

রবিবারে

জানুয়ারি, ২০২৬

১৫০

৫০টি  
ক্লিক

# রোজকার রান্নাবান্না

রোজকার সাত সতেরো, সাথে রোজকার রান্নাবান্না

POWERED BY

Shalimar's®

৫০টি  
রান্না  
উপকূলীয়  
স্বাদ সফরে



বিবিধের মাঝে দেখো মিলন মহান

রান্না, স্বাস্থ্য ও রূপচর্চায় খাঁটি নারকেল তেল

৫০টি  
টিপস্

Read at: [www.rojkarananya.com](http://www.rojkarananya.com)



প্রতিটি ফোঁটায় মায়ের ভালোবাসা  
আর শালিমারের প্রতিশ্রুতি



Available in:



Flipkart



blinkit

spencer's

METRO  
Wholesales

zepto

more.

METRO  
Cash & Carry

SUMO  
SAVE

hyperpure

India  
mart

৳

জি

কি

ই

ম



চু সংখ্যা কেবল সংখ্যা থাকে না, তারা হয়ে ওঠে পথচালার দলিল, সময়ের সাক্ষী, পাঠকের সঙে নিঃশব্দ আঢ়ায়তার নির্দর্শন। আজ গুটিগুটি পায়ে 'রবিবারের অনন্যা' পৌছেছে তার ১৫০তম রবিবারে। এই দীর্ঘ যাত্রায় আমাদের সঙ্গী ছিলেন আপনারা, নিয়মিত পাঠক, নীরব পাঠক, আর সেই সব মানুষ যাঁরা প্রতিটি সংখ্যায় নিজের রামায়রের গন্ধ, নিজের শিল্পসঙ্গী দিয়ে পরম মমতায় থালা সজিয়েছেন বারবার। এই বিশেষ সংখ্যা তাই ফিরে দেখার, ফিরে পাওয়ার। নানা স্বাদের আঙ্গাদনে আমরা ফিরে দেখতে চেয়েছি উপকূলের সেই জলের ধারা, যা শুধু ভৌগোলিক সীমানা নয়, যার চেউয়ের সঙে জড়িয়ে আছে মানুষের জীবন, জীবিকা, বিশ্বাস আর রামায়রের হাজারো গল্প, কত স্মৃতি, কত কথা। তবে ভারতবর্ষের উপকূলবর্তী অঞ্চল মানেই শুধুই চিংড়ি নয়। তারসঙ্গে রয়েছে নানাবিধ সামুদ্রিক শস্য ও নিরামিয় পদের আয়োজন। উপকূলীয় রাজাগুলোর প্রতিটি পদে রয়েছে ইতিহাসের দীর্ঘ ছায়া, আরব বণিকদের আগমন, পুরুগংজ প্রভাব, স্থানীয় মশলার বাহারসহ নোনা আবহাওয়ার স্বাদ।

কেরালার নারকেলের দুধে ভেজালো রাখা থেকে শুরু করে কোক্ষণ উপকূলের টক বাল রাখা, ডিপ্পার সহজ-সরল অথচ গভীর স্বাদ, বাংলার উপকূলের সর্বে আর নারকেলের মেলবদ্ধন; এ সংখ্যা যেন সেই বৈচিত্র্যেরই সংকলন। আর এই সমগ্র উপকূলীয় রন্ধনসংস্কৃতির এক নীরব নায়ক খাঁটি নারকেল তেল। এই সংখ্যা শুধুই রাখা সংকলনের নয় সঙ্গত দিতে রয়েছে ৫০টি নারকেল তেলের টিপস ও। স্বাদে, রূপচর্চায় ও স্বাস্থ্যে যার জুড়ি মেলা তার। খাঁটি নারকেল তেল আমাদের কাছে কেবল উপাদান নয়, এ এক উত্তরাধিকার, মায়ের হাতের ছোঁয়া, আর ঘরোয়া টোকটকার 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 জীবনশেলার গল্পকথা। আর সবচেয়ে বড় কথা, পাঠকের সঙে আমাদের সম্পর্কের নরম সুতো। আগামী দিনেও আমরা লিখতে চাই মাটির কথা, জলের কথা, আগনের জ্বালে ফোটা হেঁসেলের কথা। লিখতে চাই সেই সব গল্প, যেগুলো হারিয়ে যায় না, শুধু অপেক্ষা করে থাকে সঠিক সময়ে বলার। এই ১৫০তম রবিবারে আমাদের সঙে থাকার জন্য, আমাদের বিশ্বাস করার জন্য, সকল পাঠক পাঠক বিজ্ঞাপনাতাদের প্রতি রইল গভীর কৃতজ্ঞতা, শ্রদ্ধা, ভালোবাসা। আশা করি এভাবেই পাশে থাকবেন আগামীতেও।

শুভকামনা সহ ধন্যবাদাত্তে,

**মুক্তিজ মি.**

# 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.

20%  
OFF

HANDLOOM • HANDICRAFTS



M.P. GOVT. EMPORIUM

**Mrignayani®**

Dakshinapan, Dhakuria Tel.: 24236715

**Avanti**

Uttarapan, Ultadanga Tel.: 23550666



Video Call  
7439612704

mrignayanikolkata  
[www.mrignayanikolkata.com](http://www.mrignayanikolkata.com)

## ସୁଚିପତ୍ର

# ଉପକୁଳୀୟ ସ୍ଵାଦ ସଫରେ (୫୦ଟି ରାନ୍ଧା)

### ମୌମିତା କୁଣ୍ଡ ମଳ୍ଲ

- କାଁକଡ଼ାର ବାଲ
- ସରମେ ଚିଂଡ଼ି
- ଧନେପାତା କାଁଚିଲଙ୍କା ପମଫ୍ରେଟ
- ନାରକେଳେର ଦୁଖେ କେରାଲାର ଚିକେନ ସିଟ୍ଟୁ
- ଏୟାର ଫ୍ରାଯାର ଫିଶ ଟିକ୍କା

### କୌଶିକୀ ସରକାର

- ପମଫ୍ରେଟ ମାଛର ବାଲ
- ପାନିଆରାମ ଓ ନାରକେଳ ଚାଟନି
- ସୁରମାଇ ଗିଲାଡ ଫ୍ରାଇ
- ମେଦୁ ବ୍ୟାକ
- ବେଣୁ ଦିଯେ ତୁନୋ ମାଛ ଚଚ୍ଚଡ଼ି

### ସୁତପା ଦେ

- ସାଉଥ ଇନ୍ଡିଆନ ଲେମନ ରାଇସ
- ସାଉଥ ଇନ୍ଡିଆନ କ୍ରାବ ମଶାଲା
- ମ୍ୟାଙ୍ଗାଲୋରିଆନ ସ୍ଟୋଇଲ ନୀର ଦୋସା

### ମୌମିତା ମୁଖାଞ୍ଜୀ

- ଚିଂଡ଼ି ଓ ଅୟୋସ୍ଟାର ମାଶରକମ ଫ୍ରାଇଟ ରାଇସ
- ହଲୁଦ ପାତାଯ ହେଟ ମାଛର ପାତୁରି
- ଏରାଲ କାଇମା ବାଜି
- ଗାଂ ଚେଲାର ବାଲ
- ଇଲିଶେର ତେଲ ବୋଲ

### ସୁତପା ବୈଦ୍ୟ

- ମୁଖ କଚୁ ଇଲିଶ
- କାରି ପକୋଡ଼ା
- ଆଲୁ ଦିଯେ ବେଳେ ମାଛର ଘୋଲ
- ପାବଦାର ହାଲକା ବୋଲ
- ଲୋଟେ ମାଛର ବୁରି

### ପ୍ରିୟାଙ୍କା ସାମନ୍ତ

- ଗନ୍ଧରାଜ ଚିଂଡ଼ି
- କାଁକଡ଼ା କଷା
- ବେଣୁ ଇଲିଶେର ତେଲ ବୋଲ
- ଦେଇ ଇଲିଶ
- ଗୁରଜାଲିର ତେଲ ବାଲ

### ସମ୍ପିତା ଦାସ

- କଲାପାତା ଭାଜା ଇଲିଶ
- ପାର୍ଶ୍ଵ ମାଛର ବାଲ
- ଷ୍ଟୁଟକି ଭର୍ତ୍ତା
- ପମଫ୍ରେଟର କାସନ ପୋଡ଼ା ବୋଲ
- ଲଇଟ୍ଟା ବୁରା

### ମନୀଷା ଘୋଡ଼ାଇ

- ପମଫ୍ରେଟ ମାଛ ଭାପା
- ଚିଂଡ଼ି ଭୁନା
- ରାଭା କୋଟେଡ ଫିଶ ଫ୍ରାଇ
- ସାର୍ଟିନ ମାଛ କାରି
- ଚିଂଡ଼ି ରେଜାଲା

### ଏନ୍ଦ୍ରିଲା ଭଟ୍ଟାଚାର୍ୟ

- ଚିଂଡ଼ି ମାଛ ରୋସ୍ଟ
- ଆଡ଼ ମାଛର ରସା
- ଦୋସା ବାନ ଓ ନାରକେଳ ଚାଟନି
- ମୁସୁର ଡାଲେର ମଶାଲା ଦୋସା
- ଲୋଟେ ମାଛର ଫ୍ରାଇ

### ସୁଚରିତା ମୁଖାଞ୍ଜି

- ଗୋଯାନ ପ୍ରଣ କାରି
- ଲାଟୁପାତା ଚିଂଡ଼ି
- ଆଲୁ, ବେଣୁ, ପେଂଜାକଲି ଦିଯେ ଟାଂରାର ଚଚ୍ଚଡ଼ି
- ପମଫ୍ରେଟ ଫ୍ରାଇ
- ଗଲଦା ଚିଂଡ଼ି ମାଲାଇକାରି

### ବିବିଧେର ମାବୋ ଦେଖୋ, ମିଳନ ମହାନ



### ସୁମିତା ମିତ୍ର

ଖାଁଟି ନାରକେଳ ତେଲ..

ରାନ୍ଧା, ରୂପଚର୍ଚା ଓ ସାଥ୍ୟର ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଭରସା!

ସୁଦେଷଣ ଘୋଷ



# স্বাদ ও বিশেষতা প্রতিটি ফোটায়



# উপকূলীয় স্বাদ-সফরে...



**স**মুদ্রের সঙ্গে  
মানবজীবনের সম্পর্ক  
বহু পুরাণো। এককালে  
এই সাগরের পার ধরেই গড়ে  
উঠেছে একের পর এক সভ্যতা।  
যেন প্রতিটি চেউয়ে গেঁথে আছে  
কত গল্ল, কত ইতিহাস। পূর্বে  
বঙ্গোপসাগর আর পশ্চিমে আরব  
সাগরকে সঙ্গী করে এগিয়ে  
চলেছে অসংখ্য সংস্কৃতি, ইতিহাস  
আর ভারতের খাদ্য ঐতিহ্যের  
রূপকথ। ভাবলে অবাক লাগে,  
কীভাবে এই উপকূলেরখা 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, বিনুক, শামুক  
আর সামুদ্রিক শৈবাল এই  
উপকূলীয় খাদ্যসংস্কৃতির প্রাণ।  
ভারতের উপকূল বরাবর প্রতিটি  
অঞ্চলের রান্নায় জলের গন্ধ,  
লবণের স্বাদ, আর চেউয়ের ছোঁয়া।

**Shalimar's®**

Follow us on :

শুধু রান্না নয়,  
এ এক ঐতিহ্যের গল্ল।

শালিমার খাঁটি সরবের তেল,  
যেখানে প্রতিটি ফোটায় থাকে  
শুক্রতার আঘাস।



Also available on

amazon

flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar health & happiness

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance

more

bigbasket

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

ନାଜ ରାଜ  
ପ୍ରମତ୍ତା



# ଆଦି ପ୍ରେର୍ିମେଡ ମେନ୍ଟାର୍ ପ୍ଲିଃ

◆ ସମ୍ପର୍କ ବନ୍ଦନ ପ୍ରଥାନେ ଚିରଭାବ ◆

ସ୍ଟେଶନ ରୋଡ, ମୋଦପୁର • 2583-6149 / 8240496311

E-mail : [adircpl@gmail.com](mailto:adircpl@gmail.com)



For  
Online Shopping

CALL US AT  
9830117563 | 7003384398

VISIT AT  
[www.adireadymadecentre.net](http://www.adireadymadecentre.net)

FOLLOW US ON

যেন বলে যায় যুগ যুগান্তের ইতিহাস।

শুরু করা যাক খোদ আমাদের বাংলার হেঁশেল থেকে, দুর্লভ মণি মাণিক্যের মতো যেখানে জলজুল করে ইলিশ, ভেটকি, চিংড়ি, ঝুপচাঁদা বা কাঁকড়া। এসব জলজ শস্যের অপূর্ব স্বাদের সঙ্গে সরমের ঝাঁঁজ, নারকেলের দুধ আর কালোজিরা বা পাঁচফোড়নের অনন্য গন্ধ; এই সবটা মিলিয়ে বাংলার উপকূলীয় রান্ধনশৈলী। নদীমাতৃক বাংলায় মাছ মানেই শুধু খাদ্য নয়, আবেগ ও সামাজিক পরিচয়ের অংশ। বিশেষত উপকূলীয় জনপদে ঝোল, ঝাল শুক্রা, 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 কক্ষণ উপকূল, দক্ষিণ ভারতে সমুদ্রের রূপ বদলালে রান্ধার ভাষাও বদলে যায়। কর্ণাটক, কেরল, তামিলনাড়ু, অঞ্চল-তেলেঙ্গানার উপকূলীয় অঞ্চলে নারকেল, কারিপাতা, লাল ও সবুজ লঞ্চা, তেঁতুল আর বিভিন্ন সুগন্ধি মশলার মিশ্রণে মাছ, কাঁকড়া বা চিংড়ি পায় ভিন্ন পরিচয়। মালাবার উপকূলে আরবের প্রভাব, নেলোর অঞ্চলে দ্রাই ফিশ বা শুটকি মাছের প্রাধান্য, আবার চেতিনাড়

রান্ধায় মসলার ঝাঁঁজ, সব মিলিয়ে দক্ষিণ ভারতের উপকূল যেন এক স্বাদের বিস্ময়ভূমি। আবার, আরব সাগরের তীর ধরে পশ্চিম দিকে এগোলে দেখা মেলে মহারাষ্ট্র ও কক্ষণ উপকূলের রঞ্জনরীতির 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, শুক্র আবহাওয়া এবং মসলার কম ব্যবহারেও সামুদ্রিক খাবার পায় ভিন্ন স্বাদ।

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

## ভালো রান্ধার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



**Shalimar's®**

Also available on

Follow us on :   
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambaghi's FOOD MART CONVENIENCE MASTERS

Reliance RETAIL

more

bigbasket

ট

# বেনারসীর্ন রূপু-কথা

- ◆ বেনারসী
- ◆ কোসাসিঙ্ক
- ◆ কাঞ্জীভরম
- ◆ আসাম সিঙ্ক
- ◆ মাদুরাই
- ◆ সিঙ্ক
- ◆ ইকত
- ◆ পেঠানী
- ◆ গাদোয়াল
- ◆ জামদানী
- ◆ বোমকাই
- ◆ তাঁত
- ◆ পাঞ্জাবী
- ◆ লেহেঙা
- ◆ শাল



স্থাপিত ১৮৬২

## প্রিয় গোপাল বিষয়ী®

আভিজ্ঞাত্য বিকশিত হয়  
ঐতিহ্যের পরম্পরায়

**বড়বাজার:** 70, পল্লিত পুরষোভ্রম রায় স্ট্রীট - ফোন - 7044092000 • 208, এম.জি. রোড - ফোন: 8420070959

**গড়িয়াহাট:** ট্রান্সলার পার্কের বিপরীতে - ফোন - 7044088408, **বেহালা:** 363, ডায়মন্ড হারবার মোড, ১৪ নং বাস স্ট্যান্ডের কাছে, ফোন: 8981006500

**কাঁচড়াপাড়া:** বাগ মোড়, হালিশহর - ফোন - 7044062000, **বারাসাত:** হরিতলা মোড় - ফোন: 7044050137

**বর্ধমান:** মিউনিসিপ্যাল বয়েজস্টুলের পাশে - ফোন - 8101707778, **কৃষ্ণনগর:** কোতোয়ালী থানার বিপরীতে - ফোন: 8373052387

**তমলুক:** পদ্মবন্দুন, IDBI ব্যাঙ্কের বিপরীতে - ফোন - 9547373451

**মেদিনীপুর টাউন:** বড়বাজার চক, বিজয় কৃষ্ণ কালী এ্যান্ড সঙ্গ জুয়েলার্স-এর পাশে, ফোন - 81700 11506

**কাঁথি:** রূপশ্রী বাইপাস, বি. সরকার জ়হরীর পাশে, ফোন - 9046931513

Shop Now : [www.priyagopalbishoyi.com](http://www.priyagopalbishoyi.com)

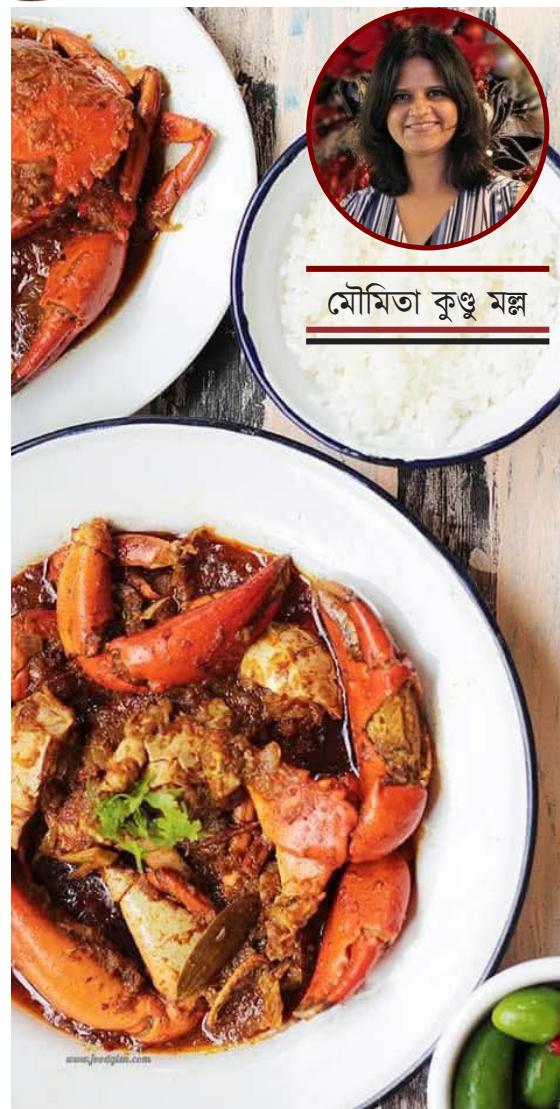
## কাঁকড়ার বাল

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, কাঁচালঙ্ঘা বাটা ২ চা চামচ, শুকনো লঙ্ঘা  
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 লঙ্ঘা গুঁড়ো ২ চা চামচ, Shalimar's  
Chef Spices গরম মসলা গুঁড়ো ১ চা চামচ, লবণ  
স্বাদমতো, Shalimar's সরবের 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 কশান যতক্ষণ তেল  
ছাড়ে। কাঁকড়া ও সব গুঁড়ো মসলা দিয়ে ভালো করে  
কশান। 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।



Shalimar's®

Follow us on :

শুধু রান্না নয়,  
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।



শালিমার খাঁটি সরবের তেল,  
যেখানে প্রতিটি ফোটায় থাকে  
শুন্দরতার আশ্চর্য।

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance

more

bigbasket

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

# Shalimar's®

## খাঁটি রঙ খাঁটি বিশ্বাস



Available in:



Flipkart



spencer's



more.



hyperpure



## ସର୍ବେ ଚିଂଡ଼ି

କୀ କୀ ଲାଗିବେ

ଗଲଦା ଚିଂଡ଼ି ୭-୮ ପିସ, ସର୍ବେ ୨ ଟେବିଲ ଚାମଚ, ପୋଣ୍ଡ ୩ ଟେବିଲ ଚାମଚ, ଟକଦଇ ୩ ଟେବିଲ ଚାମଚ, କାଁଚାଳଙ୍କା ୬-୭ ଟି (ଝାଲ ଅନୁଯାୟୀ), ନୁନ ସ୍ଵାଦମତୋ, ଚିନି ଆଧ ଚା ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ଅଛି, Shalimar's ସର୍ବେର ତେଲ ୩ ଟେବିଲ ଚାମଚ + ୧ ଚା ଚାମଚ

କିଭାବେ ବାନାବେନ

ଚିଂଡ଼ି ଧୁଯେ ନୁନ, ହଲୁଦ ମେଖେ ରାଖୁନ । ସର୍ବେ ଓ ପୋଣ୍ଡ ଶୁକନୋ ଗୁଡ଼ୋ କରେ କାଁଚାଳଙ୍କା, ଟକ ଦଇ ଓ ଅଛି ଜଳ ଦିଯେ ପେସ୍ଟ ବାନାନ । କଡ଼ାଇତେ ସର୍ବେ ତେଲ ଗରମ କରେ ଚିଂଡ଼ି ହାଲକା ଭେଜେ ତୁଲେ ରାଖୁନ । ଏକଇ ତେଲେ ସର୍ବେ-ପୋଣ୍ଡ ପେସ୍ଟ, ନୁନ, ଚିନି ଓ ଅଛି ଜଳ ଦିଯେ ଫୁଟିଯେ ନିନ । ଚିଂଡ଼ି ଓ ଚେରା କାଁଚାଳଙ୍କା ଦିଯେ ଦେକେ କମ ଆଁଚେ ୭-୮ ମିନିଟ ରାନ୍ନା କରନ୍, ମାରୋ ଏକବାର ଉଲ୍ଟେ ଦିନ । ଶେଷେ ୧ ଚା ଚାମଚ କାଁଚା ସର୍ବେ ତେଲ ଛଡ଼ିଯେ ଗ୍ୟାସ ବନ୍ଧ କରେ ୨-୩ ମିନିଟ ଦେକେ ରାଖୁନ । ଗରମ ଭାତେର ସାଥେ ପରିବେଶନ କରନ୍ ।



Shalimar's®

Follow us on :

ଶାଲିମାର ତେଲେ ରାନ୍ନା  
ମନ ଭରେ ଖାଓ,



କୋଲେସ୍ଟେରଲେର ଚିନ୍ତା?  
ଓଟା ବାଦ ଦାଓ !

Also available on

amazon

flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar health & happiness



[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance

more

bigbasket



DISCOVER OUR  
EXCLUSIVE JAMDANI  
KURTI SETS  
ONLY AT  
[WWW.8POURE.IN](http://WWW.8POURE.IN)

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, কাঁচালঙ্ঘা পমফ্রেট

কী কী লাগবে

পমফ্রেট মাছ ২টি, নুন স্বাদমতো, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো আধ চা চামচ, ধনেপাতা ১ কাপ, কাঁচালঙ্ঘা 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, দারংচিনি ১/২ ইঞ্চি, লেবুর রস ১টি, Shalimar's Sunflower তেল/ Shalimar's নারকেল তেল পরিমাণমতো

কীভাবে বানাবেন

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



## ভালো রামার গোপন রহস্য

Shalimar's Chef Spices..

Shalimar's®



Follow us on : [Instagram](#) [Facebook](#)  
[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambaghi's FOOD MART  
CONVENIENCE MASTERS

Reliance RETAIL

more

bigbasket

# WRAP IN COMFORT



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

*Bhaskar* *Sriniketan*

STORE ▶ BEHALA

## ନାରକେଲେର ଦୁଧେ କେରାଳାର ଚିକେନ ସିଟ୍ଟୁ

କୀ କୀ ଲାଗବେ

ଚିକେନ ୭୫୦ ଗ୍ରାମ, ନାରକେଲ କୋରା ୧ କାପ, ଉଷ୍ଣ ଜଳ ୧ କାପ, ଅତିରିକ୍ତ ଜଳ ୧ କାପ, ପେୟାଜ ୩ଟି (କୁଟି), ଆଦା-ରସୁନ ବାଟା ୪ ଟେବିଲ ଚାମଚ, କାଁଚାଲଙ୍ଘ ସ୍ଵାଦମତୋ, କାରିପାତା କରେକଟି, ଦାରାଟିନି ୧ ଇଥିଂ, ଏଲାଚ ୩ଟି, ଲବଙ୍ଗ ୪ଟି, ଆଲୁ ୨ଟି (ଡୁମୋ), ଗାଜର ୧ଟି (ଡୁମୋ), Shalimar's Chef Spices ଧନେ ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଟେବିଲ ଚାମଚ, ଗୋଲମରିଚ କିଛୁଟା ଥେଣେ  
କରା, କାଜୁବାଦାମ ପରିମାଣମତୋ, Shalimar's Sunflower/ Shalimar's ନାରକେଲ ତେଲ ପରିମାଣମତୋ, ନୁନ ସ୍ଵାଦମତୋ ।

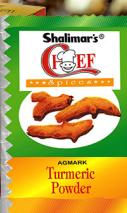
କୀଭାବେ ବାନାବେନ

ନାରକେଲ କୋରା ଓ ଉଷ୍ଣ ଜଳ ବ୍ଲେନ୍ଡ କରେ ଛେକେ ଘନ ଦୁଧ ବେର କରନ୍ତ; ୧/୪ କାପ ଆଲାଦା ରାଖନ୍, ବାକି ଦୁଧେ ୧ କାପ ଜଳ ମିଶିଯେ ପାତଳା ଦୁଧ ବାନାନ । କଢ଼ାଇତେ ତେଲ ଗରମ କରେ ଦାରାଟିନି, ଏଲାଚ, ଲବଙ୍ଗ ଫୋଡ଼ନ ଦିନ; ପେୟାଜ, କାଁଚାଲଙ୍ଘ, କାରିପାତା ଦିଯେ ଭାଜୁନ । ଆଦା ରସୁନ ବାଟା ଦିଯେ କଷିଯେ ଚିକେନ, ନୁନ, ଧନେ ଗୁଡ଼ୋ ଦିନ । ଆଲୁ ଓ ଗାଜର ଦିଯେ କଷିଯେ ପାତଳା ନାରକେଲେର ଦୁଧ ଟେଲେ ଟେକେ କର ଆଁଚେ ସେନ୍ଦ କରନ୍ତ । ଚିକେନ ସେନ୍ଦ ହଲେ ଆଁଚ ଏକଦମ କମିଯେ ଘନ ନାରକେଲେର ଦୁଧ ଦିନ । ଆଲାଦା ପ୍ଯାନେ କାଜୁ ଭେଜେ ତୁଲେ ରେଖେ, ସେଇ ତେଲେ ପେୟାଜ ହାଲକା ଲାଲ କରେ କାରିପାତା ଓ ଥେଣେ ଗୋଲମରିଚ ଦିଯେ ସିଟ୍ଟୁତେ ଦିନ । ଗରମ ଭାତ, ପରୋଟା, ପାଉରୁଟି ବା ଆପ୍ଲାମେର ସଙ୍ଗେ ପରିବେଶନ କରନ୍ତ ।



## ମଶଲା ଏମନ ଖାଟି, ରାନ୍ଧା ହବେ ଫାଟାଫାଟି!

Shalimar's®



Also available on

Follow us on : [Instagram](#) [Facebook](#)  
[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART  
convenience matters

Reliance RETAIL

more

bigbasket



ବଗଳା ଚରଣ କୁଞ୍ଜ  
.....ଶ୍ରୀଯ & ଅସ୍ତ୍ରିକାର ମୋଦେଲ୍ .....

