



• মোগলাই মানেই বিরিয়ানি। আর স্টার্টারে কাবাব থাকলে তো পেটপূজে যোলে আনা। এই ধরনের খাবারের সম্মানে যাঁরা থাকেন তাঁরা আমিনিয়া রেস্টুরাঁর নাম অবশ্যই জানেন।

করে কাটা), জাফরান কয়েক গাছি, হলুদ বা কমলা ফুড কালার ১ চিমটে।

পদ্ধতি: গোটা মশলা একসঙ্গে নিয়ে সামান্য রোস্ট করে মিল্লিতে গুঁড়ো করে নিন। এর সঙ্গে গরমমশলা গুঁড়ো

আধ সেদ্ধ হলে জল বারিয়ে ভাত আবারও ঠান্ডা হতে দিন। ইতিমধ্যে একটা কড়াইতে ঘি ও তেল মিশিয়ে গরম করে নিন। তাতে পেঁয়াজ ভেজে নিন। বেরোস্তা করে পেঁয়াজ ভেজে



# আমিনিয়ায় গিয়ে মন চায় মোগলাই

খেয়েওছেন নিশ্চয় সেখানকার কাবাব। কিন্তু বাড়িতে সেই রেসিপি রান্না করেছেন কি কখনও? যদি না করে থাকেন তাহলে আর চিন্তা নেই। আমিনিয়া রেস্টুরাঁ থেকে দু'টি চেনা মোগলাই পদের রেসিপি নিয়ে হাজির আমরা। আর সেই রেসিপি সহযোগে আপনারাও সহজেই হয়ে উঠতে পারেন হোম শেফ। বাড়ির হেঁশেল এবার মোগলাই খাবারের গন্ধে ভরে উঠবে। আর আপনি হয়ে উঠবেন কিচেন কুইন। তাহলে আর দেরি করবেন না, রান্নাঘরকে রেস্টুরাঁ বানিয়ে ফেলুন আজই।

## মাটন বিরিয়ানি

**উপকরণ:** বাসমতী চাল ৩ কাপ।  
(চাল জলে ধুয়ে আধ ঘণ্টা ভিজিয়ে রেখে দিন। তারপর জল বারিয়ে তা শুকিয়ে নিন।)  
গোটা মশলা: ছোট এলাচ ৬টা, লবঙ্গ ৫টা, দারচিনি ১ ইঞ্চি কাঠি, কালো জিরে ১/২ চা চামচ, জায়ফল ১/২ অংশ, জয়ন্তী ১টা ফুল, শামরিচ ১/২ চা চামচ।  
অন্যান্য উপকরণ: ঘি ১/২ চা চামচ, জল প্রয়োজন মতো, নুন স্বাদ মতো, মিডিয়াম কারি কাট মাংস ১ কেজি, জল ঝরানো টক দই ১ কাপ, আদা-রসুন বাটা ৩ টেবিল চামচ, শুকনো লঙ্কা গুঁড়ো ২-৩ চা চামচ, তেল ২ টেবিল চামচ, ঘি ২ টেবিল চামচ, সরু করে কাটা পেঁয়াজ ২ কাপ, গরমমশলা গুঁড়ো ১ ১/২ চা চামচ, আলুবোখরা ৫টা, গরম জল ১/২ কাপ, আলু ৫টা (খোসা ছাড়িয়ে অর্ধেক



বৃষ্টি দিনে বিরিয়ানি  
আর কাবাবে জমুক  
খাওয়াদাওয়া। আমিনিয়া  
থেকে বিরিয়ানি ও  
কাবাবের রেসিপি  
থাকছে **অন্দরমহল**-এর  
পাঠকদের জন্য।

মিশিয়ে ভালো করে ঝাঁকিয়ে নিন। সব মশলা মিশে গেলে তা এয়ারটাইট কন্টেইনারে রেখে দিন। এবার মাটনের টুকরোগুলো নুন, দই, আদা-রসুন বাটা ও শুকনো লঙ্কা দিয়ে ম্যারিনেট করে রেখে দিন অন্তত ১০ ঘণ্টা। একটা বড় হাড়িতে জল ফোঁটান। তাতে অল্প নুন ও ফুড কালার মিশিয়ে দিন। ফুটতে শুক করলে অল্প পরিমাণে গরমমশলা দিয়ে দিন। আলু দিয়ে খানিকটা ফুটিয়ে নিন। মোটামুটি আধ সেদ্ধ হলে জল থেকে আলু তুলে রাখুন। এবার তাতে চাল দিয়ে আধ সেদ্ধ ভাত রান্না করে নিন।

