

বাঙালি আপ্যায়নে

শেষ পৃষ্ঠার পর

ছানা-সবজির নিরামিষ

উপকরণ : ছানা ২ টেবিল-চামচ ।
পেঁয়াজকুচি, আলু, গাজর, ফুলকপি,
মটরগুঁটি, মিষ্টি কুমড়া সব মিলিয়ে ২
কাপ, সরিষা বাটা ১ চা-চামচ, আদা ও
রসুনবাটা আধা চা-চামচ করে, জিরাবাটা
আধা চা-চামচ, ধনেগুঁড়া আধা চা-চামচ,
লবণ স্বাদমতো, সয়াবিন তেল ২ টেবিল-
চামচ, কাঁচা মরিচ ফালি করে কাটা ২টি,
ধনেপাতা কুচি প্রয়োজনমতো,
পাঁচফোড়ন আধা চা-চামচ, ঘি সামান্য ।

প্রণালি : হাঁড়িতে তেল গরম করে
পেঁয়াজ ভেজে নিন । বাকি সব মসলা
দিয়ে একটু পানি দিয়ে কষিয়ে নিন ।
এবার গুঁড়া মসলা দিয়ে ভেজে নিন ।
ছানা দিয়ে সামান্য পানিসহ মসলার সঙ্গে
কষিয়ে নিন । সবজি দিয়ে লবণ দিন ।
সবজি সেদ্ধ হওয়ার জন্য একটু পানি
দিতে পারেন । ঢাকনা ছাড়া রাখলে
সবজির রং সুন্দর থাকবে । সেদ্ধ হয়ে
গেলে হাঁড়ি নামিয়ে নিন । অন্য হাঁড়িতে
ঘি গরম করে পাঁচফোড়ন ও কাঁচা মরিচ
ভেজে সবজিতে বাগাড় দিন । ওপরে
ধনেপাতা ছিটিয়ে পরিবেশন করুন ।



টাকি-ব্রকলি ভর্তা

উপকরণ : টাকি মাছ ৫-৬ টি, ব্রকলি (শুধু ফুল)
আধা কাপ, হলুদ গুঁড়া সামান্য, শুকনা মরিচ ৪টি,
পেঁয়াজ কুচি আধা কাপ, রসুন কুচি ১ কোয়া, লবণ
পরিমাণমতো, ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল চামচ,
কাচামরিচ কুচি ১ চা-চামচ, সরিষার তেল
পরিমাণমতো ।

প্রণালি : মাছে হলুদ-মরিচ গুঁড়া মেখে রাখুন ২০
মিনিট । ব্রকলির ফুলগুলো ভাপিয়ে নিন । কড়াইয়ে
তেল গরম করে মাছ ভেজে নিন । কাঁটা বেছে মাছ
আলাদা করে রাখুন । মাছভাজার তেলে শুকনা
মরিচ, কাঁচা মরিচ, পেঁয়াজ কুচি ও রসুন কুচি নরম
করে ভেজে নিন । মচমচে করবেন না । এবার সব
উপকরণ হাতে কচলে মেখে নিন ।

বাহারি ডাল-চাটনি

উপকরণ : মসুর ডাল ২ টেবিল চামচ, মুগ ডাল ২ টেবিল চামচ টেলে
নেওয়া, মাষকলাই ডাল খোসাসহ ৮ টেবিল চামচ, বুটের ডাল ২ টেবিল
চামচ, কাঁচা আম ২ টুকরা, লবণ স্বাদমতো, শুকনা মরিচ টেলে নেওয়া ৩টি,
কাঁচা মরিচ ৪টি, রসুনকুচি ১ চা-চামচ, আদাবাটা আধা চা-চামচ, জিরা টেলে
গুঁড়া করা আধা চা-চামচ, হলুদ গুঁড়া আধা চা-চামচ, ধনেপাতা এক মুঠো,
সরিষার তেল ২ টেবিল চামচ ।

