

আটিমিয়া রান্নার বই

সৈয়দা শাহিনা



আটিমিয়া ফর বাংলাদেশ প্রকল্প

অর্থায়নে: ইউরোপীয় ইউনিয়ন



Funded by
the European Union



বইটি সম্পর্কে

রেসিপি	: সৈয়্যেদা শাহিনা
প্রকাশনায়	: আটিমিয়া ফর বাংলাদেশ প্রকল্প, ওয়ার্ল্ডফিশ বাংলাদেশ
অর্থায়নে	: ইউরোপীয় ইউনিয়ন
প্রকাশ কাল	: মে, ২০২৩
গ্রাফিক্স ও মুদ্রনে	: ক্রিয়েশন মিডিয়া

সূচিপত্র

১. আটিমিয়া (ব্রাইন খ্রিম্প) কেবাব প্রস্তুত প্রণালী	১
২. আটিমিয়া (ব্রাইন খ্রিম্প) ওমলেট প্রস্তুত প্রণালী	২
৩. আটিমিয়া কলমি শাকের বড়া প্রস্তুত প্রণালী	৩
৪. আটিমিয়া (ব্রাইন খ্রিম্প) নারকেল দুধের তরকারি	৪
৫. আটিমিয়া (ব্রাইন খ্রিম্প) ব্যাল ফেরাজে	৫

ডিসক্লেইমার : এ বইটি ইউরোপীয় ইউনিয়নের অর্থায়নে প্রস্তুত করা হয়েছে। বইটিতে প্রকাশিত মতামতের দায় সম্পূর্ণরূপে লেখকের / রেসিপি প্রদানকারীর। এটি দাতা সংস্থার মতামতের প্রতিফলন নয়।

আর্টিমিয়া (ব্রাইন শ্রিম্প) কেবাব

উপকরণঃ-

- ৪০০ গ্রাম আর্টিমিয়া বায়োমাস (লাইভ বা হিমায়িত)
- ২টা ডিম
- ১ চা চামচ লাল মরিচ/পাপরিকা পাউডার (আপনার স্বাদ অনুযায়ী)
- ১ চা চামচ হলুদ গুঁড়া
- ১ চা চামচ জিরার গুঁড়া
- ১ চা চামচ গোলমরিচের গুঁড়া
- ২ চা চামচ রসুন এবং আদা বাটা
- ২ টি মাঝারি পেঁয়াজ কুচি
- ৩ টেবিল চামচ ধনিয়াপাতা কুচি
- ২০০ গ্রাম প্রলেপ এর জন্য বিস্কুটের গুঁড়া অথবা বেসন/চালের আটা
- ৫/৬ টি কাঁচামরিচ কুচি কাটা
- স্বাদ অনুযায়ী লবণ
- ২৫০ মিলি ভাজার জন্য তেল

রন্ধন প্রণালীঃ-

হিমায়িত আর্টিমিয়া বায়োমাস পানিতে ভিজিয়ে রাখুন, এবং গলতে দিন, চলমান পানিতে ৪ থেকে ৫ বার এবং ক্ষুদ্র। লাইভ ১০ মিনিটের জন্য

জন্ম চালুনিতে রাখুন। একটি প্লেটে সমস্ত শুকনো মশলা সাজিয়ে রাখুন। পিয়াজ, মরিচ ও ধনিয়া পাতা কুঁচি একপাশে রাখুন। একটি পাত্রে প্রথমে ২টি ডিম ফেটান তারপর সবগুলো শুকনো মশলা মেশান, আর্টিমিয়া বায়োমাস থেকে আলতো করে অতিরিক্ত পানি ছেকে নিন এবং আদা-রসুন বাটা, মরিচ কুচি, পিয়াজ কুচি, ধনিয়াপাতা কুচি দিয়ে সবগুলো উপকরণ এক সাথে মিশান, যদি মিশ্রণটি বেশী পাতলা হয়ে যায় তবে গাঁড় করতে কিছুটা ময়দা বা চালের গুঁড়া যোগ করুন। কাটলেট/কাবাবের আকার দিন, চালের আটা/ময়দা বা বিস্কুটের গুঁড়াতে গড়িয়ে সোনালি বাদামী রং হওয়া পর্যন্ত তেলে ভাজুন। টমেটো, তেঁতুল বা পুদিনা সস দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন ব্রাইন শ্রিম্প কেবাব। ৪০০ গ্রাম আর্টিমিয়া বায়োমাস থেকে ২০-২৫ টি (৩ ইঞ্চি করে) আর্টিমিয়া কেবাব তৈরি করা যাবে।