তুলে রাখুন। ওই একই তেলে আর সামান্য ঘি যোগ করে তাতে আলুগুলো ভেজে রাখুন। এবার ছড়ানো তলামোটা হাড়ি নিয়ে তা ভালো করে ঘি দিয়ে প্রশ করে নিন। তাতে প্রথমে এক লেয়ার ভাত ছড়িয়ে দিন। তারপর ম্যারিনেট করা মাংস খানিকটা দিন, আলু দিন। অল্প বেরোস্তা করা পেঁয়াজ দিন, গুঁড়ো করা মশলা দিন। আর দুধে ভেজানো জাফরান বাটা অল্প পরিমাণে দিন। তারপর আর এক লেয়ার ভাত, মাংস, আলু, বেরোস্তা, গুঁড়োমশলা ও জাফরান ছড়িয়ে দিন। এইভাবে স্তরে স্তরে ভাত ও অন্যান্য উপকরণ

তেল মিশিয়ে নিন। তার সঙ্গে বাদাম বাটা মিশিয়ে একবার রোস্ট করে নিন। তাতে চিকেন ম্যারিনেট করে রেখে দিন অন্তত ২ ঘণ্টা। ইতিমধ্যে আভেন ১৮০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডে প্রিহিট করে রাখুন দশ মিনিট। এবার ম্যারিনেট করা চিকেনগুলো শিকে গেসে নিন। বাকি তেল প্রশ করে দিন। তারপর তা আভেনে ঢুকিয়ে দিন। মোটামুটি ২০ থেকে ৩০ মিনিট চিকেন আভেনে দিয়ে গ্রিল করে নিন। চিকেন সুসিদ্ধ হলে আভেন থেকে বের করে লেবুর রস ও পুদিনার চটনি সহযোগে তা পরিবেশন করুন।



# সুস্বাদু ও স্বাস্থ্যকর খিচুড়ি



## মসুর ডালের খিচুড়ি

**উপকরণ:** চাল ১ কাপ, মসুর ডাল ১ কাপ, পেঁয়াজ ২ টো (কুচি করা) আদা-রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, টম্যাটো কুচি ১টা, জিরে গুঁড়ো ১ চা চামচ, হলুদ গুঁড়ো ১ চা চামচ, লঙ্কা গুঁড়ো ১ চা চামচ, গোটা গরমমশলা, গোটা জিরে ১/২ চা চামচ, তেজপাতা ২ টো, সর্ষের তেল পরিমাণ মতো, ঘি ২ টেবিল চামচ।  
**প্রণালী:** চাল, ডাল ধুয়ে ভিজিয়ে রেখে জল বারিয়ে নিন। কড়াইয়ে সর্ষের তেল গরম করে গোটা জিরে, তেজপাতা, গোটা গরমমশলা, শুকনো লঙ্কা ফোড়ন দিয়ে পেঁয়াজ কুচি, টম্যাটো কুচি, আদা-রসুন বাটা, চেরা কাঁচালঙ্কা দিয়ে নাড়াচাড়া করে চাল, ডাল দিন। এবার একটা বাটিতে জিরে গুঁড়ো, লঙ্কা গুঁড়ো, হলুদ গুঁড়ো একটু জলে গুলে মিশিয়ে প্যানে দিয়ে দিন। পরিমাণ মতো গরম জল দিয়ে ফুটতে দিন। নুন, অল্প চিনি দিয়ে দিন। এবার আঁচ মাঝারি করে ঢাকা দিয়ে রাখুন। নাড়াচাড়া করে নিন যাতে তলা না ধরে যায়। কিছুক্ষণ পর চাল সেদ্ধ হয়ে ডালের সঙ্গে মিশে মাখা মাখা হলে ঘি ছড়িয়ে গ্যাস বন্ধ করে দিন। ১০-১৫ মিনিট পর পরিবেশন করুন।

