

রোজকার

অন্যান্য

রোজকার সাত সতেরো, সাথে রোজকার রান্নাবান্না

POWERED BY



কিসসা কাবাব কা



- নানা স্বাদে কাবাব
- কাবাব কাহিনী
- সঙ্গে মানানসই চাটনি
- থিম পাটি প্ল্যানিং
- কাবাবের সেরা জুটি
- কাবাবের Calorie Count

স্বাদ স্বাদ স্বাদ স্বাদ স্বাদ



বছরের শুরুতেই চলুন ঘুরে আসি এক অনন্য স্বাদের যাত্রায়, যার কেন্দ্রবিন্দুতে রয়েছে ছোট থেকে বড় সকলের প্রিয় পদ কাবাব। আগুনে পোড়া থেকে ডুবো তেলে ভাজা নানা স্বাদের কাবাব এক বিস্তৃত সময়ের ইতিহাস, সংস্কৃতি আর বৈচিত্র্যের সমৃদ্ধ অধ্যায়।

এই সংখ্যায় থাকছে নানা স্বাদে মুখরোচক সব কাবাবের রেসিপি থেকে কাবাব কাহিনী। সময়ের দলিল আর ইতিহাসের মোড়কে মোড়া সাহিত্য, পুরাণ, রাজদরবার থেকে আধুনিক প্লেটে কাবাবের দীর্ঘ ও রোমাঞ্চকর যাত্রাপথ। সঙ্গে থাকছে মানানসই চাটনির খোঁজ'ও। কোন কাবাবের সঙ্গে কোন স্বাদ পূর্ণতা আনে, তার নিখুঁত মেলবন্ধন। আজকের দিনে খাবার মানে শুধু রান্না নয়, পরিকল্পনাও। তাই থাকছে থিম পার্টি প্ল্যানিং, যেখানে কাবাব হতে পারে আপনার পার্টির শো-স্টপার। আর কাবাবের সঙ্গে কী পরিবেশন করবেন, সে প্রশ্নের উত্তর দেবে কাবাবের সেরা জুটি! স্বাদ আর সচেতনতার যুগে দাঁড়িয়ে, কাবাবের পুষ্টিগুণ ও স্বাস্থ্যভাবনাও আমাদের আলোচনার বাইরে নয়। তাই এই সংখ্যায় বিশেষভাবে থাকছে কাবাবের Calorie Count! যাতে স্বাদ উপভোগের সঙ্গে বজায় থাকে ভারসাম্যও।

নতুন বছরের শুরুতে, এই সংখ্যার প্রতিটি পাতা যেন আপনার রোজকার জীবনে যোগ করে একটু উষ্ণতা, একটু স্বাদ আর অনেকটা অনন্যতার ছোঁয়া এই কামনাই রইল। নতুন বছরের সূচনায়, নতুন স্বাদ আর নিত্যনতুন ভাবনার পালে হাওয়া লাগুক সকলের। সকল পাঠক/ পাঠিকা এবং বিজ্ঞাপনদাতাদের আন্তরিক শুভেচ্ছা ও শুভকামনা। নতুন বছর আপনাদের জীবনে নিয়ে আসুক সুস্বাস্থ্য, সাফল্য আর অনাবিল আনন্দ। সকলে ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন, আর অনন্যা পরিবারের সঙ্গে থাকুন প্রতিদিন।

ধন্যবাদান্তে

স্বাদ
স্বাদ
স্বাদ
স্বাদ
স্বাদ

অনন্যা পরিবার

কোভিড-১৯

কোভিড-১৯ সুরক্ষা, সচিবালয়, ঢাকা

সম্পাদক



দেবযানী মুখোপাধ্যায়

সম্পাদকীয় বিভাগ



সম্পাদকীয় প্রধান
কমলেন্দু সরকার



কার্যনির্বাহী সম্পাদক
সুশ্মিতা মিত্র



সহিত্য
বিশ্বজিৎ বন্দ্যোপাধ্যায়



বিশ্বাস
তুষা নন্দী



সহ
সুমা বন্দ্যোপাধ্যায়



ফ্যাশন এবং অন্যান্য
এলিজা



গ্রন্থিত ও অলকরণ
সৌরভ ঘোষ



চিত্রিত ও ডিজিটাল
সন্দীপ ঘোষ



বিভাগীয় প্রধান
অভিষেক কর্মকার

দেবী প্রগাথ

প্রকাশনা

যোগাযোগ

সম্পাদকীয় বিভাগ: ৯২১০০০০৯৯৯ (সকাল ১১ টা থেকে বিকাল ৫টা)
বিভাগীয় বিভাগ: ৯১০০৫৯৮০৭২ (সকাল ১১ টা থেকে বিকাল ৫টা)
EMAIL: rojbarwananya@gmail.com

দেবী প্রগাথ প্রকাশনার পক্ষে অফল লাইন ও সুদেবী লাইন কর্তৃক প্রকাশিত

RNI: www.rni.gov.bd/2016/64960

বর্তমান সংস্করণ: অফল লাইন ও সুদেবী লাইন

এই পত্রিকার প্রকাশিত বিষয়বস্তু ও বিবরণের সম্পর্কিত কোনো দায় পত্রিকা কর্তৃক প্রকাশ করা হয়।



প্রতিটি ফোঁটায় মায়ের ভালোবাসা
আর **শালিমারের** প্রতিশ্রুতি



Available in:



Flipkart



spencer's



more.



সূচীপত্র

অনন্যা

রোজকার

গোপন্যের সাক্ষরিত, সাথে রোজকার রান্নাবান্না।

জানুয়ারি, ২০২৬

নানা স্বাদে কাবাব
সোমঝাতা দে
অঞ্জুশ্রী মাভি মুরু

৭

কাবাব কাহিনী
সুস্মিতা মিত্র

২৭

...সঙ্গে মানানসই চাটনি
টিম অনন্যা

৩৭

থিম পার্টি প্ল্যানিং!
সুদেষণা ঘোষ

৫১

কাবাবের সেরা জুটি!
টিম অনন্যা

৫৮

কাবাবের Calorie Count!
টিম অনন্যা

৬৫



Wrap Yourself in Timeless Warmth

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



HANDLOOM • HANDICRAFTS



M.P. GOVT. EMPORIUM

 **Mrignayani**[®]

Dakshinapan, Dhakuria Tel.: 24236715

Avanti

Uttarapan, Ultadanga Tel.: 23550666



Video Call
7439612704

 [mrignayanikolkata](https://www.facebook.com/mrignayanikolkata)
www.mrignayanikolkata.com

নানা স্বাদে কাবাব



ধোঁয়া ওঠা ধকধকে আগুনের তাঁতে ঝলসে ওঠা মশলা মাখা মাংসের সুবাস নাকে এলে জিভে জল আসে না এমন মানুষ একটিও খুঁজে পাওয়া যাবে না! শীতের রাতে এ জিনিস মানে যেন স্বর্গ। কাবাব আসলে ইতিহাস, ভৌগোলিক বৈচিত্র্য আর স্বাদের সংস্কৃতির এক চলমান কথকতা। পারস্যের রাজদরবার থেকে মধ্য এশিয়ার পথঘাট, লখনউ-হায়দরাবাদের রান্নাঘর থেকে কলকাতার কাবাবি স্ট্রিট, প্রতিটি জায়গা কাবাবকে দিয়েছে তাঁর নিজস্ব পরিচয়, নিজস্ব স্বাদ। এই সংকলনে রইলো আমিষ থেকে নিরামিষ জিভে জল আনা কাবাবের ফুল প্রফ রেসিপি।

স্বাস্থ্যকর তেলে মুস্বাদু রান্না



Available in:



Flipkart



spencer's



more.





সোমস্বতা দে

মাটন জালি কাবাব

কী কী লাগবে

কাবাবের জন্য: ২৫০ গ্রাম মাটন কিমা, পাউরুটির স্লাইস ১টি ভেজানো, পেঁয়াজ ভাজা ৩ টেবিল চামচ, আদা বাটা ১ চা চামচ, রসুন বাটা আধ চা চামচ, কাঁচা পেঁপে বাটা ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices লাল লঙ্কা গুঁড়ো ১/৪ চা চামচ, স্পেশাল কাবাব মসলা ১ চা চামচ (শুকনো জিরে, আস্ত ধনে, শুকনো লাল লঙ্কা, কাবাবচিনি (ঐচ্ছিক), গোলমরিচ, লবঙ্গ, মৌরি এবং জায়ফল একসাথে গুঁড়ো করে নেওয়া), মিহি করে কাটা পুদিনা পাতা ১ টেবিল চামচ, মিহি করে কাটা ধনেপাতা ১ টেবিল চামচ, কাঁচালঙ্কা কুচি স্বাদমতো, ১ টি ডিম, নুন আন্দাজ মত

ডিমের জালির জন্য: ২ টি ফেটানো ডিম, বিস্কুটের গুঁড়ো, পরিমাণ মতো Shalimar's Sunflower তেল ভাজার জন্য

কীভাবে বানাবেন

তেল এবং ডিমের জালি তৈরীর জন্য উল্লেখিত উপকরণ ছাড়া বাকি সব একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। কিছু ঘন্টা অথবা সারারাত ফ্রিজে রাখুন। ওই মিশ্রণ থেকে লেচি কেটে চ্যাপ্টা মাঝারি মাপের কাবাব গুলো গড়ে নিন। এবার কাবাব এর গায়ে বিস্কুটের গুঁড়ো মাখিয়ে নিন ভালো করে এবং আধ ঘন্টার জন্য ফ্রিজে রাখুন। পাত্রে তেল গরম করুন এবং দুটো তিনটে করে কাবাব ডিমের গোলায় ডুবিয়ে ডিপ ফ্রাই করুন। আপনার হাতে কিছুটা ডিমের মিশ্রণ নিন এবং হালকাভাবে বৃত্তাকার গতিতে তেলে ছিটিয়ে দিন যাতে জালি তৈরি হয়। একটি কাঁটা দিয়ে এই ডিমের জালি কাবাব গুলোর গায়ে জড়িয়ে দিন। ভাজা হয়ে গেলে তুলে নিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।



নাডে বাঙা
সম্পর্ক

আদি রেডিমেড সেন্টার প্রাঃ
লিঃ

✦ সম্পর্কের বন্ধন শুখানে চিরন্তন ✦

স্টেশন রোড, সোদপুর ▪ 2583-6149 / 8240496311

E-mail: adircpl@gmail.com



For
Online Shopping

CALL US AT
9830117563 | 7003384398

VISIT AT
www.adireadymadecentre.net

FOLLOW US ON
  



চিকেন টেংরী কাবাব

কী কী লাগবে

৪ টি চিকেন লেগ পিস, ২ টেবিল চামচ আদা ও রসুন বাটা, ১/২ কাপ জল বরানো টকদই, ২ চা চামচ লেবুর রস, ১ টেবিল চামচ Shalimar's Chef Spices লঙ্কা গুঁড়ো, ১ চা চামচ Shalimar's Chef Spices কসৌরি মেথি, ১ চা চামচ হলুদ গুঁড়ো, ১ টেবিল চামচ Shalimar's Chef Spices গরম মশলা গুঁড়ো, ১ চা চামচ Shalimar's Chef Spices চাট মশলা, ২ টেবিল চামচ বেসন, ৪ টেবিল চামচ Shalimar's Mustard তেল/ঘি/মাখন, ২ চা চামচ ফ্রেশ ক্রিম, ২ ফোঁটা রেড ফুড কালার (ঐচ্ছিক), পরিমান মতো নুন

