GAFSP
global agriculture & food security program
IFAD
Investing in rural people
SACP Smallholder Agricultural Competitiveness Project
RAINS Diversified Resilient Agriculture for Improved Food and Nutrition Security

স্বাস্থ্যসম্মত রান্নার রেসিপি

"সঠিকভাবে রান্না হলে পুষ্টি থাকে খাবারে
সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত হবে প্রতিবেলার আহারে"

ডাইভার্সিফাইড রেজিলিয়েন্ট এগ্রিকালচার ফর ইম্প্রুভড ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন সিকিউরিটি (রেইন্স) অব স্মলহোল্ডার এগ্রিকালচারাল কম্পিটিটিভনেস (এসএসিপি) প্রজেক্ট

DAM
Food and Agriculture Organization of the United Nations
gain
Global Alliance for Improved Nutrition

স্বাস্থ্যসম্মত রান্নার রেসিপি

"সঠিকভাবে রান্না হলে পুষ্টি থাকে খাবারে
সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত হবে প্রতিবেলার আহারে"

ডাইভার্সিফাইড রেজিলিয়েন্ট এগ্রিকালচার ফর ইম্প্রুভড ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন সিকিউরিটি (রেইন্স) অব স্মলহোল্ডার এগ্রিকালচারাল কম্পিটিটিভনেস (এসএসিপি) প্রজেক্ট

প্রকাশনায় : এসএসিপি-রেইন্স প্রজেক্ট

সম্পাদনায় : ড. মুহম্মদ এমদাদুল হক
প্রকল্প পরিচালক, এসএসিপি-রেইন্স

রচনায় : সৈয়দ আবু সিয়াম জুলকারনাইন
উপপ্রকল্প পরিচালক, এসএসিপি-রেইন্স

চৌধুরী ওয়াহিদা সুলতানা
সিনিয়র মনিটরিং অফিসার, এসএসিপি-রেইন্স

লুৎফুন নাহার
জেন্ডার, সোশ্যাল ইনক্লুশন এন্ড নিউট্রিশন স্পেশালিস্ট

মোছাঃ জান্নাতুল নাঈম
নিউট্রিশন এন্ড ফুড সিস্টেম স্পেশালিস্ট, এফএও

সামিয়া ইসরাত সিলভিয়া
প্রজেক্ট অ্যাসিস্ট্যান্ট, গেইন

অনুলিপি সম্পাদক : ফয়সাল আহমেদ
জুনিয়র কমিউনিকেশন স্পেশালিস্ট, এসএসিপি-রেইন্স

তাসনিম কিবরিয়া
অ্যাসিস্ট্যান্ট কমিউনিকেশন স্পেশালিস্ট, এফএও

প্রকাশকাল : ডিসেম্বর ২০২৫

কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর
কৃষি মন্ত্রণালয়

মুখবন্ধ

বাংলাদেশ সরকার এবং আন্তর্জাতিক কৃষি উন্নয়ন তহবিলের অর্থায়নে এবং জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থার কারিগরি সহায়তায় ডাইভার্সিফাইড রেজিলিয়েন্ট এগ্রিকালচার ফর ইম্প্রুভড ফুড এন্ড নিউট্রিশন সিকিউরিটি (রেইন্স) প্রকল্পের আওতায় গ্রামীণ পর্যায়ে উন্নত ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ চর্চার নির্দেশনা প্রদান করা হয়েছে। প্রকল্প অঞ্চলের প্রান্তিক মানুষের খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিত করার লক্ষ্যে কাজ করে চলেছে। প্রকল্পটির মূল লক্ষ্য হলো গ্রামীণ জনগণের পুষ্টি নিরাপত্তা বৃদ্ধি, খাদ্য ব্যবস্থার উন্নতি এবং অধিক টেকসই কৃষি ব্যবস্থা গড়ে তোলা।

গ্রামীণ সমাজে খাদ্য নিরাপত্তা একটি বড় চ্যালেঞ্জ, যেখানে পুষ্টিকর খাবারের অভাব রয়েছে এবং খাদ্য গ্রহণের প্রচলিত চর্চাগুলি অনেক সময় স্বাস্থ্যকর নয়। এই প্রেক্ষাপটে, রেইন্স প্রকল্পের আওতায় উন্নত ও পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাসে ব্যাপক প্রচারণার উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে। পুষ্টিকর খাবার গ্রহণের মাধ্যমে গ্রামীণ জনগণের শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত করা সম্ভব, যা তাদের কর্মক্ষমতা এবং জীবনমান বৃদ্ধি করতে সাহায্য করবে।

এই রেসিপি বুকলেটটি বিশেষভাবে গ্রামীণ জনগণের জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে, যেখানে সহজলভ্য, সাশ্রয়ী এবং পুষ্টিকর খাদ্য ব্যবহারের নির্দেশনা রয়েছে। প্রতিটি রেসিপি এমনভাবে নির্বাচন করা হয়েছে, যাতে এটি স্থানীয়ভাবে উৎপাদিত কৃষিপণ্যের ওপর ভিত্তি করে তৈরি করা যায় এবং একে গ্রামীণ পরিবারের জন্য সহজলভ্য করা যায়। রেসিপিগুলি শুধুমাত্র স্বাস্থ্যকর নয়, বরং সেগুলো পরিবারের সদস্যদের খাদ্য চাহিদা মেটানোর পাশাপাশি পুষ্টির প্রয়োজনও পূরণ করবে।

এই বুকলেটের মাধ্যমে, আমরা গ্রামীণ জনগণকে এমন স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে সহায়তা করতে চাই, যা তাদের পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিত করবে এবং তাদের দৈনন্দিন জীবনযাত্রাকে আরও উন্নত করবে। আমাদের বিশ্বাস, যদি এই উদ্যোগসমূহ সঠিকভাবে বাস্তবায়িত হয়, তাহলে প্রান্তিক মানুষের পুষ্টি বিষয়ক জ্ঞান ও খাদ্যাভ্যাসে ব্যাপক পরিবর্তন আসবে এবং তদপুরি গ্রামীণ উন্নয়নে অবদান রাখবে।

আমরা এই প্রকল্পের মাধ্যমে একটি শক্তিশালী এবং টেকসই পুষ্টি নিরাপত্তা ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠার লক্ষ্যে কাজ করছি, যাতে প্রতিটি পরিবার সহজেই খাদ্য নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ করতে পারে এবং তাদের ভবিষ্যতকে আরো উজ্জ্বল ও সুস্থভাবে গড়ে তুলতে পারে।

আমার আশা, এই রেসিপি বুকলেটটি গ্রামীণ জনগণের জন্য একটি কার্যকর নির্দেশিকা হিসেবে কাজ করবে এবং তাদের খাদ্য নিরাপত্তা বৃদ্ধির পাশাপাশি পুষ্টিকর খাবারের গ্রহণে তাদের সক্ষমতা বাড়াবে। এটি তাদের স্বাস্থ্য এবং জীবনযাত্রার মান উন্নত করতে সহায়তা করবে।

ড. মুহম্মদ এমদাদুল হক
প্রকল্প পরিচালক
এসএসিপি-রেইন্স

ভূমিকা

ডাইভার্সিফাইড রেজিলিয়েন্ট এগ্রিকালচার ফর ইম্প্রুভড ফুড এন্ড নিউট্রিশন সিকিউরিটি অব স্মলহোল্ডার এগ্রিকালচারাল কম্পিটিটিভনেস প্রজেক্ট (এসএসিপি-রেইন্স) বাংলাদেশের ক্ষুদ্র ও প্রান্তিক কৃষকদের জীবনযাত্রার মানোন্নয়নের লক্ষ্যে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার, আন্তর্জাতিক কৃষি উন্নয়ন তহবিল (IFAD) এর যৌথ অর্থায়নে, কৃষি মন্ত্রণালয়ের উদ্যোগে বাস্তবায়নাধীন একটি প্রকল্প। সঠিক পুষ্টি কেবল ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের জন্য নয়, বরং টেকসই কৃষি ও অর্থনৈতিক উন্নয়নের জন্যও অপরিহার্য। আমরা বিশ্বাস করি, স্থানীয়ভাবে উৎপাদিত খাদ্যের সঠিক ব্যবহার, খাদ্যের বৈচিত্র্য এবং নারীর নেতৃত্বাধীন পুষ্টি উদ্যোগ গ্রামীণ জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে পারে।