প্রণালি : সব রকম ডাল ধুয়ে পানিতে ভিজিয়ে রাখুন । বুটের ডাল আগের
দিন রাতে ভিজিয়ে রাখুন । ডালগুলো একসঙ্গে লবণ, হলুদ, জিরা ও কাঁচা
মরিচ দিয়ে সেদ্ধ করে নিন । কাঁচা আমের ফালি দিয়ে কিছুক্ষণ জ্বাল দিন ।
কড়াইয়ে সরিষার তেল গরম করে শুকনা মরিচ ফোড়ন দিন । এবার রসুন
কুচি ও আদাবাটা ভেজে ডাল বাগাড় দিয়ে নিন । ডাল ঠান্ডা হলে এক মুঠ
ধনেপাতা কুচি দিয়ে ব্লেন্ডারে পেস্ট করে নিন । বেশি আঠালো যেন না হয় ।
বাটিতে সাজিয়ে পরিবেশন করুন ।

পনির সবজির কাটলেট

উপকরণ : পনির বা ছানা ১
কাপ, আলু মাঝারি ১টা,
গাজরকুচি ১টা, ফুলকপি কুচি
১টা, মটরগুঁটি দানা ১ কাপ,
পেঁয়াজ বেরেস্টা ২ টেবিল-চামচ,
কাঁচা মরিচ ২টা, লবণ
স্বাদমতো, ভাজা জিরার গুঁড়া
আধা চা-চামচ, টালা শুকনা
মরিচের গুঁড়া আধা চা-চামচ,
পুদিনাপাতা কুচি ১ মুঠ, ডিম
২টি, তেল ভাজার জন্য ।

প্রণালি : আলু সেদ্ধ করে ছিলে
চটকে নিন । বাকি সবজিগুলো
সেদ্ধ করে পানি ঝরিয়ে নিন ।
পনির বা ছানা, পুদিনাপাতা কুচি,
১ চা-চামচ বেরেস্টা ও লবণ
একসঙ্গে কচলে নিন । আলু
সবজি ও তেল ছাড়া বাকি সব
মসলা একসঙ্গে মেখে নিন । এর
ভেতরের পনির মিশ্রণের পুর
ভরে কাটলেটের আকার করে
নিন । এগুলো ২ ঘণ্টা ফ্রিজে
রেখে দিন । ভাজার আগে
বাটিতে সামান্য লবণ দিয়ে ডিম
ফেটিয়ে নিন । কাটলেটগুলো
ডিমের মিশ্রণে গড়িয়ে অল্প
তেলে ভেজে নিন । পুর দিতে না
চাইলে পনিরের মিশ্রণ সবজির
সঙ্গে মেখে একবারে কাটলেট
বানাতে পারেন ।

বাকি অংশ পৃষ্ঠা : ১২

বাঙালি আপ্যায়নে

১১ পৃষ্ঠার পর

সরিষা-মাংস ভুনা

উপকরণ : গরু বা খাসির চর্বি ও হাড়ছাড়া মাংস আধা কেজি, পেঁয়াজবাটা ২ টেবিল-চামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, আদাবাটা ১ চা-চামচ, জিরাবাটা ১ চা-চামচ, হলুদগুঁড়া আধা চা-চামচ, মরিচগুঁড়া ১ টেবিল-চামচ, সরিষাবাটা ১ টেবিল-চামচ, লবণ ১ চা-চামচ বা পরিমাণমতো, সরিষার তেল আধা কাপ, সয়াবিন তেল ৪ টেবিল-চামচ, পেঁয়াজ বেরেসতা বাটা ১ টেবিল-চামচ, গরমমসলার গুঁড়া আধা চা-চামচ, ভাজা জিরার গুঁড়া আধা চা-চামচ, পাকা পেঁপে কোরানো ২ টেবিল-চামচ, পানি ১ কাপ।

