

শীতে ঝু

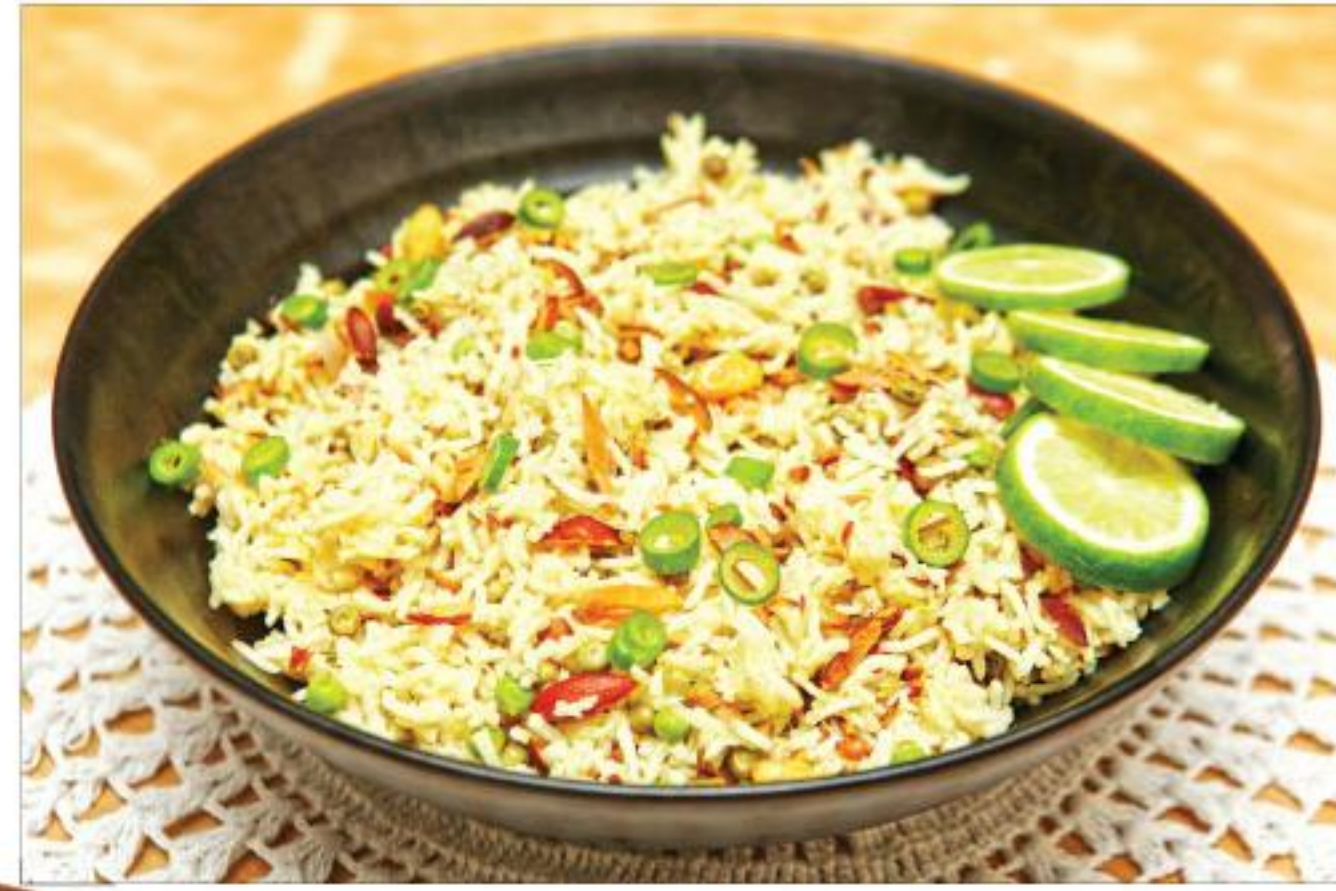
ধোঁয়া ওঠা পাত্রে মজাদার ঝু। সঙ্গে নানা রকম রুটি বা রাইস। শীতের সময়ে দারুণ আয়োজন হতে পারে। আতিয়া আমজাদ দিয়েছেন নানা রকম ঝু তৈরির প্রণালি।

