

Recipes for the Amature Husbends

রান্না না জানা স্বামীদের রেসিপি

মোসাদ্দেক মাহমুদ

সূচীপত্র

স্বাগতম	5
---------------	---

I

সকালের নাশতা

ঘরে তৈরি প্যানকেক	9
উপকরণ	9
প্রস্তুত প্রণালী	9
কলা দিয়ে ওয়াফল	11
উপকরণ	11
প্রস্তুত প্রণালী	11

II

দুপুর / রাতের খাবার

দই দিয়ে নিরামিষ গ্রেভি	15
কোন উপাদান ব্যবহার করবেন	15
পনির	15
মাশরুম	15
সয়া চাক্সস	15
ফুলকপি ও মটরশুঁটি	15
গ্রেভির উপকরণ	15
প্রস্তুত প্রণালী	15
অন্যভাবে তৈরি করতে চাইলে	16
আলু-বেগুন ও বড়ির ঝাল	17
উপকরণ:	17
প্রস্তুত প্রণালী:	17
কাঁচকলা কাবাব র্যাপ	19
উপকরণ	19
মূল উপকরণ	19
সুগন্ধি উপকরণ ও সবজি	19
গুড়ো মসলা	19
রাবার ঘি	19
ভাজা মসলা	19
প্রস্তুত প্রণালী	19
১. ভাজা মসলা তৈরি	19
২. সুগন্ধি মসলা কষানো	19
৩. মিশ্রণ ও কাবাব তৈরি	19
৪. কাবাব ভাজা	20
৫. পরিবেশন	20

রসুন দিয়ে টোফু	21
উপকরণ ও প্রস্তুতি	21
রান্নার ধাপ	21
পিন্ডাসস দিয়ে সয়া চাঙ্কস	23
উপকরণ	23
প্রস্তুত প্রণালী	23
বিশেষ পরামর্শ	23
ভোগের লাভড়া	25
উপকরণ	25
প্রস্তুত প্রণালী	25
প্যানে ভাজা স্যামন	27
উপকরণ	27
প্রস্তুত প্রণালী	27

III

মিষ্টি ও নাশতা

মুচমুচে সাগুদানার পিঠা	31
উপকরণ	31
প্রস্তুত প্রণালী	31
ওভেনে তৈরি বিস্কুট	33
উপকরণ	33
প্রস্তুত প্রণালী	33
চিনির নারকেল নাড়ু	35
উপকরণ	35
প্রস্তুত প্রণালী	35

স্বাগতম

রান্নার সময় পছন্দের পদ সহজে খুঁজে পেতে আমার রান্নার নোটগুলো এই বইয়ে একসঙ্গে রেখেছি। সুচি থেকে সকালের নাশতা, মূল খাবার কিংবা মিষ্টি—যেটি ইচ্ছা বেছে নিন।

এই বইটি [আনলোড ব্রাইন](#)-এর ব্লগ লেখা থেকে আলাদা। এখানে আমার নিজের রান্নার নোট আছে। অন্য লেখকদের সংরক্ষিত রেসিপিগুলো পুনঃপ্রকাশ না করে [আরও রেসিপি](#)-তে মূল উৎসের লিংক দেওয়া হয়েছে।

ইন্টারনেট ছাড়া পড়তে [পিডিএফ](#) বা [ইপাব](#) সংস্করণ নামিয়ে নিতে পারেন।

I

সকালের নাশতা

ঘরে তৈরি প্যানকেক

উপকরণ

- ১টি ডিম
- ২ টেবিল চামচ চিনি
- $\frac{3}{4}$ কাপ দুধ
- ১ কাপ ময়দা
- $\frac{3}{4}$ চা চামচ বেকিং পাউডার (বেকিং সোডা নয়)
- $\frac{1}{4}$ চা চামচ লবণ
- ২ টেবিল চামচ রান্নার তেল
- পরিবেশনের জন্য মাখন ও ম্যাপল সিরাপ (উৎস ১, উৎস ২)

