IN LOVING MEMORY OF

Indrajit Dey

Amader Bangalir Rannaghor

PRESENTS

Authentic Bengali Dish

Amader Bangalir Rannaghor

রন্ধন তালিকা

বাহারী পটল ঝিঙের নারকেলি ঘন্ট
দুধ শুক্তো
মসুর ডাল দিয়ে চিংড়ী মাছের পাতুরি
মানকচুর পাতুরি
চিংড়ীর পুর ভরা পটলের দোরমা
বাসন্তী পোলাও
হাতে মাখা মৌরলা মাছ
মসুর ডালের পাতুরি
নিরামিষ লাবড়া
রাধাবল্লভী
মাছের মাথা দিয়ে ছ্যাঁচড়া / কাঁটা চচ্চড়ি
পটলের ঝুড়ো
মাছের টক
গোবিন্দ ভোগ চাল নারকেল দিয়ে পটলের কোরমা
আলু পটল চিংড়ী
মৌরলা মাছের চচ্চড়ি
রুই ভাপা
ইলিশ মাছের ভাপে
দই মাছ
যুগলবন্দী কচুশাক
নিরামিষ ধোঁকার ডালনা
ঝিঙে দিয়ে মাছের মাথা
গোবিন্দভোগ চাল দিয়ে থোড়ের ঘন্ট
মোচা চিংড়ী ঘন্ট
মাটন নীহারি আলু দিয়ে
চিংড়ী দিয়ে গাঁটিকচুর ঝোল
খারকোল পাতার ভর্তা
পেঁপের ডালনা

আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ ঝিঙে, পটল, নারকেল কোরা, হলুদ, পোস্ত, সাদা সরষে, কাঁচালঙ্কা, সর্ষের তেল, নুন ও চিনি।

রন্ধন প্রণালীঃ পটল মাঝখান থেকে দু'ফালি করে কেটে নুন, হলুদ দিয়ে ভেজে রাখতে হবে। তেল গরম করে কালো জিরা, কাঁচা লঙ্কা, ঝিঙে দিয়ে একটু ভাজা ভাজা হলে হলুদ গুঁড়ো, নুন, চিনি দিয়ে কষে নিতে হবে। নারকেল, কাঁচা লঙ্কা একসাথে বেটে নিতে হবে। সরষে আর পোস্তও একসাথে বেটে নিতে হবে। এবার নারকেল বাটা, সরষে পোস্ত বাটা সবজির সাথে মিশিয়ে কষতে হবে তেল না ছেড়ে আসা পর্যন্ত। প্রয়োজনে সামান্য জল দেওয়া যেতে পারে। ঢাকা দিয়ে ৫ - ৭ মিনিট রান্না করতে হবে ঝোল একটু শুকিয়ে না আসা পর্যন্ত। গরম ভাতের এর সাথে পরিবেশন করা যেতে পারে।

বাহারী পটল ঝিঙের নারকেলি ঘন্ট

Samoyita Chakraborty

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ উচ্ছে, দুধ, আলু, লাল আলু, সজনেডাটা, লাউ, পেঁপে, বেগুন, বড়ি, কাঁচকলা, সরষের তেল, ঘি, নুন, চিনি, পোস্ত, সরষে, রাঁধুনি বাটা, তেজপাতা ও আদাবাটা।

রন্ধন প্রণালীঃ প্রথমে কড়াইতে তেল দিয়ে সব সবজি আলাদা করে ভেজে তুলে রাখতে হবে। সজনেডাটা বাদে ঐ তেলে তেজপাতা, মেথি, সরষে ফোরন দিয়ে এবার সরষে, পোস্ত, রাঁধুনী বাটা দিয়ে ডাঁটা গুলো দিয়ে একটু ভেজে তার উপর সব ভাজা সবজি দিয়ে একটু কষিয়ে নিতে হবে। এরপর পর্যায়ক্রমে নুন, ভাজা বড়ি, দুধ আর অল্প চিনি দিয়ে ফুটিয়ে ওপরে ঘি ছড়িয়ে নামিয়ে পরিবেশন করা যাবে খাঁটি বাঙালির দুধ শুক্তো।

দুধ শুক্তো

Ratna Dey

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ এক কাপ মসুর ডাল বাটা সাথে দুটো কাঁচা লঙ্কা, ২০০ গ্রাম চিংড়ী মাছ, নারকেল বাটা, সরষের তেল, কাঁচা লঙ্কা চারটে, পেঁয়াজ কুচি, ধনেপাতা কুচি, নুন, হলুদ ও চিনি।

রন্ধন প্রণালীঃ সব উপকরণ গুলো একসাথে মেখে একটি টিফিন বাটিতে তেল লাগিয়ে ওর মধ্যে দিয়ে ভালো করে ঢাকা লাগিয়ে রাইস কুকারের ভিতরে অল্প জল দিয়ে বাটিটা বসিয়ে দিতে হবে ২০ মিনিটের জন্য। ২০ মিনিট পর ঢাকনা খুলে উপরে অল্প ধনেপাতা, কাঁচা লঙ্কা ছড়িয়ে গরম গরম ভাতের সাথে পরিবেশন করা যাবে।

