



রসনা

আয়েশা আবেদীন আফরার দেশীয় মাছের ঘরোয়া রেসিপি
(সংকলন ২০১২)

উৎসর্গ

ভাইয়া (শাকিবর আহমেদ টিপু)

ও আপু (ফাতেমা আবেদীন নাজলা)

আমি বরাবর আমার চাকরি-বাকরি নিয়ে খামখেয়ালিপনা করেছি।

ছটহাট করে ছেড়েও দিয়েছি।

নিজের ইচ্ছাটাকেই সব সময় প্রাধান্য দিয়েছি।

পরিবারের খুব দরকারটাও অনেক সময় বিবেচনা করিনি,

আসলে করতে হয়নি।

আর এগুলো সম্ভব হয়েছে ভাইয়া আর আপুর জন্য।

মাঝে মাঝে মনে হয় ভাইয়া আর আপুর এক জোড়া ভাইয়া-আপু থাকার দরকার ছিল।

তাহলো হয়তো তাদের জীবনটাও অন্য রকম হতো।



বিডিফিশ থেকে প্রকাশিত আমার প্রথম ই-বুকটা নিয়ে খুব আগ্রহ ছিল কারণ আমি জানতাম বিডিফিশে প্রকাশিত আমার এক বছরের রান্নার রেসিপিগুলো দিয়ে একটা ই-বই হবে। সেগুলো ২০১১ সালের রেসিপি।

২০১২ সালেও কিছু রেসিপি প্রকাশ করেছিলাম কিন্তু সংখ্যায় তা আগের বছরের মত এতো বেশী ছিল না। ২০১৩ তেও কিছু লিখেছি।

নিজের ব্যস্ততার জন্য বিডিফিশকে মিস করলেও খুব একটা সময় দিতে পারিনি।

মাঝে মাঝে বিডিফিশে ঢুকে বিভিন্ন জনের লিখা পড়েছি, অভিভূত হয়েছি (যেহেতু আমি বেশির ভাগ সময়ে রেসিপি প্রকাশ করেছি তাই বেশী অভিভূত হয়েছি নুসরাত আহমেদের রেসিপি ও ছবিগুলো দেখে। অনেক কালারফুল আর চমৎকার রেসিপি)।

প্রতিবার রেসিপি পাঠানোর পর মহসিন স্যারের সাথে ইমেইলে যোগাযোগ হতো।

মাঝে অনেক দিন যোগাযোগ না হলেও আমি ধারণা করেছিলাম বিডিফিশের কেউ আমাকে ভুলেনি।

তার প্রমাণও মিলেছে, আমার পুরাতন কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ লিখাগুলোকে বিডিফিশের প্রথম পাতায় স্টিকি করা

এবং মহসিন স্যারের একটা ই-মেইল থেকে।

সেই ই-মেইলের সারাংশ ছিল এই-

আমার ২০১২ সালে প্রকাশিত রেসিপি নিয়েও বিডিফিশ একটা ই-বুক প্রকাশ করতে যাচ্ছে।

এত বেশী অভিভূত আমি কমই হয়েছি!!

একে বিস্মিত বলাই ভালো।

এবারে আসি পাঠকদের কথায়-

বইটি কারো কাজে লাগলে ভালো লাগবে অবশ্যই,

তবে রান্নাটা নিজের ইচ্ছা মতই করুন।

কৃতজ্ঞতা

এবিএম মহসিন স্যার, বিডিফিশ টিম, গাজালা ও তিতু

প্রকাশনায়



BdFISH Team

www.bdfish.org

bdfishteam@bdfish.org

July, 2013

© 2013, BdFISH

সূচিপত্র: রেসিপি প্রকার অনুসারে

রেসিপি প্রকার	ক্রম	শিরোনাম	পৃষ্ঠা	
ভাজি	০১.	চিংড়ি ও মূলা শাক ভাজি	০১	
	০২.	লইট্যা শুটকি, আলু ও বরবটি ভাজি	০২	
	০৩.	চিংড়ি ও বরবটি ভাজি	০৩	
	০৪.	চিংড়ি ও বাঁধা কপি ভাজি	০৪	
	০৫.	টমেটো, বেগুন ও চিংড়ি ভাজি	০৫	
	০৬.	লইট্যা শুটকি ও সবজি ভাজি	০৬	
	০৭.	চিংড়ি ও লাউ এর খোসা ভাজি	০৭	
	চচ্ছড়ি	০৮.	চাপিলা শুটকি ও মূলার চচ্ছড়ি	০৮
		০৯.	কাচকি মাছ ও কাঁঠালের বিচির চচ্ছড়ি	০৯
১০.		কই মাছ ও পুঁই শাকের চচ্ছড়ি	১০	
১১.		চাঁন্দা মাছ ও সবজি চচ্ছড়ি	১১	
১২.		বাইম মাছ ও সবজি চচ্ছড়ি	১২	
১৩.		চিংড়ি শুটকি, কচুর লতি ও আলু চচ্ছড়ি	১৩	
১৪.		চিংড়ি শুটকি, বেগুন ও আলু চচ্ছড়ি	১৪	
১৫.		কাজলি মাছ ও আলু পটলের চচ্ছড়ি	১৫	
১৬.		লাউ শাক, বেগুন ও আলু দিয়ে রুই মাছের শুটকি চচ্ছড়ি	১৬	
১৭.		খলিশা মাছ ও বেগুনের চচ্ছড়ি	১৭	
১৮.		বড় মাছের শুটকি, ফুলকপি ও পিঁয়াজ পাতার চচ্ছড়ি	১৮	
ঝোল		১৯.	ইলিশ মাছ, গাছ আলু ও পুঁইশাকের ঝোল	১৯
		২০.	পাঙ্গাস ও কাঁঠালের বিচির ঝোল	২০
	২১.	কই মাছ ও কচি মূলার ঝোল	২১	
	২২.	পাঙ্গাশ মাছ, আমড়া ও বেগুনের ঝোল	২২	
	২৩.	পাবদা মাছের ঝোল	২৩	
	২৪.	বাইম মাছ, করল্লা ও কাঁঠালের বিচির ঝোল	২৪	
	২৫.	চাপিলা মাছ ও ডাটার ঝোল	২৫	
	২৬.	মৃগেল মাছ ও টেঁড়সের ঝোল	২৬	
	২৭.	নলা মাছ ও কচুর লতির ঝোল	২৭	
	২৮.	নলা মাছ, কচি মূলা ও আলুর ঝোল	২৮	
	২৯.	রুই মাছ ও চাল কুমড়ার ঝোল	২৯	
	৩০.	টেংরা মাছ, শসা ও কচি মূলার ঝোল	৩০	
	৩১.	চিংড়ি, করল্লা ও সজিনার ঝোল	৩১	
	৩২.	বাইম মাছ ও লাউ এর ঝোল	৩২	
	৩৩.	নলা মাছ, মটরগুঁটি ও টমেটোর ঝোল	৩৩	
	৩৪.	আইর মাছের ঝোল	৩৪	

সূচিপত্র: রেসিপি প্রকার অনুসারে

রেসিপি প্রকার	ক্রম	শিরোনাম	পৃষ্ঠা	
ঝোল	৩৫.	পালং শাক ও চিংড়ির ঝোল	৩৫	
	৩৬.	ফলি মাছের ঝোল	৩৬	
	৩৭.	সরপুঁটি ও কচি মুলার ঝোল	৩৭	
	৩৮.	চিংড়ি ও লাউ শাকের ঝোল	৩৮	
	৩৯.	গুচি বাইম ও খলিশা মাছ এবং ধনেপাতার ঝোল	৩৯	
	৪০.	নলা মাছ, কাঁচা টমেটো, বেগুন ও আলুর ঝোল	৪০	
	৪১.	ফলি মাছ, কাঁচা টমেটো ও কচি মুলার ঝোল	৪১	
	ভুনা	৪২.	চিংড়ি ও কাঁচা কাঁঠাল ভুনা	৪২
		৪৩.	চিংড়ি, আলু ও টমেটো ভুনা	৪৩
৪৪.		পাঙ্গাশের মাথা ও লাউশাক ভুনা	৪৪	
৪৫.		ছুরি শুটকি, আলু ও চিচিঙ্গা ভুনা	৪৫	
৪৬.		চিংড়ি ও শিমের বিচি ভুনা	৪৬	
৪৭.		আদা কুচি দিয়ে বড় মাছের শুটকির ঝাল ভুনা	৪৭	
ভর্তা		৪৮.	রুই মাছের শুটকি ভর্তা	৪৮
	৪৯.	লইট্যা শুটকি ও লাউয়ের খোসা ভর্তা	৪৯	
	৫০.	লইট্যা শুটকির ছেঁচা ভর্তা	৫০	
ফ্রাই	৫১.	গলদা চিংড়ি ফ্রাই	৫১	
	৫২.	কাকিলা মাছের ফ্রাই	৫১	
দই মাছ	৫৩.	দই পাঙ্গাশ	৫৩	
	৫৪.	দই রুই	৫৪	
পোলাও/খিচুড়ি	৫৫.	কই পোলাও	৫৫	
	৫৬.	চিংড়ি সবজির পানি খিচুড়ি	৫৬	
বড়া/চপ/পুরি/ বার্গার/স্যান্ডুইচ	৫৭.	চিংড়ি, সবজি ও সুজির বড়া	৫৭	
	৫৮.	চিংড়ি ও আলুর চপ	৫৮	
	৫৯.	মাছের পুরি	৫৯	
	৬০.	চিংড়ি সবজির বার্গার	৬০	
	৬১.	চিংড়ির ঝাল স্যান্ডুইচ	৬১	
নানাবিধ	৬২.	ধনেপাতা বাটায় সরপুঁটি	৬২	
	৬৩.	টমেটো নলা	৬৩	
	৬৪.	বড় মাছের মাথা দিয়ে লাউ ঘণ্ট	৬৪	
	৬৫.	কই পোস্ত	৬৫	
	৬৬.	কই মাছের দো'পেঁয়াজা	৬৬	
	৬৭.	সরিষা চিংড়ি	৬৭	