প্রস্তুত প্রণালী

১. **ডিম ও চিনি ফেটান:** একটি বাটিতে ১টি ডিম ও ২ টেবিল চামচ চিনি ভালোভাবে ফেটিয়ে নিন।
২. **দুধ মেশান:** $\frac{3}{4}$ কাপ দুধ ঢেলে আবার ফেটিয়ে নিন।
৩. **শুকনা উপকরণ চালুন:** মিশ্রণে ১ কাপ ময়দা, $\frac{3}{4}$ চা চামচ বেকিং পাউডার ও $\frac{1}{4}$ চা চামচ লবণ ঢেলে দিন।
৪. **গোলান:** মসৃণ না হওয়া পর্যন্ত মিশ্রণটি ফেটিয়ে নিন।
৫. **তেল দিন:** ২ টেবিল চামচ তেল ঢেলে ভালোভাবে মিশিয়ে নিন।
৬. **প্যান গরম করুন:** চুলায় ননস্টিক প্যান ভালোভাবে গরম করুন।
৭. **মিশ্রণ চালুন:** গরম প্যানে $\frac{1}{2}$ কাপ মিশ্রণ ঢালুন।
৮. **প্রথম পিঠ ভাজুন:** প্রায় ৩ মিনিট রান্না করুন। কিনারা শুকিয়ে এলে এবং ওপরে বুদ্ধুদ উঠে ফেটে গেলে উল্টানোর সময় হয়েছে।
৯. **উল্টে দিন:** প্যানকেকটি উল্টে দিন।
১০. **অন্য পিঠ ভাজুন:** আরও প্রায় ৩ মিনিট, হালকা বাদামি হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
১১. **পরিবেশন করুন:** ওপরে মাখন ও ম্যাপল সিরাপ দিন। (উৎস ১, উৎস ২, উৎস ৩, উৎস ৪, উৎস ৫)

কলা দিয়ে ওয়াফল

কলার সহজ ওয়াফল।

উপকরণ

- ১টি পাকা কলা, চটকে নেওয়া
- ১টি ডিম
- ১ চা চামচ ময়দা
- ওয়াফল তৈরির যন্ত্রে মাখানোর জন্য রান্নার তেল

প্রস্তুত প্রণালী

১. **মূল মিশ্রণ তৈরি করুন:** একটি বাটিতে চটকে নেওয়া কলা ও ডিম ভালোভাবে মেশান।
২. **ময়দা দিন:** ১ চা চামচ ময়দা দিয়ে একসঙ্গে মিশিয়ে নিন।
৩. **যন্ত্র গরম করুন:** ওয়াফল তৈরির যন্ত্রে অল্প তেল মাখিয়ে আগে থেকে গরম করুন।
৪. **রান্না করুন:** মিশ্রণটি যন্ত্রে ঢালুন।
৫. **সময় দেখুন:** ২ মিনিট অপেক্ষা করুন, তারপর ওয়াফল উল্টে আরও ২ মিনিট রান্না করুন।
৬. **শেষ করুন:** প্রয়োজন হলে প্রতি পিঠে মোট ২-৩ মিনিট করে, সেদ্ধ হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। (উৎস ১, উৎস ২, উৎস ৩, উৎস ৪, উৎস ৫)

গরম গরম ওয়াফল পরিবেশন করুন।

II

দুপুর / রাতের খাবার

দই দিয়ে নিরামিষ গ্রেভি

উত্তর ভারতীয় দইয়ের মুরগির ঝোলার মতো টক-মোলায়েম স্বাদ সবজি দিয়েও তৈরি করা যায়। এই স্বাদের মূল ভিত্তি পেঁয়াজ, টমেটো, দই ও মসলার মিশ্রণ।