আর্টিমিয়া (ব্রাইন শ্রিম্প) ওমলেট

উপকরণঃ-

- ১০০ গ্রাম আর্টিমিয়া বায়োমাস (লাইভ বা হিমায়িত)
- ৬ টি বড় ডিম (৬ জনের জন্য পরিবেশন)
- ½ চা চামচ জিরার গুঁড়া
- ½ চা চামচ লাল মরিচ/পাথ্রিকা পাউডার (আপনার স্বাদ অনুযায়ী)
- ½ চা চামচ হলুদ গুঁড়া ৪.১ চা চামচকালো মরিচ গুঁড়া
- ১ চা চামচ রসুন এবং আদা বাটা
- ২ টি মাঝারি পেয়াজ কুচি
- ৩/৪ টি কাঁচা মরিচ কুচি
- ১ আঁটি ধনে পাতা বা পার্সলে কুচি
- লবণ স্বাদ অনুযায়ী
- ভাজার জন্য উদ্ভিজ্জ তেল

রন্ধন প্রণালীঃ-

হিমায়িত আর্টিমিয়া বায়োমাস পানিতে ভিজিয়ে রাখুন, এবং গলতে দিন, চলমান পানিতে ৪ থেকে ৫ বার আলতোভাবে ধুয়ে ফেলুন কারণ আর্টিমিয়া খুব সূক্ষ্ম এবং ক্ষুদ্র। লাইভ বায়োমাসের ক্ষেত্রে, তাদের পাকস্থলী পরিষ্কার করতে ১০ মিনিটের জন্য পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। তারপর ধুয়ে ফেলুন। পানি বরার জন্য চালুনিতে রাখুন। একটি পায়ে ৬ টি ডিম নিন এবং ভালো করে ফেটান। ব্রাইন চিংড়ি এবং অন্যান্য সব উপাদান মেশান এবং আস্তে আস্তে নাড়ুন। একটি ফ্রাইপ্যানে তেল গরম হতে দিন, অমলেট আকারে ডিমের কিছুটা মিশ্রণ ঢেলে ১ মিনিটের জন্য উচ্চ তাপে ভেজে তারপর ২/৩ মিনিটের জন্য আঁচ কমিয়ে ভাজুন। সাবধানে অমলেটটি উলটিয়ে ফেলুন। কম আঁচে আরও ২ মিনিটের জন্য প্যান ফ্রাই করুন। অমলেট রান্না হয়েছে তা পরীক্ষা করতে, অমলেটের মাঝখানে আলতো করে চাপ দেন। যদি একটি ফেঁপে উঠে, তাহলে বুঝতে হবে ভাজা হয়ে গেছে। প্লেটের উপর অমলেট পরিবেশন করুন এবং উপভোগ করুন।



আর্টিমিয়া কলমি শাকের বড়া

উপকরণঃ-

- ৪০০ গ্রাম আর্টিমিয়া বায়োমাস (লাইভ বা হিমায়িত)
- ১০০ গ্রাম/এক কাপ বেসন বা ময়দা
- ২ কাপ কলমি/পালং শাক মিহি করে কাটা
- ১ চা চামচ জিরা গুঁড়া
- ½ চা চামচ লাল মরিচ/পেপারিকা পাউডার (আপনার স্বাদ অনুযায়ী)
- ½ চা চামচ হলুদ গুঁড়া
- ১ চা চামচ গোল মরিচ গুঁড়া
- ১ চা চামচ রসুন এবং আদা বাটা
- ২ টি মাঝারি পেঁয়াজ সূক্ষ্মভাবে কাটা
- ৩/৪ টি কাঁচা মরিচ কুচি করে কাটা
- স্বাদ অনুযায়ী লবণ
- ১ আটি ধনে বা পার্সলে মিহি করে কাটা
- ১ কাপ ভাজার জন্য উদ্ভিজ্জ তেল

