

বাঁধুনি রান্না

সহজ চাইনিজ রেসিপি

চাইনিজ বলতেই যে বাইরের রেসটুরেন্টে গিয়ে খেতে হবে এমন নয়।
ইচ্ছে করলে আপনি নিজে বাড়িতেও তৈরি করতে পারেন সহজ এবং
মজাদার কিছু চাইনিজ রেসিপি...

ফ্রাইড নুডলস উইথ বিফ



উপকরণ

গরুর মাংস ৩০০ গ্রাম, সয়াসস ২
টেবিল চামচ, নুডলস ২২৫ গ্রাম,
সয়াবিন তেল ৫ টেবিল চামচ, লিক
১৫০ গ্রাম, গাজর ১৫০ গ্রাম,
মরিচের গুঁড়ো আধা চা চামচ, আদা
গুঁড়ো আধা চা চামচ।

প্রণালী

মাংস ছোট ছোট টুকরো করে কেটে
৩০ মিনিট সয়াসসে ভিজিয়ে রাখুন।

সসপ্যানে একটু লবণ দিয়ে পানি ফুটান। ফুটন্ত পানিতে নুডলস দিয়ে ৩-৪ মিনিট সেদ্ধ
করুন। সেদ্ধ হয়ে গেলে ঝাঁঝডিতে ঢেলে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে নিন। পানি ভালোমতো ঝরে
গেলে ১ টেবিল চামচ, তেল নুডলসে মিশিয়ে এমনভাবে রাখুন যেন গরম থাকে। লিক ও
গাজর ৩ সে. মি. লম্বা করে কাটুন। কড়াইয়ে ২ টেবিল চামচ তেল নিয়ে সয়াসস থেকে মাংস
তুলে তেলে নেড়ে চেড়ে ভাজুন। ওপরে অল্প লবণ ছিটিয়ে দিন। মাংস খানিকটা ভাজা হলে
লিক, গাজর ও লবণ দিয়ে ৩-৪ মিনিট ভাজুন। যে সসে মাংস ভিজানো হয়েছিল সে সয়াসস
দিয়ে ভালোমতো নেড়ে নামিয়ে বাটিতে ঢালুন। বাকি তেল কড়াইতে দিন। তেল গরম হলে
সেদ্ধ নুডলস দিয়ে ১০ মিনিট ভাজুন। লবণ, মরিচ, আদা একসঙ্গে নুডলসে মিশিয়ে আরো ১
মিনিট ভাজুন। মাংস, সবজি দিয়ে সুন্দর করে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

সুইট অ্যান্ড সাওয়ার মিটবল

উপকরণ

মাংসের কিমা আধা কেজি, ডিম ১টি, ময়দা ২
টেবিল চা, পেঁয়াজ (মিহি করে কুচানো) ৪টি,
কাঁচা মরিচ কুচি ২টি, লবণ ১ চা চামচ, সয়াসস
১ চা চামচ, টেস্টিং সল্ট কোয়ার্টার চা চামচ,
গোলমরিচ, গুঁড়ো কোয়ার্টার চা চামচ, সয়াবিন
তেল ১ কাপ, পেঁয়াজ ৩টি, কাঁচা টমেটো ১টি,
ক্ষীর ১টি, কর্নফ্লাওয়ার ২ টেবিল চামচ।

প্রণালী

মাংসের সঙ্গে ডিম, ময়দা, মিহিকুচি পেঁয়াজ, কুচানো কাঁচামরিচ থেকে গোলমরিচ পর্যন্ত সবগুলো
উপকরণ একসঙ্গে মাখিয়ে নিন। এরপর কোণ্ডার মতো গোল গোল করে ডুবো তেলে ভেজে নিন।
৩টি পেঁয়াজ দুটুকরো করে ভাঁজে ভাঁজে খুলে নিন। টমেটো, ক্ষীর চাক চাক করে কাটুন। আধা
কাপ ভাজা তেলে সবজি, পেঁয়াজ এবং কোণ্ডা ছেড়ে ১ মিনিট ভাজুন। সয়াসস দিন। ফুটে উঠলে
কর্নফ্লাওয়ারগুলো দিন। ঘন হলে নামিয়ে ফেলুন। গরম গরম পরিবেশন করুন।





ফ্রাইড শ্রন

উপকরণ

চিংড়ি ২০টি, লবণ ১ চা চামচ, সয়াসস ১ টেবিল চামচ, ডিম ১টি, টোস্টের গুঁড়ো আধা কাপ, তেল পরিমাণমতো।

