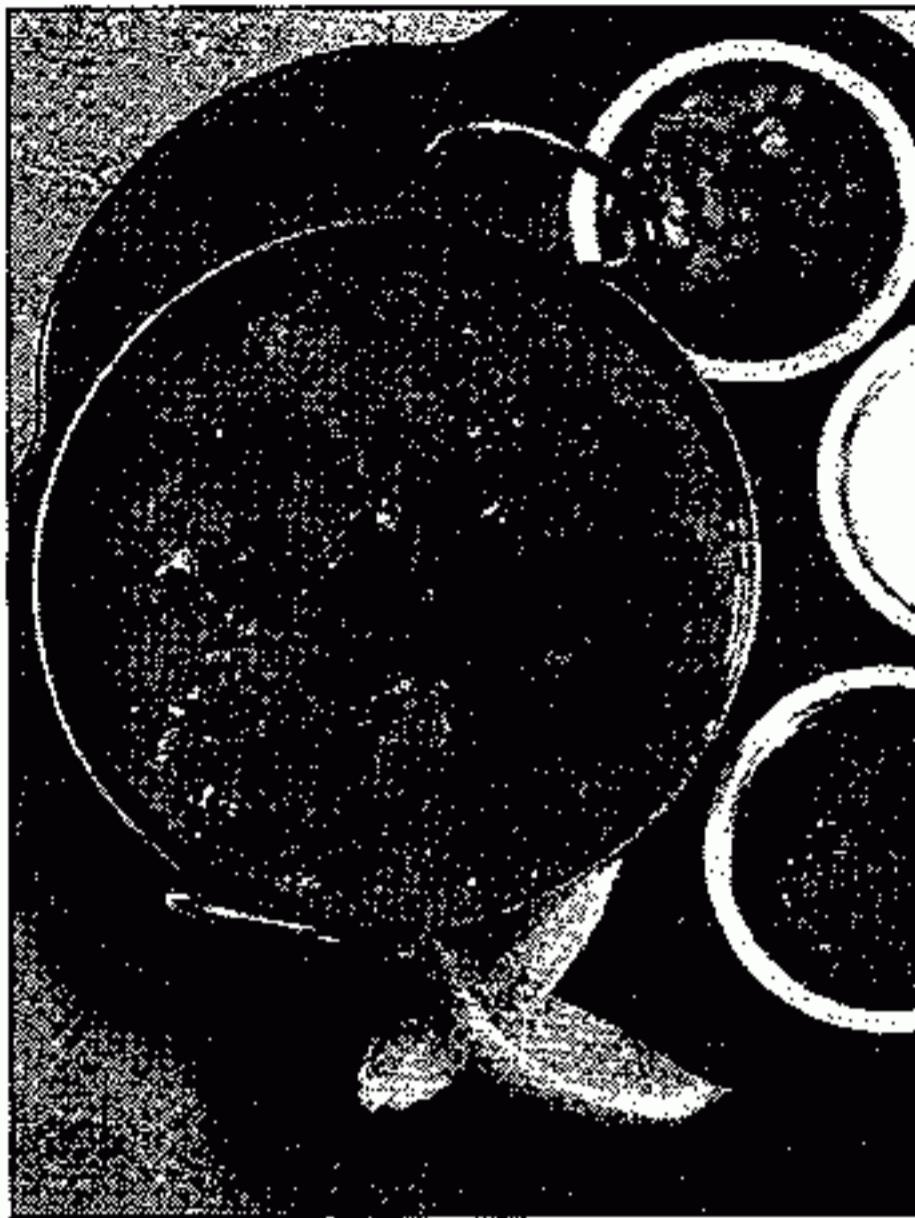
প্র ণা লী

১. একটি সসপ্যানে তেল দিন।
২. ইলেকট্রিক ব্রেকারে আদা, রসুন ও পেঁয়াজের পেস্ট তৈরি করুন। হলুদ মরিচ গুঁড়া এর সঙ্গে ভালো করে মিশ্রিত করুন।
৩. মিশ্রনটি সাবধানে গরম তেলে দিন, তাপ কমিয়ে ভালো করে নাড়ুন, ঢাকনা বন্ধ করে ১৫ মি. ধরে ধীরে ধীরে সিদ্ধ হতে সময় দিন একেবারে শুকনা হতে দেবেন না, একটু পানি মিশিয়ে দিন উপাদানগুলো ভালোভাবে লাল হলে তেল থেকে আলাদা করুন।
৪. এবার লবঙ্গগুঁড়া, দারুচিনি, আলু এবং টমেটো মিশান ও ভালোভাবে নেড়ে ঢেকে দিন এবং ১ মিনিট রান্না করুন।
৫. পাতলা নারকেল দুধ দিন, এবং অল্প অল্প তাপে সিদ্ধ হওয়া অবস্থায় ১০ মিনিট রাখুন।
৬. ঘন নারকেল দুধ মিশান এবং ২/৩ মিনিট ধরে সিদ্ধ করুন, মিকচারটি ঘন হবে। চিংড়ি ও ধনেপাতা দিন এবং আরো ১ মিনিট রান্না করুন। এ সময় লবণ দিন।
৭. ঢেকে দেখুন, প্রয়োজনে স্বাদমত লবণ দিন। ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

চিকেন টিক্কা মাশালা

উপাদান

- ১ চা চামচ আদা বাটা
- ১ টি রসুন, বাটা
- ২ টেবিল চামচ লেবুর রস
- ১ চা চামচ মরিচ গুঁড়া
- লবণ স্বাদমত
- এক চিমটি গোলমরিচ গুঁড়া
- ১২টি হাড়ছাড়া মুরগির
বুকের মাংস কিউব করা
- ৩ টেবিল চামচ ভেজিটেবল
তেল, ২টা তেজপাতা
- ১ ইঞ্চি দারুচিনি
- ৩টি পেঁয়াজ স্লাইস করা
- ১ চা চামচ হলুদ
- দই ১ টেবিল চামচ
- ২ টেবিল চামচ ধনে বাটা
- ১টি কাঁচা মরিচ টুকরো করে
কাটা
- দেড় চা চামচ চিনি
- ২৫ গ্রাম বাদাম



প্রণালী

১. আদা, রসুন, লেবুর রস, মরিচ গুঁড়া একসঙ্গে
মিশিয়ে ফেলুন, গোল মরিচ দিয়ে ভালো মতো
মেশান। মুরগির পিসে এই মিশ্রণ লাগিয়ে,
চেকে দিয়ে ফ্রিজে ২-৩ ঘন্টা রাখুন।

২. টিক্কা বানাবার জন্য মুরগির টুকরাগুলো

শিকে ভরুন। ফয়েল পেপার দিয়ে চেকে বেকিং এ দিন ১৮০ সে./৩৫০ ফা. এ ১৫-
২০ মি. রাখুন।

৩. প্যানে তেল গরম করুন।

৪. গরম তেলে তেজপাতা এবং দারুচিনি দিয়ে ৩০ সেকেন্ড রান্না করুন। পেঁয়াজ
মিশিয়ে বাদামি না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।

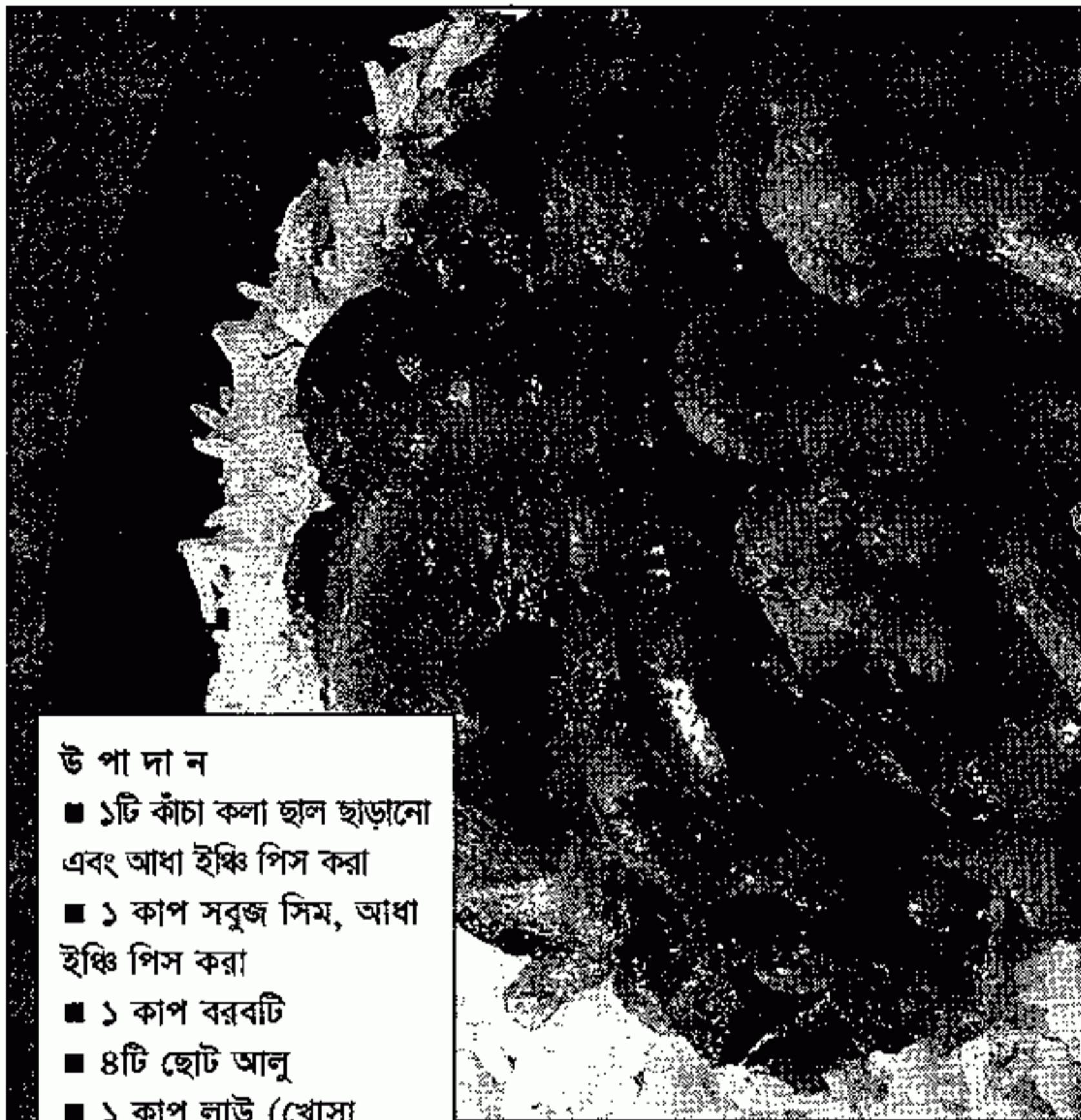
৫. হলুদ দিয়ে ১০-১৫ সেকেন্ড ভাজুন, প্যানটি তাপ থেকে সরান এবং দই, ধনে, মরিচ
ও চিনি মিশিয়ে দিন। সমস্ত উপাদান মিশিয়ে এবার জোরে নেড়ে আবার তাপে দিন।

৬. প্যান চেকে নিম্নতাপে ১০ মিনিটের মতো রান্না করুন।

৭. ওভেন থেকে এবার টিক্কাগুলি বের করে আরো ১০ মিনিট রান্না করুন।

৮. খোসাইন বাদামসহ সজ্জিত করে পরিবেশন করুন।

ভেজিটেবল ভাজি



উ পা দা ন

- ১টি কাঁচা কলা ছাল ছাড়ানো
এবং আধা ইঞ্চি পিস করা
- ১ কাপ সবুজ সিম, আধা
ইঞ্চি পিস করা
- ১ কাপ বরবটি
- ৪টি ছোট আলু
- ১ কাপ লাউ (খোসা
ছাড়ানো আধা ইঞ্চি পিস করা
- ১ কাপ বিসে
- ৫ টেবিল চামচ তেল
- ২টি রসুন কুঁচি করে কাটা
- ১টা পেঁয়াজ কুঁচি করে কাটা
- আধা কাপ পাঁচফোড়ন
- আধা চা চামচ হলুদ
- ১ চা চামচ মরিচ গুঁড়া
- ১ চা চামচ লবণ

প্র ণা লী

১. সবজিগুলো ধুয়ে পরিষ্কার করে মিশ্রিত করুন।
২. সম্প্রাণে তেল গরম করুন।
৩. এতে মিশ্রিত সবজি, হলুদ মরিচ, পাঁচফোড়ন,
লবণ ঘোগ করে ভালোভাবে ঘুটে দিন।
৪. অল্প তাপ হতে মধ্যম তাপে ঢেকে ২০ মিনিট
পরে সবজিগুলো নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না
করুন। এরপর পরিবেশন করুন।



বিফ/ ল্যান্ড পচন্দ

উ পা দা ন

- ১ পাউড/৫০০ গ্রাম পাতলা
ভেড়া/গরুর মাংস পাতলা করে
টুকরো করা
- ১৫০ মিলি. টক দই
- ওটি রসুন কোয়া খোসা
ছড়ানো ও পেষা
- ১ আউস/২৫ গ্রাম খোসা
ছড়ানো বাটা আদা
- ১ চা চামচ ধনে গুঁড়ো, দেড়
চা চামচ জিরা গুঁড়ো
- আধাআউস/১৩ গ্রাম বাদাম
গুঁড়ো
- ১ চা চামচ গরম মশলা
পাউডার, ২টি তেজপাতা
- ৫টি এলাচি গুঁড়া, ১টি
দারুচিনির ঝড়, লবণ, ঘি বা
সবজি তেল পরিমাণমত
- ১টি পেঁয়াজ ভালো করে কুচি
করে কাটা, পানি, ১ টেবিল
চামচ দুধ+দই বা ক্রিম
(সামঞ্জস্য রক্ষার জন্য)
- সাজানোর জন্য কুচি করে কাটা
ধনে পাতা ও বাদাম (খোসা ছাড়া)



প্র পা লী

১. একটি বড় বোলে (গামলা) মাংস, দই,
রসুন, আদা, ধনে, জিরা, বাদাম, গরম মশলা
এবং লবণ একত্র মিশ্রিত করে চেকে ২ ঘন্টার
জন্য ঘেরিনেট করে সিরকায় ভিজাতে দিন। ২.
ফ্রাইং প্যানে ঘি গরম করুন, পেঁয়াজ দিন এবং
মশলা বাদামী রং না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
৩. মাংস ও মশলা মিকচার যোগ করে দিন
এবং মাংস বাদামী রঙ-এর না হওয়া পর্যন্ত
ফ্রাই করুন।

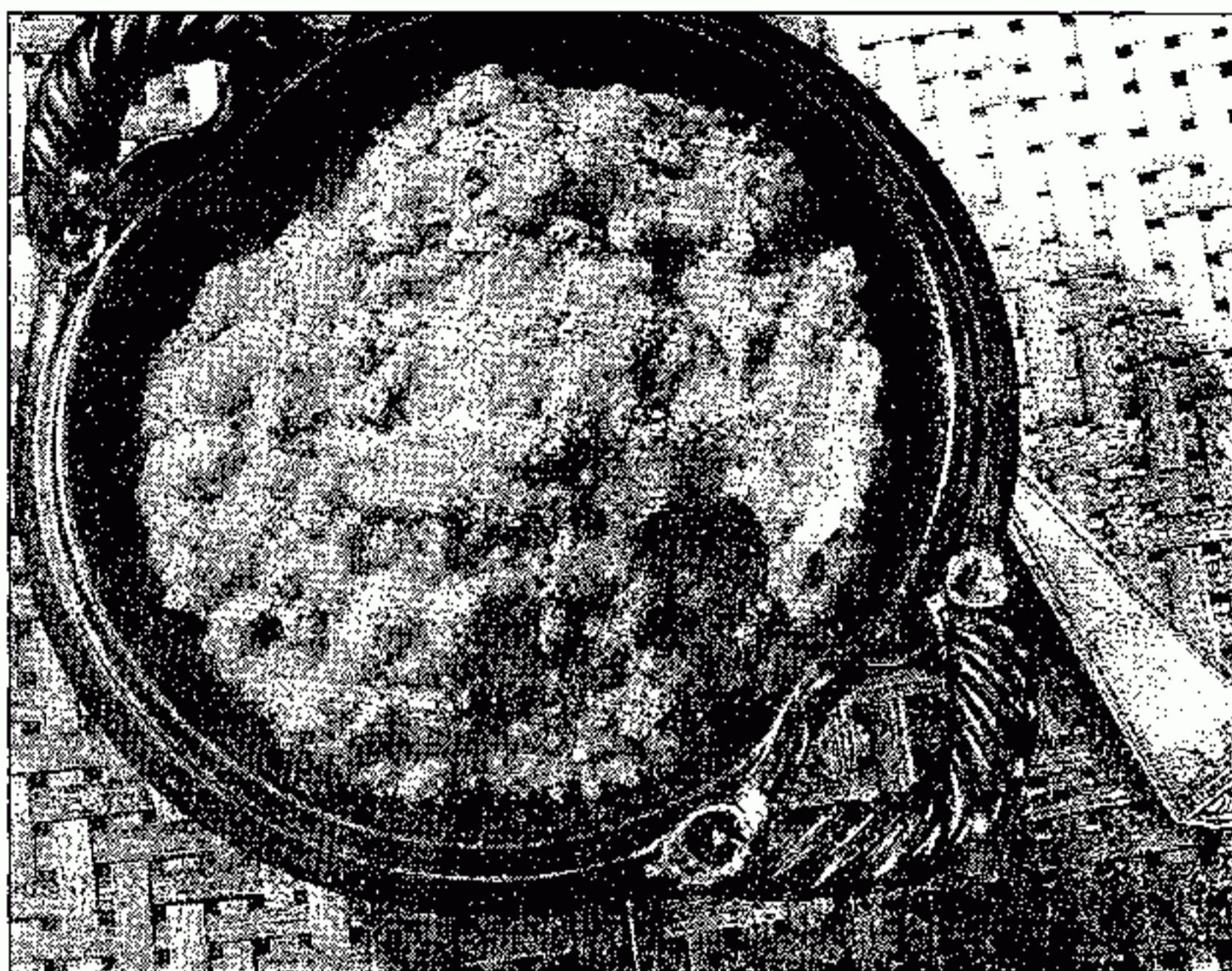
৪. দুধ, তেজপাতা, এলাচ ও দারুচিনি

সহবোগে ৩০ মিনিট ধরে রান্না করুন।

৫. তারপর সামঞ্জস্যের জন্য স্বাদ অনুপাতে দই বা ক্রিম যোগ করুন।

৬. বাদাম ও ধনে পাতা দিয়ে সাজিয়ে ভাত বা রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

ডাল



উ পা দা ন

- ৫০০ গ্রাম মসুর ডাল
- ২টি দারুচিনি
- ১টি তেজপাতা
- ৫টি রসুনের কোয়া
- ২টি খোসা ছাড়ানো আদাকুচি
- আধা চা চামচ হলুদ গুঁড়া
- ১টি ছোট লেবু
- পরিমাণমত লবণ, গুঁড়ো করা
কালো গোলমরিচ
- কোয়ার্টার চা চামচ মরিচ
- ৩ টেবিল চামচ ভেজিটেবল
তেল
- দেড় চা চামচ গোটা জিরা

প্র পা লী

১. একটি বড় পাত্রে মসুর ডাল, রসুন, আদা,
দারুচিনি, তেজপাতা ও হলুদ ১.৫ লিটার
পানিতে সেদ্ধ করতে থাকুন। অল্প তাপে ঢাকনা
চেকে ৩০/৪৫ মিনিট ডাল সেদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত
রান্না করুন।

২. বিচি বেছে ফেলে লেবু গোলাকার স্লাইস
করে কেটে লবণ, গোলমরিচ ও মরিচের সঙ্গে
এই পাত্রে যোগ করুন। ঢাকনা চেকে ৫ মিনিট
অল্প তাপে রান্না করুন।

৩. এখন ভেজিটেবল তেল পরম করুন। জিরা
এতে দিন, যখন জিনিসগুলো স্লাইস ও কালো
হতে শুরু হবে তখন প্যানে রক্ষিত দ্রব্যাদি মসুর
ডালের সঙ্গে যোগ করে দিন এবং নাড়ুন।

ভেজিটেবল কারী



উপাদান

- ১ পাউন্ড/৫০০ গ্রাম তাজা সবজি মটর, গাজর, সীম, বা বরবটি, ফুলকপি ও আলু।
- ২ টেবিল চামচ ঘি বা তেল, ১টি স্লাইস পেঁয়াজ
- ২টি কাঁচা মরিচ (চার খন্দ করে কাটা)
- ২টি স্লাইস করা রসুন, ২৫০ গ্রাম টমেটোর ফালি
- ২ টেবিল চামচ মাদ্রাজ কারী পাউডার
- আধা চা চামচ হলুদ, স্বাদমত লবণ, পানি, তাজা লেবুর রস

পদ্ধতি

১. একটি সসপ্যানে তেল বা ঘি দিয়ে পেঁয়াজ, রসুন, কারী পাউডার, হলুদ ফ্রাই করুন।
২. টমেটো, মরিচ এবং ধনে মিশ্রিত করুন এবং প্রয়োজনীয় পানি দিন যাতে একটি প্রেভি তৈরি হয়।
৩. এবার এতে সবজি ও লবণ দিয়ে দিন।
৪. ২০ মিনিট ধরে ধীরে ধীরে উভাপে সবজি সেক্স ও রান্না করুন।
৫. এতে লেবুর রস চিপ্পে দিন।
৬. ভাত এবং ঝুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

www.MurchOna.com



ভুনা চিকেন উইথ পাইনঅ্যাপল

উপাদান

- ২ টুকরা হাড়ছাড়া মুরগির
বুকের মাংস
- ১টি বড় পেঁয়াজ
- ১টি রসুনের কোয়া বাটা
- ১ চা চামচ আদা বাটা
- ১ চিমটি গোটা জিরা
- ৮-১০ টেবিল চামচ
ভেজিটেবল তেল
- কোয়াটার চামচ গরম মসলা
- ১টি টমেটো
- কোয়াটার চা চামচ
গোলমরিচ গুঁড়া
- ১টি ছেট আনারস টুকরো করা
- ২ চা চামচ লাল মরিচ
- ১ চা চামচ হলুদ
- ২ চা চামচ কারি পাউডার
- ২ চা চামচ পাপরিকা
- ১ চিমটি ধনে
- ২-৩ কাপ পানি
- স্বাদমত লবণ



পদ্ধতি

১. পেঁয়াজ ও জিরা ভেজে বাদামি রঙের করুন। এতে বাটা আদা ও রসুন দিয়ে
কয়েক মিনিট রান্না করুন।
২. টমেটো, লাল মরিচ, পাপরিকা, হলুদ, কারি পাউডার এবং লবণ দিয়ে ৫ মিনিট
নেড়েচেড়ে দিন।
৩. এবার মুরগি দিয়ে ৫-১০ মিনিট নেড়েচেড়ে রান্না করুন, পানি মিশিয়ে ১০-১৫
মিনিট সেক্ষণ করুন মুরগি।
৪. কাঁচামরিচ, আনারস যোগ করে আরো ৫ মিনিট রান্না করুন।
৫. এক চিমটি ধনে এবং গরম মসলা দিয়ে পরিবেশন করুন।



বিফ এপ্রিকট ডিশ

উ পা দা ন

- ৬৭৫ গ্রাম চর্বিহীন গরু/ভেড়ার মাংস
- ৮৫ মি. গ্রাম ভিলেগার
- ৬ চা চামচ ভেজিটেবল অয়েল
- ২ চা চামচ রসুন বাটা
- ২ চামচ আদা বাটা
- ১টি পেঁয়াজ ছোট করে ফালি করা
- ৩ টেবিল চামচ বাদাম বাটা
- বাদাম ও বাদামের মিশ্রণ
- ৩ টেবিল চামচ বাদামী চিনি
- ১ টেবিল চামচ টমেটো কাটা
- ৮টি শুকনা এপ্রিকট স্লাইস করা
- পানি পরিমাণ মতো
- ১ টেবিল চামচ কুঁচি করে কাটা ধনে পাতা
- লবণ স্বাদযুক্ত

মশলা-১

- ৩ চামচ জিরা, ৮টি বাদামী এলাচ, ১ চা চামচ লবঙ্গ, ১ টুকরা দাকুচিনি

মশলা-২

- ২ চামচ জিরা, ২ চা চামচ ধনে, ১ চা চামচ দাকুচিনি গুড়, আধা চা চামচ এলাচি, আধা চা চামচ গোল মরিচ, আধা চা চামচ গুয়ামুরি (Fennel seeds)

এই জাকজমকপূর্ণ খাবার তৈরি করতে বেশ সময় ও আয়োজনের প্রয়োজন। আসলে এটি পারস্য দেশীয়। পরবর্তীতে সুস্বাদু করতে মাংস বাদাম ও ফলমূল সংযোজনে চেহারা পালিয়েছে। পারস্যে এটি এখনো জনপ্রিয় খাবার

ও পা শী

১. ওভেন ৩৭৫° ফারেনহাইট তাপে দিন
২. নরম হাড়বুক্ত মাংস ও নিরেট মাংস টুকরো করে পরিপাটিভাবে সাজিয়ে নেন।
৩. ১ নং মশলাসহ মাংস ও ভিলেগার ঢাকলাযুক্ত সুপ্যানে এবং তাতানো ওভেনে ২০ মি. পর্যন্ত রাখুন।
৪. তেল বা ফ্রাইপ্যানে গরম করুন থিতানো রসুন। ১ মিনিট ধরে নেড়ে চেড়ে ভাজুন ও পাশে রাখুন। তারপর আদা দিয়ে ১ মিনিট, মশলা দিয়ে ১ মি. ও পেঁয়াজ ৫ মিনিট ধরে (আলাদা ভাবে) ভাজুন।
৫. স্টুপ্যানটি ঢাকলাযুক্ত তাপ নিরোধক পাত্র (Casserol) তাতানো ওভেনের ভেতর ২০ মি. ধরে রাখার পর অন্যান্য বাদবাকি উপাদান সমূহ (ধনেপাতা এবং লবণ বাদে) মিশিয়ে নিন, নাড়ুন একটু পানি মিশান স্যাতস্যাতে করে স্টুপ্যানটি আবার ওভেনে টুকান।
৬. আরো ২০ মি. ধরে ওভেনে রাখার পর বের করুন একটু নাড়ুন, চেখে দেখুন, যদি খুব শুকনা হয়ে থাকে তবে একটু পানি মিশান, পরিমাণ মতো লবণ ও ধনেপাতা মিশিয়ে দিন।
৭. অল্প উত্তপ্ত hotplate এ সরিয়ে নিন তারপর মাংস সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। তারপর ভাত বা রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

চিকেন বাল ফিজি



এই মশলাযুক্ত রসুন ও সবজিসহ সুস্বাদু খাবার অতি দ্রুত গৃহেই রান্না করা যায় বেটে চমৎকার স্বাদযুক্ত।

উপাদান

- ৭৫০ গ্রাম মুরগির মাংস
- ৩টি মধ্যম পেঁয়াজ
- ৩ টেবিল চামচ তেল
- ২ কোয়া রসুন সুল্প করে কুঁচি করে কাটা
- আধা ইঞ্চি আদা নিখুঁতভাবে গুঁড়ো করা
- ৪টি কাঁচা মরিচ, নিখুঁতভাবে কুঁচি করে কাটা
- আধা টেবিল চামচ হলুদ
- আধা টেবিল চামচ শুকনো মরিচ গুঁড়া
- ১০০ গ্রাম/৪ আউস টাটকা বিভিন্ন মিশ্রিত সবজি পরিমাণ মতো লবণসহ
- ৩ টেবিল চামচ দই
- ১টি টমেটো

প্রণালী

১. দু'টি পেঁয়াজ কুঁচি করে কাটা ও ১টি স্লাইস করে কেটে নিন।
২. আদা বেটে নিন ও রসুন টুকরা (Chop) করে কাটুন।
৩. বড় ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করুন, টুকরো টুকরো পেঁয়াজ, রসুন ও আদা নরম ও সোনালি রং-এর না হওয়া পর্যন্ত ভাজতে থাকুন।
৪. এখন মুরগির মাংস, স্লাইস করা পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ, শুকনা মরিচ গুঁড়া, পরিমাণমতো লবণ এবং সবজি প্যানে ভাজা পেঁয়াজ রসুনের সঙ্গে ১০ মি. ধরে ভাজতে থাকুন। মাংস এবং সবজি সিঙ্গ না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।
৫. দই এবং টমেটো এবার যোগ করে দিন এবং আরো ২ মিনিট ধরে ভাজুন।
৬. ভাত বা রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

শাক পনির



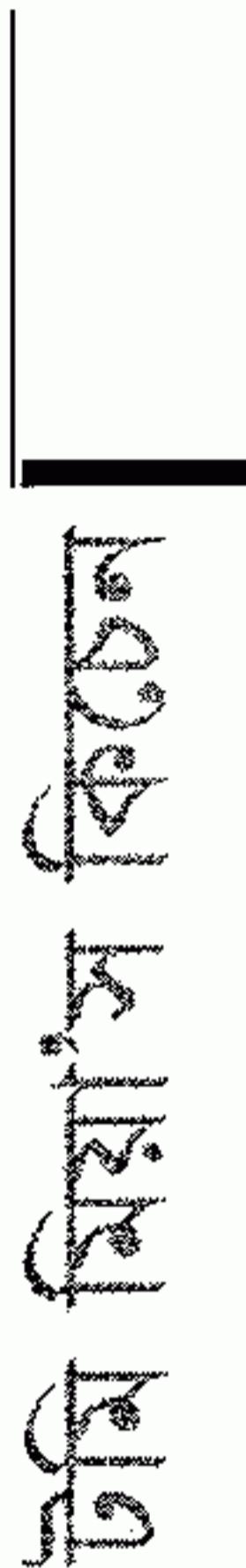
উপাদান

- ১ লিটার দুধ
- লেবুর রস, ঘি, ভেজিটেবল তেল
- ২টি পেঁয়াজ ভালো করে কাটা
- ১ ইঞ্চি আদা কাটা
- ১ চা চামচ হলুদ
- ১ চা চামচ গরম মসলা
- আধা চামচ মরিচ গুঁড়া
- ৫০০ গ্রাম পালং শাক
- পরিমাণমতো পানি
- লবণ স্বাদমত

প্রক্রিয়া

১. পনিরসহ উচ্চ তাপে দুধ দু'বার সেদ্ধ করে নিন। লেবুর রস নিংড়িয়ে দিন। ছানা থেকে পানি আলাদা হবে। ছানা নিন এবং একটি মসলিন কাপড়ে বাঁধুন। এবং দিনভর ঝুলিয়ে রাখুন সমস্ত পানি করে পড়ার জন্য।
 ২. ছানা ভর্তি মসলিন কাপড়ের উপর ভারী ওজন ঢাপিয়ে বাদবাকি আর্দ্রতাও নিংড়ে ফেলুন। তারপর ফুলে ওঠা ছানা ফালি করে কাটুন।
 ৩. ঘিয়ের মধ্যে চুবিয়ে বাদামি সোনা রঙ না হওয়া পর্যন্ত ফালিওলো ফ্রাই করুন। তারপর চিকেন টাওয়েলে বিছিয়ে ঝরিয়ে নিন।
 ৪. একটি সসপ্যানে তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজ ও আদা ভেজে নরম করুন। হলুদ,
- গরম মসলা মরিচগুঁড়া, ধনে এবং শাক মেশান এবং শাক ভালো করে সেদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। প্রয়োজনে পানি মেশান।
৫. এতে Fried ছানা মিশিয়ে ৫ মিনিট অল্প তাপে জুল দিন।

www.MurchOna.com



চিকেন রেসিপি



আনোখা চিকেন

- উপাদান
মেরিনেট করার জন্য
- আধা কেজি হাড়হীন চামড়া
ছিলা মুরগির মাংস
 - ১ চা চামচ গরম মশলা
 - ১ চা চামচ লাল মরিচ গুঁড়া
 - স্বাদমত লবণ
 - ১ চা চামচ আদা পেস্ট
 - ১ চা চামচ রসুন পেস্ট
 - ১ চা চামচ টমেটো পেস্ট
 - ৪ চা চামচ দই
 - ১ চা চামচ ভিনেগারের মল্ট
(Malt)
 - তেল (চুবিয়ে ফ্রাই করার জন্য)
 - ১ টি বড় ডিম
 - ২ টেবিল চামচ ময়দা
- Seasoning** মিশ্রণের জন্য
- ১ টেবিল চামচ ধনেপাতা
(টাটকা ও কুচি কাটা করা)
 - ১ টেবিল চামচ কাঁচা মরিচ
(চুকরা করা)
 - ২ টেবিল চামচ দই
 - ২ টেবিল চামচ টমেটো বা
মরিচ সস
 - ১ টেবিল চামচ কুচি করে
কাটা রসুন।
 - কিছু তেজপাতা



প্রণালী

১. সমস্ত উপাদান একত্র মেরিনেটের (সিরকাযুক্ত)
জন্য মিশান। এতে মাংস পিসগুলো মিশান, ঢাকলা
থেকে ৫/৬ ঘন্টা ধরে ফ্রিজে রাখুন।
২. অল্প ফেটানো ডিম এবং ময়দা মুরগির
মাংসের সঙ্গে আলতোভাবে মিশান।
৩. মধ্যম তাপে তেল গরম করুন, তাতে সকল
মাংস পিস রান্না করে সুস্বর সৌন্দর রং করুন।
৪. অন্য একটি প্যানে ধি/তেল গরম করে তাতে
আদা, তেজপাতা, কাঁচা ধনে, এবং মরিচ মিশণ
করুন। ৩০/৪০ সেকেন্ড ধরে নাড়ুন। তারপর
তাতে দই, টমেটো, মরিচের সস ও অল্প পানি
(যদি প্রয়োজন হয়) দিয়ে নাড়তে থাকুন কয়েক
সেকেন্ড পর্যন্ত। তারপর ভাজা মুরগির মাংস
যোগ করে দিন। তাড়াতাড়ি নাড়ুন, যখন মাংস
গরম ও সিদ্ধ হবে তখন পরিবেশন করুন।



থাই চিকেন কারি

উপাদান

- ১০ টি শুকনো মরিচ
- ৫ সে. মি. আদা
- ১ গোছা লেমন গ্রাস
- ৩ কোঁয়া রসুন, টুকরো করা
- ১টি ছোট পেঁয়াজ
- দেড় চা চামচ থাই চিংড়ি পেস্ট
- ২ চা চামচ গুঁড়া লাল মরিচ
- আধা চা চামচ ধনে গুঁড়া
- আধা চা চামচ জিরা গুঁড়া
- চা চামচের এক চতুর্থাংশ হলুদ বাটা
- গুঁড়ো করা এলাচী ও চারুচিনি
- স্বাদমত লবণ
- ৪টি মুরগির পা
- ৪০০ মি.লি. নারিকেল দুধ
- ৪ টেবিল চামচ তেল, দেড় টেবিল চামচ ফিশ সস
- ১ চা চামচ ব্রাউন সুগার
- ২ চা চামচ লেমন রাইভ
- তরতাজা ছোট তুলসী পাতা অথবা পুদিনা পাতা

এই রান্না লেবুর সুগকে ভরা। থাই রান্না ইভিয়ান রান্নার উপাদান বা প্রণালী থেকে ভিন্ন। লেমন গ্রাস এখন থাই দেশীয় মুদি দোকানে ও সুপার মার্কেটে পাওয়া যায়। কিন্তু কিছু উপাদান সাধারণত পাওয়া যায় না। তবে লভনে বিশেষ দোকানে পাওয়া যায়। এই ডিশ প্রস্তুত করতে চাইলে উপাদান সংগ্রহ করে ফ্রিজ করতে পারেন।

প্রণালী

১. একটি ছোট পানি ভর্তি গামলায় ১ ঘন্টা ধরে মরিচ ভিজিয়ে রাখুন।
২. আদা যেমন তেমন টুকরা করুন। পেঁয়াজ টুকরা করুন তার সঙ্গে লেমন গ্রাস এবং রসুন দিন।
৩. ব্রেকারে সকল উপাদান নিন। পানি সহ মরিচও। এতে যোগ করুন চিংড়ি পেস্ট, গুঁড়া লালমরিচ, ধনে, জিরা, হলুদ, এলাচ, দারুচিনি এবং লবণ। সবগুলো নরম হওয়া পর্যন্ত ব্রেক করুন।
৪. মুরগির পায়ের মাংস কিউব করে কেটে প্যানে রাখুন।
৫. ৪ টেবিল চামচ নারিকেল দুধ একটি সস প্যানে নিন। লবণ দিয়ে ভালোভাবে মেশান। একটি মাঝারি আকারের ফ্রাই প্যানে ঢালুন।
৬. খড় করে কাটা মাংস ফ্রাই প্যানে নারিকেল দুধের মধ্যে দিন এবং সেদ্ব করতে থাকুন। চিকেন নরম ও সেদ্ব না হওয়া পর্যন্ত মাঝারি তাপে জ্বাল দিন ও ভালোভাবে নাড়ুন। তারপর পাশে রাখুন।