রন্ধন প্রণালীঃ-

- হিমায়িত আর্টিমিয়া বায়োমাস পানিতে ভিজিয়ে রাখুন, এবং গলতে দিন, চলমান পানিতে ৪ থেকে ৫ বার এবং ক্ষুদ্র।
- ১০ মিনিটের জন্য চালুনিতে রাখুন। একটি বড় পাত্রে সমস্ত উপকরণ এবং আর্টিমিয়া বায়োমাস সাথে দিয়ে ভালভাবে মিশ্রণটি মেশান, প্রয়োজনে একটু পানি মেশাতে পারেন। মিশ্রণটি খুব বেশি পাতলা যেন না হয়। ফ্রাইপ্যানে তেল ঢালুন, ছোট ছোট বড়ার মত করে গরম তেলে ভাজার জন্য হেঁড়ে দিন। একবারে অনেক গুলো এক সাথে তেলে ছাড়বেন না। মাঝারি আঁচে সোনালি বা বাদামী হওয়া পর্যন্ত ৪ থেকে ৫ মিনিটের জন্য ভাজুন। বড়া গুলি তেল থেকে উঠিয়ে একটি কাগজের উপর রাখুন। তাতে অতিরিক্ত তেল কাগজ শুষে নিবে। একই ভাবে সকল বড়াগুলি তেলে ভেজে তুলুন। পুদিনা এবং টমেটো সস দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন আর্টিমিয়া কলমি শাকের বড়া। ৪০০ গ্রাম আর্টিমিয়া বায়োমাস থেকে ৩০-৪০ টি (২ ইঞ্চি করে) আর্টিমিয়া কলমি শাকের বড়া তৈরি করা যাবে।



আলতোভাবে ধুয়ে ফেলুন কারণ আর্টিমিয়া খুব সূক্ষ্ম লাইভ বায়োমাসের ক্ষেত্রে, তাদের পাকস্থলী পরিষ্কার করতে পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। তারপর ধুয়ে ফেলুন। পানি ঝরার জন্য চালুনিতে রাখুন। একটি বড় পাত্রে সমস্ত উপকরণ এবং আর্টিমিয়া বায়োমাস সাথে দিয়ে ভালভাবে মিশ্রণটি মেশান, প্রয়োজনে একটু পানি মেশাতে পারেন। মিশ্রণটি খুব বেশি পাতলা যেন না হয়। ফ্রাইপ্যানে তেল ঢালুন, ছোট ছোট বড়ার মত করে গরম তেলে ভাজার জন্য হেঁড়ে দিন। একবারে অনেক গুলো এক সাথে তেলে ছাড়বেন না। মাঝারি আঁচে সোনালি বা বাদামী হওয়া পর্যন্ত ৪ থেকে ৫ মিনিটের জন্য ভাজুন। বড়া গুলি তেল থেকে উঠিয়ে একটি কাগজের উপর রাখুন। তাতে অতিরিক্ত তেল কাগজ শুষে নিবে। একই ভাবে সকল বড়াগুলি তেলে ভেজে তুলুন। পুদিনা এবং টমেটো সস দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন আর্টিমিয়া কলমি শাকের বড়া। ৪০০ গ্রাম আর্টিমিয়া বায়োমাস থেকে ৩০-৪০ টি (২ ইঞ্চি করে) আর্টিমিয়া কলমি শাকের বড়া তৈরি করা যাবে।

আর্টিমিয়া (ব্রাইন শ্রিম্প) নারকেল দুধের তরকারি

উপকরণঃ-

- ৪০০ গ্রাম আর্টিমিয়া বায়োমাস (লাইভ বা হিমায়িত)
- ১ ক্যান নারকেলের দুধ বা একটি নারকেলের তাজা দুধ
- ২ টি মাঝারি পেঁয়াজ কাটা
- ১০০ গ্রাম বেসন
- ½ চা চামচ হলুদ গুঁড়ো
- ½ চা চামচ লাল মরিচের গুঁড়া
- ½ চা চামচ জিরা গুঁড়া
- ½ চা চামচ গরম মসলা গুঁড়া
- ১ চা চামচ পেঁয়াজ বাটা
- ১ চা চামচ রসুনের পেস্ট
- ১ চা চামচ আদা পেস্ট
- ৪/৫ কাঁচা মরিচ
- ১ বড় তেজপাতা
- ২/৩ টা দারুচিনি