প্রণালী

চিংড়ির চোখা লেজ রেখে খোসা ছাড়ান ও মাথা কেটে ফেলুন। ডিম ফেটিয়ে চিংড়ির সঙ্গে অল্প পরিমাণে মাখিয়ে নিন। টোস্টের গুঁড়ো মিহি চালনিতে চেলে নিন। চিংড়ি টোস্টের গুঁড়ো এমনভাবে মাখান যেন পুরোটা ঢেকে যায়। আঙুল দিয়ে চেপে চেপে গুঁড়ো সমান করে নিন। ডুবো তেলে ভেজে গরম গরম পরিবেশন করুন।

চিলি বিফ

উপকরণ

গরুর মাংস ১ কেজি, সয়াসস ২ টেবিল চামচ, সিরকা (লাল) ১ টেবিল চামচ, টেস্টিং সল্ট কোয়ার্টার চা চামচ, লবণ দেড় চা চামচ, চিনি ১ চা চামচ, পেঁয়াজ আধা কাপ, কাঁচামরিচ ১০/১২টি, অ্যারারুট ২ টেবিল চামচ, সয়াবিন তেল আধা কাপ।

প্রণালী

মাংস ছোট ছোট টুকরো করে কেটে নিন। মাংসে সয়াসস, সিরকা, টেস্টিং সল্ট, লবণ ও চিনি মাখিয়ে ঘন্টাখানেক ভিজিয়ে রাখুন। কাঁচামরিচ দু'ফালি করে, পেঁয়াজ দু'টুকরো করে ভাঁজে ভাঁজে খুলে রাখুন। কড়াইয়ে তেল গরম করে মাংস দিন। ফুটে উঠলে ঢেকে মৃদু আঁচে সেদ্ধ করুন। ৩০-৩৫ মিনিট সেদ্ধ হলে ফালি কাঁচামরিচ দিন। পানি শুকিয়ে এলে পেঁয়াজ দিন। আধা কাপ পানিতে অ্যারারুট গুলে দিন। ঘন হয়ে উঠলে নামিয়ে ফেলুন। এরপর গরম গরম পরিবেশন করুন।



চিকেন উইথ ভেজিটেবলস

উপকরণ

মাঝারি সাইজের মুরগি ১টি, গাজর ২টি, ওলকপি ১ কাপ, ফুলকপি ১ কাপ, লাউ ১ কাপ, বাঁধাকপি ২ কাপ, পেঁয়াজ ৬টি, পেঁয়াজপাতা ১০টি, টেস্টিং সল্ট আধা চা চামচ, চিনি ১ চা চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো আধা চা চামচ, সয়াসস ১ টেবিল চামচ, সয়াবিন তেল আধা কাপ, অ্যারারুট ৩ টেবিল চামচ।

প্রণালী

গাজর, ওলকপি, ফুলকপি ও লাউ পাতলা স্লাইস করে কেটে নিন। বাঁধাকপি টুকরো করে কাটুন। পেঁয়াজ দু'টুকরো করে ভাঁজে ভাঁজে ছাড়িয়ে নিন। পেঁয়াজপাতা ৪ সে.মি. লম্বা করে কাটুন। মুরগির মাংস (হাড় ছাড়িয়ে) ছোট স্লাইস করে কেটে নিন। হাড়গুলো দু'কাপ পানিতে সেদ্ধ করে রাখুন। অ্যারারুট আধা কাপ পানিতে গুলে রাখুন। টুকরো করা মাংস পরিমাণমতো লবণ, টেস্টিং সল্ট, চিনি, গোলমরিচ ও ২ টেবিল চামচ সয়াসস দিয়ে ভিজিয়ে রাখুন। কড়াইয়ে তেল গরম করে মৃদু আঁচে মাংস নাড়ুন। ৮-১০ মিনিট ভাজা হলে সব সবজি দিয়ে চুলায় আঁচ বাড়িয়ে দিন। ৪-৫ মিনিট ভেজে ভিজিয়ে রাখা মাংস দিয়ে দিন। সব সবজি দিয়ে দিন। সবজি চুলায় ২-৩ মিনিট রাখলে যে পানি বের হবে তাতেই সবজি সেদ্ধ হয়ে যাবে। আলাদা করে পানি দেয়ার প্রয়োজন নেই। ১ চা চামচ সয়াসস সেদ্ধ সবজিতে দিয়ে মিশিয়ে দিন। অ্যারারুট দিয়ে সঙ্গে সঙ্গে নাড়ুন।