



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

মুছনা

টমি মিয়া'স কিচেন



www.MurchOna.com

আপনাদের হাতে আমার রেসিপি'র 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।

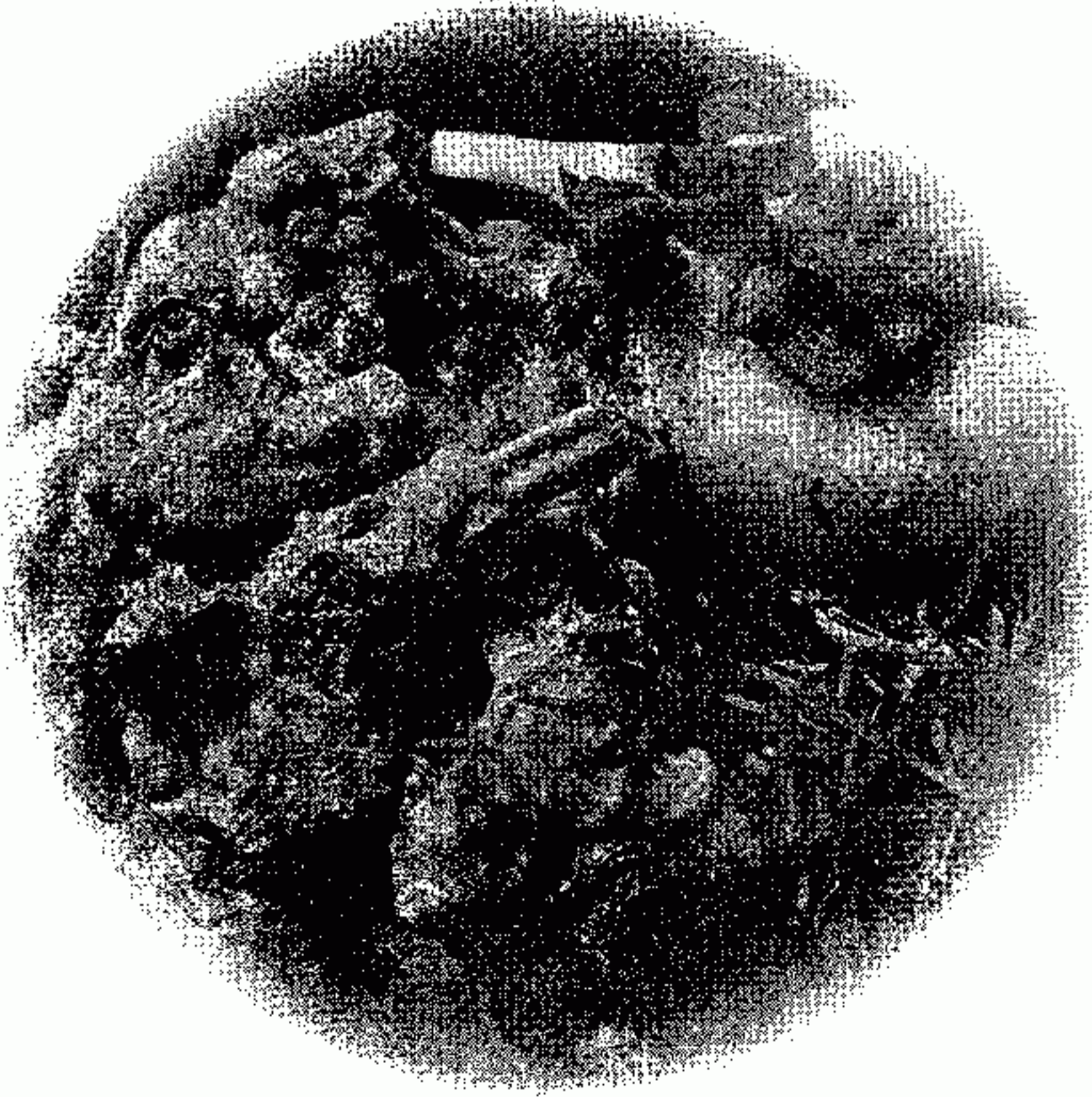
এতে আমার পুরনো সেরা রেসিপিগুলোর পাশাপাশি কিছু নতুন মজাদার রেসিপি রেখেছি। এগুলো আবিষ্কার করেছি। ইউরোপ এবং এশিয়াজুড়ে ব্যবসায়িক সফরের কল্যাণে। এছাড়া কথা বলেছি নামকরা শেফদের সঙ্গে। রেসিপিগুলোর মধ্যে বেশ কিছু বিশেষ উপলক্ষে আমি তৈরি করেছি। যেমন সাবেক ব্রিটিশ প্রধানমন্ত্রী জন মেজরের জন্য তৈরি রেসিপি। এছাড়া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

সর্বান্তে আমি চেয়েছি কিছু রেসিপি দিতে যা দেশের মানুষকে মজা দেবে। খাবারের রস বুঝতে 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 অভ্যস্ত হয়ে তারা ভবিষ্যতে স্বাস্থ্যোজ্জ্বল জীবনের সুফল ভোগ করতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাদ্যের অভ্যাস করুন

টমি মিয়া

ট মি মি য়া' স কি চে ন



সূচিপত্র

■ বৃটিশ রাজ পরিবারের রেসিপি	৯-৩৭	মুরগ ঝাল ফিজি	৫২
বিফ রোগান জোস	১১	গ্রীন বেঙ্গল চিকেন	৫৩
শাক আলু	১২	চিকেন ঝাল ভুনা	৫৫
চিকেন টিক্কা	১৩	বাগার চিকেন মালাই	৫৬
শামী কাবাব	১৪	চিকেন ঝাল ভুনা	৫৭
ল্যাম্ব গোশত	১৫	কান্ট্রি ক্যাপটেন	৫৯
ভেজিটেবল বিরিয়ানি	১৬	নাটি চিকেন কারি	৬১
এশিয়ান রোটাতোলি ল্যাম্ব	১৯	কেরালা চিকেন	৬২
ফিশ দোঁ-পেয়াজো	২০	চিকেন মাখানি	৬৩
তন্দুরী বোল ফিস	২১	মশালাদার কিউবান চিকেন	৬৫
দ্য বেঙ্গল টাইগার	২৩	ফুলকপি চিকেন	৬৬
প্রণ কারী ইন রিচ সস	২৫	■ মাংসের রেসিপি	৬৭-৯০
চিকেন টিক্কা মাশালা	২৬	মাদুরীজ মাটন কারী	৬৯
ভেজিটেবল ভাজি	২৭	মশলাযুক্ত স্পেরেরিবস	৭০
বিফ/ল্যাম্ব পছন্দ	২৯	মাংস কালি	৭১
ডাল	৩০	বিফ এবং পটেটো কারী	৭২
ভেজিটেবল কারী	৩১	জাপানিজ রোস্ট বিফ	৭৩
ভুনা চিকেন উইথ পাইনঅ্যাপল	৩৩	গরু/খাসীর ভুনা গোশত	৭৪
বিফ এপ্রিকট ডিশ	৩৫	কিমা উইথ গার্ডেন পিস	৭৫
চিকেন ঝাল ফিজি	৩৬	আচার গোস্ত	৭৬
শাক পনির	৩৭	রোগান জোস	৭৭
■ চিকেন রেসিপি	৩৯-৬৬	সিলেটি গোস্ত	৭৮
আনোখা চিকেন	৪১	ল্যাম্ব কারি	৭৯
থাই চিকেন কারি	৪৩	মেথি গোশত	৮০
চিকেন চাকুটি	৪৪	কিসমিস ল্যাম্ব	৮১
ওরিয়েন্টাল চিকেন	৪৫	পালং মুর্গ	৮৩
বালতি চিকেন	৪৭	মিট মাদ্রাজ (ভারত)	৮৫
স্টাফড মাশরুম	৪৮	গোশত মাশালা	৮৬
মুর্গ দোঁ-পেঁয়াজো	৪৯	বিফ চিলি	৮৭
তন্দুরী মুর্গ	৫০	মাটন ইন এগ সস	৮৮
মুরগ মুসাল্লাম	৫১	মাটন ইন ইয়োগার্ট সস	৮৯
		দই কোরমা	৯০

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

তরমুজের সালাদ	১৬৮
আলুর সালাদ	১৬৯
এশিয়ান স্যাভয় সালাদ	১৬৯
গ্রীক মেরিনেটেড সবজি সালাদ	১৭০

■ ভেজিটেবল রেসিপি ১৭১-১৮৮

বেগুন ভর্তা	১৭৩
ডিমের কারি	১৭৪
কুকি ভিডি	১৭৫
নিরামিষ	১৭৬
এগ পটেটো কারী	১৭৭
বেগুন ও শাক ভর্তা	১৭৮
সবজি লাভড়া	১৭৯
পেঁয়াজ ভাজি	১৮০
ক্রিপসি বেগুন স্লাইস	১৮১
লাউ ফন্ট	১৮২
মটর পনির	১৮৩
কোকোনাট ছেভি	১৮৪
স্পেশাল পাকিস্তান কাড়ি	১৮৫
ইমলি সস পাকোরা	১৮৭
আলু জিরা	১৮৮

■ স্পেশাল স্যুপের রেসিপি ১৮৯-২০৬

পালং এবং গাজরের স্যুপ	১৯০
শিম্প এবং আনারসের স্যুপ	১৯১
হট থাই স্যুপ	১৯২
ঝাল থাই শিম্প স্যুপ/টম ইয়ুম	১৯৩
লিচু স্যুপ	১৯৪
কাঁঠালের স্যুপ	১৯৫
এশিয়ান চিকেন নুডলস স্যুপ	১৯৬
কাঁচামরিচ-মুরগির স্যুপ	১৯৭
চিকেন স্যুপ ক্রিম	১৯৮
এনার্জি স্যুপ	১৯৯
কাজু বাদামের চিকেন স্যুপ	২০০
সবজি স্যুপ	২০১
ফ্রেঞ্চ ওনিয়ন স্যুপ	২০২
মটরশুটি স্যুপ	২০৩
চিকেন নুডল স্যুপ	২০৪

দারুচিনি পালং স্যুপ	২০৫
দারুচিনি-গাজর স্যুপ	২০৬

■ স্পেশাল রেসিপি ২০৭-২১৬

চিকেন কাবাব উইথ বারবিকিউ সস	২০৯
স্মোকড ইলিশ উইথ মিট চাটনি	২১০
মিন্ট এন্ড করিয়েন্ডার চাটনি	২১১
তান্দুরী ভেজিটেবল কাবাব উইথ সস	২১২
সুইট এন্ড সাওয়ার টামারিন্ড সস	২১৩
জন মেজর'স রোমান্স উইথ দ্য বোয়াল (যুক্তরাজ্যের প্রাক্তন প্রধানমন্ত্রী)	২১৪
মান্মী'স তান্দুর	২১৫
গ্রিল্ড লেগ অব ল্যাম্ব এন্ড অনিয়ন	২১৬

কিউইন
সিয়ার্স
তনি

বৃটিশ রাজ পরিবারের রেসিপি



বিফ রোগান জোস



www.MurchOna.com

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

প্রণালী

১. একটি বড় সসপ্যানে তেল গরম করুন, গরম হলে, দারুচিনি, তেজপাতা, এলাচি, গোলমরিচ গুঁড়া এবং লবঙ্গ মিশিয়ে দিন। এগুলোকে কয়েক মিনিট ধরে কুকারে হিসহিস শব্দ হতে দিন।
২. মাংসের টুকরোগুলো ৫ মিনিট ধরে গরম তেলে নাড়াচাড়া করুন, তারপর পাপরিকা, মরিচ, লবণ ও আদা দিয়ে আরো কয়েক মিনিট ধরে ভাজুন।
৩. অতঃপর ঘোল/ সাধারণ দই মিশিয়ে ঢাকনা 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 রুটির সঙ্গে এই মাংসের ঝোল খেতে ভালো লাগবে।

suman_ahm@yahoo.com

■ চমি মিষ্টিস কিচেন

শাক আলু



উ পা দা ন

- ৫০০ গ্রাম তাজা শাক ধুয়ে 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

প্রণালী

১. পানির মধ্যে আলু ভিজিয়ে রাখুন।
২. 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 তেলের পাত্রে ঢালুন, এর সাথে প্রচুর পানি মেশান। আলুর উপরে পানি যেন ৩ ইঞ্চি পরিমাণ দাঁড়ায়।
৩. হলুদ, লবণ, মরিচ যোগ করে সেদ্ধ 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।

৪. যখন পরিবেশন করবেন তখন লেবুর রস, গরম মসলা ও কুচি করে কাটা ধনে পাতা পাত্রে সাজিয়ে পরিবেশন করতে পারেন।

চিকেন টিক্কা

উপাদান

- ৬৭৫ গ্রাম/ দেড় পাউন্ড মুরগির বুকের 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

১. নন মেটালিক পাত্রে মাংস মাখানোর উপাদান সমূহ মিশিয়ে ফেলুন।
২. 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. ঝাঝরি মধ্যম তাপে গরম করুন। মাংসের শলাকাগুলো ধাতুর পাতের ঝাঝরির 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 (ঝলসিয়ে) নিয়ে একটু কালোমতো করুন।

শামী কাবাব

উপাদান

- ৫০০ গ্রাম/১ পাউন্ড টুকরা করা গরুর 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



প্রণালী

১. একপাত্রে মাংসের টুকরো রাখুন।
২. সকল উপাদান ও শাক একত্রে ভালো করে মিশিয়ে মাখুন। ১০ মি. এর জন্য ফ্রিজে রেখে বেশ ঠান্ডা করে নিন।
৩. হাতে আটা মেখে মিকচার গুলো রোল করে ছোট ছোট কাবাবের মতো করুন এবং তাতে আরো আটা মেখে দিন।
৪. 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 শুষে ফেলুন।
৫. টমেটো টুকরো, লাল পেঁয়াজের গোল কুচি ছিঁড়িয়ে, পুদিনা পাতা ছিঁড়িয়ে ও লেটুস বিছিয়ে দিয়ে কাবাবগুলো পরিবেশন করুন।

ল্যাম্ব শাক গোশত

উ পা দা ন

- ৩ টেবিল চামচ ঘি
- ২টি বড় খোসা ছড়ানো পেঁয়াজ, সুস্বভাবে 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 ধোয়া ও কুচি করে কাটা শাক।
- ৬টি মধ্যম টমেটো ফুটন্ত পানিতে পরিষ্কার করে খোসা ছাড়ানো ও টুকরা করা



প্রণালী

১. একটি বড় ভারী সসপ্যানে নিম্ন মধ্যম তাপে ঘি গলিয়ে নিয়ে তাতে পেঁয়াজ অনবরত 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 ঢালুন এবং উলটে পালটে ভেজে সব পাশে বাদামী রং করে নিন।

৩. শাক এবং টমেটো দিন, নাড়ুন, প্যান ঢাকুন, এবং ধীরে ধীরে মাংস সেদ্ধ ও নরম হতে দিন এবং শাক এবং টমেটো কমে 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 প্রুফ কিল্ড 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 ঘি

■ ১ বড় কাটা পেঁয়াজ

■ আদা কুঁচি করে কাটা

■ ৩টি কাঁচা মরিচ স্লাইস করা

■ পানি পরিমাণমত

■ ১ চিমটি মৌরি

■ ১ চিমটি জিরা

■ 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 কুচি করে কাটা

■ ৩ টেবিল চামচ মাখন, এক চিমটি জাফরান

ভেজিটেবল বিরিয়ানি

প্রণালী

১. খোসা ছড়ানো সবজিগুলো ছোট আকারের হতে হবে। খন্ডগুলো কিউব আকারের হলে ভালো হয়।
২. চাউল খুব ভালো করে ঠান্ডা পানিতে কয়েকবার ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন। তারপর প্রচুর পানির মধ্যে চুবিয়ে রাখুন প্রায় ২০ মিনিট।
৩. ওভেন ১৮০ সে.-এ উত্তপ্ত করে নিন।
৪. কমপক্ষে সাড়ে ৯ পাইন্ট ধারণ ক্ষমতায় ঢাকনায়ুক্ত ধোঁয়াশ্রুফ 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 নাড়ুন ও ভাজুন।
৮. স্টক বা পানি এবং সবজি দিয়ে নাড়ুন, ঢাকনা এঁটে সেক্স হতে দিন।
৯. যখন সেক্স হবে ডিশটি তাপ হতে সরিয়ে নিন, এবার জাফরান, ননী/মাখন 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 চাপিয়ে দিন। এতে ছাপ তৈরি হবে।
১১. ডিশটি ওভেনের ভেতর স্থাপন করুন এবং কমপক্ষে ৩ ঘন্টা ধরে রেখে দিন।
১২. তারপর ঢাকনা সরিয়ে ছাপ ভাঙুন। 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।



■ টমি মিয়া'স কিচেন ■

এশিয়ান রাটাটোলি ল্যান্স

উ পা দা ন

- ১ কেজি ভেড়া/গরুর কোমরের মাংস
- তেল ও 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।

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

ফিশ দৌ-পেয়াজ

উ পা দা ন

- ১ কেজি/২ পাউন্ড রুই মাছ
- ৪টি মাঝারি আকৃতির পেঁয়াজ
- 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



প্রণালী

১. মাছ পিস করে কেটে নিন, পেঁয়াজের অর্ধেক কুচি করে এক পাশে রাখুন।
২. বাকি পেঁয়াজ টুকরো করে কাটুন সঙ্গে ক্যাপসিকাম (সবুজ লঙ্কা) মিশিয়ে পেস্ট তৈরি

করুন। এর সঙ্গে জিরা, হলুদ, দারুচিনি, এলাচি, ধনে ও লবঙ্গ মিশ্রিত করুন।

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

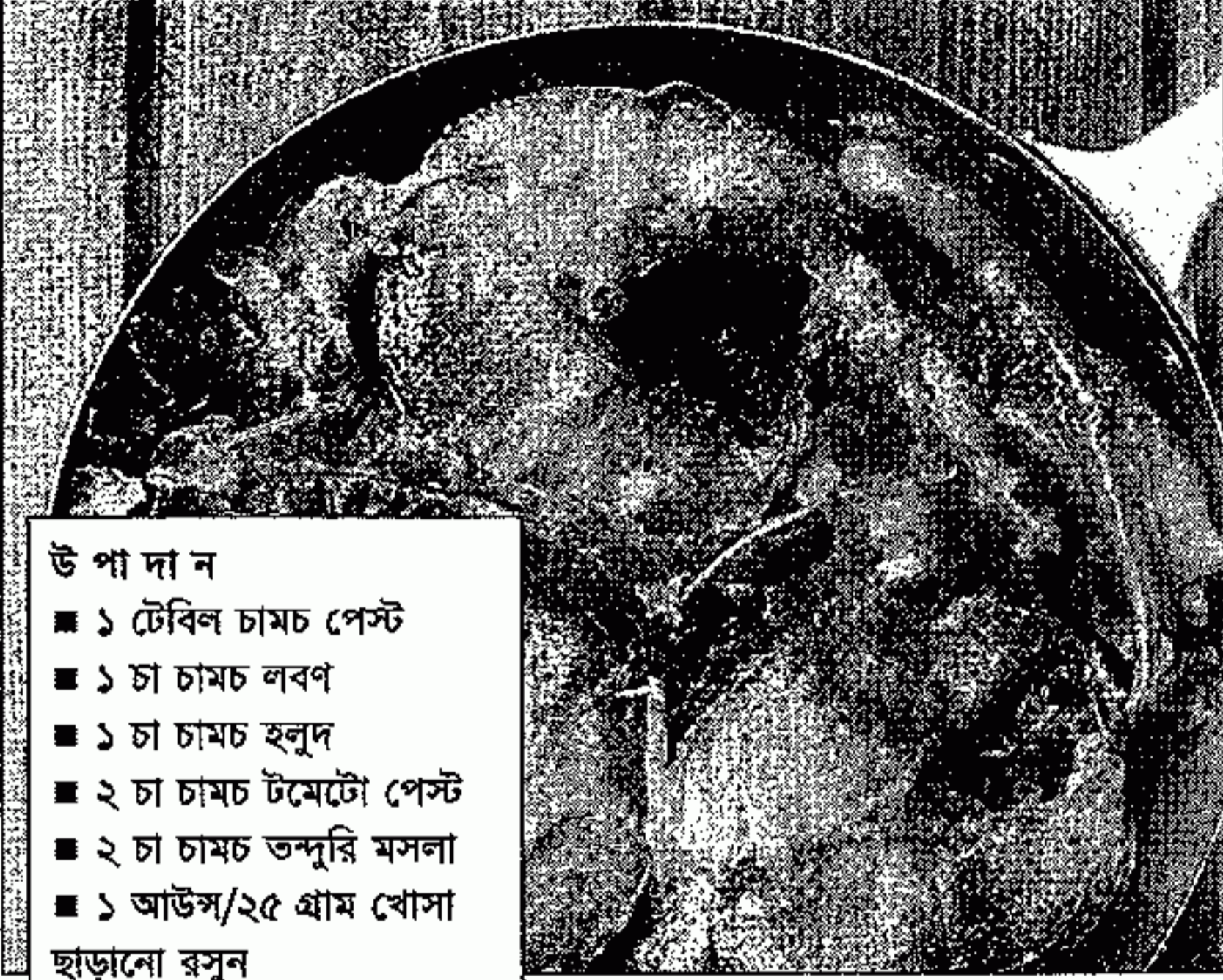
৪. পেস্ট ও গুঁড়ো মশলা প্যানে তেলের সঙ্গে মিশান এবং এর রঙ উজ্জ্বল না হওয়া পর্যন্ত তেল আলাদা না হওয়া পর্যন্ত ফ্রাই করুন। এক পর্যায়ে টমেটো দিন এবং ঝোল গুণিয়ে না আসা পর্যন্ত জ্বাল দিতে থাকুন।

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

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

৭. ভাত বা রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

তন্দুরী বোল ফিস



উ পা দা ন

- ১ টেবিল চামচ পেস্ট
- ১ চা চামচ লবণ
- ১ চা চামচ হলুদ
- ২ চা চামচ টমেটো পেস্ট
- ২ চা চামচ তন্দুরি মসলা
- ১ আউন্স/২৫ গ্রাম খোসা ছাড়ানো রসুন

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

প্রণালী

১. দই, লবণ, হলুদ, টমেটো, পেস্ট, তন্দুরি মসলা, পেঁয়াজ, আদা, রঙ এবং কাঁচা মরিচ একটি পাত্রে ব্লেণ্ড করে তরল করে নিন।
২. একটি বড় প্যানে মাছের টুকরোগুলো রাখুন এবার মাছে ব্লেণ্ড করা তরল ঢেলে দিন, মিকচারটি ২ ঘন্টা ধরে মেরিনেট সিরকায় ভিজান।
৩. বেকিং ট্রে উপরে খিল 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 মাঝে মাছের পিস বসিয়ে দিন।
৮. মাছ গরম থাকতেই পরিবেশন করুন।



দ্য বেঙ্গল টাইগার

উ পা দা ন

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



www.MurchOna.com

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

প্রণালী

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 সঙ্গে ধনে পাতা, বাদাম ও লেবু দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

suman@ym.com

টমি মিয়া'স কিচেন ।

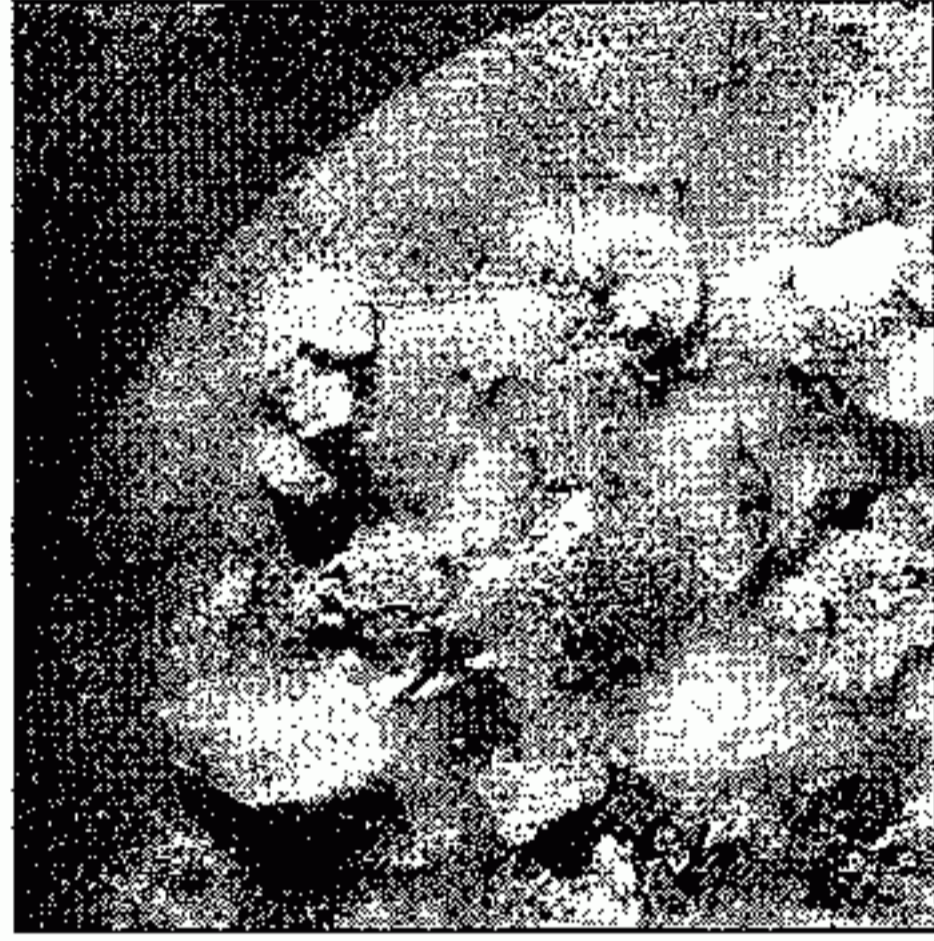


প্রণ কারী ইন রিচ সস

উ পা দা ন

- ৫০০ গ্রাম গলদা চিংড়ি
- ১টি বড় পেঁয়াজ
- ৪ কোয়া 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 লবঙ্গ 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 ঘনে পাতা কুচি করে কাটা ও লবণ

