



বাঁধুনি রান্না

সবজির মুখরোচক স্বাদ

Lvƒ` `` ^emPÍ` Avb†Z mewRi weKÍ tbB | mewfboæi†bi mewR
bvbfv†te cwí †ekb Kiv hvq | mewRi mv†_ †P†Kb, †U†Kqv `vi ^Y
Dcv†` q... †i†m†c † †q†Qb AvB.†U.AvB-Gi †U†vi bw†dmv nwm†b

মটর ডালের তরকারি

উপকরণ

মটর ডাল ২৫০ গ্রাম, আলু ২টি, পটল ২টি, মিষ্টি কুমড়া অর্ধেকটা, খোড় অর্ধেকটা, মুলো ১টি, কাঁঠাল বিচি ৪টি, ডাঁটা ৩টি, কাঁচামরিচ ৬টি, তেজপাতা ২টি, শুকনো মরিচ ৪টি, মেথী ঘি ও সরিষা পরিমাণমতো, লবণ স্বাদমতো।



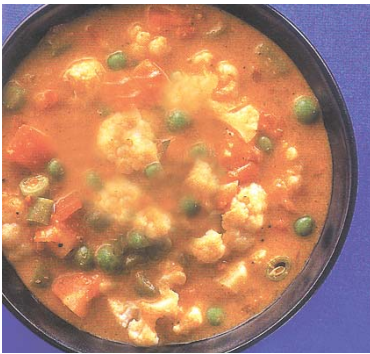
প্রণালী

মটরের ডাল ধুলে রেখে তরকারি মাঝারি আকারে ডুমো

ডুমো করে কেটে নেবেন। কুমড়া, আলু ও পটল চুলোতে কড়াইয়ের মধ্যে তেল দিয়ে ভেজে তুলে রাখুন। ডেকচিতে পানি ফুটিয়ে ডাল দিন। ডাল আধা সেক হলে মুলো, খোড় ও কাঁঠাল বিচি ছেড়ে দিন। কিছুক্ষণ পর ভাজা তরকারি, তেজপাতা, লবণ, চিনি ও কাঁচামরিচ চিরে দিন।

ডাল সেক হলে নামিয়ে রাখুন। অন্য পাত্রে ঘি বা তেল চাপিয়ে তেজপাতা, শুকনো মরিচ ও মেথী ফোঁড়ন দিয়ে একটু ভেজে ডালে দিন এবং কিছুক্ষণ পরে মাখা মাখা হলে নামিয়ে রাখুন।

তৈরি হলে গেল মটর ডালের তরকারি।



স্পাইসি ভেজিটেবল সিম্প

উপকরণ

গাজর ৪টি (সমান টুকরো করে কাটা), শিম ১০০ গ্রাম (কোয়ার্টার ইঞ্চি করে কাটা), পেঁয়াজ কাটা ২টি, টমেটো কাটা ২টি, হলুদ গুঁড়ো আধা চা চামচ, শুকনো মরিচ গুঁড়ো চার ভাগের তিন ভাগ চা চামচ, গরম মসলা আধা চা চামচ, ধনে গুঁড়ো দেড় চা চামচ, আমচুর (আমসি) কোয়ার্টার চা চামচ, লবঙ্গ গুঁড়ো ২টি, শুকনো পনির ২ টেবিল চামচ।

প্রণালী

গাজর ও শিমগুলো ধুয়ে নিন। একটি পাত্রে গাজর ও শিমগুলো নিয়ে ঢাকনা দিয়ে ৫ মিনিট সেক করুন। গাজর ও শিমগুলো অন্য একটি পাত্রে রাখুন। এবার ঐ পাত্রে ২ টেবিল চামচ তেল সঙ্গে পেঁয়াজ, হলুদ, শুকনো মরিচ গুঁড়ো, গরম মসলা, ধনিয়া গুঁড়ো, আমচুর এবং লবণ দিয়ে ভালোভাবে মেশান এবং ৪ মিনিট হাইতে রান্না করুন। সঙ্গে সেক করা গাজর, শিম ও টমেটো মেশান। পাত্রটি ঢেকে ৮ মিনিট হাইতে রান্না করুন। এবার লবঙ্গ গুঁড়ো ছিটিয়ে দিন। পনিরগুলোকে গুঁড়ো করে তরকারির ওপর ছেড়ে দিন, ২ মিনিট গরম করে পরিবেশন করুন।



