



# ১০১ টি ভর্তা



১০০ গ্রাম বিশুদ্ধ লবণ  
১০০ গ্রাম বিশুদ্ধ লবণ



**BoiNeed**

[Click here to join our telegram channel for more pdf](#)



# ১০১ টি ভর্তা

সম্পাদনা মাজহারুল ইসলাম  
ডিজাইন মাসুম রহমান ফটোগ্রাফিক বিশ্বজিৎ সরকার



অন্যপ্রকাশ

তৃতীয় মুদ্রণ | অক্টোবর ২০১০  
দ্বিতীয় মুদ্রণ | মে ২০০৭  
প্রথম প্রকাশ | একুশের বইমেলা ২০০৭

© অন্যপ্রকাশ

প্রচ্ছদ | মাসুম রহমান

প্রকাশক | মাজহারুল ইসলাম  
অন্যপ্রকাশ  
৩৮/২-ক বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০  
ফোন : ৭১২৫৮০২  
ইমেইল : anyadin@yahoo.com  
ওয়েব সাইট : www.e-anyaprokash.com

মুদ্রণ | কালারলাইন প্রিন্টার্স  
৬৯/এফ গ্রীনরোড, পাছপথ, ঢাকা

মূল্য | ৫০০ টাকা

পরিবেশক | অন্যমেলা  
বসুন্ধরা শপিং মল : ৯১০২২৬৬  
বনানী : ৯৮৬০৭১৬  
তুফানাবাদ : ৮১৫৯৭৬৩  
বেইলী রোড : ৯৩৫১৪০৮

আমেরিকা পরিবেশক | মুক্তধারা  
জ্যাকসন হাইট, নিউইয়র্ক

যুক্তরাজ্য পরিবেশক | সঙ্গীতা লিমিটেড  
২২ ব্রিক লেন, লন্ডন

কানাডা পরিবেশক | এটিএন মেগা স্টোর  
২৯৭৬ ড্যানফোর্থ এভিনিউ, টরেন্টো

101 Ti Varta | Edited By Mazharul Islam  
Published by Anyaprokash  
Cover Design : Masum Rahman  
Price : Tk. 500.00 only  
ISBN : 984 868 446 8

বিশুদ্ধ লবণ  
নিশ্চিত জীবন

# সূচি ( ১০১ টি ভর্তা )



১০০ % বিশুদ্ধ লবণ  
১০০ % নিশ্চিত জীবন

বাঁধা কপি ভর্তা ৯ পালং পাতা ভর্তা ১০ ফুল কপি ভর্তা ১১ পেঁয়াজ পাতা ভর্তা ১২  
পোড়া রসুন ভর্তা ১৩ মিষ্টি কুমড়ার চোঁচা ভর্তা ১৪ সবুজ সবজি ভর্তা ১৫ নারকেলি কচু  
ভর্তা ১৬ আলু ভর্তা ১৭ ডাল ভর্তা ১৮ শিম ভর্তা ১৯ বরবটি ভর্তা ২০ টেঁড়স ভর্তা ২১ ডিম ভর্তা  
২২ কালো জিরা ভর্তা ২৩ কাঁচা কলা ভর্তা ২৪ বেগুন ভর্তা ২৫ শাহী ডিম ভর্তা ২৬ সরিষা ভর্তা ২৭  
বেসন বড়া ভর্তা ২৮ পটল ভর্তা ২৯ কাঁঠালের বিচি ভর্তা ৩০ চিংড়ি ভর্তা ৩১ করলা ভর্তা ৩২ ভাজা শুঁটকি  
ভর্তা ৩৩ কাচকি মাছ ভর্তা ৩৪ লাউপাতা নারকেল ভর্তা ৩৫ শিমের বিচি ভর্তা ৩৬ পালং চিংড়ি ভর্তা ৩৭  
শুকনো মরিচ ভর্তা ৩৮ ভাজা বেগুন ভর্তা ৩৯ বাটা শুঁটকি ভর্তা ৪০ কাঁচা টমেটো ভর্তা ৪১ বেগুন টমেটো ভর্তা  
৪২ পোড়া বেগুন ভর্তা ৪৩ লাউ খোসা রুই ভর্তা ৪৪ মিষ্টি আলু ভর্তা ৪৫ পটলের খোসা ভর্তা ৪৬ মুগডাল ভর্তা ৪৭  
পেঁপে ভর্তা ৪৮ তেলাপিয়া মাছের ভর্তা ৪৯ কলাই শাক ভর্তা ৫০ শালগম ভর্তা ৫১ কান্দাল ভর্তা ৫২ মাশরুম ভর্তা  
৫৩ থানকুনি পাতার ভর্তা ৫৪ বাটা ইলিশ ভর্তা ৫৫ চান্দা মাছ ভর্তা ৫৬ চাপা শুঁটকি ভর্তা ৫৭ শিম আলু বেগুন ভর্তা  
৫৮ মগজ ভর্তা ৫৯ বিফ কিমা ভর্তা ৬০ টাকি মাছ ভর্তা ৬১ ওল কপি ভর্তা ৬২ মুলা শাক ভর্তা ৬৩ সরিষা শাক ভর্তা  
৬৪ বাদাম ভর্তা ৬৫ পুঁটি মাছের শুঁটকি ভর্তা ৬৬ স্পেশাল কিমা ভর্তা ৬৭ করলার বিচি ভর্তা ৬৮ মেথি ভর্তা ৬৯ লইট্যা  
শুঁটকি ভর্তা ৭০ নোনা ইলিশ ভর্তা ৭১ কাঁচামরিচ ভর্তা ৭২ লাউয়ের বিচি ভর্তা ৭৩ তিল ভর্তা ৭৪ চিকেন ভর্তা ৭৫  
আলুর চপ ভর্তা ৭৬ পুঁইশাক ইলিশ ভর্তা ৭৭ ডাল আলু ভর্তা ৭৮ শিম আলু ভর্তা ৭৯ মলামাছের মাথা ভর্তা ৮১ লাল  
শাক ভর্তা ৮২ মিষ্টি কুমড়া ভর্তা ৮৩ টক পাতা ভর্তা ৮৪ পাকা টমেটো ভর্তা ৮৫ ভাজা মাছের ভর্তা ৮৬ তিন রকম  
শাক ভর্তা ৮৭ পেঁয়াজ কলি স্পেশাল ভর্তা ৮৮ কলিজা ভর্তা ৮৯ হাতে মাথা ইলিশ ভর্তা ৯০ চিংড়ি পটল চোঁচা  
ভর্তা ৯১ বাইন মাছ ভর্তা ৯২ ডাটা ভর্তা ৯৩ মাশরুম পালং চিংড়ি ভর্তা ৯৪ আলু ডিম পটল ভর্তা ৯৫ মিষ্টি  
কুমড়ার শাহী ভর্তা ৯৬ তিল্লি ভর্তা ৯৭ আলু ডিম ভর্তা ৯৯ আলু কাঁঠাল বিচি ভর্তা ১০০ চিংড়ি আলু ভর্তা  
১০১ কাঁঠালের বিচি স্পেশাল ভর্তা ১০২ কাঁচাকলার বড়া ভর্তা ১০৩ পুঁদিনা পাতা ভর্তা ১০৪ কচি  
আমের পাতা ভর্তা ১০৫ শিম বিচি আলু ভর্তা ১০৬ টেঁড়স পোড়া ভর্তা ১০৭ মিষ্টি কুমড়ার ফুল ভর্তা  
১০৮ মাগুর মাছের ভর্তা ১০৯ স্পেশাল করলা ভর্তা ১১০ বাদশাহী ভর্তা ১১১





১০০ % বিশুদ্ধ লবণ  
১০০ % নিশ্চিত জীবন

## ভর্তা বিষয়ে হুমায়ূন আহমেদের দু'টি (?) কথা

গত বৎসর এই সময়ে প্রতীক প্রকাশনার আলমগীর রহমানকে অতি চঞ্চল অবস্থায় দেখা গেল। কারণ তিনি প্রমাণ সাইজের ইলিশ মাছ বাজারে খুঁজে পাচ্ছিলেন না। ইলিশ মাছ রান্না-বিষয়ক একটা বই তিনি বের করবেন। রান্না করা মাছের ছবি নানান কায়দায় তোলা হবে। ফটোগ্রাফার তৈরি, রাঁধুনি তৈরি, কিন্তু বিশেষ আকৃতির ইলিশ মাছ নেই।

ইলিশ মাছ অনুসন্ধানের এই জটিলতা দেখে অন্যপ্রকাশের মাজহার ঠিক করল, নানান ধরনের ভর্তা'র উপর সেও একটা বই বের করবে। ভর্তার বইয়ের সুবিধা হচ্ছে, প্রমাণ সাইজের মাছের জন্যে ছোট্টাছুটি করতে হবে না। বাংলাদেশের বেশিরভাগ ছোট মাছের জন্মই হয়েছে ভর্তা হবার জন্যে। শুনলাম এই মেলায় তার ভর্তার বই বের হবে। নাম 'একশ একটি ভর্তা' বা এই জাতীয় কিছু। হেন ভর্তা নেই যার রান্নার বিবরণ তার বইয়ে নেই।

তার এই বইয়ের সঙ্গে আমি জড়িত, কারণ তার পাশের ফ্ল্যাটে থাকি বলে বেশিরভাগ ভর্তাই আমাকে খেয়ে দেখতে হয়েছে। খেতে কেমন হয়েছে? বলব না, বললে তার ব্যবসার ক্ষতি হতে পারে।

একরাতের অভিজ্ঞতার কথা বলি। কী কারণে মাজহারের বাসায় গিয়ে দেখি হৈ হৈ কাণ্ড, রৈ রৈ ব্যাপার। দু'জন ফটোগ্রাফার ক্যামেরা বাগিয়ে বসে আছেন। নানান স্পটলাইট বিভিন্ন জায়গা থেকে খাবার টেবিলে পড়েছে। রান্নাঘরে আপাদমস্তক বোরকা ঢাকা এক মহিলা (শুধু চোখ দেখা যায়) মহা উৎসাহে ভর্তা বানিয়ে যাচ্ছেন। আমি মাজহারকে ভয়ে ভয়ে বললাম, আজ কিসের ভর্তা হচ্ছে? ইসলামি ভর্তা?

যাই হোক, ভোজনরসিক বাঙালি সমাজের জন্যে ভর্তার জ্ঞানকোষ চলে আসছে। আর চিন্তা নাই। এতদিন শুনে এসেছি ভাতে-মাছে বাঙালি, এখন থেকে ভর্তা-ভাতে বাঙালি।

ভালো কথা, নানান ডিকশনারি ঘেঁটে 'ভর্তা' শব্দটার যে অর্থ পাচ্ছি তাতে আমি খানিকটা চিন্তিত। ভর্তার অর্থ স্বামী। পুরুষরা নারীদের হাতে 'ভর্তা' হন, সেই অর্থেই কি... বাকিটা বললাম না।

অন্যপ্রকাশকে আরো একটি ভালো কাজের জন্যে ধন্যবাদ।



# ১০০% বিশুদ্ধ এ সি আই লবণ-এ আপনার রান্না হোক পরিপূর্ণ

লবণ শুধু আমাদের খাদ্যের স্বাদই বাড়ায় না, শারীরিক ও মানসিক বিকাশ নিয়ন্ত্রণ করে। তাই লবণ শরীরের জন্য একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। শরীরের বিভিন্ন প্রয়োজনীয়তা মেটানো ছাড়াও লবণ শিশুদের বুদ্ধি বিকাশে সাহায্য করে। তাই ১০০% বিশুদ্ধ ও সঠিক মাত্রায় আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ করা পরিবারের প্রত্যেকের জন্য অত্যন্ত জরুরী।

বাজারে প্রচলিত বিভিন্ন লবণে রয়েছে নানা ধরনের কালো ও বাদামী ময়লা। এগুলো হচ্ছে সম্পূর্ণ অগ্রহণযোগ্য উপাদান যথা- কাদা, বালি, মাছের মল, শামুকের ভাঙ্গা অংশ, বন্য ফলের বীচি যা স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ক্ষতির কারণ। এসব উৎপাদিত হয় অত্যন্ত নোংরা পরিবেশে। আয়োডিন মেশানো হয় ছিটিয়ে। এর ফলে লবণে আয়োডিন থাকেনা পরিমিত পরিমাণে। বিশুদ্ধ লবণ ও সঠিক পরিমাণ আয়োডিনের অভাবে গলগণ্ড, বুদ্ধিহীনতা, মানসিক প্রতিবন্ধকতা, শারীরিক বিকলাঙ্গতা, গর্ভকালীন সমস্যা, মৃতসন্তান প্রসবসহ নানাবিধ সমস্যা হতে পারে।

এ সি আই লবণ পরিশোধিত হয় বিশ্ববিখ্যাত ভ্যাকিয়ুম ইভাপোরেশন পদ্ধতিতে তাই ১০০% বিশুদ্ধ ও সম্পূর্ণ ময়লামুক্ত। সাদা ধবধবে, সম্পূর্ণ শুষ্ক ও ঝরঝরে এ সি আই লবণ এ আয়োডিন মেশানো হয় স্বয়ংক্রিয় পদ্ধতিতে যাতে আয়োডিনের পরিমাণ থাকে সঠিক মাত্রায়।

বিশুদ্ধতার কারণে এ সি আই লবণ  
পরিমাণে লাগে অনেক কম।





০ % বিশুদ্ধ লবণ  
০ % নিশ্চিত জীবন



## বাঁধাকপি ভর্তা

### উপকরণ

বাঁধাকপি কুচি ২ কাপ,  
তেল ১ টেবিল-চামচ,  
পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল-চামচ,  
কাঁচামরিচ কুচি ১ চা-চামচ,  
আচারের তেল ১ চা-চামচ ও  
লবণ পরিমাণমতো।

### প্রণালি

ফ্রাইপ্যান অথবা কড়াইতে তেল গরম করে  
বাঁধাকপি কুচি অল্প আঁচে ৫/৬ মিনিট ভাজুন। নরম  
হয়ে এলে নামিয়ে নিন। একই প্যানে পেঁয়াজ ও  
কাঁচামরিচ হালকাভাবে ভেজে নিন। এবার বাঁধাকপি,  
পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ, আচারের তেল, ধনেপাতা ও  
লবণ একসাথে ভালোভাবে মেখে ভর্তা  
তৈরি করুন।



## উপকরণ

পালং পাতা ১০০ গ্রাম, শুকনা মরিচ  
৩-৪টি, পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল চামচ,  
ধনেপাতা বাটা আধা চা-চামচ, সরিষা বাটা  
আধা চা-চামচ, রসুন কুচি ২ কোয়া ও  
লবণ পরিমাণমতো।

# পালং পাতা ভর্তা

## প্রণালি

পালং পাতা সামান্য পানি দিয়ে  
সেদ্ধ করে নিন। শুকনামরিচ ভেজে  
পেঁয়াজ কুচি, ধনেপাতা ও সরিষা  
বাটা, রসুন কুচি ও লবণ একসাথে  
ভালোভাবে মাখিয়ে নিন। এবার  
সেদ্ধ পালং পাতার সাথে  
মিশিয়ে ভর্তা তৈরি  
করুন।





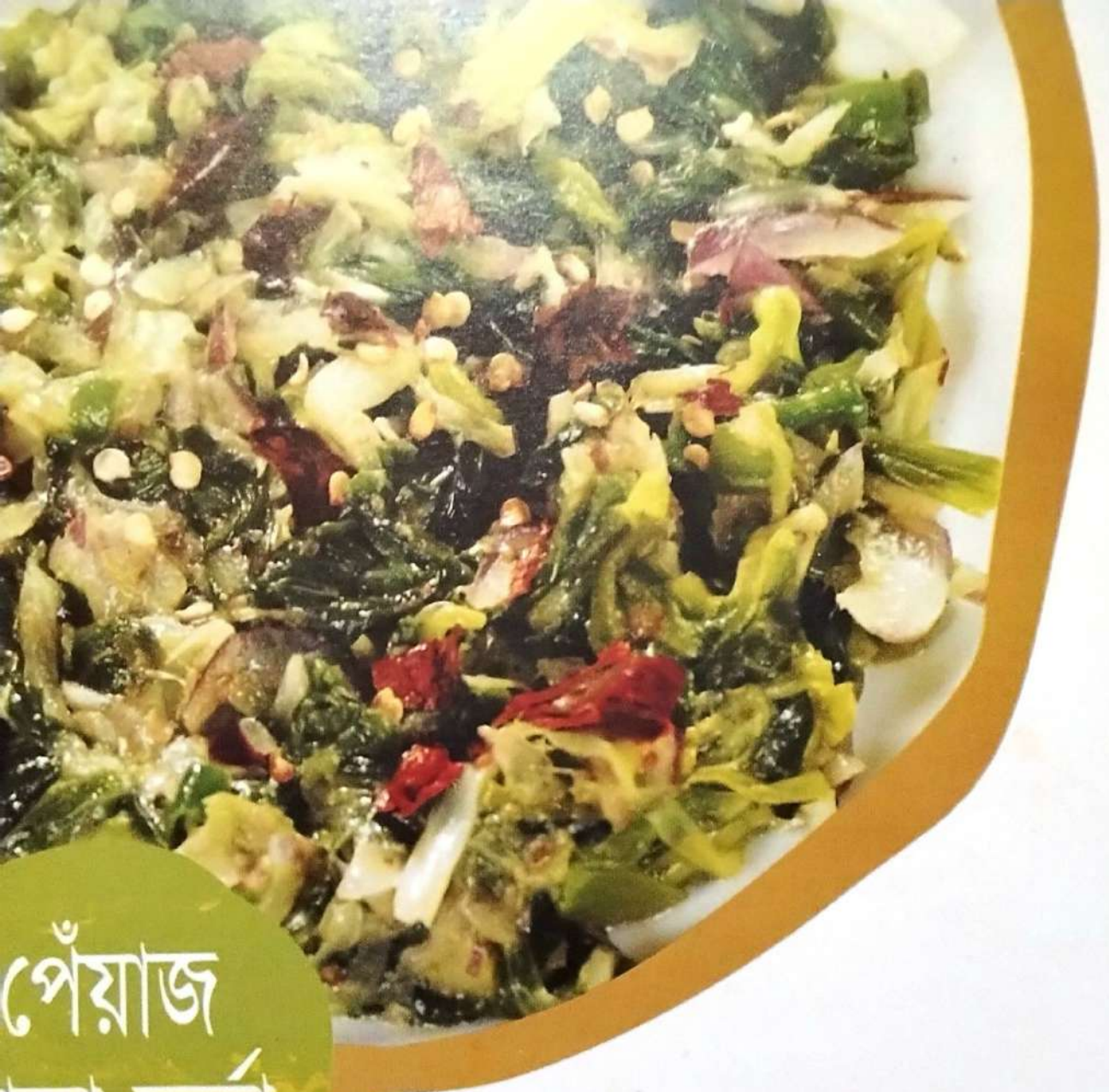
## ফুলকপি ভর্তা

### উপকরণ

মাঝারি ফুলকপি অর্ধেক, তেল  
২ টেবিল-চামচ, পেঁয়াজ কুচি  
২টি, কাঁচামরিচ ৫-৬টি, আদা কুচি  
 $\frac{1}{3}$  চা-চামচ, হলুদ  $\frac{1}{8}$  চা-চামচ,  
গোলমরিচ গুঁড়া ১ চিমটি, ধনেপাতা  
কুচি ১ টেবিল-চামচ, টক-বাল আমের  
আচার ২ টুকরা, আচারের তেল ১  
চা-চামচ, সরিষা বাটা আধা চা-  
চামচ ও লবণ পরিমাণমতো।

