

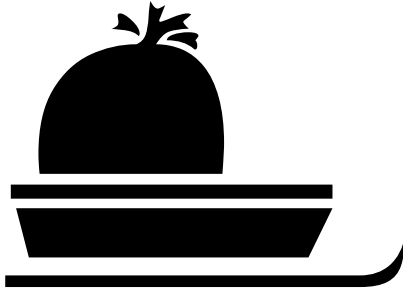
Gomathir
Pantry

Gargi Bhattacharya

.....

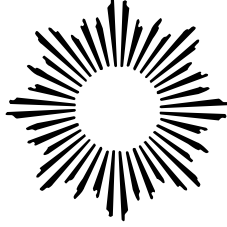
COPYRIGHTED MATERIAL

গোমতীর প্যান্ডি



গাগী ভট্টাচার্য

My website :
www.gargiz.com



রঞ্জন পটিয়সী

আম্মাকে (ঠাকুমা)

Part of the secret of a success in life
is to eat what you like and let the
food fight it out inside.

--- Mark Twain



ভূমিকা

অনেকে আমাকে এসে বলেন যে আপনি ভালো রান্না করেন কাজেই আমাদের সহজ কিছু রান্নার রেসিপি দিন যা করতে বেশি কালঘাম ছুটবে না অথচ খেতে ভালো হবে । এরা বেশির ভাগই ছাত্র/ছাত্রী কিংবা একা ব্যাচেলর মানুষ অথবা রন্ধনে ইচ্ছুক অন্য প্রদেশের মানুষজন । এদের কথা ভেবেই আমি এই বইটি লিখছি । মূর্গ মোসাল্লাম, কাবাব সবাই **ইউ- টিউবে** পাবেন কিন্তু এত সহজ জিনিস পাওয়া ভার । হিমালয় থেকে ফল পেড়ে এনে আপনাকে অতলাস্তের তীরে গিয়ে শুকাতে হবেনা কিংবা মিশরের পিরামিডের বালিতে কোনো বাদাম ভাজার ব্যাপার নেই । সহজ জিনিস দিয়ে সহজ রান্না যা জিহ্বার সুখ দেবে ।

কিছু আমার মস্তিস্ক প্রসূত রেসিপি, কিছু আমার পরিবারের কাছে শেখা কিছু আবার আমি অন্য জায়গা থেকে সংগ্রহ করেছি ও নিজ পদ্ধতিতে বানিয়ে খাই ।

আমার মতন শেফেরা হাতের মাপে রান্না করে তাই মিলিলিটার ও সবকিছুর নিঁখুত পরিমাপ দিতে অক্ষম- আন্দাজে বলবো একটু বুঝে নিতে হবে ।

আশাকরি ভোজন রসিকদের তৃপ্তি দেবে ও গার্গীর
ভজহরি মাম্মা থুড়ি গোমতীতে রূপান্তরিত হওয়াকে
মানুষ স্বাগত জানাবেন --সুস্বাগতম্ শেফ্ গোমতী !!

মাঝে আমি এখানে বিরিয়ানির দোকান খুলবো ঠিক
করেছিলাম । ফুড হ্যান্ডেলিং কোর্সও করেছি । কিন্তু
দোকান শুরু করিনি শেষ অবধি । ওয়ার্ল্ড বিরিয়ানি ডে
কবে জানেন ? এই বছর ৩ই জুলাই অনুষ্ঠিত হয়েছে ।



গোমতী একজন শেফ্ । সে নিজ মনে রান্না করে ।
লোকে খেয়ে বলে খাসা হয়েছে । কিন্তু এতসব সুস্বাদু
রান্না কি তার মৃত্যুর সাথে সাথে শেষ হয়ে যাবে ? নাহ্
! তা হবেনা মোটেই ! কারণ গোমতী কিভাবে একটি
বই আপলোড করেছে যার মধ্যে তার বছ রন্ধন প্রণালী
লিপিবদ্ধ করা হয়েছে ।

আপনারা চেখে দেখুন একটু ! এই নিন্, হাত বাড়ান,
আরে বাড়ান না মন্দ নয় ভুড়িভোজ হয়ে যাবে মশাই !

আমি কিন্তু রান্নায় সবসময় পাকিস্তানি কোম্পানি শান-
এর সমস্ত মশলা যা অত্যন্ত সুস্বাদু তাই ব্যবহার করে
থাকি এবং ঘী বলতে বাংলাদেশের বাঘাবাড়ির ঘী এই
বিশেষ ব্র্যান্ডটিই কেবল রান্নাই দিই । চমৎকার স্বাদ হয়
। আপনাদের অনুরোধ করবো এগুলি ব্যবহার করতে ।

একান্তই না পেলে অন্য যা পাবেন নিয়ে নেবেন ☺



অনেকে কাঁচকলা খেতে পারেন না । অথচ তাদের
স্বাস্থ্যের কথা ভেবে মা / গিন্নীরা কাঁচকলা রান্না করে
খাওয়াতে আগ্রহী । নিচে একটি চমৎকার রেসিপি
দিলাম । আমি কিন্তু হাতের মাপে রান্না করি । তাই সব
জায়গাতে কত চামচ দিতে হবে এইভাবে লেখা নেই ।
একটু রাঙিয়ে (মানিয়ে) নেবেন ।

রাঙিয়ে দিয়ে যাও , যাও গো তুমি যাবার আগে,
ও তোমার আপন রাগে, ও তোমার গোপন রাগে,
রান্নাঘরের সুগন্ধ রাগে !!!

কাঁচকলা কান্নাবরী

৮টা কাঁচকলা , ৬/৭ কোয়া রসুন , মাঝারি পেঁয়াজ
দুটি , লঙ্কা স্বাদ মতন , নুন, সর্ষের তেল ও সাদা
তেল, এক মুঠো ধনে পাতা ।

খোসা সমেৎ রসুন শুকনো গরম কড়াইতে ভেজে নিন
। খোসা ছাড়িয়ে রেখে দিন । কাঁচকলাগুলো কেটে
সেদ্ধ করে নিতে হবে । খোসা ছাড়িয়ে সরিয়ে রাখুন ।

কড়াইতে সাদা তেল দিয়ে পেঁয়াজ ও লঙ্কা ভেজে নিন ।

হাল্কা ভাজাতে হবে । তারপর সেই মিশ্রণে সেদ্ধ
কলাগুলো মিলিয়ে নুন ও কাঁচা সর্ষে তেল দিয়ে মেখে
নিন । এরপর রসুনগুলো থেতো করে নিন । ধনে
পাতা কুচি ও রসুন ঐ মিশ্রণে মেখে নিলেই হয়ে গেলো
ভর্তা বা কান্নাবরী ।

নুডুলস্ জ্যাকি চ্যান :

একঘেয়ে ম্যাগি বা চাউমিন খেতে ভালোলাগে না তাই না ? এবার নুডুলসের ঝোল খাওয়া যাক্ !

একটা বড় পেঁয়াজ, এককাপ পেঁয়াজকলি কুচি , ইচ্ছেমতন টমেটো , বেবী কর্ন টুকরো, মটরশুঁটি নিন । আন্দাজ মতন মাখন লাগবে ও লাগবে নুন ও আদা রসুন বাটা । আদা এক টুকরো নিলে হবে , রসুন গোটা ৬/৭ টুকরো । বাজারে কিনতে পাওয়া যায় মূর্গ ছোলে মশলা (শান) দেড় টেবিল চামচ ও হলুদ গুঁড়ো ।

কড়াইতে মাখন গরম করে পেঁয়াজ ভেজে নিন । তাতে আদা রসুন বাটা ও নুন দিয়ে দিন । রং এর জন্য সামান্য হলুদ দিতে পারেন । এবার পেঁয়াজকলি , বেবী কর্ন ,

টমেটো ও মটরশুঁটি দিয়ে ভালো করে ভেজে নিন । ঝালের জন্য লঙ্কা দিতে পারেন এটা আপনার ইচ্ছে । এর মধ্যে ম্যাগি ভেঙে দিয়ে দিতে হবে । ছোট ছোট

টুকরো করে । এবার মূর্গ ছোলে (শান) মশলাটি দিয়ে দেবেন । গরম জল দেবেন । রান্নায় ঠান্ডা জল দেবেন না খেতে খারাপ লাগে । ফুটে গেলে নামিয়ে পরিবেশন করুন । একটু বোল বেশি করবেন । অনেকে ক্রিম দেন আমি দিইনা । এটায় চেরি টমেটোগুলি দিলে বেশি ভালো হয় । টোফু কিংবা পনীরের বড় বড় কিউব দিলেও ভালো লাগে ।

পাপড় ও ব্রাউন রাইসের টুইঙ্কেল

এই রেসিপিটি একজন মারাঠার কাছে শেখা । ব্রাউন রাইস কি করে খেতে হয় আমাকে শিখিয়েছিলেন উনি ।

গোটা দশেক পাপড় , ২ খানা মাঝারি সাইজের আলু লম্বা করে কাটা । এককাপ ব্রাউন রাইস সেদ্ধ করা । সাদা তেল । জিরে ও ধনে গুঁড়ো । রং এর জন্য হলুদ গুঁড়ো । কাঁচা লঙ্কা স্বাদ মতন । এক চা চামচ হিং ।

একটা বড় পেঁয়াজ কুচি আর গোটা জিরে ইচ্ছে মতন । নুন ও আদা বাটা , এক টেবিল চামচ ও ঘি ।

কড়াইতে তেল গরম করে জিরে ফোড়ন দিন ও পেঁয়াজ ভেজে নিন । ব্রাউন হয়ে গেলে নুন দিয়ে নেড়ে চেড়ে আদা বাটা দিয়ে দিন । এবার আলু দিয়ে কষিয়ে নিন ও

