

মু ল্যা নে স্ত্র রা ন্না

মোগলাই মাংস

ঝাটপাট সহজ রান্না

যুগের সঙ্গে সঙ্গে মানুষের খাদ্য তালিকায় এসেছে বৈচিত্র্য। এখনকার রান্নায় শুধুমাত্র প্রথাগত মসলার ব্যবহার দেখা যায় না। খাদ্যাভ্যাসে যুক্ত হয়েছে মানুষের নিজস্ব স্টাইল। রান্না এখন একটি সৃজনশীল শিল্প। দেশ-বিদেশের বিভিন্ন রান্নার সফল সংমিশ্রণই হলো বর্তমান যুগের রান্নার স্বরূপ। আমাদের আজকের রান্নায় যে সকল রেসিপি দেয়া হলো সেগুলো একাধারে ভাত, চাইনিজ রাইস ও নুডলস সহযোগে খাবার উপযোগী। প্রত্যেক দিনের খাবারের মেনুতে একটু বৈচিত্র্য আনাই এই মেনুগুলোর মূল লক্ষ্য। ধরুন এই সপ্তাহে আপনার দু'চারজন বন্ধুকে খাওয়ানোর ইচ্ছেটা যেমন আছে, তেমনি ভাবছেন হয়তো কিভাবে অফিস সামলে রান্নাগুলো করবেন। ভাবনার কিছু নেই, ঝাটপাট তৈরি হয়ে যান...

মোগলাই মাংস

উপকরণ : মাংস ১ কেজি, পেঁয়াজ ৫০০ গ্রাম, পেঁয়াজ বাটা ৬-৭ টেবিল চামচ, আলু ১ কেজি, তেল ২ টেবিল চামচ, ধনের গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ, চিনি ও লবণ স্বাদ মতো, সাদা ভিনেগার ১ টেবিল চামচ, গোল মরিচ ১ টেবিল চামচ।
প্রণালী : প্রথমে আলু ও মাংসগুলো ধুয়ে টুকরো টুকরো করে নিন। মাংস, আলু ও

পেঁয়াজ এক সঙ্গে সেদ্ধ করে নিন। ভিন্ন একটি কড়াইতে তেল, আদা বাটা, ধনিয়া গুঁড়ো, গোল মরিচ দিয়ে নাড়তে থাকুন। সেদ্ধ উপকরণগুলো দিয়ে দিন ও নাড়তে থাকুন। এবার গরম মসলা, ভিনেগার, চিনি ও লবণ দিন। চার, পাঁচ মিনিট নেড়ে চেড়ে নামিয়ে নিন। গোল বড় প্লেটে ঢেলে সাজান। ওপরে সেলারি পাতা বা ধনে পাতা দিয়ে পরিবেশন করুন।

সহজ সবজি





আলুর সালাদ

সহজ সবজি

উপকরণ : টমেটো আধা কেজি, গাজর আধা কেজি, বাঁধাকপি অর্ধেক (ছোট সাইজ), ক্যাপসিকাম আধা কেজি, মাশরুম আধা কেজি বা আধা টিন, বরবটি ২ আঁটি (এ ছাড়া ফ্রেশ বিন, বেবি কর্ন, ফুলকপি ও অন্যান্য মৌসুমী সবজি দেয়া যেতে পারে), গোল মরিচ আধা চা চামচ, সয়া সস দেড় টেবিল চামচ, রসুন ৪টা, পেঁয়াজ ৪টা ও লবণ এবং তেল পরিমাণ মতো।

প্রণালী : সব সবজিগুলো মাঝারি আকারে টুকরো করে নিন। বাঁধাকপি পাতা ছাড়িয়ে মাঝারি করে কেটে নিন। মাশরুম ৪ টুকরো করে কাটুন। সবজিগুলো পৃথক পৃথকভাবে সেদ্ধ করুন। মনে রাখবেন যে অল্প পানিতে একটু লবণ দিয়ে সেদ্ধ করতে হবে যেন সবজির রং নষ্ট না হয় এবং গলে না যায়। এবার একটি কড়াইতে সামান্য তেল গরম করে পেঁয়াজ ও রসুন গোল গোল করে কেটে দিয়ে দিন। ১ মিনিট পর সেদ্ধ তরকারিগুলো দিয়ে নাড়তে থাকুন। সয়াসস, লবণ, গোল মরিচ দিয়ে দিন। একটু লেবুর রস দিলে স্বাদ আরও বাড়বে। কাচের গোল বাটিতে টেবিলে পরিবেশন করুন। ওপরে মরিচ কুঁচি করে দিন।

আলুর সালাদ

উপকরণ : আলু ৩টি মাঝারি আকার, এক পাত্র সেদ্ধ পানি, একটু লবণ, পেঁয়াজ কলি ২ টেবিল চামচ কুঁচানো, পার্সলে ২ টেবিল চামচ কুঁচানো, পুদিনা পাতা ১ টেবিল চামচ কুঁচানো,

লেবুর রস ২ টেবিল চামচ, অলিভ অয়েল ৪ টেবিল চামচ, গোল মরিচ আধা চা চামচ।

প্রণালী : আলুগুলো ধুয়ে নিন। একটি কাচের পাত্রে আলু, পানি, এক চিমটি লবণ, সহযোগে মাইক্রোওয়েভে হাই ডিগ্রিতে ১২ থেকে ১৪ মিনিট সেদ্ধ করুন। মনে রাখবেন মাইক্রোওয়েভে অবশ্যই পাত্রটি ঢেকে দিতে হবে। এবার সেদ্ধ হয়ে গেলে আলুগুলোকে টুকরো করে নিন। আলুর টুকরোগুলো পেঁয়াজ কলি, পার্সলে ও পুদিনা পাতা, গোলমরিচ, লবণ, অলিভঅয়েলের সঙ্গে মাখিয়ে নিন। মাখানো হয়ে গেলে পরিবেশন করার পাত্রে ঢেলে ৫ মিনিট ফ্রিজে রেখে নামিয়ে পরিবেশন করুন। ওপর দিয়ে লেবুর রস ঢেলে দিন ও মাখিয়ে নিন।

ভেটকি মাছের ফিলে

উপকরণ : ভেটকি মাছের ফিলে ৫ থেকে ৮টি, লেবু ৫টি, গোল মরিচ (সাদা) ২ চা চামচ, ডিম ২টি, বিস্কুট গুঁড়ো প্রয়োজন মতো, সয়া সস ৪চা চামচ, আদা ও রসুন বাটা ২চা চামচ, লবণ প্রয়োজন মতো, তেল প্রয়োজন মতো (ভাজার জন্যে)।

প্রণালী : মাছ ধুয়ে তাতে লেবুর রস, আদা ও রসুন বাটা, সয়া সস, গোল মরিচ, লবণ দিয়ে মাখিয়ে রেখে দিন ফ্রিজে ২০ মিনিটের জন্যে। এরপর একটি পাত্রে ডিম ফেটে রাখুন। একেকটি ফিলে ডিমে ভিজিয়ে বিস্কুটের গুঁড়োর সঙ্গে মাখিয়ে বাদামি করে ভাজুন। গরম গরম পরিবেশন করুন।

পলা আজিজ



ভেটকি মাছের ফিলে