

সোনামনিদের স্কুল টিফিন



AṭbK ev"PrivB ṅj WUwdb emwōZ
tdi Z wbtq Avṭm | AvcbvṭK eṣṭZ
nṭe ev"Priv wK tLṭZ cQ>` Kṭi |
ṭmB mṭ½ cṭi K_wUṬ wetePbv
KiṭZ nṭe... ṭi wṃc w` ṭqṭQb
BṭUvi bṭvkbvj ṭUṭbs BYṭUwUDṭUi
ṭUṭvi bwṭdmv nṭwmb



কোল্ড নুডলস

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

ইন্সট্যান্ট নুডলস ১ প্যাক, তেল ১ চা চামচ, গাজর, কিউব কোয়ার্টার কাপ, বরবটি কিউব কোয়ার্টার কাপ, ফুলকপি ছোট টুকরা কোয়ার্টার কাপ, আলু কিউব কোয়ার্টার কাপ, মেয়নেজ কোয়ার্টার কাপ, গোলমরিচ আধা চা চামচ, লবণ স্বাদমতো, টমেটো সস ১ টেবিল চামচ (ইচ্ছা), সেন্ড ডিম ১টি।

I|c|Yv|i|x|

নুডলস টেস্ট মেকারসহ নির্দেশনা অনুযায়ী সেন্ড করুন। ফুটে উঠলে ১ চা চামচ তেল নুডলসে ছড়িয়ে দিন। বরবরা নুডলস নামিয়ে ঠান্ডা করুন। কিউব করে কাটা সবজি আলাদা আলাদা করে লবণ দিয়ে সেন্ড করুন। পানি বরিয়ে ঠান্ডা করুন। মেয়নেজ, গোলমরিচ, লবণ ও টমেটো এক সঙ্গে মেশান। নুডলস দিয়ে নাড়ুন। সেন্ড ডিম পছন্দ মতো কেটে নুডলসের ওপর ছড়িয়ে বাচ্চাদের টিফিন তৈরি করে দিন।



মোগলাই স্বাদের কাবাব

এখন ঘরে বসেই উপভোগ করুন
মোগলাই কাবাবের আসল স্বাদ



কাবাব মশলা





সুইট এন্ড সাওয়ার পিজ্জা

|D|c|K|i|Y|

পিজ্জা ব্রেড ১টি, মোরগের সিনা ১টি, তেল ২ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ, মোটা স্লাইস ২ টেবিল চামচ, টমেটো মোটা কুচি আধা কাপ, ক্যাপসিকাম মোটাকুচি কোয়ার্টার কাপ, গোলমরিচ গুঁড়ো আধা চা চামচ, টমেটো সস কোয়ার্টার কাপ, সিরকা ২ টেবিল চামচ, পানি ২ টেবিল চামচ, চিনি ১ চা চামচ, লবণ স্বাদমতো, পনির স্লাইস প্রয়োজনমতো।

|c|Y|i|x|

মোরগের সিনার মাংস পাতলা স্লাইস করে কেটে নিন। তেলে পেঁয়াজ, টমেটো ও ক্যাপসিকাম ভাজুন। মাংস গোলমরিচ ও লবণ দিয়ে ২-৩ মিনিট ঢেকে রাখুন। এরপর টমেটো সস, সিরকা পানি ও চিনি একসঙ্গে মিশিয়ে মাংসে ঢেলে দিন। ফুটে উঠাল নামান। ঠাণ্ডা করুন। পিজ্জা ব্রেডের উপরে মাংস ছড়িয়ে দিন। পনিরের স্লাইস দিয়ে পিজ্জা সাজান। মাইক্রো ওয়েভ ওভেনে ৩ মিনিট গরম করে নিন। সহজেই তৈরি হয়ে গেলো আপনার সোনামনির পছন্দের পিজ্জা।

পেনসিল রোল

|D|c|K|i|Y|

পেস্টিশিট ২টি, গরু বা মোরগের মাংস ১ কাপ, পেঁয়াজ মোটা কুচি আধা কাপ, কাঁচা মরিচ কুচি ১ টেবিল চামচ, আদা বাটা কোয়ার্টার চা চামচ, রসুন বাটা কোয়ার্টার চা চামচ, তেল আধা কাপ, লবণ স্বাদমতো, ময়দা ২ টেবিল চামচ।

|c|Y|i|x|

প্রথমে পেস্টিশিট মাঝখান দিয়ে কেটে দুই ভাগ করুন। এরপর মাংসের কিমায় কোয়ার্টার কাপ তেল ও অন্যান্য সব উপকরণ মিলিয়ে ১ কাপ পানি দিয়ে চুলায় চাপান। পানি শুকিয়ে ঝরঝরে হলে নামিয়ে নিন। ময়দায় ২ টেবিল চামচ পানি দিয়ে লেই তৈরি করুন। প্রতি ভাগ পেস্টিশিটে লম্বালম্বিভাবে কিমা সাজিয়ে নিন। সরু রোল তৈরি করে মুখ লেই দিয়ে আটকে দিন। এবার ডুবে তেলে ভেজে তুলুন।



আর বাইরে নয় !

