



# মুড়ির ভাপা সন্দেশ

## উপকরণ

কোরানো নারিকেল ১ কাপ, খেজুরের গুড় ১ কাপ,  
মুড়ি ৪ কাপ, ময়দা ৪ টেবিল চামচ, লবণ ১  
চিমটি, ঘি ১/২ চা চামচ, পানি ১ কাপ।

## প্রণালি

ব্লেন্ডারে মুড়ি গুঁড়া করে নিন। চুলায় প্যান বসিয়ে মিডিয়াম টু লো হিটে জ্বাল রেখে কোরানো নারিকেলে গুড় মিশিয়ে বারবারে পুর তৈরি করে নিন। পুর একটি বোলে রেখে ঠান্ডা করুন। চুলায় প্যান বসিয়ে পানি গরম করে তাতে লবণ মুড়ির গুঁড়া, ময়দা দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে একটি ডো তৈরি করুন। হাতে ঘি মেখে নিয়ে ছোট ছোট লেচি কেটে পুর দিয়ে পছন্দ মতো শেপে সন্দেশ তৈরি করুন। স্টিমারে বাটার পেপার বিছিয়ে তেল ব্রাস করে ১০/১৫ মিনিট ভাপিয়ে নিলেই তৈরি মুড়ির ভাপা সন্দেশ।



# ভাপা রোল

## উপকরণ

নারিকেল কোরানো ২ কাপ, খেজুর গুড় ২ কাপ, চালের গুঁড়া ২ কাপ, পানি ২  
কাপ, লবণ ১/২ চা চামচ।

## প্রণালি

**প্রথম ধাপ:** প্যান বসিয়ে লো হিটে খেজুর গুড় ও নারিকেল কোরানো দিয়ে অনবরত নাড়তে থাকুন। পানি শুকিয়ে নারিকেল কোরা বারবারে হলে নামিয়ে ঠান্ডা করুন।

**দ্বিতীয় ধাপ:** চুলায় প্যান বসিয়ে পানিতে লবণ দিয়ে ফুটিয়ে নিন। চালের গুঁড়া চেলে দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন। চুলা বন্ধ করে ১০ মিনিট ঢেকে রাখুন। এরপর ভালো করে মেখে দুইটি ডো তৈরি করুন। মোটা করে রুটি বেলে নিন। রুটির চারপাশ কেটে স্কার শেপ দিন। নারিকেল পুর দুই ভাগ করে রুটিতে সমান ভাবে ছড়িয়ে দিয়ে রোল করে নিন।

**তৃতীয় ধাপ:** চুলায় স্টিমার বসিয়ে রোল দুইটি দিয়ে ১০ থেকে ১৫ মিনিট ভাপিয়ে নিন। একটি ড্রেজে রোল ঠান্ডা করে নিয়ে গোল করে কেটে সার্ভিং ডিসে সাজিয়ে পরিবেশন করুন  
মজাদার ভাপা রোল।



রন্ধনশিল্পী  
অরুণিমা হোসেন

# বাটার মটর পালং পনির

## উপকরণ

পালং শাক ৪ আঁটি (৩০০ গ্রাম প্রায়), বাটার ১৫০ গ্রাম, কাঁচা মরিচ বাটা ২ টেবিল চামচ, চিনি ২ টেবিল চামচ, কটেজ পনির ২০০ গ্রাম কিউব করে কাটা। ম্যাগি মসলা ১ প্যাকেট, ধনিয়া পাতা বাটা ১/২ কাপ, লবণ পরিমাণ মতো, মেথি, শুকনা মরিচ, রসুন কুচি ফোড়নের জন্য।