৭. প্যানে এ নারিকেল দুধের ভেতর ৪ টেবিল চামচ তেল মিশিয়ে দিন এবং বেশ নেড়ে চেড়ে বয়েল করুন। এর সঙ্গে ব্রেকারে তৈরি মিকচার মিশান ও রান্না করুন। ভালোভাবে নাড়ুন, তেল থেকে পেস্ট আলাদা না হওয়া পর্যন্ত এমন করুন। এরপর তাপ কমান এবং ফিশ সস এবং চিনি যোগ করুন। ভালো করে নাড়ুন, এবার চিকেন মিকচার এর সঙ্গে মিশিয়ে দিন, ধীরে ধীরে নেড়ে সিদ্ধ করতে থাকুন।
৮. লেমন গ্রাস বড় কুচি এবং তুলসী ও পুদিনাসহ ছিটিয়ে দিন একটু নেড়ে দিন, ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

চিকেন চাকুটি

উপাদান

- ৪টি খোসা ছড়ানো বাটা
রসুনের কোয়া
- ১টি বড় পেঁয়াজ (খোসা
ছড়ানো এবং কুচি কাটা)
- ১ গুচ্ছ ধনেপাতা (ধোয়া
মেছা এবং কুচি করে কাটা)
- ১ চা চামচ হলুদ বাটা
- ২ চা চামচ গরম মশলা
- ৪টি কুঁচি করে কাটা কাঁচা মরিচ
- ১ চা চামচ মরিচ গুঁড়া
- ২ চা চামচ ঘি/ শোধন করা
বাটার
- ৩টি বড় টমেটো (খোসা
ছড়ানো ও টুকরা করা)
- ২ টেবিল চামচ দই
- ৩ পাউণ্ড মুরগি পিস
- ১ টেবিল চামচ নারিকেল কোয়া
- লেবুর রস
- ১ টেবিল চামচ কাজু বাদাম
টুকরা
- লবণ স্বাদমত



প্রণালী

রসুন, পেঁয়াজ, ধনেপাতা এবং আদা রেওড় করে
পেস্ট তৈরি করুন। তাতে হলুদ লবণ, গরম
মশলা, মরিচ নেড়ে চেড়ে ভালোভাবে মিশ্রিত
করুন।

২. বড় একটি প্যানে ঘি মাঝারি আঁচে তাপে
গলান এবং তাতে পেস্ট ভাজুন। অন্বরত

নাড়তে থাকুন, ৩/৪ মিনিট ধরে যতক্ষণ পর্যন্ত না সুগন্ধ ছড়িয়ে পড়ে এবং পেস্টটি
ঠাভা না হয়। এবং টমেটো ও দই যোগ করুন এবং ভালোভাবে নেড়ে চেড়ে দিন।

৩. মুরগির টুকরা দিন এবং গায়ে মশলা যাতে ধরে তার জন্য নাড়ুন, ৫ মিনিট ধরে
ভাজুন তারপর তাপ খুব কমিয়ে দিন। প্যানের ঢাকনা দিন এবং ২০-৩০ মি. ধরে
ধীরে ধীরে রান্না করুন যাতে চিকেন বেশ নরম হয়।

৪. ঢাকনা খুলুন, প্রয়োজন মতো তাপ বাড়িয়ে দিন যাতে ঝোল শুকিয়ে যায়। এবার
নারিকেল এবং লেবুর রস যোগ করুন। ২ মিনিট ধরে নেড়ে নেড়ে রান্না করুন,
এরপর পরিবেশনের জন্য বোলে স্থানান্তরিত করুন।

৫. কাজু বাদাম ডিশের ওপর ছিটিয়ে দিন।

ওরিয়েন্টাল চিকেন



হংকং-এর রান্না প্রণালী প্রাচ্য দেশীয়ে প্রভাবে সংমিশ্রিত। এই ডিশটি দ্রুত ও সহজ

উপাদান

- ২ টেবিল চামচ সয়াসস
- ২ টেবিল চামচ লেবুর রস
- আধা চা চামচ আদাবাটা
- ৪ টুকরো বড় মুরগির মাংস
- তিনি মাঝারি পেঁয়াজ কুঁচি
কাটা করা
- ৩ টেবিল চামচ ভেজিটেবল
তেল।
- ২৫ গ্রাম ময়দা
- লবণ, মরিচ পরিমাণমত

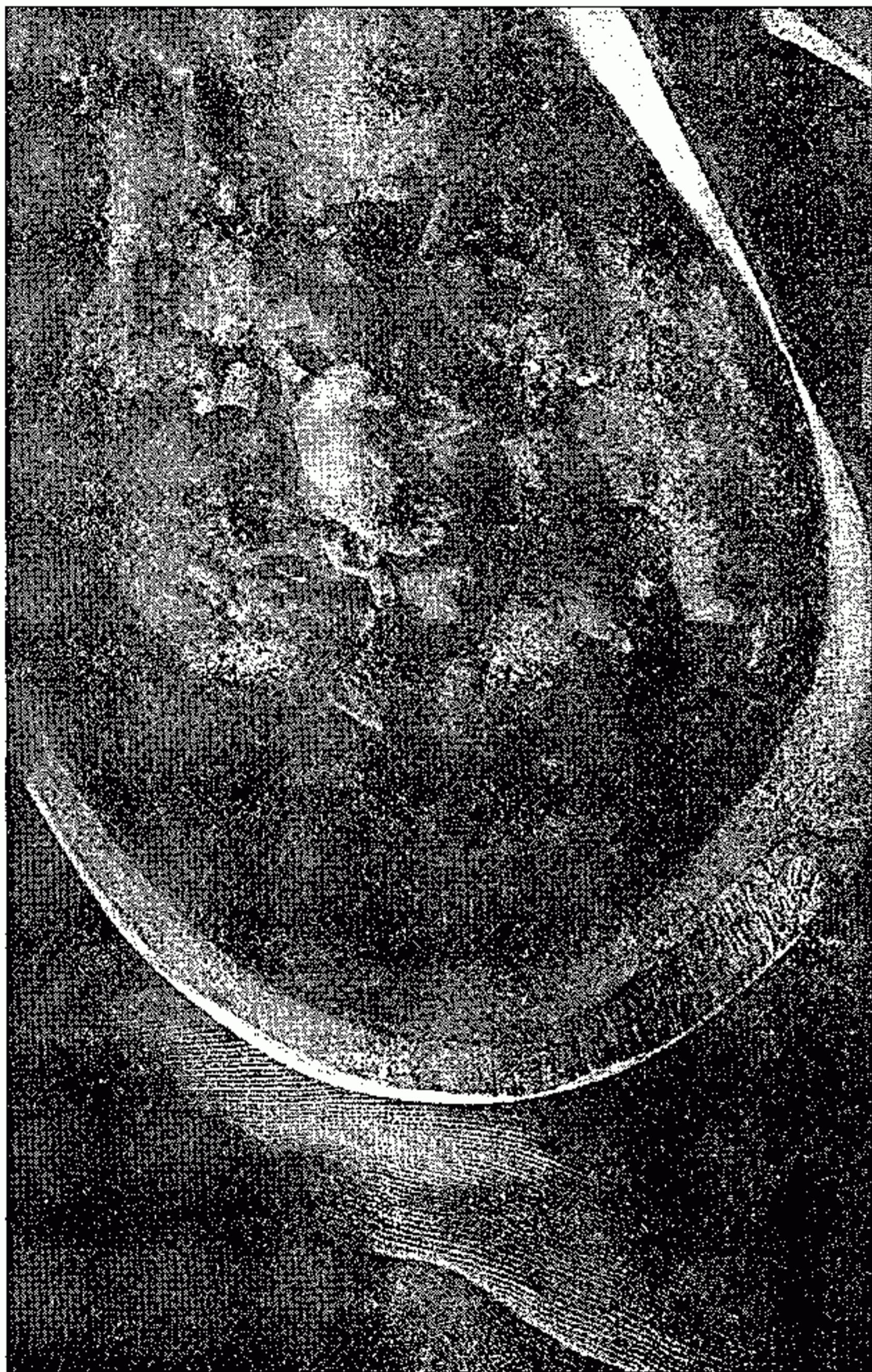
পদ্ধতি

১. সয়াসস, লেবু এবং আদা একত্রে মিশান।
২. তাপ নিরোধক ঢাকনাযুক্ত পাত্রে মাংস
পিসগুলো রাখুন, সস তাতে ঢালুন এবং দুই
ষষ্ঠা রেখে দিন।
৩. ওভেনে ১৯০ সে.গ্রে./ ৩৭৫ ফারেনহাইট/
গ্যাসমাস-৫ এ তাতিয়ে নিন।
৪. গরম তেলে পেঁয়াজ নরম ও সোনালি রং না
হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।
৫. মাংস পিসগুলো সয়াসস হতে তুলে বার বারে
করে নিন এবং তাতে ময়দার প্রলেপ দিন
(Coating)। বাদামী রং এর না হওয়া পর্যন্ত

ফ্রাই করুন। সিরকায় ভেজানো মাংস সংরক্ষিত করুন।

৬. পাত্রে পেঁয়াজ দিন, মুরগির মাংস সেখানে দিন এবং তার ওপর মেরিনেট (সিরকায়
ভেজানো মাংস) ঢালুন। তারপর ঢাকনাযুক্ত পাত্রে ওভেনে রেখে ৩০-৪০ মি. ধরে
মাংস সিক না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
৭. ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

www.MurchOna.com



বালতি চিকেন

উপাদান

- ৬৭৫ গ্রাম মুরগির মাংস
- ২ টেবিল চামচ ভেজিটেবল অয়েল
- ৪ কোয়া রসুন কুঁচি করা
- ২২৫ গ্রাম কুঁচি করে কাটা পেয়াজ
- ৩ টেবিল চামচ বালতি পেস্ট
- ১ টেবিল চামচ টমেটো পেস্ট
- ৪টি তাজা কাচা মরিচ কুঁচি করে টুকরা করা
- ১টি লাল বা সবুজ ক্যাপসিকাম
- ২ চা চামচ গরম মশলা
- ১ চা চামচ পাপরিকা
- লবণ স্বাদমত

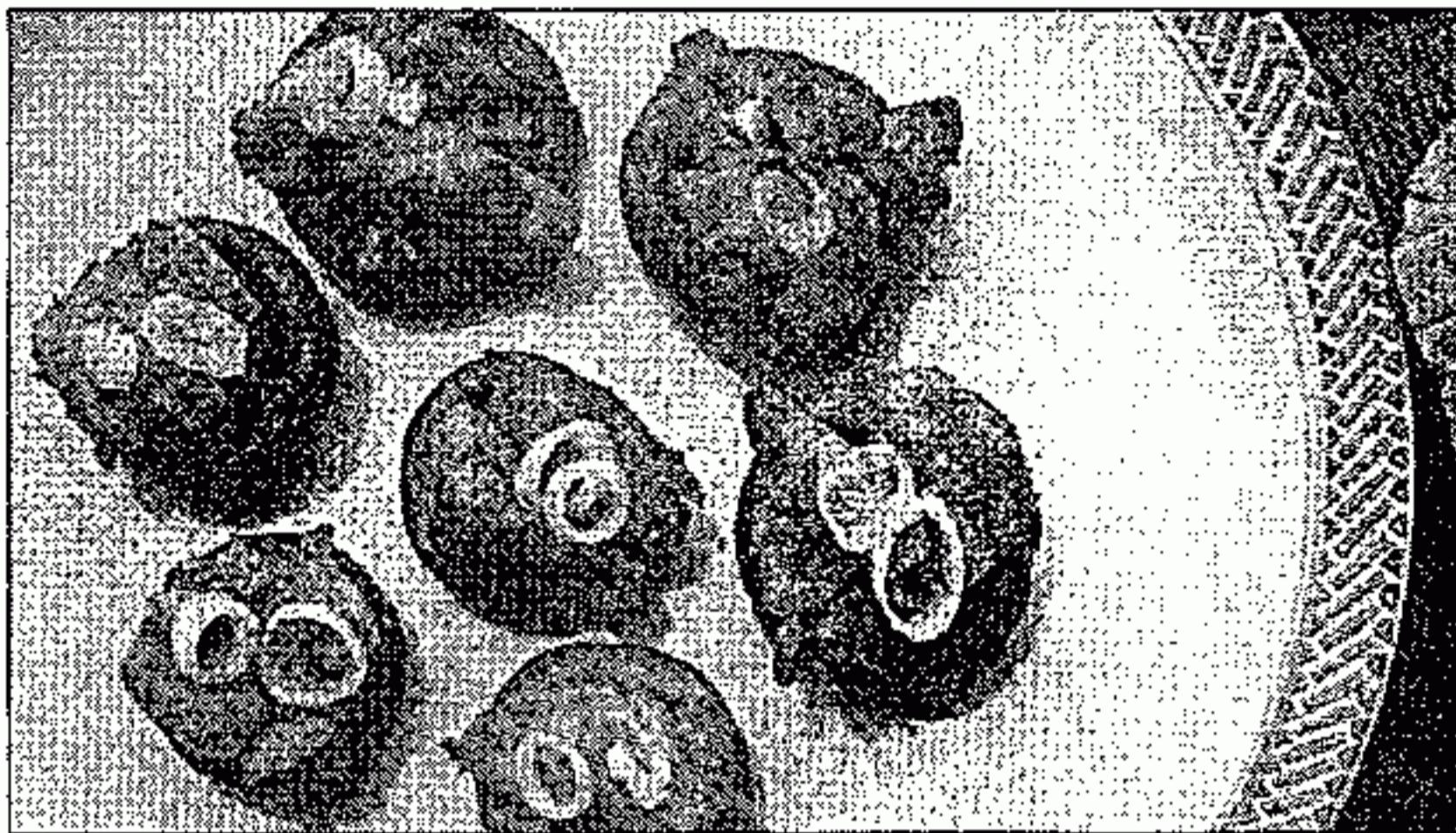
বর্তমানে বালতি চিকেন বেশ জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। এটি লোহার কড়াইয়ে চিরাচরিত প্রথার প্যানে পরিবেশন করা হতো বলে নাম বালতি চিকেন। এটি সচরাচর উচ্চতাপে রান্না করা হয় এবং খুব দ্রুত তৈরি করা যায়। সকল আয়োজন সহ রান্না করতে ২০/২৫ মিনিটের বেশি সময় ব্যয় হবে না। বাজারে বালতি মশলা পেস্ট পাওয়া যায় যা আপনার এ রান্নার বামেলা করাবে।



প্রণালী

১. তেল বড় প্যানে গরম করুন।
২. ১ মিনিট ধরে এতে রসুন নেড়ে চেড়ে ভাজুন তা঱পর পেয়াজ মেশান। মধ্যম তাপমাত্রায় ১০ মিনিটের মতো সময় ধরে এটি গরম ও বাদামি রঙের না হওয়া পর্যন্ত রান্না করতে থাকুন।
৩. ভালো করে মশলা পেস্ট ও টমেটো কাটা মেশান।
৪. এবার মুরগির পিসগুলো, মরিচ, লবঙ্গ উভয় তাপে নেড়ে চেড়ে ৮/১০ মিনিট ধরে ভাজতে থাকুন।
৫. গরম মশলা পরিমাণ মতো লবণ পাপরিকা মিশান, বেশি শুকনো মনে হলে পরিমাণ মতো পানি (গরম হলে ভালো) মিশিয়ে মাংস সেদ্ধ রান্না না হওয়া পর্যন্ত নেড়ে চেড়ে ভাজুন। রান্না হয়ে গেলে ভাত বা রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

স্টাফড মাশরুম



মাশরুমের ছড়ানো অংশে আদাৰ গৰুযুক্ত মূৰগিৰ মাংসেৱ কিমা দিয়ে তৈৰি কৰা যায় চমৎকাৰ স্বাক্ষৰ। আপনি যদি আপনাৰ জাপানি বদ্ধুৰ জন্য এটা তৈৰি কৰেন তাহলে সার্ভিং ডিশে চারটি দিবেন না। কাৰণ ৪ সংখ্যা জাপানে দুর্ভাগ্যেৰ প্ৰতীক।

উ পা দা ন

- ১ পিস তাজা আদা আড়াই
সে.মি. লম্বা
- ১ টা ডিম
- ২৭৫ গ্ৰাম কিমা চিকেন
- কালো গোলমৰিচ গুঁড়া
- ১৮টি বড় মাশরুম
- ১ টেবিল চামচ ভেজিটেবল
তেল
- ৬ টেবিল চামচ জাপানী
সয়াসস
- ২ টেবিল চামচ ডিস্টিলড
সাদা ভিনেগাৰ

প্র ণ ণী

1. আদা বেটে রস আলাদা কৰুন।
2. ডিম ভেঙে পাত্ৰে ফেলুন এবং অল্প ঘুটে
নিন।
3. এতে চিকেন কিমা দিন এবং গোল মৰিচ
মিশান।
4. মাশরুমেৰ কান্ডগুলো ভাঙুন। মাশরুমেৰ
মাথায় চিকেন কিমা দিন।
5. একটি ফ্রাইং প্যানে তেল উত্পন্ন কৰুন,
তাতে মাশরুম ক্যাপগুলো স্থাপন কৰুন। ৪-৫
মি. ধৰে বেশ বাদামি না হওয়া পৰ্যন্ত রান্না
কৰুন, এগুলো বারবাৰ উলোটপালোট কৰুন।
6. একটি পাত্ৰে সয়াসস এৰ ভিনেগাৰ মিশান।
7. মাশরুম ক্যাপ সস সহ গৰম গৰম
পৱিবেশন কৰুন।

মুর্গ দো-পেঁয়াজা

উ পা দা ন

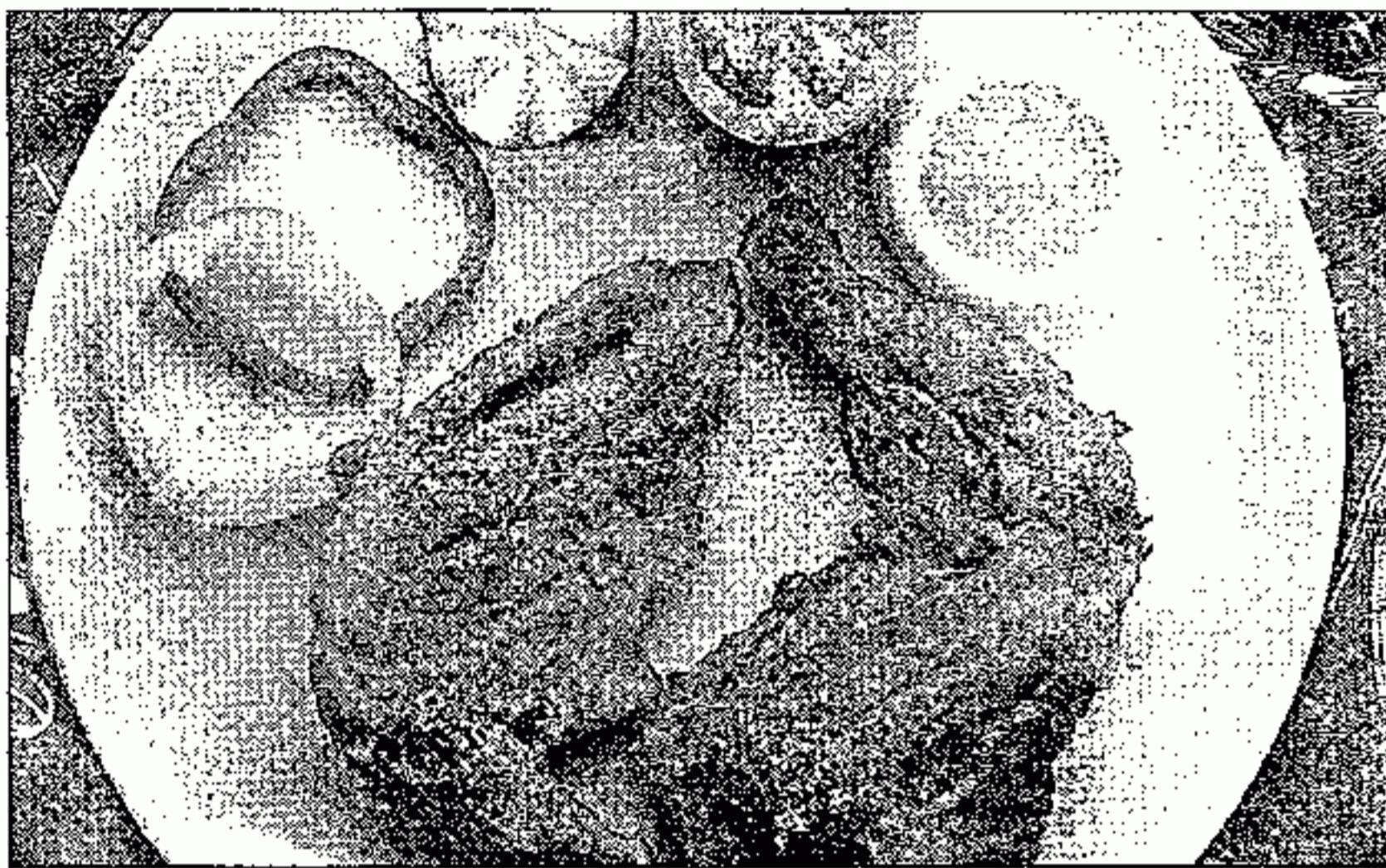
- ১টি ২ পাউন্ড/১ কেজি চিকেন
- ৪টি মধ্যমাকৃতির পেঁয়াজ
- কোয়াটার চা চামচ গোটা
গোল মরিচ
- ৩ চা চামচ রসূন কুঁচি কাটা
- ১ চা চামচ তাজা আদা বাটা
- ১ চা চামচ জিরা গুঁড়া
- ১ চা চামচ ধনে গুঁড়া
- দেড় চা চামচ হলুদ
- ১ চা চামচ এলাচ গুঁড়া
- ১ চা চামচ দারুচিনি গুঁড়া
- চা চামচের এক চতুর্থাংশ
লবঙ্গ গুঁড়া
- ৪ টেবিল চামচ ষি বা তেল
- ২টি টমেটো পাকা ছাল ছড়ানো
ও খন্দ কাটা, লবঙ্গ স্বাদমত
- ১ কাপ পানি



প্র ণ ঳ী

১. চিকেন পিস করে ও আধখানা পেঁয়াজ পাতলা স্লাইস করে এক পাশে রাখুন।
২. বাদবাকি পেঁয়াজ ও কাঁচা মরিচ কুঁচি কাটা করে রসূন, এবং আদাৰ সঙ্গে মিশ্রিত
করে গোল মরিচ ফেলে ব্রেক্সারে পেস্ট করে নিন। এরপর জিরা, হলুদ দারুচিনি,
এলাচ, ধনে এবং লবঙ্গ মিশিয়ে নিন।
৩. পাশে রাখা স্লাইস পেঁয়াজ এবার ধীরে ধীরে তেলে ভেজে বাদামি করে প্যান থেকে
আবারি চামচ দিয়ে সরিয়ে নিন।
৪. প্যানের তেলে চূর্ণ মিকচার দিয়ে উজ্জুল রঙ না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। এরপর
টমেটো যোগ করে জুল দিয়ে শুকিয়ে ফেলুন।
৫. এবার প্যানে রক্ষিত মিকচারের সঙ্গে চিকেন পিসগুলো ভালোভাবে নেড়ে চেড়ে
মিশিয়ে দিন। পানি ও লবঙ্গ দিয়ে ঢাকনা চেকে ৩০ মিনিট পর্যন্ত রান্না করুন।
৬. এবার ভাজা পেঁয়াজ ও গোল মরিচ মিশান, চেকে ৫ মিনিট ধরে রান্না করুন।
৭. ভাত/রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

তন্দুরী মুরগি



বাংলাদেশে তন্দুরী চিকেন বিশেষ তন্দুর নামে ওভেনে প্রথাগতভাবে রান্না হয়। এখন এগুলো বিশেষ চিকেন শপে ও স্টোরে পাওয়া যায়।

উপাদান

- ২ পাউণ্ড / ১ কেজি রোস্ট
করা চিকেন
- ১টি পেঁয়াজ
- ৪ কোয়া রসূন
- আধা চা চামচ আদা বাটা
- ১ চা চামচ ধনে বাটা
- আধা চা চামচ মরিচ গুঁড়া
- লবণ স্বাদমত
- ১৫০ মি.লি. দই
- ১ টেবিল চামচ ভিনেগার
- ২ চা চামচ লেমন ড্রপ
- গলানো বাটার
- গরম মশলা পরিমাণমত

প্রণালী

১. চিকেন পরিষ্কার করে ৩/৪ টুকরা করুন।
২. পেঁয়াজ ও রসূনের পেস্ট তৈরি করুন, তারপর জিরা, মরিচ, ধনে আদা ও লবণ মিশিয়ে দিন।
৩. একটি পাত্রে দই ফেটে নিন এবং পেস্ট, ভিনেগার, ১টি লেবুর রস যোগ করুন, ভালোভাবে চিকেনের সঙ্গে মিশিত করুন।
৪. কমপক্ষে ৮ ঘন্টা চিকেন মেরিনেট করুন, সম্ভব হলে ২৪/৪৮ ঘন্টা ফ্রিজে রাখুন।
৫. একটি মধ্যম ওভেনে ১ ঘন্টা ধরে নরম না হওয়া পর্যন্ত মেরিনেট ও ঘি দ্বারা চাপড়িয়ে চাপড়িয়ে চিকেন, রোস্ট করুন।
৬. গলানো ঘি দিয়ে আলতোভাবে মেশান, গরম মশলা ও লেবুর রস এ ছিটিয়ে দিন। রুটি ও সালাদের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

মুরগি মুসাল্লায়

উপাদান

- ৩ পাউন্ড/ দেড় কেজি ছোলা চিকেন
- ৩টি বড় পেঁয়াজ
- ২ টেবিল চামচ কোয়া রসূল
- ২ ফালি এলাচি বড়
- আধা চা চামচ জিরা (গোটা)
- লবণ, ধী বা তেল পরিমাণমত
- ৪৫০ মি.লি. দই
- ১ চা চামচ মশলা পেস্ট
- ২ চা চামচ জিরা
- ১ চা চামচ হলুদ
- ১ চা চামচ মরিচ গুঁড়া
- চা চামচের এক চতুর্থাংশ লবঙ্গ পাউডার
- ১ চা চামচ দারুচিনি
- ১ চা চামচ আদা
- আধা চা চামচ কালো গোল মরিচ গুঁড়া



প্রণালী

১. পেঁয়াজ স্লাইস করে কাটুন।
২. রসূল, এলাচি, জিরা, হিঙ্গ করে পেস্ট করুন। অন্যান্য মশলাও এ পেস্টের সঙ্গে মিশিয়ে প্রয়োজনীয় পানি ও লবণ দিন।

৩. চিকেনে সবগুলো ভালো করে মেশান।

৪. একটি প্যানে ধী/ তেল গরম করুন এবং পেঁয়াজ মোলায়েমভাবে ভেজে বাদামী করুন, তারপর উঠিয়ে পাশে রাখুন।

৫. প্যান বাদবাকি অন্যান্য মশলা পেস্ট-এর সঙ্গে চিকেন ঢালুন এবং ভাজুন।

৬. দই আস্তে আঘাত করে মোলায়েম করুন এবং ভাজা পেঁয়াজ মিশিয়ে দিন। চিকেনের ওপর ঢেলে দিন এবং বয়েল করুন, তারপর ৪৫ মিনিট ধরে ধীরে ধীরে মাংস সেক্ষ না হওয়া পর্যন্ত অল্প তাপে জ্বাল দিন।

৭. ঢাকনা খুলুন এবং শুক্ষ না হওয়া পর্যন্ত ফ্রাই করুন।

৮. একটি পাত্রে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

মুরগ রাল ফিজি



উপাদান

- ১ পাউণ্ড/৪৫০ গ্রাম চিকেন
পিস (ছোট)
- ৩ মাধ্যমাকৃতির পেঁয়াজ
- ৩ টেবিল চামচ তেল
- ২ চা চামচ কোয়া রসূন (চূর্ণ)
- আধা ইঞ্চি/১ সে.মি. আদাণ্ডা
- ৪ চা চামচ হলুদ পাউডার
- ৪ আউন্স/১০০ গ্রাম তাজা
সবজি (মিশ্রণকৃত)
- ১৫০ মি.লি. দই
- ছালছোলা ফালি কাটা টমেটো
- লবণ স্বাদন্ত

প্রণালী

১. দু'টি পেঁয়াজ কুঁচি কাটা করুন অন্যটি স্লাইস
করুন। একদিকে রেখেদিন।
২. রসূন ও আদা Grind করুন।
৩. একটি বড় ফ্রাই প্যানে তেল গরম করুন।
এবং কুঁচি করে কাটা পেঁয়াজ ও মিশ্রিত ঘশলা
ভাজুন। (পেঁয়াজ সোনালি রঙ না হওয়া পর্যন্ত)
৪. স্লাইস করা পেঁয়াজ, কাচা মরিচ, হলুদ
মরিচচূর্ণ, লবণ এবং ভেজিটেবল যুক্ত করে দিন
এবং ১০ মিনিট ধরে সবজি নরম না হওয়া
পর্যন্ত ভাজতে থাকুন।
৫. দই এবং টমেটো ঢেলে দিন এবং বেশ
কয়েক মিনিট ফ্রাই করুন।
৬. ভাত বা রুটির সঙ্গে খেতে দিন।

গ্রীন বেসল চিকেন

উপাদান

- ২ চামচ ধনে
- আধা চা চামচ কালো গোলমরিচ
- ৩-৫টি কাঁচামরিচ কুঁচি করা
- ১ সেন্টিমিটার থাই জিঙ্গার পেস্ট
- ৩ টেবিল চামচ ধনে পাতা (কুঁচি কাটা করা)
- ২টি বড় রসুনের কোয়া
- ৩ টেবিল চামচ পেঁয়াজ পাতা
- ১ চা চামচ লেমন গ্রাস কুঁচি
- ২ টে. চামচ ভেজিটেবল তেল
- ১ কাপ নারিকেল ক্রিম
- হাড় ছাড়া মুরগির মাংস
৮৫০ গ্রাম
- ১ গুচ্ছ তাজা তুলসি পাতা
- ১ টেবিল চামচ ফিশ সস



প্রণালী

ধনে ও গোলমরিচ কণা (Pepper cown) পিষে পাউডার করে নিন। তারপর মসলা দিয়ে (মরিচ, আদা, ধনে, রসুন, Spring onions, Lemon grass), মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন।

মসলার পেস্ট মাঝারি আকারের সসপ্যানে ৩-৪ মিনিট তেলে দিয়ে ফ্রাই করুন। তারপর নারিকেল ক্রিম মিশিয়ে ১০ মিনিট ধরে অল্প তাপে সেক্স করুন।

চিকেন ২ সেন্টিমিটার ঘন আকারে টুকরো করুন। এতে সস ও ১ কাপ পানি মিশিয়ে ধীরে ধীরে চিকেন সেক্স না হওয়া পর্যন্ত ২০ মিনিট ধরে রান্না করুন।

তুলসি পাতা বেটে নিন। তুলসি এবং ফিশ সস কারির মধ্যে যোগ করে দিন। ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

www.MurchOna.com



চিকেন বাল ভুনা

উপাদান

- ৪টি রসুন, খোসা ছড়ানো ও কুঁচি করা
- ১টি বড় পেঁয়াজ, খোসা ছড়ানো ও কুঁচি করা
- একগুচ্ছ ধনে পাতা, ধোয়া ও কুঁচি করা
- ১ চা চামচ হলুদ
- স্বাদমত লবণ
- ২ চা চামচ গরম মসলা
- ১ চা চামচ মরিচ গুঁড়া
- ১ টেবিল চামচ দই
- ৩ পাউড মুরগির পিস (চামড়া ছড়ানো)
- ১ টেবিল চামচ নারকেল কোরা
- ১টি লেবুর রস
- ঘি ১ টেবিল চামচ
- বড় টমেটো ও টা খোসা ছড়ানো ও কুঁচি করা



প্রণালী

রসুন, পেঁয়াজ ধনে পাতা, আদা শ্রেণ করে পেস্ট করুন। সঙ্গে হলুদ, লবণ, গরম মসলা এবং মরিচ ভালো করে মিশান। একটি বড় সসপ্যানে মৃদু আঁচে ঘি গলিয়ে মসলা পেস্ট দিয়ে ভাজুন। সুগন্ধ ছড়িয়ে না পড়া পর্যন্ত ৩-৪ মি. এভাবে রান্না করুন যাতে পেস্ট মিশে যায়। এরপর টমেটো দই দিয়ে ভালোভাবে নাড়ুন।

মুরগির পিসগুলো এর মধ্যে দিন। ভালোভাবে নেড়ে চেড়ে দিন যাতে গায়ে মসলা লাগে। ৫ মিনিট ভাজুন, তাপ কমিয়ে প্যান ঢেকে অল্প তাপে ২০-৩০ মিনিট ধরে মাংস নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।

তাকনা খুলুন। তাপ বাড়িয়ে জুল দিয়ে অতিরিক্ত বোল কমিয়ে ফেলুন। নারকেল এবং লেবুর রস দিয়ে ২ মিনিট নেড়ে চেড়ে রান্না করুন। (তারপর পরিবেশন বোলে তুলে নিন) পরিবেশন করুন।

বাগার চিকেন মালাই

উপাদান

- ৪টা হাড়বিহীন মুরগির বুকের মাংস পাতলা টুকরা করা
- ১টি ছোট ক্যাপসিকাম জুলিয়ান কাট
- ২টি পেঁয়াজ খোসা ছাড়ানো ও গোল করে সাইজ করা
- ১ টেবিল চামচ লেবুর রস
- ২টি ছোট শুকনো লাল মরিচ
- আধা চা চামচ গোটা জিরা, আধা চা চামচ গোটা মেথি।
- আধা চা চামচ গোটা সরিষার বীজ
- ২টি কোয়া রসুন বাটা
- আধা ইঞ্চি আদা খোসা ছড়ানো ও বাটা
- ১ চা চামচ গরম মসলা
- ১ টে চা ক্রিম
- ১ টেবিল চামচ সরিষার তেল
- ৩ অউল লবণহীন বাটার
- তাজা ধনে পাতা
- লবণ স্বাদমত



প্রণালী

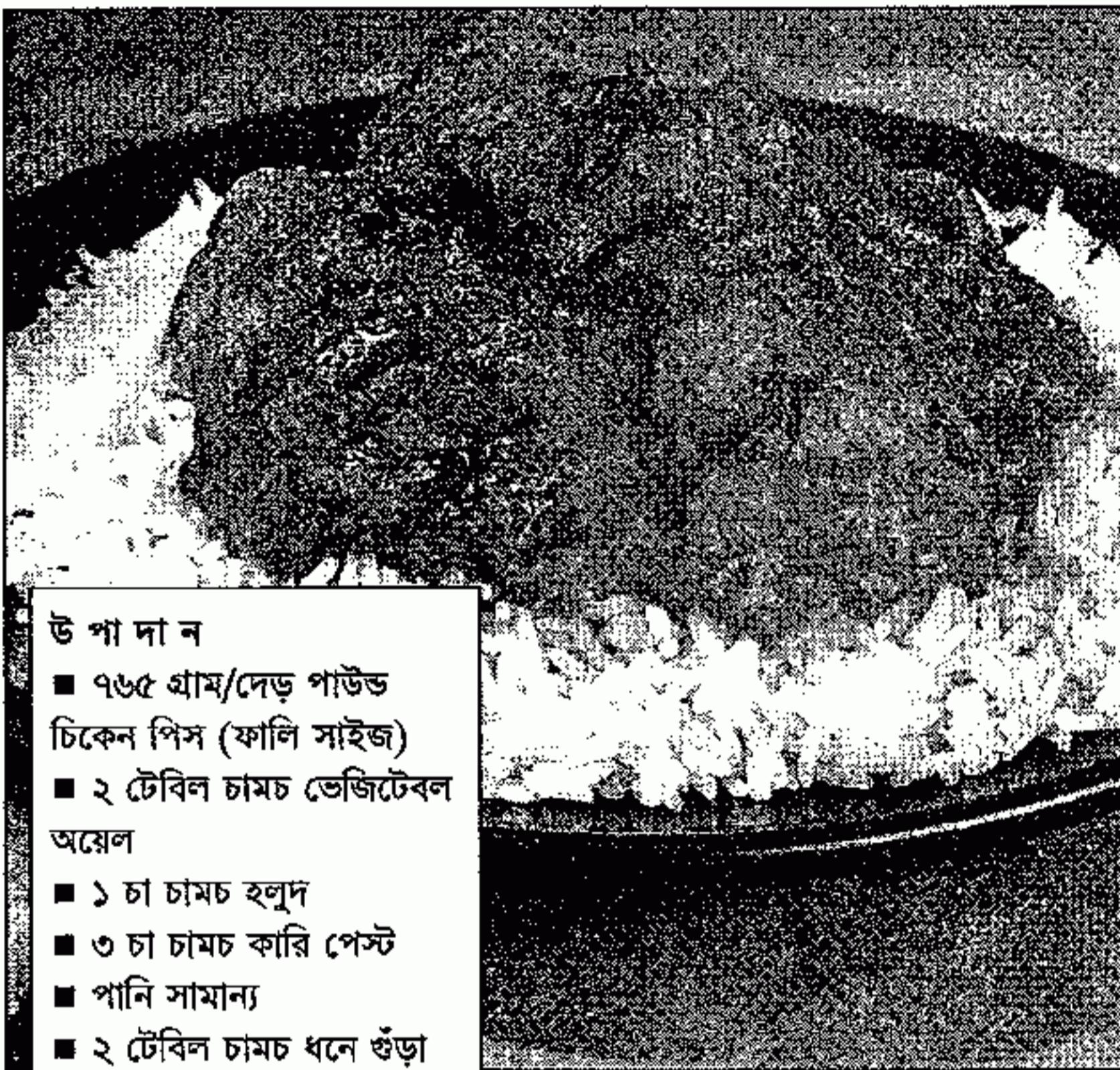
1. বড় পাত্রে তেল গরম করুন, তাতে সরিষা, জিরা এবং মরিচ দিয়ে কয়েক সেকেন্ড ভাজুন। যখন মরিচ কালোমতো হবে, বাটার, আদা এবং পেঁয়াজ মিশান। মৃদু তাপে নেড়ে চেড়ে পেঁয়াজ গরম ও মোলায়েম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
2. মুরগির মাংসগুলো নেড়ে চেড়ে সেদ্ব ও সোনালি রঙের না হওয়া পর্যন্ত ৫ মিনিট ধরে ফ্রাই করুন।

