



# বাঁধুনি রান্না

## ভারতীয় রেসিপি

- পাইনঅ্যাপেল চিকেন
- চিকেন অ্যান্ড টমেটো বালতি
- পুদিনা কড়াই চিকেন
- চিংড়ি ও পনির বালতি

### পাইনঅ্যাপেল চিকেন

#### উপকরণ

আনারস ২২৫ গ্রাম, জিরা বাটা ১ চা চামচ, ধনে বাটা ১ চা চামচ, রসুন পেস্ট আধা চা চামচ, মরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, লবণ স্বাদমতো, ঘন দই ২ টেবিল চামচ, ধনে পাতা কুচি ১ টেবিল চামচ, কয়েক ফোটা কমলা খাবার রঙ (ঐচ্ছিক), মুরগির হাড় ও চামড়া ছাড়ানো ২৭৫ গ্রাম, লাল মরিচ ৬টি, কাঁচামরিচ ৬টি, বড় পেঁয়াজ ১টি, ছোট ছোট টমেটো ৬টি, তেল ১ টেবিল চামচ।



#### প্রণালী

আনারসের ছোট ছোট টুকরো করে ৮-১০টি টুকরো আলাদা সংরক্ষণ করবেন। বাকি টুকরোগুলোর রস বের করে ফেলতে হবে। একটি পাত্রে ধনে বাটা ও জিরা, রসুন পেস্ট, গুঁড়ো মরিচ, লবণ, দই, কুঁচানো ধনে পাতা ও রঙ ভালোমতো মিশিয়ে ফেলুন। এরপর এর সঙ্গে আনারসের রস যোগ করে ভালোভাবে মিশিয়ে দিন। মাংস ছোট ছোট করে কেটে ফেলুন। এবার আনারসের রসের মিশ্রণের সঙ্গে দই ভালোভাবে মিশিয়ে এতে মাংস টুকরোগুলো ঢেলে দিন। মিশ্রণের সঙ্গে মাংসের টুকরো ভালোভাবে মাখিয়ে ১ থেকে দেড় ঘন্টার জন্য এ অবস্থায় রেখে দিন। এখন কাঁচা এবং লাল মরিচ অর্ধেক করে কেটে ফেলুন। পেঁয়াজ কেটে ছোট ছোট টুকরো করে ফেলুন। এবার মাংস আনারসের মিশ্রণ থেকে তুলে নিন। ৬টি কাঠের বা লোহার শিক নিয়ে এদের মধ্যে আনারস, মাংস, লাল ও কাঁচামরিচ ও পেঁয়াজের টুকরো এবং টমেটো গুঁথে দিন। এদের ওপর তেল ভালোভাবে মাখিয়ে থিলে বা ব্রয়লারে ভাজুন। ভাজার সময় এর ওপর আনারসের রসের মিশ্রণ মাখতে থাকুন। এভাবে ১৪ মিনিট ভাজার পর সেক্ষ ভাত বা সালাদের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

### চিকেন অ্যান্ড টমেটো বালতি

#### উপকরণ

তেল ৪ টেবিল চামচ, তেজপাতা ৬টি, বাটা পেঁয়াজ ও সরিষার মিশ্রণ আধা চা চামচ, মাঝারি টমেটো স্লাইস করা ৮টি, ধনে বাটা ১ চা চামচ, মরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, লবণ স্বাদমতো, জিরা বাটা ১ চা চামচ, রসুনের পেস্ট ১ চা চামচ, মুরগি হাড় ও চামড়া ছাড়ানো ৬৭৫ গ্রাম, পানি ১৫০ মিলিমিটার, তিল ঝলসানো ১ টেবিল চামচ, ধনে পাতা কুচি ১ টেবিল চামচ।

#### প্রণালী

তেল গরম করে তেজপাতা এবং পেঁয়াজ ও সরিষার মিশ্রণ ঢেলে ভালোভাবে নাড়ুন। এরপর আঁচ অল্প একটু কমিয়ে টমেটোর স্লাইসগুলো ঢালুন এবং মাঝারি আঁচে রান্না করতে থাকুন। বাটা ধনে ও জিরা, গুঁড়ো মরিচ, লবণ এবং রসুন একটি পাত্রে ভালোভাবে মিশিয়ে টমেটোর সঙ্গে যোগ করুন। মুরগির মাংস ছোট ছোট করে কেটে টমেটোর মিশ্রণে ঢেলে ভালোমতো নাড়ুন। ৫ মিনিট ভাজুন। এরপর এতে পানি ঢেলে নেড়ে সম্পূর্ণটা ঘন হয়ে গেলে নামিয়ে ফেলুন। এর ওপর দিয়ে তিল ও ধনেপাতা কুচি ঢেলে পরিবেশন করুন।



