



শুভব্রত মৈত্র

# নানা নাশতা

সকালের নাশতা রোজ একই খাবার। একই স্বাদ ও গন্ধ। ডিম-পরাটা বা বাটার-ব্রেড তো অনেক হলো। সকালের নাশতায় চমক আনতে আমূল বদলে ফেলতে পারেন রোজকার মেন্যু। হোক না টেবিলে আজ ঢাকাইয়া তো কাল কন্টিনেন্টাল। পরশু দক্ষিণ ভারতীয় পদ হলেই বা ক্ষতি কী? কীভাবে করবেন সেসব পদ, সেটাই দেখে নিন হোটেল ওয়েস্টিন ঢাকার প্রধান শেফ শুভব্রত মৈত্রের রেসিপি থেকে।

ছবি : খালেদ সরকার

## চীনা কনজি

উপকরণ : যেকোনো চাল ১০০ গ্রাম, পানি ২  
লিটার, লবণ এক চিমটি।

প্রণালি : পানিতে চাল সেদ্ধ করে নিন। গলে  
ঘন হয়ে এলে লবণ দিয়ে নামিয়ে নিন।  
সয়াসস, আদাকুচি, চিলি সস, স্প্রিং  
অনিয়নের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



# নানা নাশতা

## ঢাকাই নাশতা

### আলুর দম

**উপকরণ:** ছোট আলু ২৫০ গ্রাম, পেঁয়াজবাটা আধা কাপ, আদাবাটা ২ চা-চামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, ধনেগুঁড়া আধা চা-চামচ, মরিচগুঁড়া আধা চা-চামচ, লেবু অর্ধেকটা, পানি ২ কাপ, সরিষার তেল পরিমাণমতো।  
**প্রণালি:** আলু সেদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে নিন। এবার সরিষার তেলে পেঁয়াজবাটা, আদাবাটা ও রসুনবাটা দিয়ে নাড়তে থাকুন। ক্যানো হয়ে এলে আলু দিয়ে দিন। একটু পর লবণ দিন। এরপর একটু ধনেগুঁড়া ও মরিচগুঁড়া দিয়ে আবার নাড়তে থাকুন। সবকিছু ভালোমতো মিশে গেলে ২ কাপ পানি দিয়ে সেটা টানিয়ে নিন। এবার একটু লেবু চিপে দিয়ে মাখো মাখো করে নামিয়ে পরিবেশন করুন।

### নেহারি

**উপকরণ:** পরিষ্কার করা খাসির পা ৪টি, তেল সামান্য, পেঁয়াজকুচি ১টা, আদাবাটা ১ চা-চামচ, রসুনকুচি ১ চা-চামচ, কাঁচা মরিচকুচি স্বাদমতো, এলাচি ১০ গ্রাম, তেজপাতা ৩টি, দারুচিনি ৫ গ্রাম, কালো গোলমরিচ ১০টি।  
**প্রণালি:** প্রেশার কুকারে খানিকটা তেল দিয়ে পেঁয়াজ, কিছুটা রসুন, আদাবাটা, কাঁচা মরিচ কুচি দিয়ে নেড়ে নিন। বাকি মসলাগুলো দিয়ে দিন। এবার খাসির পাগুলো দিন। এরপর অনেক বেশি পরিমাণে পানি দিয়ে অল্প আঁচে ফুটতে দিন। সাত থেকে আট ঘণ্টা ফুটানোর পর হাড়গুলো নরম হয়ে রস ছেড়ে দেবে। এরপর পানি গাঢ় হয়ে যাবে। পানিটুকু আলাদা করে সরিয়ে নিন। এবার পাত্রে তেলের মধ্যে বাকি রসুন, শুকনো মরিচগুঁড়া ও হলুদগুঁড়া দিয়ে নেড়ে খাসির পায়ের পানিটা দিয়ে দিন। এরপর নাড়তে নাড়তে স্যুপের মতো হয়ে গেলে নামিয়ে নিন।

