



বাঁধুনি রান্না

পোলাও রেসিপি

■ মাশরুম পোলাও ■ সাদা পোলাও ■ সবজি পোলাও ■ চিংড়ি পোলাও

সাদা পোলাও

উপকরণ

পোলাওর চাল ৪ কাপ, ঘি আধা কাপ, দারুচিনি (মাঝারি) ৪ টুকরো, এলাচ ৪টি, লবঙ্গ ২-৩টি, আদাবাটা ২ চা চামচ, লবণ ১ টেবিল চামচ, ফুটানো পানি ৭ কাপ, কেওড়া ২ টেবিল চামচ, লেমন কালার (ইচ্ছেমতো)।

প্রণালী

চাল ধুয়ে ভালো করে পানি বারিয়ে নিন। হাঁড়িতে ঘি দিয়ে গরম মসলা দিন। একসঙ্গে নেড়ে দিয়ে অল্প পানিতে আদাগুলো দিন। লবণ দিয়ে ঢেকে দিন। পানি ফুটে উঠলে চাল দিয়ে নাড়তে থাকুন। কয়েকবার ফুটে উঠলে কেওড়া দিয়ে মিশিয়ে ঢেকে দিন। ৭-৮ মিনিট পর চুলার আঁচ কমিয়ে দিন। এভাবে ২০-২২ মিনিট রেখে দিন। তারপর নামিয়ে ফেলুন। লক্ষ্য রাখবেন যেন পোড়া গন্ধ বের না হয়। চুলা থেকে নামিয়ে প্রায় আধা ঘন্টা ঢেকে রেখে দিন। পরিবেশনের সময় জর্দা রঙ পানিতে গুলে হালকা করে ছিটিয়ে দিন। এছাড়াও টুকরো করা ডিম, টিনের মটরশুঁটি, কোশ্তা কিংবা কুচি ভাজা আলু দিয়ে পোলাও সাজাতে পারেন। পেঁয়াজের বেরেস্তা হালকা করে ভেজে (বাদামি রঙ) পোলাওর ওপর ছড়িয়ে দিয়ে পরিবেশন করুন।



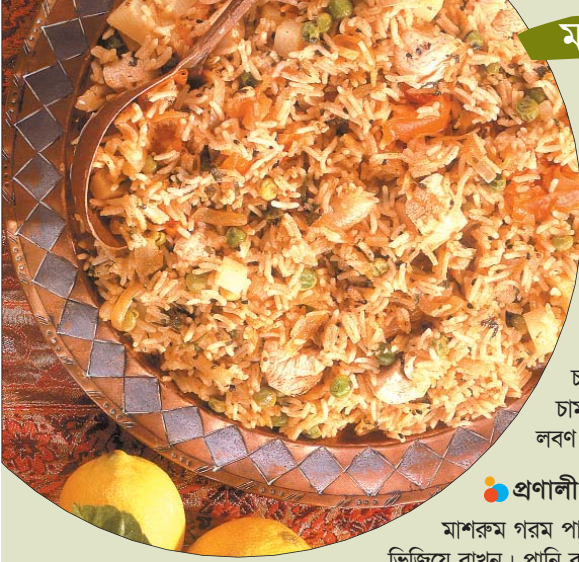
সবজি পোলাও

উপকরণ

আলু ৬টি, গাজর ২টি, মটরশুঁটি ১ কাপ, ফুলকপি (ছোট) ১টি, গোলমরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, লবণ দেড় টেবিল চামচ, ঘি ১ কাপ, তেজপাতা, ২টি, দারুচিনি (মাঝারি) ৩-৪ টুকরো, এলাচ ৪টি, লবঙ্গ ৪টি, পেঁয়াজবাটা কোয়ার্টার কাপ, রসুন বাটা ১ চা চামচ, ধনেবাটা ১ টেবিল চামচ, পোলাওর চাল ৪ কাপ, কাঁচামরিচ ৬-৭টি।

