



বাঁধুনি রান্না

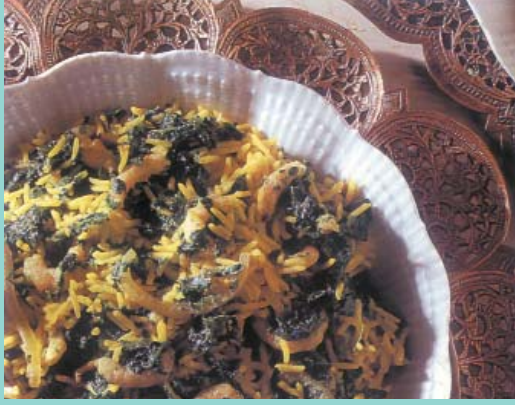
ফ্রাইড রাইস রেসিপি

- প্রন ফ্রায়েড রাইস ■ চাইনিজ ফ্রায়েড রাইস
- চিকেন ফ্রায়েড রাইস ■ বেসিক ফ্রায়েড রাইস

প্রন ফ্রায়েড রাইস

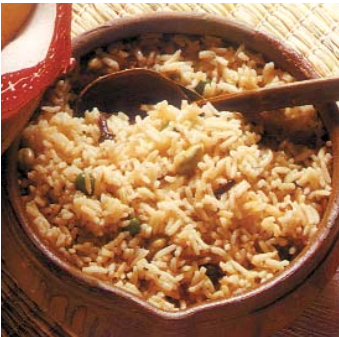
উপকরণ

বেশ বরবারে ঠাণ্ডা ভাত ২ কাপ, চিংড়ি মাছ ৫০০ গ্রাম, মুরগির ডিম ২টি, পেঁয়াজ ৪টি, মাশরুম কুচি ৪ টেবিল চামচ, সয়াসস্ ২ টেবিল চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো, তেল পরিমাণমতো।



প্রণালী

চিংড়ি মাছের খোসা ছাড়িয়ে রাখুন। ডিম ফেটিয়ে রাখুন। একটি হাঁড়িতে তেল গরম করে চিংড়ি মাছ ভালো করে ভেজে নিন। ভাজা হলে তুলে রাখুন। ঐ হাঁড়িতে আরো তেল দিয়ে গরম করে পেঁয়াজ ভেজে নিন। ফ্রাইপ্যানে অল্প তেল দিয়ে ডিমের ওমলেট তৈরি করে ছোট টুকরো করে নিন। তেল গরম করে তাতে ভাত ঢেলে ৫ মিনিট নেড়েচেড়ে সব উপকরণ দিয়ে ভালোভাবে মিশিয়ে নামিয়ে ফেলুন। একটি ডিশে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



চাইনিজ ফ্রায়েড রাইস

উপকরণ

বাসমতী চাল ৫০০ গ্রাম, হাড় ছাড়া মুরগির টুকরো ২ কাপ, ডিম ৩টি, কপি পেঁয়াজকলি টুকরো ১ কাপ, গাজর টুকরো আধা কাপ, চিনি ২ চা চামচ, সয়াসস্ আধা কাপ, টমেটো সস্ ৩ চা চামচ, তেল পরিমাণ, লবণ স্বাদমতো।

প্রণালী

ভাত শক্ত থাকতে নামিয়ে ফেলুন। মুরগির টুকরোগুলো সেদ্ধ করে নেমে ফেলুন। ডিমগুলো ভেঙে ১ চিমটে লবণ দিয়ে দুটো অমলেট করে লম্বা লম্বা করে টুকরো করে নিন। কড়াইতে তেল দিয়ে পেঁয়াজকলি ও গাজরের টুকরো দিয়ে ভাজতে থাকুন। ১ মিনিট পর সেই কড়াইতে ভাত, লবণ, চিনি, সয়াসস্, টমেটো সস্, মুরগি আর ডিমের টুকরোগুলো দিয়ে দিন। ভাজা ভাজা করে নাড়তে থাকুন। ৫ মিনিট পর নামিয়ে ফেলুন। এরপর তৈরি হয়ে গেল চাইনিজ ফ্রায়েড রাইস। সুন্দরভাবে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

