

টমেটো এগ ড্রপ স্যুপ

|D|c|K|i|Y|

২টি ডিমের ফেটানো সাদা অংশ, ৩ টেবিল চামচ কর্নফ্লাওয়ার, ৪ কাপ পানি, ৩টি মাঝারি আকারের টমেটো কুচানো, ১টি মাঝারি আকারের পেঁয়াজ কুচানো, ৪ কোয়া রসুন কুচানো, ১ ইঞ্চি লম্বা আদার টুকরা কুচানো, কোয়ার্টার কাপ ধনেপাতা কুচানো, ১ চা চামচ তেল, ৪ টেবিল চামচ টমেটো কেচাপ, গোলমরিচের গুঁড়ো স্বাদ অনুযায়ী, ২ চা চামচ সিরকা, লবণ স্বাদমতো।

|c|Y|i|x|

প্রথমে কোয়ার্টার কাপ পানিতে কর্নফ্লাওয়ার ভালোভাবে মিশিয়ে রেখে দিন। একটি পাত্রে তেল গরম করে আদা ও রসুন কুচি নেড়ে নেড়ে ৩০ সেকেন্ড ভাজুন। এরপর এতে পেঁয়াজ কুচি ঢেলে দিন এবং নাড়তে থাকুন। পেঁয়াজ নরম হয়ে গেলে এর মধ্যে টমেটো কুচি ও টমেটো কেচাপ ঢেলে দিন এবং ৫ মিনিট রাখুন। এবার পানি, লবণ ও গোলমরিচের গুঁড়ো যোগ করুন এবং নাড়তে থাকুন। মিশ্রণটি ফুটতে শুরু করলে পানিতে মেশানো কর্নফ্লাওয়ার অল্প অল্প করে ঢালতে থাকুন এবং নাড়তে থাকুন। পুরোটা একটু ঘন হয়ে উঠলে এতে সিরকা ঢেলে ভালোভাবে নেড়ে দিন। তারপর এর মধ্যে ডিমের ফেটানো সাদা অংশ অল্প অল্প করে ঢেলে দিন। ডিমের সাদা অংশ ঢালার পর সম্পূর্ণটা বেশ ঘন হয়ে উঠলে এতে ধনেপাতা যোগ করে ভালোভাবে নেড়ে দিন। এভাবে ২-৩ মিনিট নেড়ে রান্নার পর নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

মাশরুম সয়াওয়াড়ি মাসালা

|D|c|K|i|Y|

১৫-২০টি মাশরুম ছোট করে কাটা, দেড় কাপ সয়াবিন, ১ ইঞ্চি লম্বা আদার টুকরো কুচানো, ৫ কোয়া রসুন কুচানো, ৩টি মাঝারি আকারের পেঁয়াজ কুচানো, ২টি মাঝারি আকারের টমেটো কুচানো, কয়েকটা পুদিনা পাতা কুচানো, দেড় চা চামচ তেল, ১টি তেজপাতা, দেড় চা চামচ গোলমরিচ গুঁড়ো, ১ চা চামচ গুঁড়ো মরিচ, ১ চা চামচ ধনে গুঁড়ো, কোয়ার্টার চা চামচ গুঁড়ো হলুদ, আধা চা চামচ গরম মসলার গুঁড়ো, লবণ।

|c|Y|i|x|

সয়াবিনগুলো ১৫-২০ মিনিট গরম পানিতে ভিজিয়ে রাখুন, এরপর পানি সরিয়ে সয়াবিনগুলো কেটে দু'ভাগ করে ফেলুন। ননস্টিক প্যানে তেজপাতা ও গোলমরিচের গুঁড়ো ভাজুন। এরপর এতে আদা ও রসুন ঢেলে ৩০ সেকেন্ড রাখুন। পেঁয়াজ ঢেলে দিন। এবার এতে গুঁড়ো মরিচ, ধনে গুঁড়ো ও গুঁড়ো হলুদ যোগ করুন এবং ভালোভাবে মিশিয়ে দিন। মিশ্রণটিতে টমেটো কুচি ও লবণ দিয়ে মাঝারি আঁচে রাখুন। কিছুক্ষণ এভাবে রেঁধে এর মধ্যে সয়াবিন ও মাশরুমের টুকরো ঢালুন। সম্পূর্ণ মিশ্রণের ওপর গরম মসলার গুঁড়ো, পুদিনার পাতা ও লবণ ছিটিয়ে ২ মিনিট উচ্চতাপে রাখুন, এরপর আঁচ কমিয়ে ঢেকে দিন।



রাঁধতে গিয়ে কাঁদতে হয় ?

