আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

দুর্গাপুজা, ১৪২৭

BEST RECIPES FOR PUJA SEASON

AMADER BANGALIR RANNAGHOR

আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

নিত্য নতুন রান্না করতে ও মানুষকে খাওয়াতে যারা ভালবাসেন তাদের জন্য এই গ্রুপ। পরিচিত কয়েক জনকে নিয়ে শুরু হয়েছিলো আমাদের এই পথ চলা আজ থেকে তিন বছর আগে ২০১৭ সালের মার্চ মাসের এক সুন্দর সকালে, আর এখন আমাদের সদস্য সংখ্যা ১ লাখ ২০ হাজারের বেশী। আমাদের চলার পথে যাঁরা আমাদের সঙ্গে যুক্ত হয়েছেন তাদের সবাইকে শুভেচ্ছা আর অভিনন্দন জানিয়ে আজ আমাদের আর এক নতুন প্রচেষ্টা - **রেসিপি বুকলেট (Recipe Booklet)**। এবার থেকে বছরে দু'বার শ্রেষ্ঠ কয়েকটি রেসিপি নিয়ে প্রকাশিত হবে এই বুকলেট।

আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

ধন্যবাদান্তে,

Sumi Dey
(Admin)

আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

রসনা পরিতৃপ্তি তালিকা

চিংড়ির কাটলেট
ফিস কবিরাজি কাটলেট
চিকেন কারী
মালাই কোফতা উইথ হোয়াইট সস
লাল আলুর দম
ডিম বাহারি পোস্ত
মিক্সড ডাল
প্লাস্টিক চাটনি
পনির কারী
পনির ক্ষীর
হৃদয়হরণ পিঠা
হোয়াইট ক্রিমি চানা
বেকড ভেটকি উইথ ভেজিস
তিলকুটো
মালপোয়া

SUMI DEY (Admin)

চিংড়ির কাটলেট

- চিংড়ি মাছ
- পাতিলেবু
- আদা বাটা
- লঙ্কা বাটা
- পেঁয়াজ বাটা
- লবণ
- ডিম
- বিস্কুট গুঁড়ো
- সরিষার তেল

চিংড়ি মাছের ল্যাজের খোসাটা রেখে বাকি খোসা ছাড়িয়ে ব্লেড দিয়ে চিড়ে পাতলা করে নিয়ে লেবু ও অল্প লবণ মাখিয়ে রাখতে হবে। ঘণ্টা খানেক বাদে জল ঝড়িয়ে নিতে হবে। পেঁয়াজ, আদা, লঙ্কা বেটে রস ঝড়িয়ে, তাতে লবণ আর সামান্য চিনি মিশিয়ে মাছের এক দিকে পাতলা করে মাখিয়ে নিতে হবে। ওই মাছগুলো ফ্যাটানো ডিমে ডুবিয়ে বিস্কুট গুঁড়ো মাখিয়ে কাটলেটের আকারে ছাঁকা তেলে ভেজে নিতে হবে।

আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

INDRAJIT DEY (Admin)

ফিস কবিরাজি কাটলেট

ভেটকির ফিলে - ১০ পিস

পেঁয়াজ - ২ টা

চিনি - সামান্য

ডিম - ৫ পিস

আদা বাটা

লঙ্কা বাটা

লবণ

পাতিলেবু

বিস্কুটগুঁড়ো

সরিষার তেল

কর্ন ফ্লাওয়ার

ভেটকির ফিলে পাতিলেবুর রস, লবণ মাখিয়ে রেখে ঝড়িয়ে নিতে হবে। পেঁয়াজ, আদা, লঙ্কা বেটে রস ঝড়িয়ে, তাতে লবণ আর চিনি মিশিয়ে মাছের এক দিকে পাতলা করে মাখিয়ে রাখতে হবে। ওই মাছগুলো ফ্যাটানো ডিমে ডুবিয়ে বিস্কুট গুঁড়ো মাখিয়ে নিতে হবে। বাকি ডিমে কর্ণ ফ্লাওয়ার গুলে ওই মাছগুলো ডুবিয়ে ছাঁকা তেলে ছেড়ে দিতে হবে। সাথে সাথে একটা ছোট ছাঁকনির মধ্যে কিছুটা ব্যাটার নিয়ে তেলে ভাজতে থাকা কাটলেটের উপর সরু করে ছড়িয়ে দিতে হবে।

আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

BARNALI KAR (Moderator)

চিকেন কারী

চিকেন - ৫০০ গ্রাম

আদা পেষ্ট - ১ চা চামচ

রসুন পেষ্ট - ১ চা চামচ

পেঁয়াজ বাটা - ২ চামচ

কাঁচালঙ্কা বাটা - ২ চামচ

কাজু বাদাম পেষ্ট - ২ চামচ

টক দই - ২ চামচ

কাশ্মীরি লাল লঙ্কা গুঁড়ো

গরম মশলা গুড়ো - ১ চামচ

ফোড়নে গোটা গরম মশলা

প্রথমে প্যানে তেল দিয়ে তার মধ্যে গোটা গরম মশলা ফোড়ন দিয়ে মশলার পেষ্ট ভালো করে কষিয়ে নিতে হবে, তেল ছাড়া পর্যন্ত। এরপর টক দই দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিতে হবে। এবার চিকেন গুলো দিয়ে মশলার সাথে ভালো করে কষিয়ে নিয়ে পরিমাণ মতো গরম জল দিয়ে ফুটিয়ে নিতে হবে। প্রয়োজন মতো গ্রেভি রেখে গরম মশলার গুঁড়ো ছড়িয়ে নেড়েচেড়ে নামিয়ে নিলেই তৈরী চিকেন কারী।

আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

SHATABDI DAS (Moderator)

মালাই কোফতা উইথ হোয়াইট সস

পনির - ২০০ গ্রাম

আলু - ২ টি সেদ্ধ

লাল লঙ্কা গুঁড়ো

ভাজা জিরে গুঁড়ো

গোলমরিচ গুঁড়ো আধ চা চামচ

চারমগজ - ২ চামচ

পিঁয়াজ - ২ টি

কাজু - ১৫ টি

কাঁচা লঙ্কা - ৩ টি

দই - ২ চামচ

গরম মশলা গুড়ো আধ চা চামচ

ফোড়নে গোটা গরম মশলা

পনির গুঁড়ো মশলা, আলু ও নুন দিয়ে মেখে গোল বল বানিয়ে মাঝে কাজু কিসমিস কুচি ভরে বড়ার মত করে ভেজে রাখতে হবে। একটা প্যানে পিঁয়াজ কুচি, কাজু, কাঁচা লঙ্কা দিয়ে সেদ্ধ করে নিয়ে সাথে দু চামচ চারমগজ দিয়ে পেস্ট করে রাখতে হবে। প্যানে তেলে গোটা গরম মসলা, গোটা জিরে, দুটো তেজ পাতা দিয়ে মশলা পেস্ট, আদা রসুন বাটা, দই দিয়ে ভালো করে কষিয়ে কাঁচা লঙ্কা, নুন, কসুরি মেথি দিয়ে কষিয়ে শেষে গরম মশলা দিয়ে এই গ্রেভি ওই বড়া গুলোর উপরে ঢালতে হবে।

আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

SHINY DAS (Moderator)

লাল আলুর দম

- ছোট আলু সিদ্ধ করে নেওয়া
- গোটা শুকনো লঙ্কা
- কালো জিরে
- আদা বাটা
- পেঁয়াজ ও রসুন বাটা
- টমেটো বাটা
- হলুদ গুঁড়ো
- লঙ্কা গুঁড়ো
- জিরে গুঁড়ো
- কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো
- টক দই
- নুন
- চিনি
- সরষের তেল

প্যানে সরষের তেল গরম করে তাতে কালো জিরে, শুকনো লঙ্কা ফোঁড়ন দিয়ে পেঁয়াজ ও রসুন বাটা, হলুদ গুঁড়ো, আদা বাটা, লঙ্কা গুঁড়ো, কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো, টমেটো কুচি, জিরে গুঁড়ো দিয়ে ভালো করে কষিয়ে নিতে হবে। কষা কষা হয়ে গেলে টক দই ফেটিয়ে দিয়ে একটু নেড়ে আলুর টুকরো গুলি দিয়ে নাড়াচাড়া করে প্রয়োজন মতো নুন, মিষ্টি দিয়ে অল্প গরম জল ঢেলে কিছুক্ষণ ঢাকা দিয়ে রাখলেই একেবারে তৈরী 'লাল আলুর দম'।

আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

SNIGDHA CHATTERJEE (Moderator)

ডিম বাহারি পোস্ত

ডিম - ৬ টি
পোস্ত - ৪ চামচ
পেঁয়াজ - ২ টি
আদা বাটা - ১ চামচ
রসুন বাটা - ২ চামচ
টমেটো বাটা - ২ চামচ
কর্ণফ্লাওয়ার - ১ চামচ
নুন
লঙ্কা গুঁড়ো
হলুদ
চিনি
সরষের তেল / সাদা তেল - দেড় কাপ
ফোড়নের জন্য শুকনো লঙ্কা, তেজপাতা, গোলমরিচ

কড়াইতে তেল দিয়ে তিনটে ডিম ঝুড়ি করে নিতে হবে। বাকী তিনটে ডিম সেদ্ধ করে ছোটো ছোটো আকারে কেটে নিয়ে কর্ণফ্লাওয়ার জলে গুলে তার মধ্যে কেটে রাখা ডিম গুলো ডুবিয়ে তেলে ভেজে নিতে হবে। এবার ওই তেলেই ফোড়ন দিয়ে পেঁয়াজ দিতে হবে। ভাজা হলে আদা, রসুন, টোম্যাটো দিয়ে কষিয়ে নিয়ে নুন, হলুদ, লঙ্কা গুঁড়ো, অল্প জল দিয়ে কষিয়ে নিতে হবে। এরপর ডিম দিয়ে নেড়ে অল্প জল দিতে হবে, ফুটে উঠলে পোস্ত বাটা দিয়ে ৫ মিনিট নেড়েচেড়ে নামিয়ে নিতে হবে।

আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

SUTAPA DASGUPTA (Moderator)

মিক্সড ডাল

মিক্সড ডাল ছোট এক বাটি

ডুমো করে কাটা পেঁয়াজ

ডুমো করে কাটা ক্যাপসিকাম

পেঁয়াজ কুচি

রসুন বাটা

লঙ্কা বাটা

টোম্যাটো

নুন

হলুদ

কসুরি মেথি

গোটা মেথি

ডাল প্রেশার কুকারে সেদ্ধ করে নিতে হবে। কড়াইতে এক চামচ তেল দিয়ে তাতে সামান্য গোটা মেথি ফোড়ন, টম্যাটো পেস্ট, রসুন বাটা, লঙ্কা বাটা দিয়ে কষতে হবে। সামান্য কষিয়ে ডুমো করে কেটে রাখা পেঁয়াজ ও ক্যাপসিকাম দিয়ে অল্প আঁচে ঢেকে রাখতে হবে। ২/৩ মিনিট পর সেদ্ধ ডাল, নুন, হলুদ এবং পরিমাণ মত জল দিয়ে কিছুক্ষণ ফুটতে দিতে হবে। নামানোর আগে কসুরি মেথি দিলেই তৈরি মিক্সড ডাল। রুটি বা পরোটার সাথে খুবই ভালো লাগে।

আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

INDRAJIT DEY (Admin)

প্লাস্টিক চাটনি

কাঁচা পেপে

চিনি

পাতিলেবু

পাতলা করে কাটা পেঁপের চাটনিকেই **প্লাস্টিক চাটনি** বলা হয়। এই চাটনি বানাবার জন্য কাঁচা পেঁপেকে পাতলা পাতলা করে কেটে নিয়ে গরম জলে ভাল করে ধুয়ে নিতে হবে। কড়াইতে চিনি আর জল দিয়ে মাঝারি ঘনত্বের রস বানিয়ে পেঁপের পাতলা টুকরো গুলোকে ফোটাতে থাকতে হবে। পেঁপের রং বদলে স্বচ্ছ হয়ে এলে একটা পাত্রে ঢেলে ঠাণ্ডা করতে হবে। ঠাণ্ডা হয়ে গেলে পাতিলেবুর রস মিশিয়ে ফ্রিজে রেখে দিতে হবে। হালকা ঠাণ্ডা ঠাণ্ডা পরিবেশন করা যাবে।

আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

BARNALI KAR (Moderator)

