

রাহিমা সুলতানা রিতার মাইক্রোওভেন রেসিপি



অল্প সময়ে অনেক ধরনের রান্নার
আয়োজন করতে চাইলে
মাইক্রোওভেনের বিকল্প নেই। রান্নায়
সময় কম অথচ খাদ্যমানও অটুট
থাকবে। যে কোনো রেসিপি তৈরি
করতে পারেন মাইক্রোওভেনে...

বিফ রোস্ট

|D|c|K|i|Y|

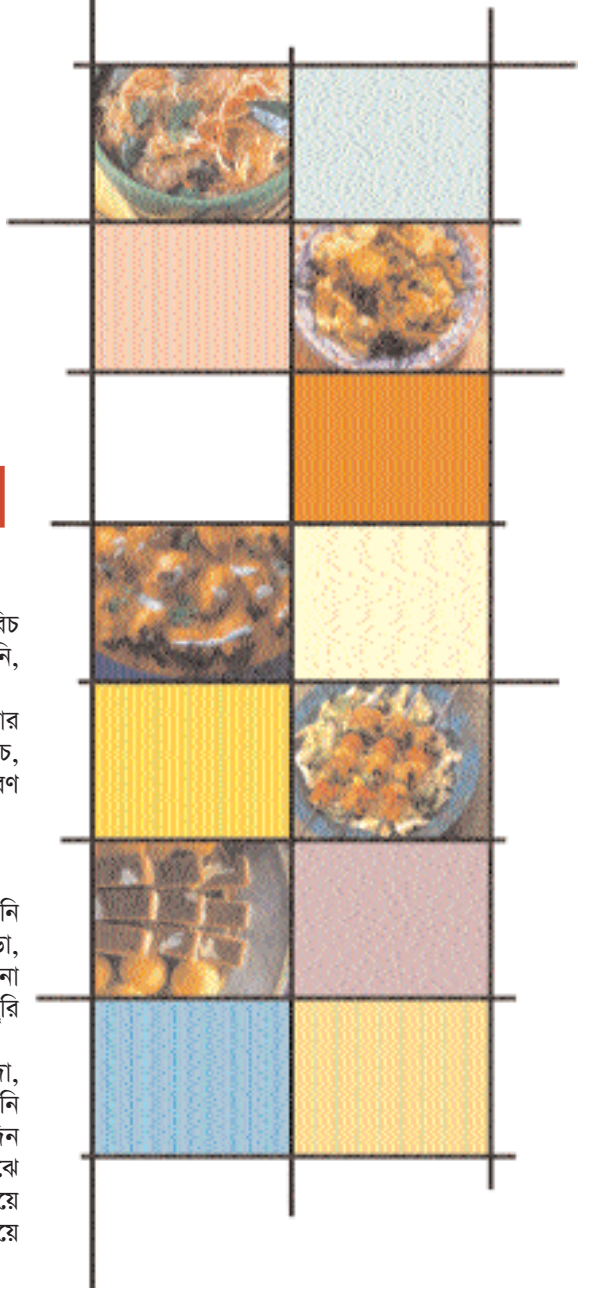
গরুর মাংস (হাড় ছাড়া) ৫০০ গ্রাম, আদা বাটা ১ চা চামচ, রসুন বাটা ১/২ চা চামচ, মরিচ
গুঁড়া ১/২ চা চামচ, ধনে/জিরার গুঁড়া ১ চা চামচ, লবণ ১ চা চামচ, আস্ত এলাচ, দারুচিনি,
লং, তেজপাতা ১ টি করে, গরম মসলা পাউডার ১ চা চামচ, লবন ১ চা চামচ।