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



প্রণালী

১. একটি সসপ্যানে তেল দিন।
২. ইলেকট্রিক ব্লেডারে 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 শুকনো 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 ঘনেপাতা দিন এবং আরো ১ মিনিট রান্না করুন। এ সময় লবণ দিন।
৪. চেখে 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 শ্লাইস 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, ঢেকে দিয়ে ফ্রিজে ২-৩ ঘন্টা রাখুন।

২. টিক্কা বানাবার জন্য মুরগির টুকরাগুলো

শিকে ভরুন। ফয়েল পেপার দিয়ে ঢেকে 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।

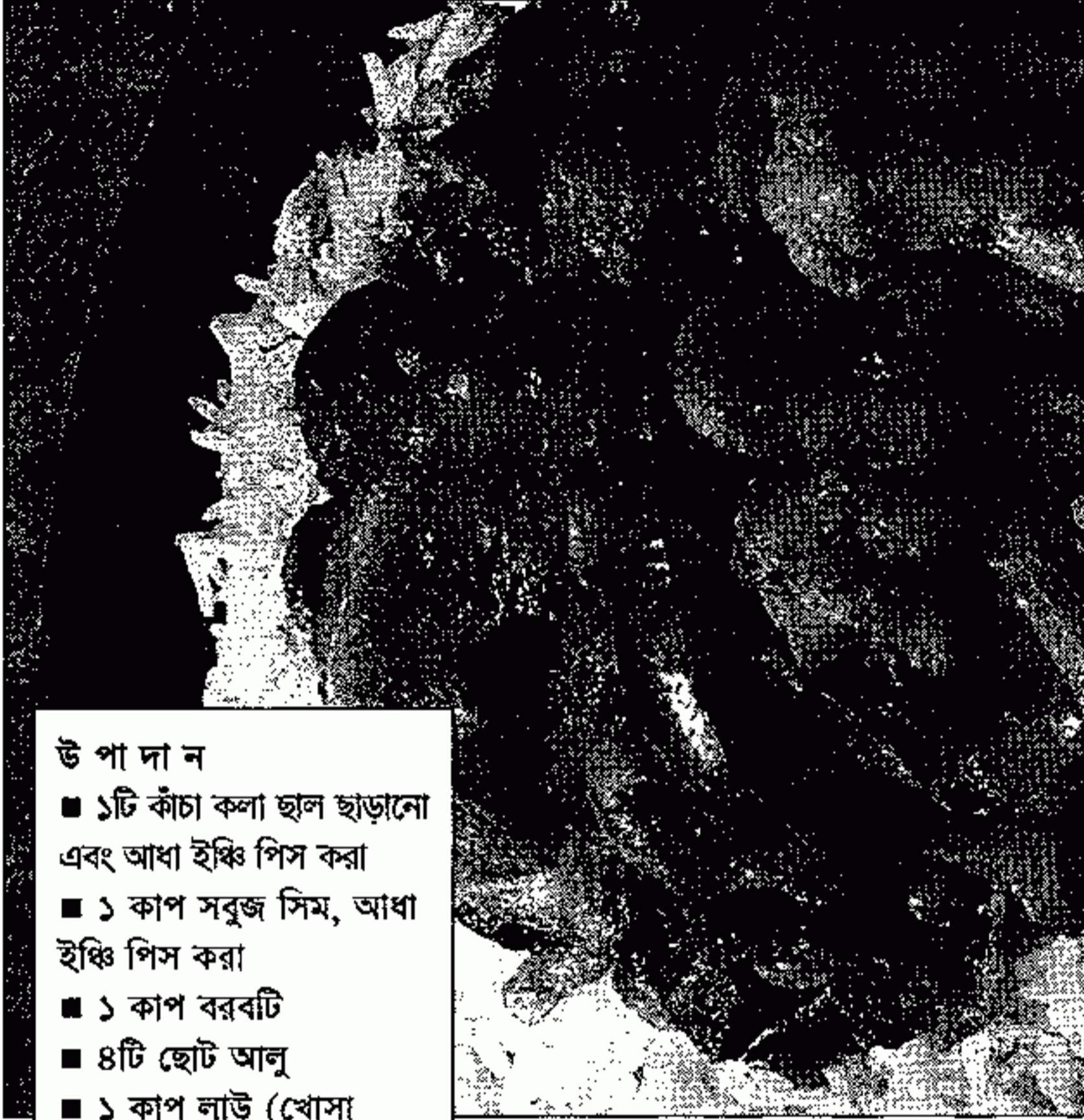
৫. হলুদ দিয়ে ১০-১৫ সেকেন্ড ভাজুন, প্যানটি তাপ থেকে সরান এবং দই, ধনে, মরিচ ও চিনি মিশিয়ে দিন। সমস্ত উপাদান মিশিয়ে এবার জোরে নেড়ে আবার তাপে দিন।

৬. প্যান ঢেকে নিম্নতাপে ১০ মিনিটের মতো রান্না করুন।

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

৮. খোসাহীন 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 আনু
- ১ কাপ লাউ (খোসা ছাড়ানো আধা ইঞ্চি পিস করা
- ১ কাপ ঝিঙ্গে
- 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 না লী

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

■ চমি মিয়াস স্কিডেন



। टवि गिमा'स किडेन ■

বিফ/ ল্যাম্ব পছন্দ

উ পা দা ন

- ১ পাউন্ড/৫০০ গ্রাম পাতলা ভেড়া/গরুর মাংস পাতলা করে টুকরো করা
- ১৫০ মিলি. টক দই
- ৩টি রসুন কোয়া খোসা ছাড়ানো ও পেঁষা
- ১ আউন্স/২৫ গ্রাম খোসা ছাড়ানো বাটা আদা
- ১ চা চামচ ধনে গুঁড়ো, দেড় চা চামচ জিরা গুঁড়ো
- আধাআউন্স/১৩ গ্রাম বাদাম গুঁড়ো
- ১ চা চামচ গরম মশলা পাউডার, ২টি তেজপাতা
- ৫টি এলাচি গুঁড়া, ১টি দারুচিনির খন্ড, 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)



প্রণালী

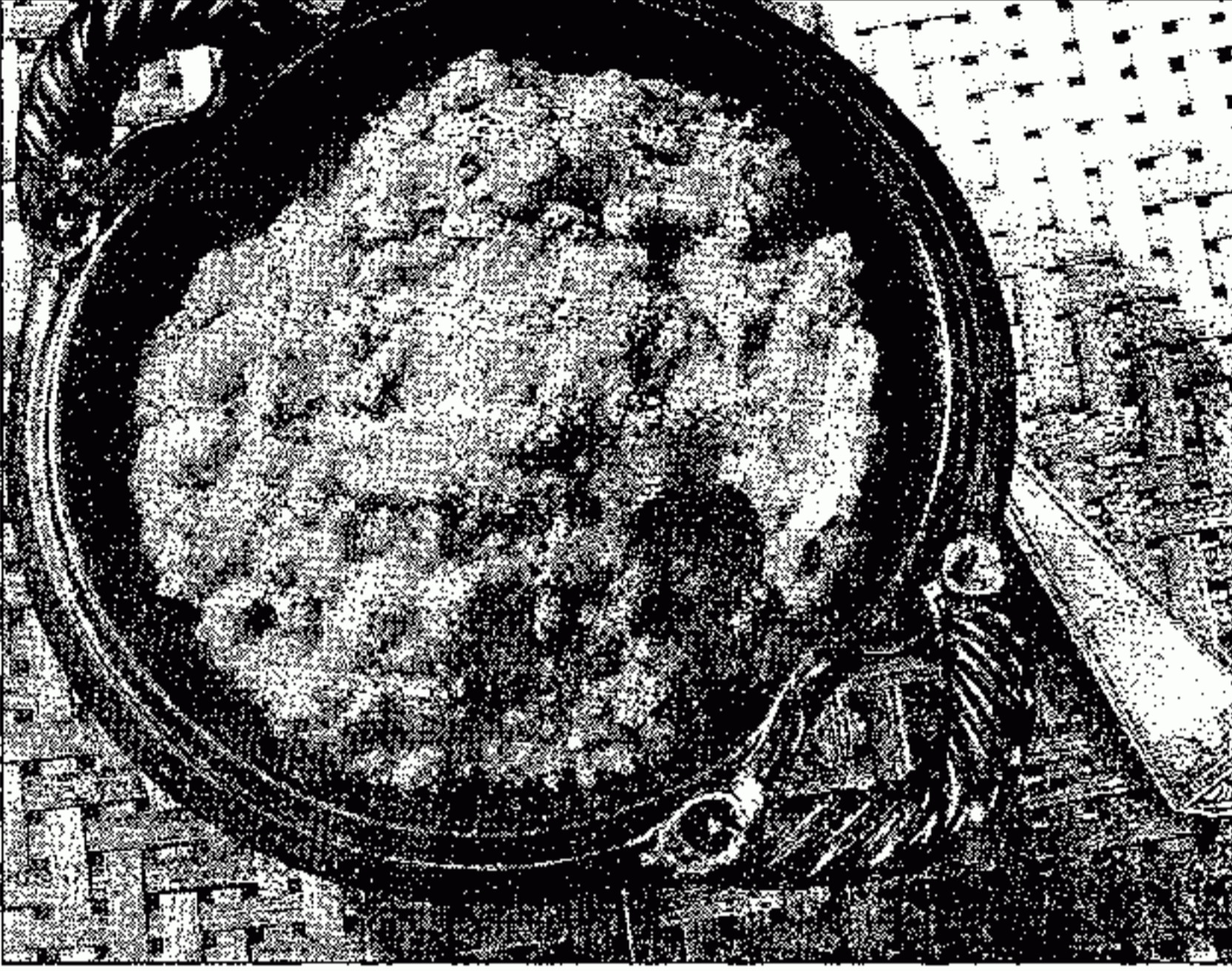
১. একটি বড় বোলে (গামলা) মাংস, দই, রসুন, আদা, ধনে, জিরা, বাদাম, গরম মশলা এবং লবণ একত্র মিশ্রিত করে ঢেকে ২ ঘন্টার জন্য মেরিনেট করে সিরকায় ভিজাতে দিন। ২. ফ্রাইং প্যানে ঘি গরম করুন, পেঁয়াজ দিন এবং মশলা বাদামী রং না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। ৩. মাংস ও মশলা মিকচার যোগ করে দিন এবং মাংস বাদামী রঙ-এর না হওয়া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

৪. দুধ, তেজপাতা, এলাচ ও দারুচিনি

সহযোগে 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।



উপাদান

- 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

প্রণালী

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

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

৩. এখন ভেজিটেবল তেল গরম 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 বরবাটি, ফুলকপি ও আলু।
- ২ টেবিল চামচ ঘি বা তেল, ১টি স্লাইস পেঁয়াজ
- ২টি কাঁচা মরিচ (চার খন্ড 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

প্রণালী

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 থ্রেভি তৈরি হয়।
৩. এবার এতে সবজি ও লবণ দিয়ে দিন।
৪. ২০ মিনিট ধরে ধীরে ধীরে উত্তাপে সবজি সেদ্ধ ও রান্না করুন।
৫. এতে লেবুর রস চিপে দিন।
৬. ভাত এবং রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।



। টমি মিয়া'স কিতেন ৯

ভুনা চিকেন উইথ পাইনঅ্যাপল

উ পা দা ন

- 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
- কোয়ার্টার চামচ গরম মসলা
- ১টি টমেটো
- কোয়ার্টার চা চামচ গোলমরিচ গুঁড়া
- ১টি ছোট 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



প্রণালী

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 সেদ্ধ 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

উপাদান

- ৬৭৫ গ্রাম চর্বিহীন গরু/ভেড়ার মাংস
 - ৮৫ মি. গ্রাম ভিনেগার
 - 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 স্বাদমত
- মশলা-১
- ৩ চামচ জিরা, ৮টি বাদামী এলাচ, ১ চা চামচ লবঙ্গ, ১ টুকরা দারুচিনি
- মশলা-২
- ২ চামচ জিরা, ২ চা চামচ ধনে, ১ চা চামচ দারুচিনি গুঁড়া, আধা চা চামচ এলাচী, 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 পাল্টিয়েছে। পারস্যে এটি এখনো জনপ্রিয় খাবার

প্রণালী

১. ওভেন ৩৭৫° ফারেনহাইট তাপে দিন
২. নরম হাড়যুক্ত মাংস ও নিরেট মাংস টুকরো করে পরিপাটিভাবে সাজিয়ে নেন।
৩. ১ নং মশলাসহ মাংস ও ভিনেগার ঢাকনাযুক্ত স্টুপ্যানে এবং তাতানো ওভেনে ২০ মি. পর্যন্ত রাখুন।
৪. তেল বা ফ্রাইপ্যানে গরম করুন খিতানো 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 ঢাকনাযুক্ত 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 স্ফাতস্ফাতে করে স্টুপ্যানটি আবার ওভেনে ঢুকান।
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 ঝাল ফিজি



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

উপাদান

- ৭৫০ গ্রাম মুরগির মাংস
- ৩টি মধ্যম পেঁয়াজ
- ৩ টেবিল চামচ তেল
- ২ কোয়া রসুন সুন্দর 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 আউন্স 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, শুকনো মরিচ গুঁড়া, পরিমাণমতো লবণ এবং সবজি প্যানে ভাজা পেঁয়াজ রসুনের সঙ্গে ১০ মি. ধরে ভাজতে থাকুন। মাংস এবং সবজি সিদ্ধ 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

প্রণালী

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 ঝরে পড়ার জন্য।
২. ছানা ভর্তি মসলিন কাপড়ের উপর ভারী ওজন চাপিয়ে বাদবাকি আর্দ্রতাও নিংড়ে ফেলুন। তারপর ফুলে ওঠা ছানা ফালি করে কাটুন।
৩. ঘিয়ের মধ্যে চুবিয়ে বাদামি সোনা রঙ না হওয়া পর্যন্ত ফালিগুলো ফ্রাই করুন। তারপর চিকেন টাওয়ারেলে 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 জ্বাল দিন।

তরিক
মিয়াম
বিক্ৰেণ

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
(টুকরা 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, ঢাকনা ঢেকে 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 সুন্দর সোনা রং করুন।

৪. অন্য একটি প্যানে ঘি/তেল গরম করে তাতে আদা, তেজপাতা, কাঁচা ধনে, এবং মরিচ মিশ্রণ 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 কোয়া 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 এলাচ ও দারুচিনি
- 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 রাইস
- তরতাজা ছোট তুলসী পাতা অথবা পুদিনা পাতা

এই রান্না লেবুর সুগন্ধে ভরা। থাই রান্না ইন্ডিয়ান রান্নার উপাদান বা প্রণালী থেকে ভিন্ন। লেমন গ্রাস এখন প্রাচ্য দেশীয় মুদি দোকানে ও সুপার মার্কেটে পাওয়া যায়। কিন্তু কিছু উপাদান সাধারণত পাওয়া যায় না। তবে লন্ডনে 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. রেভারে সকল উপাদান নিন। পানি সহ মরিচও। এতে যোগ করুন চিংড়ি পেস্ট, গুঁড়া লালমরিচ, ধনে, জিরা, হলুদ, এলাচ, দারুচিনি এবং লবণ। সবগুলো নরম হওয়া পর্যন্ত রেভ করুন।
৪. মুরগির পায়ের মাংস কিউব করে কেটে প্যানে রাখুন।
৫. ৪ টেবিল চামচ নারিকেল দুধ একটি সস প্যানে নিন। লবণ দিয়ে ভালোমতো মেশান। একটি মাঝারি আকারের ফ্রাই প্যানে ঢালুন।
৬. খন্ড করে কাটা মাংস ফ্রাই প্যানে নারিকেল দুধের

মধ্যে দিন এবং সেদ্ধ করতে থাকুন। চিকেন নরম ও সেদ্ধ 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 রেভারে 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 মোছা 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 ছাড়ানো ও টুকরা করা)
- ২ টেবিল চামচ দই
- ৩ পাউন্ড মুরগি পিস
- ১ টেবিল চামচ নারিকেল কোরা
- লেবুর রস
- ১ টেবিল চামচ কাজু বাদাম টুকরা
- লবণ স্বাদমত



প্রণালী

রসুন, পেঁয়াজ, ধনেপাতা এবং আদা রেন্ড 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। অনবরত

নাড়তে থাকুন, ৩/৪ মিনিট ধরে যতক্ষণ পর্যন্ত না সুগন্ধ ছড়িয়ে পড়ে এবং পেস্টটি ঠান্ডা 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
- ৩টি মাঝারি পেঁয়াজ কুঁচি কাটা করা
- ৩ টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল।
- ২৫ গ্রাম ময়দা
- লবণ, মরিচ পরিমাণমত

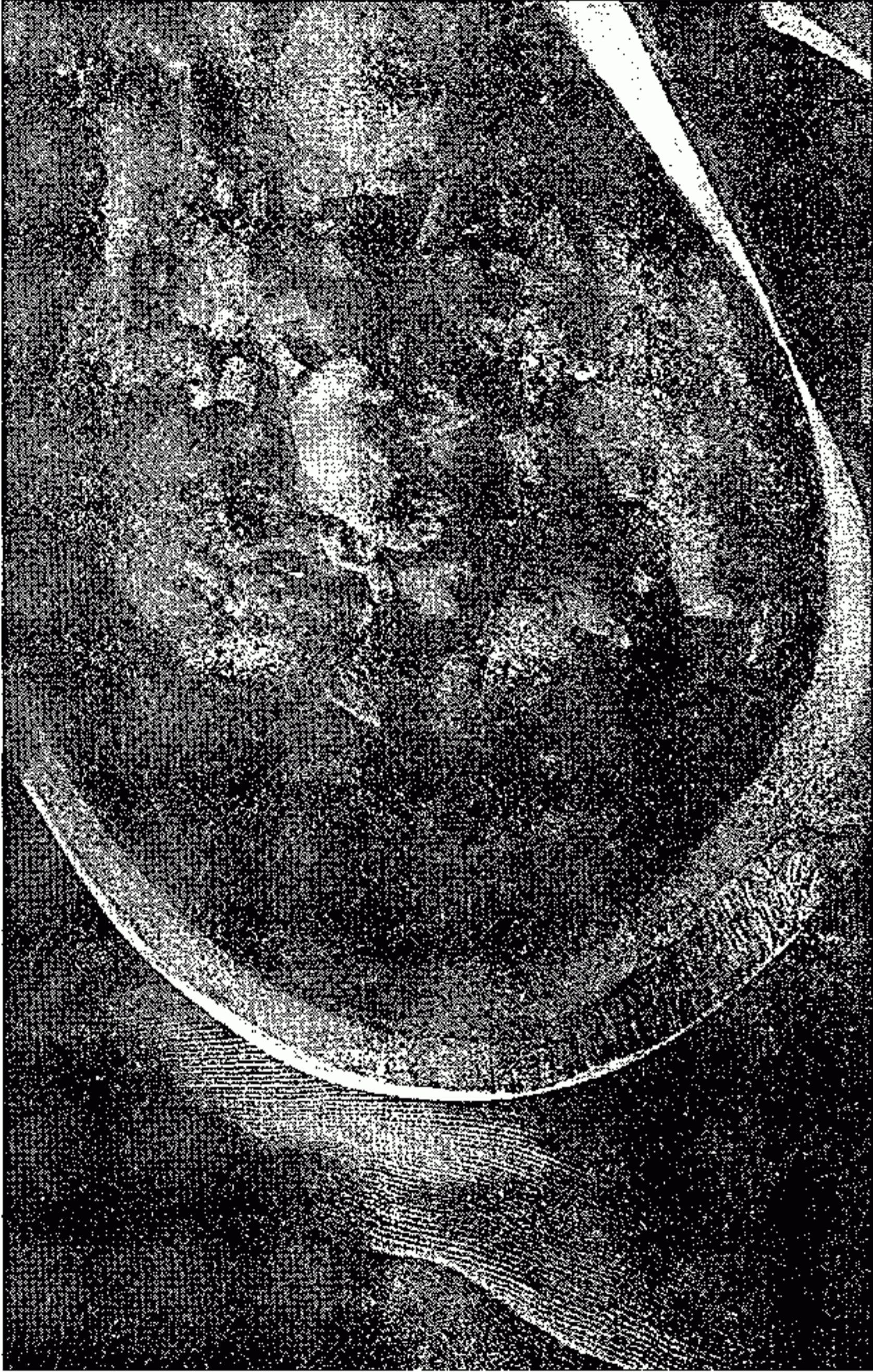
প্রণালী

১. সয়াসস, লেবু এবং আদা একত্রে মিশান।
২. তাপ নিরোধক ঢাকনায়ুক্ত পাত্রে মাংস পিসগুলো রাখুন, সস তাতে ঢালুন এবং দুই ঘন্টা 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 ঝর ঝরে 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 ঢাকনায়ুক্ত পাত্রে ওভেনে রেখে ৩০-৪০ মি. ধরে মাংস সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।

৭. ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



বালতি চিকেন

উ পা দা ন

- ৬৭৫ গ্রাম মুরগির মাংস
- ২ টেবিল চামচ ভেজিটেবল অয়েল
- ৪ কোয়া রসুন কুচি করা
- ২২৫ গ্রাম কুঁচি করে কাটা পেঁয়াজ
- 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

