

হ্যাংলা

Hangla hneshel

হেঁশেল

₹ ১২০/-

মাংস

বিশদ জানতে স্থান ক্লিক করুন



বাঙালির প্রথম প্রেম মাংসের স্বাদকাহন এবারে হ্যাংলায়



HOSPITALITY ADMINISTRATION SERVICES

An ISO 22000 : 2018 Company

Ceremonial and Corporate Events

Inhouse Food Catering & Decoration Unit



www.asparagus.events

**Banquets | Guest Houses | Homestays |
Hospitality Training | Entrepreneurship Programs**






Building Relations Since 14+ Years..



KOLKATA | HYDERABAD | BENGALURU

CA 229, CA Block, Saltlake Sector 1, Kolkata 64

8013614740 / 8584823915 / 9007328242

Follow us on     

চিরন্তন বাঙালির সুর

শ্রীমতী®

আলতা ও সিঁদুর



জে. এন. কুডু প্রাঃ লিঃ

কলকাতা- ৭০০০০৯। ফোন : ০৩৩ ২৩৫০ ০২৭১/ ৪৮৪৮

E-mail : jnkudoopvtltd@yahoo.com/ jnkudoo@outlook.com

আপনাদের ভালোবাসায় জড়িয়ে,
৭৫ বছর পেরিয়ে



মুখরোচক®

ভালো খান সুস্থ থাকুন

CITY OFFICE :
364/11, N.S.C. BOSE ROAD, NAKTALA,
KOLKATA 700 047.
TOLL FREE: 1800 8918701



FACTORY & OFFICE :
BARULI, DAKSHIN GOBINDOPUR,
(NEAR BARUIPUR), KOLKATA - 700145
PH. 98319 47429 / 98316 47399

email: mukharochakcal@gmail.com

mukharochakonline@gmail.com

mukharochakexport@gmail.com

www.mukharochak.com

FOLLOW US -    

সূচিপত্র

সম্পাদকীয়

০৫

কভার স্টোরি



০৬

মাংস

কোন একজন ভোজনবিলাসী বলেছিলেন ‘যে রোববারের ইয়াব্বড় আলু দেওয়া মাটনের ঝোল আর সাদা ভাত হল খাঁটি বাঙালির প্রাচীনতম আইডেনটিটি।’ কিছুদিন আগে পর্যন্ত বাঙালির রোববারের সকাল শুরু হয় পাঁঠার মাংসের লাইনে দাঁড়িয়ে। এরপর গৃহস্থের হেঁশেলে চলত শিলনোড়া পেতে গোটা মশলা বাটার কাজ, পেঁয়াজ কেটে নাকের জলে-চোখের জলে একসা হয়ে, রসুন খেঁতো করে আদার ছাল ছাড়ানো। এরপর প্রেশার কুকারে সবটা চাপিয়ে সিটি দেওয়ার পালা। শ্যামের বাঁশির মতো সিটি বেজে উঠলেই খিদেটা চাগার দিয়ে ওঠে অনেকদিনের চেপে রাখা পুরনো প্রেমের মতো। এরপরেই সেই ব্রান্ড মুহূর্ত! যার জন্য এত অপেক্ষা। ধোঁয়া ওঠা গরমাগরম পাঁঠার মাংসের ঝোল আর আলু সহযোগে পেটপুরে বহু প্রতিক্ষিত লাঞ্চ।

হাই ব্লাড প্রেশার, সুগার, থাইরয়েড, ইউরিক অ্যাসিডের ছোঁয়াছুঁয়ি খেলায় আজ বাদ পড়েছে ‘রেড মিট’ বাঙালির ভোজবিচিত্রা থেকে। অগত্যা মুরগির মাংসই ভরসা। ঝাল-ঝোল-স্টু-কাবাব-টিকিয়া সবতেই চিকেনই এখন ডাইনিং টেবলের মধ্যমণি। বাঙালির মাংস প্রীতি তারজন্য একটুও কমেনি। বরঞ্চ বেড়েছে। অ্যাপের সৌজন্যে এখন রোজ রোজ মন করলেই মাংস বাঙালির হাতের মুঠোয়।

মাংস নিয়ে মলাট কাহিনি যখন, তখন কাশ্মীর-কর্ণাটক-গোয়া-হায়দরাবাদের হেঁশেলের মাংসের ডেলিকেসি তো থাকছেই। সঙ্গে থাকছে কন্টিনেন্টাল, মোগলাইয়ের রকমফের। কিমা দিয়ে তৈরি নানা পদের পাশাপাশি কাবাব-টিকিয়া আর ব্রেকফাস্টের স্টু-স্যালাড, তাও থাকছে মলাট কাহিনির অন্তরে। ভদকা-হুইস্কির সঙ্গী চিকেন-মাটনের আইটেমের রেসিপি এবং মাংস নিয়ে নানা গল্প থাকছে হ্যাংলায়। জাস্ট চেখে দেখুন।

হেঁশেলের ভানুমতী-
স্ট্রাইকে ভেটকির লড়াই

৫০

হ্যাংলা ক্লাব-
ভেটকির ভুঁড়িভোজ



৫২

গুডফুড- প্রোটিনের সাতসতেরো
রেশমী মিত্র, পুষ্টিবিদ

৫৯

ভ্যালেন্টাইন্স ডে স্পেশাল- Love bytes-

প্রথম কামড়েই প্রেম! ভাবছেন কি যা তা বলছি? না মশাই ভালবাসা দিবস বা ভ্যালেন্টাইন্স ডে-র দিন পছন্দের মানুষকে খাওয়ান এমন কিছু যা প্রেমকে দ্বিগুণ করে তুলবে। থাকছে এরকম কিছু সুইট চকো-স্ট্রবেরি বাইট। বানিয়েছেন সুদীপা গুহ।



৬০

প্রধান সম্পাদক	অনিলাভ চট্টোপাধ্যায়
প্রতিবেদক	দীপ্তেন্দু ভট্টাচার্য, এ কে এম সাইফুল্লা ও অর্পিতা লাহিড়ী
ছবি	দীপ্তেন্দু সরকার
গ্রাফিক্স ও অলংকরণ	সুস্মিতা কর্মকার
অফসর বিন্যাস	অরিজিৎ সরকার
প্রচ্ছদ সৌজন্যে	হোটেল হলিডে ইন এক্সপ্রেস, এয়ারপোর্ট
সংশোধনী	সুব্রত বিশ্বাস
জনসংযোগ	কৌশিক চ্যাটার্জি ও অরিন্দম চ্যাটার্জি
আর্থিক উপদেষ্টা	শুভ্রাংগু গাঙ্গুলি
প্রোডাকশন টিম	বিশ্বজিৎ দাস

হিসাবরক্ষক	সঞ্জয় মণ্ডল
বিজ্ঞাপন	শান্তনু মণ্ডল
আইনি উপদেষ্টা	অয়ন চক্রবর্তী অ্যান্ড অ্যাসোসিয়েটস
বিতরণ প্রতিনিধি	গৌতম ঘোষ ও সুপ্রিয় তপস্বী

বিতরণ প্রতিনিধি বাংলাদেশ (ঢাকা)	আমির অ্যান্ড সন্স - ৯৫৫৬৪৮৪, ৪৭১১১৩৭২ মোবাইলঃ- ০১৭১১৩৭৮৫১, ০১৬১১১৩৭৮৫১
কলকাতা পরিবেশক	রবি সাহা- ডেকার্স লেন- ৯৮৩১০১২০৮৪
বিতরণ প্রতিনিধি	আসাম- গুয়াহাটি- দুর্গা নিউজ এজেন্সি- ৯৪৩৫০৪৯৫১১ মেঘালয় শিলচর- বাতায়ন/আবাহন- ৯৭০৬১৬৮৮১১/৯৪৩৫১৭৪৬৫৮ দিল্লি- মমতা এন্টারপ্রাইজ- ৯৮১১৯৯৮৫৮০ মহারাষ্ট্র- মুম্বাই- স্টার নিউজ এজেন্সি- ৮২৮৬৯৮৮৪৩৫ মহারাষ্ট্র- সুমিত সেনগুপ্ত, নেহরু পার্ক হাউজিং সোসাইটি পূনা- ৮৮৩০৩০৮০৫৭ কর্ণাটক- ব্যাঙ্গালোর- পুথিবাবু- ৯৯৪৫৬৩৩৭৭/৯৬২০৭৭৯৭১৭ পশ্চিমবঙ্গ- শিলিগুড়ি- এস বি ট্রেডার্স- ৮৯১৮১১৩৯৬৯ পশ্চিমবঙ্গ- জলপাইগুড়ি- ভবতোষ ভৌমিকি- ৯৭৩৩২৪৬৯১৩ বাড়খন্ড- রাঁচি- জ্ঞান ভারতী- ৯৮৩৫৭৭০৮০৭

মুদ্রক	সেমাফোর টেকনোলজিস্ প্রাইভেট লিমিটেড ৩১, অখিল মিস্ত্রী লেন, কলকাতা - ৭০০ ০০৯ ফোন- ৯৮৩০০ ৪৯৩৮৭
--------	--

প্রকাশক



গ্রেমাইন্ড পাবলিকেশন
১১১/১ডি, মঠেশ্বরতলা রোড,
কলকাতা- ৭০০ ০৪৬
<https://hanglamagazine.com/>
Email- hangla.hneshel@gmail.com

Follow us on / Hangla Hneshel / Hangla Hneshel

সম্পাদকীয় যোগাযোগ ৯৮৩১৫ ৪৩৩৪৩ (সকাল ১১টা থেকে সন্ধ্যা ৮টা)

বিজ্ঞাপনের জন্য যোগাযোগ ৯৮৩০৯৩৮৩৮৬ (সকাল ১১টা থেকে সন্ধ্যা ৮টা)

এজেন্ট হওয়ার জন্য যোগাযোগ ৯৬৮১৯০৩৯৯৭ (সকাল ১১টা থেকে সন্ধ্যা ৮টা)

গ্রাহক ও পত্রিকাপ্রাপ্তি ৮০১৭১২৫২৯৭ (সকাল ১১টা থেকে সন্ধ্যা ৮টা)

সংক্রান্ত খোঁজখবর hangla.circulation@gmail.com

Printer & Publisher: Anilava Chatterjee on behalf owner Greymind Publication
Printer: Semaphore Technologies Pvt. Ltd.
31, Akhil Mistri Lane, Kolkata- 700 009
Phone- 9830049387

Published at: 111/1D, Matheswartala Road, Kolkata- 700 046

Editor: Anilava Chatterjee

Ph: 033 40612512, Fax: 033 2280 1962, www.greymind.in

RNI NO. WBBEN/2012/51961

সূচিপত্র

‘এই কেবিন জানে আমার প্রথম সবকিছু...’-
রাজর্ষি পত্রনবীশ ফিরে দেখলেন কলকাতার
প্রেমের নীরব সাক্ষী কেবিন।

৬২

রাজডাঙা উৎসব ও
পিঠে পুলি মেলা ২০২৫

৬৪

হ্যাংলার পিকনিক ২০২৫

৬৬



Bengal's Best Baker 2025



চুমুক - ত্রিকোণ কা চৌথা কৌন
শুভ্রত গাঙ্গুলি



৭০

ভ্রম সংশোধন

হ্যাংলা হেঁশেলের জানুয়ারি সংখ্যায় কে সি দাশ মিস্ট্রান
প্রতিষ্ঠান এবং কর্ণধার ধীমান দাশের পদবি ভুলবশতঃ ‘দাস’
ছাপা হয়েছে। এই অনিচ্ছাকৃত ভুলের জন্য আমরা ক্ষমাপ্রার্থী।



সম্পাদকীয়

অনেকগুলো বছর টেলিভিশন দুনিয়া আর হালে সিনেমার সঙ্গে যুক্ত থাকার সুবাদে বলতে পারি, এই ইন্ডাস্ট্রির টেকনিশিয়ানরা জাস্ট লা-জবাব। অনেক সমালোচনা হয়, হয়ত অনেক সময় ইন্ডাস্ট্রির নিয়মাবলী অনুযায়ী প্রয়োজনের বেশি টেকনিশিয়ানসও নিতে হয় শুটিং ইউনিটকে, কিন্তু যাঁরা যুক্ত থাকেন, তাঁরা অমানবিক পরিশ্রম করেন। লাইট, ক্যামেরা, আর্ট সেটিং, ট্রলি সেটিং, প্রোডাকশন, মেকআপ, ড্রেস— একটা শুটিং ইউনিটে নানারকম ডিপার্টমেন্ট থাকে। অবিরাম এরা দৌড়াদৌড়ি করে যায়। বিশেষ করে স্পটবয়রা। এদের হাতেই আর্টিস্ট, ডিরেকশন টিমের দেখভালের দায়িত্ব। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই দেখি, মায়ের মতো যত্ন করে এরা। বিশেষ করে খাবার পরিবেশনে। যদি একটা চায়ের কাপও হাতে ধরায়, ফয়েল পেপারে মুড়ে আপনার সামনে হাজির হবে। ওরা সবসময় থাকে আশেপাশে। কখন কার কী প্রয়োজন হচ্ছে, সব ওদের নখদর্পনে। আপনি জল খেতে ভুলে গেলে ওরা হাতের কাছে জলের বোতল ধরিয়ে দেবে, আপনার হাঙ্কা খিদে পেলে ওরা চটজলদি বিস্কুট, চিপসের প্যাকেট খুলে হাতের সামনে ধরবে, তীর গরমে দুপুরে ডাবের জলের প্রয়োজন যদি মনে হয়, ওরা আগেভাগে জোগান রাখবে তারও। আর দুপুরে খাবার সময়? সর্বক্ষণ আপনার পাশে। কী খাবেন, কী লাগবে, কতটা লাগবে— ওই যে বললাম, ঠিক যেন মায়ের মতো। সম্প্রতি আমাদের সিনেমা ‘বেলা’-র শুটিং পর্ব শেষ করি এই সবটাই। এই যত্নটাও। আমাদের কিংবদন্তী রেডিও ব্যক্তিত্ব, আকাশবাণীর ‘মহিলামহল’-এর সঞ্চালিকা, কিচেন কুইন, রান্নার জিনিয়াস বেলা দে-র বায়োপিক তৈরি করছি আমরা। আমাদের সংস্থা গ্রেমাইন্ড কমিউনিকেশন আর পাবলিকেশনের উদ্যোগে। বেলা দে-র চরিত্রে খতুর্ণা সেনগুপ্ত। পরিচালনার দায়িত্বে এই কলমচি। ‘বেলা’-র বিষয়ে আরও তথ্য, আলোচনা না হয় আগামীদিনেও হবে। কিন্তু বাঙালির রান্নাঘরের একান্ত আপন ‘বেলাদি’-র জীবন, তাঁর লড়াই, সামাজিক অবদান— সবটাকে সামনে আনার প্রয়োজন ছিল। হ্যাংলার এবার পিকনিকও তাই হল। এবার হ্যাংলার পিকনিকেও মজা হল বিস্তর। কত নতুন নতুন মানুষের সবার জুড়ে ছিল বেলা দে-র উপস্থিতি। অন্যান্যবারের মতো এবারের হ্যাংলার পিকনিকেও মজা হল বিস্তর। কত নতুন নতুন মানুষের সঙ্গে দেখা হবার সুযোগ হয় আমাদের পিকনিকে। এবার প্রায় আড়াইশো জন মানুষ হাজির হয়েছিলেন। এঁদের মধ্যে বেশিরভাগই আমাদের চেনা মুখ। দীর্ঘদিন ধরে হ্যাংলার সঙ্গে জড়িয়ে। মান অভিমান অনেক এসেছে, সম্পর্কে দূরত্বও এসেছে অনেক সময়, কিন্তু ওঁদের বেশিরভাগই হ্যাংলার হাত ধরেই থেকেছেন। আমরাও চেষ্টা করেছি আমাদের এই সম্পর্কে বিশ্বাসী থাকার, আন্তরিক থাকার। পিকনিকের পরই ছিল আমাদের বেকিং কনটেস্ট। অভূতপূর্ব সাড়া সেখানেও। ৭৫-এর কাছাকাছি প্রতিযোগী। প্রথম বছরে এতটা আশাই করতে পারিনি আমরা। তিনটি বিভাগে পুরস্কার জিতলেন জয়ন্তী ঘোষ। জয়ন্তী আসানসোলের মেয়ে। কী অসাধারণ প্রতিভা। বিচারক শেফরা ভূয়সী প্রশংসায় ভরালেন ওঁকে। আমরাও চিনলাম রান্নাঘরের এক নতুন প্রতিভাকে। সত্যিই শহরে, মফসসলে, গ্রামে এরকম কত প্রতিভা! আজ সোশ্যাল মিডিয়ার সময়ে এঁদের কাউকে কাউকে চিনতেও পারছি আমরা। কেউ ভিলফুডের ঠাকুমা, কেউ হয়ত ওল্ডিজ কিচেনের মাসিমা। এরকম আরও কত মানুষ আছেন। আগামীদিনে হ্যাংলা থেকে জেলায় জেলায় এই প্রতিভা আন্বেষণও আমাদের দায়িত্বের মধ্যেই থাকল।

হ্যাংলার পিকনিকে আমি ব্যক্তিগতভাবে গেছিলাম একরাশ মনখারাপ নিয়ে। সকালেই খবর পেয়েছিলাম, হ্যাংলার আরেক পরম বন্ধু কল্যাণেশ্বর সরকার পরলোকে পাড়ি দিয়েছেন। কল্যাণদা ছিলেন কলকাতার প্রখ্যাত বিজ্ঞাপন ‘স্ট্যান্ডার্ড পাবলিসিটি’-র কর্ণধার। বিজ্ঞাপন জগতে প্রবাদপ্রতিম ব্যক্তিত্ব। সবাই ‘ভাইদা’ নামেই চিনত। হ্যাংলার প্রথম দিন থেকে পরম বন্ধু। অ্যাপোলো হাসপাতালে ক্যান্সার ইউনিটের পাশে কল্যাণদার নিখর দেহটার পাশে দাঁড়িয়ে স্মৃতিগুলো যেন প্লেব্যাক করছিল একের পর এক। পুজো সংখ্যায় বিজ্ঞাপন নেই, কল্যাণদাকে ফোন করলাম। ঠিক ব্যবস্থা হয়ে গেল। ভূয়সী প্রশংসা করতেন হ্যাংলার। প্রতিটা কাজে তাঁর সাধুবাদ থাকতই। কল্যাণদা চলে যাওয়া এই শহরের কত মানুষ যে মাথার ওপর ছাতাটা হারাল, তার ইয়ত্তা নেই। ২০২৫-এর শুরুর দিনেও এসেছিল অডিও শুভেচ্ছা বার্তা। আর ১৯ দিনের মধ্যে তিনি নেই। হয়ত জীবন এরকমই। তবু মেনে নিতে যে বড় কষ্ট হয়।

অনিলাব চট্টোপাধ্যায়

follow me: [f /anilavac](https://www.facebook.com/anilavac) [@AnilavaC](https://www.instagram.com/anilavac)

‘সিটি’ টুকু থাক

লোডশেডিং, বাংলা মিডিয়াম স্কুল— স্কুলের গেটে দাঁড়ানো আচার কাকু, কারেন্ট নুন, কুলফি মালাইওয়ালা, মহম্মদ আলি পার্কে অলোক সেনের আর্টের দুর্গা ঠাকুর— শীতের ছুটিতে মামাবাড়ি বা মাসির বাড়ি— এইসব আজ প্রায় অতীত। আমরা যারা নয়ের দশকে বেড়ে উঠেছি তারাই তা মর্মে মর্মে উপলব্ধি করি। আমাদের আগের জেনারেশনের তো স্মৃতিভার আরও বেশি রকমের। সার্কাসে বাঘ-সিংহের খেলা থেকে পুজোর সময় নিউ মার্কেট থেকে নতুন জামাকাপড় কেনা, বনধের দিনে রাস্তা জুড়ে ক্রিকেট, পাড়ার মাঠে ফুটবল টুর্নামেন্ট, সন্ধেবেলা এবাড়ি ওবাড়ি থেকে ভেসে আসা শাঁখের আওয়াজ, সকাল-সন্ধে হারমোনিয়ামের শব্দ আর পাড়ার মেয়েদের রেওয়াজ করার গল্প আজ ফিতে হতে হতে বিলুপ্ত। ঠিক যেমনটা ছিল বাঙালির রোববারের মাংস-ভাত।

তখন রোববার মানে মাংস-ভাত মাস্ট, প্রত্যেক বাঙালির বাড়িতে। সকাল সকাল ভবানীপুর, দমদম, বরানগর, বালিগঞ্জ, চন্দননগর, রানাঘাট, বারাসাত, উল্টোডাঙা, বেহালা, কাটোয়া, হাওড়ার মতো প্রত্যেক পাড়ায় মাংসের দোকানের সামনে লম্বা লাইন বলে দিত আজ রোববার। সকাল সাড়ে এগারোটায় পাড়ার মোড়ে তখন গলি দখল করে চলছে রিন্টু, পিকলু, বাবানদের ক্রিকেট খেলা। আনন্দধামের রোয়াক জুড়ে বাঁড়ুজ্যে-চাটুজ্যে-ঘোষ-বোস-গুহ-মিত্রদের জোর আড্ডা। বাম-কংগ্রেস থেকে শচীন-সৌরভ, সেনসেক্সের ওঠানামা থেকে মিঃ সেনের সেক্স লাইফ-এর পোস্টমর্টেমে মুখরিত তখন গোটা পাড়া। তার মধ্যেই হঠাৎ যেন কোথা থেকে ভেসে এল সুমধুর মিষ্টি প্রশার কুকারের সিটি...আহ! সঙ্গে মাংস কষার সুগন্ধ...আকুল করিল প্রাণ, মরমে যা দিল একেবারে। এরপর গোটা পাড়ার প্রায় সব বাড়ি থেকেই একের পর এক সিটি বাজার শব্দ, সঙ্গে অবর্ণনীয় সেই খোশবাই। মুহূর্তে ক্রিকেট ব্যাট, বাম-কংগ্রেস, নাচের রিহার্সাল, সংবাদের শিরোনাম সবটা ফ্যাকাশে হয়ে গেল, হ্যামলিনের বাঁশিওয়ালার টানে সব্বাই যার যার ঘরমুখো। স্নান সেরে সব্বাই মিলে একসঙ্গে বসে গরম ভাত আর ইয়াবড় সাইজের আলুর সঙ্গে পাঁঠার মাংসের লালচে বোল, সে এক মারাত্মক নস্টালজিয়া।

ছবিটা একরকম থাকলেও পাড়া কালচারের মতোই বদলে গেছে পশ্চাৎপট। হাইপ্রেশার, রক্তে শর্করার মাত্রা বৃদ্ধি, কোলেস্টেরল বাঙালিকে বাধ্য করেছে

খাসি ছেড়ে মুরগি করতে। মুরগি হয়ে যাওয়া বাঙালির রোববার এখন চিকেনের স্বাদে আমোদিত। নেই মাংসের দোকানের সামনের লম্বা লাইন। অ্যাপে অর্ডার করলে কেটে পরিষ্কার করে, পছন্দসই মাংসের টুকরো হাজির আপনার দরজায়। এখন দুয়ারে চিকেনের মতোই হাজির নানা কোম্পানির ‘মিট মশলার হিট মস্ট্র’। পেঁয়াজ কাটা, শুকনো লম্বা বাটা, আদা বাটার ঝঞ্জাট থেকে অব্যাহতি মিলেছে হাইরাইজে থাকা বং কালচারের। এখন তো আর শুধু রোববার বলে কিছু নেই। সারা সপ্তাহ ধরেই এখন বাঙালির মাংস ভোজ। অ্যাপের দৌলতে রোজের ডিনারে মাংস এখন অভ্যাসে পরিণত হয়েছে বাঙালির ভোজনামচায়।

চারিদিকে এত হোটেল-ক্যাফের রমরমা। ইচ্ছে হলেই বাঙালি এখন ডাইন আউটে গিয়ে কবজি ডুবিয়ে মাংস খেতে পারেন। সেই রোববারের জন্যে হাপিত্যে করে বসে থাকার দিন শেষ। যদিও সেই সাপ্তাহিক অপেক্ষার একটা অন্য সুর ছিল বাঙালির দৈনন্দিন জীবনে।

তবে একটা জিনিস এখনও অপরিবর্তিত। তা হল ওই শ্যামের বাঁশি। যে বাঁশি বাজলেই ভরা পেটও চুই চুই করে ওঠে। মন আনন্দে সালসা আর ভরতনাট্যম করে ওঠে একসঙ্গে। এখনও হাইরাইজের ভিড়ে হারিয়ে যাওয়া ছোটবেলার মেমরি লেনের পাড়ায় পাড়ায় বাজতে থাকে প্রশার কুকারের সিটি রোববারের দুপুরে। ম ম করে মাংস কষানোর গন্ধ। তাগাদাবিহীন অলস দুপুরে মাংসের নানা পদ বানিয়ে খাওয়া যায় ইচ্ছেমতো। তবে খাসি না হোক মুরগির বোলেও ওই বড় আলুর টুকরোটা অনেকটা যেন ছুটির দুপুরের সিম্বল হয়ে গেছে। ওটা চাইই চাই।

বাঙালির জীবনযাত্রার মান উন্নত না অনুন্নত, কতটা শিকড় আঁকড়ে রেখেছে, সেসব তত্ত্ব কথা না হয় তোলা থাক। যেটুকু আনন্দ অবশিষ্ট আছে বিস্কুটের কৌটোতে লেগে থাকা গুঁড়োর মতো, তার মাঝেই রোববারের এই ‘সিটি’ টুকু থাক— এটাই আমাদের মতো মাংসপ্রিয় বাঙালি জাতির আকুল আর্তি।



দীপেন্দু ভট্টাচার্য

পুরো পরিবারের সুরক্ষায়

সেবা চাই বেছে নিন



সব ঋতুতে,
সব বয়সের
সমান উপযোগী

SUNNY'S ADVITAMIN

ডালোনাগার
এক অনন্য অনুভূতি

With
OLIVE OIL



কোনো খনিজ তৈল নেই
LIGHT LIQUID PARAFFIN

ডাক্তারদের প্রথম পছন্দ



ortonad@gmail.com



সুপ্রিয়া মণ্ডল

বাঙালির আইডেন্টিটি মাংস ভাত

খেলবো হোলি রং দেবো না, তাই কখনো হয় ?...

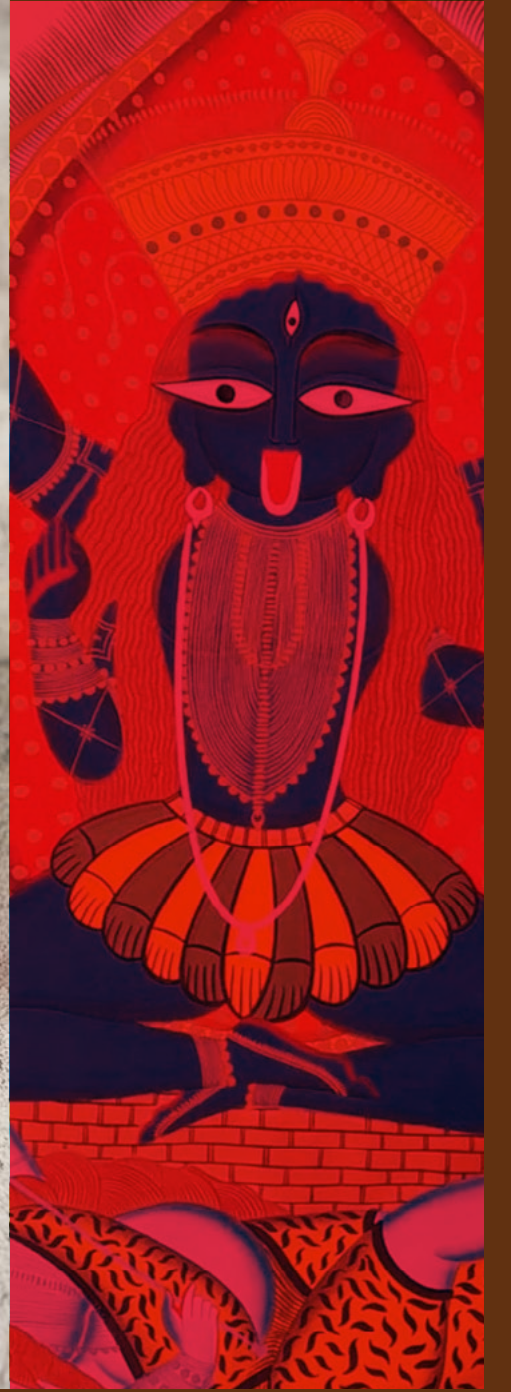
বাঙালির দোলের প্রিয় এই গান আর ভাং-রং- পিচকারি-আবির। দুপুরে রঙিন চোখে লাল লাল মাংসের
ঝোল চেখে দেখা, এই না হলে কিসের 'বস On তো?' উৎসব!

হোলি স্পেশাল মাটন

উপকরণঃ- মাটন (১ কিলো), ঘন টকদই (২০০ গ্রাম), ধনে গুঁড়ো (১ চামচ), জিরে গুঁড়ো (১ চামচ), হলুদ গুঁড়ো, লঙ্কা গুঁড়ো (১ চামচ), কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো (১ চামচ), নুন-চিনি (আধ চামচ), শুকনো লঙ্কা (২টি), তেজপাতা, জিরে (আধ চামচ), সর্ষের তেল, মিহি করে কাটা পেঁয়াজ কুচি (৫০০ গ্রাম), আদা বাটা (২ চামচ), রসুন বাটা (২ চামচ), ধনেপাতা কুচি, ঘরে তৈরি মাটন মশলা (বড় এলাচ ২টি, ছোট এলাচ ১০টি, লবঙ্গ ১০টি, দারচিনি ১ ইঞ্চি, জায়ফল আধখানা, জয়ত্রি আধখানা, জিরে গুঁড়ো ২ চামচ, ধনে গুঁড়ো ২ চামচ, কসৌরি মেথি ২ চামচ, শুকনো লঙ্কা ৪টি, সা-মরিচ ২ চামচ, মৌরি আধ চামচ) এবং ময়দা (১ চামচ)।

প্রণালীঃ- প্রথমে ঘরে তৈরি মাটন মশলার উপকরণগুলো শুকনো খোলায় হালকা ভেজে ঠান্ডা করে গুঁড়িয়ে নিন। যেন খুব মিহি গুঁড়ো না হয়। দইয়ের সঙ্গে ধনে গুঁড়ো, জিরে গুঁড়ো, হলুদ, লঙ্কা গুঁড়ো, কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো, নুন, চিনি এবং ময়দা একসঙ্গে ভালভাবে ফেটিয়ে রাখুন। কড়াইতে চড়া আঁচে সর্ষের তেল গরম করে তাতে শুকনো লঙ্কা, গোটা জিরে এবং তেজপাতা ফোড়ন দিন। ফোড়ন অল্প ভেজে ওর মধ্যে মেশান পেঁয়াজ কুচি, আদা ও রসুন। সব একসঙ্গে ভালভাবে কষিয়ে নিন। পাঁজর আর নলির মাংস যেন বেশি পরিমাণে থাকে এটা মাটন কেনার সময় খেয়াল রাখবেন। পেঁয়াজ, রসুন, আদা বাটা মিনিট পাঁচেক ভালভাবে কষানোর পরে মাটন দিন। ওপর থেকে ছড়িয়ে দিন ঘরে তৈরি মশলা এবং কষাতে থাকুন। আঁচ মাঝারি করে দইয়ের মিশ্রণ ঢেলে দিন। ৫-৬ মিনিট কষানোর পর ঘরে তৈরি মাটন মশলা দিয়ে দিন। মশলায় রং ধরলে পরিমাণমতো ৩-৪ কাপ গরম জল দিয়ে দিন। মাংস সেদ্ধ হয়ে ঝোল গা মাখা গা মাখা হয়ে এলে শেষে ঘরে তৈরি মাটন মশলা, ১ চামচ ঘি আর ধনেপাতা কুচি ছড়িয়ে দিন।





“কালী নামের দাও গো বেড়া, ফসলে তছরূপ হবে না...”

