

## মোসাকা

উপকরণ : গরুর মাংসের কিমা ১ কেজি, রসুনকুচি ১ টেবিল-চামচ, টমেটো (কিউব করে কাটা) ২টি, পাপরিকা ১ চা-চামচ, গোলমরিচের গুঁড়া ১ চা-চামচ, মাখন ৪ টেবিল-চামচ, পনির বুরি করা ১ কাপ, লবণ ২ চা-চামচ+১ টেবিল-চামচ+১ টেবিল-চামচ, তেল আধা কাপ, টমেটো পিউরি ১ কাপ, পার্সলে ১ চা-চামচ, জায়ফল গুঁড়া আধা চা-চামচ, পুদিনা পাতাকুচি ১ টেবিল-চামচ, বেগুন (আধা ইঞ্চি পুরু) গোল করে কাটা দেড় কেজি, ময়দা ২ টেবিল-চামচ, স্লাইস চিজ প্রয়োজনমতো।

প্রণালি : বেগুন সামান্য পানিতে ১ টেবিল-চামচ লবণ দিয়ে ২০ মিনিট রেখে দিন। কষ বের হয়ে গেলে পানি ছেকে নিন। বেগুন ধুয়ে ১ টেবিল-চামচ লবণ মেখে ১ ঘণ্টা রেখে দিন।

ফ্রাইপ্যানে অল্প তেল দিন। আঁচ কমিয়ে সামান্য তেলে বেগুনগুলো ভেজে তুলে রাখুন। ঢেকে ভাজতে হবে যেন বেগুন সেক হয়। কিন্তু

খেয়াল রাখবেন, বেগুন যেন সোনালি রং না হয়।

এবার কড়াইয়ে তেল গরম করে রসুনকুচি দিয়ে বাদামি করে ভেজে নিন। কিমা দিয়ে কিছুক্ষণ

ভাজুন। মাংস সোনালি রং হয়ে এলে টমেটো পিউরি, টমেটো কুচি, পার্সলে, জায়ফল গুঁড়া,

পাপরিকা, পুদিনা পাতাকুচি, ২ চা-চামচ লবণ এবং গোলমরিচের গুঁড়া দিয়ে রান্না করুন।

আঁচ কমিয়ে ঢেকে দিন। ১ কাপ গরম পানি দিয়ে নেড়ে ঢেকে দিন। কিমা সেক হয়ে পানি

টেনে গেলে নামিয়ে রাখুন। ২ টেবিল-চামচ মাখন দিয়ে ঢেকে রাখুন।

পাত্রে মাখন গলিয়ে ময়দা ভেজে তাতে দুধ দিয়ে চুলা বন্ধ করে দিন। ভালো করে

নেড়ে মসৃণভাবে ব্লেন্ড করুন। এবারে এই মিশ্রণ চুলায় দিয়ে একটু লবণ,

গোলমরিচের গুঁড়া ও রসুনবাটা দিয়ে মিশিয়ে রাখুন। ফুটে ওঠার পর সস ঘন হলে নামিয়ে রাখুন।

এখন বেকিং ট্রেতে মাখন ত্রাশ করে প্রথম স্তরে ভাজা বেগুনগুলো সাজিয়ে

বিছিয়ে দিন। তার ওপর আধা কাপ বুরি করা পনির দিয়ে তার ওপর কিছু

কিমা বিছিয়ে দিন। কিমার ওপরে স্লাইস চিজ দিয়ে ঢেকে একইভাবে

আরেকটি স্তরে সাজান। এভাবে কয়েকটি স্তরে সাজিয়ে ওপরে

সাদা সস দিয়ে ঢেকে দিন। শেষে প্রি-হিটেড ওভেনে ১৮০ ডিগ্রি

সেলসিয়াস তাপে ২০ মিনিট বেক করুন। নামিয়ে পোলাও, নান, পরোটা বা

লুচির সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।

বেগুন ভর্তা বা ভাজি শুধু নয়, আরও নানা পদ রাঁধতে পারেন। বেকড বেগুন থেকে আচার—সবই আছে। দেখে নিন ফাতিমা আজিজের দেওয়া রেসিপিগুলো।

## বেগুনের এত গুণ



## বেকড বেগুন

উপকরণ : বেগুন আধা কেজি, নরম পাউরুটি কুচি আধা কাপ, মাখন ২ টেবিল-চামচ, পনির (বুরি করা) পৌনে ১ কাপ, লেবুর রস ২ চা-চামচ, রেড চিলি ফ্লেকস ১ চা-চামচ, লেমন রাইন্ড দেড় চা-চামচ, পেঁয়াজকুচি ১ টেবিল-চামচ, অরিগানো সিকি চা-চামচ, হালকা ফেটানো ডিম ১টি, লবণ স্বাদমতো, চিনি ১ চা-চামচ, পানি দেড় কাপ, পটেটো চিপস ১ থেকে দেড় কাপ।

