

ঠান্ডা ঠান্ডা...

বাইরের রোদে তেতে অতিথি এলেই তাঁর হাতে দিন বরফকুচি দেওয়া এক গ্লাস শরবত। পয়লা বৈশাখে দারুণ আপ্যায়ন। দেখে নিন আতিয়া আমজাদের দেওয়া শরবতের রেসিপিগুলো।

আম-মরিচ ফ্লেট

উপকরণ : কাঁচা আম ২ টুকরা, টালা শুকনা মরিচগুঁড়া আধা চা-চামচ, কাঁচা মরিচ ১টি, ধনে ও পুদিনাপাতা একমুঠ, টালা জিরাগুঁড়া আধা চা-চামচ, বিটলবণ আধা চা-চামচ, চিনি ১ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো, আম ফ্লেভারের যেকোনো আইসক্রিম ২ স্কুপ, বরফ কিউব ৬-১০টি, পানি ২ কাপ।
প্রণালি : আইসক্রিম বাদে বাকি সব উপকরণ ব্লেন্ড করে নিন। ছেকে নিয়ে গ্লাসে ঢালুন। প্রতি গ্লাসে ১ স্কুপ আইসক্রিম ঢেলে দিন। ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন।



জলজিরা

উপকরণ : ধনেপাতাকুচি সিকি কাপ, পুদিনাপাতাকুচি সিকি কাপ, জিরাগুঁড়া ২ চা-চামচ, চিনি ৩ চা-চামচ, আমচুর পাউডার ১ চা-চামচ, পাতা তেঁতুল (বিচিছাড়া) ১ টুকরা, বিটলবণ আধা চা-চামচ, চাট মসলা আধা চা-চামচ, লেবুর রস ১ চা-চামচ, ঠান্ডা পানি ৪ কাপ, লবণ স্বাদমতো।

প্রণালি : লেবুর রস ও পানি বাদে সব উপকরণ মিক্সারে মসৃণ পেস্ট করে নিন। এতে এবার পানি ও লেবুর রস মেশান। ছেকে নিয়ে গ্লাসে ঢেলে বরফ দিয়ে পরিবেশন করুন।

সবুজ শরবত

উপকরণ : খোসাসহ শসা ১টি, কাঁচা মরিচ ২টি, কাঁচা আম ১ টুকরা, লবণ স্বাদমতো, টালা জিরাগুঁড়া আধা চা-চামচ, বিটলবণ আধা চা-চামচ, ধনেপাতাকুচি ২ টেবিল চামচ, চিনি আধা চা-চামচ, পানি ২ কাপ, বরফ প্রয়োজনমতো।
প্রণালি : পানি ও বরফ ছাড়া সব উপকরণ মিক্সারে পেস্ট করে নিন। এবার পানি মিশিয়ে ছেকে নিন। বরফ দিয়ে পরিবেশন করুন।



ছবি : সুমন ইউসুফ

বাকি অংশ ৫ পৃষ্ঠায়



ঠান্ডা ঠান্ডা...

৪ পৃষ্ঠার পর



পেঁপে-তরমুজের শরবত

উপকরণ : তরমুজ টুকরা ১ কাপ (বিচি ছাড়া), পাকা পেঁপে টুকরা ১ কাপ, চিনি ৩ টেবিল চামচ, লেবুর রস ১ চা-চামচ, পানি ৩ কাপ, বরফ প্রয়োজনমতো।
প্রণালি : পানি ও বরফ বাদে বাকি সব উপকরণ ব্লেন্ড করে মসৃণ পেস্ট বানিয়ে নিন। এবার পানি দিয়ে ছেকে নিন। গ্লাসে ঢেলে ফ্রিজে ৩০ মিনিট রেখে ঠান্ডা করুন। এবার বরফ দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