প্রণালী

খোসা ছাড়িয়ে আলু, গাজর, মটরশুঁটি টুকরো টুকরো করে কেটে নিন। সবজিগুলো একসঙ্গে সেদ্ধ করুন। আধাসেদ্ধ হলে নামিয়ে ফেলুন। কুচি করে কাটা পেঁয়াজ কড়াইয়ে অল্প ঘি দিয়ে বাদামি করে ভেজে তুলুন। আধাসেদ্ধ সবজিগুলো হালকা করে ভেজে নিন। ভাজা হয়ে গেলে সবজিগুলো একটি আলাদা পাত্রে তুলে নিয়ে গোলমরিচ ও লবণ মিশিয়ে রাখুন। কড়াইতে বাকি ঘি দিয়ে তেজপাতা ও গরম মসলার সঙ্গে বাটা মসলা দিয়ে অল্প কষিয়ে নিন। পোলাওর চাল দিয়ে ৫ মিনিট ভাজুন। পরিমাণমতো ফুটানো পানি, লবণ ও মটরশুঁটি দিয়ে নেড়ে দিন। ফুটে উঠলে ঢেকে দিন। পানি টেনে এলে তুলে রাখা সবজি ও কাঁচামরিচ দিয়ে ঢেকে চুলার আঁচ কমিয়ে দিন। ২০-২৫ মিনিট পর নামিয়ে ফেলুন। হয়ে গেল সবজি পোলাও।



মাশরুম পোলাও

উপকরণ

মিহি আতপ চাল ২৫০ গ্রাম, মাশরুম ১২৫ গ্রাম, দারুচিনি (গুঁড়ো করা) ১টি, লবঙ্গ ৪টি, এলাচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, তেজপাতা ১টি, আদা কুচি ২ চা চামচ, কুচোনো, ভাজা কাজু বাদাম ২ চা চামচ, ভাজা কিশমিশ ২ চা চামচ, ঘি ৫ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো।

প্রণালী

মাশরুম গরম পানিতে ২০-২৫ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। পানি ঝরিয়ে কুচি করে কাটুন। কড়াইয়ে ২ টেবিল চামচ ঘি নিয়ে তাতে গরম মাশরুমের সঙ্গে পরিমাণমতো লবণ দিয়ে সেদ্ধ করুন। ২ টেবিল চামচ ঘিয়ে সব মসলা, আদা ভেজে নিন। চাল হালকা ভেজে সেদ্ধ করে নিন। ফুটে উঠলে চুলার আঁচ কমিয়ে ঢেকে রাখুন। সেদ্ধ হয়ে এলে মাশরুম মিশিয়ে ভালো করে নেড়ে দিন। পানি পুরোপুরি শুকিয়ে গেলে নামিয়ে ভাজা কাজু বাদাম ও কিশমিশ ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

চিংড়ি পোলাও

উপকরণ

চিংড়ি (খোসা ছাড়ানো) আধা কাপ, আলু (মাবারি) ৪টি, ফুলকপি আধা কাপ, মটরগুঁড়ি আধা কাপ, পেঁয়াজবাটা ২ টেবিল চামচ, সয়াবিন তেল আধা কাপ, হলুদ বাটা ১ চা চামচ, মরিচ বাটা ১ চা চামচ, আদাবাটা ১ চা চামচ, রসুনবাটা ১ চা চামচ, লবঙ্গ ২-৩টি, এলাচ ২টি, দারুচিনি ২টি, তেজপাতা ১টি, কাঁচামরিচ ৪-৫টি, পোলাওর চাল ২ কাপ।

প্রণালী

আলু, ফুলকপি টুকরো করে কেটে নিন। কড়াইয়ে ২ টেবিল চামচ তেল দিয়ে আলু, ফুলকপি হালকা করে ভেজে নিন। হাঁড়িতে তেল গম করে চিংড়ি দিয়ে ৩ মিনিট ভেজে তুলে রাখুন। সব বাটা মসলা একসঙ্গে কড়াইয়ে দিয়ে আধাকাপ পানি দিয়ে ঢেকে দিন। একটু ফুটে উঠলে গরম মসলা, তেজপাতা, কাঁচামরিচ, লবণ ও চাল দিয়ে হালকা ভাজুন, পরিমাণমতো ফুটানো পানি দিয়ে, আলু, ফুলকপি, মটরগুঁড়ি দিয়ে মিশিয়ে ঢেকে দিন। খানিকক্ষণ পর আঁচ কমিয়ে দিন। ২০-২৫ মিনিট এভাবে রেখে চিংড়ি দিয়ে নেড়ে মিশিয়ে চুলা থেকে নামিয়ে ফেলুন। কিছুক্ষণ ঢেকে রেখে দিন। তারপর গরম গরম পরিবেশন করুন।