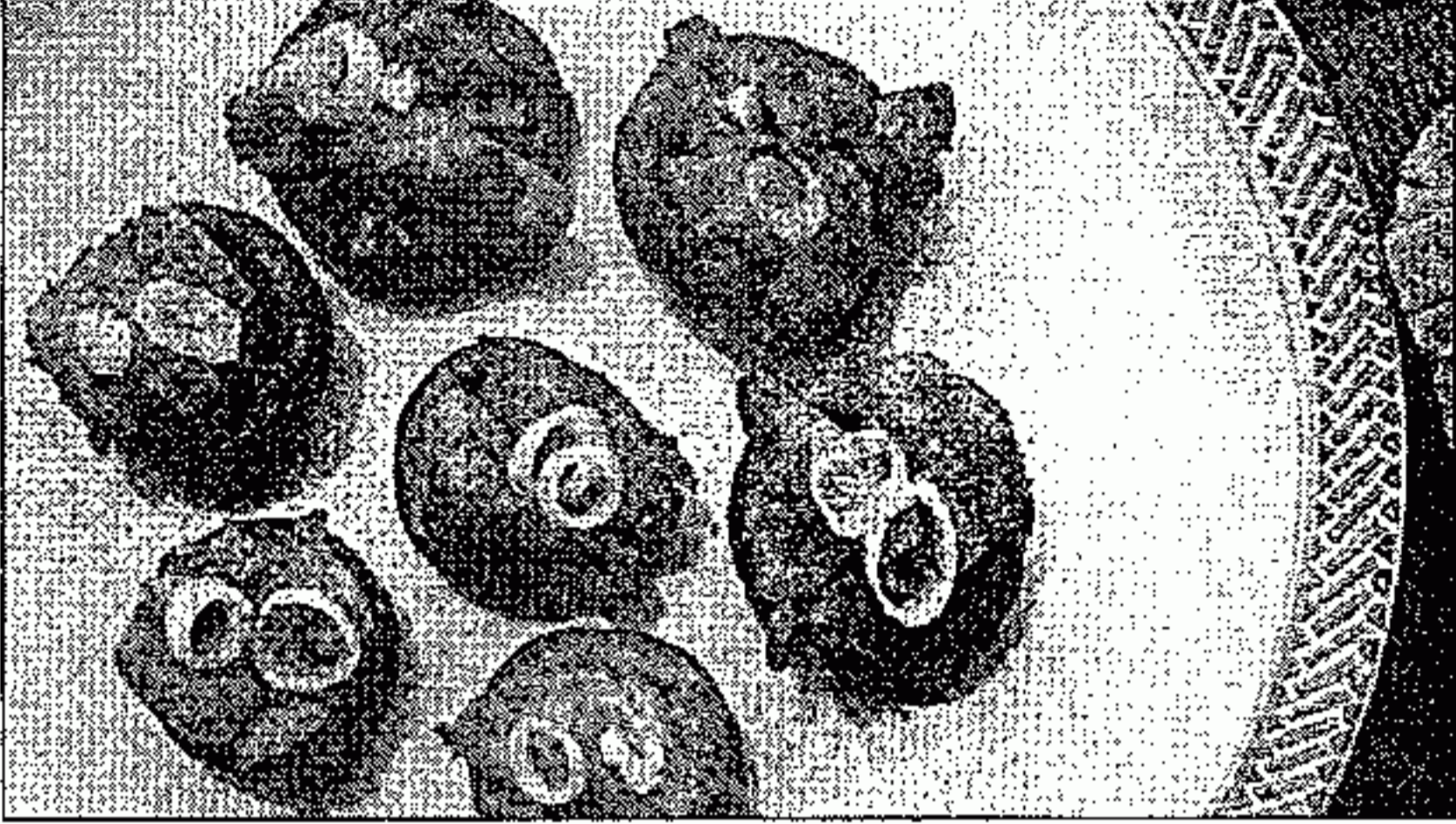
বর্তমানে বালতি চিকেন বেশ জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। এটি লোহার কড়াইয়ে চিরাচরিত প্রথায় প্যানে পরিবেশন করা হতো বলে নাম বালতি চিকেন। এটি সচরাচর উচ্চতাপে রান্না করা হয় এবং খুব দ্রুত তৈরি করা যায়। সকল আয়োজন সহ রান্না করতে ২০/২৫ মিনিটের বেশি সময় ব্যয় হবে না। বাজারে বালতি মশলা পেস্ট পাওয়া যায় যা আপনার এ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



প্রণালী

১. তেল বড় প্যানে গরম করুন।
২. ১ মিনিট ধরে এতে রসুন নেড়ে চেড়ে ভাজুন তারপর পেঁয়াজ 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 উত্তপ্ত 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 মার্শরুম



মার্শরুমের ছড়ানো অংশে আদার গন্ধযুক্ত মুরগির মাংসের কিমা দিয়ে তৈরি করা যায় চমৎকার স্ন্যাকস্‌। আপনি যদি আপনার জাপানি বন্ধুর জন্য এটা তৈরি করেন তাহলে সার্ভিং ডিশে চারটি দিবেন না। কারণ ৪ সংখ্যা জাপানে দুর্ভাগ্যের প্রতীক।

উপাদান

- ১ পিস তাজা আদা আড়াই সে.মি. লম্বা
- ১ টা ডিম
- ২৭৫ গ্রাম কিমা চিকেন
- কালো গোলমরিচ গুঁড়া
- ১৮টি বড় মার্শরুম
- ১ টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
- ৬ টেবিল চামচ জাপানী সয়াসস
- ২ টেবিল চামচ ডিসটিলড সাদা ভিনেগার

প্রণালী

১. আদা বেটে রস আলাদা করুন।
২. ডিম ভেঙে পাত্রে ফেলুন এবং অল্প ঘুটে নিন।
৩. এতে চিকেন কিমা দিন এবং গোল মরিচ মিশান।
৪. মার্শরুমের কাভগুলো ভাঙুন। মার্শরুমের মাথায় চিকেন কিমা দিন।
৫. একটি ফ্রাইং প্যানে তেল উত্তপ্ত করুন, তাতে মার্শরুম ক্যাপগুলো স্থাপন করুন। ৪-৫ মি. ধরে বেশ বাদামি না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন, এগুলো বারবার উলোটপালোট করুন।
৬. একটি পাত্রে সয়াসস এর ভিনেগার মিশান।
৭. মার্শরুম ক্যাপ সস সহ গরম গরম পরিবেশন করুন।

মুর্গ দো-পেঁয়াজ

উ পা দা ন

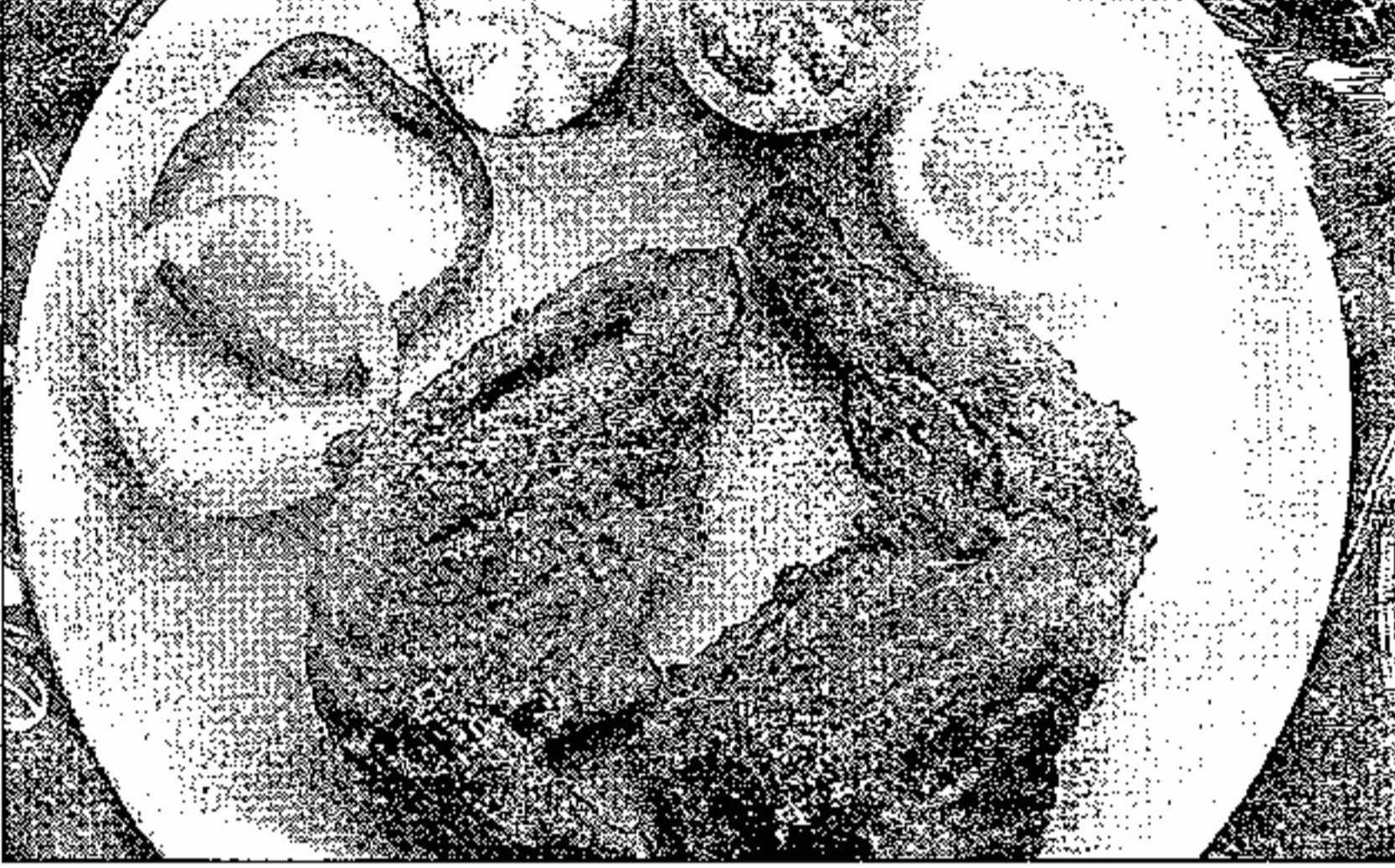
- ১টি ২ পাউন্ড/১ কেজি চিকেন
- ৪টি মধ্যমাকৃতির পেঁয়াজ
- কোয়াটার চা চামচ গোটা গোল মরিচ
- ৩ চা চামচ রসুন কুঁচি কাটা
- ১ চা চামচ তাজা আদা বাটা
- ১ চা চামচ জিরা গুঁড়া
- ১ চা চামচ ধনে গুঁড়া
- দেড় চা চামচ হলুদ
- ১ চা চামচ এলাচ গুঁড়া
- ১ চা চামচ দারুচিনি গুঁড়া
- চা চামচের এক চতুর্থাংশ লবঙ্গ গুঁড়া
- ৪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



প্রণালী

১. চিকেন পিস করে ও আধখানা পেঁয়াজ পাতলা স্লাইস করে এক পাশে রাখুন।
২. বাদবাকি পেঁয়াজ ও কাঁচা মরিচ কুঁচি কাটা করে রসুন, এবং আদার সঙ্গে মিশ্রিত করে গোল মরিচ ফেলে রেন্ডারে 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 ঝাঝরি চামচ দিয়ে সরিয়ে নিন।
৪. প্যানের তেলে চূর্ণ মিকচার দিয়ে উজ্জ্বল রঙ না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। এরপর টমেটো যোগ করে জ্বাল দিয়ে শুকিয়ে ফেলুন।
৫. এবার প্যানে রক্ষিত মিকচারের সঙ্গে চিকেন পিসগুলো ভালোভাবে নেড়ে চেড়ে মিশিয়ে দিন। পানি ও লবণ দিয়ে ঢাকনা ঢেকে ৩০ মিনিট পর্যন্ত রান্না করুন।
৬. এবার ভাজা পেঁয়াজ ও গোল মরিচ মিশান, ঢেকে ৫ মিনিট ধরে রান্না করুন।
৭. ভাত/রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

তন্দুরী মুর্গ



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

উপাদান

- ২ পাউন্ড / ১ কেজি রোস্ট করা চিকেন
- ১টি পেঁয়াজ
- ৪ কোয়া রসুন
- 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 ড্রুপ
- গলানো বাটার
- গরম মশলা পরিমাণমত

প্রণালী

১. চিকেন পরিষ্কার করে ৩/৪ টুকরা করুন।
২. পেঁয়াজ ও রসুনের 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 মিশ্রিত 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।

মুরগ মুসাল্লাম

উ পা দা ন

- ৩ পাউন্ড/ দেড় কেজি ছোলা চিকেন
- ৩টি বড় পেঁয়াজ
- ২ টেবিল চামচ কোয়া রসুন
- ২ ফালি এলাচি বড়
- আধা চা চামচ জিরা (গোটা)
- লবণ, ঘি 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 পাউন্ডার
- ১ চা চামচ দারুচিনি
- ১ চা চামচ আদা
- আধা চা চামচ কালো গোল মরিচ গুঁড়া



প্রণালী

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

৩. চিকেনে সবগুলো ভালো করে মেশান।
৪. একটি প্যানে ঘি/ 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 আন্তে আঘাত করে মোলায়েম করুন এবং ভাজা পেঁয়াজ মিশিয়ে দিন। চিকেনের ওপর ঢেলে দিন এবং বয়েল করুন, তারপর ৪৫ মিনিট ধরে ধীরে ধীরে মাংস সেদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত অল্প তাপে জ্বাল দিন।
৭. ঢাকনা খুলুন এবং শুষ্ক না হওয়া পর্যন্ত ফ্রাই করুন।
৮. একটি পাত্রে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

মুরগি বাল ফিজি



উপাদান

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

প্রণালী

১. দু'টি পেঁয়াজ কুঁচি কাটা করুন অন্যটি স্লাইস করুন। একদিকে রেখেদিন।
২. রসুন ও আদা Grind করুন।
৩. একটি বড় ফ্রাই প্যানে তেল গরম করুন। এবং কুঁচি করে কাটা পেঁয়াজ ও মিশ্রিত মশলা ভাজুন। (পেঁয়াজ সোনালি রঙ না হওয়া পর্যন্ত)
৪. স্লাইস করা পেঁয়াজ, কাটা 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 বেঙ্গল চিকেন

উ পা দা ন

- ২ চামচ ধনে
- আধা চা চামচ কালো গোলমরিচ
- ৩-৫টি কাঁচামরিচ কুঁচি করা
- ১ সেন্টিমিটার থাই জিঞ্জার পেস্ট
- ৩ টেবিল চামচ ধনে পাতা (কুচি 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 corn) 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 সেদ্ধ করুন।

চিকেন ২ সেন্টিমিটার ঘন আকারে টুকরো করুন। এতে সস ও ১ কাপ পানি মিশিয়ে ধীরে ধীরে চিকেন সেদ্ধ 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।



চিকেন বাল ভূনা

উ পা দা ন

- 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 পাউন্ড মুরগির পিস (চামড়া ছড়ানো)
- ১ টেবিল চামচ নারকেল কোরা
- ১টি লেবুর রস
- ঘি ১ টেবিল চামচ
- বড় টমেটো ৩ টা খোসা ছাড়ানো ও কুঁচি করা



প্রণালী

রসুন, পেঁয়াজ ধনে পাতা, আদা ব্লেন্ড 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।

ঢাকনা খুলুন। তাপ বাড়িয়ে জ্বাল 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 মানাই

উ পা দা ন

- 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 আউন্স লবণহীন বাটার
- তাজা ধনে পাতা
- লবণ স্বাদমত



প্র পা লী

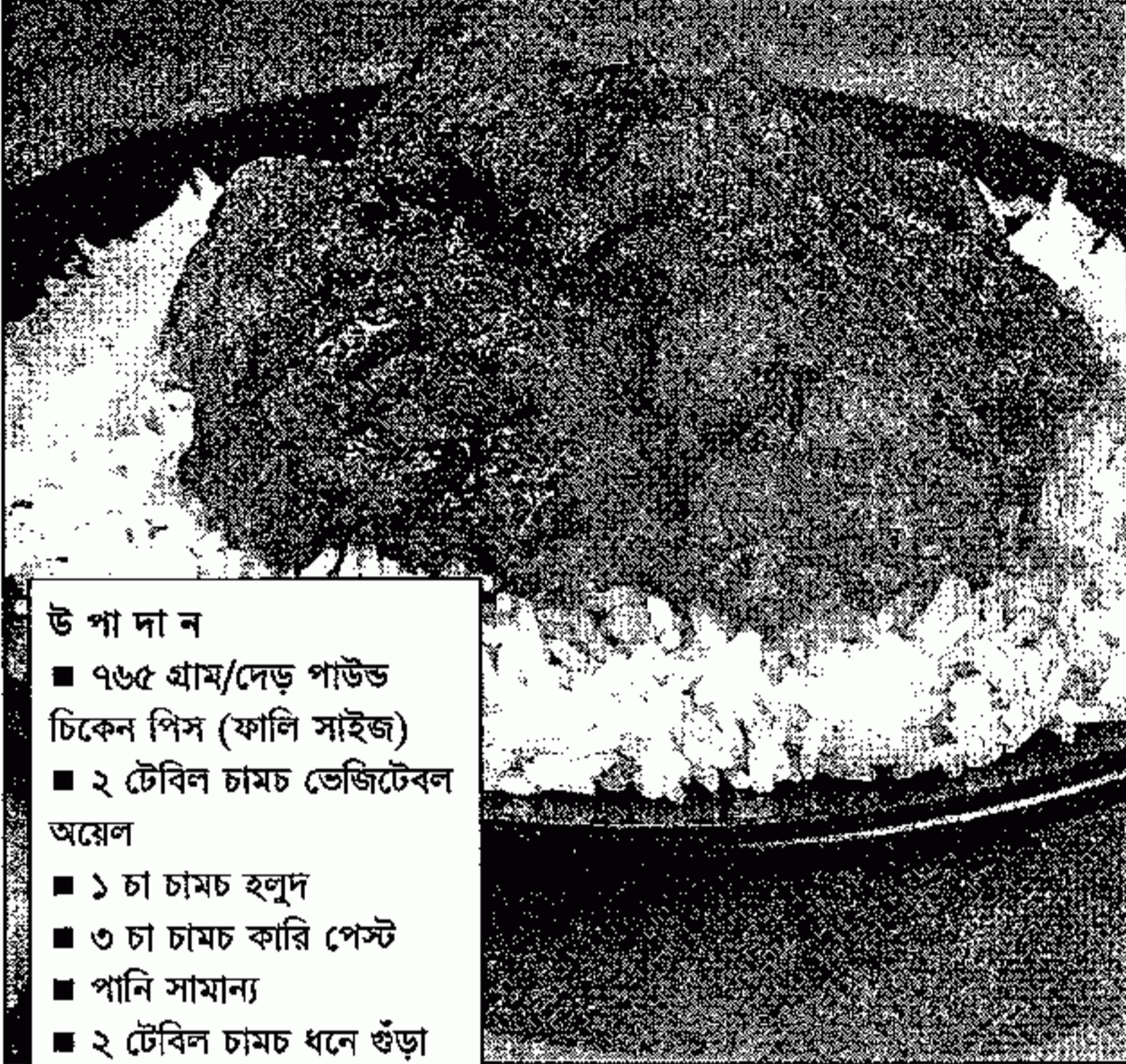
১. বড় পাত্রে তেল গরম করুন, তাতে সরিষা, জিরা এবং মরিচ দিয়ে কয়েক সেকেন্ড ভাজুন। যখন মরিচ কালোমতো হবে, বাটার, আদা এবং পেঁয়াজ মিশান। মৃদু তাপে নেড়ে চেড়ে পেঁয়াজ নরম ও মোলায়েম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
২. মুরগির মাংসগুলো নেড়ে চেড়ে সেকেন্ড ও সোনালি রঙের না হওয়া পর্যন্ত ৫ মিনিট ধরে ফ্রাই করুন।

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



উ পা দা ন

- 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 দারুচিনি
- ৪ লবঙ্গ
- মসলা-২
- ১ টেবিল চামচ গরম মসলা
- ২ চা চামচ মরিচ গুঁড়ো

প্র না লী

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 রান্না করুন।
৩. টমেটো ও কাঁচামরিচ দিয়ে দিন এবং আরো ৫ মিনিট জ্বাল দিন।
৪. মসলা নং-২, ধনে এবং দই মিশিয়ে দিন। ৩ মিনিট ধরে ফ্রাই করুন। পরে পরিবেশন করুন।



কার্ভি ক্যাপটেন

উপাদান

- 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।

প্রণালী

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 ঢেকে ১৫-২০ মিনিট ধরে সিদ্ধ করুন।
৪. ঢাকনা খুলুন এবং শুকানোর জন্য কম তাপে রান্না হতে দিন।
৫. ভেজে রাখা পেঁয়াজসহ পরিবেশন করুন।



নাটি চিকেন কারি



উপাদান

- ১.৫ কেজি মুরগির মাংস
- ১ কাপ নারিকেল ক্রিম
- ২টি তাজা কাঁচামরিচ (বিচি ছড়ানো)
- ২ চা চামচ ধনে গুঁড়া
- ১ চা চামচ জিরা গুঁড়া
- ১-২ চা চামচ মরিচ কাটা
- ১ চা চামচ চিংড়ি পেস্ট
- ১ চা চামচ রসুন কুঁচি
- ১ চা চামচ আদা কুঁচি
- ২ চা চামচ চিনি
- ২ টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
- ৩ টেবিল চামচ পিনাট বাটার
- ২ টেবিল চামচ ফিশসস
- ২ চা চামচ লেবুর রস

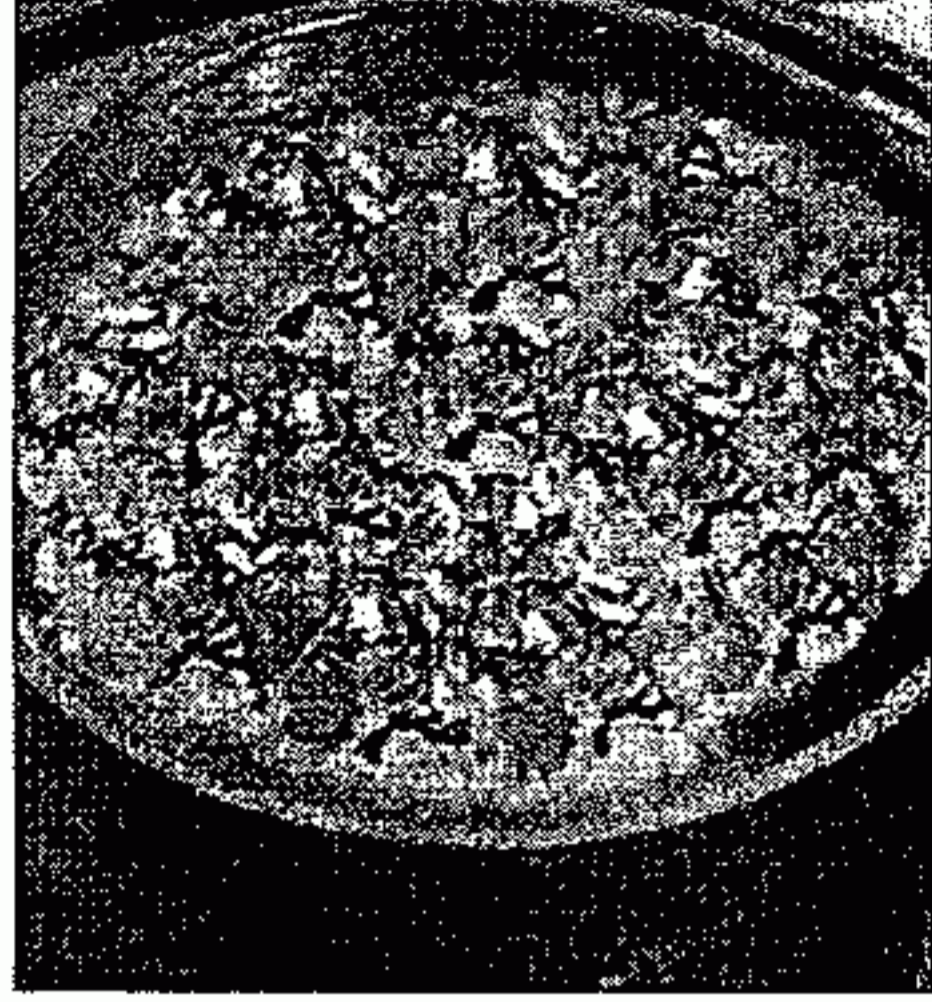
প্রণালী

১. মুরগির মাংস পরিবেশন যোগ্য আকারের পিস করে নারিকেল ক্রিম এবং ১ কাপ পানিসহ একটি সসপ্যানে রাখুন। ৩০ মিনিট ধরে ধীরে ধীরে নরম না হওয়া পর্যন্ত অল্প তাপে জ্বাল দিন।
২. নন স্টিক প্যানে ধনে, জিরা, মরিচ, চিংড়ি পেস্ট রোস্ট করুন (ভাজুন), রসুন, আদা, চিনি দিয়ে পেস্ট করুন।
৩. মসলার পেস্ট তেলে ২-৩ মিনিট জ্বাল দিন। এবার মাংস ঝাড়ুরি চামচ দ্বারা তুলে পাশে রাখুন। ধীরে ধীরে জ্বাল দিন। তেল আলাদা ও তরল কমে যাওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
৪. 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

উ পা দা ন

- মুরগির মাংস ২ পাউন্ড (খোয়া এবং ছোট টুকরায় কাটা)
- মটরদানা কোয়ার্টার কাপ
- গাজর ১টা ছোট টুকরা করে কাটা
- ছোট আলু ৭টা
- পেঁয়াজ ২টা কুচি করে কাটা
- আদা কুঁচি করে কাটা ১টা
- রসুন ৪ কোয়া কুচি 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
- ঘি ২ চা চামচ
- তেল ২ চা চামচ
- একগুচ্ছ কারিপাতা
- লবণ পরিমাণমতো



প্রণালী

আদা, গোলমরিচ, হলুদ, পেঁয়াজ, মরিচ একত্র করে একটি মিশ্রণ তৈরি করুন। আলু ধুয়ে লবণ ও হলুদ গুঁড়ো যোগ করে পানিতে সেদ্ধ করুন। তারপর খোসা ছাড়িয়ে ছোট টুকরায় আলু কেটে নিন। বড় পাত্রে তেল ও ঘি গরম করুন। এরপর এতে সর্ষেদানা ছেড়ে দিন। যখন সর্ষেদানা 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 ঢেকে ৫ মিনিট রান্না করুন। এরপর এতে নারিকেল দুধ ও মটরদানা যোগ করে মুরগির মাংস পুরো সেদ্ধ হবার আগ পর্যন্ত রান্না করুন। এভাবেই তৈরি হয়ে যাবে কেরালা চিকেন।

