



स्वास्थ्य एवं
परिवार कल्याण मंत्रालय
स्वास्थ्य एवं परिवार
कल्याण मन्त्रक

सत्यमेव जयते

एफएसएसएआई
fssai



**Eat Right
India**
सही भोजन. बेहतर जीवन.



श्री अन्न (मिलेट) ब्यञ्जन प्रणाली

मेस/क्यान्टिनर तन्य एकटि स्वास्थ्यकर मेनु







स्वास्थ्य एवं
परिवार कल्याण मंत्रालय
स्वास्थ्य एवं परिवार
कल्याण मन्त्रक

श्री अन्न (मिलेट) रेसिपि

मेस/क्यान्टिनेर जन्य एकटि स्वास्थ्यकर मेनु

एफएसएसएआई
fssai

 **Eat Right
India**
सही भोजन. बेहतर जीवन.



Message

শ্রী অন্ন শস্য (শ্রী-অন্ন) হল একটি ভবিষ্যত-খাদ্য বলে সংজ্ঞায়িত, একটি খরা-প্রতিরোধী ফসল যার প্রচুর উপকারিতা রয়েছে, জলের ঘাটতি থাকা এলাকায় এর উত্পাদনশীলতা ভাল, উল্লেখযোগ্য ভোজ্য ও পুষ্টিকর মান রয়েছে এবং প্রক্রিয়াজাতকরণ এবং খাদ্য উত্পাদনের সহজতা রয়েছে। যেমন মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শ্রী নরেন্দ্র মোদী বলেছেন, "শ্রী-অন্ন - দেশের ছোট কৃষকদের জন্য সমৃদ্ধির দ্বার, শ্রী-অন্ন - কোটি কোটি দেশবাসীর পুষ্টির ভিত্তি, শ্রী-অন্ন - আদিবাসী সম্প্রদায়ের জন্য সম্মান, শ্রী-অন্ন - কম জলে বেশি ফসল প্রাপ্তি, শ্রী-অন্ন - রাসায়ন-মুক্ত চাষের একটি বড় ভিত্তি, শ্রী-অন্ন - জলবায়ু পরিবর্তনের বিরুদ্ধে লড়াইয়ে এক বড় সহায়ক।"

বছরের পর বছর ধরে শ্রী অন্ন যে প্রচুর সুবিধা প্রদান করে তা সত্ত্বেও, তারা মূলত খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তনের ফলে তাদের উপকারিতা সম্পর্কে অপর্য়াপ্ত জ্ঞানের জন্য প্রধান ফসলের তালিকা থেকে লুপ্ত। সাম্প্রতিক বছরগুলিতে, সরকারী এবং বেসরকারী সংস্থাগুলি দ্বারা প্রচুর প্রচেষ্টা নেওয়া হয়েছে শ্রী অন্নকে একটি গুরুত্বপূর্ণ খাদ্যতালিকাগত পছন্দ হিসাবে প্রচার করার জন্য, বিশেষ করে সবার জন্য খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য। এই প্রেক্ষাপটে, এটি লক্ষণীয় যে 2023 সালকে মিলেটের আন্তর্জাতিক বছর হিসাবে ঘোষণা করার জন্য জাতিসংঘের কাছে ভারত সরকারের প্রস্তাবটি 72 টি দেশ সমর্থন করে। 'এক পৃথিবী, এক পরিবার, এক ভবিষ্যত'-এ ভারতের G20 প্রেসিডেন্সি থিমের সাথে সামঞ্জস্য রেখে, শ্রী-অন্নের লক্ষ্য হল জলবায়ু পরিবর্তনের ফলে গ্লোবাল ভ্যালু চেইন এবং শস্য উত্পাদনশীলতার মধ্যে সৃষ্ট শূন্য স্থানটির দ্বারা প্রদত্ত চ্যালেঞ্জটির সম্মুখীন হওয়া। আমরা বিকাশের জন্য একটি স্থিতিশীল/স্থিতিশীল পরিবেশ গড়ে তোলার লক্ষ্য নিয়ে চলছি।

শ্রী অন্ন মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের সমৃদ্ধ উৎস এবং শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। শ্রী অন্নতে অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের মত পুষ্টিকর বৈশিষ্ট্য রয়েছে যা মানব স্বাস্থ্যের অবনতি রোধ করে যেমন রক্তচাপ কমানো, হৃদরোগের ঝুঁকি, ক্যান্সার এবং কার্ডিওভাসকুলার রোগ প্রতিরোধ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি।

রেসিপি বই "মিলেট রেসিপি - ক্যান্টিনগুলির জন্য একটি স্বাস্থ্যকর মেনু" FSSAI দ্বারা বিকাশিত স্বাস্থ্যকর মেনু বিকল্পগুলির একটি সংকলন যা বিভিন্ন সরকারী এবং বেসরকারী সংস্থা যেমন স্কুল, কলেজ, অফিস ইত্যাদির ক্যান্টিন/মেসে সমন্বিত করা যেতে পারে। সমস্ত রেসিপিগুলি হল পুষ্টিতে সমৃদ্ধ এবং সব বয়সের ব্যক্তির জন্য উপকারী বলে প্রমাণিত।

আমি FSSAI কে শ্রী অন্নের চাহিদা তৈরির জন্য এই প্রকাশনাটি বের করার জন্য অভিনন্দন জানাই। এই বইটি সমস্ত ক্যান্টিন/মেস এবং অন্যান্য স্টেকহোল্ডারদের জন্য শ্রী অন্ন-ভিত্তিক রেসিপিগুলির জন্য ওয়ান-স্টপ সমাধান হিসাবে কাজ করবে বলে আশা করা হচ্ছে।

ডাঃ মনসুখ মান্ডভিয়া
কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রী



প্রফেসর এস পি সিং বাঘেল



सत्यमेव जयते

75
आज़ादी का
अमृत महोत्सव

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ
প্রতিমন্ত্রী, ভারত সরকার



সংলেশ

শ্রী অন্ন (বাজরা) হল পুষ্টির একটি গুরুত্বপূর্ণ উৎস এবং বহু শতাব্দী ধরে আদিবাসী জনসাধারণ সহ ভারতের লক্ষ লক্ষ মানুষের প্রধান খাদ্য। কিন্তু, আধুনিকীকরণ এবং নগরায়নের প্রভাবে রান্নাঘরগুলিতে এর উপলভ্যতা হ্রাস পেয়েছে এবং বেশির ভাগ মানুষই ঝোঁক পরিশ্রম এবং প্রক্রিয়াজাত খাদ্যের জন্য বৃদ্ধি পেয়েছে।

আমাদের সকলকে অবশ্যই আমাদের মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শ্রী নরেন্দ্র মোদীজির কাছে কৃতজ্ঞ হতে হবে, কারণ তাঁর উদ্যোগের ফলেই জাতিসংঘ 2023 সালকে আন্তর্জাতিক শ্রী অন্ন (বাজরা) বছর হিসাবে ঘোষণা করেছে।

তার নির্দেশনায়, শ্রী-অন্ন নামের আখ্যা পেয়েছে। এসকল পদক্ষেপগুলো আমাদের দেশে শ্রী অন্ন (বাজরা)র ব্যবহারে বৃদ্ধির ঘটিয়েছে। আমি বিশ্বাস করি যে স্বাস্থ্যকর এবং পুষ্টিকর খাবার গ্রহণকে আরও উৎসাহ প্রদান করা আমাদের দায়িত্ব এবং আমি নিশ্চিত, আমাদের মাননীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রীর নির্দেশনায় আমরা এই বিষয়ে যথেষ্ট অগ্রগতি করব।

শ্রী অন্ন (বাজরা) প্রচারের প্রভাব দুটি স্তরে হবে। এটা একদিকে যেমন আমাদের কৃষকদের আয় বাড়াতে সাহায্য করবে, তেমনি শ্রী অন্ন (বাজরা) গ্রহণকারীদের স্বাস্থ্যের উন্নতিতেও সহায়তা করবে।

আমাদের দৈনিক খাদ্যতালিকায় শ্রী অন্ন (বাজরা)র অন্তর্ভুক্ত করার প্রচারের লক্ষ্যে FSSAI দ্বারা প্রস্তুত করা এই শ্রী অন্ন (বাজরা) রেসিপি বইটি উপস্থাপন করতে পেরে আমি আনন্দিত। এই বইটি স্থিতিশীল এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্য বিকল্প হিসাবে শ্রী অন্ন (বাজরা)র ব্যাঞ্জন প্রচারে এক সমন্বিত যোগ্য অবদান। শ্রী অন্ন (বাজরা) হল ফাইবার, প্রোটিন এবং প্রয়োজনীয় পুষ্টিতে সমৃদ্ধ এবং এর ব্যবহার বিভিন্ন দীর্ঘস্থায়ী রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে। এই রেসিপি বইটি প্রতিদিনের খাদ্য গ্রহণে শ্রী অন্ন (বাজরা)র ব্যবহার বৃদ্ধির জন্য প্রচারের লক্ষ্য অর্জনের দিকে একটি পদক্ষেপ। এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে উত্তর, দক্ষিণ, পূর্ব এবং পশ্চিম সহ ভারতের বিভিন্ন অঞ্চলের বিভিন্ন ধরণের রেসিপি। রেসিপিগুলি ব্রেকফাস্ট, লাঞ্চ, ডিনার এবং স্ন্যাকসের জন্য উপযুক্ত যা সহজেই বাড়িতে তৈরি করা যায়।

আমি এই বইটিতে কাজ করা দলটিকে অভিনন্দন জানাই, এবং আমি আশা করি এটি খাদ্য তালিকায় শ্রী অন্ন (বাজরা)কে অন্তর্ভুক্ত করতে অনুপ্রাণিত করবে।

প্রফেসর এস পি সিং বাঘেল

এস পি বাঘেল

[প্রফেসর ড. এস পি সিং বাঘেল]



Message

আমি এই শ্রী অল্প ব্যাঞ্জন সাথে আপনাদের পরিচয় করিয়ে দিতে পেরে আনন্দিত, যা আমাদের প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় শ্রী অল্প ব্যবহার প্রচারের লক্ষ্যে তৈরি করা হয়েছে। শ্রী অল্প হল পুষ্টির একটি গুরুত্বপূর্ণ উৎস এবং বহু শতাব্দী ধরে আদিবাসী জনসংখ্যা সহ ভারতের লক্ষ লক্ষ মানুষের প্রধান খাদ্য। যাইহোক, আধুনিকীকরণ এবং নগরায়নের আগমনের সাথে, সেগুলির ব্যবহার হ্রাস পেয়েছে এবং লোকেদের আরও পরিশোধিত এবং প্রক্রিয়াজাত খাবারের দিকে ঝোঁক হয়েছে।

এই বছরটিকে জাতিসংঘ কর্তৃক আন্তর্জাতিক শ্রী অল্প-বছর হিসাবে ঘোষণা করা হয়েছে এবং এই বইটি একটি স্থিতিশীল/স্থিতিশীল এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্য বিকল্প হিসাবে শ্রী অল্প প্রচারের জন্য একটি সমন্বিত সমন্বিত অবদান। শ্রী অল্প ফাইবার, প্রোটিন এবং প্রয়োজনীয় পুষ্টিতে সমৃদ্ধ এবং তাদের সেবন বিভিন্ন দীর্ঘস্থায়ী রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে।

আমি বিশ্বাস করি যে স্বাস্থ্যকর এবং পুষ্টিকর খাদ্য-গ্রহণকে উত্সাহিত করা আমাদের দায়িত্ব। এই রেসিপি বইটি সেই লক্ষ্য অর্জনের দিকে একটি পদক্ষেপ। এটিতে উত্তর, দক্ষিণ, পূর্ব এবং পশ্চিম সহ ভারতের বিভিন্ন অঞ্চলের প্রশস্ত পরিসরের রেসিপি রয়েছে। রেসিপিগুলি ব্রেকফাস্ট, লাঞ্চ, ডিনার এবং স্ন্যাকসের জন্য উপযুক্ত এবং বাড়িতে প্রস্তুত করা সহজ।

আমি এই বইটির জন্য যে দলটি কাজ করেছে তাদের প্রচেষ্টার প্রশংসা করি এবং আমি আশা করি এটি মানুষকে তাদের খাদ্য তালিকায় শ্রী অল্প অন্তর্ভুক্ত করতে এবং একটি সুস্থ ও পরিপূর্ণ জীবন যাপন করতে অনুপ্রাণিত করবে।

ডঃ ভারতী প্রবীণ পাওয়ার
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ প্রতিমন্ত্রী



Foreword

"শ্রী-অন্ন" শ্রী অন্ন ব্যাঞ্জন, যার শিরোনাম "মিলেটস (শ্রী-অন্ন) রেসিপি - ক্যান্টিন/মেসের জন্য একটি স্বাস্থ্যকর মেনু" আমাদের দেশের নাগরিকদের স্বাস্থ্য এবং মঙ্গল উন্নতির দিকে একটি পদক্ষেপ। এটি FSSAI দ্বারা স্বাস্থ্যকর মেনু বিকল্পগুলির বিস্তৃত সংকলন প্রদান করার জন্য তৈরি করা হয়েছে যা সহজেই ক্যান্টিন এবং বিভিন্ন সরকারী ও বেসরকারী সংস্থার মেসে যেমন স্কুল, কলেজ, অফিস ইত্যাদিতে সমন্বিত করা যেতে পারে।

শ্রী অন্ন ব্যাঞ্জন শ্রী অন্নর পুষ্টিগত সুবিধার উপর জোর দেয়, যা ঐতিহ্যগতভাবে তাদের পুষ্টির সমৃদ্ধি, কম জলের প্রয়োজন, কম ইনপুট প্রয়োজনীয়তা এবং পরিবেশ সহনশীলতার জন্য জন্মায়। এই সুপারফুডগুলি হল কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ডায়েটারি ফাইবার, ভাল মানের চর্বি এবং ক্যালসিয়াম, পটাসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, আয়রন, ম্যাগনিজ, জিঙ্ক এবং ভিটামিন B কমপ্লেক্সের মতো প্রচুর পরিমাণে খনিজগুলির মতো পুষ্টির সমৃদ্ধ উত্স। শ্রী অন্ন প্রাকৃতিকভাবে গ্লুটেন-মুক্ত, যারা কোন অসুস্থতায় ভুগছেন এমন ব্যক্তিদের জন্য এটি একটি উত্তম বিকল্প।

আমরা আশা করি যে শ্রী অন্ন ব্যাঞ্জন ক্যান্টিন এবং মেসে শ্রী অন্ন ব্যবহারকে উত্সাহিত করবে, যার ফলে শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে স্বাস্থ্যের উন্নতি হবে এবং অপুষ্টি হ্রাস পাবে। এই রেসিপি বইটি স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের প্রচারের সাথে সাথে আমাদের দেশের সমৃদ্ধ খাদ্য বৈচিত্র্য এবং ঐতিহ্যবাহী রন্ধনপ্রণালী অন্বেষণ করার একটি সুযোগ প্রদান করে। আসুন আমরা শ্রী অল্পকে একটি স্বাস্থ্যকর এবং পুষ্টিকর খাবারের বিকল্প হিসাবে গ্রহণ করি এবং সেগুলিকে আমাদের দৈনন্দিন খাদ্যের অংশ করে তুলি।

রাজেশ ভূষণ, IAS
সচিব, MoHFW

এক নজরে নিউট্রি-সিরিয়াল...



পার্ল মিলেট
বাজরা



লিটল মিলেট
মোরৈয়ো / কুটকী



কোডো মিলেট
কৈদ্রব / কৌদী



ফিঙ্গার মিলেট
রাগী



টেফ মিলেট
টৈফ



সর্গাম (জোয়ার)
জ্বার



প্রোসো মিলেট
চেনা / বেচী



আমরান্থ/পারিজাত
রাজগিরা



বার্নইয়ার্ড মিলেট
সাঁবা



ফঙ্কটেইল মিলেট
কংনী / টাংন



ব্রাউনটপ মিলেট
মকরা / মুরাত



শ্রী অন্নর আটা
কুটু

শ্ৰী অন্ন ৰেসিপি

"ক্যান্টিনেৰ জন্য একটা স্বাস্থ্যকৰ মেনু"

বিষয়বস্তু

নৰ্থ ৰিজিওন ৰেসিপি মেনু

ব্ৰেকফাস্ট

❖ ৰামদানা ৰেইনবো স্যালাড	6
❖ ৰামদানা পোহা	7
❖ শ্ৰী অন্ন চিলা	8
❖ মেথি স্টাফড সিঙ্গাৰা ৰোটি	9
❖ পাৰ্ল মিলেট অনিয়ন মূথিয়াস	10
❖ আকটোৱি/হিমাচলী মিলেট প্যানকেক	11
❖ মিলেট দালিয়া	12

লাঞ্চ

❖ নবাবি খিচড়ি	13
❖ কান্দীৰি মিলেট পুলাও	14
❖ ফক্সটেল মিলেট ক্যাপসিকাম	15
❖ সৰ্গাম সবজি ভাওয়া ৰোটি	16
❖ ছোট শ্ৰী অন্ন দই চাল	17
❖ প্ৰোসো মিলেট ৰাভা ইডলি	18
❖ হালুয়া (শ্ৰী অন্ন)	19

ডিনাৰ

❖ ব্ৰাউন ৰাইস এবং জোয়াৰ তেহরি	20
❖ স্টিউড পাৰ্পকিন সামাক ৰাইস	21
❖ মালুয়া ৰোটি	22
❖ বান্হিয়াৰ্ড পুলাও	23
❖ ফক্সটেল মিলেট আম চাল	24
❖ ফিৰনি	25
❖ কোদো খীৰ	26

ম্যাকস

❖ বেকড সামোসা	27
❖ লাউং লড়া / লওয়াংগো লথিকা	28
❖ সৰ্গাম বাইট	29
❖ মিলেট হৰলিঞ্চ ঠাণ্ডাই	30
❖ অমৰান্থ ম্যাঙ্গো স্মুদি	31
❖ শ্ৰী অন্ন ৰাব / পাৰ্ল মিলেট ড্ৰিংক	32
❖ সমক চাওয়াল ইডলি	33
❖ সমক চাওয়াল ধোকলা	34
❖ কুটু বিটৰুট টিক্কি	35
❖ মিক্সড মিলেট ভেল পুৰি	36
❖ জোয়াৰ উপমা	37
❖ ৰাগি লাডু	38
❖ কোদো মিলেট ধোকলা	39
❖ মিলেট লসিয়া	40

সাউথ ৰিজিওন মিলেট মেনু

ব্ৰেকফাস্ট

❖ ৰাগি ইডলি	44
❖ শ্ৰী অন্ন পোৰিজ	45
❖ কোদো মিলেট আন্ডাম	46
❖ সোৱধম উতপ্পম	47
❖ ফিঙ্গাৰ মিলেট ওনিয়ন চাপাতি	48
❖ মিলেট কাৰা কোজুকুতাই	49
❖ ৰামদানা উপমা	50

লাঞ্চ

❖ চেটিনাদ খিচড়ি	51
❖ জোয়াৰ কাৰ্ড - খাইৰ সাদাম	52
❖ পাইনাপল পাচাদি	53
❖ জোয়াৰেৰ ড্ৰপস/ শেঙ্গোল্যা	54
❖ বান্হিয়াৰ্ড মিলেট পুটু	55
❖ ফক্সটেল মিলেট লেমন ৰাইস	56
❖ ড্ৰাই ফ্ৰুট বান্হিয়াৰ্ড মিলেট বৰফি	57

ডিনাৰ

❖ ৰাগি নীৰ দোসা	58
❖ ৰাগী আন্ডালি	59
❖ কোদো মিলেট জলয়াৰম	60
❖ বান্হিয়াৰ্ড মিলেট দোসা	61
❖ কুটু দোসা	62
❖ ৰাগী মুদ্দে	63
❖ জোনালু ৰোটুলু	64

ম্যাকস

❖ চেটিনাদ মিলেট জলয়াৰম	65
❖ নীৰ মোৰ	66
❖ অমৰান্থ চিক্কি (ৰাজগিৰা চিক্কি)	67
❖ নাচনি লাডু	68
❖ শ্ৰী অন্ন পোঙ্গল (সুস্বাদু)	69
❖ কোদো মিলেট আদাই	70
❖ সৰ্গাম পোঙ্গল (মিষ্টি)	71
❖ কোদো মিলেট পায়সম	72
❖ অমৰান্থ সীসেম সুপ	73
❖ বান্হিয়াৰ্ড মিলেট ডাম্পলিং	74
❖ বান্হিয়াৰ্ড মিলেট চকো বিটৰুট গাজৰ কেৰ	75
❖ জোয়াৰ স্যালাড	76
❖ বেকড ৰাগি চাকলি	77
❖ স্ট্ৰবেৰি ফিঙ্গাৰ মিলেট স্মুদি	78



ইস্ট রিজিওন মিলেট মেনু

ব্রেকফাস্ট

• স্যাম্পা - মিলেট প্রোটিন শেক	82
• গুর ওয়ালি মাহেরি	83
• রাগি পরিজ (ফিঙ্গার মিলেট পরিজ)	84
• সোরঘাম এবং ফুলটেইল মিলেট পরিজ	85
• মিলেট দুস্কা	86
• রাজগিরা আলু রোটি	87
• অমরান্ধ কে পাত্তে কা পরাঠা	88

লাঞ্চ

• আয়ুর্বেদিক খিচড়ি	89
• তিররে কি রোটি	90
• প্যান ফায়ার ধূসকা	91
• জোয়ার পাটি সপ্ত	92
• সবজির সাথে শ্রী অন্ন (গালহা)	93
• লিটল মিলেট টমেটো রাইস	94
• মিলেট কারি	95

ডিনার

• বাজরে কি রাব	96
• বিহারী খিচড়ি	97
• মিলেট লিট্টি চোখা	98
• রাগি পাপড় কি সবজি	99
• ফিঙ্গার মিলেট রোটি	100
• কদু খিচরি	101
• কোদো মিলেট মেথি চাল	102

ম্যাকস

• বেঙ্গলি মিলেট সিংহরা	103
• শেহর ওয়ালি খাস্তা কচোরি	104
• মতু কা শরবত	105
• রাগি মোমোস	106
• বাফাউরি	107
• রাগী আরিসা পিটা	108
• কুটকি খির - লিটল মিলেট খীর	109
• বাকউইট আটা কুকিজ/বিস্কুট	110
• ক্রিম অফ সর্গাম সুপের	111
• সর্গাম উইথ ব্ল্যাক সিসেম	112
• স্টিকি মিলেট কেব	113
• সর্গাম মাফিনস	114
• শ্রী অন্ন রুটি	115
• ফুলটেইল মিলেট স্যালাড	116

ওয়েস্ট রিজিওন মিলেট মেনু

ব্রেকফাস্ট

• বার্নইয়ার্ড/ভাগর উপমা	120
• মিলেট চিলা	121
• মহারাষ্ট্রীয় আশ্বলি	122
• সর্গাম ভার্মিসেলি উপমা	123
• সোরগম পারবোস্ট ওয়াডা	124
• সর্গাম ইডলি	125
• বজরা নি ঘোরগরি	126

লাঞ্চ

• ডাল ধোকলি	127
• পুদাচি ভাদি	128
• জোয়ার ভাকরি	129
• আক্কি রোটি	130
• ভারাইচি ভাট - বার্নইয়ার্ড/ভাগর	131
• বাকউইট খালিপীঠ	132
• মিলেট বিসেবেলে ভাত	133

ডিনার

• পাঁচমেল ডাল আমগোদি কি সবজি	134
• মাল্টি মিলেট ভাক্রিস	135
• মিলেট মেথি থেপলা	136
• কল্যাণচি ভাকরি	137
• গুজরাটি খিচড়ি	138
• সিংহরা কাদি	139
• জোয়ার দোসা (ঘভান/ধীরদে)	140

ম্যাকস

• ধেবরা	141
• হ্যান্ডভো	142
• বার্নইয়ার্ড/ভাগর খীর	143
• ডন্ডাস	144
• প্যান ফ্রাইড কলা ভাদা পাত	145
• সিংহরা মুখিয়া	146
• কোদো মিলেট ধোকলা	147
• নাচনি সন্না	148
• বার্নইয়ার্ড মিলেট ম্যাঙ্গো মিল্ক শেক	149
• বার্নইয়ার্ড মোদক	150
• কুটকি হালুয়া - লিটল মিলেট হালুয়া	151
• সর্গাম শরবত	152
• শ্রী অন্ন সুইট লসিয়	153
• ফুলটেইল ব্রেড	

বইটির পরিচয়


শ্রী অল্প (শ্রী-অল্প) হল ছোট দানাযুক্ত খাদ্যশস্যের গোষ্ঠী যা অত্যন্ত পুষ্টিকর এবং প্রান্তিক/নিম্ন উর্বর মাটির নিচে জন্মায় যাতে সার এবং কীটনাশক খুব কম মাত্রায় থাকে। শ্রী অল্প মানুষের কাছে পরিচিত প্রাচীনতম খাবারগুলির মধ্যে একটি। এগুলি হল বিভিন্ন ধরণের তাপমাত্রা, আর্দ্র ব্যবস্থা এবং ইনপুট অবস্থার সাথে মানিয়ে নেওয়া যায়। ভারতের প্রস্তাবের প্রেক্ষিতে জাতিসংঘের সাধারণ পরিষদ 2023 সালকে আন্তর্জাতিক মিট-বর্ষ হিসেবে ঘোষণা করেছে। মিলেটকে জনপ্রিয় করার ক্ষেত্রে ভারত অগ্রণী, যা ভাল পুষ্টি, খাদ্য নিরাপত্তা এবং কৃষকদের কল্যাণ সাধন করে”। ভারত বিশ্বের বৃহত্তম উৎপাদক এবং দ্বিতীয় বৃহত্তম রপ্তানিকারক 'শ্রী-অল্প'। প্রধান শ্রী অল্পগুলির মধ্যে রয়েছে জোয়ার (জোয়ার) এবং পার্ল শ্রী অল্প (শ্রী অল্প)। ফিঙ্গার মিলেট (রাগি/মালুয়া), ফল্গটেইল মিলেট (কাংনি/ইতালীয় শ্রী অল্প), লিটল শ্রী অল্প (কুটকি), কোডো শ্রী অল্প, বানহিয়ার্ড শ্রী অল্প (সাওয়ান/ঝাঙ্গোরা), প্রসো মিলেট (চেনা/সাধারণ শ্রী অল্প), এবং ব্রাউন টপ শ্রী অল্প (কোরালে) ছোট শ্রী অল্প হিসাবে শ্রেণীভুক্ত করা হয়। শ্রী অল্প অনন্য পুষ্টি বৈশিষ্ট্যের অধিকারী বিশেষত জটিল কার্বোহাইড্রেট, খাদ্যতালিকাগত ফাইবার সমৃদ্ধ এবং সেইসাথে ফেনোলিক যৌগ এবং ঔষধি গুণসম্পন্ন ফাইটোকেমিক্যালে অনন্য। শ্রী অল্প হল আয়রন, জিঙ্ক, ক্যালসিয়াম এবং অন্যান্য পুষ্টির প্রাকৃতিক উৎস যা ভারতে অপুষ্টির সমস্যা দূর করার জন্য অপরিহার্য। এগুলিতে নিয়াসিন, B6 এবং ফলিক অ্যাসিড এবং ক্যালসিয়াম, আয়রন, পটাসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম এবং জিঙ্কের পরিমাণ বেশি।