# ନୃତ୍ୟ ସରେ ପା ବାଥାର ମୁହଁର୍ତ୍ତେ ଆଧୁକ ଶାପି ଓ ସଂକଳି



Shyambazar Five Point

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

WE HAVE NO BRANCH



7980603470

[www.begalacharankundu.com](http://www.begalacharankundu.com)

WHOLESALE & CORPORATE ORDERS : 8910369560

## ଏୟାର ଫ୍ରାଯାର ଫିଶ ଟିକ୍କା

କୀ କୀ ଲାଗବେ

ବୋନଲେସ ମାଛ ୫୦୦ ଗ୍ରାମ (ଭେଟ୍କି/ସ୍ୟାଲମନ/ବାସା/ତେଲାପିଆ), ଦେଇ ୩ ଟେବିଲ ଚାମଚ, ଆଦା-ରସୁନ ବାଟା ୧ ଟେବିଲ ଚାମଚ, ଲେବୁର ରସ ୧ ଟେବିଲ ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ୧/୨ ଚା ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଚା ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ଗରମ ମସଲା ଗୁଡ଼ୋ ୧/୨ ଚା ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices କାସୁରି ମେଥି ୧ ଚା ଚାମଚ, Shalimar's ସରମେର ତେଲ / Shalimar's Coconut ତେଲ ୧ ଟେବିଲ ଚାମଚ, ନୁନ ସ୍ଵାଦମତୋ ।

କୀଭାବେ ବାନାବେନ

ମାଛ ଧୂଯେ ନୁନ ଓ ଲେବୁର ରସ ଦିଯେ ୧୫ ମିନିଟ ମ୍ୟାରିନେଟ କରନୁ । ଦେଇ, ସବ ମସଲା ଓ ତେଲ ମିଶିଯେ ମ୍ୟାରିନେଟ ବାନାନ । ମାଛ ମ୍ୟାରିନେଟେ ମେଥେ ୧ ଘଣ୍ଟା ରାଖୁନ । ଏୟାର ଫ୍ରାଯାର ୧୮୦°C / ୩୫୫°F-ଏ ୧୨-୧୫ ମିନିଟ ରାନ୍ନା କରନୁ, ୭-୮ ମିନିଟେ ଏକବାର ଉଲ୍ଟେ ଦିନ । ଧନେପାତା ଓ ପେୟାଜ କୁଚି ଦିଯେ ପରିବେଶନ କରନୁ । ଆରା ଜୁସି ଚାଇଲେ ସାମାନ୍ୟ ବାଟାର ବ୍ରାଶ କରନୁ । ଚାଟନିର ସାଥେ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଶନ କରନୁ ।



Shalimar's®

Follow us on :

ଶୁଦ୍ଧ ରାନ୍ନା ନୟ,  
ଏ ଏକ ଐତିହ୍ୟେର ଗଲ୍ଲ ।

ଶାଲିମାର ଖାଟି ସରଷେର ତେଲ,  
ଯେଥାନେ ପ୍ରତିଟି ଫୋଟାୟ ଥାକେ  
ଶୁଦ୍ଧତାର ଆସ୍ଥା ।



Also available on

Amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar health & happiness

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance

more

bigbasket

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

Authentic  
**Bengal Handlooms**,  
straight from  
the Loom



Biswambhar Nag Das & Co.



TANGAIL  
BALUCHORI  
DHONIAKHALI  
SHANTIPURI  
LILEN  
MOTKA  
BHAGALPURI  
KOTKI  
KANTHA  
PRINT  
BAHA

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

## ପମଫ୍ରେଟ ମାଛେର ଝାଲ

କୀ କୀ ଲାଗିବେ

ପମଫ୍ରେଟ ମାଛ (ପରିଷାର କରେ କାଟା) ୪ଟି, ସର୍ବେ ବାଟା ୨ ଟେବିଲ ଚାମଚ, ପେଁଯାଜ ବାଟା ୧ ଟେବିଲ ଚାମଚ, ଟମେଟୋ କୁଚି/ପିଉରି ୧ଟା ମାଖାରି, Shalimar's Chef Spices ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଚା ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices କାଶ୍ମୀରି ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଚା ଚାମଚ, ନୂନ ସ୍ଵାଦମତୋ, ଚିନି ଅଞ୍ଚଳ, କାଲୋଜିରେ ୧/୪ ଚା ଚାମଚ, କାଁଚାଲକ୍ଷା ୩-୪ଟି, ଟକଦାଇ ୧ ଟେବିଲ ଚାମଚ (ଏରିଚିକ), Shalimar's ସରସେର ତେଲ ପରିମାଣମତୋ, ଜଳ ପରିମାଣମତୋ, ଧନେପାତା କୁଚି ଅଞ୍ଚଳ ।

କୀଭାବେ ବାନାବେନ

ମାଛ ନୂନ, ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ଓ ଲେବୁର ରସ ମେଥେ ୧୦ ମିନିଟ୍ ମ୍ୟାରିନେଟେ କରନ୍ତୁ । ସର୍ବେର ତେଲେ ମାଛ ହାଲକା ଭେଜେ ତୁଳେ ରାଖୁନ । ଏକଇ ତେଲେ କାଲୋଜିରେ ଓ କାଁଚା ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଫୋଡ଼ନ ଦିଯେ ପେଁଯାଜ ଭାଜନ, ଟମେଟୋ ଦିଯେ କଷାନ । ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଗୁଡ଼ୋ, ନୂନ, ଚିନି ଓ ଅଞ୍ଚଳ ଜଳ ଦିଯେ ତେଲ ଛାଡ଼ା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଷାନ । ସରସେ ବାଟା ଓ ଟକଦାଇ (ଏରିଚିକ) ଦିଯେ ଜଳ ଯୋଗ କରେ ବୋଲ ଫୋଟାନ । ଭାଜା ମାଛ ଦିଯେ ୫-୭ ମିନିଟ୍ ରାନ୍ଧା କରନ୍ତୁ । ଧନେପାତା ଓ ସାମାନ୍ୟ କାଁଚା ସରିଧାର ତେଲ ଛାଡ଼ିଯେ ଗରମ ଭାତେର ସାଥେ ପରିବେଶନ କରନ୍ତୁ ।



କୌଣସିକୀ ସରକାର

Shalimar's®

Follow us on :

ଶାଲିମାର ତେଲେ ରାନ୍ଧା  
ମନ ଭରେ ଖାଓ,



କୋଲେସ୍ଟେରଲେର ଚିନ୍ତା?  
ଓଟା ବାଦ ଦାଓ !

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar



arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance

more

bigbasket

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

*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, কাঁচালঙ্ঘা 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 দেকে ৮-৯ ঘণ্টা ফার্মেন্ট করতে দিন। ফার্মেন্টেড ব্যাটারে নুন মেশান। প্যানে তেল গরম করে ছোলার ডাল, বিউলির ডাল, কাঁচা লঙ্ঘা, পেঁয়াজ, কারিপাতা ও ধনে পাতা হালকা ভেজে ব্যাটারে মিশিয়ে দিন। পানিয়ারাম প্যান/ননস্টিক প্যানে অল্প তেল দিয়ে ব্যাটার ঢেলে দুপিঠ সোনালি করে ভেজে নিন। নারকেলের চাটনি বা সামুরের সাথে পরিবেশন করুন।



## ভালো রামার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..

Shalimar's®



Also available on

Follow us on :   
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambaghi's FOOD MART  
CONVENIENCE MASTERS

Reliance RETAIL

more

bigbasket

# 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](http://www.hotelpulinpuri.com)



# হোটেল নিউ সি-হক (পুরী)



NEW MARINE DRIVE, SWARGADWAR,  
PURÍ-752001 ODISHA

E-mail : [hotelnewseahawk@yahoo.co.in](mailto:hotelnewseahawk@yahoo.co.in)

Ph. (06752) 231500, 231400 .Fax : 230268

On line Booking : [www.hotelnewseahawk.com](http://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](http://www.hotelpulinpuri.com)



# হোটেল নিউ সি-হক (পুরী)



NEW MARINE DRIVE, SWARGADWAR,  
PURÍ-752001 ODISHA

E-mail : [hotelnewseahawk@yahoo.co.in](mailto:hotelnewseahawk@yahoo.co.in)

Ph. (06752) 231500, 231400 .Fax : 230268

On line Booking : [www.hotelnewseahawk.com](http://www.hotelnewseahawk.com)

We Have No Connection With  
Hotel Sea Hawk Digha

Kolkata Booking : 48A, Dr, Sundari Mohan Avenue, 1st Floor

( Opp. Ladies Park ) Kolkata -700 014

Ph. (033) 2289-7578,9007857627,9831289141

## 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, Shalimar'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 দুপিঠ 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  
convenience matters!

Reliance RETAIL

more

bigbasket

# ମାର୍କିଟି ପୋଷ

ଶିତ ମାନେଇ  
ନଲେନ ଗୁଡ଼

ସ୍ଵାଦେ, ଗଫ୍କେ, ଆନନ୍ଦେ

ଶିତେର ଆମେଜେ ଐତିହ୍ୟେର ସ୍ଵାଦେ  
ଭରେ ଉଠୁକ ଆପନାର ସର



**Call : 62899 09399**

## মেদু বড়

কী কী লাগবে

বিউলির ডাল ১ কাপ, চালের গুঁড়ো ৩ চামচ, নূন 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, নূন, কাঁচালঙ্কা কুচি, জিরে ও করিপাতা 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 পাল্টে লালচে ও মুচমুচে হওয়া পর্যন্ত ভেজে নিন।



**Shalimar's®**

Follow us on :

শুধু রান্না নয়,  
এ এক ঐতিহ্যের গল্প।



শালিমার খাঁটি সরবের তেল,  
যেখানে প্রতিটি ফোটায় থাকে  
শুন্দরতার আশ্বাস।

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

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  
1<sup>st</sup> 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

## বেগুন দিয়ে চুনো মাছ চচড়ি

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), কাঁচালঙ্ঘা ২-৩টি (চেরা),  
Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো  
১-২ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices  
লঙ্ঘা 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,  
লঙ্ঘা গুঁড়ো ও লবণ দিয়ে অল্প জল ছিটিয়ে  
কশান, আলু ও বেগুন দিয়ে কিছুক্ষণ  
ভাজুন, তারপর ভেজে রাখা মাছ ও চেরা  
কাঁচা লঙ্ঘা মেশান, পরিমাণমতো জল দিয়ে  
তেকে রান্না করুন যতক্ষণ না আলু-বেগুন  
সেদ্ধ হয়ে বোল 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](http://www.shalimars.com)

Also available on

SastaSundar 

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MARTS  Reliance  more  bigbasket 

# প্রতিটি চুম্বকেই মজেজতা

## প্রতিটি পাতায় বিশুদ্ধ স্বাদ!



প্রকৃতির উপহার,  
প্রতিটি কাপে!

Available in:



Flipkart



spencer's

METRO  
Wholesales

zepto

more.

METRO  
Back & Carry

SUMO  
SAVE

hyperpure

insta  
MART

## সাউথ ইন্ডিয়ান লেমন রাইস

**কী কী লাগবে**

বাসমতি চাল ২০০ গ্রাম, কালো সর্ষে  
১ চা চামচ, শুকনো লঙ্ঘা ২টি, নূন  
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  
ঝরিয়ে রাখুন। তেল গরম করে  
চিনেবাদাম ভেজে তুলে নিন। এই  
তেলে শুকনো লঙ্ঘা, কালোসরষে,  
কারিপাতা ফোড়ুন দিয়ে একে একে  
চাল, নূন, হলুদ, চেরো কাঁচালঙ্ঘা দিয়ে  
অল্প ভাজা ভাজা করে যতটী চাল  
তার দ্বিতীয় গরমজল দিয়ে ঢেকে রাখা  
করুন। জল শুকিয়ে গেলে চিনি, ভাজা  
বাদাম আর লেবুর রস মিশিয়ে ইচ্ছে  
মতো সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



সুতপা দে

## ভালো রামার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..

Shalimar's®



Also available on

Follow us on :   
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART  
CONVENIENCE MASTERS

Reliance RETAIL

more

bigbasket



**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, ল্যাড টেস্ট ও  
অন্যান্য টেস্টের সুবিধা  
আছে



+91 98368 04935



পূর্ব নোয়াপাড়া নদীয়া  
রানাঘাট ৭৪১৫০১

## ସାଉଥ ଇନ୍ଡିଆନ କ୍ରାବ ମଶଲା

କୀ କୀ ଲାଗବେ

କାଁକଡ଼ା (ପରିଷକାର ଓ ଟୁକରୋ କରା) ୫୦୦ ଗ୍ରାମ, ପେୟାଜ କୁଚି/ବାଟା ୨ ଟେବିଲ ଚାମଚ, ଟମେଟୋ କୁଚି/ବାଟା ୧ ଟା ମାବାରି, ଆଦା-ରସୁନ ବାଟା ୨ ଚା ଚାମଚ, ଚେରା କାଁଚାଲଙ୍କା ୩-୪ ଟି, ଗୋଟା ଜିରା ୧ ଚା ଚାମଚ, ଗୋଟା ଧନେ ୧/୨ ଚା ଚାମଚ, ଗୋଟା ଗୋଲମରିଚ ୧/୨ ଚା ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଚା ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଚା ଚାମଚ, ନାରକେଳ ବାଟା/ଗୁଡ଼ୋ ୧/୨ କାପ,  
କାରିପାତା ଏକ ମୁଠୋ, ଧନେପାତା କୁଚି ଅଛି, Shalimar's Coconut ତେଲ/ Shalimar's Soyabean ତେଲ ୩-୪ ଟେବିଲ ଚାମଚ, ନୁନ ସ୍ଵାଦମତୋ, ଜଳ ବା ନାରକେଳେର ଦୁଖ (ପ୍ରୋଜନମତୋ), ତେଁଲେର ପାନ୍ଦି ୧ ଚା ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ଗରମ ମଶଲା ଗୁଡ଼ୋ, ମେଥି (ଏକ୍ଷିକ)।

କୀତାବେ ବାନାବେନ

ଜିରା, ଧନେ ଓ ଗୋଲମରିଚ ହାଲକା ଭେଜେ ନାରକେଳ, ଆଦା-ରସୁନ ଓ କାଁଚାଲଙ୍କାର ସାଥେ ଯିହି ପେସ୍ଟ ବାନାନ । କଡ଼ାଇତେ ତେଲ ଗରମ କରେ ପେୟାଜ ଭେଜେ ନରମ ହଲେ ଟମେଟୋ ଓ ଆଦା-ରସୁନ ଦିଯେ କଷାନ । ଏରପର ହଲୁଦ, ଲାଲ ଲଙ୍କା ଗୁଡ଼ୋ, ନୁନ ଓ ତୈରି ମଶଲା ପେସ୍ଟ ଦିଯେ ତେଲ ଛାଡ଼ା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଷାନ, ପରିଷକାର କାଁକଡ଼ାର ଟୁକରୋ ଦିଯେ ଭାଲୋ କରେ ଯିଶିଯେ କିଛୁକ୍ଷଣ ଭାଜୁନ । ପ୍ରୋଜନମତୋ ଜଳ ବା ନାରକେଳେର ଦୁଖ ଦିଯେ ଢକେ ରାନ୍ଧା କରନ୍ତି ଯତକ୍ଷଣ ନା କାଁକଡ଼ା ସେନ୍ଦ୍ର ହୁଁ ହେବି ଘନ ହୟ, ଶେଷେ କାରିପାତା ଓ ଧନେପାତା ଛାଡ଼ିଯେ ପରିବେଶନ କରନ୍ତି । ଗରମ ଭାତ ବା ରଙ୍ଗିରା ସାଥେ ପରିବେଶନ କରଲେ ସବଚେଯେ ଭାଲୋ ଲାଗେ ।



## ମଶଲା ଏମନ ଖାଟି, ରାନ୍ଧା ହବେ ଫାଟାଫାଟି!

Shalimar's®



Also available on

Follow us on :   
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART  
convenience matters!

Reliance RETAIL

more

bigbasket

AGMARK - GRADE - 1



POWERED BY  
SHALIMAR'S  
PURITY  
STANDARD

# যশদিন রঞ্জন চাটুট এ বন্ধন...



শালিমার®

CHEF

★★ শেফ মশলা ★★



শালিমার কেমিক্যাল ওয়ার্কস প্রাইভেট লিমিটেড. নং ১ টি আলিপুর বোর্ড কলকাতা-৭০০ ০২৪

## ମ୍ୟାଙ୍ଗଲୋରିଆନ ସ୍ଟାଇଲ ନୀର ଦୋସା

କୀ କୀ ଲାଗିବେ

ଆତପ ଚାଲ ୧ କାପ, ଜଳ  
ପ୍ରୋଜନମତୋ, ନୁନ ସ୍ଵାଦମତୋ,  
ନାରକେଳ ବାଟୋ ୨-୩ ଟେବିଲ ଚାମଚ  
(ଏଣ୍ଛିକ), Shalimar's Coconut  
ତେଲ ପରିମାଣମତୋ ।

କୀଭାବେ ବାନାବେନ

ଚାଲ ୪-୫ ଘଣ୍ଟା ଭିଜିଯେ ଜଳ ବାରିଯେ  
ନିନ, ମିଳ୍କାରେ ଚାଲେର ସାଥେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ଜଳ ଓ ନୁନ ଦିଯେ ଏକଦମ ମିହି ଓ  
ଜଳେର ମତୋ ପାତଳା ବ୍ୟାଟାର ବାନାନ  
(ଚାଇଲେ ନାରକେଳ ବାଟୋ ମେଶାନ),  
ତାଓୟା ଭାଲୋ କରେ ଗରମ କରେ  
ହାଲକା ତେଲ ମାଖିଯେ ନିନ, ଏବାର  
ବ୍ୟାଟାର ଢେଲେ ନା ଛାଡ଼ିଯେ ନିଜେ ନିଜେ  
ଚାରଦିକେ ଛଢାତେ ଦିନ, ଢେକେ ମାରାରି  
ଆଂଚେ ରାନ୍ଧା କରନ ଯତକ୍ଷଣ ନା ଦୋସା  
ସେନ୍ଦ୍ର ଓ ନରମ ହୁଁ (ଉଲ୍ଟାତେ ହୁଁ ନା),  
ନାମିଯେ ଭାଜ କରେ ପରିବେଶନ କରନୁ ।  
ନାରକେଳେର ଚାଟନି, ସବଜି ବା ମାଂସେର  
କାରି (ବିଶେଷ କରେ ଚିକେନ/ମାଟ୍ଟନ  
ସିଟ୍ଟୁ) ଏର ସାଥେ ପରିବେଶନ କରନୁ ।



Shalimar's®

Follow us on :

## ଶୁଦ୍ଧ ରାନ୍ଧା ନୟ, ଏ ଏକ ଐତିହ୍ୟେର ଗଲ୍ଲ ।

ଶାଲିମାର ଖାଟି ସରବେର ତେଲ,  
ଯେଥାନେ ପ୍ରତିଟି ଫୋଟାୟ ଥାକେ  
ଶୁଦ୍ଧତାର ଆସ୍ଥା ।



Also available on

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)



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](http://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, দারংচিনি 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  
দুপিঠ 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 গ্রেভিতে দিয়ে প্যান ঘুরিয়ে মেশান, খুন্তি  
দিয়ে নাড়বেন না। নারকেল দুধ দিয়ে আরও ২ মিনিট কম আঁচে  
রাখা করুন ফুটতে দেবেন না। শেষে টমেটো কুচি ও কারিপাতা  
দিয়ে ঢেকে গ্যাস বন্ধ করে ভাপে রাখা হতে দিন। আপামাম,  
ইদিয়াঘাম, ভাত বা রুটির সাথে পরিবেশন করুন।



Shalimar's®

Follow us on :  

শালিমার তেলে রাষ্মা  
মন ভরে খাও,



কোলেস্টেরলের চিন্তা?  
ওটা বাদ দাও!

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar 



[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance

more

bigbasket

# LAKMÉ SALON

FOR HIM AND HER

#RunwayToEveryday



## Lords More

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

Contact for more OFFERS

8420173693

## ମାଲାବାର ପରୋଟା

କୀ କୀ ଲାଗିବେ

ମୟଦା ୨ କାପ, ନୁନ ସ୍ଵାଦମତୋ, ଚିନି ୧  
ଚା ଚାମଚ (ଏହିକ), ଦୁଧ ଆଧ କାପ, ଜଳ  
ପ୍ରୋଜନମତୋ, ଡିମ ୧ଟି (ଏହିକ), Shali-  
mar's Coconut ତେଲ/ Shalimar's  
Sunflower ତେଲ ୨-୩ ଟେବିଲ ଚାମଚ ।

କୀଭାବେ ବାନାବେନ

ମୟଦା, ନୁନ ଓ ଚିନି ଏକସାଥେ ମିଶିଯେ ତାର  
ମଧ୍ୟେ ଡିମ, ଦୁଧ ଓ ଅନ୍ନ ଅନ୍ନ କରେ ଜଳ ଦିଯେ  
ନରମ ଓ ଇଲାସ୍ଟିକ ଡୋ ମେଖେ ନିନ । ଶେଷେ  
ତେଲ ମିଶିଯେ ଭାଲୋ କରେ ମଥେ ଢେକେ ଅନ୍ତତ  
୧ ସନ୍ତା ବିଶ୍ରାମ ଦିନ । ଡୋ ଥେକେ ମାବାରି ଲେଚି  
ନିଯେ ତେଲେ ମେଖେ ଖୁବ ପାତଳା କରେ ବେଲେ  
ନିନ । ପାତଳା ରୂପିର ଉପର ସାମାନ୍ୟ ତେଲ  
ଛଡ଼ିଯେ ଭାଁଜ କରେ ଲୟା ସ୍ଟ୍ରିପ ବାନିଯେ ଗୋଲ  
କରେ ପେଚିଯେ ଲେଚି ତୈରି କରନ୍ । ସବ ଲେଚି  
୧୦-୧୫ ମିନିଟ ଢେକେ ରାଖୁନ । ଏରପର ହାଲକା  
ହାତେ ବେଲେ ଗରମ ତାଓଯାର ଅନ୍ନ ତେଲେ ଦୁଃପିର୍ତ୍ତ  
ସୋନାଲି ହୋଯା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେଁକେ ନିନ । ନାମିଯେ  
ଗରମ ଗରମ ଅବସ୍ଥାଯ ଦୁ'ହାତେର ତାଲୁ ଦିଯେ  
ହାଲକା ଚେପେ ଧରଲେ ଲେଯାରଗୁଲୋ ସୁନ୍ଦରଭାବେ  
ଖୁଲେ ଯାବେ । ଗରମ ମାଲାବାର ପରୋଟା, କଷା  
ମାଂସ ବା ସୁଟ୍ୟେର ସାଥେ ପରିବେଶନ କରନ୍ ।



## ଭାଲୋ ରାମାର ଗୋପନ ରହ୍ୟ Shalimar's Chef Spices..

Shalimar's®



Also available on

Follow us on :   
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambaghi's FOOD MART  
CONVENIENCE MASTERS

Reliance RETAIL

more

bigbasket

# শালিমার মানুষের প্রথম পছন্দ!



Shalimar's

Sunflower  
Oil

## 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 লঙ্ঘা ৫-৬টি ভাঙ্গা, তাজা বেসিল পাতা ১ মুঠো, ফিশ সস ২ চা চামচ, সাম্বল ওলেক ১-২ চা চামচ, চিলি অয়েল ১ টেবিল চামচ, Shalimar's Sunflower তেল/ Shalimar's Coconut তেল ২ টেবিল চামচ, চিনি ১ চিমটি (এছিক), নুন স্বাদমতো, সাদা গোলমরিচ ১ চিমটি।

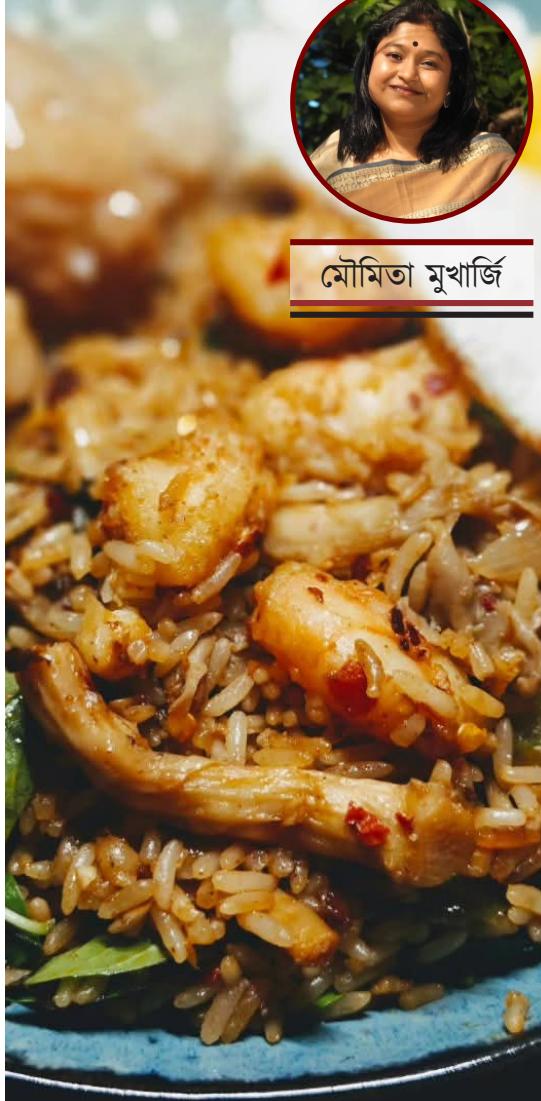
পোচের জন্য:

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

ননস্টিক প্যান গরম করে সাধারণ তেল ও চিলি অয়েল দিন। রসুন ও শুকনো লঙ্ঘা হালকা সোনালি করে ভাজুন। চিংড়ি দিয়ে ঢাকা আঁচে ভেজে তুলে রাখুন। একই কড়াইয়ে মাশরুম হালকা ক্রিসপি করে ভাজুন। ভাত, ফিশ সস, সাম্বল, 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](http://www.shalimars.com)

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART

Reliance RETAIL

more

bigbasket

## হলুদ পাতায় ছেট মাছের পাতুরি

কী কী লাগবে

পাঁচমিশালি ছেট মাছ ২৫০ গ্রাম, পেঁয়াজ কুচি ৩ টেবিল চামচ, আদা বাটা ১ চা চামচ, রসুন বাটা ১ চা চামচ, কাঁচালঙ্ঘা কুচি ২-৩টি, ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল চামচ, সর্বে 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 সেঁকে নরম করা)।

কীভাবে বানাবেন

মাছ ধূয়ে ঝরিয়ে নিন, পেঁয়াজ, আদা-রসুন, কাঁচালঙ্ঘা, ধনেপাতা, সর্বে 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 সেঁকে নিন। গরম ভাতের সঙ্গে, সামান্য কাঁচালঙ্ঘা ও পেঁয়াজ দিয়ে পরিবেশন করুন।



Shalimar's®

Follow us on :

## শুধু রান্না নয়, এ এক ঐতিহ্যের গল্প।

শালিমার খাঁটি সরষের তেল,  
যেখানে প্রতিটি ফোটায় থাকে  
শুন্দরতার আশ্চর্য।



Also available on

Amazon

Flipkart

METRO

spencer's

Sasta Sundar

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance

more

bigbasket

## ଏରାଲ କାଇମା ବାଜି

କୀ କୀ ଲାଗବେ

ଚିଂଡ଼ି ୨୦୦ ଗ୍ରାମ, ଆଦା କିମା  
 ୧/୨ ଚା ଚାମଚ, କାଁଚାଳଙ୍କା କୁଚି  
 ୩-୪ ଟି କାରିପାତା ଅନ୍ଧା, ସ୍ୟାମି  
 ସମ୍ ୧ ଚା ଚାମଚ, ଚାଲେର ଗୁଣ୍ଡୋ ୨  
 ଟେବିଲ ଚାମଚ, ମୟଦା ୨ ଟେବିଲ  
 ଚାମଚ, ଭାଜାର ଜନ୍ୟ Shali-  
 mar's Sunflower ତେଲ /  
 Shalimar's Coconut ତେଲ  
 ପରିମାଣମତୋ

ସାଜାନୋର ଜନ୍ୟ: କାରିପାତା +

ଶୁକନୋ ଲାଲ ଲକ୍ଷା

କୀଭାବେ ବାନାବେନ

ଚିଂଡ଼ି ମେରିନେଟ କରେ ରାଖୁନ

୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ । ଚାଲେର ଆଟା  
 ଓ ମୟଦାର ବ୍ୟାଟାର ତୈରି କରେ  
 ଚିଂଡ଼ିତେ ମାଖିଯେ ନିନ । ଗରମ  
 ତେଲେ ସୋନାଲି ଓ କ୍ରିଙ୍ଗ୍ପି  
 କରେ ଭାଜୁନ ପ୍ରାୟ ୩-୪ ମିନିଟ୍ ।  
 ସାଜାନୋର ଜନ୍ୟ କାରିପାତା ଓ ଲାଲ  
 ଲକ୍ଷା ଭେଜେ ଛଢିଯେ ଦିନ । ଗରମ  
 ଗରମ, ବର୍ଷାର ବିକେଳେର ଚାଟାଇମେର  
 ଜନ୍ୟ ଏକେବାରେଇ ପାରଫେଷ୍ଟ!