চিকেন মাখানি

উ প ক র ণ

- 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 দারুচিনি
- 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 আউন্স
- মাখন ১ পাউন্ড
- লবণ ও ধনেপাতা পরিমাণমতো



প্রণালী

মুরগির মাংস ধুয়ে চাক চাক টুকরায় কাটুন। দই, রসুন, আদা, লেবুর রস, এলাচ, লবঙ্গ, দারুচিনি, গোলমরিচ ও তেলের সমন্বিত মিশ্রণ তৈরি করুন। এবার এই মিশ্রণে মুরগির মাংসের টুকরোগুলো ৬ ঘন্টা ডুবিয়ে রাখুন। এরপর ওভেনে ১৩০° 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 সেদ্ধ 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 সুস্বাদু।



মশলাদার কিউবান চিকেন

উপাদান

- জিরাদানা ১ চা চামচ
 - রসুন 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

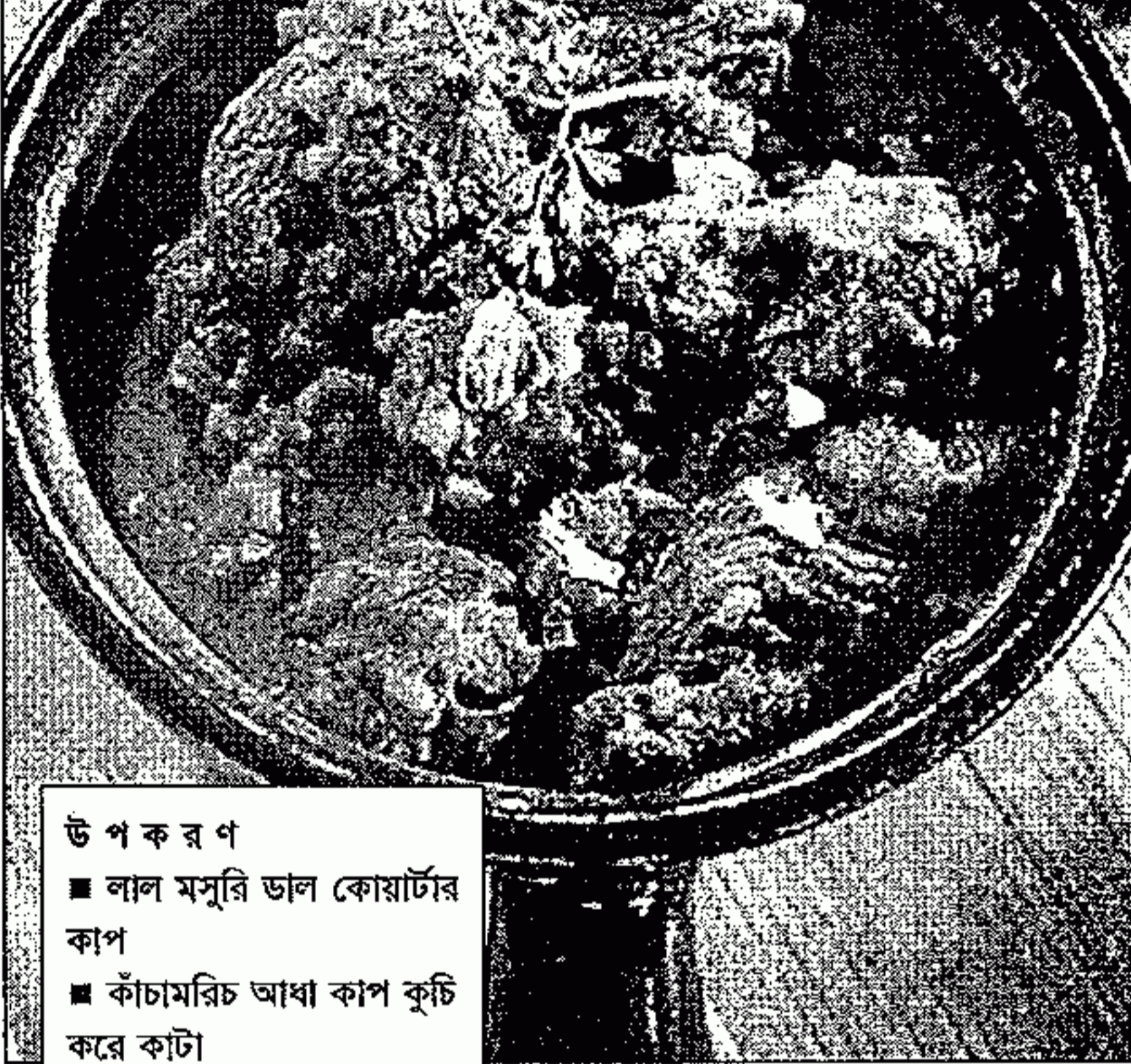


প্রণালী

মাঝারি আকৃতির ভারী কড়াইতে মাঝারি তাপে জিরাদানা তাপিয়ে নিন যতক্ষণ না সেটা সুগন্ধ ছড়ায়। এরপর ছোট ফুড প্রসেসরে এই জিরাদানা, রসুন, মরিচ ও লবণ নিয়ে পুরোটাই চূর্ণ 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 ঠান্ডা করুন। মুরগির মাংসে এটি ভালোভাবে মাখিয়ে দিন। এরপর মুরগির মাংস ঢেকে ১ থেকে ৩ ঘণ্টা হিমায়িত করুন, অর্থাৎ ফ্রিজে রেখে দিন। ফ্রিজ থেকে মাংসের টুকরা বের করে বড় কড়াইতে উচ্চ তাপে মুরগির

মাংসের উপর উভয় পাশ ২-৩ মিনিট করে ঝলসে নিন। ওভেন ৩৫০° ফারেনহাইট তাপমাত্রায় রাখুন। ওভেনে মুরগির মাংস ৭-৮ মিনিট রেখে দিন। এরপর ধাতব পাত্র দিয়ে মুরগির মাংস ঢেকে 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 সুন্দরভাবে ছিটিয়ে দিয়ে পরিবেশন করুন।

ফুলকপি চিকেন



উ প ক র ণ

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

প্র ণা লী

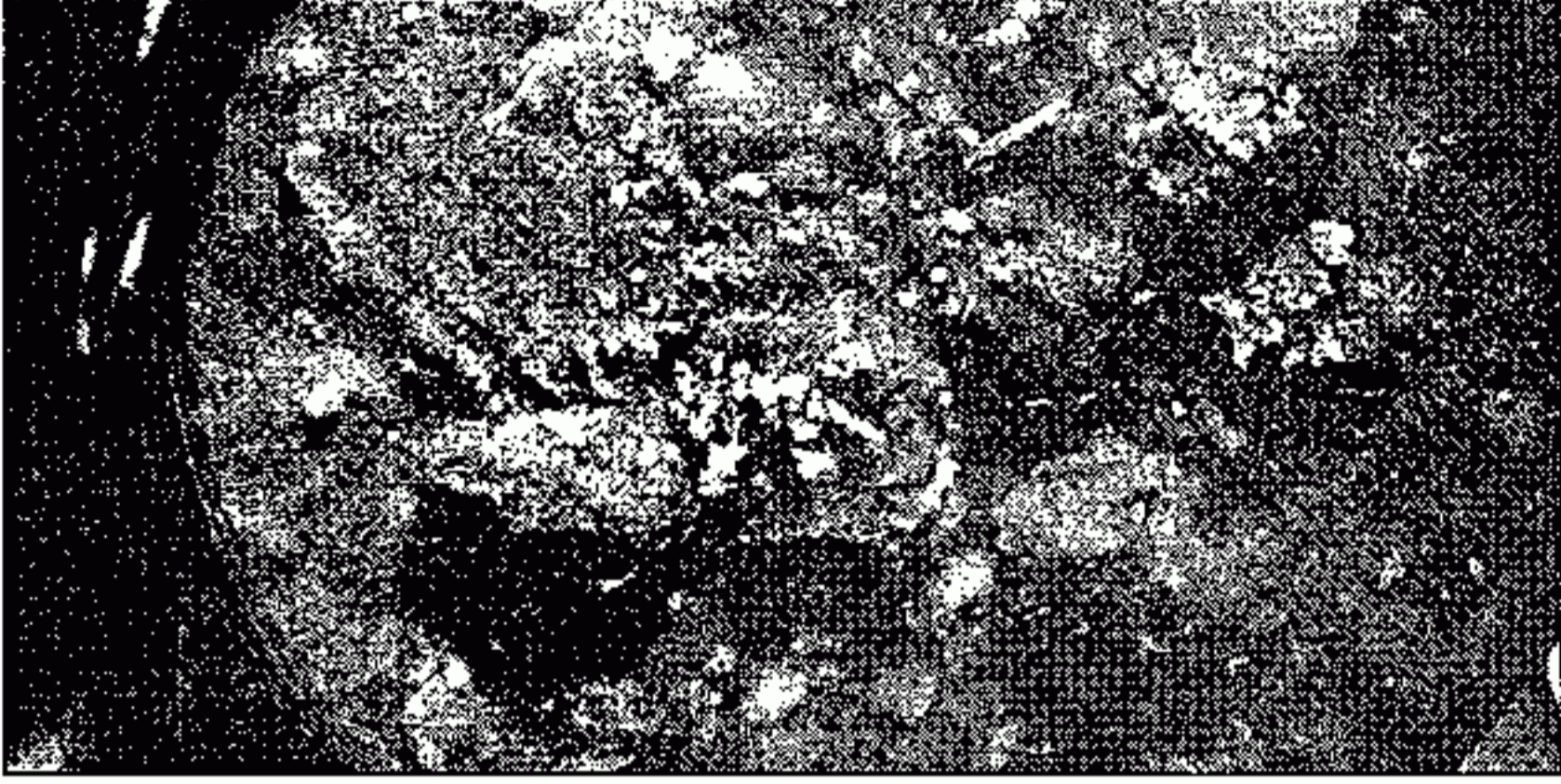
ঢাকনায়ুক্ত পাত্রে তেলসহ লাল মসুরি ডাল ও মুরগির স্যুপ নিয়ে ৫ মিনিট সেদ্ধ করুন। ৩ মিনিট পর নেড়ে দিতে ভুলবেন না। এরপর সবজি ও কিশমিশ যোগ করুন। টমেটো ভর্তা ও কারি পাউডার যোগ করে চামচ দিয়ে ভালো করে নাড়তে থাকুন। উচ্চ তাপে প্রায় ৮ মিনিট সেদ্ধ করুন। ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করার ৩ মিনিট আগে চুলা থেকে নামিয়ে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

তমি
শিখা'স
কিচেন

মাংসের রেসিপি



মাদুরীজ মাটন কারী



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

উ পা দা 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

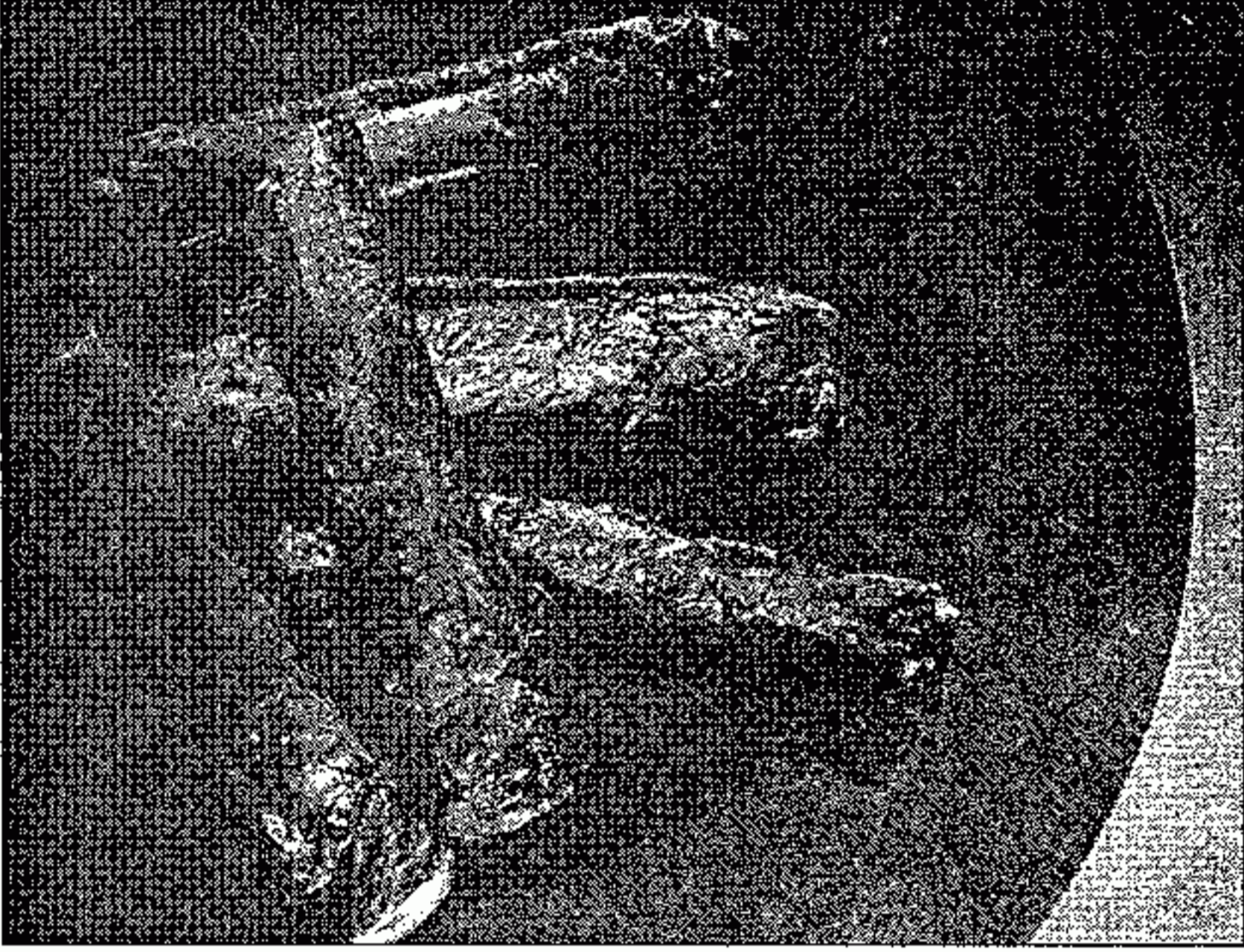
প্রণালী

১. একটি ফ্রাইপ্যানে নারিকেল ভাজুন যতক্ষণ এটি বাদামি রঙের না হয় ততক্ষণ। তারপর রোভারে 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, আদার টুকরা, চিংড়ির পেস্ট এবং পরিমাণ মতো লবণ মিশিয়ে নাড়ুন।
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। খেঁড়ি হবে এবং মাংসও বেশ নরম হতে হবে।

৬. সেদ্ধ ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

মশলাযুক্ত স্পারেবিবস



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

উপাদান

- দেড় কেজি গরুর সিনার মাংস
- ৪ কোয়া রসুন
- স্বাদমত লবণ
- আধা চা চামচ গোলমরিচ গুঁড়া
- 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 গুঁড়া 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 খোসাছড়ানো 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।



প্রণালী

১. মাংস হতে চর্বি ফেলে দিন এবং মাংস ছোট টুকরা করুন।
২. ৫ টেবিল চামচ নারিকেল দুধের সঙ্গে সকল উপাদানগুলো মিশিয়ে ব্লেন্ড করে নরম পেস্ট তৈরি করুন।
৩. ১৩০ মি. লিটার নারিকেল দুধ বড় সসপ্যানে গরম করুন। যখন এটি ফুটন্ত হবে এবং প্রায় সেদ্ধ হবে তখন ঘুটে ঘুটে নাড়তে থাকুন যতক্ষণ না নারিকেলের দুধ তেলে

রূপান্তরিত না হয়, তারপরও ৩ মিনিট ধরে নাড়ুন।

৪. এবার মাংস মিশান এবং ভালো করে নেড়েচেড়ে দিন। তারপর বাদবাকি নারিকেলের দুধ যোগ করে ফুটিয়ে নিন।

৫. ধীরে ধীরে সেদ্ধ হওয়ার জন্য ২ ঘন্টা সময় দিন। মাংস নরম হবে এবং বোল ঘন হবে।

৬. যদি প্রয়োজন হয় তবে পরিমাণ মতো লবণ মিশান এবং ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

বিফ এবং পটেটো কারী



এটি সহজ ও দ্রুত বার্মিজ রান্না।

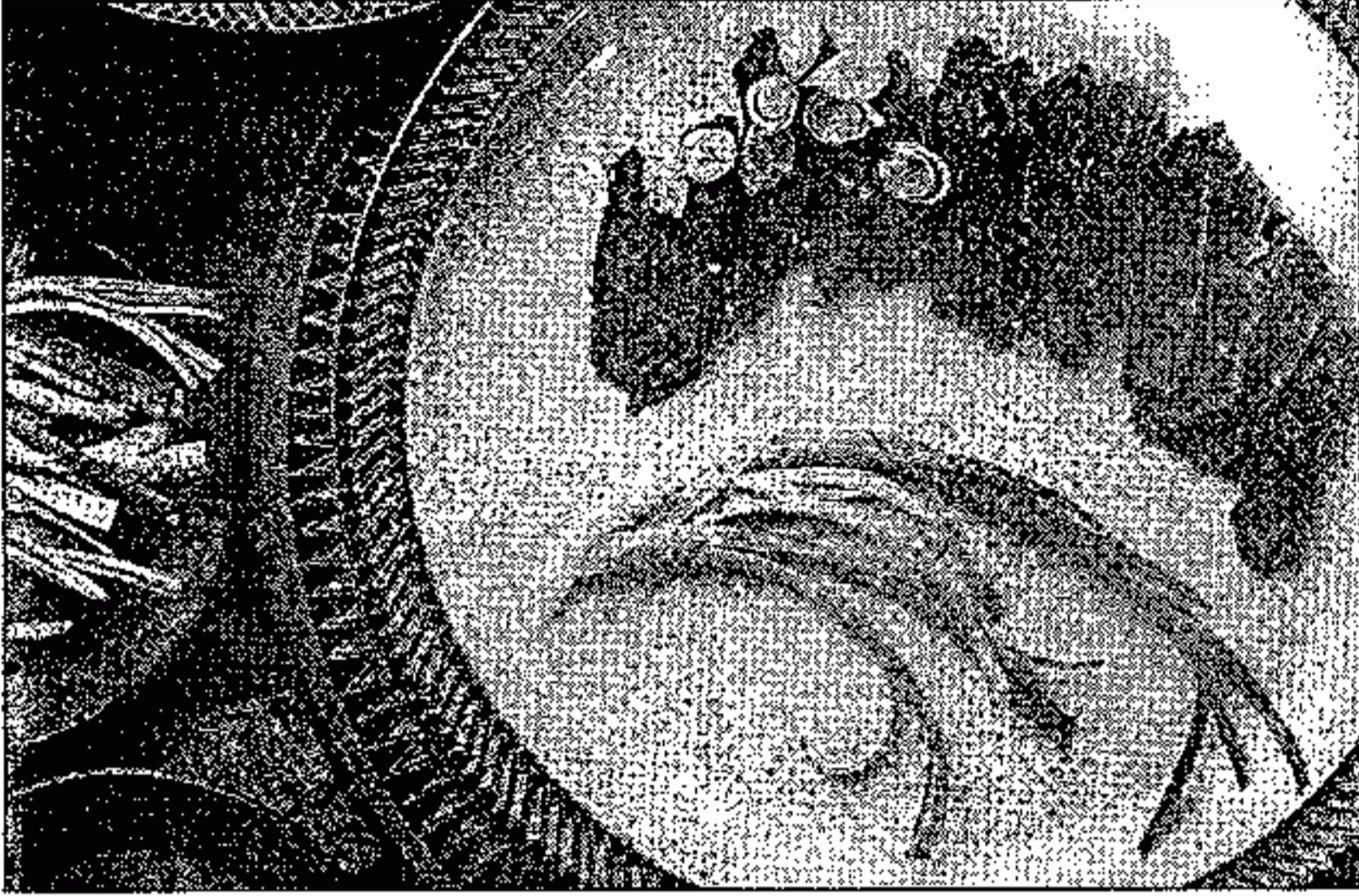
উপাদান

- 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 কর্ন 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 ছাড়িয়ে আলু ৪ ফালি করে কেটে নিন
৩. পেঁয়াজ, রসুন, আদা একত্রে ব্লেণ্ড করুন, ভালো ব্লেণ্ডেড হলেও হলুদ ও মরিচ গুঁড়া মিশান।
৪. ৩ টেবিল চামচ তেল খুব তাতিয়ে নিন, তারপর সাবধানে মিক্চারগুলো 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 সেদ্ধ হতে সময় দিন। যদি মিক্চার খুব শুকনা 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 সেদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
৬. রান্না হলে ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

জাপানিজ রোস্ট বিফ



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 আউন্স সয়াসস
- ১০০ মিলি./ ৬ টেবিল চামচ কর্ণ অয়েল
- দেড় চা চামচ চিনি
- ২টি রসুন কুচি করে কাটা
- ৩ সে.মি. আদা বাটা

প্রণালী

১. রসুন, সয়াসস এবং চিনি সহ গরুর মাংস একটি গভীর প্যানে দিন। ঢেকে দিয়ে উত্তপ্ত 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 ঠান্ডা হতে সময় দিন।
৩. পাতা মাংসের টুকরা পেঁয়াজ পাতা এবং আদা সহ পরিবেশন করুন। ঝোল আলাদাভাবে বোলে করে একই সঙ্গে পরিবেশন

করুন, তাতে মাংস রসুন, আদা এবং ঝোলে ঢুকানো থাকবে।

গরু/খাসীর ভূনা গোশত



উপাদান

- ১ পাউন্ড /৪৫০ গ্রাম পাতলা গরু/খাসী সন্ধ করা টুকরা
- ১ টেবিল চামচ ঘি বা তেল
- ১টি ছোট পেঁয়াজ খন্ড খন্ড করে কাটা
- ২টি পাতলা স্লাইস করা রসুন
- ২টি তাজা মরিচ (সমান দুই ভাগ করা)
- অর্ধেক লেবুর রস
- ২ চা চামচ মরিচ গুঁড়া
- ১ টেবিল চামচ মাদ্রাজ কারী পাউডার, লবণ স্বাদমত
- ১ টে. চামচ নারিকেল কোরা

প্রণালী

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

কিমা উইথ গার্ডেন পিস



উ পা দা ন

- ১ পাউন্ড/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 আউন্স/১০০ গ্রাম ভাজা ও জমানো মটর দানা
- ঘি বা তেল পরিমাণমত
- ২ চা চামচ জিরা গুঁড়া
- এক কাপ পানি
- ২ টেবিল চামচ দই

প্রণালী

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 খন্ডগুলো 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।

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 রসুন খোসা ছড়ানো ও বাটা
- ১টি মধ্যমাকৃতির আদা বাটা, ধনেপাতা পাঁচটি
- সকল মসলা গুঁড়ো
- আধা চা চামচ জিরা গুঁড়ো
- ২টি লবঙ্গ
- 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 গুঁড়ো
- আধা চা চামচ লবণ
- কোয়ার্টার চা চামচ হলুদ পাউডার
- ২ চা চামচ ভিনেগার
- ৩ টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল



প্রণালী

১. একটি প্যানে মাংস চাপিয়ে পেঁয়াজ, রসুন, আদা দিয়ে ৩০ মিনিট রান্না করুন।
 ২. যখন মাংস নরম হয়ে আসবে তখন গুঁড়ো মসলা, ভেজিটেবল তেল মিশিয়ে দিয়ে আরো ১০-১৫ মিনিট মধ্যম ভাগে রান্না করুন।
 ৩. মরিচ গুঁড়ো, লবণ, হলুদ দিয়ে দিন এবং মাঝে ৫ মিনিটের রান্না করুন।
 ৪. 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



উপাদান

- ১ টেবিল চামচ গুয়ামুরি
- 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 সেক্স মাংস ৫ সেন্টিমিটার কিউব করা
- লবণ স্বাদমত
- ৪ চা চামচ পাপরিকা
- কোয়ার্টার চা চামচ ক্যাপসিকাম কুঁচি
- দেড় চা চামচ আদা বাটা
- ১ চা চামচ গরম মসলা

