

রোজকার

অনন্যা

রোজকার সাত সতেরো, সাথে রোজকার রান্নাবান্না

POWERED BY

Shalimar's®

উপকূলীয়

৫০টি
রান্না

স্বাদ সফরে



বিবিধের মাঝে দেখো মিলন মহান

রান্না, স্বাস্থ্য ও রূপচর্চায় খাঁটি নারকেল তেল

৫০টি
টিপস্



প্রতিটি ফোঁটায় মায়ের ভালোবাসা
আর শালিমারের প্রতিশ্রুতি

Available in:



Flipkart



spencer's



more.





কিছু সংখ্যা কেবল সংখ্যা থাকে না, তারা হয়ে ওঠে পথচলার দলিল, সময়ের সাক্ষী, পাঠকের সঙ্গে নিঃশব্দ আত্মীয়তার নিদর্শন। আজ গুটিগুটি পায়ে ‘রবিবারের অনন্যা’ পৌঁছেছে তার ১৫০তম রবিবারে। এই দীর্ঘ যাত্রায় আমাদের সঙ্গী ছিলেন আপনারা, নিয়মিত পাঠক, নীরব পাঠক, আর সেই সব মানুষ যাঁরা প্রতিটি সংখ্যায় নিজের রান্নাঘরের গন্ধ, নিজের শিল্পসত্ত্বা দিয়ে পরম মমতায় থালা সাজিয়েছেন বারবার। এই বিশেষ সংখ্যা তাই ফিরে দেখার, ফিরে পাওয়ার। নানা স্বাদের আত্মদানে আমরা ফিরে দেখতে চেয়েছি উপকূলের সেই জলের ধারা, যা শুধু ভৌগোলিক সীমানা নয়, যার ঢেউয়ের সঙ্গে জড়িয়ে আছে মানুষের জীবন, জীবিকা, বিশ্বাস আর রান্নাঘরের হাজারো গল্প, কত স্মৃতি, কত কথা। তবে ভারতবর্ষের উপকূলবর্তী অঞ্চল মানেই শুধুই চিংড়ি নয়। তারসঙ্গে রয়েছে নানাবিধ সামুদ্রিক শস্য ও নিরামিষ পদের আয়োজন। উপকূলীয় রাজ্যগুলোর প্রতিটি পদে রয়েছে ইতিহাসের দীর্ঘ ছায়া, আরব বণিকদের আগমন, পর্তুগিজ প্রভাব, স্থানীয় মশলার বাহারসহ নোনা আবহাওয়ার স্বাদ।

কেরালার নারকেলের দুধে ভেজানো রান্না থেকে শুরু করে কোঙ্কণ উপকূলের টক ঝাল রান্না, ওড়িশার সহজ-সরল অথচ গভীর স্বাদ, বাংলার উপকূলের সর্ষে আর নারকেলের মেলবন্ধন; এ সংখ্যা যেন সেই বৈচিত্র্যেরই সংকলন। আর এই সমগ্র উপকূলীয় রন্ধনসংস্কৃতির এক নীরব নায়ক খাঁটি নারকেল তেল। এই সংখ্যা শুধুই রান্না সংকলনের নয় সঙ্গত দিতে রয়েছে ৫০টি নারকেল তেলের টিপস ও। স্বাদে, রূপচর্চায় ও স্বাস্থ্যে যার জুড়ি মেলা ভার। খাঁটি নারকেল তেল আমাদের কাছে কেবল উপাদান নয়, এ এক উত্তরাধিকার, মায়ের হাতের ছোঁয়া, আর ঘরোয়া টোটকার গোপন উপকরণ।

১৫০তম রবিবারের দোড়গোড়ায় দাঁড়িয়ে মনে হয় ‘রোজকার অনন্যা’ আসলে শুধুমাত্র একটি ম্যাগাজিন নয়, এ এক স্বাদের মানচিত্র, সংস্কৃতির সংরক্ষণাগার এবং হাজার হাজার মানুষের জীবনশৈলীর গল্পকথা। আর সবচেয়ে বড় কথা, পাঠকের সঙ্গে আমাদের সম্পর্কের নরম সুতো। আগামী দিনেও আমরা লিখতে চাই মাটির কথা, জলের কথা, আগুনের জ্বালে ফোটা হৈশেলের কথা। লিখতে চাই সেই সব গল্প, যেগুলো হারিয়ে যায় না, শুধু অপেক্ষা করে থাকে সঠিক সময়ে বলার। এই ১৫০তম রবিবারে আমাদের সঙ্গে থাকার জন্য, আমাদের বিশ্বাস করার জন্য, সকল পাঠক পাঠিকা বিজ্ঞাপনদাতাদের প্রতি রইল গভীর কৃতজ্ঞতা, শ্রদ্ধা, ভালোবাসা। আশা করি এভাবেই পাশে থাকবেন আগামীতেও। সকলকে নতুন বছরের অনেক শুভকামনা। সবাই ভালো থাকবেন, সুস্থ থাকবেন।

শুভকামনা সহ ধন্যবাদান্তে,

সুদ্বিত্তা চিত্ত..

Wrap Yourself in Timeless Warmth

Discover Mrignayani's exclusive winter collection — Handwoven Shawls,
Cozy Woollens and Heritage Weaves from the Heart of Bharat.
Experience the artistry of tradition crafted for the modern season.



HANDLOOM • HANDICRAFTS



M.P. GOVT. EMPORIUM



Mrignayani®

Dakshinapan, Dhakuria Tel.: 24236715

Avanti

Uttarapan, Ultadanga Tel.: 23550666



Video Call
7439612704

f mrignayanikolkata
www.mrignayanikolkata.com

সূচিপত্র উপকূলীয় স্বাদ সফরে (৫০টি রান্না)

মৌমিতা কুণ্ডু মল্ল

১. কাঁকড়ার ঝাল
২. সরষে চিংড়ি
৩. ধনেপাতা কাঁচালঙ্কা পমফ্রেট
৪. নারকেলের দুধে কেরালার চিকেন স্টিউ
৫. এয়ার ফ্রায়ার ফিশ টিক্কা

কৌশিকী সরকার

৬. পমফ্রেট মাছের ঝাল
৭. পানিয়ারাম ও নারকেল চাটনি
৮. সুরমাই গিলড ফ্রাই
৯. মেদু বড়া
১০. বেগুন দিয়ে চুনো মাছ চচ্চড়ি

সুতপা দে

১১. সাউথ ইন্ডিয়ান লেমন রাইস
১২. সাউথ ইন্ডিয়ান ক্রাব মশালা
১৩. ম্যাপালোরিয়ান স্টাইল নীর দোসা
১৪. কেরালা ফিশ মৌলি
১৫. মালাবার পরোটা

মৌমিতা মুখার্জী

১৬. চিংড়ি ও অয়েস্টার মার্শরুম ফ্রাইড রাইস
১৭. হলুদ পাতায় ছোট মাছের পাতুরি
১৮. এরাল কাইমা বাজ্জি
১৯. গাং চেলার ঝাল
২০. ইলিশের তেল ঝোল

সুতপা বৈদ্য

২১. মুখি কচু ইলিশ
২২. কারি পকোড়া
২৩. আলু দিয়ে বেলে মাছের ঝোল
২৪. পাবদার হালকা ঝোল
২৫. লোটে মাছের ঝুরি

প্রিয়াঙ্কা সামন্ত

২৬. গন্ধরাজ চিংড়ি
২৭. কাঁকড়া কষা
২৮. বেগুন ইলিশের তেল ঝোল
২৯. দই ইলিশ
৩০. গুরজালির তেল ঝাল

সঞ্চিতা দাস

৩১. কলাপাতায় ভাজা ইলিশ
৩২. পার্শে মাছের ঝাল
৩৩. গুটিকি ভর্তা
৩৪. পমফ্রেটের কাসন পোড়া ঝোল
৩৫. লইট্রা ঝুরা

সুচরিতা মুখার্জী

৩৬. গোয়ান প্রণ কারি
৩৭. লাউপাতা চিংড়ি
৩৮. আলু, বেগুন, পেঁয়াজকলি দিয়ে ট্যাংরার চচ্চড়ি
৩৯. পমফ্রেট ফ্রাই
৪০. গলদা চিংড়ি মালাইকারি

মনীষা ঘোড়াই

৪১. পমফ্রেট মাছ ভাপা
৪২. চিংড়ি ভুনা
৪৩. রাতা কোটেড ফিশ ফ্রাই
৪৪. সার্ডিন মাছ কারি
৪৫. চিংড়ি রেজালা

ঐন্দ্রিলা ভট্টাচার্য

৪৬. চিংড়ি মাছ রোস্ট
৪৭. আড় মাছের রসা
৪৮. দোসা বান ও নারকেল চাটনি
৪৯. মুসুর ডালের মশালা দোসা
৫০. লোটে মাছের ফ্রাই

বিবিধের মাঝে দেখো, মিলন মহান

সুস্মিতা মিত্র



খাঁটি নারকেল তেল..

সুদেষ্ণা ঘোষ

রান্না, রুপচর্চা ও স্বাস্থ্যের এক প্রাকৃতিক ভরসা!



স্বাদ ও বিশুদ্ধতা প্রতিটি ফোঁটায়





উপকূলীয় স্বাদ-সফরে...



সমুদ্রের সঙ্গে
মানবজীবনের সম্পর্ক
বহু পুরানো। এককালে

এই সাগরের পার ধরেই গড়ে
উঠেছে একের পর এক সভ্যতা।
যেন প্রতিটি ঢেউয়ে গঁথে আছে
কত গল্প, কত ইতিহাস। পূর্বে
বঙ্গোপসাগর আর পশ্চিমে আরব
সাগরকে সঙ্গী করে এগিয়ে
চলেছে অসংখ্য সংস্কৃতি, ইতিহাস
আর ভারতের খাদ্য ঐতিহ্যের
রূপকথা। ভাবলে অবাক লাগে,
কীভাবে এই উপকূলরেখা ধরে
পাল্টে যায় মানুষের ভাষা,
জীবনযাত্রা, আর তার পাশাপাশি
বদলে যায় রান্নার ধাঁচ। আর যে
সুতো টি সবকিছুকে একসূত্রে
বেঁধে রাখে, তা হলো সমুদ্র।
সমুদ্রের দেওয়া অফুরন্ত মাছ,
চিংড়ি, কাঁকড়া, ঝিনুক, শামুক
আর সামুদ্রিক শৈবাল এই
উপকূলীয় খাদ্যসংস্কৃতির প্রাণ।
ভারতের উপকূল বরাবর প্রতিটি
অঞ্চলের রান্নায় জলের গন্ধ,
লবণের স্বাদ, আর ঢেউয়ের ছোঁয়া

Shalimar's®

Follow us on :  

শুধু রান্না নয়,
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।

শালিমার খাঁটি সরষের তেল,
যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।



www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

Sasta Sundar

arambahi's

Reliance

more

bigbasket

অনন্যা
রোজকার স্বাস্থ্যের জন্য, স্বাস্থ্যের জন্য রোজকার অনন্যা

www.rojkarananya.com | 



নাডে বাঙা
গাম্পা

আদি রেডিমেড সেন্টার প্রাঃ
লিঃ

— সম্পর্কের বন্ধন তৈরিতে চিরন্তন —

স্টেশন রোড, সোদপুর ■ 2583-6149 / 8240496311

E-mail: adircpl@gmail.com



CALL US AT
9830117563 | 7003384398

VISIT AT
www.adireadymadecentre.net

FOLLOW US ON
  

যেন বলে যায় যুগ যুগান্তরের ইতিহাস।

শুরু করা যাক খোদ আমাদের বাংলার হেঁশেল থেকে, দুর্লভ মণি মাণিক্যের মতো যেখানে জ্বলজ্বল করে ইলিশ, ভেটকি, চিংড়ি, রূপচাঁদা বা কাঁকড়া। এসব জলজ শস্যের অপূর্ব স্বাদের সঙ্গে সরষের বাঁজ, নারকেলের দুধ আর কালোজিরা বা পাঁচফোড়নের অনন্য গন্ধ; এই সবটা মিলিয়ে বাংলার উপকূলীয় রন্ধনশৈলী। নদীমাতৃক বাংলায় মাছ মানেই শুধু খাদ্য নয়, আবেগ ও সামাজিক পরিচয়ের অংশ। বিশেষত উপকূলীয় জনপদে ঝোল, ঝাল শুভ্জো, মালাইকারির মতো পদে প্রতিনিয়ত সেজে ওঠে বাঙালি বাড়ির ভাতের থালা।

বাংলার পরই রয়েছে ওড়িশা, জগন্নাথ সংস্কৃতির ছোঁয়া লেগে থাকা পাকশাস্ত্র যেখানে সী-ফুডের পাশাপাশি শাকসবজি, ডাল আর দইয়ের চমৎকার মেলবন্ধন দেখা যায়। চেন্নাই ও করাইকল থেকে শুরু করে কঙ্কণ উপকূল, দক্ষিণ ভারতে সমুদ্রের রূপ বদলালে রান্নার ভাষাও বদলে যায়। কর্ণাটক, কেরল, তামিলনাড়ু, অন্ধ্র-তেলেঙ্গানার উপকূলীয় অঞ্চলে নারকেল, কারিপাতা, লাল ও সবুজ লঙ্কা, তেঁতুল আর বিভিন্ন সুগন্ধি মশলার মিশ্রণে মাছ, কাঁকড়া বা চিংড়ি পায় ভিন্ন ভিন্ন পরিচয়। মালাবার উপকূলে আরবের প্রভাব, নেলোর অঞ্চলে ড্রাই ফিশ বা শূটকি মাছের প্রাধান্য, আবার চেন্নিনাড

রান্নায় মসলার বাঁজ, সব মিলিয়ে দক্ষিণ ভারতের উপকূল যেন এক স্বাদের বিস্ময়ভূমি। আবার, আরব সাগরের তীর ধরে পশ্চিম দিকে এগোলে দেখা মেলে মহারাষ্ট্র ও কঙ্কণ উপকূলের রন্ধনরীতির বৈচিত্র্য। এখানে নারকেল তেল, তেঁতুল, মালভানি মশলার তীব্রতা আর ঝিনুক বা স্কুইড, এইসব উপকরণে যেমন বৈচিত্র্য, তেমনই ঐতিহ্যে মিশে আছে নৌ-বাণিজ্যের ইতিহাস। গুজরাটের সুরাট আর কচ্ছ উপকূল অঞ্চলে লবণাক্ত মাটি, শুষ্ক আবহাওয়া এবং মসলার কম ব্যবহারেও সামুদ্রিক খাবার পায় ভিন্ন স্বাদ।

ইতিহাস বলছে, উপকূল বরাবর নৌ-বাণিজ্য, বিদেশী শক্তির আগমন, ঔপনিবেশিক পত্তন সবকিছুর হাতছানি পড়েছে খাওয়ার পাতে ও। পর্তুগিজদের হাত ধরে কাঁকড়ার চিক্কি বা কেরলের ভিভালু, আরব বণিকদের প্রভাবে লবণ সংরক্ষণের কৌশল, এমনকি দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার সঙ্গে মসলার বিনিময় প্রথায় আসা সমৃদ্ধি সব মিলেই উপকূলীয় রান্নাগুলো আজ এক বহুস্বরের মিশ্রণ। এই সংকলনে তাই আমরা চেখে দেখবো কীভাবে ভারতের উপকূল শুধু ভৌগোলিক সীমারেখা নয়, রন্ধন-ঐতিহ্যের ও এক অবিনশ্বর সাক্ষ্য। প্রতিটি পদ যেন জলে ভেজা ইতিহাসের ভাষ্যকার; যেন প্রতিটি স্বাদে লুকিয়ে আছে সমুদ্রের গল্প, মানুষের জীবন আর সংস্কৃতির চিরন্তন মেলবন্ধন। চলুন ঘুরে আসি এক উপকূলীয় স্বাদ-সফরে।

ভালো রান্নার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



Follow us on:
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

Also available on



বেনারসীর রূপ-কথা

- ◆ বেনারসী
- ◆ কোসাসিন্ধ
- ◆ কাঞ্জীভরম
- ◆ আসাম সিন্ধ
- ◆ মাদুরাই
- ◆ সিন্ধ
- ◆ ইক্কত
- ◆ পৈঠানী
- ◆ গাদোয়াল
- ◆ জামদানী
- ◆ বোমকাই
- ◆ তাঁত
- ◆ পাঞ্জাবী
- ◆ লেহেন্সা
- ◆ শাল

স্থাপিত ১৮৬২

**প্রিয়
গোপাল
বিষয়ী®**

আভিজাত্য বিকশিত হয়
ঐতিহ্যের পরম্পরায়

বড়বাজার: 70, পন্ডিত পুরুষোত্তম রায় স্ট্রিট - ফোন - 7044092000 • 208, এম.জি. রোড - ফোন: 8420070959
গড়িয়াহাট: ট্রান্সলার পার্কের বিপরীতে - ফোন - 7044088408, **বেহালা:** 363, ডায়মন্ড হারবার রোড, ১৪ নং বাস স্ট্যান্ডের কাছে, ফোন: 8981006500
কাঁচড়াপাড়া: বাগ মোড়, হালিশহর - ফোন - 7044062000, **বারাসাত:** হরিতলা মোড় - ফোন: 7044050137
বর্ধমান: মিউনিসিপ্যাল বয়েজস্কুলের পাশে - ফোন - 8101707778, **কৃষ্ণনগর:** কোতোয়ালী থানার বিপরীতে - ফোন: 8373052387
তমলুক: পদুমবসান, IDBI ব্যাঙ্কের বিপরীতে - ফোন - 9547373451
মেদিনীপুর টাউন: বড়বাজার চক, বিজয় কৃষ্ণ কালী এ্যান্ড সন্স জুয়েলার্স-এর পাশে, ফোন - 81700 11506
কাঁথি: রূপশ্রী বাইপাস, বি. সরকার জহরীর পাশে, ফোন - 9046931513
Shop Now : www.priyagopalbishoyi.com

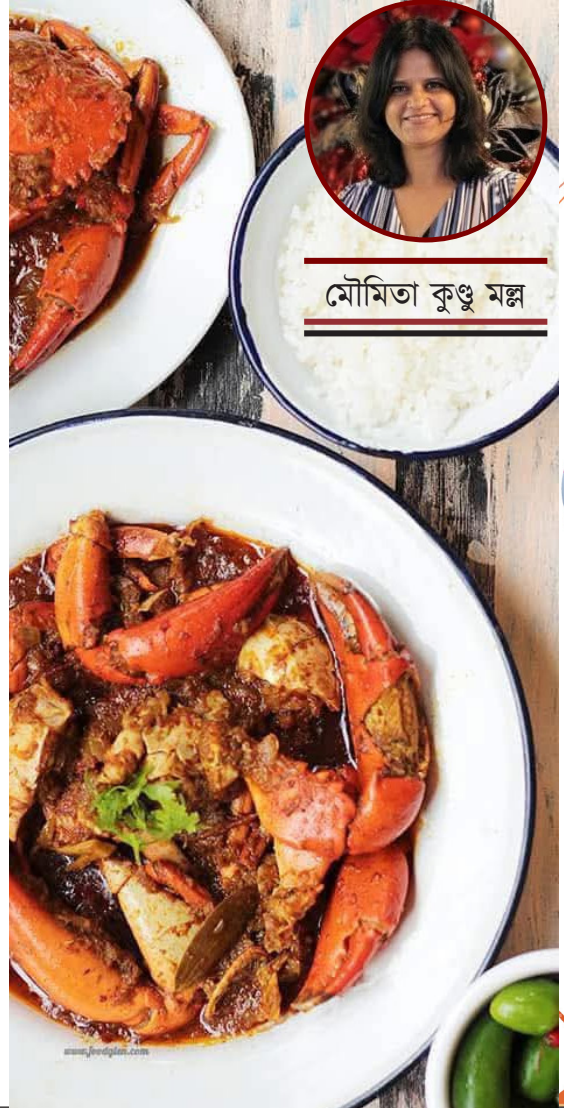
কাঁকড়ার ঝাল

কী কী লাগবে

কাঁকড়া ২টি (মাঝারি, পরিষ্কার ও টুকরো করা),
পেঁয়াজ ৩টি বড়/৬টি মাঝারি (কুচি), টমেটো ২টি
(কাটা), রসুন বাটা ৩ টেবিল চামচ, আদা বাটা ২
টেবিল চামচ, কাঁচালঙ্কা বাটা ২ চা চামচ, শুকনো লঙ্কা
২টি (ভেজে গুঁড়ো করা), Shalimar's Chef Spices
হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices
ধনে গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices
জিরা গুঁড়ো দেড় চা চামচ, Shalimar's Chef Spices
কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো ২ চা চামচ, Shalimar's
Chef Spices গরম মসলা গুঁড়ো ১ চা চামচ, লবণ
স্বাদমতো, Shalimar's সরষের তেল ১/২ কাপ,
ধনে পাতা কুচি ১/৪ কাপ।



কীভাবে বানাবেন

কাঁকড়া, লবণ ও সামান্য হলুদ মেখে ১০ মিনিট
রাখুন। চাইলে ৫ মিনিট সেদ্ধ করে আলাদা রাখতে
পারেন। তেলে রসুন ভেজে পেঁয়াজ দিয়ে বাদামি
করুন। আদা, টমেটো দিয়ে কষান যতক্ষণ তেল
ছাড়ে। কাঁকড়া ও সব গুঁড়ো মসলা দিয়ে ভালো করে
কষান। আধ কাপ জল দিয়ে ঢেকে মাঝারি আঁচে
রান্না করুন, গ্রেভি অর্ধেক হলে নামান। পরিবেশন
প্লেটে কাঁকড়া সাজিয়ে ওপর থেকে গ্রেভি ও ধনেপাতা
দিন। গরম ভাতের সাথে পরিবেশন করুন।



মৌমিতা কুণ্ডু মল্ল

Shalimar's®

Follow us on :  

শুধু রান্না নয়,
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।

শালিমার খাঁটি সরষের তেল,
যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar



www.shalimars.com

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

অনন্যা
রোজকার স্ন্যাকস, স্ন্যাকস, স্ন্যাকস

www.rojkarananya.com | 

Shalimar's®

খাঁটি রঙ খাঁটি বিশ্বাস



Available in:



Flipkart



spencer's



more.



