



# ফুলকপির সবজি পোলাও



## উপকরণ

ফুলকপি, গাজর, মটরশুঁটি, পেঁয়াজ কলি, কাঁচা মরিচ কুচি ১ চা চামচ, পেঁয়াজ বড় সাইজের ১টি, সামান্য তেল/ঘি, লবণ স্বাদ অনুযায়ী, ধনিয়া পাতা সামান্য।

## প্রণালি

প্রথমেই ফুলকপি ছোট্টার দিয়ে কুচিয়ে নিন। গাজর, পেঁয়াজ, পেঁয়াজ কলি কুচিয়ে নিন। মটরশুঁটিসহ সব সবজি ধুয়ে ছেকে রাখুন যেন পানি ঝরে যায়। চুলায় প্যান বসিয়ে মিডিয়াম টু লোহিটে রেখে তেল অথবা ঘি দিন। সামান্য গরম হলেই পেঁয়াজ কুচি হালকা ভেজে সবজি ঢেলে দিন। ঢাকনা ছাড়া কিছুক্ষণ রান্না করে লবণ মিশিয়ে দিন। চুলার আঁচ বাড়িয়ে দিয়ে পানি শুকিয়ে নিয়ে কাঁচা মরিচ দিয়ে ২/৩ মিনিট রেখে নামিয়ে নিন। ধনিয়া পাতা কুচি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন মজাদার হেলদি ফুলকপির সবজি পোলাও।



# সবজি কিমা পোলাও

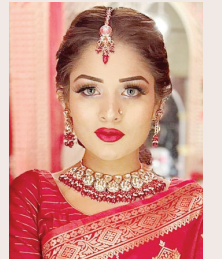


## উপকরণ

রান্না করা ভাত ৩ কাপ, চিকেন কিমা ৫০০ গ্রাম, পেঁয়াজ ২টি, রসুন কুচি ১ টেবিল চামচ, গাজর, ক্যাপসিকাম (লাল হলুদ সবুজ) মটরশুঁটি ১ কাপ, পেঁয়াজ কলি সামান্য, ধনিয়া পাতা কুচি ২ টেবিল চামচ, সয়া সস ১ টেবিল চামচ, টমেটো সস ২ টেবিল চামচ, সাদা তেল ২ টেবিল চামচ, গোল মরিচ গুঁড়া ১/২ চা চামচ, কাঁচা মরিচ কুচি ১ টেবিল চামচ, বাটার ১ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদ অনুযায়ী, চিনি ১/২ চা চামচ।

## প্রণালি

প্রথমেই চাল ধুয়ে ৩০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। গাজর, ক্যাপসিকাম ছোট্ট কিউব করে কেটে নিন। চুলায় প্যান বসিয়ে ১ চামচ তেল দিয়ে সবজি হালকা ভেজে নিন। একটি বাটিতে সবজি ঢেলে ঠান্ডা হতে দিন। একই প্যানে সামান্য তেল দিয়ে চিকেন কিমা সামান্য লবণ দিয়ে ভেজে নিন। এসময় চুলার আঁচ মিডিয়াম টু লোহিটে থাকবে। এবার ঝরঝরে ভাত রান্না করে ঠান্ডা করুন। মিডিয়াম টু লোহিটে চুলার আঁচ রেখে একটি প্যান গরম হতে দিন। বাটার দিয়ে পেঁয়াজ কুচি, রসুন কুচি দিয়ে হালকা ভেজে নিয়ে মাংসের কিমা, ভাত, সয়া সস, টমেটো সস, গোল মরিচ গুঁড়া, কাঁচা মরিচ কুচি ভালোভাবে মিশিয়ে নিয়ে ৫/৬ মিনিট রান্না করুন। ভেজে রাখা সবজি মিশিয়ে দিয়ে ৫/৬ মিনিট রান্না করুন। নামানোর আগে পেঁয়াজ কলি, চিনি দিয়ে আবারও মিশিয়ে নিন। সার্ভিং ডিশে ঢেলে ধনিয়া পাতা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন মজাদার সবজি কিমা পোলাও।



