

খিচুড়ি সবজি মাছ



ডিমের সবজি খিচুড়ি

উপকরণ

পোলাওয়ের চাল ৩ কাপ, আলু ২টি (কিউব করে কাটা), গাজর ১টি (কিউব করে কাটা), মটরশুঁটি ও তেল ১ কাপ করে; মসুর ডাল দেড় কাপ, ফুলকপি ছোট ১টি, পেঁপে কিউব আধা কাপ, পটোল কিউব ১ কাপ, ডিম ৪টি ফেটানো, গরম মসলা, লবণ পরিমাণমতো; ঘি ২ টেবিল চামচ, আদা বাটা, পেঁয়াজ ১ টেবিল চামচ করে; রসুন বাটা ১ চা-চামচ, কাঁচামরিচ ৮টি, পেঁয়াজ কুচি কোয়ার্টার কাপ, পানি ৮ কাপ গরম।

প্রণালী

আলু গাজর পেঁপে পটোলের খোসা ছাড়িয়ে কিউব করে কেটে ভাপ দিয়ে নামান। ফুলকপি মটরশুঁটি অল্প একটু ভাপ দিয়ে আলাদা নামান। এখন হাঁড়িতে তেল দিয়ে সবজিগুলো তেলের মধ্যে হালকা ভেজে তুলুন। তেলের মধ্যে ঘি দিয়ে গরম করে গরম মসলা দিয়ে নেড়ে চাল দিয়ে কষান। চাল ঝরঝরা হয়ে গেলে পানি দিন। পানি ফুটে উঠলে সবজি দিয়ে নেড়ে আগুনের আঁচ কমিয়ে দিন এবং হাঁড়ি নিচে একটি

মোটা তাওয়া দিন, যেন পুড়ে না যায়। হাঁড়ি ঢেকে দিন এবং হালকা আঁচে রাখুন। কিছুক্ষণ পর ফেটানো ডিম দিয়ে ওপর-নিচ করে নেড়ে দিন এবং আস্ত কাঁচামরিচ দিয়ে ঢেকে দিন। মৃদু আঁচে ২০ থেকে ২৫ মিনিট রাখুন। পানি শুকিয়ে ঝরঝরে হয়ে গেলে ওপরে বেরেস্তা দিন। নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

স্পাইসি মিক্সড ভেজিটেবল

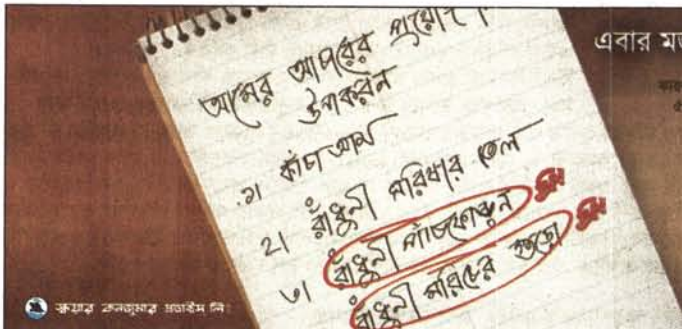
উপকরণ

সিজনাল সবজি- পেঁপে, গাজর, ফুলকপি, মটরশুঁটি, আলু, ব্রকলি, বেবিকর্ন আরো সবজি দিতে চাইলে ইচ্ছামতো (বেগুন ছাড়া), আদা, রসুন ১ চা-চামচ করে; পাঁচফোড়ন আধা চা-চামচ, তেজপাতা, দারুচিনি, এলাচ ১টি করে। পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল চামচ, মরিচ ১ চা-চামচ, জিরা, হলুদ আধা চা-চামচ করে; কাঁচা টমেটো ২টি, কাঁচামরিচ ৪-৫টি, লবণ, তেল পরিমাণমতো।



প্রণালী

সবজি সব লম্বা চিকন করে কাটুন। হালকা ভাপ দিন। কড়াইয়ে তেল দিয়ে পেঁয়াজ কুচি ভেজে পাঁচফোড়ন, গরম মসলা হালকা ভাজুন। মসলা এক এক করে দিয়ে কষান। এবার সবজি ঢেলে লবণ ছিটিয়ে নাড়তে থাকুন। ভাজা হয়ে এলে টমেটো, কাঁচামরিচ দিয়ে ঢেলে দিন। কিছু সময় নেড়েচেড়ে নামিয়ে ফেলুন।



এবার মজার সব আচার হোক আমার পুরো সময় জুড়ে!

কারন ১ লিটার রাঁধুনী মরিচার তেলের সাথে ৫০ গ্রাম রাঁধুনী নাঁচফোড়ন এবং ৫০০ মিঃ লিঃ-এর সাথে ১৫ গ্রাম রাঁধুনী মরিচার শুকনো পরিমাণ একতর



রাঁধুনী
খাটি মরিচার তেল
সেবা সনাতন সেবা তেল

ইলিশ ডিমের দোপেঁয়াজি

উপকরণ

ইলিশের ডিম টুকরো করা ২ কাপ, পেঁয়াজ বাটা, রসুন বাটা ১ চা-চামচ করে; আদা বাটা আধা চা-চামচ, জিরা আধা চা-চামচ, পেঁয়াজ কুচি আধা কাপ, হলুদ, মরিচ ১ চা-চামচ, লবণ ও তেল পরিমাণমতো।



কচু-ইলিশের মুড়িঘণ্ট

উপকরণ

ইলিশের মাথা ৫টি (দুভাগ করা), কচু গোল করে কাটা ৮-১০ টুকরো। পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ, রসুন বাটা ২ টেবিল চামচ, আদা বাটা ১ চা-চামচ, হলুদ গুঁড়ো, মরিচ গুঁড়ো ১ চা-চামচ করে; কাঁচামরিচ ৪-৫টি, জিরা আধা চা-চামচ, গরম মসলা গুঁড়ো আধা চা-চামচ, লবণ ও তেল পরিমাণমতো।

প্রণালী

মাছের মাথার টুকরো, কচুর টুকরো অল্প, লবণ, হলুদ, মরিচ গুঁড়ো মেখে ভাজুন। কড়াইয়ে তেল দিয়ে গরম হলে পেঁয়াজ কুচি দিন। পেঁয়াজ নরম হলে মসলা দিয়ে কষান। প্রয়োজনে অল্প পানি দিন। তেল উঠলে কচু দিয়ে নাড়ুন। কচু নরম হয়ে এলে মাছের মাথা দিয়ে নাড়ুন। ভুনা ভুনা হয়ে এলে নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

প্রণালী

ডিমের টুকরোগুলো হলুদ, মরিচ, লবণ মেখে কিছুক্ষণ রাখুন। এবার গরম তেলে ভাজুন। কড়াইয়ে তেল দিয়ে পেঁয়াজ কুচি ভাজুন। নরম হলে এক এক করে মসলা দিয়ে কষান। এবার ডিমগুলো দিয়ে নাড়ুন। ভাজা ভাজা হলে নামিয়ে পরিবেশন করুন।



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

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

রাঁধুনী গুঁড়া মশলা
কৃষি মন্ত্রণালয়, বাংলাদেশ

সাপ্তাহিক ২০০০ • বর্ষ ১৭ • ৬৩