কোন উপাদান ব্যবহার করবেন

পনির

পনির গ্রেভি শুধে নেয় এবং খাবারে মোলায়েম স্বাদ যোগ করে। ২৫০-৩০০ গ্রাম পনির টুকরো করে নিন। চাইলে হালকা ভেজে নিন। রান্না করা গ্রেভিতে দিয়ে ৫ মিনিট ফুটিয়ে নিন।

মাশরুম

মাশরুম খাবারে গভীর, সুস্বাদু স্বাদ আনে। ৩০০-৪০০ গ্রাম বাটন বা ক্রেমিনি মাশরুম নিন। পানি বের হয়ে হালকা বাদামি হওয়া পর্যন্ত ভেজে দইয়ের গ্রেভিতে দিন।

সয়া চাক্সস

চিবোনের মতো গঠনের জন্য সয়া চাক্সস ব্যবহার করতে পারেন। ১০ মিনিট গরম পানিতে ভিজিয়ে বাড়তি পানি চিপি বের করুন। গ্রেভিতে দেওয়ার আগে হালকা ভেজে নিন।

ফুলকপি ও মটরশুঁটি

হালকা খাবার চাইলে ফুলকপির টুকরো আগে ভেজে বা চুলায় সেকে নিন। রান্নার শেষ কয়েক মিনিটে মটরশুঁটি দিন।

গ্রেভির উপকরণ

- ২টি পেঁয়াজ, মিহি করে কাটা
- ২টি টমেটো, বেটে নেওয়া
- ½ কাপ ঘন দই, ভালোভাবে ফেটানো
- ১ টেবিল চামচ আদা-রসুন বাটা
- ২ টেবিল চামচ তেল বা ঘি
- ১ চা চামচ গোটা জিরা
- ১ চা চামচ ধনে গুঁড়ো
- ½ চা চামচ হলুদ
- ১ চা চামচ কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো
- ১ চা চামচ জিরা গুঁড়ো
- ½ চা চামচ গরম মসলা
- ১ চা চামচ কাসুরি মেথি, গুঁড়ো করে নেওয়া
- স্বাদমতো লবণ
- ধনেপাতা কুচি

প্রস্তুত প্রণালী

১. তেল গরম করে গোটা জিরা ফোড়ন দিন।
২. পেঁয়াজ ভালোভাবে বাদামি করে ভাজুন; এতে গ্রেভির স্বাদ বাড়বে।
৩. আদা-রসুন বাটা দিয়ে কাঁচা গন্ধ দূর হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
৪. টমেটো বাটা ও শুকনা মসলা দিয়ে তেল আলাদা হওয়া পর্যন্ত কষান।
৫. আঁচ কমিয়ে ফেটানো দই ধীরে ধীরে মেশান, যাতে দই কেটে না যায়।
৬. মসৃণ হওয়া পর্যন্ত ৫-৭ মিনিট রান্না করুন।

৭. পছন্দের সবজি বা পনির ও সামান্য গরম পানি যোগ করুন।
৮. ৮-১০ মিনিট টিমে আঁচে রান্না করুন।
৯. শেষে কাসুরি মেথি, গরম মসলা ও ধনেপাতা দিন।

অন্যভাবে তৈরি করতে চাইলে

মুরগির ঝোলের মতো আরও ঘন স্বাদের জন্য ২০০ গ্রাম মাশরুম ও ১৫০ গ্রাম পনির একসঙ্গে ব্যবহার করুন। শেষে ১ চা চামচ কাসুরি মেথি ও সামান্য ঘি যোগ করুন। মাশরুম স্বাদের গভীরতা আনে, আর পনির খাবারটিকে মোলায়েম করে।

দুধজাত খাবার ছাড়া বানাতে চাইলে পনিরের বদলে শক্ত টোফু বা সয়া চাঙ্কস নিন এবং দুধের দইয়ের বদলে চিনি ছাড়া ঘন কাজু বা সয়ার দই ব্যবহার করুন। সে ক্ষেত্রে ঘির বদলে তেল দিন।