কীভাবে বানাবেন

প্রথমে চিকেন লেগ পিস গুলো ভালো করে ধুয়ে মুছে গায়ে হালকা করে চিরে নিন যাতে মশলা ভেতরে ঢুকতে পারে। লেবুর রস, নুন ও আদা রসুন দিয়ে ভালো করে মেখে ১৫ মিনিট রাখুন। প্যানে তেল বা ঘি গরম করে বেসন বাদামী করে ভেজে একটি বড় পাত্রে ঢেলে রাখুন। এবার এর মধ্যে টকদই আর রেড ফুড কালার দিয়ে ভালো করে ফেটিয়ে মাংসের গায়ে এই মশলা মাখিয়ে রাখুন অন্ততঃ দুঘন্টা অথবা সারারাত। ননস্টিক প্যানে ঘি ব্রাশ করে মাংসের টুকরো গুলো পাশাপাশি সাজিয়ে অল্প আঁচে ঢেকে রান্না করুন। একদিক হলে উল্টে দিন।



বেনারসীর রূপ-কথা

- ◆ বেনারসী
- ◆ কোসাসিঙ্ক
- ◆ কাঞ্জীভরম
- ◆ আসাম সিঙ্ক
- ◆ মাদুরাই
- ◆ সিঙ্ক
- ◆ ইক্কত
- ◆ পৈঠানী
- ◆ গাদোয়াল
- ◆ জামদানী
- ◆ বোমকাই
- ◆ তাঁত
- ◆ পাঞ্জাবী
- ◆ লেহঙ্গা
- ◆ শাল

স্থাপিত ১৮৬২

**প্রিয়
গোপাল
বিষয়ী®**

অ্যাভিজাত্য বিকশিত হয়
ঐতিহ্যের পরম্পরায়

বড়বাজার: 70, পন্ডিত পুরুষোত্তম রায় স্ট্রীট - ফোন - 7044092000 • 208, এম.জি. রোড - ফোন: 8420070959

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

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

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

তমলুক: পদুমবসান, IDBI ব্যাঙ্কের বিপরীতে - ফোন - 9547373451

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

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

Shop Now : www.priyogopalbishoyi.com

তাওয়া গ্রিলড পমফ্রেট

কী কী লাগবে

মাঝারি পমফ্রেট মাছ ২টি (পরিষ্কার করা), আদা-রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, টকদই ১/২ কাপ (ভালো করে জল ঝরানো), লেবুর রস দেড় টেবিল চামচ, Shalimar's Chef Spices কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices ধনে গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices জিরে গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices গরম মশলা গুঁড়ো ১/৪ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, বেসন ১ টেবিল চামচ (ঐচ্ছিক), Shalimar's সর্ষের তেল/Shalimar's Sunflower তেল/বাটার ২-৩ টেবিল চামচ, ধনে পাতা সামান্য, লেবুর স্লাইস কয়েকটি

কীভাবে বানাবেন

পমফ্রেট মাছের গায়ে চিরে নুন, সামান্য লেবুর রস ও অল্প লঙ্কা-হলুদ মাখিয়ে ৫-১০ মিনিট রাখুন। এরপর জল ঝরানো দই, আদা-রসুন বাটা, সব মশলা, নুন, লেবুর রস ও তেল মিশিয়ে ঘন ম্যারিনেড তৈরি করে মাছ ভালোভাবে মাখিয়ে ৩০ মিনিট রাখুন। গরম তাওয়ায় তেল বা বাটার দিয়ে মাঝারি আঁচে মাছ দু'পাশ সোনালি ও মুচমুচে হওয়া পর্যন্ত গ্রিল করুন। উপর থেকে ধনে পাতা ও লেবুর স্লাইস দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।





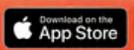
DISCOVER OUR
EXCLUSIVE JAMDANI
KURTI SETS
ONLY AT
WWW.8POURE.IN



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



 /POURE8  /8POURE



পনীর টিক্কা

কী কী লাগবে

পনীর ২৫০ গ্রাম (বড় কিউব করে কাটা), পেঁয়াজ ১টি (বড় পাপড়ি করে কাটা), ক্যাপসিকাম ১টি সবুজ ও ১টি লাল (চৌকো করে কাটা), ঘন দই ১/২ কাপ, আদা-রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১/৪ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices লাল লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices ধনে গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices জিরে গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices গরম মশলা গুঁড়ো ১/৪ চা চামচ, লবণ স্বাদমতো, Shalimar's সরষের তেল/ Shalimar's Sunflower তেল ২ টেবিল চামচ, Shalimar's Chef Spices চাট মসলা আধ চা চামচ, লেবুর রস ১ টেবিল চামচ

কীভাবে বানাবেন

একটি বাটিতে দই, আদা রসুন বাটা, সব গুঁড়ো মশলা, লবণ ও তেল ভালো করে মিশিয়ে ম্যারিনেড তৈরি করুন। তাতে পনীর, পেঁয়াজ ও ক্যাপসিকাম আলতো করে মাখিয়ে ঢেকে ৩০ মিনিট বা তার বেশি সময় ফ্রিজে রাখুন। এরপর ফ্রিডারে পনীর ও সবজি পর্যায়ক্রমে গেঁথে গরম তাওয়া, গ্রিল বা ২০০° সেলসিয়াস ওভেনে সোনালি হওয়া পর্যন্ত সেকুন, মাঝে মাঝে উল্টে ও সামান্য তেল/মাখন ব্রাশ করুন। নামিয়ে উপর থেকে চাট মসলা ও লেবুর রস ছড়িয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।





WRAP IN
COMFORT

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

Bhaskar Sriniketan

STORE ▶ BEHALA

+ (91)-89103 75304/89103 86709  bhaskarsriniketanbehala



তন্দুরি চিকেন

কী কী লাগবে

মুরগির লেগ পিস ৫০০ গ্রাম, টক দই ১ কাপ, আদা-রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, লেবুর রস ২ টেবিল চামচ, তন্দুরি মশলা ১ টেবিল চামচ, Shalimar's Chef Spices কাশ্মীরি লঙ্কারি 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 ১/২ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, Shalimar's Sunflower তেল বা মাখন প্রয়োজনমতো (ব্রাশ করার জন্য)

কীভাবে বানাবেন

একটি বড় পাত্রে টক দই, আদা-রসুন বাটা, লেবুর রস, সব মশলা ও নুন ভালো করে মিশিয়ে ম্যারিনেড তৈরি করুন। ধোয়া মুরগির লেগ পিসে গভীর চিরে ম্যারিনেড ভালোভাবে মাখিয়ে ঢেকে ৩-৪ ঘণ্টা ফ্রিজে রাখুন। গ্যাসে বানাতে চাইলে থ্রিল প্যানে সামান্য তেল দিয়ে মাঝারি আঁচে ১৫-২০ মিনিট মুরগি ভাজুন, মাঝে মাঝে উল্টে মাখন/তেল ব্রাশ করুন। ওভেনে বানাতে চাইলে ২০০° সেলসিয়াসে প্রি-হিট করে বেকিং ট্রেতে মুরগি সাজিয়ে তেল ব্রাশ করে ২৫-৩০ মিনিট বেক করুন, মাঝপথে উল্টে আবার তেল ব্রাশ করুন।

Authentic
Bengal Handlooms,
straight from
the Loom

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



WHOLESELLER
ENQUIRY
033 22729030

TANGAIL
BALUCHORI
DHONIAKHALI
SHANTIPURI
LILEN
MOTKA
BHAGALPURI
KOTKI
KANTHA
PRINT
BAHA

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



অঞ্জুশ্রী মান্ডি মুর্মু

ব্রকলি টিক্কি

কী কী লাগবে

ব্রকলি ১ কাপ (সেদ্ধ ও কুচি করা), আলু ১টি মাঝারি (সেদ্ধ ও চটকানো), আদা কুচি ১ চা চামচ, কাঁচালক্ষা কুচি ১-২টি, নুন স্বাদমতো, Shalimar's Chef Spices গোলমরিচ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices চাট মশলা ১/২ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices কাশ্মীরি লাল লক্ষা গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, বেসন ১-২ টেবিল চামচ (অথবা পাউরুটি ১-২ স্লাইস ছোট টুকরো করা), Shalimar's Sunflower তেল প্রয়োজনমতো (ভাজার জন্য), টমেটো সস পরিবেশনের জন্য

কীভাবে বানাবেন

একটি পাত্রে সেদ্ধ ব্রকলি, আলু, আদা, কাঁচা লক্ষা, সব মশলা ও নুন দিয়ে ভালো করে মেখে নিন। বেসন বা পাউরুটির টুকরো দিয়ে মিশ্রণটি আবার মেখে নিন। এই মিশ্রণ থেকে ছোট ছোট টিক্কির মতো গড়ে নিন। প্যানে তেল গরম করে মাঝারি আঁচে টিক্কিগুলো সোনালি হওয়া পর্যন্ত ভেজে নিন। গরম গরম ব্রকলি টিক্কি টমেটো সসের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



ভেজ পল্লিকল টিক্কি

কী কী লাগবে

ফুলকপি ১/২ কাপ (সেদ্ধ ও কুচি), গাজর ১/২ কাপ (সেদ্ধ ও কুচি), কড়াইশুঁটি ১/৪ কাপ (সেদ্ধ), বিনস্ ১/৪ কাপ (সেদ্ধ ও কুচি), আলু ১টি মাঝারি (সেদ্ধ ও চটকানো), পেঁয়াজ ১টি ছোট (কুচি), কাঁচালক্ষা ১-২টি (কুচি), নুন স্বাদমতো, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১/৪ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices জিরে গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices কাশ্মীরি লাল লক্ষা গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices গোলমরিচ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, কর্ণফ্লাওয়ার ২ টেবিল চামচ, জল প্রয়োজনমতো (গোলা বানানোর জন্য), ব্রেডক্রাম ৩/৪ কাপ, Shalimar's Sunflower তেল প্রয়োজনমতো (ব্রাশ করার জন্য), পল্লিকল স্টিক কয়েকটি

কীভাবে বানাবেন

সব সেদ্ধ সবজি, আলু, পেঁয়াজ ও কাঁচা লক্ষার সঙ্গে নুন ও সব মশলা দিয়ে ভালো করে মেখে নিন। মিশ্রণ থেকে টিক্কির আকারে গড়ে পল্লিকল স্টিক ঢুকিয়ে নিন। কর্ণফ্লাওয়ার অল্প জলে গুলে গোলা তৈরি করে টিক্কিগুলো তাতে ডুবিয়ে ব্রেডক্রামে কোট করুন। প্যানে বা তাওয়ায় অল্প তেল ব্রাশ করে মাঝারি আঁচে দু'পিঠি সোনালি ও খাস্তা হওয়া পর্যন্ত ভেজে নিলেই তৈরি ভেজ পল্লিকল টিক্কি।



Follow us on: www.shalimars.com

শালিমার খাঁটি সরষের তেল,

Shalimar's®

যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।



Available in:



Fliptart



blinkit

spencer's

METRO
Wholesale

zepto

more.

