

# মাছ মাংস সবজির স্পেশাল রেসিপি

## আনারস-ইলিশ

### উপকরণ

আনারস, ইলিশ মাছ ১টা করে, রসুন কাটা; পেঁয়াজ কাটা ১ কাপ করে, কাঁচামরিচ কাটা ৫টা, তেল ২ টেবিল চামচ, মরিচ গুঁড়ো ১ চা-চামচ, হলুদ ও লবণ পরিমাণমতো।



### প্রণালী

ইলিশ মাছ কেটে ধুয়ে নিন। চুলায় তেল গরম করে সব মসলা দিয়ে নাড়ুন। পরে মাছ ঢেলে দিন। মাছ হয়ে এলে আনারস ছোট করে কেটে দিন। পানি কমে এলে তেল ওপরে উঠলেই নামান।

## শাক চিংড়ি

### উপকরণ

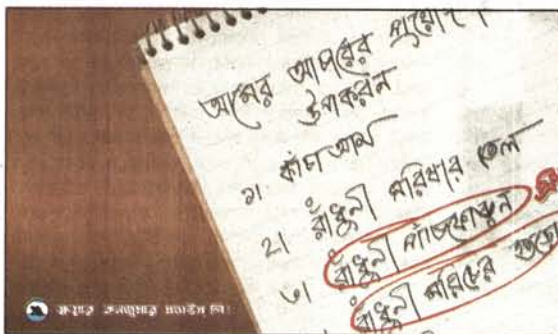
পুঁইশাক ১ আঁটি, চিংড়ি ছোট আধা কাপ, পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল চামচ, আদা, রসুন আধা চা-চামচ করে; হলুদ, মরিচ আধা চা-চামচ করে; কাঁচামরিচ ২-৩টি, লবণ ও তেল পরিমাণমতো পেঁয়াজ বেরেস্টা ১ চা-চামচ।

### প্রণালী

পুঁইশাক কুচি করুন। ডাটা চিকন করে কাটুন। কড়াইয়ে তেল দিয়ে




পেঁয়াজ দিন। ভাজা হলে চিংড়ি মাছ দিন। হালকা ভেজে এক এক করে মসলা দিয়ে কষান। এরপর শাক দিন। মসলার সঙ্গে ভালোভাবে কষান। শাক গরম হলে কাঁচামরিচ, লবণ দিন। পেঁয়াজ বেরেস্টা দিয়ে ঢাকুন। হয়ে এলে নামান।



আপনার আপত্তির সমাধান  
উপকরণ  
১ কাঁচামরিচ  
২ রাঁধুনী পরিষ্কার তেল  
৩ রাঁধুনী মাঁচফাঙ্কুন  
৪ রাঁধুনী পরিষ্কার শুকনো

এবার মজার সব আচার হোক আমার পুরো সময় জুড়ে!

সরল ১ লিটার রাঁধুনী পরিষ্কার তেলের সাথে ৫০ গ্রাম রাঁধুনী পরিষ্কার শুকনো  
৫০০ মিঃ লিঃ-এর সাথে ১৫ গ্রাম রাঁধুনী মরিচের কড়া গায়েল



রাঁধুনী  
খাঁটি পরিষ্কার তেল  
কড়া পরিষ্কার শুকনো তেল



## নবাবি ফয়েল চিকেন

### উপকরণ

চিকেন ৩ কাপ, পেঁয়াজ বাটা ১ কাপ, আদা বাটা, রসুন বাটা, মরিচ গুঁড়ো, এলাচ, দারুচিনি বাটা ও ভাজা মসলা ১ চা-চামচ করে, সিসেম অয়েল কোয়ার্টার কাপ, টকদই ও মিষ্টি ১ টেবিল চামচ করে, ফয়েল পেপার পরিমাণমতো।

### প্রণালী

চিকেন ধুয়ে সুতি কাপড় দিয়ে ভালো করে মুছে নিন। এবার সব উপকরণ দিয়ে ভালো করে মেখে নিন। ওভেনের ট্রেতে ফয়েল পেপার বিছিয়ে চিকেনগুলো ১৫০ ডিগ্রিতে ৩০ মিনিট বেক করুন।

## স্পাইসি ভেজিটেবল

### উপকরণ

বেগুন, আলু, চিচিঙা ১টি করে; পটোল ৪টি, পেঁপে অর্ধেক, আদা, রসুন, হলুদ, মরিচ ১ চা-চামচ করে; পাঁচফোড়ন আধা চা-চামচ, তেজপাতা ১টি, কাঁচামরিচ ৪-৫টি, লবণ ও তেল পরিমাণমতো, পেঁয়াজ কুচি ২টি।

### প্রণালী

সবজি লম্বালম্বি কাটুন। ধুয়ে পানি ঝরান। কড়াইয়ে তেল দিয়ে পেঁয়াজ, কাঁচামরিচ দিন। হালকা ভাজা হলে পাঁচফোড়ন, তেজপাতা দিয়ে নাড়ুন। এবার এক এক করে মসলা দিয়ে কষিয়ে সবজি দিন। এরপর নাড়ুন। অল্প পানি দিয়ে ঢেকে দিন। ফুটে উঠলে ঢাকনা তুলে লবণ দিয়ে নেড়ে ঢেকে দিন। সবজি সেদ্ধ হয়ে মাখা মাখা হলে নামান।



রাধুনী ১০০ গ্রাম মরিচ কিংবা হলুদের গুঁড়া কিনলেই পাবেন এমন চমক!

প্রতিদিন চমক পেতে নির্দিষ্ট রাধুনী পণ্য কিনে সাথে থাকা ইউনিক কোডটি RDN লিখে পাঠিয়ে দিন 7464 নম্বরে। আর জিতে নিন রেফ্রিজারেটর, মাইক্রোওয়েভ ওভেন, ওয়াটার পিউরিফায়ার, রোভার, প্রেশার কুকার, কিচেন সেট-সহ অসংখ্য পুরস্কার!

রাধুনী গুঁড়া মশলা  
বাগি মাসের বিক্রয়

সাপ্তাহিক ২০০০ • বর্ষ ১৭ | ৬৩