

রান্নাবাটি



বেহালা চৌরাস্তার এক পপুলার আবাসন 'শ্রীরাম এস্টেট'। প্রতি বছর এখানে মহা আড়ম্বরে পালিত হয় দুর্গাপূজা। আবাসনের কমপ্লেক্সের মাঠেই হয় আয়োজন। আবাসনের বউদিরা পূজোর সক্রিয় অংশগ্রহণ করেন। পূজোর চারদিন দু'বেলা খাওয়ার আয়োজন হয় মণ্ডপের পাশে। ভোগ বিতরণ থেকে পূজোর খুঁটিনাটি, অতিথি আপ্যায়ন—সবদিক সামলে

নেন বউদিরাই। দুর্গাপূজোর পাশাপাশি সারা বছর নানা পার্বণে মিলিত হন এখানকার আবাসিকরা। পূজোর রাতে সন্ধ্যাবেলায় আয়োজন করা হয় নাচ-গান-সন্ধ্যারতি, নাটকের। ছোট থেকে বড় সবাই সমান আগ্রহে যোগান করেন। এছাড়া প্রতি বছর এখানে আয়োজিত হয় মিলনমেলা। এখানে নিজের সেরা রান্না তুলে ধরেন আবাসিকের মহিলা সদস্যরা। স্টলে

একবারে হাতে করা রান্না বিকিকিনি হয়। এর পাশাপাশি 'কলকাতা ব্লাইন্ড স্কুল'-এর হাতেও প্রতি বছর সাহায্য তুলে দেওয়া হয়। আবাসিকদের কাছ থেকে নেওয়া অর্থ। এই আবাসনের পাঁচ বউদি—প্রিয়া রাজপাল, সুখিতা মেহালি, সঞ্চারী ভট্টাচার্য, অলোকা চক্রবর্তী, বি. উমা কিরণ শেয়ার করলেন তাঁদের পাঁচ সেরা রেসিপি।

শাহি চিকেন ভরতা

লাগবে

চিকেন বোনলেস ৪০০ গ্রাম, ডিম ৪ টে, পেঁয়াজ ৪ টে, মেথি ১/২ চা চামচ, কসুরি মেথি ১/২ চা চামচ, গোলমরিচ ১ চা চামচ, ফ্রেশ ক্রিম ২ চা চামচ, মধু ১/২ চা চামচ, মাখন ১ চামচ, কাঁচালঙ্কা ৪ টে, সাদা তেল ১ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, কাজু-কিশমিশ বাটা ২ চামচ।

এবার

চিকেন টুকরোগুলো ভাল করে ধুয়ে নিন। কড়াইয়ে তেল গরম করে মেথি ভেজে ফেলে দিন। এই তেলেই পেঁয়াজ হালকা নেড়ে নিন। এরপর মাংসের টুকরোগুলো দিয়ে দিন। এবার গোলমরিচ, কাঁচালঙ্কা ২ টো আর স্বাদমতো নুন দিয়ে অল্প আঁচে ঢেকে রাখুন। ২০-২৫ মিনিট রান্নার পর মাংস সেদ্ধ হলে ২-৩ টে সেদ্ধ ডিম গোল গোল করে কেটে মাংসে দিয়ে দিন। এরপর কসুরি মেথি ১/২ চামচ, মধু ১/২ চামচ, ক্রিম ২ চা চামচ দিয়ে ২-৩ মিনিট রান্না করে মাখা-মাখা হয়ে এলে ১ চামচ মাখন, কিশমিশ, কাজু বাটা দিয়ে নামিয়ে নিন। পোলাও, রুটি বা পরোটার সঙ্গে পরিবেশন করুন।

আলু কোরমা

লাগবে

আলু ৬ টা, রসুন বাটা ১ চা চামচ, কাঁচালঙ্কা বাটা ২ চা চামচ, পোস্ত বাটা ৩ চা চামচ, শুকনো নারকেল ৩ চা চামচ, আদা বাটা ১ চা চামচ, পেঁয়াজ বাটা ১ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, সাদা তেল ২ চা চামচ।