METRO
Cash & Carry

SUMO
SAVE

practo
hyperpure

insta
mart

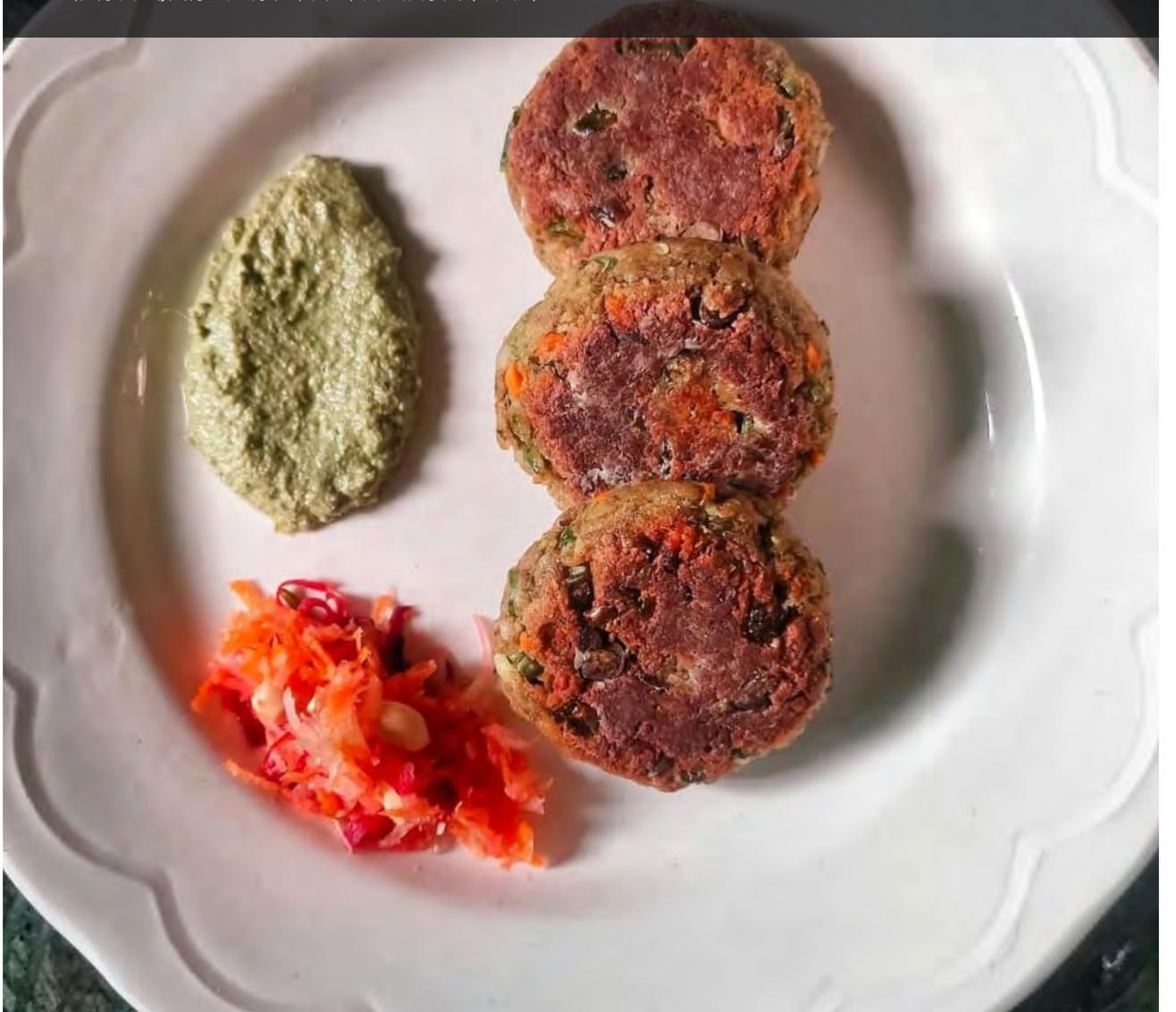
পনীর ও সবুজ মুগের কাবাব

কী কী লাগবে

সবুজ মুগ ১ কাপ (ভেজানো), নুন স্বাদমতো, আদা ১ ইঞ্চি টুকরো, কাঁচালক্ষা ২টি, গোটা জিরে ১ চা চামচ, বিটনুন ১ চিমটি, গাজর ১টি ছোট (কুচি), বিনস ৫-৬টি (কুচি), পেঁয়াজ ১টি ছোট (কুচি), কাঁচা লক্ষা ২টি (কুচি), পনীর ১০০ গ্রাম (গ্রেট করা), Shalimar's Chef Spices জিরে গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, ধনেপাতা ২ টেবিল চামচ (কুচি), কর্ণফ্লাওয়ার প্রয়োজনমতো (শুকনো), ঘি বা Shalimar's Soyabean তেল প্রয়োজনমতো (ভাজার জন্য)

কীভাবে বানাবেন

ভেজানো সবুজ মুগ অল্প নুন দিয়ে হালকা ভাপিয়ে ঠান্ডা করুন। এরপর আদা, কাঁচা লক্ষা, গোটা জিরে ও বিটনুন দিয়ে মিক্সিতে বেটে পেস্ট বানান। এই পেস্টে গাজর, বিনস, পেঁয়াজ, কাঁচা লক্ষা, গ্রেট করা পনীর, জিরে গুঁড়ো, নুন ও ধনেপাতা দিয়ে ভালো করে মেখে নিন। মিশ্রণ থেকে ছোট বল নিয়ে টিক্কির মতো চ্যাপ্টা করুন। শুকনো কর্ণফ্লাওয়ারে গড়িয়ে গরম ঘি বা সাদা তেলে মাঝারি আঁচে দু'পিঠ বাদামি করে ভেজে নিন। আমলকি পুদিনার চাটনি ও পেঁপে গাজরের স্যালাডের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।



ঝাঁজ এমন, বারবার খেতে চাইবে মন



Available in:



Flipkart



spencer's

spencer's



zepto

more.



SUMO
SAVE

typerpure



ড্রাই ফ্রুটসের পুরভরা সয়া শামি কাবাব

কী কী লাগবে

সোয়া চাক্সস ১ কাপ (সেদ্ধ ও চেপে নেওয়া), সেদ্ধ ছোলার ডাল ১/২ কাপ, পেঁয়াজ ১টি ছোট (কুচি), আদা ১ চা চামচ (বাটা), রসুন ১/২ চা চামচ (বাটা), কাঁচালঙ্কা ১-২টি (কুচি), ধনেপাতা ২ টেবিল চামচ (কুচি), 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 ১/৪ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, শুকনো ফল (কাজু ১ টেবিল চামচ কুচি, কিশমিশ ১ টেবিল চামচ, বাদাম ১ টেবিল চামচ কুচি), Shalimar's Sunflower তেল/ঘি প্রয়োজনমতো (ভাজার জন্য)

কীভাবে বানাবেন

সেদ্ধ সোয়া ও ছোলার ডাল মিহি করে বেটে তাতে সব মশলা ও কুচি করা উপকরণ মেখে নিন। শুকনো ফল আলাদা করে কুচি করে পুর বানান। মিশ্রণ থেকে কাবাবের আকার করে মাঝখানে ড্রাই ফ্রুটস পুর ভরে চেপে দিন। গরম তেল বা ঘিতে মাঝারি আঁচে দু'পিঠ সোনালি হওয়া পর্যন্ত ভেজে নিন। লাচ্ছা পেঁয়াজ ও ধনেপাতা পুদিনা চাটনির সঙ্গে পরিবেশন করুন।





স্বাস্থ্যসম্মত রান্নার নির্ভরযোগ্য সঙ্গী



Shyambazar Five Point

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

WE HAVE NO BRANCH



7980603470

www.bagalacharankundu.com

WHOLESALE & CORPORATE ORDERS : 89 10369560

কড়াইশুঁটির হরা ভরা কাবাব

কী কী লাগবে

হরা ভরা কাবাবের জন্য: কড়াইশুঁটি ১ কাপ (সেদ্ধ), আলু ১টি মাঝারি (সেদ্ধ), পালং শাক ১/২ কাপ (সেদ্ধ ও কুচি, ঐচ্ছিক কিন্তু ভালো), আদা ১ চা চামচ (বাটা), কাঁচালক্ষা ১-২টি (কুচি), ধনেপাতা ২ টেবিল চামচ (কুচি), Shalimar's Chef Spices জিরে শুঁড়ো ১/২ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices গরম মশলা শুঁড়ো ১/৪ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, কর্ণফ্লাওয়ার ১ টেবিল চামচ, ব্রেডক্রাম ২ টেবিল চামচ, Shalimar's Sunflower তেল প্রয়োজনমতো (ভাজার জন্য)

ঝাল চাটনির জন্য: টমেটো ২টি মাঝারি, শুকনো লাল লক্ষা ২-৩টি, চিনাবাদাম ২ টেবিল চামচ (ভাজা), রসুন ২ কোয়া, নুন স্বাদমতো, সরষের তেল ১ চা চামচ

পরিবেশনের জন্য: পরোটা প্রয়োজনমতো, লাচ্ছা পেঁয়াজ ১টি বড়

কীভাবে বানাবেন

সেদ্ধ কড়াইশুঁটি, আলু ও পালং একসাথে ভালো করে চটকিয়ে তাতে আদা, কাঁচা লক্ষা, ধনেপাতা, মশলা, নুন, কর্ণফ্লাওয়ার ও ব্রেডক্রাম মেখে কাবাবের আকার দিন। গরম তেলে মাঝারি আঁচে দুপিঠি সোনালি করে ভেজে নিন। চাটনির জন্য টমেটো, লাল লক্ষা, বাদাম ও রসুন হালকা সৈঁকে বেটে নুন ও সরষের তেল মেশান। গরম গরম কড়াইশুঁটির হরা ভরা কাবাব পরোটা, ঝাল চাটনি ও লাচ্ছা পেঁয়াজের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



খাঁটি এতিহ্য, খাঁটি হলুদ গুঁড়ো



Available in:

কাবাব কাহিনী



সুমিত্রা মিত্র

সেই পুরাকালে বৈদিক যুগ হতে ভারতবর্ষ ছিল মূলত নিরামিষাশী খাবারের দেশ। যদিও রাজপুতানার বিভিন্ন অঞ্চলে মাংস খাওয়ার প্রচলন থাকলেও, তা ছিল মূলত শিকারের সাথেই সীমাবদ্ধ। সুতরাং, বোঝাই যায় যে মাংসের কোনো পদ ভারতীয় রন্ধনশালার স্বাভাবিক সৃষ্টি নয়। এই শিকারকালীন মাংস খাওয়ার কথা উঠলেই সবার প্রথমে নাম আসবে শিক কাবাবের। সাধারণ ধারণা অনুযায়ী, শিক কাবাবের জন্ম মোঘলদের যুগে, বিশেষত আওধ বা লখনউয়ের নবাবদের রান্নাঘরে। কিন্তু ইতিহাস এই ধারণাকে পুরোপুরি সমর্থন করে না। ইতিহাস বলছে, শিক কাবাবের উৎস মূলত তুর্কিতে। প্রথমে এটি “শিশ কাবাব” নামে পরিচিত ছিল। তুরস্কের ব্যবসায়ীরা ভারতে একে পৌঁছে দেন। তুর্কি ভাষায়,



