কলার মোচা ও এর সুস্বাদু ভর্তা:

কর্তা ভালো কোঁচায়!

ভর্তা ভালো মোচায়!

ভর্তা পছন্দ করেন না এমন মানুষ খুঁজে পাওয়া ভার। যাদের ভর্তা না হলে ভাত খাওয়া হয় না তারা সাধারণত নতুন নতুন পদের ভর্তা খেতে পছন্দ করেন। এক্ষেত্রে কলার মোচার ভর্তা হতে পারে তাদের প্রথম পছন্দ।

গাছে থাকা কলার কাঁদির একেবারে শেষ প্রান্তে থাকা না ফোটা ফুলে কুঁড়ির নাম হলো ‘মোচা’। মোচার অগ্রভাগ সূঁচালো। মোচা বাইরে থেকে পরপর খোলার দ্বারা ঢাকা থাকে। এ খোলাটি দেখতে গাঢ় লাল।

পুষ্টি উপাদান:

কলাতে যে সকল পুষ্টি উপাদান থাকে সেগুলোতো আছেই; পাশপাশি মোচাতে আরও থাকে মেন্থলের নির্যাস, যা শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। এছাড়াও এটা ভিটামিন বি সিক্স, সি ও আঁশ সমৃদ্ধ। আরও আছে ভিটামিন ই, প্রোটিন এবং অন্যান্য পুষ্টি উপাদান যা শরীরের জন্য খুবই উপকারী। কলার মোচা ও রঙিন সবজিতে পুষ্টি উপাদান বেশি।

কলার মোচার ভর্তা তৈরি করতে খুব বেশি কষ্ট করতে হবে না। বাজার থেকে মোচা কিনে আনুন।

 উপকরণ: কলার মোচা ১টি। হলুদ-গুঁড়া ১ চা-চামচ। আদা-বাটা ১ চা-চামচ। রসুন-বাটা ১ চা-চামচ। লবণ পরিমাণ মতো। পেঁয়াজ-কুচি ১ কাপ। সরিষার তেল পরিমাণ মতো। কাঁচামরিচ ৪,৫টি। চিংড়ি মাছ পরিমাণ মতো। ধনেগুঁড়া ১ চা-চামচ। জিরাগুঁড়া ১ চা-চামচ। নারিকেল কোরানো ১ টেবিল-চামচ। তেজপাতা-১টি। গোটা জিরা আধা চামচ।

পদ্ধতি: মোচা থেকে ফুল আলাদা করে ফুলের ভেতর শলাকার মতো সাদা অংশটি ফেলে দিয়ে লবণ-পানিতে ১০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন।

কড়াইয়ে তেল গরম করে লবণ ও হলুদ দিয়ে চিংড়ি মাছ হালকা করে ভেজে নিন। মোচার ফুল লবণ দিয়ে সিদ্ধ করে বেটে/ ব্লেন্ড করে নিন। এরপর প্যানে তেল দিয়ে গোটা জিরা ও পেঁয়াজ-কুচি হালকা করে ভেজে, বাটা-মসলাগুলো দিয়ে আরও পাঁচ মিনিট ভাজুন।

এবার নারিকেল ও গুঁড়া-মসলাগুলো যোগ করে কষিয়ে বাটা ফুলগুলো, চিংড়ি মাছ, কাঁচামরিচ ও লবণ দিয়ে নেড়ে নিন যেন পানি না থাকে।

সবশেষে ১ চামচ ঘি দিলে সুঘ্রাণ ও সুস্বাদু লাগবে।

এবার খাবারের টেবিলে গরম ভাতের সাথে পরিবেশন করুন।