এবার

পোস্ত আর নারকেল একসঙ্গে বেটে নিন। এবার আদা, রসুন, কাঁচালঙ্কা ও পেঁয়াজ আলাদা করে বেটে নিন। কড়াইতে তেল গরম করে আদা-রসুন-পেঁয়াজ বাটা দিয়ে কনুন। এরপর এর মধ্যে পোস্ত, নারকেল বাটা দিন। আলু টুকরো করে কেটে দিয়ে পরিমাণ মতো নুন-হলুদ আর জল দিন। আলু সেদ্ধ হয়ে গা-মাখা হয়ে এলে নামিয়ে নিন। গরম লুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন। চাইলে ধনেপাতা দিয়ে গাণিশ করুন।



সুজি কাকাড়া পিঠে

খোলায় ভাজা) ১ চা চামচ, শুকনো খোলায় ভাজা তিল ২ কাপ, সাদা তেল ২ টেবিল চামচ।

এবার

একটা পাত্রে নারকেল কোরা, ১ কাপ চিনি, এলাচ গুঁড়ো ও মৌরি মেশান। এবার এতে আধভাঙা বাদাম ও তিল মিশিয়ে রাখুন। একটা পাত্রে ৪ কাপ জল ফোটান। এবার এতে হাফ কাপ চিনি, একচিমটে নুন, গোটা এলাচের দানা মেশান। চিনি গলে গেলে সুজি মেশান, খেয়াল রাখবেন যাতে জমাট না বাঁধে। মণ্ড টেনে এলে ঠান্ডা করে অল্প সাদা তেল দিয়ে মণ্ড ভালভাবে মেখে নিন নরম করে। এবার মণ্ড থেকে ছোট ছোট কেটে হাতে করে চাপটা করে নিন। এবার লেটের মাঝে তৈরি বাদাম-নারকেল মিশ্রণ ভরে চারদিক মুড়ে নিন। তৈরি পিঠে হাতে করে চাপটা করে নিন। এবার একটা পাত্রে তেল গরম করে সোমালি রং ধরা পর্যন্ত ভেজে নিন।

লেখা : তিতাস ছবি : প্রসেনজিৎ বিশ্বাস

চিত্র পাঠানোর ঠিকানা : 'আমি', সংবাদ প্রতিদিন, ২০, প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭২

গুণগান

বিভিন্ন খাবারের গুণাগুণ নিয়ে এই কলাম। আজকে আতা

• আতায় রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন-এ, যা সুস্থ চুল, ত্বকের জন্য উপকারী। দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি করতে ভিটামিন-এ উপকারী।

• এই ফলে রয়েছে প্রচুর ক্যালরি, যা ওজন বাড়তে সহায়ক।

• আতায় রয়েছে ভিটামিন বি সিঙ্গ, যা ফুসফুসের সমস্যায় উপকারী। অ্যাজমা প্রতিরোধ করতেও সহায়ক।

• এই ফলে রয়েছে ম্যাগনেশিয়াম, যা হৃদরোগে উপকারী।

• আতায় রয়েছে কপার আর ডায়েটরি ফাইবার, যা হজম প্রক্রিয়াকে ভাল রাখে।



• গর্ভবতী মহিলাদের জন্য আতা উপকারী। গর্ভস্থ সন্তানের মস্তিষ্ক, স্নায়ুতন্ত্র, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে এই ফল।

• প্রচুর পরিমাণে পটাশিয়াম আর ম্যাগনেশিয়াম থাকার ফলে ব্লাড প্রেশার নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে আতা।

• ন্যাসিন আর ডায়েটরি ফাইবার থাকার ফলে কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে।

• এতে রয়েছে আয়রন, যা অ্যানিমিয়া সারাতো সাহায্য করে।

• আতায় রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি, যা খুব ভাল অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট। দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে আতা।