### গিলা-কলিজা

**উপকরণ:** মুরগির গিলা-কলিজা দুই কাপ, পেঁয়াজকুচি ৫০ গ্রাম, আদা ও রসুনবাটা এক চা-চামচ করে, টমেটো কুচি ২টা, পাতিলেবু অর্ধেকটা, তেল সামান্য, এলাচি ৫ গ্রাম, তেজপাতা ১০ গ্রাম, দারুচিনি ১০ গ্রাম।  
**প্রণালি:** মুরগির গিলা-কলিজা ধুয়ে নিন। এরপর কড়াইতে একটুখানি তেলে পেঁয়াজ দিয়ে নাড়তে থাকুন। এবার আদা ও রসুনবাটা দিয়ে নাড়ুন। বাকি মসলা দিয়ে দিন। টমেটো কুচি আর গিলা-কলিজা দিয়ে আরেকটু নেড়ে সেদ্ধ করে নিন। এবার পানি শুকাতে শুরু করলে একটু লেবু চিপে ধনেপাতা দিন। এবার হালকা আঁচে রান্না করে নামিয়ে নিন।



### ভুনা খিচুড়ি

**উপকরণ:** চাল ১ কেজি হলে মুগডালও ১ কেজি। তেল ১৫ মিলিলিটার, এলাচি-দারুচিনি-তেজপাতা ৫ গ্রাম করে, লবঙ্গ ২ গ্রাম, পেঁয়াজ কুচি ৬০ গ্রাম, আদা-রসুন বাটা ১৫ গ্রাম, কাঁচা মরিচ কুচি ৫ গ্রাম।  
**প্রণালি:** চাল ও ডাল ধুয়ে ভালো করে কিছুটা ভেজে নিন। এরপর পরিমাণমতো পানি দিয়ে ফুটিয়ে নিন। এরপর প্রয়োজনমতো লবঙ্গ দিন। চাল, ডাল ফুটে শুকিয়ে এলেই খিচুড়ি তৈরি হয়ে যাবে। এবার প্যানে সামান্য তেলে মসলাগুলো দিয়ে নেড়ে নিন। রান্না করা খিচুড়ি এতে বাগাড় দিয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন।

### লুচি

**উপকরণ:** ময়দা ১ কেজি, পানি ২০০ গ্রাম, তেল ৫০ গ্রাম।  
**প্রণালি:** সবকিছু ভালোমতো মিশিয়ে খামির করে ছোট ছোট করে বেলে নিন। এবার কড়াইতে ডুবো তেল দিয়ে ভেজে নামিয়ে নিন।

### বাকরখানি

**উপকরণ:** ময়দা ১ কেজি, তেল বা ডালডা ১০০ গ্রাম, ডিম ১টা, পানি ১ কাপ, লবণ পরিমাণমতো, জাফরান সামান্য।  
**প্রণালি:** সব কটি উপকরণ ময়দার সঙ্গে ভালো করে মিশিয়ে নিন। এরপর বেশ কিছুক্ষণ ধরে খামিরটা পিষে নিন। এবার ছোট আকারে কিছুটা মোটা করে তাওয়া বা তন্দুরে সঁকে নিন। বাকরখানির মাঝে দুটি ছিদ্র করে দিলে ভালোমতো সঁকা হবে।

# নানা নাশতা

## চীনা নাশতা

**মরিচ পেস্ট:** এক মুঠো শুকনো মরিচ একদিন পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। এরপর পানি ঝরিয়ে মরিচ পিষে নিন এবং ছাঁকনি দিয়ে ছেঁকে নিন। একটা পাত্রে তেলে নিন।

এর সঙ্গে আলাদা পাত্রে স্প্রিং অনিয়ন কুচি ও পেঁয়াজ বেরেস্টা করে নিন। নাশতায় এগুলো পরিবেশন করুন।

