

গ্রিলড ফিশ স্টাফড উইথ গ্রিন পিস ভাপা চিংড়ি চিতলকারি ইলিশ মাছের দম

ভাপা চিংড়ি

উপকরণ

চিংড়ি ৫০০ গ্রাম, নারকেল ১টি, হলুদ ২ গ্রাম, মরিচ গুঁড়ো ৫ গ্রাম, লবণ স্বাদমতো, সরষের তেল ২০ মিলি, কালিজিরা সামান্য, সরষে বাটা ২০ গ্রাম, কাঁচামরিচ কয়েকটা, কলাপাতা।



প্রণালী

নারকেল কুরিয়ে বেটে রাখুন। সরষে বাটা, লবণ ও বাকি উপকরণ দিয়ে চিংড়ি ম্যারিনেট করে রাখুন। কলাপাতায় মুড়ে ভাপ দিন। ভাপে সেদ্ধ হলে নামিয়ে পরিবেশন করুন।



চিতলকারি

উপকরণ

চিতল মাছের টুকরো ৫০০ গ্রাম, ডিম ১টা, ছাতু ১ টেবিল চামচ, কিশমিশ ও পুদিনাপাতা সামান্য, আদাবাটা ১ চা-চামচ, রসুন বাটা ২ চা-চামচ, লবণ, চিনি স্বাদমতো, আস্ত গরম মসলা অল্প, তেজপাতা ২টি, ঘি ১ টেবিল চামচ, দই ৫০ গ্রাম।

প্রণালী

চিতল মাছ ধুয়ে সেদ্ধ করে কাঁটা ছাড়ান। মাছে আদা, পেঁয়াজ বাটা, লবণ, ডিম মেখে ছোট ছোট বল তৈরি করুন। প্রতিটি বলে কিশমিশ ও পুদিনাপাতা কুচি ভেতরে ভরুন। ছাঁকা তেলে লাল করে ভাজুন। কড়াইয়ে গরম তেলে রসুন বাটা দিন। নেড়েচেড়ে হলুদ গুঁড়ো, বাটা মসলা, লবণ, চিনি দিয়ে কষিয়ে দই ফেটে দিন। তেল বেরুলে তেজপাতা ও আস্ত গরম মসলা মেশান। পানি দিয়ে এর ভেতরে কোণ্ডাগুলো ছেড়ে দিন। ঘি দিয়ে নামান। এবার পরিবেশন করুন।



সব সচেতন দোকানি ই আপনাকে রাঁধুনি নিতে বলবে

রাঁধুনি

গুঁড়া মশলা

বাঁটি মানের নিশ্চয়তা



গ্রিলড ফিশ স্টাফড উইথ গ্রিন পিস

উপকরণ

ভেটকি মাছের ফালি ২০০ গ্রাম, লবণ স্বাদমতো, ফ্রেশ থাইম ৫ গ্রাম, লেবু ২টা, ভিনেগার ২০ মিলি, গোলমরিচ গুঁড়ো ২ গ্রাম, মটরশুঁটি ৫০ গ্রাম (সেদ্ধ করা), মাখন ২০ গ্রাম, পেঁয়াজ ৩০ গ্রাম, রসুন ১০ গ্রাম, ক্রিম ১০ মিলি, তেল অল্প।

প্রণালী

ভেটকি মাছের ফালি মাঝখান থেকে চিরে রাখুন। লবণ, গোলমরিচ গুঁড়ো, থাইম, রসুন, লেবুর রস দিয়ে মাছ ম্যারিনেট করে রাখুন। কড়াইতে মাখন গরম হলে রসুন, পেঁয়াজ, মটরশুঁটি দিয়ে নেড়েচেড়ে দিন। লবণ দিন। নামিয়ে ঠা-া হলে মাছের ফালির মধ্যে এই পুর ভরুন। স্টাফড ফিশ গ্রিল করুন। প্যানে ভিনেগার, মাখন, ক্রিম, ফ্রেশ থাইম, লেবুর রস ও লবণ মেশান। গ্রিলড ফিশের ওপর এই সস ছড়িয়ে দিন। এবার পরিবেশন করুন।



ইলিশ মাছের দম

উপকরণ

ইলিশ মাছের টুকরো ৫-৬টি, কুমড়া ১টি, পেঁয়াজ বাটা ২ টেবিল চামচ, কাঁচামরিচ ২-৩টি, সরষের তেল পরিমাণমতো, সরষে বাটা ১ চা-চামচ, আলু ২টি, পুঁই শাক, ২টি মাঝারি ডাঁটা, মরিচ গুঁড়ো, পাঁচফোড়ন ও হলুদ সামান্য করে; লবণ স্বাদমতো।

প্রণালী

মাছ ধুয়ে লবণ, হলুদ মেখে রাখুন। আলু-কুমড়া গোল গোল করে কেটে রাখুন। কড়াইতে



গরম তেলে কাঁচামরিচ ও পাঁচফোড়ন দিন। সুগন্ধ বেরলে গুঁড়ো মসলা ও সামান্য হলুদ মিশিয়ে কষান। সবজি, লবণ দিয়ে নেড়েচেড়ে মাছের টুকরো মেশান। হালকা করে নেড়েচেড়ে পানি দিন। ফুটে উঠলে সরষে বাটা দিন। পুরো মিশ্রণটা বাটিতে ঢালুন। ঢাকনা দিয়ে প্রিহিটেড ওভেনে ২০ মিনিট রান্না করুন। থ্রেডি কমে

ঘন হয়ে এলে নামিয়ে নিন।

সব সচেতন দোকানি-ই আপনাকে রাঁধুনী নিতে বলবে



রাঁধুনী

গুঁড়া মশলা

কাঁচ মাংসে নিত্যসঙ্গী