### প্রণালি

ফুলকপি ছোট টুকরা করে কেটে  
গরম পানিতে আধা সেদ্ধ করে নিন।  
পানিতে সামান্য লবণ দিতে ভুলবেন না।  
এরপর আধা সেদ্ধ ফুলকপি হলুদ মেখে ফ্রাই  
প্যানে হালকা বাদামি রঙ করে ভেজে নিন। একই  
প্যানে কাঁচামরিচ ও পেঁয়াজ কুচি ছেড়ে একটু  
নেড়েচেড়ে হালকা বাদামি করে ভেজে নিন। এবার  
ভাজা পেঁয়াজ ও কাঁচামরিচ, আদা কুচি, ধনেপাতা  
কুচি, আচার, সরিষা বাটা, লবণ ও ভাজা ফুলকপি  
একসাথে ভালোভাবে মেখে ভর্তা তৈরি করুন।  
পরিবেশনের আগে গোলমরিচের গুঁড়া  
ছিটিয়ে দিন।



# পেঁয়াজ পাতা ভর্তা

## উপকরণ

১ ইঞ্চি লম্বা করে কাটা  
পেঁয়াজ পাতা ২ কাপ, সরিষার  
তেল ১ টেবিল-চামচ, পেঁয়াজ কুচি  
১ টেবিল-চামচ, শুকনামরিচ ২টি,  
কাশুন্দি ১ চা-চামচ, লবণ  
পরিমাণমতো।

## প্রণালি

ফ্রাই প্যান অথবা কড়াইতে তেল  
গরম করে পেঁয়াজপাতা ছেড়ে দিয়ে  
অল্প আঁচে ২-৩ মিনিট নাড়ুন।  
পেঁয়াজপাতা নরম হয়ে এলে নামিয়ে  
নিন। এবার শুকনা মরিচ, পেঁয়াজ কুচি  
ও লবণ ভালোভাবে ডলে পেঁয়াজ  
পাতা ও কাশুন্দি দিয়ে হালকাভাবে  
মেখে ভর্তা তৈরি করুন। গরম  
ভাতের সাথে এই ভর্তা  
খেতে মজা।

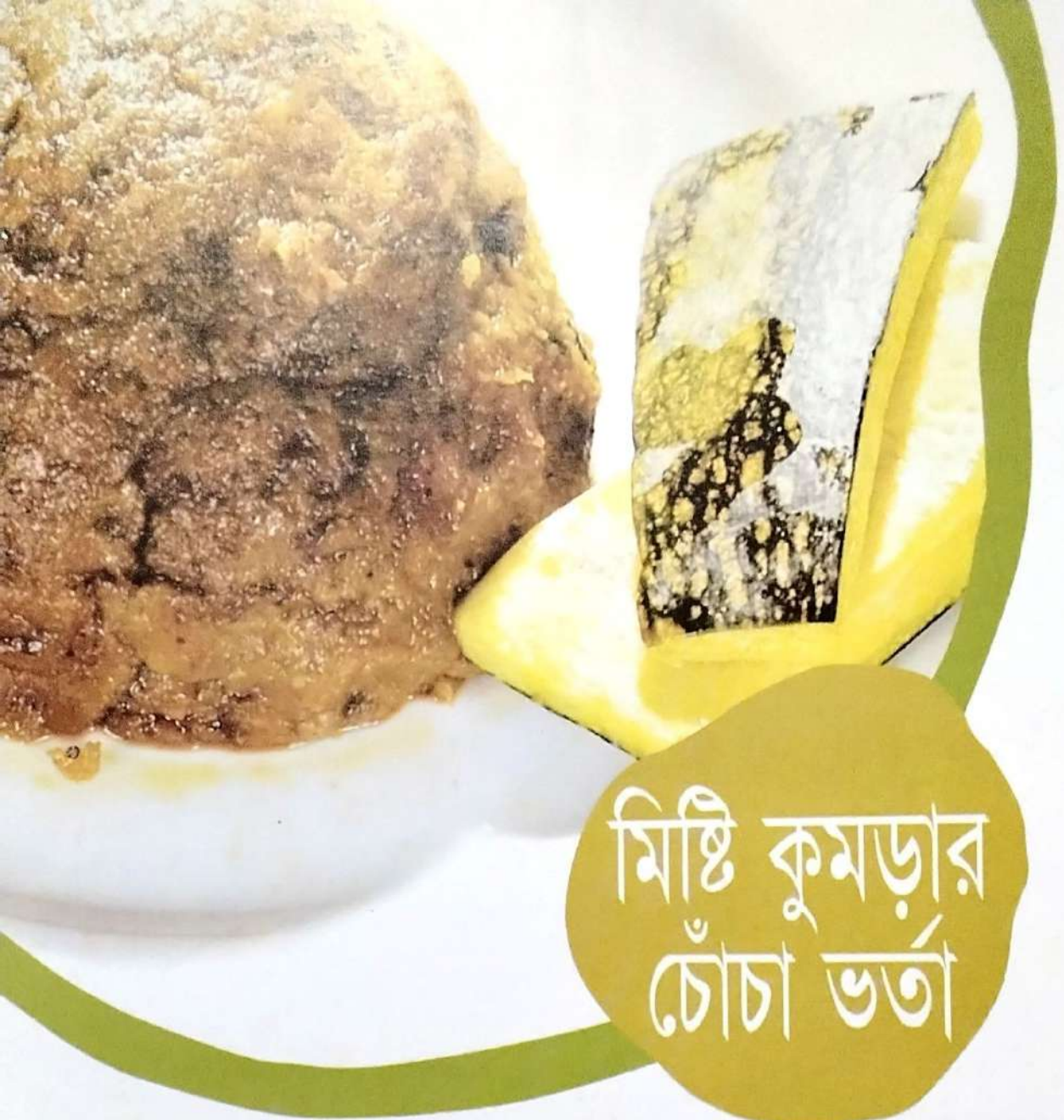
## প্রণালি

### উপকরণ

এক কোয়া রসুন ১৫টি,  
শুকনামরিচ ৬টি, পেঁয়াজ  
কুচি ২ টেবিল-চামচ, সরিষার  
তেল ১ চা-চামচ, ধনেপাতা  
কুচি ১ চা-চামচ, লবণ  
পরিমাণমতো।

রসুনের কোয়া ছিলে অল্প  
আঁচে তেল ছাড়া তাওয়ায় ভাজতে  
থাকুন। পোড়া পোড়া হয়ে এলে নামিয়ে  
নিন। পেঁয়াজ ও শুকনা মরিচ অল্প তেলে ভেজে  
নিন। এবার পোড়া রসুন, ভাজা পেঁয়াজ, শুকনা  
মরিচ ও লবণ পাটায় বেটে সরিষার তেল ও  
ধনেপাতা দিয়ে মেখে ভর্তা তৈরি করুন। শুকনা  
মরিচের পরিবর্তে কাঁচামরিচ দিয়েও এই  
ভর্তা তৈরি করতে পারেন।

## পোড়া রসুন ভর্তা



## মিষ্টি কুমড়ার চোঁচা ভর্তা

### উপকরণ

মিষ্টি কুমড়োর চোঁচা  
১ কাপ, পেঁয়াজ কুচি  
১ চা-চামচ, রসুন কুচি  
১ চা-চামচ, ধনেপাতা কুচি  
১ টেবিল-চামচ, কাঁচামরিচ  
৫-৬টি, লবণ পরিমাণমতো,  
সরিষার তেল আধা  
চা-চামচ।

### প্রণালি

কুমড়োর খোসাগুলো কুচি করে  
কেটে সামান্য হলুদ মেখে অল্প তেলে  
৫-৬ মিনিট ভেজে নিন। এবার পেঁয়াজ  
কুচি, রসুন কুচি ও কাঁচামরিচ অল্প আঁচে  
ভেজে নিন। পেঁয়াজ যেন বেশি লাল না  
হয়। এক চা-চামচ সরিষার তেল,  
ধনেপাতা ও লবণ দিয়ে বেটে  
ভর্তা তৈরি করুন।

## প্রণালি

বরবটি চেড়শ ও শিম একসাথে সেদ্ধ করে  
নিন। কাঁচা টমেটো অল্প আঁচে তাওয়ায় পুড়ে  
সেদ্ধ করে নিন। অন্য একটি পাত্রে পটল ও করলা  
সেদ্ধ করুন। আলাদা আলাদাভাবে সবজিগুলো হাত দিয়ে  
কচলে একসাথে মেশান। এবার পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ,  
ধনেপাতা, সরিষার তেল ও লবণ ভালোভাবে  
সবজিগুলোর সাথে মেখে তৈরি করুন  
স্বাস্থ্যসম্মত সবুজ সবজি ভর্তা।

## উপকরণ

বরবটি টুকরো করে কাটা  
আধা কাপ, পটল ১টি, চেড়শ  
৩টি, কাঁচা টমেটো ছোট ১টি, শিম  
৪টি, করলা ছোট ১টি, পেঁয়াজ কুচি আধা  
কাপ, কাঁচামরিচ ৭-৮টি, সরিষার তেল  
১ চা-চামচ, ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল  
চামচ, লবণ পরিমাণমতো।

## সবুজ সবজি ভর্তা



## উপকরণ

নারকেলি কচু ১০০ গ্রাম,  
পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল চামচ, শুকনা  
মরিচ ভাজা ৩টা, সরিষার তেল ১  
চা-চামচ, তেঁতুল সামান্য ও  
লবণ পরিমাণমতো।

## প্রণালি

নারকেলি কচুর চোচা  
ছিলে ৪/৫ টুকরা করে নিন।  
গরম পানিতে ভালোভাবে সেদ্ধ  
করে শীলপাটায় বেটে নিন। এবার  
পেঁয়াজ কুচি, শুকনা মরিচ, সরিষার  
তেল, তেঁতুল ও লবণ একসাথে  
কচুর সাথে ভালোভাবে মেখে ভর্তা  
তৈরি করে নিন।

# নারকেলি কচু ভর্তা





## আলু ভর্তা

### উপকরণ

আলু ১০০ গ্রাম, পেঁয়াজ  
কুচি ২ টেবিল-চামচ,  
সরিষার তেল ১ টেবিল-চামচ,  
ধনেপাতা কুচি ১ চা-চামচ,  
শুকনা মরিচ ৫-৬টি ও লবণ  
পরিমাণমতো।

### প্রণালি

আলু সেদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে নিন।  
শুকনা মরিচ অল্প তেলে ভেজে নিন।  
শুকনা মরিচ, পেঁয়াজ কুচি, ধনেপাতা ও লবণ  
ডলে সিদ্ধ আলুর সাথে সরিষার তেলসহ  
ভালোভাবে মেশান। ইচ্ছা করলে সামান্য  
ধনেপাতা কুচি মেশাতে পারেন।



## উপকরণ

মসুরের ডাল ১ কাপ, পেঁয়াজ  
কুচি ২ টেবিল-চামচ, সরিষার  
তেল ২ চা-চামচ, কাঁচামরিচ  
৫-৬টি ও লবণ  
পরিমাণমতো।

## প্রণালি

ডাল ভালোভাবে  
ধুয়ে অল্প পানি দিয়ে  
এমনভাবে সেদ্ধ করুন যেন  
খুব বেশি গলে না যায়। ডালের  
সাথে কাঁচা মরিচও সেদ্ধ করে  
নিন। এবার সেদ্ধ ডালের সাথে  
কাঁচামরিচ, পেঁয়াজ কুচি,  
সরিষার তেল, ধনেপাতা  
মিশিয়ে ভর্তা তৈরি  
করুন।

# ডাল ভর্তা





## শিম ভর্তা

### উপকরণ

শিম ১৫-২০টা,  
কাঁচামরিচ ৩-৪টি, পেঁয়াজ  
কুচি ১ টেবিল-চামচ ও  
লবণ পরিমাণমতো।

### প্রণালি

শিম ও কাঁচামরিচ একসাথে  
সেদ্ধ করে নিন। লক্ষ রাখবেন শিম  
যেন বেশি সেদ্ধ হয়ে গলে না যায়।  
সেদ্ধ শিম ও কাঁচামরিচ চটকে কুঁচানো  
পেঁয়াজ ও লবণ দিয়ে ভালোভাবে মেখে  
ভর্তা তৈরি করে নিন।



# বরবটি ভর্তা

## উপকরণ

বরবটি ৮-১০টি, কাঁচামরিচ  
৬-৭টি, কাঁচা পেঁয়াজ কুচি ২  
টেবিল-চামচ, পরিমাণমতো  
লবণ, ১ চা-চামচ সরিষার তেল।

## প্রণালি

বরবটি ছোট ছোট টুকরো করে  
ধুয়ে কড়াই অথবা ফ্রাইপ্যানে  
অল্পআঁচে টেলে নিন। পানি শুকিয়ে  
আধা সেক হলে এলে নামিয়ে  
ফেলুন। একইপাত্রে তেল দিয়ে  
পেঁয়াজ কুচিও ভেজে নিন। এবার  
সব উপকরণ লবণসহ পাটায়  
বেটে নিন। বাটার সময়  
সরিষার তেল দিন।

## প্রণালি

কচি টেঁড়স ভালো করে  
ধুয়ে রাখুন ও ছোট ছোট টুকরো  
করুন। এখন কড়াইতে মাখন দিন।  
মাখন গলে গেলে টুকরো করা টেঁড়স দিন।  
অল্প সময় ঢেকে রাখুন। তারপর কাঁচামরিচ  
দিন। টেঁড়স-এর পানি শুকিয়ে গেলে, লবণ  
দিয়ে পাটায় বাটুন বা হাত দিয়ে  
ভালো করে চটকে নিন।

## উপকরণ

কচি টেঁড়স ৬-৭টি,  
মাখন ১ চা-চামচ,  
কাঁচামরিচ ২টা, লবণ  
পরিমাণমতো।

টেঁড়স  
ভর্তা



## ডিম ভর্তা

### উপকরণ

ডিম ৪টা, শুকনা মরিচ ২-৩টা,  
পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল-চামচ, লবণ  
পরিমাণমতো, ধনেপাতা কুচি,  
হাফ চা-চামচ।

### প্রণালি

ডিম সেদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে নিন।  
শুকনা মরিচ ও লবণ প্রথমে কচলে নিয়ে  
কুচি পেঁয়াজের সাথে ভালোভাবে মেশান।  
এবার সেদ্ধ ডিম ভেঙে পেঁয়াজ-মরিচের সাথে  
ভালোভাবে মেখে নিন। সবশেষে  
ধনেপাতা কুচি ছিটিয়ে দিন।

কালোজিরা অল্প ভেজে  
নিন। ভাজা কালোজিরা পাটায়  
বেটে নিন। এবার পেঁয়াজ এবং মরিচ  
তেলে বাদামি করে ভাজুন। কাঁচা রসুন  
এবং ভাজা মরিচ একসঙ্গে বেটে নিন। ভাজা  
পেঁয়াজ আলাদাভাবে আধা বাটা করে নিন।  
এবার বাটা পেঁয়াজ, রসুন, মরিচ এবং  
কালোজিরা প্রয়োজনমতো লবণ  
দিয়ে একসঙ্গে মেখে নিন।

### উপকরণ

কালোজিরা ১০০ গ্রাম,  
এক কোয়ার রসুন ৭-৮টি,  
পেঁয়াজ ৫টি, শুকনো মরিচ  
৩-৪টি, লবণ স্বাদমতো।

কালোজির  
ভর্তা

## উপকরণ

কাঁচাকলা ২টা, কাঁচা  
মরিচ ৩টা, সরিষার  
তেল ২ টেবিল-চামচ,  
লবণ স্বাদমতো,  
পেঁয়াজ ৪টা।

## প্রণালি

কলা সেদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে  
নিন। পেঁয়াজ বাদামি করে ভেজে  
মরিচ, লবণ এবং কলা একসঙ্গে  
মেখে ভর্তা তৈরি করুন।

# কাঁচাকলা ভর্তা



## বেগুন ভর্তা

### উপকরণ

মাঝারি গোল বেগুন  
১টা, শুকনা মরিচ ৪টা,  
রসুন কুচি ১ চা-চামচ,  
পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল-চামচ,  
সরিষার তেল ১ টেবিল-  
চামচ, লবণ স্বাদমতো।

### প্রণালি

বেগুন সেদ্ধ করে বেগুনের  
পানি শুকিয়ে ফেলুন। এবার  
শুকনো মরিচ, পেঁয়াজ, রসুন,  
তেল, লবণ কচলে নিয়ে সেদ্ধ  
বেগুনের সাথে ভালোভাবে  
মেখে ভর্তা তৈরি করুন।