স্ট্রবেরি ফ্লোট

উপকরণ : তাজা বা ফ্রিজে রাখা স্ট্রবেরি ১০টি, পানি ১ কাপ, চিনি ৪ টেবিল চামচ, বিটলবণ আধা চা-চামচ, স্ট্রবেরি আইসক্রিম ২ স্কুপ, বরফ কিউব ৬-১০টি।
প্রণালি : স্ট্রবেরি কুচি করে নিন। আইসক্রিম বাদে বাকি সব উপকরণ ব্লেন্ড করে নিন। ছেকে নিয়ে গ্লাসে ঢালুন। বরফ গুঁড়া করে গ্লাসে ঢেলে দিন। এর ওপর আইসক্রিম দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

বরফলেবু চা

উপকরণ : চা-পাতা আধা চা-চামচ, পানি ৪ কাপ, চিনির শিরা ১ কাপ, লেবুর রস ১ টেবিল চামচ। লেবুকুচি, পুদিনাপাতা ও বরফ কিউব প্রয়োজনমতো।
প্রণালি : হালকা চা বানিয়ে তাতে চিনির শিরা মিশিয়ে ঠান্ডা করে নিন। গ্লাসে লেবুকুচি ও বরফ দিয়ে ভরে দিন। এবার ওপর থেকে চা ঢেলে দিন। পুদিনাপাতা দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



দেশি আপ্যায়ন

পয়লা বৈশাখে খাবারের আয়োজন কেমন হবে, আগেই জানিয়ে দিলেন নৃত্যশিল্পী সামিনা হোসেন। রেসিপি দিয়েছেন তাঁর মা রোকেয়া মিনাক্ষী হোসেন



টাকি মাছের বুড়া

উপকরণ : মাঝারি আকৃতির টাকি মাছ ৪টি, বড় পেঁয়াজ ৪টি, কাঁচা মরিচ ৬টি, হলুদ এক চিমটি। ধনেপাতা, লবণ ও সাদা তেল পরিমাণমতো।
প্রণালি : টাকি মাছগুলো হলুদ ও লবণ দিয়ে মেখে ভেজে নিন। এবার চুলা থেকে নামানোর পর মাছগুলো ঠান্ডা হলে কাঁচা বেছে নিন। পেঁয়াজগুলো লম্বা করে কেটে নিন। কড়াইতে সামান্য তেল দিয়ে পেঁয়াজগুলো আধা ভাজা করে নিন। এরপর কড়াইতে মাছ, কাঁচা মরিচ, ধনেপাতা দিয়ে ভালো করে নাড়তে থাকুন। মাছগুলো ভাজা ভাজা হয়ে এলে পরিমাণমতো লবণ দিয়ে নামিয়ে নিন।



পটোল ভাজি

উপকরণ : পটোল আটটি। লবণ, হলুদ, জিরা ও ধনেগুঁড়া ১ চিমটি, পেঁয়াজকুচি এক কাপ, সাদা তেল পরিমাণমতো।
উপকরণ : প্রথমেই পটোল চেঁছে দুই ভাগ করুন। হলুদ, লবণ, জিরা ও ধনেগুঁড়া দিয়ে পটোলগুলো মেখে নিন। এবার কড়াইতে তেল গরম করে পটোলগুলো দিয়ে নিন। পটোলগুলো ভাজা হয়ে এলে পেঁয়াজকুচি দিয়ে নামিয়ে নিন।

পাবদা মাছের ঝোল

উপকরণ : মাঝারি আকারের পাবদা মাছ ১০টি, পেঁয়াজ বাটা ১ টেবিল-চামচ, হলুদ আধা চা-চামচ, শুকনো মরিচ ১ চা-চামচ, জিরাগুঁড়া আধা চা-চামচ, ধনেগুঁড়া আধা চা-চামচ, আলু ১টি, টমেটো ১টি, আদাবাটা আধা চা-চামচ, পানি আধা কাপ, কাঁচা মরিচ চারটি। সাদা তেল, লবণ, ধনেপাতা পরিমাণমতো।

প্রণালি : চুলায় কড়াই বসিয়ে অল্প তেলে পেঁয়াজ বাটা, অর্ধেক করে কাটা টমেটো, জিরা ও ধনেগুঁড়া, আদাবাটা দিয়ে ভালো করে কষিয়ে নিন। এবার আলু লম্বা টুকরো করে নিয়ে কড়াইয়ে দিয়ে ভালো করে কষিয়ে নিন। আধা কাপ পানি দিয়ে আবারও কষান।

