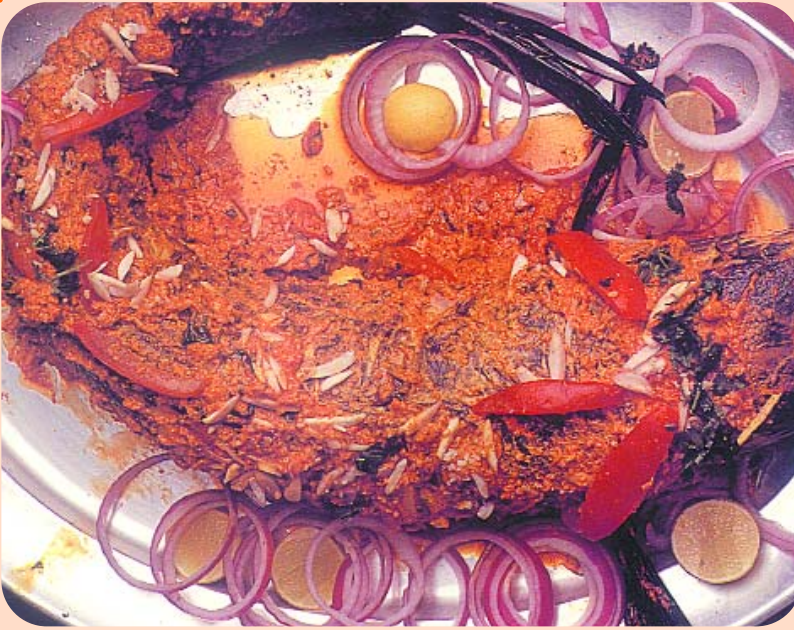




মাছের ভিন দেশী রেসিপি

MZvbjMwZK i vbrai e`tj gv†S gv†S Lve†i i tgbj†Z cwi eZ® Avbp | wfb† kx Lve†i i ~†† t†Z† ti wmc ,†j v†Póv K†i†† L†Z cv†i b | ti wmc w††q†Qb bvR K†Ks tm>Uv†i i†Uvvi bvRgv ù`v



ম্যা ভা রি ন হো ল ফি স

[ক]

উপকরণ: মাছের ফিলে বড় সাইজ ৪টি, ওস্টার সস ২ চা চামচ, স্বাদ লবণ আধা চা চামচ, আদা বাটা আধা চা চামচ, রসুন বাটা আধা চা চামচ, লবণ পরিমাণমতো, ডিম ১টি, ময়দা আধা কাপ, জিরা বাটা আধা চা চামচ, চিনি, কর্নফ্লাওয়ার আধা কাপ।

প্রণালী: মাছ কেটে ধুয়ে ছুরি দিয়ে কুচিয়ে নিন। এবার ডিম, ময়দা ও কর্নফ্লাওয়ার বাদে সব উপকরণ দিয়ে মেখে আধা ঘন্টা রাখে দিন। এবার ডিশে চুবিয়ে ময়দা+কর্নফ্লাওয়ারে চুবিয়ে ডুবো তেলে ভাজুন। ভাজা হলে উঠিয়ে রাখুন।

[খ]

উপকরণ: সবজি ১ কাপ, পেঁয়াজ কুচি আধা কাপ, টমেটো সস ২ টেবিল চামচ, ক্যারামেন ৩ টেবিল চামচ, তেল আধা কাপ, গরম পানি ১ কাপ, আদা কুচি ১ টেবিল চামচ, রসুন কুচি ১ চা চামচ, লবণ স্বাদমতো, টেস্টিংসল্ট আধা চা চামচ, কাঁচামরিচ ফালি ৪টি, কর্নফ্লাওয়ার ২ টেবিল চামচ।

প্রণালী: কড়াইতে তেল দিয়ে রসুন, আদা ও পেঁয়াজ কুচি দিয়ে ভেজে সবজি দিন। একটু ভেজে গরম পানি দিয়ে একে একে সব উপকরণ দিন। ঘন হলে নামিয়ে একটি সার্ভিং ডিশে ভাজা মাছ দিয়ে উপরে সবজি সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

ধনিয়া স্বাদ ও সুগন্ধে অনন্য



রান্নাকে সুস্বাদু করতে সুপ্রাচীনকাল থেকেই ধনিয়ার ব্যবহার হয়ে আসছে। ধনিয়ার পাতা সুশক্তিকারক মসলা হিসেবে বীজ অত্যন্ত সমৃদ্ধ। রান্নার বিভিন্ন উপাদানের সাথে ধনিয়া সহজে মিশে স্বাদের স্বাদ ও গন্ধ বাড়িয়ে তোলে। বাছাইকৃত ভালো জাতের ধনিয়াতে স্বাদে বিভিন্ন ধান্য উপাদান, মিনারেল ও প্রাকৃতিক তেল যা।