সর্ষে চিংড়ি

কী কী লাগবে

গলদা চিংড়ি ৭-৮ পিস, সর্ষে ২ টেবিল চামচ, পোস্ত ৩ টেবিল চামচ, টকদই ও টেবিল চামচ, কাঁচালঙ্কা ৬-৭টি (ঝাল অনুযায়ী), নুন স্বাদমতো, চিনি আধ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো অল্প, Shalimar's সর্ষের তেল ৩ টেবিল চামচ + ১ চা চামচ কীভাবে বানাবেন

চিংড়ি ধুয়ে নুন, হলুদ মেখে রাখুন। সর্ষে ও পোস্ত শুকনো গুঁড়ো করে কাঁচালঙ্কা, টক দই ও অল্প জল দিয়ে পেস্ট বানান। কড়াইতে সর্ষে তেল গরম করে চিংড়ি হালকা ভেজে তুলে রাখুন। একই তেলে সর্ষে-পোস্ত পেস্ট, নুন, চিনি ও অল্প জল দিয়ে ফুটিয়ে নিন। চিংড়ি ও চেরা কাঁচালঙ্কা দিয়ে ঢেকে কম আঁচে ৭-৮ মিনিট রান্না করুন, মাঝে একবার উল্টে দিন। শেষে ১ চা চামচ কাঁচা সর্ষে তেল ছড়িয়ে গ্যাস বন্ধ করে ২-৩ মিনিট ঢেকে রাখুন। গরম ভাতের সাথে পরিবেশন করুন।



Shalimar's®

Follow us on :

শালিমার তেলে রান্না
মন ভরে খাও,



কোলেস্টেরলের চিন্তা?
ওটা বাদ দাও!

www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

Sasta Sundar



arambagh's

Reliance

more

bigbasket



DISCOVER OUR
EXCLUSIVE JAMDANI
KURTI SETS
ONLY AT
WWW.8POURE.IN



INDIA'S FIRST ONLINE SAREE STORE'S SIGNATURE OUTLET
HELPLINE : 9830906302 / 9830424928 WHATSAPP : 9674678024
P8 TAGORE PARK, R.N TAGORE ROAD, KOLKATA 700056 (NEAR BARANAGAR METRO)



/POURE8



/8POURE





ধনেপাতা, কাঁচালঙ্কা পমফ্রেট

কী কী লাগবে

পমফ্রেট মাছ ২টি, নুন স্বাদমতো, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো আধ চা চামচ, ধনেপাতা ১ কাপ, কাঁচালঙ্কা স্বাদমতো, রসুন ৮-৯ কোয়া, আদা ২ ইঞ্চি, গোটা জিরে ১/২ চা চামচ, গোটা ধনে ১/২ চা চামচ, গোলমরিচ ৩-৪টি, লবঙ্গ ২টি, দারুচিনি ১/২ ইঞ্চি, লেবুর রস ১টি, Shalimar's Sunflower তেল/ Shalimar's নারকেল তেল পরিমাণমতো

কীভাবে বানাবেন

পমফ্রেট ধুয়ে নুন ও হলুদ মাখিয়ে রাখুন। ধনেপাতা, কাঁচালঙ্কা, রসুন, আদা, জিরে, ধনে, গোলমরিচ, লবঙ্গ, দারুচিনি ও লেবুর রস দিয়ে পেস্ট বানান। মাছের গায়ে পেস্ট মেখে ৩০ মিনিট ম্যারিনেট করুন। প্যানে তেল গরম করে মাছ দু'পিঠি ভালো করে ভেজে তুলে রাখুন। প্যানে বাকি ম্যারিনেশন সামান্য কষিয়ে ভাজা মাছের ওপর ঢালুন, ওপরে অল্প লেবুর রস ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।



ভালো রান্নার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



Follow us on : www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

Also available on

WRAP IN COMFORT



MENSWEAR | WOMENSWEAR
KIDSWEAR | TEENSWEAR
SUITING SHIRTING | RUBIA
DRESS MATERIAL & BED SHEETS

Bhaskar *Sriniketan*

STORE ▶ BEHALA

☎ + (91)-89103 75304/89103 86709 🌐 www.bhaskarsriniketan.com 📘 [bhaskarsriniketanbehala](https://www.facebook.com/bhaskarsriniketanbehala)



নারকেলের দুধে কেরালার চিকেন স্টিউ

কী কী লাগবে

চিকেন ৭৫০ গ্রাম, নারকেল কোরা ১ কাপ, উষ জল ১ কাপ, অতিরিক্ত জল ১ কাপ, পেঁয়াজ ৩টি (কুচি), আদা-রসুন বাটা ৪ টেবিল চামচ, কাঁচালঙ্কা স্বাদমতো, কারিপাতা কয়েকটি, দারুচিনি ১ ইঞ্চি, এলাচ ৩টি, লবঙ্গ ৪টি, আলু ২টি (ডুমো), গাজর ১টি (ডুমো), Shalimar's Chef Spices ধনে গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ, গোলমরিচ কিছুটা খেঁতো করা, কাজুবাদাম পরিমাণমতো, Shalimar's Sunflower/Shalimar's নারকেল তেল পরিমাণমতো, নুন স্বাদমতো।

কীভাবে বানাবেন

নারকেল কোরা ও উষ জল ব্লেন্ড করে ছেঁকে ঘন দুধ বের করুন; ১/৪ কাপ আলাদা রাখুন, বাকি দুধে ১ কাপ জল মিশিয়ে পাতলা দুধ বানান। কড়াইতে তেল গরম করে দারুচিনি, এলাচ, লবঙ্গ ফোড়ন দিন; পেঁয়াজ, কাঁচালঙ্কা, কারিপাতা দিয়ে ভাজুন। আদা রসুন বাটা দিয়ে কষিয়ে চিকেন, নুন, ধনে গুঁড়ো দিন। আলু ও গাজর দিয়ে কষিয়ে পাতলা নারকেলের দুধ ঢেলে ঢেকে কম আঁচে সেদ্ধ করুন। চিকেন সেদ্ধ হলে আঁচ একদম কমিয়ে ঘন নারকেলের দুধ দিন। আলাদা প্যানে কাজু ভেজে তুলে রেখে, সেই তেলে পেঁয়াজ হালকা লাল করে কারিপাতা ও খেঁতো গোলমরিচ দিয়ে স্টিউতে দিন। গরম ভাত, পরোটা, পাউরুটি বা আঞ্জামের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



মশলা এমন খাঁটি, রান্না হবে ফাটাফাটি!



Shalimar's®

Also available on

Follow us on: www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

অনন্যা

www.rojkarananya.com | f



নতুন ঘরে পা রাখার মুহূর্তে আসুক শান্তি ও সমৃদ্ধি



Shyambazar Five Point

1 R.G.KAR ROAD, Kolkata, West Bengal 700004

WE HAVE NO BRANCH



7980603470

www.bagalacharankundu.com

WHOLESALE & CORPORATE ORDERS : 8910369560

এয়ার ফ্রায়ার ফিশ টিক্কা

কী কী লাগবে

বোনলেস মাছ ৫০০ গ্রাম (ভেটকি/
স্যালমন/বাসা/তেলাপিয়া), দই ও টেবিল
চামচ, আদা-রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ,
লেবুর রস ১ টেবিল চামচ, Shalimar's
Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ,
Shalimar's Chef Spices লাল লঙ্কা
গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Chef
Spices গরম মসলা গুঁড়ো ১/২ চা চামচ,
Shalimar's Chef Spices কাসুরি মেথি
১ চা চামচ, Shalimar's সরষের তেল /
Shalimar's Coconut তেল ১ টেবিল
চামচ, নুন স্বাদমতো।



কীভাবে বানাবেন

মাছ ধুয়ে নুন ও লেবুর রস দিয়ে ১৫ মিনিট
ম্যারিনেট করুন। দই, সব মসলা ও তেল
মিশিয়ে ম্যারিনেড বানান। মাছ ম্যারিনেডে
মেখে ১ ঘণ্টা রাখুন। এয়ার ফ্রায়ার
১৮০°C / ৩৫৫°F-এ ১২-১৫ মিনিট রান্না
করুন, ৭-৮ মিনিটে একবার উল্টে দিন।
ধনেপাতা ও পেঁয়াজ কুচি দিয়ে পরিবেশন
করুন। আরও জুসি চাইলে সামান্য বাটার
ব্রাশ করুন।

চাটনির সাথে গরম গরম পরিবেশন করুন।



Shalimar's®

Follow us on :  

শুধু রান্না নয়,
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।

শালিমার খাঁটি সরষের তেল,
যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।



www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

Sasta Sundar

Reliance

more

bigbasket

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

Authentic
Bengal Handlooms,
straight from
the Loom

A FIRM OF MORE THAN 100 YEARS
bnd
Biswambhar Nag Das & Co.



WHOLESELLER
ENQUIRY
033 22729030

TANGAIL
BALUCHORI
DHONIAKHALI
SHANTIPURI
LILEN
MOTKA
BHAGALPURI
KOTKI
KANTHA
PRINT
BAHA

Biswambhar Nag Das & Co:
67, Burtolla Street, Burrabazar, Kolkata 700007

পমফ্রেট মাছের ঝাল

কী কী লাগবে

পমফ্রেট মাছ (পরিষ্কার করে কাটা) ৪টি, সর্ষে বাটা ২ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ বাটা ১ টেবিল চামচ, টমেটো কুচি/পিউরি ১টা মাঝারি, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices কাশ্মীরি লক্ষা গুঁড়ো ১ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, চিনি অল্প, কালোজিরে ১/৪ চা চামচ, কাঁচালক্ষা ৩-৪টি, টকদই ১ টেবিল চামচ (ঐচ্ছিক), Shalimar's সরষের তেল পরিমাণমতো, জল পরিমাণমতো, ধনেপাতা কুচি অল্প।

কীভাবে বানাবেন

মাছ নুন, হলুদ গুঁড়ো ও লেবুর রস মেখে ১০ মিনিট ম্যারিনেট করুন। সর্ষের তেলে মাছ হালকা ভেজে তুলে রাখুন। একই তেলে কালোজিরে ও কাঁচা লক্ষা ফোড়ন দিয়ে পেঁয়াজ ভাজুন, টমেটো দিয়ে কষান। হলুদ গুঁড়ো, লক্ষা গুঁড়ো, নুন, চিনি ও অল্প জল দিয়ে তেল ছাড়া পর্যন্ত কষান। সরষে বাটা ও টকদই (ঐচ্ছিক) দিয়ে জল যোগ করে ঝোল ফোটান। ভাজা মাছ দিয়ে ৫-৭ মিনিট রান্না করুন। ধনেপাতা ও সামান্য কাঁচা সরিষার তেল ছড়িয়ে গরম ভাতের সাথে পরিবেশন করুন।



কৌশিকী সরকার

Shalimar's®

Follow us on :

শালিমার তেলে রান্না
মন ভরে খাও,



কোলেস্টেরলের চিন্তা?
ওটা বাদ দাও!

www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

Hydrate and Heal your Skin this Winter





পানিয়ারাম ও নারকেল চাটনি

কী কী লাগবে

চাল ১ কাপ, বিউলির ডাল আধ কাপ, মেথি দানা অল্প, ছোলার ডাল ১ টেবিল চামচ, বিউলির ডাল ১ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ কুচি ১টি, কাঁচালঙ্কা কুচি স্বাদমতো, কারিপাতা কয়েকটি, ধনেপাতা কুচি পরিমাণমতো, নুন স্বাদমতো, Shalimar's Coconut তেল পরিমাণমতো, জল প্রয়োজনমতো।

কীভাবে বানাবেন

চাল ও বিউলির ডাল আলাদা আলাদা করে ৫-৬ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন, ডালে সামান্য মেথি দিন। জল ঝরিয়ে মিহি করে বেটে ঢেকে ৮-৯ ঘণ্টা ফার্মেন্ট করতে দিন। ফার্মেন্টেড ব্যাটারে নুন মেশান। প্যানে তেল গরম করে ছোলার ডাল, বিউলির ডাল, কাঁচা লঙ্কা, পেঁয়াজ, কারিপাতা ও ধনে পাতা হালকা ভেজে ব্যাটারে মিশিয়ে দিন। পানিয়ারাম প্যান/ননস্টিক প্যানে অল্প তেল দিয়ে ব্যাটার ঢেলে দু'পিঠ সোনালা করে ভেজে নিন। নারকেলের চাটনি বা সাষ্যারের সাথে পরিবেশন করুন।



ভালো রান্নার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



Follow us on : www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

Also available on

হোটেল পুলীনপুরী (পুরী)



SWARGADWAR, PURI-752001, ODISHA
Ph : (06752) 222 360, 220 700
Fax : (06752) 221 700
mail : hotelpulinpuri@yahoo.com
On line Booking : www.hotelpulinpuri.com

HOTEL
NEW
SEA
HAWK(PURI)

Kolkata Booking : 48A, Dr, Sundari Mohan Avenue, 1st Floor
(Opp. Ladies Park) Kolkata -700 014
Ph. (033) 2289-7578,9007857627,9831289141

হোটেল নিউ সি-হক (পুরী)



NEW MARINE DRIVE, SWARGADWAR,
PURI-752001 ODISHA
E-mail : hotelnewseahawk@yahoo.co.in
Ph. (06752) 231500, 231400 .Fax : 230268
On line Booking : www.hotelnewseahawk.com

We Have No Connection With
Hotel Sea Hawk Digha

হোটেল পুলীনপুরী (পুরী)



SWARGADWAR, PURI-752001, ODISHA
Ph : (06752) 222 360, 220 700
Fax : (06752) 221 700
mail : hotelpulinpuri@yahoo.com
On line Booking : www.hotelpulinpuri.com

HOTEL
NEW
SEA
HAWK(PURI)

Kolkata Booking : 48A, Dr, Sundari Mohan Avenue, 1st Floor
(Opp. Ladies Park) Kolkata -700 014
Ph. (033) 2289-7578,9007857627,9831289141

হোটেল নিউ সি-হক (পুরী)



NEW MARINE DRIVE, SWARGADWAR,
PURI-752001 ODISHA
E-mail : hotelnewseahawk@yahoo.co.in
Ph. (06752) 231500, 231400 .Fax : 230268
On line Booking : www.hotelnewseahawk.com

We Have No Connection With
Hotel Sea Hawk Digha



সুরমাই গ্রিলড ফ্রাই

কী কী লাগবে

সুরমাই/কিং ফিশ টুকরো ৪টি, আদা-রসুন
বাটা ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices
হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Chef
Spices লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's
Chef Spices ধনে গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shali-
mar's Chef Spices জিরা গুঁড়ো ১ চা চামচ,
Shalimar's Chef Spices গরম মশলা
গুঁড়ো ১ চা চামচ, লেবুর রস বা কোকম
পেস্ট ১ চা চামচ, লবণ স্বাদমতো, সুজি/
চালের গুঁড়ো/বেসন পরিমাণ মতো (ঐচ্ছিক),
Shalimar's Coconut তেল/ Shalimar's
Sunflower তেল পরিমাণমতো।

কীভাবে বানাবেন

মাছের টুকরোগুলোতে লবণ, হলুদ ও লেবুর
রস মেখে ১৫-২০ মিনিট ম্যারিনেট করুন,
এরপর আদা-রসুন বাটা ও সব মশলা মিশিয়ে
আরও ২০ মিনিট রেখে দিন, চাইলে সুজি বা
চালের গুঁড়ো দিয়ে হালকা কোটিং করুন, গ্রিল
প্যান বা তাওয়ায় তেল গরম করে মাঝারি
আঁচে মাছ দু'পিঠ সোনালি ও মুচমুচে হওয়া
পর্যন্ত ভাজুন। গরম গরম লেবুর ফালি ও
সালাদের সাথে পরিবেশন করুন।



মশলা এমন খাঁটি, রান্না হবে ফাটাফাটি!



Shalimar's®

Also available on

Follow us on: www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART

Reliance

more

bigbasket

পার্বণী পোঁষ

শীত মানেই
নলেন গুড়

স্বাদে, গন্ধে, আনন্দে

শীতের আমেজে ঐতিহ্যের স্বাদে
ভরে উঠুক আপনার ঘর



Call : 62899 09399

মেদু বড়া

কী কী লাগবে



বিউলির ডাল ১ কাপ, চালের
গুঁড়ো ৩ চামচ, নুন স্বাদমতো,
কাঁচালঙ্কা কুচি পরিমাণমতো,
জিরে আধ চা চামচ, করিপাতা
১০-১২টি (কুচি), Shalimar's
Sunflower তেল/ Shalimar's
Coconut তেল ভাজার জন্য।

কীভাবে বানাবেন

বিউলির ডাল ৭-৮ ঘণ্টা ভিজিয়ে
জল ঝরিয়ে মিহি করে বেটে
নিন, এর মধ্যে চালের গুঁড়ো,
নুন, কাঁচালঙ্কা কুচি, জিরে ও
কারিপাতা মিশিয়ে ভালো করে
ফেটান, ব্যাটারের অল্প অংশ
জলে ফেলে দেখুন ভাসছে কিনা।
ভাসলেই ভাজার জন্য প্রস্তুত,
কড়াইতে তেল গরম করে হাত
ভিজিয়ে ব্যাটার নিয়ে চেপ্টা করে
মাঝে ছিদ্র করে গরম তেলে
ছেড়ে দিন, উল্টে পাঁটে লালচে
ও মুচমুচে হওয়া পর্যন্ত ভেজে
নিন।



Shalimar's®

Follow us on :  

শুধু রান্না নয়,
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।

শালিমার খাঁটি সরষের তেল,
যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।



www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

Sasta Sundar

health & happiness

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

DEPARTMENT OF GASTROENTEROLOGY & HEPATOLOGY



**Best Multi-Specialty
Hospital of West Bengal
in Gastro Sciences**



**Business Excellence
Awards East - 2025**



**All India Critical Care
Hospital Ranking Survey 2025
1st in East Multi Speciality Hospital**

Services

- GI endoscopy and colonoscopy
- ERCP with stone extraction/stenting
- Capsule endoscopy
- Fibroscan & ARFI
- Double balloon enteroscopy
- Endoscopic ultrasound
- Advanced endoscopic procedures
- Embolization for GI bleed
- Radio-frequency ablation and TACE for liver tumour
- Oesophageal cancer metal stenting

360 Panchasayar, Kolkata 700094

Helpline: 033 4011 1222 | Appointment cell: 033 4033 3333

www.peerlesshospital.com

Like/Follow/Share       

বেগুন দিয়ে চুনো মাছ চচ্চড়ি

কী কী লাগবে

চুনো মাছ ২০০-২৫০ গ্রাম, বেগুন ১টি
মাঝারি (লম্বা কাটা), আলু ১টি মাঝারি (লম্বা
কাটা), পেঁয়াজ ১টি মাঝারি (কুচি), রসুন
২-৩ কোয়া (কুচি), কাঁচালক্ষা ২-৩টি (চেরা),
Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো
১-২ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices
লক্ষা গুঁড়ো ১ চা চামচ (ঐচ্ছিক), Shali-
mar's সরষের তেল ২-৩ টেবিল চামচ,
লবণ স্বাদমতো, ধনেপাতা কুচি (ঐচ্ছিক)।

কীভাবে বানাবেন

চুনো মাছ সামান্য হলুদ ও লবণ মেখে
হালকা ভেজে তুলে রাখুন, কড়াইতে তেল
গরম করে পেঁয়াজ ও রসুন ভেজে হলুদ,
লক্ষা গুঁড়ো ও লবণ দিয়ে অল্প জল ছিটিয়ে
কযান, আলু ও বেগুন দিয়ে কিছুক্ষণ
ভাজুন, তারপর ভেজে রাখা মাছ ও চেরা
কাঁচা লক্ষা মেশান, পরিমাণমতো জল দিয়ে
ঢেকে রান্না করুন যতক্ষণ না আলু-বেগুন
সেদ্ধ হয়ে ঝোল ঘন হয় (প্রায় ১০-১৫
মিনিট), ধনেপাতা ছড়িয়ে গরম গরম
পরিবেশন করুন।



Shalimar's®

Follow us on:

শালিমার তেলে রান্না
মন ভরে খাও,



কোলেস্টেরলের চিন্তা?
ওটা বাদ দাও!

www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

Sasta Sundar



arambagh's

Reliance

more

bigbasket

প্রতিটি চুমুকেই সতেজতা

প্রতিটি পাতায় বিশুদ্ধ স্বাদ!



প্রকৃতির উপহার,
প্রতিটি কাপে!

Available in:



Flipkart



spencer's



more.



সাঁউথ ইন্ডিয়ান লেমন রাইস

কী কী লাগবে

বাসমতি চাল ২০০ গ্রাম, কালো সর্ষে ১ চা চামচ, শুকনো লঙ্কা ২টি, নুন ও চিনি স্বাদ মতো, লেবুর রস ১ চা চামচ, চিনেবাদাম ২ টেবিল চামচ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, Shalimar's Sunflower তেল/ Shalimar's Coconut তেল ২ টেবিল চামচ, কারিপাতা।

কীভাবে বানাবেন

চাল আধঘন্টা ভিজিয়ে রেখে জল বারিয়ে রাখুন। তেল গরম করে চিনেবাদাম ভেজে তুলে নিন। ঐ তেলে শুকনো লঙ্কা, কালোসরষে, কারিপাতা ফোড়ন দিয়ে একে একে চাল, নুন, হলুদ, চেরা কাঁচালঙ্কা দিয়ে অল্প ভাজা ভাজা করে যতটা চাল তার দ্বিগুণ গরমজল দিয়ে ঢেকে রান্না করুন। জল শুকিয়ে গেলে চিনি, ভাজা বাদাম আর লেবুর রস মিশিয়ে ইচ্ছে মতো সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



সুতপা দে

ভালো রান্নার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



Follow us on: www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

Also available on



LSG MULTISPECIALITY
HOSPITAL



আপনার স্বাস্থ্য
আমাদের সম্পদ

NADIA'S **No.1**

Multispeciality Hospital

স্বাস্থ্য সাথী ও অন্যান্য
Health Scheme
সুবিধা আছে | *

- ✓ স্বাস্থ্য পরিষেবার সুবিধা
- ✓ স্বল্প খরচায় সব রকম রোগে সুচিকিৎসার ব্যবস্থা আছে
- ✓ সব অপারেশনের ব্যবস্থা আছে
- ✓ X-ray, ব্লাড টেস্ট ও অন্যান্য টেস্টের সুবিধা আছে



+91 98368 04935



পূর্ব নোয়াপাড়া নদীয়া
রানাঘাট ৭৪১৫০১

সাঁউথ ইন্ডিয়ান ক্রাব মশালা

কী কী লাগবে

কাঁকড়া (পরিষ্কার ও টুকরো করা) ৫০০ গ্রাম, পেঁয়াজ কুচি/বাটা ২ টেবিল চামচ, টমেটো কুচি/বাটা ১ টা মাঝারি, আদা-রসুন বাটা ২ চা চামচ, চেরা কাঁচালঙ্কা ৩-৪ টি, গোটা জিরা ১ চা চামচ, গোটা ধনে ১/২ চা চামচ, গোটা গোলমরিচ ১/২ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices লাল লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা চামচ, নারকেল বাটা/গুঁড়ো ১/২ কাপ, কারিপাতা এক মুঠো, ধনেপাতা কুচি অল্প, Shalimar's Coconut তেল/ Shalimar's Soyabean তেল ৩-৪ টেবিল চামচ, নুন স্বাদমতো, জল বা নারকেলের দুধ (প্রয়োজনমতো), তেঁতুলের পাল্ল ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices গরম মশলা গুঁড়ো, মেথি (ঐচ্ছিক)।

কীভাবে বানাবেন

জিরা, ধনে ও গোলমরিচ হালকা ভেজে নারকেল, আদা-রসুন ও কাঁচালঙ্কার সাথে মিহি পেস্ট বানান। কড়াইতে তেল গরম করে পেঁয়াজ ভেজে নরম হলে টমেটো ও আদা-রসুন দিয়ে কষান। এরপর হলুদ, লাল লঙ্কা গুঁড়ো, নুন ও তৈরি মশলা পেস্ট দিয়ে তেল ছাড়া পর্যন্ত কষান, পরিষ্কার কাঁকড়ার টুকরো দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে কিছুক্ষণ ভাজুন। প্রয়োজনমতো জল বা নারকেলের দুধ দিয়ে ঢেকে রান্না করুন যতক্ষণ না কাঁকড়া সন্ধ হয়ে থ্রেভি ঘন হয়, শেষে কারিপাতা ও ধনেপাতা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন। গরম ভাত বা রুটির সাথে পরিবেশন করলে সবচেয়ে ভালো লাগে।



মশলা এমন খাঁটি, রান্না হবে ফাটাফাটি!