শিশ শব্দের অর্থ 'তলোয়ার' বা 'শলা', আর কাবাব অর্থ 'রোস্ট করা'। অর্থাৎ, 'তলোয়ারে রোস্ট করা খাবার'। প্রাথমিকভাবে শিশ কাবাব খেলা মাঠে জন্ম নেয়। তুর্কি সৈন্যরা জঙ্গলে রাত কাটানোর সময় বন্য পশু শিকার করে সেই মাংসকে তলোয়ার বা ধাতব শলায় লাগিয়ে আগুনের ওপর রোস্ট করত। আর সেই প্রক্রিয়াতেই কাবাবের বীজ বোনা হয় এদেশে। আনাতোলিয়ায় তুর্কি সৈন্যদের জঙ্গলে থাকা অবস্থাতেও এই কাবাবের উল্লেখ পাওয়া গিয়েছে। ভোজনরসিকরা মনে করেন, সৈন্যদের বিজয় এবং তাদের শক্তি বজায় রাখার পেছনে কাবাবের ভূমিকা ছিল উল্লেখযোগ্য। আরবের দেশগুলিতে এই খাবার পরিচিত ছিল লাহম মিশউই নামে, যার অর্থ 'হিলড মাংস'। যার রন্ধনপ্রণালী বলতে মূলত মাংসকে মশলা দিয়ে ম্যারিনেট করে চার-পার্শ্বযুক্ত ধাতব শলায় করে আগুনে ঝলসানো হত।

এবার আসি পুরাকালের ভারতবর্ষে। রামায়ণের অযোধ্যাকাণ্ডে উল্লেখ রয়েছে শিকার করে আনা হরিণের মাংস ঝলসে খাওয়ার কথা। এছাড়াও মহাভারতে ঋষি বৈশম্পায়ন, রাজা দুশ্মন্তর শিকারাভিযানে পশু মাংস

Follow us on: www.shalimars.com

Shalimar's®

খাঁটি ঐতিহ্য, খাঁটি মসলা



Available in:



Fliptart



spencer's



more.





পুড়িয়ে খাওয়ার বর্ণনা দিয়েছেন। হেমচন্দ্র ভট্টাচার্য অনুদিত বাল্মীকি রামায়ণের সুন্দরবন কাণ্ডে সোনার লঙ্কার বর্ণনা প্রসঙ্গে রয়েছে,

“ঐ পানগৃহে বিবিধরূপে আহাৰ্য বস্তু প্রস্তুত; মৃগ, মহিষ ও বরাহ মাংস স্তূপাকারে সঞ্চিত আছে। প্রশস্ত স্বর্ণ পাত্রে অভুক্ত ময়ূর ও কুক্কট মাংস, দধিলবণ সংস্কৃত বরাহ, বাহীীনস মাংস এবং শূল পক্ষ মৃগমাংস নানারূপ কৃকল, ছাগ, অর্ধভুক্ত শশক এবং সুপক্ক এক শল্য মাংস প্রচুর পরিমাণে আহৃত আছে... পাত্রে সুরা পরিপূর্ণ আছে...”

অর্থাৎ দই ও নুন মাখা নানারকম পশুর মাংস শূলপক্ষ বা শিক কাবাব রীতিতে তৈরী করে খাওয়ার প্রচলন এদেশে বহু প্রাচীন তার প্রমাণ পাওয়াই যাচ্ছে। বিখ্যাত পরিব্রাজক ইবন বতুতার বিবরণ অনুযায়ী, দিল্লি সুলতানাতের সময়কালে (১২০৬-১৫২৬) রাজপ্রাসাদে নিয়মিত কাবাব পরিবেশিত হত। শুধু রাজপরিবারেই নয়, সাধারণ মানুষের মধ্যেও প্রাতঃরাশে রুগি বা পরোটোর সঙ্গে কাবাব খাওয়ার চল ছিল। অর্থাৎ কাবাব তখন আর শুধু অভিজাতদের খাদ্য নয়, জনজীবনেরও অঙ্গ হয়ে উঠেছিল। এদিকে আরও প্রাচীন ইতিহাসের দিকে তাকালে দেখা যায়, সুশ্রুতসংহিতা-য় সরষের গুঁড়ো ও নানা সুগন্ধি মশলা মাখিয়ে উনুনে মাংস বলসানোর কথা বলা হয়েছে। এই তথ্য প্রমাণ করে যে আঙুনে মাংস সৈঁকে খাওয়ার প্রথা ভারতীয় উপমহাদেশে বহু প্রাচীনকাল থেকেই চলে আসছে। বিশিষ্ট প্রত্নতত্ত্ববিদ বসন্ত শিন্দের গবেষণায় জানা যায়,

AGMARK - GRADE - 1

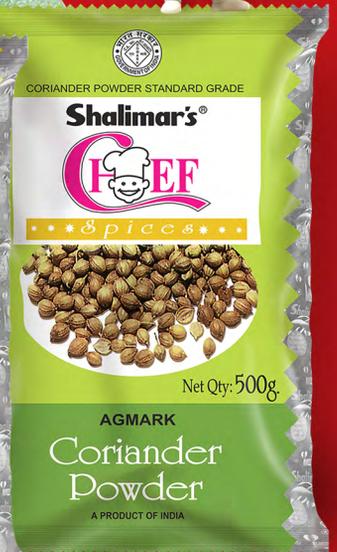
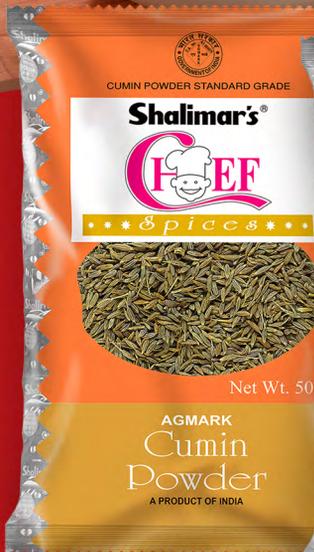


POWERED BY
SHALIMAR'S
PURITY
STANDARD

যতদিন রন্ধন
স্বাচ্ছন্দে এ বন্ধন...



★★ শেফ মশলা ★★



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



খ্রিষ্টপূর্ব প্রায় ৩০০০ অব্দেই সিন্ধু সভ্যতায় তন্দুরির মতো পদ্ধতিতে মাংস রান্নার অস্তিত্ব ছিল। সেই সূত্র ধরেই অনুমান করা যায়, আজকের পাঞ্জাব অঞ্চলের উনুন বা ‘তন্দুর’-এর ধারণা সম্ভবত সিন্ধু সভ্যতার সেই প্রাচীন চুল্লিগুলিরই উত্তরাধিকার। ফলে তন্দুরি মাংসকেও আমাদের দেশি কাবাব সংস্কৃতিরই এক প্রাচীন ও স্বদেশি ধারার অংশ হিসেবে ধরা যেতে পারে। নরেন্দ্রনাথ সেন তাঁর বইতে লিখেছেন, “শূল্যমাংস অমৃততুল্য, রুচিজনক, অগ্নিবর্দ্ধক, লঘু, কফঘ্ন, বায়ুনাশক, বলকারক ও কিষ্কিৎ পিত্তজনক”।

মুঘল সাম্রাজ্যের আনুষ্ঠানিক প্রবর্তন হয় বাবরের আমলে, তবে এর শক্ত ভিত্তি গড়ে তোলেন সম্রাট আকবর। আকবরের রান্নার শখ নিয়ে বিস্তারিত বর্ণনা আছে আবুল ফজলের ‘আকবরনামা’-তে। আকবর তিন রকমের খাবার রুগটিন অনুসরণ করতেন: কখনও কখনও তিনি আমিষ খেতেন না, তখন বিভিন্ন রকম নিরামিষ পদ তৈরি হত। অন্যান্য সময়, মুঘল পাকশালায় পরিবেশন করা হতো ইয়াখনি, দো-পেঁয়াজা, দম-পোখ্ত, কালিয়া এবং বিভিন্ন ধরনের কাবাব। ওদিকে আরেক নবাব, লখনউয়ের নবাব মির্জা আসফ-উদ দৌলাও (১৭৭৫) এই ধরনের খাবারের সাথে বিশেষভাবে যুক্ত ছিলেন। নবাবের বয়সের শেষ পর্যায়ে দাঁতের সমস্যা থাকায় তিনি শক্ত কিছু চিবাতে পারতেন না। সেই অনুযায়ী, বাবুচিরা বৃদ্ধ নবাবের জন্য বিশেষভাবে ‘গলৌতি কাবাব’ তৈরি করেন, একশোরটিও বেশি মশলাপাতি মিশিয়ে, যা মুখে দিলেই গলে যাবে এমন।

অনেকে বলেন, প্রাচীন ইরান কাবাবের আঁতুড়ঘর। কেউ আবার বাগদাদকে উৎসস্থল হিসেবে মনে করেন। তুরস্কের বরফশীতল আনাতোলিয়া, উজবেগিস্তান ও তুর্কমেনিস্তানেও কাবাবের প্রাথমিক ছাপ

DEPARTMENT OF GASTROENTEROLOGY & HEPATOLOGY



Best Multi-Specialty
Hospital of West Bengal
in Gastro Sciences



Business Excellence
Awards East - 2025



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

Services

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



লক্ষ্য করা যায়। আনুমানিক ১২ শতকে, অটোমান সাম্রাজ্যেরও আগে, সৈন্যরা ভেড়া বা ছাগলের মাংস পিষে নুন, লেবু ও সুগন্ধি মশলা মিশিয়ে তরোয়ালে লাগিয়ে খেত, এটাই কাবাবের মূল ধারণা। এরপর ১৮-১৯ শতক নাগাদ ঔপনিবেশিক যুগে কাবাব পাড়ি দেয় ইউরোপে। অটোমান সৈন্যদের মাধ্যমে স্পেন, ব্রিটেন ও ফ্রান্সে পৌঁছায়। পরে লেবাননের অভিবাসীরা কাবাব নিয়ে পৌঁছান আমেরিকাতেও।

আরবি ভাষায় কাবাব বলতে বোঝানো হত সেদ্ধ করা মাংসের মুইঠ্যা, যাকে কন্টিনেন্টাল রান্নায় বলা যায় মিটবল। সময়ের সঙ্গে এর অর্থ বদলেছে, পরিবর্তন হয়েছে রান্নার কৌশলও। কাবাব শব্দটির নানা উচ্চারণ ও রূপভেদ রয়েছে কেবাব, কেবাপ, ক্যাবব। ভাষাতাত্ত্বিকদের মতে, এই শব্দগুলির উৎস মধ্যপ্রাচ্যের প্রাচীন আরামিয়াক (Aramaic) ভাষায়। কাবাবের এই ধারণা এক দেশ থেকে অন্য দেশে পৌঁছে নতুন নতুন রূপ নিয়েছে। ইরানে বড় বড় ম্যারিনেট করা মাংসের টুকরো শিকে গাঁথে, তার ফাঁকে পেঁয়াজ, মাশরুম বা টমেটোর টুকরো বসিয়ে ঝলসানো কাবাবকে বলা হয় শাসলিক। অন্যদিকে, আমেরিকায় মশলা মাখানো মাংসকে আগুনে ধীরে ধীরে ঝলসে নেওয়ার প্রক্রিয়াটি পরিচিত বারবিকিউ নামে। বারবিকিউ বিশ্বজুড়ে ছড়িয়ে পড়ার নেপথ্যে ইতিহাসের এক গুরুত্বপূর্ণ চরিত্র ক্রিস্টোফার কলম্বাস। তিনি উত্তর ও দক্ষিণ আমেরিকার মধ্যবর্তী একটি দ্বীপে প্রথম জাহাজ নোঙর করার পর পরিচিত হন সেই অঞ্চলের আদিম অধিবাসী টাইনো জাতির সঙ্গে। টাইনোরা আগুনের শিখায় ডিমে আঁচে মাংস রান্নার এক বিশেষ কৌশল জানত। স্প্যানিশরা সেই পদ্ধতি রপ্ত করে এবং পরবর্তী সময়ে আমেরিকার বিভিন্ন অঞ্চলে উপনিবেশ স্থাপনের সঙ্গে সঙ্গে সেই রান্নার কৌশলও ছড়িয়ে দেয়। এভাবেই বারবিকিউ জনপ্রিয় হয়ে ওঠে বিশ্বজুড়ে।