প্রণালি : সরিষার তেল, পেঁয়াজবাটা, ভাজা জিরার গুঁড়া ও গরমমসলার গুঁড়া ছাড়া সবকিছুসহ মাংস মাখিয়ে ২ ঘণ্টা রেখে দিন। এবার হাঁড়িতে সরিষার তেল গরম করে পেঁয়াজবাটা দিয়ে ভেজে নিন ১ মিনিট। এবার মাখানো মাংস দিয়ে ঢেকে দিন এবং চুলার আঁচ একদম কমিয়ে দিন। এভাবেই রান্না হবে সেক্ষ না হওয়া পর্যন্ত। মাঝে মাঝে নাড়ুন। মাংস থেকে বের হওয়া পানি শুকিয়ে গেলে ১ কাপ পানি দিন। আবারও অল্প আঁচে রান্না করতে থাকুন। মাংস সেক্ষ হয়ে গেলে গরমমসলা ও ভাজা জিরার গুঁড়া ছড়িয়ে দিন এবং ২০ মিনিট দমে রাখুন তাওয়ার ওপরে। গরম গরম পরিবেশন করুন।



কড়াই ইলিশ

উপকরণ : মাঝারি বা বড় ইলিশ মাছ ১টি, টমেটো ২টি, ক্যাপসিকাম ১টি, পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ, রসুনবাটা ১ টেবিল চামচ, আদাবাটা ১ টেবিল চামচ, হলুদ গুঁড়া আধা চা-চামচ, মরিচ গুঁড়া ২ চা-চামচ, ধনে ও জিরা গুঁড়া ১ চা-চামচ করে, এলাচ ও লবঙ্গ তিনটি করে, তেজপাতা ১টি, গোলমরিচের গুঁড়া আধা চা-চামচ, সয়াবিন তেল ৫ টেবিল চামচ, কালোজিরা আধা চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, চিনি এক চিমটি, কাঁচা মরিচ কুচি ২-৩টি, পানি ২ কাপ।

প্রণালি : মাছ টুকরা করে কেটে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। টমেটো ও ক্যাপসিকাম কুচি করে নিন। শুকনা কড়াইয়ে ক্যাপসিকাম কুচি টেলে নিন। কড়াইয়ে ৪ টেবিল চামচ তেল দিয়ে পেঁয়াজ কুচি ভেজে নিন। এতে এলাচ-লবঙ্গ-তেজপাতা দিন। কালোজিরা বাদে একে একে বাকি মসলাগুলো দিয়ে কষিয়ে নিন। টমেটো ও ক্যাপসিকাম কুচি দিয়ে একটু নাড়ুন। এবার এই মিশ্রণ রন্ধারে মিহি পেস্ত করে নিন। অন্য কড়াইয়ে বাকি তেল গরম করে কালোজিরা ফোড়ন দিন। এতে মসলার পেস্ত দিয়ে দিন। একটু কষিয়ে ২ কাপ পানি দিন। ঝোল ফুটলে মাছ বিছিয়ে দিয়ে লবণ ছিটিয়ে দিন। এক ঘণ্টা তাওয়ার ওপর দমে রেখে দিন। ঝোল মাখা মাখ হলে নামিয়ে একটু চিনি ছিটিয়ে দিন। গরম গরম পরিবেশন করুন।



ডিম বেগুনি

উপকরণ : গোল বেগুন ১টি গোল চাক করে কাটা, ডিম ১টি, লবণ ২ চা-চামচ, তেল ভাজার জন্য, যেকোনো আচারের তেল ৪ টেবিল-চামচ, পেঁয়াজকুচি ছোট ১টি, কাঁচা মরিচ কুচি ১টি, ধনেপাতাকুচি ১ টেবিল-চামচ, হলুদগুঁড়া আধা চা-চামচ, মরিচগুঁড়া আধা চা-চামচ।

