

[www.7rongs.com](http://www.7rongs.com)



সকল প্রকার মাংস রান্নার  
রেসিপি বই

৭০০ রেসিপি

[www.7rongs.com](http://www.7rongs.com)

সূচিপত্রঃ

বই টিতে যা যা রয়েছে-

- খাসির মাংস রেসিপি
- মুরগির মাংস রেসিপি
- গরুর মাংস রেসিপি

## রেসিপি নং-১: নারকেলের দুধে খাসির রেজালা

### উপকরণ :

১. খাসির মাংস ১ কেজি,
২. পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ,
৩. আদা বাটা ২ টেবিল-চামচ,
৪. রসুন ১ চা-চামচ,
৫. এলাচি ৪টি,
৬. দারুচিনি ২ টুকরা,
৭. দই ১ কাপ,
৮. তেল বা ঘি আধা কাপ,
৯. চিনি ১ টেবিল-চামচ,
১০. লবণ পরিমাণমতো,
১১. নারকেলের দুধ দেড় কাপ,
১২. দুধ (রুচি অনুসারে),
১৩. কাঁচা মরিচ ৫টি,
১৪. নারকেল কুচি ২ টেবিল-চামচ।

### প্রণালি :

> পেঁয়াজ বাদামি করে ভেজে এর অর্ধেকটা অন্য পাত্রে তুলে রাখতে হবে। এরপর তেলে মাংস দিয়ে কিছুক্ষণ ভেজে দুধ, কাঁচা মরিচ, নারকেল কুচি ছাড়া বাকি সব মসলা দিয়ে মাংস ভালোভাবে কষিয়ে নিতে হবে। মাংস কিছুটা নরম হয়ে এলে দুধ মিশিয়ে অপেক্ষা করতে হবে ফুটে ওঠা পর্যন্ত। মাংস মাখা-মাখা হয়ে এলে তাতে নারকেল কুচি, কাঁচা মরিচ দিয়ে অল্প আঁচে চল্লিশ মিনিট রাখতে হবে। তারপর নামিয়ে নিয়ে পরিবেশন করুন। ইচ্ছে হলে উপরে বেরেস্কাও দিতে পারেন, তবে এতে বেরেস্কার কড়া ঘ্রাণে নারকেলের ঘ্রাণ হারিয়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে।

## রেসিপি নং-২: খাসির মাংসের তক্তি পিঠা

### উপকরণ :

১. হাড় ছাড়া কমানো মাংস ১ কাপ (ঝুরি করে নেয়া),
২. পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ,
৩. রসুন কুচি ১ টেবিল চামচ,

৪. কাঁচা মরিচ কুচি পছন্দমতো,
৫. ধনিয়াপাতা কুচি ২ টেবিল-চামচ,



৬. জিরা গুঁড়া ১ চা-চামচ,
৭. তেল আধা কাপ,
৮. ডিম ১টি,
৯. চালের গুঁড়া ২ কাপ।

প্রণালি :

> উপরের সব উপকরণ ভালোমতো মেখে কলাপাতায় মূড়ে পাতলা বিস্কুটের শেপ দিয়ে তাওয়ায় উচ্চ তাপে ভাজতে হবে। গ্রামে সরাসরি চুলার আগুনে দেয়া হয়। ইচ্ছ হলে আভেনে ২২০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় বেক করতে পারেন। সে ক্ষেত্রে কলাপাতা লাগবে না। বিস্কুটের মতো ভাজা ভাজা হয়ে এলে কেটে সরিষার চাটনি বা কাসুন্দি দিয়ে পরিবেশন করুন।

## রেসিপি নং-৩: কাটা মসলায় খাসির মাংস

উপকরণ :

১. খাসির মাংস এক কেজি,
২. আদা কুচি দুই চা চামচ,
৩. রসুন কুচি দুই চা চামচ,
৪. পেঁয়াজ কুচি এক কাপ,
৫. আস্ত জিরা এক চা চামচ,
৬. মরিচ গুঁড়া এক টেবিল চামচ,



৭. হলুদ গুঁড়ো এক টেবিল চামচ,
৮. দারুচিনি তিন টুকরা,
৯. এলাচ তিনটি,
১০. লবঙ্গ তিনটি,
১১. আস্ত গোলমরিচ ছয়-সাতটি,
১২. তেল পরিমাণমতো,
১৩. লবণ স্বাদমতো।

প্রণালি :

> প্রথমে খাসির মাংসের সঙ্গে আদা কুচি, রসুন কুচি, পেঁয়াজ কুচি, আস্ত জিরা, মরিচ গুঁড়া, হলুদ গুঁড়া, দারুচিনি, এলাচ, লবঙ্গ, আস্ত গোলমরিচ, তেল ও লবণ মিশিয়ে মেরিনেটের জন্য এক ঘন্টা ফ্রিজে রেখে দিন। এর পর প্যানে তেলে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে মাঝারি আঁচে রান্না করুন। সেদ্ধ হয়ে এলে এবং পানি শুকিয়ে গেলে চুলা থেকে নামিয়ে বাটিতে তেলে গরম গরম পরিবেশন করুন কাটা মসলায় খাসির মাংস।

## রেসিপি নং-৪: জয়পুৰী মাংস

উপকরণ :

১. খাসির মাংস ১ কেজি,
২. পেঁয়াজ ১ কাপ,
৩. আদা বাটা দেড় টেবিল চামচ,
৪. আস্ত ধনিয়া ১ টেবিল চামচ,
৫. টক দই ১ কাপ,
৬. বড় এলাচ ৪ টি,



৭. শুকনো মরিচ কুচি (বিচি ছাড়া) ৪ টি,
৮. তেজপাতা ২ টি,
৯. ঘি ৩ টেবিল চামচ,
১০. লবণ স্বাদমতো,
১১. চিনি ১ টেবিল চামচ,
১২. হলুদ ১ চা চামচ,
১৩. মরিচ গুঁড়া ১ চা চামচ।

প্রণালি :

>প্রথমে একটি কড়াইতে মাংসের সঙ্গে বাকি সব মশলা ভালো করে মাথিয়ে নিন। এরপরে ঘি দিয়ে অল্প আঁচে চুলায় বসিয়ে রাখুন। এবার মাংসের উপরে তেল ভেসে উঠলে দই দিয়ে দিন। এরপরে ভালো করে নাড়ুন। মাথা মাথা হলে নামিয়ে ফেলুন। এবার গরম গরম পরিবেশন করুন মজাদার জয়পুরী মাংস।

## রেসিপি নং-৫: খাসির স্টেক

উপকরণ :

১. খাসির মাংস ১ কেজি,
২. মরিচ গুঁড়া ১ চা চামচ,
৩. লবণ পরিমাণমতো,
৪. সয়া সস ২ টেবিল চামচ,



৫. তেল ৬ টেবিল চামচ,
৬. ঘি ২ টেবিল চামচ,
৭. শসা ১টি,
৮. গাজর ১ টি,
৯. টমেটো ১ টি।

প্রণালি :

> প্রথমে একটি পাত্রে মাংস টুকরা করে মরিচ গুঁড়া, লবণ, সয়া সস দিয়ে মেখে ম্যারিনেট করতে হবে ১ ঘন্টা। বেকিং ট্রে তে তেল ঢেলে ছড়িয়ে দিতে হবে যেন কোনো অংশ বাদ না পড়ে। ওভেনে ২৫০ তাপে বা ম্যাঙ্ক এ দিয়ে ট্রে সহ প্রিহিট করতে হবে ৫ মিনিট। তেল গরম হয়ে এলে ট্রে বের করে মাংস সাজিয়ে ওভেনে ১০ মিনিটের জন্য দিতে হবে। তারপর ৭ মিনিটের মাথায় ট্রে বের করে মাংস উল্টিয়ে ঘি দিয়ে ব্রাশ করে উপরের তাকে ৩ মিনিট এর জন্য দিতে হবে। এরপর নামিয়ে শসা, গাজর টমেটো দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন সুস্বাদু খাসির স্টেক।

## রেসিপি নং-৬: কড়াই মাটন

উপকরণ :

১. খাসির মাংস ১০০০ গ্রাম,
২. টমেটো টুকরো আধা কাপ,
৩. টক দই আধা কাপ,
৪. কাঁচামরিচ কুচি ২-৩ টি,
৫. পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ,
৬. হলুদ গুঁড়া ১ চা চামচ,
৭. রসুন বাটা ১ চা চামচ,





৮. আদা বাটা ১ চা চামচ,
৯. মরিচ গুঁড়া ১ চা চামচ,
১০. তেল ৩ টেবিল চামচ,
১১. লবণ স্বাদ মতো,
১২. শুকনা মরিচ ১ টেবিল চামচ,
১৩. টমেটো সস ৩ টেবিল চামচ,
১৪. জয়ফল গুঁড়া ১ চা চামচ।

প্রণালি :

> প্রথমে পেঁয়াজ কুচি, তেল আর এলাচ বাদে বাকি সব উপকরণ এক সঙ্গে মেখে ২ ঘন্টা নরমাল ফ্রিজে রেখে দিতে হবে।

> এরপর কড়াইতে তেল গরম করে তাতে এলাচ ও পেঁয়াজ লালচে করে ভাজতে হবে।

এরপর মাংস দিয়ে বেশ কিছুক্ষণ কষাতে হবে। পানি শুকিয়ে গেলে আবার গরম পানি দিয়ে মাথা মাথা হওয়া পর্যন্ত রান্না করতে হবে।

> মাংসের ওপরে তেল উঠে আসলে নামিয়ে ফেলুন।

## রেসিপি নং-৭: খাসির পায়ের তন্দুরি

উপকরণ :

১. ১ কেজি পরিমাণ হাড়সহ খাসির মাংস,
২. ১৭৫ গ্রাম টক দই,
৩. জিড়া গুঁড়া ১ চা চামচ,
৪. গরম মসলার গুঁড়া ১ চা চামচ,
৫. ধনিয়া পাতা বাটা ১ চা চামচ,
৬. হলুদ গুঁড়া আধা চা চামচ,





৭. লাল মরিচের গুঁড়া ১ চা চামচ,
৮. স্বাদ অনুযায়ী লবণ,
৯. লেবুর রস ২ চা চামচ,
১০. আদা বাটা ১ চা চামচ,
১১. রসুন বাটা ১ চা চামচ।

প্রণালি :

> প্রথমে হাড়সহ মাংসগুলোতে লবণ, আদা বাটা আর রসুন দিয়ে ভালোভাবে মাখিয়ে ২০ মিনিট রেখে দিন। এবার মেরিনেটেড মাংসের সাথে অন্যান্য সব উপকরণ মিশিয়ে পুরো বাটিটা ভালো করে ঢেকে আরো ৩০-৬০ মিনিট রেখে দিন। এবার বাটি থেকে মাংসগুলো স্টিকে গেঁথে গরম কয়লার চুলার উপর রেখে ধীরে ধীরে রান্না করুন।

## রেসিপি নং-৮: খাসির ঝাল-মাংস

উপকরণ :

১. খাসির মাংস এক কেজি,
২. টকদই আধা কাপ,
৩. পেঁয়াজের কুচি পাঁচ টেবিল চামচ,
৪. মরিচের গুঁড়া দুই টেবিল চামচ,
৫. হলুদের গুঁড়া দুই টেবিল চামচ,
৬. আদা বাটা এক টেবিল চামচ,



৭. রসুন বাটা এক টেবিল চামচ,
৮. ধনিয়া গুঁড়া এক চা চামচ,
৯. জিরা গুঁড়া এক চা চামচ,
১০. আলু ছোট করে কাটা ৮-১০টি,
১১. গরম মসলার গুঁড়া এক চা চামচ,
১২. কাঁচামরিচ সাত-আটটি,
১৩. তেল পরিমাণমতো,
১৪. লবণ স্বাদমতো।

প্রণালি :

> প্রথমে একটি বাটিতে খাসির মাংস, টকদই, আদা বাটা, রসুন বাটা ও লবণ একসঙ্গে মেখে মেরিনেটের জন্য এক ঘন্টা রেখে দিন। এবার একটি প্যানে তেল গরম করে পেঁয়াজের কুচি, মরিচের গুঁড়া, হলুদের গুঁড়া, ধনিয়া গুঁড়া, জিরা গুঁড়া, গরম মসলার গুঁড়া ও লবণ দিয়ে কষাতে থাকুন। এখন মেরিনেট করা মাংসগুলো দিয়ে কষাতে থাকুন। তেল উঠে এলে পানি দিন। ঢাকনা দিয়ে ঢেকে অল্প আঁচে রান্না করুন। এবার এতে আলু ও কাঁচামরিচ দিয়ে নেড়ে আবারও ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিন। মাংস সেদ্ধ হয়ে গেলে চুলা থেকে নামিয়ে বাটিতে ঢেলে গরম গরম পরিবেশন করুন খাসির ঝাল-মাংস

## রেসিপি নং-৯: খাসির আচারি মাংস

উপকরণ :

১. খাসির মাংস এক কেজি,
২. আদা বাটা এক চা চামচ,
৩. রসুন বাটা এক চা চামচ,
৪. পেঁয়াজ কুচি পাঁচ টেবিল চামচ,

৫. মরিচের গুঁড়া এক চা চামচ,
৬. হলুদের গুঁড়া এক চা চামচ,



৭. গরম মসলার গুঁড়া এক চা চামচ,
৮. আমের আচার তিন টেবিল চামচ,
৯. জলপাইয়ের আচার তিন টেবিল চামচ,
১০. তেল পরিমাণমতো,
১১. লবণ স্বাদমতো।

প্রণালি :

> প্রথমে একটি বাটিতে খাসির মাংস, আদা বাটা, রসুন বাটা, মরিচের গুঁড়া, হলুদের গুঁড়া, গরম মসলার গুঁড়া, তেল ও লবণ দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে মেরিনেটের জন্য ১ ঘন্টা ফ্রিজে রেখে দিন। এবার প্যানে তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজ কুচি দিয়ে ভাজতে থাকুন। বাদামি হয়ে এলে মেরিনেট করা মাংস দিয়ে কষাতে থাকুন। তেল উঠে এলে পানি মিশিয়ে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিন। মাংস সেদ্ধ হলে এর মধ্যে আমের ও জলপাইয়ের আচার দিয়ে পাঁচ মিনিট রান্না করুন। এবার চুলা থেকে নামিয়ে বাটিতে ঢেলে গরম গরম পরিবেশন করুন খাসির আচারি মাংস।

## রেসিপি নং-১০: খাসির কোরমা

উপকরণ :

১. খাসির মাংস এক কেজি,
২. পেঁয়াজ কুচি এক কাপ,
৩. আদা বাটা দুই চা চামচ,
৪. রসুন বাটা দুই চা চামচ,

৫. দারুচিনি তিন টুকরা,  
৬. এলাচ তিনটি,



৭. লবঙ্গ তিনটি,  
৮. টক দই আধা কাপ,  
৯. লেবুর রস দুই চা চামচ,  
১০. দুধ আধা কাপ,  
১১. ঘি পরিমাণমতো,  
১২. চিনি স্বাদমতো,  
১৩. কাঁচামরিচ ১০-১২টি,  
১৪. লবণ স্বাদমতো।

প্রণালি :

> প্রথমে পেঁয়াজ কুচি তেলে ভেজে বেরেস্তা করে নিন। এবার একটা প্যানে খাসির মাংস, আদা বাটা, রসুন বাটা, দারুচিনি, এলাচ, লবঙ্গ, টক দই, লেবুর রস, দুধ, ঘি ও লবণ দিয়ে নেড়ে মাঝারি আঁচে কষাতে থাকুন। তেল উঠে এলে এতে পানি দিয়ে ঢেকে দিন। মাংস সেদ্ধ হয়ে এলে এতে পেঁয়াজ বেরেস্তা, কাঁচামরিচ ও চিনি দিয়ে নেড়ে আরো কিছুক্ষণ দমে রাখুন। ব্যস, খুব সহজেই তৈরি হয়ে গেল সুস্বাদু খাসির কোরমা

## রেসিপি নং-১১: খাসির কলিজা ভুনা

উপকরণ :

১. খাসির কলিজা ৫০০ গ্রাম,  
২. পেঁয়াজ কুচি দুই টেবিল চামচ,

৩. আদা-রসুন বাটা দুই চা চামচ,
৪. শুকনা মরিচ তিনটি,



৫. হলুদের গুঁড়া আধা চা চামচ,
৬. মরিচের গুঁড়া এক চা চামচ,
৭. জিরা গুঁড়া আধা চা চামচ,
৮. গরম মসলার গুঁড়া আধা চা চামচ,
৯. তেল পরিমাণমতো,
১০. লবণ স্বাদমতো।

প্রণালি :

> প্রথমে কলিজা ভালো করে ধুয়ে পরিষ্কার করে ১০ মিনিট পানিতে সেদ্ধ করুন। এবার সেদ্ধ করা কলিজা একটি বাটিতে নিয়ে এর মধ্যে আদা-রসুন বাটা, শুকনা মরিচ, হলুদের গুঁড়া, মরিচের গুঁড়া, জিরা গুঁড়া, সামান্য তেল ও লবণ দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে মেরিনেটের জন্য ৩০ মিনিট রেখে দিন। এবার একটি প্যানে তেল দিয়ে তাতে পেঁয়াজ কুচি দিয়ে ভাজতে থাকুন। পেঁয়াজ বাদামি হয়ে গেলে এর মধ্যে মেরিনেট করা কলিজা দিয়ে কষাতে থাকুন। কষানো হয়ে গেলে অল্প পানি দিয়ে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিন। পানি শুকিয়ে গেলে গরম মসলার গুঁড়া দিয়ে নেড়ে চুলা থেকে নামিয়ে বাটিতে ঢেলে গরম গরম পরিবেশন করুন কলিজা ভুনা।

## রেসিপি নং-১২: খাসির দম কাবাব

উপকরণ :

১. খাসির মাংস বাটা আদা কেজি,
২. আদা বাটা আদা চা-চামচ,
৩. রসুন বাটা ৪ ভাগের এক চা-চামচ,
৪. হলুদ বাটা ৪ ভাগের এক চা-চামচ,



৫. মরিচ বাটা আধা চা-চামচ,
৬. জিরা বাটা আধা চা-চামচ,
৭. ধনিয়া বাটা আধা চা-চামচ,



৮. গোলমরিচ গুঁড়ো ৪ ভাগের এক চা-চামচ,
৯. এলাচ বাটা ২টি,
১০. দারুচিনি বাটা ২ টুকরা,
১১. লবঙ্গ বাটা ১টা,
১২. ডিম হালকা ফেটান একটা,
১৩. টোস্টের গুঁড়ো আধা কাপ,
১৪. দই বা সিরকা ১ টেবিল চামচ,
১৫. ঘি ২ চা-চামচ,
১৬. লবণ স্বাদমতো।

প্রণালি :

> প্রথমে বাটা মাংসের সাথে সব মসলা ভালো ভাবে মিসিয়ে ৫-৬ ঘন্টা রেখে দিন। এর পর একটি অ্যালোমেনিয়ামের পাত্রে ঘি মাখিয়ে মাংস দিয়ে তার উপর বাকি ঘি দিয়ে দিন এর পর একটি ঢাকনা দিয়ে ভালো ভাবে ঢেকে দিয়ে বড় একটি পাত্রে পানি দিয়ে তার উপর মাংসের পাত্রটি রেখে আবার ঢেকে দিন খেল রাখবেন পানি যেন মাংসের ভেতর চলে না যায়। এবার চুলায় আঁচ খুব কম রাখবেন। অথবা ওভেনে ১৮০সেঃ তাপে কাবাব ১ ঘন্টা বেক করুন। মাঝে মাঝে একটু নেড়ে দেখবেন সেদ্ধ হয়েছে কিনা। ভালো ভাবে সেদ্ধ হয়ে গেলে নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন দম কাবাব

## রেসিপি নং-১৩: খাসির ভুনা কাবাব

উপকরণ :

১. খাসির মাংস ১ কেজি,

২. তেল পরিমানমতো,
৩. তেজপাতা ১টি,
৪. এলাচ ২টি,
৫. দারচিনি ২ সেঃমি ৩ টুকরা,
৬. লবঙ্গ ২টি,
৭. পেয়াজ স্লাইস ২ কাপ,



৮. জিরা বাটা ২ চা-চামচ,
৯. জয়ত্রি বাটা কোয়াটার চা-চামচ,
১০. আদা বাটা ২ চা-চামচ,
১১. রসুন বাটা ২ চা-চামচ,
১২. ধনিয়া বাটা ২ চা-চামচ,
১৩. গোলমরিচ বাটা ১ চা-চামচ,
১৪. টক দই ১ কাপ।

প্রণালি :

> মাংস পাটায় ছেঁচে কিমা করুন। তেলে তেজপাতা, গরম মসলা ও পেয়াজ দিয়ে ভাজুন। পেঁয়াজ হারকা বাদামি রং হলে তুলে রাখুন। এক চা-চামচ জিরা তেলে অল্প ভেজে পেঁয়াজের সাথে তুলে রাখুন। ভাজা পেয়াজ ও জিরা বেটে রাখুন। এবার তেলে মাংস দিয়ে ভাজুন। মাংস ভাজা হলে অন্যান্য বাটা মসলা, দই, ও লবণ মাংসে দিন মাংস সেদ্ধ হওয়ার জন্য অল্প পানি দিন। ঢেকে মৃদু আঁচে রান্না করুন। পানি শুকালে মাংস কমান। নামাবার আগে বাটা পেঁয়াজ ও গরম মসলা দিয়ে অল্পক্ষণ কষিয়ে তেল মাংসের উপরে উঠলে নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন ভুনা কাবাব