ডিম ২টি, আলু ১টি (মাঝারি  
সাইজের), কাঁচামরিচ কুচি ১ চা-চামচ,  
পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল-চামচ, ধনেপাতা কুচি  
১ চা-চামচ, ঘি ১ টেবিল-চামচ, লবণ  
পরিমাণমতো।

## শাহী ডিম ভর্তা

### প্রণালি

আলু এবং ডিম সেদ্ধ করে  
নিন। খোসা ছাড়িয়ে আলু এবং  
ডিম আলাদাভাবে চটকে নিন।  
ফ্রাইপ্যানে ঘি গরম করে পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ  
বাদামি করে ভেজে মাখানো ডিম, আলু ও  
লবণ দিয়ে অল্প আঁচে ৫-৬ মিনিট  
নাড়াচাড়া করুন। নামানোর আগে  
ধনেপাতা কুচি দিন।



## সরিষা ভর্তা

### উপকরণ

লাল সরিষা ৪ টেবিল-চামচ,  
কাঁচামরিচ ২টি, টক আমের  
আচার ছোট এক টুকরো,  
লবণ পরিমাণমতো।

### প্রণালি

সরিষা ভালো করে  
বেছে ধুয়ে কাঁচামরিচ,  
আমের আচার এবং লবণ  
দিয়ে শিলপাটায় বেটে ভর্তা  
তৈরি করুন।



## বেসন বড়া ভর্তা

### উপকরণ

ছেলার ডালের বেসন  
১ কাপ, বেকিং পাউডার সামান্য,  
কাঁচামরিচ কুচি ৩টি, পেঁয়াজ ২টি  
(মিহি করে কুচি), ধনেপাতা কুচি  
১ চা-চামচ, পরিমাণমতো লবণ,  
বড়া ভাজার জন্য সোয়াবিন  
তেল পরিমাণমতো।

### প্রণালি

প্রথমে ছেলার ডালের বেসন  
১ কাপ নিন। বেসনের সাথে পানি ও  
সামান্য বেকিং পাউডার ও লবণ দিয়ে ভালো  
করে মাখুন। তারপর অল্প কিছুক্ষণ রাখুন। এবার  
ডোবা তেলে বড়া ভাজুন। বড়া ভাজা হলে ঠাণ্ডা  
করুন। বড়া ঠাণ্ডা হলে হাত দিয়ে ভেঙে  
নিন। আলাদাভাবে কাঁচামরিচ কুচি,  
পেঁয়াজ কুচি ও ধনেপাতা কুচি মেখে  
এই ভেঙে নেয়া বড়ার সাথে  
মাখান। প্রয়োজনে লবণ  
দিন।

## উপকরণ

পটল ৪টা, পেঁয়াজ কুঁচি  
১ টেবিল-চামচ, শুকনা  
মরিচ ভাজা ৪-৫টি, সরিষার  
তেল ১ চা-চামচ, লবণ  
পরিমাণমতো।

## প্রণালি

পটল সেদ্ধ করে নিন।  
হালকা চাপ দিয়ে পানি বের  
করে পেঁয়াজ, শুকনা মরিচ, লবণ  
কচলে সেদ্ধ পটলের সাথে সরিষার  
তেলসহ ভালোভাবে মেখে ভর্তা  
তৈরি করুন।

# পটল ভর্তা



# কাঁঠালের বিচি ভর্তা

## উপকরণ

কাঁঠালের বিচি ভালো করে  
শুকানো ১ কাপ, পেঁয়াজ কুচি  
১ টেবিল-চামচ, রসুন কুচি  
১ টেবিল-চামচ, শুকনো মরিচ  
২টা, পরিমাণমতো লবণ, পেঁয়াজ  
ও রসুন ভাজার জন্য সোয়াবিন  
তেল ২ টেবিল-চামচ।

## প্রণালি

কাঁঠালের বিচির সাদা খোসা ছাড়িয়ে নিন।  
এবার আস্ত বিচি পানিতে ভিজিয়ে ১০ মিনিট  
রাখুন। এখন বিচির উপরের লাল অংশ ছাড়ান। এবার  
বিচি পানি দিয়ে ভালো করে সেদ্ধ করুন। সেদ্ধ হলে  
সামান্য সোয়াবিন তেল দিয়ে শুকনো মরিচ ভেজে  
রাখুন। তারপর সোয়াবিন তেল দিয়ে পেঁয়াজ কুচি ও  
রসুন কুচি লাল করে ভাজুন। কাঁঠালের বিচি,  
ভাজা পেঁয়াজ, রসুন, শুকনো মরিচ, লবণ  
দিয়ে পাটায় বাটুন।

## প্রণালি

চিংড়ি মাছ ভালো করে  
ধুয়ে সামান্য হলুদ ও লবণ মেখে  
ফ্রাইপ্যানে অল্প তেলে লাল করে ভেজে  
নিন। একই প্যানে পেঁয়াজ ও শুকনো মরিচ  
ভেজে নিন। চিংড়ি ঠাণ্ডা করে রসুন এবং ভাজা  
পেঁয়াজ ও মরিচসহ পাটায় মিহি করে বেটে  
নিন। সবশেষে ধনে পাতা কুচি দিয়ে  
ভালোভাবে মেখে নিন।

## উপকরণ

ছোট চিংড়ি মাছ ২ কাপ,  
সামান্য হলুদ, পেঁয়াজ  
১ কাপ, শুকনো মরিচ ৪টা,  
রসুন ৬ কোয়া, ধনেপাতা  
কুচি ১/২ কাপ, লবণ  
পরিমাণমতো, তেল  
পরিমাণমতো।

## চিংড়ি ভর্তা



## প্রণালি

করলা ও আলু পানিতে  
সেদ্ধ করুন। সেদ্ধ হলে  
আলু খোসা ছাড়িয়ে রাখুন ও  
করলার ভেতরের বিচি ফেলে  
দিন। শুকনো মরিচ, লবণ, পেঁয়াজ  
কুচি, সরিষার তেল একসাথে  
চটকে নিয়ে করলা ও আলুর  
সাথে মেখে ভর্তা তৈরি  
করুন।

করলা ২টি, আলু মাঝারি  
১টি, শুকনো মরিচ ৩টি, সরিষার  
তেল ১ চা-চামচ, কাঁচা পেঁয়াজ  
৪টি মিহি করে কাটা,  
পরিমাণমতো লবণ।

করলা  
ভর্তা



## উপকরণ

সুরি মাছের গুঁটকি ১ কাপ  
(ছোট করে কাটা), রসুন কুচি ১  
কাপ, পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ, শুকনো  
মরিচ ৫-৬টি, সরিষার তেল ১ চা-চামচ,  
পরিমাণমতো লবণ, তেল আধা কাপ,  
ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল-চামচ।

## ভাজা গুঁটকি ভর্তা

## প্রণালি

টুকরো করা গুঁটকি মাছ গরম পানিতে ভালো  
করে ধুয়ে তেলে মচমচে করে ভাজুন। শুঁকনা মরিচ  
ভালো করে ভেঙে মচমচে করে ভাজা গুঁটকি মাছ ও  
ধনেপাতা কুচি, পেঁয়াজ কুচি, রসুন কুচি, লবণ ও  
সরিষার তেল একসাথে মাখান এবং গরম গরম  
পরিবেশন করুন।

## উপকরণ

কাচকি মাছ এক কাপ, পেঁয়াজ  
কুচি ১ টেবিল-চামচ, রসুন কুচি ২  
টা-চামচ, কাঁচামরিচ ৪টি, ধনেপাতা কুচি  
১ টেবিল-চামচ, লবণ পরিমাণমতো।

## প্রণালি

কাচকি মাছ ভালো  
করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে  
রাখুন। কাচকি মাছ, পেঁয়াজ  
কুচি, রসুন কুচি, কাঁচামরিচ অল্প  
তেলে কড়াইতে বাদামি করে  
ভাজুন। ভাজা হলে লবণ ও  
ধনেপাতা দিয়ে পাটায় বেটে  
ভর্তা তৈরি করুন।

# কাচকি মাছ ভর্তা





# লাউপাতা নারকেল ভর্তা

## উপকরণ

লাউ-এর পাতা ৬-৭টা,  
নারকেল কুরানো ৪ চা-চামচ,  
সরিষা ২ চা-চামচ, সেদ্ধ কাঁচামরিচ  
২টা, প্রয়োজনমতো লবণ।

## প্রণালি

লাউশাক ভালো করে  
ধুয়ে সেদ্ধ করুন। শাক-এর  
সাথে কাঁচামরিচও সেদ্ধ  
করুন। শাক সেদ্ধ করে পানি  
ঝরিয়ে নিন। এবার নারকেল  
কুরানো, সরিষা, লবণ, সেদ্ধ করা  
শাক ও কাঁচামরিচসহ পাটায়  
পানি ছাড়া বাটুন।



# শিমের বিচি ভর্তা

## উপকরণ

শিমের বিচি আধা কাপ,  
শুকনো মরিচ ৩-৪টি, পেঁয়াজ  
কুচি ২ টেবিল-চামচ, লবণ  
পরিমাণমতো।

## প্রণালি

শিমের বিচি লবণ দিয়ে সেদ্ধ  
করুন। আলাদাভাবে শুকনোমরিচ ও  
পেঁয়াজ কুচি ভেজে নিন। এখন শিমের  
বিচি এবং ভাজা শুকনোমরিচ ও পেঁয়াজ  
কুচি ভালোভাবে পাটায় বেটে ভর্তা  
তৈরি করুন।

## প্রণালি

পালং পাতা ৭-৮টি,  
খান্কারি চিংড়ি মাছ ৬-৭টি,  
পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল-চামচ,  
রসুন কুচি ১ চা-চামচ, ধনে পাতা  
কুচি আধা চা-চামচ, কাঁচামরিচ  
৩টি, পরিমাণমতো লবণ।

## প্রণালি

পালংপাতা গরম পানিতে  
হালকা ভাপ দিয়ে নিন। চিংড়ি  
মাছ হলুদ মেখে ফ্রাইপ্যানে অল্প  
তেলে ভেজে নিন। এবার ধনে পাতা ছাড়া  
চিংড়ি ও পালংপাতাসহ সব উপকরণ পাটায়  
বেটে নিন। কুচি করে কাটা ধনে পাতা  
ভালোভাবে মিশিয়ে নিন অথবা উপরে  
ছিটিয়ে দিন।

# পালং চিংড়ি ভর্তা





## শুকনা মরিচ ভর্তা

### উপকরণ

শুকনা মরিচ ১০টি,  
পেঁয়াজ কুচি ও টেবিল-চামচ,  
সরিষার তেল ১ টেবিল-চামচ,  
রসুন কুচি ১ চা-চামচ, টক  
আমের আচার ১ টুকরা,  
পুদিনাপাতা কুচি ১ চা-চামচ,  
লবণ পরিমাণমতো।

### প্রণালি

ফ্রাইপ্যান অথবা কড়াইতে তেল  
গরম করে শুকনা মরিচ অল্প আঁচে  
মচমচা করে ভেজে নিন। প্রথমে শুকনা  
মরিচ ও লবণ কচলে মেখে নিন।  
এরপর অন্যান্য সব উপকরণ একসাথে  
ভালোভাবে মেখে ভর্তা তৈরি করুন।  
গরম ভাতের সাথে খেতে মজা।

## প্রণালি

ভাজা বেগুনগুলো হাত দিয়ে  
কচলে নিন। পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ,  
আচারের তেল ও লবণ বেগুনের সাথে  
মেখে ভর্তা তৈরি করে নিন। কুচি করে কাটা  
ধনেপাতা উপরে ছিটিয়ে দিন। বেগুন ভাজার  
সময় পরিমাণমতো লবণ দেয়া থাকলে ভর্তায়  
লবণ নাও দিতে পারেন। ইচ্ছা করলে সামান্য  
টক আমের আচার মেশাতে পারেন।  
অন্যরকম স্বাদ তৈরি হবে।

## উপকরণ

বেগুন ভাজা ৪টি, পেঁয়াজ  
কুচি ২ টেবিল-চামচ, কুচি করে  
কাটা কাঁচামরিচ ৫টি, আচারের  
তেল ১ চা-চামচ, ধনেপাতা ও  
লবণ পরিমাণমতো।

# ভাজা বেগুন ভর্তা



## উপকরণ

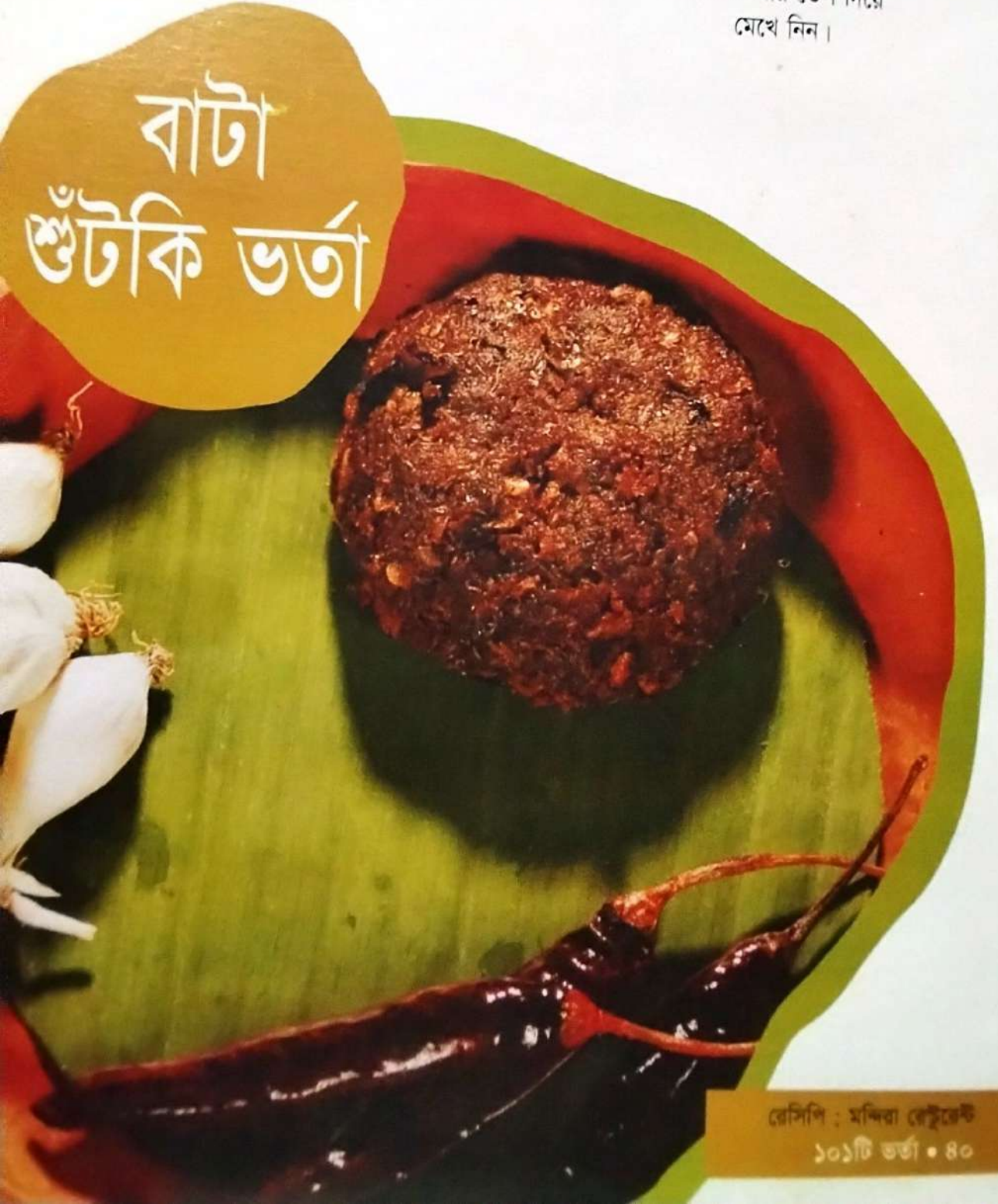
শুঁটকি মাছ ছোট ছোট করে  
টুকরো করা ১ কাপ, রসুন  
কুচি ২ টেবিল-চামচ, পেঁয়াজ  
কুচি ২ টেবিল-চামচ, শুকনো  
মরিচ ৪-৫টি, লবণ  
পরিমাণমতো, সরিষার  
তেল ১ চা-চামচ।

## প্রণালি

শুঁটকি মাছের টুকরোগুলো  
ভালো করে ধুয়ে রাখুন।  
ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে শুঁটকি  
মাছের টুকরোগুলো ভেজে নিন।  
আলাদাভাবে পেঁয়াজ কুচি ও শুকনো  
মরিচ ভেজে রাখুন। এবার শুঁটকি মাছ,  
রসুন কুচি, ভাজা পেঁয়াজ এবং শুকনো  
মরিচ ও লবণসহ পাটায় বাটুন।  
পরে সরিষার তেল দিয়ে  
মেখে নিন।

# বাটা

# শুঁটকি ভর্তা





# কাঁচা টমেটো ভর্তা

## উপকরণ

কাঁচা টমেটো ৩/৪টা, কাঁচা-  
মরিচ ২টা, লবণ পরিমাণমতো,  
ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল-চামচ,  
সরিষার তেল ১ চা-চামচ,  
পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল-চামচ।

## প্রণালি

কাঁচা টমেটো সেদ্ধ করে মরিচসহ  
উপরের উপকরণগুলো দিয়ে মেখে  
নিলেই টমেটো ভর্তা হয়ে গেল। আবার  
কাঁচা টমেটোতে তেল মেখে তাওয়ায়  
অল্প আঁচে সেদ্ধ করেও এই ভর্তা  
তৈরি করতে পারেন।

## উপকরণ

বেগুন ২ চাকা, টমেটো ২টি,  
পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল-চামচ,  
শুকনো মরিচ ২টি, পরিমাণমতো লবণ,  
সরিষার তেল ১ চা-চামচ।