প্রকল্পটি গ্রামীণ জনগণের পুষ্টি নিরাপত্তা বৃদ্ধি, উচ্চমূল্য ফসলের উৎপাদন ও বাজারজাতকরণ, এবং কৃষকদের আর্থিক অবস্থা শক্তিশালী করার জন্য বিভিন্ন পদক্ষেপ গ্রহণ করেছে। এটি কৃষকদের জন্য আধুনিক কৃষি প্রযুক্তি, সঠিক ফসল উৎপাদন পদ্ধতি এবং বাজার সংযোগের মানোন্নয়নে ভূমিকা রাখছে। কৃষকদের দক্ষতা উন্নয়নের পাশাপাশি উন্নত পদ্ধতিতে ফসল উৎপাদন নিশ্চিত করে প্রকল্পটি দেশের সামগ্রিক কৃষির উন্নতি সাধন করছে।

এই প্রকল্পের মাধ্যমে বাংলাদেশের উপকূলীয়, চরাঞ্চল এবং বরেন্দ্র এলাকার ক্ষুদ্র ও প্রান্তিক কৃষকদেরকে উচ্চমূল্যের ফসল চাষে উদ্বুদ্ধকরণের মাধ্যমে তাদের অর্থনৈতিক সক্ষমতা বৃদ্ধির সুযোগ রয়েছে। প্রকল্পের মাধ্যমে দক্ষিণাঞ্চল (উপকূলবর্তী), বরেন্দ্র এবং চরাঞ্চলসমূহে জলবায়ুর সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ ফসলের আবাদ সম্প্রসারণ করে উৎপাদন ও উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি, বাস্তবসম্মত আধুনিক পদ্ধতি ও প্রযুক্তির সূচনা, ফসল সংগ্রহোত্তর ব্যবস্থাপনা উন্নয়ন, ভ্যালুচেইন ব্যবস্থা উন্নয়ন এবং ভূ-উপরিস্থ ও মাটির নীচের পানির যথাযথ ব্যবহার নিশ্চিত করার উপর জোর দেয়া হয়েছে। এর ফলে ক্ষুদ্র ও প্রান্তিক কৃষকের পক্ষে অর্থনৈতিক সক্ষমতা বৃদ্ধির পাশাপাশি জলবায়ু পরিবর্তনজনিত অভিঘাত মোকাবেলা করা সহজ হবে।

বিগত ২০১৮-১৯ অর্থবছর থেকে চলমান কার্যক্রমের মাধ্যমে এসএসিপি-রেইন্স দেশের ২০ টি জেলা ও ৯০ টি উপজেলার ৭৫০ টি ইউনিয়নে প্রায় ৬ লক্ষ ৭০ হাজার ক্ষুদ্র ও প্রান্তিক কৃষকদের সরাসরি উপকৃত করছে। আধুনিক প্রযুক্তি, ফসল সংগ্রহোত্তর ব্যবস্থাপনা এবং বাজারজাতকরণের সুযোগ সৃষ্টির মাধ্যমে কৃষকের আয় ও জীবিকা বৃদ্ধি করণে কাজ করে যাচ্ছে একইসাথে কৃষকের খাদ্য নিরাপত্তা, পুষ্টি এবং দারিদ্র্য বিমোচনে অবদান রাখছে, বিশেষ করে নারী ও শিশুদের পুষ্টি উন্নয়নে সহায়ক নানা কার্যক্রম পরিচালনা করছে। এছাড়া মিনিমাম ডায়েটারি ডাইভার্সিটি ফর ওমেন (MDD-W) ইন্ডিকেটর ব্যবহার করে নারীদের খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তনে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখছে।

আন্তর্জাতিক কৃষি উন্নয়ন তহবিল (IFAD), বাংলাদেশে কান্ট্রি প্রোগ্রাম শুরুর পর থেকে সর্বস্তরের বেশ কয়েকটি সরকারি সংস্থার সাথে নিবিড়ভাবে সহযোগিতা করে আসছে এবং দেশে উন্নয়ন সহায়তা দানকারী সংস্থাসমূহের সাথে কার্যকর অংশীদারিত্ব গড়ে তুলছে। কৃষি মন্ত্রণালয়ের সাথে প্রত্যক্ষ অংশীদারিত্বের মাধ্যমে তারা এ দেশের কৃষির উন্নয়নের জন্য নিয়োজিত সংস্থাগুলোকে সাথে নিয়ে বাস্তবায়নাধীন এসএসিপি-রেইন্স শীর্ষক প্রকল্পটি বাংলাদেশের কৃষিক্ষেত্রে খোরপোষ কৃষিকে বাণিজ্যিক কৃষিতে রূপান্তরকরণের লক্ষ্যে প্রণীত সরকারের কৌশলগত মাস্টার প্ল্যানকে অনুসরণ করছে।

পুষ্টিমান অক্ষুণ্ণ রেখে পুরো পরিবারের জন্য কিছু পুষ্টিকর খাবার রান্না করার কৌশল বা রেসিপি

রেসিপি	পৃষ্ঠা নং	রেসিপি	পৃষ্ঠা নং
❖ সবজি খিচুড়ি	০৭	❖ সজনে পাতার পাকোড়া	১৬
❖ মিষ্টি কুমড়ার স্যুপ	০৮	❖ সবজি চাপড়ি	১৭
❖ শুটকি মাছে সবজি	০৯	❖ সবজি রোল	১৮
❖ মিশ্র সবজি	১০	❖ সবজি চপ	১৯
❖ টোফু/সয়া পনির	১১	❖ সবজি ও সাদা সসে মাছ	২০
❖ সয়া ফ্রাইড রাইস	১২	❖ বাঁশ কোড়ল দিয়ে মুরগী	২১
❖ সয়া কারি	১৩	❖ গাজরের লাড্ডু	২২
❖ কাঁচা কলার চিপস	১৪	❖ ফলের পিঠা	২৩
❖ সজনে পাতার অমলেট	১৫	❖ মিষ্টি আলু ও মুগ ডালের পাকন পিঠা	২৪
❖ সজনে পাতার ভর্তা	১৬		

সবার আগে জেনে নিন স্বাস্থ্যকর রান্নার ৫টি ধাপ

ধাপ-১ঃ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

- ❑ খাবার তৈরি ও রান্না করার পূর্বে সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে প্রথমে হাত ধুয়ে নিতে হবে। রান্নার পর পাত্র বা সরঞ্জাম, চামচ, ঢাকনা, দা, ইত্যাদিকে সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে অবশ্যই ধুয়ে নিতে হবে।
- ❑ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখলে খাবারের মাধ্যমে ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া শরীরে প্রবেশ করতে পারে না।

ধাপ-২ঃ ফল ও সবজি ধোয়া

- ❑ ফল ও সবজি কাটা ও খাওয়ার পূর্বে তা পরিষ্কার ও নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।
- ❑ ফল বা সবজির বীজ, পোকা দ্বারা আক্রান্ত অংশ, এবং পঁচে যাওয়া অংশ থাকলে তা পরিষ্কার করে ধুয়ে নিতে হবে।
- ❑ কাটার আগে শাকসবজি এবং ফল ধুয়ে নিতে হবে যাতে পানিতে দ্রবণীয় ভিটামিন, যেমনঃ ভিটামিন 'বি' এবং 'সি', পানির সাথে ধুয়ে না যায়।

ধাপ-৩: ফল ও সবজি কাটা

- ধোয়ার পর ফল ও সবজিকে বড় বড় টুকরা করে কাটতে হবে। এটা সবজির ভেতরকার পানিতে দ্রবণীয় ভিটামিন (যেমন: ভিটামিন 'বি' ও 'সি') ধরে রাখতে সাহায্য করে।
- সবজির খোসা যতটা সম্ভব পাতলা করে কেটে নিতে হবে কারণ খোসার নিচেও অনেক ভিটামিন থাকে।
- কাঁচা এবং রান্না করা খাদ্য আলাদা করে রাখতে হবে। মাছ, মাংস, ফল ও শাক সবজি কাটার জন্য পৃথক পৃথক দা, বটি জাতীয় প্রয়োজনীয় সরঞ্জামাদি আলাদা করে ব্যবহার করতে হবে।
- এছাড়াও খাবার প্রস্তুতকারী সংক্রামক রোগে (যেমন: ডায়রিয়া, যক্ষা ইত্যাদি) আক্রান্ত থাকলে বা হাতে ক্ষত থাকলে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