মায়ের ভোগের নিরামিষ মাংসের স্বাদই আলাদা। আদার রসের সঙ্গে ভক্তিরসের উপাদানে সৃষ্টি হয় এমন স্বাদ...সবই মোহ!

কালীপূজোর নিরামিষ মাংস

উপকরণঃ- পাঁঠার মাংস (৫০০ গ্রাম), হিং (১ চিমটি), আদা বাটা (৩ চামচ), টমেটো কুচানো (২টি), টকদই (১০০ গ্রাম), ধনে গুঁড়ো (১ চামচ), হলুদ (১ চামচ), জিরে গুঁড়ো (২ চামচ), লক্ষা গুঁড়ো (দেড় চামচ), গরম মশলা গুঁড়ো (১ চামচ), নুন ও চিনি, সর্ষের তেল (৫০ গ্রাম), ঘি (২ চামচ)।

ফোড়নের উপকরণঃ- তেজপাতা (১টি), শুকনো লক্ষা (২টি), ছোট এলাচ (৪টি), দারচিনি।

প্রণালীঃ- মাংস ধুয়ে দই, হলুদ, লক্ষা গুঁড়ো, গরম মশলা গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো, জিরে গুঁড়ো, নুন ও ২ চামচ সর্ষের তেল মাখিয়ে ১ ঘণ্টা ঢাকা দিয়ে রাখুন। কড়াইতে বাকি সর্ষের তেল গরম করে তাতে ঘি দিয়ে চিনি ও ফোড়নের সব উপকরণ দিয়ে দিন। আদা বাটা আর টমেটো কুচি দিয়ে কষিয়ে ম্যারিনেট করা মাংস দিয়ে দিন। ৫-৬ মিনিট মাংস ভালভাবে কষিয়ে সেদ্ধ করুন।

“লাজে রাজা হলো কনে বউ গো...”

হাজার স্মার্ট ছেলেও বিয়ের আসরে নার্সাস আর দুষ্ট্রু মেয়েও লাজে রাজা হয় বৈকি। ওদিকে ক্যাটারারের হাঁড়িতে চিকেন মাটন কষে লাল হয়!

বিয়েবাড়ির মুরগির মাংস

উপকরণঃ- চিকেন (দেড় কিলো) (কারি কাট করে কাটা), পেঁয়াজ কুচানো (১০০ গ্রাম), পেঁয়াজ বাটা (৪০০ গ্রাম), রসুন বাটা (২ চামচ), আদা বাটা (২ চামচ), টকদই (১০০ গ্রাম), খোয়াম্ফীর (২ চামচ), কাজু বাটা (৪ চামচ), কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো (দেড় চামচ), জিরে গুঁড়ো (১ চামচ), ধনে গুঁড়ো (২ চামচ), তেল (২০০ গ্রাম), হলুদ (১ চামচ), লঙ্কা গুঁড়ো (১ চামচ), টমেটো সস (৪ চামচ), চিলি সস (৪ চামচ), সয়া সস (২ চামচ), শাহি গরম মশলা (১ চামচ), চিনি (১ চামচ), ঘি (১ চামচ), নুন।

প্রণালীঃ- চিকেন ধুয়ে জল ঝরিয়ে নুন মাখিয়ে রাখুন। ছাঁকা তেলে ভেজে তুলে রাখুন। ওই তেলেই পেঁয়াজ মুচমুচে করে ভেজে তুলে নিন। ওই তেলেই পেঁয়াজ বাটা দিয়ে কষতে থাকুন। পেঁয়াজ বাটা ভাজা ভাজা হলে রসুন বাটা দিন। রসুন কষে এলে আদা বাটা দিন। আদা বাটা কষে এলে ওর মধ্যে দিন টকদই, ধনে গুঁড়ো, জিরে গুঁড়ো, কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো, লঙ্কা গুঁড়ো দিয়ে ভালভাবে কষান। হলুদ আর শাহি গরম মশলা দিয়ে কষিয়ে নিন। মশলা কষা হয়ে গেলে চিলি সস, সয়া সস, টমেটো সস, চিনি ও নুন দিন। কষিয়ে নিয়ে খোয়াম্ফীর আর কাজু বাটা দিয়ে আবার অল্প কষে ভাজা চিকেন দিয়ে দিন। অল্প কষানোর পর গরম জল দিন। ঢাকনা চাপা দিয়ে রান্না হতে দিন। চিকেন সেদ্ধ হয়ে গেলে ঘি ও ভাজা পেঁয়াজ ছড়িয়ে নামিয়ে নিন।



সানডে ঠিক
সানডে হয়ে
ওঠে না উইদাউট
খাসির মাংসের
ঝোল আর সাদা
ভাতের দুপুর।
বড় সাইজের
একখানা ফাটা
আলু, লাল
হালকা ঝোল
আর মাটনের
মাখন তুলতুলে
পিস... আহস্বর্গীয়
অনুভূতি! বাঙালি
যতই পিংজা
পাস্তা ট্যাকো
শাওয়ারমা তে
অভ্যস্ত হোন না
কেন, রোববারের
মাটন যাপনের
মোহমায়া ছিল,
আছে আর
থাকবে। এই
বিষয়ে চ্যালেঞ্জ
নেবেন না মশাই।



রোববারের মাংস

উপকরণঃ- মাটন (১ কিলো), আলু (৬টা), সর্ষের তেল, হলুদ গুঁড়ো (দেড় চামচ), পেঁয়াজ কুচি (২০০ গ্রাম), পেঁয়াজ বাটা (২০০ গ্রাম), আদা বাটা (৩ চামচ), রসুন বাটা (৪ চামচ), চিনি, ঘি, টমেটো (৪টি) (টুকরো করে কাটা), দই (১০০ গ্রাম), লক্ষা গুঁড়ো (২ চামচ), দারচিনি, লবঙ্গ, এলাচ, গোটা শুকনো লক্ষা (২টি), তেজপাতা এবং ঘরে বানানো গরম মশলা (ছোট এলাচ ১০টা, লবঙ্গ ১০টা, দারচিনি ১ টুকরো, বড় এলাচ ১টি, জায়ফল ৪ ভাগের ১ ভাগ, জয়ত্রি ৪ ভাগের ১ ভাগ, গোটা জিরে ১ চামচ, গোটা ধনে ১ চামচ, গোলমরিচ ১ চামচ শুকনো খোলায় ভেজে ঠান্ডা করে গুঁড়ো করে নিন।) এই গরম মশলা ৩ চামচ লাগবে।

প্রণালীঃ- প্রথমে মাটন ভাল করে ধুয়ে রাখুন। কড়াইতে তেল গরম করে দিন অর্ধেক পরিমাণ আদা বাটা, অর্ধেক পরিমাণ রসুন বাটা, টকদই, অর্ধেক লক্ষা গুঁড়ো, অর্ধেক হলুদ গুঁড়ো ও ১ চামচ নুন দিয়ে ভালভাবে মেখে নিন। এরপর মাংস যাতে আধ সেদ্ধ হয়, সেই পরিমাপ অনুযায়ী জল দিয়ে প্রেশার কুকারে ২টি সিটি দিয়ে নিন।

কড়াইতে সর্ষের তেল গরম করে তাতে আলুগুলো ভেজে তুলে রাখুন। ওই তেলে ছোট এলাচ ৪টে, লবঙ্গ ৪টে, দারচিনি একটা, শুকনো লক্ষা ও তেজপাতা ফোড়ন দিন। সুগন্ধ বের হলে পেঁয়াজ কুচি দিয়ে ভাজুন। পেঁয়াজ কুচি আধ ভাজা হলে পেঁয়াজ বাটা দিয়ে নাড়াচাড়া করে আদা বাটা, রসুন বাটা, লক্ষা গুঁড়ো, হলুদ গুঁড়ো আর আধ চামচ চিনি দিয়ে দিন। ভালভাবে নাড়াচাড়া করতে করতে ঘরে তৈরি গরম মশলা দিয়ে দিন। স্বাদমতো নুন দিয়ে টমেটো কুচি দিয়ে কষাতে কষাতে প্রেশার কুকারের ঢাকনা খুলে আধ সেদ্ধ মাটন জল ছেকে দিয়ে দিন কড়াইতে। ভাজা আলু দিয়ে দিন। মাংস কষিয়ে নিয়ে মাংস সেদ্ধ করা জল দিয়ে দিন। প্রয়োজনে আরও একটু জল দিন। ঢাকা দিয়ে মাংস সেদ্ধ হতে দিন। আলু আর মাংস সেদ্ধ হয়ে গেলে ঘরে তৈরি গরম মশলা আর ১ চামচ ঘি ছড়িয়ে ঝোল ঝোল অবস্থায় নামিয়ে নিন।

আমি শ্রী শ্রী ভজহরি মামা...

পিকনিকে এসে সব বাঙালিই হয়ে যান ভজহরি মামা অর্থাৎ শেফ, এসবই মাংসের মায়া!

পিকনিকের চিকেন

উপকরণঃ- চিকেন (২ কিলো), পেঁয়াজ কুচি (৫০০ গ্রাম), আলু (১০টা) (খোসা ছাড়িয়ে কাটা), গোটা আদা, গোটা রসুন (৪টি), সর্ষের তেল (২৫০ গ্রাম), লক্ষা গুঁড়ো (২৫ গ্রাম), হলুদ গুঁড়ো (২৫ গ্রাম), ধনে গুঁড়ো (২৫ গ্রাম), গরম মশলা গুঁড়ো (২৫ গ্রাম), কাঁচালক্ষা (১০টি), টমেটো কুচি (৫-৬টি) (বড়), নুন, খাবার সোডা (১ চিমটি)।

ফোড়নের জন্যঃ- শুকনো লক্ষা (২টি), তেজপাতা (২টি), ছোট এলাচ (৫টা), লবঙ্গ (৫টা), দারচিনি, গোটা জিরে (১ চামচ), গরম মশলা গুঁড়ো (২৫ গ্রাম)।

প্রণালীঃ- আঁচে কড়াই বসিয়ে তেল গরম করে আলু ভেজে তুলে রাখুন। ওই তেলে শুকনো লক্ষা, তেজপাতা, লবঙ্গ, এলাচ, দারচিনি আর জিরে ফোড়ন দিন। পেঁয়াজ কুচি দিয়ে ভাজুন। এর ওপরে চিকেন দিয়ে দিন। রসুন আর আদা ভাল করে খেঁতো করে দিন। ওর মধ্যে একে একে হলুদ গুঁড়ো, লক্ষা গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো, টমেটো কুচি, খেঁতো করে নেওয়া কাঁচালক্ষা, নুন আর গরম মশলা গুঁড়ো মিশিয়ে নাড়তে থাকুন। ১০-১৫ মিনিট ভাল ভাবে নাড়াচাড়া করার পর জল দিয়ে দিন। ওর মধ্যে মেশান খাবার সোডা আর ভেজে রাখা আলুগুলো। এবারে ঢাকনা চাপা দিয়ে মাংস সেদ্ধ হতে দিন।



প্রতিটি রান্নায় থাকুক শুদ্ধতার ছোঁয়া

শ্রীধৃত

SINCE 1848



শ্রীঘৃত EOE (Easy Open End) টিন প্যাক মানে শুদ্ধতার গ্যারান্টি। তাই অন্য কোন প্যাকে পাওয়া যায় না।



হলমার্ক দেখে
তবেই কিনুন

NO TRANS FAT

NO ACIDITY



শ্রীমধু

বিশুদ্ধ প্রাকৃতিক মধু



খাষি পাঁপড়

প্লেন, বিকানীরি মশলা
ও পাঞ্জাবী মশলা

অশোক চন্দ্র রক্ষিত প্রাইভেট লিমিটেড

২৬ কটন স্ট্রীট, কলকাতা ৭০০০০৭, ফোন : ২২৫৮ ২১০৬

Email : acrp1397@gmail.com | CIN - U15203WB1932PTC007470 |  FSSL 12812008000482



সে বাই সে

বাঙালি বাড়ি মাত্রই মাংস মানে এক ভয়ানক ইমোশন। মুরগি এককালে হিন্দু হেঁশেলে ঢুকতে পারত না বলে নিষিদ্ধ পক্ষীর ওপরে দুর্দম এক নেশা ছিল বাঙালির। একটু পুরনো বইপত্র ঘাঁটলেই বাঙালির রামপাখি আর ফাউল কাটলেট লুকিয়ে খাওয়ার অ্যাডভেঞ্চার চোখে পড়তে বাধ্য। কিন্তু যবে থেকে আরামবাগের তাজা মুরগির মজা অঞ্জন দণ্ডের জিঙ্গল বেয়ে আমাদের রসনায় প্রবেশ করল, সত্যি বলছি, মুরগির সেই চামচিই হারিয়ে গেছে। ব্রয়লার, কয়লার, মোরগ, দিশি— বহুরূপে সম্মুখে উপস্থিত থাকলেও কোথা খুঁজিছ ঈশ্বর পাটে গিয়ে সবাই লাইন দিয়ে ছুটির ভোরে খাসির মাংসের দোকানে ব্যাগ হাতে দাঁড়ায়। বাঙালি খাসি নিয়ে কুলীন, একরোখা, বিবদমান এমনকী সাম্প্রদায়িক। সহজেই রাজনৈতিক দল কিংবা ‘দাদা’ বদলে ফেলা মানুষ মরে গেলেও দুটো জিনিস বদলাবে না— ফুটবল ক্লাব আর খাসির মাংসের দোকান। বিনা কমিশনেই মাংসের দোকানদারের যে স্তুতিগান করে, তেমন হুইস্পারিং ক্যাম্পেন জগতে বিরল। ‘আমাদের কাসেমের খাসি একবার খেয়ে দেখ। আসল রেওয়াজি’ বনাম ‘রাখে তোমার কাসেম। আমাদের খোদা ছাগলকে কাবুলি ছোলা ছাড়া কিছু খাওয়ায় না, তাও খোসা ছাড়িয়ে’— এ আমার নিজের কানে শোনা। দোকানদার নিজেও বড়াই করে বলেন ‘চারিদিকে মাসি, শুধু আমরাই খাসি।

দু’নম্বর প্রমাণে নগদ কুড়ি হাজার টাকা পুরস্কার। চোখ বন্ধ করে নিয়ে যান।’ খোদার খাসি যে শুধুই মেটাফর নয়, তাঁকে পেতে গেলে রবিবার সকালে আধা কিলোমিটার লাইনে দাঁড়াতে হয়, তা আমাদের অশোকনগরের প্রায় সবাই জানেন। এই রেওয়াজি খাসি নিয়ে তর্ক করতে আমাদের ক্লাস্তি নেই। সঠিক রেওয়াজি মানে ফ্যাট আর প্রোটিনের একেবারে তুল্যমূল্য বিচার। একটু এদিক থেকে ওদিক হল কি রেওয়াজি খতম।

বাজারে গিয়ে একটু নজর রাখলেই খাসি কেনার চার ধরনের খদ্দের চোখে পড়ে। অন্তত আমার চোখে পড়েছে।

আনাড়ি বাজার— যাদের মুখ দেখেই মনে হয় ‘কেন এই লাইনে দাঁড়িয়ে আছি?’ বাঁ হাতে কোনওমতে ব্যাগটা ঝুলিয়ে ডান হাতে ক্রমাগত মোবাইল খেঁটে চলে কিংবা কাউকে ফোন করে চলে। যখন লাইনে তাঁর টার্ন আসে তখন ‘সাড়ে সাতশো মাংস দিও তো’ বলে আবার মোবাইলে ডুবে যায়। মাংস বিক্রেতা বাঁকা হাসি হাসেন। লাইনে বাকি সবার ঠোঁটে সে হাসি ছড়িয়ে যায়। ‘ব্যাটা আনাড়ি’ মাংস কিনতে জানে না।

ব্যস্ত বাজার— এরা ‘দাদা একটু আমার লাইনটা রাখবেন’ বলে গোটা বাজার করে যখন ফেরেন তখন যাকে বলেছিলেন তিনি কখন তাঁর কাজ সেরে চলে গেছেন কে জানে। বাকিরা তাঁকে

লাইনের মাঝে ঢুকতে দেয় না। বেচারা খানিক লাইনের শেষে দাঁড়িয়ে আবার কিছু মনে পড়ে যায়। আবার ছুটে বেরিয়ে পড়ে। শেষ অবধি এদের কী হয় আমার জানা নেই।

বারফাটাই বাজার— লাইনে দাঁড়িয়ে মাংস নিয়ে নানা আলোচনা করে। সে কোথায় কোন্ পিকনিকে একাই একশো কেজি খাসির ব্যবস্থা করেছিল, মালদায় কোন্ দোকানে এমন খাসি পাওয়া যায়, যা সত্যিকারের হিডেন জেম, কীভাবে খাসি ও পাঁঠার মাংস রান্নার পর দেখলেই চেনা যায় ইত্যাদি বিবিধ বিষয়ে বিস্তার জ্ঞান দিতে থাকেন। লাইনের কেউ কেউ মাথা নাড়েন, কেউ কেউ বিরক্ত হয়।

দুঁদে বাজার— প্রতি লাইনে বড়জোর একজন কি দুইজন এমন ক্রেতা পাবেন। ভাল করে নজর করলেই এদের দেখতে পাবেন। মুখে কোনও কথা নেই, চোখে শিকারি বাঘের দৃষ্টি, লাইন এগোনো মাত্র ঈগলের ক্ষিপ্রতা। অর্জুনের মতো দৃষ্টি ঝুলে থাকা কাটা খাসির দিকে। এক একজন খদ্দের যাচ্ছেন, আর বিড়বিড় করে তিনি কি যেন হিসেব করছেন। নিজের সময় এলে ব্যারিটোন ভয়েসে বলবেন, ‘উইঁ এটা না। পাশেরটা ধর’। তাঁর গলায় কেঁপে ওঠে কসাইও।

একেবারে দক্ষ সার্জনের প্রিশিশনে তিনি বলে যেতে থাকেন সামনের ডানদিকের রানের ঠিক কতটা কেটে তারপর সিনায় হাত লাগাতে হবে। চাপের দিকের মাংস কেমন ভাবে ঝুলিয়ে দিতে হবে এক লহমায়। এরা কখনও মাংসের ওজন বলেন না। ফলে তিনি ঠিক কতটা মাংস নেবেন তা ব্যোমকেশের রহস্য গল্পের চেয়েও বড় রহস্য। সবশেষে মেটের কিছুটা আর সাদা চর্বি কাটিয়ে যখন ওজনে চাপাতে বলেন, ততক্ষণে লাইনের সবাই তো বটেই, মাংসওয়ালা নিজেও ক্লাস্ত। মেজর অপারেশনের পরে ডাক্তাররা যেমন হন। এই ক্রেতার আবার প্লাস্টিকের থলিতে মাংস নেন না। খবরের কাগজেও না। দোকানি সেটা জানেন। গোপন ড্রয়ার থেকে বেরিয়ে আসে পরিষ্কার ব্রাউন পেপার। তাতে মুড়ে মাংস যাত্রা করে হেঁশেলের দিকে।

তবে মাংস কেনা বলতে যারা শুধুই মাংস কেনা জানেন, তারা কিস্যু জানেন না। মাংস কেনা হলেই গোটা মশলা, স্টার অ্যানিস, জায়ফল, জয়ত্রি আর পেঁয়াজ, আদা, রসুন বেছে কেনার পালা। এই আপেলের মতো পেঁয়াজ রাজদার আগে যে কতজন কাউকে না জানিয়ে ব্যাগবন্দি করেছেন, তার ইয়ত্তা নেই।

ইদানীং ফুড ব্লগাররা নলির পিসকে একেবারে ডেলিকেসি বানিয়ে দিয়েছেন। কিন্তু বনেদি রান্নায়

চাপ আর সিনার সুরু সুরু হাড়ের যে মহাছায়া, তা এরা কবে বুঝবে কে জানে? টিমে আঁচে সুসিদ্ধ মাংস, অল্প গলে যাওয়া আলু আর লালচে তেলে জবজবে তেজপাতার ওঠানামা যে দেখল না, সে আর কী দেখল? প্রেশার কুকার যখন আসেনি, তখন হাঁড়ি বা কড়াইতেই মাংস রাখা হত, আর অনেক সময় সুসিদ্ধ হবার জন্যে তাতে ফেলে দেওয়া হত পেঁপে। সাধনা মুখোপাধ্যায়ের রান্নার বইয়ে ‘রোববারের আলু পেঁপে দেওয়া মাংসের ঝোল’ নামে একটি পদ পাচ্ছি। পরে পাঁঠার মাংস রান্নার একটি অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ হয়ে গেল প্রেশার কুকার। শান্তিনিকেতনে যাবার সময়ই শুনেছিলাম আর যাই করুন আরহানির খাসির মাংসটা মিস করবেন না। আগে থেকে ফোনে অর্ডার দিতে হয়। একেবারে ঘরোয়া পরিবেশ। খেয়ে এস তারপর বলবে। বড়দের কথা অমান্য করতে নেই। অর্ডার দিয়ে পৌঁছে গেসলাম আর তারপর যে খেলাম তা বলাই বাহুল্য। সেই মাংসও অবশ্য গোটা মশলা দিয়ে প্রেশার কুকারে রান্না হয়।

ষষ্ঠ শতক অবধি হিন্দুদের মধ্যে কিন্তু পাঁঠার মাংসের চল তেমন ছিল না। বরং অপবিত্র রেওয়াজ বলে ধরা হত। বাঙালিরাই প্রথম পাঁঠার মাংসের স্বাদ এ দেশকে চিনিয়েছে। সেসময় তাদের দ্বিতীয় শ্রেণির হিন্দু ধরা হয়েছিল ধর্মের নিরিখে। কারণ, যে সংস্কারপন্থী হিন্দুরা এই বাঙালি হিন্দুদের দ্বিতীয় শ্রেণি বলতেন, তাঁরাই বলেছেন, সবচেয়ে কঠিন হল স্বাদেদ্রিয়কে জয় করা। শ্রীহর্ষ রচিত

‘নিষাদ চরিত’ মহাকাব্যে বারো শতকের বাঙালির খাদ্যরীতির বিস্তার বর্ণনা পাওয়া যায়। এই কাব্যে নল আর দময়ন্তীর বিয়ের অনুষ্ঠানে পাঁঠার সুস্বাদু ঝোলের স্পষ্ট উল্লেখ আছে। কবি মুকুন্দ চক্রবর্তী ‘চণ্ডীমঙ্গল’ কাব্যে নিখুঁত বর্ণনা দিয়েছেন, ফুল্লরা কালকেতুর জন্য বিভিন্ন পদের সঙ্গে পাঁঠার মাংস রান্না করতেন। ১৬৫০-এর পর থেকে মুঘল এবং ইউরোপিয়ান দ্বারা বাঙালিরা খুবই প্রভাবিত হয়। অষ্টাদশ শতকে ‘ভদ্রলোক বাঙালি’-র সৃষ্টি হয়। যাঁরা মুঘলদের পৃষ্ঠপোষকও ছিলেন এবং আধুনিক বাঙালির সৃষ্টি এই সময় থেকেই। পেঁয়াজ, রসুন দিয়ে মাংস রান্না সেই সময় থেকে শুরু হয়। নানারকম মশলার মিশ্রণ ঘটে মাংসের ঝোলে। বাঙালি হিসেবে ঝালে-ঝোলে-অম্বলে রবীন্দ্রনাথ। তাঁর সময় ঠাকুরবাড়িতে ‘পাঁঠার বাংলা’ নামক এক পদের উল্লেখ আছে। কবিগুরু মৃত্যুর আগে কালিম্পং থেকে জোড়াসাঁকোতে আসেন ক্লাস্ত, অবসন্ন শরীর নিয়ে। এই বিশেষ পাঁঠার মাংস তাঁর খাদ্যতালিকায় ছিল। এই মেনু বাঙালির খাদ্যতালিকায় অবলুপ্ত।

একটা সত্যি ঘটনা দিয়ে শেষ করি। ২০২১ সালের ৪ ডিসেম্বর সংবাদ প্রতিদিন পত্রিকায় অদ্ভুত একটা খবর বেরিয়েছিল। হেডিং— ‘আমি না খাসির মাংস?’ স্ত্রীকে বেছে নিতে বললেন নিরামিষাশী স্বামী। তাতে দেখতে পাচ্ছি এক ভদ্রলোক বলছেন ‘আমি একজন খাঁটি নিরামিষাশী। এমন এক জাতির মেয়েকে বিয়ে করেছি, যারা সম্পূর্ণ

নিরামিষাশী। কিন্তু সম্প্রতি সে স্বীকার করেছিল, মাটন তার দারুণ প্রিয়। লুকিয়ে লুকিয়ে বাইরে গিয়ে সে মাটন খেয়েও আসে। তবুও সে যেহেতু খুব সুন্দরী, আমি তাকে একটা সুযোগ দিতে চেয়েছিলাম। কিন্তু শর্ত ছিল সে আর মাটন মুখে তুলতে পারবে না।’ কিন্তু মজার ব্যাপার তাঁর স্ত্রী এখনও লুকিয়ে মাটন খেয়ে আসে। তাঁর কথায়, ‘সে স্বীকারও করে নিয়েছে যে মাটন ছাড়া সে বাঁচতে পারবে না। এই পরিস্থিতিতে আমি আরও একবার ওকে ক্ষমা করে দিতে চাই। কিন্তু এবার ওকে একটা হুঁশিয়ারি দিয়েছি। বলেছি, মাটন নাকি আমি? তোমাকে এর ভিতর থেকে বেছে নিতে হবে।’ স্ত্রী কি বেছেছেন জানি না তবে মানতেই হবে এ এক আশ্চর্য ত্রিকোণ প্রেম। যেখানে এক পুরুষ ও একটি পাঁঠার মধ্যে থেকে একজনকে বেছে নিতে হবে এক মহিলাকে।

অতএব পাঁঠার জয় হউক।



কৌশিক মজুমদার



বিজ্ঞাপন ও পাবলিকেশন জগতের প্রবাদপ্রতিম ব্যক্তিত্ব কল্যাণেশ্বর সরকার

সকলের প্রিয় ভাইদা-র আকস্মিক অকাল
প্রয়াণে আমরা গভীর শোকাহত।
হ্যাংলা হেঁশেল-র পক্ষ থেকে ভাইদার
আত্মার শান্তি কামনা করছি।

~ চাখ লে ~ INDIA

রাজস্থান

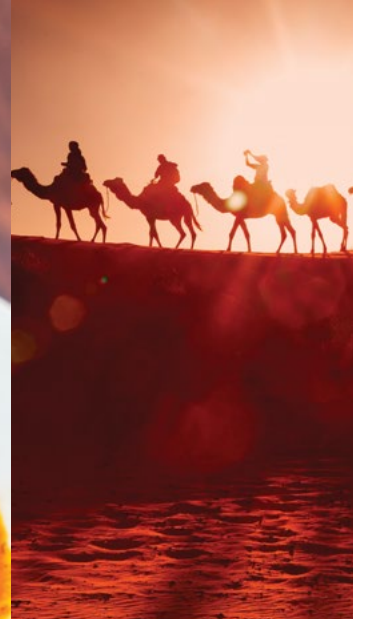


শেফ অনিন্দ্য দাশগুপ্ত
হলিডে ইন এক্সপ্রেস,
এয়ারপোর্ট

লাল মাস

উপকরণঃ- মাটন (৫০০ গ্রাম), পেঁয়াজ (বিরিবিরি করে কাটা), ঘি বা সর্ষের তেল (৪ টেবল চামচ), কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো (২-৩ টেবল চামচ), শুকনো লঙ্কা (৫-৬টি), আদা বাটা (১ টেবল চামচ), রসুন বাটা (১ টেবল চামচ), ফেটানো টকদই (১ কাপ), হলুদ, গোটা জিরে (১ চামচ), লবঙ্গ (৪-৫টি), ছোট এলাচ (৩টি), দারচিনি (১টি), তেজপাতা (২টি), নুন, ধনে গুঁড়ো (১ চামচ), গরম মশলা (আধ চামচ), ধনেপাতা।

প্রণালীঃ- একটা পাত্রে মাটন নিয়ে হলুদ, নুন, আদা বাটা, রসুন বাটা দিয়ে ম্যারিনেট করে ২ ঘণ্টা রাখুন। কড়াই আঁচে বসিয়ে তেল গরম হতে দিন। তেল থেকে ধোঁয়া ছাড়তে শুরু করলে আঁচ কম করে ওর মধ্যে দিন গোটা জিরে, তেজপাতা, এলাচ, লবঙ্গ ও দারচিনি। সাঁতলে নিয়ে পেঁয়াজ ভেজে নিন সোনালি রং করে। লঙ্কা দিন এবং বাকি আদা বাটা, রসুন বাটা দিয়ে অল্প সাঁতলে মিনিটখানেক পরে দিন কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো এবং ধনে গুঁড়ো। ভালভাবে মিশিয়ে নিয়ে ম্যারিনেট করে রাখা মাটন দিয়ে দিন। আঁচ বাড়িয়ে মাঝে মাঝে নাড়াচাড়া করে মাংস রাঁধুন। মাংস কষে এলে আঁচ কমিয়ে দিন। ফেটানো টকদই মিশিয়ে নাড়াচাড়া করে নিন। এবারে জল দিয়ে ঢাকনা বন্ধ করে নিভু আঁচে 'স্লো কুক' করুন। মাঝে মধ্যে ঢাকনা খুলে নেড়ে নিন। প্রয়োজন হলে জল মেশাবেন। মাংস সেদ্ধ হয়ে গেলে নুন আর গরম মশলা গুঁড়ো ছড়িয়ে কিছুক্ষণ রাখুন আঁচে। ধনেপাতা কুচি ছড়িয়ে নামিয়ে নিন।



৫০

বছর ধরে আপনাদের পরিষেবায়

Qwality খাবার মানেই
Quality ক্যাটারার



Quality Caterers

—Your Cuisine Partner—

Serving you since 1974

- Family Occasions
- Corporate Catering
- Social Gatherings
- Corporate Events
- Bento Catering (Food Box)
- Residential Occasions

Best Catering Services

ABP Ananda, Khaibar Pass, 2019

Official Caterer - Reliance Cup, Kolkata

Official Caterer - MRF World Series, Jawaharlal Nehru Gold Cup, Kolkata

+9198308 47597 qualitycaterers.kol@gmail.com 9A Chowringhee Terrace,
Kolkata 700020