Shalimar's®

Also available on

Follow us on: www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

AGMARK - GRADE - 1



POWERED BY
SHALIMAR'S
PURITY
STANDARD

যতদিন বন্ধন
শ্রুটে এ বন্ধন...



★ ★ শেফ মশলা ★ ★



শালিমার কেমিক্যাল ওয়ার্কস প্রাইভেট লিমিটেড, ৯২ ই আলিপুর রোড, কলকাতা-৭০০ ০২৭

ম্যাঙ্গালোরিয়ান স্টাইল নীর দোসা

কী কী লাগবে

আতপ চাল ১ কাপ, জল
প্রয়োজনমতো, নুন স্বাদমতো,
নারকেল বাটা ২-৩ টেবিল চামচ
(ঐচ্ছিক), Shalimar's Coconut
তেল পরিমাণমতো।

কীভাবে বানাবেন

চাল ৪-৫ ঘণ্টা ভিজিয়ে জল ঝরিয়ে
নি, মিক্সারে চালের সাথে পর্যাপ্ত
জল ও নুন দিয়ে একদম মিহি ও
জলের মতো পাতলা ব্যাটার বানান
(চাইলে নারকেল বাটা মেশান),
তাওয়া ভালো করে গরম করে
হালকা তেল মাখিয়ে নি, এবার
ব্যাটার ঢেলে না ছড়িয়ে নিজে নিজে
চারদিকে ছড়াতে দিন, ঢেকে মাঝারি
আঁচে রান্না করুন যতক্ষণ না দোসা
সেদ্ধ ও নরম হয় (উল্টাতে হয় না),
নামিয়ে ভাজ করে পরিবেশন করুন।
নারকেলের চাটনি, সবজি বা মাংসের
কারি (বিশেষ করে চিকেন/মাটন
স্টিউ) এর সাথে পরিবেশন করুন।



Shalimar's®

Follow us on :

শুধু রান্না নয়,
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।

শালিমার খাঁটি সরষের তেল,
যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।



www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

Health & Happiness

arambagh's

Reliance

more

bigbasket



Enriching
Lives,
Embracing Aging
COMPASSIONATE ELDER CARE
FOR YOUR LOVED ONES

24/7 Emergency Helpline
Scheduled Visit by Doctor
Ikshana Personal Care Visits
Hospitalisation Support
Support With Essential Services
Complimentary Health Check Up
Doctor Tele Consultation

 **9147372091 / 92**

IKSHANA
Elder Care Pvt. Ltd

www.ikshanaeldercare.com

কেরালা ফিশ মৌলি

কী কী লাগবে

পমফ্রেট মাছ ১/২ কেজি, আদা-রসুন কুচি ১ টেবিল চামচ, কাঁচালঙ্কা ৩-৪টি, ছোট পেঁয়াজ ৫-৬টি (কাটা), গোটা গোলমরিচ ১/২ চা চামচ, এলাচ ৪টি, লবঙ্গ ৪টি, দারুচিনি ১টি মাঝারি, টমেটো ২টি, নারকেল দুধ ১ + ১/২ কাপ, লবণ স্বাদমতো, Shalimar's Coconut তেল পরিমাণমতো।

মেরিনেশনের জন্য:

গোলমরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, হলুদ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, লেবুর রস ১/২ চা চামচ, লবণ, Shalimar's Coconut তেল অল্প, কারিপাতা।

কীভাবে বানাবেন

পমফ্রেট মাছ, লেবুর রস, গোলমরিচ গুঁড়ো, হলুদ গুঁড়ো ও লবণ মেখে ১৫-২০ মিনিট ম্যারিনেট করুন। প্যানে অল্প তেলে মাছ দু'পিঠি হালকা ভেজে তুলে রাখুন। অন্য প্যানে তেল গরম করে কারিপাতা, আদা, রসুন ও কাঁচালঙ্কা ভেজে কাঁচা গন্ধ কাটান। পেঁয়াজ দিয়ে স্বচ্ছ হওয়া পর্যন্ত ভাজুন (বাদামী নয়), এবার হলুদ গুঁড়ো, গোটা গরম মশলা, গোলমরিচ ও নারকেল দুধ দিয়ে ঢেকে ৫-৬ মিনিট ফুটতে দিন। তেল আলাদা হলে আঁচ কমিয়ে লেবুর রস মেশান। ভাজা মাছ থ্রেভিতে দিয়ে প্যান ঘুরিয়ে মেশান, খুন্সি দিয়ে নাড়বেন না। নারকেল দুধ দিয়ে আরও ২ মিনিট কম আঁচে রান্না করুন ফুটতে দেবেন না। শেষে টমেটো কুচি ও কারিপাতা দিয়ে ঢেকে গ্যাস বন্ধ করে ভাপে রান্না হতে দিন। আপ্যাম, ইদিয়াপ্পাম, ভাত বা রুটির সাথে পরিবেশন করুন।



Shalimar's®

Follow us on:

শালিমার তেলে রান্না
মন ভরে খাও,



কোলেস্টেরলের চিন্তা?
ওটা বাদ দাও!

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

Sasta Sundar



www.shalimars.com

arambagh's

Reliance

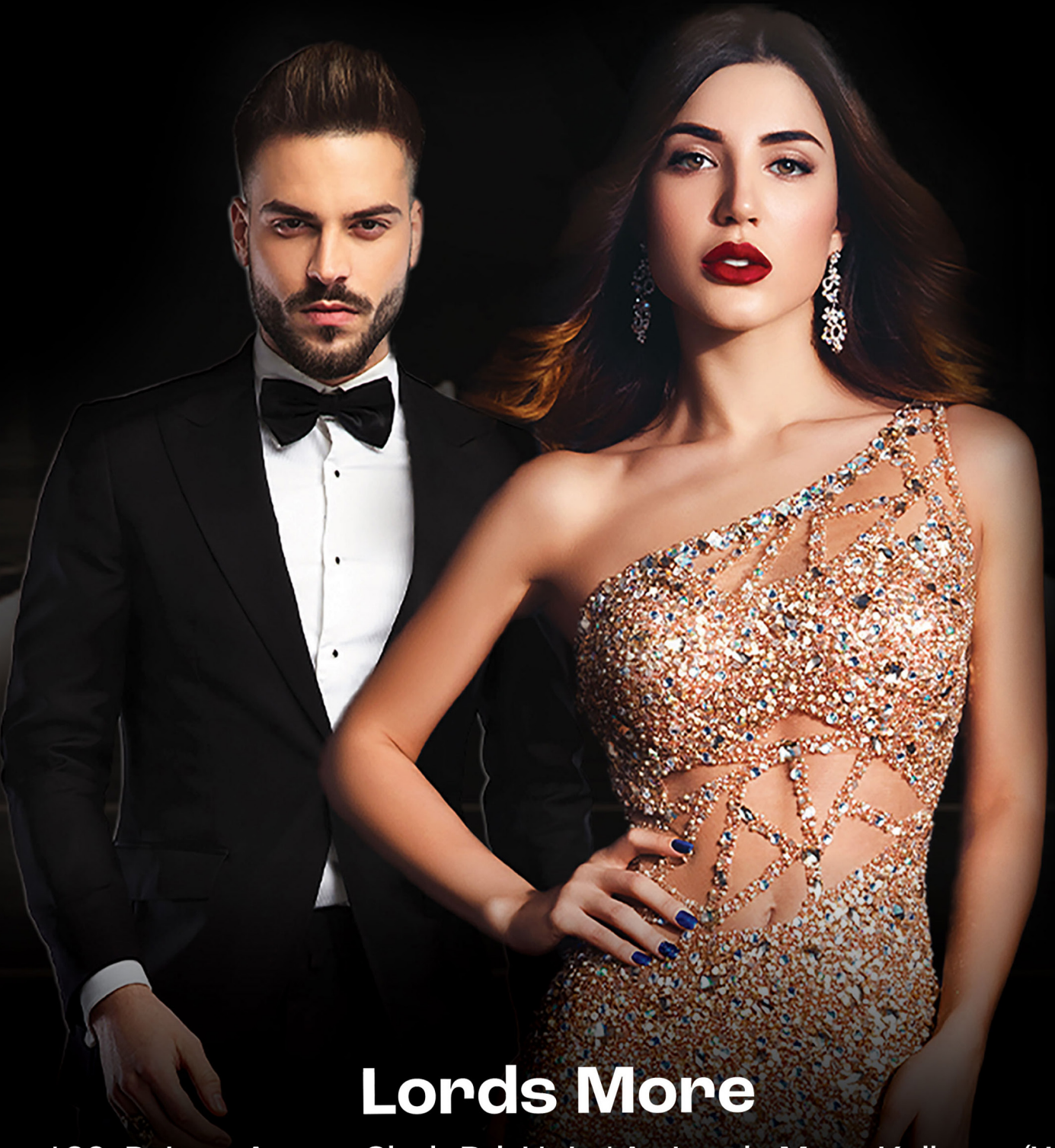
more

bigbasket

LAKMĒ SALON

— FOR HIM AND HER —

#RunwayToEveryday



Lords More

182, Prince Anwar Shah Rd, Unit 1A - Lords More Kolkata, (WB).

Contact for more OFFERS

📞 8420173693



মালাবার পরোটা

কী কী লাগবে

ময়দা ২ কাপ, নুন স্বাদমতো, চিনি ১ চা চামচ (ঐচ্ছিক), দুধ আধ কাপ, জল প্রয়োজনমতো, ডিম ১টি (ঐচ্ছিক), Shalimar's Coconut তেল/ Shalimar's Sunflower তেল ২-৩ টেবিল চামচ।

কীভাবে বানাবেন

ময়দা, নুন ও চিনি একসাথে মিশিয়ে তার মধ্যে ডিম, দুধ ও অল্প অল্প করে জল দিয়ে নরম ও ইলাস্টিক ডো মেখে নিন। শেষে তেল মিশিয়ে ভালো করে মথে ঢেকে অন্তত ১ ঘণ্টা বিশ্রাম দিন। ডো থেকে মাঝারি লেচি নিয়ে তেলে মেখে খুব পাতলা করে বেলে নিন। পাতলা রুটির উপর সামান্য তেল ছড়িয়ে ভাঁজ করে লম্বা স্ট্রিপ বানিয়ে গোল করে পেচিয়ে লেচি তৈরি করুন। সব লেচি ১০-১৫ মিনিট ঢেকে রাখুন। এরপর হালকা হাতে বেলে গরম তাওয়ায় অল্প তেলে দুপিঠ সোনালি হওয়া পর্যন্ত সেকেন নিন। নামিয়ে গরম গরম অবস্থায় দু'হাতের তালু দিয়ে হালকা চেপে ধরলে লেয়ারগুলো সুন্দরভাবে খুলে যাবে। গরম মালাবার পরোটা, কষা মাংস বা স্টুয়ের সাথে পরিবেশন করুন।



ভালো রান্নার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



Follow us on: www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

FOOD MART

Reliance

more

bigbasket

Also available on

স্বাস্থ্যসচেতন মানুষের প্রথম পছন্দ!



চিংড়ি ও অয়েস্টার মাশরুম ফ্রায়েড রাইস

কী কী লাগবে

ফ্রায়েড রাইসের জন্য:

রান্না করা ভাত আড়াই কাপ, গলদা চিংড়ি ৬-৮টি, অয়েস্টার মাশরুম দেড় কাপ, রসুন ৮-১০ কোয়া কুচানো, শুকনো লাল লঙ্কা ৫-৬টি ভাঙা, তাজা বেসিল পাতা ১ মুঠো, ফিশ সস ২ চা চামচ, সাম্বাল ওলেক ১-২ চা চামচ, চিলি অয়েল ১ টেবিল চামচ, Shalimar's Sunflower তেল/ Shalimar's Coconut তেল ২ টেবিল চামচ, চিনি ১ চিমটি (ঐচ্ছিক), নুন স্বাদমতো, সাদা গোলমরিচ ১ চিমটি।

পোচের জন্য:

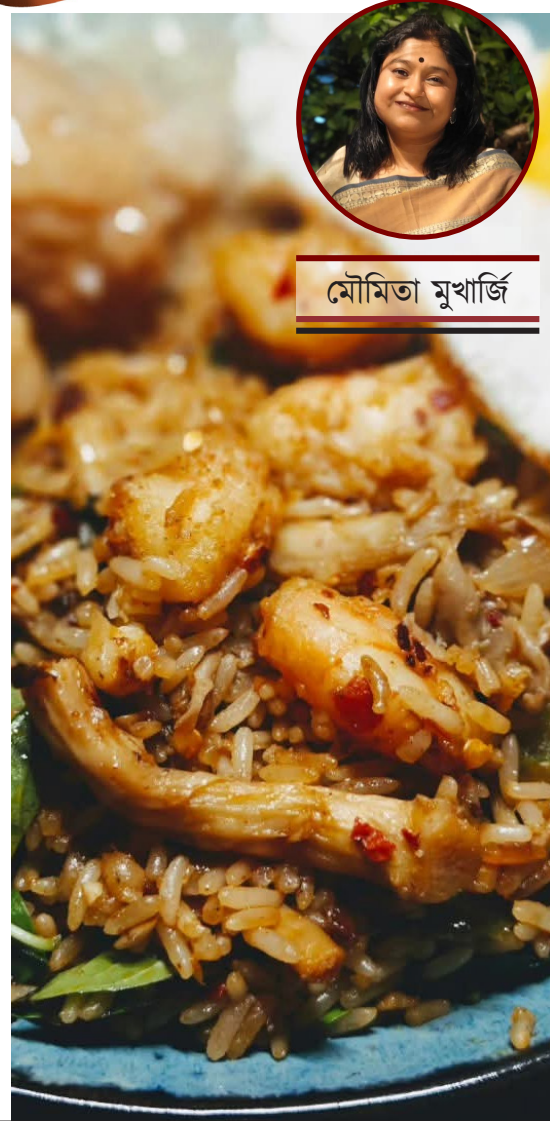
ডিম ২টি, Shalimar's Sunflower তেল ভাজার জন্য।

কীভাবে বানাবেন

ননস্টিক প্যান গরম করে সাধারণ তেল ও চিলি অয়েল দিন। রসুন ও শুকনো লঙ্কা হালকা সোনালি করে ভাজুন। চিংড়ি দিয়ে চড়া আঁচে ভেজে তুলে রাখুন। একই কড়াইয়ে মাশরুম হালকা ক্রিসপি করে ভাজুন। ভাত, ফিশ সস, সাম্বাল, চিনি ও গোলমরিচ দিন। চিংড়ি ও বেসিল পাতা দিয়ে নেড়েচেড়ে আঁচ বন্ধ করুন। আলাদা প্যানে তেল গরম করে মুচমুচে করে ডিমের পোচ ভেজে নিন। প্লেটে ফ্রায়েড রাইস রেখে ওপরে ডিমের পোচ সহ পরিবেশন করুন।



মৌমিতা মুখার্জি



মশলা এমন খাঁটি, রান্না হবে ফাটাফাটি!



Shalimar's®

Also available on

Follow us on:
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART

Reliance

more

bigbasket

হলুদ পাতায় ছোট মাছের পাতুরি

কী কী লাগবে

পাঁচমিশালি ছোট মাছ ২৫০ গ্রাম, পেঁয়াজ
কুচি ৩ টেবিল চামচ, আদা বাটা ১ চা চামচ,
রসুন বাটা ১ চা চামচ, কাঁচালঙ্কা কুচি ২-৩টি,
ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল চামচ, সর্ষে বাটা
২ টেবিল চামচ, জিরে বাটা/ Shalimar's
Chef Spices জিরে গুঁড়ো ১/২ চা চামচ,
Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো
১/২ চা চামচ, লবণ স্বাদমতো, Shalimar's
সরষের তেল ৩-৪ টেবিল চামচ, হলুদ পাতা
প্রয়োজনমতো (হালকা সেকে নরম করা)।

কীভাবে বানাবেন

মাছ ধুয়ে ঝরিয়ে নিন, পেঁয়াজ, আদা-রসুন,
কাঁচালঙ্কা, ধনেপাতা, সর্ষে বাটা, জিরে, হলুদ,
লবণ ও ২ টেবিল চামচ তেল দিয়ে মাখুন।
নরম হলুদ পাতার মাঝখানে মাছের মিশ্রণ
রেখে মুড়ে সুতো/কাঠি দিয়ে বেঁধে দিন।
কড়াইয়ে সামান্য তেল গরম করে পাতুরি
গুলো রাখুন। মাঝারি আঁচে ঢেকে এপিঠ
ওপিঠ করে ৮-১০ মিনিট সেকে নিন। গরম
ভাতের সঙ্গে, সামান্য কাঁচালঙ্কা ও পেঁয়াজ
দিয়ে পরিবেশন করুন।



Shalimar's®

Follow us on :

শুধু রান্না নয়,
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।



শালিমার খাঁটি সরষের তেল,
যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।

www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

Health & Happiness

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

এরাল কাইমা বাজ্জি

কী কী লাগবে

চিংড়ি ২০০ গ্রাম, আদা কিমা
১/২ চা চামচ, কাঁচালঙ্কা কুচি
৩-৪টি কারিপাতা অল্প, সয়া
সস ১ চা চামচ, চালের গুঁড়ো ২
টেবিল চামচ, ময়দা ২ টেবিল
চামচ, ভাজার জন্য Shali-
mar's Sunflower তেল /
Shalimar's Coconut তেল
পরিমাণমতো

সাজানোর জন্য: কারিপাতা +
শুকনো লাল লঙ্কা

কীভাবে বানাবেন

চিংড়ি মেরিনেট করে রাখুন
১০-১৫ মিনিট। চালের আটা
ও ময়দার ব্যাটার তৈরি করে
চিংড়িতে মাখিয়ে নিন। গরম
তেলে সোনালি ও ক্রিস্পি
করে ভাজুন প্রায় ৩-৪ মিনিট।
সাজানোর জন্য কারিপাতা ও লাল
লঙ্কা ভেজে ছড়িয়ে দিন। গরম
গরম, বর্ষার বিকেলের চা-টাইমের
জন্য একেবারেই পারফেক্ট!



Shalimar's®

Follow us on :

শালিমার তেলে রান্না
মন ভরে খাও,



কোলেস্টেরলের চিন্তা?
ওটা বাদ দাও!

www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

Sasta Sundar



arambagh's

Reliance

more

bigbasket



গাং চেলার ঝাল

কী কী লাগবে

চেলা মাছ ৩০০ গ্রাম, বড় পেঁয়াজ
১টা (কুচি), বড় টমেটো ১টা
(কুচি), রসুন বাটা ১ চা চামচ,
Shalimar's Chef Spices জিরে
গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's
Chef Spices লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা
চামচ, কাঁচালঙ্কা ৪টি, Shalimar's
Chef Spices হলুদ গুঁড়ো আধ চা
চামচ, লবণ স্বাদমতো, Shali-
mar's সর্ষের তেল পরিমাণমতো।

কীভাবে বানাবেন

মাছ ধুয়ে লবণ-হলুদ মেখে রাখুন।
কড়াইতে তেল গরম করে মাছ
হালকা ভেজে তুলে নিন। ওই
তেলে পেঁয়াজ ভেজে রসুন বাটা
দিন। কাঁচা গন্ধ গেলে টমেটো কুচি
দিয়ে নরম করুন। জিরে গুঁড়ো,
লঙ্কা গুঁড়ো দিয়ে কষিয়ে ভাজা মাছ
দিন। অল্প জল দিয়ে ঢেকে কয়েক
মিনিট রান্না করে চেরা কাঁচালঙ্কা
দিয়ে নামিয়ে নিন। পরিবেশন
করুন গরম ভাতের সঙ্গে।



ভালো রান্নার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



Also available on

Follow us on :
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART

Reliance

more

bigbasket



ইলিশের তেল ঝোল

কী কী লাগবে

৪ টুকরো ইলিশ মাছ, ২-৩টি
কাঁচালঙ্কা কুচি, ১ চা চামচ Shali-
mar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো,
আধ চা চামচ Shalimar's Chef
Spices লাল লঙ্কা গুঁড়ো, আধ চা
চামচ কালোজিরা, ৪ টেবিল চামচ
Shalimar's সর্বের তেল, স্বাদমতো
লবণ, প্রয়োজনমতো জল।

কীভাবে বানাবেন

মাছ পরিষ্কার করে ধুয়ে লবণ ও
সামান্য হলুদ মেখে ম্যারিনেট করুন।
বাকি হলুদ ও লাল লঙ্কা গুঁড়ো সামান্য
জল দিয়ে পেস্ট বানিয়ে রাখুন। প্যানে
২ টেবিল চামচ তেল গরম করে মাছ
হালকা ভেজে তুলে রাখুন। একই
প্যানে বাকি তেল দিয়ে কালোজিরা
ও কাঁচালঙ্কা ফোড়ন দিন। তারপর
হলুদ-লাল লঙ্কার পেস্ট ও লবণ দিয়ে
কষান। ৩/৪ কাপ গরম জল দিয়ে ৫
মিনিট ফুটিয়ে ভাজা মাছ দিয়ে আরও
৫ মিনিট অল্প আঁচে রান্না করুন।
গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



মশলা এমন খাঁটি, রান্না হবে ফাটাফাটি!