বলক উঠলে মাছগুলো দিয়ে দিন। ঝোলটা একটু ঘন হয়ে উঠলে ধনেপাতা, কাঁচা মরিচ আর পরিমাণমতো লবণ দিয়ে নামিয়ে নিন।



ছবি : নকশা



কষা আইড় মাছ

উপকরণ : আইড় মাছ আট টুকরা, সাদা তেল দেড় টেবিল-চামচ, পেঁয়াজ ৬টি, বড় টমেটো ১টি, কাঁচা মরিচ ৬টি, আদাবাটা ১ চা-চামচ, রসুনবাটা আধা চা-চামচ, পেঁয়াজ বাটা দেড় টেবিল-চামচ। ধনেগুঁড়া, জিরাগুঁড়া, মরিচের গুঁড়া ১ চা-চামচ করে।

প্রণালি : কড়াইতে তেল দিয়ে পেঁয়াজ হালকা করে ভেজে নিন। এবার তাতে আদাবাটা, রসুনবাটা, ধনেগুঁড়া, জিরাগুঁড়া, মরিচগুঁড়া ও আধা কাপ পানি দিয়ে কষিয়ে নিন। তেল ভেসে উঠলে মাছগুলো দিয়ে কষিয়ে নিন। এক কাপ পানি দিয়ে পাঁচ মিনিট ঢেকে রাখুন। এবার ঝোলটা মাছের গায়ে মাখা মাখা হয়ে এলে কাঁচা মরিচ দিয়ে নামিয়ে নিন।



ইলিশ ভাজা

উপকরণ : ইলিশ মাছের টুকরা আটটি, হলুদ ১ চা-চামচ, পেঁয়াজ বাটা ১ চা-চামচ, বড় পেঁয়াজ ৪টি, কাঁচা মরিচ ৬টি, লবণ ও সাদা তেল স্বাদমতো।

প্রণালি : হলুদ, লবণ ও পেঁয়াজ বাটা দিয়ে মাছগুলো ভালো করে মেখে নিন। এবার কড়াইতে তেল গরম করে মাছগুলো ছেড়ে দিন। পেঁয়াজ কুচি করে কেটে নিন। মাছগুলো ভাজা হয়ে এলে পেঁয়াজকুচি ও কাঁচা মরিচ দিয়ে নামিয়ে নিন।

শর্ষে ইলিশ

উপকরণ : ইলিশ মাছ ছয় টুকরা, হলুদ সরিষা বাটা ১ টেবিল-চামচ, হলুদ ও মরিচগুঁড়া আধা চা-চামচ, পেঁয়াজ বাটা দুই টেবিল-চামচ, সরিষার তেল ১ টেবিল-চামচ, টমেটো অর্ধেকটা, পানি দেড় কাপ।

প্রণালি : কড়াইতে সরিষার তেলে

সরিষা বাটা, হলুদ ও

মরিচগুঁড়া, টমেটো,

পেঁয়াজ বাটা ও

লবণ দিয়ে কষাতে

থাকুন। এবার

দেড় কাপ পানি

ঢালুন। বলক

উঠলে মাছগুলো

দিয়ে ঢেকে

দিন। ঝোলটা

একটু মাখা

মাখা হয়ে এলে

কাঁচা মরিচ দিয়ে

নামিয়ে নিন।



মাছে-ভাতে বৈশাখ

শেষ পৃষ্ঠার পর



টক-মিষ্টি-ঝাল রুই

উপকরণ : রুই মাছ (গাদা ও পেটির টুকরো) ৫০০ গ্রাম, নারকেল কোরানো অর্ধেকটি, পেঁয়াজ বাটা ২ টেবিল-চামচ, রসুন বাটা ১ চা-চামচ, চেরা কাঁচা মরিচ ১০টি, ধনেপাতা কুচি ৩ টেবিল-চামচ, তেঁতুলের ক্রাথ ৩ টেবিল-চামচ, হলুদগুঁড়া ১ চা-চামচের একটু কম, চিনি ২ চা-চামচ, রোস্টেড সাদা তিল বাটা দেড় টেবিল-চামচ, সাদা তেল ৫ থেকে ৬ টেবিল-চামচ, রোস্টেড সাদা তিল দেড় চা-চামচ।

