

Recipe of the F inalist

Amateur Group



Aruna Chakraborty
Dhaka

সরিষা কৈ

উপকরণ :	পরিমাণ :
বড় কৈ মাছ	৬টি
পিঁয়াজ কুচি	২ কাপ
আদা কুচি	১ টেবিল চামচ
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
জিরা বাটা	০.৫ টেবিল চামচ
আদা বাটা	০.৫ টেবিল চামচ
ধনিয়া গুঁড়া	১ টেবিল চামচ
হলুদ গুঁড়া	পরিমাণ মত
মরিচের গুঁড়া	১ টেবিল চামচ
কাঁচা মরিচ আস্ত	৫-৬টি
সরিষা বাটা	১ কাপ
তেজপাতা	১-২টি
কালিজিরা	০.৫ টেবিল চামচ
গরম মসলা গুঁড়া	সামান্য
টমেটো কুচি	২টি
পাম তেল	পরিমাণমত
চিনি	০.৫ টেবিল চামচ
লবণ	পরিমাণমত

প্রস্তুত প্রণালী : প্রথমে কৈ মাছগুলোকে লবণ, হলুদ ও মরিচের গুঁড়া দিয়ে মাখিয়ে ৪-৫ মিনিট রাখুন। প্যানের গরম তেলে মাছগুলোকে হালকা ভেজে তুলুন। এরপর প্যানে পাম তেল দিয়ে তা গরম হয়ে এলে তাতে পিঁয়াজ কুচি ছেড়ে দিন। পিঁয়াজ বাদামী হয়ে এলে টমেটো কুচি ও একে একে বাকি মসলাগুলো ছেড়ে দিন এবং সামান্য লবণ দিয়ে নেড়েচেড়ে অল্প আঁচে ঢেকে দিন। তেল যখন মসলার উপর উঠে আসবে তখন মাছগুলো ছেড়ে দিতে হবে। আধা-কাপ পানি দিয়ে অল্প আঁচে ১ মিনিট ঢেকে রাখুন। তারপর ঢাকনা তুলে সরিষা বাটা দিয়ে আরও ৫ মিনিট ঢেকে রাখুন। রান্না হয়ে এলে কাঁচামরিচ ও সামান্য পানি দিয়ে নেড়েচেড়ে নামিয়ে ফেলুন। গরম ভাত বা রুটি দিয়ে পরিবেশন করুন।

Shorisha Koi (Koi with Mustard)

Ingredients :	Quantity :
Koi fish (Big size)	6 pcs
Chopped onion	2 cup
Chopped ginger	1 tab spoon
Chopped garlic	1 tabspoon
Cumin paste	0.5 tab spoon
Coriander powder	1 tab spoon
Turmeric powder	as required
Red chilli powder	1 tab spoon
Green chilli (whole)	5/6 pcs
Mustard-seed paste	1 cup
Cassia leaves	1-2 pcs
Black cumin	0.5 tab spoon
Assorted spices (garam masala)	a bit
Sliced tomato	2 pcs
Mustard oil	as required
Sugar	0.5 tab spoon
Salt	to taste

Cooking P rocedure : Clean and wash the koi fishes and smear with turmeric, red chilli powder, salt and keep aside for 4/5 minutes. Fry the fishes in hot oil in a pan and take out. In a separate pan fry chopped onion in mustard oil to brown colour. Add sliced tomato and other spices and salt one after another keeping stirring. Cover the pan with a lid and heat on gentle flame. After sometimes take off the lid and put fishes and add ½ cup of water. Cover the pan with a lid and cook for a minute on gentle flame. Add mustard paste and cook for another five minutes keeping pan covered. At the end add green chilli and little water and mix for a while. Take away the pan. Serve with hot rice or bread.