## প্রণালি

বেগুন ২ চাকা লবণ  
দিয়ে তেলে ভেজে নিন।  
টমেটো ২টি সেদ্ধ করে নিন।  
শুকনো মরিচ টেলে রাখুন। এবার  
পেঁয়াজ কুচি, শুকনো মরিচ, সরিষার  
তেল ও লবণ ভালো করে চটকে এর  
সাথে ভাজা বেগুন ও সেদ্ধ করা  
টমেটো ভালোভাবে মেখে  
ভর্তা তৈরি করুন।

# বেগুন টমেটো ভর্তা





## উপকরণ

মাঝারি বেগুন ২টি, পেঁয়াজ  
কুচি ৩ টেবিল-চামচ, সরিষার  
তেল ১ চা-চামচ, ধনেপাতা কুচি ১  
টেবিল-চামচ, শুকনা মরিচ ৭-৮টি,  
রসুন কুচি ১ টেবিল-চামচ ও  
লবণ পরিমাণমতো।

## প্রণালি

বেগুনের সাথে ভালোভাবে তেল  
মেখে তাওয়ায় অল্প আঁচে ঢেকে  
রাখুন। কিছুক্ষণ পর পর উল্টে-পাল্টে  
দিন। কমপক্ষে ২০-২৫ মিনিট এভাবে চুলায়  
রাখুন। খেয়াল রাখবেন বেগুন যেন বেশি পুড়ে  
না যায়। বেগুন সেক্ষ হয়ে এলে ঠাণ্ডা করে হাত  
দিয়ে কচলে নিন। শুকনা মরিচ ভাজা, পেঁয়াজ-  
রসুন কুচি, লবণ ও সরিষার তেল দিয়ে  
বেগুন ভালোভাবে মেখে ভর্তা তৈরি  
করুন।



# খোসা ভর্তা

## উপকরণ

লাউ-এর খোসা আধা কাপ,  
রুই মাছ-এর পিস মাঝারি ২টি,  
পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল-চামচ,  
রসুন কুচি ২ চা-চামচ, কাঁচামরিচ  
৪টি, ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল-  
চামচ, লবণ পরিমাণমতো।

## প্রণালি

লাউ-এর খোসা পাতলা করে কেটে  
নিন। সব উপকরণ ভালো করে ধুয়ে  
নিন। রুই মাছ লবণ মাখিয়ে কড়াইতে  
হালকা করে ভাজুন। এবার লাউ-এর খোসা  
অল্প পানিতে সেদ্ধ করুন। পেঁয়াজ কুচি,  
রসুন কুচি, কাঁচামরিচ তেলে ভেজে  
নিন। মাছের কাঁটা বেছে ধনেপাতা ও  
লবণসহ সব উপকরণ একসাথে  
বেটে নিন।

## প্রণালি

আলু ধুয়ে সেদ্ধ করে  
নিন। খোসা ফেলে হাতে  
চটকে নিন। তারপর পেঁয়াজ কুচি,  
শুকনা মরিচ, ধনেপাতা কুচি, লবণ এবং  
তেল একসাথে আলুর সঙ্গে মিশিয়ে তৈরি  
করুন মিষ্টি আলু ভর্তা।

## উপকরণ

মিষ্টি আলু ২৫০ গ্রাম,  
পেঁয়াজ ৪টি (কুচি করা),  
শুকনো মরিচ ৬-৭টি (ভেজে  
নেয়া), ধনে পাতা কুচি ১চা-চামচ,  
লবণ পরিমাণমতো, সরিষার  
তেল ২ চা-চামচ।

# মিষ্টি আলু ভর্তা



## পটলের খোসা ভর্তা

### উপকরণ

কচি এবং সবুজ পটল  
৫টি, কাঁচামরিচ ৪টি,  
কালোজিরা ১/২ চা-চামচ,  
পেঁয়াজ কুচি ১ চা-চামচ,  
ধনেপাতা ১ চা-চামচ,  
পরিমাণমতো লবণ।

### প্রণালি

পটলের খোসা পাতলা করে ছিঁলে  
ধুয়ে রাখুন। কাঁচামরিচ, লবণ,  
পেঁয়াজ কুচি ও পটলের খোসা  
কড়াইতে অল্প তেলে হালকা আঁচে  
ভেজে নিন। কালোজিরা সামান্য  
ভেজে ধনেপাতা ও সরিষার  
তেলসহ পাটায় বাটুন।

## প্রণালি

মুগডাল ধুয়ে সেদ্ধ করে  
নিতে হবে একেবারে, যেন পানি  
শুকায়ে না যায়। তারপর হাতে খুব  
ভালো করে চটকায়ে নিয়ে উপরের  
উপকরণ মেখে ডালের সঙ্গে ভালোভাবে  
মিশিয়ে ভর্তা তৈরি করুন।

## উপকরণ

মুগডাল আধা পোয়া,  
কাঁচামরিচ ৫টা, রসুনের  
কোয়া ৪টা, সরিষার তেল  
১ টেবিল-চামচ, লবণ  
পরিমাণমতো।

# মুগডাল ভর্তা

## প্রণালি

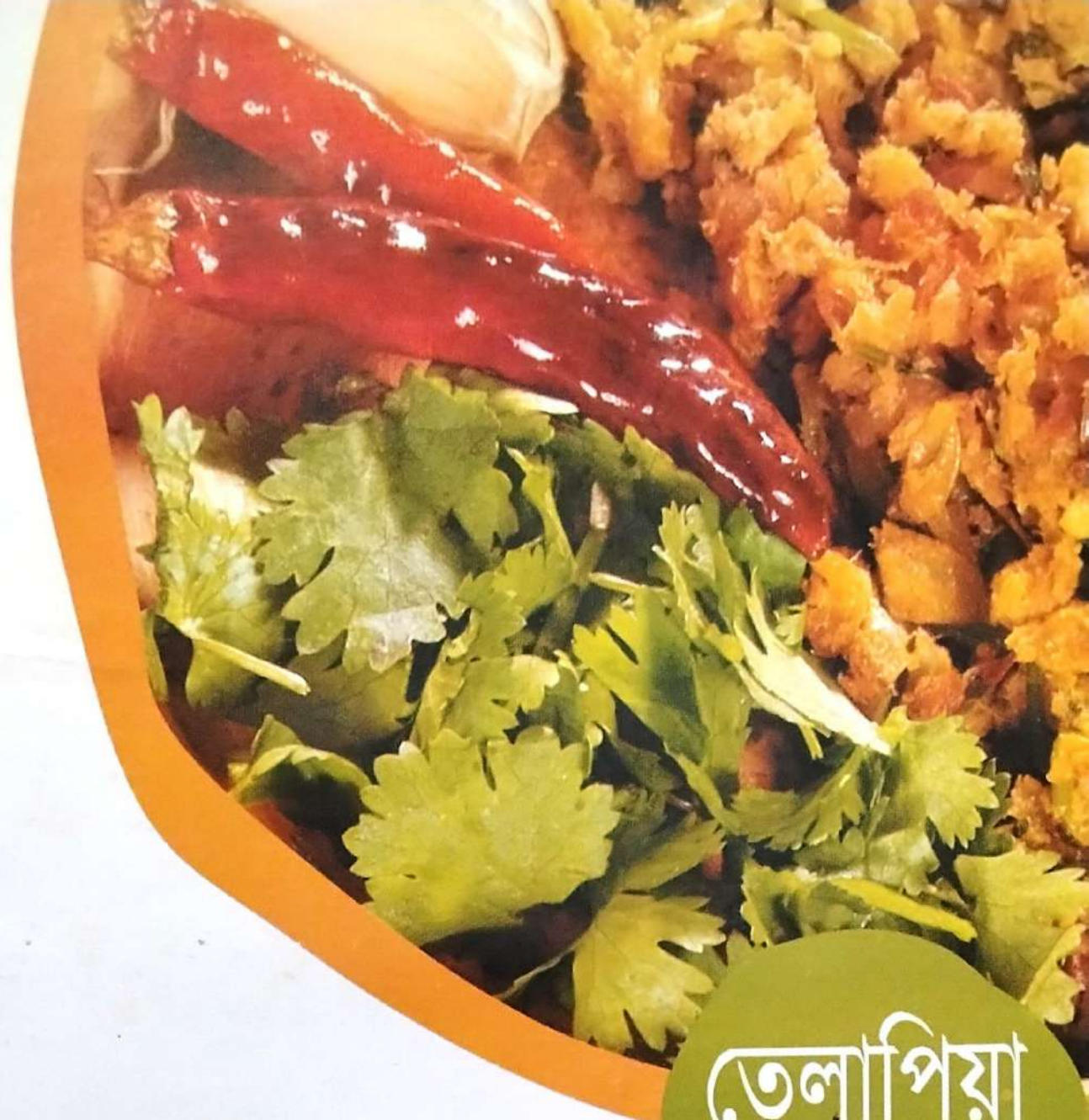
অল্প পানিতে পেঁপে সেদ্ধ করে নিন। খেয়াল রাখবেন যেন গলে না যায়। পানি থেকে তুলে ঠাণ্ডা করে নিন। একটি পাত্রে শুকনা ভাজা পেঁয়াজ, সরিষার তেল, লেবুর রস ও লবণ হাত দিয়ে ডলে নিন। এবার সেদ্ধ পেঁপে ভেঙে মসলার সাথে মিশিয়ে ভর্তা তৈরি করুন। কাঁচা পেঁয়াজের পরিবর্তে নরম করে ভাজা পেঁয়াজ এবং কাঁচামরিচও ব্যবহার করতে পারেন।

## উপকরণ

কাঁচা পেঁপে ১০০ গ্রাম,  
পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল-চামচ,  
শুকনা মরিচ ২টা, সরিষার তেল ১  
চা-চামচ, লেবুর রস ৭-৮ ফোঁটা  
ও লবণ পরিমাণ মতো।

## পেঁপে ভর্তা





# তেলাপিয়া মাছের ভর্তা

## উপকরণ

তেলাপিয়া মাছ ১টি (মাঝারি সাইজের), পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল-চামচ, ধনে পাতা কুচি ২ টেবিল-চামচ, শুকনো মরিচ ৫/৬টি (ভেজে নেয়া), লবণ পরিমাণমতো, সরিষার তেল ১ টেবিল-চামচ।

## প্রণালি

ভালোভাবে ধুয়ে আস্ত মাছ তেলে ভেজে নিন। ভালোভাবে ভাজা হলে হাত দিয়ে কাঁটা বেছে নিন। এবার বাকি সব উপকরণ এবং মাছ একসাথে হাত দিয়ে চটকে ভালোভাবে মেখে ভর্তা তৈরি করুন।

## উপকরণ

কলাই শাক ২৫০ গ্রাম, শুকনো  
মরিচ ৩-৪টি (ভেজে নেয়া), রসুন ২টি  
(ছোট সাইজের) ভেজে নেয়া, পেঁয়াজ  
কুচি ২ টেবিল-চামচ, লবণ  
পরিমাণমতো।

## প্রণালি

শাক ভালো করে ধুয়ে নিয়ে  
অল্প পানিতে সামান্য লবণ দিয়ে  
সেদ্ধ করে নিন। পানি শুকিয়ে গেলে  
নামিয়ে নিন। তারপর ভাজা শুকনো মরিচ,  
রসুন, লবণ, পেঁয়াজ কুচি এবং শাক একসাথে  
পাটায় বেটে ভর্তা তৈরি করুন।

# কলাই শাক ভর্তা





## শালগম ভর্তা

### উপকরণ

বড় শালগম ১টি, শুকনো  
মরিচ ৩-৪টি (ভেজে  
নেয়া), রসুন কুচি ২ চা-চামচ  
(ভেজে নেয়া), ধনে পাতা কুচি  
১ টেবিল-চামচ, লবণ  
পরিমাণমতো, পেঁয়াজ কুচি  
২ টেবিল-চামচ।

### প্রণালি

শালগম ভালোভাবে ধুয়ে  
কুচি কুচি করে কেটে সামান্য  
পানিতে সেদ্ধ করে নিন। পানি  
শুকিয়ে গেলে নামিয়ে নিন,  
তারপর বাকি সব উপকরণসহ  
একসাথে বাটায় বেটে নিন।



# কান্দাল ভর্তা

## উপকরণ

কুচি করে কাটা কান্দাল ১  
কাপ, পেঁয়াজ কুচি আধা কাপ,  
কাঁচামরিচ ৫-৬টি, তেল ২ টেবিল-  
চামচ, হলুদ এক চিমটি, ধনেপাতা  
কুচি ১ টেবিল-চামচ, সরিষা আধা  
চা-চামচ ও লবণ  
পরিমাণমতো।

## প্রণালি

কুচি করে কাটা কান্দালে হলুদ  
মেখে নিন। ফ্রাইপ্যানে তেল গরম  
করে কান্দাল বাদামি রঙ করে ভেজে  
নিন। একই প্যানে পেঁয়াজ কুচি ও  
কাঁচামরিচ ভেজে নিন। এবার ভাজা  
কান্দালসহ সব উপকরণ একসাথে  
পাটায় বেটে নিন। তৈরি হয়ে  
গেল কান্দাল ভর্তা।

## প্রণালি

মাশরুম খুব মিহি করে

হাতে অথবা কাটার দিয়ে

কাটুন। কাঁচামরিচ ও রসুন কুচি করে

কাটুন। এবার কড়াইতে ১ চা-চামচ বাটার

দিন। বাটার গলে এলে মাশরুম ও

পুদিনাপাতা দিয়ে হালকা করে ভেজে নিন।

ঠাণ্ডা হয়ে এলে রসুন কুচি, কাঁচামরিচ

কুচি, কাশুন্দি ও পুদিনাপাতা দিয়ে

কচলে ভর্তা তৈরি করুন।

## উপকরণ

মাশরুম ৮টি, কাঁচামরিচ

৪টি, কাশুন্দি ১ চা-চামচ,

রসুন ৪ কোয়া, পুদিনাপাতা কুচি

১ চা-চামচ, লবণ

পরিমাণমতো, বাটার ১

চা-চামচ।

# মাশরুম ভর্তা



# থানকুনি পাতা ভর্তা

## উপকরণ

থানকুনি পাতা ২৫০ গ্রাম,  
শুকনো মরিচ ৩-৪টি, রসুন ২  
কোয়া, পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল-  
চামচ, লবণ পরিমাণমতো।

## প্রণালি

কড়াইতে তেল ছাড়া থানকুনি  
পাতা কিছুটা টেলে নিন। থানকুনি  
পাতা নামিয়ে সামান্য তেল দিয়ে মরিচ,  
রসুন এবং পেঁয়াজ ভেজে নিন। এবার  
পরিমাণমতো লবণ দিয়ে সব উপকরণ  
একসাথে পাটায় বাটুন।

## প্রণালি

মাছের টুকরোগুলো

তেলে কড়া করে ভেজে

নিন। রসুন, মরিচ, পেঁয়াজ কুচি

আলাদাভাবে ভেজে নিন। এবার

প্রয়োজনমতো লবণ দিয়ে মাছ, রসুন,

পেঁয়াজ, মরিচ, পুদিনা পাতা একসাথে

বেটে নিন।

## উপকরণ

ইলিশ মাছ ৫ টুকরো,

শুকনো মরিচ ৫টি, বড় রসুন

২ কোয়া, লবণ স্বাদমতো,

পুদিনা পাতা কুচি ২ চা-চামচ,

তেল ২ টেবিল-চামচ।

# বাটা ইলিশ ভর্তা



## প্রণালি

মাছ ভালোভাবে পরিষ্কার করে অল্প তেলে ভেজে নিন। ভাজা মাছ নামিয়ে রেখে অন্য একটি কড়াইতে পেঁয়াজ, শুকনো মরিচ এবং রসুন ভাজুন। এবার ভাজা মাছ প্রয়োজনমতো লবণ, ধনেপাতা কুচি এবং ভাজা পেঁয়াজ, রসুন ও মরিচ দিয়ে একসাথে পাটায় বেটে ভর্তা তৈরি করুন।

## উপকরণ

চান্দা মাছ ২৫০ গ্রাম, শুকনো মরিচ ৫-৬টি, রসুন ৩-৪ কোয়া, পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল-চামচ, ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল-চামচ, লবণ স্বাদমতো, তেল ২ চা-চামচ।

# চান্দা মাছ ভর্তা



রেসিপি : চামেলী হক

১০১টি ভর্তা • ৫৬



# চ্যাপা শুটকি ভর্তা

## উপকরণ

চ্যাপা শুটকি ৪-৫টি, কাঁচামরিচ  
৮-১০টি, রসুন কুচি ২ টেবিল-  
চামচ, পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল-চামচ,  
ধনিয়া পাতা কুচি ১ টেবিল-চামচ,  
লবণ পরিমাণমতো, তেল ২  
টেবিল-চামচ।

## প্রণালি

চ্যাপা মাছের শুটকি ভালোভাবে  
ধুয়ে তেলের মধ্যে শুটকি এবং বাকি  
সব উপকরণ একসাথে ভাজুন। ভাজার  
পর পাটায় বেটে নিন।

## উপকরণ

শিম ৮-১০টি, বেগুন ১টি (মাঝারি সাইজের), আলু ৪টি (মাঝারি সাইজের), পেঁয়াজ কুচি ১ চা-চামচ, শুকনা মরিচ ৩-৪টি, সরিষার তেল ১ চা-চামচ, লবণ পরিমাণমতো, ধনেপাতা কুচি ১ চা-চামচ।

## প্রণালি

শিম এবং বেগুন একসাথে সেদ্ধ করে নিন। আলু আলাদা সেদ্ধ করুন। সেদ্ধ আলু এবং বেগুনের খোসা ফেলে শিমসহ একসাথে চটকে নিন। লবণ, সরিষার তেল, ধনেপাতা কুচি, শুকনো মরিচ, পেঁয়াজ, চটকানো শিম, আলু ও বেগুন একসাথে ভালোভাবে মেখে ভর্তা তৈরি করুন।