প্রণালী

১. খুব সূক্ষ্ম করে গুয়ামুরি মসলা গ্রিভারে পিষে নিন।
২. একটি বড় প্যানে তেল গরম করুন যখন তেল গরম হবে তখন দারুচিনি, ও লবঙ্গ মিশান, তারপর যোগ করুন হিং গুঁড়া (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 সেক্স হচ্ছে। মাংসগুলো অল্প বাদামি হতে দিন।
৩. মাংসে আদা যোগ করুন দিয়ে নাড়ুন, তারপর ৮৫০ মিলিমিটার পানি ঢেলে ঢেকে দিন। ঢাকনা ঈষৎ খোলা থাকবে। তাপ কমিয়ে ৩০ মিনিট রান্না করুন। তারপর ঢাকনা উল্টো

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

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

সিলেটি গোস্তু

উ পা দা ন

- ৪৫০ গ্রাম গরু/ভেড়ার মাংস
- ১৫০ গ্রাম লাল
- ক্যাপসিকাম/লঙ্কা 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 শুষ্ক লেবুপাতা
- ১০-১৫টি তুলসী পাতা কুচি
- ১০-১৫ পুদিনা পাতা কুচি



প্রণালী

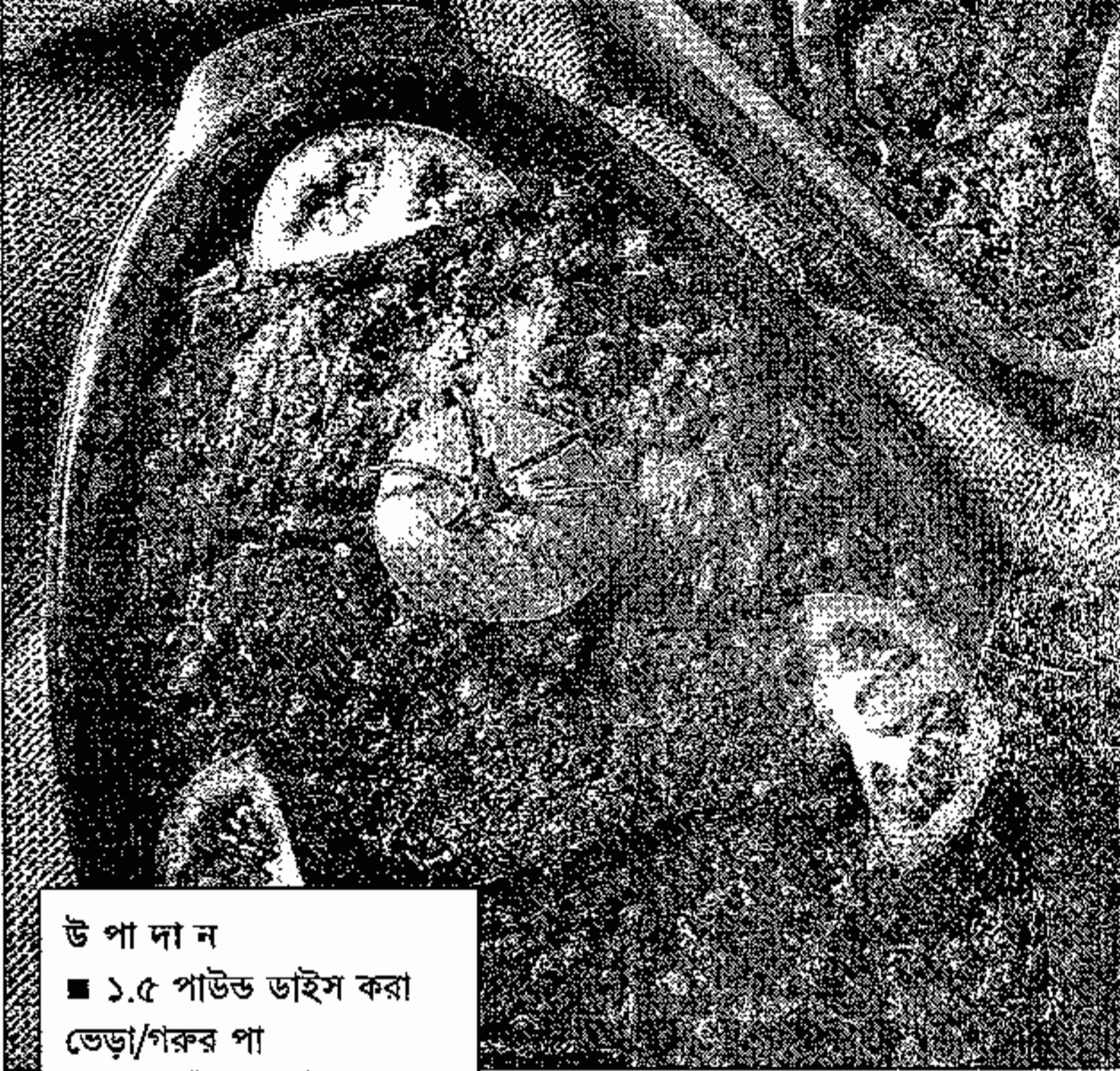
১. মাংস ২-৩ ইঞ্চি লম্বা ও ১ ইঞ্চি চওড়া করে
টুকরো করুন।
২. ক্যাপসিকাম, পেঁয়াজ, রসুন, চিংড়ি পেস্ট এবং
মরিচ গুঁড়া একত্র করে ব্রেভারে নরম করে ব্রেভ
করুন। এতে এক টেবিল চামচ পানি বা তার
কমবেশি যে টুকু প্রয়োজন মনে করেন মিশান।
৩. ফ্রাই প্যানে তেল গরম করুন, গরম হলে

মসলা পেস্ট মিশিয়ে ৯-৮ মিনিট ফ্রাই করুন এবং তেল ওপরে উঠে আসতে দিন।

৪. এবার মাংস ও ফিশ সস দিয়ে নাড়ুন। ২ মিনিট রান্না করুন, নারকেলের দুধ দিয়ে
নাড়ুন, তারপর লবণ দিন। যদি লেবুপাতা সতেজ হয় তবে মাঝখান দিয়ে ছিড়ুন।
এবং মধ্যকার শিরদাড়া ফেলে দিন।

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

ল্যাম্ব কারি



উপাদান

- ১.৫ পাউন্ড ডাইস করা ভেড়া/গরুর পা
- ১টা পেঁয়াজ কাটা
- ২ কোয়া রসুন বাটা
- ১টা আউস 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

প্রণালী

১. 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) যুক্ত 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

উ পা দা ন

- ২ টেবিল চামচ দই
- ১ চা চামচ আদা বাটা
- ৬টি রসুন কোয়া টুকরো করা
- ৬টি বাটা এলাচি
- ১ ইঞ্চি দারুচিনি খন্ড খন্ড করা
- ১ চা চামচ লবঙ্গ গুঁড়ো
- ৬৭৫ গ্রাম পাতলা গরু/ভেড়ার মাংস কিউব আকারে পিস করা।
- ৩ টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল
- ৩টি বড় পেঁয়াজ শ্লাইস করা
- ১ চা চামচ ধনে গুঁড়ো
- ১ চা চামচ মৌরি গুঁড়ো
- ২ চা চামচ গুঁড়ো করা মেথি
- কোয়ার্টার চা চামচ হলুদ
- লবণ ও গুঁড়ো করা মরিচ স্বাদমত
- ১২০ মিলিমিটার/
৪ আউন্স পানি
- ১ টেবিল চামচ-মেথিপাতা
- ১ টেবিল চামচ ধনে গুঁড়ো



প্রণালী

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

৬. প্যানে মাংসের সঙ্গে এই মিকচার যোগ করে দিন। পানি দিন, ঢাকনা দিন এবং মাংস নরম ও ঝোল কমে যাওয়া না পর্যন্ত ১ থেকে দেড় ঘন্টা ধীরে ধীরে অল্প তাপে রান্না করুন।

৭. পরিবেশনের ১০ মিনিট পূর্বে মেথি দিন ও ধনেপাতা দিয়ে সজ্জিত করুন।

কিসমিস ল্যান্স



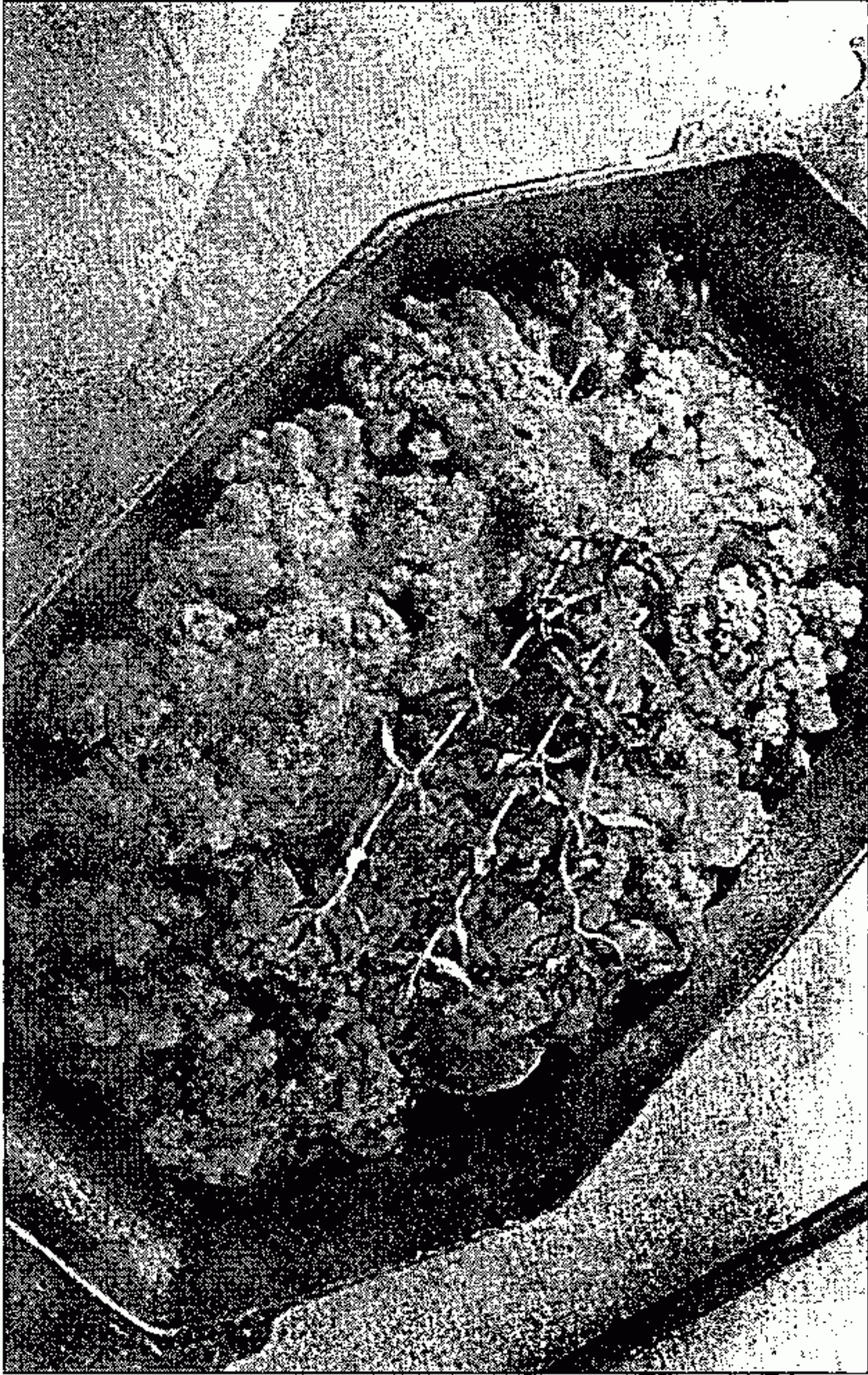
ভারতের একটি উন্নত নরম স্বাদের কারি যার সঙ্গে মুঘল বাদশাহদের স্মৃতি জড়িয়ে আছে

উপাদান

- ৯০০গ্রাম ভেড়ার/গরুর রানের গোস্ত, কিউব করা
- ১ চা চামচ হলুদ
- ১ চা চামচ জিরা গুঁড়ো
- আধা চা চামচ মরিচ গুঁড়ো
- ২৫০ মিলিমিটার 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 একত্রে 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 টাওয়ারে 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 সেদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
৪. লেবুর রস ও লবণ দিন। যদি খুব শুষ্ক হয় তবে আপনি দই দিতে পারেন, স্বাদের জন্য আপনি কলার স্লাইস মিশাতে পারেন।

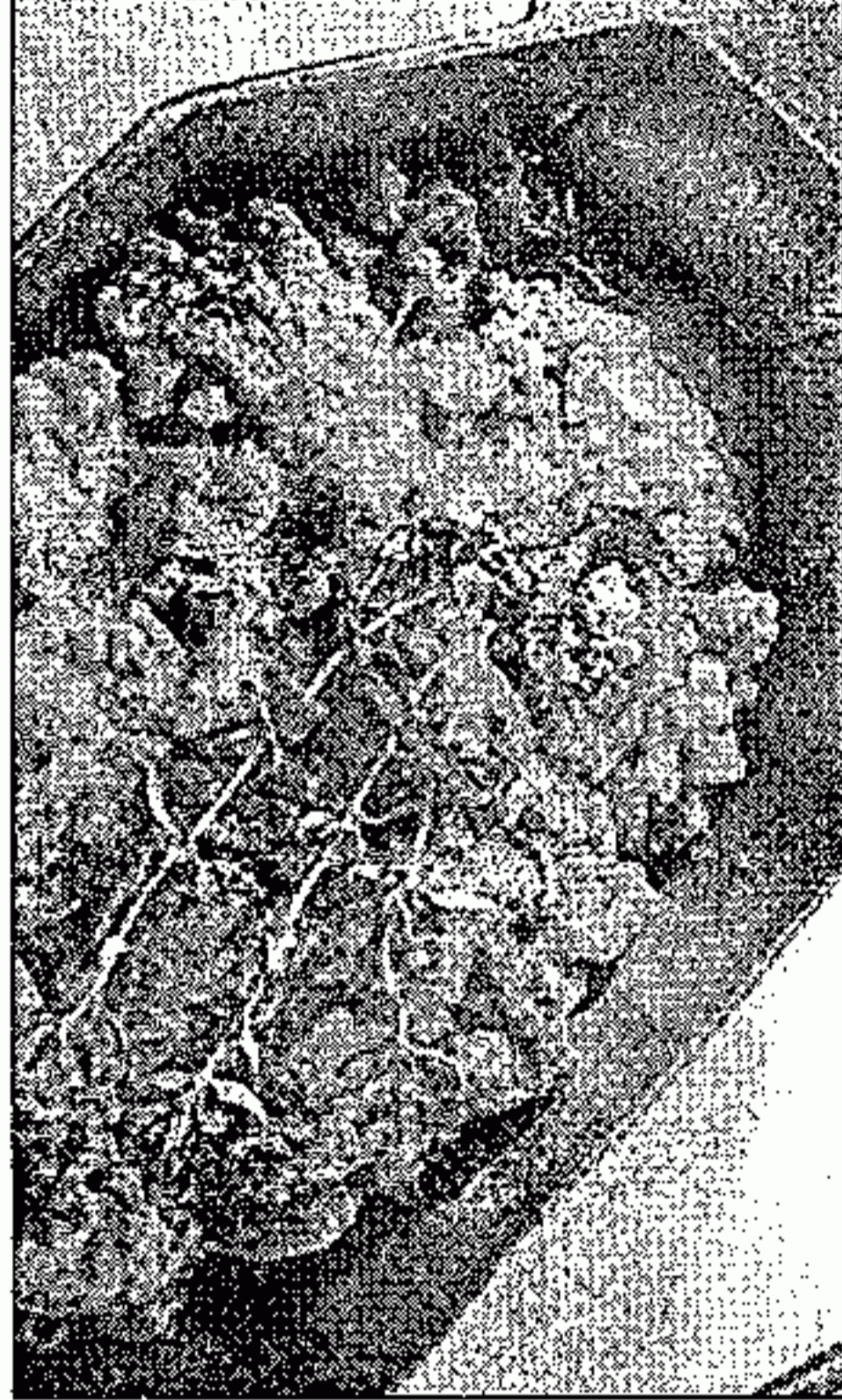


■ ক্রিস্টাল সিলিকা'স টিমি

পালং মুর্গ

উ পা দা ন

- ৪৫০ গ্রাম গরু/ভেড়ার কিউব আকারের মাংস খন্ড
- 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 পরিমাণমতো



প্রণালী

১. ১ চা চামচ গরম মসলা ও দই মিশ্রণ করুন। এবং মাংস ১ রাতের জন্য ফ্রিজে মেবিনেট (সিরকার ভেজানো) করুন।
২. শাক ফুটন্ত 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 ফ্রাই করুন।
৫. গরম মসলা, টমেটো, চিনি, এবং শাক পেস্ট মিশান। ৫ মিনিট ধরে ধীরে অল্প তাপে রান্না হতে থাকে মাংস প্যানে মিশ্রণ যোগ করুন। সসপ্যানটি ঢাকুন এবং পূর্বেই ৩৭৫ ফারেনহাইট/১৯০/ গ্যাস মার্ক ৫ ওভেনে সসপ্যানটি স্থাপন করুন।
৬. ৪০/৫০ মিনিট রান্না করুন। যদি বেশি শুকনা মনে হয় তবে পানি মিশ্রিত করুন। হট প্লেটে রাখুন। ক্রিম ও লবণ দিয়ে ভালোভাবে নাড়ুন। পরে পরিবেশন করুন।



মিট মাদ্রাজ (ভারত)

উ পা দা ন

- ৪ টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল।
- ১টি ছোট পেঁয়াজ সুন্দর করে টুকরো করা
- ৬০০ গ্রাম/দেড় পাউন্ড ভেড়া বা গরুর মাংস (চৌকো টুকরো 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 অল্প তাপে ভাজুন ১৫-২০ সেকেন্ড ধরে। ঠান্ডা করুন এবং ব্লেন্ডারে 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 (ব্লেন্ডারকৃত) 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।

গোশত মশালা



উপাদান

- 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
- কাশ্মীরি 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

প্রণালী

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 ইঞ্চি 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 ঢেলে মাংসের কোফতা (ছোট টুকরাগুলো) যোগ করুন। ততক্ষণ পর্যন্ত তাপ দিন, যতক্ষণ না তরলটুকু বাষ্পে পরিণত হয়।

বিফ চিলি

উ পা দা ন

- গরুর মাংস দেড় কেজি
- ১টি ডিমের সাদা অংশ
- বেকিং সোডা আধা চা চামচ
- কর্নফ্লাওয়ার (মেরিনেটের জন্য)- সিরকাসিক্ত 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



প্রণালী

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 পেইন ময়দা মেরিনেটের (সিরকাসিক্ত 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 আধা কাপ পানির সঙ্গে পেইন ময়দা মেশান। এতে মিশ্রণটি ঘন হবে। এরপর এতে চাইনিজ লবণ দিন এবং রান্না শেষে চুলো থেকে নামিয়ে ভাতের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।

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
- লবণ পরিমাণমতো
- তেল আধা কাপ

প্রণালী

একটি বড় প্যানে তেল গরম করুন। মৌরি, লবঙ্গ, দারুচিনি, রসুন, আদা, নারিকেল এবং পেঁয়াজ দিন। পেঁয়াজ বাদামি না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। মাংস এবং লবণ দিয়ে ভালোমতো মেশান। ঢেকে 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 মাংসে ঢেলে দিন। মাংস সেদ্ধ হতে দিন। অন্য পাত্রে আলু সেদ্ধ করে ৪ টুকরো করুন। মাংসে আলু দিন। মৃদু আঁচে রান্না করুন। ঝোল ঘন হলে নামিয়ে বিরিয়ানি অথবা রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

মাটিন ইন ইয়োগার্ট সস



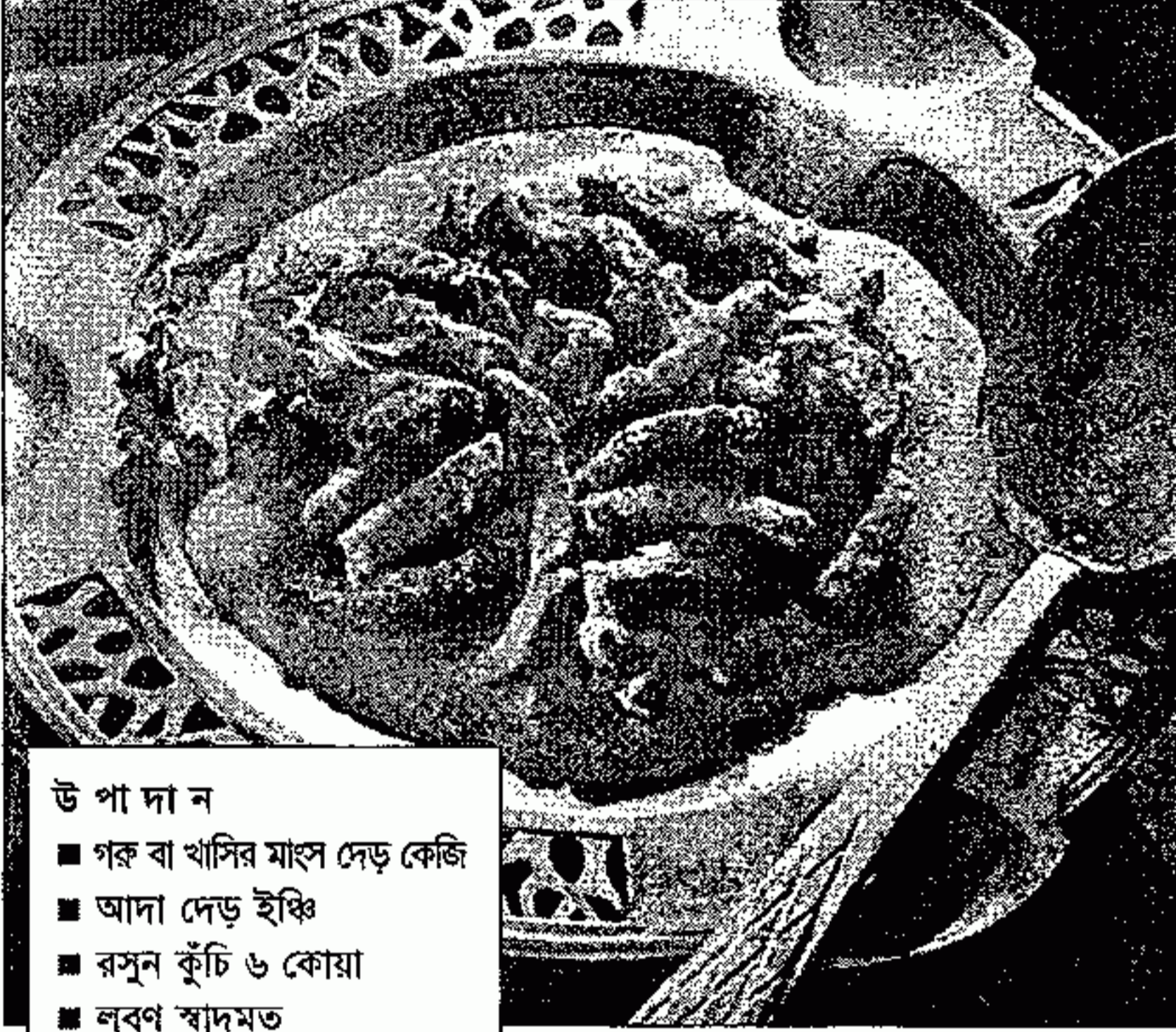
উ পা দা ন

- 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 ইঞ্চি করে টুকরো)
- দই ২ কাপ
- প্লেইন ময়দা ২ টেবিল চামচ

প্রণালী

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 প্লেইন ময়দা মসৃণ করে ফেটুন। মাংসে দিয়ে ভালোমতো মেশান। মৃদু আঁচে ঢেকে রাখুন অন্তত ৪০ মিনিট।

দই কোরমা



উ পা দা ন

- গরু বা খাসির মাংস দেড় কেজি
- আদা দেড় ইঞ্চি
- রসুন কুঁচি ৬ কোয়া
- লবণ স্বাদমত
- লবঙ্গ ৮টি
- গরম মসলা আধা চা চামচ
- হলুদ গুঁড়ো কোয়ার্টার চা চামচ
- লালমরিচ ১ চা চামচ
- কাঁচামরিচ কুঁচি ২টি
- বেরেস্টা 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

প্রণালী

দইয়ে গরম মসলা বাদে সবগুলো মসলা একসঙ্গে মেশান। এখন মাংসের সঙ্গে মসলার মিশ্রণটি মিশিয়ে একটি পাত্রে গরম তেলে ভাজতে থাকুন। অর্ধেক সেদ্ধ হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। এরপর এতে পেঁয়াজ দিন এবং আবার কিছুক্ষণ ভাজুন। এরপর এতে ৩ কাপ পানি দিয়ে মাংস সেদ্ধ হয়ে ঝোল ঘন হওয়া পর্যন্ত মৃদু আঁচে রান্না করুন।