Shalimar's®

Follow us on :

ଶାଲିମାର ତେଲ ରାନ୍ଧା  
 ମନ ଭରେ ଖାଓ,



କୋଲେସ୍ଟେରଲେର ଚିନ୍ତା?  
 ଓଟା ବାଦ ଦାଓ !

Also available on

Amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar health & happiness



[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance

more

bigbasket

## গাঁও 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 লঙ্ঘা গুঁড়ো ১ চা  
চামচ, কাঁচালঙ্ঘা ৪টি, Shalimar's  
Chef Spices হলুদ গুঁড়ো আধ চা  
চামচ, লবণ স্বাদমতো, Shali-  
mar's সর্বের তেল পরিমাণমতো।

কীভাবে বানাবেন

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



## ভালো রামার গোপন রহস্য

Shalimar's Chef Spices..

Shalimar's®



Also available on:

Follow us on:   
[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

## ইলিশের তেল ঝোল

কী কী লাগবে

৪ টুকরো ইলিশ মাছ, ২-৩টি কাঁচালঙ্ঘা কুচি, ১ চা চামচ Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো, আধ চা চামচ Shalimar's Chef Spices লাল লঙ্ঘা গুঁড়ো, আধ চা চামচ কালোজিরা, ৮ টেবিল চামচ Shalimar's সর্বের তেল, স্বাদমতো লবণ, প্রয়োজনমতো জল।

কীভাবে বানাবেন

মাছ পরিষ্কার করে ধূয়ে লবণ ও সামান্য হলুদ মেখে ম্যারিনেট করুন। বাকি হলুদ ও লাল লঙ্ঘা 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 কাঁচালঙ্ঘা ফোড়ুন দিন। তারপর হলুদ-লাল লঙ্ঘার পেস্ট ও লবণ দিয়ে কশান। 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](http://www.shalimars.com)

## ମୁଖ କଚୁ ଇଲିଶ

କୀ କୀ ଲାଗବେ

ଇଲିଶ ମାଛ ୪ ଟୁକରୋ (ମାଥା ଓ ଲେଜା ସହ), ମୁଖ କଚୁ ୨୫୦ ଗ୍ରାମ, ଲବଣ ସ୍ଵାଦମତୋ, Shalimar's Chef Spices ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଚାଚମଚ, କାଁଚାଲଙ୍କା ୩-୪ଟି (ଚେରା), Shalimar's ସରଷେର ତେଲ ୩ ଟେବିଲ ଚାମଚ, ଜିରେ ୧ ଚାଚମଚ, ଜଳ ପ୍ରୋଜନମତୋ ।

କୀତାବେ ବାନାବେନ

ମୁଖ କଚୁ ସିନ୍ଦ କରେ ଖୋସା ଛାଡ଼ିଯେ ମାରାଖାନ ଥେକେ କେଟେ ନିନ । ଇଲିଶେ ଲବଣ ଓ ହଲୁଦ ମେଖେ ୨ ଟେବିଲ ଚାମଚ ତେଲେ ହାଲକା ଭେଜେ ତୁଲେ ରାଖୁନ । ଏ ତେଲେଇ ମୁଖ କଚୁ, ଲବଣ, ହଲୁଦ ଓ ଚେରା ଲଙ୍କା ହାଲକା ଭେଜେ ଜଳ ଦିନ । ଫୁଟେ ଉଠିଲେ ଭାଜା ମାଛ ଦିଯେ ଅନ୍ଧ ସମ୍ମା ରାନ୍ନା କରନୁ । ଆଲାଦା କଡ଼ାଇୟେ ବାକି ୧ ଟେବିଲ ଚାମଚ ତେଲେ ଜିରେ ଦିଯେ ଭେଜେ, ଗୁଡ଼ୋ କରେ ନିନ । ତରକାରି ନାମିଯେ ଜିରେ ଗୁଡ଼ୋ ମିଶିଯେ ପରିବେଶନ କରନୁ ।



Shalimar's®

Follow us on :

ଶୁଦ୍ଧ ରାନ୍ନା ନୟ,  
ଏ ଏକ ଐତିହ୍ୟେର ଗଲ୍ଲ ।

ଶାଲିମାର ଖାଟି ସରଷେର ତେଲ,  
ଯେଥାନେ ପ୍ରତିଟି ଫୋଟାୟ ଥାକେ  
ଶୁଦ୍ଧତାର ଆସ୍ଥା ।



Also available on

SastaSundar

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART Reliance more bigbasket

## କାରି ପକୋଡ଼ା

କୀ କୀ ଲାଗିବେ

**ପକୋଡ଼ାର ଜୟ:** ବେସନ ୧ କାପ, ପେଁଆଜ ୧ଟି (ପାତଳା କାଟା), କାଁଚାଲଙ୍କା ୧-୨ଟି (କୁଚି), ଲବଣ ସ୍ଵାଦମତୋ, Shalimar's Chef Spices ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଚିମଟି, ଜଳ ପ୍ରୋଜନମତୋ, Shalimar's Sunflower ତେଲ ଭାଜାର ଜୟ

**କାଡ଼ିର ଜୟ:** ଦେଇ ୧ କାପ (ଭାଲୋ କରେ ଫେଟାନୋ), ବେସନ ୨ ଟେବିଲ ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଚା ଚାମଚ, କାଁଚାଲଙ୍କା ୨ଟି (ଚେରା), ଲବଣ ସ୍ଵାଦମତୋ, ଜଳ ପ୍ରୋଜନ ମତୋ  
**ଫୋଡ଼ନେର ଜୟ:** ସରଷେ ୧/୨ ଚା ଚାମଚ, ଶୁକନୋ ଲଙ୍କା ୧-୨ଟି, କାରିପାତା କରେକଟି (ଏରିଚିକ), Shalimar's ସରଷେର ତେଲ/ଘି ୧ ଟେବିଲ ଚାମଚ  
**କୀଭାବେ ବାନାବେନେ**

ବେସନ, ପେଁଆଜ, କାଁଚାଲଙ୍କା, ଲବଣ, ହଲୁଦ ଓ ଜଳ ମିଶିଯେ ଘନ ବ୍ୟାଟାର ବାନିଯେ ଛୋଟ ପକୋଡ଼ା ଭେଜେ ରାଖନୁ । ଦେଇ, ବେସନ, ହଲୁଦ, ଲବଣ ଓ ଜଳ ମସ୍ତନ କରେ ନିନ । କଢ଼ାଇଯେ ତେଲ/ଘି ଗରମ କରେ ସରଷେ, ଶୁକନୋ ଲଙ୍କା ଓ କାରି ପାତା ଫୋଡ଼ନ ଦିନ ।

ଦେଇ-ବେସନେର ମିଶନ ଢେଲେ କମ ଆଁଚେ ୮-୧୦ ମିନିଟ ନାଡ଼ିତେ ନାଡ଼ିତେ ଫୁଟିଯେ ଘନ କରନୁ । ଭାଜା ପକୋଡ଼ା ଦିଯେ ଢେକେ ୪-୫ ମିନିଟ ରେଖେ ନାମାନ । ଜିରା ରାଇସ ବା ରୂଟିର ସଙ୍ଗେ ପରିବେଶନ କରନୁ ।



Shalimar's®

Follow us on :

ଶାଲିମାର ତେଲେ ରାନ୍ଧା  
ମନ ଭରେ ଖାଓ,



କୋଲେସ୍ଟେରଲେର ଚିନ୍ତା?  
ଓଟା ବାଦ ଦାଓ !

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar



www.shalimars.com

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance

more

bigbasket

## আলু দিয়ে বেলে মাছের খোল

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 সরঞ্জের তেল ৩ টেবিল চামচ, পাঁচফোড়ন আধ চা চামচ, তেজপাতা ১টি, কাঁচালঙ্ঘা ৩-৪টি (চেরো), 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। এই তেলেই পাঁচফোড়ন, তেজপাতা ও কাঁচালঙ্ঘা ফোড়ন দিয়ে আদা বাটা ও টমেটো কষান। কাঁচা গন্ধ গেলে লবণ, হলুদ ও জিরে গুঁড়ো মিশিয়ে ভাজা আলু দিয়ে গরম জল দিন। আলু সেদ্ধ হলে মাছ দিয়ে ১-২ মিনিট হালকা ফুটিয়ে নামান। গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



## ভালো রামার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..

Shalimar's®



Follow us on :   
[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

Also available on ..



Shalimar's®

অনন্যা  
রোজগার সবুজ সংস্কোচে, সবুজ রোজগার প্রকল্পে

## পাবদার হালকা খোল

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 প্রযোজনমতো, ধনেপাতা  
সামান্য (কুচি)

কীভাবে বানাবেন

পাবদা মাছে লবণ ও হলুদ  
মেখে অন্ন তেলে হালকা ভেজে  
তুলে রাখুন। এ তেলেই কালো  
জিরে ও কাঁচালঙ্কা ফোড়ুন  
দিন। জল দিয়ে ফুটিতে দিন।  
খোল ফুটে উঠলে ভাজা মাছ  
ছেড়ে দিন এবং ২-৩ মিনিট  
হালকা ফুটিয়ে নিন। নামানোর  
আগে ধনেপাতা ছাড়িয়ে  
পরিবেশন করুন। হালকা,  
মশলাবিহীন পাবদার আসল  
স্বাদটা এখানেই।

শালমার এমন খাঁটি,  
রান্না হবে ফাটাফাটি!

Shalimar's®



Also available on

Follow us on : [Instagram](#) [Facebook](#)  
[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART  
CONVENIENCE MASTERS

Reliance RETAIL

more

bigbasket

অনন্যা

[www.rojkarananya.com](http://www.rojkarananya.com) | [f](#)

## ଲୋଟେ ମାଛେର ଝୁରି

କୀ କୀ ଲାଗିବେ

ଲୋଟେ ମାଛ ୨୫୦ ଗ୍ରାମ, ପେଁୟାଜ ୧ଟି  
(କୁଚି), ଟମେଟୋ ୧ଟି (କୁଚି), ଆଦା ବାଟା  
୧ ଚା ଚାମଚ, ରସୁନ ବାଟା ଆଧ ଚା ଚାମଚ,  
କାଁଚାଲଙ୍କା ବାଟା ଆଧ ଚା ଚାମଚ, କାଁଚାଲଙ୍କା  
୨ଟି (କୁଚି), Shalimar's Chef Spices  
ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା ଚାମଚ, Shalimar's  
Chef Spices ଜିରେ ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା  
ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ଲଙ୍କା  
ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା ଚାମଚ, ଲବଣ ସ୍ଵାଦମତୋ,  
ଚିନି ୧ ଚିମଟି, Shalimar's ସରମେର  
ତେଲ ୨ ଟେବିଲ ଚାମଚ, ଧନେପାତା ସାମାନ୍ୟ  
କୀତାବେ ବାନାବେନ

ଲୋଟେ ମାଛ ଧୂଯେ ଲବଣ, ହଲୁଦ ଓ ସରମେର  
ତେଲ ମାଖିଯେ ରାଖୁନ । କଡ଼ାଇୟେ ତେଲ  
ଗରମ କରେ ପେଁୟାଜ ଓ ଟମେଟୋ ଭେଜେ  
ଆଦା-ରସୁନ ବାଟା, ଲଙ୍କା ବାଟା ଓ ଗୁଡ଼ୋ  
ମଶଳା କଥାନ । କାଁଚା ଗନ୍ଧ ଗେଲେ ଲବଣ  
ଓ ଚିନି ଦିଯେ ମାଛ ଛେଡ଼େ ଦିନ । ମାଛ  
ସେନ୍ଦ ହେଁ ବୋଲ ଶୁକୋଲେ ଧନେପାତା ଓ  
କାଁଚାଲଙ୍କା କୁଚି ଦିଯେ ନାଡ଼ିତେ ନାଡ଼ିତେ  
ବୁଝୋ କରେ ନିନ । ଗରମ ଭାତେର ସଙ୍ଗେ  
ପରିବେଶନ କରନ୍ତି ।



Shalimar's®

Follow us on :

ଶୁଦ୍ଧ ରାନ୍ଧା ନୟ,  
ଏ ଏକ ଐତିହ୍ୟେର ଗଲ୍ଲ ।

ଶାଲିମାର ଖାଟି ସରମେର ତେଲ,  
ଯେଥାନେ ପ୍ରତିଟି ଫୋଟାୟ ଥାକେ  
ଶୁଦ୍ଧତାର ଆସ୍ଥା ।



Also available on

Amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar health & happiness

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

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, কাঁচালঙ্ঘা 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 লঙ্ঘা 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, দারচিনি ১ টুকরো, তেজপাতা ১টি, নুন স্বাদমতো, চিনি স্বাদমতো, Shalimar's সর্বের 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, দারচিনি ও গোটা গোলমরিচ ফোড়ন দিয়ে পেঁয়াজ বাটা, আদা-রসুন বাটা কষান। এরপর নুন, চিনি, সব গুঁড়ো মশলা ও কাঁচালঙ্ঘা দিয়ে নারকেল বাটা মেশান। ভেজে রাখা চিংড়ি দিয়ে কিছুক্ষণ কষিয়ে নারকেলের দুধ, গন্ধরাজ লেবুর পাতা ও লেবুর চাকা দিয়ে ঢেকে ৫ মিনিট রাখা করুন। শেষে গ্যাস বন্ধ করে গন্ধরাজ লেবুর রস ও খোসা মিশিয়ে নামিয়ে গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



Shalimar's®

Follow us on :

শালিমার তেলে রান্না  
মন ভরে খাও,



কোলেস্টেরলের চিন্তা?  
ওটা বাদ দাও!



[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

Also available on

SastaSundar

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART Reliance more bigbasket

## କାଁକଡ଼ା କଷା

କୀ କୀ ଲାଗିବେ

କାଁକଡ଼ା ୬୦୦ ଗ୍ରାମ, ପେଁଆଜ ପେସ୍ଟ ୨୩, ଆଦା ବାଟା ୧ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ରସୁନ ବାଟା ୧ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ଟମେଟୋ କୁଁଚନୋ ୧୩, Shalimar's Chef Spices ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ଲଙ୍କା ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices କାଶ୍ମୀର ଲଙ୍କା ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ଟକ ଦଇ ୨ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ଏଲାଚ ୩୩, ଦାରଳଚିନି ୨ ଟୁକରୋ, ନୂନ ସ୍ଵାଦମତୋ, ଚିନି ସ୍ଵାଦମତୋ, Shalimar's ସର୍ବେର ତେଲ ପ୍ରଯୋଜନମତୋ ।

କୀଭାବେ ବାନାବେନ

କାଁକଡ଼ା ନୂନ ଓ ହଲୁଦ ମେଖେ ୩୦ ମିନିଟ ରେଖେ ହାଲକା ଭେଜେ ତୁଲେ ରାଖୁନ । କଢ଼ାଯ ସର୍ବେର ତେଲ ଗରମ କରେ ଚିନି ଲାଲଚେ ହେଲେ ଏଲାଚ-ଦାରଳଚିନି, ଆଦା-ରସୁନ ଓ ପେଁଆଜ ବାଟା ଦିଯେ କଷାନ । ଟମେଟୋ ଦିଯେ ଭେଜେ ସବ ଗୁଡ଼ୋ ମଶଲା ଓ ଅନ୍ନ ଜଳ ଦିଯେ କଷିଯେ ଟକ ଦଇ ମେଶନ । ଭାଜା କାଁକଡ଼ା ଦିଯେ ଭାଲୋ କରେ କଷିଯେ ତେଲ ଛାଡ଼ିଲେ ପରିମାଣମତୋ ଜଳ ଦିଯେ ଦେକେ ୧୦ ମିନିଟ ଫୁଟିଯେ ନାମିଯେ ନିନ । ଗରମ ଭାତେର ସଙ୍ଗେ ପରିବେଶନ କରନ୍ ।



## ଭାଲୋ ରାମାର ଗୋପନ ରହ୍ସ୍ୟ Shalimar's Chef Spices..

Shalimar's®



Also available on

Follow us on :   
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART  
CONVENIENCE MASTERS

Reliance RETAIL

more

bigbasket

## 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 সর্বের  
তেল পরিমাণমতো, কালোজিরে  
২/৩ চা চামচ, চেরা কাঁচালঙ্কা  
৫-৬টি, সরু ফালি করা বেগুন  
পরিমাণমতো।

কীভাবে বানাবেন

মাছ ধূয়ে জল বারিয়ে 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

## 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-চটি (চেরা), কালোজিরা  
১ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, চিনি  
স্বাদমতো, Shalimar's সর্বের তেল  
পরিমাণমতো।

কীভাবে বানাবেন

ইলিশ মাছ নুন, হলুদ ও সর্বের তেল  
মাখিয়ে ১৫ মিনিট রেখে দিন। এরপর  
জল ঝরানো টক দই, সরষে বাটা ও  
পোস্ত বাটা দিয়ে মাছ মেরিনেট করে  
আধঘণ্টা রেখে দিন। কড়ায় সর্বের  
তেল গরম করে কালোজিরে ফোড়ন  
দিয়ে মেরিনেট করা মাছ ঢেলে ঢাকা  
দিয়ে ১৫ মিনিট রান্না করুন। তেল  
ছাড়তে শুরু করলে উপর থেকে  
সামান্য সর্বের 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 সরষের তেল,  
যেখানে প্রতিটি ফোটায় থাকে  
শুন্দরতার আশ্চর্য।



Also available on

amazon

flipkart

METRO

spencer's

Sasta Sundar health & happiness

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance

more

bigbasket

## ଗୁରଜାଲିର ତେଲ ବାଲ

କୀ କୀ ଲାଗବେ

ଗୁରଜାଲି ମାଛ ୫-୬ ଟି, ଟମେଟୋ ପିଉରି ୨ଟି ମାଝାରି ଟମେଟୋର, କାଁଚାଲଙ୍କା ୨ଟି (କୁଟ୍ଟି), ଆଦା ରସୁନ ବାଟା ୧ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ଲଙ୍କା ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଚା-ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା-ଚାମଚ, କାଲୋଜିରେ ଆଧ ଚା-ଚାମଚ, ନୁନ ସ୍ଵାଦମତୋ, Shalimar's ସର୍ବେର ତେଲ ପ୍ରୋଜନମତୋ, ଧନେପାତା କୁଚି ୧ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ଜଳ ପ୍ରୋଜନମତୋ

କୀଭାବେ ବାନାବେନ

ମାଛ ନୁନ ଓ ହଲୁଦ ମେଖେ ଭେଜେ ତୁଲେ ରାଖନ୍ । ଏକଇ ତେଲେ କାଲୋଜିରେ ଫୋଡ଼ନ ଦିଯେ ଟମେଟୋ ପିଉରି ୧ ମିନିଟ ନେଡ଼େଚଢ଼େ ଆଦା ରସୁନ ବାଟା ଓ କାଁଚାଲଙ୍କା ଦିଯେ ୨-୩ ମିନିଟ କଷାନ । ହଲୁଦ, ଲଙ୍କା ଗୁଡ଼ୋ ଓ ନୁନ ଦିଯେ କଷିଯେ ତେଲ ଛାଡ଼ିଲେ ୧ କାପ ବା ପ୍ରୋଜନମତୋ ଜଳ ଦିନ । ଫୁଟିତେ ଶୁରୁ କରଲେ ଭାଜା ମାଛ ଦିଯେ ହାଲକା ଆଂଚେ ସାବଧାନେ ଉଲ୍ଟେ ରାମା କରନ୍ । ବୋଲ ଘନ ହଲେ ଧନେପାତା କୁଚି ଦିଯେ ନାମିଯେ ପରିବେଶନ କରନ୍ ।



Shalimar's®

Follow us on :

## ଶାଲିମାର ତେଲେ ରାମା ମନ ଭରେ ଖାଓ,



## କୋଲେସ୍ଟେରଲେର ଚିନ୍ତା ? ଓଟା ବାଦ ଦାଓ !



Also available on



[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)



## পাতায ভাজা ইলিশ

### কী কী লাগবে

ইলিশ মাছ ৬ পিস, কলাপাতা ৬-৮টি (বড়), জল বারানো টকদই ২ টেবিল চামচ, লেবুর রস ১ টেবিল চামচ, Shalimar's লাল লঙ্ঘা গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো আধ চা চামচ, নূন 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 দেকে 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 রামার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..