## নবরত্ন খিচুড়ি

**উপকরণ:** বাসমতী চাল ১ কাপ, মুগ ডাল ১ কাপ, পনির ১০০ গ্রাম, ফুলকপি ১/২টা, নারকেল কুচি, গাজর, বিনস, আলু, মটরশুঁটি, কর্ন (সব এক বাটি মতো), কাজু, কিশমিশ ৫০ গ্রাম, নুন স্বাদ মতো, চিনি ১ টেবিল চামচ, তেজপাতা ১টা, ছোট এলাচ ৩ টো, লবঙ্গ ২ টো, দারচিনি ১ টুকরো, গরমমশলা গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, ঘি ২ চামচ।  
**প্রণালী:** প্রথমে বাসমতী চাল ১০ মিনিট জলে ভিজিয়ে রেখে জল থেকে তুলে জল বারিয়ে রাখুন। মুগ ডাল শুকনো খোলায় ভেজে ভালো করে ধুয়ে রাখুন। কড়াইয়ে ঘি দিয়ে দিন। পনির ছোট কিউব করে কেটে হালকা ভেজে তুলে নিন। এবার ছোট টুকরো করে কাটা ফুলকপি ভেজে নিন। এবার গাজর, বিনস, আলু, নারকেল কুচি দিন। ভেজে তুলে নিন। এবার আরও কিছুটা ঘি দিয়ে তেজপাতা, গোটা গরমমশলা ফোড়ন

দিয়ে চাল ও ডাল দিন। ২ মিনিট কম আঁচে ভেজে নিন। হাড়িতে চার কাপ জল দিন। জল ফুটে উঠলে চাল, ডাল দিন। ভেজে রাখা সবজি দিন। নুন, চিনি, হলুদ গুঁড়ো, জিরে গুঁড়ো দিয়ে দিন। কম আঁচে ১০-১২ মিনিট ঢাকা দিয়ে রাখুন। ১০ মিনিট পর ঢাকা খুলে নাড়াচাড়া করে নিন। প্রয়োজনে জল দিতে পারেন। কাজু, কিশমিশ, ভাজা পনির দিন। ঘি, গরমমশলা গুঁড়ো দিন। এবার গ্যাস বন্ধ করে ওই অবস্থায় রেখে দিন ৫ মিনিট। ৫ মিনিট পর পরিবেশন করুন।

## ডালিয়ার খিচুড়ি

**উপকরণ:** ডালিয়া ২৫০ গ্রাম, মুগ ডাল ২০০ গ্রাম, গাজর, বিনস, ফুলকপি, মটরশুঁটি ১ বাটি (ছোট টুকরো করে কাটা), গোটা জিরে ১/২ চা চামচ, শুকনো লঙ্কা ১টা, তেজপাতা ১টা, তেল ২ চা



চামচ, গ্রেট করা আদা ১/২ চা চামচ, হলুদ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, জিরে গুঁড়ো ১ চা চামচ, কাঁচালঙ্কা ১টা, ঘি ১/২ চা চামচ, গরমমশলা ১/২ চা চামচ।  
**প্রণালী:** ডালিয়া ও ডাল শুকনো কড়াইয়ে নাড়াচাড়া করে ধুয়ে ১০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। কড়াইয়ে তেল দিয়ে জিরে, শুকনো লঙ্কা, তেজপাতা, গ্রেট করা আদা, নুন, হলুদ গুঁড়ো দিয়ে মাঝারি আঁচে সবজি ভেজে নিন। সবজি ভাজা

রাখুন। কড়াইয়ে তেল দিয়ে জিরে, শুকনো লঙ্কা ভেজে পেঁয়াজ কুচি, কেটে রাখা সবজি, টম্যাটো কুচি ভেজে নিন। আদা বাটা, নুন, হলুদ গুঁড়ো, জিরে গুঁড়ো দিয়ে ডাল দিন। নাড়াচাড়া করে ওটস দিন। তাতে ছয় কাপ পরিমাণে গরম জল দিয়ে মাঝারি আঁচে ১০-১৫ মিনিট ঢাকা দিয়ে রান্না করুন। ১৫ মিনিট পর ঢাকা খুলে গরমমশলা গুঁড়ো ও ধনেপাতা ছড়িয়ে নামিয়ে নিন।