হিং দিন। হিং যেন পুড়ে না যায় আর এটি পেটের জন্য ভালো। এক চা চামচ করে হলুদ, ধনে ও জিরে গুঁড়ো দিয়ে দিন। এবার জল দিয়ে ফোটান আলু সেদ্ধ হওয়া অবধি।

পাপড় শুকনো খোলায় ভেজে নিতে হবে। অর্থাৎ তেল ছাড়া কড়াইতে ভাজতে হবে। এবার মাঝারি সাইজ করে ভেঙে নিয়ে ঝোলে মিলিয়ে দিন। অল্প ফোটান নাহলে পাপড় গলে যাবে। আমি সেদ্ধ ব্রাউন রাইস কিনতে পাওয়া যায় তাই এক কাপ দিয়ে দিই ঝোলে আর সামান্য ফুটিয়ে নিই। আপনারা কাঁচা চাল নিলে সেদ্ধ করে ঝোলে মিলিয়ে দিতে পারেন। নামাবার আগে একটু ঘি দিতে পারেন। এখানে বাঘাবাড়ির ঘী পাওয়া যায় যা বাংলাদেশ থেকে আসে ও অভূতপূর্ব স্বাদ তার। আমি শুনেছি আমেরিকতেও এটা পাওয়া যায়। আমি এটাই ব্যবহার করি। আপনারা এটা না পেলে নিজের পছন্দ মতন ঘী দেবেন।

ঝোল একটু বেশি করবেন কারণ পাপড় কিন্তু ঝোল টানে।

শ্রীদেবী সম্বর

দক্ষিণ ভারতের চারখানি রাজ্যের সম্বর কিন্তু ভিন্ন ধরণের হয়। আমি আমার নিজস্ব সম্বরের এই রেসিপি দিলাম। বাঙালী সম্বর। বা বলা ভালো বাঙাল সম্বর।

মুসুর ডাল ও ছোলার ডাল নিতে হবে। আধকাপ করে। ছোলার ডাল রাতভর ভিজিয়ে রাখুন। ছোলার ডাল আগে সেদ্ধ করে নিন হুইসেল দিয়ে। সরিয়ে রাখুন।

প্রেসারে সাদা তেলে সর্ষে ও কারি পাতা বোটা ছাড়িয়ে ফোড়নে দিন। এবার দুটো মাঝারি সাইজের পেঁয়াজ কেটে তেলে দিয়ে ভাজুন। টমেটো কুচি দিন। অনেক টমেটো দেবেন যাতে টক হয়। আমি তেঁতুল জল দিইনা। এবার মনোমতন সবজি টুকরো যেমন আলু, বেগুন, জুকিনি, পেঁপে, সজনে ডাঁটা দিয়ে দিন। সবজিগুলো মাঝারি সাইজে কাটবেন। এইসময় মুসুর ডাল দিতে হবে। এবার একটা মাঝারি লেবু রস করে মিলিয়ে দিন। গন্ধরাজ লেবু হলে খুবই ভালো নাহলে পাতিলেবু হলেও চলবে। হলুদ গুঁড়ো ও শানের সম্বর

মশলা মিলিয়ে দিন এই ধরন হলুদ এক চা চামচ ও সম্বর মশলা দুই চা চামচ । অর্গানিক নারকেল কুরানো বাজারে কিনতে পাওয়া যায় । এবার স্বাদ মতন নুন ও নারকেল কোরানো দিয়ে, আন্দাজ মতন জল দিয়ে পেসারে ছইসেল দিন । ছোলার ডাল কিন্তু আমার এখানে ৪খানা ছইসেল লাগে সেদ্ধ হতে । ডাল মনে হয় জলের কোয়ালিটির ওপরে নির্ভর করে কখন সেদ্ধ হবে । সম্বর মশলার বদলে রসম্ মশলা দিলেও খেতে একই রকম হয় । আমি আবার কাঁচালঙ্কার সাথে হ্যালাপিনোর টুকরো পর্যন্ত দিয়ে থাকি । এতে ঝালের সাথে সাথে লঙ্কার সুন্দর গন্ধ আসে ।

কিছু কি মিস্ করলাম ? মনে হয়না ।

সম্বরে সবজিগুলো কিন্তু ভেজে দেবেন না ।

অনেকে ঘী দেয়, আমি দিইনা ।

বনলতা সেন বিনস্ কারি

অনেকে বিন্ অথবা বরবটির সবজি খেতে পছন্দ করেনা । বলে কোনো স্বাদ নেই এতে । কিন্তু শাকসজ্জি খাওয়া তো ভীষণ ভালো । অনেক উপকারি দ্রব্য মেলে এর থেকে । আমি অনেক সাহেবদের দেখেছি যারা সজ্জি ফেলে দিয়ে মাংস খেয়ে নেয় ।

বার্গার থেকে লেটুস্ ও টমেটো ফেলে দিয়ে মাংস ও পাউরুটি খায় । কিন্তু এগুলি লং টার্মের জন্য স্বাস্থ্যকর নয় । আমি একটি বিনস্ অথবা বরবটির রেসিপি দিলাম । মনে হয় ভালো লাগবে । ভিনদেশী স্টাইলে এই রান্না হবে ।

সাদা তেল গরম করে জিরে ও একটা বড় পেঁয়াজ কেটে ফোড়ন দিন । আদা খুব ছোট করে কেটে নিয়ে এতে মিলিয়ে ভাজুন । হাল্কা ভাজা হলে বিন্সগুলো (১ বড় বাটি) দিয়ে দিন । নুন দিন সাথে সাথে তাহলে বিন্সের রং একই থাকবে । তবে বেশি ভাজবেন না । শক্ত থাকতে থাকতে অ্যাভোকাডো ছোট করে কেটে বেশ তিন/চারখানা মতন ভালো করে মিলিয়ে দিয়ে বিন্স

সেদ্ধ করতে হবে, ঢাকনা দিয়ে হাঙ্কা আঁচে ।
 অ্যাভোকাডো কিনতে না পারলে বাজারে কিনতে
 পাওয়া ম্যাশড্ অ্যাভোকাডো দিলেও হবে । সেক্ষেত্রে
 ১কাপ মতন দেবেন । লঙ্কা না দিয়ে স্বাদমতন
 গোলমরিচের গুঁড়ো দেবেন । অল্প চিনি দিতে পারেন ।

পুষ্টিকর খাওয়া অথচ স্বাদ ভালো ।

চালের রাইমা

গোবিন্দ ভোগ চাল অথবা বাসমতী চালের রান্না এটা ।

এক কাপ গোবিন্দভোগ/বাসমতী চাল চাই ।

কড়াইতে সাদা তেল ফোড়ন দিয়ে দুটো তেজ পাতা ও
 দুটো লবঙ্গ, দারচিনি ফোড়নে দিন । এবার কুচি করে
 কাটা একটা বড় পেঁয়াজ ফোড়নে দিন । ভাজা হলে
 এক টেবিল চামচ আদা ও রসুন বাটা মিলিয়ে দিন ।
 ছোট করে কাটা বেগুন, আলু ও পনীর দিন ইচ্ছেমতন
 । টমেটো কুচি দিতে পারেন । একটু ভাজা হলে তাতে
 চালটা দিয়ে দিন । এক চামচ হলুদ গুঁড়ো ও দুই চা
 চামচ পাউভাজি মশলা দিয়ে সেদ্ধ করুন । জল খুব
 বেশি দেবেন না । গরম জল দেবেন এবং এতোটা যাতে
 চালটা লেগে না যায় অথচ ফেনা ভাতের মতন না হয়

। সেটা আন্দাজ করে জল দিয়ে সেদ্ধ হলেই চালের তরকারি শেষ । এবার খেয়ে নিন পরোটা দিয়ে অথবা অন্যকিছুর সাথে ।

আচারি টোফু কারি

টোফু ও লাউয়ের খাসা সজ্জি হয় ।

এক বাটি টোফু আর সমপরিমান লাউ টুকরো নিন ।

কচি লাউ নিলেই ভালো হবে ।

সাদা তেলে জিরে ও সর্ষে ফোড়ন দিন ।

টোফু ও লাউ দিয়ে হাঙ্কা ভেজে নিন । নুন দিন । হলুদ গুঁড়ো ও জিরে গুঁড়ো ১ চা চামচ করে দিয়ে সামান্য ভেজে জল দিয়ে দিন । এবার আমের আচার নিয়ে দুই চা চামচ এতে মিলিয়ে দিন । যেমন টক্ খান সেরকম আচার দেবেন ।

আধকাপ ছোলা রাতভর ভিজিয়ে রেখে জল থেকে তুলে এতে মিলিয়ে দিতে হবে । ভালো করে নাড়াচাড়া করে গরম জল দিয়ে ঢেকে সেদ্ধ করুন ।

নামাবার আগে কাঁচা লক্ষা চিরে সজ্জিতে দিয়ে অল্প ফুটিয়ে নিয়ে নামান ।

বাসা মাছের বোম্বেষ্টে

বাসা মাছ আন্দাজ মতন নিয়ে সাদা তেলে সর্ষে ফাড়ন দিয়ে ভেজে নিন । এমন ভাজবেন যেন মাছগুলো ভেঙে যায় । বাসা খুব নরম মাছ তাই সহজেই ভেঙে যাবে ।

তেল কিন্তু ভালো করে তাতিয়ে নেবেন নাহলে মাছ কড়াইতে আটকে যাবে ।

এবার কাঁচকলা ও পেঁপে সরু করে কেটে ওর মধ্যে দিয়ে দিন । নুন দিন । ভালো করে নেড়ে নিয়ে অল্প হলুদ গুঁড়ো, টমেটো কুচি দিন । আবার নাড়ুন । এবার এক কাপ জল দিন । এক টেবিল চামচ সর্ষে বাটা দিন ।