# শিম আলু বেগুন ভর্তা





## মগজ ভর্তা

### উপকরণ

গরু অথবা খাসির মগজ  
১০০ গ্রাম, হলুদ ১/৪ চা-  
চামচ, পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল-  
চামচ, আদা কুচি ১/৪ চা-চামচ,  
দারুচিনি ১ টুকরা, এলাচ ২টা,  
কাঁচামরিচ কুচি করে কাটা ৫টা,  
ধনে পাতা কুচি ১ চা-চামচ,  
তেল ১ টেবিল চামচ ও  
লবণ পরিমাণমতো।

### প্রণালি

মগজের মধ্যে হলুদ, দারুচিনি,  
এলাচ ও লবণ মেখে ১০ মিনিট  
রেখে দিন। ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে  
মসলা মাখানো মগজ অল্প আঁচে ৪/৫  
মিনিট নাড়াচাড়া করুন। লেগে ধরলে সামান্য  
পানি দিতে পারেন। পানি শুকিয়ে গেলে  
নামিয়ে ঠাণ্ডা করে এলাচ ও দারুচিনি তুলে  
ফেলে দিন। এবার আদা কুচি, কাঁচামরিচ  
কুচি, ধনে পাতা ও পেঁয়াজ কুচি মেখে  
তৈরি করুন মগজ ভর্তা।



# বিফ কিমা ভর্তা

## উপকরণ

বিফ কিমা ১০০ গ্রাম, আদা-  
রসুন বাটা ১ চা-চামচ, জিরা গুঁড়া  
১/২ চা-চামচ, এলাচ ২টা, পেঁয়াজ  
কুচি ১ টেবিল-চামচ, কাঁচামরিচ কুচি  
৬টা, পুদিনা পাতা কুচি ১ চা-চামচ,  
কাশুন্দি ১ টেবিল চামচ, গোলমরিচের  
গুঁড়া ১/২ চা চামচ, টক-ঝাল আমের  
আচার ছোট ১ টুকরা, আচারের তেল  
চা-চামচ, লবণ পরিমাণমতো।

## প্রণালি

বিফ কিমা আদা-রসুন বাটা, জিরার  
গুঁড়া, এলাচ, লবণ ও তেল দিয়ে  
ভালোভাবে মেখে এক কাপ পানি দিয়ে অল্প  
আঁচে সেদ্ধ করুন। একটা পাত্রে পেঁয়াজ,  
কাঁচামরিচ কুচি, আচারের তেল দিয়ে মেখে  
সেদ্ধ কিমার সাথে ভালোভাবে মেশান। এরপর  
পুদিনা পাতা কুচি, কাশুন্দি, আগেই হাত  
দিয়ে কচলে রাখা আমের আচার দিয়ে  
আবার মেখে তৈরি করুন বিফ কিমা  
ভর্তা। পরিবেশনের আগে  
গোলমরিচের গুঁড়া ছিটিয়ে দিন।

## উপকরণ

টাকি মাছ ৫টা (ছোট  
সাইজের), পেঁয়াজ ভাজা ১ কাপ,  
কাঁচামরিচ ৫টা, রসুন কুচি ৬ কোয়া,  
লবণ পরিমাণমতো, হলুদ সামান্য,  
ধনেপাতা ১/২ কাপ।

## প্রণালি

টাকি মাছ সামান্য  
হলুদ দিয়ে মেখে তেলে  
ভেজে নিন। খেয়াল রাখবেন  
মাছ যেন সেন্দ্র হয়। মাছ ঠাণ্ডা  
হলে কাঁটা বেছে সব উপকরণ  
একসঙ্গে মেখে মাছের সঙ্গে মিশিয়ে  
ধনেপাতা দিয়ে পরিবেশন  
করুন।

# টাকিমাছ ভর্তা



## ওলকপি ভর্তা

### উপকরণ

ওলকপি ১টা, শুকনা  
মরিচ ৪টা, পেঁয়াজ ২টা,  
রসুন ৩/৪ কোয়া, সরিষার  
তেল ১ টেবিল-চামচ, লবণ  
পরিমাণমতো।

### প্রণালি

ওলকপি সেদ্ধ করে নিন।  
সেদ্ধ হয়ে গেলে খোসা ছাড়িয়ে  
শুকনা মরিচ, পেঁয়াজ, রসুন,  
লবণ, সরিষার তেল একসঙ্গে  
মেখে ভর্তা তৈরি করুন।

## প্রণালি

মুলাশাক কুচি কুচি করে

কেটে নিন। মুলার শাক ধুয়ে

পানি ঝরিয়ে কড়াইতে তেল দিয়ে অল্প

আঁচে ভেজে নিন। একই কড়াইয়ে পেঁয়াজ ও

শুকনো মরিচ ভেজে নিন। ভাজা হয়ে গেলে

পাটায় শাক মিহি করে বেটে নিন। শুকনো

মরিচ, পেঁয়াজ ভাজা, রসুন কুচি ও লবণ

শাকের সাথে একসঙ্গে মেখে ভর্তা

তৈরি করুন।

## উপকরণ

মুলাশাক ২ আঁটি,

শুকনো মরিচ ৩/৪টা,

পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল-চামচ,

রসুন কুচি ১ চা-চামচ, সরিষার

তেল ১ টেবিল-চামচ, লবণ

পরিমাণমতো, ধনেপাতা

কুচি ১ চা-চামচ।

# মুলাশাক ভর্তা

## প্রণালি

সরিষার শাক কুচি কুচি করে কেটে ধুয়ে নিন। অল্প পানিতে শাক সেদ্ধ করে নিন। মরিচ, পেঁয়াজ, রসুন, লবণ, সরিষার তেল একসঙ্গে কচলে শাকের সঙ্গে ভালোভাবে মেশান। সবশেষে ধনেপাতা কুচি দিয়ে মেখে পরিবেশন করুন।

## উপকরণ

সরিষার শাক ১০০ গ্রাম,  
শুকনা মরিচ ৫টা, পেঁয়াজ কুচি ২  
টেবিল-চামচ, রসুন ৬/৭ কোয়া,  
সরিষার তেল ১ টেবিল-চামচ,  
ধনেপাতা আধা কাপ, লবণ  
পরিমাণমতো।

# সরিষার শাক ভর্তা





## বাদাম ভর্তা

### উপকরণ

বাদাম ২০০ গ্রাম, শুকনো মরিচ  
৪-৫টি, রসুন কুচি ১ টেবিল-চামচ,  
পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল-চামচ,  
ধনেপাতা ২ টেবিল-চামচ,  
লবণ পরিমাণমতো।

### প্রণালি

বাদাম কড়াইয়ে অল্প আঁচে  
মচমচে করে ভেজে নিন। বাকি  
উপকরণ হালকাভাবে ভেজে নিন। পাটায়  
সব উপকরণগুলো বেটে তৈরি করুন  
বাদাম ভর্তা।



## উপকরণ

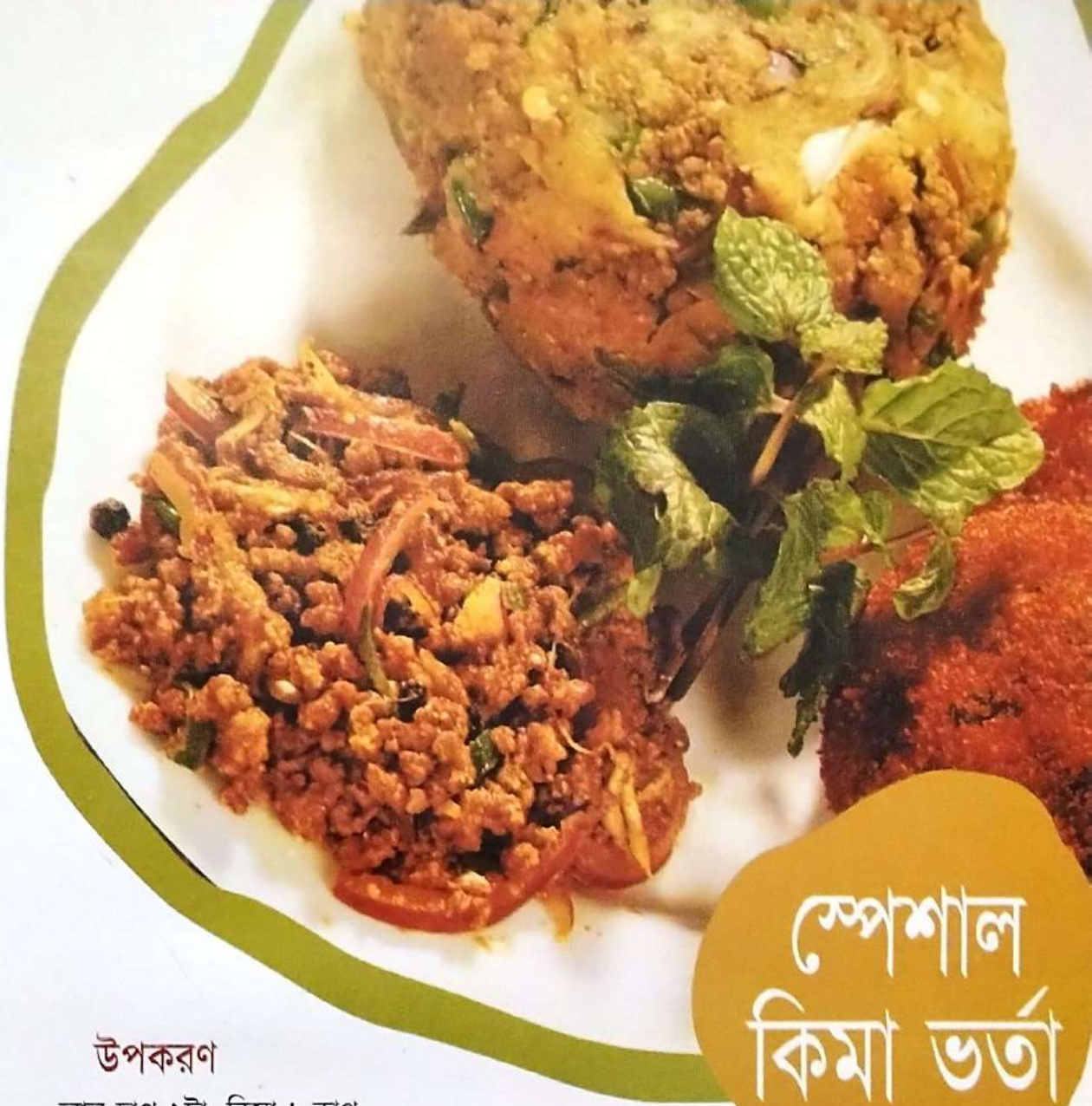
পুঁটি মাছ শুঁটকি ৭-৮টি, রসুন  
কুচি ২ টেবিল-চামচ, পেঁয়াজ কুচি  
২ চা-চামচ, শুকনো মরিচ ৪-৫টি,  
ধনেপাতা ১ টেবিল-চামচ, লবণ  
পরিমাণমতো।

# পুঁটিমাছের শুঁটকি ভর্তা

## প্রণালি

পুঁটি মাছের শুঁটকি কড়াইয়ে  
তেল গরম করে অল্প আঁচে  
ভাজুন। ভাজার পর ধুয়ে ভালো  
করে নিন। ধোয়ার পর সব  
উপকরণ একসাথে বেটে  
ভর্তা করুন।





## শ্বেশাল কিমা ভর্তা

### উপকরণ

আলু চাপ ২টা, কিমা ১ কাপ,  
আদা-রসুন বাটা ১ চা-চামচ,  
এলাচ ২টি, দারুচিনি ২টি, জিরা  
বাটা কোয়ার্টার চা-চামচ,  
গোলমরিচ গুঁড়া আধা চা-চামচ,  
শুকনা মরিচ ৫/৬টা, পেঁয়াজ কুচি  
২ টেবিল-চামচ, ধনেপাতা কুচি ১  
টেবিল-চামচ, কাসুন্দি ১ চা-  
চামচ, টক আমের আচার  
ছোট ১ টুকরা, আচারের  
তেল ১ চা-চামচ, লবণ  
পরিমাণমতো।

### প্রণালি

কিমা ধুয়ে আদা-রসুন-জিরা  
বাটা, এলাচ-দারুচিনি ও লবণ দিয়ে  
মেখে সামান্য পানিতে অল্পআঁচে সেদ্ধ করে  
নিন। সেদ্ধ হয়ে মাখা মাখা হয়ে এলে নামিয়ে  
ঠাণ্ডা করুন। আলু চপ ২টি ভেঙে কচলে রাখুন।  
অন্য একটি পাত্রে পেঁয়াজ কুচি, শুকনা মরিচ ভাজা,  
ধনেপাতা কুচি ভালোভাবে মাখুন। এর সাথে  
আচারের টুকরো কাসুন্দি মেশান। এবার সেদ্ধ কিমা  
ও ভেঙে রাখা আলুর চপের সাথে সব উপকরণ  
ভালোভাবে মেখে ভর্তা তৈরি করুন।  
পরিবেশনের আগে গোলমরিচের  
গুঁড়া ছিটিয়ে দিন।



## করলার বিচি ভর্তা

### উপকরণ

করলা বিচি ১০০ গ্রাম,  
শুকনো মরিচ ৩-৪টি, পেঁয়াজ  
কুচি ২ টেবিল-চামচ, রসুন কুচি ১  
টেবিল-চামচ, তেল ২ টেবিল-  
চামচ, লবণ পরিমাণমতো,  
ধনেপাতা ১ টেবিল-চামচ।

### প্রণালি

করলা বিচি ধুয়ে ফ্রাই প্যানে বা  
কড়াইয়ে তেলের মধ্যে মচমচে করে  
ভেজে নিন। বাকি উপকরণগুলোও অল্প  
তেলে কিছুটা ভেজে নিন। এবার সব  
উপকরণ একসাথে পাটায় বেটে তৈরি  
করুন করলা বিচি ভর্তা।



## উপকরণ

মেথি ১০০ গ্রাম, শুকনো মরিচ  
৫-৬টি, রসুন কুচি ২ টেবিল-চামচ,  
পেঁয়াজ কুচি ৩ টেবিল-চামচ,  
পুদিনাপাতা কুচি ২ টেবিল-চামচ,  
লবণ পরিমাণমতো।

## প্রণালি

ফ্রাইপ্যানে অল্প আঁচে মেথি ভাজুন।  
পুদিনাপাতা ছাড়া বাকি  
উপকরণগুলোও অল্প আঁচে কিছুটা  
ভেজে নিন। এবার পুদিনাপাতাসহ  
সব উপকরণ একসাথে বেটে  
তৈরি করুন মেথি ভর্তা।

# মেথি ভর্তা



# লইট্যা শুঁটকি ভর্তা

## উপকরণ

লইট্যা মাছ ২৫০ গ্রাম (ছোট করে কাটা), রসুন কুচি ৩ টেবিল-চামচ, পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল-চামচ, শুকনো মরিচ ৫-৬টি, ধনেপাতা ২ টেবিল-চামচ, তেল ২ টেবিল-চামচ, লবণ পরিমাণমতো।

## প্রণালি

প্রথমে টুকরো করা শুঁটকি মাছ গরম পানিতে ভালো করে ধুয়ে তেলে মচমচে করে ভাজুন। ধনেপাতা ছাড়া সব উপকরণগুলো তেলে অল্প আঁচে ভেজে নিন। একসাথে সব উপকরণ পাটায় বেটে নিন। তৈরি হয়ে গেল লইট্যা মাছের ভর্তা।

## প্রণালি

নোনা ইলিশ ছোট

টুকরো করে গরম পানিতে

ভালো করে ধুয়ে তেলের মধ্যে

ভালোভাবে ভেজে নিন। ধনেপাতা

ছাড়া বাকি উপকরণগুলো তেলের

মধ্যে ভেজে নিন। এবার সব

উপকরণ একসাথে মিশিয়ে পাটায়

বেটে নিন। তৈরি হলো নোনা

ইলিশ ভর্তা।

## উপকরণ

নোনা ইলিশ ৩ টুকরো,

শুকনো মরিচ ৪-৫টি, রসুন

কুচি ২ টেবিল-চামচ, পেঁয়াজ

কুচি ২ টেবিল-চামচ, ধনেপাতা

১ টেবিল-চামচ, তেল ১

টেবিল-চামচ, লবণ

পরিমাণমতো।

নোনা  
ইলিশ ভর্তা



## উপকরণ

কাঁচামরিচ ১০-১২টি, রসুন  
কুচি ৪ টেবিল-চামচ, পেঁয়াজ  
কুচি ৪ টেবিল-চামচ, ধনেপাতা ২  
টেবিল-চামচ, তেল ২ টেবিল-  
চামচ, লবণ পরিমাণমতো।

## প্রণালি

কাঁচামরিচ ভালোভাবে ধুয়ে  
নিন। এরপর কাঁচামরিচ ও  
অন্যান্য উপকরণগুলো ভালোভাবে  
ভেজে নিন, যেন পুড়ে না যায়। সব  
উপকরণ একসাথে পাটায় বেটে  
তৈরি করুন কাঁচামরিচ ভর্তা।

# কাঁচামরিচ ভর্তা





## লাউয়ের বিচি ভর্তা

### উপকরণ

লাউ বিচি ২৫০ গ্রাম,  
শুকনো মরিচ ৫-৬টি, রসুন ২  
টেবিল-চামচ, ধনেপাতা ১ টেবিল-  
চামচ, লবণ পরিমাণমতো, তেল ২  
টেবিল-চামচ।

### প্রণালি

লাউ বিচি ধুয়ে ফ্রাইপ্যানে তেলের  
মধ্যে ভেজে নিন। একই প্যানে শুকনো  
মরিচ, রসুন, পেঁয়াজ, ধনেপাতা ভাজুন। এবার  
লাউ বিচির সাথে সব উপকরণ মিশিয়ে  
পাটায় বেটে নিন। তৈরি হয়ে গেল  
লাউ বিচি ভর্তা।



