



চিয়া পুডিং

উপকরণ

চিয়া সিড ২ টেবিল চামচ, তরল দুধ ১/২ কাপ, মধু ১ টেবিল চামচ, বেদানার দানা ১০/১২টি

প্রণালি

সমস্ত উপকরণ একটি ঢাকনায়ুক্ত বাটিতে খুব ভালো করে মিশিয়ে নিন। সারা রাত বাটিটি ফ্রিজে রেখে দিন। সকালের নাস্তায় একটি ছোট বাটিতে ঢেলে বেদানার দানা সাজিয়ে পরিবেশন করুন চিয়া পুডিং।



চকোলেট চিয়া পুডিং

উপকরণ

চিয়া সিড ৩ টেবিল চামচ, কোকো পাউডার ২ টেবিল চামচ, মধু ১ টেবিল চামচ, নারিকেলের দুধ ১ কাপ, কাজু বাদাম কুচি

প্রণালি

একটি বোলে সমস্ত উপকরণ হুইস্কের সাহায্যে মিশিয়ে নিন। সারারাত ফ্রিজে রাখুন। নাস্তার সময় একটি সার্ভিং গ্লাসে ঢেলে উপরে কাজু বাদাম কুচি দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন মজাদার স্বাস্থ্যকর চকোলেট চিয়া পুডিং।



রন্ধনশিল্পী
অরুণিমা হোসেন

ডিম সুন্দরী পিঠা

উপকরণ

ময়দা ৫০০ গ্রাম, ডিম ৫টি, কুসুম গরম পানি পরিমাণ মতো, চিনি ১ কাপ, ফুড কালার ৩/৪ রকমের (কমলা, হলুদ, সবুজ, লাল), তেল সামান্য ২ টেবিল চামচ, বেকিং পাউডার ১/২ চা চামচ, ভ্যানিলা এসেন্স ২ ফোটা।

প্রণালি

প্রথমে ২টি ডিম সামান্য লবণ ও ১ চা চামচ চিনি দিয়ে ফেটিয়ে নিবেন। এর পর ছোট প্যানে ডিম ভেজে নিবেন। এবার একটি বড় বাটিতে ডিম, ময়দা, চিনি, বেকিং পাউডার, কুসুম গরম পানি দিয়ে ভালো করে মিক্স করে একটি মাঝারি পাটিসাপ্টার গোলার মতো মিস্ত্রার করে ১৫ মিনিট রেখে দেবেন। এবার ৪টি বাটিতে সমানভাবে সেই গোলাগুলো ঢালবেন ও প্রতি বাটিতে রঙ মিশাবেন বিভিন্ন রঙের গোলা তৈরি হবে। এবার একটি নন স্টিক প্যান নিয়ে তেল ব্রাস করে এক চামচ গোলা দিয়ে ছড়িয়ে দিন। এবার ২/৩ মিনিট হয়ে গেলে এর উপর ফেটানো ডিম দিয়ে দিন। একটু ছড়িয়ে দিন। এবার ডিম সেদ্ধ বসে গেলে এর উপর বিভিন্ন গোলা দিয়ে দিন। দেখবেন ৪ কালার দিয়ে মোটা একটা পিঠা বা পাটিসাপ্টার মতো পুর হবে। এবার গড়িয়ে ভাঁজ করে গোল রোল করে নিবেন। এরপর একটু ঠান্ডা হলে সেটা গোল পিস করে কেটে নিবেন। ভিতর থেকে তখন সুন্দর বিভিন্ন রঙের লেয়ার ও ডিম দেখা যাবে। হয়ে গেল ডিম সুন্দরী পিঠা।



মুগ রসালো পাকন পিঠা



উপকরণ

মুগ ডাল ১/২ কেজি, আতপ চালের গুঁড়ি ১/২ কেজি, ময়দা ১৫০ গ্রাম। চিনি সিরার জন্য ১/২ কেজি, এলাচ, দারুচিনি, তেজপাতা। এলাচ গুঁড়া ১/২ চা চামচ। লবণ স্বাদ মতো।

প্রণালি

প্রথমে মুগ ডাল ভালো করে সেদ্ধ করে নিবেন যেন পানি না থাকে। এবার ব্লেন্ড করে পাশে রেখে দিন। এরপর একটি পাতিলে ১ মগ পানি দিয়ে ফুটিয়ে নিন। এতে ২ চা চামচ তেল ও এলাচি গুঁড়া দিন। ভালো করে সব ফুটে উঠলে এতে একে একে চালের গুঁড়ি ও ময়দা দিয়ে মাঝারি আঁচে সেদ্ধ করে নিন। ঢাকনা দিয়ে রাখুন। সেদ্ধ হলে চামচ দিয়ে নেড়ে গোলা মিশিয়ে রুটির কাইয়ের মতো করুন। এবার নামিয়ে ঠান্ডা করে নিন। এবার সেদ্ধ করা মুগ ডাল ও সামান্য চিনি ও একটি ডিম দিয়ে ভালো করে মাখিয়ে একটি খামির বা ডো করুন, যেন রুটি বা পরোটার মতো নরম হয় বেশি যেন না হয়। এবার ছোট শেপ করে পিঠার ছাঁচে ফেলে ডিজাইন করে নিন। ডুবো তেলে বাদামি করে মাঝারি আঁচে ভেজে নিন। এবার অন্য পাতিলে চিনি মিশিয়ে সিরা করুন, যেন বেশি ঘন না হয়। এবার সেই ভাজা মুগ পাকন পিঠা দিয়ে ৩০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। পিঠা নরম হয়ে ফুলে উঠবে। এবার পরিবেশন করুন।



রঞ্জন শিল্পী
মোর্শেদ মহিউদ্দিন