আলু-বেগুন ও বড়ির ঝাল

রান্নার ভিডিও

এটি একটি পুরনো সাবেকি ঘরোয়া নিরামিষ রান্না যা গরম ভাতের সাথে খেতে অমৃত।

উপকরণ:

- **বড়ি:** বিউলির ডাল বা কলাই ডালের বড়ি
- **সবজি:** আলু (লম্বা টুকরো করা), বেগুন (মাঝারি টুকরো করা), টমেটো (১টি বড়)
- **মশলা বাটা:**
 - কালোজিরে (১/২ চামচ)
 - গোটা জিরে (১/২ চামচ)
 - সরষে (কালো ও হলুদ মিশিয়ে ১ চামচ)
 - আদা (১ ইঞ্চি)
 - কাঁচালঙ্কা (৩টি)
 - সামান্য জল
- **অন্যান্য:** সরষের তেল, কালোজিরে (ফোঁড়নের জন্য), হলুদ গুঁড়ো, কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো, নুন, চিনি (স্বাদমতো), ধনেপাতা কুচি এবং গরম জল।

প্রস্তুত প্রণালী:

১. **বড়ি ও বেগুন ভাজা:** - কড়াইতে সরষের তেল গরম করে নিয়ে বড়িগুলো লালচে করে ভেজে তুলে রাখুন। - ওই তেলেই বেগুনগুলো সামান্য নুন দিয়ে হালকা লাল করে ভেজে তুলে নিন (বেশি সেদ্ধ করবেন না)।
 ২. **আলু রান্না:** - নতুন করে ২ টেবিল চামচ সরষের তেল গরম করে কালোজিরে ফোঁড়ন দিন। - এরপর লম্বা করে কাটা আলু দিয়ে হলুদ, কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো এবং নুন মিশিয়ে হালকা ঢাকা দিয়ে মাঝারি আঁচে ভেজে নিন।
 ৩. **মশলা প্রস্তুতি:** - শিলপাটাতে (বা মিক্সিতে) কালোজিরে, গোটা জিরে, সরষে, আদা ও কাঁচালঙ্কা সামান্য জল দিয়ে একদম মিহি করে বেটে নিন।
 ৪. **কষানো:** - ভাজা আলুতে এই মসলা বাটা এবং কাটা টমেটো দিয়ে ভালো করে কষিয়ে নিন যতক্ষণ না তেল আলাদা হতে শুরু করে। - এরপর ভেজে রাখা বেগুনগুলো দিয়ে আরও ২-৩ মিনিট কষান।
 ৫. **ঝোল তৈরি:** - এবার এতে পরিমাণমতো হালকা গরম জল দিয়ে দিন (ঝোল একটু পাতলা রাখতে হবে)। - স্বাদে ভারসাম্য আনতে সামান্য চিনি, নুন এবং প্রচুর ধনেপাতা কুচি মিশিয়ে ঢাকা দিয়ে ৩-৪ মিনিট মাঝারি আঁচে রান্না করুন।
 ৬. **শেষ ধাপ:** - সবজি সেদ্ধ হয়ে এলে আগে থেকে ভেজে রাখা বড়িগুলো দিয়ে মিশিয়ে নিন। - আরও ২ মিনিট ঢাকা দিয়ে রান্না করলেই তৈরি হয়ে যাবে সুস্বাদু আলু-বেগুন ও বড়ির ঝাল।
- পরিবেশন:** গরম ভাতের সাথে পরিবেশন করুন।

কাঁচকলা কাবাব র্যাপ

উপকরণ

মূল উপকরণ

- কাঁচকলা: ৭৩০ গ্রাম / ৭টি (সেদ্ধ এবং খোসা ছাড়ানোর পর ৩৭৫ গ্রাম)
- সেদ্ধ আলু: ২১০ গ্রাম

