



বাংলা রান্না

বর্ষায় ইলিশ

এখন ইলিশের মৌসুম।
নানান স্বাদের রেসিপি
তৈরি করতে পারেন
ইলিশ দিয়ে...
রেসিপি দিয়েছেন আয়শা জেসমিন



ই লি শে র ঝা ল ফ্রা ই

উপকরণ

মাছের বড় টুকরো ১০টি, পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ, পেঁয়াজ বাটা ৩ টেবিল চামচ, আদা বাটা ২ টেবিল চামচ, জিরা ১ চা চামচ, হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, মরিচ ২ চা চামচ, লবণ স্বাদমতো, সরিষার তেল পোনে ১ কাপ।

প্রণালী

মাছ কেটে ধুয়ে ওপরের সব উপকরণ ভালো করে মাখিয়ে নিয়ে আধা ঘন্টা রাখতে হবে। এবার ফ্রাই প্যানে তেল গরম হলে মসলা এবং কাটা পেঁয়াজসহ একটি একটি করে মাছ ফ্রাই প্যানে দিয়ে ঢেকে রাখুন ১০ মিনিট। এরপর ঢাকানা তুলে মাছগুলো উল্টিয়ে দিয়ে ভাজা ভাজা হলে নামিয়ে গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



ইলিশ পোলাও

উপকরণ

ইলিশ মাছ ১টি, পোলাওর চাল ২ কাপ, হলুদ বাটা ১ চা চামচ, মরিচ বাটা ১ চা চামচ, তেল আধা কাপ, আদা বাটা ১ চা চামচ, পেঁয়াজ বাটা কোয়ার্টার কাপ, ধনে বাটা ১ টেবিল চামচ, দই কোয়ার্টার কাপ, চিনি ২ চা চামচ, এলাচ ৩টি, দারুচিনি ২ টুকরো, কাঁচামরিচ, লবণ স্বাদমতো।

প্রণালী

মাছ টুকরো করে হলুদ, মরিচ মাথিয়ে রাখুন। হাঁড়িতে তেল গরম করে সব মসলা দিয়ে কষান। মাছ, দই, চিনি, সামান্য লবণ ও ২ কাপ পানি দিন। পানি কমে এলে তেলের ওপর উঠলে নামান। হাঁড়ি থেকে মাছ তুলে রাখুন। হাঁড়ির মসলায় চাল ও বাকি সব উপকরণ দিয়ে ৩-৪ মিনিট ভাজুন। এবার ৩ কাপ ফুটানো পানি দিয়ে ঢেকে দিন। অল্প আঁচে রান্না করুন। হয়ে গেলে মাছ ওপরে দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

ইলিশ কচুঘন্ট

উপকরণ

কচুর ডগা ৮/১০টি, জিরা বাটা ১ চা চামচ, মরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, আদা বাটা ১ চা চামচ, রসুন কুচি ১ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ ১ টেবিল চামচ, মাছের মাথা ও লেজ ২/৩ টুকরো, কাঁচামরিচ, ৩/৪টি, হলুদ আধা চা চামচ, তেজপাতা ১টি, আস্ত শুকনা মরিচ ১টি, চিনি ১ চা চামচ, তেল ও লবণ পরিমাণমতো।

প্রণালী

কচুর ডাঁটাগুলোর আঁশ ছড়িয়ে লম্বা করে কাটুন। অল্প পানি দিয়ে ডাঁটাগুলো সেদ্ধ করুন। সেদ্ধ হলে পানি ঝরিয়ে নিয়ে চটকে নিন। এবার সেদ্ধ কচুর সঙ্গে জিরা বাটা, মরিচ গুঁড়ো, লবণ, হলুদ, চিনি ও আদাবাটা মাথিয়ে রাখুন। ইলিশ মাছের মাথায় ও লেজে লবণ এবং হলুদ লাগিয়ে রাখুন। কড়াইতে তেল দিয়ে তেল গরম হলে মাছের মাথা, লেজ ভেজে তুলুন। বাকি তেলে তেজপাতা, শুকনামরিচ ও রসুন ফোড়ন দিয়ে পেঁয়াজ কুচি ছাড়ুন। পেঁয়াজ ভাজা হলে মসলামাথা কচুর শাক ছাড়ুন। অনবরত নাড়তে থাকুন। পানি শুকিয়ে এলে তেলসহ মাছ ঢেলে দিন। ঘন্টাটা বেশ থকথকে হয়ে এলে নামিয়ে ফেলুন।