সব শেষে এতে গরম মসলা দিয়ে চুলো থেকে নামিয়ে সালাদ ও নানকটির সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।

তমি মিয়া'স কিকেন

কাবাব রেসিপি



। টমি মিয়া'স কিচেন ■

শিক কাবাব



লোহার সিকে ঝলসানো সুস্বাদু কাবাব।

উপাদান

- আধা পাউন্ড গরুর 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, ঘি বা তেল।

প্রণালী

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 খন্ড 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।

রুই মাছের কাবাব



বাংলাদেশের চিরাচরিত সুস্বাদু খাবার।

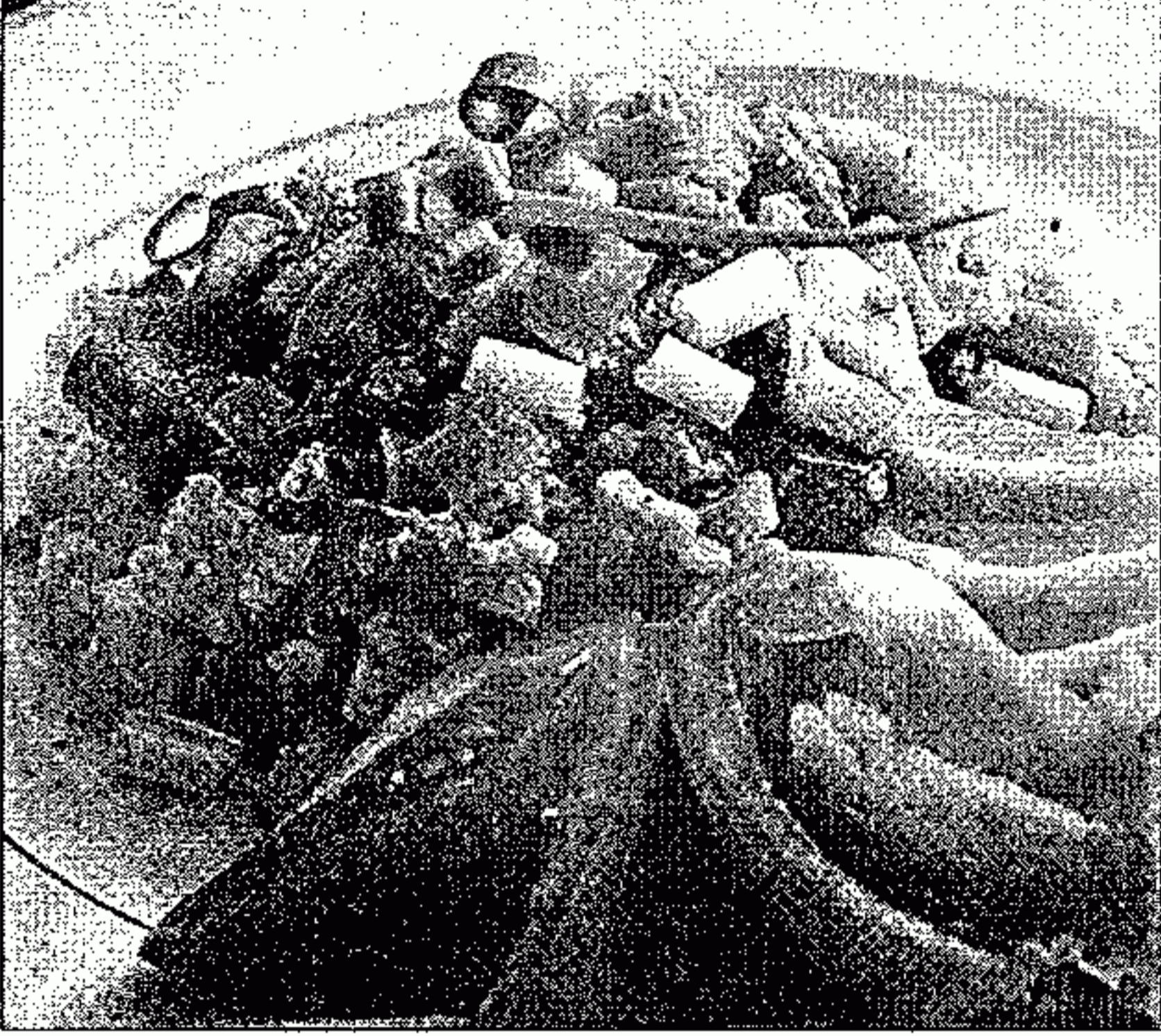
উপাদান

- ১ কেজি রুই মাছ
- ২ কোয়া রসুন
- ২টি পেঁয়াজ, দই ও টেবিল চামচ
- লবণ পরিমাণমত আধা চা 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 ধুয়ে 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 দু'ঘন্টা ধরে মেরিনেট (সিরকাসিজ) 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



উ প ক র ণ

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

প্রণালী

বেগুন ২.৫ সে.মি কিউব করে কাটুন। ঝাঁঝির মধ্যে লবণ মাখিয়ে বেগুনগুলো রেখে দিন। পেঁয়াজ খোসা ছাড়িয়ে সেদ্ধ 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।



চিকেন টিক্কা রেজালা

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 সূক্ষ্ম 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 আউন্স খোসা ফেলা বাদাম



প্রণালী

১. আদা, রসুন, লেবুর রস, এবং মরিচ গুঁড়ো একত্রে মিশিয়ে নিন। স্বাদের জন্য মসলার লবণ ও গোলমরিচ দিন। মিকচার মুরগির মাংসে ভালোভাবে মেখে ঢাকনা দিন। ফ্রিজে 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 সেদ্ধ 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।

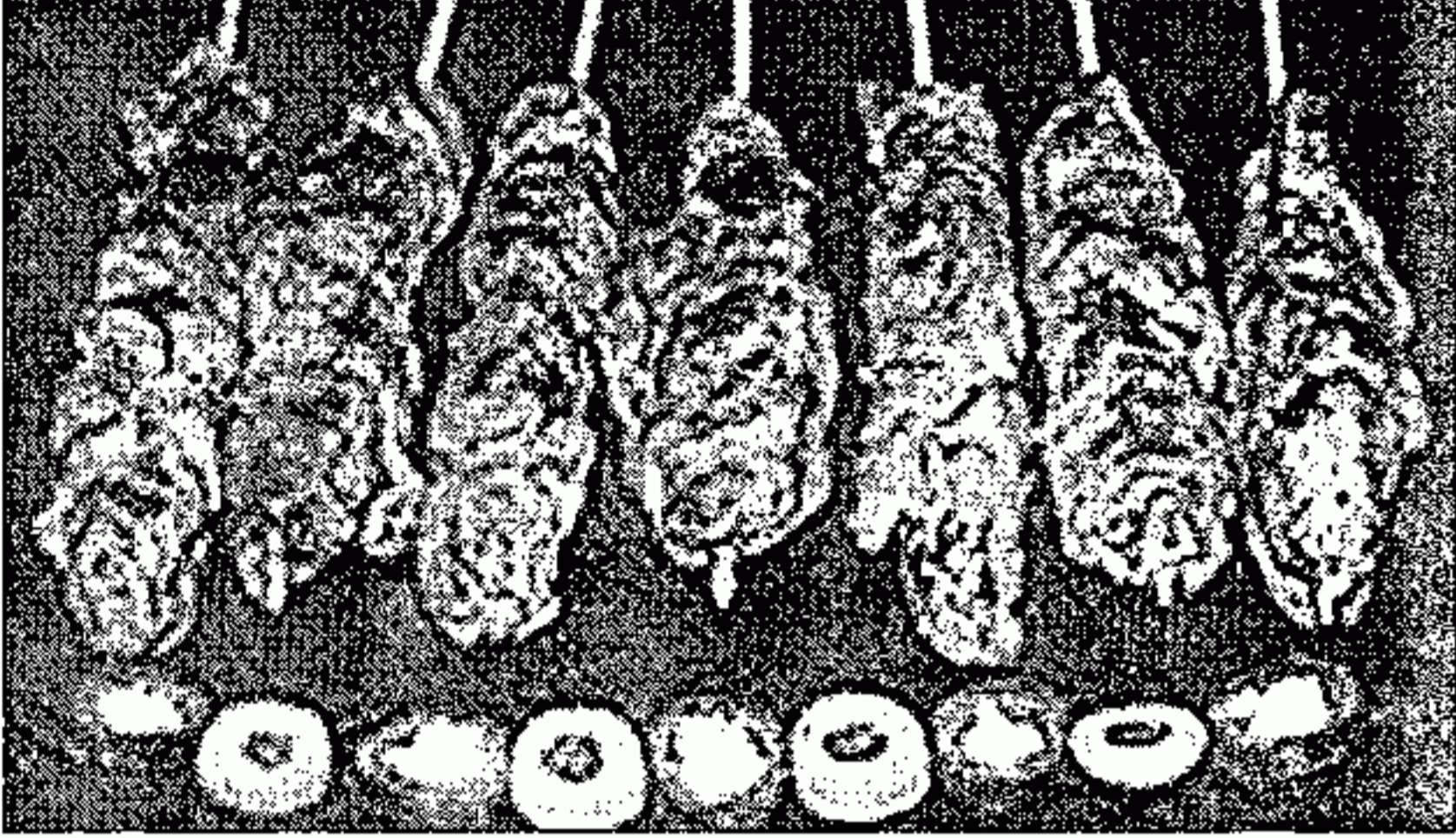
৫. হলুদ যোগ করে ১০./১৫ সেকেন্ড ফ্রাই করুন। তাপ থেকে প্যান করে সরিয়ে নিন এবং দই, ধনে, মরিচ এবং চিনি মিশান। খুব জোরে ঘুটে দিন যাতে সমস্ত উপাদান ভালোভাবে মিশে যায়। তারপর আবার তাপে উঠিয়ে দিন।

৬. ঢাকনা ঢেকে ১০ মিনিট ধরে অল্প তাপে ভারি না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।

৭. এবার মাংসের টিক্কা যোগ করুন ও আরো ১০ মিনিট করে জ্বাল দিন।

৮. খোসাহীন বাদাম দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

পেশোয়ারি কাবাব



উপাদান

- ৯০০ 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

প্রণালী

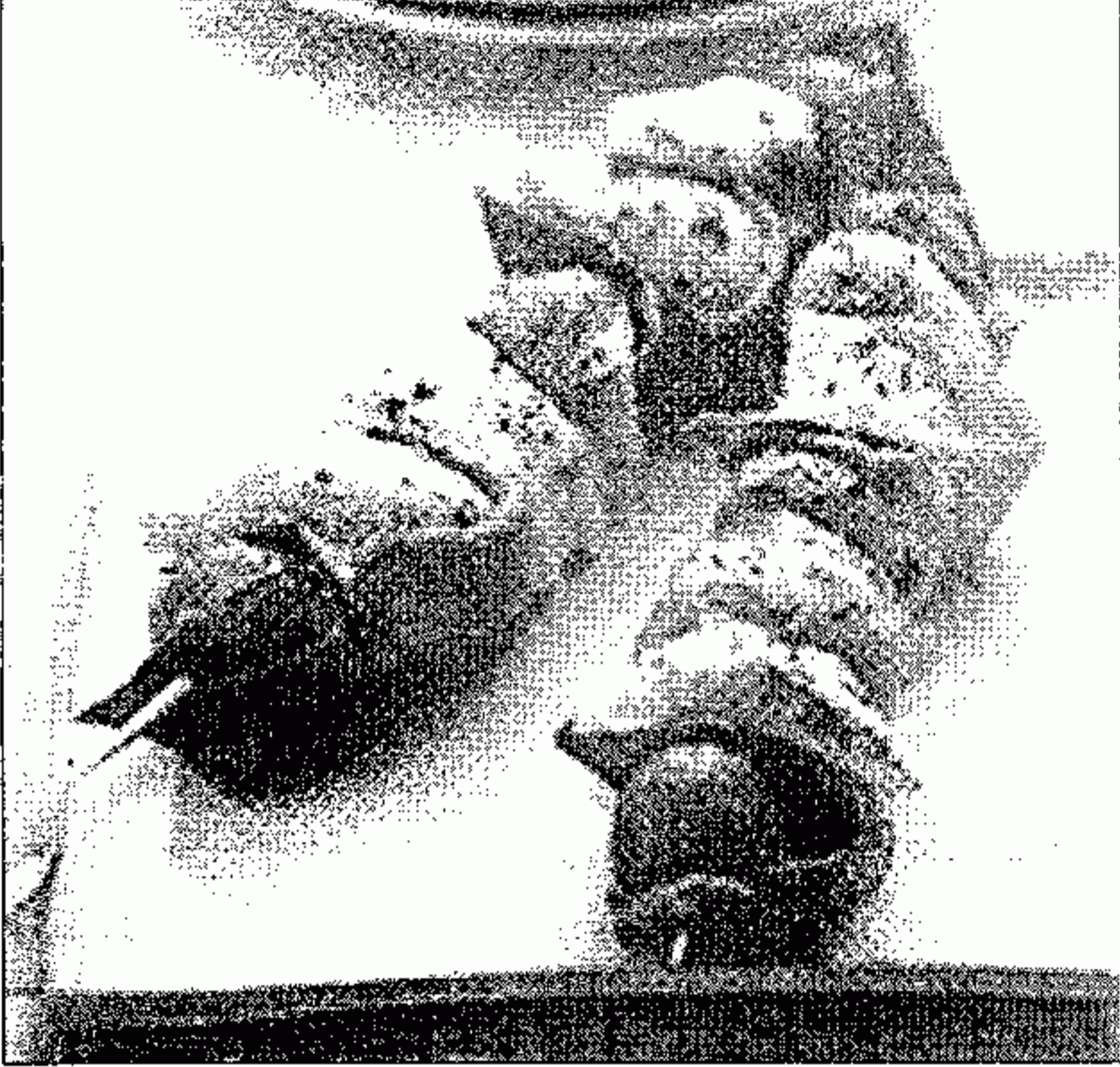
১. মুরগির পিসগুলো ধুয়ে শুকিয়ে নিন এবং দই, রসুন, আদা, মরিচ, এগুলো মিশ্রণের মধ্যে ডুবিয়ে রাখুন অন্তত ৪ ঘন্টা। এই মিশ্রণের অর্ধেক পাশে রেখে দিন।
২. পাতলা কারি পেঁয়াজের অর্ধেক স্লাইস করুন, অন্য অংশটি কিউব আকারে কাটুন।
৩. পর্যায়ক্রমে চিকেন পিস, ১ পিস পেঁয়াজ, আদা খন্ডসহ শিকে এক প্রান্তে ভরুন।
৪. একটি গভীর পাত্রে ঘি গরম করুন স্লাইস করা পেঁয়াজ ভেজে সোনাবাদামি করুন। ঝরে নিন, পিষুন 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 এং বাদবাকি দধি মিশ্রণের পরে দিন। নিম্ন তাপে ১০ মিনিট রাখুন।

৭. কাটা পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ এবং ধনে দিয়ে সাজিয়ে দিন।

ল্যান্ড চপস উইথ জিনজার



উপাদান

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

প্রণালী

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



। टमि गिग्रास किसेन ■

কাশ্মীরি মালাই কোফতা



উ প ক র ণ

- 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
- ঘি ২ টেবিল চামচ
- চিনি ১ চা চামচ
- দুধ ১ কাপ
- গোলমরিচ গুঁড়ো ২ চা চামচ
- এলাচ ৪টি
- লবণ স্বাদমত

প্রণালী

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

বিফ চপ



উ প ক র ণ

- 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 সেক্স 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 মিশ্রণটি মাংসের সঙ্গে মেশান এবং ৩ মিনিট ভাজুন। ধনেপাতা দিয়ে সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

স্পাইসি মাটন চপ



www.MurchOna.com

উপকরণ

- 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
- পেঁয়াজ 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। ৩ ঘণ্টা ম্যারিনেট (সিরকাসিক্ত) করুন। কোনো পানি না দিয়ে প্রেশার কুকারে ৫ মিনিট রান্না করুন। নামিয়ে ঠান্ডা করে পেপার টাওয়ার দিয়ে চেপে চেপে শুকান। একটি পাত্রে ডিম ভালোমতো ফেটান। কড়াইয়ে তেল গরম করে মাংসের টুকরো ডিমে ডুবিয়ে ডুবো তেলে ভাজুন। বাদামি হলে নামিয়ে নিন। পেঁয়াজ কুঁচি ও লেবুর স্লাইস দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

suman_ahm@yahoo.com

■ টনি মিস্ট্রিস কিচেন

কাবাব ও ক্রিম সস



উ প ক র ণ

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

ক্রিম

উ প ক র ণ

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

প্র ণা লী

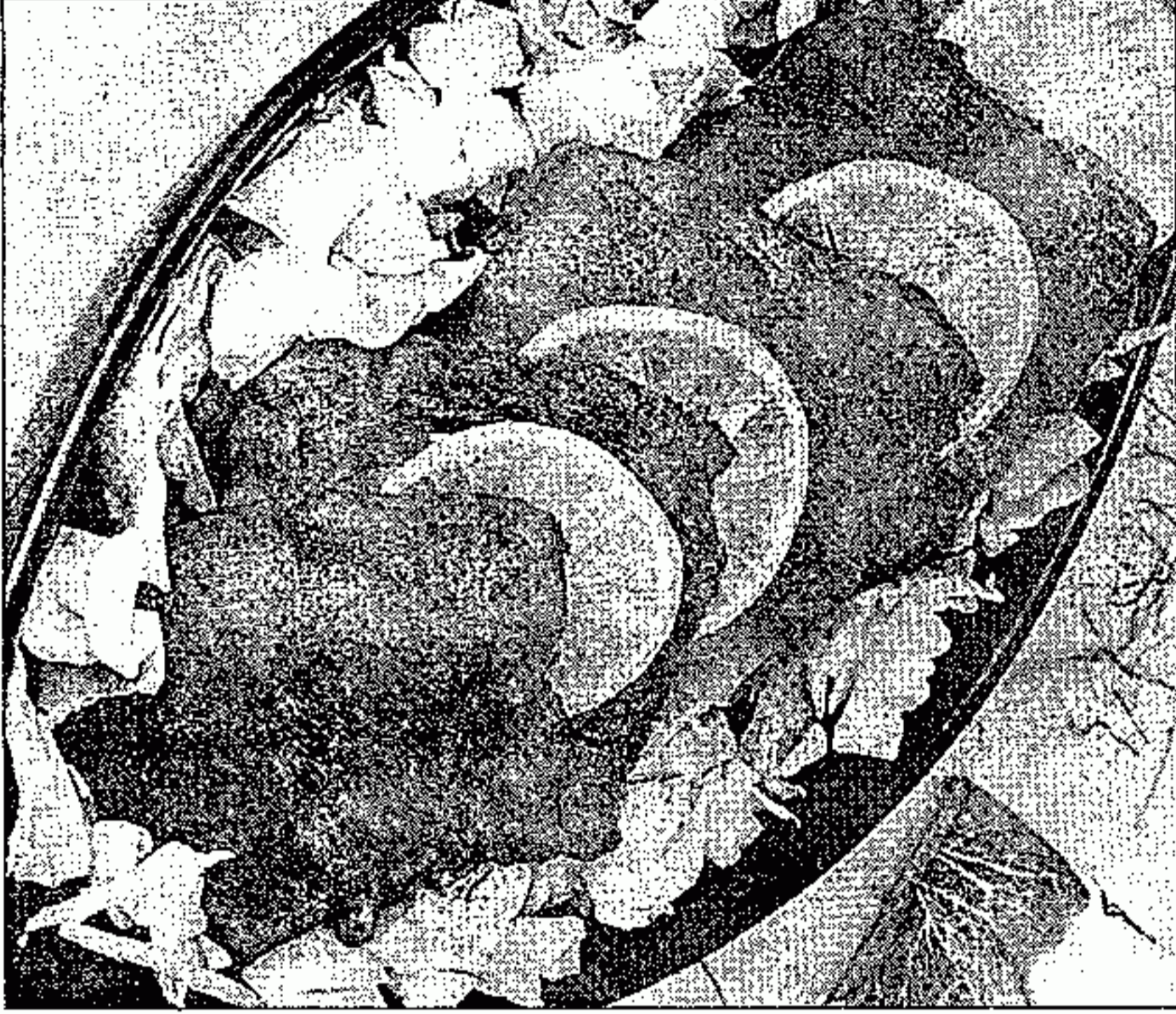
পেঁয়াজ ও টমেটো কুচি করুন, চৌকা মাংসের টুকরোগুলো পেঁয়াজসহ সসপ্যানে দিন। মারজারিন/চর্বি দিন। আধাঘণ্টা রান্না করুন। টমেটো ১ গ্লাসের ৫ ভাগের ১ভাগ পানিতে মিশিয়ে রান্নায় দিন। টমেটো গলে না যাওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। লবণ ও ২ গ্লাস গরম পানি মেশান। ২ ঘণ্টা রান্না করুন যতক্ষণ না মাংস সম্পূর্ণ সেক্ষ হয়।

ক্রিম সস

উ প ক র ণ

- 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 ঝাল কাবাব



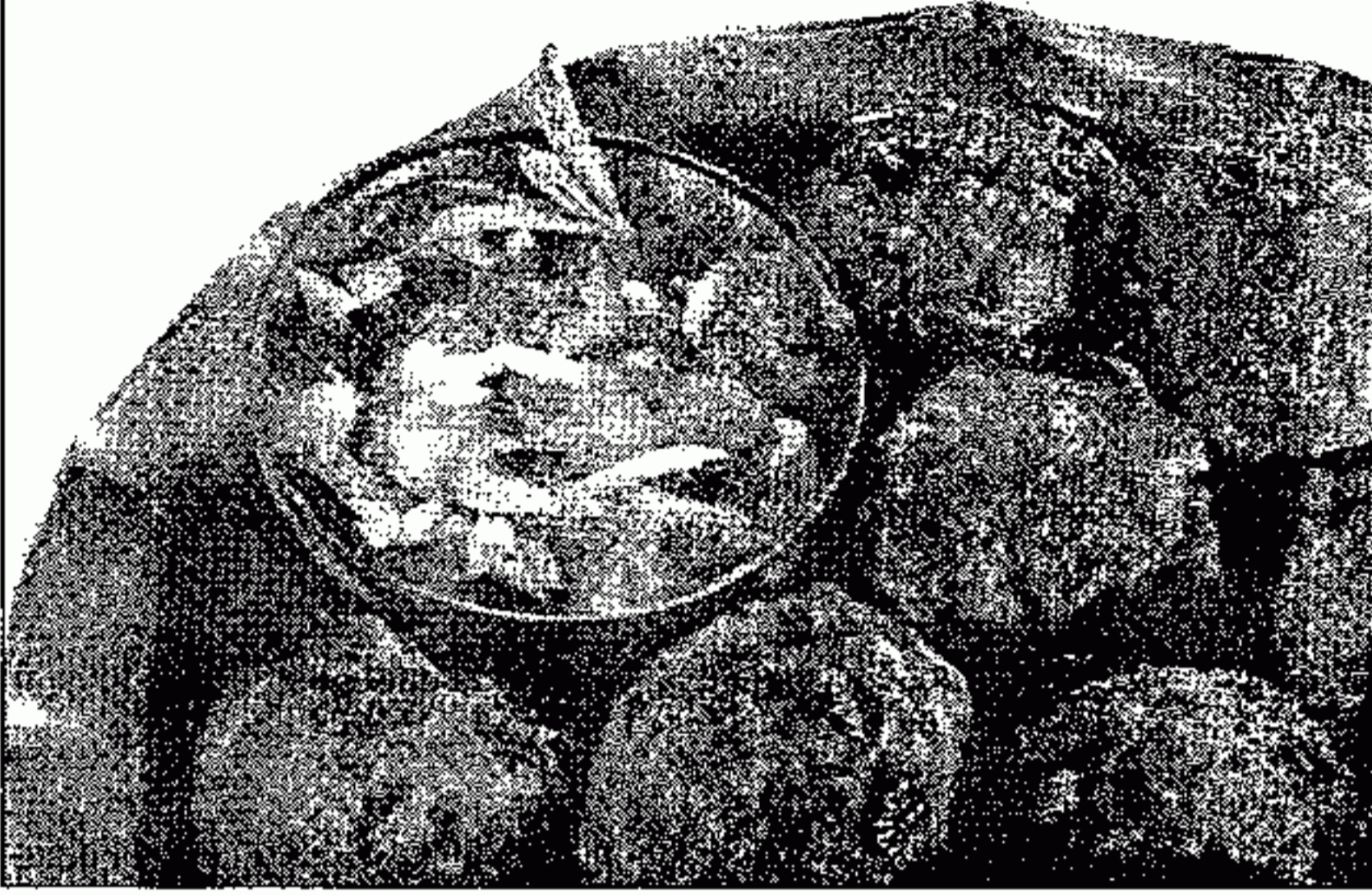
উ প ক র ণ

- 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 ঘণ্টা ফ্রিজে রাখুন। খিল গরম করে খিলের রঙে ঢুকিয়ে ভেজে নিন উল্টেপাল্টে। পালংশাক ওপরে সাজিয়ে পরিবেশন করতে পারেন।