প্রণালি : ৩ কাপ পানিতে দেড় চা-চামচ লবণ মিশিয়ে বেগুনের চাকগুলো ৩০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। এতে করে বেগুনের কষ বেরিয়ে যাবে। এবার পানি ঝরিয়ে বেগুনের চাকে চিকন ছুরি দিয়ে আড়াআড়ি দাগ কেটে দিন। তাহলে মসলা ভালোমতো ভেতরে ঢুকবে। এবার বাকি লবণ, হলুদ ও মরিচের গুঁড়া দিয়ে বেগুন মাখিয়ে রাখুন ২০ মিনিট। আরেকটি বাটিতে এক চিমটি লবণ, পেঁয়াজ, মরিচ, ধনেপাতাকুচিসহ ডিম ফেটিয়ে রাখুন। এবার কড়াইতে একটু করে সাদা তেল ও আচারের তেল মিশিয়ে দিয়ে গরম করে ১টি করে বেগুনের চাক দিন। আড়াআড়ি করে কাটা পাশটি আগে তেলে ছাড়বেন। উল্টে দিয়ে অপর পাশে ছোট চামচে করে ৩ চামচ ডিমের মিশ্রণ দিয়ে ঢেকে দিন। চুলার আঁচ মাঝারি থাকবে। এক পাশ সোনালি হয়ে এলে উল্টে দিয়ে আবারও ঢেকে দিন ৩/৪ মিনিট। নামিয়ে নিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

জিরা ভাত

উপকরণ : বাসমতী চাল দেড় কাপ, পানি ৫ কাপ, এলাচি-লবঙ্গ ২টি করে, দারুচিনি ১ ইঞ্চি ১টি, তেজপাতা ১টি, লবণ ১ চা-চামচ, সয়াবিন তেল ২ টেবিল-চামচ, ঘি দেড় টেবিল-চামচ, জিরা ২ চা-চামচ, ধনেপাতাকুচি এক মুঠ।

প্রণালি : চাল ধুয়ে আধা ঘণ্টা ভিজিয়ে রেখে পানি ঝরিয়ে নিন। পাতিলে ৫ কাপ দিয়ে গরমমসলাগুলো ছেড়ে দিন এবং জ্বালে বসিয়ে দিন। পানি গরম হয়ে গেলে চাল ও লবণ দিয়ে অল্প আঁচে ভাত রান্না করুন এবং ভাত হয়ে গেলে নামিয়ে নিন। এবার আরেকটি কড়াইয়ে তেল ও ঘি গরম করে জিরার ফোড়ন দিন। ২ মিনিট মাঝারি আঁচে ভাজুন, যেন ভেতরে কাঁচা না থাকে। এবার আলতো করে এই জিরার ফোড়নটি ভাতে ঢেলে মিশিয়ে দিন। ধনেপাতা ছড়িয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।



বাঙালি আপ্যায়নে

১২ পৃষ্ঠার পর

পনির চাটনি শাশলিক

উপকরণ : পনির কিউব করে কাটা প্রয়োজনমতো, কাঁচা আম ১ ফালি, কাঁচা মরিচ ১টি, ধনেপাতা এক মুঠ, পুদিনাপাতা ১ মুঠ, সয়াবিন তেল ১ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো, পানমসলা সাজানোর জন্য (ঐচ্ছিক) ও টুথপিক প্রয়োজনমতো।

প্রণালি : ননস্টিক প্যানে অল্প তেল ব্রাশ করে পনির কিউবগুলো সবদিকে সেকে নিন। খেয়াল রাখুন যাতে গলে না যায়। এবার বাকি উপকরণ মিশিয়ে ব্লেন্ড করে চাটনি বানিয়ে নিন। পনির ঠান্ডা হলে একটি করে কিউব টুথপিকে গেঁথে তা চাটনিতে গড়িয়ে পানমসলায় গড়িয়ে নিন। সব কটি বানানো হলে ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন।



চিংড়ি-আলুর শাশলিক

উপকরণ : মাঝারি চিংড়ি খোসা ও মাথা ছাড়া ২০টি, আলু কিউব করে কাটা ৪০ টুকরা, লবণ পরিমাণমতো, চিলি সস ২ টেবিল চামচ, লেবুর রস ১ চা-চামচ, আদাবাটা ১ টেবিল চামচ, কাঁচা মরিচ বাটা ১ চা-চামচ, সয়াবিন তেল ১ টেবিল চামচ, আলু-সবজি ভাজার জন্য সয়াবিন তেল আধা কাপ, টুথপিক প্রয়োজনমতো।