প্রণালি : মাছের গাদা ও পেটিগুলো ধুয়ে সামান্য লবণ মেখে ২০/২৫ মিনিট রেখে দিন। পরে ভালো করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে সিকি চা-চামচ লবণ ও হলুদগুঁড়া দিয়ে মেখে গরম তেলে হালকা লালচে করে ভেজে তেল ছেকে উঠিয়ে রাখুন।

একই তেলে চেরা ৫টি কাঁচা মরিচের ফোড়ন ও কোরানো নারকেল দিয়ে বেশ কিছুক্ষণ ভেজে নিয়ে রসুন বাটা দিয়ে কিছুক্ষণ রান্না করুন। অল্প পানিতে তিলবাটা, হলুদ ও মরিচের গুঁড়ার একটি মসৃণ পেস্ট তৈরি করে তা তেলে দিয়ে নেড়ে অল্প পানি দিয়ে ভালো করে কষিয়ে নিন। তেল ছাড়া গুরু করলে ১ কাপ পানি দিয়ে নাড়ুন। ফুটে উঠলে মাছগুলো দিয়ে মাঝারি আঁচে কিছুক্ষণ রাখুন। চিনি ও তেঁতুলের ক্রাথ দিয়ে কিছুক্ষণ রান্না করুন। কিছুক্ষণ পর মাছগুলো সাবধানে উল্টে দিন। আঁচ কমিয়ে ঢেকে রাখুন। ২/৩ মিনিট পর ঢাকনা খুলে ধনেপাতা কুচি ও বাকি চেরা কাঁচা মরিচ দিয়ে ঢেকে ২ মিনিট পর চুলা বন্ধ করে দিন। পাত্রে ঢেলে ওপর থেকে রোস্টেড সাদা তিল ছিটিয়ে পরিবেশন করুন।

তেলাপিয়া মুচমুচে ভাজি

উপকরণ : তেলাপিয়া মাছ (১ কেজি ওজনের) ২টি, ফিশ সস ১ টেবিল-চামচ, অয়েস্টার সস ২ টেবিল-চামচ, সিজনিং সস ২ টেবিল-চামচ, সয়াসস ২ টেবিল-চামচ, হট পেপার সস ১ টেবিল-চামচ, লবণ ২ চা-চামচ, গোলমরিচ গুঁড়া ১ চা-চামচ, লাল মরিচগুঁড়া ২ টেবিল-চামচ, চিনি দেড় চা-চামচ, ময়দা দেড় কাপ, তেল (ডুবো তেলে ভাজার জন্য)।

প্রণালি : মাছের আঁশ ও পেট পরিষ্কার করে লবণ মেখে ৩০ মিনিট রেখে খুব ভালো করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। দুই পিঠেই আঁক কাটুন। তেল, ময়দা, অর্ধেক পরিমাণ লবণ, গোলমরিচের গুঁড়া, লাল মরিচের গুঁড়া ও চিনি বাদে বাকি সব উপকরণ মাছে মেখে নিয়ে সারা রাত ফ্রিজে রেখে দিন।

মাছ ভাজার আগে একটি ছড়ানো ট্রেতে ময়দা, বাকি ১ চা-চামচ গোলমরিচের গুঁড়া, ১ টেবিল-চামচ লাল মরিচের গুঁড়া, ১ চা-চামচ লবণ ও দেড় চা-চামচ চিনি একত্রে ভালোভাবে মিশিয়ে নিয়ে নিন। প্যানে তেল গরম করুন। এবারে মাছের দুই পিঠেই ময়দায় গড়িয়ে অল্প আঁচে ঢেকে ডুবো তেলে ভেজে নিন। এক পাশ ভালো করে ভাজা হলে উল্টে দিয়ে একইভাবে ভেজে নিয়ে তেল ছেকে উঠিয়ে নিন।