শ্রেণি : পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ, আদা বাটা ১ চা চামচ, রসুন বাটা ১/২ চা চামচ, ধনে/জিরার
গুঁড়া ১ চা চামচ, মরিচ গুঁড়া ১/২ চা চামচ, পোস্তদানা বাটা ১ চা চামচ, ঘি ১ টেবিল চামচ,
তেল ৪ টেবিল চামচ, টমেটো সস ১/২ কাপ, গরম মসলা পাউডার ১/২ চা চামচ, লবণ
পরিমাণ মত, পেঁয়াজ বেরেস্তা ২ টেবিল চামচ।

|c|Y|i|x|

লম্বা করে কাটা আধা কেজি পরিমাণ হাড় ছাড়া গরুর মাংস পরিষ্কার করে কেটে ধুয়ে পানি
বরিয়ে নিন। মাংসের টুকরার সাথে আদা, রসুন বাটা, গুঁড়া মরিচ, ধনে, জিরার গুঁড়া,
লবণ, আস্ত এলাচ, দারুচিনি, লং, তেজপাতা, মিশিয়ে বেশি করে পানি দিয়ে হাঁড়ির ঢাকনা
বন্ধ করে সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। সিদ্ধ হয়ে গেলে মাংসের টুকরো তুলে ছুরি
দিয়ে আধা ইঞ্চি পুরু পাতলা করে টুকরো করে নিন।

শ্রেণি : একটা ফ্রাই প্যানে তেল গরম করুন। তেলে পেঁয়াজ কুচি দিন একটু ভনে আদা,
রসুন বাটা, জিরার গুঁড়া, গুঁড়া মরিচ, পোস্তদানা বাটা, গরম মসলা পাউডার, সামান্য পানি
দিয়ে ভনে নিন। সিদ্ধ করা টুকরো মাংসের সাথে মসলা মিশিয়ে দিন। টমেটো সস দিন
এবং ঘি ও পেঁয়াজ বেরেস্তা মিশান। অল্প আগুনে ঢেকে ১০/১২ মিনিট চুলায় রাখুন। মাঝে
মাঝে উল্টে দিন। মাংসের গায়ে মসলা মাখা মাখা হবে। হালকা বাদামী রং হলে নামিয়ে
নিন। (চাইলে টুকরো করা সিদ্ধ মাংস ও শ্রেণি ওভেনের ট্রেতে নিয়ে মাঝের র্যাকে দিয়ে
১৬০°সেন্টিগ্রেট তাপে ১০/১৫ মিনিট বেক করতে পারেন।)



- ▶ 9 Auto Cook/7 Sensor Cook Menus
- ▶ Brighter Halogen-Lit Interior
- ▶ Easy Defrost key
- ▶ Convection & Baking Functions
- ▶ High Power Top & Bottom
- ▶ Double Grill & Heating System
- ▶ Pizza Cook & Crispy Snack keys
- ▶ Interactive Display & Help Key

ঝুট-ঝামেলা শেষ, বাঁচলো সময় বেশ

SHARP মাইক্রোওয়েভ ওভেন

Sole Distributor



Esquire Electronics Ltd.

১৮, বঙ্গবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়াম, ঢাকা-১০০০, ফোন : ৯৫৫৬৬৬৬, ৯৫৫৬৬৬৫১
ফ্যাক্স : ৮৮০-২৮১২২১৮১ | E-mail : info@esquirebd.com



R-888F
27 Litres





টেঁড়সের কারী

|D|c|K|i|i|Y|

টেঁড়স ৫০০ গ্রাম, সরিষা বাটা ১ চা চামচ, তেল ৩ চা চামচ, মরিচ গুঁড়া ১/২ চা চামচ, হলুদ গুঁড়া ১/৪ চা চামচ
কাঁচা মরিচ ফালি ৪ টি, ধনে পাতা কুচি ১ টেবিল চামচ, লবণ পরিমাণ মত, পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল চামচ, ধনে গুঁড়া ১/২ চা চামচ।