- ২/৩ টা এলাচ
- ১ কাপ রান্নার তেল
- লবণ স্বাদমতো
- ২ চা চামচ চিনি
- ২ টেবিল চামচ ঘি
- ১ টা গাজর, শসা ও লেটুস
- ১ আটি ধনিয়া পাতা



রন্ধন প্রণালীঃ-

ধাপ ১

হিমায়িত আর্টিমিয়া বায়োমাস গলতে দিন, চলমান পানিতে ধুয়ে ফেলুন কারণ আর্টিমিয়া বায়োমাসের ক্ষেত্রে, তাদের জন্য পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। জন্য চালুনিতে রাখুন।

রাখুন। সব সবুজ মশলা সূক্ষ্মভাবে কাটা এবং একপাশে রাখুন। আর্টিমিয়া বায়োমাস থেকে আলতো করে অতিরিক্ত জল চেপে, একটি পাত্রে ছোলার গুঁড়ো মেশান, সমস্ত শুকনো গুঁড়া মশলা যোগ করুন আধা চা চামচ আদা, রসুন এবং পেঁয়াজের পেস্ট, হলুদ, লাল মরিচ, জিরা ভালভাবে মেশান তারপর আর্টিমিয়া বায়োমাস এবং স্বাদ অনুযায়ী লবণ যোগ করুন। মিশ্রণ দিয়ে ছোট ছোট বল এর আকার দিন। প্যানে তেল গরম করুন, সোনালি বাদামী হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। একপাশে রাখুন বল গুলো।

ধাপ ২

প্যানে তেল গরম করুন। কাটা পেঁয়াজ, তেজপাতা, এলাচ, দারুচিনি যোগ করুন এবং পেঁয়াজ নরম না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। বাকি সব শুকনো মশলা এবং আদা, রসুন এবং পেঁয়াজের পেস্ট যোগ করুন, তেল আলাদা না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। নারকেল দুধ যোগ করুন, ঘন হ্রেভি না হওয়া পর্যন্ত আপেক্ষা করুন, হ্রেভিতে সমস্ত তাজা আর্টিমিয়া ব্রাইন চিংড়ি বল যোগ করুন এবং কম আঁচে রাখুন। উপরে ঘি যোগ করুন এবং গাজর, শসা ও ধনিয়া পাতা কুচি দিয়ে পরিবেশন করুন।

পানিতে ভিজিয়ে রাখুন, এবং ৪ থেকে ৫ বার আলতোভাবে খুব সূক্ষ্ম এবং ক্ষুদ্র। লাইভ পাকস্থলী পরিষ্কার করতে ১০ মিনিটের তারপর ধুয়ে ফেলুন। পানি ঝরার একটি প্লেটে সব শুকনো মশলা সাজিয়ে

আর্টিমিয়া (ব্রাইন শ্রিম্প) বাল ফেরাজে

উপকরণঃ-

- ৪৫০ গ্রাম আর্টিমিয়া বায়োমাস (লাইভ বা হিমায়িত)
- ৫০০ গ্রাম পেঁয়াজ কাটা
- ২০০ গ্রাম টমেটো কুচি করে কাটা
- ১০০ গ্রাম শিমলা মরিচ অথবা ক্যাপসিকাম টুকরো করে কাটা
- ১ চা চামচ হলুদ গুঁড়া
- ১ চা চামচ লাল মরিচের গুঁড়া
- ১ জিরা গুঁড়া
- ১ চা চামচ রসুনের পেস্ট
- ১ চা চামচ আদা পেস্ট
- ৪/৫ কাঁচা মরিচ
- ১ আটি ধনিয়া পাতা কুচি
- ১৫০ মিলি রান্নার তেল
- লবণ স্বাদমতো
- ১ টা গাজর, শসা ও লেটুস

রন্ধন প্রণালীঃ-

হিমায়িত আর্টিমিয়া বায়োমাস পানিতে ভিজিয়ে রাখুন, এবং গলতে দিন, চলমান পানিতে ৪ থেকে ৫ বার আলতোভাবে ধুয়ে ফেলুন কারণ আর্টিমিয়া খুব সূক্ষ্ম এবং