## রেসিপি নং-১৪: বিহারি বটি কাবাব



উপকরণ :

১. খাসির মাংস ৫০০ গ্রাম,
২. মরিচ বাটা ১ চামচ,
৩. ধনিয়া গুঁড়া ১ চা চামচ,
৪. গরম মসলা ১ চা চামচ,
৫. লবণ ১ চা চামচ,



৬. আদা বাটা ১ চা চামচ,
৭. রসুন বাটা ১ চা চামচ,
৮. সরিষার তেল ব্রাশের জন্য আধা কাপ,
৯. টালা জিরা গুঁড়া ১ চা চামচ,
১০. সাদা সরিষা বাটা ১ টেবিল চামচ।

প্রণালি :

- > তেল ছাড়া সব উপকরণ একসঙ্গে মাখিয়ে সারা রাত মেরিনেড করে রেখে দিন।
- > এরপর কাবারের শিকে গেঁথে কয়লার চুলায় সরিষার তেল ব্রাশ করে ২০ থেকে ৩০ মিনিট ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ঝলসে নিন।
- > এরপর সালাদ দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন

## রেসিপি নং-১৫: খাসির কলিজা কাবাব

উপকরণ :

১. কলিজা ৫০০ গ্রাম,
২. আলু ২৫০ গ্রাম,
৩. আদা বাটা ২ চা চামচ,
৪. রসুন বাটা ১ চা চামচ,

৫. মরিচ বাটা ১ চা চামচ,
৬. জিরা বাটা ১ চা চামচ,
৭. পেঁয়াজ বাটা ১ টেবিল চামচ,



৮. গরম মসলা গুঁড়া ১ চা চামচ,
৯. গোলমরিচ গুঁড়া আধা চা চামচ,
১০. টক দই ২ টেবিল চামচ,
১১. কাবাব মসলা ১ চা চামচ,
১২. লবণ ১ চা চামচ,
১৩. তেল ২ টেবিল চামচ,
১৪. বাটার ২ টেবিল চামচ,
১৫. বাঁশের কাঠি ৪টি।

প্রণালি :

- > কলিজা ৩ সেমি চৌকো টুকরা করে কেটে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন।
- > বাটার ছাড়া সব উপকরণ দিয়ে কলিজা ১৫ মিনিট চুলার তাপে কষিয়ে পানি শুকিয়ে নিন।
- > কমানো কলিজা ঠাণ্ডা হলে বাঁশের কাঠিতে প্রথমে কলিজা, তারপর আলু—এভাবে গেঁথে দিন।
- > বাটার গলিয়ে কলিজা গাঁথা কাঠির ওপর লাগিয়ে দিন।
- > এবার কাঠি আগুনে ঝলসে গরম গরম পরিবেশন করুন

## রেসিপি নং-১৬: খাসির মগজ কাবাব

উপকরণ :

১. সিদ্ধ করে নেওয়া মগজ ৫০০ গ্রাম,
২. বেসন ২ টেবিল চামচ,

৩. আদা বাটা ১ টেবিল চামচ,
৪. রসুন বাটা ১ চা চামচ,
৫. মরিচ বাটা ১ চা চামচ,



৬. হলুদ বাটা আধা চা চামচ,
৭. গরম মসলা গুঁড়া ১ চা চামচ,
৮. কাবাব মসলা ১ চা চামচ,
৯. ডিম ২টি, লবণ ১ চা চামচ,
১০. বিস্কুটের গুঁড়া ১ কাপ,
১১. তেল ১ কাপ।

প্রণালি :

- > আলু ও মগজ আলাদা আলাদা সিদ্ধ করে নিন। আলু চটকে নিন।
- > সিদ্ধ মগজ ছুরি দিয়ে কিমা করে রাখুন।
- > এবার এর সঙ্গে আলু, বেসন, লবণ এবং সব গুঁড়া ও বাটা মসলা মিশিয়ে নিন।
- > বাটিতে ডিম ফেটিয়ে নিন।
- > মগজের মিশ্রণ থেকে পরিমাণমতো নিয়ে গোলাকার চ্যাপ্টা কাবাব বানিয়ে নিন।
- > এবার ডিমে ডুবিয়ে বিস্কুটের গুঁড়ায় গড়িয়ে ভেজে গরম গরম পরিবেশন করুন সস বা চাটনির সঙ্গে

## রেসিপি নং-১৭: খাসির কাটলেট

উপকরণ :

১. কাটলেটের জন্য খাসির মাংসের মিহি কিমা ২ কাপ,
২. মাংস ছাড়া পাঁজরের হাড় দুই ইঞ্চি চওড়া ও দুই ইঞ্চি লম্বা করে কাটা আট থেকে দশটা,

৩. আদা বাটা ১ টেবিল চামচ,
৪. পেঁয়াজ কুচি আধা কাপ,



৫. জিরা ও ধনিয়া টেলে বাটা দুই চা-চামচ,
৬. কাঁচা মরিচ স্বাদমতো,
৭. লবণ স্বাদমতো,
৮. ভিনেগার দুই চা-চামচ।

প্রণালি :

> প্রথমেই সব মসলা এবং ভিনেগার দিয়ে কিমা ম্যারিনেট করে তিন ঘন্টা রাখুন। এদিকে পাঁজরের হাড়গুলোকে একটু হলুদ ও লবণ দিয়ে সেদ্ধ করতে হবে। দুই টুকরো পাউরুটি পানিতে ভিজিয়ে চিপে তুলে নিন। ডিম ও পাউরুটি কিমার সঙ্গে মেখে নিন। এবার পাঁজরের হাড়ে চেপে চেপে দিয়ে ডুবন্ত তেলে ভেজে নিন

## রেসিপি নং-১৮: খাসির দোপেঁয়াজি

উপকরণ :

১. খাসির মাংস দেড় কেজি,
২. পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ,
৩. আদা বাটা ১ টেবিল চামচ,
৪. রসুন বাটা ১ চা-চামচ,
৫. জিরা বাটা ১ চা-চামচ,



৬. আমল্ড বাদাম বাটা ১ টেবিল চামচ,
৭. জায়ফল-জয়ত্রী গুঁড়া আধা চা-চামচ,
৮. গোলমরিচ গুঁড়া ১ চা-চামচ,
৯. মরিচ গুঁড়া ১ চা-চামচ,
১০. গরম মসলার গুঁড়া ১ চা-চামচ,
১১. দারুচিনি ৪ টুকরা,
১২. এলাচ ৪টি,
১৩. লবঙ্গ ৪টি,
১৪. তেজপাতা ২টি,
১৫. টক দই আধা কাপ,
১৬. টমেটো সস ৪ টেবিল চামচ,
১৭. ঘি ৩ টেবিল চামচ,
১৮. তেল ৬ টেবিল চামচ,
১৯. লবণ পরিমাণমতো,
২০. কেওড়া ১ টেবিল চামচ,
২১. পেঁয়াজ বেরেস্তা ১ কাপ।

প্রণালি :

> দই দিয়ে মাংস মাখিয়ে ১ ঘন্টা রাখুন। তেল, ঘি গরম করে তেজপাতা, গরম মসলার ফোড়ন দিয়ে পেঁয়াজ ঘিয়া রং করে ভেজে নিয়ে গরম মসলার গুঁড়া বাদে বাকি সমস্ত গুঁড়া মসলা, বাটা মসলা, টমেটো সস দিয়ে কমিয়ে নিন। এবার মাংস দিয়ে অল্প আঁচে রান্না করতে হবে। মাঝে মাঝে নেড়ে দিতে হবে (মাংসের পানিতেই মাংস সেদ্ধ হবে)। মাংস সেদ্ধ হয়ে ঝোল কমে গেলে গরম মসলার গুঁড়া, বেরেস্তা, কাঁচা মরিচ দিয়ে নামিয়ে নিন।

## রেসিপি নং-১৯: মাটন রেজালা

উপকরণ :

১. খাসিরমাংস ১ কেজি,
২. পেঁয়াজবাটা ১ কাপ,
৩. আদাবাটা ২ টেবিল চামচ,
৪. রসুনবাটা ১ চা-চামচ,



৫. টকদই ১ কাপ,
৬. পোস্তদানাবাটা ১ চা-চামচ,
৭. কাজুবাদামবাটা ২ টেবিল চামচ,
৮. জয়ফল ও জয়ত্রীবাটা ১ চা-চামচ,
৯. গরমমসলা পরিমাণমতো,
১০. গোলমরিচ ৮ থেকে ১০টি,
১১. তেজপাতা ২ থেকে ৩টি,
১২. শুকনা মরিচ ৪টি,
১৩. কাঁচা মরিচ ১০টি,
১৪. ক্রিম আধা কাপ,
১৫. জাফরানে ভেজানো দুধ ১ কাপ,
১৬. আলুবোখারা ১০টি,
১৭. কেওড়াপানি ২ থেকে ৩ ফোঁটা,



১৮. চিনি, লবণ ও তেল পরিমাণমতো,

১৯. পরিবেশনের জন্য কিশমিশ, কাজুবাদাম, আমন্ড ও পেস্তাবাদাম ইচ্ছামতো।

প্রণালি :

> মাংস পরিষ্কার করে ধুয়ে লবণ ও দই মাখিয়ে কিছুক্ষণ রেখে দিন। তেলের মধ্যে পেঁয়াজ বাদামি করে ভেজে নিন। এর মধ্যে একে একে সব বাটা মসলা, গরমমসলা, ভিজিয়ে রাখা শুকনা মরিচ ও লবণ দিয়ে ভেজে নিন। এবার তাতে মাংস দিয়ে মাঝারি আঁচে রান্না করতে হবে। মাংস সিদ্ধ না হলে প্রয়োজনে গরম পানি ব্যবহার করুন। মাংস সিদ্ধ হলে জাফরানে ভেজানো দুধ, ক্রিম, কেওড়াজল, আলুবোথারা, কাঁচা মরিচ, স্বাদমতো চিনি দিয়ে দমে রাখতে হবে কিছুক্ষণ। ওপরে তেল উঠে এলে কাজুবাদাম, আমন্ড, কিশমিশ দিয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন।

## রেসিপি নং-২০: খাসির লেগ রোস্ট

উপকরণ :

১. খাসির রান ১টি,
২. টকদই ১ কাপ,
৩. আদাবাটা ১ টেবিল চামচ,
৪. রসুনবাটা ১ টেবিল চামচ,



৫. পেঁয়াজবাটা ১ টেবিল চামচ,
৬. তেল আধা কাপ,
৭. ঘি আধা কাপ,
৮. এলাচি ৪টি,
৯. দারুচিনি ২ টুকরা,
১০. জয়ত্রী সিকি চা-চামচ,
১১. লবণ ১ টেবিল চামচ,



১২. গোলমরিচের গুঁড়া আধা চা-চামচ,

১৩. পেঁয়াজকুচি ১ কাপ।

প্রণালি :

> খাসির আস্ত রান ধুয়ে একটি কাঁটা চামচ দিয়ে কেঁচে নিতে হবে। ঘি ও পেঁয়াজকুচি ছাড়া সব উপকরণ একসঙ্গে মাংসে মেখে কম আঁচে সেদ্ধ করুন। মাংস সেদ্ধ হয়ে তেল বেরিয়ে গেলে চুলা থেকে নামিয়ে নিন। খাসির রান মাঝে মাঝে উল্টে দিয়ে সেদ্ধ করতে হবে। এবার পেঁয়াজকুচি ও ঘি দিয়ে ভেজে মাংসের সঙ্গে মেখে আবারও সামান্য পানি দিয়ে মাংস নেড়ে ভেজে নামাতে হবে।

## ৱেসিপি নং-২১: ঝাল ঝাল মুরগির মাংস ৱেসিপি



### উপকৰন এবং পরিমাণ :

১. মুরগি ১ টি (দেড় কেজি),
২. আলু বড় ২টি,
৩. পেঁয়াজ কুচি ১/২ কাপ,
৪. আদা বাটা ১ টে চামচ,
৫. রসুন বাটা ১ টে চামচ,
৬. জিরা বাটা/গুঁড়া ১ চা চামচ,
৭. মরিচ গুঁড়া দেড় চা চামচ,
৮. হলুদ গুঁড়া ১ চা চামচ,
৯. তেজপাতা ৩টি,

১০. দারুচিনি ৩ টুকরা (দেড় ইঞ্চির),
১১. এলাচ ৪/৫ টি,
১২. আস্ত জিরা ১ চা চামচ (নাও দিতে পারেন),
১৩. কাঁচামরিচ ৫/৬ টি,
১৪. ভাজা জিরা গুঁড়া ১ চা চামচ,
১৫. গরম মসলা গুঁড়া ১ চা চামচ,
১৬. লবণ স্বাদমতো,
১৭. তেল ১/৪ কাপ ।

প্রস্তুত প্রণালী:

প্যানে তেল গরম করে আস্ত জিরা ও আস্ত গরম মসলা ফোঁড়ন দিয়ে পেঁয়াজ কুচি ভেজে নিন। পেঁয়াজ বাদামি হলে তাতে অল্প পানি দিয়ে সব মসলা (ভাজা জিরা ও গরমমসলা গুঁড়া বাদে) কষিয়ে নিন।

মসলা কষানো হলে আলু কষিয়ে মুরগি মিশিয়ে মাঝারি আঁচে রান্না করুন। মাঝে মাঝে নেড়ে দিন। পানি দেয়ার দরকার নেই। মুরগি থেকে যে পানি বের হবে তা দিয়েই মুরগি কষিয়ে নিন।

মুরগি কষানোর পানি শুকিয়ে গেলে ঝোলার জন্যে পরিমাণমতো পানি দিন। তেল ছেড়ে আসলে কাঁচামরিচ, ভাজা জিরা ও গরমমসলা গুঁড়া ছড়িয়ে কিছুক্ষণ দমে রেখে নামিয়ে ফেলুন।

## রেসিপি নং-২২: নারিকেলের দুধে মুরগির মাংস রেসিপি



### উপকরণ এবং পরিমাণ :

১. মুরগির মাংস: ১২ পিস (১ টি মুরগি ১২ টুকরা করে নিতে হবে)
২. মরিচ গুঁড়া: ১ চা চামচ
৩. হলুদ গুঁড়া: ১ চা চামচ
৪. ধনিয়া গুঁড়া: ১ চা চামচ
৫. গরম মশলা: আধা চা চামচ
৬. আদা বাটা: ১ চা চামচ
৭. রসুন বাটা: ১ চা চামচ
৮. তেল: ১/৪ কাপ
৯. নারকেল দুধ: ২ কাপ
১০. ধনে পাতা কুচি: অল্প
১১. লবণ: স্বাদমতো
১২. পেঁয়াজ কুচি: ১/২ কাপ
১৩. পেঁয়াজ বাটা: ১/২ কাপ

### প্রস্তুত প্রণালী:

১. তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজ কুচি দিয়ে ভাজতে হবে।
২. বাদামি হলে পেঁয়াজ বাটা দিয়ে দিতে হবে।
৩. পানি শুকিয়ে গেলে সব গুঁড়া আর বাটা মসলা দিয়ে দিন।
৪. এখন নারকেল দুধ দিয়ে ২ বার কষিয়ে মুরগির মাংস অল্প আঁচে রান্না করুন।
৫. হয়ে গেলে নামিয়ে ধনে পাতা কুচি দিয়ে পরিবেশন করুন।

(Chicken Recipe in Bengali)

# ৱেসিপি নং-২৩: মুরগির মাংসের সাদা ভুনা ৱেসিপি



## উপকরণ এবং পরিমাণ :

১. মুরগির মাংস ১/২ কেজি
২. টকদই ১/২ কাপ
৩. পেঁয়াজ কুচি ৩টি
৪. পেঁয়াজ বেরেস্তা ৩ টেবিল চামচ
৫. আদ বাটা ১ টেবিল চামচ
৬. রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ
৭. জিরা গুড়া ১ চা চামচ
৮. গোলমরিচ গুড়া ১ চা চামচ

৯. লবণ স্বাদমত
১০. চিনি স্বাদমত
১১. টেস্টিং সল্ট ১/২ চা চামচ
১২. তেজপাতা ১টি
১৩. কাঁচামরিচ ১২টি
১৪. সয়াবিন তেল ২ টেবিল চামচ

প্রস্তুত প্রণালী:

প্রথমে মুরগির মাংস, টকদই, অর্ধেকটা পেঁয়াজ কুচি, আদ বাটা, রসুন বাটা, জিরা গুড়া, গোলমরিচ গুড়া, লবণ ভালভাবে মেখে আধাঘন্টা মেরিনেট করে রাখতে হবে। এবার তেল গরম করে বাকি পেঁয়াজ কুচি ভেজে নিতে হবে।

এবার মেরিনেট করা মাংস কড়াতে ঢেলে একটু ভেজে ঢেকে দিতে হবে পানি বের হবার জন্য। মাংস কষে যখন পানি কমে আসবে তখন ৬-৭টি মরিচ ফালি দিয়ে আর একটু কষাতে হবে। পুরোপুরি কষান হয়ে গেলে পরিমাণমত পানি দিয়ে ঢেকে দিতে হবে। মাংস হয়ে আসলে তাতে বেলেস্তা, বাকি মরিচ ফালি, টেস্টিং সল্ট ও চিনি দিয়ে নেড়ে আর দুই মিনিট রান্না করে চুলা নিবিয়ে দিতে হবে। এ অবস্থায় ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে আরো ১৫ মিনিট। এরপর পরিবেশনের জন্য তৈরী মজাদার মুরগির মাংসের সাদা ভুনা।

# ৱেসিপি নং-২৪: মুরগির মাংসের টিক্কা ৱেসিপি



## উপকরণ এবং পরিমাণ :

১. মুরগির মাংসের কিমা ২ কাপ,
২. পেঁয়াজ বাটা আধা কাপ,
৩. কাঁচা মরিচ ৩টি,
৪. রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ,
৫. আদা বাটা ২ টেবিল চামচ,
৬. সয়াবিন তেল ১ কাপের চার ভাগের এক ভাগ,
৭. ঘি ৩ টেবিল চামচ,
৮. টকদই আধা কাপ,
৯. পেঁয়াজ বেরেস্তা আধা কাপ,
১০. গরম মসলা গুঁড়া ১ চা চামচ,
১১. কাজু ও পোস্তু বাটা একসঙ্গে মিলিয়ে ৩ টেবিল চামচ,



১২. লবণ পরিমাণমতো।

প্রস্তুত প্রণালী:

১. মুরগির কিমা, লবণ, আদা বাটা দিয়ে একসঙ্গে মেখে ছোট ছোট মার্বেলের মতো বল করে ২০ মিনিট রেখে দিন।

২. এবার কড়াইয়ে তেল দিয়ে পেঁয়াজ বাটা, রসুন বাটা, আদা বাটা, কাজু ও পোস্ত বাটা দিয়ে মসলা ভুনে বলগুলো দিন। সঙ্গে দই দিয়ে কমান। পানি দেওয়া যাবে না।

৩. ঘন হয়ে এলে কাঁচা মরিচ, ঘি, গরম মসলা গুঁড়া ও পেঁয়াজ বেরেস্তা দিয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন।

(Chicken Recipe in Bengali)

# রেসিপি নং-২৫: মুরগির মোসাল্লাম রেসিপি



উপকরণ এবং পরিমাণ :

১. এক কেজি ওজনের আস্ত মুরগি ১টি,
২. পেঁয়াজ বাটা ১ কাপ,
৩. কাঁচা মরিচ ৫টি,
৪. রসুন বাটা ২ টেবিল চামচ,
৫. আদা বাটা ৩ টেবিল চামচ,
৬. ধনে গুঁড়া ২ চা চামচ,
৭. সয়াবিন তেল বা ঘি ১ কাপ,
৮. ঘি ৩ টেবিল চামচ,
৯. দই আধা কাপ,
১০. পেঁয়াজ বেরেস্তা আধা কাপ,
১১. গরম মসলা গুঁড়া ১ চা চামচ,
১২. কাজু ও পোস্তু বাটা ৩ টেবিল চামচ,
১৩. কিশমিশ বাটা ২ টেবিল চামচ,
১৪. কেওড়া পানি ১ চা চামচ,
১৫. আলু সিদ্ধ ২টি,
১৬. ডিম সিদ্ধ ২টি,
১৭. কাজু ও পেস্তা কুচি মিলিয়ে একসঙ্গে ৩ টেবিল চামচ,
১৮. লবণ পরিমাণমতো।

প্রস্তুত প্রণালী:

মুরগির ভেতরটা ভালোভাবে পরিষ্কার করে নিন। সিদ্ধ ডিম ও আলু সামান্য লবণ দিয়ে ভেজে নিন। এবার ডিম ও আলু মুরগির পেটের ভেতর ঢুকিয়ে হাত, পা ও পেট ভালো করে সেলাই করে হালকা ভেজে নিন। ওই তেলে সব মসলা কষিয়ে নিন। মসলা কষানো হলে মুরগি দিন। অল্প অল্প করে দই দিন। মাথা মাথা হয়ে এলে কাজু ও পেস্তা কুচি, পেঁয়াজ বেরেস্তা, কাঁচা মরিচ ও কেওড়া দিয়ে নামিয়ে নিন