সুগন্ধি উপকরণ ও সবজি

- পেঁয়াজ কুচি: ১৪০ গ্রাম (মিহি করে কাটা)
- কাঁচামরিচ কুচি: ১২ গ্রাম / ৫টি (ঝাল অনুযায়ী কম-বেশি করতে পারেন)
- আদা বাটা/কোড়ানো: ১৫ গ্রাম
- রসুন বাটা/কোড়ানো: ১৫ গ্রাম

গুঁড়ো মসলা

- জিরা গুঁড়ো: ½ চা চামচ
- ধনে গুঁড়ো: ১ চা চামচ
- চিনি: ১½ চা চামচ
- বিট লবণ: ১ চা চামচ
- স্বাদমতো লবণ

রান্নার ঘি

- ঘি (মসলা কষাতে): ১½ টেবিল চামচ
- ঘি (কাবাব ভাজতে): একবারে ৩টি কাবাব ভাজার জন্য ২ চা চামচ

ভাজা মসলা

- সবুজ এলাচ: ২টি
- আস্ত জিরা: ১ চা চামচ
- দারুচিনি: ১ ইঞ্চি (১ টুকরো)
- ছোট শুকনা মরিচ: ৩টি

প্রস্তুত প্রণালী

১. ভাজা মসলা তৈরি

- একটি শুকনো প্যানে এলাচ, আস্ত জিরা, দারুচিনি এবং শুকনা মরিচ হালকা টেলে নিন।
- মসলাগুলো ঠান্ডা করে গুঁড়ো করে সরিয়ে রাখুন।

২. সুগন্ধি মসলা কষানো

- প্যানে ১½ টেবিল চামচ ঘি গরম করুন।
- এবার মিহি করে কাটা পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ, কোড়ানো আদা ও রসুন দিয়ে ভালো করে কষিয়ে নিন যতক্ষণ না সুন্দর সুস্বাদু বের হচ্ছে।

৩. মিশ্রণ ও কাবাব তৈরি

- সেদ্ধ কাঁচকলা এবং আলু একসাথে ভালো করে চটকে নিন।

- এর সাথে কষানো পেঁয়াজ-আদা-রসুনের মিশ্রণ, গুঁড়ো মসলা এবং তৈরি করা ভাজা মসলা দিয়ে খুব ভালো করে মেখে নিন।
- মাখানো মিশ্রণ থেকে পছন্দমতো আকারে কাবাব তৈরি করুন।

৪. কাবাব ভাজা

- প্যানে ২ চা চামচ ঘি গরম করে একবারে ৩টি করে কাবাব লালচে করে ভেজে নিন।
- এভাবে সবকটি কাবাব ভেজে তুলুন।

৫. পরিবেশন

- একটি ছোট রুটির ভেতর কাবাবগুলো রাখুন।
- ওপরে মিহি করে কাটা পেঁয়াজ, সামান্য চাট মসলা এবং লেবুর রস ছড়িয়ে র‍্যাপ বানিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

রসুন দিয়ে টোফু

উপকরণ ও প্রস্তুতি

- টোফুর আবরণ: কেটে রাখা টোফু কর্নস্টার্চ বা বেসন দিয়ে ভালো করে মেখে নিন।
- সস তৈরি: একটি পাত্রে নিচের উপকরণগুলো একসাথে মিশিয়ে নিন:
 - কুচানো রসুন
 - সয়া সস
 - অয়েস্টার সস
 - ভিনেগার
 - চিনি
 - পানি

রান্নার ধাপ

১. টোফু ভাজা: মাঝারি থেকে বেশি আঁচে মেখে রাখা টোফুগুলো ভালো করে ভেজে তুলে রাখুন।
 ২. কাজুবাদাম ভাজা: সামান্য তেলের মধ্যে কিছু কাজুবাদাম হালকা ভেজে নিন।
 ৩. সস ফোটানো: আগে থেকে তৈরি করে রাখা সসের মিশ্রণটি প্যানে ঢেলে বলক আসা পর্যন্ত গরম করুন।
 ৪. মিশ্রণ: সস ঘন হয়ে এলে তার মধ্যে ভেজে রাখা টোফু এবং কাজুবাদামগুলো দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন।
- রসুন দিয়ে টোফু তৈরি!