সূচিপত্র: মাছের প্রকার অনুসারে

মাছের প্রকার	ক্রম	শিরোনাম	পৃষ্ঠা
রুই জাতীয় মাছ	০১.	মৃগেল মাছ ও টেঁড়সের ঝোল	২৬
	০২.	নলা মাছ ও কচুর লতির ঝোল	২৭
	০৩.	নলা মাছ, কচি মূলা ও আলুর ঝোল	২৮
	০৪.	রুই মাছ ও চাল কুমড়ার ঝোল	২৯
	০৫.	নলা মাছ, মটরশুঁটি ও টমেটোর ঝোল	৩৩
	০৬.	নলা মাছ, কাঁচা টমেটো, বেগুন ও আলুর ঝোল	৪০
	০৭.	দই রুই	৫৪
	০৮.	টমেটো নলা	৬৩
পুঁটি জাতীয় মাছ	০৯.	সরপুঁটি ও কচি মুলার ঝোল	৩৭
	১০.	ধনেপাতা বাটায় সরপুঁটি	৬২
চাঁন্দা/খলিশা	১১.	চাঁন্দা মাছ ও সবজি চচ্চড়ি	১১
	১২.	খলিশা মাছ ও বেগুনের চচ্চড়ি	১৭
ফলি	১৩.	ফলি মাছের ঝোল	৩৬
	১৪.	ফলি মাছ, কাঁচা টমেটো ও কচি মুলার ঝোল	৪১
পাঙ্গাস	১৫.	পাঙ্গাস ও কাঁঠালের বিচির ঝোল	২০
	১৬.	পাঙ্গাশ মাছ, আমড়া ও বেগুনের ঝোল	২২
	১৭.	পাঙ্গাশের মাথা ও লাউশাক ভুনা	৪৪
	১৮.	দই পাঙ্গাশ	৫৩
কই	১৯.	কই মাছ ও পুঁই শাকের চচ্চড়ি	১০
	২০.	কই মাছ ও কচি মুলার ঝোল	২১
	২১.	কই পোলাও	৫৫
	২২.	কই পোস্ত	৬৫
	২৩.	কই মাছের দো'পেঁয়াজা	৬৬
গুচি/বাইম	২৪.	বাইম মাছ ও সবজি চচ্চড়ি	১২
	২৫.	বাইম মাছ, করল্লা ও কাঁঠালের বিচির ঝোল	২৪
	২৬.	বাইম মাছ ও লাউ এর ঝোল	৩২
	২৭.	গুচি বাইম ও খলিশা মাছ এবং ধনেপাতার ঝোল	৩৯
গুটকি	২৮.	লইট্যা গুটকি, আলু ও বরবটি ভাজি	০২
	২৯.	লইট্যা গুটকি ও সবজি ভাজি	০৬
	৩০.	চাপিলা গুটকি ও মুলার চচ্চড়ি	০৮
	৩১.	লাউ শাক, বেগুন ও আলু দিয়ে রুই মাছের গুটকি চচ্চড়ি	১৬
	৩২.	বড় মাছের গুটকি, ফুলকপি ও পিঁয়াজ পাতার চচ্চড়ি	১৮
	৩৩.	ছুরি গুটকি, আলু ও চিচিঙ্গা ভুনা	৪৫

সূচিপত্র: মাছের প্রকার অনুসারে

মাছের প্রকার	ক্রম	শিরোনাম	পৃষ্ঠা
শুটকি	৩৪.	আদা কুচি দিয়ে বড় মাছের শুটকির ঝাল ভুনা	৪৭
	৩৫.	রুই মাছের শুটকি ভর্তা	৪৮
	৩৬.	লইট্যা শুটকি ও লাউয়ের খোসা ভর্তা	৪৯
	৩৭.	লইট্যা শুটকির ছেঁচা ভর্তা	৫০
চিংড়ি	৩৮.	চিংড়ি ও মুলা শাক ভাজি	০১
	৩৯.	চিংড়ি ও বরবাটি ভাজি	০৩
	৪০.	চিংড়ি ও বাঁধা কপি ভাজি	০৪
	৪১.	টমেটো, বেগুন ও চিংড়ি ভাজি	০৫
	৪২.	চিংড়ি ও লাউ এর খোসা ভাজি	০৭
	৪৩.	চিংড়ি শুটকি, কচুর লতি ও আলু চচ্চড়ি	১৩
	৪৪.	চিংড়ি শুটকি, বেগুন ও আলু চচ্চড়ি	১৪
	৪৫.	চিংড়ি, করল্লা ও সজিনার ঝোল	৩১
	৪৬.	পালং শাক ও চিংড়ির ঝোল	৩৫
	৪৭.	চিংড়ি ও লাউ শাকের ঝোল	৩৮
	৪৮.	চিংড়ি ও কাঁচা কাঁঠাল ভুনা	৪২
	৪৯.	চিংড়ি, আলু ও টমেটো ভুনা	৪৩
	৫০.	চিংড়ি ও শিমের বিচি ভুনা	৪৬
	৫১.	গলদা চিংড়ি ফ্রাই	৫১
	৫২.	চিংড়ি সবজির পানি খিচুড়ি	৫৬
	৫৩.	চিংড়ি, সবজি ও সুজির বড়া	৫৭
	৫৪.	চিংড়ি ও আলুর চপ	৫৮
	৫৫.	চিংড়ি সবজির বার্গার	৬০
	৫৬.	চিংড়ির ঝাল স্যান্ডুইচ	৬১
	৫৭.	সরিষা চিংড়ি	৬৭
কাচকি	৫৮.	কাচকি মাছ ও কাঁঠালের বিচির চচ্চড়ি	০৯
চাপিলা	৫৯.	চাপিলা মাছ ও ডাটার ঝোল	২৫
আইর	৬০.	আইর মাছের ঝোল	৩৪
কাজলি/বাঁশপাতা	৬১.	কাজলি মাছ ও আলু পটলের চচ্চড়ি	১৫
পাবদা	৬২.	পাবদা মাছের ঝোল	২৩
টেংরা	৬৩.	টেংরা মাছ, শসা ও কচি মুলার ঝোল	৩০
কাকিলা	৬৪.	কাকিলা মাছের ফ্রাই	৫১
ইলিশ	৬৫.	ইলিশ মাছ, গাছ আলু ও পুঁইশাকের ঝোল	১৯
অন্যান্য	৬৬.	মাছের পুরি	৫৯
	৬৭.	বড় মাছের মাথা দিয়ে লাউ ঘন্ট	৬৪

রেসিপি: ভাজি (০১ - ০৭)

০১. চিংড়ি ও মুলা শাক ভাজি



উপকরণ:

- ছোট চিংড়ি - ২৫০ গ্রাম
- মুলা শাক - ১ কেজি
- পিঁয়াজ - ৫টি (কুচি করা)
- রসুন - ২টি (কুচি করা)
- কাঁচা মরিচ - ১০টি (চির করা)
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমেই কড়াইয়ে তেল গরম করতে দিন।
- তেল গরম হয়ে এলে তাতে সামান্য লবণ দিয়ে চিংড়ি ভেজে নিন।
- ভাজা চিংড়িতে পিঁয়াজ, রসুন, কাঁচা মরিচ দিয়ে আরও কিছুক্ষণ ভেজে নিন।
- এবার তাতে আগে থেকে ভাপ দিয়া রাখা শাক ও পরিমাণমত লবণ যোগ করুন।
- ভাজা হয়ে গেলে নামিয়ে নিন।

০২. লইট্যা শুটকি, আলু ও বরবটি ভাজি



উপকরণ:

- লইট্যা শুটকি - ৫০ গ্রাম
- বরবটি - ৩০০ গ্রাম
- বড় আলু - ১টি (কুচি করা)
- পিঁয়াজ - ৬টি (কুচি করে কাটা)
- রসুন (বড়) - ২টি (কুচি করে কাটা)
- কাঁচা মরিচ - ৫টি (ফালি করা)
- হলুদ গুড়া সামান্য
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমেই লইট্যা শুটকি গরম পানিতে মিনিট দশেক ভিজিয়ে রাখার পর পরিষ্কার করে নিন।
- এবার একটি পাত্রে তেল গরম করে তাতে হালকা ভাবে শুটকি ভেজে নিন।
- ভাজা শুটকিতে একে একে বাকি সব উপকরণ দিয়ে ভাজতে থাকুন।
- ঢেকে রান্না করুন এবং একটু পরপর নেড়ে দিন।
- বরবটি ও আলু সিদ্ধ হয়ে গেলে নামিয়ে নিন।

০৩. চিংড়ি ও বরবটি ভাজি



উপকরণ:

- চিংড়ি - ৫০০ গ্রাম
- বরবটি - ৫০০ গ্রাম
- পিঁয়াজ কুচি - ৩টি
- কাঁচা মরিচ - ৫টি (ফালি করা)
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ সামান্য
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- আগে থেকে পরিষ্কার করে রাখা চিংড়ি সামান্য লবণ ও হলুদ দিয়ে তেলে ভেজে নিন।
- এবার ভাজা চিংড়িতে বরবটি, পিঁয়াজ কুচি ও কাঁচা মরিচ ফালি, আদা, জিরা বাটা ও পরিমাণমত লবণ দিয়ে নেড়েচেড়ে ঢেকে দিন।
- একটু পরপর নাড়িয়ে দিন।
- ভাজি হয়ে গেলে নামিয়ে নিন।

০৪. চিংড়ি ও বাঁধা কপি ভাজি



উপকরণ:

- চিংড়ি (বড়) - ১০টি
- বাঁধা কপি - ৪০০ গ্রাম (কুচি করে কাটা)
- পিঁয়াজ - ৩টি (কুচি করে কাটা)
- কাঁচা মরিচ - ৫টি (ফালি করা)
- হলুদ সামান্য
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- আগে থেকে পরিকার করে রাখা চিংড়ি সামান্য লবণ ও হলুদ দিয়ে প্রথমেই তেলে ভেজে নিন।
- ভাজা চিংড়িতে বাঁধাকপি কুচি, পিঁয়াজ কুচি, কাঁচা মরিচ ফালি ও পরিমাণমত লবণ দিয়ে নেড়ে-চেড়ে ঢেকে দিন।
- একটু পরপর নেড়ে দিন।
- ভাজি ভাজি হয়ে গেলে নামিয়ে নিন।

০৫. টমেটো, বেগুন ও চিংড়ি ভাজি



উপকরণ:

- চিংড়ি - ৪০০ গ্রাম
- বেগুন - ৪০০ গ্রাম
- টমেটো - ৫টি
- কাঁচা মরিচ - ৫টি
- পিঁয়াজ কুচি - ৩টি
- ধনেপাতা কুচি - ১ টেবিল চামচ
- হলুদ সামান্য
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- তেল গরম করে তাতে আগে থেকে পরিষ্কার করে রাখা চিংড়ি ভালো করে ভেজে নিন।
- ভাজা চিংড়িতে টমেটো, বেগুন, লবণ, কাঁচা মরিচ ও সামান্য হলুদ গুড়া দিয়ে ভালো করে ভাজুন।
- নামানোর মিনিট পাঁচেক আগে ধনে পাতা দিন।