Shalimar's®



Also available on

Follow us on :   
www.shalimars.com

## ପାର୍ଶେ ମାଛେର ଝାଲ

କୀ କୀ ଲାଗିବେ

ପାର୍ଶେ ମାଛ ୬ ପିସ, ନୁନ ୧ ଚା ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଚା ଚାମଚ, Shalimar's ସର୍ବେ ତେଲ ୩ ଟେବିଲ ଚାମଚ, କାଲୋଜିରେ ୧ ଚା ଚାମଚ, କାଁଚାଲଙ୍ଘା ୩-୪ଟି, ଟମେଟୋ ବାଟୀ ୨ ଟେବିଲ ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଚା ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ଲଙ୍ଘା ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା ଚାମଚ, ସରସେ ବାଟୀ ୧ ଟେବିଲ ଚାମଚ (ଏଚ୍ଚିକ), ଜଳ ୧ କାପ, ଧନେପାତା ସାଜାନୋର ଜନ୍ୟ ।

କୀଭାବେ ବାନାବେନ

ପ୍ରଥମେ ମାଛ ଧୂଯେ ନୁନ ଓ ହଲୁଦ ମାଖିଯେ ହାଲକା ଭେଜେ ତୁଲେ ରାଖନ । କଡ଼ାଇତେ ତେଲ ଗରମ କରେ କାଲୋ ଜିରେ ଓ କାଁଚା ଲଙ୍ଘା ଫୋଡ଼ନ ଦିଯେ, ଟମେଟୋ ବାଟୀ ଦିଯେ କଷାନ । ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ, ଲଙ୍ଘା ଗୁଡ଼ୋ ଓ ନୁନ ଦିଯେ ମଶଲା ଭାଲୋଭାବେ କଷାନ ଯତକଣ ନା ତେଲ ଛାଡ଼େ । ଚାଇଲେ ସରସେ ବାଟୀ ଯୋଗ କରନ୍ତ ଓ ୩-୪ ମିନିଟ ରାନ୍ଧା କରନ୍ । ପରିମାଣ ମତୋ ଜଳ ଦିଯେ ମାଛ ଦିନ, ଝାଲ ଫୁଟେ ଉଠିଲେ ଆଚ୍ କମିଯେ ୨-୩ ମିନିଟ ରାନ୍ଧା କରନ୍ । ଧନେ ପାତା କୁଟି ଛାଡ଼ିଯେ ଗରମ ଭାତେର ସଙ୍ଗେ ପରିବେଶନ କରନ୍ ।



## ମଶଲା ଏମନ ଖାଟି, ରାନ୍ଧା ହବେ ଫାଟାଫାଟି!

Shalimar's®



Also available on

Follow us on : [Instagram](#) [Facebook](#)  
[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

amazon

Flipkart

METRO

spencer's  
Makes fine living affordable

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART  
CONVENIENCE MASTERS

Reliance RETAIL

more

bigbasket

## ଶୁଟକି ଭର୍ତ୍ତା

କୀ କୀ ଲାଗବେ

ଶୁଟକି ମାଛ ୨୦୦-୨୫୦ ଗ୍ରାମ (ଲହଟା, ଚାପା ବା ମିଳିଡ), ପେୟାଜ କୁଚି ୧ କାପ, କାଁଚାଲଙ୍ଘା ଚେରା ୪-୫ଟି, ଟମେଟୋ କୁଚି ୧ ଟେବିଲ ଚାମଚ (ଏରିଚିକ), ଆଦା ବାଟା ୧ ଚା ଚାମଚ, ରସୁନ ବାଟା ୧ ଚା ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ଜିରା ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଚା ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ଲଙ୍କା ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା ଚାମଚ, ନୁନ ସ୍ଵାଦମତୋ, Shalimar's ସର୍ବେର ତେଲ ୨ ଟେବିଲ ଚାମଚ, ଶୁକନୋ ଲଙ୍କା ୨-୩ଟି।

କୀଭାବେ ବାନାବେନ

ପ୍ରଥମେ ଶୁଟକି ମାଛ ଭାଲୋ କରେ ଧୂଯେ ସେନ୍ଦ୍ର କରେ ପରିଷକାର କରେ ନିନ । ବା ଶୁକନୋ ଚାଟୁତେ ହାଲକା ଭେଜେ ନରମ କରେ ପରିଷକାର କରେ ଜଲେ ଧୂଯେ ନିନ । ଏବାର କଡ଼ାଇତେ ସର୍ବେର ତେଲ ଗରମ କରେ ଶୁକନୋ ଲଙ୍କା ଓ ପେୟାଜ ଭେଜେ ଆଦା-ରସୁନ ବାଟା, ହଲୁଦ, ଜିରା ଓ ଲଙ୍କା ଗୁଡ଼ୋ ଦିଯେ ମଶଲା କଥାନ । ଶୁଟକି ମାଛ ମଶଲାର ସଙ୍ଗେ ମିଶିଯେ ୨-୩ ମିନିଟ ରାନ୍ଧା କରନ୍ତି । ଏରପର ଶିଲ-ନୋଡ଼ା ବା ବ୍ଲେଡାରେ ପେୟାଜ, କାଁଚାଲଙ୍ଘା ଓ ନୁନ ଦିଯେ ମିହି କରେ ବେଟେ ଭର୍ତ୍ତା ତୈରି କରନ୍ତି । ଗରମ ଭାତେର ସଙ୍ଗେ ପରିବେଶନ କରନ୍ତି ।



Shalimar's®

Follow us on :

ଶୁଦ୍ଧ ରାନ୍ଧା ନୟ,  
ଏ ଏକ ଐତିହ୍ୟେର ଗଲ୍ଲ ।

ଶାଲିମାର ଖାଟି ସର୍ବେର ତେଲ,  
ଯେଥାନେ ପ୍ରତିଟି ଫୋଟାୟ ଥାକେ  
ଶୁଦ୍ଧତାର ଆସ୍ଥା ।



Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance

more

bigbasket

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

## 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 সর্বের তেল ২ টেবিল চামচ, কালো সর্বে ২ টেবিল চামচ, কালোজিরে ১ চা চামচ, কাঁচালঙ্ঘা 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 ধূয়ে নুন, হলুদ গুঁড়ো ও সর্বের তেল মাখিয়ে আধ থেকে এক ঘণ্টা রেখে নুন বসতে দিন, তারপর হালকা ভেজে তুলে রাখুন। কড়াইতে কালো সর্বে দিয়ে ভাজুন, সর্বে ফাটতে শুরু করলে নামিয়ে হামানদিস্তায় গুঁড়িয়ে নিন, এটাই মূল মশলা। অন্য প্যানে তেল দিয়ে কালোজিরে ফোড়ন দিন, কাঁচালঙ্ঘা 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 সর্বের 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!



Also available on

SastaSundar

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

## লহঁটা ঝুরা

কী কী লাগবে

লহঁটা মাছ ৫০০ গ্রাম, পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ, আদা-রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, টমেটো কুচি ১ টেবিল চামচ, কঁচালঙ্ঘা ৪-৫টি, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices লঙ্ঘা 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 লঙ্ঘা ২-৩টি, তেজপাতা ১টি (ঐচ্ছিক), Shalimar's সর্বের তেল ৩ টেবিল চামচ, নুন স্বাদমতো, সামান্য চিনি, ধনেপাতা সাজানোর জন্য।

কীভাবে বানাবেন

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



## ভালো রামার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..

Shalimar's®



Follow us on :   
[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)



Shalimar's®

ରଜନ୍ୟ  
ବୋଲପୂର ସାର ସାରେ, ସମେ ବୋଲପୂର ରାଜନ୍ୟ

## ଗୋୟାନ ପ୍ରନ କାରି

କୀ କୀ ଲାଗବେ

ଚିଂଡ଼ି ମାଛ ୫୦୦ ଗ୍ରାମ, ନୁନ ସ୍ଵାଦମତୋ, ପାତିଲେବୁର ରସ ୧ ଟେବିଲ ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଚା ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices କାଶ୍ମୀରୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଚା ଚାମଚ, Shalimar's Coconut ତେଲ ୩ ଟେବିଲ ଚାମଚ, ପେଁୟାଜ କୁଚି ୧ କାପ, ରସୁନ କୁଚି ୧ ଚା ଚାମଚ, ଆଦା କୁଚି ୧ ଚା ଚାମଚ, ଟମେଟୋ କୁଚି ୧ ଟେବିଲ ଚାମଚ, ନାରକେଲେର ଦୁଖ ୧ କାପ, ଶୁକନୋ ଗୋଟା ଧନେ ଜିରେ ଓ ଗୋଲମରିଚ ୧ ଚା ଚାମଚ କରେ, କାରିପାତା ୫-୬ଟି, ତେତୁଲେର କାଥ ୧ ଚା ଚାମଚ (ଏଚ୍‌ଚିକ), ଚିନି ସାମାନ୍ୟ ।

କୀଭାବେ ବାନାବେନ

ପ୍ରଥମେ ଚିଂଡ଼ି ଧୁଣେ ନୁନ, ପାତିଲେବୁର ରସ, ହଲୁଦ ଓ କାଶ୍ମୀରୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ମିଶିଯେ ୧୫ ମିନିଟ ମ୍ୟାରିନେଟ କରନ । କଢ଼ାଇତେ ସାଦା ତେଲ ଗରମ କରେ ମ୍ୟାରିନେଟ କରା ମାଛ ହାଲକା ଭେଜେ ତୁଳେ ରାଖନ । ଏକଇ ତେଲେଇ ପେଁୟାଜ, ରସୁନ, ଆଦା କୁଚି ଦିଯେ ନେଡ଼େଚେତ୍ତେ ଭାଜୁନ, ଟମେଟୋ କୁଚି, ନୁନ, ହଲୁଦ ଓ କାଶ୍ମୀରୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଗୁଡ଼ୋ ଦିଯେ ମଶଳା କଷିଯେ ବାଦାମୀ ହଲେ ବ୍ଲେଙ୍କାରେ ସ୍ମୁଦ ପେସ୍ଟ ବାନାନ । ଅନ୍ୟ ପ୍ଯାନେ ସାଦା ତେଲ ଦିଯେ ଜିରେ ଓ କାରିପାତା ଫୋଡ଼ନ ଦିଯେ ପେସ୍ଟ ଯୋଗ କରନ, ହାଲକା ଆଁଚେ କବାନ । ତେଲ ଛାଡ଼ିଲେ ଶୁକନୋ ଗୋୟାଇନ ମଶଳା, ନାରକେଲ ଦୁଖ, ସାମାନ୍ୟ ଚିନି ଓ ନୁନ ଦିନ, ଫୁଟେ ଉଠିଲେ ଭେଜୋ ଚିଂଡ଼ି ଓ ତେତୁଲେର କାଥ ଯୋଗ କରେ ୨-୩ ମିନିଟ ଫୁଟିଯେ ନାମାନ । ଗରମ ଭାତେର ସଙ୍ଗେ ପରିବେଶନ କରନ ।

Shalimar's®

## ମଶଳା ଏମନ ଖାଟି, ରାନ୍ନା ହବେ ଫାଟାଫାଟି!



Also available on

Follow us on : [Instagram](#) [Facebook](#)  
[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART  
convenience matters

Reliance RETAIL

more

bigbasket

ରଜନ୍ୟ  
ବୋଲପୂର ସାର ସାରେ, ସମେ ବୋଲପୂର ରାଜନ୍ୟ

[www.rojkarananya.com](http://www.rojkarananya.com) | [f](#)

## লাউপাতা চিংড়ি

কী কী লাগবে

লাউ পাতা ২ কাপ (ধূয়ে সেদ্ধ করে কুচানো), চিংড়ি মাছ ২০০ গ্রাম, কালো সর্বে ১ চা-চামচ, সাদা সর্বে ১ চা-চামচ, কাঁচালঙ্ঘা ৩-৪টি, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো আধ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices কাশীরী লঙ্ঘা গুঁড়ো আধ চা-চামচ, নারকেলের দুধ আধ কাপ, পাতিলেবুর রস ১ চা-চামচ, Shalimar's সর্বের তেল ৩ টেবিল-চামচ, নুন স্বাদমতো, চিনি আধ চা-চামচ।

কীভাবে বানাবেন

লাউ পাতা ধূয়ে ৩ মিনিট সেদ্ধ করে ঠাণ্ডা করে কুচিয়ে নিন। চিংড়ি পরিষ্কার করে ধূয়ে পাতিলেবুর রস ও নুন মেখে রাখুন। সর্বে, কাঁচালঙ্ঘা ও নুন বেটে নিন। স্টিলের টিফিন বক্সে সর্বের তেল মাখিয়ে তাতে চিংড়ি, সর্বে বাটা, হলুদ, কাশীরী লঙ্ঘা, চেরা কাঁচালঙ্ঘা, 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 সরবের তেল,  
যেখানে প্রতিটি ফোটায় থাকে  
শুন্দরতার আশ্বাস।



Also available on

Amazon

Flipkart

METRO

spencer's

Sasta Sundar Health & Happiness

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

arambagh's FOOD COURT

Reliance

more

bigbasket

Shalimar's®

ଅନନ୍ୟ  
ମୋହରାର ଶାର ସାରେରେ, ସାଥେ ମୋହରାର ପାଇସରେ

## ଆଲୁ, ବେଣୁ, ପେୟାଜକଲି ଦିଯେ ଟ୍ୟାଂରାର ଚଚଡ଼ି

କୀ କୀ ଲାଗବେ

ଟ୍ୟାଂରା ମାଛ ୫୦୦ ଗ୍ରାମ, ଆଲୁ ୨ଟି (ସରବ ଲମ୍ବା କାଟା), ପେୟାଜକଲି ୬-୮ଟି (ଲମ୍ବା କାଟା), ବେଣୁ ୧ଟି ମାଝାରି (ଲମ୍ବା କାଟା), ଟମେଟୋ ୧ଟି (କୁଟି), କାଁଚାଲଙ୍କା ୫-୬ଟି (ଚେରା), ପାଁଚଫୋଡ଼ନ ଆଧ ଚା-ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଚା-ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices କାଶ୍ମୀରୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଚା-ଚାମଚ, ନୁନ ସ୍ଵାଦମତୋ, ଚିନି ଆଧ ଚା-ଚାମଚ, Shalimar's ସର୍ବେର ତେଲ ୪-୫ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ଧନେପାତା ୨ ଟେବିଲ-ଚାମଚ (କୁଟି), ଜଳ ପ୍ରୋଜନମତୋ

କୀତାବେ ବାନାବେନ

ମାଛ ନୁନ ଦିଯେ କଚଲେ ଧୁଯେ ନୁନ ଓ ହଲୁଦ ମେଖେ କଡ଼ା କରେ ସର୍ବେର ତେଲେ ଭେଜେ ତୁଲେ ରାଖୁନ (ଭାଜାର ତେଲ ଫେଲେ ଦିନ)। କଡ଼ାଇୟେ ନୃତ୍ତନ ସରିଘାର ତେଲ ଗରମ କରେ କାଁଚାଲଙ୍କା ଓ ପାଁଚଫୋଡ଼ନ ଦିନ। ଫୋଡ଼ନ ଉଠିଲେ ଆଲୁ, ପେୟାଜକଲି ଓ ବେଣୁ ଦିଯେ ୩-୪ ମିନିଟ୍ ନେଡ଼େଚେଡ଼େ ନିନ। ଟମେଟୋ, ନୁନ, ହଲୁଦ, କାଶ୍ମୀରୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଓ ଚିନି ଦିଯେ ଦେକେ ୨ ମିନିଟ୍ ରାଖୁନ। ସବଜି ନରମ ହଲେ ଜଳ ଓ ଭାଜା ମାଛ ଦିଯେ ଫୁଟିଯେ ବୋଲ ଶୁକନୋ ହଲେ ଧନେପାତା ଛଡ଼ିଯେ ପରିବେଶନ କରନ୍ତି।



Shalimar's®

Follow us on :

ଶାଲିମାର ତେଲେ ରାନ୍ଧା  
ମନ ଭରେ ଖାଓ,



କୋଲେସ୍ଟେରଲେର ଚିନ୍ତା?  
ଓଟା ବାଦ ଦାଓ!



[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's  
Make the living beautiful

SastaSundar  
health & happiness

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance

more

bigbasket

ଅନନ୍ୟ  
ମୋହରାର ଶାର ସାରେରେ, ସାଥେ ମୋହରାର ପାଇସରେ

[www.rojkarananya.com](http://www.rojkarananya.com) |

## পমফ্রেট ফ্রাই

কী কী লাগবে

পমফ্রেট মাছ ৪টি মাঝারি, পাতিলেবুর রস ২ চাচামচ, 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 লঙ্ঘা গুঁড়ো ১ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো আধ চা-চামচ, Shalimar's Chef Spices কাশীরী লঙ্ঘা গুঁড়ো ১ চা-চামচ, চালের গুঁড়ো ১ টেবিল-চামচ, Shalimar's Coconut তেল/ Shalimar's সর্বের তেল ভাজার জন্য প্রয়োজনমতো, কাঁচা পেঁয়াজ ১টি (পাতলা কাটা), ধনেপাতা ২ টেবিল-চামচ (কুচি), কাঁচালঙ্ঘা ২-৩টি (কুচি), ভাজা মশলা আধ চা-চামচ কীভাবে বানাবেন

পমফ্রেট মাছ ধূয়ে পাতিলেবুর রস ও নুন মেখে রাখুন। আদা, রসুন বাটা, জিরে, লাল লঙ্ঘা, হলুদ, কাশীরী লঙ্ঘা, 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, কাঁচালঙ্ঘা ও ভাজা মশলা ছড়িয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন। গরম ভাতের সঙ্গে দারুণ লাগে।



## ভালো রামার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..

Shalimar's®



Also available on

Follow us on :   
www.shalimars.com



Shalimar's®

অনন্যা  
ৱেফিল সার সংস্করণ, সবচেয়ে শক্তি প্রদান

## 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 Sunflower তেল/ Shalimar's সর্বের তেল ৪ টেবিল চামচ, ঘি ১+১ চা চামচ, শুকনো লঙ্ঘা ১ টা, তেজপাতা ১ টা, গোটা গরমমশলা (বেবঙ্গ, দারচিনি, এলাচ), পেঁয়াজ বাটা ২ টেবিল চামচ, Shalimar's Chef Spices কাশীরী লঙ্ঘা গুঁড়ো ১ চা চামচ, আদা বাটা 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। এই তেলে একটু ঘি দিয়ে একে একে পেঁয়াজ বাটা, আদা বাটা, নুন, হলুদ গুঁড়ো, চিনি, কাশীরী লঙ্ঘা গুঁড়ো, টকদই দিয়ে কমুন। ভাজা চিংড়ি দিয়ে আরও কিছুক্ষণ কমে নারকেলের দুধ দিয়ে ফুটতে দিন। ঘি ও গরমমশলা গুঁড়ো ছড়িয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন গরম ভাতের সঙ্গে।

## মশলা এমন খাঁটি, রান্না হবে ফাটাফাটি!

Shalimar's®



Also available on

Follow us on: [Instagram](#) [Facebook](#)  
[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART  
convenience matters!

Reliance RETAIL

more

bigbasket

অনন্যা  
ৱেফিল সার সংস্করণ, সবচেয়ে শক্তি প্রদান

[www.rojkarananya.com](http://www.rojkarananya.com) | [f](#)

## ପମଫ୍ରେଟ ମାଛ ଭାପା

କୀ କୀ ଲାଗିବେ

ପମଫ୍ରେଟ ମାଛ ୪ଟି ମାଝାରି, ପେଁଯାଜ ବାଟା ଆଧ କାପ, ଆଦା ବାଟା ୧ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ରସୁନ ବାଟା ୧ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ଟମେଟୋ ବାଟା ଆଧ କାପ, ନୁନ ସ୍ଵାଦମତୋ, Shalimar's Chef Spices ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା-ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ଲଙ୍କା ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଚା-ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ଜିରା ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଚା-ଚାମଚ, ତନ୍ଦୁରି ମସଲା ୧ ଚା-ଚାମଚ, ସର୍ବେର ତେଲ ୩ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ତେଜପାତା ୨ୟି, ଶୁକନୋ ଲଙ୍କା ୨ୟି, କାଁଚାଲଙ୍କା ୨-୩ୟି (ଚେରା), ଧନେପାତା ୨ ଟେବିଲ-ଚାମଚ (କୁଚି), ଜଳ ପ୍ରଯୋଜନମତୋ

କୀଭାବେ ବାନାବେନ

ପମଫ୍ରେଟ ମାଛ ପେଁଯାଜ ବାଟା, ଆଦା-ରସୁନ ବାଟା, ଟମେଟୋ ବାଟା, ନୁନ, ହଲୁଦ, ଲଙ୍କା ଗୁଡ଼ୋ, ଜିରା ଗୁଡ଼ୋ ଓ ତନ୍ଦୁରି ମସଲା ମେଥେ ୨୦-୩୦ ମିନିଟ ରେଖେ ଦିନ । କଢ଼ାଇଯେ ସରିଷାର ତେଲ ଗରମ କରେ ତେଜପାତା ଓ ଶୁକନୋ ଲଙ୍କା ଫୋଡ଼ନ ଦିନ । ମେଥେ ରାଖା ମାଛ ଦିଯେ ଅଣ୍ଣ ଆଁଚେ ଢେକେ ରାନ୍ଧା କରନ୍ତି । ତାରପର ପରିମାଣମତୋ ଜଳ ଦିଯେ ଫୁଟତେ ଦିନ । ବୋଲ ସନ ହଲେ କାଁଚାଲଙ୍କା ଓ ଧନେପାତା ଦିଯେ ନାମିଯେ ପରିବେଶନ କରନ୍ତି ।



Shalimar's®

Follow us on :

ଶୁଦ୍ଧ ରାନ୍ଧା ନୟ,  
ଏ ଏକ ଐତିହ୍ୟେର ଗଲ୍ଲ ।

ଶାଲିମାର ଖାଟି ସରବେର ତେଲ,  
ଯେଥାନେ ପ୍ରତିଟି ଫୋଟାୟ ଥାକେ  
ଶୁଦ୍ଧତାର ଆସ୍ଥା ।

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar



[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

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 সর্বের 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 (চেরো), ধনেপাতা ২ টেবিল-চামচ (কুচি), জল প্রয়োজনমতো কীভাবে বানাবেন

চিংড়ি মাছ নুন ও হলুদ মাখিয়ে রেখে দিন। কড়াইয়ে তেল গরম করে পেঁয়াজ বাটা, আদা রসুন বাটা, নুন, হলুদ, লঙ্কা গুঁড়ো ও টমেটো বাটা কমুন। এরপর চিংড়ি মাছ, কাঁচালঙ্কা ও ধনেপাতা বাটা দিয়ে কমুন। পরিমাণমতো জল দিয়ে ফুটান। ঝোল মাখোমাখো হলে চেরো কাঁচালঙ্কা ও ধনেপাতা ছড়িয়ে দেকে ২-৩ মিনিট রান্না করে নামিয়ে 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 health & happiness

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance

more

bigbasket

## ରାଭା କୋଟେଡ ଫିଶ ଫ୍ରାଇ

କୀ କୀ ଲାଗବେ

ଯେକୋନୋ ସାମୁଦ୍ରିକ ମାଛ ୪-୫ଟି ମାଝାରି ମାପେର, ଲେବୁର ରସ ୨ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ନୂନ ସ୍ଵାଦମତୋ, Shalimar's Chef Spices ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା-ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ଲଙ୍କା ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା-ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ଜିରା ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା-ଚାମଚ, ଲାଲ ଲଙ୍କା ବାଟୀ ୧ ଚା-ଚାମଚ, ଧନେପାତା ୨ ଟେବିଲ-ଚାମଚ (କୁଚି), Shalimar's ସର୍ବେର ତେଲ/ Shalimar's Sunflower ତେଲ ୪-୫ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ସୁଜି ୧/୮ କାପ, ଟମେଟୋ ସସ ପରିବେଶନେର ଜନ୍ୟ କୀଭାବେ ବାନାବେନ

ମାଛେର ଗାୟେ ଲେବୁର ରସ, ନୂନ, ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ, ଲଙ୍କା ଗୁଡ଼ୋ, ଜିରା ଗୁଡ଼ୋ, ଲାଲ ଲଙ୍କା ବାଟୀ, ଧନେପାତା ବାଟୀ ଓ ସରଷେର ତେଲ ମେଖେ ୧ ସଟ୍ଟା ରାଖୁନ । ସୁଜି ଓ ନୂନ ମିଶିଯେ ମାଛଗୁଲୋତେ ଭାଲୋ କରେ କେଟିଏ ତୈରି କରନୁ । କଡ଼ାଇତେ ସରିଆର ତେଲ ବା ସାଦା ତେଲ ଗରମ କରେ ଅଛ୍ଳ ଆଁଚେ ଢେକେ ମାଛଗୁଲୋ ମୁଚମୁଚେ ଭେଜେ ତୁଲେ ନିନ । ଗରମ ଗରମ ଟମେଟୋ ସସେର ସଙ୍ଗେ ପରିବେଶନ କରନୁ ।



## ଭାଲୋ ରାମାର ଗୋପନ ରହ୍ୟ Shalimar's Chef Spices..

Shalimar's®



Also available on

Follow us on :   
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambaghi's FOOD MART  
CONVENIENCE MASTERS

Reliance RETAIL

more

bigbasket

## ସାର୍ଡିନ ମାଛ କାରି

କୀ କୀ ଲାଗବେ

ସାର୍ଦିନ ମାଛ ୪ଟି, ପେୟାଜ କୁଚି ୧/୨ କାପ, ଟମେଟୋ କୁଚି ୧/୨ କାପ, ଆଦା-ରସୁନ ବାଟା ୧ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, କାଁଚାଲକ୍ଷା ୨-୩ଟି (ଚେରା), Shalimar's Chef Spices ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା-ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ଜିରା ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା-ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ଧନେ ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା-ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ଲକ୍ଷା ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା-ଚାମଚ, Shalimar's ସର୍ବେର ତେଲ ୩ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ନୁନ ସ୍ଵାଦମତୋ, ଜଳ ପ୍ରୋଜନମତୋ

କୀଭାବେ ବାନାବେନ

କଢ଼ିଇୟେ ସର୍ବେର ତେଲ ଗରମ କରେ ନୁନ ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ମାଖାନୋ ମାଛ ଭେଜେ ତୁଲେ ନିନ । ଏଇ ତେଲେ ପେୟାଜ କୁଚି ଓ ଚେରା କାଁଚାଲକ୍ଷା ଦିଯେ ଭାଜୁନ । ଆଦା ରସୁନ ବାଟା, ଟମେଟୋ କୁଚି, ସବ ଗୁଡ଼ୋ ମଶଲା ଓ ନୁନ ଦିଯେ ଭାଲୋ କରେ କଷିଯେ ମଶଲା ଥେକେ ତେଲ ଛାଡ଼ିଲେ ଭାଜା ମାଛ ଓ ସାମାନ୍ୟ ଜଳ ଦିଯେ ଢିକେ ରାନ୍ଧା କରନ୍ତି । ନାମିଯେ ଗରମ ଭାତେର ସଙ୍ଗେ ପରିବେଶନ କରନ୍ତି ।



## ମଶଲା ଏମନ ଖାଟି, ରାନ୍ଧା ହବେ ଫାଟାଫାଟି!

Shalimar's®



Also available on

Follow us on : [www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

amazon

flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambaghi's FOOD MART

Reliance RETAIL

more

bigbasket

## ଚିଂଡ଼ି ରେଜାଲା

କୀ କୀ ଲାଗବେ

ଚିଂଡ଼ି ମାଛ ୫୦୦ ଗ୍ରାମ, ନୁନ ସ୍ଵାଦମତୋ, ଆଦା ୧ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ରସୁନ ୧ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ପେଁଆଜ ୧/୨ କାପ, କାଁଚାଲକ୍ଷା ୨-୩ଟି, କାଜୁବାଦାମ ୧୦-୧୨ଟି, ଚାରମଗଜ ୨ ଟେବିଲ ଚାମଚ, Shalimar's Sunflower ତେଲ ୩ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ଘି ୧ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ଶୁକନୋ ଲଙ୍କା ୨ଟି, ତେଜପାତା ୨ଟି, ଲବଙ୍ଗ ୩-୪ଟି, ଜୟାତୀ ୧-୨ଟି, ଦାରଚିନି ୧ ଇଞ୍ଚି, ଗୋଟା ଗୋଲମରିଚ ୬-୭ଟି, ଜଳ ପ୍ରୋଜନମତୋ, ଚିନି ୧ ଚା-ଚାମଚ, ଗରମ ଦୁଖ ୧/୨ କାପ, କେଶର ସାମାନ୍ୟ, ଧନେପାତା ୨ ଟେବିଲ-ଚାମଚ

କୀଭାବେ ବାନାବେନ

ଚିଂଡ଼ି ମାଛ ନୁନ ମେଖେ କିଛୁକ୍ଷଣ ରେଖେ ଦିଲ । ମିକ୍କିତେ ଆଦା, ରସୁନ, ପେଁଆଜ, ଲଙ୍କା, କାଜୁବାଦାମ, ଚାରମଗଜ ମିହି ପେସ୍ଟ ବାନାନ । କଢ଼ିଇଯେ ତେଲ ଗରମ କରେ ନୁନ ମାଖାନୋ ଚିଂଡ଼ି ଭେଜେ ତୁଳେ ରାଖୁନ । ଓହି ତେଲେଇ ଘି ଦିଯେ ଶୁକନୋ ଲଙ୍କା, ତେଜପାତା, ଲବଙ୍ଗ, ଜୟାତୀ, ଦାରଚିନି ଓ ଗୋଲମରିଚ ଫୋଡ଼ନ ଦିନ । ଫୋଡ଼ନ ଥେକେ ସୁଗନ୍ଧ ଆସିଲେ ମଶଲାର ପେସ୍ଟ ଦିଯେ କଷାନ, ଅଞ୍ଚ ଜଳ ଦିଯେ କଷିଯି ନୁନ ଓ ଚିନି ଯୋଗ କରଣ । ଭାଜା ଚିଂଡ଼ି ଦିଯେ ଆରା କିଛୁକ୍ଷଣ କଷାନ, ତାରପର କେଶର ଭେଜାନୋ ଦୁଖ ଦିଯେ କିଛୁକ୍ଷଣ ରାନ୍ଧା କରଣ । ଘି ଛାଡିଯେ ଗରମ ଭାତ, ପୋଲାଓ ବା ଫ୍ରାଇଡ ରାଇସେର ସଙ୍ଗେ ପରିବେଶନ କରଣ ।



Shalimar's®

Follow us on :

ଶୁଦ୍ଧ ରାନ୍ଧା ନୟ,  
ଏ ଏକ ଐତିହ୍ୟେର ଗଲ୍ଲ ।

ଶାଲିମାର ଖାଟି ସରବେର ତେଲ,  
ଯେଥାନେ ପ୍ରତିଟି ଫୋଟାୟ ଥାକେ  
ଶୁଦ୍ଧତାର ଆସ୍ଥା ।

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar



[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance

more

bigbasket

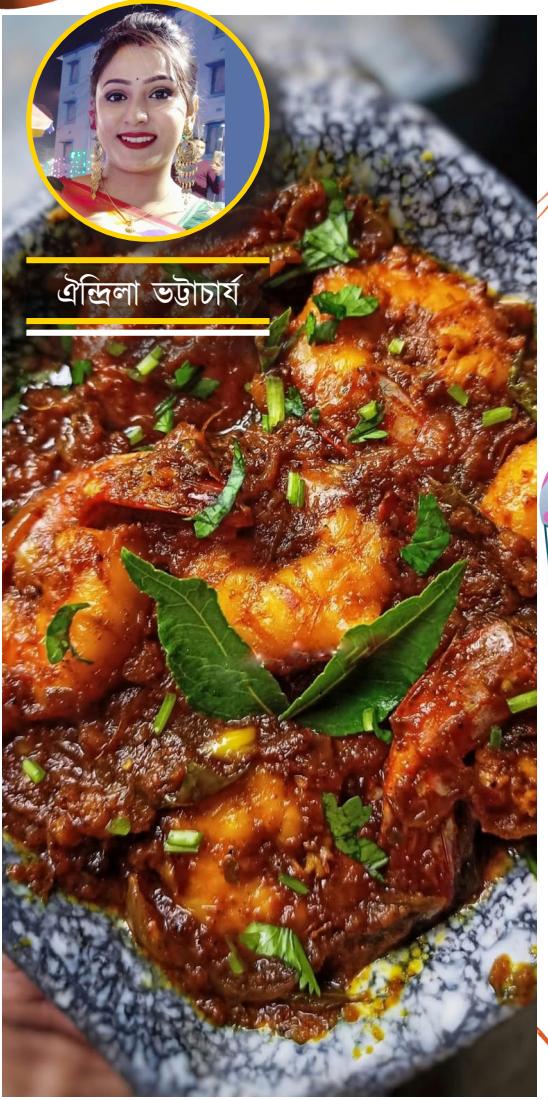
## চিংড়ি মাছ রোস্ট

কী কী লাগবে

চিংড়ি মাছ ৫০০ গ্রাম, Shalimar's Chef Spices লক্ষ্মা 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 কাশীরী লক্ষা গুঁড়ো আধ চা-চামচ, নারকেলের দুধ আধ কাপ, ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল-চামচ

কীভাবে বানাবেন

চিংড়ি মাছ লক্ষ্মা 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 ফোড়ুন, আদা রসুন ও কাঁচালক্ষা দিন, হালকা ভাজা হলে পেঁয়াজ কুচি দিন। পেঁয়াজ ভাজা হলে কাশীরী 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।



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 Health & Happiness

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

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 সরবরে 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 রামার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..

