

আসুন মজার মজার রান্না শিখি।

রিপন চন্দ্র সরকার

Bsc in Civil Eng.

Stamford university bd

অনেক দিন ধরে ভাবছি যে,রাধুণীদের জন্য কিছু করবো।তাই সময় পেয়ে জটপট সংগ্রহ করতে শুরু করলাম কতগুলো রান্নার রেসিপি।সুসাদু খাবার খেতে কে না পছন্দ করে ।কিন্তু অনেকেই ভাল খাবার বানানোর কৌশল জানে না। তাদের জন্য আমার এ বই। আমি চেষ্টা করেছি ভাল রেসিপি গুলো সংগ্রহ করতে,জানি না কেমন হবে এ রেসিপিগুলো। তাহলে কথা না বারিয়ে শিখে নেই রান্না গুলো। ও আর একটি কথা আমার তো রান্না করার মানুষ নেই,তাই যে এই রেসিপি পড়ে ভাল রান্না করবেন দাওয়াত দিতে ভুলবেন না কিন্তু!

হাঁস এর মাংস বিষয়ক

❖ হাঁস এর মজাদার রোস্ট !

উপকরণ : হাঁস ১টি (মাঝারি সাইজের),
রসুন ৪ কোয়া, পিঁয়াজ মোটা করে কাটা ২টি,
এলাচ ২টি, দারুচিনি ২টি, লবঙ্গ ৪টি,
গোলমরিচ ৪টি, লবণ সামান্য, গাজর মোটা
করে কাটা ৪-৫ টুকরা।

প্রণালী : হাঁস ভালো করে ধুয়ে পরিষ্কার করে
লোম উঠিয়ে চুলায় পোড়া দিয়ে নিতে হবে।
এবার পেটের ভেতর খুব ভালো করে পরিষ্কার
করে উপরের সব উপকরণ হাঁসের পেটের
মধ্যে ভরে মুখ ভালো করে বন্ধ করে দিতে



হবে। এবার কাটা চামচ দিয়ে কুচিয়ে লবণ, ১ চা চামচ আদা বাটা, ১ টেবিল চামচ রসুন বাটা ও শুকনা মরিচ গুঁড়া দিয়ে মাথিয়ে ২-৩ ঘন্টা রাখতে হবে। এবার কড়াইয়ে তেল দিয়ে একটু লালচে রং করে ভেজে উঠিয়ে নিতে হবে।

বোস্টের উপকরণ : আদা বাটা ১ চা চামচ, রসুন বাটা ১ চা চামচ, জিরা বাটা ১ চা চামচ, পিয়াজ বাটা ১ টেবিল চামচ, জায়ফল গুঁড়া সিকি চা চামচ, জয়ত্রী গুঁড়া সিকি চা চামচ, মরিচ বাটা ১ চা চামচ, এলাচ ২টি, দারুচিনি ৪ টুকরা, পোস্তদানা বাটা ১ চা চামচ, দই আদা কাপ, পিয়াজ বেরেস্টা আধা কাপ, মাওয়া ১ টেবিল চামচ, গোলাপজল ও কেওড়া ১ চা চামচ, লবণ ও চিনি স্বাদমতো, তেল ১ কাপ।

প্রণালী : কড়াইয়ে তেল দিয়ে তার মধ্যে শুকনা মরিচ ছেড়ে একটু ভেজে দইয়ের মধ্যে পিয়াজ বেরেস্টা, মাওয়া, চিনি বাদে সব দিয়ে ফেটে নিতে হবে। এবার মরিচের মধ্যে ঢেলে কষাতে হবে। মসলা কষানো হয়ে গেলে হাঁস দিয়ে একটু কষিয়ে আধালিটার পানি দিয়ে সেদ্ধ করতে হবে। যদি সেদ্ধ না হয় আবার আধা কাপ পানি দিয়ে সেদ্ধ করে পিয়াজ বেরেস্টার মধ্যে মাওয়া, চিনি দিয়ে মাথিয়ে হাঁসের মধ্যে ছাড়তে হবে এবং দমে রাখতে হবে আধাঘন্টা। এবার পেটের ভেতর থেকে সব বের করে সার্ভিং ডিশে সুন্দর করে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

❖ হাঁসের মালাইকারি

উপকরণ: হাঁস ২টি, নারকেলের দুধ ৬ কাপ, টক দই ১ কাপ, মিষ্টি দই সিকি কাপ, গরুর কাঁচা দুধ ১ কাপ, পেঁয়াজকুচি ১ কাপ, পেঁয়াজবাটা আধা কাপ, আদাবাটা ৪ টেবিল চামচ, রসুনবাটা ২ টেবিল চামচ, জিরাবাটা ১ চা-চামচ, বাদামবাটা ২ টেবিল চামচ, পোস্তদানাবাটা ২ টেবিল চামচ, হলুদগুঁড়া ৮ চা-চামচ, মরিচগুঁড়া ১ চা-চামচ, গোলমরিচগুঁড়া ১ চা-চামচ, গরম মসলার গুঁড়া ১ চা-চামচ, জায়ফল-জয়ত্রী গুঁড়া আধা চা-চামচ, দারুচিনি ৬ টুকরা, এলাচ ৬টি, লবঙ্গ ৬টি, তেজপাতা ৪টি, ঘি আধা কাপ, তেল পোনে এক কাপ, লবণ পরিমাণমতো, কাঁচা মরিচ ৫-৬টি, বেরেস্টা আধা কাপ।



প্রণালি: হাঁস পরিষ্কার করে চামড়াসহ টুকরাগুলো ধুয়ে পানি ঝারিয়ে দুধ, হলুদ মাথিয়ে এক ঘন্টা রাখতে হবে। তেল ও ঘি গরম করে তাতে পেঁয়াজ বাদামি রঙে ভেজে সব বাটা মসলা দিয়ে কষিয়ে মাংস দিয়ে কষাতে হবে। লবণ, দারুচিনি, লবঙ্গ, এলাচ, তেজপাতা, মরিচ, গোলমরিচ, দই দিয়ে কিছুক্ষণ কষিয়ে ৫ কাপ নারকেলের দুধ ও ২ কাপ গরম পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করতে হবে। মাংস সেদ্ধ না হলে আরও পানি দিতে হবে। মাংস সেদ্ধ হয়ে ঝোল কমে গেলে এক কাপ নারকেলের দুধ, বেরেস্টা, গরম মসলার গুঁড়া, জায়ফল-জয়ত্রী গুঁড়া, কাঁচা মরিচ দিয়ে অল্প আঁচে কিছুক্ষণ রেখে তেলের ওপর এলে মালাই দিয়ে নামাতে হবে। হাঁসের মাংসের মালাইকারি ছিটকুটি, নানকুটি, পরোটা, ভাত অথবা ভুনা খিচুড়ির সঙ্গে পরিবেশন করা যায়।

❖ হাঁসের কড়াই মাংস

- ❖ **উপকরণ:** হাঁস দেড় কেজি ১টি, মটরশুঁটি ১ কাপ, টক দই আধা কাপ, পেঁয়াজকুচি ১ কাপ, পেঁয়াজবাটা সিকি কাপ, আদাবাটা ১ টেবিল-চামচ, রসুনবাটা ১ টেবিল-চামচ, জিরাবাটা ১ চা-চামচ, বাদামবাটা ১ টেবিল-চামচ, জায়ফল-জয়ত্রীবাটা আধা চা-চামচ, গোলমরিচ গুঁড়া ১ চা-চামচ, গরম মসলার গুঁড়া ১ চা-চামচ, মরিচ টালা গুঁড়া ১ চা-চামচ, তেজপাতা ২টি, দারচিনি ৪ টুকরা, এলাচ ৪টি, লবঙ্গ ৬টি, তেল পৌনে এক কাপ, গরুর কাঁচা দুধ আধা কাপ, হলুদগুঁড়া আধা চা-চামচ, লবণ পরিমাণমতো, টমেটো সস ৩ টেবিল-চামচ (জিরা আধা চা-চামচ+যোয়ান আধা চা-চামচ একসঙ্গে টেলে গুঁড়া করা), ঘি ২ টেবিল-চামচ, আদাকুচি ২ টেবিল-চামচ।



- ❖ **প্রণালি:** হাঁস পরিষ্কার করে চামড়াসহ ছোট ছোট টুকরা করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে দুধ ও হলুদ দিয়ে মাথিয়ে ১ ঘন্টা রাখতে হবে।

আধা কাপ তেল গরম করে সব বাটা মসলা কষিয়ে মাংস দিয়ে আবার কষাতে হবে। দই, লবণ, টমেটো সস, তেজপাতা, দারচিনি, এলাচ, লবঙ্গ, গোলমরিচ, জায়ফল, জয়ত্রী দিয়ে ভালো করে কষিয়ে গরম পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করতে হবে। মাংস সেদ্ধ হয়ে ঝোল কমে গেলে নামাতে হবে।