পিন্ডাসস দিয়ে সয়া চাঙ্কস

উপকরণ

- প্রধান উপাদান: সয়াবিন (সয়া চাঙ্কস) – ১০০ গ্রাম
- ফোড়ন: রসুন কুচি – ১-২ টেবিল চামচ
- সসের মিশ্রণ:
 - পিন্ডাসস – ৩ টেবিল চামচ
 - ডার্ক সয়া সস – ১ টেবিল চামচ
 - ভিনেগার – ১ টেবিল চামচ
 - চিনি – ১ টেবিল চামচ
- অন্যান্য: তেল ও পানি (পরিমাণমতো)

প্রস্তুত প্রণালী

১. সয়াবিন প্রস্তুত করা: ১০০ গ্রাম সয়াবিন গরম পানিতে ১৫ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। সয়াবিন নরম হয়ে ফুললে হাত দিয়ে চিপে ভেতরের পানি ভালো করে বের করে নিন।
২. সস তৈরি: একটি ছোট বাটিতে পিন্ডাসস, ডার্ক সয়া সস, ভিনেগার এবং চিনি একসাথে মিশিয়ে নিন। সসটি কতটা ঘন রাখতে চান, সেই অনুযায়ী সামান্য পানি মিশিয়ে নিতে পারেন।
৩. রসুন ভাজা: প্যানে তেল গরম করে রসুন কুচি দিন এবং হালকা সোনালী করে ভাজুন।
৪. সয়াবিন ভাজা: রসুনের সুগন্ধ বের হলে পানি ঝরানো সয়াবিনগুলো প্যানে দিয়ে দিন। হালকা লালচে হওয়া পর্যন্ত ভালো করে ভাজতে থাকুন।
৫. সস মেশানো: সয়াবিন ভাজা হলে তৈরি করা সসের মিশ্রণটি ঢেলে দিন। সস ঘন হয়ে সয়াবিনের গায়ে মাখামাখি হয়ে এলে নামিয়ে নিন।

বিশেষ পরামর্শ

- মোলায়েম ভাব বাড়াতে: সস আরও ঘন ও মোলায়েম করতে সামান্য নারকেলের দুধ অথবা অতিরিক্ত এক চামচ চিনাবাদামের মাখন মিশিয়ে নিতে পারেন।
- ঝাল ও টক স্বাদ আনতে: নামানোর আগে সামান্য লেবুর রস অথবা এক চা চামচ সাম্বাল ওলেক (লঙ্কার পেস্ট) যোগ করতে পারেন।

ভোগের লাভড়া

উপকরণ

- বিভিন্ন রকমের শীতকালীন বা সাধারণ সবজি (যেমন: মিষ্টি কুমড়া, আলু, বেগুন, পটল, মুলো ইত্যাদি)
- পাঁচফোড়ন ও তেজপাতা (ফোড়নের জন্য)
- আদা বাটা ও কাঁচা মরিচ
- হলুদ গুঁড়ো, জিরে গুঁড়ো ও ধনে গুঁড়ো
- সামান্য চিনি ও লবণ (স্বাদমতো)
- সরিষার তেল ও ঘি