পেঁয়াজের গন্ধ
শেঁকিলে কামীর খকি দেই
অনু হাই বিনা অক্লপাতে নির্বিক্রেট বাগা

২ রাঁধুনি পেঁয়াজের গুঁড়া

খামেলা কমান, সময় বাঁচায়





I D | c | K | l | i | Y |

৮টি মুরগির পা, ১ টেবিল চামচ লেবুর রস, ১ ইঞ্চি লম্বা আদার টুকরো বাটা, ৬ কোয়া রসুন বাটা, ৪-৬টি কাঁচামরিচ কুচানো, ১ কাপ দই, ২ টেবিল চামচ, বেসন, ১ টেবিল চামচ হলুদের গুঁড়ো, ১ চা চামচ গরম মসলার গুঁড়ো, ১ চা চামচ গুঁড়ো মরিচ, ১ চা চামচ গোলমরিচের গুঁড়ো, লবণ স্বাদমতো।

I c | Y | i | x |

মুরগির পাগুলো ভালোমতো ধুয়ে শুকিয়ে নিন। পাগুলো ছুরির সামান্য আঁচড় দিয়ে একটু কেটে নিন। এরপর এগুলোর ওপর লেবুর রস ঢেলে রেখে দিন। একটি সূতি বা মসলিন কাপড়ে দই নিয়ে ১৫ মিনিট ঝুলিয়ে রেখে দিন যাতে দইয়ের পানি ঝরে যায়। এবার একটি ননস্টিক প্যানে বেসন নিয়ে অল্প আঁচে নেড়ে গরম করুন। এরপর নামিয়ে ফেলুন। বেসন ঠান্ডা হয়ে গেলে এর সঙ্গে দই, আদা, রসুন, হলুদের গুঁড়ো, গরম মসলার গুঁড়ো, গুঁড়ো মরিচ, লবণ ও কুচানো কাঁচামরিচ ভালোভাবে মিশিয়ে দিন। এবার মুরগির পাগুলো এ মিশ্রণে ভালোভাবে মাখিয়ে ১-২ ঘণ্টা ফ্রিজে রেখে দিন। তারপর পাগুলো শিকে গেঁথে ওভেনে ২২০ ডিগ্রি সে. তাপমাত্রায় ৫ মিনিট রাখুন। পরে তাপমাত্রা কমিয়ে ১৮০ ডিগ্রি সে. তাপমাত্রায় আরো ১৫-২০ মিনিট রাখুন। তেঁতুলের রস ও সসের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।

টাংড়ি কাবাব

স্বাস্থ্যের খোঁশ তেল

পঙ্কই বলে দেয়।
ঠিকই ঠিকই স্বাস্থ্যের তেল

বাংলাদেশী সোডাওয়াটার

বাঁটি স্বাস্থ্যের তেল

স্বাস্থ্যের খোঁশ তেল



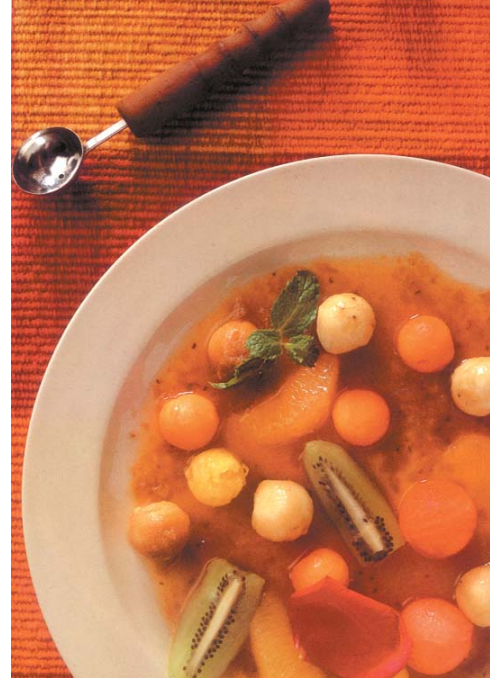
ফুটস্ ডিলাইট

|D|c|K|i|Y|

১টি মাঝারি আকারের তরমুজের কোয়ার্টার ভাগ ছোট ছোট টুকরো করা, ২টি মাঝারি আকারের আপেল ছোট ছোট টুকরো করা, ১টি কলা স্লাইস করা, ১টি কমলালেবুর কোয়াগুলোর সাদা আবরণ ও বীজ ছাড়ানো, ১টি মালটা বীজ ছাড়ানো, ১ চা চামচ লেবুর রস, ২ টেবিল চামচ গোলাপজল, ১ কাপ কমলার রস।