রাধুনি চটপটি মশমা
বটপট মজাদার চটপটি





ক্রিসপি ড্রামস্টিক

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

মোরগের রান ৮টি, জিরা ভাজা
 গুঁড়ো ১ চা চামচ, ধনে ভাজা
 গুঁড়ো ১ চা চামচ, টেস্টিং সল্ট
 আধা চা চামচ, গোলমরিচ
 গুঁড়ো আধা চা চামচ, সয়া সস
 ২ টেবিল চামচ, লবণ
 স্বাদমতো, বেকিং সোডা
 কোয়ার্টার চা চামচ, ময়দা ২
 টেবিল চামচ, কর্নফ্লাওয়ার
 কোয়ার্টার কাপ, ডিম ১টি, তেল
 ভাজার জন্য।

I c | Y | i | x |

মোরগের রানগুলো ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন। জিরা,
 ধনে, গোলমরিচ, টেস্টিং সল্ট, সয়া সস ও লবণ মেখে
 ২-৩ ঘণ্টা রাখুন।

ফেটানো ডিমে ময়দা, কর্নফ্লাওয়ার ও বেকিং সোডা দিয়ে গোলা তৈরি করুন। এরপর তেল গরম করুন। ড্রামস্টিকগুলো গোলায় ডুবিয়ে
 ডুবো তেলে ভেজে তুলুন। তৈরি হয়ে গেল আপনার সোনামনির পছন্দের ক্রিসপি ড্রামস্টিক।

ফিশ লাইক ফিশ কেক

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

রুই মাছ ১ কাপ, ভাত আধা কাপ, গোলমরিচ গুঁড়ো আধা চা চামচ,
 আদা বাটা ২ চা চামচ, রসুন বাটা ২ চা চামচ, পেঁয়াজ বাটা ২ চা
 চামচ, কাঁচা মরিচ বাটা ১ চা চামচ, লেবুর রস ২ টেবিল চামচ, ডিমের
 কুসুম ১টি, লবণ স্বাদমতো, ১টি ডিমের সাদা অংশ, ১টি ব্রেড ক্রাশ,
 আধা কাপ তেল ভাজার জন্য।

I c | Y | i | x |

রুই মাছের পিঠের অংশ থেকে কাঁটা ও চামড়া ফেলে দিন। মাছ বেটে
 নিন এবং ভাত বেটে মাছে মেশান। সব বাটা মশলা চিপে রস মাছে
 মেশান। এরপর লবণ, গোলমরিচ, লেবুর রস ও ডিমের কুসুম মাছে
 দিন। হাতের তালুতে তেল মেখে মাছের মিশ্রণ দিয়ে মাছের আকারে
 ফিশ কেক তৈরি করুন। ডিমের সাদা অংশ ফেটে তাতে কেক ডুবিয়ে
 ব্রেড ক্রাশে গড়িয়ে নিন। ডুবো তেলে ভেজে তুলুন।



- ইন্দুরী কালিজিরা চাল উৎকর্ষ টকস থেকে সংগৃহীত
- অত্যাধুনিক স্বয়ংক্রিয় মেশিনে প্রক্রিয়াকারিত,
- তাই স্বাস্থ্যকর সুগন্ধ থাকে শুঁটে
- ১০০% ইন্ডি কালিজিরা চাল
- কীটর, পায়র ও স্তর চলমুক্ত
- আকর্ষণীয় ১ কেজি, ২ কেজি ও ৫ কেজির সস্তারী
 প্যাকেটে পাওয়া যাবে



সুগন্ধি কালিজিরা চাল

কম্বল সত্যিকারের স্বাস্থ্যকর খাদ্য।

ডিম আলু চপ

|D|c|K|i|Y|

সেদ্ধ আলু আধা কেজি, ডিম সেদ্ধ ৪টি, মাখন ৬ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ বেরেস্টা আধা কাপ, কাঁচা মরিচ, মিহি কিমা ২ চা চামচ, ডিম ফেটানো ১টি, বিস্কুটের গুঁড়ো চার ভাগের তিন ভাগ কাপ, লবণ স্বাদমতো।

|c|Yv|i|x|

আলু ভালোভাবে মখে নিন। মাখানো আলুতে ৩ টেবিল চামচ মাখন, লবণ, বেরেস্টা, কাঁচামরিচ ভালোভাবে মেখে নিন। আলুর মিশ্রণকে ৮ ভাগ করে রাখুন। ডিম লম্বালম্বি ২ ভাগ করুন। এবার আলুর মিশ্রণ দিয়ে হাতে ডিম্বাকৃতির চপ তৈরি করুন। মাঝখানে গর্ত করে অর্ধেক ডিম ভরে দিন। বাকি মাখন গরম করুন। চপগুলো ফেটানো ডিমে গড়িয়ে নিন। বিস্কুটের গুঁড়ো দিন। প্লেটে সাজিয়ে চপগুলো ২ মিনিট ১৮০ ডিগ্রি তাপে খিল করুন কিংবা ফ্রাইং প্যানে হাল্কা আঁচে দুই পিঠ সেকে নিন।