মাটন সারু

উপকরণঃ- হাড়-সহ মাটনের টুকরো (৫০০ গ্রাম), হলুদ (আধ চামচ), পেঁয়াজ কুচি (১টি), আদা-রসুন বাটা (১ চামচ), নুন, গরম জল (৫ কাপ)।
 মশলার উপকরণঃ- তেল, নারকেল কোরা (২ টেবল চামচ), মাঝারি পেঁয়াজ কুচি (১টি), টমেটো কুচি (১টি), শুকনো লঙ্কা (৩টি), গোটা ধনে (১ টেবল চামচ), গোটা জিরে (আধ চামচ), মৌরি (১ চামচ), গোটা গোলমরিচ (৪-৫টি), এলাচ, দারচিনি, লবঙ্গ।
 ফোড়নের উপকরণঃ- ঘি বা তেল (১ টেবল চামচ), গোটা সর্ষে (১ চামচ), খেঁতো করা রসুন কোয়া (২-৩টি), কারিপাতা, শুকনো লঙ্কা গুঁড়ো (১ চামচ)।

প্রণালীঃ- প্রেশার কুকারে মাংসের সঙ্গে গরম জল, হলুদ, পেঁয়াজ কুচি, আদা-রসুন বাটা আর নুন দিয়ে ৪-৫টা সিটি দিয়ে মাংস সেদ্ধ করে রাখুন। মাটন সেদ্ধ হয়ে এলে ব্রথ বা মাংস সেদ্ধ করা জল আলাদা করে রাখুন। সেদ্ধ মাটন আলাদা করে রাখুন। মশলা বানানোর জন্যে কড়াইতে সর্ষের তেল বা ঘি গরম করে ওর মধ্যে দিন নারকেল কোরা ও পেঁয়াজ কুচি এবং সোনালি করে পেঁয়াজ ভেজে তুলে রাখুন। ওই কড়াইতে টমেটো কুচি দিন ও নরম হয়ে আসা পর্যন্ত রান্না করুন। শুকনো লঙ্কা, গোটা ধনে, জিরে, মৌরি, গোটা গোলমরিচ, দারচিনি, লবঙ্গ, এলাচ একসঙ্গে শুকনো খোলায় ভেজে নিয়ে বা ড্রাই রোস্ট করে ঠান্ডা করে গুঁড়িয়ে নিন। অল্প জল মিশিয়ে মিহি পেস্ট বানিয়ে রাখুন।

সারু বানানোর প্রণালীঃ- ডেকচি আঁচে বসিয়ে মাটনের ব্রথ দিন ওর মধ্যে। তার সঙ্গে মেসান ড্রাই রোস্ট মশলার মিশ্রণ। সেদ্ধ করে রাখা মাটন দিয়ে মিনিট দশ আঁচে রান্না হতে দিন। অন্য পাত্রে ঘি বা তেল গরম করে গোটা সর্ষে ফোড়ন দিন। ভেজে নিয়ে শুকনো লঙ্কা দিয়ে দিন। কষা মাংসের ওপর সারু ঢেলে দিন।

মাটন রোগান জোশ

মাংস ম্যারিনেশনের উপকরণঃ- হাড়-সহ খাসির মাংস (৫০০ গ্রাম), ফেটানো দই (আধ কাপ), হলুদ গুঁড়ো (১ চা-চামচ), নুন (১ চা-চামচ)।

কারি তৈরির উপকরণঃ- সর্ষের তেল বা ঘি (৩ টেবল চামচ), এলাচ (২-৩টি), লবঙ্গ (২-৩টি), দারচিনি (১টি), তেজপাতা (১টি), জিরে (১ চা-চামচ), পেঁয়াজ (২টি সরু করে কাটা), আদা-রসুন বাটা (১ চা-চামচ), কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো (২ টেবল চামচ), মৌরি গুঁড়ো (১ চা-চামচ), শুকনো আদা গুঁড়ো (১ চা-চামচ), জল (দেড় কাপ) (প্রয়োজনে সামান্য কমবেশি লাগতে পারে), নুন (স্বাদমতো), ধনেপাতা কুচি (সাজানোর জন্য)।

প্রণালীঃ- প্রথমে একটি পাত্রে পরিষ্কার করে রাখা খাসির মাংসের সঙ্গে দই, হলুদ এবং নুন ভাল করে মাখিয়ে কমপক্ষে ৩০ মিনিট ফ্রিজে রেখে দিন। এরপর আঁচে একটি প্যান গরম করে তাতে সর্ষের তেল অথবা ঘি ঢালুন। সর্ষের তেল বা ঘি গরম হলে আঁচ কমিয়ে তাতে এলাচ, লবঙ্গ, দারচিনি, তেজপাতা ও জিরে দিন। তারপর সামান্য নাড়তে থাকুন। সুন্দর গন্ধ বের হলে পেঁয়াজ কুচি দিয়ে দিন। পেঁয়াজের রঙ বাদামি হয়ে আসলে তাতে আদা-রসুন বাটা দিন। এরপর সামান্য নাড়াচাড়া করে আঁচ কমিয়ে মৌরি গুঁড়ো, আদা গুঁড়ো ও কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো দিন। মিনিট খানেক নাড়াচাড়া করে এতে ম্যারিনেট করা মাংস দিন। আঁচ মাঝারি রেখে মাঝে মাঝে নাড়তে থাকুন, যতক্ষণ না ভালভাবে সেদ্ধ হয়ে মশলা থেকে তেল বের হয়ে আসে। মশলা থেকে তেল ছেড়ে আসলে আঁচ কমিয়ে জল ঢেলে ১ ঘণ্টা থেকে ৪৫ মিনিট ঢেকে রাখুন। মাংস নরম এবং গ্রেভি ঘন হলে আঁচ থেকে নামিয়ে ধনেপাতা কুচি দিয়ে সাজিয়ে সাদা ভাত বা নানের সঙ্গে পরিবেশন করুন।





হায়দরাবাদি মাটন কোর্মা

উপকরণঃ- হাড়-সহ খাসির মাংস (৫০০ গ্রাম), ফেটানো দই (আধ কাপ), মাঝারি পেঁয়াজ (২টি) (কেটে নিয়ে বেরেস্কা বানিয়ে রাখুন), আদা-রসুন বাটা (২ টেবল চামচ), নুন (স্বাদমতো), ঘি বা তেল (২ টেবল চামচ), এলাচ (৩-৪টি), দারচিনি (১টি), জিরে (১ চা-চামচ), তেজপাতা (২টি), হলুদ গুঁড়ো (১ চা-চামচ), লঙ্কা গুঁড়ো (১ চা-চামচ), গরম মশলা (স্বাদমতো), কাজু (৮-১০টি পেস্ট বানিয়ে রাখুন), জল (দেড় কাপ) (প্রয়োজনে সামান্য কমবেশি লাগতে পারে), নারকেল দুধ (৪ টেবল চামচ অথবা স্বাদমতো, সামান্য বেশিও নিতে পারেন), ধনেপাতা কুচি ও কাঁচালঙ্কা (সাজানোর জন্য)।

প্রণালীঃ- একটি পাত্রে মাটন, দই, হলুদ গুঁড়ো, লঙ্কা গুঁড়ো ও নুন একসঙ্গে মিশিয়ে আধ ঘণ্টা ফ্রিজে রেখে দিন। অন্যদিকে একটি প্যানে ঘি বা তেল গরম করে তাতে এলাচ, লবঙ্গ, দারচিনি, জিরে ও তেজপাতা দিয়ে নাড়াচাড়া করে আদা ও রসুন বাটা দিয়ে হালকা ভেজে নিন। মশলা ভাজা হলে আঁচ মাঝারি রেখে ম্যারিনেট করা মাটন দিয়ে ঢেকে দিন। সামান্য সেদ্ধ হলে এতে কাজু বাটা, নারকেল দুধ ও স্বাদমতো নুন দিয়ে ২ থেকে ৩ মিনিট রান্না করুন। মশলা থেকে তেল ছেড়ে এলে মাংস সেদ্ধ হওয়ার জন্য তাতে জল ঢেলে ৪৫ থেকে ৫০ মিনিট ঢেকে রাখুন। তবে খেয়াল রাখবেন এই সময় আঁচ যেন অবশ্যই কম থাকে। শেষে গরম মশলা ও পেঁয়াজের বেরেস্কা ছিটিয়ে আরও ৫ মিনিট রাখুন। তারপর আঁচ থেকে নামিয়ে একটি পাত্রে ধনেপাতা কুচি ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন হায়দরাবাদি মাটন কোর্মা।

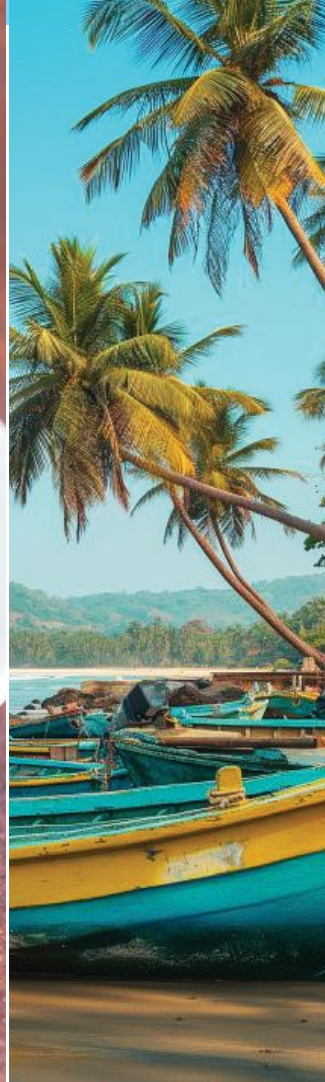
গোয়া

মাটন ভিন্ডালু

উপকরণঃ- মাটন (৫০০ গ্রাম) (মাঝারি টুকরো করে কাটা), বড় পেঁয়াজ (২টি) (সরু করে কাটা), বড় টমেটো (২টি পিউরি), তেল (২ টেবল চামচ), ভিনিগার (১ টেবল চামচ), আদা-রসুন বাটা (২-৩ টেবল চামচ), শুকনো লক্ষা বাটা (স্বাদমতো), হলুদ গুঁড়ো (১ চা-চামচ), লক্ষা গুঁড়ো (স্বাদমতো), জিরে (১ টেবল চামচ), ধনে গুঁড়ো (১ টেবল চামচ), গরম মশলা (১ চা-চামচ), মাঝারি আলু (১-২টি) (খেসা ছাড়িয়ে কিউব করে কাটা), জল (১ কাপ), ধনেপাতা কুচি (সাজানোর জন্য)।

ভিন্ডালু মশলার উপকরণঃ- গোটা সর্ষে (১ টেবল চামচ), জিরে (১ টেবল চামচ), মেথি (১ টেবল চামচ), লবঙ্গ (২-৩টি), গোটা গোলমরিচ (২-৩টি), দারচিনি (১টি), এলাচ (২টি), ভিনিগার (২ টেবল চামচ)।

প্রণালীঃ- আঁচে প্যান গরম করে গোটা সর্ষে, জিরে, মেথি, লবঙ্গ, গোটা গোলমরিচ, দারচিনি ও এলাচ হালকা আঁচে ভেজে গ্রাইন্ডারে গুঁড়ো করে তাতে ভিনিগার মিশিয়ে এক পেস্ট তৈরি করে রাখুন। অন্যদিকে একটি পাত্রে মাটনে হলুদ গুঁড়ো, লক্ষা গুঁড়ো ও ভিন্ডালুর অর্ধেক পেস্ট মিশিয়ে ২-৩ ঘণ্টা ফ্রিজে রেখে দিন। এরপর আঁচে প্যান গরম করে তেল দিন। গরম হলে হালকা আঁচে পেঁয়াজ কুচি ভাজুন। পেঁয়াজের রং বাদামি হয়ে আসলে তাতে আদা-রসুন বাটা দিয়ে মিনিটখানেক ভেজে টমেটো পিউরি ও বাকি ভিন্ডালুর পেস্ট দিয়ে আবারও ভাল করে নাড়াচাড়া করুন। মশলা থেকে তেল ছেড়ে আসলে ম্যারিনেট করে রাখা মাটন দিয়ে জোরালো আঁচে ৫ থেকে ৭ মিনিট রান্না করুন। শেষে ভিনিগার, আলুর টুকরো ও জল দিয়ে ভালভাবে নেড়ে মাঝারি আঁচে ৫০ মিনিট থেকে ১ ঘণ্টা ঢেকে রাখুন। মাংস সোন্দা না হলে প্রয়োজনে আরও জল দিয়ে আবারও ৫-১০ মিনিট ঢেকে অপেক্ষা করুন। এরপর মাটন সোন্দা হলে গরম মশলা ও নুন মিশিয়ে অল্প নাড়াচাড়া করে আঁচ থেকে নামিয়ে একটি পাত্রে ঢেলে রাখুন। শেষে ধনেপাতা কুচি দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন মাটন ভিন্ডালু।



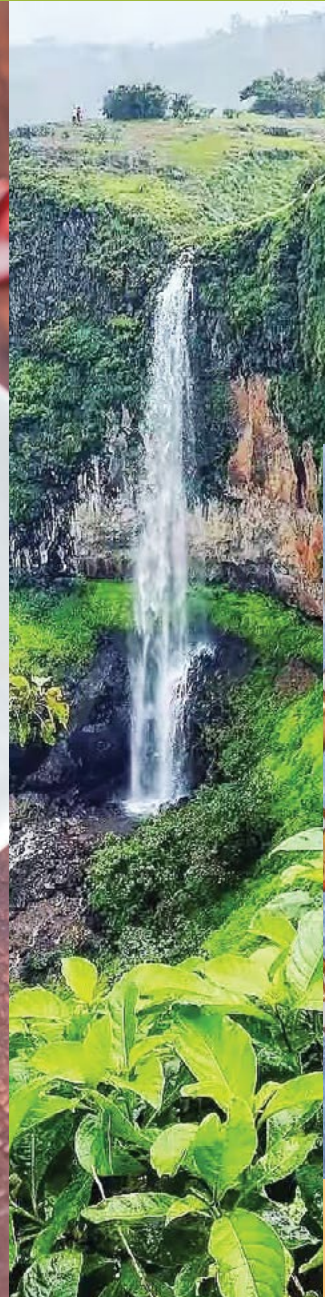
এই ছবিটা প্রচ্ছদেও দৃশ্যমান

মহারাষ্ট্র

মাটন কোলাপুরি

উপকরণঃ- তিল (২ টেবল চামচ), গোটা ধনে (২ টেবল চামচ), জিরে (১ টেবল চামচ), মৌরি (১ টেবল চামচ), শুকনো লক্ষা (৪-৫টি) (স্বাদমতো), নারকেল কুচি, গোলমরিচ (১ চা-চামচ), দারচিনি (১টি), লবঙ্গ (৩-৪টি), এলাচ (২টি), মাটন (৫০০ গ্রাম) (মাঝারি টুকরো করে কাটা), বড় পেঁয়াজ (২টি, সরু করে কাটা), বড় টমেটো (২টি পিউরি), আদা-রসুন বাটা (২ টেবল চামচ), লক্ষা গুঁড়ো (স্বাদমতো), গরম মশলা (১ চা-চামচ), তেল (২ টেবল চামচ)।

প্রণালীঃ- মশলা বানানোর জন্য আঁচে প্যান গরম করে তাতে নারকেল কুচি বাদামি রঙে ভেজে পাত্রে তুলে রাখুন। তারপর ওই একই প্যানে তিল, ধনে, জিরে, মৌরি, শুকনো লক্ষা, গোলমরিচ, দারচিনি, লবঙ্গ ও এলাচ ভাল করে নেড়েচেড়ে তাতে ভাজা নারকেল দিয়ে গ্রাইন্ডারে গুঁড়ো করে কোলাপুরি মশলা তৈরি করে নিন। অন্যদিকে মাটনে হলুদ গুঁড়ো ও আদা-রসুন বাটা মাথিয়ে ১ ঘণ্টা ফ্রিজে রেখে দিন। একটি প্যানে তেল গরম করুন এবং তাতে পেঁয়াজ বাদামি করে ভেজে নিয়ে আদা-রসুন বাটা দিয়ে মিনিটখানেক ভাজুন। ভাজা হয়ে গেলে তাতে টমেটো পিউরি এবং কোলাপুরি মশলা দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। মশলা থেকে তেল ছেড়ে আসলে ম্যারিনেট করা মাটন দিন এবং ৭ মিনিট জোরালো আঁচে রান্না করুন। তারপর আঁচ কমিয়ে তাতে ১ থেকে ২ কাপ জল দিয়ে ৪৫ থেকে ৫০ মিনিট ঢেকে রাখুন। মাংস সেক্ব হলে গরম মশলা ও নুন মিশিয়ে আরও মিনিট পাঁচেক আঁচে রেখে নাড়াচাড়া করুন। শেষে আঁচ বন্ধ করে একটি পাত্রে ঢেলে পরিবেশন করুন মাটন কোলাপুরি।



ভুখ কা ইলাজ



শর্মিষ্ঠা দে

বারবিকিউ চিকেন স্যালাড

উপকরণঃ- চৌকো করে কাটা চিকেন (২ কাপ), বারবিকিউ সস (আধ কাপ), শসা (১টি), টমেটো (১টি), ডিম সেক্স (৩টি), অ্যাভোকাডো (১টি), ইয়েলা কর্ন (১ কাপ), শেডার চিজ (১ কাপ) (গ্রেট করা), বিটনুন, গোলমরিচ, লেটুস, হানি মাস্টার্ড ড্রেসিং, অলিভ অয়েল (১ টেবল চামচ)।

প্রণালীঃ- চিকেনের টুকরো নুন, গোলমরিচ, অলিভ অয়েল, বারবিকিউ সস দিয়ে ম্যারিনেট করে ১ ঘণ্টা রাখুন। ওভেনে বারবিকিউ বা গ্রিল করে নিন। এবার একটি বোলে টুকরো করে কাটা শসা, টমেটো, অ্যাভোকাডো, কর্ন, চিজ, নুন, গোলমরিচ, হানি মাস্টার্ড ড্রেসিং দিয়ে টস করে নিন। সার্ভিং প্লেটে ঢেলে, ওপরে দিয়ে বারবিকিউ করা চিকেন দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



গ্রিক স্টাইল চিকেন স্যালাড

উপকরণঃ- চিকেন ব্রেস্ট পিস (২টি), লেবুর রস (১টি লেবুর), অলিভ অয়েল (২ টেবল চামচ), মধু (১ টেবল চামচ), রসুন কুচি (১টি), রোজমেরি (২ টেবল চামচ), গোটা সর্ষে (১ টেবল চামচ), গোলমরিচ, বেগুন (১টি) (সরু করে কাটা), পালং শাক (১ আঁটি), টমেটো (কয়েকটি), পেঁয়াজ (১টি), ফেটা চিজ (১০০ গ্রাম), এক্সট্রা ভার্জিন অলিভ অয়েল (১/৪ কাপ)।

প্রণালীঃ- চিকেনের টুকরোগুলো সরু করে কেটে নিন। লেবুর রস, অলিভ অয়েল, মধু, নুন, গোলমরিচ, রসুন, রোজমেরি, সর্ষে দিয়ে মেখে ৩-৪ ঘণ্টা রেখে দিন। ফ্রাইং প্যানে এক্সট্রা ভার্জিন অলিভ অয়েল দিয়ে বেগুনগুলো ভেজে নিন। পেপার টাওয়ারে রেখে তেল শুকিয়ে নিন। ওই ফ্রাইং প্যানে চিকেন ভাল করে ভেজে নিন। এরপর তুলে নিয়ে তাতে ম্যারিনেটেড দিয়ে ভাজুন। বড় প্ল্যাটারে পালং শাক (হালকা ব্লাঞ্চ করা) দিন ও ওপরে ভাজা বেগুন, ভাজা চিকেন, টমেটো, স্লাইস করে কাটা পেঁয়াজ, ফেটা চিজ দিন। ম্যারিনেট করা অলিভ অয়েলের মিস্কাচার ওপরে ছড়িয়ে তৎক্ষণাৎ পরিবেশন করুন।

আফগান ল্যান্স শোরবা

উপকরণঃ- তেল (১/৪ কাপ), পেঁয়াজ (২টি), রসুন (১টি), ল্যান্স (১ কিলো), নুন (২ টেবল চামচ), হলুদ (১ চা-চামচ), টমেটো (২টি), লঙ্কা (৪টি), আলুবোখরা (৬টি), শালগম (২টি), আলু (২টি), গোলমরিচ, মটরশুঁটি।

প্রণালীঃ- প্যানে তেল দিন। এতে পেঁয়াজ, রসুন কুচি দিন। ভাল করে কষিয়ে এতে মাংস, নুন, হলুদ দিন। ভাল করে কষিয়ে টমেটো কুচি, আলুবোখরা ও লঙ্কা কুচি এতে দিন। আবার ৫ মিনিট রান্না করুন। তারপর টুকরো করা শালগম, আলু দিন। এবার জল দিন (গরম জল দেবেন)। গোলমরিচ দিয়ে সেদ্ধ করুন যতক্ষণ না মাংস নরম হয়। নামানোর আগে মটরশুঁটি দিয়ে নামিয়ে নিন। (মটরশুঁটি ইচ্ছেমতো ব্যবহার করতে পারেন)। গরমাগরম আফগান ব্রেড বা নানের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



চিকেন স্তু

উপকরণঃ- মাখন (১ টেবল চামচ), সাদা তেল (১ টেবল চামচ), চিকেন (১ কিলো) (ব্রেস্ট, থাই, ড্রামস্টিক), নুন, গোলমরিচ, গাজর (১টি), বিনস্ (১০০ গ্রাম), রসুন কুচি (১টি), ময়দা (২ টেবল চামচ), চিকেন স্টক (২ কাপ), টমেটো পিউরি (২ টেবল চামচ), পার্সলে, তেজপাতা (২টি)।

প্রণালীঃ- প্যানে মাখন, সাদা তেল গরম করুন। চিকেন নুন, গোলমরিচ মাখিয়ে রেখে দিন। এবার গরম মাখন-তেলের মধ্যে চিকেনের টুকরোগুলো বাদামি করে ভেজে তুলুন। ওই তেলে এবার রসুন দিন। হালকা ভাজা হলে গাজর, বিনস্ দিয়ে দিন। ২ কাপ জল দিয়ে ফুটতে দিন। এবার দিন ভাজা চিকেন। চিকেন সেদ্ধ হলে ময়দা আধ কাপ জলে গুলে দিয়ে দিন। ফুটে ঝোল ঘন হলে পার্সলে পাতা ছড়িয়ে নামিয়ে নিন। ব্রেডের সঙ্গে গরমাগরম পরিবেশন করুন।





শীতে মাংস



শুভা চক্রবর্তী

গোবি মাটন

উপকরণঃ- মাটন (৩০০ গ্রাম), পেঁয়াজ বাটা (২টি, মাঝারি), আদা বাটা (দেড় বড় চামচ), রসুন বাটা (দেড় বড় চামচ), হলুদ গুঁড়ো (১ চা-চামচ), লঙ্কা গুঁড়ো (দেড় চা-চামচ), ধনে গুঁড়ো (২ বড় চামচ), সর্ষের তেল (প্রয়োজনমতো), ফুলকপি (ছোট) (১টি), গোটা কাঁচালঙ্কা (৩-৪টি), ধনেপাতা কুচি (আধ কাপ), গুঁড়ো দুধ (৪ বড় চামচ), ঘি (১ বড় চামচ), গরম মশলা গুঁড়ো (১ বড় চামচ), নুন-চিনি (স্বাদমতো), তেজপাতা ও গোটা জিরে (ফোড়নের জন্য)।

প্রণালীঃ- প্রথমে মাংসের টুকরো পরিষ্কার করে তাতে অর্ধেক পেঁয়াজ বাটা ও আদা-রসুন বাটা, অল্প সর্ষের তেল মাখিয়ে ৩০ মিনিট ম্যারিনেট করে রাখুন। এবার কড়াইতে সর্ষের তেল দিয়ে ফুলকপির টুকরো নুন, হলুদ মাখিয়ে গরম তেলে হালকা ভেজে তুলে নিন। এবার ওই তেলে গোটা জিরে ও তেজপাতা ফোড়ন দিন। সুগন্ধ বেরোলে তাতে বাকি অর্ধেক পেঁয়াজ বাটা, আদা-রসুন বাটা দিন। একটু কষানো হলে ম্যারিনেট করা মাংস দিয়ে দিন। এবার আস্তে আস্তে সব গুঁড়ো মশলা দিয়ে আবারও একটু কষান। প্রয়োজনমতো জল দিয়ে মাংস সেদ্ধ হতে দিন। মাংস সুসেদ্ধ হয়ে গেলে তাতে ফুলকপি দিয়ে গুঁড়ো দুধ জলে গুলে দিন ও এবার একটু ঢাকা দিয়ে রাখুন। সব জিনিস ভাল করে সেদ্ধ হলে গোটা কাঁচালঙ্কা, ধনেপাতা, ঘি ও গরম মশলা ছড়িয়ে ঢাকা দিয়ে আবারও ১০ মিনিট রাখুন। এরপর আঁচ থেকে নামিয়ে গরম গরম ভাত বা রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন গোবি মাটন।

শালগম মাটন

উপকরণঃ- শালগম (২টি, মাঝারি) (ডুমো করে কাটা), মাটন (৩০০ গ্রাম), আদা, রসুন, কাঁচালঙ্কা বাটা (৪ বড় চামচ), মাঝারি পেঁয়াজ বাটা (২টি), হলুদ গুঁড়ো (১ বড় চামচ), কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো (১ চা-চামচ), লঙ্কা গুঁড়ো (১ চা-চামচ), জিরে গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো (১ চামচ), আলু (২টি) (ডুমো ডুমো করে কাটা), ভাজা মশলা গুঁড়ো করা (২ বড় চামচ) (জয়ত্রি, মৌরি, লবঙ্গ, সাদা মরিচ, বড় এলাচ, দারচিনি), কাজু ও কিশমিশ কুচি (২ চা-চামচ), নুন-চিনি (স্বাদমতো), সাদা তেল ও ঘি (৩ চামচ ও ১ চামচ), দই (২ বড় চামচ)।

প্রণালীঃ- প্রথমে মাটন পরিষ্কার করে ধুয়ে আদা-রসুন বাটা, কাঁচালঙ্কা বাটা ও দই দিয়ে ভাল করে মেখে ২-৩ ঘণ্টা রেখে দিন। (অর্ধেক বাটা মশলা দিয়ে মাখান)। এবার আঁচে কড়াই বসিয়ে সাদা তেল দিন। তেল গরম হলে তাতে প্রথমে আলুর টুকরো, তারপর শালগম টুকরো দিয়ে অল্প ভেজে অন্য পাত্রে তুলে রাখুন। এবার ওই তেলে ম্যারিনেট করা মাংস দিয়ে ভাল করে কষান। এবার এতে অর্ধেক বাটা মশলা দিন। ভাল করে কষানো হলে এবার সব গুঁড়ো মশলা একটি পাত্রে জল দিয়ে গুলে নিয়ে মাংসের মধ্যে দিন। আবারও ভাল করে কষান। এবার স্বাদমতো নুন ও চিনি দিন। তেল ছাড়লে এবার এতে প্রয়োজনমতো জল দিন। এবার মাংস ঢাকা দিয়ে সেদ্ধ হতে দিন। মাংস সেদ্ধ হয়ে গেলে এবার ভেজে রাখা শালগম ও আলু দিন। আবারও ঢাকা দিয়ে রাখুন। সব কিছু ভাল করে মিশিয়ে সেদ্ধ হতে দিন। সুসেদ্ধ হলে টিমে আঁচে আরও ১০ মিনিট রাখুন। এবার অন্য একটি পাত্রে সাদা তেল ১ চা-চামচ, ঘি ১ চা-চামচ গরম হলে তাতে কাজুবাদাম ও কিশমিশ কুচি, ভাজা মশলা গুঁড়ো দিয়ে একটু সঁাতলে নিয়ে এবার ওই রান্না মাংসের ওপরে 'ছক' দিন। ঢাকা দিয়ে আঁচ বন্ধ করে দিন। সুগন্ধ বেরোলে পরিবেশন পাত্রে ঢেলে পোলাও, জিরা রাইস, পরোটার সঙ্গে পরিবেশন করুন শালগম মাটন।



শাগ মুর্গ

উপকরণঃ- চিকেন (৩০০ গ্রাম), পাতিলেবু (১টি), টকদই (২ বড় চামচ), টমেটো কুচি (১টি), মাঝারি পেঁয়াজ কুচি (২টি), আদা-রসুন কুচি (২ বড় চামচ), পালং শাক (১ কাপ), মেথি শাক (১ কাপ), সর্ষে শাক (১ কাপ), পুদিনা পাতা (আধ কাপ), ধনেপাতা কুচি (আধ কাপ), লক্ষা গুঁড়ো (আধ কাপ), হলুদ গুঁড়ো (আধ কাপ), চেরা কাঁচালক্ষা (৪-৫টি), নুন-চিনি (স্বাদমতো), সর্ষের তেল (প্রয়োজনমতো), ঘি (১ বড় চামচ), গরম মশলা (১ চা-চামচ), কিচেন কিং মশলা (১ বড় চামচ), সা-মরিচ গুঁড়ো (আধ চা-চামচ), তেজপাতা (২টি)।

প্রণালীঃ- প্রথমে মাংসে পাতিলেবুর রস দিয়ে ১ ঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। এবার সব শাক পরিষ্কার করে ধুয়ে কেটে ব্লাঞ্চ করে (ভাপিয়ে) নিন। এবার ব্লাঞ্চ করা শাক বেটে নিন। এরপর কড়াইতে সর্ষের তেল দিন। তেল গরম করে তেজপাতা ফোড়ন দিন। এবার পেঁয়াজ, আদা-রসুন কুচি দিন। এবার মাটন দিন আর ভাল করে কষান। এতে একে একে নুন, লক্ষা গুঁড়ো, কাঁচালক্ষা, কিচেন কিং, হলুদ গুঁড়ো দিন। এই সময় ক্রমাগত কষান, যতক্ষণ না মাংস থেকে তেল ছাড়ে। এবার এতে শাক বাটা ও চিনি দিন। শাক বাটা দিয়ে বেশ খানিকক্ষণ কষানোর পর টকদই, পুদিনা পাতা, ধনেপাতা কুচি দিয়ে আবারও ভাল করে মেশান। এবার মাংস সেদ্ধ হলে ওপর থেকে ঘি, গরম মশলা ছড়িয়ে আবারও ঢাকা দিয়ে টিমে আঁচে ১০ মিনিট রাখুন। সবশেষে ওপর থেকে সা-মরিচ গুঁড়ো, টমেটো, আদা কুচি, লাল লক্ষা দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন শাগ মুর্গ বা শাক চিকেন।



কলি মুর্গ

উপকরণঃ- পেঁয়াজকলি কুচি (২৫০ গ্রাম), মাঝারি টমেটো কুচি (১টি), চিকেন ব্রেস্ট বোনলেস (২০০ গ্রাম), মাঝারি পেঁয়াজ কুচি (১টি), পেঁয়াজ বাটা, আদা-রসুন বাটা, কাঁচালক্ষা বাটা (আধ কাপ), লক্ষা গুঁড়ো (১ চা-চামচ), হলুদ গুঁড়ো (আধ চা-চামচ), নুন-চিনি (স্বাদমতো), সাদা তেল (প্রয়োজনমতো), চিকেন মশলা (২ চা-চামচ), পাঁচফোড়ন ও শুকনো লক্ষা (ফোড়নের জন্য)।