সি ফুড ঝু

উপকরণ : সয়াবিন বা জলপাই তেল ২ চা-চামচ, কচি পেঁয়াজপাতা কুচি গোটা ১টি, লাল ক্যাপসিকাম মাঝারি ১টি, রসুন ২ কোয়া (খেঁতলে নেওয়া), টমেটো কুচি দেড় কাপ, ফিশ স্টক ২ কাপ, জাফরান (ইচ্ছা) আধা চা-চামচ, ভাজা শুকনা মরিচগুঁড়া আধা চা-চামচ, যেকোনো ফিশ ফিলে (চামড়া ছাড়ানো ১ ইঞ্চি টুকরা করে কাটা) দেড় কাপ, মটরগুঁটি দানা ১ কাপ, খোসা ছাড়ানো মাঝারি চিংড়ি ১ কাপ, বেবি ঝুইড (ইচ্ছা) ১ কাপ, আধা কাপ বেবি অস্টোপাস

(ইচ্ছা) আধা কাপ, লেমন জেস্ট ২ চা-চামচ, ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো।

প্রণালি : প্যানে তেল গরম করে পেঁয়াজপাতা এবং ক্যাপসিকামের টুকরাগুলো মাঝারি আঁচে ভেজে নিন। ২ মিনিট পর রসুন কুচি দিয়ে ভাজুন। এবার টমেটো, মটরগুঁটি, ফিশ স্টক ও জাফরান দিয়ে মৃদু আঁচে ১৫ মিনিট রান্না করুন ঢাকনা ছাড়া। এবার মাছ, চিংড়ি, অস্টোপাস ও ঝুইড দিয়ে দিন এবং ঢাকনা দিয়ে ৫ মিনিট রান্না করুন। এবার লবণ ও ধনেপাতা দিয়ে আরও ২ মিনিট মাঝারি আঁচে রান্না করুন। নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।



লেমন রাইস

উপকরণ : কাঠবাদাম আধা কাপ, লেবুর রস ৩ টেবিল চামচ, লেমন জেস্ট ২ চা-চামচ, বাসমতী চাল ১ কাপ, চিকেন স্টক পৌনে দুই কাপ, পেঁয়াজ কুচি সোয়া কাপ, এলচিগুঁড়া আধা চা-চামচ, জয়ফলের গুঁড়া সোয়া চা-চামচ, মাখন বা মার্জারিন ১ টেবিল চামচ, পানি পৌনে এক কাপ, কিশমিশ সোয়া কাপ, মটরগুঁটি দানা ১ কাপ, মধু ২ টেবিল চামচ (ইচ্ছা)।
প্রণালি : শুকনো তাওয়ায় সামান্য মাখন ব্রাশ করে কাঠবাদামগুলো সোনালি করে তেলে নিন, যেন পুড়ে না যায়। এবার ডাবল বয়লার প্রস্তুত করুন। একটা বড় ছড়ানো হাঁড়িতে পানি দিয়ে তার ওপরে আরেকটি অপেক্ষাকৃত ছোট হাঁড়ি বসান। এটাকেই ডাবল বয়লার বলে। এবার ছোট হাঁড়িতে বাদাম, লেবুর রস, চাল, চিকেন স্টক, পেঁয়াজ কুচি, মধু, এলচি ও জয়ফলগুঁড়া এবং মাখন বা মার্জারিন দিয়ে ঢেকে ৩০ মিনিট রান্না করুন মাঝারি আঁচে। মটরগুঁটিগুলো অন্য পাত্রে ফুটন্ত পানিতে দিয়ে ২ মিনিট সেদ্ধ করে নিন (ঢাকনা ছাড়া সেদ্ধ করলে মটরগুঁটির রং সুন্দর থাকবে)। মটরগুঁটি ও কিশমিশের পানি ঝরিয়ে ভাতের সঙ্গে মিশিয়ে দিন। লেমন রাইস আরও ১০ থেকে ১৫ মিনিট দমে রেখে একেবারে ঝরঝরে হলে নামিয়ে নিন। গরম গরম পরিবেশন করুন।