প্রণালি : আলুর কিউবগুলো পাঁচ মিনিট ফুটন্ত গরম পানিতে সেদ্ধ করে পানি ঝরিয়ে নিন। প্রয়োজনমতো লবণ দিয়ে তেলে সোনালি করে ভেজে নিন। কাচ বা স্টিলের বাটিতে বাকি মসলাগুলো চিংড়ির সঙ্গে মেখে ৩০ মিনিট রাখুন। এবার কড়াইয়ে ১ কাপ পানি দিয়ে মাঝ বরাবর চিংড়ির বাটি বসিয়ে ঢেকে দিন। ১৫ মিনিট ভাপে রান্না করুন। কড়াইয়ের পানি যেন বাটিতে না ঢোকে। চিংড়ি নামিয়ে টুথপিকে একটি করে গেঁথে নিন। চিংড়ির পর আলুর কিউব, তারপর চিংড়ি, আবার আলুর কিউব এভাবে সাজিয়ে নিন। ওপরে সামান্য ধনেপাতা কুচি ছিটিয়ে পরিবেশন করতে পারেন।



কোয়েলের ডিম ভুনা

উপকরণ : কোয়েল পাখির ডিম ৪ হালি, পেঁয়াজকুচি আধা কাপ, পেঁয়াজবাটা ৩ টেবিল-চামচ, রসুনবাটা আধা চা-চামচ, আদা অমসৃণ করে বাটা আধা চা-চামচ, জিরাবাটা আধা চা-চামচ, ধনেগুঁড়া আধা চা-চামচ, তেজপাতা ১টি, এলাচি ২টি, সরিষা বাটা ১ চা-চামচ (সরিষা বাটার সময় লবণ ও ১টি কাঁচা মরিচসহ বাটলে তিতকুটে ভাব থাকলেও চলে যায়), লবণ পরিমাণমতো, কাঁচা মরিচ ৩টি, সয়াবিন তেল ২ টেবিল-চামচ, সরিষার তেল ২ টেবিল-চামচ।

প্রণালি : ডিমগুলো সেদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে নিন। কড়াইতে দুই রকমের তেল গরম করে তেজপাতা ও এলাচি দিন। ১ মিনিট পর পেঁয়াজকুচি দিয়ে সোনালি করে ভেজে নিন। এবার একে একে বাটা মসলাগুলো দিয়ে আধা কাপ পানিসহ কষিয়ে নিন। গুঁড়া মসলাগুলো দিয়ে ভাজুন। মসলা কষানো হয়ে গেলে ২ কাপ পানি ও লবণ দিয়ে ঢেকে দিন। বোলের পানি ফুটে উঠলে সেদ্ধ ডিমগুলো দিয়ে ঢেকে ১০ মিনিট মাঝারি আঁচে রান্না করুন। এবার কাঁচা মরিচ ফালি করে কেটে দিন এবং আরও ২ মিনিট ঢেকে রান্না করুন। নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

বাঙালি আপ্যায়নে

১৩ পৃষ্ঠার পর

রংধনু শরবত

উপকরণ : যেকোনো স্বচ্ছ কোমল পানীয় প্রয়োজনমতো, লেবু ১টি, পানি ১ গ্লাস, চিনি ৪ টেবিল-চামচ, ফুড কালার ৩-৪ রকম, সাদা বরফ ১ কাপ।