# ৰেসিপি নং-২৬: মূৰগিৰ সুস্বাদু কাৰাৰ ৰেসিপি



## উপকৰন এবং পৰিমাণ :

১. মূৰগিৰ মাংসেৰ কিমা ২ কাপ,
২. কাঁচা মরিচ কুচি ১ টেবিল চামচ,
৩. রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ,
৪. আদা বাটা ১ টেবিল চামচ,
৫. সয়াবিন তেল ১ কাপেৰ চাৰ ভাগেৰ এক ভাগ,
৬. টকদই ৪ টেবিল চামচ,
৭. পেঁয়াজ কুচি আধা কাপ,
৮. কাজু কুচি ১ টেবিল চামচ,
৯. পেস্তা কুচি ১ টেবিল চামচ,
১০. কিশমিশ কুচি ১ টেবিল চামচ,
১১. জিৰা, ধনে,
১২. গৰম মসলা একসঙ্গে টালা গুঁড়া ১ টেবিল চামচ,
১৩. টোস্টেৰ গুঁড়া পৰিমাণমতো,
১৪. ডিম্বেৰ সাদা অংশ ৩টি,
১৫. লবণ পৰিমাণমতো।

প্রস্তুত প্রণালী:

১. মুরগির মাংসের কিম্বার সঙ্গে টোস্টের গুঁড়া, ডিমের সাদা অংশ ও সয়াবিন তেল ছাড়া সব উপকরণ মেখে চপের আকারে গড়ে নিন।
২. ডিমের মধ্যে চুবিয়ে টোস্টের গুঁড়ায় গড়িয়ে ডুবো তেলে বাদামি করে ভেজে নিন।

# রেসিপি নং-২৭: মুরগির চাইনিজ সিজলিং রেসিপি



উপকরণ এবং পরিমাণ :

১. হাড় ছাড়া মুরগির মাংস ৫০০ গ্রাম,
২. ভাঁজ খোলা পেঁয়াজ ১ কাপ,
৩. মাখন ৩ টেবিল চামচ,
৪. কাঁচা মরিচ ৩টি,

৫. রসুন কুচি ৩ টেবিল চামচ,
৬. আদা কুচি ২ টেবিল চামচ,
৭. ময়দা ৪ টেবিল চামচ,
৮. ডিমের সাদা অংশ ২টি,
৯. সয়াবিন তেল আধা কাপ,
১০. সিজলিং ডিশ ১টি,
১১. টমেটো সস ২ টেবিল চামচ,
১২. চিলি সস ৩ টেবিল চামচ,
১৩. লবণ পরিমাণমতো।

### প্রস্তুত প্রণালী:

১. মুরগির মাংস আঙুলের মতো লম্বা করে কেটে নিন। মাংসের সঙ্গে লবণ, ডিমের সাদা অংশ ও ময়দা একসঙ্গে মেখে ডুবো তেলে ভেজে নিন।
২. কড়াইয়ে অল্প তেল দিয়ে রসুন কুচি ভেজে পেঁয়াজ ও মাংস দিয়ে কিছুক্ষণ নেড়ে লবণ, কাঁচা মরিচ, টমেটো সস ও চিলি সস দিয়ে নামিয়ে নিন।
৩. সিজলিং ডিশ গ্যাসের চুলায় ৩০ মিনিট গরম করুন। চুলা থেকে নামিয়ে বাটার ব্রাশ করে মাংসের মিশ্রণ ঢেলে পরিবেশন করুন।

# রেসিপি নং-২৮: দম মুরগি

## রেসিপি



### উপকরণ এবং পরিমাণ :

১. মুরগি ২টি (দুই কেজি)
২. পেঁয়াজ কুচি ২ কাপ,
৩. আদা মিহি কুচি ১ টেবিল চামচ,
৪. রসুন কুচি ১ টেবিল চামচ,
৫. কাঁচা মরিচ ফালি ৪টি,
৬. শুকনা মরিচ ফালি ৩ টি,
৭. শুকনা মরিচগুঁড়া ১ ১/২ চা চামচ
৮. গোলমরিচ গুঁড়া ১ চা-চামচ,
৯. বেলেস্তা আধা কাপ,
১০. গরমমসলা গুঁড়া ১ চা-চামচ,
১১. জায়ফল-জয়ত্রী গুঁড়া আধা চা-চামচ,
১২. দারুচিনি ৪ টুকরা,
১৩. এলাচি ৪টি, লবঙ্গ ৪টি,
১৪. তেজপাতা ২টি,
১৫. হলুদ গুঁড়া আধা চা-চামচ,
১৬. টমেটো বড় করে কাটা ১ কাপ,
১৭. লবণ পরিমাণমতো,
১৮. মাঠা ৪ কাপ,
১৯. মিষ্টিদই ২ টেবিল চামচ
২০. সরিষার তেল ১ কাপ।

### প্রস্তুত প্রণালী:

মুরগি পরিষ্কার করে পছন্দমতো টুকরা করে হলুদ, লবণ, দই ও মাঠা দিয়ে মাখিয়ে ২০ থেকে ২৫ মিনিট রাখুন। আপনারা চাইলে একটু ভেজে নিতে পারেন তবে খেয়াল রাখবেন যেন সেদ্ধ না হয়। হাঁড়িতে তেল, পেঁয়াজ, আদা ও রসুন বিছিয়ে মাংস সমান করে বিছিয়ে দিন। বেরেস্তা ও গরমমসলার গুঁড়া বাদে বাকি সব উপকরণ পর্যায়ক্রমে দেওয়ার পর ২ কাপ পানি দিয়ে ঢেকে দিন। ঢাকনার ওপর গরম পানির হাঁড়ি বসিয়ে ১ ঘন্টা অল্প জ্বালে রান্না করুন। ঝোল কমে এলে বেরেস্তা ও গরমমসলার গুঁড়া দিয়ে আরও কিছুক্ষণ চুলায় রাখুন, যতক্ষণ পর্যন্ত বেরেস্তা ঝোলের সাথে না মিশে। ঝোল কমে মাখা মাখা হলে নামিয়ে নিন।

# রেসিপি নং-২৯: কাঁচা ঝালে মুরগি ভুনা রেসিপি



উপকরণ এবং পরিমাণ :

১. মুরগি ১টি (টুকরা করে কাটা),
২. আদা পেস্ট ১ চা চামচ,
৩. রসুন পেস্ট ২ চা চামচ,
৪. পেঁয়াজ পেস্ট ৩ টেবিল চামচ,
৫. পেঁয়াজকুচি ১ কাপ,
৬. জিরা পেস্ট ১ চা চামচ,
৭. ধনিয়াগুঁড়া ১ চা চামচ,
৮. হলুদগুঁড়া ১.৫ চা চামচ,
৯. কাঁচামরিচ পেস্ট (কাঁচা ও পাকা) ৮টি,
১০. লেবুর রস ১ চা চামচ,
১১. এলাচ ৩টি,
১২. দারুচিনি ১.৫ ইঞ্চি,
১৪. লবণ স্বাদমতো,
১৫. ঘি ১ চা চামচ,
১৬. কাঁচা ও পাকা মরিচ ৪-৫টি।

### প্রস্তুত প্রণালী:

> মুরগির মাংসগুলো ভালো করে ধুয়ে অল্প আদা, রসুন ও লবণ মাখিয়ে রাখুন।  
 > কড়াইতে তেল গরম করে পেঁয়াজকুচি একটু লাল করে ভেজে মাংসগুলো দিয়ে কষাতে থাকুন। এবার সব মসলা দিয়ে অল্প পানিসহ কষাতে হবে। আলুও দিতে পারেন ২-৩টি।

মসলার গন্ধ চলে গেলে অল্প পানি দিয়ে ঢেকে দিন। সিদ্ধ হলে কাঁচা ও পাকা মরিচ দিয়ে দমে দিতে হবে। নামানোর আগে এক চামচ ঘি দেবেন।



# ৱেসিপি নং-৩০: বাঁধাকপি দিয়ে মুরগি ৱেসিপি



## উপকরণ এবং পরিমাণ :

১. দেশি মুরগি ১টি,
২. পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ,
৩. বাঁধাকপি ২ কাপ (বড় করে কাটা) রসুন বাটা ১ চা-চামচ,
৪. আদা বাটা ১ চা-চামচ,
৫. হলুদের গুঁড়া পরিমাণমতো,
৬. মরিচের গুঁড়া পরিমাণমতো,
৭. জায়ফল জয়ত্রী বাটা আধা চা-চামচ,
৮. ধনে বাটা ১ চা-চামচ,
৯. আস্ত গরমমসলা ও জিরা টেলে গুঁড়া করা আধা চা-চামচ,
১০. তেজপাতা ২টি,
১১. আস্ত দারুচিনি ২ টুকরা,
১২. আস্ত এলাচি ৪-৫টি।

**প্রস্তুত প্রণালী:**

মুরগি ভালো করে ধুয়ে নিয়ে লবণ, আদা, রসুন বাটা দিয়ে ম্যারিনেট করে রাখুন। কড়াইতে তেল দিয়ে পেঁয়াজ কুচি দিয়ে বাদামি করে ভাজতে হবে। আদা বাটা, রসুন বাটা দিয়ে ভালো করে কমান। একে একে ধনে বাটা, হলুদের গুঁড়া, মরিচের গুঁড়া, আস্ত গরমমসলা, তেজপাতা, লবণ দিয়ে ভালো করে কষাতে হবে। পরিমাণমতো পানি দিতে হবে। কমানো শেষে মসলা থেকে তেল ছাড়লে ম্যারিনেট করা মাংস দিন। ভালো করে নাড়তে হবে জায়ফল জয়ত্রী বাটা দিয়ে। মাংস সেদ্ধ হয়ে এলে বাঁধাকপির টুকরো দিন। বাঁধাকপি দিয়ে অল্প আঁচে ঢেকে রাখুন। ৫-১০ মিনিট করে জিরা, গরমমসলার গুঁড়া দিতে হবে। একটু ঘি দিয়ে নামিয়ে ফেলুন।

# রেসিপি নং-৩১: চিকেন বটি কাবাব কোর্মা রেসিপি



### উপকরণ এবং পরিমাণ :

১. মুরগির মাংস ৫০০ গ্রাম,
২. আদাবাটা এক চা চামচ,
৩. রসুনবাটা দেড় চা চামচ,
৪. পেঁয়াজ কুচি একটি,
৫. পোস্তদানা এক চা চামচ,
৬. ধনিয়া এক চা চামচ,
৭. মৌরি আধা চা চামচ,
৮. জয়ফল এক চা চামচ,
৯. জয়ত্রি একটি,
১০. এলাচ তিনটি,
১১. দারুচিনি এক টুকরা,
১২. টক দই দুই টেবিল চামচ,
১৩. তেল পরিমাণমতো,
১৪. মরিচের গুঁড়া এক চা চামচ,
১৫. বেসন এক চা চামচ,
১৬. লবণ স্বাদমতো।

### প্রস্তুত প্রণালী:

প্রথমে একটি প্যানে পোস্তদানা, ধনিয়া, মৌরি সেকে নিয়ে তাতে জয়ফল, জয়ত্রি, এলাচ, দারুচিনি, ভাজা পেঁয়াজ ও পানি দিয়ে শিলপাটায় ভালো করে বেটে নিন। এবার মুরগির মাংসের সঙ্গে আদা বাটা, রসুন বাটা ও লবণ দিয়ে মেরিনেটের জন্য দুই ঘণ্টা রেখে দিন। এবার অন্য একটি প্যানে তেল দিয়ে মেরিনেট করা মুরগির মাংস ভেজে

নিন। এবার প্যানের এই ভাজা মুরগির মাংসের মধ্যে শিলপাটায় বাটা মসলা দিয়ে কষিয়ে নিন। এর পর এতে লবণ, সামান্য চিনি ও মরিচের গুঁড়া মেশান। মাংস সেদ্ধ হয়ে গেলে এতে ফেটানো টক দই দিয়ে দিন। এবার নাড়তে থাকুন। কিছুক্ষণ পর এর মধ্যে বেসন দিয়ে দিন। তেল উঠে এলে চুলা থেকে নামিয়ে প্লেটে ঢেলে গরম গরম পরিবেশন করুন দারুণ সুস্বাদু চিকেন বটি কাবাব কোর্মা।

# রেসিপি নং-৩২: সরিষার তেলে ভুনা মুরগি রেসিপি



**উপকরণ এবং পরিমাণ :**

মুরগির মাংস,  
শুকনা মরিচ বাটা,  
আদা বাটা,  
গোটা রসুন,  
জিরা বাটা,  
পেঁয়াজ কুচি,  
জিরা,  
এলাচ,  
দারচিনি ফাঁকি,  
লবণ,  
হলুদের গুঁড়া,  
গোটা দারচিনি,  
লবঙ্গ ও এলাচ ও সরিষার তেল।  
সব কিছুই নিবেন পরিবারের চাহিদা অনুযায়ী।

**প্রস্তুত প্রণালী :**

প্রথমে মুরগির মাংস পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন। তারপর গরম তেলে গোটা দারচিনি, লবঙ্গ ও এলাচ দিয়ে ফাঁকি ছাড়া উপরের সব উপকরণ দিয়ে মসলা কষিয়ে নিন। এবার কষানো মসলার মধ্যে মাংস গুলো ছেড়ে নাড়তে থাকুন। অল্প আঁচে ঢাকনা দিয়ে মাংস কষিয়ে নিন। কষানো হলে পরিমাণ মতো পানি দিয়ে চুলার আঁচ বাড়িয়ে রান্না করতে থাকুন। মাংস সেদ্ধ হয়ে ঝোল ঘন হয়ে এলে জিরা,এলাচ ও দারচিনি ফাঁকি দিয়ে চুলা থেকে নামিয়ে ফেলুন। এরপর পরিবারের সবার জন্য পরিবেশন করুন মজাদার ভুনা মুরগি

# ৱেসিপি নং-৩৩: কাশ্মীৰি ঝাল মূৰগি ৱেসিপি



## উপকৰন এবং পৰিমাণ :

১. মূৰগিৰ মাংস ৩০০ গ্ৰাম,
২. শুকনো লংকা ১০টা,
৩. পেয়াজ ১০ গ্ৰাম,
৪. রসুন ১ চা চামচ ,
৫. ভাজা তিল অল্প ,
৬. আদা সামান্য,
৭. তেল ৪৫ গ্ৰাম,
৮. লবণ ১ চামচ,
৯. চিনি ২ চামচ,
১০. ভিনিগার ১ চামচ

## প্ৰস্তুত প্ৰণালী:

মূৰগিৰ মাংস টুকৰো টুকৰো কৰে কেটে ৰাখুন। মূৰগিৰ মাংসেৰ সঙ্গে লবণ মিশিয়ে ১০ মিনিট ৰাখুন। পেয়াজগুলো টুকৰো কৰে কেটে ৰাখুন। তেল গৰম কৰে মাংসে তেল

তেলে ১ মিনিটের মতো মাখিয়ে রাখুন। আবার কড়াইতে তেল গরম করে শুকনো লংকা ভাজুন। লংকার মধ্যে মুরগির মাংস ঢেলে কষাতে থাকুন। কিছুক্ষণ পর পেঁয়াজ, লবণ, চিনি আর ভিনিগার মুরগির মাংসের সঙ্গে মিশিয়ে কষাতে থাকুন। মাঝেমধ্যে সামান্য জল ঢেলে দিতে পারেন। সুপ একটু টেনে এলে নামিয়ে ফেলুন। হয়ে গেল ‘কাশ্মীরি ঝাল মুরগি’ রান্না।

# রেসিপি নং-৩৪: গোলমরিচ চিকেন রেসিপি



**উপকরণ এবং পরিমাণ :**

- ১ টেবিল চামচ ঘি
- ১/২ কেজি মুরগির মাংস
- ৬ চা চামচ গোল মরিচের গুঁড়ো
- ১ চা চামচ হলুদের গুঁড়ো
- ৪-৫টি লবঙ্গ
- ২ চা চামচ আদা রসূনের পেস্ট
- কারিপাতা
- ১টি পেঁয়াজ কুচি



- ১.৫ টমেটো কুচি
- ১ চা চামচ ধনিয়া গুঁড়ো
- এক চিমটি লবণ
- পানি
- গরম মশলা

### প্রস্তুত প্রণালী:

মুরগির মাংস গোল মরিচের গুঁড়ো এবং হলুদ গুঁড়ো দিয়ে মাথিয়ে এক ঘন্টা ফ্রিজে মেরিনেইট করার জন্য রাখুন। একটি প্যানে ঘি দিয়ে দিন এতে লবঙ্গ,আদা রসুনের পেস্ট দিয়ে নাড়ুন। এরসাথে কারিপাতা,পেঁয়াজ কুচি দিয়ে দিন। পেঁয়াজ নরম হয়ে আসলে এতে টমেটো কুচি দিয়ে দিন। উচ্চ তাপে কিছুক্ষণ রান্না করুন। তারপর এতে ধনিয়া গুঁড়ো এবং মুরগির মাংস দিয়ে রান্না করুন। পানি দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়ুন। লবণ দিয়ে ঢাকনা দিয়ে অল্প আঁচে ৭-১০ মিনিট রান্না করুন। মাংস সিদ্ধ হয়ে এলে গরম মশলা দিয়ে নামিয়ে ফেলুন। ব্যস তৈরি হয়ে গেল মজাদার গোলমরিচ চিকেন।

# রেসিপি নং-৩৫: হায়দ্রাবাদী চিকেন বেজালা রেসিপি



### উপকরণ এবং পরিমাণ :

মুরগির মাংস ৫০০ গ্রাম (আধা কেজি),  
 আদা বাটা ১ চা চামচ,  
 রসুন বাটা ১ চা চামচ,  
 পেঁয়াজ বাটা ১/৪ অর্থাৎ সিকি কাপ,  
 টক দই ১/৪ কাপ  
 হলুদ গুঁড়ো আধা চা-চামচ,  
 মরিচের গুঁড়ো ১ চা-চামচ,  
 ভাজা জিরার গুঁড়ো আধা চা-চামচ,  
 ধনে গুঁড়ো আধা চা-চামচ,  
 পোস্তদানা বাটা আধা টেবিল চামচ,  
 তেল সিকি কাপ,  
 ঘি ১ টেবিল চামচ,  
 লবণ ১ থেকে দেড় চা-চামচ অথবা স্বাদ অনুযায়ী  
 কাঁচা মরিচ ৮টি,  
 তেজ পাতা ১টি,  
 দারচিনি ২ টুকরা,  
 এলাচ ২টি,  
 দেশি পেঁয়াজ মিহি কুচি আধ কাপ,  
 কেওড়া জল ১ টেবিল চামচ।

### প্রস্তুত প্রণালী:

-মাংস টুকরো করে কেটে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন।

-হাঁড়িতে তেল গরম করে দারচিনি,এলাচ ও তেজপাতার ফোড়ন দিয়ে মাঝারি আঁচে পেঁয়াজ বাদামি করে ভাজুন। এবারে মাংস ও লবণ দিয়ে কিছুক্ষণ ভেজে নিন।

-মাংস ভাজা হলে তাতে পোস্তদানা বাটা ও জিরার ফাঁকি বাদে অন্যান্য বাটা মসলা দিয়ে কিছুক্ষণ কমিয়ে ঢেকে দিন। টক দই ভালো করে ফেটিয়ে দিয়ে দিন। ঢাকনা দিয়ে রান্না করুন।

-১০-১৫ মিনিট পর ঢাকনা খুলে ১ কাপ গরম পানি দিয়ে মাঝারি আঁচে কিছুক্ষণ রান্না করুন ও ঢেকে দিন। -১০ মিনিট পর ঢাকনা খুলে জিরাগুঁড়া ও পোস্তদানা বাটা দিয়ে নেড়ে আবারও ঢেকে দিন।

-তেল ভেসে উঠলে কাঁচা মরিচ ও কেওড়া দিয়ে হালকা নেড়ে ১ টেবিল চামচ ঘি ছড়িয়ে ঢেকে দিন। আঁচ কমিয়ে দমে রাখুন কিছুক্ষণ। গরম গরম পোলাওয়ার সঙ্গে পরিবেশন করুন মজাদার হায়দ্রাবাদী চিকেন।

## রেসিপি নং-৩৬: চিকেন

## সিদ্ধিটি ফাইভ রেসিপি



উপকরণ এবং পরিমাণ :

হাড় ছাড়া মুরগির মাংস (মাঝারি আকারের কিউব করে কাটা) - ৫০০ গ্রাম  
 টকদই - পোনে ১ কাপ  
 হলুদগুঁড়ো - আধা চা চামচ  
 মরিচগুঁড়ো - ১ চা চামচ  
 ধনেগুঁড়ো - আধা চা চামচ  
 কারি পাতা - ৫/৬ টি  
 কাঁচামরিচ - ৮/৯ টি  
 লাল খাবার রং - এক চিমটি (না দিলেও চলবে)  
 গোলমরিচের গুঁড়ো - আধা চা চামচ  
 আদা বাটা - ২ চা চামচ  
 রসুন বাটা - ২ চা চামচ  
 লেবুর রস - ১ টেবিল চামচ  
 ডিম - ২ টি  
 কর্নফ্লাওয়ার - ৩ টেবিল চামচ  
 তেল - পরিমাণ মতো  
 লবণ - স্বাদ মতো