শীতে ঝু

১০ পৃষ্ঠার পর

গরুর মাংসের ঝু

উপকরণ : হাড় ছাড়া গরুর মাংস দেড় কেজি (দেড় ইঞ্চি টুকরা করে কাটা), লবণ ২ চা-চামচ, কালো গোলমরিচগুঁড়া ১ চা-চামচ, সয়াবিন তেল ও টেবিল চামচ, মাঝারি পেঁয়াজ বড় টুকরা করে কাটা ২টি, রসুন পেষ্ট করে নেওয়া ৭ কোয়া, ব্যালসামিক ভিনেগার ২ টেবিল চামচ, টমেটো পেষ্ট দেড় টেবিল চামচ, ময়দা সোয়া কাপ, বেদানার রস ২ কাপ, বিফ ষ্টক ২ কাপ, পানি ২ কাপ, তেজপাতা ১টি, অরিগেনো পাউডার আধা টেবিল চামচ, গাজর ছিলে বড় টুকরা করা ৪টি, গোল আলু আধা কেজি (সেদ্ধ করে বড় টুকরা করে নেওয়া), পুদিনাপাতা কুচি আন্দাজমতো।
প্রণালি : মাংস ধুয়ে পানি ঝরিয়ে কিচেন টাওয়েল দিয়ে মুছে শুকনো করে নিন। এবার মাংসের সঙ্গে ১ চা-চামচ লবণ এবং গোলমরিচের গুঁড়া মাখিয়ে নিন। সঙ্গে ১ টেবিল চামচ ময়দা মিশিয়ে দিন। কড়াইতে ১ টেবিল চামচ তেল গরম করে আঁচ কমিয়ে দিন। এবার পোনে এক ভাগ মাংস বাদামি করে ভেজে তুলুন। এভাবে বাকি ২ ভাগ মাংস এবং আরও দুই দফায় তেল দিয়ে ভেজে বাদামি করে তুলে রাখুন। ৫-৮ মিনিট করে ভাজতে হবে। এবার কড়াইয়ে যেটুকু তেল থাকে, তাতেই পেঁয়াজ কুচি, রসুন পেষ্ট ও ভিনেগার দিয়ে ভাজুন। এবার তাতে টমেটো পেষ্ট দিয়ে ১ মিনিট রান্না করুন। এতে ভাজা মাংস দিয়ে নেড়েচেড়ে বাকি ময়দাটুকু চারপাশে সমানভাবে ছড়িয়ে দিন এবং কাঠের চামচ দিয়ে নেড়ে মিশিয়ে দিন। এবার বেদানার রস, বিফ ষ্টক, পানি, তেজপাতা, অরিগেনো এবং সামান্য চিনি দিয়ে মিশিয়ে ১ ঘণ্টা রান্না করুন ঢাকনাসহ। মাঝে মাঝে নেড়ে দিন। চাইলে প্রিহিটেড ওভেনে বেক করতে পারেন ২ ঘণ্টা ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায়। এবার গাজর ও আলু দিয়ে আরও ১ ঘণ্টা মৃদু আঁচে রান্না করুন ঢেকে। নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।