মসুর ডাল দিয়ে চিংড়ী মাছের পাতুরি

Purabi Talukdar

উপকরণঃ মানকচু, নারকেল, সরষে বাটা, লঙ্কা বাটা, সরষে তেল, নুন, হলুদ ও কলাপাতা।

রন্ধন প্রণালীঃ মানকচু সেদ্ধ করে নিতে হবে। কচু, নারকেল, লঙ্কা, সরষে বেটে নিয়ে একটা বাটিতে সরষের তেল, নুন, হলুদ দিয়ে মিশিয়ে নিতে হবে। কলাপাতা ছোট করে কেটে আগুনে সেকে নিতে হবে। এক একটা পাতার মধ্যে পরিমান মত কচুর পুর ভরে পাতা চারদিকে মুড়ে সুতো দিয়ে বেঁধে দিতে হবে। প্যানে তেল গরম হলে সব গুলি দুই পিঠ ঢেকে ঢেকে ভেজে নিলেই তৈরি হয়ে যাবে মানকচুর পাতুরি।

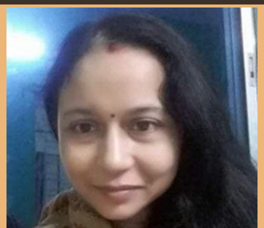
মানকচুর পাতুরি

Monika Bhowal

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ চিংড়ী মাছ, পটল, আদা, রসুন, টোম্যাটো, পেঁয়াজ, কাঁচালঙ্কা, সরষের তেল, বেসন, নুন, হলুদ, চিনি, গরম মশলা গুঁড়ো, তেজপাতা, শুকনো লঙ্কা, লঙ্কা গুঁড়ো, ধনেপাতা, ঘি ও গোটা গরম মশলা।

রন্ধন প্রণালীঃ চিংড়ী মাছ ভেজে, বেটে তাতে আদা, রসুন, কাঁচালঙ্কা বাটা,নুন, হলুদ, বেসন দিয়ে কড়াইতে নেড়েচেড়ে শক্ত ডো বানিয়ে খোসা ছাড়ানো পটলের মাঝখানে অল্প অল্প করে ঢুকিয়ে ছাঁকা তেলে ভেজে তুলে নিতে হবে। ঐ তেলে তেজপাতা, শুকনো লঙ্কা, গোটা গরম মশলা ফোড়ন দিয়ে পেঁয়াজ, রসুন, আদা বাটা আর বাকি সমস্ত মশলা অল্প গরম জল দিয়ে গ্রেভি বানিয়ে তাতে ভেজে রাখা পটল দিয়ে লো ফ্লেমে কিছুক্ষণ রান্না হলে ঘি, গরম মশলা আর ধনেপাতার কুচি ছড়িয়ে পরিবেশন করা যাবে।



চিংড়ীর পুর ভরা পটলের দোরমা

Madhuchanda Dasgupta

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ গোবিন্দভোগ চাল ২ কাপ, ঘি, কাজু, কিসমিস, নুন, হলুদ, চিনি, গোটা গরম মশলা, তেজপাতা, আদাকুচি ও কাঁচা লঙ্কা ৪টে।

রন্ধন প্রণালীঃ সবার আগে চাল ধুয়ে জল ঝরিয়ে শুকনো করে নিয়ে তাতে ২ চামচ ঘি, সামান্য নুন, চিনি, আদাকুচি, গোটা গরম মশলা, তেজপাতা দিয়ে ৩০ মিনিট মেখে রাখতে হবে। এরপর ৪ কাপ জল গরম করে নিয়ে কড়াইতে ঘি গরম করে তাতে গোটা গরম মশলা, কাজু, কিসমিস দিয়ে নেড়েচেড়ে মাখানো চালটা দিয়ে ভাল করে ভেজে নিতে হবে। এবার গরম জল দিয়ে ভাল করে ফুটিয়ে ঢেকে আবারও ১০ মিনিট কম আচে রান্না করতে হবে। এরপর ঢাকা খুলে নেড়ে নুন, চিনি লাগলে দিয়ে সঙ্গে এক চামচ ঘি দিয়ে নামিয়ে নিলেই তৈরী বাসন্তী পোলাও

বাসন্তী পোলাও

Titli Acharya

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ মৌরলা মাছ, রসুন, পিঁয়াজ, সরষের তেল, বেগুন, টমেটো, কাঁচা লঙ্কা, ধনেপাতা, নুন, হলুদ, ধনে গুড়ো, জিড়ে গুড়ো ও কাশ্মীরী লঙ্কা গুড়ো।

রন্ধন প্রণালীঃ মাছ সমেত সব উপকরন হাত দিয়ে মেখে অল্প গরম জল দিয়ে কড়াই ওভেনে বসিয়ে ঢাকা দিয়ে হাল্কা আঁচে রান্না হতে দিতে হবে| কিছুক্ষণ পরে ঢাকা তুলে জল শুকিয়ে মাখামাখা হয়ে এলে উপরে ধনেপাতা ছড়িয়ে দিলেই তৈরী হাতে মাখা মৌরলা মাছ।