|c|Y|i|x|

১. কচি ঢেড়শ ধুয়ে মাথা ও বোটোর দিকে সামান্য কেটে নিন। ঢেড়শ আস্ত রাখুন। ২. একটা ওভেন প্রুফ পাত্রে তেল, পেঁয়াজ কুচি, সরিষা বাটা, হলুদ, মরিচ, ধনে গুঁড়া, ২ টেবিল চামচ পরিমাণ পানি দিয়ে খুব ভাল করে মিশিয়ে পাত্রের ঢাকনা খুলে পাত্র ওভেনে রাখুন। ৩. মাইক্রো পাওয়ার হাই পয়েন্টে সেট করুন। ওভেনে ২ মিনিট মসলা ভুনে নিন। ৪. ২ মিনিট পর ওভেন থেকে মসলার পাত্র বের করুন। টেঁড়স, কাঁচামরিচ ফালি, লবণ আধা কাপ পরিমাণ পানি দিন। এরপর ভুনা মসলার সাথে খুব ভাল করে মিশিয়ে নিন। পাত্রের ঢাকনা বন্ধ করে ওভেনে ৬ মিনিট রান্না করুন। ৫. ৬ মিনিট পর ওভেন থেকে ডিশ বের করুন এবং সুন্দর ভাবে নেড়ে দিন। ওভেনে আরো ২ মিনিট রান্না করুন। ৬. ২ মিনিট পর পাত্র ওভেন থেকে বের করে ধনে পাতা কুচি ছিটিয়ে পাত্র ২ মিনিট ঢেকে রাখুন। এরপর গরম গরম পরিবেশন করুন।

মাছ ভুনা

|D|c|K|i|i|Y|

যে কোনো মাছ ৫০০ গ্রাম, পেঁয়াজ কুচি ৩ টেবিল চামচ, তেল ৩ টেবিল চামচ, মরিচ গুঁড়া ১ চা চামচ, হলুদ গুঁড়া ১/২ চা চামচ, জিরা গুঁড়া ১/২ চা চামচ, ধনে গুঁড়া ১/৪ চা চামচ, কাঁচামরিচ ফালি ৪/৫ টি, লবণ পরিমাণ মত, ধনে পাতা কুচি ১ টেবিল চামচ।

|c|Y|i|x|

১. রুই মাছ কেটে টুকরো করে নিন। মাছ ধুয়ে পানি বারিয়ে নিন। ২. একটা ওভেন প্রুফ পাত্রে তেল, পেঁয়াজ কুচি, হলুদ, মরিচ, ধনে, জিরার গুঁড়ো ২ টেবিল চামচ পানি দিয়ে ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। পাত্রের ঢাকনা খুলে ওভেনের ভিতর রাখুন। ৩. মাইক্রো পাওয়ার হাই পয়েন্টে সেট করুন। ওভেনে ২ মিনিট মসলা ভুনে নিন। ৪. ২ মিনিট পর পাত্র বের করে নিয়ে ভুনা মসলার সাথে টুকরো করা মাছ, কাঁচামরিচ ফালি, লবণ ও ৪ টেবিল চামচ পানি ভাল করে মিশিয়ে নিন। পাত্রের ঢাকনা বন্ধ করে ওভেনে ৬ মিনিট রান্না করুন। ৫. ৬ মিনিট পর ডিশ বের করে নিয়ে ভালোভাবে নেড়ে দিন। আরো ৪ মিনিট ওভেনে হাই পাওয়ারে পাত্রের ঢাকনা বন্ধ করে রান্না করুন। ৬. ৪ মিনিট পর পাত্র বের করে ধনেপাতা কুচি ও সামান্য ভাজা জিরার গুঁড়া ছিটিয়ে পাত্র ওভেনের বাইরে ২ মিনিট ঢেকে রাখুন।



R-398F, 34 Litres

- ▶ 6 Auto Menu Keys
- ▶ 4 Reheat Menu Keys
- ▶ Instant Cook
- ▶ Easy Defrost
- ▶ More/Less Setting
- ▶ Slow Cook Key

বুট-বামেলা শেষ, বাঁচলো সময় বেশ

SHARP মাইক্রোওয়েভ ওভেন

Sole Distributor



Esquire Electronics Ltd.