জেলি মাফিন

|D|c|K|i|Y|

ময়দা দেড় কাপ, মাখন তিন ভাগের এক কাপ, ডিম ২টি, চিনি চার ভাগের তিন ভাগ কাপ, দুধ আধা কাপ, ভেনিলা এসেন্স আধা চা চামচ, বেকিং পাউডার ২ চা চামচ, জেলি আধা কাপ।

|c|Yv|i|x|

মাখন গলিয়ে নিয়ে চিনি ও দুধ মেশান। চিনি গলে গেলে ডিম দিন। এসেন্স দিন। ময়দায় বেকিং পাউডার দিয়ে চেলে নিন। ডিমের মিশ্রণে ধীরে ধীরে মেশান। মাফিন ট্রেতে মাখন লাগিয়ে নিন। মিশ্রণ ঢেলে ওভেনে ১৯০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় ২০ মিনিট বেক করুন। মাফিন ঠান্ডা হলে উপরের উঁচু অংশ কেটে নিন। নিচের অংশে জেলি মাখন এবং উপরের অংশের মাঝখানে গোল করে কেটে নিন। এবার সেটিকে নিচের অংশের ওপর রেখে গোলাকার ছিদ্রে বেশি করে জেলি ভরে সোনামনিদের টিফিনে দিন।

শুধু ১ লিটার দুধ যোগ করলেই হলো। ব্যস...



+



=



বোর্নভিল্লি®

ক্ষীর মিক্স

স্বাদে মেরা দুগ্ধসে ডরা

স্বাদের সঙ্গতভাবে সাজানো পানীয়

বেড পিজ্জা

|D|c|K|i|Y|

পাউরুটি ৪ স্লাইস, সেন্দ্র করা মোরগের মাংস ১ কাপ, তেল ২ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ, মোটা স্লাইস ২ টেবিল চামচ, টমেটো কুচি কোয়ার্টার কাপ, গোলমরিচ গুঁড়ো আধা চা চামচ, ফেটানো ডিমের কুসুম ১টি, পনির স্লাইস ১ কাপ, লবণ স্বাদমতো।

|c|Yv|i|x|

সকালে উঠেই বাবুর বায়না পিজ্জা খাবে টিফিনে। তাই চটপট পিজ্জা তৈরি করুন পাউরুটি দিয়ে। রুটির টুকরোগুলো ওভেনগ্রাফ ডিশে সাজিয়ে নিন। রুটির ওপর ডিমের প্রলেপ দিন। তেলে পেঁয়াজ হাল্কা ভেজে নিন, রুটির ওপর সেন্দ্র করা মাংস, টমেটো কুচি ও পেঁয়াজ সাজিয়ে দিন। এবার গোলমরিচ ও লবণ দিন। পনির লম্বা লম্বা স্লাইস করে পিজ্জা সাজান। এরপর মাইক্রো ওয়েভে হাই পাওয়ারে ২ মিনিট রাখুন। আপনার বাবুর বায়না পূরণ করুন।



ক্রিম এন্ড চিকেন স্যান্ডউইচ

|D|c|K|i|Y|

পাউরুটি ৬ স্লাইস, মোরগের সিনা ১টি, পেঁয়াজ টুকরো মিহিকুচি ২ টেবিল চামচ, গাজর মিহিকুচি কোয়ার্টার কাপ, তেল ২ টেবিল চামচ, গোলমরিচ আধা চা চামচ, মাখন ২ টেবিল চামচ, ময়দা দেড় টেবিল চামচ, দুধ পৌনে এক কাপ, লবণ স্বাদমতো।

|c|Yv|i|x|

তেলে পেঁয়াজে ও গাজর দিয়ে নাড়ুন। হাল্কা ভাজা হলে মাংস, গোলমরিচ ও লবণ দিন। মাংস পানি বের হয়ে সেন্দ্র হয়ে যাবে। মাংসে ২ টেবিল চামচ মাখন দিন। ময়দা দিয়ে নাড়ুন, বাদামী রং ধরলে দুধ দিয়ে নাড়ুন। ঘন হলে নামিয়ে নিন।

এবার রুটির টুকরোতে মাংসের প্রলেপ মাখিয়ে স্যান্ডউইচ তৈরি করুন।

ছবি : সোহেল রানা রিপন



বাঁধুনি গুঁড়া মশলা

বাঁটি মাসের নিত্যসঙ্গ