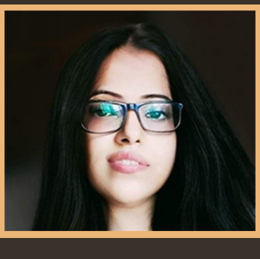
হাতে মাখা মৌরলা মাছ

Banhi Sen

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ ১৫০ গ্রাম মসুর ডাল, কাচা লঙ্কা ৪ টে, বড় পিয়াজ একটা কুচি করা, রসুন কুচি ৪ - ৫ কোয়া, হলুদ গুঁড়ো ১/৪ চামচ, নুন, সরষের তেল বড় দু চামচ ও কলাপাতা বা ফয়েল পেপার (FOIL PAPER)।

রন্ধন প্রণালীঃ মসুর ডাল ভালো করে ধুয়ে ১৫ মিনিট ভিজিয়ে রাখতে হবে। তারপর শিলে অথবা মিক্সারে মসুর ডাল আর দুটো কাচা লঙ্কা বেটে নিতে হবে। এবার বাটা মসুর ডালের মধ্যে পিয়াজ কুচি, ২ টো লঙ্কা কুচি, রসুন কুচি, হলুদ গুঁড়ো, স্বাদ অনুযায়ী লবণ আর সরষের তেল দিয়ে ভালো করে মেখে কলা পাতা বা ফয়েল পেপার এ মুড়ে বসিয়ে দিতে হবে একদম হাল্কা আঁচে। ১০ থেকে ১৫ মিনিট পর নামিয়ে গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করা যাবে



মসুর ডালের পাতুরি

Arpita Majumder

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ সবজি - পটল, মুলো, পুঁইডাটা, বেগুন, আলু, কুদরি, লাউ, গাজর, ঝিঙে ও চিচিঙ্গে। গোটা মশলা - পাঁচফোড়ন, সরষের তেল, নুন, চিনি, হলুদ, তেজপাতা, শুকনো লঙ্কা, ভেজানো ছোলা ও আদা বাটা। ভাজা মশলা গুঁড়ো করা - জোয়ান, জিরে, ধনে, মৌরি ও মেথি।

রন্ধন প্রণালীঃ প্রথমেই কড়াই গরম হলে তেল দিয়ে পাঁচফোড়ন, তেজপাতা, নুন, লঙ্কা কেটে, আদা-জিরে বাটা দিতে হবে। মসলা ভাজা হয়ে এলে ধুয়ে রাখা সবজি গুলো, হলুদ আর অল্প নুন দিয়ে নেড়ে ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে। সবজির জল হালকা শুকিয়ে এলে ঢাকা খুলে অল্প চিনি ও ছোলা দিয়ে নাড়তে হবে যতক্ষণ না কষা হচ্ছে। জল দিতে হবে না, ঐ তেলেই লাবড়া তৈরি হবে। শেষে গোটা ভাজা মসলার গুঁড়ো ছড়িয়ে দিলেই তৈরি নিরামিষ লাবড়া।

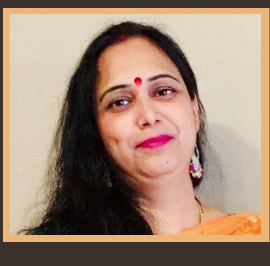
নিরামিষ লাবড়া

Sumana Ghoshal Hui

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ দেড় কাপ বিউলির ডাল, ২ কাপ ময়দা, আদা, কাঁচা লঙ্কা ৫ টি, কালো জিরে ১ চামচ, মৌরি ২ চামচ, হিং আধ চামচ, নুন পরিমান মতন ও চিনি ২ চামচ।

রন্ধন প্রণালীঃ পুরের জন্য ডাল বেটে নিতে হবে। ময়দা তে নুন, চিনি, মৌরি গুঁড়ো, তেল আর বেটে রাখা আদা, কাঁচালঙ্কা আর বিউলীর ডাল বাটা দিয়ে মেখে নিতে হবে। কড়াই বসিয়ে তার মধ্যে তেল গরম করে হিং, কালো জিরে আর বেটে রাখা আদা, লঙ্কা আর মৌরি গুঁড়ো দিয়ে পরিমান মতো নুন, চিনি দিয়ে ভেজে বিউলির ডাল দিয়ে পুরটা শুকনো করে ভেজে ঠান্ডা করে লেচি কেটে একটু করে পুর ভরে বেলে তেলে ভেজে নিলেই তৈরি রাধাবল্লবী। পরিবেষণ করা যাবে আলুর তরকারী দিয়ে।



রাধাবল্লভী

Manjushree Mishra

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ রুই মাছের মাথা একটা, সব রকম সবজি টুকরো করা, দু / তিন রকম শাক, কিছু ডাঁটা, নুন, হলুদ, চিনি, পেয়াজ একটা কুচি করা, টমেটো একটা কুচি করা, রসুন কুচি ৪ কোয়া, গোটা জিরে, শুকনো লঙ্কা একটা ও আদা বাটা।