চিকেন ফ্রায়েড রাইস

উপকরণ

পোলাওর চাল ২৫০ গ্রাম, মুরগির মাংস ৭৫ গ্রাম, ডিম ২টি, শসা ১টি, গাজর ২টি, লবণ স্বাদমতো, তেল পরিমাণমতো, পেঁয়াজ ১টি।

প্রণালী

পোলাওর চাল সেদ্ধ করে নিন। ভাত তৈরি করুন এবং পরে ফ্রাই প্যানে তেল গরম করে তাতে ডিম, পেঁয়াজ কুচি, গাজর, শসা, ডিম ফেটিয়ে নিন। এরপর একই সঙ্গে ভাতের সঙ্গে মিশিয়ে ফেলুন এবং মুরগির টুকরো সেদ্ধ করে নিয়ে তাতে মিশিয়ে দিন। গরম গরম পরিবেশন করুন।



বেসিক ফ্রায়েড রাইস

উপকরণ

বুরো ভাত ৩০০ গ্রাম, পেঁয়াজ ১টি, মুরগির মাংস ৭৫ গ্রাম, শসা প্রয়োজনমতো, কাঁচা মটর প্রয়োজনমতো, ডিম ১টি, লবণ স্বাদমতো, তেল ৪ টেবিল চামচ, সয়াসস্ ১ টেবিল চামচ।

প্রণালী

পেঁয়াজ খুব মিহি করে কেটে নিন। মুরগির মাংস ছোট ছোট টুকরো করুন। মটর সেদ্ধ করে গলিয়ে ফেলুন। ডিম ভেঙে তাতে লবণ মিশিয়ে ফেটিয়ে নিন। কড়াইতে তেল গরম হলে তাতে কুচানো পেঁয়াজ, মাংসের টুকরো এবং লবণ ঢেলে দিয়ে কমপক্ষে দেড় মিনিট নেড়েচেড়ে ভাজুন। জ্বাল কমিয়ে এবার ডিমগুলো ঢেলে দিন। বেশ খানিকটা নেড়েচেড়ে মটর মেশান। মিনিটখানেক ধরে নাড়ুন। এরপর ভাত ঢেলে নেড়েচেড়ে মিশিয়ে পুরো দু'মিনিট ধরে কষতে থাকুন। সয়াসস্ ছড়িয়ে দিন। আরো মিনিটখানেক নেড়েচেড়ে নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন। ঠাণ্ডা হয়ে গেলে সুগন্ধ থাকবে না, স্বাদও ভালো হবে না। শসা দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



ভেজিটেবিল ফ্রায়েড রাইস

উপকরণ

পোলাওর চালের ভাত ৩০০ গ্রাম, গাজর বড় ১টি, ফুলকপি অর্ধেকটা, পেঁয়াজ ১টি, তেল ৪ টেবিল চামচ, সয়াসস্ ৪ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো, কাঁচামরিচ ৭/৮টি।

প্রণালী

প্রথমে গাজর, ফুলকপি পাতলা করে কেটে ধুয়ে সেদ্ধ করে নিন। পেঁয়াজের খোসা ছাড়িয়ে নিয়ে কুচি কুচি টুকরো করে কেটে নিন। চুলোয় কড়াই চাপিয়ে তেল গরম করুন। তেল গরম হলে পেঁয়াজ কুচি ও ফুলকপিগুলো চড়া জ্বালে এক মিনিট ধরে ভাজুন। ভাজার পর তাতে সেদ্ধ করা গাজর, কাঁচামরিচ ও লবণ মেশান। দু'মিনিট ধরে ভাজুন, সয়াসস্ আর ভাত ঢেলে দিন। মিশ্রিত খাদ্যবস্তু পাঁচ মিনিট ধরে নাড়াচাড়া করে নামিয়ে পরিবেশন করুন।