কম আঁচে ঢেকে নিয়ে সেদ্ধ করে নিন ।

নামাবার আগে কাঁচা সর্ষের তেল এক টেবিল চামচ দিয়ে নেড়ে নিন ।

হয়ে গেলো বাসার অসাধারণ কারি ।

টমেটো টকাটক্

গোটা ১০ টমেটো সেদ্ধ করে নিন নুন ও ৫ টেবিল চামচ মধু দিয়ে । সামন্য জল দেবেন । টমেটো থেকে জল বার হবে ।

এবার সাদা তেলে সর্ষে ও ২/৩তেজপাতা ফোড়ন দিন । নারকেল কুরানো কিনতে পাওয়া যায় সেটা আধকাপ দিয়ে দিন । আগের দিন রাতে চিনাবাদাম ভিজিয়ে রাখবেন । মিক্সিতে খেতো করে নিতে হবে ।

এই বাদামের পেস্ট কড়াইতে দিয়ে ভালো করে নেড়ে নিন । এবার টমেটো সেদ্ধ দিয়ে দিন ।

জল দেবেন কিন্তু যেন থকথকে হয় মিশ্রণ এমন পরিমান দেবেন । ভালো করে ফুটে গেলে তাজা ধনেপাতা কুচি করে মিলিয়ে নেবেন ।

ইলিশ বেগুনের বাঁশি বিয়ে

ইলিশ মাছের ভাপে কিংবা সর্ষে ইলিশ খুব জনপ্রিয় কিন্তু আমরা বাঙালরা ইলিশ বেগুনের ঝোলও চেটেপুটে খাই । অনেকে বলেন এটা শুনে যে ইলিশটাকে নষ্ট করলেন এইভাবে ? কিন্তু আমরা এটাকে সুস্বাদু বলেই মনে করি তাই এই রেসিপি দিলাম । খেয়ে দেখুন না একবার ।

গোটা দশেক ইলিশ ও দুটো মাঝারি বেগুন সরু করে কাটা । সর্ষের তেলে ইলিশ একটু হাল্কা ভেজে নিন । একদম কাঁচা মাছ না দেওয়াই ভালো । মাছ তুলে রাখুন। বেগুন লম্বা করে কাটবেন । তেলে দিয়ে ভেজে নিন সামান্য । তুলে রাখুন ।কালো জিরে ফোড়ন দিন । নুন ও ১ চা চামচ হলুদ গুঁড়ো দিন । সামান্য ধনে গুঁড়ো দেওয়া যায় ঝোলটাকে থকথকে করার জন্য ।এবার জল ঢেলে ফোটান । বেগুন মিলিয়ে দিন । আধ সেদ্ধ হলে মাছ দিয়ে দিন । ফুটে গেলে ও সেদ্ধ হয়ে গেলে কাঁচা লক্ষা চিরে দিয়ে অল্প ফুটিয়ে নামিয়ে নিন । ইলিশ খুব নরম মাছ তাই বেশি ফোটাবেন না ভেঙে যাবে ।

ব্রাসেল্‌ স্প্রাউটের বিরিঞ্চিবাবা

আমি বলি মিনি বাঁধাকপি । এগুলি খুব পুষ্টিকর ।

ব্যাসন নিয়ে তাতে নুন ও লাল লক্ষা গুঁড়ো অল্প করে দিয়ে ব্যাটার বানান । মিনি বাঁধাকপি দিয়ে একটা কোটিং করে ছাঁকা তেলে (আধ কড়াই তেল) ভাজুন । সাদা তেলেই এই রান্না করি আমি ।

ব্রাসেল্‌ স্প্রাউটগুলো তুলে নিন ।

এবার অন্য কড়াইতে ঘী দিন । সেই বাঘাবাড়ির ঘী।

ওর মধ্যে আলু টুকরো দিয়ে ভাজুন । ভাজা হলে তাতে আদা ও কাঁচা লক্ষা একসাথে বেটে নিয়ে মিলিয়ে দিন । মিক্সিতেও বেটে নিতে পারেন । এক টেবিল চামচ দেবেন ।

এবার হলুদ রং হবার জন্য হলুদ গুঁড়ো ও শানের কোফ্তা মশালা গুঁড়ো দুই চা চামচ দিয়ে দিন । স্পাইসি চাইলে আরো বেশি শানের মশালা দিতে পারেন । জল দিয়ে ফুটিয়ে নিন । নুন দেবেন ।

নামাবার আগে মিনি কপিগুলো দিয়ে আরো ফুটিয়ে নিন ।

আমি কিছু কিছু আলু খুব মিহি করে কেটে দিই অন্য আলুর সাথে যাতে গলে গিয়ে স্বাদ ভালো করে ।

শানের মশালা সব সময় ব্যবহার করবেন । খুব ভালো টেস্ট হয় । অথেন্টিক্ যাকে বলে ।

মাশরুম মন্দারমগি

কড়াইতে সাদা তেল দিয়ে দুটি লবঙ্গ এবং একটি বড় দারচিনি ফোড়ন দিন । স্বাদ মতন নুন দিন । তিনটি শুকনো লঙ্কা দিন । এবার মাশরুম দিয়ে হাল্কা ভেজে নিন । তারপর সবুজ কচি মটর দিয়ে তাতে হলুদ ও ধনে গুঁড়ো দুই চা চামচ করে দিয়ে পরিমাণ মতন জল দিয়ে ফুটিয়ে নিন । রাতভর কাজু বাদাম ভিজিয়ে রাখুন । কারি ফুটতে শুরু করলে তাতে বাদামগুলি দিয়ে দিন । আরো মিনিট দশেক সিমারে দিয়ে ফোটান । এবার আধকাপ ক্রিম মেলান । ভালো করে মিলিয়ে নিয়ে মিনিট পাঁচেক ফোটাতে হবে ।

হয়ে গেলো মটর মাশরুম কারি । ইচ্ছে হলে ওপরে তাজা ধনে পাতা কুচি ছড়িয়ে দিতে পারেন । খেতে ভালো লাগবে ।

মুর্গা কিস্তিমাংস

চিকেন ধরুন এক কিলো ম্যারিনেট করে রাখুন নুন এবং ২টি বড় লেবুর রস দিয়ে । এটি শর্ট কাট বিরিয়ানি । বেশি কিছু চাইনা । অথচ খেতে ভালো হয় । শানের সিদ্ধি বা বস্বে বিরিয়ানি মশলা চাই । আর ডিম সেদ্ধ । হার্ড বয়েল । আলু অর্ধেক করে কাটা । টমেটো ছোট করে কাটা । বাঘাবাড়ির ঘী । সাদা তেল ।

তেলে পেঁয়াজ ফোড়ন দিন । একটু ভাজা হলে রসুন ও আদা বাটা দিয়ে ভাজুন । বাদামী হলে কাঁচা লঙ্কা ও টমেটো কুচি দিয়ে নড়াচড়া করে মাংসগুলো দিয়ে দিন । এবার মাংস অল্প ভাজা ভাজা হলে চাল ধুয়ে দিয়ে দিতে হবে । বাসমতী চাল দিতে হবে ।

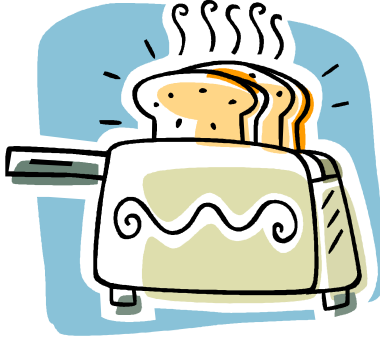
এবার শানের বিরিয়ানি মশলা মিলিয়ে দিয়ে জল দিয়ে ভালো করে মিলিয়ে ঢেকে অল্প আঁচে মাংস সেদ্ধ করুন । মাঝে মাঝে দেখবেন । মাংস আধ সেদ্ধ হলে আলু দিয়ে দিতে হবে । জল কমে গেলে অল্প গরম জল দেবেন । এইভাবে ভাত রান্না হয়ে এলে ঘী মিলিয়ে দেবেন ভাত শুকনো হবার আগেই । ঘী ভালো করে মিলিয়ে দিতে হবে । তারপর ভাত রান্না হয়ে গেলে

ঢেকে রাখতে হবে । বিরিয়ানি একবেলা রান্না করে অন্য বেলা খেলে বেশি ভালো লাগে । কারণ তাতে এটি মজে যায় । অনেকে এর ওপরে ধনে পাতা দেয় ।

আমি দিইনা ।

এরপর চাইলে ডিম কেটে ছড়িয়ে দেওয়া যায় অথবা আলাদা নিয়েও খাওয়া যায় । আমি অবশ্যি ডিম সেদ্ধগুলো আলাদা করে একটু হলুদ দিয়ে ভেজে রাখি । সেগুলি বিরিয়ানির সাথে নিয়ে খাই ।

আসলে চমৎকার করে শানের বিরিয়ানি মশলা ও বাঘাবাড়ির ঘী !!!