|c|Y|i|x|

প্রথমে আপেলের টুকরোগুলোতে লেবুর রস মাখিয়ে রেখে দিন। সবকয়টা ফলের টুকরোগুলো একটি প্লেটে সাজিয়ে ১-২ ঘণ্টা ফ্রিজে রেখে দিন। গোলাপজল ও কমলার রস একসঙ্গে মেশান। সাজানো ফলগুলোর ওপর কমলার রস ও গোলাপজলের মিশ্রণ ঢেলে পরিবেশন করুন।



আন্ধারা স্টাইল করলা

|D|c|K|i|Y|

৪-৫টি মাঝারি আকারের করলা ছোট ছোট করে কাটা, ২টি মাঝারি আকারের পেঁয়াজ কুচি, ১ ইঞ্চি লম্বা আদার টুকরো, ৫ কোয়া রসুন, ৪টি শুকনো লাল মরিচ, ১ টেবিল চামচ ধনে, ১ চা চামচ জিরা, ১ চা চামচ তিল, কোয়ার্টার কাপ টমেটো পিউরি, ২ টেবিল চা চামচ মিসরির গুঁড়ো, ২ টেবিল চামচ তেঁতুলের শাঁস, ১ কাপ পানি, লবণ স্বাদমতো।

|c|Y|i|x|

করলার টুকরোগুলোর বীজ সরিয়ে ফেলুন। এবার টুকরোগুলো ভালোভাবে লবণ মাখিয়ে ১০-১৫ মিনিট রেখে দিন। পরে পানি দিয়ে ভালোমতো ধুয়ে ফেলুন। রসুন ও আদা একসঙ্গে কেটে এগুলোর পেস্ট তৈরি করুন। এখন একটি তাওয়ীর ওপর লাল মরিচ, ধনে, জিরা ও তিল নেড়ে নেড়ে ভালোভাবে মিশিয়ে গরম করুন। মিশ্রণটি খয়েরি রঙ ধারণ করলে নামিয়ে ফেলুন এবং ঠান্ডা হতে দিন। পরে সম্পূর্ণ মিশ্রণটি বেটে গুঁড়ো করে ফেলুন। একটি ননস্টিক প্যানে তেল গরম করে করলার টুকরো নেড়ে নেড়ে ৪-৫ মিনিট ভাজুন। এর রঙ খয়েরি হয়ে উঠলে এর মধ্যে পেঁয়াজ কুচি ঢেলে দিন এবং নেড়ে ৩-৪ মিনিট ভাজুন। এখন এর মধ্যে আদা ও রসুনের পেস্ট ঢেলে আবার ১-২ মিনিট নেড়ে ভাজুন। এরপর টমেটো পিউরি যোগ করুন এবং ভালোভাবে মিশিয়ে ফেলুন। এভাবে কয়েক মিনিট রাখার পর এর মধ্যে তিল, ধনে, মরিচ ও জিরার মিশ্রণের গুঁড়ো, তালমিসরির গুঁড়ো, তেঁতুলের শাঁস ও লবণ যোগ করুন। সম্পূর্ণটা ভালোভাবে মিশিয়ে পানি ঢেলে দিয়ে রাখুন। মিশ্রণটি ফুটতে শুরু করলে ঢেকে দিন এবং আঁচ কমিয়ে ৫ মিনিট রাখুন। গরম গরম পরিবেশন করুন।





চিকেন সাতে

|D|c|K|i|Y|

সাতের জন্য : ৪ টুকরো হাড় ছাড়া মুরগির মাংস, ২ টেবিল চামচ লেবুর রস, ১ টেবিল চামচ সয়াসস, ১ চা চামচ তেল, ১ চা চামচ, গুঁড়ো মরিচ, লবণ স্বাদমতো।