০৬. লইট্যা শুটকি ও সবজি ভাজি



উপকরণ:

- লইট্যা শুটকি - ২০০ গ্রাম
- ফুলকপি - ৪০০ গ্রাম
- বাঁধাকপি - ২৫০ গ্রাম
- শিম - ২০০ গ্রাম
- কাঁচা টমেটো - ৪টি
- পাকা টমেটো - ৪টি
- কাঁচা মরিচ - ৮টি
- পিঁয়াজ কুচি - ৬টি
- রসুন কুচি - ৩টি
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- তেলে পিঁয়াজ, রসুন, কাঁচা মরিচ সামান্য ভেজে তাতে শুটকি, লবণ, হলুদ, মরিচ গুড়া ও সামান্য পানি দিয়ে ভালো করে কষিয়ে নিন।
- কষানো হলে তাতে আগে থেকে কেটে রাখা সবজি দিয়ে (পাকা টমেটো বাদে) নেড়েচেড়ে ঢেকে দিন।
- একটু পরপর নাড়িয়ে দিন।
- সবজি সিদ্ধ হলে এতে পাকা টমেটো দিন।
- টমেটো সিদ্ধ হলে নামিয়ে নিন।

০৭. চিংড়ি ও লাউ এর খোসা ভাজি



উপকরণ:

- লাউ এর (১টি) খোসা - কুচি করে কাটা
- ছোট চিংড়ি - ৩৫০ গ্রাম
- পিঁয়াজ - ৫টি (কুচি করে কাটা)
- রসুন - ১টি (কুচি করে কাটা)
- কাঁচা মরিচ - ৭টি (ফালি করে কাটা)
- তেল ও লবণ পরিমাণমত
- হলুদ গুড়া সামান্য

পদ্ধতি:

- তেল গরম করে প্রথমে তাতে চিংড়ি ভেজে নিন।
- ভাজা চিংড়িতে একে একে বাকি সব উপকরণ দিয়ে অল্প আঁচে ভাজি করে নিন।

রেসিপি: চচ্ড়ি (০৮ - ১৮)**০৮. চাপিলা শুটকি ও মুলার চচ্ড়ি****উপকরণ:**

- চাপিলা শুটকি - ৫০ গ্রাম
- ডাঁটাসহ কচি মূলা - ৫০০ গ্রাম
- পিঁয়াজ - ৫টি (কুচি করে কাটা)
- রসুন - ১টি (কুচি করে কাটা)
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১/২ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ৫টি (ফালি করা)
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- শুটকি মাছ হালকা গরম পানিতে মিনিট দশেক ভিজিয়ে রেখে পরিষ্কার করে নিন।
- মসলা কষিয়ে তাতে শুটকি মাছ, মূলা ও কাঁচা মরিচ দিয়ে আরও কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন।
- কষানো হয়ে গেলে পরিমাণমত পানি যোগ করুন।
- ঢেকে রান্না করুন।
- চচ্ড়ি হয়ে এলে নামিয়ে নিন।

০৯. কাচকি মাছ ও কাঁঠালের বিচির চচ্চড়ি



উপাদান:

- কাচকি মাছ - ২৫০ গ্রাম
- কাঁঠালের বিচি - ১৫টি (কুচি করা)
- পিঁয়াজ - ৫টি (কুচি করা)
- কাঁচা মরিচ - ৮টি (ফালি করা)
- ধনেপাতা কুচি - ১ টেবিল চামচ
- হলুদ গুড়া সামান্য
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমেই মাছ ভাল করে পরিষ্কার করার পর ধুয়ে নিন।
- এবার অন্যান্য উপকরণসমূহ প্রস্তুত করার পর এক সাথে মাথিয়ে নিন।
- এবার সামান্য পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করুন।
- কিছুক্ষণ পর ধনে পাতা যোগ করুন।
- পানি শুকিয়ে এলে ঢাকনা খুলে দিন
- পানি কমে আসার পর পোড়া পোড়া হওয়ার সময় নামিয়ে নিন।

১০. কই মাছ ও পুঁই শাকের চচ্ড়ি



উপকরণ:

- কই মাছ - ১০টি
- পুঁই শাক - ১/২ কেজি
- পিঁয়াজ বাটা - ৩ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ১০টি (ফালি করা)
- আদা বাটা - ১/২ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/২ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/২ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমেই সব মসলা এক সাথে কষিয়ে নিন।
- এবার তাতে আগে থেকে পরিষ্কার করে রাখা মাছ যোগ করুন।
- আরও কিছুক্ষণ কষিয়ে মাছ গুলো একটি পাত্রে মসলা ছাড়া তুলে রাখুন।
- পাত্রে থাকা বাকি মসলায় শাক দিয়ে কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন।
- এবার তাতে সামান্য পানি যোগ করুন এবং কমানো মাছগুলো ছেড়ে দিন।
- ঢেকে রান্না করুন।
- বোল শুকিয়ে গেলে নামিয়ে নিন।

১১. চাঁদা মাছ ও সবজি চচ্চড়ি



উপকরণ:

- চাঁদা মাছ - ৩০০ গ্রাম
- কাঁঠাল বিচি - ২০টি (২ চির করা)
- বড় আলু - ১টি (চির করা)
- চিচিঙ্গা - ৩টি (চির করা)
- পিঁয়াজ - ৫টি (কুচি করা)
- রসুন (বড়) - ১টি (কুচি করা)
- কাঁচা মরিচ - ১০টি (ফালি করা)
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- একটি পাত্রে আগে থেকে পরিষ্কার করে রাখা চাঁদা মাছ, কাঁঠালের বিচি, আলু, চিচিঙ্গা এবং অন্যান্য উপকরণ এক সাথে মাথিয়ে নিন।
- এবার পরিমাণমত পানি যোগ করুন।
- ঢেকে রান্না করুন।
- বোল শুকিয়ে এলে নামিয়ে নিন।

১২. বাইম মাছ ও সবজি চচ্চড়ি



উপকরণ:

- বাইম মাছ - ৪০০ গ্রাম (টুকরা করা)
- কাঁঠাল বিচি - ২০টি (এক ফালি করা)
- আলু (বড়) - ১টি (চির করা)
- বেগুন - ২টি (চির করা)
- পটল - ৪টি (চির করা)
- পিঁয়াজ - ৫টি (কুচি করা)
- রসুন - ১টি (কুচি করা)
- কাঁচা মরিচ - ১০টি (ফালি করা)
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- একটি পাত্রে আগে থেকে পরিষ্কার করে রাখা বাইম মাছ, কাঁঠালের বিচি, আলু, বেগুন, পটল এবং অন্যান্য উপকরণ এক সাথে মাখিয়ে নিন।
- এবার পরিমাণমত পানি যোগ করুন।
- ঢেকে রান্না করুন।
- বোল শুকিয়ে এলে নামিয়ে নিন।

১৩. চিংড়ি গুটকি, কচুর লতি ও আলু চচ্চড়ি



উপকরণ:

- চিংড়ি গুটকি - ৭০ গ্রাম
- কচুর লতি - ৫০০ গ্রাম
- বড় আলু - ২টি (চিড় করে কাটা)
- পিঁয়াজ - ৫টি (কুচি করে কাটা)
- রসুন(বড়) - ২টি (কুচি করে কাটা)
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ৮টি চিড় করা
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমেই চিংড়ি গুটকি ফুটন্ত গরম পানিতে কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রেখে পরিষ্কার করে নিন।
- লবণ, তেল, মরিচ, হলুদ, পিঁয়াজ কুচি, রসুন কুচি, কাঁচা মরিচ ও চিংড়ি গুটকি ভালো করে কষিয়ে নিন।
- এবার তাতে আলু ও কচুর লতি যোগ করুন।
- অল্প পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করুন।
- পানি কমে চচ্চড়ি হলে নামিয়ে নিন।

১৪. চিংড়ি শুটকি, বেগুন ও আলু চচ্চড়ি



উপকরণ:

- চিংড়ি শুটকি - ৭০ গ্রাম
- বেগুন - ৩০০ গ্রাম
- বড় আলু - ২টি (চিড় করে কাটা)
- পিঁয়াজ - ৫টি (কুচি করে কাটা)
- রসুন(বড়) - ২টি (কুচি করে কাটা)
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ৮টি (চিড় করা)
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমেই চিংড়ি শুটকি ফুটন্ত গরম পানিতে ভিজিয়ে পরিষ্কার করে নিন।
- লবণ, তেল, মরিচ, হলুদ, পিঁয়াজ কুচি, রসুন কুচি, কাঁচা মরিচ ও চিংড়ি শুটকি ভালো করে কষিয়ে নিন।
- এবার তাতে আলু ও বেগুন যোগ করুন।
- অল্প পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করুন।
- পানি কমে চচ্চড়ি হয়ে এলে নামিয়ে নিন।

১৫. কাজলি মাছ ও আলু পটলের চচ্ড়ি



উপকরণ:

- কাজলি মাছ - ৩০০ গ্রাম
- পটল - ৫টি (চির করে কাটা)
- আলু - ২টি (চির করে কাটা)
- পিঁয়াজ - ৫টা (কুচি করে কাটা)
- রসুন - ১টা (কুচি করে কাটা)
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ৬টি (চির করে কাটা)
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- আগে থেকে পরিষ্কার করা মাছ ও কেটে নেয়া পটল ও আলু এবং অন্যান্য উপকরণগুলো এক সাথে মাথিয়ে নিন।
- তাতে অল্প পানি যোগ করুন।
- এবার ঢেকে রান্না করুন।
- পানির পরিমাণ কমে এলে অর্থাৎ চচ্ড়ি হয়ে এলে নামিয়ে নিন।

১৬. লাউ শাক, বেগুন ও আলু দিয়ে রুই মাছের শুটকি চচ্চড়ি



উপকরণ:

- রুই মাছের শুটকি - ২৫০ গ্রাম
- ডাটা সহ লাউ শাক - ৩০০গ্রাম
- বেগুন - ২টি (লম্বা করে কাটা)
- আলু - ২টি (চির করে কাটা)
- পিঁয়াজ বাটা - ৩ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/২ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ৮টি (চির করে কাটা)
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- শুটকি হাল্কা গরম পানিতে ভিজিয়ে পরিষ্কার করে নিন।
- পরিষ্কার করা শুটকি এবার তেলে ভেজে নিন।
- ভাজা শুটকি সব মসলা দিয়ে ভালো করে কষিয়ে নিন।
- কষানো হলে তাতে শাক, আলু, বেগুন ও কাঁচা মরিচ দিয়ে কষিয়ে পরিমাণ মত পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করুন।
- পানি শুকিয়ে গেলে নামিয়ে নিন।

১৭. খলিশা মাছ ও বেগুনের চচ্চড়ি



উপকরণ:

- খলিশা মাছ - ৪০০ গ্রাম
- লম্বা বেগুন - ৩টি (চির করে কাটা)
- পিঁয়াজ - ৬টি (কুচি করে কাটা)
- রসুন - ২টা (কুচি করে কাটা)
- কাঁচা মরিচ - ৭টি (ফালি করে কাটা)
- হলুদ গুড়া - ১/২ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- সব উপকরণ এক সাথে মাথিয়ে অল্প পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করুন।
- পানি শুকিয়ে এলে নামিয়ে নিন।

১৮. বড় মাছের শুটকি, ফুলকপি ও পিঁয়াজ পাতার চচ্চড়ি



পদ্ধতি:

- শুটকি - ২৫০ গ্রাম
- ফুলকপি - ১টি (টুকরা করে কাটা)
- পিঁয়াজ পাতা - ১০০ গ্রাম (টুকরা করে কাটা)
- পিঁয়াজ - ৬টি (কুচি করে কাটা)
- পিঁয়াজ বাটা - ১ টেবিল চামচ
- রসুন - ২টি (কুচি করে কাটা)
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১/২ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ৫টি (চির করে কাটা)
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- শুটকি ছোট করে কেটে হালকা গরম পানিতে ভিজিয়ে রাখুন।
- ১০ মিনিট পর পরিষ্কার করে ধুয়ে তেলে ভেজে নিন।
- হলুদ গুড়া, মরিচ গুড়া, পিঁয়াজ বাটা, লবণ ও পরিমাণমত পানি দিয়ে কষিয়ে নিন।
- এবার তাতে একে একে পিঁয়াজ কুচি, রসুন কুচি, পিঁয়াজ পাতা, চির করা কাঁচামরিচ, ফুলকপি দিয়ে ১০ মিনিট ভেজে নিন। পরিমাণমত পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করুন।
- পানি শুকিয়ে গেলে নামিয়ে নিন।

রেসিপি: ঝোল (১৯ - ৪১)**১৯. ইলিশ মাছ, গাছ আলু ও পুঁইশাকের ঝোল****উপকরণ:**

- ইলিশ মাছ - ১০ টুকরা
- গাছ আলু - ১/২ কেজি
- ডাঁটাসহ পুঁইশাক - ১/২ কেজি
- পিঁয়াজ বাটা - ৩ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/২ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/২ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/২ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- মসলা ভালো করে কষিয়ে তাতে মাছ দিয়ে আরও কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন।
- মসলা ছাড়া কমানো মাছ অন্য একটি পাত্রে তুলে রাখুন।
- এবার মসলায় শাক ও আলু দিয়ে ভালো করে কষিয়ে পানি যোগ করুন।
- ঢেকে রাখুন।
- শাক ও আলু সিদ্ধ হয়ে গেলে মাছ দিয়ে আবার ঢেকে দিন।
- পছন্দ মারফিক ঝোল রেখে নামিয়ে নিন।

২০. পাক্সাস ও কাঁঠালের বিচির বোল



উপকরণ:

- পাক্সাস মাছ - ১০ টুকরা
- কাঁঠাল বিচি - ২০টি (এক ফালি করা)
- পিঁয়াজ বাটা - ৩ টেবিল চামচ
- রসুন রসুন বাটা - ১/৩ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ৩টি (ফালি করা)
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমে সব মসলা এক সাথে কষিয়ে নিন।
- এবার তাতে আগে থেকে পরিষ্কার করে রাখা মাছ ও কাঁঠাল বিচি যোগ করুন।
- আরও কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন।
- পরিমাণমত পানি যোগ করুন
- ঢেকে রান্না করুন।
- পছন্দমত বোল রেখে নামিয়ে নিন।

২১. কই মাছ ও কচি মুলার ঝোল



উপকরণ:

- কই মাছ - ১০টি
- ডাটা সহ কচি মুলা - ২৫০ গ্রাম (শাক আলাদা করে নিতে হবে)
- পিঁয়াজ বাটা - ৩ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/৩ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১/২ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমেই সব মসলা এক সাথে কষিয়ে তাতে মাছ যোগ করুন।
- এবার আরও কিছুক্ষণ কষিয়ে মাছ গুলো অন্য একটি পাত্রে তুলে রাখুন।
- পাত্রে থাকা মসলায় আগে থেকে প্রস্তুত করে রাখা মুলা দিয়ে কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন।
- তাতে পরিমাণমত পানি যোগ করুন এবং কষানো মাছগুলো ছেড়ে দিন।
- ঢেকে রান্না করুন।
- পছন্দ অনুযায়ী ঝোল রেখে নামিয়ে নিন।

২২. পাক্সাশ মাছ, আমড়া ও বেগুনের বোল



উপকরণ:

- পাক্সাশ মাছ - ১০ টুকরা
- আমড়া - ৩টি (চির করা)
- বেগুন - ২টি (এক ফালি করে টুকরা করা)
- পিঁয়াজ বাটা - ৩ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/২ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/২ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমেই মাছের টুকরাগুলো ভালোভাবে পরিষ্কার করে নিন।
- এবার একটি পাত্রে মসলা ভালো করে কষিয়ে নিন।
- কিছুক্ষণ পর মাছ দিয়ে আরও কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন।
- মাছ কষানো হলে তাতে আমড়া ও বেগুন যোগ করে আরও কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন।
- এবার পরিমাণমত পানি যোগ করে ঢেকে রান্না করুন।
- পছন্দ মারফিক বোল রেখে নামিয়ে নিন।

২৩. পাবদা মাছের ঝোল



উপকরণ:

- পাবদা মাছ - ১০ টুকরা
- পিঁয়াজ - ১০টি (২ টুকরা করা)
- লেবু পাতা - ৪টি
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ৪টি (ফালি করে কাটা)
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমেই মাছ ছাড়া অন্যান্য উপকরণ ভালো করে কষিয়ে নিন।
- এবার আগে থেকে পরিষ্কার করে রাখা মাছ দিয়ে আরও কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন।
- কষানো মাছে পানি যোগ করুন।
- এবার পছন্দ মারফিক ঝোল রেখে নামিয়ে নেয়ার মিনিট পাঁচেক আগে কাঁচা মরিচ ও লেবু পাতা দিয়ে ঢেকে দিন।

২৪. বাইম মাছ, করল্লা ও কাঁঠালের বিচির ঝোল



উপকরণ:

- বাইম মাছ - ৪০০ গ্রাম (ছোট টুকরা করা)
- করল্লা - ৩টি (চির করে টুকরা)
- কাঁঠাল বিচি - ২৫০ গ্রাম (এক ফালি করা)
- পিঁয়াজ বাটা - ৩ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমেই মসলা ও মাছ কষিয়ে নিন।
- কষানো মাছে একে একে করল্লা ও কাঁঠালের বিচি দিয়ে ভালো করে আবাবো কষিয়ে নিন।
- এবার পরিমাণমত পানি যোগ করে ঢেকে রান্না করুন।
- পছন্দ মারফিক ঝোল রেখে নামিয়ে নিন।

২৫. চাপিলা মাছ ও ডাটার বোল



উপকরণ:

- চাপিলা মাছ - ৪০০ গ্রাম (আস্ত)
- ডাটা - ১/২ কেজি (লম্বা করে কাটা)
- পিঁয়াজ বাটা - ৩ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- রান্নার পাত্রে মাছসহ সব উপকরণ এক সাথে মাখিয়ে নিন।
- এবার পরিমাণমত পানি যোগ করুন।
- ঢেকে রান্না করুন।
- দু-একবার ডলক দিন।
- পছন্দ মারফিক বোল রেখে নামিয়ে নিন।

২৬. মৃগেল মাছ ও টেঁড়সের বোল



উপকরণ:

- বড় মৃগেল মাছ - ৮ টুকরা
- টেঁড়স - ৪০০ গ্রাম (এক টুকরা করা)
- পিঁয়াজ বাটা - ৩ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চ চামচ
- আদা বাট - ১/২ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/২ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুরা - ১ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমেই সব মসলা ও মাছ কষিয়ে নিন।
- মসলা ছাড়া একটি পাত্রে মাছ গুলো তুলে রেখে, সেই মসলায় টেঁড়স যোগ করুন।
- ভালো করে কষিয়ে নিন এবং আগে থেকে কষিয়ে রাখা মাছ ও পরিমাণমত পানি যোগ করুন।
- ঢেকে রান্না করুন।
- পছন্দ মারফিক বোল রেখে নামিয়ে নিন।

২৭. নলা মাছ ও কচুর লতির বোল



উপকরণ:

- কচুর লতি - ১/২ কেজি
- নলা মাছ - ৫টি (২ টুকরা করা)
- পিঁয়াজ বাটা - ৩ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চ চামচ
- আদা বাট - ১/২ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/২ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুরা - ১ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- মসলা ও মাছ কষিয়ে নিন।
- এবার মসলা ছড়া একটি পাত্রে মাছ গুলো তুলে রেখে, সেই মসলায় কচুর লতি যোগ করুন।
- ভালো করে কষিয়ে নিন।
- আগে থেকে কষিয়ে রাখা মাছ ও পরিমাণমত পানি যোগ করুন।
- ঢেকে রান্না করুন।
- পছন্দ মারফিক বোল রেখে নামিয়ে নিন।

২৮. নলা মাছ, কচি মূলা ও আলুর বোল



উপকরণ:

- কচি মূলা - ২৫০ গ্রাম
- নলা মাছ - ৬টি
- ছোট গোল আলু - ২০টি
- পিঁয়াজ বাটা - ৩ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চ চামচ
- আদা বাট - ১/২ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/২ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুঁরা - ১ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমেই আলু সিদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে নিয়ে সামান্য চাপ দিয়ে ফাটিয়ে নিন।
- শাক থেকে ডাটা সহ মূলা আলাদা করে নিন।
- মসলা ও মাছ কষিয়ে নিন।
- মসলা ছড়া একটি পাত্রে মাছ গুলো তুলে রেখে, সেই মসলায় আগে থেকে প্রস্তুতকৃত আলু ও ডাটা সহ মূলা যোগ করুন।
- ভালো করে কষিয়ে নিন।
- আগে থেকে কষিয়ে রাখা মাছ ও পরিমাণমত পানি যোগ করুন।
- ঢেকে রান্না করুন।
- পাতলা বোল রেখে নামিয়ে নিন।