মুরগি ও আলু কাবাব



উপকরণ

- মুরগি ১ কেজি
- আলু আধা কেজি
- গরম মসলা ১ চা চামচ
- লাল মরিচ ১ চা চামচ
- কাঁচামরিচ (কুঁচি) ৬টি
- ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল চামচ
- ডিম ফেটানো ২টি
- ব্রেড ক্রাম্ব ৩ টেবিল চামচ
- তেল ২ চা চামচ
- লবণ স্বাদ অনুযায়ী
- কর্নফ্লাওয়ার 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 কর্নফ্লাওয়ার মেশান। সব উপকরণ আলু ও মাংসে মেশান। ভালোভাবে মেশানোর পর ওভাল সেপে আধা ইঞ্চি পুরু করে কাবাব বানান। ফেটানো ডিমে ভিজিয়ে পাউরুটি গুঁড়োতে মাখিয়ে নিন। এবার ওভেনে ২০০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় গরম করে রাখুন। ট্রেতে কাবাব রেখে তেল মাখিয়ে দিন। এপিঠ-ওপিঠ ধীরে ধীরে বাদামি হয়ে এলে চাটনিসহ পরিবেশন করুন।

খাসির পাঁজরের কাবাব



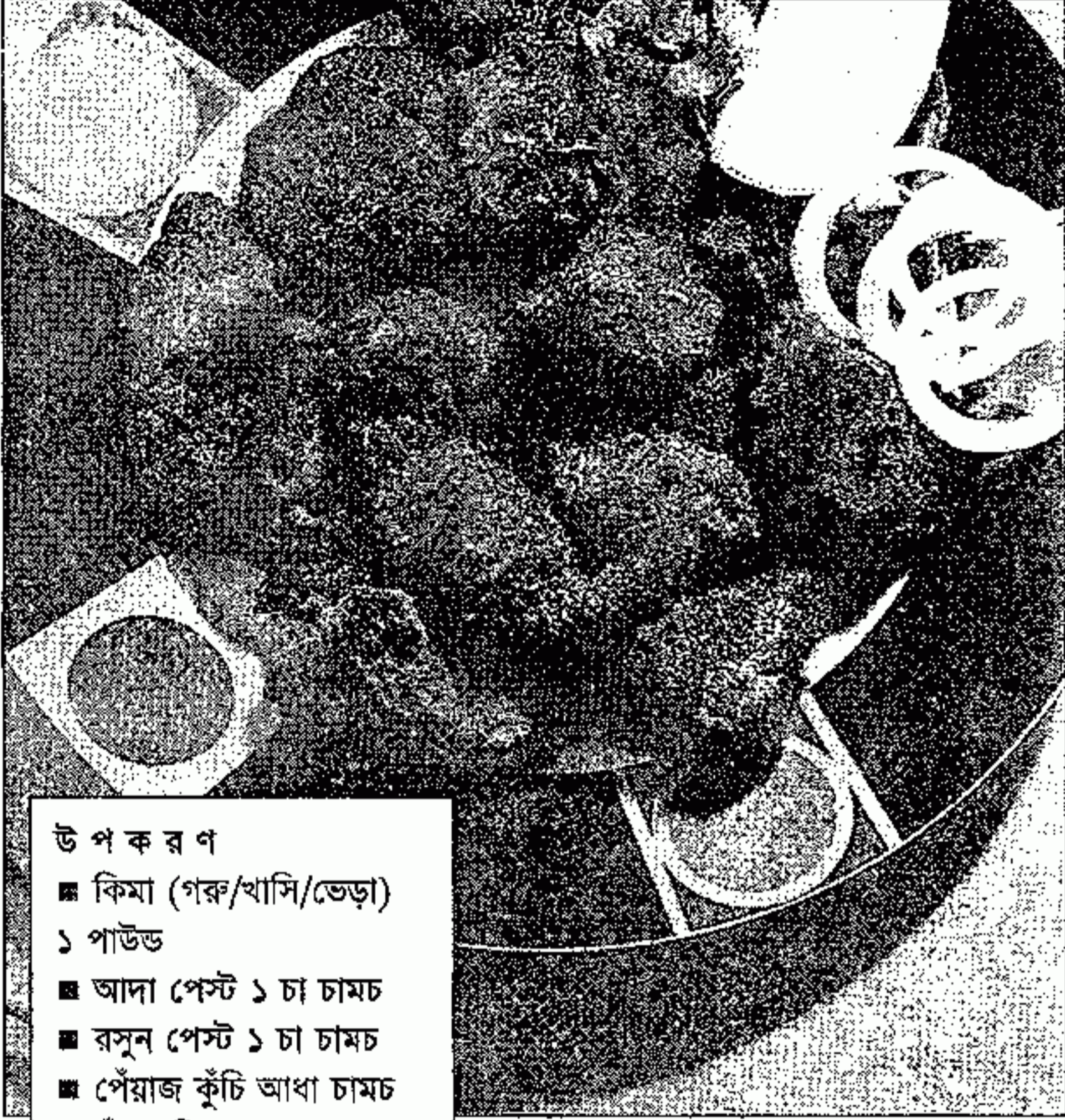
উপকরণ

- ৮০০ গ্রাম খাসির পাঁজরের মাংস (হাড়সহ)
- 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 গ্লাস 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। সেদ্ধ হয়ে এলে নামিয়ে নিন।

চাপলি কাবার



উ প ক র ণ

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

প্রণালী

মাংসের 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



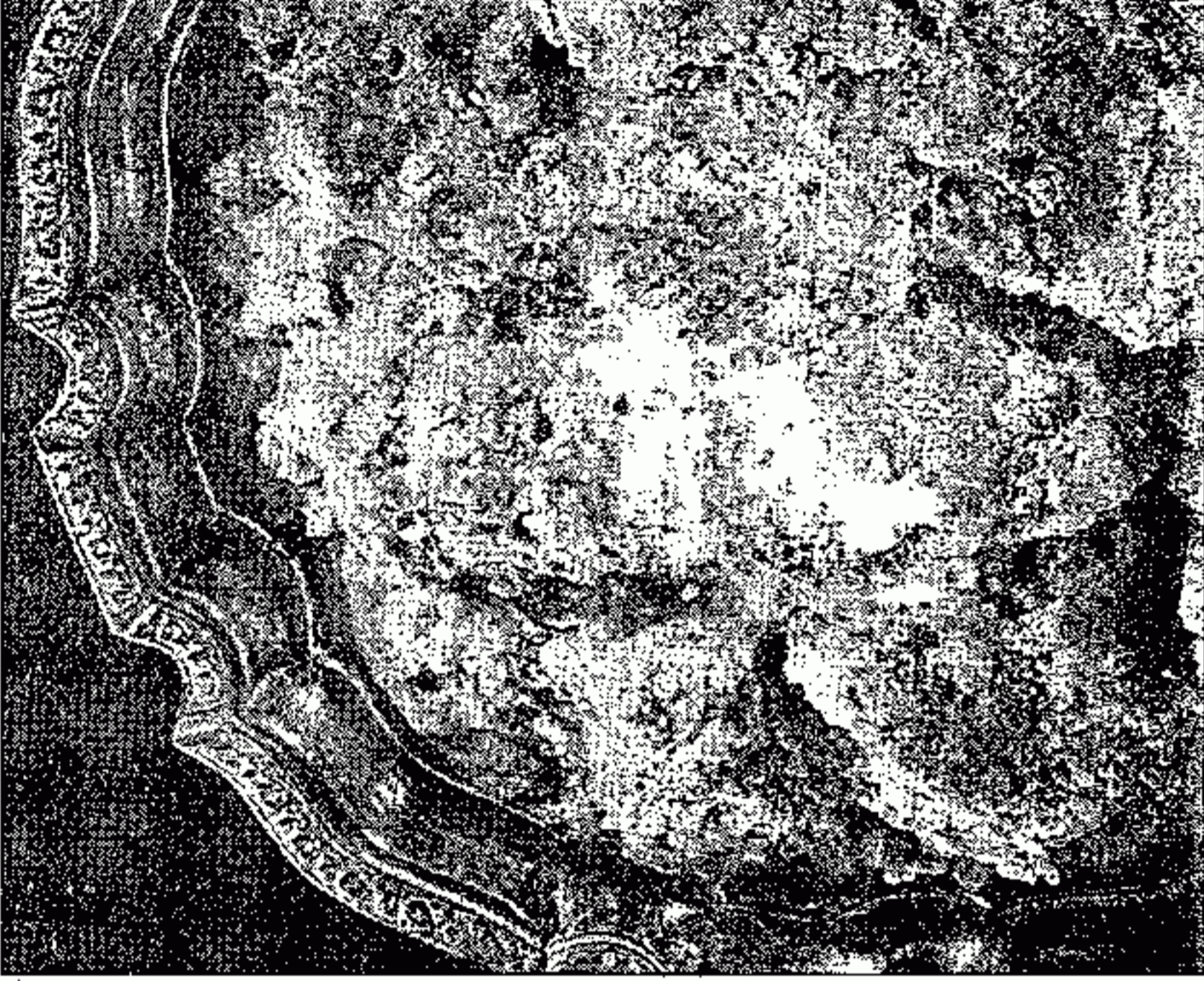
উ প ক র ণ

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

প্রণালী

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

পনির টিক্কা



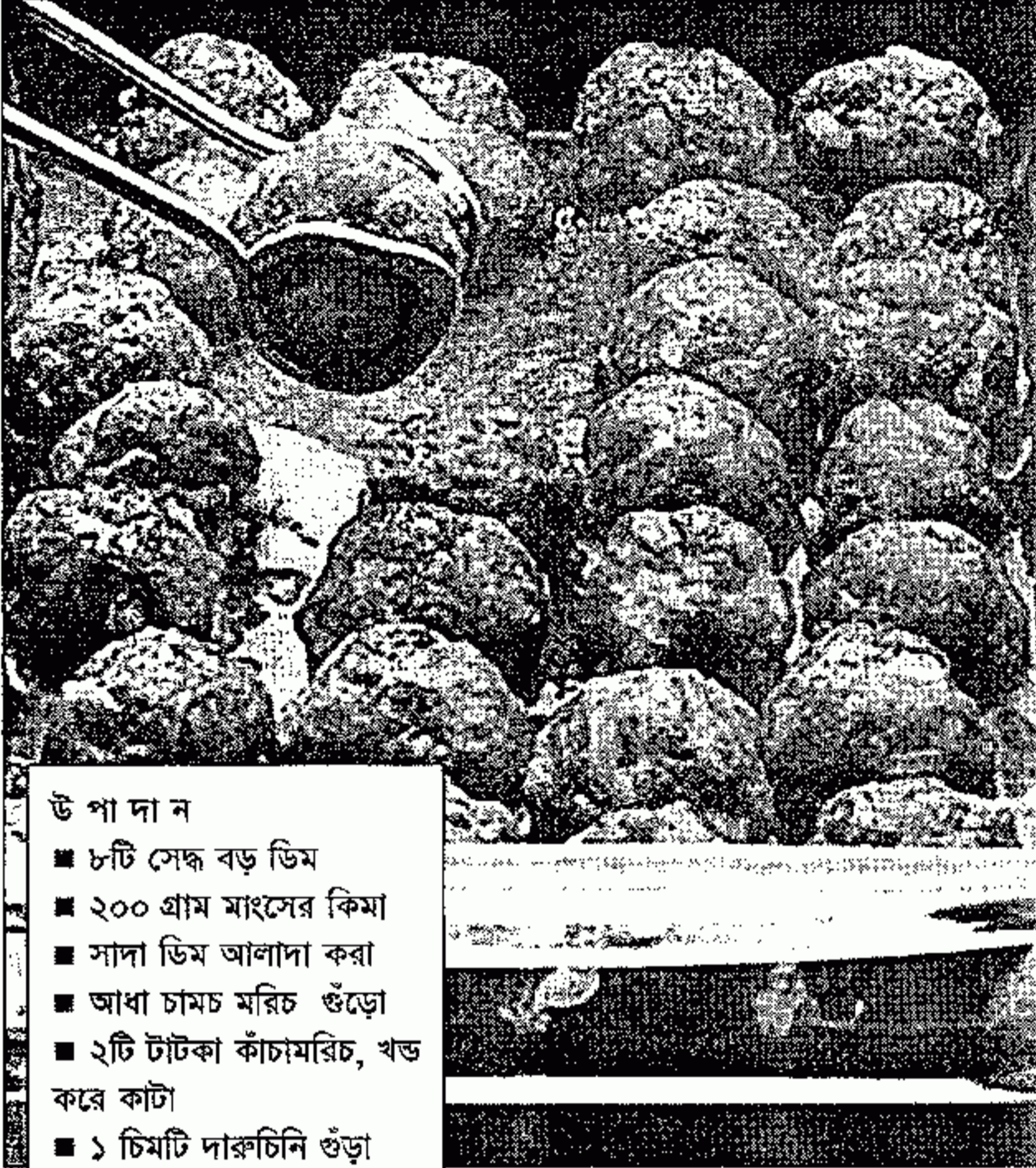
উপকরণ

- 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

প্রণালী

দই ফেটান এবং সব উপকরণ মিশিয়ে নিন ম্যারিনেট (সিরকাসিঙ্ক) করার জন্যে। পনির টুকরোগুলো ২ ঘণ্টার জন্যে ম্যারিনেট (সিরকাসিঙ্ক) করুন। ছিলের রঙে ঢুকিয়ে ছিল করুন। ব্রাউন রঙ ধরলে নামিয়ে নিন। চুলায় তেল গরম করে বাকি ম্যারিনেটের উপকরণ 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 সেক্স বড় ডিম
- ২০০ গ্রাম মাংসের কিমা
- সাদা ডিম আলাদা করা
- আধা চামচ মরিচ গুঁড়ো
- ২টি টাটকা কাঁচামরিচ, খন্ড 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

১. ডিম সেক্স করে শক্ত করুন।
২. শক্ত সেক্স ডিম বাদে সব উপাদান একত্রে মিশান, একটি পাত্রে রেখে ছোট ছোট খন্ড করুন।
৩. কিমা দিয়ে ডিমে প্রলেপ দিন।
৪. চুবিয়ে ফ্রাই করুন।

দেশী মাছের কাবাব



উ প ক র ণ

- 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 (পেমানো)
- 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 খুব 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 ঘণ্টাখানেকের জন্য ডুবিয়ে রাখুন। এবার মাছের টুকরোগুলো শিকে গাঁথুন। তেল মেখে মাছের টুকরোগুলো গিল করুন, যতক্ষণ না সেগুলো বাদামি বর্ণ ধারণ করবে। গিলের মাঝামাঝি পর্যায়ে মাছের টুকরোগুলোয় আরো একবার উপরে মিশ্রণটি মাখিয়ে নিতে ভুলবেন না। এভাবেই তৈরি হয়ে যাবে আপনার কাজিফত মাছের কাবাব।

তিন মিয়ামস বিকেন

মাছের রেসিপি



দেশী মাছের বোল



www.MurchOna.com

উ পা দা ন

- দেড় পাউন্ড/৬০০ গ্রাম হ্যাডক 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 টুকরা কাটা পেঁয়াজ
- ৩টি কাঁচা মরিচ, (গোটা)
- ১ চা চামচ তেতুল পেস্ট
- ৬ টেবিল চামচ ভেজিটেবল তেল

প্রণালী

১. লবণ, আধা চা চামচ তেঁতুল মিকচার করে মাছ ভালো করে ঘষে পরিষ্কার করুন ১৫ মি. ধরে। রেখে দিন।
২. ফ্রাইং প্যানে তেল গরম করুন ও মাছ আলতোভাবে ভেজে বাদামি রঙ করুন, ঝাঝরি 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।

suman_bhm@yahoo.com

উষ্ণ মিয়ান্স কিচেন



জাসা তরকারী

উ পা দা ন

- ৯০০ গ্রাম/২ পাউন্ড চিংড়ি
- আধা চা চামচ হলুদ
- আধা চা চামচ লবণ
- সরিষার তেল

মসলা নং-১

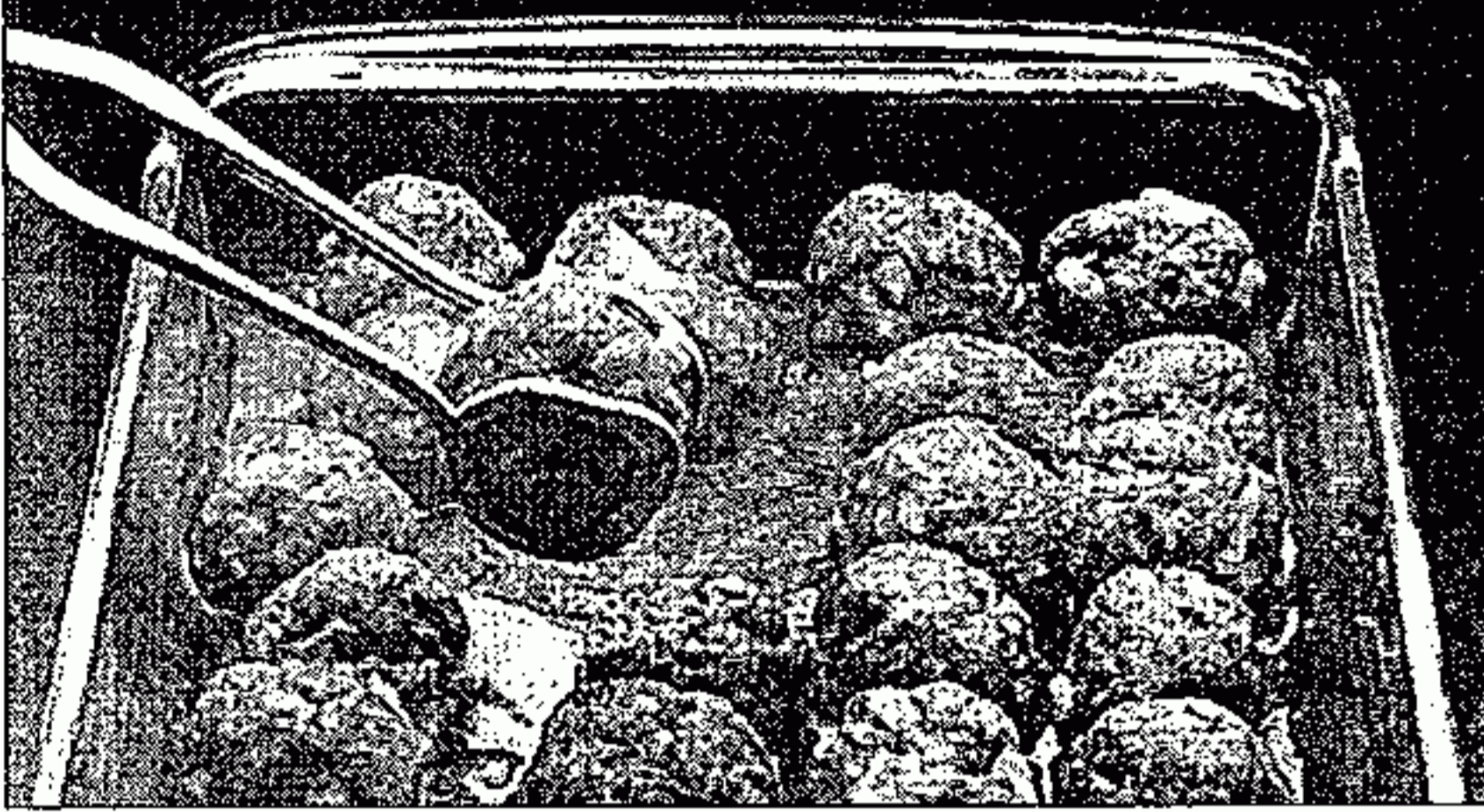
- ১ টেবিল চামচ ধনে (গুঁড়ো করা)
- ১ চা চামচ জিরা গুঁড়ো
- ১ ইঞ্চি আদা
- ১ চা চামচ হলুদ
- আধা চা চামচ মরিচ গুঁড়া
- পানি পরিমাণমত
- আধা চা চামচ কালো সরিষা
- ২টি তেজপাতা
- ১ পেঁয়াজ কুঁচি কাটা
- ২টা টমেটো (খোসা ছড়ানো)
- লবণ, চিনি স্বাদমত, ৩টি কাঁচামরিচ, টুকরো কাটা



প্রণালী

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 সেদ্ধ করা থাকে তবে অল্প তাপে রাঁধুন) যদি পূর্বেই সেদ্ধ করা না থাকে তবে ভালো করে তাপ দিয়ে জ্বাল দিন।

দেশী ফিশ কোফতা



উপাদান

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

প্রণালী

১. ২/৩ কাপ পানির সঙ্গে পেঁয়াজ ফালি, লবণ, ও তেজপাতা দিয়ে মাছ নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
২. ঝাঝরা চামচ দিয়ে দ্রব্যাদি তুলুন, তরল ঝোল রাখুন।
৩. কাঁচামরিচ ও ধনে পাতা কুঁচি করে কাটুন
৪. মাছ ভর্তা করে মরিচ, ধনেপাতা, ডিমের সঙ্গে বেসন সহযোগে মিশ্রিত করুন।
৫. ছোট ছোট বল করুন এবং ঘি/ তেলে বাদামি রঙের না হওয়া পর্যন্ত ফ্রাই করুন, ঝাঝরা চামচ দিয়ে সরিয়ে দেখুন।
৬. একটি পেঁয়াজ স্লাইস করুন।
৭. বাদবাকি পেঁয়াজ ও রসুন পিষে পেস্ট বানিয়ে এর সঙ্গে অন্যান্য মশলা মিশান।
৮. তেল/ঘি গরম করুন স্লাইস পেঁয়াজ বাদামি রঙের না হওয়া পর্যন্ত ফ্রাই করুন, এতে টমেটো এবং লবণ দিয়ে ঢাকনা ঢেকে মাঝে মাঝে নেড়ে দিয়ে ৫ মি. ধরে রান্না করুন।
৯. মাছের রান্না হতে ঝোল যোগ করে দিন, এবং মাঝারি ঝোলে রাখুন (মশলা মিক্চারসহ) ও তাতে ১০ মি. ধরে রান্না করুন।
১০. ভাতের সঙ্গে বা রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

নারকেল চিংড়ি

উ পা দা ন

- ৫০০ গ্রাম খোসাছড়ানো চিংড়ি
- ১ চা চামচ ধনেগুঁড়া
- 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 আন্দাজমত



প্রণালী

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

৩. ছিন্তারে পিষে কারিপাতাসহ সব দিয়ে ও ভালোভাবে গ্রাইন্ড করুন।

৪. ফ্রাইং 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, এরপর দেড় কাপ পানি, পাপরিকা, মরিচ, গুঁড়া হলুদ, লবণ, গোটা মরিচ, গুঁড়া মশলা এবং লেবুর রস যোগ করুন।