৩. তাপ বাড়িয়ে ক্যাপসিকাম দিয়ে ১ মিনিট ফ্রাই করুন। তারপর লেবুর রস ও ১ চিমটি লবণ দিন, আরো ১ মিনিট রান্না করুন।

৪. মৃদু তাপে কমিয়ে আনুন, তারপর ক্রিম দিয়ে নেড়ে নেড়ে মুরগির মাংস ও ক্যাপসিকাম রান্না করুন। এতে ক্রিমে বুদবুদ উঠবে ও গাঢ় হবে।

৫. গরম মসলা ছিটিয়ে দিন। মিনিট দুই নাড়ুন। তারপর প্যান থেকে পাত্রে উঠান। ধনেপাতা ও লেবুর পাতা দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

চিকেন বাল ভুনা



উপাদান

- ৭৬৫ গ্রাম/দেড় পাউন্ড
চিকেন পিস (ফালি সাইজ)
- ২ টেবিল চামচ ভেজিটেবল
অয়েল
- ১ চা চামচ হলুদ
- ৩ চা চামচ কারি পেস্ট
- পানি সামান্য
- ২ টেবিল চামচ ধনে গুঁড়া
- ৩ টেবিল চামচ দই
- ৩টি কাঁচামরিচ (টুকরো
করে কাটা)
- মসলা-১
- ৪টি তেজপাতা
- ২৩ সেন্টিমিটার/১ ইঞ্চি
দারুণচিনি
- ৪ লব্দস
- মসলা-২
- ১ টেবিল চামচ গরম মসলা
- ২ চা চামচ মরিচ গুঁড়ো

প্রণালী

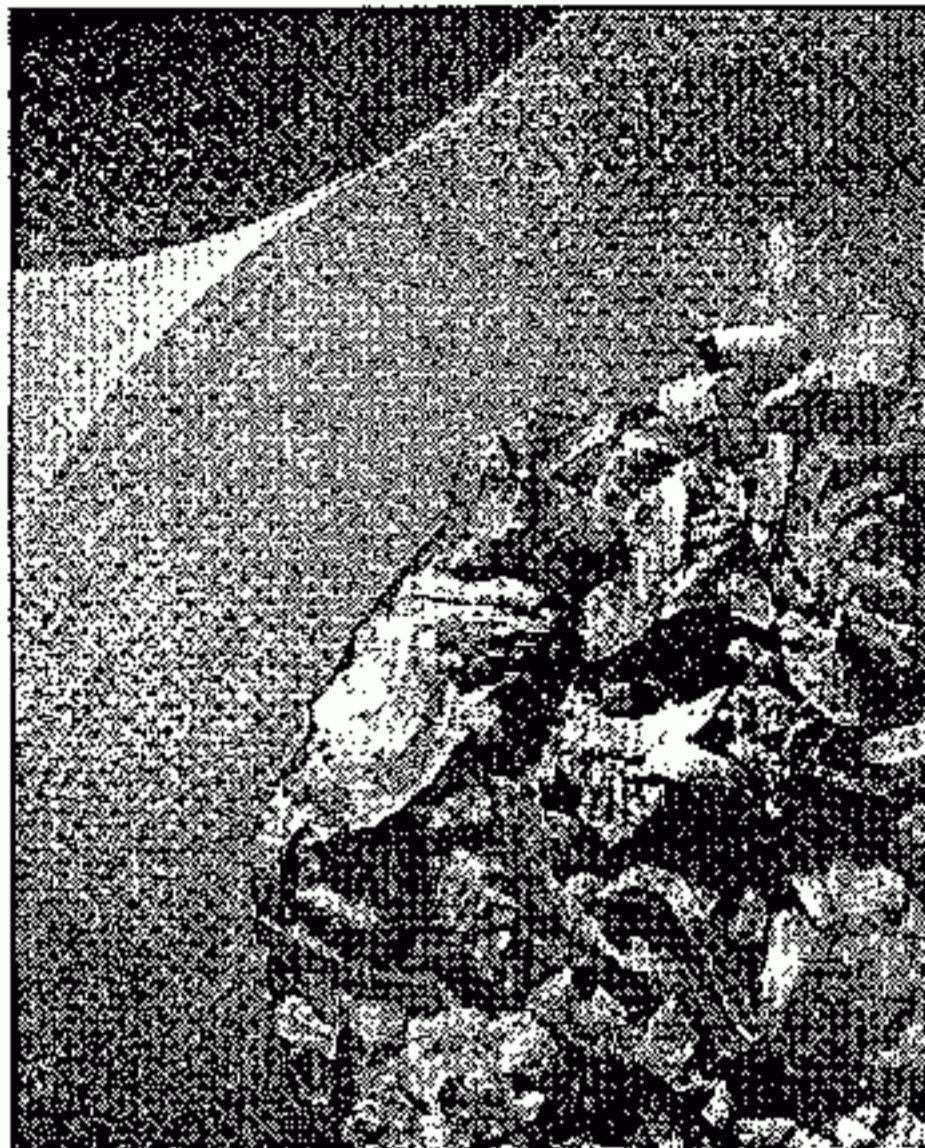
১. তেল গরম করে ১ নং মসলা ফ্রাই করুন।
২. মুরগির পিস এবং হলুদ দিয়ে নেড়ে চেড়ে
আরো ৫ মিনিট ভাজতে থাকুন। এবং পানি ও
কারি পেস্ট মিশান, জোরে ঘুটে নাড়ুন। আরো
১০ মিনিট রাখা করুন।
৩. টমেটো ও কাঁচামরিচ দিয়ে দিন এবং আরো
৫ মিনিট জ্বাল দিন।
৪. মসলা নং-২, ধনে এবং দই মিশিয়ে দিন।
৫. মিনিট ধরে ফ্রাই করুন। পরে পরিবেশন
করুন।



কান্দি ক্যাপটেন

উ পা দা ন

- ১ কেজি মুরগির পিস মাংস
- ২ কোয়া রসুন কুঁচি
- ২ চা চামচ লবণ
- ১ চা চামচ হলুদ বাটা
- আধা চা চামচ গোল মরিচ গুঁড়া
- ৩ টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
- ৩টি বড় পেঁয়াজ টুকরা কুঁচি করা
- ২ ফ্রেশ লাল মরিচ বিচি ছাড়ানো ও ভালো ভাবে কুঁচি করে কাটা
- আধা কাপ পানি



সিঙ্গাপুরী এই রান্নাটি এক সময় ব্রিটিশদের খুবই পছন্দের ছিল। মশলাযুক্ত এই চিকেন ভাজা আলু ও ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করা হয়।

প্র পা লী

১. মুরগির মাংসের সঙ্গে রসুন লবণ, হলুদ, গোল মরিচ ভালো করে মিশিয়ে নিন।
২. সসপ্যানে তেল গরম করে পেঁয়াজের অর্ধেক ভেজে নরম ও বাদামি রং করে প্যান থেকে বের করে আলাদা করে রাখুন।
৩. পেঁয়াজের বাকি অর্ধেক ও মরিচ মাঝারি আঁচে ৫ মিনিট ধরে ভাজুন। তারপর মুরগির মাংস ছেড়ে দিন, সোনালী রং সর্বত্র না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। পানি মিশিয়ে ঢাকনা চেকে ১৫-২০ মিনিট ধরে সিদ্ধ করুন।
৪. ঢাকনা খুলুন এবং শুকানোর জন্য কম তাপে রান্না হতে দিন।
৫. ভেজে রাখা পেঁয়াজসহ পরিবেশন করুন।

www.MurchOna.com



নাটি চিকেন কারি



উপাদান

- 1.5 কেজি মুরগির মাংস
- 1 কাপ নারিকেল ক্রিয়
- 2টি তাজা কাঁচামরিচ (বিচি ছড়ানো)
- 2 চা চামচ ধনে গুঁড়া
- 1 চা চামচ জিরা গুঁড়া
- 1-2 চা চামচ মরিচ কাটা
- 1 চা চামচ চিংড়ি পেস্ট
- 1 চা চামচ রসুন কুঁচি
- 1 চা চামচ আদা কুঁচি
- 2 চা চামচ চিনি
- 2 টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
- 3 টেবিল চামচ পিনাট বাটার
- 2 টেবিল চামচ ফিশসস
- 2 চা চামচ লেবুর রস

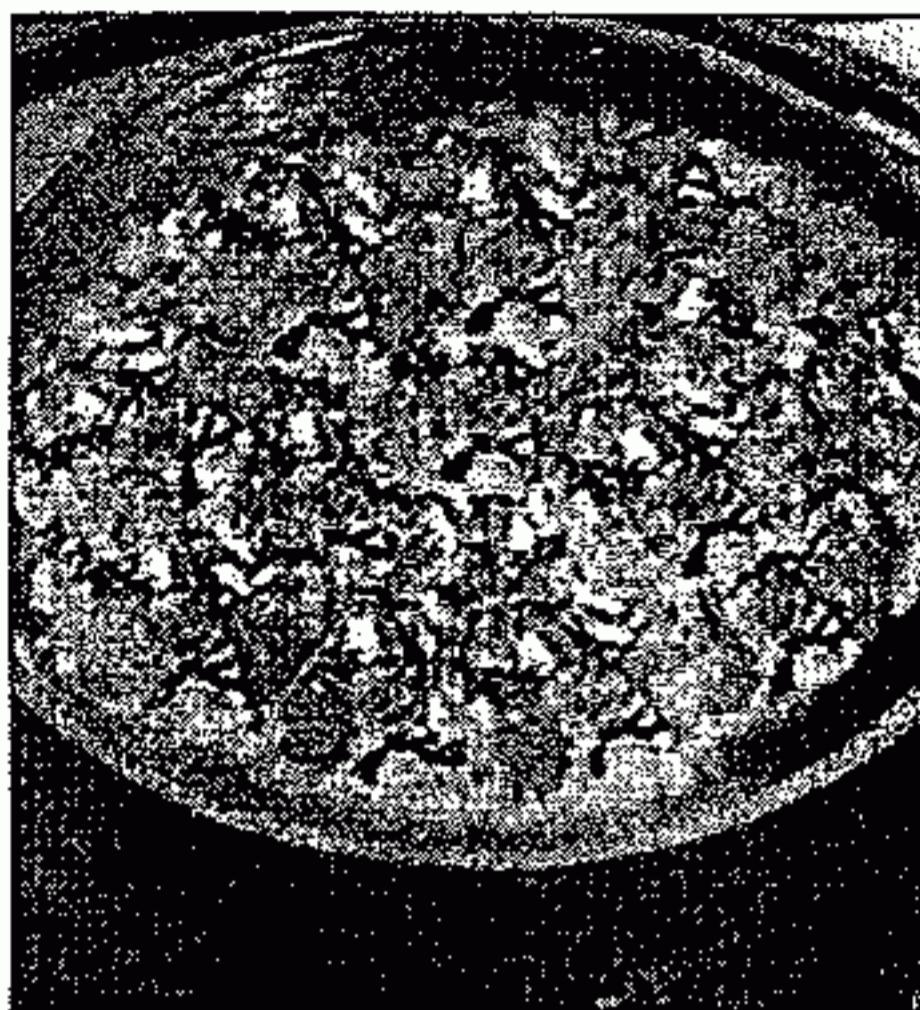
প্রণালী

1. মুরগির মাংস পরিবেশন যোগ্য আকারের পিস করে নারিকেল ক্রিয় এবং 1 কাপ পানিসহ একটি সসপ্যানে রাখুন। 30 মিনিট ধরে ধীরে ধীরে নরম না হওয়া পর্যন্ত অল্প তাপে জ্বাল দিন।
2. নন স্টিক প্যানে ধনে, জিরা, মরিচ, চিংড়ি পেস্ট রোস্ট করুন (ভাজুন), রসুন, আদা, চিনি দিয়ে পেস্ট করুন।
3. মসলার পেস্ট তেলে ২-৩ মিনিট জ্বাল দিন। এবার মাংস বাবারি চামচ দ্বারা তুলে পাশে রাখুন। ধীরে ধীরে জ্বাল দিন। তেল আলাদা ও তরল কর্মে যাওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
4. পিনাট বাটার মিশিয়ে দিন। এটি সসের মধ্যে গলে না যাওয়া পর্যন্ত নাড়ুন, মুরগির মাংসগুলো এর মধ্য দিয়ে ১০ মিনিট ধরে অল্প তাপে জ্বাল দিন। এরপর লেবুর রস মিশান। ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

কেরালা চিকেন

উপাদান

- মুরগির মাংস ২ পাউণ্ড (ধোয়া
এবং ছেট টুকরায় কাটা)
- মটরদানা কোয়ার্টার কাপ
- গাজর ১টা ছেট টুকরা করে
কাটা
- ছেট আলু ৭টা
- পেঁয়াজ ২টা কুঁচি করে কাটা
- আদা কুঁচি করে কাটা ১টা
- রসুন ৪ কোয়া কুঁচি করে কাটা
- কাঁচা মরিচ ৩টা
- নারিকেল দুধ এক থেকে
দেড় কাপ
- দারচিনি ১ টুকরা
- তেজপাতা ২টা, লবঙ্গ ২টা
- কালো গোলমরিচ গুঁড়ো
আধা চা চামচ
- হলুদ গুঁড়ো আধা চা চামচ
- গরম মসলা গুঁড়ো কোয়ার্টার
চা চামচ
- সরিষাদানা আধা চা চামচ
- ধি ২ চা চামচ
- তেল ২ চা চামচ
- একগুচ্ছ কারিপাতা
- লবণ পরিমাণমতো



প্রণালী

আদা, গোলমরিচ, হলুদ, পেঁয়াজ, মরিচ একত্র
করে একটি মিশ্রণ তৈরি করুন। আলু ধূয়ে লবণ
ও হলুদ গুঁড়ো যোগ করে পানিতে সেদ্ধ করুন।
তারপর খোসা ছাড়িয়ে ছেট টুকরায় আলু কেটে
নিন। বড় পাত্রে তেল ও ধি গরম করুন। এরপর
এতে সর্বেদানা ছেড়ে দিন। যখন সর্বেদানা ফোটা
শুরু করবে, তখন দারচিনি, তেজপাতা ও লবঙ্গ
যোগ করুন। যখন মিশ্রণটি বাদামি বর্ণ ধারণ
করবে তখন রসুন ও কারিপাতা যোগ করুন। এর
কিছুক্ষণ পর পেঁয়াজ, হলুদ, আদা ও মরিচের
মিশ্রণ এতে যোগ করুন। এরপর পুরো মিশ্রণটি
কয়েক মিনিট ভাজুন। এখন এতে মুরগির
মাংসের টুকরা যোগ করে ভাজুন। এরপর আলু,
গাজর, গরম মসলা ও লবণ যোগ করুন। পাত্রটি চেকে ৫ মিনিট রান্না করুন। এরপর
এতে নারিকেল দুধ ও মটরদানা যোগ করে মুরগির মাংস পুরো সেদ্ধ হ্বার আগ পর্যন্ত
রান্না করুন। এভাবেই তৈরি হয়ে যাবে কেরালা চিকেন।

চিকেন মাখানি

উপকৰণ

- হাড়বিহীন মুরগির মাংস
- দেড় পাউন্ড
- দই ১ কাপ
- আদা ১ ইঞ্চি পিস্ করে কাটা
- রসুন ৬ কোয়া
- লেবুর রস ২ টেবিল চামচ
- ৪ ইঞ্চি লম্বা দারচিনি
- লবঙ্গ ৮টি
- এলাচ ৮টি
- ১০টি কালো গোলমরিচ
- তেল ২ টেবিল চামচ
- টমেটো ২ পাউন্ড
- শুকনা মেথি পাতা কয়েকটি
- সাদা গোলমরিচ গুঁড়ো
- ১ চা চামচ
- ক্রিম ১ আউপ্স
- মাখন ১ পাউন্ড
- লবণ ও ধনেপাতা পরিমাণমতো



www.MurchOna.com

প্রণালী

মুরগির মাংস ধূয়ে চাক চাক টুকরায় কাটুন। দই, রসুন, আদা, লেবুর রস, এলাচ, লবঙ্গ, দারচিনি, গোলমরিচ ও তেলের সমন্বিত মিশ্রণ তৈরি করুন। এবার এই মিশ্রণে মুরগির মাংসের টুকরোগুলো ৬ ঘণ্টা ডুবিয়ে রাখুন। এরপর ওভেনে 130° সেলসিয়াস তাপমাত্রায় ১০ মিনিট ধরে মাংস ঝলসে নিন। এখন টমেটো সস তৈরি করতে হবে। সে জন্য টমেটো কেটে একটি পাত্রে রাখুন। কোনো পানি যোগ না করে সেটা সেক্ষে করুন। টমেটোর পরিমাণ অর্ধেক হয়ে গেলে চালুনির সাহায্যে সস আলাদা করে নিন। একটি পাত্রে টমেটো সস নিয়ে তাপ দেয়া শুরু করুন। এরপর এতে মাখন যোগ করুন। যখন মাখন গলে যাবে তখন এতে সাদা গোলমরিচ গুঁড়ো, মেথিপাতা, ক্রিম এবং লবণ যোগ করুন। মাংসের টুকরোগুলো এই মিশ্রণে ভালোভাবে মাখিয়ে নিন। এরপর সস-মিশ্রিত মুরগির মাংস ২০ মিনিট রান্না করুন। কুচি করে কাটা ধনেপাতাসহযোগে গরম অবস্থায় মাংস সরবরাহ করুন। ভাত কিংবা নান রুটির সঙ্গে এই মাংস খেতে সুস্থাদু।



মশলাদার কিউবান চিকেন

উ পা দা ন

- জিরাদানা ১ চা চামচ
- রসূল ৩ কোয়া
- লালমরিচ ১টি
- লবণ স্বাদমত
- অলিভ অয়েল ২ টেবিল চামচ
- কমলার রস দেড় টেবিল চামচ
- লেবুর রস দেড় টেবিল চামচ
- ২টা বড় মুরগির মাংস
- ঝাল সালসার উপাদান
- অলিভ অয়েল ২ টেবিল চামচ
- কমলার রস আধা কাপ
- লেবুর রস ১ চা চামচ
- মধু ১ চা চামচ
- মিষ্টি ঘন সয়াসস ২ চা চামচ
- হিমায়িত মাখন ৪ থেকে ৫ টেবিল চামচ
- পাকা অর্ধেক পরিমাণ খোসা ছাড়ানো শক্ত আম
- খোসা ছাড়ানো টুকরা করে কাটা অর্ধেক পরিমাণ অ্যাভোকাডো
- সজীব সতেজ ধনেপাতা কুঁচি

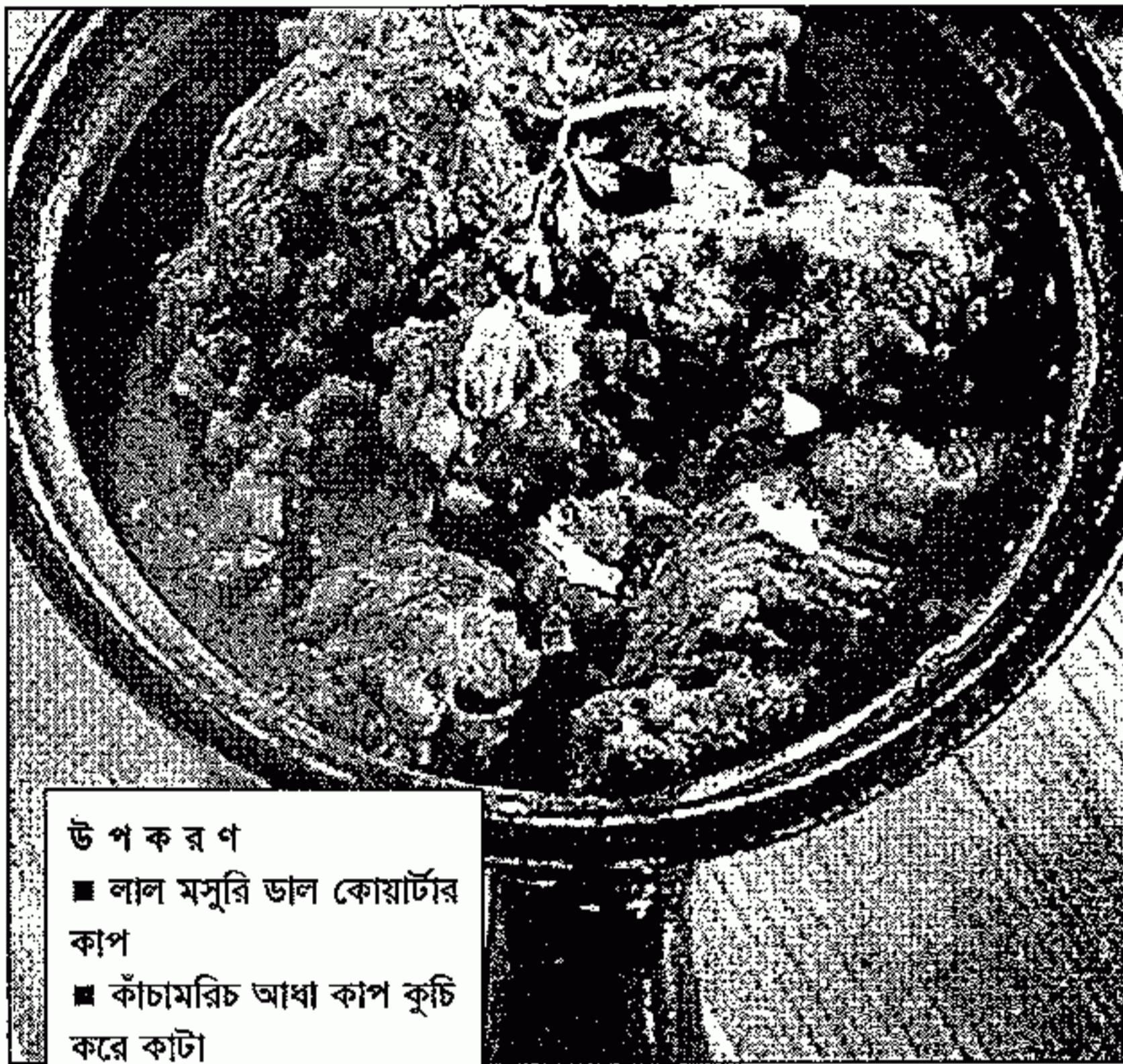


প না লী

মাঝারি আকৃতির ভারী কড়াইতে মাঝারি তাপে জিরাদানা তাপিয়ে নিন যতক্ষণ না সেটা সুগন্ধ ছড়ায়। এরপর ছোট ফুড প্রসেসরে এই জিরাদানা, রসূল, মরিচ ও লবণ নিয়ে পুরোটা চুর্ণ করুন। এরপর মাঝারি পাত্রে মিশ্রণটি ঢেলে রাখুন। একই কড়াইতে অলিভ অয়েল গরম করুন। এরপর মিশ্রণটি এতে ঢালুন। ভালোভাবে মেশানোর জন্য চামচ দিয়ে নাড়ুন। এভাবে ১৫ মিনিট যেতে দিন। এরপর কমলা ও লেবুর রস ঢালুন। পুরো মিশ্রণটি বড় একটি পাত্রে ঢেলে ঠাণ্ডা করুন। মুরগির মাংসে এটি ভালোভাবে মাখিয়ে দিন। এরপর মুরগির মাংস থেকে ১ থেকে ৩ ষষ্ঠা হিমায়িত করুন, অর্ধেক ফ্রিজে রেখে দিন। ফ্রিজ থেকে মাংসের টুকরা বের করে বড় কড়াইতে উচ্চ তাপে মুরগির

মাংসের উপর উভয় পাশ ২-৩ মিনিট করে বলসে নিন। ওভেন ৩৫০° ফারেনহাইট তাপমাত্রায় রাখুন। ওভেনে মুরগির মাংস ৭-৮ মিনিট রেখে দিন। এরপর ধাতব পাত্র দিয়ে মুরগির মাংস থেকে ৩-৫ মিনিট এভাবেই রেখে দিন। যখন মুরগির মাংস তৈরি হতে থাকবে, তখন অন্য একটি পাত্রে অলিভ অয়েল, কমলার রস, লেবুর রস, মধু ও সয়াসস নিয়ে মাঝারি তাপে তাপিত করুন। এভাবে ৫-৮ মিনিট মিশ্রণটি সেদ্ধ করুন। এরপর চুলা থেকে নামিয়ে এতে মাখন ঢেলে দিন। মাঝারি পাত্রে আম ও অ্যাভোকাডো কেটে মেশান। এরপর মুরগির মাংসের চারপাশে সেটা ছড়িয়ে দিন। সস এবং ধনেপাতা সুস্বরভাবে ছিটিয়ে দিয়ে পরিবেশন করুন।

ফুলকপি চিকেন



উপকরণ

- লাল মসুরি ডাল কোয়ার্টার কাপ
- কাঁচামরিচ আধা কাপ কুচি করে কাটা
- মুরগির স্যুপ ১ কাপ
- অর্ধেক পেঁয়াজ চাক চাক করে কাটা
- ফুলকপি কোয়ার্টার ছেট টুকরায় কাটা
- কিশমিশ আধা কাপ
- গাজর ১টি কুচি করে কাটা
- টমেটো ভর্তা ১ খেকে সোয়া কাপ
- কারি পাউডার ১ চা চামচ
- ১'টেবিল চামচ তেল

প্রণালী

ঢাকনাযুক্ত পাত্রে তেলসহ লাল মসুরি ডাল ও মুরগির স্যুপ নিয়ে ৫ মিনিট সেদ্দ করুন। ৩ মিনিট পর নেড়ে দিতে ভুলবেন না। এরপর সবজি ও কিশমিশ যোগ করুন। টমেটো ভর্তা ও কারি পাউডার যোগ করে চামচ দিয়ে ভালো করে নাড়তে থাকুন। উচ্চ তাপে ধ্রায় ৮ মিনিট সেদ্দ করুন। ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করার ৩ মিনিট আগে চুলা থেকে নামিয়ে নিন।

www.MurchOna.com



মাংসের রেসিপি



মাদুরীজ মটন কারী



জাতা দ্বীপের উত্তর পূর্বাঞ্চলের অধিবাসীরা ছাগল পুষতো না। কিন্তু ছাগলে সমৃদ্ধ ছিল।

উ পা দী ন

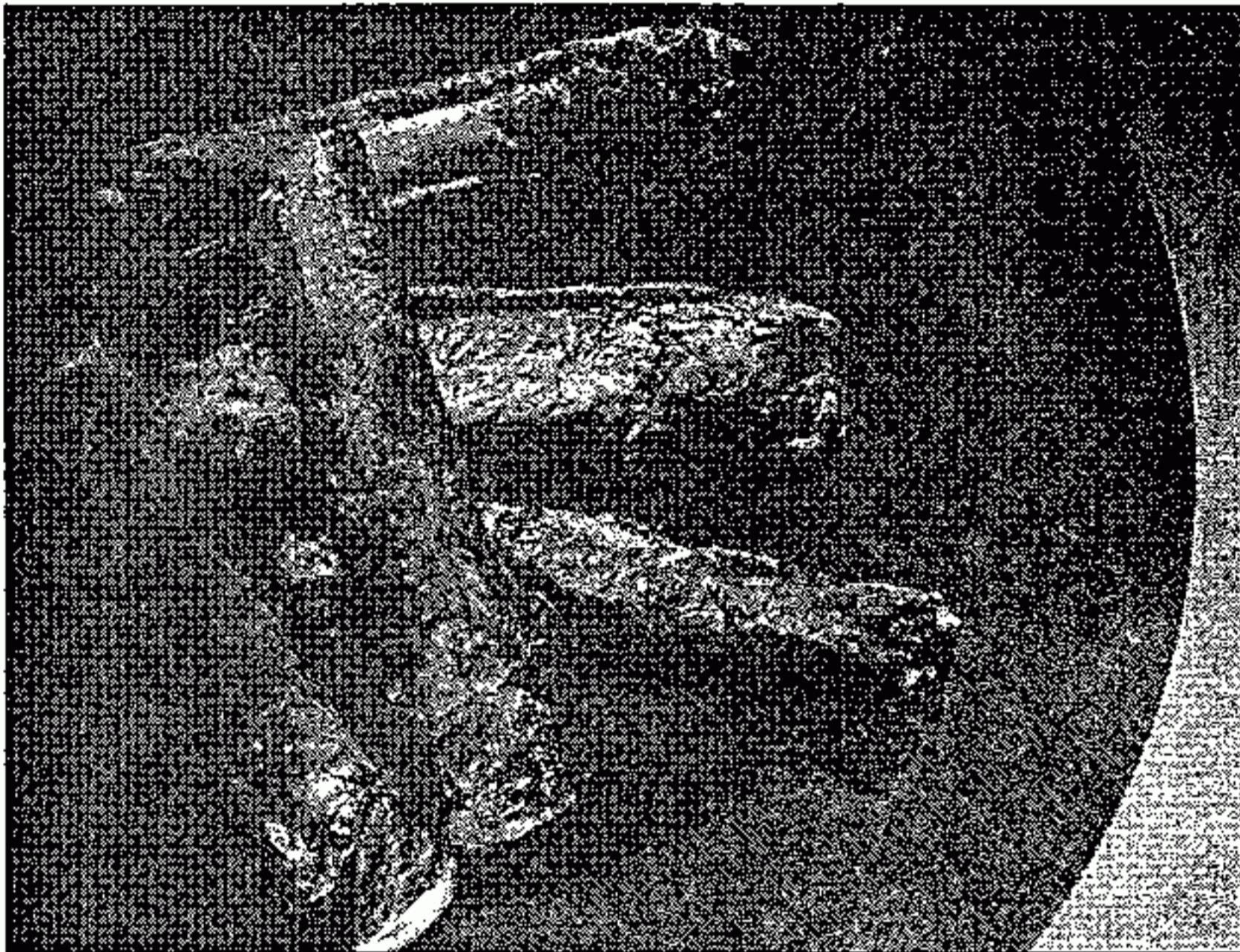
- ১ কাপ কুচি নারিকেল
- ১টি বড় চিংড়ি পেস্ট
- ২ চা চামচ ভেজিটেবল তেল
- ২টি পেঁয়াজ কুচি করে কাটা
- ৪ কোয়া রসুন কুচি করে কাটা
- ১ চা চামচ সাদা গোলমরিচ
- ২ চা চামচ ধনে গুঁড়া
- ১ চা চামচ জিরা গুঁড়া
- আধা চা চামচ জায়ফল
- চা চামচের চার ভাগের এক
ভাগ লাইমজুস

ও ণা লী

১. একটি ফ্রাইপ্যানে নারিকেল ভাজুন যতক্ষণ
এটি বাদামি রঙের না হয় ততক্ষণ। তারপর
রেভারে ভালোভাবে গুঁড়া করুন।
২. একটি সসপ্যানে তেল গরম করে তাতে
পেঁয়াজ রসুন ৫ মিনিট ধরে ভাজুন। তারপর
সকল গুঁড়ো করা মশলা যোগ করুন। এবং
নাড়তে থাকুন। ভালোভাবে মশলা মেশানো
মাংস ছেড়ে দিন। প্যানের ঢাকনা ঢাকুন দুই
মিনিট ধরে ভাজার সময় দিন।
৩. ভাজা নারিকেলের সঙ্গে লেবু, দারুচিনি,
লবঙ্গ, আদাৰ টুকুৱা, চিংড়ির পেস্ট এবং
পরিমাণ মতো লবণ মিশিয়ে নাডুন।
৪. গরম পানি মিশিয়ে ২০ মি. ধরে অল্প অল্প
সিদ্ধ করুন।

৫. নারিকেল কুচি মিশান, ৩০ মি. ধরে সিদ্ধ করুন। মাঝে মাঝে নেড়ে নেড়ে দিন। যেভি
হবে এবং মাংসও বেশ নরম হতে হবে।
৬. সেদ্বা ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

মশলাযুক্ত স্পারেরিবস



সকল বয়সীর জন্য প্রিয় ডিনার, এই সুস্বাদু স্পারেরিবস সবাই খেতে পারেন।

উপাদান

- দেড় কেজি গরুর সিনার মাংস
- ৪ কোয়া রসুন
- স্বাদমত লবণ
- আধা চা চামচ গোলমরিচ ওঁড়া
- আধা চা চামচ গরম মশলা
- ১ টেবিল চামচ মধু
- ১ টেবিল চামচ তিল তৈল
- ৩ টেবিল চামচ সয়া সস
- আধা কাপ পানি

প্রণালী

১. সিনার মাংস আলাদা করুন।
২. লবণের সঙ্গে রসুন (চূর্ণ) গোল মরিচ, গরম মশলার ওঁড়া মধু, তিলের তেল এবং সয়া সসের সঙ্গে মিশ্রিত করুন। মাংসের সঙ্গে ভালোমতো মেশান।
৩. রোস্ট করার প্যানে মাংস রাখুন এবং ১৯০ সে. /৩৭৫ ফারেনহাইট উত্তপ্ত করা ওভেনের ভেতর রেখে রান্না করুন।
৪. ৩০ মি. পর মাংসগুলো উলটপালট করে দিন, প্যানে গরমজল মিশান এবং আরো ৩০ মি. ধরে রান্না করতে থাকুন, প্রতি ১০ মিনিটে নেড়েচেড়ে দিন। গরম গরম পরিবেশন করুন।

মাংস কালি

উ পা দা ন

- ১ কেজি মাংসের ফালি
- ১টি মধ্যম পেঁয়াজ
- ৩টি খোসাহড়ানো রসুনের কোয়া
- আধা চা চামচ লাইমজুস
- আধা টেবিল চামচ ধনেপাতা টুকরো করে কাটা
- আধা চা চামচ লেবুর চামড়া গুঁড়া
- ১ চা চামচ ভাজা ধনে
- ১ চা চামচ ভাজা জিরা
- আধা চা চামচ জায়ফল গুঁড়া
- আধা চা চামচ জৈয়ত্রী
- ১টি লাল গোলমরিচ
- ৮টি শুকনো মরিচ
- ১ চা চামচ পাপরিকা
- আধা চামচ লেবুর রস
- ২ চা চামচ চিংড়ির পেস্ট
- ১ চা চামচ সাদা গোল মরিচ গুঁড়া
- লবণ স্বাদমত
- নারিকেল দুধ ১ কাপ

পশ্চিম সুমাত্রার প্রথাগত ডিশ তৈরির আদলে এটি একটি থাই খাবার, যদিও একটু বেশি মশলাযুক্ত।



প্র ণ ঳ী

১. মাংস হতে চর্বি ফেলে দিন এবং মাংস ছেট টুকরা করুন।
২. ৫ টেবিল চামচ নারিকেল দুধের সঙ্গে সকল উপাদানগুলো মিশিয়ে রেড করে নরম পেস্ট তৈরি করুন।
৩. ১৩০ মি. লিটার নারিকেল দুধ বড় সসপ্যানে গরম করুন। যখন এটি ফুট্টে হবে এবং প্রায় সেদ্বা হবে তখন ঘুটে ঘুটে নাড়তে থাকুন যতক্ষণ না নারিকেলের দুধ তেলে ঝুপাত্তরিত না হয়, তারপরও তি মিনিট ধরে নাড়ুন।

