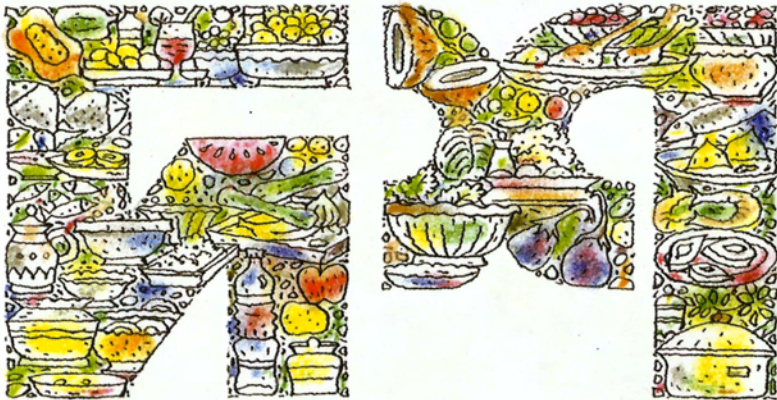


জয় শ্রী গঙ্গোপাধ্যায়



মিনিটেরাণা



চটজলদির যুগ। রান্না করার সময় কোথায়?
উইক-এন্ডে যদিও বা সাজিয়ে-গুছিয়ে
রান্না করা যায়, বাকি দিনগুলি তো নাকে-মুখে
গুঁজে দৌড়বার পালা।

এদিকে ডাঙ্গারবাবুর চোখরাঙানি বাইরের
খাবার নৈব নৈব চ। তাহলে উপায়?
আজকালকার মেয়েরা দু'হাতেই দশভুজা।
ছেলেরাও কাঁধে কাঁধ মিলিয়ে রান্না
থেকে অফিস সবই সামলাচ্ছে। জয়শ্রী
গঙ্গোপাধ্যায়ের 'দশ মিনিটে রান্না' গতিময়
যুগের ছেলেমেয়েদের জন্য অসাধারণ একটি
রান্নার গাইডবুক। কম সময়ের কিছু রান্নার
সুলুকসম্ভান দিয়েছেন জয়শ্রী। সুস্বাদু, স্বাস্থ্যকর
খাবার তৈরি এবার চোখের নিমেষে।

১০০.০০

.....
ISBN 978-81-7756-979-7

দশ মিনিটে রান্না .

দশ মিনিটে রান্না

জয়শ্রী গঙ্গোপাধ্যায়



প্রথম সংস্করণ জানুয়ারি ২০১১
তৃতীয় মুদ্রণ মার্চ ২০১৩

© জয়শ্রী গঙ্গোপাধ্যায়

সর্বস্বত্ত্ব সংরক্ষিত

প্রকাশক এবং স্বত্বাধিকারীর লিখিত অনুমতি ছাড়া এই বইয়ের কোনও অংশেরই কোনওরূপ পুনরুৎপাদন বা প্রতিলিপি করা যাবে না, কোনও যান্ত্রিক উপায়ের (গ্রাফিক, ইলেকট্রনিক বা অন্য কোনও মাধ্যম, যেমন ফোটোকপি, টেপ বা পুনরুদ্ধারের সুযোগ সংবলিত তথ্য-সঞ্চয় করে রাখার কোনও পদ্ধতি) মাধ্যমে প্রতিলিপি করা যাবে না বা কোনও ডিস্ক, টেপ, পারফোরেটেড মিডিয়া বা কোনও তথ্য সংরক্ষণের যান্ত্রিক পদ্ধতিতে পুনরুৎপাদন করা যাবে না। এই শর্ত লঙ্ঘিত হলে উপযুক্ত আইনি ব্যবস্থা গ্রহণ করা যাবে।

ISBN 978-81-7756-979-7

আনন্দ পাবলিশার্স প্রাইভেট লিমিটেডের পক্ষে ৪৫ বেনিয়াটোলা স্ট্রেন
কলকাতা ৭০০ ০০৯ থেকে সুবীরকুমার মিত্র কর্তৃক প্রকাশিত এবং
বসু মুদ্রণ ১৯এ সিকদার বাগান স্ট্রিট কলকাতা ৭০০ ০০৪
থেকে মুদ্রিত।

DASH MINUTE RANNA

[Cook Book]

by

Jayashree Gangopadhyay

Published by Ananda Publishers Private Limited

45, Beniatola Lane, Calcutta-700009

অস্মিতা
টুয়া
ও
টিকলু-কে

ভূমিকা

চটজলদির যুগ চলছে, তরিবত করে রান্না করার সময় কোথায়? উইকএন্ডে যদিও বা সাজিয়ে গুছিয়ে রান্না করা যায়, কিন্তু সোম থেকে শুক্র নাকে-মুখে গুঁজে দৌড়বার পালা।

এদিকে এখন ডাক্তারবাবুর চোখরাঙানি—বাইরের খাবার নৈব নৈব চ। তা হলে উপায়? বিজ্ঞাপনে দু’ মিনিটে রান্না শেষ। সেখানে দশ মিনিট তো অনেক সময়। আজকালকার মেয়েরা দু’ হাতেই দশভুঁজা, ছেলেরাও কাঁধে কাঁধ মিলিয়ে রান্না থেকে অফিস সবই সামলাচ্ছে।

তবে হোম ম্যানেজমেন্টের জন্যও একটু আধটু প্ল্যানিংয়ের দরকার। আর তার সঙ্গে তাল মেলাতে ফ্রিজ, মাইক্রোওয়েভ-এর জুড়ি মেলা ভার। শুধু মাথা খাটিয়ে একটু ভেবে নেওয়া আর উপকরণগুলো হাতের কাছে মজুত রাখা, তাতেই কেব্লা ফতে। সুস্বাদু, স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি। হ্যাঁ মাত্র দশ মিনিটে।

তবে যারা প্রথম প্রথম রান্নার পাঠ নিচ্ছেন হয়তো অপটু হাতে সেটা একটু বেশি সময় নেবে। তবু বাড়ির রান্না তার কি কম স্বাদ? প্রিয়জনেরা তাতেই সন্তুষ্ট। আর রাঁধতে রাঁধতেই তো এক্সপার্ট।

তাই কম সময়ের কিছু রান্নার সুলুক সন্ধান দিলাম এ সময়ের ছেলেমেয়েদের জন্য— গাইড বুক হিসাবে।

জয়শ্রী গঙ্গোপাধ্যায়

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

জয়ন্ত দে ও বিশ্বনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়

সূচি

মকটেল

অ্যাপেল ষ্ট্রবেরি কর্ডিয়াল ৩

ষ্ট্রবেরি ফ্লেট ৩

ফ্রেশ লাইম সোডা ৪

হট চকোলেট ৪

অরেঞ্জ ব্লসম ৪

ব্ল্যাক ম্যাজিক ৫

গ্রিন কুলার ৫

ব্লো হোয়াইট ৬

আইস টি ৬

ঘোল মশলাদার ৭

গুলাব লস্যা ৭

পানামা স্মুদ ৭

ক্যারট শেক ৮

টি ক্রিম ৮

ওয়াটার মেলন মিক্স ৯

স্যুপ ও স্যালাড

কুইক মিক্স স্যুপ ১৩

লেনটিল স্যুপ ১৩

গ্রিন ভেলভেট স্যুপ ১৪

চিকেন ক্লিয়ার স্যুপ ১৫

ক্রিম অফ চিকেন স্যুপ ১৬

সুইট কর্ন স্যুপ ১৬

টম্যাটো স্যুপ ১৭

এগ ড্রপ টম্যাটো স্যুপ ১৮

পটেটো স্যুপ ১৮

শশা ও চিংড়ির কোল্ড স্যুপ ১৯

আলুর স্যালাড ২০

রাইস স্যালাড ২০

গ্ৰেন স্যালাড ২১
পান্তা স্যালাড ২২
ৰেড ক্যাবেজ স্যালাড ২৩
মিক্সড স্যালাড ২৩
গাজরের স্যালাড ২৪
ওয়ালড্রফ স্যালাড ২৪
ট্যাংগি কোল স্ল ২৫
চিকেন হাওইয়ান স্যালাড ২৬
উইন্টার স্যালাড ২৬
স্লিমিং স্যালাড ২৭
অরেঞ্জ স্যালাড প্ল্যাটার ২৮
ফুট স্যালাড ২৯
কার্ডরিং ২৯
মোল্ডেড স্যালাড ৩০

জলখাবার

পনির আহামরি ৩৩
দোসা চটপটা ৩৩
ভাপা সুজি ৩৪
এগ স্কোয়ার ৩৫
ওপেন টোস্ট ৩৫
চিজ চিলি টোস্ট ৩৬
চিকেন স্যালাড রোল ৩৭

ক্রিম্পি পোচ্যাটো রাউন্ড ৩৭
পাও চটপটা ৩৮
পুদিনা গোলগাম্বা ৩৯
কার্ডবার্গার ৩৯
ব্ৰেড টিকিয়া ৪০
পিজ বার্গার ৪১
পিৎজা চটজলদি ৪১
স্প্যানিশ অমলেট ৪২
চাট স্যান্ডউইচ ৪৩
বেকড্ পটেটো ৪৩
রস্টি ৪৪
ব্ৰাউনি স্প্ৰেড ৪৪
দই শিঙাড়া ৪৫
পাপড়ি চাট ৪৬
আলুকাবলি ৪৬
পাও চাট ৪৭
আলুটিকিয়া ৪৭
কড়াইশুঁটির চপ ৪৮
আলুবোন্ডা ৪৯
শুখা ফুচকা ৪৯
ফ্ৰায়েড পনির ৫০
ছানা চমৎকার ৫১
স্টিমড্ ভেজ চপ ৫১

দইবড়া ৫২
স্প্রিং পকোড়া ৫৩
নারকেল শিঙাড়া ৫৪
সয়া উপমা ৫৫
স্পিনাচ টান্ডলার ৫৫

সবজি

ঝলসানো বেগুন ৫৯
মশলা বেগুন ৫৯
প্যান ফ্রায়েড স্পিনাচ ৬০
মুখরোচক সবজি ৬১
বেকড স্পিনাচ ৬২
পনির ভাপে ৬২
দই পনির ৬৩

ডিম, মাছ, মাংস

এগ পোচ কারি ৬৭
টম্যাটো সারপ্রাইস ৬৮
রাইস পার্ল ৬৮
ড্রাই পেপার চিকেন ৬৯
স্টিম চিকেন ৬৯
টম্যাটো ক্রিম ৭০
হানি চিকেন ৭১

চিকেন ইন লেমন সস ৭২
সরষে মুরগি ৭২
সরষে মুরগি (২) ৭৩
লসুনি দহি মুর্গ ৭৪
কাবার্গ ৭৪

তেল মাংস ৭৫

৫ মিনিটের মাংস ৭৫

লেমন ফিশ ৭৬

ফিশ স্টেক ৭৬

ফিশ ইন ওয়াইন সস ৭৭

মাছের ভিজে ভাজা ৭৮

পোনা মাছের রোস্ট ৭৮

নারকেল চিংড়ি ভাপে ৭৯

পার্শে কাসুন্দি ৮০

ফিশ আমুটি (গোয়ান) ৮০

ইলিশ ভাপে ৮১

ফিশ অমৃতসরি ৮১

মছলি ইরানি ৮২

সিলেটি কই ৮৩

ফিশ ইন করিয়েন্ডার সস ৮৩

ফ্রায়েড পমফ্রেট ৮৪

ফ্রায়েড পমফ্রেট (২) ৮৫

হরাভরা মচ্ছি ৮৫

দই মাছ ৮৬

পোলাও

কর্ন সসেজ রাইস ৯১

বাঁধাকপির পোলাও ৯১

টম্যাটো রাইস ৯২

হিং ভাত ৯৩

১০ মিনিটে মিষ্টি পোলাও ৯৪

রায়তা

শশা রায়তা ৯৭

মিষ্কন্ড রায়তা ৯৭

ফলের রায়তা ৯৮

হ্যাপি এন্ডিং

চকোলেট সন্দেশ ১০১

গোলাপ সন্দেশ ১০১

কাস্টার্ড ১০২

পুডিং ১০৩

কুলপি ১০৩

কোকো টুইস্ট ১০৪

ভাপা সন্দেশ ১০৪

ছানার অমৃত ১০৫

পেঁপের পুডিং ১০৬

ফ্রুট ছইপ ১০৬

স্টোরিজ

চিকেন স্টক ১০৯

টম্যাটো পিউরি ১০৯

ভাজা মশলা গুঁড়ো (১) ১১০

ভাজা মশলার গুঁড়ো (২) ১১০

তেঁতুলের চাটনি ১১১

পিৎজা সস ১১১

নারকেলের ডিপ ১১২

পোলাও/বিরিয়ানির গরম মশলা ১১৩

পুদিনা চাটনি ১১৩

মেয়োনিজ ১১৪

দইয়ের নানারকমের ডিপ ১১৪

তাড়াতাড়ি রান্নার ম্যাজিক ১১৫

মকটেল

অ্যাপেল ঙ্ঠবেরি কৰ্ডিয়াল

উপকরণ: আপেল ২টি, ঙ্ঠবেরি ১ কাপ (কুচি করা), সোডা ১ বোতল, আইস কিউব ১০-১২টি, চিনি স্বাদ অনুসারে, জায়ফল গুঁড়ো $\frac{1}{2}$ চা চামচ।

প্রণালী: আপেলের খোসা ছাড়িয়ে ছোট টুকরো করে নিন। মিক্সিতে আপেল, ঙ্ঠবেরি কুচি, আইস কিউব মিশিয়ে ৫-৬ সেকেন্ড চার্ন করুন। চিনি মেশাবার দরকার হলে এর সঙ্গে মিশিয়ে দিন। সোডা মেশান। সুন্দর গ্লাসে ঢেলে জায়ফল গুঁড়ো ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

ঙ্ঠবেরি ফ্লেট

উপকরণ: বরফ ঠান্ডা দুধ ১ লিটার, ঙ্ঠবেরি সিরাপ ৫-৬ টেবল চামচ, টু ইন ওয়ান (ঙ্ঠবেরি, ভ্যানিলা) আইসক্রিম ৫-৬ টেবল চামচ।

প্রণালী: মিক্সিতে ঠান্ডা দুধ দিয়ে ঙ্ঠবেরি সিরাপ ও আইসক্রিম মিশিয়ে কয়েক সেকেন্ড মিক্সি চালিয়ে ভাল করে চার্ন করে নিন। যদি মিষ্টি কম মনে হয় তা হলে স্বাদ অনুযায়ী চিনি দিয়ে দেবেন।

সুন্দর লস্কা গ্লাসে ঢেলে উপরে এক চামচ আইসক্রিম আর অল্প সিরাপ ঢেলে পরিবেশন করতে পারেন।

ফ্রেশ লাইম সোডা

উপকরণ: সোডা ১ বোতল, গুঁড়ো চিনি ৬-৭ বড় চামচ, লেবুর রস (১টি লেবুর), নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: সোডার বোতল ঠান্ডা করে রাখবেন। সব একসঙ্গে মিশিয়ে পরিবেশন করুন। নুন মেশালে সোডা উপচে যায়। খেয়াল রাখবেন।

হট চকোলেট

উপকরণ: দুধ ২ কাপ, কোকো পাউডার ৫-৬ চা চামচ, চিনি স্বাদমতো, দারচিনি পাউডার সামান্য।

প্রণালী: চিনি দিয়ে দুধ জ্বাল দিন। কোকো পাউডার মিলিয়ে আবার জ্বাল দিন। পুরো কোকো পাউডার না দিয়ে ২ চামচ সরিয়ে রাখুন।

দুটো কফি মগে ১ চা চামচ করে কোকো পাউডার দিয়ে উপর থেকে গরম দুধ ঢেলে দিন। দারচিনির গুঁড়ো ছড়িয়ে পরিবেশন করুন। ঘরে থাকলে কোকো পাউডারের সঙ্গে ড্রিঙ্কিং চকোলেট মেশাতে পারেন।

অরেঞ্জ রসম

উপকরণ: অরেঞ্জ জুস ৩ কাপ, সোডা $\frac{1}{2}$ বোতল, অরেঞ্জ ক্রাশ (পাল্প) ৫-৬ টেবল চামচ, ভ্যানিলা আইসক্রিম ৫-৬ টেবল চামচ।

প্রণালী: মিক্সিতে অরেঞ্জ জুস, আইসক্রিম, অরেঞ্জ ক্রাশ দিয়ে ২-৩ সেকেন্ড চালিয়ে ভালভাবে মিশিয়ে দিন। সোডা ঢেলে আবার ২ সেকেন্ড চার্ন করে সুন্দর গ্লাসে ঢেলে পরিবেশন করুন।

ব্ল্যাক ম্যাজিক

উপকরণ: কালো আঙুর ৫০০ গ্রাম, চিনি স্বাদমতো, গন্ধরাজ লেবু ১টি, বিট নুন স্বাদমতো, চাট মশলা ৩ চা চামচ।

প্রণালী: আঙুরের রস বের করে ছেকে নিন। মিক্সিতে আঙুর দিয়ে ৪-৫ সেকেন্ড চালালে আঙুরের রস তৈরি। বড় ছাঁকনিতে ঢেলে ছেকে নিন। যদি প্রয়োজন হয় জল দেবেন অল্প করে। ওর মধ্যে চিনি, চাট মশলা ও বিট নুন মিশিয়ে ভাল করে নাড়ান। গন্ধরাজ লেবুর রস মিশিয়ে বরফ কুচি দিয়ে সুন্দর গ্লাসে ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন।

গ্রিন কুলার

উপকরণ: ডাব ১টি, পুদিনা পাতা ১ আঁটি, লেবুর রস ১ টেবল চামচ, গ্রিন ম্যাঙ্গে সিরাপ ২ টেবিল চামচ, চিনি ২ চা চামচ (প্রয়োজন মনে করলে)।

প্রণালী: পুদিনা পাতা বেটে রস বার করে নিন। ডাবের জলের সঙ্গে সব মিশিয়ে ঠান্ডা করে অথবা বরফ দিয়ে পরিবেশন করুন।

ম্নো হোয়াইট

উপকরণ: পাকা কলা ২টি, দুধ $\frac{1}{2}$ লিটার, ভ্যানিলা আইসক্রিম ১ কাপ, চিনি ১ বড় চামচ, ষ্ট্রবেরি সিরাপ ২ বড় চামচ, ভ্যানিলা এসেন্স ৪-৫ ফোঁটা।

প্রণালী: কলা ছোট ছোট টুকরো করে কেটে মিক্সিতে দিয়ে দুধ, চিনি, আইসক্রিম ও ভ্যানিলা এসেন্স মিশিয়ে ভাল করে মিক্স করুন। ২টি গ্লাসে ১ চামচ করে ষ্ট্রবেরি সিরাপ দিয়ে গ্লাস ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে তলার দিকে ছড়িয়ে দিন। সুন্দর গোলাপি রং হবে। উপর থেকে দুধের মিশ্রণ ঢেলে দিন। সুন্দর স্বাস্থ্যকর ড্রিঙ্ক তৈরি। ফ্রিজে আগে থেকে দুধ ঠান্ডা করে রাখবেন।

আইস টি

উপকরণ: সোডা $\frac{1}{2}$ বোতল, অরেঞ্জ জুস $\frac{1}{2}$ বোতল (সোডার সমপরিমাণ), হালকা লিকার চা ১ বোতল (সোডার বোতলের মাপে), চিনি স্বাদমতো।

প্রণালী: লিকার চা, অরেঞ্জ জুস ও সোডা একসঙ্গে মিশিয়ে ঠান্ডা করুন। ঠান্ডা হলে পরিবেশন করুন সুন্দর গ্লাসে। ইচ্ছে হলে পুদিনা পাতা কুচি ছড়িয়ে দিতে পারেন।

ঘোল মশলাদার

উপকরণ: টক দই ২৫০ গ্রাম, জল ২ কাপ, পুদিনা পাতা ১ গোছা, ধনে পাতা ১ আঁটি, বিট নুন ১ চা চামচ, জিরা ও মৌরি ভাজা ১ চা চামচ, চিনি স্বাদমতো, কাঁচা লক্ষা ১টি (ছোট সাইজ)।

প্রণালী: ঠান্ডা জলে দই ফেটিয়ে শরবত করে রাখুন। পুদিনা, ধনেপাতা ও কাঁচা লক্ষা একসঙ্গে বেটে মিশিয়ে দিন। জিরে ও মৌরি গুঁড়ো করে ওর মধ্যে দিয়ে দিন, তার সঙ্গে বিট নুন ও চিনি মিশিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে পরিবেশন করুন।

গুলাব লসিয়

উপকরণ: বাড়িতে পাতা টক দই ২-৩ কাপ, রোজ সিরাপ $\frac{১}{২}$ কাপ, চিনি ৫০ গ্রাম মতো, ঠান্ডা জল ১ কাপ, আইস কিউব/কুচি ইচ্ছেমতো।

প্রণালী: টক দই, রোজ সিরাপ, চিনি ও ঠান্ডা জল মিক্সারে মিশিয়ে নিন। গ্লাসে ঢেলে বরফ দিয়ে পরিবেশন করুন।

পানামা স্মুদ

উপকরণ: পেঁপের পিউরি ১ কাপ, আম ২টি, চিনি ৪-৫ বড় চামচ, ঠান্ডা দুধ ২-৩ কাপ, বরফ কুচি/কিউব, লেবুর রস ১ বড় চামচ।

প্রণালী: পেঁপের খোসা ছাড়িয়ে দানা ফেলে পেঁপে মিস্কিতে দিয়ে ৫-৬ সেকেন্ড চালিয়ে পিউরি করে নিন। আমের খোসা ছাড়িয়ে বীজ বার করে টুকরো করে নিন। চিনি ও ঠাণ্ডা দুধ দিয়ে মিস্কিতে আবার কয়েক সেকেন্ড মেশান। দেখবেন মিশ্রণটা যেন মসৃণ হয়। পরিবেশনের আগে লেবুর রস মেশান। গ্লাসে ঢেলে বরফ দিয়ে সার্ভ করুন।

ক্যারট শেক

উপকরণ: গাজর (সেদ্ধ) ২টি, চিনি $1\frac{1}{2}$ বড় চামচ, ঠাণ্ডা দুধ $1\frac{1}{2}$ কাপ, বড় এলাচ গুঁড়ো ২ চা চামচ, ভ্যানিলা আইসক্রিম ১ বড় চামচ, কাজু কুচি ১ বড় চামচ।

প্রণালী: মিক্সারে গাজরের টুকরো, ঠাণ্ডা দুধ ও চিনি দিয়ে মিশিয়ে নিন। এলাচ গুঁড়ো ছড়িয়ে দিন। গ্লাসে ঢেলে উপরে আইসক্রিম ও কাজু কুচি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

টি ক্রিম

উপকরণ: দুধ $\frac{1}{2}$ লিটার, দানা চা ২ বড় চামচ, চিনি স্বাদমতো, এলাচ ২টি (খেঁতো করা), দারচিনি ২টি কাঠি (খেঁতো করা), ভ্যানিলা আইসক্রিম ১ বড় চামচ।

প্রণালী: দুধ জ্বাল দিন, ফুটে উঠলে চিনি ও চা দিয়ে দিন। দুধ জ্বাল দেবার

সময় এলাচ ও দারচিনি দিয়ে দেবেন। চা দিয়ে ৫ মিনিট ফোটান। হেঁকে নিন। ঠান্ডা হলে ফ্রিজে ঢুকিয়ে আরও ঠান্ডা করুন। পরিবেশন করবার সময় কাচের গ্লাসে ঢালুন। উপরে আইসক্রিম দিয়ে খেতে দিন।

ওয়াটার মেলন মিক্স

উপকরণ: তরমুজের রস ১ গ্লাস, আদার রস ৩-৪ বড় চামচ, চিনি স্বাদমতো, গন্ধরাজ লেবুর রস ১ চা চামচ, পুদিনা পাতা কুচি ১০-১২টি পাতা, কাঁচা লঙ্কা ১টি, বরফ কুচি $\frac{1}{2}$ কাপ।

প্রণালী: তরমুজের রস করা কিছু কঠিন ব্যাপার নয়। খোসাটা ফেলে যেমন খুশি টুকরো করে মিক্সিতে দিলেই ৪-৫ সেকেন্ডের মধ্যে তৈরি হয়ে যাবে তরমুজের রস। যদি প্রয়োজন মনে হয় যারা একটু বেশি মিষ্টি পছন্দ করেন তারা চিনি মিশিয়ে একবারে রস তৈরি করে রাখবেন।

তরমুজের রস ঠান্ডা করে ওর মধ্যে আদার রস, বিট নুন ও লেবুর রস মিশিয়ে দিন। কাচের গ্লাসে বরফকুচি দিয়ে তরমুজের মিশ্রণটা ঢেলে দিয়ে কাঁচা লঙ্কা (বীজ বার করে চিরে) উপরে সাজিয়ে দিন। একটি গন্ধরাজ লেবুর স্লাইসও দিতে পারেন।

সুপ ও স্যালাড

কুইক মিক্স স্যুপ

উপকরণ: চিকেন স্টক ২ কাপ, বাঁধাকপি আধকাপ (কুচি করা), ক্যাপসিকাম (কুচি করে নেওয়া) ১টি, রসুন কুচি ২ চা চামচ, সাদা তেল ১ বড় চামচ, নুন স্বাদমতো, টম্যাটো সস ২ বড় চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, ডিম ১টি।