Shalimar's®



Follow us on :   
[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

Also available on :

## ଦୋସା ବାନ ଓ ନାରକେଳ ଚାଟନି

### କୀ କୀ ଲାଗବେ

ଭିଜିଯେ ରାଖି ମୁଗଡ଼ାଳ ୧/୨ କାପ, ସୁଜି ୧/୨ କାପ, ଟକଦଇ ୧/୮ କାପ, ଜଳ ୧/୨ କାପ, ଆଦା ୧ ଇଞ୍ଚ, କାଁଚାଲଙ୍ଘା ୨-୩ଟି, ପେଁଯାଜ କୁଚି ୧/୮ କାପ, ଧନେପାତା କୁଚି ୨ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ଗାଜର କୁଚି ୧/୮ କାପ, ମଟରଶୁଣ୍ଡି ୨ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ନୂନ ସ୍ଵାଦମତୋ, ବେକିଂ ସୋଡା ଏକ ଚିମଟି, Shalimar's Sunflower ତେଲ ୨-୩ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ସର୍ବେ ୧ ଚା-ଚାମଚ, କାରିପାତା ୫-୬ଟି, ଶୁକନୋ ଲଙ୍ଘା ୧-୨ଟି

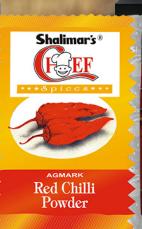
### କୀଭାବେ ବାନାବେନ

ମୁଗଡ଼ାଳ, ସୁଜି, ଟକଦଇ, ଜଳ, ଆଦା ଓ କାଁଚାଲଙ୍ଘା ବ୍ଲେନ୍ କରେ ମିହି ପେସ୍ଟ ବାନାନ । ଏତେ ପେଁଯାଜ, ଧନେପାତା, ଗାଜର, ମଟରଶୁଣ୍ଡି ଓ ନୂନ ମେଶିଯେ ୧୫ ମିନିଟ ଢେକେ ରାଖୁନ । ଏରପର ବେକିଂ ସୋଡା ମିଶିଯେ ଆବାର ମିକ୍କ କରନ । ଛୋଟ ପ୍ୟାନ ବା ଦୋସାର ପାନେ ଅନ୍ତରେ ତେଲ ଗରମ କରେ ସର୍ବେ ଓ କାରିପାତା ଫୋଡ଼ନ ଦିନ । ପ୍ୟାନେ ବ୍ୟାଟାର ଢେଲେ କମ ଆଁଚେ ଦୁର୍ବିଠ ଗୋଲ୍ଡେନ ବ୍ରାଉନ ଓ କ୍ରିଙ୍ଗ୍ଲି ହେତୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜୁନ । ନାରକେଳେର ଚାଟନିର ସଙ୍ଗେ ପରିବେଶନ କରନ ।



## ମଶଲା ଏମନ ଖାଟି, ରାନ୍ଧା ହବେ ଫାଟାଫାଟି!

Shalimar's®



Also available on

Follow us on : [Instagram](#) [Facebook](#)  
[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)[amazon](#)[Flipkart](#)[METRO](#)[spencer's](#)[SastaSundar app](#)[arambagh's FOOD MART](#)[Reliance RETAIL](#)[more](#)[bigbasket](#)

## ମୁସୁର ଡାଲେର ମଶଳା ଦୋସା

କୀ କୀ ଲାଗରେ

ମୁସୁର ଡାଲ ୧ କାପ, ଆଦା ୧ ଇଞ୍ଚି, ଗୋଟା ଜିରା ଆଧ  
ଚା-ଚାମଚ, କାଁଚାଲକ୍ଷା ୨ଟି, ଜଳ ପରିମାଣମତୋ, ନୁନ  
ସ୍ଵାଦମତୋ, Shalimar's Coconut ତେଲ/ Shali-  
mar's Soyabean ତେଲ ୨-୩ ଟେବିଲ-ଚାମଚ  
ଆଲୁ ମଶଳାର ଜନ୍ୟ: ସେନ୍ଦ୍ର ଆଲୁ ୩ଟି, Shalimar's  
Coconut ତେଲ ୨-୩ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ସର୍ବେ ୧ ଚା-ଚାମଚ,  
ହିଂ ଏକ ଚିମଟି, ଆଦା ବାଟା ଆଧ ଚା-ଚାମଚ, ଶୁକନୋ  
ଲକ୍ଷା ୧-୨ଟି, ଚେରା କାଁଚାଲକ୍ଷା ୨ଟି, ଛୋଲାର ଡାଲ ଆଧ  
ଚା-ଚାମଚ, କାରିପାତା ୫-୬ଟି, ଚିନେବାଦାମ ୧ ଟେବିଲ-  
ଚାମଚ, ପେଁଯାଜ ୧/ଆଧ କାପ (କୁଚି), Shalimar's  
Chef Spices ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା-ଚାମଚ, Shali-  
mar's Chef Spices ଲକ୍ଷା ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା-ଚାମଚ, ନୁନ  
ସ୍ଵାଦମତୋ, ଧନେପାତା କୁଚି

କୀଭାବେ ବାନାବେନ

ମୁସୁର ଡାଲ ଭିଜିଯେ ଜଳ ଝରିଯେ ଆଦା, ଜିରା, କାଁଚାଲକ୍ଷା  
ଓ ଅନ୍ନ ଜଳ ଦିଯେ ବ୍ଲେନ୍ଡ କରେ ନୁନ ମିଶିଯେ ପାତଳା  
ବ୍ୟାଟାର ବାନାନ । ଫାଇପାନେ ତେଲ ଗରମ କରେ ବ୍ୟାଟାର  
ତେଲେ ପାତଳା କରେ ଛଡ଼ିଯେ ଦୁଃପିଠ ସୋନାଲି ହୋଇଯା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
ଭେଜେ ଦୋସା ତୈରି କରନ । ଆଲୁ ମଶଳାର ଜନ୍ୟ ତେଲେ  
ସର୍ବେ, ହିଂ, ଶୁକନୋ ଲକ୍ଷା, କାଁଚାଲକ୍ଷା ଓ ଛୋଲାର ଡାଲ  
ଫୋଡ଼ନ ଦିନ । କାରିପାତା, ଚିନେବାଦାମ ଓ ପେଁଯାଜ ଭେଜେ  
ହଲୁଦ ଓ ଲକ୍ଷା ଗୁଡ଼ୋ ଦିନ । ସେନ୍ଦ୍ର ଆଲୁ, ନୁନ ଓ ସାମାନ୍ୟ  
ଜଳ ଦିଯେ ମାଖୋମାଖୋ କରେ ଶେଷେ ଧନେପାତା ଛଡ଼ିଯେ  
ନାମାନ । ଦୋସାର ସଙ୍ଗେ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଶନ କରନ ।



Shalimar's®

Follow us on :

ଶୁଦ୍ଧ ରାନ୍ନା ନୟ,  
ଏ ଏକ ଐତିହ୍ୟର ଗଲ୍ଲ ।



ଶାଲିମାର ଖାଟି ସରବେର ତେଲ,  
ଯେଥାନେ ପ୍ରତିଟି ଫୋଟାୟ ଥାକେ  
ଶୁଦ୍ଧତାର ଆସ୍ଥା ।

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's  
Make the living beautiful

SastaSundar  
health & happiness

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance  
more

bigbasket

## ଲୋଟେ ମାଛେର ଫ୍ରାଇ

କୀ କୀ ଲାଗିବେ

ଲୋଟେ ମାଛ 8-୧୦ ମାଥାବିହୀନ, ଲେବୁର ରସ ୨ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, ଆଦା ରସୁନ ବାଟା ୧ ଟେବିଲ-ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ଲକ୍ଷାର ଗୁଡ଼ୋ ୧ ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା-ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ଧନେ ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା-ଚାମଚ, Shalimar's Chef Spices ଜିରେ ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା-ଚାମଚ, ନୂନ ସ୍ଵାଦମତୋ, ଚାଲେର ଗୁଡ଼ା ଆଧ କାପ, ସୁଜି ଆଧ କାପ, Shalimar's Chef Spices କାଶ୍ମୀରୀ ଲକ୍ଷାର ଗୁଡ଼ୋ ଆଧ ଚା-ଚାମଚ, Shalimar's Sunflower ତେଲ ଭାଜାର ଜନ୍ୟ ପ୍ରୋଜନମତୋ, କାସୁନ୍ଦି ଓ ଲେବୁର ରସ ପରିବେଶନେର ଜନ୍ୟ କୀଭାବେ ବାନାବେନ

ଲୋଟେ ମାଛ ଲେବୁର ରସ, ଆଦା ରସୁନ ବାଟା, ଲକ୍ଷା, ହଲୁଦ, ଧନେ ଓ ଜିରେ ଗୁଡ଼ୋ ଏବଂ ନୂନ ମେଖେ ରାଖନୁ। ଆଲାଦା ଥାଳାଯ ଚାଲେର ଗୁଡ଼ା, ସୁଜି ଓ କାଶ୍ମୀରୀ ଲକ୍ଷା ମିଶିଯେ ମାଛଗୁଲୋତେ କୋଟିଂ ତୈରି କରନୁ। ମାଝାରି ଆଁଚେ ଡୁବୋ ତେଲେ ମାଛଗୁଲୋ କ୍ରିସ୍ପ ଓ ଲାଲଚେ ହତ୍ୟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭେଜେ ତୁଲେ ନିନୁ। ପରିବେଶନେର ଆଗେ ଉପରେ ଲେବୁର ରସ ଛଡ଼ିଯେ କାସୁନ୍ଦି ସହ ଇଚ୍ଛେ ମତୋ ସାଜିଯେ ପରିବେଶନ କରନୁ।



Shalimar's®

Follow us on :

ଶାଲିମାର ତେଲ ରାନ୍ଧା  
ମନ ଭରେ ଖାଓ,



କୋଲେସ୍ଟେରଲେର ଚିନ୍ତା?  
ଓଟା ବାଦ ଦାଓ!

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

Also available on

Amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar Health & Happiness



arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance

more

bigbasket

# ବିବିଧେର ମାଝେ ଦେଖୋ, ମିଳନ ମହାନ..



ରତବର୍ଷ, ୧୫୦ କୋଟିର ପରିବାର । ଭିନ୍ନ ଭାଷା, ଭିନ୍ନ ଧର୍ମ, ଭିନ୍ନ ଆଚାର, ଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟଭ୍ୟାସ, ତବୁଓ ସବମିଲିଯେ ଏକଟିଇ ଦେଶ । ଏତ ବୈଚିତ୍ର୍ୟ ପୃଥିବୀର ଆର କୋଥାଓ ଦେଖତେ ପାବେନ ନା । ସାଧାରଣ ମାନୁଷେର କାହେ ଯେ ଦେଶ 'ମାୟେର ସମାନ' ଆର ଯାଦେର ସଂକ୍ଷାର ବଲେ 'ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱ ଏକଟି ପରିବାର' ସେଇ ଦେଶେ ସବାର ମଧ୍ୟେ ଏମନ ସୁନ୍ଦର, ସାବଲୀଲ ସମ୍ପର୍କ ଥାକବେ ଏଟାଇ ତୋ ସ୍ଵାଭାବିକ । ଦେଶେର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତେ ଗେଲେ ଚୋଖେ ପଡ଼ିବେ ତାଦେର ବିଚିତ୍ର ଖାଦ୍ୟଭ୍ୟାସ । ଏବଂ ସବଥେକେ ମଜାର ବିଷୟ ଏକେ ଅପରେର ସଙ୍ଗେ କୋନୋ ମିଳ ଖୁଁଜେ ପାବେନ ନା । ରାଜ୍ୟ, ଜେଲୀ ଥିକେ ପ୍ରତିଟି ବାଡ଼ିର ରାନ୍ଧାର ପନ୍ଦତି ଏକଟୁ ହଲେଓ ଆଲାଦା । ତବୁଓ ଯେଣ ସବକିଛୁ ମିଳେମିଶେ ଏକାକାର । ଭାରତେର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତେର, ବିଭିନ୍ନ ଜନ-ଜାତିର ମାନୁଷେର ଖାଦ୍ୟଭ୍ୟାସ ଏବଂ ତାର ପାକ ପ୍ରନାଲୀ ନିଯେ ଆମାଦେର ଏବାରେର ବିଶେଷ ନିବେଦନ ।

ପୌରାଣିକ ନଦୀ ସରନ୍ଧତୀର ନାମକରଣ

Shalimar's®

## ଭାଲୋ ରାମାର ଗୋପନ ରହ୍ୟ Shalimar's Chef Spices..



Also available on

Follow us on :   
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambaghi's FOOD MART  
CONVENIENCE MATTERS

Reliance RETAIL

more

bigbasket



କରା ହେଯେଛେ ଦେବୀ ସରସ୍ଵତୀର ନାମେ, ଯା ଉତ୍ତର ଭାରତେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଞ୍ଜାବ ଏବଂ ରାଜସ୍ଥାନ ଅଞ୍ଚଳେ ପ୍ରବାହିତ ହେଯେଛେ, ହିମାଲୟ ଥିକେ ଗୁଜରାଟେର ଦ୍ୱାରକାର କାହେ ଆରବ ସାଗର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ଏହି ବିଶ୍ୱାସ କରା ହେଯ ଯେ ବେଦଗୁଲି ବେଶିରଭାଗଇ ତାର ତୀରେ ରଚିତ ହେଯିଛି । ମାନୁମେର ବିଶ୍ୱାସ, ପ୍ରୟାଗ, ଏଲାହାବାଦେ, ଭୁଗର୍ଭେ ପ୍ରବାହିତ ସରସ୍ଵତୀ ନଦୀ ଗଙ୍ଗା ଓ ସ୍ଥମୁନାର ସାଥେ ମିଲିତ ହେଯ ବ୍ରିବେଣୀ ସନ୍ଧମ ଗଠନ କରେ । ଖିସ୍ଟିଆ ଦ୍ୱାଦଶ ଶତାବ୍ଦୀତେ କଲହଣେର କାଶ୍ମୀରେ ଇତିହାସ ବିଷୟେ ରଚିତ ରାଜତରଙ୍ଗିନୀ ପୁସ୍ତକେ ବିଦ୍ୟ ପର୍ବତେର ଉତ୍ତରଭାଗେ ଅବସ୍ଥିତ ପଥଗୋଡ଼ ବ୍ରାହ୍ମଣ ସମ୍ପଦାୟେର ଏକଟିକେ ସାରସ୍ଵତ ବ୍ରାହ୍ମଣ ବଲେ ଉଲ୍ଲେଖ କରା ରହେଛେ । ତାରା ଭାରତୀୟ ଉପମହାଦେଶେର ଉତ୍ତର ଭାଗେ ବିଜ୍ଞାନ ଅଞ୍ଚଳ ଜୁଡ଼େ ବସନ୍ତ ସ୍ଥାପନ କରେଛିଲେନ । ଏଦେଇ ମଧ୍ୟେ ଏକଟି ଅଂଶ ସିନ୍ଧୁ ପ୍ରଦେଶେର ଦକ୍ଷିଣ ଉପକୂଳଭାଗ ଓ ଗୁଜରାତେର ଉପକୂଳ ଅଞ୍ଚଳେ ବସବାସ କରତେନ । ଯାରା ୧୯୪୭ ଖିଣ୍ଡାଦେର ଦେଶଭାଗେର ପରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ରେ ଚଲେ ଆସେନ । ଆରେକଟି ଅଂଶ ଅବିଭବ୍ତ ପାଞ୍ଜାବ ଏବଂ କାଶ୍ମୀର ଉପତ୍ୟକାର ବିଜ୍ଞାନ ଅଞ୍ଚଳେ ବାସ କରତେନ, ଯାରା ଦେଶଭାଗେର ପରେ ପାକିସ୍ତାନ ହେଡେ ଭାରତେ ଚଲେ ଆସେନ । ଆରେକଟି ଅଂଶ, ଯାରା ଗୋଡ଼ ସାରସ୍ଵତ ବ୍ରାହ୍ମଣ ନାମେ ପରିଚିତ ତାଦେର ବାସ ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତେର କୋଙ୍କଣ ଉପକୂଳ ବରାବର । ଗୋଯାତେ ବସବାସକାରୀ ସାରସ୍ଵତ ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍ଗା ଆମିଯାଶୀ ଏବଂ

## ମଶଲା ଏମନ ଖାଟି, ରାନ୍ନା ହବେ ଫାଟାଫାଟି!



Shalimar's®

Follow us on :   
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART  
CONVENIENCE MASTERS

Reliance RETAIL

more

bigbasket

Also available on



ତାରା ପ୍ରାୟ ସମ୍ମତ ଧରନେର ମାଛ ଛାଡ଼ାଓ ମୁରଗି ଓ ପାଁଠାର ମାଂସ ଖେୟେ ଥାକେନ। କର୍ଣ୍ଣଟକ ରାଜ୍ୟର ଉପକୂଳ ବରାବର ବସିବାର ତ ସାରମ୍ଭତ ବ୍ରାହ୍ମଣଦେର ମଧ୍ୟେ ଗୋଡ଼ ସାରମ୍ଭତ ବ୍ରାହ୍ମଣରା ହଲେନ ମଧ୍ୟ ବୈଷ୍ଣବ ଅର୍ଥାତ୍ ମଧ୍ୟାଚାର୍ୟେର ଅନୁଗାମୀ । ଅପରାଦିକେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାରମ୍ଭତରା ସ୍ୱାର୍ତ୍ତ ଏବଂ ଶକ୍ତରାଚାର୍ୟେର ଅନୁଗାମୀ ହେୟାଯ ଅଧିକାଂଶଟି ନିରାମିଷାଶୀ । ଆବାର କୋଙ୍କଣ ଉପକୂଳେର ସାରମ୍ଭତ ବ୍ରାହ୍ମଣଦେରକେ ବେଶିରଭାଗଇ ଆମିଷାଶୀ ନା ବଲେ ମନ୍ସ୍ୟଭୋଜୀ ବଲା ଯେତେ ପାରେ । ଶୁଦ୍ଧ ତାଇ ନୟ, ଉତ୍ତର ଭାରତେର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳେ ଛାଡ଼ିଯେ ଥାକା ସାରମ୍ଭତ ବ୍ରାହ୍ମଣଦେର ମଧ୍ୟେ ମାଛ ଖାଓୟାର ପ୍ରବନ୍ଦତା ଅଧିକ ପରିମାଣେ ଦେଖା ଯାଏ ।

ଏରପର ଆସା ଯାକ କୋଙ୍କଣି ରନ୍ଧନଶୈଲୀର ବିଷୟେ । ଏହି ରନ୍ଧନଧାରା ମୂଲତଃ ଭାରତେର ପଶ୍ଚିମ ଉପକୂଳେ ଅବସ୍ଥିତ କୋଙ୍କଣ ଅଞ୍ଚଳେର ସାରମ୍ଭତ ବ୍ରାହ୍ମଣଦେର ପାକପ୍ରଣାଳୀ । ଏହି ରନ୍ଧନଶୈଲୀ ମୂଲତ ଉତ୍ତର କନ୍ଧା, ଉଡ଼ପି ଜେଳା, ଦକ୍ଷିଣ କନ୍ଧା, ଦମନ ଏବଂ ଗୋଯା, ଭାରତସହ କୋଙ୍କଣ ଅଞ୍ଚଳ ଥିକେ ଏସେଛେ । ଲୋକକାହିନୀ ଅନୁସାରେ, ମାଛ, ମାଂସକେ ସାମୁଦ୍ରିକ ସବଜି ହିସାବେ ଗଣ୍ୟ କରା ହୁଏ । ତାରା ସାଧାରଣଭାବେ କୋନୋ ସ୍ତଲଜ ପ୍ରାଣୀ ଖାଓୟା ଥିକେ ବିରତ ଥାକେ । ଏଦେର ରାନ୍ଧା ସାଧାରଣତ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତୀୟ ରାନ୍ଧା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତାବିତ । ନାରକେଳ, ନାରକେଳ ତେଲ, ତେତୁଳ, କୋକୁମ ଏବଂ କାରି ପାତାର ବ୍ୟବହାର ସର୍ବାଧିକ ।

Shalimar's®

Follow us on :

ଶୁଦ୍ଧ ରାନ୍ଧା ନୟ,  
ଏ ଏକ ଐତିହ୍ୟେର ଗଲ୍ଲ ।



ଶାଲିମାର ଖାଟି ସରବେର ତେଲ,  
ଯେଥାନେ ପ୍ରତିଟି ଫୋଟାୟ ଥାକେ  
ଶୁଦ୍ଧତାର ଆସ୍ଥା ।

www.shalimars.com

Also available on



ଅନ୍ତତପକ୍ଷେ ଛୟାଟି ସବାଜିର ଏକଟି ସ୍ଟ୍ରେ ଏଥାନେ ଜନପିଯ, ଯାକେ ବଲା ହୁଏ ଖାଟିଖାତେମ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜନପିଯ ଖାବାରେର ମଧ୍ୟେ ରଯେଛେ ଭାଜି ବା ଶାକ (ବିଭିନ୍ନ ସବାଜିର ତରକାରି ଏବଂ ଫଳ ଦିଯେ ତୈରି), ଓୟାଲ ଭାଜି (ଡ୍ରାମସିଟିକ ଦିଯେ ତୈରି ଏକଟି ତରକାରି/ଥାଲୀ) ଉସଲି/ ଉସାଲ (ଏକଟି ପାତଳା ଜଳ୍ୟୁକ୍ତ ଥ୍ରେବିର ମଶଲାଦାର ଡାଲ), ମିସାଲ (ଯା ଉପରେ ତେଲେଭାଜା ମ୍ୟାକସ ଦେଇଯା ଥାକେ), ଟଙ୍କକ (କାଜୁ ଓ ମଟରଶୁଣ୍ଡି ଦିଯେ), ରସ (ନାରକେଳ-ଭିନ୍ତିକ ଖାବାର), ଉନ୍ଦି (ଚାଲେର ଆଟା, ଗୁଡ଼ ଏବଂ ନାରକେଳ ଦିଯେ ତୈରି ଏକଟି ଖାବାର), ଘାଓୟାନ (ଦୋସାର ଏକଟି ବିଶେଷ ରୂପ, ଯା ନୀର ଦୋସା ମତୋ, ଯା ତୁଳୁଜାତିର ଖାବାର) ହୁମଗ (ବିଭିନ୍ନ ଧରନେର ତରକାରି), କରମ (ସବାଜିର ସାଲାଦ), ଲଞ୍ଛେ (ଭାରତୀୟ ଆଚାର) ଏବଂ ପାପଡ଼ / ହପ୍ପଳ ( ଫ୍ଲ୍ୟାଟରେବେଡ), ମୁଙ୍ଗଛୋ ଗାଠି (ସବୁଜ ଛୋଲାର ତରକାରି), ବୋଟାଯାଛେ ପଟଳ ଭାଜି (ଆଲୁର ତରକାରି), ତୁର ଡାଲ ରସ (ଅଢ଼ହର ଡାଲେର ତରକାରି) ଇତ୍ୟାଦି । ଶେଭାଇନ ଫାନ ବା ଫୋଓ ହଳ ଯା ଅନ୍ୟ ଖାବାରେର ମାଝେ ମାଝେ ପରିବେଶନ କରା ହୁଏ । ରୋଟି ଏବଂ ଭାକରି ହଳ ସାଧାରଣ ରୁଟି, ଯା ଟଙ୍କକ ବା ପାକା ବାଟା ଭାଜି (ଆଲୁ ଭାଜା) ଏର ସାଥେ ଖାଓୟା ହୁଏ । ବେଶିରଭାଗ କୋକ୍ଫଣି ସାରମ୍ବସ୍ତ ବ୍ରାନ୍ଧନ ଖାଦ୍ୟତାଲିକାଯ ମାଛ ଅନ୍ତର୍ଭୂକ୍ତ କରାକେ ଆମିଷ ହିସାବେ ଦେଖେ ନା । କିଂବଦ୍ଵାରା ଆହେ ଯେ, ସରମ୍ବସ୍ତ ନଦୀ ଶୁକିଯେ ଗେଲେ, ସାରମ୍ବସ୍ତରା ଯାରା

Shalimar's®

Follow us on :

ଶାଲିମାର ତେଲେ ରାନ୍ଧା  
ମନ ଭରେ ଖାଓ,



କୋଲେସ୍ଟେରଲେର ଚିନ୍ତା ?  
ଓଟା ବାଦ ଦାଓ !