পাঙাশ মাছের কালিয়া

উপকরণ : পাঙাশ মাছ (গাদা ও পেটি একত্রে টুকরো করা) ৫০০ গ্রাম, ঘি সিকি কাপ, হলুদগুঁড়া আধা চা-চামচ, মরিচগুঁড়া আধা চা-চামচ, আদাবাটা ২ চা-চামচ, রসুন বাটা ১ চা-চামচ, পেঁয়াজ বেরেস্টা বাটা ২ টেবিল-চামচ, টকদই সিকি কাপ, ধনেগুঁড়া আধা চা-চামচ, পেঁয়াজ মিহি কুচি সিকি কাপ, পোস্তদানা বাটা ১ টেবিল-চামচ, কাজুবাদাম ও কিশমিশ একত্রে বাটা ২ টেবিল-চামচ, এলাচি ৩টি, দারুচিনি (২ সেন্টিমিটার) ২ টুকরা, জিরাগুঁড়া আধা চা-চামচ, গোলমরিচের গুঁড়া সিকি চা-চামচ, তেজপাতা ১টি, লবণ ১ চা-চামচ, ঘি ১ টেবিল-চামচ, শাহি গরমমসলার গুঁড়া ১ চা-চামচ, লেবুর রস ২ চা-চামচ, চিনি ১ চা-চামচ।

প্রণালি : পোস্তদানা বাটা, কাজুবাদাম ও কিশমিশ বাটা, পেঁয়াজকুচি, ঘি, মাছ, গরমমসলার ফাঁকি ও গোটা গরমমসলা এবং লেবুর রস বাদে বাকি সব উপকরণ একটি বাটিতে ভালো করে মিশিয়ে মসৃণ পেস্ট তৈরি করুন। কড়াইয়ে ঘি গরম করে তেজপাতা ও গোটা গরমমসলার ফোড়ন দিয়ে তাতে পেঁয়াজকুচি বাদামি করে করে ভেজে কিছু পেঁয়াজ তুলে নিন। কড়াইয়ে দই এবং মসলার মিশ্রণ ঢেলে ভালো করে কষিয়ে নিন।

এবারে সিকি কাপ পানি ও পোস্তবাটা দিয়ে আরও কিছুক্ষণ কষিয়ে কাজুবাদাম ও কিশমিশ বাটা দিয়ে মিশিয়ে রান্না করুন। দই ও মসলা মিশ্রণের বাটি ধোয়া পানি দিয়ে আরও কিছুক্ষণ রান্না করে মাছগুলো দিন। আঁচ একেবারে কম থাকবে। কিছুক্ষণ পর সাবধানে মাছগুলো উল্টে দিন। এবার ১ থেকে দেড় কাপ পানি দিয়ে মাঝারি আঁচে ঢেকে দিন। ফুটে উঠলে হাঁড়ি ঘুরিয়ে মসলার মিশ্রণ ভালো করে মাছের সঙ্গে মিশিয়ে দিন। এবারে আঁচ কমিয়ে কাঁচা মরিচ ও গরমমসলার ফাঁকি দিয়ে আবারও হাঁড়ি একই নিয়মে ঘুরিয়ে আলতোভাবে নাড়ুন। ৫ মিনিটের জন্য ঢেকে দিন। ৫ মিনিট পর ঢাকনা খুলে ঘি দিয়ে ঢেকে চুলা বন্ধ করে দিন। পাত্রে বেড়ে ওপর থেকে বেরেস্টা ছিটিয়ে পরিবেশন করুন।

বাকি অংশ ১৩ পৃষ্ঠায়

মাছে-ভাতে বৈশাখ

১২ পৃষ্ঠার পর

অন্য রকম পান্তা

উপকরণ : রান্না করা ভাত ২ কাপ । ভাত মাখার জন্য ঠান্ডা পানি ২ কাপ, আলুর চিপস দেড় কাপ, লবণ দেড় চা-চামচ, শুকনা মরিচ ভাজা ৪টি, পেঁয়াজকুচি (মাঝারি) ২টি, লেবুর রস ১ টেবিল-চামচ ।

