



ওটস খিচুড়ি

উপকরণ

ফুলকপি ৫/৬টি ফুল, গাজর ১ কাপ (কিউব করে কাটা), টমাটো ১ কাপ (কিউব করে কাটা), ক্যাপসিকাম লাল-হলুদ-সবুজ ১ কাপ (কিউব করে কাটা), মটরশুঁটি ১/২ কাপ, ওটস ২ কাপ, তেল ১ টেবিল চামচ, হলুদ গুঁড়া ১/২ চা চামচ, মরিচ গুঁড়া ১/২ চা চামচ, জিরা আস্ত ১/২ চা চামচ, পানি ৩/৪ কাপ, কাঁচা মরিচ ৩/৪টি, ধনিয়া পাতা সামান্য, লবণ স্বাদ মতো।

প্রণালি

একটি ফ্রাইপ্যান লো হিটে দিয়ে তেল গরম হলে জিরা গুঁড়া দিয়ে হালকা ভেজে নিয়ে ফুলকপি, গাজর ও লবণ দিয়ে ২/৩ মিনিট ভেজে নিয়ে বাকি সবজি দিয়ে হলুদ, মরিচ গুঁড়া দিয়ে ভালো করে নেড়ে নিয়ে ওটস দিয়ে মিশিয়ে নিয়ে পানি দিয়ে অনবরত নাড়তে হবে যেন নিচে ধরে না যায়। ঘন হয়ে এলে কাঁচা মরিচ ধনিয়া পাতা দিয়ে নামিয়ে নিলেই রেডি আমাদের ওটস খিচুড়ি।



ওটস অমলেট

উপকরণ

ডিম ২টি, শশা ২/৩টি (ছোট সাইজ), গোলমরিচ ১ চিমটি, লবণ স্বাদ মতো

প্রণালি

প্রথমেই ব্লেন্ডারে ওটস গুঁড়া করে পাউডার করে নিতে হবে। শশা গোল গোল করে কেটে চিকন লম্বা ফালি করে একটি বাটিতে শশা ফালি, ডিম, গোল মরিচ লবণ এবং ওটস পাউডার দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিতে হবে। চুলায় ফ্রাই প্যান বসিয়ে তেল ব্রাশ করে একটু গরম হলেই লো আঁচে রেখে ওটস ঢেলে দিয়ে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে ভেজে নিতে হবে ২/৩ মিনিট। একপাশ হয়ে গেলে উল্টে দিয়ে আবার ২/৩ মিনিট ভেজে নিলেই হয়ে গেল আমাদের ওটস অমলেট।



রন্ধনশিল্পী
অরুণিমা হোসেন



নারকেলি পেশোয়ার হালুয়া

উপকরণ

ফ্রেশ নারকেল বাটা ৫০০ গ্রাম, ঘি ১০০ গ্রাম, পেস্টা বাদাম কুচি ৫০ গ্রাম, কাঠ বাদাম কুচি ১০০ গ্রাম, কাজু বাদাম ১০০ গ্রাম আধা ভাংগা, গুড়া দুধ ১ কাপ, চিনি ১/২ কাপ বা পরিমাণ মতো (নারকেল এমনিতে মিষ্টি), এলাচ গুঁড়া ১/২ চা চামচ, কিশমিশ ১৫/২০টি, কেওড়া জল ১ চা চামচ, দারচিনি ২টি, তেজপাতা ২টি, সবুজ রঙ ১ টেবিল চামচ।

প্রণালি

প্রথমে একটি ননস্টিক প্যান নিয়ে এতে সামান্য ঘি দিয়ে কাজু বাদাম ভেজে তুলে নিন। এবার পরিমাণ মতো ঘি দিন। প্রথমে এক সাথে ঘি দিবেন না। কারণ ভুনার সময় নারকেল বাটা থেকে তেল বের হবে। ঘি গরম হলে এতে দারচিনি ও তেজপাতা দিন। কিশমিশ দিন। সামান্য ভাজা হলে এতে বাটা নারকেল দিয়ে দিন। ভালো করে একটু ভেজে নিন মাঝারি আঁচে। ভাজা হলে সুন্দর ঘ্রাণ বের হবে। এতে চিনি যোগ করুন পরিমাণ মতো। ভালো করে মিশিয়ে নিন। দেখবেন একটু নরম হয়ে যাবে চিনি গলে। তখন পাউডার দুধ সামান্য পানিতে গুলিয়ে ঘন দুধ দিয়ে



দিন। ভালো করে মিশিয়ে নাড়ুন। এবার একে একে সব বাদাম দিয়ে দিন। হালুয়া যেভাবে মাঝারি আঁচে নাড়ে সেইভাবে এই মিশ্রণটি ভালো মিশিয়ে নাড়ুন। এবার নারকেল বাটা থেকে তেল ছেড়ে দিলে এতে কেওড়া জল দিন ও সবুজ রঙ দিন। ভালো করে মিশিয়ে হালুয়ার মতো হয়ে গেলে নামিয়ে বাদাম দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন মজাদার নারকেলের পেশোয়ারি হালুয়া।

লেমন থাই ক্যাপসিকাম বিফ চিলি

উপকরণ

৩০০ গ্রাম চর্বি ছাড়া মাংস, লেবুর রস ১/২ কাপ, সয়া সস ১ টেবিল চামচ, হট টমাটো সস ২ টেবিল চামচ, আদা বাটা ১ চা চামচ, রশুন বাটা ১/২ চা চামচ, জিরা বাটা ১/২ চা চামচ, ধনিয়া গুঁড়া ১/২ চা চামচ, ক্যাপসিকাম ১টি (ছোট কিউব করা), টেস্টিং সল্ট (অপশনাল) ১/২ চা চামচ, লেবু পাতা কচি ৩টি, থাই পাতা ৩/৪টি (কুচি করে কাটা), চিনি ১ চা চামচ, লবণ পরিমাণ মতো, কাঁচা মরিচ ৩টি ফালি, পেঁয়াজ কুচি মোটা ২টি, শুকনা মরিচ ৩/৪টি, তেল পরিমাণ মতো।

প্রণালি

প্রথমে মাংসগুলো পাতলা সাইজ করে কেটে নিবেন। এতে সামান্য লবণ, গোল মরিচ, আদার রস দিয়ে মাখিয়ে ২ ঘণ্টা রেখে দিবেন। এবার একটি প্যান নিয়ে এতে ৪০০ মিলি পানি দিয়ে মাংস ৯০% সেক্ব করে নিন। মাংস সেক্ব হলে পানি শুকিয়ে যাবে। এবার প্যানের তেল দিয়ে এতে একে একে আদা, রশুন ও পেঁয়াজ কুচি দিন। পেঁয়াজ সামান্য নরম হলে একে একে সব সস দিয়ে মাঝারি আঁচে নাড়ুন। এবার থাই ও লেবু পাতা দিন। শুকনা মরিচ, কাঁচা মরিচ ও গোল মরিচ দিন। চিনি লবণ দিয়ে অল্প পানি দিয়ে কষিয়ে শেষে লেবুর রস ও চিনি দিয়ে গ্রেভি ঘন হলে নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন পরোটা ও ফ্রাইড রাইস বা পোলাওয়ের সাথে।



রফান শিক্কা
মোর্শেদ মহিউদ্দিন