প্রণালী: কড়াইতে তেল গরম করে নিন, পেঁয়াজ, বাঁধাকপির কুচি দিয়ে ১ মিনিট নাড়াচাড়া করুন। ক্যাপসিকাম ও রসুন কুচি ওর মধ্যে মিশিয়ে আরও ১ মিনিট ভেজে চিকেন স্টক দিয়ে দিন। ৫ মিনিট ফোটান, টম্যাটো সস মিশিয়ে নাড়াচাড়া করে নিন। ডিম ভেঙে ওর মধ্যে মিশিয়ে নাড়তে থাকুন যাতে ডিম মিশে যায়। গ্যাস বন্ধ করুন, গরম গরম সার্ভ করুন। নুন ও গোলমরিচ ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

লেনটিল স্যুপ

উপকরণ: অলিভ অয়েল ১ বড় চামচ, পেঁয়াজ ১টি, রসুন ৪-৫ কোয়া, সেলারি ডাঁটি ১টি (কুচি করে নেওয়া), মুসুর ডাল ১০০ গ্রাম, জল ২^১/_২

কাপ, পাস্তা ১ কাপ সেদ্ধ, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, পার্শলে পাতার কুচি ২ টেবল চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ।

প্রণালী: মুসুর ডাল ধুয়ে সামান্য নুন দিয়ে সেদ্ধ করে রাখবেন। প্রেশার কুকারে সেদ্ধ করলে তাড়াতাড়ি হবে। ১টা সিটি দিলে নামিয়ে রাখবেন। প্রেশার চলে গেলে তবে খুলে হাতা দিয়ে নেড়ে নেবেন। খেয়াল রাখবেন যাতে বেশি গলে না যায়।

পেঁয়াজকুচি করে রাখুন। কড়াইতে তেল গরম করে পেঁয়াজকুচি ভাজুন। রসুনকুচিও ওর মধ্যে দিয়ে ১ মিনিট মতো করুন। সেলারি কুচি দিয়ে ডাল ঢেলে দিন। ৫ মিনিট ফোটান। নুন মিষ্টি মিশিয়ে ডালের কাঁটা দিয়ে ভালভাবে মিশিয়ে দিন। পাস্তা সেদ্ধ দিয়ে দিন। ১ মিনিট আঁচে রাখুন। গ্যাস বন্ধ করে গোলমরিচ ও পার্শলে কুচি দিয়ে ১ মিনিট চাপা দিয়ে রাখুন।

তারপর গরম গরম সার্ভ করুন।

গ্রিন ভেলভেট স্যুপ

উপকরণ: কড়াইশুঁটি ২ কাপ, পালং পাতা ২ আঁটি, ধনেপাতা ১ কাপ, জল ১ লিটার, দুধ ১ কাপ, আদা ও রসুন বাটা ১ বড় চামচ, নুন ও গোলমরিচ স্বাদমতো, মাখন ২ চা চামচ।

প্রণালী: প্রেশার কুকারে কড়াইশুঁটি, পালং পাতা ও জল দিয়ে সেদ্ধ করে নিন। সেদ্ধ করার সময় নুন দিয়ে দেবেন। ১টি সিটি দিলে গ্যাস বন্ধ করে রাখুন। এই সেদ্ধ করার ব্যাপারটি আগের দিন বা সময়মতো করে নিলে আরও সময় কম নেবে। মোটামুটি একটা সিটি হতে ৩ মিনিট লাগবে।

এবার মিশ্রণটি ব্লেণ্ডার বা মিক্সিতে দিয়ে মসৃণ করে মিশিয়ে দিন। মিক্সিতে দেবার সময় ধনেপাতা মিশিয়ে দেবেন। ২ থেকে ৩ সেকেন্ড লাগবে। এবার কড়াইতে মাখন গরম করে আদা ও রসুন বাটা দিন, সামান্য নাড়াচাড়া করে পালং শাকের মিশ্রণটা দিয়ে নাড়তে থাকুন। দুধ মিশিয়ে দিন। ৫ মিনিটের মতো রেখে গোলমরিচ দিয়ে গ্যাস বন্ধ করুন। ইচ্ছে হলে ক্রিম ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

বেশি ঘন করতে হলে সামান্য কর্নফ্লাওয়ার দিতে পারেন।

চিকেন ক্লিয়ার সুপ

উপকরণ: হাড় ছাড়া মুরগির মাংস ১০০ গ্রাম (কুচি করে নেওয়া), নুন ও গোলমরিচ $\frac{1}{2}$ চামচ করে, পেঁয়াজকুচি ১টি, মাখন ইচ্ছানুসারে।

প্রণালী: মুরগির টুকরোগুলো ২ কাপ জলে সামান্য নুন ও পেঁয়াজকুচি দিয়ে সেদ্ধ করে নেবেন। প্রেশার কুকারে বসিয়ে ২টো সিটি দিতে ৩ মিনিট লাগবে।

এবার ওর মধ্যে গোলমরিচ গুঁড়িয়ে দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন। মাখন যাঁরা খাবেন, ১ ছোট চামচ মাখন দিয়ে খেতে পারেন।

আর পরিমাণে বেশি করতে হলে পছন্দমাত্ৰিক চিকেন স্টক মিশিয়ে নিতে পারেন।

ক্রিম অফ চিকেন স্যুপ

উপকরণ: বোনলেস চিকেন (হাড় ছাড়ানো মুরগির টুকরো) ১০০ গ্রাম, মাখন ১ চা চামচ, চিকেন স্টক ২-৩ কাপ, উষ্টার সস ১ টেবল চামচ, কর্নফ্লাওয়ার ১ বড় চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, সাদা মরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, নুন ও চিনি স্বাদমতো, ছোট পেঁয়াজ ১টি (কুচি করা), ডিম ১টি, চিজ ১ কিউব, দুধ ১ কাপ।

প্রণালী: কড়াই বা প্যানে মাখন গরম করে পেঁয়াজ ও চিকেন ভেজে নিন ৩ মিনিটের মতো।

চিকেনের টুকরো সুতোর মতো পাতলা পাতলা করে কেটে নেবেন।

১/২ কাপ জল দিয়ে গ্যাসের আঁচ বাড়িয়ে দিন। সাদা মরিচ ও নুন মেশান, চিকেন স্টক ঢেলে দিন। ৫ মিনিট ফোটান। ফুটে উঠলেই উষ্টার সস মিশিয়ে দিন। ওই ৫ মিনিটের মধ্যেই ডিম দিয়ে নাড়তে থাকুন। অনবরত নাড়তে থাকুন যাতে ডিম ভালভাবে মিশে যায়। দুখে কর্নফ্লাওয়ার মিশিয়ে ঢেলে দিন। ২ মিনিট ফোটান তখনও ভাল করে নাড়তে হবে। গ্যাস বন্ধ করে দিন। গ্রেট করা চিজ মিশিয়ে, গোলমরিচ গুঁড়িয়ে পরিবেশন করুন।

সুইট কর্ন স্যুপ

উপকরণ: ক্রিম স্টাইল সুইট কর্ন ১ টিন, চিকেন সেদ্ধ ১০০ গ্রাম, চিকেন স্টক ৪-৫ কাপ, নুন ও গোলমরিচ স্বাদমতো, কর্নফ্লাওয়ার ২ বড় চামচ।

প্রণালী: কড়াই বা ডিপ প্যানে চিকেন স্টক বসিয়ে ফুটতে দিন। ১/২ টিন

সুইট কর্ন মেশান। পাতলা পাতলা করে চিকেন ছাড়িয়ে ওর মধ্যে দিয়ে দিন। প্রয়োজন মতো নুন মেশান। জলে কর্নফ্লাওয়ার গুলে রাখুন। অল্প জলে গুলবেন, স্যুপের মধ্যে মিশিয়ে দিন। সামান্য নাড়াচাড়া করে নামিয়ে নিন। গোলমরিচ গুঁড়ো দিয়ে পরিবেশন করুন। ১০ মিনিটের আগেই স্যুপ তৈরি হয়ে যাবে।

টম্যাটো স্যুপ

উপকরণ: টম্যাটো ১ কেজি, জল ৩ কাপ, পেঁয়াজ ১টি (কুচি করা), আদা কুচি ১ ইঞ্চির মতো, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, গোলমরিচ ১/২ চা চামচ, উষ্ণার সস ২ বড় চামচ, আমল্ড কুচি ইচ্ছেমতো।

প্রণালী: টম্যাটো চার টুকরো করে কেটে নিন। ৩ কাপ জল দিয়ে নুন, পেঁয়াজ, আদাকুচি মিশিয়ে প্রেসার কুকারে ১টা সিটি দিয়ে নামিয়ে রাখুন। ৫ মিনিটের মধ্যে সিটি পড়ে যাবে। ঠান্ডা হলে ঢাকনা খুলুন। ছাঁকনিতে ছেঁকে জুসটা বার করে নিন।

এই পদ্ধতিটা সময় করে আগে করে রাখলে সুবিধা হবে। জুস বার করে ফ্রিজে রেখে দেবেন। তা হলে রান্নার সময় আরও কমে যাবে।

এবার কড়াইতে জুসটা গরম করতে বসিয়ে সামান্য মিষ্টি ও উষ্ণার সস দিয়ে ফুটিয়ে গ্যাস বন্ধ করে দিন। গোলমরিচ গুঁড়ো মিশিয়ে পরিবেশন করুন। পরিবেশনের সময় উপর থেকে আমল্ড কুচি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

শীতকালে কমলালেবু পাওয়া যায়। তখন এর মধ্যে ফ্রেশ কমলালেবুর রস কিছুটা মিশিয়ে দিতে পারেন।

এগ ড্রপ টম্যাটো স্যুপ

উপকরণ: টম্যাটো ১ কেজি, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, পেঁয়াজ ১টি (কুচি করা), জল ৩ কাপ, আদা কুচি ১ ইঞ্চির মতো, গোলমরিচ $\frac{১}{২}$ চা চামচ, ডিম ২টি, উষ্ণারশায়র সস ২ বড় চামচ, পার্শলে পাতার কুচি ১টি গাছ।

প্রণালী: টম্যাটো ৪ টুকরো করে কেটে নিন এবং টম্যাটো স্যুপের মতো সমস্ত পদ্ধতি করে নিন।

এবার ডিম ভেঙে একটি পাত্রে ফেটিয়ে রাখুন। টম্যাটোর পাতলা জুস গ্যাসে বসিয়ে গরম করে ফুটতে দিন। উষ্ণার সস মেশান। ডিম উপর থেকে ঢালতে থাকুন ও অনবরত নাড়তে থাকুন। ডিম সরু সরু হয়ে যাবে। গ্যাস বন্ধ করে দিন। পুরো আঁচে এই স্যুপ রাখবেন। ৫ মিনিটের মধ্যেই তৈরি হয়ে যাবে। সার্ভিং বোলে ঢেলে উপর থেকে পার্শলে পাতার কুচি ও গোলমরিচ ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

পটেটো স্যুপ

উপকরণ: আলু ৪-৫টি (বড় সাইজের), পেঁয়াজ ১টি, সেলারি ১ ডাঁটি, মাখন ১ বড় চামচ, জল ৩ কাপ, নুন ও গোলমরিচ স্বাদমতো, দুধ $\frac{১}{২}$ কাপ, কর্নফ্লাওয়ার বা ময়দা ১ বড় চামচ।

প্রণালী: আলুর খোসা ছাড়িয়ে ছোট ছোট টুকরো করে রাখুন। পেঁয়াজ ও সেলারি কুচি করে নিন। এবার প্রেশার কুকারে মাখন দিয়ে গরম করুন। আলু, পেঁয়াজ ও সেলারি কুচি ভাল করে ভাজুন ৩-৪ মিনিটেই মতো। নুন

ও গোলমরিচ দিয়ে জল দিয়ে দিন। ১টি সিটি পড়লে গ্যাস বন্ধ করুন। ঠান্ডা হলে প্রেশার খুলে আবার গ্যাস জ্বালান। হাতা দিয়ে আলুগুলো ভেঙে দিন ও ডালের কাঁটা দিয়ে যেটে নিন। এবার দুধে কর্নফ্লাওয়ার গুলে ওর মধ্যে মিশিয়ে ২ মিনিট ফুটিয়ে নামিয়ে নিন। পরিবেশনের সময় ইচ্ছে হলে আলাদা পেঁয়াজ ভাজা, চিজ কুরানো ও মাখন দিয়ে পরিবেশন করতে পারেন।

শশা ও চিংড়ির কোল্ড সুপ

উপকরণ: শশা ৪-৫টি, চিংড়ি (কুঁচো) ১০০ গ্রাম, নুন ও গোলমরিচ স্বাদমতো, ক্রিম $\frac{1}{2}$ কাপ, জল ২ কাপ, পুদিনা পাতা কুচি ১ আঁটি।

প্রণালী: শশার বীজ ফেলে ছোট ছোট ও ডুমো ডুমো করে কেটে নিন। প্রেশার কুকারে জল, নুন ও চিংড়ি মাছ দিয়ে ১টি সিটি দিয়ে নামিয়ে একদম ঠান্ডা করুন। চিংড়ি মাছ খোসা ছাড়িয়ে পরিষ্কার করে ধুয়ে নেবেন।

ঠান্ডা হলে মিক্সিতে বা ব্লেন্ডারে ২ থেকে ৩ সেকেন্ড চালিয়ে মসৃণ করে বেটে রাখুন। ফ্রিজে ঠান্ডা করুন।

পরিবেশনের আগে ক্রিম ও পুদিনা কুচি মিশিয়ে সার্ভিং বোলে ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন। উপর থেকে গোলমরিচ গুঁড়ো ছড়িয়ে দিন। অথবা মিশ্রণ ঠান্ডা হলে ক্রিম ও পুদিনা কুচি মিশিয়ে ফ্রিজেই রাখুন। দরকার মতো পরিবেশন করুন।

আলুর স্যালাড

উপকরণ: আলুসেদ্ধ ২টি, শসা ১টি, পেঁয়াজ ২টি, টম্যাটো ১টি, ধনেপাতা ১ আঁটি, কাঁচা লক্ষা ২-৩ (কুচি করা), বাদাম ১০০ গ্রাম, নুন ও বিট নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: আলু, শসা, পেঁয়াজ, টম্যাটো ছোট চৌকো চৌকো করে কেটে সার্ভিৎ বোলে রাখুন। শসার বীজ ফেলে শক্ত জায়গাটা নেবেন। টম্যাটোর বীজ ফেলে শক্ত অংশটা রাখবেন। ধনেপাতা কুচি করে ওর মধ্যে মিশিয়ে দিন। লক্ষা কুচি, লেবুর রস ও নুন মিশিয়ে ঠিক পরিবেশনের আগে বাদাম মিশিয়ে দিন।

একটু জিরে ভাজা ও শুকনো লক্ষা ভেজে গুঁড়োটা ছড়িয়ে দিতে পারেন।

রাইস স্যালাড

উপকরণ: ডিম সেদ্ধ ২টি, সেলারি (ডাঁটা কুচি), ১ বড় চামচ গাজর (সেদ্ধ) ১টি, স্যালাড মূলো ১টি, ঝরঝরে ভাত $\frac{1}{2}$ কাপ, ক্যাপসিকাম ১টি, আঙুর ১০-১২টি, লেবুর রস ১ বড় চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো $\frac{1}{2}$ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, মধু ২ চা চামচ, কাসুন্দি ১ বড় চামচ, অলিভ ১০টি (যদি স্টক থাকে)।

প্রণালী: পরিবেশনের পাত্রে ভাতটা ঢেলে দিন। গাজর ও ক্যাপসিকাম পছন্দমতো কেটে ওর মধ্যে মিশিয়ে দিন। ডিমসেদ্ধ স্লাইস করে কেটে ওর মধ্যে রাখুন। আঙুর ও অলিভ মাঝখান থেকে কেটে হাফ করে নিন। স্যালাড

মূলো সরু করে কুচিয়ে ওর মধ্যে দিয়ে দিন। এবার কাসুন্দি, মধু, মরিচ, লেবুর রস, সেলারি কুচি মিশিয়ে ভালভাবে নাড়াচাড়া করে রাইস স্যালাড তৈরি করুন। প্রয়োজন মতো নুন মেশাতে ভুলবেন না।

এটি বাসি ও ঠান্ডা ভাত দিয়ে বানানো যায় ও পেটভরা খাবারও হয়।

আর বাড়িতে যদি চিংড়ি সেদ্ধ বা চিকেন সেদ্ধ থাকে তাহলে ওর মধ্যে মিশিয়ে দিতে পারেন।

গ্ৰেন স্যালাড

উপকরণ: অঙ্কুরিত মুগ $1\frac{1}{2}$ কাপ, মুগডাল ২-৩ মুঠো, ইয়ালো সুইট কর্ন $1\frac{1}{2}$ কাপ (যদি স্টকে থাকে), শসা ১টি, গাজর ১টি, নারকোল কোরা অর্ধেক মালা, কাঁচা লঙ্কা ২টি (কুচি করা), লেবুর রস ১ বড় চামচ, বিট নুন $1\frac{1}{2}$ চা চামচ, চাট মশলা ১ চা চামচ, পেঁয়াজ ১টি (ছোট) কুচি করা।

প্রণালী: তড়কার ডাল ভাল ভাল করে ধুয়ে সামান্য জল দিয়ে টিফিনবাক্সর মুখ আটকে রেখে দিন। পরের দিন দেখবেন অঙ্কুরিত হয়ে গেছে। ধুয়ে ফ্রিজে রেখে দিন। ইচ্ছেমতো ব্যবহার করুন।

মুগডাল ভিজিয়ে রাখুন আধঘণ্টা। তারপরে জল ঝরিয়ে ফ্রিজে রেখে দিন। আগে থেকে একটু করে রাখলে স্যালাড তৈরি করতে লাগবে ৫ মিনিট।

গাজর ও শসা কুচি করে নিন। সব একসঙ্গে মিশিয়ে একটু ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন।

বিট নুন ও চাট মশলা ঠিক পরিবেশনের আগে মেশাবেন।

পাস্তা স্যালাড

উপকরণ: পাস্তা সেদ্ধ ১ প্যাকেট, সেদ্ধ গাজর ১টি, ব্ল্যাক অলিভ ১০টি, গ্রিন অলিভ ১০টি, ডিম সেদ্ধ ২-৩টি, চিংড়ি/শিম্প ইচ্ছেমতো (সেদ্ধ করা), চিকেন সালামি নিজের ইচ্ছেমতো মেশান। মটরশুঁটি (সেদ্ধ) $\frac{১}{২}$ কাপ, ইয়োলো কর্ন $\frac{১}{২}$ কাপ, ভাজা তিল ১ বড় চামচ, পেঁয়াজ ১টি (কুচি করা)। ড্রেসিংয়ের জন্য: লেবুর রস ২টির, নুন স্বাদমতো, অলিভ অয়েল ১ বড় চামচ, রসুন বাটা ১ ছোট চামচ।

প্রণালী: সার্ভিং বোলে পাস্তা সেদ্ধ রাখুন। পাস্তা সেদ্ধ করবার সময় নুন দিয়ে সেদ্ধ করে নেবেন। এটা আগে করে ফ্রিজে রেখে দিতে পারেন। গাজর ছোট টুকরো করে নিন। অলিভ ব্লাইস করে সব পাস্তার মধ্যে দিয়ে দিন। ডিম সেদ্ধও টুকরো করে মিশিয়ে দিন। চিকেন সালামি স্ট্রিপ করে কেটে নিন (চিকেন সেদ্ধ থাকলে বিকল্পে দিতে পারেন)। চিংড়ি মাছ, মটরশুঁটি, ইয়োলো কর্ন, পেঁয়াজ সব পাস্তার মধ্যে মিশিয়ে দিন।

একটি বাটিতে বা কৌটোয় ড্রেসিংয়ের সব উপকরণ একসঙ্গে রেখে ভাল করে ঝাঁকিয়ে স্যালাডের মধ্যে মিশিয়ে দিন।

তিল সামান্য ভেজে ওর উপরে ছড়িয়ে দিন। তিল ভাজতে ৩ থেকে ৪ মিনিট লাগবে। পার্শলে পাতা স্টেকে থাকলে সামান্য কুচি করে মিশিয়ে দিতে পারেন। নানা রঙের ক্যাপসিকাম দিতে পারেন। এটি স্যালাড হলেও ফুল মিলের কাজ করে।

রেড ক্যাবেজ স্যালাড

উপকরণ: রেড ক্যাবেজ $\frac{1}{2}$, ক্যাবেজ $\frac{1}{2}$, ক্যাপসিকাম ১টি, অলিভ ১৫-২০ মিনিট (স্লাইস করা), স্প্রিং অনিয়ন ৫টি, ডিম সেদ্ধ ২টি, চিকেন সেদ্ধ ১০০ গ্রাম, চিংড়ি সেদ্ধ ১০০ গ্রাম (ছোট চিংড়ি), মেয়োনিজ ৩-৪ টেবল চামচ, চিজ কিউব ২টি (গ্রেট করা) গোলমরিচ গুঁড়ো $\frac{1}{2}$ চা চামচ, ট্যাবাস্কো সস ৫-৬ ফোঁটা।

প্রণালী: বাঁধাকপি দুটো ঝিঁঝিঁ করে কেটে নিন। ক্যাপসিকাম কুচি করে নিন। স্টকে থাকলে লাল ও হলুদ ক্যাপসিকাম মিশিয়ে নিতে পারেন। পুরো ক্যাপসিকাম দেবার দরকার নেই। তিনটে দিলে অল্প করে কেটে মিশিয়ে দেবেন। ডিম সেদ্ধ টুকরো করে নিন।

সার্ভিং বোলে সব মিশিয়ে ভাল করে নাড়াচাড়া করে ফ্রিজে ঠান্ডা করে খান। চিকেন সেদ্ধ হাতের কাছে না থাকলে চিকেন সালামিও ব্যবহার করতে পারেন।

হাতে সময় থাকলে আগে করে রাখতে পারেন। এটি ফ্রিজে রাখলে খারাপ হয় না।

মিক্সড স্যালাড

উপকরণ: কচি বাঁধাকপি অর্ধেকটা, ফুলকপির ৬-৮টি ফুল, কড়াইগুঁটি ১ কাপ, ছোট ছোট গোল আলু ১০-১২টি (সেদ্ধ করা), চিজ কিউব ২-৩টি, মেয়োনিজ ৩-৪ বড় চামচ, নুন ও গোলমরিচ স্বাদমতো।

প্রণালী: বাঁধাকপি ও ফুলকপি ছোট টুকরো করে কাটুন। ফুটন্ত নুন জলে সামান্য ভাপিয়ে নিন মটরশুঁটি ও ফুলকপি। বাঁধাকপির ওই ফুটন্ত জলে ধুয়ে নিন। জল ঝরিয়ে ঠান্ডা করুন। চিজ টুকরো করে নিন। সব মিশিয়ে মেয়োনিজ মিশিয়ে দিন। পরিমাণ মতো নুন ও গোলমরিচ মিশিয়ে ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন।

গাজরের স্যালাড

উপকরণ: গাজর ৫-৬টি, পাতিলেবুর রস ৩টির, নুন স্বাদমতো, কাঁচা লঙ্কার কুচি ৩-৪টির।

প্রণালী: গাজর গরম জলে ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে নিন। ঝিঁরি ঝিঁরি করে কেটে রাখুন। পাতিলেবুর রস, নুন ও কাঁচা লঙ্কার কুচি মিশিয়ে ভিজিয়ে রাখুন। তারপর পরিবেশন করুন।

ওয়ালড্রফ স্যালাড

উপকরণ: সেলারি পাতা ১ আঁটি (কুচনো), নুন ও গোলমরিচ স্বাদমতো, আপেল ৩টি, কালো আঙুর ১০০ গ্রাম, মাশরুম ২০-২৫টি, আখরোট ৫০ গ্রাম।

স্যালাড ড্রেসিং: মেয়োনিজ সস ৫ বড় চামচ, টম্যাটো পিউরি ৪ চা চামচ, নুন ও গোলমরিচ স্বাদমতো (সব একসঙ্গে মিশিয়ে রাখবেন)।

প্রণালী: আপেল টুকরো করে নিন খোসা সমেত। মাশরুম স্লাইস করে নিন (ক্যান মাশরুম ব্যবহার করতে পারেন)। ইচ্ছে হলে আঙুর দু টুকরো করে নিতে পারেন।

সার্ভিং ডিশে আখরোট ছাড়া সব উপকরণ রেখে স্যালাড ড্রেসিং মিশিয়ে দিন। নুন ও গোলমরিচ স্বাদমতো মেশান। ঠিক পরিবেশনের আগে আখরোট মিশিয়ে দেবেন। বড় বড় আখরোট না মিশিয়ে ছোট করে ভেঙে নেবেন। ইচ্ছে হলে চেরি দিয়ে সাজাতে পারেন।

আজকাল নানা ধরনের লেটুস পাতা পাওয়া যায়। লেটুস পাতার উপর ঢেলে সাজাতে পারেন। লাল আপেল ও গ্রিন আপেল মিশিয়ে ব্যবহার করতে পারেন।

ট্যাংগি কোল স্ল

উপকরণ: বাঁধাকপি ১টি (ছোট), ব্রাউন ক্যাবেজ ১টি (ছোট), গাজর ১টি, পেঁয়াজ পাতা (স্প্রিং অনিয়ান) ২টি, আপেল জুস $\frac{1}{8}$ কাপ, ভিনিগার ১ বড় চামচ, মাস্টার্ড সস ১ চা চামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: গাজর, বাঁধাকপি ও ব্রাউন ক্যাবেজ খুব সরু সরু করে কেটে নিন। স্প্রিং অনিয়ান ঝিরিঝিরি করে কেটে রাখুন। পরিবেশনের পাত্রে তরকারিগুলো রাখুন। ছোট শিশির মধ্যে আপেল জুস, ভিনিগার, মাস্টার্ড সস মিশিয়ে ঝাঁকিয়ে নিন। বাঁধাকপির মিশ্রণে ড্রেসিংটা ঢেলে পরিমাণমতো নুন দিয়ে হালকাভাবে মিশিয়ে দিন। তৈরি করেই পরিবেশন করুন। না হলে ক্রিম্পি ভাব নষ্ট হয়ে যাবে।