পনির কারী

পনির
জিরে গুড়ো
হলুদ গুড়ো
কাশ্মীরি লঙ্কা গুড়ো
টক দই - ২ টেবিল চামচ
দুধ - ১ কাপ
চারমগজ
পোস্ত বাটা - ১ টেবিল চামচ
কাজু পেস্ট - ১ টেবিল চামচ
গরম মশলা গুড়ো
নুন ও চিনি স্বাদ মতো
তেল পরিমাণ মতো
ফোড়ন গোটা গরম মশলা।

প্রথমে পনিরের টুকরোগুলো হালকা ভেজে নিতে হবে। এরপর প্যানে পরিমাণ মতো তেলে গোটা মশলা ফোড়ন, মশলা গুড়ো ও মশলা পেষ্ট দিয়ে ভালো করে কষিয়ে নিয়ে তাতে ফেটানো দই দিয়ে নেড়েচেড়ে পরিমাণ মতো জল দিতে হবে। ফুটে উঠলে ভেজে রাখা পনির গুলো দিয়ে দিতে হবে। গ্রেভি ঘন হয়ে এলে গরম মশলা ও দুধ দিয়ে আবার একটু ফুটে উঠলেই নামিয়ে নিতে হবে।

আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

SHATABDI DAS (Moderator)

পনির ক্ষীর

পনির - ২০০ গ্রাম ছোট টুকরো করে কেটে নেয়া,
১০০ গ্রাম গ্রেট করা
দুধ - ১ লিঃ
খোয়া - ১০০ গ্রাম
চিনি - ১/৩ কাপ রস তৈরীর জন্য এবং ২ টেবিল চামচ আলাদা করে
কাজু, কিসমিস - ৫০ গ্রাম
পেস্তা - ২৫ গ্রাম
কেশর - আধ চা চামচ
ঘি - সামান্য
তেজপাতা ও এলাচ - ২ টি করে
সাদা তেল - ২ চা চামচ

একটা পাত্রে ১/৩ কাপ চিনি এবং তিন কাপ জল নিয়ে পাতলা চিনির রস বানাতে হবে। কেটে রাখা পনির লাল করে ভেজে ৩০ মিনিট বানিয়ে রাখা রসে ভিজিয়ে রেখে তুলে নিতে হবে। অন্য একটা পাত্রে দুধটা গরম করে কেশর আর অল্প ঘি দিয়ে ফোটাতে হবে। এরপর তেজপাতা, এলাচ, খোয়া দিয়ে ভালো করে মেশাতে হবে আর দিয়ে দিতে হবে গ্রেট করা পনির। সঙ্গে মেশাতে হবে কাজু, কিসমিস, পেস্তা, চিনি এবং টুকরো পনিরগুলো। খুব বেশি গাঢ় হবার আগেই নামিয়ে নিতে হবে।

SHINY DAS (Moderator)

হৃদয়হরণ পিঠা

ময়দা - ১ কাপ
দুধ - দেড় কাপ
পোলাও এর চালের গুঁড়ো - ২ টেবিল চামচ
লবণ সামান্য
চিনি বা গুড়ের সিরা দু কাপ

নামের মতোই দেখতেও সুন্দর **হৃদয়হরণ পিঠা**। খেতেও বেশ সুস্বাদু। দুধ ফুটে উঠলে সামান্য লবণ, চালের গুঁড়া ও ময়দা দিয়ে নেড়ে নামিয়ে নিতে হবে। ভালোভাবে মেখে পাতলা রুটি বানাতে হবে আর কুচি করে ভাঁজ করতে হবে। এবার ভাঁজের মাঝের অংশ ভেতরে ঢুকিয়ে অপর দুই পাশ ঘুরিয়ে আটকে দিতে হবে। ডুবো তেলে ভেজে সিরায় দিয়ে তুলে নিতে হবে। ব্যাস তৈরি সুন্দর, সুস্বাদু হৃদয়হরণ পিঠা।

আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

SNIGDHA CHATTERJEE (Moderator)

হোয়াইট ক্রিমি চানা

কাবলি ছোলা - ২৫০ গ্রাম
আলু - ১ টা
পেঁয়াজ কুচি - ২ টি
আদা রসুন বাটা - ২ চা চামচ
ক্যাপসিকাম - ১টি ছোট টুকরো করে কাটা
কাজু ও চারমগজ বাটা - ২ টেবিল চামচ
নারকেল দুধ - আধ কাপ
ফ্রেশ ক্রিম - ২ টেবিল চামচ
কয়েকটি কাঁচা লঙ্কা চেরা
তেজপাতা - ২ টি

