

মজাদার মটরশুঁটি

মাছের ঝোলে, তরকারিতে বা সেদ্ধ করে তো অনেক খাওয়া হলো মটরশুঁটি। এবার একটু ভিন্ন স্বাদ নিন। দেখে নিতে পারেন শাহানা পারভানের রেসিপিগুলো।

ছবি : কবির হোসেন

মাছের পকেটে মটরশুঁটি

উপকরণ : আন্ত ভেটিকি মাছ আধা কেজি, লেবুর রস ২ টেবিল চামচ, মরিচগুঁড়া ১ চা-চামচ, হলুদগুঁড়া ১ চা-চামচ, জিরার গুঁড়া ১ চা-চামচ, টমেটো সস ২ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল চামচ, ময়দা ২ টেবিল চামচ, নারকেলের দুধ আধা কাপ, লবণ স্বাদমতো, তেল প্রয়োজনমতো।

পূরের জন্য : সেদ্ধ মটরশুঁটি আধা কাপ, সেদ্ধ মুরগির মাংস বা চিংড়ির কিমা ২ টেবিল চামচ, আদা-রসুনবাটা ১ চা-চামচ, টমেটো সস ১ টেবিল চামচ, কাঁচা মরিচ কুচি ১টি, পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো, তেল ১ টেবিল চামচ।

প্রণালি : আন্ত মাছ পরিষ্কার করে ধুয়ে পিঠের দিকে চিরে পকেট তৈরি করে নিতে হবে। লবণ, লেবুর রস, ময়দা, হলুদগুঁড়া ও মরিচগুঁড়া ১০ মিনিট মেখে রাখতে হবে। সব উপকরণ তেলে ভেজে পূর তৈরি করতে হবে। তারপর মাছের পকেটে মটরশুঁটির পূর ভরে দিতে হবে এবং তেল গরম করে দুই পিঠ ভাজতে হবে। অন্য একটি ফ্রাইপ্যানে তেলে পেঁয়াজ লাল করে ভেজে সব মসলা কষিয়ে ১ কাপ পানি দিয়ে গ্রেভি তৈরি করে নিতে হবে। ভাজা মাছ গ্রেভিতে দিয়ে এপিঠ-ওপিঠ করে নামিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

মটরশুঁটি পুডিং

উপকরণ : মটরশুঁটি পেস্ত (দুধ দিয়ে রন্ধ করা) ২ টেবিল চামচ, ডিম ২টি, ঘন তরল দুধ ১ কাপ, পাউরুটি ২ টুকরা, গুঁড়া চিনি ৩ টেবিল চামচ, ভ্যানিলা এসেন্স ২-৩ ফোঁটা, সেদ্ধ গোটা মটরশুঁটি চিনিতে ক্যারামেল করে মাখিয়ে নেওয়া (সাজানোর জন্য)।

প্রণালি : ক্যারামেল করা মটরশুঁটি ছাড়া বাকি সব উপকরণ বিট করে নিতে হবে। ক্যারামেল করা স্টিলের বাটিতে এটি ঢেলে প্রেশার কুকারে দিয়ে ভাপে সেদ্ধ করে নিতে হবে। ঠান্ডা করে সাজিয়ে পরিবেশন করতে হবে।



মটরশুঁটি মঞ্জুরি

উপকরণ : সেদ্ধ মটরশুঁটি ১ কাপ, সেদ্ধ বরবটি কুচি আধাকাপ, পালংপাতা কুচি ২ টেবিল চামচ, ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল চামচ, ব্রকলি কুচি ২ টেবিল চামচ, কাঁচা মরিচ কুচি ২টি, ডিম ১টি, ময়দা ২ টেবিল চামচ, বেকিং পাউডার ১ চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, তেল ভাজার জন্য।

প্রণালি : মটরশুঁটি ও বরবটি ব্লেডারে আধা ভাঙা করে নিতে হবে। তেল ছাড়া ওপরের সব উপকরণ দিয়ে একটি মিশ্রণ তৈরি করে নিতে হবে। এটি ডুবো তেলে ভেজে সসের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



মজাদার মটরশুঁটি

১০ পৃষ্ঠার পর



মটরশুঁটির পাস্তা কাটলেট

উপকরণ : সেদ্ধ মটরশুঁটি আধা কাপ, সেদ্ধ করা পাস্তা ২০০ গ্রাম, ক্যাপসিকাম কুচি ২ টেবিল চামচ, ফেটানো ডিম ১টি, বিস্কুটের গুঁড়া পরিমাণমতো, তেল ভাজার জন্য।
হোয়াইট সস তৈরি : ১০০ গ্রাম মাখন, ১০০ গ্রাম ময়দা, পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল চামচ, গোলমরিচের গুঁড়া আধা চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো। সব উপকরণ চুলায় দিয়ে নেড়েচেড়ে সস তৈরি করতে হবে।