চিকেন হাওইয়ান স্যালাড

উপকরণ: মুরগি সেদ্ধ ২৫০ গ্রাম (হাড় ছাড়ানো), আনারস, ১ কাপ (ছোট ছোট টুকরো করে কাটা), পেঁয়াজ ১টি, ক্যাপসিকাম ১টি, মটরশুঁটি (সেদ্ধ) ১/২ কাপ, চেরি টম্যাটো ৫-৬টি, মেয়োনিজ ৪ বড় চামচ, ক্রিম ১ বড় চামচ, লেবুর রস ১ চা চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো স্বাদমতো।

প্রণালী: মুরগির সেদ্ধ করা টুকরো থেকে সরু পাতলা পাতলা করে মাংস ছাড়িয়ে নিন। পেঁয়াজ ও ক্যাপসিকাম ছোট ছোট টুকরো করে নিন।

এবার মুরগি সেদ্ধ, আনারস, মটরশুঁটি, পেঁয়াজ ও ক্যাপসিকাম একটি পাত্রে রেখে নুন ও গোলমরিচ মেশান।

এবার মেয়োনিজ, ক্রিম, লেবুর রস, গোলমরিচ গুঁড়ো একসঙ্গে ফেটিয়ে মুরগি সেদ্ধ আনারস মেশানো সবজিতে ঢেলে দিন ও ভালভাবে মিশিয়ে উপর থেকে চেরি টম্যাটো দিয়ে সাজিয়ে দিন। এটিও লেটুস পাতার উপর পরিবেশন করতে পারেন।

চেরি টম্যাটো লম্বালম্বিভাবে দু'টুকরো করে নিতে পারেন।

উইন্টার স্যালাড

উপকরণ: ব্রোকলি ১টি, মাশরুম ১০০ গ্রাম, বেবি কর্ন ৬-৭টি, লেটুসপাতা ১ টি গাছ, মটরশুঁটি ১ কাপ (সেদ্ধ করা), পেঁয়াজ পাতা ২টি গাছ (স্প্রিং অনিয়ন), চিজ কিউব ৩টি, চেরি টম্যাটো ৫-৬টি, অলিভ ১০-১২টি, ক্যাপসিকাম ১টি, আখরোট ৫০ গ্রাম।

ড্রেসিংয়ের জন্য: রসুন ২ কোয়া (বাটা), অলিভ অয়েল ১ বড় চামচ, ভিনিগার ১ বড় চামচ, নুন ও গোলমরিচ স্বাদমতো, মধু ১ চা চামচ।

প্রণালী: বেবিকর্ন ও ব্রোকলি ভাপিয়ে নিন। ভাপাবার আগে ব্রোকলি টুকরো করে নেবেন। মাশরুম কুচিয়ে রাখুন। পেঁয়াজ পাতা (পেঁয়াজ সমেত) কুচিয়ে নিন। ক্যাপসিকাম টুকরো করে নিন। সব একসঙ্গে মিশিয়ে রাখুন।

ড্রেসিংয়ের উপকরণ খুব ভাল করে মেশান। এবার ওর মধ্যে ড্রেসিংটা মিশিয়ে দিন। চিজ ছোট ছোট করে কেটে পরিবেশনের আগে মিশিয়ে দিন। আখরোট ভেঙে উপর থেকে ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

লৌটুস পাতা কুচি ও চেরি টম্যাটো দিয়ে সাজিয়ে দিন।

মাশরুমের বদলে শ্রেডেড চিকেন বা চিংড়ি সেক্ষ ব্যবহার করতে পারেন। ক্যানড মাশরুম ব্যবহার করুন।

ম্লিমিং স্যালাড

উপকরণ: সেলারি ২টি ডাঁটি, ডিমসেদ্ধ ২টি, গাজর ১টি, স্যালাড মূলো ২টি, শশা ১টি, লেবুর রস ২ চা চামচ, দই (বাড়িতে পাতা) ৪ বড় চামচ (জল বারানো), গোলমরিচ গুঁড়ো $\frac{1}{2}$ চা চামচ, পার্শলে কুচি ১ বড় চামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: সার্ভিং বোলে সেলারি ডাঁটি কুচিয়ে রাখুন। ডিম সেদ্ধ স্লাইস করে নিন। গাজর পছন্দমতো টুকরো করে সামান্য ভাপিয়ে নিন। মূলোও কেটে রাখুন। একসঙ্গে মিশিয়ে দিন। শশার বীজ ফেলে ছোট টুকরো করে

ওর মধ্যে দিন। লেবুর রস, দই, মরিচ, নুন ও পার্শলে কুচি (ইচ্ছে হলে সামান্য মধুও মিশিয়ে দিতে পারেন) স্যালাডের সঙ্গে মিশিয়ে দিন। ইচ্ছেমতো সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

অরেঞ্জ স্যালাড প্ল্যাটার

উপকরণ: কমলালেবু ৩টি, ব্রোকলি ৪-৫ টুকরো, কালো আঙুর ১০-১২টি, চিজ ২ কিউব (ছোট ছোট টুকরো করা), বেবিকর্ন ৫-৬টি, আলু সেদ্ধ ১টি, কিসমিস ২৫ গ্রাম, ক্যাপসিকাম ১টি।

ড্রেসিংয়ের জন্য: সাদা ভিনিগার ২ বড় চামচ, অলিভ অয়েল ২ বড় চামচ, কাসুন্দি/ইংলিশমাস্টার্ড ২ চা চামচ, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো।

প্রণালী: কমলালেবুর খোসা ছাড়িয়ে কোয়াগুলো থেকে নরম শাঁস বার করে নিন। ব্রোকলি ছোট টুকরো করে একটু ভাপিয়ে নিয়ে ঠান্ডা করে রাখুন। (ইচ্ছে হলে পছন্দমতো সবজিও মিশিয়ে দিতে পারেন)। বেবিকর্ন ও আলু নিজের খুশিমতো কেটে রাখুন। সার্ভিং বোলে সব মিশিয়ে দিন হালকাভাবে। কিসমিস দিয়ে, ড্রেসিংটা মিশিয়ে পরিবেশন করুন।

স্যালাড ড্রেসিংটা সবসময় ভালভাবে মিশিয়ে তবেই ঢালবেন। সবচেয়ে ভাল একটা ছোট শিশির মধ্যে ভরে ভাল করে ঝাঁকিয়ে নেবেন।

আর এই প্ল্যাটারের মধ্যে ইচ্ছেমতো ফল ব্যবহার করতে পারেন।

আবার ভাঙা আখরোট ছড়িয়ে পরিবেশন করতে পারেন।

ফ্রুট স্যালাড

উপকরণ: পাকা কলা ১টি, তরমুজ অর্ধেক, আনারস ১ কাপ (ছোট টুকরো করা), আঙুর ১৫-২০টি, সবেদা ১টি, আম ১টি (ছোট টুকরো করা বীজ বাদ দিয়ে), কিসমিস ২৫ গ্রাম, ক্রিম $\frac{1}{2}$ কাপ, চিনি ১ বড় চামচ।

প্রণালী: সব ফল ছোট টুকরো করে কাটুন। সুন্দর কাচের পাত্রে রাখুন। ক্রিম চিনি দিয়ে ফেটিয়ে নিন। (গুঁড়ো চিনি দিতে পারেন, তাতে তাড়াতাড়ি হবে)। পরিবেশনের সময় ক্রিম ছড়িয়ে পরিবেশন করুন। এটা ডেসার্ট হিসাবে সার্ভ করতে পারেন।

যে সিজিনে যেমন ফল পাবেন তাই দিয়েই বানাতে পারেন।

টিনড ফ্রুটও ব্যবহার করতে পারেন।

কার্ডরিং

উপকরণ: দই ৪ কাপ, জেলেটিন ১ বড় চামচ, শশা ১টি, আপেল ১টি, ক্যাপসিকাম, নুন ও মিষ্টি স্বাদ অনুসারে, চাট মশলা ১ বড় চামচ।

প্রণালী: শশা, আপেল ও ক্যাপসিকাম ছোট ছোট টুকরো করে নিন। দই ভাল করে ফেটিয়ে নুন, মিষ্টি, চাট মশলা মিশিয়ে ফলের মধ্যে তেলে দিন। এবার ঈষৎ উষ্ণ জলে জেলেটিন গুলে দইয়ের মিশ্রণে ভাল করে মিশিয়ে দিন। রিং মোল্ড-এ সামান্য মাখন মেখে মিশ্রণটা ঢালুন ও ফ্রিজের তাকে রাখুন। ঘণ্টা দুয়েকের মধ্যে জমে যাবে। একটি প্লেটে রিং মোল্ড উলটে দিন তা হলেই ছাঁচ থেকে বের হয়ে যাবে। তবু যদি না বের হয় পাত্রটি একটু গরম জলে বসিয়ে উলটে দেবেন।

মোল্ডেড স্যালাড

উপকরণ: অরেঞ্জ জুস ১ কাপ, চিনি ২ চা চামচ, জিলেটিন ১ চা চামচ, ছানা ১০০ গ্রাম, আপেল ১টি (নিজের পছন্দমতো ফলের কুচি অল্প করে দিতে পারেন), নুন ১ চিমটি, আখরোট ৫০ গ্রাম মতো (ভেঙে নেওয়া)।

প্রণালী: অরেঞ্জ জুস সামান্য গরম করে চিনি ও জিলেটিন মিশিয়ে নুন দিয়ে দিন। ছানা হাত দিয়ে গুঁড়ো করে ওর মধ্যে মিশিয়ে আখরোট ও ফলের কুচি দিয়ে দিন। রিং মোল্ড-এ ঢেলে ঠান্ডা করতে দিন। জমে গেলে সার্ভ করুন। প্লেটে উলটে দিলে বের হয়ে যাবে। বের না হলে গরম জলে বাটিটা ডিপ করে দিয়ে উল্টালে সহজে বের হয়ে যাবে।

রিং মোল্ড না থাকলে ছোট ছোট কাচের বাটিতে সেট করতে বসিয়ে দিন। দেখতে খুব সুন্দর লাগবে।

ফ্রুট জুস ঘরে না থাকলে ১ কাপ জল দিয়ে এটি করতে পারেন। একটু লবুর রস ও আর একটু বেশি চিনি দেবেন।

জলখাবার

পনির আহামরি

উপকরণ: পনির/ছানা ২৫০ গ্রাম, ধনেপাতা কুচি ২ আঁটি, নুন ও চিনি স্বাদমতো, কাঁচালক্ষা কুচি ২-৩টি, লক্ষাগুঁড়ো $\frac{1}{2}$ চা চামচ, চিজ ৩ কিউব (গ্রেট করা), ময়দা ২ বড় চামচ, সাদা তেল ভাজবার জন্য।

প্রণালী: পনির হাত দিয়ে মেখে মসৃণ করে নিন। তেল ছাড়া সব উপকরণ পনিরের ভেতর মেখে নিন। এবার এক একটি বল করে লম্বালম্বি চপের শেপ দিন। কড়াইতে আগেই তেল বসিয়ে গরম করতে থাকুন। তেল গরম হতে হতেই মাখা হয়ে যাবে। ছাঁকা তেলে ভেজে গরম গরম সসের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

কাঁচালক্ষা মুখে পড়লে যাদের অসুবিধা হয় তাঁরা কাঁচা লক্ষা ব্যবহার করবেন না। তার বদলে লক্ষাগুঁড়ো ব্যবহার করবেন।

দোসা চটপটা

উপকরণ: সুজি ১ কাপ, ময়দা ২ বড় চামচ, ডিম ২টি, নুন স্বাদমতো, আলুসেদ্ধ ২টি, নারকোল কোরা ২ বড় চামচ, সরষে ১ চা চামচ, কারিপাতা

১০-১২টি, হিং ১ চিমটি, কাঁচালঙ্কা কুচি ১ বড় চামচ, পেঁয়াজকুচি ১টি, সাদা তেল/ঘি ২ বড় চামচ।

প্রণালী: সুজি, ময়দা, ডিম ও নুন মিশিয়ে ভালভাবে ফেটিয়ে গোলা তৈরি করুন।

আলুসেদ্ধ টুকরো করে নিন। কড়াইতে তেল গরম করে (১ বড় চামচ তেল দিন) সরষে, কারিপাতা, কাঁচালঙ্কা কুচি ও হিং ফোড়ন দিন। ২ সেকেন্ড রেখে আলু ও পেঁয়াজ দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। নারকোল কোরা মেশান। ২ মিনিট ভাজুন। গ্যাস বন্ধ করে রাখুন। নুন পরিমাণমতো দিন।

তরকারি ভাজার সময় পাশের গ্যাসে তাওয়া বসিয়ে বাকি তেল দিয়ে মুছে গরম হতে দিন। ১ হাতা গোলা দিয়ে ছড়িয়ে দিন। মাঝখানে আলুর পুর দিয়ে পাটিসাপটার মতো রোল করে দিন। ১০ মিনিটে ৪টি থেকে ৫টি দোসা তৈরি হয়ে যাবে। সস বা চাটনির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

বাড়িতে যদি মজুত থাকে তা হলে গাজর কুচি, মটরশুঁটি, ক্যাপসিকাম বা বাদাম ভাজা মেশাতে পারেন।

ভাপা সুজি

উপকরণ: সুজি ২ কাপ, টক দই $1\frac{1}{2}$ কাপ, নুন স্বাদমতো, চিনি ১ চা চামচ, ফুট সল্ট ১ প্যাকেট, কাঁচালঙ্কা কুচি ২-৩টি, ধনেপাতার কুচি ইচ্ছেমতো।

প্রণালী: সমস্ত উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে ফেলুন। ভাল করে হাতা দিয়ে গুলে নিন। প্রয়োজন হলে অল্প জল দিন। গোলা ঘন হবে। এবার ছোট হাতা করে ছোট ছোট বাটিতে বা ইডলি স্ট্যান্ডে গোলা ঢেলে দিয়ে প্রেসার কুকারে

১টি বা ২টি সিটি দিন। প্রেসার কুকার খুলে চাটনি বা সসের সঙ্গে পরিবেশন করুন। গোলাটা যদি ১ ঘণ্টা আগে করে রাখতে পারেন তা হলে স্বাদ বাড়বে। ফ্রুটসল্টের পরিবর্তে খাবার সোডাও ব্যবহার করতে পারেন।

এগ স্কোয়ার

উপকরণ: ডিম ৮টি, নুন স্বাদমতো, পেঁয়াজকুচি ৩টি, রসুন বাটা ১ চা চামচ, কাঁচালঙ্কা কুচি ২-৩টি, ধনেপাতা কুচি প্রয়োজনমতো।

প্রণালী: ডিম ভাল করে ফেটিয়ে সব উপকরণ মিশিয়ে দিন। এবার একটি ছড়ানো বাটিতে সামান্য তেল মাখিয়ে মিশ্রণটি ঢেলে দিন। প্রেসার কুকারে আধ কাপ জল দিয়ে বাটি বসিয়ে সিটি দিন ২টো। ঠান্ডা হলে চৌকো চৌকো করে কেটে স্যালাড ও সসের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

ওপেন টোস্ট

উপকরণ: পাউরুটি ৪ পিস, চিজ সিট ৪টি, চিকেন সেদ্ধ আধ কাপ, ক্যাপসিকাম ১টি, বিনস্ কুচি ৬-৭টি, পেঁয়াজ কুচি ১টি, লেবুর রস ১ চা চামচ, নুন ও গোলমরিচ স্বাদমতো, মাখন (পাউরুটিতে মাখানোর জন্য)।

প্রণালী: পাউরুটি টোস্ট করে নিন। মাখন মাখিয়ে চিজ সিট উপরে দিয়ে প্লেটে সাজিয়ে রাখুন। ক্যাপসিকাম সরু সরু করে কেটে নিন। সেদ্ধ চিকেন কুচিয়ে রাখুন। ফ্রাইং প্যানে আধ চা চামচ মাখন দিন। পেঁয়াজ কুচি ও মাংস

দিয়ে ১ মিনিট ভাজুন। ক্যাপসিকাম ও বিনস্ কুচি দিয়ে ২ মিনিট ভাজুন। গ্যাস বন্ধ করে নুন, লেবুর রস, গোলমরিচ ছড়িয়ে ঢাকা দিন। ২ মিনিট পর ঢাকা খুলে চিজ সিটের উপর ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

টোস্ট বসিয়ে পাশের গ্যাসে যদি ভাজা করতে থাকেন তা হলে আরও কম সময়ের মধ্যে খাবার তৈরি হয়ে যাবে।

চিজ চিলি টোস্ট

উপকরণ: পাউরুটি ৬ পিস, গোলমরিচ ১ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, পেঁয়াজ (বড়) ১টি, ক্যাপসিকাম ১টি, ডিম ২টি, কাঁচালঙ্কার কুচি ২-৩টি (ইচ্ছানুযায়ী), চিজ কিউব ৪টি।

প্রণালী: ডিম ফেটিয়ে নিন। পেঁয়াজ ও ক্যাপসিকাম কুচি করে ডিমের মধ্যে মিশিয়ে দিন। নুন, গোলমরিচ দিন। চিজ গ্রেট করে চিজ কোরা ডিমের মিশ্রণে দিয়ে দিন। যদি বেশি ঝাল বা কাঁচালঙ্কার স্বাদ পছন্দ করেন তা হলে কাঁচালঙ্কার কুচি মিশিয়ে দিন। এবার পাউরুটিতে মাখন মাখাবার মতো করে ডিমের মিশ্রণ লাগিয়ে দিন। একটু পুরু করে লাগাবেন।

আভেন/মাইক্রোআভেনে গ্রিল করতে বসিয়ে দিন। ডিম জমে গেলে ও উপরে সোনালি আভা এসে গেলে নামিয়ে পরিবেশন করুন। মাইক্রোতে ৬ থেকে ৭ মিনিটে তৈরি হয়ে যাবে। OTG হলে ১০ মিনিটের ভিতরই ডিম জমে যাবে।

চিকেন স্যালাড রোল

উপকরণ: লম্বা বান ২ পিস, বাঁধাকপি কুচি $\frac{1}{2}$ কাপ, গাজর ১টি, চিকেন (শ্রেডেড) $\frac{1}{2}$ কাপ, মেয়োনিজ ৪ বড় চামচ, গোলমরিচ স্বাদমতো, ক্যাপসিকাম ১টি।

প্রণালী: বানগুলো লম্বালম্বিভাবে কেটে রাখুন। গাজর ও ক্যাপসিকাম ঝিঁরি ঝিঁরি করে কেটে নিন। মেয়োনিজের মধ্যে সব সবজি ও চিকেন সেদ্ধ মিশিয়ে বানের মাঝখানে লাগিয়ে উপরে বানের টুকরো চাপা দিয়ে বাটার পেপারে মুড়ে রাখুন। ইচ্ছে হলে টিফিনবাস্কে ঢুকিয়ে ফ্রিজে রাখতে পারেন। যখন দরকার তখন সার্ভ করবেন।

ক্রিম্পি পোট্যাটো রাউন্ড

উপকরণ: পাউরুটি ৬ পিস, আলুসেদ্ধ (বড়) ১টি, চিজ কিউব ৩টি (গ্রেট করা), ক্যাপসিকাম $\frac{1}{2}$ খানা, টম্যাটো সস ১ টেবল চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো $\frac{1}{2}$ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, সাদা তিল ২ বড় চামচ, মাখন প্রয়োজন মতো।

প্রণালী: পাউরুটি (ব্রাউন ব্রেডও ব্যবহার করতে পারেন)। গ্লাস দিয়ে চেপে গোল করে কাটুন। মাখন মাথিয়ে রেখে দিন। ক্যাপসিকাম খুব ছোট করে কেটে নিন। আলুসেদ্ধ মসৃণ করে মাখুন। ওর মধ্যে চিজ কোরা, নুন, গোলমরিচ, টম্যাটো সস, ক্যাপসিকাম ও মাখন দিয়ে মেখে, পাউরুটির মাখন মাখানো দিকে আলুর মিশ্রণ উঁচু করে লাগিয়ে দিন। উপরে তিল ছড়িয়ে আভেনে 180° সেলসিয়াসে ১০ মিনিট বেক করুন।

পাও চটপটা

উপকরণ: পাউরুটি ৫ পিস, বেসন ২০০ গ্রাম, আদাবাটা/কুচি ১ চা চামচ, জোয়ান ১ বড় চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো স্বাদমতো, নুন ও চিনি পরিমাণ মতো, পুদিনা পাতা ২ আঁটি, ধনেপাতা ১ আঁটি, টকদই $1\frac{1}{2}$ কাপ, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি, রসুন ৪-৫ কোয়া, চাটমশলা ১ চা চামচ, বুরিভাজা প্রয়োজন মতো।

প্রণালী: পাউরুটির ধার কেটে নিয়ে চার টুকরো করুন। বেসনে আদাবাটা, জোয়ান, লঙ্কাগুঁড়ো ও নুন দিয়ে দিন। জল মিশিয়ে গোলা তৈরি করুন। গোলাটা সামান্য ঘন হবে।

জোগাড় করতে করতে গ্যাসে কড়াই বসিয়ে তেল গরম করতে দিন কম আঁচে। তা হলে সময় আরও কম লাগবে। সব রেডি হয়ে গেলে ভাজবার সময় গ্যাস বাড়িয়ে দিন।

এবার পাউরুটির টুকরোগুলো বেসনের গোলায় ডুবিয়ে ভেজে নিন ও প্লেটে সাজিয়ে রাখুন। ৬-৭ মিনিটে ভাজা তৈরি হয়ে যাবে।

পুদিনা, ধনেপাতা, রসুন কাঁচালঙ্কা ও সামান্য নুন ও চিনি দিয়ে চাটনি বানিয়ে নিন। এটি বানাতে ৩-৫ সেকেন্ড লাগবে। প্রয়োজন হলে সামান্য জল দেবেন। সুবিধামতো চাটনি আগেও বানিয়ে রাখতে পারেন।

দইয়ের সঙ্গে এই চাটনি মিশিয়ে ভাজাগুলোর উপর ছড়িয়ে দিন। উপর থেকে চাটমশলা ও বুরিভাজা দিয়ে পরিবেশন করুন। দই ফ্রিজে ঠান্ডা করে রাখবেন।

আর ঘরে যদি মজুত থাকে আলুসেদ্ধ, শশা, টম্যাটো পেঁয়াজ কুচি মিশিয়ে পরিবেশন করতে পারেন।

পুদিনা গোলগাঙ্গা

উপকরণ: ফুচকা ১০টি, কাবলি মটর $\frac{১}{২}$ কাপ (সেদ্ধ), আলুসেদ্ধ ১টি, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, বিটনুন সামান্য, পুদিনা পাতা ২ আঁটি, কাঁচালঙ্কা ৩-৪টি, চাট মশলা ১ চা চামচ, বুরিভাজা ২ বড় চামচ, টক দই ১ কাপ।

প্রণালী: একটা প্লেটে ফুচকার উপর ভেঙে সাজিয়ে ফেলুন। আলুসেদ্ধ, কাবলি মটর নুন ও বিটনুন মিশিয়ে মেখে ফেঁদুন। ইচ্ছে হলে কাঁচালঙ্কার কুচি ও শশা কুচিও মেশাতে পারেন। আলুমাখা ফুচকার ভিতরে পুরে দিন।

এবার মিস্তিতে পুদিনা পাতা ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে বেটে নিন। ২-৩ সেকেন্ড মিস্তি চালান। দই ফেঁটিয়ে পুদিনার মিশ্রণটা মিশিয়ে নুন, চিনি ও চাট মশলা দিয়ে মিশ্রণটা ফেঁটিয়ে নিন। ফুচকাগুলোর উপর তেলে বুরিভাজা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন। বিন স্প্রাউট দই-এর সঙ্গে মিশিয়ে দিতে পারেন।

কার্ডবার্গার

উপকরণ: বার্গার ব্রেড ২টি, জল ঝরানো দই ১ কাপ, ছানা ৫০ গ্রাম, ক্যাপসিকাম কুচি ১ বড় চামচ, শশাকুচি অর্ধেক শশার, কাসুন্দি ১ বড় চামচ, নুন ও মিষ্টি স্বাদ অনুযায়ী।

প্রণালী: বার্গার ব্রেড মাঝখান থেকে কেটে নিন। তলার অংশ থেকে কিছুটা স্কুপ করে গর্ত করে রাখুন।

এবার দইয়ের মধ্যে সব উপকরণ মিশিয়ে ভাল করে মেখে নিন। চামচ

দিয়ে বার্গারের ভিতর ভরে দিন। শশা, টম্যাটো, পেঁয়াজ স্লাইস দিয়ে চাপা দিয়ে দিন। হাতের কাছে লেটুস পাতা থাকলে স্লাইসের উপরে দিয়েও চাপা দিতে পারেন। বিন স্প্রাউট দইয়ের সঙ্গে মিশিয়ে দিতে পারেন।