### প্রস্তুত প্রণালী:

প্রথমে মাংস ভালো করে কেটে ধুয়ে নিন। এতে দিন গোল মরিচ, আদা ও রসুনবাটা, লেবুর রস ও কর্নফ্লাওয়ার। মাংস ভালো করে মাথিয়ে মেরিনেট করে রাখুন ১ ঘন্টা। প্যানে ডুবো তেলে ভাজার জন্য তেল দিয়ে গরম করে অল্প করে মাংস ছেড়ে ভালো করে ভেজে তুলুন। একটি বাটিতে টকদই নিয়ে এতে হলুদ, মরিচ, ধনে গুঁড়ো ও খাবার রঙ একসাথে মিশিয়ে ভালো করে ফেটিয়ে রাখুন। আরেকটি প্যানে সামান্য তেল দিয়ে কারি পাতা দিয়ে ভেজে নিন। এরপর এতে দিন কাঁচামরিচ ফালি। ভালো করে ভেজে নিয়ে এতে দইয়ের মিশ্রণ দিয়ে লবণ দিয়ে স্বাদ দিন। মিশ্রণ ফুটে উঠলে এতে ভাজা মাংস দিয়ে দিন। ভালো করে রান্না করুন। একেবারে ঝোল মাখা মাখা হয়ে এলে নামিয়ে নিন। নিজের পছন্দমতো সাজিয়ে পরিবেশন করুন মজাদার ‘থাই চিকেন সিক্সটি ফাইভ’।

# ৱেসিপি নং-৩৭: চিলি চিকেন ৱেসিপি



## উপকরণ এবং পরিমাণ :

হাড্‌ছারা মুরগির মাংস লম্বা টুকরা করা ২কাপ

ৱেড চিলি সস ১টে চামচ

গ্রিন চিলি সস ২ চা চামচ,

টোম্যাটো সস ১ টে চামচ

সয়াসস ২ টেবিল চামচ

শুকনা মরিচ হাতে গুড়ো করে নেয়া ১/২ চা চামচ

আদা-রসুন বাটা ২ চা চামচ

সামান্য লবন

১। এইসব একসাথে ৩০ মিনিট মেখে রেখে দিন। মনে রাখবেন সস গুলাতে লবন মেশানো থাকে, তাই সাবধানে বাড়তি লবন দিতে হবে।

কর্নফ্লাওয়ার ১ টেবিল চামচ,

পিয়াজ বড় কিউব কাটা ১ টি  
 আদা-রসুন মিহি কুচি এক চা চামচ,  
 লবণ স্বাদমতো  
 শুকনা মরিচ ২ টি  
 সয়াসস ১ চা চামচ,  
 লেবুর রস ২ চা চামচ  
 তেল ২ টে চামচ  
 চিনি ১/৪ চা চামচ  
 গোলমরিচ গুড়া ১/২ চাচামচ  
 টেস্টিং সল্ট ১ চিমটি  
 ক্যাপসিকাম ফালি ১/২ কাপ  
 চিকেন স্টক ১/২ কাপ (না থাকলে পানি)  
 গ্রীন স্প্রিং অনিওন কুচি/পেঁয়াজ কলি ১ মুঠো

### প্রস্তুত প্রণালী:

১। কড়াইতে তেল গরম হলে শুকনা মরিচ ফোঁড়ন দিয়ে আদা-রসুন কুচি দিয়ে একটু ভেজে তাতে মেখে রাখা মুরগির মাংস দিয়ে অল্প আঁচে মিনিট ৫ ধরে ভাজা ভাজা করুন। তারপর পেঁয়াজ ও ক্যাপসিকাম ফালি দিয়ে ১/২ কাপ পানি দিন। এবার একে একে চিনি, গোলমরিচ গুড়া, টেস্টিং সল্ট দিয়ে মিশিয়ে দিন।  
 ২। পেঁয়াজ একটু নরম হলে কর্নফ্লাওয়ার ঠাণ্ডা পানিতে গুলে হাঁড়িতে ঢেলে দিন। ঘন হয়ে এলে লেবুর রস ও স্প্রিং অনিওন দিয়ে নেড়ে নামিয়ে নিন।  
 তৈরি হয়ে গেল চিলি চিকেন। আপনারা ফ্রাইড রাইস দিয়ে এটি খেতে পারেন।

# ৱেসিপি নং-৩৮: কাজু ডিকেন কাৰি ৱেসিপি



## উপকৰন এবং পরিমাণ :

- ১ কেজি মুরগির মাংস,
- ২৫০ গ্রাম পেঁয়াজ কুঁচি,
- খুব সামান্য আদা,
- ৮ কোয়া রসুন,
- ১/২ চা চামচ হলুদ গুঁড়ো,
- ১ চা চামচ মরিচ গুঁড়ো,
- ১/২ কাপ ভিনেগার,
- ১৫০ গ্রাম কাজু বাদাম,
- ১ আঁটি পরিমাণ ধনেপাতা,
- সামান্য গরম মশলা গুঁড়ো,
- লবণ ও চিনি স্বাদ মতো,
- পরিমাণ মতো তেল

## প্রস্তুত প্রণালী:



- প্রথমে মাংস ভালো করে ধুয়ে ছোট ছোট করে টুকরো করে নিন।
- এরপর এতে হলুদ গুঁড়ো, মরিচ গুঁড়ো ও ভিনেগার দিয়ে ভালো করে মেখে তিন ঘন্টা আলাদা করে রেখে দিন।
- ধনেপাতা, রসুন ও আদা একসাথে মিহি করে পাটায় বেটে নিন।
- ১০০ গ্রাম কাজু বাদাম পানিতে ভিজিয়ে রাখুন ১৫-২০ মিনিট। এরপর তা মিহি করে বেটে নিন। বাকি ৫০ গ্রাম কাজু হালকা বাদামি করে সামান্য তেলে ভেজে নিন।
- এরপর একটি প্যানে পরিমাণ মতো তেল দিন। তেল গরম হলে পেঁয়াজকুচি দিয়ে দিন। পেঁয়াজ বাদামি রঙ হয়ে এলে এতে বেটে রাখা আদা, রসুন ও ধনেপাতা দিয়ে ভাল করে কষিয়ে নিন।
- ক্যানো হয়ে গেলে ম্যারিনেট করে রাখা মুরগির মাংস দিয়ে আরও খানিকক্ষণ কষিয়ে এতে কাজুবাদাম বাটা, স্বাদমতো চিনি, লবণ ও গরম মশলা গুঁড়ো দিয়ে সামান্য কষিয়ে নিয়ে অল্প পরিমাণে পানি দিন।
- এরপর মাঝারি আঁচে ঢাকনা দিয়ে ভালো করে ঢেকে দিয়ে মাংস সেদ্ধ করতে থাকুন। ঝোল ঘন হলে নামিয়ে উপর থেকে ভেজে রাখা কাজুবাদাম দিয়ে চুলা থেকে নামিয়ে নিন।
- এবার গরম গরম পরিবেশন করুন ‘কাজু চিকেন কারি’।

# রেসিপি নং-৩৯: চিকেন মাসালা রেসিপি



### উপকরণ এবং পরিমাণ :

- ১ কেজি মুরগির মাংস
- ৮টি পেঁয়াজ কুচি
- ২টি টমেটো কুচি
- ৩টি কাঁচামরিচ
- ২.৫ চা চামচ ধনিয়া গুঁড়ো
- ১.৫ চা চামচ মরিচের গুঁড়ো
- ১/২ চা চামচ হলুদ গুঁড়ো
- ১ চা চামচ গোলমরিচের গুঁড়ো
- ১ চা চামচ গরম মশলা গুঁড়ো
- ১ টেবিল চামচ আদা রসুন বাটা
- ২/৩ টা কারিপাতা
- ধনে পাতা
- তেল পরিমাণ মতো
- লবণ পরিমাণ মতো
- পানি পরিমাণ মতো

### প্রস্তুত প্রণালী:

প্রথমে একটি প্যানে তেল গরম করতে দিন। তেল গরম হয়ে এলে পেঁয়াজ কুচি দিয়ে নাড়তে থাকুন। পেঁয়াজের রং বাদামি হয়ে এলে এতে কাঁচা মরিচ কুচি, টমেটো কুচি দিয়ে ৩-৪ মিনিট ভাজুন। ভাজা পেঁয়াজের অর্ধেকটা তুলে রাখুন। এই অর্ধেকটা ব্লেন্ডারে ব্লেন্ড করে পেস্ট করে নিন। বাকি অর্ধেকটার সাথে হলুদ গুঁড়ো , মরিচ গুঁড়ো

,ধনিয়া গুঁড়ো ,গোলমরিচ গুঁড়ো ,গরম মশলা গুঁড়ো এবং আদা রসুনের পেষ্ট দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়ুন। তারপর মশলার মধ্যে মুরগির টুকরা গুলো দিয়ে দিন। লবণ দিয়ে খুব ভাল করে নাড়ুন। এতে পেঁয়াজের পেষ্ট দিয়ে আবার নাড়ুন। কারি পাতা,ধনে পাতা দিয়ে আবার নাড়ুন। এখন অল্প কিছু পানি দিয়ে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে কিছুক্ষণ রান্না করুন। ১০-১৫ মিনিট পর মাংস নরম হয়ে আসলে কারিপাতা ধনে পাতা দিয়ে নামিয়ে ফেলুন মাসালা চিকেন। ভাত,পোলাও অথবা পরোটার সাথে পরিবেশন করুন মজাদার চিকেন মাসালা।

# রেসিপি নং-৪০: কড়াই চিকেন রেসিপি



উপকরণ এবং পরিমাণ :

- ১ কেজি মুরগীর মাংস হাড্ডি সহ
- ৩/৪ কাপ তেল
- ১ কাপ পেঁয়াজ কুচি
- ১/৩ কাপ টক দৈ
- ১ কাপ টমেটো কিউব করে কাটা
- ১/২ টেবিল চামচ আদা কুচি ( পরিবেশনের জন্য )
- ১ টেবিল চামচ ধনে পাতা কুচি ( পরিবেশনের জন্য )

“ক” উপকরণ:

- ১ টেবিল চামচ আদা বাটা
- ১ টেবিল চামচ রসুন বাটা
- ১ চা চামচ জিরা গুঁড়ো
- ১ চা চামচ ধনে গুঁড়ো
- ১ চা চামচ হলুদ গুঁড়ো
- ১/৪ চা চামচ কাল গোল মরিচের গুঁড়ো
- ১/২ টেবিল চামচ মরিচ গুঁড়ো
- পানি ১/৪ কাপ
- লবণ পরিমাণ মত

“থ” উপকরণ

- ১/২ চা চামচ গরম মশলা গুঁড়ো
- ২ টেবিল চামচ পেঁয়াজ কুচি
- ১ টেবিল চামচ আদা জুলিয়ান কুচি
- ৪-৫ টি কাঁচা মরিচ লম্বা ২ ভাগ করে কাটা
- ২ টেবিল চামচ ধনে পাতা কুচি

**প্রস্তুত প্রণালী:**

- মুরগির মাংস অনেক ছোট করে টুকরা করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিতে হবে, এতে টক দৈ আর ১ চা চামচ লবণ দিয়ে মাথিয়ে রাখতে হবে ১৫ মিনিট এর মত।
- চুলায় একটি কড়াই এ তেল গরম করে পেঁয়াজ কুচি দিয়ে ২ মিনিট ভেজে একে একে সব “ক” উপকরণ গুলো দিয়ে রান্না করতে হবে ৫-৬ মিনিট এর মত . এবার

টমেটো দিয়ে ভাল করে মশলা কশিয়ে নিতে হবে যতক্ষণ পর্যন্ত পানি শুকিয়ে তেল উপরে না উঠে,এই মশলায় দৈ মাখানো মুরগি দিয়ে নেড়ে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে মাঝারি আঁচে ১৫ মিনিট এর মত রান্না করতে হবে।

-প্রায় ১৫ মিনিট পর ঢাকনা খুলে ১/২ কাপ পানি দিয়ে নেড়ে ১৫ মিনিট ঢেকে রান্না করতে হবে,এবার এতে একে একে “খ” উপকরন গুলো দিয়ে ভাল মত নেড়ে আর ৩ ৫ মিনিট ঢেকে রান্না করে চুলা থেকে নামিয়ে আদা কুচি আর ধনে পাতা কুচি দিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

# রেসিপি নং-৪১: চিকেন কোফতা কারি রেসিপি



**উপকরন এবং পরিমাণ :**

মুরগির কিমা ১ কাপ

-আদা বাটা ১/৪ চা চামচ

-গরম মসলা পাউডার ১/৪ চা চামচ

-পেঁয়াজ কিমা ১ টেবিল চামচ

- কাঁচামরিচ কুঁচি ১ টেবিল চামচ
- পুদিনা পাতা ১ টেবিল চামচ
- কর্নফ্লাওয়ার ১ টেবিল চামচ
- ডিম অর্ধেক
- লবন পরিমাণ মতো

গ্রেভির জন্য যা যা লাগবে:

- তেল ২ টেবিল চামচ
- ঘি ১ টেবিল চামচ
- পেঁয়াজ বেরেস্কা ২ টেবিল চামচ
- টমেটো পেস্ট ২ টেবিল চামচ
- টকদই ২ টেবিল চামচ
- কিশমিশ ১ টেবিল চামচ
- আদা পেস্ট ১ চা চামচ
- রসুন পেস্ট ১/৪ চা চামচ
- মরিচ গুঁড়া ১/২ চা চামচ
- জিরা গুঁড়া ১/৪ চা চামচ
- গরম মসলা পাউডার ১/৪ চা চামচ
- পোস্তদানা বাটা ১/২ চা চামচ
- তেজপাতা ২ টি
- লবন পরিমাণ মতো

### প্রস্তুত প্রণালী:

মুরগির বুকের মাংস মিহি করে কিমা করে নিন। হাড় বা তেল ছাড়া যে কোন ধরণের মাংসই আপনি ব্যবহার করতে পারেন কিমার জন্য। তারপর ব্লেন্ডারে কোফতার সব উপকরণগুলো পেস্ট করে নিন, পানি মিশাবেন না। ব্লেন্ড হয়ে গেলে ভালো করে মেখে আপনার পছন্দমতো আকারের বল বানিয়ে নিন গোল গোল করে। এরপর চুলায় তেল গরম করে বলগুলো অল্প আঁচে লালচে করে ভেজে নিন। খুব বেশি কড়া করে ভাজবেন না। হয়ে গেলে নামিয়ে একটা প্লেটে তুলে রাখুন। অন্য একটি প্যানে তেল গরম করে তাতে গ্রেভির জন্য আদা, রসুন বাটা, গুঁড়া মরিচ, জিরা গুঁড়া, গরম মসলা গুঁড়া, পোস্তদানা বাটা, টমেটো পেস্ট, তেজপাতা, কিশমিশ দিয়ে লালচে করে ভেজে ভালো

করে কষিয়ে নিন অল্প আচে। তারপর এতে গোল করা কোফতা দিয়ে ঢেকে আঁচ কষিয়ে দিন। ৫ মিনিট পর ঢাকনা তুলে হাফ কাফ পানি দিয়ে পেঁয়াজ বেরেস্তা দিয়ে আরও ৫ মিনিট রান্না করুন অল্প আঁচে। তেল ভেসে আসলে উপরে ঘি ছড়িয়ে নামিয়ে নিন। হয়ে গেলো মজার স্বাদের চিকেন কোফতাকাতি। এবারে ইচ্ছেমত ভাত, পোলাও, পরোটা বা রুটির সাথে গরম গরম পরিবেশন করুন।

## রেসিপি নং-৪২: মেক্সিকান স্পাইসি চিকেন রেসিপি



### উপকরণ এবং পরিমাণ :

১. মুরগির রানের পিস ২ টা
২. পাপরিকা পাউডার ৪ চা চামিচ
৩. টমেটো পেস্ট ২ চা চামিচ
৪. আদা রসুন পেস্ট ১ চা চামিচ
৫. দই ২ চা চামুচ
৬. লবণ স্বাদমত
৭. কাপ্সিকাম টুকরা



৮.পেঁয়াজ টুকরা

৯.অল্প অলিভ অয়েল

**প্রস্তুত প্রণালী:**

১.উপরের সব উপকরণ মুরগি ও সবজির সাথে মাথিয়ে ফ্রিজে রেখে দিন। কম করে হলেও এক ঘন্টা মেরিনেট করুন। মাথিয়ে সারারাত ফ্রিজে রেখে দিতে পারেন।

ভাতেও পরের দিন সময় বাঁচবে।

২.এবার ঠিক খাবার ১ ঘন্টা আগে একটা ওভেন প্রুফ ডিশে তেল মাথিয়ে সবজি ও মুরগি দিয়ে দিন। ফয়েল পেপারে ঢাকা দিয়ে হাই পাওয়ারে বেক করুন ১ ঘন্টা বা ৪০ মিনিট (মাংসের আকৃতির ওপরে নির্ভর করবে)। ২৫০-৩০০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় চলতে পারে।

৩.এক ঘন্টা পর ফয়েল পেপার সরিয়ে আবার বেক করুন। এতে মাংসে একটা পোড়া পোড়া ভাব আসবে।

৪.পরিবেশন করুন নান রুটি,সালাদের সাথে।

# রেসিপি নং-৪৩: বিয়ে বাড়ির চিকেন রোস্ট রেসিপি



**উপকরণ এবং পরিমাণ :**

মুরগী ৩ টি

তেল আধা কাপ

লবণ ২ চা চামচ

চিনি ২ চা চামচ

জর্দার রঙ সামান্য

আদা বাটা ৩ টেবিল চামচ

রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ

মরিচ গুঁড়া ১ চা চামচ

পেঁয়াজ বেরেস্তা ১/২ কাপ

গরম মশলা গুঁড়ো দেড় চা চামচ

পানি পরিমাণ মত

আলু বোখারা ৪/৫ টি

কিসমিস পরিমাণ মত

মাওয়া আধা কাপ

মালাই আধা কাপ

গোলাপ জল সামান্য

ঘি ১/৪ কাপ

### প্রস্তুত প্রণালী:

-প্রথমে একটি ছড়ানো কড়াইতে তেল গরম করে নিন। এতে মুরগীগুলো দিয়ে ভাজুন। রোস্টের জন্য মুরগি বড় নেবেন না, ছোটও নেবেন না। মাঝারি সাইজের মুরগী চার ভাগ করে নিন। দেশি মুরগী হলে ভালো।

-গরম তেলের মাঝে মুরগী দিয়ে ভাজতে থাকুন। এতে লবণ ও চিনি দিয়ে দিন। ভাজতে থাকুন।

-পানির সাথে জর্দার রঙ গুলিয়ে দিয়ে দিন। এবং ভাজতে থাকুন।

-সুন্দর রঙ ধরলে আদা, রসুন, পেঁয়াজ বেরেস্তা, গরম মশলা গুঁড়ো, মরিচ গুঁড়ো, আলু বোখারা ও গরম মশলা দিয়ে দিন। ভালো করে নেড়ে পানি দিয়ে ঢাকনা দিয়ে দিন মাংস সিদ্ধ হওয়ার জন্য।

-২০ মিনিট পর মাওয়া, মালাই, কিসমিস, চিনি, গোলাপ জল, ঘি ছড়িয়ে দিন।

-ভালো করে নেড়ে পরিবেশন করুন গরম গরম।

# রেসিপি নং-৪৪: দেশি মুরগি দিয়ে চিকেন রোস্ট রেসিপি



## উপকরণ এবং পরিমাণ :

দেশী মুরগি ৪ টি (১৬ পিস করে নেবেন)

পিঁয়াজ কুচি -৪ কাপ (বেরেস্তা করে নেয়া)

আদা বাটা -১/৪ কাপ

রসুন বাটা- ২ টে চামচ

টক দই - ১/৪ কাপ

টমেটো সস - ১/৪ কাপ

লবণ- ১ টে চামচ

তেল- ২ কাপ

পোস্তদানা বাটা - ২ টে চামচ

পেস্টা ও কাঠ বাদাম বাটা -১/৪ করে

কাঁচা মরিচ -৮/১০ টা

তেজপাতা- ২ পিস  
এলাচ,দারচিনি- ৫/৬ পিস করে  
মরিচের গুঁড়ো - ১ টে চামচ  
গুঁড়ো দুধ - ১/৪ কাপ  
কেওরা - ১/২ টে চামচ  
আলুবোখারা - ৬/৭ টি  
কিসমিস- ১/২ কাপ (ভিজিয়ে ধুয়ে নেয়া)  
পানি - ২ বা ৩ কাপ (প্রয়োজন মতো)  
কমলা ফুড কালার- ১ চা চামচ বা প্রয়োজন মতো  
গরম মসলা পাউডার - ১ টে চামচ

### প্রস্তুত প্রণালী:

- অর্ধেকটা বেরেস্কা,গুঁড়ো দুধ ও ১ টে চামচ গরম মসলা গুঁড়ো মিশিয়ে রাখুন।
- কড়াইতে বা ননস্টিক প্যানে বাকি সবকিছু একত্রে মিশিয়ে রান্না চাপিয়ে দিন।
- মাংস সিদ্ধ হয়ে গেলে বেরেস্কার মিশ্রনটি ঢেলে নেড়েচেড়ে মিশিয়ে ১০ মিনিট দমে রেখে নামিয়ে নিন।
- গরম গরম পরিবেশন করুন।