ধাপ-৪: রান্নার সময় সঠিক মাপের ঢাকনার ব্যবহার

- রান্নার সময় পাত্রের উপর সঠিক আকারের ঢাকনা দিয়ে খাবার ঢেকে রাখতে হবে। এটা খাদ্যে ভিটামিন-এ ও ক্যারোটিন ধরে রাখতে সাহায্য করে।
- সঠিক মাপের ঢাকনা ব্যবহার খাদ্যের পুষ্টিমান বজায় রাখতে সাহায্য করে।

ধাপ-৫: মাঝারী তাপে অল্প সময়ের জন্য রান্না করা এবং বারবার খাবার গরম করা থেকে বিরত থাকা

- শাকসবজির পুষ্টিমান বজায় রাখতে মাঝারী তাপে অল্প সময়ের মধ্যে রান্না শেষ করতে হবে।
- রান্নার শেষে আয়োডিনের পরিমাণ ধরে রাখার জন্য আয়োডিনযুক্ত লবণ যোগ করতে হবে, কারণ উচ্চ তাপ এবং দীর্ঘক্ষণ রান্না করলে আয়োডিন বাষ্পীভূত হতে পারে।
- পুষ্টিমান, সহজপাচ্যতা ও স্বাদ অক্ষুণ্ন রাখার জন্য মাংস ও ডালকে অল্প তাপমাত্রায় দীর্ঘক্ষণ রান্না করতে হবে।
- খাবার যতটুকু পরিমাণে খাওয়া হবে কেবল ততটুকুই পুনরায় গরম করতে হবে। খাবারকে বারবার গরম করা থেকে বিরত থাকতে হবে, কারণ এ থেকে ব্যাক্টেরিয়ার সংক্রমণ হতে পারে।

বিস্তারিত জানতে স্ক্যান করুন

সঠিক নিয়মে রান্নার পাঁচটি ধাপ

রেসিপি

সবজি খিচুড়ি

রান্নার পদ্ধতি:

১. চাল ও ডাল পরিষ্কার করে ধুয়ে ফেলুন। এরপর একটি বাটিতে তা ১০ মিনিটের জন্য ভিজিয়ে রাখুন। ভেজানো চাল ও ডাল থেকে পানি ঝরিয়ে নিন।

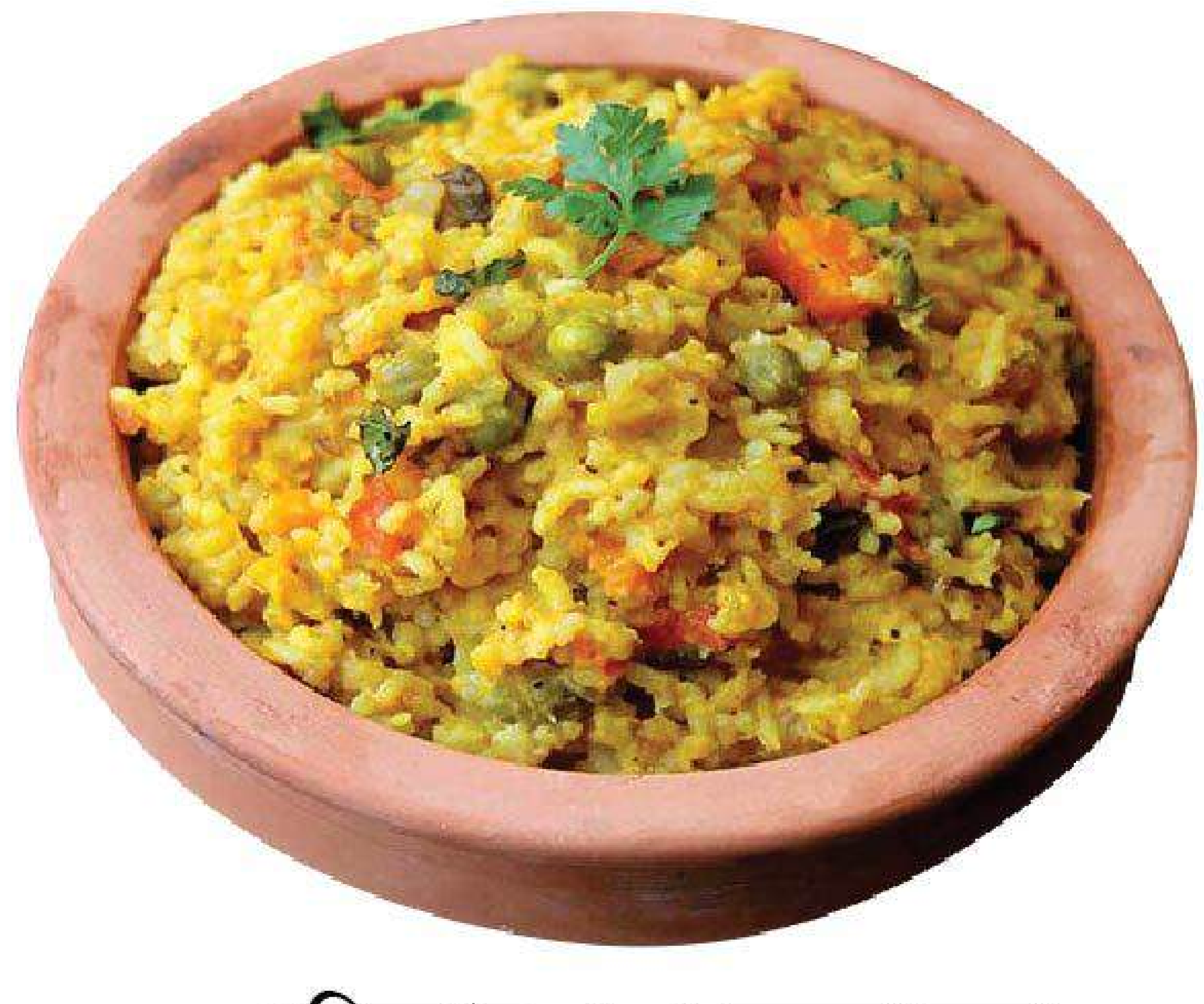
২. পাতাযুক্ত সবজি (পালং শাক, মিষ্টি আলুর পাতা, যে কোনো প্রকার পাতাযুক্ত সবজি) ধুয়ে নিন; ধোয়ার পর সেগুলোকে বড় বড় টুকরা করে কাটুন।

৩. আলু ধুয়ে ফেলুন এবং ৪ টুকরা করে কাটুন। কাঁচা মরিচ দুই ফালি করে কাটুন।

৪. পেঁয়াজের খোসা ছাড়িয়ে নিন, এবং পেঁয়াজকে ছোট ছোট টুকরা করে কাটুন। ধনে পাতা কুঁচি করে কাটুন।

৫. একটি বড় তাওয়া নিন এবং তাকে চুলার উপর মাঝারী আঁচে রাখুন। এতে তেল ঢালুন এবং টুকরা করা পেঁয়াজকে এর মধ্যে ঢেলে ২ মিনিটের জন্য ভাজুন। পেঁয়াজের রং যখন বাদামি হয়ে যাবে তখন এতে আদা বাটা, হলুদ-গুঁড়া, ধনে গুঁড়া, ও জিরা বাটা দিয়ে ১ মিনিটের জন্য রান্না করুন।

৬. এবার এতে চাল ও ডাল যোগ করুন। দুই মিনিটের জন্য এটাকে ভাজুন এবং এতে পানি ঢালুন। এটি ফুটতে শুরু করলে, পাত্রটি ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিন এবং আঁচ কমিয়ে প্রায় ১৫-২০ মিনিট বা চাল সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।



পরিবেশন: ৪-৫ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা/পরিমাণ
চাল	৫০০ গ্রাম
ডাল (মসুর/মটরশুঁটি/মটর/যে কোনো জাতের ডাল)	২৫০ গ্রাম
বিভিন্ন ধরনের সবজি (মিষ্টি কুমড়া, গাজর, ফুলকপি, যে কোনো প্রকার সবজি)	১৫০ গ্রাম
পাতাযুক্ত সবজি (পালং শাক, মিষ্টি আলুর পাতা, যে কোনো প্রকার পাতাযুক্ত সবজি)	১০০ গ্রাম
তেল	৪ চা-চামচ
পেঁয়াজ	৪ পিস (মাঝারী আকারের)
আদা বাটা	১ চা-চামচ
রসুন বাটা	১ চা-চামচ
আয়োডিনযুক্ত লবণ	প্রয়োজন অনুযায়ী
কাঁচা মরিচ	৩-৪ পিস
ধনে পাতা	স্বাদ অনুযায়ী
হলুদ গুঁড়া	১ চা-চামচ
লবণ	প্রয়োজন মতো
পানি	প্রয়োজন মতো