প্রণালি : পরিমাণমতো আলু ছিলে ধুয়ে নিয়ে পাতলা করে কেটে সিরকা ও লবণ দিয়ে পানিতে ভিজিয়ে রাখুন কিছুক্ষণ । চুলায় পানি ফুটিয়ে আলুতে সামান্য লবণ মেখে আলুগুলো দিয়ে দিন । একটু পর চুলা বন্ধ করে পানি ছেকে নিয়ে নিন । ডুবো তেলে আলু মুচমুচে করে ভেজে তেল ছেকে উঠিয়ে নিন । ঠান্ডা হলে এয়ার টাইট কনটেইনার বা ড্রাই স্টোরেজে সংরক্ষণ করতে পারেন । দুপুরের রান্না করা ভাত সারা রাত ঠান্ডা পানিতে ভিজিয়ে ঢেকে রাখুন । ভোরবেলা বাটিতে ভাতগুলো পানি ছেকে উঠিয়ে রাখুন । এতে দুই কাপ পানি মিশিয়ে নিয়ে হাত দিয়ে মেখে নিয়ে তাতে পেঁয়াজ মিহি টুকরা, লবণ ও শুকনা মরিচ কচলে মিশিয়ে নিন । তারপর লেবুর রস দিয়ে মেখে নিন । পরিবেশন পাত্রে বেড়ে ওপর থেকে মুচমুচে আলুর চিপস আধা ভাঙা করে দিয়ে সঙ্গে সঙ্গে পরিবেশন করুন । একটি বাটিতে কিছু বাড়তি চিপস আধা ভাজা করে সামনে দিন । এই পান্তার সঙ্গে কোনো মাছ, ভর্তা বা বেগুন ভাজার প্রয়োজন নেই ।



মাছে-ভাতে বৈশাখ

১৩ পৃষ্ঠার পর



বৈশাখী রুপচাঁদা

উপকরণ : রুপচাঁদা মাছ ৫০০ গ্রাম, ঘি ২ টেবিল-চামচ, পেঁয়াজকুচি (বড়) ১টি, কাঁচা মরিচ কুচি ৪টি, কাঁচা আম (ছিলে ৪ টুকরো করা ১টি)।

মসলার উপকরণ : শুকনা মরিচ ৬টি, রসুন ৫ কোয়া, জিরা আধা চা-চামচ, ধনে ৩ চা-চামচ, পোস্তদানা ২ চা-চামচ, লবণ দেড় চা-চামচ, কাজুবাদাম ১০টি, কোরানো নারকেল অর্ধেকটা, পাকা তেঁতুল ১ গোলা।

প্রণালি : মসলার সব উপকরণ বেটে নিন। মাছের পেট পরিষ্কার করে ধুয়ে দুই পিঠে আঁক কেটে দিন, যেন ভেতরে মসলা ঢুকে। সামান্য লবণ দিয়ে মাছগুলো ২০ মিনিট মেখে দিন। এবার ধুয়ে পানি ঝরিয়ে দিন। ত্রৈতে মাছগুলো নিয়ে বেটে রাখা মসলার মিশ্রণ মাছের গায়ে ভালো করে মেখে আধঘণ্টার মতো রেখে দিন। এবারে মেখে রাখা মাছগুলো হাঁড়িতে নিয়ে ৩ কাপ পানি ও ১ টেবিল-চামচ ঘি দিন। তারপর মাছ রাখার ত্রৈ ১ কাপ পানি দিয়ে ধুয়ে সেই পানি মাছে ঢেলে দিন। হাঁড়ি চুলায় বসিয়ে দিন। ঝোল ঘন হয়ে ফুটে ওঠার সঙ্গে সঙ্গে লবণ ও চিনি দিয়ে আলতোভাবে প্যান ঘুরিয়ে দিন। যাতে তা ঝোলে মিশে যায়। এবারে আঁচ কমিয়ে দিন।

ঝোল ঘন হয়ে এলে তাতে পেঁয়াজকুচি, কাঁচা মরিচ কুচি এবং ফালি করা কাঁচা আমগুলো দিয়ে মৃদু আঁচে ঢেকে রান্না করুন। ঝোল ঘন হয়ে এলে ১ টেবিল-চামচ ঘি দিয়ে ঢেকে ২ মিনিট পর চুলা বন্ধ করে দিন। পাঁচ মিনিট পর ঢাকনা খুলে গরম গরম পরিবেশন করুন। গরম ভাত বা রুটির সঙ্গে খেতে ভালো লাগবে।

