



# সরিষার তেলে বিফ তেহারি

## উপকরণ

বড় দুই টুকরা দারচিনি, ৮/১০টি এলাচ, অর্ধেক জায়ফল, ৩টি জয়ত্রি, ১৫টি কালো গোল মরিচ, লবঙ্গ ৫টি। সব মসলা গ্রাইন্ডারে গুঁড়ো করে নিতে হবে। বিফ, মাটন যে কোনো মাংস এক কেজি (চর্বিসহ ছোট টুকরা করে নিতে হবে)। পোলাওয়ার চাল ৩ কাপ (আধা ঘণ্টা আগে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিতে হবে)। এক কাপ সরিষার তেল, এক কাপ পেঁয়াজ কুচি, আদা বাটা ২ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, দুই টেবিল চামচ ফেটানো টক দই, কাঁচা মরিচ ৭/৮টি, দুই টেবিল চামচ গুঁড়া দুধ, গোটা কাঁচা মরিচ ১০টি, কেওড়া জল ২ টেবিল চামচ, স্বাদ মতো লবণ।



## প্রস্তুত প্রণালি

প্যানে এক কাপ সরিষার তেল দিয়ে ভালো করে গরম করে নিয়ে পেঁয়াজ কুচি দিয়ে ভাজতে হবে। এরপর আদা, রসুন বাটা দিয়ে ভুনে ফালি করা কাঁচা মরিচ দিয়ে রেডি করে রাখা তেহারি মসলা সবটুকু দিয়ে একটু ভুনে মাংস দিয়ে নেড়ে দিয়ে ফেটানো টক দই ও স্বাদ মতো লবণ দিয়ে ঢেকে মাংস রান্না করতে হবে। এসময় মাংসে পানি ছেড়ে দিবে ওই পানিতেই অল্প আঁচে মাংস ৪৫/৫০ মিনিট রান্না করতে হবে। তেল ছেড়ে দিলে মাংস ওপর থেকে উঠিয়ে নিয়ে ওই মসলা তেলেই পোলাউয়ের চাল দিয়ে ২/৩ মিনিট ভেজে ৬ কাপ গরম পানি, গুঁড়া দুধ ও স্বাদ মতো লবণ দিয়ে ঢেকে দিতে হবে। ফুটে উঠলে ১০টি কাঁচা মরিচ ও ২ টেবিল চামচ কেওড়া জল দিতে হবে। পানি কমে এলে মাংস দিয়ে ভালো করে চালের সাথে মিশিয়ে দিয়ে দমে রাখতে হবে চালটা ভালো মতো সিদ্ধ হওয়া পর্যন্ত। এরপর সিদ্ধ ডিম, বোরহানি, কাবাব দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন সরিষার তেলে তেহারি।

# শাহী জর্দা

## উপকরণ

বাসমতি চাল ১ কাপ (ধুয়ে এক ঘণ্টা পানিতে ভিজিয়ে রাখতে হবে), চিনি ১ কাপ, পানি ৫ কাপ, এলাচ ৫টি, তেজপাতা ১টি, দারচিনি ২ টুকরা, লবঙ্গ ৩টি, ঘি হাফ কাপ, জর্দার রং হাফ চা চামচ, এক চিমটি লবণ, মাওয়া এক কাপ, কাজু, কিসমিস, মোরব্বা ২ টেবিল চামচ করে। এক চা চামচ লেবুর রস, অরেঞ্জ জুস ২ টেবিল চামচ ও পানি হাফ কাপ। কেওড়া জল দেড় চা চামচ, বেবি সুইট ও টুটি-ফুটি ইচ্ছে মতো।



## প্রস্তুত প্রণালি

প্রথমে ৫ কাপ পানিতে গোটা গরম মসলা লবণ ও জর্দার রং দিয়ে পানি ফুটে উঠলে ভিজিয়ে রাখা চালটাকে ঘড়ি ধরে সাড়ে সাত মিনিট সিদ্ধ করে পানি ঝরিয়ে রাখতে হবে। চাল থেকে গরম মসলাগুলো তুলে ফেলতে হবে। প্যানে অর্ধেকটা ঘি দিয়ে ড্রাই ফ্রন্টস ভেজে তুলে নিতে হবে। এরপর চিনি, অরেঞ্জ জুস, হাফ কাপ পানি ও লেবুর রস দিয়ে চিনি গলে ফুটে উঠলে সিদ্ধ চাল দিয়ে নেড়ে কেওড়া জল দিয়ে ২০ মিনিট দমে দিতে হবে মিডিয়াম লো আঁচে। ২০ মিনিট পর মাওয়া ও বাকি ঘি দিয়ে হালকা হাতে নেড়ে আরো দশ মিনিট দমে দিয়ে রাখতে হবে। নামানোর আগে অর্ধেক ড্রাই ফ্রন্টস ও মোরব্বা মিশিয়ে নামিয়ে নিতে হবে। ছড়ানো সারভিং ডিশে ঢেলে ওপর থেকে বাকি ড্রাই ফ্রন্টস মোরব্বা, বেবি সুইট, টুটি-ফুটি ও মাওয়া দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন মজাদার শাহী জর্দা।



