



## এক প্যাকেজ রান্না

মেহমান এসেছে? কোন সমস্যা নেই! এবার দেয়া হলো আপ্যায়ন করার এক প্যাকেজ রেসিপি...



### তেহারি

**উপকরণ :** চাল ২৫০ গ্রাম, মাংস ২৫০ গ্রাম, আদা-রসুন-পেঁয়াজ বাটা ২ টেবিল চামচ, মরিচের গুঁড়ো ১ চা চামচ, ধনে গুঁড়ো ২ চা চামচ, বেরেস্টা পরিমাণমতো, কাঁচামরিচ ২০টি, সরিষার তেল পরিমাণ মতো, লবণ স্বাদমতো।

**প্রণালী :** প্রথমে চাল ধুয়ে হাঁড়িতে গরম তেলে দিয়ে দু'মিনিট ভাজতে হবে। এ সময় গরম মসলা ও স্বাদমতো লবণ দিতে হবে। এরপর ৩৭৫ মি.লি.

গরম পানি দিয়ে হাঁড়িতে ঢাকনা দিয়ে চুলার জ্বাল কমিয়ে রাখতে হবে। ১৫ মিনিট পর দেখবেন ঝরঝরা পোলাও হয়ে গেছে। হাঁড়িতে মাংসগুলো ছোট ছোট টুকরো করে কেটে বেরেস্টা, কাঁচামরিচ ও সরিষার তেল ছাড়া সব মসলা ও স্বাদমতো লবণ দিয়ে ভালো করে সেদ্ধ করতে হবে। সেদ্ধ হয়ে গেলে মাংস ভালো করে কষাতে হবে। এরপর রান্না করা পোলাওর সঙ্গে রান্না করা মাংস, বেরেস্টা, কাঁচামরিচ ও সরিষার তেল মিশিয়ে ৫ মিনিট রাখতে হবে। এরপর কাঠের চামচ দিয়ে ভালো করে নেড়ে চুলা বন্ধ করে দিয়ে একটি সুন্দর ডিশে সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

### চিংড়ির কাবাব

**উপকরণ :** চিংড়ি ৫০০ গ্রাম, পেঁয়াজ বাটা ২ টেবিল চামচ, আদা বাটা ২ টেবিল চামচ, মরিচ বাটা ২ টেবিল চামচ, লবণ স্বাদমতো, চিনি পরিমাণমতো, গরম মসলার গুঁড়ো পরিমাণমতো, কিশমিশ পরিমাণমতো।

**প্রণালী :** চিংড়ি মাছের খোসা ছাড়িয়ে ধুয়ে অল্প পানি দিয়ে ভাপে সেদ্ধ করুন। এবার পাত্রে তেল

দিয়ে ওতে পেঁয়াজ, আদা ও মরিচ বাটা, লবণ, চিনি, কিশমিশ মিশিয়ে দিন ও একটু পানি দিন। কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে ওতে মাছগুলো দিন। নাড়তে নাড়তে পানি শুকিয়ে মাখা মাখা হলে গরম মসলা দিয়ে নামিয়ে নিন।



গন্ধই বলে দেয়!  
রাঁধুনি খাঁটি সরিষার তেল



খাঁটি সরিষার তেল

স্বাস্থ্যের কনজুমার প্রডাক্টস লিঃ



### চিকেন রেজালা

**উপকরণ :** মুরগি বড় বড় টুকরো করা ১ কেজি, টকদই ৪ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ-রসুন-আদা বাটা ৩ টেবিল চামচ, শুকনো মরিচ ৪টি, গোলমরিচ ১০টি, গরম মসলা পরিমাণমতো, গোলাপজল ২ চা চামচ, কাঁচা পেঁপে বাটা ৩ টেবিল চামচ, তেল পরিমাণমতো, লবণ স্বাদমতো।

**প্রণালী :** প্রথমে মুরগির টুকরোগুলো ধুয়ে, পেঁয়াজ, রসুন, আদা বাটা, দই, লবণ, পেঁপে বাটা সব একসঙ্গে মাখিয়ে দুই ঘন্টা রেখে দিন। কড়াইতে তেল গরম করে গরম মসলার ফোড়ন দিয়ে, মসলা মাখা মুরগি ও লবণ দিন। পাঁচ মিনিট পর শুকনো মরিচ, গোলমরিচ ও দই কড়াইতে ঢেলে জ্বাল কমিয়ে ঢেকে দিন। দশ মিনিট পর গোলাপজল ছিটিয়ে নামিয়ে নিন। গরম গরম পরিবেশন করুন।



### বিফ রোস্ট

**উপকরণ :** গরুর মাংস (হাড় ছাড়া লম্বা ২ টুকরো) ৫০০ গ্রাম করে ১ কিলোগ্রাম; আদা-রসুন-পেঁয়াজ বাটা ৬ টেবিল চামচ, দই ২ টেবিল চামচ, সয়া সস ২ টেবিল চামচ, তন্দুরি চিকেন মসলা ২ টেবিল চামচ, ঘি ২০০ মি.লি, লবণ স্বাদমতো।

**প্রণালী :** প্রথমে গরুর মাংসের টুকরোগুলো ভালোভাবে ধুয়ে নিন। এরপর আদা, রসুন, পেঁয়াজ বাটা, দই, সয়া সস, তন্দুরি চিকেন মসলা ও স্বাদমতো লবণ দিয়ে একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। এবার ভালোভাবে সেদ্ধ করে নিন। সেদ্ধ হয়ে গেলে কড়াইতে ঘি দিন। এরপর ভালো করে ভেজে তুলুন। তৈরি হয়ে গেল বিফ রোস্ট। এরপর ডিশে সাজিয়ে পোলাওর সঙ্গে পরিবেশন করুন।

ফারহানা লাবনী



**রাঁপুনি**  
পাঁচফোড়ন

স্বাদেই বুঝবেন  
পার্থক্যটা কোথায়



রাঁপুনি পাঁচফোড়ন। যে কোনো সবজি, আচার বা ডাল এখন আরো সুস্বাদু। পরীক্ষা করেই দেখুন রাঁপুনি পাঁচফোড়ন-এর জাদু।

স্বস্ত্যকর কনজুমার প্রডাক্টস্ লিঃ