রন্ধন প্রণালীঃ কড়াইতে একটু বেশী তেল দিয়ে মাছের মাথা ধুয়ে লাল করে ভেজে তুলে রেখে ঐ তেলেই জিরে, শুকনো লঙ্কা ফোড়ন, পেয়াজ কুচি আর রসুন কুচি দিয়ে লালচে হলে টমেটো কুচি দিয়ে নেড়েচেড়ে সব সবজি দিয়ে একটু ভেজে শাক গুলো দিয়ে পরিমান মত নুন, চিনি, হলুদ, আদা বাটা সব দিয়ে চাপা দিয়ে একটু মজে গেলে ঢাকা খুলে মাছের মাথাটা দিয়ে ভেঙে নেড়েচেড়ে আবার চাপা দিয়ে ৫ মিনিট পর ঢাকা খুলে দেখে নেড়েচেড়ে একটু গরম মশলার গুঁড়ো দিয়ে নামিয়ে নিতে হবে।

মাছের মাথা দিয়ে ছ্যাঁচড়া / কাঁটা চচ্চড়ি

Tandra Sarkar

উপকরণঃ পটল ২৫০ গ্রাম গ্রেট করা, পিঁয়াজ কুচি বড় দুটো, টমেটো কুচি বড় একটা, রসুন কুচি এক বড় চামচ, তেজপাতা, শুকনো লঙ্কা, কাঁচা লঙ্কা কুচি, আদা গ্রেট করা এক বড় চামচ, পাঁচ ফোড়ন এক ছোট চামচ, নুন, হলুদ, চিনি ও সরষের তেল।

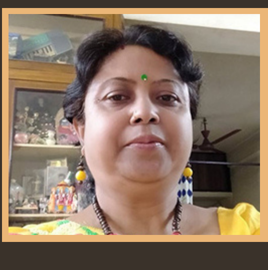
রন্ধন প্রণালীঃ প্রথমে কড়াইয়ে পরিমাণ মতো তেল গরম করে তাতে শুকনো লঙ্কা, তেজপাতা ও পাঁচ ফোড়ন দিয়ে একটু নেড়ে পিঁয়াজ, রসুন ও লঙ্কা দিয়ে ভালো করে ভেজে নিতে হবে। এবার পটল দিয়ে নুন, হলুদ ভালো করে মিশিয়ে মিনিট দুয়েক ভেজে টমেটো দিয়ে আর একটু ভেজে চাপা দিয়ে রাখতে হবে মিনিট পাঁচেক হাল্কা আঁচে। পটল সেদ্ধ হয়ে গেলে একটু চিনি দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে দিতে হবে।

পটলের ঝুড়ো

Kalyani Gon De

উপকরণঃ মাছের মাথা, পেঁয়াজ, টমেটো, শুকনো লঙ্কা, তেজপাতা, মেথি, নুন, চিনি, হলুদ, ধনে, পাঁচফোড়ন, তেঁতুল ও তেল।

রন্ধন প্রণালীঃ মাছের মাথা নুন হলুদ মাখিয়ে ভেজে নিতে হবে। পেঁয়াজ টমেটো পেস্ট করে রাখতে হবে। কড়াইতে তেল দিয়ে পাঁচফোড়ন, তেজপাতা, শুকনো লঙ্কা দিয়ে পেস্ট মশলা দিয়ে ভালো করে কষে নুন হলুদ দিয়ে ভিজিয়ে রাখা তেঁতুলের ক্বাথটা দিতে হবে। সামান্য জল দিয়ে ঢাকা দিয়ে ফুটতে দিতে হবে। ভালো করে ফুটে এলে মাছের মাথা গুলো দিয়ে স্বাদ মত মিষ্টি দিতে হবে। শুকনো করায় নেড়ে মেথি আর ধনে গুঁড়ো করে মাছের টকের উপরে ছড়িয়ে দিতে হবে। একটু ঢাকা দিয়ে রাখলেই পরিবেশনের জন্য তৈরি মাছের টক।



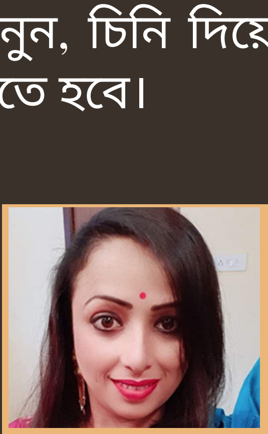
মাছের টক

Rama Ghatak

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ গোবিন্দভোগ চাল ৫০ গ্রাম. গোটা গরম মশলা, তেজপাতা, শুকনো লঙ্কা, নারকেল কোরা, জিরে গুঁড়ো, লঙ্কা গুঁড়ো, আদা বাটা, নুন, হলুদ, চিনি ও ঘি।