Also available on



www.shalimars.com



କୃଷିକାଜ କରତେ ପାରେନି ତାଦେର ସାମୁଦ୍ରିକ ଖାଦୀର ଅର୍ଥାଏ ମାଛ ଖାଓୟାର ଅନୁମତି ଦେଓୟା ହେଯେଛି ।  
ମାଛକେ ସାମୁଦ୍ରିକ ସବଜି ବା ଜଲକେନ (ଜଲ କି-ଜଳ କାରେ) ବଲା ହତୋ । ଝିନୁକକେ ସମୁଦ୍ର ଫଳମ ବା  
'ସମୁଦ୍ର ଫଳ' ବଲା ହତୋ । କୋକ୍ଷଣ ସାରସ୍ଵତ  
ବ୍ରାହ୍ମଗନ୍ଦେର ମଧ୍ୟେ ସବଚେଯେ ସୁସ୍ଥାଦୁ ଏବଂ ପଛଦେର  
କାଡ଼ି ହଲ କୋକୁମାଟି କାଡ଼ି ବା କନକାମ କାଡ଼ି ।  
କୋକୁମ ହଲ ଭାରତେର ପଶ୍ଚିମ କୋକ୍ଷଣ ଉପକୁଳେ  
ପାଓୟା ଏବଂ ଜନ୍ମାନୋ ଏକଟି ଫଳ ଏବଂ ଯା  
ସାଧାରଣତ ସମ୍ମତ ସାରସ୍ଵତ ରାନ୍ଧାଯ ବ୍ୟବହରି ହେଯା ।

ସମୁଦ୍ର ଉପକୁଳବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳ ବଲତେ ଯେସବ ଜାୟଗା  
ଗୁଲୋର ନାମ ମାଥାଯ ଆସେ, ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଓ ଗୋଯା  
ତାରମଧ୍ୟେ ଅନ୍ୟତମ । ଅସାଧାରଣ ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ୟ  
ଥେକେ ଖାଦ୍ୟଶୈଳୀର ଅନନ୍ୟ ଧାରା, ସବେତେଇ ଏର  
ତୁଳନା ନେଇ । ଏହି ଅଞ୍ଚଳରେ ଦକ୍ଷିଣେର ରଙ୍ଘନଶୈଳୀ  
ହଲ ମାଲଭାନି ରଙ୍ଘନଶୈଳୀ । ଏହି ଧରନେର ରାନ୍ଧାର  
ବିଶେଷତ୍ବ ହଲୋ, ଏତେ ନାରକେଲେର ବ୍ୟବହାର । ଶୁକନୋ  
ନାରକେଲ, ଗୁଡ଼ୋ କରା ନାରକେଲ, ଭାଜା, କାଁଚ  
ନାରକେଲ କୁଚି, ନାରକେଲ ବାଟୀ ଏବଂ ନାରକେଲେର  
ଦୁଧ ଏହିରକମ କୋନୋ ନା କୋନୋ ଭାବେ ନାରକେଲେର  
ବ୍ୟବହାର ବେଶିରଭାଗ ରାନ୍ଧାତେଇ ହେଯ ଥାକେ । ମଶଲାର  
ମଧ୍ୟେ ଥାକେ ଶୁକନୋ ଲାଲ ଲକ୍ଷ୍ମୀ, ଧନେ, ଗୋଲମରିଚ,  
ଜିରା, ଏଲାଚ, ଆଦା ଓ ରସନ । ଏଦେର ମଧ୍ୟେ  
ଜନ୍ମପିଯ ଏକଟି ପଦ ହଲୋ ସୋଲକର୍ଧି । ଏଟି ଏକଟି

## ଭାଲୋ ରାନ୍ଧାର ଗୋପନ ରହ୍ସ୍ୟ Shalimar's Chef Spices..

Shalimar's®



Also available on

Follow us on :   
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

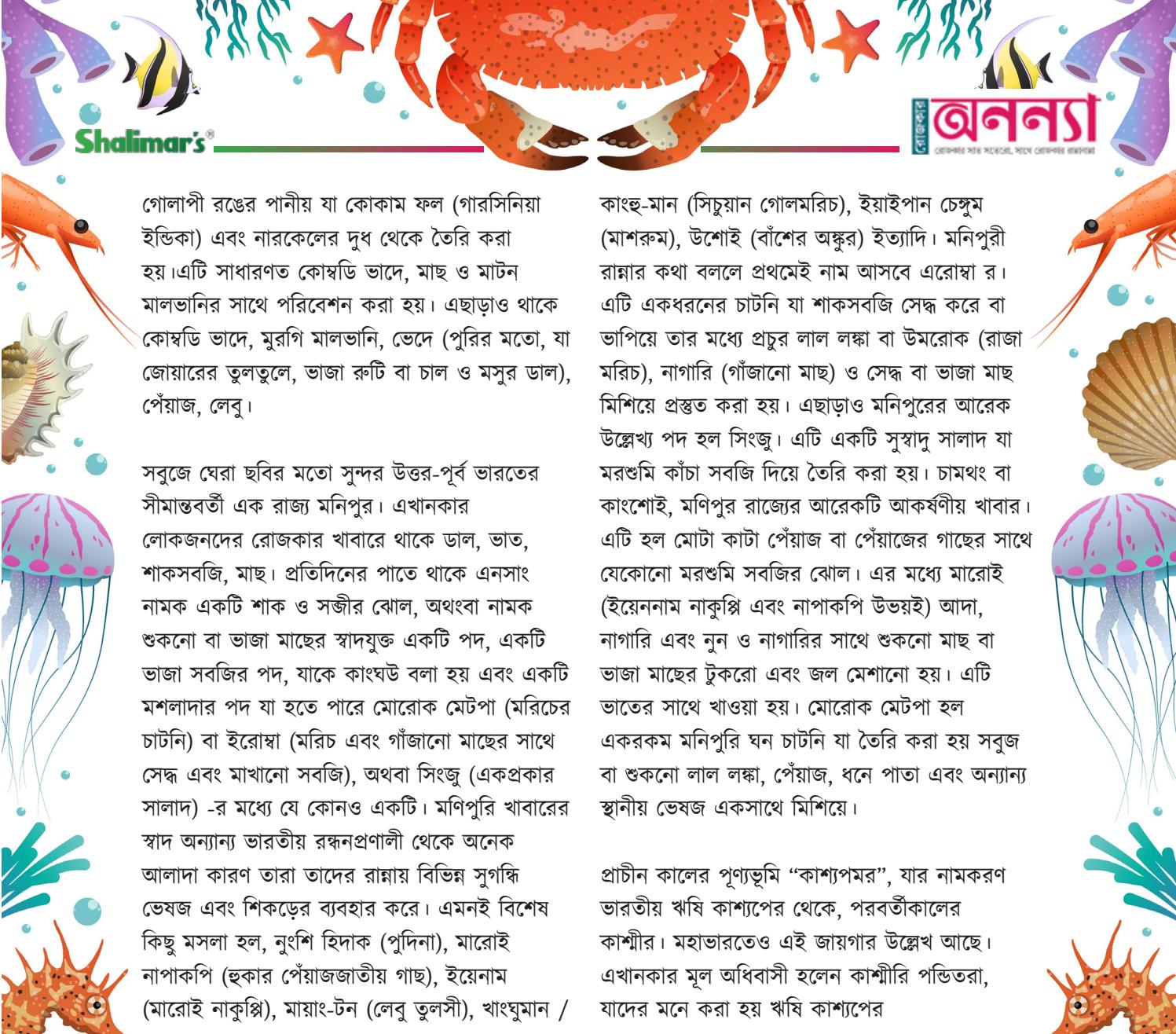
SastaSundar app

arambaghi's FOOD MART  
CONVENIENCE MATTERS

Reliance RETAIL

more

bigbasket



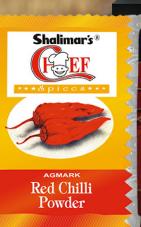
গোলাপী রঙের পানীয় যা কোকাম ফল (গারসিনিয়া ইভিকা) এবং নারকেলের দুধ থেকে তৈরি করা হয়। এটি সাধারণত কোম্বডি ভাদে, মাছ ও মাটন মালভানির সাথে পরিবেশন করা হয়। এছাড়াও থাকে কোম্বডি ভাদে, মুরগি মালভানি, ভেদে (পুরির মতো, যা জেয়ারের তুলতুলে, ভাজা রুটি বা চাল ও মসুর ডাল), পেঁয়াজ, দেব।

সবুজে ঘেরা ছবির মতো সুন্দর উত্তর-পূর্ব ভারতের  
সীমান্তবর্তী এক রাজ্য মণিপুর। 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 কাংঘট বলা হয় এবং একটি  
মশলাদার পদ যা হতে পারে গ্রোক মেটপা (মরিচের  
চাটনি) বা ইরোম্বা (মরিচ এবং গাঁজানো মাছের সাথে  
সেদ্ধ এবং মাখানো সবজি), অথবা সিংজু (একপ্রকার  
সালাদ) -র মধ্যে যে কোনও একটি। মণিপুর খাবারের  
স্বাদ অন্যান্য ভারতীয় রন্ধনপ্রণালী থেকে অনেক  
আলাদা কারণ তারা তাদের রাষ্ট্রায় বিভিন্ন সুগন্ধি  
ভেষজ এবং শিকড়ের ব্যবহার করে। এমনই বিশেষ  
কিছু মসলা হল, নৃংশি হিদাক (পুদিনা), মারোই  
নাপাকপি (হৃকার পেঁয়াজজাতীয় গাছ), ইয়েনাম  
(মারোই নাকপি), মায়াং-টন (লেবু তলসী), খাংঘমান /

কাংহ-মান (সিচুয়ান গোলমরিচ), ইয়াইপান চেঙ্গুম  
(মাশরুম), উশোই (বাঁশের অঙ্কুর) ইত্যাদি। মনিপুরী  
রান্নার কথা বললে প্রথমেই নাম আসবে এরোম্বা র।  
এটি একধরনের চাটনি যা শাকসবজি সেদ্ধ করে বা  
ভাপিয়ে তার মধ্যে প্রচুর লাল লক্ষ্মা বা উমরোক (রাজা  
মরিচ), নাগারি (গাঁজানো মাছ) ও সেদ্ধ বা ভাজা মাছ  
মিশিয়ে প্রস্তুত করা হয়। এছাড়াও মনিপুরের আরেক  
উল্লেখ্য পদ হল সিংজু। এটি একটি সুস্বাদু সালাদ যা  
মরণুমি কঁচা সবজি দিয়ে তৈরি করা হয়। চামথৎ বা  
কাংশোই, মণিপুর রাজ্যের আরেকটি আকর্ষণীয় খাবার।  
এটি হল মোটা কাটা পেঁয়াজ বা পেঁয়াজের গাছের সাথে  
যেকোনো মরণুমি সবজির বোল। এর মধ্যে মারোই  
(ইয়েননাম নাকুঞ্জি 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 লক্ষ্মা, পেঁয়াজ, ধনে পাতা এবং অন্যান্য  
স্থানীয় ভেজ একসাথে মিশিয়ে।

প্রাচীন কালের পুণ্যত্বমি “কাশ্যপমর”, যার নামকরণ  
ভারতীয় খৰি কাশ্যপের থেকে, পরবর্তীকালের  
কাশীর। মহাভারতেও এই জায়গার উল্লেখ আছে।  
এখানকার মূল অধিবাসী হলেন কাশীরি পশ্চিমরা,  
যাদের মনে করা হয় খৰি কাশ্যপের

# ମଶଲା ଏମନ ଖାଁଟି, ରାନ୍ଧା ହବେ ଫାଟାଫାଟି!



Also available on

Follow us on :    
[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

amazon

Elinkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambaah

**P**aliance

more

 bigbasket



ଉତ୍ତରସୂରୀ । ପୃଥିବୀତେ କୋଥାଓ ଯଦି ସ୍ଵର୍ଗ ଥାକେ ତା କାଶ୍ମୀରେ! ” ଏକଥା ସବାଇ ଶୁଣେଛେ । ଶୁଦ୍ଧମାତ୍ର ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ୟ ନୟ, ଏଖାନକାର ଖାବାରଦାବାର ଓ ସ୍ଵଗୀୟ ସ୍ଵାଦେର । ରାନ୍ଧାକେ ଏକଥିକାର ଶିଲ୍ପେର ପର୍ଯ୍ୟାମେ ନିଯେ ଗେହେନ ତାଁରା । କାଶ୍ମୀରେ ଦୁଧରନେର ରାନ୍ଧା ଜନପ୍ରିୟ । ଏକ, କାଶ୍ମୀରି ପଞ୍ଚିତଦେର ରାନ୍ଧା, ଅପରଟି ହଳ କାଶ୍ମୀରି ମୁସଲିମ ସମ୍ପଦାୟେର ମାନୁଷେର ରାନ୍ଧା । ଏଦେର ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀକେ ବଲା ହୁଯ ଓୟାଜ-ଓୟାନ । ବଡ଼ ତାମା ବା ପେତଲେର ଥାଲାତେ ଭାତ ରେଖେ ତାର ଓପର ରାଖା ହୁଯ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାବାର । ସେମନ ମିଥ-ଇ-ମାଜ, ତାବାକମାଜ, କାବାବ, କୋକୁର, ଏବଂ ଡ୍ୟାନ୍ତି-ଫୋଲ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାବାରେର ମଧ୍ୟେ ରଯେଛେ ରିଙ୍ଗା, ଜାମାନ, ଓମ-ଦୋଦ ଇଯାଖିନ, ଆବ ଗୋଶ, ଲାହବି କାବାବ, ରୋଗାନ-ଜୋଶ, ମାଶରମ ଏବଂ ଗୋଶତାବା । ଶ୍ରାନ୍ତିରା ପଦ୍ମର ଡାଁଟାକେ ବଲେ ଥାକେନ ‘ନଦର’ । ଏହି ପଦ୍ମଫୁଲେର କାଣ୍ଡକେ ସାରା ଭାରତେ ‘କମଳ କକଢ଼ି’ ବଲେଓ ଅନେକ ଜାୟଗାୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରା ହୁଯ । ଡାଲ ଲେକ, ମନସା ଲେକ ଏର ମତୋ ଜାୟଗାୟ ଏକ ପ୍ରାନ୍ତେ ଏହି ପଦ୍ମଫୁଲ ଫୋଟେ । ଆର ସେଇ ପଦ୍ମଫୁଲେର ଡାଁଟା ଦିଯେ ତୈରି ହୁଯ ନଦର ଇଯାଖିନ । ମୟଦା, ଚିନି, ଘି, ମେଓୟା ଦିଯେ ତୈରି କରା ହୁଯ ଏକଥିକାର ରୁଟି, ଯାକେ ବଲା ହୁଯ ‘ରଥ’ । ବେକିଂ ସୋଡ଼ା, ଦୁଧ, ନୂନ ଆର ମାଖନେର ସଙ୍ଗେ ଚା ପାତା ଫୁଟିଯେ ତୈରି ହୁଯ “ଦୁପୁର ଚାଇ ବା ଶିର ଚାଇ” । ରଂ ଗୋଲାପୀ ବଲେ ଏକେ ଗୋଲାପୀ ଚା ଓ ବଲା ହୁଯ । ଚାଲ, ମାଂସେର ଗୋରିଜ

Shalimar's®

Follow us on :

ଶୁଦ୍ଧ ରାନ୍ଧା ନୟ,  
ଏ ଏକ ଐତିହ୍ୟେର ଗଲ୍ଲ ।

ଶାଲିମାର ଖାଦ୍ୟ ମାର୍କେଟର ତେଲ,  
ସେଥାନେ ପ୍ରତିଟି ଫୋଟାୟ ଥାକେ  
ଶୁଦ୍ଧତାର ଆସ୍ଥା ।

Also available on



www.shalimars.com



ମତୋ ଏକଟି ପଦ ରୋଜକାର ମେନୁତେ ଥାକେ ଯାକେ  
ବଲା ହୁଏ ହାରିସା । ସାଧାରଣତ ଲ୍ୟାମ୍ବ ମିଟ୍ ବ୍ୟବହାର  
କରା ହୁଏ ଏହି ରାନ୍ଧାତେ । ଏହାଡ଼ାଓ ରୋଜକାର ମେନୁତେ  
ଥାକେ ଏକରକମ ପାନୀୟ, ଯାକେ ବଲେ କାହାଓୟା । ଯା  
ତୈରି କରା ହୁଏ ଏଲାଚ, ଦାରଚିନି, ଜାଫରାନ ଏବଂ  
ଚିନି ଦିଯେ ।

ଅନେକ ଅରଣ୍ୟ, ପାହାଡ଼, ବରଫ ହଲୋ ଏବାର ଏକଟୁ  
ବାଲିଆଡ଼ି ତେ ଯାଓୟା ଯାକ ! ଉତ୍ତର ପଶ୍ଚିମ ଭାରତେର  
ରାଜଷ୍ଠାନ ଯେମନ ପରିଚିତ ତାର ରକ୍ଷ୍ଷ ଆବହାଓୟାର  
କାରନେ, ତେମନି ବିଖ୍ୟାତ ଏଖାନକାର ଖାବାରେର  
ବିଶେଷତ୍ବେର ଜନ୍ୟ ଓ । ରକ୍ଷ ଆବହାଓୟାଯ, ଜଳ ଏବଂ  
ତାଜା ଶାକସବଜିର ଅଭାବେର ଛାପ ପଡ଼େଛେ  
ଏଖାନକାର ରାନ୍ଧାତେଓ । ମାଡ଼୍‌ଓୟାରିରା ସାଧାରଣତ  
ନିରାମିଷଭୋଜି । ରଯେଛେନ ଆମିଷଭୋଜି  
ରାଜପୁତ୍ରା'ଓ । ତାଦେର ପ୍ରଧାନ ଖାବାର ଗୁଲିର ମଧ୍ୟେ  
ରଯେଛେ ଖେଳାର ମାଂସ, ଲାଲ ମାସ, ସଫେଦ ମାସ ଓ  
ଜଙ୍ଗଲୀ ମାସ ଏର ମତୋ ପଦ । ଏକାଦଶ ଶତକେ  
ଜଙ୍ଗଲେ ଶିକାର କରତେ ଗିଯେ ରାଜପୁତ୍ରା ଜଙ୍ଗଲୀ  
ମାସ ରାନ୍ଧା କରା ଶୁରୁ କରେନ । ଶିକାରେ ଯେତେ ବେଶ  
ମାଲପତ୍ର ବେଳୋ ସନ୍ତ୍ଵନ ନୟ, ତାଇ ନାମମାତ୍ର  
ଉପକରଣେହି ତୈରି ହତ ଏହି ପଦ । ଲାଲ ମାସ ରାନ୍ଧାର  
ସିକ୍ରେଟ ହଲ ମାଥାନିଯା ମିର୍ଚ । ଆର ଥାକେ କାଚେରି  
ପାଉଡ଼ାର । ଏହି ବିଶେଷ ମଶଲାଟି ମାଂସକେ ନରମ  
ତୁଳତୁଲେ କରେ ତୋଳେ । ଆବାର ରାନ୍ଧାଯ ଏକଟା ଟକ

Shalimar's®

Follow us on :

ଶାଲିମାର ତେଲେ ରାନ୍ଧା  
ମନ ଡରେ ଥାଓ,



କୋଲେସ୍ଟେରଲେର ଚିନ୍ତା ?  
ଓଟା ବାଦ ଦାଓ !

Also available on



www.shalimars.com

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

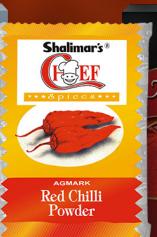
“সুরাত নু জামান আনে কাশি নু মারান “ গুজরাটি ভাষায় একটি জনপ্রিয় উক্তি, যার অর্থ সুরাটে খাওয়া এবং বারাঙাসীতে মারা যাওয়া হল স্বর্গের পথ উভর গুজরাট, কচ্ছ, কাথিয়াওয়াড় এবং সুরাট এই চারটি অঞ্চল এদের নিজস্ব রঞ্জনশৈলীর জন্য বিখ্যাত। সমুদ্র উপকূলবর্তী অঞ্চল হওয়ায় সামুদ্রিক মাছ খাওয়ার সুবিধা থাকা সত্ত্বেও এখানকার অধিবাসীরা নিরামিষাশী। এদের খাবার, জীবন্যাপন পদ্ধতি অত্যন্ত সহজ এবং সাধারণ। পাক প্রনালীও 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 হান্ডভো (চাল, ডাল, সবজি দিয়ে বানানো স্টিমড কেক), খান্ডভি(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), উক্কিয়ু (মৌসুমী সবজির তরকারি), ফাফড়া (বেসনের তৈরী তেলেভাজা), করি (দই আর বেসনের প্রেভি 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 করেক! উৎসবে, আয়োজনে এসব জিনিস আজ বাঙালির পাত আলো করে থাকে, তবে তারা কোন ঘরানার 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 রঞ্জনশৈলী। শিল্প, সংস্কৃতি এবং শিক্ষার পাশাপাশি রঞ্জনশিল্পেও এই প্রদেশ এগিয়ে ছিল বরাবরই। আসাফ-উদ-দৌলা এবং

## ভালো রান্নার গোপন রহস্য Shalimar's Chef Spices..



Follow us on :   
[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

Shalimar's®

Also available on



ওয়াজিদ আলি শাহের মতো নবাবদের সময়ে সাধারণ খাবারই অন্যমাত্রায় চলে যায়। তৈরী হয় একেরপর এক রাজকীয় খাবারদাবার। কাকোরি কাবাব, গালাওয়াতি কাবাব, শাস্মি কাবাব, জাফরানি কাবাব, শিক কাবাবের মতো অন্য 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 গালোটি কাবাব, মাটন কোরমা ইত্যাদি। এভাবেই তৈরি হয় আরেকটি অসাধারণ পদ, হায়দ্রাবাদী বিরিয়ানি। সম্মাট উরঙ্গজেব 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 আমিয়েই থেমে নেই। তালিকায় রয়েছে নানাবিধি মিষ্ঠান ও। পাপড়ি, জাউজি, হাবশি, দুধিয়া, হালুয়া, শাহী টুকরা, গুলকন্দ পেঁড়া, সিরা ইত্যাদি। দূর্দান্ত

## মশলা এমন খাঁটি, রান্না হবে ফাটাফাটি!



Shalimar's®

Follow us on :   
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART  
CONVENIENCE MATTERS

Reliance RETAIL

more

bigbasket

Also available on

Shalimar's®

ରୋଜକାର୍ଣ୍ଣ ନାୟ

ସ୍ଵାଦେର ବେଶ କିଛୁ ନିରାମିଷ ରାନ୍ଧାଓ ରଯେଛେ ପନିର  
କୁନ୍ଦନ କାଲିଯାନ ଯାର ମଧ୍ୟେ ଅନ୍ୟତମ । ପନିର, ଦଇ,  
ଗୋଲାପେର ପାପଡ଼ି ଆର କେଓଡ଼ା ଜଲେର ମିଶ୍ରଣେ  
ତୈରି ଅଭିନବ ଏକପଦ । ଏହାଡ଼ାଓ ସବଜି ପନିର  
ସହ ବିରିଆନି, ନିରାମିଷ ତେହରି, ମସଳା ପୁଲାଓ,  
କାବୁଲି ଛୋଲାର କାବାବ ଏସବ ତୋ ରଯେଛେ ।

ଏବାର ସେତେ ହବେ ଖୋଦ ଶିବ ଠାକୁରେର ଆପନ  
ଦେଶେ । ସେଥାନେ ସମୟ ଥେକେ ଆହେ ପାଁଚ୍ଶ ବର୍ଷ  
ଆଗେ । ଲୋକମୁଖେ ପ୍ରଚଳିତ, ପୁରୋନୋ ଭାରତବର୍ଷକେ  
ଦେଖିତେ ଚାଇଲେ ଆସତେ ହବେ ବାରାଣସୀ ତେ ।  
ଏକଦିକେ ବୟେ ଚଲେଛେ ଗଙ୍ଗା । ପାଡ଼େ ବିଶ୍ଵାଥେର  
ବାସଥାନ । ଆରେକ ପାଶେ ଦେବୀ ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା ଅଧିଷ୍ଠାନ ।  
ଉତ୍ତର ଭାରତେର ଏହି ଜନପଦ ବହୁ ପ୍ରାଚୀନ । ବୟେ  
ଯାଓୟା ସମୟେର ଅଭିଧାତେ ଚେହାରା ବଦଲେଛେ, କିନ୍ତୁ  
ଏଖନେ ମାହାତ୍ମ୍ୟେ ଏକହି ରଯେ ଗିଯେଛେ କାଶୀ-  
ବାରାଣସୀ । ସନ୍ତ୍ରାଟ ଆକବର ବାରାଣସୀର ସୌନ୍ଦର୍ୟ ଏବଂ  
ସାଂକ୍ଷତିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଖେ ବିଶ୍ଵିତ ହେବାରେଇଲେନ । ହିନ୍ଦୁ  
ଶାସକ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଜନଗଣକେ ସମ୍ମାନ ଜାନିଯେ  
ବାରାଣସୀର ନାମ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରେ ବେନାରସ  
କରେଇଲେନ, ଯାର ଅର୍ଥ ସଂକୃତ ଭାଷାଯ "ଆଲୋର  
ଶହର" । ଏହି ଶହରେର ପ୍ରତିଟି ଘାଟେ ରଯେଛେ  
ଇତିହାସ । ଧର୍ମ, ଇତିହାସ ବା ନିଦେନପକ୍ଷେ ରକମାରି  
ଖାଓୟା-ଦାଓୟା; ବାରାଣସୀ ସବ ଧରନେର ପର୍ଯ୍ୟକ୍ତକରନେର  
କାହେଇ ଆକର୍ଷଣେର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ । ବେନାରସେ ଅତ୍ୟନ୍ତ