৭. যখন ভাত ও মসুর-ডাল প্রায় রান্না হয়ে যাবে তখন তৈরি করা সব সবজি এতে ঢালুন। এরপর লবণ যোগ করে এটাকে নাড়তে থাকুন। আরও কয়েক মিনিটের জন্য রান্না করতে থাকুন।

৮. যখন ভাত, মসুর ডাল ও সবজি ভালোভাবে রান্না হয়ে যাবে, তখন তাতে কাঁচা মরিচ ও কুঁচি করা ধনে পাতা যোগ করুন। এবার সবজি খিচুড়ি পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত ।

মিষ্টি কুমড়ার স্যুপ

রান্নার পদ্ধতি:

১. রান্নার পূর্বে হাত ও রান্নার পাত্র সাবান এবং পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিন।

২. খোসা ছাড়ানোর পর কুমড়া ও আলুকে বড় বড় টুকরা করে কাটুন; এরপর সিদ্ধ করার জন্য একটু পানি ঢালুন।

৩. এরপর এগুলোকে ভালভাবে চটকে নিন।

৪. একটি পরিষ্কার পাত্রের মধ্যে চটকানো কুমড়া ও আলু রাখুন; এরপর তাতে তেল ও লবণ দিন। এগুলোকে কিছুক্ষণের জন্য রান্না করুন এবং তাতে প্রয়োজনীয় পরিমাণ পানি ঢালুন। এবার এতে ডিম মিশিয়ে নিন।

৫. মাঝারী তাপে ডিমসহ মিশ্রণটি রান্না করুন, এবং তা ভালোভাবে রান্না হওয়া পর্যন্ত নাড়তে থাকুন।

৬. সবশেষে চুলা থেকে পাত্রটি নামিয়ে নিন। এরপর কয়েক ফোঁটা লেবুর রস মিশিয়ে মিষ্টি কুমড়ার স্যুপ পরিবেশন করুন।

পরিবেশন: ৪-৫ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা/পরিমাণ
মিষ্টি কুমড়া	২৫০ গ্রাম (ছোট টুকরা)
আলু	১ টি (মাঝারী আকারের)
ডিম	১ পিস (মাঝারী আকারের)
তেল	৩ চা-চামচ
আয়োডিনযুক্ত লবণ	প্রয়োজন মতো
পানি	প্রয়োজন মতো

শুটকি মাছে সবজি

রান্নার পদ্ধতি:

১. রান্না করার পূর্বে সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে হাত ও রান্নার পাত্র ভালোভাবে ধুয়ে নিন।

২. পরিষ্কার পানি দিয়ে সব সবজি ধোয়ার পর তা থেকে পানি নিষ্কাশন করুন। এরপর সবজিগুলো বড় বড় টুকরা করে কাটুন।

৩. এরপর একটি বড় আকারের পাত্র চুলায় দিন। এতে ২ টেবিল-চামচ তেল ঢালুন। তেল গরম হওয়ার পর তাতে ধোয়া শুঁটকি মাছ ঢালুন এবং তা কয়েক মিনিট নাড়ুন।

৪. এরপর তাতে একটার পর একটা সবজি দিন, যা রান্না হতে সময় লাগবে। সবশেষে পালংশাক দিন। এরপর পাত্রটি ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিন।

৫. মাঝে মাঝে নাড়ুন এবং দেখুন সবজি থেকে পানি বের হচ্ছে কিনা। দরকার হলে প্রয়োজন অনুযায়ী পানি ঢালুন।

৬. সবজিসহ শুঁটকি মাছ রান্না হলে তাতে লবণ দিন। এরপর পাত্রের উপর ঢাকনা দিয়ে আরও কয়েক মিনিট রাখুন।

৭. সবজি দিয়ে শুঁটকি মাছ পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত।

পরিবেশন: ৪-৫ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা/পরিমাণ
যে কোনো মৌসুমি শাক (পালং/ পুই শাক, কুমড়া শাক, লাউয়ের পাতা, লাল শাক, ইত্যাদি)	৫০০ গ্রাম
যে কোনো মৌসুমি সবজি (বরবটি, শিম, ডাটা, কুমড়া, লাউ, ইত্যাদি)	২৫০ গ্রাম
শুঁটকি মাছ (ভালোভাবে পরিষ্কার করা এবং ধোয়া)	১০০ গ্রাম
তেল	২ টেবিল-চামচ
লবণ	প্রয়োজন মতো
পানি	প্রয়োজন মতো

পুঁইশাক, কুমড়া, বেগুন ও টমেটো দিয়ে মিশ্র সবজি

পরিবেশন: ৩-৪ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা/পরিমাণ
পুঁইশাক	৫০০ গ্রাম
কুমড়া	২৫০ গ্রাম (কিউব করে কাটা)
বেগুন	২টি মাঝারি (লম্বা কাটা)
টমেটো	২টি বড় (কুঁচি করা)
আলু	২টি মাঝারি (কিউব করে কাটা, ঐচ্ছিক)
পেঁয়াজ	১টি (কুঁচি, ঐচ্ছিক)
আদা-রসুন বাটা	১ চা চামচ
হলুদ গুঁড়া	আধা চা চামচ
জিরা	১ চা চামচ
জিরা গুঁড়া	১ চা চামচ
ধনে গুঁড়া	১ চা চামচ
কাঁচা মরিচ	২-৩টি
সরিষার তেল	৩ টেবিল চামচ
লবণ	স্বাদ মতো
পাঁচফোড়ন	আধা চা চামচ

রান্নার পদ্ধতি:

১. পুঁইশাক ভালো করে পানিতে ধুয়ে নিন, মোটা ডালের শেষ প্রান্ত কেটে ফেলুন, কচি ডাল-পাতা ২-৩ ইঞ্চি বড় টুকরা করে কাটুন (ডালপালা আলাদা রাখুন) যাতে পুষ্টি অটুট থাকে।

২. অন্য সবজি (কুমড়া, বেগুন, টমেটো) বড় কিউব বা লম্বা টুকরাতে কাটুন। চাইলে আলু যোগ করতে পারেন।

৩. কড়াইতে সরিষার তেল গরম করুন, জিরা পাঁচফোড়ন ও কাঁচা মরিচ দিন।

৪. পেঁয়াজ (কুঁচি), আদা-রসুন বাটা যোগ করে সোনালি হওয়া পর্যন্ত ভেজে নিন।

৫. বেগুন, কুমড়া, আলু ও পুঁইশাকের ডালপালা যোগ করুন, হলুদ গুঁড়া ও পরিমাণ মতো লবণ মিশিয়ে ৪-৫ মিনিট ঢেকে রান্না করুন।

৬. জিরা-ধনে গুঁড়া, টমেটো (বড় টুকরা) ও পুঁইশাকের পাতা যোগ করে আগুন কমিয়ে নরম হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।

৭. গরম ভাতের সাথে পরিবেশন করুন, বড় টুকরা রাখায় পুষ্টি ও স্বাদ বেশি থাকে।

টোফু বা সয়া পনির

রান্নার পদ্ধতি:

১. সয়া দুধ ফুটতে শুরু না করা পর্যন্ত গরম করুন, তারপর চুলা থেকে নামিয়ে নিন।

২. গরম সয়া দুধে ধীরে ধীরে ভিনেগার মিশান, আলতো করে নাড়ুন।

৩. ছানা ঘোল থেকে আলাদা হতে শুরু করলে ভিনেগার দেয়া বন্ধ করুন। ছানা তৈরির প্রক্রিয়া সম্পন্ন করার জন্য মিশ্রণটিকে কয়েক মিনিটের জন্য রেখে দিন।

৪. ছানা আলাদা করার জন্য একটি চিজক্লথ বা সূক্ষ্ম চালুনি ব্যবহার করে ছেঁকে নিন।

৫. ভিনেগারের স্বাদ দূর করতে পরিষ্কার পানি দিয়ে ছানা ধুয়ে ফেলুন।

৬. ছানা একটি ছাঁচে চেপে টোফুর আকার দিন।

৭. টোফু একটি পাত্রে পানি দিয়ে রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করুন। সঠিকভাবে সংরক্ষণ করলে, এটি ৭ দিন পর্যন্ত তাজা থাকবে।