## প্রণালি

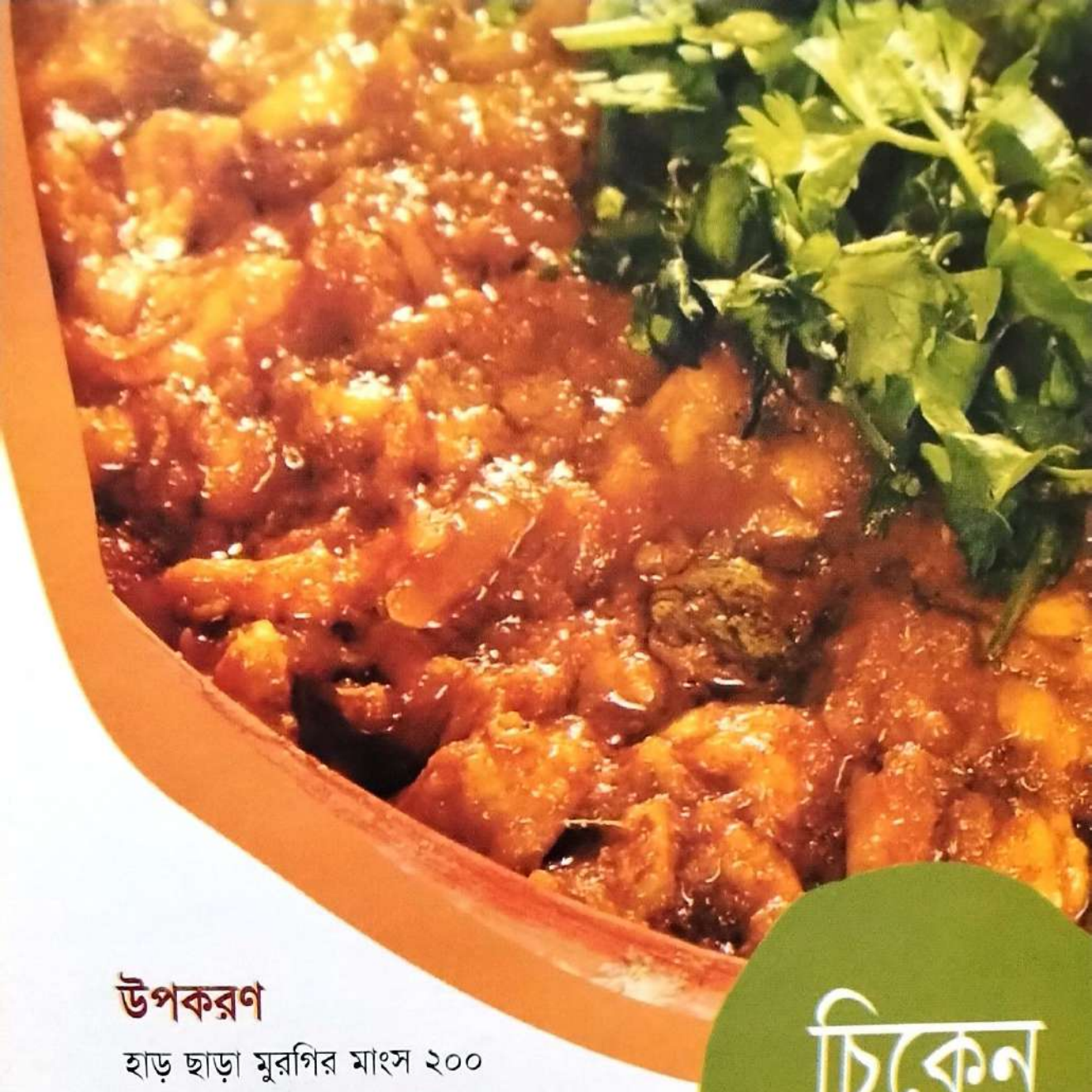
প্রথমে তিলের খোসা  
ছাড়িয়ে শাঁস বের করে নিন।  
কড়াই গরম করে তিল ভেজে নিন  
ফুটে উঠা পর্যন্ত। গরম অবস্থায় পাটায়  
বেটে নিন। পেঁয়াজ কুচি লাল করে  
ভেজে নিন। মরিচ, রসুন ও লবণ  
পাটায় বেটে ভাজা নিন। এবার সব  
উপকরণ একসাথে হাত দিয়ে  
মেখে ভর্তা তৈরি করে  
নিন।

## উপকরণ

তিল ১ কাপ, শুকনো মরিচ  
(ভাজা) অথবা কাঁচামরিচ ৫-৬টি,  
পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ, রসুন ৪-৫  
কোয়া, লবণ পরিমাণমতো।

## তিল ভর্তা





## উপকরণ

হাড় ছাড়া মুরগির মাংস ২০০  
গ্রাম, আদা বাটা ১ চা-চামচ,  
রসুন বাটা আধা চা-চামচ, মরিচ  
গুঁড়া ১ চা-চামচ, জিরা গুঁড়া আধা  
চা-চামচ, এলাচ ৪-৫টা, দারুচিনি  
৩-৪ টুকরো, তেল ৩ টেবিল-চামচ,  
পেঁয়াজ কুচি ২ চা-চামচ,  
ধনেপাতা কুচি ১ চা-চামচ,  
আচারের তেল ১ চা-  
চামচ ও লবণ  
পরিমাণমতো।

## চিকেন ভর্তা

### প্রণালি

ফ্রাইপ্যানে অথবা কড়াইতে তেল গরম করে পেঁয়াজ  
কুচি ছেড়ে দিয়ে নাড়তে থাকুন। হালকা বাদামি রঙ হয়ে  
এলে মুরগির মাংস ও ধনেপাতা ছাড়া সব উপকরণ দিয়ে নাড়তে  
থাকুন। প্রয়োজনে ১-২ টেবিল-চামচ পানি দিয়ে মসলা  
ভালোভাবে কষান। এবার মাংস দিয়ে ভালোভাবে অল্প আঁচে  
কষান। কষানোর মধ্যে সেদ্ধ না হলে সামান্য পানি দিয়ে  
অল্প আঁচে রান্না করুন। নামানোর আগে ধনেপাতা  
কুচি দিন।

## উপকরণ

আলু চপ ৪টা, পেঁয়াজ কুচি ১  
টেবিল-চামচ, কাঁচামরিচ ৪ টা, লেবুর  
রস ১/২ চা-চামচ, বিট লবণ এক চিমটি,  
পুদিনা পাতা কুচি ১/২ চা-চামচ,  
সরিষার তেল ১ চা-চামচ।

## প্রণালি

পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ কুচি  
করে কেটে লেবুর রস, বিট  
লবণ, পুদিনা পাতা ও সরিষার তেল  
একসাথে মাখান। এবার আলুর চপ হাত  
দিয়ে ভেঙে মাখানো পেঁয়াজ-কাঁচামরিচের  
সাথে ভালোভাবে মোখে ভর্তা তৈরি করুন।

# আলুচপ ভর্তা





# পুঁইশাক ইলিশ ভর্তা

## উপকরণ

পুঁইশাকের পাতা ৬-৭টি,  
ইলিশ মাছ ২ টুকরো, কাঁচামরিচ  
৩টি, সরিষা ২ চা-চামচ, পেঁয়াজ  
কুচি ২ টেবিল-চামচ, লবণ  
পরিমাণমতো।

## প্রণালি

পুঁইশাকের পাতা ভালো  
করে ধুয়ে নিন। এবার সরিষা  
বাদে সব উপকরণ একসাথে করে  
কড়াইতে দিন। অল্প পানিতে সেদ্ধ  
করুন। সেদ্ধ হলে পানি শুকিয়ে নিন।  
ইলিশ মাছের টুকরো সামান্য হলুদ, লবণ  
মেখে ভেজে কাটা বেছে নিন। এবার  
সব উপকরণ একসাথে পাটায়  
সরিষাসহ বাটুন।



## ডাল আলু ভর্তা

### উপকরণ

আলু ৫/৬টা, মসুরের ডাল ২  
কাপ, কাঁচামরিচ ৫/৬টা, পেঁয়াজ  
৩/৪টা, রসুন ৫/৬ কোয়া, সরিষার  
তেল ১ টেবিল-চামচ, ধনেপাতা ১  
টেবিল-চামচ, লবণ  
পরিমাণমতো।

### প্রণালি

আগে আলু সেদ্ধ করে নিন পরে  
ডাল সেদ্ধ করে আলু-ডাল একসঙ্গে  
চটকিয়ে নিন। কাঁচামরিচ ডালের সঙ্গে  
সেদ্ধ করুন। মরিচ, পেঁয়াজ-রসুন,  
লবণ, সরিষার তেল সব উপকরণ  
একসঙ্গে মিশিয়ে ডালে নিয়ে ভর্তা  
তৈরি করুন। ধনেপাতা দিয়ে  
মেখে পরিবেশন করুন।



## প্রণালি

শিম ও আলু ভালোভাবে  
সেদ্ধ করে নিন। আলু ছিলে  
হাত দিয়ে ভেঙে নিন। এবার শিম  
ও আলু একসাথে কচলে পেঁয়াজ  
কুচি, কাঁচামরিচ কুচি, ধনেপাতা  
কুচির সাথে ভালোভাবে মিশিয়ে  
ভর্তা তৈরি করে নিন।

## উপকরণ

শিম ১০০ গ্রাম, আলু ১০০  
গ্রাম, পেঁয়াজ কুচি ৩ টেবিল-  
চামচ, সরিষার তেল ১ চা-চামচ,  
ধনেপাতা কুচি ১ চা-চামচ,  
কাঁচামরিচ ৭-৮টি ও লবণ  
পরিমাণমতো।

# শিম আলু ভর্তা



ACI  
Salt

১০০ % বিতঙ্ক লবণ  
১০০ % নিশ্চিত জীবন

## প্রণালি

মলা মাছের মাথা হলুদ মেখে ফ্রাইপ্যানে  
গরম তেলে মচমচা করে ভেজে নিন। একই  
প্যানে পেঁয়াজ ও কাঁচামরিচ ভাজুন। অন্য একটি  
প্যানে তেল ছাড়া কালোজিরা হালকা করে ভেজে  
নিন। এবার ভাজা মাছের মাথার সাথে সব

উপকরণ মিশিয়ে পাটায় বেটে নিন।

তৈরি হয়ে গেল মলা মাছের  
মাথা ভর্তা।

## উপকরণ

মলা মাছের মাথা এক কাপ,  
পেঁয়াজ কুচি আধা কাপ,  
কাঁচামরিচ ৬টি, রসুন ৪ কোয়া,  
হলুদ আধা চা-চামচ, তেল ৩ টেবিল-  
চামচ, কালো জিরা ১ টেবিল-চামচ,  
ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল-চামচ।

মলা মাছের  
মাথা ভর্তা



## উপকরণ

লাল শাক ১০০ গ্রাম,  
পেঁয়াজ কুচি ও টেবিল-চামচ,  
রসুন কুচি ১ চা-চামচ, আচারের  
তেল ২ চা-চামচ, শুকনো মরিচ  
ভাজা ৫-৬টি, কাসুন্দি ১ টেবিল-  
চামচ, ধনেপাতা কুচি ও লবণ  
পরিমাণমতো।

## প্রণালি

লাল শাক ধুয়ে ভাপে সেদ্ধ করুন  
অল্প আঁচে। পানি শুকিয়ে গেলে  
ফ্রাইপ্যানে আচারের তেল গরম করে  
হালকা ভেজে নিন। ঠাণ্ডা করে সব  
উপকরণসহ হাত দিয়ে ভালো  
করে কচলে ভর্তা তৈরি  
করুন।

# লাল শাক ভর্তা





### উপকরণ

হলুদ রঙের মিষ্টি কুমড়া  
খোসা ছাড়ানো টুকরো টুকরো  
করা ১ কাপ, শুকনো মরিচ ২-  
৩টি, কাঁচা পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল-  
চামচ, সরিষার তেল ১ চা-চামচ,  
লবণ পরিমাণমতো ।।

## মিষ্টি কুমড়া ভর্তা

### প্রণালি

ছোট ছোট টুকরো করা মিষ্টি কুমড়া সামান্য  
পানিতে হালকা আঁচে সেদ্ধ করুন। সেদ্ধ হলে  
পানি ঝরিয়ে নিন। ঠাণ্ডা হলে শুকনো মরিচ ও লবণ  
ভালো করে চটকান। এবার লবণ, সরিষার তেল,  
পেঁয়াজ কুচি ও সেদ্ধ করা কুমড়া হাত  
দিয়ে হাত দিয়ে ভর্তা করুন।



## উপকরণ

টকপাতা ১০০ গ্রাম, শুকনো মরিচ  
২-৩টি, রসুন কুচি ১ টেবিল-চামচ,  
পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল-চামচ, লবণ  
পরিমাণমতো।

## প্রণালি

প্রথমে টকপাতা  
ভালোভাবে ধুয়ে সেদ্ধ করে  
নিন। কড়াইয়ে অল্প আঁচে সব  
উপকরণগুলো ভেজে নিন। পাটায়  
টকপাতা ও সব উপকরণ একসাথে  
বেটে তৈরি করুন টকপাতা ভর্তা।

# টকপাতা ভর্তা





# পাকা টমেটো ভর্তা

## উপকরণ

টমেটো ৩ থেকে ৪টি,  
পোড়ামরিচ ৩টা, পেঁয়াজ কুঁচানো  
৮-১০টি, লবণ স্বাদমতো, সরিষার  
তেল আন্দাজমতো, জিরা  
গুঁড়া অল্প।

## প্রণালি

অল্প পানিতে টমেটোগুলো  
সেদ্ধ করে নিন। লক্ষ রাখবেন  
পানিটা শুকিয়ে যেন টমেটোগুলোতে  
একটু পোড়া পোড়া ভাব চলে আসে।  
তারপর সেদ্ধ টমেটো ভালোভাবে চটকে  
নিয়ে তাতে বাকি উপকরণ অর্থাৎ কুঁচানো  
পেঁয়াজ, মরিচ, লবণ এবং জিরা দিয়ে মাখিয়ে  
নিন। তৈরি হয়ে গেল টমেটো ভর্তা।  
ইচ্ছে হলে ধনেপাতা কুঁচি  
দিতে পারেন।



# ভাজা মাছের ভর্তা

## উপকরণ

কাতল মাছ ৩ টুকরো, পেঁয়াজ  
কুচি ২ টেবিল-চামচ, কাঁচামরিচ  
কুচি ১ চা-চামচ, হলুদ আধা চা-  
চামচ, ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল-চামচ,  
কাসুন্দি ১ চা-চামচ, লেবুর রস  
কয়েক ফোঁটা, পরিমাণমতো  
লবণ, মাছ ভাজার জন্য  
সোয়াবিন তেল।

## প্রণালি

কাতল মাছের টুকরো হলুদ ও লবণ  
দিয়ে মাখিয়ে পাঁচ মিনিট রাখুন। এবার  
সোয়াবিন তেল দিয়ে মাছ ভাজুন।  
ভাজা হলে কাঁটা আলাদা করুন।  
এবার উপরের সব উপকরণসহ  
মাছ ভালোভাবে মেখে ভর্তা  
তৈরি করুন।



## উপকরণ

লাল শাক ৫০ গ্রাম, সরিষা শাক  
৫০ গ্রাম, মুলা শাক ৫০ গ্রাম,  
পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ, কাঁচামরিচ ৮-  
১০টি, ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল-চামচ, আলু  
মাঝারি ১টি, গোলমরিচের গুঁড়া ১ চা-চামচ,  
আচারের তেল ১ টেবিল-চামচ,  
ধনেপাতা কুচি ১ চা-চামচ, লবণ  
পরিমাণমতো।

## প্রণালি

তিন রকম শাক ধুয়ে পানি  
ছাড়া অল্প আঁচে ভাপে সেক করে  
নিন। আলু আলাদাভাবে সেক করে  
ছিলে রাখুন। সব উপকরণসহ পাটায়  
বেটে গোলমরিচের গুঁড়া ও ধনেপাতা  
কুচি ভালোভাবে মেখে ভর্তা তৈরি  
করুন।

## তিনরকম শাক ভর্তা



# পেঁয়াজ কলি স্পেশাল ভর্তা

## উপকরণ

পেঁয়াজ কলি ১ ইঞ্চি করে  
কাটা ১ কাপ, ডিম ১টি, পেঁয়াজ  
২ টেবিল-চামচ, আদা কুচি আধা  
চা-চামচ, শুকনো মরিচ ৪-৫টি,  
তেল ২ টেবিল-চামচ, আচারের  
তেল ১ চা-চামচ, লবণ  
পরিমাণমতো।

## প্রণালি

ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে পেঁয়াজ  
কলি ভেজে নিন অল্প আঁচে। সেদ্ধ হয়ে  
এলে নামিয়ে রাখুন। ডিম সেদ্ধ করে ছিলে  
নিন। পেঁয়াজ ও শুকনো মরিচ ভেজে নিন।  
এবার সব উপকরণ একসাথে হাত দিয়ে  
কচলে মেখে ভর্তা তৈরি করুন  
তিন রকমের শাক ভর্তা।

## প্রণালি

কলিজা পরিষ্কার করে ধুয়ে সেদ্ধ করে নিন। ঠাণ্ডা হলে হাত দিয়ে চটকে পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ, ধনেপাতা কুচি, তেল, কাসুন্দি ও লবণ দিয়ে ভালোভাবে মেখে ভর্তা তৈরি করুন।

## উপকরণ

মুরগির কলিজা ১০০ গ্রাম,  
পেঁয়াজ কুচি আধা কাপ,  
কাঁচামরিচ কুচি ৬-৭টি, সরিষার  
তেল ১ টেবিল-চামচ, কাসুন্দি  
আধা চা-চামচ, ধনেপাতা কুচি  
ও লবণ পরিমাণ মতো।

# কলিজা ভর্তা



## উপকরণ

ইলিশ মাছ ৪ টুকরো, শুকনো  
মরিচ ৪-৫টি, পেঁয়াজ কুচি ২  
টেবিল-চামচ, ধনেপাতা ১ টেবিল-  
চামচ, সাধারণ তেল ১ টেবিল-চামচ,  
সরিষার তেল ১ টেবিল-চামচ, লবণ  
পরিমাণমতো।