প্রণালীঃ- প্রথমে পেঁয়াজকলি ছোট ছোট করে কেটে নিন। চিকেন স্ট্রাইপ করে কেটে নিন। এবার আঁচে কড়াই বসিয়ে সাদা তেল দিন। তেল গরম হলে তাতে পাঁচফোড়ন ও শুকনো লক্ষা ফোড়ন দিন। এতে পেঁয়াজ কুচি দিয়ে দিন। ফোড়ন পেকে সুগন্ধ বেরোলে এবার মাংসের স্ট্রাইপগুলো দিন। একটু কষানো হলে টমেটো কুচি, পেঁয়াজ বাটা, আদা-রসুন বাটা, কাঁচালক্ষা বাটা দিয়ে ভাল করে কষান। প্রয়োজন হলে সামান্য জল দিন। যখন তেল ছেড়ে আসবে তখন পেঁয়াজকলি দিয়ে একটু নেড়ে এর মধ্যে একে একে লক্ষা গুঁড়ো, হলুদ গুঁড়ো, নুন, চিনি, চিকেন মশলা দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে প্রয়োজন হলে সামান্য জল দিয়ে সেদ্ধ হতে দিন। সবকিছু মিশে সেদ্ধ হয়ে গেলে পরিবেশন পাত্রে ঢেলে পরিবেশন করুন কলি মুর্গ।



দিলনে দস্তুরখান বিছায়া



সাবিনা ইমরান

মখমলি শাহি চিকেন

উপকরণঃ- চিকেন (১ কিলো), কাঁচালক্ষা (৪-৫টি), পেঁয়াজ কুচি (১টি), টমেটো (৩টি), সাদা তেল (১ কাপ), মাখন (১ কাপ), জিরে (১ চা-চামচ), আদা-রসুন বাটা (১ টেবল চামচ), ফ্রেশ ক্রিম (২ টেবল চামচ), দই (আধ কাপ), হলুদ, সবুজ ও লাল বেলপেপার, নুন (স্বাদমতো), লক্ষা গুঁড়ো (স্বাদমতো), হলুদ গুঁড়ো (১/৩ চা-চামচ), ধনে গুঁড়ো (২ চা-চামচ), জিরে (১ চা-চামচ), গরম মশলা (১ চা-চামচ)।

প্রণালীঃ- প্রথমে প্যানে তেল ও মাখন গরম করে তাতে কাঁচালক্ষা কুচি দিয়ে ভাল করে ভাজুন। ভাজা হয়ে আসলে পেঁয়াজ ও টমেটো কুচি দিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। অন্য একটি প্যানে বাকি তেল ও মাখন গরম করে তার মধ্যে চিকেন দিয়ে বাদামি করে ভাজুন। এরপর তাতে জিরে গুঁড়ো, আদা-রসুন বাটা এবং বাকি মশলা মেশান। চিকেনের সঙ্গে মশলাগুলো ২ মিনিট ভালভাবে রান্না করুন। রান্না হয়ে এলে দই দিন। তারপর আবার মিনিট ২ নাড়াচাড়া করে পাত্রটি ১৫-২০ মিনিটের জন্য ঢেকে দিন। চিকেন সেদ্ধ হয়ে গেলে ওপর দিয়ে গরম মশলা ছড়িয়ে দিন। এরপর আঁচ বন্ধ করে একটি প্লেটে রান্না করা চিকেন ঢেলে ক্যাপসিকাম এবং কাঁচালক্ষা দিয়ে সাজিয়ে গরম ভাত বা রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন মখমলি শাহি চিকেন।





নবাবি মুর্গ পোলাও

উপকরণঃ- চিকেন (১ কিলো), দই, কাজু-কিশমিশ (১ কাপ), কাঁচালঙ্কা কুচি (১০০ গ্রাম), গরম মশলা (১ চা-চামচ), আদা-রসুন বাটা (২ চা-চামচ), গোলমরিচ গুঁড়ো (১ চা-চামচ), পেঁয়াজ কুচি (২ কাপ), চাল (১ কিলো), তেল (২ কাপ), নুন (স্বাদমতো), পেঁয়াজ ভাজা (সাজানোর জন্য), গোটা গরম মশলা।

প্রণালীঃ- প্রথমে একটি পাত্রে চিকেন গোলমরিচ গুঁড়ো, দই এবং আদা-রসুন বাটা দিয়ে ম্যারিনেট করে রাখুন। তারপর একটি পাত্রে তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজ কুচি সোনালি করে ভাজুন। পেঁয়াজ ভাজা হয়ে এলে তাতে গোটা গরম মশলা, নুন, আদা-রসুন বাটা দিয়ে ভালভাবে ২ থেকে ৩ মিনিট নাড়াচাড়া করুন। এরপর তেল থেকে মশলা ছেড়ে এলে তাতে কাজু ও কিশমিশ দিয়ে হালকা হাতে নাড়াচাড়া করে চিকেনের টুকরোগুলো দিয়ে ৪ মিনিট রান্না করুন। রান্না হয়ে এলে কাঁচালঙ্কা কুচি আর ধুয়ে রাখা চাল এবং পরিমাণমতো জল দিয়ে চাল সেদ্ধ হওয়া পর্যন্ত কিছুক্ষণ অপেক্ষা করুন। চাল সেদ্ধ হয়ে গেলে তার ওপরে পেঁয়াজ ভাজা ছড়িয়ে একটি পাত্রে মধ্যে সাজিয়ে পরিবেশন করুন নবাবি মুর্গ পোলাও।

winnerTM
ice cream

ভালো খেলে জিতবেই

84209 72474
For Distributorship

facebook.com/winnericecream | @winner.social2023

শাহি মাটন নিহারি

উপকরণঃ- মাটন (১ কেজি, ৫ থেকে ৬ টুকরো পায়ার অংশ), আদা-রসুন বাটা (২ চা-চামচ), নুন (স্বাদমতো), ধনে গুঁড়ো (২ চা-চামচ), হলুদ গুঁড়ো (আধ চা-চামচ), ময়দা (৩ চা-চামচ), নিহারি মশলা (৩ চা-চামচ)।

নিহারি মশলা তৈরির উপকরণঃ- গোটা জিরে (১ চা-চামচ), মেথি (২ চা-চামচ), শুকনো আদা গুঁড়ো (১ চা-চামচ), ছোট এলাচ (৫-৬ গ্রাম), বড় এলাচ (২টি), লবঙ্গ (৪-৫টি), তেজপাতা (১টি), দারচিনি (১টি), গোটা গোলমরিচ (৮-১০টি), ভাঙা বাদাম (১/৪ টেবল চামচ)।

সাজানোর উপকরণঃ- আদা কুচি, ধনেপাতা কুচি, লেবুর রস (১ টেবল চামচ), কাঁচালঙ্কা কুচি।

প্রণালীঃ- প্যানে তেল বা ঘি করে গরম করে তাতে পেঁয়াজ বাদামি রঙে ভেজে নিন। পেঁয়াজ ভাজা হয়ে গেলে তাতে মাটন, আদা-রসুন বাটা, হলুদ গুঁড়ো, নুন ও নিহারি মশলা মিশিয়ে নাড়াচাড়া করে ৩ কাপ জল দিন। অল্প আঁচে মাংস সেদ্ধ হওয়া পর্যন্ত ঢেকে রাখুন। অন্য একটি পাত্রে সামান্য জল দিয়ে ৩ চা-চামচ ময়দা ভাল করে গুলিয়ে নিন। এরপর ময়দার মিশ্রণটি মাটনের গ্রেভিতে খুব ধীরে ধীরে মেশান। শেষে গ্রেভি ঘন হয়ে আসলে একটি পাত্রে ঢেলে আদা কুচি, ধনেপাতা কুচি, লেবুর রস, কাঁচালঙ্কা কুচি দিয়ে সাজিয়ে গরম গরম নান বা রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন শাহি মাটন নিহারি।



সুলতানি মাটন চপস

উপকরণঃ- মাটন (১ কিলো), দই (১ কাপ), আদার রস (২ চা-চামচ), গরম মশলা গুঁড়ো (২ চা-চামচ), গোলমরিচ গুঁড়ো (আধ টেবল চামচ), নুন (স্বাদমতো), লক্ষা গুঁড়ো (২ চা-চামচ), চিলি ফ্লেক্স (১ চা-চামচ), তেল (৪ টেবল চামচ), ডিম (২টি), ব্রেড ক্রাশ (২ কাপ), কাঁচালক্ষা বাটা (১ টেবল চামচ)।

প্রণালীঃ- প্রথমে মাটন দই, আদা-রসুন বাটা, লক্ষা গুঁড়ো, নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো, কাঁচালক্ষা বাটা ও গরম মশলা গুঁড়ো দিয়ে ম্যারিনেট করে ২ ঘণ্টার জন্য রেখে দিন। তারপর প্রেশার কুকারে ম্যারিনেট করে রাখা মাটন দিয়ে ২-৩টি সিটি আসা পর্যন্ত রান্না করুন। এবার অন্য একটি পাত্রে ডিমের সাদা অংশ নিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। সেদ্ধ করা মাটন চপের আকারে গড়ে নিয়ে ডিমের গোলায় ডুবিয়ে ব্রেড ক্রাশে গড়িয়ে নিন। প্যানে তেল গরম করে চপগুলো সোনালি হওয়া পর্যন্ত ভেজে তুলে নিয়ে দই বা চাটনির সঙ্গে পরিবেশন করুন।



AWESOME FAMILY RESTAURANT

(Bengali and Chinese cuisine)

**Available for
Small Get together.
Birthday Parties.
Events.**

**Catering for Family occasions
and Corporate events**



**IA BLOCK, SECTOR 3, BIDHANNAGAR,
KOLKATA, WEST BENGAL 700097**



**74395 54931
033 2335 1315**



মহাদেশীয় মাংস ভোজ



শেফ জোসেফ প্রদীপ রোজারিও
কে কে'স ফিউশন

রোস্ট চিকেন উইথ সঁতে ভেজিটেবল

উপকরণঃ- মাখন (আধ কাপ), রসুন কুচি (৪টি), থাইম কুচি (১ টেবল চামচ), রোজমেরি কুচি (১ টেবল চামচ), লেবু (১টি), লেমন জেস্ট (স্বাদমতো), নুন (১ চা-চামচ), গোলমরিচ গুঁড়ো (১ চা-চামচ), গোটা চিকেন (৭৫০-৮৫০ গ্রাম), অলিভ অয়েল (১ টেবল চামচ)।

প্রণালীঃ- প্রথমে ওভেনের মধ্যে একটি পাত্রে ৪০০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় প্রিহিট করে নিন। তারপর মাখন, রসুন কুচি, থাইম কুচি, রোজমেরি কুচি, লেমন জেস্ট, নুন আধ চা-চামচ এবং গোলমরিচ আধ চা-চামচ দিয়ে ভাল করে নাড়াচাড়া করে একটি মিশ্রণ তৈরি করে পাত্রে ঢেলে রাখুন।

অন্যদিকে চিকেনের বেস্টের স্কিন আলাগা করে তার মধ্যে বানিয়ে রাখা মিশ্রণটি চেপে চেপে চারপাশে মাখিয়ে নিন। এরপর আধ চা-চামচ নুন, তেল, গোলমরিচ এবং অর্ধেক লেবুর রস চিকেনের লেগের দিকে মাখিয়ে প্রিহিটেড ওভেনে রোস্ট করুন ৪৫ মিনিট থেকে ১ ঘণ্টা। মাংস সোফ হয়ে গেলে একটি পাত্রে সতেঁ করে রাখা সবজির সঙ্গে পরিবেশন করুন রোস্ট চিকেন উইথ সতেঁ ভেজিটেবল।



ল্যাম্ব শ্যাঙ্ক ইন রেড ওয়াইন সস

উপকরণঃ- ল্যাম্ব শ্যাঙ্ক (৫০০-৬০০ গ্রাম), অলিভ অয়েল (৩ টেবল চামচ), বড় পেঁয়াজ কুচি (১টি), লবঙ্গ (৩টি), রসুন কুচি (৩টি), গাজর কুচি (১ কাপ), রেড ওয়াইন (১ কাপ), টমেটো পেস্ট (১ টেবল চামচ), টমেটো কুচি (২০০ গ্রাম), চিকেন স্টক (২ কাপ), শুকনো থাইম (২ চা-চামচ), সেলারি কুচি (১ কাপ), তেজপাতা (৪টি), লঙ্কা গুঁড়ো (স্বাদমতো)।

প্রণালীঃ- প্রথমে ল্যাম্ব শ্যাঙ্ক নুন ও লঙ্কার গুঁড়ো মাখিয়ে রাখুন। তারপর একটি প্যানে ২ টেবল চামচ অলিভ অয়েল গরম করুন। অলিভ অয়েল গরম হলে তার মধ্যে ল্যাম্ব শ্যাঙ্কটি দিন এবং জোরালো আঁচে মিনিট পাঁচেক রান্না করুন। ল্যাম্ব শ্যাঙ্কটির রঙ বাদামি হয়ে আসলে ওভেন থেকে নামিয়ে একটি পাত্রে রাখুন।

অন্যদিকে একটি প্যানে তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজ ও রসুন কুচি দিয়ে মাঝারি আঁচে ২ মিনিট ভেজে গাজর এবং সেলারি কুচি দিয়ে দিন। ফের মিনিট পাঁচেক নাড়াচাড়া করে টমেটো পেস্ট, রেড ওয়াইন, চিকেন স্টক, থাইম, টমেটো কুচি ও তেজপাতা দিয়ে ভাল করে কষিয়ে নিন। তেল আর মশলা আলাদা হয়ে আসলে ল্যাম্ব শ্যাঙ্কটি তার মধ্যে দিয়ে আঁচ কমিয়ে ঢেকে দিন ১ ঘণ্টার জন্য। ল্যাম্ব শ্যাঙ্কটি সেদ্ধ হয়ে গেলে একটি সুন্দর পাত্রে ঢেলে রেড ওয়াইন সসের সঙ্গে পরিবেশন করুন ল্যাম্ব শ্যাঙ্ক ইন রেড ওয়াইন সস।



পর্ক চপ ইন গ্রিন পিস পিউরি অ্যান্ড পর্ক সসেজ

উপকরণঃ- পর্ক (৪৫০-৫০০ গ্রাম), রসুন কুচি (স্বাদমতো), লবঙ্গ (স্বাদমতো), থাইম কুচি (১ টেবল চামচ), রোজমেরি কুচি (১ টেবল চামচ), এইচপি সস (১ টেবল চামচ), নুন (১ চা-চামচ), গোলমরিচ গুঁড়ো (১ চা-চামচ), অলিভ অয়েল (১ টেবল চামচ), মটরশুঁটি সেদ্ধ (১৫০ গ্রাম), মাখন (১ চা-চামচ), ফ্রেশ ক্রিম (১ চা-চামচ), পর্ক সসেজ (৪টি), চিকেন স্টক (পরিমাণমতো)।

প্রণালীঃ- পর্কের সঙ্গে এইচপি সস, অলিভ অয়েল, নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো এবং রসুন কুচি মিশিয়ে ম্যারিনেট করে ফ্রিজে রাখুন ২ ঘণ্টা। এরপর একটি প্যান প্রিহিট করে মাঝারি আঁচে ম্যারিনেট করে রাখা মাংস ৫ থেকে ৬ মিনিট গ্রিল করুন। পর্কের রঙ বাদামি হয়ে এলে তাতে চিকেন স্টক দিয়ে ১০ মিনিটের জন্য মাঝারি আঁচে ঢেকে রাখুন (সেদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত)। অন্যদিকে পর্ক সসেজগুলো মাখনে হালকা ১ থেকে ২ মিনিট ভেজে নিন। সসেজগুলো হালকা বাদামি হলে ওভেন থেকে নামিয়ে একটি পাত্রে ঢেলে রাখুন।

সেদ্ধ করা মটরশুঁটিগুলো চটকে নিন। তারপর চটকে নেওয়া মটরশুঁটির সঙ্গে মাখন, নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো এবং ফ্রেশ ক্রিম মিশিয়ে পিউরি বানান। সবশেষে ওভেনের মাঝারি আঁচে ঢেকে রাখা গ্রিলড পর্ক সেদ্ধ হলে নামিয়ে একটি সুন্দর পাত্রে পর্ক সসেজ মটরশুঁটির পিউরি দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন পর্ক চপ ইন গ্রিন পিস পিউরি অ্যান্ড পর্ক সসেজ।





শেফ রামবাহাদুর বুধাথকি
চাউম্যান

ডাক স্প্রিং রোল

উপকরণঃ- সেদ্ধ করে রোস্ট করা হাঁস (৭০ গ্রাম), তেল (১ টেবল চামচ), রসুন কুচি (২ টেবল চামচ), আদা কুচি (২ টেবল চামচ), পেঁয়াজ কুচি (আধ কাপ), ক্যাপসিকাম কুচি (আধ কাপ), গ্রেট করা গাজর (১ কাপ), শ্রেডেড বেবি কর্ন (১ কাপ), চিলি পেস্ট (১ চা-চামচ), লাইট সয়া সস (১ চা-চামচ), টমেটো কেচাপ (১ চা-চামচ), নুন, গোলমরিচ, স্প্রিং রোল র্যাপার।

প্রণালীঃ- আঁচে পাত্র বসিয়ে তাতে তেল দিন, গরম হলে আদা-রসুন কুচি দিয়ে সতেঁ করে নিন, এবার আগে থেকে রোস্ট করে রাখা হাঁস স্টিম করে নিন। এতে মাংস নরম হবে। এরপর এতে বাকি সমস্ত সবজি দিয়ে ৩ থেকে ৪ মিনিট সতেঁ করে নিন। এবার দিয়ে দিন সয়া সস, টমেটো কেচাপ, নুন, চিলি পেস্ট এবং গোলমরিচ। সবকিছু আরও একবার ভাল করে মিশিয়ে আঁচ বন্ধ করে দিন। একধারে রাখুন।

এবার একটা স্প্রিং রোল র্যাপারের মধ্যে হাঁসের মাংসের পুর দিয়ে স্টাফিং করুন। র্যাপারের ধারে কর্নস্টার্চ ব্রাশ করে দিন। রোল করে নিয়ে ভাল করে স্প্রিং রোলের দুই দিক আটকে দিন, যাতে স্টাফিং না বাইরে না আসে সেইদিকে খেয়াল রাখবেন। এবার আঁচে একটা ননস্টিক পাত্র বসান, তেল দিন, গরম হলে তাতে স্প্রিং রোলগুলো দিয়ে সোনালি করে ভেজে নিন। গরম গরম পরিবেশন করুন।



ভয়েতনামি স্টাইল চিলি রোস্টেড ডাক

উপকরণঃ- হাড়-সহ হাঁসের মাংস (৩৬০ গ্রাম), লাল-হলুদ বেলপেপার (১ টেবল চামচ), ক্যাপসিকাম (১ টেবল চামচ), পেঁয়াজ (২ টেবল চামচ), লাল লঙ্কা, রসুন কোয়া (২টি), তেল (২ টেবল চামচ), নারকেলের দুধ (১ কাপ), চিনি (১ টেবল চামচ), নুন (স্বাদমতো), সাদা গোলমরিচ গুঁড়ো (আধ চা-চামচ), ফিশ সস (১ টেবল চামচ), লেবুর রস (১ টেবল চামচ)।

প্রণালীঃ- হাড়-সহ হাঁসের মাংস রোস্ট করে নিন ভালভাবে। একপাশে সরিয়ে রাখুন। আঁচে একটা পাত্র বসান, তেল দিন। গরম হলে এতে একে লাল, হলুদ বেলপেপার, ক্যাপসিকাম, আদা, রসুন, পেঁয়াজ সব দিয়ে সতেঁ করে নিন যতক্ষণ না সুগন্ধ বের হচ্ছে। একপাশে সরিয়ে রাখুন। এবার ওই পাত্রে তেল এবং নারকেলের দুধ দিন। ঘন হয়ে না আসা পর্যন্ত নাড়তে থাকুন। এরপর এতে দিন নুন, চিনি, সাদা গোলমরিচ গুঁড়ো, ফিশ সস, লেবুর রস। সবকিছু ভাল করে মিশিয়ে নিয়ে ক্রমাগত নাড়তে থাকুন, যতক্ষণ না গ্রেভি ঘন হয়ে আসছে। এরপর দিয়ে দিন সমস্ত সবজি। নেড়েচেড়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। সবশেষে দিন রোস্ট করা হাঁসের মাংস। আরও ৫ থেকে ৭ মিনিট রান্না করে নিন। সুগন্ধ বের হতে শুরু করলে আঁচ বন্ধ করে দিন। শুকনো লঙ্কা দিয়ে গার্নিশ করে গরম গরম পরিবেশন করুন ভিয়েতনামি স্টাইল চিলি রোস্টেড ডাক।



K.K.'s FUSION Global Kitchen 'n' Lounge



89c, Narkeldanga Main Rd, Kadapara,
Phool Bagan, Kankurgachi, Kolkata,
West Bengal 700054



23203444



কলকাতার খাসি কথা



অর্পিতা লাহিড়ী

পাড়ার মাঠে স্পোর্টস হচ্ছে, কালী, বিলু, ঘণ্টা, টেঁপি, রানাদের আজ বড় আনন্দের দিন, পাড়ার একরঙাগুলো অঙ্ক কষে দৌড়, ৫০ মিটার রান, কমলালেবু মুখে নিয়ে দৌড় সবচেয়েই নাম দিয়েছে। তবে কমলালেবু দৌড় নিয়ে ওদের সবচেয়ে বেশি উৎসাহ, ফাস্ট, সেকেন্ড যাই হোক সঙ্গে কমলালেবুটা ফাউ। এরপর এক ছুটে বাড়ি, সেই সকাল থেকে রোদে গরম হওয়া জল, তাতেই হাপাস হপাস করে স্নানটা সেরে নেম্ফু ওয়া, তারপর লম্বা বারান্দায় শতরঞ্চি বিছিয়ে তুতো ভাইবোনরা সবাই মিলে একসঙ্গে বসে বড় বড় আলু দিয়ে লাল লাল পাঁঠার মাংসের ঝোল আর ধোঁয়া ওঠা গরম ভাত। আজ সেই পাড়া হারিয়ে গিয়েছে অনেকটাই, কালী, বিলু, ঘণ্টা, টেঁপি, রানারা এখন বহুতলের চার দেওয়ালের মধ্যে বসবাস করে, মাপা হাসি চাপা কান্না — আবেগ-নিয়ন্ত্রিত জীবন, তাদের ছেলেমেয়েরাও এসব ব্যাকডেটেড লাইফস্টাইল নিয়ে মাথা ঘামাতে রাজি নয়, স্মার্টফোনে একটা আলতো ছোঁয়াতেই এখন ঘরের দরজায় হাজির হয়ে যায় মাংসের হাজারো আইটেম, ওইসব গরম ভাত আর পাঁঠার মাংসের ঝোলের রসনাবিলাস যেন গত জন্মের কথা।

শুধু কী তাই, পাড়ার যে-কোনও বিয়েবাড়িতেই সন্তোষ বাবুর ‘নলির হাড়’ চুষে খাওয়ার সেই ছবি আজও যেন চোখের সামনে দেখতে পান আশি ছুঁইছুঁই মাখন বাবু। আহা, কী সব দিন ছিল, কোমরে গামছা বেঁধে পরিবেশনের দায়িত্ব নিজেদের কাঁধে স্বেচ্ছায় তুলে নিতেন হাবলু, বাবুল, কার্তিকরা। পাঁঠার মাংস আর রসগোল্লা খাওয়া নিয়ে তো রীতিমতো প্রতিযোগিতা চলত। আজকের মতো ওই ক্যাটারিং সার্ভিসের ধরাবাঁধা পরিবেশন নয়, একেবারে কবজি ডুবিয়ে খাওয়া যাকে বলে। ছানি-পড়া ঘোলা চোখে মাখন বাবু বলে চলেন— রেওয়াজির দাপটে এখন কচি পাঁঠা বিপন্ন, দূরবিন দিয়ে তার অস্তিত্ব খুঁজে পেতে হয়।

হ্যাংলার ফেব্রুয়ারি সংখ্যার মলাট কথার বিষয়— মাংস। রেওয়াজি নয়, তিন থেকে চার কিলো ওজনের কালো কুকুচে কালো পাঁঠা বা ব্ল্যাক বেঙ্গল গোট খাওয়ার চলই ছিল সবচেয়ে বেশি। পথে নামলাম কলকাতা বা শহরতলির সেরা পাঁঠার মাংসের দোকানের সন্ধানে। এই অভিযানে আমার প্রথম গন্তব্য গোপাল পাঁঠার মাংসের দোকান।

গোপাল পাঁঠার মাংসের দোকানঃ- আদ্যন্ত বাঙালি ব্রাহ্মণ গোপাল মুখোপাধ্যায়ের নামের সঙ্গে কী ভাবে জুড়ে গেল ‘পাঁঠা’ শব্দটি? গোপাল মুখোপাধ্যায়ের নাতনি নীতা মুখার্জি এবং নীহারিকা মুখার্জি জানালেন, মুখোপাধ্যায় পরিবারের পারিবারিক ব্যবসা ছিল সার্কাসের। গোপাল বাবুর বাবা রমন মুখার্জির নামেই ছিল সার্কাসের নাম। রেঙ্গুনে প্লেগ ছড়িয়ে পড়ায় কলকাতায় ফিরে আসেন রমন বাবু। সংসারের দায়িত্ব কাঁধে এসে পড়ে তরুণ গোপাল মুখার্জির ওপর। শুরু করেন পাঁঠার মাংসের দোকান। বৌবাজারের মলঙ্গা লেনের বাসিন্দা। বিপ্লবী অনুকূল চন্দ্র মুখোপাধ্যায়ের এই ভ্রাতৃপুত্রটি বিধান রায় ও সুভাষচন্দ্র উভয়েরই অনুরাগী ছিলেন। মা কালীর পরম ভক্ত গোপাল মুখার্জির নামের সঙ্গে সেই থেকেই পাঁঠা শব্দটি ওতপ্রোতভাবে জুড়ে যায়। ১৯৩৫ সালে নিজের দোকানে মায়ের মূর্তি স্থাপনা করেন গোপাল, প্রতি অমাবস্যায় নিয়মিত বলি হয়, পূজো হয় রীতি মেনে। কলেজ স্ট্রিটের মাংসের দোকানটি বিক্রি করে দিয়েছেন মুখার্জি পরিবার, চলছে ভবানীপুরের দোকানটি। এক ঝটকায় কাটা হত তাই কলকাতার হিন্দুদের কাছে ‘ঝটকা’ মাংস

বলেই পরিচিত, ভবানীপুরের দোকানে আজও হিন্দু কাটাররাই মাংস কাটার কাজে নিযুক্ত। ২০০৫ সালে প্রয়াত হন গোপাল মুখোপাধ্যায়, কিন্তু রয়ে গিয়েছে গোপাল পাঁঠার মিথ।

কোহিনুর মিট শপঃ- বৌবাজার থেকে এবার সোজা বেকবাগান হয়ে পার্ক সার্কাসের দিকে যেতে পার্ক সার্কাস মার্কেট লাগোয়া এই পাঁঠার মাংসের দোকানটি। অ্যাপ সর্বস্ব জীবনযাত্রার যুগেও রবিবার সকালে পাঁঠার মাংসের দোকানের চিরপরিচিত লাইন চোখে পড়বে কোহিনুর মিট শপে এলে। তবে রেওয়াজি খাসির জন্যই এই মাংসের দোকানটি বিখ্যাত।

আমিন মিট শপঃ- পার্ক সার্কাস থেকে এবার চলে আসুন পিকনিক গার্ডেন। যে কেউ এক কথায় দেখিয়ে দেবে আমিন মিট শপ। রেওয়াজি এবং কচি পাঁঠা দুটোই মিলবে। তবে কচি পাঁঠা নিতে চাইলে আগে থেকে অর্ডার দিতে হবে।

রহমানিয়া মিট শপঃ- পিকনিক গার্ডেন থেকে হেস্টিংস হয়ে এবার চলে আসুন খিদিরপুর। শাহি আস্তাবল এলাকার এই রহমানিয়া মিট শপকে যে-কোনও কেউ চিনিয়ে দেবেন এক কথায়। ১০০ শতাংশ হালাল মাংস। বহু বছরের পুরনো এই মাংসের দোকানটিতে উত্তর এবং দক্ষিণ উভয় কলকাতার লোকজন ভিড় জমান।

মুন্না মিট শপঃ- এবার চলুন টু মেরে আসি খোদ দক্ষিণ কলকাতার মুন্না মিট শপে। এই দোকানটি ভবানীপুরের শতাব্দী প্রাচীন যদুবাবুর বাজারের কাছে রয়েছে। মুন্নার মাংসের দোকান নামেই এলাকায় পরিচিত।

হাওড়া শিবপুরের পাঁঠার মাংসের দোকানের এক কর্মী জানালেন কচি পাঁঠার মাংসের কিন্তু স্থায়ী ক্রেতা আছে, তাঁরা কোনওভাবেই রেওয়াজির সঙ্গে আপস করবেন না। এই প্রসঙ্গে ফের মনে পড়ে গেল মাখন বাবুর বলা কথাগুলো, তখনও কিন্তু প্লাস্টিক ক্যারিবাগের প্রচলন হয়নি, শালপাতায় মুড়ে দেওয়া হত কচি পাঁঠার মাংস। তারপর তা চালান হয়ে যেত হেঁশেলে। মাংস কষানোর গন্ধে ম ম করত বাড়ি ছাড়িয়ে গোটা পাড়া, রবিবার হাঁড়িতে দু’মুঠো চাল বেশি নেওয়া হত। যে কথটা বলে এই লেখা শুরু করেছিলাম হারিয়ে গিয়েছে পাড়া, বাঙালি এখন অনেক বেশি স্বাস্থ্য সচেতন তাই রগরগে কচি পাঁঠার ঝোলের গন্ধ নয়, ফ্ল্যাটের একচিলতে ডাইনিংয়ে চিকেন স্টু আর টোস্টেই শেষ হয়ে যায় লাঞ্ছের রসনা বিলাস। রবিবার, কচি পাঁঠার লাল ঝোল, মনকেমন করা সুগন্ধ, মায়ের এগিয়ে দেওয়া বাটিতে চেখে দেখার জন্য এক টুকরো মাংস আর মেটে এখন শুধু স্মৃতিপথের ধূসর কোষেই বন্দি হয়ে থেকে যায়।





সপ্তক মান্না
কর্ণধার, ডাইনার ৪৯বি



পেরি পেরি চিকেন পিৎজা

উপকরণঃ- পিৎজা বেস, সেদ্ধ চিকেনের ছোট ছোট টুকরো, পেরি পেরি সিজনিং, মোজারেলা চিজ, পিৎজা সস।

প্রণালীঃ- প্রথমে পিৎজা বেসের ওপরে সস মাখিয়ে মোজারেলা চিজ ছড়িয়ে দিন। অপরদিকে সেদ্ধ চিকেনের টুকরোগুলোর সঙ্গে পেরি পেরি সিজনিং দিয়ে ম্যারিনেট করে ১০ থেকে ১৫ মিনিট রাখুন। এরপর ম্যারিনেট করে রাখা চিকেনের টুকরো এবং মোজারেলা চিজ সমানভাবে পিৎজার ওপর এমনভাবে ছড়ান, যাতে পুরো পিৎজা ঢেকে যায়। মোজারেলা চিজ সোনালি বাদামি রঙ হওয়া পর্যন্ত বেক করুন। বেক হয়ে গেলে ৪ টুকরো করে কেটে গরম গরম পরিবেশন করুন পেরি পেরি চিকেন পিৎজা।