৪. এবার মাংস মিশান এবং ভালো করে নেড়েচেড়ে দিন। তারপর বাদবাকি নারিকেলের দুধ যোগকরে ফুটিয়ে নিন।
৫. ধীরে ধীরে সেদ্বা হওয়ার জন্য ২ ঘন্টা সময় দিন। মাংস নরম হবে এবং ঝোল ঘন হবে।
৬. যদি প্রয়োজন হয় তবে পরিমাণ মতো লবণ মিশান এবং ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

ঢাক্কা
শ্বেত
পুরুষ
পুরুষ

বিফ এবং পটেটো কারী



এটি সহজ ও দ্রুত বার্মিজ রান্না।

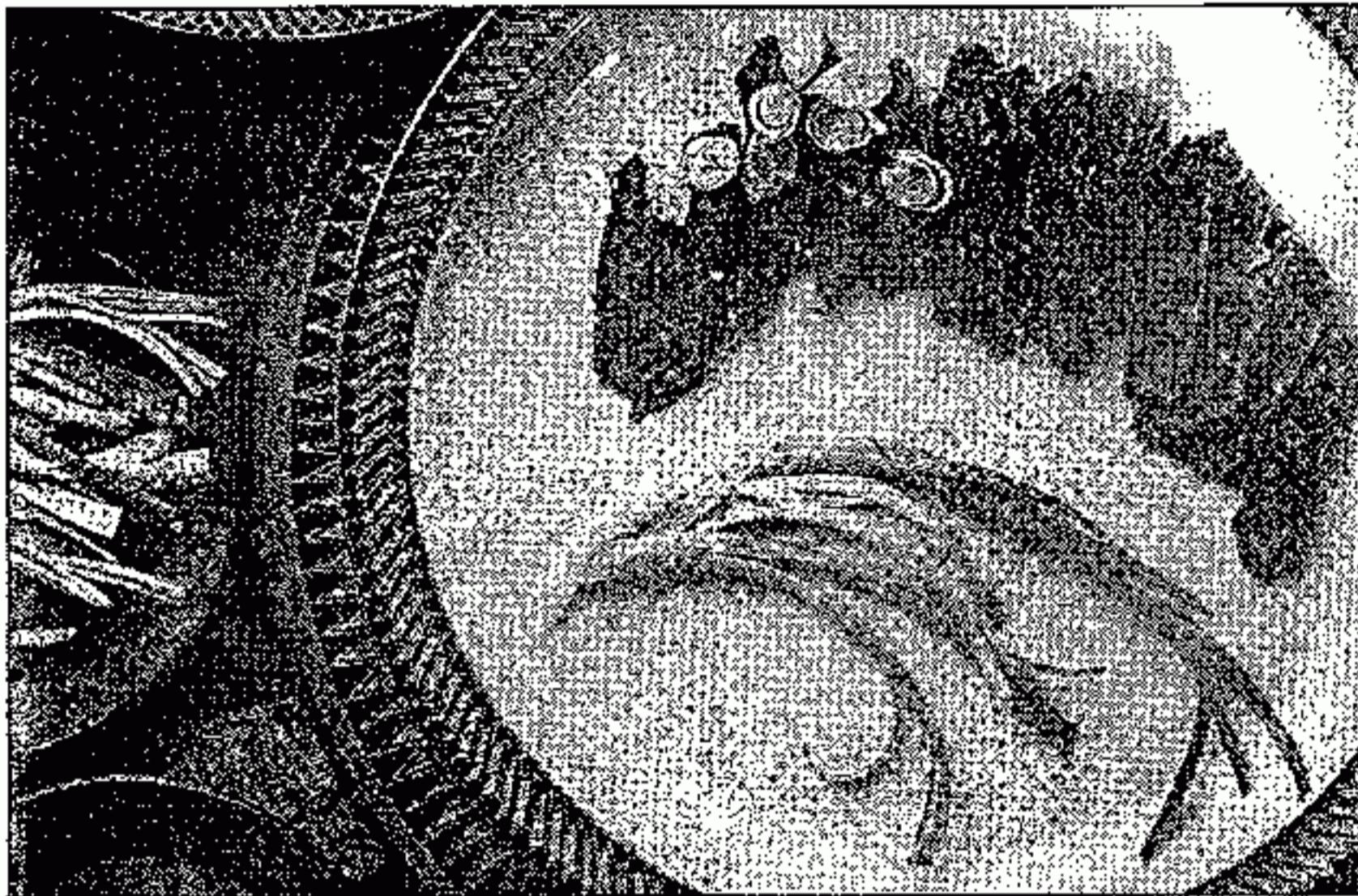
উপাদান

- ৭৫০ গ্রাম গরুর মাংস
- ৪০০ গ্রাম আলু
- ২টি বড় পেঁয়াজ
- ৬ কোয়া রসুন
- ২ চা চামচ আদা কুঁচি
- ১ চা চামচ হলুদ গুঁড়া
- ১ চা চামচ মরিচ গুঁড়া
- ৬ টেবিল চামচ তিল তেল
অথবা কর্ণ অয়েল
- আধা চা চামচ জিরা গুঁড়া
- আধা চা চামচ ধনে,
- লবণ, ২ কাপ পানি
- তাজা ধনে পাতা কুঁচি করে
কাটা

প্রণালী

১. গরুর মাংস টুকরো করে কাটুন।
২. খোসা ছড়িয়ে আলু ৪ ফালি করে কেটে নিন
৩. পেঁয়াজ, রসুন, আদা একত্রে ব্রেস করুন,
ভালো ভেঙে হলুদ ও মরিচ গুঁড়া মিশান।
৪. ৩ টেবিল চামচ তেল খুব তাতিয়ে নিন,
তারপর সাবধানে মিক্চারওলো মিশিয়ে দিন।
প্যানে ঢালুন, পরে তেলের সঙ্গে উপাদান সমূহ
মেশানোর জন্য খুব করে নাড়ুন। আবার প্যান
ঢাকুন এবং ১৫ মিনিটের মতো সময় ধরে ধীরে
ধীরে সেক্ষ হতে সময় দিন। যদি মিক্চার খুব
শক্ত হয় তবে পানি মিশান, উপাদান সমূহ
লাল হলে তেল থেকে আলাদা করুন।
৫. এবার মাংস ধনে, জিরা দিয়ে ভালোভাবে
নাড়ুন, লবণ, পানি ও আলু মিশিয়ে ধীরে ধীরে
সেক্ষ না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
৬. রান্না হলে ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

জাপানিজ রোস্ট বিফ



www.MurchOna.com

এটি স্পষ্টভাবে জাপানী প্রথায় সহজে প্রস্তুত যোগ্য মধ্যম বিফ রোস্ট। আধ ঘন্টায় সমগ্র আয়োজন ও রান্না করা যায়। কিন্তু সুনিশ্চিতভাবে জাপানে ব্যবহৃত কিছু উপাদান পেতে হবে। এটা চায়নিজ রান্না থেকে আলাদা।

উপাদান

- ৬৭৫ গ্রাম গরুর মাংস
- ১টি রসুন কোয়া কুঁচি করে কাটা,
- ১০০ মি.লি/ ৪ আউচ সয়াসস
- ১০০ মি.লি./ ৬ টেবিল চামচ কর্ণ অয়েল
- দেড় চা চামচ চিনি
- ২টি রসুন কুঁচি করে কাটা
- ৩ সে.মি. আদা বাটি

প্রণালী

১. রসুন, সয়াসস এবং চিনি সহ গরুর মাংস একটি গভীর প্যানে দিন। তেকে দিয়ে উন্তু তাপে মাংস সিদ্ধ করুন, তারপর তাপ কমিয়ে ১০ মিনিট ধরে রাখুন, মাংস যাতে গায়ে গায়ে না লাগে সে জন্য প্যানটি নাড়াচাড়া করতে থাকুন।
২. তাপ থেকে সরিয়ে নিন এবং তরল অবস্থায় ঠাণ্ডা হতে সময় দিন।
৩. পাতা মাংসের টুকরা পেঁয়াজ পাতা এবং আদা সহ পরিবেশন করুন। কোল আলাদাভাবে বোলে করে একই সঙ্গে পরিবেশন করুন, তাতে মাংস রসুন, আদা এবং কোলে চুকানো থাকবে।

গরু/খাসীর ভুনা গোশত



উপাদান

- 1 পাউণ্ড /৪৫০ গ্রাম পাতলা গরু/খাসী সেক করা টুকরা
- 1 টেবিল চামচ ঘি বা তেল
- 1টি ছোট পেঁয়াজ খন্দ খন্দ করে কাটা
- 2টি পাতলা স্লাইস করা রসুন
- 2টি তাজা মরিচ (সমান দূই ভাগ করা)
- অর্ধেক লেবুর রস
- 2 চা চামচ মরিচ গুঁড়া
- 1 টেবিল চামচ মদ্রাজ কারী পাউডার, লবণ স্বাদমত
- 1 টে. চামচ নারিকেল কোরা

প্রণালী

1. পেঁয়াজ, রসুন এবং মরিচ ২ মিনিট ধরে আলতোভাবে ঘিয়ে বা তেলে ভেজে নিন, তারপর কারী এবং মরিচ গুঁড়া যোগ করে দিন। ভালো করে মিশিয়ে দিন ও মধ্যম তাপে আরো ২ মিনিট ধরে রান্না করুন।
2. মাংস পিসগুলো এবং লেবুর রস যোগ করে দিন, ভালোভাবে নাড়ুন এবং প্যানের ঢাকনা ঢাকুন, এভাবে মাংস নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
3. স্বাদের জন্য লবণ দিন এবং মাংসের ফ্যাট শোষণ করার জন্য নারিকেল দিয়ে দিন।
4. ভাত ও ঝুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

কিমা উইথ গার্ডেন পিস



উ পা দা ন

- ১ পাউড/৫০০ গ্রাম ভেড়া
বা গরুর মাংসের টুকরা
- খোসা ছাড়ানো কুচি করে
কাটা ১টা পেঁয়াজ
- ১ টা ১ ইঞ্চি/২৫ সে.মি.
দারুচিনি পিস
- ৬টা এলাচি
- ১টা তেজপাতা
- আধা চা চামচ তেঁতুল গুঁড়া
- ১ চা চামচ মরিচগুঁড়া
- ১ চা চামচ ধনে গুঁড়া
- ৪ আউঙ/১০০ গ্রাম ভাজা
ও জমানো মটর দানা
- ঘি বা তেল পরিমাণমত
- ২ চা চামচ জিরা গুঁড়া
- এক কাপ পানি
- ২ টেবিল চামচ দই

প্র পা জী

১. একটি বড় পাত্রে মধ্যম তাপে ঘি/ তেল
গরম করে নিন। পেঁয়াজ আলতো ভাবে ভেজে
নিন। দারুচিনি, তেজপাতা এবং এলাচ দিয়ে
১ মিনিট ধরে গরম করুন।
২. এবার মাংস খন্দগুলো যোগ করুন, তেঁতুল,
জিরা, ধনে ও মরিচের গুঁড়া ভালোভাবে মিশ্রিত
করে ছিটিয়ে দিন।
৩. মাংস ফ্রাই করে বাদামি রঙের হলে লবণ
ও দই মিশিয়ে দেবেন, প্যান বন্ধ করে ১০/১৫
মি. রান্না করলে এ সময়ের মধ্যে মাংস টুকরা
শুষ্ক হয়ে উঠবে।
৪. এবার মটর দানা মিশিয়ে আরো ১০ মিনিট
ধীরে ধীরে রান্না করুন।
৫. পিঠা, পরাটা ও রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

প্রক্
ৰ্ষা
ন
কৃতি

আচার গোল্ড

উ পা দা ন

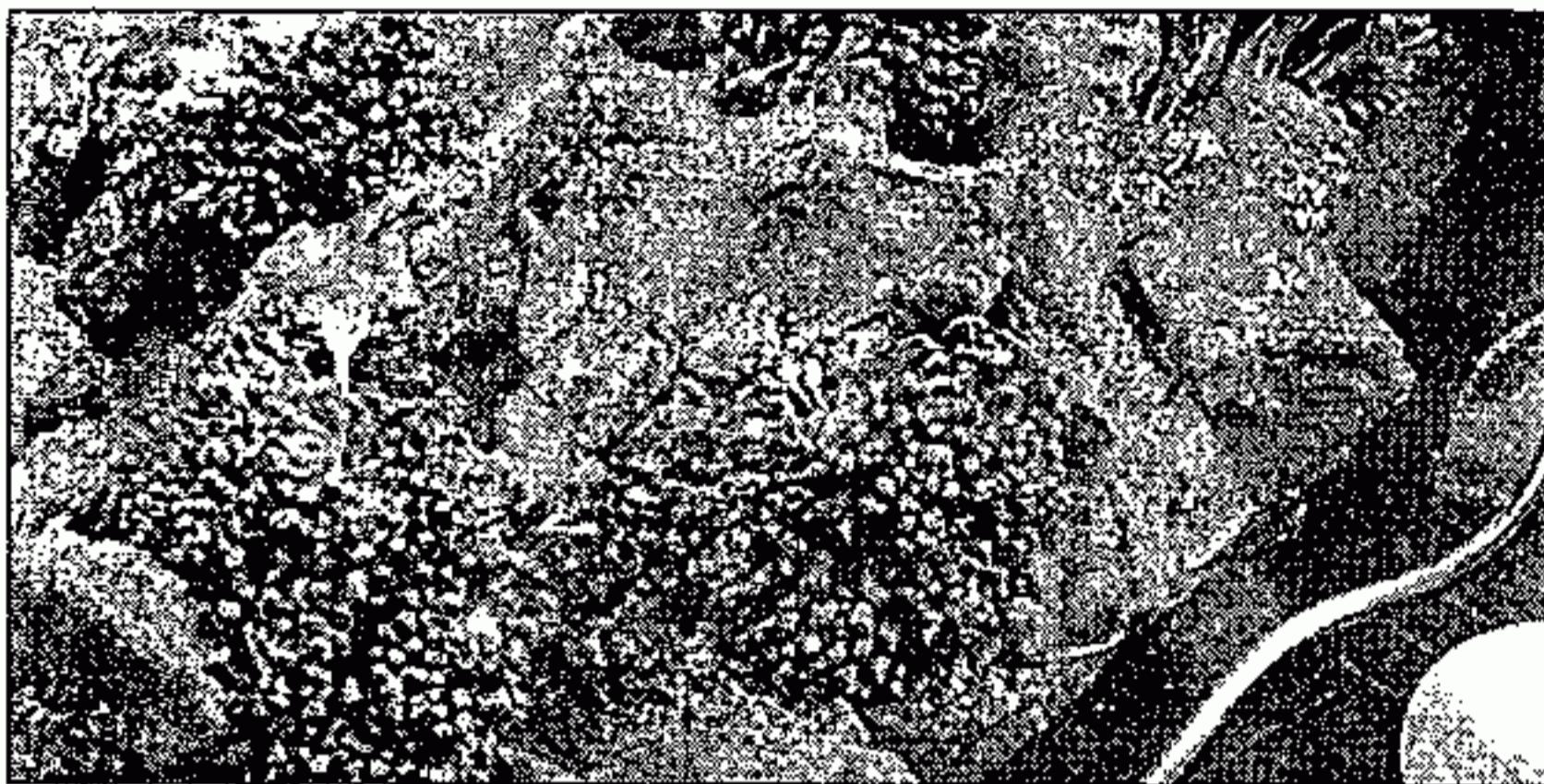
- ৬৭৫ গ্রাম ভেড়া/ গরুর
মাংস, হাড়বিহীন, ছোট টুকরো
করা
- ১টা মধ্যমাকৃতির পেঁয়াজ
ভালোভাবে কাটা
- ৪টি মধ্যমাকৃতির প্রতিটি
টমেটো ৪ ফালি করা
- ৪টি কাঁচা মরিচ
- ৪ কোয়া রসূন খোসা
ছড়ানো ও বাটা
- ১টি মধ্যমাকৃতির আদা
বাটা, ধনেপাতা পাঁচটি
- সকল মসলা গুঁড়ো
- আধা চা চামচ জিরা গুঁড়ো
- ২টি লবণ
- ১টি কালো এলাচি (খোসা
ছাড়া)
- ৩টি তেজপাতা
- ১টি ছোট দারুচিনি
- কোয়ার্টার চা চামচ গোটা
মৌরি
- কোয়ার্টার চা চামচ মেথি
- কোয়ার্টার চা চামচ সরিষা
- আধা চা চামচ লাল মরিচ গুঁড়া
- আধা চা চামচ লবণ
- কোয়ার্টার চা চামচ হলুদ
পাউডার
- ২ চা চামচ ভিনেগার
- ৩ টেবিল চামচ ভেজিটেবল
তেল



প্র পা লী

1. একটি প্যানে মাংস চাপিয়ে পেঁয়াজ, রসূন,
আদা দিয়ে ৩০ মিনিট রান্না করুন।
 2. যখন মাংস নরম হয়ে আসবে তখন গুঁড়ো
মসলা, ভেজিটেবল তেল মিশিয়ে দিয়ে আরো
১০-১৫ মিনিট মধ্যম ভাগে রান্না করুন।
 3. মরিচ গুঁড়ো, লবণ, হলুদ দিয়ে দিন এবং
মারো ৫ মিনিটের রান্না করুন।
 4. এবার মেথি, সরিষা, টমেটো, কাঁচামরিচ,
ভিনেগার ও ধনে দিন। আরো ১০ মিনিট রান্না
করুন। এখন মাংস নরম হবে।
- নোট : এটা অবশ্যই ঝোলকম ডিস হবে।

রোগান জোস



উ পা দা ন

- ১ টেবিল চামচ শুয়ামুরি
- দই ১ কাপ
- ৩ টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
- ২ সেন্টিমিটার দারুচিনি
- আধা চা চামচ গোটা লবঙ্গ
- ১ চিমটি হিং গুঁড়া (ইচ্ছা করলে)
- ১.৫ কেজি সেদ্ধ মাংস ৫
সেন্টিমিটার কিউব করা
- লবণ স্বাদমত
- ৪ চা চামচ পাপরিকা
- কোয়ার্টার চা চামচ
ক্যাপসিকাম কুঁচি
- দেড় চা চামচ আদা বটা
- ১ চা চামচ গরম মসলা

প্র ণ লী

১. খুব সূক্ষ্ম করে শুয়ামুরি মসলা গ্রিভারে পিষে
নিন।
২. একটি বড় প্যানে তেল গরম করুন যখন
তেল গরম হবে তখন দারুচিনি, ও লবঙ্গ
মিশান, তারপর যোগ করুন হিং গুঁড়ো (যদি
ইচ্ছা করেন) এবং লবণ দিয়ে নেড়ে চেড়ে রান্না
করুন। উচ্চ তাপে ৫ মিনিট ধরে রাখুন, এবার
পাপরিকা ও ক্যাপসিকাম দিয়ে মাংসগুলো
নাড়ুন। ধীরে ধীরে দই মিশাতে থাকুন।
মাংসগুলো খুব জোরে নাড়ুন। উচ্চতাপে রান্না
করতে থাকুন যতক্ষণ না সেদ্ধ হচ্ছে।
মাংসগুলো অল্প বাদামি হতে দিন।
৩. মাংসে আদা যোগ করুন দিয়ে নাড়ুন,
তারপর ৮৫০ মিলিমিটার পানি ঢেলে ঢেকে
দিন। ঢাকনা দ্বিতীয় খোলা থাকবে। তাপ কমিয়ে
৩০ মিনিট রান্না করুন। তারপর ঢাকনা উল্টো

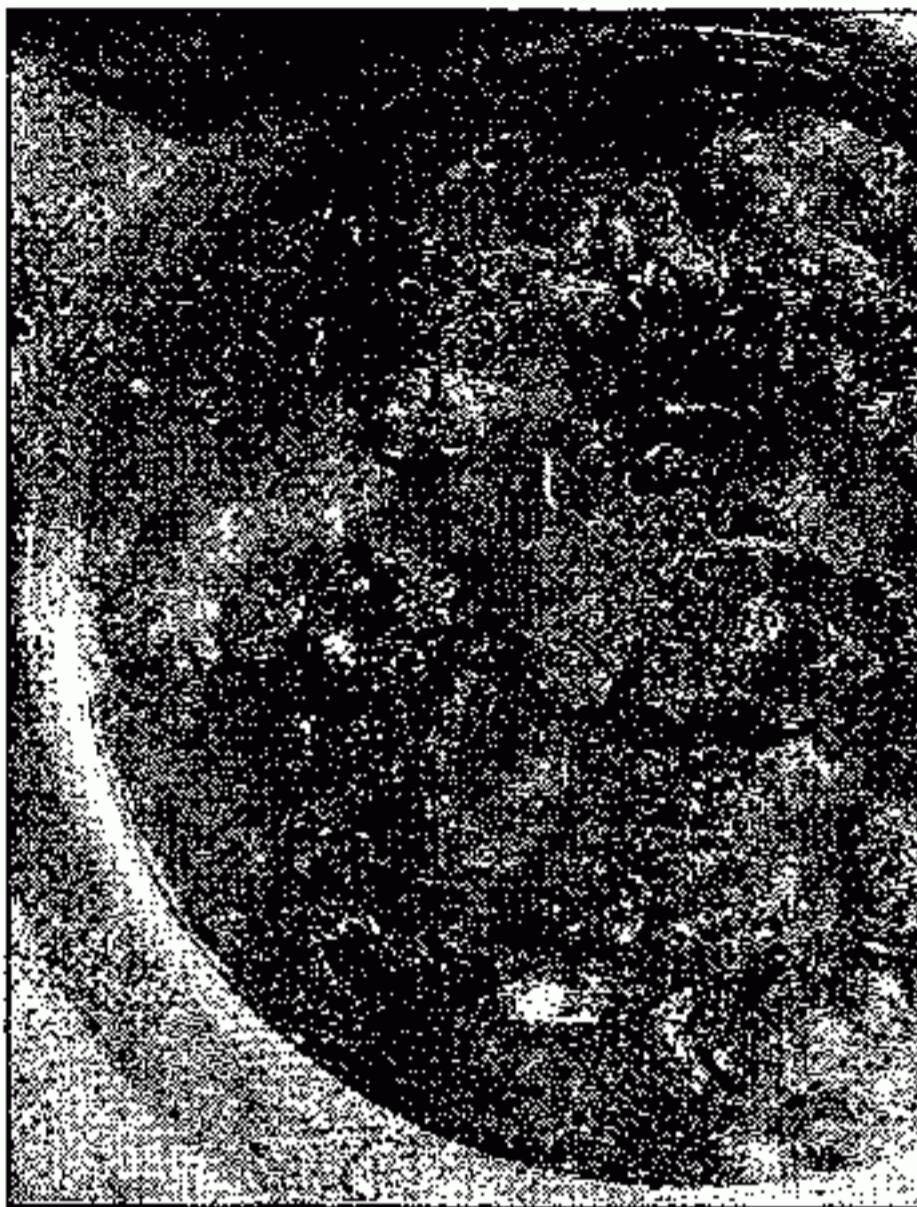
করে এঁটে দিন এবং অল্প তাপে আরো ৪৫ মিনিট রান্না করুন মাংস নরম না হওয়া
পর্যন্ত মাঝে মাঝে নাড়ুন। প্যান এ সর্বক্ষণ কিছু বোল রাখুন।

৪. এবার ঢাকনা তুলুন। গরম মসলা মিশিয়ে দিন। বোল গাঢ় সোনালি বাদামি রঙের
হবে। যদি বোল পাতলা থাকে আরো কিছুক্ষণ জ্বাল দিন।

সিলেটি গোত্ত

উ পা দা ন

- ৪৫০ গ্রাম গরু/ভেড়ার মাংস
- ১৫০ গ্রাম লাল
ক্যাপসিকাম/লম্বা বীজ ছড়ানো
এবং টুকরো করা।
- ১১৫ গ্রাম পেঁয়াজ টুকরো
করা
- ৪টি বড় রসুনের টুকরো
- ১ চা চামচ চিংড়ি বা অন্য
বড় মাছের পেস্ট
- আধা চা চামচ মরিচ গুঁড়া
- ৮ টেবিল চামচ ভেজিটেবল
তেল
- ২ টেবিল চামচ ফিশ সস
অথবা ১ টেবিল চামচ সয়া সস
সঙ্গে ১ টেবিল চামচ পানি ও
কোয়ার্টার চা চামচ চিনিসহ
মিশ্রিত
- নারকেল দুধ ২ টেবিল চামচ
- ৪টি তাজা শুক্ষ লেবুপাতা
- ১০-১৫টি তুলসী পাতা কুচি
- ১০-১৫ পুদিনা পাতা কুচি



প্র ণা লী

১. মাংস ২-৩ ইঞ্চি লম্বা ও ১ ইঞ্চি চওড়া করে
টুকরো করুন।
২. ক্যাপসিকাম, পেঁয়াজ, রসুন, চিংড়ি পেস্ট এবং
মরিচ গুঁড়া একত্র করে ভেড়ারে নরম করে ভেড়
করুন। এতে এক টেবিল চামচ পানি বা তার
কমবেশি যে টুকু প্রয়োজন মনে করেন মিশান।

৩. ফ্রাই প্যানে তেল গরম করুন, গরম হলে

মসলা পেস্ট মিশিয়ে ৯-৮ মিনিট ফ্রাই করুন এবং তেল ওপরে উঠে আসতে দিন।
৪. এবার মাংস ও ফিস সস দিয়ে নাড়ুন। ২ মিনিট রান্না করুন, নারকেলের দুধ দিয়ে
নাড়ুন, তারপর লবণ দিন। যদি লেবুপাতা সতেজ হয় তবে ঘাৰখান দিয়ে ছিড়ুন।
এবং মধ্যেকার শিরদাড়া ফেলে দিন।

এবার তুলসি ও পুদিনা যোগ করে দিন। আরো একবার নাড়ুন, জ্বাল নিভিয়ে দিন।
তারপর পরিবেশন করুন।

ল্যাব কারি



উ পা দান

- ১.৫ পাউন্ড ডাইস করা
ভেড়া/গরুর পা
- ১টা পেঁয়াজ কাটা
- ২ কোয়া রসুন বাটা
- ১টা আউঙ আদা
- ১ চিমটি হলুদ গুঁড়ো
- ১ চিমটি কারি পাউডার
- ১ চিমটি গরম মসলা
- ২টি কুচি কাঁচামরিচ
- ১ চিমটি জিরা/ধনে
- ৪টি এলাচ
- ৩টি তাজা টমেটো, ধনে,
লবণ, মরিচ পরিমাণমত

প্র গো লী

- 1. পেঁয়াজ অল্প বাদামি না হওয়া পর্যন্ত ঘিয়ে
ভেজে নিন। রসুন এবং আদা মিশিয়ে দিন।
অল্প পানি দিন যাতে পাত্রে উপাদানগুলো লেগে
না যায়।
- বাকীগুলো উপাদান (মাংস বাদে) মুক্ত করে
দিন, এবং রান্না করুন।
- এবার মাংস দিন। রান্না করুন এবং পানি দিয়ে
অল্প তাপে ১ ঘন্টা ধরে ধীরে ধীরে রান্না করুন।
সর্বশেষে কাঁচা মরিচ দিন।

মেথি গোশ্ত

উপাদান

- ২ টেবিল চামচ দই
- ১ চা চামচ আদা বাটা
- ৬টি রসুন কোয়া টুকরো করা
- ৬টি বাটা এলাচি
- ১ ইঞ্জি দারুচিনি খড় খড় করা
- ১ চা চামচ লবণ গুঁড়ো
- ৬৭৫ গ্রাম পাতলা গরু/ভেড়ার মাংস কিউব আকারে পিস করা।
- ৩ টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
- ৩টি বড় পেঁয়াজ স্লাইস করা
- ১ চা চামচ ধনে গুঁড়ো
- ১ চা চামচ মৌরি গুঁড়ো
- ২ চা চামচ গুঁড়ো করা মেথি কোয়াটার চা চামচ হলুদ
- লবণ ও গুঁড়ো করা মরিচ স্বাদমত
- ১২০ মিলিলিটার/
৪ আউস পানি
- ১ টেবিল চামচ-মেথিপাতা
- ১ টেবিল চামচ ধনে গুঁড়ো



প্রণালী

১. আদা, রসুন, এলাচি, দারুচিনি এবং লবণ একসঙ্গে গুঁড়ো করুন। বেশকিছু দইয়ের সঙ্গে মিশিয়ে দিন মাংসে প্রলেপ দেওয়ার জন্য। ২/৩ ঘন্টা মেরিনেট (সিরকায় তেজানো) হতে দিন।
২. একটি বড় সসপ্তানে তেল গরম করুন এবং

তাতে পেঁয়াজ সোনা বাদামি রঙ না হওয়া পর্যন্ত উল্টে-পাল্টে ভাজুন। ভাজা পেঁয়াজ প্যান থেকে উঠিয়ে নিয়ে পাশে রাখুন।

৩. এবার প্যানে মাংস ভরিয়ে আলতোভাবে ভেজে বাদামি রঙের করুন।
৪. একটি পাত্রে ভাজা পেঁয়াজ বাদবাকি, দইয়ের সঙ্গে মিশান, তারপর ধনে, মৌরি, হলুদ, মেথি লবণ ও গোলমরিচ যোগ করে দিন।
৫. প্যানে মাংসের সঙ্গে এই মিকচার যোগ করে দিন। পানি দিন, ঢাকনা দিন এবং মাংস নরম ও ঝোল করে যাওয়া না পর্যন্ত ১ থেকে দেড় ঘন্টা ধীরে ধীরে অল্প তাপে রান্না করুন।
৬. পরিবেশনের ১০ মিনিট পূর্বে মেথি দিন ও ধনেপাতা দিয়ে সজ্জিত করুন।

কিসমিস ল্যাব



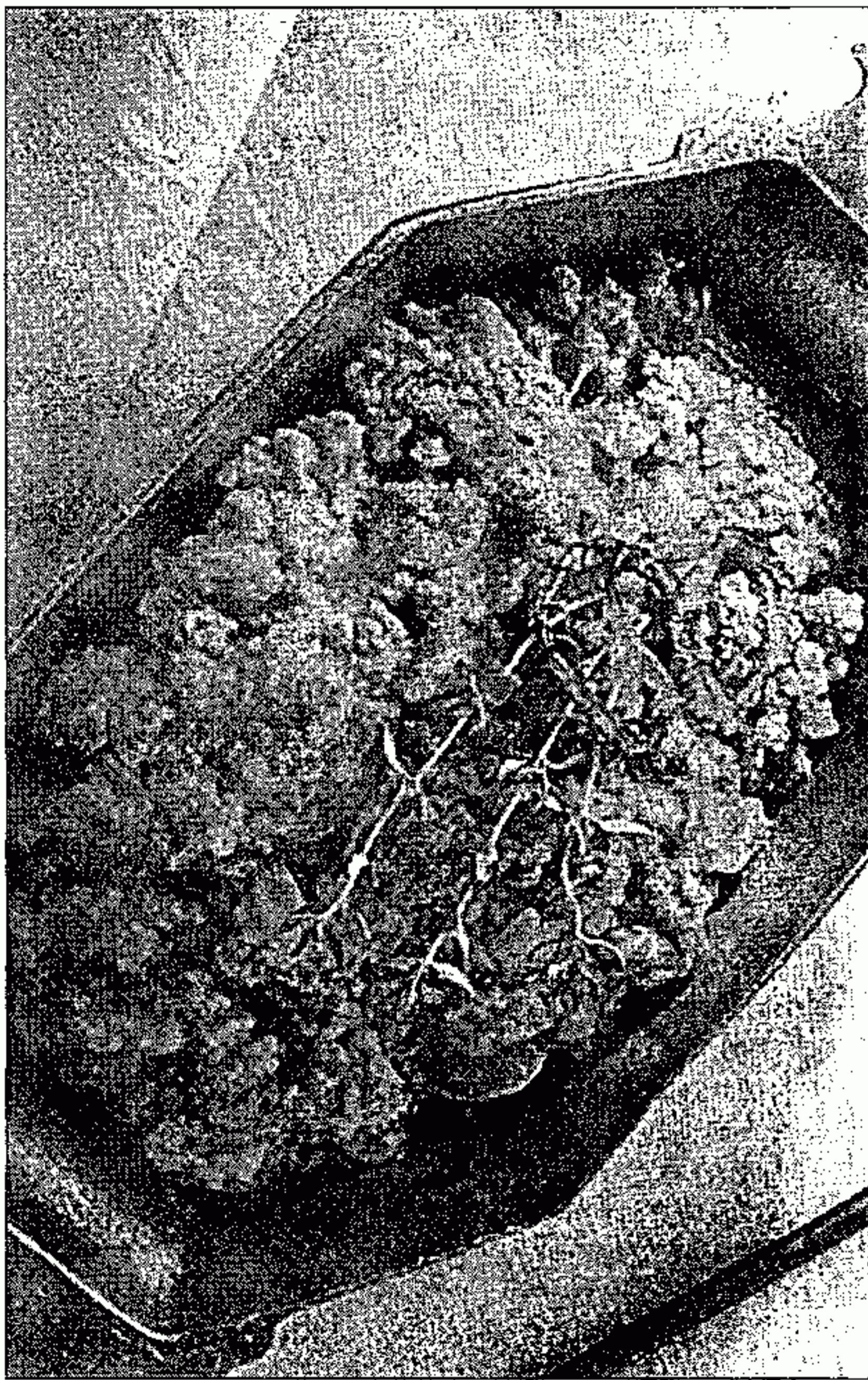
ভারতের একটি উন্নত নরম স্বাদের কারি যার সঙ্গে মুঘল বাদশাহদের স্মৃতি জড়িয়ে আছে

উপাদান

- ১০০গ্রাম ভেড়ার/গরুর রান্নার পোস্ত, কিউব করা
- ১ চা চামচ হলুদ
- ১ চা চামচ জিরা গুঁড়ো
- আধা চা চামচ মরিচ গুঁড়ো
- ২৫০ মিলিলিটার দই
- ৩টি রসুনের কোয়া
- ভালোভাবে কুচি করে কাটা
- ভেজিটেবল তেল
- ৫০ গ্রাম খোসা ছাড়ানো বাদাম
- ৭৫ গ্রাম কিশমিশ
- ৫০ গ্রাম শুকনো এপ্রিকট
- লেবুর রস, লবণ স্বাদমত