বেলে মাছের ঝুরি

উপকরণ : বেলে মাছ (মাঝারি) ৫০০ গ্রাম, হলুদগুঁড়া ১ চা-চামচ, মরিচগুঁড়া ১ চা-চামচ, পেঁয়াজ (মিহি কুচি) ১ কাপ, সরিষার তেল আধা কাপ ও ১ টেবিল-চামচ, সরিষা বাটা ১ চা-চামচ, লবণ আধা চা-চামচ, ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল-চামচ, চিনি ১ চা-চামচ, আদাবাটা ১ চা-চামচ, রসুন বাটা ১ চা-চামচ, কাঁচা মরিচ কুচি ২টি, ভাজা জিরাগুঁড়া আধা চা-চামচ।

প্রণালি : মাছের আঁশ ফেলে পেট পরিষ্কার করে ধুয়ে সামান্য লবণ মেখে নিন। ১৫ মিনিট পর ভালো করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে মাথা কেটে আলাদা করুন।

মাছগুলোতে আধা চা-চামচ হলুদ ও আধা চা-চামচ লবণ দিয়ে মেখে নিন। ৩ টেবিল-চামচ সরিষার তেলে হালকা করে দুই পিঠ ভেজে তুলুন। মাছ একটু ঠান্ডা হলে কাঁটা বেছে নিন।

এবারে একটি প্যানে বাকি তেল গরম করে পেঁয়াজকুচি হালকা ভেজে নিয়ে রসুন বাটা দিয়ে কষিয়ে নিন। তারপর আদাবাটা ও টমেটো কুচি দিয়ে বেশ কিছুক্ষণ রান্না করুন। অন্য বাটিতে বাকি হলুদগুঁড়া, সরিষা বাটা, মরিচগুঁড়া, জিরাগুঁড়া একত্রে মিশিয়ে একটি মসৃণ পেস্ট তৈরি করে তা মসলা কষানিতে দিয়ে রান্না করুন কিছুক্ষণ। চিনি দিয়ে ভালো করে কষান। মসলার বাটি ধোয়া পানি দিয়ে আরও বেশ কিছুক্ষণ কষিয়ে নিয়ে মাছগুলো দিয়ে নেড়ে ভালো করে মিশিয়ে রান্না করুন। বেশ ভাজা ভাজা হয়ে এলে ধনেপাতা কুচি ও কাঁচা মরিচ কুচি দিয়ে নেড়ে ১ টেবিল-চামচ সরিষার তেল ছড়িয়ে দিয়ে ঢেকে মৃদু আঁচে ২/৩ মিনিট রাখুন। নামিয়ে ভাত, রুটি বা পোলাওয়ার সঙ্গে পরিবেশন করুন।



দই-ভাত

উপকরণ : টকদই ২ কাপ, পেঁয়াজ মিহি কুচি ২ টেবিল-চামচ, কাটারি ভোগ চাল ১ কাপ, গোটা সরিষা আধা চা-চামচ, বুটের ডাল ১ চা-চামচ, ঘি ২ টেবিল-চামচ, আদাকুচি ১ চা-চামচ, কাঁচা মরিচকুচি ৪টি, লবণ স্বাদ অনুযায়ী, কারিপাতা ৬টি, পুদিনাপাতা কুচি ১ টেবিল-চামচ, গোল মরিচগুঁড়া আধা চা-চামচ, চিনি স্বাদ অনুযায়ী।

প্রণালি : চাল ধুয়ে পানি ঝরিয়ে ১০/১৫ মিনিট ভিজিয়ে রেখে ঝরঝরে ভাত রান্না করুন। ভাত ফ্যানের নিচে ছড়িয়ে দিয়ে ঠান্ডা করুন। দই, লবণ ও চিনি একত্রে মসৃণ করে ফেটে নিয়ে ভাতের সঙ্গে মিশিয়ে রাখুন। কড়াইয়ে ১ টেবিল-চামচ ঘি গরম করে গোটা সরিষা, কারিপাতা ও বুটের ডালের ফোড়ন দিন। পেঁয়াজকুচি দিয়ে ভেজে আদাকুচি দিয়ে আরও কিছুক্ষণ ভেজে দই মেশানো ভাত দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নাড়ুন।