# রেসিপি নং-৪৫: মসলাদার চিকেন উইংস রেসিপি



### উপকরণ এবং পরিমাণ :

উপকরণ :(১)

১. মুরগির পাখনা ১২-১৬টি,
২. আদা বাটা ১ চা-চামচ,
৩. রসুন বাটা ১ চা-চামচ,
৪. পেঁয়াজ বাটা ২ চা-চামচ,
৫. বাদাম বাটা ২ চা-চামচ,
৬. মরিচ গুঁড়া ১ চা-চামচ,
৭. গোলমরিচ গুঁড়া ১ চা-চামচ,
৮. গরম মসলার গুঁড়া ১ চা-চামচ,
৯. মধু ২ টেবিল চামচ,
১০. টমেটো সস ২ টেবিল চামচ,
১১. ওয়েস্টার সস ১ টেবিল চামচ,
১২. এইচপি সস ১ টেবিল চামচ,
১৩. লেবুর রস ১ টেবিল চামচ,
১৪. লবণ স্বাদমতো,
১৫. ঘি ২ টেবিল চামচ।

### প্রস্তুত প্রণালী:

সব উপকরণ মাংসে মাথিয়ে দুই ঘন্টা রেখে দিন। এবার প্রিহিটেড ওভেনে ২০০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপে ২৫-৩০ মিনিট বেক করে নিন।

উপকরণ : (২)

১. হট টমেটো সস আধা কাপ,
২. ওয়েস্টার সস ১ টেবিল চামচ,
৩. এইচপি সস ১ টেবিল চামচ,
৪. পেঁয়াজ কিমা ২ টেবিল চামচ,
৫. রসুন কিমা ১ চা-চামচ,
৬. মধু ১ টেবিল চামচ,
৭. লবণ স্বাদমতো,
৮. মাখন ২ টেবিল চামচ,
৯. গোলমরিচ গুঁড়া ১ চা-চামচ,
১০. কৰ্ণফ্লাওয়ার ১ চা-চামচ।

প্রণালি :

মাখন গরম করে তাতে রসুন, পেঁয়াজ লাল করে ভেজে বাকি সব উপকরণ দিয়ে কিছুক্ষণ ভুনে নিন। আধা কাপ পানিতে কৰ্ণফ্লাওয়ার গুলিয়ে এতে দিয়ে দিন। ফুটে উঠলে মাংসের ওপর ঢেলে পরিবেশন করুন।

# রেসিপি নং-৪৬: চায়নিজ কুং পু চিকেন রেসিপি



**উপকরণ এবং পরিমাণ :**

- হাড় ছাড়া মুরগির পিস হাফ কেজি
- কর্ণ ফ্লাওয়ার ৩ টেবিল চামচ
- সয়া সস ৩ টেবিল চামচ
- ওয়েস্টের সস ১ টেবিল চামচ
- ভিনেগার ১ চা চামচ
- টমেটো কেচাপ ১ চা চামচ
- আদা লম্বা করে কুচি ১ টেবিল চামচ
- রসুন মিহি কুচি ১ টেবিল চামচ
- লাল সবুজ লম্বা করে ক্যাপ্সিকাম কাটা ২ কাপ
- পেঁয়াজ কলি লম্বা করে কাটা হাফ কাপ
- তেল/সেসেমি অয়েল ৩ টেবিল চামচ
- লবণ স্বাদমত
- শুকনা মরিচ টালা গুঁড়া হাফ চা চামচ
- গোল মরিচ টালা গুঁড়া হাফ চা চামচ
- ভাজা বাদাম-কাজু / চীনা ১ চা চামচ

**প্রস্তুত প্রণালী:**

একটা বাটিতে সয়া সস, ওয়েস্টের সস, ভিনেগার, শুকনা মরিচ টালা গুঁড়া আর রসুন, আদা কুচি নিয়ে মিশ্রণ করে রাখুন। প্রথমে একটি বাটিতে মুরগির পিসগুলির সাথে কর্ন ফ্লাওয়ার, গোল মরিচ টালা গুঁড়া, আর অল্প লবণ আর পানি দিয়ে মাখা মাখা করে নিন। এবার প্যানে তেল দিয়ে তাতে কর্ন ফ্লাওয়ার মাখানো মাংস দিয়ে হালকা বাদামি করে ভেজে নিন। এখন ঐ সস এর মিশ্রণ গুলি মাংসতে দিয়ে সাথে লবণ স্বাদমত দিয়ে নাড়াচাড়া করে নিন। রান্না করুন আরো ৫ মিনিট। যখন একটু লাল হয়ে আসবে এই সময় পেঁয়াজ কলি আর ক্যাপ্সিকাম দিয়ে দিন। ৫ থেকে ৭ মিনিট রান্না করুন। নামিয়ে উপরে ভাজা বাদাম ছিটিয়ে দিন। ভাতের সাথে কিংবা ফ্রায়েড রাইস এর সাথে দারুণ লাগে চায়নিজ কুং ফু চিকেন।



# ৱেসিপি নং-৪৭: মূৰগিৰ মাংসেৰ ঝাল ফ্ৰেইজি ৱেসিপি



## উপকৰন এৰং পৰিমাণ :

ছোট কৰে কাটা মূৰগিৰ মাংস ৫০০ গ্ৰাম,  
টমেটো কুচি ১ কাপ,  
টমেটো সস আধা কাপ,  
চিলি সস ৩ টেবিল চামচ,  
লবণ পৰিমাণমতো,  
কাঁচা মৰিচ ফালি ৪টি,  
ৰসুন বাটা ১ চা চামচ,  
আদা বাটা ২ চা চামচ,  
সয়াবিন তেল ১ কাপেৰ চাৰ ভাগেৰ এক ভাগ,  
টকদই ৪ টেবিল চামচ,  
ভাঁজ খোলা পেঁয়াজ ১ কাপ,  
মৰিচ গুঁড়া ২ চা চামচ,  
তেজপাতা ২টি,  
ধনেপাতা কুচি পৰিমাণমতো।

## প্ৰস্তুত প্ৰনালী:

১. কড়াইয়ে তেল গরম করে তেজপাতাসহ সব মসলা দিয়ে কষিয়ে টমেটো কুচি দিন।
২. মুরগির মাংস ও টকদই দিয়ে কষিয়ে পেঁয়াজ দিয়ে ঢেকে হালকা আঁচে দিন।
৩. মাংস সিদ্ধ হলে টমেটো সস, চিলি সস, লবণ, কাঁচা মরিচ ফালি, ধনেপাতা কুচি দিয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন

## রেসিপি নং-৪৮: মচমচে চিকেন মাখন কাটলেট রেসিপি

### উপকরণ এবং পরিমাণ :

- ১। মুরগির বুকের মাংস - ২ কাপ,
- ২। গলান মাখন - ১০০ গ্রাম ,
- ৩। ময়দা- ১.৫ কাপ ,
- ৪। পানি - ১.৫ কাপ,
- ৫। লবন - ১.৫ চা চামচ,
- ৬। ধনেপাতা কুচি - ২ টেবিল চা,
- ৭। টেস্টিং সল্ট - ১ চা চামচ,
- ৮। ডিম - ২ টি,
- ৯। টোস্টের গুড়া- পরিমিতমত,
- ১০। পেয়াজ কিউব - ১ কাপ,

**প্রণালী:**

মাংস ছোট টুকরা করে একটু পিষে নিতে হবে । এবার চুলায় পাত্রে পানি দিয়ে মাখন দিয়ে ফুটে উঠলে ময়দা দিয়ে খাসির তৈরী করে চুলা থেকে নামিয়ে নিন।

এবার ময়দার সাথে মুরগি ও সব মসলা একসাথে মেখে কাটলেটের শেপ করে টোস্টের গুড়ায় ডড়িয়ে ডিপ ফ্রিজে ১৫-২০ মি. রাখুন । এরপর ডুবা তেলে ভাজুন।

## রেসিপি নং-৪৯: আস্ত

# মুরগির রোস্ট-ওভেনে

**উপকরণ**

- ১। মুরগী- ১ কেজি,
- ২। শুকনা মরিচ পেস্ট- ১ টেবিল চামচ,
- ৩। রসুন পেস্ট-১ চা চামচ,
- ৪। আদা পেস্ট - ১ চা চামচ,
- ৫। গোলমরিচ গুড়া- ১ চা চামচ,
- ৬। গুড়া মসলা - ১ চা চামচ,
- ৭। বারবিকিউ সস -১ টেবিল চামচ,
- ৮। টমেটো সস- ১ টেবিল চামচ,
- ৯। লবন- পরিমানমত,
- ১০। ঘি -২ টেবিল চামচ।

**প্রস্তুত প্রণালী:**

মুরগী ধুয়ে কাটা চামচ দিয়ে কেচে মসলা দিয়ে ১ ঘন্টা মেখে রাখতে হবে। ভেতরে ঘি একটু বেশি দিতে হবে। এবার সুতার উপর বেধে দিয়ে ট্রের উপরে গ্রীল করতে হবে। ১/২ টাইম ব্রেক হলে বাকি মসলা ১ বার ব্রাশ করতে হবে। ১৮০-২০০ ডিগ্রী তে ৪০-৫০ মিনিট ব্রেক করতে হবে।

# রেসিপি নং-৫০: চিকেন বেশমি কাবাব রেসিপি

**উপকরণ:**

- ১। মুরগির বুকের মাংস - ১/২ কেজি,,
- ২। টক দই - ১/২ কাপ ,
- ৩। আদা বাটা- ১/২ চা চামচ,
- ৪। রসুন বাটা- ১/২ চা চামচ,
- ৫। গোল মরিচ গুড়া - ১/২ চা চামচ,
- ৬। সরসের তেল -২ টেবিল চামচ ,
- ৭। মিলানো গরম মসলা গুড়া - ১/২ চা চামচ,
- ৮। লবণ-পরিমাণমত

**প্রস্তুত প্রণালী:**

মাংস ধুয়ে ছোট কিউব করে কেটে সব মসলা এক সাথে মেখে ১ ঘন্টা রেখে ওভেনে বা কয়লার চুলায় বেক করতে হবে।

## রেসিপি নং-৫১: গরুর কালা

### ভূনা

উপকরণ : ১. গরুর মাংস সোয়া ১ কেজি, ২. পেঁয়াজ ২ কাপ, ৩. আদা-রসুন বাটা ২ টেবিল-চামচ, ৪. কালো গোলমরিচ ২ চা-চামচ, ৫. কাবাব চিনি ৪-৫টা, ৬. রাঁধুনি ও শাহি জিরা ২ চা-চামচ (টেলে গুঁড়া করে নেয়া), ৭. গরমমসলা গুঁড়া ২ চা-চামচ, ৮. ধনিয়া গুঁড়া ২ চা-চামচ, ৯. লাল মরিচ গুঁড়া ২ চা-চামচ, ১০. হলুদ গুঁড়া ১ চা-চামচ, ১১. জিরা গুঁড়া ১ চা-চামচ, ১২. শুকনা মরিচ ৭-৮টা, ১৩. কাঁচা মরিচ ১০-১২টা, ১৪. আস্ত রসুনের কোয়া ৫-৬টা, ১৫. সয়াবিন তেল আধা কাপ, ১৬. সরিষার তেল ১ কাপ, ১৭. লবণ স্বাদমতো।

প্রণালি :> গরুর মাংস ছোট ছোট টুকরা করে কেটে ধুয়ে যে হাঁড়িতে রান্না করবেন তাতে রেখে দিন। এর সঙ্গে সয়াবিন তেল, আস্ত রসুন, শুকনা মরিচ ও পেঁয়াজ ছাড়া বাকি সব উপাদান দিয়ে ভালো করে মাথিয়ে ২ কাপ পানি দিন। এবার চুলায় দিয়ে ঢেকে মাংস সেদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত রান্না করে নিন। মাঝে মাঝে নেড়েচেড়ে কষাতে থাকুন। মাংস সেদ্ধ হয়ে কালো হলে চুলা থেকে নামিয়ে নিন। এবার অন্য একটি কড়াইয়ে সরিষার তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজ বেরেস্তা করে নিন। শুকনা মরিচ আর রসুনের কোয়া লাল করে ভেজে বেরেস্তাসহ রান্না করা মাংসের মধ্যে ঢেলে দিন। তারপর

চুলায় বসিয়ে নাড়তে নাড়তে কমপক্ষে আধঘন্টা ভাজতে হবে। মাংস কালো হয়ে আর খানিকটা ভাজা হয়ে এলে নামানোর আগে অল্প একটু রাঁধুনি গুঁড়া আর গরমমসলা গুঁড়া ছিটিয়ে দিয়ে নামিয়ে নিন। এবার সুন্দর করে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

## রেসিপি নং-৫২: মেজবান মাংস

উপকরণ (১) : ১. গরুর মাংস চার কেজি, ২. পেঁয়াজ (অর্ধেক বাটা, অর্ধেক কুচি) ২ কেজি, ৩. আদা বাটা ২০০ গ্রাম, ৪. রসুন বাটা ২০০ গ্রাম, ৫. সাদা সরিষা বাটা ৫০ গ্রাম, ৬. চিনাবাদাম বাটা ৫০ গ্রাম, ৭. নারকেল বাটা ২০০ গ্রাম, ৮. ধনিয়া গুঁড়া ২ টেবিল-চামচ, ৯. জিরা গুঁড়া ২ টেবিল-চামচ, ১০. মরিচ গুঁড়া ৩ টেবিল-চামচ, ১১. হলুদ গুঁড়া ২ টেবিল-চামচ, ১২. গরমমসলা পরিমাণমতো, ১৩. টমেটো ১ কেজি, ১৪. সরিষার তেল আধা কেজি, ১৫. ঘি ৩৫০ গ্রাম, ১৬. কাঁচা মরিচ ১০টি, ১৭. লবণ স্বাদমতো।

উপকরণ (২): ১. জিরা ২০ গ্রাম, ২. ধনিয়া ১০ গ্রাম, ৩. রাঁধুনি ১৫ গ্রাম, ৪. শুকনা মরিচ ১০টি, ৫. তেজপাতা ৮টি।

উপকরণ (৩): ১. মুখ চেরা এলাচি ৬টি, ২. দারুচিনি (২ ইঞ্চি) ৩টি, ৩. লবঙ্গ ৮টি, ৪. গোলমরিচ আধা টেবিল-চামচ, ৫. মেথি ২ টেবিল-চামচ, ৬. জায়ফল ১টি, ৭. জয়ত্রী ১ টেবিল-চামচ, ৮. রাঁধুনি আধা টেবিল-চামচ, ৯. জোয়াইন ১ চা-চামচ।

প্রণালি : মাংস টুকরা ধুয়ে পানি ঝরাতে হবে। গরম পানি ও কাঁচা মরিচ ছাড়া ১ নম্বর উপকরণের সব মসলা ও ২৫০ গ্রাম ঘি দিয়ে মাংস মেখে একটি ভারী সসপ্যানে নিয়ে চুলায় বসাতে হবে। ২ কাপ পানি দিয়ে নাড়ুন। এবার অন্য একটি কড়াইয়ে ২ নম্বর উপকরণের মসলাগুলো ভেজে গুঁড়া করে মাংসে দিন। ঢাকনা দিয়ে চুলায় মাঝারি আঁচে রান্না করতে হবে। মাঝেমধ্যে নেড়েচেড়ে দিন। পানি শুকিয়ে এলে সামান্য গরম পানি

দিতে হবে, তবে বেশি নয়। মাখা মাখা ঝোল রাখতে হবে। এর মধ্যে ৩ নম্বর উপকরণের মসলা ভেজে গুঁড়া করে রাখতে হবে। মাংস সেদ্ধ হয়ে উপরে তেল ভেসে উঠলে কাঁচা মরিচ এবং ৩ নম্বর উপকরণের গুঁড়া মসলা ও ১০০ গ্রাম ঘি দিয়ে নেড়েচেড়ে নামিয়ে নিতে হবে।

## রেসিপি নং-৫৩: কালোজিরা গোশ

উপকরণ :

১. এক কেজি গরুর গোশত (হাড়সহ), ২. এক টেবিল-চামচ রসুন বাটা, ৩. এক টেবিল-চামচ আদা বাটা, ৪. গরমমসলা (এলাচি, দারুচিনি), ৫. দুই চা-চামচ কাঁচা মরিচ পেস্ট, ৬. এক চা-চামচ হলুদ, ৭. এক কাপ পেঁয়াজ কুচি বা বাটা, ৮. এক চিমটি জিরা গুঁড়া, ৯. এক মুঠো কাঁচা মরিচ, ১০. লবণ স্বাদমতো, ১১. পরিমাণমতো, ১২. পরিমাণমতোপানি, ১৩. কালোজিরা আধা চা-চামচ।

প্রণালি :> আধা কাপ পেঁয়াজ, কালোজিরা ছাড়া সব মসলা দিয়ে মাংস মাথিয়ে চুলায় দিন। কিছুক্ষণ নেড়েচেড়ে মাংস কমানো হয়ে গেলে গরম পানি দিতে হবে। ঝোল ফুটে উঠে মাংস সেদ্ধ হয়ে এলে আরেক চুলায় পেঁয়াজ বেরেস্তা করে তাতে কালোজিরা ছেড়ে দিন। এবার এই ফোড়ন মাংসের উপর ঢেলে দিয়ে নামিয়ে নিন। গরম ভাত, রুটি যা খুশি দিয়ে পরিবেশন করুন

## রেসিপি নং-৫৪: চুইঝালে গরুর মাংস

উপকরণ : ১. গরুর মাংস ২ কেজি, ২. রসুন কুচি ১ কাপ, ৩. পেঁয়াজ আধা কাপ, ৪. জিরা ২ টেবিল-চামচ, ৫. শুকনা মরিচ গুঁড়া ২ টেবিল-চামচ, ৬. আদা বাটা ১ টেবিল-চামচ, ৭. এলাচি ৪টি, দারুচিনি ২টি, ৮. তেজপাতা ৩-৪টি, ৯. তেল ১ কাপ, ১০. লবণ পরিমাণমতো, ১১. লবঙ্গ ৪-৫টি, ১২. ভাজা মসলা (ধনিয়া, জিরা, এলাচি ও দারুচিনি) ১ টেবিল-চামচ, ১৩. চুইঝাল ২৫০ গ্রাম (বা ইচ্ছামতো), ১৪. হলুদ ২ চা-চামচ।



প্রণালি :> গরুর মাংসের চর্বি ফেলে ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে। তারপর চুইঝাল ও ভাজা মসলা ছাড়া বাকি সব মসলা দিয়ে মাখিয়ে চুলায় চড়িয়ে দিন। কিছুক্ষণ মাংস ভালোভাবে কমানোর পর তেল উপরে উঠে এলে তাতে আধা লিটার গরম পানি দিয়ে আবার ২০ মিনিট কষাতে হবে। মাংস আধা সেদ্ধ হলে চুইঝাল দিয়ে ঢেকে দিতে হবে। সেদ্ধ হলে ভাজা মসলা দিয়ে নামিয়ে রুটি, পরোটা ও গরম ভাত দিয়ে পরিবেশন করুন। চুইঝালের মাংস বড় বড় করে কাটতে হয়। মাংসের সঙ্গে যেন হাড় থাকে। তবে চর্বি ফেলে দিতে হবে পুরোপুরি।

## রেসিপি নং-৫৫: মাংসের পিঠালি

উপকরণ :১. এক কেজি গরুর গোশত (হাড়সহ),২. ছোট আলু ১০-১২টা ছিলে নেয়া,৩. এক টেবিল-চামচ রসুন বাটা (বেশি দিলেও সমস্যা নেই),৪. এক টেবিল-চামচ আদা বাটা,৫. কিছু গরমমসলা (এলাচি, দারুচিনি),৬. চার চা-চামচ মরিচ গুঁড়া (ঝাল অনেক বেশি দিতে হয়),৭. এক চা-চামচ হলুদ,৮. এক কাপ পেঁয়াজ কুচি বা বাটা,৯. এক চিমটি জিরা গুঁড়া,১০. এক মুঠো কাঁচা মরিচ,১১. লবণ (স্বাদমতো),১২. পরিমাণমতো তেল ও পানি, ১৩. কালোজিরা আধা চা-চামচ,১৪. চালের গুঁড়া বা শিল-পাটায় বেটে নেয়া চাল ২ টেবিল-চামচ।

প্রণালি :> আধা কাপ পেঁয়াজ, কালোজিরা, আলু ও চালের গুঁড়া ছাড়া সব মসলা দিয়ে মাংস মাখিয়ে চুলায় দিন। মাংস কমানো হয়ে গেলে গরম পানি ও আলু দিতে হবে। ঝোল ফুটে উঠলে তাতে চালের গুঁড়া পানিতে গুলিয়ে ছেড়ে দিন। এরপর মাংস ফুটে ওঠা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। অন্য একটি কড়াইয়ে পেঁয়াজ বেরেস্তা করে তাতে কালোজিরার ফোড়ন দিন। তারপর এই ফোড়ন মাংসের উপর ঢেলে দিয়ে নামিয়ে নিন। ভীষণ ঝাল এই মাংস গরম ভাত দিয়ে পরিবেশন করুন।

