

বাঁধুনি রান্না

আপনি মুটিয়ে যেতে চান না। অথচ মাংসের স্বাদ পেতে চান। প্রোটিনের চাহিদা এবং ফিটনেসের কথা বিবেচনা করে বিফ বা মাটনের চেয়ে চিকেন বেছে নেয়াই শ্রেয়। দুপুর বিকেল কিংবা রাত যে কোনো সময়ে বেছে নিতে পারেন চিকেন প্যাকেজের যে কোনো একটি রান্না... রেসিপি দিয়েছেন রাহিমা সুলতানা রীতা

চিকেন প্যাকেজ



দুধ চিকেন

উপকরণ

মুরগি ৭৫০ গ্রাম, দুধ আধা কাপ, পেঁয়াজ বড় ২টি, ধনেপাতা ২ চা চামচ, জিরা ১ চা চামচ, শুকনো মরিচ ৪টি, তেজপাতা ১টি, নারকেল কোরানো অর্ধেকটা, লবণ ও তেল পরিমাণমতো।

প্রণালী

প্রথমে ধনে, জিরা, শুকনো মরিচ, তেজপাতা দিয়ে ভেজে মিহি করে গুঁড়ো করুন। নারকেল কোরানো গরম দুধের মধ্যে খানিকক্ষণ ভিজিয়ে রাখুন। মুরগিতে তেল, শুকনো মসলার গুঁড়ো ও পরিমাণ মতো লবণ দিয়ে মাখিয়ে আধঘন্টা রেখে দিন। কড়াইতে বাকি তেল দিয়ে পেঁয়াজ কুচি অল্প বাদামি করে ভেজে নিন। এতে মসলা মাখানো মুরগি দিয়ে নেড়ে ভাজুন। মাংস নরম হলে নারকেল ও দুধের মিশ্রণ দিন। অল্প আঁচে মিনিট পাঁচেক রান্না করে নামান।

শুধু ১ লিটার দুধ
যোগ করলেই হলো।
ব্যস...



+



=



বাঁধুনি®

ক্ষীর মিশ্র

স্বাদে মেরা পুষ্টিতে ভরা

স্বাস্থ্যের কনজুমার প্রডাক্টস লিঃ

চিকেন টিক্কা



উপকরণ

মুরগি ছোট টুকরো করা ৫০০ গ্রাম, আদা বাটা ১ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ১ টেবিল চামচ, কাঁচামরিচ বাটা ১ টেবিল চামচ, বেসন ১ টেবিল চামচ, লেবুর রস ২ চা চামচ, দই ১ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো, তেল চিনি পরিমাণমতো, মাখন ২ চামচ, কাজুবাদাম মিহি কুচি ২ চামচ, পেঁয়াজ কুচি ২ চামচ, কাঁচামরিচ কুচি পরিমাণমতো।

প্রণালী

মুরগির টুকরোগুলো ধুয়ে পানি শুকিয়ে নিন। লেবুর রস, আদা, রসুন বাটা মেখে ২ ঘন্টা রাখুন। বাকি উপকরণগুলো একসঙ্গে করে আবার মেখে আরও ১ ঘন্টা রাখুন। এবার লোহার শিকে মুরগির টুকরোগুলো এক এক করে গেঁথে, কয়লা অথবা চুলার ওপর লালচে করে সেকে নিন। গরম থাকতেই মাখন ও বাদাম কুচি মেখে নিন। ওপরে কাঁচা পেঁয়াজ কুচি ও লেবুর রস ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

চিকেন নাগেট



উপকরণ

মুরগি ১টি (ছোট ছোট করে কাটা), বিস্কুটের গুঁড়ো পরিমাণমতো, সয়াসস ২ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো, ডিম ফেটানো ২টি, তেল পরিমাণমতো (ভাজার জন্য)।

প্রণালী

প্রথমে মুরগির কিমার সঙ্গে কর্নফ্লাওয়ার লবণ ভালো করে মাখতে হবে। তারপর হাত দিয়ে গোলাকার করে নাগেট তৈরি করুন এবং একটি প্লেটে সাজিয়ে রাখুন। তারপর প্রত্যেকটি নাগেট প্রথমে ডিমে ডুবিয়ে তারপর বিস্কুটের গুঁড়োতে মাখিয়ে ১ ঘন্টা ফ্রিজে রেখে দিন। এরপর ডুবো তেলে বাদামি করে সস দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।



আর বাইরে নয় !

রাধুনি চটপটি মশলা
বাটপটি মজাদার চটপটি



স্বাস্থ্যের কনজুমার প্রডাক্টস লিঃ