লোহার কড়াই ৩০-৪০ মিনিট আগে চুলায় গরম করে রাখতে হবে। এতে বাকি তেল, ঘি, আদাকুচি, পেঁয়াজকুচি দিয়ে বেশি স্বালে কিছুক্ষণ ভেজে মাংস দিয়ে ভুনতে হবে। মটরশুঁটি, গরম মসলার গুঁড়া, মরিচ টালা গুঁড়া, জিরা, জৈন গুঁড়া দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে নামাতে হবে।

মসলাদার কড়াই মাংস নোনতা ভাপা পিঠা, ছিটকুটি, নানকুটি, পরোটা ও ভুনা খিচুড়ির সঙ্গে পরিবেশন করা যায়।

❖ হাঁসের চাপলি কাবাব

উপকরণ: হাঁসের মাংস ছোট করে কাটা দেড় কাপ, হাঁসের ডিম সেদ্ধ ২টি, পেঁয়াজ বেরেস্টা আধা কাপ, শুকনা মরিচ ভাজা গুঁড়া ১ চা-চামচ, গোলমরিচ গুঁড়া ১ চা-চামচ, জায়ফল-জয়ত্রী গুঁড়া সিকি চা-চামচ, গরম মসলা গুঁড়া আধা চা-চামচ, আদাবাটা আধা চা-চামচ, লেবুর রস ১ টেবিল-চামচ, লেবুর খোসা কুচি আধা চা-চামচ, ডার্ক



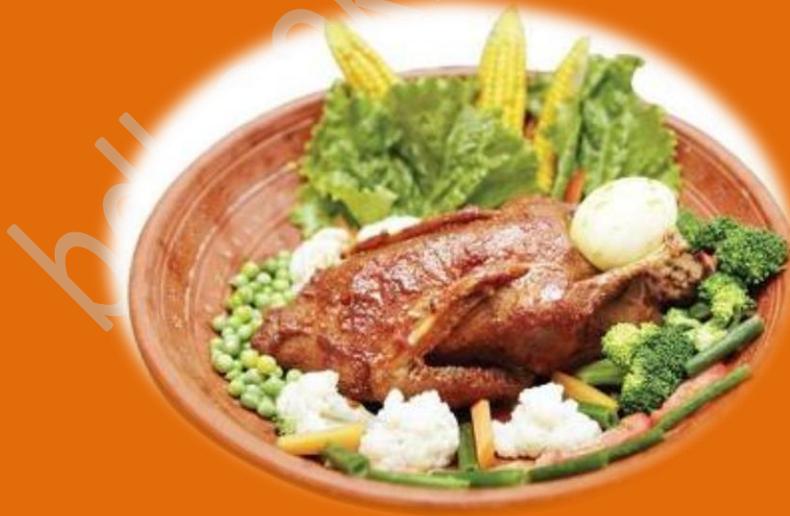
সয়াসস ১ টেবিল-চামচ, লবণ স্বাদমতো, টোস্টের
গুঁড়া ১ কাপ, হাঁসের ডিম ১টি, ঘি ১ টেবিল-চামচ।

প্রণালি: হাঁসের মাংসের কিমা সয়াসস মাথিয়ে ১ ঘন্টা রাখতে হবে। সেদ্ধ ডিম কুচি করে নিতে হবে। এবার মাংসের
কিমার সঙ্গে সব উপকরণ মাথিয়ে গোলাকার চ্যাপ্টা কাবাব তৈরি করে ননস্টিক ফ্রাইপ্যানে ডুবোতেলে ভেজে সস
অথবা চাটনির সঙ্গে পরিবেশন করা যায়।

❖ হানি রোস্টেড ডাক

❖ **উপকরণ:** হাঁস ২ কেজি ওজনের ১টি, মধু সিকি কাপ, সয়াসস ২ টেবিল-চামচ, উস্টারসস ২ টেবিল
চামচ, ফিশ সস ২ টেবিল চামচ, টমেটো সস সিকি কাপ, সাদা
সিরকা ২ টেবিল-চামচ, লাল সিরকা
২ টেবিল-চামচ, গোলমরিচ গুঁড়া ১
চা-চামচ, মরিচ টালা গুঁড়া আধা
চা-চামচ, আদা মিহি কুচি ২ টেবিল-
চামচ, রসুনকুচি ১ টেবিল-চামচ,
পেঁয়াজকুচি সিকি কাপ, অলিভ
অয়েল ২ টেবিল-চামচ, রোজমেরি
আধা চা-চামচ, জায়ফল-জয়ত্রী
গুঁড়া আধা চা-চামচ, পানি ২ কাপ,
লবণ সামান্য স্বাদ বুঝে।

❖ **প্রণালি:** হাঁসের চামড়া না
ছাড়িয়ে মাথা ও গলা কেটে রেখে হাঁসের ভেতরের কলিজা ইত্যাদি সব বাদ দিয়ে ভালো করে পরিষ্কার করে



ধুয়ে পানি ঝরিয়ে রাখতে হবে।

ওপরের সব উপকরণ ও হাঁসটিকে প্লাস্টিকের ব্যাগে অথবা পলিব্যাগে নিয়ে হাঁসের গায়ে, ভেতরে-বাইরে ভালো করে মিশিয়ে মাঝেমধ্যে ঝাঁকাতে হবে। এভাবে তিন-চার ঘন্টা রাখতে হবে।

বড় হাঁড়িতে সব উপকরণ একসঙ্গে দিয়ে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রান্না করতে হবে। ভালোভাবে ফুটে উঠলে মৃদু আঁচে রান্না করতে হবে। কিছুক্ষণ পরপর হাঁস উল্টিয়ে দিতে হবে। শুকিয়ে গেলে চুলা বন্ধ করে দিতে হবে। বেকিং ট্রেতে হাঁস রেখে প্রিহিটেড ওভেনে ২০০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড তাপে ২০-২৫ মিনিট রাখতে হবে। হানি রোস্টেড ডাক নানরুটি ও পরোটা দিয়ে সেদ্ধ সবজি বা সালাদের সঙ্গে পরিবেশন করা যায়।

বিভিন্ন ধরনে স্যুপ বানানোর কৌশল

❖ নুডলস স্যুপ



উপকরণ: চিকেন নুডলস স্যুপ ২ প্যাকেট, মুরগির মাংসের কিউব পরিমাণমতো, টমেটো সস ৩ টেবিল চামচ, পানি ৮ কাপ, বাঁধাকপির কুচি আধা কাপ, চায়নিজ ক্যাবেজ আধা কাপ, গাজরকুচি সিকি কাপ, ফুলকপির কুচি ১ কাপ, মুরগির মাংসের কুচি আধা কাপ, সাদা গোলমরিচের গুঁড়া ১ চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, চিনি ২ চা-চামচ, সয়াবিন তেল ২ টেবিল চামচ, ফিশ সস ২ টেবিল চামচ, সস ২ টেবিল

চামচ।

প্রণালি: প্যাকেটের স্যুপ পানিতে গুলিয়ে চুলায় দিতে হবে। আলাদা পাত্রে তেল গরম করে মুরগির মাংস ও সব সবজি পর্যায়ক্রমে দিয়ে ভেজে নিন। এতে ফিশ সস দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে ফুটন্ত স্যুপে তেলে দিতে হবে। কিছুক্ষণ চুলায় রেখে বাকি উপকরণ দিয়ে নামাতে হবে।

❖ টমেটো ক্রিম স্যুপ

উপকরণ: টমেটো আধা কেজি, হোয়াইট সস পাতলা ২ কাপ, পেঁয়াজকুচি ২ টেবিল চামচ, চিনি ১ চা-চামচ বা পরিমাণমতো, লবণ পরিমাণমতো, স্বাদলবণ আধা চা-চামচ, আদাকুচি ১ চা-চামচ, পেঁয়াজকুচি ১ টেবিল চামচ, ডিম ১টি, ফিশ সস ২ টেবিল চামচ, কাঁচা মরিচ ২টি, সাদা গোলমরিচের গুঁড়া আধা চা-চামচ।



প্রণালি: টমেটো ধুয়ে টুকরা করে আদা, কাঁচা মরিচ, পেঁয়াজ দিয়ে ২ কাপ পানি দিয়ে অল্প সেদ্ধ করে ব্লেন্ডারে ব্লেন্ড করে নিন। আরও ২ কাপ পানি মিশিয়ে ছেকে অল্প অল্প করে হোয়াইট সস মিলিয়ে লবণ, চিনি, স্বাদলবণ, ফিশ সস, গোলমরিচ দিয়ে চুলায় দিন। ফুটে উঠলে ডিম ফেটিয়ে আস্তে আস্তে গরম স্যুপের ওপর ঢালতে হবে আর নাড়তে হবে। গরম স্যুপ সার্ভিং ডিশে ঢেলে ওপরে ক্রিম দিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