প্রণালি : দেড় কাপ ফুটানো গরম পানিতে লবণ দিয়ে বেগুন সেক করুন। খোসা ছাড়িয়ে আঁশ বাদ দিয়ে ভালো করে চটকে নিন। রেড চিলি ফ্লেকস এবং অরিগানো বাদে অন্য সব উপকরণ একত্রে বেগুনের সঙ্গে ভালো করে মিশিয়ে নিন। বেকিং ট্রেতে মাখন ত্রাশ করে বেগুনের মিশ্রণ ঢেলে উপরিভাগ সমান করে দিন। এবারে তাতে অরিগানো, রেড চিলি ফ্লেকস ছিটিয়ে তার সঙ্গে চামচ লেমন রাইন্ড দিয়ে প্রিহিটেড ওভেনে দিন। ১৯০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপে ৩০ মিনিট বেক করুন। নামিয়ে ইচ্ছে করলে পটেটো চিপস দিয়ে সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

# বেগুনের এত গুণ

১০ পৃষ্ঠার পর

## বেগুন মাসালা ফ্রাই

**উপকরণ :** কচি ছোট বা মাঝারি আকারের বেগুন (লম্বালম্বি করে কাটা) ১ কেজি, লবণ আধা চা-চামচ+দেড় চা-চামচ, টমেটো কুচি ছোট ৪টি, কাঁচা মরিচ ফালি ৬টি, লাল মরিচের গুঁড়া ১ চা-চামচ, ধনেগুঁড়া ১ চা-চামচ, মেথিগুঁড়া আধা চা-চামচ, নারকেল বাটা আধা কাপ, ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল-চামচ, চিনি ১ টেবিল-চামচ, ঘন তেঁতুলের ক্বাথ ২ টেবিল-চামচ, সরষের তেল ১ কাপ+২ টেবিল-চামচ, হলুদগুঁড়া আধা চা-চামচ+ আধা চা-চামচ, পেঁয়াজ (মিহি কুচি) ১ কাপ, গোটা শুকনা মরিচ ৮টি, জিরা গুঁড়া (ভাজা) ১ চা-চামচ, এলাচি গুঁড়া আধা চা-চামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, শাহি গরমমসলার গুঁড়া ১ চা-চামচ, রোস্টেড চিনাবাদামগুঁড়া ২ টেবিল-চামচ, সাদা তিল (ভেজে বেটে নেওয়া) দেড় টেবিল-চামচ, সাদা তিল (ভাজা) ১ টেবিল-চামচ।

**প্রণালি :** বেগুনের বাঁটাসহ লম্বালম্বি করে কেটে নিয়ে সিকি চামচ হলুদগুঁড়া ও আধা চা-চামচ লবণ মেখে ৩০ মিনিট রেখে দিন। এরপর বেগুন থেকে বের হওয়া কালো পানিগুলো ফেলে দিয়ে ভালো করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। এবার একটি বাটিতে বেগুনগুলো আধা চা-চামচ হলুদ ও আধা চা-চামচ লবণ দিয়ে কিছুক্ষণ মেখে রেখে দিন। কড়াই বা প্যানে আধা কাপ তেল গরম করে বেগুনগুলো ভাজি করে তেল ছেকে উঠিয়ে রাখুন। একই তেলে গোটা শুকনো মরিচের ফোঁড়ন দিয়ে পেঁয়াজকুচি হালকা বাদামি করে ভেজে টমেটো কুচি দিয়ে কিছুক্ষণ রান্না করে নিন। কাঁচা মরিচ ফালি, লাল মরিচের গুঁড়া এবং চিনি দিয়ে কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন। আঁচ কমিয়ে কিছুক্ষণ ঢেকে রাখুন।

একটি বাটিতে ১ কাপ কুসুম গরম পানিতে ধনে, জিরা, এলাচি ও মেথি ইত্যাদি গুঁড়া মসলা, রসুন, নারকেল এবং তিল বাটা একত্রে ভালো করে মিশিয়ে কড়াই বা প্যানে ঢেলে ভালোভাবে কষিয়ে নিন। এরপর খানিকটা গরম পানি দিয়ে ও বাকি লবণ দিয়ে আরও কিছুক্ষণ কষিয়ে নিয়ে তেঁতুলের ক্বাথ দিয়ে মিশিয়ে নেড়ে ভেজে রাখা বেগুনগুলো দিয়ে দিন। ওপরে গরমমসলার ফাকি ছিটিয়ে দিয়ে হালকা নেড়ে নিন। বেগুনগুলো যেন না ভেঙে যায়। এবার ১ টেবিল-চামচ সরষের তেল ও ধনেপাতা কুচি ছিটিয়ে ঢেকে চুলা বন্ধ করে দিন। সবশেষে পাত্রে বেড়ে কিছু রোস্টেড সাদা তিল, ধনেপাতা কুচি ও রোস্টেড চিনাবাদামগুঁড়া ছিটিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