প্রণালি : হোয়াইট সস চুলায় থাকতে তাতে পাস্তা, মটরশুঁটি ও ক্যাপসিকাম দিয়ে নাড়াচাড়া করে নিতে হবে। চারকোনা বাটিতে ফয়েল পেপার রেখে এই মিশ্রণটি ঢেলে দিতে হবে। একটু ঠান্ডা হলে এক থেকে দুই ঘন্টা ফ্রিজে রেখে কাটলেট আকার করে নিতে হবে। ফেটানো ডিমে চুবিয়ে ও বিস্কুটের গুঁড়া মেখে অল্প তেলে এপিঠ-ওপিঠ বাদামি করে ভেজে পরিবেশন করতে হবে।



মটরশুঁটি ক্রোকে

উপকরণ : সেদ্ধ মটরশুঁটি ১ কাপ, সেদ্ধ আলু (ম্যাশড) ১ কাপ, গাজর কুচি ১ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ মিহি কুচি ১ টেবিল চামচ, মুরগির কিমা পেঁয়াজ ২ টেবিল চামচ, কাঁচা মরিচ মিহি কুচি ২টি, আদাবাটা ১ চা-চামচ, গরম মসলা গুঁড়া ১ চা-চামচ, ফেটানো ডিম ১টি, বেকিং পাউডার ১ চা-চামচ, বিস্কুটের গুঁড়া প্রয়োজনমতো, ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো, তেল ভাজার জন্য।

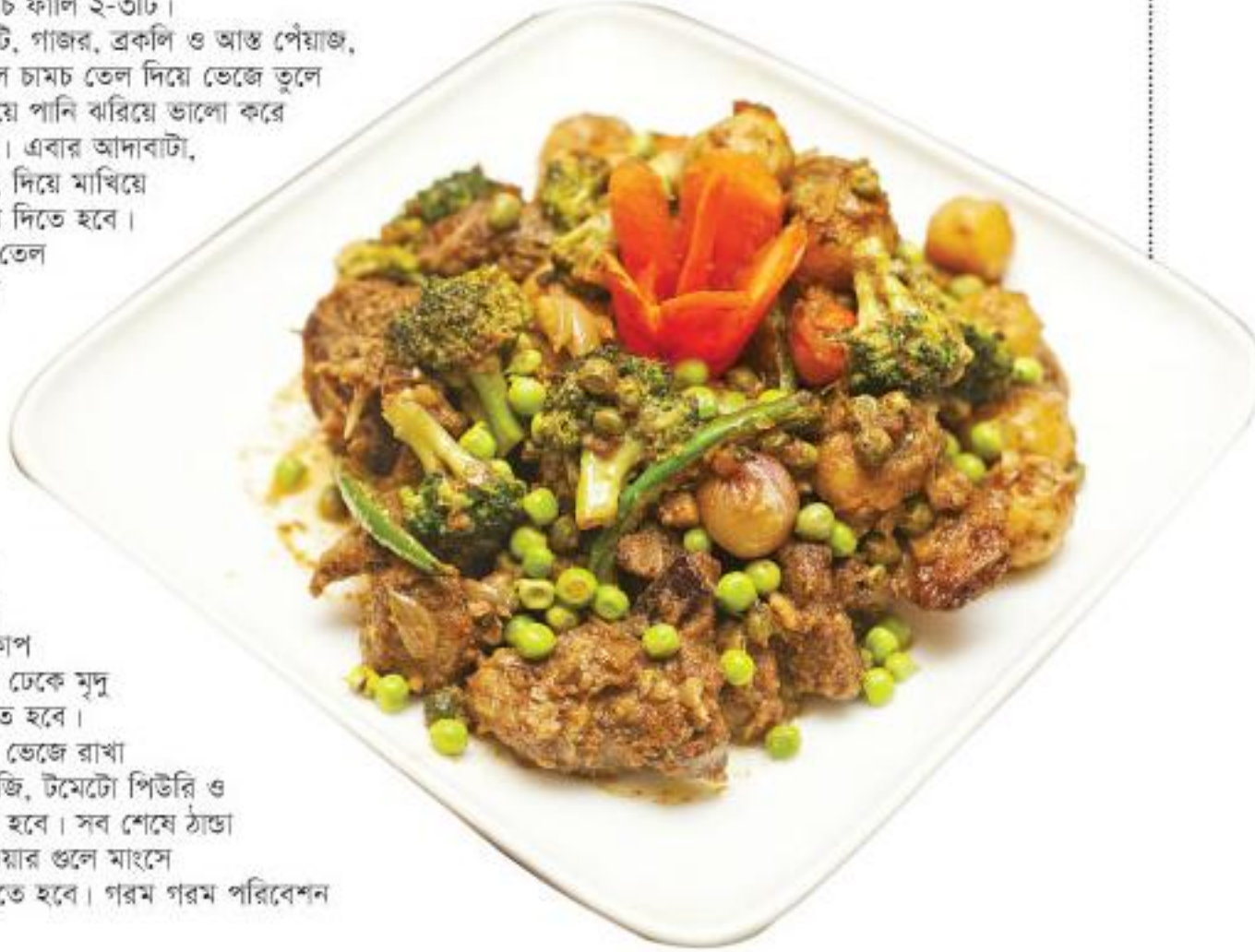
প্রণালি : ডিম, বিস্কুটের গুঁড়া ও তেল ছাড়া বাকি সব উপকরণ ভালো করে চটকে নিতে হবে। একটু লম্বা আকার করে ফেটানো ডিমে চুবিয়ে বিস্কুটের গুঁড়া মাখিয়ে ডুবো তেলে নিতে হবে। সস দিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