## পুদিনা কড়াই চিকেন

### উপকরণ

মুরগির চামড়া ও হাড় ছাড়ানো ২৭৫ গ্রাম, পানি ৩০০ মিলি, সয়াসস ২ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ কুচি ২টি, আদা কুচি ১ চা চামচ, মরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, লেবুর রস ২ টেবিল চামচ, ধনেপাতা কুঁচানো ১ টেবিল চামচ, পুদিনা পাতা কুঁচানো ১ টেবিল চামচ, টমেটো কুচি ৩টি, লবণ স্বাদমতো।

### প্রণালী

প্রথমে মাংস লম্বা করে স্লাইস করুন। একটি সস্প্যানে পানি নিয়ে এর মধ্যে স্লাইসগুলো ঢেলে সেক করুন। ১০ মিনিট সেক করে নামিয়ে এর পানি ঝরিয়ে ফেলুন এবং সেক মাংস আলাদা সংরক্ষণ করুন।

একটি ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে এর মধ্যে পেঁয়াজ ঢেলে দিন। পেঁয়াজ কুচি ২ মিনিট নেড়ে চেড়ে ভাজার পর এর মধ্যে সেক মাংস যোগ করুন এবং নেড়ে চেড়ে ৩ মিনিট মাঝারি আঁচে ভাজুন। এরপর ধীরে ধীরে যথাক্রমে আদা, মরিচ গুঁড়ো, লেবুর রস, ধনেপাতা কুচি, টমেটো কুচি ও লবণ যোগ করুন এবং হালকাভাবে নাড়তে থাকুন। এভাবে নেড়ে চেড়ে কিছুক্ষণ রাখার পর নামিয়ে ফেলুন। সার্ভিং ডিশে পুদিনা ও ধনেপাতা দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



## চিংড়ি ও পনির বালতি

### উপকরণ

বড় বড় চিংড়ি খোসা ছাড়ানো ১২টি, পনির ছোট বর্গাকারে কাটা ১৭৫ গ্রাম, টমেটো পিউরি ২ টেবিল চামচ, দই ৪ টেবিল চামচ, গরম মসলা দেড় চা চামচ, মরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, রসুনের পেস্ট ১ চা চামচ, লবণ স্বাদমতো, ম্যাংগো ফ্লেভার ২ চা চামচ, ধনে বাটা ১ চা চামচ, মাখন ১১৫ গ্রাম, তেল ১ টেবিল চামচ, কাঁচামরিচ কুচি ৩ টেবিল চামচ, ধনেপাতা কুচি ৩ টেবিল চামচ, ক্রিম ১৫০ মিলিলিটার।

### প্রণালী

একটি পাত্রে টমেটো পিউরি, দই, গরম মসলা, মরিচ গুঁড়ো, রসুন, লবণ, ম্যাংগো ফ্লেভার ও ধনে বাটা ভালোমতো মিশিয়ে রেখে দিন। একটি মাঝারি কড়াইয়ে তেল ও মাখন একসঙ্গে গরম করে এর মধ্যে চিংড়ি ও পনির ২ মিনিট ভাজুন। এরপর চিংড়ি ও পনির তুলে টিস্যু পেপার দিয়ে মুছে শুকিয়ে আলাদা করে রাখুন। কড়াইয়ে সংরক্ষিত তেল ও মাখনের মিশ্রণে টমেটো পিউরির মিশ্রণ যোগ করে নেড়ে চেড়ে ১ মিনিট ভাজুন। এখন এর মধ্যে চিংড়ি ও পনির যোগ করে ৭-১০ মিনিট রান্না করুন। মাঝে মাঝে অল্প অল্প নাড়তে হবে। এরপর এর মধ্যে মরিচ কুচি, ধনে কুচি ও ক্রিম ঢেলে ২ মিনিট গরম করুন। এরপর নামিয়ে ধনে পাতার কুচি দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