২৯. রুই মাছ ও চাল কুমড়ার বোল



উপকরণ:

- চাল কুমড়া - ১টি (ছোট)
- রুই মাছ - ১০ টুকরা
- জিরা বাটা - ১/২ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/২ চা চামচ
- পিঁয়াজ বাটা - ২ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১/২ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমে আধা চা চামচ করে মরিচ ও হলুদের গুড়া এবং পরিমাণ মত লবণ দিয়ে মাছ মাখিয়ে নিন।
- এবার মাছগুলো ভালো ভাবে ভেজে নিন।
- পাত্রে তেল গরম করে অন্যান্য সব মসলা কষিয়ে তাতে আগে থেকে কেটে রাখা চাল কুমড়া যোগ করুন।
- কুমড়া কষানো হলে তাতে পানি দিয়ে ঢেকে দিন।
- কুমড়া সিদ্ধ হবার পর মাছ যোগ করুন।
- পছন্দ মারফিক বোল রেখে নামিয়ে নিন।

৩০. টেংরা মাছ, শসা ও কচি মুলার বোল



উপকরণ:

- টেংরা মাছে - ২৫০ গ্রাম
- শসা - ২টি
- ডাটা সহ কচি মুলা - ২৫০ গ্রাম
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- পিঁয়াজ বাটা - ২ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১/২ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- আগে থেকে পরিষ্কার করে রাখা মাছ ও অন্যান্য উপকরণ এক সাথে মাখিয়ে নিয়ে তাতে পরিমাণমত পানি যোগ করুন।
- এবার ঢেকে রান্না করুন (চামচ দিয়ে নাড়া দেবার প্রয়োজন নেই)।
- মাঝে মধ্যে দুই/একবার ঢলক দিন।
- পছন্দ মারফিক বোল রেখা নামিয়ে নিন।

৩১. চিংড়ি, করল্লা ও সজিনার বোল



উপকরণ:

- চিংড়ি - ৩০০ গ্রাম
- করল্লা(বড়) - ২টি (চির করে কাটা)
- সজিনা - ৪০০ গ্রাম (পছন্দমত লম্বা করে কাটা)
- পিঁয়াজ বাটা - ২ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/৩ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১/২ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ৩টি (চির করে কাটা)
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমেই চিংড়ি, করল্লা ও সজিনা ছাড়া অন্যান্য উপকরণগুলো একসাথে কষিয়ে নিন।
- এবার তাতে আগে থেকে পরিষ্কার করে রাখা চিংড়ি যোগ করুন ও কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন।
- চিংড়ি কমানো হয়ে গেলে তাতে করল্লা ও সজিনা দিয়ে আরও কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন।
- এবার পরিমাণমত পানি যোগ করুন।
- ঢেকে রান্না করুন।
- পছন্দ মারফিক বোল রেখে নামিয়ে নিন।

৩২. বাইম মাছ ও লাউ এর বোল



উপকরণ:

- বাইম মাছ - ৪০০ গ্রাম (ছোট টুকরা করা)
- লাউ ছোট - একটা
- পিঁয়াজ বাটা - ৩ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/৩ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ২/৩ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ৪টি (ফালি করা)
- ধনে পাতা কুচি - ১ টেবিল চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- মসলা কষিয়ে তাতে মাছ দিয়ে ভালো করে কষিয়ে নিন।
- মাছ কষানো হলে আগে থেকে ধুয়ে রাখা লাউ দিয়ে ঢেকে রান্না করুন (পানি দেবার প্রয়োজন নেই, লাউ থেকে এমনিতেই পানি উঠবে)।
- নামানোর ৫ মিনিট আগে কাঁচা মরিচ ও ধনে পাতা দিয়ে নামিয়ে নিন।

৩৩. নলা মাছ, মটরশুঁটি ও টমেটোর বোল



উপকরণ:

- নলা মাছ - ১০ পিস (আঁচড়ে নেয়া)
- টমেটো - ৪টি (চির করা)
- মটরশুঁটি - ২৫০ গ্রাম
- পিঁয়াজ বাটা - ৩ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/২ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ৪টি (ফালি করা)
- মরিচ ও হলুদ গুড়া ১/২ চা চামচ (মাছ ভাজার জন্য)
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- আগে থেকে আঁচড়ে নেয়া মাছ লবণ, হলুদ ও মরিচ গুড়া দিয়ে মাখিয়ে ভালো করে ভেজে নিন।
- পাত্রে মসলা কষিয়ে তাতে টমেটো, মটরশুঁটি ও অল্প পানি দিয়ে ঢেকে দিন।
- পাঁচ মিনিট পর তাতে মাছ, কাঁচা মরিচ ও পরিমাণমত পানি দিয়ে ঢেকে দিন।
- পছন্দ মারফিক বোল রেখে নামিয়ে নিন।

৩৪. আইর মাছের বোল



উপকরণ:

- আইর মাছ - ১০ টুকরা
- কাঁচা টমেটো - ৫টি (চার চির করা)
- পাকা টমেটো - ৩টি (চার চির করা)
- ছোট আলু - ২৫০ গ্রাম (সিদ্ধ করে খোসা ছাড়ানো)
- পিঁয়াজ বাটা - ৩ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/৩ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ২/৩ চা চামচ
- ধনে পাতা কুচি - ১ টেবিল চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমেই সব মসলা ও মাছ ভালো করে কষিয়ে নিন।
- এবার অন্য একটা পাত্রে মাছ গুলো তুলে রাখুন।
- মাছ ছাড়া মসলায় কাঁচা টমেটো ও আলু কষিয়ে তাতে পরিমাণমত পানি দিয়ে কিছুক্ষণ জ্বাল করুন।
- কাঁচা টমেটো সিদ্ধ হয়ে গেলে তাতে মাছ ও পাকা টমেটো দিন।
- তরকারি নামানোর ৫ মিনিট আগে ধনে পাতা যোগ করুন।
- পছন্দ মারফিক বোল রেখে নামিয়ে নিন।

৩৫. পালং শাক ও চিংড়ির ঝোল



উপকরণ:

- পালং শাক - ১/২ কেজি
- ছোট চিংড়ি - ২০০ গ্রাম
- কাঁচা মরিচ - ৫টি (চির করা)
- পিঁয়াজ - ৩টি (কুচি করা)
- রসুন - ১টি (কুচি করা)
- হলুদ গুড়া সামান্য/পরিমাণমত
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- একটি পাত্রে তেল দিয়ে তাতে পিঁয়াজ, রসুন ও চিংড়ি ভেজে নিন।
- ভাজা হয়ে গেলে তাতে আগে থেকে কেটে রাখা শাক, কাঁচা মরিচ ও লবণ দিয়ে ভালো করে নেড়েচেড়ে ঢেকে দিন (পানি দেবার প্রয়োজন নেই, শাক থেকে পানি উঠবে)।
- শাক সিদ্ধ হয়ে গেলে পছন্দ মারফিক ঝোল রেখে নামিয়ে নিন।

৩৬. ফলি মাছের বোল



উপকরণ:

- ফলি মাছ - ১টি (২০০ গ্রাম)
- পিঁয়াজ - ১০টি (কুচি করে কাটা)
- পিঁয়াজ বাটা - ১ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ৪টি (ফালি করে কাটা)
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- পিঁয়াজ ভালো করে ভেজে তাতে সব মসলা দিয়ে কষিয়ে নিন।
- কষানো মসলায় আগে থেকে পরিষ্কার করে আঁচড়ে নেয়া মাছ দিন।
- এবার কয়েক বার উলটে পালটে তাতে পরিমাণমত পানি দিয়ে ঢেকে দিন।
- পছন্দ মারফিক বোল রেখে নামিয়ে নিন।

৩৭. সরপুঁটি ও কচি মুলার ঝোল



উপকরণ:

- সরপুঁটি মাছ - ৬ টুকরা
- ডাটা সহ কচি মুলা - ১/২ কেজি
- পিঁয়াজ বাটা - ২ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/৩ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১/২ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমে সব মসলা কষিয়ে নিন।
- এবার তাতে মাছ গুলো দিয়ে কষিয়ে নিন।
- একটি পাত্রে মসলা ছাড়া মাছগুলো তুলে রাখুন।
- পাত্রে থাকা মসলায় ডাটা সহ মুলা কষিয়ে নিন।
- মাছ ও পরিমাণমত পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করুন।
- পছন্দ মারফিক ঝোল রেখে নামিয়ে নিন।

৩৮. চিংড়ি ও লাউ শাকের বোল



উপকরণ:

- চিংড়ি - ২৫০ গ্রাম
- লাউ শাক - ৫০০ গ্রাম (ডাটা সহ)
- পিঁয়াজ বাটা - ২ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদের গুড়া - ১/২ চা চামচ
- মরিচের গুড়া - ১ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমে আগে থেকে পরিষ্কার করে রাখা চিংড়ি তেলে ভেজে নিন।
- এবার তাতে সব মসলা ও সামান্য পানি দিয়ে কষিয়ে নিন।
- কষানো হয়ে গেলে তাতে শাক দিয়ে ১০ মিনিট নেড়ে চেড়ে পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করুন।
- পছন্দ মারফিক বোল রেখে নামিয়ে নিন।

৩৯. গুটি বাইম ও খলিশা মাছ এবং ধনেপাতার বোল



উপকরণ:

- মাছ - ৪০০ গ্রাম
- পিঁয়াজ বাটা - ৩ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১/২ চা চামচ
- ধনেপাতা কুচি - ১ টেবিল চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- পাত্রে তেল গরম করে তাতে সব মসলা কষিয়ে নিন।
- এরপর তাতে মাছ দিয়ে ভালো করে কষিয়ে পরিমাণমত পানি দিন।
- এবার ঢেকে রান্না করুন।
- নামানোর পাঁচ মিনিট আগে ধনেপাতা দিয়ে ঢেকে দিন।

৪০. নলা মাছ, কাঁচা টমেটো, বেগুন ও আলুর বোল



উপকরণ:

