



বাঁধুনি রান্না

আঞ্চলিক রেসিপি

AAj fff` Lv`-i`wP e` tj hvq| GfKK Gj vKvq _vfk wBR`^Lv`
HwZn`| weµgcj AA`tj i wKQytiµmµc w` tqfQb Mµmµ_b GKvfwgxi
cwi Pvj K-cfK¶K wi gv Rj wdKvi



গরুর ঝাল মাংস

উপকরণ

মাংস আধা কেজি, আদা ১টি, পেঁয়াজ ১০/১২টি, গোটা ধনে ২ চা চামচ, শুকনামরিচ ৫টি, পানি ১ লিটার, জিরা ২ চা চামচ, ঘি ১ চা চামচ, গোটা গোলমরিচ ১ চা চামচ, মেথি টালা গুঁড়ো আধা চা চামচ, লবণ পরিমাণমতো।

প্রণালী

বেশ ভালো করে দেখে চর্বিঅলা মাংস একটু মোটা মোটা টুকরা কাটতে হবে। আদা চাকা কেটে

রাখতে হবে। পেঁয়াজ লম্বা কুচি করে নেবেন। একটা হাঁড়িতে প্রথমে আধা লিটার পানি দিয়ে মাংস বসান। এই পানিটুকুতে মাংস প্রায় একভাগ সন্ধ হয়ে এলে আদা চাকা, পেঁয়াজ কুচি, গোটা ধনে, জিরা, গোটা গোলমরিচ, শুকনা মরিচ, (দু-তিন টুকরা করে ছিঁড়ে দেবেন) লবণ বাকি আধা লিটার পানি সব দিয়ে দমে চড়াবেন। এভাবে প্রায় এক ঘন্টা রাখবেন। মাংস মোলায়েম এবং লাল হবে। নামানোর আগে মেথি টালা গুঁড়ো দিয়ে বেশ কিছুক্ষণ দমে রেখে স্বাদ দেখে নামাবেন।

ঝিঙের বাহার

উপকরণ

ঝিঙে আধা কেজি, চিকেন কিউব আধা কাপ (ছোট কিউব), নারকেল পেস্ট ১ কাপ, জিরা আধা চা চামচ, সরষে তিন চা চামচ, চিনি ৫ চা চামচ, তেল ১ কাপ, কাঁচামরিচ ৫/৬টি, নারকেল দুধ ১ কাপ, লবণ পরিমাণমতো।

প্রণালী

ঝিঙের খোসা ছাড়িয়ে ছোট টুকরা করে কেটে নিন। মুরগির বুকের মাংস ছোট টুকরো করে নিন। নারকেলটা ঝুরিয়ে নিন। কাঁচামরিচ মুখ থেকে একটু চিরে নিন। সরষে ভালো করে বেটে নিন। পাত্রে তেল গরম করে জিরে ফোড়ন দিন। মুরগির মাংস কষানো হয়ে গেলে ঝিঙেগুলো দিয়ে ভালো ভাবে ভাজতে থাকুন। একটু ভাজা হলে তাতে ১ কাপ নারকেল দুধ, সামান্য পানি, নারকেল পেস্ট, সরষে বাটা, লবণ, চিনি ও কাঁচামরিচ দিয়ে ১০ মিনিট ফুটতে দিন। প্রয়োজন মতো ঝাল হলেই নামিয়ে ফেলুন।



ডালের লেট্কা খিচুড়ি

উপকরণ

ভাতের চাল ৪ কাপ, মসুরির ডাল ১ কাপ, মুগডাল ১ কাপ, বুটের ডাল ১ কাপ, মটরের ডাল ১ কাপ, পেঁয়াজ মোটা কাটা ১ কাপ, পেঁয়াজ চিকন কাটা আধা কাপ, রসুন কুচি কোয়ার্টার কাপ, জিরা আস্ত আধা টেবিল চামচ, শুকনা মরিচ বাটা ১ টেবিল চামচ, শুকনা মরিচ আস্ত ৮/১০টি, হলুদ বাটা ২ টেবিল চামচ, সয়াবিন তেল ৩ টেবিল চামচ, ঘি আধা কাপ, লবণ পরিমাণমতো।

প্রণালী

বুটের ডাল ও মটরের ডাল ধুয়ে সেদ্ধ করে আধা বাটা করে বেটে রাখুন। মুগ ডাল টেলে চালের সঙ্গে ধুয়ে যতটুকু চাল ডাল তার ডাবল

পানি দিয়ে চুলায় চাপান। চাল-ডাল বলক এলে মোটা অর্ধেক পেঁয়াজ বাটা মরিচ দিয়ে নাড়ুন। চাল-ডাল নরম হয়ে এলে হলুদ বাটা ও লবণ দিয়ে খুব দ্রুত নাড়তে থাকুন যেনো তলায় না লাগে। এবার আঁচ কমিয়ে ঢেকে দিন ও মাঝে মাঝে মুখ খুলে নাড়ুন। অন্য প্যানে পেঁয়াজ মোটা কুচি, আধা কাপ রসুন কুচি ও জিরা এক সঙ্গে তেলে ভেজে শুকনা মরিচসহ ভাজুন, এতে সুন্দর একটি গন্ধ বেরবে। এবার মিহি করে বেটে নিন। এবার এই মিশ্রণটি একটু পানি দিয়ে মিশিয়ে খিচুড়িতে দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন। অল্প আঁচে দমে রাখুন। এবার অন্য ফ্রাই প্যানে ঘি দিয়ে পেঁয়াজ বেরেস্কা করে কিছু বেরেস্কা উঠিয়ে রেখে বাকি ঘি ও বেরেস্কা দিয়ে খিচুড়ি বাগাড় দিন। হয়ে গেল লেট্কা খিচুড়ি। এই খিচুড়ি খুবই জনপ্রিয় বিক্রমপুরে।



ঝুরা মাংস

উপকরণ

গরুর মাংস ২ কেজি, আদাবাটা ১ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, হলুদ বাটা ১ টেবিল চামচ, ধনেবাটা ১ চা চামচ, জিরা বাটা ১ চা চামচ, লাল মরিচগুঁড়ো ১ চা চামচ, লবণ পরিমাণমতো।

প্রণালী

গরুর মাংস টুকরা করে কেটে ধুয়ে মসলা মাখিয়ে জ্বাল দেবেন সকাল বিকাল। বোল শুকিয়ে নরম হয়ে এলে নাড়তে থাকুন। ঝুরা হয়ে গেলে পেঁয়াজ তেলে ভেজে ঝুরা মাংস রান্না করে গরম গরম ভাত বা পরটা দিয়ে খেতে খুব সুস্বাদু।