❖ হাড়-মাংসের স্যুপ

উপকরণ: গরু বা খাসির হাড় ২ কেজি, মাংস আধা কেজি, ডিম ২টি, গাজর ১টি, পেঁয়াজ ৪টি, আদাকুচি ২ টেবিল চামচ, তেজপাতা ৩টি, গোলমরিচের গুঁড়া ১ চা-চামচ, লবঙ্গ ৫-৬টি, সিরকা সিকি কাপ, পানি ৬ লিটার, স্বাদলবণ আধা চা-চামচ, চিনি ১ চা-চামচ, লবণ পরিমাণমতো, পুদিনাপাতার কুচি সিকি কাপ, ধনেপাতার কুচি সিকি কাপ।

প্রণালি: গরু বা খাসির হাড় ৬ লিটার পানি দিয়ে চুলায় দিতে হবে। তাওয়া খুব গরম করে তাওয়ার ওপর গোল



করে কাটা পেঁয়াজ বিছিয়ে দিন। এক পিঠ খুব ভালোভাবে পুড়ে কালো হলে উলটে দিয়ে দুই পিঠ সমান করে পোড়াতে হবে। পোড়ানো পেঁয়াজ হাত দিয়ে কচলে মাংসের সঙ্গে মাথিয়ে নিন। এতে ডিম, গাজর, আদাকুচি, তেজপাতা, গোলমরিচ, লবঙ্গ, লবণ দিয়ে ভালো করে মাথিয়ে হাড়ের সঙ্গে মিলিয়ে অল্প স্বাদে ৪-৫ ঘন্টা ফোটাতে হবে। চুলা থেকে হাঁড়ি নামিয়ে বেশ কিছুক্ষণ আলগা রেখে ওপরের স্তর সরিয়ে ছেকে নিন। এই তরলে সিরকা, চিনি, স্বাদলবণ দিন। এরপর আবার চুলায় দিয়ে একবার ফুটে উঠলে চুলা থেকে নামিয়ে গরম ক্লিয়ার স্যুপ বাটিতে তেলে ধনেপাতা ও পুদিনাপাতা ছিটিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

❖ হল্যান্ডেইজ স্যুপ

- ❖ **উপকরণ:** মুরগির স্টক ৮ কাপ, ডিম ২টি, ঘন দুধ ১ কাপ, সাদা গোলমরিচের গুঁড়া ১ চা-চামচ, ময়দা ২ টেবিল চামচ, মাখন ২ টেবিল চামচ, চিনি ১ টেবিল চামচ, লবণ পরিমাণমতো, গাজরকুচি আধা কাপ, স্বাদলবণ আধা চা-চামচ, ক্ষীরা আধা কাপ, মটরশুঁটি সিকি কাপ, চায়নিজ ক্যাবেজ আধা কাপ।
- ❖ **প্রণালি:** গাজর ও মটরশুঁটি লবণ পানিতে আধা সিদ্ধ করে রাখতে হবে। প্যানে মাখন গলিয়ে ময়দা দিয়ে ঘিয়ে রং করে ভেজে সামান্য লবণ ও এক চা-চামচ চিনি দিয়ে তাতে আধা কাপ দুধ অল্প অল্প করে মিলিয়ে নিন। অন্য পাত্রে কিছুটা ক্রিম উঠিয়ে রেখে বাকি ক্রিমের সঙ্গে স্টক মিলিয়ে ফোটাতে হবে। পর্যায়ক্রমে এতে সব সবজি দিতে হবে। চিনি, লবণ, গোলমরিচ দিতে হবে। ডিম ফেটিয়ে দুধের মিশ্রণের সঙ্গে মিলিয়ে আস্তে আস্তে গরম স্যুপের ওপর ঢালতে হবে আর নাড়তে হবে। গরম স্যুপ সার্ভিং ডিশে তেলে ওপরে ক্রিম দিয়ে পরিবেশন করতে হবে।



❖ মিক্সড ভেজিটেবল স্যুপ

মুরগির স্টক তৈরি : একটি ছোট মুরগির হাড় নিয়ে ১০-১২ কাপ পানিতে একটু লবণ দিয়ে সিদ্ধ করতে হবে। পানি শুকিয়ে অর্ধেক হলে নামিয়ে ছেকে নিতে হবে। এভাবে তৈরি হবে মুরগির স্টক।



হবে, মাংস ১ টেবিল চামচ, সয়াসস ও লবণ মাথিয়ে ১০ মিনিট রাখতে হবে। গরম স্টকে তেল, লবণ, মাংস অথবা চিংড়ি দিয়ে আস্তে আস্তে নাড়তে হবে। তারপর সবজি স্টকে দিয়ে লবণ, কর্নফ্লাওয়ার, চিনি, মরিচ ও টেস্টিং সল্ট দিয়ে নামিয়ে নিতে হবে (ঝিঙে শেষে দিতে হবে)।

উপকরণ : স্টক ১০-১২ কাপ, তেল ১ টেবিল চামচ, সবজি ৩/৪ কাপ, মুরগির মাংস অথবা চিংড়ি মাছ আধা কাপ, লবণ পরিমাণমতো, কর্নফ্লাওয়ার ১ টেবিল চামচ, টেস্টিং সল্ট ১/২ চা চামচ, সয়াসস ১ টেবিল চামচ, কাঁচামরিচ ফালি পরিমাণমতো, চিনি ১ চা চামচ, গাজর, পেঁপে, বরবটি, ফুলকপি, বাঁধাকপি, ঝিঙে।

প্রস্তুত প্রণালি : সবজি ধুয়ে কাটতে

খাশির মাংস বান্না

❖ লেগ রোস্ট

❖ প্রথম ধাপ—

❖ **উপকরণ:** খাশির রান এক-দেড় কেজি, আস্ত জিরা ১ চা-চামচ, দারচিনি, এলাচ ও লবঙ্গ ৪ টুকরা করে, আস্ত শুকনা মরিচ ৪টি, সোয়াবিন তেল সিকি কাপ, লবণ ১ চা-চামচ, আদা কুচি ২ চা-চামচ, রসুন কুচি ২ চা-চামচ, পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল-চামচ, তেজপাতা ২টি, কালো গোলমরিচ (আস্ত) ৬ পিস, টকদই আধা

কাপ, চিনি ১ চা-চামচ।

❖ **প্রণালি:** আস্ত রান ওপরের সব উপকরণ দিয়ে কাঁটা চামচ দিয়ে কেচে আধা ঘন্টা মেরিনেট করে রাখতে হবে। এবার হাঁড়িতে রানের সমান পানি দিয়ে হাঁড়ির মুখ আটা দিয়ে বন্ধ করে ২টি জানালা রেখে ৩০ মিনিট সেদ্ধ করতে হবে। ৩০ মিনিট পর নামিয়ে হাঁড়ি ঠান্ডা করে রান বের করতে হবে।

❖ দ্বিতীয় ধাপ—

❖ **উপকরণ:** পেঁয়াজ বেরেস্টা ১ কাপ, পোস্তুদানা বাটা ১ টেবিল-চামচ, সেদ্ধ পেঁয়াজ বাটা ২ টেবিল-চামচ,



আদা বাটা ১ চা-চামচ, দুধ দেড় কাপ, কেওড়াজল ১ টেবিল-চামচ, তেঁতুলের মাড় ১ টেবিল-চামচ, ঘি ২ টেবিল-চামচ, তেল আধা কাপ, চিনি ১ টেবিল-চামচ, রসুন বাটা আধা চা-চামচ, মরিচের গুঁড়া ১ টেবিল-চামচ, জায়ফল, জয়ত্রী, এলাচ ও দারুচিনি বাটা ১ টেবিল-চামচ, লবণ প্রয়োজনমতো।

- ❖ **প্রণালি:** দুধ ও জায়ফল বাটা একসঙ্গে গুলিয়ে রাখতে হবে। পেঁয়াজ অল্প তেলে সেদ্ধ করে বেটে নিতে হবে। তেঁতুল বাদে ওপরের সব উপকরণ একসঙ্গে সেদ্ধ রানের সঙ্গে মাথিয়ে চুলায় বসাতে হবে। এপিঠ-ওপিঠ করে নাড়তে হবে। সুন্দর গন্ধ বের হলে দুধের মিশ্রণ দিয়ে ঢেকে দিতে হবে। ঝোল ঘন হয়ে এলে তেঁতুলের মাড় দিয়ে পাঁচ মিনিট দমে বসাতে হবে। এবার নামিয়ে পরিবেশন করুন।

❖ খাসির কলিজা ভুনা

- ❖ **উপকরণ:** খাসির কলিজা ১টি, আদা বাটা ১ চা চামচ, রসুন বাটা ১ চা চামচ, জিরা বাটা ১ চা চামচ, মরিচ বাটা ১ চা চামচ, এলাচ, দারুচিনি, জায়ফল, জয়ত্রী গুঁড়া ১ চা চামচ, টক দই ২ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো, পেঁয়াজ বাটা আধা কাপ, তেল আধা কাপ।
- ❖ **প্রণালী:** কড়াইয়ে তেল দিয়ে পেঁয়াজ লাল করে ভেজে মরিচ বাটা দিয়ে সব মসলা ও দই দিয়ে কষিয়ে কলিজা দিতে হবে। এরপর সামান্য পানি দিয়ে কলিজা কষাতে হবে। ভুনা ভুনা হলে নামিয়ে নিতে হবে। চালের আটার রুটি দিয়ে খেতে খুব ভালো লাগে।