ଜନପିଯ ଏକଟି ଖାବାର ହଳ କଚୁରି ସବଜି । ଏହି  
କଚୁରି ସବଜି ଆପନି ଭାରତେର ନାନାନ ପ୍ରାତ୍ନେ  
ପେଲେଓ ଏଥାନେ ସ୍ଵାଦ ଅନନ୍ୟ । ଏଥାନେ ଦୁଇ ଧରନେର  
କଚୁରି ପାଓୟା ଯାଇ- ଛୋଟ ଏବଂ ବଡ଼ । ଆପନି  
ଆପନାର ପଚନ୍ଦମତ କଚୁରି ବେଛେ ନିଯେ ଦିବି ଦିନେର  
ଶୁରୁ କରତେ ପାରେନ । ଏର ସଙ୍ଗେ ଥାକେ ଆଲୁ, ଟମେଟୋ  
ଓ ବିଭିନ୍ନ ମଶଲା ଦିଯେ ତୈରି ତରକାରି । ବେନାରସେ  
ଏକଟି ଜାଯଗା ରଯେଛେ ଯା କଚୁରିର ଜନ୍ୟ ବିଖ୍ୟାତ  
ଏବଂ ସେଇ ଗଲିର ନାମର କଚୁରି ଗଲି । ଚୋରା ମଟର  
ବେନାରସେର ଆରେକଟି ଜନପିଯ ଖାବାର । ଯଦିଓ ଏହି  
ଖାବାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଓ ବିହାରେର ଛେଁଁୟା ରଯେଛେ । ଚିନ୍ଦ୍ରେର  
ସାଥେ ମଟରଙ୍ଗୁଡ଼ି, ବାଦାମ, ଘି ଓ ଜାଫରାନ ମିଶିଯେ  
ତୈରି କରା ହୁଏ ଏହି ଖାବାର । ଫୁଚକା, ଯା ଏଥାନେ  
ଗୋଲଗାଙ୍ଗେ ନାମେ ପରିଚିତ, ଏର ବିଶେଷତ୍ବ ହଲୋ ଦଇ,  
ପୁଦିନା ଓ ତେତୁଲେର ଚାଟନି ଓପରେ ଛଡ଼ାନେ ଥାକେ  
ଆର ଭିତରେ ଥାକେ ବିଭିନ୍ନ ମଶଲା ଦିଯେ ମାଥା ଆଲୁ ।  
ଚାଟେର ଜନ୍ୟ ବିଖ୍ୟାତ ଏହି ଶହର, ତାଇ ଏର ଉଲ୍ଲେଖ  
ନା କରଲେଇ ନାହିଁ । କାଁଚା ପେୟାଜ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ, ଧନେପାତା  
କୁଚି ସହ ବାନାନୋ ଟମାଟର କି ଚାଟ ଏର ମଧ୍ୟେ  
ଅନ୍ୟତମ । ଏହାଡ଼ାଓ ରଯେଛେ ବାଟି ଚୋଖା, ପେଡ଼ା,  
ମାଲାଇ ଦେଓୟା ଲସି, ରାବରି, ମାଲାଇୟୋ ନାମକ  
ପାର୍ଶ୍ଵ ମିଷ୍ଟି, ମିଠା ପାତାର ପାନେର ମତୋ ଜିଭେ ଜଳ  
ଆନା ଏକେର ପର ଏକ ପଦ ।

ଏଲାକା ବିଶେଷେ ଏବଂ ପ୍ରାଣ ଉପକରଣେର ଭିତ୍ତିତେ

Shalimar's®

Follow us on :

ଶୁଦ୍ଧ ରାନ୍ଧା ନାୟ,  
ଏ ଏକ ଐତିହ୍ୟେର ଗଲ୍ଲ ।



ଶାଲିମାର ଖାବାର ତେଲ,  
ସେଥାନେ ପ୍ରତିଟି ଫୋଟୋଯ ଥାକେ  
ଶୁଦ୍ଧତାର ଆସ୍ଥାସ ।

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

app

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance

more

bigbasket

ରୋଜକାର୍ଣ୍ଣ ନାୟ

[www.rojkarananya.com](http://www.rojkarananya.com) |

ପ୍ରତିଟି ପାହାଡ଼ି ଜନପଦେର ଖାବାରେର ଧରଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ  
ଆଲାଦା। ଏହି ଯେମନ ଉତ୍ତରପୂର୍ବେର ରାଜ୍ୟ ଗୁଲୋର ସଙ୍ଗେ  
ହିମାଚଳ କିମ୍ବା ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡେର ଖାଦ୍ୟଧାରାର ବିଭେଦ  
ପ୍ରାଚୁର। ପୁରାଣ ମତେ,

“ପୂଜୁଯେଦଗେନ ନିଯିଂ ଅଦ୍ୟାତ୍ମୈନମକ୍ରୁମ୍ୟେନ୍ତ୍ରା  
ହଞ୍ଚା ହୃଦେତ୍ତ ପ୍ରସୀଦେତ୍ତ ପ୍ରତିନିଦେତ୍ତ ମର୍ଵଗ୍ରଃ॥  
ପୂଜିନ ହୃଥାନ ନିଯ ବଳମୂର୍ଜ ଚ ଯତ୍ତେନି  
ଅପୂଜିତଂ ତ୍ରୁ ନନ୍ଦତ୍ତ ଉତ୍ୟାଂ ନାଗ୍ୟେଦିତାଂ॥”

ପାହାଡ଼େର ମାନୁଷେର ମନ ଯେମନ ସରଲ ଏଦେର  
ରାନ୍ଧାଓ ତାଇ। ସହଜ, ସରଲ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁଶ୍ରଦ୍ଧା  
ହିନ୍ଦିଯା ଶାକସବଜି, ଶ୍ୟାମ, ମାଂସ ଆର ଦୁନ୍ହଜୀତ  
ଦ୍ରବ୍ୟ ଏହି ହଲୋ ଏଦେର ମୂଳ ଉପାଦାନ। ଏଖାନକାର  
ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜନପ୍ରିୟ ଏକଟି ପଦ ହଲୋ “ସିଡ୍ୟୁ” । ଏଟି  
ଆଖରୋଟ, ବାଦାମ, କିଶମିଶ ଏବଂ ମଶଲାର ମିଶନେ  
ଭରା, ଗମେର ଆଟୋ ଦିଯେ ତୈରି ଏକଟି ସିଟମ୍ଡ ରଣ୍ଟି ।  
ଆଚାର, ଘି ଅଥବା ମାଥନମହ ଏଟି ପରିବେଶନ କରା  
ହୁଁ । ହିମାଚଳି ରନ୍ଧନପ୍ରଳାପିତେ “ତୁଦୁକିଯା ଭାତ” ଏର  
ଉଲ୍ଲେଖ ରଯେଛେ । ଏଟି ଏକରକମ ପୋଲାଓ ଯା ଚାଲ,  
ମସୁର ଡାଲ, ଦଇ ଏବଂ ସୁଗନ୍ଧି ମଶଲା ଦିଯେ ବାନାନେ  
ହୁଁ । ଏହାଡାଓ ରଯେଛେ ଗାହାତ ଡାଲ (ଛୋଲାର ଡାଲ),  
ଆରସା (ଏକରକମ ମିଷ୍ଟି), କାଫୁଲି (ପାଲଂ ଶାକେର  
ତରକାରି), ସିଙ୍ଗେଦି (ମାଲୁପାତାଯ ମୋଡ଼ାନୋ ମିଷ୍ଟି),  
ଆଲୁ କେ ଗୁଟକେ (ଆଲୁର ତରକାରି), ଭାଟ୍ କି

ଚୁର୍ଦକାନି (କାଳୋ ସଯାବିନେର ତରକାରି) ଇତ୍ୟାଦି ।  
ବିଶେଷ କୋନୋ ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠାନେ ତୈରି ହେଁଥା  
ଖାବାରକେ ଏନାରା ବଲେନ ‘ଧାମ’ । ହିମାଚଳେର ପ୍ରଥା  
ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ରାକ୍ଷଣ ରାଁଘୁନିରା (ହୁନୀଯ ଭାଷାଯ ଓଦେର  
ବୋଟି ବଲେ) ଏହି ବିଶେଷ ଥାଲି ତୈରି କରେନ ।  
ଯାର ମଧ୍ୟେ ଏକାଧିକ ପଦ ଥାକେ । ଡାଲ, ରାଜମା,  
ପନିର, ଭାତ, ରଣ୍ଟି, ଖାଟ୍ଟା (ଟକ ପଦ) ଥିକେ ଶୁରୁ  
କରେ ବିଭିନ୍ନ ଧରନେର ସଜି ଇତ୍ୟାଦି । ଏଦେର ରାନ୍ଧାର  
ଆରେକଟି ବିଶେଷତ୍ତ ହଲୋ ସମ୍ମତ ରାନ୍ଧା ସରବେର ତେଲ  
ଅଥବା ଘି ଦିଯେ ତୈରି କରା ହୁଁ । ଏକବାର ରାନ୍ଧା ହେଁ  
ଗେଲେ ତା ଆର ଗରମ କରା ହୁଁ ନା ।

ଆର ସବ ସୁରେ ଫିରେ ଆସା ସେଇ ବାଂଲାୟ । ଆର  
ବାଙ୍ଗଲି ଯେଥାନେ ସୁରତେ ଯେତେ ଭାଲୋବାସେ, ସେଇ  
ଜଗନ୍ନାଥ ଧାମ ପୁରୀ ଅର୍ଥାଏ ଉଡ଼ିଯାଯା । ଆର ଏହି  
ମନେର ଟାନେର ଫଳ ଖାବାରଦାବାରେ ଅସମ୍ଭବ ମିଳ ।  
ବଙ୍ଗଦେଶେର ପ୍ରତିବେଶୀ ରାଜ୍ୟ ଉଡ଼ିଯାଯା ରଯେଛେ  
ବାଙ୍ଗଲୀ ରାନ୍ଧାର ପ୍ରାଚ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବ । ଆବାର ଉଡ଼ିଯା  
ରାନ୍ଧାର ଠାକୁରଦେର ପ୍ରଭାବେ ବାଙ୍ଗଲୀ ରାନ୍ଧାୟ ଏସେଛେ  
ଉଡ଼ିଷ୍ୟା ରାଜ୍ୟେର ଛୋଁୟା, ବିଶେଷତ: ପଞ୍ଚଫୁଠାନ ବା  
ପାଁଚଫୁଠାନେର ବ୍ୟବହାର । ବାଂଲାର ସଙ୍ଗେ ଓଡ଼ିଶାର  
ଖାବାରେ ଆନ୍ତିକରଣ ଘଟେଛେ ଅନେକକାଳ ଆଗେ ।  
ଯେମନ ବେଶ କିଛୁ ଖାବାର ମୂଳଗତଭାବେ ଏକଟି ଶୁଦ୍ଧି  
ରେସିପିତେ ଏକଟୁ ଆଧୁଟ ବଦଳ ଘଟେଛେ । ଯେମନ  
ବାଂଲାର ପାଞ୍ଚ ଭାତ, ଆର ଓଡ଼ିଶାର ପୋଖାଲା ଭାତ ।

## ଶାଲିମାର ତେଲ ରାନ୍ଧା ମନ ଭରେ ଖାଓ,



## କୋଲେସ୍ଟେରଲେର ଚିନ୍ତା? ଓଟା ବାଦ ଦାଓ !

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar 

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance

more

bigbasket



ପୋଖାଲା ଭାତ ହଚ୍ଛେ ଓଡ଼ିଆଦେର ଏକଟି ଐତିହ୍ୟବାହୀ ଖାଦ୍ୟ । ଦଇଯେର ସଙ୍ଗେ ଏହି ଭାତ ମେଥେ ଖାଓଯା ହୁଏ । ସଙ୍ଗେ ଥାକେ ବାଡ଼ି ଛାଁଚା, ଆଲୁ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସବଜି ଭାଜା, ଆଲୁ ସିନ୍ଧ ମାଖା, ମାଛ ଭାଜା, କାଁଚାଲକ୍ଷା, କାଁଚା ପେଁୟାଜ, ଆଚାର ଇତ୍ୟାଦି । ମିଟିର କ୍ଷେତ୍ରେ ଓ ପ୍ରଚୁର ମିଳ । ଓଡ଼ିଶାର ରସଗୋଲାର ରଂ ଗାଢ଼, ସ୍ପଞ୍ଜି ନୟ ଏବଂ ଅନେକଟା ମେଟେ ମେଟେ ରଂ । ଆର ବାଂଲାର ରସଗୋଲା ଧବଧବେ ସାଦା, ନରମ ଓ ସ୍ପଞ୍ଜି । ବାଙ୍ଗଲା ସବଜି ଡାଲେର କାହାକାହି ଏକଟି ପଦ ହଲୋ ଡାଲମା, ଯେଥାନେ ଅଡ଼ହର ଡାଲ ରାନ୍ଧା ହୁଏ ଅନେକ ରକମ ସବଜି, ନାରକେଳ ଆର ତେଣୁଳ ଦିଯେ । ଫୋଡ଼ନେ ଦେଓୟା ହୁଏ ଜିରା, ହିଂ, ଆଦା, ଲାଲ ଲକ୍ଷା ଆର ଘି । ମୌସୁମି ଶାକସବଜି, ବାଁଶେର ଡାଲ (କଡ଼ାତି) ଏବଂ ଶୁକନୋ ଆମ ଦିଯେ ତୈରି ଆସିଲା ଓଡ଼ିଶାର ପଚିମାଞ୍ଚଳେର ଲୋକେଦେର ମଧ୍ୟେ ଖୁବଇ ଜନପିଯ । ରାନ୍ଧାର ଶେଷେ ଚାଲେର ଗୁଡ଼ୋ ଓ ପରେ ଛଡ଼ିଯେ ଦେଓୟା ହୁଏ । ଟକ ସ୍ଵାଦେର ସ୍ଥାପନ ମତୋ ଏହି ପଦଟି ପରିବେଶନ କରା ହୁଏ ଭାତେର ସଙ୍ଗେ । ଓଡ଼ିଶାଯ ଯା ଦହି ବେଙ୍ଗାନା, ବାଂଲାଯ ତାଇ ହଲୋ ଦହି ବେଣୁନ । ବେଣୁନ ନୁନ ହଲୁଦ ଗୁଡ଼ୋ ମେଥେ ଭାଲୋ କରେ ଭେଜେ ନିଯେ, ବିଭିନ୍ନ ମଶଳା ଏବଂ ଦହି ଦିଯେ ତୈରି କରା ହୁଏ ଏହି ରେସିପିଟି । ବାଙ୍ଗଲା ଭାଙ୍ଗା ପିଠାର ମତୋଇ ଓଡ଼ିଶାର ଏକଟି ପଦ ହଲୋ ଏଭୁରି ପିଠା । ଚାଲେର ମିଶନେ ନାରକେଳ ଆର ଗୁଡ଼ର ପୁର ଭରେ ଏହି ପିଠା ତୈରି ହୁଏ । ପଚିମବଙ୍ଗେ ଯେଥାନେ ବ୍ୟବହାର କରା ହୁଏ କାଠାଲ

## ଭାଲୋ ରାନ୍ଧାର ଗୋପନ ରହ୍ୟ Shalimar's Chef Spices..



Follow us on : [Instagram](#) [Facebook](#)  
[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambaghi's FOOD MART  
CONVENIENCE MASTERS

Reliance RETAIL

more

bigbasket



ଅଥବା କଲାପାତା, ତେମନି ଓଡ଼ିଶା ତେ ବ୍ୟବହତ ହୁଏ ହଲୁଦ ପାତା । କିନ୍ତୁ ବିଷୟ ଓଇ ଏକ । ପାଂଚମିଶାଲି ତରକାରି ଅଥବା ଲାବଡ଼ାର ସ୍ଵାଦ ଚେଖେ ଦେଖେନି ଏମନ ବାଙ୍ଗଲି ବୋଧହୁଁ ଏକଟିଓ ପାବେନ ନା । ଏରଇ ଦୋସର ହଲୋ ଓଡ଼ିଶାର ସାଁତୁଳା । ବିଭିନ୍ନରକମ ଶାକସବାଜି ମେନ୍‌କ କରେ ଖୁବ ଅନ୍ନ ତେଲ ଏବଂ ମଶଲା ଦିଯେ ତୈରି କରା ହୁଏ ଏଟି । ଫୋଡ଼ନେ ଦେଓୟା ହୁଏ ରସୁନ, ସରଷେ, ଲାଲ ମରିଚ ଏବଂ ପାଂଚଫୋଡ଼ନ । ଆମିଷ ପଦ ଗୁଲିର ମଧ୍ୟେ ଅନ୍ୟତମ ହଲୋ ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ବୋଲା, ବା ଚିଂଡ଼ିର ବୋଲ ଯା ସରଷେ, କାଁଚାଲଙ୍କା ଏବଂ ସରଷେର ତେଲ ଦିଯେ ବାନାନୋ ହୁଏ । ପଞ୍ଚମିବଙ୍ଗେର ଏକାନ୍ତ ପରିଚିତ ସରଷେ ବାଟା ଚିଂଡ଼ିର ସଙ୍ଗେ ମିଳ ଖୁଁଜେ ପେତେ ବାଧ୍ୟ । ବାଂଲାର ରାନ୍ଧାଯ ଅୟାଂଲୋ ଇଣ୍ଡିଆନ ପ୍ରଭାବେ କେକ ଜାତୀୟ ପଦେର ସଙ୍ଗେ ଆମାଦେର ପରିଚଯ । ଏକାନ୍ତ ଦେଶୀ ଉପକରଣ ଛାନା ଆର ତାଇ ଦିଯେ ବାନାନୋ କେକ ଆର ଉଡ଼ିଯାର ବିଖ୍ୟାତ ମିଟି ଛେନା ପୋଡ଼ା, ଏହି ଦୁଇ ଯେଣ ଏକେବାରେ ଦୋସର । ଭ୍ରମଗପିଗାସୁଦେର ସ୍ଵର୍ଗ, ଇତିହାସେ ସମ୍ମଦ୍ଦ, ସାଂକୃତିକ ଭିତ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ ପାଶାପାଶି ଦୁଇ ରାଜ୍ୟ । କୋନାରକ ସୂର୍ଯ୍ୟ ମନ୍ଦିର, ପୁରୀର ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର, ଗୋପାଲପୁର ସମୁଦ୍ରସୈକତ ଏର ପାଶାପାଶି ପଞ୍ଚମିବଙ୍ଗେର ଦାରିଜିଲିଂ ଥେକେ ଦୀଘା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ; ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ୟେର ପାଶାପାଶି ଖାଓୟାଦାଓୟାର ବୈଚିତ୍ର୍ୟ ଓ ପ୍ରଚୁର ।

ବାଂଲା, ଉଡ଼ିଯାର ପର ଆସି ପ୍ରତିବେଶୀ ରାଜ୍ୟ

Shalimar's®

## ମଶଲା ଏମନ ଖାଟି, ରାନ୍ଧା ହବେ ଫାଟାଫାଟି!



Also available on

Follow us on :   
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's  
Makes fine living affordable

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART  
CONVENIENCE MATTERS

Reliance RETAIL

more

bigbasket



ବିହାରେ । ବୈଶାଖୀ ପୂର୍ଣ୍ଣମା ତିଥିତେ ପୂର୍ବଦିକେ ମୁଖ କରେ ସୁଜାତାର ଦେଓୟା ପାଯେସାନ୍ ଉଲପଥ୍ରାଶ ଗ୍ରାସେ ହରଣ କରେ ମଧ୍ୟମପଢ଼୍ରା ଅବଲମ୍ବନ କରାର ମାନସ ନିଯେ ଯେ ଅଶ୍ଵଥ ବୃକ୍ଷେର ନିଚେ ଗୌତମ ବୁଦ୍ଧ ଧ୍ୟାନମଞ୍ଚ ହେଁଛିଲେନ ତାକେଇ ବଲା ହ୍ୟ ବୋଧିଦ୍ରମ ବା ବୋଧିବୃକ୍ଷ । ଏହି ବୋଧିବୃକ୍ଷତେ ସମ୍ମଦ୍ଧ ସମ୍ମତ ବିହାର ପ୍ରଦେଶ । ସାଂକ୍ଷତିକ ଦିକ୍ ଥେକେଓ ଏହି ରାଜ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତେର ମଗଧ ରାଜ୍ୟ ଅବସ୍ଥିତ ଏକଟି ଖ୍ୟାତନାମା ମହାବିହାର ହିସେବେ ପରିଚିତ ଛିଲ । ଏହି ବିହାରେର ବର୍ତମାନ ରାଜଧାନୀ ପାଟନା ଶହରେର ୯୫ କିଲୋମିଟାର ଦକ୍ଷିଣପୂର୍ବେ ଅବସ୍ଥିତ । ଖିସ୍ଟୀୟ ୫ମେ ଶତାବ୍ଦୀ ଥେକେ ଆନୁମାନିକ ୧୨୦୦ ଖିସ୍ଟାବ୍ଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାଲନ୍ଦା ମହାବିହାର ଛିଲ ଭାରତେର ଏକଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଯା ବିଶ୍ୱେର ସବଚେଯେ ପ୍ରାଚୀନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ । ଶୁଦ୍ଧମାତ୍ର ଲିଟି ଚୋଖା ଆର ଠେକୁଯା ନୟ, ବିହାରୀ ଖାନାପିନାର ତାଲିକା ବଲତେ ଶୁରୁ କରଲେ ରାତ କାବାର ହେଁ ଯାବେ! ଚାଲ ଆର ଗମ ଏହି ଦୁଇ ହଲୋ ହାନୀଯ ଶସ୍ୟ । ତାଇ ଏଦେର ଖାଓୟା ଦାଓୟା ଓ ଏହି ଦୁଇ କେନ୍ଦ୍ରିକ । ଏହାଡ଼ାଓ ରମେହେ ବିଭିନ୍ନ ରକମ ଡାଲ । ରୋଜକାର ଖାବାରେ ଥାକେ ଭାତ, ରଣ୍ଟି, ପରୋଟା, ପୁରିର ସଙ୍ଗେ ବିଭିନ୍ନ ଧରନେର ଡାଲ ଓ ଛାତୁର ତୈରୀ ପଦ । ଏଖାନକାର ରାନ୍ଧାୟ ଉତ୍ତର ଏବଂ ପୂର୍ବ ଭାରତୀୟ ରାନ୍ଧାର ଛାପ ସୁମ୍ପଟ । ଭୋଜପୁରି, ମୈଥିଲୀ, ମାଗାହି,

Shalimar's®

Follow us on :

ଶୁଦ୍ଧ ରାନ୍ଧା ନୟ,  
ଏ ଏକ ଐତିହ୍ୟେର ଗଲ୍ଲ ।



ଶାଲିମାର ଖାନାର ତେଲ,  
ଯେଥାନେ ପ୍ରତିଟି ଫୋଟାୟ ଥାକେ  
ଶୁଦ୍ଧତାର ଆସ୍ଥା ।

www.shalimars.com

Also available on



ଆମିକା ଏହି ଚାର ରକମ ରନ୍ଧନଶୈଳୀ ଏହି ଅଞ୍ଚଳେ ଦେଖିତେ ପାବେନ । ବିହାରେ ଆମ୍ବା ଅଞ୍ଚଳେର ରାନ୍ଧାର ଧରନକେ ବଲା ହୁଏ ଆମିକା । ଏହି ଧରନେର ରାନ୍ଧାଯ ସର୍ବେର ତେଲ, ବିଭିନ୍ନ ରକମ ମାଛ, ବାଣ୍ଶେର ଗୋଡ଼ା ବ୍ୟବହାର କରା ହୁଏ । ବିହାରୀ ଫିଶ କାରି ଓ ସରସେ ବାଇଙ୍ଗନ ଏଦେର ଅତ୍ୟନ୍ତ ପଚନ୍ଦେର ଖାବାର । ଏହାଡ଼ାଙ୍ଗ ରଯେଛେ କାଳୋ ଛୋଲାର ସୁଗନ୍ଧ ଓ ଠେକୁଯା । ଭୋଜପୁରି ସଂକୃତିର ଉତ୍ତର ଯେ ଭୋଜପୁରି ଭାଷା ଥିଲେ, ତାର ଉତ୍ତଳେଖ ଆହେ ଚର୍ଯ୍ୟାପଦେ । ଇନ୍ଦୋ-ଆର୍ୟ ଭାଷା ପରିବାରେର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରାଚୀନ ସଦସ୍ୟ ହଲ ଭୋଜପୁରି । ଜନ୍ମ ମଗଧେ, ରାଜା ହର୍ଷବର୍ଧନେର ରାଜତ୍ୱକାଳେ । ପରେ ଯଦିଓ ତା ଛଢିଯେ ପଡ଼େ ଉତ୍ତରପଦେଶ, ବିହାର, ବାଡ଼ଖଣ୍ଡ, ନେପାଲେର ମାଧ୍ୟେ, ଗନ୍ଧକୀ, ଲୁଷ୍ମନିତେଓ । ଯେ ବେନାରସକେ ଭାରତେର ପ୍ରାଚୀନତମ ଶହର ବଲେ ମନେ କରା ହୁଏ, ଏକଦା ସେଇ ବେନାରସ ଛିଲ ଭୋଜପୁରି ଭାଷା ଏବଂ ସଂକୃତିର ପ୍ରାଗକେନ୍ଦ୍ର । ବାଙ୍ଗଲିରା ଯେମନ ଦୁର୍ଗାପୁଜୋଯ ଖିଚୁଡ଼ି ଭୋଗ ଅର୍ପଣ କରେନ, ଭୋଜପୁରି ସଂକୃତିତେଓ ତେମନିଇ ଖିଚୁଡ଼ି ଭୋଗ ଦେଓୟାର ଚଲ ଆହେ ତାଦେର ଛଟପୁଜୋଯ । ଏକେ ବଲା ହୁଏ ‘ଖାଟୁଯା’ । ବ୍ୟବହାର ହୁଏ ବାସମତି ଆର ଅଡ଼ହର ଡାଲ । ମଶଲା ଆର ଉପକରଣଓ ପରେ ବାଙ୍ଗଲି ଖିଚୁଡ଼ିର ତୁଳନାଯ ଅନ୍ୟରକମ । ବିହାରୀ ଏବଂ ନେପାଲୀ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ କେ ମିଳିଯେ ତୈରି ମିଥିଲୀ ରନ୍ଧନଶୈଳୀ । ଆର ମଗଧେର ରନ୍ଧନପ୍ରଣାଳୀ କେ ବଲା ହୁଏ ମାଗହି ରାନ୍ଧା । ମିଥିଲାର ରାନ୍ଧାଗୁଲିର ମଧ୍ୟେ ଅନ୍ୟତମ ହଲୋ