## প্রণালি

প্রথমে ১ লিটার দুধ জ্বাল দিয়ে ফুটিয়ে এতে ৩ টেবিল চামচ লেবুর রস বা সিরকা দিবেন। এতে দুধ ফেটে ছানা বের হবে। দুধ থেকে সবুজ পানি বের হলেই একটি পরিষ্কার কাপড়ে ঢেলে নিয়ে ঠান্ডা পানিতে ধুয়ে নিয়ে ছানা কাপড়ে বেঁধে পানি বের করে একটি ভারী বস্ত্র দিয়ে ঢেকে রাখবেন। এতে করে অবশিষ্ট পানি ছানা থেকে বের হয়ে পনির জমাট বেঁধে যাবে। এবার ৩/৪ ঘণ্টা পর কাপড় খুলে সেই জমাট বাঁধা পনির ছোট চার কোনা টুকরা করে নিবেন। এবার একটি পাত্রে পালং শাক ভালো করে ধুয়ে নিয়ে ১ কাপ পানিতে ৫ মিনিট সেদ্ধ করে নিবেন। এবার সেই সেদ্ধ পালং শাক ও কাঁচা মরিচ এক সঙ্গে ভালো করে ব্লেন্ড করে নিবেন। এতে অল্প পানি দিতে হবে যেন এটি একটি থকথক পেস্ট হয়। এবার একটি প্যানে বাটার দিয়ে এতে অল্প আদা, রসুন বাটা ১/২ চা চামচ পরিমাণ, পেঁয়াজ বাটা ২ টেবিল চামচ পরিমাণ দিয়ে ব্লেন্ড করা পালং শাক দিয়ে দিবেন। পরিমাণ মতো লবণ ও চিনি দিবেন ৫/৬ মিনিট রান্না করার পর। কিউব করে কাটা পনির দিয়ে দিবেন। এরপর ম্যাগি মসলা ১ প্যাকেট দিবেন। এবার পনিরের সঙ্গে পালং শাকের পেস্ট ভালো মাখিয়ে নিবেন। এবার অন্য একটি প্যানে ফোড়নের জন্য বাটার ২ চামচ দিয়ে এতে শুকনা মরিচ ২/৩টি, রসুন কুচি ১ টেবিল চামচ ও আস্ত মেথি ১ চা চামচ দিয়ে ভালো করে বাদামি করে ভেজে পনির পালংয়ে ঢেলে দিবেন। হয়ে গেল মজাদার পালং বাটার পনির মাসালা।



# নারকেলি মালাই সবুজ ভোগ হালুয়া

## উপকরণ

নারকেল কোরা ৫০০ গ্রাম, চিনি ২৫০ গ্রাম, মালাই দুধ ২৫০ গ্রাম, কন্ডেনসড মিল্ক ১৫০ গ্রাম, মাওয়া ২০০ গ্রাম, কাজু বাদাম বাটা ১ কাপ, সবুজ রঙ পরিমাণ মতো, ঘি ১ কাপ (১৫০ গ্রাম), এলাচি গুঁড়া ১ চা চামচ।

## প্রণালি

প্রথমে নারকেল কোরা ভালো করে বেঁটে নিতে হবে বা ব্লেন্ড করতে হবে। এবার একটি নন স্টিক প্যানে ঘি দিয়ে এতে নারকেল বাটা ও চিনি দিয়ে ভালো করে ভেজে নিতে হবে ১০ মিনিট। নারকেল বাটার রঙ একটু লালচে হলে এতে একে একে মালাই, মাওয়া, কাজু বাদাম বাটা ও বাকি সব উপকরণ যোগ করে মাঝারি আঁচে ২০ মিনিট নেড়ে হালুয়ার মতো হলে গুঁড়া দুধ দিতে হবে। এবার আরও ৫ মিনিট নেড়ে নিয়ে এতে সবুজ ফুড কালার মিশিয়ে নিবেন। এবার একটি থালায় সামান্য ঘি মাখিয়ে নিয়ে এতে নারকেল হালুয়া ঢেলে দিতে হবে। এর উপরে পেস্তা বাদাম, কাজু বাদাম, কিসমিস দিয়ে পরিবেশন করুন মজাদার মালাই নারকেলি সবুজ ভোগ হালুয়া।



রঞ্জন শিল্পী  
মোর্শেদ মহিউদ্দিন