সসের জন্য : ১টি মাঝারি আকারের পেঁয়াজ কুচানো, ৪ কোয়া রসুন কুচানো, কোয়ার্টার কাপ বালসানো বাদাম, ১ চা চামচ তেল, আধা চা চামচ গুঁড়ো মরিচ, ১ টেবিল চামচ সয়াসস, ৩ টেবিল চামচ টমেটো পিউরি, ২ চা চামচ মধু, লবণ স্বাদমতো, ১ কাপ পানি।

|c|Y|i|x|

সাতে : প্রথমে মুরগির মাংস লম্বা লম্বা করে কেটে নিন। এরপর একটি পাত্রে লেবুর রস, সয়াসস, তেল, গুঁড়ো মরিচ ও লবণ ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। এবার এ মিশ্রণে মুরগির

টুকরোগুলো ভালোমতো মাখিয়ে ১ ঘণ্টা রেখে দিন। এবার একটি তাওয়ার ওপর কয়েক ফোঁটা তেল মেখে তাওয়া গরম করুন। তারপর মুরগির টুকরোগুলো ৮ ইঞ্চি কাঠের শিকে গেঁথে তাওয়ার ওপর ৩-৪ মিনিট রাখুন।

সস : প্রথমে বালসানো বাদামগুলো বেটে গুঁড়ো করে নিন। এখন একটি ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে এতে রসুন ও পেঁয়াজ নেড়ে নেড়ে ৩০ সেকেন্ড ভাঁজুন। এরপর এতে গুঁড়ো মরিচ, সয়াসস, টমেটো পিউরি, মধু, বাদামের গুঁড়ো, লবণ ও পানি ঢেলে দিন। এটা ফুটতে শুরু করলে আঁচ কমিয়ে দিন। এভাবে ৫ মিনিট রাখুন এবং মাঝে মাঝে অল্প নেড়ে দিন। বাদামের সঙ্গে গরম গরম চিকেন সাতে পরিবেশন করুন।

ভেজিটেবল রাইস

|D|c|K|i|Y|

দেড় কাপ চাল, ২টি মাঝারি আকারের গাজর কুচানো, ২ ইঞ্চি লম্বা লেবুগাছের কচি ডাল কুচানো, ১টি ছোট ফুলকপির কোয়ার্টার ভাগ ছোট ছোট করে কাটা, ১টি ছোট বাঁধাকপির কোয়ার্টার ভাগ কুচি, দেড় টেবিল চামচ কর্নফ্লাওয়ার, ২ টেবিল চামচ মৌরি, আধা কাপ মটরশুঁটি, ১ টেবিল চামচ গোলমরিচের গুঁড়ো, ১ টেবিল চামচ সয়াসস, ১ চা চামচ তিলের তেল, ৩ কাপ পানি, লবণ স্বাদমতো।

|c|Y|i|x|

চাল ৩০ মিনিট পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। লবণ পানিতে চাল সেদ্ধ করে পানি ঝরিয়ে ফেলুন। ফুলকপির টুকরোগুলো উষ্ণ লবণ পানিতে ভিজিয়ে রেখে দিন। অর্ধেক কাপ পানিতে কর্নফ্লাওয়ার ভালোভাবে মিশান। পাত্রে তিন কাপ পানি নিয়ে কুচানো লেবুগাছের ডাল, মৌরি, কুচানো গাজর ঢেলে দিন। সম্পূর্ণটা ফুটতে শুরু করলে ৩ মিনিট ফুটন্ত অবস্থায় রাখুন। আঁচ কমিয়ে মটরশুঁটি ও ফুলকপি দিন। এবার কুচানো বাঁধাকপি, লবণ ও গোলমরিচের গুঁড়ো ঢেলে ভালোভাবে নাড়িয়ে দিন। এরপর সয়াসস ঢেলে দিন। মিশ্রণটি ফুটতে শুরু করলে কর্নফ্লাওয়ার ও পানির মিশ্রণ ঢেলে নাড়তে থাকুন। এভাবে ১-২ মিনিট রাখার পর নামিয়ে ফেলুন, সেদ্ধ ভাতের ওপর সম্পূর্ণটা ঢেলে গরম গরম পরিবেশন করুন।



ছবি : সঞ্জীব কাপুরের সৌজন্যে



মোগলাই স্বাদের বিরিয়ানি

এখন ঘরে বসেই উপভোগ করুন
মোগলাই বিরিয়ানির আসল স্বাদ

রাধুনি বিরিয়ানি মশলা