১৮, বদবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়াম, ঢাকা-১০০০, ফোন : ৯৫৫৬৬৮৬, ৯৫৫৬৩৫১
ফ্যাক্স : ৮৮০-২-৮১২২১৮১ | E-mail : info@esquirebd.com



DIckliYl

চিকেন মালাই কোফতা

মুরগির কিমা ১ কাপ, আদা বাটা ১/৪ চা চামচ, গরম মসলা পাউডার ১/৪ চা চামচ, ঘি ১ টেবিল চামচ, লেবুর রস ১ চা চামচ, পেঁয়াজ কিমা ১ টেবিল চামচ, কাঁচা মরিচ কুচি ১ টেবিল চামচ, টমেটো সস ১ টেবিল চামচ, পুদিনা পাতা ১ টেবিল চামচ, কর্নফ্লাওয়ার ১ টেবিল চামচ, ব্রেড ক্রাম ১/২ কাপ, লবণ পরিমাণ মত, ডিম অর্ধেক, তেল ২ টেবিল চামচ, ঘি ১ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ বেরেস্টা ২ টেবিল চামচ, টমেটো পেস্ট ২ টেবিল চামচ, টকদই ২ টেবিল চামচ, কিশমিশ ১ টেবিল চামচ, আদা বাটা ১ চা চামচ, রসুন বাটা ১/৪ চা চামচ, মরিচ গুঁড়া ১/২ চা চামচ, জিরা গুঁড়া ১/৪ চা চামচ, গরম মসলা পাউডার ১/৪ চা চামচ, পোস্তদানা বাটা ১/২ চা চামচ, তেজপাতা, লং ২ টি করে, লবণ পরিমাণ মত।

cdYlxl

১. মুরগির বুকের মাংশ মিহি কিমা করে নিন। কিমার সাথে পেঁয়াজ কুচি, আদা বাটা, কাঁচামরিচ, পুদিনা পাতা কুচি, ঘি, লবণ, কর্নফ্লাওয়ার, লেবুর রস, টমেটো সস, গরম মসলা গুঁড়া, ডিম, ব্রেড ক্রাম সব কিছু ভাল করে মাথিয়ে গোল গোল বল তৈরি করুন। ২. মাইক্রো পাওয়ার হাই পয়েন্টে সেট করুন। একটা ওভেন গ্রেফ ডিশে ৪ টেবিল চামচ তেল নিন। তেলে বলগুলো দিয়ে দিন ডিশের ঢাকনা খোলা রেখে ওভেনে রাখুন। ৩. একটা ওভেন গ্রেফ পাত্রে তেল, আদা, রসুন বাটা, গুঁড়া মরিচ, জিরা গুঁড়া, গরম মসলা গুঁড়া, পোস্তদানা বাটা, টমেটো পেস্ট, তেজপাতা, লং, কিশমিশ ২ টেবিল চামচ পরিমাণ, পানি ভাল করে মিশিয়ে ঢাকনা খুলে ওভেনে রাখুন। ওভেনে ২ মিনিট মসলা ভুনে নিন। ৪. মাইক্রো ছিল সেট করুন। ৩ মিনিট ছিলে বলগুলো ভেজে নিন। ৫. ২ মিনিট পর পাত্র বের করে টক দই, গোল করা কোপ্তা, ঘি, পেঁয়াজ বেরেস্টা, লবণ, খুব ভাল করে মিশিয়ে ওভেনে পাত্রের ঢাকনা বন্ধ করে ৬ মিনিট রান্না করুন। ৬ মিনিট পর পাত্র বের করে নেড়ে দিন। পাত্রের ঢাকনা বন্ধ করে আরো ৪ মিনিট রান্না করুন।