- নলা মাছ - ১/২ কেজি
- লম্বা বেগুন - ২টি (এক ফালি করে টুকরা করা)
- কাঁচা টমেটো - ২৫০ গ্রাম (চার টুকরা করে কাটা)
- আলু - ২টি (চির করে কাটা)
- পিঁয়াজ বাটা - ৩ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- পাত্রে মসলা কষিয়ে আগে থেকে পরিষ্কার করে রাখা মাছ দিয়ে কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন।
- মসলা ছাড়া কমানো মাছ একটি পাত্রে তুলে রেখে সেই মসলায় আগে থেকে পরিষ্কার করে রাখা বেগুন, আলু ও কাঁচা টমেটো দিয়ে কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন।
- এবার তাতে মাছ ও পরিমাণমত পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করুন (মাছ দেবার পর আর নাড়বেন না)।
- পছন্দ মারফিক বোল রেখে নামিয়ে নিন।

৪১. ফলি মাছ, কাঁচা টমেটো ও কচি মুলার বোল



উপকরণ:

- ফলি মাছ - ১/২ কেজি
- ডাটা সহ কচি মুলা - ২৫০গ্রাম (চির করে কাটা)
- কাঁচা টমেটো - ২৫০ গ্রাম
- পিঁয়াজ বাটা - ৩ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/২ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- পাত্রে মসলা কষিয়ে আগে থেকে পরিষ্কার করে রাখা মাছ দিয়ে কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন।
- মসলা ছাড়া কমানো মাছ একটি পাত্রে তুলে রেখে সেই মসলায় আগে থেকে কেটে পরিষ্কার করে রাখা মুলা ও কাঁচা টমেটো দিয়ে কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন।
- এবার তাতে মাছ ও পরিমাণমত পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করুন (মাছ দেবার পর আর নাড়বেন না)।
- পছন্দ মারফিক বোল রেখে নামিয়ে নিন।

রেসিপি: ভুনা (৪২ - ৪৭)**৪২. চিংড়ি ও কাঁচা কাঁঠাল ভুনা****উপকরণ:**

- কাঁচা কাঁঠাল - ৫০০ গ্রাম
- চিংড়ি - ২৫০ গ্রাম
- পিঁয়াজ বাটা - ২ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/২ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/২ চা চামচ
- মরিচ বাটা - ১ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/২ চা চামচ
- শুকনা মরিচ - ৫টি
- দারচিনি, এলাচ, লঙ্গ - প্রতিটি ৩টি করে
- পাঁচ ফোঁড়ন ও তেজপাতা - সামান্য
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমে পাঁচ ফোঁড়ন, তেজপাতা, শুকনা মরিচ, দারচিনি, এলাচ ও লঙ্গ তেলে ছেড়ে দিন।
- এবার তাতে চিংড়ি যোগ করুন।
- চিংড়ি ভাজা হলে তাতে সব মসলা ও লবণ ভালো করে কষিয়ে নিন।
- কষানো মসলায় আগে থেকে সিদ্ধ করে রাখা কাঁচা কাঁঠাল দিয়ে আরও কিছুক্ষণ কষিয়ে ঢেকে দিন।
- অল্প আঁচে জ্বাল করুন এবং একটু পরপর নেড়ে দিন।
- ভুনা ভুনা হয়ে এলে নামিয়ে নিন।

৪৩. চিংড়ি, আলু ও টমেটো ভুনা



উপকরণ:

- চিংড়ি (ছোট) - ৩০০ গ্রাম
- আলু - ৪টি (সিদ্ধ করা)
- টমেটো - ৪টি (টুকরা করা)
- পিঁয়াজ - ৪টি (কুচি করা)
- রসুন বাটা - ১/৩ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১/২ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ৫টি (ফালি করা)
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমেই চিংড়ি তেলে ভেজে তাতে সব মসলা ও লবণ দিয়ে কষিয়ে নিন।
- এবার কষানো চিংড়িতে সিদ্ধ আলু ভেঙ্গে দিন।
- কিছুক্ষণ নেড়েচেড়ে তাতে কাঁচা মরিচ ও টমেটো দিয়ে ঢেকে রান্না করুন।
- একটু পর পর নেড়ে দিন।
- ভুনা হয়ে এলে নামিয়ে নিন।

88. পাক্কাশের মাথা ও লাউশাক ভুনা



উপকরণ:

- পাক্কাশের মাথা (বড়) - ১টি
- লাউ শাক - ৬০০ গ্রাম (ডাটা সহ)
- পিঁয়াজ বাটা - ৪ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুরা - ১/২ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ৩টি (ফালি করা)
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- সব মসলা দিয়ে প্রথমেই মাছের মাথা কষিয়ে নিন।
- কষানো পাক্কাশের মাথাতে লাউশাক ও কাঁচা মরিচ দিয়ে নেড়েচেড়ে ঢেকে দিন।
- ভুনা হয়ে এলে নামিয়ে নিন।

৪৫. ছুরি শুটকি, আলু ও চিচিঙ্গা ভুনা



উপকরণ:

- শুটকি - ২০০ গ্রাম
- চিচিঙ্গা - ৫০০ গ্রাম
- আলু - ৩টি
- পিঁয়াজ - ৬টি (কাটা)
- রসুন - ২টি (কুচি করা)
- কাঁচা মরিচ - ৬টি (ফালি করে কাটা)
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমে শুটকি ছোট টুকরা করে কেটে গরম পানিতে ভিজিয়ে ভাল করে পরিষ্কার করে নিন।
- পাত্রে তেল গরম করে তাতে শুটকি ভেজে নিন।
- ভাজা শুটকিতে হলুদ ও মরিচ গুড়া, লবণ, পিঁয়াজ, রসুন কাঁচা মরিচ দিয়ে কিছুক্ষণ ভেজে সামান্য পানি দিয়ে কষিয়ে নিন। কষানো হলে তাতে কেটে রাখা চিচিঙ্গা ও আলু দিয়ে ভালো করে কষিয়ে সামান্য পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করুন।
- ভুনা হয়ে এলে নামিয়ে নিন।

৪৬. চিংড়ি ও শিমের বিচি ভুনা



উপকরণ:

- চিংড়ি মাছ - ১০টি (বড়)
- শিমের বিচি - ৫০০ গ্রাম
- পিঁয়াজ বাটা - ৩ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/২ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/২ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/২ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ৪টি (আধা ফালি করা)
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- পাত্রে তেল গরম করে প্রথমেই চিংড়ি ভেজে নিন।
- এবার ভাজা চিংড়িতে একে একে সব মসলা ও লবণ দিয়ে ভালো করে কষিয়ে নিন।
- কষানো হয়ে গেলে তাতে খোসা ছাড়ানো শিমের বিচি, কাঁচা মরিচ ও সামান্য পানি দিয়ে নেড়েচেড়ে ঢেকে দিন।
- একটু পরপর নাড়িয়ে দিন।
- তরকারি ভুনা ভুনা হলে নামিয়ে নিন।

৪৭. আদা কুচি দিয়ে বড় মাছের শুটকির ঝাল ভুনা



উপকরণ:

- বড় মাছের শুটকি - ৪০০ গ্রাম
- পিঁয়াজ - ১০টি (কুচি করে কাটা)
- রসুন - ৩টি (আস্ত কোয়া)
- আদা কুচি - ১ টেবিল চামচ
- পিঁয়াজ বাটা - ১ টেবিল চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- লেবুর রস - ১ টেবিল চামচ
- হলুদের গুড়া - ১/২ চা চামচ
- মরিচের গুড়া - ১ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ৬টি (ফালি করে কাটা)
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- শুটকি ছোট করে কেটে কুসুম কুসুম গরম পানিতে ভিজিয়ে রাখুন।
- ১০ মিনিট পর ভিজিয়ে রাখা শুকটি মাছ ভাল করে ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন।
- পরিষ্কার করা শুকটি এবার তেলে ভেজে নিন।
- হলুদ গুড়া, মরিচ গুড়া, জিরা বাটা, পিঁয়াজ বাটা, লবণ এবং পরিমাণ মত পানি দিয়ে কষিয়ে নিন।
- কষানো হয়ে গেলে তাতে একে একে পিঁয়াজ কুচি, রসুনের আস্ত কোয়া, আদা কুচি, লেবুর রস ও কাঁচা মরিচ দিয়ে ঢেকে রান্না করুন।
- একটু পর পর নেড়ে দিন। ভুনা হলে নামিয়ে নিন।

রেসিপি: ভর্তা (৪৮ - ৫০)

৪৮. রুই মাছের শুঁটকি ভর্তা



উপকরণ:

- রুই মাছের শুঁটকি - ২০০ গ্রাম
- পিঁয়াজ - ১২টি (কুচি করে কাটা)
- রসুন - ২টি (কুচি করে কাটা)
- কাঁচা মরিচ - ১২টি
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১/৩ চ চামচ
- সয়াবিন তেল - ১ টেবিল চামচ
- সরিষার তেল - ১ টেবিল চামচ
- লবণ পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমেই রুই মাছের শুঁটকি গরম পানিতে পরিষ্কার করে নিন।
- এবার একটি পাত্রে শুঁটকিমাছের সাথে লবণ, মরিচ ও হলুদ গুড়া যোগ করে ভালোভাবে সিদ্ধ করে নিন।
- সিদ্ধ হয়ে গেলে তাতে পিঁয়াজ, রসুন, তেল ও কাঁচামরিচ যোগ করে ভালো করে ভেজে নিন।
- অতঃপর শুঁটকি মাছের বড় কাটা গুলো ফেলে, হাত দিয়ে ভালো করে কচলে সরিষার তেল যোগে ভর্তা করে নিন।

৪৯. লইট্যা শুটকি ও লাউ এর খোসা ভর্তা



উপকরণ:

- লাউ (ছেট) - ১টি (শুধুমাত্র খোসা)
- লইট্যা শুটকি - ১০০ গ্রাম
- পিঁয়াজ - ২টি (কুচি করে কাটা)
- রসুন - ১টি (কুচি করে কাটা)
- কাঁচা মরিচ - ১০/১৫টি
- লবণ ও তেল পরিমাণমত।

পদ্ধতি:

- প্রথমেই লইট্যা শুটকি কেটে ২০ মিনিট হাল্কা গরম পানিতে ভিজিয়ে রাখার পর ধুয়ে নিন।
- আগে থেকে লাউ এর পরিষ্কার করে রাখা খোসা ও ধুয়ে রাখা শুটকি এক সাথে সিদ্ধ করে নিন।
- এবার সিদ্ধ করা খোসা ও শুটকি একত্রে পাটায় বেটে নিন।
- পাত্রে তেল গরম করে তাতে পিঁয়াজ, রসুন লালচে করে ভেজে নিন।
- তাতে বেটে নেয়া লাউ এর খোসা, শুটকি, লবণ ও কাঁচা মরিচ যোগ করুন এবং আরও দশ মিনিট ভেজে নামিয়ে নিন।