ব্রেড টিকিয়া

উপকরণ: পাউরুটি ৬টি পিস, পেঁয়াজ ১টি (বড় সাইজ), টম্যাটো ১টি, ধনেপাতা ১ আঁটি (কুচানো), কাঁচালঙ্কা ৩-৪টি, টকদই ১ কাপ, নুন ও চিনি স্বাদমতো, বুরিভাজা ৪ টেবল চামচ, বিটনুন প্রয়োজনমতো, চাটমশলা ১ টেবল চামচ, সাদা তেল ১ টেবল চামচ।

প্রণালী: পাউরুটি হাত দিয়ে ভেঙে রাখুন। টম্যাটো, কাঁচালঙ্কা কুচি করে ওর মধ্যে মেশান। পেঁয়াজ, ধনেপাতা ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে দিন, নুন পরিমাণমতো মিশিয়ে ভাল করে মেখে নিন। মাখাটা মসৃণ হয়। প্রয়োজন হলে অল্প জল দেবেন। হাত দিয়ে টিকিয়ার মতো গড়ে নিন। ফ্রাইং প্যানে তেলটা দিয়ে গরম করুন। প্যানে তেল ভালভাবে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ছড়িয়ে দিয়ে টিকিয়াগুলো দিয়ে এপিঠ ওপিঠ করে ভেজে নিন।

ভাজা টিকিয়াগুলো থালার উপর সাজিয়ে রাখুন। দইতে বিটনুন ও চাটমশলা দিন। পরিমাণমতো চিনি মিশিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। টিকিয়ার উপর ছড়িয়ে দিন। বুরিভাজা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন। ইচ্ছে হলে ধনেপাতা ও কাঁচালঙ্কা কুচি ছড়িয়ে দিতে পারেন।

পিজ বার্গার

উপকরণ: বার্গার ব্রেড ২টি, চিজসিট ২টি, কড়াইশুঁটি সেক্স ১ কাপ, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, ভাজা মশলা ২ চা চামচ, তেল ১/২ বড় চামচ।

প্রণালী: বার্গার ব্রেড মাঝখান থেকে কেটে অল্প মাখন মাখিয়ে চিজ স্লাইস দিয়ে চেপে রাখুন। মিক্সিতে কড়াইশুঁটি দিয়ে বেটে নিন। বাটার সময় মিষ্টি, নুন, ভাজা মশলা মিশিয়ে বেটে নিতে পারেন। মিক্সিতে কড়াইশুঁটি বাটতে ৫-৬ সেকেন্ড লাগে। বাটা বার করে টিকিয়ার আকারে গড়ে ফ্রাইং প্যানে তেল গরম করে দুপিঠ লালচে করে ভেজে নিন। ৫ মিনিটের মধ্যে ভাজা শেষ। বার্গার ব্রেডের মধ্যে দিয়ে পরিবেশন করুন।

কড়াইশুঁটি মাখা যদি টিকিয়া বানানোর সময় খুলে যায়, তা হলে, ময়দা ১ বড় চামচ মিশিয়ে নেবেন।

পিৎজা চটজলদি

উপকরণ: পিৎজা ব্রেড ৪টি, চিকেন সেক্স (শ্রেডেড) ১ কাপ, পেঁয়াজ ১টি, ক্যাপসিকাম ১টি, টম্যাটো কেচাপ ১/২ কাপ, রসুন ১ চা চামচ (কুচি করা), মজোরোল্যা চিজ ১০০ গ্রাম (কুরোনো), অলিভ অয়েল/সাদা তেল ১ চা চামচ, অলিভ ১০টা, মিক্সড হার্ব ১/২ চা চামচ, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, গোলমরিচ ১/২ চা চামচ।

প্রণালী: পেঁয়াজ ও ক্যাপসিকাম ছোট করে কেটে রাখুন। অলিভ স্লাইস করে নিন। প্যানে অলিভ অয়েল দিয়ে পেঁয়াজ ও রসুন কুচি ভাজুন ১ মিনিট।

এবার টম্যাটো কেচাপ দিয়ে মাংস মিশিয়ে দিন। নুন, গোলমরিচ ও মিস্ত্রড হার্ব দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করে গ্যাস বন্ধ করুন। চিনি সামান্য মেশান (পিৎজা সস্-এ মিষ্টি না দিলেও চলে)। এবার ব্রেড-এর উপর এই মিশ্রণ দিয়ে দিন। ক্যাপসিকাম ও অলিভের টুকরো এর উপর সাজিয়ে দিয়ে চিজ কোরা দিয়ে দিন। মাইক্রোআভেনে ২ মিনিট মাইক্রো করুন। জলখাবারের পিৎজা তৈরি।

স্প্যানিশ ওমলেট

উপকরণ: ডিম ৩টি, পেঁয়াজ ১টি (বড়), পার্শলে পাতা ১ চা চামচ (কুচোনো), সেক্স চিকেন (শ্রেডেড) $\frac{1}{2}$ কাপ, টম্যাটো ১টি, নুন ও গোলমরিচ স্বাদমতো, চিজ কিউব ৩টি (গ্রেট করা), মাখন/অলিভ অয়েল ১ বড় চামচ।

প্রণালী: পেঁয়াজ রিং করে কেটে নিন। টম্যাটো গোল ঢাকা করে কেটে রাখুন।

ডিম, নুন, গোলমরিচ, পার্শলে পাতার কুচি মিশিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। ফ্ল্যাট ফ্রাইং প্যানে তেল দিন, রিং করে কাটা পেঁয়াজ সামান্য ভেজে তুলে নিন। ফেটানো ডিম তেলে দিন। আঁচ বাড়িয়ে ও কমিয়ে ডিম রান্না করুন। তলা যেন পুড়ে না যায়। আস্তে আস্তে ডিম শক্ত হয়ে যাবে। পেঁয়াজ ও টম্যাটো উপরে নরম জায়গায় লাগিয়ে দিন। চিকেন ও চিজ কোরা দিয়ে ঢাকা দিয়ে দিন। ২-৩ মিনিট ঢাকা রাখুন।

প্লেটে ঢেলে ১ মিনিট মাইক্রো করে নিন। না হলে সাবধানে উলটে ৫-৬ সেকেন্ড রেখে পরিবেশন করুন।

চাট স্যান্ডউইচ

উপকরণ: পাউরুটি ৪ পিস, ডিম ১টি, আলুসেদ্ধ (বড়) ১টি, পেঁয়াজ ১টি, কাঁচালক্ষা ১/২টি (কুচি করে নেওয়া), টম্যাটো ১টি, ধনেপাতা কুচি পরিমাণ মতো, চাটমশলা ১ চা চামচ, নুন ও বিটনুন সামান্য, ভাজবার জন্য সাদা তেল ২ বড় চামচ।

প্রণালী: পেঁয়াজ ও টম্যাটো কুচি করে রাখুন। আলুসেদ্ধ মেখে রাখুন, ওর মধ্যে পেঁয়াজ, টম্যাটো কুচি, কাঁচালক্ষা কুচি, ধনেপাতা, চাট মশলা, নুন, বিটনুন দিয়ে মেখে ফেলুন। পাউরুটির মধ্যে পুর ভরে আরেকটি পাউরুটি চাপা দিয়ে তিনকোনা করে কেটে নিন। সামান্য নুন দিয়ে ডিমের গোলা তৈরি করে গোলায় ডুবিয়ে ভেজে নিন। গোল পাউরুটি দিয়ে করলেও সুন্দর দেখতে হয়।

বেকড পটেটো

উপকরণ: আলু ৪টি (বড়), ছানা ১০০ গ্রাম, কাজু ও কিসমিসের টুকরো ১ বড় চামচ, টম্যাটো সস ১ বড় চামচ, মটরশুঁটি (সেদ্ধ) ২ বড় চামচ, চিজ-১ কিউব (কোরানো), লক্ষাগুঁড়ো স্বাদমতো। নুন ও মিষ্টি পরিমাণ মতো।

প্রণালী: আলু একটু বড় ও লম্বা ধাঁচের নেবেন। খোসা ছাড়িয়ে মাঝখান দিয়ে বাটির মতো কেটে নিন। ভিতরটা স্কুপ করে নেবেন। তলাটা অল্প কেটে নেবেন যাতে বাটির মতো বসে থাকে। অল্প ভাপিয়ে নিন সামান্য নুন দিয়ে।

ছানা ও মটর সেদ্ধ একসঙ্গে ভাল করে মেখে নিন। এতে সস, নুন, মিষ্টি,

লঙ্কাগুঁড়ো ও কাজু কিসমিস কুচি মিশিয়ে দিন। আলুর গর্তের মধ্যে পুরটা দিয়ে ওপরে চিজ ছড়িয়ে গ্রীল করে নিন ১০ মিনিট।

ইচ্ছে করলে আলুর গায়ে একটু মাখন মেখে নিন।

রসটি

উপকরণ: আলু ১ কেজি, পেঁয়াজ (কুচোনো) ২টি, মাখন ৫০ গ্রাম, গোলমরিচ গুঁড়ো $\frac{1}{2}$ চা চামচ, জায়ফলগুঁড়ো সামান্য, পার্সলে পাতার কুচি ১ বড় চামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: আলুসেদ্ধ করে মাখন ছাড়া সব উপকরণ মেশান। ফ্রাইং প্যানে মাখন গরম করে আলুসেদ্ধর মিশ্রণটি ঢেলে দিন প্যানকেকের মতো। দু'দিক বাদামি করে ভেজে তুলে নিন।

এটি সুইস্‌ আলু মাখা। খেতে খুব সুস্বাদু। ইচ্ছে করলে চিজ দিতে পারেন।

ব্রাউনি স্প্রেড

উপকরণ: ব্রাউন ব্রেড ৪ পিস, চিজ স্লাইস ২টি, আনারস ২-৩ টুকরো (কুচি করে নেওয়া), চিনি স্বাদমতো, কর্নফ্লাওয়ার ১ টেবল চামচ, সাদা তেল ১ টেবল চামচ, লেবুর রস ১টি লেবুর, চিলি ফ্লেঞ্জ ১ চা চামচ, চিকেন কিউব ১টি, নুন সামান্য।

প্রণালী: ফ্রাইং প্যানে তেল গরম করে ঢিলি ফ্লেক্স ও আনারসের টুকরো দিয়ে নাড়াচাড়া করে সামান্য নুন মেশান। $\frac{1}{2}$ কাপ জল দিন। চিনি ও চিকেন কিউব মিশিয়ে দিন। ফুটে উঠলে লেবুর রস দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। কর্নফ্লাওয়ারটা সামান্য জল দিয়ে গুলে ফ্রাইং প্যানে ঢেলে দিন। সামান্য ঘন হলে নামিয়ে নিন (থকথকে হবে না, সামান্য পাতলা হবে যাতে মাখনের মতো লাগানো যায়)। এটি করে ফ্রিজে বেশ কিছুদিন রাখতে পারেন।

ইচ্ছে হলে ক্যাপসিকাম কুচি, চিংড়ি সেদ্ধ/মুরগি সেদ্ধর কুচি এর মধ্যে মিশিয়ে পরিবেশন করতে পারেন।

ব্রেডের উপর চিজ স্লাইস দিয়ে এই মিশ্রিত স্প্রেড মাখিয়ে উপর থেকে আরেকটি ব্রেড দিয়ে পরিবেশন করুন।

দই শিঙাড়া

উপকরণ: শিঙাড়া ২টি, মটর সেদ্ধ $\frac{1}{2}$ কাপ, চাটমশলা/ভাজামশলা ১ চা চামচ, নুন ও মিষ্টি পরিমাণ মতো, বিটনুন সামান্য, কাঁচালক্ষা কুচি ২টির, তেঁতুলের চাটনি ২ বড় চামচ, সেউভাজা/ঝুরিভাজা উপরে ছড়ানোর মতো, টক দই ৫০ গ্রাম।

প্রণালী: শিঙাড়া ভেঙে প্লেটে রাখুন। টক দই ভাল করে নুন, বিটনুন, মিষ্টি চাট/ভাজা মশলার গুঁড়ো ছড়িয়ে ফেটিয়ে রাখুন। মটর সেদ্ধ ও দই ছড়িয়ে দিন শিঙাড়ার উপরে। তেঁতুলের চাটনি দিয়ে দিন। সেউ ভাজা ও কাঁচালক্ষার কুচি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

পাপড়ি চাট

উপকরণ: আলুসেদ্ধ ১টি, শশাকুচি অর্ধেক শশার, পেঁয়াজ কুচি ১টি, পাপড়ি ১০টি, ছোলা/মটর সেদ্ধ $\frac{১}{২}$ কাপ মতো, টকদই ১ কাপ, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, সেউভাজা প্রয়োজনমতো, ভাজা মশলার গুঁড়ো ১ চা চামচ, তেঁতুলের চাটনি প্রয়োজনমতো, টম্যাটো ১টি কুচি করা, ধনেপাতা কুচি ইচ্ছেমতো, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো।

প্রণালী: আলুসেদ্ধ ছোট করে টুকরো করে নিন। দইতে নুন ও মিষ্টি দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে রাখুন। একটি প্লেটে পাপড়িগুলো সাজিয়ে তার উপরে আলু, শশা, পেঁয়াজ ও টম্যাটো কুচি দিয়ে রাখুন। মটর/ছোলা সেদ্ধ দিয়ে দিন। ফেটানো দইয়ের মধ্যে ভাজা মশলা মিশিয়ে পাপড়িগুলোর উপরে ছড়িয়ে দিন। উপরে তেঁতুলের মিষ্টি চাটনি নিজের পছন্দ অনুযায়ী ঢেলে নিন। বুঝিভাজা ও ধনেপাতা কুচি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন। কাঁচালঙ্কা পছন্দ করলে কাঁচালঙ্কা কুচিও দিয়ে নিতে পারেন।

আলুকাবলি

উপকরণ: আলুসেদ্ধ ১টি, মটরসেদ্ধ প্রয়োজনমতো, শশা ১টি কুচি করা, পেঁয়াজ ১টি (কুচি করা), তেঁতুল জল ২ বড় চামচ, ধনেপাতা ১ আঁটি (কুচি করা), কাঁচালঙ্কা ২টি (কুচি করা), ভাজা মশলার গুঁড়ো ১ চা চামচ, বাদাম ৫০ গ্রাম, নুন ও বিট নুন স্বাদমতো, গন্ধরাজ লেবুর রস।

প্রণালী: আলু পাতলা পাতলা করে কেটে বাদাম ছাড়া সব উপকরণ মেখে নিন। গন্ধরাজ লেবুর রস ছড়িয়ে, ভাজা বাদাম দিয়ে পরিবেশন করুন।

পাও চাট

উপকরণ: পাউরুটি ৪ পিস, আলুসেদ্ধ ১টি, লেবুর রস ১ বড় চামচ, কাঁচালক্ষা ২টি (কুচি করা), চাট মশলা ২ ছোট চামচ, কর্নফ্লাওয়ার ২ বড় চামচ, ধনেপাতা কুচি সামান্য, ভাজবার জন্য সাদা তেল, তেঁতুলের চাটনি প্রয়োজনমতো, ভাজা মশলার গুঁড়ো ১ চা চামচ, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো।

প্রণালী: পাউরুটি বাটি বা গ্লাস বসিয়ে গোল গোল করে কেটে রাখুন। আলুসেদ্ধ, লেবুর রস, ধনেপাতা কুচি, চাটমশলা মেখে পাউরুটির মধ্যে দিয়ে আর একটা পাউরুটি চাপা দিন। কর্নফ্লাওয়ার সামান্য জলে গুলে পাউরুটিগুলো ডুবিয়ে ভেজে তুলে রাখুন।

এবার টক দই, নুন ও মিষ্টি দিয়ে ফেটিয়ে ভাজা পাউরুটির উপর ছড়িয়ে দিন। ভাজা মশলার গুঁড়ো ও তেঁতুলের চাটনি ঢেলে পরিবেশন করুন।

ঘরে মজুত থাকলে শশা, টম্যাটো, পেঁয়াজ, ধনেপাতা, কাঁচালক্ষা কুচি নিজের পছন্দমতো দিয়ে দিতে পারেন।

আলুটিকিয়া

উপকরণ: আলুসেদ্ধ ২টি, লক্ষাগুঁড়ো স্বাদমতো, নুন সামান্য, সাদা তেল ভাজবার জন্য, ভাজা মশলার গুঁড়ো ১ চা চামচ।

প্রণালী: আলুসেদ্ধ ভাল করে মেখে নুন, লক্ষাগুঁড়ো, ভাজা মশলার গুঁড়ো ওর মধ্যে মিশিয়ে দিন। নিজের পছন্দমতো আকার দিয়ে ননস্টিক প্যানে অল্প ঘি/সাদা তেল দিয়ে ভেজে নিন। সস বা দইয়ের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

আগের দিনের তৈরি কাবলি ছোলার ঘুগনি থাকলে টিকিয়ার উপর ছড়িয়ে পরিবেশন করতে পারেন। উপরে পেঁয়াজ কুচি ও তেঁতুলের চাটনি দিয়ে পরিবেশন করবেন।

কড়াইশুঁটির চপ

উপকরণ: আলু ২টি (সেদ্ধ করা), মটরশুঁটি $\frac{১}{২}$ কাপ (ছাড়ানো), কর্নফ্লাওয়ার ১ বড় চামচ, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, আদা ও রসুন বাটা ১ বড় চামচ, ধনেগুঁড়ো $\frac{১}{২}$ চা চামচ, আমচূর $\frac{১}{২}$ চা চামচ, কাজু বাদাম ১ বড় চামচ (ভাঙা), কিসমিস ১ বড় চামচ, মকাই-এর আটা $\frac{১}{২}$ বড় চামচ, সাদা তেল ভাজবার জন্য।

প্রণালী: আলুসেদ্ধ, নুন ও কর্নফ্লাওয়ার দিয়ে মেখে রাখুন। কড়াইতে তেল দিয়ে কাজু ভেজে রাখুন। ওই তেলে আদা ও রসুন দিয়ে ২-৩ সেকেন্ড নাড়াচাড়া করে মকাইয়ের আটা দিন নাড়াচাড়া করে মটরশুঁটি দিয়ে ধনেগুঁড়ো আমচূর নুন ও মিষ্টি দিয়ে নেড়ে নিন। কাজু ও কিসমিস মিশিয়ে দিন। ৫ মিনিটের মধ্যে ভাজা হয়ে যাবে।

এবার ঠান্ডা করে আলু মাখা নিয়ে গোল বলের মতো করে মাঝখানে কড়াইশুঁটির পুর ভরে দিন। চপের মতো গড়ুন। কড়াইতে বেশি করে তেল দিয়ে চপগুলো ভেজে নিন।

আলুবোন্ডা

উপকরণ: আলুসেদ্ধ ২টি, ধনেগুঁড়ো ১ চা চামচ, গোলমরিচ গুঁড়ো ১/২ চা চামচ, শুকনো লক্ষাগুঁড়ো ১/২ চা চামচ, আমচুর ১ চা চামচ, ধনেপাতা কুচি ১ আঁটি, জিরেগুঁড়ো ১ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, সাদা তেল ভাজবার জন্য।

গোলার জন্য বেসন ১০০ গ্রাম, নুন সামান্য, রসুন বাটা ১ চা চামচ, জোয়ান ১ চা চামচ।

প্রণালী: আলু ভাল করে মেখে তেল ছাড়া উপকরণের সমস্ত একসঙ্গে দিয়ে আবার মেখে নিন।

বেসনের সমস্ত উপকরণ মিশিয়ে একটি গোলা তৈরি করুন। গোলা একটু ঘন হবে। কড়াইতে তেল গরম করুন। আলু মাখা গোল গোল বলের মতো করুন। বেসনের গোলায় ডুবিয়ে ছাঁকা তেলে ভেজে তুলে নিন। গরম গরম আলুবোন্ডা তৈরি। তেঁতুলের চাটনির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

ইচ্ছে হলে বা ঘরে থাকলে আলুর সঙ্গে বাদাম ভাজা মিশিয়ে দিতে পারেন।

শুখা ফুচকা

উপকরণ: ফুচকা ১০টি, আলুসেদ্ধ ১টি (বড়), ভাজা মশলার গুঁড়ো ১ চা চামচ, সামান্য বিটনুন, কাঁচালক্ষা কুচি ২টি, ধনেপাতা কুচি ১ আঁটি, তেঁতুলের চাটনি প্রয়োজনমতো, গন্ধরাজ লেবুর রস ১টির, ছোলাসেদ্ধ ইচ্ছেমতো, নুন সামান্য।

প্রণালী: ফুচকার মধ্যে গর্ত করে একটি প্লেটে সাজিয়ে রাখুন। আলুসেদ্ধ মেখে ওর মধ্যে নুন, বিটনুন, ছোলাসেদ্ধ, ভাজা মশলার গুঁড়ো, কাঁচালক্ষা কুচি, ধনেপাতা কুচি, লেবুর রস দিয়ে আবার মেখে নিন। ফুচকার গর্তের মধ্যে আলু মাখা দিয়ে দিন। প্রত্যেক ফুচকার মধ্যে ২ চা চামচ করে তেঁতুলের চাটনি দিয়ে পরিবেশন করুন।

ফ্রায়েড পনির

উপকরণ: পনির ২৫০ গ্রাম, ভিনিগার/লেবুর রস ২ বড় চামচ, নুন স্বাদমতো, চাটমশলা $\frac{১}{২}$ চা চামচ, কাশ্মীরি লক্ষাগুঁড়ো $\frac{১}{২}$ চা চামচ, রসুন বাটা ১ চা চামচ, ময়দা ৪ বড় চামচ, জল, তিল ৫০ গ্রাম, ব্রেড ক্রাস ১০০ গ্রাম।

প্রণালী: পনির একটু পুরু করে ত্রিভুজের মতো কেটে নিন। ফর্ক দিয়ে গোঁথে দিন কয়েক জায়গা।

এবার ভিনিগার, নুন, চাটমশলা, লক্ষাগুঁড়ো ও রসুনবাটা দিয়ে ম্যারিনেট করে রাখুন ঘণ্টাখানেক।

এবার জল দিয়ে ময়দার গোলা বানান। একটি থালায় ক্রাস আর তিল মিশিয়ে রাখুন। কড়াইতে ছাঁকা তেলে ভাজবার মতো তেল দিন। ময়দার গোলায় পনিরের টুকরো ডুবিয়ে ব্রেড ক্রাস ও তিলের উপর চেপে চেপে একটা একটা করে ডুবো তেলে ভেজে তুলে নিন। সস ও স্যালাডের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

১০ মিনিটে ৬টা থেকে ৮টি সুন্দর ভাজা হয়ে যাবে।

ছানা চমৎকার

উপকরণ: ছানা/পনির ২০০ গ্রাম, ডিম ১টি, নুন ও চিনি স্বাদমতো, মাখন ১ বড় চামচ, পেঁয়াজ ১টি (কুচি করা), সাদা মরিচ ১ চা চামচ, জায়ফল গুঁড়ো $\frac{১}{২}$ চা চামচ, গাজর ১টি (গ্রেট করা), বাঁধাকপি আধ কাপ (গ্রেট করা), মটরশুঁটি ৫০ গ্রাম, ক্যাপসিকাম ১টি (কুচি করা)।

প্রণালী: পনির/ছানা হাত দিয়ে মেখে নিন ভাল করে যাতে মাখা খুব মসৃণ হয়। মাখবার সময় নুন ও চিনি দিন। প্যানে মাখন গরম করে পেঁয়াজ ও কুচোনো সবজি দিয়ে ১ মিনিট নাড়াচাড়া করুন। সাদা মরিচ ও সামান্য নুন দিয়ে দেবেন। এই মিশ্রণ পনির মাখার মধ্যে ঢেলে দিন। ডিম ভাজা করার সময়ই ফেটিয়ে রাখবেন। ডিম ফেটানো মিশ্রণে দিয়ে, জায়ফল গুঁড়ো মিশিয়ে একটি বেকিং পাত্রে ঢালুন। বেকিং পাত্রটি মাখন দিয়ে গ্রিজ করে নিতে ভুলবেন না। এবার মাইক্রো ফুল পাওয়ারে মাইক্রো করুন ৬-৭ মিনিট।

আভেনে দিলে ৮-৯ মিনিট রাখবেন। আর প্রেসার কুকারে করলে টিফিন বাস্কে মিশ্রণটি ঢেলে স্টিম করুন। ২টি সিটি দিলে নামিয়ে রাখুন। প্রেসার চলে গেলে ঢাকা খুলুন।

স্টিমড্ ভেজ চপ

উপকরণ: পালংশাক ১ আঁটি, লাউ (কুরানো) ১ কাপ, গাজর কোরা $\frac{১}{২}$ কাপ, কড়াইশুঁটি $\frac{১}{২}$ কাপ (সেদ্ধ করা ও আধভাঙা করে মাখা), মেথিপাতা $\frac{১}{২}$ কাপ, ইয়েলো সুইট কর্ন $\frac{১}{২}$ কাপ (ইচ্ছানুযায়ী), ময়দা $\frac{১}{২}$ কাপ,

চালের গুঁড়ো ১ বড় চামচ, বেসন ১ চা চামচ, ধনেপাতা কুচি পছন্দমতো মেশান, জিরে গুঁড়ো ১ চামচ, ধনেগুঁড়ো ১ চা চামচ, লক্ষাগুঁড়ো $\frac{১}{২}$ চা চামচ, হিং ১ চিমটি, আদাকুচি ১ চা চামচ, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, ফ্লুট সল্ট $\frac{১}{২}$ প্যাকেট, তেল ২ বড় চামচ, গরম মশলার গুঁড়ো $\frac{১}{২}$ চা চামচ।