চিকেন চডুইভাতি

খুবই বড় একটি কড়াইতে একদিকে চাল, তার পাশে বেশ কয়েকটি চিকেন থাই ও লেগ পিস্ , কিছু ছোট ছোট গোটা গাজর, কিছু গোটা টমেটো, কিছু গোটা বেবী আলু , কিছু বিন্স, কিছু বেগুন বড় বড় করে কাটা, পেঁয়াজের টুকরো নিয়ে ওপরে ১ কাপ মাখন , হলুদ গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো, সম্বর মশলা গুঁড়ো দিয়ে তার সাথে ধনে পাতা কুচি ও কাঁচা লঙ্কা কুচি দিয়ে দিতে হবে । এবার কিছু আদা ও রসুন একসাথে বেটে নিয়ে সেটাও দিয়ে দিন । পরিমাপ মতন জল দিয়ে ঢেকে সেদ্ধ করে ফেলুন । হয়ে গেলে মিলিয়ে নিন গ্রেভির সাথে ও খেয়ে ফেলুন । সস্তায় পুষ্টিকর খানা । চিকেনের থাই ও লেগ পিস্ ব্যাতীত অন্য পিস্ নেবেন না। স্কিনসহ চিকেন নিলে বেশি ভালো হয় ।

মেথি চিকেন মুস্কান

সাদা তেলে মেথি ফোড়ন দিন । এবার নুন , হলুদ দিয়ে ম্যারিনেট করা চিকেন তেলে দিয়ে একটু ভেজে নিন । এরপরে ক্যাপসিকাম বড় করে কেটে নিয়ে ওতে দিয়ে দিন । টমেটো কুচি দিন । কাঁচা লঙ্কা দিন ।

ভালো করে মিলিয়ে নিয়ে গরম জল ঢেলে দিন । নুন দিন । জুকিনি কিংবা পেঁপেও দিতে পারেন তবে ক্যাপসিকাম দিতেই হবে । এটাই সবথেকে ভালো যায় এই রান্নার সাথে ।

হলুদ ও ধনে গুঁড়ো দিতে হবে এক কিলো চিকেনে দুই চা চামচ করে । তেলটা একটু বেশি দেবেন ।

ফুটে গেলেই হয়ে গেলো মেথি চিকেন ।

মেথি চিকেন বলে মেথি শাক দিতে যাবেন না । জঘন্য হয়ে যাবে রান্না । এক আজব শেফ্ এরকম করে রান্নাটাই নষ্ট করে দিয়েছিলো ।

রাজ্‌মা চাউল দিলরুবা

রাজ্‌মা চাউল কোনো ডিশ নয় । একটি পাঞ্জাবী খাবারের নাম যেমন বাঙালীদের ডাল ভাত । বিহারীদের রোটি সজ্জি । কিন্তু এটি আমার নিজস্ব রান্না । খুবই সহজ কিন্তু খেতে ভালো ।

বানিয়ে দেখো তোমরা গার্গী ফাজিল কিনা ।

আমি টিনের সেক্‌ রাজ্‌মা ব্যবহার করি । চাইলে রাজ্‌মা রাতভর ভিজিয়ে প্রেসারে সেক্‌ করেও নেওয়া যায় ।

সাদা তেল গরম করে নিয়ে তাতে জিরে ফোড়ন দিন ।

কাঁচা লঙ্কা চিরে কয়েকটা দিয়ে দিন । এবার আধকাপ চাল ধুয়ে দিয়ে দিন । কুচানো আদা কিছুটা দিয়ে দিতে হবে । ভাত সেক্‌ হয়ে এলে তাতে টমেটো কুচি একটা, রাজ্‌মা সেক্‌ দুই কাপ বড় বা মাঝারি যেমন রাজ্‌মা ভালোলাগে সেরকম ও বড় বড় করে কাটা পেঁয়াজ টুকরো দিয়ে, জলসহ ভালো করে ফোটাতে হবে । তার আগে অবশ্যি নুন, এক চা চামচ করে জিরে ও হলুদ গুঁড়ো দিতে হবে ও এক টেবিল চামচ বাঘাবাড়ির ঘী দিয়ে দিতে হবে । অনেক সময় টমেটো

সস্ ও দেওয়া যায় টমেটোর বদলে । সেটা একটু খেয়াল রেখে দিতে হবে যেন বেশি টক্ না হয়ে যায় ।

একদম কমপ্লিট ফুড্ ।

সর্ষে বেগুন বাসন্তিকা

গোটা চারেক মাঝারি বেগুন বড় সাইজে কেটে রাতভর ভিজিয়ে রাখুন কষ বেরিয়ে যাবে । পরের দিন কড়াইতে সর্ষের তেল ভালো করে গরম করে বেগুন ভেজে নিন হাল্কা করে । তেল থেকে অনেক ধোঁয়া উঠলে তবেই বেগুনগুলো দেবেন । অল্প ভেজে তুলে রাখুন । সর্ষে ফোড়ন দিন । এবার এক চা চামচ হলুদ ও ধনে গুঁড়ো দিয়ে বেগুন দিন । সামান্য জল দিয়ে দিন ও একটু ফুটে গেলে নুন ও বড় টেবিল চামচ সর্ষে বাটা দিয়ে দিন । বেগুন সেদ্ধ হয়ে গেলে নামাবার আগে কাঁচা সর্ষের তেল আরেকটু দিয়ে নামিয়ে নিন । এতে বেশ ঝাঁঝ হবে ও খেতে ভালো লাগবে । বেশ কিছু কাঁচা লক্ষা চিরে দিয়ে দিলে ভালো লাগে ।

ডাল ডামাডোল

ডাল বাসি হয়ে গেলে ফেলে না দিয়ে শুকিয়ে খেতে পারেন । আমরা বাঙালরা খাইকুড়ে বলে পরিচিত । আকাশের নিচে যা কিছু সবই প্রায় আমাদের খাদ্য তালিকায় । এর মধ্যে বাসি ডালও বাদ যায়না ।

আমরা করি কি বাসি ডালের মধ্যে শুকনো লঙ্কা পুড়িয়ে , আচার মূলত আমের সেটা দিয়ে শুকিয়ে ফেলি । ডালে অনেক জল দিয়ে দিই যাতে নুন বেশি না লাগে । এবার সেই ডাল, রুটি কিংবা ভাত দিয়ে খেতে চমৎকার লাগে । খাইসেন যে হাইস্‌তেছেন ?



ডাল ফিরোজা

এটা মূলত: মুসুর ডালে রান্না হয়। মুসুর ডালের মধ্যে বিন্স, আলু, কুমড়া কেটে, মটরশুঁটি ও রসুন কুচি দিয়ে সেদ্ধ করুন। নুন দেবেন না। তাহলে ডাল সেদ্ধ হবে না। এবার সাদা তেলে দুটি তেজ পাতা ও তিন চারখানা শুকনো লক্ষা ফোড়ন দিয়ে কালো জিরে ফোড়ন দিন। পেঁয়াজ কুচি দিন। ভাজুন। ব্রাউন হলে ডাল দিয়ে দিন। এক চা চামচ হলুদ দিন। অল্প জল দিন। ২টো বড় টমেটো ও ৬খানা কাঁচালক্ষা বেটে নেবেন এক টেবিল চামচ সাদা তেল দিয়ে- মিস্রিতে। এই চচ্চড়িতে দিয়ে ভালো করে ফুটিয়ে নিলেই হয়ে গেলো রান্না। শেষে বাঘা বাড়ির ঘী তো আছেই।

সুগন্ধের জন্য ও জিভে জল আনার জন্য। ধনেপাতা, পার্শলে, পুদিনা পাতা, বেসিল পাতা যা খেতে ভালো লাগে তাই দিতে পারেন ওপরে ছড়িয়ে।

বাঁধাকপির খিচুড়ি খরাজ

বড় ১ টি বাঁধাকপি কুচি করে কাটা । মুগ ডাল এক কাপ । পাঁচ ফোড়ন । মুগ ডাল শুকনো খোলায় ভেজে নিন । সাদা তেল গরম করে তাতে পাঁচ ফোড়ন দিন । তিন চারখানা শুকনো লক্ষা ফোড়ন দিন । এবার বাঁধাকপি দিয়ে নাড়ুন । অল্প ভাজা হলে মুগ ডাল ধুয়ে দিয়ে দিন । আন্দাজ মতন নুন দিন । এবার ১-চা চামচ হলুদ গুঁড়ো ও দুই চা চামচ জিরে গুঁড়ো দিয়ে দিন । জল দিন । সেদ্ধ হতে দিন । হাফ সেদ্ধ হয়ে এলে টমেটো, ধনে পাতা কুচি দিন ।

সেদ্ধ হলে নামাবার আগে যী দিয়ে নামান ।

ডায়বেটিকদের জন্য ভালো । এতে বিস্প ও গাজর কেটেও দেওয়া যায় । তবে আলু দেবেন না ।

শাহি পনীর ফুটপাতি

খুব সহজ রান্না এটি । আমার নিজস্ব পদ্ধতি ।

পনীর কেটে নিন। ক্যাপসিকাম কেটে নিন বড় বড় করে । রাতভর কাজু জলে ভিজিয়ে রেখে সেগুলি বেটে নিন অথবা মিক্সিতে মিহি করে নিন । অল্প চিনি দিতে পারেন । সাদা তেলে জোয়ান ফোড়ন দিন ।

এবার তেলে পনীর দিয়ে অল্প ভেজে ক্যাপসিকাম ভেজে নিন । তাতে কাজুর মিশ্রণ দিন ও নুন দিন ।

ফুটে উঠলে হয়ে গেলো শাহি পনীর । আমি অল্প হলুদও দিই নাহলে কেমন সাদা সাদা লাগে মরা মাছের চোখে মতন । কাজু বাটা হল এই রান্নার ইউনিক সেলিং পয়েন্ট । শর্টকাটে করা তাই একে আমি বলি ফুটপাতের শাহি পনীর ।

ওয়েল ফ্রি মূর্গা মালাইকা

একটি বড় সস্প্যানে নিন জল । আধ প্যান জল নেবেন । তাতে বেশ কটা লবঙ্গ ভেঙে, এলাচ ছাড়িয়ে ও দারচিনি দিয়ে দিন । স্কিন সহ মূর্গীর পিস্ নিতে হবে । সেগুলি ওতে দিয়ে দেবেন । হলুদ গুঁড়ো দেবেন রং হবার জন্য, দেবেন শানের মিট্ মশলা , দুটো বড় টমেটো । গোটা আলু ছাড়িয়ে দিয়ে দেবেন । বড় করে কেটে পেঁয়াজ দেবেন । খোসা ছাড়িয়ে রসুন কোয়া দেবেন খেতো করে। আদা বেটে দেবেন আর দেবেন কাঁচা লঙ্কা চিরে যেমন ঝাল চান সেরকম । এখানে বক্ চয় অথবা কেল্ জাতীয় বড় বড় সবুজ সবুজ পাতাগুলো দিলে খেতে সুস্বাদু হয় । দেখতেও ভালো লাগে । তবে সেটা মাংস প্রায় সেদ্ধ হয়ে গেলে দিয়ে দেবেন । **এই রান্নায় কিন্তু রসুন ও আদা বাটা একটু পরিমাণে বেশি দেওয়া হয় সুগন্ধের জন্য কারণ প্রথাগত তেলমশলা বেশি থাকেনা তাই ।** মাংস সেদ্ধ হয়ে এলে দেখবেন মূর্গীর চামড়া থেকেই অনেক তেল বার হয়েছে । একদম তেল না চাইলে চামড়াহীন মাংসের পিস্ দেবেন । মাংস নরম হয়ে গেলে ও সজ্জি সেদ্ধ হয়ে গেলে নেড়ে চেড়ে নামিয়ে নেবেন । পেঁপে, গাজর ইত্যাদিও দেওয়া চলে ।