## রেসিপি নং-৫৬: রসুনে গরুর ঝুরি

### ভাজা

উপকরণ :১. এক কেজি গরুর গোশত (হাড়সহ),২. এক টেবিল-চামচ রসুন বাটা,৩. এক টেবিল-চামচ আদা বাটা,৪. কিছু গরমমসলা (এলাচি,দারুচিনি),৫. এক চা-চামচ মরিচ গুঁড়া,৬. এক চা-চামচ হলুদ,৭. এক কাপ পেঁয়াজ কুচি বা বাটা,৮. এক চিমটি জিরা গুঁড়া,৯. লবণ স্বাদমতো, ১০. পরিমাণমতো তেল ও ১১. পরিমাণমতো পানি,১২. আস্ত রসুনের কোয়া ১ কাপ,১৩. বড় করে কাটা পেঁয়াজের ফালি ১ কাপ।প্রণালি :> মাংসে রসুন ও পেঁয়াজ ফালি ছাড়া সব উপকরণ দিয়ে ভালো করে কষিয়ে পানি শুকিয়ে ফেলতে হবে। এরপর হাত দিয়ে বা হামাম দিস্তায় কমানো মাংস ঝুরি করে নিতে হবে। অন্য একটি চুলায় আধা কাপ তেল দিয়ে তাতে রসুন ও পেঁয়াজ ফালি দিয়ে ভাজতে হবে। হালকা ভাজা ভাজা অবস্থায় ঝুরি করা মাংস ছেড়ে দিয়ে সেটি অল্প আঁচে দীর্ঘক্ষণ ভাজতে হবে। রসুনের ঘ্রাণ ছড়িয়ে মাংস মুচমুচে ভাজা হয়ে এলে নামিয়ে নিতে হবে। পরিবেশন করতে হবে গরম গরম।

## রেসিপি নং-৫৭: গরুর চাপ কাবাব

উপকরণ :১. গরুর মাংস (৪০০ গ্রাম ওজনের একটি টিবোন স্টেক নেয়া যেতে পারে),২. টক দই ২ টেবিল-চামচ,৩. সয়াবিন তেল আধা কাপ,৪. জিরা বাটা ১ চা-চামচ,৫. মরিচ গুঁড়া ১ চা-চামচ,৬. আদা বাটা ১ টেবিল-চামচ,৭. রসুন বাটা ১ টেবিল-চামচ,৮. কাবাব মসলা ১ টেবিল-চামচ,৯. লবণ স্বাদমতো।

প্রণালি :> একটি মিটহ্যামার (মাংস ছেঁচার হাতুড়ি) দিয়ে ভালো করে মাংস ছেঁচে নিন। মাংসের আকৃতি একটু বড় হলে ভালো হয়। এবার সব

উপকরণ দিয়ে মাংস খুব ভালো করে মেখে ৩ থেকে ৪ ঘন্টা মেরিনেট করে রাখুন। তারপর একটি পুরু লোহার তাওয়ায় মাখানো মাংস দিয়ে মাঝারি আঁচে চুলায় গরম হতে দিন। তেলে মাখানো মাংস হালকা আঁচে দীর্ঘক্ষণ ভাজতে থাকুন। মাংস ভাজা ভাজা হয়ে সেদ্ধ হয়ে এলে চুলা থেকে নামিয়ে নিন। লুচি দিয়ে পরিবেশন করুন।

## রেসিপি নং-৫৮: কাটা মসলাৰ

### মাংস

উপকরণ :১. গরুর সিনার বা রানের মাংস মাংসের টুকরা ২ কেজি,২. পেঁয়াজ টুকরা ২ কাপ,৩. আদা মিহিকুচি ২ টেবিল-চামচ,৪. রসুনকুচি দেড় চা-চামচ,৫. শুকনামরিচ ১২টি। এলাচ ৮টি,৬. দারুচিনি ২ সে.মি. ৬ টুকরা,৭. তেজপাতা ২টি,৮. গোলমরিচ ১ চা-চামচ,৯. তেল এককাপ এবং এককাপের চারভাগের একভাগ,১০. সিরকা আধাকাপ বা টক দই ১ কাপ,১১. লবণ স্বাদমতো।

প্রণালি :> গরুর সিনার এবং রানের মাংস চর্বি ছাড়িয়ে টুকরা করে কেটে, ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন।> হাঁড়িতে মাংস এবং সব উপকরণ মেশান। ঢাকনা দিয়ে মৃদু আঁচে দুই থেকে তিন ঘন্টা রান্না করুন।> মাংস সিদ্ধ হলে এবং পানি শুকালে খুব মৃদু আঁচে একঘন্টা দমে রেখে দিন।> নামিয়ে পরিবেশন করুন। এখানে প্রায় ১২ থেকে ১৪ জনের জন্য হবে

## রেসিপি নং-৫৯:গরুর মাংসের কাঠি

### কাবাৰ

উপকরণ :১. গরুর মাংসের কিমা আধা কেজি,২. ডিম একটি,৩. পেঁয়াজ  
বেলেস্তা দুই টেবিল চামচ,৪. আদা বাটা এক চা চামচ,৫. রসুন বাটা এক  
চা চামচ,৬. ঘি দুই টেবিল চামচ,৭. কৰ্ণক্লাওয়ার এক টেবিল চামচ,৮.  
কাঁচামরিচ কুচি চার-পাঁচটি,৯. জয়ফল গুঁড়া আধা চা চামচ,১০. জয়ত্ৰী  
গুঁড়া আধা চা চামচ,১১. কাজুবাদাম বাটা দুই টেবিল চামচ,১২. কাঁচা  
পেঁপে বাটা দুই চা চামচ,১৩. লবণ স্বাদমতো,১৪. কাঠি পরিমাণমতো।  
প্রণালি :> প্রথমে একটি বাটিতে গরুর মাংসের কিমা, ডিম, পেঁয়াজ বেলেস্তা,  
আদা বাটা, রসুন বাটা, ঘি, কৰ্ণক্লাওয়ার, কাঁচামরিচ কুচি, জয়ফল গুঁড়া, জয়ত্ৰী  
গুঁড়া, কাজুবাদাম, কাঁচা পেঁপে ও লবণ একসঙ্গে ভালো করে মিশিয়ে নিন।  
এবার মেরিনেটের জন্য মাংসের মিশ্রণ এক ঘন্টা ফ্রিজে রেখে দিন। এরপর  
কাঠের কাঠির মধ্যে মুঠো করে মাংসের মিশ্রণ লাগিয়ে নিন। প্যানে ঘি  
গরম করে এগুলো ভাজতে থাকুন। দুই পাশ বাদামি হয়ে গেলে চুলা থেকে  
নামিয়ে প্লেটে সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন গরুর মাংসের কাঠি  
কাবাব।

## রেসিপি নং-৬০: গরুর মাংসের শিক

### কাবাব

উপকরণ :১. হাড় ছাড়া গরুর মাংস এক কেজি,২. আদা বাটা এক চা  
চামচ,৩. রসুন বাটা এক চা চামচ,৪. জিরা গুঁড়া এক চা চামচ,৫.  
মরিচের গুঁড়া এক চা চামচ,৬. ধনিয়া গুঁড়া এক চা চামচ,৭. গরম মসলা  
গুঁড়া এক চা চামচ,৮. কাঁচামরিচ কুচি চার/পাঁচটি,৯. নারিকেল কুচি দুই  
টেবিল চামচ,১০. ধনিয়াপাতা কুচি দুই টেবিল চামচ,১১. লবণ স্বাদমতো।  
প্রণালি :> প্রথমে একটি ব্লেণ্ডারে হাড় ছাড়া গরুর মাংস, আদা বাটা, রসুন  
বাটা, জিরা গুঁড়া, মরিচের গুঁড়া, ধনিয়া গুঁড়া, গরম মসলা গুঁড়া, কাঁচামরিচ  
কুচি, নারিকেল কুচি, ধনিয়াপাতা কুচি ও লবণ দিয়ে ভালো করে ব্লেণ্ড  
করুন। পানি দেবেন না। এবার ব্লেণ্ড করা এই মিশ্রণ মেরিনেটের জন্য  
এক ঘন্টা ফ্রিজে রেখে দিন। এর পর মাংসের মিশ্রণ শিকে গেঁথে কয়লার

চুলায় উল্টেপাল্টে সঁকে নিন। ব্যাস, খুব সহজেই তৈরি হয়ে গেল সুস্বাদু শিক কাবাব।

## রেসিপি নং-৬১: আফগানি বিফ কাবাব

উপকরণ :১. গরুর মাংস এক কেজি,২. আদা বাটা এক চা চামচ,৩. রসুন বাটা এক চা চামচ,৪. পেঁয়াজ বাটা এক টেবিল চামচ,৫. কালো গোলমরিচের গুঁড়া সামান্য,৬. সাদা গোলমরিচের গুঁড়া সামান্য,৭. অলিভ অয়েল দুই টেবিল চামচ,৮. গরম মসলা গুঁড়া আধা চা চামচ,৯. লেবুর রস এক টেবিল চামচ,১০. লবণ পরিমাণমতো।

প্রণালি :> প্রথমে একটি ব্লেন্ডারে পেঁয়াজ, আদা, রসুন, লেবুর রস ও অলিভ অয়েল একসঙ্গে মিশিয়ে ভালো করে ব্লেন্ড করুন। এবার একটি বাটিতে মাংস, ব্লেন্ড করা মসলা, কালো গোলমরিচের গুঁড়া, সাদা গোলমরিচের গুঁড়া, গরম মসলা গুঁড়া ও লবণ নিয়ে ভালো করে মিশিয়ে মেরিনেটের জন্য এক ঘণ্টা ফ্রিজে রেখে দিন। এবার মেরিনেট করা মাংস শিকে গেঁথে কয়লার আগুনে পুড়ে কাবাব তৈরি করে নিন। এবার পুদিনা পাতার সসের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন মজাদার আফগানি বিফ কাবাব।

## রেসিপি নং-৬২: বিফ বটি কাবাব

উপকরণ :১. গরুর মাংস এক কেজি,২. মরিচের গুঁড়া দুই চা চামচ,৩. জিরা গুঁড়া এক চা চামচ,৪. পেঁয়াজ বাটা এক চা চামচ,৫. ধনিয়া গুঁড়া এক চা চামচ,৬. আদা বাটা এক চা চামচ,৭. রসুন বাটা এক চা চামচ,৮. গরম মসলা গুঁড়া আধা চা চামচ,৯. টক দই চার টেবিল চামচ,১০. সরিষা বাটা আধা চা চামচ,১১. ফ্রিম তিন চা চামচ,১২.

সরিষার তেল চার টেবিল চামচ, ১৩. শুকনো মরিচ ভাজা গুঁড়া এক চা চামচ, ১৪. কাঁচা পেঁপে বাটা দুই টেবিল চামচ, ১৫. লবণ স্বাদমতো।

প্রণালি :

> প্রথমে গরুর মাংস ছোট ছোট কিউব করে কেটে নিন। এবার ভালো করে ধুয়ে একটি ছাঁকনিতে রাখুন, যাতে পানি পুরোপুরি ঝরে যায়। এবার একটি বাটিতে গরুর মাংস, মরিচের গুঁড়া, জিরা গুঁড়া, পেঁয়াজ বাটা, ধনিয়া গুঁড়া, আদা বাটা, রসুন বাটা, গরম মসলা গুঁড়া, টক দই, সরিষা বাটা, ফ্রিম, সরিষার তেল, শুকনো মরিচ ভাজা গুঁড়া, কাঁচা পেঁপে বাটা ও লবণ নিয়ে ভালো করে মিশিয়ে মেরিনেটের জন্য এক ঘন্টা ফ্রিজে রেখে দিন। এবার মাংসগুলো শিকে গেঁথে গ্রিলে দিন। একপাশ হয়ে গেলে সরিষার তেল দিয়ে অন্য পাশ গ্রিল করে নিন। ব্যস, তৈরি হয়ে গেল সুস্বাদু বিফ বাটি কাবাব।

## রেসিপি নং-৬৩: বিফ কোস্তা কাবাব

উপকরণ : ১. গরুর মাংসের কিমা আধা কেজি, ২. পেঁয়াজ বাটা দুই টেবিল চামচ, ৩. আদা বাটা আধা চা চামচ, ৪. রসুন বাটা আধা আধা চা চামচ, ৫. গরম মসলা গুঁড়া এক চা চামচ, ৬. সরিষার তেল আধা কাপ, ৭. কাঁচামরিচ কুচি চার/পাঁচটি, ৮. ধনিয়াপাতা কুচি দুই টেবিল চামচ, ৯. লবণ স্বাদমতো।

প্রণালি :> প্রথমে একটি বাটিতে গরুর মাংসের কিমা, পেঁয়াজ বাটা, আদা বাটা, রসুন বাটা, গরম মসলা গুঁড়া, সরিষার তেল, কাঁচামরিচ কুচি, ধনিয়াপাতা কুচি ও লবণ নিয়ে একসঙ্গে ভালো করে মিশিয়ে গোল গোল বল তৈরি করুন। এবার একটি প্লেটে এই বলগুলো নিয়ে মেরিনেটের জন্য এক ঘন্টা ফ্রিজে রেখে দিন। এখন একটি প্যানে তেল গরম করুন। এবার ডুবো তেলে কোস্তাগুলো ভেজে নিন। বাদামি হয়ে গেলে কোস্তাগুলো তেল থেকে তুলে কাঠের কাঠির মধ্যে গেঁথে পরিবেশন করুন।

## রেসিপি নং-৬৪: বিফ কাবাব

উপকরণ :১. গরুর মাংস ৫০০ গ্রাম,২. পেঁয়াজ কুচি বেরেস্তা ৩ চা চামচ,৩. আদা কুচি ১ চা চামচ,৪. শুকনা মরিচ ১ চা চামচ,৫. দারুচিনি ২টি, এলাচ ৩টি,৬. হলুদ গুঁড়া ১ চা চামচ,৭. টালা জিরা গুঁড়া ১ চা চামচ,৮. লবণ স্বাদমতো,৯. টমেটো সস ১ টেবিল চামচ,১০. লেবুর রস ১ টেবিল চামচ,১১. পাউরুটি ৩ টুকরা,১২. ডিম ১টি,১৩. তেল আধা কাপ।  
প্রণালি :> প্রথমে একটি পাত্রে মাংস ও বাকি সব মশলা দিয়ে ভালো করে কষিয়ে নিতে হবে।এবার মাংস সেদ্ধ হয়ে এলে বেটে নিতে হবে।> তারপর পাউরুটি ভিজিয়ে পানি ঝরিয়ে মাংসের সঙ্গে মিশিয়ে নিতে হবে।> এরপর লেবুর রস, পেঁয়াজ বেরেস্তা আর ডিম দিয়ে ভালোভাবে মেখে গোলা করে ডুবোতেলে ভেজে নিতে হবে।> এবার গরম গরম পরিবেশন করুন মজাদার বিফ কাবাব।

## রেসিপি নং-৬৫: বিফ কোকোনাট

উপকরণ :১. গরুর মাংস ৫০০ গ্রাম,২. নারিকেল বাটা ৩ টেবিল চামচ,৩. পেস্তা বাদাম বাটা ১ চা চামচ,৪. কিশমিশ বাটা ১ চা চামচ,৫. কাজু বাদাম বাটা ১ চা চামচ,৬. জিরা গুঁড়া ১ চা চামচ,৭. কাঁচামরিচ ২-৩ টি,৮. পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ,৯. রসুন বাটা ১ চা চামচ,১০. আদা বাটা ১ চা চামচ,১১. কালোজিরা ১ চা চামচ,১২. ধনিয়া গুঁড়া ২ চা চামচ,১৩. মরিচ গুঁড়া ১ চা চামচ,১৪. হলুদ গুঁড়া ১ চা চামচ,১৫. গরম মসলা গুঁড়া ১ চা চামচ,১৬. তেল ৩ টেবিল চামচ,১৭. চিনি ১ চা চামচ,১৮. লবণ স্বাদমতো।

প্রণালি :> প্রথমে একটি পাত্রে তেল গরম করে পেঁয়াজ বাদামি করে ভেজে নিন।> এরপর গরুর মাংস, আদা বাটা, রসুন বাটা, মরিচ গুঁড়া, জিরা গুঁড়া, হলুদ গুঁড়া, ধনিয়া গুঁড়া ও লবণ একসঙ্গে মেখে ভালোভাবে কষিয়ে নিন।> তারপর পরিমাণমতো গরম পানি দিয়ে আরো কিছুক্ষণ আঁচ বাড়িয়ে রান্না



করুন। > পানি শুকিয়ে এলে কাজুবাদাম, গরম মসলা, চিনি, পেস্তা বাটা আর নারিকেল বাটা দিয়ে আরো কিছুক্ষণ রান্না করুন।

> মাংসের ওপরে তেল উঠে আসলে নামিয়ে ফেলুন। এবার গরম গরম পরিবেশন করুন সুস্বাদু বিফ কোকোনাট।

## রেসিপি নং-৬৬: জালি কাবাব

উপকরণ : গরুর মাংসের কিমা ৫০০ গ্রাম, ডিম ৬ টি, টোস্ট বিস্কুটের গুঁড়া ২ টেবিল চামচ, পাউরুটি ৪ পিস, কাবাব মশলা ১ টেবিল চামচ, কাঁচামরিচ কুচি ১ টেবিল চামচ, ধনিয়াপাতা কুচি ৪ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ কিউব করে কুচি ৪ টেবিল চামচ, পেঁপে বাটা ২ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদ মতো, টমেটো সস ১ টেবিল চামচ, টেস্টিং সল্ট ১ চা চামচ।

প্রণালি : > প্রথমে পাউরুটির শক্ত কিনার ফেলে পানিতে ভিজিয়ে রাখতে হবে। নরম হয়ে এলে পানি ঝরিয়ে নিতে হবে। > এরপর মাংসের কিমা, পাউরুটি, কাঁচামরিচ কুচি, পেঁয়াজ কুচি, ধনেপাতা কুচি, ডিম ২ টি, কাবাব মশলা, পেঁপে বাটা এবং টমেটো সস একসঙ্গে ভালো করে মাখাতে হবে। > এবার মিশ্রণটি রেফ্রিজারেটরে ১ ঘন্টা রেখে দিতে হবে। তারপর মিশ্রণটি নামিয়ে এতে বিস্কুটের গুঁড়া, লবণ এবং টেস্টিং সল্ট দিয়ে আবার মাখাতে হবে। > এইবার মাখানো কিমা দুই হাতে ছোট ছোট গোল করে কাবাবের আকার তৈরি করে টোস্ট বিস্কুটের গুঁড়ায় গড়িয়ে অন্য একটি পাত্রে আবার ফ্রিজে ২০ মিনিটের জন্য রেখে দিতে হবে। > একটা পাত্রে ৪ টি ডিম ১ চিমটি লবণ দিয়ে ফেটিয়ে নিতে হবে। কাবাবগুলো ফেটানো ডিমে ডুবিয়ে কড়াইয়ে দুবোতেলে ভাজতে হবে। বাদামী রঙ ধারণ করলে চুলা থেকে নামিয়ে তেল ঝরিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন সুস্বাদু জালি কাবাব

## রেসিপি নং-৬৭: শিক কাবাব

উপকরণ : ১. হাড়ি ছাড়া গরুর মাংস কিউব করে কাটা ১ কেজি ,২. ধনিয়া গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ ,৩. জিরা গুঁড়ো ২ টেবিল চামচ ,৪. গরম মসলা গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ ,৫. মরিচ গুঁড়ো ২ টেবিল চামচ পু.৬. দিনা পাতা ৫০ গ্রাম , ৭. টক দই ৩ টেবিল চামচ ,৮. ধনিয়াপাতা ৫০ গ্রাম ,৯. কাঁচামরিচ ৫টি ,১০. আদা-রসুন বাটা দুই টেবিল চামচ ,১১. পেপে বাটা ১/৪ কাপ ,১২. সরিষার তেল ৪ টেবিল চামচ।

প্রণালি :> গরুর মাংসের টুকরাগুলোর সাথে সব উপকরণ একসঙ্গে মাথিয়ে নিন।> কমপক্ষে ২ ঘন্টা মেরিনেট করে রাখুন।> তারপর মাংসের টুকরাগুলোকে শিকে গেঁথে নিন।> বারবিকিউ এর চুলায় কয়লা জ্বালিয়ে নিন।> কয়লার উপর শিকগুলো দিয়ে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে সব পাশ সেদ্ধ করে হালকা পোড়া পোড়া করে নিন।> সেদ্ধ হয়ে গেলে নান রুটি বা পরোটোর সাথে সালাদ দিয়ে পরিবেশন করুন মজাদার শিক কাবাব।

## রেসিপি নং-৬৮: শামি কাবাব

উপকরণ : ১. হাড় ছাড়া গরুর মাংস আধা কেজি,২. ডিম একটি,৩. পেঁয়াজ কুচি তিন টেবিল চামচ,৪. আদা বাটা এক চা চামচ,৫. রসুন বাটা এক চা চামচ,৬. ধনিয়া গুঁড়া এক চা চামচ,৭. বুটের ডাল এক কাপ, ৮. জিরা গুঁড়া এক চা চামচ,৯. গরম মসলা গুঁড়া এক চা চামচ,১০. কাঁচামরিচ কুচি চার/পাঁচটি,১১. মরিচের গুঁড়া আদা চা চামচ,১২. হলুদের গুঁড়া আধা চা চামচ,১৩. তেল ভাজার জন্য,১৪. লবণ স্বাদমতো।