আজকের দ্রুতগতিতে চলা পরিবেশে, বিপুল সংখ্যক কর্মজীবী এবং শিক্ষার্থীরা তাদের বেশিরভাগ সময় কর্মক্ষেত্রে বা কলেজ ক্যাম্পাসে ব্যয় করছে। বেশির ভাগ মানুষ এই ক্যাম্পাস সেটিংসে বেশি না হলেও অন্তত এক বেলা খাবার খান। যদিও কিছু ব্যক্তি বাড়ি থেকে প্যাক করা লাঞ্চ নিয়ে আসে বা বাড়িতে-ভিত্তিক পরিষেবাগুলি যেমন ডাক্তার ব্যবহার করে - সিস্টেম অন্যরা ক্যাটারিং এবং খাদ্য সরবরাহ পরিষেবা ব্যবহার করে। অনেক লোক ক্যাম্পাস এলাকায় বা তার কাছাকাছি রেস্টুরেন্ট, ক্যাফে এবং ফুড ভেন্ডরগুলিতেও যান। শ্রী অল্প সম্বন্ধে প্রচার এবং সচেতনতা তৈরি করার জন্য ক্যাম্পাসগুলিতেও শ্রী অল্প-ভিত্তিক বিকল্পগুলি উপলভ্য থাকা গুরুত্বপূর্ণ। শ্রী অল্প সম্পর্কে ক্রমবর্ধমান সচেতনতার সাথে, লোকেরা আবারও ঐতিহ্যবাহী রেসিপিগুলিকে পুনরুজ্জীবিত করছে। এছাড়াও, শ্রী অল্প বহুমুখী এবং বিভিন্ন উপায়ে ব্যবহার করা যেতে পারে।

এই বইটিতে ব্রেকফাস্ট, লাঞ্চ, ডিনার এবং স্ন্যাকসের জন্য অঞ্চলের নির্দিষ্ট সাত দিনের বাজরের বিকল্প সরবরাহ করার চেষ্টা করা হয়েছে যা ক্যাম্পাসগুলিতে পুরানো মেনুর পাশাপাশি নতুন শ্রী অল্প ভিত্তিক মেনু হিসাবে গ্রহণ করা যেতে পারে। NVIF (1989), IFCT (2017), USDA (2017) অনুসারে NSR - NutriCal ব্যবহার করে পুষ্টির মান গণনা করা হয়। গণনা একটি অনুমান প্রদান করে এবং হুবহু সঠিক নয়। বিভিন্ন অঞ্চলে উপলভ্য পৃথক অংশ এবং বিভিন্ন ধরণের খাদ্য পণ্যগুলির উপর নির্ভর করে মানটি পরিবর্তিত হতে পারে। আমরা আশা করি এই বইটি মেনুতে অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে এমন বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের ক্যান্টিন/মেসের জন্য শ্রী অল্প-ভিত্তিক রেসিপি বিকল্প উপলভ্য করবে।







উত্তর অঞ্চল মিলেট মেনু

ব্রেকফাস্ট

ব্রেকফাস্ট 1: রামদানা রেইনবো স্যালাড



পরিবেশ মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	362 kcal
প্রোটিন	11.3 g
কার্বোহাইড্রেট	40 g
ফ্যাট	18 g
ফাইবার	8.5 g

প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
রাঞ্জার সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 4

উপকরণ

- ❁ রামদানা/আমরান্ড - 1 কাপ
- ❁ টুকরো করা লাল বাঁধাকপি - 1 কাপ
- ❁ আপেল - ½ কাপ
- ❁ পাইনাপল (আনারস) - ½ কাপ
- ❁ লাল এবং সবুজ ক্যাপসিকাম - ½ কাপ
- ❁ পেঁয়াজকলি - ½ কাপ
- ❁ মিশ্র বাদাম (ঐচ্ছিক) - ¼ কাপ
- ❁ ওরেগানো - 1 টেবিল চামচ
- ❁ লেবুর রস - 1 চা চামচ
- ❁ কালো মরিচ - 1 চা চামচ
- ❁ তিল/চিনাবাদাম তেল - 1 টেবিল চামচ
- ❁ লবন-স্বাদ অনুযায়ী

নির্দেশনা

- ❁ রামদানা বীজ 3 কাপ জলে 8 - 10 মিনিটের জন্য সিদ্ধ করুন যতক্ষণ না সেগুলি ফুলে যায়।
- ❁ একটি প্যানে বাকি সব উপকরণ 5 মিনিটের জন্য ভাজুন তারপর ঢেকে আরও 5 - 6 মিনিট রাঞ্জা করুন, অন্য ভাবে নাড়ুন।
- ❁ এটা সেদ্ধ করা রামদানা দিয়ে ভালো করে মেশান।
- ❁ সাথে পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

ব্রেকফাস্ট

ব্রেকফাস্ট 2: রামদানা পোহা



শিশুর সময় - 20 মিনিট
রাগ্নার সময় - 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	300 kcal
প্রোটিন	15 g
কার্বোহাইড্রেট	45 g
ফ্যাট	6 g
ফাইবার	10 g

উপকরণ

- ❁ স্ফীত রামদানা - 2 কাপ
- ❁ সেদ্ধ মিশ্র সবজি যেমন গাজর বিচি মটর- 1 কাপ
- ❁ স্প্রাউট (সবুজ মুগ, কালা ছানা ইত্যাদি) - 1 আধা
- ❁ চিনিবাদাম - 1 টেবিল চামচ
- ❁ ভেল বা যেকোনো নমকিনের মিশ্রণ - 1 টেবিল চামচ
- ❁ কাটা পেঁয়াজ - 1 টেবিল চামচ
- ❁ কাটা - 1 টমেটো
- ❁ ধনে পাতা কুচি করা - 1 টেবিল চামচ
- ❁ রাই বীজ - ½ চা চামচ
- ❁ জিরা - ½ চা চামচ
- ❁ ধনিয়ার গুঁড়া - ½ টেবিল চামচ
- ❁ চাট মসলা - 1 টেবিল চামচ
- ❁ লেবুর রস - 1 টেবিল চামচ
- ❁ সবুজ মরিচ কাটা - 1 টেবিল চামচ
- ❁ তেল - 1 টেবিল চামচ
- ❁ লবণ স্বাদমতো

নির্দেশনা:

- ❁ একটি প্যানে তেল গরম করুন, রাইয়ের বীজ দিন
- ❁ এখন ফুটে উঠলে জিরা, ধনিয়া গুঁড়া, পেঁয়াজ, কাটা টমেটো দিন। কয়েক মিনিট ভাজুন, তারপরে কাটা শাকসবজি + স্প্রাউট যোগ করুন।
- ❁ 5 - 6 মিনিট রাগ্না করুন। এবার বাকি সব উপকরণ যোগ করে রাগ্না করুন।
- ❁ তাপ থেকে সরানোর পর লেবুর রস এবং ধনেপাতা ছিটিয়ে স্বাদমতো লবণ দিয়ে সাজিয়ে নিন।

ব্রেকফাস্ট

ব্রেকফাস্ট 3: শ্রী অল্প চিলা



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	282 kcal
প্রোটিন	9.5 g
কার্বোহাইড্রেট	45 g
ফ্যাট	6.5 g
ফাইবার	9 g

বাণ্ণার সময় - 10 মিনিট
প্রতিশোধের সময় - 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 4

উপকরণ:

- পার্ল মিলেট আটা - 250 g
- বেসন - 50 g
- পেঁয়াজ (কাটা) - 1টি
- গাজর (কুঁচানো) - 1টি
- সবুজ মরিচ - 2টি, ঝিরিঝিরি করে কাটা
- ধনিয়া (ধনিয়া) পাতা - কয়েকটি, ঝিরিঝিরি করে কাটা
- লাল মরিচ গুঁড়ো - 1 টেবিল চামচ
- ধনিয়ার গুঁড়ো - 1 টেবিল চামচ
- স্বাদ অনুযায়ী লবণ
- তেল - 2 টেবিল চামচ

নির্দেশাবলী:

- একটি মিক্সিং বাটিতে পার্ল শ্রী অল্পর আটা এবং বেসন নিন
- পেঁয়াজ, গাজর, মরিচ, মশলা এবং লবণ যোগ করুন
- জল যোগ করুন এবং ব্যাটারের একটি মসৃণ প্রবাহিত সামঞ্জস্যের জন্য ভালভাবে ফেটান
- মাঝারি আঁচে একটি কড়াই প্রিহিট করুন এবং স্কিললেটটি গ্রীস করুন। কড়াইতে এক মই বাটা ঢেলে বৃত্তাকার গতিতে ভিতরে বাইরে ছড়িয়ে দিন যাতে পাতলা চিলা/ফ্রেপ তৈরি হয়।
- পাশে এবং ভিতরে এক চা চামচ ঘি বা তেল গুঁড়ি গুঁড়ি দিন এবং উভয় দিকে সোনালি বাদামী হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। হয়ে গেলে প্যান থেকে নামিয়ে পরিবেশন/সার্ভিং করুন। বাকি চিলা বাটা দিয়ে একইভাবে এগিয়ে যান।
- শ্রী অল্প চিলা গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

ব্রেকফাস্ট

ব্রেকফাস্ট 4: মেথি ভরা সিঙ্গারা রোটি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	289 kcal
প্রোটিন	12.5 g
কার্বোহাইড্রেট	24 g
ফ্যাট	18 g
ফাইবার	7 g

প্রস্তুতির সময় - 15 মিনিট
বান্নার সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ

রোটির জন্য

- সিংগাড়া আটা- 1 কাপ
- মেথি পাতা - 1 কাপ, কাটা
- আলু - 1 কাপ সেদ্ধ এবং ম্যাশ করা
- জিরা গুঁড়া - 1 চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - 1 চা চামচ
- লবণ - স্বাদ অনুযায়ী
- তেল - 1 চা চামচ

ডিপের জন্য

- কুমড়োর বীজ - 1/2 কাপ ঝিঝিঝি করে কাটা বা গুঁড়া
- দই - 1 কাপ
- জিরা - 1/2 চা চামচ
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী

নির্দেশ

- রোটির জন্য সব উপকরণ একত্রিত করে নরম আটা তৈরি করুন।
- এখন একটি ছোট রুটি নিন, রুটি একপাশে হয়ে গেলে ঘি/মাখন মাখুন।
- পছন্দের চাটনির সাথে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

ব্ৰেকফাস্ট

ব্ৰেকফাস্ট 5: পাৰ্ল শ্ৰী অন্ন অনিয়ন মুখিয়াস



পুষ্টিৰ মান (প্ৰতি পৰিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	225 kcal
প্ৰোটিন	6.5 g
কাৰ্বোহাইড্ৰেট	36.5 g
ফ্যাট	5.5 g
ফাইবাৰ	7.5 g

প্ৰস্তুতিৰ সময়	- 15 মিনিট
বান্ধাৰ সময়	- 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 2

উপকৰণ:

- পাৰ্ল শ্ৰী অন্ন - 1 কাপ,
- পেঁয়াজ - 1টি কাটা,
- হলুদ গুঁড়া - ¼ চা চামচ,
- মরিচ গুঁড়ো - ¼ চা চামচ,
- ধনে গুঁড়া - ¼ চা চামচ,
- জিৰা - ¼ চা চামচ,
- আদা-সবুজ মরিচের পেস্ট-1চা চামচ,
- বেকিং সোডা - ¼ চা চামচ,
- লবণ ও তেল- প্ৰয়োজন মতো।

নিৰ্দেশ:

- সমস্ত উপাদান একত্ৰিত কৰুন এবং ভালভাবে মেশান এবং একটি আধা-নরম আটা তৈরি কৰুন।
- সামান্য তেল প্ৰয়োগ কৰুন এবং নলাকাৰ আকাৰ দিন এবং টুকৰো টুকৰো কৰুন।
- একটি নন-স্টিক প্যানে অবশিষ্ট তেল গৰম কৰুন এবং সৰিষা দিন।
- টুকৰোগুলোকে তেলে শ্যালো ফ্ৰাই কৰুন এবং জিৰা দিয়ে সিজন কৰুন।
- ধনেপাতা দিয়ে সাজিয়ে গৰম গৰম পৰিবেশন/সার্ভিং কৰুন।

ব্রেকফাস্ট

ব্রেকফাস্ট 6: আক্তরি/হিমাচলি মিলেট প্যানকেক



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	302 kcal
প্রোটিন	6.3 g
কার্বোহাইড্রেট	49 g
ফ্যাট	9.5 g
ফাইবার	4.5 g

প্রস্তুতির সময়	- 10 মিনিট
রাশার সময়	- 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 4

উপকরণ:

- গমের আটা - 1 কাপ
- পুরো গমের আটা - 1 কাপ
- দুধ - 1/2 কাপ
- জল - 1/2 কাপ
- চিনি - 4 চামচ
- বেকিং পাউডার - 1 চা চামচ
- তেল - 2 টেবিল চামচ

নির্দেশাবলী:

- একটি বড় মিক্সিং বাটিতে 1 কাপ গোটা গমের আটা (আটা), 1 কাপ গমের আটা, 4 টেবিল চামচ চিনি, 1 টেবিল চামচ বেকিং পাউডার যোগ করুন এবং শুকনো উপাদানগুলি একসাথে মেশান।
- শুকনো উপাদানগুলিতে, 1/2 কাপ দুধ এবং 1/2 কাপ জল যোগ করুন এবং একটি ঘন ঢালা ব্যাটার তৈরি করুন।
- কম আঁচে একটি প্যান প্রিহিট করুন এবং সামান্য তেল দিয়ে তাওয়া গ্রিজ করুন। প্যানের উপরে কিছু বাটা দিন এবং একটি ঘন প্যানকেক তৈরি করতে ছড়িয়ে দিন।
- বৃদ্বুদ পৃষ্ঠে প্রদর্শিত না হওয়া পর্যন্ত কম আঁচে রাশা করুন। এটি উল্টিয়ে অন্য দিকে রাশা করুন। উভয় দিক সোনালি বাদামী হয়ে গেলে আক্তরি প্রস্তুত।

ব্রেকফাস্ট

ব্রেকফাস্ট 7: মিলেট ডালিয়া



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	250 Kcal
সিএইচও	40g
প্রোটিন	8.5 g
ফ্যাট	5g
Fibre	5 g

প্রস্তুতির সময় - 10 মিনিট
রাান্নার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- প্রসো মিলেট - ½ কাপ
- জল - 1½ - 2½ কাপ
- দুধ- 1 কাপ
- আপনার পছন্দের মিষ্টি - 2 টেবিল চামচ
- এলাচ গুঁড়া বা দারুচিনি গুঁড়া - ¼ চা চামচ
- আপনার পছন্দের বাদাম এবং ফল (ঐচ্ছিক)

নির্দেশাবলী:

- একটি রান্নার পাত্রে শ্রী অল্প হালকাভাবে টোস্ট করুন। এটি সোনালী হতে শুরু করবে এবং কিছু দানা পপ শব্দ দেবে।
- একটি প্লেটে সরান এবং একটু ঠান্ডা হতে একপাশে সেট করুন।
- শ্রী অল্প অর্ধেক পরিমাণ ফ্যাট করে পিষে নিন।
- একটি প্রেসার কুকারে দেড় কাপ থেকে দুই কাপ জল নিয়ে শ্রী অল্পসহ জল ফুটিয়ে নিন। তারপর ঢাকনাটি লক পজিশনে রাখুন, আঁচ কমিয়ে চাপ দিন এবং কম আঁচে প্রায় চার মিনিট রান্না করুন। তাপ বন্ধ করুন এবং চাপ ছেড়ে দেবেন না। চাপকে নিজের থেকে মুক্তি পেতে দিন। কভার সরান।
- শ্রী অল্পতে দুধ যোগ করুন এবং যতক্ষণ না শ্রী অল্প ক্রিমি হয়ে যায় এবং পুঞ্জানুপুঞ্জভাবে সেদ্ধ হয় ততক্ষণ রান্না করুন। তাপ বন্ধ করুন।
- আপনার পছন্দের সুইটনারে আপনার পছন্দের অ্যারোমেটিকস যেমন এলাচ বা দারুচিনি দিয়ে নাড়ুন।

লাঞ্চ

লাঞ্চ 1: নবাবি খিচড়ি



প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
বান্নার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ

- জোয়ার - 30 g
- অহরহের ডাল - 20 g
- পেঁয়াজ কাটা - 10 g
- টমেটো কাটা - 10 g
- জিরা - 2 g
- আদা রসূনের পেস্ট - 5 g
- মরিচ কাটা - 3 g
- লাল শুকনো মরিচ - 2 g
- মিহি কাটা পুদিনা - 5 g
- কালো লবণ - 2 g
- কালো এলাচ - 3 g
- জল - 100 ml
- ধনে পাতা - 5 g
- তেল - 10 ml

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	287 kcal
প্রোটিন	8.67 g
কার্বোহাইড্রেট	36.23 g
ফ্যাট	11.51 g
ফাইবার	7.53 g

নির্দেশাবলী:

- জোয়ার ও ডাল 30 মিনিট ভিজিয়ে রাখুন।
- ভেজালো শ্রী অন্ন এবং ডাল একটি প্রেসার কুকারে সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ করুন।
- টেম্পারিংয়ের জন্য একটি প্যানে তেল গরম করুন সমস্ত খাদ্য/পুরো মসলা যোগ করুন এবং ভাল করে ভাজুন।
- পেঁয়াজ এবং টমেটো যোগ করুন এবং ভাল করে ভাজুন।
- সিদ্ধ জোয়ার এবং ডাল যোগ করুন।
- ধনেপাতা, পুদিনা পাতা দিয়ে সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

লাঞ্চ

লাঞ্চ 2: কাশ্মীৰি শ্ৰী অন্ন পোলাও



পুষ্টিৰ মান (প্ৰতি পৰিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	532 kcal
প্ৰোটিন	9.5 g
কাৰ্বোহাইড্ৰেট	20.5 g
ফ্যাট	47 g
ফাইবাৰ	7 g

প্ৰস্তুতিৰ সময়	- 5 মিনিট
ৰান্নাৰ সময়	- 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 2

উপকৰণ:

- ছোট শ্ৰী অন্ন - 1/2 কাপ
- জাফৰান স্ট্ৰ্যান্ডস - 10 - 15
- উষ্ণ দুধ - 1/4 কাপ
- জল - 1/2 কাপ
- প্ৰতিটি কাটা (বাদাম, কাজু) - 4 টেবিল চামচ
- ঘি - 2 টেবিল চামচ
- ভাজা পেঁয়াজ - 2 টেবিল চামচ
- মৌৰি বীজ - 1/2 চা চামচ
- কাশ্মীৰি মৰিচ গুঁড়া - 1/2 চা চামচ
- গ্ৰেট কৰা আদা - 1/2 চা চামচ
- লবণ - 1/3 চা চামচ
- কিশমিশ - 12
- এলাচ কুচানো- 1টি বড়
- এলাচ- 2টি ছোট
- দাৰুচিনি কাঠি - 1"
- স্টাৰ অ্যানিস- 1

নিৰ্দেশাবলী:

- শ্ৰী অন্ন ধুয়ে 30 মিনিটৰ জন্ম ভিজিয়ে ৰাখুন। ড্ৰেন। 30 মিনিটৰ জন্ম গৰম দুধে জাফৰান স্ট্ৰ্যান্ডগুলি ভিজিয়ে ৰাখুন।
- একটি ছোট প্ৰেসাৰ কুকাৰে, ঘি যোগ কৰুন এবং সমস্ত মশলা মেশান। কাজু এবং বাদাম যোগ কৰুন এবং সোনালি কৰে ভাজুন।
- এবাৰ কম্বো শ্ৰী অন্ন, জাফৰান দুধ, লবণ, মৰিচ গুঁড়া এবং জল দিন। 3টি শিস দিয়ে ৰান্না কৰুন। চাপ স্থিৰ হতে দিন।
- খুলুন, 5 মিনিট পৰে ফ্লাফ কৰুন এবং ভাজা পেঁয়াজ যোগ কৰুন। সুগন্ধি কাশ্মীৰি পোলাও প্ৰস্তুত।

লাঞ্চ

লাঞ্চ 3: ফক্সটেল মিলেট ক্যাপসিকাম



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	232 kcal
প্রোটিন	4 g
কার্বোহাইড্রেট	34 g
ফ্যাট	9 g
ফাইবার	6.5 g

প্রস্তুতির সময়	- 10 মিনিট + 4 - 8 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখা
রাঞ্জার সময়	- 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 4

উপকরণ:

- ফক্সটেল শ্রী অল্প - 1 কাপ
- ক্যাপসিকাম - 2, মাঝারি আকারের
- পেঁয়াজ - 1টি, ঝিরিঝিরি করে কাটা
- টমেটো - 1টি, সূক্ষ্ম করে কাটা
- আদা - ¼ চা চামচ, ঝিরিঝিরি করে কাটা
- হলুদ গুঁড়ো - ½ টেবিল চামচ
- লাল মরিচ গুঁড়া - ½ চা চামচ
- ধনিয়ার গুঁড়া - ½ টেবিল চামচ
- তেল - 1 টেবিল চামচ
- সরিষার বীজ - ½ টেবিল চামচ
- কলাই ডালের বীজ - ½ টেবিল চামচ
- কারি পাতা - কয়েক
- লবণ- স্বাদ অনুযায়ী
- শ্রী অল্প রাঞ্জার জন্য জল

নির্দেশনা:

- শ্রী অল্প 4-8 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন।
- একটি ঘন - তলদেশে রাঞ্জার পাত্র বা প্যান গরম করুন। রাঞ্জার পাত্রে নিষ্কাশন করা শ্রী অল্প এবং 1 ½ কাপ জল যোগ করুন এবং ঢাকনা দিয়ে আংশিকভাবে বন্ধ করুন।
- আঁচ বাড়িয়ে দিন এবং জল ফুটতে দিন। এবার আঁচ কমিয়ে ঢাকনা সম্পূর্ণ বন্ধ করে দিন।
- সব জল শুষ্ক না যাওয়া পর্যন্ত শ্রী অল্প রাঞ্জা করতে দিন। এটি প্রায় 6 থেকে 8 মিনিট সময় নেবে। এবার আঁচ বন্ধ করে আরও দশ মিনিট বসতে দিন।
- একটি প্যানে তেল গরম করুন। সরিষা এবং কলাই ডাল যোগ করুন এবং 2 মিনিটের জন্য ভাজুন যতক্ষণ না তারা ছিটকে পড়তে শুরু করে
- কারি পাতা, ঝিরিঝিরি করে কাটা পেঁয়াজ এবং আদার টুকরা যোগ করুন এবং আবার এক মিনিটের জন্য ভাল করে ভাজুন
- পেঁয়াজের রঙ পরিবর্তন হয়ে গেলে ঝিরিঝিরি করে কাটা ক্যাপসিকাম এবং টমেটো দিন এবং ভাজুন। মশলা এবং 1/2 কাপ জল যোগ করুন, শিখা কম করুন এবং একটি ঢাকনা দিয়ে প্যানটি বন্ধ করুন। সবজি 5 মিনিট রাঞ্জা হতে দিন
- এই মিশ্রণে 1 কাপ রাঞ্জা করা শ্রী অল্প যোগ করুন, লবণের মিশ্রণটি ভালভাবে সামঞ্জস্য করুন। মিলেট ক্যাপসিকাম পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত

লাঞ্চ

লাঞ্চ 4: জোয়ারের সবজি তাওয়া রোটি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	237 kcal
প্রোটিন	6.7 g
কার্বোহাইড্রেট	43 g
ফ্যাট	4 g
ফাইবার	7.7 g

প্রস্তুতির সময়	- 5 মিনিট
বান্নার সময়	- 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 1

উপকরণ:

- জোয়ারের আটা - 30 g
- কাটা পেঁয়াজ, ক্যাপসিকাম, গাজর, বাঁধাকপি - ½ কাপ
- সবুজ মরিচের পেস্ট - 1 চা চামচ
- তিল বীজ - 1 টেবিল চামচ
- জিরা - 1 চা চামচ
- লবণ - ইচ্ছামতো
- জল - প্রয়োজন হিসাবে

নির্দেশাবলী:

- প্রয়োজনীয় পরিমাণ জল যোগ করে সব উপকরণ ভালো করে মিশিয়ে চাপাতির মতো করে নিন
- আটা
- মিহি বল তৈরি করে রোলার স্টিক ব্যবহার করে গোল করে ছড়িয়ে দিন এবং তাওয়ায় দুপাশে ভাজুন।
- ডাল বা যেকোনো সবজির সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

লাঞ্চ

লাঞ্চ 5: লিটল মিলেট কার্ড রাইস



প্রস্তুতির সময় - 5 মিনিট
রাান্নার সময় - 30 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- ❁ ছোট শ্রী অন্ন - 1/2 কাপ
- ❁ জল - 2 কাপ
- ❁ দই - 3/4 কাপ
- ❁ দুধ - 1/4 কাপ
- ❁ গ্রেট করা গাজর - 3 টেবিল চামচ
- ❁ ধনে পাতা সূক্ষ্ম করে কাটা
- ❁ লবন-স্বাদ অনুযায়ী
- ❁ তেল - 1 চা চামচ
- ❁ সরিষা - 1/2 চা চামচ
- ❁ কলাই ডাল ভাগ করুন - 1/2 চা চামচ
- ❁ কয়েকটি কারি পাতা
- ❁ কাঁচা মরিচ- 1টি
- ❁ কাটা এবং আদা - 1/4 ইঞ্চি টুকরা

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	167 kcal
প্রোটিন	5.5 g
কার্বোহাইড্রেট	22 g
ফ্যাট	6 g
ফাইবার	3.5 g

নির্দেশ:

- ❁ জল ফুটান, শ্রী অন্ন যোগ করুন এবং শ্রী অন্ন নরম না হওয়া পর্যন্ত রাান্না করুন।
- ❁ তারপর একটি মিক্সিং বাটিতে শ্রী অন্ন নিয়ে তাতে দই, দুধ মিশিয়ে ভালো করে মেশান।
- ❁ একটি তড়কা প্যানে তেল গরম করুন এবং মশলা যোগ করুন প্যানে এটি ছড়িয়ে দিন।
- ❁ গ্রেট করা গাজর, ধনেপাতা এবং প্রয়োজনীয় লবণ দিয়ে টেম্পারিং ভাতে স্থানান্তর করুন। ভালভাবে মেশান।
- ❁ ঠাণ্ডা করে পরিবেশন/সার্ভিং করুন গাজর ও ধনেপাতা দিয়ে সাজিয়ে।

লাঞ্চ 7: হালুয়া (শ্রী অন্ন)



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	256 kcal
প্রোটিন	4 g
কার্বোহাইড্রেট	32 g
ফ্যাট	13 g
ফাইবার	3.5 g

প্রস্তুতির সময়	- 5 মিনিট
রান্নার সময়	- 25 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 6

উপকরণ

- পার্ল শ্রী অন্ন (শ্রী অন্ন) আটা - 1½ কাপ
- ঘি- আধা কাপ
- চিনি- 1 কাপ
- বাদাম কুচি - 1 টেবিল চামচ
- স্লিভার্ড পেস্টা - 1 চা চামচ
- সবুজ এলাচ গুঁড়া - ½ চা চামচ
- জল - 4 কাপ

নির্দেশ:

- শিহর প্যানে ¼ কাপ ঘি গরম করুন, পার্লর বাজরের আটা যোগ করুন এবং 8 - 10 মিনিট বা সুগন্ধি না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।
- 4 কাপ জল যোগ করুন এবং ভালভাবে একত্রিত হওয়া পর্যন্ত মেশান। ঢেকে 4-5 মিনিট রান্না করুন।
- চিনি, কুচি করা বাদাম এবং কুচি করা পেস্টা এবং সবুজ এলাচ গুঁড়ো দিয়ে ভালো করে মেশান।
- বাকি ঘি যোগ করুন এবং ভালভাবে মেশান। মাঝারি আঁচে 2 মিনিট রান্না করুন।
- পরিবেশন/সার্ভিং বাটিতে স্থানান্তর করুন। উপরে বাদাম ও পেস্টা ছিটিয়ে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

ডিনাৰ

ডিনাৰ 1: ব্ৰাউন ৰাইস এৰং জোয়াৰ তেহৰি



প্ৰস্তুতিৰ সময় - 30 মিনিট
ৰান্নাৰ সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকৰণ:

- ভেজানো জোয়াৰ - 20 g
- ভেজানো বাদামী চাল - 30 g
- ক্যাপসিকাম - 15 g
- গাজৰ - 15 g
- ফুলকপি - 15 g
- সবুজ মটৰ - 10 g
- পেঁয়াজ কাটা - 15 g
- জিৰা - 10 g
- হলুদ গুঁড়া - 3 g
- লবণ - 3 g
- তেল - 15 ml
- জল - 60 ml

পুষ্টিৰ মান (প্ৰতি পৰিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	197 kcal
প্ৰোটিন	3.8 g
কাৰ্বোহাইড্ৰেট	24.5 g
ফ্যাট	9 g
ফাইবাৰ	4.4 g

