

# সবজির স্বাদে...

শেষ পৃষ্ঠার পর

## ডাল-পেঁপে

উপকরণ : কাঁচা পেঁপে ১টা, জিরাবাটা ২ চা-চামচ, টকদই ২ টেবিল চামচ, দারুচিনি ২ টুকরা, মটর ডাল আধা কাপ, তেল ৪ টেবিল চামচ, নারকেলবাটা ও আদাবাটা ২ চা-চামচ করে, জিরাগুঁড়া ১ চা-চামচ, ছোট এলাচি ৬টি, পানি ২ কাপ, পেঁয়াজকুচি আধা কাপ, জয়ফলগুঁড়া আধা চা-চামচ।  
প্রণালি : পেঁয়াজকুচি তেলে দিয়ে নরম হলে এলাচি, দারুচিনি, জিরাবাটা ও আদাবাটা দিয়ে কষিয়ে নিন। এরপর ডাল দিয়ে কষিয়ে পানি দিন ২ কাপ। ডাল একটু নরম হলে পেঁপে দিন। পেঁপে নরম হয়ে পানি শুকিয়ে গেলে অন্য ফ্রাইপ্যানে সামান্য আঁচে বাকি পেঁয়াজ দিয়ে একটু বাদামি করে নিন। ডালে পেঁয়াজ ফোড়ন দিন। বাকি মসলা দিয়ে দিন। বাদামি রাং হলে নারকেলবাটা, টকদই ও রান্না করা সবজি মিলিয়ে নিন। নামিয়ে গরম গরম চাপাটি বা পরোটা দিয়ে পরিবেশন করুন।



## ভাজা ঢাঁড়স-আলু

উপকরণ : তেল ভাজার জন্য, ঢাঁড়স ২৫০ গ্রাম গোল করে কাটা, নতুন আলু খোসা ছাড়ানো টুকরা করা, জিরার গুঁড়া সিকি চা-চামচ, আদার গুঁড়া সিকি চা-চামচ, পাপরিকা সিকি চা-চামচ, চিনি সিকি চা-চামচ, আমচুর পাউডার সিকি চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, ধনেপাতাকুচি আধা কাপ।  
প্রণালি : তেল গরম করে ঢাঁড়স ও আলুর টুকরা সোনালি করে ভেজে তুলুন। পরে টিসু পেপারে আলগা তেল ঝরিয়ে নিন। এবার সব গুঁড়া মসলা ও ধনেপাতা দিয়ে ভাজা ঢাঁড়স ও আলু মেখে পরিবেশন করুন।

# সবজির স্বাদে...

১০ পৃষ্ঠার পর



## সবজি চাপাটি

**উপকরণ :** ময়দা তিন কাপ, লবণ পরিমাণমতো, বাটার অয়েল এক টেবিল চামচ। মটরগুটি, আলু, পেঁপে, গাজর, ধনেপাতা, কাজুবাদাম সব একসঙ্গে মিহি পেষ্ট এক কাপ। টকদই ২ টেবিল চামচ।  
**প্রণালি :** সব উপকরণ একসঙ্গে মেখে শক্ত খামির করে এক ঘণ্টা ঢেকে রাখুন। ১২টি গোলা বানিয়ে নিন। এবার চারটি করে গোলা নিয়ে একটি বড় রুটি বেলুন। এ জন্য প্রথমে ছোট একটি গোলা বেলে তার ওপর সামান্য আটা ছড়িয়ে দিন। তার ওপর আর একটি গোলা রেখে বেলে নিন। এভাবে চারটি গোলা দিয়ে একটি বড় রুটি বেলুন। তিনবারে তিনটি বড় রুটি হবে। এই বড় রুটি চুলায় বাটার অয়েলে ভাজলে চারটি ছোট রুটি খুলে আসবে। এভাবে পাতলা ১২টি রুটি হবে। রুটিগুলো রুমালের মতো করে ভাঁজ করে গরম গরম ডাল-পেঁপের ঝোল দিয়ে পরিবেশন করুন।

## নিরামিষ বাহার

**উপকরণ :** তেল বা ঘি ৩ টেবিল চামচ, কাঁচা মরিচ ৮-১০টি, লবণ পরিমাণমতো, শুকনা মরিচ ২-৩টি, হলুদবাটা ১ টেবিল চামচ, আদাবাটা ১ টেবিল চামচ, পোস্তদানা বাটা ১ টেবিল চামচ, ধনেবাটা ১ চা-চামচ। মৌরি, মেথি ও কালিজিরা ১ চা-চামচ করে, পেঁয়াজকুচি সিকি কাপ, পেঁয়াজবাটা ২ টেবিল চামচ, মরিচবাটা ১ চা-চামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ করে, জিরাবাটা ১ টেবিল চামচ, নারকেলবাটা ১ টেবিল চামচ। পেঁপে, চালকুমড়া, পটোল, চিচিঙ্গা, মিষ্টি আলু, আলু, বরবটি বা শিম ১ কাপ করে (পছন্দের যেকোনো সবজি দিতে পারেন)। টমেটো, মটরগুটি, গাজর আধা কাপ করে।  
**প্রণালি :** চুলায় আধা লিটার পানি বসিয়ে হলুদ ও মরিচবাটা ছাড়া বাকি সব বাটা মসলা দিয়ে দিন। দু-তিনটি বলক এলে সবজি দিয়ে ঢেকে দিন। সবজি নরম হয়ে মাখা মাখা হয়ে এলে অন্য পাত্রে তেল ও ঘি দিয়ে প্রথমে পেঁয়াজ দিন। বাদামি রং হয়ে এলে সব শুকনা মসলা দিন। ভাজা ভাজা হলে এতে সবজি ঢেলে ভালো করে মেশান। ধনেপাতাকুচি ও কাঁচা মরিচ ফালি দিয়ে স্বাদ দেখে নামিয়ে নিন।