Shalimar's®

Also available on

Follow us on:
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app
health & happiness

arambagh's FOOD MART
BRANDS YOU TRUST

Reliance

more

bigbasket

মুখি কচু ইলিশ

কী কী লাগবে

ইলিশ মাছ ৪ টুকরো (মাথা ও লেজা সহ), মুখি কচু ২৫০ গ্রাম, লবণ স্বাদমতো, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, কাঁচালঙ্কা ৩-৪টি (চেরা), Shalimar's সরষের তেল ৩ টেবিল চামচ, জিরে ১ চা চামচ, জল প্রয়োজনমতো।

কীভাবে বানাবেন

মুখি কচু সিদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে মাঝখান থেকে কেটে নিন। ইলিশে লবণ ও হলুদ মেখে ২ টেবিল চামচ তেলে হালকা ভেজে তুলে রাখুন। ঐ তেলেই মুখি কচু, লবণ, হলুদ ও চেরা লঙ্কা হালকা ভেজে জল দিন। ফুটে উঠলে ভাজা মাছ দিয়ে অল্প সময় রান্না করুন। আলাদা কড়াইয়ে বাকি ১ টেবিল চামচ তেলে জিরে দিয়ে ভেজে, গুঁড়ো করে নিন। তরকারি নামিয়ে জিরে গুঁড়ো মিশিয়ে পরিবেশন করুন।



সুতপা বৈদ্য

Shalimar's®

Follow us on :

শুধু রান্না নয়,
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।



শালিমার খাঁটি সরষের তেল,
যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।

www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar



arambagh's

Reliance

more

bigbasket

কারি পকোড়া

কী কী লাগবে

পকোড়ার জন্য: বেসন ১ কাপ, পেঁয়াজ ১টি (পাতলা কাটা), কাঁচালঙ্কা ১-২টি (কুচি), লবণ স্বাদমতো, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১ চিমটি, জল প্রয়োজনমতো, Shalimar's Sunflower তেল ভাজার জন্য
কাড়ির জন্য: দই ১ কাপ (ভালো করে ফেটানো), বেসন ২ টেবিল চামচ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, কাঁচালঙ্কা ২টি (চেরা), লবণ স্বাদমতো, জল প্রয়োজন মতো
ফোড়নের জন্য: সরষে ১/২ চা চামচ, শুকনো লঙ্কা ১-২টি, কারিপাতা কয়েকটি (ঐচ্ছিক), Shalimar's সরষের তেল/ঘি ১ টেবিল চামচ
কীভাবে বানাবেন

বেসন, পেঁয়াজ, কাঁচালঙ্কা, লবণ, হলুদ ও জল মিশিয়ে ঘন ব্যাটার বানিয়ে ছোট পকোড়া ভেজে রাখুন। দই, বেসন, হলুদ, লবণ ও জল মসৃণ করে নিন। কড়াইয়ে তেল/ঘি গরম করে সরষে, শুকনো লঙ্কা ও কারি পাতা ফোড়ন দিন। দই-বেসনের মিশ্রণ ঢেলে কম আঁচে ৮-১০ মিনিট নাড়তে নাড়তে ফুটিয়ে ঘন করুন। ভাজা পকোড়া দিয়ে ঢেকে ৪-৫ মিনিট রেখে নামান। জিরা রাইস বা রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।



Shalimar's®

Follow us on:

শালিমার তেলে রান্না
মন ভরে খাও,



কোলেস্টেরলের চিন্তা?
ওটা বাদ দাও!

www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar



arambagh's

Reliance

more

bigbasket



আলু দিয়ে বেলে মাছের ঝোল

কী কী লাগবে

বেলে মাছ ৪-৫ টুকরো, আলু ২টি (লম্বা করে কাটা), লবণ স্বাদমতো, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's সরষের তেল ৩ টেবিল চামচ, পাঁচফোড়ন আধ চা চামচ, তেজপাতা ১টি, কাঁচালঙ্কা ৩-৪টি (চেরা), আদা বাটা ১ চা চামচ, টমেটো ১টি (কুচি), Shalimar's Chef Spices জিরে গুঁড়ো ১ চা চামচ, গরম জল প্রয়োজনমতো কীভাবে বানাবেন

বেলে মাছে লবণ ও হলুদ মেখে তেল গরম করে খুব সাবধানে ভেজে তুলে রাখুন। আলুতে লবণ-হলুদ মেখে ভেজে নিন। ঐ তেলেই পাঁচফোড়ন, তেজপাতা ও কাঁচালঙ্কা ফোড়ন দিয়ে আদা বাটা ও টমেটো কষান। কাঁচা গন্ধ গেলে লবণ, হলুদ ও জিরে গুঁড়ো মিশিয়ে ভাজা আলু দিয়ে গরম জল দিন। আলু সন্ধ হলে মাছ দিয়ে ১-২ মিনিট হালকা ফুটিয়ে নামান। গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



ভালো রান্নার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



Follow us on : www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

Also available on



পাবদার হালকা ঝোল

কী কী লাগবে

পাবদা মাছ ৪-৫টি,
কালোজিরে ১/২ চা চামচ,
কাঁচালঙ্কা ৩-৪টি (চেরা),
Shalimar's Chef Spices
হলুদ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ,
লবণ স্বাদমতো, Shalimar's
সরষের তেল ২ টেবিল চামচ,
জল প্রয়োজনমতো, ধনেপাতা
সামান্য (কুচি)

কীভাবে বানাবেন

পাবদা মাছে লবণ ও হলুদ
মেখে অল্প তেলে হালকা ভেজে
তুলে রাখুন। ঐ তেলেই কালো
জিরে ও কাঁচালঙ্কা ফোড়ন
দিন। জল দিয়ে ফুটতে দিন।
ঝোল ফুটে উঠলে ভাজা মাছ
ছেড়ে দিন এবং ২-৩ মিনিট
হালকা ফুটিয়ে নিন। নামানোর
আগে ধনেপাতা ছড়িয়ে
পরিবেশন করুন। হালকা,
মশলাবিহীন পাবদার আসল
স্বাদটা এখানেই।



মশলা এমন খাঁটি, রান্না হবে ফাটাফাটি!



Also available on

Follow us on:
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app
health & happiness

arambagh's FOOD MART
BRANDS YOU TRUST

Reliance

more

bigbasket

লোটে মাছের ঝুরি

কী কী লাগবে

লোটে মাছ ২৫০ গ্রাম, পেঁয়াজ ১টি (কুচি), টমেটো ১টি (কুচি), আদা বাটা ১ চা চামচ, রসুন বাটা আধ চা চামচ, কাঁচালঙ্কা বাটা আধ চা চামচ, কাঁচালঙ্কা ২টি (কুচি), Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো আধ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices জিরে গুঁড়ো আধ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices লঙ্কা গুঁড়ো আধ চা চামচ, লবণ স্বাদমতো, চিনি ১ চিমটি, Shalimar's সরষের তেল ২ টেবিল চামচ, ধনেপাতা সামান্য কীভাবে বানাবেন

লোটে মাছ ধুয়ে লবণ, হলুদ ও সরষের তেল মাখিয়ে রাখুন। কড়াইয়ে তেল গরম করে পেঁয়াজ ও টমেটো ভেজে আদা-রসুন বাটা, লঙ্কা বাটা ও গুঁড়ো মশলা কষান। কাঁচা গন্ধ গেলে লবণ ও চিনি দিয়ে মাছ ছেড়ে দিন। মাছ সেদ্ধ হয়ে ঝোল শুকোলে ধনেপাতা ও কাঁচালঙ্কা কুচি দিয়ে নাড়তে নাড়তে ঝুরো করে নিন। গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



Shalimar's®

Follow us on :

শুধু রান্না নয়,
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।

শালিমার খাঁটি সরষের তেল,
যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।



www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

Sasta Sundar

health & happiness

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

গন্ধরাজ চিংড়ি

কী কী লাগবে

চিংড়ি মাছ ৩০০ গ্রাম, পেঁয়াজ ২টি (ছোট), আদা বাটা ২ চা-চামচ, রসুন বাটা ২ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা ৫-৬টি (চেরা), নারকেল বাটা ১/২ কাপ, নারকেলের দুধ ২ কাপ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices লঙ্কা গুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices জিরে গুঁড়ো ১ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices গোলমরিচ গুঁড়ো ২ চা-চামচ, গন্ধরাজ লেবুর রস ২ টেবিল-চামচ, গন্ধরাজ লেবুর খোসা ১ চা-চামচ, গন্ধরাজ লেবুর পাতা ৪-৫টি, গোটা গোলমরিচ ৫-৬টি, এলাচ ২টি, দারুচিনি ১ টুকরো, তেজপাতা ১টি, নুন স্বাদমতো, চিনি স্বাদমতো, Shalimar's সর্ষের তেল প্রয়োজনমতো।

কীভাবে বানাবেন

চিংড়ি মাছ গন্ধরাজ লেবুর রস, নুন ও গোলমরিচ গুঁড়ো দিয়ে ৩০ মিনিট মেরিনেট করে হালকা ভেজে তুলে রাখুন। একই তেলে তেজপাতা, এলাচ, দারুচিনি ও গোটা গোলমরিচ ফোড়ন দিয়ে পেঁয়াজ বাটা, আদা-রসুন বাটা কষান। এরপর নুন, চিনি, সব গুঁড়ো মশলা ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে নারকেল বাটা মেশান। ভেজে রাখা চিংড়ি দিয়ে কিছুক্ষণ কষিয়ে নারকেলের দুধ, গন্ধরাজ লেবুর পাতা ও লেবুর চাকা দিয়ে ঢেকে ৫ মিনিট রান্না করুন। শেষে গ্যাস বন্ধ করে গন্ধরাজ লেবুর রস ও খোসা মিশিয়ে নামিয়ে গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



প্রিয়ান্কা সামন্ত

Shalimar's®

Follow us on :

শালিমার তেলে রান্না
মন ভরে খাও,



কোলেস্টেরলের চিন্তা?
ওটা বাদ দাও!

www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar



arambagh's

Reliance

more

bigbasket



কাঁকড়া কষা

কী কী লাগবে

কাঁকড়া ৬০০ গ্রাম, পেঁয়াজ পেস্ট ২টি,
আদা বাটা ১ টেবিল-চামচ, রসুন বাটা
১ টেবিল-চামচ, টমেটো কুঁচনো ১টি,
Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১
টেবিল-চামচ, Shalimar's Chef Spices
লঙ্কা গুঁড়ো ১ টেবিল-চামচ, Shalimar's
Chef Spices কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো ১
টেবিল-চামচ, টক দই ২ টেবিল-চামচ,
এলাচ ৩টি, দারুচিনি ২ টুকরো, নুন
স্বাদমতো, চিনি স্বাদমতো, Shalimar's
সর্ষের তেল প্রয়োজনমতো।

কীভাবে বানাবেন

কাঁকড়া নুন ও হলুদ মেখে ৩০ মিনিট
রেখে হালকা ভেজে তুলে রাখুন। কড়ায়
সর্ষের তেল গরম করে চিনি লালচে হলে
এলাচ-দারুচিনি, আদা-রসুন ও পেঁয়াজ
বাটা দিয়ে কষান। টমেটো দিয়ে ভেজে
সব গুঁড়ো মশলা ও অল্প জল দিয়ে কষিয়ে
টক দই মেশান। ভাজা কাঁকড়া দিয়ে ভালো
করে কষিয়ে তেল ছাড়লে পরিমাণমতো
জল দিয়ে ঢেকে ১০ মিনিট ফুটিয়ে নামিয়ে
নিন। গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



ভালো রান্নার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



Follow us on : www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

Also available on



বেগুন ইলিশের তেল ঝোল

কী কী লাগবে

ইলিশ মাছ ১ কেজি, নুন ৫-৬
চা চামচ, Shalimar's Chef
Spices হলুদ গুঁড়ো ২-৩ চা
চামচ, Shalimar's সর্ষের
তেল পরিমাণমতো, কালোজিরে
২/৩ চা চামচ, চেরা কাঁচালঙ্কা
৫-৬টি, সরু ফালি করা বেগুন
পরিমাণমতো।

কীভাবে বানাবেন

মাছ ধুয়ে জল বরিয়ে নুন,
হলুদ, কাঁচালঙ্কা ও বেগুন
একসাথে মাখুন। কড়াইতে
তেল গরম করে কালোজিরে
দিন, তারপর মাছ-বেগুন
ছাড়ুন। চড়া আঁচে ৫-৬ মিনিট
রান্না করে উল্টে আরও ২-৩
মিনিট দিন। গরম জল দিয়ে
টিমে আঁচে সিদ্ধ করুন, শেষে
চড়া আঁচে জ্বাল দিয়ে নামিয়ে
নিন। গরম ভাতের সঙ্গে
পরিবেশন করুন।



মশলা এমন খাঁটি, রান্না হবে ফাটাফাটি!



Shalimar's®

Also available on

Follow us on:
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

দই ইলিশ

কী কী লাগবে

ইলিশ মাছ ৬ পিস, টকদই ২৫০
গ্রাম, কালো সরষে ২ টেবিল চামচ,
সাদা সরষে ২ টেবিল চামচ, পোস্ত
৩ টেবিল চামচ, Shalimar's Chef
Spices হলুদ গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ,
কাঁচালঙ্কা ৭-৮টি (চেরা), কালোজিরা
১ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, চিনি
স্বাদমতো, Shalimar's সর্ষের তেল
পরিমাণমতো।

কীভাবে বানাবেন

ইলিশ মাছ নুন, হলুদ ও সর্ষের তেল
মাখিয়ে ১৫ মিনিট রেখে দিন। এরপর
জল ঝরানো টক দই, সরষে বাটা ও
পোস্ত বাটা দিয়ে মাছ মেরিনেট করে
আধঘণ্টা রেখে দিন। কড়ায় সর্ষের
তেল গরম করে কালোজিরে ফোড়ন
দিয়ে মেরিনেট করা মাছ ঢেলে ঢাকা
দিয়ে ১৫ মিনিট রান্না করুন। তেল
ছাড়তে শুরু করলে উপর থেকে
সামান্য সর্ষের তেল ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে
আরও ৫ মিনিট ফুটিয়ে নামিয়ে নিন।
গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



Shalimar's®

Follow us on :

শুধু রান্না নয়,
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।

শালিমার খাঁটি সর্ষের তেল,
যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।



www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arabagh's

Reliance

more

bigbasket

গুরজালির তেল ঝাল

কী কী লাগবে

গুরজালি মাছ ৫-৬ টি, টমেটো পিউরি ২টি মাঝারি টমেটোর, কাঁচালঙ্কা ২টি (কুচি), আদা রসুন বাটা ১ টেবিল-চামচ, Shalimar's Chef Spices লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো আধ চা-চামচ, কালোজিরে আধ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, Shalimar's সর্ষের তেল প্রয়োজনমতো, ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল-চামচ, জল প্রয়োজনমতো

কীভাবে বানাবেন

মাছ নুন ও হলুদ মেখে ভেজে তুলে রাখুন। একই তেলে কালোজিরে ফোড়ন দিয়ে টমেটো পিউরি ১ মিনিট নেড়েচেড়ে আদা রসুন বাটা ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে ২-৩ মিনিট কষান। হলুদ, লঙ্কা গুঁড়ো ও নুন দিয়ে কষিয়ে তেল ছাড়লে ১ কাপ বা প্রয়োজনমতো জল দিন। ফুটতে শুরু করলে ভাজা মাছ দিয়ে হালকা আঁচে সাবধানে উল্টে রান্না করুন। ঝোল ঘন হলে ধনেপাতা কুচি দিয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন।



Shalimar's®

Follow us on :

শালিমার তেলে রান্না
মন ভরে খাও,



কোলেস্টেরলের চিন্তা?
ওটা বাদ দাও!

www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar



arambagh's

Reliance

more

bigbasket



সমিতা দাস

পাতায় ভাজা ইলিশ

কী কী লাগবে

ইলিশ মাছ ৬ পিস, কলাপাতা ৬-৮টি (বড়), জল
বরানো টকদই ২ টেবিল চামচ, লেবুর রস ১ টেবিল
চামচ, Shalimar's লাল লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা চামচ,
Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো আধ চা চামচ,
নুন স্বাদমতো, তন্দুরি মশলা ১ চা চামচ, Shalimar's
সরষের তেল বা Shalimar's Sunflower তেল ২
টেবিল চামচ।

কীভাবে বানাবেন

মাছ ধুয়ে মুছে সব মশলা দিয়ে মেখে ২০-৩০ মিনিট
ম্যারিনেট করুন। কলাপাতা ধুয়ে তেল মাখিয়ে নিন।
মাছ রেখে ওপরে কিছুটা তেল ছড়িয়ে ভালোভাবে মুড়ে
নিন। প্যানে তেল ব্রাশ করে করে ৮-১০ মিনিট ঢেকে
অল্প আঁচে ভাজুন। এরপর উল্টে দিন। দুদিক ভালো
মতো ভাজা হয়ে গেলে নামিয়ে গরম ভাতের সঙ্গে
পরিবেশন করুন। স্যালাড ও গ্রিন চাটনির সঙ্গে ও
ভালো লাগবে।

ভালো রান্নার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



Also available on

Follow us on:
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART

Reliance

more

bigbasket

পার্শে মাছের ঝাল

কী কী লাগবে

পার্শে মাছ ৬ পিস, নুন ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's সর্ষের তেল ৩ টেবিল চামচ, কালোজিরে ১ চা চামচ, কাঁচালক্ষা ৩-৪টি, টমেটো বাটা ২ টেবিল চামচ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices লক্ষা গুঁড়ো আধ চা চামচ, সরষে বাটা ১ টেবিল চামচ (ঐচ্ছিক), জল ১ কাপ, ধনেপাতা সাজানোর জন্য।

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে মাছ ধুয়ে নুন ও হলুদ মাখিয়ে হালকা ভেজে তুলে রাখুন। কড়াইতে তেল গরম করে কালো জিরে ও কাঁচা লক্ষা ফোড়ন দিয়ে, টমেটো বাটা দিয়ে কষান। হলুদ গুঁড়ো, লক্ষা গুঁড়ো ও নুন দিয়ে মশলা ভালোভাবে কষান যতক্ষণ না তেল ছাড়ে। চাইলে সরষে বাটা যোগ করুন ও ৩-৪ মিনিট রান্না করুন। পরিমাণ মতো জল দিয়ে মাছ দিন, ঝাল ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে ২-৩ মিনিট রান্না করুন। ধনে পাতা কুচি ছড়িয়ে গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



মশলা এমন খাঁটি, রান্না হবে ফাটাফাটি!



Shalimar's®

Also available on

Follow us on: www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

FOOD MART

Reliance

more

bigbasket

শুঁটকি ভর্তা

কী কী লাগবে

শুঁটকি মাছ ২০০-২৫০ গ্রাম (লইটো, চ্যাপা বা মিস্ত্রড), পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ, কাঁচালঙ্কা চেরা ৪-৫টি, টমেটো কুচি ১ টেবিল চামচ (ঐচ্ছিক), আদা বাটা ১ চা চামচ, রসুন বাটা ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices জিরা গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো আধ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices লঙ্কা গুঁড়ো আধ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, Shalimar's সর্ষের তেল ২ টেবিল চামচ, শুকনো লঙ্কা ২-৩টি।

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে শুঁটকি মাছ ভালো করে ধুয়ে সেদ্ধ করে পরিস্কার করে নিন। বা শুকনো চাটুতে হালকা ভেজে নরম করে পরিস্কার করে জলে ধুয়ে নিন। এবার কড়াইতে সর্ষের তেল গরম করে শুকনো লঙ্কা ও পেঁয়াজ ভেজে আদা-রসুন বাটা, হলুদ, জিরা ও লঙ্কা গুঁড়ো দিয়ে মশলা কষান। শুঁটকি মাছ মশলার সঙ্গে মিশিয়ে ২-৩ মিনিট রান্না করুন। এরপর শিল-নোড়া বা ব্রেডারে পেঁয়াজ, কাঁচালঙ্কা ও নুন দিয়ে মিহি করে বেটে ভর্তা তৈরি করুন। গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



Shalimar's®

Follow us on :

শুধু রান্না নয়,
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।

শালিমার খাঁটি সর্ষের তেল,
যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

Sasta Sundar



www.shalimars.com

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

পমফ্রেটের কাসন পোড়া ঝোল

কী কী লাগবে

পমফ্রেট মাছ ৪-৫ পিস, নুন ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's সর্ষের তেল ২ টেবিল চামচ, কালো সর্ষে ২ টেবিল চামচ, কালোজিরে ১ চা চামচ, কাঁচালঙ্কা ৪-৫টি, Shalimar's Chef Spices জিরে গুঁড়ো ১ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, গরম জল ১.৫ কাপ, ধনেপাতা সাজানোর জন্য।

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে মাছ ধুয়ে নুন, হলুদ গুঁড়ো ও সর্ষের তেল মাখিয়ে আধ থেকে এক ঘণ্টা রেখে নুন বসতে দিন, তারপর হালকা ভেজে তুলে রাখুন। কড়াইতে কালো সর্ষে দিয়ে ভাজুন, সর্ষে ফাটতে শুরু করলে নামিয়ে হামানদিস্তায় গুঁড়িয়ে নিন, এটাই মূল মশলা। অন্য প্যানে তেল দিয়ে কালোজিরে ফোড়ন দিন, কাঁচালঙ্কা যোগ করুন। হালকা ভাজা হলে হলুদ, জিরে গুঁড়ো ও নুন দিয়ে কষান। এরপর গরম জল দিয়ে ঝোল তৈরি করুন। ঝোল ফুটে এলে মাছ দিন, শেষ ধাপে সর্ষের গুঁড়ো যোগ করুন, আঁচ কমিয়ে ৩-৪ মিনিট ঢেকে ফুটিয়ে নিন। চাইলে ধনে পাতা কুচি দিয়ে সাজান।



Shalimar's®

Follow us on:

শালিমার তেলে রান্না
মন ভরে খাও,



কোলেস্টেরলের চিন্তা?
ওটা বাদ দাও!

www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

Sasta Sundar



arambagh's

Reliance

more

bigbasket



লইটা বুয়া

কী কী লাগবে

লইটা মাছ ৫০০ গ্রাম, পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ, আদা-রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, টমেটো কুচি ১ টেবিল চামচ, কাঁচালঙ্কা ৪-৫টি, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices লঙ্কা গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices জিরে গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices ধনে গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices গরম মশলা গুঁড়ো ১/২ চা চামচ (ঐচ্ছিক), কালো জিরে ১ চা চামচ, শুকনো লঙ্কা ২-৩টি, তেজপাতা ১টি (ঐচ্ছিক), Shalimar's সর্ষের তেল ও টেবিল চামচ, নুন স্বাদমতো, সামান্য চিনি, ধনেপাতা সাজানোর জন্য।