পার্বণী পোঁষ

শীত মানেই
নলেন গুড়

স্বাদে, গন্ধে, আনন্দে

শীতের আমেজে ঐতিহ্যের স্বাদে
ভরে উঠুক আপনার ঘর



Call : 62899 09399



কলকাতায় কাবাবের আগমন মূলত মুসলিম শাসকদের রাজকীয় হেঁশেল থেকেই। কিন্তু সময়ের সঙ্গে সঙ্গে এই কাবাব কলকাতার নিজস্ব স্বাদ ও পরিচয় গড়ে তুলেছে। আজ শহরের অলিগলি, পথচলতি রেস্তোরাঁ ও খাবারের দোকানে রেশমি কাবাব থেকে শিক কাবাব, পাহাড়ি কাবাব, কলমি কাবাব সুতলি কাবাব - কত নাম, কত স্বাদ! এর মধ্যে বিশেষ উল্লেখযোগ্য শাম্মি কাবাব। 'শাম্মি' শব্দটি এসেছে বিলাদ আল-শাম থেকে, যা ঐতিহাসিকভাবে সিরিয়া অঞ্চলকে বোঝায়। বলা হয়, 'শাম' থেকে আগত বাবুর্চিরাই মোঘল দরবারে প্রথম এই কাবাব প্রস্তুত করেছিলেন। তাঁদের সম্মানেই এই কাবাবের নামকরণ শাম্মি কাবাব। লখনউ ঘরানার কাবাব তুলনামূলকভাবে হালকা, মশলার ব্যবহার সংযত। অন্যদিকে হায়দ্রাবাদের রান্নায় তেল ও মশলার পরিমাণ বেশি, স্বাদও অনেক বেশি ঝাঁঝালো। তবু দুই ঘরানাই স্বাদে অনন্য।

দিল্লির মুর্গ অঙ্গারে হোক কিংবা হায়দ্রাবাদের নেজা কাবাব মশলার বৈচিত্র্য ও রান্নার পদ্ধতির ভিন্নতা থাকলেও মূল আকর্ষণ একটাই নরম তুলতুলে মাংস। সময়ের দাবি মেনে আজ নিরামিষাশীদের কথাও ভাবা হচ্ছে কাবাবের দুনিয়ায়। দিল্লির দহি কাবাব, পনির টিক্কা, সিন্ধি হরিয়ালি কাবাব বা জনপ্রিয় হরাভরা কাবাব এখন বেশ চালু। তবু স্বাদ, ঐতিহ্য ও ইতিহাসের বিচারে মোগলাই শাম্মি কাবাব, গলৌটি কাবাব কিংবা বোটি কাবাব আজও কাবাব-সংস্কৃতির শীর্ষে। আগুনে ঝলসানো মাংসের এই দীর্ঘ ইতিহাস তাই শুধু রান্নার গল্প নয় এ এক সভ্যতা, সংস্কৃতি ও স্বাদের যুগলবন্দি।

প্রতিটি চুমুকেই সতেজতা

প্রতিটি পাতায় বিশুদ্ধ স্বাদ!



প্রকৃতির উপহার,
প্রতিটি কাপে!

Available in:



Flipkart



spencer's



zepto

more.



hyperpure



...সঙ্গে মানানসই চাটনি



কাবাব মানে শুধু ধোঁয়া ওঠা গরম মাছ মাংস বা সবজির টুকরো নয়, তার সঙ্গে চাই এমন এক সঙ্গী, যে প্রতিটি কামড়ে সেই স্বাদকে করে তোলে আরও গভীর। সেই চিরসার্থীর নাম চাটনি। ঝাল, টক, মিষ্টি কিংবা সুগন্ধি মশলার মিশেলে তৈরি চাটনি কাবাবের স্বাদকে দেয় ভারসাম্য, আর জিভে রেখে যায় দীর্ঘক্ষণ মনে থাকার মতো অনুভূতি।

এই সংকলনে রইলো এমন কিছু চাটনির অনন্য সংগ্রহ, ঘরোয়া আড্ডা হোক বা উৎসবের টেবিল, যা সুস্বাদু কাবাবগুলোকে শুধু পরিপূর্ণই করে না, বরং অভিজ্ঞতাকে করে তোলে আরও রঙিন।

প্রকৃতির স্পর্শে ফিরুক
ত্বকের আসল উজ্জ্বলতা!



Available in:



ধনেপাতা, পুদিনার চাটনি

কী কী লাগবে

ধনেপাতা ১ কাপ, পুদিনা পাতা ১/২ কাপ, কাঁচালঙ্কা ২টি, আদা ১ চা চামচ, লেবুর রস ১ টেবিল চামচ, নুন স্বাদমতো

কীভাবে বানাবেন

ধনে ও পুদিনা পাতা ভালো করে ধুয়ে নিন। কাঁচালঙ্কা ও আদা কুচি করুন। সব উপকরণ একটি ব্লেণ্ডারে নিয়ে অল্প জল যোগ করে মসৃণ, ঘন পেস্ট বানান। শেষে লেবুর রস ও নুন মিশিয়ে স্বাদ ঠিক করুন।

পুদিনাপাতা ও দই-এর চাটনি

কী কী লাগবে

পুদিনা পাতা ১/২ কাপ, টক দই ১/২ কাপ,
কাঁচা লক্ষা ১টি, ভাজা জিরে গুঁড়ো ১/২ চা
চামচ, নুন স্বাদমতো

কীভাবে বানাবেন

পুদিনা পাতা ও কাঁচালক্ষা ধুয়ে কুচি করুন।
এগুলো ব্লেন্ডারে নিয়ে সামান্য জল দিয়ে মসৃণ
পেস্ট তৈরি করুন। এরপর টকদই এবং
ভাজা জিরে গুঁড়ো যোগ করে ভালোভাবে
মেশান। নুন দিয়ে স্বাদ সামঞ্জস্য করুন।



Follow us on:   www.shalimars.com

শালিমার খাঁটি সরষের তেল,

Shalimar's®

যেখানে প্রতিটি ফোঁটায় থাকে
শুদ্ধতার আশ্বাস।



Available in:



Fliptart



blinkit

spencer's

METRO
Wholesale

zepto

more.

METRO
Cash & Carry

SUMO
SAVE

sumo
hyperpure

insta
mart



লাল লঙ্কা ও রসুনের চাটনি

কী কী লাগবে

শুকনো লাল লঙ্কা ৬টি, রসুন ৮ কোয়া, নুন স্বাদমতো, সরষের তেল ১ চা
চামচ

কীভাবে বানাবেন

শুকনো লাল লঙ্কা কিছুক্ষণ ভিজিয়ে নরম করে নিন। রসুনের কোয়া খোসা
ছাড়িয়ে নিন। লঙ্কা, রসুন, নুন ও সরষের তেল একসঙ্গে ব্লেন্ডারে মসৃণ
পেস্ট তৈরি করুন। যদি খুব ঘন হয়, সামান্য জল দিয়ে সমান ঘনত্ব
করুন।



টমেটো ও লঙ্কা চাটনি

কী কী লাগবে
টমেটো ২টি, শুকনো লাল
লঙ্কা ২টি, রসুন ২ কোয়া,
নুন স্বাদমতো, সরষের তেল
১ চা চামচ
কীভাবে বানাবেন
টমেটো কুচি করে নিন।
শুকনো লাল লঙ্কা ভিজিয়ে
নরম করুন। একটি ছোট
প্যানে টমেটো হালকা সেকে
নিন। তারপর ভিজানো লঙ্কা,
রসুন, নুন এবং সরষের
তেল দিয়ে রন্ধারে নিয়ে
মসৃণ পেস্ট তৈরি করুন।

হোটেল পুলিনপুরী (পুরী)



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



HOTEL
NEW
SEA
HAWK(PURI)

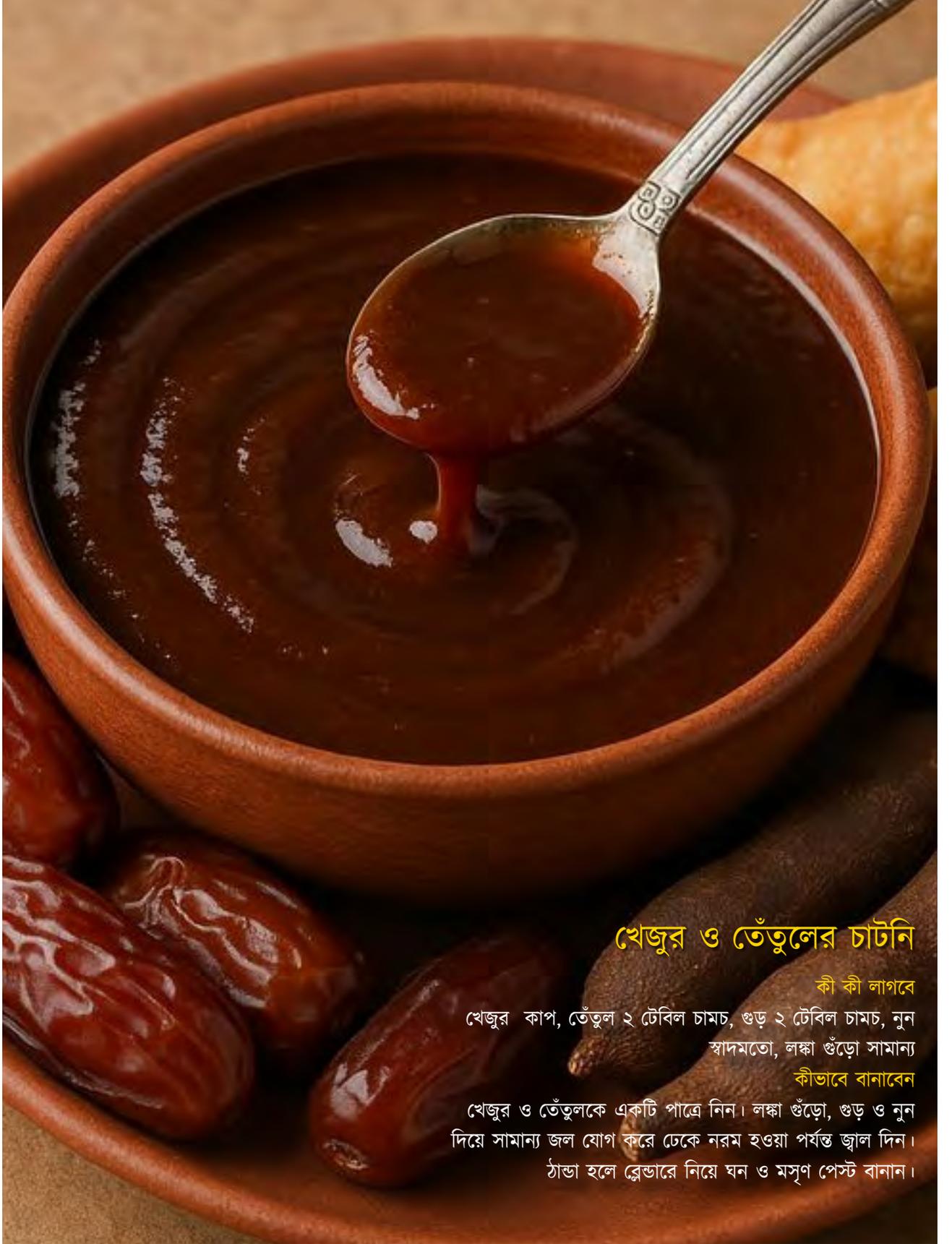
Kolkata Booking : 48A, Dr, Sundari Mohan Avenue, 1st Floor
(Opp. Ladies Park) Kolkata -700 014
Ph. (033) 2289-7578,9007857627,9831289141