প্রণালি :> প্রথমে একটি প্যানে গরুর মাংস, বুটের ডাল, (অর্ধেকটা পেঁয়াজ কুচি, আদা-রসুন বাটা, হলুদ, মরিচ, দারুচিনি গুঁড়া, জিরা গুঁড়া, ধনিয়া গুঁড়া,) সামান্য লবণ ও দেড় কাপ পানি দিয়ে সেদ্ধ করুন। সেদ্ধ হয়ে গেলে শিলপাটায় বেটে নিন। এবার একটি বাটিতে এই মিশ্রণ নিয়ে বাকিটা পেঁয়াজ কুচি, বাকি অর্ধেক মসলা (ভাকি অর্ধেক গুঁড়ো মসলা) কাঁচামরিচ কুচি, ডিম ও লবণ দিয়ে ভালো করে মেখে গোল গোল টিকিয়ার মতো

তৈরি করে নিন। > এবার প্যানে তেল দিয়ে তাতে টিকিয়াগুলো বাদামি করে ভেজে নিন। ব্যস, খুব সহজেই তৈরি হয়ে গেল বিফ শামী কাবাব।

## রেসিপি নং-৬৯: গরুর মাংসের গ্লাসি

উপকরণ : ১. দেড় কেজি গরুর মাংস, ২. পেঁয়াজবাটা ১/২ কাপ, ৩. আদাবাটা ২ টেবিল-চামচ, ৪. রসুনবাটা ১ চা-চামচ, ৫. ধনিয়াবাটা ১ চা-চামচ, ৬. পোস্তবাটা ১ টেবিল-চামচ, ৭. দুধ ১ কাপ, ৮. কাঁচা মরিচ ১০টি, ৯. সাদা গোলমরিচের গুঁড়া ১ চা-চামচ, ১০. টকদই ১ কাপ, ১১. পরিমাণম তো লবণ, ১২. ঘি ১ কাপ, ১৩. মাওয়া ২ টেবিল-চামচ, ১৪. এলাচ ৪টা, ১৫. দারুচিনি ৪ টুকরা, ১৬. তেজপাতা ২টা, ১৭. মিষ্টি দই ২ টেবিল-চামচ, ১৮. পেঁয়াজকুচি ২ কাপ, ১৯. জয়ত্রী-জয়ফলগুঁড়া আধা চা-চামচ, ২০. গরম মসলা গুঁড়া ১ চা-চামচ, ২১. গোলাপ পানি ১ চা-চামচ।  
 প্রণালি : > জয়ত্রী-জয়ফল, আদা, রসুনবাটা, ধনিয়াবাটা, পেঁয়াজবাটা, সাদা গোল মরিচ গুঁড়া, সিকি কাপ টকদই ও ঘি একটি পাত্রে ভালো মতো মাথিয়ে নিয়ে চুলায় এক ঘন্টা রাখুন। এবার লবণ, দারুচিনি, এলাচ, তেজপাতা দিন। অন্য একটি পাত্রে এক কাপ ঘি গরম করে পেঁয়াজ বাদামি করে ভেজে মসলা মাখানো মাংস দিয়ে ভালোভাবে কষিয়ে নিন। দেখে নিন, মাংস সেদ্ধ হলো কি না। এবার কাঁচা মরিচ ও গরম মসলা মাংসের ওপর ছড়িয়ে দিয়ে কিছুক্ষণ চুলায় রেখে নামিয়ে ফেলুন। হয়ে গেল গরুর মাংসের গ্লাসি। এবার গরম গরম পরিবেশন করুন।

## রেসিপি নং-৭০: গরুর টিকিয়া

উপকরণ : ১. গরুর কিমা মাংস ৪ কাপ, ২. তেল প্রয়োজনমতো, ৩. খেসারির ডাল ২৫০ গ্রাম, ৪. রসুন কাটা ২ টেবিল চামচ, ৫. পেঁয়াজ কাটা ২ টেবিল চামচ, ৬. দারুচিনি ৩-৪ টুকরা, ৭. কাঁচা মরিচ ৮-১০টি (কুচি করা)।

প্রণালি :> সব একসঙ্গে চুলায় বসিয়ে দিন। সেদ্ধ হয়ে গেলে নামিয়ে ঠান্ডা করুন। সেদ্ধ করার সময় প্রয়োজন মনে করলে একটু তেল দিতে পারেন। এরপর ব্লেন্ড করে নিন। বেরেস্তা ভেজে নিন। কাঁচা মরিচ কুচিটা চাইলে বেরেস্তার সঙ্গে ভেজে নিতে পারেন। এবার ব্লেন্ড করা কিম্বার সঙ্গে বেরেস্তা মেশান। এবার গোল করে টিকিয়ার আকারে করে নিন। তেলের মধ্যে লাল করে ভেজে তুলুন।

## রেসিপি নং-৭১: সাতকরা গোশত

উপকরণ :১. গরুর মাংস ৫০০ গ্রাম,২. টক দুই আধা কাপ,৩. পেঁয়াজ বাটা আধা কাপ,৪. রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ,৫. আদা বাটা আধা টেবিল চামচ,

৬. জিরা গুঁড়া আধা চা-চামচ,৭. কালোজিরা ১ চা-চামচ,৮. মরিচ গুঁড়া ১ চা-চামচ,৯. সাতকরা (ছোট কিউব করে কাটা) ৪ টেবিল চামচ,১০. লবণ, তেল ও কাঁচা মরিচ পরিমাণমতো। ফোড়নের জন্য :১. রসুন ২০ কোয়া,২. ভাজা শুকনো মরিচের গুঁড়া ১ চা-চামচ, ৩. পাঁচফোড়ন গুঁড়া ১ চা-চামচ,৪. সরিষার তেল ৪ টেবিল চামচ।

প্রণালি :> তেল, সাতকরা ও কাঁচা মরিচ ছাড়া বাকি সব উপকরণ দিয়ে মাংস মেখে দুই ঘন্টা রেখে দিতে হবে। এরপর চুলায় বসিয়ে মাঝারি আঁচে রান্না করতে হবে। মাংস সেদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত যদি পানি শুকিয়ে যায় তাহলে পরিমাণমতো গরম পানি দিয়ে ঢেকে জ্বাল দিতে হবে। মাংস সেদ্ধ হয়ে এলে পাত্র নামিয়ে নিন। এবার অন্য একটি পাত্রে তেল গরম করে ফোড়নের মসলা ও সাতকরা দিয়ে কষাতে থাকুন। সাতকরা সেদ্ধ হয়ে এলে মাংসের মধ্যে এই মিশ্রণটুকু ঢেলে দিন। মাংসের পাত্রটি আবার চুলায় বসিয়ে নেড়ে দিয়ে দুই থেকে তিন মিনিট রেখে নামিয়ে নিন

## রেসিপি নং-৭২: গরুর ছেঁচা মাংস

উপকরণ :প্রথম ধাপের জন্য :১. গরুর রানের মাংস ৪ কেজি (হাড়-চর্বি ছাড়া),২. পেঁয়াজবাটা ৪ টেবিল চামচ,৩. আদাবাটা ৪ চা-চামচ,৪. রসুনবাটা ৪ চা-চামচ,৫. হলুদ গুঁড়া ৪ চা-চামচ,৬. মরিচ গুঁড়া ৪ চা-চামচ,৭. ধনিয়া গুঁড়া ৪ চা-চামচ,৮. তেজপাতা ৪টি,৯. লবঙ্গ, এলাচি, দারুচিনি ৪টি করে, ১০. সয়াবিন তেল ১ কাপ,১১. লবণ পরিমাণমতো,১২. পানি পরিমাণমতো,১৩. গরুর চর্বি ১ কেজি।

দ্বিতীয় ধাপের জন্য :১. পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ,২. কাঁচা মরিচ কুচি ১ টেবিল চামচ,৩. ধনিয়াপাতা কুচি ২ টেবিল চামচ,৪. টালা জিরা গুঁড়া ২ টেবিল চামচ,৫. টালা ধনিয়া গুঁড়া ১ টেবিল চামচ, ৬. গরমমসলা গুঁড়া ১ চা-চামচ,৭. টালা রাঁধুণী গুঁড়া আধা চা-চামচ,৮. টালা গোলমরিচ গুঁড়া ১ চা-চামচ,৯. সরিষার তেল ২ টেবিল চামচ,১০. লেবুর রস স্বাদমতো,১১. লবণ স্বাদমতো,১২. টমেটো কুচি আধা কাপ,১৩. কাটা শসা পরিমাণমতো।

প্রণালি :> গরুর রানের মাংস চর্বি এবং হাড় ছাড়া নিয়ে প্রতিটি টুকরা ৫০০ গ্রামের মতো নিতে হবে। ধুয়ে পানি ঝরাতে হবে। প্রথম ধাপের সব উপকরণ (চর্বি ছাড়া) মেখে রান্না করে নিতে হবে। এভাবে প্রতিদিন দুই বেলা করে তিন দিন জ্বাল দিতে হবে। পানি শুকিয়ে এলে মসলা থেকে মাংস তুলে নিন। অন্য ডেকচিতে চর্বি জ্বাল দিয়ে রাখতে হবে কোরবানির দিন থেকে। চর্বি গলে তেল বের হবে। আরেকটা ডেকচিতে এই তেল নিয়ে তুলে রাখা মাংস জ্বাল দিতে হবে। চর্বির তেলে যেন মাংস ডোবা থাকে। এভাবে গরমকাল হলে প্রতিদিন বা তিন দিন, শীতকাল হলে কয়েক দিন পরপর জ্বাল দিয়ে এই মাংস তিন-চার মাস সংরক্ষণ করা যায়। ছেঁচা মাংস করার সময় এই মাংসের চার টুকরা নিয়ে ছোট ছোট কুচি করে আবার পাটা বা হামানদিস্তায় ছেঁচে নিতে হবে। এবার দ্বিতীয় ধাপের সব উপকরণ (লেবুর রস ছাড়া) মেখে আবার গরম করে ডিশে ঢেলে ওপরে লেবুর রস, কাঁচা পেঁয়াজ কুচি, শসা, ধনিয়াপাতা, কাঁচা মরিচ দিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

## ৱেসিপি নং-৭৩: গৱর মাংসে ডাল

উপকরণ :১. গৱর মাংস ৫০০ গ্ৰাম,২. দেশি বুটের ডাল (ছোলা ছাড়া) ৫০০ গ্ৰাম,৩. পেঁয়াজ কুচি ২ কাপ,৪. লবঙ্গ ৭টি,৫. বড় এলাচ ৩টি,৬. তেজপাতা ৩টি,৭. দারুচিনি ৮ থেকে ১০ সেন্টিমিটার, ৮. গরম মসলার গুঁড়া ১ চা-চামচ,৯. গোলমরিচ ৫টি,১০. কাঁচা মরিচ ৮টি,১১. আদা, জিরা ও রসুনবাটা একসঙ্গে এক টেবিল চামচ,১২. শুকনা মরিচেরগুঁড়া ১ টেবিল চামচ,১৩. হলুদ ১/৪ টেবিল চামচ,১৪. লবণ স্বাদমতো।

প্রণালি :> প্রথমে ডাল ভালোভাবে ধুয়ে দুই ঘন্টা ভিজিয়ে রাখতে হবে। এরপর গৱর মাংস ধুয়ে পানি ঝরিয়ে সব মসলা দিয়ে মেখে রাখতে হবে। তেল গরম হলে এর মধ্যে মাংস ছেড়ে দিয়ে ভালোভাবে কষাতে হবে। মাংস আধা সেদ্ধ হয়ে এলে সামান্য পানি দিয়ে ভেজানো ডাল দিয়ে দিতে হবে। কষানো হয়ে এলে প্রয়োজনমতো পানি দিয়ে ঢেকে কম আঁচে রান্না করতে হবে। পানি ফুটে উঠলে এর মধ্যে কাঁচা মরিচ দিয়ে দিতে হবে। মাংস পুরোপুরি সেদ্ধ হলে ঝোল ঘন থাকা অবস্থায় ঢাকনা তুলে ওপরে এক চা-চামচ ভাজা জিয়ার গুঁড়া, দুই টেবিল চামচ বেলেস্তা ও লেবুর স্লাইস দিয়ে গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন সুস্বাদু গৱর মাংসের ডাল।

## ৱেসিপি নং-৭৪: গৱর মাংসের পিঠালি বা

### ম্যান্দা

উপকরণ :১. গৱর মাংস ২ কেজি,২. চালের গুঁড়া ২৫০ গ্ৰাম,৩. পেঁয়াজ কুচি ৩ কাপ,৪. রসুনবাটা ২ টেবিল চামচ,৫. আদাবাটা দেড় টেবিল চামচ,৬. সয়াবিন তেল পরিমাণমতো,৭. মরিচের গুঁড়া ৩ টেবিল চামচ, ৮. হলুদের গুঁড়া ২ টেবিল চামচ,৯. ধনিয়া গুঁড়া ২ টেবিল চামচ,১০. রান্নুনি শয় ১ চা-চামচ,১১. জিয়ার গুঁড়া ২ টেবিল চামচ,১২. মৌরির গুঁড়া ২

চা-চামচ,১৩. সাদা এলাচি ৮-৯টি,১৪. দারুচিনি ৪-৫টি,১৫. তেজপাতা ৩-৪টি,১৬. লবণ স্বাদমতো,১৭. পানি ৩ লিটার।

প্রণালি :> মাংস কেটে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। এবার একটি পাত্রে মাংস নিয়ে এতে (দেড় কাপ) পানি পেঁয়াজ কুচিসহ সব মসলা একসঙ্গে মাথিয়ে পাত্রটি ঢেকে চুলায় বসিয়ে বেশি তাপে কষাতে হবে। ১৫-২০ মিনিট কষানো হলে তাতে পানি ঢেলে ঢেকে দিতে হবে। মাংস সেদ্ধ হলে চালের গুঁড়া ঠান্ডা পানি দিয়ে গুলে ধীরে ধীরে নাড়তে হবে ভালো করে মিশে না যাওয়া পর্যন্ত। মিশে ঘন হয়ে উঠলে তাতে বাকি (দেড় কাপ) পেঁয়াজ কুচি, সামান্য রসুন কুচি, আস্ত জিরা এবং দারুচিনি ও এলাচি দিয়ে বাগার দিয়ে চুলা থেকে নামিয়ে নিতে হবে। বেরেস্তা দিয়ে পরিবেশন করতে পারেন।

## রেসিপি নং-৭৫: গরুর মাংসে মিষ্টি

### কুমড়া

উপকরণ :১. গরুর মাংস ১ কেজি,২. মিষ্টি কুমড়া আধা কেজি,৩. জিরা বাটা ২ চা-চামচ,৪. আদা বাটা ২ চা-চামচ,৫. রসুন বাটা ২ চা-চামচ,৬. সয়াবিন তেল ১ কাপ, ৭. লবণ স্বাদমতো,৮. পেঁয়াজ (কুচি করা) ৮টি,৯. ছোট এলাচি বাটা ৬টি,১০. লবঙ্গ ৬টি,১১. গোলমরিচ ৭টি,১২. দারুচিনি ৩ টুকরো,১৩. হলুদ ২ চা-চামচ,১৪. শুকনা মরিচ গুঁড়া ২ চা-চামচ,১৫. কাঁচা মরিচ ৫টা।

প্রণালি :> এক কেজি মাংস (চিবানো যায় এমন হাড়সহ) ধুয়ে পানি ঝরাতে হবে। তেল ও পেঁয়াজ বাদে সব উপকরণ দিয়ে মাংস মেখে আধা ঘন্টা রাখতে হবে। অন্য একটি পাত্রে তেল গরম করে পেঁয়াজ ভেজে তুলে রাখতে হবে। এবার ওই তেলে মেখে রাখা মাংস দিয়ে কষিয়ে নিতে হবে। মাংস সেদ্ধ হওয়ার পর সেখানে টুকরো টুকরো মিষ্টি কুমড়া ছেড়ে দিতে হবে। এরপর পরিমাণমতো পানি দিয়ে ঢেকে দিতে হবে। পানি কমে এলে পেঁয়াজ ভাজা বেরেস্তা ও কাঁচা মরিচ দিয়ে একটু দমে রাখতে হবে।



## রেসিপি নং-৭৬: স্টেক কাবাব

উপকরণ :১. বিফের ফিলার স্টেক ৪টি,২. চিজ আধা কাপ,৩. সয়া সস ২ চা চামচ,৪. লেবুর রস ২ টেবিল চামচ,৫. গোলমরিচ গুঁড়া ১ চা চামচ,৬. আদা বাটা ১ চা চামচ, ৭. রসুন বাটা ১ চা চামচ,৮. লবণ ১ চা চামচ,৯. ব্রেডক্রাম ১ কাপ,১০. ডিম ১টি,১১. কর্ন ফ্লাওয়ার সিকি কাপ।  
 প্রণালি :> ব্রেডক্রাম, ডিম ও কর্ন ফ্লাওয়ার, চিজ বাদে বাকি উপকরণ ভালো করে স্টেকে মাখিয়ে ৪ ঘন্টা মেরিনেড করে রেখে দিন। > মেরিনেড করা দুই স্টেকের মধ্যে চিজ ভরে সান্ডউইচের মতো বানান। > কর্ন ফ্লাওয়ার গড়িয়ে ডিমের গোলায় ডুবিয়ে রাখুন। > এবার ব্রেডক্রামে কোট করে নিন। > ফ্রাই প্যানে তেল গরম করে মচমচে করে ভেজে পরিবেশন করুন।

## রেসিপি নং-৭৭: বিফরিন স্টেক

উপকরণ :১. মাংস ৫০০ গ্রাম,২. অলিভ অয়েল ১ চা চামচ,৩. লবণ আধা চা চামচ, ৪. গোলমরিচ গুঁড়া আধা চা চামচ,৫. ডার্ক সয়া সস ২ চা চামচ,৬. বাটার ৫০ গ্রাম।  
 প্রণালি :> সব উপকরণ দিয়ে মেরিনেড করে রেখে দিন ৪ ঘন্টা। > ফ্রাই প্যানে তেল দিয়ে উল্টেপাল্টে ভেজে ওপরে বাটার দিয়ে দিন। এবার উল্টে দিন। ঢেকে রান্না করুন। > ম্যাশড পট্টেটোর সঙ্গে পরিবেশন করুন।

## রেসিপি নং-৭৮: টি বোন স্টেক

উপকরণ-১. গরুর মাংস ৬০০ গ্রাম,২. সয়া সস ১ টেবিল চামচ,৩. টমেটো সস সিকি কাপ,৪. এইচপি সস ১ চা চামচ,৫. গোলমরিচ গুঁড়া ১ চা চামচ,  
 ৬. গরম মসলা গুঁড়া ১ চা চামচ,৭. চিনি ১ চা চামচ, ৮. আপেল সিডার ভিনেগার ১ চা চামচ,৯. লবণ ১ চা চামচ,১০. তেল ১ কাপ,১১. আদা

বাটা ১ চা চামচ,১২. রসুন বাটা ১ চা চামচ,১৩. পেঁয়াজ বাটা ১ টেবিল চামচ,১৪. ওয়েস্টার সস ১ টেবিল চামচ,১৫. পরিবেশনের জন্য শসা, গাজর ইত্যাদি।

প্রণালি :> টি বোন শেপ করে মাংস কেটে নিয়ে কাঁচাচামচ দিয়ে কেচে নিন।> আদা, রসুন, পেঁয়াজ বাটা এবং সব সস অল্প পরিমাণে দিয়ে মাংস মেরিনেড করে ৪ ঘন্টা রেখে দিন।> গ্রিল প্যানে তেল দিয়ে মাংস ১০ মিনিট করে দুই পিঠ ভাজুন।> পাত্রে অবশিষ্ট সস, আপেল সিডার ভিনেগার, গোলমরিচ গুঁড়া, চিনি ও লবণ একত্রে গুলে রাখুন।> ফ্রাই প্যানে ১ টেবিল চামচ তেল দিয়ে সসের মিশ্রণ ঢেলে জ্বাল দিন। এরপর ভাজা মাংস দিয়ে আবার ভাজুন।> পরিবেশন করুন সালাদের সঙ্গে।

## রেসিপি নং-৭৯: বিফ বাটার স্টেক

উপকরণ :১. আন্ডারকাট মাংস ৬০০ গ্রাম,২. সয়া সস ২ চা চামচ,৩. ওয়েস্টার সস ১ চা চামচ,৪. এইচপি সস ২ চামচ,৫. ইটালিয়ান সিজলিং ১ চা চামচ,৬. গোলমরিচ গুঁড়া আধা চা চামচ,৭. অলিভ অয়েল ২ টেবিল চামচ,৮. পেঁপের রস ১ টেবিল চামচ,৯. আনারসের রস ১ টেবিল চামচ,১০. রসুন কুচি আধা চা চামচ,১১. লবণ ১ চা চামচ,১২. সরিষা বাটা ১ চা চামচ,১৩. তেল ১ টেবিল চামচ।