পুদিনাপাতা কুচি ও কাঁচা মরিচকুচি ওপর থেকে ছড়িয়ে ১ টেবিল-চামচ ঘি দিয়ে ঢেকে দিন। পাঁচ মিনিট পর ঢাকনা খুলে আরও একবার নেড়ে ঢেকে চুলা বন্ধ করে দিন। তারপর পাত্রে বেড়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



মাছে-ভাতে বৈশাখ

পয়লা বৈশাখে পান্তা থাকবেই। সঙ্গে নানা পদের মাছ থাকলে তো দারুণ। দেখে নিন ফাতিমা আজিজের দেওয়া রেসিপিগুলো।

কই মাছের গঙ্গা-যমুনা

গঙ্গার উপকরণ : মাঝারি কই মাছ ৮/১০টি, লাল মরিচের গুঁড়া আধা টেবিল-চামচ, সরিষা বাটা (১টি কাঁচা মরিচ দিয়ে) ১ টেবিল-চামচ, হলুদগুঁড়া আধা চা-চামচ, কাঁচা মরিচ (ফালি করা) ৫টি, লবণ আধা চা-চামচ, সরিষার তেল ৩ টেবিল-চামচ, পাঁচফোড়ন আধা চা-চামচ।

প্রণালি : মাছগুলো কেটে ধুয়ে দু-পিঠে চিকন আঁক কেটে নিন। সামান্য লবণ ও হলুদ মেখে সরিষার তেলে ভেজে উঠিয়ে নিন। ফ্রাইপ্যানে একই তেলে কাঁচা মরিচ ফালি ও পাঁচফোড়নের ফোড়ন দিয়ে সরিষা বাটা, শুকনা মরিচের গুঁড়া, লবণ ও হলুদের গুঁড়া দিয়ে অল্প পানি দিয়ে ভালো করে কষিয়ে নিন। সিকি কাপ পানি দিয়ে আরও কিছুক্ষণ রান্না করুন। পানি ফুটে উঠলে ভাজা মাছগুলো অল্প আঁচে বিছিয়ে রান্না করুন। পানি টেনে মাখা মাখা হলে নামিয়ে রাখুন। মাছ উল্টাবেন না।

যমুনার উপকরণ : লাল মরিচের গুঁড়া আধা টেবিল-চামচ, গোটা সরিষা ফোড়নের জন্য, পাকা তেঁতুলের ঘন ক্বাথ ৪ টেবিল-চামচ, চিনি ১ টেবিল-চামচ, লবণ ১ থেকে দেড় চা-চামচ, সরিষার তেল ২ টেবিল-চামচ।

প্রণালি : ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে অল্প আঁচে সরিষার ফোড়ন দিয়ে লাল মরিচের গুঁড়া, হলুদগুঁড়া, লবণ, চিনি তেঁতুলের ক্বাথ ও সামান্য পানি দিয়ে কষিয়ে আরও কিছু পানি দিয়ে রান্না করুন। সম্পূর্ণ ফুটে উঠলে যেই পিঠে সরিষার মসলার মিশ্রণ লাগেনি, সেদিকটা এই মসলায় বিছিয়ে দিন। অর্থাৎ মাছগুলো খুব সাবধানে তেঁতুলের ক্বাথের মিশ্রণে দিয়ে রান্না করতে হবে। মাঝারি আঁচে রান্না করুন। ঝোল শুকিয়ে গেলে নামিয়ে ফেলুন। এবারে সরিষা বাটার দিকটা ওপরের দিকে রেখে পরিবেশন করুন। এই রান্নায় মাছের এক পিঠ হলুদ বা সোনালি বর্ণের হয় এবং অন্য পিঠ কালো বা শ্যাম বর্ণের দেখায় বলে এর নামকরণ করা হয়েছে গঙ্গা-যমুনা।