রন্ধন প্রণালীঃ প্রথমে পটল গুলো ভাল করে ভেজে নিতে হবে। তারপরে গোটা জিরে, তেজপাতা, শুকনো লঙ্কা, গোটা গরম মশলা ফোড়ন দিতে হবে। পটল গুলো ভাজা হয়ে একটা পাত্রে তুলে রেখে চাল ভাল করে ভেজে নিতে হবে। নারকেল কোরা, জিরে গুঁড়ো, লঙ্কা গুঁড়ো আর আদাবাটা দিয়ে ভালো করে কষিয়ে নিতে হবে। তারপর সামান্য জল চাল গুলোর মধ্যে দিয়ে ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে। স্বাদমতো নুন, চিনি দিয়ে নামানোর আগে ঘি, গরম মসলা ছিটিয়ে দিয়ে নামাতে হবে।



গোবিন্দ ভোগ চাল নারকেল দিয়ে পটলের কোরমা

Aparna Ghosh

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ আলু, পটল, চিংড়ি মাছ, পিঁয়াজ, আদা, রসুন, টমেটো, কাঁচা লঙ্কা, তেল, নুন, চিনি, জিরে গুঁড়ো ও ধনে গুঁড়ো।

রন্ধন প্রণালীঃ প্রথমে চিংড়ি মাছ গুলো বেছে ধুয়ে নুন, হলুদ মাখিয়ে রাখতে হবে। আলু পটল ডুমো করে কেটে রাখতে হবে। পিয়াঁজ, আদা ও টমেটো কুচি করতে হবে। রসুন ছাড়িয়ে নিতে হবে। কড়াইয়ে তেল গরম করে চিংড়ি মাছ গুলো অল্প ভাজতে হবে। এরপর আলু, পটল, নুন ও হলুদ দিয়ে হেলুনি দিয়ে ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে। মিক্সিতে পিঁয়াজ, আদা, রসুন, টমেটো, কাঁচা লঙ্কা পেস্ট করে চিনি কড়াইয়ে দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিতে হবে। ধনে ও জিরে গুঁড়োও পেস্ট করে দিতে হবে। সব দিয়ে ভালো করে কষিয়ে নিয়ে জল দিয়ে চাপা দিতে হবে। একটু পরে চিংড়ি গুলো দিতে হবে। সিদ্ধ হয়ে গেলে গ্রেভিটা একটু ঘন করে নামাতে হবে।

আলু পটল চিংড়ী

Monalisa Munna

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ মৌরলা মাছ, আলু, বেগুন, ডাঁটা, টমেটো, পেয়াজ, কাঁচা লঙ্কা, ক্যাপসিকাম, ধনেপাতা কুচি, সরষের তেল, কালো জিরে, নুন, হলুদ, লাল লঙ্কা গুঁড়ো ও অল্প চিনি।

রন্ধন প্রণালীঃ মাছ কেটে ভাল করে ধুয়ে নুন, হলুদ ও লঙ্কা গুঁড়ো মাখিয়ে ১৫ মিনিট রেখে দিতে হবে। সবজি গুলো ছোট ছোট করে কেটে ভাল করে ধুয়ে রেখে দিতে হবে। গ্যাসে কড়া বসিয়ে গরম হলে সরষের তেল ঢেলে মাছ গুলো ভাল করে ভেজে তুলে নিতে হবে। আরও একটু তেল ঢেলে কালো জিরে ফোড়ন দিয়ে সব সবজী গুলো দিয়ে ভালো করে ভেজে মশলা দিয়ে কষিয়ে একটু চিনি দিয়ে নাড়াচাড়া করে পরিমাণ মতো গরম জল দিয়ে ভাল করে ফুটলে তাতে ভেজে রাখা মাছ দিতে হবে। ফুটে শুকিয়ে গেলে ধনেপাতা কুচি দিয়ে নামালেই তৈরি মৌরলা মাছের চচ্চড়ি।

মৌরলা মাছের চচ্চড়ি

Swapna Dutta

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ রুইমাছ, কালো ও সাদা সরষে বাটা, লঙ্কা বাটা, পোস্ত বাটা, নুন, হলুদ, সরষের তেল ও কাচা লঙ্কা ২ টো।

রন্ধন প্রণালীঃ প্রথমে মাছে নুন হলুদ মাখিয়ে রাখতে হবে। তারপর সর্ষে বাটা, কাঁচা লঙ্কা বাটা, পোস্ত বাটা, নুন, হলুদ, আস্ত কাঁচা লঙ্কা, সরষের তেল ভালো করে মাছের সাথে মেখে একটা টিফিন বক্সে রেখে ঢাকনা বন্ধ করে দিতে হবে। এবার কড়াইতে জল গরম করে তাতে টিফিন বক্স রেখে ঢাকনা দিতে হবে। ১৫/২০ মিনিট রাখার পর ঠান্ডা হয়ে গেলেই তৈরি হয়ে গেল রুই ভাপা।

রুই ভাপা

Monka Dutta

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ ইলিশ মাছ, সরষের তেল, সাদা সরষে, নারকেল, হলুদ, কাঁচা লঙ্কা ও নুন।