❖ কড়াই গোশত



❖ **উপকরণ:** খাসির মাংস ১ কেজি, পেঁয়াজ কুচি ৩ কাপ, সরিষার তেল ১ কাপের ৪ ভাগের ৩ ভাগ, আদা বাটা ১ টেবিল চামচ, রসুন কুচি ১ চা চামচ, শুকনা মরিচ ফালি ৮-১০টি, সরিষা বাটা ১ টেবিল চামচ, জিরা বাটা ১ চা চামচ, মরিচ গুঁড়া ১ চা চামচ, হলুদ গুঁড়া ১ চা চামচ, গোলমরিচ গুঁড়া আধা চা চামচ, গরম মসলার গুঁড়া ১ চা চামচ, কারি পাউডার ১ চা চামচ, লবণ পরিমাণমতো, সিরকা

৩ টেবিল চামচ, টমেটো সস ২ টেবিল চামচ, তেজপাতা ২টি, দারচিনি ৪ টুকরা, এলাচ ৪টি, কাঁচামরিচ ৫-৬টি, মটরশুঁটি আধা কাপ, ঘি ৪ টেবিল চামচ, মেথি সামান্য।

❖ **প্রণালী:** মাংস ছোট টুকরা করে ধুয়ে পানি ঝরাতে হবে। গরম মসলার গুঁড়া ও কারি পাউডার বাদে সিরকার সঙ্গে বাকি বাটা মসলা ও গুঁড়া মসলা মিলাতে হবে। তেল গরম করে শুকনা মরিচ ও রসুনের ফোড়ন দিয়ে সিরকা মিলানো মসলা কিছুক্ষণ কষিয়ে মাংস ও পেঁয়াজ দিয়ে ঢেকে অল্প আঁচে রান্না করতে হবে। তেজপাতা, দারচিনি, এলাচ, লবঙ্গ ও লবণ দিতে হবে। মাঝে মাঝে নেড়ে দিতে হবে। মাংস সেদ্ধ হলে টমেটো সস, মটরশুঁটি, কাঁচামরিচ, গরম মসলার গুঁড়া, কারি পাউডার দিতে হবে। কড়াইয়ে ঘি গরম করে মেথির ফোড়ন দিয়ে আধা কাপ পেঁয়াজ বেলেস্তা করে মাংস ঢেলে দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে চুলা বন্ধ করে দিতে হবে।

❖ আচার মাংস

উপকরণ: খাসি বা গরুর মাংস দেড় কেজি। আম বা জলপাইয়ের আচার ৩ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ কুচি ২ কাপ, আদা বাটা ২ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ২ চা চামচ, জিরা বাটা ১ চা চামচ, বাদাম বাটা ১ টেবিল চামচ, সরিষা বাটা ১ টেবিল চামচ, মরিচ গুঁড়া ১ টেবিল চামচ, হলুদ গুঁড়া ১ চা চামচ, লবণ পরিমাণমতো, দারচিনি ৪ টুকরা, এলাচ ৪টি, তেজপাতা ৪টি, মেথি আধা চা চামচ, তেল ১ কাপ, কাঁচামরিচ ৫-৬টি, টকদই আধা কাপ, চিনি ১ চা চামচ।

প্রণালী: মাংস টুকরা করে ধুয়ে সব বাটা মশলা, গুঁড়া মসলা, টকদই ও লবণ দিয়ে মাথিয়ে ১ ঘন্টা রাখতে হবে। তেল গরম করে মেথি ফোড়ন দিয়ে তেল ছেকে নিয়ে পেঁয়াজ বাদামি করে ভেজে মাথানো মাংস দিয়ে কষাতে হবে। মাংস কয়েকবার কষিয়ে পরিমাণমতো গরম পানি দিয়ে রান্না করতে হবে। পানি শুকিয়ে গেলে কাঁচামরিচ, চিনি, আচার দিয়ে মাংস ভুনা ভুনা করে নামাতে হবে।



❖ মগজ মশালা

❖ **উপকরণ:** খাসির মগজ ৪ পিস, পেঁয়াজ কুচি আধা কাপ, কাঁচা মরিচ ৪টি, টক দই সিকি কাপ, দুধ আধা কাপ, আদা বাটা ১ চা-চামচ, টমেটো কুচি ২টি, রসুন বাটা ১ চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, চিনি ১ চা-চামচ, তেল আধা কাপ, এলাচ-দারচিনি ২টি করে।



❖ **প্রণালি:** কড়াইতে তেলে পেঁয়াজ দিয়ে হালকা বাদামি হলে মগজ দিয়ে একটু ভেজে একে একে সব উপকরণ দিয়ে ঝাঁকিয়ে দুধ দিয়ে ঢেকে দিতে হবে। নামানোর পাঁচ মিনিট আগে কাঁচা মরিচ দিয়ে আবার জ্বাল দিয়ে ওপরে তেল উঠলে নামাতে হবে।

❖ খাসির বাদশাহি বেজালা

উপকরণ: খাসির মাংস ৩ কেজি, আদা বাটা ২ টেবিল-চামচ, পোস্তদানা বাটা ১ টেবিল-চামচ, শাহি জিরা বাটা ১ চা-চামচ, শুকনা মরিচ (ধিয়ে ভেজে গুঁড়া করা) ২ চা-চামচ, পেঁয়াজ কুচি ২ কাপ, ঘি এক কাপের সিকি ভাগ, টকদই এক কাপের সিকি ভাগ, দারচিনি ৬ টুকরা, লবঙ্গ ৮টি, বেরেস্টা আধা কাপ, জায়ফল-জয়ত্রি

গুঁড়া আধা চা-চামচ, কাঁচামরিচ ৮টি, আলুবোখারা ৮টি, ঘন দুধ ১ কাপ, পেঁয়াজ বাটা আধা কাপ, রসুন বাটা ১ টেবিল-চামচ, বাদাম বাটা ৪ টেবিল-চামচ, সাদা গোলমরিচ গুঁড়া ২ চা-চামচ, তেল আধা কাপ, লবণ পরিমাণমতো; মিষ্টি দই আধা কাপ, ছোট এলাচ ৬টি, তেজপাতা ৪টি, গরম মসলার গুঁড়া ১ চা-চামচ, তেঁতুলের মাড় স্বাদমতো, টমেটো সস সিকি কাপ, কেওড়া ১ টেবিল-চামচ, মালাই আধা কাপ।



প্রণালি: মাংস বড় টুকরো করে টকদই ও মিষ্টিদই, লবণ, গোলমরিচ গুঁড়া দিয়ে মাথিয়ে

এক থেকে দেড় ঘন্টা রাখতে হবে। হাঁড়িতে তেল-ঘি গরম করে গরম মসলা ও তেজপাতা ফোঁড়ন দিয়ে পেঁয়াজ বাদামি রং করে ভেজে সব বাটা মসলা কষিয়ে মাংস দিয়ে মাঝারি আঁচে রান্না করতে হবে। মাংস তেলের ওপর এলে গরম পানি দিতে হবে। এরপর আলুবোখারা দিতে হবে।

মাংস সেদ্ধ হয়ে ঝোল কমে এলে বাদাম বাটা, দুধ, কেওড়া দিতে হবে। কাঁচামরিচ, তেঁতুলের মাড়, টমেটো সস দিতে হবে। বেরেস্টার সঙ্গে গরম মসলার গুঁড়া, জায়ফল-জয়িত্র গুঁড়া, শুকনা মরিচ ভাজা গুঁড়া একসঙ্গে মিশিয়ে মাংস দিয়ে কিছুক্ষণ চুলায় রেখে মালাই দিয়ে নামাতে হবে।

❖ খাসির ঝলসানো রান

উপকরণ: খাসির পেছনের রান ১টি, টক দই ২ টেবিল-চামচ, আদা ও রসুনের রস প্রতিটি ১ টেবিল-চামচ, লেবুর



রস ১ টেবিল-চামচ, বারবিকিউ সস ২ টেবিল-চামচ, টমেটো চিলি সস ১ টেবিল-চামচ, টমেটো কেচাপ ১ টেবিল-চামচ, সাদা গোলমরিচের গুঁড়া ১ চা-চামচ, বারবিকিউ বা কাবাব মসলা ১ চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, চিনি (যদি প্রয়োজন হয়) স্বাদমতো, জাফরান পছন্দমতো, তেল ২-৪ টেবিল-চামচ, অ্যালুমিনিয়াম ফয়েল পেপার যতটুকু লাগে, কয়লা ও তন্দুরি তৈরির বাস্র।