টমেটো চিকেন টাইটানিক

এক বড় বাটি চিকেন ম্যারিনেট করে রাখুন নুন, দুই টেবিল চামচ টক দই ও হলুদ দিয়ে ।

সাদা তেল গরম করে চিকেন ভেজে নিন। তেলে ২ খানা পেঁয়াজ ফোড়ন দিন । ১ টেবিল চামচ রসুন ও আদা বাটা দিন । এবার চিকেন দিয়ে বড় বড় করে কাটা ৭/৮ খানা টমেটো দিয়ে দিন, লবণ দিন । ঢাকা দিয়ে রাখুন অল্প আঁচে । খুব অল্প জল দেবেন । মাঝে মাঝে দেখবেন যেন লেগে না যায় তলায় । সেদ্ধ হয়ে গেলে কাঁচা লঙ্কা বেশ গোটা ৭/৮ চিরে নিয়ে ওপরে সাজিয়ে দিয়ে ঢাকা দিয়ে ফুটিয়ে নিন । সুন্দর গন্ধ আসবে একটা ।

হয়ে গেলো টমেটো চিকেন । জল কিন্তু খুবই কম দেবেন । পুরো মাংস টমেটো রসে রান্না হবে ।

লেবু মাছ লোমহর্ষক

লিং মাছ বা অন্য কোনো মাছ নিয়ে হলুদ ও নুন মাখিয়ে রাখুন। মাছ ভেজে নেবেন তবে খুব কড়া করে ভাজবেন না। সাদা তেলে কালো জিরে ফোড়নে দিন। পরে তেলে ভাজা মাছ দিয়ে তাতে হলুদ ও রসম মশলা দিয়ে দেবেন।

একটা পাতিলেবুর রস দেবেন ও লেবুর গায়ের ছালটা গ্রেট করে ঝোলে দিয়ে দেবেন।

আন্দাজ মতন নুন দেবেন। অল্প চিনিও দিতে পারেন। এতে কিস্ত সজনে ডাঁটা দিলে ভালো খোলে।

ফোড়নে কারি পাতাও দেওয়া চলে।

স্যামন শিরিন

আমি এটা এক ব্যক্তির কাছে শিখেছি যিনি ফেনোমেনাল শেফ্ । উনি মাস কয়েক আগেই গত হয়েছেন । মুস্বাইতে থাকতেন ।

গোটা দশ পিস স্যামন মাছ নুন হলুদ মাখিয়ে রাখুন ।

আগে ম্যারিনেট করা মাছ ভেজে নেবেন আলাদা করে ।

এবার কড়াইতে ফ্রেস গরম সাদা তেলে, দুটি এলাচ খোসা থেকে ছাড়িয়ে নিয়ে দিয়ে দিন । পেঁয়াজ ফোড়ন দিন , দুটো মাঝারি সাইজের পেঁয়াজ খুব ছোট করে কেটে ভেজে নেবেন তবে হাঙ্কা ভাজবেন । এবার রসুন ও আদা বাটা এক টেবিল চামচ দিয়ে ভাজুন । লবণ দিন আন্দাজ করে । এবার স্যামন মাছটা দিয়ে দিন । এক চামচ করে ধনে ও জিরে গুঁড়ো দিয়ে দিন । অল্প গরম জল দিয়ে মাছ সেদ্ধ করুন । স্যামন খুব নরম মাছ কাজেই খেয়াল রাখবেন যেন ভেঙে না যায় । ভাজার সময় অল্প ভাজবেন নাহলে শক্ত হয়ে যাবে ।

এবার একগোছা ধনেপাতা এক কাপ পেঁয়াজ শাক কুচি ও ৬টা কাঁচা লক্ষা ধুয়ে নিয়ে মিক্সিতে পেস্ট করে নিন সামান্য জল দিয়ে । তাজা সবুজ রং হবে । সেটা মাছের সঙ্গে মিশিয়ে দিন ভালো করে । অল্প ফোটান । বেশি ফোটালে রং নষ্ট হয়ে যাবে । এবার এক টেবিল চামচ মাখন ও ২খানা টমেটো কেটে ওপরে ছড়িয়ে দিয়ে ঢেকে দিয়ে সামান্য ফোটাতে পারেন একটু টক্ হবে ও দেখতে ভালো লাগবে সবুজ ও রাঙা রং মিলে মিশে । তবে বেশি ফোটাবেন না রং খারাপ হয়ে যাবে ।

হয়ে গেলো স্যামন শিরিন ।

চ্যাঁড়স মিশমী

চ্যাঁড়সের সাথে মেথি ভালোলাগে । সাদা তেলে মেথি ফোড়ন দিন । কয়েকটি শুকনো লক্ষা মাথাটা ভেঙে দিয়ে দিন । এবার চ্যাঁড়াস আগে ভালো করে ধুয়ে নেবেন । তারপর ছোট করে কেটে নেবেন । কেটে তারপর ধুলে কিন্তু ভেতর থেকে আঁঠাগুলো বেরিয়ে বিশ্রী ব্যাপার হবে । আর কাটা চ্যাঁড়স হলে তো ভালই । এবার নুন দিয়ে দেবেন তাহলে সবুজ রং-টা থাকবে।

অল্প হলুদ দেবেন । আর দেবেন চৌকো করে কাটা আলু ও খুব পাতলা করে কাটা মিহি আদা কুচি ।

সজ্জি সেদ্ধ হয়ে গেলে তার ভেতরে দেবেন কাঁচা ও তাজা মটর শুঁটি । সব সেদ্ধ করে আমের আচার দিয়ে ভালো করে নেড়ে নিতে হবে ও ধনে পাতা কুচি দিয়ে ফুটিয়ে নামিয়ে নেবেন ।

বেগম চিংড়ি

আন্দাজ মতন চিংড়ি মাছ নিয়ে নুন ও একটু লেবুর রস মাখিয়ে রাখুন । কড়াইতে সাদা তেল দিয়ে জিরে ফোড়ন দিন, তারপরে পেঁয়াজ দিয়ে ভেজে নিন । কয়েক কোয়া রসুন খেতো করে দিয়ে দিন । ভাজা হলে মাছটা দিয়ে একটু সাঁতলে নিন । এবার জুকিনি মাঝাড়ি সাইজে কেটে ওতে দিয়ে ভেজে নিন ।

একগোছা ধনে পাতা , আধ কাপ ক্রিম ও কাঁচা লঙ্কা কয়েকটা দিয়ে মিক্সিতে পেস্ট করে নিন । এবার সেই মিশ্রণ কড়াইতে দিয়ে অল্প গরম জলসহ ফোটান । চিংড়ি কিন্তু বেশি সেদ্ধ করলে শক্ত হয়ে যায় ।

সমস্ত সেদ্ধ হয়ে গেলে হয়ে গেলো বেগম চিংড়ি । এই রান্নার সবুজ রং ও ধনে পাতার সুবাস এর বিশেষত্ব ।

এতে অন্য মশলা দেবেন না আর একেবারেই হলুদ দেবেন না ।

ব্যোমকেশ বিরিয়ানি

নিরামিষ বিরিয়ানি এটা বেগুন ও কাঁচকলা দিয়ে করা । এই দুটি সবজির কথা শুনলে সাধারণত: মনে হয় যে পৈটিক কোনো সমস্যায় ভুগছে । কিন্তু আদতে এগুলি দিয়েও সুখাদ্য করা যায় যদি পাকা হাতের স্পর্শ থাকে । বেগুন ও কাঁচকলা কেটে নিন মাঝারি সাইজে একটি প্যান ভর্তি । এই বিরিয়ানি ছোট সাইজের গোল বেগুনে ভালো হয় সেক্ষেত্রে বেগুনের বোঁটাটা ছাড়িয়ে নিলেই হবে আর কাটতে হবেনা । অল্প চিরে দেবেন যাতে ভেতরে মশলা ঢোকে । দেখে নেবেন পোকা আছে কিনা অবশ্যই । প্যানে জল নিয়ে তাতে নুন দিয়ে এগুলি ধুয়ে দিয়ে দিন ও তাতে দারচিনি , এলাচ খোসা ছাড়িয়ে ও লবঙ্গ মোট তিন চারখানা করে দিয়ে দিন । আধ সেক্ষ হয়ে গেলে পাত্র নামিয়ে সরিয়ে রাখুন । খুব বেশি জল দেবেন না কিন্তু ।

এবার অন্য কড়াইতে সাদা তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজ ও রসুন ও আদা বাটা ফোড়ন দিন । কাঁচা লঙ্কা দিয়ে দেবেন চিরে কয়েকটা স্বাদ মতন । এগুলি ভাজা হলে শানের বিরিয়ানি মশলা (বস্বে, সিন্ধি যা ইচ্ছে) দুই চামচ দিয়ে দিন । এবার বাসমতী চাল ধুয়ে মিলিয়ে