নিৰ্দেশ:

- প্ৰেসাৰ কুকাৰে তেল দিয়ে তাৰপৰ জিৰা দিন। একে স্প্ৰাটৰ কৰতে দেয়া যাক।
- এবাৰ পেঁয়াজ দিন, এক মিনিট ভাজুন।
- সব সবজি, ভেজানো জোয়াৰ, চাল, লবণ এৰং হলুদ গুঁড়া যোগ কৰুন।
- জল যোগ কৰুন এৰং 2 শিস না হওয়া পৰ্যন্ত ৰান্না কৰুন।
- গৰম গৰম পৰিবেশন/সার্ভিং কৰুন।

ডিনার

ডিনার 2: স্টিউড পাম্পকিন সামাক চাল



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	466 kcal
প্রোটিন	9 g
কার্বোহাইড্রেট	48.5 g
ফ্যাট	25.5 g
ফাইবার	5.5 g

প্রস্তুতির সময়	- 15 মিনিট
রাশ্নার সময়	- 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 2

উপকরণ

- সামক চাল, ধুয়ে 10 মিনিট ভিজিয়ে রাখুন - 1 কাপ
- কাটা হলুদ কুমড়া - 2 কাপ
- কাটা মাশরুম - 1 কাপ
- পেঁয়াজ কাটা - 2 টেবিল চামচ
- কাটা আদা - ½ চা চামচ
- কাটা রসুন (ঐচ্ছিক) - ½ চা চামচ
- নারকেল দুধ - 1 কাপ
- ধনিয়া পাউডার- 1 চা চামচ
- ভুনা জিরা - 1 চা চামচ
- গরম মসলা - 1 চা চামচ
- স্বাদের জন্য লবণ
- গোলমরিচ গুঁড়া - ½ চা চামচ
- তেল/ঘি- 1 চা চামচ

উপকরণ:

- একটি ভারী নীচের প্যানে তেল গরম করুন, পেঁয়াজ এবং আদা যোগ করুন। এবং বাদামী হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- এবার কুমড়া, মাশরুম, রসুন, ধনিয়া গুঁড়া, জিরা গুঁড়া এবং গরম মসলা দিন।
- কাঁচা গন্ধ না যাওয়া পর্যন্ত মাঝে মাঝে নাড়তে 5 মিনিট রান্না করুন।
- এবার সমক চাল ও 2 কাপ জল দিন।
- প্যানটি ঢেকে 10 মিনিট রান্না করুন।
- বিকল্পভাবে, আপনি চাপ দিয়ে 2টি শিস দিয়ে রান্না করতে পারেন। এটি সম্পন্ন করার ঠিক আগে স্বাদের জন্য নারকেল দুধ, গোলমরিচ এবং লবণ যোগ করুন।
- গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন

ডিনার

ডিনার 3: মান্দুয়া কি রোটি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	280 kcal
প্রোটিন	8.5 g
কার্বোহাইড্রেট	54.5 g
ফ্যাট	3 g
ফাইবার	4 g

প্রস্তুতির সময় - 5 মিনিট
রাঁধার সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- ❁ ফিঙ্গার মিলেট আটা - 1 কাপ
- ❁ গমের আটা - 1/2 কাপ
- ❁ স্বাদমতো লবণ
- ❁ দলা করার জন্য জল

নির্দেশ:

- ❁ একটি পাত্রে লবণ সহ আটা নিন এবং ভাল করে মেশান। ধীরে ধীরে জল যোগ করুন এবং একটি শক্ত আটা প্রস্তুত করুন
- ❁ সমান বলের মধ্যে ভাগ করুন, ভালভাবে ধুলো, এবং পাতলা ডিস্কে রোল আউট করুন।
- ❁ একটি তাওয়া গরম করুন। গরম হয়ে গেলে দুই পাশে রোটি রাঁধা করুন।

ডিনার

ডিনার 4: বানইয়ার্ড পোলাও



প্রস্তুতির সময় - 20 মিনিট
রান্নার সময় - 30 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 1

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	314 kcal
প্রোটিন	9 g
কার্বোহাইড্রেট	31 g
ফ্যাট	16.5 g
ফাইবার	0.5 g

উপকরণ:

সোয়া খণ্ড ম্যারিনেট করতে

- সোয়া খণ্ড - 20 g
- গরম পানি - 1 কাপ
- দই - ½ কাপ
- হলুদ গুঁড়া - 1/4 কাপ
- মরিচ গুঁড়া - 1/4 চা চামচ
- লবণ - 1 টেবিল চামচ

বিরিয়ানি বানাতে

- বানইয়ার্ড শ্রী অল্প - 50 g
- ঘি - 2 টেবিল চামচ
- আসু মশলা (দারুচিনি, লবঙ্গ, এলাচ, তেজপাতা এবং জিরা) - 1 টেবিল চামচ
- পেঁয়াজ কাটা - 2 নং।
- কাটা সবুজ মরিচ - 2 নং।
- আদা এবং রসুন আধা কেজি
- হলুদ গুঁড়া - 1 চা চামচ
- কাটা টমেটো - 2 নং।
- মরিচ গুঁড়া - 1/4 চা চামচ
- গরম মসলা - 1 চা চামচ
- পুদিনা পাতা এবং ধনে পাতা - 1 চা চামচ
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী
- জল- 1 কাপ

নির্দেশ

- সোয়া খণ্ডগুলিকে 15 মিনিটের জন্য গরম জলে ভিজিয়ে রাখুন।
- শ্রী অল্প 20 মিনিট ভিজিয়ে রাখুন।
- সোয়া টুকরো ছেকে দই, লাল লঙ্কা গুঁড়া, হলুদ গুঁড়া, লবণ দিয়ে মেরিনেট করুন।
- এটি 20 মিনিটের জন্য বসতে দিন।
- একটি প্রেসার কুকারে কিছু ঘি দিয়ে গরম করে তাতে জিরা, এলাচ, লবঙ্গ, তেজপাতা, দারুচিনি দিয়ে ভাজুন।
- পেঁয়াজ, কাঁচা মরিচ দিয়ে ভাজুন।
- আদা রসুন বাটা দিয়ে কষিয়ে নিন।
- টমেটো যোগ করুন এবং ভাজুন।
- হলুদ গুঁড়া, লাল মরিচ গুঁড়া, গরম মসলা যোগ করুন এবং ভাজুন।
- সোয়া খণ্ড যোগ করুন এবং 5 মিনিটের জন্য রান্না করুন।
- ধনে পাতা, পুদিনা পাতা, লবণ যোগ করুন এবং ভালভাবে মেশান।
- ভেজানো শ্রী অল্প যোগ করুন এবং পর্যাপ্ত জল যোগ করুন।
- 2 টি হুইসেলের জন্য প্রেসার কুক করুন এবং 10 মিনিটের জন্য বিশ্রাম দিন।
- বানইয়ার্ড শ্রী অল্প বিরিয়ানি গরম গরম কিছু রায়তা সাথে পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

ডিনার

ডিনার 5: ফক্সটেল মিলেট আম চাল



প্রস্তুতির সময় - 10 মিনিট
রাান্নার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 3

উপকরণ:

- ফক্সটেল গ্ৰী অল্প - 1 কাপ,
- জল - 2 কাপ,
- কাঁচা আম, গ্ৰেট করা - 1 বা স্বাদ অনুযায়ী,
- চিনাবাদাম - 2 টেবিল চামচ,
- মশলা - কারি পাতা, মরিচ, সরিষা,
- কালো ছোলার ডাল
- হলুদ
- হিং
- তেল
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	235 kcal
প্রোটিন	5 g
কার্বোহাইড্রেট	37 g
ফ্যাট	8 g
ফাইবার	3 g

নির্দেশ:

- জলে গ্ৰী অল্প রাান্না করুন এবং বাকি উপাদানগুলি মেশানোর আগে ঠান্ডা হতে দিন।
- তেলে চিনাবাদাম ভাজুন, একপাশে রাখুন।
- মশলা প্রস্তুত করুন।
- গ্ৰেট করা আম যোগ করুন এবং এক মিনিটের জন্য ভাজুন।
- রাান্না করা গ্ৰী অল্প যোগ করুন এবং মিশ্রিত করুন
- টং আমের চাল তৈরি। গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

ডিনার

ডিনার 6: ফিরনি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	197 kcal
প্রোটিন	4 g
কার্বোহাইড্রেট	36.5 g
ফ্যাট	4.5 g
ফাইবার	2 g

প্রস্তুতির সময় - ভিজানোর জন্য 2 - 3 ঘন্টা
রাান্নার সময় - 30 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- জোয়ার ভেজানো - 20 g
- দুধ - 100 ml
- ব্রাউন সুগার - 50 g
- এলাচ গুঁড়া - 5 g
- বিভিন্ন শুকনো ফল - 10 g

নির্দেশ:

- জোয়ার 2-3 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন।
- একটি কড়াইতে, মাঝারি আঁচে দুধ গরম করুন এবং ভেজানো জোয়ার দিন।
- মিশ্রণটি ফুটিয়ে নিন।
- চিনি এবং এলাচ যোগ করুন, যতক্ষণ না জোয়ার পুরোপুরি সেদ্ধ হয় ততক্ষণ রাান্না করুন।
- শুকনো ফল দিয়ে সাজিয়ে ঠান্ডা পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

ডিনার

ডিনার 7: কোদো থির



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	255 kcal
প্রোটিন	6 g
কার্বোহাইড্রেট	17 g
ফ্যাট	18 g
ফাইবার	0.75 g

প্রস্তুতির সময়	- 5 মিনিট
রাঞ্জার সময়	- 25 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 4

উপকরণ:

- কোদো শ্রী অল্প - ¼ কাপ
- দুধ - 4 কাপ
- ঘি - 2 টেবিল চামচ
- চারোলি - 1½ চা চামচ
- ঝিরিঝিরি করে কাটা শুকনো ফল - 1 - 2 চামচ
- চিনি - ¼ কাপ
- জায়ফল গুঁড়ো একটি বড় চিমটি
- সবুজ এলাচ গুঁড়া - ¼ চা চামচ

নির্দেশ:

- একটি গভীর নন-স্টিক প্যানে দুধ ফুটিয়ে নিন। 3-4 মিনিট ফুটাতে থাকুন।
- একটি নন-স্টিক অগভীর প্যানে 1 টেবিল চামচ ঘি গরম করুন। চারোলি, পেস্তা, বাদাম, এবং কাজুবাদাম যোগ করুন এবং 1-2 মিনিটের জন্য ভাজুন। একটি প্লেটে স্থানান্তর করুন।
- একই প্যানে অবশিষ্ট ঘি গরম করুন, কোদো শ্রী অল্প যোগ করুন এবং 2-3 মিনিটের জন্য ভাজুন। ফুটন্ত দুধে এটি স্থানান্তর করুন এবং ভালভাবে মেশান। মাঝখানে নাড়াচাড়া করার সময় 10-12 মিনিট রাঞ্জা করুন।
- চিনি যোগ করুন, মিশ্রিত করুন এবং চিনি গলে যাওয়া পর্যন্ত রাঞ্জা করুন। জায়ফল গুঁড়া, সবুজ এলাচ গুঁড়া, এবং ভাজা বাদাম যোগ করুন এবং ভালভাবে একত্রিত হওয়া পর্যন্ত মেশান। 1-2 মিনিট রাঞ্জা করুন।
- একটি পরিবেশন/সার্ভিং পাত্রে ফ্রীর স্থানান্তর করুন, রাখা করা পেস্তা এবং জায়ফল স্ট্র্যান্ড দিয়ে সাজান।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 1: বেকড সামোসা



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	118 kcal
প্রোটিন	3 g
কার্বোহাইড্রেট	17 g
ফ্যাট	5 g
ফাইবার	3 g

প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
রাগ্নার সময় - 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 3 পিস

উপকরণ:

- ❁ পুরো গম আটা - 30 g
- ❁ জোয়ার আটা - 20 g
- ❁ কালোজিরা - 3 g
- ❁ কাঁচা কলা - 20 g
- ❁ ধনে বীজ - 3 g
- ❁ লবণ - 5 g
- ❁ লাল মরিচ গুঁড়া - 3 g
- ❁ হলুদ গুঁড়া - 3 g
- ❁ গরম মসলা - 5 g
- ❁ তেল - 10 ml
- ❁ জল - 70 ml

নির্দেশ:

- ❁ পদ্ধতি - পুরো গমের আটা এবং জোয়ার আটা ব্যবহার করে একটি আটা তৈরি করুন। আটায় কালোজিরা দিন
- ❁ ভর্তার জন্য - কাঁচা কলা সিদ্ধ করে ম্যাশ করে নিন।
- ❁ অন্য একটি প্যানে তেল গরম করে সব উপকরণ ও মেশানো কাঁচা কলা দিয়ে ভালো করে রাগ্না করুন। মিশ্রণটি ঠান্ডা হওয়ার জন্য আলাদা করে রাখুন।
- ❁ আটা বের করে ত্রিভুজ করে কেটে ফিলিং যোগ করে সামোসা আকারে তৈরি করুন।
- ❁ এয়ার ফ্রায়ার বা ওভেন গরম করুন এবং 15 মিনিটের জন্য সামোসা বেক করুন

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 2: লাউং লাড়া/লবঙ্গ লতিকা



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	194 kcal
প্রোটিন	5 g
কার্বোহাইড্রেট	39 g
ফ্যাট	1.5 g
ফাইবার	5.5 g

প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
বান্নার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- পুরো গম আটা - 50 g
- জোয়ার আটা - 20 g
- জল - 50 ml
- গুড় - 25 g
- লাউং - 15 g

নির্দেশ:

- পদ্ধতি - একটি শক্ত আটা তৈরি করুন, এটিকে ওভারল্যাপ করে 3 স্তরে ভাঁজ করুন .এক টুকরো লাউং দিয়ে সিল করুন
- শরবতের জন্য- জল ও গুড় ফুটিয়ে নিন।
- এয়ার ফ্রায়ার গরম করে লড়া বেক করে সিরাপে ভিজিয়ে রাখুন

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 3: সর্গাম বাইট



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	123 kcal
প্রোটিন	2.3 g
কার্বোহাইড্রেট	27 g
ফ্যাট	4 g
ফাইবার	2 g

প্রস্তুতির সময় - 10 মিনিট
বান্নার সময় - 30 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 4

উপকরণ:

- জোয়ারের আটা - 100 g
- পরিশোধিত আটা - 100 g
- মাখন - 5 g
- চিনি - 5 g
- লবণ - 2 g
- জল - 200 ml

নির্দেশ:

- জলের সাথে সব উপকরণ মিশিয়ে ভালো করে ফেটিয়ে আটা তৈরি করুন।
- এটি ফ্রিজে 15 মিনিটের জন্য রাখুন।
- আটাকে মিহি অংশে ভাগ করুন এবং এটি থেকে একটি বড় রুটি তৈরি করুন।
- এটি একটি বৃত্ত বা বর্গাকার মত পছন্দসই আকারে কাটুন।
- ওভেনটি 250 ডিগ্রি সেলসিয়াসে 20 মিনিটের জন্য প্রিহিট করুন।
- 25 মিনিটের জন্য জোয়ারের কামড় বেক করুন।
- ঠান্ডা করে পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 4: মিলেট হরলিঞ্চ ঠাণ্ডাই



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	212 কিলো ক্যালরি
প্রোটিন	6.4 g
কার্বোহাইড্রেট	29 g
ফ্যাট	8 g
ফাইবার	2 g

প্রস্তুতির সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- হরলিঞ্চ - 6 g
- দুধ - 100 ml
- গুড় - 10 g
- জোয়ারের আটা, ভাজা - 10 g
- ঠাণ্ডাই মসলা 5 g
- বাদাম - 5 g

নির্দেশ:

- প্রণালী- একটি পাত্রে সব উপকরণ মিশিয়ে ব্লেন্ড করে নিন।
- ঠান্ডা পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 5: আমরান্ন আম স্মুথি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	181 kcal
প্রোটিন	7 g
কার্বোহাইড্রেট	24 g
ফ্যাট	6 g
ফাইবার	2 g

প্রস্তুতির সময়	- 3 মিনিট
বান্নার সময়	- 5 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 2

উপকরণ:

- অমরান্ন - 1/2 কাপ (ফুল)
- আম (ধোয়া, পরিষ্কার, খোসা ছাড়ানো, পিস কেটে) - 1/2 কাপ
- দুধ (ঠান্ডা) - 200 ml
- এক চিমটি দারুচিনি গুঁড়া
- আইস কিউব (ঐচ্ছিক) - 1 - 2 কিউব

নির্দেশ:

- প্রথমে একটি ব্লেন্ডারের জারে আম ব্লেন্ড করুন
- তারপর অবশিষ্ট উপাদান যোগ করুন।
- ব্লেন্ড করে ঠান্ডা পরিবেশন/সার্ভিং করুন

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 6: শ্রী অন্ন রাব/পার্ল মিলেট ড্রিংক



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	232 kcal
প্রোটিন	5.5 g
কার্বোহাইড্রেট	26.5 g
ফ্যাট	11.5 g
ফাইবার	5 g

প্রস্তুতির সময়	- 5 মিনিট
রাান্নার সময়	- 10 মিনিট
পরিবেশন/সার্ভিং	- 2

উপকরণ:

- ঘি - 2 টেবিল চামচ
- আজওয়াইন বীজ - 1 টেবিল চামচ
- শ্রী অন্ন আটা / পার্লর শ্রী অন্ন আটা - 4 টেবিল চামচ
- গুড় গ্রেট করা, বা গুঁড়ো - 1 টেবিল চামচ
- লবণ - ½ চা চামচ
- শুকনো আদা গুঁড়ো - 1 চা চামচ
- জল - 2 কাপ
- কাটা বাদাম ঐচ্ছিক - 1 টেবিল চামচ

নির্দেশ:

- একটি ছোট পাত্রে ঘি গরম করুন। ঘি গরম হয়ে গেলে, এটি গলে না হওয়া পর্যন্ত আজওয়াইন বীজ যোগ করুন।
- শ্রী অন্ন আটা যোগ করুন এবং 2 - 3 মিনিটের জন্য ঘিতে ভাজুন।
- গুড়, লবণ, আদা গুঁড়ো এবং জল যোগ করুন। আছে তা নিশ্চিত করতে খুব ভালভাবে মিশ্রিত করুন
- কোন শ্রী অন্ন আটা পিণ্ড এবং গুড় সম্পূর্ণরূপে জলে দ্রবীভূত হয়.
- এটিকে একটি ফোঁড়াতে আনুন এবং আরও 5 মিনিটের জন্য কম আঁচে রাান্না করতে থাকুন।
- রাব প্রস্তুত। পরিবেশন/সার্ভিং গ্লাসে খালি করুন এবং উপরে কিছু কাটা বাদাম যেমন বাদাম/কাজুবাদাম যোগ করুন। গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 7: সমক চাওয়াল ইডলি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	294 kcal
প্রোটিন	11 g
কার্বোহাইড্রেট	49 g
ফ্যাট	5 g
ফাইবার	8 g

প্রস্তুতির সময়	- 15 মিনিট
বান্নার সময়	- 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 8

উপকরণ:

- সমক চাওয়াল ফ্যাট পাউডার - 300 g (2 কাপ)
- কালো g পাউডার - 150 g (1 কাপ)
- ফিঙ্গার মিলেট পাউডার (রাগি) - 150 g (1 কাপ)
- দই - 1 ½ কাপ
- কাটা কারি পাতা - 15 - 20 পাতা
- সরিষা বীজ - 2 টেবিল চামচ
- হিং গুঁড়ো চিমটি
- ছানার ডাল - 4 টেবিল চামচ
- গ্রেট করা গাজর - 1 মাঝারি
- কাটা কাজু - 10 টুকরা
- কালো তিল - 2 টেবিল চামচ
- জল (যদি প্রয়োজন হয়)
- বেকিং সোডা - ¾ Tbsp
- লবণ - 1 ½ Tbsp

নির্দেশ:

- সমক চাওয়াল, কালো ছোলা, ফিঙ্গার শ্রী অল্প, কিউ এবং লবণ মিশিয়ে আধা ঘন্টা রেখে দিন। যদি বাটা খুব ঘন হয় তবে সেই অনুযায়ী জল যোগ করুন (ইডলি ব্যাটারের সামঞ্জস্যের মতো)
- কারি পাতা, ছানার ডাল, সরিষা দিয়ে নাড়াচাড়া করে সুগন্ধি না হওয়া পর্যন্ত চুলা বন্ধ করার পর হিং গুঁড়ো দিন। এটি ব্যাটারে ভালোভাবে মিশিয়ে নিন।
- 2 চামচ হালকা গরম জল নিন এবং ¾ চা চামচ বেকিং পাউডার যোগ করুন। বাটা দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন।
- একটি ইডলি স্ট্যান্ড নিন এবং তেল দিয়ে গ্রিজ করুন। ভাঁপ গঠনের জন্য স্ট্যান্ডের গোড়ায় এক গ্লাস জল যোগ করুন।
- স্ট্যান্ডের প্রতিটি ঘাঁটিতে 2 - 3 টুকরা কাজু এবং কালো তিলের সাথে গ্রেট করা গাজর যোগ করুন। যোগ করুন
- মাখন বেস এবং 10 মিনিট জন্য এটি ভাঁপ।
- ধনে চাটনির সাথে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস ৪: সমক চাওয়াল ধোকলা



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	186 kcal
প্রোটিন	5 g
কার্বোহাইড্রেট	29 g
ফ্যাট	5 g
ফাইবার	3.5 g

প্রস্তুতির সময়	- 20 মিনিট
রাান্নার সময়	- 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 2

উপকরণ:

- সমক চারওয়াল - 60 g
- দই - 50 g
- আদা এবং সবুজ ঠাণ্ডা পেস্ট করুন।
- তেল - 1 চা চামচ
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী
- লাল মরিচ গুঁড়ো - 1/4 চা চামচ
- সবুজ ঠাণ্ডা - মশলাহীন - 1 ছোট
- আদা- 1 ইঞ্চি জায়গা

নির্দেশ:

- একটি ধোকলা স্টিমার প্যান নিন। তেল মাথিয়ে রেডি রাখুন।
- ধোকলা স্টিমারে জল যোগ করুন এবং এটি প্রস্তুত রাখুন।
- সমক চাওয়াল ও দইয়ের ভেজানো বাটাতে কাঁচা মরিচ ও আদা দিয়ে পেস্ট করুন।
- লবণ যোগ করুন এবং এটি সঠিকভাবে মেশান।
- একটি তেল লেপা ধোকলা প্যানে বাটা ঢেলে দিন। উপরে লাল - চিম পাউডার, তিলের বীজ ছিটিয়ে দিন এবং এটিকে 15 মিনিটের জন্য ভাঁপ হতে দিন - এর মধ্যে।
- ভালোভাবে ভাপ হয়ে গেলে পরিবেশন/সার্ভিং ডিশে স্থানান্তর করুন।
- কড়াইতে তেল গরম করে কারি পাতা, জিরা দিন এবং ধোকলায় মশলা ছিটিয়ে দিন, পুদিনা ধনে চাটনির সাথে পরিবেশন/সার্ভিং করুন

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 9: কুটু বিটরুট টিক্কি



প্রস্তুতির সময় - 15 মিনিট
রাান্নার সময় - 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- কুটু আটা - 1 কাপ
- বিটরুট - 2টি মাঝারি, সেদ্ধ এবং ম্যাশ করা
- তেল/মাখন - 1 টেবিল চামচ
- চিনাবাদাম - 1 টেবিল চামচ, কাটা
- জিরা - 1 টেবিল চামচ, ভাজা
- লাল মরিচ ফ্লেঞ্জ / সবুজ মরিচ - 1
- কালো মরিচ - 1 চা চামচ
- কাটা আদা - 1 ইঞ্চি,
- চাট মসলা - 1 চা চামচ
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	164 kcal
প্রোটিন	5 g
কার্বোহাইড্রেট	21 g
ফ্যাট	8 g
ফাইবার	5 g

নির্দেশ:

- সব উপকরণ একত্রিত করে মিহি বল তৈরি করুন।
- এখন এগুলি আপনার তালুতে চ্যাপ্টা করুন।
- একটি ভাল তেলযুক্ত নন-স্টিক প্যানে উভয় পাশে রাান্না করুন এবং ঘরে তৈরি যে কোনও চাটনির সাথে গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 10: মিক্সড মিলেট ভেল পুরি



প্রস্তুতির সময় - 5 মিনিট
রাগ্নার সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 1

উপকরণ:

- ❖ মিশ্র শ্রী অন্ন ফ্লেঞ্চ - 25 g
- ❖ রাগি ফ্লেঞ্চ - 10 g
- ❖ পাকড রাইস ফ্লেঞ্চ - 5 g
- ❖ ভাজা চিনাবাদাম - 10 g
- ❖ অমরান্থ -
- ❖ ব্রাউন রাইস নামকিন - 100 g
- ❖ চাট মসলা - 2 g
- ❖ কালো তিল - 9 g
- ❖ সেক্স আলু- 1টি
- ❖ পেঁয়াজ কাটা - ½
- ❖ টমেটো- 1টি
- ❖ চুনের রস - 1 চা চামচ
- ❖ কাঁচা মরিচ- 2টি
- ❖ সবুজ চাটনি - 1 চা চামচ
- ❖ মুঠো ধনে
- ❖ মরিঙ্গা পাতার গুঁড়া - 2.5 g

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি (কিলোক্যালরি)	240
কার্বোহাইড্রেট (g)	32
প্রোটিন (g)	8
মোট চর্বি (g)	8
মোট খাদ্যতালিকাগত ফাইবার (g)	7.7

নির্দেশ:

- ❖ একটি বাটি নিন এবং শ্রী অন্ন, রাগি ফ্লেঞ্চ এবং পাকড রাইস ফ্লেঞ্চ মেশান।
- ❖ অমরান্থ এবং বাদামী চালের নামকিনের সাথে ভাজা চিনাবাদাম যোগ করুন। এতে চাট মসলা ও কালো তিল ছিটিয়ে দিন।
- ❖ আলু, টমেটো, পেঁয়াজ, চুনের রস এবং কাঁচা মরিচ দিয়ে মিশ্রণটি ভেজে নিন। ভালভাবে মেশান।
- ❖ মরিঙ্গা পাউডার এবং সবুজ চাটনি যোগ করুন এবং ভালভাবে মেশান।
- ❖ ধনেপাতা দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 11: জোয়ার উপমা



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি (kcal)	195
কার্বোহাইড্রেট (g)	28
প্রোটিন (g)	6
মোট চর্বি (g)	6
মোট খাদ্যতালিকাগত ফাইবার (g)	8

প্রস্তুতির সময়	- 5 মিনিট +30 মিনিট ভিজিয়ে রাখা
রাান্নার সময়	- 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 1

উপকরণ:

- জোয়ার - 30 g
- পেঁয়াজ - 25 g
- ক্যাপসিকাম - 40 g
- বোতল করলা - 35 g
- টমেটো - 50 g
- ধনে পাতা - 14 g
- পাতা কারি পাতা - 5 - 8
- তেল - 5 g
- সেদ্ধ মটর - 25 g

নির্দেশ:

- জোয়ারের দানা কমপক্ষে 30 মিনিট জলতে ভিজিয়ে রাখুন।
- একটি গভীর পাত্রে, একটি ফোঁড়াতে 3 কাপ জল যোগ করুন। ফুটন্ত জলতে কিছু লবণ এবং ভেজানো পুরো জোয়ার যোগ করুন। ঢেকে মাঝারি আঁচে রান্না হতে দিন যতক্ষণ না দানাগুলো নরম হয়। প্রায় 10 মিনিট সময় নেয়। জোয়ারের দানা বেশির ভাগ জলতে ভিজবে এবং একটু ভেজা ও চিকন হবে। আপনি রাইস কুকারে পুরো জোয়ার রান্না করতে পারেন।
- অন্য একটি চুলায় কড়াইতে তেল গরম করুন। তেল গরম হয়ে গেলে সরিষা, শুকনো লঙ্কা এবং কারি পাতা দিন। কাঁচা মরিচ, আদা এবং পেঁয়াজ যোগ করার আগে এক মিনিটের জন্য ভাজুন। ভালো করে মিশিয়ে এক মিনিট রান্না করুন।
- কাটা বোতল করলা এবং ক্যাপসিকাম যোগ করুন। মিশ্রিত করুন এবং 5 মিনিটের জন্য রান্না করুন, যতক্ষণ না সবজি নরম হতে শুরু করে।
- সেদ্ধ মটর, টমেটো, হলুদ এবং লবণ যোগ করুন। ভালো করে মেশান এবং মিনিট দুয়েক রান্না করুন।
- রান্না করা জোয়ার এবং চুনের রস যোগ করুন।
- ভালো করে মিশিয়ে আরও এক মিনিট রান্না করুন।
- তাজা ধনে দিয়ে সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 12: রাগি লাডু