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে মাছ পরিষ্কার করে লেজ ও পাখনা কেটে, মাথা ফেলে ধুয়ে নুন ও হলুদ মাখিয়ে রাখুন যাতে মাছ নরম হয়। কড়াইতে সর্ষের তেল গরম করে কালো জিরে, শুকনো লঙ্কা ও তেজপাতা ফোড়ন দিন, পেঁয়াজ সোনালি হওয়া পর্যন্ত ভাজুন, আদা-রসুন ও কাঁচা লঙ্কা দিয়ে কষান। এরপর টমেটো ও নুন দিয়ে নরম হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন, হলুদ, লঙ্কা ও জিরে গুঁড়ো দিয়ে কষিয়ে কাঁচা গন্ধ বের করুন। মাছগুলো মশলার ওপর এক স্তরে সাজিয়ে ঢেকে ৫ মিনিট রান্না করুন। মাছ নরম হলে কাঁটা বের করে মাছ ও মশলা একসাথে মিশিয়ে জল শুকিয়ে বুঝবুঝে হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন, চাইলে ধনেপাতা কুচি ও সামান্য চিনি দিয়ে সাজাতে পারেন।



ভালো রান্নার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



Follow us on: www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

Also available on

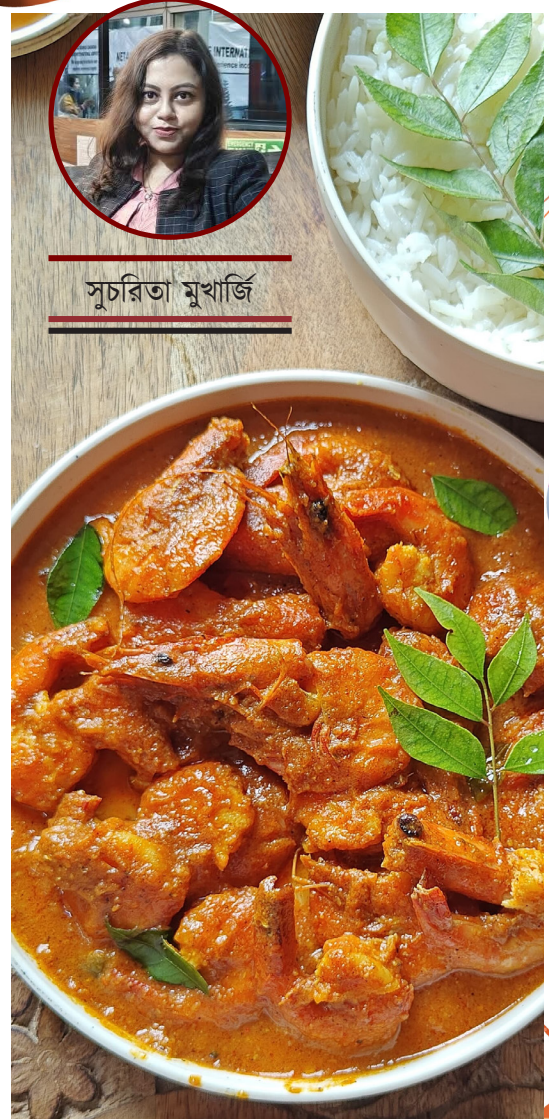
গোয়ান প্রন কারি

কী কী লাগবে

চিংড়ি মাছ ৫০০ গ্রাম, নুন স্বাদমতো, পাতিলেবুর রস ১ টেবিল চামচ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices কাশ্মীরী লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Coconut তেল ৩ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ, রসুন কুচি ১ চা চামচ, আদা কুচি ১ চা চামচ, টমেটো কুচি ১ টেবিল চামচ, নারকেলের দুধ ১ কাপ, শুকনো গোটা ধনে জিরে ও গোলমরিচ ১ চা চামচ করে, কারিপাতা ৫-৬টি, তেঁতুলের ক্বাথ ১ চা চামচ (ঐচ্ছিক), চিনি সামান্য।

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে চিংড়ি ধুয়ে নুন, পাতিলেবুর রস, হলুদ ও কাশ্মীরী লঙ্কা মিশিয়ে ১৫ মিনিট ম্যারিনেট করুন। কড়াইতে সাদা তেল গরম করে ম্যারিনেট করা মাছ হালকা ভেজে তুলে রাখুন। একই তেলেই পেঁয়াজ, রসুন, আদা কুচি দিয়ে নেড়েচেড়ে ভাজুন, টমেটো কুচি, নুন, হলুদ ও কাশ্মীরী লঙ্কা গুঁড়ো দিয়ে মশলা কষিয়ে বাদামী হলে ব্রেন্ডারে স্মুদ পেস্ট বানান। অন্য প্যানে সাদা তেল দিয়ে জিরে ও কারিপাতা ফোড়ন দিয়ে পেস্ট যোগ করুন, হালকা আঁচে কষান। তেল ছাড়লে শুকনো গোয়াইন মশলা, নারকেল দুধ, সামান্য চিনি ও নুন দিন, ফুটে উঠলে ভেজা চিংড়ি ও তেঁতুলের ক্বাথ যোগ করে ২-৩ মিনিট ফুটিয়ে নামান। গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



সুচরিতা মুখার্জি

মশলা এমন খাঁটি, রান্না হবে ফাটাফাটি!



Shalimar's®

Also available on

Follow us on:
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

লাউপাতা চিংড়ি

কী কী লাগবে

লাউ পাতা ২ কাপ (ধুয়ে সেদ্ধ করে কুচানো),
চিংড়ি মাছ ২০০ গ্রাম, কালো সর্ষে ১ চা-চামচ,
সাদা সর্ষে ১ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা ৩-৪টি, Shali-
mar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো আধ চা-
চামচ, Shalimar's Chef Spices কাশ্মীরী লঙ্কা
গুঁড়ো আধ চা-চামচ, নারকেলের দুধ আধ কাপ,
পাতিলেবুর রস ১ চা-চামচ, Shalimar's সর্ষের
তেল ও টেবিল-চামচ, নুন স্বাদমতো, চিনি আধ চা
চামচ।

কীভাবে বানাবেন

লাউ পাতা ধুয়ে ৩ মিনিট সেদ্ধ করে ঠান্ডা করে
কুচিয়ে নিন। চিংড়ি পরিষ্কার করে ধুয়ে পাতিলেবুর
রস ও নুন মেখে রাখুন। সর্ষে, কাঁচালঙ্কা ও নুন
বেটে নিন। স্টিলের টিফিন বক্সে সর্ষের তেল
মাখিয়ে তাতে চিংড়ি, সর্ষে বাটা, হলুদ, কাশ্মীরী
লঙ্কা, চেরা কাঁচালঙ্কা, লাউ পাতা, নারকেলের দুধ,
নুন ও চিনি দিয়ে ভালো করে মাখান। অতিরিক্ত
জল দেবেন না। উপর থেকে সামান্য সরিষার তেল
দিয়ে ঢাকনা বন্ধ করুন। বড় পাত্রে জল নিয়ে
স্ট্যান্ডের ওপর টিফিন বক্স বসিয়ে ঢেকে কম আঁচে
১৫ মিনিট রান্না করুন। গ্যাস বন্ধ করে কিছুক্ষণ
রেখে গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



Shalimar's®

Follow us on :

শুধু রান্না নয়,
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।

শালিমার খাঁটি সরষের তেল,
যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।



www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

health & happiness

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

আলু, বেগুন, পেঁয়াজকলি দিয়ে ট্যাংরার চচ্চড়ি

কী কী লাগবে

ট্যাংরা মাছ ৫০০ গ্রাম, আলু ২টি (সরু লম্বা কাটা), পেঁয়াজকলি ৬-৮টি (লম্বা কাটা), বেগুন ১টি মাঝারি (লম্বা কাটা), টমেটো ১টি (কুচি), কাঁচালঙ্কা ৫-৬টি (চেরা), পাঁচফোড়ন আধ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices কাশ্মীরী লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, চিনি আধ চা-চামচ, Shalimar's সর্ষের তেল ৪-৫ টেবিল-চামচ, ধনেপাতা ২ টেবিল-চামচ (কুচি), জল প্রয়োজনমতো

কীভাবে বানাবেন

মাছ নুন দিয়ে কচলে ধুয়ে নুন ও হলুদ মেখে কড়া করে সর্ষের তেলে ভেজে তুলে রাখুন (ভাজার তেল ফেলে দিন)। কড়াইয়ে নতুন সরিষার তেল গরম করে কাঁচালঙ্কা ও পাঁচফোড়ন দিন। ফোড়ন উঠলে আলু, পেঁয়াজকলি ও বেগুন দিয়ে ৩-৪ মিনিট নেড়েচেড়ে নিন। টমেটো, নুন, হলুদ, কাশ্মীরী লঙ্কা ও চিনি দিয়ে ঢেকে ২ মিনিট রাখুন। সবজি নরম হলে জল ও ভাজা মাছ দিয়ে ফুটিয়ে ঝোল শুকনো হলে ধনেপাতা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।



Shalimar's®

Follow us on: @ f

শালিমার তেলে রান্না
মন ভরে খাও,



কোলেস্টেরলের চিন্তা?
ওটা বাদ দাও!

www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

Sasta Sundar



arambagh's

Reliance

more

bigbasket

পমফ্রেট ফ্রাই

কী কী লাগবে

পমফ্রেট মাছ ৪টি মাঝারি, পাতিলেবুর রস ২ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, আদা বাটা ১ টেবিল-চামচ, রসুন বাটা ১ টেবিল-চামচ, Shalimar's Chef Spices জিরে গুঁড়ো ১ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices লাল লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো আধ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices কাশ্মীরী লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা-চামচ, চালের গুঁড়ো ১ টেবিল-চামচ, Shalimar's Coconut তেল/ Shalimar's সর্ষের তেল ভাজার জন্য প্রয়োজনমতো, কাঁচা পেঁয়াজ ১টি (পাতলা কাটা), ধনেপাতা ২ টেবিল-চামচ (কুচি), কাঁচালঙ্কা ২-৩টি (কুচি), ভাজা মশলা আধ চা-চামচ
কীভাবে বানাবেন

পমফ্রেট মাছ ধুয়ে পাতিলেবুর রস ও নুন মেখে রাখুন। আদা, রসুন বাটা, জিরে, লাল লঙ্কা, হলুদ, কাশ্মীরী লঙ্কা, সামান্য নুন ও চালের গুঁড়ো মিশিয়ে পেস্ট বানিয়ে মাছের গায়ে লাগিয়ে ৩০ মিনিট ম্যারিনেট করুন। কড়াইয়ে তেল গরম করে মাছ লালচে ও মুচমুচে করে ভেজে নিন। উপর থেকে পাতিলেবুর রস, কাঁচা পেঁয়াজ, ধনেপাতা, কাঁচালঙ্কা ও ভাজা মশলা ছড়িয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন। গরম ভাতের সঙ্গে দারুণ লাগে।



ভালো রান্নার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



Follow us on:
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART

Reliance

more

bigbasket

Also available on



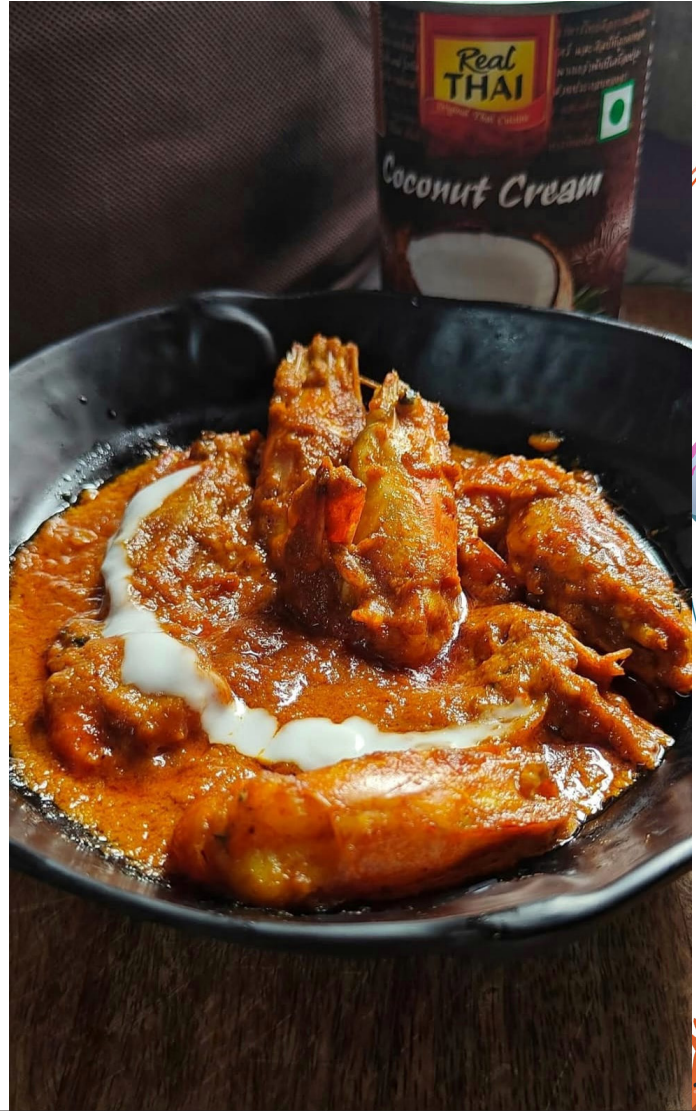
গলদা চিংড়ি মালাইকারি

কী কী লাগবে

গলদা চিংড়ি মাছ ৫০০ গ্রাম, নুন স্বাদ মতো, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Sun-flower তেল/ Shalimar's সর্ষের তেল ৪ টেবিল চামচ, ঘি ১+১ চা চামচ, শুকনো লঙ্কা ১ টা, তেজপাতা ১ টা, গোটা গরমমশলা (লবঙ্গ, দারচিনি, এলাচ), পেঁয়াজ বাটা ২ টেবিল চামচ, Shalimar's Chef Spices কাশ্মীরী লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা চামচ, আদাবাটা ১ চা চামচ, চিনি স্বাদমতো, নারকেলের দুধ ১ কাপ, ফেটানো টকদই ১ টেবিল চামচ, Shalimar's Chef Spices গরম মশলা গুঁড়ো ১ চা চামচ।

কীভাবে বানাবেন

চিংড়ি মাছ নুন হলুদ মেখে ভেজে তুলে নিন। ঐ তেলে একটু ঘি দিয়ে একে একে পেঁয়াজ বাটা, আদা বাটা, নুন, হলুদ গুঁড়ো, চিনি, কাশ্মীরী লঙ্কা গুঁড়ো, টকদই দিয়ে কষুন। ভাজা চিংড়ি দিয়ে আরও কিছুক্ষণ কষে নারকেলের দুধ দিয়ে ফুটতে দিন। ঘি ও গরমমশলা গুঁড়ো ছড়িয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন গরম ভাতের সঙ্গে।



মশলা এমন খাঁটি, রান্না হবে ফাটাফাটি!



Follow us on: www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

Also available on

পমফ্রেট মাছ ভাপা

কী কী লাগবে

পমফ্রেট মাছ ৪টি মাঝারি, পেঁয়াজ বাটা
আধ কাপ, আদা বাটা ১ টেবিল-চামচ,
রসুন বাটা ১ টেবিল-চামচ, টমেটো বাটা
আধ কাপ, নুন স্বাদমতো, Shalimar's
Chef Spices হলুদ গুঁড়ো আধ চা-চামচ,
Shalimar's Chef Spices লঙ্কা গুঁড়ো ১
চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices জিরা
গুঁড়ো ১ চা-চামচ, তন্দুরি মসলা ১ চা-চামচ,
সর্ষের তেল ৩ টেবিল-চামচ, তেজপাতা ২টি,
শুকনো লঙ্কা ২টি, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি (চেরা),
ধনেপাতা ২ টেবিল-চামচ (কুচি), জল
প্রয়োজনমতো

কীভাবে বানাবেন

পমফ্রেট মাছ পেঁয়াজ বাটা, আদা-রসুন বাটা,
টমেটো বাটা, নুন, হলুদ, লঙ্কা গুঁড়ো, জিরা
গুঁড়ো ও তন্দুরি মসলা মেখে ২০-৩০ মিনিট
রেখে দিন। কড়াইয়ে সরিষার তেল গরম
করে তেজপাতা ও শুকনো লঙ্কা ফোড়ন
দিন। মেখে রাখা মাছ দিয়ে অল্প আঁচে ঢেকে
রাগ্না করুন। তারপর পরিমাণমতো জল
দিয়ে ফুটতে দিন। ঝোল ঘন হলে কাঁচালঙ্কা
ও ধনেপাতা দিয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন।



মনীষা ঘোড়াই

Shalimar's®

Follow us on :

শুধু রান্না নয়,
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।



শালিমার খাঁটি সর্ষের তেল,
যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।

www.shalimars.com

Also available on

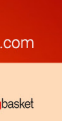
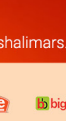
amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar



arambagh's

Reliance

more

bigbasket

চিংড়ি ভুনা

কী কী লাগবে

চিংড়ি মাছ ৫০০ গ্রাম, নুন স্বাদমতো, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো আধ চা-চামচ, Shalimar's সর্ষের তেল ৩ টেবিল-চামচ, পেঁয়াজ বাটা আধ কাপ, আদা রসুন বাটা ১ টেবিল-চামচ, Shalimar's Chef Spices লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা-চামচ, টমেটো বাটা আধ কাপ, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি (চেরা), ধনেপাতা ২ টেবিল-চামচ (কুচি), জল প্রয়োজনমতো
কীভাবে বানাবেন
চিংড়ি মাছ নুন ও হলুদ মাথিয়ে রেখে দিন। কড়াইয়ে তেল গরম করে পেঁয়াজ বাটা, আদা রসুন বাটা, নুন, হলুদ, লঙ্কা গুঁড়ো ও টমেটো বাটা কষুন। এরপর চিংড়ি মাছ, কাঁচালঙ্কা ও ধনেপাতা বাটা দিয়ে কষুন। পরিমাণমতো জল দিয়ে ফুটান। ঝোল মাখোমাখো হলে চেরা কাঁচালঙ্কা ও ধনেপাতা ছড়িয়ে ঢেকে ২-৩ মিনিট রান্না করে নামিয়ে পরিবেশন করুন।



Shalimar's®

Follow us on:

শালিমার তেলে রান্না
মন ভরে খাও,



কোলেস্টেরলের চিন্তা?
ওটা বাদ দাও!

www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar



arambagh's

Reliance

more

bigbasket



রাভা কোটেড ফিশ ফ্রাই

কী কী লাগবে

যেকোনো সামুদ্রিক মাছ ৪-৫টি মাঝারি
মাপের, লেবুর রস ২ টেবিল-চামচ, নুন
স্বাদমতো, Shalimar's Chef Spices
হলুদ গুঁড়ো আধ চা-চামচ, Shalimar's
Chef Spices লঙ্কা গুঁড়ো আধ চা-চামচ,
Shalimar's Chef Spices জিরা গুঁড়ো
আধ চা-চামচ, লাল লঙ্কা বাটা ১ চা-চামচ,
ধনেপাতা ২ টেবিল-চামচ (কুচি), Shali-
mar's সর্ষের তেল/ Shalimar's Sun-
flower তেল ৪-৫ টেবিল-চামচ, সুজি
১/৪ কাপ, টমেটো সস পরিবেশনের জন্য
কীভাবে বানাবেন

মাছের গায়ে লেবুর রস, নুন, হলুদ গুঁড়ো,
লঙ্কা গুঁড়ো, জিরা গুঁড়ো, লাল লঙ্কা বাটা,
ধনেপাতা বাটা ও সর্ষের তেল মেখে
১ ঘন্টা রাখুন। সুজি ও নুন মিশিয়ে
মাছগুলোতে ভালো করে কোটিং তৈরি
করুন। কড়াইতে সরিষার তেল বা সাদা
তেল গরম করে অল্প আঁচে ঢেকে মাছগুলো
মুচমুচে ভেজে তুলে নিন। গরম গরম
টমেটো সসের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



ভালো রান্নার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



Follow us on:
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART

Reliance

more

bigbasket

Also available on



সার্ডিন মাছ কারি

কী কী লাগবে

সার্ডিন মাছ ৪টি, পেঁয়াজ কুচি ১/২ কাপ, টমেটো কুচি ১/২ কাপ, আদা-রসুন বাটা ১ টেবিল-চামচ, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি (চেরা), Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো আধ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices জিরা গুঁড়ো আধ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices ধনে গুঁড়ো আধ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices লঙ্কা গুঁড়ো আধ চা-চামচ, Shalimar's সর্ষের তেল ৩ টেবিল-চামচ, নুন স্বাদমতো, জল প্রয়োজনমতো

কীভাবে বানাবেন

কড়াইয়ে সর্ষের তেল গরম করে নুন হলুদ গুঁড়ো মাখানো মাছ ভেজে তুলে নিন। ঐ তেলে পেঁয়াজ কুচি ও চেরা কাঁচালঙ্কা দিয়ে ভাজুন। আদা রসুন বাটা, টমেটো কুচি, সব গুঁড়ো মশলা ও নুন দিয়ে ভালো করে কষিয়ে মশলা থেকে তেল ছাড়লে ভাজা মাছ ও সামান্য জল দিয়ে ঢেকে রান্না করুন। নামিয়ে গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



মশলা এমন খাঁটি, রান্না হবে ফাটাফাটি!