৫০. লইট্যা শুটকির ছেঁচা ভর্তা



উপকরণ:

- লইট্যা শুটকি - ২০০ গ্রাম
- কাঁচা মরিচ - ৬টি
- শুকনা মরিচ - ১০টি
- পিঁয়াজ - ৬টি (কুচি করা)
- রসুন - ২টি (কুচি করা)
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমেই শুটকি কেটে ২০ মিনিট হাল্কা গরম পানিতে ভিজিয়ে রাখার পর ধুয়ে নিন।
- শুকনা মরিচ ও শুটকি সিদ্ধ করে ছেঁচে নিন।
- এবার পাত্রে তেল গরম করে তাতে একে একে কাঁচা মরিচ, পিঁয়াজ, রসুন, লবণ যোগ করুন।
- পিঁয়াজ, রসুন সিদ্ধ হলে আগে থেকে ছেঁচে রাখা শুটকি ও মরিচ যোগ করুন।
- অতঃপর কিছুক্ষণ ভেজে নামিয়ে নিন।

রেসিপি: ফ্রাই (৫১ - ৫২)**৫১. গলদা চিংড়ি ফ্রাই****উপকরণ:**

- চিংড়ি - ১ কেজি
- ডিম - ১টা
- কর্নফ্লাওয়ার/ এরারুট - ৩ টেবিল চামচ
- জিরার গুড়া - ১/২ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/২ চা চামচ
- রসুন বাটা - ১/৩ চা চামচ
- পিঁয়াজ বাটা - ১ টেবিল চামচ
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- লঙ্গ, গোল মরিচ ও এলাচ - প্রতিটি ৫টি করে (টেলে ভেজে গুড়া করা)
- লেবুর রস - ২ টেবিল চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- তেল বাদে সব উপকরণ এক সাথে মাখিয়ে ৩০ মিনিট রেখে দিন।
- একটি পাত্রে তেল গরম করে ডুবো তেলে চিংড়িগুলো মচমচে করে ভেজে তুলুন।
- গরম গরম পরিবেশন করুন।

৫২. কাকিলা মাছের ফ্রাই



উপকরণ:

- কাকিলা মাছ - ১/২ কেজি (আস্তু মাছ নাড়িভুঁড়ি ছাড়িয়ে পরিষ্কার করে রাখুন)
- পিঁয়াজ বাটা - ২ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/২ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/২ চা চামচ
- লেবুর রস - ৩ টেবিল চামচ
- কর্নফ্লাওয়ার - ৩ টেবিল চামচ
- ১০টি গোল মরিচ ও ৫টি লঙ টেলে গুড়া করা
- লবণ পরিমাণমত
- তেল ভাজার জন্য

পদ্ধতি:

- প্রথমেই একটি পাত্রে পানি নিংড়ে নিয়ে মাছগুলো রাখুন।
- এবার তাতে একে একে সব উপকরণ দিয়ে এক ঘণ্টা মাখিয়ে রাখুন।
- কড়াইয়ে তেল গরম করে আস্তু কাকিলা মাছ ডুবা তেলে ভেজে তুলুন।
- গরম গরম পরিবেশন করুন।

রেসিপি: দই মাছ (৫৩ - ৫৪)

দই পাক্কাস



উপকরণ:

- পাক্কাস মাছ - ১০ টুকরা
- পিঁয়াজ - ৩টি
- রসুন - ১টি
- কাঁচা মরিচ ১০টি (ফালি করে কাটা)
- জিরা - ১/৩ চা চামচ
- টমেটো - ২টি
- টক দই - ১ কাপ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- মাছ, তেল ও কাঁচা মরিচ বাদে সব উপকরণ এক সাথে ব্লেন্ড করে নিন।
- ব্লেন্ড করা উপকরণে মাছ, তেল ও কাঁচা মরিচ দিয়ে ২০ মিনিট রেখে দিন।
- কুড়ি মিনিট পর সামান্য পানি যোগ করুন।
- এবার ঢেকে রান্না করুন।
- মাখামাখা হয়ে এলে নামিয়ে নিন।

রেসিপি: পোলাও/খিচুড়ি (৫৫-৫৬)**৫৫. কই পোলাও****উপকরণ:**

- কই মাছ - ১০টি
- পোলাও এর চাল - ৫০০ গ্রাম
- রসুন - ১টি (বাটা)
- পিঁয়াজ বাটা - ২ টেবিল চামচ (ডুবো তেলে মচমচে করে ভেজে বেটে নিতে হবে)
- আদা বাটা - ২/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ২/৩ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ বাটা - ২/৩ চা চামচ
- দারুচিনি, এলাচ, তেজপাতা ও লং প্রতিটি ২টি করে
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমে পরিমাণ মত লবণ দিয়ে কই মাছ তেলে ভেজে অন্য একটি পাত্রে তুলে রাখুন।
- এবার সব মসলা মাছ ভাজার তেলে কষিয়ে তাতে পোলাও এর চাল দিয়ে কিছুক্ষণ ভেজে নিন।
- প্রয়োজনমত ফুটন্ত গরম পানি যোগ করুন এবং ঢেকে রান্না করুন।
- চাল ফুটে ওঠার কিছুক্ষণ আগে ভাজা মাছ যোগ করে সাবধানে নেড়ে ঢেকে দিন।
- চাল ফুটে গেলে নামিয়ে নিন।
- সালাদ ও লেবুসহ পরিবেশন করুন।

৫৬. চিংড়ি সবজির পানি খিচুড়ি



উপকরণ:

- ছোট চিংড়ি - ৩০০ গ্রাম
- বিভিন্ন ধরণের সবজি - ১/২ কেজি (এ রেসিপিতে ফুলকপি ও শিম দেয়া হয়েছে, অন্যান্য সবজিও দেয়া যেতে পারে)
- পোলাও এর চাল - ২৫০ গ্রাম
- পিঁয়াজ বাটা - ২ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/২ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/২ চা চামচ
- দারচিনি, এলাচ ও লঙ্গ - প্রতিটি ৩টি করে
- পিঁয়াজ কুচি - ১ টেবিল চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- পাত্রে তেল গরম করে তাতে দারচিনি, এলাচ ও লঙ্গ দিয়ে কষিয়ে নিন।
- কষানো মসলায় সবজি ও পোলাও এর চাল দিয়ে মিনিট দশেক ভেজে নিন।
- এবার প্রয়োজনমত পানি দিয়ে ঢেকে দিন।
- অন্য একটি পাত্রে তেল গরম করে সামান্য লবণ দিয়ে পিঁয়াজ ও চিংড়ি ভেজে নিন।
- খিচুড়ি নামানোর আগে আগে তাতে ভাজা পিঁয়াজ ও চিংড়ি যোগ করুন।
- খিচুড়ি হয়ে গেলে নামিয়ে নিন এবং গরম গরম পরিবেশন করুন।

রেসিপি: বড়া/চপ/পুরি/বার্গার/স্যান্ডুইচ (৫৭-৬১)

৫৭. চিংড়ি, সবজি ও সুজির বড়া



উপাদান:

- চিংড়ি (ছোট) - ৩০০ গ্রাম
- সুজি - ২৫০ গ্রাম
- ডিম - ১ টা
- বরবটি - ১০টি (কুচি করা)
- পিঁয়াজ - ৫টি (কুচি করা)
- কাঁচা মরিচ - ৮টি (কুচি করা)
- রসুন - ২টি (কুচি করা)
- আদা কুচি - ১ টেবিল চামচ
- ধনেপাতা কুচি - ১ টেবিল চামচ
- জিরার গুড়া - ১/২ চা চামচ
- হলুদ গুড়া সামান্য
- পানি সামান্য (মাখানোর জন্য)
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- তেল বাদে সব উপকরণ এক সাথে মাখিয়ে নিন।
- এবার কড়াইয়ে তেল গরম করতে দিন।
- তেল গরম হয়ে এলে তাতে মাখানো উপকরণ ছোট ছোট আকারে করে ছাড়ুন।
- লালচে বাদামি হওয়ার আগ পর্যন্ত ভেজে নিন।
- ভাজা বড়া একটি পাত্রে টিস্যুপেপার বিছিয়ে দিয়ে তার উপর রাখুন।
- গরম থাকতে থাকতে পরিবেশন করুন।

৫৮. চিংড়ি ও আলুর চপ



উপকরণ:

- আলু (বড়) - চারটি (সিদ্ধ করা)
- চিংড়ি - ১০০ গ্রাম
- ডিম - একটা
- ময়দা - এক কাপ
- কাঁচা মরিচ - ৩টা (কুচি করা)
- পিঁয়াজ - ২টা (কুচি করা)
- লেবুর রস - ১ টেবিল চামচ
- লং (২টি), এলাচ, দারুচিনি, সামান্য জিরা ও মিষ্টি সজ টেলে গুড়া করা
- মরিচ ও হলুদ গুড়া সামান্য
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- সামান্য লবণ ও লেবুর রসে আগে থেকে পরিষ্কার করে রাখা চিংড়ি ভিজিয়ে রাখুন।
- এবার সিদ্ধ করা আলুতে লবণ, পিঁয়াজ কুচি, মরিচ কুচি, টেলে ভাজা মসলার গুড়া দিয়ে ভাল করে মাখিয়ে পছন্দ মত আকার অনুযায়ী সমান ভাগ করে নিন।
- এর পর ভাগ গুলোর ভিতরে চিংড়ি দিয়ে সেটা গোল করে হাতের তালুতে সামান্য চ্যাপ্টা করে চপের আকৃতি দিন।
- ডিম, ময়দা, লবণ, মরিচ ও হলুদ গুড়া ভালো করে মাখিয়ে বেসন তৈরি করে নিন।
- এবার অভাজা চপটি বেসনে ছুবিয়ে গরম তেলে ছেড়ে দিন।
- লালচে করে ভাজুন (খেয়াল রাখবেন তেল যেন ভালো ভাবে গরম হয়, নয়ত চপ লেগে যাবে) এবং গরম গরম পরিবেশন করুন।

৫৯. মাছের পুরি

**উপকরণ:**কিমার জন্য

- যে কোন মাছ ২৫০ গ্রাম (কিমা করা)
- কাঁচা মরিচ - ১০টি (কুচি করে কাটা)
- পিঁয়াজ - ৬টি (কুচি করে কাটা)
- হলুদ গুড়া - সামান্য
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পুরির জন্য