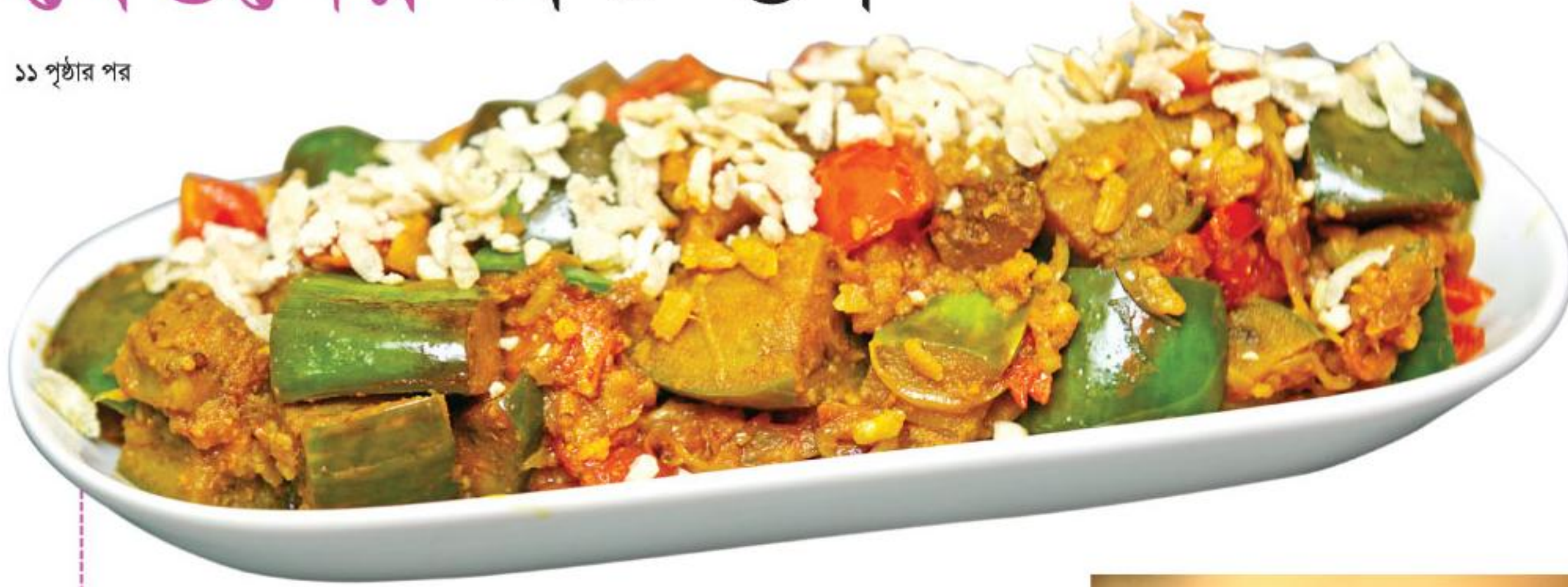
## নারকেল-বেগুনের ভর্তা

**উপকরণ :** বেগুন আধা কেজি, সাদা তিল (ভাজা) ১ টেবিল-চামচ, টমেটো ৫টি, রসুনকুচি দেড় চা-চামচ, পেঁয়াজ (মিহি কুচি) ১ কাপ, শুকনা মরিচ (চেরা) ২টি, লবণ স্বাদমতো, সরষের তেল আধা কাপ+দেড় টেবিল-চামচ, পোস্তদানা আধা টেবিল-চামচ, কোরানো নারকেল আধা কাপ, রসুনের কোয়া ৬টি, আদাবাটা আধা চা-চামচ, কাঁচা মরিচ ফালি ৪টি, ঘন তেঁতুলের ক্বাথ ২ চা-চামচ, চিনি আধা টেবিল-চামচ।