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	237 kcal
প্রোটিন	1.2 g
কার্বোহাইড্রেট	24 g
ফ্যাট	17 g
ফাইবার	1.2 g

প্রস্তুতির সময় - 5 মিনিট
রাগি লাডু - 30 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 6 - 8

উপকরণ:

- ❁ রাগি (নাচনি/লাল শ্রী অল্প) আটা - 1 কাপ
- ❁ ঘি - 6 টেবিল চামচ
- ❁ গুঁড়ো চিনি - 5 চামচ
- ❁ এলাচ (ইলাইচি) পাউডার - ½ চা চামচ

নির্দেশ:

- ❁ একটি প্যান নিন এবং কম আঁচে ঘি গলিয়ে নিন।
- ❁ রাগি আটা যোগ করুন এবং রাগি করুন, ক্রমাগত নাড়তে থাকুন, 5 থেকে 6 মিনিট বা সোনালি বাদামী হওয়া পর্যন্ত।
- ❁ আঁচ থেকে সরান, তারপরে চিনিতে পুখানুপুখভাবে নাড়ুন, কোনও গলদ এড়ান। এলাচ গুঁড়া যোগ করার পর ভালোভাবে মেশান।
- ❁ একটি গ্রীসযুক্ত থালায় মিশ্রণটি সরান, এটি সমানভাবে মসৃণ করুন এবং 10 থেকে 15 মিনিটের জন্য ঠান্ডা হতে দিন।
- ❁ মিশ্রণটিকে 12টি সমান অংশে ভাগ করুন এবং প্রতিটি অংশকে একটি বলের মধ্যে রোল করুন।
- ❁ লাডু পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 13: কোদো মিলেট ধোকলা



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	251 kcal
প্রোটিন	8.5 g
কার্বোহাইড্রেট	45 g
ফ্যাট	1.5 g
ফাইবার	4.5 g

- প্রস্তুতির সময় - 5 মিনিট +4 - 6 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখা এবং রাতারাতি গাঁজন
- রাগ্নার সময় - 30 মিনিট
- সার্ভিং সাইজ - 6 - 8

উপকরণ:

- কোদো মিলেট - 1 কাপ
- বিভক্ত কালো g - 1/3 কাপ
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী
- দই/কার্ড - 2 টেবিল চামচ
- চিনি - 1 টেবিল চামচ
- হলুদ গুঁড়া - ½ চা চামচ
- কাটা ধনে - 1 চা চামচ

নির্দেশ:

- কোদো শ্রী অল্প এবং বিভক্ত কালো ছোলা পরিষ্কার এবং ধুয়ে ফেলার পরে, 4 - 6 ঘন্টা জলে ভিজিয়ে রাখুন।
- জল ঝরিয়ে নেওয়ার পর, মসূর্ণ এবং ঘন সামঞ্জস্যে পিষে নিন।
- দই, লবণ যোগ করুন এবং ভালভাবে মেশান।
- বাটা সারারাত গাঁজতে দিন।
- তারপর ব্যাটারে সমস্ত উপাদান, যেমন চিনি, হলুদ গুঁড়া এবং ধনে যোগ করুন এবং দ্রুত মিশ্রণ দিন।
- একটি প্লেটে তেল দিয়ে গ্রীস করুন এবং এতে ব্যাটার যোগ করুন।
- 10-12 মিনিটের জন্য বাটা স্টিম করুন, এবং ধোকলা পছন্দসই আকারে কেটে নিন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 14: মিলেট লসি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	99 kcal
প্রোটিন	2.7 g
কার্বোহাইড্রেট	23 g
ফ্যাট	1.4 g
ফাইবার	0.75 g

প্রস্তুতির সময় - 10 মিনিট
রাঞ্জার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- ❁ রাগি আটা (ফিঙ্গার মিলেট আটা) - ¼ কাপ
- ❁ দই - ¼ কাপ
- ❁ জল - আড়াই কাপ
- ❁ স্বাদের জন্য চিমটি লবণ

নির্দেশ:

- ❁ একটি পাত্রে 1 কাপ জল গরম করুন।
- ❁ একটি পাত্রে, ½ কাপ জল এবং ¼ কাপ রাগি আটা একসাথে ফেটিয়ে নিন। জল ফুটতে শুরু করলে, চামচ দিয়ে মেশানোর সময় ফুটন্ত জলে আটার মিশ্রণটি ধীরে ধীরে যোগ করুন।
- ❁ আটাটি 3 মিনিটের জন্য রাঞ্জা করুন, বা যতক্ষণ না এটি ঘন হয় তবে এখনও সর্দি থাকে। রাঞ্জা করার সময় আরও জল যোগ করুন, প্রয়োজনে রাগি জ্বাতে।
- ❁ একটি গ্লাস/কাপে 1/4 কাপ রাগি জ্বা এবং 1/4 কাপ ঘরে তৈরি দই এবং প্রয়োজনে জল মেশান।
- ❁ হালকাভাবে মন্থন করুন এবং লবণ যোগ করুন।
- ❁ ঠান্ডা পরিবেশন/সার্ভিং করুন।





দক্ষিণ
অঞ্চল
মিলেট
মেনু

ফিঙ্গার মিলেট

ব্রেকফাস্ট

ব্রেকফাস্ট 1: রাগি ইডলি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	200 kcal
প্রোটিন	7.5 g
কার্বোহাইড্রেট	35.5 g
ফ্যাট	2.5 g
ফাইবার	5 g

প্রস্তুতির সময়	- 9 ঘন্টা
রাান্নার সময়	- 30 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 4

উপকরণ:

- ❁ রাগি আটা- 1 কাপ
- ❁ কলাই ডাল - ½ কাপ
- ❁ ঘন পোহা - 25 g
- ❁ মেথি বীজ - ¼ চা চামচ
- ❁ জল - 1 ½ কাপ
- ❁ লবণ - 1 টেবিল চামচ

তদকার জন্য

- ❁ গাজর- 1টি
- ❁ পেঁয়াজ- 1টি
- ❁ সরিষা বীজ - 1 টেবিল চামচ
- ❁ কারি পাতা - 1 চা চামচ
- ❁ তেল - 1 চা চামচ

নির্দেশ:

- ❁ রাগি আটা নিন এবং এতে 1 কাপ জল এবং পোহা যোগ করুন এবং 4/5 ঘন্টা রেখে দিন। এটি একটি ব্যাটারে ব্লেন্ড করুন।
- ❁ কলাই ডাল এবং মেথির বীজ মিশিয়ে নিন এবং 4-5 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন। ডাল হয়ে গেলে ভালোভাবে ভিজিয়ে একটি মিহি এবং তুলতুলে ব্যাটারে ব্লেন্ড করুন।
- ❁ দুটি ব্যাটারকে ভালো করে মিশিয়ে নিন।
- ❁ একটি নন-স্টিক প্যানে তেল গরম করুন এবং সরিষা দিন। একবার এটি ছড়িয়ে গেলে, পেঁয়াজ এবং গাজর যোগ করুন 4 - 5 মিনিটের জন্য এবং তারপর কারি পাতা যোগ করুন।
- ❁ ব্যাটারে সবজির মিশ্রণ যোগ করুন।
- ❁ এই প্রস্তুত ব্যাটারটিকে একটি ইডলি মেকারে রাখুন এবং 10 মিনিটের জন্য রাান্না করুন।
- ❁ তাজা চাটনির সাথে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

ব্রেকফাস্ট

ব্রেকফাস্ট 2: শ্রী অন্ন পরিজ



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	245 kcal
প্রোটিন	8 g
কার্বোহাইড্রেট	42 g
ফ্যাট	5 g
ফাইবার	3 g

প্রস্তুতির সময়	- 5 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 3
রাঞ্জার সময়	- 20 মিনিট

উপকরণ:

- ❁ ছোট শ্রী অন্ন - 1 কাপ
- ❁ রসুন - 4 লবঙ্গ
- ❁ ধনে পাতা - 2 টেবিল চামচ
- ❁ দুধ - 1 কাপ
- ❁ জিরা - 1 টেবিল চামচ
- ❁ কারি পাতা - 2 টি ডাল
- ❁ বাটার মিল্ক - 1 কাপ
- ❁ লাল মরিচ - 1 সংখ্যা
- ❁ লবন-স্বাদ অনুযায়ী

নির্দেশ:

- ❁ একটি প্রেসার কুকার নিন, সামান্য শ্রী অন্ন যোগ করুন তারপর দুধ, কারি পাতা, লাল মরিচ, রসুনের লবঙ্গ, ধনেপাতা, জিরা, 2 কাপ জল দিন এবং প্রেসার কুকার ঢেকে 4 শিস দিয়ে রাঞ্জা করুন।
- ❁ প্রেসার কুকার খুলুন তারপর স্বাদমতো লবণ, বাটারমিল্ক দিন এবং সবকিছু ভালো করে মেশান।
- ❁ ছোট শ্রী অন্ন পোরিজ একটি আচার বা আপনার পছন্দের যে কোনও পাশে পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত

ব্রেকফাস্ট

ব্রেকফাস্ট 3: কোডো মিলেট আগ্রাম



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	275 kcal
প্রোটিন	5 g
কার্বোহাইড্রেট	46 g
ফ্যাট	8 g
ফাইবার	5 g

- প্রস্তুতির সময় - 10 মিনিট শ্রী অন্ন ভিজানোর জন্য +6 ঘন্টা
- রাান্নার সময় - 20 মিনিট
- সার্ভিং সাইজ - 6

উপকরণ:

- কোডো মিলেলেট (ভারাণ্ড) - 3 কাপ
- কোরানো নারকেল - 1 কাপ
- পোহা (ভাতের টুকরো) - 3/4 কাপ
- কোমল নারকেল জল - 1 কাপ
- চিনি - 1 টেবিল চামচ
- স্বাদ অনুযায়ী লবণ

নির্দেশ:

- কোডো শ্রী অন্ন (ভারাণ্ড) ধুয়ে 2 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন।
- পোহা আলাদা করে 2 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন।
- পোহা এবং কোডো শ্রী অন্ন মসৃণ ব্যাটারে ছেকে নিন এবং গ্রেট করা নারকেল যোগ করুন
- এবং কোমল নারকেল জল।
- চিনি, লবণ যোগ করুন এবং 8 ঘন্টার জন্য গাঁজন করুন। বাটা একটু পাতলা হতে দিন।
- একটি আপা কদই হালকা করে গরম করুন।
- একটি মই দিয়ে, ব্যাটারের 1 পরিমাপ যোগ করুন, কড়াইটি 2-3 বার ঘোরাবেন যাতে
- এটি সমানভাবে ছড়িয়ে পড়ে, প্রান্তে পাতলা হয় এবং অবশিষ্ট ব্যাটারটি কেন্দ্রে স্থির হয়ে যায়
- কোডো
- মাঝারি আঁচে রান্না করুন।
- ইশতু বা কদালা কারি (লাল ছানার তরকারি) দিয়ে পরিবেশন/সার্ভিং করুন

ব্রেকফাস্ট

ব্রেকফাস্ট 4: সর্গাম উতপ্পম



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	211 kcal
প্রোটিন	8.5 g
কার্বোহাইড্রেট	44 g
ফ্যাট	2 g
ফাইবার	5 g

- প্রস্তুতির সময় - 5 মিনিট + রাতারাতি ভিজিয়ে রাখুন
রান্নার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- জরির দানা- 1 কাপ
- কালো ছোলা ডাল - 1/4 কাপ
- আদা - সবুজ মরিচের পেস্ট - 1/4 চা চামচ
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী
- তেল - গ্রীসিং এবং রান্নার জন্য
- কাটা টমেটো এবং ধনে পাতা - 1 টেবিল চামচ

নির্দেশ:

- আম্র সর্গাম দানা এবং কালো ছোলা পর্যাপ্ত জলে ধোন এবং আলাদাভাবে রাতভর ভিজিয়ে রাখুন। ভালকরে ঝরিয়ে নিন।
- একটি মিক্সারে পুরো জোয়ারের দানা, কালো ছোলার ডাল এবং জল একত্রিত করুন, মসৃণ হওয়া পর্যন্ত ব্লেন্ড করুন এবং আদা-সবুজ মরিচের পেস্ট এবং লবণ যোগ করুন এবং ভালভাবে মেশান।
- প্যানটি গরম করুন এবং 1/2 টেবিল চামচ তেল ব্যবহার করে গ্রিজ করুন।
- উতপ্পমের মতো প্যানে ছোট চামচ বাটা ঢেলে দিন।
- প্রতিটি উতপ্পম উপরে সমানভাবে সামান্য টমেটো এবং ধনে ছিটিয়ে দিন, হালকাভাবে টিপুন এবং মাঝারি আঁচে উভয় দিকে রান্না করুন।
- আচারের সাথে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করা হয়।

ব্ৰেকফাস্ট

ব্ৰেকফাস্ট 5: ফিঙ্গাৰ শ্ৰী অল্প অনিয়ন চাপাতি



পুষ্টিৰ মান (প্ৰতি পৰিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	112 kcal
প্ৰোটিন	1.7 g
কাৰ্বোহাইড্ৰেট	21 g
ফ্যাট	2 g
ফাইবাৰ	0.3 g

প্ৰস্তুতিৰ সময়	- 5 মিনিট
ৰান্নাৰ সময়	- 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 4

উপকৰণ:

- ❖ ফিঙ্গাৰ শ্ৰী অল্প আটা - 1 কাপ
- ❖ পেঁয়াজ কুচি- 1টি
- ❖ লবন-স্বাদ অনুযায়ী
- ❖ কাঁচা মরিচ- 1টি
- ❖ দই - 2 টেবিল চামচ
- ❖ জল
- ❖ ধনে
- ❖ তেল- প্ৰয়োজন মতো।

নিৰ্দেশ:

- ❖ সমস্ত উপাদান যোগ কৰুন এবং একটি নরম আটা এটি মাথান।
- ❖ একটি প্যান গৰম কৰুন, তেল দিয়ে গ্ৰিজ কৰুন।
- ❖ এবাৰ আটাৰ সমান মাপেৰ বল বানিয়ে মিহি ৰুটি তৈরি কৰুন।
- ❖ প্যানে স্থানান্তৰ কৰুন এবং অল্প আঁচে ৰান্না কৰুন। হায়ে গেলে, এটি অন্য দিকে উল্টিয়ে দিন।
- ❖ তৈরি ৰুটি দই, আচার বা যেকোনো তৰকাৰি দিয়ে উপভোগ কৰা যায়।

ব্রেকফাস্ট

ব্রেকফাস্ট 6: মিলেট কারা কোজুকাড়াই



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	213 kcal
প্রোটিন	5.6 g
কার্বোহাইড্রেট	21 g
ফ্যাট	12 g
ফাইবার	3.6 g

প্রস্তুতির সময় - 20 মিনিট
বান্নার সময় - 20 মিনিট
পরিবেশন/সার্ভিং - 3

উপকরণ:

- কোদো শ্রী অল্প - ½ কাপ
- হলুদ মুগ ডাল - 3 টেবিল চামচ
- গোলমরিচ - 1 চা চামচ
- জিরা - আধা চা চামচ
- মরিচ - 1 লাল
- নারকেল - 3 টেবিল চামচ
- নারকেল তেল - 3 টেবিল চামচ
- সরিষা দানা - ½ টেবিল চামচ
- কলাই ডাল - 1 চা চামচ
- ছানার ডাল - 1 চা চামচ
- হিং - 2 চিমটি
- কয়েকটি কাটা কারি পাতা
- লবণ প্রয়োজন মতো
- জল - 1.5 কাপ

নির্দেশ:

- একটি মিক্সি জারে, মুগ ডাল, গোলমরিচ, জিরা এবং লাল মরিচ যোগ করুন।
- এভাবে কয়েকবার নাড়ুন।
- এবার শ্রী অল্প যোগ করুন। (এখানে, কোদো শ্রী অল্প ব্যবহার করা হয়, আপনি ফুলটেলে শ্রী অল্প, সামান্য শ্রী অল্প বা যেকোন জাতের শ্রী অল্পও ব্যবহার করতে পারেন।
- শুধু এই দুইবার নাড়ুন। শ্রী অল্প নাড়াটা ঐচ্ছিক কিন্তু এটি সুপারিশ করা হয় কারণ এটি পিডি কোজুকাড়াই আকার দেওয়ার সময় সহজ হবে।
- একটি প্যানে তেল, সরিষা, কলাই ডাল, ছানা ডাল এবং ঝিরিঝিরি করে কাটা কারি পাতা দিন।
- সরিষার দানাগুলো ছিটকে যেতে দিন এবং ডালগুলো সোনালি বাদামী হয়ে যাবে।
- এতে হিং যোগ করুন। এবার এতে 1.5 কাপ জল দিন। নারকেল এবং লবণ যোগ করুন।
- এইটা ফুটতে দিন। আগুন অল্প আঁচে দিন এবং শ্রী অল্প এবং ডালের মিশ্রণ যোগ করুন।
- এটি ভালভাবে নাড়ুন এবং নিশ্চিত করুন যে কোনও গলদ নেই। এটিকে ঢেকে রান্না করুন। এর মাঝে নাড়ুন।
- এটি রান্না করতে 7 - 8 মিনিট সময় লাগবে। এই জল ভাঁপীভূত যাক।
- হয়ে গেলে এটি ঢেকে একপাশে রাখুন।
- এটি ঠাণ্ডা হয়ে গেলে, তেল দিয়ে আপনার হাত গ্রীস করুন এবং রান্না করা বাজরের একটি লেবুর আকারের মিশ্রণ নিন।
- একটি আয়তাকার আকৃতি বা বৃত্তাকার আকৃতি করুন।
- অবশিষ্ট মিশ্রণ ব্যবহার করে পিডি কোজুকাড়াই তৈরি করুন।
- এটি একটি গ্রীস করা স্টিমারে রাখুন।
- মাঝারি আঁচে 12 মিনিট ঢেকে ভাঁপ করুন।
- চুলা বন্ধ করে 2 মিনিট বন্ধ রাখুন।
- বের করুন এবং কারা কোজুকাড়াই উপভোগ করুন।
- আপনার পছন্দের যেকোনো চাটনির সাথে পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

ব্রেকফাস্ট

ব্রেকফাস্ট 7: রামদানা উপমা



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	297 kcal
প্রোটিন	11.5 g
কার্বোহাইড্রেট	34 g
ফ্যাট	14 g
ফাইবার	5 g

প্রস্তুতির সময়	- 10 মিনিট
রাঞ্জার সময়	- 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 2

উপকরণ:

- ❁ রামদানা- 1 কাপ
- ❁ আলু - 1টি মাঝারি আকারের [ধুয়ে, খোসা ছাড়ানো এবং মিহি টুকরো করে কাটা]
- ❁ চিনাবাদাম - 1/4 কাপ [ভাজা এবং গুঁড়ো]
- ❁ আদা - 1/2 চা চামচ [ঝিরিঝিরি করে কাটা]
- ❁ কাঁচা মরিচ - 1/2 চা চামচ [ঝিরিঝিরি করে কাটা]
- ❁ জিরা - 1/4 চা চামচ
- ❁ কারি পাতা - 4 - 5
- ❁ লবণ - 1 টেবিল চামচ
- ❁ গোল মরিচ: 1/2 চা চামচ [গুঁড়া]
- ❁ লেবুর রস - 1-2 চামচ
- ❁ ধনে পাতা - 5-6 টি sprigs
- ❁ তেল - 2 টেবিল চামচ
- ❁ জল - 3-4 কাপ

নির্দেশ:

- ❁ একটি প্যানে তেল গরম করে তাতে জিরা, কারি পাতা, আদা ও মরিচ দিন। 30 সেকেন্ডের জন্য নাড়ুন।
- ❁ কাটা আলু যোগ করুন এবং ভাজুন।
- ❁ চূর্ণ করা চিনাবাদাম যোগ করুন, মাঝারি আঁচে 2 মিনিটের জন্য আবার ভাজুন।
- ❁ রামদানা, লবণ, কালো মরিচ যোগ করুন। ভালভাবে মেশান।
- ❁ মাঝারি আঁচে আরও 2 মিনিট ভাজুন।
- ❁ জল যোগ করুন, মিশ্রিত করুন এবং 7 - 8 মিনিটের জন্য একটি ঢাকনা দিয়ে প্যানটি ঢেকে দিন।
- ❁ আঁচ বন্ধ করুন। ধনে পাতা এবং লেবুর রস যোগ করুন।
- ❁ গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।
- ❁ ধনে- পুদিনার চাটনির সাথে পরিবেশন/সার্ভিং করুন
- ❁ রাঞ্জার টিপ: রামদানা দ্রুত জলে ভেজে। রান্না করা উপমা কিছুক্ষণ রেখে দিলে শুকিয়ে যাবে। রান্না হয়ে গেলে সাথে সাথে পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

লাঞ্চ

লাঞ্চ 1: চেটিনাদের থিচড়ি



প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
রাান্নার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- ❁ রাগি - 30 g
- ❁ মুগ ডাল - 20 g
- ❁ পেঁয়াজ কাটা - 10 g
- ❁ টমেটো কাটা - 10 g
- ❁ জিরা - 2 g
- ❁ নারকেল গুঁড়া - 2 g
- ❁ কারি পাতা - 3 g
- ❁ তেল - 10 ml
- ❁ সরিষা - 5 g
- ❁ ধনে বীজ - 5 g
- ❁ হলুদ গুঁড়া - 2 g
- ❁ লাল মরিচ গুঁড়া - 2 g
- ❁ কালো মরিচ - 2 g
- ❁ লবণ - 3 g
- ❁ জল - 100 ml
- ❁ আদা রসূনের পেস্ট - 5 g

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	150 kcal
প্রোটিন	5 g
কার্বোহাইড্রেট	17.5 g
ফ্যাট	7.5 g
ফাইবার	4 g

নির্দেশ:

- ❁ রাগি ও ডাল 2 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন।
- ❁ প্রেশার কুকারে সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ করুন।
- ❁ টেম্পারিংয়ের জন্য একটি প্যানে তেল গরম করে সব খাদ্য মসলা দিয়ে ভালো করে ভেজে নিন।
- ❁ পেঁয়াজ এবং টমেটো যোগ করুন এবং ভাল করে ভাজুন। এটি থেকে একটি ফ্যাট পেস্ট তৈরি করুন।
- ❁ সিদ্ধ রাগি এবং ডাল যোগ করুন এবং ভালভাবে রাান্না করুন। ধনেপাতা কুচি দিয়ে সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

লাঞ্চ

লাঞ্চ 2: জোয়ার দই - থাইৰ সাদাম



প্ৰস্তুতিৰ সময় - 30 মিনিট
বান্ধাৰ সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 1

উপকৰণ:

- জোয়ার - 30 g
- দই - 70 ml
- জল - 5 ml

টেম্পাৰিং

- তেল - 5 ml
- সৰিষা - 2 g
- আদা কুচি - 2 g
- কাৰি পাতা - 4 g
- শুকনো লাল মরিচ - 2 g
- হিং - 2 g
- লবণ - 3g

পুষ্টিৰ মান (প্ৰতি পৰিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	203 kcal
প্ৰোটিন	6 g
কাৰ্বোহাইড্ৰেট	24 g
ফ্যাট	9 g
ফাইবাৰ	4 g

নিৰ্দেশ:

- জোয়ার ভালোভাৰে ধুয়ে নিন।
- সিদ্ধ হওয়া পৰ্যন্ত সিদ্ধ কৰুন। তারপর তা থেকে জল ছেকে ঠাণ্ডা করার জন্য আলাদা করে রাখুন।
- দই যোগ কৰুন।
- টেম্পাৰিংয়ের জন্য, তেল গৰম কৰুন এবং সমস্ত উপাদান যোগ কৰুন এবং এটি জোয়ার উপৰ ঢেলে দিন এবং দই ভাল কৰে মেশান।

লাঞ্চ 3: পাইনাপল (আনারস) পাচাদি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	69 kcal
প্রোটিন	1 g
কার্বোহাইড্রেট	10 g
ফ্যাট	2.5 g
ফাইবার	1 g

প্রস্তুতির সময়	- 5 মিনিট
রাান্নার সময়	- 25 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 4

উপকরণ:

- আনারসের ডাইস - 30 g
- ভাগর ভেজানো - 20 g
- জল - 50 ml
- গুড় - 25 g
- আদা কাটা - 5 g
- দই - 15 g
- সরিষা - 5 g
- কারি পাতা - 5 g
- তেল - 5 ml
- কাঁচা মরিচ - 5 g
- নারকেল ডেসিকেটেড - 5 g
- জিরা - 5g
- হলুদ গুঁড়া - 3g

নির্দেশ:

নারকেল পেস্ট তৈরি করুন:

- ভাগর সারারাত ভিজিয়ে রাখুন এবং চাপ দিয়ে রাান্না করুন।
- একটি ছোট গ্রাইন্ডারের জার বা ব্লেন্ডারে, গ্রেট করা তাজা নারকেল, কাঁচা মরিচ কাটা, সরিষা, জিরা এবং রাান্না করা ভাগাড় পিষে নিন। একটি মসৃণ পেস্ট তৈরি করতে প্রয়োজন হলে জল যোগ করুন।
- পাইনাপল (আনারস)কে মিহি টুকরো বা কিউব করে কাটুন, তবে ঝিরিঝিরি করে নয় - আপনি পাচাদিতে কিছুটা টেক্সচার চান।
- হলুদ গুড়ো এবং গুড় যোগ করুন। পাইনাপল (আনারস) কিউব ঢেকে যথেষ্ট জল যোগ করুন। একত্রিত করতে ভালভাবে মেশান।
- কম - মাঝারি আঁচে পাইনাপল (আনারস) রাান্না করুন। বিরতির মাঝে নাড়ুন। পাইনাপল (আনারস) কিউব নরম না হওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ করুন।

আনারসের পাচাদি তৈরি করুন:

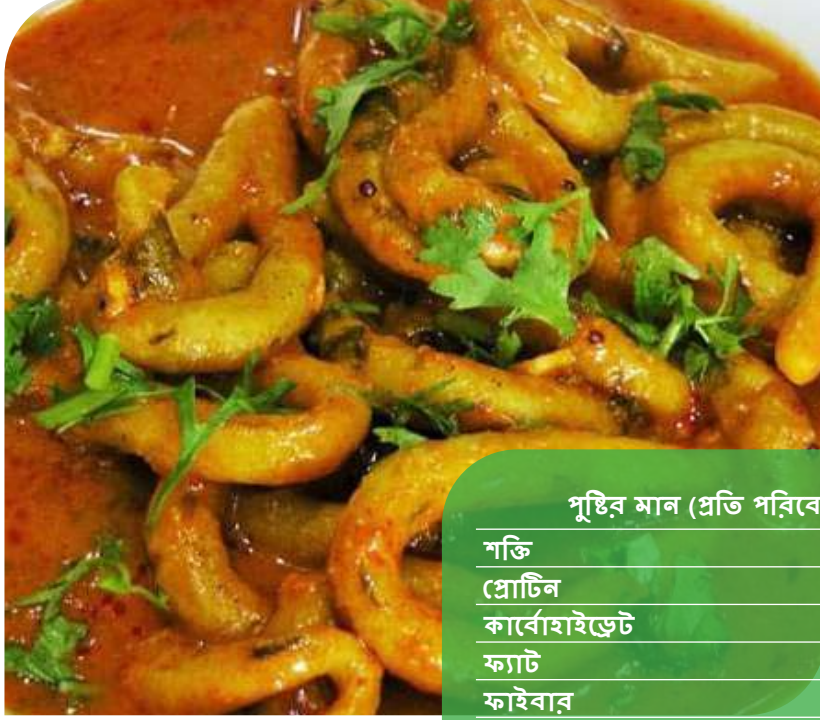
- নরম আনারসের সাথে ভাগর - নারকেলের পেস্ট যোগ করুন। ভালভাবে মেশান। স্বাদ অনুযায়ী লবণ যোগ করুন।
- অল্প আঁচে এই আনারসের মিশ্রণটি 2 থেকে 3 মিনিট রাান্না করুন। খেয়াল রাখবেন যেন বেশি সন্ধ না হয় বা রাান্না না হয় কারণ এতে দই ভেঙে যেতে পারে।
- এই মিশ্রণটি ঘরের তাপমাত্রায় ঠান্ডা হতে দিন।
- মসৃণ হওয়া পর্যন্ত আধা কাপ দই বিট করুন। নিশ্চিত করুন যে দই তাজা এবং অত্যধিক টক বা টক না।
- পাইনাপল (আনারস) এবং নারকেলের মিশ্রণটি ঠান্ডা হয়ে গেলে, ফেটানো দই যোগ করুন এবং খুব ভাল করে মেশান।