মাশরুম কর্ন অনিয়ন ঝু

উপকরণ : গরুর মাংস (চর্বি ও হাড় ছাড়া ১ ইঞ্চি কিউব করে কাটা) দেড় কাপ, সয়াবিন বা জলপাই তেল ২ টেবিল চামচ, রসুন ১ কোয়া (খোঁতলে নেওয়া) বিফ ষ্টক পোনে এক কাপ, বেদানার রস সোয়া কাপ (ইচ্ছা), লবণ স্বাদ অনুযায়ী, অরিগেনো পাউডার সোয়া চা-চামচ, মাশরুম ১ কাপ, পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ, কর্ন (ভুট্টার দানা) সোয়া কাপ, মটরগুঁড়ি খোসা ছাড়ানো সোয়া কাপ, কর্নফ্লাওয়ার ২ চা-চামচ, পানি ২ টেবিল চামচ, লেমন জেস্ট বা লেবুর খোসার সবুজ অংশের কুচি ১ চা-চামচ, গোলমরিচের গুঁড়া আধা চা-চামচ।
প্রণালি : মাংসের টুকরাগুলোতে ১ চা-চামচ কর্নফ্লাওয়ার মাখিয়ে ১ টেবিল চামচ তেলে বাদামি করে ভেজে নিন। প্যানে বাকি তেল ও রসুন দিয়ে ১ মিনিট ভাজুন। এবার একে একে বিফ ষ্টক, বেদানার রস, লেমন জেস্ট এবং অরিগেনো দিয়ে ২ মিনিট সেদ্ধ করুন। এবার মাংস দিয়ে লবণ দিন এবং দেড় ঘণ্টা কম আঁচে ঢেকে রান্না করুন। অন্য একটি প্যানে সামান্য মাখন দিয়ে পেঁয়াজ কুচি বাদামি করে ভাজুন এবং তাতে কিছুটা মাশরুম এবং গোলমরিচের গুঁড়া দিয়ে রান্না করুন ১ মিনিট। বাকি সবজিগুলো দিয়ে আরও ২-৩ মিনিট ভেজে নিন। এবার সবজিগুলো বিফ ষ্টকে দিয়ে দিন। সবজিগুলো সেদ্ধ হয়ে এলে ২ টেবিল চামচ পানিতে ১ চা-চামচ কর্নফ্লাওয়ার গুলে ঝুতে দিয়ে আঙু আঙু নাড়ুন। বলক এসে গেলে নামিয়ে নিন।

শীতে ষ্টু

১১ পৃষ্ঠার পর



গার্লিক টোস্টেড ব্রেড

উপকরণ : পাউরুটি ৪ টুকরা (চার ধার কেটে মাঝ বরাবর আড়াআড়ি বা লম্বালম্বি করে কেটে নেওয়া), নরম মাখন পরিমাণমতো, গার্লিক পাউডার আধা চা-চামচ, অরিগেনো পাউডার ১ টেবিল চামচ।

প্রণালি : ওভেন ১২০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপে প্রিহিট করে নিন। পাউরুটির দুই পাশে ভালো করে মাখন লাগিয়ে গার্লিক এবং অরিগেনো পাউডার ছিটিয়ে দিন দুই পাশেই। এবার ওভেন এ ৫-৬ মিনিট বেক করুন। সোনালি রং হলে নামিয়ে নিন। গরম গরম পরিবেশন করুন। ওভেনের পরিবর্তে চুলায় শুকনো ননস্টিক তাওয়ায়ও এটা করা যাবে।

মুরগির ষ্টু

উপকরণ : মুরগির মাংস চামড়া ছাড়া ৮ টুকরা, বড় পেঁয়াজ কুচি করে নেওয়া ১টি, রসুন কুচি আধা চা-চামচ, পাপরিকা পাউডার ২ চা-চামচ, মটরগুটির দানা আড়াই কাপ, টমেটো পেস্ট আধা কাপ, পালংশাক বা পুঁইশাক বা মরিচপাতা ১০০ গ্রাম, পুদিনাপাতা কুচি ১ টেবিল চামচ, ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল চামচ, তেল ২ টেবিল চামচ, লবণ ১ চা-চামচ, চিকেন স্টক ৩ কাপ।
প্রণালি : কড়াইতে ১ টেবিল চামচ তেল দিয়ে একবারে ৪ টুকরা মুরগি বাদামি করে ভেজে নিন মৃদু আঁচে। ওপরে লবণ ছিটিয়ে দেবেন। একইভাবে বাকি এক টেবিল চামচ তেল দিয়ে ৪ টুকরা চিকেন ভেজে উঠিয়ে নিন। কড়াইয়ের বাকি তেলে পেঁয়াজ ভাজুন। এবার রসুন কুচি ও পাপরিকা পাউডার দিয়ে ভাজুন মৃদু আঁচে। এবার এতে টমেটো পেস্ট দিয়ে ২-৩ মিনিট রান্না করুন, এরপর মটরগুটি দিন। এবার মুরগির মাংস দিয়ে কষান এবং চিকেন স্টকটা দিয়ে দিন। ঢাকনা দিয়ে মৃদু আঁচে ৩০ মিনিট রান্না করুন। এবার পালংশাক দিয়ে আরও ৫ মিনিট ঢাকনা ছাড়া রান্না করুন। নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন লেমন রাইসের সঙ্গে।