রন্ধন প্রণালীঃ প্রথমে মাছে নুন ও হলুদ মাখিয়ে রাখতে হবে। নারকেল ও সাদা সরষে কাঁচা লঙ্কা ও নুন দিয়ে বেটে, একটা ঢাকনা সমেত বাটি নিয়ে তার মধ্যে কিছু আস্ত কাঁচা লঙ্কা, হলুদ, নুন, সরষের তেল, সাদা সরষে, নারকেল ও কাঁচা লঙ্কা বাটা মাখিয়ে বাটির মুখটা ভালো করে আটকাতে হবে। এবার কড়াই তে জল গরম করে বন্ধ বাটির উপর ভারী কিছু দিয়ে রাখতে হবে। ২০ মিনিট বাদে আঁচ বন্ধ করে আরো ১০ মিনিট রেখে দিলেই তৈরি ইলিশ মাছের ভাপে।

ইলিশ মাছের ভাপে

Anuradha Majumdar

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ রুই / কাতলা মাছ টুকরো করা, টক দই, নুন, চিনি, হলুদ, লঙ্কা গুঁড়ো, সরষের তেল, গোটা গরম মশলা, পিঁয়াজ বাটা, আদা ও রসুন বাটা।

রন্ধন প্রণালীঃ মাছে নুন, হলুদ মাখিয়ে রেখে সরষের তেলে ভেজে তুলে নিতে হবে। এবার ওই তেলে গোটা গরম মশলা ফোড়ন আর পিঁয়াজ বাটা দিয়ে অল্প কষিয়ে নিয়ে আদা, রসুন বাটা দিয়ে ভালো করে কষাতে হবে। দই ভালো করে ফেটিয়ে নিয়ে তাতে হলুদ ও লঙ্কা গুঁড়ো মিশিয়ে নিয়ে কড়াইয়ে দিয়ে নাড়তে হবে। মশলা থেকে যখন তেল ছাড়বে, তখন অল্প জল দিয়ে নুন চিনি দিতে হবে। জলটা ফুটে উঠলে ভাজা মাছগুলো দিয়ে একটু নেড়েচেড়ে নামিয়ে নিলেই তৈরী দই মাছ।

দই মাছ

Subhra Hazra

উপকরণঃ কচু শাক, নারকেল কোরা, সেদ্ধ ছোলা, কাঁচা লঙ্কা, সরষের তেল, গোটা জিরে, শুকনো লঙ্কা, তেজপাতা, নুন, হলুদ, চিনি ও জিরে গুঁড়ো।

রন্ধন প্রণালীঃ কড়াইতে সরষের তেল গরম করে তেজপাতা, গোটা জিরে ও শুকনো লঙ্কা ফোরন দিতে হবে। জল ঝরানো ভাপিয়ে নেওয়া কচুশাক দিয়ে বাকী সমস্ত মশলা একে একে দিতে হবে। অবশেষে নারকেল কোরা আর সেদ্ধ ছোলা যোগ করে একদম শুকনো হয়ে গেলে নারকেলের টুকরো সহ পরিবেশন করা যাবে।

যুগলবন্দী কচুশাক

Namita Dasgupta

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ ছোলার ডাল বাটা, নুন, চিনি, হলুদ জিরে গুঁড়ো, লঙ্কা গুঁড়ো,গরম মশলা, হিং, গোটা জিরে, কালো জিরে, সর্ষের তেল, ঘী, তেজপাতা, শুকনো লঙ্কা, গোটা লঙ্কা, আদা বাটা, টমেটো ও আলু।

রন্ধন প্রণালীঃ আগের রাতে ছোলার ডাল ভিজিয়ে রাখতে হবে। সকালে কিছুটা আদাবাটা ও গোটা লঙ্কা দিয়ে ডাল বেটে নিতে হবে। কড়াইতে সর্ষের তেল দিয়ে তার মধ্যে কালো জিরে ও হিং ফোড়ন দিয়ে বেটে রাখা ডাল ভেজে নিতে হবে। তারপর একটা থালায় তেল মাখিয়ে তাতে ডাল ভালোভাবে ছড়িয়ে চৌকোনা আকারে কেটে নিয়ে আবার কড়াইতে সর্ষের তেল দিয়ে ওগুলোকে ভেজে নিতে হবে। তারপর একটা কড়াইতে ঘী দিয়ে তার মধ্যে গোটা জিরে, শুকনো লঙ্কা ও তেজপাতা ফোড়ন দিয়ে আদা বাটা, টমেটো, হলুদ, জিরে, লঙ্কা গুঁড়ো, নুন ও চিনি দিয়ে কষিয়ে তার মধ্যে চৌকো করে কেটে আর ভেজে রাখা আলু মিশিয়ে ঝোল বানিয়ে ফুটিয়ে নিতে হবে। শেষে ভেজে রাখা ধোঁকার টুকরো আর গরম মশলা দিয়ে আর একটু ফুটিয়ে ওপর থেকে ঘী ছড়িয়ে পরিবেশন করা যাবে।