চিকেন রেশমী কাবাব

DIckliYl

মুরগির মিহি কিমা ১ কাপ, আদা পেস্ট ১/২ চা চামচ, রসুন পেস্ট ১/৪ চা চামচ, গরম মসলা পাউডার ১/২ চা চামচ, লেবুর রস ১ টেবিল চামচ, ধনেপাতা পেষ্ট ১/২ চা চামচ, কাঁচা মরিচ পেষ্ট ১/২ চা চামচ, তেল ১ টেবিল চামচ, ঘি ১ টেবিল চামচ, লবণ পরিমাণমত, ডিমের সাদা অংশ ১টা, কর্নফ্লাওয়ার ১ টেবিল চামচ, ব্রেডক্রাম ১ টেবিল চামচ।

cdYlxl

১. মুরগির মিহি কিমার সাথে আদা পেস্ট, রসুন পেস্ট, গরম মসলা পাউডার, লেবুর রস, ধনেপাতা পেস্ট, ডিমের সাদা অংশ, কর্নফ্লাওয়ার, ব্রেডক্রাম, লবণ, তেল এবং ঘি দিয়ে একসাথে মাথিয়ে স্টিকে গেঁথে একটা ওভেন গ্রেফ পাত্রে নিয়ে ওভেনের ভেতরে রাখুন। ২. মাইক্রো পাওয়ার হাই সেট করুন। ৩. ডিসে সামান্য একটু তেল দিয়ে ৬ মিনিট রেখে রান্না করুন। ৬ মিনিট পর বের করে উল্টিয়ে দিয়ে আরো ২ মিনিট রান্না করুন।



- ▶ 9 Auto Cook/7 Sensor Cook Menus
- ▶ Brighter Halogen-Lit Interior
- ▶ Easy Defrost key
- ▶ Convection & Baking Functions
- ▶ High Power Top & Bottom
- ▶ Double Grill & Heating System
- ▶ Pizza Cook & Crispy Snack keys
- ▶ Interactive Display & Help Key

স্মুট-ঝামেলা শেষ, বাঁচলো সময় বেশ

SHARP মাইক্রোওয়েভ ওভেন

Sole Distributor



Esquire Electronics Ltd.

১৮, বঙ্গবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়াম, ঢাকা-১০০০, ফোন : ৯৫৫৬৮৮৬, ৯৫৫৬৩৫১
ফ্যাক্স : ৮৮০-২-৮১২২১৮১। E-mail : info@esquirebd.com



R-888F
27 Litres



নুডল্‌স

|D|c|K|i|Y|

নুডল্‌স ছোট ১ প্যাকেট, পানি ১/২ কাপ, তেল ১ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল চামচ, টমেটো কুচি ১/২ কাপ ক্যাপসিকাম কুচি ১/২ কাপ, ডিম ১টি। মাংস ১ কাপ, কাঁচা মরিচ কুচি ১ চা চামচ, গোল মরিচ গুঁড়া ১/২ চা চামচ, টমেটো সস ১ টেবিল চামচ, লবণ পরিমাণ মত, ঘি ১ চা চামচ, টেস্টিং সল্ট ১/২ চা চামচ, সয়া সস ১ টেবিল চামচ।

|c|Yv|i|x|

১. আধা কাপ গরম পানিতে নুডল্‌স, পেঁয়াজ কুচি, টমেটো কুচি, ক্যাপসিকাম, কুচি, তেল, লবণ একসাথে মিশিয়ে পাত্রের ঢাকনা বন্ধ করে ওভেনে রাখুন। ২. মাইক্রো পাওয়ার হাই পয়েন্টে সেট