## ওহ ক্যালকাটায় ইলিশ উৎসব

• জলের রূপোলি শস্য নামেই ডাকা হোক বা মাছের রানি, আদর করে যাই বলুন, সেরার সেরা মাছ ইলিশই। সেই ইলিশের রকমারি আইটেম নিয়ে উৎসবের আসর জমছে ওহ ক্যালকাটায়। মেনুতে থাকছে ঘুরি আলু ভাজা, বেগুন ভাজা, লুচি, আলুর দম, আলু ফুলকপির ডালনা, ভাজা মুগের ডাল, স্ট্রিমড রাইস, ইলিশ ভাজা, ইলিশ পাতুরি, ইলিশ বেগুনের ঝোল, চিড়ির কাটলেট, টম্যাটো খেজুরের চার্নি, চালের পায়ের, মালপোয়া, রাবড়ি। একজনের জন্য খরচ পড়বে ১৪৯৫ টাকা, কর অন্তর্ভুক্ত।

## ইলিশ উৎসব পোলো ফ্লোটেলে

• পোলো ফ্লোটেলে এর দ্য ব্রিজ ব্রিস্টো বার-এ ইলিশ উৎসব। ১ জুলাই থেকে শুরু হওয়া এই উৎসব চলবে ৩১ জুলাই পর্যন্ত। মহাাহুভোজের সময়সূচি ১২.৩০ থেকে ৩.৩০ এবং নৈশভোজের সময় ৭- ১১.৩০ পর্যন্ত। মেনুতে থাকছে সর্ষে



ইলিশ, পারমেসান অ্যান্ড হার্ব ক্রান্তেড স্মোকড ইলিশ, ইলিশ প্র্যাটার, ইলিশ পাতুরি। দু'জনের জন্য খাবার খরচ ২৫০০ টাকা, কর অন্তর্ভুক্ত।

# রে। স্ত। রাঁ। র। খ। ব। র।

## সনেট হোটেলে সানডে ব্রাঞ্চ মেনু

• সনেট হোটেলে নিয়ে এসেছে সানডে ব্রাঞ্চ মেনু। মকটেল, স্টার্টারে তিনটি করে ভেজ এবং নন ভেজ স্টার্টার থাকছে। সুপ- নন ভেজ/ভেজ, চাররকম ব্রেড রোল, ফ্রেডারড বাটার সহ। স্যালাড- পাঁচটি ভেজ স্যালাড, একটি ননভেজ স্যালাড, মিজুড রায়তা, দহি বড়া, তিন ধরনের পানপুড় এবং চার্নি/আচার। মেনু কার্শে থাকছে মাটন, চিকেন এবং মাছের তিন ধরনের নন ভেজ প্রিপারেশন, তিনটি ইন্ডিয়ান ডেজিটেরিয়ান



প্রিপারেশন, একটি চাইনিজ ভেজিটেরিয়ান প্রিপারেশন, একটি কন্টিনেন্টাল ভেজিটেরিয়ান প্রিপারেশন। দু'ধরনের ডাল, তন্দুরি রুটি বাটার নান, প্লেন নান। রাইস/মুডলস-এর মধ্যে থাকছে পোলাও, স্ট্রিমড রাইস এবং নুডলস। ডেজার্টের রকমারি স্বাদ বাহারি আইটেমের মধ্যে পাবেন চারটি ইউরোপিয়ান ডেজার্ট, একটি ইন্ডিয়ান ডেজার্ট, একটি হট ডেজার্ট এবং আইসক্রিম দিয়ে সাজানো এদের মেনু লিস্ট।