প্রণালি: খাসির রান ৩০ মিনিট লবণ মাখিয়ে রেখে দিন। এরপর খুব ভালো করে ধুয়ে কাঁটা চামচ দিয়ে কেটে নিন। এবার দই মাখিয়ে নিন। একটি ছোট পাত্রে কাবাব মসলা ও জাফরান ছাড়া তেল, বাটা রস, সস, কেচাপ, সাদা গোল মরিচের গুঁড়া, লবণ, চিনি একসঙ্গে মিশিয়ে নিয়ে একটি পেস্ট তৈরি করুন। এটি রানে ভালো করে মাখিয়ে নিন। ৩-৪ ঘন্টা ঢেকে রেখে দিন। এরপর কাবাব মসলা ও জাফরান মেশান। তন্দুরের বাঞ্চে কয়লা জ্বালিয়ে নিন। রান অ্যালুমিনিয়াম ফয়েল পেপার দিয়ে মসলাসহ ভালো করে পেঁচিয়ে নিন। এবার কয়লার মধ্যে ফয়েল পেপারসহ রান রেখে দিন ও চারপাশের ওপরেও কয়লা দিন। এভাবে ১ ঘন্টা রাখতে হবে। মাঝে একবার কাঁটা চামচ বা ছুরি দিয়ে সেদ্ধ হয়েছে কি না দেখে নিন। সেদ্ধ হয়ে গেলে ফয়েল পেপার সরিয়ে রানটি কয়লার ওপর ঝলসিয়ে নিন।

❖ সাহেবি কোরমা

- ❖ **উপকরণ:** ক. খাসির মাংস ১ কেজি, আদাবাটা ১ টেবিল-চামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, লাল শুকনা মরিচ টালা-বাটা ৪-৫টি, টক দই ১ কাপ, ছোট এলাচ ৪-৫টি, লবঙ্গ ৪-৫টি, পেঁয়াজ মোটা গোল করে কাটা ১২৫ গ্রাম, তিলের তেল ৩ টেবিল-চামচ, তিল বাটা (কাঁচা) ১ টেবিল-চামচ, গরম পানি সেদ্ধ করা ২ কাপ।
- খ. ঘি ১ কাপ, পেঁয়াজকুচি ১ কাপ, বাদামবাটা ২ টেবিল-চামচ, তরল দুধ ১ কাপ, কাঁচা মরিচ ৩-৪টি, ব্রাউন সুগার বা চিনি ১ চা-চামচ, লেবুর রস ১ চা-চামচ।



- ❖ **প্রণালি:** ক-এর শুকনা মরিচ ছাড়া সব উপকরণ মাংসের সঙ্গে মিশিয়ে গরম পানি হাঁড়িতে ঢাকনা দিয়ে সেদ্ধ করুন। পানি শুকিয়ে সেদ্ধ হয়ে গেলে শুকনা মরিচের গুঁড়া দিয়ে নেড়েচেড়ে কিছুক্ষণ রান্না করে নামিয়ে নিন। অন্য আরেকটি সসপ্যানে ঘি গরম করে পেঁয়াজ, বেরেস্তা করুন। অর্ধেক বেরেস্তা তুলে রাখুন। বাদামবাটা দিন। তরল দুধ দিয়ে ২-৩ বার করে কষিয়ে নিন। এবার 'ক' অংশের সেদ্ধ মাংস এতে দিয়ে কষিয়ে নিন। বাকি বেরেস্তা পেঁয়াজ ছড়িয়ে দিন ওপরে। আস্ত কাঁচা মরিচ ওপরে ছড়িয়ে দেন। ব্রাউন সুগার বা চিনি দিয়ে নেড়ে নিন। তেলের ওপর উঠলে লেবুর রস দিয়ে নামিয়ে ফেলুন।

❖ খাসির সাদা মাংস



উপকরণ : মাংস ৪ কেজি, আদা বাটা ৩ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ৩ টেবিল চামচ, গুঁড়া মরিচ ২ চা চামচ, তেল ১ কাপ, লবণ পরিমাণমতো, চিনি ২ টেবিল চামচ, টকদই আধা কেজি, বাদাম বাটা ৬ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ বাটা ৪ কাপ, গোলানো দুধ ১ কাপ, কাঁচা মরিচ ১৪-১৫টি, এলাচ, দারুচিনি, লং ৪টি করে।

প্রস্তুত প্রণালি : মাংস ধুয়ে পানি ঝরিয়ে টকদই ও বাটা মসলা দিয়ে মেখে রাখুন। তারপর চুলায় তেল বসান। গরম হলে গরম মসলা দিন। এরপর মাংস ঢেলে দিন। একটু নেড়ে ঢেকে দিন। ৫ মিনিট পর বাদাম বাটা দিন। মাংস সিদ্ধ হলে দুধ, চিনি, কাঁচা মরিচ দিয়ে ১ ঘন্টা দমে রাখুন।

➤ খাসির ভূনা মাংস

উপকরণ : মাংস ২ কেজি, তেল (সয়াবিন) ৩ টেবিল চামচ, আদা বাটা ২ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ৩ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ কুচি ২ কাপ, লবণ পরিমাণমতো, শুকনা মরিচ গুঁড়া ১ টেবিল চামচ, জিরা গুঁড়া ২ চা চামচ, ধনিয়া গুঁড়া ২ চা চামচ, হলুদ আধা চা চামচ, পোস্তাদানা বাটা ২ টেবিল চামচ, গরম মসলা পরিমাণমতো, তেজপাতা ৩টি, পানি ২ কাপ।



প্রস্তুত প্রণালি : মাংস ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। তেল-পেঁয়াজ ও অর্ধেক গরম মসলা ছাড়া সব উপকরণ এক সপ্তে মেখে ২ ঘন্টা ঢেকে রেখে দিন। চুলায় কড়াইয়ে তেল দিয়ে পেঁয়াজ বাদামি করে ভেজে তার মধ্যে মাংস ঢেলে দিন। একটু নেড়ে ঢেকে দিন। একটু পর পানি দিন, মাংস হয়ে গেলে বাকি গুঁড়া গরম মসলা ওপরে ছিটিয়ে দিয়ে নামিয়ে নিন।

➤ পোস্তাদানায় খাসির মাংস



উপকরণ : মাংস ১ কেজি,
পোস্তাদানা ৪ টেবিল চামচ, বাদাম
বাটা ৪ টেবিল চামচ, পাপড়িকা ১ চা
চামচ, মরিচ ৪-৫টি, লবণ
পরিমাণমতো, আদা বাটা ১ চা
চামচ, রসুন বাটা ১ চা চামচ, জিরা
বাটা ১ চা চামচ, পেঁয়াজ বাটা ১
কাপ।

প্রস্তুত প্রণালি : চুলায় পাত্রে তেল
দিন। তেল গরম হলে প্রথমে বাটা

পেঁয়াজ, আদা, রসুন, পোস্তাদানাসহ সব মসলা দিন। মসলা আধা কাপ পানি দিয়ে ৩০
মিনিট কষিয়ে নিন। এবার মাংস দিন। মাংস কষাণ ৪০ মিনিট। পরপর মাংসে ১ কাপ
করে গরম পানি দিন। এভাবে চারবার গরম পানি দিয়ে ঢেকে আড়াই ঘন্টা মাংস রান্না
করে পরিবেশন করুন।

➤ খাসির মাংসের কারি

➤ **উপকরণ :** খাসির মাংস ১ কেজি, আদা বাটা ১ টেবিল চামচ,
রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, হলুদ গুঁড়া ১ চা চামচ, মরিচ গুঁড়া ১ চা
চামচ, লবণ পরিমাণমতো, তেল আধা কাপ, কাঁচা মচির ৪-৫টি,

গরম মসলা ৪-৫টি, পেঁয়াজ বাটা আধা কাপ।



➤ **প্রস্তুত প্রণালি** : চুলায় পাত্র গরম হলে তেল দিন। তেল গরম হলে মসলা, পেঁয়াজ বাটা কষিয়ে মাংস দিন। এরপর হলুদ, মরিচ লবণ দিন। ২ থেকে ৩ ঘন্টা রান্না করুন। ৪ থেকে ৫ কাপ গরম পানি রান্নার সময় ব্যবহার করুন। মাংস মাথা মাথা হয়ে এলে তেলের ওপরে উঠলে নামিয়ে নিন।

➤ **সস মাংস**

➤ **উপকরণ :** মাংস ১ কেজি, সস আধা কাপ, তেল আধা কাপ, লবণ পরিমাণমতো, কাঁচা



মরিচ ৪টি, টকদই আধা কাপ।

➤ **প্রস্তুত প্রণালি :** মাংস, সস, তেল, লবণ, দই একসঙ্গে মেখে চুলায় বসান। মিডিয়াম আঁচে ৩ ঘন্টা রান্না করুন। ২০ মিনিট পরপর নাড়া দিন। মোট ৪ কাপ গরম পানি রান্নায় ব্যবহার করুন।

➤ **খাসির চাপ**

উপকরণ : চাপের মাংস আধা কেজি, পেঁয়াজ বাটা ৪ টেবিল চামচ, কাঁচামরিচ বাটা ২ টেবিল চামচ, আদা বাটা ১ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ১ চা চামচ, লবণ পরিমাণমতো, সরিষার তেল ২ টেবিল চামচ, গোলমরিচ



