

## টমেটো রুই পালং পারসে চিংড়ি কারি পাবদার ঝোল

### টমেটো রুই



#### উপকরণ

রুইমাছ ৪-৫ টুকরো, পেঁয়াজ বাটা ১ টেবিল চামচ, রসুন বাটা দেড় চা-চামচ, আদা বাটা, হলুদ গুঁড়ো, মরিচ গুঁড়ো, জিরা, ভিনেগার আধা চা-চামচ করে; টমেটো পেস্ট আধা কাপ, টমেটো কুচি ২ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো, কাঁচামরিচ ৩-৪টি, তেল পরিমাণমতো, চিনি অল্প।

#### প্রণালী

মাছের টুকরোগুলো ভালোভাবে ধুয়ে আধা চা-চামচ ভিনেগার মেখে রাখুন। কড়াইতে তেল দিয়ে পেঁয়াজ বাটা, রসুন বাটা, আদা বাটা দিয়ে নাড়ুন। এবার হলুদ, মরিচ গুঁড়ো দিয়ে টমেটো কুচি দিন। টমেটো গলে গেলে অল্প পানি দিয়ে মাছের টুকরোগুলো দিয়ে কাঁচামরিচ, লবণ ছিটিয়ে ঢেকে দিন। ৫ মিনিট পর ঢাকনা তুলে টমেটো পেস্ট দিন। জিরা ছিটিয়ে ঢেকে দিন। তেল উঠলে চিনি ছিটিয়ে নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

### পালং পারসে

#### উপকরণ

পারসে মাছ ৫-৬টি আস্ত, পালং শাক বাটা আধা কাপ, পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ বেরেস্তা ২ টেবিল চামচ, কাঁচামরিচ ৪-৫টি, রসুন বাটা ২ চা-চামচ, হলুদ গুঁড়ো, মরিচ গুঁড়ো, জিরা গুঁড়ো আধা চা-চামচ করে; লবণ স্বাদমতো, তেল পরিমাণমতো।

#### প্রণালী

পালং শাক ভাপ দিয়ে বেটে নিন। পারসে মাছ কেঁচে ভাজুন। প্যানে তেল দিয়ে পেঁয়াজ কুচি দিন। এক এক করে সব মসলা দিয়ে কষান। কষানো হলে মাছ দিয়ে লবণ ছিটিয়ে অল্প পানি দিন। এবার পালং বাটা ছড়িয়ে কাঁচামরিচ, বেরেস্তা, জিরা দিয়ে ঢেকে দিন। এরপর পরিবেশন করুন।





## পাবদার ঝোল

### উপকরণ

পাবদা মাছ ২টি, পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ বাটা ১ চা-চামচ, রসুন বাটা দেড় চা-চামচ, হলুদ অল্প, কাঁচামরিচ বাটা কোয়ার্টার চা-চামচ, লবণ স্বাদ বুঝে, তেল পরিমাণমতো।

### প্রণালী

প্যানে তেল গরম হলে পেঁয়াজ কুচি দিন। নরম হলে সব উপকরণ দিয়ে কষিয়ে মাছ দিয়ে অল্প পানি দিয়ে ঢেকে দিন। ঝোল মাখা মাখা হলে নামান।

## চিংড়ি কারি

### উপকরণ

মাঝারি সাইজের চিংড়ি আধা কেজি, পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ বাটা, আদা বাটা ১ চা-চামচ করে; রসুন বাটা দেড় চা-চামচ, কাঁচামরিচ ৩-৪টি, নারকেলের দুধ ১ কাপ, হলুদ গুঁড়ো, গরম মসলা গুঁড়ো আধা চা-চামচ করে; তেল পরিমাণমতো।

### প্রণালী

কড়াইতে তেল দিয়ে পেঁয়াজ কুচি ভাজুন। পেঁয়াজ নরম হলে চিংড়ি মাছ দিয়ে লালচে করে ভেজে নিন। এবার মাছগুলো তেল ছেকে তুলে রাখুন। এরপর এক এক করে সব মসলা দিয়ে কষিয়ে ভাজা মাছ দিন। নারকেল দুধ দিয়ে গরম মসলা ছিটিয়ে কাঁচামরিচ দিয়ে ঢাকুন। মাখা মাখা হলে নামান। এবার পরিবেশন করুন।



# বাঁধুনী

## গুঁড়া মশলা

বাঁধুনী মাসেলের নিত্যসহায্য