মজাদার মটরশুঁটি

মটরশুঁটি-মাংস

উপকরণ : গরুর মাংস (পাতলা করে কাটা) আধা কেজি, মটরশুঁটি আধা কাপ, পেঁয়াজ (আস্ত) ৭-৮টি, ব্রকলি ৫-৬ টুকরা, গাজর ৫-৬ টুকরা, আদাবাটা ১ টেবিল চামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল চামচ, টমেটো পিউরি ২ টেবিল চামচ, চিনি ১ চা-চামচ, লেবুর রস ১ টেবিল চামচ, কর্নফ্লাওয়ার ২ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো, তেল প্রয়োজন মতো, কাঁচা মরিচ ফালি ২-৩টি।

প্রণালী : মটরশুঁটি, গাজর, ব্রকলি ও আস্ত পেঁয়াজ, লবণ ও ১ টেবিল চামচ তেল দিয়ে ভেজে তুলে রাখুন। মাংস ধুয়ে পানি ঝরিয়ে ভালো করে ছেঁচে নিতে হবে। এবার আদাবাটা, রসুনবাটা, লবণ, দিয়ে মাখিয়ে ৩০ মিনিট রেখে দিতে হবে। এবার কড়াইয়ে তেল দিয়ে তাতে চিনি দিতে হবে। চিনি একটু লাল হলে পেঁয়াজ কুচি দিয়ে একটু নাড়াচাড়া করে তাতে মেরিনেট করা মাংস দিয়ে দিতে হবে। ১ কাপ গরম পানি দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে রান্না করতে হবে। মাংস সেক্ষ হলে ভেজে রাখা মটরশুঁটিসহ সবজি, টমেটো পিউরি ও লেবুর রস দিতে হবে। সব শেষে ঠান্ডা পানিতে কর্নফ্লাওয়ার গুলে মাংসে দিয়ে নামিয়ে নিতে হবে। গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।



মটরশুঁটির পিৎজা

উপকরণ : ভো তৈরি : ময়দা ২ কাপ, ইস্ট দেড় চা-চামচ, তেল ১ টেবিল চামচ, লবণ ১ চিমটি, চিনি ১ চা-চামচ, পনির কুচি আধা কাপ।

টপিং তৈরি : সেক্ষ মটরশুঁটি ২ টেবিল চামচ, সেক্ষ মুরগির কিমা আধা কাপ, টমেটো সস ১ কাপ, মরিচগুঁড়া আধা চা-চামচ, ওরিগেনো আধা চা-চামচ, ক্যাপসিকাম ৩-৪ টুকরা, ধনেপাতা কুচি ১ চা-চামচ, তেল ১ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো। ওপরের সব উপকরণ চুলায় দিয়ে নেড়েচেড়ে পুর তৈরি করতে হবে।

প্রণালী : আধা কাপ মৃদু গরম পানিতে ইস্ট ভিজিয়ে রাখতে হবে। ১০ মিনিট পরে ভো তৈরির সব উপকরণ দিয়ে ময়দা মেখে গরম জায়গায় ঢেকে রাখতে হবে ১ ঘণ্টার মতো। ভো ফুলে উঠলে ১ টেবিল চামচ পনির কুচি মিশিয়ে কিছুক্ষণ রেখে দিতে হবে। এবার খামির দুই ভাগ করে মোটা রুটি বেলে নিতে হবে। পিৎজা তৈরি রুটির ওপর টমেটো সস, মটরশুঁটির পুর, বাকি পনির কুচি, ক্যাপসিকাম ও সামান্য তেল বা বাটার ছড়িয়ে গ্রিহিটেড ওভেনে ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপে ২৫-৩০ মিনিট বেক করতে হবে।