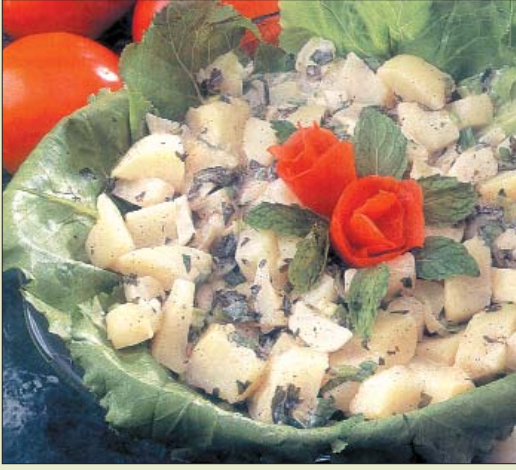


বাঁধনী রান্না

স্যুপ সালাদের রেসিপি

আপনি চাইলে দুপুরে অন্য কিছু না খেয়ে সালাদ বা স্যুপ দিয়েও লাঞ্চ সারতে পারেন। যারা ডায়েট করতে চান তাদের জন্য এই রেসিপি...

পেঁয়াজ আলুর সালাদ



৪ জনের জন্য

উপকরণ

১২৫ গ্রাম আলু (কেটে সেদ্ধ করা), ৩৫ মি. লি. সিরকা, ৩৫ গ্রাম দই, ১ চা চামচ জলপাই তেল, ১ গ্রাম গোলমরিচের গুঁড়ো, ২ মি.লি লেবুর রস, ৩৫ গ্রাম তেজপাতা, ১টি পেঁয়াজ কুচি, ২৫ গ্রাম মুলা (ছোট করে কাটা), লবণ স্বাদমতো।

প্রণালী

আলু ও সিরকা মিশিয়ে ১ ঘন্টার জন্য রেখে দিন। এখন দই, জলপাই তেল, গোলমরিচের গুঁড়ো, লেবুর রস, তেজপাতা, পেঁয়াজ, ভালোভাবে মিশিয়ে আলু ও সিরকার মিশ্রণে যোগ করে দিন। এবার সম্পূর্ণটা ভালোভাবে মিশিয়ে ফেলুন। এরপর ঠাণ্ডা করে পরিবেশন করুন।

সি ফুড সালাদ

৪ জনের জন্য

উপকরণ

৩০০ গ্রাম কাঁটা ছাড়ানো মাছের টুকরো, ১৫০ গ্রাম চিংড়ি মাছ (খোলস ছাড়ানো), ১৫০ মি.লি সিরকা, ১০০ গ্রাম ডাটা শাক কুচি, ৪ গ্রাম তেজপাতা, ২টি পেঁয়াজ কুচি, ৭০ মি.লি গাঢ় দই, দেড় চা চামচ, সয়াবিন তেল, ১ চা চামচ সরিষার তেল, আধা চা চামচ গোলমরিচের গুঁড়ো, লবণ স্বাদমতো।

প্রণালী



মাছের টুকরো ও চিংড়িগুলো একটি ছোট সসপেনে সিরকার সঙ্গে ১০ মিনিট গরম করুন। চিংড়িগুলো উজ্জ্বল গোলাপী রঙ ধারণ করলে নামিয়ে ফেলুন এবং ঠাণ্ডা হতে দিন। একটি ছোট পাত্রে ডাটা শাক, পেঁয়াজ, তেজপাতা, দই, সয়াবিন তেল, সরিষার তেল, লবণ, গোলমরিচের গুঁড়ো ও চিংড়ি এবং মাছের টুকরোগুলো ভালোভাবে মেশান। এরপর ঠাণ্ডা পরিবেশন করুন।



মেক্সিকান চিকেন স্যুপ

৪ জনের জন্য

উপকরণ

৪২৫ গ্রাম চিকেন, ১২৫
গ্রাম গাজর, ৫০ গ্রাম
ক্যাপসিকাম, ২০ গ্রাম
ধনেপাতা, ৫০ গ্রাম
পেঁয়াজ কুচি, ৭৫ গ্রাম শসা
কুচি, ৯৫০ গ্রাম পানি, ১টি
আলুর কুচি, লবণ স্বাদমতো।

প্রণালী

গাজর, ক্যাপসিকাম এবং ধনেপাতাকে ছোট করে কেটে নিন। একটি বড় সসপেনে গাজর, চিকেন, আলু ও পানি নিয়ে সেদ্ধ করুন। ৪৫ মিনিট পর্যন্ত হালকাভাবে ফুটতে দিয়ে নামিয়ে ফেলুন। এরপর বাঁঝরা বা ছাঁকনি দিয়ে পানি ঝরিয়ে ফেলুন এবং ঠাণ্ডা হতে দিন। এখন চিকেনগুলোর হাড় ছাড়িয়ে ফেলুন। শসা, ধনেপাতা, পেঁয়াজ, ক্যাপসিকাম ও লবণ যোগ করুন। এবার সম্পূর্ণটা একটি পাত্রে নিয়ে ঢেকে নরম হওয়া পর্যন্ত অল্প আঁচে রাখতে হবে। এরপর গরম গরম পরিবেশন করুন।

কারিড কিউকামবার স্যুপ

৪ জনের জন্য

উপকরণ

২৪০ গ্রাম শসার
কুঁচি, ১ চা চামচ বা
৫ মি.লি তেল, ৬০
গ্রাম কাটা পেঁয়াজ,
২টি পেঁয়াজ কুচি,
১০ গ্রাম গুঁড়ো
মসলা, ১০ গ্রাম
জিরা গুঁড়ো, ১ কাপ
বা ২৪০ মি.লি
পানি, দেড় কাপ
দই, গোলমরিচ
গুঁড়ো ও লবণ
স্বাদমতো।

প্রণালী

একটি বড় সসপেনে
তেল গরম করে

পেঁয়াজ কুচি ঢেলে দিন এবং লাল হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। এবার পেঁয়াজ পাতা এবং শসা যোগ করুন। শসা নরম না হওয়া পর্যন্ত হালকা আঁচে রাখুন। এরপর গুঁড়ো মসলা, জিরা গুঁড়ো এবং পানি ঢেলে দিন। ৫ মিনিট হালকা আঁচে রেখে নামিয়ে ফেলুন। ঠাণ্ডা হয়ে গেলে দই যোগ করে ব্লেণ্ডার দিয়ে ভালোভাবে ব্লেণ্ড করুন। সবশেষে লবণ ও গোলমরিচের গুঁড়ো ভালোভাবে মিশিয়ে নিন।