ফোড়নের জন্য: সরষে $\frac{১}{২}$ চা চামচ, জিরে $\frac{১}{২}$ চা চামচ, হিং সামান্য, শুকনো লক্ষা ১টি।

প্রণালী: তেল ও ফোড়নের উপকরণ বাদ দিয়ে সমস্ত উপকরণ ভাল করে মিশিয়ে নিন। পালংশাকও কুচিয়ে নেবেন। মাখা হয়ে গেলে ২ চা চামচ তেল দিয়ে আবার ভাল করে মেখে নিন। ময়দা মাখবার মতো মেখে লেচি করে চপের আকার দিন। এবার প্রেসারের বাটিতে চপগুলো বসিয়ে ২টো সিটি দিন। মাইক্রোতে চাপা দিয়ে ৫ মিনিট রাখতে পারেন। কড়াইতে তেল গরম করে শুকনো লক্ষা, জিরে, সরষে, হিং ফোড়ন দিন। সুন্দর গন্ধ বের হলে চপগুলো ছেড়ে নাড়াচাড়া করে নামিয়ে নিন। সসের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

দইবড়া

উপকরণ: বিউলির ডাল ৩০০ গ্রাম, ফ্লুট সল্ট ১ চা চামচ, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, টকদই ২৫০ গ্রাম, ভাজা মশলার গুঁড়ো/চাট মশলা ১ চা চামচ, বিটনুন পরিমাণমতো, সেউভাজা প্রয়োজনমতো।

প্রণালী: বিউলির ডাল ১২ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। মিক্সিতে ভাল করে বেটে নিন। ডাল বাটার মধ্যে ফ্লুট সল্ট মিশিয়ে দিন। ফেটিয়ে নিন। এবার কাপে $\frac{১}{২}$ কাপ মিশ্রণ দিন। কাপগুলো মাইক্রোওয়েভে দিয়ে দিন। মাইক্রো করুন

ফুল পাওয়ারে ৩ মিনিট। ঠান্ডা হলে ছুরি দিয়ে বড়াগুলো বের করে নিন। গরম জল করে ওর মধ্যে নুন দিয়ে বড়াগুলো নুন জলে রেখে দিন ৩-৪ মিনিট। থালায় সাজিয়ে রাখুন। দইতে নুন মিষ্টি বিট নুন দিয়ে ফেটিয়ে ভাজা মশলার গুঁড়ো/চাট মশলা মিশিয়ে দিন। বড়ার উপর দই ছড়িয়ে দিন। সেউভাজা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন। ইচ্ছে হলে তেঁতুলের চাটনি দিয়ে দিতে পারেন।

বড়াগুলো নুন জল থেকে তুলে ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করে নিতে পারেন। টকদইও ফেটিয়ে ফ্রিজে রেখে দিতে পারেন। প্রয়োজনমতো বার করে দই দিয়ে পরিবেশন করতে পারেন। ভাজা মশলাটা পরিবেশনের আগে মিশিয়ে দেবেন। গন্ধ সুন্দর বের হবে।

স্প্রিং পকোড়া

উপকরণ: বাঁধাকপি (কুচোনো) ১ কাপ, গাজর (কুরোনো) ২টির, ক্যাপসিকাম ২টি, বিনস ১০-১২টি, টম্যাটো ১টি, স্প্রিং অনিয়ন ৫-৬টি গাছ, টম্যাটো সস ৩ বড় চামচ, সয়া সস ২ বড় চামচ, চিলিসস ২ বড় চামচ, চিকেন কিমা ২০০ গ্রাম, নুন, গোলমরিচ স্বাদমতো, কর্নফ্লাওয়ার প্রয়োজনমতো, সাদা তেল ভাজবার জন্য।

প্রণালী: বিনস, ক্যাপসিকাম, টম্যাটো ও স্প্রিং অনিয়ন যতটা সম্ভব ততটাই কুচি কুচি করে কাটুন। কর্নফ্লাওয়ার ও সাদা তেল ছাড়া সব একসঙ্গে মিশিয়ে ভাল করে মেখে নিন। এবার অল্প অল্প করে কর্নফ্লাওয়ার দিতে থাকুন যাতে মাখাটা টাইট হয়। কড়াইতে তেল গরম করুন। পকোড়ার মতো ভেজে নিন। ১০ মিনিটে ১০-১২টি পকোড়া তৈরি হয়ে যাবে।

মিশ্রণটি ইচ্ছে করলে এয়ারটাইট পাত্রে ভরে ফ্রিজে রেখে দিন।
দরকারমতো ভেজে নিন। ৩-৪ দিন পর্যন্ত ভাল থাকবে।

নরম হলে সামান্য কর্নফ্লাওয়ার মিশিয়ে দেবেন। স্প্রিং অনিয়ন না পেলে
পেঁয়াজ কুচি দেবেন। একটু রসুন কুচি দিলেও ভাল লাগে।

নারকেল শিঙাড়া

উপকরণ: নারকেল $\frac{1}{2}$ মালা (কোরানো), পেঁয়াজ ১টি, নুন ও মিষ্টি
স্বাদমতো, কাঁচালঙ্কা কুচি ১টি।

প্রণালী: আগে থেকে ময়দা মাখা থাকলে চটজলদি এই খাবারগুলো
বানিয়ে নেওয়া যায়।

নারকেল কোরার সঙ্গে সব মিশিয়ে পুর তৈরি করুন।

ময়দা বেলে মাঝখান থেকে কেটে শিঙাড়ার কোণ তৈরি করুন। পুর
ভরুন ও মাথা আটকে গরম তেলে ভাজুন।

তৈরি করার সময়ই তেল বসিয়ে দেবেন। শিঙাড়া বেলায় ঝামেলা আছে।
নতুন গিন্দিরা নাও করতে পারেন। তারা পুলির মতো তৈরি করে ভাজতে
পারেন।

এইভাবে নারকেলের বদলে ছানা দিয়েও করতে পারেন। কিমা/মাছের
পুর ফ্রিজে আগে তৈরি করে রাখলে যখন খুশি ভেজে খাওয়া যায়।

সয়া উপমা

উপকরণ: সয়া প্র্যানিয়ুলস্ ২ কাপ, জিরে ১ চা চামচ, হিং ১ চিমটি, আদাকুচি ১ চা চামচ, পেঁয়াজ ২টি (কুচি করা), গাজর ১টি (কুচোনো), মটরশুঁটি ১/২ কাপ, সাদা তেল ২ বড় চামচ, নুন স্বাদমতো, কারিপাতা কয়েকটি, ধনেপাতা কুচি প্রয়োজনমতো, কাঁচালঙ্কা কুচি ২-৩টি।

প্রণালী: সয়া প্র্যানিয়ুলস গরম জলে সামান্য দিয়ে ভিজিয়ে রাখুন ৫ থেকে ৭ মিনিট। ভিজিয়ে রেখে কড়াইতে তেল গরম করুন। জিরে, হিং, কাঁচালঙ্কা, আদাকুচি ও কারিপাতা ফোড়ন দিন। ২ সেকেন্ড পর পেঁয়াজকুচি দিয়ে ভাজুন ২ থেকে ৩ মিনিট। গাজর মটরশুঁটি মিশিয়ে আবার ভাজতে থাকুন। প্রয়োজনে আঁচ কমিয়ে নিন। সয়ার জল ঝরিয়ে কড়াইতে দিন। নুন মেশান। আবার ভাল করে ভাজুন। কম আঁচে চাপা দিয়ে রাখুন ৩ মিনিট। ঢাকা খুলে ধনেপাতা মিশিয়ে একটু নাড়াচাড়া করে পরিবেশন করুন।

স্পিনাচ টাথলার

উপকরণ: পালংশাক ২ আঁটি, ডিম ১টি, চিজ ৩ কিউব, নুন স্বাদমতো, গোলমরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, জায়ফল গুঁড়ো ১ চা চামচ, ময়দা ২ চা চামচ, দুধ/ক্রিম ২ বড় চামচ।

প্রণালী: পালংশাক কেটে ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন। পাতাগুলো নেবেন। গরম জলে অল্প ভাপিয়ে নিয়ে সঙ্গে সঙ্গে ঠান্ডা জলে ধুয়ে ফেলুন। জল ঝরিয়ে হাত দিয়ে মসৃণভাবে মেখে নিন। ডিমের সাদা অংশ নিয়ে সামান্য

ফেটিয়ে রাখুন। পালংশাকের মিশ্রণে উপকরণের সব মিশিয়ে দিন। ডিমের সাদা অংশ মিশিয়ে দিন। এবার কফি মগে মাখন মাথিয়ে মিশ্রণ ঢেলে দিন। মাইক্রোআভেনে ২-৩ মিনিট মাইক্রো করুন। কাপ উলটে দিয়ে প্লেটে রাখুন। মাখন মাখানো টোস্টের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

সবজি

ঝলসানো বেগুন

উপকরণ: বেগুন ২টি, গোলমরিচ ১ চা চামচ, সয়া সস ১ বড় চামচ, সাদা তেল ১ বড় চামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: বেগুনগুলো ধুয়ে লম্বালম্বিভাবে কেটে নিন। বেগুনের যেদিকে খোসা নেই সেইদিক চিরে চিরে দিন। সয়া সস, নুন, তেল, গোলমরিচ দিয়ে একটা মিশ্রণ তৈরি করে বেগুনগুলোতে মাখিয়ে নিন। এইবার বেগুন গ্রিল করে নিন। দুটো পিঠাই গ্রিল করবেন। ৮ মিনিটের মতো সময় লাগবে।

মশলা বেগুন

উপকরণ: বেগুন ১টি (বড়), সাদা তেল ভাজবার জন্য, দই $\frac{১}{২}$ কাপ, নুন ও মিস্তি স্বাদমতো, কাঁচালক্ষা ২-৩টি (চেরা), মেথি $\frac{১}{২}$ চা চামচ, শুকনো লক্ষা ১টি, সরষে $\frac{১}{২}$ চামচ, জিরে $\frac{১}{২}$ চা চামচ।

প্রণালী: বেগুন কেটে ধুয়ে নুন ও হলুদ মেখে রাখুন। কড়াইতে তেল গরম করে বেগুন ভেজে তুলে নিন। অন্য কড়াইতে ১ বড় চামচ তেল দিয়ে মেথি ও শুকনো লক্ষা ফোড়ন দিন। বেগুন ভাজাটা ঢেলে দই মিশিয়ে দিন (বেগুন

ভাজতে ভাজতে দই ফেটিয়ে রাখুন নুন ও মিষ্টি দিয়ে)। সামান্য ফুটে উঠলে কাঁচালক্ষা দিয়ে দিন। গা মাথা হলে গ্যাস বন্ধ করে দিন।

সরষে ও জিরে শুকনো তাওয়ায় ভেজে গুঁড়ো করে রাখুন। ভাজা মশলা ও সামান্য ঘি দিয়ে পরিবেশন করুন।

প্যান ফ্রায়েড স্পিনাচ

উপকরণ: পালংশাক ১ কেজি। পেঁয়াজ কুচি ২-৩টি, ক্যাপসিকাম ১টি (টুকরো করা), বেবি কর্ন ৫-৬টি, গাজর ১টি (ছোট টুকরো করা), আদা (কুচনো) ১ বড় চামচ, রসুন কুচি ১ বড় চামচ, শুকনো লক্ষা গুঁড়ো ১ চা চামচ, সয়া সস পরিমাণ মতো (২-৩ বড় চামচের মতো), নুন ও চিনি স্বাদমতো, টম্যাটো কুচি ১ কাপ, ভিনিগার ১ বড় চামচ, সাদা তেল ১ বড় চামচ, কর্নফ্লাওয়ার ১ বড় চামচ, মাশরুম ১২-১৫টি, পেঁয়াজ পাতা ও রসুন পাতা (কুচনো) ২ বড় চামচ।

প্রণালী: বেবি কর্ন বেশি লম্বা হলে ছোট টুকরো করে নেবেন। মাশরুম ভালভাবে ধুয়ে টুকরো করে নিন। পালংশাক ধুয়ে কেটে নিন। গরমজলে ডুবিয়ে ঝুরিতে ঢেলে জল ঝরিয়ে নেবেন।

গ্যাসের দুটো বার্নার জ্বালিয়ে ২টি ফ্রাইং প্যান বসান। ১ চামচ করে তেল দিন। প্যানে পালংশাক সামান্য নুন দিয়ে ২ মিনিটের মতো ভাজুন। গ্যাস বন্ধ করে দিন। অন্য প্যানে পেঁয়াজ, আদা ও রসুন কুচি দিয়ে ভাজুন। ৫ সেকেন্ড পর টম্যাটো, মাশরুম, বেবি কর্ন ও গাজর দিয়ে ১ মিনিট ভাজুন, লক্ষাগুঁড়ো, নুন, সয়া সস, চিনি, ভিনিগার দিয়ে দিন। সামান্য নাড়াচাড়া করে $\frac{1}{2}$ কাপ জল

দিন। ফুটে উঠলে ক্যাপসিকাম দিয়ে কৰ্ণফ্লাওয়ার গোলা দিয়ে দিন। সামান্য নাড়াচাড়া করে গ্যাস বন্ধ করে দিন। পেঁয়াজ ও রসুনপাতা ছড়িয়ে দিন।

প্লেটে পালংশাক রিং করে সাজান। মাঝখানে সবজির মিশ্রণ দিয়ে পরিবেশন করুন।

মুখরোচক সবজি

উপকরণ: কাবলি ছোলা (সেদ্ধ) ১০০ গ্রাম, আলু (ছোট) ১০টি, গাজর ১টি, কড়াইশুঁটি ১ কাপ (ছাড়ানো), টম্যাটো ২টি (কুচি করা) ফুলকপি ১টি, পেঁয়াজ ২টি (কুচি করা), শুকনো লঙ্কা ৩টি, নুন স্বাদমতো, আমচুর ১ চা চামচ, নারকেল আধখানা (কোরানো), ঘি ২ বড় চামচ, জোয়ান ১ চা চামচ।

প্রণালী: গাজর, ফুলকপি ছোট টুকরো করুন। ফুলকপির ফুলগুলো নেবেন। আলু, গাজর ও ফুলকপি সেদ্ধ করে নিন (পারলে এগুলো আগেই সেদ্ধ করে রাখবেন, তবে গাজর আর ফুলকপি নরম করে বেশি সেদ্ধ করবেন না যাতে গলে যায়)। মটরশুঁটিও ওর মধ্যে দিয়ে ভাপিয়ে নেবেন।

কড়াইতে ঘি গরম করে শুকনো লঙ্কা ফোড়ন দিন। গন্ধ বার হলে আদা ও রসুন কুচি দিয়ে অল্প ভাজুন। জোয়ান দিয়ে দিন। এবার ওর মধ্যে সব সবজি ও কাবলি ছোলা দিয়ে ১ মিনিটের মতো ভাজুন। ভাজতে ভাজতেই টম্যাটো দিয়ে দেবেন। গ্যাস বন্ধ করুন। নুন, আমচুর ও নারকেল কোরা ভালভাবে মিশিয়ে দিন।

ঘরে থাকলে বা ইচ্ছে হলে ধনেপাতা, কাঁচালঙ্কার কুচি মিশিয়ে দিতে পারেন।

বেকড স্পিনাচ

উপকরণ: বাঁধাকপি ২৫০ গ্রাম, পালং ২৫০ গ্রাম, ছানা ২০০ গ্রাম, পেঁয়াজ ১টি, চিজ ২-৩ কিউব (গ্রেট করা), নুন স্বাদমতো, গোলমরিচ $\frac{১}{২}$ চা চামচ, সাদা মরিচ $\frac{১}{২}$ স্বাদমতো, দুধ ১ কাপ, কর্নফ্লাওয়ার ২ বড় চামচ।

প্রণালী: পেঁয়াজ ও বাঁধাকপি কুচিয়ে রাখুন। পালং গরমজলে ভাপিয়ে কুচিয়ে নিন। পালংশাক তার আগে ভাল করে ধুয়ে নেবেন। প্যানে মাখন দিন। সামান্য গরম হলে পেঁয়াজ ও বাঁধাকপি ভেজে নিন ৩০ সেকেন্ডের মতো। ছানা হাত দিয়ে ভেঙে গুঁড়িয়ে রাখুন। প্যানে দিয়ে ভাজুন, পালং পাতাও দিয়ে দিন। নুন, গোলমরিচ, সাদা মরিচ মিশিয়ে দিন। দুধে কর্নফ্লাওয়ার গুলে সবজির মধ্যে ঢেলে সামান্য নাড়াচাড়া করে গ্যাস বন্ধ করে দিন। বেকিংবোলে মিশ্রণ ঢেলে উপর থেকে চিজ ছড়িয়ে দিয়ে বেক করুন ৬-৭ মিনিট। ব্রেড-এর সঙ্গে পরিবেশন করতে পারেন।

পনির ভাপে

উপকরণ: পনির/ছানা ২০০ গ্রাম, পোস্তু ও সরষেবাটা ৫০ গ্রাম (কাঁচালঙ্কা দিয়ে), নারকেল কোরা আধমালা, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো। ধনেপাতা কুচি ১ আঁটি, সরষের তেল ৩-৪ বড় চামচ, কাঁচালঙ্কা ২টি।

প্রণালী: ছানা/পনির হাত দিয়ে ভেঙে রাখুন। পোস্তু ও সরষে বাটা, নারকেল কোরা ছানার সঙ্গে মেশান। নুন ও মিষ্টি মিশিয়ে দিন। মুখঢাকা বাটি বা টিফিনবাক্সে ভরে উপর থেকে ধনেপাতার কুচি, সরষের তেল ও

৬২

কাঁচালঙ্কা চিরে দিয়ে দিন। মুখের ঢাকা আটকে দিন। প্রেসারকুকারে $\frac{1}{2}$ কাপ জল দিন। টিফিন বাস্কেট প্রেসার কুকারে রেখে ঢাকনাটা দিন। ৩-৪টি সিটি উঠলে গ্যাস বন্ধ করুন। প্রেসার চলে গেলে বাটি বার করে গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

দই পনির

উপকরণ: পনির ২০০ গ্রাম, টকদই ২৫০ গ্রাম, আদাবাটা ১ চা চামচ, তেজপাতা ২-৩টি, কাশ্মিরী লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা চামচ (স্বাদমতো), গোটা জিরা $\frac{1}{2}$ চা চামচ, শুকনো লঙ্কা ১টি, সাদা তেল রান্নার জন্য, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, কাঁচালঙ্কা ৩-৪টি।

প্রণালী: পনিরের টুকরো নুন ও গরম জলে ভিজিয়ে রাখুন কিছুক্ষণ। টুকরোগুলো ছোট ছোট করবেন। জল থেকে উঠিয়ে শুকনো পাত্রে রাখুন। এবার কড়াইতে সাদা তেল গরম করুন। ওতে জিरे, শুকনো লঙ্কা ও তেজপাতা ফোড়ন দিন। পনিরের টুকরোগুলো সামান্য ভেজে তুলে রাখুন। ভাজবার সময়ই টকদই, আদাবাটা, নুন, মিষ্টি ও লঙ্কা গুঁড়ো দিয়ে ফেটিয়ে রাখুন। কড়াইতে ঢেলে নাড়তে থাকুন। ফুটে উঠলে পনিরের টুকরোগুলো মিশিয়ে দিন। কাঁচালঙ্কা দিয়ে চাপা দিন। গামাখা হয়ে এলে নামিয়ে রাখুন। ধনেপাতা কুচি মিশিয়ে পরিবেশন করতে পারেন।

ডিম, মাছ, মাংস

এগ পোচ কারি

উপকরণ: ডিম ২টি, পেঁয়াজ ২টি (বাটা), আদাবাটা $\frac{১}{২}$ চা চামচ, রসুনবাটা ৮-১০ কোয়া, টম্যাটোকুচি/ পিউরি ১টি (কুচি করা)/ ১ বড় চামচ, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো। লক্ষা গুঁড়ো $\frac{১}{২}$ চা চামচ, হলুদ সামান্য, গরম মশলা গুঁড়ো $\frac{১}{২}$ চা চামচ, সরষের তেল রান্নার জন্য।

প্রণালী: কড়াইতে তেল গরম করুন। পেঁয়াজ বাটা দিয়ে দিন। ভাজতে থাকুন। আদা রসুন বাটা ও টম্যাটো পিউরি দিয়ে ৩-৪ মিনিট কষান। নুন, হলুদ, লক্ষাগুঁড়ো মিশিয়ে দিন। সামান্য নাড়াচাড়া করে ১ কাপ মতো জল দিন। ২-৩ মিনিটের মধ্যেই ফুটে উঠবে। ফুটে উঠলে মিষ্টি দিন। ডিম ভেঙে ঝোলের উপরে আস্তে ঢেলে দিন। পোচের মতো শক্ত হয়ে গেলে আস্তে করে উলটে দিন। সামান্য ফুটলেই নামিয়ে দিয়ে কিছুক্ষণ গ্যাসের উপরে ঢাকা দিয়ে রাখুন।

ইচ্ছে হলে কাঁচালক্ষা কুচি, ধনেপাতা কুচি দিয়ে পরিবেশন করুন। ঘিও দিতে পারেন। চটজলদি রান্না ভাত, রুটির সঙ্গে লা জবাব।

টম্যাটো সারপ্রাইজ

উপকরণ: টম্যাটো ৬টি, ডিম ৩টি, চিজ কিউব ৩টি (গ্রেট করা), পার্শলে পাতাকুচি ১ চা চামচ, মাশরুম ১০টি (কুচি করা), নুন ও গোলমরিচ গুঁড়ো স্বাদমতো, রসুন বাটা ১/২ চা চামচ।

প্রণালী: টম্যাটোর মাথাটা কেটে ভিতর থেকে শাঁস বার করে রেখে দিন। সামান্য নুন মাথিয়ে নেবেন। ডিম ভাল করে ফেটিয়ে ওর মধ্যে মাশরুম কুচি, চিজ, পার্শলে পাতা নুন ও মরিচ মিশিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। ফেটানোর সময় রসুন বাটা মিশিয়ে দেবেন।

ডিমের মিশ্রণ টম্যাটোর ভিতর ভরে বেকিং ডিশে রেখে ৮ থেকে ১০ মিনিট বেক করুন। ডিম শক্ত হয়ে যাবে। একটু ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন।

রাইস পার্ল

উপকরণ: মুরগির কিমা ৫০০ গ্রাম, পেঁয়াজ কুচি ২টি, রসুন কুচি ১ বড় চামচ, কাঁচালঙ্কা কুচি ২-৩টি, নুন স্বাদমতো, গোলমরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, ডিম ১টি, সয়া সস ১ বড় চামচ, বাসমতী চাল ২০০ গ্রাম।

প্রণালী: বাসমতী চাল আগের দিন রাত্রে ভিজিয়ে রাখবেন। তারপর জল ঝরিয়ে শুকনো করে নিন (এটি সুবিধামতো করে ফ্রিজে রেখে দিতে পারেন)।

মুরগির কিমার সঙ্গে সব উপকরণ মিশিয়ে ভাল করে মেখে নিন। গোল গোল করে ছোট ছোট বল তৈরি করুন। বাসমতী চালের উপর গড়িয়ে নিন যাতে চালগুলো বলের গায়ে আটকে যাবে। প্রেসার কুকারে জল দিয়ে তার

मध्ये वाटि बसिये बलशुलोकें स्टीमे बसान। ८-१०टि सिटि दिन। प्रेसार् चले गेले गरम गरम सार्भ करुन।

ड्राई पेपार चिकेन

उपकरण: मुरगि १० टुकरो (बोनलेस), आदावाटा १ चा चामच, रसुनवाटा २ चा चामच, गोलमरिच गुंडो ३ चा चामच, सादामरिच २ चा चामच, सादा तेल २ बड चामच, लेबु १टि (रस करा), नून स्वादमतो, क्यापसिकाम खुब सरु सरु करे काटा।

प्रणाली: मुरगिर टुकरोशुलो आदा, रसुन, गोलमरिच ओ सादा मरिच दिये भाल करे मेथे राखुन। १ घन्टा म्यारिनेट करे राखुन। बेशिक्षण माथा थाकलेओ ऋति नेह। कडाइते तेल गरम करे मशला माथा मुरगि भाजा भाजा करुन। ५ मिनिटेर मतो भाजुन। सामान्य जल दिये चापा दिन। कम आँचे ५ मिनिट राखुन। चापा खुलुन क्यापसिकाम दिये नाडिये मिशिये दिन। ग्यास बन्द करुन। एमन जल देबेन याते शुकिये याय। लेबुर रस छडिये परिवेशन करुन।

स्टिम चिकेन

उपकरण: मुरगिर टुकरो २५० ग्राम (बोनलेस), डिम १टि, आदा कुचि १ बड चामच, रसुन कुचि १ बड चामच, पेँयाज पाता २टि गाछ (कुचोनो),

আজিনামোটো সামান্য, নুন ও চিনি প্রয়োজনমতো, উষ্ণরশায়র সস ২ বড় চামচ, সয়া সস ২ চা চামচ, মাশরুম $\frac{1}{2}$ কাপ (কুচি করা), চিকেন স্টাফ $\frac{1}{2}$ কাপ, কর্নফ্লাওয়ার ৪-৫ বড় চামচ, গোলমরিচ ১ চা চামচ, ব্ল্যাকবিন সস ১ বড় চামচ, তেল ১ চা চামচ।

প্রণালী: ডিম, মুরগির টুকরো, মাশরুম, নুন, আজিনামোটো ১ চুটকি, কর্নফ্লাওয়ার ১ বড় চামচ, আদা ১ চা চামচ, রসুন কুচি ১ চামচ, ব্ল্যাকবিন সস, সয়া সস দিয়ে মাখিয়ে রাখুন ১ ঘণ্টা।