**প্রণালি :** পোস্তদানা ভালো করে ঝেড়ে ধুয়ে পানিতে কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রাখুন। তিল ঝেড়ে বেছে শুকনো তাওয়ায় টেলে নিয়ে একটি পাত্রে ছড়িয়ে দিয়ে চুলার নিচে রাখুন। তিল, নারকেল এবং পোস্তদানা একত্রে মিহি করে বেটে নিন। টমেটো ধুয়ে ফটানো গরম পানিতে দিয়ে মাঝারি আঁচে ২/৩ মিনিট ঢেকে রাখুন। এবার পানি ঝরিয়ে খোসা ছাড়িয়ে একটি আলাদা পাত্রে রেখে চটকে নিন। বেগুন ধুয়ে কাঁটা চামচ দিয়ে কেচে নিয়ে তেল মেখে নিন। প্রতিটি বেগুনের মধ্যে ২/৩টি করে রসুনের কোয়া গেঁথে নিয়ে ফ্রাইপ্যানে সামান্য তেল গরম করে তাতে বেগুনগুলো ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে মাঝারি আঁচে বলসে নিন। খোসা ছাড়িয়ে চটকে নিন। এবার বেগুন ও টমেটো একত্রে ব্লেন্ড করুন। প্যানে আধা কাপ তেল গরম করে শুকনা মরিচ এবং রসুনকুচির ফোঁড়ন দিয়ে পেঁয়াজকুচি দিয়ে কিছুক্ষণ ভেজে নিন। তারপর লবণ, আদাবাটা, তিল, পোস্তদানা ও নারকেল বাটা দিয়ে কয়েক মিনিট ভালো করে ভেজে নিয়ে কাঁচা মরিচকুচি এবং বেগুন ও টমেটোর মিশ্রণ দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে রান্না করুন। বেশ খানিকটা ভাজা ভাজা হয়ে এলে চিনি ও তেঁতুলের ক্বাথ দিয়ে মিশিয়ে নাড়ুন। চিনি গলে আরও খানিকটা ভাজা ভাজা হলে নামানোর আগে বাকি সরষের তেল চারপাশ থেকে দিয়ে ঢেকে চুলা বন্ধ করে দিন।

# বেগুনের এত গুণ

১১ পৃষ্ঠার পর



## চিড়া বেগুনের ঘন্ট

**উপকরণ :** বেগুন ৫০০ গ্রাম, সরিষার তেল সিকি কাপ+সিকি কাপ+ ১ টেবিল-চামচ, আদাবাটা ১ চা-চামচ, টকদই ২ টেবিল-চামচ, কাঁচা মরিচ ৬টি, হলুদগুঁড়া আধা চা-চামচ+আধা চা-চামচ, ধনেগুঁড়া ১ চা-চামচ, শাহি গরমমসলার গুঁড়া ১ চা-চামচ, ভাজা চিড়া পোনে এক কাপ+ ১ টেবিল-চামচ, পেঁয়াজকুচি ১ কাপ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, টমেটো (কিউব করে কাটা) ২টি, লবণ আধা চা-চামচ+১ চা-চামচ, মরিচগুঁড়া আধা চা-চামচ, ভাজা জিরা গুঁড়া ১ চা-চামচ, চিনি ১ চা-চামচ।

**প্রণালি :** বেগুন ডুমো করে কেটে সামান্য লবণ মেখে অল্প পানিতে ২০/২৫ মিনিট রেখে দিন। বেগুনের কষ বের হয়ে পানি কালচে দেখাবে। এই পানি ছেকে নিয়ে বেগুনগুলো ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। প্যানে সিকি কাপ তেল গরম করে আধা চা-চামচ হলুদগুঁড়া ও আধা চা-চামচ লবণের ফোঁড়ন দিয়ে বেগুনগুলো একটু লালচে করে ভেজে তেল ছেকে উঠিয়ে রাখুন। প্যানে আরও সিকি কাপ তেল গরম করে পেঁয়াজকুচি হালকা বাদামি করে ভেজে নিয়ে তাতে আদাবাটা, রসুনবাটা ও টকদই দিয়ে নেড়ে কষিয়ে নিন। তারপর সামান্য পানি দিয়ে আরও কিছুক্ষণ কষিয়ে কাঁচা মরিচ, লবণ ও গরমমসলার গুঁড়া বাদে অন্যান্য বাকি মসলা সামান্য পানি দিয়ে কষিয়ে নিন। এতে ১ চা-চামচ লবণ দিয়ে নাড়ুন। এখন ভেজে রাখা বেগুন এবং চিনি দিয়ে আলতোভাবে নেড়ে কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন। টমেটো কুচি দিয়ে সামান্য নেড়ে অল্প আঁচে ঢেকে দিন। পাঁচ-সাত মিনিট পর ঢাকনা খুলে চিড়া ভাজা ও হালকা পানির ছিটা দিয়ে নেড়ে আঁচ কমিয়ে ঢেকে দিন। কিছুক্ষণ পর ঢাকনা খুলে ১ টেবিল-চামচ সরষের তেল চারপাশ থেকে ছড়িয়ে দিয়ে ঢেকে ২ মিনিট পর চুলা বন্ধ করে দিন। ১০ মিনিট পর পরিবেশন পাত্রে বেড়ে ওপরে ১ টেবিল-চামচ ভাজা চিড়া দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