প্রস্তুত প্রণালী

১. সবজি কাটা: সব সবজি একটু ডুমো ডুমো (বড় টুকরো) আকারে কেটে ধুয়ে নিন।
২. ফোড়ন দেওয়া: কড়াইতে সরিষার তেল গরম করে তাতে পাঁচফোড়ন ও তেজপাতা ফোড়ন দিন।
৩. সবজি কষানো: সুন্দর সুগন্ধ বের হলে শক্ত সবজিগুলো (আলু, মুলো) আগে দিয়ে কিছুক্ষণ ভাজুন। এরপর বাকি সবজি, আদা বাটা, হলুদ, জিরে ও ধনে গুঁড়ো দিয়ে ভালো করে কষিয়ে নিন।
৪. রান্না করা: সবজি থেকে জল বের হবে। ঢাকা দিয়ে ধিমে আঁচে রান্না করুন যাতে সবজি নিজের জলেই সেদ্ধ হয়ে মাখামাখি হয়ে যায়।
৫. শেষ ধাপ: সবজি সেদ্ধ হয়ে এলে স্বাদমতো সামান্য চিনি, কাঁচা মরিচ এবং উপর থেকে ঘি ছড়িয়ে নামিয়ে নিন।

প্যানে ভাজা স্যামন

নোট: জাম্বো বিপণিবিভান থেকে কেনা স্যামন মাছের সঙ্গে একটি তৈরি মসলার প্যাকেট দেওয়া থাকে।

উপকরণ

- স্যামন মাছের কাঁটাবিহীন টুকরো
- গোলমরিচ গুঁড়ো
- তৈরি মসলার প্যাকেট (জাম্বো)
- অলিভ অয়েল বা মাখন – ৪ টেবিল চামচ
- রসুন কুচি – ১ কোয়া
- লেবুর রস – ২ চা চামচ
- (আলাদা কোনো লবণ দেওয়ার প্রয়োজন নেই)

প্রস্তুত প্রণালী

১. মাছ প্রস্তুত করা: স্যামন মাছের গায়ে গোলমরিচ গুঁড়ো এবং প্যাকেটের মশলা ভালো করে মাখিয়ে নিন। রান্না করার ঠিক আগমুহুর্তে মশলা মাখানো ভালো (১:০০)।
২. তেল গরম করা: প্যানে মাঝারি আঁচে জলপাইয়ের তেল গরম করুন, যেন তেল থেকে ধোঁয়া না ওঠে (০:৪৬)।
৩. প্রথম পিঠ ভাজা: মাছের চামড়া ছাড়া অংশটি নিচের দিকে দিয়ে প্যানে বসিয়ে দিন (১:১০)। নাড়াচাড়া না করে ৪ থেকে ৫ মিনিট রান্না হতে দিন (১:৫৮)।
৪. দ্বিতীয় পিঠ ভাজা ও স্বাদ যোগ: মাছটি সাবধানে উল্টে দিন (৩:৫৫)। প্যানে লেবুর রস ও কুচানো রসুন যোগ করুন (৪:১৩)। চামড়ার দিকটি আরও ২ থেকে ৫ মিনিট রান্না করুন, যতক্ষণ না মাছের ভেতরের তাপমাত্রা ১৪৫° ফারেনহাইট (প্রায় ৬৩° সেলসিয়াস) হয়।
৫. পরিবেশন: নামানোর পর প্যানের রসুন-লেবু মেশানো তেল চামচ দিয়ে মাছের ওপর ছড়িয়ে দিন (২:২৭)।

III

মিষ্টি ও নাশতা

মুচমুচে সাগুদানার পিঠা

উপকরণ

- সাগু দানা – ১/২ কাপ (ভালো করে ধুয়ে ১/৪ কাপ পানিতে ৩০ মিনিট থেকে ১ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখা) (০:৩৪)
- নারকেল কোরা – ১ কাপ (অথবা ৩ টেবিল চামচ) (১:০৪)
- চিনি – ৩ টেবিল চামচ (বা ১/৩ কাপ স্বাদ অনুযায়ী) (০:৫৭)
- ময়দা – ২ টেবিল চামচ (মিশ্রণ একসঙ্গে ধরে রাখার জন্য) (১:১৫)
- এলাচ গুঁড়ো – সামান্য
- লবণ – ১ চিমটি
- সামান্য পানি (১:৩৭)
- তেল – ভাজার জন্য (২:১৬)