প্রেসার কুকারে ১ কাপ জল দিয়ে, ঢাকা বাটিতে বা টিফিন বাজে মুরগি মাখা দিয়ে স্টিম করুন ৩-৪ মিনিট (৪টা সিটি)। এবার স্টিম চলে গেলে বার করে নিয়ে প্লেটে ছড়িয়ে রাখুন।

প্যানে তেল দিন, আদা, রসুন কুচি দিয়ে ২ সেকেন্ড নাড়াচাড়া করে চিকেন স্টক দিয়ে দিন। উষ্ণরশায়র সস, নুন, চিনি দিয়ে নাড়িয়ে নিন। কর্নফ্লাওয়ার গুলে ঢেলে দিন। গোলমরিচ গুঁড়ো ছড়িয়ে নাড়িয়ে নিয়ে স্টিম চিকেনের উপর ঢেলে দিন। পেঁয়াজ পাতা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

টম্যাটো ক্রিম

উপকরণ: টম্যাটো ৪টি, ক্রিম চিজ ৪ বড় চামচ, নুন ও গোলমরিচ স্বাদমতো, চিকেন সেদ্ধ (বোনলেস) ১ কাপ, কড়াইশুঁটি সেদ্ধ $\frac{1}{2}$ কাপ মতো, পার্শলে পাতা কুচি ১ বড় চা চামচ, মেয়োনিজ ২ বড় চামচ।

প্রণালী: টম্যাটোর উপরের অংশ কেটে রাখুন। একটি পাত্রে ক্রিম চিজ, মেয়োনিজ, নুন ও গোলমরিচ দিয়ে মিশিয়ে নিন, ওর ভিতর চিকেন কুচি ও

মটরশুঁটি মিশিয়ে পার্শলে পাতার কুচি দিয়ে দিন। টম্যাটোর ভিতরের বীজ বার করে এই মিশ্রণটা ভরে দিন। উপরের অংশ দিয়ে চাপা দিন ও ফ্রিজে ঠাণ্ডা করে সার্ভ করুন।

হানি চিকেন

উপকরণ: মুরগি (বোনলেস) ১০ টুকরো, ময়দা ২ বড় চামচ, নুন স্বাদমতো, সাদা তেল ১ বড় চামচ, রসুনবাটা ১ চা চামচ, পেঁয়াজ ১টি (কুচি করা), মধু ১ বড় চামচ, সয়া সস ১ বড় চামচ, লাল লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা চামচ, সাদামরিচ ১ চা চামচ, ভিনিগার ১ বড় চামচ, সাদা তেল ভাজবার জন্য, সাদা মরিচ সামান্য।

প্রণালী: মুরগির টুকরোগুলো ছোট করে নেবেন। সামান্য নুন দিয়ে মাংসটা মেখে নিন। ময়দা শুকনো অবস্থায় মুরগির টুকরোগুলোয় মাখিয়ে নিন। আগে থেকেই সাদা তেল গরম বসান ও মুরগির টুকরোগুলো ভেজে নিন।

লঙ্কাগুঁড়ো ও ভিনিগার মিশিয়ে একটা পেস্টের মতো করে রাখুন। পাশের গ্যাসে ফ্রাইং প্যান বসান ও ১ চামচ সাদা তেল দিন।

পেঁয়াজ ও রসুন কুচি ভাজুন। লঙ্কার পেস্ট ও সয়াসস দিয়ে দিন। মধু মেশান মুরগি ভাজা দিয়ে নাড়াচাড়া করে নিন। সাদা মরিচ ছড়িয়ে নাড়তে থাকুন। গা মাখা হলে নামিয়ে গরম গরম সার্ভ করুন।

চিকেন ইন লেমন সস

উপকরণ: মুরগি (বোনলেস) ১০ টুকরো, কর্নফ্লাওয়ার ৩ বড় চামচ, নুন ও চিনি স্বাদমতো, চিকেন স্টক ১ কাপ, লেবু ৩টি, আজিনামোটো সামান্য, সাদা তেল ভাজবার জন্য, ভিনিগার ১ বড় চামচ।

প্রণালী: বোনলেস চিকেন লম্বাটে করে পিস করে নিন। চিকেনে আধখানা লেবুর রস ও নুন মাখিয়ে আধঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। সাদা তেল গরম বসিয়ে, চিকেনের টুকরোগুলোতে কিছুটা কর্নফ্লাওয়ার মাখিয়ে ভেজে তুলে নিন। ৫-৬ মিনিট লাগবে।

প্যানে চিকেন স্টক বসিয়ে ফুটতে দিন। ফুটে উঠলে নুন, চিনি, আজিনামোটো মেশান। কিছুটা লেবুর রস ও ভিনিগার দিন। কর্নফ্লাওয়ারের গোলা মেশান ও নাড়তে থাকুন। বাদবাকি লেবুর রস ও ভিনিগার দিয়ে নাড়িয়ে ভাজা চিকেন দিয়ে দিন। গরম গরম সার্ভ করুন।

ইচ্ছে হলে চিকেন ভাজা না করে চিকেন সেদ্ধ মিশিয়ে দিতে পারেন।

সরষে মুরগি

উপকরণ: মুরগি (হাড় ছাড়া) ৩০০ গ্রাম, সরষে বাটা ২ বড় চামচ, টকদই ১ বড় চামচ, কাঁচালঙ্কা ৪-৫টি, নুন ও চিনি স্বাদমতো, সরষের তেল ৪ বড় চামচ, পেঁয়াজ কুচি ২টি।

প্রণালী: মুরগি খুব ছোট ছোট করে টুকরো করুন। সরষে ১টি কাঁচালঙ্কা দিয়ে বেটে নিন। সব মশলা তেল ও কাঁচালঙ্কার কুচি একসঙ্গে মেখে নিন।

কড়াইতে মাখা মুরগি দিয়ে পুরো আঁচে ৫ মিনিট রাখুন। ঢাকা দিয়ে দিন। পাঁচ মিনিট পর আঁচ কমিয়ে আরও পাঁচ মিনিট রাখুন। পুরো আঁচে রাখবার সময় নাড়াচাড়া করে নেবেন। এটি কিমা দিয়েও করতে পারেন।

এটি মাইক্রোআভেনে করতে পারেন। ঢাকা দিয়ে পুরো পাওয়ারে ১০ মিনিট রাখুন।

এটি কলাপাতায় মুড়ে পাতুরি স্টাইলে বানান ননস্টিক প্যানে। এপিঠ ওপিঠ করে ১০ মিনিট রাখুন। পাতা পুড়ে গেলে বুঝবেন হয়ে গেছে। এরপর গরম তাওয়ায় ঢাকা দিয়ে কিছুক্ষণ রেখে দেবেন।

সরষে মুরগি (২)

উপকরণ: মুরগি ৫০০ গ্রাম, পেঁয়াজ ১টি (কুচি করা), রসুন বাটা ১ চা চামচ, আদাবাটা ১ চা চামচ, নুন ও মিষ্টি পরিমাণমতো, টকদই ২ বড় চামচ, সরষে বাটা ৩ বড় চামচ, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি, সরষের তেল পরিমাণ মতো, হলুদ সামান্য।

প্রণালী: মুরগির টুকরোগুলো, নুন দিয়ে মেখে প্রেসার কুকারে রাখুন। $\frac{3}{2}$ কাপ জল দিন। পেঁয়াজ কুচি, রসুন ও আদাবাটা দিয়ে ঢাকা বন্ধ করে ১টা সিটি দিন।

সরষে কাঁচালঙ্কা দিয়ে বাটুন। সরষের সঙ্গে টক দই মেশান।

প্রেসার কুকারের ঢাকা খুলে মুরগির টুকরো বার করুন। কড়াইতে সরষের তেল গরম করে সরষে বাটা ও মুরগির মাংস দিয়ে কষতে থাকুন। নুন ও চিনি মেশান। নাড়তে থাকুন ও হলুদ মেশান। মাখা মাখা হলে কাঁচালঙ্কার কুচি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

লসুনি দহি মুৰ্গ

উপকরণ: মুরগি ৫০০ গ্রাম, টকদই ২০০ গ্রাম, তেল প্রয়োজনমতো, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, কাশ্মিরী লক্ষাণ্ডো ১ বড় চামচ, মেথি সামান্য, রসুনবাটা ১ বড় চামচ, কাঁচালক্ষা চেরা ২-৩টি।

প্রণালী: মাংস ছোট টুকরো করে নিন। মাংসের গায়ে সামান্য নুন ও লক্ষাণ্ডো মিশিয়ে রেখে দিন আধঘণ্টা। টকদই ফেটিয়ে নুন মিষ্টি মিশিয়ে রেখে দিন।

প্রেসার কুকারে তেল দিন। মেথি ফোড়ন দিন সুন্দর গন্ধ বের হলে রসুনবাটা দিয়ে সামান্য নেড়েচেড়ে মাখা মাংস দিয়ে ভাল করে কয়ুন ৩ থেকে ৪ মিনিটের মতো। টকদই মিশিয়ে দিন। কাঁচালক্ষা দিয়ে ঢাকনা দিন। ১টি সিটি উঠলে বন্ধ করে দিন। প্রেসার চলে গেলে তবে খুলুন। রুটি, পরোটা, পোলাও এর সঙ্গে দারুণ জমে।

কাবার্গ

উপকরণ: ল্যাম্ব রিব ৫০০ গ্রাম, দুধ ১ কাপ, বড় এলাচ গুঁড়ো ২টি, দারচিনি ১ স্টিক, লবঙ্গ ২টি, তেজপাতা ১টি, গরম মশলা $\frac{১}{২}$ চা চামচের মতো (জায়ফল ও জয়িত্রী দিয়ে গুঁড়ানো), হিং সামান্য, ঘি ভাজবার জন্য, দই $\frac{১}{২}$ কাপ, লাল লক্ষাণ্ডো ১ চা চামচ। নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: রিব ধুয়ে পরিষ্কার করে দুধ, এলাচগুঁড়ো, দারচিনি, লবঙ্গ, তেজপাতা, গরমমশলা গুঁড়ো, হিং, নুন দিয়ে প্রেসারে ৫-৬টি সিটি দিন। ৫

মিনিটের মধ্যে সিটি পরে যাবে। একটি পাত্রে দই ও লক্ষাণ্ডো মিশিয়ে রাখুন। প্যানে ঘি গরম করুন একটা করে রিব দই এর গোলায় ডুবিয়ে ভেজে নিন। বাদামি রং ধরলে নামিয়ে নিন। তবক দিয়ে পরিবেশন করুন।

তেল মাংস

উপকরণ: মাংস ৫০০ গ্রাম, সরষের তেল $\frac{1}{2}$ কাপ, নুন স্বাদমতো, পেঁয়াজ ৩০০ গ্রাম (বড় সাইজ), রসুন ২টি, লক্ষাণ্ডো ১ চা চামচ, হলুদ সামান্য, কাঁচালক্ষা ৩-৪টি (স্বাদমতো)।

প্রণালী: মাংস ছোট ছোট টুকরো করে কেটে নিন। পেঁয়াজ ও রসুন কুচি করে নিন। সব মশলা, পেঁয়াজ ও রসুন কুচি মাংসের সঙ্গে মাখুন। হাতে যদি সময় থাকে আধ ঘণ্টা মেখে রেখে দিন। প্রেসার কুকারে মাংসটা ঢালুন ও বাটি ধুয়ে সামান্য জল দিন (বেশি জল দেবেন না)। ঢাকা দিয়ে দিন। ৫-৬টা সিটি দিলে নামিয়ে রাখুন। ৩-৪ মিনিটের মধ্যেই সিটি উঠে যাবে। প্রেসার চলে গেলে তবেই খুলে পরিবেশন করুন।

৫ মিনিটের মাংস

উপকরণ: পাঁঠার মাংস ৫০০ গ্রাম, পেঁয়াজ ২০০ গ্রাম, রসুন ১০ কোয়া, আদাবাটা ১ বড় চামচ, হলুদ $\frac{1}{2}$ চা চামচ, লক্ষা ১ চা চামচ, নুন পরিমাণ মতো, চিনি $\frac{1}{2}$ বড় চামচ, টম্যাটো ২৫০ গ্রাম, দই ৩ বড় চামচ, তেজপাতা ৩-৪টি, গরম মশলার গুঁড়ো ১ চা চামচ, ঘি ১ বড় চামচ।

প্রণালী: পেঁয়াজ ও টম্যাটো কুচি করে নিন। মাংস ছোট টুকরো করে নেবেন। সব মশলা দিয়ে মাংস মেখে নিন। প্রেসার কুকারে দিয়ে ৪-৫টি সিটি দিন। মাংস তৈরি (যারা আলু খেতে ভালবাসেন, নুন ও হলুদ দিয়ে আলুটা ভেজে রাখবেন)। প্রেসারে ঢাকা খুলে ভাজা আলু ওর মধ্যে মিশিয়ে ১টা সিটি দেবেন।

লেমন ফিশ

উপকরণ: ভেটকি মাছের ফিলেট ২৫০ গ্রাম, মোসাস্বি লেবুর রস ১ কাপ, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, গোলমরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, পার্শলে পাতার কুচি ১ টেবল চামচ, ময়দা ১ বড় চামচ, চিজ ২ কিউব (গ্রেট করা), ১টি লেবুর রস।

প্রণালী: মাছের ফিলেটগুলো একটু মোটা করে কাটবেন। ধুয়ে নিয়ে নুন ও গোলমরিচ মেখে রাখুন। বেকিং বোলে মাছগুলো সাজিয়ে দিন। লেবুর রস দিয়ে দিন। মোসাস্বির রসের মধ্যে ময়দা গুলে ঢেলে দিন। চিনি মিশিয়ে দিন। পার্শলে পাতার কুচি ও চিজ কোরা উপরে দিয়ে, মাইক্রোআভেনে ৭ মিনিট রান্না করুন। OTG-তে দিলে ১০ মিনিটের মতো রাখুন।

ফিশ স্টেক

উপকরণ: ভেটকি মাছের ফিলেট ৬ টুকরো, লেবুর রস ১ বড় চামচ, নুন স্বাদমতো, সাদা মরিচ $\frac{1}{2}$ চা চামচ, গোলমরিচ $\frac{1}{2}$ চা চামচ, পেঁয়াজ ও

আদার রস ১ বড় চামচ (দুটো মিলিয়ে), ময়দা ২ বড় চামচ, সাদাতেল/
অলিভ অয়েল ১ বড় চামচ।

প্রণালী: মাছের ফিলেটগুলো একটু মোটা মোটা করে কাটবেন। ছুরি বা ফর্ক দিয়ে একটু চিরে চিরে নেবেন। ময়দা ও তেল ছাড়া সব মশলা মাখিয়ে রাখুন আধ ঘণ্টার মতো।

ফ্রাইং প্যানে তেল দিয়ে গরম করুন। একটি থালায় ময়দা ছড়িয়ে দিন। ফিলেটগুলোর গায়ে মাখিয়ে ফ্রাইং প্যানে ছেড়ে দিয়ে উলটে পালটে ভাজুন। আঁচ কমিয়ে চাপ দিন। ১০ মিনিটের মতো রাখুন।

প্লেটে তুলে সবজি সেদ্ধ ও টোস্টের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

ফিশ ইন ওয়াইন সস

উপকরণ: ভেটকি মাছের ফিলেট ৮ টুকরো, সাদা তেল ভাজবার মতো, লেবুর রস ১ বড় চামচ, নুন স্বাদমতো, ফিশস্টক ১ কাপ, গোলমরিচ গুঁড়ো $1/2$ চা চামচ, কর্নফ্লাওয়ার ২ বড় চামচ, ক্যাপসিকাম (অর্ধেক) সরু সরু করা কাটা, চিনি $1/2$ চা চামচ, রসুন বাটা ৪-৫ কোয়া, ওয়াইন ১ বড় চামচ, সয়াসস ১ চা চামচ, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি (সবুজ ও লাল)।

প্রণালী: মাছের ফিলেটগুলো ধুয়ে লেবুর রস ও নুন মাখিয়ে আধঘণ্টা রেখে দিন। ফিশ ফ্রাই এর মতো কাটবেন মাঝখান থেকে কেটে অর্ধেক করে নেবেন। কাঁচালঙ্কার বীজ ফেলে তেরচা ও যতটা পাতলা করা যায়, সেভাবে কাটবেন।

কড়াইতে তেল গরম করে, মাছের গায়ে কর্নফ্লাওয়ার মাখিয়ে ভেজে নিন। (ম্যারিনেশনের জলেই কর্নফ্লাওয়ার দিয়ে মাছের গায়ে মেখে নেবেন)।

পাশের গ্যাসে প্যানে ফিশস্টক ঢেলে সামান্য নুন ও চিনি মিশিয়ে ফুটতে দিন। গোলমরিচ, রসুনবাটা, ক্যাপসিকাম, সয়া সস, ওয়াইন, চিনি মিশিয়ে দিন। মাছের টুকরোগুলো দিয়ে দিন। সামান্য কর্নফ্লাওয়ার গুলে মিশিয়ে দিন। কাঁচালঙ্কা দিয়ে গ্যাস বন্ধ করুন।

গ্রেভি বেশি করতে চাইলে ফিশস্টক বেশি দেবেন।

ফিশস্টকের বদলে চিকেন স্টকও ব্যবহার করতে পারেন।

মাছের ভিজ়ে ভাজা

উপকরণ: সরল পুঁটি ৪ খানা, পেঁয়াজ বাটা ১টির, আদাবাটা ১ চা চামচ, মৌরীবাটা ১ চা চামচ, জিরাগুঁড়ো ১ চা চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১/২ চা চামচ, সরষের তেল ২ বড় চামচ, নুন প্রয়োজন মতো, হলুদ সামান্য।

প্রণালী: সরল পুঁটি ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন। আস্ত মাছ রাখবেন, গা চিরে দেবেন। নুন ও হলুদ মাখিয়ে সব মশলা মাখিয়ে ফ্রাইং প্যানে মাছগুলো সাজিয়ে চাপা দিন। মাঝে মাঝে ঢাকা খুলে জলের ছিটে দেবেন। ১০ মিনিটের মতো রান্না করবেন। মাঝখানে উলটে দেবেন ও জলের ছিটে দিয়ে রান্না করবেন।

পোনা মাছের রোস্ট

উপকরণ: বড় রুই/ কাতলা ৪ পিস, ঘি ১ বড় চামচ, ভিনিগার ১ বড় চামচ, দুধ ১ কাপ, পেঁয়াজ বাটা ১ বড় চামচ, এলাচ ৪-৫টি, গোলমরিচ ১০টি, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: রুইমাছ ধুয়ে নুন ও ভিনিগার দিয়ে মাখুন। ফ্রাইং প্যানে মাছগুলো সাজিয়ে $\frac{1}{2}$ কাপ দুধ দিয়ে সেদ্ধ করুন। চাপা দিয়ে কম আঁচে রাখুন। মাঝখানে উলটে দেবেন। দুধ বেশি শুকিয়ে গেলে যদি প্রয়োজন হয় তা হলে জল দেবেন। ৫ মিনিটের মতো লাগবে। মাছ সেদ্ধ হলে বাদবাকি দুধ ঢেলে দিন। পাশের গ্যাসে কড়াই বসিয়ে ঘি দিন, গরম বলে এলাচ ও গোলমরিচ খেঁতো করে ফোড়ন দিন। পেঁয়াজবাটা ভাজুন ২-৩ মিনিটের মতো। মাছসেদ্ধর মধ্যে মশলা ঢেলে ভাল করে মিশিয়ে দিন। সামান্য নাড়াচাড়া করে গ্যাস বন্ধ করুন। কাঁচালঙ্কার কুচি ছড়িয়ে ঢাকা দিয়ে রাখুন। কিছুক্ষণ পর পরিবেশন করুন।

নারকেল চিংড়ি ভাপে

উপকরণ: চিংড়িমাছ ৫০০ গ্রাম, নারকেল কোরা $\frac{1}{2}$ মালা, সরষে বাটা ৩ বড় চামচ, সরষের তেল ২ বড় চামচ, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি, নুন, হলুদ ও মিষ্টি পরিমাণ মতো। টকদই ১ বড় চামচ।

প্রণালী: চিংড়ি মাছ পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন। সরষে ১টি কাঁচালঙ্কা দিয়ে বেটে রাখুন। এবার উপকরণের সব জিনিস দিয়ে চিংড়ি মাছ মেখে ফেলুন। তেলটা শুধু উপরে ছড়িয়ে কাঁচালঙ্কা ভেঙে দিন। মিশ্রণটা টিফিন বাস্কে ভরে প্রেসার কুকারের $\frac{1}{2}$ কাপ জল দিয়ে টিফিন বস্তু ভরে ৩টি সিটি দিন। ১০ মিনিটের মধ্যে চিংড়ি ভাপে তৈরি।

এটি বেকিং বোলে ঢেলে চাপা দিয়ে মাইক্রোআভেনে করতে পারেন। সময় দেবেন ৮ মিনিট।

পার্শে কাসুন্দি

উপকরণ: পার্শে মাছ ৪টি, কালোজিরে $1/2$ চা চামচ, কাঁচালক্ষা ২-৩টি (কুচি করা), হলুদ সামান্য, নুন ও মিষ্টি পরিমাণ মতো, সরষের তেল রান্নার জন্য, ধনেপাতা কুচি ২ বড় চামচ, কাসুন্দি ৮-১০ বড় চামচ।

প্রণালী: কড়াইতে তেল গরম বসান। মাছ ধুয়ে নুন ও হলুদ মাখিয়ে মাছ ভেজে নিন। মাছ ভাজতে ভাজতে পাশের গ্যাসে কড়াই বসান। মাছ ভাজার গরম তেল ২ বড় চামচ দিন। কালোজিরা কাঁচালক্ষা ফোড়ন দিন। গন্ধ বের হলেই কাসুন্দিতে সামান্য জল মিশিয়ে ঢেলে দিন। আঁচ কম করুন। নুন ও মিষ্টি দিয়ে মাছ ভাজাগুলো দিয়ে দিন। ২-৩ মিনিট রেখে গ্যাস বন্ধ করুন। ধনেপাতা কুচি ছড়িয়ে ঢাকা দিয়ে রাখুন।

ফিশ আমুটি (গোয়ান)

উপকরণ: ভেটকি মাছ ৬ টুকরো, পেঁয়াজ ২টি (কুচি করা), সাদা তেল রান্নার জন্য।

রেডসস তৈরির উপকরণ: কাশ্মিরী লক্ষা ৮টি, রসুন ১০ কোয়া, গোলমরিচ ২ চা চামচ, হলুদ ১ টুকরো, ধনে ১ চা চামচ, তেঁতুল মার্বেল সাইজ (সব মিশিয়ে জল দিয়ে বেটে নিতে হবে)।

প্রণালী: মাছ ধুয়ে পরিষ্কার করে নুন ও হলুদ মাখিয়ে রাখুন। কড়াইতে তেল গরম করে পেঁয়াজ ভেজে নিন ২ মিনিটের মতো। বাটা মশলা দিয়ে কষে নিন ৩ মিনিট। জল দিন ১ কাপ মতো। ফুটে উঠলে মাছ দিয়ে নুন দিন

পরিমাণ মতো, চাপা দিয়ে দিন। মাছ উলটে দিন। মাছ সেক্ষ হয়ে গেলে নামিয়ে দেবেন। এটি গামাখা হবে, ঝোল হবে না।

ইলিশ ভাপে

উপকরণ: ইলিশ মাছ ৬ টুকরো, সরষে বাটা ৫০ গ্রাম, কাঁচালঙ্কা ৪-৫টি, টকদই ১ বড় চামচ, নুন ও মিষ্টি পরিমাণ মতো, সরষের তেল ৩ বড় চামচ, হলুদ সামান্য।

প্রণালী: ইলিশ মাছের গাদা ও পেটি মিশিয়ে নিন। মাছের টুকরোগুলো নুন ও হলুদ মাখিয়ে নিন ও সরষে বাটা, টকদই, মিষ্টি দিয়ে ভাল করে মেখে রাখুন। ঢাকা বাটি বা টিফিন বাক্সে মাছগুলো সাজিয়ে রেখে সরষের তেল দিয়ে দিন উপরে। কাঁচালঙ্কা ভেঙে দিন। প্রেসার কুকারের ১-২ কাপ জল দিয়ে মাছের বাটি বসিয়ে ২টি সিটি দিন।

সরষের বাটার সময় লঙ্কা দিয়ে বাটবেন।

এটিও মাইক্রোআভেনে করতে পারেন। বেকিং বোলে মাছের মিশ্রণটা দিয়ে ঢাকা দিয়ে রাখুন ৮ মিনিট।

ফিশ অমৃতসরি

উপকরণ: ভেটকি মাছের ফিলেট ৬ টুকরো, পেঁয়াজ বাটা ১ বড় চামচ, আদাবাটা ১ চা চামচ, জিরেবাটা ১/২ চা চামচ, রসুন ৪ কোয়া (বাটা), হলুদ

গুঁড়ো ½ চা চামচ, গরমমশলা গুঁড়ো ½ চা চামচ, ডিম ১টি, তেল ১ চা চামচ, ছোলার ছাতু ১ বড় চামচ, ভিনিগার ১ বড় চামচ, জোয়ান ১ চা চামচ, নুন স্বাদমতো, বেসন ২ বড় চামচ, ছাঁকা তেলে ভাজবার মতো সরষের তেল।