Also available on

Follow us on: www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

চিংড়ি রেজালা

কী কী লাগবে



চিংড়ি মাছ ৫০০ গ্রাম, নুন স্বাদমতো, আদা ১ টেবিল-চামচ, রসুন ১ টেবিল-চামচ, পেঁয়াজ ১/২ কাপ, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি, কাজুবাদাম ১০-১২টি, চারমগজ ২ টেবিল চামচ, Shalimar's Sunflower তেল ৩ টেবিল-চামচ, ঘি ১ টেবিল-চামচ, শুকনো লঙ্কা ২টি, তেজপাতা ২টি, লবঙ্গ ৩-৪টি, জয়িত্রী ১-২টি, দারুচিনি ১ ইঞ্চি, গোটা গোলমরিচ ৬-৭টি, জল প্রয়োজনমতো, চিনি ১ চা-চামচ, গরম দুধ ১/২ কাপ, কেশর সামান্য, ধনেপাতা ২ টেবিল-চামচ

কীভাবে বানাবেন

চিংড়ি মাছ নুন মেখে কিছুক্ষণ রেখে দিন। মিস্রিতে আদা, রসুন, পেঁয়াজ, লঙ্কা, কাজুবাদাম, চারমগজ মিহি পেস্ট বানান। কড়াইয়ে তেল গরম করে নুন মাখানো চিংড়ি ভেজে তুলে রাখুন। ওই তেলেই ঘি দিয়ে শুকনো লঙ্কা, তেজপাতা, লবঙ্গ, জয়িত্রী, দারুচিনি ও গোলমরিচ ফোড়ন দিন। ফোড়ন থেকে সুগন্ধ আসলে মশলার পেস্ট দিয়ে কষান, অল্প জল দিয়ে কষিয়ে নুন ও চিনি যোগ করুন। ভাজা চিংড়ি দিয়ে আরও কিছুক্ষণ কষান, তারপর কেশর ভেজানো দুধ দিয়ে কিছুক্ষণ রান্না করুন। ঘি ছড়িয়ে গরম ভাত, পোলাও বা ফ্রায়েড রাইসের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



Shalimar's®

Follow us on:  

শুধু রান্না নয়,
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।

শালিমার খাঁটি সরষের তেল,
যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।



www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

Sasta Sundar

health & happiness

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

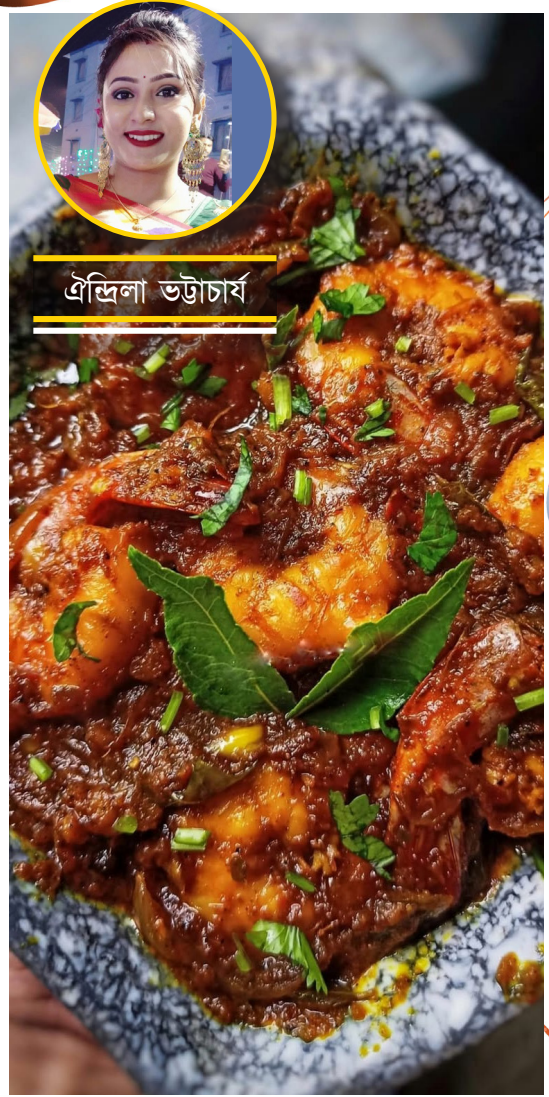
চিংড়ি মাছ রোস্ট

কী কী লাগবে

চিংড়ি মাছ ৫০০ গ্রাম, Shalimar's Chef Spices লক্ষা গুঁড়ো ১ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো আধ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices গোলমরিচ গুঁড়ো আধ চা-চামচ, আদা রসুন বাটা ১ টেবিল-চামচ, নুন স্বাদমতো, Shalimar's Sunflower তেল ২-৩ টেবিল-চামচ, লেবুর রস ১ টেবিল-চামচ, কারিপাতা ৮-১০টি, কাঁচালক্ষা ২-৩টি, পেঁয়াজ কুচি ১/২ কাপ, Shalimar's Chef Spices ধনে গুঁড়ো আধ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices কাশ্মীরী লক্ষা গুঁড়ো আধ চা-চামচ, নারকেলের দুধ আধ কাপ, ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল-চামচ

কীভাবে বানাবেন

চিংড়ি মাছ লক্ষা গুঁড়ো, হলুদ, গোলমরিচ, আদা রসুন বাটা, নুন, তেল ও লেবুর রস মেখে ৩০ মিনিট ম্যারিনেট করুন। কড়াইয়ে তেল গরম করে হালকা ভেজে তুলে রাখুন। একই তেলে কারিপাতা ফোড়ন, আদা রসুন ও কাঁচালক্ষা দিন, হালকা ভাজা হলে পেঁয়াজ কুচি দিন। পেঁয়াজ ভাজা হলে কাশ্মীরী লক্ষা, হলুদ, ধনে ও গোলমরিচ গুঁড়ো দিন। হালকা কষিয়ে ভেজে রাখা চিংড়ি, নারকেলের দুধ ও নুন যোগ করুন। ঢাকা দিয়ে ভালো করে কষিয়ে লেবুর রস, কারিপাতা ও ধনেপাতা ছড়িয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন। পরোটার সঙ্গে দারুণ লাগে।



ঐন্দ্রিলা ভট্টাচার্য

Shalimar's®

Follow us on :

শালিমার তেলে রান্না
মন ভরে খাও,



কোলেস্টেরলের চিন্তা?
ওটা বাদ দাও!

www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar



arambagh's

Reliance

more

bigbasket



আড় মাছের রসা

কী কী লাগবে

আড় মাছ ৫০০ গ্রাম, নুন স্বাদমতো, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো আধ চা-চামচ, Shalimar's সরষের তেল ৩-৪ টেবিল-চামচ, গোটা জিরা আধ চা-চামচ, পেঁয়াজ ১/২ কাপ (কুচি), আদা রসুন বাটা ১ টেবিল-চামচ, টমেটো কুচি আধ কাপ, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি, Shalimar's Chef Spices লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices গরম মশলা গুঁড়ো আধ চা-চামচ, টকদই ২ টেবিল-চামচ, চিনি আধ চা-চামচ, ধনেপাতা ২ টেবিল-চামচ (কুচি), জল প্রয়োজনমতো

কীভাবে বানাবেন

আড় মাছ নুন ও হলুদ মেখে হালকা ভেজে রাখুন। পেঁয়াজ, আদা রসুন, টমেটো, কাঁচালঙ্কা ও গোটা জিরা তেলে ভেজে মিহি পেস্ট বানান। পেস্টে হলুদ, লঙ্কা, গরম মশলা, টকদই, তেল, নুন ও চিনি মিশিয়ে মসলা তৈরি করুন। ভেজে রাখা মাছ মশলায় ভালো করে মাখিয়ে কড়াইয়ে ঢেলে, ধোয়া জল দিয়ে ঢেকে কষান। ঝোল ফুটে উঠলে ধনেপাতা ছড়িয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন।



ভালো রান্নার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



Follow us on : www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

Also available on

দোসা বান ও নারকেল চাটনি

কী কী লাগবে

ভিজিয়ে রাখা মুগডাল ১/২ কাপ, সুজি ১/২ কাপ, টকদই ১/৪ কাপ, জল ১/২ কাপ, আদা ১ ইঞ্চি, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি, পেঁয়াজ কুচি ১/৪ কাপ, ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল-চামচ, গাজর কুচি ১/৪ কাপ, মটরশুঁটি ২ টেবিল-চামচ, নুন স্বাদমতো, বেকিং সোডা এক চিমটি, Shalimar's Sunflower তেল ২-৩ টেবিল-চামচ, সর্ষে ১ চা-চামচ, কারিপাতা ৫-৬টি, শুকনো লঙ্কা ১-২টি

কীভাবে বানাবেন

মুগডাল, সুজি, টকদই, জল, আদা ও কাঁচালঙ্কা ব্লেন্ড করে মিহি পেস্ট বানান। এতে পেঁয়াজ, ধনেপাতা, গাজর, মটরশুঁটি ও নুন মেশিয়ে ১৫ মিনিট ঢেকে রাখুন। এরপর বেকিং সোডা মিশিয়ে আবার মিক্স করুন। ছোট প্যান বা দোসার প্যানে অল্প তেল গরম করে সর্ষে ও কারিপাতা ফোড়ন দিন। প্যানে ব্যাটার ঢেলে কম আঁচে দুপিঠ গোল্ডেন ব্রাউন ও ক্রিস্পি হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। নারকেলের চাটনির সঙ্গে পরিবেশন করুন।



মশলা এমন খাঁটি, রান্না হবে ফাটাফাটি!

Shalimar's®



Also available on

Follow us on: www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

মুসুর ডালের মশলা দোসা

কী কী লাগবে

মুসুর ডাল ১ কাপ, আদা ১ ইঞ্চি, গোটা জিরা আধ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা ২টি, জল পরিমাণমতো, নুন স্বাদমতো, Shalimar's Coconut তেল/ Shalimar's Soyabean তেল ২-৩ টেবিল-চামচ
আলু মশালার জন্য: সন্ধ আলু ৩টি, Shalimar's Coconut তেল ২-৩ টেবিল-চামচ, সর্ষে ১ চা-চামচ, হিং এক চিমটি, আদা বাটা আধ চা-চামচ, শুকনো লঙ্কা ১-২টি, চেরা কাঁচালঙ্কা ২টি, ছোলার ডাল আধ চা-চামচ, কারিপাতা ৫-৬টি, চিনেবাদাম ১ টেবিল-চামচ, পেঁয়াজ ১/আধ কাপ (কুচি), Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো আধ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices লঙ্কা গুঁড়ো আধ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, ধনেপাতা কুচি

কীভাবে বানাবেন

মুসুর ডাল ভিজিয়ে জল বারিয়ে আদা, জিরা, কাঁচালঙ্কা ও অল্প জল দিয়ে ব্লেন্ড করে নুন মিশিয়ে পাতলা ব্যাটার বানান। ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে ব্যাটার ঢেলে পাতলা করে ছড়িয়ে দু'পিঠ সোনালি হওয়া পর্যন্ত ভেজে দোসা তৈরি করুন। আলু মশালার জন্য তেলে সর্ষে, হিং, শুকনো লঙ্কা, কাঁচালঙ্কা ও ছোলার ডাল ফোড়ন দিন। কারিপাতা, চিনেবাদাম ও পেঁয়াজ ভেজে হলুদ ও লঙ্কা গুঁড়ো দিন। সন্ধ আলু, নুন ও সামান্য জল দিয়ে মাখোমাখো করে শেষে ধনেপাতা ছড়িয়ে নামান। দোসার সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।



Shalimar's®

Follow us on :

শুধু রান্না নয়,
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।



শালিমার খাঁটি সরষের তেল,
যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।

www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

www.shalimars.com

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

লোটে মাছের ফ্রাই

কী কী লাগবে

লোটে মাছ ৪-৫টি মাথাবিহীন, লেবুর রস ২ টেবিল-চামচ, আদা রসুন বাটা ১ টেবিল-চামচ, Shalimar's Chef Spices লঙ্কার গুঁড়ো ১ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো আধ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices ধনে গুঁড়ো আধ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices জিরে গুঁড়ো আধ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, চালের গুঁড়া আধ কাপ, সুজি আধ কাপ, Shalimar's Chef Spices কাশ্মীরী লঙ্কার গুঁড়ো আধ চা-চামচ, Shalimar's Sunflower তেল ভাজার জন্য প্রয়োজনমতো, কাসুন্দি ও লেবুর রস পরিবেশনের জন্য

কীভাবে বানাবেন

লোটে মাছ লেবুর রস, আদা রসুন বাটা, লঙ্কা, হলুদ, ধনে ও জিরে গুঁড়ো এবং নুন মেখে রাখুন। আলাদা থালায় চালের গুঁড়া, সুজি ও কাশ্মীরী লঙ্কা মিশিয়ে মাছগুলোতে কোটিং তৈরি করুন। মাঝারি আঁচে ডুবো তেলে মাছগুলো ফ্রিস্পি ও লালচে হওয়া পর্যন্ত ভেজে তুলে নিন। পরিবেশনের আগে উপরে লেবুর রস ছড়িয়ে কাসুন্দি সহ ইচ্ছে মতো সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



Shalimar's®

Follow us on :

শালিমার তেলে রান্না
মন ভরে খাও,



কোলেস্টেরলের চিন্তা?
ওটা বাদ দাও!

www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

Sasta Sundar



arambagh's

Reliance

more

bigbasket



বিবিধের মাঝে দেখো, মিলন মহান..



সুস্মিতা মিত্র

ভারতবর্ষ, ১৪০ কোটির
পরিবার। ভিন্ন ভাষা,
ভিন্ন ধর্ম, ভিন্ন আচার,
ভিন্ন খাদ্যাভ্যাস, তবুও সবমিলিয়ে
একটিই দেশ। এত বৈচিত্র্য পৃথিবীর
আর কোথাও দেখতে পাবেন না।
সাধারণ মানুষের কাছে যে দেশ
'মায়ের সমান' আর যাদের সংস্কার
বলে 'সমগ্র বিশ্ব একটি পরিবার' সেই
দেশে সবার মধ্যে এমন সুন্দর,
সাবলীল সম্পর্ক থাকবে এটাই তো
স্বাভাবিক। দেশের বিভিন্ন প্রান্তে গেলে
চোখে পড়বে তাদের বিচিত্র
খাদ্যাভ্যাস। এবং সবথেকে মজার
বিষয় একে অপরের সঙ্গে কোনো
মিল খুঁজে পাবেন না। রাজ্য, জেলা
থেকে প্রতিটি বাড়ির রান্নার পদ্ধতি
একটু হলেও আলাদা। তবুও যেন
সবকিছু মিলেমিশে একাকার।
ভারতের বিভিন্ন প্রান্তের, বিভিন্ন
জন-জাতির মানুষের খাদ্যাভ্যাস এবং
তার পাক প্রণালী নিয়ে আমাদের
এবারের বিশেষ নিবেদন।

পৌরাণিক নদী সরস্বতীর নামকরণ

ভালো রান্নার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



Also available on

Follow us on : www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket



করা হয়েছে দেবী সরস্বতীর নামে, যা উত্তর ভারতে বর্তমান পাঞ্জাব এবং রাজস্থান অঞ্চলে প্রবাহিত হয়েছে, হিমালয় থেকে গুজরাটের দ্বারকার কাছে আরব সাগর পর্যন্ত। এটি বিশ্বাস করা হয় যে বেদগুলি বেশিরভাগই তার তীরে রচিত হয়েছিল। মানুষের বিশ্বাস, প্রয়াগ, এলাহাবাদে, ভূগর্ভে প্রবাহিত সরস্বতী নদী গঙ্গা ও যমুনার সাথে মিলিত হয়ে ত্রিবেণী সঙ্গম গঠন করে। খ্রিস্টীয় দ্বাদশ শতাব্দীতে কলহণের কাশ্মীরের ইতিহাস বিষয়ে রচিত রাজতরঙ্গিনী পুস্তকে বিদ্য পর্বতের উত্তরভাগে অবস্থিত পঞ্চগৌড় ব্রাহ্মণ সম্প্রদায়ের একটি সারস্বত ব্রাহ্মণ বলে উল্লেখ করা রয়েছে। তারা ভারতীয় উপমহাদেশের উত্তর ভাগের বিস্তীর্ণ অঞ্চল জুড়ে বসতি স্থাপন করেছিলেন। এদেরই মধ্যে একটি অংশ সিন্ধু প্রদেশের দক্ষিণ উপকূলভাগ ও গুজরাটের উপকূল অঞ্চলে বসবাস করতেন। যারা ১৯৪৭ খ্রিষ্টাব্দের দেশভাগের পরে মহারাষ্ট্রে চলে আসেন। আরেকটি অংশ অবিভক্ত পাঞ্জাব এবং কাশ্মীর উপত্যকার বিস্তীর্ণ অঞ্চলে বাস করতেন, যারা দেশভাগের পরে পাকিস্তান ছেড়ে ভারতে চলে আসেন। আরেকটি অংশ, যারা গৌড় সারস্বত ব্রাহ্মণ নামে পরিচিত তাদের বাস বর্তমান ভারতের কোঙ্কণ উপকূল বরাবর। গোয়াতে বসবাসকারী সারস্বত ব্রাহ্মণরা আমিষাশী এবং

মশলা এমন খাঁটি, রান্না হবে ফাটাফাটি!

Also available on



তারা প্রায় সমস্ত ধরনের মাছ ছাড়াও মুরগি ও পাঠার মাংস খেয়ে থাকেন। কর্ণাটক রাজ্যের উপকূল বরাবর বসবাসরত সারস্বত ব্রাহ্মণদের মধ্যে গৌড় সারস্বত ব্রাহ্মণরা হলেন মধ্ব বৈষ্ণব অর্থাৎ মধ্বাচার্যের অনুগামী। অপরদিকে অন্যান্য সারস্বতরা স্মার্ত এবং শঙ্করাচার্যের অনুগামী হওয়ায় অধিকাংশই নিরামিষাশী। আবার কোঙ্কণ উপকূলের সারস্বত ব্রাহ্মণদেরকে বেশিরভাগই আমিষাশী না বলে মৎস্যভোজী বলা যেতে পারে। শুধু তাই নয়, উত্তর ভারতের বিভিন্ন অঞ্চলে ছড়িয়ে থাকা সারস্বত ব্রাহ্মণদের মধ্যেও মাছ খাওয়ার প্রবণতা অধিক পরিমাণে দেখা যায়।

এরপর আসা যাক কোঙ্কণি রন্ধনশৈলীর বিষয়ে। এই রন্ধনধারা মূলতঃ ভারতের পশ্চিম উপকূলে অবস্থিত কোঙ্কণ অঞ্চলের সারস্বত ব্রাহ্মণদের পাকপ্রণালী। এই রন্ধনশৈলী মূলত উত্তর কন্নড়, উড়পি জেলা, দক্ষিণ কন্নড়, দমন এবং গোয়া, ভারতসহ কোঙ্কণ অঞ্চল থেকে এসেছে। লোককাহিনী অনুসারে, মাছ, মাংসকে সামুদ্রিক সবজি হিসাবে গণ্য করা হয়। তারা সাধারণভাবে কোনো স্থলজ প্রাণী খাওয়া থেকে বিরত থাকে। এদের রান্না সাধারণত দক্ষিণ ভারতীয় রান্না দ্বারা প্রভাবিত। নারকেল, নারকেল তেল, তেঁতুল, কোকুম এবং কারি পাতার ব্যবহার সর্বাধিক।

Shalimar's®

Follow us on :

শুধু রান্না নয়,
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।

শালিমার খাঁটি সরষের তেল,
যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।



www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

health & happiness

arambahi's

Reliance

more

bigbasket



অন্ততপক্ষে ছয়টি সবজির একটি স্টু এখানে জনপ্রিয়, যাকে বলা হয় খাটখাতেম। অন্যান্য জনপ্রিয় খাবারের মধ্যে রয়েছে ভাজি বা শাক (বিভিন্ন সবজির তরকারি এবং ফল দিয়ে তৈরি), ওয়াল ভাজি (ড্রামস্টিক দিয়ে তৈরি একটি তরকারি/খালা) উসলি/ উসাল (একটি পাতলা জলযুক্ত গ্রেভির মশলাদার ডাল), মিসাল (যা উপরে তেলেভাজা স্ন্যাকস দেয়া থাকে), টন্ডক (কাজু ও মটরশুটি দিয়ে), রস (নারকেল-ভিত্তিক খাবার), উন্দি (চালের আটা, গুড় এবং নারকেল দিয়ে তৈরি একটি খাবার), ঘাওয়ান (দোসার একটি বিশেষ রূপ, যা নীর দোসা মতো, যা তুলুজাতির খাবার) হুমঙ্গ (বিভিন্ন ধরনের তরকারি), করম (সবজির সালাদ), লঞ্চে (ভারতীয় আচার) এবং পাপড় /হপ্পল (ফ্ল্যাটব্রেড), মুন্ডাছো গাঠি (সবুজ ছোলার তরকারি), বোটায়াছে পটল ভাজি (আলুর তরকারি), তুর ডাল রস (অড়হর ডালের তরকারি) ইত্যাদি। শেভাইন ফান বা ফোও হল যা অন্য খাবারের মাঝে মাঝে পরিবেশন করা হয়। রোটি এবং ভাকরি হল সাধারণ রুটি, যা টন্ডক বা পাকা বাটা ভাজি (আলু ভাজা) এর সাথে খাওয়া হয়। বেশিরভাগ কোঙ্কণি সারস্বত ব্রাহ্মণ খাদ্যতালিকায় মাছ অন্তর্ভুক্ত করাকে আমিষ হিসাবে দেখে না। কিংবদন্তি আছে যে, সরস্বতী নদী শুকিয়ে গেলে, সারস্বতরা যারা

Shalimar's®

Follow us on :

শালিমার তেলে রান্না
মন ভরে খাও,



কোলেস্টেরলের চিন্তা?
ওটা বাদ দাও!



www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambahi's

Reliance

more

bigbasket

রোজকার
অনন্যা

www.rojkarananya.com |



কৃষিকাজ করতে পারেনি তাদের সামুদ্রিক খাবার অর্থাৎ মাছ খাওয়ার অনুমতি দেওয়া হয়েছিল। মাছকে সামুদ্রিক সবজি বা জলকেন (জল কি-জল কায়ে) বলা হতো। বিনুককে সমুদ্র ফলম বা 'সমুদ্র ফল' বলা হতো। কোঙ্কণি সারস্বত ব্রাহ্মণদের মধ্যে সবচেয়ে সুস্বাদু এবং পছন্দের কাড়ি হল কোকুমাচি কাড়ি বা কনকাম কাড়ি। কোকুম হল ভারতের পশ্চিম কোঙ্কণ উপকূলে পাওয়া এবং জন্মানো একটি ফল এবং যা সাধারণত সমস্ত সারস্বত রান্নায় ব্যবহৃত হয়।

সমুদ্র উপকূলবর্তী অঞ্চল বলতে যেসব জায়গা গুলোর নাম মাথায় আসে, মহারাষ্ট্র ও গোয়া তার মধ্যে অন্যতম। অসাধারণ প্রাকৃতিক সৌন্দর্য থেকে খাদ্যশৈলীর অনন্য ধারা, সবচেয়েই এর তুলনা নেই। এই অঞ্চলের দক্ষিণের রন্ধনশৈলী হল মালভানি রন্ধনশৈলী। এই ধরনের রান্নার বিশেষত্ব হলো, এতে নারকেলের ব্যবহার। শুকনো নারকেল, গুঁড়ো করা নারকেল, ভাজা, কাঁচা নারকেল কুচি, নারকেল বাটা এবং নারকেলের দুধ এইরকম কোনো না কোনো ভাবে নারকেলের ব্যবহার বেশিরভাগ রান্নাতেই হয়ে থাকে। মশলার মধ্যে থাকে শুকনো লাল লঙ্কা, ধনে, গোলমরিচ, জিরা, এলাচ, আদা ও রসুন। এদের মধ্যে জনপ্রিয় একটি পদ হলো সোলকধি। এটি একটি