প্রস্তুত প্রণালী

১. মিশ্রণ তৈরি: একটি বাটিতে ভিজিয়ে রাখা সাগু দানা, নারকেল কোরা, চিনি, ময়দা, এলাচ গুঁড়ো এবং এক চিমটি লবণ একসাথে নিন (১:১৫)। হাত দিয়ে হালকাভাবে সবকিছু মেখে নিন (১:৪৪)। চিনি গলে হালকা পানি ছাড়বে, তাই আলাদা পানি খুব সাবধানে সামান্য দেবেন (১:৩৭)।
২. পিঠার আকার দেওয়া: মিশ্রণটি মাখানো হলে হাত দিয়ে ছোট ছোট গোল বা চ্যাপ্টা বলের মতো পিঠার আকার দিন (২:১৬)।
৩. ভাজা: প্যানে তেল গরম করে মাঝারি থেকে কম আঁচে পিঠাগুলো ছাড়ুন (২:১৬)। এক পিঠা হালকা ভাজা হলে উল্টে দিন (২:৫৪)। দুই পিঠা সোনালি ও মুচমুচে হওয়া পর্যন্ত ভেজে তেল ঝরিয়ে তুলে নিন (৩:১৩)।

ওভেনে তৈরি বিস্কুট

উপকরণ

- ডিম – ১টি
- বেকিং সোডা – ১ চিমটি
- তেল – ১/২ কাপ
- চিনি – ১/২ কাপ
- ময়দা – পরিমাণমতো (মণ্ড তৈরির জন্য সাধারণত ১ কাপ বা তার বেশি)

প্রস্তুত প্রণালী

১. মিশ্রণ তৈরি: একটি পাত্রে ১টি ডিম, বেকিং সোডা, ১/২ কাপ তেল এবং ১/২ কাপ চিনি একসাথে নিন। চিনি পুরোপুরি গলে না যাওয়া পর্যন্ত ভালোভাবে মিশিয়ে নিন।
২. মণ্ড তৈরি করা: এবার মিশ্রণে প্রথমে ১ কাপ ময়দা যোগ করুন। এরপর প্রয়োজন অনুযায়ী আরও ময়দা অল্প অল্প করে মেশাতে থাকুন, যতক্ষণ না বিস্কুট তৈরির মতো নরম মণ্ড হয়।
৩. চুলায় স্কেঁকা: ওভেনটি প্রথমে ১৬০° সেলসিয়াসে গরম করে নিন। এরপর বিস্কুটের আকার দিয়ে একই তাপমাত্রায় ১৮ থেকে ২০ মিনিট স্কেঁকে নিন।

চিনির নারকেল নাড়ু

উপকরণ

- কোড়ানো নারকেল (বিপণিবিতান থেকে কেনা) – ৩০০ গ্রাম
- নারকেলের দুধ
- চিনি – ৩০০ গ্রাম
- এলাচ
- ঘি

প্রস্তুত প্রণালী

১. পাক দেওয়া: প্যানে কোড়ানো নারকেল, চিনি এবং সামান্য নারকেলের দুধ একসাথে মিশিয়ে হালকা আঁচে নাড়তে থাকুন।
২. সুগন্ধ যোগ: মিশ্রণটি চটচটে হয়ে আসার সময় চেরা বা গুঁড়ো করা এলাচ এবং সামান্য ঘি মিশিয়ে দিন।
৩. নাড়ু তৈরি: মিশ্রণটি গরম ও আঠালো থাকা অবস্থায় হাত দিয়ে চেপে চেপে গোল বল বা নাড়ুর আকার দিন। ঠান্ডা হলে এটি শক্ত হয়ে যাবে।