



# রাঁধুনি রান্না

বিভিন্ন মশলা ও সুগন্ধি পাতায় অতুলনীয় হয়ে উঠে থাই খাবার। আপনিও চেষ্টা করে দেখতে পারেন

## থাই খাবার

### টম কা খাই

(চিকেন কোকোনাট স্যুপ)



**উপকরণ :** নারিকেলের দুধ ২ কাপ, আদা কুচি ১ টেবিল চামচ, লেমনগ্রাস (নিচের অংশ) ২ স্টিক, মুরগির বুকের মাংস কুচি ২৫০ গ্রাম, লেবুর পাতা ৫টি, ফিশ সস ৫ টেবিল চামচ, চিনি ২ টেবিল চামচ, লেবুর রস আধা কাপ, গোলমরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, ধনেপাতা কোয়ার্টার কাপ।

**প্রণালী :** অর্ধেক নারিকেলের দুধের সঙ্গে আদাকুচি, লেমনগ্রাস ও লেবুপাতা একসঙ্গে মাঝারি তাপে দিন।

মুরগির মাংস, ফিশ সস ও চিনির সঙ্গে দিন। মাংস সেদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত রান্না হতে দিন। সেদ্ধ হলে বাকি দুখটা দিয়ে দিন। ফুটে উঠলে লেবুর রস ও গোলমরিচ গুঁড়ো দিন। পরিবেশনের পাত্রে ঢেলে ধনেপাতা দিয়ে সাজিয়ে দিন।

### টম ইয়াম খাং

(হট অ্যান্ড সাওয়ার শ্রিম্প স্যুপ)

**উপকরণ :** মুরগির স্টক ৩ কাপ, খোসা ছাড়ানো চিংড়ি ২৫০ গ্রাম, রসুনের কোয়া কুচি ২টি, লেবুপাতা ৫টি, আদা কুচি ১ চা চামচ, ফিশ সস কোয়ার্টার কাপ লেমনগ্রাস (নিচের অংশ) ২ স্টিক, পেঁয়াজ কুচি ২টি, কাঁচা মরিচ ৫টি, মাশরুম কুচি আধা কাপ, লেবুর রস কোয়ার্টার কাপ, মরিচের গুঁড়ো ১ চা চামচ, ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল।

**প্রণালী :** স্টক মাঝারি তাপে ফুটান। রসুন, লেবুপাতা, আদাকুচি, ফিশ সস, লেমনগ্রাস ও পেঁয়াজ দিন। মাশরুম ও মরিচের গুঁড়ো দিন। ২ মিনিট চুলায় রাখুন। চিংড়ি দিন ও সেদ্ধ করুন। চিংড়ি সেদ্ধ হলে লেবুর রস ও মরিচের গুঁড়ো দিন। ধনেপাতা দিয়ে সাজিয়ে দিন।



## ধনিয়া স্বাদ ও সুগন্ধে অনন্য



রান্নাকে সুস্বাদু করতে সুপ্রাচীনকাল থেকেই ধনিয়ার ব্যবহার হয়ে আসছে। ধনিয়ার পাতা সুগন্ধিকারক মসলা হিসাবে বাজ অত্যন্ত সমাদৃত। রান্নার বিভিন্ন উপাদানের সাথে ধনিয়া সহজে মিশে খাবারে স্বাদ ও গন্ধ বাড়িয়ে তোলে। বাছাইকৃত ভালো জাতের ধনিয়াতে থাকে বিভিন্ন খাদ্য উপাদান, মিনারেল ও প্রাকৃতিক তেল যা :

- দেহে কোলেস্টেরলের পরিমাণ স্বাভাবিক রাখে
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়
- স্নায়ু ও মাংসপেশিকে কার্যক্ষম রাখে
- দাঁত ও হাড় গঠনে সাহায্য করে
- শক্তি সরবরাহ করে

ধনিয়ার খাদ্য ও ঔষধিগুণ উন্নতজাত এবং গুঁড়াকরণ প্রক্রিয়ার উপর পুরোটা নিভরশাল। এজন্য রাঁধুনি গুঁড়া ধনিয়া সেরা জাতের ধনিয়া সংগ্রহ করে অত্যাধুনিক মেশিনে তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে গুঁড়া করা হয়। তাই রাঁধুনি ধনিয়ায় প্রাকৃতিক তেল থাকে সম্পূর্ণ সংরক্ষিত। যার জন্য রান্নার প্রতিটি পদে অল্প পরিমাণ রাঁধুনি ধনিয়ার ব্যবহারে আমরা পাই বাটা ধনিয়ার অপূর্ব স্বাদ ও সুগন্ধ।



## রাঁধুনি গুঁড়া মসলা

খাঁটি মানের নিত্যরত্ন

স্বস্ত্যুর কনজুমার প্রডাক্টস লিঃ





## খাও ফাত্

(ফ্রাইড রাইস)

উপকরণ : বাদাম তেল ৩ টেবিল চামচ, হাড়ছাড়া মুরগির বুকের মাংস ২০০ গ্রাম, রসুন কুচি ১ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ কুচি ১টি, ডিম ২টি, রান্না করা বাসমতি চাল ৪ কাপ, পেঁয়াজ পাতা কুচি ১ স্টিক, সয়া সস্ ২ চা চামচ, ফিশ সস্ ১ চা চামচ, চিনি ১ চা চামচ, সাদা গোল মরিচ ১ চা চামচ

প্রণালী : বড় ফ্রাই প্যানে তেল গরম করুন। মুরগির মাংস কুচি ও রসুন ১ মিনিট ভাজুন। পেঁয়াজ দিয়ে আরো ১ মিনিট ভাজুন। ডিম ভেঙে ভালোমতো ফেটুন। প্যানে দিন। চাল ও অন্যান্য উপকরণ একে একে দিন। ভালোমতো নাড়ুন। ২ মিনিট রান্না হতে দিন। এরপর গরম গরম পরিবেশন করুন।

## কেং খিআও ওয়ান নুয়ে

(চিকেন কারি)

উপকরণ : লেমনগ্রাস (নিচের অংশ) ২ স্টিক, আদা কুচি ১ টেবিল চামচ, জিরা ১ চা চামচ, রসুনের কোয়া ১০টি, চিংড়ি পেস্ট ১ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল চামচ, লেমন রাইন্ড কোয়ার্টার চা চামচ, নারিকেল দুধ ২ কাপ, হাড় ছাড়া মুরগির মাংস ৪৫০ গ্রাম, ফিশ সস্ কোয়ার্টার কাপ, চিনি ও টেবিল চামচ, বাঁশের কোড়ে ১ টিন লেবুপাতা ৬টি, ক্রিম আধা কাপ।

প্রণালী : প্রথম ৭টি উপকরণ একসঙ্গে পেস্ট করুন। একটি সস্প্যানে নারিকেল দুধ ও পেস্টসহ ফুটিয়ে নিন। মাংস, ফিশ সস্ ও চিনি দিন। ৫ মিনিট মৃদু তাপে রাখুন। বাঁশের কোড় দিয়ে আরো ২ মিনিট রাখুন। ক্রিম দিন ও ভালোমতো মেশান। লেবু পাতা দিন। এরপর পরিবেশন করুন।

রাধুনি RADHUNI শুড়া মসলা

ধনিয়া ৩০০ গ্রাম

হালুদ ৩০০ গ্রাম

মরিচ ৩০০ গ্রাম

জিরা ৩০০ গ্রাম

রাধুনি শুড়া মসলা

খাঁটি মানের নিশ্চয়তা

স্বাস্থ্যকর কনজুমার প্রডাক্টস লিঃ

ফারহানা লাভনী