



# দুধ লাউয়ের তরকারী

## উপকরণ

টিউব করা কাটা লাউ ২ কাপ, তরল দুধ ১/২ কাপ, ময়দা ১/২ টেবিল চামচ, চিনি ১ চা চামচ, চেরা কাঁচা মরিচ ৪/৫টি, লবণ পরিমাণ মতো। ফোড়নের জন্য লাগবে: সাদা গোটা জিরা ১ চা চামচ, সরিষার তেল ২ টেবিল চামচ, শুকনা মরিচ ২/৩টি।

## রান্নার পদ্ধতি

প্রথমে চুলায় একটি পাত্র বসিয়ে সরিষার তেল দিতে হবে। তেলটা গরম হলে শুকনা মরিচ দিয়ে একটু নেড়েচেড়ে গোটা জিরা দিয়ে আরেকটু নেড়েচেড়ে কেটে রাখা লাউয়ের টুকরা দিয়ে দিতে হবে। তিন-চার মিনিট কষিয়ে পরিমাণ মতো লবণ আর কাঁচা মরিচ দিয়ে জল ছাড়া ঢেকে দিতে হবে। পাঁচ থেকে সাত মিনিট পর ঢাকনা খুলে নেড়েচেড়ে দেখতে হবে লাউটা গলেছে কি না। এই ফাঁকে ঠান্ডা দুধের মধ্যে ময়দাটুকু গুলিয়ে নিতে হবে। এরপর পাত্রে লাউয়ের মধ্যে ময়দা গুলানো দুধটা ঢেলে দিয়ে ঘন ঘন নাড়তে হবে। এই সময় চিনিও দিয়ে দিতে হবে। সবকিছু ঠিকঠাক আছে কি না দেখতে লবণ চেখে চুলার আঁচ নিভিয়ে ফেলতে হবে। এখন সার্ভিঙ ডিশে ঢেলে ফেলতে হবে। এটা নিরামিষ পোলাও, ভাত, রুটি সব কিছুর সাথেই খেতে ভালো লাগে।



# ইলিশ মাছের ঝোল



## উপকরণ

ইলিশ মাছ ৪ টুকরা, লম্বা করে কাটা আলু ১টি, লম্বা করে কাটা বেগুন ১টি, হলুদ গুঁড়া ১ চা চামচ, মরিচ গুঁড়া ১ চা চামচ (পছন্দ মতো কমানো বাড়ানো যাবে), ভাজা জিরা গুঁড়া ১ চা চামচ, লবণ পরিমাণ মতো, পানি ১.৫ কাপ, সরিষার তেল ২ টেবিল চামচ, গোটা জিরা ১/২ চা চামচ।

## রান্নার পদ্ধতি

প্রথমে মাছের টুকরাগুলো ধুয়ে পানি বারিয়ে লবণ হলুদ মেখে রেখে দিতে হবে মিনিট পাঁচেক। তারপর চুলায় একটি পাত্রে সরিষার তেল দিয়ে তেলটা গরম করে জিরা ফোড়ন দিতে হবে। জিরা ফুটতে শুরু করলে তাতে আগে থেকে কেটে রাখা আলু বেগুন দিয়ে মিনিট খানেক কষিয়ে তাতে লবণ হলুদ গুঁড়া, মরিচ গুঁড়া দিয়ে নেড়েচেড়ে মাখানো মাছের টুকরাগুলো দিয়ে হালকা হাতে কষাতে হবে ৩/৪ মিনিট। খেয়াল রাখতে হবে যেন মাছের টুকরা ভেঙে না যায়। কষানো হলে আধা কাপ পানি দিয়ে ঢেকে দিতে হবে মাছ এবং আলু বেগুন সেদ্ধ হবার জন্য। পানি শুকিয়ে তেল উপরে উঠে এলে বোলার জন্য এক কাপ গরম জল দিতে হবে এবং সেই সাথে ভাজা জিরা গুঁড়া দিয়ে দিতে হবে। ঝোলটা ঠিকঠাক জ্বাল হয়ে ঘন হয়ে এলে লবণ চেখে নামিয়ে ফেলতে হবে। এরপর সার্ভিঙ ডিশে ঢেলে

পরিবেশন  
করুন। পুরো  
রান্নাটা  
মাঝারি আঁচে  
করতে হবে।  
তাহলেই  
স্বাদটা ঠিক  
মতো  
আসবে।



রন্ধন শিল্পী  
মনিকা সাহা



# তালের শাঁসের শরবত

## উপকরণ

তালের শাঁস, চিনি,  
পানি, বরফ টুকরা (সব  
উপকরণ পরিমাণ  
মতো)।

## প্রণালি

প্রথমে ব্লেন্ডারে তালের  
শাঁস, চিনি, পানি দিয়ে  
ব্লেন্ড করে নিতে হবে।  
গ্লাসে ঢেলে বরফ টুকরো দিয়ে  
পরিবেশন করতে হবে।



# ব্যানানা ম্যাশ

## উপকরণ

পাকা কলা ২টি, টক দই ১কাপ (পানি ঝরানো), পাকা আমের ক্বাথ  
২ টেবিল চামচ, চিনি ১/২ টেবিল চামচ (ইচ্ছে হলে বাদ দেওয়া  
যাবে), আদার রস ১/২ চা চামচ, লবণ স্বাদমতো, বাটার সামান্য  
পরিমাণে।

## প্রণালি

প্রথমে টক দই পানি ঝরিয়ে নিতে হবে ভালোভাবে। দুটো কলা থেকে  
একটির অর্ধেকটা নিয়ে পাতলা স্লাইস করে কেটে নিতে হবে। একটা বাটিতে  
আলাদা করে রাখতে হবে। বাকি দেড়টা কলা মোটা স্লাইস করে কেটে কাটা  
চামচ দিয়ে চটকে নিতে হবে। এবার পানি  
ঝরানো টক দই একটা বাটিতে ঢেলে নিয়ে  
এতে দিয়ে দিতে হবে চটকে রাখা কলা, পাকা  
আমের ক্বাথ, চিনি, লবণ, আদার রস। এবার  
সব উপকরণ একসঙ্গে বেশ ভালোভাবে মিশিয়ে  
নিতে হবে। চুলায় একটি প্যানে সামান্য একটু  
মাখন দিয়ে গলিয়ে, তাতে অল্প চিনি ছড়িয়ে  
ক্যারামেল করে কেটে রাখা কলার স্লাইসগুলো  
দিয়ে একটু উল্টে পাল্টে নিতে হবে। সার্ভিং  
বাটিতে প্রথমে দই-কলার মিশ্রণটি নিয়ে উপরে  
ক্যারামেলে গড়িয়ে নেওয়া কলার স্লাইসগুলো  
সাজিয়ে দিয়ে পরিবেশন করতে হবে।



রন্ধনশিল্পী  
সোমা কঙ্কাবতী