টেম্পার পাইনাপল (আনারস) পাচাদি:

- একটি ছোট ফ্রাইং প্যানে নারকেল তেল গরম করুন। তাপ কম রাখুন এবং সরিষা, শুকনো লাল মরিচ (বীজ সরানো) এবং কারি পাতা যোগ করুন এবং কয়েক সেকেন্ডের জন্য ভাজুন।
- পাচাদির মিশ্রণে টেম্পারিং ঢেলে ভালো করে মেশান।
- সাইড ডিশ হিসেবে পরিবেশন/সার্ভিং করুন পাইনাপল (আনারস) পাচাদি। আপনি ফ্রিজেও পরিবেশন/সার্ভিং করতে পারেন।

লাঞ্চ

লাঞ্চ 4: জোয়ারের ফোঁটা/শেঙ্গোল্যা



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	240.5 kcal
প্রোটিন	7 g
কার্বোহাইড্রেট	22.5 g
ফ্যাট	11.5 g
ফাইবার	5 g

প্রস্তুতির সময়	- 10 মিনিট
রাান্নার সময়	- 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 2

উপকরণ:

- জোয়ারের আটা - ½ কাপ
- কাঁচা মরিচ- 2টি
- রসুনের লবঙ্গ - 5-6 টি
- জিরা - 1 টেবিল চামচ
- ডালপালা সহ ধনেপাতা - 1 কাপ
- জল
- বেসন - 2 টেবিল চামচ
- হলুদ গুঁড়া - ½
- লাল মরিচ গুঁড়ো - ½
- লবণ - ½
- রসুন, মরিচ, ধনেপাতা পেস্ট - 1 চা চামচ
- সরিষা বীজ
- হিং

নির্দেশ:

- মিশ্রণের বয়ামে নিন, 2টি কাঁচা মরিচ, 5-6টি রসুনের কুঁচি, 1 টেবিল চামচ জিরা, 1 কাপ ডাঁটা সহ ধনেপাতা, জল দিন
- ঢাকনা বন্ধ করুন এবং একটি ফ্যাট মিশ্রণ তৈরি করুন
- একটি বাটি নিন এবং এতে আধা কাপ জোয়ারের আটা, 2 টেবিল চামচ বেসন, ½ হলুদ গুঁড়া, ½ লাল মরিচের গুঁড়া, ½ লবণ, 1 টেবিল চামচ রসুন, মরিচ, ধনেপাতার পেস্ট, 1/3 কাপ জল দিন
- একটি নরম এবং মসৃণ আটার মধ্যে মাখান
- আটার ছোট অংশ নিন, আপনার হাতের তালুর মধ্যে রোল করুন, ড্রপ শেপ তৈরি করতে প্রান্তে যোগ দিন
- প্যান নিন, তেল, সরিষা এবং তারপর জিরা এবং হিং যোগ করুন
- রসুন, জিরা, ধনেপাতা, মরিচের মিশ্রণ যোগ করুন এবং মিশ্রণটি 1 মিনিটের জন্য ভাজুন
- 2 কাপ জল যোগ করুন, এই জল ফুটান এবং তারপর জোয়ার ফোঁটা যোগ করুন
- লবণ যোগ করুন, আলতো করে মেশান
- ঢেকে 20-25 মিনিটের জন্য রাান্না করুন এবং তারপর এটি পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত

লাঞ্চ 5: বানহিয়ার্ড শ্রী অন্ন পুট্টু



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	119 kcal
প্রোটিন	2 g
কার্বোহাইড্রেট	20.5 g
ফ্যাট	3 g
ফাইবার	3 g

প্রস্তুতির সময় - 10 মিনিট
 রান্নার সময় - 20 মিনিট
 সার্ভিং সাইজ - 11

উপকরণ:

- বানহিয়ার্ড শ্রী অন্ন - 1 কেজি
- নারকেল - 200 g
- ইচ্ছামতো লবণ

নির্দেশ:

- একটি মিশ্রণ বাটি বা একটি প্যানে 1 কাপ বানহিয়ার্ড শ্রী অন্নের আটা এবং লবণ (ইচ্ছামত) নিন, এখন 1/2 কাপ জল ছিটিয়ে দিন।
- আপনার আগুলের ডগা দিয়ে জলের সাথে আটা মেশাতে শুরু করুন। খুব ভালভাবে মেশান এবং যখন আপনি আপনার হাতের তালুর মধ্যে আটার একটি ছোট অংশ চাপবেন। এটি একটি পিণ্ড গঠন করা উচিত
- গলদা ভাঙ্গার জন্য এই বানহিয়ার্ড শ্রী অন্নের আটার মিশ্রণটিকে গ্রাইন্ডারে পিষে নিন
- পুট্টু কুদমের গোড়ার পাত্রে 2 থেকে 3 কাপ জল ঢালুন। চুলার উপরে রাখুন এবং এটি গরম হতে দিন।

- এদিকে, প্রথমে নলাকার পাত্রে ভিতরে ছিদ্রযুক্ত ডিস্ক রাখুন। তারপর পুট্টু কুদমের নলাকার পাত্রে 2 থেকে 3 টেবিল চামচ তাজা নারকেল যোগ করুন এবং সমানভাবে ছড়িয়ে দিন।
- নলাকার পাত্রে অর্ধেক না পৌঁছানো পর্যন্ত পুট্টুর আটা আস্তে আস্তে যোগ করুন। লেয়ার ঢাকনা দিয়ে উপরের অংশটি ঢেকে দিন। বেস পাত্রে উপরে নলাকার অংশটি রাখুন যেখানে জল অবশ্যই ফুটে উঠেছে।
- মাঝারি আঁচে পুট্টু ভাঁপ করুন যতক্ষণ না আপনি নলাকার পাত্রে উপরের ভেন্ট থেকে ভাঁপ বের হতে দেখেন এবং শিখা বন্ধ করুন।
- বেস পাত্র থেকে নলাকার অংশটি সরান এবং ভিতরে পুট্টুটিকে 3 থেকে 4 মিনিটের জন্য ঠান্ডা হতে দিন।
- তারপর একটি কাঠের skewer ব্যবহার করে স্টিম করা পুট্টু সরান। কদালা তরকারি বা ভেজ স্টু দিয়ে পুট্টু গরম বা গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

লাঞ্চ

লাঞ্চ 6: ফক্সটেল মিলেট লেমন রাইস



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	281 kcal
প্রোটিন	8.5 g
কার্বোহাইড্রেট	33.5 g
ফ্যাট	13 g
ফাইবার	5 g

প্রস্তুতির সময়	- 20 মিনিট
রাঞ্জার সময়	- 40 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 2

উপকরণ:

- ফক্সটেইল মিলেট - 1 কাপ
- সরিষা বীজ - 1 টেবিল চামচ
- সাদা উড়দ ডাল - 1 চা চামচ
- কাঁচা চিনাবাদাম - 1 টেবিল চামচ
- গাজর - 1/4 কাপ, কাটা
- কারি পাতা - 1 টি স্প্রিগ, ফ্যাটমুটি কাটা
- আদা - 1 ইঞ্চি, গ্রেট করা
- সবুজ মরিচ - 2, সূক্ষ্ম কাটা
- হলুদ গুঁড়া - 1 চা চামচ
- লেবুর রস - 2 টেবিল চামচ
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী
- তেল - 1 চা চামচ
- ধনে পাতা - কয়েকটি ডালপালা

নির্দেশ:

- একটি প্রেসার কুকারে ফক্সটেইল শ্রী অল্প এবং 1½ কাপ জল দিন। মাঝারি আঁচে 3টি শিস দিয়ে রাঞ্জা করুন।
- কড়াইতে তেল গরম করে তাতে সরিষা, কলাই ডাল ও চিনাবাদাম দিন। সোনালি বাদামী হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।
- কারি পাতা, আদা, কাঁচা মরিচ, হলুদ গুঁড়া এবং গাজর যোগ করুন এবং কয়েক সেকেন্ডের জন্য নাড়ুন।
- গাজর নরম হয়ে গেলে, রাঞ্জা করা ফক্সটেইল শ্রী অল্প যোগ করুন, কিছু লবণ ছিটিয়ে দিন এবং শ্রী অল্প নরম না হওয়া পর্যন্ত সুন্দরভাবে নাড়ুন।
- চাল 2-3 মিনিট ভাপুন এবং তারপরে লেবুর রস ছেঁকে নিন এবং দ্রুত নাড়ুন
- ধনে দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন/সার্ভিং করার জন্য আপনার ভাত প্রস্তুত

লাঞ্চ

লাঞ্চ 7: ড্রাই ফুট বার্নইয়ার্ড মিলেট বৰফি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	221 kcal
প্রোটিন	4 g
কার্বোহাইড্রেট	33 g
ফ্যাট	8.5 g
ফাইবার	3 g

প্রস্তুতির সময় - 45 মিনিট
বান্নার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 4

উপকরণ:

- বার্নইয়ার্ড মিলেট - 100 g
- দুধ - 250 ml
- চিনি - 50 g
- ঘি - 4 টেবিল চামচ
- শুকনো ফল - মুঠো

নির্দেশ:

- বার্নইয়ার্ড মিলেট ধুয়ে পিষে নিন
- একটি প্যানে ঘি গরম করুন এবং বার্নইয়ার্ড শ্রী অন্নর সাথে মেশান
- 10 মিনিটের জন্য একটানা নাড়তে কম আঁচে আটা রান্না করুন
- কনডেন্সড মিল্ক তৈরি করতে অন্য একটি প্যানে দুধ ও চিনি ফুটিয়ে নিন
- অবশেষে সমস্ত উপাদান একত্রিত করুন এবং চূড়ান্ত খালা প্রস্তুত করতে ক্রমাগত নাড়ুন।
- মিশ্রণটি ঘন হয়ে এলে গ্যাস থেকে নামিয়ে ফেলুন।
- প্যানটি গ্রীস করুন এবং মিশ্রণটি ঢেলে দিন এবং রেফ্রিজারেটরে রাখুন।
- টুকরো করে কেটে পরিবেশন/সার্ভিং করুন

ডিনার

ডিনার 1: রাগি নীর দোসা



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	102 kcal
প্রোটিন	3 g
কার্বোহাইড্রেট	12 g
ফ্যাট	4.5 g
ফাইবার	2 g

প্রস্তুতির সময়
রাগির সময়
সার্ভিং সাইজ

- 30 মিনিট,
- 20 মিনিট
- 2

উপকরণ:

- রাগি - 30 g
- চাল - 20 g
- জল - 5 ml
- লবণ - 5 g

নির্দেশ:

- রাগি এবং চাল রাতারাতি ভিজিয়ে রাখুন, একটি মসৃণ পেস্ট তৈরি করুন পাতলা। এটি একটি উষ্ণ জায়গায় 4 ঘন্টার জন্য গাঁজন দিন।
- একটি প্যান গরম করুন এবং তেল যোগ করুন - ডোসা বাটা সমানভাবে ছড়িয়ে দিন এবং 5 মিনিটের জন্য রাগি করুন।
- রাগি নীর দোসা প্রস্তুত।
- আরও ডোসা তৈরি করতে প্রক্রিয়াটি পুনরাবৃত্তি করুন।
- গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন

ডিনার

ডিনার 2: রাগী আশ্বালি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	148 kcal
প্রোটিন	4 g
কার্বোহাইড্রেট	27 g
ফ্যাট	2 g
ফাইবার	3 g

প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
রাগীর সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 6

উপকরণ:

- ❁ রাগি আটা - 20 g
- ❁ বাটারমিল্ক - 60 ml
- ❁ জল - 30 ml
- ❁ গুড় - 10 g
- ❁ লবণ - 5 g
- ❁ পেঁয়াজ - 10 g
- ❁ কারি পাতা - 5 g
- ❁ জিরা গুঁড়া - 5 g
- ❁ হিং - 2 g
- ❁ লেবুর রস - 3 ml

নির্দেশ:

- ❁ রাগি আটা জলতে গুলিয়ে নিন, মিশ্রণটি কম আঁচে রান্না করুন।
- ❁ এবার গুড়, লবণ দিয়ে ভালো করে মেশান।
- ❁ একটানা নাড়তে ভালো করে রান্না করুন।
- ❁ রাগি আটার মিশ্রণ ঘন হয় এবং রঙ পরিবর্তন হয় (এতে প্রায় 5 থেকে 8 মিনিট সময় লাগে)।
- ❁ মিশ্রণটি ঠাণ্ডা করুন, বাটারমিল্ক যোগ করুন এবং ভালো করে মেশান।
- ❁ মিহি করে কাটা পেঁয়াজ, কারি পাতা, ভাজা জিরা গুঁড়া, হিং এবং লেবুর রস দিন।
- ❁ স্বাদ অনুযায়ী লবণ সামঞ্জস্য করুন।
- ❁ সবকিছু ভালো করে মিশিয়ে নিন।
- ❁ এই স্বাস্থ্যকর পুষ্টিকর রাগি আশ্বালি পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

ডিনার

ডিনার 3: কোদো মিলেট পানিয়ারাম



প্রস্তুতির সময় - 10 মিনিট + 4 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখা এবং রাতারাতি গাঁজন
রান্নার সময় - 30 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 4

উপকরণ:

ব্যাটারের জন্য

- কোদো মিলেট - 1 কাপ
- কলাই ডাল- 1/4 কাপ
- মেথি বীজ - 1 টেবিল চামচ
- লবণ - 1 টেবিল চামচ
- রান্নার তেল

মশলার জন্য

- পেঁয়াজ কুচি করে কাটা- 1 কাপ
- সবুজ মরিচ - 2-3 নং
- গাজর কুচি - 1/2 কাপ
- ধনে পাতা - 3 টেবিল চামচ
- সরিষা বীজ - 1/2 চা চামচ
- কলাই ডাল - 1/4 চা চামচ
- মুঠো কারি পাতা
- জিরা - 1/2 চা চামচ
- ছানার ডাল- 1/2 চা চামচ
- কাজু বাদাম ভাঙ্গা - 5
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী
- রান্নার তেল

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	202 kcal
প্রোটিন	6 g
কার্বোহাইড্রেট	31 g
ফ্যাট	4 g
ফাইবার	4 g

নির্দেশ:

ব্যাটারের জন্য

- মেথির বীজ দিয়ে শ্রী অল্প ও কলাই ডাল ধুয়ে জলতে আলাদা করে অন্তত 3 থেকে 4 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন।
- সম্পূর্ণভাবে ঝরিয়ে নিন এবং একটি মিক্সারে কলাই ডাল এবং শ্রী অল্প আলাদাভাবে পিষে নিন
- একটি মসৃণ পেস্ট উভয় পিষে এবং লবণ যোগ করার পরে উভয় ব্যাটার ভালভাবে মিশ্রিত
- এটি রাতারাতি বা কমপক্ষে 8 ঘন্টা গাঁজন দিন।
- মুরগি বাটা ভালভাবে গাঁজানো হয়, একটি মই দিয়ে মেশান।
- এটি কমপক্ষে 2 থেকে 3 দিনের জন্য ফ্রিজে রাখা যেতে পারে

পানিয়ারাম তৈরি করা

- আপনি যখন পানিয়ারাম বানাতে যাচ্ছেন তখন আপনার প্রয়োজনীয় পরিমাণ ব্যাটার নিন।
- ব্যাটারে ডোসার সামঞ্জস্য আছে কিনা পরীক্ষা করুন, প্রয়োজনে জল যোগ করুন।
- বাটিতে, ঝিরিঝিরি করে কাটা পেঁয়াজ, গ্রেট করা গাজর এবং সবুজ মরিচ যোগ করুন।
- একটি ছোট প্যানে, এক টেবিল চামচ রান্নার তেল গরম করুন এবং সরিষা, কলাই ডাল, ছানার ডাল, কারি পাতা, জিরা দিয়ে ভাল করে মেশান
- এটি ব্যাটারের উপর ঢেলে দিন।
- পানিয়ারাম প্যানে রান্নার তেল দিয়ে গ্রিজ করুন, সেদ্ধ করুন এবং ডেন্টগুলি পূরণ করতে ঢেলে দিন।
- কয়েক ফোঁটা তেল ছিটিয়ে ঢেকে দিন এবং কম আঁচে রান্না করুন যতক্ষণ না নীচে সিদ্ধ হয়।
- কার্ঠের লাঠি ব্যবহার করে, অন্য দিকে উল্টানো।
- না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন, সরিয়ে ফেলুন এবং পাশের খাবারের সাথে পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

ডিনার

ডিনার 4: বানহিয়ার্ড মিলেট দোসা



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	231 kcal
প্রোটিন	10 g
কার্বোহাইড্রেট	43 g
ফ্যাট	1.6 g
ফাইবার	8 g

প্রস্তুতির সময়	- 10 ঘন্টা
বান্নার সময়	- 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 5

উপকরণ:

- বানহিয়ার্ড মিলেট কুথিরাইভালি - 1 1/2 কাপ
- সাদা কলাই ডাল - 1/2 কাপ
- ছানার ডাল-
- মেথি বীজ মেথি - 1 টেবিল চামচ
- পোহা ফেটানো চাল - 1/4 কাপ
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী

নির্দেশ:

শ্রী অল্প ভিজানো ও পিষে নেওয়া:

- একটি পাত্রে শ্রী অল্প, কলাই ডাল, ছানার ডাল, মেথি বীজ এবং পোহা যোগ করুন। চলমান জলের নীচে কয়েকবার ধুয়ে ফেলুন।
- সব উপকরণ একসঙ্গে প্রচুর জলতে ভিজিয়ে রাখুন। কমপক্ষে 5 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন।
- পিম্বানোর আগে আবার ধুয়ে জল ঝরিয়ে নিন।
- এখন, ভেজানো পরিমাণ এবং আপনার ব্লেন্ডারের ক্ষমতার উপর নির্ভর করে ব্যাচগুলিতে পিষে নিন।
- নাকাল সাহায্য করার জন্য খুব সামান্য জল (মোট এক কাপ প্রায়) যোগ করুন। মসৃণ পেস্টে পিষে নিন।
- এমন একটি পাত্রে স্থানান্তর করুন যেখানে ব্যাটারটি গাঁজন করার জন্য পর্যাপ্ত জায়গা রয়েছে।
- লবণ যোগ করুন এবং মিশ্রিত করা ভাল। এটি একটি উষ্ণ জায়গায় রাখুন এবং কমপক্ষে 10 থেকে 12 ঘন্টার জন্য গাঁজন করুন। গাঁজন সময় আপনার জলবায়ু উপর নির্ভর করে।
- বাটা গাঁজা হয়ে গেলে ভালো করে মিশিয়ে ফ্রিজে সংরক্ষণ করুন এবং 3 দিনের মধ্যে ব্যবহার করুন।

বানহিয়ার্ড মিলেট দোসা:

- সঠিক ধারাবাহিকতা পেতে ব্যাটারে জল যোগ করুন। দোসা ব্যাটার ঢালা ধারাবাহিকতা হতে হবে। নিশ্চিত করুন যে এটি খুব ঘন বা খুব জলযুক্ত নয়।
- মাঝারি উষ্ণ আঁচে একটি ভাজা গরম করুন। স্কিললেটের উপর এক মই দোসা বাটা ঢেলে দিন এবং কেন্দ্র থেকে শুরু করে সমানভাবে ব্যাটারটি ছড়িয়ে দিন।
- ডোসার প্রান্তের চারপাশে এক টেবিল চামচ তেল বা ঘি ঢেলে দিন এবং দোসাটিকে প্রায় আধা মিনিট ধরে রান্না করুন, যতক্ষণ না হালকা বাদামী হয়। ভাঁজ এবং সরান।

বানহিয়ার্ড মিলেট মাসালা দোসা:

- উপরে বর্ণিত হিসাবে প্লেইন শ্রী অল্প দোসা তৈরি করুন এবং কেন্দ্রে এক চামচ আলু মসলা যোগ করুন। সোনালি বাদামী হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন এবং দোসা ভাঁজ করুন।
- আপনার পছন্দের চাটনির সাথে বা গান পাউডার দিয়ে পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

ডিনার

ডিনার 5: কুটু দোসা



প্রস্তুতির সময় - 15 মিনিট
রান্নার সময় - 5 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 6

উপকরণ:

ক্রেপস/ডোসার জন্য:

- বাকের আটা - 1 কাপ
- সমক চাওয়াল- 1/2 কাপ
- পালং শাক- 1/4 কাপ,
- তাজা বা হিমায়িত গ্লেইন দই - 1/2 কাপ
- জল - 1/4 কাপ
- লবণ - স্বাদ অনুযায়ী
- অলিভ অয়েল - 2 টেবিল চামচ

ব্রত আলু কি সবজি:

- সেদ্ধ আলু - 2টি, খোসা ছাড়িয়ে কামড়ে কেটে নিন - সাইজ
- কাঁচা মরিচ- 1টি, কাটা
- সরিষা বীজ - 1/4 চা চামচ
- নারকেল ফ্লেঞ্জ - 2 টেবিল চামচ, ঐচ্ছিক
- অলিভ অয়েল - রান্নার জন্য 1 টেবিল চামচ

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	209 kcal
প্রোটিন	3.6 g
কার্বোহাইড্রেট	20 g
ফ্যাট	13 g
ফাইবার	2.6 g

নির্দেশ:

ক্রেপস/ডোসা তৈরির জন্য:

- হ্যান্ড ব্লেন্ডার বা ফুড প্রসেসর ব্যবহার করে বাকের আটা, সামা কা চাওয়াল এবং পালং শাক একসাথে পিষে নিন।
- একটি মসৃণ ব্যাটার তৈরি করতে দই, জল, লবণ যোগ করুন (ব্যাটারটি কিছুটা ঘন হওয়া উচিত এবং প্রবাহিত না হওয়া উচিত)। একপাশে রাখুন।
- একটি বড় স্কিলেট/নন-স্টিক প্যানে এক টেবিল চামচ তেল প্রায় এক মিনিট গরম করুন। প্রায় 2 মই বাটা ঢেলে ক্রেপের আকারে ঘূর্ণায়মান করুন এবং কম আঁচে প্রায় 2 মিনিট রান্না করুন।
- হালকাভাবে, ক্রেপটিকে অন্য দিকে উল্টিয়ে আরও 2 মিনিট রান্না করুন (আপনি স্বাদ অনুযায়ী কম বা বেশি রান্না করতে পারেন। ফ্রিস্পি ব্রাউনের জন্য, আপনি আরও এক মিনিট রান্না করতে পারেন)।

আলু স্ক্যাঞ্চল তৈরির জন্য:

- এক মিনিটের জন্য 2 টেবিল চামচ তেল গরম করুন।
- সরিষা যোগ করুন, যত তাড়াতাড়ি তারা কড়া, লবণ এবং আলু।
- তেল ও সরিষার সাথে মেশাতে আলু নাড়ুন।
- মাঝারি আঁচে রান্না করুন যতক্ষণ না আলু সুন্দরভাবে সেদ্ধ এবং বাদামী হয় (প্রায় 2-3 মিনিট সময় নেয়)।
- আঁচ বন্ধ করুন এবং কাটা ধনেপাতা, মরিচ এবং নারকেল ফ্লেঞ্জ যোগ করুন।
- এগুলিকে হালকাভাবে টস করুন এবং আলাদাভাবে পরিবেশন/সার্ভিং করুন বা প্রতিটি ক্রেপে ভরাট করুন।
- দই দিয়ে পরিবেশন/সার্ভিং করুন

ডিনার

ডিনার 6: রাগী মুদে



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	218 kcal
প্রোটিন	4 g
কার্বোহাইড্রেট	39 g
ফ্যাট	5 g
ফাইবার	6.5 g

প্রস্তুতির সময়	- 5 মিনিট
রাগ্নার সময়	- 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 4

উপকরণ:

- ❁ রাগি আটা- 1 কাপ
- ❁ জল - 2 ¼ কাপ
- ❁ লবন-স্বাদ অনুযায়ী
- ❁ ঘি / পরিষ্কার মাখন - 1 + 2 টেবিল চামচ

নির্দেশ:

- ❁ রাগি মুদে রেসিপি তৈরি করতে, একটি সসপ্যানে 2 কাপ জল গরম করুন এবং এতে লবণ দিন।
- ❁ একটি ছোট পাত্রে 2 টেবিল চামচ রাগি আটা এবং ¼ কাপ জল নিন এবং গলদমুক্ত মিশ্রণ তৈরি করুন
- ❁ ফুটন্ত জলতে রাগির মিশ্রণ যোগ করুন এবং ক্রমাগত নাড়ুন এবং ধীরে ধীরে এটি ঘন হতে শুরু করুন।
- ❁ এখন বাকি রাগি আটা সমানভাবে ছড়িয়ে দিন এবং বিরক্ত না করে এক মিনিট সিদ্ধ করুন।
- ❁ এখন স্প্যাটুলার সাহায্যে মিশ্রণটি ভেঙ্গে শুরু করুন এবং গলদগুলি ভেঙে দিন। একটানা এক দিকে মেশান
- ❁ নিশ্চিত করুন যে তাপ কম রয়েছে এবং নিশ্চিত করুন যে আপনি এটি পুরোপুরি ঘন না হওয়া পর্যন্ত নাড়তে থাকুন
- ❁ একবার আপনি লক্ষ্য করুন যে রাগিটি ঘন হয়ে গেছে, নাড়তে থাকুন এবং 2 টেবিল চামচ ঘি যোগ করুন এবং নাড়তে থাকুন যতক্ষণ না আপনি দেখতে পাচ্ছেন রাগিটি একটি চকচকে হয়েছে।
- ❁ পাত্রটি ঢেকে দিন এবং কম আঁচে প্রায় 5 মিনিটের জন্য ভাঁপ হতে দিন। তাপ বন্ধ করুন এবং অন্য 5 মিনিট বিশ্রাম দিন
- ❁ রাগি মুদেকে বলের আকার দেওয়ার জন্য, একটি পাত্রে তেল বা ঘি দিয়ে গ্রীস করুন। 2 বড় টেবিল চামচ রাগি মুদে রাখুন এবং এটিকে ঘুরাতে শুরু করুন যতক্ষণ না এটি একটি সুন্দর মসৃণ বল তৈরি করে।
- ❁ হয়ে গেলে রাগি মুদে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করা যায়। উল্লেখ্য যে রাগি মুদেকে একটি বলের আকার দিতে হবে যখন এটি গরম থাকে একটি ছোট বাটি ব্যবহার করে রাগি মুদেকে আকার দিতে সাহায্য করে
- ❁ 11. গরম গরম তরকারি দিয়ে পরিবেশন/সার্ভিং করুন রাগি মুদে।

ডিনার

ডিনার 7: জোনালু রোটুল্লু



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	202 kcal
প্রোটিন	6 g
কার্বোহাইড্রেট	31 g
ফ্যাট	4 g
ফাইবার	4 g

প্রস্তুতির সময় - 5 মিনিট
বান্নার সময় - 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 1

উপকরণ:

- জোয়ারের আটা - 40 g
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী

নির্দেশ:

- ছেঁকে রাখা জোয়ারের আটায় গরম জল দিন। মসৃণ নরম আটার মধ্যে মাখান।
- বৃত্তাকার বল তৈরি করুন (প্রায় 40 g) এবং কাঠের খালয় বৃত্তাকার আকারে ছড়িয়ে দিন একটি ঘূর্ণায়মান লাঠি ব্যবহার করে বা তালু দিয়ে চেপে।
- আগে থেকে গরম করা তাওয়ার দুই পাশে রোটি ভালোভাবে সেকেন।
- যেকোনো তরকারি বা ডালের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 1: চেটিনাদ মিলেট পানিয়ারাম



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	100 kcal
প্রোটিন	2.6 g
কার্বোহাইড্রেট	9 g
ফ্যাট	6 g
ফাইবার	1.6 g

প্রস্তুতির সময় - 5 মিনিট + গাঁজন
রাপা - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 20 পিস

উপকরণ:

- চালের আটা - 40 g
- জোয়ার - 10 g
- কাটা গাজর - 10 g
- কাটা মটরশুটি - 10 g
- কাটা বাঁধাকপি - 10 g
- কাটা পেঁয়াজ - 10 g
- আদা - 5 g
- জিরা - 3 g
- জল - 2.5 ml
- তেল - 30 ml

চেটিনাদ মসলা

- ধনে বীজ - 10 g
- জিরা - 3 g
- মৌরি - 3 g
- জিরা - 3 g
- আজওয়াইন - 3 g
- লবঙ্গ - 3 g
- এলাচ - 3 g
- মেথি বীজ - 3 g
- গদা/জাবিত্রি - 3 g
- কালো গোলমরিচ - 3 g

নির্দেশ:

ব্যটারের জন্য

- শ্রী অল্প ধুয়ে আলাদাভাবে কমপক্ষে 3 থেকে 4 ঘন্টা জলে ভিজিয়ে রাখুন।
- পুরোপুরি ছেকে নিয়ে মিক্সারে শ্রী অল্প পিষে নিন।
- এটি রাতারাতি বা কমপক্ষে 8 ঘন্টা গাঁজন দিন।
- বাটা ভালো করে গাঁজানো হয়ে গেলে একটা মরিচ দিয়ে মেশান।

পানিয়ারাম তৈরি করা

- আপনার প্রয়োজনীয় পরিমাণ ব্যাটার নিন। ব্যাটারে ডোসার সামঞ্জস্য আছে কিনা পরীক্ষা করুন, প্রয়োজনে জল যোগ করুন।
- চেটিনাদ মসলার অধীনে উপাদানগুলি পিষে মিশিয়ে নিন। প্রয়োজনে সামান্য জল যোগ করুন।
- একটি ছোট প্যানে, এক টেবিল চামচ রান্নার তেল গরম করুন এবং জলয়ারমের জন্য সমস্ত উপাদান যোগ করুন এবং ভালভাবে মেশান।
- এটি ব্যাটারের উপর ঢেলে দিন।
- পানিয়ারাম প্যানে রান্নার তেল দিয়ে গ্রিজ করুন, সেদ্ধ করুন এবং ডেন্টগুলি পূরণ করতে ঢেলে দিন।
- কয়েক ফোঁটা তেল ছিটিয়ে ঢেকে দিন এবং কম আঁচে রান্না করুন যতক্ষণ না নীচে সিদ্ধ হয়।
- কাঠের লাঠি ব্যবহার করে, অন্য দিকে উল্টানো।
- না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন, সরিয়ে ফেলুন এবং চেটিনাদ মশলা দিয়ে পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 2: নীর মোর



প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- আদা - 5 g
- ধনে বীজ - 5 g
- ধনে পাতা - 5 g
- সরিষা - 2 g
- কারি পাতা - 3 g
- হিং - 2 g
- তেল - 5 ml
- দই - 20 g
- জল - 100 ml
- কালো লবণ - 3 g
- ভাজা রাগি আটা - 10 g

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	85 kcal
প্রোটিন	2 g
কার্বোহাইড্রেট	3 g
ফ্যাট	2.5 g
ফাইবার	1.8 g

নির্দেশ:

- দই নিয়ে ভালো করে ফেটিয়ে নিন। চা তৈরি করতে জল এবং ভাজা রাগি আটা যোগ করুন। ভালভাবে মেশান।
- একটি প্যান নিন এবং তেল গরম করুন। সরিষা যোগ করুন, এটা স্প্লাটার করা যাক।
- ধনে বীজ, হিং, আদা এবং কারি পাতা যোগ করুন।
- দইয়ের মিশ্রণে টেম্পারিং চেলে দিন।
- কালো লবণ এবং ধনেপাতা যোগ করুন। মিশিয়ে ঠান্ডা পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 3: অমরান্ন চিক্কি (রাজগিরা চিক্কি)



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	152 kcal
প্রোটিন	4 g
কার্বোহাইড্রেট	19 g
চর্বি	7 g
ফাইবার	2 g

প্রস্তুতির সময়	- 5 মিনিট
বান্নার সময়	- 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 6

উপকরণ:

- অমরনাথ (রাজগিরা) - 1 কাপ
- বাদাম - 1/2 কাপ
- গুড় - 1/2 কাপ
- সাজানোর জন্য কিছু শুকনো নারকেলের টুকরো
- জল - 1 টেবিল চামচ

নির্দেশ:

- একটি ভারী বেস দিয়ে একটি প্যান বা কড়াই গরম করুন, একবার এটি সুন্দরভাবে গরম হয়ে গেলে, একবারে 1 টেবিল চামচ ছোট ব্যাচে রাজগিরা ভাজা শুরু করুন। নাড়তে থাকুন, যতক্ষণ না তারা ভালভাবে পাক/পপ আপ হয়। এতে কয়েক সেকেন্ড সময় লাগবে (নিশ্চিত করুন যে প্যানটি মাঝারিভাবে গরম তবে খুব বেশি তাপমাত্রায় বা খুব কম নয়)
- একটি বড় সিলফটারে ভাজা রাজগিরা ছেকে নিয়ে একটি বড় পাত্রে পাক করা রাজগিরা রাখুন।
- একটি প্যানে শুকনো রোস্ট বাদাম যোগ করুন যতক্ষণ না তারা কিছুটা গাঢ় বাদামী হয়ে যায়। ঠান্ডা হয়ে গেলে মিহি টুকরো করে কেটে নিন।
- একই প্যানে গুড়ের শরবত তৈরি করতে 2 টেবিল চামচ জল ঢেলে গুড় যোগ করুন এবং অল্প থেকে মাঝারি আঁচে গলিয়ে নিন.. মাঝে মাঝে নাড়তে থাকুন।
- পাক করা রাজগিরাতে গলানো গুড় এবং বাদাম যোগ করুন এবং সবকিছু খুব ভালভাবে মেশান।
- একটি গ্রীস করা ট্রে বা প্লেটে মিশ্রণটি বের করুন, এটিকে কিছুটা ঠাণ্ডা হতে দিন, একটি চামচ বা বাটির পিছনে চ্যাপ্টা করুন, শুকনো নারকেলের পাতলা টুকরো দিয়ে সাজান
- একটি ধারালো ছুরি দিয়ে টুকরো টুকরো করে কেটে নিন এবং তারপর পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 4: নাচনি লাডু



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	182 kcal
প্রোটিন	1.5 g
কার্বোহাইড্রেট	26 g
ফ্যাট	7.4 g
ফাইবার	2.3 g

প্রস্তুতির সময়	- 5 মিনিট
বানানোর সময়	- 25 মিনিট
পরিবেশন/সার্ভিং	- 6

উপকরণ:

- ❁ রাগি আটা (নাচনি বা আঙুলের শ্রী অল্প আটা) - 1.5 কাপ
- ❁ জৈব গুড়ো গুড় - ¾ কাপ
- ❁ ঘি - ⅓ কাপ
- ❁ এলাচ গুঁড়া - ½ চা চামচ
- ❁ ভাজা রাগি আটা - 10 g

নির্দেশ:

- ❁ একটি কড়াই বা একটি ফ্যাট তলা বিশিষ্ট চওড়া প্যানে 1.5 কাপ রাগি আটা নিন।
- ❁ রাগি আটা ভাজতে প্যানটি কম আঁচে রাখুন। রঙ পরিবর্তন না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন এবং আপনি রাগি আটা থেকে একটি সুন্দর সুগন্ধ পাবেন। কম আঁচে প্রায় 6 থেকে 8 মিনিট।
- ❁ তারপর আটায় ঘি দিন। ঘি গলে যাবে। আটার সাথে ঘি মেশাতে শুরু করুন।
- ❁ এই মিশ্রণটি আরও 5 থেকে 7 মিনিট নাড়তে এবং ভাজতে থাকুন।
- ❁ রাগি আটার স্বাদ পরীক্ষা করুন এবং আপনি একটি কুঁচি স্বাদ পাবেন। স্বাদে কোনো কাঁচাভাব থাকা উচিত নয়।
- ❁ তারপর শিখা বন্ধ করুন। প্যানটি নিচে রাখুন।
- ❁ এলাচ গুঁড়া এবং গুড় গুঁড়ো দিন। খুব ভালোভাবে মেশাতে শুরু করুন।
- ❁ এই রাগি লাডুর মিশ্রণটি গরম হতে দিন, তারপর সবকিছু আবার আপনার হাত দিয়ে খুব ভালো করে মিশিয়ে নিন এবং হাত দিয়ে মিহি গলদ থাকলে ভেঙে দিন।
- ❁ মিশ্রণের একটি অংশ নিয়ে লাডুর আকার দিন।
- ❁ আপনি যদি রাগি লাডু তৈরি করতে না পারেন, তাহলে ঘরের তাপমাত্রায় এক চা চামচ ঘি যোগ করুন। আবার খুব ভালো করে মেশান এবং রাগি লাডু আকার দিতে শুরু করুন।
- ❁ লাডু পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 5: মিলেট পোঙ্গল (সুস্বাদু)



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	229 kcal
প্রোটিন	7 g
কার্বোহাইড্রেট	21 g
ফ্যাট	13 g
ফাইবার	4 g

প্রস্তুতির সময় - 5 মিনিট
বান্নার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 3

উপকরণ:

- ফল্গটেইল শ্রী অন্ন - ½ কাপ
- হলুদ মুগ ডাল - ½ কাপ
- জল + 1 কাপ অতিরিক্ত সামঞ্জস্য সামঞ্জস্য - 4 কাপ
- ঘি/ক্লারিফাইড মাখন (ভেগানরা তেল দিয়ে ঘি প্রতিস্থাপন করতে পারে) - 2 টেবিল চামচ
- জিরা (জিরা) বীজ - 1 টেবিল চামচ
- গোটা কালো মরিচ/গোলমরিচ - ½ টেবিল চামচ
- কাঁচা মরিচ- 2-3টি
- আদা মিহি করে কাটা - 1 টেবিল চামচ
- ডাঁটা কারি পাতা- 1টি
- কাজু বাদাম - 8-10
- একটি বড় চিমটি হিং (আসাফোটিডা)
- লবণ স্বাদমত

নির্দেশ:

- প্রেসার কুক গরম করে ঘি দিন
- গরম হয়ে গেলে তাতে জিরা, কালো মরিচ দিন। কয়েক সেকেন্ডের জন্য ভাজুন
- এরপর সবুজ মরিচ, আদা, কারি পাতা, কাজুবাদাম এবং হিং যোগ করুন। কাজু হালকা সোনালি বাদামী না হওয়া পর্যন্ত আরও 30 সেকেন্ড ভাজুন।
- এরপর, ধুয়ে মুগ ডাল যোগ করুন এবং ডাল হালকা বাদামী বা সুগন্ধি না হওয়া পর্যন্ত 1-2 মিনিটের জন্য ভালভাবে ভাজুন।
- তারপর শ্রী অন্ন, জল এবং স্বাদ মত লবণ যোগ করুন। ভালভাবে মেশান। ঢাকনা বন্ধ করুন এবং 8 মিনিটের জন্য উচ্চ আঁচে রান্না করুন।
- চাপ ছেড়ে দিলে ঢাকনা খুলে শ্রী অন্ন পোঙ্গল ভালো করে মিশিয়ে নিন।
- দই, রাইতা বা নারকেল চাটনির সাথে ফল্গটেইল মিলেট পোঙ্গল পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 6: কোদো মিলেট আদাই



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	211 kcal
প্রোটিন	9 g
কার্বোহাইড্রেট	38 g
ফ্যাট	1 g
ফাইবার	5 g

প্রস্তুতির সময় - 20 মিনিট
রাঞ্জার সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 4

উপকরণ:

- কোদো মিলেট - 1 কাপ
- ছানার ডাল - ¼ কাপ
- অহরহের ডাল - ¼ কাপ
- কলাই ডাল - 2 টেবিল চামচ
- মুগ ডাল - 2 টেবিল চামচ
- পোহা - 2 টেবিল চামচ
- লাল মরিচ - 6
- হিং - ½ চা চামচ
- পেঁয়াজ - 1টি
- ধনে পাতা - 2 টেবিল চামচ, কাটা
- কারি পাতা - 1 sprig
- আদা - 2 টেবিল চামচ, কাটা
- লবণ - স্বাদ অনুযায়ী

নির্দেশ:

- ডাল এবং কোদো শ্রী অল্প 3 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন।
- একটি ব্লেন্ডারে মশলা, লবণ, হিং যোগ করুন এবং একটি সূক্ষ্ম গুঁড়ো দিয়ে কষিয়ে নিন
- একটি মসৃণ পেস্ট তৈরি করতে একটি মিক্সারে ভেজানো শ্রী অল্প এবং ডাল যোগ করুন।
- মশলা এবং বাটা একত্রিত করুন এবং বাকি সব সবজি যোগ করুন এবং 30 মিনিটের জন্য আলাদা করে রাখুন।
- মাঝারি আঁচে একটি তাওয়া গরম করে ছোট ও ঘন আদাই তৈরি করুন। একপাশে রাঞ্জা করতে দিন।
- কিনারা দিয়ে অল্প তেল যোগ করুন এবং অন্য দিকে এটি উল্টানো।
- উভয় দিক সোনালি বাদামী হওয়া পর্যন্ত রাঞ্জা করুন।
- তাজা সবুজ চাটনি বা আপনার পছন্দের যেকোনো ডিপ দিয়ে পরিবেশন/সার্ভিং করুন

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 7: সর্গাম পোঙ্গল (মিষ্টি)



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	268 kcal
প্রোটিন	12 g
কার্বোহাইড্রেট	44 g
ফ্যাট	5 g
ফাইবার	8 g

প্রস্তুতির সময়	- 5 মিনিট
রাান্নার সময়	- 30 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 3

উপকরণ:

- সর্গাম ফ্লেঞ্চ - ½ কাপ
- মুগ ডাল - ½ কাপ
- দুধ - 2 কাপ
- গুড় - 1 কাপ
- এলাচ গুঁড়া - 1 চা চামচ
- ঘি - 1 চা চামচ
- কাজু বাদাম - 4-6
- শুকনো নারকেল - প্রয়োজন মতো।

নির্দেশ:

- একটি পাত্রে পরিমাণমতো জল দিয়ে নরম না হওয়া পর্যন্ত মুগ ডাল রাান্না করুন।
- সর্গাম ফ্লেঞ্চ, দুধ যোগ করুন। খুব নরম না হওয়া পর্যন্ত রাান্না করুন।
- 1 কাপ গুড় ও এলাচ গুঁড়ো দিন।
- ঘি গরম করুন, কাজুবাদাম, শুকনো নারকেল ভাজুন এবং মিষ্টি পোঙ্গলে যোগ করুন। গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস ৪: কোডো শ্ৰী অন্ন পায়সাম



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	127 kcal
প্রোটিন	1.2 g
কার্বোহাইড্রেট	24 g
ফ্যাট	2.9 g
ফাইবার	1 g

প্রস্তুতির সময় - 20 মিনিট
রাান্নার সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 6

উপকরণ:

- কোডো শ্ৰী অন্ন - 150 g
- চিনি - 25 g,
- দুধ - 250 ml,
- জাফরান - 4 - 5 থ্রেড
- শুকনো ফল (কাজু, বাদাম এবং পেস্তা) - 50 g
- ঘি - 30 ml

নির্দেশ:

- কোডো শ্ৰী অন্ন, জাফরান এবং দুধ একসাথে রাান্না করুন যতক্ষণ না শ্ৰী অন্ন মেশানো হয়।
- চিনি যোগ করুন এবং পায়েসাম রাান্না করুন।
- একটি প্যানে ঘি গরম করুন, সমস্ত শুকনো ফল যোগ করুন এবং সোনালি রঙ হওয়া পর্যন্ত ভাজুন এবং রাান্না করা পায়সামে যোগ করুন।
- এটি গরম বা ঠান্ডা পরিবেশন/সার্ভিং করা যেতে পারে।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 9: আমরান্ন তিলের স্যুপ



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	249 kcal
প্রোটিন	7.5 g
কার্বোহাইড্রেট	20 g
ফ্যাট	15.5 g
ফাইবার	5.5 g

প্রস্তুতির সময়	- 15 মিনিট
রাান্নার সময়	- 5 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 2

উপকরণ:

- ❁ অমরান্ন পাতা - 1 গুচ্ছ
- ❁ জিরা - আধা চা চামচ
- ❁ তিল বীজ - 20 g
- ❁ আমরান্ন বীজ - 50 g
- ❁ পেঁয়াজ - 1টি বড়
- ❁ মরিচ এবং রসুন - 1 চা চামচ
- ❁ তেঁতুলের পেস্ট - 1 চা চামচ
- ❁ মসলা গুঁড়া - 1 চা চামচ
- ❁ হলুদ গুঁড়া - 1 চা চামচ
- ❁ হিং - $\frac{1}{3}$ টেবিল চামচ
- ❁ তেল - 1 চা চামচ
- ❁ লবণ (প্রয়োজনমতো)
- ❁ জল - প্রয়োজন অনুযায়ী

নির্দেশ:

- ❁ ডালপালা থেকে মাথা পর্যন্ত প্রায় 2.5 সেন্টিমিটার টুকরো টুকরো টুকরো করে কেটে নিন। ডালপালা খুব ফ্যাট এবং তক্তযুক্ত হলে, তাদের বাদ দিন।
- ❁ একটি প্যানে তেল ঢেলে রসুন, জিরা, পেঁয়াজ এবং মরিচ একসঙ্গে ভাজুন যতক্ষণ না এটি ভাজা হয়।
- ❁ এবার ভাজা মিশ্রণ দিয়ে আমড়া রান্না করুন।
- ❁ তেঁতুলের পেস্ট, হলুদ, লবণ এবং মসলা গুঁড়া যোগ করুন।
- ❁ ভালো করে ফুটিয়ে তাতে তিলের গুঁড়া এবং আমড়ার গুঁড়া যোগ করুন। খুব ভালো করে মিশিয়ে আবার ফুটিয়ে নিন।
- ❁ হিং জল যোগ করুন এবং স্যুপ সিদ্ধ হওয়ার সময় ভালভাবে মেশান।
- ❁ 2 মিনিট সিদ্ধ করুন এবং স্যুপ প্রস্তুত।
- ❁ পরিবেশন/সার্ভিং করুন এবং উপভোগ করুন!

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 10: বানইয়ার্ড মিলেট ডাম্পলিং (কুথিরাইভালি কোলুকাড়াই)



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	158 kcal
প্রোটিন	3 g
কার্বোহাইড্রেট	19 g
ফ্যাট	8 g
ফাইবার	3 g

প্রস্তুতির সময়	- 30 মিনিট
বান্নার সময়	- 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 4

উপকরণ:

- বানইয়ার্ড মিলেট - 1 কাপ
- জল - 2 1/2 কাপ
- নারকেল তেল - 1 টেবিল চামচ
- চানা ডাল - 1 চা চামচ
- কলাই ডাল - 1 চা চামচ
- সরিষা বীজ - 1/2 টেবিল চামচ
- সবুজ মরিচ - 1-2, সূক্ষ্ম কাটা
- নারকেল - 2 টেবিল চামচ, তাজা গ্রেট করা
- হিং বা হিং - এক চিমটি
- কারি পাতা, কয়েক, টুকরো টুকরো করা
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী.

নির্দেশ:

- বানইয়ার্ড শ্রী অল্প ধুয়ে অন্তত 15 থেকে 20 মিনিট ভিজিয়ে রাখুন।
- 20 মিনিট পর জল ঝরিয়ে একপাশে রেখে দিন।
- একটি ঘন নীচের কড়াই বা প্যান গরম করুন, এতে নারকেল তেল, সরিষা, কলাই ডাল, ছানার ডাল, কাঁচা মরিচ, হিং, কারি পাতা দিন।
- সরিষা কষাতে গেলে স্বাদমতো জল ও লবণ দিন।
- জল ফুটতে শুরু করলে, আঁচ কমিয়ে ধীরে ধীরে ভেজানো এবং নিষ্কাশন করা বানইয়ার্ড শ্রী অল্প যোগ করুন। শ্রী অল্প যোগ করার সময় মেশতে থাকুন।
- এবার গ্রেট করা নারকেল যোগ করুন এবং মেশাতে থাকুন। কয়েক মিনিট পর শ্রী অল্প ঘন হয়ে যাবে।
- একবার এটি একটি পুরু ভর তৈরি করে, শিখা বন্ধ করুন এবং এটিকে কিছুটা ঠান্ডা হতে দিন।
- এদিকে, কোজুকাড়াই ভাঁপ করার জন্য একটি স্টিমার প্রস্তুত করুন।
- কোজুকাড়াইকে আকার দিন এবং গরম স্টিমারে রাখুন। নরম না হওয়া পর্যন্ত কমপক্ষে 10 মিনিটের জন্য এগুলি ভাঁপ করুন। সাথে সাথে পরিবেশন/সার্ভিং করুন নারকেল চাটনির সাথে

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 11: বার্নইয়ার্ড শ্রী অল্প চকো বিটরুট গাজর কেক



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	251 kcal
প্রোটিন	3 g
কার্বোহাইড্রেট	3 g
চর্বি	14 g
ফাইবার	4 g

প্রস্তুতির সময়	- 40 মিনিট
বান্নার সময়	- 30 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 10

উপকরণ:

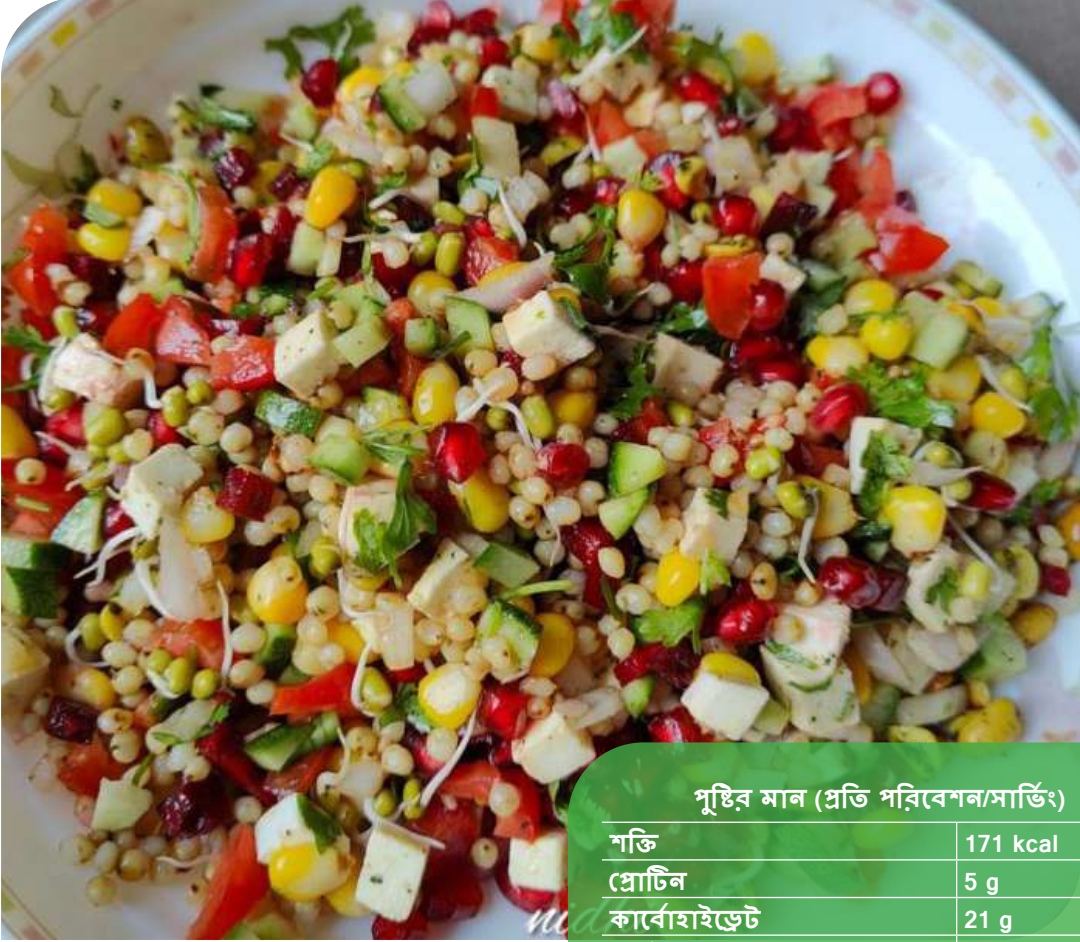
- বার্নইয়ার্ড শ্রী অল্প আটা - 150 g
- চিনি - 150 g
- মাখন - 150 ml
- দুধ - 50 ml
- দই / দই - 50 ml
- বেকিং পাউডার - 5 g
- বেকিং সোডা - 5 g
- কোকো পাউডার - 60 g
- বিটরুট - 75 g
- গাজর - 75 g (1 ছোট গাজর + 1 ছোট বিটরুট)
- ভ্যানিলা এসেন্স - 5 g
- লবণ - 1 চিমটি
- মরিচ - স্বাদ

নির্দেশ:

- বার্নইয়ার্ড শ্রী অল্প আটা, কোকো, বেকিং পাউডার, বেকিং সোডা এবং লবণ একপাশে রাখুন।
- একটি পাত্রে মাখন, চিনি নিন এবং ক্রিমি হওয়া পর্যন্ত বিট করুন।
- এবার দুধে ভ্যানিলা এসেন্স যোগ করুন, এবং দই ভাল করে মেশান।
- তারপর শুকনো উপাদান যোগ করুন।
- গ্রেট করা বিটরুট এবং গাজর যোগ করুন ভালভাবে মেশান।
- এটি একটি বর্গাকার প্যানে চামচ করুন এবং 30 থেকে 40 মিনিটের জন্য বেক করুন।
- কোনো বড় বায়ু বুদবুদ ছেড়ে দিতে একটি কাউন্টারটপে কেক প্যানটি ট্যাব করুন।
- কেকটি 180°-এ প্রিহিটেড ওভেনে 30-40 মিনিটের জন্য বেক করুন।
- চুলা থেকে সরান এবং এটি ঠান্ডা হতে দিন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 12: জোয়ার স্যালাড



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	171 kcal
প্রোটিন	5 g
কার্বোহাইড্রেট	21 g
ফ্যাট	7 g
ফাইবার	5 g

প্রস্তুতির সময় - 5 মিনিট
রাান্নার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ :

- ধনেপাতা কুচি - 1 কাপ
- তেল - 1 টেবিল চামচ
- সরিষার গুঁড়ো - 2 টেবিল চামচ
- কারি পাতা - 15 - 20
- সবুজ লক্ষা (বীজবিহীন)
- আদা বাটা - 1 চা চামচ
- গাজর (কাটা) -
- পেঁয়াজ, কাটা - 1/2
- ক্যাপসিকাম, কাটা - 1 কাপ
- মরিচ স্বাদমতো
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী

নির্দেশ:

- জোয়ারের বীজ সারারাত ভিজিয়ে রাখুন এবং একই জলে 2টি রসুনের লবঙ্গ দিয়ে 15 মিনিট সিদ্ধ করুন।
- একটি প্যানে তেল গরম করুন। সরিষা, কারি পাতা, কাঁচা মরিচ এবং আদা যোগ করুন।
- বীজ ছিটকে গেলে পেঁয়াজ দিন, এক মিনিট পর গাজর ও ক্যাপসিকাম দিন। নাড়াচাড়া করে ভাজুন।
- লবণ, মরিচ এবং রাান্না করা জোয়ার যোগ করুন। ভালো করে টস করুন।
- ধনেপাতা দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 13: বেকড রাগি চাকলি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	151 kcal
প্রোটিন	5 g
কার্বোহাইড্রেট	31 g
ফ্যাট	2.4 g
ফাইবার	2.4 g

