



লাউ পাতায় ইলিশ সুন্দরি

উপকরণ

ইলিশ মাছের পিঠের পিস ৭/৮টি, বোম্বাই মরিচ ২টি, হলুদ গুঁড়া ১/২ চা চামচ, মরিচ গুঁড়া ১/২ চা চামচ, ধনিয়ার গুঁড়া ১/২ চা চামচ, লবণ স্বাদ অনুযায়ী, সরিষার তেল পরিমাণ মতো, পেঁয়াজ মিহি কুচি ১ কাপ, কাঁচা মরিচ কুচি ৪/৫টি, ধনিয়াপাতা কুচি ১/২ কাপ।



প্রণালি

মাছ ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন। শিল পাটা অথবা ব্লেডারে মাছ, বোম্বাই মরিচ মিহি পেস্ট করে নিন। একটি বোলে পেস্ট ঢেলে নিন। হলুদ, মরিচ, ধনিয়া গুঁড়া, লবণ, পেঁয়াজ, কাঁচা মরিচ, ধনিয়া পাতা সাথে সামান্য সরিষার তেল দিয়ে ভালো করে মেখে নিন। লাউ পাতা ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। যাতে পাতায় পানি লেগে না থাকে। হাতের তালুতে পাতা বিছিয়ে মাছ মাখা দিয়ে ভালো করে মুড়িয়ে নিতে হবে। চুলায় ফ্রাইপ্যান বসিয়ে মিডিয়াম টু লো হিটে রেখে সবগুলো পাতা ভেজে নিন। গরম ভাতের সাথে গন্ধরাজ লেবু দিয়ে পরিবেশন করুন লাউ পাতায় ইলিশ সুন্দরি।



ইলিশ সরিষার যুগলবন্দি

উপকরণ

ইলিশ মাছ (মাখা লেজ বাদ দিয়ে) ৭০০ গ্রাম, হলুদ ১/২ চা চামচ, সরিষা ১/৪ কাপ, কাঁচা মরিচ ৮/১০টি, কিসমিস ৩/৪ চা চামচ, লবণ স্বাদ অনুযায়ী, সরিষার তেল পরিমাণ মতো।



প্রণালি

মাছ ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। বোলে মাছ নিয়ে হলুদ, লবণ মেখে ১০/১৫ মিনিট ম্যারিনেট করে নিন। ব্লেডারে সরিষা, কাঁচা মরিচ মিহি পেস্ট করে নিন যেন সরিষার একটি দানাও না থাকে। চুলায় প্যান বসিয়ে সরিষার তেল দিন, এসময় চুলার জ্বাল মিডিয়াম টু লো রাখুন। তেল গরম হলেই সরিষার পেস্ট দিন।

সরিষা কষিয়ে নিয়ে ম্যারিনেট করা মাছগুলো সুন্দর করে বিছিয়ে দিন যেন একটি মাছের পিসের সাথে অন্য পিস লেগে না থাকে। এসময় চুলার জ্বাল লো করে দিন। এপিঠ ওপিঠ উল্টে দিয়ে ১০/১৫ মিনিট রান্না করে কিসমিস দিয়ে চুলার জ্বাল বন্ধ করে ঢেকে রাখুন আরো ১০ মিনিট। গরম ভাত, পোলাও কিংবা খিচুড়ির সাথে পরিবেশন করুন মজাদার ইলিশ সরিষার যুগলবন্দি।



রন্ধনশিল্পী
অরুণিমা হোসেন

তিল বাদামের নারকেল ভর্তা

উপকরণ

সাদা তিল ২০০ গ্রাম, চিনা বাদাম ভাজা ৩০০ গ্রাম, নারকেল কোরা ১ কাপ, ১৫০ গ্রাম, শুকনা মরিচ ভাজা ৪/৫টি, রসুন কোয়া ভাজা ৫টি, লবণ ও ধনিয়া পাতা স্বাদ মতো, চিনি ১ চা চামচ, সরিষার তেল ২ টেবিল চামচ।

প্রণালি

প্রথমে শুকনা ফ্রাইপ্যান তিল ও বাদাম বাদামি করে ভেজে নিন যেন পুড়ে না যায়। এবার বাদামের খোসা ঝেড়ে ফেলে দিন। একটি ব্রেভারে তিল, বাদাম, রসুন, পেঁয়াজ ভাজা, শুকনা মরিচ, লবণ চিনি দিয়ে ভালো করে ব্রেভ করে নিন। প্রয়োজন হলে সামান্য পানি ব্যবহার করুন। সবকিছু সুন্দরভাবে ব্রেভ হয়ে পেস্ট হলে একটি বাটিতে নামিয়ে সরিষার তেল ও ধনিয়া পাতা দিয়ে ভালো করে মাখিয়ে গরম ভাতে পরিবেশন করুন।



লইট্রা গুঁটকি ভুনা

উপকরণ

লইট্রা গুঁটকি পরিষ্কার করা ১৫০০ গ্রাম (ছোট করে কাটা), রসুন কুচি ৮ কোয়া, পেঁয়াজ কুচি ১/২ কাপ, মরিচ ফালি ৪/৫টি, রসুন বাটা ১ চা চামচ, জিরা বাটা ১ চা চামচ, পেঁয়াজ বাটা ১ টেবিল চামচ, ধনিয়া গুঁড়া আধা চা চামচ, মরিচের গুঁড়া ১ চা চামচ, লবণ পরিমাণ মতো, আলু কুচি বড় একটি, মাঝারি ছোট টুকরা করা একটি বেগুন, লবণ, ধনিয়া পাতা স্বাদমতো। চিনি সামান্য।

প্রণালি

হাঁড়িতে তেল দিন ১ কাপ। গরম হলে পেঁয়াজ কুচি, মরিচ ফালি দিন। সামান্য নরম হলে এতে সব বাটা মসলা ও গুঁড়া মসলা দিয়ে কষিয়ে অল্প পানি দিয়ে তেল ভেসে উঠলে এতে রসুন কুচি এবং গুঁটকি দিন। কষিয়ে নিয়ে আলু ও বেগুন দিয়ে দিন। অল্প পানি দিয়ে মাঝারি আঁচে ৫/৭ মিনিট রান্না করুন। এবার সেদ্ধ করার জন্য ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিন। সেদ্ধ হলে অল্প পানি দিয়ে আবার কষান ও রান্না করুন। তেল ভেসে উঠলে গরম ভাতে পরিবেশন করুন।



রঞ্জন শিল্পী
মোর্শেদ মহিউদ্দিন