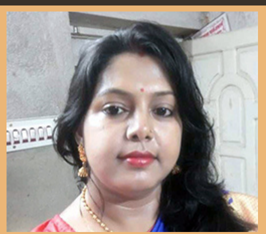
নিরামিষ ধোঁকার ডালনা

Aditi Chakravorty

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ মাছের মাথা, ঝিঙে, আলু, সরষে, পিঁয়াজ বাটা ২ বড় চামচ, রসুন, জিরে, কাঁচা লঙ্কা, হলুদ ও নুন।

রন্ধন প্রণালীঃ ঝিঙে, আলু কেটে নিয়ে মাছের মাথা কড়াইতে তেল দিয়ে ভেজে নিতে হবে। ওই তেলে জিরে ফোড়ন দিয়ে তাতে পিঁয়াজ ও রসুন বাটা দিয়ে একটু ভেজে নিয়ে ঝিঙে ও আলু দিয়ে, হলুদ দিয়ে ঢেকে দিতে হবে। ঝিঙের জল শুকিয়ে এলে ভাজা মাছের মাথা দিয়ে তাতে সরষে বাটা ও অল্প নুন দিয়ে একটু কষিয়ে নিলেই তৈরী হয়ে যাবে ঝিঙে দিয়ে মাছের মাথা।



ঝিঙে দিয়ে মাছের মাথা

Champa Bhowmick

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ গোবিন্দভোগ চাল, থোড়, আলু, শুকনো লঙ্কা, তেজপাতা, গোটা গরম মশলা, নুন, চিনি, ঘী, হলুদ, জিরে গুঁড়ো, আদাবাটা, কাঁচা লঙ্কা বাটা, সরষের তেল ও গোটা জিরে।

রন্ধন প্রণালীঃ প্রথমে থোড় ভাপিয়ে রাখতে হবে। কড়াইতে তেল দিয়ে গোটা জিরে, তেজপাতা, গোটা গরম মশলা, শুকনো লঙ্কা ফোড়ন দিতে হবে। এতে ভেজানো চাল, আলু কুচি, আদাবাটা, কাঁচা লঙ্কা বাটা, হলুদ, জিরে গুঁড়ো দিয়ে নাড়াচাড়া করে অল্প জল দিয়ে ঢাকা দিয়ে কম আঁচে রাখতে হবে। চাল, আলু একটু নরম হয়ে গেলে ভাপিয়ে রাখা থোড় দিয়ে কষাতে হবে। আন্দাজ মতো নুন, চিনি দিয়ে কষিয়ে ঘী, গরম মশলা গুঁড়ো দিয়ে নামিয়ে নিতে হবে।

গোবিন্দভোগ চাল দিয়ে থোড়ের ঘন্ট

Moushumi Chakraborty

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ সেদ্ধ মোচা, সেদ্ধ আলু, চিংড়ী মাছ ভাজা, নারকেল কোরা, মটর ডাল বাটা, নুন, চিনি, আলু টুকরো করা, তেজপাতা, গোটা গরম মশলা, ঘি, ধনে, জিরে গুঁড়ো, কাঁচা লঙ্কা কুচি, গরম মশলা গুঁড়ো ও আদা বাটা।

রন্ধন প্রণালীঃ প্রথমে একটি বাটিতে মোচা, আলু, নারকেল কোরা নুন, চিনি, কাঁচা লঙ্কা কুচি, আদা বাটা, ধনে গুঁড়ো, জিরে গুঁড়ো ও মটর ডাল বাটা দিয়ে ভালো করে মেখে নিতে হবে। কড়াইতে তেল দিয়ে চিংড়ী মাছ ভেজে তুলে নিতে হবে। ঐ তেলেই তেজপাতা ও গোটা গরম মশলা দিয়ে টুকরো আলু ও নুন দিয়ে ভেজে নিয়ে মাখা মিশ্রণটি দিয়ে ভালো করে ভেজে অল্প জল দিয়ে ঢাকা দিতে হবে। কিছুক্ষণ পর ঢাকা খুলে ভাজা চিংড়ী মাছ দিয়ে নাড়াচাড়া করে ঘি ও গরম মশলা গুঁড়ো দিয়ে নামিয়ে নিলেই তৈরী হয়ে যাবে মোচা চিংড়ী ঘন্ট।

মোচা চিংড়ী ঘন্ট

Sumita Sen Sharma

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ মাটন, আলু, টমেটো, আদা, রসুন, পিঁয়াজ, কাঁচা লঙ্কা, ধনেপাতা, সরষের তেল, হলুদ, লঙ্কা গুঁড়ো, নুন ও চিনি স্বাদমত। নীহারি মশলার জন্যে - তেজপাতা, বড় এলাচ, ছোট এলাচ, লবঙ্গ, দারচিনি, মৌরি, জায়ফল, জায়ত্রী, কালো মরিচ, জিরে, ধনে, সাজিরা, স্টার এনিস একটু টেলে নিয়ে গুঁড়ো করে রাখতে হবে।