প্রণালি : এক গ্লাস পানিতে চিনি ও লেবুর রস মিশিয়ে শরবত বানিয়ে নিন। বরফের ছাঁচে শরবত ঢেলে দিয়ে একেক ছাঁচে একেক রং মেশান। কটন বাডে সামান্য রং নিয়ে সেটা গুলিয়ে দিন। এবার বরফ জমতে দিন। আপনি পেয়ে যাবেন ভিন্ন ভিন্ন রঙের বরফ। রঙিন বরফ জমে গেলে আলাদাভাবে হালকা গুঁড়া করে নিন। সাদা বরফও গুঁড়া করে নিন। এবার বড় গ্লাসে যেকোনো এক রকম রঙিন বরফ ঢেলে দিন। এর ওপর কিছু সাদা বরফকুচি বিছান। তার ওপর আরেক রঙের বরফ দিন। আবার সাদা বরফ দিন, তার ওপর আরেক স্তর রঙিন বরফ। এভাবে ইচ্ছেমতো স্তর করে সাজান। এই গ্লাস ডিপ ফ্রিজে রেখে দিন এক ঘণ্টা। গ্লাস বের করে অল্প করে কোমল পানীয় ঢালুন। দেখবেন রংধনুর মতো নানা রং দেখা যাচ্ছে। এবার পরিবেশন করুন।



ডাবের শরবত

উপকরণ : ডাবের পানি ১ লিটার, শাঁস জুলিয়ান করে কাটা ২ কাপ, চিনি ৬ টেবিল চামচ, পানি ১ কাপ, পেস্তা বাদাম আধা কাপ, বরফকুচি পরিমাণমতো।

প্রণালি : চিনি ও পানি একসঙ্গে জ্বাল দিয়ে পাতলা শিরা বানিয়ে নিন। ডাবের পানির সঙ্গে শিরা ভালো করে গুলিয়ে নিন। পেস্তা বাদাম গরম পানিতে ভিজিয়ে নরম করে ছিঁলে নিন। গ্লাসে ডাবের পানির মিশ্রণ ঢেলে শাঁস আর বাদাম দিয়ে অন্তত দুই ঘণ্টা ফ্রিজে রাখুন। বরফ কুচিসহ ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

সাণ্ড-জেলো পুডিং

উপকরণ : নিচের স্তরের জন্য : দুধ ১ লিটার, সাণ্ড এক মুঠ, চিনি স্বাদমতো, তেজপাতা-এলাচি-দারুচিনি ১টি করে, লবণ ১ চিমটি।

ওপরের স্তরের জন্য : দুধ আধা লিটার, চিনি ৫ টেবিল-চামচ, আগার আগার পাউডার ১ টেবিল-চামচ, পানি ৫ টেবিল-চামচ, যেকোনো ফুড কালার ৩-৪ ফোঁটা।

প্রণালি : দুধে এলাচি-দারুচিনি-তেজপাতা দিয়ে জ্বাল দিন। ঘন হয়ে অর্ধেক হয়ে এলে সাণ্ড দিয়ে দিন। সেকদ্ধ হয়ে এলে চিনি ও এক চিমটি লবণ দিন। এবার চুলা থেকে নামিয়ে পরিবেশন গ্লাসের মাঝ বরাবর ঢালুন এবং ঠান্ডা হওয়ার জন্য রেখে দিন। এরপর ফ্রিজে অন্তত দুই ঘণ্টা রাখুন। ফিরনির ওপর সর জমতে হবে। এবার ওপরের স্তর তৈরির জন্য আগার আগার পাউডার পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। এবার দুধে চিনি মিশিয়ে ফুড কালার দিন। এতে আগার আগার মিশ্রণটি ঢেলে দিন। চুলায় দিয়ে ঘন ঘন নাড়ুন। বলক এলে নামান। এবার সাণ্ড ফিরনির ওপর একটু করে ঢেলে দিয়ে ঠান্ডা হতে দিন। ফ্রিজে রেখে দিন। পরিবেশনের আগে বের করুন।



বাঙালি আপ্যায়নে

পান্তা-ইলিশ
একঘেয়ে মনে হচ্ছে ।
স্বাদ বদলে দেশি
মেন্যুতেই আনতে
পারেন বৈচিত্র্য ।
দেখুন
আতিয়া আমজাদের
দেওয়া রেসিপিগুলো ।