৫/৬ ঘন্টা আগে থেকে ভেজানো ছোলা প্রেশার কুকারে তিনটে সিটি দিয়ে সেদ্ধ করে নিতে হবে। প্যানে তেল আর তেজপাতা ফোড়ন দিয়ে পেঁয়াজ ও ক্যাপসিকাম কুচি একটু ভেজে নিতে হবে। এরপর আদা রসুন বাটা, কাঁচা লঙ্কা, স্বাদ মতো নুন, চিনি দিয়ে কষিয়ে তেল ছাড়লে, তাতে ছোলা দিয়ে ভালো করে নেড়ে পরিমাণ মতো জল দিতে হবে। ফুটে উঠলে কাজু ও চারমগজ বাটা, নারকেল দুধ এবং ফ্রেশ ক্রিম দিয়ে ভালো করে নেড়ে নিয়ে গ্রেভি ঘন হলে ধনেপাতা ছড়িয়ে নামিয়ে নিতে হবে।

আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

SUTAPA DASGUPTA (Moderator)

বেকড ভেটকি উইথ ভেজিস

ভেটকি ফিলেট
পাতিলেবুর রস
আদা বাটা
রসুন বাটা
নুন
গোলমরিচ গুঁড়ো
মাখন
সেদ্ধ করা ব্রকোলি
গাজর
ক্যাপসিকাম
মাশরুম
বিনস্

ভেটকি ফিলেট গুলোকে পাতিলেবুর রস, আদা বাটা, রসুন বাটা, নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো দিয়ে ৪/৫ ঘন্টা ম্যারিনেট করার পর মাখন ব্রাশ করে মাইক্রো-ওভেনে গ্রিল করতে হবে ১৬০° টেম্পারেচারে - এক এক পিঠ ১০ মিনিট করে। এটা চাটুতেও করা যায়। এরপর সেদ্ধ করা সব্জি গুলো, প্যানে মাখন দিয়ে সাঁতলাতে হবে (sauté) পরিমাণ মত নুন আর গোলমরিচ দিয়ে, তারপর দু'টো একসাথে পরিবেশন করতে হবে।

আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

INDRAJIT DEY (Admin)

তিলকুটো

তিল - ২০০ গ্রাম
ক্ষীর - ২০০ গ্রাম
চিনি - ১০০ গ্রাম
দুধ - ১/৪ লিটার

আমার খুব প্রিয় এক বহু পুরনো দিনের মিষ্টি **তিলকুটো**। তিলকুটো বানাতে গেলে আগে কড়াইয়ে তিল নিয়ে ভাজতে হবে। একটু রং ধরলে আঁচ কমিয়ে হাল্কা লাল করে ভাজতে হবে। ঠাণ্ডা হলে এই ভাজা তিল Mixer Grinder মেশিনে গুঁড়িয়ে নিতে হবে। গুড়ো তিল দুধ ও চিনি দিয়ে ফোটাতে হবে, একটু ঘন হয়ে এলে ক্ষীর গুড়ো ও ছোট এলাচ গুড়ো দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নামিয়ে একটু গরম অবস্থাতেই চ্যাপ্টা গোলাকারে তিলকুটো বানিয়ে নিতে হবে।

আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

SUMI DEY (Admin)

মালপোয়া

ছানা

ময়দা

দুধ

ঘি

চিনি

বড় এলাচ

ব্লেন্ডারে ছানা, ময়দা, দুধ, ঘি, একটু চিনি ও বড় এলাচের দানা একসাথে ব্লেন্ড করে একটা ঘন মিশ্রণ তৈরি করে নিতে হবে। একটা কড়াইতে ঘন চিনির রস বানিয়ে নিতে হবে। তাওয়াতে খানিকটা ঘি গরম করে মিশ্রণটা তাওয়ার মাঝখানে ঢালতে হবে, নিজে থেকেই সেটা ছড়িয়ে গিয়ে মালপোর আকার ধারণ করবে। একদিক ভাজা হয়ে গেলে সাবধানে উল্টে ভেজে নিয়ে তুলে চিনির রসে ডুবিয়ে কিছুক্ষণ রেখে তুলে নিয়ে অন্য পাত্রে তুলে রাখতে হবে।

আমাদের বাঙালির রান্নাঘর