প্রণালী: মাছে নুন ও ভিনিগার মাখিয়ে রাখুন ১০ মিনিট। তারপর জল ঝরিয়ে একটা পাত্রে রাখুন। এর সঙ্গে পেঁয়াজ, আদা, রসুন, জিরে, হলুদ, ছাতু, সরষের তেল, নুন, ডিম, জোয়ান, বেসন সব দিয়ে ভাল করে মেখে নিন। ঘণ্টা দুই মাখিয়ে রাখুন।

দরকারের সময় বার করে তেল গরম করুন। ১০ মিনিটে ৬ টুকরো ভাজা হয়ে যাবে। পুদিনার চাটনির সঙ্গে সার্ভ করুন।

মছলি ইরানি

উপকরণ: ভেটকি মাছের ফিলেট ৬ টুকরো, আদা ও রসুনবাটা ১ বড় চুমচ, লেবুর রস ১টির, নুন স্বাদমতো, সরষের গুঁড়ো ১ চা চামচ, পেঁয়াজ বাটা ১ বড় চামচ, কাশ্মীরী লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা চামচ, তেল ভাজবার জন্য।

প্রণালী: মাছ পরিষ্কার করে ধুয়ে শুকিয়ে নিন। তেল ছাড়া সব উপকরণ মিশিয়ে মাছের মধ্যে দিয়ে দিন। মশলা মাখানো মাছ ২-৩ ঘণ্টা ম্যারিনেট করুন।

কড়াইতে তেল গরম করুন। মাছের টুকরোগুলো মুচমুচে করে ভেজে তুলুন। চাট মশলা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

সিলেটি কই

উপকরণ: কইমাছ ৬ খানা, ছোট পেঁয়াজ ৩০০ গ্রাম, কাঁচালক্ষা ৪টি, ধনেপাতা ১ আঁটি (কুচি করা), সরষের তেল ১ কাপ, হলুদ ১ চা চামচ, নুন ও লক্ষাগুঁড়ো স্বাদ অনুযায়ী, আমচুর $\frac{১}{২}$ চা চামচ।

প্রণালী: মাছগুলো ধুয়ে মুছে সাফ করে রাখুন। মাছের মাঝখান চিरे চিरे নিন। নুন, হলুদ, লক্ষাগুঁড়ো ও আমচুর মাথিয়ে রাখুন। কাঁচালক্ষার বীজ বার করে চিरे নিন। পেঁয়াজ কুচিয়ে নিন। এবার একটি ফ্রাইং প্যানে মাছগুলো সাজিয়ে পেঁয়াজ, ধনেপাতা, লক্ষা দিয়ে মাছগুলো যাতে ডুবে যায় সেভাবে তেল দিন। ঢাকা দিয়ে ৩-৪ মিনিট ভাল আঁচে রাখুন। তারপরে আঁচ কমিয়ে বাদবাকি ৬ মিনিট রাখুন। মাঝখানে মাছ উলটে দেবেন।

ফিশ ইন করিয়েন্ডার সস

উপকরণ: ভেটকি মাছের ফিলেট ৬-৮ টুকরো। ধনেপাতা ১ আঁটি, লেবুর রস ১ বড় চামচ, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, কাঁচালক্ষা ৩-৪টি, ভিনিগার ১ বড় চামচ, পেঁয়াজ ১টি ছোট (কুচি করা), রসুন ১২-১৪ কোয়া, সাদা তেল ২ বড় চামচ।

প্রণালী : মাছের ফিলেটে নুন ও লেবুর রস মাথিয়ে রাখুন। ফ্রাইং প্যানে তেল গরম করুন। মাছের টুকরোগুলো এপিঠ ওপিঠ করে স্যেতে করুন ৩-৪ মিনিট। ভাজার সময় পেঁয়াজ কুচি দিয়ে দিন। মাছের টুকরো তুলে নিন। পেঁয়াজ সাদা হয়ে গেলে $\frac{১}{২}$ কাপ জল দিন। ১ মিনিটের মধ্যে ফুটে

উঠবে। মাছের টুকরো দিয়ে দিন। ধনেপাতার মিশ্রণটা তেলে দিয়ে আঁচ কম করে ঢাকা দিন। বাদবাকি সময়টা কম আঁচে রান্না করুন। কাঁচালঙ্কা ভেঙে দিন।

ধনেপাতার মিশ্রণ: ধনেপাতা কুচি করে ২টি কাঁচালঙ্কা, ভিনিগার, রসুন ও নুন মিষ্টি দিয়ে বেটে নিন। মিক্সির ছোট জারে করুন তাড়াতাড়ি হবে।

ফ্রায়েড পমফ্রেট

উপকরণ: পমফ্রেট ২টি (মাঝারি সাইজ), সাদা তেল ভাজবার জন্য, নুন স্বাদমতো, বেসন প্রয়োজনমতো, লেবুর রস ১ বড় চামচ।

চাটনি মিশ্রণ: ধনেপাতা ১ আঁটি, রসুন ১২-১৪ কোয়া, কাঁচালঙ্কা ৩টি, ভিনিগার ১ বড় চামচ, পেঁয়াজ ১ খানা (ছোট) কুচি করা, নুন ও মিষ্টি। মিক্সিতে একসঙ্গে বেটে নিন।

প্রণালী: মাছ ধুয়ে শুকনো করে মাছের গা ভাল করে চিরে চিরে রাখুন। নুন ও লেবুর রস দিয়ে কিছুক্ষণ রেখে ধনেপাতার মিশ্রণ মাখিয়ে রেখে দিন। ঢাকা দিয়ে ফ্রিজের তাকে ১ দিন রাখতে পারেন। সময় মতো বার করে তেল গরম করুন। মাছের ম্যারিনেশনের জলে বেসন দিন প্রয়োজনমতো। মাছের গায়ে চেপে চেপে মশলা মাখিয়ে ছাঁকা তেলে ভাজা করুন। বেশি বেসনের কোটিং দেবেন না। ইচ্ছে হলে ১ চা চামচ জোয়ান মেশাতে পারেন। ১০ মিনিটের মধ্যে ভাজা মাছ রেডি।

ফ্রায়েড পমফ্রেট (২)

উপকরণ: পমফ্রেট মাছ ২টি, সাদা তেল ভাজবার জন্য, নুন প্রয়োজনমতো, বেসন প্রয়োজনমতো। লেবুর রস ১ বড় চামচ, কাশ্মীরি লাল লঙ্কার গুঁড়ো ১ চা চামচ, পেঁয়াজ ও রসুন বাটা ১ বড় চামচ, তন্দুরি মশলা ১ বড় চামচ, জোয়ান ২ চা চামচ।

প্রণালী: মাছ ধুয়ে জল শুকিয়ে গা চিরে চিরে রাখুন। সব উপকরণ একসঙ্গে মাছের গায়ে মেখে নিন। ১ ঘণ্টার মতো মাখিয়ে রাখুন। তেলটা বাদ রাখবেন। ইচ্ছে হলে ১ দিন রেখে দিতে পারেন ফ্রিজে। ওই মশলার জলেই বেসন দিয়ে মাছের গায়ে চেপে চেপে দিয়ে গরম তেলে ভাল করে ভেজে নিন। স্যালাড ও সস/চাটনির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

হরাভরা মচ্ছি

উপকরণ: পমফ্রেট ২টি, নারকোল কোরা আধ মালা, ধনেপাতা ১ আঁটি, পুদিনা পাতা ১ আঁটি, কাঁচালঙ্কা ২টি, নুন ও মিষ্টি, রসুন ২-৩ কোয়া, পেঁয়াজ ১টি কুচি, টকদই ১ বড় চামচ, কলা পাতা ১টি।

প্রণালী: পমফ্রেট মাছ ধুয়ে পরিষ্কার করে পেটের কাছ থেকে লেজ পর্যন্ত ছুরি দিয়ে কেটে পকেটের মতো ফাঁক করে নিন (এখন বাজারে বোনলেস করে আস্ত মাছ দেয়)। ভাল করে নুন মাখিয়ে রাখুন। ইচ্ছে হলে সামান্য ভিনিগার দিয়ে মাখিয়ে রাখতে পারেন।

নারকোল কোরা, ধনেপাতা ও পুদিনা পাতা মিক্সির ছোট জারে রাখুন। কাঁচালঙ্কা, নুন, মিষ্টি, রসুন ও দই দিয়ে পেস্ট বানান। ওই পেস্ট মাছের পেটের মধ্যে পুরে দিন। পেঁয়াজ কুচি দিয়ে দিন।

এবার ফ্রাইং প্যানে তেল মাখিয়ে কলাপাতা বিছিয়ে দিন। মাছগুলো দিয়ে উপর থেকে কলাপাতা চাপিয়ে ঢাকা দিন। ২-৩ মিনিট ভালো আঁচে রাখুন। তারপর আঁচ কমিয়ে রান্না করুন। মাঝখানে উলটে দিন।

এটি মাইক্রোআভেনে করতে পারেন। ১০ মিনিটের মধ্যেই হয়ে যাবে।

কলাপাতা হাতের কাছে না থাকলে ফ্রাইং প্যানে সামান্য তেল ছড়িয়ে এমনিও করতে পারেন।

দই মাছ

উপকরণ: বড় রুই/ কাতলা ৬ টুকরো, নুন ও হলুদ প্রয়োজন মতো, টকদই ১ কাপ, আদাবাটা ১ চা চামচ, পেঁয়াজ বাটা ১টির, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি, গরম মশলা (খেঁতো করা), এলাচ ২টি, দারচিনি ১ কাঠি, লবঙ্গ ৩টি। সরষের তেল প্রয়োজন মতো, ঘি ১ চা চামচ, পেঁয়াজপাতা ৩টি, লঙ্কাগুঁড়ো ১/২ চা চামচ, চিনি স্বাদমতো।

প্রণালী: মাছ ধুয়ে নুন ও হলুদ মাখিয়ে নিন। কড়াইতে তেল গরম করে তেজপাতা ও গরম মশলা ফোড়ন দিন। ২-৩ সেকেন্ডের পরে পেঁয়াজ বাটা ও আদাবাটা দিয়ে ২ মিনিট কষুন। দইতে নুন ও মিষ্টি দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে কড়াইতে ঢেলে দিন। মাছের টুকরোগুলো দিয়ে ফুটতে দিন। লঙ্কাগুঁড়ো দিয়ে দিন। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে কাঁচালঙ্কা দিয়ে চাপা দিন।

বাদবাকি সময় রাঁধুন। মাছ সেদ্ধ হলে গ্যাস বন্ধ করে দিন। ঘি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

ইচ্ছে হলে সামান্য গরম মশলার গুঁড়ো ও ধনেপাতা দিতে পারেন। বোল একটু গা মাখা হবে।

পোলাও

কর্ন সসেজ রাইস

উপকরণ: ভাত দুজনের মতো, সাদা তেল ৩ বড় চামচ, সুইট ইয়ালো কর্ন ১ কাপ, ককটেল সসেজ ১০-১২ টা, পেঁয়াজ ১টা (কুচানো), রসুন ১ চা চামচ, (কুচি করা), ক্যাপসিকাম ১টি (কুচি করা), সয়া সস ১ চা চামচ, চিলি সস ১ বড় চামচ, নুন ও চিনি স্বাদ মতো, সাদা মরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ।

প্রণালী: কড়াইতে তেল গরম করে সসেজগুলো ভেজে তুলে রাখুন। ওই তেলে পেঁয়াজ ভাজুন। লালচে হলে রসুন কুচি দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করে, সয়া সস, চিলি সস দিয়ে আবার নাড়ুন। চিনি দিন। ভাতটা ঢেকে সব মশলাগুলো যাতে ভাতের সঙ্গে মিশে যায় সেইভাবে নাড়াচাড়া করুন। সসেজ ২ টুকরো করে নিন। সসেজের টুকরোগুলো ভাতের মধ্যে দিয়ে নুন ও মরিচগুঁড়ো মিশিয়ে সুইট ইয়ালো কর্ন ও ক্যাপসিকাম কুচি দিয়ে দিন। সামান্য নাড়াচাড়া করে পরিবেশন করুন।

বাঁধাকপির পোলাও

উপকরণ: চাল ২ কাপ, নারকেল আধমালা (কোরানো), রসুনবাটা ১ চা চামচ, বাঁধাকপি ২^১/_২ (কুচোনো), তেজপাতা ২টি, দারচিনি ২ টুকরো, লবঙ্গ

৪টি, বড় এলাচ ২টি, লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা চামচ, হলুদ সামান্য (না দিলেও হয়), গরম মশলার গুঁড়ো ১ চা চামচ, সাদা তেল ৫-৬ বড় চামচ, কাজু বাদাম ২৫ গ্রাম, আদাবাটা ২ চা চামচ, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, লেবুর রস ১ বড় চামচ, গরম জল ৪ কাপ, পেঁয়াজ ১টি (কুচোনো)।

প্রণালী: চাল আধঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন, প্রেসার কুকারে তেল গরম হলে তেজপাতা, দারচিনি, বড় এলাচ, লবঙ্গ খেঁতো করে ফোড়ন দিন। পেঁয়াজকুচি দিয়ে নাড়তে থাকুন। এরপর বাঁধাকপি, নারকেল কোরা, আদা ও রসুনবাটা, লঙ্কাগুঁড়ো, চাল দিয়ে আরও ১ মিনিটের মতো ভাজুন। নুন, মিষ্টি, গরম মশলার গুঁড়ো মেশান। ৪ কাপ জল ঢেলে দিয়ে প্রেসার কুকারের ঢাকা বন্ধ করুন। একটা স্টিম হয়ে গেলে নামিয়ে নিন। স্টিম চলে গেলে ঢাকা খুলুন। লেবুর রস মিশিয়ে কাজু ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

টম্যাটো রাইস

উপকরণ: ভাত ৩ কাপ, ক্যাপসিকাম কুচি ১টি, সুইট কর্ন $\frac{1}{2}$ কাপ, সাদা তেল ১ বড় চামচ, তিল তেল ১ বড় চামচ, রসুনবাটা ১ বড় চামচ, শুকনো লঙ্কা কুচি ২ বড় চামচ, পেঁয়াজ পাতা (কুচি) $\frac{1}{2}$ কাপ, তিল ১ চা চামচ, টম্যাটো পিউরি ১ প্যাকেট, নুন ও চিনি স্বাদমতো, আজিনামোটো $\frac{1}{2}$ চা চামচ, কাশ্মিরী লঙ্কাগুঁড়ো $\frac{1}{2}$ চা চামচ।

প্রণালী: কড়াইতে সাদা তেল গরম করে শুকনো লঙ্কা কুচি, রসুন ও তিল ফোড়ন দিন। সুগন্ধ বের হলে ক্যাপসিকাম, কর্ন ও পেঁয়াজপাতা (পেঁয়াজ সুন্ধ) দিয়ে নাড়াচাড়া করুন ১ মিনিটের মতো। টম্যাটো পিউরি দিয়ে দিন।

নাড়াচাড়া করতে করতে নুন, চিনি ও লঙ্কাগুঁড়ো মিশিয়ে দিন। ২ মিনিট ভালভাবে ভেজে ভাত দিয়ে দিন। ভাতের সঙ্গে ভাল করে সব মশলা মিশিয়ে তিল তেল ও আজিনামোটো দিয়ে নাড়াচাড়া করে পরিবেশন করুন।

টটকা টম্যাটো দিয়ে পিউরি আগে করে রাখতে পারেন। বা হাতে সময় থাকলে সঙ্গে সঙ্গে করে নিতে পারেন।

ঘরে থাকলে চিকেন কুচি, চিংড়ি মাছ মিশিয়ে রান্না করতে পারেন।

হিং ভাত

উপকরণ: বাসমতী চালের ভাত ২ কাপ, ছোলা/মটর ডাল ১ কাপ, জিরে বাটা/গুঁড়ো ১ চা চামচ, হিং $\frac{1}{2}$ চা চামচ, কাঁচালঙ্কা ২-৩টি, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, আদাবাটা ১ চা চামচ, সরষের তেল রান্না ও ভাজবার জন্য।

ডালবাটার মশলা— কাঁচালঙ্কা ১টি, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, জিরে গুঁড়ো ১ চা চামচ, হিং সামান্য, কালোজিরে ১ চা চামচ, ধনেপাতা কুচি পছন্দমতো।

প্রণালী: ডাল ভিজিয়ে রাখুন আগের রাতে। পরদিন মিক্সিতে কালোজিরে ও ধনেপাতা কুচি ছাড়া সব মশলা দিয়ে ডাল বেটে নিন। ডালবাটা হয়ে গেলে কালোজিরে ও ধনেপাতা কুচি মিশিয়ে সরষের তেলে ছোট ছোট পাকৌড়ার মতো ভেজে তুলে নিন। তারপর গরম জলে ভিজিয়ে রাখুন। ৩ মিনিটের মধ্যেই তুলে ফেলুন (এটি আগের দিন করে ফ্রিজে তুলে রাখতে পারেন)।

কড়াইতে ২ বড় চামচ তেল দিয়ে কাঁচালঙ্কা ও জিরে ফোড়ন দিন। হিং দিয়ে দিন। সুন্দর গন্ধ বার হলে জিরে গুঁড়ো ও আদাবাটা মেশান। সামান্য

জল দিয়ে ৫-৬ সেকেন্ড নেড়ে ভাত মিশিয়ে দিন। নুন ও মিষ্টি দিয়ে নাড়াচাড়া করে ডালের বড়া মিশিয়ে দিন। গ্যাস বন্ধ করে ঢাকা দিয়ে রাখুন কিছুক্ষণ।

১০ মিনিটে মিষ্টি পোলাও

উপকরণ: গোবিন্দভোগ চাল ২ কাপ, গরম জল ৪ কাপ (চাল মাপার কাপেরই), কাজুবাদাম ১০০ গ্রাম, কিশমিশ ৫০ গ্রাম, নুন স্বাদমতো, চিনি $১\frac{১}{২}$ বড় চামচ, হলুদ সামান্য, ঘি ২ বড় চামচ, গরম মশলা সামান্য (খেঁতো করা)।

প্রণালী: চাল আধঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। এবার প্রেসার কুকারে ঘি দিন।

গরম হলে গরম মশলা ফোড়ন দিয়ে কাজুবাদাম দিন। সামান্য ভেজে নিন। লালচে হলেই চালটা দিয়ে দিন (বুরিতে রেখে চালের জল বারিয়ে নেবেন)। ২ মিনিট ভাজুন, গরম জল ঢেলে দিয়ে কিশমিশ, নুন, চিনি ভাল করে মিশিয়ে দিন। প্রেসার কুকারে ঢাকা দিয়ে দিন। সিটি উঠার সঙ্গে সঙ্গে গ্যাস বন্ধ করে দিন। প্রেসার চলে গেলে ঢাকা খুলে সামান্য নাড়াচাড়া করে পরিবেশন করুন।

ইচ্ছে করলে হলুদ নাও দিতে পারেন, না হলে চাল ভাজবার সময় সামান্য হলুদ দিয়েই ভাজবেন।

শাহী গরম মশলার গুঁড়ো থাকলে ঢাকা দেবার আগে মিশিয়ে দেবেন।

রায়তা

শশা রায়তা

উপকরণ: শশা ১টি, টকদই ৫০ গ্রাম, লেবুর রস ১ চা চামচ, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, কাঁচালঙ্কা কুচি ২টি।

প্রণালী: শশা গ্রেট করে নিন। টকদই নুন ও মিষ্টি দিয়ে ফেটিয়ে গ্রেট করা শশার মধ্যে মিশিয়ে কাঁচালঙ্কার কুচি দিয়ে দিন। লেবুর রস মেশান। ইচ্ছে করলে ধনেপাতা কুচি মেশাতে পারেন। ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন।

মিক্সড রায়তা

উপকরণ: শশা ১টি, পেঁয়াজ ১টি, ক্যাপসিকাম ১টি, টম্যাটো ১টি, লঙ্কাগুঁড়ো $\frac{১}{২}$ চা চামচ, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, চাট মশলা $\frac{১}{২}$ চা চামচ, দই ১০০ গ্রাম (বাড়িতে পাতা বা টক দই)।

প্রণালী: শশা, পেঁয়াজ, ক্যাপসিকাম, টম্যাটো খুব ছোট ছোট করে কেটে নিন। দই ভাল করে ফেটিয়ে নুন, লঙ্কাগুঁড়ো, চাট মশলা মিশিয়ে দিন। ওর মধ্যে সবজি কুচি দিয়ে পরিবেশন করুন।

ফলের রায়তা

উপকরণ: টকদই জল বরানো ২৫০ গ্রাম, পাকা পেঁপে অর্ধেক, চিনি ১ বড় চামচ, নুন স্বাদমতো, বিটনুন সামান্য, ভাজা মশলার গুঁড়ো ১ চা চামচ, তরমুজ অর্ধেক।

প্রণালী: ফল স্কুপার দিয়ে স্কুপ করে নিন। স্কুপার না থাকলে ছোট করে কেটে নেবেন। টকদই-এ চিনি, নুন দিয়ে ফেটিয়ে ফ্রিজে রাখুন, ফলগুলো ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করুন। পরিবেশনের আগে ফল, বিটনুন ও ভাজা মশলার গুঁড়ো মিশিয়ে পরিবেশন করুন। সঙ্গে রাখুন সেকা পঁপড়।

এইভাবে আনারসের রায়তাও করতে পারেন।

রায়তা সব সময় ঠান্ডা করে পরিবেশন করবেন।

ভাজা মশলা— জিরে ১ চা চামচ, ধনে ১ চা চামচ, শুকনো লঙ্কা ১টি। শুকনো তাওয়য় গরম করে গুঁড়ো করে নিন।

হ্যাপি এন্ডিং

চকোলেট সন্দেশ

উপকরণ: ছানা ১ কাপ, কনডেন্সড মিল্ক ৩-৪ বড় চামচ, কোকো পাউডার ২ চা চামচ, চিনি স্বাদমতো। চকোলেট পাউডার ১ বড় চামচ।

প্রণালী: কড়াই (ননস্টিক) গ্যাসে বসিয়ে ছানা, কোকো পাউডার, চকোলেট পাউডার ভাল করে ডলে ডলে মেখে নিন। আঁচ কম করে কড়াই-এ মিশ্রণটা ঢেলে নাড়তে থাকুন। কনডেন্সড মিল্ক ও প্রয়োজন মতো চিনি দিন। ৫ মিনিটের মতো নাড়ুন। কাঁধ উঁচু থালায় মাখন বা সাদা তেল মাখিয়ে নিন। মিশ্রণটা ছড়িয়ে দিন। চেপে চেপে মসৃণ করে বসিয়ে দিন। ঠান্ডা হলে চৌকো করে কেটে নিন। উপরে ইচ্ছে করলে ছোট্ট করে আখরোট ভেঙে লাগিয়ে দিন।

গোলাপ সন্দেশ

উপকরণ: ভাল ছানা ২০০ গ্রাম, গুঁড়ো চিনি ৭৫ গ্রাম (কম বা বেশি নিজের মতো করবেন), গোলাপ জল/রোজ সিরাপ ২ বড় চামচ।

প্রণালী: ফুল ক্রিম দুধের ছানা কেটে নিতে পারেন। তাতে ছানা ভাল হয়। ছানার জল ঝরিয়ে নেবেন।

ছানা আর চিনি হাত দিয়ে ভাল করে মাখুন। এমনভাবে মাখুন যাতে খুব মোলায়েম ও মসৃণ হয়ে যায়। ইচ্ছে করলে গুঁড়ো দুধ সামান্য মিশিয়ে দিতে পারেন। এবার গোল গোল করে আকার দিয়ে কাগজের কাপে বসিয়ে মাথাটা একটু চেপে দিন। কাজু বা কিশমিশ দিয়ে দিন। গোলাপের পাপড়ি ব্যবহার করতে পারেন। রোজ সিরাপ ব্যবহার করলে রঙটা সুন্দর হয়।

গোলাপ গন্ধ ধরে না থাকলে শুধু মাত্র এলাচ গুঁড়ো দিয়ে এই সন্দেশ করতে পারেন।

কাস্টার্ড

উপকরণ: দুধ $\frac{1}{2}$ লিটার, চিনি ৪-৫ বড় চামচ, কাস্টার্ড পাউডার ৩ বড় চামচ (যে কোনও ফ্লেভারের)।

প্রণালী: দুধ চিনি দিয়ে জ্বাল দিন। কাস্টার্ড পাউডার গুলে রাখুন। দুধ ফুটে উঠলে কাস্টার্ড গোলা মিশিয়ে নাড়ুন। ২-১ মিনিটের মধ্যে ঘন হয়ে যাবে। নামিয়ে ঠান্ডা করে ফ্রিজে রাখুন।

কাস্টার্ড দিয়ে নানান ধরনের চটজলদি ডেসার্ট বানানো যায়।

ফল দিয়ে পরিবেশন করতে পারেন। ফলের সঙ্গে নাটস্ মিশিয়ে দিতে পারেন। বাসি কেক থাকলে হাত দিয়ে ভেঙে ফল দিয়ে সাজিয়ে কাস্টার্ড ঢেকে ক্রিম ছড়িয়ে দিতে পারেন। ক্রিমের বদলে মধু দিয়ে দিতে পারেন। তার উপর চকোলেট গুঁড়ো বা নাটস দিয়ে চেরি দিয়ে ওয়েফার গুজে পরিবেশন করতে পারেন।