আধা চা চামচ, পেঁপে বাটা (খোসাসহ) ২ টেবিল চামচ, বেসন পরিমাণমতো, তেল পরিমাণমতো।

প্রস্তুত প্রণালি : চাপের মাংস খেঁতলে নিতে হবে। এবার বেসন ও তেল বাদে সব উপকরণ একসঙ্গে মেখে চাপের এপিঠ-ওপিঠ ভালোভাবে লাগিয়ে এক ঘন্টা মেরিনেট করে রাখতে হবে। তারপর চাপের দুই পিঠে বেসন লাগিয়ে অল্প তেলে তাওয়ায় বাদামি করে ভেজে পরিবেশন করতে হবে।

➤ খাসির রেজালা

➤ **উপকরণ :** মাংস ২ কেজি, পেঁয়াজ বাটা ১ কাপ, আদা বাটা ২ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ২ চা চামচ, এলাচ ৬ টি, দারুচিনি ২ সেন্টিমিটার ৬ টুকরো, দই ১ কাপ, তেল বা ঘি ১ কাপ, চিনি ১ টেবিল চামচ, লবণ ২ চা চামচ, জর্দার রঙ সামান্য, দুধ (ইচ্ছা) ১ কাপ, কাঁচামরিচ ১৫ টি, কেওড়া ২ টেবিল চামচ।



৩০ মিনিট দমে রাখুন।

➤ **প্রণালী** : রঙ, দুধ, কাঁচামরিচ ও কেওড়া বাদে অন্য সব উপকরণ হাঁড়িতে একসঙ্গে নিয়ে ভালোভাবে মাখান। ঢাকনা দিয়ে মৃদু জ্বালে রান্না করুন। আধা ঘন্টা পর নেড়ে দিন। মাংস সেদ্ধ হলে কেওড়া দিয়ে কষান। উপরে তেল উঠলে গোলানো রঙ, দুধ ও কাঁচামরিচ দিয়ে ঢেকে খুব অল্প আঁচে

গরুর মাংস রান্না

➤ **ভূনা মাংস**

- **উপকরণ:** গরুর মাংস (হাড়ছাড়া ছোট করে কাটা) ১ কেজি, পেঁয়াজ মোটা করে কাটা ২-৩টি, আদা বাটা ১ টেবিল-চামচ, রসুন বাটা ১ চা-চামচ, মরিচের গুঁড়া ১ চা-চামচ, হলুদের গুঁড়া আধা চা-চামচ, ধনে ও জিরার গুঁড়া আধা চা-চামচ, গরম মসলা (এলাচ-দারচিনি-লবঙ্গ) ২টি করে, তেজপাতা ২টি, টক দই ২ টেবিল-চামচ, সয়াবিন তেল ১ কাপ, পেঁয়াজ চিকন করে কাটা বা কুচি ২ কাপ, শুকনা মরিচ ও কালো গোল মরিচ আস্ত ৪-৫টি, বেরেস্কা ২ টেবিল-চামচ।

➤ **প্রণালি:** মাংস ভালো করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে চিপে নিন। পেঁয়াজ চিকন কাটা, শুকনা মরিচ, বেরেস্তা ও বাকি সব উপকরণ অল্প তেল দিয়ে মাথিয়ে আধা ঘন্টা রেখে দিন। এবার চুলায় ঢাকনা দিয়ে একটি



সসপ্যানে মাখানো মাংস বসিয়ে দিন এবং মাঝেমধ্যে নেড়ে দিন। সেদ্ধ হয়ে পানি শুকিয়ে মাখা মাখা হলে নামিয়ে নিন। এবার অন্য একটি ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে পেঁয়াজকুচি, শুকনা মরিচ, গোলমরিচ ও মাংস দিন। বারবার নাড়াচাড়া করে ভুনতে থাকুন। তেল ওপরে উঠলে বেরেস্তা ছড়িয়ে দিয়ে নামিয়ে নিন। এটি পোলাও, ভাত, পরোটা, লুচি এমনকি খিচুড়ি দিয়েও খেতে পারেন।

➤ **হাড়িয়া কাবাব**

➤ **উপকরণ: ক:** গরুর মাংস পাতলা টুকরা আধা কেজি, আদা বাটা ১ চা-চামচ, রসুন বাটা আধা চা-চামচ, ধনে বাটা আধা চা-চামচ, জিরা বাটা আধা চা-চামচ, মরিচ গুঁড়ো ১ চা-চামচ, পোস্ত দানা ১ চা-চামচ, নানা রকম মসলা ১ চা-চামচ, লবঙ্গ কয়েকটি, গোল মরিচ কয়েকটি, টক দই ১ কাপ, লবণ পরিমাণমতো, বেরেস্কার জন্য পেঁয়াজ কুচি ২ কাপ, পেঁয়াজ বাটা ১ টেবিল-চামচ।

উপকরণ: খ: গরুর মাংসের মিহি কিমা ১ কাপ, আদা বাটা আধা চা-চামচ, রসুন বাটা সিকি চামচ, কাচা মরিচ কুচি ১ চা-চামচ, লবণ পরিমাণমতো, মসলা গুঁড়ো ১ চিমটি, ঘি ১ চা-চামচ, বিস্কুটের গুঁড়ো ১ টেবিল-চামচ।



➤ **প্রণালি:** খ-গ্রুপের সবকিছু একসঙ্গে মেখে ছোট ছোট কোস্তা বানাতে হবে।

➤ ক-গ্রুপের মাংস সব মসলা দিয়ে

মেখে তার ওপর খ-গ্রুপের কোস্তাগুলো সাজিয়ে ২ কাপ গরম পানি দিয়ে সেদ্ধ করে নিতে হবে। প্রেসার কুকারে রান্না করলে হলে ৬-৭টি হুইসেল দিলে নামাতে হবে।

➤ কড়াইতে আধা কাপ তেল ও ৩ টেবিল-চামচ ঘি দিয়ে তাতে ২ কাপ পেঁয়াজ দিয়ে বেরেস্কা করে নিন। এই তেলে ৬-৭টি শুকনো মরিচ ছেড়ে দিয়ে সেদ্ধ মাংস ঢেলে দিন। কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে পানি দিতে হবে। বেরেস্কার সঙ্গে ১ চা-চামচ চিনি দিয়ে গুঁড়ো

করে তা মাংসের কড়াইয়ে দিয়ে দিন। পানি শুকিয়ে তেল উঠলে কাবাব নামিয়ে দিয়ে
কিশমিশ-বাদাম কুচি ওপরে ছড়িয়ে দিয়ে নামাতে হবে।

➤ কয়েকটা গোলমরিচ ও লবঙ্গ দিতে হবে। ছোট এলাচ-দারুচিনি বেটে দিয়ে নামাতে হবে।

➤ কাটা মসলার কোরমা

➤ **উপকরণ:** গরুর মাংস ৩ কেজি, পেঁয়াজ কুচি ৪ কাপ, বেরেস্তা ৩ কাপ, আদা মিহি
কুচি ৪ টেবিল চামচ, রসুন কুচি ২ টেবিল চামচ, সরিষার তেল ১ কাপ, আধা ভাঙা
গোলমরিচ ১ চা চামচ, শুকনো মরিচ ৪ টুকরা করে কাটা ৪-৫টি, আস্ত কাঁচামরিচ
৮টি, টকদই ১ কাপ, মিষ্টি দই সিকি
কাপ, দারুচিনি ৬ টুকরা, ছোট এলাচ
৬টি, বড় এলাচ ২টি, লবঙ্গ ৬টি,
তেজপাতা ৪টি, আলুবোখারা ৮টি,
মাওয়া গুঁড়া আধা কাপ, গরম মসলার
গুঁড়া ১ চা চামচ, শুকনো মরিচ ভাজা
গুঁড়া আধা চা চামচ, লবণ
পরিমাণমতো, চিনি ২ টেবিল চামচ, ঘি ২ টেবিল চামচ।



➤ **প্রণালী:** মাংস টুকরা করে পানি ঝরিয়ে রাখতে হবে। ২ কাপ বেরেস্তা, মাওয়া গুঁড়া,
ঘি, গরম মসলার গুঁড়া, মরিচ ভাজা গুঁড়া, চিনি, মিষ্টি ও দই বাদে বাকি সব উপকরণ
দিয়ে মাংস মাথিয়ে ১ ঘন্টা রেখে দিতে হবে। মাংস রান্নার হাঁড়িতে চিনি পুড়িয়ে সোনালি
করে মাখানো মাংস ঢেলে গরম পানি দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে রান্না করতে হবে। মাংস
সেদ্ধ হয়ে ঝোল কমে এলে মিষ্টি দই দিতে হবে। বেরেস্তার সঙ্গে গরম মসলার গুঁড়া,

ভাজামরিচ গুঁড়া দিতে হবে। কিছুক্ষণ পর ঘি, কাঁচামরিচ ও মাওয়া গুঁড়া দিয়ে চুলা বন্ধ করে দিতে হবে।

➤ বিফ সিজলিং

উপকরণ: গরুর সামনের রানের মাংস পাতলা করে কাটা ৪০০ গ্রাম, ডিমের কুসুম ১টি, ময়দা ২ টেবিল চামচ, কর্নফ্লাওয়ার ২ টেবিল চামচ, ফিশ সস ২ টেবিল চামচ, ওয়েস্টার সস ১ টেবিল চামচ, সয়াসস ২ টেবিল