মার্মালেড ব্রেড অ্যান্ড বাটার পুডিং

লাগবে

পাউরুটি ১ পাউন্ড, মাখন ৮০ গ্রাম, অরেঞ্জ মার্মালেড ২৫০ গ্রাম, কিশমিশ ২০ গ্রাম, জায়ফল গুঁড়ো ১ চা চামচ, দুধ ২ কাপ, চিনি ২ টেবিল চামচ, ডিম ২ টো।

এবার

আভেন ১৮০ ডিগ্রিতে প্রিহিট করে রাখুন। দুধ গরম করে চিনি মেশান। আঁচ নিভিয়ে দুধ অল্প ঠান্ডা করে এক-একটা করে ডিম

মেশান। পাউরুটির প্রতি ব্লাইসে মাখন ও অরেঞ্জ মার্মালেড লাগান। এবার আভেনথ্রুফ ডিশে ব্লাইসড পাউরুটি সাজান। ওপর থেকে কিশমিশ ও জায়ফল গুঁড়ো ছড়িয়ে দিন। সবশেষে ওপর থেকে দুধ ও ডিমের গোলা ঢেলে দিন। ২৫ মিনিট ১৮০ ডিগ্রিতে বেক করুন। গরম বা ঠান্ডা করে সার্ভ করুন।



চিজ চিকেন পকোড়া

লাগবে

চিকেন বোনলেস ২৫০ গ্রাম, পেঁয়াজ বাটা ১ টা, আদা-রসুন বাটা ২ চা চামচ, নুন স্বাদ মতো, ধনেপাতা, পাতিলেবু, কাজু কুচি, ডিম ২ টো, কনফ্লাওয়ার পরিমাণ মতো, খাওয়ার সোডা ১ চিমটে, চালের গুঁড়ো পরিমাণ মতো, গোলমরিচ গুঁড়ো ২ চা চামচ, কাঁচালঙ্কা কুচি ১ চা চামচ, চিজ কিউব ৪ টে।

এবার

চিকেন, পেঁয়াজ একসঙ্গে বেটে তাতে নুন, গোলমরিচ, আদা-রসুন বাটা, কাঁচালঙ্কা কুচি, পাতিলেবুর রস (খুব অল্প), কাজু কুচি সব একসঙ্গে মাথিয়ে রাখতে হবে ১ ঘণ্টা। তারপর ডিম, গোলমরিচ, নুন, খাওয়ার সোডা গুলে রাখতে হবে। আর একটা পাত্রে চালের গুঁড়ো ও কনফ্লাওয়ার মিশ্র করে রাখতে হবে। এবার চিকেন বলের আকারে তৈরি করার সময় ভিতরে ছোট করে কাটা চিজ কিউব দিতে হবে। এবার চিকেন বলে কনফ্লাওয়ার ও চালের গুঁড়ো মাথিয়ে ডিমের গোলায় ডুবিয়ে গরম ভাজলেই তৈরি হবে চিজ চিকেন পকোড়া।



আপনি কি চাকুরিরতা বা হোমমেকার? নিজের মেকওভার-এ আগ্রহী? তা হলে আপনার পেশা, বয়স, ওজন, উচ্চতা, সদ্য তোলা ছবি (পাসপোর্ট এবং পোর্ট্রেট সাইজ) ফোন নম্বর, বয়সের প্রমাণপত্রের ফটোকপি সমেত আমাদের দফতরে পাঠিয়ে দিন। প্রতিমাসে আমাদের মনোনীত দু'জনের ছবি প্রকাশিত হবে 'আমি'-র পাতায়। গ্রহমিং এবং মেকওভার পার্টনার কেয়া শেঠ।

3: BODYCARE
WOMEN INNERWEAR

Bodycare shapes you perfectly and lets you experience your curves, beautifully.

Mfd. & Mktd. By: **Bodycare Creations Ltd.**, D-30, Sector-63, Noida, U.P. -201301 (India)
Fax: +91-120-4686401 **Consumer Care No.:** +91-120-4278669 **E-mail:** bodycare@bodycarecreations.com
Website: www.bodycarecreations.com
Please contact for Trade Enquiries at +91- 9899241782 | hkjaiswal@bodycarecreations.com