## নিউ মার্কেটে বারবিকিউ নেশন

• কলকাতায় নিউ মার্কেটে অষ্টম আউটলেট চালু করেছে বারবিকিউ নেশন। ৫৬৮৭ বর্গফুটের আউটলেটটিতে ১৬২ জনকে একসঙ্গে পরিবেশন করা যেতে পারে। বিজনেস মিট-আপ এবং টিম আউটিংয়ের জন্য একটি উপযুক্ত জায়গা। আউটলেটটি নান্দনিকভাবে ডিজাইন করা হয়েছে এবং খাদ্যরসিকদের জন্য থাকছে রকমারি মেনুর সম্ভার। বারবিকিউ নেশন বুফেতে মিলবে নিরামিষ এবং আমিষ রকমারি মেনু। আমিষভোজীরা স্টার্টারে বেছে নিতে পারেন বিখ্যাত মেক্সিকান চিলি গার্লিক ফিশ, হট গার্লিক চিকেন উইংস, তন্দুরি টেংরি, কাজুন শিক কাবাব, কোস্টাল বারবিকিউ গ্রন ইত্যাদি। ভেজিটেরিয়ানদের জন্য কুচি মিচ কা পনির, ওক টসড শিক কাবাব, শবনম কে মোতি মাশরুম, পুরি কাবাব, এবং হানি সিসম সিনামন পাইঅ্যাপল। নন ভেজ মেনু কোর্স বিভাগে রয়েছে চিকেন দম বিরিয়ানি, রাজস্থানি লাল মাস এবং দম কা মুর্গ,



যেখানে নিরামিষাশীরা পনির বাটার মশলা, মেথি মটর মালাই, ডাল-ই-দম এবং ভেজ দম বিরিয়ানি খেতে পারেন। লাইভ কাউন্টারগুলি বিভিন্ন ধরনের আমিষ/নিরামিষ খাবার অফার করে। যার মধ্যে পাবেন চিলি ক্রিম্পি পুরি, পালক চাট, মার্গারিটা পিজ্জা, কিমা পাও এবং চিকেন শিক। ডেজার্টে চকোলেট ব্রাউনি, রেড ভেলভেট পেস্ট্রি, আন্দুরি গুলাব জামুন, কেশরি ফিরনি। এই রেস্টুরাঁ কুলফির প্রচুর সম্ভার পাবেন, এমনকী আপনার পছন্দমতো বিভিন্ন ফ্রেডারড মিশ্রণে তৈরি করে নিতে পারেন নতুন ফ্রেডারড কুলফি।

## এল এম এন ও কিউ- এ নতুন মেনু

• কলকাতার অন্যতম স্কাইবার এল এম এন ও কিউ- এ নতুন মেনু শুরু হল। মেনুতে রয়েছে ব্ল্যাক রাইস এবং কুসকুম স্যালাড, চিলি চিজ টোস্টিকি, অ্যাভোকাডো টোস্টিকি, আচারি মাশরুম সামোসা, বস্কে স্লাইডার, রোমান স্কুইড রিং, বোনলেস চিকেন উইংস, তন্দুরি প্র্যাটার, কলিওয়াড়া গ্রন, ইতালিয়ান ক্যাপ্রিসি, রোস্টেড ফ্রেঞ্চ স্টাইল ব্যাগেল স্যান্ডউইচ, পোক সুশি বোলস, র্যামেন বোল এবং কুইনোয়া কোপ্তা কারি। ডেজার্টের মধ্যে অ্যাপল পাই ফ্রেঞ্চ টোস্ট এবং রকি রোড ব্রাউনিজ। এই প্রচণ্ড গরমে গলা ভেজাতে, তুষা মেটাতে চাই রিফ্রেশিং রোজি পানীয়। কিউকাবার এবং সিলান্টো কুপ, ভলকানো, উনোমাস, রোজ সাংগ্র্যা ডাবল পপ, সুপার সাইট্রাস মার্গারিটা ডাবল পপের মতো ককটেল থাকছে।

## শেরী ঘোষ



প্রকাশিত হয়েছে

বর্তমান প্রকাশনা

১৫ জুলাই ২০২২ • দাম ১৪ টাকা

# শরীর ও স্বাস্থ্য

## হার্ট সুস্থ রাখবেন কীভাবে?

• হার্টের অসুস্থের রকমকমের

• অল্পবয়সেই হার্ট অ্যাটাক?

• মহিলা, শিশুদের হার্টের সমস্যা

• সুগারে হার্টের যত্ন

• কোলেস্টেরল ও প্রেশার কন্ট্রোল

• হৃদরোগে হোমিওপ্যাথি, আয়ুর্বেদ, ডায়েট

• স্ট্রোক, পেসমেকার, বাইপাস

• দামি চিকিৎসা ছাড়াই ভালো হার্ট

এল এম এন ও কিউ-এর নতুন মেনু

শেরী ঘোষ

www.ahmammam.com

Average Net Paid Circulation - 70,396\* (\*সূত্র: এ বি সি জুলাই-ডিসেম্বর ২০১৯)

B

ALL