পরিবেশন: ৪-৫ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা/পরিমাণ
সয়া দুধ	২ লিটার
ভিনেগার	৩-৪ টেবিল চামচ
লবণ	প্রয়োজন মতো

সয়া ফ্রাইড রাইস

পরিবেশন: ৪-৫ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা/পরিমাণ
সয়া	১/৪ কাপ (ফুটানো ও পানি ঝরানো)
তেল	১ টেবিল চামচ
বরবটি	১/৮ কাপ (কাটা এবং সিদ্ধ)
গাজর	১/২ কাপ (কাটা এবং সিদ্ধ)
বাঁধাকপি	১/৮ কাপ (কাটা এবং সিদ্ধ)
পেঁয়াজ পাতা	১/২ আঁটি (কুঁচি করে কাটা)
চাল	১ কাপ (সিদ্ধ)
সাদা গোলমরিচ	১ চা চামচ
লেবুর রস	১ চা চামচ
সয়া সস	১ টেবিল চামচ
লবণ	স্বাদমতো

রান্নার পদ্ধতি:

১. একটি বড় পাত্রে তেল গরম করুন। বরবটি, গাজর, বাঁধাকপি, পেঁয়াজ পাতা এবং সিদ্ধ করা সয়া টুকরা দিন। কয়েক মিনিট ভাজুন।

২. সিদ্ধ করা চাল দিন এবং ভালো করে মিশিয়ে নিন।

৩. সাদা গোলমরিচ, লেবুর রস, সয়া সস এবং লবণ দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন।

৪. মাঝারী আঁচে কয়েক মিনিট রান্না করুন, মাঝে মাঝে নাড়ুন।

৫. গরম গরম পরিবেশন করুন।

সয়া কারি

পরিবেশন: ৫-৬ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা/পরিমাণ
সিদ্ধ সয়াবিন সয়াবিনের টুকরা	১০০ গ্রাম
আলু	২টি মাঝারী আকারের, মাঝারী কিউব করে কাটা
পেঁয়াজ	২টি মাঝারী আকারের, কুঁচি করে কাটা
টমেটো	১টি বড় আকারের, কুঁচি করে কাটা
আদা-রসুন বাটা	১ চা চামচ
গরম মশলা	১/৪ চা চামচ
জিরা	১/৪ চা চামচ
হলুদ গুঁড়া	১ চা চামচ
জিরা গুঁড়া	১/৪ চা চামচ
লাল মরিচ গুঁড়া	১/৪ চা চামচ
গরম মশলা গুঁড়া	১/২ চা চামচ
লবণ	স্বাদ মতো
চিনি	স্বাদ মতো
পরিশোধিত তেল	প্রয়োজন মতো
কাঁচা মরিচ বাটা	৪টি কাঁচা মরিচ

রান্নার পদ্ধতি:

১. মাঝারী আঁচে একটি পাত্রে ৬ টেবিল চামচ তেল গরম করুন।

২. আলুর টুকরাগুলো বাদামী না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। সেগুলো তুলে আলাদা করে রাখুন।

৩. একই তেলে ১ চা চামচ জিরা, একটি তেজপাতা এবং ১ চা চামচ গরম মশলা দিন। মাঝারী আঁচে ১৫ সেকেন্ড ধরে সুগন্ধ না আসা পর্যন্ত ভাজুন।

৪. কাটা পেঁয়াজ দিন এবং বাদামী না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন, মাঝে মাঝে নাড়তে থাকুন যাতে পুড়ে না যায়।

৫. কাটা টমেটো দিন এবং মাঝারী আঁচে ১ মিনিট ধরে নরম না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।

৬. ১ টেবিল চামচ আদা-রসুন বাটা এবং কাঁচা মরিচ বাটা মিশিয়ে নিন। ১ মিনিট ধরে ভাজুন, ক্রমাগত নাড়তে থাকুন।

৭. আধা চা চামচ জিরা গুঁড়া, আধা চা চামচ লাল মরিচ গুঁড়া, আধা চা চামচ হলুদ গুঁড়া, আধা চা চামচ লবণ এবং আধা চা চামচ চিনি দিন। পেঁয়াজ- টমেটো মিশ্রণের সাথে মশলাগুলো ভালো করে মিশিয়ে নিন।

৮. দুই (২) টেবিল চামচ পানি ঢেলে বেশি আঁচে ২ মিনিট ধরে রান্না করুন, যাতে তলায় লেগে না যায়।

৯. ভাজা আলু এবং সিদ্ধ সয়াবিনের টুকরাগুলো পাত্রে ঢেলে দিন। ভালো করে মিশিয়ে মশলার মিশ্রণ দিয়ে ঢেকে দিন। ২ মিনিট ধরে বেশি আঁচে রান্না করুন।

১০. তিন (৩) কাপ পানি ঢেলে ফুটতে দিন। পাত্রটি ঢাকনা দিয়ে ঢেকে কম আঁচে ১০ মিনিট ধরে ফুটতে দিন। ১০ মিনিট পর, ঢাকনা খুলে বেশি আঁচে রান্না করুন যাতে তরকারির ঘনত্ব ঠিক থাকে।

১২. তরকারির স্বাদ নিন এবং প্রয়োজনে লবণ এবং চিনি দিন।

১৩. আধা চা চামচ গরম মশলা গুঁড়া ছিটিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন।

১৪. আঁচ বন্ধ করে, ঢাকনা দিয়ে পাত্রটি ঢেকে দিন এবং ৫ মিনিটের জন্য রেখে দিন।

১৫. গরম ভাত, রুটি, পরোটা বা লুচি দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

কাঁচা কলার চিপস

পরিবেশন: ৫-৬ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা/পরিমাণ
কাঁচা কলা	২/৩ টি
লেবু	১ টি
লবণ	প্রয়োজন মতো
ভোজ্যতেল	প্রয়োজন মতো

শুকানো ও রান্নার পদ্ধতি:

১. কলা খোসা ছাড়িয়ে পানি এবং লেবুর রসের মিশ্রণে কয়েক মিনিট ভিজিয়ে রাখুন যাতে বাদামি না হয়ে যায়।

২. লম্বা ফালি (৫-৬ সেন্টিমিটার লম্বা) করার জন্য কলাগুলোকে কেটে অর্ধেক করুন। এবার একটি ছুরি দিয়ে ফালিগুলোকে ১.৫ থেকে ১.৭৫ মিলিমিটার পাতলা করুন।

৩. পাতলা করার টুকরাগুলো আবার লেবুর পানির মিশ্রণে ৫-৬ মিনিটের জন্য ডুবিয়ে রাখুন।

৪. ঠান্ডা পানিতে টুকরাগুলো ধুয়ে গরম পানিতে ৩-৪ মিনিট ফুটিয়ে নিন।

৫. ফুটানো পর, সিদ্ধ কলার টুকরাগুলো ঠান্ডা পানিতে ১০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন।

৬. চামচ ব্যবহার করে, ঠান্ডা পানি থেকে টুকরাগুলি বের করে অ্যালুমিনিয়াম বা বাঁশের চালুনিতে রাখুন যাতে ভালোভাবে পানি ঝরে যায়।

৭. কলার টুকরাগুলো সাদা সুতি পাতলা কাপড়ে বিছিয়ে রাখুন যাতে একটির উপর আর একটি টুকরা না থাকে। তারপর রোদে শুকিয়ে নিন যতক্ষণ না সেগুলো মচমচে হয়ে যায়।

৮. সম্পূর্ণ শুকিয়ে গেলে, টুকরাগুলো ঠান্ডা করে কাঁচের জারে সংরক্ষণ করুন। পরিবেশনের আগে প্রয়োজন মতো তেলে কলার টুকরাগুলি ভেজে নিন।

৯. ভাজার পর, অতিরিক্ত তেল শোষণ করার জন্য চিপসগুলি একটি পরিষ্কার টিস্যুতে রাখুন। লবণ এবং ইচ্ছা হলে এক চিমটি মশলা মিশিয়ে নিন।