ভালো রান্নার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



Follow us on : www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

গোলাপী রঙের পানীয় যা কোকাম ফল (গারসিনিয়া ইন্ডিকা) এবং নারকেলের দুধ থেকে তৈরি করা হয়। এটি সাধারণত কোষড়ি ভাদে, মাছ ও মাটন মালভানির সাথে পরিবেশন করা হয়। এছাড়াও থাকে কোষড়ি ভাদে, মুরগি মালভানি, ভেদে (পুরির মতো, যা জোয়ারের তুলতুলে, ভাজা রুটি বা চাল ও মসুর ডাল), পেঁয়াজ, লেবু।

সবুজে ঘেরা ছবির মতো সুন্দর উত্তর-পূর্ব ভারতের সীমান্তবর্তী এক রাজ্য মনিপুর। এখানকার লোকজনদের রোজকার খাবারে থাকে ডাল, ভাত, শাকসবজি, মাছ। প্রতিদিনের পাতে থাকে এনসাং নামক একটি শাক ও সজীর ঝোল, অথবা নামক শুকনো বা ভাজা মাছের স্বাদযুক্ত একটি পদ, একটি ভাজা সবজির পদ, যাকে কাংঘউ বলা হয় এবং একটি মশলাদার পদ যা হতে পারে মোরোক মেটপা (মরিচের চাটনি) বা ইরোসা (মরিচ এবং গাঁজানো মাছের সাথে সন্ধ এবং মাখানো সবজি), অথবা সিংজু (একপ্রকার সালাদ) -র মধ্যে যে কোনও একটি। মণিপুরি খাবারের স্বাদ অন্যান্য ভারতীয় রন্ধনপ্রণালী থেকে অনেক আলাদা কারণ তারা তাদের রান্নায় বিভিন্ন সুগন্ধি ভেষজ এবং শিকড়ের ব্যবহার করে। এমনই বিশেষ কিছু মসলা হল, নুংশি হিদাক (পুদিনা), মারোই নাপাকপি (হুকার পেঁয়াজজাতীয় গাছ), ইয়েনাম (মারোই নাকুল্লি), মায়াং-টন (লেবু তুলসী), খাংঘুমান /

কাংহু-মান (সিচুয়ান গোলমরিচ), ইয়াইপান চেঙ্গুম (মাশরুম), উশোই (বাঁশের অঙ্কুর) ইত্যাদি। মনিপুরী রান্নার কথা বললে প্রথমেই নাম আসবে এরোসা র। এটি একধরনের চাটনি যা শাকসবজি সন্ধ করে বা ভাপিয়ে তার মধ্যে প্রচুর লাল লঙ্কা বা উমরোক (রাজা মরিচ), নাগারি (গাঁজানো মাছ) ও সন্ধ বা ভাজা মাছ মিশিয়ে প্রস্তুত করা হয়। এছাড়াও মনিপুরের আরেক উল্লেখ্য পদ হল সিংজু। এটি একটি সুস্বাদু সালাদ যা মরশুমি কাঁচা সবজি দিয়ে তৈরি করা হয়। চামথং বা কাংশোই, মণিপুর রাজ্যের আরেকটি আকর্ষণীয় খাবার। এটি হল মোটা কাটা পেঁয়াজ বা পেঁয়াজের গাছের সাথে যেকোনো মরশুমি সবজির ঝোল। এর মধ্যে মারোই (ইয়েননাম নাকুল্লি এবং নাপাকপি উভয়ই) আদা, নাগারি এবং নুন ও নাগারির সাথে শুকনো মাছ বা ভাজা মাছের টুকরো এবং জল মেশানো হয়। এটি ভাতের সাথে খাওয়া হয়। মোরোক মেটপা হল একরকম মনিপুরি ঘন চাটনি যা তৈরি করা হয় সবুজ বা শুকনো লাল লঙ্কা, পেঁয়াজ, ধনে পাতা এবং অন্যান্য স্থানীয় ভেষজ একসাথে মিশিয়ে।

প্রাচীন কালের পূণ্যভূমি “কাশ্যপমর”, যার নামকরণ ভারতীয় ঋষি কাশ্যপের থেকে, পরবর্তীকালের কাশ্মীর। মহাভারতেও এই জায়গার উল্লেখ আছে। এখানকার মূল অধিবাসী হলেন কাশ্মীরি পন্ডিতরা, যাদের মনে করা হয় ঋষি কাশ্যপের

মশলা এমন খাঁটি, রান্না হবে ফাটাফাটি!



Also available on

Follow us on:
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar health & happiness app

arambakh's FOOD MART

Reliance



more

bigbasket



উত্তরসূরী। পৃথিবীতে কোথাও যদি স্বর্গ থাকে তা কাশ্মীরে।” একথা সবাই শুনেছেন। শুধুমাত্র প্রাকৃতিক সৌন্দর্য নয়, এখানকার খাবারদাবার ও স্বর্গীয় স্বাদের। রান্নাকে একপ্রকার শিল্পের পর্যায়ে নিয়ে গেছেন তাঁরা। কাশ্মীরে দুধরনের রান্না জনপ্রিয়। এক, কাশ্মীরি পন্ডিতদের রান্না, অপরটি হল কাশ্মীরি মুসলিম সম্প্রদায়ের মানুষের রান্না। এদের রন্ধন প্রণালীকে বলা হয় ওয়াজওয়ান। বড় তামা বা পেতলের থালাতে ভাত রেখে তার ওপর রাখা হয় অন্যান্য খাবার। যেমন মিথ-ই-মাজ, তাবাকমাজ, কাবাব, কোকুর, এবং ড্যানি-ফোল। অন্যান্য খাবারের মধ্যে রয়েছে রিস্তা, জামান, ওম-দোদ ইয়াখিনি, আব গোশ, লাহবি কাবাব, রোগান-জোশ, মাশরুম এবং গোশতাবা। স্থানীয়রা পদ্বের ডাঁটাকে বলে থাকেন ‘নদরু’। এই পদ্বফুলের কাণ্ডকে সারা ভারতে ‘কমল ককড়ি’ বলেও অনেক জায়গায় উল্লেখ করা হয়। ডাল লেক, মনসা লেক এর মতো জায়গায় এক প্রান্তে এই পদ্বফুল ফোটে। আর সেই পদ্বফুলের ডাঁটা দিয়ে তৈরি হয় নদরু ইয়াখিনি। ময়দা, চিনি, ঘি, মেওয়া দিয়ে তৈরি করা হয় একপ্রকার রুটি, যাকে বলা হয় ‘রথ’। বেকিং সোডা, দুধ, নুন আর মাখনের সঙ্গে চা পাতা ফুটিয়ে তৈরি হয় “দুপুর চাই বা শির চাই”। রং গোলাপী বলে একে গোলাপী চা ও বলা হয়। চাল, মাংসের পোরিজ

Shalimar's®

Follow us on :  

শুধু রান্না নয়,
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।

শালিমার খাঁটি সরষের তেল,
যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।



www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

health & happiness

arambahi's

Reliance

more

bigbasket

অনন্যা

www.rojkarananya.com | 

অনেক অরুণ্য, পাহাড়, বরফ হলো এবার একটু
বালিয়াড়ি তে যাওয়া যাক! উত্তর পশ্চিম ভারতের
রাজস্থান যেমন পরিচিত তার রুক্ষ আবহাওয়ার
কারণে, তেমনি বিখ্যাত এখানকার খাবারের
বিশেষত্বের জন্য ও। রুক্ষ আবহাওয়ায়, জল এবং
তাজা শাকসবজির অভাবের ছাপ পড়েছে
এখানকার রান্নাতেও। মাড়ওয়ারিরা সাধারণত
নিরামিষভোজি। রয়েছেন আমিষভোজি
রাজপুতরা'ও। তাদের প্রধান খাবার গুলির মধ্যে
রয়েছে খেলার মাংস, লাল মাস, সফেদ মাস ও
জঙ্গলী মাস এর মতো পদ। একাদশ শতকে
জঙ্গলে শিকার করতে গিয়ে রাজপুতরা জঙ্গলী
মাস রান্না করা শুরু করেন। শিকারে যেতে বেশি
মালপত্র বওয়া সম্ভব নয়, তাই নামমাত্র
উপকরণেই তৈরি হত এই পদ। লাল মাস রান্নার
সিক্রেট হল মাথানিয়া মির্চ। আর থাকে কাচেরি
পাউডার। এই বিশেষ মশলাটি মাংসকে নরম
তুলতুলে করে তোলে। আবার রান্নায় একটা টক



টক স্বাদও আনে। বেশিরভাগ আমিষ পদগুলিতে দই থাকবেই। চেনা মাছ মাংসে দই এর ব্যবহার ভিন্ন স্বাদ আনবে এ বলাই বাহুল্য। নিরামিষ রান্নার মধ্যে রয়েছে কের সাংরি, গাটে কি সবজি, পাঁপড়ের তরকারি, আলু পনির, সুখি আলু কি সবজি, পেঁয়াজ কি সবজি, করি, দহি ভিন্ডি, ডাল বাটি চুরমা ইত্যাদি। গুড়, দেশি ঘি, শুকনো নারকেল আর দালিয়া দিয়ে তৈরি হয় মিষ্টি একরকম হালুয়া, যাকে বলে লাপসি। এদের প্রাতরাশ এবং বিকেলের জলখাবার ও বেশ রাজকীয়। থাকে মুগডালের কচুরি, মিচি বড়া, পানিয়া, ঘেরিয়া, মালপুয়া, লসিয়, বিকানেরি ভুজিয়া, লহসুন কি চাটনি ইত্যাদি ইত্যাদি।

“ সুরাত নু জামান আনে কাশি নু মারান “ গুজরাটি ভাষায় একটি জনপ্রিয় উক্তি, যার অর্থ সুরাতে খাওয়া এবং বারাগসীতে মারা যাওয়া হল স্বর্গের পথ। উত্তর গুজরাট, কচ্ছ, কাথিয়াওয়াড় এবং সুরাট এই চারটি অঞ্চল এদের নিজস্ব রন্ধনশৈলীর জন্য বিখ্যাত। সমুদ্র উপকূলবর্তী অঞ্চল হওয়ায় সামুদ্রিক মাছ খাওয়ার সুবিধা থাকা সত্ত্বেও এখানকার অধিবাসীরা নিরামিষাশী। এদের খাবার, জীবনযাপন পদ্ধতি অত্যন্ত সহজ এবং সাধারণ। পাক প্রণালীও সরলতম এবং সুস্বাদু। গুজরাটের রান্নাবান্নার কথা উঠলে সবার প্রথমে থেপলার নাম মাথায় আসবে। থেপলা হল একটি জনপ্রিয় গুজরাটি রুটি যা গমের আটা, কুচোনো মেথি

পাতা, জোয়ান এবং নানারকম মশলার মিশ্রণ থেকে তৈরি করা হয়। পরিবেশন করা হয় দই এবং আচারের সঙ্গে। এছাড়াও রয়েছে হাভভো (চাল, ডাল, সবজি দিয়ে বানানো স্টিমড কেক), খাভভি(দই, বেসন, নারকেল কোরা আর কারিপাতা দিয়ে বানানো রোল করা কেক), ধোকলা (দই আর বেসন দিয়ে বানানো স্টিমড কেক), ডাল ধোকলি(আটা আর বেসন দিয়ে বানানো বরফি সহ ডাল), উন্ধিয়ু (মৌসুমী সবজির তরকারি), ফাফড়া (বেসনের তৈরী তেলেভাজা), করি (দই আর বেসনের থ্রেভি ডিশ), খিচু (চালের গুঁড়ো, তিল তেল আর জিরা দিয়ে বানানো নোনতা হালুয়া), পাত্রা (কচুপাতায় বেসনের প্রলেপ লাগিয়ে গোল পাকিয়ে স্টিম করা হয়) ইত্যাদি।

কাবাব, বিরিয়ানি খেতে ভালোবাসেন না, এমন মানুষ হাতে গোনা গুটি কয়েক! উৎসবে, আয়োজনে এসব জিনিস আজ বাঙালির পাত আলো করে থাকে, তবে তারা কোন ঘরাণার জানেন? চলুন জেনে নিই। ১৭২২ খ্রিস্টাব্দে নবাব সাদাত আলী খান বুরহান-উল-মুলক দ্বারা প্রতিষ্ঠিত একটি রাজকীয় রাজ্য ছিল আওধ প্রদেশ।

আওধ বা অওধ, যা বর্তমান লখনউ, সেই ঘরানার রান্নাকেই বলা হয় আওয়াধি রন্ধনশৈলী। শিল্প, সংস্কৃতি এবং শিক্ষার পাশাপাশি রন্ধনশিল্পেও এই প্রদেশ এগিয়ে ছিল বরাবরই। আসাফ-উদ-দৌলা এবং

ভালো রান্নার গোপন রহস্য

Shalimar's Chef Spices..

Also available on

Follow us on: www.shalimars.com



ওয়াজিদ আলি শাহের মতো নবাবদের সময়ে সাধারণ খাবারই অন্যমাত্রায় চলে যায়। তৈরী হয় একেরপর এক রাজকীয় খাবারদাবার। কাকোরি কাবাব, গালাওয়াতি কাবাব, শাম্মি কাবাব, জাফরানি কাবাব, শিক কাবাবের মতো অনন্য সাধারণ পদের সৃষ্টি এই সময়েই। নবাব আসাফ-উদ-দৌলার শাসন আমলে মাংস, চাল, জাফরান, দারুচিনি, এলাচ, শুকনো ফল এবং সুগন্ধি ভেষজের সংমিশ্রণে তৈরি হয় দম পুখত বিরিয়ানি। 'বিরিয়ানি' নামটি এসেছে ফার্সি শব্দ 'বিরিয়ান' থেকে, যার অর্থ "রান্না করার আগে ভাজা"। আর দম পুখত অর্থাৎ অল্প আঁচে রান্না। এরপর একে একে আসে আওয়াধি চিকেন দম বিরিয়ানি, চিকেন কোরমা, দম পুখত গালোটী কাবাব, মাটন কোরমা ইত্যাদি। এভাবেই তৈরি হয় আরেকটি অসাধারণ পদ, হায়দ্রাবাদী বিরিয়ানি। সম্রাট ঔরঙ্গজেব নিজা-উল-মুলক কে হায়দ্রাবাদের নতুন শাসক নিযুক্ত করার পর বিখ্যাত হায়দ্রাবাদী বিরিয়ানি তৈরি হয়। কথিত আছে, তাঁর শেফরা প্রায় ৫০ টি ভিন্ন সংস্করণ তৈরি করেছিল। যেমন মাছ, চিংড়ি, কোয়েল, হরিণ, খরগোশ ইত্যাদি। তবে শুধুমাত্র আমিষেই থেমে নেই। তালিকায় রয়েছে নানাবিধ মিষ্টান্ন ও। পাপড়ি, জাউজি, হাবশি, দুধিয়া, হালুয়া, শাহী টুকরা, গুলকন্দ পেড়া, সিরি ইত্যাদি। দূর্দান্ত

**মশলা এমন খাঁটি,
রান্না হবে ফাটাফাটি!**



Follow us on: www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

FOOD MART

Reliance

more

bigbasket



স্বাদের বেশ কিছু নিরামিষ রান্নাও রয়েছে পনির কুন্দন কালিয়ান যার মধ্যে অন্যতম। পনির, দই, গোলাপের পাপড়ি আর কেওড়া জলের মিশ্রণে তৈরি অভিনব একপদ। এছাড়াও সবজি পনির সহ বিরিয়ানি, নিরামিষ তেহরি, মসলা পুল্লাও, কাবুলি ছোলার কাবাব এসব তো রয়েছেই।

এবার যেতে হবে খোদ শিব ঠাকুরের আপন দেশে। যেখানে সময় থেকে আছে পাঁচশ বছর আগে। লোকমুখে প্রচলিত, পুরোনো ভারতবর্ষকে দেখতে চাইলে আসতে হবে বারাণসী তে। একদিকে বয়ে চলেছে গঙ্গা। পাড়ে বিশ্বনাথের বাসস্থান। আরেক পাশে দেবী অন্নপূর্ণার অধিষ্ঠান। উত্তর ভারতের এই জনপদ বহু প্রাচীন। বয়ে যাওয়া সময়ের অভিঘাতে চেহারা বদলেছে, কিন্তু এখনও মাহাত্ম্যে একই রয়ে গিয়েছে কাশী-বারাণসী। সম্রাট আকবর বারাণসীর সৌন্দর্য এবং সাংস্কৃতিক গুরুত্ব দেখে বিস্মিত হয়েছিলেন। হিন্দু শাসক এবং সাধারণ জনগণকে সম্মান জানিয়ে বারাণসীর নাম পরিবর্তন করে বেনারস করেছিলেন, যার অর্থ সংস্কৃত ভাষায় “আলোর শহর”। এই শহরের প্রতিটি ঘাটে রয়েছে ইতিহাস। ধর্ম, ইতিহাস বা নিদেনপক্ষে রকমারি খাওয়া-দাওয়া; বারাণসী সব ধরনের পর্যটকদের কাছেই আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু। বেনারসে অত্যন্ত

জনপ্রিয় একটি খাবার হল কচুরি সবজি। এই কচুরি সবজি আপনি ভারতের নানান প্রান্তে পেলেও এখানের স্বাদ অনন্য। এখানে দুই ধরনের কচুরি পাওয়া যায়- ছোট এবং বড়। আপনি আপনার পছন্দমত কচুরি বেছে নিয়ে দিব্য দিনের শুরু করতে পারেন। এর সঙ্গে থাকে আলু, টমেটো ও বিভিন্ন মশলা দিয়ে তৈরি তরকারি। বেনারসে একটি জায়গা রয়েছে যা কচুরির জন্য বিখ্যাত এবং সেই গলির নামও কচুরি গলি। চোরা মটর বেনারসের আরেকটি জনপ্রিয় খাবার। যদিও এই খাবারে মহারাষ্ট্র ও বিহারের ছোঁয়া রয়েছে। চিঁড়ের সাথে মটরশুঁটি, বাদাম, ঘি ও জাফরান মিশিয়ে তৈরি করা হয় এই খাবার। ফুচকা, যা এখানে গোলগাঙ্গে নামে পরিচিত, এর বিশেষত্ব হলো দই, পুদিনা ও তেঁতুলের চাটনি ওপরে ছড়ানো থাকে আর ভিতরে থাকে বিভিন্ন মশলা দিয়ে মাখা আলু। চাটের জন্য বিখ্যাত এই শহর, তাই এর উল্লেখ না করলেই নয়। কাঁচা পেঁয়াজ, লঙ্কা, ধনেপাতা কুচি সহ বানানো টমাটর কি চাট এর মধ্যে অন্যতম। এছাড়াও রয়েছে বাটি চোখা, পেডা, মালাই দেওয়া লসিয়, রাবরি, মালাইয়ো নামক পার্সি মিষ্টি, মিঠা পাতার পানের মতো জিভে জল আনা একের পর এক পদ।

এলাকা বিশেষে এবং প্রাপ্ত উপকরণের ভিত্তিতে

Shalimar's®

Follow us on :  

শুধু রান্না নয়,
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।



শালিমার খাঁটি সরষের তেল,
যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।

www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

Sasta Sundar

arambahi's

Reliance

more

bigbasket

প্রতিটি পাহাড়ি জনপদের খাবারের ধরণ সম্পূর্ণ আলাদা। এই যেমন উত্তরপূর্বের রাজ্য গুলোর সঙ্গে হিমাচল কিম্বা উত্তরাখণ্ডের খাদ্যধারার বিভেদ প্রচুর। পুরাণ মতে,

“পুজয়দগ্ধানং নিত্যং অঘ্যাত্চৈনমকুত্ৰসযন্।
হৃদ্বা হৃদ্যেত্ প্রসীদেত্বে প্রতিন্দেত্বে সর্বতঃ।।
পুজিত হ্যগ্ধানং নিত্যং বলমূর্জং চ যচ্ছতি।
অপুজিতং তু নদুঃখং উন্ময়ং নাশ্রয়তিদং।।”

পাহাড়ের মানুষের মন যেমন সরল এদের রান্নাও তাই। সহজ, সরল এবং অত্যন্ত সুস্বাদু। স্থানীয় শাকসবজি, শস্য, মাংস আর দুগ্ধজাত দ্রব্য এই হলো এদের মূল উপাদান। এখানকার অত্যন্ত জনপ্রিয় একটি পদ হলো “সিডু”। এটি আখরোট, বাদাম, কিশমিশ এবং মশলার মিশ্রণে ভরা, গমের আটা দিয়ে তৈরি একটি স্টিমড রুটি। আচার, ঘি অথবা মাখনসহ এটি পরিবেশন করা হয়। হিমাচলি রন্ধনপ্রণালীতে “তুদকিয়া ভাত” এর উল্লেখ রয়েছে। এটি একরকম পোলাও যা চাল, মসুর ডাল, দই এবং সুগন্ধি মশলা দিয়ে বানানো হয়। এছাড়াও রয়েছে গাহাত ডাল (ছোলার ডাল), আরসা (একরকম মিষ্টি), কাফুলি (পালং শাকের তরকারি), সিঙ্গোদি (মালুপাতায় মোড়ানো মিষ্টি), আলু কে গুটকে (আলুর তরকারি), ভাউ কি

চুর্দকানি (কালো সয়াবিনের তরকারি) ইত্যাদি। বিশেষ কোনো উৎসব অনুষ্ঠানে তৈরী হওয়া খাবারকে এনারা বলেন ‘ধাম’। হিমাচলের প্রথা অনুযায়ী ব্রাহ্মণ রাঁধুনীরা (স্থানীয় ভাষায় ওদের বোটি বলে) এই বিশেষ থালি তৈরি করেন। যার মধ্যে একাধিক পদ থাকে। ডাল, রাজমা, পনির, ভাত, রুটি, খাট্টা (টক পদ) থেকে শুরু করে বিভিন্ন ধরনের সজি ইত্যাদি। এদের রান্নার আরেকটি বিশেষত্ব হলো সমস্ত রান্না সরষের তেল অথবা ঘি দিয়ে তৈরি করা হয়। একবার রান্না হয়ে গেলে তা আর গরম করা হয় না।

আর সব ঘুরে ফিরে আসা সেই বাংলায়। আর বাঙালি যেখানে ঘুরতে যেতে ভালোবাসে, সেই জগন্নাথ ধাম পুরী অর্থাৎ উড়িষ্যা। আর এই মনের টানের ফল খাবারদাবারের অসম্ভব মিল। বঙ্গদেশের প্রতিবেশী রাজ্য উড়িষ্যায় রয়েছে বাঙালী রান্নার প্রচ্ছন্ন প্রভাব। আবার উড়িয়া রান্নার ঠাকুরদের প্রভাবে বাঙালী রান্নায় এসেছে উড়িষ্যা রাজ্যের ছোঁয়া, বিশেষতঃ পঞ্চফুঠান বা পাঁচফোড়নের ব্যবহার। বাংলার সঙ্গে ওড়িশার খাবারের আত্মিকরণ ঘটেছে অনেককাল আগে। যেমন বেশ কিছু খাবার মূলগতভাবে একই। শুধুই রেসিপিতে একটু আধটু বদল ঘটেছে। যেমন বাংলার পান্তা ভাত, আর ওড়িশার পোখালা ভাত।