আলুর কোণ্ডা

উপকরণ

আলু সেদ্ধ ৫টি, পেঁয়াজ, আদাবাটা ৩ টেবিল চামচ, মরিচবাটা ১ টেবিল চামচ, বেসন ১ টেবিল চামচ, লবণ পরিমাণমতো, চিনি ২ টেবিল চামচ, গরম মসলা ১ টেবিল চামচ, কিশমিশ-পেস্তা-বাদাম পরিমাণমতো, তেজপাতা ২টি, টকদই ২ টেবিল চামচ, টমেটো প্রয়োজনমতো, তেল পরিমাণমতো।

প্রণালী

প্রথমে আলু সেদ্ধ করে ভালোভাবে চটকে নিতে হবে। এর সঙ্গে পরিমাণমতো বেসন, আদাবাটা, গরম মসলা গুঁড়ো, লবণ, চিনি, মরিচ বাটা, কিশমিশ, পেস্তা, বাদাম, দিয়ে ভালোভাবে মেখে নিন। তারপর ছোট ছোট গোলাকার বলের মতো তৈরি করে ভেজে আলাদা পাত্রে তুলে রাখুন। এবার চুলায় কড়াই দিয়ে তেল ও সামান্য ঘি দিন। তারপর তেজপাতা, পেঁয়াজবাটা, আদা, মরিচবাটা, লবণ, টকদই, সামান্য চিনি দিয়ে কষিয়ে পানি দিন। কিছুক্ষণ পর কষানো মসলার মধ্যে ভাজা বলগুলো ছেড়ে দিন। তারপর একটু নাড়াচাড়া করে গরম মসলার গুঁড়ো ছড়িয়ে নামিয়ে নিন।

চিকেন উইথ ভেজিটেবল কারি

উপকরণ

চিকেন ৫০০ গ্রাম, আলু ২৫০ গ্রাম, মটরশুঁটি ২০০ গ্রাম, টমেটো ১টি, ফুলকপি অর্ধেকটা, গাজর ২টি, পেঁয়াজ ২টি, রসুন ৬ কোয়া, আদাবাটা ২ চা চামচ, গরম মসলা ১ চা চামচ, তেজপাতা ৩/৪টি, মরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, টকদই ৫০ গ্রাম, তেল বা ঘি ৫০ গ্রাম, লবণ স্বাদমতো, চিনি ২ চা চামচ।

প্রণালী

আলু খোসা ছাড়িয়ে কেটে নিন। টমেটো ২ টুকরো করুন। ফুলকপির ফুলগুলো কেটে নিন। গাজরের খোসা তুলে বড় বড় পেঁয়াজ ও রসুন কুচিয়ে নিন। টকদই চিকেনে মাখিয়ে নিন এবং ঢেকে রাখুন। এবার ডেকচিতে ঘি বা তেল গরম করে এতে গরম মসলা, তেজপাতা, পেঁয়াজ ও রসুন দিয়ে ভাজুন। সুগন্ধ বের হলে এতে আদা, মরিচ, হলুদ ও চিনি নেড়ে দই মাখানো চিকেন দিয়ে কষান। ভালো করে কষিয়ে নিয়ে তিন কাপ পানি দিয়ে ঢেকে দিন। যখন প্রায় সেদ্ধ হয়ে আসবে তখন সব সবজির টুকরো দিয়ে নেড়ে নিয়ে মটরশুঁটি দিন। পরিমাণমতো লবণ দিয়ে পাত্রের মুখ ঢেকে নেড়ে চেড়ে মটরশুঁটি দিন। পরিমাণমতো লবণ দিয়ে পাত্রের মুখ ঢেকে দিয়ে সব ভালোভাবে সেদ্ধ করুন। ভালোভাবে সেদ্ধ হলে জ্বাল থেকে নামিয়ে ফেলুন। রুটি বা পরোটার সঙ্গে পরিবেশন করুন।



টিকিয়া

উপকরণ

সেদ্ধ কচি ভুট্টার দানা ২ কাপ, মাঝারি সাইজের সেদ্ধ আলু ৪টি, মুরগির ডিম ২টি, তেল ২০০ গ্রাম, কর্নফ্লাওয়ার ৪ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল চামচ, কাঁচামরিচ কুচি ১ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো, তেল পরিমাণমতো।

প্রণালী

প্রথমে সেদ্ধ ভুট্টার দানাগুলো আধাভাঙা করে এরপর সেদ্ধ আলুর খোসা ছাড়িয়ে মিহি করে মাখা আলুর সঙ্গে আধাভাঙা ভুট্টার দানা, ডিমের গোলা, কর্নফ্লাওয়ার, পেঁয়াজ কুচি, কাঁচামরিচ কুচি ও পরিমাণমতো লবণ মিশিয়ে ছোট ছোট টিকিয়া তৈরি করে রাখুন। এরপর কড়াইতে তেল গরম করে টিকিয়া বাদামি করে ভেজে তুলুন। পাতার চাটনির সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।