থ্রিল্ড চিকেন বার্গার

উপকরণঃ- বার্গার বান (১টি), সবজি, থ্রিল্ড চিকেন (১৫০ গ্রাম), বারবিকিউ সস, চিজের টুকরো, লেটুস পাতা, অলিভ অয়েল, নুন, লঙ্কা গুঁড়ো।

প্রণালীঃ- প্রথমে ওভেনে ১৫০ গ্রামের চিকেন ব্রেস্টটি থ্রিল করে নিন। তারপর একটি প্যানে অলিভ অয়েল গরম করে থ্রিল করা চিকেনের সঙ্গে নুন ও লঙ্কা গুঁড়ো স্বাদমতো মিশিয়ে টস করে নিন। চিকেনের রঙ বাদামি হয়ে গেলে নামিয়ে একটি পাত্রে রাখুন। অপরদিকে ওভেনের আঁচ কমিয়ে প্যানে মাখন গলিয়ে তার ওপর বার্গার বানটির দুটো টুকরো এপিঠ ওপিঠ হালকা হাতে নেড়েচেড়ে নিয়ে একটি পাত্রে ওপর রাখুন। তারপর বানটির একটি টুকরোতে লেটুস পাতা থ্রিল্ড চিকেন, বারবিকিউ সস ও চিজের টুকরো ছড়িয়ে বানটির অপর টুকরোটি দিয়ে বন্ধ করে পরিবেশন করুন থ্রিল্ড চিকেন বার্গার।



পেস্টো চিকেন ক্রসেন্ট স্যান্ডউইচ

উপকরণঃ- বাটার ক্রসেন্ট (১টি), মাখন, চিকেনের টুকরো, ধনেপাতা, বেসিল, পেঁয়াজ কুচি, চিজের টুকরো, গোলমরিচ গুঁড়ো, নুন।

প্রণালীঃ- প্রথমে বাটার ক্রসেন্টের সঙ্গে মাখন মাথিয়ে অল্প আঁচে পি এল করুন। এরপর ধনেপাতা ও বেসিলের পেস্ট বানিয়ে চিকেনের টুকরোগুলোকে নুন ও গোলমরিচ দিয়ে ভাল করে রান্না করুন। রান্না হয়ে গেলে থ্রিল করে রাখা বাটার ক্রসেন্টের মাঝখানে চিকেনের পুর ঢুকিয়ে দিন। তারপর ডিশে পুর ভরা বাটার ক্রসেন্টের ওপর পেঁয়াজ কুচি ও চিজ ছড়িয়ে পরিবেশন করুন পেস্টো চিকেন ক্রসেন্ট স্যান্ডউইচ।

চাহিয়ে রান ইয়া বটি



কিমা ঘুগনি

উপকরণঃ- কাবলি চানা (ছোলা) (আধ কাপ), মাংসের কিমা (২০০ গ্রাম), আলু (ছোট, ১টি) (ছোট টুকরো করে কাটা), পেঁয়াজ কুচানো (মাঝারি, ১টি), আদা-রসুন বাটা (২ চা-চামচ), শুকনো লক্ষা গুঁড়ো (১ চা-চামচ), হলুদ গুঁড়ো (আধ চা-চামচ), ধনে গুঁড়ো (১ চা-চামচ), টমেটো পেস্ট (২ টেবল চামচ), দারচিনি (১ ইঞ্চি), ছোট এলাচ (১টি), লবঙ্গ (২টি), সর্ষের তেল (২ টেবল চামচ), নুন (স্বাদমতো), ভাজা মশলা গুঁড়ো (ধনে, জিরে, দারচিনি, এলাচ, লবঙ্গ, তেজপাতা) (২ চা-চামচ), ধনেপাতা কুচি (২ টেবল চামচ)।



মনিরা বেগম

প্রণালীঃ- কাবলি চানা ধুয়ে সারারাত ভিজিয়ে রাখুন। সকালে অল্প নুন দিয়ে সেদ্ধ করে রাখুন। কড়াইতে তেল গরম করে গোটা গরম মশলা ও পেঁয়াজ কুচি দিয়ে ভাজুন। পেঁয়াজ সোনালি হলে আদা-রসুন বাটা, গুঁড়ো মশলা ও টমেটো পেস্ট দিয়ে মশলা কষে নিন। এবার কিমা দিয়ে কিছুক্ষণ কষে নিয়ে নুন ও ১ কাপ গরম জল দিয়ে ঢাকা দিন। কিমা নরম হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। এর মাঝে আলুর টুকরোগুলো মাঝারি আঁচে ভেজে রাখুন। কিমা নরম হয়ে গেলে সেদ্ধ ছোলা ও আলুর টুকরো মিশিয়ে দিন। প্রয়োজনমতো জল দিন। নুনও দেখে নিন। সবশেষে ভাজা মশলা মিশিয়ে নামিয়ে নিন। ওপরে ধনেপাতা কুচি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

কিমা পরোটা

উপকরণঃ- ময়দা (৪ কাপ), নুন (আধ চা-চামচ), ঘি (২ টেবল চামচ) (ময়ানের জন্য) (বাদবাকি ঘি ভাজার জন্য), বড় পেঁয়াজ কুচি (১টি), মাংসের কিমা (৩০০ গ্রাম), আদা-রসুন বাটা (২ চা-চামচ), তেল (২ টেবল চামচ), নুন (স্বাদমতো), ধনেপাতা (১ আঁটি), কাঁচালক্ষা কুচি (৪টি), (ছোট এলাচ ২টি, দারচিনি ১ টুকরো, লবঙ্গ ৩-৪টি, জিরে আধ চা-চামচ) (সব একসঙ্গে গুঁড়ো করা)।

প্রণালীঃ- ময়দা চেলে নিন। নুন ও ঘি মিশিয়ে ময়ান দিন। এবার পরিমাণমতো জল দিয়ে মেখে নিন। ময়দার মণ্ডটা ভিজে কাপড় চাপা দিয়ে ১৫ মিনিট রেখে দিন। একটা পাত্রে ২ টেবল চামচ তেল গরম করে পেঁয়াজ কুচি ভাজুন। পেঁয়াজ বাদামি হলে কিমা ও আদা-রসুন বাটা দিন। কিছুক্ষণ ভেজে নুন ও আধ কাপ জল দিয়ে ঢাকা দিন। কিমা নরম হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। কিমা নরম হলে ও সমস্ত জল শুকিয়ে গেলে ধনেপাতা-কাঁচালক্ষা কুচি ও গরম মশলা গুঁড়ো মিশিয়ে নামিয়ে নিন। ময়দার মণ্ড থেকে ১২টা সমান আকারের লেচি কাটুন এবং সেগুলো সমান আকারের চাপাটির মতো বেলে রাখুন। কিমা পুর ৬টা অংশে ভাগ করে রাখুন। ১ ভাগ কিমা নিয়ে একটি চাপাটির ওপর সমানভাবে বিছিয়ে দিন এবং আর একটি চাপাটি দিয়ে ওপরে চাপা দিন। ধারগুলো একটু জল দিয়ে ভালভাবে জুড়ে দিন। এরপর একটা কাঁটা দিয়ে গোটা চাপাটিটা ভালভাবে চেপে দিন। তারপর গরম তাওয়াতে ঘি দিয়ে সোনালি করে ভাজুন। হয়ে গেলে গরম গরম পছন্দমতো চাটনি ও স্যালাডের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



কিমা খিচুড়ি

উপকরণঃ- বাসমতী চাল (৩০০ গ্রাম), মুগ ডাল (১৫০ গ্রাম), দারচিনি (১ ইঞ্চি), লবঙ্গ (২টি), ছোট এলাচ (২টি), জিরে (১/৪ চা-চামচ), গোটা গোলমরিচ (৬-৭টি), নুন (স্বাদমতো)।

কিমা উপকরণঃ- মাংসের কিমা (৩০০ গ্রাম), পেঁয়াজ কুচি (মাঝারি, ২টি), তেল (৫০ গ্রাম), আদা-রসুন বাটা (১ টেবল চামচ), কাঁচালক্ষা বাটা (১ টেবল চামচ), বড় এলাচ (১টি), দারচিনি (১ ইঞ্চি), লবঙ্গ (৩টি), জিরে (১/৪ চা-চামচ), গোটা গোলমরিচ (৮টি), হলুদ গুঁড়ো (১/৪ চা-চামচ), লক্ষা গুঁড়ো (১ চা-চামচ), ধনে গুঁড়ো (১ চা-চামচ), টমেটো (মাঝারি ২টি) (টুকরো করা), পাতিলেবুর রস (১ চা-চামচ), ডিম সেদ্ধ (২টি) (২ টুকরো করা), ধনেপাতা কুচি (সামান্য), ঘি (১ টেবল চামচ) (ওপরে ছড়ানোর জন্য)।

প্রণালীঃ- চাল ধুয়ে জল ঝরিয়ে নিন। মুগ ডাল সোনালি করে ভেজে একবার ধুয়ে রাখুন। তেল গরম করে পেঁয়াজ সোনালি করে ভাজুন। কিছুটা পেঁয়াজ তুলে রাখুন। এবার গোটা গরম মশলা ও আদা-রসুন বাটা দিয়ে ভাজুন। এতে কিমা, গুঁড়ো মশলা ও নুন মেশান। কিছুক্ষণ কষে নিয়ে টমেটোর টুকরো দিন। টমেটো নরম হয়ে এলে ১ কাপ জল দিয়ে ঢাকা দিন। কিমা নরম হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। প্রয়োজন হলে আরও জল দিন। চালের জন্য একটি ভারী ডেকচিতে ১ টেবল চামচ ঘি গরম করে গোটা মশলাগুলো ছাড়ুন। চাল, ডাল ও পরিমাণমতো নুন মিশিয়ে ৭৫০ মিলি গরম জল চেলে রান্না করুন। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে রান্না করুন। জল প্রায় শুকিয়ে গেলে আঁচ বন্ধ করুন। ১/৩ অংশ চাল সরিয়ে রেখে বাকি চালের ওপর কিমা বিছিয়ে দিন। কিছুটা ভাজা পেঁয়াজ ও ধনেপাতা ছড়িয়ে ওপরে বাকি চাল ঢাকা দিয়ে দিন। সেদ্ধ ডিম সাজিয়ে বাকি ভাজা পেঁয়াজও ছড়িয়ে ঢাকা দিন। ঢাকা দিয়ে ১৫ মিনিট টিমে আঁচে দমে রাখুন।





ভৌতিক মাংস বৃত্তান্ত

হয় বুড়ির আকুল প্রার্থনায় মা
সরস্বতীর দয়া হয়েছিল, নয়তো
নিজেকে আলো চালের নৈবেদ্য
খাইয়ে বিদেয় করে, চাঁদার
টাকায় মুরগির মোচ্ছব তিনি
ভাল চোখে দেখেননি। নইলে
এমন রামকাণ্ড ঘটবে কেন?

তখন নয়ের দশক। পাড়ার বেশ ক'জন ছেলেমেয়ে মাধ্যমিক
পাশ দিলাম; অর্থাৎ মাতব্বর হলাম।

ঠিক হল একটা ক্লাব বানিয়ে সরস্বতী পূজো লাগিয়ে দেওয়া
যাক!

সেকালে লায়েক হওয়ার 'ফার্স' ধাপ ছিল সরস্বতী পূজো করা।

নভিস ক'টা পোলাপানের শখ, তাই আমাদের থেকে বছর তিনেকের বড়
অবু এগিয়ে এল গাইডেন্স দিতে। সে সরস্বতী থেকে প্রমোশন পেয়ে ইদানীং
বড়দের রিক্রিয়েশন ক্লাবের কালীপূজোর কমিটিতে আছে।

মাঠের পাশে পাস্তিদের পোড়ো জমি সিলেক্ট করে আয়োজন শুরু হল।

একটা ক্লাবও গজিয়ে ফেললাম রাতারাতি; সাতজন মেস্বার, নাম তাহ—
সেভেন বুলেটস।

বাচ্চু কাকার প্রেস থেকে বিল ছাপা হল; বাবুন, ট্যাটোন, পটলারা বেশ করে
সরস্বতী, কুঞ্জাটিকা, কিংকর্তব্যবিমূঢ় মার্কা বিটকেল ক'টা বানান সড়গড় করে
নিল। কিছু ত্যাঁদড় বাড়ি আছে, চাঁদা চাইলেই বানান জিজ্ঞেস করে।

ইই ইই কাণ্ড, ঘড়ি ঘড়ি মিটিং! পাশের পাড়ার সেম এজ গ্রুপটাও পূজো করছে,
কম্পিটিশন তুঙ্গে।

আমি আর বুড়ি পুরুষ অধ্যুষিত গ্রুপের দুটি মাত্র মহিলা সদস্য। আমার হিটলার
মা সাফ বলে দিল, 'অবুর খপ্পরে একদম নয়।'

আর তাঁর সুযোগ্য শিষ্যা বুড়ির মা-ও পোঁ ধরল, 'একদম! একদম!'

ফলে বিরস বদনে মোটা রকম চাঁদা দিয়েই নিজেদের কর্তব্য সারলাম।

অবু একটি নমুনা; তল্লাটের উঠতি মস্তান। ক্রিকেটে ওর মতো বাউন্সার দিতে
আর ফুটবলে ফাউল করতে কেউ পারে না। ইন্টারপাড়া ঝামেলা বাধলে
মারপিটেও অগ্রগণ্য। পৌনে ছ'ফুট লম্বা, মাথায় মিলিটারি হ্যাঁট। কিন্তু ও
আসলে মেয়ে।

বাবা ঘ্যামা ব্যবসায়ী। ছেলের আশায় তিনবার ট্রাই নেবার পর ক্ষান্ত দিয়ে
অবুর মা তিন নম্বর মেয়েটিকে ছেলে সাজিয়ে শখ পূরণ করছিল। কালক্রমে
আশকারা পেয়ে পেয়ে সে একটি দুর্দান্ত কালাপাহাড় তৈরি হয়েছে, আর মা-টি
ডিপ্রেশনে চলে গেছে, 'এ মেয়ের বিয়ে দেব কী করে?'

আমরা যারা জুনিয়র, তারা কিন্তু অবুকে মনে মনে পূজো করতাম, ওর মতো
হওয়ার স্বপ্ন দেখতাম।

তবে মেয়ের মায়েরা সন্তানকে অবুর ক্রিসীমানায় যেতে দিত না, 'কালে কালে
অমন মন্দা ভগবতী হোক আর কি!'

যাই হোক, আগাছা ভর্তি জমি সাফ হল, সেকালের ফ্যাশন মতো পুজোর দু'দিন আগে রাত জেগে বাঁশ-খড়ের কুঁড়েঘর প্যাণ্ডেল হল। দাওয়ায় বসলেন মা সরস্বতী। পেছনে মা-কাকিদের পুরনো কাপড় দিয়ে ঘেরাটোপ বানানো হল। ভজন-পূজনের ফাঁকে সেখানে নানা রোমহর্ষক খাদ্যে দীক্ষা হবে...

ও পাড়াও ডিটো সবকিছু করল।

‘ব্যাটারের বিট দেব কী করে?’ বাবুন মহাচিন্তিত।

‘কোই বাত নেহি! আমরা সঙ্গে মাংস-ভাতের ফিস্টি করব!’ অবু ঘোষণা করে।

‘ফান্ড আসবে কোথা থেকে?’ চাঁদা আদায়ের ভয়াবহ দশা দেখে কোষাধ্যক্ষ পটলা খাবি খায়।

‘মুরগি মা ডোনেট করবে!’ অবু কনফিডেন্সের সঙ্গে বলে।

‘গার্জেনগুলোর জন্য পুজোয় পার্টিসিপেট করা হল না, ফিস্টে আমাদের নিস প্লিজ!’ বুড়ি তোষামোদ করে।

‘ভাগ এখন থেকে!’ অবু বাঁশ হাতে তাড়া করে, ‘ভাল মেয়ে সেজে মায়ের আঁচলের তলায় বসে থাক গে!’

‘দরকার নেই তোমাদের ওই ব্যাঙের পুজোয়!’ তখন উঠতি বয়স, পেট ভর্তি অভিমান, দুই বন্ধু উঁট দেখিয়ে চলে আসি।

সদরে আয়োজনের দিকে ফিরেও তাকাই না, অন্দরে জানলার খড়খড়ি দিয়ে লুকিয়ে লুকিয়ে নজর রাখি। এমনকী পুজোর আগের রাতে মা উদার হয়ে মণ্ডপে গিয়ে নৈবেদ্য সাজানোর অনুমতি দিলেও গোলাম না, ‘ওসব অনাচারে না থাকাই ভাল!’

দোতলার দক্ষিণের জানলা দিয়ে পুজোর পুরো ড্রোন ভিউ পাওয়া যায়।

সকালে ‘জয় জয় দেবী চরাচর সারে...’ দুপুরে খিচুড়ি ভোজন, রাতে বন্ধ বাজিয়ে নাচ, পেছনের ঘেরাটোপ থেকে ভেসে আসা চাপা গলার গুলতানি, সঙ্গে কিসের যেন ধোঁয়া...

দুই বন্ধু চেয়ে থাকি। বুড়ি উদাস হয়ে বলে, ‘ইস বিড়ি টানে, শিওর!’

‘শুনলাম ফিস্টের দিন রাম হবে।’ আমার গলাও ততোধিক উদাস।

‘তাই?’ বুড়ি চোখ ছোট করে, ‘গার্জেন দিয়া ধরায় দিমু!’

কৈশোরের প্রতিশোধ স্পিহা বড্ড তীর...

পুজোর দু'দিন পর মা সরস্বতীকে দুর্গা মণ্ডপে গ্যারাজ করে দেশি মুরগির ফিস্ট লাগল রাতের বেলা।

সে কী জমকালো আয়োজন! হাই পাওয়ার আলো জ্বালানো হয়েছে, একজোড়া মোরগ আনা হয়েছে নাকি সেই আরামবাগ থেকে। ওখানে অবুর মামাবাড়ি। সে নিজেই কেটেছে। বাবুন, সজো, ট্যাটোনদেরও ধমক-ধামক দিয়ে সঙ্গে নিয়েছিল, ‘হাত লাগা! আর কতদিন ন্যাকা সেজে থাকবি?’

জীবনে প্রথম এমন কড়া অভিজ্ঞতা। ছেলের দল মুখে স্বীকার না করলেও ভেতরে ভেতরে টসকেছে, ‘এর থেকে দোকানের ড্রেস করা মুরগি কিনলেই ভাল হত!’

আমাদের নাকের ডগায় খোড়ো প্যাণ্ডেলের পেছনে ইট দিয়ে বড়সড় গোল উনুন বানানো হল। এক গামলা আরামবাগ চিকেন সাড়ম্বরে রাখা হল।

কানে আসে টুকরোটাকরা আশ্ফালন— জবরদস্ত রেসিপি, শিকারি মাস না কি যেন নাম। অবু রাঁধবে; রাজস্থান বেড়াতে গিয়ে খেয়ে এসেছে। ওর বড়দি রন্ধনপ্রণালীও জেনে এসেছে; গোটা মশলা দিয়ে দমে রান্না হয়, রাজা-উজিরভোগ্য।

দেখিয়ে দেখিয়ে সব মিলে হামানদিস্তায় মশলা পেঁপে, আলু ছাড়াই... মাঝে মাঝে শাড়ির ঘেরাটোপের আড়ালে গিয়ে কিসব করে আসে, আর আমাদের জানলার দিকে চেয়ে মুচকি মুচকি হাসে...

বুড়ি প্রাণপণে প্রার্থনা করে, ‘হে মা, তোমার পুজোর নামে এমন অনাসৃষ্টি? সহ্য করো না!’

চাল ধুয়ে, মাংস ম্যারিনেট করে, কলাপাতা চাপা দিয়ে, সব ক’টা গিয়ে ঢুকল কাপড় ঘেরা রহস্যের খাসমহলে।

সন্তানের শুকনো মুখের দিকে চেয়ে অবশেষে মায়ের দয়া হল, ‘যাবি নাকি ফিস্টে? আমি রিকোয়েস্ট করলে নিয়ে নেবে।’

‘মায়া-দয়া থাকলে আগেই করতে, এখন আর বলে কি লাভ?’ জীবনে প্রথমবার মায়ের ওপর বাঁবিয়ে উঠি।

নেহাৎ মনটা বড্ড খারাপ ছিল, তাই ছেড়ে দিল, অন্যদিন হলে নির্ধাৎ চামড়া গুটিয়ে নিত।

এর পরে হল আসল নাটক!

হয় বুড়ির আকুল প্রার্থনায় মা সরস্বতীর দয়া হয়েছিল, নয়তো নিজেই আলো চালের নৈবেদ্য খাইয়ে বিদেয় করে, চাঁদার টাকায় মুরগির মোছব তিনি ভাল চোখে দেখেননি। নইলে এমন রামকাণ্ড ঘটবে কেন?

রাত নটা নাগাদ দুম করে লোডশেডিং হয়ে গেল। ফিস্টের স্পট ঘুরঘুটি অন্ধকার। উনুনে সবে আঁচ উঠেছে, সেই সময়ই কেলেঙ্কারি।

ঘেরাটোপের ভেতর খুব খানিক ছলুস্থল চলল, তারপর পুজোর জন্য কেনা মোটা মোটা এক জোড়া মোমবাতি জ্বালিয়ে দলবল বাইরে এল।

ট্যাটোন আলো হাতে ম্যারিনেট করা মাংসের কলাপাতার ঢাকনা তুলেই পরিগ্রহী চিংকার, ‘ওরে বাবারে! ভূত! ভূত!’

ওই বিকট আতর্নাদ সেদিন বোধহয় পুরো হালতুর ঘরে ঘরে শোনা গেছিল।

হাতের থেকে মোমবাতি ছিটকে পড়ল দূরে...

‘কোথায় ভূত? ছাগল কোথাকার!’ অবুর বাজখাঁই ধমক শোনা গেল।

‘অন গড! মোরগের ভূত!’ ট্যাটোন তিন লাফে ঘেরাটোপের মধ্যে গিয়ে ঢুকল, গলা কাঁপছে, ‘ঢাকনা খোলা মাত্র তেড়ে উঠল!’

সকালবেলায় মুরগি কাটার পর থেকেই বেচারির মনে জুত নেই। ব্যাপক ভীতু! ও শিওর গো ভূত যদি থাকে, মোরগ ভূতও আছে।

‘চল আমার সঙ্গে ভূত তাড়াতে!’ অবু হুকুম দেয়।

ট্যাটোন তো বটেই, অন্য বীরপুরুষরাও অবুর প্যাডানির ভয় সত্ত্বেও কাপড়ের কানাত থেকে বেরোতে সাহস পেল না।

ততক্ষণে পাড়ায় শোরগোল পড়ে গেছে। টর্চ, হ্যারিকেন, হ্যাজাক, ইমার্জেন্সি— যে যা হাতের কাছে পেয়েছে নিয়ে ছুটে এসেছে, ভূত বলে কথা!

গণ্ডাখানেক জোরালো আলো পড়ল রণক্ষেত্রে।

অপূর্ব দৃশ্য, ডেকচি উল্টে মশলা মাখা মাংস ছত্রাকার হয়ে পড়ে আছে, আর তার ওপর নৃত্য করে বেড়াচ্ছে ইয়া বড় এক কোলা ব্যাঙ! সর্বান্তে ম্যারিনেশন।

তাহলে ইনিই হলেন সেই ভূত! কলাপাতার আবডাল ঠেলে কখন যেন ডেকচির ভেতরে সঁধিয়েছিলেন। ট্যাটোন পাতা সরানো মাত্র ভয় পেয়ে গায়ের ওপর লাফিয়ে উঠেছে।

সবাই হেসে গড়াগড়ি যায়, এমন জব্বর ড্রামা বহু কাল ঘটেনি।

ওই ডামাডোলের মধ্যেও বুড়ি লক্ষ্যে অবিচল। অবুর মাকে নিয়ে হানা দিল ঘেরাটোপের মধ্যে। পেছন পেছন আরও ক’জন গার্জেন, ‘দেখি কি মধু আছে সেখানে?’

তারপরই পরমাণু বোমা পড়ল, খড়ের ওপর নাকি গড়াগড়ি যাচ্ছে বাউলি বাউলি বিড়ি, সঙ্গে বুড়ো সাধু মার্কা এক বোতল কারণ বারি।

বাবুনের ঠাকুমা নাকে আঁচল দেন, ‘তাই ভাবি, চাঁপা ফুলের গন্ধ আসে কৈ থিকা! নছারের দল! মা সরস্বতীর সঙ্গে এমন ব্যবহার? ফেল করবি সব!’

যাই হোক, পুজোর উদ্যোক্তাদের কারও কান টেনে, কারও বা ঘোঁটি পাকড়ে ঘরে পোরা হল। ভেতর থেকে মুহুমুহু আতর্নাদ আর হুংকার শোনা যেতে লাগল...

কিন্তু কথা হল, অতগুলো মাংসের কি গতি হবে?

রিক্রিয়েশন ক্লাবের যুবক সদস্যরা খুশি মনে দায়িত্ব নিয়ে নিল।

অবুদের পাতা উনুনে ফের আঁচন দিয়ে ক্লাবের পিকনিকের ইয়া বড় কড়াইতে তেল ঢালতে না ঢালতেই কারেন্টও এসে গেল।

মহিলারা প্রচুর নাক সিঁটকালেন, ‘ইস ওই মাংসে সাপ, ব্যাঙ কী না পড়েছে! খেলেই অন্ধা!’

রাঁধুনির দল অবশ্য পাতাও দিল না, ‘ব্যাঙের মাংস ফরাসিরা খায়, সাপের মাংস চীনেরা; অরা কি মইরা গেছে?’



শুধু অবু সেদিনের চুকলিবাজির জন্য বুড়িকে ক্ষমা করেনি। দিন সাতেক পর, মাধ্যমিকে ভাল রেজাল্টের জন্য উপহার পাওয়া তার নতুন সাইকেলখানা ইংরেজি কোচিং ক্লাসের বাইরে থেকে উধাও হয়ে গেল। ওখানে আরও হাফ ডজন সাইকেল ছিল, কটা আবার রেসিংও। কিন্তু চোরের পছন্দ হল বাঁকের একমাত্র লেডিজ সাইকেলটাকেই।

তবে তারা হৃদয়হীন নয়, রান্না নামানোর পর অবুর দলকে প্রচুর ডাকাডাকি করেছিল, গার্জেনরাও প্রাথমিক উত্তেজনা প্রশমনের পর কিঞ্চিৎ নরম হয়েছিল, তাঁদেরও তো এমন একদিন ছিল।

কিন্তু এক অবু ছাড়া আর কেউ ওই ব্যাঙ লাফানো মাংস খাওয়ায় উৎসাহ দেখাল না।

প্রবীণারা পিকনিক পার্টিকে বেশ কদিন চোখে চোখে রেখেছিল, বিষাক্ত মাংস খেয়ে মরে কিনা।

কিন্তু রিক্রিয়েশন ক্লাবের মেম্বাররা বোধহয় সত্যিই যমের অরণি। আজও সবাই দিবি বেঁচে বর্তে আছে।

সাধের ফিস্ট পণ্ড হয়েছে বেচারীদের; মায়েরা মিলে তাই একদিন রাতে মাংস-ভাত রোধে সেভেন বুলেটসদের খাইয়ে দিল। ক্লাবের দুই ঘুমন্ত মহিলা সদস্যও বাদ গেল না।

শুধু অবু সেদিনের চুকলিবাজির জন্য বুড়িকে ক্ষমা করেনি। দিন সাতেক পর, মাধ্যমিকে ভাল রেজাল্টের জন্য উপহার পাওয়া তার নতুন সাইকেলখানা ইংরেজি কোচিং ক্লাসের বাইরে থেকে উধাও হয়ে গেল।

ওখানে আরও হাফ ডজন সাইকেল ছিল, কটা আবার রেসিংও। কিন্তু চোরের পছন্দ হল বাঁকের একমাত্র লেডিজ সাইকেলটাকেই।

বহু খোঁজেও হদিশ মিলল না।

বুড়ি যদিও কেঁদেদেটে হলফ করে বলল, সে সাইকেল লক করেছিল; তবু কেউ বিশ্বাস করল না।

দ্বিতীয় বাহনও জুটল না, তার দাদুর সাফ কথা, 'যে বেয়াক্কেলে মেয়ে সাইকেলে লক করে না, তার পেছনে আর পয়সা নষ্ট নয়।'

বছর শেষে চৈত্র মাসে বড় পুকুর ছেঁচার পর পাঁকের ভেতর থেকে হারানিধির খোঁজ মিলল। শোচনীয় অবস্থা; তবে লক করা ছিল।

সবাই বলল পাড়ার ছিঁচকে চোর ভুতোর কাজ। কিন্তু আমি আর বুড়ি আজও শিওর, ওটা অবুর কাজ। বুড়িকে টাইট দেওয়ার জন্য সম্মেবেলা লোডশেডিংয়ের সুযোগে সাইকেল ঘাড়ে করে পুকুরে ফেলেছে।

তবে ওই গুন্ডাকে সে কথা বলতে যাবে কে?