১০. কলার চিপস তাৎক্ষণিকভাবে পরিবেশন করুন অথবা শক্তভাবে আটকানো বন্ধ জারে সংরক্ষণ করুন। দীর্ঘক্ষণ সংরক্ষণের জন্য, নিশ্চিত করুন যে জারটি সঠিকভাবে আটকানো আছে এবং ঢাকনার চারপাশে টেপ দিয়ে মুড়িয়ে দিন যাতে এটি বায়ুরোধী থাকে।

সজনে পাতার অমলেট

সজনে পাতার অমলেট হলো সহজে তৈরী করা যায় এমন একটি নাস্তা জাতীয় খাবার। সজনে পাতা বিটা ক্যারোটিন, রিবোফ্লাটিন, ফলিক এসিড, লৌহ, ক্যালসিয়াম এবং উন্নতমানের আমিষের ভাল উৎস। যেখানে ডিম উন্নতমানের আমিষের একটি উত্তম উৎস এবং গমের আটা/ময়দা শক্তি যোগায় সে সাথে খাবারে ভিটামিন বি কমপ্লেক্স যোগ করে। ডিমে যে চর্বি থাকে বা রান্না করার জন্য যে তেল যোগ করা হয় তা শাক জাতীয় সবজি/সজনে পাতা থেকে ভিটামিন-এ এর শোষণ ক্ষমতা বাড়ায়।

টমেটো যোগ করায় বিটা ক্যারোটিন ও কিছু ভিটামিন-সি যুক্ত হয় এবং এট সজনে পাতা থেকে লৌহ ও ক্যালসিয়ামের শোষণ ক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়। ধনে পাতা ব্যবহারে খাবার বিটা ক্যারোটিন ও ভিটামিন-সি এর মাত্রা বেড়ে যায়। সজনে পাতার অমলেট ভাত/রুটির সাথে খাবারে গ্রহণ করা যায়।

পরিবেশন: ১-২ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা/পরিমাণ
সজনে পাতা	ছোট ১ প্লেট (৩০ গ্রাম)
ডিম	২টি
টমেটো	১টি
পেঁয়াজ	১টি
ধনিয়া পাতা	এক মুঠো
ময়দা	৩ টেবিল চামচ
তেল	২ চা চামচ

রান্নার পদ্ধতি:

১. ডিম ফাটিয়ে নিন এবং তাতে ময়দা, লবণ ও সামান্য পানি দিয়ে ফেটিয়ে ব্যাটার তৈরি করে নিন।
২. একটি পরম পাত্রে সামান্য তেল নিয়ে তাতে এক চামচ ডিম-ময়দার বাটার ছড়িয়ে দিন এবং অমলেট তৈরি না হওয়া পর্যন্ত এক মিনিট রান্না করুন।
৩. এবার কুঁচি করা পেঁয়াজ, সজনে পাতা এবং টমেটো অমলেটের উপর ছড়িয়ে দিন এভাবে কিছুক্ষণ রান্না করুন।
৪. অমলেটটি এবার ভাজি করে তৈরি হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। গরম গরম পরিবেশন করুন।

সজনে পাতার ভর্তা

রান্নার পদ্ধতি:

১. প্রথমে আলু ধুয়ে সিদ্ধ করে নিন।

২. সজনে পাতা ধুয়ে পাতাগুলো নরম হয়ে যাওয়া পর্যন্ত রান্না করুন (প্রায় ১০ মিনিট)।

৩. সিদ্ধ করা আলু খোসা ছড়িয়ে সজনে পাতাসহ ভর্তা করে নিন এবং মিহি করে পেঁয়াজ কেটে নিন।

৪. মিহি করে কাটা কাঁচামরিচ, পেঁয়াজ, লবণ, জিরা গুঁড়া ও সরিষার তেল যোগ করে মেখে নিন।

৫. গরম গরম ভাতের সাথে পরিবেশন করুন।

পরিবেশন: ৫-৬ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা/পরিমাণ
সজনে পাতা	১ কাপ
পেঁয়াজ কুঁচি	আধা কাপ
জিরার গুঁড়া	আধা চা চামচ
সরিষার তেল	২ চা চামচ
কাঁচা বা শুকনো মরিচ	২/৩ টি (স্বাদ অনুযায়ী)
লবণ	পরিমাণ মতো

সজনে পাতার পাকোড়া

রান্নার পদ্ধতি:

১. সজনে পাতা নিন এবং দ্বিগুণ পরিমাণ ডাল, পেঁয়াজ, আলু, ১/৪ ভাগ সজনে পাতা এবং কাঁচামরিচ নিন (ওজন অনুসারে)।

২. ডাল ভিজিয়ে রাখুন (২-৩ ঘন্টা) এবং কোন পানি ছাড়া বেটে নিন। সজনে পাতা ও আলু পরিস্কার করে ধুয়ে নিন।

৩. সব সবজি কুঁচি করে নিন। সব উপাদান ভাল করে বাটা ডালের সাথে মিশিয়ে নিন।

৪. এবার চ্যাপ্টা ও গোল করে আকার দিয়ে গরম হওয়া তেলে বাদামি করে ভেজে নিন।

৫. সস অথবা চাটনি দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

পরিবেশন: ৫-৬ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা/পরিমাণ
সজনে পাতা	পরিমাণ মতো
ডাল বাটা	১ কাপ
পেঁয়াজ কুঁচি	১ কাপ
আলু	১ কাপ
কাঁচা মরিচ	পরিমাণ মতো
লবণ	প্রয়োজন মতো

সবজি চাপড়ি

সবজি চাপড়ি একটি স্বাস্থ্যকর নাস্তা জাতীয় খাবার যদিও এটি প্রধান খাবার হিসেবে তরকারি দিয়ে পরিবেশন করা যায়। এই বিশেষ রেসিপি হল বিভিন্ন সবজির সংমিশ্রণ যার ফলে বিভিন্ন খাবারের বৈচিত্র্য বৃদ্ধি পায় এবং বিভিন্ন ভিটামিন ও খনিজের প্রাপ্যতা বৃদ্ধি পায়।

উপকরণ	সংখ্যা (পরিমাণ)
চাল	আধা কাপ
মসুর ডাল	আধা কাপ (ভাজা ও গুঁড়া)
বাদাম	আধা কাপ
মিশ্র সবজি (লাউ মুলা, গাজর, পালংশাক ইত্যাদি)	১ কাপ (সূক্ষ্ম কাটা)
তেল	২-৩ চা চামচ
পানি	প্রয়োজন মতো

রান্নার পদ্ধতি:

১. চাল, ডাল এবং বাদাম আলাদা ভাবে পরিষ্কার করে ভাজুন। এবার ভাজা চাল, ডাল এবং বাদাম পিষে নিন।

২. সবজি ধুয়ে ফেলুন, খোসা ছাড়িয়ে নিন এবং তারপর সেগুলি সূক্ষ্মভাবে কেটে নিন।

৩. পানির সাথে সব উপকরণ এক সাথে মিশিয়ে নিন।

৪. একটি সমতল প্যান (তাওয়া) গরম করুন, প্যানে সামান্য তেল যোগ করুন (যাতে চ্যাপি গুলি প্যানে লেগে না থাকে) এবং পিঠা ছড়িয়ে চাপড়ি/রুটি তৈরি করুন।

৫. চাপড়ি/রুটি রান্না করুন যতক্ষণ না এর পৃষ্ঠে সোনালি বাদামী ফোস্কা দেখা যায়। দুই পাশে ভালো করে রান্না করে পরিবেশন করুন।

সবজি রোল

পরিবেশন: ৪-৫ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা/পরিমাণ
সবজি, পেঁয়াজ, আদা, রসুন	২ কাপ
ডাল	১ কাপ
ময়দা	১ কাপ
লবণ	পরিমাণ মতো
ডিম	৪ টি
পানি	পরিমাণ মতো
তেল	পরিমাণ মতো
বাটার	পরিমাণ মতো

সবজি রোল তৈরি পদ্ধতি:

১. তাওয়ার (সমতল প্যান) উপর ডাল ভেজে সূক্ষ্ম গুঁড়া করে নিতে হবে।

২. সব সবজি ধুয়ে তারপর কেটে নিন।

৩. তেল গরম করুন। এতে পেঁয়াজ, আদা এবং রসুনের পেস্ট দিন ও ১ মিনিট ভাজুন।

৪. সবজি যোগ করুন এবং কয়েক মিনিট ভাজুন। সবজিগুলো যথেষ্ট নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। এখানে একটু পানি যোগ করা যেতে পারে।