রন্ধনশিল্পী  
অরুণিমা হোসেন

# সন্দেশের সাবু পায়েশ

## উপকরণ

সন্দেশ ৩/৪ পিস (২৫০ গ্রাম প্রায়),  
সাবু দানা বড় সাইজ ১ কাপ, নারকেল  
কোরা ১ কাপ, চিনি ২০০ গ্রাম, পেস্তা ও  
কাজু বাদাম ১৫টি কুচি করা, পাউরুটির  
সাদা অংশ ৩ পিস গ্রেড করা, ঘি ৩  
টেবিল চামচ।

## প্রণালি

প্রথমে সাবু দানা সেদ্ধ করে নিন বেশি  
পানি দিয়ে। ক্রিস্টাল রং হলে নামিয়ে  
ঝাঁঝরিতে ঢেলে ঠান্ডা পানিয়ে ধুয়ে এক  
পাশে রাখুন।

এবার একটি পাতিলে তরল দুধ নিন।  
দুধ জ্বাল দিয়ে একটু ঘন করে নিন।  
এবার এতে সেদ্ধ সাবু দানা দিন।  
চিনি ও নারকেল কোরা দিন। ভালো  
করে নেড়ে এতে সন্দেশ ভেঙে দিন।  
এবার দুধ ঘন হয়ে এলে এতে একে  
একে ঘি ও বাদাম দিন। ভালো করে  
মিশিয়ে নাড়ুন। ঘন হয়ে এলে নামিয়ে  
ঠান্ডা করে ফ্রিজে রেখে পরিবেশন করুন  
মজাদার এ সন্দেশের সাবু পায়েশ।



# চাল কুমড়ার শাহী মোরঝা মালাই

## উপকরণ

কচি চাল কুমড়া ১টি, তরল দুধ ১  
লিটার, ডানো ক্রিম ১৬০ গ্রাম, পাউডার দুধ ১/২  
কাপ, চিনি ২০০ গ্রাম, নারকেল কোরা ১ কাপ, কাজু, কিসমিস, পেস্তা বাদাম  
কুচি ১/২ কাপ।

## প্রণালি

প্রথমে চাল কুমড়া ভালো করে খোসা ছিলে নিবেন। এবার ছোট ছোট টুকরা  
করে ভিতরের বিচি ফেলে সমান সাইজ কণ্ডে কাটুন। এরপর কাটা চামচ  
দিয়ে প্রতি পিস এপাশ দুই পাশ কেচে নিবেন। নরম হয়ে এলে ভালো করে  
ধুয়ে নিয়ে খাবার চুন দিয়ে পানি মিশিয়ে রেখে দেবেন একটি বড় পাত্রে। ১  
ঘণ্টা পর সেই চুন পানি ভালো করে ফেলে দিয়ে বেশ কয়েকবার ধুয়ে নিবেন।  
এরপর একটি হাড়িতে পানি গরম করে তাতে  
সেই চাল কুমড়ার পিস দিয়ে ৯০% মতো সেদ্ধ  
করে নিবেন। এবার পানি ঝরিয়ে পাশে রেখে  
দিবেন। ঠান্ডা হলে সেই পিস থেকে হাত দিয়ে  
চেপে চেপে পানি বের করে নিবেন। এবার অন্য  
একটি পাত্রে তরল দুধ ভালো করে ফুটিয়ে নিয়ে  
একটু ঘন হলে গুড়া দুধ, ডানো ক্রিম ভালো  
করে মিশিয়ে নারকেল কোরা দিন। সামান্য ঘি  
দিন। সব শেষে কিছু বাদাম মিক্স দিয়ে আরও  
১৫ মিনিট চুলায় রাখুন। দুধ ঘন হয়ে এলে  
নামিয়ে ঠান্ডা করে ফ্রিজে রেখে পরিবেশন  
করুন।



রফান শিক্কা  
মোর্শেদ মহিউদ্দিন