- ময়দা - ১/২ কেজি
- তেল - ১ কাপ
- লবণ ও পানি পরিমাণ মত

ভাজার জন্য

- তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমে কিমার জন্য প্রয়োজনীয় সব উপকরণ এক সাথে কষিয়ে নিন।
- এবার পুরির জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ থেকে ময়দা নিয়ে তার সাথে তেল ও লবণ যোগ করে ভালো করে মাথিয়ে নিন।
- মাখানো ময়দায় অল্প অল্প করে পানি যোগ করে ময়দার লেই তৈরি করুন।
- ময়দার লেইকে সমান ১০ ভাগে ভাগ করে আলাদা করে রাখুন।
- এবার তাতে কষানো কিমা দিয়ে সামান্য তেল মাথিয়ে বেলে নিন।
- একটি পাত্রে ডুবো তেলে ভাজার জন্য প্রয়োজনমত তেল ঢেলে গরম করতে দিন।
- তেল যথেষ্ট গরম হলে তাতে একে একে বেলে রাখা কাঁচা পুরি গুলো ছেড়ে দিন।
- ভাজা হয়ে গেলে গরম গরম পরিবেশন করুন।

৬০. চিংড়ি সবজির বার্গার

**উপকরণ:****সেট-১.**

- চিংড়ি - ২০০ গ্রাম
- পটল - ৪টি (বিচি ফেলে কুচি করে কাটতে হবে)
- বরবটি - ৫টি (কুচি করা)
- লম্বা বেগুন - ১টি (কুচি করা)
- কাচা মরিচ - ৪টি (কুচি করা)
- ডিম - ১/২টি (ফেটানো ডিমের অর্ধেক নিতে হবে)
- কর্নফ্লাওয়ার - ১ টেবিল চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

সেট-২.

- বন রুটি - ২টি
- শসা ও পিঁয়াজের স্লাইস
- প্রতিটি ৪টি করে মোট
৮টি
- চিজ/মেয়োনেজ/টমেটো
সস - ১ টেবিল চামচ
অথবা পছন্দ অনুযায়ী

পদ্ধতি:

- তেল বাদে সেট-১ এর সব উপাদান ভালো করে মাখিয়ে নিন।
- একটি গরম তাওয়ায় অল্প তেল দিয়ে গরম হতে দিন।
- মাখানো উপকরণ সমান দুই ভাগে ভাগ করে পাতলা চপের মত ভেজে নিন।
- এবার বন রুটির মাঝ বরাবর কেটে নিন।
- কেটে নেয়া রুটির উভয় টুকরার কাটা পৃষ্ঠে পছন্দ অনুযায়ী চিজ/মেয়োনেজ/টমেটো সস মাখিয়ে নিন।
- এবার নিচের রুটিতে শসা ও পিঁয়াজের টুকরা দিয়ে তার উপরে চিংড়ি-সবজির চপ দিয়ে রুটির আরেক টুকরা দিয়ে ঢেকে দিন।
- গরম গরম পরিবেশন করুন।

৬১. চিংড়ির ঝাল স্যান্ডুইচ



উপকরণ:

- চিংড়ি - ৩০০ গ্রাম
- পিঁয়াজ - ৫টি (কুচি করে কাটা)
- কাঁচা মরিচ - ৫টি (কুচি করে কাটা)
- পাউরুটি (বড়) - ১টি (১০টি স্লাইস করা)
- মেয়োনেজ - ২ টেবিল চামচ বা স্বাদমত
- লবণ ও তেল পরিমাণমত
- গাজর, ধনেপাতা ইত্যাদি পরিবেশনের জন্য

পদ্ধতি:

- পাত্রে তেল গরম করে তাতে চিংড়ি, পিঁয়াজ কুচি, কাঁচা মরিচ কুচি ও লবণ দিয়ে ভালো করে ভেজে নিন।
- পাউরুটির স্লাইসের চারিধার কেটে, রুটির এক পাশে বা ভুনা চিংড়িতে মেয়োনেজ মাখিয়ে নিন।
- এবার ভুনা চিংড়ি সমান ৫ ভাগ করে প্রত্যেক ভাগ একটি করে রুটির স্লাইসে দিন।
- এবার রুটির স্লাইসটি রুটির আরেকটি স্লাইস দিয়ে ঢেকে দিন।
- চার কোনা স্লাইসকে কোনাকুনি ভাবে চাকু দিয়ে কেটে তিন কোনা করে নিন এবং গরম গরম পরিবেশন করুন।

রেসিপি: নানাবিধ (৬২-৬৭)**৬২. ধনেপাতা বাটায় সরপুঁটি****উপকরণ:**

- সরপুঁটি - ১০টি (পরিস্কার করা)
- ধনে পাতা বাটা - ১ টেবিল চামচ
- পিঁয়াজ - ৫টি (কুচি করে কাটা)
- রসুন - ১টি (কুচি করে কাটা)
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/২ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ৫টি (ফালি করা)
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- পরিস্কার করা মাছ প্রথমে ১/২ চা চামচ হলুদ ও লবণ দিয়ে মাখিয়ে তেলে ভেজে নিন।
- বাকি মসলা ভালো করে কষিয়ে তাতে পরিমাণ মত পানি ও কাঁচা মরিচ দিন।
- বোল ফুটে উঠলে মাছ দিয়ে ঢেকে রান্না করুন।
- পছন্দ মারফিক বোল রেখে নামিয়ে নিন।

৬৩. টমেটো নলা



উপকরণ:

- নলা মাছ - ৪টি
- টমেটো - ৪টি (কুচি করা)
- কাঁচা মরিচ - ৬টি
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- পিঁয়াজ বাটা - ১ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১/২ চা চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- মাছে ভাল করে মরিচ, হলুদ গুড়া ও লবণ মাখিয়ে নেয়ার পর ভেজে নিন।
- এবার পাত্রে তেল গরম করে তাতে টমেটো, কাঁচা মরিচ, পিঁয়াজ বাটা, জিরা বাটা, রসুন বাটা ও লবণ দিয়ে ভালো করে ভাজুন (পানি দেবার প্রয়োজন নেই)।
- টমেটো সিদ্ধ হয়ে গেলে তাতে আগে থেকে ভেজে রাখা মাছ দিয়ে ঢেকে রান্না করুন।
- একটু পরপর নেড়ে দিন।
- মিনিট দশেক পরে নামিয়ে নিন।

৬৪. বড় মাছের মাথা দিয়ে লাউ ঘন্ট



উপকরণ:

- মাছের মাথা - ১টা
- মাঝারি লাউ (কচি) - ১টা (টুকরা করে কাটা)
- পিঁয়াজ বাটা - ৩ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/২ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/২ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ৬টা (ফালি করে কাটা)
- ধনেপাতা কুচি - ১টেবিল চামচ
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- তেল গরম করে তাতে সব মসলা ও মাছের মাথা কষিয়ে নিন।
- কষানো মসলা ও মাথার সাথে লাউ ও কাঁচামরিচ দিয়ে নেড়ে চেড়ে ঢেকে দিন (পানি দেবার প্রয়োজন নেই, লাউ থেকে পানি উঠবে)
- লাউ সিদ্ধ হয়ে গেলে ধনেপাতা দিয়ে মিনিট পাঁচেক পরে নামিয়ে নিন।

৬৫. কই পোস্ত



উপাদান:

- কই মাছ - ১০টি
- পিঁয়াজ বাটা - ৩ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- পোস্ত বাটা - ১ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ২/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ৪টি (ফালি করা)
- লবণ ও তেল পরিমাণ মত

পদ্ধতি:

- সব মসলা, লবণ ও তেল এক সাথে কষিয়ে নিন।
- কষানো মসলায় কই মাছ দিয়ে আরও কিছুক্ষণ কষিয়ে তাতে প্রয়োজন মত পানি দিয়ে ঢেকে দিন।
- এরপর কাঁচা মরিচ যোগ করুন।
- পছন্দ অনুযায়ী ঝোল রেখে নামিয়ে নিন।

৬৬. কই মাছের দো'পেঁয়াজ



উপকরণ:

- কই মাছ - ১০টি
- পিঁয়াজ - ৮টি (কুচি করে কাটা)
- রসুন - ১টি (কুচি করে কাটা)
- আদা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/৩ চা চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১/২ চা চামচ (মাছ ভাজার জন্য)
- হলুদ গুড়া - ১/৩ চা চামচ (মাছ ভাজার জন্য)
- কাঁচা মরিচ - ৪টি (ফালি করা)
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- প্রথমেই মাছ পরিষ্কার করে নিন।
- এবার পরিষ্কার করা মাছে লবণ, হলুদ ও মরিচের গুড়া দিয়ে মাখিয়ে নিন।
- কড়াই-এ প্রয়োজনমত তেল ঢেলে গরম করতে দিন।
- তেল গরম হয়ে এলে একে মাছগুলো ভালো করে ভেজে নিন।
- মাছ ভাজার পর অন্যান্য উপকরণগুলো ভালো করে কষিয়ে নিন।
- এবার তাতে সামান্য পানি এবং মাছ দিয়ে ঢেকে দিন।
- পানি শুকিয়ে গেলে নামিয়ে নিন।

৬৭. সরিষা চিংড়ি



উপকরণ:

- চিংড়ি - ৫০০ গ্রাম
- পিঁয়াজ বাটা - ৪টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চা চামচ
- আদা বাটা - ১/২ চা চামচ
- জিরা বাটা - ১/২ চা চামচ
- সরিষা বাটা - ২ টেবিল চামচ
- হলুদ গুড়া - ১/২ চা চামচ
- মরিচ গুড়া - ১ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - ৫টি (আধা ফালি করা)
- লবণ ও তেল পরিমাণমত

পদ্ধতি:

- সব মসলা ও লবণ দিয়ে আগে থেকে পরিষ্কার করে রাখা চিংড়ি এক ঘণ্টার জন্য মাখিয়ে রাখুন।
- এবার কড়াইয়ে তেল গরম করে তাতে মসলা সহ চিংড়ি ঢেলে ভালো করে কষিয়ে নিন।
- পরিমাণ মত পানি ও কাঁচা মরিচ দিয়ে ঢেকে রান্না করুন।
- মাখামাখা হলে নামিয়ে নিন।



রসনা

আয়েশা আবেদীন আফরার দেশীয় মাছের ঘরোয়া রেসিপি
(সংকলন ২০১২)