



# ইলিশের মাথা দিয়ে কচু শাক

## উপকরণ

সেদ্ধ করা কচু শাক ২ কাপ, ইলিশের মাথা-কাঁটা ১ কাপ, গোটা জিরা ১ চা চামচ, জিরা বাটা ২ চা চামচ, আদা বাটা ১ চা চামচ, হলুদ গুঁড়া ১ চা চামচ, শুকনা মরিচ গুঁড়া ১ থেকে দেড় চা চামচ, লবণ পরিমাণ মতো, চিনি ১ চা চামচ, ভাজা জিরা গুঁড়া ১ চা চামচ, সরিষার তেল ৪ টেবিল চামচ।

## প্রণালী

প্রথমে মাছের মাথা-কাঁটা ধুয়ে পানি বারিয়ে লবণ হলুদ দিয়ে মাখিয়ে রাখতে হবে। এরপর সব মসলা একসাথে মিশিয়ে একটা পেস্ট বানিয়ে রেখে দিতে হবে। এখন চুলায় একটি পাত্র বসিয়ে তাতে সরিষার তেল দিয়ে গরম করে মাখিয়ে রাখা মাছের মাথা-কাঁটা ভেজে তুলে রাখতে হবে। ঐ তেলেই গোটা জিরা ফোড়ন দিয়ে তাতে আগে থেকে তৈরি করা মসলার পেস্ট ঢেলে দিয়ে মিনিট খানেক কষিয়ে নিতে হবে। এরপর সেদ্ধ করা কচু শাক এবং পরিমাণ মতো লবণ দিয়ে নেড়েচেড়ে কষিয়ে ভেজে রাখা মাছের মাথা-কাঁটা দিয়ে দিতে হবে। মিনিট পাঁচেক ঢেকে তারপর ঢাকনা খুলে ভালো মতো কষিয়ে নিতে হবে। কচু শাক তেলের উপর উঠে এলে চিনি দিয়ে আরেকটু নেড়েচেড়ে নামিয়ে ফেলতে হবে। গরম ভাতে দুর্দান্ত লাগে এই পদটি।



# ইলিশ মাছের ঝোল

## উপকরণ

ইলিশ মাছ ৪ টুকরা, লম্বা করে কাটা আলু ১টি, লম্বা করে কাটা বেগুন ১টি, হলুদ গুঁড়া ১ চা চামচ, শুকনা 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।



## প্রণালী

প্রথমে মাছের টুকরাগুলো ধুয়ে পানি বারিয়ে লবণ হলুদ মেখে রেখে দিতে হবে মিনিট পাঁচেক। তারপর চুলায় একটি পাত্রে সরিষার তেল দিয়ে গরম করে জিরা ফোড়ন দিতে হবে। জিরা ফুটতে শুরু করলে তাতে আগে থেকে কেটে রাখা আলু বেগুন দিয়ে মিনিট খানেক কষিয়ে তাতে লবণ, হলুদ, শুকনা মরিচ গুঁড়া দিয়ে নেড়েচেড়ে মাখানো মাছের টুকরাগুলো দিয়ে হালকা কষাতে হবে ৩/৪ মিনিট। খেয়াল রাখতে হবে যেন মাছের টুকরা ভেঙে না যায়। কমানো হলে আধা কাপ পানি দিয়ে ঢেকে দিতে হবে, মাছ এবং আলু বেগুন সেদ্ধ হবার জন্য।

পানি শুকিয়ে তেল উপরে উঠে এলে ঝোলের জন্য এক কাপ গরম পানি দিতে হবে এবং সেই সাথে ভাজা জিরা গুঁড়া দিয়ে দিতে হবে। ঝোলটা ঠিকঠাক জ্বাল হয়ে ঘন হয়ে এলে লবণ চেখে নামিয়ে ফেলতে হবে। এরপর সার্ভিং ডিশে ঢেলে পরিবেশন করুন। পুরো রান্না মাঝারি আঁচে করতে হবে। তাহলেই স্বাদটা ঠিকমতো আসবে।



রন্ধন শিল্পী  
মনিকা সাহা

# নারকেল মালাই লাড্ডু

## উপকরণ

ফ্রেশ নারকেল কোরা ২৫০ গ্রাম, সাদা তিল ৩ টেবিল চামচ, ঘি ২ টেবিল চামচ, গুঁড়া দুধ ১/২ কাপ, আখের বা খেজুর গুড় ১ কাপ, এলাচ গুঁড়া আধা চামচ, কেওড়া পানি ১ চামচ, লাড্ডু সাজানোর জন্য শুকনা নারকেল গুঁড়া ১ কাপ।

## প্রণালী

প্রথমে একটি প্যানে ঘি দিন। ঘি গরম হলে এতে তিল ভেজে নিন। সুন্দর ঘ্রাণ বের হলে নারকেল কোরা দিন। মাঝারি আঁচে ভেজে নিন ৩ মিনিট। এবার এতে গুড় দিন। গুড়ের সাথে নারকেল ভালো করে মিশিয়ে নাড়ুন, যতক্ষণ না গুড় গলে যায় ও একটা আঠালো ভাব আসে। এবার এতে কনডেন্সড মিল্ক, গুঁড়া দুধ দিয়ে মিশিয়ে নিন। এবার এলাচি গুঁড়া, কেওড়া পানি দিয়ে দিন। একটা আঠালো ও জুসি ভাব হয়ে গেলে নামিয়ে রাখুন। এবার একটি প্লেটে শুকনা নারকেল কোরা বা মুড়ি ব্রেডারে গুঁড়া করে নিন। এতে কিছু ফ্রুট কালার মিশিয়ে হাত দিয়ে ভালো করে চটকে নিন। হাতে একটু ঘি মেখে নিয়ে এতে অল্প করে নারকেল মিশ্রণ নিয়ে গোল শেপ করে শুকনা নারকেল বা মুড়ি গুঁড়ায় গড়িয়ে নিন। হয়ে গেল মজাদার নারকেল মালাই লাড্ডু।



# চিকেন পুদিনা লেমন ললিপপ

## উপকরণ

চিকেন কিমা ৫০০ গ্রাম, ব্রেড ৪ পিস, পুদিনা পাতা পেস্ট ৩ টেবিল চামচ, কাঁচা মরিচ কুচি ৫টি, চিলি স্লেফ্র ১ চা চামচ, সয়া সস ২ টেবিল চামচ, ম্যাগি মসলা ১ প্যাক, আদা-রশুন পেস্ট ১ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদ মতো, চিনি সামান্য, সবুজ ফ্রুট কালার ১ টেবিল চামচ।

## প্রণালী

প্রথমে একটি বাটিতে চিকেন কিমার সাথে সব উপকরণ মিশিয়ে নিন। এবার পাউরুটি পানিতে ভিজিয়ে চেপে পানি ফেলে কিমায় মিশিয়ে নিন। সব কিছু ভালো করে মাখিয়ে লম্বা একটা লেচি করে একটি স্টিলের পাত্রে তেল ব্রাশ করে সেটা বসিয়ে চুলায় ভাপ দিন ২০ মিনিট। এবার নামিয়ে ঠান্ডা করে গোল গোল শেপ করে কেটে এতে সাসলিক কাঠি ঢুকিয়ে দিন। এই অবস্থায় যারা তেল ছাড়া খেতে চান, খেতে পারবেন। আর যারা ফ্রাই খেতে চান তারা প্যানে একটু তেল দিয়ে এপিঠ ওপিঠ করে ভেজে নিন। হয়ে গেল মজাদার পুদিনা লেমন ললিপপ।



রফান শিল্পী  
মোর্শেদ মহিউদ্দিন