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

৬. এবার নারকেল দুধ দিয়ে জোরে নেড়ে দিন।



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।

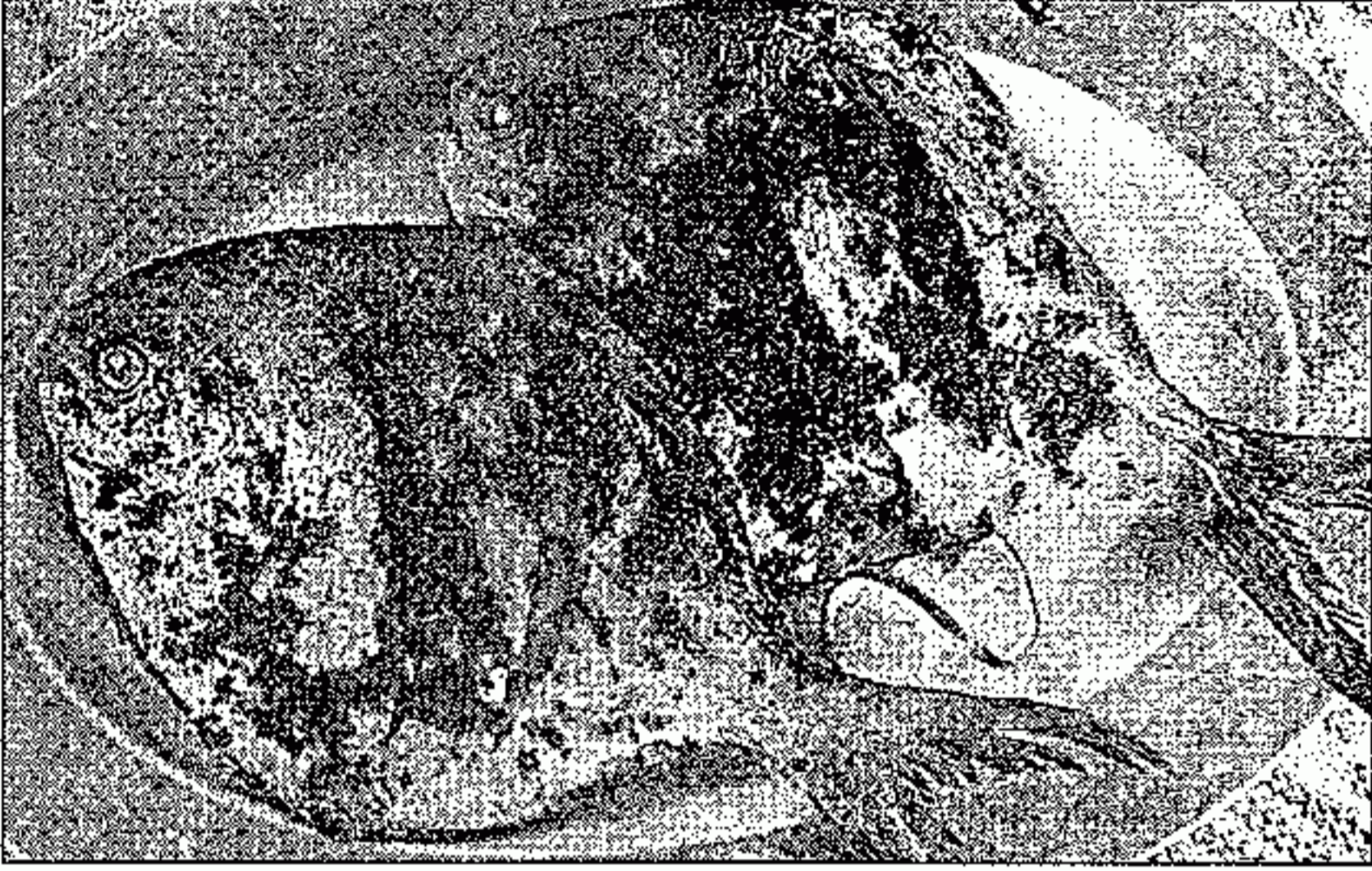
প্র ণা লী

চিংড়ি খোসা ছিলে নিন, লেজ ও শেষ অংশের খোসা অবিকৃত রাখুন। প্রতিটি চিংড়ির পিছন

বরাবর কাটুন, কালো রং বেছে ফেলুন। এবং চিংড়িগুলো চাপ দিয়ে চেপ্টা করুন যেন আপনি কাটলেট তৈরি করছেন। তেলে পেঁয়াজ বাদামি না হওয়া পর্যন্ত, রাঁধুন, মসলা ছিঁড়ারে 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 রুপচাঁদা



লবণ, হলুদ, সরিষা তেল দিয়ে মেখে মাছ ভাজুন

উ পা দা ন

- 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

প্র ণা লী

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
রান্না করুন।
পুদিনাপাতা ও লেবু দিয়ে সজ্জিত করুন।

রুই ট্যাংরা



www.MurchOna.com

উ পা দা ন

- ৪ টেবিল চামচ তেল
- ৬ কোয়া বাটা রসুন
- ১টি পেঁয়াজ টুকরো করা
- লবণ স্বাদমত
- ১ চা চামচ হলুদ
- ১ চা চামচ মরিচ গুঁড়া
- দেড় পাউন্ড টুকরো করা

টমেটো

- ৪ টুকরো কাটা ছাড়া মাছের বুকুর অংশ (মাছ ফ্রাই করুন, কাটা বেছে ফেলুন)
- ১ টেবিল চামচ ধনে
- ৩ টেবিল চামচ ভেজিটেবল অয়েল

থ্র পা লী

একটি সসপ্যানে ভেজিটেবল তেল ভালোভাবে গরম করুন।

তেলে রসুন দিয়ে বাদামি রঙের না হওয়া পর্যন্ত ফ্রাই করুন।

পেঁয়াজ মিশিয়ে আরো ৫-৬ মিনিট ফ্রাই করুন। বাদবাকি মসলা মিশিয়ে অল্প আঁচে দিন ৩-৫ মিনিট পর মাঝে মাঝে নেড়ে ভাজুন।

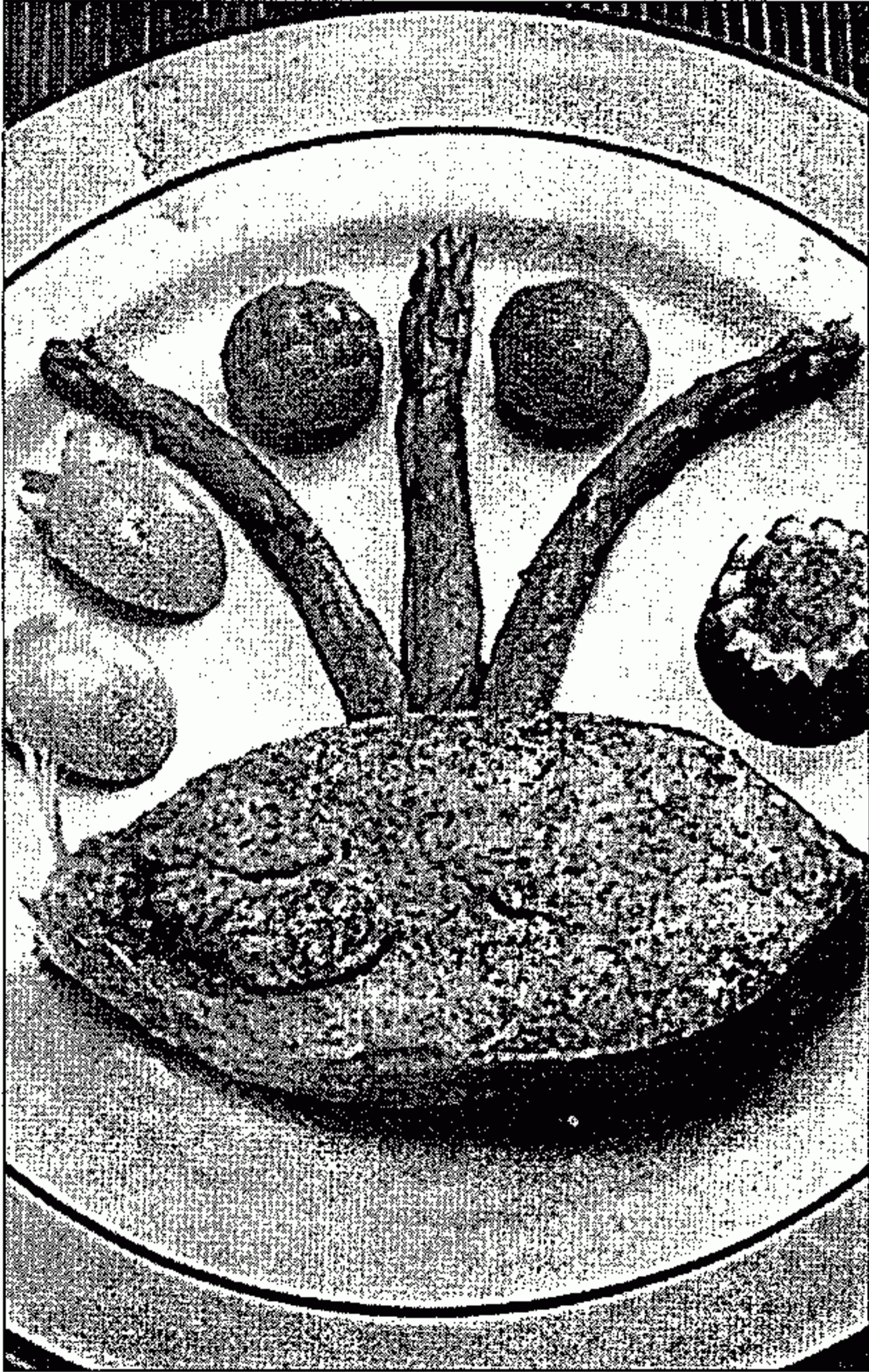
এবার টমেটো দিয়ে দিন এবং মধ্যম তাপে ১০-১৫ মিনিট ধরে টমেটো সেদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।

এরপর দেড় কাপ পানি, তারপর মাছ দিয়ে ৫-৬ মিনিট অল্প তাপে রান্না করুন।

সাদা ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

■ টমি সিয়াঁস কিচেন

suman_ahm@yahoo.com



স্টাইল হিনসা

উপাদান

- ২১২ আউন্স 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 টম্যাটো
- ৪টা টমেটো কাঁচা আমের সসে ভরা
- কাঁচামরিচ ৪টি
- ৮টি ছোট শশা
- ৩ ইঞ্চি চিরে কাটা ছাল তোলা সাদামূলা



প্রণালী

১. মাছের আঁশ ফেলে, চামড়া ছুঁলে ভালো করে ধুয়ে 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 জ্বাল দিন। তারপর মাছের ডিম ভাজুন।

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

পাতিবোলা 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। ঠান্ডা করে নিয়ে মাছ ভর্তা করে নিন।
২. রান্নার উপাদানগুলো মিশিয়ে বেটে 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 ঘেটে নিন।
৫. একটি গামলায় আটা 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 ফ্লাই 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



উপাদান

- ৪ টেবিল চামচ বাটার
- ২ চা চামচ পাঁচফোড়ন
- আধা চা চামচ হলুদ
- ৬টি রসুন টুকরো করা
- ১ ইঞ্চি আদা কুঁচি করে কাটা
- 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

প্রণালী

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

উ পা দা ন

- 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
- নারিকেল দুধ ঘনভাবে মিশ্রিত।
- ২ টেবিল চামচ টমেটো পেস্ট
- ৫০০ গ্রাম টাটকা চিংড়ি (অর্ধসিদ্ধ খোসা ছড়ানো)
- ধনে পাতা, লেবুর স্লাইস

বাংলাদেশে চিংড়ি প্রচুর পাওয়া যায় এবং তা বেশিপ্রিয়। এই রেসিপি দ্রুত প্রস্তুতযোগ্য, সহজ ও সুস্বাদু। 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 তিন 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 ভাতের পাতে সুন্দর করে ধনে পাতা ও লেবুসহ পরিবেশন করুন।

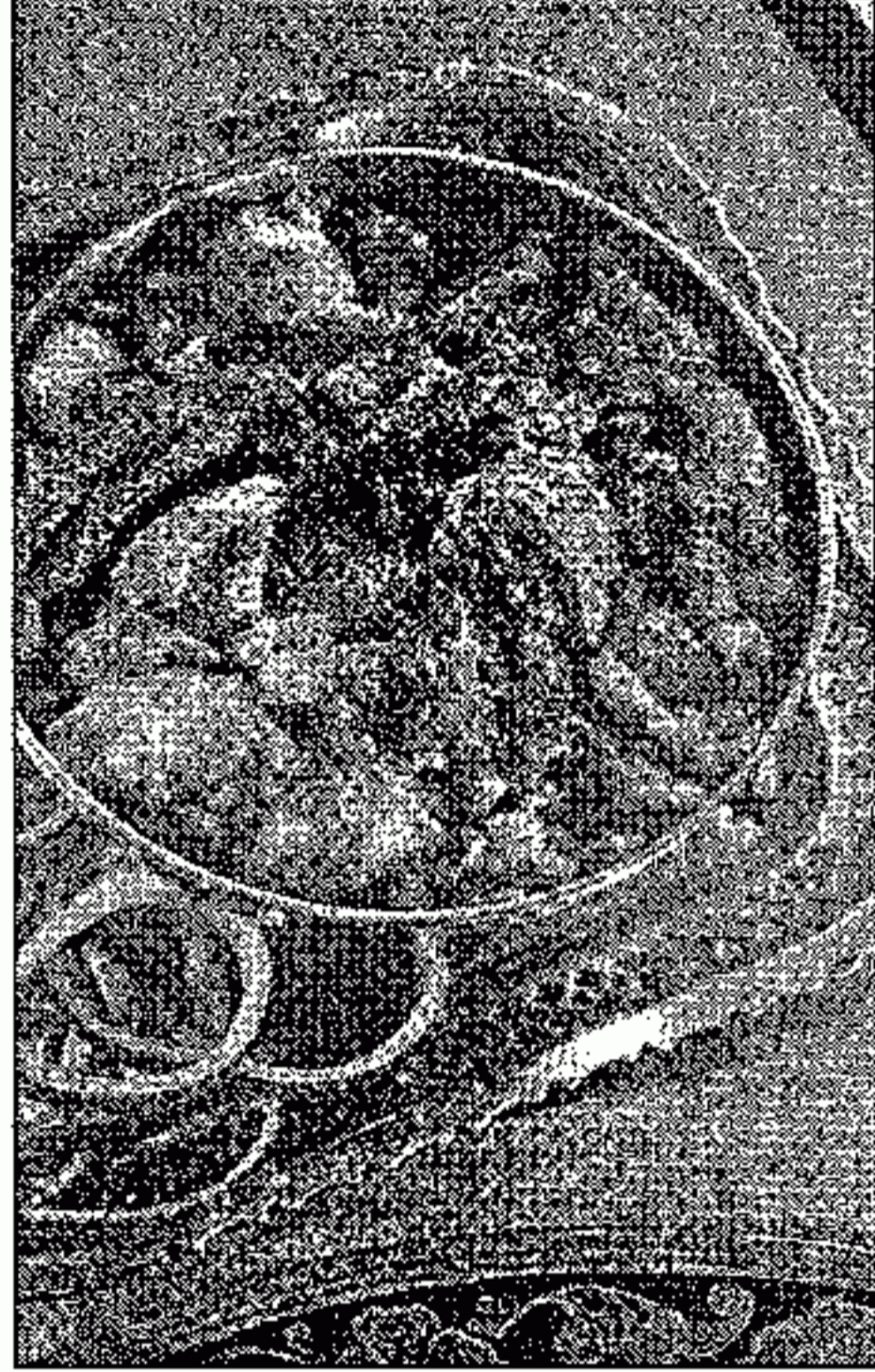
পাতিয়া চিংড়ি

উ পা দা ন

- ৮০০ গ্রাম/২ পাউন্ড রান্না করা চিংড়ি (সেদ্ধ চিংড়ি)
- ৩ টেবিল চামচ দই
- ১টা পেঁয়াজ চাক করে কাটা
- ২টি রসুনের কোয়া
- ১ ইঞ্চি 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 ব্লেণ্ড 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।

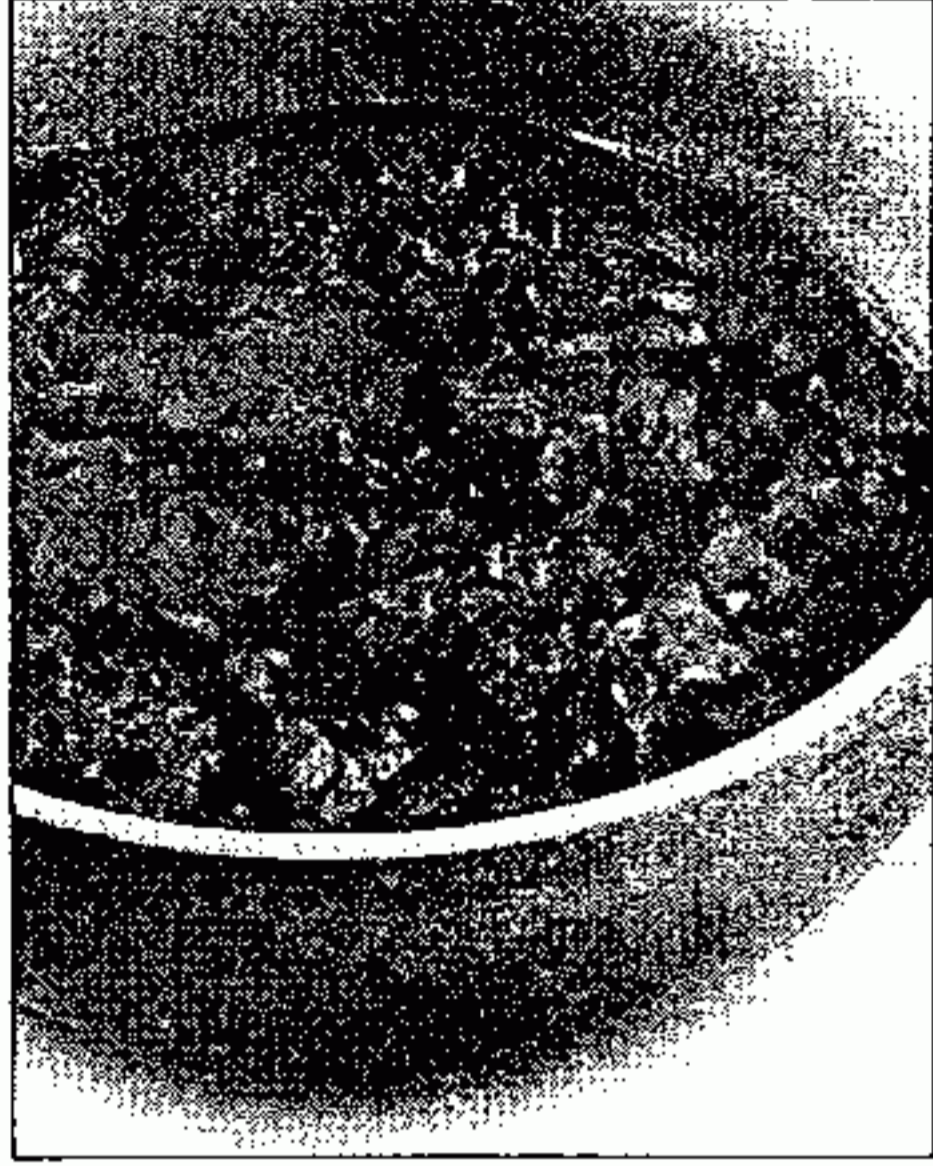
৩. এবার ২ নং মসলা মিশ্রিত করে আরো ৫ মিনিট ফ্রাই করুন।

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

মাছ তেঁতুল কারি

উ পা দা ন

- ৭০০ গ্রাম কাঁটাবিহীন স্যামন বা অন্য কোনো বড় মাছের টুকরা টুকরা খন্ড
- 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
- হলুদ 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 যোগ করে আরো এক মিনিট নাড়তে নাড়তে ভাজুন। ধনে, জিরা, হলুদ ও শুকনা মরিচের টুকরা যোগ করে আরো কিছুক্ষণ ভালোভাবে নাড়ুন, যতক্ষণ না সুগন্ধ বের হয়। এবার এতে তেঁতুল, টমেটোর সস, নারকেল দুধ, চিনি, পানি এবং ১ চা চামচ লবণ যোগ করুন। এরপর মাছের টুকরাগুলো এতে ছেড়ে দিন। টপবগিয়ে ফোটার আগ পর্যন্ত রান্না করুন। তৈরি হয়ে গেল আপনার কাজিফত খাদ্য। ধোঁয়া ওঠা ভাতের সঙ্গে ধনেপাতা সহযোগে পরিবেশন করুন।

ধনে মাছ

উ পা দা ন

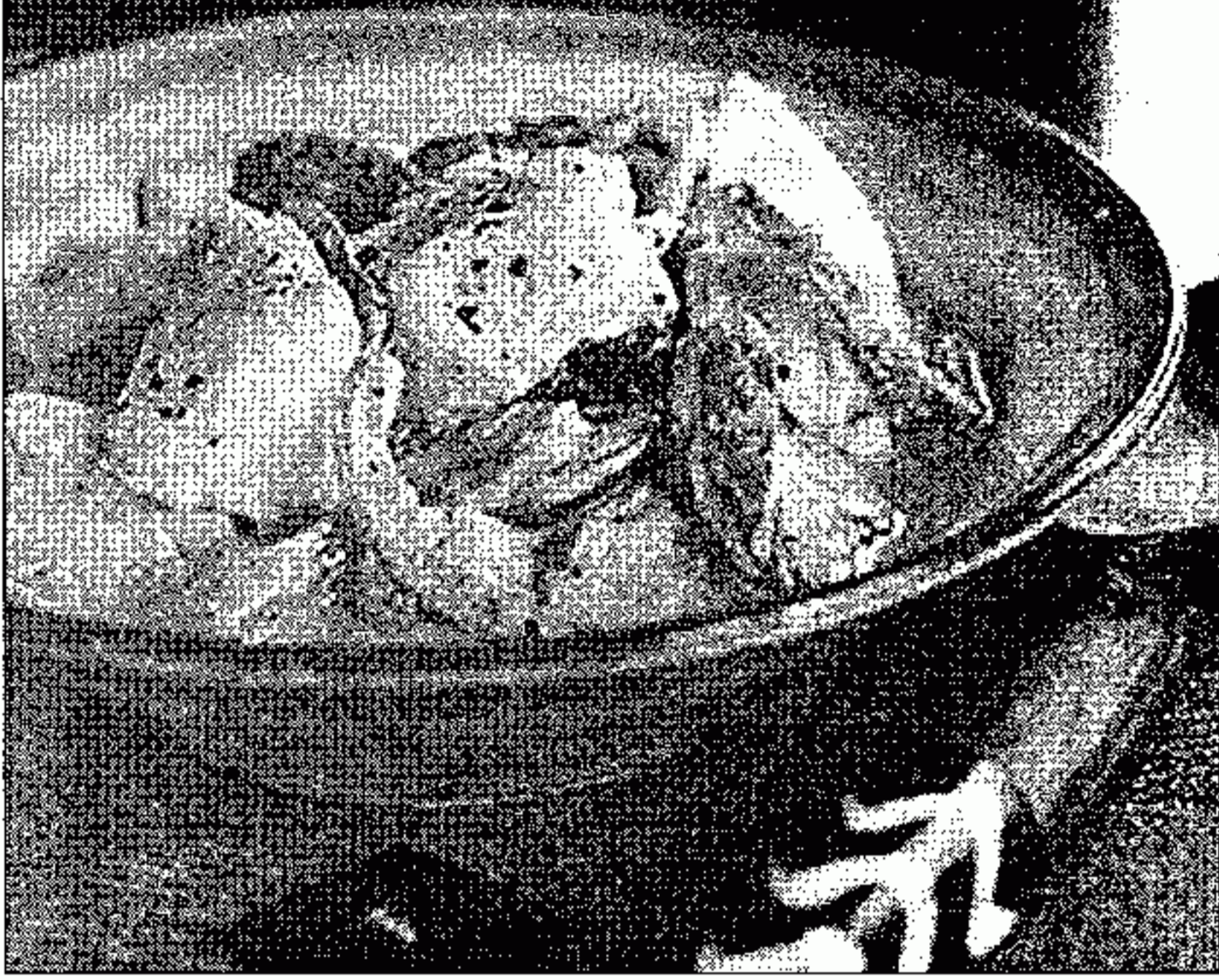
- শোল বা এই জাতীয় বড় মাছ ৪ পাউন্ড
- রসুন ৮ কোয়া
- মরিচ ৩টি
- আদা ১ ইঞ্চি করে কাটা
- মাঝারি সাইজের এক মুঠো ধনেপাতা
- ধনে গুঁড়ো ১ চা চামচ
- ব্রাউন সুগার ১ চা চামচ
- হলুদ ১ চা চামচ
- কালো সর্ষেদানা আধা চা চামচ
- মেথিদানা আধা চা চামচ
- লবণ পরিমাণমতো
- লেবুর রস আধা কাপ
- ভোজ্য তেল আধা কাপ
- পেঁয়াজ ২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



প্রণালী

শুরুতেই ওভেন ৪০০° সেলসিয়াস তাপমাত্রায় গরম করে নিন। মাছ ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন। মাছের মধ্যে ১ চা চামচ লবণ ছিটিয়ে দিন। রসুন, মরিচ, আদা, অর্ধেক ধনেপাতা, ধনে গুঁড়ো, চিনি, হলুদ, সর্ষেদানা, 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 বাষ্পীভূত হয়, ততক্ষণ মিশ্রণটি সেদ্ধ করুন। এবার এতে টমেটো ও গরম মসলা যোগ করুন। আরো ২ মিনিট ভেজে মিশ্রণ নামিয়ে 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



উ প ক র ণ

- 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

প্রণালী

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। অল্প 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, বুঝবেন 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