## প্রণালি

ইলিশ ছোট টুকরো করে  
পানিতে ভালো করে ধুয়ে তেলের  
মধ্যে ভালোভাবে ভেজে নিন। ভাজা  
ইলিশ থেকে সমস্ত কাঁটা বেছে নিন।  
বাকি উপকরণগুলো তেলের মধ্যে ভেজে  
নিন। এবার সমস্ত উপকরণ একসাথে  
মিলিয়ে সরিষার তেলসহ হাত দিয়ে  
ভালোভাবে চটকে নিন। তৈরি হয়ে  
গেল হাতে মাখা ইলিশ ভর্তা।

# হাতে মাখা ইলিশ





## চিংড়ি পটল চোঁচা ভর্তা

### উপকরণ

পটলের চোঁচা ১ কাপ, মাঝারি  
সাইজের চিংড়ি মাছ ৪টি, পেঁয়াজ  
কুচি ২ টেবিল-চামচ, রসুন কুচি ১  
চা-চামচ, হলুদ আধা চা-চামচ, আদা  
কুচি আধা চা-চামচ, ধনেপাতা কুচি ১  
টেবিল-চামচ, কাঁচামরিচ ৬টি,  
পরিমাণমতো লবণ, তেল ১  
টেবিল-চামচ।

### প্রণালি

পটলের চোঁচা ছাড়িয়ে রাখুন। পটলের  
চোঁচা ও চিংড়ি ভালো করে ধুয়ে হলুদ ও  
লবণ মেখে অল্প আঁচে ভেজে নিন যেন চিংড়ি  
সেদ্ধ হয়। প্রয়োজনে সামান্য পানি দিন। এবার  
সব উপকরণসহ পাটায় বেটে ভর্তা তৈরি  
করুন।

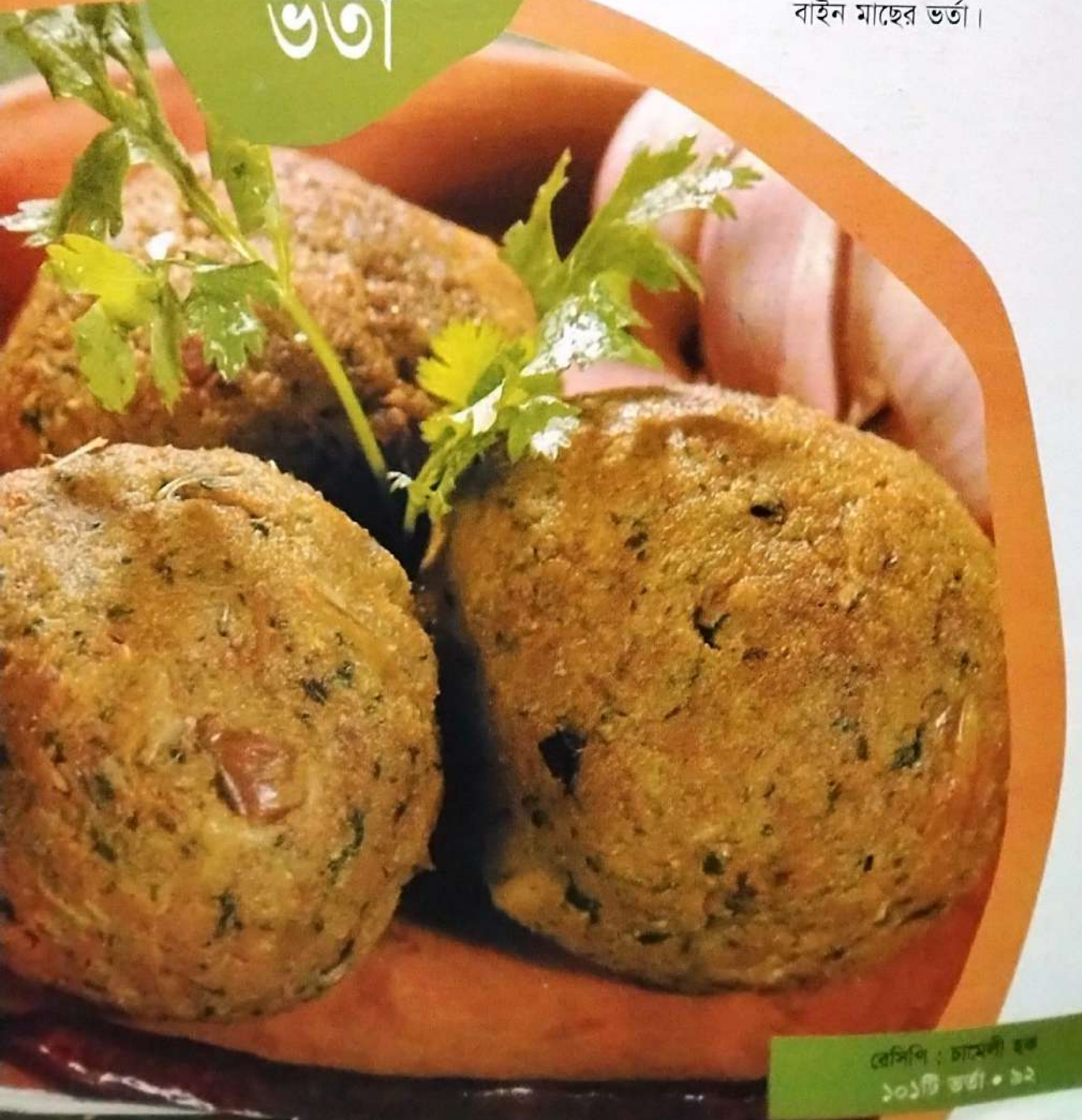
## উপকরণ

বাইন মাছ ২৫০ গ্রাম (ছোট করে কাটা), রসুন কুচি ৩ টেবিল-চামচ, পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল-চামচ, শুকনো মরিচ ৫-৬টি, ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল-চামচ, তেল ২ টেবিল-চামচ, লবণ পরিমাণমতো।

## প্রণালি

প্রথমে টুকরো করা বাইন মাছ পানিতে ভালো করে ধুয়ে তেলে মচমচে করে ভাজুন। ধনেপাতা কুচি ছাড়া বাকি উপকরণগুলো তেলে অল্প আঁচে ভেজে নিন। এবার সব একসাথে পাটায় বেটে নিন। তৈরি হয়ে গেল বাইন মাছের ভর্তা।

# বাইন মাছ ভর্তা





## ডাটা ভর্তা

### উপকরণ

ডাটা ২০০ গ্রাম, শুকনো  
মরিচ ৫-৬টি, রসুন কুচি ১  
টেবিল-চামচ, তেঁতুল আধা চা-  
চামচ, ধনেপাতা ১ টেবিল-চামচ,  
পেঁয়াজ কুচি আধা কাপ, লবণ  
পরিমাণমতো, তেল ২  
টেবিল-চামচ।

### প্রণালি

ডাটা ধুয়ে অল্প পানিতে সোদ্ধ করে  
নিন। এরপর ডাটার আঁশ ফেলে দিন।  
ফ্রাইপ্যানে শুকনো মরিচ, রসুন, পেঁয়াজ,  
ধনেপাতা ভাজুন। এবার ডাটার সাথে সব  
উপকরণ মিশিয়ে পাটায় বেটে নিন।  
তৈরি হয়ে গেল ডাটা ভর্তা।



# মাশরুম পালং চিংড়ি ভর্তা

## উপকরণ

ক্যান মাশরুম ৭-৮টি, মাঝারি  
চিংড়ি ৬-৭টি, পালং শাক ৫০ গ্রাম,  
হলুদ আধা চা-চামচ, শুকনা মরিচ ৬-  
৭টি, পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল-চামচ, টক  
আমের আচার ১ টুকরা, তেল ২  
টেবিল-চামচ, আদা কুচি ১ চা-চামচ,  
ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল-চামচ,  
লবণ পরিমাণমতো।

## প্রণালি

মাশরুম কুচি কুচি করে কেটে  
চিংড়িসহ হলুদ-লবণ মেখে  
ফ্রাইপ্যানে অল্প আঁচে ভেজে নিন।  
চিংড়ি লাল হয়ে এলে নামিয়ে ঠাণ্ডা  
করুন। পালং শাক গরম পানিতে ছেড়ে  
৩-৪ মিনিট পর উঠিয়ে রাখুন।  
পেঁয়াজ কুচি ও শুকনা মরিচ  
ভাজুন। এবার সব উপকরণ  
একসাথে বেটে ভর্তা তৈরি  
করুন।

## উপকরণ

আলু মাঝারি ২টি, ডিম  
২টি, পটল ২টি, পেঁয়াজ কুচি  
৩ টেবিল-চামচ, শুকনো মরিচ  
ভাজা ৫-৬টি, সরিষার তেল ১  
টেবিল-চামচ, ধনেপাতা কুচি ১  
টেবিল-চামচ, লবণ  
পরিমাণমতো।

## প্রণালি

ডিম ও আলু একসাথে সেদ্ধ  
করে ছিঁলে নিন। পটল  
আলাদাভাবে সেদ্ধ করে চিপে পানি  
বের করুন। এবার সব উপকরণ  
একসাথে চটকে ভালোভাবে মিশিয়ে  
ভর্তা তৈরি করুন।

# আলু ডিম পটল ভর্তা



# মিষ্টি কুমড়া শাহি ভর্তা

## প্রণালি

মিষ্টি কুমড়া ছোট ছোট টুকরা করে কেটে হলুদ মেখে কিছুক্ষণ রেখে দিন। ফ্রাই প্যানে তেল গরম করে অল্প আঁচে মিষ্টি কুমড়ার টুকরাগুলো ভাজুন। সেদ্ধ হয়ে এলে নামিয়ে ঠাণ্ডা করে নিন। একই ফ্রাই প্যানে পেঁয়াজ কুচি ও শুকনা মরিচ ভেজে নিন। এবার ভাজা পেঁয়াজ, শুকনা মরিচ, রসুন কুচি ও লবণ একসাথে মেখে নিন। মিষ্টি কুমড়ার টুকরাগুলো হাত দিয়ে ভেঙে মাখানো মসলার সাথে ভালোভাবে মিশিয়ে তৈরি করুন মিষ্টি কুমড়ার শাহি ভর্তা।

## উপকরণ

মিষ্টি কুমড়া ১০০  
গ্রাম, পেঁয়াজ কুচি ২  
টেবিল চামচ, রসুন কুচি  
১ চা-চামচ, শুকনা মরিচ  
৩টা, তেল ১ টেবিল-  
চামচ, হলুদ আধা চা-  
চামচ ও লবণ  
পরিমাণমতো।

রেসিপি : অনিন্দা ইসলাম

১০১টি ভর্তা • ৯৬

## প্রণালি

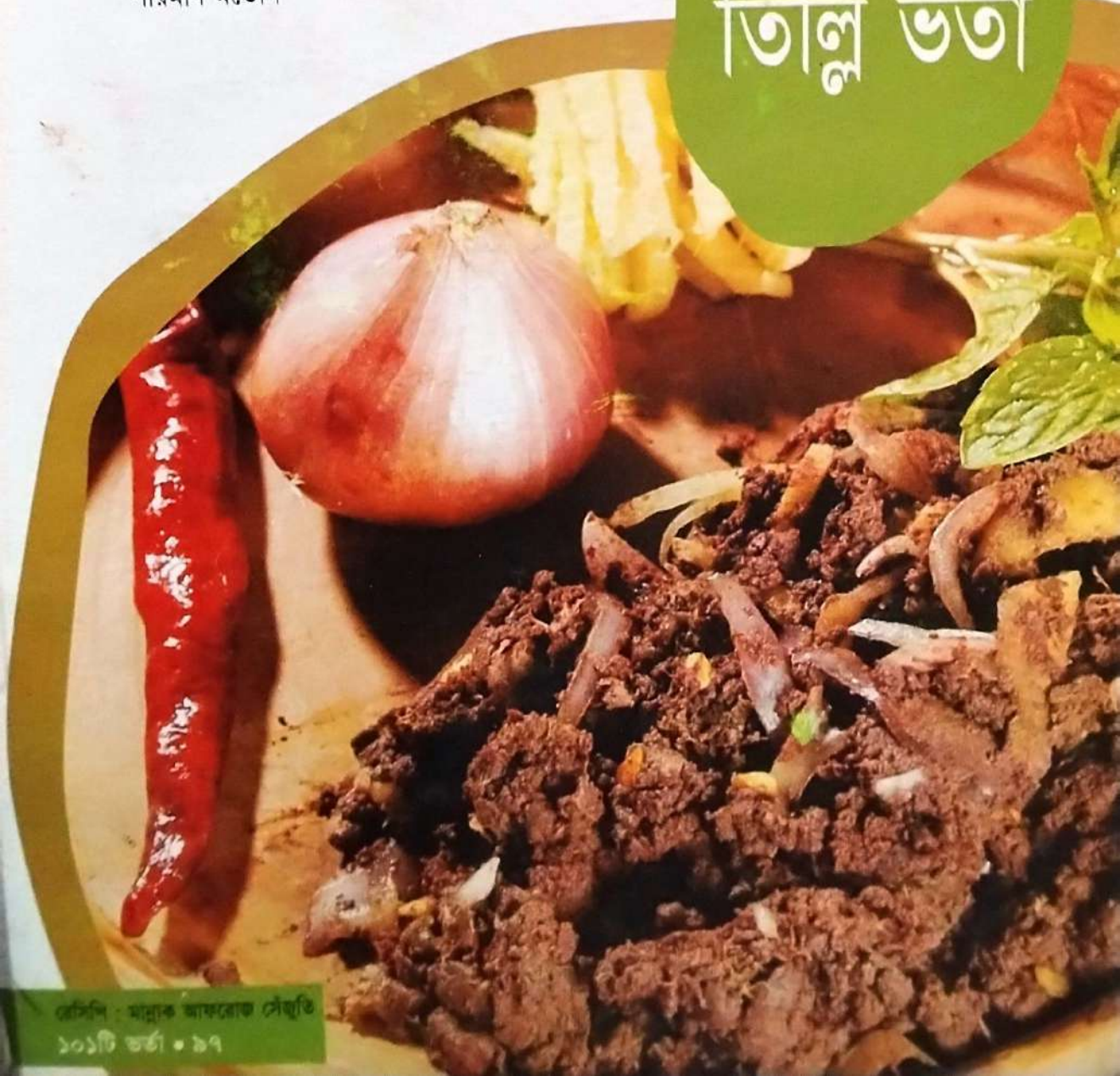
তিল্লি পরিষ্কার করে ধুয়ে  
আন্দাজমতো লবণ দিয়ে সেদ্ধ করে  
নিন, যেন পানি পুরোটা শুকিয়ে যায়।  
ফ্রাইপ্যানে সামান্য তেল দিয়ে উল্টিয়ে  
দুইদিক ভালোভাবে ভেজে নিন। ঠাণ্ডা করে  
উপরের আবরণ তুলে ফেলুন। সব  
উপকরণ আলাদাভাবে চটকায়ে সরিষার  
তেলসহ তিল্লির সাথে ভালোভাবে  
মেখে ভর্তা তৈরি করুন।



## উপকরণ

গরুর তিল্লি ১০০ গ্রাম,  
আদা কুচি ১ চা-চামচ,  
পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল-চামচ,  
শুকনো মরিচ ভাজা ৫-৬টি, পুদিনা  
পাতা কুচি ১ চা-চামচ, সরিষার  
তেল ১ চা-চামচ, ভাজার জন্য  
তেল ১ টেবিল-চামচ, লবণ  
পরিমাণ মতো।

## তিল্লি ভর্তা







# আলু ডিম ভর্তা

## উপকরণ

আলু ২টি, ডিম ২টি,  
পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল-চামচ,  
ধনেপাতা কুচি ১ চা-চামচ,  
শুকনো মরিচ ৩-৪টি, সরিষার  
তেল ১ চা-চামচ, লবণ  
পরিমাণ মতো।

## প্রণালি

আলু ও ডিম সেদ্ধ করে খোসা  
ছাড়িয়ে নিন। পেঁয়াজ ও শুকনো মরিচ  
লাল করে ভেজে নিন। পেঁয়াজ, শুকনো  
মরিচ, সরিষার তেল কচলে নিয়ে ডিম ও  
আলু ভেঙ্গে হাত দিয়ে চটকে  
ভালোভাবে ভর্তা তৈরি  
করুন।

## উপকরণ

কাঁঠালের বিচি ১০-১২টি, আলু মাঝারি  
৪টি, পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল-চামচ, রসুন  
কুচি ১ চা-চামচ, পুদিনা পাতা কুচি ১ চা-চামচ,  
শুকনো মরিচ ৩-৪টি, সরিষার তেল ১  
চা-চামচ, লবণ পরিমাণমতো।

## প্রণালি

কাঁঠালের বিচির চোঁচা ছিলে আলুসহ  
সেদ্ধ করে নিন। কাঁঠালের বিচি পাটায়  
বেটে নিন। আলুর খোসা ছাড়িয়ে চটকে  
নিন। অন্যান্য উপকরণ একসাথে কচলে  
কাঁঠালের বিচি ও আলুর সাথে  
ভালোভাবে মেখে ভর্তা তৈরি  
করুন।

# আলু কাঁঠাল বিচি ভর্তা





## চিংড়ি আলু ভর্তা

### উপকরণ

চিংড়ি মাছ মাঝারি ৭-৮টি, আলু  
৪টি, হলুদ ও মরিচ গুঁড়া আধা চা-  
চামচ, পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল-চামচ, ঘি  
১ চা-চামচ, ধনেপাতা কুচি ১ চা-চামচ,  
শুকনো মরিচ ৩-৪টি, রসুন কুচি আধা  
চা-চামচ, লবণ পরিমাণমতো।

### প্রণালি

চিংড়িতে হলুদের গুঁড়া ও  
লবণ মেখে তেলে মচমচা করে  
ভেজে নিন। একই সাথে আলুর  
খোসা ছাড়িয়ে হলুদ, লবণ মেখে তেলে  
হালকা বাদামি রঙ করে ভেজে নিন।  
এবার সব উপকরণ একসাথে পাটায় বেটে  
ভর্তা তৈরি করে নিন।