চামচ, টমেটো সস সিকি কাপ, আদা বাটা ১ চা চামচ, রসুন বাটা ১ চা চামচ, লবণ পরিমাণমতো, চিনি আধা চা চামচ, স্বাদ লবণ আধা চা চামচ,



পেঁয়াজ মোটা কুচি দেড় কাপ, টমেটো কিউব করে কাটা আধা কাপ, রসুন কুচি ১ টেবিল চামচ, মরিচ গুঁড়া ১ চা চামচ, শুকনো মরিচ চেরা ২টি, মাখন ১ টেবিল চামচ, গাজর পাতলা টুকরা আধা কাপ আধা সেদ্ধ করা।

প্রণালী: মাংস পাতলা টুকরা করে ডিমের কুসুম, ১ টেবিল চামচ সয়াসস, ফিশ সস দিয়ে মাথিয়ে ১ ঘন্টা রাখতে হবে। ময়দা ও কর্নফ্লাওয়ার দিয়ে মাংস মাথিয়ে অল্প ভেজে ওঠাতে হবে। ৬ টেবিল চামচ তেল গরম করে শুকনো মরিচ দিয়ে রসুন ভাজতে হবে। আদা, রসুন বাটা দিয়ে পেঁয়াজ কুচি দিতে হবে। পেঁয়াজ সামান্য নরম হলে গাজর, টমেটো সস, স্বাদ লবণ, লবণ ও চিনি দিয়ে মাংস দিতে হবে। সয়াসস, ওয়েস্টার সস, গোলমরিচ গুঁড়া, টমেটো দিতে হবে।

সিঁজলিং ট্রে ৩০ মিনিট আগে চুলায় দিয়ে রাখতে হবে। ট্রে চুলা থেকে নামিয়ে গরম ট্রেতে মাখন দিয়ে মাংস ঢেলে দিতে হবে।

➤ ঝাল তেহারি

- **উপকরণ:** গরুর সিনার মাংস ২ কেজি, পেঁয়াজ কুচি দেড় কাপ, আদা বাটা ২ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ১ চা চামচ, মরিচ গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ, হলুদ গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ, ধনে গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ, জিরা গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো আধা চা চামচ, তেজপাতা ২টি, দারচিনি ২ সেমি ৫ টুকরো, এলাচ ৫টি, লবঙ্গ ৪টি, কাঁচামরিচ ১৬টি, সরিষা বা সয়াবিন তেল

সোয়া এক কাপ,

পোলাওয়ার চাল ১

কেজি।

- **প্রণালী:** মাংস ছোট টুকরো করে ধুয়ে নিন।



সমস্ত বাটা ও গুঁড়ো মসলা এবং লবণ দিয়ে মাংস সেদ্ধ করুন। মাংস নরম হলে ও পানি শুকালে নামান। একটা বড় হাঁড়িতে তেল গরম করে পেঁয়াজ তেজপাতা ও গরম মসলা সামান্য ভেজে মাংস, লবণ দিন। মাংস কষিয়ে ভুনা করুন। মাংস কষানো হলে মসলা থেকে মাংস আলাদা করে তুলে রাখুন। চাল ধুয়ে পানি ঝরিয়ে মসলায় দিন। ২-৩ মিনিট ভাজুন। ৬-৭ কাপ গরম পানি ও লবণ দিন। ফুটে উঠলে নেড়ে মাংস ছড়িয়ে দিয়ে ওপরে কাঁচামরিচ দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে ২০ মিনিট রাখুন। চুলা থেকে নামিয়ে রাখুন। ২০-২৫ মিনিট পর ঢাকনা খুলবেন। সালাদ দিয়ে পরিবেশন করুন। তেহারিতে ফুলকপি, মটরশুঁটি ও আলু দেয়া যায়।

➤ বিফ ফুলকপি ভুনা

➤ **উপকরণ :** গরুর মাংস ১ কেজি হাড়সহ মাঝারি টুকরা করা, ফুলকপি ১টি ছোট ছোট টুকরা করা, পেঁয়াজ কিউব করে কাটা ১ কাপ, কাঁচামরিচ আস্ত ৫-৬টি, ধনেপাতা কুচি



২ টেবিল চামচ, জিরা গুঁড়া ২ চা চামচ, লবণ স্বাদ অনুযায়ী, আদা বাটা ১ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ২ টেবিল চামচ, তেল পরিমাণমতো।

➤ **প্রস্তুত প্রণালি :** প্রথমে ফুলকপির টুকরাগুলো পানি ও সামান্য লবণসহ প্রায় ৫ মিনিট সিদ্ধ করে পানি ফেলে দিন (এতে ফুলকপির ছোট ছোট পোকাগুলো বের হয়ে যায়)।

এরপর একটি পাতিলে তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজের টুকরা হালকা করে ভেজে একে একে তাতে মাংস এবং অন্য সব উপকরণ দিয়ে গরুর মাংস ভালো করে কষিয়ে পরিমাণমতো পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করুন প্রায় ১ ঘন্টা (ফুলকপি পরে দিতে হবে)। মাংস রান্না হয়ে এলে তাতে আস্ত কাঁচামরিচ, ধনেপাতা কুচি, জিরা গুঁড়া এবং সিদ্ধ করা

ফুলকপি দিয়ে ঢেকে আরও ১০ মিনিট রান্না করে মাখামাখা অবস্থায় নামিয়ে সার্ভিং ডিশে সাজিয়ে পরিবেশন করুন এই ঈদে বিফ ফুলকপি ভুনা।

➤ ভাজা বা সিদ্ধ মাংস ভুনা

- **উপকরণ :** ভাজা বা সিদ্ধ গরুর মাংস ৫০০ গ্রাম, আদা বাটা আধা চা চামচ, রসুন বাটা আধা চা চামচ, ধনে গুঁড়া আধা চা চামচ, জিরা গুঁড়া সিকি চা চামচ, হলুদ আধা চা চামচ, মরিচ বাটা আধা চা চামচ, লবণ পরিমাণমতো, তেল আধা কাপ, পেঁয়াজের বেরেস্টা স্বাদমতো, পানি পরিমাণমতো।



➤ মাংসের মসলা তৈরির

উপকরণ : এলাচ ৩/৪টি, লবঙ্গ ৪/৫টি, সাদা গোলমরিচ ৫/৬টি, বড় এলাচ ১টি, জাফলং সামান্য, জিরা সামান্য একত্রে ভেজে নিয়ে গুঁড়া করে নিতে হবে।

- **প্রস্তুত প্রণালি :** ঈদে অনেকে মাংস সিদ্ধ করে এমন ভাবে রাখেন যেন তা দেখতে মনে হয় ভাজা মাংস। কড়াইয়ে তেল দিয়ে হালকা গরম করে নিতে হবে। ভাজা বা সিদ্ধ গরুর মাংসের সঙ্গে সব উপকরণ দিয়ে কষিয়ে নিতে হবে। মাংস লাল হয়ে এলে আগে তৈরি করা মসলা দিয়ে কিছুক্ষণ চুলার উপরে রাখতে হবে। তেল মাংসের উপরে উঠে এলে নামিয়ে পরিবেশন করুন।

➤ মুগডালে বিফ

- **উপকরণ :** মুগডাল ২৫০ গ্রাম, গরুর মাংস হাফ কেজি, পেঁয়াজ মোটা করে কাটা হাফ কাপ, আদা বাটা ২ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, জিরা গুঁড়া ১ টেবিল চামচ, সয়াবিন তেল পরিমাণমতো, লবণ স্বাদ অনুযায়ী, কাঁচামরিচ আস্ত ৫-৬টি, ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল চামচ, হলুদ গুঁড়া হাফ টেবিল চামচ, মরিচ গুঁড়া ১ টেবিল চামচ, তেজপাতা ২-১টি, আস্ত গরম মসলা ২টি করে_ এলাচ ও দারুচিনি।
- **প্রস্তুত প্রণালি :** প্রথমে গরুর মাংস ভালো করে ধুয়ে নিন।



তারপর একটি পাতিলে তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজের টুকরা ও গরম মসলা দিয়ে হালকা ভেজে নিন। তারপর তাতে একে একে সব বাটা ও গুঁড়া মসলা এবং স্বাদ অনুযায়ী লবণ দিয়ে মসলা

ভালো করে কষিয়ে নিয়ে তাতে গরুর মাংস দিয়ে আবার কষিয়ে তাতে পরিমাণমতো পানি দিয়ে ঢেকে প্রায় এক ঘন্টা ভুনা করে রান্না করে তাতে পানি দিয়ে মুগডাল দিয়ে ডেকে দিন।