প্রস্তুতির সময়	- 10 মিনিট
বান্নার সময়	- 25 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 10

উপকরণ:

- রাগি আটা - 250 g
- বেসনের আটা - 150 g
- আদা - 5 g
- মরিচ - 5 g
- রসুন পেস্ট - 2 g
- লবণ - 5 g
- তেল - 10 ml

নির্দেশ:

- শুকনো উপকরণগুলো নিয়ে একসঙ্গে মেখে নিন। তেল এবং প্রয়োজনীয় পরিমাণ জল যোগ করুন।
- এটি একটি আধা - নরম আটা হতে দিন। দুটি সমান আকার তৈরি করুন।
- একটি চাকলি মেশিনে আটার অর্ধেক নিন।
- আটার বৃত্তাকার টিপুন। একটি প্রিহিটেড ওভেনে চাকলিস রাখুন। 15 - 20 মিনিটের জন্য তাপমাত্রা প্রায় 360 ° F হওয়া উচিত।
- বাকি অর্ধেক নিন এবং একই প্রক্রিয়া পুনরাবৃত্তি করুন। এটি ঠান্ডা হতে দিন, চাকলি ঘূর্ণি ব্যবহার করার জন্য প্রস্তুত।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 14: স্ট্রবেরি ফিঙ্গার মিলেট স্মুদি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	191 kcal
প্রোটিন	7 g
কার্বোহাইড্রেট	19 g
ফ্যাট	7 g
ফাইবার	2 g

প্রস্তুতির সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- স্ট্রবেরি - 5 - 8
- দুধ - ½ লিটার
- ফিঙ্গার মিলেট আটা - 2 টেবিল চামচ (ভাজা)
- বাদাম - টপিংয়ের জন্য
- মধু - 1 টেবিল চামচ
- এলাচ গুঁড়া- এক চিমটি

নির্দেশ:

- রঙ পরিবর্তন এবং বাদামের গন্ধ না হওয়া পর্যন্ত আঙুলের বাজরের আটা কম আঁচে ভাজুন।
- স্ট্রবেরিগুলো ধুয়ে মিহি টুকরো করে কেটে আলাদা করে রাখুন।
- একটি ব্লেন্ডারে ভাজা ফিঙ্গার শ্রী অল্প আটা, স্ট্রবেরি, এলাচ গুঁড়া, মধু এবং দুধ যোগ করুন।
- একটি মসৃণ ধারাবাহিকতা মিশ্রিত।
- পছন্দের বাদামের টপিং দিয়ে ঠাণ্ডা পরিবেশন/সার্ভিং করুন।





পূর্ব এবং উত্তর
- পূর্ব অঞ্চল
মিলেট মেনু

ব্ৰেকফাস্ট

ব্ৰেকফাস্ট 1: সাম্পা - মিলেট প্রোটিন শেক



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	188 kcal
প্রোটিন	6 g
কার্বোহাইড্রেট	30 g
ফ্যাট	5 g
ফাইবার	2.5 g

প্রস্তুতির সময় - 20 মিনিট
বান্নার সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- ❁ রাগি আটা - 20 g
- ❁ দুধ - 100 ml
- ❁ কলা - 40 g
- ❁ হরলিঙ্গ/চকোলেট - 30 g
- ❁ বাদাম - 10 g

নির্দেশ:

- ❁ রাগি আটা ভাজুন এবং ঠান্ডা করার জন্য আলাদা রাখুন।
- ❁ একটি ব্লেন্ডারে সমস্ত উপাদান যোগ করুন এবং এটি একটি ঘন পেস্ট তৈরি করুন।
- ❁ আপনার পানীয় ঠান্ডা পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত।

ব্ৰেকফাস্ট

ব্ৰেকফাস্ট 2: গুড় ওয়ালি মাহেৰি



পুষ্টিৰ মান (প্ৰতি পৰিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	150 kcal
প্ৰোটিন	5 g
কাৰ্বোহাইড্ৰেট	18 g
ফ্যাট	6 g
ফাইবাৰ	0.7 g

প্ৰস্তুতিৰ সময় - 5 মিনিট
ৰান্নাৰ সময় - 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকৰণ:

- চূৰ্ণ ভাগাড় - 15 g
- দই - 300 g
- জল - 100 ml
- গুড় - 20 g
- এলাইচি পাউডাৰ - 2 g

নিৰ্দেশ:

- একটা প্যানে জল গৰম কৰে তাতে দই মেশান। এতে গুড় ও এলাচি গুঁড়া দিন।
- চূৰ্ণ ভাগাড় যোগ কৰুন এবং পোৰিজ সামঞ্জস্য না হওয়া পৰ্যন্ত ৰান্না কৰুন।
- গৰম বা ঠান্ডা পৰিবেশন/সার্ভিং কৰুন।

ব্রেকফাস্ট

ব্রেকফাস্ট 3: রাগি পরিজ (ফিঙ্গার মিলেট পরিজ)



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	316 kcal
প্রোটিন	6 g
কার্বোহাইড্রেট	49 g
ফ্যাট	11 g
ফাইবার	5 g

প্রস্তুতির সময়	- 5 মিনিট
রাগার সময়	- 5 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 1

উপকরণ:

- ঘরের তাপমাত্রায় জল - 3/4 কাপ
- রাগি আঙুল শ্রী অল্প আটা - 2 টেবিল চামচ
- খেজুর গুড় বা চিনি স্বাদ অনুযায়ী - 2-3 চামচ
- এক চিমটি লবণ
- দুধ বা নারকেল দুধ - 1/4 কাপ
- ট্রাঙ্কি গার্নিশ করতে
- টোস্ট করা বাদাম - 1 টেবিল চামচ

নির্দেশ:

- একটি সসপ্যালে জল রাখুন এবং রাগি আটা এবং গুড় (বা চিনি) যোগ করুন এবং এটি দ্রবীভূত হওয়া পর্যন্ত একসাথে ফেটান।
- মিশ্রণটিকে অল্প আঁচে একটি মৃদু ফুটাতে আনুন এবং এটি ঘন না হওয়া পর্যন্ত ক্রমাগত নাড়ুন। ঝলসে যাওয়া এড়ানোর জন্য তাপটি ন্যূনতম হয় তা নিশ্চিত করার জন্য যত্ন নিন।
- যতক্ষণ না মিশ্রণটি ঘন হয় এবং একটি লেজ ছেড়ে যায় ততক্ষণ নাড়ুন। দুধ এবং এক চিমটি লবণ যোগ করুন এবং যতক্ষণ না আপনি একটি মসৃণ, গলদমুক্ত মিশ্রণ না পান ততক্ষণ নাড়তে থাকুন।
- মিশ্রণটি আঁচ থেকে নামিয়ে টোস্ট করা বাদাম দিয়ে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

ব্ৰেকফাস্ট

ব্ৰেকফাস্ট 4: সৰ্গাম এবং ফক্সটেল শ্ৰী অন্ন পোৰিজ



পুষ্টিৰ মান (প্ৰতি পৰিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	284 kcal
প্ৰোটিন	7 g
কাৰ্বোহাইড্ৰেট	50 g
ফ্যাট	6 g
ফাইবাৰ	3 g

প্ৰস্তুতিৰ সময় - 20 মিনিট
ৰান্নাৰ সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 1

উপকৰণ:

- জোয়াৰ - 20 g
- ফক্সটেইল মিলেট - 200 g
- জল - 200 ml
- চিনি - 20g
- লবণ স্বাদমতো (প্ৰয়োজন হলে)
- দুধ - 100 ml

নিৰ্দেশ:

- ধুস কৰা সৰ্গাম এবং ফক্সটেল শ্ৰী অন্ন ধুয়ে ফেলুন। প্ৰেসাৰ কুকাৰে ৰান্না কৰুন, উচ্চ তাপে পূৰ্ণ চাপ আনুন, এটি 6 - 8 বার শিস দিয়ে আঁচ থেকে সরিয়ে দিন। চাপ ছেড়ে দিন
- দুধ, চিনি/লবণ যোগ কৰুন এবং ক্ৰমাগত নাড়ুন। (প্ৰয়োজনে আৰও জল যোগ কৰুন)
- আৰও 10 মিনিট ৰান্না কৰুন। ব্ৰেকফাস্টে গৰম গৰম পৰিবেশন/সার্ভিং কৰুন।

ব্ৰেকফাস্ট

ব্ৰেকফাস্ট 5: মিলেট দুস্কা



পুষ্টিৰ মান (প্ৰতি পৰিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	205 kcal
প্ৰোটিন	8.6 g
কাৰ্বোহাইড্ৰেট	26 g
ফ্যাট	7 g
ফাইবাৰ	8 g

প্ৰস্তুতিৰ সময় - 5 ঘন্টা
বান্ধাৰ সময় - 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকৰণ:

- কোদো মিলেট - 1 কাপ
- ছানার ডাল- 1/2 কাপ
- কলাই ডাল- 1/4 কাপ
- ৰাইস ফ্লেঞ্চ/পোহা/আভাল - 2 টেবিল চামচ
- লবণ - 1 চা চামচ
- জিৰা - 1/2 চা চামচ
- মরিচ গুঁড়া - 1/2 চা চামচ
- হলুদ গুঁড়া 1/4 চা চামচ
- ঝিৰিঝিৰি কৰে কাটা ধনে পাতা - 1/4 কাপ
- গ্ৰেট কৰা গাজৰ - 2 টেবিল চামচ
- ঝিৰিঝিৰি কৰে কাটা বাঁধাকপি - 2 টেবিল চামচ
- হিং গুঁড়া - 1/8 টেবিল চামচ
- কাঁচা মরিচ- 2টি

নিৰ্দেশ:

- ডাল ধুয়ে ভিজিয়ে ৰাখুন এবং শ্ৰী অন্ন ও পোহা একসঙ্গে 5 ঘন্টা বা সারারাত ভিজিয়ে ৰাখুন।
- খুব অল্প জল যোগ কৰে প্ৰথমে ডালগুলিকে একটি মসৃণ তুলতুলে পিষে নিন। সরান এবং একটি প্ৰশস্ত বাটিতে স্থানান্তৰ কৰুন।
- জিৰা, কাঁচা মরিচ এবং লবণের সাথে শ্ৰী অন্ন একটি ঘন মসৃণ ব্যাটারে পিষে নিন। ডাল বাটা যোগ কৰুন। ধনেপাতা, গাজৰ, বাঁধাকপি, হিং গুঁড়া, হলুদ গুঁড়া এবং মরিচ গুঁড়া মেশান। হাত দিয়ে ভালো কৰে মেশান যাতে বাটা তুলতুলে হয়ে যায়।
- ব্যাটারটি ঘন ডোসা ব্যাটারের সামঞ্জস্যপূৰ্ণ হওয়া উচিত।
- একটি পানিয়ারাম প্যান গৰম কৰুন এবং প্ৰতিটি ছাঁচে কিছু তেল যোগ কৰুন। 3/4 স্তৰ পৰ্যন্ত ব্যাটার ঢেলে নিন এবং মাঝাৰি আঁচে ৰান্না কৰুন যতক্ষণ না নীচের অংশটি খাস্তা এবং সোনালি ৰঙ হয়। হয়ে গেলে, উল্টিয়ে অন্য দিকটি খাস্তা হওয়া পৰ্যন্ত ৰান্না কৰুন। আলু মটৰ সবজি বা কিছু মশলাদাৰ চাটনিৰ সাথে পৰিবেশন/সার্ভিং কৰুন।

ব্ৰেকফাস্ট

ব্ৰেকফাস্ট 6: ৰাজগিৰা আলু ৰোটি



পুষ্টিৰ মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	284 kcal
প্রোটিন	42 g
কাৰ্বোহাইড্ৰেট	16 g
ফ্যাট	12 g
ফাইব্ৰাৰ	9 g

প্ৰস্তুতিৰ সময়	- 10 মিনিট
ৰান্নাৰ সময়	- 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 3

উপকৰণ:

- ৰাজগিৰা/ আমড়া আটা - 2 কাপ
- আলু, মাঝাৰি সেদ্ধ এবং ম্যাশ করা - 2
- জিৰা - 1 টেবিল চামচ
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী
- ৰান্নাৰ জন্য তেল - 2 টেবিল চামচ

নিৰ্দেশ:

- একটি বড় পাত্রে ৰাজগিৰা আটা, আলু, জিৰা এবং লবণ একসাথে মেশান।
- অল্প অল্প করে, জল যোগ করুন এবং একটি আঁটসাঁট আটার মধ্যে মিশ্রণটি ফেটে নিন।
- আটা আধা ঘন্টা ঢেকে রেখে দিন।
- আটাকে মিহি বলের মধ্যে ভাগ করুন এবং আপনার হাত দিয়ে ৰোটি তৈরি করুন।
- তাওয়া বা নন-স্টিক প্যান গরম করুন এবং কিছু তেল দিয়ে ৰুটি ৰান্না করুন, যতক্ষণ না দুই পাশে সোনালি বাদামী হয়।
- ৰাজগিৰা আলু ৰোটি গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

ব্ৰেকফাস্ট

ব্ৰেকফাস্ট 7: অমরান্ধ কে পাতো কা পৱাঠা



পুষ্টিৰ মান (প্ৰতি পৰিবেশন/মাৰ্ভিং)

শক্তি	160 kcal
প্ৰোটিন	5 g
কাৰ্বোহাইড্ৰেট	21 g
ফ্যাট	6 g
ফাইবাৰ	5 g

প্ৰস্তুতিৰ সময়	- 30 মিনিট
ৱাৰ্নাৰ সময়	- 10 মিনিট
মাৰ্ভিং সাইজ	- 2

উপকৰণ:

- পুৰো গমৰ আটা - 30 g
- জোয়াৰ আটা - 20 g
- আমৰান্ধ কে প্যাটে, কাটা - 20 g
- ছানার ডাল, ভেজালো - 15 g
- কাঁচা মরিচ - 5 g
- পেঁয়াজ, কাটা - 10 g
- আদা - 5 g
- লবণ - 5 g
- ধনে পাতা - 5 g
- জল - 75 ml
- তেল - 10 ml

নিৰ্দেশ:

- জোয়াৰ আটা এবং পুৰো গমৰ আটা ব্যবহার করে একটি শক্ত আটা তৈরি করুন।
- ছানার ডাল সিদ্ধ করুন।
- একটি প্যানে তেল গরম করুন, কাটা আদা, কাটা পেঁয়াজ এবং আমরান্ধ কে প্যাটে দিন।
- ছানার ডাল যোগ করুন এবং স্টাফিংয়ের জন্য ভালভাবে ৱাৰ্না করুন।
- আটা চ্যাপ্টা করুন এবং ফিলিং দিয়ে ভৰাট করুন এবং উভয় পাশে 5 মিনিট ৱাৰ্না করুন..

লাঞ্চ

লাঞ্চ 1: সবজি খিচড়ি



প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
বান্নার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 1

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	273.65 kcal
প্রোটিন	9.19 g
কার্বোহাইড্রেট	31.42 g
ফ্যাট	12.4 g
ফাইবার	6.42 g

উপকরণ:

- শ্রী অন্ন - 30 g
- মুগ ডাল - 20 g
- পেঁয়াজ কাটা - 10 g
- টমেটো কাটা - 10 g
- জিরা - 2 g
- সবুজ এলাচ - 2 g
- কালো গোলমরিচ - 3 g
- কালো লবণ - 5 g
- দারুচিনি - 2 g
- ধনে পাতা - 5 g
- তেল - 10 ml
- জল - 150 ml

নির্দেশাবলী:

- মুগ ডাল ও শ্রী অন্ন একসাথে সারারাত ভিজিয়ে রাখুন।
- প্রেসার কুকারে সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ করুন।

টেম্পারিংয়ের জন্য

- কড়াইতে তেল গরম করে সব খাদ্য মসলা দিন।
- পেঁয়াজ এবং টমেটো যোগ করুন, ভালভাবে রান্না করুন।
- সিদ্ধ ডাল এবং শ্রী অন্ন যোগ করুন এবং ভালভাবে রান্না করুন।
- ধনেপাতা দিয়ে সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

লাঞ্চ

লাঞ্চ 2: তিৰে কি ৰোটি



পুষ্টিৰ মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	232 KCal
প্রোটিন	10 g
কার্বোহাইড্রেট	42 g
ফ্যাট	2 g
ফাইবার	7 g

প্রস্তুতির সময় - 20 মিনিট
রাঁনাৰ সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 1

উপকরণ:

- পুরো গম আটা - 20 g
- জোয়ার কা আটা - 20 g
- বেসন কা আটা - 20 g
- লবণ - 5 g
- জল - 70 ml

নির্দেশ:

- সব ধরনের আটা মেশান।
- একটি সঠিক আটা মাথুন এবং এটি থেকে ছোট বল তৈরি করুন এবং এটি ফ্ল্যাট রোল করুন।
- গরম তাওয়ায় দুই পাশে 2 মিনিট রাঁনা করুন।

লাঞ্চ

লাঞ্চ 3: প্যান ফ্রাই ধুসকা



প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
বান্নার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- জোয়ার - 30 g
- কলাই ডাল, সারারাত ভিজিয়ে রাখা - 20 g
- ধনে কাটা - 5 g
- পেঁয়াজ, কাটা - 10 g
- টমেটো কাটা - 10 g
- তেল - 10 ml
- ছানার ডাল - 20 g
- ছোলা, সারারাত ভিজিয়ে রাখা - 20 g
- হলুদ - 3 g
- গরম মসলা - 3 g
- জিরা - 3 g
- কাঁচা মরিচ কাটা - 5 g
- আদা রসুনের পেস্ট - 5 g
- জল - 300 ml

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	210 kcal
প্রোটিন	8.6 g
কার্বোহাইড্রেট	26 g
ফ্যাট	7 g
ফাইবার	8.2 g

নির্দেশ:

- জোয়ার ও ভেজানো উরদ ডালের পেস্ট তৈরি করুন এবং তা থেকে মিহি প্যানকেক তৈরি করুন।

সবজির জন্য

- ছোলা ও ছানার ডাল সিদ্ধ করুন।

একটি টেম্পারিং করা

- একটি প্যান গরম করে তেল দিন, জিরা ও হলুদ দিন।
- পেঁয়াজ টমেটো যোগ করুন এবং ভালভাবে রান্না করুন, সিদ্ধ ডাল এবং ছানা যোগ করুন এবং একটি ফোড়ন আনুন, ধনে পাতা দিয়ে সাজান।

লাঞ্চ

লাঞ্চ 4: জোয়ার পাটি শ্যাপ্টা



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	172 kcal
প্রোটিন	2.9 g
কার্বোহাইড্রেট	24.36g
ফ্যাট	6.7 g
ফাইবার	2.5 g

প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
রাঞ্জার সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- পুরো গম আটা - 20 g
- জোয়ার আটা - 20 g
- ডেসিকেটেড নারকেল - 30 g
- গুড় - 20 g
- এলাচ গুঁড়া - 2 g
- জল - 50 ml

নির্দেশ:

- জোয়ার আটা, গোটা গমের আটা এবং জল যোগ করুন। পাতলা ব্যাটার তৈরি করে একপাশে রাখুন।
- একটি প্যানে গুড় ও নারকেল দিয়ে ভালো করে রাঞ্জা করুন। এলাচ গুঁড়ো দিন।
- একটি ননস্টিক প্যান গরম করুন, তেল দিন এবং বাটা ছড়িয়ে দিন।
- ফিলিং যোগ করুন এবং প্যানকেক মধ্যে এটি রোল।
- ভালো করে রাঞ্জা করে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

লাঞ্চ

লাঞ্চ 5: সবজির সাথে শ্রী অন্ন (গালহো)



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	146 kcal
প্রোটিন	6 g
কার্বোহাইড্রেট	26 g
ফ্যাট	2 g
ফাইবার	5 g

প্রস্তুতির সময় - 10 মিনিট
রান্নার সময় - 30 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 1

উপকরণ:

- ফক্সটেইল মিলেট - 40 g
- ফরাসি মটরশুটি পাতা - 30 g
- টাটকা টেন্ডার বাঁশের টুকরো - 40 g
- জল - 2 লিটার
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী

নির্দেশ:

- কুচি করা শ্রী অন্ন ধুয়ে আলাদা করে রাখুন। তাজা কোমল বাঁশের অঙ্কুর ধুয়ে মিহি টুকরো করে কেটে নিন।
- কাটা বাঁশের অঙ্কুরগুলি ফুটন্ত জলে 15 মিনিটের জন্য রান্না করুন।
- বাঁশের অঙ্কুরে শ্রী অন্ন, লবণ (স্বাভাবিকের চেয়ে কম) যোগ করুন এবং মাঝে মাঝে নাড়ুন।
- শ্রী অন্ন সিদ্ধ হয়ে গেলে, সবুজ শাক যোগ করুন এবং ভালভাবে নাড়ুন (প্রয়োজনে আরও জল যোগ করুন)
- 3 মিনিট রান্না করুন এবং শিখা/আগুন থেকে সরান।
- চাটনির সাথে পরিবেশন/সার্ভিং করুন

লাঞ্চ

লাঞ্চ 6: লিটল মিলেট টমেটো রাইস



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	255 kcal
প্রোটিন	6 g
কার্বোহাইড্রেট	41 g
ফ্যাট	7 g
ফাইবার	10 g

প্রস্তুতির সময়	- 10 মিনিট
রাান্নার সময়	- 30 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 2

উপকরণ:

- ❁ ছোট শ্রী অল্প - 1 কাপ,
- ❁ পেঁয়াজ- 1টি, কাটা
- ❁ গাজর- 1 কাপ,
- ❁ টমেটো - 2, কাটা
- ❁ কাঁচা মরিচ- 1টি,
- ❁ কারি পাতা - 1 স্প্রিং,
- ❁ আদা - 1 টেবিল চামচ [ঝিরিঝিরি করে কাটা],
- ❁ সরিষা - 1 চা চামচ,
- ❁ বেঙ্গল ছোলা - 1 চা চামচ,
- ❁ কলাই ডাল - 1 চা চামচ,
- ❁ হলুদ গুঁড়া - ¼ চা চামচ,
- ❁ লাল মরিচ গুঁড়া - ¼ চা চামচ,
- ❁ ধনে পাতা - 2 টেবিল চামচ [কাটা],
- ❁ জল - 1 ¾ থেকে 2 কাপ,
- ❁ লবন-স্বাদ অনুযায়ী
- ❁ তেল - 2 টেবিল চামচ
- ❁ সবুজ মটর - ½ কাপ

নির্দেশ:

- ❁ অল্প শ্রী অল্প ধুয়ে 15 মিনিট ভিজিয়ে রাখুন।
- ❁ একটি প্রেসার কুকারে তেল গরম করুন, সরিষার দানা যোগ করুন এবং এটি ছড়িয়ে দিন।
- ❁ তারপর বেঙ্গল ছোলা, কলাই ডাল দিয়ে আস্তে আস্তে ভাজুন তারপর পেঁয়াজ, আদা, কাঁচা মরিচ, সবুজ মটর, গাজর এবং কারিপাতা দিন।
- ❁ টমেটো, হলুদ এবং লাল মরিচ গুঁড়া যোগ করুন নরম হওয়া পর্যন্ত ভালভাবে মেশান।
- ❁ জল এবং লবণ যোগ করুন এবং ভালভাবে মেশান এবং ফুটতে দিন।
- ❁ তারপরে সামান্য শ্রী অল্প যোগ করুন ভালভাবে মিশ্রিত করুন তারপর ঢেকে দিন এবং 3 শিস দিয়ে রাান্না করুন।
- ❁ তারপর ধনেপাতা কুচি দিয়ে ভালো করে মেশান এবং নারকেলের চাটনি বা আচারের সাথে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

লাঞ্চ 7: মিলেট কারি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	193 kcal
প্রোটিন	3 g
কার্বোহাইড্রেট	21 g
ফ্যাট	11 g
ফাইবার	4 g

প্রস্তুতির সময় - 5 মিনিট
 রান্নার সময় - 15 মিনিট
 সার্ভিং সাইজ - 4

উপকরণ:

- ছোট শ্রী অল্প - ¼ কাপ
- পেঁয়াজ মিহি করে - 1 কাপ
- তেজপাতা - 4-5
- গ্রেট করা তাজা আদা - 1½ চা চামচ
- লবঙ্গ রসুন, কিমা - 2
- ড্রামস্টিক - 1
- মিষ্টি ছাড়া হালকা নারকেলের দুধ - 1 কাপ
- কিশমিশ - 10টি
- তাজা কালো মরিচ - ¼ চা চামচ
- চুনের রস - 1 চা চামচ
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী
- ধনে পাতা - 2 টেবিল চামচ
- জল - 3 কাপ

নির্দেশ:

- একটি ছোট সসপ্যানে 2½ কাপ জল ফুটতে দিন। শ্রী অল্প নাড়ুন। ফুটন্ত ফিরে; তাপ কমাও. সিদ্ধ করুন, ঢেকে রাখুন, 10 মিনিট। (সমস্ত জল শোষিত হবে না।) তাপ থেকে সরান। অন্তত 10 মিনিট ঢেকে দাঁড়াতে দিন।
- এদিকে, একটি বড় কড়াইতে পেঁয়াজ, তেজপাতা, আদা, রসুন এবং ½ কাপ জল একত্রিত করুন। মাঝারি 5 মিনিট ধরে রান্না করুন, মাঝে মাঝে নাড়ুন। ড্রামস্টিক যোগ করুন; 8 থেকে 10 মিনিট বা জল ভাঁপীভূত না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- মিশ্রণে শ্রী অল্প, নারকেলের দুধ, কিশমিশ এবং গোলমরিচ নাড়ুন। মাঝারি উপর ফুটন্ত আনুন - উচ্চ; তাপ থেকে সরান। তেজপাতা সরান এবং বাতিল করুন। চুনের রসে নাড়ুন। লবণ এবং যদি ইচ্ছা হয়, অতিরিক্ত চুনের রস দিয়ে সিজন করুন। ধনে পাতা দিয়ে শীর্ষ পরিবেশন/সার্ভিং।

ডিনার

ডিনার 1: বাজরে কি রাবড়ি



প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
রাান্নার সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 1

উপকরণ:

- শ্রী অল্প আটা - 20 g
- বাটারমিল্ক - 50 ml
- জিরা - 3 g
- লবণ - 5 g
- জল - 50 ml

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	100.6 kcal
প্রোটিন	4.33 g
কার্বোহাইড্রেট	14.8g
ফ্যাট	3.29g
ফাইবার	2.3g

নির্দেশ:

- একটি পাত্রে বাটার মিল্ক এবং শ্রী অল্প আটা মিশিয়ে তাতে লবণ দিন। ভালভাবে মেশান যাতে তরলে কোন গলদ না থাকে।
- এটি একটি ঢাকনা দিয়ে ঢেকে 1 - 2 ঘন্টার জন্য পাশে রাখুন। আপনি সকালে এই মিশ্রণটি আগে থেকে তৈরি করতে পারেন।
- এটি একটি সসপ্যানে যোগ করুন এবং ক্রমাগত নাড়তে কম আঁচে রাান্না করুন, বিশেষত একটি কাঠের মই দিয়ে প্রায় 25 - 30 মিনিটের জন্য। দেখবেন রাান্না হয়ে গেলে ঘন হয়ে আসছে।
- রাান্না করা বন্ধ করুন যখন এটি প্রায় আধা তরল/ঢালার সামঞ্জস্যে পৌঁছে যায়। সাজানোর জন্য কাঁচা জিরা ছিটিয়ে দিন।
- ঠাণ্ডা হলে রাব/রাবড়ি আরও ঘন হবে।

ডিনার

ডিনার 2: বিহারী খিচড়ি



প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
বান্নার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 1

উপকরণ:

- জোয়ার - 30 g
- মুগ ডাল - 20 g
- পেঁয়াজ কাটা - 10 g
- টমেটো কাটা - 10 g
- জিরা - 2 g
- সবুজ মটর - 20 g
- গাজর কাটা - 20 g
- হলুদ - 2 g
- সবুজ মরিচ কাটা - 2 g
- সরিষার তেল - 10 ml
- জল - 100 ml