প্রণালী

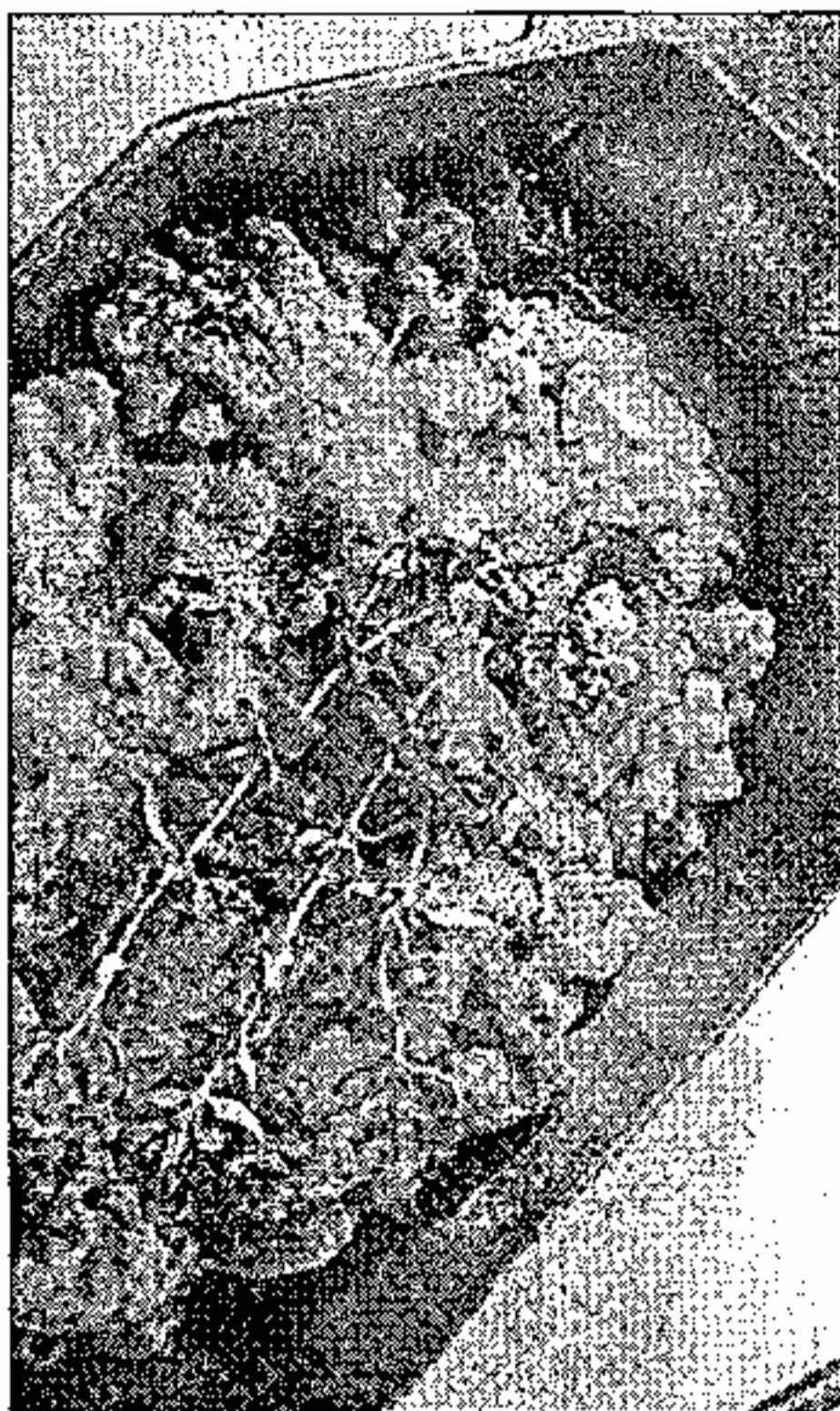
১. হলুদ, মরিচ, জিরা, দই এবং রসুনের একজে একটি মিকচার তৈরি করুন। মাংসের গায়ে মাখিয়ে দিন। ১ রাতের জন্য ফ্রিজে Marinate (সিরকায় ভেজানো) করুন।
২. একটি প্যানে তেল গরম করুন। ৩-৪ মিনিট ধরে এতে কিশমিশ ও এপ্রিকট (খুবানি) দিন। তারপর সরিয়ে নিয়ে কিচেন টাওয়ালে রেখে ঝেড়ে নিন।
৩. মাংস প্যানে ভেজে বাদামি করুন। এতে কিশমিশ, এপ্রিকট (খুবানি) এবং বাদাম মিশিয়ে দিন। তারপর ঢাকনা এঁটে অল্প তাপে ধীরে ধীরে ১ ঘন্টা ধরে মাংস ভালোভাবে সেক্ষন করে পর্যন্ত রান্না করুন।
৪. লেবুর রস ও লবণ দিন। যদি খুব শুক হয় তবে আপনি দই দিতে পারেন, স্বাদের জন্য আপনি কলার স্লাইস মিশাতে পারেন।



পালং মুর্গ

উ পা দা ন

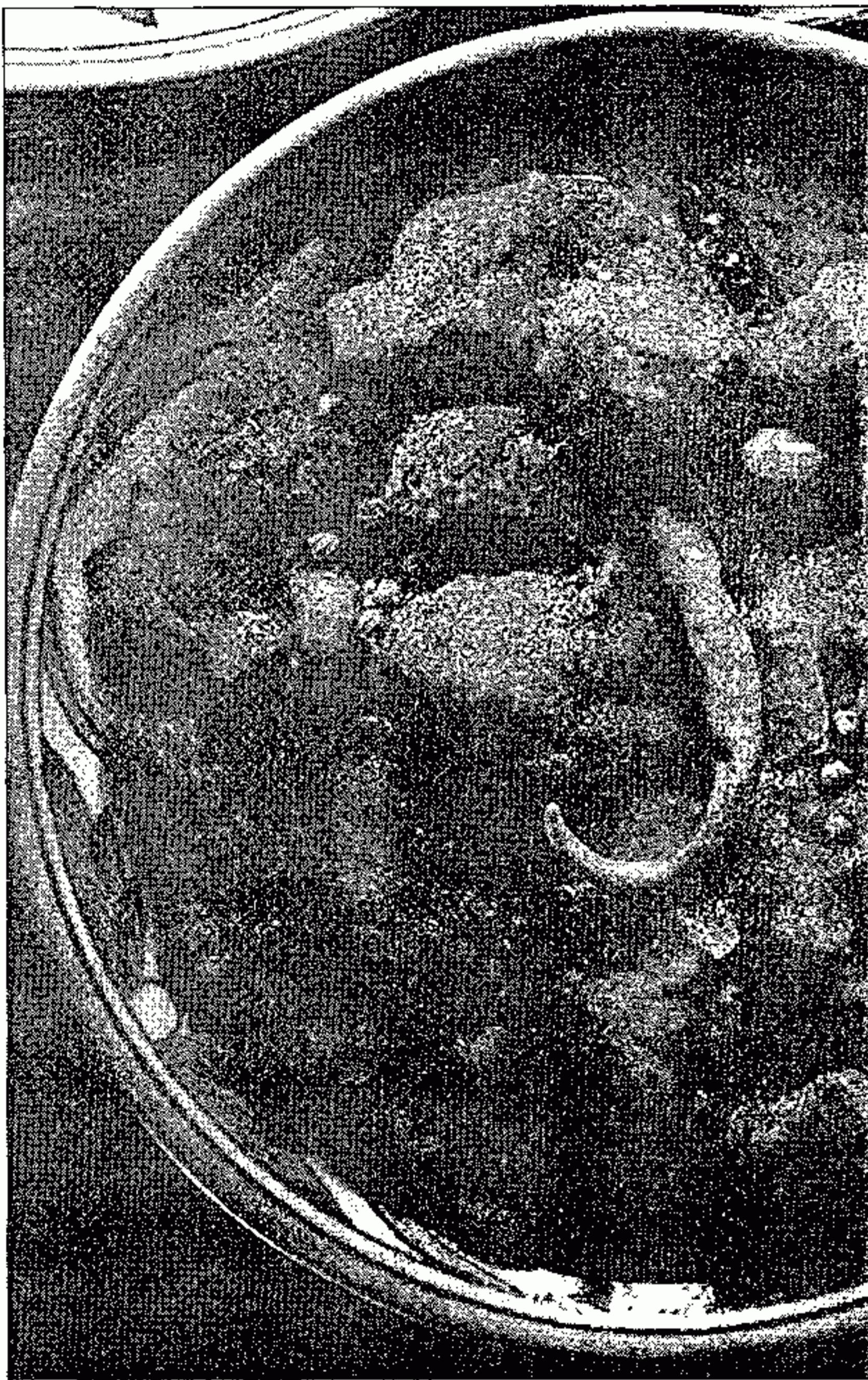
- ৪৫০ গ্রাম গরু/ভেড়ার কিউব আকারের মাংস খণ্ড
- ৭৫ গ্রাম দই
- ৩৫০ গ্রাম টাটকা পালং শাক (ধোয়া ও কাটা)
- ৩ টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
- ১ চা চামচ হলুদ গুঁড়ো
- ১ চা চামচ রসুন কুচি
- ১ চা চামচ মরিচ গুঁড়ো
- ১ চা চামচ গোটা জিরা
- ২ চা চামচ কারি পাউডার
- ৬ চা চামচ রসুনের পেস্ট
- ৪ টেবিল চামচ ছাল ছড়ানো টুকরো কাটা টমেটো
- ২ চা চামচ গরম মসলা
- ১ চা চামচ চিনি, পানি, লবণ পরিমাণ অন্ততো



প্র পা শী

১. ১ চা চামচ গরম মসলা ও দই মিশ্রণ করুন। এবং মাংস ১ রাতের জন্য ক্রিজে মেরিনেট (সিরকার ভেজানো) করুন।
২. শাক ফুট্ট গরম পানিতে পরিষ্কার করুন এবং পেস্ট মেশান।
৩. তেল গরম করুন। হলুদ, রসুন, মরিচ, জিরা এবং কারি পাউডার ২ মিনিট করে ভাজুন।
৪. রসুন পিউরি যোগ করে আরো ২ মিনিট ক্রাই করুন।
৫. গরম মসলা, টমেটো, চিনি, এবং শাক পেস্ট মিশান। ৫ মিনিট ধরে ধীরে অল্প তাপে রান্না হতে থাকা মাংস প্যানে মিশ্রণ যোগ করুন। সসপ্যান্টি ঢাকুন এবং পূর্বেই ৩৭৫ ফারেনহাইট/১৯০/ গ্যাস মার্ক ৫ ওভেনে সসপ্যান্টি স্থাপন করুন।
৬. ৪০/৫০ মিনিট রান্না করুন। যদি বেশি শুকনা মনে হয় তবে পানি মিশ্রিত করুন। হট প্রেটে রাখুন। ক্রিম ও লবণ দিয়ে ভালোভাবে নাড়ুন। পরে পরিবেশন করুন।

www.MurchOna.com



মিট মদ্রাজ (ভারত)

উপাদান

- ৪ টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল।
- ১টি ছোট পেঁয়াজ সুন্দর করে টুকরো করা
- ৬০০ গ্রাম/দেড় পাউড ভেড়া বা গরুর মাংস (চৌকো টুকরা করা)
- ১ টেবিল চামচ ধনে
- ১০টি গোল মরিচ
- সাড়ে ১২ সেন্টি মিটারের লম্বা একটি দারুচিনি
- ৩টি লবঙ্গ
- ১ চামচ মরিচ গুঁড়া
- আধা চা চামচ হলুদ
- ১টা মাঝারি পেঁয়াজ কুচি
- ১০০ গ্রাম নারকেল কোরা
- ৪ তেজপাতা
- লবণ স্বাদ অনুযায়ী, পানি

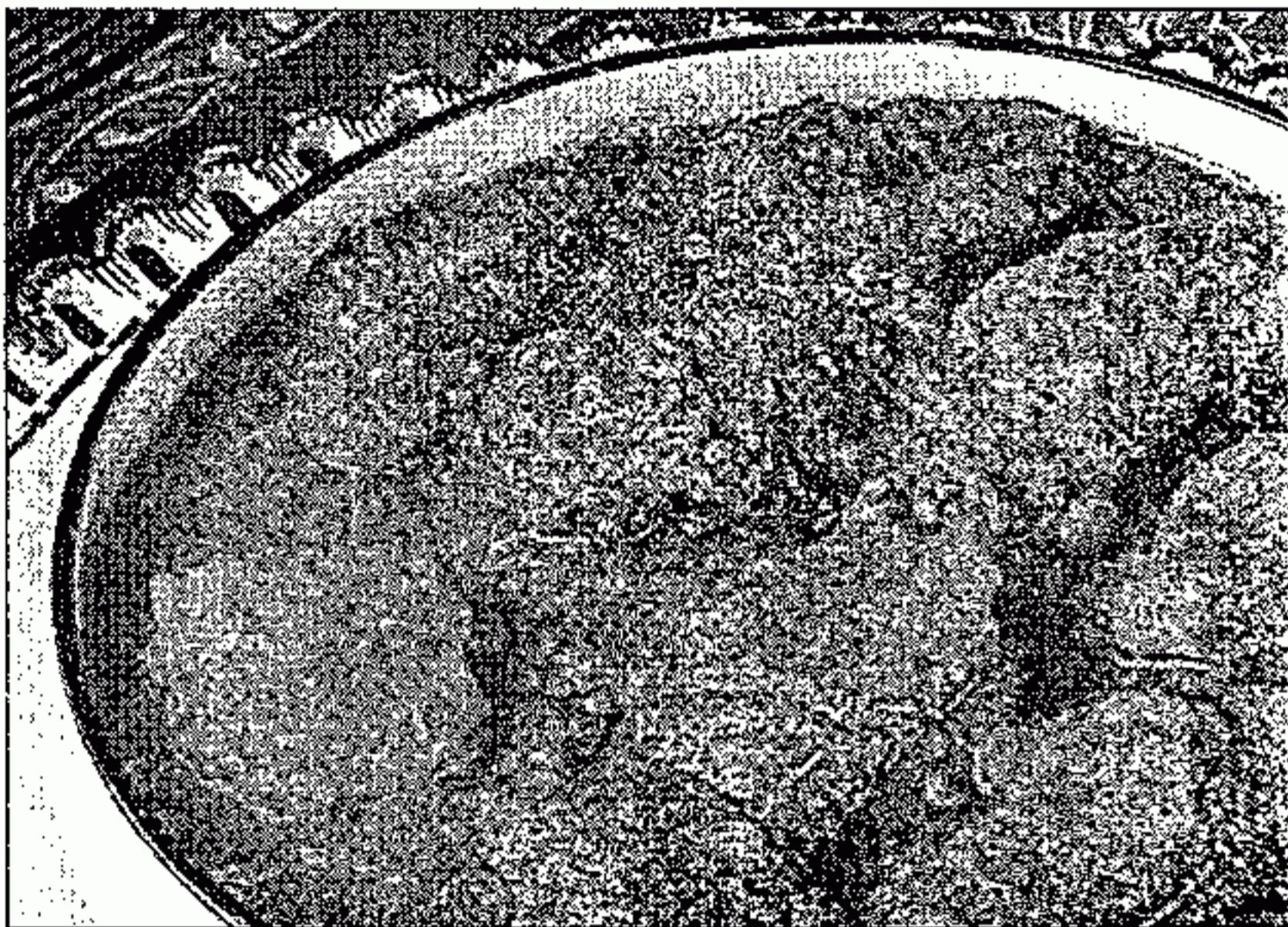
দক্ষিণ ভারতের একটি শহরের নামে এই খাবারের নামকরণ করা হয়েছে নারকেল ব্যবহার করায় এই ডিসে বিশিষ্ট এক সুগন্ধ ছড়িয়ে পড়ে।



প্রণালী

১. ৩ টেবিল চামচ তেল বড় সসপ্যানে উত্তপ্ত করে ছোট পেঁয়াজ নরম ও সোনালি রং না হওয়া পর্যন্ত ভাজতে থাকুন। মাংস ও পানি দিয়ে ধীরে ধীরে প্রায় ৩০ মি. ধরে রান্না করুন। তারপর উত্তাপ থেকে সরিয়ে নিয়ে ভালো মতো নেড়ে নিন।
২. এর মধ্যে অন্য একটি ফ্রাই প্যানে ধনে, গোলমরিচ, দারুচিনি, লবঙ্গ এবং মরিচ গুঁড়া অন্ন তাপে ভাজুন ১৫-২০ সেকেন্ড ধরে। ঠাভা করুন এবং ব্রেক্সারে গুঁড়া করুন।
৩. অবশিষ্ট তেল গরম করুন তাতে একটি পেঁয়াজ নরম এবং বাদামি রঙের না হওয়া পর্যন্ত ভাজতে থাকুন। নারিকেল যোগ করুন এবং ৩০-৪৫ সেকেন্ড ধরে রান্না করুন। তারপর হলুদ গুঁড়া, মশলা (ব্রেক্সারকৃত) লবণ এবং সিদ্ধ মাংস যোগ করে দিন।
৪. মাংস সুসিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত ২০-৩০ মি. ধরে রান্না করুন। সসটি ঘন এবং সুগন্ধযুক্ত হবে। যদি এটি বেশি শুকনা মনে হয় তবে পরিমাণ মতো পানি দিয়ে জ্বাল দিন।
৫. ভাতের সঙ্গে বা রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

গোপত মাশলা



উ পা দা ন

- ভেড়া বা খাসির চর্বিহীন মাংস ৭৫০ গ্রাম
- মাংসের চর্বি ২৫০ গ্রাম
- লালমরিচ ২ চা চামচ
- গুয়ামুরি ২ চা চামচ
- আদা ও ধনে গুঁড়ো ১ চা চামচ
- কাশুরি গরম মসলা ২ চা চামচ
- দই আধা কাপ
- ঘি ২ টেবিল চামচ
- চিনি ১ চা চামচ
- দুধ ১ কাপ
- কালো মরিচ গুঁড়ো ২ চা চামচ
- এলাচ ৪টা

প্র গা লী

ফুড প্রসেসরের সাহায্যে মাংস, চর্বি, লালমরিচ, আদা, ধনিয়া, ১ চা চামচ গরম মসলা ভালোভাবে চূর্ণ করুন। এতে সামান্য দই ও ঘি মেশান। যতক্ষণ না মসৃণ পেস্ট হবে ততক্ষণ ছোট ছোট টুকরায় মাংস কাটতে থাকুন। এই মিশ্রণ দিয়ে দেড় থেকে দুই ইঞ্জিন ব্যাসের কতগুলো বল তৈরি করুন। অন্য এক পাত্রে বাকি ঘি গরম করুন। এরপর এতে চিনি, দই, গরম মসলা এবং লবণ যোগ করুন। এবার এতে দুধ চেলে মাংসের কোফ্তা (ছোট টুকরাগুলো) যোগ করুন। ততক্ষণ পর্যন্ত তাপ দিন, যতক্ষণ না তরলটুকু বাস্পে পরিণত হয়।

বিফ চিলি

উ পা দা ন

- গরুর মাংস দেড় কেজি
- ১টি ডিমের সাদা অংশ
- বেকিং সোডা আধা চা চামচ
- কর্ণফ্লাওয়ার (মেরিনেটের জন্য)- সিরকাসিক্স ২ কাপ
- চিকেন স্টক ২ কাপ
- সয়াসস ৩ ভাগের ১ ভাগ কাপ
- আদাবাটা ১ চা চামচ
- বীচি ছাড়ানো কাঁচামরিচ ২০টি
- গাজর স্লাইস করে কাটা আধা কাপ
- পেঁয়াজ স্লাইস করে কাটা ৬টি
- ময়দা ৩ চা চামচ
- তেল আধা কাপ
- চাইনিজ লবণ আধা চা চামচ



প্র গা জী

বিফ চিলি তৈরি করতে গেলে আমাদের পরিবেশনের অন্তত ১২ ঘণ্টা আগে প্রস্তুতি নিতে হবে। গরুর মাংস থেকে অতিরিক্ত চর্বি কেটে

ফেলে দিন এবং গরুর মাংস শক্ত করার জন্য ২ ঘণ্টা ফ্রিজে রাখুন। এরপর একটি ধারালো ছুরি দিয়ে মাংস ১-২ মিলিমিটার পুরু করে স্লাইস করুন। এরপর গরুর মাংসের স্লাইসগুলো একটি পাত্রে রাখুন এবং অন্য একটি পাত্রে ডিমের সাদা অংশ আধা কাপ পানি, বেকিং সোডা ও প্রেইন ময়দা মেরিনেটের (সিরকাসিক্স করা) জন্য মেশান। এরপর উপকরণগুলো গরুর মাংসের সঙ্গে মেশান এবং সারা রাত ফ্রিজের ভেতর রেখে দিন। এরপর একটি কড়াইয়ে তেল গরম করুন। এখন এতে গরুর মাংস দিয়ে কয়েক মিনিট ভাজুন। এরপর আরেকটি কড়াইয়ে তেল গরম করে গরম তেলে আদা, মরিচ, পেঁয়াজ এবং গাজর দিয়ে কিছুক্ষণ ভাজুন। এরপর এতে সয়াসস, চিকেন স্টক এবং গরুর মাংস দিন এবং ৩ থেকে ৫ মিনিট রান্না করুন। এরপর এতে

প্র
শ্র
প
ক্ষ

মাটন ইন এগ সস



উ পা দা ন

- মাটন ৫০০ গ্রাম
- বড় পেঁয়াজ কুঁচি ৪টা
- আলু ৩টা
- ডিম ১টা
- নারিকেল অর্ধেক
- লাল মরিচ ৪-৫টা
- আদা কুঁচি ১ ইঞ্চি
- রসুনের কোয়া ৪টা
- দারুচিনি ১ ইঞ্চি
- লবঙ্গ ৩টা
- মৌরি ১ চা চামচ
- হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ
- লেবু ১টা
- লবঙ্গ পরিমাণমতো
- তেল আধা কাপ

প্র শা জী

একটি বড় প্যানে তেল গরম করুন। মৌরি, লবঙ্গ, দারুচিনি, রসুন, আদা, নারিকেল এবং পেঁয়াজ দিন। পেঁয়াজ বাদামি না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। যাংস এবং লবণ দিয়ে ভালোমতো মেশান। চেকে ১০ মিনিট রান্না করুন। হলুদ গুঁড়ো ও পরিমাণমতো পানি দিন। নারিকেলের দুধ ঘন করুন। ডিম ও দুধ একসঙ্গে মসৃণ করে মেশান। ডিমের মিশ্রণে লেবুর রস দিন। মিশ্রণটি যাংসে ঢেলে দিন। যাংস সেদ্ধ হতে দিন। অন্য পাতে আলু সেদ্ধ করে ৪ টুকরো করুন। যাংসে আলু দিন। মৃদু আঁচে রান্না করুন। ঝোল ঘন হলে নামিয়ে বিরিয়ানি অথবা রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

মাটিন ইন ইয়োগার্ট সস



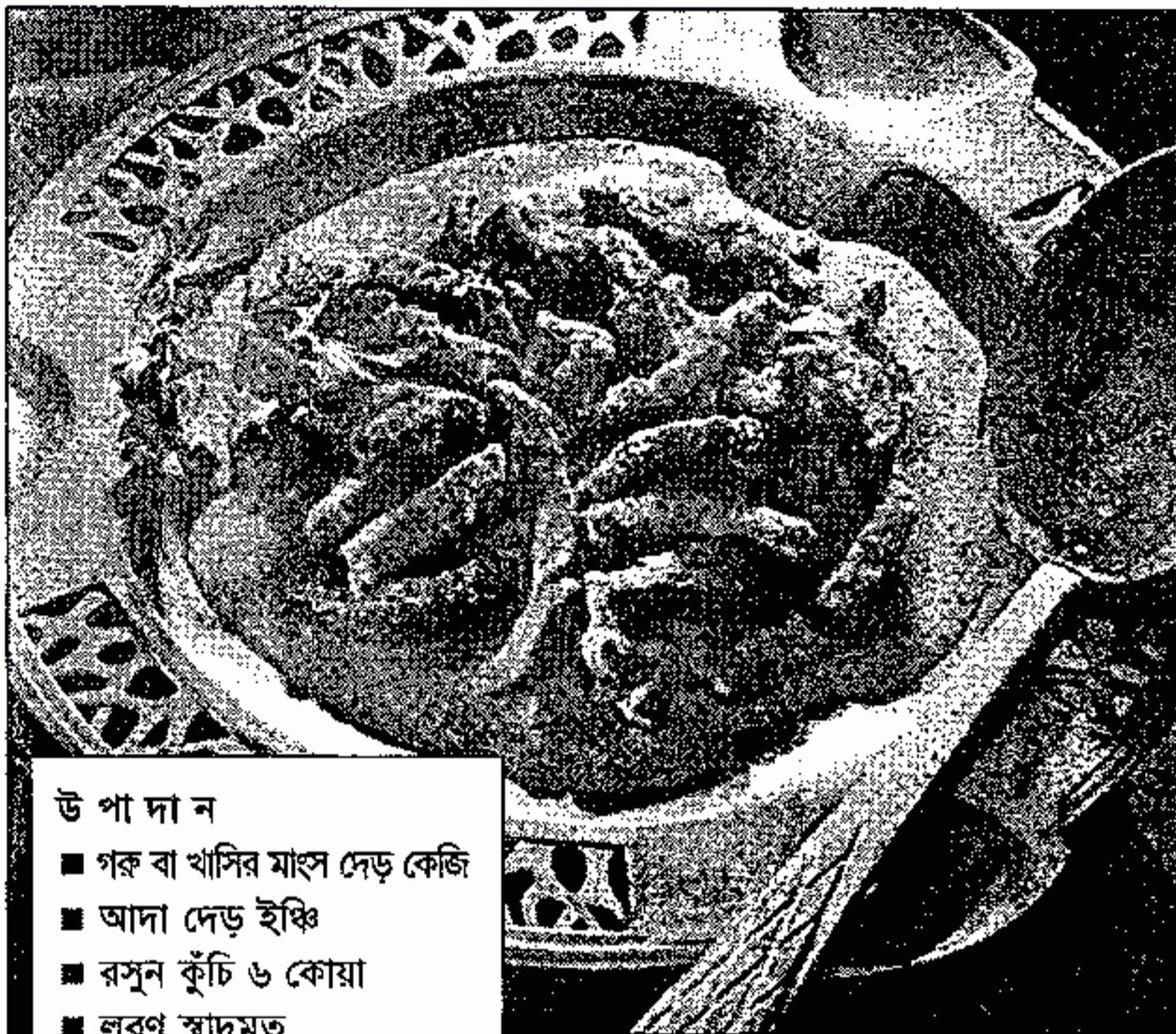
উ পা দা ন

- মাখন/তেল ২ টেবিল চামচ
- বড় পেঁয়াজ কুঁচি ২টা
- রসুনের কোয়া ১০টা
- আস্ত ধনে ২ চা চামচ
- আদা কুঁচি ১ টেবিল চামচ
- এলাচি ১০টা, দারুচিনি ১টা
- লবঙ্গ ৩টা
- খাসির রান ১টা (১ থেকে
দেড় ইঞ্জি করে টুকরো)
- দই ২ কাপ
- প্রেইন ময়দা ২ টেবিল চামচ

প্র গাসী

মাঝারি আঁচে ঢাকনা দেয়া পাত্রে মাখন/তেল
দিন। তেলে পেঁয়াজ কুঁচি, রসুন এবং লবণ
দিন। মাঝে মাঝে নাড়ুন। পেঁয়াজ নরম ও
বাদামি হতে দিন। অন্যান্য মসলা দিন এবং
কিছুক্ষণ নাড়ুন। খাসির মাংস দিন। একটি
পাত্রে দই ও প্রেইন ময়দা মসৃণ করে ফেটুন।
মাংসে দিয়ে ভালোমতো মেশান। মৃদু আঁচে
ঢেকে রাখুন অন্তত ৪০ মিনিট।

দই কোরমা



উ পাদান

- গুড় বা খসির মাস দেড় কেজি
- আদা দেড় ইঞ্চি
- রসুন কুঁচি ৬ কোয়া
- লবঙ্গ স্বাদমত
- লবঙ্গ ৮টি
- গরম মসলা আধা চা চামচ
- হলুদ ঝঁড়ো কোয়ার্টের চা চামচ
- লালমরিচ ১ চা চামচ
- কাঁচামরিচ কুঁচি ২টি
- বেরেক্তা আধা কাপ
- টক দই (ফেটানো) আধা কাপ
- আস্ত গোলমরিচ ৮টি
- তেল আধা কাপ
- কেওড়া ১ চা চামচ
- পানি ৩ কাপ
- টমেটো সস ২ টেবিল চামচ

প্র পালী

দইয়ে গরম মসলা বাদে সবগুলো মসলা একসঙ্গে মেশান। এখন ঘাঁসের সঙ্গে মসলার মিশ্রণটি মিশিয়ে একটি পাত্রে গরম তেলে ভাজতে থাকুন। অর্ধেক সেদ্ব হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। এরপর এতে পেঁয়াজ দিন এবং আবার কিছুক্ষণ ভাজুন। এরপর এতে ৩ কাপ পানি দিয়ে ঘাঁস সেদ্ব হয়ে খোল ঘন হওয়া পর্যন্ত মৃদু আঁচে রান্না করুন।
সব শেষে এতে গরম মসলা দিয়ে চুলো থেকে নামিয়ে সালাদ ও নানরুটির সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।

www.MurchOna.com

କାବାବ
ରେସିପି

କାବାବ ରେସିପି



শিক কাবাব



www.MurchOna.com

লোহার সিকে ঝলসানো সুস্বাদু কাবাব।

উপাদান

- আধা পাউডের গরম মাংস কিমা
- ১টি লেবু
- ১টি পেঁয়াজ, ১টি টমেটো, ১টি বড় ডিম
- ১ চা চামচ ধনে গুঁড়া, আধা চা চামচ জিরাগুঁড়া
- আধা চা চামচ মরিচ গুঁড়া, আধা চা চামচ গরম মশলা, লবণ, ধী বা তেল।

প্রক্রিয়া

১. লেবু স্লাইস করুন, বিচি বেছে ফেলুন।
২. পেঁয়াজ গোল করে স্লাইস করুন।
৩. টমেটো স্লাইস করুন।
৪. এবার মশলা, লবণ ও লেবুর রস মিশ্রিত করুন।
৫. শিকে মাংস খন্দ ভাজে ভাজে আটকিয়ে দিন, কুকিং ফ্যাট দিয়ে চাপড়ান, এবং ধীরে ধীরে ঝলসিয়ে নিন, ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে চারপাশে ঝলসে নেবেন।
৬. শিক থেকে বের করে কাবাবগুলো লেবুর স্লাইস, পেঁয়াজের স্লাইস এবং টমেটো স্লাইস দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন। প্রধান খাবারের আগে আগেই।

রঙই মাছের কাবাব



বাংলাদেশের চিরাচরিত সুস্বাদু খাবার।

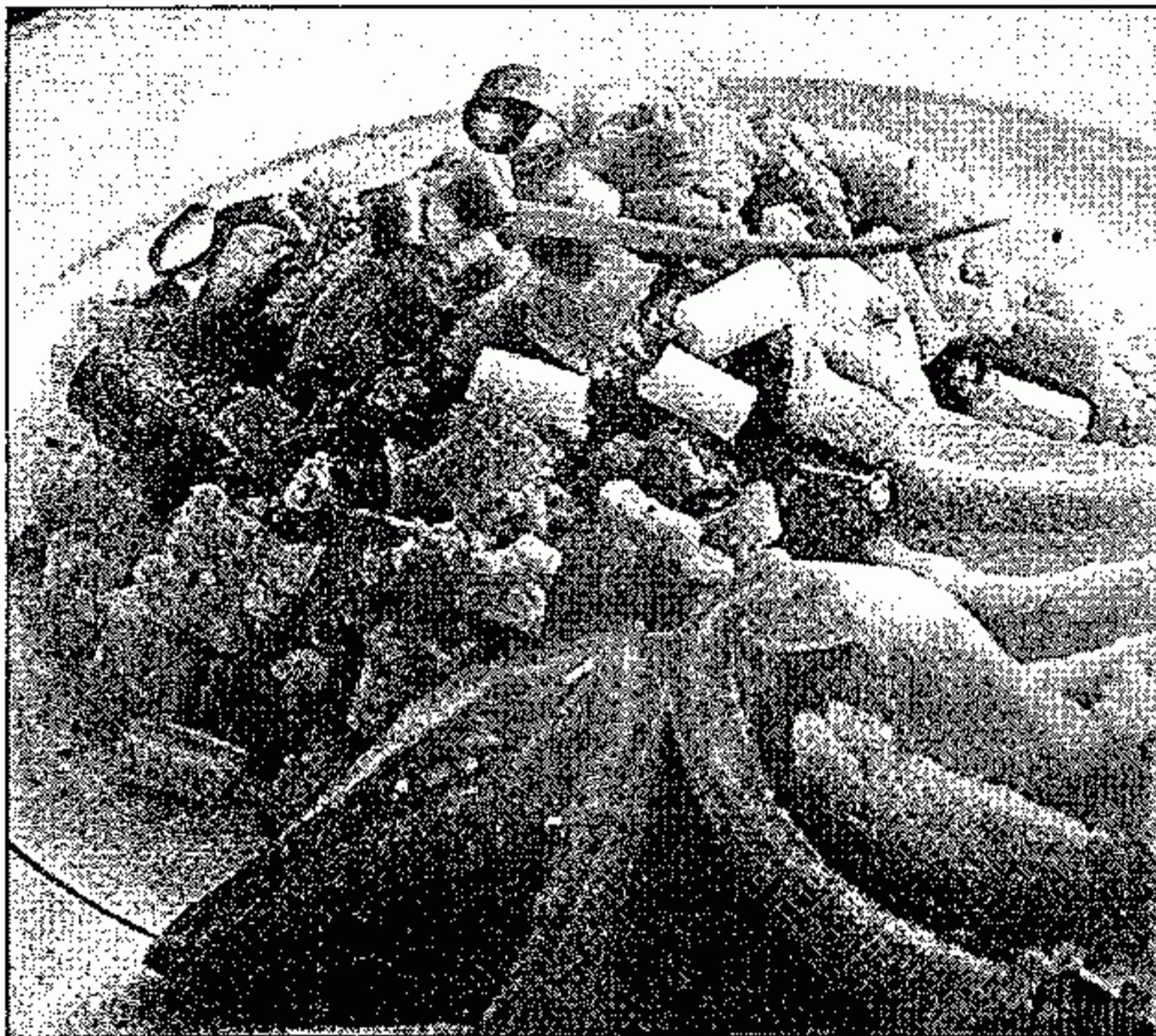
উপাদান

- ১ কেজি রঙই মাছ
- ২ কোয়া রসুন
- ২টি পেঁয়াজ, দই ও টেবিল চামচ
- লবণ পরিমাণমত আধা চামচ আদা, ১ চা চামচ হলুদ
- ২ চা চামচ গরম মশলা,
- ১টি তাজা কাঁচা মরিচ
- মরিচগুঁড়া, গলানো বাটার ঠাসানোর জন্য।

প্রণালী

১. মাছ কিউব করে কাটুন।
২. রসুন বেটে নিন। পানিতে মাছ ধূয়ে পরিষ্কার করুন।
৩. মাছের পিসগুলো ভালোভাবে পরিষ্কার করে ঝরঝরে করে নিন।
৪. মরিচ স্লাইস করুন, পেঁয়াজ বাটা এবং লবণ, মশলা ও দই এর সঙ্গে মিশ্রিত করুন।
৫. এই মিকচারে মাছ দুঁঘন্টা ধরে মেরিনেট (সিরকাসিক) করুন।
৬. পরে পানি ঝরিয়ে নিয়ে শুকিয়ে নিন।
৭. মাছ শিকে পেঁচিয়ে এবং গলানো বাটার মেখে মেখে ঝলসিয়ে সেদ্ধ করে নিন।
৮. সালাদ সহ পরিবেশন করুন।

সবজি কাবাব



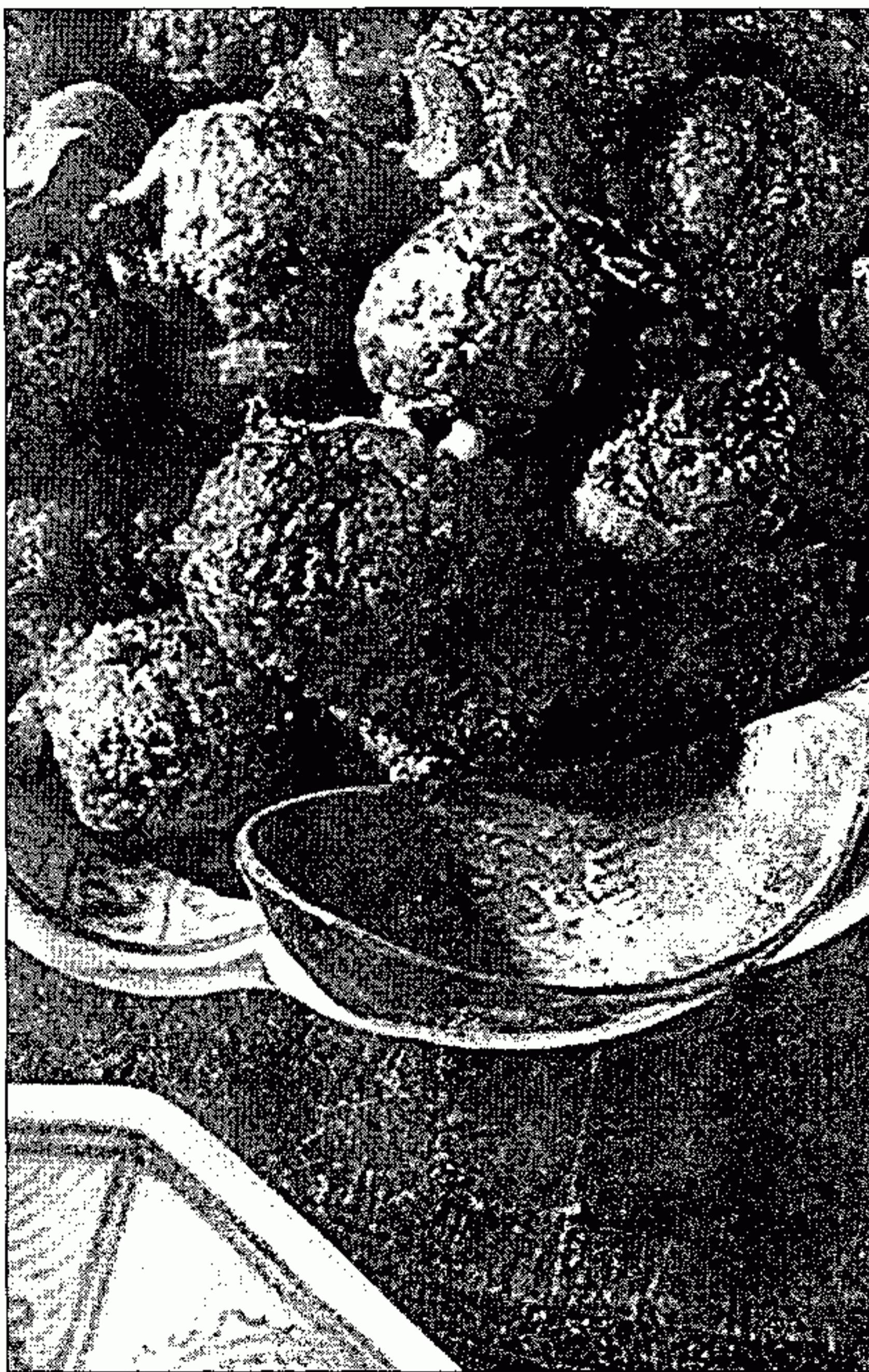
উপকরণ

- বেগুন ২টা বড়
- পেঁয়াজ ছোট ২২৫ গ্রাম
- ক্যাপসিকাম/লঙ্কা ২টি
- মাশরূম ২২৫ গ্রাম
- ছোট ছোট টমেটো ৫০০ গ্রাম
- ভেজিটেবিল তেল বা মারজারিন
- লবণ স্বাদমত
- গোলমরিচ আধা চা চামচ

