



## Taste & Trails

### Pulihora Recipe: Telugu Delight



[youtube.com/@OWNTasteandTrails](https://youtube.com/@OWNTasteandTrails)

**Pulihora Recipe: దక్షిణ భారతీయ ఖావారేర్ స్వాద ఆనున్ హేసేలే, యే కుున్ఱు ఁఱసబ-అనుఱ్ఱానె బానియె ఫెలూన్ పులిహరా, రిహల రెసిపి**

**Pulihora Recipe: ఁఱసబ-అనుఱ్ఱానె దక్షిణ భారతేర్ డిశ బానాన్ బాడితె, ఁఱసబ హబె జమజమాటి**

**Pulihora Recipe:** ఆమాదేర్ ప్రియ ఫుడ్ జానూలిస్ట్ ప్రిశికా ఆబారఱు ఫిరె ఆసెఱ్ఱెన్ ఆరెకటి ఁఱ్ఱెజనాపూర్ణ ఆబఱంజిబె జల ఆనా రెసిపి నియె। ఆజ్జ తిని ఆమాదేర్ దెఱాన్ దక్షిణ భారతేర్ సబఱెయె ఆఱ్ఱికనిక ఱాబారఱులెర్ మధ్యె ఆకటి - పులిహరా, యా తామారిన్ద రాఱ్ఱస నామెఱు పరిఱిత। ఆఱ్ఱ ఁఱ్ఱాఱ్ఱి, మశలాదార ఆబఱంజిబె స్వాదయ్యుఱ్ఱు భాతేర్ డిశాటి యే కుున్ఱు ఁఱసబ ఆబఱంజిబె మన్దిరేర్ భాజెర్ సమయ పరిబెషన్ కరా హయ్, యా ఆకటి దక్షిణ భారతీయ ఱాబారేర్ మధ్యె పఢె।

ప్రిశికా తార సమస్థ దర్శకదేర్ ఁఱసాహేర్ సాఱె స్వాగత జానాయ్ ఆబఱంజిబె ఱె యె, ఆజ్జకేర్ విశెష రెసిపిటి సె తార ప్రియ బక్కు లలితార కాఱ్ఱ ఱెకె శిఱెఱ్ఱె। తారా దుఱ్ఱెనె లలితార బాడితె రెసిపిటి శ్యుట్ కరార సిద్ధాఱ్ఱు నియెఱ్ఱెనె, యా ఱాబారటితె ఆకటి బయ్యక్తిగత స్పర్శ యుఱ్ఱు కరెఱ్ఱె। ప్రిశికా ఆబఱంజిబె లలితా ఆకె ఆపరకె ఁఱ్ఱుభాబె శుభెఱ్ఱా జానాలెన్ ఆబఱంజిబె సెఱ్ఱె లలితా పులిహరార శెషబేర్ స్మృతిర్ కఱా మనె కరియె దెయ్। తిని మ్నేహేర్ సాఱె స్మరణ కరెన్ యె, కీభాబె తార మా విశెష అనుఱ్ఱానెర్ జన్య ఆఱ్ఱ ఱాబారటి ఁఱ్ఱెరి కరతెన్ ఆబఱంజిబె కీభాబె ఆటి ఆఱ్ఱఱు తార సర్వకాలేర్ పఱ్ఱందేర్ ఆకటి ఱాబార। ఆఱ్ఱ డిశాటి మన్దిర్ పరిదర్శనేర్ స్మృతి ఫిరియె ఆనె, యెఱానె ఆఱ్ఱ ఱాబారటి నెబెద్య హిసాబె పరిబెషన్ కరా హత। ఆఱ్ఱ సుందర్ స్మృతిఱులికె మాఱా ఱెఱె, ఆసూన్ ఆఱ్ఱ ప్రియ ఱాబారటి ఁఱ్ఱెరి కరార ధాపె ధాపె ప్రక్రియాయ్ దెఱె దెఱుయా యాక।

**ఆఱ్ఱ రెసిపిటి ఁఱ్ఱెరి కరతె ఆపనార ప్రయోజన్ హబె ఆఱ్ఱ ఁఱ్ఱాదాన్ఱులి:**

আমরা এই রান্নাটি শুরু করার আগে, বাড়িতে এই সুস্বাদু ডিশটি পুনরায় তৈরি করতে আপনার প্রয়োজন হবে এমন সমস্ত উপাদানের একটি তালিকা এখানে রয়েছে:

- ৮-১০টি শুকনো লাল লঙ্কা
- ১ টেবিল চামচ ছেলার ডাল
- ১ টেবিল চামচ সর্ষে দানা
- ১ টেবিল চামচ উরদ ডাল
- ২৫ গ্রাম গুড়
- ১ ইঞ্চি টুকরো করা আদা
- সূক্ষ্মভাবে কাটা কারি পাতা (এক মুঠো)
- ৭-৮টি কাঁচা লঙ্কা চেরা
- ২টি লেবুর রস
- হাফ টেবিল চামচ হিং
- কাজুবাদাম (গার্নিশের জন্য)
- ১০০ গ্রাম ভাজা চিনাবাদাম
- তেঁতুলের পিউরি
- ৫০০ গ্রাম সেদ্ধ করা বাসমতি চাল
- রান্নার জন্য গণেশ মার্কা সরিষার তেল

## বিশেষ গার্নিশের জন্য দরকার:

- ৩ টেবিল চামচ তিল বীজ
- ৩-৪টি শুকনো লঙ্কা
- ৫০ গ্রাম চিনাবাদাম

## পুলিহরার ধাপে ধাপে প্রস্তুতি পর্ব

### ধাপ ১: চালের বেস প্রস্তুত করা

প্রথমে ভাত পুরোপুরি সেদ্ধ এবং তুলতুলে হয়েছে কী না নিশ্চিত করুন। একটি বড় প্লেটে রান্না করা এই সেদ্ধকরা ভাতটি ছড়িয়ে দিন। এটির ফলে ভাত ঠান্ডা হওয়ার সাথে সাথে জমাট বাঁধা প্রতিরোধ করে। ভাতের উপরে কাটা কারি পাতা এবং চেরা কাঁচা লঙ্কা ছড়িয়ে দিন। গরমের তাপে কারি পাতা এবং কাঁচা লঙ্কার সুগন্ধযুক্ত তেল ছেড়ে দিয়ে ভাতকে তাজা ও ট্যাঞ্জি করে তুলবে।

### ধাপ ২: স্বাদযুক্ত টেম্পারিং তৈরি করা

এরপর একটি বড় প্যানে বা কড়াইতে প্রায় ১৫০ মিলি গণেশ মার্কা সরিষার তেল গরম করুন। গণেশ সরিষার তেল ডিশটিতে একটি অনন্য স্বাদ যোগ করে, তবে আপনি যদি পছন্দ করেন তবে আপনি অন্য কোনও রান্নার তেল ব্যবহার করতে পারেন। তেল গরম হয়ে

গেলে এতে ১ টেবিল চামচ ছোলার ডাল, সরিষা বাটা ও উরদ ডাল দিন। এই উপাদানগুলি ভালো করে নাড়ুন যতক্ষণ না সোনালি বাদামী হয়ে যায়। তারপরে ৫০ গ্রাম ভাজা চিনাবাদাম যোগ করুন এবং কয়েক মিনিটের জন্য সেগুলি হালকাভাবে খাস্তা না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। এবার ৫-৬টি শুকনো লক্ষা ফেলে দিন, যা টেম্পারিংয়ে তাপ এবং গন্ধ যোগ করবে।

তারপর এক মিনিট পর সূক্ষ্ম করে কাটা আদা ও কারিপাতা দিয়ে দিন। সবকিছু ভালো ভাবে নাড়ুন, এবং কারি পাতাগুলি ছড়িয়ে দিন। এর পরে, হাফ টেবিল চামচ হিং ছিটিয়ে দিন, যা ডিশটিকে একটু নতুন ফ্লেভার যোগ করবে।

## ধাপ ৩: তেঁতুল এবং গুড় যোগ করা

এবার আসল উপাদান যোগ করার সময় - তেঁতুল পিউরি। তেঁতুল একটি প্রয়োজনীয় উপাদান, যা পুলিহরাকে সুস্বাদু বানায়। টক ভারসাম্য বজায় রাখতে তেঁতুল পিউরির সাথে ২৫ গ্রাম গুড় যোগ করুন। এটি মিষ্টি, টক এবং মশলাদার স্বাদের মধ্যে একটি নিখুঁত সাদৃশ্য তৈরি করবে।

তারপর স্বাদমতো নুন এবং এক চিমটে হলুদের গুঁড়ো দিয়ে মিশ্রণটিকে একটি সুন্দর সোনালি আভা দিয়ে দিন। মিশ্রণটিকে অল্প আঁচে কয়েক মিনিটের জন্য ফুটতে দিন, যাতে স্বাদগুলি মিশে যায় এবং কিছুটা ঘন হয়।

