

বাঁধুনি রান্না

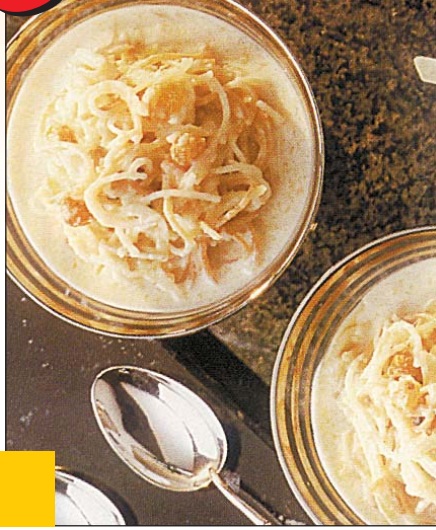
- ভারমেচেল্লি পুডিং
- নারিকেল পুডিং
- গাজরের পুডিং
- লেয়ার পুডিং

৪ পুডিং রকম

ভারমেচেল্লি পুডিং

উপকরণ : ঘি ৩ টেবিল চামচ, ভারমেচেল্লি ১০০ গ্রাম, দুধ ৭৫০ মিলি গ্রাম, এলাচি ১০টি, মধু ২২৫ গ্রাম, কিশমিশ ১০০ গ্রাম।

প্রণালী : একটি প্যানে ঘি গরম করুন। ভারমেচেল্লি দিন। ভেঙে দিন ১ ইঞ্চির মতো করে। ৫-৬ মিনিট ভাজুন। দুধ দিন ও গরম করুন। এলাচি গুঁড়ো করে প্যানে দিন। মধু দিন। ১০-১৫ মিনিট রাখুন। কিশমিশ দিন। নামিয়ে ঠাণ্ডা বা গরম গরম পরিবেশন করুন।



* যেকোনো সুপারশপে আপনি ভারমেচেল্লি পাবেন।



নারিকেল পুডিং

উপকরণ : নারিকেল ২টি, গরম পানি ৪৫০ মিলি গ্রাম, চিনি ৫ টেবিল চামচ, ময়দা ২ টেবিল চামচ, ডিম ফেটানো ২টি, আমন্ড বাদাম কুচি ৩ টেবিল চামচ।

প্রণালী : নারিকেল কুরিয়ে একটি পাত্রে নিন। গরম পানি ঢালুন। ব্লেন্ডারে পেস্ট করে দুধটা ছেঁকে নিন। এবার নারিকেলের দুধের সঙ্গে অন্যান্য উপকরণ মিশিয়ে নিন। একটি সস্প্যাননে নিয়ে মৃদু তাপে ঘন করুন। ঘন হলে মোল্ডে ৩০ মিনিট ওভেনে ১৮০ ডিগ্রি সে. বেক করুন। এরপর গরম গরম পরিবেশন করুন।

বাজারের খোলা তেল



গন্ধই বলে দেয়!
বাঁধুনি খাঁটি সরিষার তেল



বাঁধুনি

খাঁটি সরিষার তেল

সুখার কনজুমার প্রডাক্টস লি:

গাজরের পুডিং

উপকরণ : গাজর কুচি
আড়াই কাপ, চিনি ২২৫
গ্রাম, দুধ দেড় লিটার,
এলাচ ৬টি, কিশমিশ ১
টেবিল চামচ, আমন্ড বাদাম
কুচি ১ টেবিল চামচ।

প্রণালী : একটি পাত্রে গাজর
ও চিনি মাখিয়ে রাখুন। অন্য
একটি পাত্রে দুধ ও এলাচি
নিন। গরম করুন। দুধ যেন
অর্ধেক পরিমাণে আসে।
গাজর ও চিনি মিশ্রণ দিন ও
ঘন করুন। তাপ থেকে
নামিয়ে অল্প ঠান্ডা করে
কিশমিশ ও বাদাম কুচি
দিন। এরপর গরম বা ঠান্ডা
পরিবেশন করুন।



লেয়ার পুডিং

উপকরণ : আতপ চাল ৩৫০ গ্রাম, চিনি ৪ টেবিল চামচ, মাখন ৩ টেবিল চামচ, চেরি কুচি
৬ টেবিল চামচ, কমলার খোসা কুচি ৩ টেবিল চামচ, আখরোট ও আমন্ড কুচি ২ টেবিল
চামচ, কিশমিশ ৩ টেবিল
চামচ।



সিরাপের জন্য : ৩০ মিলি
পানির সঙ্গে ৫০ গ্রাম চিনি
মিশিয়ে গরম করুন। ক্রমাগত
নাড়ুন। চুলা থেকে নামিয়ে
কয়েক ফোঁটা আমন্ড ভ্যানিলা
ও রোস এসেন্স দিন।

প্রণালী : চাল ভালোমতো
ধুয়ে প্রচুর পানি দিয়ে ভিজিয়ে
রাখুন। ১৫ মিনিট সেদ্ধ করে
পানি ঝরিয়ে রাখুন। মোস্তে
বাটার মাখান। সেদ্ধ চাল
বিছিয়ে দিন। তার ওপর
বাদাম, কিশমিশ চেরি ও
কমলার খোসা কুচি বিছিয়ে
দিন। এভাবে স্তরে স্তরে
সিরাপ ও সেদ্ধ চালের স্তর
দিন। ফয়েল পেপার দিয়ে
ঢেকে রাখুন ১ থেকে দেড়
ঘন্টা। স্টিমে দিন। এরপর
নামিয়ে সিরাপ দিয়ে
পরিবেশন করুন।

ফারহানা লাবনী



বাঁধুনি

পাঁচফোড়ন

স্বাদেই বুঝবেন
পার্থক্যটা কোথায়



বাঁধুনি পাঁচফোড়ন। যে কোনো সবজি,
আচার বা ডাল এখন আরো সুস্বাদু।
পরীক্ষা করেই দেখুন বাঁধুনি পাঁচফোড়ন-এর জাদু।

স্বস্ত্যকর কনজুমার প্রজেক্ট লিঃ