কেকা বসু দেব

বারো গানে বর্ষাপনকে আপনারা যেভাবে ভালোবাসা দিয়ে ভরিয়ে তুলেছেন, আপনাদের সকলের কাছে আমি কৃতজ্ঞ। তাই আবারও অনেকটা সাহস আর আপনাদের ভালোবাসায় ভর করে আমি আসছি আমার নতুন প্রয়াস পডকাস্ট নিয়ে- "কথার পাঁচালী", যেখানে কথারা গল্প বলে ভালোবেসে। এই কথার পাঁচালীতে থাকবে, 'পুরান' ও সেই দিনের কথা, সঙ্গে নানান অজানা গল্পের খোঁজ। নারদ আর ঝগড়ার কোনো মিল নেই কিন্তু তবুও ঝগড়া লাগানোর সাথে নারদকে জুড়ে দেওয়া হয়, আসলে নারদ কিন্তু ছিলেন একজন সঙ্গীতজ্ঞ, তাই তো তার হাতে থাকতো বীণা। ভুতের কেতন না হলেও, কীর্তনের ভুত মানে অতীত জানবো আমরা। সাথে পুরী আর মাহেশ এর জগন্নাথ এর অজানা গল্প, সেই সঙ্গে থাকবে আমার কিছু গান আর আপনাদের নানান প্রশ্নের উত্তর, যা আমি দেবো সরাসরি আপনাদেরকে। প্রতি মাসের এক তারিখ আমি আসবো আমার পডকাস্ট "কথার পাঁচালী" নিয়ে, যেখানে কথারা গল্প বলে ভালোবেসে। আপনাদের সাথে কাটাবো বেশ কিছুটা সময়।

আমার এই কথার পাঁচালী শুনতে ফলো করুন আমার সোশ্যাল মিডিয়া। চোখ রাখুন আমার ফেসবুক, ইউ টিউব, ইনস্টাগ্রাম একাউন্ট এ।
আর অবশ্যই জানান কেমন লাগলো আপনাদের।



(আমার গান শোনার জন্য স্ক্যান করুন QR code টি)



কথার
পাঁচালী

কাবাব-লা-জবাব

গিলাফি কাবাব

উপকরণঃ- চিকেন কিমা (৫০০ গ্রাম), রসুন বাটা (২ চা-চামচ), আদা বাটা (১ চা-চামচ), কাঁচালঙ্কা বাটা (যে যেমন ঝাল খাবেন), ফ্রেশ ক্রিম (১ টেবল চামচ), লেবুর রস (১ চা-চামচ), শাহি গরম মশলা (১ চা-চামচ), কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো (১ চা-চামচ), চাট মশলা (১ চা-চামচ), নুন (স্বাদমতো), মিঠে আতর (২-৩ ফোঁটা), লাল, হলুদ, সবুজ ক্যাপসিকাম (প্রতিটি ১/৪ কাপ), সাদা তেল (কাবাব ভাজার জন্য), মাখন (১-২ টেবল চামচ)।

প্রণালীঃ- প্রথমে চিকেন কিমা মিস্রিতে দিয়ে খুব মিহি পেস্ট বানিয়ে নিন। জল একদম ব্যবহার করবেন না। কিমা পেস্ট হয়ে গেলে তাতে একে একে আদা-রসুন বাটা, কাঁচালঙ্কা বাটা, লেবুর রস, কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো, শাহি গরম মশলা, চাট মশলা, স্বাদমতো নুন ও ২-৩ ফোঁটা মিঠা আতর দিয়ে খুব ভাল করে মেখে নিন এবং ঢাকা দিয়ে ২০ মিনিট ফ্রিজে রেস্টিং টাইমে রাখুন। তিন রঙের ক্যাপসিকাম খুব মিহি করে কুচিয়ে একসঙ্গে মিশিয়ে একটা বড় প্লেটের ওপর ছড়িয়ে দিন। গিলাফি কাবাব নামের অর্থ 'গিলাফ' থেকে যার নাম 'এনভেলাপ' বা কোট করা। চিকেন মিস্রচার ফ্রিজ থেকে বার করে হাত ঠান্ডা জলে চুবিয়ে বা একটু তেল মেখে নিয়ে দুই হাতের সাহায্যে একটু লম্বা আকারে গড়ে প্লেটে রাখা ক্যাপসিকামে গড়িয়ে নিন যাতে চারধারে ক্যাপসিকাম কুচির কোটিং হয়। সব কাবাব এভাবে গড়ে নিয়ে একটা গ্রিল প্যান বা ননস্টিক তাওয়াতে কাবাব সাবধানে অল্প অল্প করে সাদা তেল ছড়িয়ে উল্টে পাল্টে ভেজে নিন যতক্ষণ না চিকেন পুরো সেদ্ধ হয়ে যায়। সব ভাজা হয়ে গেলে ওপরে একটু মাখন, লেবুর রস আর চাট মশলা ছড়িয়ে দিলেই তৈরি গিলাফি কাবাব। শুধু মুখে স্টার্টার বা স্ন্যাক্স হিসাবে অথবা পরোটা বা নানের সঙ্গে পরিবেশন করা যায়।



মৌ পাল সাহা

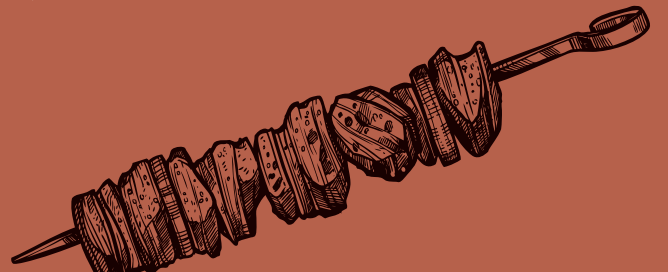




শাহাজাদী কাবাব

উপকরণঃ- চিকেনের মিহি কিমা (৫০০ গ্রাম), আদা বাটা (১ চা-চামচ), রসুন বাটা (১ চা-চামচ), পেঁয়াজ (মিহি করে কুচানো) (১টি, বড়), বেরেস্তা (১ টেবল চামচ), কাঁচালঙ্কা বাটা (যে যেমন ঝাল খায়), লেবুর রস (১ চা-চামচ), ধনেপাতা কুচি (২ টেবল চামচ), পুদিনা পাতা কুচি (২ টেবল চামচ), টমেটো সস (১ টেবল চামচ), পাউরুটি টুকরো (২টি), শাহি গরম মশলা (১ চা-চামচ), গোলমরিচ গুঁড়ো (১ চা-চামচ), কেওড়া জল (আধ চা-চামচ), লঙ্কা গুঁড়ো (আধ চা-চামচ), বিস্কুট গুঁড়ো বা ব্রেডক্রাম্ব (২৫০ গ্রাম), ডিম (৩টি), নুন (স্বাদমতো), সাদা তেল (ভাজার জন্য)।

প্রণালীঃ- প্রথমে ২ পিস পাউরুটি ছোট টুকরো করে মিক্সিতে শুকনো গুঁড়ো করে নিন। তারপর একটা প্লেটে চিকেন কিমা, পাউরুটি গুঁড়ো, পেঁয়াজ কুচি, বেরেস্তা (পেঁয়াজ ভেজে মিক্সিতে বেটে নেওয়া), আদা-রসুন বাটা, কাঁচালঙ্কা বাটা, টমেটো সস, ধনেপাতা কুচি, পুদিনা পাতা কুচি (ইচ্ছে হলে), লঙ্কা গুঁড়ো, শাহি গরম মশলা, গোলমরিচ গুঁড়ো, কেওড়া জল ও স্বাদমতো নুন দিয়ে খুব ভাল করে মেখে একটা ঢাকা দিয়ে আধ ঘণ্টা ফ্রিজে রেস্টিং টাইমে রেখে দিন। ডিম অল্প নুন দিয়ে গুলে রাখুন। বিস্কুটের গুঁড়ো বা ব্রেডক্রাম্ব একটা প্লেটে ছড়িয়ে দিন। এরপর ফ্রিজ থেকে কিমা মিশ্রণ বার করে হাতে ভাল করে তেল লাগিয়ে গোলাকার চ্যাপ্টা আকারে গড়ে ডিমের গোলায় চুবিয়ে বিস্কুটের গুঁড়োয় গড়িয়ে কড়াইতে সাদা তেল দিয়ে ডিপ ফ্রাই করে নিন। দু'পিঠ ভাল করে ভেজে টমেটো সস আর স্যালাডের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।



মুর্গ কালি মির্চ

উপকরণঃ- চিকেন বোনলেস (৫০০ গ্রাম), টকদই (১০০ গ্রাম), লেবু (১টি), আদা বাটা (১ চা-চামচ), রসুন বাটা (২ চা-চামচ), পেঁয়াজ বাটা (১ টেবল চামচ), কাঁচালঙ্কা বাটা (যে যেমন ঝাল খায়), গোলমরিচ গুঁড়ো (১ চা-চামচ), গোলমরিচ (আধ ভাঙা) (১ টেবল চামচ), সাদা তেল (আধ কাপ), চাট মশলা, নুন (স্বাদমতো)।

প্রণালীঃ- চিকেন ভাল করে ধুয়ে জল ঝরিয়ে তাতে শুধু লেবুর রস মাখিয়ে ১৫ মিনিট রাখুন। ১৫ মিনিট পর চিকেন থেকে যদি জল বেরোয় তাহলে সেটা ফেলে দিন। এরপর একে একে পেঁয়াজ বাটা, রসুন বাটা, আদা বাটা, কাঁচালঙ্কা বাটা, টকদই, গোলমরিচ গুঁড়ো ও চাট মশলা দিয়ে খুব ভাল করে মাংসের টুকরোগুলো মেখে নিন। এই পর্যায়ে নুন দেবেন না কারণ নুন দিলে মশলা জল ছাড়বে এবং কাবাবের মাংস শক্ত হয়ে যাবে। মশলা মাখানো হলে ২ টেবল চামচ সাদা তেল দিয়ে আরও একটু মাখিয়ে নিন। তেল দিলে মশলা মাংসের গায়ে ভাল করে লেগে থাকবে। এই ম্যারিনেটেড মাংস ফ্রিজে ওভারনাইট রাখতে পারলে খুব ভাল হয়। যদি সময় কম থাকে তাহলে অন্তত ৩ ঘণ্টা রাখুন। এই কাবাব ইলেকট্রিক তন্দুর বা গ্যাস ওভেনে করা যায়। ফ্রিজ থেকে ম্যারিনেটেড মাংস বার করে তাকে রুম টেম্পারেচারে এনে এবার শেষ পর্যন্ত স্বাদমতো নুন মেশান। এরপর একটি গ্রিল প্যান বা ননস্টিক তাওয়াতে অল্প অল্প করে সাদা তেল দিয়ে ম্যারিনেটেড চিকেনগুলোকে অল্প আঁচে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে কাবাব স্টাইলে ভেজে নিন। সব ভাজা হয়ে গেলে তাওয়াতে আর একটু তেল দিয়ে আধ ভাঙা গোলমরিচ দিয়ে একটু নেড়েচেড়ে ওই কাবাবগুলোর ওপর ঢেলে দিন। পুদিনা-ধনেপাতার চাটনি আর স্যালাডের সঙ্গে পরিবেশন করুন স্টার্টার হিসেবে মুর্গ কালি মির্চ। এই কাবাব পরোটার ভেতর রোল করে খাওয়া যেতে পারে।

মাটন টিক্কা

উপকরণঃ- মাটন কিমা (৫০০-৬০০ গ্রাম), ছোলার ডাল (১০০ গ্রাম), পেঁয়াজ (৩-৪টি), রসুন বাটা (২ চা-চামচ), আদা বাটা (১ চা-চামচ), গোলমরিচ গুঁড়ো (১ চা-চামচ), গোলমরিচ (৮-১০টি), বিরিয়ানি মশলা (২ চা-চামচ), মিঠে আতর (২-৩ ফোঁটা), গোলাপজল (আধ চা-চামচ), ছাতু (অল্প) (যদি প্রয়োজন পড়ে), সাদা তেল।

প্রণালীঃ- প্রথমে ছোলার ডাল প্রেশার কুকারে ডালটার ডবল জল দিয়ে এমনভাবে সেদ্ধ করুন যাতে হাতে চটকে নিলে ডালের দানা গোটা না থাকে। প্রয়োজনে একটি বাটি দিয়েও মোলায়েম করে নেওয়া যেতে পারে। এরপর প্রেশার কুকারে মাটন কিমা, রসুন বাটা, আদা বাটা, গোটা গোলমরিচ (৮-১০টা) ও অল্প নুন দিয়ে সেদ্ধ করে নিন। এমনভাবে জল দেবেন যাতে জলটাও পুরো শুকিয়ে যায় ও কিমাও পুরো সেদ্ধ হয়ে যায়। কড়াইতে সাদা তেল দিয়ে পেঁয়াজ (লম্বা সরু করে কাটা) লালচে করে ভেজে বেরেস্কা বানিয়ে মিস্ত্রিতে দিয়ে বেটে একটা পেস্ট (জল ছাড়া) তৈরি করে নিন। এরপর একে একে সেদ্ধ মাটন কিমা, ছোলার ডাল বাটা, বেরেস্কা, বিরিয়ানি মশলা, গোলাপজল, মিঠা আতর ও স্বাদমতো নুন দিয়ে মেখে নিন। মণ্ডটা যদি একটু নরম লাগে তাহলে অল্প ছাতু দিয়ে বাইন্ড করে নিন। হাতে তেল মেখে এই মণ্ড থেকে খানিকটা করে নিয়ে একটু চ্যাপ্টা আকারে গড়ে একটা ননস্টিক তাওয়াতে সাদা তেল দিয়ে অল্প আঁচে এপিঠ ওপিঠ উল্টেপাল্টে ভেজে নিলেই তৈরি মাটন টিক্কা। এই টিকিয়াগুলো রুমালি রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।



ভদকা হুইস্কি আর...



রূপালী রায়চৌধুরী

ল্যান্স লিভার স্টার ফ্রাই

উপকরণঃ- লিভার (৫০০ গ্রাম), পেঁয়াজ কুচি (আধ কাপ), সেলেরি কুচি (১০ গ্রাম), রসুন কুচি (২৫ গ্রাম), আদা কুচি (১০ গ্রাম), ডার্ক সয়া সস (৫ মিলি), রেড ওয়াইন ভিনিগার (৫ মিলি), স্প্রিং অনিয়ন (১০ গ্রাম), রেড বেলপেপার (১০ গ্রাম), শুকনো লঙ্কা বাটা (৫ গ্রাম), গোলমরিচ গুঁড়ো (আধ চামচ), নুন ও চিনি (স্বাদমতো), তেল (১৫ মিলি)।

প্রণালীঃ- প্রথমে লিভার টুকরোগুলো লেবুর রস ও নুন জলে ৩০ মিনিট ভিজিয়ে রেখে ভাল করে ধুয়ে নিন। এবার সেদ্ধ করে নিন। কড়াইতে তেল গরম করে রসুন দিয়ে ১ মিনিট পর আদা, কাঁচালঙ্কা ও পেঁয়াজ দিয়ে ২-৩ মিনিট ভেজে স্প্রিং অনিয়ন বাদে সব উপকরণ দিয়ে হাই ফ্লেমে ৫-৬ মিনিট টস করে স্প্রিং অনিয়ন দিয়ে পরিবেশন করুন।



পার্সি চিকেন কাটলেট

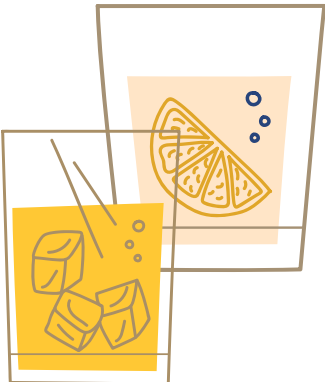
উপকরণঃ- চিকেন কিমা (৫০০ গ্রাম), ধনেপাতা কুচি (২ বড় চামচ), পুদিনা পাতা কুচি (১ বড় চামচ), জলে ভেজানো পাউরুটি (৪টে) (পাউরুটির খার বাদ দেওয়া), আলু সেন্দ্র স্ম্যাশ (২টো), কাঁচালক্ষা কুচি ২টো, গোলমরিচ গুঁড়ো (১ চামচ), আদা রসুন বাটা (২ চামচ), কাশ্মীরি লক্ষা গুঁড়ো (২ চামচ), জিরে গুঁড়ো (আধ চামচ), ধনে গুঁড়ো (আধ চামচ), হলুদ গুঁড়ো (আধ চামচ), গ্রেটেড চিজ (২০ গ্রাম) (যদি ইচ্ছে হয়), ব্রেড ক্রাম্ব (১ কাপ), ডিম (২-৩টি), ভাজার জন্য সাদা তেল।

প্রণালীঃ- তেল, ব্রেড ক্রাম্ব ও ডিম বাদে সব উপকরণ একসঙ্গে মেখে কাটলেট আকারে গড়ে ব্রেড ক্রাম্ব কোট করে ফেটানো ডিমে চুবিয়ে ভেজে নিন।

চিকেন বেকন কর্ডন ব্লিউ

উপকরণঃ- চিকেন ব্রেস্ট (১টা), বেকন স্ট্রিপ (৪-৫টি), আচারের তেলে ডোবানো শসা (ইচ্ছে হলে), চিজ স্লাইসড (৪ টুকরো), মাশরুম স্লাইসড, রসুন কুচি (আধ চামচ), ডিম (২টি), ব্রেড ক্রাম্ব (পরিমাণমতো), নুন ও গোলমরিচ গুঁড়ো (স্বাদমতো), সাদা তেল।

প্রণালীঃ- প্রথমে চিকেন মাঝখান থেকে কেটে বাটারফ্লাই আকারে এনে একটা জিপলক ব্যাগে ঢুকিয়ে হাতুড়ি বা ভারী কিছু দিয়ে পিটিয়ে পাতলা করে নিন। এবার নুন, গোলমরিচ, রসুন মাখান। ডিম নুন ও গোলমরিচ দিয়ে ফেটিয়ে নিন। চিকেনের ওপর চিজ, বেকন, মাশরুম, পিকল অনিয়ন সব একসঙ্গে দিয়ে নুন ও গোলমরিচ ছড়িয়ে রোল করুন। এরপর ডিমে চুবিয়ে ব্রেড ক্রাম্ব কোট করে ডিপ ফ্রাই করে নিন। এবার কেটে ইচ্ছেমতো হোয়াইট সস বা কেচাপ দিয়ে পরিবেশন করুন।





মাটন ক্রোকেটস

উপকরণঃ- মাটন কিমা (২৫০ গ্রাম), পেঁয়াজ কুচি (২টো), কাঁচালক্ষা কুচি (১ চামচ), রসুন কুচি (৪-৫ কোয়া), চপড পার্সলে (২ বড় চামচ), চপড রোজমেরি (আধ চামচ), ময়দা (আধ কাপ), নুন ও গোলমরিচ (স্বাদমতো), ডিম (১টা), টমেটো কেচাপ (২ চামচ), তেজপাতা (১টি), লবঙ্গ (৩টি), টমেটো কুচি (২টি), ব্রেড ক্রাশ (প্রয়োজনমতো), সাদা তেল।

প্রণালীঃ- মাটন কিমা সেদ্ধ করে স্টক রেখে দিন। কড়াইতে তেল গরম করে তেজপাতা ও লবঙ্গ ফোড়ন দিয়ে পেঁয়াজ কুচি, রসুন কুচি, লক্ষা কুচি সব দিয়ে ২ মিনিট ভেজে টমেটো কুচি দিন। নুন দিন। টমেটো গলে গেলে ময়দা দিন। ময়দা ভাজা হলে মাটন স্টক দিন। ঘন হলে সেদ্ধ কিমা, পার্সলে, রোজমেরি, টমেটো কেচাপ, গোলমরিচ দিয়ে ভাল করে ভেজে নিন। এবার ওর থেকে ছোট ছোট ক্রোকেট তৈরি করে ময়দা মাথিয়ে ডিমে চুবিয়ে ব্রেড ক্রাশ কোট করে ডিপ ফ্রাই করুন।



ONE-STOP DESTINATION FOR ALL BAKERY NEEDS

BESPOKE CAKES | WORKSHOPS & BAKING | BAKERY RAW MATERIALS

+91 9830674995

15/4 Rahim Ostagar Road, Beside Jodhpur Park Motor Training School

স্ট্রাইকে ভেটকি লড়াই



এবারের রণক্ষেত্র একেবারে খাস শিল্পতালুক, সেক্টর ফাইভ। ইনফিনিটি বেঞ্চ মার্ক বিল্ডিং-এর রুফটপের 'স্ট্রাইক' রেস্টো বারে। বিষয় ছিল 'ভেটকি মাছ'। ভেটকি মাছের নানা পদ বানিয়ে এনেছিলেন হ্যাংলা ক্লাবের সদস্যরা। বিচারের দায়িত্বে ছিলেন স্ট্রাইকের শেফ সুমিত রঘুবংশী এবং রন্ধন বিশেষজ্ঞা বিপাশা মুখার্জি। স্বাদ চেখে সেরা দশ ভানুমতী নির্বাচন করেন বিচারকরা। দশজনের মধ্যে থেকে বেছে নেওয়া হয় প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় স্থানাধিকারী। এদিন 'ডিম-ভেটকির যুগলবন্দী' বানিয়ে এনে তৃতীয় স্থান দখল করেছেন মিতা চ্যাটার্জি। 'র্যাভিওলি ফিশ ফিশ'-এর জন্য দ্বিতীয় স্থান পেয়েছেন সঞ্চিতা মণ্ডল। শীর্ষস্থান দখল করেছেন কাবেরী সেনগুপ্ত। তিনি বানিয়েছিলেন 'শ্যালো ফ্রাই ভেটকি উইথ স্মোকড সস'। টপ টেন প্রতিযোগীর জন্য ছিল হ্যাংলার পক্ষ থেকে মেডেল ও নেচার পিওরের রাইস ব্র্যান তেল। সেরা পাঁচ প্রতিযোগী পেয়েছেন সালঙ্কারা বুটিকের জাঙ্ক জুয়েলারি। সালঙ্কারার কর্ণধার জয়া চ্যাটার্জি নিজে সেরা পাঁচকে হার পরিয়ে দিয়েছেন। প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় স্থানাধিকারী পেয়ে গেছেন আদি মোহিনী মোহন কাজিলালের পক্ষ থেকে শাড়ি, নেসলের উপহার, তপস্যা বুটিকের ব্যাগ এবং অতিথির গিফট হাম্পার। সকল অংশগ্রহণকারীর জন্য ছিল হ্যাংলা হেঁশেলের শংসাপত্র। শেফ সুমিত রঘুবংশী এবং বিপাশা মুখার্জি তিন বিজয়িনীর হাতে তুলে দিয়েছেন হেঁশেলের ভানুমতীর ট্রফি।

এই দশজনের রেসিপি জায়গা পেয়েছে হ্যাংলা ম্যাগাজিনের পাতায়। এই টপ টেন সুযোগ পাচ্ছেন হ্যাংলার ইউটিউব চ্যানেলে এসে রান্না করার।

নেসলের পক্ষ থেকে আগুন ছাড়া রান্না শেখানো হয়েছিল এবং সকল প্রতিযোগীকে তারা পুরস্কৃত করেছেন গুডি ব্যাগ দিয়ে।

নেচার পিওরের পক্ষ থেকে ছিল কুইজের ব্যবস্থা। সঠিক উত্তরদাতারা পেয়েছেন নেচার পিওরের গিফট হাম্পার।



ভেটকির ভুড়িভোজ

ভেটকি মাছ চিরকালই বাঙালির স্বাদকোরকে এক আভিজাত্যের ছাপ রেখেছে। সে হোক শীতে ফুলকপি-আলু-বড়ি দিয়ে মায়ের হাতের ভেটকির ঝোল বা বিয়েবাড়ির গরমাগরম ফিশ ফ্রাই অথবা পাড়ার মোড়ের কেবিনে বসে ভেটকির বাটার ফ্রাই খাওয়ার সুখানুভূতি। সবচেয়ে ভেটকি স্পেশাল বাঙালির খাদ্য বিচিত্রায়। প্রতি মাসের মতো এবারেও হ্যাংলার হেঁশেলের ভানুমতী প্রতিযোগিতার প্রথম দশ প্রতিযোগীর রান্না জায়গা পেয়েছে হ্যাংলা ক্লাবের পাতায়। ভেটকির দশ পদে জমে গেছে হ্যাংলা ক্লাবের পাতা। আপনারা বাড়িতেই ট্রাই করতে পারবেন।



কাবেরী সেনগুপ্ত

শ্যালো ফ্রাই ভেটকি উইথ স্মোকড সস

হোয়াইট সস বানানোর উপকরণঃ- পেঁয়াজ, ক্যাপসিকাম, লঙ্কা, রসুন, আখরোট, নারকেল দুধ।

হোয়াইট সস বানানোর প্রণালীঃ- পেঁয়াজ, ক্যাপসিকাম, লঙ্কা, আখরোট প্রথমে সেদ্ধ করে নিন। এরপর জল ছেকে নিয়ে মিস্রিতে সবকিছু দিয়ে পেস্ট করে নিন। আঁচে একটা পাত্র বসান। গরম হলে তাতে দিন ১ টেবল চামচ মাখন এবং ৫ কোয়া রসুন। ভাল করে ভেজে নিন। ভাজা রসুনগুলো যে পেস্টটা বানালেন তাতে মিশিয়ে দিন। আবার আঁচে একটা পাত্র বসান। তাতে মাখন দিন। তার সঙ্গে দিয়ে দিন পেস্ট করা মশলা এবং নারকেলের দুধ। ফুটে ঘন হয়ে আসলে আঁচ বন্ধ করে দিন। ব্যস, তৈরি হোয়াইট সস।

রেড সস বানানোর উপকরণঃ- সাদা তেল, টমেটো পেস্ট, বেলপেপার, কাজু, আমল, ধনেপাতা, ওটস, ফ্রেশ ক্রিম, নুন।

রেড সস বানানোর প্রণালীঃ- আঁচে একটা পাত্র বসান। তার মধ্যে ৪ টেবল চামচ সাদা তেল, টমেটো, বেলপেপার, কাজু, আমল, উঁটিসমেত ধনেপাতা দিয়ে ৪ মিনিট মতো শ্যালো ফ্রাই করে নিন। এরপর সমস্ত মশলা, তার সঙ্গে ২ টেবল চামচ ওটস, ১০ গ্রাম ফ্রেশ ক্রিম একসঙ্গে মিস্রিতে দিয়ে একটা পেস্ট বানিয়ে নিন। এবার ওই পেস্টের মধ্যে একটা বাটি দিয়ে তাতে ঘি দিন। নিচে দিন কাঠকয়লা। মিনিট দশেক রাখুন। কাঠকয়লার স্মোকি ফ্লেভারটা চলে আসবে। ব্যস, তৈরি আপনার স্মোকি রেড সস।

মাছের উপকরণঃ- ভেটকি মাছ, কাজু, চারমগজ, শুকনো লঙ্কা, কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো, ফ্রেশ ক্রিম, দই, নুন, কর্নফ্লাওয়ার।

প্রণালীঃ- চারমগজ, শুকনো লঙ্কা ননস্টিক প্যানে ড্রাই রোস্ট করে নিন। এবার ১ টেবল চামচ মাখন এবং গোটা গোলমরিচ দিয়ে একটা পেস্ট বানিয়ে নিন। এরমধ্যে দিয়ে দিন লেবুর রস, কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো, ক্রিম, দই, নুন, সবকিছু ভাল করে মিশিয়ে নিন। ভেটকি মাছের গায়ে মশলা ভাল করে মিশিয়ে ম্যারিনেট করে রেখে দিন ১ ঘণ্টা। এরপর কর্নফ্লাওয়ারে কোট করে নিন। আঁচে একটা পাত্র বসান। গরম হলে ২ টেবল চামচ ঘি দিন। ৫ মিনিট মতো শ্যালো ফ্রাই করে নিন। ব্যস, তৈরি শ্যালো ফ্রাই ফিশ। হোয়াইট সস এবং স্মোকি রেড সস দিয়ে পরিবেশন করুন শ্যালো ফ্রাই ভেটকি উইথ স্মোকড সস।





সখিতা মণ্ডল

র্যাভিগুলি ফিশ ফিশ

উপকরণঃ- ভেটকি মাছ, কড়াইশুঁটি, শুকনো লক্ষা, রসুন, ভুট্টা, মাখন, আদা, পেঁয়াজ, সুজি, ডিম।

প্রণালীঃ- ভেটকি মাছের কাঁটা ছাড়িয়ে ফিলে বানিয়ে নিন। কড়াইশুঁটি সেদ্ধ করে নিন। আঁচে একটা পাত্র বসিয়ে তাতে মাখন দিন। গলে গেলে আদা-পেঁয়াজ কুচি দিয়ে ভাল করে নাড়াচাড়া করে নিন। এরমধ্যে দিয়ে দিন সেদ্ধ কড়াইশুঁটি। ভাল করে সবকিছু নাড়াচাড়া করে আঁচ বন্ধ করে দিন। কিছুটা মাছ সেদ্ধ করে নেবেন, কড়াইশুঁটির পুরের সঙ্গে সেটা বেটে নিন। মাছের ফিলেতে নুন, হলুদ, ভিনিগার মাখিয়ে ১৫ মিনিটের জন্য ম্যারিনেট করে নিন। এরপর ভেটকির ফিলের ভেতর কড়াইশুঁটির পুর ভরে ভাল করে রোল করে নিয়ে কলাপাতা দিয়ে মুড়ে মিনিট ১৫ গরম জলে ফুটিয়ে নিন।

র্যাভিগুলি বানানোর উপকরণঃ- সুজি, ডিমের সাদা অংশ, গরম জল।

র্যাভিগুলি বানানোর প্রণালীঃ- সুজি, ডিমের সাদা অংশ গরম জলে দিয়ে ১০ মিনিট রেখে দিন। এরপর মেখে একটা ডো বানিয়ে নিন। এবার আঁচে একটা পাত্র বসান, মাখন দিন, গলে গেলে রসুন কুচি, শুকনো লক্ষা, সাদা তিল, অল্প ভেটকি মাছ দিয়ে ভাল করে নাড়াচাড়া করে নিন।

র্যাভিগুলির জন্য যে ডো-টা মেখে রেখেছিলেন তার থেকে ছোট ছোট করে লেচি কেটে বেলে নিয়ে তার মধ্যে দিয়ে দিন ভাজা ভেটকির পুর। মোমোর মতো করে একটা একটা করে র্যাভিগুলি গড়ে নিন। ফ্রায়েড বা স্টিম করে নিন। একটি অন্য পাত্রে মাখন দিয়ে ভুট্টা, রসুন, পুদিনা পাতা ভেজে নিন। ঠান্ডা হলে আরেকটু মাখন দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন।

র্যাভিগুলি সসের জন্যঃ- মাখনের মধ্যে ফ্রায়েড কর্ন, রসুন কুচি, পুদিনা পাতা দিয়ে মিশিয়ে বেটে নিলেই তৈরি র্যাভিগুলি সস।

আরও একটি পদ্ধতিতে বানাতে পারেন এই সস— মাখন, ধনেপাতা, ভাজা রসুন, কুচানো লক্ষা দিয়ে মিশিয়ে পেস্ট করে নিলেই তৈরি র্যাভিগুলি সস।

র্যাভিগুলি সসের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন র্যাভিগুলি ফিশ ফিশ।



মিতা চ্যাটার্জি

ডিম-ভেটকির যুগলবন্দি

উপকরণঃ- বড় ভেটকি (৪ টুকরো), ডিম (৪টি), বড় পেঁয়াজ (৩টি), রসুন (৪-৫ কোয়া), সাদা তেল (২০০ গ্রাম), কর্নফ্লাওয়ার, বেসন, আদা বাটা, জিরে, ধনে, লঙ্কা, হলুদ, নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো, সেন্দ আলু (১টি), নুন-চিনি (স্বাদমতো), গরম মশলা গুঁড়ো, পাতিলেবুর রস।

স্যালাডের জন্যঃ- টমেটো, ধনেপাতা, পেঁয়াজ, শসা, গাজর।

প্রণালীঃ- পেটির মাছ নিন। প্রথমে মাছের টুকরোগুলো ভালভাবে ধুয়ে নুন, হলুদ মাখিয়ে গরম জলে ভাপিয়ে নিন। কাঁটা এবং ছাল আলাদা করে নিন। হলুদ, নুন এবং লেবুর রস মাখিয়ে ভাপানো মাছগুলো ম্যারিনেট করে নিন। ডিম-আলু সেন্দ করে খোসা ছাড়িয়ে রাখুন। পেঁয়াজ, ২-৩ কোয়া রসুন, কাঁচালঙ্কা, টমেটো একসঙ্গে মিস্রিতে পেস্ট করে নিন। মাছ ও আলু সেন্দ একসঙ্গে মেখে নিয়ে একপাশে সরিয়ে রাখুন। আঁচে একটি পাত্র বসান, তেল দিন, গরম হলে সমস্ত বাটা মশলা এবং গুঁড়ো মশলা দিয়ে কষতে থাকুন, এর মধ্যে দিয়ে দিন আলু এবং মাছ সেন্দ মাখা। স্বাদমতো নুন, চিনি এবং গুঁড়ো মশলা দিয়ে কষতে থাকুন। আঁচ বন্ধ করে দিন, পুরটা ঠান্ডা হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন, সেন্দ ডিমের থেকে কুসুম বের করে নিয়ে তার মধ্যে পুরটা স্টাফিং করুন, বাইরে মাছের পেস্ট এবং ব্রেড ক্রাশে গড়িয়ে নিয়ে ফেটানো ডিমে ডুবিয়ে লাল করে ভেজে নিন। টমেটো সস ও স্যালাডের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন ডিম-ভেটকির যুগলবন্দি।



