



সামার সালাদ রেসিপি

Mi tg m f Z R _v K f Z m v j v f i w e K i t b B | g l t i v P K A _ P
c y o , f Y f i c j G g b K t q K i U t i m m i c A v c b t f i R b ...

১৫
১৬
১৭
১৮



উপকরণ

আপেল স্লাইস করা ২টি, কলা স্লাইস করা ২-৩টি, নাশপাতি স্লাইস করা ১টি, কমলা ১টি, ডালিম ১টি, আঙ্গুর কয়েকটি, শসা কুচি অর্ধেকটি, আনারস ছোট করে কাটা ৪২৫ গ্রাম, পেয়ারা স্লাইস করা ৪২৫ গ্রাম, গুঁড়ো মরিচ আধা চা চামচ, লবণ এবং গোলমরিচের গুঁড়ো স্বাদমতো, পেঁপে স্লাইস করা ১টি, লেবুর রস ২ কাপ।

প্রণালী

একটি বড় পাত্রে আপেল, কলা, নাশপাতি, কমলা, ডালিম, আঙ্গুর, শসা, আনারস, পেয়ারা এবং পেঁপে ভালোভাবে মিশান। গুঁড়ো মরিচ, লবণ এবং গোলমরিচ ছিটিয়ে ভালোভাবে মাখিয়ে দিন। লেবুর রস যোগ করে মিশিয়ে ফ্রিজে ৩ ঘণ্টার জন্য রেখে দিন। ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

উপকরণ

কমলা ২টি, নাশপাতি স্লাইস করা ২টি, আপেল স্লাইস করা ১টি, পেয়ারা স্লাইস করা ২টি, কলা স্লাইস করা ২টি, ১টি লেবুর রস, আদা বাটা ১ চা চামচ, গরম মসলা গুঁড়ো ১ চা চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো আধা চা চামচ, লবণ স্বাদমতো।

প্রণালী

কমলার কোয়াগুলোর উপরের পাতলা আবরণ ছাড়িয়ে নিতে হবে। একটি পাত্রে কমলা, নাশপাতি, আপেল, পেয়ারা এবং কলা মিশান। লেবুর রস ঢেলে ফলগুলো ভালোভাবে মাখিয়ে নিন। গরম মসলা, আদা এবং লবণ একসঙ্গে মিশিয়ে ফলের মিশ্রণে ঢেলে দিন। সম্পূর্ণটা ভালোভাবে নেড়ে চেড়ে দিন। এবার পাত্রটি ঢেকে ২ ঘণ্টার জন্য ফ্রিজে রেখে দিন। ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

স্পা ই সি ফু ট সা লা দ



শুধু ১ লিটার দুধ
যোগ করলেই হলো।

ব্যস...



+



=



ক্ষীর মিস্ক

স্বাদে মেরা পুষ্টিতে ভরা

স্বাস্থ্যের কনজুমার প্রডাক্টস লিঃ

বাহারি সালাদ

উপকরণ

তেঁতুল বীজ ছাড়ানো ২২৫ গ্রাম, গুঁড়ো মরিচ ১ চা চামচ, চিনি স্বাদমতো, কাঁচা মরিচ কুচি ২টি, আদা কুচি ১ ইঞ্চি, রকমারি ফল (আপেল, কলা, আপুর, ডালিম, পেয়ারা, কমলা ইত্যাদি) স্লাইস করা, পানি ৩ কাপ।

প্রণালী

পানি গরম করে এতে তেঁতুল সেদ্ধ করুন। বাঁধারি দিয়ে তেঁতুলের শাঁস ও তরল আলাদা করুন। শাঁস ফেলে দিয়ে তরলটুকু সংরক্ষণ করুন। গুঁড়ো মরিচ ও চিনি ঢেলে পানি আরো কিছুক্ষণ গরম করুন। তারপর কাঁচা মরিচ ও রকমারি ফলের স্লাইস যোগ করে ফ্রিজে ৫ ঘণ্টার জন্য রেখে দিন। ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন।