হোটেল নিউ সি-হক (পুরী)



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

We Have No Connection With
Hotel Sea Hawk Digha



খেজুর ও তেঁতুলের চাটনি

কী কী লাগবে

খেজুর কাপ, তেঁতুল ২ টেবিল চামচ, গুড় ২ টেবিল চামচ, নুন
স্বাদমতো, লবঙ্গ গুঁড়ো সামান্য

কীভাবে বানাবেন

খেজুর ও তেঁতুলকে একটি পাত্রে নিন। লবঙ্গ গুঁড়ো, গুড় ও নুন
দিয়ে সামান্য জল যোগ করে ঢেকে নরম হওয়া পর্যন্ত জ্বাল দিন।

ঠান্ডা হলে ব্লেন্ডারে নিয়ে ঘন ও মসৃণ পেস্ট বানান।

তেঁতুল ও গুড়ের চাটনি

কী কী লাগবে
তেঁতুলের জল ১/২ কাপ, গুড় ৩ টেবিল
চামচ, শুকনো লঙ্কা ১টি, নুন স্বাদমতো
কীভাবে বানাবেন
একটি ছোট পাত্রে তেঁতুলের জল
ও গুড় দিয়ে ঢেকে মাঝারি
আঁচে ফুটিয়ে নিন। শুকনো
লঙ্কা এবং নুন যোগ করে
কিছুক্ষণ আরও ফুটান।
চাটনি ঘন হলে নামিয়ে
ঠান্ডা করুন।



Follow us on :   www.shalimars.com

Shalimar's®

খাঁটি ঐতিহ্য, খাঁটি মসলা



Available in:



Flipkart



spencer's



more.



কাঁচা আমের চাটনি

কী কী লাগবে

কাঁচা আম কুচি ১ কাপ, চিনি ১/২ কাপ, শুকনো লঙ্কা ১টি, নুন স্বাদমতো

কীভাবে বানাবেন

কাঁচা আম কুচি ও শুকনো লঙ্কা একটি পাত্রে নিন। সামান্য জল দিয়ে ঢেকে আম নরম হওয়া পর্যন্ত জ্বাল দিন। চিনি যোগ করে আরও কয়েক মিনিট রান্না করুন। ঠাণ্ডা হলে ব্লেণ্ডারে নিয়ে মসৃণ করুন।



চিনাবাদাম চাটনি

কী কী লাগবে

ভাজা চিনাবাদাম ১/২ কাপ,
রসুন ২ কোয়া, কাঁচালঙ্কা
১টি, নুন স্বাদমতো, লেবুর
রস ১ টেবিল চামচ

কীভাবে বানাবেন

ভাজা চিনাবাদাম, রসুন ও
কাঁচা লঙ্কা ব্লেন্ডারে নিয়ে
মসৃণ পেস্ট তৈরি করুন।
নুন এবং লেবুর রস মিশিয়ে
স্বাদ সামঞ্জস্য করুন।



হোটেল পুলিনপুরী (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



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

হোটেল নিউ সি-হক (পুরী)



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

We Have No Connection With
Hotel Sea Hawk Digha

তিল চাটনি

কী কী লাগবে

সাদা তিল ১/২ কাপ, শুকনো লাল লঙ্কা ২টি, রসুন ১ কোয়া, নুন স্বাদমতো

কীভাবে বানাবেন

সাদা তিল হালকা ভেজে নিন। ভেজা তিল, শুকনো লাল লঙ্কা, রসুন এবং নুন একসঙ্গে ব্লেন্ডারে মসৃণ করুন।





LSG MULTISPECIALTY
HOSPITAL

আপনার সুস্থতা,
আমাদের প্রতিশ্রুতি !



+91 9836804935



6M57+86G, Ranaghat Rd, Ranaghat,
Kamalpur, West Bengal 741201



টমেটো, খেজুর, আমসত্ত্বের চাটনি

কী কী লাগবে

টমেটো কুচি ১ কাপ, খেজুর কুচি ১/৪ কাপ, আমসত্ত্ব কুচি ১ কাপ, চিনি ১/৪ কাপ, শুকনো লঙ্কা ১টি

কীভাবে বানাবেন

একটি পাত্রে টমেটো, খেজুর, চিনি ও শুকনো লঙ্কা নিন। ঢেকে সামান্য জল দিয়ে হালকা ঘন হওয়া পর্যন্ত জ্বাল দিন। আমসত্ত্ব কুচি মিশিয়ে, ঠান্ডা হলে ব্লেন্ডারে মসৃণ করুন।

চুলের যত্ন ঐতিহ্যের সঙ্গে



Available in:



সুদেষণা ঘোষ



থিম পার্টি প্ল্যানিং!

শীতের রাত, বনফায়ার ও ফ্যামিলি গেট-টুগেদার



Nestlé®

Good food, Good life



Nestlé®
Milkmaid®



recipes @
www.milkmaid.in

Suggested recipe



recipes @
www.milkmaid.in



Create Sweet Stories

শীতের রাতের নিস্তন্ধতা, আঙনের উষ্ণতা এবং পরিবারের সঙ্গে আনন্দের মুহূর্ত এই তিনটি মিলে তৈরি হয় এক অনন্য থিম পার্টি অভিজ্ঞতা। বর্তমানে, ফ্যামিলি গেট-টুগেদার কেবল মিলনস্থল নয়, বরং পরিবারের সদস্যদের মধ্যে সম্পর্ক আরও ঘনিষ্ঠ করার এক অপরিহার্য মাধ্যম। বিশেষ করে শীতকালে, যখন প্রকৃতির সৌন্দর্য বেশি প্রাঞ্জল হয়ে ওঠে, তখন একটি বনফায়ার থিম পার্টি হতে পারে এক অনন্য আনন্দের উৎস। পার্টির পরিকল্পনার প্রথম ধাপ হলো থিম এবং স্থান নির্বাচন। শীতের রাতে বনফায়ার থিমের জন্য খোলা আকাশের নিচে বা আংশিক আচ্ছাদিত স্থান বেছে নেওয়া উত্তম। এটি হতে পারে বাড়ির উঠোন,

গ্রামের খোলা মাঠ, হিল স্টেশন বা লেকসাইড, এমনকি রিসর্ট বা বাগানের নির্দিষ্ট এলাকা। স্থান নির্বাচন করার সময় নিরাপত্তা, প্রবেশ ও পার্কিং সুবিধা এবং আবহাওয়া বিবেচনা করা জরুরি। স্থান ঠিক করার পর পার্টির থিম অনুযায়ী সাজসজ্জার পরিকল্পনা করা হয়। শীতের রাতের জন্য উষ্ণ আলো, আরামদায়ক বসার ব্যবস্থা এবং প্রাকৃতিক পরিবেশকে আরও সুন্দর করার উপকরণ রাখা প্রয়োজন।

আমন্ত্রণ ও অতিথি তালিকা ঠিক করা পার্টির সফলতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। ফ্যামিলি গেট-টুগেদারে সাধারণত বাবা-মা, সন্তানরা এবং পরিবারের ঘনিষ্ঠ আত্মীয়-বন্ধুরা উপস্থিত থাকেন। নিমন্ত্রণের ধরণ হতে



LAKMĒ SALON

FOR HIM AND HER

#RunwayToEveryday



Lords More

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

Contact for more OFFERS

8420173693

পারে ডিজিটাল WhatsApp, ইমেইল বা Facebook-এর মাধ্যমে, অথবা হাতের লেখা কার্ডের মাধ্যমে, যা পার্টির উষ্ণতা ও ব্যক্তিগত সংযোগকে আরও বাড়িয়ে দেয়। আমন্ত্রণপত্রে পার্টির সময়, স্থান ও বিশেষ আয়োজন যেমন বনফায়ার, মজার গেমস ও ফুড কটেজ উল্লেখ করা উচিত।

শীতের রাতের বনফায়ার থিম পার্টির মূল আকর্ষণ হলো বনফায়ারের উষ্ণতা এবং আলোর খেলা। সাজসজ্জার ক্ষেত্রে ছোট ল্যাম্প, ফেয়ারী লাইট এবং আগুনের চারপাশে ক্যান্ডেল ব্যবহার করা যায়। বসার ব্যবস্থায় আরামদায়ক সোফা, বিন ব্যাগ বা আগুনের চারপাশে কাঠের বেঞ্চ রাখা যায়। কফি ও উষ্ণ

হাউজিং পিলো রাখা অত্যন্ত জরুরি। থিম অনুযায়ী ফটো কর্নার, পাইন কন বা শুকনো ফুল দিয়ে পরিবেশকে আরও প্রাকৃতিক ও আনন্দময় করা যায়।

বনফায়ার হল পার্টির প্রাণ। এটি শুধু উষ্ণতা দেয় না, বরং সামাজিক মিলনের কেন্দ্রবিন্দু হিসেবেও কাজ করে। আগুনের চারপাশে গল্প বলা, গান গাওয়া, marshmallow রোস্টিং বা হট চকোলেট পান করা পার্টিকে আরও আনন্দময় করে তোলে। বনফায়ার নিরাপদ রাখতে চারপাশে পর্যাপ্ত দূরত্ব রাখা, জল বা আগুন নির্বাপক যন্ত্র প্রস্তুত রাখা এবং শিশুদের দূরে রাখা আবশ্যিক।





ইকশানার স্নেহ ছায়ায় নিরাপত্তার সঙ্গে
আপনজনের যত্ন !