রদ্বান শিল্পী  
রোকসানা আক্তার সুমি

# কলাপাতায় নারিকেল চিংড়ি



## উপকরণ

বড় চিংড়ি মাছ ১ কেজি, নারিকেল (মিহি করে বাটা) ২ কাপ, হলুদের গুঁড়া ১ চা চামচ, মরিচের গুঁড়া ২ চা চামচ, পেঁয়াজ বাটা আধা কাপ, লবণ ১ চা চামচ, বোম্বাই মরিচ ১টি, সরিষার তেল ৩/৪ টেবিল চামচ, কলাপাতা ৩/৪টি।

## প্রস্তুত প্রণালি

প্রথমে চিংড়ি মাছগুলো খোসা ছাড়িয়ে কুটে-ধুয়ে নিতে হবে। অতপর বোম্বাই মরিচ আর কলাপাতা ছাড়া সব উপকরণ একসঙ্গে একটি পাত্রে নিয়ে খুব ভালো করে মাথিয়ে নিতে হবে। তারপর একটা কড়াইতে কলাপাতার ডগা বিছিয়ে তার উপর সরিষার তেল মাখানো কলাপাতা বিছাতে হবে। এরপর তার উপর মশলা মাখানো মাছগুলো বিছিয়ে দিয়ে সামান্য পানি ছিটিয়ে দিতে হবে। অতপর বোম্বাই মরিচটি একটু মুখ ফাটিয়ে কড়াইয়ের মাঝে বরাবর গর্ত করে ঢুকিয়ে দিয়ে বাকি কলাপাতাগুলো দিয়ে সম্পূর্ণ খাবারটা ঢেকে উপরে একটা ছোট ভারি বস্ত্র বসিয়ে মিডিয়াম আঁচে চুলায় জ্বাল দিতে হবে। অতপর মাছগুলো সিদ্ধ হয়ে পানি শুকিয়ে গেলে চুলা থেকে নামিয়ে গরম-গরম ভাতের সাথে পরিবেশন করতে হবে।



# হাড়িয়া কাবাব

## উপকরণ

হাড় ছাড়া গরুর মাংস ৬০০ গ্রাম, টক দই ৩০০ গ্রাম, ধনিয়া গুঁড়া ১ চা চামচ, জিরার গুঁড়া ১ চা চামচ, আদা বাটা দেড় চা চামচ, রসুন বাটা দেড় চা চামচ, পেঁয়াজ বাটা ২ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ কুচি ৪-৫টি, তেজপাতা ২টি, এলাচ গুঁড়া ১/৪ চা চামচ, দারচিনি গুঁড়া ১/৪ চা চামচ, গোটা এলাচ ২টি, গোটা দারচিনি ২টি, ঘি ১ টেবিল চামচ, কাঁচা মরিচ ১৫টি বাটা আর ৬টি আধা ফালি করা, চিনি ১ চা চামচ।

## প্রস্তুত প্রণালি

মাংসগুলো পাতলা বড় করে স্লাইস করে কেটে ধুয়ে হালকা ছেঁচে তাতে দই, পেঁয়াজ, ধনিয়া, আদা, রসুন বাটা, এলাচ, দারচিনি, তেজপাতা আর কাঁচামরিচ বাটা দিয়ে খুব ভালো করে মাথিয়ে দুই ঘণ্টা নরমাল ফ্রিজে ঢেকে রাখতে হবে। একটি কড়াইতে ঘি দিয়ে পেঁয়াজ বেরেস্তা করে তাতে মেরিনেট করা মাংস দিয়ে ঢেকে অল্প জ্বালে সিদ্ধ করতে হবে। মাঝে মাঝে নাড়তে হবে। মাংস সম্পূর্ণ সিদ্ধ হয়ে গেলে একটু চিনি ও কাঁচামরিচ ফালি দিয়ে আর কিছুক্ষণ চুলায় রেখে পানি শুকিয়ে তেল উঠলে নামিয়ে গরম গরম পরাটা বা পোলাওয়ার সঙ্গে পরিবেশন করতে হবে।



রন্ধনশিল্পী  
সৈয়দা আফিফাতুল্লাহা