- দেহে কোলেস্টেরলের পরিমাণ স্বাভাবিক রাখে
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়
- প্রাণু ও ম্যালেরিয়াকে কার্যকর রাখে
- মীত ও হাড় পতনে সাহায্য করে
- শক্তি সরবরাহ করে

ধনিয়ার স্বাদ ও উষ্মবিগ্ণ উন্নতজাত এবং উচ্চকরণ প্রক্রিয়ার উপর সুস্বাদুই নির্ভরশীল। একদম ঠিকই ঠিক ধনিয়া দেয়া জাতের ধনিয়া সংগ্রহ করে অভ্যাসমূলক মেগিনে তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে উৎপাদ করা হয়। তাই ঠিকই ধনিয়ায় প্রাকৃতিক তেল স্বাদে সম্পূর্ণ সংরক্ষিত। স্বাদে অন্য রান্নার প্রতিটি পদে অল্প পরিমাণে ঠিকই ধনিয়ার ব্যবহার আঘরা পাই বাটা ধনিয়ার অসুখ স্বাদ ও সুস্বাদু।



ভাঁড়া মসলা

খাটি মানের নিত্যসজ

কম্বোডিয়ায় উৎপাদিত



ল ব স্টা র ফ্রা ই

উপকরণ: লবস্টার (বড় সাইজ) ২টি, আদা বাটা ২ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ২ টেবিল চামচ, সিরকা আধা কাপ, শুকনো মরিচ গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ, দই আধা কাপ, সাদা গোলমরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, গরম মসলা গুঁড়ো ১ চা চামচ, তেল ১ কাপ, লবণ স্বাদ অনুসারে।

প্রণালী: লবস্টারের উপরের দিক দুই ভাগ করে কেটে নিন। ধুয়ে শুকনা করে মুছে ডুবো তেলে ডিপ ফ্রাই করতে হবে। ঠান্ডা হলে ভেতর থেকে আস্তে আস্তে মাছ বের করে সব মসলা দই দিয়ে মাখিয়ে রাখুন ১ ঘণ্টা। তারপর আবার মাছের পেটের মধ্যে ভালো করে ভরে ওভেনে ১৮০ ডিগ্রি তাপে ৩০ মিনিট বেক করুন। এবার উপরে বাটার দিয়ে নামিয়ে সুন্দর করে লেটুস, টমেটো ও স্লাইস পেঁয়াজ দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

ফি শ ফ্রা ই

উপকরণ: মাছের ফিলেট ৬ টুকরো, লেবুর রস ২ টেবিল চামচ, বেসন ৪ টেবিল চামচ, চালের গুঁড়ো ৪ টেবিল চামচ, হলুদ গুঁড়ো আধা চা চামচ, শুকনো মরিচ ১ টেবিল চামচ, তেল ভাজার জন্য, লবণ স্বাদ অনুসারে।

প্রণালী: প্রথমে লেবুর রস ও লবণ দিয়ে মাছের ফিলেট মেখে ১ ঘণ্টা রেখে দিন। এবার বেসন, চালের গুঁড়ো, হলুদ, মরিচ, লবণ ও পানি দিয়ে খুব ভালো করে গোল তৈরি করে নিন। কড়াইতে তেল গরম করে মাছের গোলায় চুবিয়ে ডুবো তেলে ব্রাউন করে ভাজুন। এরপর একটি প্লেটে ভাজমাছ দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



চি ং ডি র ঝা ল

উপকরণ: খোসা ছাড়ানো চিংড়ি ২ কাপ, নারিকেল দুধ ১ কাপ, আদা ও রসুন বাটা ১ চা চামচ, পেঁয়াজ কুচি ৪ টেবিল চামচ, চিনি ১ চা চামচ, গরম মসলা গুঁড়ো আধা চা চামচ, মরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, হলুদ গুঁড়ো সামান্য, তেল আধা কাপ, লবণ স্বাদ অনুসারে।

প্রণালী: কড়াইতে তেল দিয়ে পেঁয়াজ লাল করে ভাজুন, সব মসলা দিয়ে কষিয়ে মাছ দিন। মাছ একটু ভাজা হলে নারিকেলের দুধ দিন। দুধ শুকিয়ে তেল উঠলে চিনি দিয়ে নামিয়ে নিন।