+91 9147372091



www.ikshanaeldercare.com

খাবার ও পানীয় পার্টির আকর্ষণ বাড়ায়। শীতের রাতে হট ড্রিঙ্কস যেমন হট চকোলেট, চায় বা গরম কফি রাখা যায়। স্ন্যাকস ও ফিঙ্গার ফুড সেকশনে ছোট কাবাব, পনির টিক্কা, গ্রিলড সবজি, পপকর্ন বা মোমো জাতীয় খাবার উপযুক্ত। মেইন কোর্সের জন্য হালকা পোলাও বা বিরিয়ানি এবং গরম রুটি, কুলচা, নান বা পরোটা রাখা যায়। ডেজার্টের জন্য গরম পায়েস বা হালুয়া এবং marshmallow dip পার্টিকে আরও মজাদার করে তোলে। খাবারের পরিবেশনও থিম অনুযায়ী পেতলের ট্রে, কাঠের প্লেট বা মাটির পাত্রে করা যেতে পারে। শীতের রাতের পার্টিতে কার্যক্রম ও বিনোদন পরিকল্পনাও জরুরি। গেমস যেমন মিউজিক চেয়ার, লুডো, ক্যারম, স্ক্যাভেঞ্জার হান্ট বা আউটডোর রিলে গেম পার্টিকে প্রাণবন্ত করে তোলে। সাংস্কৃতিক কার্যক্রমে ছোটদের নাটক, গল্প পাঠ, কবিতা আবৃত্তি বা লাইভ মিউজিক অন্তর্ভুক্ত করা যায়। ফটো কর্নার সাজিয়ে পোলারয়েড বা DSLR ফটোগ্রাফির মাধ্যমে পার্টির স্মৃতি সংরক্ষণ করা যায়।

নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধিও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। শীতজনিত ঝুঁকি মোকাবিলার জন্য পর্যাপ্ত কস্মল ও

গরম পোশাক, উষ্ণ পানীয় এবং শিশু ও বৃদ্ধদের সুরক্ষা নিশ্চিত করা আবশ্যিক। বনফায়ারের নিরাপত্তার জন্য আগুন নিয়ন্ত্রণের সরঞ্জাম থাকা এবং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা জরুরি। পার্টি শেষে অতিথিদের জন্য ছোট স্মারক উপহার দেওয়া যেতে পারে, যেমন ব্যক্তিগতকৃত মগ, থার্মাস, কস্মল বা স্কার্ফ, হ্যান্ডক্রাফটেড চাবির রিং বা সুগন্ধি মোমবাতি। ফলোআপ হিসেবে পার্টির ছবি বা ভিডিও শেয়ার করা, নতুন আলোচনা এবং পরবর্তী অনুষ্ঠানের পরিকল্পনায় উৎসাহ যোগ করে। শীতের রাত, বনফায়ার এবং ফ্যামিলি গেট-টুগেদার একদিকে দেয় উষ্ণতা, আরাম ও আনন্দ, অন্যদিকে পরিবারের সম্পর্ককে আরও দৃঢ় করে। সঠিক পরিকল্পনা, নিরাপত্তা এবং সৃজনশীলতা মিলে একটি স্মরণীয় অভিজ্ঞতা নিশ্চিত করে। বনফায়ারের চারপাশে গল্প, গান, খাওয়া-দাওয়া এবং হাসি-মজার মুহূর্তগুলো মনে রাখার মতো হয়ে ওঠে। একটি ভালোভাবে পরিকল্পিত থিম পার্টি কেবল মজা দেয় না, বরং পরিবারের বন্ধনকে আরও গভীর করে এবং সকলকে মনে করিয়ে দেয় যে, জীবনকে ছোট ছোট আনন্দে পূর্ণ করা যায়। শীতকালের এই অভিজ্ঞতা যেন সবার মনে দীর্ঘ সময়ের জন্য উষ্ণ স্মৃতি হিসেবে থেকে যায় এটাই ফ্যামিলি গেট-টুগেদারের সবচেয়ে বড় অর্জন।



কাবাবের সেরা জুটি



কাবাব, তার সুবাস, অনবদ্য স্বাদ, সোনালি রঙ এবং মসলার নিখুঁত সমন্বয়ের কারণে বর্তমানে শুধুমাত্র একটি খাবার নয়, বরং একটি অভিজ্ঞতাও বটে। কিন্তু কাবাবের আসল রোমাঞ্চ তখনই পূর্ণ হয়, যখন তার সঙ্গত হিসেবে থাকে সেই নিখুঁত সঙ্গী, সুগন্ধি পোলাও, বিরিয়ানি বা নরম, সোনালি রুটি-পরোটা। এই সংকলনের প্রতিটি পাতা আমরা সাজিয়েছি বিভিন্ন ধরনের কাবাবের সঙ্গে মানানসই পোলাও ও পরোটার রেসিপি দিয়ে। প্রতিটি সংমিশ্রণই স্বাদ, সুবাস এবং টেক্সচারের নিখুঁত সমন্বয়। সুগন্ধি যাত্রায় এ এক স্বাদু গল্প, যা আপনাকে মুগ্ধ করবে এবং প্রতিটি মুহূর্তকে করে রাখবে চিরস্মরণীয়।

মশলা কুলচা

কী কী লাগবে

ময়দা ২ কাপ, চিনি ১ চা চামচ, লবণ ১ চা চামচ, দুধ ১/৪ কাপ, জল প্রয়োজন মত, ইস্ট ১ চা চামচ, Shalimar's Sunflower তেল/ঘি ২ টেবিল চামচ, সেন্দ্র আলু ১ কাপ, পেঁয়াজ কুচি, কাঁচালঙ্কা কুচি, ভাজা জিরা গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো, Shalimar's Chef Spices গরম মসলা ১/২ চা চামচ

কীভাবে বানাবেন

দুধে চিনি ও ইস্ট মিশিয়ে ১০ মিনিট রাখুন। ময়দা ও লবণ মিশিয়ে তেল ও ইস্ট মিশিয়ে নিন। পরিমাণ মতো জল দিয়ে নরম ডো তৈরি করে দেড় ঘণ্টা মতো ফারমেন্ট করুন। সেন্দ্র আলু, পেঁয়াজ কুচি, কাঁচালঙ্কা কুচি, ভাজা জিরা গুঁড়ো, গরমমশলা গুঁড়ো, নুন ও ধনেপাতা কুচি মিশিয়ে আলুর পুর বানিয়ে নিন। ময়দার ডো থেকে ছোট বল বানিয়ে স্টাফিং দিয়ে রোল করুন। তাওয়া বা প্যানে দুই পাশে সোনালি হওয়া পর্যন্ত সেকৈ পরিবেশন করুন।





গার্লিক নান

কী কী লাগবে

ময়দা ২ কাপ, চিনি ১ চা চামচ, লবণ ১ চা চামচ, দুধ ১/৪ কাপ, ইস্ট ১ চা চামচ, Shalimar's Soyabean তেল/ঘি ২ টেবিল চামচ, রসুন কুচি ৪-৫ কোয়া, ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল চামচ, জল প্রয়োজন মতো

কীভাবে বানাবেন

দুধে চিনি ও ইস্ট মিশিয়ে ১০ মিনিট রাখুন। ময়দা ও লবণ মিশিয়ে ইস্ট ও তেল যোগ করুন। নরম ডো তৈরি করে ১-১.৫ ঘণ্টা ফারমেন্ট হতে দিন। মেখে রাখা ডো থেকে ছোট লেচি কেটে বেলে নিন। ওপরে রসুন কুচি ও ধনেপাতা ছড়িয়ে বাটার ব্রাশ করুন। গরম তাওয়া বা ওভেনে দুই পাশে সোনালি হওয়া পর্যন্ত সেকে পছন্দের কাবাব সহ গরম গরম পরিবেশন করুন।

মোরগ পোলাও

কী কী লাগবে

বাসমতী চাল ২ কাপ, মুরগির মাংস ৫০০ গ্রাম, পেঁয়াজ ২ টি (স্লাইস করা), আদা-রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, দই ১/২ কাপ, Shalimar's Chef Spices গরম মসলা গুঁড়ো ১ চা চামচ, লবণ স্বাদমতো, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, তেজপাতা ২-৩টি, এলাচ ৪-৫টি, দারচিনি ১ ইঞ্চি, ঘি/Shalimar's Sunflower তেল ৩ টেবিল চামচ, গরম জল প্রয়োজন মতো

কীভাবে বানাবেন

মুরগির মাংস, হলুদ, দই ও মসলা দিয়ে ম্যারিনেট করুন ৩০ মিনিট। ননস্টিক প্যান বা প্রেশার কুকারে ঘি গরম করে তেজপাতা, এলাচ, দারচিনি ফোড়ন দিয়ে পেঁয়াজ ভাজুন যতক্ষণ সোনালি না হয়। এবার মুরগির মাংস দিয়ে ৫ মিনিট মতো ভাজুন। অল্প জল দিয়ে ঢেকে মুরগির মাংস নরম হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। ভিজিয়ে জল ঝরানো চাল দিয়ে ঢেকে ধিমে আঁচে ১৫-২০ মিনিট রান্না করুন। ইচ্ছে মতো সাজিয়ে কাবাবের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।



মটন পর্দা বিরিয়ানি

কী কী লাগবে

পাঁঠার মাংস ১ কেজি, ঘি ১/৪ কাপ, পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ, আদা-রসুন বাটা ১ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, Shalimar's Chef Spices ধনে গুঁড়ো ২ চা চামচ, বিরিয়ানির মশলা পরিমাণমতো, Shalimar's Chef Spices জিরে গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices গরম মশলা গুঁড়ো, এলাচ, দারুচিনি, তেজপাতা, গোলমরিচ পরিমাণমতো, বাসমতি চাল ২ কাপ, জল ৬ কাপ, আলু ২টি, ময়দা ২ কাপ, ইস্ট ২ চা চামচ, Shalimar's Sunflower তেল ১ টেবিল চামচ, ডিম ১টি, কেশর, কাজু বাদাম, ডিম সেন্দ ২টি

কীভাবে বানাবেন

চাল অর্ধেক সেন্দ করে ছড়িয়ে রাখুন, যাতে ঠান্ডা হয়ে যায়। আলু ও ডিম সেন্দ করে নিন। কড়াইতে ঘি গরম করে তেজপাতা, এলাচ, পেঁয়াজ, আদা-রসুন, মশলা দিয়ে মাংস ও আলু কষান। অন্য একটি পাত্রে ময়দা, ইস্ট, তেল, নুন আর পরিমাণ মতো জল দিয়ে ডো তৈরি করে আধঘন্টা রাখুন। পাতলা করে বেলে কড়াইতে বিছিয়ে ঘি, অর্ধেক ভাত, মাংস, বেরেস্তা, আলু, ডিম, কেশর, কাজুবাদাম সাজিয়ে, বাকি ভাত ও কেশর দিয়ে ঢেকে রুটির ধার আটকে দিন। উপরে ডিম ব্রাশ করে মাঝারি আঁচে ঢেকে রান্না করুন অথবা বেক করে নিন। শিক কাবাব বা তন্দুরির সঙ্গে ভালো লাগে।





চিংড়ি মাছের বিরিয়ানি

কী কী লাগবে

বাসমতী চাল ২ কাপ, চিংড়ি মাছ ৫০০ গ্রাম, পেঁয়াজ ২টি (পাতলা স্লাইস), আদা-রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, দই ১/৪ কাপ, লবণ স্বাদমতো, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices গরম মশলা ১ চা চামচ, তেজপাতা ২-৩টি, এলাচ ৩-৪টি, দারুচিনি ১ ইঞ্চি, ঘি/Shalimar's Sunflower তেল ৩ টেবিল চামচ, কেশর ভেজানো দুধে ১ টেবিল চামচ, জল প্রয়োজন মতো, ধনেপাতা ও পুদিনা কুচি ১ টেবিল চামচ, কাজু বাদাম (ঐচ্ছিক)