ক্ষুদ্র। লাইভ বায়োমাসের ক্ষেত্রে, তাদের পাকস্থলী পরিষ্কার করতে ১০ মিনিটের জন্য পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। তারপর ধুয়ে ফেলুন। পানি ঝরার জন্য চালুনিতে রাখুন। কড়াইয়ে ৫/৬ টেবিল চামচ তেল ঢালুন। ক্যাপসিকাম ও টমেটো কুচি ভেজে তুলে রাখুন। অবশিষ্ট তেলে জিরা, পেঁয়াজ, রসুন, আদা পেস্ট সব শুকনো মশলা এবং লবণ দিয়ে ৫ মিনিট রান্না করুন। আর্টিমিয়া বায়োমাস যোগ করুন আরও ৫ মিনিটের জন্য ভাজুন। ভাজা ক্যাপসিকাম ও টমেটো দিয়ে মাঝারি আঁচে ঢাকনা দিয়ে ৫-৭ মিনিট রান্না করুন। তেল আলাদা হওয়ার সাথে সাথে কাঁচা মরিচ যোগ করুন এবং গাজর, শসা ও লেটুস ও ধনিয়া পাতা কুচি দিয়ে সাজান।



ওয়ার্ল্ডফিশ সম্পর্কে

ওয়ার্ল্ডফিশ একটি অলাভজনক গবেষণা এবং উদ্ভাবনী প্রতিষ্ঠান যা জলজ খাদ্য ব্যবস্থার উপর বৈজ্ঞানিক গবেষণা পরিচালনা করে। ওয়ার্ল্ডফিশ মানব কল্যাণ এবং পরিবেশের বিরূপ প্রভাব মোকাবেলায় কাজ করে যাচ্ছে।

প্রতিষ্ঠানটির গবেষণার মাধ্যমে প্রাপ্ত তথ্য-উপাত্ত, প্রমাণ, গভীর পর্যবেক্ষণ, অনুশীলন, নীতিসমূহ এবং এর বিনিয়োগের সিদ্ধান্ত নিম্ন ও মধ্যম আয়ের দেশগুলিতে টেকসই উন্নয়নের ক্ষেত্রে ভূমিকা রাখছে। টেকসই উন্নয়নের চ্যালেঞ্জগুলি সামগ্রিক জলজ খাদ্য ব্যবস্থা সমাধানের মাধ্যমে মোকাবেলা করা যেতে পারে।

এশিয়া, আফ্রিকা এবং প্রশান্ত মহাসাগরের ২০টি দেশে আমাদের কার্যক্রম বিস্তৃত। এছাড়া বিশ্বের ৩০টি দেশের ৪৬০ জন কর্মী এ প্রতিষ্ঠানটিতে কাজ করে যাচ্ছে। সাধারণত জলবায়ু পরিবর্তন, খাদ্য নিরাপত্তা এবং পুষ্টি, টেকসই মৎস্য ও জলজ চাষ, সুনিল অর্থনীতি এবং সমুদ্র শাসন, ওয়ান হেলথ, জেনেটিক্স এবং এগ্রিটেক ইত্যাদি বিষয় নিয়ে আমাদের গবেষণা এবং উদ্ভাবনের কাজগুলো পরিচালিত হয়। এ ছাড়া জেডার ও যুব উন্নয়ন এবং সামাজিক অন্তর্ভুক্তির বিষয়টিও আমাদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ। প্রচলিত সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গিকে দীর্ঘমেয়াদে পরিবর্তনের জন্য যথাযথ ক্ষমতায়ন, গবেষণার উৎকর্ষতা এবং জাতীয় ও আন্তর্জাতিক অংশীদারদের সাথে সম্পৃক্ততার মাধ্যমে নতুন আলোচনার পথ উন্মুক্ত করা, সক্ষমতা তৈরি করা এবং সমন্বিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলিতে সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্য আমাদের সচেতন থাকতে হয়।

ওয়ার্ল্ডফিশ, বিশ্বের বৃহত্তম কৃষি উদ্ভাবন নেটওয়ার্ক ওয়ান সিজিআইএআর-এর অংশ।