# সবজির স্বাদে...

১১ পৃষ্ঠার পর

## পুরভরা বাঁধাকপি

উপকরণ : বাঁধাকপি বড় ১টা, মাখন ১৫০ গ্রাম, মুরগির মাংস ২২৫ গ্রাম (সেদ্ধ করে কুচি করা), পাউরুটি ৫০ গ্রাম, সবজিসেদ্ধ পানি ১ কাপ, পেঁয়াজ ২টি, গাজর ১ কাপ, কাঁচা মরিচকুচি ১ টেচিল চামচ, লবণ স্বাদমতো, গোলমরিচগুঁড়া ১ চা-চামচ, পেঁয়াজকুচি আধা কাপ।

প্রণালি : ফুটন্ত লবণ-পানিতে গোটা বাঁধাকপি পাঁচ মিনিট সেদ্ধ করে পানি ঝরিয়ে নিন। পানিটা রেখে দিন। কপির ওপরে কেটে ভেতরটা গর্ত করে নিন। ওপরের কাটা অংশ দিয়ে ঢাকনার মতো বানিয়ে নিন। প্যানে ৭০ গ্রাম মাখন গরম করে একটি পেঁয়াজকুচি দিয়ে ভুনে নিন। হালকা বাদামি হলে সেদ্ধ মাংস ও কাঁচা মরিচ দিয়ে দুই বা তিন মিনিট নাড়াচাড়া করুন।

দুধে পাউরুটি ভিজিয়ে অতিরিক্ত দুধ চিপে ফেলে দিন। রান্না করা মাংসে ভেজানো পাউরুটি, লবণ ও গোলমরিচ দিয়ে মিলিয়ে পুর তৈরি করে নিন। এবার বাঁধাকপিতে পুর ভরে ঢাকনা দিয়ে সাজিয়ে দিন।

ওভেনপ্রভ ডিশে বাকি মাখন গলিয়ে গাজর ও ভাঁজে খোলা পেঁয়াজ বিছিয়ে দিন। এতে কপিসেদ্ধ পানি দিয়ে পুরভরা কপি বসিয়ে অল্প আঁচে রান্না করুন দেড় বা দুই ঘণ্টা। ঢাকনা দিতে হবে। ওভেন প্রিহিট করে নিতে হবে।



# সবজির স্বাদে...

ছবি : খালেদ সরকার

সারা বছরই হয়তো পাচ্ছেন, তবু তো মৌসুমি সবজি বলে কথা। এ মৌসুমেই সেরা স্বাদ সেসবের। রিমা জুলফিকার দিয়েছেন কয়েক রকম সবজির রেসিপি।

## গুজরাটি ঢঙে বরবটি

**উপকরণ :** তেল ৩ টেবিল চামচ, বরবটিকুচি ১ কাপ, লেবুর রস ১ টেবিল চামচ, হলুদগুঁড়া সিকি চা-চামচ, আদাকুচি ১ টেবিল চামচ, নারকেল কোরানো আধা কাপ, ধনেপাতাকুচি আধা কাপ, কাঁচা মরিচকুচি ২ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো, গোটা সরষে আধা চা-চামচ, পানি আধা কাপ, ধনেগুঁড়া আধা টেবিল চামচ, জিরাগুঁড়া আধা টেবিল চামচ, চিনি ১ চা-চামচ, আমচুরগুঁড়া ১ চা-চামচ।  
**প্রণালি :** প্যানে ২ টেবিল চামচ তেলে (মাঝারি আঁচে) আদাকুচি, মরিচকুচি ও লবণ দিয়ে ১ মিনিট ভুনে বরবটি দিয়ে আবার ভুনে পানি দিন। এবার ১০ মিনিট রান্না করে নিন। তারপর লেবুর রস, ধনেগুঁড়া, জিরাগুঁড়া, আমচুরগুঁড়া, চিনি, হলুদগুঁড়া দিয়ে খুব করে নেড়ে চার বা পাঁচ মিনিট রান্না করুন। এবার সরষে ফোড়ন দিয়ে বরবটির ওপর ছড়িয়ে দিন। ওপরে নারকেল ও ধনেপাতা দিয়ে সাজিয়ে ভাত বা রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।



আরও রেসিপি দেখুন ১০, ১১ ও ১২ পৃষ্ঠায়