করুন। ৭ মিনিট নুডল্‌স রান্না করুন। ৩. আরেকটা ওভেন প্রুফ ছড়ানো ডিশে সামান্য তেল দিন। একটা ডিম কাটা চামচ দিয়ে বিট করে পাত্রে ঢেলে ওভেনে রাখুন। মাইক্রো পাওয়ারে ১ মিনিট ভেজে নিন। ৪. ১ মিনিট পর ডিম ছোট ছোট করে বুরি করে নিন। ৫. নুডল্‌স সাথে বুরি করা ডিম, কাঁচামরিচ টমেটো সস টেস্টিং সল্ট, গোলমরিচের গুঁড়া, সয়াসস সব মিশিয়ে পাত্রের ঢাকনা খুলে ওভেনে ৩ মিনিট রান্না করুন। ৬. ৩ মিনিট পর ডিশ বের করে গরম গরম পরিবেশন করুন।



স্পেশাল জর্দা

|D|c|K|i|Y|

পোলাওয়ার চাল ২৫০ গ্রাম (১ কাপ), পানি ২ কাপ, চিনি ১ কাপ, ঘি ২ টেবিল চামচ, পেস্তা বাদাম কুচি ১ টেবিল চামচ, কিশমিশ ১ টেবিল চামচ, মোরব্বা ১ টেবিল চামচ, গুঁড়া দুধ ২ টেবিল চামচ, মাওয়া ২ টেবিল চামচ, গোলাপ জল ১ টেবিল চামচ, দুধের সর ২ টেবিল চামচ, এলাচ, দারুচিনি ২টি করে, জাফরান সামান্য, জাফরান রং সামান্য।

|c|Yv|i|x|

১. পোলাওয়ার চাল ধুয়ে আধ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন। আধা ঘন্টা পর পানি বারিয়ে জাফরান রং চালের সাথে ভাল করে মাখিয়ে নিন। রং মাখিয়ে চাল ১০ মিনিট রেখে দিন। পেস্তা বাদাম, মোরব্বা কুচি করে নিন। মাওয়া ছোট করে নিন। জাফরান গোলাপ জলে ভিজিয়ে রাখুন। ২. একটা ওভেন প্রুফ পাত্রে চাল, ঘি, এলাচ ও দারুচিনি মিশিয়ে ডিশের ঢাকনা খুলে ওভেনে রাখুন। ৩. মাইক্রো পাওয়ার হাই সেট করুন। ২ মিনিট চাল ভুনে নিন। ২ মিনিট পর ডিশ বের করে নেড়ে চালের ডাবল গরম পানি মিশিয়ে ডিশের ঢাকনা বন্ধ করে ওভেনে ১২ মিনিট রান্না করুন। ৮ মিনিট পর ডিশ একবার বের করে নেড়ে দিন। ৪. ১২ মিনিট পর ডিশ বের করে চিনি মিশিয়ে দিন। চিনি খুব ভালো করে মিশিয়ে ঢাকনা খুলে আরো ৫ মিনিট রান্না করুন। ৫. ৫ মিনিট পর ডিশ বের করে পেস্তা বাদাম, কিশমিশ, মোরব্বা মিশিয়ে ডিশের ঢাকনা খুলে আরো ২ মিনিট রান্না করুন। চিনির পানি শুকিয়ে গেলে ডিশ বের করে নিন। গুঁড়া দুধ, মাওয়া, গোলাপ জলে ভিজানো জাফরান রং সব একসাথে মিশিয়ে রুম টেম্পারেচারে রেখে ঠান্ডা করুন।



R-398F, 34 Litres

- ▶ 6 Auto Menu Keys
- ▶ 4 Reheat Menu Keys
- ▶ Instant Cook
- ▶ Easy Defrost
- ▶ More/Less Setting
- ▶ Slow Cook Key

বুট-বামেলা শেষ, বাঁচলো সময় বেশ

SHARP মাইক্রোওয়েভ ওভেন

Sole Distributor



Esquire Electronics Ltd.

১৮, বদবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়াম, ঢাকা-১০০০, ফোন : ৯৫৫৬৬৮৬, ৯৫৫৬৩৫১
ফ্যাক্স : ৮৮০-২-৮১২২১৮১ | E-mail : info@esquirebd.com