থগুলী

বেগুন ২.৫ সে.মি কিউব করে কাটুন।
বাঁশিরির মধ্যে লবণ মাখিয়ে বেগুনগুলো রেখে
দিন। পেঁয়াজ খোসা ছাড়িয়ে সেক্স করুন ১০
মিনিট। বাকি সব উপকরণ এক আকারে
কেটে বেছে নিন। কাবাবের কাঠিতে
রঙবেরঙভাবে সাজিয়ে সবজিগুলোতে তেল
মেখে নিন। লবণ ও গোলমরিচ ছিটিয়ে ছিল
করুন। মাঝে মাঝে তেল মাখিয়ে নিন। গরম
গরম পরিবেশন করুন।

www.MurchOna.com



চিকেন টিক্কা রেজোলা

উপাদান

- ১ চা চামচ আদা বাটা
- ১টি রসুনের কোয়া বাটা
- ২ টেবিল চামচ লেবুর রস
- ১ চা চামচ মরিচ গুঁড়ো
- লবণ পরিমাণমতো
- ১ চিমটি গোল মরিচ গুঁড়ো
- মুরগির বুকের মাংস কিউব
আকারে কাটা
- ৩ টেবিল চামচ ভেজিটেবল
তেল
- ২টি তেজপাতা
- ১ ইঞ্চি লম্বা দারুচিনি খন্ড
- ৩টি পেঁয়াজ সৃষ্টি স্লাইস করা
- ১ চা চামচ হলুদ
- আধা কাপ দই
- ২ টেবিল চামচ গুঁড়ো করা ধনে
- ১টি কাঁচামরিচ, টুকরো করে
কাটা
- আধা চা চামচ চিনি
- ২৫ গ্রাম/১ আউচ খোসা
ফেলা বাদাম



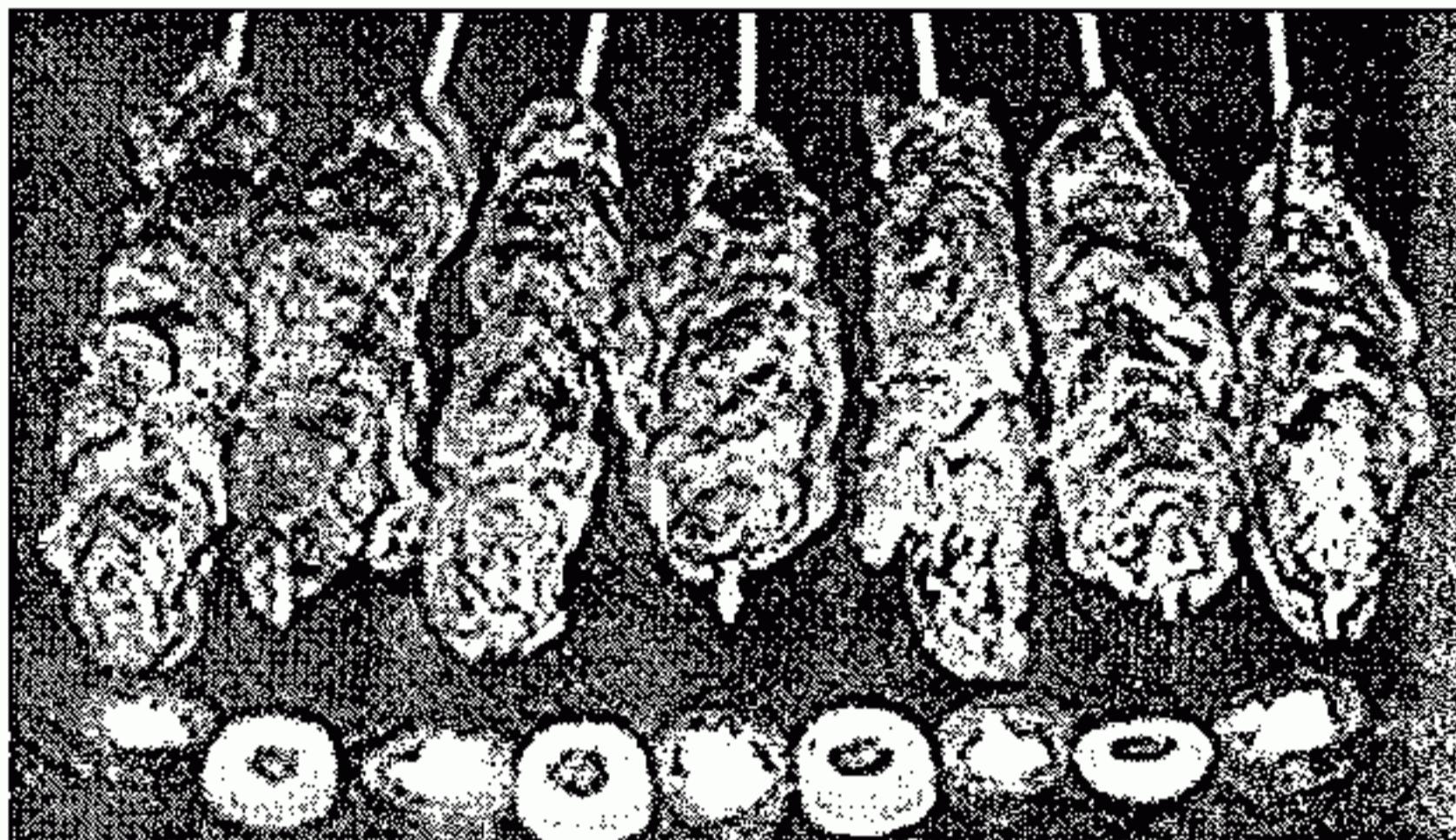
পদ্ধতি

১. আদা, রসুন, লেবুর রস, এবং মরিচ গুঁড়ো
একত্রে মিশিয় নিন। স্বাদের জন্য মসলার লবণ
ও গোলমরিচ দিন। মিকচার মুরগির মাংসে
ভালোভাবে মেখে ঢাকনা দিন। ত্রিশে ২/৩
ঘন্টা মেরিনেট (সিরকায় ভিজান) করুন।
২. প্যানে তেল গরম করুন।
৩. মুরগির মাংস শিকে গাঁথুন পূর্বে গরম করা ১৮০
সেলসিয়াস/৩৫০ ফারেনহাইট/গ্যাস ৪ তাপে
ওভেনে ১৫/২০ মিনিট করে রান্না করুন।

ভালো করে সেক্ষ ও মচমচে না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।

৪. একটি গরম তেল দেওয়া পাত্রে তেজপাতা ও দারুচিনি একত্রে ৩০ সেকেন্ড ধরে
ফ্রাই করুন। পেঁয়াজ দিয়ে তা সোনাবাদামি রঙ না হওয়া পর্যন্ত ফ্রাই করতে থাকুন।
৫. হলুদ ঘোগ করে ১০./১৫ সেকেন্ড ফ্রাই করুন। তাপ থেকে প্যান করে সরিয়ে নিন
এবং দই, ধনে, মরিচ এবং চিনি মিশান। খুব জোরে ঘুটে দিন যাতে সমস্ত উপাদান
ভালোভাবে মিশে যায়। তারপর আবার তাপে উঠিয়ে দিন।
৬. ঢাকনা ঢেকে ১০ মিনিট ধরে অল্প তাপে ভারি না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
৭. এবার মাংসের টিক্কা ঘোগ করুন ও আরো ১০ মিনিট করে জ্বাল দিন।
৮. খোসাইন বাদাম দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

পেশোয়ারি কাবাব



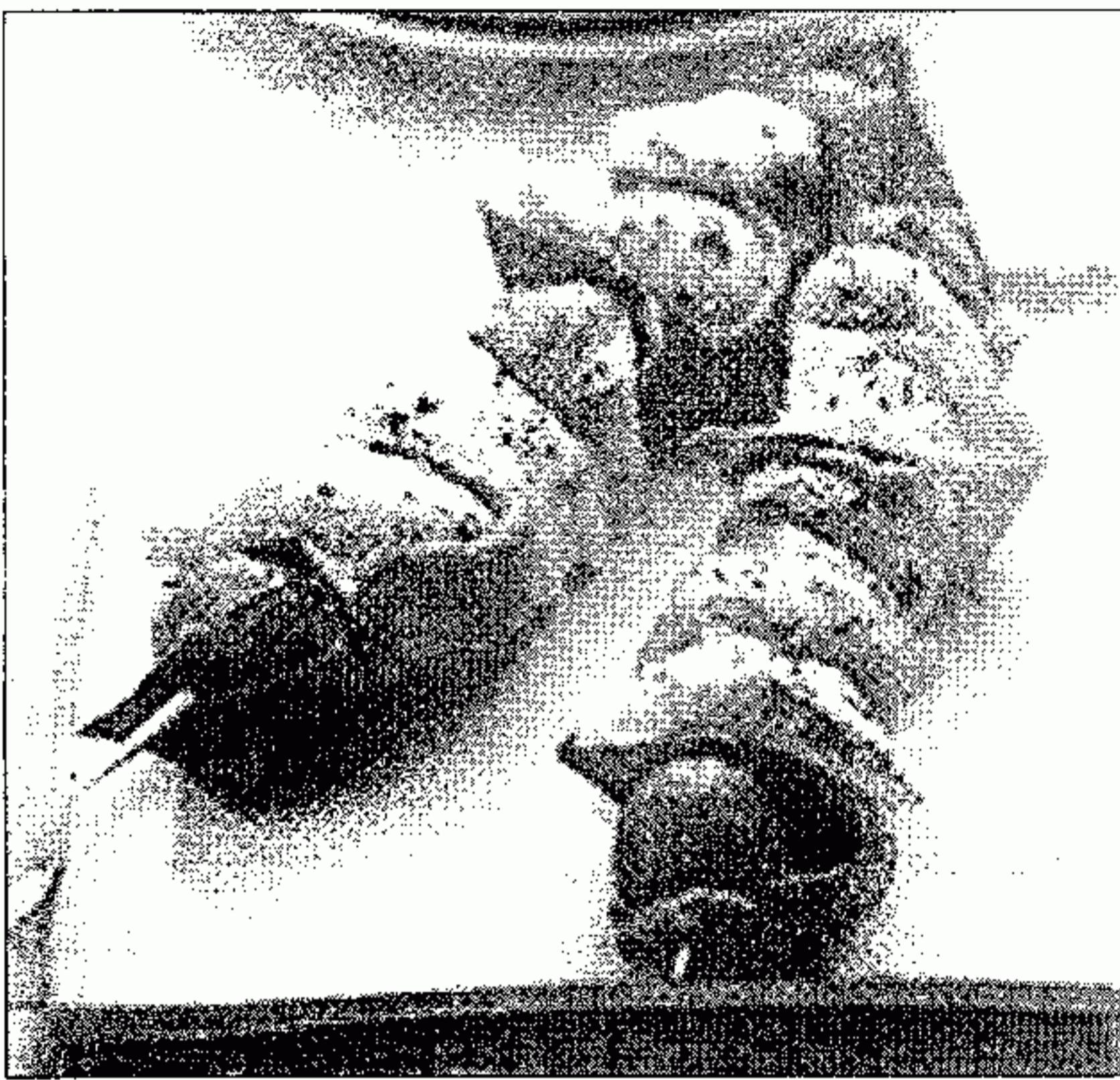
উ পা দান

- ১০০ গ্রাম মুরগির মাংস
(কিউব আকারে টুকরো করা)
- ২ টেবিল চামচ আদাবাটা
- ২ টেবিল চামচ রসুন বাটা
- ১.৫ সেন্টিমিটার আদা
স্লাইস করা
- ১ টেবিল চামচ মরিচ গুঁড়ো
- লবণ পরিমাণ মতো
- ১০ টেবিল চামচ দই, ঘি
- ৩টি পেঁয়াজ
- ২ চা চামচ গরম মসলা

প্র গো দী

১. মুরগির পিসগুলো ধূয়ে শুকিয়ে নিন এবং
দই, রসুন, আদা, মরিচ, এগুলো মিশ্রণের মধ্যে
ডুবিয়ে রাখুন অন্তত ৪ ঘন্টা। এই মিশ্রণের
অর্ধেক পাশে রেখে দিন।
২. পাতলা কারি পেঁয়াজের অর্ধেক স্লাইস
করুন, অন্য অংশটি কিউব আকারে কাটুন।
৩. পর্যায় ক্রমে চিকেন পিস, ১ পিস পেঁয়াজ,
আদা খন্দসহ শিকে এক প্রান্তে ভরুন।
৪. একটি গভীর পাত্রে ঘি গরম করুন স্লাইস
করা পেঁয়াজ ভেজে সোনাবাদামি করুন। ঝরে
নিন, পিসুন এবং অল্প দইয়ের সঙ্গে মিশ্রণ
করুন, এবং এগুলো পাশে রাখুন।
৫. প্যানে গরম মসলা দিন, গরম না হওয়া
পর্যন্ত তাপ দিন। এবং দইয়ের বেশিরভাগ মিশান এবং ভাজুন।
৬. এবার শিকে ভরা মাংস দিয়ে ভালোভাবে রান্না করুন, পেঁয়াজ, মসলা এবং বাদবাকি
দধি মিশ্রণের পরে দিন। নিম্ন তাপে ১০ মিনিট রাখুন।
৭. কাটা পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ এবং ধনে দিয়ে সাজিয়ে দিন।

ল্যাব চপস উইথ জিমজার



উ পা দা ন

- ৮টি ভেড়া/গরুর মাংসের চপ
- ১ চা চামচ মরিচ ওঁড়ো
- ১টি লেবুর রস
- ২টি রসুনের কোয়া কুঁচি করা
- ২ টেবিল চামচ মেঘি পাতা
- ২ ইঞ্চি আদা খন্ড
- ভালোভাবে টুকরো করা
- ৩ টেবিল চামচ দধি
- লবণ পরিমাণমতো

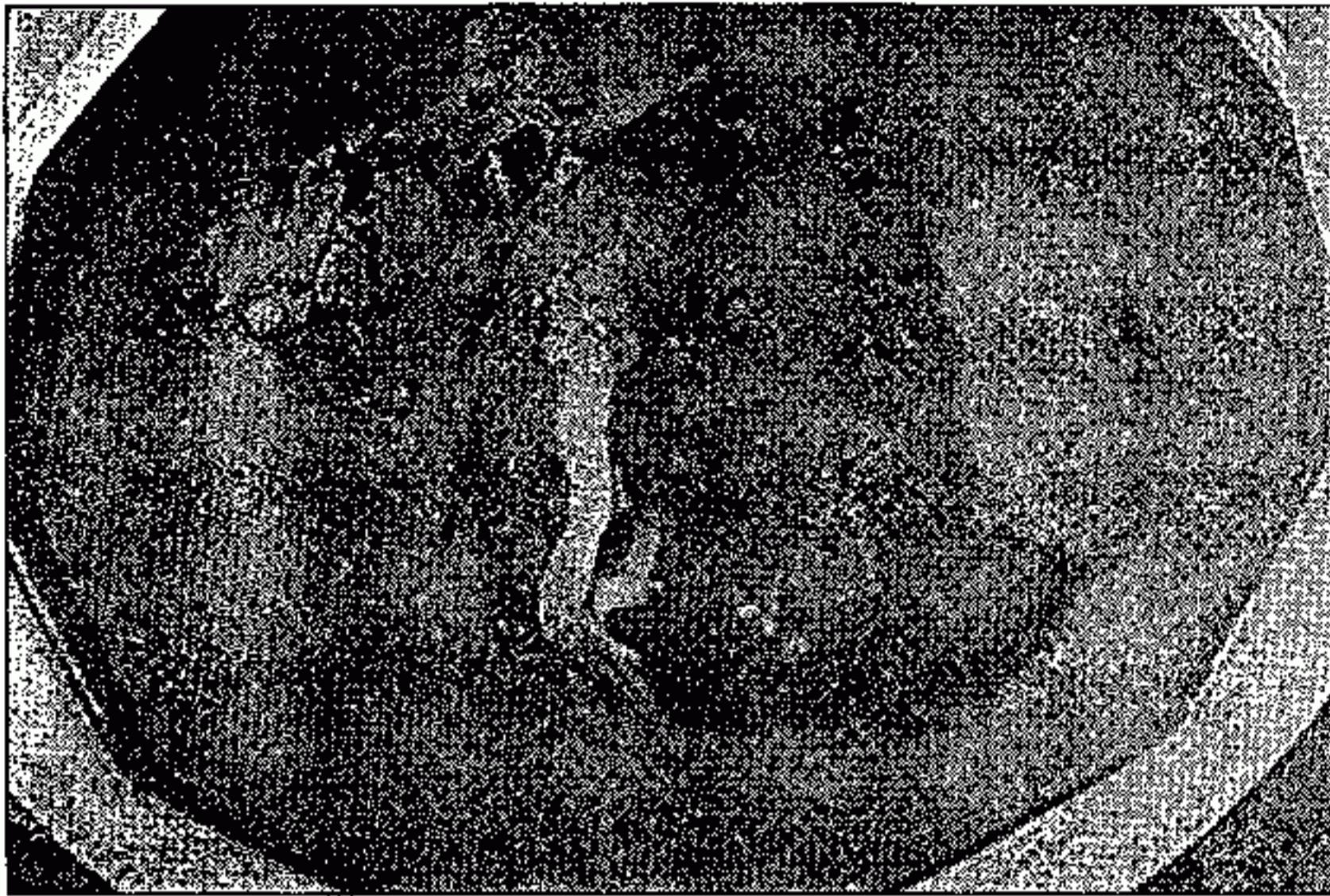
প্র গা জী

১. রসুনের কোয়া, মেঘি, আদা, মরিচ, লেবুর রস এবং দই একত্রে করে একটি মিশ্রণ তৈরি করুন।
২. মাংস খন্ডগুলো শিকে গাঁথুন ও মেরিনেট মিশ্রণ দ্বারা গায়ে প্রলেপ মাথুন এবং এক রাতের জন্য ফ্রিজে রাখুন।
৩. ওভেনে রান্না করুন। লবণ দিন পরিমাণমতো।

www.MurchOna.com



কাশ্মীরি মালাই কোফতা



উপকরণ

- গরুর মাংস ৭৫০ গ্রাম
- গরুর মাংসের চর্বি ২৫০ গ্রাম
- গুয়ামুরি ২ চা চামচ
- আদা বাটা ১ চা চামচ
- গরম মসলা ২ চা চামচ
- দই আধা কাপ
- ধি ২ টেবিল চামচ
- চিনি ১ চা চামচ
- দুধ ১ কাপ
- গোলমরিচ উঁড়ো ২ চা চামচ
- এলাচ ৪টি
- লবণ স্বাদমত

প্রণালী

ফুড প্রসেসরের সাহায্যে গরুর মাংস, চর্বি, আদা, এলাচ এবং ১ চা চামচ গরম মসলা কুঁচি করে কাটুন। অল্প দই ও ধি যোগ করে কুঁচি কুঁচি করে কাটতে থাকুন, যতক্ষণ পর্যন্ত না মাংসের ঘস্ন পেস্ট তৈরি হয়। এবার এই মিশ্রণ থেকে দেড় হতে দুই ইঞ্জি ব্যাসের মাংসের বল তৈরি করুন। অন্য এক পাত্রে বাকি ধি ঢেলে গরম করুন। এবার এতে চিনি, দই, গরম মসলা ও লবণ যোগ করুন। এবার মিশ্রণে দুধ ঢেলে দিন। এরপর এতে গুর্বে বর্ণিত মাংসের কোফতাগুলো ঢালুন; আগুনে মিশ্রণটি টগবগিয়ে ফুটতে দিন। এক সময় তরলগুলো বাস্পীভূত হয়ে যাবে। কোফতাগুলো হবে খুবই কোমল এবং খেতে সুস্থানু। ■

বিফ চপ



উপকরণ

- মাংসের কিমা আধা কেজি
- দই দেড় কেজি
- টমেটো ২০০ গ্রাম
- গরম মসলা আধা চা চামচ
- আদা ৭৫ গ্রাম
- কাঁচামরিচ ২টা কুঁচি
- কিছু লাল মরিচ
- ধনিয়া গুঁড়ো ২ চা চামচ
- ধনেপাতা কুঁচি আধা কাপ
- ঘি ৩ টেবিল চামচ
- লবণ স্বাদমতো

প্রণালী

প্রেসার কুকারে মাংসের টুকরোর সঙ্গে মরিচ, টমেটো, লবণ, ধনেপাতা একসঙ্গে মিশিয়ে ৫ মিনিট আধা সেক্ষে হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। এরপর এতে ঘি দিন এবং ১০ মিনিট ভাজুন। এখন গরম মসলা, মরিচের গুঁড়ো, ধনে পাউডার এবং ফেটানো দই মেশান। এরপর এই হিন্দুগতি মাংসের সঙ্গে মেশান এবং ৩ মিনিট ভাজুন। ধনেপাতা দিয়ে সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

স্পাইসি মাটিন চপ



www.MurchOna.com

উপকৰণ

- খাসির মাংস টুকরো আধা কেজি
- দই ১ কাপ, কাঁচা মরিচ কুঁচি ৪টা
- ধনিয়া গুঁড়ো ২ চা চামচ
- হলুদ গুঁড়ো আধা চা চামচ
- আদা-রসুন বাটা আধা চা চামচ
- মরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ
- গরম মসলা গুঁড়ো ১ চা চামচ
- ডিম ১টা
- লবণ পরিমাণমতো
- তেল ভাজার জন্য
- পেয়াজ কুঁচি ২টা

প্রণালী

একটি পাত্রে দই, আদা, রসুন বাটা, ধনে গুঁড়ো, মরিচ গুঁড়ো, হলুদ গুঁড়ো, গরম মসলা গুঁড়ো, কাঁচামরিচ এবং লবণ একসঙ্গে মেশান। সঙ্গে মাংস দিন। ও ঘণ্টা ম্যারিনেট (সিরকাসিক) করুন। কোনো পানি না দিয়ে প্রেশার কুকারে ৫ মিনিট রান্না করুন। নামিয়ে ঠাভা করে পেপার টাওয়েল দিয়ে ছেপে ছেপে শুকান। একটি পাত্রে ডিম ভালোমতো ফেটান। কড়াইয়ে তেল গরম করে মাংসের টুকরো ডিমে ডুবিয়ে ডুবো তেলে ভাজুন। বাদামি হলে নামিয়ে নিন। পেয়াজ কুঁচি ও লেবুর স্লাইস দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

■ উন্নত মিশ্রাস কিছুন

কাবাব ও ক্রিম সস



উপকৰণ

- খাসির মাংস ১০০০ গ্রাম
- পেঁয়াজ ২টা বড়
- মারজারিন/চর্বি ২ টেবিল চামচ
- টমেটো পেস্ট ২ টেবিল চামচ
- লবণ স্বাদমত

ক্রিম

উপকৰণ

মারজারিন ১ টেবিল চামচ, ময়দা আড়াই টেবিল চামচ, ২৫০ গ্রাম দুধ (১ গ্লাস), লবণ সামান্য, গোলমরিচ আধা টেবিল চামচ

প্রণালী

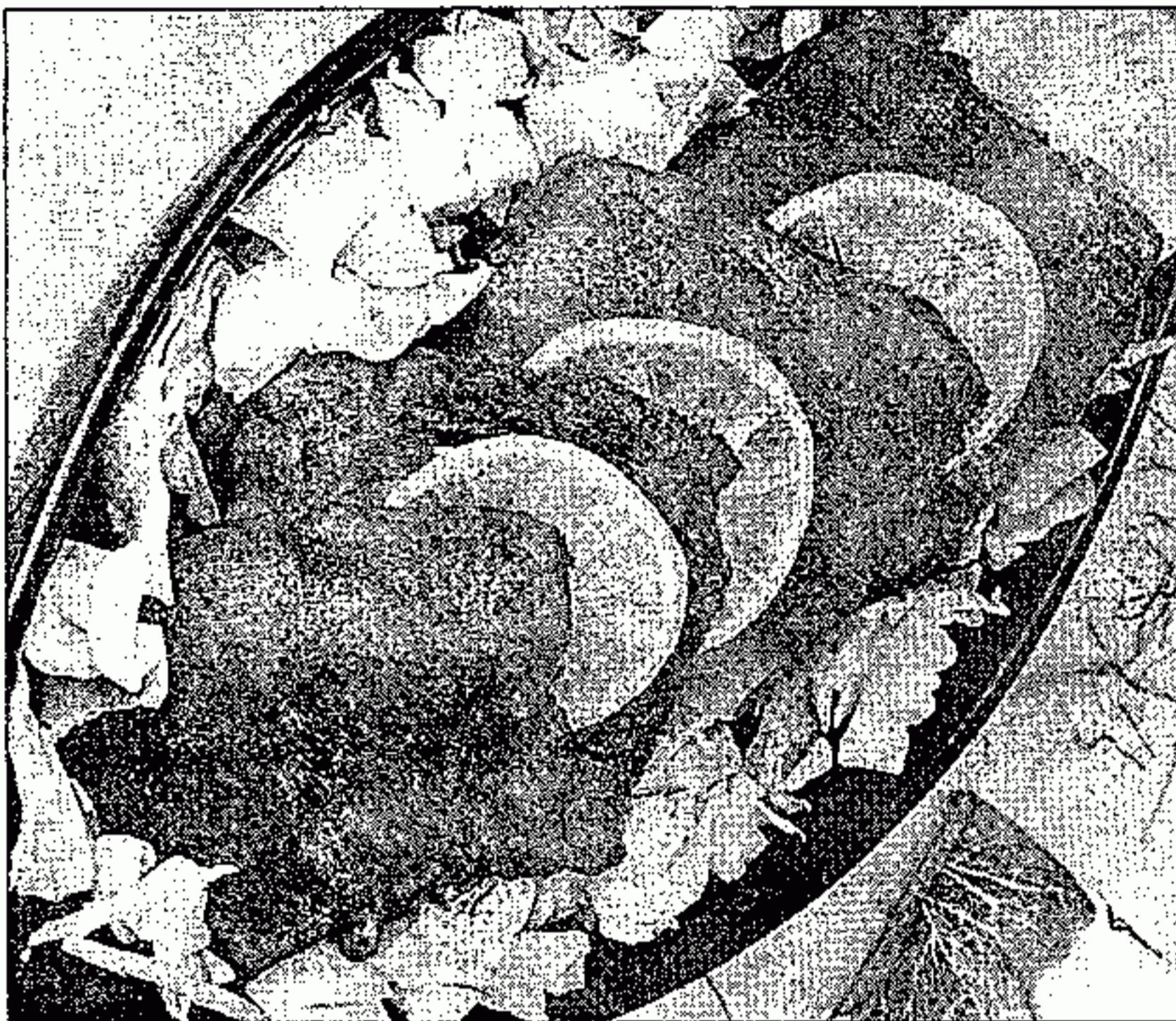
পেঁয়াজ ও টমেটো কুচি করুন, চৌকা মাংসের টুকরোগুলো পেঁয়াজসহ সসপ্যানে দিন। মারজারিন/চর্বি দিন। আধা ঘণ্টা রান্না করুন। টমেটো ১ গ্লাসের ৫ ভাগের ১ভাগ পানিতে মিশিয়ে রান্নায় দিন। টমেটো গলে না যাওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। লবণ ও ২ গ্লাস গরম পানি মেশান। ২ ঘণ্টা রান্না করুন যতক্ষণ না মাংস সম্পূর্ণ সেঙ্ক হয়।

ক্রিম সস

উপকৰণ

- ডিপ প্যানে মারজারিন/চর্বি দিন এবং গলিয়ে নিন। ময়দা দিন ও ভাজুন ২ মিনিট। ধীরে ধীরে দুধ মেশান ও ভালোভাবে নাড়ুন। নাড়তে থাকুন পেস্ট তৈরি হওয়া পর্যন্ত। মাংসের সসপ্যানে ক্রিম সস ঢেলে মাখিয়ে নিন। গরম গরম পরিবেশন করুন।

বোয়ালের বাল কাবাব



উপকরণ

- বোয়াল ১টি ১ ইঞ্চি টুকরো
করা
- মিহি কুঁচি পেঁয়াজ ১টি
- সূর্যমুখী তেল আধা কাপ
- লেবুর রস আধা কাপ
- ধনেপাতা কুঁচি ১ কাপ
- জাফরান আধা কাপ
- পানিতে গোলানো
- পালংশাক সাজানোর জন্য

প্রণালী

পেঁয়াজ, তেল, লেবু, ধনেপাতা কুঁচি ও জাফরান
একসঙ্গে মেশান। মাছের টুকরোগুলো মেশান
ও ৫ ষষ্ঠা ফ্রিজে রাখুন। ধিল গরম করে ধিলের
রড়ে টুকিয়ে ভেজে নিন উল্টেপাল্টে। পালংশাক
ও পরে সাজিয়ে পরিবেশন করতে পারেন।

মুরগি ও আলু কাবাব



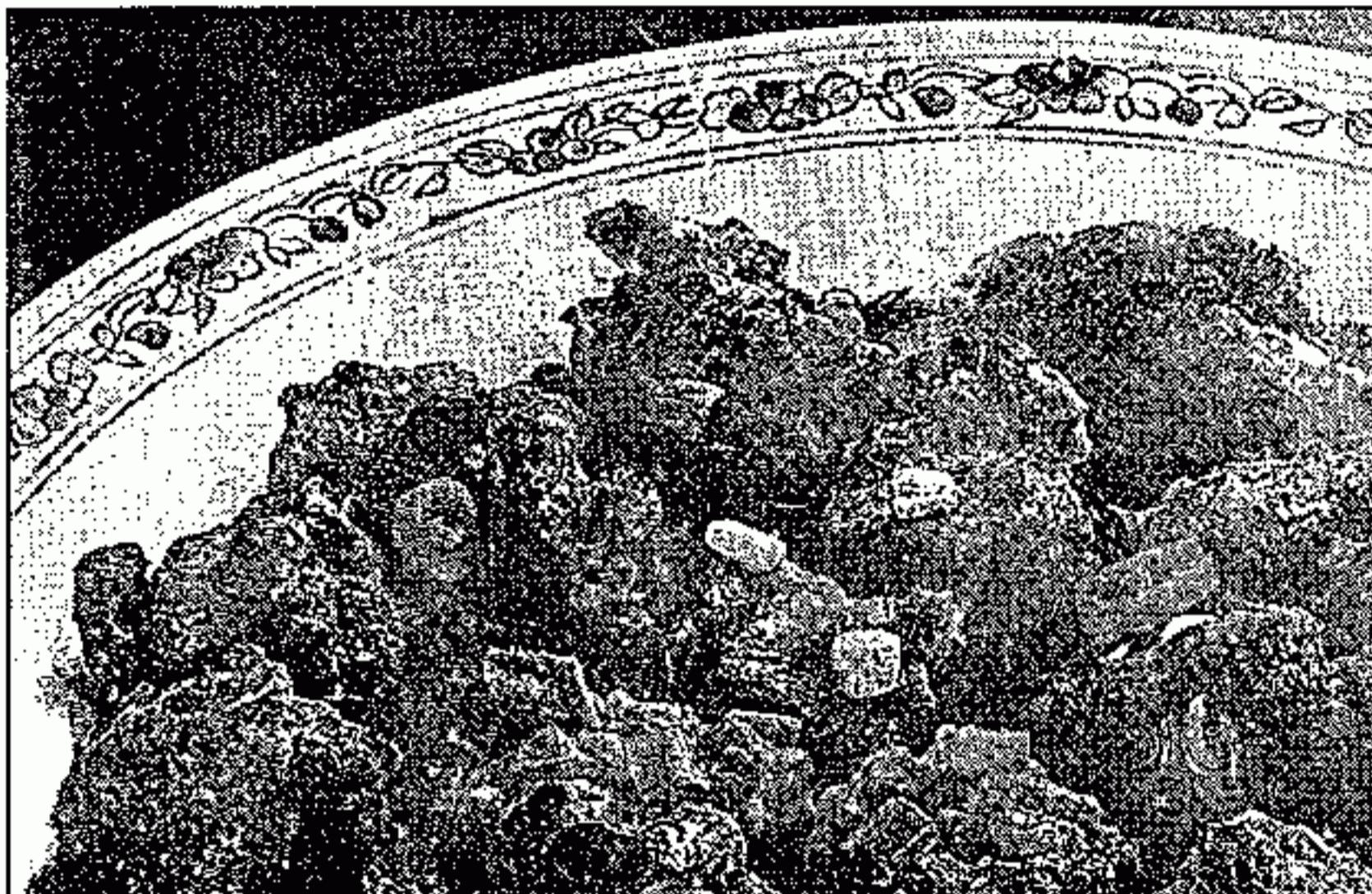
উপকরণ

- মুরগি ১ কেজি
- আলু আধা কেজি
- গরম মসলা ১ চা চামচ
- লাল পরিচ ১ চা চামচ
- কাঁচামরিচ (কুঁচি) ৫টি
- ধনেপাতা কুঁচি ১ টেবিল চামচ
- ডিম ফেটানো ২টি
- ব্রেড ক্যাব ৩ টেবিল চামচ
- তেল ২ চা চামচ
- লবণ স্বাদ অনুযায়ী
- কর্ণফ্লাওয়ার পরিমাণমত

প্রণালী

মুরগি সেদ্ধ করুন। হাড় ছাড়িয়ে মাংস ছাড়িয়ে নিন। আলু সেদ্ধ করে ভর্তা করুন। এবার মুরগির সঙ্গে আলু মেখে নিন। ফেটানো ডিমের সঙ্গে সামান্য কর্ণফ্লাওয়ার মেশান। সব উপকরণ আলু ও মাংসে মেশান। ভালোভাবে মেশানোর পর ওভাল সেপে আধা ইঞ্জি পুরু করে কাবাব বানান। ফেটানো ডিমে ডিজিয়ে পাউরুটি গুঁড়োতে মাখিয়ে নিন। এবার ওভেনে ২০০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় গরম করে রাখুন। দ্রেতে কাবাব রেখে তেল মাখিয়ে দিন। এপিঠ-ওপিঠ ধীরে ধীরে বাদামি হয়ে এলে চাটনিসহ পরিবেশন করুন।