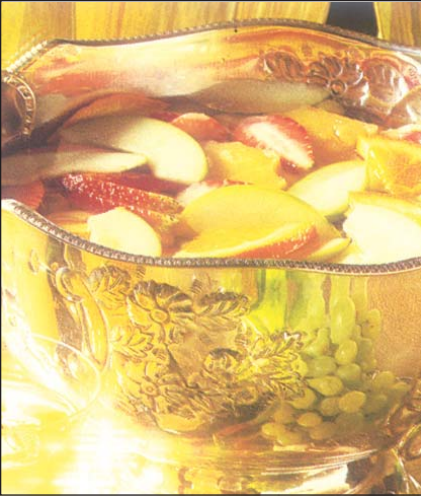
মিষ্ণু ডফুট সালাদ

উপকরণ

পানি ৩০০ মি. লিটার, ২টি লেবুর রস, কলা স্লাইস করা ১টি, চিনি গুঁড়ো করা ১০০ গ্রাম, কমলা ১টি, আপেল স্লাইস করা ১টি, নাশপাতি স্লাইস করা ১টি, আনারস ছোট করে কাটা ৩০০ গ্রাম, ডালিম ১টি, মাল্টা স্লাইস করা ১টি, পুদিনা পাতা কুচি ৩ চা চামচ, সিরকা ১০০ গ্রাম।

প্রণালী

পানিতে চিনি মিশিয়ে নিন। লেবুর রস যোগ করুন। কলা, কমলা, আপেল, নাশপাতি, আনারস, ডালিম ও মাল্টা ভালোভাবে মিশিয়ে পানিতে যোগ করুন। পুদিনা পাতা ও সিরকা ঢেলে ফ্রিজে ৫ ঘণ্টার জন্য রেখে দিন। ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন।



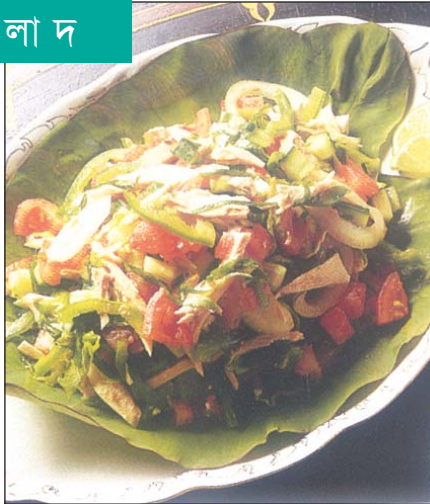
স্পাইসি চিকেন সালাদ

উপকরণ

চিকেন সেদ্ধ ও টুকরো করা ১৭৫ গ্রাম, টমেটো কুচি ১-২টি, গোলমরিচ গুঁড়ো স্বাদমতো, কাঁচা মরিচ কুচি ১টি, শসা কুচি আধাটি, লেটুস পাতা কুচি ১টি, পেঁয়াজ কুচি ১টি, ক্যাপসিকাম কুচি ১টি, ধনেপাতা কুচি ২ চা চামচ, জিরা ২ চা চামচ, ১টি লেবুর রস, লবণ স্বাদমতো।

প্রণালী

চিকেন, টমেটো, গোলমরিচ, কাঁচামরিচ, শসা, লেটুস, পেঁয়াজ, ক্যাপসিকাম, ধনেপাতা, জিরা ও লেবুর রস এবং লবণ সব একসঙ্গে মিশিয়ে ৩০ মিনিট রেখে দিন। ধনেপাতা দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



নারগিস নাহার



আর বাইরে নয় !

রাধুনি চটপটি মশলা
বাটপটি মজাদার চটপটি



স্বস্ত্যাব্দ কনজুমাত্র প্রডাক্টস লিঃ