## বেগুনের আচার

**উপকরণ :** কচি বেগুন ৮০০ গ্রাম, রসুনবাটা ১ টেবিল-চামচ, তেঁতুলের ঘন ক্রাথ আড়াই টেবিল-চামচ, মরিচগুঁড়া ২ চা-চামচ, ধনেগুঁড়া ২ চা-চামচ, কাঁচা মরিচ ৮টি, সরিষা বাটা ২ টেবিল-চামচ, শাহি গরমমসলার গুঁড়া ২ চা-চামচ, সরিষার তেল দেড় কাপ, লবণ আধা থেকে ১ টেবিল-চামচ, চিনি (ঐচ্ছিক) দেড় চা-চামচ, পটাশিয়াম মেটা বাই সালফাইট এক চিমটি (অল্প পানিতে গুলে দিতে হবে), আদাবাটা ২ চা-চামচ, ভাজা জিরা গুঁড়া ১ টেবিল-চামচ, হলুদগুঁড়া দেড় চা-চামচ, রসুনের কোয়া আধা কাপ, শুকনা মরিচ ৬টি, গুড় সিকি কাপ, ভাজা পাঁচফোড়নের গুঁড়া ১ টেবিল-চামচ, সিরকা আধা কাপ অথবা স্বাদ অনুযায়ী।

**প্রণালি :** বেগুন ধুয়ে কিছুক্ষণ পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। ডুমো ডুমো করে কেটে সামান্য লবণ ও হলুদগুঁড়া মেখে ৩০ মিনিট রেখে দিন। বেগুনের কষটা বের হলে সেটা ছেকে নিয়ে পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালো করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। কড়াইয়ে তেল গরম করে বেগুনগুলো সামান্য লবণ ও হলুদ দিয়ে ভেজে তেল ছেকে উঠিয়ে রাখুন।

একই তেলে আদা ও রসুনবাটা দিয়ে কিছুক্ষণ কষিয়ে নিয়ে সরিষা বাটা, শাহি গরমমসলার গুঁড়া এবং পাঁচফোড়ন গুঁড়া বাদে শুকনা মরিচ (আস্ত) ও বাকি সব মসলা দিয়ে রান্না করুন। ২ টেবিল-চামচ সিরকা দিয়ে কষিয়ে নিন। তারপর বেগুন ও লবণ দিয়ে একবার নেড়ে আঁচ কমিয়ে ১০ মিনিট ঢেকে রান্না করুন। ঢাকনা খুলে কাঁচা মরিচ, রসুন ও অর্ধেক পাঁচফোড়ন গুঁড়া দিয়ে সাবধানে নেড়ে আরও ১০ মিনিট ঢেকে রান্না করুন।

তেঁতুলের ক্রাথের সঙ্গে গুড় গুলে নিন। এবারে চুলা থেকে আচার নামিয়ে তেঁতুলের ক্রাথ ও গুড়ের মিশ্রণ দিয়ে সাবধানে নাড়ুন, যেন বেগুন ভেঙে না যায়। তারপর আচার পুনরায় চুলায় চড়িয়ে বাকি সিরকা দিয়ে নাড়ুন এবং অল্প আঁচে কিছুক্ষণ রান্না করুন। ২ মিনিট পর বাকি পাঁচফোড়ন গুঁড়া ও গরমমসলার গুঁড়া দিয়ে সাবধানে নেড়ে মিশিয়ে নিন। কেউ আচারে বেশি মিষ্টি খেতে চাইলে সিরকার সঙ্গে দেড় চা-চামচ চিনি মিশিয়ে নিতে পারেন। সামান্য পানিতে পটাশিয়াম মেটা বাই সালফাইট গুলে দিয়ে চুলা থেকে নামিয়ে নেড়ে মিশিয়ে দিন। এটা আচার সংরক্ষণ করার জন্য। প্রয়োজন না হলে এটি দেওয়ার দরকার নেই। আচার ঠান্ডা হলে শুকনা বয়ামে ভরে শক্ত করে মুখ বন্ধ করে প্রতিদিন রোদে দিলে আচার ভালো থাকবে।