খাসির পাঁজরের কাবাব



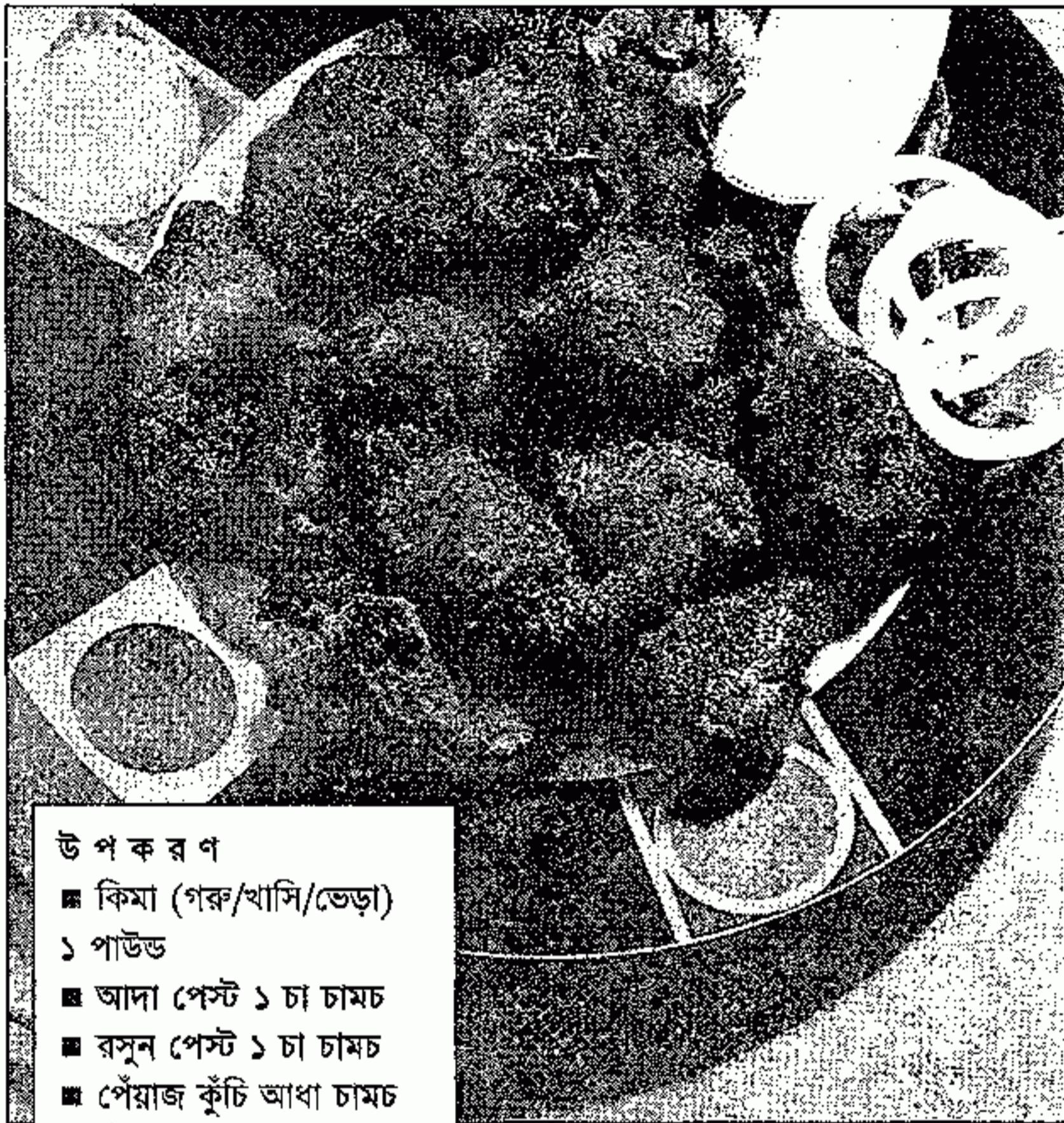
উপকৰণ

- ৮০০ গ্রাম খাসির পাঁজরের
মাংস (হড়সহ)
- মারজারিন/চর্বি ১ টেবিল চামচ
- গাজর ১টি
- রসুন ১টি
- পেঁয়াজ ১টি
- টমেটো পেস্ট ১ টেবিল চামচ
- ধনেপাতা ১টি
- মটরগুঁটি ছোট ১ ক্যান
- অলিভ অয়েল ৪ টেবিল চামচ
- ময়দা ৫ টেবিল চামচ
- মেথিপাতা কুঁচি ১ টেবিল
চামচ
- লবণ স্বাদমত
- গোলমরিচ পরিমাণমত

প্রণালী

গাজর ও পেঁয়াজ কুঁচি করুন। রসুন খেঁতলে
নিন। একটি পাত্রে মারজারিন/চর্বি ও অলিভ
অয়েল গরম করুন। খাসির মাংস ময়দায়
মাখিয়ে নিন। এবার তেলে ভাজুন বাদামি রঙ
ধরা পর্যন্ত। গোলমরিচ ও লবণ ছিটিয়ে দিন।
এবার পাত্রে তুলে নিন ও সবজি দিন।
সবজিগুলো মাখান। টমেটো পেস্ট কোয়ার্টার
গ্রাস গরম পানি বা স্টকে মিশিয়ে সবজি ও
কাবাবের মধ্যে ঢেলে দিন। ঢাকনা দিয়ে ঢেকে
দিন। মাঝে মাঝে নাড়ুন। মটরগুঁটি দিন ২০
মিনিট পর। ৪৫ মিনিট রান্না করুন। এরপর
মেথিপাতা ছেড়ে দিন। সেক্ষে হয়ে এলে
নামিয়ে নিন।

চাপলি কাবাব



উপকরণ

- কিমা (গরু/খাসি/ভেড়া)
১ পাউড
- আদা পেস্ট ১ চা চামচ
- রসূন পেস্ট ১ চা চামচ
- পেঁয়াজ কুঁচি আধা চামচ
- গুঁড়ো জিরা ১ চা চামচ
- লবণ ১ চা চামচ
- ধনে গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ
- শুকনো মরিচ ফাঁকি আধা চা চামচ
- দই (টক) ২ টেবিল চামচ
- ১টা ডিম
- গরম মসলা গুঁড়ো আধা চা চামচ

প্রণালী

ফাঁসের সঙ্গে সব মসলা মাখিয়ে নিন। এবার
১২টি ছোট ছোট চাকতি তৈরি করুন
প্যাটিসের মতো। কুকি সিটে রাখুন। ননস্টিক
প্যানে তেল ছাড়া মাঝারি আঁচে ভাজুন। ২
পাশ ভালোমতো ভেজে নিন। এরপর গরম
গরম পরিবেশন করুন।

পারসীয়ান চিকেন কাবাব



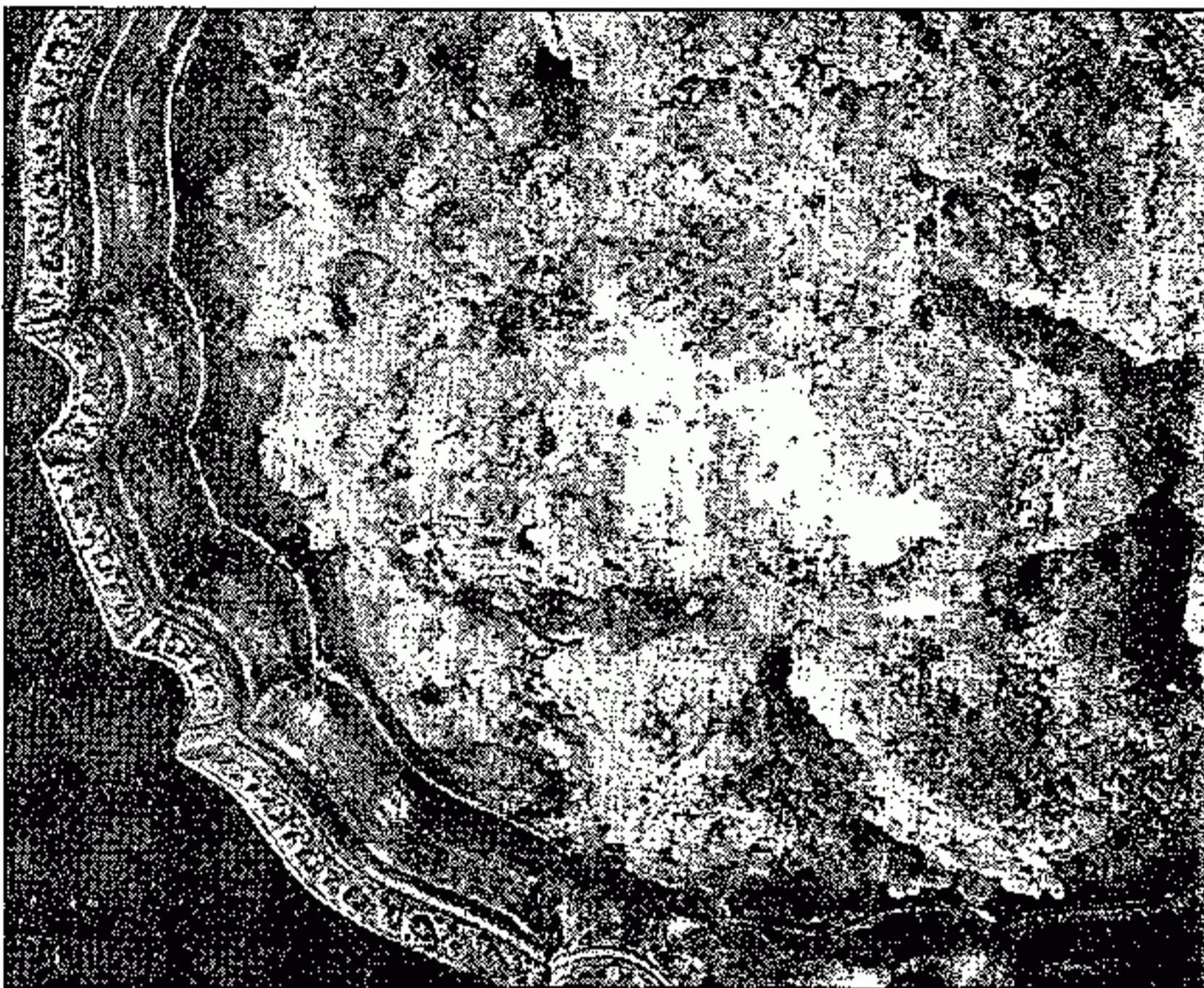
উপকরণ

- মুরগি ১ ইঞ্চি করে কাটা
১৬ আউচ
- পেঁয়াজ মিহি কুঁচি ১টা
- সূর্যমুখী তেল আধা কাপ
- আনারসের রস ১ কাপ
- ব্রাউন সুগার আধা কাপ
- লালমরিচ উঁড়ো ২ চা চামচ
- সাজানোর জন্যে পালং শাক

প্রণালী

পেঁয়াজ, তেল, আনারসের রস, ব্রাউন সুগার, মরিচের মিশ্রণ তৈরি করুন। মুরগি মাথিয়ে ম্যারিনেট (সিরকায় ভেজান) করুন ফ্রিজে ৫ ঘণ্টা। ছিল চুলা গরম করুন। ছিল রাডে চুকিয়ে একেক টুকরো বাদামী করে শ্রীল করুন। পাত্রে পালং শাকের ওপরে রেখে গরম গরম পরিবেশন করুন।

পনির টিকা



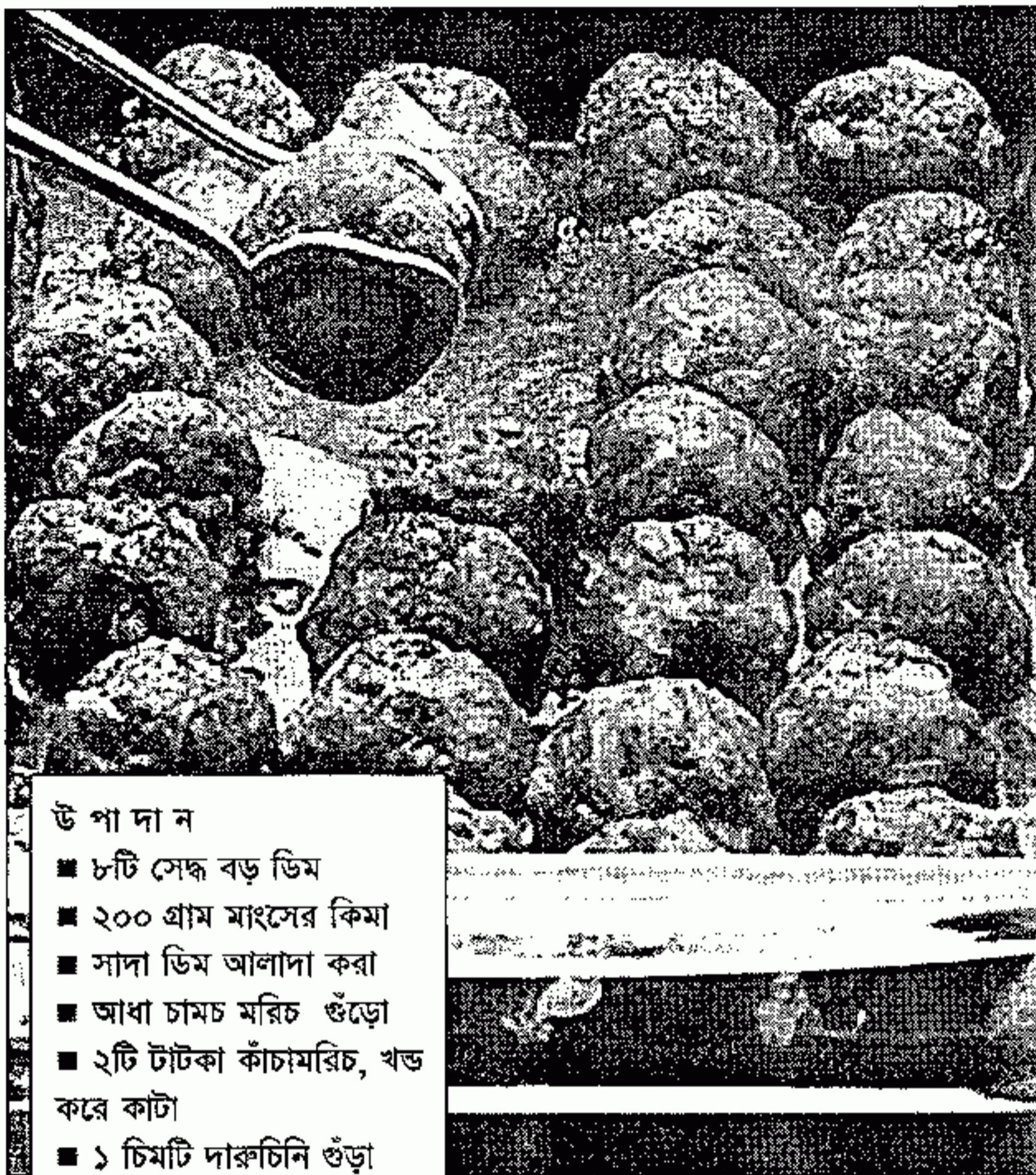
উপকৰণ

- পনির ১ পাউন্ড
- দই আধা কাপ
- রসুন ২ টেবিল চামচ
- আদা ২ টেবিল চামচ
- তন্দুরি মসলা ৪ টেবিল চামচ
- স্বাদ অনুযায়ী কাঁচামরিচ
- লবণ স্বাদমত
- তেল ২ চা চামচ
- ধনিয়া ও ধনেপাতা কুঁচি
পরিমাণমত
- টমেটো কেচাপ পরিমাণমত

পদ্ধতি

দই ফেটান এবং সব উপকৰণ মিশিয়ে নিন
ম্যারিনেট (সিরকাসিক) করার জন্য। পনির
টুকরোগুলো ২ ঘণ্টার জন্য ম্যারিনেট
(সিরকাসিক) করুন। গ্রিলের রডে ঢুকিয়ে গ্রিল
করুন। ব্রাউন রঙ ধরলে নামিয়ে নিন। চুলায়
তেল গরম করে বাকি ম্যারিনেটের উপকৰণ
দিয়ে দিন। চড়া আঁচে ৫-৭ মিনিট নেড়ে সসের
মতো তৈরি করুন। কেচাপ ও ধনিয়া, ধনেপাতা
কুঁচি দিয়ে আঁচ বন্ধ করে দিন। সাজিয়ে
পরিবেশন করুন।

ডিম কোফতা



উপাদান

- ৮টি সেদ্ধ বড় ডিম
- ২০০ গ্রাম মাংসের কিমা
- সাদা ডিম আলাদা করা
- আধা চামচ মরিচ গুঁড়ো
- ২টি টাটকা কাঁচামরিচ, খন্দ করে কাটা
- ১ চিমটি দারুচিনি গুঁড়া
- আধা চা চামচ হলুদ
- ১ চা চামচ গোটা জিরা বীজ
- আধা টেবিল চামচ লেবুর রস
- ২ চা চামচ ধনে গুঁড়ো
- লবণ পরিমাণমতো

প্রণালী

1. ডিম সেদ্ধ করে শক্ত করুন।
2. শক্ত সেদ্ধ ডিম বাদে সব উপাদান একত্রে মিশান, একটি পাত্রে রেখে ছোট ছোট খন্দ করুন।
3. কিমা দিয়ে ডিমে প্রলেপ দিন।
4. চুবিয়ে ফ্রাই করুন।

দেশী মাছের কাবাব



উপকরণ

- যেকোনো বড় মাছ ২ পাউন্ড
- পেঁয়াজ কোয়ার্টার কাপ
(চাক চাক করে কাটা)
- বাটা রসুন ১ চা চামচ
- আদা বাটা ১ চা চামচ
- গরম মসলা ১ চা চামচ
- লাল মরিচ ১০টা (পেষানো)
- দই আধা কাপ
- লবণ ও তেল পরিমাণমতো

প্রণালী

গরম তেলে পেঁয়াজ কুঁচি ভেজে সেটাকে একপাশে সরিয়ে রাখুন। অতিরিক্ত তেল শুকিয়ে ফেলুন। মাছ পরিষ্কার করে ছোট ছোট টুকরা করে কাটুন। লবণ, ২ চা চামচ দই ও রসুনের মিশ্রণ থুব ভালোভাবে মাছের টুকরায় মাখিয়ে নিন। বাকি দই, বাটা আদা, গরম মসলা, বাটা মরিচ, লবণ ও ভাজা পেঁয়াজ দিয়ে একটি মিশ্রণ তৈরি করুন। এই মিশ্রণে মাছের টুকরোগুলো ঘণ্টাখালেকের জন্য ডুবিয়ে রাখুন। এবার মাছের টুকরোগুলো শিকে গাঁথুন। তেল মেখে মাছের টুকরোগুলো ছিল করুন, যতক্ষণ না সেগুলো বাদামি বর্ণ ধারণ করবে। ছিলের মাঝামাঝি পর্যায়ে মাছের টুকরোগুলোয় আরো একবার উপরে মিশ্রণটি মাখিয়ে নিতে ডুলবেন না। এভাবেই তৈরি হয়ে যাবে আপনার কাঞ্জিক্ত মাছের কাবাব।

www.MurchOna.com



মাছের রেসিপি



দেশী মাছের ঝোল



উপাদান

- দেড় পাউড/৬০০ গ্রাম
হাড়ক বা cod বা যে কোনো
মাছ দেড় থেকে ২ ইঞ্চি
কিউব করে কাটা পিস
- আধা চা চামচ হলুদ, ১ চা
চামচ জিরা
- লবণ স্বাদমত
- দেড় চা চামচ আদা বাটা
আধা চা চামচ মরিচচূর্ণ
- ৪টি গোটা লাল মরিচ,
২টি তেজপাতা
- ১টি বড় খোসা ছড়ানো
চুকরা কাটা পেঁয়াজ
- ৩টি কাঁচা মরিচ, (গোটা)
- ১ চা চামচ তেতুল পেস্ট
- ৬ টেবিল চামচ ভেজিটেবল
তেল

প্রণালী

১. লবণ, আধা চা চামচ তেতুল মিকচার করে
মাছ ভালো করে ঘষে পরিষ্কার করুন ১৫ মি.
ধরে। বেথে দিন।
২. ফ্রাইং প্যানে তেল গরম করুন ও মাছ
আলতোভাবে ভেজে বাদামি রঙ করুন, বাঁধারি
চামচ দিয়ে মাছ উঠিয়ে নিন।
৩. ৩ টেবিল চামচ পানিতে ধনে ধনে গুঁড়া, আদা,
জিরা, মরিচগুঁড়া হলুদ এবং লবণ মিশান।
৪. ফ্রাইং প্যান থেকে অধিকাংশ তেল সরিয়ে
ফেলুন এবং মধ্যম তাপে গরম করুন। তাতে লাল
মরিচ তারপর তেজপাতা এগুলো যখন কালোমতো
হবে, তখন পেঁয়াজ দিয়ে ফ্রাই করুন রঙ সোনালি
না হওয়া পর্যন্ত।
৫. মশলা মিকচার যোগ করে দিন, নাড়ুন ও ১
মি. ফ্রাই করুন।
৬. মাছের পিসগুলো এককাপ পানিসহ যোগ
করে দিন, প্যানে মাছের পিস গুলো ছড়িয়ে দিন এবং ওপরে কাঁচা মরিচ দিয়ে দিন।
ঢাকনা ঢেকে ধীরে ধীরে কয়েক মিনিট অল্প তাপে রান্না করুন।
৭. সাদা ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

www.MurchOna.com



জাসা তরকারী

উ পা দা ন

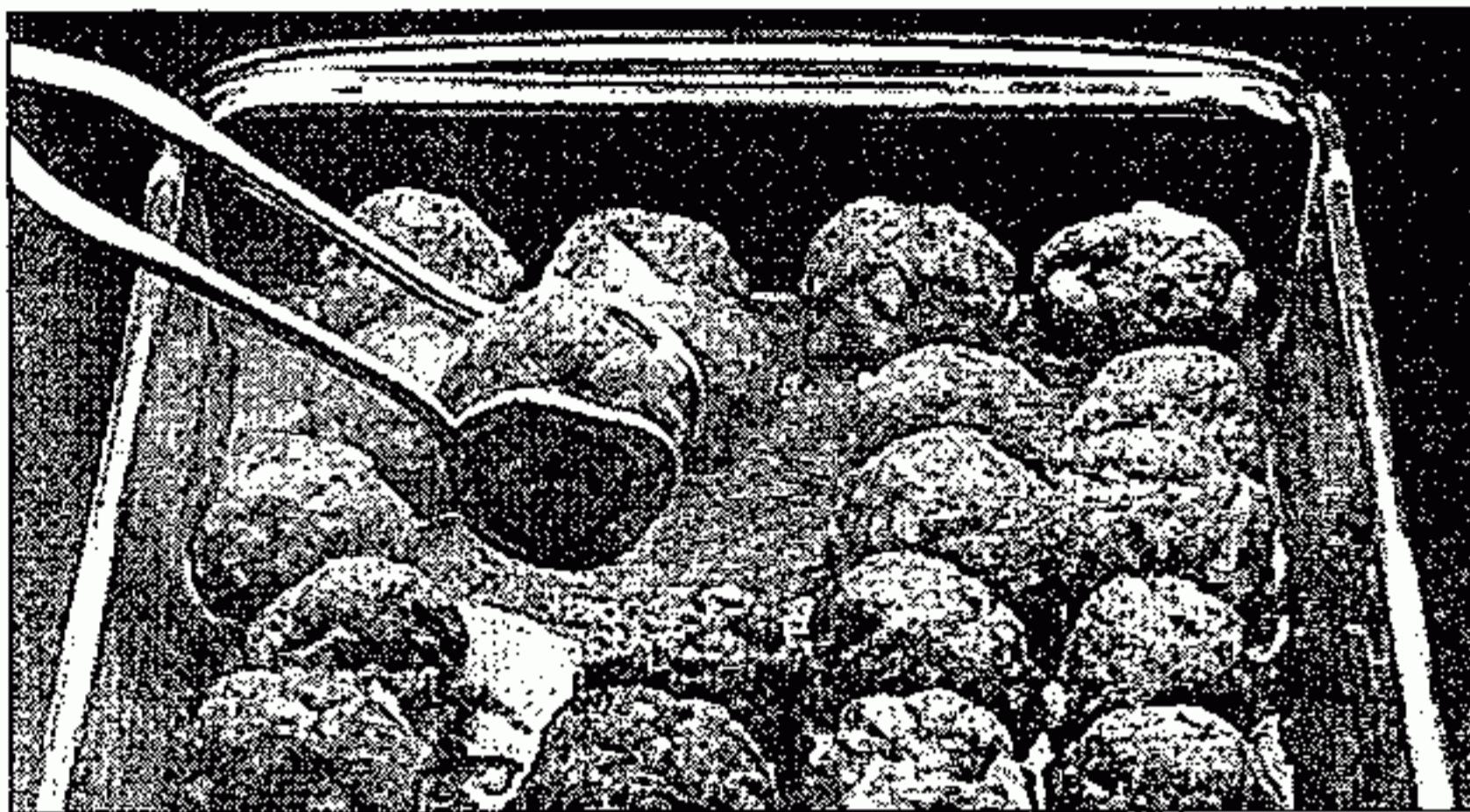
- ১০০ গ্রাম/২ পাউন্ড চিংড়ি
- আধা চা চামচ হলুদ
- আধা চা চামচ লবণ
- সরিষার তেল
- মসলা নং-১
- ১ টেবিল চামচ ধনে (গুঁড়ে
করা)
- ১ চা চামচ জিরা গুঁড়ে
- ১ ইঞ্চি আদা
- ১ চা চামচ হলুদ
- আধা চা চামচ মরিচ গুঁড়া
- পানি পরিমাণমত
- আধা চা চামচ কালো সরিষা
- ২টি তেজপাতা
- ১ পেঁয়াজ কুঁচি কাটা
- ২টা টমেটো (খোসা
ছড়ানো)
- লবণ, চিনি স্বাদন্ত, ৩টি
কাঁচামরিচ, টুকরো কাটা



প্র গা লী

১. তেল বেশ গরম করে নিন।
২. ১ নং মসলা একত্রে মিশান, এতে একটু পানি দিয়ে পেস্ট তৈরি করুন।
৩. ১ মিনিট ধরে কালো সরিষা ভাজুন। পরে তেজপাতা দিয়ে ২ মিনিট ফ্রাই করুন।
একটু বাদামি রঙ না হওয়া পর্যন্ত পেঁয়াজ ভাজুন। মসলা পেস্ট মিশিয়ে ২ মিনিট ধরে
নাড়ুন ও ভাজুন।
৪. টমেটো দিয়ে নাড়ুন, কাঁচামরিচ দিয়ে ১০/১৫ মিনিট ধরে অল্প তাপে রাঁধুন। লবণ
ও চিনি যোগ করে দিন।
৫. সর্বশেষে চিংড়ি দিয়ে জ্বাল দিন। চিংড়ি যদি আগেই সেক্ষ করা থাকে তবে অল্প
তাপে রাঁধুন) যদি পূর্বেই সেক্ষ করা না থাকে তবে ভালো করে তাপ দিয়ে জ্বাল দিন।

দেশী ফিশ কোক্তা



উপাদান

- 1 কেজি সাদা মাছ
- ৩টি পেঁয়াজ
- ১টি তেজপাতা, ২টি কাঁচা মরিচ
- ৩/৪ ধনে পাতা
- ১ ডিম, ২ টেবিল চামচ বেসন
- কোয়া রসূন ১ চা চামচ, ধনে গুঁড়া ১ চা চামচ
- আধা চা চামচ জিরাগুঁড়া, ১ চা চামচ হলুদ
- ১ চা চামচ মরিচগুঁড়া, ঘি বা তেজিটেবল তেল ও টেবিল চামচ

প্রণালী

1. ২/৩ কাপ পানির সঙ্গে পেঁয়াজ ফালি, লবণ, ও তেজপাতা দিয়ে মাছ নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
2. ঝাঁঝরা চামচ দিয়ে দ্রব্যাদি তুলুন, তরল বোল রাখুন।
3. কাঁচামরিচ ও ধনে পাতা কুঁচি করে কাটুন
4. মাছ ভর্তা করে মরিচ, ধনেপাতা, ডিমের সঙ্গে বেসন সহযোগে মিশ্রিত করুন।
5. ছোট ছোট বল করুন এবং ঘি/ তেলে বাদামি রঙের না হওয়া পর্যন্ত ফ্রাই করুন, ঝাঁঝরা চামচ দিয়ে সরিয়ে দেখুন।
6. একটি পেঁয়াজ স্লাইস করুন।
7. বাদবাকি পেঁয়াজ ও রসূন পিষে পেস্ট বানিয়ে এর সঙ্গে অন্যান্য মশলা মিশান।

- 8. তেল/ঘি গরম করুন পেঁয়াজ বাদামি রঙের না হওয়া পর্যন্ত ফ্রাই করুন, এতে টমেটো এবং লবণ দিয়ে ঢাকনা ঢেকে মাঝে মধ্যে নেড়ে দিয়ে ৫ মি. ধরে রান্না করুন।
- 9. মাছের রান্না হতে বোল যোগ করে দিন, এবং মাঝারি বোলে রাখুন (মশলা মিক্চারসহ) ও তাতে ১০ মি. ধরে রান্না করুন।
10. ভাতের সঙ্গে বা রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

নারকেল চিংড়ি

উপাদান

- ৫০০ গ্রাম খোসাছড়ানো চিংড়ি
- ১ চা চামচ ধনেঙ্গড়া
- চা চামচের এক তৃতীয়াংশ মেথি
- ১ চা চামচ গোলমরিচ
- ৬টি কারি পাতা
- ২ চা চামচ লেবুর রস
- ১ চা চামচ সরিষা
- ১টি পেঁয়াজ বাটা
- ৪ কোয়া রসুন ছাড়ানো ও সুন্দর করে কাটা
- ১ চা চামচ তাজা খোসা ছড়ানো আদা বাটা
- ১ টেবিল চামচ পাপরিকা
- ১ চামচ মরিচ গুঁড়া
- আধা চা চামচ হলুদ পাউডার
- লবণ, ৩টি তাজা কাঁচা মরিচ
- দেড় কাপ নারকেল দুধ (মিষ্টিবিহীন) : ভেজিটেবল ওয়েল আন্দাজয়ত



প্রণালী

১. চিংড়িগুলো ভালোভাবে পরিষ্কার করে শুকিয়ে নিন।
২. ছোট ফ্রাইপ্যান-এ মধ্যম তাপে তাতিয়ে নিয়ে তার মধ্যে ধনেঙ্গড়া, গোলমরিচ, এবং মেথি দিয়ে ১ মি. ধরে নেড়ে আলতো ভাবে ভাজুন।

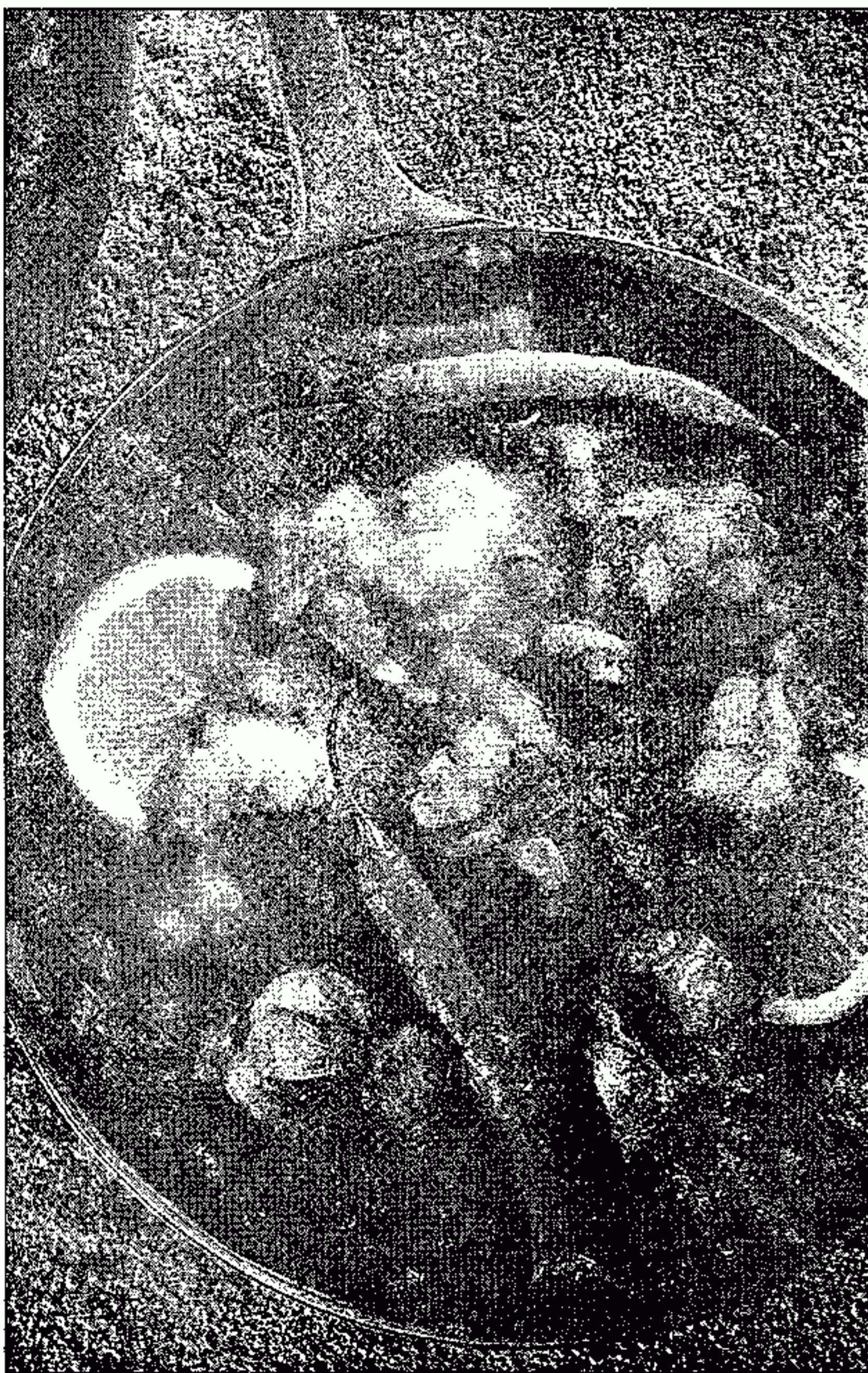
৩. গ্রিভারে পিষে কারিপাতাসহ সব দিয়ে ও ভালোভাবে গ্রাইড করুন।

৪. ক্রাইং প্যানে তেল গরম করুন এবং তাতে সরিষা চাপিয়ে দিন। যখন সেগুলো পট পট শব্দ করবে তখন রসুন ও পেঁয়াজ মিশিয়ে দিন। নাড়ুন ও ভাজুন, আদা দিন, আবার নাড়ুন, এবপর দেড় কাপ পানি, পাপরিকা, মরিচ, গুঁড়া হলুদ, লবণ, গোটা মরিচ, গুঁড়া মশলা এবং লেবুর রস যোগ করুন।

৫. ফুটস্ট গরম করে (boil) ৫ মিনিট ধরে অল্প তাপে রান্না করুন। আপনার প্রেরিত, আপনি এভাবেও রাখতে পারেন বা আরো একটু তাপ দিতে পারেন।

৬. এবার নারকেল দুধ দিয়ে জোরে নেড়ে দিন।

www.MurchOna.com



ক্রিম প্রণ কারী

উ পা দা ন

- ১ কেজি মধ্যমাকৃতির চিংড়ি
- ১টি মধ্যমাকৃতির পেঁয়াজ,
- কুঁচি করা
- ৩ টেবিল চামচ ভোজটেবল
- তেল
- ১ চা চামচ কুঁচি কাটা আদা, ১
- চা চামচ কুঁচি করে কাটা রসুন
- ১টি বড় লাল মরিচ, বিচি
- ছাড়ানো ও কুঁচি করে কাটা
- ১ টেবিল চামচ টুকরো করে
- কাটা লেমন গ্রাস
- ১ চা চামচ ধনে গুঁড়া
- ১ চা চামচ হলুদ
- ১ কাপ নারকেল ক্রিম
- ১ চা চামচ তেঁতুল পেস্ট
- ১ গোছা তাজা ধনেপাতা