গ্রেভি তৈরি :১. বাটার ২ টেবিল চামচ,২. তেল ২ টেবিল চামচ,৩. রসুন কুচি ১ চা চামচ,৪. পেঁয়াজ কুচি আধা কাপ, ৫. গোলমরিচ গুঁড়া আধা চা চামচ,৬. লবণ সিকি চা চামচ,৭. চিকেন স্টেক ১টি,৮. ময়দা ১ টেবিল চামচ,৯. ক্রিম সিকি কাপ,১০. এইচপি সস ১ চা চামচ,১১. সয়া সস ১ চা চামচ।

প্রণালি :> মাংস খেঁতলে নিয়ে সব সস ও অন্যান্য উপকরণ দিয়ে মাংস মেরিনেড করুন ১ ঘন্টা।> ফ্রাই প্যানে তেল দিয়ে মাংস ভেজে নিন।> গ্রেভির উপকরণ দিয়ে গ্রেভি তৈরি করে রান্না করা স্টেকের ওপর ঢেলে বাটারে ভাজা সবজির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

## রেসিপি নং-৮০: বিফ স্টেক

উপকরণ :১. মাংস ৫০০ গ্রাম,২. মিক্সড হার্বস ১ চা চামচ,৩. গোলমরিচ গুঁড়া ১ চা চামচ,৪. লবণ আধা চা চামচ,৫. বারবিকিউ সস ১ টেবিল চামচ,৬. রসুন বাটা ২ কোয়া, ৭. সয়া সস ১ চা চামচ,৮. সিরকা ১ চা চামচ,৯. মধু ১ চা চামচ,১০. বাটার ১ চা চামচ,১১. লেবুর রস ১ চা চামচ।

প্রণালি :> মাংস ধুয়ে পানি নিংড়ে লবণ ও মিক্সড হার্ব দিয়ে মেখে মধু, সয়া সস, ভিনেগার, বারবিকিউ সস, লেবুর রসসহ সব উপকরণ দিয়ে মেখে সারা রাত মেরিনেড করে রেখে দিন। > এবার মাংস ভেজে নিন দুই পিঠ ৫ মিনিট করে। > পেঁয়াজ হালকা ভেজে স্টেকের সঙ্গে মিশিয়ে দিন। > স্টেকের ওপর বাটার ব্রাশ করুন। > ফ্রেঞ্চ ফ্রাই, সালাদ কিংবা সিদ্ধ সবজির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

## রেসিপি নং-৮১: গরুর কুবিদেহ কাবাব

উপকরণ :১. গরুর মাংসের কিমা চর্বিসহ ৪০০ গ্রাম,২. পেঁয়াজকুচি ১০০ গ্রাম,৩. ধনিয়াপাতা অল্প আধা সেদ্ধ কুচি আধা কাপ,৪. কাঁচা মরিচকুচি ৩-৪টি,৫. রসুনবাটা ১ চা-চামচ, ৬. সোমাক পাউডার ১ চা-চামচ,৭. হলুদগুঁড়া আধা চা-চামচ,৮. লবণ আধা চা-চামচ,৯. কালো গোলমরিচ পাউডার ১ চা-চামচ,১০. ডিম অর্ধেকটা,১১. ব্রেডক্রাম্ব ১ কাপ,১২. টক দই সিকি কাপ,১৩. তেল ব্রাশ করার জন্য।

প্রণালি :> প্রথমে সব উপকরণ একত্রে মিশিয়ে নিন। মেশানো হয়ে গেলে শিকে গেঁথে ফ্রিজে ৩-৪ ঘণ্টার জন্য রেখে দিন। ফ্রিজ থেকে বের করে কয়লার আগুনে সেকতে হবে কাবাব না হওয়া পর্যন্ত। মাঝেমধ্যে তেল দিয়ে ব্রাশ করতে হবে। হয়ে গেলে নামিয়ে পরিবেশন করুন এই ইরানি কাবাব।

## রেসিপি নং-৮২: ট্রপিকাল বিফ সালাদ

উপকরণ :১. হাড় ও চর্বি ছাড়া গরুর মাংস (পাতলা করে কাটা) আধা কেজি, ২. আম ১টা, আনারস আধা কাপ, ৩. কিউই ১ কাপ, ৪. লেবুর রস ২ টেবিল চামচ, ৫. সয়াসস ১ টেবিল চামচ, ৬. ফিশ সস ২ টেবিল চামচ, ৭. আদা বাটা আধা চা-চামচ, ৮. রসুন বাটা ১ চা-চামচ, ৯. ধনিয়াপাতা কুচি ২ টেবিল চামচ, ১০. কাঁচা মরিচ কুচি আধা চা-চামচ, ১১. লেটুস পাতা ২০০ গ্রাম, ১২. জলপাই তেল ১ টেবিল চামচ, ১৩. লবণ স্বাদমতো, ১৪. তেল ১ টেবিল চামচ।

প্রণালি :> গরুর মাংসে সয়াসস, আদা-রসুন বাটা আর লবণ দিয়ে ম্যারিনেট করে রাখতে হবে ২ ঘন্টা। তারপর সাধারণ তেলে ভেজে তুলে রাখতে হবে। আম, কিউই ও আনারস কিউব করে কেটে নিতে হবে। একটা বড় পাত্রে ফিশ সস, লেবুর রস, অলিভ অয়েল, কাঁচা মরিচ, ধনিয়াপাতা কুচি, লেটুস পাতা, আম, আনারস, কিউই ও ভাজা মাংস একসঙ্গে হালকা হাতে মিশিয়ে নিলেই সালাদ তৈরি।

## রেসিপি নং-৮৩: থাই বিফ সালাদ

উপকরণ :১. হাড় ও চর্বি ছাড়া গরুর মাংস ৫০০ গ্রাম, ২. তিলের তেল ২ চা-চামচ, ৩. বাদাম ৫০ গ্রাম, ৪. ছোট টমেটো ২০০ গ্রাম, ৫. শসা ১টা (মাঝারি), ৬. পেঁয়াজ মিহি কুচি ১টা, ৭. রসুন খেঁতলানো ১ কোয়া, ৮. আদা কুচি ১ চা-চামচ, ৯. সয়াসস ১ চা-চামচ, ১০. ফিশ সস ১ টেবিল চামচ, ১১. ব্রাউন সুগার ১ টেবিল চামচ, ১২. লেবুর রস দেড় টেবিল চামচ, ১৩. লাল রঙের পাকা মরিচ (তেরছা করে কাটা) ২টা, ১৪. পুদিনা পাতা ১০০ গ্রাম, ১৫. ধনিয়াপাতা কুচি ১০০ গ্রাম, ১৬. থাই বেসিল ১০০ গ্রাম, ১৭. লেবু পাতা (মিহি কুচি) ১টা।

প্রণালি :> তিলের তেলের সঙ্গে আদা-রসুন, ফিশ সস, সয়াসস, লেবুর রস, ব্রাউন সুগার ভালো করে মেশান। এখান থেকে অর্ধেক ড্রেসিং দিয়ে গরুর

মাংস ভালোভাবে মেখে ২ থেকে ৪ ঘন্টার জন্য ম্যারিনেট করতে হবে। তারপর গ্রিল প্যান গরম করে তাতে মাংস দিয়ে কম আঁচে মাংস সেদ্ধ হওয়া পর্যন্ত গ্রিল করে তুলে নিতে হবে। ১০ থেকে ১৫ মিনিট পর গ্রিল করা মাংস পাতলা স্ট্রিপ আকারে কেটে নিন। শসা মাঝ বরাবর কেটে তারপর পাতলা গোল করে কেটে নিতে হবে। চেরি টমেটো পেলে তা ২ বা ৪ ভাগ করে কেটে নিতে হবে। আর সাধারণ টমেটো হলে মাঝ বরাবর কেটে নিয়ে বীজ ফেলে গোল করে কেটে নিন। একটা বড় বোল বা বাটিতে কাটা শসা, টমেটো, পেঁয়াজ, লাল মরিচ, পুদিনা পাতা, ধনিয়াপাতা, বেসিল, লেবু পাতা, আধ ভাঙা চিনাবাদাম দিয়ে মিশিয়ে নিয়ে তারপর তাতে গ্রিল করা মাংস আর আগের তৈরি করে রাখা সালাদ ড্রেসিং ভালোভাবে মিশিয়ে নিন।

## রেসিপি নং-৮৪: গরুর হাঁড়ি কাবাব

উপকরণ : ১. গরুর মাংস আধা কেজি, ২. ধনিয়া গুঁড়া ১ চা-চামচ, ৩. জিরার গুঁড়া ১ চা-চামচ, ৪. মরিচের গুঁড়া ১ চা-চামচ, ৫. আদা বাটা ২ চা-চামচ, ৬. রসুন বাটা ১ চা-চামচ, ৭. পেঁয়াজ কুঁচি ১ টেবিল চামচ, ৮. লবণ পরিমাণমতো, ৯. সরিষার তেল দুই চা-চামচ।

প্রণালি :> কাবাবের জন্য গরুর মাংসকে লম্বায় ২ ইঞ্চি, পাশে পৌনে ১ ইঞ্চি এবং আধা ইঞ্চি পুরু করে টুকরো করতে হবে। এরপর ধনিয়া গুঁড়া, জিরার গুঁড়া, মরিচের গুঁড়া, আদা ও রসুন বাটা, পেঁয়াজ কুঁচি ও সরিষার তেল দিয়ে ভালো করে ম্যারিনেট করে চার থেকে পাঁচ ঘন্টা রাখতে হবে। এবার কড়াইয়ে তেল গরম করে অল্প আঁচে মাংসগুলো দিয়ে দিন। মাংস শুকিয়ে যখন পানিটা ওপরে উঠে আসবে তখন উল্টে দিন। এভাবে মাংসগুলোকে পোড়া পোড়া করে ভেজে তুলে নিন

## রেসিপি নং-৮৫: গরুর ঝাল কালিয়া

উপকরণ :১. গরুর মাংস ২ কেজি,২. আদা বাটা ২ টেবিল চামচ,৩. রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ,৪. পেঁয়াজ বাটা ২ টেবিল চামচ,৫. জিরা বাটা ১ চা-চামচ,

৬. মরিচ গুঁড়া ১ টেবিল চামচ,৭. গোলমরিচ গুঁড়া ২ চা-চামচ,৮. জায়ফল-জয়ত্রী গুঁড়া আধা চা-চামচ, ৯. গরম মসলার গুঁড়া ১ চা-চামচ,১০. হলুদ গুঁড়া আধা চা-চামচ,১১. লবণ পরিমাণমতো,১২. টক দই আধা কাপ,১৩. টমেটো পিউরি আধা কাপ, ১৪. দারুচিনি ৪ টুকরা,১৫. ছোট এলাচ ৪টি,১৬. বড় এলাচ ২টি,১৭. লবঙ্গ ৬টি,১৮. তেজপাতা ২টি,১৯. পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ,২০. পেঁয়াজ বেরেস্তা আধা কাপ,২১. তেল ১ কাপ,২২. আলু ৫০০ গ্রাম,২৩. কাঁচা মরিচ ৬-৮টি।

প্রণালি :> মাংস মাঝারি আকারের টুকরা করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে সমস্ত বাটা মসলা ও লবণ দিয়ে মাথিয়ে ২ ঘন্টা রাখতে হবে। তেল গরম করে পেঁয়াজ বাদামি রং করে ভেজে মাখানো মাংস দিয়ে কষিয়ে নিন। পেঁয়াজ মাংসের সঙ্গে মিশে গেলে গরম মসলার গুঁড়া বাদে বাকি গুঁড়া মসলা, তেজপাতা, গরম মসলা, দই দিয়ে ভালো করে কষিয়ে গরম পানি দিয়ে মাঝারি আঁচে রান্না করতে হবে। আলুর খোসা ছিলে টুকরা করে লবণ, হলুদ, মরিচ মাথিয়ে তেলে ভেজে মাংসে দিতে হবে। মাংস সেদ্ধ হয়ে ঝোল কমে গেলে টমেটো পিউরি দিয়ে কিছুক্ষণ রেখে বেরেস্তা, গরম মসলার গুঁড়া, কাঁচা মরিচ দিয়ে নামিয়ে নিন।

## রেসিপি নং-৮৬: মেথি কলিজা ভুনা

উপকরণ :১. গরুর কলিজা ১ কেজি,২. পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ,৩. আদা বাটা ১ টেবিল চামচ,৪. রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ,৫. বাদাম বাটা ১ টেবিল চামচ,

৬. ভাজা শুকনা মরিচের গুঁড়া ২ চা-চামচ,৭. গোলমরিচ গুঁড়া ১ চা-চামচ, ৮. গরম মসলার গুঁড়া ১ চা-চামচ,৯. মেথি ১ চা-চামচ,১০. দারুচিনি ৪ টুকরা,১১. এলাচ ৪টি,১২. তেজপাতা ২টি,১৩. টক দই আধা

কাপ,১৪. হলুদ গুঁড়া আধা চা-চামচ,১৫. ঘি ২ টেবিল চামচ,১৬. তেল আধা কাপ,১৭. বেরেস্তা ৩ টেবিল চামচ,১৮. লবণ পরিমাণমতো।  
 প্রণালি :> কলিজা টুকরা করে ফুটন্ত গরম পানিতে দিয়ে লবণ, হলুদ দিয়ে ৫-৬ মিনিট ফুটিয়ে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। তেল, ঘি গরম করে মেথি ফোড়ন দিয়ে তেল থেকে মেথি উঠিয়ে নিন। পেঁয়াজ বাদামি করে ভেজে সমস্ত বাটা মসলা, গুঁড়া মসলা কষিয়ে তেজপাতা, গরম মসলা ও কলিজা দিয়ে কয়েকবার কষিয়ে দই, লবণ দিয়ে গরম পানি দিয়ে রান্না করতে হবে। ঝোল কমে তেলের ওপর এলে বেরেস্তা ও গরম মসলার গুঁড়া দিয়ে নামিয়ে নিন

## রেসিপি নং-৮৭: বিফ পাসিন্দা পেশোয়ারি

উপকরণ :১. জুলিয়ান কাট গরুর মাংস ১ কেজি,২. টকদই আধা কাপ,৩. ঘি ১ কাপ,৪. পেঁয়াজ বেরেস্তা ১ কাপ,৫. আদাবাটা ১ চা-চামচ,৬. রসুনবাটা ১ চা-চামচ,৭. জিরাবাটা ১ চা-চামচ, ৮. গরমমসলার গুঁড়া ১ চা-চামচ,৯. হলুদগুঁড়া আধা চা-চামচ,১০. শুকনো মরিচের গুঁড়া ২ চা-চামচ,১১. পোস্তদানাবাটা ২ টেবিল চামচ,১২. কাজুবাদাম, পেস্তাবাদাম ও কিশমিশবাটা ২ টেবিল চামচ,১৩. লবঙ্গ ও গোলমরিচবাটা আধা চা-চামচ,১৪. লবণ স্বাদমতো।

প্রণালি :> মাংস ধুয়ে ভালো করে পানি ঝরিয়ে নিতে হবে। এবার বেরেস্তা ও ঘি ছাড়া সব মসলা দিয়ে মাংস ভালো করে মাখাতে হবে। ম্যারিনেট করা মাংস ২ ঘন্টা ঢেকে রাখতে হবে। এবার প্যানে ঘি গরম করে অল্প অল্প মাংস দিয়ে নাড়তে হবে। সব মাংস দেওয়া হয়ে গেলে সিদ্ধ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। ঘি মাংসের ওপর উঠে এলে বেরেস্তা দিয়ে ভাজা ভাজা করে নামাতে হবে। গরম-গরম পরিবেশন করুন মজাদার বিফ পাসিন্দা পেশোয়ারি



## রেসিপি নং-৮৮: আদার রসে গরুর মাংস

উপকরণ :১. গরুর মাংস ১ কেজি (জুলিয়ান কাট),২. আদার রস ২০০ গ্রাম,৩. পেঁয়াজবাটা ৩ চা-চামচ,৪. রসুনবাটা ২ চা-চামচ,৫. কাঁচা মরিচ ৫ থেকে ৬টি,৬. আদাকুচি ২ চা-চামচ,৭. পেঁয়াজকুচি ২ চা-চামচ, ৮. রসুনকুচি ২ চা-চামচ,৯. শুকনা মরিচকুচি ৫টি,১০. গোলমরিচগুঁড়া ১ চা-চামচ,১১. টকদই আধা কাপ,১২. গরমমসলা পরিমাণমতো,১৩. তেল পরিমাণমতো,১৪. লবণ স্বাদমতো।প্রণালি :> মাংস পরিষ্কার করে আদার রস, সব বাটা মসলা ও লবণ দিয়ে ম্যারিনেট করে রাখুন ২ থেকে ৩ ঘন্টা। প্রেসারকুকারে তেল দিয়ে গরমমসলা দিন। এবার ম্যারিনেট করা মাংস প্রেসারকুকারে দিয়ে মুখ বন্ধ করে ৩টা সিটি দিলে নামিয়ে ফেলুন। কড়াইয়েতেল গরম করে রসুনকুচি ও আদা দিন। রং একটু পরিবর্তন হলে পেঁয়াজকুচি, শুকনা মরিচ দিয়ে দিন। এরপর মাংস দিয়ে নেড়ে অল্প আঁচে কিছুক্ষণ দমে রাখুন। মাংস সেদ্ধ হলে গোলমরিচের গুঁড়া ছিটিয়ে মাংসে গ্রেভি ভাব এলে নামিয়ে ফেলুন।

## রেসিপি নং-৮৯: গরুর মাংসের ভর্তা

উপকরণ-১ :১. গরুর মাংস চর্বিসহ ৫ কেজি (২৫০ গ্রাম ওজনের বড় বড় খণ্ড করা),২. পেঁয়াজ কাটা আধা কেজি,৩. আদাবাটা সিকি কাপ,৪. রসুনবাটা ২ টেবিল চামচ,৫. তেজপাতা ৪টি,৬. গরমমসলাবাটা ২ চা-চামচ (এলাচি, দারুচিনি, জয়ত্রী, জয়ফল),৭. লবণ ২ টেবিল চামচ,৮. তেল আড়াই কাপ।উপকরণ ২ :১. কাঁচা মরিচ ৬টি,২. পেঁয়াজ ২টি,৩. পুদিনাপাতাকুচি ১ কাপ, ৪. টমেটোকুচি আধা কাপ,৫. তেল আধা কাপ৬. মাংস ৫০০ গ্রাম।

প্রণালি :> গরুর মাংসে ও চর্বিতে উপকরণ-১-এর সব মসলা মেখে জ্বাল দিন। ভালোমতো জ্বাল দিয়ে মাংস থেকে পানি বের করে নিতে হবে। গরমের সময় প্রতিদিন এবং শীতের সময় এক দিন পরপর মাংস জ্বাল



দিতে হবে। মাংস জ্বাল দিতে দিতে পানি শুকিয়ে তেল ওপরে উঠে আসবে। এই সময়ে কিছু মাংস ভেঙে ঝুরঝুরে হয়ে যাবে আর কিছু আস্ত থাকবে।> এবার এই মাংস থেকে ৫০০ গ্রামের মতো নিয়ে টুকরা টুকরা করে ছিঁড়ে নিতে হবে। এবার উপকরণ-২-এর সব উপাদান মেখে ৫ থেকে ৭ মিনিটের মতো চুলায় ভেজে গরম গরম পরিবেশন করুন মাংসের ভর্তা।

## রেসিপি নং-৯০: প্যান কাবাব

**উপকরণ** :১. গরুর মাংসের কিমা ১ কেজি,২. পেঁয়াজ বড় ১টি,৩. সিরকা ২ টেবিল চামচ,৪. আদা ও রসুনবাটা ১ টেবিল চামচ,৫. মরিচগুঁড়া ২ টেবিলচামচ, ৬. কাবাব মসলা ১ টেবিল চামচ,৭. গোলমরিচের গুঁড়া ১ চা-চামচ,৮. ফেটানো ডিম ১টি,৯. লবণ স্বাদমতো,১০. তেল পরিমাণমতো।

**প্রণালি** :> পেঁয়াজ ভালো করে কুচি করে রস ফেলে বাটিতে কিমা, সব মসলা ও ডিম দিয়ে ভালো করে মেশাতে হবে। একটা ফ্রাইপ্যানে সামান্য তেল দিয়ে কিমার মিশ্রণটা দিয়ে স্প্যাটুলা বা হাতের সাহায্যে পুরো প্যানে ছড়িয়ে দিতে হবে। স্প্যাটুলা দিয়ে কিমাকে সারি সারি করে কেটে দিতে হবে। প্যান মাঝারি আঁচে রেখে ঢেকে দিতে হবে। যখন পানি ছাড়বে, তখন ঢাকনা তুলে দিয়ে পানি শুকাতে হবে। উভয় দিকে বাদামি করে ভেজে তুলতে হবে। লেমন বাটার রাইস অথবা নানরুটির সঙ্গে পরিবেশন করলে ভালো লাগবে।

..... সকল তথ্য ইন্টারনেট থেকে সংকলিত:.....

আরো দেখুন- [সকল শ্রেণীর বই](#) ।

আরো দেখুন- [সকল গাইড বই](#) ।

আরো দেখুন- [বিভিন্ন লেখকের বই](#) ।

আরো দেখুন- [ইসলামিক বই](#) ।

আরো দেখুন- [সকল রান্নার পোষ্ট](#) ।

এমন হাজারো প্রয়োজনীয় পোস্ট ও pdf বই পেতে ভিজিট করুন-

[www.7rongs.com](http://www.7rongs.com)

৭২ং

7rongs.com