# কাঁঠালের বিচি স্পেশাল ভর্তা

## উপকরণ

কাঁঠালের বিচি ১৮-২০টি,  
পালংপাতা ২০-২৫টি, পেঁয়াজ  
কুচি ও টেবিল-চামচ, ঘি ১ টেবিল-  
চামচ, শুকনো মরিচ ৬-৭টি, টক  
আমের আচার ১ টুকরো,  
ধনেপাতা কুচি ও লবণ  
পরিমাণমতো।

## প্রণালি

কাঁঠালের বিচি থেকে চোঁচা ফেলে  
সেদ্ধ করে নিন। পালংপাতা পানি  
ছাড়া সামান্য লবণ দিয়ে ভাপে সেদ্ধ  
করুন। পেঁয়াজ ও শুকনো মরিচ ভেজে  
নিন। ঘি ছাড়া সব উপকরণ একসাথে  
পাটায় বেটে ফ্রাইপ্যানে ঘি গরম  
করে ২-৩ মিনিট নাড়াচাড়া করে  
নামিয়ে নিন।

## উপকরণ

কাঁচাকলা ২টি, আদা  
বাটা ১ চা-চামচ, রসুন বাটা  
আধা চা-চামচ, পেঁয়াজ কুচি  
আধা কাপ, টক আমের আচার ১  
টুকরো, কাঁচামরিচ ৬-৭টি, বড়া  
ভাজার জন্য তেল প্রয়োজন  
মতো, লবণ স্বাদমতো।

## প্রণালি

কাঁচাকলা সেদ্ধ করে ছিলে আদা,  
রসুন বাটা ও লবণ দিয়ে চটকে মাখান।  
এবার বড়ার মতো গোল গোল করে ডুবা  
তেলে ভেজে নিন। পেঁয়াজ কুচি, কাঁচামরিচ  
ভেজে নিন। কাঁচাকলার বড়াগুলো ভেঙে  
বাকি সব উপকরণের সাথে মেখে  
ভর্তা তৈরি করুন।

# কাঁচাকলার বড়া ভর্তা



# পুঁদিনা পাতা ভর্তা

## উপকরণ

পুঁদিনা পাতা ১০০  
গ্রাম, কাঁচামরিচ ৬-৭টি,  
রসুন ৩-৪ কোয়া, ঘন করে  
গোলা তেঁতুল ১ চা-চামচ,  
লবণ পরিমাণমতো।

## প্রণালি

পুঁদিনা পাতা ভালোভাবে ধুয়ে  
কাঁচামরিচ, রসুন, তেঁতুল গোলা  
এবং লবণ একসাথে বেটে  
ভর্তা তৈরি করে নিন।

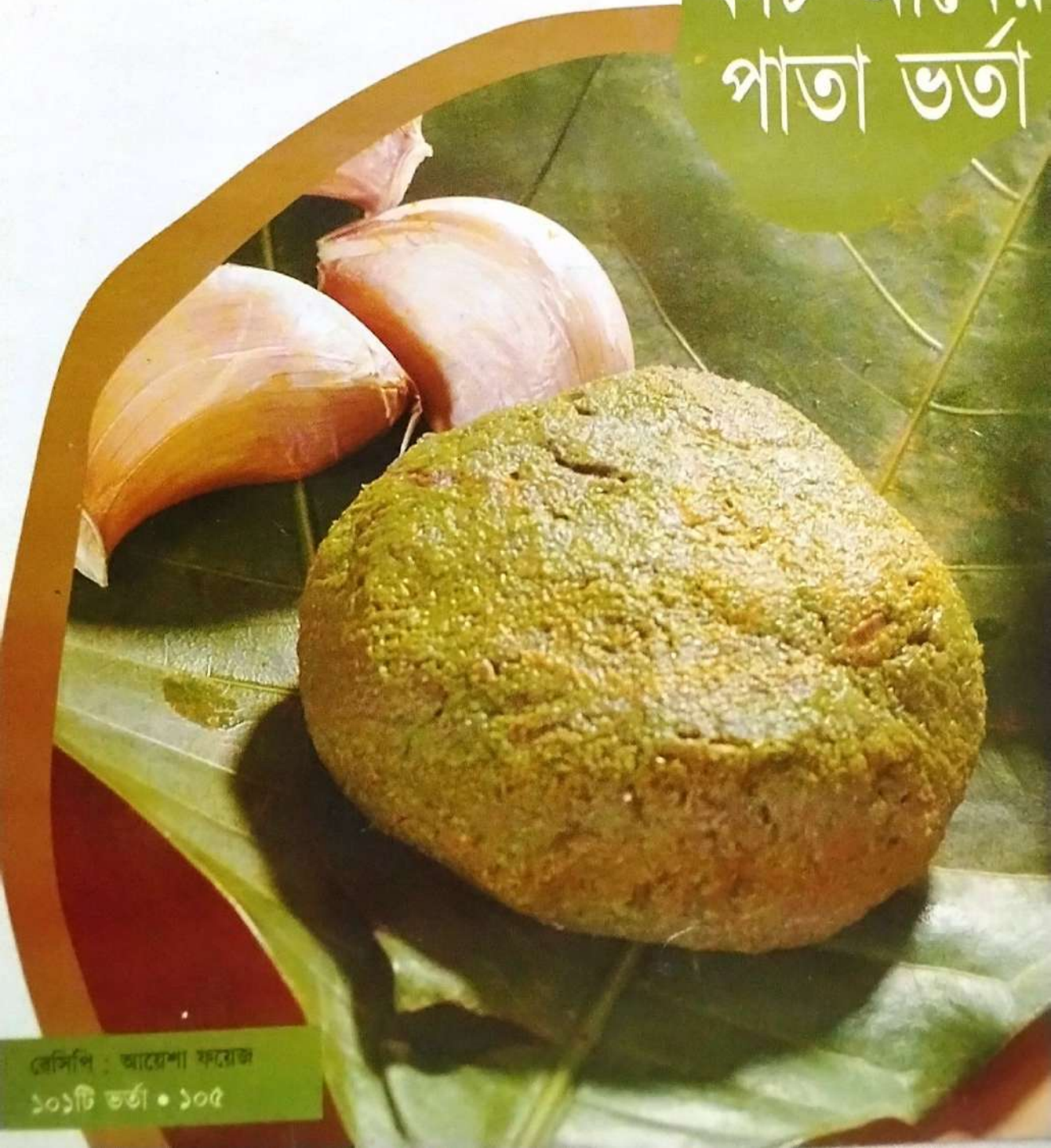
## প্রণালি

আমের পাতা, রসুন,  
কাঁচামরিচ সব একসঙ্গে সেদ্ধ  
করে নিন। পানি শুকিয়ে গেলে  
পাটায় পিষে বেটে নিন। এবার  
পেঁয়াজ কুচি, সরিষার তেল ও  
লবণ মেখে পরিবেশন করুন।

## উপকরণ

কচি আমের পাতা ১৫-২০টি,  
পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল-চামচ,  
রসুন ৩ কোয়া, কাঁচামরিচ ৪-  
৫টা, ধনেপাতা কুচি ১  
টেবিল-চামচ, লবণ  
স্বাদমতো।

# কচি আমের পাতা ভর্তা



## উপকরণ

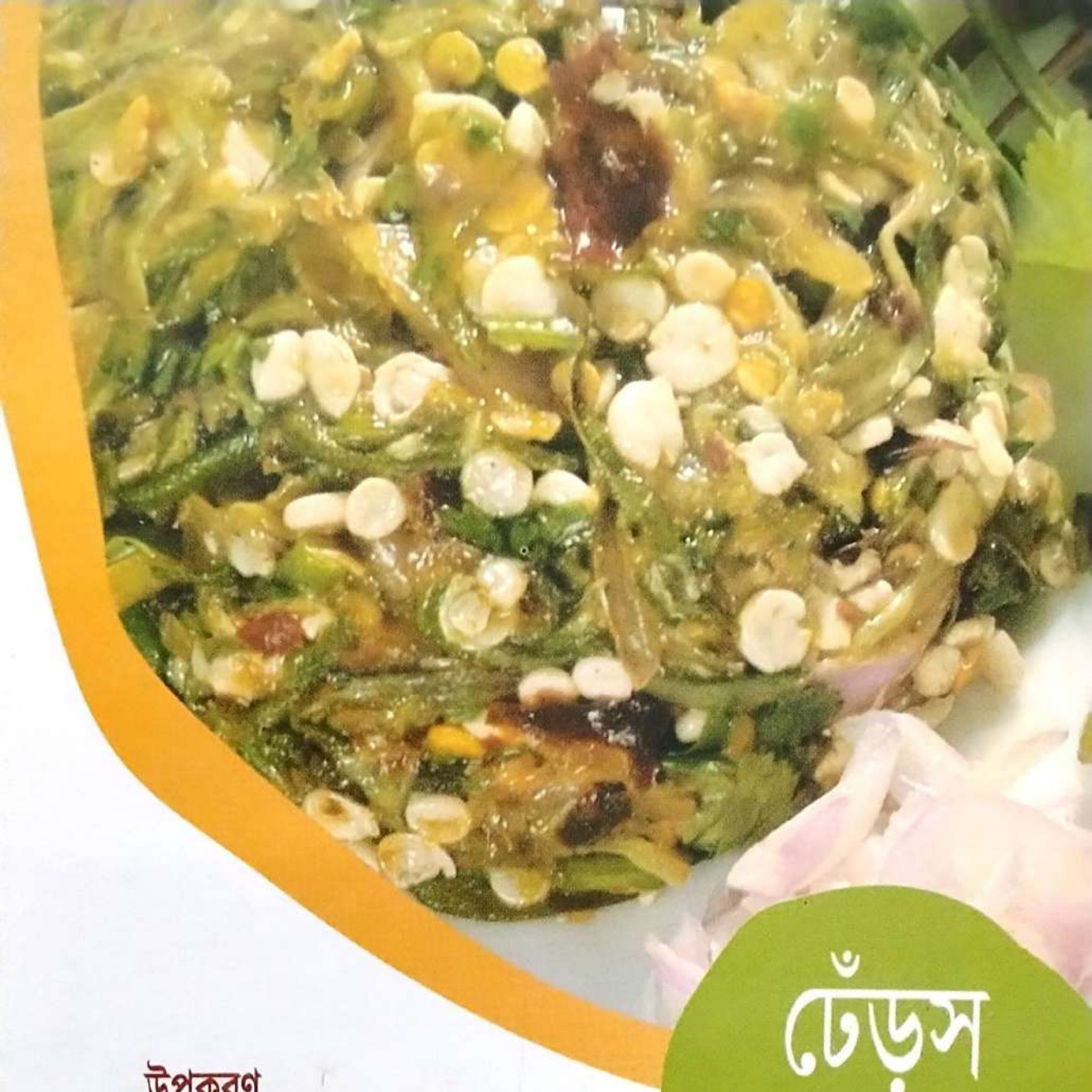
শিম বিচি ১ কাপ, আলু  
মাঝারি ২টি, পেঁয়াজ কুচি ৩  
টেবিল-চামচ, শুকনো মরিচ ৪-  
৫টি, সরিষার তেল ১ টেবিল-চামচ,  
ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল-চামচ,  
রসুন কুচি আধা চা-চামচ ও  
লবণ পরিমাণমতো।

## প্রণালি

শিম বিচি ও আলু আলাদা  
আলাদাভাবে সেদ্ধ করে নিন।  
লক্ষ রাখবেন শিম বিচি যেন বেশি  
সেদ্ধ হয়ে না যায়। শুকনো মরিচ ভেজে  
নিন। আলু ও শিম বিচি পাটায় বেটে  
নিয়ে অন্যান্য উপকরণের সাথে  
ভালোভাবে মেখে ভর্তা তৈরি করুন।

শিম বিচি  
আলু ভর্তা





# টেড়স পোড়া ভর্তা

## উপকরণ

কচি টেড়স ১০-১২টি, পেঁয়াজ  
কুচি ১ টেবিল-চামচ, শুকনো  
মরিচ ২-৩টি, সরিষার তেল ১  
টেবিল-চামচ, লবণ পরিমাণমতো।

## প্রণালি

টেড়সের গায়ে সরিষার তেল মেখে তাওয়ায় অল্প  
আঁচে ঢেকে রাখুন। কিছুক্ষণ পরপর উল্টে দিন।  
টেড়স পোড়া পোড়া হয়ে এলে নামিয়ে ঠাণ্ডা করে নিন।  
এবার পেঁয়াজ কুচি, আগেই ভেজে রাখা শুকনো মরিচ ও  
লবণ কচলে পোড়া টেড়সের সাথে ভালোভাবে মেখে  
ভর্তা তৈরি করুন।

## উপকরণ

মিষ্টি কুমড়ার ফুল ১০-১২টি, পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ,  
রসুন কুচি ১ টেবিল-চামচ, কাঁচামরিচ ৭-৮টি, সরিষার  
তেল ৪ টেবিল-চামচ, লবণ পরিমাণমতো,  
ধনেপাতা কুচি ২ টেবিল-চামচ।

## প্রণালি

কুমড়োর ফুলগুলো ভালো  
করে ধুয়ে সরিষার তেলে অল্প  
ভেজে নিন। পেঁয়াজ কুচি, রসুন কুচি  
এবং কাঁচামরিচ কুচিও আলাদাভাবে তেলে  
ভেজে নিন। এবার ভাজা ফুল এবং পেঁয়াজ,  
রসুন ও কাঁচামরিচ পরিমাণমতো লবণ দিয়ে  
একসাথে পাটায় বেটে নিন। বাটা ভর্তায়  
ধনেপাতা কুচি মাখিয়ে গরম ভাতের  
সঙ্গে পরিবেশন করুন।

# মিষ্টি কুমড়ার ফুল ভর্তা





## মাগুর মাছের ভর্তা

### উপকরণ

মাগুর মাছ মাথা ছাড়া ১টি,  
পেঁয়াজ কুচি আধা কাপ,  
শুকনো মরিচ ৭-৮টি, হলুদ আধা  
চা-চামচ, রসুন ২ কোয়া, লবণ  
পরিমাণমতো, ধনেপাতা কুচি ১  
টেবিল-চামচ, তেল ২ টেবিল-  
চামচ।

### প্রণালি

মাগুর মাছ ভালো করে ধুয়ে  
হলুদ মেখে ফ্রাইপ্যানে তেল গরম  
করে অল্প আঁচে উল্টিয়ে ভাজুন। মাছ  
ভাজা হয়ে এলে নামিয়ে ঠাণ্ডা করে কাঁটা  
বেছে নিন। পেঁয়াজ, শুকনো মরিচ অল্প তেলে  
হালকা করে ভেজে নিন। হালকা বাদামি রঙ ও  
নরম হয়ে এলে নামিয়ে নিন। রসুন কোয়া  
তাওয়ান পোড়া পোড়া করে নিন। এবার সব  
উপকরণ একসাথে বেটে ভর্তা তৈরি  
করুন।



## স্পেশাল করলা ভর্তা

### উপকরণ

করলা ২টি (বড় সাইজের),  
শুকনো মরিচ ৭-৮টি, রসুন কুচি  
১ টেবিল-চামচ, পেঁয়াজ কুচি ২  
টেবিল-চামচ, সরিষার তেল ২  
টেবিল-চামচ, টক আমের আচার  
ছোট ১ টুকরো, পুদিনা পাতা কুচি ১  
চা-চামচ ও লবণ পরিমাণমতো।

### প্রণালি

করলা গোল চাকা চাকা করে কেটে  
ফ্রাইপ্যানে ১ টেবিল-চামচ তেল গরম  
করে অল্প আঁচে ঢেকে সেদ্ধ করে নিন।  
শুকনো মরিচ, পেঁয়াজ, রসুনসহ অন্যান্য  
উপকরণ করলার সাথে কচলে মেখে  
নিন। আবার ফ্রাইপ্যানে ১ টেবিল-চামচ  
তেল দিয়ে মাখানো করলা ৩-৪  
মিনিট নাড়াচাড়া করে শুকনো  
হয়ে এলে নামিয়ে নিন।

## উপকরণ

গরু বা খাসির মগজ ৫০ গ্রাম,  
কলিজা ৫০ গ্রাম, ডিম ১টি, ঘি ১ চা-  
চামচ, তেল ২ টেবিল-চামচ, কাঁচামরিচ কুচি  
১ চা-চামচ, পেঁয়াজ ভাজা ১ টেবিল-চামচ,  
আদা কুচি আধা চা-চামচ, হলুদ এক চিমটি,  
রসুন কুচি কোয়ার্টার চা-চামচ, এলাচ ১টি,  
দারুচিনি ১ টুকরো, ধনেপাতা কুচি ১ চা-চামচ,  
গোল মরিচের গুঁড়া কোয়ার্টার চা-চামচ, বিট  
লবণ এক চিমটি, তেল আধা কাপ ও  
লবণ পরিমাণমতো।

## প্রণালি

কলিজা ধুয়ে সামান্য হলুদ,  
আদা, রসুন কুচি, এলাচ, দারুচিনি ও  
লবণসহ সেদ্ধ করে নিন। মগজে সামান্য  
হলুদ ও লবণ মেখে ফ্রাইপ্যানে অল্প আঁচে  
ভাজুন। ডিম সেদ্ধ করে নিন। এবার প্রথমে  
কলিজা ও ডিম হাত দিয়ে ভেঙে কচলে  
মগজসহ অন্যান্য উপকরণ ভালোভাবে মেখে  
নিন। সবশেষে ঘি গরম করে উপরে  
ছিটিয়ে দিন। তৈরি হয়ে গেল  
বাদশাহি ভর্তা।

# বাদশাহি ভর্তা

হা তে র কা ছে ই রা খু ন

বাংলাদেশে প্রথম প্রকাশিত আন্তর্জাতিক মানের রান্নার বই

অন্যদিন পত্রিকায় প্রকাশিত

নির্বাচিত রান্নার রেসিপি



# অন্যদিনের রান্নাঘর

বিগত দশ বছরে 'অন্যদিন' পত্রিকায় প্রকাশিত নির্বাচিত রেসিপির সংকলন



অন্যপ্রকাশ



101 Titha

edited by Mazharul Islam

price

US \$

cover design

anyaprokash.com

www.anyaprokash.com



an ANYAPROKASH publication



ISBN 984 868 446 8



# BoiNeed

[Click here to join our telegram channel for more pdf](#)