অরুণিকা দে হালদার

স্পিনাচ স্টাফড ভেটকি ইন স্পিনাচ সস

উপকরণঃ- ভেটকি মাছ, পালং শাক, মাখন, গোলমরিচ গুঁড়ো, চিজ, রসুন বাটা, পেঁয়াজ বাটা, মিস্রড হার্বস, দুধ, সাদা তেল, কাঁচালঙ্কা, নুন, লেবুর রস।

প্রণালীঃ- ভেটকি মাছের কাঁটা বের করে রসুন-পেঁয়াজ বাটা, সামান্য সাদা তেল, লেবুর রস, নুন, গোলমরিচ গুঁড়ো এবং মিস্রড হার্বস দিয়ে ম্যারিনেট করে রেখে দিন। একটা ফ্রাইং প্যানে মাখন দিয়ে রসুন বাটা এবং মিস্রড হার্বস দিন। সামান্য নাড়াচাড়া করে দিয়ে দিন ম্যারিনেট করে রাখা মাছ। দু'পিঠ ভালভাবে প্যান ফ্রাই করে একটা আলাদা পাত্রে তুলে রাখুন।

পালং শাকের সসের উপকরণঃ- পালং শাক, পনির (গ্রেট করা), মোজারেলা চিজ (গ্রেট করা), দুধ, নুন-চিনি (স্বাদমতো)।

প্রণালীঃ- পালং শাকে সামান্য নুন দিয়ে ২ মিনিট মাইক্রো করে নিন। এরপর সমস্ত উপকরণ মিস্রিতে পেস্ট করে নিন, আঁচে একটি পাত্র বসিয়ে তাতে মাখন দিন, গলে গেলে পেস্টটা দিয়ে দিন, সামান্য মিস্রড হার্বস দিয়ে নাড়াচাড়া করে নামিয়ে নিন। ব্যস, তৈরি স্পিনাচ সস।

পালং স্টাফিংয়ের জন্যঃ- পালং শাক এবং চিজ-পনিরের মিশ্রণ যেটা সসের জন্য বানালেন তার কিছুটা দিয়ে সব একসঙ্গে চটকে মেখে নিয়ে মাছের পেটে স্টাফিং হিসেবে দিন। প্যান ফ্রাই করে রাখা ভেটকি মাছের ওপর দিন বাকি সসটা। এরসঙ্গে দিন মাইক্রোওভেনে গলিয়ে নেওয়া চিজ। বেকড পট্টেটো, বয়েলড গাজরের সঙ্গে পরিবেশন করুন স্পিনাচ স্টাফড ভেটকি ইন স্পিনাচ সস।





তাহমিমা দত্ত

ভেটকি মাছের পাপড়ি চাট

উপকরণঃ ভেটকি মাছ (৩ টুকরো), আলু (১টা মাঝারি সাইজ), বড় পেঁয়াজ (১টা), বিউলির ডাল গুঁড়ো (১ টেবল চামচ), কাঁচালক্ষা (৩-৪টি), জিরে গুঁড়ো (১ টেবল চামচ), নুন-চিনি (স্বাদমতো), সাদা তেল (ভাজার জন্য), টকদই (২০০ গ্রাম), পাপড়ি (প্রয়োজনমতো), তেঁতুলের চাটনি, ধনেপাতার চাটনি, ঝুরিভাজা (সাজানোর জন্য)।

প্রণালীঃ প্রথমে মাছ সেদ্ধ করে কাঁটা বের করে নিন। আঁচে কড়াই বসান, তাতে সাদা তেল দিন। গরম হলে পেঁয়াজ কুচি দিয়ে লাল করে ভেজে নিন। এবার মাছ এবং সমস্ত গুঁড়ো মশলা, কাঁচালক্ষা এবং স্বাদমতো নুন-চিনি দিয়ে বেশ করে নেড়েচেড়ে নিন। নামিয়ে ঠান্ডা করে একটা পেস্ট বানিয়ে নিন। ওই পেস্টের মধ্যে একটা সেদ্ধ আলু এবং বিউলির ডালের গুঁড়ো মিশিয়ে ছোট বলের মতো গড়ে ভেজে নিন। এরপর টকদইয়ের মধ্যে স্বাদমতো নুন-মিষ্টি দিয়ে ফেটিয়ে নিন। একটা প্লেটের মধ্যে প্রথমে পাপড়ি দিন তারপর মাছের বলগুলো সাজিয়ে ওপরে ফেটানো দই, ধনেপাতার চাটনি ও তেঁতুলের চাটনি দিয়ে ঝুরি ভাজার সঙ্গে পরিবেশন করুন ভেটকি মাছের পাপড়ি চাট।



তনুজা পাল

ভেটকি গলৌটি কাবাব

উপকরণঃ- ভেটকি ফিলে, নুন, হলুদ, লেবুর রস, গোলমরিচ, পেঁয়াজ, লক্ষা, ধনেপাতা, আদা-রসুন বাটা, বেসন (রোস্ট করা), ঘি, সাদা তেল।

গলৌটির মশলাঃ- তেজপাতা, গোটা গোলমরিচ, কাবাবচিনি, পোস্ত, লবঙ্গ, ছোট এলাচ, বড় এলাচ, সা-জিরে, দারচিনি, গোটা ধনে, জায়ফল, জয়ত্রি, গোলাপের পাপড়ি (শুকনো খোলায় ভেজে গুঁড়িয়ে নিতে হবে)।

ধনেপাতার চাটনিঃ- ধনেপাতা, কাঁচালক্ষা, লেবুর রস, বিটনুন, চিনি, দই দিয়ে পেস্ট করে নিলেই তৈরি ধনেপাতার চাটনি।

প্রণালীঃ- ভেটকি ফিলে নুন দিয়ে সামান্য ভাপিয়ে নিন। জল বারিয়ে মাছ ভাল করে চটকে নিন। তাতে দিন লেবুর রস, নুন, হলুদ, গোলমরিচ গুঁড়ো, পেঁয়াজ, লক্ষা, ধনেপাতা, আদা-রসুন বাটা, রোস্ট করা বেসন এবং গলৌটি মশলা ও ঘি। সবকিছু দিয়ে ভাল করে মেখে কিছুক্ষণ রেখে দিন। এরপর ওই মাখা থেকে একটা একটা করে কাবাবের আকারে গড়ে নিন। ননস্টিক প্যানে ঘি গরম করে কাবাবগুলো এপিঠ-ওপিঠ করে স্টেক নিন। ব্যস, তৈরি ভেটকি গলৌটি কাবাব। ধনেপাতার চাটনির সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।





সুমিতা দাস

ভেটকি সারমালে

উপকরণঃ- ভেটকি মাছ (৪০০ গ্রাম), বাঁধাকপি (১টি, মাঝারি), ছোট টমেটো (৪টি), পেঁয়াজ (২টি), পার্সলে পাতা, রসুন (৮ কোয়া), চিলি ফ্লেঞ্জ (২ চামচ), টমেটো কেচাপ (২ টেবল চামচ), গ্রেট করা চিজ (২ চামচ), ক্রিম, গোলমরিচ গুঁড়ো (২ চামচ), নুন (স্বাদমতো), সাদা তেল (৪ চামচ) (ভাজার জন্য), হলুদ ফুড কালার।

প্রণালীঃ- মাছ হালকা সেন্দ্র করে কাঁটা বের করে রাখুন। তাতে রসুন-পেঁয়াজ বাটা, টমেটো কুচি দিয়ে কিমা করে নিন। বাঁধাকপি নুন জলে ফুটিয়ে ব্লাঞ্চ করুন। বাঁধাকপির ৮-১০টি পাতা আলগা করে খুলে নিন। বাকি পাতা মিহি করে কুচিয়ে নিন। আঁচে একটা পাত্র বসিয়ে তাতে তেল দিন, গরম হলে পেঁয়াজ, রসুন, টমেটো দিয়ে নাড়াচাড়া করে নিন। এরপর দিয়ে দিন মাছের কিমা। ভাজা ভাজা করে নিন, নামাবার আগে পার্সলে পাতা দিন। আঁচ বন্ধ করে একপাশে সরিয়ে রাখুন। একই ভাবে কুচানো বাঁধাকপির পাতাগুলোকেও ভাজা ভাজা করে নিয়ে পার্সলে পাতা দিন। আঁচ বন্ধ করে একপাশে ভাজা বাঁধাকপির পাতাগুলো সরিয়ে রাখুন। এরপর ব্লাঞ্চ করা বাঁধাকপির পাতাগুলোতে এক পরত বাঁধাকপির পাতার পুর, আর এক পরত মাছের কিমার পুর দিয়ে স্টাফিং করে রোল বানিয়ে নিন। ডুবো তেলে রোলগুলো হালকা ভেজে ক্রিম সস এবং টমেটো সসের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

ক্রিম সস বানানোর প্রণালীঃ- ২ কিউব চিজ, আধ কাপ ক্রিম, অরিগ্যানো, ১ ফোঁটা হলুদ ফুড কালার দিয়ে ফেটিয়ে নিলেই তৈরি ক্রিম সস।



৭



৮



মুক্তি সেন

ফিশ বেকড উইথ ভেজিটেবল

উপকরণঃ- ভেটকির ফিলে (৪ টুকরো), আদা-রসুন বাটা, গোলমরিচ গুঁড়ো, লেবুর রস।

সবজিঃ- ব্রকোলি, গাজর, টমেটো, অ্যাসপারাগাস, বেবি বাঁধাকপি।

হোয়াইট সসের উপকরণঃ-মাখন, ময়দা, দুধ, চিলি ফ্লেঞ্জ, মিস্কাড হার্বস।

হোয়াইট সস বানানোর প্রণালীঃ- প্রথমে আঁচে একটা কড়াই বসিয়ে তাতে দু'চামচ মাখন দিন। এর মধ্যে দু'চামচ ময়দা দিয়ে ভাল করে নাড়তে থাকুন। তার মধ্যে মিস্কাড হার্বস, চিলি ফ্লেঞ্জ, গোলমরিচ গুঁড়ো দিয়ে দিন। সামান্য নুন দিয়ে ভালভাবে নেড়ে নিলেই তৈরি হোয়াইট সস।

প্রণালীঃ- প্রথমে একটি পাত্রে ভেটকি মাছের ফিলে নিয়ে তার মধ্যে মিস্কাড হার্বস ছাড়া বাকি উপকরণ দিয়ে ম্যারিনেট করে নিন। এরপর সমস্ত সবজি ব্লাঞ্চ করে নিন। তারপর ননস্টিক ফ্রাইং প্যানে রসুন কুচি আর মিস্কাড হার্বস দিয়ে নাড়াচাড়া করে নিয়ে ম্যারিনেট করে রাখা মাছের ফিলে দিয়ে ফ্রাই করে নিন। এবার একটা বেকিং পাত্রে, মাখন ব্রাশ করে নিয়ে তারপর হোয়াইট সস দিন। এরপর ফ্রাই করা মাছের ফিলেগুলো দিয়ে সাজিয়ে দিন। একে একে চিলি ফ্লেঞ্জ এবং মিস্কাড হার্বস দিয়ে দিন। ওপর থেকে চিজ দিয়ে ১৬০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় ১৫ মিনিট বেক করলেই তৈরি ফিশ বেকড।

এবার আঁচে একটা ননস্টিক পাত্র বসান। তাতে মাখন দিন। মাখন গলে যাওয়ার পরে এতে ব্লাঞ্চ করে নেওয়া সবজিগুলো দিয়ে সতেঁ করে নিন। পছন্দমত ফিশ সসের সঙ্গে পরিবেশন করুন ফিশ বেকড উইথ ভেজিটেবল।



তানিয়া মাইতি

ফিশ অ্যান্ড সিলান্নো ডাইনামাইট

উপকরণঃ- ভেটকির ফিলে (৩০০ গ্রাম), লেবুর রস (৩ চা-চামচ), সেজুয়ান সস (১ চা-চামচ), মেয়োনিজ (৪ চা-চামচ), গ্রেটেড চিজ (২৫ গ্রাম), আদা-রসুন-আমআদা কুচি (৪ চা-চামচ), ধনেপাতা কুচি (২ চা-চামচ), চিলি ফ্লেঞ্জ, ছাতু (২ চা-চামচ), নুন-হলুদ (পরিমাণমতো), আমচুর, সাদা তেল, মাখন, রোস্টেড তিল (১ চা-চামচ)।

প্রণালীঃ- ভেটকির ফিলেতে নুন ও লেবুর রস মাখিয়ে ২ ঘণ্টা রেখে দিন। এবার ফিলেগুলো নুন ও হলুদ দিয়ে সেদ্ধ করে মেখে নিন। ওই মাখা মাছের মধ্যে চিজ ছাড়া ধনেপাতা আর সমস্ত উপকরণ দিয়ে ভালভাবে মিশিয়ে নিন। এবার তার থেকে একটা একটা করে ছোট বলের আকারে গড়ে নিন। ওই বলগুলো ডুবো তেলে ভেজে তুলে রাখুন।

এবার ড্রেসিং বানানোর জন্য প্রথমে আঁচে একটা পাত্র বসান। তাতে মাখন দিন। এরপর চিলি ফ্লেঞ্জ দিয়ে নাড়তে থাকুন। একে একে সেজুয়ান সস, ধনেপাতা কুচি এবং গ্রেট করা চিজ দিয়ে দিন। আঁচ বন্ধ করে দিন। সবশেষে বলগুলো দিয়ে মেয়োনিজ এবং রোস্টেড তিল ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।



The Brown Angel's
— MART —



Baking Supplies Store

GARIA,
MAHAMAYATALA

Mobile: 9062656626





স্বপ্না হালদার

স্টাফড তন্দুরি ভেটকি

উপকরণঃ- গোটা ভেটকি মাছ, তন্দুরি মশলা, আদা বাটা, রসুন বাটা, কাশ্মীরি লক্ষা, হলুদ, জিরে, ধনে, গোলমরিচ গুঁড়ো, নুন, সর্ষের তেল, লেবুর রস, টকদই।

প্রণালীঃ- গোটা ভেটকি ভাল করে ধুয়ে কেটে পরিষ্কার করে আঁশ ছাড়িয়ে নিন। মাছের গায়ে নুন এবং লেবুর রস মাখিয়ে ৩০ সেকেন্ড রেখে দিন। সর্ষের তেলে কাশ্মীরি লক্ষা গুঁড়ো দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। বাকি সমস্ত মশলা দইয়ের মধ্যে ফেটিয়ে নিন। দুটো মিশ্রণ এক করে নিয়ে মাছের দু'পিঠে ভাল করে মাখিয়ে দিন। মাছ যখন ধুয়ে পরিষ্কার করবেন তখনই দু'পিঠে অল্প অল্প করে চিরে নেবেন। যাতে মাছের মধ্যে ভাল করে সমস্ত মশলা ঢোকে। এভাবে আধ ঘণ্টা রেখে দিন।

পুরের জন্যঃ- মরশুমি সবজি ছোট ছোট টুকরো করে কেটে নিন। আঁচে একটা পাত্র বসান। এতে সর্ষের তেল গরম করে সবজিগুলো দিয়ে নাড়াচাড়া করে নিন। নুন এবং গোলমরিচ গুঁড়ো দিয়ে একটা ডিম ফেটিয়ে নিন। ভাজা ভাজা করুন। এই পুরটা মাছের পেটে ভরে দিন।

আঁচে একটা ননস্টিক পাত্র বসান, তাতে সর্ষের তেল ব্রাশ করে নিন। মশলার যে মিশ্রণটা বানিয়ে ছিলেন, তার কিছুটা মাছের গায়ে মাখাবেন। কিছুটা আলাদা করে সরিয়ে রাখবেন। মাছটা দিয়ে প্রথমে আঁচটা জোরে করে দেবেন, তারপর একেবারে কমিয়ে দেবেন। মাছটা এক পিঠে ভাজা হয়ে গেলে সাবধানে উল্টে দেবেন অপর পিঠে ভাজার জন্য। মশলার বাকি মিশ্রণটা মাছের দু'পিঠে ভালভাবে ব্রাশ করে দেবেন। পোড়া পোড়া হয়ে এলে মাছটা একটা সার্ভিং প্লেটে তুলে রাখুন।

এবার আঁচে একটা পাউরুটি সেকার জালি বসিয়ে আস্ত মাছটা দিয়ে দিন। একটু স্মোকি ফ্লেভার এলে আঁচ বন্ধ করুন।

তন্দুর সস বানানোর জন্যঃ- ধনেপাতা, পুদিনা পাতা, কাঁচালক্ষা পেস্ট, মেয়োনাজ, টকদই, নুন সবকিছু একসঙ্গে মিশিয়ে নিলেই তন্দুর সস তৈরি।

তন্দুর সসের সঙ্গে পেঁয়াজ এবং টমেটোর রিং দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন স্টাফড তন্দুরি ভেটকি।



প্রোটিনের সাতসতেরো



প্রোটিন একটি ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট, যা আমাদের শরীর গঠনের প্রধান উপকরণ। প্রোটিন পেশি, টেন্ডন, অঙ্গ এবং ত্বকের পাশাপাশি এনজাইম, হরমোন, নিউরোট্রান্সমিটার এবং বিভিন্ন অণু তৈরি করতে ব্যবহৃত হয় যা অনেকগুলি গুরুত্বপূর্ণ কাজ সম্পাদন করে।

প্রোটিন পেশি ভর (muscle mass) তৈরির জন্য অপরিহার্য। এটি সাধারণত প্রাণিজ দ্রব্য পাওয়া যায়, যদিও অন্যান্য উৎস যেমন বাদাম এবং লেগুমের মধ্যেও প্রোটিন রয়েছে। সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রোটিন অপরিহার্য। প্রোটিন শব্দের উৎপত্তি গ্রিক শব্দ প্রোটোস থেকে, যার অর্থ ‘প্রথম’— মানুষের পুষ্টিতে প্রোটিনের অসামান্য ভূমিকার কথা এর থেকে বোঝা যায়। আমাদের হাড়ের সঙ্গে মাংস জুড়ে থাকার জন্য, চুল, রক্ত, সংযোজক টিস্যু, অ্যান্টিবডি, এনজাইম এবং আরও অনেক কিছু তৈরি করতে এটি প্রয়োজন। অ্যাথলিট এবং বডি বিল্ডারদের প্রোটিনের চাহিদা সাধারণ মানুষের থেকে অনেক বেশি হয়। প্রতি গ্রাম প্রোটিনে ৪ ক্যালোরি থাকে। প্রোটিন একজন ব্যক্তির শরীরের ওজনের প্রায় ১৫ শতাংশ তৈরি করে।

প্রোটিন সারা শরীরে পাওয়া যায়— পেশি, হাড়, ত্বক, চুল এবং কার্যত শরীরের প্রতিটি অংশ বা টিস্যুতে। এটি এনজাইমগুলি তৈরি করে যা অনেক রাসায়নিক বিক্রিয়াকে শক্তি দেয় এবং হিমোগ্লোবিন যা আপনার রক্তে অক্সিজেন বহন করে, সেটাও একটা প্রোটিন। কমপক্ষে ১০,০০০ টি বিভিন্ন প্রোটিন আমাদের শরীরকে তৈরি করে।

রাসায়নিকভাবে প্রোটিন অ্যামিনো অ্যাসিড দিয়ে গঠিত, যা কার্বন, হাইড্রোজেন, নাইট্রোজেন, অক্সিজেন, সালফার দিয়ে তৈরি জৈব যৌগ। অ্যামিনো অ্যাসিড যেমন প্রোটিনের বিল্ডিং ব্লক, তেমনি প্রোটিন হল পেশি ভরের বিল্ডিং ব্লক।

মানুষ কিছু অ্যামিনো অ্যাসিড তৈরি করতে পারে, তবে অন্যগুলো তাদের অবশ্যই খাবার থেকে পেতে হবে। শরীরের মোট ২০টি অ্যামিনো অ্যাসিড প্রয়োজন, যার মধ্যে নয়টি শরীর তৈরি করতে পারে না এবং এগুলিকে ‘অত্যাবশ্যকীয় অ্যামিনো অ্যাসিড’ (essential amino acids) বলা হয়। অত্যাবশ্যকীয় অ্যামিনো অ্যাসিডগুলি হল : হিস্টিডিন, আইসোলিউসিন, লিউসিন, লাইসিন, মেথিওনিন, ফেনিলা্যালানাইন, থ্রোনাইন, ট্রিপটোফান এবং ভ্যালাইন।

যে সমস্ত প্রোটিন খাবার প্রয়োজনীয় অ্যামিনো অ্যাসিড ধারণ করে তাদের বলা হয় সম্পূর্ণ প্রোটিন। এগুলিকে কখনও কখনও আদর্শ প্রোটিন বা উচ্চমানের প্রোটিনও বলা হয়। সম্পূর্ণ প্রোটিনের মধ্যে রয়েছে মাংস এবং দুগ্ধজাত দ্রব্য, কিনোয়া, হেম্প সিড, চিয়া বীজ এবং সয়া।

অনেক উদ্ভিদ-ভিত্তিক প্রোটিন সম্পূর্ণ প্রোটিন নয়। এর মধ্যে রয়েছে মটরশুঁটি, শস্য এবং শাকসবজি, যাতে অল্প পরিমাণে প্রোটিন থাকে।

২টি প্রধান খাদ্য গোষ্ঠী যা আমাদের প্রোটিন সরবরাহ করে :

১. চর্বিহীন মাংস এবং মুরগি, মাছ, ডিম, টোফু, বাদাম এবং বীজ এবং শিম/মটরশুঁটি
২. দুধ, দই, পনির।

এবার একটু আলোচনা করব ‘গ্রাম প্রোটিন’ বলতে আসলে কী বোঝায় ?

বিষয়টি নিয়ে যথেষ্ট ভুল বোঝাবুঝি হয়। পুষ্টি বিজ্ঞানে, ‘গ্রাম প্রোটিন’ বলতে ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট প্রোটিনের গ্রাম সংখ্যাকে বোঝায়, মাংস বা ডিমের মতো প্রোটিনযুক্ত খাবারের গ্রাম সংখ্যা নয়। যেমন ধরুন ২২০ গ্রাম মাংসের মধ্যে কেবল ৬১ গ্রাম প্রোটিন থাকে। একইভাবে, একটি বড় ডিমের ওজন ৪৬ গ্রাম

কিন্তু মাত্র ৬ গ্রাম প্রোটিন প্যাক করে। তাই যদি দৈনিক ৬০ গ্রাম প্রোটিন খাওয়ার প্রয়োজন হয় তাহলে ৬০ গ্রাম মাছ খেলে হবে না, ৬০ গ্রাম মাছে খুব বেশি হলে ১২ গ্রাম প্রোটিন থাকে।

ভারতে দৈনিক প্রোটিন খাওয়ার সুপারিশ :

ইন্ডিয়ান কাউন্সিল অফ মেডিক্যাল রিসার্চ (ICMR) সুপারিশ করে যে প্রাপ্তবয়স্করা প্রতিদিন প্রতি কিলো গ্রাম শরীরের ওজনে ০.৮৩ গ্রাম প্রোটিন গ্রহণ করবে। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার ওজন ৬৫ কিলোগ্রাম হয় তবে আপনার প্রতিদিন কমপক্ষে ৫৪ গ্রাম প্রোটিন খাওয়া উচিত।

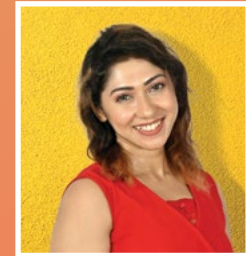
আপনার প্রয়োজনীয় প্রোটিনের পরিমাণ আপনার শারীরিক কার্যকলাপের স্তরের ওপর নির্ভর করে যা পরিবর্তিত হতে পারে। আপনার প্রতিদিনের প্রোটিন গ্রহণের জন্য, আপনি প্রতিটি খাবারে ১৫ থেকে ২৫ গ্রাম প্রোটিন গ্রহণ করার চেষ্টা করতে পারেন।

প্রোটিন সমৃদ্ধ ডায়েট ওজন কমাতে সাহায্য করতে পারে :

ওজন কমানোর জন্য প্রোটিন গুরুত্বপূর্ণ। আপনি হয়তো জানেন, ওজন কমানোর জন্য আপনি যতটা ক্যালোরি খরচ করেন তার চেয়ে কম ক্যালোরি গ্রহণ করতে হবে।

প্রমাণ দেখায় যে প্রোটিন খাওয়া আপনার বিপাকীয় হার (ক্যালোরি আউট) বৃদ্ধি করে এবং আপনার ক্ষুধা (ক্যালোরি ইন) হ্রাস করে আপনার খরচ করা ক্যালোরির সংখ্যা বাড়তে পারে।

২০২০ সালের একটি গবেষণা এবং মেটা-বিশ্লেষণ এই উপসংহারে পৌঁছেছে যে, দীর্ঘমেয়াদি উচ্চ প্রোটিন খাদ্য ওজন হ্রাস করতে পারে, পুরনো বেশি ওজনে ফিরে যাওয়ার ঝুঁকি কমাতে পারে এবং স্থূলতা এবং স্থূলতা সম্পর্কিত রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করতে পারে।



রেশমী মিত্র, পুষ্টিবিদ

Love bytes

‘ভালবাসা মানে আর্চিস গ্যালারি...’ — এ গান ফরটিছ ফেব-এর জাতীয় সঙ্গীত বললে বেশি বলা হয় না। এককালে এ গান ছিল সকল প্রেমিক-প্রেমিকার হৃদয়ের গান। তখন ছিল না Selfie-র রমরমা। তখন প্রেমটাও ছিল 'Selfless'। দুটি হৃদয়ের ভাল মন্দ আর আর্চিস গ্যালারির স্পেশাল লাল-গোলাপি উপহার, সঙ্গে চকোলেট, টেডি বিয়ার, লাল গোলাপ আর উষণতার ছোঁয়া...। ছিল যশ চোপড়ার শাহরুখ-কাজল, হৃত্বিক-কারিনা, শাহরুখ-মাধুরী, করিশ্মার ক্যারিশমাটিক অনুষ্ঙ্গ। ১৪ ফেব্রুয়ারি আসে হাই ফাই রেস্টোরাঁ আর ক্যাফের টেবিলে। তার পরিবর্তে যদি নিজেই আপনার প্রিয়জনকে বানিয়ে খাওয়ান ছোট ছোট লাভ বাইটস্। তবে কেমন হয়! চকোলেট আর স্ট্রবেরি তো পাশ্চাত্য প্রেমের অন্যতম স্মারক। হ্যাংল্যামি বজায় থাকুক বাঙালির চোন্দ পার্বণে।



সুদীপা গুহ



স্ট্রবেরি উইথ চকোলেট

স্ট্রবেরি ভাল করে ধুয়ে মুছে রাখুন। ডার্ক চকোলেট বা মিল্ক চকোলেট গলিয়ে নিন। স্ট্রবেরিগুলো স্কিউয়ারে বা টুথপিকে গোঁথে গলানো চকোলেটে ডুবিয়ে নিন। স্ট্রবেরির অধিকাংশে চকোলেট লেগে গেলে ফ্রিজে ঠান্ডা করে নিন।



মিনি স্ট্রবেরি পেস্টি

ভ্যানিলা বেসের ওপর ছইপিং ক্রিম আর স্ট্রবেরি কম্পোত ব্যবহার করে লেয়ারিং করুন। এইভাবে তিন স্তরে সাজিয়ে চৌকো করে কেটে ওপরে দিন স্ট্রবেরি কম্পোত আর স্ট্রবেরি ট্রাশ।

চকো কাপ কেক

৫০ থেকে ৬০ গ্রাম ব্যাটারের কেক বানিয়ে ১৬০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় প্রিহিট ওভেনে ১৪-১৫ মিনিট বেক করে নিন। কাপ কেকগুলো সম্পূর্ণ ঠান্ডা হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। পুরোপুরি ঠান্ডা হওয়ার পর ৪ টেবল চামচ ডার্ক চকোলেটের মধ্যে ২ টেবল চামচ গরম দুধ ভালভাবে মিশিয়ে ট্রাফল বানিয়ে টপিং করে নিন। ওপরে বসান স্ট্রবেরি।

চকোলেট মুজ

৪ টেবল চামচ ডার্ক চকোলেটের মধ্যে ২ টেবল চামচ গরম দুধ ভালভাবে মিশিয়ে ট্রাফল তৈরি করে নিন। ৪-৫ টেবল চামচ ইলেকট্রিক বিটারে ফেটিয়ে নিন। এরপর লেয়ারিং-এর পালা। একটা স্তরে দিন ট্রাফল তার ওপরের স্তরে ছইপিং ক্রিমের লেয়ার দিন। এভাবে কয়েকটা স্তরে সাজিয়ে নিন। এভাবে মুজ বানাতে পারেন। কেউ চাইলে ট্রাফল আর ছইপিং ক্রিম একসঙ্গে মিশিয়ে মুজ বানাতে পারবেন।

‘এই কেবিন জানে আমার প্রথম সবকিছু...’

