



হেলদি সালাদ

উপকরণ

চেরি টমেটো ৩০০ গ্রাম, সিদ্ধ কোয়েল পাখির ডিম ১৫ পিস, ব্লাক ওলিভস ৩০০ গ্রাম, পনির ১০০ গ্রাম, পোল মরিচের গুড়া (স্বাদ অনুযায়ী), সরিষার সস ১ টেবিল চামচ, লেবুর রস ২ টেবিল চামচ, মধু ১ টেবিল চামচ, রোস্টেড তিল ১ চা চামচ, ধনিয়া পাতা ২ টেবিল চামচ, ভেজিটেবল ওয়েল ৩ টেবিল চামচ, লবণ ১/২ চামচ।



প্রণালি

প্রথমেই কোয়েল পাখির ডিম সিদ্ধ করে কেটে দুভাগ করে নিন। চেরি টমেটো একইভাবে দুভাগ করে নিন। পনির ছোট ছোট কিউব করে কেটে নিন। একটি বোলে চেরি টমেটো, ব্লাক ওলিভ, পনির (সিদ্ধ ডিম এবং রোস্টেড তিল) বাদে সমস্ত উপকরণ ভালো করে মিশিয়ে নিবো। সান্তিৎ ডিশে সালাদ ঢেলে কেটে রাখা কোয়েল পাখির ডিম দিয়ে সাজিয়ে উপরে রোস্টেড তিল ছিটিয়ে পরিবেশন করুন হেলদি সালাদ।

সাবু দানার সবজি পোলাও

উপকরণ

মোটা দানা সাবু ২৫০ গ্রাম, বরবটি কুচি ২ টেবিল চামচ, গাজর কুচি ২ টেবিল চামচ, ফুলকপি কুচানো ২ টেবিল চামচ, আদা কুচি ১ চা চামচ, পেঁয়াজ কুচি ৫টি, কাঁচা মরিচ কুচি ১ চা চামচ, আস্ত জিরা সামান্য, লবণ স্বাদ অনুযায়ী, চিনি সামান্য, সাদা তেল ২ টেবিল চামচ, ধনিয়া পাতা ১ টেবিল চামচ।



প্রণালি

প্রথমে সাবু দানা ভালো করে ধুয়ে নিয়ে ১/২ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। চুলায় প্যান বসিয়ে মিডিয়াম টু লো হিটে রেখে তেল দিন। তেল গরম হলে পেঁয়াজ হালকা ভেজে জিরা দিয়ে নেড়ে আদা কুচি দিয়ে হালকা ভেজে সবজি দিন। এরপর লবণ দিয়ে মিনিট পাঁচেক নেড়ে ভিজিয়ে রাখা সাবু দানা ছেকে সবজির সাথে মিশিয়ে পরিমাণ মতো পানি দিয়ে সিদ্ধ করে নিন। কাঁচা মরিচ, চিনি দিয়ে ১০ মিনিট দমে রেখে দিন। ধনিয়া পাতা দিয়ে চুলার জ্বাল বন্ধ করে দিন। সুন্দর একটি ডিশে পরিবেশন করুন সাবু দানার সবজি পোলাও।



রন্ধনশিল্পী
অরুণিমা হোসেন

আলু বোখারার টক ঝাল মিষ্টি আচার



উপকরণ

টক আলু বোখারা ১ কেজি, তেঁতুল কাথ ১ কাপ, চিনি বা গুড় ৬০০ গ্রাম। সাদা সিরকা ১/২ কাপ, সাইট্রিক এসিড ১ চা চামচ, বিট লবণ ১ চা চামচ। লবণ পরিমাণ মতো, শুকনা মরিচ ভাজা টালা ২ চা চামচ, শুকনা মরিচ আস্ত ১০টি। পাঁচ ফোঁড়ন গুঁড়া ভাজা ১.৫ চা চামচ, লাল মরিচ গুঁড়া ১ চা চামচ, হলুদ ১ চা চামচ, জিরা গুঁড়া টালা ১ চা চামচ, আদা ও রসুন ১ চা চামচ, রসুন আস্ত ১৫টি কোয়া, সরিষার তেল ১/২ লিটার।

প্রণালি

প্রথমে আলু বোখারা সিরকা পানিতে ১ কাপের মতো দিয়ে ভিজিয়ে রাখুন ২ ঘণ্টা। এরপর কড়াইতে তেল দিন। একে একে সব মশলা দিন, তার আগে পাঁচ ফোঁড়ন গোটা ও শুকনা মরিচ দিন। এরপর বাটা রসুন ও আদা দিয়ে ভালো করে কষিয়ে নিন। এরপর সব শুকনা মশলাগুলো একে একে দিন। ভেজানো আলু বোখারাগুলো দিয়ে ৫ মিনিটে মাঝারি আঁচে রান্না করুন। তেঁতুল কাথ ও চিনি বা গুড় দিন। এইভাবে ভালো করে মাঝারি আঁচে রান্না করে নিন তেল ভেসে না উঠা পর্যন্ত। হয়ে গেল মজাদার টক ঝাল মিষ্টি আলু বোখারার আচার।

লেবুর আচার



উপকরণ

বড় সাইজ মোটা চামড়া যুক্ত বাতাবি লেবু ১০টি, তেঁতুল কাথ ২ কাপ। চিনি বা গুড় ১/২ কেজি, সাদা সিরকা ১/২ কাপ, সাইট্রিক এসিড ১ চা চামচ, বিট লবণ ১ চা চামচ, লবণ পরিমাণ মতো, শুকনা মরিচ ভাজা টালা ২ চা চামচ, শুকনা মরিচ আস্ত ১০টি, পাঁচ ফোঁড়ন গুঁড়া ভাজা ১.৫ চা চামচ, লাল মরিচ গুঁড়া ১ চা চামচ, হলুদ ১ চা চামচ, জিরা গুঁড়া টালা ১ চা চামচ, আদা ও রসুন ১ চা চামচ, সরিষা বাটা ও টেবিল চামচ, রসুন আস্ত ১০টি কোয়া, সরিষার তেল ১/২ লিটার।

প্রণালি

প্রথমে লেবুগুলো ভালো করে ধুয়ে নিন। এরপর উপরের চামড়া ছুলে নিবেন পিলারের সাহায্য। এরপর টুকরা করা ভিতরের রসের যে অংশ আছে সেটা ফেলে দিবেন। সাদা মোটা অংশ ছোট ছোট টুকরা করে নিবেন। এরপর লেবুর ছোকলা ও সাদা মোটা অংশ পানিতে লবণ ও হলুদ দিয়ে ভালো করে স্বেদ করে নিবেন। পানি ঝরিয়ে নিবেন ভালো করে। এরপর কড়াইতে তেল দিয়ে একে একে সব মশলা দিবেন। তার আগে পাঁচ ফোঁড়ন, গোটা ও শুকনা মরিচ দিবেন। বাটা রসুন, আদা ও সরিষা বাটা দিয়ে ভালো করে ভুনে সব শুকনা মশলা দিয়ে দিন। এরপর স্বেদ লেবুর অংশ দিবেন। ৫ মিনিটে মাঝারি আঁচে রান্না করে তেঁতুল কাথ ও চিনি বা গুড় দিবেন। ভালো করে মাঝারি আঁচে রান্না করে নিবেন তেল ভেসে না উঠা পর্যন্ত। হয়ে গেল লেবুর সুগন্ধি আচার।



রঞ্জন শিল্পী
মোর্শেদ মহিউদ্দিন