Shalimar's®

Follow us on :  

শালিমার তেলে রান্না
মন ভরে খাও,



কোলেস্টেরলের চিন্তা?
ওটা বাদ দাও!

www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket



পোখালা ভাত হচ্ছে ওড়িয়াদের একটি ঐতিহ্যবাহী খাবার। দইয়ের সঙ্গে এই ভাত মেখে খাওয়া হয়। সঙ্গে থাকে বড়ি ছাঁচা, আলু বা অন্যান্য সবজি ভাজা, আলু সিদ্ধ মাখা, মাছ ভাজা, কাঁচালঙ্কা, কাঁচা পেঁয়াজ, আচার ইত্যাদি। মিষ্টির ক্ষেত্রেও প্রচুর মিল। ওড়িশার রসগোল্লার রং গাঢ়, স্পঞ্জি নয় এবং অনেকটা মেটে মেটে রং। আর বাংলার রসগোল্লা ধবধবে সাদা, নরম ও স্পঞ্জি। বাঙালি সবজি ডালের কাছাকাছি একটি পদ হলো ডালমা, যেখানে অড়হর ডাল রান্না হয় অনেক রকম সবজি, নারকেল আর তেঁতুল দিয়ে। ফোড়নে দেওয়া হয় জিরা, হিং, আদা, লাল লঙ্কা আর ঘি। মৌসুমি শাকসবজি, বাঁশের ডাল (কড়াডি) এবং শুকনো আম দিয়ে তৈরি আখিলা ওড়িশার পশ্চিমাঞ্চলের লোকেদের মধ্যে খুবই জনপ্রিয়। রান্নার শেষে চালের গুঁড়ো ওপরে ছড়িয়ে দেওয়া হয়। টক স্বাদের সুপ মতো এই পদটি পরিবেশন করা হয় ভাতের সঙ্গে। ওড়িশায় যা দই বেঙ্গানা, বাংলায় তাই হলো দই বেগুন। বেগুন নুন হলুদ গুঁড়ো মেখে ভালো করে ভেজে নিয়ে, বিভিন্ন মশলা এবং দই দিয়ে তৈরি করা হয় এই রেসিপিটি। বাঙালি ভাঁপা পিঠার মতোই ওড়িশার একটি পদ হলো এন্ডুরি পিঠা। চালের মিশ্রনে নারকেল আর গুড়ের পুর ভরে এই পিঠা তৈরি হয়। পশ্চিমবঙ্গে যেখানে ব্যবহার করা হয় কাঁঠাল

ভালো রান্নার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



Follow us on:
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket



অথবা কলাপাতা, তেমনি ওড়িশা তে ব্যবহৃত হয় হলুদ পাতা। কিন্তু বিষয় ওই এক। পাঁচমিশালি তরকারি অথবা লাভড়ার স্বাদ চেখে দেখেই এমন বাঙালি বোধহয় একটিও পাবেন না। এরই দোসর হলো ওড়িশার সাঁতুলা। বিভিন্নরকম শাকসবজি সেদ্ধ করে খুব অল্প তেল এবং মশলা দিয়ে তৈরি করা হয় এটি। ফোড়নে দেওয়া হয় রসুন, সরষে, লাল মরিচ এবং পাঁচফোড়ন। আমিষ পদ গুলির মধ্যে অন্যতম হলো চিসুদি ঝোলা, বা চিংড়ির ঝোল যা সরষে, কাঁচালঙ্কা এবং সরষের তেল দিয়ে বানানো হয়। পশ্চিমবঙ্গের একান্ত পরিচিত সরষে বাটা চিংড়ির সঙ্গে মিল খুঁজে পেতে বাধ্য। বাংলার রান্নায় অ্যাংলো ইন্ডিয়ান প্রভাবে কেক জাতীয় পদের সঙ্গে আমাদের পরিচয়। একান্ত দেশী উপকরণ ছানা আর তাই দিয়ে বানানো কেক আর উড়িষ্যার বিখ্যাত মিষ্টি ছেনা পোডা, এই দুই যেন একেবারে দোসর। ভ্রমণপিপাসুদের স্বর্গ, ইতিহাসে সমৃদ্ধ, সাংস্কৃতিক ভিত্তি সম্পন্ন পাশাপাশি দুই রাজ্য। কোনারক সূর্য মন্দির, পুরীর জগন্নাথ মন্দির, গোপালপুর সমুদ্রসৈকত এর পাশাপাশি পশ্চিমবঙ্গের দার্জিলিং থেকে দীঘা পর্যন্ত; প্রাকৃতিক সৌন্দর্যের পাশাপাশি খাওয়াদাওয়ার বৈচিত্র্য ও প্রচুর।

বাংলা, উড়িষ্যার পর আসি প্রতিবেশী রাজ্য

**মশলা এমন খাঁটি,
রান্না হবে ফাটাফাটি!**



Also available on

Follow us on: www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

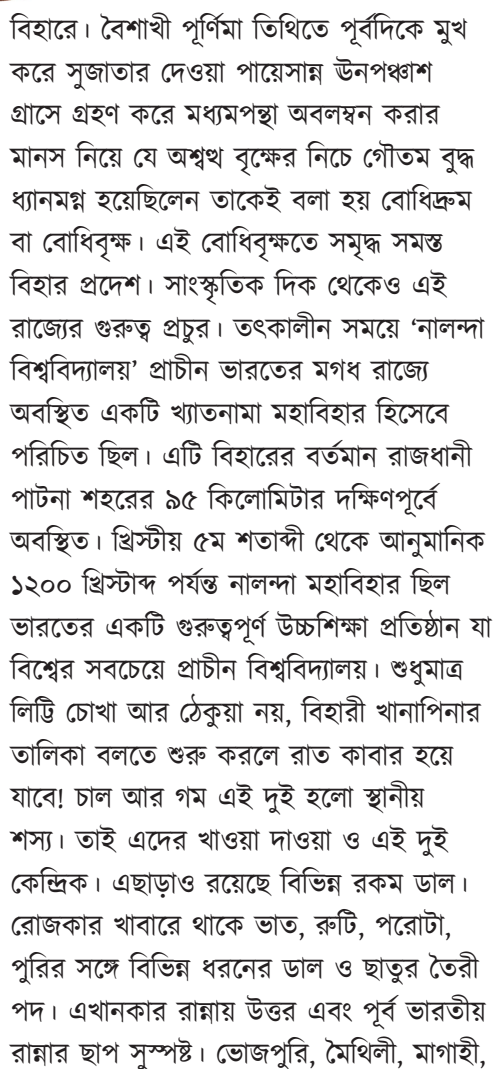
arambagh's

FOOD MART

Reliance

more

bigbasket





আজিকা এই চার রকম রন্ধনশৈলী এই অঞ্চলে দেখতে পাবেন। বিহারের আগ্নেয় অঞ্চলের রান্নার ধরনকে বলা হয় আজিকা। এই ধরনের রান্নায় সর্ষের তেল, বিভিন্ন রকম মাছ, বাঁশের গোড়া ব্যবহার করা হয়। বিহারী ফিশ কারি ও সরষে বাইঙ্গন এদের অত্যন্ত পছন্দের খাবার। এছাড়াও রয়েছে কালো ছোলার ঘুগনি ও ঠেঁকুয়া। ভোজপুরি সংস্কৃতির উদ্ভব যে ভোজপুরি ভাষা থেকে, তার উল্লেখ আছে চর্যাপদে। ইন্দো-আর্য ভাষা পরিবারের অন্যতম প্রাচীন সদস্য হল ভোজপুরি। জন্ম মগধে, রাজা হর্ষবর্ধনের রাজত্বকালে। পরে যদিও তা ছড়িয়ে পড়ে উত্তরপ্রদেশ, বিহার, ঝাড়খণ্ড, নেপালের মাধেশ, গন্ডকী, লুম্বিনিতেও। যে বেনারসকে ভারতের প্রাচীনতম শহর বলে মনে করা হয়, একদা সেই বেনারস ছিল ভোজপুরি ভাষা এবং সংস্কৃতির প্রাণকেন্দ্র। বাঙালিরা যেমন দুর্গাপুজোয় খিচুড়ি ভোগ অর্পণ করেন, ভোজপুরি সংস্কৃতিতেও তেমনই খিচুড়ি ভোগ দেওয়ার চল আছে তাঁদের হুটপুজোয়। একে বলা হয় ‘খাটুয়া’। ব্যবহার হয় বাসমতি আর অড়হর ডাল। মশলা আর উপকরণও পরে বাঙালি খিচুড়ির তুলনায় অন্যরকম। বিহারী এবং নেপালী খাদ্যাভ্যাস কে মিলিয়ে তৈরি মৈথিলী রন্ধনশৈলী। আর মগধের রন্ধনপ্রণালী কে বলা হয় মাগহি রান্না। মিথিলার রান্নাগুলির মধ্যে অন্যতম হলো

Shalimar's®

Follow us on :

শালিমার তেলে রান্না
মন ভরে খাও,



কোলেস্টেরলের চিন্তা?
ওটা বাদ দাও!

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar



www.shalimars.com

arambahi's

Reliance

more

bigbasket



তারুয়া বাইগান, রিংনা, বদনে, ভাজে, ওয়াংনুম, বশুথানা, ভেঙ্কায়া ইত্যাদি। এদের রান্নায় মাছ এবং দই এর ব্যবহার সর্বাধিক। বিহারের বিখ্যাত চম্পারন মিটের কাছাকাছি একটি পদ হলো মৈথিলী মাংস।

সারাদেশের প্রতিটি প্রান্তে যে ঘরাণার খাবার পাওয়া যায়, ধাবা স্টাইল খাবার মানেই যে ধারার রান্না, আমিষ নিরামিষ সবকিছুতেই যেসব রান্নার স্বাদ আশ্বাদন করতে ভালোবাসেন ৮ থেকে ৮০ সবাই, সবশেষে সেই রন্ধনশৈলী প্রসঙ্গ। মহাভারতে এই অঞ্চলের নাম পাওয়া যায় পঞ্চনদের দেশ হিসাবে। আবুল ফজল, তার আইন-ই-আকবরি গ্রন্থে পাঞ্জাবের কথা বলেছেন। যেখানে এই অঞ্চলটি লাহোর এবং মুলতান, এই দুই ভাগে বিভক্ত ছিল। মুঘল সম্রাট জাহাঙ্গীর, তার তুয়ক-ই-জাহাঙ্গীরি গ্রন্থেও পাঞ্জাবের কথা উল্লেখ করেছেন। ব্রিটিশ আমলে এই অঞ্চল ভারতের শস্য ভাণ্ডার হিসাবে পরিচিত ছিল। বর্তমানে, সেই পঞ্চনদ গুলির তিনটি পাকিস্তানের পাঞ্জাব প্রদেশে এবং দুটি ভারতের মধ্যে দিয়ে প্রবাহিত হয়ে পাকিস্তানে প্রবেশ করেছে। পাঞ্জাব নামের অর্থ “পাঁচটি জল” বা “পাঁচটি নদী” এবং

ভালো রান্নার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



Follow us on: www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket





ঝিলাম , চেনাব , রাভি , বিয়াস এবং সতলেজ নদী দ্বারা নিষ্কাশিত ভূমিকে বোঝায়, যা সিন্ধু নদীর উপনদী। বৈদিক গ্রন্থ অনুসারে এটি সপ্ত সিন্ধু নামে পরিচিত ছিল। গ্রীকরা এর নাম দেয় পেন্টাপোটামিয়া। মহাভারত ও রামায়ণের সময় একে পঞ্চনদা ও ব্রহ্ম ব্রত বলা হতো। অমৃতসরের স্বর্ন মন্দিরের পাশাপাশি প্রানবন্ত সংস্কৃতি, ভাংরা নাচ আর এলাহী খাওয়া দাওয়ার জন্য বিখ্যাত। খাবারের পাতেও আয়োজন কম নয়। রয়েছে বাটার চিকেন, চিকেন টিক্কা মশালা, মুর্গ শান ই পাঞ্জাব, তন্দুরি চিকেন গোস্ত নবাবি, মশালা প্রন, স্টাফড পরোটা ইত্যাদি। নিরামিষ খাবারের মধ্যে রয়েছে সরসো দা সাগ, মক্কি দি রোটি, পালক পনির, শাগ পনির, পনির টিক্কা, পনির বাটার মাসালা, ছোলে ভাটুরে, নান, কুলচা ইত্যাদি।

ভারতীয় সংস্কৃতির উপাদান প্রচুর। ভারতীয় ধর্মশাস্ত্র, গণিত, দর্শন, নানাবিধ ভাষা, নৃত্যকলা, সঙ্গীত এবং চলচ্চিত্রে যেমন সমৃদ্ধ এদেশ, তেমনি দেশের প্রতিটি প্রান্ত সমৃদ্ধ নানাবিধ রসনায়। এত মানুষ, এত রকমের রান্না, এ যেন কেবলমাত্র এই সোনার দেশেই সম্ভব।

....সকল দেশের রান্না সে যে আমার জন্মভূমি!"

Shalimar's®

Follow us on :  

**শুধু রান্না নয়,
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।**

**শালিমার খাঁটি সরষের তেল,
যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।**



www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

Sasta Sundar

health & happiness

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

খাঁটি নারকেল তেল.. রান্না, রুপচর্চা ও স্বাস্থ্যের এক প্রাকৃতিক ভরসা!



সুদেষ্ণা ঘোষ

খাঁটি নারকেল তেল
শুধুমাত্র একটি রান্নার
উপকরণ নয়, এটি

আমাদের উপমহাদেশের
জীবনযাত্রা, খাদ্যাভ্যাস ও
ঘরোয়া চিকিৎসার সঙ্গে
অঙ্গঙ্গিভাবে জড়িয়ে থাকা এক
প্রাকৃতিক আশীর্বাদ। প্রাচীন
আয়ুর্বেদ থেকে শুরু করে
আধুনিক পুষ্টিবিজ্ঞানে নারকেল
তেলের গুরুত্ব বারবার স্বীকৃত
হয়েছে। ত্বকের যত্ন, স্বাস্থ্যরক্ষা,
সুস্বাদু রান্না কিংবা নিত্যদিনের
ছোটখাটো ঘরোয়া টোটকা,
সব ক্ষেত্রেই খাঁটি নারকেল
তেল তার কার্যকারিতা প্রমাণ
করেছে। সঠিকভাবে ও
পরিমিত ব্যবহারে এই তেল
হতে পারে পরিবারিক সুস্থতার
নির্ভরযোগ্য সঙ্গী। চলুন জেনে
নিই রোজকার জীবনে কী কী
উপায়ে আমরা সঙ্গে রাখতে
পারি ১০০% খাঁটি নারকেল
তেল কে..

Shalimar's®

Follow us on :

শালিমার তেলে রান্না
মন ভরে খাও,



কোলেস্টেরলের চিন্তা?
ওটা বাদ দাও!

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

www.shalimars.com

arambagh's

Reliance

more

bigbasket



১. খাঁটি নারকেল তেল উচ্চ তাপ সহ্য করতে পারে, তাই ভাজার জন্য নিরাপদ।
২. নারকেল তেলে ফোড়ন দিলে রান্নায় পোড়া গন্ধ হয় না।
৩. দোসা, মেদু বড়া বা পকোড়া ভাজায় মুচমুচে ভাব বজায় থাকে।
৪. পিঠে, পায়েস ও নারকেল-ভিত্তিক মিষ্টিতে প্রাকৃতিক ফ্যাট হিসেবে কাজ করে।
৫. খাবারের পুষ্টিগুণ রান্নার সময় নষ্ট হতে দেয় না।
৬. সহজপাচ্য হওয়ায় শিশু ও বয়স্কদের খাবারে উপযোগী।
৭. নারকেল তেলে রান্না করা খাবার দীর্ঘক্ষণ টাটকা থাকে।
৮. অল্প ব্যবহারেই স্বাদ পাওয়া যায়, তাই খরচ সাশ্রয়ী ও বটে।

ভালো রান্নার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



Follow us on:
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance



more

bigbasket



৯. শুষ্ক ত্বকের জন্য প্রাকৃতিক ময়েশ্চারাইজার।
১০. স্নানের পর লাগালে ত্বক নরম থাকে।
১১. ফাটা গোড়ালি সারাতে কার্যকর।
১২. চোঁট ফাটা প্রতিরোধে লিপ বাম হিসেবে ব্যবহারযোগ্য।
১৩. চোখের নিচে হালকা ম্যাসাজে ক্লান্তির ছাপ কমে।
১৪. রোদে পোড়া ত্বকে শীতলতা আনে।
১৫. শীতকালে ত্বক ফেটে যাওয়া প্রতিরোধ করে।
১৬. ত্বকের প্রাকৃতিক আর্দ্রতা ধরে রাখে।
১৭. স্পর্শকাতর ত্বকের ক্ষেত্রে মেকআপ তুলতে সম্পূর্ণ নিরাপদ।
১৮. শিশুদের ত্বকের যত্নে ও উপযোগী।
১৯. শরীরে দ্রুত শক্তি জোগায়।

Shalimar's®

Follow us on :  

**শুধু রান্না নয়,
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।**

**শালিমার খাঁটি সরষের তেল,
যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।**



www.shalimars.com

Also available on



















অনন্যা
রোজনকারি পাত্র স্বচেষ্টায়, স্বাস্থ্য রোজনকারি রসায়ন

www.rojkarananya.com | 



২০. হজমশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে।
২১. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা উন্নত করে।
২২. অস্ত্রের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সহায়ক।
২৩. শরীর ডিটক্সে সাহায্য করে।
২৪. কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে সহায়ক (পরিমিত ব্যবহারে)।
২৫. ওজন নিয়ন্ত্রণে ভূমিকা রাখে।
২৬. সংক্রমণের বিরুদ্ধে কাজ করে।
২৭. হাড় ও দাঁতের স্বাস্থ্যে সহায়ক।
২৮. দীর্ঘমেয়াদে হৃদযন্ত্র সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।
২৯. নারকেল তেল ও মধু মিশিয়ে গুঁড় ত্বকের ফেসপ্যাক বানাতে পারেন।
৩০. নারকেল তেল ও হলুদের মিশ্রণ ব্রণ কমাতে সাহায্য করে।

Shalimar's®

Follow us on :  

শালিমার তেলে রান্না
মন ভরে খাও,



কোলেস্টেরলের চিন্তা?
ওটা বাদ দাও!



www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's

Reliance

more

bigbasket

রোজকার
অনন্যা

www.rojkarananya.com | 



৩১. নারকেল তেল ও বেসন মিশিয়ে সারাগায়ে মেখে
স্নান করলে ত্বক পরিষ্কার হয়।

৩২. নারকেল তেলের সঙ্গে চিনি মিশিয়ে প্রাকৃতিক
স্ক্রাব তৈরি করা যায়।

৩৩. অ্যালোভেরার সঙ্গে নারকেল তেল মিশিয়ে ব্যবহার
করলে সানট্যান কমে।

৩৪. গোলাপজলের সঙ্গে নারকেল তেল মিশিয়ে মুখে
মাখলে উজ্জ্বলতা বাড়ায়।

৩৫. দইয়ের সঙ্গে নারকেল তেল মিশিয়ে ব্যবহার
করলে ত্বক মসৃণ হয়।

৩৬. হালকা গরম নারকেল তেল নিয়মিত ফেস
ম্যাসাজে রক্তসঞ্চালন বাড়ে।

৩৭. ফাইন লাইন ও বলিরেখা কমাতে সহায়ক।

৩৮. ত্বককে সতেজ ও প্রাণবন্ত রাখে।

৩৯. অল্প গরম করে নখে লাগালে নখ শক্ত হয়।

৪০. শিশুদের স্নানের আগে সারাগায়ে মালিশে নিরাপদ।

ভালো রান্নার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



Follow us on:
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART

Reliance

more

bigbasket



৪১. কাঠের আসবাব পরিষ্কার ও পালিশ করতে ব্যবহারযোগ্য।

৪২. স্মৃতিশক্তি ও মনোযোগ বাড়াতে সহায়ক।

৪৩. স্নায়ুতন্ত্রকে সক্রিয় ও সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।

৪৪. দীর্ঘস্থায়ী ক্লান্তি দূর করতে কার্যকর।

৪৫. রক্তে শর্করার ভারসাম্য বজায় রাখতে সহায়তা করে।

৪৬. লিভারের কার্যক্ষমতা উন্নত করতে সাহায্য করে।

৪৭. শরীরের প্রদাহজনিত সমস্যা কমাতে ভূমিকা রাখে।

৪৮. খাবারে পরিমিত ব্যবহার হরমোনের স্বাভাবিক ভারসাম্য রক্ষা করতে সহায়ক।

৪৯. বয়সজনিত দুর্বলতা ও ক্ষয় কমাতে সাহায্য করে।

মশলা এমন খাঁটি, রান্না হবে ফাটাফাটি!








Also available on













৫০. গরম জলে নারকেল
তেল দিয়ে পা ডুবিয়ে রাখলে
ক্লান্তি ও পায়ের জ্বালা
উপশম হয়, রক্তসঞ্চালন
বাড়ে, ঘুমও ভালো হয়।

খাঁটি নারকেল তেল
আমাদের দৈনন্দিন জীবনে
এমন এক উপাদান, যা
রান্নাঘর থেকে শোবার ঘর
সব জায়গাতেই সমানভাবে
প্রয়োজনীয়। প্রাকৃতিক,
নিরাপদ ও বহুমুখী এই তেল
সঠিকভাবে ব্যবহার করলে
শরীর, ত্বক ও স্বাস্থ্যের
জন্য দীর্ঘস্থায়ী উপকার বয়ে
আনে। আধুনিক জীবনের
কৃত্রিমতার ভিড়ে খাঁটি
নারকেল তেল আমাদের
আবার ফিরিয়ে নিয়ে যায়
প্রকৃতির কাছেই, স্বাভাবিক,
সহজ ও সুস্থ জীবনের পথে।

Shalimar's®

Follow us on :

শুধু রান্না নয়,
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।

শালিমার খাঁটি সরষের তেল,
যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।



www.shalimars.com

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

Sasta Sundar

Health & Happiness

arambahi's

Reliance

more

bigbasket

রোজকার
অনন্যা

www.rojkarananya.com |

প্রতিদিনের সফরসঙ্গী
একটি মনের মতো **DIGITAL** পত্রিকা

রোজকার **অনন্যা**
রোজকার সাত সতেরো, সাথে রোজকার রান্নাবান্না

রোজকার **রান্নাবান্না**

READ MAGAZINE

www.rojkarananya.com

[f /rojkarananyaonline](https://www.facebook.com/rojkarananyaonline)