নোট : ব্যবহারের আগে চিংড়ি যদি রোস্ট করা হয় তবে বেশ ভালো সুগন্ধ ছড়ায়।

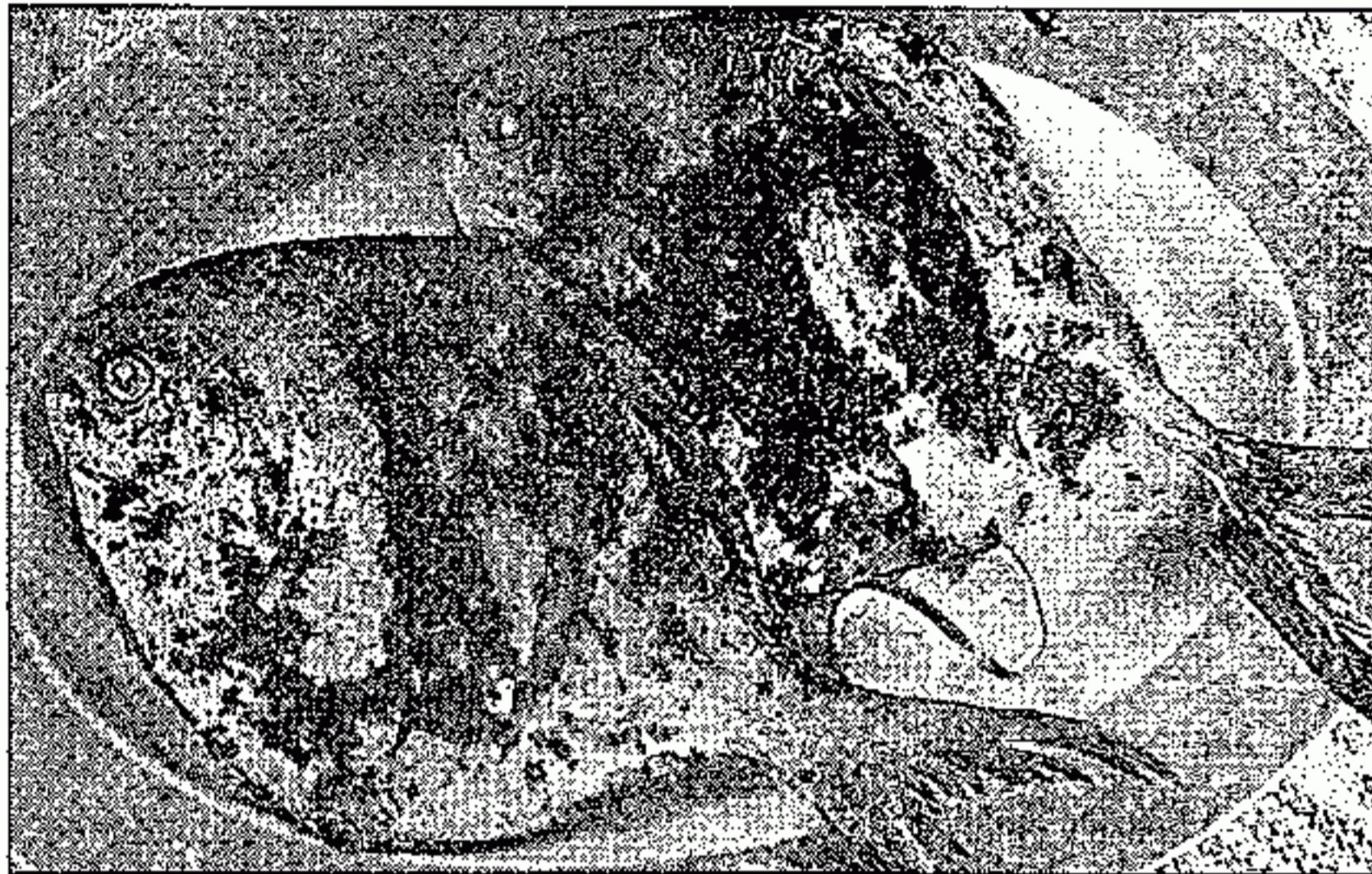
প্র ণ লী

চিংড়ি খোসা ছিলে নিন, লেজ ও শেষ অংশের খোসা অবিকৃত রাখুন। প্রতিটি চিংড়ির পিছন বরাবর কাটুন, কালো রগ বেছে ফেলুন। এবং চিংড়িগুলো চাপ দিয়ে চেপ্টা করুন যেন আপনি কাটলেট তৈরি করছেন। তেলে পেঁয়াজ বাদামি না হওয়া পর্যন্ত, ঝাঁধুন, মসলা প্রিভারে বা ফুড প্রসেসর মেশিনে পেঁয়াজ, রসুন, আদা, মরিচ, লেমন গ্রাস পিষে পেস্ট তৈরি করুন। এতে ধনে, হলুদ এবং চিংড়ি পেস্ট দিন, অল্প নারকেল ক্রিম মিশান।

যে প্যান পেঁয়াজ ভাজার জন্য ব্যবহৃত হয়েছে তাতে বাটা মসলা ৫ মিনিট ধরে ভেজে নিন, নারকেল ক্রিম ও তেঁতুল মিশিয়ে ফুটন্ত গরম করুন। পরে তাপ কমিয়ে ধীরে ধীরে রান্না করুন এবং অনবরত ৫ মিনিট ধরে নাড়ুন।

ধনে পাতা দিন এবং গরম গরম অবস্থায় ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

সরিষা রূপচাঁদা



লবণ, হলুদ, সরিষা তেল দিয়ে মেঝে মাছ ভাজুন

উপাদান

- ৪ টেবিল চামচ সরিষার তেল
- ৪টি কোয়া রসুন বাটা
- ১টি বড় টুকরো করে কাটা পেঁয়াজ
- লবণ স্বাদমত
- ১ চা চামচ সরিষা
- ১ চা চাম হলুদ
- ১ চা চামচ ধনে বাটা
- দেড় টেবিল চামচ মরিচ বাটা
- দেড় টেবিল চামচ টমেটো পেস্ট
- পানি আন্দাজমত
- ১ মধ্যমাকৃতির মাছ
- ৪টি কাঁচামরিচ এবং ধনে পাতা

প্রণালী

একটি সসপ্যানে তেল গরম করুন।
রসুন দিয়ে সোনালি রঙের না হওয়া পর্যন্ত
ভাজুন।
পেঁয়াজ মিশান এবং আরো কয়েক মিনিট
ভাজতে থাকুন।
বাদবাকি সমস্ত মসলা মিশিয়ে ধীরে ধীরে ৬-৮
মিনিট ধরে মাঝেমধ্যে নেড়ে চেড়ে ফ্রাই করুন।
যদি মিকচার খুব বেশি শুকনা হয় তবে ৪-৬
টেবিল চামচ পানি মিশিয়ে দেবেন।
এরপর টমেটো দিয়ে পানি ও লবণ দিন
ভালোভাবে মিশান, এবার ভাজা মাছ দিয়ে,
প্যানে ঢেকে দিন এবং ৫ মিনিট ধরে অল্প তাপ
রাখা করুন।
পুদিনাপাতা ও লেবু দিয়ে সজ্জিত করুন।

ରୁହି ଟ୍ୟାଂରା



www.MurchOna.com

ଉ ପା ଦା ନ

- ୪ ଟେବିଲ ଚାମଚ ତେଲ
- ୬ କୋଯା ବାଟା ରସୁନ
- ୧ଟି ପୈୟାଜ ଟୁକରୋ କରା
- ଲବନ ସ୍ଵାଦମତ
- ୧ ଚା ଚାମଚ ହଲୁଦ
- ୧ ଚା ଚାମଚ ମରିଚ ଗୁଡ଼ା
- ଦେଡ଼ ପାଉଁଟ ଟୁକରୋ କରା
ଟମେଟୋ
- ୪ ଟୁକରୋ କାଟା ଛାଡ଼ା ମାଛେର
ବୁକେର ଅଂଶ (ମାଛ ଫ୍ରାଇ କରନ୍ତ,
କାଟା ବେଛେ ଫେଲୁନ)
- ୧ ଟେବିଲ ଚାମଚ ଧନେ
- ୩ ଟେବିଲ ଚାମଚ ଭେଜିଟେବଲ
ଅଯେଲ

ଆ ପା ଲୀ

ଏକଟି ସସପ୍ୟାନେ ଭେଜିଟେବଲ ତେଲ ଭାଲୋଭାବେ
ଗରମ କରନ୍ତ ।

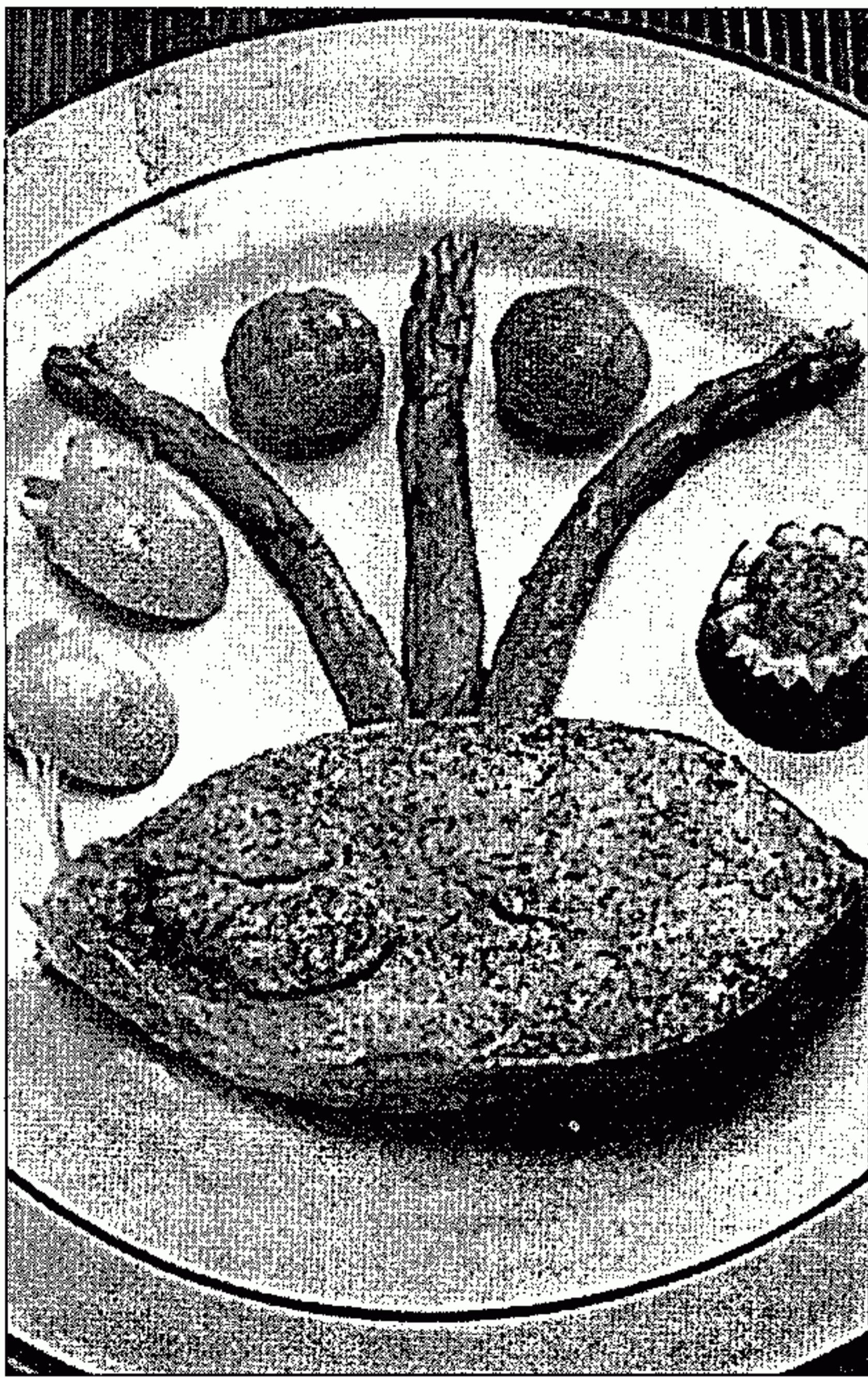
ତେଲେ ରସୁନ ଦିଯେ ବାଦାମି ରଙ୍ଗେ ନା ହୋଇବା ପର୍ବତ
ଫ୍ରାଇ କରନ୍ତ ।

ପୈୟାଜ ମିଶିଯେ ଆରୋ ୫-୬ ମିନିଟ ଫ୍ରାଇ କରନ୍ତ ।
ବାଦବାକି ମସଲା ମିଶିଯେ ଅଛି ଆଚେ ଦିନ ୩-୫
ମିନିଟ ପର ମାଝେ ମଧ୍ୟେ ନେଡ଼େ ଭାଜୁନ ।

ଏବାର ଟମେଟୋ ଦିଯେ ଦିନ ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ତାପେ ୧୦-
୧୫ ମିନିଟ ଧରେ ଟମେଟୋ ସେବା ନା ହୋଇବା ପର୍ବତ
ରାନ୍ନା କରନ୍ତ ।

ଏରପର ଦେଡ଼ କାପ ପାନି, ତାରପର ମାଛ ଦିଯେ ୫-
୬ ମିନିଟ ଅଛି ତାପେ ରାନ୍ନା କରନ୍ତ ।

ସାଦା ଭାତେର ସଙ୍ଗେ ପରିବେଶନ କରନ୍ତ ।



স্টাইল হিলসা

উ পা দা ন

- ২১২ আউচ ইলিশ মাছ
- মাছের ডিম (নরম) ১ কাপ
- ১ চা চামচ কুঁচি কাটা আদা
- ১ চা চামচ রসুন
- ১ টেবিল চামচ ধনে
- ২টি কাঁচা মরিচ
- ২টি পেঁয়াজ
- ১ চা চামচ তন্দুরি গরম
মশলা
- লবণ স্বাদমত
- সরিষার তেল পরিমাণমত
সজ্জিত
- ১টা টমাটো
- ৪টা টমেটো কাঁচা আমের
সঙ্গে ভরা
- কাঁচামরিচ ৪টি
- ৮টি ছোট শশা
- ৩ ইঞ্চি চিরে কাটা ছাল
তোলা সাদামূলা



প্র ণা ঳ী

১. মাছের আঁশ ফেলে, চামড়া ছুলে ভালো করে
ধূয়ে নিন।
২. টমেটো পেস্ট করুন।

৩. বাদবাকি উপাদান (তেল বাদে) এক সঙ্গে মিশ্রণ করুন, তারপর মাছ মিশান,
মাছের চামড়া ছড়িয়ে দিন।

৪. সরিষা তেলে ভাজুন যতক্ষণ না চামড়া অল্প অল্প মচমচে না হয় এবং পেস্ট জুল
দিন। তারপর মাছের ডিম ভাজুন।

৫. সুশোভিত দ্রব্যাদি প্রস্তুত করুন। শশা লম্বাভাবে চারভাগে ভাগ করুন।
এমনভাবে শোভিত করে কাটুন যাতে কলাগাছের মোচার ঘতো হয়। মাছগুলো বড়
গোলাকার পাত্রে সাজান, যাবাখানে ছাল ছেলা সাদা মূলা ও ফুল রাখুন এবং ফাঁকা
জায়গায় বাকি সজ্জিত করণের দ্রব্যাদি দিন। অন্যভাবেও সাজাতে পারেন।

পাতিরোলা মাছ

উপাদান

- ১২৫ গ্রাম মাছ
- ২-৩টি কাঁচামরিচ কুঁচি করে কাটা
- ৪টি রোস্ট করা লাল মরিচের গুঁড়ো
- ১টি ছোট পেঁয়াজ অর্ধেক স্লাইসকৃত
- ১ টেবিল চামচ ধনেপাতা কুঁচি
- আধা চা চামচ মেথি পাতা
- ১ চা চামচ সরিষা গুঁড়া
- দেড় চা চামচ সরিষা তেল
- ১ চিমটি সরিষা,
- লবণ স্বাদমত
- প্যান কেক
- ১০০ গ্রাম আটা
- ১টি ডিম, ১ চিমটি লবণ, ১ চিমটি কালিজিরা, দেড় পাউন্ড দুধ, তেল অল্প ভাসা ভাসা রান্না করার জন্য



প্রণালী

১. তাজা মাছ হলে মাছের চামড়া ছিলে পানি ঝরিয়ে নিন। তেলে, এক চিমটি হলুদ ও লবণ দিয়ে, আলতোভাবে মাছের দুই পাশেই ভাজুন। ঠাণ্ডা করে নিয়ে মাছ ভর্তা করে নিন।
২. রান্নার উপাদানগুলো মিশিয়ে বেঠে নিন।
৩. একটি ননস্টিক প্যানে অল্প তেলে মিশিয়ে গরম করুন, তাতে মাছ ও মিকচার কয়েক মিনিট রান্না করুন, তারপর পাশে রেখে দিন।

৪. ডিম ভেঙ্গে দুধের সঙ্গে দিয়ে ফর্ক দিয়ে খেঠে নিন।
৫. একটি গামলায় অটো চালুনি করে তেলে মিশান এবং আটার মধ্যে দুধ ও ডিম মিকচার মিশিয়ে ৩০ মিনিটের জন্য রাখুন।
৬. একটি ওমলেট প্যানে ১ চা চামচ তেল গরম করে তাতে কিছু ফেটার ঢালুন। প্যানে ছড়িয়ে দিন। কয়েক সেকেন্ড পর মিকচার মিশ্রিত করুন। ধীরে ধীরে Set না হওয়া পর্যন্ত ফ্রাই করুন, তারপর উল্টিয়ে দিন, Fish mixture -এর সঙ্গে pancake জরি নিন, এভাবে পাত্রে ঝোল তৈরি করা হয়।
৭. সালাদ এবং চিলিসহ পরিবেশন করুন।

গলদা চিংড়ি ঝাল



উ পা দো ন

- ৪ টেবিল চামচ বাটির
- ২ চা চামচ পাঁচফোড়ন
- আধা চা চামচ হলুদ
- ৬টি রসুন টুকরো করা
- ১ ইঞ্জি আদা কুঁচি করে কাটি
- ২২৫ গ্রাম পেঁয়াজ স্লাইস করা
- ৭৬৫ গ্রাম বড় চিংড়ি (প্রায় ১০-১২টি) খোসা ছাড়ানা
- ২ টেবিল চামচ টুকরো করা
- ১ টেবিল চামচ টমেটো কেচাপ
- ২-৪টি কাঁচামরিচ স্লাইস করা
- ১ টেবিল চামচ তাজা ধনেপাতা
- লবণ পরিমাণমতো

প্র গা লী

ঘি গরম করে নিন, পাঁচফোড়ন এবং হলুদ নেড়ে চেড়ে ভাজুন ভালোভাবে একনাগাড়ে। এতে রসুন দিয়ে ৩০ সেকেন্ড এক নেড়ে নেড়ে ভাজতে থাকুন। তারপর আদা মিশিয়ে আরো ৩০ সেকেন্ড নাড়ুন ও ভাজুন।

পেঁয়াজ মিশান, নেড়ে চেড়ে আরো ৫ মিনিট ভাজুন।

সঙ্গে ১ চা চামচ পানি দিন (যদি প্রয়োজন হয়) অন্যান্য উপাদান যোগ করে ৮-১০ মিনিট ধীরে ধীরে অল্প তাপে নেড়ে চেড়ে রান্না করুন। রুটি বা ভাতের সাথে পরিবেশন করুন। ■

মশলাযুক্ত চিংড়ি নারকেল

উপাদান

- ৪ টে. চামচ ভেজিটেবল তেল
- ১টি বড় পেঁয়াজ স্লাইস করা
- ৪টি রসুনের কোয়া
- নিখুঁতভাবে কুঁচি করে কাটা
- ২ চা চামচ ধনে গুঁড়া
- ১ চা চামচ হলুদ
- ১ চা চামচ মরিচ গুঁড়া
- আধা চা চামচ আদা কুঁচি
- পরিমাণ মতো লবণ
- কোয়াটার চা চামচ কালো গোলমরিচ
- দুই টেবিল চামচ ভিনেগার।
- ১ টেবিল চামচ লেবুর রস
- নারকেল দুধ ঘনভাবে মিশ্রিত।
- ২ টেবিল চামচ টমেটো পেস্ট
- ৫০০ গ্রাম টাটকা চিংড়ি (অধিসিদ্ধ খোসা ছড়ানো)
- ধনে পাতা, লেবুর স্লাইস

বাংলাদেশে চিংড়ি প্রচুর পাওয়া যায় এবং তা বেশিরিয়। এই রেসিপি দ্রুত প্রস্তুতযোগ্য, সহজ ও সুস্থানু। এটি উচ্চমান সম্পন্ন লাল রংয়ের গরম গরম মুখরোচক খাদ্য।



প্রণালী

১. ডিপ ফ্রাইপেনে তেল গরম করুন। রসুন মেশান এবং সুগন্ধ ছড়িয়ে না পড়া পর্যন্ত ১ মিনিট ধরে ভাজুন। তারপর পেঁয়াজ মিশিয়ে পাঁচ মিনিট ধরে বা তার কিছু বেশি সময় ধরে নরম ও বাদামি রং না হওয়া পর্যন্ত ভাজতে থাকুন।
২. একটি বোলে সকল মশলা মিশিয়ে রাখুন। লবণ ও গোল মরিচ ভিনেগারের মধ্যে নেড়ে পেস্ট করুন।
৩. এবার গরম ভাজা উপাদানের সঙ্গে এগুলো মিশিয়ে ফেলুন এবং তিনি মিনিট ধরে বেশ করে নাড়তে থাকুন।
৪. এবার নারকেল দুধ, লেবুর রস এবং টমেটো পেস্ট মিশিয়ে ৫ মিনিট ধরে নাড়তে থাকুন ততক্ষণ যতক্ষণ এগুলো সিদ্ধ না হয়।
৫. চিংড়ির সঙ্গে ১ মিনিট ধরে নাড়ুন বেশ গরম না হওয়া পর্যন্ত তারপর তাতের পাতে সুন্দর করে ধনে পাতা ও লেবুসহ পরিবেশন করুন।

পাতিয়া চিংড়ি

উ পা দা ন

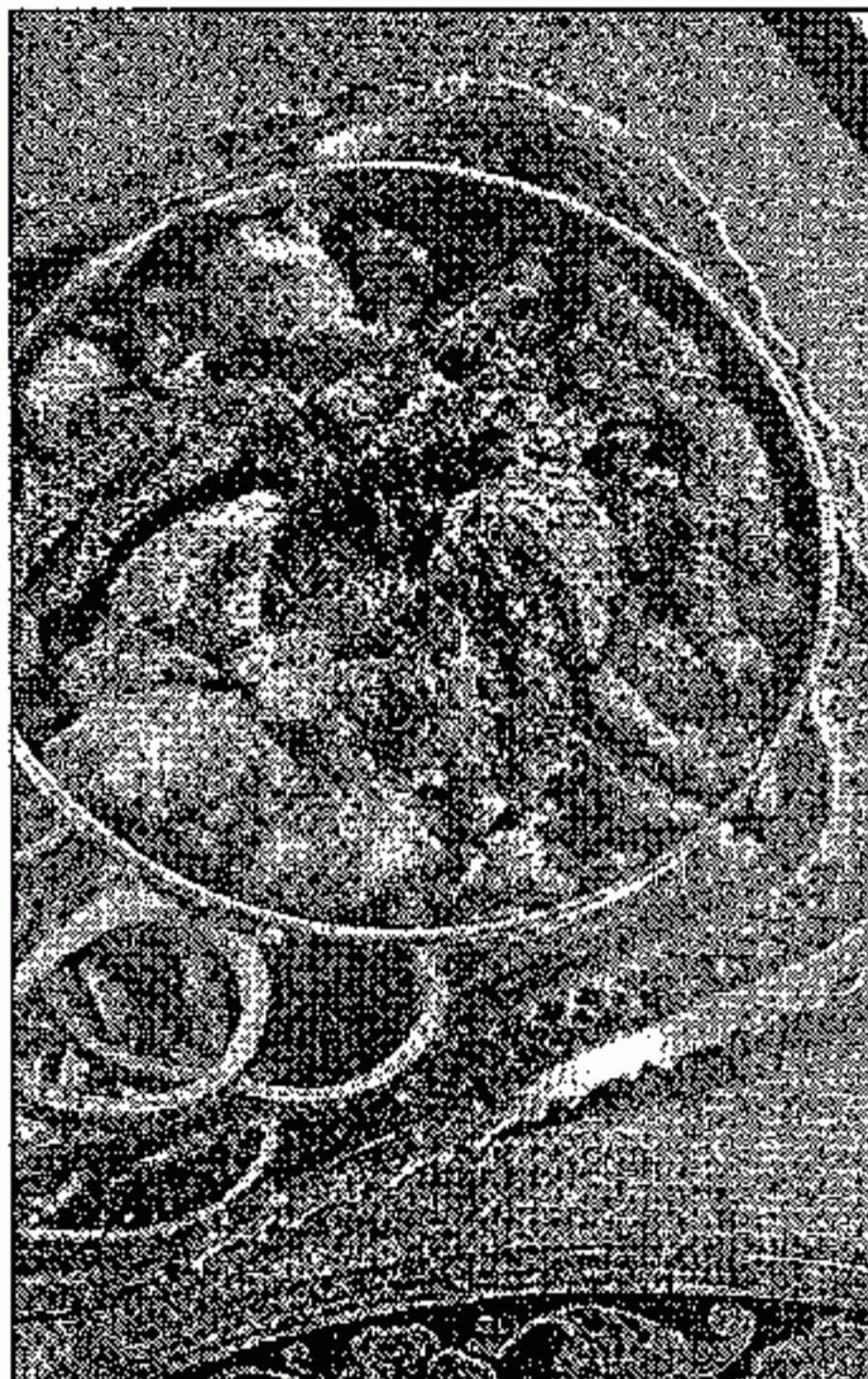
- ৮০০ গ্রাম/২ পাউড রান্না
করা চিংড়ি (সেদ্ধ চিংড়ি)
- ৩ টেবিল চামচ দই
- ১টা পেঁয়াজ চাক করে কাটা
- ২টি রসুনের কোয়া
- ১ ইঞ্জি টাটকা আদা
- ২ টেবিল চামচ সরিষার তেল
- ১ টেবিল চামচ তেঁতুল
পেস্ট
- ১ টেবিল চামচ মধু
- ১ টেবিল চামচ চিনি
- ১ টেবিল চামচ ভিনেগার
- ১ টেবিল চামচ টমেটো কেচাপ
- লবণ স্বাদমত

মসলা নং-১

- আধা চা চামচ সরিষা
- আধা চা চামচ মেথি

মসলা-২

- আধা চা চামচ হলুদ
- ১ চা চামচ ধনে গুঁড়ো
- আধা চা চামচ জিরো গুঁড়ো
- ২ চা চামচ পাপড়িকা
- পানি



প্র পা লী

১. ৪ টেবিল চামচ পানি, দধি, পেঁয়াজ, রসুন,
আদা একত্রে ঝেঁভ করে একটি মিকচার তৈরি
করুন।

২. সরিষার তেল গরম করুন, তাতে ১ নং
মসলা দিয়ে ২ মিনিট ফ্রাই করুন এবং তৈরি
মিকচার মিশিয়ে ১০ মিনিট ধরে ফ্রাই করুন।
জোরে ঘুটে দিবেন।

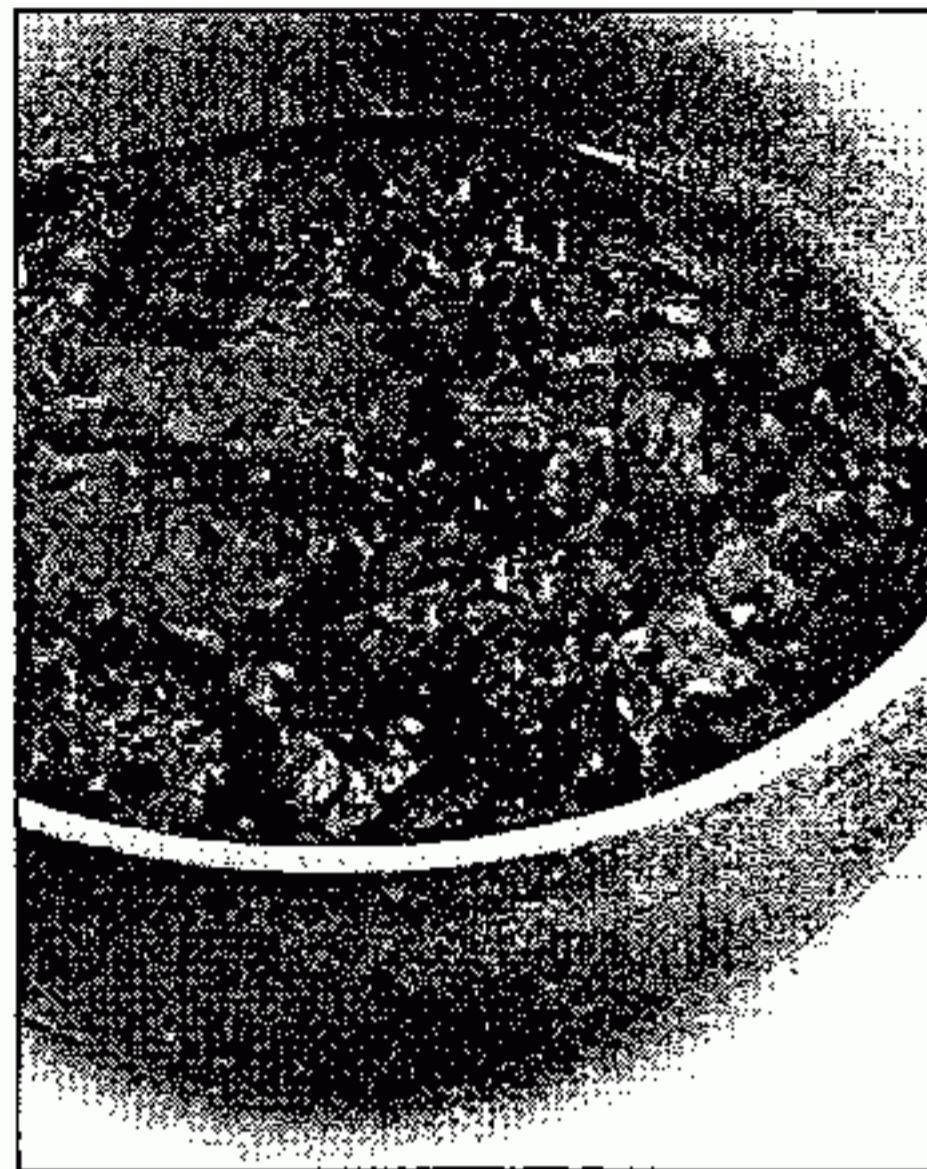
৩. এবার ২ নং মসলা মিশ্রিত করে আরো ৫ মিনিট ফ্রাই করুন।

৪. তেঁতুল পেস্ট, চিনি, মধু, ভিনেগার এবং টমেটো কেচাপ একত্রে করে ভাজতে থাকা
মিকচারের সঙ্গে যোগ করে দিবেন। আরো ১০ মিনিট রান্না করুন, তারপর চিংড়ি ও লবণ
মিশাবেন। চিংড়ি ৫ মিনিটের বেশি নয়, এমন সময় ধরে চিংড়ি গরম করুন।

মাছ তেঁতুল কারি

উপাদান

- ৭০০ গ্রাম কাঁটাবিহীন
স্যামন বা অন্য কোনো বড়
মাছের টুকরা টুকরা খণ্ড
- ভোজ্যতেল ২ টেবিল চামচ
- পেঁয়াজ ১টি কুঁচি করে কাটা
- ১টি রসুনের কোয়া বাটা
- ২ সে.মি. টুকরো আদা
- ধনিয়া বাটা ১ চা চামচ
- জিরা বাটা ১ চা চামচ
- ইলুদ বাটা আধা চা চামচ
- আধা টেবিল চামচ শুকনা
মরিচের টুকরো
- তেঁতুলের মিশ্রণ ১ টেবিল
চামচ
- টমেটো সস ১ টেবিল চামচ
- নারকেল দুধ ৪০০ মি.লি.
- চিনি ১ চা চামচ



এই তরকারিতে মূলত তেঁতুলের প্রাধান্য থাকে।
নারকেল দুধ দিয়ে একে সমৃদ্ধ করা হয়।
স্যামন মাছ দিয়ে এটা সবচেয়ে ভালো হয়।
যদিও অন্য যেকোনো সাদা মাছের কাঁটাবিহীন
পুরু টুকরো দিয়ে এই ডিশটি তৈরি করা যায়।

প্রণালী

স্যামন বা ব্যবহৃত অন্য মাছটি ছোট টুকরায় কাটুন। এরপর টুকরাগুলোয় লবণ
মাখিয়ে নিন। গভীর কড়াইতে মাঝারি তাপে ভোজ্যতেল গরম করুন। এতে ১-২
মিনিট পেঁয়াজ ভেজে নিন। এবার রসুন ও আদা ঘোগ করে আরো এক মিনিট
নাড়তে নাড়তে 'ভাজুন। ধনে, জিরা, ইলুদ ও শুকনা মরিচের টুকরা ঘোগ করে
আরো কিছুক্ষণ ভালোভাবে নাড়ুন, যতক্ষণ না সুগন্ধ বের হয়। এবার এতে তেঁতুল,
টমেটোর সস, নারকেল দুধ, চিনি, পানি এবং ১ চা চামচ লবণ ঘোগ করুন।
এরপর মাছের টুকরাগুলো এতে ছেড়ে দিন। টগবগিয়ে ফোটার আগ পর্যন্ত রান্না
করুন। তৈরি হয়ে গেল আপনার কাঞ্চিত খাদ্য। ধোয়া ওঠা ভাতের সঙ্গে
ধনেপাতা সহযোগে পরিবেশন করুন।

ধনে মাছ

উ পা দা ন

- শোল বা এই জাতীয় বড় মাছ ৪ পাউণ্ড
- রসুন ৮ কোরা
- মরিচ ৩টি
- আদা ১ ইঞ্চি করে কাটা
- মাঝারি সাইজের এক মুঠো ধনেপাতা
- ধনে গুঁড়ো ১ চা চামচ
- ব্রাউন সুগার ১ চা চামচ
- হলুদ ১ চা চামচ
- কালো সর্বেদানা আধা চা চামচ
- মেথিদানা আধা চা চামচ
- লবণ পরিমাণমতো
- লেবুর রস আধা কাপ
- ভোজ্য তেল আধা কাপ
- পেঁয়াজ ২ কাপ কুঁচি করে কাটা
- টমেটো ১ কাপ কুঁচি করে কাটা
- গরম মসলা আধা চা চামচ



প্র ণা চী

ওকুতেই ওভেন 400° সেলসিয়াস তাপমাত্রায় গরম করে নিন। মাছ ধূয়ে পরিষ্কার করে নিন। মাছের মধ্যে ১ চা চামচ লবণ ছিটিয়ে দিন। রসুন, মরিচ, আদা, অর্ধেক ধনেপাতা, ধনে গুঁড়ো, চিনি, হলুদ, সর্বেদানা, মেথি দানা, লবণ ও লেবুর রস দিয়ে মসৃণ একটি মিশ্রণ তৈরি করুন। প্রয়োজনে কিছুটা পানিও দিতে পারেন। বাদামি বর্ণ ধারণ করা পর্যন্ত পেঁয়াজ ভেজে নিন। এবার তৈরি করা মসৃণ মিশ্রণটি এতে ঢালুন। যতক্ষণ পর্যন্ত না অধিকাংশ পানি বাঞ্পীভূত হয়, ততক্ষণ মিশ্রণটি সেদ্ধ করুন। এবার এতে টমেটো ও গরম মসলা যোগ করুন। আরো ২ মিনিট ভেজে মিশ্রণ নাখিয়ে নিন। মাছের একপাশে মিশ্রণটি মাখান। এক থেকে দেড় কাপ মাছের ভেতর দিকে মাখিয়ে নিন। এরপর বাকি মসলাটুকু পুরো মাছে ভালোভাবে মাখিয়ে নিন। ভালোভাবে ঢাকনা দিয়ে মাছ ২৫ মিনিট তাপিয়ে নিন।

মাছের কোরমা

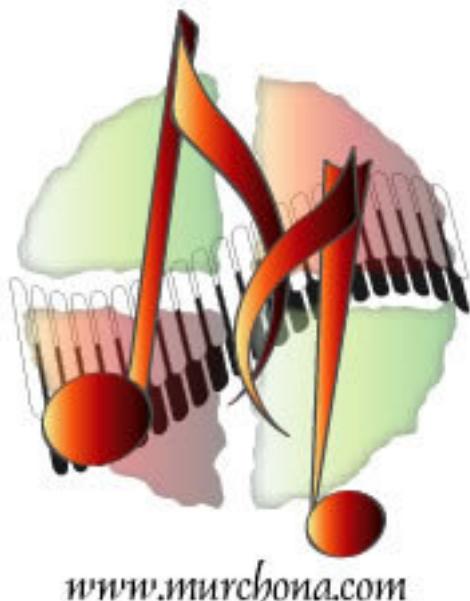


উপকরণ

- দই আধা কাপ
- পেঁয়াজ বাটা আধা কাপ
- আদা বাটা ২ চা চামচ
- রসুন বাটা ১ চা চামচ
- ধনিয়া বাটা ১ টেবিল চামচ
- এলাচ ৬টি
- দারচিনি ১ ইঞ্চি দৈর্ঘ্যের ২টি
- লবণ ২ চা চামচ
- ঘি ৩ থেকে ৪ কাপ
- কাঁচামরিচ ৬টি
- চিনি ১ টেবিল চামচ
- লেবুর রস ১ টেবিল চামচ

পদ্ধতি

কোরমার জন্য বড় মাছ ব্যবহার করুন। মনে রাখবেন মাছের টুকরা খুব ছোট করা চলবে না। মরিচ বাদে বাকি সব উপাদান একটি পাত্রে নিয়ে ভালোভাবে মেশান। অন্ত তাপে ঢাকনা দিয়ে সেদ্ধ করুন। একবার সাবধানতার সঙ্গে মাছের টুকরাগুলো নেড়েচেড়ে দিন। যখন পানি প্রায় শুকিয়ে যাবে, তখন কাঁচামরিচ যোগ করুন। এরপর খুবই কম তাপে আরো আধা ঘণ্টা সেদ্ধ করুন। যখন তেল ভাসা ভাসা অবস্থায় চলে আসবে, বুরাবেন মাছের কোরমা তৈরি হয়ে গেছে।



TOMMY MIAH'S KITCHEN

[Part.1]



For More Books & Music Visit www.MurchOna.com
MurchOna Forum : <http://www.murchona.com/forum>
suman_ahm@yahoo.com