## ধাপ ৪: একটি টেস্টি লেমন কিক যোগ করা

তেঁতুলের মিশ্রণটি সেদ্ধ এবং ঘন হওয়ার পরে, তাপ থেকে সরিয়ে দুটি লেবুর রস যোগ করুন। এই পদক্ষেপটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ লেবুর রস থালাতে টানটানতা এবং সতেজতার একটি অতিরিক্ত স্তর যোগ করে। সবকিছু একসাথে নাড়ুন, নিশ্চিত করুন যে লেবুর রস মিশ্রণে ভালো ভাবে মিশে গেছে।

## ধাপ ৫: বিশেষ গার্নিশ প্রস্তুত করা

তেঁতুলের মিশ্রণটি ঠান্ডা হওয়ার সময়, আমরা একটি বিশেষ গার্নিশ পাউডার প্রস্তুত করব যা খাবারের স্বাদ বাড়াবে। ৩ টেবিল চামচ তিল, ৩-৪ শুকনো লক্ষা এবং ৫০ গ্রাম চিনাবাদাম হালকা ভাজা করে নিন। সেগুলি ভাজা এবং সুগন্ধি হয়ে গেলে, ভালো করে পিষে নিলেই তৈরি গার্নিশ পাউডার। এটি ডিশটিতে একটি আনন্দদায়ক এবং মশলাদার স্বাদ যোগ করবে।

## ধাপ ৬: সবকিছু একসাথে আনা

এখন যেহেতু সমস্ত উপাদান প্রস্তুত, এখন সবকিছু একসাথে আনার সময়। ভাতের প্লেটে কারি পাতা ও কাঁচা লক্ষা মেখে নিন। ভাতের উপরে সদ্য প্রস্তুত গার্নিশ পাউডার ছিটিয়ে দিন। এরপর ভাতের ওপর তেঁতুল ও গুড়ের মিশ্রণটি ঢেলে দিন। যা ভাতের প্রতিটি দানা ট্যাঞ্জি, মশলাদার ফ্লেভার যোগ করবে।

## ধাপ ৭: কাজুবাদাম দিয়ে চূড়ান্ত স্পর্শ

যারা একটি মশলাদার পছন্দ করেন, তাদের জন্য গরম তেলে এক মুঠো কাজুবাদাম ভাজুন যতক্ষণ না সোনালি বাদামী এবং ক্রিস্পি হয়। পুলিহরা সাজাতে এগুলি ব্যবহার করুন, ডিশটিতে টেক্সচার এবং সমৃদ্ধির একটি অতিরিক্ত স্তর যোগ করুন। এই চূড়ান্ত স্পর্শ শুধুমাত্র ডিশকে সুন্দর দেখায় না বরং প্রতিটি কামড়ে অপূর্ব স্বাদ যোগ করে।

## পরিবেশন করুন এবং উপভোগ করুন

আপনার সুস্বাদু পুলিহরা এখন পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত! ট্যাঞ্জি তেঁতুল, মশলাদার লঙ্কা, চিনাবাদাম এবং কাজু কুচির সংমিশ্রণ এই খাবারটিকে স্পেশাল করে তোলে। এটি মধ্যাহ্নভোজন, রাতের খাবার বা এমনকি একটি উৎসব উদযাপনের জন্যও পারফেক্ট উদাহরণ। গরম গরম পরিবেশন করুন এবং আপনার বাড়ির সকলের সাথে দক্ষিণ ভারতীয় খাবারের স্বাদ উপভোগ করুন।

ললিতা এবং প্রিশিকা যখন তাদের সুস্বাদু ডিশটি উপভোগ করতে বসেন, ললিতা হেসে পুলিহরা কীভাবে তার পরিবারের মন্দির পরিদর্শন এবং উৎসব উদযাপনের একটি অংশ ছিল তা স্মরণ করেন। এই ডিশটির গন্ধ, স্বাদ এবং নস্টালজিয়া এটিকে সত্যিই বিশেষ করে তোলে।

আমরা আশা করি আপনি প্রিশিকা এবং ললিতার মতো এই রেসিপিটি উপভোগ করেছেন। আমাদের আসন্ন ভিডিওগুলিতে আরও উত্তেজনাপূর্ণ রেসিপি, গল্প এবং রান্নার অ্যাডভেঞ্চারগুলির জন্য আমাদের সাথে থাকুন।