রন্ধন প্রণালীঃ আদা, রসুন ও টমেটোর পেস্ট বানিয়ে মাংসে মাখিয়ে রাখতে হবে। কড়াইতে বেশি করে তেল গরম করে আলু ও পিঁয়াজ লাল করে ভেজে ঐ তেলেই মাংস, নুন, চিনি, সব মশলা দিয়ে ভাল করে কষিয়ে পরিমাণ মত জল ঢেলে প্রেসার কুকারে দুটো সিটি দিয়ে ২০ মিনিট দমে রেখে বের করে আদা, লঙ্কা, ধনেপাতা কুচি ও বেরেস্তা ছড়িয়ে পরিবেশন করা যাবে।

মাটন নীহারি আলু দিয়ে

Soma Kundu Chowdhury

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ গাঁটিকচু, আলু, চিংড়ি মাছ, আদাবাটা, নারকেল কোড়া, গোটা জিরে, চিনি, নুন, হলুদ, লঙ্কা গুঁড়ো, ধনে গুড়ো, গোটা গরম মশলা (এলাচ লবঙ্গ দারুচিনি), তেজপাতা, কাঁচা লঙ্কা ও সরষের তেল।

রন্ধন প্রণালীঃ প্রথমে সরষের তেলে চিংড়ি মাছ, লম্বা লম্বা করে কেটে রাখা আলু ও কচুগুলো হলুদ ও নুন দিয়ে আলাদা আলাদা করে ভেজে তুলে রাখতে হবে। ওই তেলেই গোটা গরম মশলা, জিরে, তেজপাতা ও কাঁচা লঙ্কা একসাথে ফোড়ন দিয়ে তাতে আদাবাটা ও নারকেল কোড়া, এছাড়া হলুদ, নুন, লঙ্কা গুঁড়ো, ধনেগুড়ো দিয়ে ভালো ভাবে নেড়েচেড়ে তাতে ভেজে রাখা গাঁটিকচু ও আলু দিয়ে আবার কিছু সময় নেড়েচেড়ে গরম জল, চিনি ও চিংড়ি মাছ গুলো দিয়ে কড়াই কিছু সময় ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে। সব উপকরণ গুলো সেদ্ধ হয়ে গেলে নামিয়ে নিলেই তৈরী চিংড়ি দিয়ে গাঁটিকচুর ঝোল।

চিংড়ী দিয়ে গাঁটিকচুর ঝোল

Sunayani Halder

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ খারকোল পাতা, কালো জিরে, রসুন, পিঁয়াজ, কাঁচা লঙ্কা, সরষে বাটা, সরষের তেল ও নুন।

রন্ধন প্রণালীঃ প্রথমে খারকোল পাতা, নুন ও হলুদ দিয়ে সেদ্ধ করে নিতে হবে। ঠান্ডা হলে মিক্সিতে সেদ্ধ পাতা ও কাঁচা লঙ্কা পেস্ট করে নিতে হবে। এবার কড়াইয়ে তেল গরম করে তার মধ্যে কালো জিরে ও রসুন কুচি দিয়ে ভাল করে নাড়তে হবে। এর সঙ্গে পিঁয়াজ কুচি দিতে হবে। তৈরী করে রাখা পেস্ট দিয়ে ভালো ভাবে নাড়তে হবে। শেষে সরষে বাটা ও স্বাদমতো নুন দিয়ে ভালো করে নেড়েচেড়ে শুকিয়ে নিলেই তৈরী খারকোল পাতার ভর্তা।

খারকোল পাতার ভর্তা

Barnali Kundu

Amader Bangalir Rannaghor

উপকরণঃ পেপে একটা, আলু ২ টো, গোবিন্দ ভোগ চাল আধ কাপ, শুকনো লঙ্কা ১ টা, কাঁচা লঙ্কা ২ টো, তেজ পাতা, গোটা জিরে, হলুদ গুঁড়ো, লাল লঙ্কা গুঁরো, জিরে গুঁড়ো, গরম মশলা গুঁড়ো, নুন, চিনি, আদা, ঘি, কাজু, কিসমিস ও সরষের তেল ৪ চামচ।

রন্ধন প্রণালীঃ প্রথমে পেপে ও আলু চৌকো চৌকো করে কেটে নিতে হবে। চাল অল্প তেল দিয়ে ভেজে নিতে হবে। করাইতে সরষের তেল দিয়ে তাতে শুকনো লঙ্কা, তেজ পাতা, গোটা জিরে ফোড়ন দিয়ে আলু, পেপে গুলো অল্প হলুদ গুঁড়ো দিয়ে ভেজে নিয়ে পর পর পরিমাণ মতো সব মশলা দিয়ে একটু নেড়েচেড়ে নিয়ে তাতে ভাজা চাল, ১ চামচ চিনি দিয়ে নেড়ে নিয়ে ২ কাপ গরম জল দিয়ে ২০ মিনিট ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে। ১ চামচ গরম মশলা, ১ চামচ ঘি, কাজু, কিসমিস দিয়ে নামিয়ে নিলেই তৈরী পেপের ডালনা।

পেঁপের ডালনা

Suchitra Dey