৫. ময়দা, ভাজা ডালের গুঁড়া এবং লবণ এক সঙ্গে চালুন, এখন চালুনির মিশ্রণে ডিম যোগ করুন। মসৃণ পেস্ট তৈরি করতে ধীরে ধীরে পানি যোগ করুন।

৬. একটি নন-স্টিকি তাওয়া (ফ্রাইপ্যান) গরম করুন ও এর উপর খুব কম তেল লাগান ।

৭. তারপর মসৃণ পেস্ট দিয়ে তাওয়া কাত করে রুটি তৈরি করুন যাতে বাটার সমান ভাবে ছড়িয়ে যায়।

৮. একপাশে রান্না হয়ে গেলে সরান, দুই পাশে রান্না করবেন না ।

৯. রুটির রান্না করা পাশে কিছু সবজি দিয়ে ভরাট করে রাখুন, কোণ গুলি ভাঁজ করুন এবং একটি স্প্রিংরোল তৈরি করুন। বাটার দিয়ে সিল করুন।

১০. একটি প্যান গরম করে রোলগুলি উভয় পাশে সোনালি বাদামী হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। পরিবেশন করুন।

সবজি চপ

সবজির এই বিশেষ রেসিপিটি বিভিন্ন সবজি, ডিম, আলু, চাল এবং মসুরে বৈচিত্র্যময় সংমিশ্রণ ব্যবহার করে প্রস্তুত করা হয়েছে। আলু হল স্টার্চ, ভিটামিন এবং মিনারেলের অন্যতম প্রধান উৎস। এগুলি ভিটামিনের বি-কমপ্লেক্স গ্রুপের খুব ভাল প্রাকৃতিক উৎস।

সবজি চপ তৈরি পদ্ধতি:

পরিবেশন: ৪-৫ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা/পরিমাণ
চাল	আধা কাপ
মটরশুঁটি	আধা কাপ
আলু	৩/৪ টি-মাঝারি সাইজ
সবজি	১ কাপ
লবণ	পরিমাণ মতো
ডিম	১ টি
তেল	পরিমাণ মতো

১. চাল এবং মটরশুঁটি আলাদা করে ৫ মিনিটের জন্য পরিষ্কার করে ভাজুন, তারপর সেগুলো সূক্ষ্ম গুঁড়া করে পিষে নিন এবং সেগুলো আলাদা রাখুন।

২. ত্বক সহ আলু ধুয়ে সিদ্ধ করুন। যখন এগুলো যথেষ্ট নরম হয়ে যায়, তখন ত্বকের খোসা ছাড়িয়ে ভর্তা করে নিন।

৩. সবজি ধুয়ে খোসা ছাড়ান এবং ছোট ছোট টুকরা করে নিন।

৫. একটি গভীর পাত্রে আলু নিন। এতে সবজির মিশ্রণ ও মটরশুঁটি গুঁড়া যোগ করুন। এখন স্বাদ অনুযায়ী লবণ যোগ করুন এবং সেগুলি ভালভাবে মেশান। ডিম ভেঙ্গে ভাল করে গুলিয়ে নিন। অন্য একটি প্যানে পর্যাপ্ত তেল গরম করুন।

৬. মিশ্রণের একটি অংশ নিন, একটি বলের আকার দিন এবং হালকা ভাবে টিপুন, এটি ফাটা ডিমের মধ্যে ডুবিয়ে নিন এবং প্যানে চপটি রাখুন।

৭. চপ গুলো দু'পাশে ভাজুন যতক্ষণ না বাদামী রঙে পরিণত হয়।

৮. একই ভাবে আরো চপ প্রস্তুত করুন। তেল নিষ্কাশন করুন এবং একটি শোষক কাগজে (টিস্যু) রাখুন। চপ পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত।

সবজি ও সাদা সসে মাছ

সবজি এবং সাদা সস দিয়ে মাছ তৈরি পদ্ধতি

১. প্রথমে মাছের সঙ্গে আদা, রসুন, গোলমরিচ গুঁড়া এবং লবণ দিয়ে ১০ মিনিট মেরিনেট (মেখে রেখে দেয়া) করুন।

২. একটি গরম প্যানে তেল দিয়ে মাছ শ্যালো করে ভেজে নিন।

৩. সবজি ধুয়ে, খোসা ছাড়িয়ে ছোট ছোট টুকরা করে নিন।

৪. একটি অগভীর প্যানে দুধ গরম করুন।

৫. ময়দা ও চিনি দিন এবং লবণ যোগ করুন। এখন নাড়ুন যতক্ষণ না এটি মসৃণ হয়।

৬. পানি, চালের ময়দা যোগ করুন এবং নাড়তে থাকুন, যাতে উপাদানগুলি মিশে যায় এবং প্যানের নীচে লেগে না যায়। এই মিশ্রণটি অল্প আঁচে রান্না করুন।

৭. এবার ভাজা মাছের তেল থেকে অল্প পরিমাণে তেল নিন। তাতে কাটা কাঁচা টমেটো, কুমড়া এবং পালংশাক যোগ করুন।

৮. সবজিগুলো ভালোভাবে সিদ্ধ হয়ে গেলে দুধের তৈরি করা মিশ্রণটি দিয়ে আবার ২ মিনিটের জন্য সিদ্ধ হতে দিন,তারপর মাছ যোগ করুন। সবজি ভালোভাবে রান্না না হওয়া পর্যন্ত কয়েক মিনিট ধরে এক সাথে রান্না করুন।

৯. মিশ্রণটি আস্তে আস্তে ৩-৪ মিনিটের জন্য আলতো করে বুদবুদ হওয়া পর্যন্ত নাড়ুন। পরিবেশন করার আগে স্বাদের জন্য লেবুর রস ও ধনে পাতার/মেথি পাতার কুঁচি যোগ করুন।

উপকরণ	সংখ্যা/পরিমাণ
মাছ	২ পিস
আদা বাটা	১ টেবিল চামচ
রসুন বাটা	১ টেবিল চামচ
লবণ	পরিমাণ মতো
গোলমরিচ গুঁড়া	১/৪ টেবিল চামচ
তেল	৩/৪ টেবিল চামচ
টমেটো	১টি
কুমড়া	আধা কাপ
পালংশাক	আধা কাপ
দুধ	১ কাপ
গমের আটা (ময়দা)	২ টেবিল চামচ
চিনি	পরিমাণ মতো
চালের আটা	১ টেবিল চামচ
পানি	আধা কাপ
লেবুর রস	১ টেবিল চামচ
ধনে পাতার/মেথি পাতার কুঁচি	পরিমাণ মতো

বাঁশকোড়ল দিয়ে মুরগি-পাহাড়ি স্বাদের বিশেষ রেসিপি

প্রস্তুত প্রণালী

১. বাঁশকোড়ল প্রস্তুত

- ❖ তাজা বাঁশকোড়ল পাতলা লম্বা করে কেটে ফুটন্ত পানিতে ৫-৭ মিনিট সিদ্ধ করে ঝরঝরে করে নিন। (এতে কাঁচা গন্ধ কমে যাবে এবং রান্না দ্রুত হবে।)

২. মুরগি ভাজা

- ❖ কড়াইতে তেল গরম করে পেঁয়াজ কুঁচি ভেজে হালকা বাদামি করুন।
- ❖ আদা-রসুন বাটা দিয়ে নাড়ুন।
- ❖ এখন মুরগির টুকরা দিয়ে মাঝারি আঁচে ভেজে নিন।

৩. মসলা দেয়া

- ❖ মুরগিতে হলুদ, মরিচ, জিরা, ধনে গুঁড়া ও লবণ দিন।
- ❖ ভালো করে কষিয়ে নিন যতক্ষণ না তেল উপরে ভেসে ওঠে।

৪. বাঁশকোড়ল যোগ

- ❖ এখন সিদ্ধ বাঁশকোড়ল দিয়ে মুরগির সাথে ভালো করে মিশিয়ে নিন।
- ❖ প্রয়োজন হলে অল্প পানি দিন।

পরিবেশন: ৫-৬ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা/পরিমাণ
মুরগি	৫০০ গ্রাম (টুকরা করা)
তাজা বাঁশকোড়ল	১ কাপ (পাতলা লম্বা করে কাটা)
পেঁয়াজ কুঁচি	১ কাপ
আদা বাটা	১ চা চামচ
রসুন বাটা	১ চা চামচ
কাঁচা মরিচ ফালি	৩-৪টি
হলুদ গুঁড়া	১/২ চা চামচ
মরিচ গুঁড়া	১ চা চামচ
ধনে গুঁড়া	১ চা চামচ
জিরা গুঁড়া	১/২ চা চামচ
লবণ	স্বাদমতো
ধনেপাতা	স্বাদমতো