দিন । গরম জল দিন । ভাত ফুটতে দিন । প্রায় হয়ে এলে টমেটো ছোট সাইজে কেটে দিয়ে দিন । গরম বাঘাবাড়ির ঘী দিয়ে ভালো করে মিলিয়ে নিন । এবার আধ সেদ্ধ সজ্জি দিয়ে আরেকটু ভাতটা রান্না করুন । এবার ওপরে ধনে পাতা কুচি ছড়িয়ে ঢেকে রাখুন । পরে পরিবেশন করুন । ভালোলাগলে সঙ্গে ছানা ভাজা অথবা নিউট্রেলার পিস্ অথবা বড় বড় মাশরুম ঘিয়ে ভেজে নিয়ে সেগুলো পর্যন্ত ভাতের সঙ্গে মিশিয়ে নেওয়া যায় ।

মাংস টেনিদা

গোটা একটা চিকেন চামড়া সমেৎ নিয়ে আগুনে পুড়িয়ে নিতে হবে । আমি ওভেনে সোজাসুজি পুড়িয়ে নিই । একটি তারের জালের ওপরে বসিয়ে । এবার পিস্ করে কেটে নিন ।

কড়াইতে তেল গরম করে পেঁয়াজ ফোড়ন দিন । এবার মাংসের পিস্ দিয়ে দিন । এর সাথে যাবে বড় বড় আলু, পেঁপের টুকরো , গোটা গোটা অনেক কাঁচা লঙ্কা চিরে দেওয়া , গোটা গোটা টমেটো , গোটা স্নো পিজ্, রসুন গোটা একটা একটু পেটটা চিরে দিতে হবে ছুরি দিয়ে খোসাগুলো ছাড়াতে হবেনা , ধনে, জিরে, শুকনো লঙ্কা গুঁড়ো আন্দাজ মতন , আদা বাটা

এক টেবিল চামচ , এক চা চামচ চিনি , লবণ । এই রান্নায় হলুদ গুঁড়ো কিন্তু বেশি দেওয়া হয় যাতে হলুদের গন্ধটা পাওয়া যায় । আমাদের কাছে আজব মনে হলেও অন্যদের ভালো লাগে । তবে অধিক মাত্রায় তেতো ভাব আসবে । বুঝে দেবেন ।

মাংস সেদ্ধ হয়ে গেলে গরম মশলার গুঁড়ো দিয়ে ভালো করে নেড়েচেড়ে নামিয়ে নিন । এটা আমি দিই । মূল রেসিপিতে নেই ।

মুর্গী কেল্টুদা

চিকেন আন্দাজ মতন নিয়ে হলুদ, লেবু ও নুন মাখিয়ে রাখুন । সর্ষে তেল গরম করে পেঁয়াজ ফোড়ন দিন । ভাজা হলে রসুন ও আদা বাটা মিলিয়ে ভাজুন । চিকেন দিয়ে কষান । এবার নুন দিন আন্দাজ মতন ।

এই রান্নায় তেলটা একটু বেশি দেবেন ।

শুকনো খোলায় আধকাপ তিল ভেজে সেটা বেটে বা মিক্সিতে পেস্ট করে নিতে হবে।

সেই পেস্ট এক টেবিল চামচ এই চিকেনে মিলিয়ে দিন । বেশ কিছু কাঁচা লক্ষা চিরে দিয়ে দেবেন । টমেটো দিতে পারেন ছোট করে কেটে । এই রান্নায় আলুর থেকে মূলো অথবা গাজর দিলে খেতে ভালোলাগে ।

মৌরি তেলাপিয়া তাঁথে

তেলাপিয়া মাছ হাঙ্কা করে ভেজে নিয়ে সরিয়ে রাখুন ।

সর্বে তেলে পাঁচ ফোড়ন ও শুকনো লঙ্কা দিয়ে একটু নেড়েচেড়ে তাতে দিয়ে দিন ধনে ও হলুদ গুঁড়ো । লবণ দিন । এবার জল দিন । মৌরি বেটে নিয়ে এক টেবিল চামচ সেই বাটা ওতে মিলিয়ে দিয়ে মাছগুলি ধরুন ৭/৮ পিস্ দিয়ে দেবেন । আমি কিন্তু শুকনো খোলায় বড়ি ভেজে নিই আগে । বিদেশে বড়ি মেলে বাংলাদেশী দোকানে । সেই বড়ি এরপরে ওতে দিয়ে দিই । এখানে অবশ্যি আমি দক্ষিণী ও শ্রীলঙ্কার দোকানেও বড়ি দেখেছি ওড়া নাম দিয়ে -ব্যাসনের হয়, ক্ষুদ্র আকৃতির আর অন্যান্য মশলা দেওয়া থাকে ।

মাছ ও বড়ি সেদ্ধ হলে নামিয়ে নিন । একটু বেশিই তেল দেবেন -সর্বদা অত হার্ট হার্ট করবেন না ।

সয়াবিন সবরমতী

একটা কুকারে সাদা তেল দিয়ে জিরে ও পেঁয়াজ কুচি ফোড়ন দিন। রসুন ও আদা বাটা মিলিয়ে ভাজুন।

এবার গরম জলে প্রায় একঘণ্টা ভিজিয়ে রাখা এক ছোট বাটি মাপের নিউট্রেলা নিয়ে এতে দিয়ে একটু সাঁতলে নিন। এক চা চামচের আর্ধেক ভালো জাফরান নিয়ে হাফ অংশ গুঁড়ো করে নিন। বাকিটা গোটা অবস্থায় রাখুন। এবার আধকাপ গরম জলে পুরোটাই ভিজিয়ে রাখুন ৫/৭ মিনিট।

এবার প্রেসারে মটরশুঁটি ও টমেটো কুচি কিংবা চেরি টমেটো দিন। এক কাপ বাসমতী কিংবা গোবিন্দভোগ চাল দিন। ভালো করে নেড়ে নিন। বিন্স, অ্যাসপারাগাস, বেল পেপার দিতে পারেন তবে আলু দেবেন না। এবার জল সমেৎ জাফরান দিয়ে দিন। তারপর আরো জল দিয়ে প্রেসার বন্ধ করে দিন। চাল যতটা সেদ্ধ নেয় ততটা হুইসেল দিন কারণ আমি দেখেছি অনেক জায়গায় জলের জন্য চাল বেশি সময় নেয়। সেইভাবে সেদ্ধ হলে কুকার খুলে ধনে পাতা

কুচি ও বাঘাবাড়ি ঘী দিয়ে ভালো করে নেড়ে একটু ফুটিয়ে নেবেন। হুইসেলটা খুলে ফোটাবেন।

সম্ভব হলে তেলে গরম মশলাও ফোড়ন দিতে পারেন তবে সেটার প্রয়োজন নেই।

কুসুম মখমলি

ডিমের কুসুম নিন গোটা ২৫। ডিম হার্ড বয়েল করে নিতে হবে। সর্ষেতেলে কালোজিরে ফোড়ন দিন।

তেল খুব ভালো করে গরম করে নেবেন, যেন ধোঁয়া ওঠে নাহলে কাঁচা তেলের গন্ধ থেকে যাবে।

কাঁচালক্ষা চিরে দিন গোটা ছয়েক। নুন দিন স্বাদ মত।

সামান্য হলুদ দিন রং হবার জন্য। জুকিনি খুব সরু করে কেটে ওতে দিয়ে দিন। সাঁতলে নিন। এবার পোস্ত বাটা দিয়ে দিন দুই টেবিল চামচ। পোস্ত মিক্সিতে পেস্ট করে নিতে পারেন। অল্প জল দিয়ে করবেন। ভালো করে ফুটে গেলে এবার কুসুমগুলি সাবধানে দিয়ে দিন কড়াইতে যাতে না ভাঙে। সাদা অংশগুলো টুকরো করে ঝোলে ডুবিয়ে দিন। ঝোল কিন্তু মাখা মাখা হবে।

টোফুর রসবড়া

টোফু এক বড় বাটি মতন মিহি করে পিষে নিয়ে তাতে ৩ টেবিল চামচ সুজি দিন। মাখুন। মেখে বড়ার মতন শেপ করুন চ্যাপ্টা অথবা গোল বা চৌকো। কিছু কিসমিস দিয়ে দিতে পারেন।

কড়াই বা প্যানে যথেষ্ট সাদা তেল দিয়ে গরম করুন। এবার এগুলি ফ্রাই করুন। ব্রাউন হলে নামিয়ে নিন।

একটা অন্য প্যানে ১ কাপ মধু দিন। তাতে গরম জল ঢালুন। ভালো করে মিলিয়ে নিন। এবার ফোটান।

ঐ জলে বড়া গুলো দিয়ে দিন। খেয়াল রাখতে হবে যেন বড়া রস টেনে নেয় এরকম পরিমাণ রস হয়- অতি পাতলা হলে ভালো স্বাদ হবেনা।

চাংকি ডিম

ডিমের কুসুম তুলে নিতে হবে হাত দিয়ে অথবা শুধু সাদা কিনতে পাওয়া যায় কস্টকোতে সেরকম কিনে নিয়ে --ধরুন ১০টা ডিমের সাদার সাথে তিন রঙের বেল পেপার যেমন লাল, সবুজ ও হলুদ খুব মিহি করে কেটে নিয়ে মিলিয়ে নিন। নুন দিন আন্দাজ মতন।

কাঁচা লক্ষা , ধনে পাতা ও পেঁয়াজ কুচি দিন । ভালো করে ফেটিয়ে নিন । সামান্য দুধ দেবেন ।