কীভাবে বানাবেন

চাল ধুয়ে অর্ধেক সিদ্ধ করুন। কড়াইতে ঘি গরম করে তেজপাতা, এলাচ, দারুচিনি ফোড়ন দিয়ে পেঁয়াজ ও আদা-রসুন বাটা দিয়ে সোনালি হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। একে একে দই, হলুদ, লবণ, গরম মশলা দিয়ে চিংড়ি মিশিয়ে ৫ মিনিট রান্না করুন। অন্য একটি কড়াই বা হাড়িতে ঘি মাথিয়ে অর্ধেক ভাত রাখুন। ধনেপাতা, পুদিনা, কেশর, কাজু ও রসুন ছড়িয়ে বাকি ভাত দিয়ে, ঢেকে ১৫-২০ মিনিট ধিমে আঁচে দমে রাখুন। গরম গরম পরিবেশন করুন চিংড়ি মাছের বিরিয়ানি।



হায়দ্রাবাদী চিকেন কাচ্চি দম বিরিয়ানী

কী কী লাগবে

চিকেন ১ কেজি, পেঁয়াজ বেরেস্তা ১ কাপ, আদা বাটা ১ চা চামচ, রসুন বাটা ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices লঙ্কার গুঁড়ো ১ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices হলুদ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices ধনে গুঁড়ো ২ চা চামচ, Shalimar's Chef Spices জিরে গুঁড়ো ১ চা চামচ, টকদই ১/৪ কাপ, Shalimar's Chef Spices গরম মসলা গুঁড়ো ১ চা চামচ, বিরিয়ানি মশলা ১ চা চামচ, লবণ স্বাদমতো, কেশর ১ চিমটে, উষা দুধ ১/২ কাপ, বাসমতী চাল ২ কাপ, দারুচিনি ১ ইঞ্চি, এলাচ ৪-৫টি, লবঙ্গ ৪-৫টি, গোলমরিচ ৫-৬টি, তেজপাতা ২-৩টি, ঘি/ Shalimar's Sunflower তেল ৩ টেবিল চামচ, ধনেপাতা কুচি ১/২ কাপ, পুদিনা কুচি ১/২ কাপ, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি কুচি, জল প্রয়োজন মতো।

কীভাবে বানাবেন

চিকেন ধুয়ে ম্যারিনেট করুন পেঁয়াজ, আদা-রসুন, দই, মশলা, কেশর সহ। চাল ৩০ মিনিট ভিজিয়ে, জল বারিয়ে নিন। ফুটন্ত গরম জলে, নুন, মশলা দিয়ে চাল ৭০% সিদ্ধ করুন। অন্য একটি পাত্রে তেজপাতা বিছিয়ে চিকেন, পেঁয়াজ, ধনেপাতা, পুদিনা, কাঁচালঙ্কা স্তর তৈরি করুন। অর্ধেক চাল দিন, উপরের স্তরে বাকি সব উপকরণ ছড়িয়ে ঘি ও কেশর দিন। এবার ফয়েল দিয়ে ঢাকা দিয়ে লোহার তাওয়ায় ১০ মিনিট বেশি আঁচে, ৪০ মিনিট ধিমে দম দিন। ইচ্ছে মতো সাজিয়ে গরম পরিবেশন করুন।

কাবাবের Calorie Count!

কাবাব শুধু এক ধরনের খাবার নয়, বরং এটি এক স্বতন্ত্র রূপের পুষ্টিকর খাদ্যও বটে। বিশ্বের বিভিন্ন সংস্কৃতিতে কাবাব বিভিন্ন রকমে প্রস্তুত করা হয়, তবে ভারতের রান্নায় এটি বিশেষভাবে জনপ্রিয়। কাবাব সাধারণত মাংস বা মাছ, কখনো কখনো সবজি দিয়ে তৈরি হয় এবং ধীরে ধীরে গ্রিল বা ফ্রাই করা হয়। তবে কেবল স্বাদ নয়, কাবাবের পুষ্টিগুণ ও ক্যালোরি হিসাবও আমাদের খাদ্যাভ্যাসের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। বিশেষ করে যারা ওজন কমানো বা বাড়ানোর চেষ্টা করছেন, তাদের জন্য কাবাবের পুষ্টিগুণ এবং ক্যালোরি জানা অত্যন্ত জরুরি।

মাটন কাবাবের ক্ষেত্রে, এটি সাধারণত উচ্চ প্রোটিন ও ফ্যাটযুক্ত হয়। ১০০ গ্রাম মাটন কাবাব প্রায় ২৪০-৩০০ ক্যালোরি দেয়, যার মধ্যে প্রায় ২০-২৫ গ্রাম প্রোটিন এবং ১৮-২০ গ্রাম চর্বি থাকে। মাটন কাবাব তৈরি করার সময় মাটনের গুণমান, মসলা এবং তৈল ব্যবহার অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যদি ওজন কমাতে চান, তবে গ্রিল বা ওভেনে বেক করা মাটন কাবাব গ্রহণ করা উচিত এবং অতিরিক্ত তৈল পরিহার করা উচিত। আবার যারা ওজন বাড়ানোর চেষ্টা করছেন, তাদের জন্য লোয়ার তেলের সাথে তৈরি মাটন কাবাব ক্যালোরি বৃদ্ধিতে সহায়ক হতে পারে।

চিকেন কাবাব অনেকের জন্য প্রিয় এবং এটি তুলনামূলকভাবে কম ক্যালোরিযুক্ত। ১০০ গ্রাম চিকেন কাবাব প্রায় ১৬০-২০০ ক্যালোরি দেয়, এবং এতে প্রায় ২৫ গ্রাম প্রোটিন থাকে। চিকেন কাবাব ওজন নিয়ন্ত্রণ

ডায়েটে সবচেয়ে ভালো অপশন, কারণ এতে ফ্যাট কম থাকে। চিকেন টিকা, শিখ কাবাব বা হরিয়ালী চিকেন কাবাবের মতো প্রস্তুত পদ্ধতিতে ভাজা বা গ্রিলড কাবাব প্রোটিনের ভালো উৎস হিসেবে কাজ করে। এছাড়াও, চিকেন কাবাবের সঙ্গে সবজি যুক্ত করলে ভিটামিন ও ফাইবারের পরিমাণও বৃদ্ধি পায়।

ফিশ কাবাব বা মাছের কাবাব ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডের একটি চমৎকার উৎস। ১০০ গ্রাম স্যালমন বা টুনা কাবাব প্রায় ১৫০-২০০ ক্যালোরি দেয়, প্রায়

২০ গ্রাম প্রোটিন ও ৫-১০ গ্রাম স্বাস্থ্যকর চর্বি সরবরাহ করে। মাছের কাবাব সাধারণত হালকা এবং সহজপাচ্য, তাই এটি ওজন কমানোর ডায়েটে অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে। তবে মাছের ধরন অনুযায়ী ক্যালোরি পার্থক্য থাকে। উদাহরণস্বরূপ, রুই বা ইলিশ মাছের কাবাব একটু বেশি ক্যালোরিযুক্ত হতে পারে।

সবজি কাবাব বিশেষভাবে ওজন কমাতে আগ্রহী মানুষের জন্য উপযুক্ত। এটি সাধারণত কম ক্যালোরিযুক্ত হয় এবং ফাইবার সমৃদ্ধ। ১০০ গ্রাম





মিক্সড ভেজিটেবল কাবাব প্রায় ১২০-১৫০ ক্যালোরি দেয়। এর মধ্যে ভিটামিন, মিনারেল এবং ফাইবার থাকে যা হজম প্রক্রিয়াকে উন্নত করে। আলু, গাজর, বীটরুট, পেঁয়াজ এবং শিমের মতো সবজি দিয়ে তৈরি কাবাব শরীরকে পুষ্টি দেয়, তেল কম ব্যবহার করলে ক্যালোরি কম থাকে।

কাবাব তৈরির প্রক্রিয়া কেবল স্বাদই নয়, পুষ্টি গুণমানকেও প্রভাবিত করে। তেলে ভাজা কাবাবের চর্বি এবং ক্যালোরি অনেক বৃদ্ধি পায়। তাই স্বাস্থ্য সচেতন ওজন নিয়ন্ত্রণ ডায়েটের জন্য গ্রিলিং, বেকিং

বা এয়ার ফ্রায়ার পদ্ধতি সবচেয়ে ভালো। এছাড়াও, মসলা ও হেরবের ব্যবহার ক্যালোরি বাড়ায় না, বরং কাবাবের স্বাদ ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্য বৃদ্ধি করে। ওজন কমানোর ডায়েটে কাবাবের নির্বাচন করতে হলে, সাধারণত কম চর্বিযুক্ত মাছ বা চিকেন কাবাবকে অগ্রাধিকার দেওয়া উচিত। মাটন কাবাব বা তেলযুক্ত কাবাব থেকে বিরত থাকা উচিত। আবার, ওজন বাড়ানোর জন্য মাটন কাবাব বা ডিম যুক্ত কাবাব ক্যালোরি বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। সবজি কাবাব ও মাছের কাবাব ওজন বৃদ্ধিতেও ব্যবহার করা যেতে পারে, যদি সঙ্গে সামান্য স্বাস্থ্যকর তেল যোগ করা হয়।



কাবাবের পুষ্টিগত গুণমান প্রায়শই এতে ব্যবহৃত উপকরণের উপর নির্ভর করে। প্রোটিন, ফ্যাট, কার্বোহাইড্রেট এবং মিনারেল প্রায়শই নির্ভর করে মাংস বা মাছের ধরনের উপর। উদাহরণস্বরূপ, মাটন কাবাবে আয়রন ও জিঙ্ক বেশি থাকে, যা রক্তশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। চিকেন কাবাব প্রোটিনের সমৃদ্ধ উৎস, যা পেশি গঠনে সহায়ক। মাছের কাবাব ওমেগা-৩ প্রদান করে, যা হৃদরোগ ঝুঁকি কমায়। সবজি কাবাব ভিটামিন, ফাইবার এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট দেয়। নিয়মিত কাবাব খাওয়ার ক্ষেত্রে কিছু বিষয় মনে রাখা জরুরি। প্রথমে, তেলের ব্যবহার সীমিত করা উচিত। দ্বিতীয়ত, কাবাবের সাথে সবজি বা সালাদ রাখলে

হজম প্রক্রিয়া উন্নত হয়। তৃতীয়ত, গ্রিল বা বেক করা কাবাব স্বাস্থ্যকর বিকল্প। চতুর্থত, প্রোটিন এবং ফ্যাটের সঠিক ভারসাম্য নিশ্চিত করতে বিভিন্ন ধরনের কাবাব মিলিত করে ডায়েট করা ভালো।

শেষমেশ, কাবাব শুধু স্বাদে নয়, পুষ্টিতেও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সঠিকভাবে প্রস্তুত করা কাবাব ওজন নিয়ন্ত্রণে সহায়ক, পেশি গঠনে সাহায্য করে, হৃদরোগ ও বিভিন্ন সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে। ওজন কমানো বা বাড়ানোর ডায়েটের সাথে কাবাবকে অন্তর্ভুক্ত করলে, ক্যালোরি এবং পুষ্টির হিসাব মেনে স্বাস্থ্যকর ফলাফল পাওয়া যায়। তাই কাবাবের স্বাদ এবং পুষ্টিগুণকে একত্রিত করে খাদ্যতালিকায় অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।