



বাঁধুনি রান্না

সালাদ রেসিপি

dW f'vj j w`K t_+Kl mvj v#` i weKí tbB| AvCwb PVBtj
`y#i i j vA wnt#tel mvj v` tL#Z cv#i b...
ti umic w` #q#Qb mvK#mm tU#bs fm>Uv#i i tU#vi Avd#i vRv Rvgvb

চিকেন সালাদ

উপকরণ

মুরগির মাংস ৫০০ গ্রাম (সেদ্ধ করা), সেদ্ধ আলু ৪টি (মাঝারি সাইজের), মটরশুঁটি সেদ্ধ ১ কাপ, লেটুসপাতা ২টি, লাল কাঁচামরিচ ২টি, সেদ্ধ বাঁধাকটি পাতার কুচি ১টি, পেঁয়াজ ৪টি (গোল করে কাটা), টমেটো ৪টি, গোলমরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, মেয়োনিজ ২ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো।



প্রণালী

প্রথম সেদ্ধ মাংসকে পাতলা পাতলা করে ছোট টুকরো করে কাটুন। সেদ্ধ আলুও একই রকম করে কাটুন। মাংসের টুকরোর সঙ্গে সেদ্ধ মটরশুঁটি, লবণ স্বাদমতো, গোলমরিচের গুঁড়ো এবং মেয়োনিজ মিশিয়ে একটি প্লেটের মাঝখানে স্তূপ করে সাজিয়ে তারপর অন্য পাত্রে রাখা আলু, বাঁধাকপি কুচি, টমেটো কুচি, লবণ ও মেয়োনিজ ছড়িয়ে দিন। এবার পেঁয়াজগুলো মাংসের চারদিকে ছড়িয়ে দিন। সবশেষে লেটুসপাত পাত্রে দুই কোণে দিন। পরিবেশন করুন চিকেন সালাদ।

বিফ সালাদ

উপকরণ

হাড় ছাড়া গরুর মাংস ২৫০ গ্রাম (পাতলা করে কাটতে হবে, সেদ্ধ করা), লেটুসপাতা ১০টি, টমেটো ২টি (ছোট ছোট করে কাটা), শুকনো মরিচের গুঁড়ো ২ টেবিল চামচ, লেবুর রস পরিমাণমতো, লবণ স্বাদমতো।

প্রণালী

প্রথমে গরুর মাংস পাতলা করে কেটে ধুয়ে নিয়ে সেদ্ধ করতে হবে। তারপর মাংসের সঙ্গে শুকনো মরিচের গুঁড়ো, টমেটো, লবণ, লেবুর রস দিয়ে একসঙ্গে ভালো করে মাখাতে হবে। এর সঙ্গে লেটুসপাতাও মেশাতে হবে। এবার মিশ্রণটি একটি প্লেটে লেটুসপাতা দিয়ে সাজিয়ে নিন। তৈরি হয়ে গেল বিফ সালাদ। ঈদের দিন খিচুড়ি ও পোলাওর সঙ্গে পরিবেশন করুন।



চিংড়ি সালাদ



উপকরণ

বড় চিংড়ি ৬টি,
লেটুসপাতা ১ গোছা,
ক্যাপসিকাম ১টি,
টমেটো ১টি, দই ২
টেবিল চামচ, লেবুর রস
১ চা চামচ, মধু ১ চা
চামচ, লবণ স্বাদমতো,
চিনি পরিমাণমতো, মরিচ
গুঁড়ো আধা চা চামচ,
তেজপাতা
পরিমাণমতো।

প্রণালী

চিংড়ি সেদ্ধ করে পানি ঝরিয়ে নিন। সেদ্ধ করার সময় মরিচ গুঁড়ো ও তেজপাতা দিন। দই, লেবুর রস, মধু, লবণ ও চিনি একসঙ্গে মিশিয়ে রাখুন। সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে সালাদ তৈরি করে পরিবেশন করুন।

বাহারী সালাদ

উপকরণ

ফুলকপি ১টি, ব্রুকলি কয়েকটি,
মাশরুম কয়েকটি, গাজর ১টি, শসা
১টি, টমেটো ১টি, লবণ স্বাদমতো।

প্রণালী

সবগুলো সব্জি ভালোভাবে ধুয়ে
নিন এবং আপনার পছন্দ অনুযায়ী
কেটে স্বাদমতো লবণ দিয়ে

ভালোভাবে মাখিয়ে নিন। একটি প্লেটে সুন্দরভাবে সালাদ সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

সামুদ্রিক সালাদ

উপকরণ

সামুদ্রিক মাছ সেদ্ধ করা ২০০ গ্রাম,
চিংড়ি মাছ সেদ্ধ করা ২০০ গ্রাম,
লেটুসপাতা ঠাণ্ডা পানিতে ভেজানো
২টি, মেয়োনিজ ২ টেবিল চামচ,
টমেটো কেচাপ ২ টেবিল চামচ, মরিচ
পরিমাণমতো, লবণ স্বাদমতো।

প্রণালী

প্রথমে সামুদ্রিক মাছ সেদ্ধ করে চার
কোণাকার কেটে নিন। এরপর চিংড়ি,
লেটুসপাতা, মেয়োনিজ, টমেটো কেচাপ,
পরিমাণমতো লবণ ও মরিচ দিয়ে একসঙ্গে
মিশিয়ে সাজিয়ে ঠাণ্ডা করে পরিবেশন করুন।