➤ বিফের কোপ্তা কারি

- **উপকরণ :** গরুর কিমা মিহি করা ১ কেজি বা ৫০০ গ্রাম, আদা বাটা ১ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ১ চা চামচ, গরম মসলা বাটা (এলাচ, গোলমরিচ, দারুচিনি, লবঙ্গ, পেঁয়াজ, বেরেস্টা সঙ্গে কষাতে হবে), পেঁয়াজ মিহি করে কাটা ১ কাপ, কাঁচামরিচ কুচি

করে কাটা ১ চা
চামচ, ধনেপাতা
কুচি করে কাটা ১
টেবিল চামচ,
সরিষার তেল
পরিমাণমতো,
লবণ
পরিমাণমতো, তেল



আধা লিটার ভাজার জন্য।

- **প্রস্তুত প্রণালি :** প্রথমে গরুর কিমা ভালোভাবে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিতে হবে। তারপর তাতে ধনেপাতা, কাঁচামরিচ কুচি, পেঁয়াজ কুচি, গরম মসলা বাটা, আদা বাটা, রসুন বাটা, সরিষার তেল এবং লবণ দিয়ে ভালোভাবে মাথিয়ে গোল গোল করে ডুবন্ত তেলে হালকা করে ভেজে তুলে রাখতে হবে।

➤ সাতকরা দিয়ে গরুর মাংস

➤ **উপকরণ:** গরুর মাংস (২ কেজি), আদাকুচি (পরিমাণমতো), রসুনকুচি (পরিমাণমতো), গোটা রসুন (১-২টা), ধনে (পরিমাণমতো), মরিচ গুঁড়া (স্বাদ অনুযায়ী), জিরার গুঁড়া (প্রয়োজনমতো), সরিষার তেল (পরিমাণমতো), পরিমাণমতো গরম মসলা।

➤ **প্রণালি:** সবকিছু একসঙ্গে নিয়ে ভালো করে মাথিয়ে হাত ধোয়া পানি দিয়ে প্রেশার কুকারে বসাতে হবে। প্রেশার কুকারের চারটা সিটিতে হয়ে যাবে। কড়াইয়ে এরপর তেল বের হওয়া পর্যন্ত কষাতে হবে।

একটু পোড়া পোড়া ও নরম হয়ে গেলে আর কষাতে হবে না। এরপর সাতকরা কেটে দিয়ে দিতে হবে। তারপর হাত ধোয়া পানি দিয়ে আবার কষাতে হবে। কষালে তিতা বের হয়।



একেবারে শুকনা করে ফেলতে হবে। তারপর কাঁচা পেঁয়াজ গোল গোল করে কেটে দিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

➤ **বিফ আচারি**

➤ **উপকরণ :** গরুর মাংস ১ কেজি, পেঁয়াজ মোটা করে কাটা ১ কাপ, তেজপাতা ২-৩টি, আদা বাটা ১ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ২ চা চামচ, হলুদ গুঁড়া ১ টেবিল চামচ, মরিচ

গুঁড়া ১ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদ অনুযায়ী, কাঁচা মরিচ আস্ত ১০-১৫টি, পাঁচফোড়ন ১ চা চামচ, সরিষা তেল পরিমাণমতো এবং পানিও পরিমাণমতো (আস্ত গরম মসলা তিন-চারটি, এলাচ-দারুচিনি)।

প্রস্তুত প্রণালি : মাংস ছোট ছোট বা মাঝারি টুকরা করে পানি দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন। এখন একটি পাতিলে সরিষা তেল গরম করে তাতে আস্ত গরম মসলা, তেজপাতা ও পাঁচফোড়ন দিয়ে ফোড়ন দিয়ে তাতে একে একে কাটা পেঁয়াজ সব বাটা ও গুঁড়া মসলা, স্বাদ অনুযায়ী ও পরিমাণমতো পানি দিয়ে মসলা ভালো করে কষিয়ে নিয়ে তাতে টুকরা করা গরুর মাংস দিয়ে আবার কষিয়ে তাতে পরিমাণমতো পানি দিয়ে রান্না করতে হবে। যখন মাংস অর্ধেক সিদ্ধ হয়ে আসবে তখন তাতে টক দই, কাঁচামরিচ ও অল্প পানি দিয়ে নিভু নিভু আঁচে রেখে মাখামাখা করে রান্না করে পরিবেশন করুন গরম গরম বিফ আচারি।

➤ জলপাই বিফ ভুনা

উপকরণ : গরুর মাংস ১ কেজি, পেঁয়াজ কিউব করে কাটা ১ কাপ, হলুদ গুঁড়া ১ টেবিল চামচ, মরিচ গুঁড়া ১ টেবিল চামচ, জিরা গুঁড়া আধা টেবিল চামচ, লবণ স্বাদ অনুযায়ী। সরিষা তেল পরিমাণমতো। আদা বাটা ২ টেবিল চামচ, রসুন ২ টেবিল চামচ, কাঁচা জলপাই ৫-৬টি ছোট ছোট টুকরা করে বিচি ফেলে দিতে হবে, পানি পরিমাণমতো। গরম মসলা আস্ত ২-৩টি, এলাচ, দারুচিনি।

প্রস্তুত প্রণালি : প্রথমে গরুর মাংস ছোট ছোট টুকরা করে ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে। এরপর একটি পাতিলে তেল গরম করে তাতে আস্ত গরম মসলা ও কাটা পেঁয়াজ দিয়ে হালকা ভেজে তাতে একে একে সব বাটা মসলা ও গুঁড়া মসলা এবং স্বাদ অনুযায়ী লবণ দিয়ে মসলা

ভালো করে কষিয়ে নিয়ে তাতে টুকরা করা মাংস দিয়ে আবার কষিয়ে পরিমাণমতো পানি দিয়ে কিছুক্ষণ ঢেকে রাখতে হবে। যখন মাংস অর্ধেক সিদ্ধ হয়ে আসবে তখন তাতে টুকরা করা জলপাই দিয়ে আবার কষাতে হবে। তারপর তাতে আস্ত কাঁচামরিচ দিয়ে কিছুক্ষণ নিভু নিভু আঁচে রেখে রান্না করে সার্ভিং ডিশে ঢেলে পরিবেশন করুন জলপাই বিফ ভুনা।

➤ টক ঝাল মিষ্টি বিফ বেজালা

উপকরণ : গরুর মাংস ৫০০ গ্রাম, আদা ২ চামচ, রসুন বাটা ১ চা চামচ, লাল মরিচের গুঁড়া ১ চা চামচ, সিরকা আধা কাপ, লাল শুকনা মরিচ ৫-৬টি, কাঁচামরিচ আস্ত ৮-১০টি, এলাচ ও দারুচিনি ২টি করে, তেজপাতা ২টি, লবণ স্বাদ অনুযায়ী, চিনি ১ চামচ। পেঁয়াজ কিউব করে কাটা ১ কাপ।

প্রস্তুত প্রণালি : প্রথমে গরুর মাংস ভালো করে ধুয়ে নিন। একটি পাতিলে তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজের টুকরা গরম মসলা এবং তেজপাতা দিয়ে হালকা করে ভেজে একে একে তাতে সব বাটা ও গুঁড়া মসলা দিয়ে ভালো করে কষিয়ে নিন। তারপর তাতে গরুর মাংস দিয়ে আরেকবার কষিয়ে কিছুক্ষণ চুলায় রেখে তাতে সিরকা, চিনি, কাঁচা ও শুকনা মরিচ, পরিমাণমতো পানি দিয়ে ঢেকে প্রায় আধা ঘন্টা রান্না করে পরিবেশন করুন।

➤ গ্রিল-চাপ

উপকরণ: খাসি বা গরুর বুকুর মাংস দেড় কেজি, পেঁয়াজ বেরেস্তা আধা কাপ, শুকনা মরিচ তেলে ভেজে গুঁড়া করা ২ চা-চামচ, গরম মসলার গুঁড়া আধা চা-চামচ, গোলমরিচ গুঁড়া ১ চা-চামচ, তন্দুরি মসলা ১ চা-চামচ, আদাবাটা ১ টেবিল-চামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, টক দই আধা কাপ, টমেটো সস ৪ টেবিল-চামচ, বাদামবাটা ১ টেবিল-চামচ, লবণ স্বাদমতো, তেল ৪ টেবিল-চামচ, তেজপাতা দুটি, ব্রেডক্রাম ১ কাপ, ডিম ১টি।

প্রণালি: ব্রেডফ্রাম, ডিম বাদে সব উপকরণ দিয়ে মাংস মাথিয়ে দুই ঘন্টা রাখতে হবে।
হাঁড়িতে মাখানো মাংস সাজিয়ে ঢেকে অল্প আঁচে রান্না করতে হবে। মাংস আধা সেক্ষ হয়ে পানি
শুকিয়ে গেলে নামাতে হবে। ডিম ফেটিয়ে ১ পিস করে মাংস নিয়ে ডিমে ডুবিয়ে ব্রেডফ্রামে
গড়িয়ে প্রিহিটেড ওভেনে ২০০০ সেন্টিগ্রেড তাপে সোনালি রং হওয়া পর্যন্ত রাখতে হবে।

সমাপ্ত

ইন্টারনেট হতে সংগ্ৰীত !!

bdbookfair.blogspot.com