সাদা তেলে অল্প অল্প করে এই ডিমের অংশ দিয়ে ভেজে নিন অর্থাৎ ওমলেটের মতন করে দিয়ে মুড়ে নিন এইভাবে মুড়ে নিয়ে পাশে আবার ডিমের অংশ দিতে থাকুন যতক্ষণ না পুরো ডিমের গোলা অংশ শেষ হয়ে যায় । এইভাবে একটা বিশাল তোষকের মতন ওমলেট হয়ে গেলে ওটাকে পাশে রেখে এবার কুসুম গুলে নিন অল্প নুন ও সামান্য জল দিয়ে এবার সেটা দিয়ে ওমলেটের সাথে লাগিয়ে লাগিয়ে ও জড়িয়ে সুন্দর হলুদ একটা আস্তরন তৈরি করে ফেলুন । এবার পুরো ওমলেটটি দেখবেন হলুদে মোড়া একটা সাদা রামধনুর মতন ম্যাট্রেস্ মনে হবে । সেটা চোকো কিংবা ত্রিকোণ ভাবে কেটে কেটে খান ।

টিকেন গব্বর সিং

আধা কিলো বোন ও স্কিন বিহীন মূর্গী নিয়ে দুটি বড় টমেটো, একটি পেঁয়াজ , একটি ছোট আদা একসাথে মিক্সিতে বেটে নিয়ে দুই ঘন্টা ম্যারিনেট করে নিন । অল্প নুন দেবেন এতে । কড়াইতে মাখন নিন একটি বড় কাপের ১ কাপ । গরম করুন । লবঙ্গ ও একটি বড় এলাচ ফোড়ন দিন । গোটা ধনে ও জিরে

মিলিয়ে এক চা চামচ তেলে দিয়ে দিন । পেঁয়াজ, রসুন একটি করে কুচিয়ে ভেজে নিন । এবার মাংস দিয়ে সাঁতলান । কাঁচা লক্ষা দিন গোটা ৭/৮য়েক চিরে । এক টেবিল চামচ ধনে ও এক চা চামচ হলুদ গুঁড়ো দিন এতে । নেড়ে চেড়ে নিন । গরম জল দিন । ঢেকে দিন । তেজপাতা ও শুকনো লক্ষা ইচ্ছে হলে দিতেও পারেন তেলের ওপরে । মাংস সেদ্ধ হলে বাঘাবাড়ির ঘী ছড়িয়ে মিনিট পাঁচেক ফুটিয়ে নামিয়ে নেবেন । মাংস একটু গলে গলেই যেন যায় । **ওভার কুক--এটাই এই রান্নার বিশেষত্ব ।**

ফিউশান বারামুন্ডি

বারামুন্ডির আট/দশ পিস অল্প নুন ও হলুদ দিয়ে ম্যারিনেট করে নিন । সসপ্যানে মাছগুলি দিয়ে দিন । একটি বড় বাটি গরম জল দিন । সঙ্গে দিন ব্রকলি বড় করে কাটা ইচ্ছেমত আর লাল বেল পেপার মাঝারি সাইজে কাটা । আর ছোট কাপের এক কাপ মাখন , দুখানা পেঁয়াজ বড় করে কেটে দিন, চেরি টমেটো ইচ্ছে মতন দিন অথবা দুটি টমেটো বড় করে কেটে দিয়ে দিন, কাঁচা লক্ষা চিরে দিন খান সাতেক, কয়েকটি দারচিনি ভেঙে দিন , কিছু শুকনো লক্ষা ও তেজপাতা দিয়ে দিন ।

আদা খুবই পাত্‌লা স্লাইস করে দিয়ে দিন কিছু । লবণ দেবেন স্বাদ অনুসারে । সামান্য চিনিও দিতে পারেন ।

আর দেবেন শানের ডাল মশলা এক টেবিল চামচ ভালো করে মিলিয়ে । এবার ঢেকে দিন । এই মাছ খুব নরম মাছ কাজেই যেন বেশি না সেদ্ধ হয় খেয়াল রাখতে হবে ।

গাজর গোগোল

গাজর নিতে হবে গোটা দশেক বড় সাইজের-- সেদ্ধ করে । এবার খেতো করে নিতে হবে মিহি করে ।

সম্ভব হলে গাজর সেদ্ধ করার আগে গা-টা একটু ছুলে নিলে ভালো হয় । অনেকে আঁশ সমেৎ দিয়ে দেন । আমি আঁশ সরিয়ে দিই ।

এবার কড়াইতে ঘী দিয়ে তাতে নারকেল কুড়ানো (যা বাজারে কিনতে পাওয়া যায়) এবং কিশ মিশ এক মুঠো করে দিয়ে দিন । একটু নেড়ে চেড়ে গাজর সেদ্ধ দিয়ে দিন । এবার এর মধ্যে ফুল ক্রিম দুধ দিতে হবে আন্দাজ করে যাতে গাজর বেশ ডুবে যায় । তারপর আঁচ কমিয়ে ফোটাতে হবে । দুধ কমে এলে আধ কাপ ক্রিম দিয়ে দিন । যতটা মিষ্টি খেতে চান ততখানি

পরিমান চিনি অথবা সুগার রুগী হলে সুগার ফ্রি দিয়ে দিন । এবার থকথকে হয়ে এলে উনুন নিভিয়ে দিন ।

ঠান্ডা হয়ে গেলে ফ্রিজে রেখে দিন ।এটা পরের দিন খাবেন । টাটকা না খেয়ে মজে গেলে খেতে হবে ।

ডাকাতিয়া ডাল

মুগ, ছোলা আর রাজ্‌মা দিয়ে তৈরি এই বিশেষ ডাল ।

আধ কাপ রাজ্‌মা ও মুগ ও এক কাপ ছোলার ডাল দুই ঘন্টা জলে ভিজিয়ে রাখুন । এরপরে প্রেসারে ঘী (বাঘাবাড়ি হলেই ভালো) গরম করে কয়েকটি মাথা ভাঙা শুকনো লক্ষা , তেজপাতা দুটি , দুটি লবঙ্গ ফোড়নে দিন । এবার এক চা চামচ জিরে ফোড়ন দিন । নেড়ে চেড়ে পেঁয়াজ কুচি দিন । অল্প ভাজুন । রসুন ও আদা বাটা এক টেবিল চামচ দিয়ে ভাজুন । এবার টমেটো কেটে দিন দুখানা, ১/৪ চা চামচ হিং দেবেন এবং এক চা চামচ জিরে গুঁড়ো , একটু হলুদ দেবেন রং হবার জন্য । নেড়েচেড়ে ডাল দিয়ে দিন । নুন দিন । গরম জল দিন যাতে ডাল ভালো ভাবে ডুবে যায় আর দুই আঙুল ওপরে জল থাকে । টাটকা ধনে পাতা দেবেন এক মুঠো এবং আধ কাপ ক্রিম দিয়ে দেবেন । এবার ৩/৪ খানা ছইসেল দিন যাতে ডাল সেক্ষ হয় । সেক্ষ হয়ে গেলে ভালো করে ম্যাশ করে দেবেন হাতা

দিয়ে । তারপর নামাবার আগে আরেকটু ঘী দিয়ে অল্প ফুটিয়ে নামিয়ে নেবেন । হয়ে গেলো বিশেষ ডাল ।

পেঁপে রজনীকান্ত

পেঁপে খেতে অনেকে ভালোবাসেন না । কিন্তু এই ডিশ বেশ মুখোরোচক । আমি এক দ্রাবিড় সুন্দরীর কাছে শিখেছিলাম । একটা বড় পেঁপে চৌকো করে কেটে নিন । মাঝারি সাইজে । ভালো করে ধুয়ে নিন । পেঁপে কিন্তু মোটা করে খোসা ছাড়াতে হয় । নাহলে তেতো লাগে । বীচি থাকলে পরিষ্কার করে নিয়ে ঐ অংশটা বাদ দিয়ে নেবেন হাল্কা করে কেটে নিয়ে ।

১ বড় বাটি নিউট্রেলা গরম জলে ভিজিয়ে রাখুন ২/৩ঘন্টা । কড়াইতে নারকেল তেল গরম করে সর্বো ফোড়ন দিন । কারি পাতা এক মুঠো নিয়ে দিয়ে দিন । একটু নেড়ে নিয়ে পেঁপে দিন । অল্প ভেজে একটু হলুদ দিন রং এর জন্য । এবার এতে এক চা চামচ ধনে গুঁড়ো , এক চা চামচ আমচুর পাণ্ডার আর এক চা চামচ শুকনো লঙ্কা গুঁড়ো দিয়ে দিতে হবে । অল্প ভেজে জল দিয়ে দিন যথেষ্ট । এবার কোকোনাট মিল্ক দিয়ে দিন আধকাপ । নিউট্রেলা গুলো চিপে নিয়ে মিলিয়ে দিন । নুন দিন । পেঁপে সেদ্ধ হলে নামিয়ে নিন । দরকার মনে করলে সামান্য মিষ্টি দিতে পারেন ।

ফেলুদা অ্যাসপারাগাস্

গোটা ১৫ অ্যাসপারাগাস্ ছোট করে কেটে নিন ।

ফুলটা নিতেও পারেন নাও নিতে পারেন ।

সয়াবিন অর্থাৎ নিউট্রেলা এক বাটি নিয়ে ফুটন্ত জলে ভিজিয়ে রাখুন ২/৩ঘন্টা ।

সাদা তেল কড়াইতে গরম করে জিরে, মৌরি ও পেঁয়াজ কুচি ফোড়ন দিন । অল্প ভাজা হলে সজ্জি দিয়ে নেড়েচেড়ে নিন । সয়াবিনের জল ঝরিয়ে দিয়ে দিন । লবণ দিন । শানের কারি পাণ্ডার দিন এক চা চামচ ।

এক চা চামচ হলুদ, ধনে ও সামান্য চিনি দিয়ে নেড়ে জল দিয়ে দিন । জল গরম হলেই ভালো ।

এবার ঢাকা দিয়ে সেদ্ধ করুন । নামাবার আগে এক চামচ গরম মশলা দিন এবং তাজা ধনে পাতা ধুয়ে মিলিয়ে দিন । এবার এক কাপ সয় মিষ্ক ঢেলে দিন । অল্প ফুটিয়ে নামিয়ে নিতে হবে । বেশি ফোটাতে দুধ কেমন বাজে হয়ে যাবে । ফেলুদা কিন্তু কোনো ভুল করেনা ।