পুডিং

উপকরণ: কনডেন্সড মিল্ক ১টিন, দুধ ২ হাতা, ডিম ৩টি, ভ্যানিলা এসেন্স ৩-৪ ফোঁটা।

প্রণালী: ডিম ভেঙে একটি পাত্রে রাখুন ও ভাল করে ফেটিয়ে নিন। অন্য পাত্রে কনডেন্সড মিল্ক ঢালুন। দুধটা মিশিয়ে ওই মিশ্রণটিও ফেটিয়ে রাখুন। যদি প্রয়োজন মনে হয় আরও ২ হাতা দুধ মিশিয়ে দিন। ডিম ও দুধের মিশ্রণ একসঙ্গে করে আবার সামান্য ফেটান। ভ্যানিলা এসেন্স দিন।

বেকিং বোলে ঢেলে মাইক্রোআভেনে ৮-১০ মিনিট রাখুন।

প্রেসার কুকারের টিফিন বাক্সে ভরে ২টো সিটি দিতে পারেন।

ইচ্ছে হলে পাত্রের তলায় চিনি ছড়িয়ে পুড়িয়ে নিন। তারপর মিশ্রণটা ঢালুন। সুন্দর ক্যারামেল পুডিং তৈরি। ফ্রিজে ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন।

কুলপি

উপকরণ: দুধ $\frac{1}{2}$ লিটার, কনডেন্সড মিল্ক $\frac{1}{2}$ টিন, কেওড়ার এসেন্স ৩-৪ ফোঁটা, কর্নফ্লাওয়ার ১ বড় চামচ, গোলাপ জল ১ চা চামচ, এলাচগুঁড়ো $\frac{1}{2}$ চা চামচ।

প্রণালী: দুধ ও কনডেন্সড মিল্ক একসঙ্গে জ্বাল দিন। ক্রমাগত নাড়তে থাকুন। ৩-৪ মিনিটের মধ্যেই ফুটে উঠবে। কর্নফ্লাওয়ার গুলে দুধে মিশিয়ে দিন ও ভালভাবে নাড়ুন যাতে পোড়া না লাগে। ১-২ মিনিটের মধ্যেই ঘন হয়ে যাবে। গ্যাস বন্ধ করে মিশ্রণ ঠান্ডা হতে দিন। কেওড়া, গোলাপ জল

ও এলাচের গুঁড়ো মিশিয়ে কুলপির খাপে ভরে ডিপ ফ্রিজে রাখুন ৬-৭ ঘণ্টা।

পরিবেশনের সময় রোজ সিরাপ উপর থেকে ঢেলে দিন।

কোকো টুইস্ট

উপকরণ: নারকেলের দুধ ১ কাপ, দুধ $\frac{1}{2}$ কাপ, চিনি ৫০ গ্রাম মতো (স্বাদ অনুযায়ী), রসগোল্লা ৪-৫টি, কর্নফ্লাওয়ার ২ চা চামচ, ক্রিম ১ কাপ, স্ট্রবেরি সিরাপ ১ বড় চামচ।

প্রণালী: নারকেলের দুধ ও দুধ মিশিয়ে জ্বাল দিন। অনবরত নাড়তে থাকুন। চিনি দিন। ৩ থেকে ৪ মিনিটের মধ্যে ফুটতে থাকবে। কর্নফ্লাওয়ার গুলে ওর মধ্যে ঢেলে নাড়তে থাকুন। ২ মিনিটের মধ্যে ঘন হয়ে যাবে। গ্যাস বন্ধ করে দিন।

সার্ভিং বোলে রসগোল্লার রস চিপে ভেঙে ভেঙে সাজিয়ে দিন। জ্বাল দেওয়া দুধ ঢেলে দিন। ক্রিম ফেটিয়ে ফ্রিজে রাখবেন আগে থেকেই। ঠান্ডা ক্রিমে স্ট্রবেরি সিরাপ দিয়ে আবার ফেটিয়ে নিন। নারকেলের দুধের মিশ্রণের উপর ক্রিমটা ঢেলে দিন। ফ্রিজে ঠান্ডা করুন তারপরে পরিবেশন করুন।

ভাপা সন্দেশ

উপকরণ: ছানা ২৫০ গ্রাম, চিনি ১০০ গ্রাম, পেস্টা ও বাদামের কুচি প্রয়োজন মতো, গোলাপ জল ১ বড় চামচ, এলাচ গুঁড়ো ২টি।

প্রণালী: চিনি গুঁড়ো করে নিন। ছানার সঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে মসৃণ করে নিন (ভাল করে ডলতে হবে)। পেস্তা, বাদাম, গোলাপজল মিশিয়ে দিন। এলাচ গুঁড়ো দিয়ে দিন মিশ্রণের মধ্যে। টিফিন বাক্সে সামান্য ঘি বা বাদাম তেল মাথিয়ে মিশ্রণটা ঢেলে দিন। প্রেসার কুকারে ১ কাপ জল দিয়ে বাস্কাটা বসিয়ে দুটো সিটি দেবেন। ঠান্ডা করে চৌকো করে কেটে পরিবেশন করুন।

গোলাপজলের পরিবর্তে ভ্যানিলা এসেন্স ব্যবহার করতে পারেন। ভ্যানিলা দিয়ে এলাচ গুঁড়ো দেবেন না।

ছানার অমৃত

উপকরণ: ফুলক্রিম দুধের ছানা ৩০০ গ্রাম, কনডেন্সড মিল্ক/গুঁড়ো দুধ ৪ বড় চামচ, চিনি স্বাদমতো, গোলাপজল ২ বড় চামচ, জাফরান $\frac{1}{2}$ বড় চামচ, আমন্ড ও পেস্তা কুচি নিজের পছন্দমতো।

প্রণালী: ছানা, চিনি, গোলাপজল, কেশর, গুঁড়ো দুধ সব মিশিয়ে ব্লেন্ডারে বা মিক্সিতে দিন। ১ মিনিটের মতো করুন। ১ মিনিটের আগে হয়ে যেতে পারে, দেখে নেবেন।

মসৃণ হয়ে গেলে পেস্তা বাদাম কুচি মিশিয়ে দিন। ছোট ছোট কাচের বাটিতে রেখে ফ্রিজে ঠান্ডা করুন।

শেষ পাতে পরিবেশন করুন।

পেঁপের পুডিং

উপকরণ: পেঁপে ১টি বড়, গুঁড়ো দুধ $\frac{1}{2}$ কাপ, চিনি ২ চা চামচ।

প্রণালী: পেঁপে, গুঁড়ো দুধ, চিনি মিস্রিতে দিয়ে থকথকে মিশ্রণ তৈরি করুন। প্রয়োজনে ১ হাতা দুধ দিতে পারেন। ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করে সার্ভ করুন।

ফ্রুট হুইপ

উপকরণ: আপেল ৩টি, কনডেন্সড মিল্ক ৫-৬ বড় চামচ, জায়ফল গুঁড়ো ১ চিমটি।

প্রণালী: আপেলের খোসা বাদ দিয়ে ছোট ছোট টুকরো করুন। আপেল, কনডেন্সড মিল্ক একসঙ্গে ব্লেন্ডার বা মিস্রিতে দিন। চার্ন করুন ৩০ সেকেন্ড মতো। জায়ফল গুঁড়ো মিশিয়ে ফ্রিজে ঠান্ডা করুন। পরিবেশনের আগে ঠান্ডা করা পছন্দমতো ফল বা নাটস মিশিয়ে দিতে পারেন। ফল ছোট করে কেটে রাখবেন।

পছন্দ না হলে জায়ফল গুঁড়ো নাও দিতে পারেন।

আপেলের বদলে আম ব্যবহার করা যায়। বীজ ও খোসা বাদ দিয়ে টুকরো করে নেবেন। আম দিয়ে করলে কোনও গন্ধ ব্যবহার করবেন না।

এই হুইপ বা স্মুদি নিজের পছন্দমতো ফল দিয়ে করতে পারেন।

১ মিনিটের মধ্যেই সুস্বাদু ডিশটি তৈরি। ঠান্ডা করতেই যেটুকু সময় লাগবে।

স্টোরেজ

চিকেন স্টক

উপকরণ: মুরগির হাড়— ১ কেজি মুরগি, জল ১০-১২ কাপ, নুন স্বাদমতো, গোলমরিচ ৮-১০টি (থেঁতো করা), পেঁয়াজ ও রসুন কুচি ১টির, রসুন ৪-৫ কোয়া।

প্রণালী: হাড় ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন। সব উপকরণ মিশিয়ে প্রেসার কুকারে দিন। আধ ঘণ্টার মতো সেদ্ধ করুন। ঠান্ডা হলে ছেঁকে রাখুন। জলটা ফ্রিজে রেখে সুবিধা মতো ব্যবহার করুন।

বাড়িতে আস্ত মুরগি আনলে গলা, বুকের পঁজর দিয়ে করতে পারবেন।

তবে হাড় বা গলা, পাখনাতে অল্প অল্প মাংস লেগে থাকে। ওগুলো আস্তে আস্তে খুলে রাখুন আলাদা ভাবে। ওগুলো স্যুপে, স্যালাডে বা চাউমিনে মিশিয়ে দিতে পারবেন।

টম্যাটো পিউরি

উপকরণ: টম্যাটো ৫০০ গ্রাম, কাশ্মিরী লাল লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা চামচ।

প্রণালী: গরম জল করুন। আস্ত টম্যাটো দিয়ে দিন। তার আগে

টম্যাটোগুলো ধুয়ে নেবেন। টম্যাটোর বাইরের খোসা ফেটে যাবে। গ্যাস বন্ধ করে টম্যাটো জল থেকে তুলে নিন। খোসা ছাড়িয়ে টুকরো করে মিক্সিতে দিন। লঙ্কাগুঁড়ো মেশান। চার্ন করে নিন। কাচের শিশিতে বা এয়ারটাইট পাত্রে ঠান্ডা করে ফ্রিজে রেখে দিন।

১-২টি টম্যাটো হলে থ্রেটারে ঘষে নেবেন। ওটা চমৎকার পিউরির কাজ করে।

ভাজা মশলার গুঁড়ো (১)

উপকরণ: জিরে ১ বড় চামচ, ধনে ২ বড় চামচ, মৌরী ১ বড় চামচ, মেথি ১০টি, সরষে ১ বড় চামচ, শুকনো লঙ্কা ১টি।

প্রণালী: শুকনো লঙ্কা টুকরো করে তাওয়ায় দিন। তারপর সব মশলা দিয়ে ভাল করে ভেজে নিন। সুন্দর গন্ধ বের হলে গ্যাস বন্ধ করে মশলা গুঁড়ো করে নিন। কৌটোতে ভরে ফেলুন। ১৫ দিন থেকে ১ মাস নিশ্চিন্ত।

ভাজা মশলার গুঁড়ো (২)

উপকরণ: জিরে ২ বড় চামচ, ধনে ২ বড় চামচ, মৌরী ১ বড় চামচ, মেথি ১০টি, সরষে ১ বড় চামচ, শুকনো লঙ্কা ২টি, ছোট এলাচ ৩টি, লবঙ্গ ৪-৫টি, দারচিনি ১টি স্টিক, তেজপাতা ২টি।

প্রণালী: শুকনো লঙ্কা ও তেজপাতা টুকরো করে তাওয়ায় দিন। তারপর

এই মশলা দিয়ে ভাজতে থাকুন। ভাজা হলে গুঁড়িয়ে কৌটোতে ভরুন।
পাটলের ডালনা থেকে আলুর দম এই মশলা ছড়িয়ে দিন স্বাদু লাগবে।

তেঁতুলের চাটনি

উপকরণ: পাকা তেঁতুল ৫০ গ্রাম (বিচি ও খোসা ছাড়ানো), চিনি ৫০ গ্রাম,
পাঁচফোড়ন $\frac{1}{2}$ চা চামচ, শুকনো লক্ষা ১টি, নুন সামান্য।

প্রণালী: পাকা তেঁতুল ভিজিয়ে ক্বাথ বার করে নিন। কড়াইতে সামান্য
সরষের তেল দিয়ে শুকনো লক্ষা ও পাঁচফোড়ন দিন। তেঁতুলের ক্বাথটা ঢেলে
দিন। চিনি দিয়ে ফোটাতে থাকুন। খুব ঘন বা খুব বেশি পাতলা হবে না।
পরিমাণ মতো নুন দিন। প্রয়োজন হলে মিষ্টি আরও দিতে পারেন। হয়ে
গেলে ভাজা মশলার (১) গুঁড়ো মেশান। ঠান্ডা করে কাচের শিশিতে ফ্রিজে
রাখুন। অনেক দিন থাকবে।

এর সঙ্গে ১০০ গ্রাম খেজুর মিশিয়ে তেঁতুল খেজুরের চাটনিও করে
রাখতে পারেন। খেজুরের বীজ বার করে জলে ভিজিয়ে রাখবেন। ভাল করে
বেটে একসঙ্গে জ্বাল দেবেন।

পিৎজা সস

উপকরণ: টম্যাটো ৫০০ গ্রাম, রসুন কুচি ১ চা চামচ, পেঁয়াজ কুচি ১টি।
গোলমরিচ গুঁড়ো $\frac{1}{2}$ চা চামচ, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, বেসিল সিড

১০-১২টি পাতা, অরিগ্যানো ১/২ চা চামচ, অলিভ অয়েল ১ বড় চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো/ প্যাপরিকন স্বাদমতো।

প্রণালী: টম্যাটো ফুটন্ত জলে দিয়ে দিন। খোসা ফেটে যাবে। খোসা ছাড়িয়ে টুকরো করে মিক্সিতে দিয়ে ব্লেন্ড করে নিন।

ফ্রাইং প্যানে অলিভ অয়েল দিন। পেঁয়াজ কুচি দিয়ে ভাজতে থাকুন রসুন কুচি দিন। সামান্য ভাজুন। সাদা ও স্বচ্ছ মতো হবে। টম্যাটো পিউরিটা দিয়ে দিন নাড়াচাড়া করতে থাকুন আর উপকরণের সব জিনিস মেশান। সসটা গাঢ় হলে গ্যাস বন্ধ করুন।

ঠান্ডা করে ফ্রিজে রাখুন। ৩-৪ দিন ভাল থাকবে।

ফ্রেশ বেসিল দিলে কুচি করে নেবেন। আবার ড্রাই বেসিলও দিতে পারেন।

পাউরুটির উপর সসটি লাগিয়ে পছন্দমতো সবজি, ক্যাপসিকাম কুচি, চিকেন সেন্ড বা চিংড়ি মাছ সেন্ড ছড়িয়ে দিয়ে গ্রিল করে নিতে পারেন।

নারকেলের ডিপ

উপকরণ: নারকেল কোরা আধমালা, পুদিনাপাতা ২ আঁটি, ধনেপাতা ১ আঁটি, চিনেবাদাম ভাজা ৫০ গ্রাম, টকদই ৩ বড় চামচ, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো, কাঁচালঙ্কা ২টি, শুকনো লঙ্কা ১টি।

প্রণালী: চাটনি জারে সব উপকরণ একসঙ্গে দিন। মিক্সি চালিয়ে মসৃণ করে বেটে নিন। কাচের বাটিতে মিশ্রণ রেখে আলুবোন্ডা বা ভাজার সঙ্গে সার্ভ করুন। এটি করে তিন থেকে চার দিন ফ্রিজে রেখে দিতে পারেন।

পোলাও/বিরিয়ানির গরম মশলা

উপকরণ: বড় এলাচ ১টি, ছোট এলাচ ৩টি, লবঙ্গ ৭-৮টি, দারচিনি ২ স্টিক, শা জিরা ১ বড় চামচ, কাবাব চিনি ১ বড় চামচ, শা মরিচ ১ বড় চামচ, জয়িত্রী ২ ও পাপড়ি, জায়ফল ১-২ টুকরো।

প্রণালী: সব একসঙ্গে মিহি করে বেটে রাখুন। এটা মিস্কিতে সুন্দর গুঁড়ো করে নেওয়া যায়। শিশিতে ভরে রেখে দিন।

পুদিনা চাটনি

উপকরণ: পুদিনাপাতা ৩ আঁটি, ধনেপাতা ১ আঁটি, কাঁচালঙ্কা ৩-৪টি, ভিনিগার ২ বড় চামচ, রসুনকোয়া ১২-১৫টি, নুন ও মিষ্টি স্বাদমতো।

প্রণালী: পুদিনাপাতা ও ধনেপাতা ছাড়িয়ে ভাল করে ধুয়ে, মিস্কির চাটনিজারে উপকরণগুলো সব দিয়ে, পুদিনা ও ধনেপাতা মিশিয়ে চালিয়ে দিন। অল্প সময়ের মধ্যে ব্লেন্ড হয়ে যাবে। কাচের শিশিতে ভরে ফ্রিজে রেখে দিন। দরকার মতো বের করে ব্যবহার করুন।

ভিনিগারের বদলে দইয়ের সঙ্গে মিশিয়ে দিতে পারেন ভাজার সঙ্গে ভাল ডিপ হবে।

পুদিনাপাতার বদলে শুধু ধনেপাতা ব্যবহার করা যায়।

মেয়োনিজ

উপকরণ: ডিম ১টি, ভিনিগার ১ টেবিল চামচ, নুন ও মরিচগুঁড়ো স্বাদমতো, চিনি সামান্য, সাদা তেল/ অলিভ অয়েল প্রয়োজন মতো।

প্রণালী: ডিম ফেটিয়ে পাত্রে রাখুন। ভিনিগার, নুন, মিষ্টি, মরিচগুঁড়ো দিয়ে আবার ভাল করে ব্লেন্ড করুন। আস্তে আস্তে তেল দিন আর ফেটাতে থাকুন। ক্রিমের মতো হয়ে গেলে মেয়োনিজ সস তৈরি। এটি মিক্সিতেও করতে পারেন।

এটি তৈরি করে যখন খাবারে দেবেন তখন আলাদা করে টম্যাটো সস বা কাসুন্দি কখনও রসুনবাটা বা চিজ মিশিয়ে দিতে পারেন।

দইয়ের নানা রকমের ডিপ

উপকরণ: বাড়িতে পাতা দই ২০০ গ্রাম, কাসুন্দি/ ইংলিশ মাস্টার্ড ২ চা চামচ, নুন ও মিষ্টি।

প্রণালী: দই-এর ডিপ করার জন্য সব সময় জল বারিয়ে নেবেন।

ছাঁকনিতে দইটা ঢেলে তলায় বাটি বসিয়ে ছাঁকনিটা ঢেকে ফ্রিজের র্যাকে রেখে দেবেন কয়েক ঘণ্টা।

তারপর বাটিতে ঢেলে সব মিশিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নেবেন। তারপর ভাজার সঙ্গে, সবজি সেদ্ধর সঙ্গে পরিবেশন করতে পারেন।

দইয়ের সঙ্গে রসুনবাটা, টম্যাটো সস, লক্ষাগুঁড়ো মিশিয়ে দিতে পারেন। তা হলে আবার স্বাদে আলাদা হবে।

আবার চিজ, পার্শলে কুচি, লক্ষাগুঁড়ো মিশিয়ে অন্য স্বাদেও পরিবেশন করতে পারেন।

তাড়াতাড়ি রান্নার ম্যাজিক

১. তাড়াতাড়ি রান্নার জন্য সব সময় প্রেসার কুকার ব্যবহার করার চেষ্টা করবেন।
২. চাল ও ডাল আগে থেকে ভিজিয়ে রাখবেন। কমপক্ষে আধঘণ্টা, তাড়াতাড়ি রান্নাও হবে আবার গ্যাসও বাঁচবে।
৩. সময় যেদিন হাতে থাকবে ভাজা মশলা, গরম মশলার গুঁড়ো, মেয়োনিজ, পিউরি তৈরি করে রেখে দেবেন। এয়ারটাইট কৌটোয় রাখবেন।
৪. তবে আবার সব একদিনে করবেন না। তা হলে চাপ পড়ে যাবে। ঘুরিয়ে ফিরিয়ে তৈরি করে রাখবেন।
৫. বোনলেস চিকেন বা মাংস লেবুর রস, নুন ও কাঁচালঙ্কা, গোলমরিচ গুঁড়ো দিয়ে মাখিয়ে ফ্রিজের তাকে রেখে দিন। ২ দিন ঠিক থাকবে। প্রয়োজন মতো বার করে রাঁধুন। ভাল করে ঢাকা দিয়ে রাখবেন।
৬. ম্যারিনেট করা মাংস তাড়াতাড়ি সেদ্ধ হয়ে যায়।
৭. মাছও নুন, হলুদ মাখিয়ে কৌটো করে ডিপ ফ্রিজে রেখে দিন। দরকার মতো বার করে রাঁধুন।

৮. ফিস ফ্রাই, ফিস ফিংগার, চিকেন ফ্রাই আগে থেকে গড়ে টিফিন বাক্সে বা এয়ার টাইট পাত্রে ভরে ডিপ ফ্রিজে রাখুন। ৪-৫ দিন পর্যন্ত ভাল থাকে। বেশি করে কড়াইতে তেল দিয়ে ৬টা ফ্রাই ১০ মিনিটে ভেজে নিতে পারেন।
৯. ১০ মিনিটে অনেক লোকের রান্না করা অসম্ভব। কিন্তু ৪ থেকে ৫ জনের রান্না করে নেওয়া যায়।
১০. ময়দা মেখে কৌটোতে ভরে রেখে দিন ২ থেকে ৩ দিন। দরকার মতো লুচি, পরোটা, শিঙাড়া বা ভাজাভুজি করে নিন। রুম টেম্পারেচারে এনে বেলবেন। যদি নরম মনে হয় তা হলে কিছু ময়দা দিয়ে একটু মেখে নেবেন।
১১. কিছু পুর সময় মতো করে স্টকে রাখতে পারেন। কিমাপুর, আলুপুর, মাছের পুর, তা হলে চোখের নিমেবেই ভাল খাবার তৈরি করে দিতে পারবেন।
১২. রসুন, আদা, পেঁয়াজবাটা আলাদা আলাদা করে মিক্সিতে বেটে নিন। এয়ারটাইট কৌটোতে স্টোর করে রাখুন। ৩-৪ দিন ভাল থাকে।
১৩. সবজি কেটে পলিব্যাগ বা কৌটোতে রেখে দিন। প্রয়োজন মতো বার করে কাজ করুন।
১৪. আলু কেটে বা খোসা ছাড়িয়ে জলে রেখে দেবেন, আলু কালো হবে না।
১৫. স্যালাডের সমস্ত উপকরণ আলাদা করে কেটে রাখবেন। পরিবেশনের আগে স্যালাড তৈরি করবেন।
১৬. স্যালাড ড্রেসিং এর সমস্ত উপকরণ ছোট শিশিতে ঢেলে ভাল করে ঝাঁকিয়ে নেবেন। তাড়াতাড়ি মিশে যাবে।

১৭. পোলাও, মাংস, ভাত বা তরকারি যা কিছুই রাখুন না কেন রান্না হয়ে গেলে গ্যাসের উপরই ঢাকা দিয়ে বসিয়ে রাখবেন। ৫ মিনিট বাদে সার্ভ করবেন। দমে অনেকটা রান্না হয়।
 ১৮. কর্নফ্লাওয়ার বা এরারুট মেশানো রান্না হয়ে গেলেই সঙ্গে সঙ্গে পরিবেশন করুন, না হলে থকথকে হয়ে যাবে।
 ১৯. ভাত আগের দিন করা থাকলে বা করে রাখলে ১০ মিনিটে সুস্বাদু ফ্রায়েড রাইস নানাভাবে তৈরি করা যায়।
 ২০. ডালও সিদ্ধ করা থাকলে চটজলদি ফোড়ন দিয়ে নানা রকমের ডাল তৈরি করা যায়।
 ২১. মোন্ডেড স্যালাড বার করতে অসুবিধা হলে গরম জলে ডুবিয়ে প্লেটে উলটিয়ে খুলবেন। ছুরি গরম করে ধার খুলে নিতে পারেন। স্যালাড বার হয়ে গেলে প্লেটে মোন্ড চাপা দিয়েই ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা করুন, সার্ভ করার সময় মোন্ড তুলে নিলেই হবে।
 ২২. মাইক্রোওয়েভে রান্না খুব তাড়াতাড়ি হয় ও ঝামেলা ছাড়া। প্রয়োজনমতো মাইক্রোতে রান্না করুন।
 ২৩. তরকারি ও মাংস ছোট ছোট টুকরো করবেন। তাড়াতাড়ি সেদ্ধ হবে।
 ২৪. জল বারানো দইয়ের মধ্যে ভ্যানিলা এসেন্স ও গুঁড়ো চিনি মিশিয়ে রাখলে, ফল দিয়ে ডেজার্ট বানিয়ে নিতে পারবেন।
-



জয়শ্রী গঙ্গোপাধ্যায় বাংলা সাহিত্যে কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের স্নাতক।
দেশ-বিদেশের রান্না সংগ্রহ করা ছিল নেশা।
এখন সেটাই পেশায় পরিণত। বিভিন্ন
পত্র-পত্রিকায় রেসিপি কলাম লেখেন।
আকাশবাণী, এফ এম ও দূরদর্শনের
রান্না-সংক্রান্ত অনুষ্ঠানের সঙ্গে যুক্ত।

রান্না করার সময় কোথায়? এদিকে ডাক্তারবাবুর
চোখরাঙানি বাইরের খাবার নৈব নৈব চ।
'দশ মিনিটে রান্না' গতিময় যুগের ছেলেমেয়েদের
জন্য অসাধারণ একটি রান্নার গাইডবুক।
কম সময়ের কিছু রান্নার সুলুকসন্ধান দিয়েছেন
জয়শ্রী। সুস্বাদু, স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি এবার
চোখের নিমেষে।



9 788177 569797

দশ মিনিটে রান্না • জয়ন্তী গঙ্গোপাধ্যায়