## মার্বেল টি-এগ

**উপকরণ:** একটা ডিম, চায়ের লিকার দুই কাপ।

**প্রণালি:** ডিমটা সেদ্ধ করে নিন। আর আলাদাভাবে চায়ের লিকার জ্বাল দিয়ে রাখুন। এবার সেদ্ধ ডিমের খোসাটা চারদিকে সুন্দর করে ভেঙে নিন। খোসা ছাড়াবেন না। এরপর চায়ের লিকারে ডিমটা ছেড়ে দিয়ে জ্বাল দিতে থাকুন কমপক্ষে ২০ মিনিট। এবার লিকারের মধ্যেই সারা রাত ডিমটা রেখে দিন। সকালে ডিম তুলে খোসা ছাড়িয়ে ফেলুন।

## চিকেন ডিমসাম

**উপকরণ**

**পুর:** মুরগির মাংস কুচি কুচি করে কাটা ১ কাপ, লবণ ৭ গ্রাম, চিনি ৫ গ্রাম, কাঁচা মরিচ কুচি ৫ গ্রাম, আদাকুচি ৫ গ্রাম, ফেটানো ডিম এক চামচ, স্প্রিং অনিয়ন ও কর্নফ্লাওয়ার পরিমাণমতো।

**খামির:** ময়দা এক কাপ, লবণ ও পানি পরিমাণমতো।

**প্রণালি:** পুরের সবকিছু মাংসের সঙ্গে মেখে নিন। মাখার পর দেখবেন, সবকিছু মুরগির মাংসে টেনে নেবে।

পানি ও লবণ দিয়ে ময়দা মাখিয়ে ছোট দলা করে নিন। এবার ময়দার এই দলার মাঝখানে মাংসের পুর দিয়ে মুখটা বন্ধ করে দিন হাত দিয়ে। এবার প্রেশার কুকারে একটু পানির ওপরে এগুলো ভাপিয়ে নিন।



# নানা নাশতা

## কন্টিনেন্টাল

## নাশতা

এখানে আছে চকলেট স্ট্রবেরি, ফ্রেশ টোস্ট, ইংলিশ মাফিন, গ্রিলড টমেটো, টার্কি বেকন গিল, সসেজ গিল, হ্যাশ ব্রাউন পটেটো, ফ্রায়েড এগ ও কমলার রস।

### কমলার রস

একটা খোসা ছাড়া কমলার সঙ্গে কিছুটা পানি ও চিনি মিশিয়ে জুসারে রস করে নিন।

### ফ্রেশ টোস্ট

এক কাপ দুধ, একটা ডিম, আধা কাপ মাখন একসঙ্গে ভালো করে মিশিয়ে ফেটিয়ে নিন। এবার এক টুকরা করে পাউরুটি তার মধ্যে চুবিয়ে নিয়ে ননস্টিক ফ্রাইপ্যানে হালকা তেল দিয়ে দুই পিঠ ভেজে নিন।

### স্ট্রবেরি চকলেট

গলানো চকলেটের মধ্যে প্রতিটা স্ট্রবেরির অর্ধেক ডুবিয়ে নিন।

### ইংলিশ মাফিন

উপকরণ : ময়দা এক কেজি, ২০০ গ্রাম মাখন, ১০০ গ্রাম পানি, চিনি ও ভ্যানিলা এসেন্স অল্প একটু।

প্রণালি : সবকিছু ভালো করে মেখে মিশ্রণটি তৈরি করে কাপে ভরে ওভেনে বেক করে নিন।

### গ্রিলড টমেটো

একটা টমেটো অর্ধেক করে কেটে ওভেনে হালকা গিল করে নিন।

### টার্কি বেকন

বাজার থেকে বেকন এনে গিল করে নিতে হবে।

### হ্যাশ ব্রাউন আলু

বড় সেন্দ আলু গ্রেটারে কুচি করে নিতে হবে। তাতে একটু লবণ ও মরিচ মিশিয়ে নিতে হবে। এটা তাওয়ায় ভালো করে সেকে নিলেই হলো।

### ফ্রায়েড এগ

কড়াইতে তেল দিয়ে একটা ডিম ভেজে নিন। নাশতার সঙ্গে সসেজ দিয়ে দিন।



# দক্ষিণ ভারতীয় নাশতা



## মাসালা দোসা

উপকরণ : চিনিগুঁড়া চাল ১ কেজি, মাষকলাই ডাল ৫০ গ্রাম, চানা ডাল ৫০ গ্রাম, পানি পরিমাণমতো।