সময় পাল্টেছে, দিনক্ষণ সব পাল্টেছে আর পাল্টেছে মনুষ্যত্ব। কলকাতা একই আছে। সত্যি আছে কি? একটু চোখ খুলে দেখা গেলে, কলকাতাও প্রভূত পাল্টেছে। আজকে কলকাতায় বাংলা না বলাই নিয়ম, বাঙালিদের বাংলাদেশি বলা ফ্যাশন আর iced ক্যাপুচিনো খাওয়া হল স্ট্যাণ্ডার্ডের পরিপূরক। কোন্টা ঠিক, কোন্টা ভুল, কোন্টা ঐতিহ্য বা কোন্টা নস্টালজিয়া এই তর্কে আজ আর ঢুকলাম না। সেই গালিব বলেছিলেন যে, বাঙালি ১০০ বছর আগেও বাঁচে, ১০০ বছর অতীতেও। দৌড়োতে গিয়ে বাঙালি কি অতীতকে ভুলে যাচ্ছে, ভুল বুঝছে নাকি ওই উপেক্ষার ফ্যাশনের ফাঁদে পা দিচ্ছে? দেখা যাক।

উত্তর কলকাতায় বেড়ে ওঠা বলেই বোধহয়, হাতিবাগান, শ্যামবাজার বা হেদুয়ার প্রতি একটা বিরল ইমোশন আমার কাজ করে, আর যেহেতু খাবার নিয়ে করে খাই তাই কোথাও যেন ঘাণেই নিজের প্রাণ ঢেলেছি। নদীয়া সুইটস নেই, অমৃত আছে তবে সেই পয়োধি হারিয়ে গেছে, নকুড় চকোলেট দিয়ে সন্দেহকে কনটেম্পোরারি করার চেষ্টা করছে— কেউই ভুল নয়, আমি judgemental হচ্ছি না কারণ যুগের সঙ্গে পা মেলাতে গেলে যুগের আর ভূতের একটা প্রকৃত ব্যালাস দরকার বৈকি। তবে যেটা হারিয়ে গেল সেই কেবিনগুলোর কথা ভেবে বুক ভেঙে চোঁচির হয়ে যায়।

প্রথমে কয়েকটা নাম করি যারা আজকে নেই বা আগের মহিমায় নেই। মালঞ্চ, ফ্রেন্ডস কেবিন, বসন্ত কেবিন, মিত্র ক্যাফে, আলেন কিচেন, অনাদি কেবিন, চৌরঙ্গি কেবিন, দিলখুশা কেবিন, দাস কেবিন ইত্যাদি ইত্যাদি। কিন্তু কথা হল এতগুলো নাম কেন করছি? Primarily নিশ্চয়ই কতগুলো খাবার যেগুলো আজকে মিলিয়ে গেছে অথবা টিমটিম করে জ্বলছে তা নিয়েই কথা বলি। কিছু কিছু কেবিন দিশা হারিয়েছে, কেউ আবার ঝাঁপ ফেলে দিয়ে চিরতরে বিদায় নিয়েছে। মোগলাই পরোটা (যদিও এই খাবারের উল্লেখ মোঘল খাদ্যপ্রণালীর কোথাও আছে বলে আমার যথেষ্ট সন্দেহ আছে। যদি থাকে বা খুঁজে পান দয়া করে মিটিং মিছিল বয়কট করবেন না। জানিয়ে দেবেন, কেমন? শেখার ইচ্ছে আমারও কম নয় কিন্তু) বলতেই অনাদির নাম ভেসে ওঠে, কিন্তু হাড্ডাহাড়ি competition ছিল পাশের চৌরঙ্গি কেবিনের সঙ্গে। এখন দেখি চৌরঙ্গি নাকি ডাল, ভাত, মাছের ঝোল খাওয়াচ্ছে। দুঃখ পেয়েছি বটে কিন্তু market force নামক বস্তুটি ভুলে গেলে চলবে না। অনাদি যদিও এখনও সেই হাঁসের ডিমের মোগলাই পরোটা ও কষা মাংসকে জাপটে ধরে রেখেছে। কিছু ব্লগার (পড়ুন অর্ধশিক্ষিত মূর্খ) এসে reels বানাচ্ছে, তবুও সেই অতীতের

নস্টালজিয়া এখনও যথেষ্ট বিদ্যমান। পূর্বাণী কেবিনের মাংসের চপ আর Sanguvalley-র মটন প্যাছারাস আজকে ইতিহাস। আরও বড় irony হল, কিছু আধুনিক ক্যাফে নস্টালজিয়ায় সুড়সুড়ি দিয়ে এই খাবারগুলোর একদম আলাদা একটা রেসিপি করে এক অশালীন খেলা শুরু করেছে। আরেকটা জিনিস যেটা এখনও হয়তো ডেকার্স লেনে পাওয়া যায় এবং সেটা হল ডবল হাফ-চা আর টোস্ট। ওই লোফ রুটিকে উনুনে স্টেপে মাখন আর চিনি (অথবা গোলমরিচ) দিয়ে এক অনবদ্য combo বানানো হত, হয়। কত টোস্ট খেয়েছি ওই ম্যাজিক সারা ভূ-ভারতে কোথাও হয় কিনা আমার স্বপ্ন জ্ঞানে ধরা পড়েনি। তার সঙ্গে stew (না শুধুই চিন্তাবাবু নয় সব কেবিন/ক্যাফেতেই পাওয়া যেত। মিত্র-র স্টু বা সুপ, অ্যালেন-এর ক্রাশ ছাড়া কাটলেট আর মোটামুটি সকলের কমন হল কবিরাজি (Coverage থেকে কথাটির উৎপত্তি) ডিমে মোড়া এক অদ্ভুত কাটলেটের কনসেপ্ট। বিদেশে তো নয়ই, দেশেও কোথাও আছে বলে জানা নেই। এই স্মার্কিং-এ ওপার বাংলাও ধারেকাছে আসে না। পুরান ঢাকায় বাংলা বাজারের কাছে একটা এরকম কেবিন আছে, কিন্তু তারাও শুধু বাংলা কাটলেট করেই ক্ষান্ত। Coverage থেকে যেমন কবিরাজি, লেডি ক্যানিং থেকে যেমন লেডিকেনি তেমনি একটা নাম বিভ্রান্তি ঘটেছে এক কাটলেটের। কেউ বলতেন ব্রেস্ট কাটলেট (মুরগির ব্রেস্ট পিস দিয়ে অথবা খাসির সিনা দিয়ে হয়/হত), কথাটি এসেছে আসলে ব্রেসড (braised) কাটলেট থেকে। Braising একটা রান্নার পদ্ধতি যেটা saute- frying আর stewing-এর ঠিক মাঝামাঝি বলে ধরা যেতে পারে। এই পদ্ধতিগুলি নিয়ে আরেকদিন বলব, আজকে নিজেকে দিকভ্রষ্ট করতে চাইব না। বাঙালি যে, নস্টালজিয়া তো আমারও জন্মসিদ্ধ অধিকার।

তবে এই কেবিনগুলির একটা বিরল রোমান্স ছিল। আলাদা স্বপ্ন, অন্যরকমের দুষ্টিমি। কিছু কিছু কেবিনে ছোট ছোট ঘর থাকত। সেইগুলিকেও কেবিন বলা হত। একটা নোংরা পর্দা, বছরে একবার কাচা হত কিনা জানা নেই, আর খুব চাপাচোপা একটা টেবল আর দুটি বা কখনও চারটি চেয়ার থাকত। চারটে চেয়ার থাকলেও শুধু দু'জনেই comfortably বসতে পারত। এক কাপ চা আর দুটি কাপ, একটা টোস্ট আর সম্ভ্রিত থাকলে একটা কাটলেট বা চপ, এই ছিল কেবিনের প্রেম করার মেনু কার্ড। পাশ দিয়ে হাঁটলে, ফিসফিস করা কয়েকটি শব্দ পাওয়া যেতই যেত, তা সেটা কখনও অদ্ভুত কিছু ধ্বনিতে তরঙ্গিত হত। চুমুর শব্দ বা কাটলেটের চুকুম চাকুম, পর্দাগুলি সব আড়াল করে দিত। আমার চেনা অনেক পুরুষ কেন মহিলারাও বলেছেন, তাঁদের প্রথম সিগারেটের সুখটান বা যৌন ঠোঁটের ঘ্রাণ দুটোই সেই ছোট ঘরের ভেতরে হয়েছে। আমার এক বাস্কবী আবার এও confess করেছিল যে



তবে এই কেবিনগুলির একটা বিরল রোমান্স ছিল। আলাদা স্বপ্ন, অন্যরকমের দুষ্টুমি। কিছু কিছু কেবিনে ছোট ছোট ঘর থাকত। সেইগুলিকেও কেবিন বলা হত। একটা নোংরা পর্দা, বছরে একবার কাচা হত কিনা জানা নেই, আর খুব চাপাচোপা একটা টেবল আর দুটি বা কখনও চারটি চেয়ার থাকত।



তার প্রথম প্রেম ভেঙেছিল এমনই এক কেবিনের কেবিনে। খুব মজার ঘটনা হত যখন লোকটি সেই খাবার নিয়ে এই কেবিনগুলিতে সার্ভ করত। ঢুকবে কি ঢুকবে না, সে এক দ্বন্দ্ব। কি কেলেঙ্কারি বলুন তো? ঢুকে যদি বেমানান কিছু দেখে ফেলে? বাঙালির প্রচুর প্রেম, অপ্রেম, বিরহ এই সবকিছুর যদি ইতিহাস কেউ লেখেন, চর্যাপদের সঙ্গে এই কেবিনগুলিও নিজেদের জায়গা করে নেবে (না, রাগ করবেন না, নস্টালজিক বাঙালি মাঝে মাঝে একটু ভুলভাল বকে বৈকি)।

পুরনো কিছু angio বাঙালি রেসিপি়র সঙ্গে প্রচুর সেন্টিমেন্ট আজ ধোঁয়াশার রূপ নিয়েছে। বাঙালি এখন কিছু মার্কিনি ক্যাফের প্রেমে পড়েছে। মানুষের প্রেম আর বাঙালিকে ভালবাসায় না। Americano, ক্যাপুচিনো গোছের কিছু নাম এখন কলকাতা শহরের status symbol ডবল হাফ-চা এখন espresso শট-এ পরিণত হয়েছে। হবেই না বা কেন, নিজেকে ভুলে যাওয়ার নাম কলকাতা, অতীত নিয়ে শুধু গল্প করার নামও কলকাতা, আর অতীতের পুরনো ঐতিহ্যকে ছুঁড়ে ফেলে দিয়ে চিৎকার করা যে ‘What Bengal thinks today, India thinks tomorrow’ এইটার নামও কি কলকাতা নয়? আর হ্যাঁ ইওরোপ ঘুরে এসে, ‘জানিস? ওরা সব ইতিহাস এখনও preserve করছে, আমরা কি করলাম। কয়েকটা কেবিনকে একটু ধরে বেঁধে সুন্দর করে রাখতে পারতাম না কি? আমার বিশ্বাস পারতাম, আমরা আমাদের vicious circle-এর শিকার। অনেকেই স্বীকার করবেন না হয়তো, আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে নিজেদের দিকে তাকাবেন, তারপর গালাগালি খাওয়ার জন্য আমি তো আছি।’

পেঁয়াজের স্যালাড আর কাটলেটের মুখে চুমুর স্বাদের এক অনন্য নেশা আছে কিন্তু। ওই দরজাহীন ঘরে যে যে couple বন্দি হয়েছেন, তাঁরা জানেন। আজকে অনেকেই সংসারী, মানতে পারবেন না, বিপদ টেনে আনবেন। মালখোর কর্মচারী যখন রাস্তায় দাঁড়িয়ে কবিরাজি বেচছিলেন, একজন কাকু বিড়ি হাতে মুচকি হেসে বললেন, ‘এই কেবিন জানে আমার প্রথম সবকিছু। ক্যামেরা ছিল না আমার কাছে, নইলে কাকিমার লাল হয়ে যাওয়া মুখটার আমি definitely একটা ছবি তুলে রাখতাম।’

মনে ধরে রেখেছি, একান্তে হাসি।



রাজর্ষি পত্রনবীশ

নাচে-গানে-পিঠে-পায়েসে জমজমাট রাজডাঙা উৎসব ও পিঠেপুলি মেলা ২০২৫

১২ থেকে ১৬ জানুয়ারি কসবার রাজডাঙা খেলার মাঠে হয়ে গেল 'রাজডাঙা উৎসব ও পিঠে পুলি মেলা ২০২৫'। উৎসব পরিচালনা ও সভাপতিত্বের দায়িত্বে ছিলেন ১০৮ নং ওয়ার্ডের পৌরপিতা ও বরো চেয়ারম্যান সুশান্ত কুমার ঘোষ। ৫ দিনের এই পিঠে পুলি উৎসবে নানা স্বাদের পিঠে-পায়েসের টানে ভিড় জমিয়েছিলেন ফুডি মানুষজন। মা-ঠাকুমার রান্নাঘরে আজন্ম লালিত পিঠের পাশাপাশি নতুন ধরনের ফিউশন পিঠের হাতছানি ছিল এই ভোজ উৎসবে।

মাননীয় মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের কথায় ও সুরে গাঁথা গান গেয়ে এই উৎসবের সূচনা করেছেন মনোময় ভট্টাচার্য, ইন্ড্রনীল সেন, শ্রীরাধা বন্দ্যোপাধ্যায়, তৃষা পাড়ুই, চন্দ্রিকা ভট্টাচার্য প্রমুখ নতুন-পুরনো শিল্পীবৃন্দ। এইরকম উদ্যোগ এই প্রথমবার নেওয়া হয়েছে রাজডাঙা পিঠে পুলি উৎসবে। পিঠে পুলি মেলার শেষ দিনে হ্যাংলা হেঁশেলের উদ্যোগে বিচারকরা আনুমানিক আশিটা স্টলের পিঠের স্বাদ চেখে বেছে নেন সেরা তিন স্টলকে। শেফ স্বরূপ চ্যাটার্জি এবং রন্ধনশিল্পী রূপপর্ণা ভট্টাচার্যের বিচারে তৃতীয় স্থান দখল করেছে 'বাংলার স্বাদ'। দ্বিতীয় স্থান পেয়েছে 'রসেবশে'। চ্যাম্পিয়ন স্টলের শিরোপা পেয়েছে 'রাজডাঙা নব উদয় সঙ্ঘ'। হ্যাংলার পক্ষ থেকে এই তিন স্টলকে ট্রফি ও শংসাপত্র দিয়ে সম্মানিত করেন সুশান্ত কুমার ঘোষ এবং হ্যাংলার সম্পাদক অনিলাভ চট্টোপাধ্যায়। বাকি স্টলদের হ্যাংলার পক্ষ থেকে শংসাপত্র দিয়ে সম্মানিত করা হয়। উষা উথুপ, সাধনা সরগম, নচিকেতা, সালমান আলী, বাবর মুদাসের, রাফা ইয়াসমিন সহ একাধিক গুণী শিল্পীর লাইভ পারফরমেন্স ছিল রাজডাঙা উৎসবের সান্ধ্যবাসরের সুরেলা সম্পদ। পুরো অনুষ্ঠান তত্ত্বাবধানের দায়িত্বে ছিলেন সুশান্ত কুমার ঘোষ ও ক্লাব সমন্বয়।







হই হুল্লোড় আর হ্যাংলামিতে ভরপুর হ্যাংলার পিকনিক ২০২৫



দিনের শুরুটা ছিল আর পাঁচটা সকালের চেয়ে আলাদা। মাঘের শীতকে তোয়াক্কা না করে কলকাতা ও আশপাশের এলাকার হ্যাংলার সদস্যরা কেউ সপরিবারে, কেউ সবাঙ্কবে কেউ আবার একাই পিকনিকের বাসে চেপে বসেছেন। হই হই করে হাজির হয়েছিলেন সোনারপুরের অতিথি বাগান বাড়িতে। অনেকেই এসেছেন নিজের মতো ব্যক্তিগত গাড়িতে। নাচ-গান-সেলফি আর আড্ডা দিতে দিতে সময় এগিয়েছে। ব্রেকফাস্টের কড়াইশুঁটির কচুরি, আলুর দম, কেক আর কমলালেবুর পর্ব শেষ হতেই হাতে এসে গেছিল পকোড়া আর কফি। নাচ- গান আর সেলফি তোলা তখনও চলছিল রমরম করে। মাঘের রোদ তখন মাঝ আকাশে, ততক্ষণে লাঞ্ছের জন্য লম্বা লাইন পড়ে গেছে।

এবারের পিকনিকে ছিল মহিলা মহল খ্যাত বাঙালির প্রথম রন্ধনশিল্পী বেলা দে-র মেনু। সাজসজ্জাতেও ছিল বেলা দে'র ছোঁয়া। মেনুতে ছিল ফিশ ফ্রাই, পোলাও, রোববারের মাটন, প্লাস্টিক চাটনি আর রসগোল্লা।

গ্লাস টাওয়ার, নটি নট, বিনস ট্রান্সফার সহ একাধিক খেলায় এর মধ্যেই হই চই পড়ে গেছিল। বিজয়ীদের জন্য ছিল আকর্ষণীয় পুরস্কার। হ্যাংলা ক্লাব সদস্যদের ব্যাম্প ওয়াক ছিল এদিনের শেষ পাতের চাটনি, এমনটাই বলা যায়। মার্জার সরণী পার হয়ে সেরার সেরারা জিতে নেন বিজয়ীর মুকুট আর উপহার। ছিল হ্যাংলার স্পট কুইজ আর গানের কুইজ। সম্মানিত করা হয় সেরাদের।

১৯ জানুয়ারি, রোববার দিনটা এই ভাবে আনন্দে উদ্বেলিত হয়ে মনের খাতায় লিখে রাখার প্রয়াস হয়ে থাকবে। হ্যাংলা হেঁশেল যুগ যুগ জিও স্লোগানে সঙ্কর আকাশ মুখর করে ঘরে ফেরার গান ধরেন হ্যাংলা বাহিনীর বাস, গাড়ি, বাইক।





হ্যাংলা হেঁশেলের নতুন উদ্যোগ Bengal's Best Baker 2025



হ্যাংলা হেঁশেলের উদ্যোগে হয়ে গেল বেকিং প্রতিযোগিতা Bengal's Best Baker ২০২৫। এই উপলক্ষে ২৬ জানুয়ারি, রোববার সকালে সাজ সাজ রব শুরু হয়েছিল সল্টলেক সেক্টর পাঁচের আই আই এইচ এম গ্লোবাল ক্যাম্পাসে। টু টায়ার কেক, কেক ডেকোরেশন, বেস্ট চকোলেট, বেস্ট কুকিজ এবং বেস্ট কাপ কেক বেকিং করতে সেরা কে- ছিল তারই চুলচেরা লড়াই। ইস্ট ইন্ডিয়া কালিনারি অ্যাসোসিয়েশনের শেফরা ছিলেন বেস্ট বেকার নির্বাচনের দায়িত্বে। শেফ সঞ্জয় কাক, শেফ কৃষ্ণেন্দু হাজরা, শেফ রঙ্গনাথ মুখার্জী, শেফ শিব বিসওয়াল ও শেফ অরুণ বিজয়নগরের বিচারে বেছে নেওয়া হয়েছে সেরার সেরা। টু টায়ার কেকের প্রতিযোগিতায় রানার আপ হয়েছেন পৃথা সেন, চ্যাম্পিয়ন হয়েছেন সুমৌলি ধর। কেক ডেকোরেশন বিভাগে রানার আপ সাযরী শর্মা, চ্যাম্পিয়ন দেবারতি সাঁফুই। সেরা চকোলেটে রানার আপ জয়ন্তী ঘোষ এবং চ্যাম্পিয়নের শিরোপা পেয়েছেন দেবলীনা পাল। কুকিজ বানিয়ে দ্বিতীয় স্থান অর্জন করেছেন তানিয়া মাইতি, চ্যাম্পিয়ন হয়েছেন জয়ন্তী ঘোষ। শেষ বিভাগ কাপ কেকের লড়াইয়ে দ্বিতীয় স্থান অধিকার করেছেন স্মৃতিলেখা বিশ্বাস এবং সেরার সেরা হয়েছেন জয়ন্তী ঘোষ। হ্যাংলা হেঁশেলের পক্ষ থেকে পাঁচ বিভাগের প্রত্যেক দ্বিতীয় স্থানাধিকারী পেয়ে গেছেন ট্রফি, শংসাপত্র ও পাঁচ হাজার টাকা। সকল বিভাগের প্রত্যেক চ্যাম্পিয়ন পেয়েছেন দশহাজার টাকা, বিজয়ীর ট্রফি ও শংসাপত্র। সকল রানার আপ এবং চ্যাম্পিয়নের জন্য ছিল দ্য ব্রাউন এঞ্জেল মার্চের পক্ষ থেকে বিশেষ উপহার, টু টায়ার কেকের প্রতিযোগিতায় দুই বিজয়ীর পুরস্কার মূল্য স্পনসর করা হয়েছে লাভনের পক্ষ থেকে। অনুষ্ঠানের শেষ লগ্নে বিজয়ীদের এবং বিচারের দায়িত্বে থাকা শেফদের সম্মানিত করেন হ্যাংলা হেঁশেলের সম্পাদক অনিলাভ চট্টোপাধ্যায়। বেকিং প্রতিযোগিতার অন্যতম স্পনসর লাভনের পক্ষ থেকে টু টায়ার কেকের দুই বিজয়ীকে পুরস্কৃত করা হয়। উপস্থিত ছিলেন লাভনের পক্ষ থেকে কর্ণধার মনীষা পাল এবং দ্য ব্রাউন এঞ্জেল মার্চের কর্ণধার মেঘা সরকার। অভিনেত্রী পায়েল সরকারের বিশেষ উপস্থিতি অন্য মাত্রা এনেছিল এদিনের বেকিং প্রতিযোগিতায়। অনুষ্ঠান সঞ্চালনা করেছেন পারমিতা এবং আয়োজনের দায়িত্বে ছিল গ্রেমাইন্ড কমিউনিকেশন ও টিম হ্যাংলা।



ত্রিকোণ কা চৌথা কৌন

‘চেজিং দ্য ড্রাগন’ অনেক কম ক্ষতিকারক। ড্রিঙ্ক মিক্স যদি করতেই হয়, তবে বলব একটা ভদকা শট নিয়ে, তারপর তাকে চেজ করা যেতে পারে একটা বিয়ার দিয়ে। তবে অবশ্যই বিয়ারটা খেতে হবে আস্তে আস্তে, তারিয়ে তারিয়ে। মৌতাত হবে নিরবচ্ছিন্ন, আর সময়ও কাটবে ফুরফুরে মেজাজে। কথায় আছে ‘বিয়ার আফটার হুইস্কি ইজ রিস্কি’ তাই, ভদকা শটের ড্রাগন, আর চেজার হিসেবে বিয়ার, এই ফর্মুলাতে থাকাই ভাল, এক্সপেরিমেন্টেশনের হাতছানিকে উপেক্ষা করে।

ত্রিকোণ প্রেম। ইনভেরিয়েবলি কেউ না কেউ (অনেক ক্ষেত্রে সকলেই) শহিদ হয়, ব্যর্থ প্রেমের বোঝা কাঁধে করে। ‘অব দাওয়া দে হামে ইয়া তু দে দে জেহের/তেরি মেহফিল মে ইয়ে দিলজলে আয়ে হায়’ বলে পেয়ালার গনগনে, নেশাচ্ছন্ন ছায়ায় সান্ত্বনা খোঁজে। সবেবানাশের মাথায় বাড়ি। স্টিরিওটাইপ ন্যারেটিভ। ভুলভাল, রগরগে সেলফডেস্ট্রাকশনের স্টোরিলাইন। সিনেমায় দারুণ লাগত। জিন্দেগিতে টিভির পর্দায় রাজনৈতিক বিতর্কের মতন অসহ্য, ক্লাস্তি উদ্রক, চিল্লা-মিল্লি। আর চলে না। মনে রাখা প্রয়োজন মুকাদ্দর কি সিকান্দর ছবিটা ১৯৭৮ সালে মুক্তি পেয়েছিল। প্রায় ৫ দশক আগে। আর কতদিনই বা বচন জমিয়ে, টেনে দেবে সুরা পানের আসর? এখন ইন্টারনেট, সোশ্যাল মিডিয়ার যুগ। ‘তুই আমার বিএফএফ’ বলে কত রকমের সম্পর্কই মান্যতা পেয়ে যাচ্ছে সমাজে। ওসব প্যানপেনে গান গাওয়া, মদের বোতলে কেলিয়ে পড়া হিরোদের দিন শেষ। এখন প্রেম হয় হোয়াটসঅ্যাপে, ব্রেক আপ হয় মেসেজ পাঠিয়ে, ব্লক করে দিয়ে, বা আনফ্রেন্ড করে। বিয়ে শাদি দূরঅন্ত, এটা লিভ-ইনের সময়। ওসবের মধ্যে না ঢুকে আজ বরং এই দৌড় সর্বস্ব, অবাধ মেলামেশার একটা অন্য দিক নিয়ে দু-চার কথা হয়ে যাক।

অবাধ মেলামেশা। চটকদার, চিত্তাকর্ষক। কিন্তু অনেক ক্ষেত্রেই ক্ষতিকারকও বটে। পেইনকিলার্স, অ্যান্টিডিপ্রেসান্টস, বা অ্যান্টিবায়োটিক্সের সঙ্গে কিন্তু অ্যালকোহলের সংমিশ্রণ নানা ধরনের কমপ্লিকেশনসের পথ সুগম করতে পারে। মাথা বিমবিম করা থেকে শুরু করে লিভার ড্যামেজ পর্যন্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে এর ফল স্বরূপ। আর রইল ডিপ্রেসন, যে কারণে বোতল ধরা, সেই কারণেই বেড়ে যেতে পারে মনস্তাত্ত্বিক নানান ব্যাধি। অতএব, সাধু সাবধান।

এখন একটা প্রবণতা ভীষণভাবে বেড়ে চলেছে নতুন প্রজন্মের মধ্যে। অ্যালকোহলের সঙ্গে এনার্জি ড্রিঙ্ক মিশিয়ে খাওয়া। সুরার ভাষায় বলতে গেলে একটা ডাউনার, আর একটা আপার। দুটো

একসঙ্গে বেমানান। কিন্তু কে কার কথা শোনে? এনার্জি ড্রিঙ্ক মিশিয়ে খেলে, নেশা জাঁকিয়ে বসতে একটু সময়ই নেয়, আর সেই সুযোগে পরের পর ড্রিঙ্ক চড়িয়ে নেয় নতুন প্রজন্মের কাভারিরা। এর ফল কিন্তু ভয়ানক। শরীর যতটা অ্যালকোহল প্রসেস করতে সক্ষম খুব কম সময়তেই তার থেকে বেশ অনেকটা অধিকমাত্রায় সেবন করার ফল ভুগতে হয়। কনস্পিশাস কনজাম্পশনে বিশ্বাসী এ যুগের ছেলে-মেয়েরা ড্রিঙ্কের রিস্ক প্রোফাইল না বুঝেই চড়াতে থাকে একের পর এক। কিছু সবজাত্তা বারটেন্ডার এই ট্রেন্ড উসুকে দেয় নিজেদের ধান্দায়। আর এর সঙ্গে এক্সটিসিভ জাতীয় নানান প্রোহিবিটেড নেশা উদ্রক সামগ্রীর ব্যবহার তো আরও ভয়ঙ্কর। সেভার সাইড এফেক্টস্ হতে পারে। প্লিজ, সাবধান। আবার বলছি, প্লিজ, প্লিজ ও পথে ভুলেও হেঁটো না। হ্যাঁ, আরও একটা স্ট্যাটুটরি ওয়ার্নিং আছে : অ্যালকোহলের সঙ্গে ডায়েট সোডা বা ডায়েট ড্রিঙ্কস্ (চিনি ছাড়া সোডা জাতীয় ড্রিঙ্ক) নেশা বাড়িয়ে দেয় চিনি দেওয়া কোল্ড ড্রিঙ্কের সঙ্গে খাওয়া অ্যালকোহলিক ড্রিঙ্কের তুলনায়। জিম করা বন্ধুরা শুনে নাও।

তুলনায় ‘চেজিং দ্য ড্রাগন’ অনেক কম ক্ষতিকারক। ড্রিঙ্ক মিক্স যদি করতেই হয়, তবে বলব একটা ভদকা শট নিয়ে, তারপর তাকে চেজ করা যেতে পারে একটা বিয়ার দিয়ে। তবে অবশ্যই বিয়ারটা খেতে হবে আস্তে আস্তে, তারিয়ে তারিয়ে। মৌতাত হবে নিরবচ্ছিন্ন, আর সময়ও কাটবে ফুরফুরে মেজাজে। কথায় আছে ‘বিয়ার আফটার হুইস্কি ইজ রিস্কি’ তাই, ভদকা শটের ড্রাগন, আর চেজার হিসেবে বিয়ার, এই ফর্মুলাতে থাকাই ভাল, এক্সপেরিমেন্টেশনের হাতছানিকে উপেক্ষা করে। আর মনে রাখতে হবে একটা ভীষণ জরুরি কথা— পিয়ার প্রেশারে ভেঙে পড়ে মদ খাওয়া মানে কিন্তু নিখাত্ত বিপর্যয়। আমি কত বড় হনু প্রমাণ করার জন্যে, বা ‘আমি ওকে কত ভালবাসতাম যে আজকে চুমুকে চৌষটি করে দিচ্ছি জীবন’, এসব ভুলভাল। কেউ বদার করে না। কারও সময়ই নেই। নিজেকে হাস্যাস্পদ করা ছাড়া এসব করে কোনও কিছুই লাভ হয় না। তা

ছাড়া, যখন নেশাটা হিট করে, তখন কিন্তু পুরো হুকা বানিয়ে ছেড়ে দেয়। রেপুটেশনের দফা-রফা হয়ে যায়। শরীরের ক্ষতির কথা না হয় নাই বললাম।

আর একটা কথা। অ্যালকোহল অ্যাবিউজ বা অ্যালকোহলিজমের ইতিহাস যদি থাকে ফ্যামিলিতে তা হলে তো সুরার থেকে সহস্র যোজন দূরে থাকাই শ্রেয়। আমরা অনেকেই অ্যালকোহলের সঙ্গে, মদ খাওয়ার সঙ্গে, একটা অদ্ভুত রোমান্টিকতা জুড়ে নিই নিজেদের অজান্তেই। মদ খেয়ে আসরে সকলের দৃষ্টি আকর্ষণ করাটাকে একধরনের কামিং অফেজ, ইয়ং-বেঙ্গল টাইপের আলোড়ন সৃষ্টি করা ধর্মযুদ্ধ ভেবে বসি মনে মনে। এই দিকে তীক্ষ্ণ নজর রাখা উচিত। অনেকেরই ফ্যামিলিতে মাতলামোর ইতিহাস আছে। তাদের কিন্তু একটু সমঝে খাওয়া উচিত। মনে রাখা ভাল যে যারা সমঝে বুঝে সুরা সেবন করেন, এমন মডারেট ড্রিঙ্কারদেরও বিশেষ ক্ষেত্রে অল্প অ্যালকোহলও শরীর, স্বাস্থ্য এবং সম্মানের বিরাট ক্ষতি করে দিতে পারে। ড্রিঙ্ক মিক্স করার আগে এটাও ভেবে দেখা নিশ্চয়ই কর্তব্য। দুখে আমে মিলে হয়তো যাবে, কিন্তু দেখবেন আপনি নিজে যেন আঁটি হয়ে গড়াগড়ি না খান। কুকুরের পেটে যেমন ঘি সহ্য হয় না, ঠিক তেমনই সকলের সব ধরনের ড্রিঙ্কও সহ্য হয় না। আর অবাধে মিশ্রণ? ও তো দুখে লেবু, নেশার কথা ছাড়ুন, তাল পর্যন্ত কাটিয়ে দেবে।



শুভব্রত গাঙ্গুলি

All our products are
HUID | HALLMARKED



মডার্ন গিনিহাউস প্রাঃ লিঃ

নতুন ছুঁমি প্রতিচ্ছন্দে

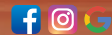
২০৮, বি.বি. গাঙ্গুলী স্ট্রীট, কলকাতা ৭০০০১২
ফোনঃ ০৩৩ ২২৪১ ৮২০৩/৬২৮১
০৩৩ ৪০০৬ ৫৮৪৪

নতুন পাওয়া
মোনার ছোঁয়ায়
নতুন খুঁশির
আশ্বাস...

hello@mghjewellers.com

www.mghjewellers.com

Follow us on :



শাখা

SREMON JEWELLERS

ফোন- ০৩৩ ৪০০৬ ৫৮৪৪

দি মডার্ন গিনিহাউস

৮৫, বি.বি. গাঙ্গুলী স্ট্রীট, কলকাতা ৭০০০১২
ফোনঃ ০৩৩ ২২৩৬ ৪৪৩০/০৩৩ ৪৬০৫ ৫৪৬৩

চারিদিকে বই, মাঝে এক টুকরো হ্যাংলামি!

চলে আসুন হ্যাংলার বুকস্টলে। স্টল নং ৩১৫, গেট নং- ৫ ও ৬
(গিল্ড অফিসের বিপরীতে)

৪৮তম আন্তর্জাতিক বইমেলায় এবারও আমরা আছি।
দেখা হচ্ছে আপনাদের সঙ্গে!!





A SYMPHONY OF STYLE AND PERFORMANCE

KUTCHINA[®]
THE KITCHEN EXPERTS

COOK UP THE NEW



Why choose **KUTCHINA**[®]?

3 | More than 10 lakh happy customers

1 | State-of-the-art manufacturing facility with latest technology

4 | Complete kitchen solutions under one brand

2 | 10 years warranty for worry free cooking

5 | Fast and expert service from our trained technicians

KUTCHINA HOME MAKERS PVT. LTD.

20, Chinar park, Bajoria Tower, Rajarhut Gopalpur, Kolkata – 700157

Toll free: 1800 4197 333 | www.kutchina.com | Follow us on   @kutchinaconnectofficial