Shalimar's®

Follow us on :

**ଶାଲିମାର ତେଲେ ରାନ୍ଧା  
ମନ ଭରେ ଖାଓ,**



**କୋଲେସ୍ଟେରଲେର ଚିନ୍ତା ?  
ଓଟା ବାଦ ଦାଓ !**



Also available on

www.shalimars.com

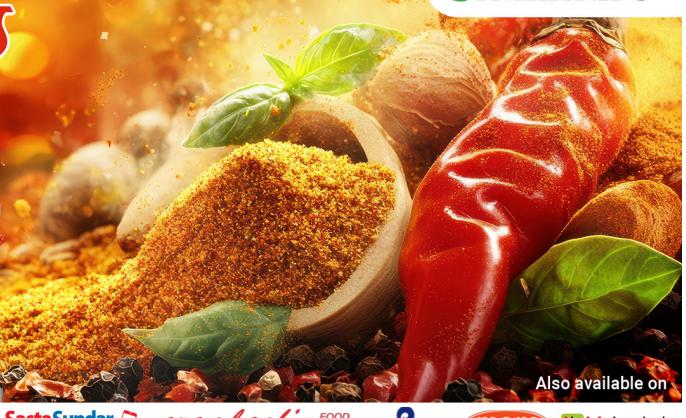


ତାରଙ୍ୟା ବାଇଗାନ, ରିଂନା, ବଦନେ, ଭାଙ୍ଗେ, ଓଡ଼ାନ୍ତମୁମ,  
ବଶୁଥାନା, ଭେଙ୍କାଯା ଇତ୍ୟାଦି । ଏଦେର ରାନ୍ଧାୟ ମାଛ  
ଏବଂ ଦଇ ଏର ବ୍ୟବହାର ସର୍ବାଧିକ । ବିହାରେର ବିଖ୍ୟାତ  
ଚମ୍ପାରନ ମିଟେର କାହାକାହି ଏକଟି ପଦ ହଲେ  
ମୈଥିଲୀ ମାଂସ ।

ସାରାଦେଶେର ପ୍ରତିଟି ପ୍ରାନ୍ତେ ସେ ସରାଗାର  
ଖାବାର ପାଓୟା ଯାଯ, ଧାରା ସ୍ଟାଇଲ ଖାବାର  
ମାନେଇ ସେ ଧାରାର ରାନ୍ଧା, ଆମିଷ ନିରାମିଷ  
ସବକିଛୁତେଇ ଯେସବ ରାନ୍ଧାର ସ୍ଵାଦ ଆସ୍ଵାଦନ  
କରତେ ଭାଲୋବାସେନ ୮ ଥିକେ ୮୦ ସବାଇ,  
ସବଶେଷେ ସେଇ ରଙ୍ଗନୈଶ୍ଳେଷୀ ପ୍ରସଙ୍ଗ । ମହାଭାରତେ  
ଏହି ଅଞ୍ଚଳେର ନାମ ପାଓୟା ଯାଯ ପଞ୍ଚନେନ୍ଦ୍ରେ  
ଦେଶ ହିସାବେ । ଆବୁଳ ଫଜଳ, ତାର ଆଇନ  
-ଇ- ଆକବରି ଗ୍ରହେ ପାଞ୍ଜାବେର କଥା ବଲେଛେ ।  
ଯେଥାନେ ଏହି ଅଞ୍ଚଳଟି ଲାହୋର ଏବଂ ମୁଲତାନ,  
ଏହି ଦୁଇ ଭାଗେ ବିଭିନ୍ନ ଛିଲ । ମୁଘଲ ସମ୍ରାଟ  
ଜାହାଙ୍ଗୀର, ତାର ତୁଯକ-ଇ-ଜାହାଙ୍ଗୀରି ଗ୍ରହେ ଓ  
ପାଞ୍ଜାବେର କଥା ଉତ୍ତରେ କରେଛେ । ବିଟିଶ  
ଆମଲେ ଏହି ଅଞ୍ଚଳ ଭାରତେର ଶ୍ୟାମ ଭାଣ୍ଡର  
ହିସାବେ ପରିଚିତ ଛିଲ । ବର୍ତ୍ତମାନେ, ସେଇ ପଞ୍ଚନ୍ଦ୍ର  
ଗୁଲିର ତିନଟି ପାକିସ୍ତାନେର ପାଞ୍ଜାବ ପ୍ରଦେଶେ  
ଏବଂ ଦୁଟି ଭାରତେର ମଧ୍ୟେ ଦିଯେ ପ୍ରବାହିତ ହେଁ  
ପାକିସ୍ତାନେ ପ୍ରବେଶ କରେଛେ । ପାଞ୍ଜାବ ନାମେର  
ଅର୍ଥ “ପାଁଚଟି ଜଳ” ବା “ପାଁଚଟି ନଦୀ” ଏବଂ

## ଭାଲୋ ରାନ୍ଧାର ଗୋପନ ରହ୍ୟ Shalimar's Chef Spices..

**Shalimar's®**



Also available on

Follow us on :   
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

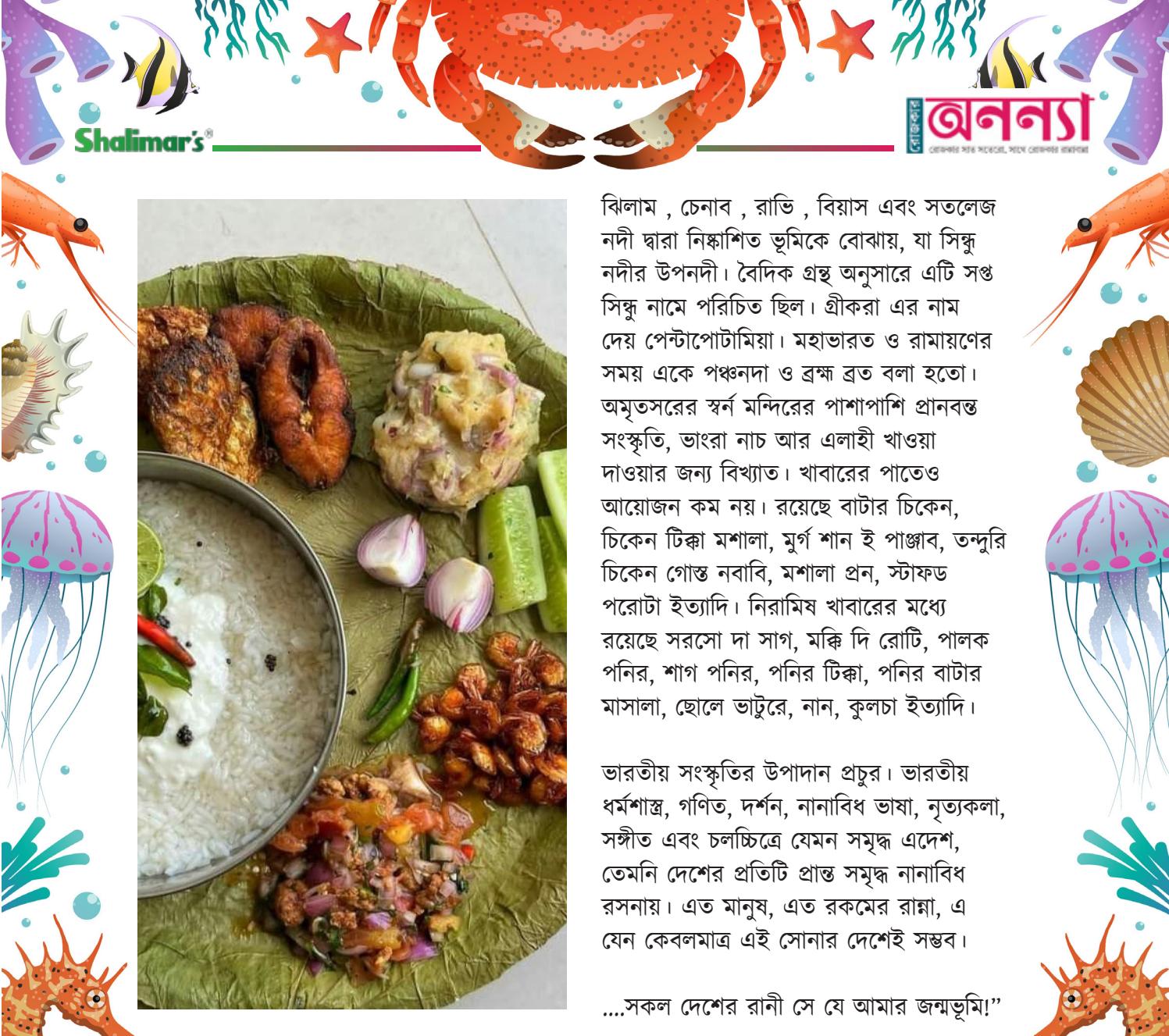
SastaSundar app

arambaghi's FOOD MART  
CONVENIENCE MASTERS

Reliance RETAIL

more

bigbasket



ଅନନ୍ତା

বিলাম , চেনাব , রাভি , বিয়াস এবং সতলেজ  
নদী দ্বারা নিষ্কাশিত ভূমিকে বোৰায়, যা সিঙ্গু  
নদীর উপনদী। বৈদিক গ্রন্থ অনুসারে এটি সপ্ত  
সিঙ্গু নামে পরিচিত ছিল। গ্রীকরা এর নাম  
দেয় পেন্টাপোটামিয়া। মহাভারত ও রামায়ণের  
সময় একে পঞ্চনদা ও ব্ৰক্ষ ব্ৰত বলা হতো।  
অমৃতসরের স্বর্ণ মন্দিরের পাশাপাশি প্রানবস্ত  
সংস্কৃতি, ভাংরা নাচ আৰ এলাহী খাওয়া  
দাওয়াৰ 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  
পনিৰ, শাগ পনিৰ, পনিৰ টিক্কা, পনিৰ বাটার  
মাসালা, ছোলে ভাট্টৱে, 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 রানী সে যে আমার জন্মভূমি!"

**Shalimar's®**

Follow us on :  

# ଶୁଦ୍ଧ ରାମା ନୟ, ଏ ଏକ ଐତିହେର ଗଲ୍ଲା ।

**ଶାଲିମାର ଖାଁଟି ସରଷେର ତେଲ,  
ଯେଥାନେ ପ୍ରତିଟି ଫୋଟୋଯ ଥାକେ  
ଶୁଦ୍ଧତାର ଆସ୍ତା ।**

Also available on

FREE DELIVERY ON  
**amazon**  **Flipkart**  **METRO**  **spencer's**

SastaSundar app

A collage of images showing various dishes made with Shalimar's Mustard Oil, including a bottle of oil, a fish fillet, french fries, a sandwich, and a dish in a pan.

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

ଅନନ୍ୟ

[www.rojkarananya.com](http://www.rojkarananya.com) | 

# ଖାଁଟି ନାରକେଳ ତେଲ.. ରାନ୍ଧା, ରୂପଚର୍ଚା ଓ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଭରମା!



সুদেশণা ঘোষ

ଖାଁଟି ନାରକେଳ ତେଲ ଶୁଦ୍ଧମାତ୍ର ଏକଟି ରାନ୍ଧା ଉପକରଣ ନାୟ, ଏଟି ଆମାଦେର ଉପମହାଦେଶେର ଜୀବନ୍ୟାତ୍ମା, ଖାଦ୍ୟଭାସ ଓ ସରୋଯା ଚିକିତ୍ସାର ସଙ୍ଗେ ଅଞ୍ଚିତଭାବେ ଜଡ଼ିଯେ ଥାକା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଆଶୀର୍ବାଦ । ପ୍ରାଚୀନ ଆୟୁର୍ବେଦ ଥେକେ ଶୁରୁ କରେ ଆଧୁନିକ ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନେ ନାରକେଳ ତେଲେର ଗୁରୁତ୍ୱ ବାରବାର ସ୍ଵିକୃତ ହେବେ । ତୁକେର ସତ୍ତ୍ଵ, ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା, ସୁସ୍ଥାଦୁ ରାନ୍ଧା କିଂବା ନିତ୍ୟଦିନେର ଛୋଟଖାଟେ ସରୋଯା ଟୋଟକା, ସବ କ୍ଷେତ୍ରେଇ ଖାଁଟି ନାରକେଳ ତେଲ ତାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ପ୍ରମାଣ କରେବେ । ସଠିକଭାବେ ଓ ପରିମିତ ସ୍ବବହାରେ ଏଇ ତେଲ ହତେ ପାରେ ପରିବାରିକ ସୁନ୍ଦରତାର ନିର୍ଭର୍ଯୋଗ୍ୟ ସଙ୍ଗୀ । ଚଲୁନ ଜେନେ ନିଇ ରୋଜକାର ଜୀବନେ କୀ କୀ ଉପାୟେ ଆମରା ସଙ୍ଗେ ରାଖିତେ ପାରି 100% ଖାଁଟି ନାରକେଳ ତେଲ କେ..

## ଶାଲିମାର ତେଲେ ରାନ୍ଧା ମନ ଭରେ ଖାଓ,



## କୋଲେସ୍ଟେରଲେର ଚିନ୍ତା? ଓଟା ବାଦ ଦାଓ !

Also available on



www.shalimars.com



- ୧.ଖାଁଟି ନାରକେଲ ତେଲ ଉଚ୍ଚ ତାପ ସହ୍ୟ କରାତେ ପାରେ, ତାଇ ଭାଜାର ଜନ୍ୟ ନିରାପଦ ।
- ୨.ନାରକେଲ ତେଲେ ଫୋଡ଼ନ ଦିଲେ ରାନ୍ଧାୟ ପୋଡ଼ା ଗନ୍ଧ ହୁଁ ନା ।
- ୩.ଦୋସା, ମେଦୁ ବଡ଼ା ବା ପକୋଡ଼ା ଭାଜାୟ ମୁଚମୁଚେ ଭାବ ବଜାୟ ଥାକେ ।
- ୪.ପିଠେ, ପାଯେସ ଓ ନାରକେଲ-ଭିତ୍ତିକ ମିଷ୍ଟିତେ ପ୍ରାକୃତିକ ଫ୍ୟାଟ ହିସେବେ କାଜ କରେ ।
- ୫.ଖାବାରେର ପୁଣ୍ଡିଗୁଣ ରାନ୍ଧାର ସମୟ ନଷ୍ଟ ହତେ ଦେଇ ନା ।
- ୬.ସହଜପାଞ୍ଚ ହୋଯାୟ ଶିଶୁ ଓ ବୟକ୍ତଦେର ଖାବାରେ ଉପଯୋଗୀ ।
- ୭.ନାରକେଲ ତେଲେ ରାନ୍ଧା କରା ଖାବାର ଦୀର୍ଘକଳ୍ପ ଟାଟକା ଥାକେ ।
- ୮.ଅନ୍ନ ବ୍ୟବହାରେଇ ସ୍ଵାଦ ପାଓଯା ଯାଇ, ତାଇ ଖରଚ ସାଶ୍ରୟୀ ଓ ବଟେ ।

## ଭାଲୋ ରାନ୍ଧାର ଗୋପନ ରହ୍ୟ Shalimar's Chef Spices..



Shalimar's®

Also available on

Follow us on :   
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART  
CONVENIENCE MASTERS

Reliance RETAIL

more

bigbasket

Shalimar's®

ଅନନ୍ୟ  
ରୋଜକାର ଶାର ସାରଗେ, ସାଥେ ରୋଜକାର ପାଇସାର



୧୯. ଶୁଦ୍ଧ ତ୍ଵକେର ଜନ୍ୟ ପ୍ରାକୃତିକ ମଯେଶାରାଇଜାର ।

୨୦. ମାନ୍ୟର ପର ଲାଗାଳେ ତ୍ଵକ୍ ନରମ ଥାକେ ।

୨୧. ଫାଟା ଗୋଡ଼ାଳି ସାରାତେ କାର୍ଯ୍ୟକର ।

୨୨. ଠୋଟ୍ଟ ଫାଟା ପ୍ରତିରୋଧେ ଲିପ ବାମ ହିସେବେ ବ୍ୟବହାରଯୋଗ୍ୟ ।

୨୩. ଚୋଖେର ନିଚେ ହାଲକା ମ୍ୟାସାଜେ କ୍ଲାନ୍ତିର ଛାପ କମେ ।

୨୪. ରୋଦେ ପୋଡ଼ା ତ୍ଵକେ ଶୀତଳତା ଆନେ ।

୨୫. ଶୀତକାଳେ ତ୍ଵକ୍ ଫେଟେ ଯାଓୟା ପ୍ରତିରୋଧ କରେ ।

୨୬. ତ୍ଵକେର ପ୍ରାକୃତିକ ଆର୍ଦ୍ରତା ଧରେ ରାଖେ ।

୨୭. ସ୍ପର୍ଶକାତର ତ୍ଵକେର କ୍ଷେତ୍ରେ ମେକାଟାପ ତୁଳତେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାପଦ ।

୨୮. ଶିଶୁଦେର ତ୍ଵକ୍ର ସତ୍ତ୍ଵେ ଓ ଉପଯୋଗୀ ।

୨୯. ଶରୀରେ ଦ୍ରୁତ ଶକ୍ତି ଜୋଗାଯ ।

Shalimar's®

Follow us on :

ଶୁଦ୍ଧ ରାନ୍ଧା ନୟ,  
ଏ ଏକ ଐତିହ୍ୟେର ଗଲ୍ଲ ।

ଶାଲିମାର ଖାଟି ସରବେର ତେଲ,  
ଯେଥାନେ ପ୍ରତିଟି ଫୋଟାୟ ଥାକେ  
ଶୁଦ୍ଧତାର ଆସ୍ଥା ।



Also available on

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance

more

bigbasket

ଅନନ୍ୟ  
ରୋଜକାର ଶାର ସାରଗେ, ସାଥେ ରୋଜକାର ପାଇସାର

[www.rojkarananya.com](http://www.rojkarananya.com) |



- ୨୦.ହଜମଶତି ବାଡ଼ାତେ ସାହାୟ କରେ ।
- ୨୧.ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତା ଉନ୍ନତ କରେ ।
- ୨୨.ଅନ୍ତେର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଭାଲୋ ରାଖିତେ ସାହାୟକ ।
- ୨୩.ଶରୀର ଡିଟକ୍ରେ ସାହାୟ କରେ ।
- ୨୪.କୋଲେସ୍ଟେରଲ ନିୟନ୍ତ୍ରଣେ ସାହାୟକ (ପରିମିତ ସ୍ବବହାରେ) ।
- ୨୫.ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣେ ଭୂମିକା ରାଖେ ।
- ୨୬.ସଂକ୍ରମଣେର ବିରକ୍ତି କାଜ କରେ ।
- ୨୭.ହାଡ଼ ଓ ଦାଁତେର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସାହାୟକ ।
- ୨୮.ଦୀର୍ଘମେଯାଦେ ହଦ୍ୟନ୍ତ୍ର ସୁସ୍ଥ ରାଖିତେ ସାହାୟ କରେ ।
- ୨୯.ନାରକେଳ ତେଲ ଓ ମଧୁ ମିଶିଯେ ଶୁକ୍ର ତ୍ଵକେର ଫେସପ୍ଲାକ ବାନାତେ ପାରେନ ।
- ୩୦.ନାରକେଳ ତେଲ ଓ ହଲୁଦେର ମିଶନ ରୁଗ କମାତେ ସାହାୟ କରେ ।

Shalimar's®

Follow us on :

ଶାଲିମାର ତେଲ ରାନ୍ଧା  
ମନ ଭରେ ଖାଓ,



କୋଲେସ୍ଟେରଲେର ଚିନ୍ତା?  
ଓଟା ବାଦ ଦାଓ!

Also available on

amazon

flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar health & happiness



[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance

more

bigbasket



୩୧.ନାରକେଳ ତେଲ ଓ ବେସନ ମିଶିୟେ ସାରାଗାୟେ ମେଘେ ମାନ କରଲେ ତୁକ ପରିଷକାର ହ୍ୟ ।

୩୨.ନାରକେଳ ତେଲେର ସଙ୍ଗେ ଚିନି ମିଶିୟେ ପ୍ରାକୃତିକ କ୍ରାବ ତୈରି କରା ଯାଯ ।

୩୩.ଅୟାଲୋଡେରାର ସଙ୍ଗେ ନାରକେଳ ତେଲ ମିଶିୟେ ବ୍ୟବହାର କରଲେ ସାନ୍ଟ୍ୟାନ କରେ ।

୩୪.ଗୋଲାପଜଲେର ସଙ୍ଗେ ନାରକେଳ ତେଲ ମିଶିୟେ ମୁଖେ ମାଖଲେ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳତା ବାଡ଼ାୟ ।

୩୫.ଦଇୟେର ସଙ୍ଗେ ନାରକେଳ ତେଲ ମିଶିୟେ ବ୍ୟବହାର କରଲେ ତୁକ ମୟୂର ହ୍ୟ ।

୩୬.ହାଲକା ଗରମ ନାରକେଳ ତେଲ ନିୟମିତ ଫେସ ମ୍ୟାସାଜେ ରକ୍ତସ୍ଥଗଳନ ବାଡ଼େ ।

୩୭.ଫାଇନ ଲାଇନ ଓ ବଲିରେଖା କରାତେ ସହାୟକ ।

୩୮.ତୁକକେ ସତେଜ ଓ ପ୍ରାଣବନ୍ତ ରାଖେ ।

୩୯.ଅନ୍ଧ ଗରମ କରେ ନଥେ ଲାଗାଲେ ନଥ ଶକ୍ତ ହ୍ୟ ।

୪୦.ଶିଶୁଦେର ମାନେର ଆଗେ ସାରାଗାୟେ ମାଲିଶେ ନିରାପଦ ।

## ଭାଲୋ ରାମାର ଗୋପନ ରହ୍ସ୍ୟ Shalimar's Chef Spices..

Shalimar's®



Also available on

Follow us on :   
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART  
CONVENIENCE MASTERS

Reliance RETAIL

more

bigbasket



୪୧.କାଠେର ଆସବାବ ପରିଷକାର ଓ ପାଲିଶ କରତେ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ ।

୪୨.ସ୍ୱତିଶକ୍ତି ଓ ମନୋଯୋଗ ବାଡ଼ାତେ ସହାୟକ ।

୪୩.ନ୍ୟାୟତତ୍ତ୍ଵକେ ସକ୍ରିୟ ଓ ସୁନ୍ଦର ରାଖତେ ସାହାୟ କରେ ।

୪୪.ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କ୍ଲାନ୍ତି ଦୂର କରତେ କାର୍ଯ୍ୟକର ।

୪୫.ରଙ୍କେ ଶର୍କରାର ଭାରସାମ୍ୟ ବଜାୟ ରାଖତେ ସାହାୟ କରେ ।

୪୬.ଲିଭାରେର କାର୍ଯ୍ୟକର୍ମତା ଉନ୍ନତ କରତେ ସାହାୟ କରେ ।

୪୭.ଶରୀରେର ପ୍ରଦାହଜନିତ ସମସ୍ୟା କମାତେ ଭୂମିକା ରାଖେ ।

୪୮.ଖାବାରେ ପରିମିତ ବ୍ୟବହାର ହରମୋନେର ସ୍ଵାଭାବିକ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରତେ ସାହାୟ କରେ ।

୪୯.ବୟସଜନିତ ଦୂର୍ବଲତା ଓ କ୍ଷୟ କମାତେ ସାହାୟ କରେ ।

## ମଶଳା ଏମନ ଖାଟି, ରାନ୍ନା ହବେ ଫାଟାଫାଟି!



Shalimar's®

Also available on

Follow us on :   
www.shalimars.com

amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar app

arambagh's FOOD MART  
convenience matters!

Reliance RETAIL

more

bigbasket



୫୦. ଗରମ ଜଳେ ନାରକେଳ  
ତେଲ ଦିଯେ ପା ଡୁବିଯେ ରାଖିଲେ  
କ୍ଲାନ୍ତି ଓ ପାଯେର ଜ୍ଞାଳା  
ଉପଶମ ହୁଏ, ରକ୍ତସ୍ଥଳାଳନ  
ବାଡ଼େ, ସୁମୋ ଭାଲୋ ହୁଏ ।

ଖାଁଟି ନାରକେଳ ତେଲ  
ଆମାଦେର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନେ  
ଏମନ ଏକ ଉପାଦାନ, ଯା  
ରାନ୍ଧାଘର ଥେକେ ଶୋବାର ଘର  
ସବ ଜାଯଗାତେଇ ସମାନତାରେ  
ପ୍ରଯୋଜନୀୟ । ପ୍ରାକୃତିକ,  
ନିରାପଦ ଓ ବହୁମୁଖୀ ଏହି ତେଲ  
ସଠିକଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରଲେ  
ଶରୀର, ତ୍ଵକ ଓ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର  
ଜନ୍ୟ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଉପକାର ବୟେ  
ଆନେ । ଆଧୁନିକ ଜୀବନେର  
କୃତ୍ରିମତାର ଭିତ୍ତି ଖାଁଟି  
ନାରକେଳ ତେଲ ଆମାଦେର  
ଆବାର ଫିରିଯେ ନିଯେ ଯାଯ  
ପ୍ରକୃତିର କାହେଇ, ସ୍ଵାଭାବିକ,  
ସହଜ ଓ ସୁନ୍ଦର ଜୀବନେର ପଥେ ।

Shalimar's®

Follow us on :

ଶୁଦ୍ଧ ରାନ୍ଧା ନୟ,  
ଏ ଏକ ଐତିହ୍ୟେର ଗଲ୍ଲ ।

ଶାଲିମାର ଖାଁଟି ସରଷେର ତେଲ,  
ଯେଥାନେ ପ୍ରତିଟି ଫୋଟାୟ ଥାକେ  
ଶୁଦ୍ଧତାର ଆସ୍ଥା ।



Also available on

Amazon

Flipkart

METRO

spencer's

SastaSundar health & happiness

[www.shalimars.com](http://www.shalimars.com)

arambagh's FOOD  
CONVENIENCE MART

Reliance

more

bigbasket

প্রতিদিনের সফরসঙ্গী  
একটি মনের মতে **DIGITAL** পত্রিকা

জ্ঞান  
**রোজকার রণন্যা**

রোজকার  
**রামাবানা**

রোজকার সাত সতেরো, সাথে রোজকার রামাবানা

READ MAGAZINE  
| [www.rojkarananya.com](http://www.rojkarananya.com)  
| [f/rojkarananyaonline](https://www.facebook.com/rojkarananyaonline)