৫. দমে রাখা

- ❖ ঢাকনা দিয়ে কম আঁচে ১২-১৫ মিনিট দমে রাখুন।
- ❖ মুরগি নরম হয়ে গেলে কাঁচা মরিচ ফালি ও ধনেপাতা ছড়িয়ে নামিয়ে নিন।

পরিবেশন

এই দারুণ পাহাড়ি স্বাদের রেসিপিটি ভাত, চাপটি বা খিচুড়ির সাথে অসাধারণ লাগে।

গাজরের লাড্ডু

গাজরের লাড্ডু হল সবজি, দুধ, ঘি ও চিনি থেকে তৈরি একটি সুস্বাদু মিষ্টি জাতীয় খাবার। গাজর বিটাক্যারোটিনের একটি চমৎকার উৎস। এটি ফাইবারেরও ভালো উৎস। উপরন্তু চালের আটা কার্বোহাইড্রেট এর প্রয়োজন মেটাতে করতে সাহায্য করে এবং দুধ ভালমানের প্রোটিন সরবরাহ করে। ঘি যোগ করলে গাজর থেকে বিটাক্যারোটিন শোষণের পাশাপাশি রেসিপির শক্তির ঘনত্ব বাড়বে।

পরিবেশন: ১-২ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা/পরিমাণ
গাজর	৪ টি
গুড়ো দুধ	২০০ গ্রাম
ঘি	৫ টেবিল চামচ
চিনি	পরিমাণ মতো
কিশমিশ	পরিমাণ মতো
এলাচ, দারচিনি, তেজপাতা	পরিমাণ মতো

গাজর লাড্ডু তৈরির পদ্ধতি:

১. গাজর ধুয়ে ফেলুন, খোসা ছাড়িয়ে কুঁচি করে কেটে নিন।

২. একটি তাওয়ায় কাটা গাজর ঘি দিয়ে ভাজুন। ভাজার সময় গরম মসলা (এলাচ, দারচিনি, তেজপাতা) এবং গুড়া দুধ মিশিয়ে নিন এবং গাজর নরম এবং আঠালো হওয়া পর্যন্ত ভাজতে থাকুন।

৩. এবার চিনি যোগ করুন, চাইলে সামান্য চালের গুঁড়া যোগ করতে পারেন এবং কিছুক্ষণ রান্না করুন।

৪. গরম মসলাগুলো বেছে তুলে ফেলুন। এবার ছোট গোল আকৃতির লাড্ডু তৈরি করুন এবং কিশমিশ দিয়ে সাজিয়ে রাখুন, পরিবেশন করুন।

৫. সুবিধা থাকলে ৪/৫ দিন পর্যন্ত গাজরের লাড্ডু রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করতে পারেন।

ফলের পিঠা

রান্নার পদ্ধতি:

১. রান্নার পূর্বে হাত ও পাত্রকে সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিন।

২. এবার কলার খোসা ছাড়ান ও তা ভালভাবে চটকে নিন।

৩. একটি পরিষ্কার পাত্রে, চটকানো কলা, গমের আটা (অথবা চালের আটা), ডিম এবং চিনি (অথবা গুড়) একসাথে মিশিয়ে নিন। সমস্ত উপকরণ ভালভাবে না মেশা পর্যন্ত নাড়তে থাকুন।

৪. একটি পাত্রে, মাঝারী আঁচে তেল গরম করুন।

৫. গরম তেলে এক টেবিল-চামচ পরিমাণ মিশ্রিত উপকরণগুলো ঢালুন; গরম তেলে ঢালা মাত্রই সেটা অল্প সময়ের মধ্যে ফুলে উঠবে।

পরিবেশন: ৫-৬ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা/পরিমাণ
পাকা কলা	৪ পিস (ছোট আকারের)
আটা/চালের গুঁড়া/ময়দা	২ টেবিল-চামচ
ডিম	১ পিস
চিনি/গুঁড়	২ চা-চামচ
তেল	প্রয়োজন মতো

৬. এভাবে পিঠাগুলো ভাজতে থাকুন যতক্ষণ না তা সোনালি/বাদামি রং ধারণ করে। এরপর এগুলোকে উঠিয়ে নিন এবং টিস্যু কাগজে তেল শুষে নিন।

৭. এভাবে ফলের পিঠা বা কলার পিঠা পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত হয়ে যাবে।

মিষ্টি আলু ও মুগ ডালের পাকন পিঠা

পরিবেশন: ৪-৫ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা/পরিমাণ
মিষ্টি আলু	১টি (মাঝারি আকারের)
মুগ ডাল	আধা কাপ
চালের গুঁড়া	১ কাপ
লবণ	প্রয়োজন মতো
পানি	আধা কাপ (লাগলে আরও কিছুটা)
তেল	প্রয়োজন মতো
সিরার জন্য	
চিনি	$^{১}/_{৩}$ কাপ
পানি	১ কাপ
এলাচ	২টি
দারচিনি	১টি ছোট টুকরা

রান্নার পদ্ধতি:

❖ ডো তৈরি:

১. প্রথমে মুগ ডাল শুকনো কড়াইয়ে হালকা সোনালি করে ভেজে নিন।

২. এরপর ডালটি ভালোভাবে ধুয়ে নিন।

৩. মিষ্টি আলু সিদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে মেখে নিন।

৪. একটি পাত্রে মুগ ডাল এবং পরিমাণ মতো পানি দিয়ে সিদ্ধ করুন। ডাল পুরোপুরি সিদ্ধ হয়ে গেলে আলুর সাথে মিশিয়ে নিন।

৫. ডাল ও আলুর মিশ্রণটি গরম থাকা অবস্থায় এর সাথে চালের গুঁড়া এবং লবণ মিশিয়ে নিন।

৬. ভালোভাবে মেখে একটি মসৃণ ডো তৈরি করুন। যদি ডো শক্ত মনে হয়, তাহলে সামান্য গরম পানি মিশিয়ে নরম করে নিন।

❖ পিঠা তৈরি:

১. ডো থেকে ছোট ছোট লেচি কেটে নিন এবং হাতে একটু তেল মেখে পিঠার আকার দিন। আপনি গোলাকার, ডিম্বাকার বা নকশার ছাঁচ ব্যবহার করে নকশি পিঠার আকারও দিতে পারেন।

২. একটি কড়াইতে তেল গরম করে মাঝারি আঁচে পিঠাগুলো সোনালি হওয়া পর্যন্ত ভেজে নিন। ভাজা হয়ে গেলে তেল ঝরিয়ে তুলে রাখুন।

❖ সিরা তৈরি ও ভেজানো:

১. অন্য একটি পাত্রে চিনি, পানি, এলাচ এবং দারুচিনি দিয়ে সিরা তৈরি করুন।

২. সিরা ফুটে উঠলে এবং সামান্য ঘন হয়ে এলে (এক তারের মতো হলে) চুলা বন্ধ করে দিন।

৩. গরম সিরার মধ্যে ভাজা পিঠাগুলো ডুবিয়ে দিন। পিঠাগুলো সিরা শোষণ করে নরম এবং রসালো হয়ে গেলে তুলে পরিবেশন করুন।

খাবারে পুষ্টিগুণ বজায় রাখতে-
কম তেল ও কম পানিতে, খাবার ঢেকে রান্না করুন
মনে রাখবেন, রঙিন সবজি মানেই বেশি ভিটামিন
প্রতিদিন প্লেটে অন্তত তিন রঙের খাবার রাখুন।

কৃষির সাথে থাকুন
কৃষকের পাশে থাকুন।

SACP Smallholder Agricultural Competitiveness Project — RAINS Diversified Resilient Agriculture for Improved Food and Nutrition Security

ডাইভার্সিফাইড রেজিলিয়েন্ট এগ্রিকালচার ফর ইম্প্রুভড ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন সিকিউরিটি (রেইন্স) অব স্মলহোল্ডার এগ্রিকালচারাল কম্পিটিটিভনেস (এসএসিপি) প্রজেক্ট

কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর
কৃষি মন্ত্রণালয়

Not for Sale / বিক্রয়ের জন্য নহে