প্রণালি : চাল ও ডাল ৭ থেকে ৮ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন। এরপর পানি থেকে তুলে নিয়ে ব্লেন্ডারে গোলা করে নিন। গোলা এমনভাবে তৈরি করে নিতে হবে, যেন বেশি ঘন আবার বেশি পাতলা না হয়। এর মধ্যে একটু লবণ দিয়ে মাখিয়ে নিন। এবার চুলার ওপর গরম তাওয়ায় নির্দিষ্ট পরিমাণ গোলা পাতলা চামচ দিয়ে চারদিকে ছড়িয়ে নিন। ভাজা হয়ে এলে মুড়িয়ে নামিয়ে নিন।

## মাসালা উতাপাম

উপকরণ : চিনিগুঁড়া চাল ১ কেজি, মাষকলাই ডাল ৫০ গ্রাম, বুটের ডাল ৫০ গ্রাম, পানি পরিমাণমতো, মাঝারি টমেটো ৩টা, পেঁয়াজ ৩টা, কাঁচা মরিচ ৮টা, ধনেপাতা পরিমাণমতো।

প্রণালি : দোসার মতো একইভাবে গোলা তৈরি করে নিন। এরপর টমেটো, পেঁয়াজ ছোট কিউব করে কেটে নিন। এ ছাড়া কাঁচা মরিচ ও ধনেপাতা কুচি করে টমেটো ও পেঁয়াজে মিলিয়ে নিন। এবার তাওয়ার মধ্যে বড় পুরির আকারে পুরু করে গোলা দিন। ওপরে ছড়িয়ে দিন সবজির মিশ্রণ। এক মিনিট পর উল্টে নিয়ে আবার সেকেন নিন। দুই পাশে সমানভাবে হয়ে এলে নামিয়ে নিন।

সঙ্গে ইচ্ছেমতো টমেটো ও নারকেলের চাটনি তৈরি করে নিন।

নারকেল চাটনি : কোরানো নারকেল অর্ধেকটি, পেঁয়াজ ১টা, রসুন ১টা, কাজুবাদাম কয়েকটা। সব উপকরণ সামান্য জলপাই তেল দিয়ে ব্লেন্ড করে নিলেই হয়ে যাবে।

আলু মাসালা : সেরু আলু ২টা অল্প করে ভাঙা, শুকনো মরিচ ২টা, পাঁচফোড়ন পরিমাণমতো, পেঁয়াজ ৩টা, ধনেপাতা সামান্য, কাজুবাদাম কয়েকটা, লেবুর রস এক কাপ, লবণ পরিমাণমতো। সবকিছু একসঙ্গে কড়াইতে দিয়ে কিছুক্ষণ রান্না করে নামিয়ে নিন।

## কিমা পাও

উপকরণ : কয়েকবার ব্লেন্ড করে নেওয়া খাসির কিমা দুই কাপ, ঘি ৩০ মিলিলিটার, পেঁয়াজ-রসুন ও আদাবাটা এক চা-চামচ করে, টমেটো একটা, ধনেপাতাকুচি সামান্য, লবণ পরিমাণমতো, গরমমসলা স্বাদমতো, গোটা শুকনা মরিচ ৩-৪টি।

প্রণালি : একটা কড়াইতে ঘি দিয়ে গোটা গরমমসলা দিন আন্দাজমতো। এবার শুকনা মরিচ দিন। এবার পেঁয়াজবাটা, আদাবাটা ও রসুনবাটা দিয়ে নাড়ুন। খাসির কিমা দিয়ে কষতে থাকুন। টমেটো ও লবণ দিয়ে নেড়ে পানি শুকিয়ে এলে একটু ধনেপাতা কুচি করে ছড়িয়ে দিন।

কিমা পাওয়ার রুটিটা বাজার থেকে কিনে নিতে পারেন। রুটির ভেতর কিমা