

# মায়া মাইক্রোওয়েভে দুধের রান্না

এখন আমাদের ব্যস্ত সময়, বিশেষ করে চাকরিজীবী মহিলাদের। তাই দ্রুত বাটপট রান্নার জন্য মাইক্রোওয়েভের সাহায্য নিন, জীবনকে সহজ করুন ... লিখেছেন জাহান আরা

## দই

উপকরণ : ৫ কাপ দুধ, ৪ টেবিল চামচ টক দই (সাঝ)।

প্রণালী : ২ লিটার ধারণ ক্ষমতাসম্পন্ন একটি বাটি নিন। লক্ষ্য রাখতে হবে বাটিটি যেন মাইক্রোওয়েভে প্রফ হয়। ওভেনে High-এ (সর্বোচ্চ তাপমাত্রা) ৫ থেকে ৬ মিনিট দুধ গরম দিন।

গরম দুধ ওভেন থেকে বের করুন। এবার আঙুল গরম দুধ দিয়ে ১ থেকে ১০ পর্যন্ত গুনে তাপমাত্রা পরীক্ষা করতে হবে। যদি হাত রাখা যায় তবে বুঝবেন তাপমাত্রা ঠিক আছে। (মনে রাখবেন দই বানাতে মূল নজর থাকতে হবে দুধের তাপমাত্রার ওপর।) এখন দুধ হালকা করে নাড়তে থাকুন। আস্তে আস্তে সাঝ বা পুরাতন দই দিয়ে দিন। পাত্রটি একটা ছোট তোয়ালে বা মোটা কাপড় দিয়ে ঢেকে দিন। এবার সাবধানে একটি জায়গায় সারারাত বা ১০ ঘন্টা রেখে দিন। দই হয়ে গেলে ফ্রিজে তুলে রাখুন। বাটিতে বেড়ে বাদাম ও পেস্টা সহকারে পরিবেশন করুন।

টিপস :

প্রতিবার দই বানিয়ে কিছুটা দই পরবর্তীবারের জন্য তুলে রাখুন।  
মিষ্টি দই-এর জন্য দুধের সঙ্গে চিনি মিলিয়ে দিতে পারেন।

## গাজরের হালুয়া

উপকরণ : গাজর ৫০০ গ্রাম, দুধ ১ কেজি, চিনি ১২৫ গ্রাম, তেল ১ টেবিল চামচ, দারুচিনি গুঁড়ো আধা চামচ।

প্রণালী : গাজর পাতলা করে কাটতে হবে। বড় একটি মাইক্রোওয়েভে প্রফ বাটিতে গাজর, দুধ ও চিনি মেলাতে হবে। ওভেনে



High তে (সর্বোচ্চ তাপমাত্রায়) ৩০ মিনিট রাখুন। দারুচিনি গুঁড়ো মিশান এবং নাড়ুন। এবার মাইক্রোওভেনে Medium-এ দিন যতক্ষণ না পর্যন্ত শুকনো হয়ে আসে। ঠান্ডা করে বাদাম, তবাক দিয়ে সাজান। ইচ্ছা হলে বরফি করেও কাটতে পারেন। ঠান্ডা বা গরম উভয়ই পরিবেশন করতে পারেন।



## খীর

**উপকরণ :** চাল ১ মুঠো বা ১০০ গ্রাম, দুধ ১ লিটার, চিনি ৪ টেবিল চামচ, বাদাম ও তবাক (সোনালি পাতা) সাজানোর জন্য।

**প্রণালী :** চাল ধুয়ে ২ ঘন্টা পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। চাল হেঁকে তুলে দুধের সঙ্গে মেশান। একটি মাইক্রোওভেন প্রুফ বাটিতে দুধ ও চালের মিশ্রণটি ঢেলে ওভেনে Highতে (সর্বোচ্চ তাপমাত্রায়) ২০ মিনিটের জন্য

দিন। এবার তাপমাত্রা কমিয়ে Medium-এ পনেরো মিনিট রাখুন যেন দুধ ঘন হয়ে আসে। এবার মিশ্রণটিতে চিনি মিশিয়ে দিয়ে আবার Medium-এ ১৫ মিনিট রাখুন। বের করে ঠান্ডা করে বাদাম ও তবাক দিয়ে সাজিয়ে নিন। ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন।

## গ্রীষ্মকালীন শীতল ফলাহার

**উপকরণ :** ১ কাপ আখরোট, ১ কাপ কিশমিশ, আধা কাপ বাদাম (কাঠবাদাম, পেস্তাবাদাম, চিনা বাদাম), আধা কাপ চিনি, ২ কাপ পানি, আধা টেবিল চামচ গোলাপ জল।

**প্রণালী :** কাচের বাটিতে পানি নিয়ে চিনি মিলিয়ে নাড়ুন। মাইক্রোওভেনে ৩ মিনিট দিয়ে গলিয়ে নিন। আখরোট, কিশমিশ, চিনি পানির সঙ্গে মিশান এবং ওভেনে ৩ থেকে ৪ মিনিট দিন। এরমধ্যে বাদামগুলো কেটে রাখুন। ওভেন থেকে বের করে ফলের মিশ্রণটি ঠান্ডা করুন।

ঠান্ডা করে গোলাপ জল ও বাদামগুলো দিন। এবং ফ্রিজে ২ ঘন্টা রেখে ঠান্ডা করুন।