পরী-কিন্নরী পায়েস

স্ট্রবেরী মিল্ক এক বড় সস্ প্যান নিতে হবে । খুব অল্প আঁচে এই দুধ গরম করুন । এতে এক বড় কাপ গোবিন্দ ভোগ অথবা বাসমতী চাল ধুয়ে দিয়ে দিন । খেয়াল রাখবেন যেন তলায় লেগে না যায় । মাঝে মাঝে নেড়ে দেবেন ।

ভাত ভালো নরম হয়ে গেলে এবং যথেষ্ট জল থাকাকালীনই এতে চিনি দিতে হবে যেমন মিষ্টি চান সেরকম । যেমন আমি সাহেবদের জন্য কম চিনি দিই নিজেরা খেলে বেশি চিনি দিই এই ধরুন এক কাপ ।

বিধুশেখর শাস্ত্রীর বাড়ির লোকেরা প্রচণ্ড মিষ্টি খেতে অভ্যস্ত ! এবার ভালো করে নেড়েচেড়ে নিন । ভাত যেন শুকিয়ে না যায় তার জন্য জল দিতে পারেন কিন্তু বেশি জল দিলে স্বাদ নষ্ট হবে তাই আরো দুধ দেওয়াই শ্রেয় ।

একটু ফেনা ভাতের মতন থাকতে নামান । ঠান্ডা হলে ওপরে রাস্পবেরী ও ক্রিম দিয়ে পরিবেশন করুন ।

স্যমন ঝাঁঝরিয়া

স্যমন মাছের এটি একটি চমৎকার রেসিপি । শিখেছি আমার শেফ্ মাইমার কাছে যিনি ম্যারিকায় থাকেন । কাজেই ওনার রেসিপি তো পার্থিব নয় ☺

গোটা ছয়েক স্যমন ধুয়ে নিয়ে হলুদ , সর্ষে বাটা ও নুন মাখিয়ে নিন । মাইক্রো ওয়েভের যা পাত্র আছে তাতে মাছ দিয়ে দিন । বেশ কটি কাঁচা লঙ্কা চিরে দিন । বেশ কিছু টমেটো কুচি দিয়ে দিন এবং গোটা সর্ষে ছড়িয়ে দিন । এবার মাইক্রোতে রান্না করুন এই ধরণে মিনিট ১০ । স্যমন নরম মাছ । মাঝে খুলে দেখে নিতে হবে যে ভেঙে যাচ্ছে কিনা । নাহলে নরম মানে সেন্দ্র হয়ে গেলে ওপর থেকে কাঁচা সর্ষের তেল যাতে ঝাঁঝ আছে সেটা দোকানীকে জিজ্ঞেস করে কিনতে হবে তাই নিয়ে এক টেবিল চামচ ভালো করে ছড়িয়ে আরো মিনিট দেড়েক রান্না করুন । তারপর খেয়ে নিন ।

ফুলকফি ফিরিঙ্গী

এই রান্না খুবই মুখোরোচক ও সহজ । ১টি ফুলকফি কেটে নিন মাঝারি সাইজে । ভালো করে পরিষ্কার করে নিয়ে গরম জলে ডুবিয়ে রাখুন এক ঘণ্টা ।

কড়াইতে অলিভ ওয়েল নিন । গরম করুন । ফোড়নে দিন পেঁয়াজ , তেজ পাতা দুটি ও কাঁচা লক্ষা চিরে কয়েকটি । এবার কফি দিয়ে একটু ভেজে নিন ।

অল্প হলুদ দিন রং এর জন্য । নুন দিন স্বাদ মতন ।

এবার যেকোনো রোগান য়োশ্ মশলা মানে সস্ দুই টেবিল চামচ দিয়ে দিন । জল দিন । গরম জল দেবেন সবসময় । জল খুব বেশি দেবেন না । এবার কাঁচা ও তাজা মটর শঁট আধ কাপ নিয়ে ঝোলে দিয়ে দিন । সজ্জি সেক্ধ হলে নামাবার আগে ওপরে ২/৩ টেবিল চামচ অলিভ তেল ছড়িয়ে ভালো করে মিলিয়ে অল্প ফুটিয়ে নামিয়ে নিন ।

বেগুন বাইচুং

বেগুন নিতে হবে খুব বড় বড় সাইজের ।

বোঁটা কেটে ফেলে দিয়ে সরু ছুরি দিয়ে খুঁচিয়ে ভেতরটা বার করে আনতে হবে কিন্তু খেয়াল রাখতে হবে যেন বেশি পাতলা হয়ে না যায় তাহলে বেগুনের ছালটা বার হয়ে আসবে । এবার ঘন্টা দুয়েক বেগুনগুলো জলে ডুবিয়ে দিতে হবে যাতে ভেতরে জল ঢোকে ।

বাজারে যে সমস্ত মাংসের কিমা পাওয়া যায় অথবা নানান সরু সরু মিট্ মিস্ হয় সেগুলোর যেকোনো একটি বেছে নিয়ে সাদা তেলে ভেজে নিন হাল্কা করে । একটা মশলা তৈরি করে নিতে হবে । একটা পেঁয়াজ, একটা টমেটো , অল্প আদা ও রসুন কুচি নিয়ে তাতে এক টেবিল চামচ তেল ও ধনে পাতা কুচি দিয়ে মিক্সিতে পেস্ট করে নিন । এবার সেই পেস্ট গরম তেলে দিয়ে মাংসের সাথে মিলিয়ে নেবেন । নুন তো দেবেনই । মাংস সেদ্ধ হয়ে গেলে নামিয়ে রাখবেন । এবার সেই রান্না করা কিমা নিয়ে বেগুনের খোলার থেকে জল বার করে তার মধ্যে দিয়ে দিতে হবে কিন্তু একদম পুরোটা না ভরে একটু খালি রেখে দিতে হবে যেন বেরিয়ে না আসে । জলে ভেজার জন্য কিমা আটকে থাকবে । এবার ফ্রাইং প্যানে অনেক মাখন নিয়ে গরম করে তার মধ্যে বেগুন এক এক করে দিয়ে ভেজে নিতে হবে । সাবধানে দিতে হবে যেন কিমা বার হয়ে না আসে । আর খেয়াল রাখতে হবে যেন বেগুন পুড়ে না যায় । একটা ফর্ক নিয়ে বেগুনের গায়ে ফুটিয়ে দেখতে হবে সেদ্ধ হয়েছে কিনা । হলে উনুন নিভিয়ে দেবেন । তারপর এই বেগুন চাকা করে কেটে কেটে পিৎজার মতন খেতে হবে স্লাইস করে করে ।

রামধনু ঝিলমিল

আমরা ভারতে বসে ভাবি যে স্যালাড মানে মূলো, গাজর, শসা, পেঁয়াজ, টমেটো অথবা লেটুস পাতা।

কিন্তু পরবাসে স্যালাড বিবিধ। ওরা প্রায় সবকিছুই স্যালাড করে খেতে সক্ষম। আমি তার মধ্যে ৫ধরণের স্যালাড সম্পর্কে লিখলাম। আপনারা আন্দাজ করতেই পারবেন যে কী হতে পারে আর পরে নিজেরা নতুন নতুন স্যালাড বানিয়ে খেতে পারবেন।

প্রথমে যেটা দেখেছি তাহল টাটকা নরম ছানার পিস্ নিয়ে তার মধ্যে টমেটো, পেঁয়াজ, গাজর, কাবুলি চানা সেদ্ধ দিয়ে অল্প নুন ও তাজা ধনে পাতার কুচি ও সামান্য অলিভ ওয়েল ছড়িয়ে খেতে।

এছাড়া কুমড়া ছোট করে কেটে সেদ্ধ করে তাতে সেদ্ধ মুগ ডাল যা তড়কায় দেয় সেগুলো দিয়ে দেয়। অল্প নুন ও গোল মরিচ ছড়িয়ে দেয়। এছাড়া পালং শাক, নারকেল কুচি ও টমেটো কুচি দিয়ে মিলিয়ে নিয়ে খায়। অনেকে এতে রাঙা আলুও দিয়ে থাকে।

তিন নম্বর হল আলুর স্যালাড। আলু সেদ্ধ করে টুকরো করে নিয়ে তার সাথে সেদ্ধ ডিম কুচি করে কেটে নিয়ে একসাথে করে মেখে নেয়। অল্প নুন ও

এক চিমটে হলুদ দেওয়া যায় । এরই সাথে পেঁয়াজ শাক কুচানো ও সেদ্ধ করা এবং টমেটো কুচিও দেওয়া যায় । মেয়োনাজ সস্ দেয় মাখার সময় ।

চতুর্থ হল মাংসের স্যালাড । চিকেন সেদ্ধ করে নিতে হবে । খুব ছোট টুকরো নিয়ে তার সাথে মেখে নিতে হবে ধনে পাতা কুচি,ছোট করে কাটা ফুলকফি ও গাজর সেদ্ধ আর ধরা যাক মাখন । অনেক সময় এতে হ্যালাপিনো টুকরো (বাংলায় দেওয়া চলে কাঁচালক্ষা)

দিতে দেখেছি ।

আর সবশেষে বলবো রাজমা, ছোলা, হনুমান কড়াই , এগুলি সেদ্ধ করে নিয়ে টমেটো সস্, নুন, লক্ষা আর পেঁয়াজ ও রসুন হাঙ্কা ভেজে মেখে খেতে ।

বইটি ভালোলাগলে মনে মনে

লাইক, শেয়ার আর সাবস্ক্রাইব

করবেন ।



If God did not intend for us to eat
animals then why did he make
them out of meat ?

---John Cleese

THE END