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	288 kcal
প্রোটিন	9.35 g
কার্বোহাইড্রেট	37.22 g
ফ্যাট	10.93 g
ফাইবার	6.73 g

নির্দেশ:

- জোয়ার ও ডাল একসাথে 30 মিনিট ভিজিয়ে প্রেসার কুকারে সিদ্ধ করুন।
- একটি প্যানে তেল গরম করে তাতে জিরা ও হলুদ দিন।
- কাটা পেঁয়াজ, কাঁচা মরিচ, টমেটো যোগ করুন এবং ভাজুন।
- সবজি যোগ করুন এবং ভালভাবে রান্না করুন।
- সিদ্ধ জোয়ার এবং ডাল যোগ করুন এবং ভালভাবে রান্না করুন।
- স্বাদ অনুযায়ী লবণ যোগ করুন।
- ধনেপাতা দিয়ে সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

ডিনাৰ

ডিনাৰ ৩: মিলেট লিড্ডি চোখা



প্ৰস্তুতিৰ সময় - 10 মিনিট
ৰান্নাৰ সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকৰণ:

লিড্ডি

- পুরো গম আটা - 50 g
- জোয়াৰ আটা - 20 g
- জল - 50 ml
- লবণ - 5 g

ফিলিং

- সৰু - 15 g
- কাঁচা মরিচ - 5 g
- কালোজিরা - 5 g
- আদা কাটা - 5 g
- পেঁয়াজ কাটা - 10 g
- সরিষাৰ তেল - 5 ml
- লবণ - 3 g

চোখা

- বেগুন - 30 g
- কাঁচা কলা - 40 g
- ধনে পাতা কুচি - 5 g
- পেঁয়াজ কাটা - 10 g
- লেবুৰ রস - 3.5 g
- সরিষাৰ তেল - 5 ml
- লবণ - 5 g

পুষ্টিৰ মান (প্ৰতি পৰিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	191 kcal
প্ৰোটিন	6.6 g
কাৰ্বোহাইড্ৰেট	35 g
ফ্যাট	2 g
ফাইবাৰ	6 g

নিৰ্দেশ:

লিড্ডিৰ জন্য

- গমৰ আটা এবং জোয়াৰেৰ আটা ব্যবহার করে শুক আটা তৈরি করুন।

ভৰাটেৰ জন্য

- সব উপকরণ মিশিয়ে নিন।
- আটা থেকে মিহি বল তৈরি করুন এবং মিশ্ৰণটি পূৰণ করুন।
- এয়াৰ ফ্ৰায়াৰ গৰম কৰুন এবং 200 ডিগ্ৰি সেলসিয়াসে 15 মিনিটেৰ জন্য লিটিস ৰান্না কৰুন

চোখাৰ জন্য

- বেগুন ও কলা ভুনা করে মাখিয়ে নিন।
- কাটা পেঁয়াজ, ধনেপাতা, সরিষাৰ তেল, লবণ এবং লেবুৰ রস দিন।
- গৰম লিড্ডিৰ সাথে চোখা পৰিবেশন/সার্ভিং কৰুন।

ডিনার

ডিনার 4: রাগি পাপড় কি সবজি



প্রস্তুতির সময় - 10 মিনিট
রাগার সময় - 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- ❁ রাগি পাপড় - 20 g
- ❁ তেল - 30 ml
- ❁ জিরা - 5 ml
- ❁ দই - 2 g
- ❁ হলুদ - 35 g
- ❁ হিং - 3 g
- ❁ কাঁচা মরিচ - 5 g
- ❁ রসুন চূর্ণ - 10 g
- ❁ জল - 40 ml
- ❁ লবণ - 3.5 g

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	175 kcal
প্রোটিন	1.2 g
কার্বোহাইড্রেট	7.7 g
ফ্যাট	15.7 g
ফাইবার	2 g

নির্দেশ:

- ❁ কড়াইতে তেল গরম করে তাতে জিরা, হিং, হলুদ ও রসুন কুচি দিন।
- ❁ জল এবং দই যোগ করুন এবং ভালভাবে রান্না করুন।
- ❁ রাগি পাপড় এবং লবণ যোগ করুন এবং ভালভাবে রান্না করুন।
- ❁ রাগি পাপড় তরকারি সিদ্ধ ভাতের সাথে পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত।

ডিনার

ডিনার 5: ফিঙ্গার মিলেট রোটি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	158 kcal
প্রোটিন	3.4 g
কার্বোহাইড্রেট	25 g
ফ্যাট	4.6 g
ফাইবার	4 g

প্রস্তুতির সময়	- 15 মিনিট
রাান্নার সময়	- 25 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 15

উপকরণ:

- ❖ রাগি আটা (আঙুল শ্রী অল্প আটা বা নাচনি) - 2 কাপ
- ❖ গোটা গমের আটা- 1 কাপ
- ❖ লবণ বা প্রয়োজন অনুযায়ী যোগ করুন - 1 টেবিল চামচ
- ❖ প্রয়োজন মত গরম ফুটন্ত জল যোগ করুন
- ❖ প্রয়োজন মতো ঘি বা তেল

নির্দেশ:

- ❖ একটি প্লেট বা একটি বড় পাত্রে 2 কাপ রাগি আটা এবং 1 কাপ গোটা গমের আটা নিন।
- ❖ ফুটন্ত জল যোগ করুন। একটি চামচ দিয়ে সবকিছু মিশ্রিত করুন
- ❖ মেশানোর পরে, তাপ সামলানোর জন্য যথেষ্ট না হওয়া পর্যন্ত কয়েক মিনিট অপেক্ষা করুন।
- ❖ মিশ্রণটি গরম হলেই ফেটিয়ে নিন। একবার আপনি আটা তৈরি করতে সক্ষম হয়ে গেলে, তারপরে গরম জল ছিটাতে থাকুন এবং যতক্ষণ না আপনি একটি নরম আটা না পাচ্ছেন ততক্ষণ মাথতে থাকুন।
- ❖ ঢেকে রাখুন এবং 20 মিনিটের জন্য আটা বিশ্রাম দিন।
- ❖ তারপর আটা থেকে মাঝারি আকারের বল তৈরি করুন।
- ❖ বল সমতল করুন। আটার বলটিকে একটি সমতল বৃত্তাকার বৃত্তে রোল করা শুরু করুন। গ্যাসের চূলা জ্বালিয়ে তাওয়া দিয়ে গরম করে নিন।
- ❖ গরম তাওয়ায় রাগি রুটি রাখুন। শিখা উচ্চ রাখুন।
- ❖ রোটি ভালোভাবে ফুটে উঠলে, অন্যদিকে ঘুরিয়ে আগুনে রাখুন এবং রাগি রোটি কয়েক সেকেন্ডের জন্য ভাজুন।
- ❖ রোটির উপর কিছু ঘি বা তেল ছড়িয়ে দিন।

ডিনার

ডিনার 6: কদু খিচড়ি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	274 kcal
প্রোটিন	10.5 g
কার্বোহাইড্রেট	43 g
ফ্যাট	6.5 g
ফাইবার	7 g

- প্রস্তুতির সময় - 10 মিনিট
বান্নার সময় - 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 3

উপকরণ:

- কোদো মিলেট - 1 কাপ
- মুগ ডাল- 1 কাপ
- গাজর, মটরশুটি, আলু, পেঁয়াজ - প্রতিটি 30 g
- রসুনের লবঙ্গ, আদা, কাঁচা মরিচ- 3টি করে
- সরিষার তেল - 1 টেবিল চামচ
- মশলা করার জন্য জিরা, লবণ এবং হলুদ গুঁড়ো

নির্দেশ:

- সব সবজি ভালো করে ধুয়ে মাঝারি আকারের টুকরো করে কেটে নিন।
- সমপরিমাণ শ্রী অল্প ও মসুর ডাল নিয়ে নিন এবং ভালো করে ধুয়ে নিন।
- একটি পাত্রে জল গরম করুন এবং সমস্ত উপাদান যেমন শ্রী অল্প, মুগ এবং সবজি যোগ করুন।
- লবণ, হলুদ গুঁড়াও যোগ করুন। ঘন সামঞ্জস্য না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- অন্যদিকে, একটি কড়াইতে তেল গরম করে তাতে জিরা, পেঁয়াজ কাটা, রসুন, আদা, কাঁচা মরিচ দিন। সেদ্ধ খিচুড়িতে গরম তেলের মিশ্রণ ঢেলে দিন। ভালো করে মিশিয়ে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

ডিনার

ডিনার 7: কোডো মিলেট মেথি চাল



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	213 kcal
প্রোটিন	7.5 g
কার্বোহাইড্রেট	40 g
ফ্যাট	1.7 g
ফাইবার	11 g

প্রস্তুতির সময় - 10 মিনিট
বান্নার সময় - 30 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- কোদো শ্রী অল্প - 1 কাপ
- জল - 3 কাপ
- কাটা মেথি পাতা - 2 কাপ
- পেঁয়াজ কাটা - 1/2 কাপ
- কাটা টমেটো - 1/2 কাপ
- আদা রসুন বাটা - 2 চা চামচ
- কাঁচা মরিচ - 3টি
- কারি পাতা - 8
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী
- আম্র মশলা: তেজপাতা - 1 এবং লবঙ্গ - 2

নির্দেশ:

- কোডো শ্রী অল্প চাল ধুয়ে আলাদা করে রাখুন। সব সবজি কেটে রেডি রাখুন।
- মেথি পাতা ধুয়ে কেটে নিন।
- প্রেসার কুকারে এক চা চামচ তেল গরম করুন। পুরো মশলা যোগ করুন এবং কয়েক মিনিটের জন্য ভাজুন। কারি পাতা, কাটা পেঁয়াজ যোগ করুন এবং স্বচ্ছ হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।
- কাঁচা মরিচ ও আদা রসুনের পেস্ট দিয়ে কয়েক মিনিট ভাজুন।
- 3 কাপ জল যোগ করুন এবং জল ফুটে উঠলে, কোদো শ্রী অল্প চাল, কাটা মেথি পাতা যোগ করুন এবং মাঝারি আঁচে 1 শিস না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন
- কিছু রাইতার সাথে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস ১: বাঙালী শ্রী অন্ন শিঙাড়া



প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
রাঞ্জার সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 3

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	116 kcal
প্রোটিন	3 g
কার্বোহাইড্রেট	13 g
ফ্যাট	6 g
ফাইবার	2.4 g

উপকরণ:

- পুরো গম আটা - 30 g
- জোয়ার আটা - 20 g
- কালোজিরা - 3 g
- কাঁচা কলা - 20 g
- ধনে বীজ - 3 g
- গাজর কাটা - 10 g
- বাঁধাকপি কাটা - 10 g
- চিনাবাদাম কাটা - 10 g
- মটরশুটি কাটা - 10 g
- লবণ - 5 g
- লাল মরিচ গুঁড়া - 3 g
- হলুদ গুঁড়া - 3 g
- গরম মসলা - 5 g
- তেল - 10 ml
- জল - 70 ml

নির্দেশ:

- প্রণালী - একটি আটা তৈরি করুন এবং আটার সাথে কালোজি দিন
- ভর্তার জন্য - কাঁচা কলা সিদ্ধ করে ম্যাশ করে নিন। অন্য একটি প্যানে তেল গরম করে সব উপকরণ ও মেশানো কাঁচা কলা দিয়ে ভালো করে রাঞ্জা করে আলাদা করে রাখুন
- আটা বের করে ত্রিভুজ করে কেটে ফিলিং যোগ করে সমোসা আকারে তৈরি করুন।
- ফ্রাইয়ার গরম করুন এবং 15 মিনিটের জন্য সমোসা বেক করুন

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 2: শেহর ওয়ালি খাস্তা কচুরি



প্রস্তুতির সময় - 20 মিনিট
রাান্নার সময় - 30 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	201 kcal
প্রোটিন	4 g
কার্বোহাইড্রেট	19.4 g
ফ্যাট	12 g
ফাইবার	4 g

উপকরণ:

আটা

- জোয়ার - 20 g
- আটা - 30 ml
- তেল - 10 g
- লবণ - 3 g
- কালোজিরা - 3 g
- জল - 60 ml

মাসআলা

- তেল - 10 ml
- শসা কাটা - 50 g
- গরম মসলা - 5 g
- জিরা - 3 g
- আদা ও রসুনের পেস্ট - 4 g
- লবণ - 3 g
- ঝুলন্ত দই - 20 g

নির্দেশ:

- উপরে উল্লিখিত উপকরণ দিয়ে একটি আধা শক্ত আটা তৈরি করুন।
- কড়াইতে তেল গরম করে কালোজিরা, আদা ও রসুন বাটা, পেঁয়াজ দিয়ে ভালো করে ভাজুন।
- শসা এবং ঝুলন্ত দই যোগ করুন এবং ভালভাবে রাান্না করুন।
- আটার মধ্যে কচুরির মতো ভরে নিন এবং ওভেনে 200 ডিগ্রি সেলসিয়াসে 15 মিনিট রাান্না করুন

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস ৩: সতুর শরবত



প্রস্তুতির সময় - 15 মিনিট
রাশ্নার সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2 গ্লাস

উপকরণ:

- সতু - 5 g
- জোয়ার ভাজা - 5 g
- লেবুর রস - 3.5 g
- কালো লবণ - 3 g
- আদা - 5 g
- কাঁচা মরিচ - 5 g
- ঠান্ডা জল - 100 ml

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	20 kcal
প্রোটিন	1 g
কার্বোহাইড্রেট	3.5 g
ফ্যাট	0.2 g
ফাইবার	0.5 g

নির্দেশ:

- একটি জগ বা বাটি নিন। সব উপকরণ ভালো করে মিশিয়ে নিন।
- 5 মিনিটের জন্য আলাদা করে রাখুন যাতে সব স্বাদ মিশে যায়।
- ঠান্ডা পরিবেশন/সার্ভিং করুন

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 4: রাগি মোমোস



প্রস্তুতির সময় - 20 মিনিট
রাগি মোমোস - 30 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 20 পিস

উপকরণ:

আটা

- রাগি আটা - 20 g
- পুরো গম আটা - 30 g
- তেল - 5 ml
- লবণ - 2 g
- জল - 35 ml

ফিলিং

- তেল - 10 ml
- লবণ - 10 g
- রসুন কাটা - 30 g
- পেঁয়াজ কাটা - 3 g
- কাটা কাঁচা পেঁপে - 10 g
- বাদামী চিনি - 12 g
- চিনাবাদাম - 10 g

মশলাদার মোমো চাটনি

- পুদিনা - 10 g
- টমেটো - 10 g
- রসুন - 5 g
- লবণ - 2 g
- লাল শুকনো মরিচ - 5 g

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	109 kcal
প্রোটিন	2.2 g
কার্বোহাইড্রেট	13.5 g
ফ্যাট	5 g
ফাইবার	2 g

নির্দেশ:

- আটা তৈরির জন্য উল্লিখিত উপাদানগুলি থেকে একটি শক্ত আটা তৈরি করুন।
- প্যান গরম করুন, তেল এবং রসুন যোগ করুন। পেঁয়াজ, কাঁচা পেঁপে যোগ করুন। 5 মিনিট রাগি মোমোস করুন। লবণ, বাদামী চিনি এবং ভাজা চিনাবাদাম যোগ করুন। ভালো করে রাগি মোমোস করে ঠান্ডা হতে দিন।

চাটনির জন্য

- সব উপকরণ একসঙ্গে ব্লেন্ড করুন।
- একটি স্টিমার নিন এবং জল যোগ করুন। এটি একটি ফোঁড়া আনুন। মোমো প্লেট/ছাঁচ গ্রীস করুন।
- আটা ব্যবহার করে ছোট ডাম্পলিং তৈরি করুন এবং উদ্ভিজ্জ মিশ্রণে ভরাট করুন। 15 মিনিটের জন্য ভাঁপ করুন।
- চাটনির সাথে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 5: বাফাউরি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	53 kcal
প্রোটিন	3.2 g
কার্বোহাইড্রেট	7 g
ফ্যাট	1.2 g
ফাইবার	3 g

প্রস্তুতির সময়	- 40 মিনিট
রাান্নার সময়	- 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 10 পিস

উপকরণ:

- জোয়ারের আটা - 20 g
- ছানার ডাল, ভেজানো - 50 g
- পেঁয়াজ কাটা - 20 g
- আদা কাটা - 3 g
- আজওয়াইন - 3 g
- ধনে বীজ - 3 g
- জিরা - 3 g
- কাঁচা মরিচ - 3 g
- লবঙ্গ - 3 g
- লবণ - 3 g

নির্দেশ:

- কুসুম গরম জলতে ডাল ভিজিয়ে রাখুন 2-3 ঘন্টা।
- ডাল থেকে জল বের করে ধুয়ে ফেলুন।
- বাকিটা ব্লেন্ডারে পরিমাপ করা জলের সাথে দিয়ে দিন।
- ডালটি ব্লেন্ড করুন যতক্ষণ না এটি একটি আধা মসৃণ পেস্টে পরিণত হয়। এটি ঝোলা বা খুব ঘন হওয়া উচিত নয়।
- বাকি উপকরণ যোগ করুন এবং বাটা ভালো করে মিশিয়ে নিন।
- ইডলি স্টিমারে কিছু জল গরম করুন।
- কিছু তেল দিয়ে ইডলি ছাঁচে গ্রিজ করুন।
- প্রায় এক টেবিল চামচ পিঠা পূর্ণ গহ্বরে দিন।
- জল ফুটতে শুরু করলে প্যানে ইডলি স্ট্যান্ড দিন।
- ঢেকে বাফাউরি 10-15 মিনিটের জন্য ভাঁপ হতে দিন।
- উপরে ভেজা না দেখালে বাফাউরি রাান্না করা হয়।
- প্যান থেকে স্ট্যান্ড বের করে নিন।
- বাফাউরিকে 2-3 মিনিটের জন্য ঠান্ডা হতে দিন।
- ইডলি ছাঁচ থেকে সাবধানে বাফাউরি সরান।
- আপনার পছন্দের চাটনি বা সস দিয়ে পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 6: রাগী আরিসা পিঠা



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	259 kcal
প্রোটিন	8 g
কার্বোহাইড্রেট	58 g
ফ্যাট	10 g
ফাইবার	6 g

প্রস্তুতির সময় - 10 মিনিট
বান্নার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 3

উপকরণ:

- আঙুল গ্ৰী অল্প গুঁড়া - 200 g
- চালের গুঁড়া - 200 g
- গুড় - 250 g
- তিল বীজ - 100 g
- পরিশোধিত তেল/ঘি - ভাজার জন্য
- সবুজ এলাচ গুঁড়া - 1 চা চামচ

নির্দেশ:

- একটি মাঝারি আকারের প্যান নিন। এক গ্লাস জল এবং গুড় যোগ করুন।
- এটিকে মাঝারি আঁচে গরম করুন এবং ঘন সামঞ্জস্যপূর্ণ সিরায় পরিণত না হওয়া পর্যন্ত নাড়তে থাকুন।
- একটি পাত্রে ফিঙ্গার গ্ৰী অল্প গুঁড়া এবং চালের গুঁড়া রাখুন এবং ভালভাবে মেশান।
- ধীরে ধীরে সিরায় মিশ্রিত পাউডার যোগ করুন এবং একটি মসৃণ আটার মধ্যে না হওয়া পর্যন্ত ক্রমাগত নাড়ুন।
- আটায় তিল ও সবুজ এলাচ গুঁড়ো দিয়ে একটি পাত্রে রাখুন।
- একটি মাঝারি আকারের প্যান নিন এবং একটি প্যানে তেল/ঘি গরম করুন।
- সামান্য ঘি/তেল দিয়ে হাতের তালু গ্রিজ করুন।
- ছোট অংশে আটা নিন এবং আপনার হাতের তালুর সাহায্যে এটিকে একটি ডিম্বাকৃতির আকার দিতে সমতল করুন। প্রতিটি টুকরা মাঝারি বেধ হতে হবে।
- তেল/ঘি দিয়ে মাঝারি আঁচে শ্যালো ফ্রাই করুন যতক্ষণ না সেগুলি বাদামী হয়।
- টুকরোগুলো বের করে আলাদা প্লেটে রেখে দিন।
- আরিসা পিঠা পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 7: কুটকির ক্ষীর - ছোট বজরার ক্ষীর



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	269 kcal
প্রোটিন	3 g
কার্বোহাইড্রেট	35 g
ফ্যাট	13 g
ফাইবার	2.8 g

প্রস্তুতির সময় - 5 মিনিট
রাঞ্জার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 5

উপকরণ:

- কুটকি (ছোট শ্রী অল্প) - 1 কাপ
- গুড় গ্রেট করা - 3/4 কাপ
- ঘি - 3 টেবিল চামচ
- এলাচ গুঁড়া (ইলাইচি) - 1 চিমটি
- দুধ - 1 কাপ
- জল - 2 1/2 কাপ

নির্দেশ:

- একটি প্রেসার কুকারে, মিহি শ্রী অল্পগুলিকে মাঝারি আঁচে ভাজুন - প্রায় 5 মিনিটের জন্য, এটি একটি হালকা টোস্ট করা রঙ হয়ে গেলে, জল একবার ফুটে গেলে সাথে সাথে এই প্রেসার কুকারে ঢেলে দিন।
- কুকার বন্ধ করুন এবং প্রায় 5 টি ছইসেলের জন্য প্রেসার কুঁক করুন। ফ্লেম বন্ধ করুন এবং চাপ স্বাভাবিকভাবে মুক্তির জন্য ছেড়ে দিন।
- এরপর অন্য একটি সসপ্যানে 1/4 কাপ জল সহ গ্রেট করা গুড় যোগ করুন। এটিকে মাঝারি আঁচে গরম করুন এবং পুরোপুরি দ্রবীভূত না হওয়া পর্যন্ত গুড় গলিয়ে নিন।
- গলিত গুড়ের সাথে এলাচ গুঁড়ো দিন। এবার এই গুড়ের সিরাপটি রাঞ্জা করা সামান্য শ্রী অল্পতে যোগ করুন এবং ভাল করে মেশান।
- দুধ যোগ করুন এবং 2 মিনিটের জন্য ফুটতে দিন। এক চিমটি লবণ যোগ করুন এবং মিশ্রিত করুন।
- কম আঁচে ঘি দিয়ে একটি তড়কা প্যান গরম করুন, এতে বাদামগুলি ভাজুন, বাদামগুলি হালকা বাদামী হয়ে গেলে, আঁচ বন্ধ করুন, ভাজা বাদাম দিয়ে ছোট মিলেট ক্ষীর সাজান।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস ৪: বাকউইট আটা কুকিজ



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	113 kcal
প্রোটিন	1.7 g
কার্বোহাইড্রেট	12 g
ফ্যাট	6.7 g
ফাইবার	1.3 g

প্রস্তুতির সময় - 10 মিনিট
রাঞ্জার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 10

উপকরণ:

- গমের আটা - 1 কাপ
- বাদাম - 1/4 কাপ, গুঁড়া
- ঘি - 50 g
- চিনি - 1/2 কাপ, গুঁড়া
- সবুজ এলাচ - 1/2 চা চামচ গুঁড়া
- লবণ - স্বাদ অনুযায়ী

নির্দেশ:

- দেখি ঘি, গুঁড়া চিনি, এলাচ গুঁড়া ও লবণ একসঙ্গে মেশান। একটি আটার মধ্যে কুটু কা আটা এবং প্রয়োজন মত জল যোগ করুন।
- 10 মিনিটের জন্য ঢেকে রাখুন এবং তারপর আটা থেকে ছোট বল তৈরি করুন। চ্যাপ্টা করে বেকিং ট্রেতে রাখুন।
- ওভেন প্রিহিট করুন এবং 150 ডিগ্রি সেলসিয়াসে 10 মিনিট বা শক্ত না হওয়া পর্যন্ত বেক করুন। আপনি যদি মনে করেন যে সেগুলি যথেষ্ট সেকেনি, সেগুলি উল্টে দিন এবং অন্য দিকেও ভাল করে বেক করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস ৯: সর্গাম স্যুপের ক্রিম



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	140 kcal
প্রোটিন	4 g
কার্বোহাইড্রেট	29 g
ফ্যাট	0.4 g
ফাইবার	1.5 g

প্রস্তুতির সময়	- 10 মিনিট
বান্নার সময়	- 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 3

উপকরণ:

- জোয়ার শস্য - 100 g
- তোড়া গার্নি - 1 নং
- মোটামুটি কাটা শাকসবজি - 100 g (লিক, সেলারি, গাজর, পেঁয়াজ এবং শালগম)
- ভেজা স্টক - 1000 ml
- মশলা - স্বাদ অনুযায়ী

নির্দেশ:

- সব সবজির সাথে সর্গাম পরিষ্কার করে সিদ্ধ করুন।
- বুকে গার্নিতে একটি স্প্রিং যোগ করুন।
- সব উপকরণ ভালোভাবে হয়ে গেলে বুকে গার্নি তুলে ফেলুন।
- এটি একটি মিক্সারে ব্লেন্ড করুন এবং একটি প্যানটোরে ফিরিয়ে আনুন - সেদ্ধ করুন।
- সিজনিং সমন্বয় করুন এবং অল্প তাজা ক্রিম যোগ করুন।
- গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 10: কালো তিল সহ সর্গাম



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	175 kcal
প্রোটিন	5.4 g
কার্বোহাইড্রেট	25.3 g
ফ্যাট	5.8 g
ফাইবার	2.8 g

প্রস্তুতির সময় - 5 মিনিট
বান্নার সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 8

উপকরণ:

- জোয়ার - 250 g
- কালো তিল - 100 g
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী

নির্দেশ:

- পপকর্নের মতো ছোট আকারের মতো কিছু তৈরি করার জন্য দানাগুলি ফুটতে শুরু করা পর্যন্ত উচ্চ আঁচে একটি প্যানে সর্গাম ভাজুন এবং একপাশে রাখুন।
- অন্য একটি প্যানে, কালো তিলের বীজ কম আঁচে ভাজুন যতক্ষণ না এটি সুগন্ধযুক্ত স্বাদ পায়।
- ভাজা কালো তিলে লবণ যোগ করুন এবং এটি একটি গ্রাইন্ডারে পিষে নিন যতক্ষণ না তারা একটি ভাল পেস্ট তৈরি করে।
- তারপর তিলের পেস্ট ভাজা সোরঘামের সাথে মেশানো হয়।
- চা বা কর্ন স্যুপের সাথে পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 11: স্টিকি মিলেট কেক



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	276 kcal
প্রোটিন	3 g
কার্বোহাইড্রেট	65 g
ফ্যাট	0.8 g
ফাইবার	4.7 g

প্রস্তুতির সময়	- 10 মিনিট
রাান্নার সময়	- 45 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 12

উপকরণ:

- ❁ ফক্সটেল মিলেটের আটা - 500 g
- ❁ লবণ/চিনি - স্বাদমতো
- ❁ জল - প্রয়োজন অনুযায়ী

নির্দেশ:

- ❁ একটি পাত্রে ফক্সটেল শ্রী অল্পর আটা, লবণ/চিনি যোগ করুন এবং জলের সাথে সুন্দরভাবে মেশান। বাজার আটার মিশ্রণ ঘন হতে হবে।
- ❁ কলা পাতা (100 - 150 g পিপি) দিয়ে মুড়িয়ে বেঁধে দিন
- ❁ 40 মিনিটের জন্য অত্যন্ত ফুটন্ত জলে রাান্না করুন।
- ❁ আঁচ থেকে নামিয়ে চায়ের সাথে পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস12: সর্গাম মাফিনস



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	272 kcal
প্রোটিন	5 g
কার্বোহাইড্রেট	39 g
ফ্যাট	11 g
ফাইবার	2.8 g

প্রস্তুতির সময় - 10 মিনিট
রাঞ্জার সময় - 18 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 6

উপকরণ:

- সর্গাম (জোয়ার) আটা - 75 g
- পুরো গমের আটা - 75 g
- অতিরিক্ত হালকা অলিভ তেল- 32 g
- কাঁচা চিনি বা হালকা বাদামী চিনি - 80 g
- খুব পাকা কলা, ম্যাশ করা - 150 g
- শণের বীজ গুঁড়ো করে 3 টেবিল চামচ জলতে 10 মিনিট ভিজিয়ে রাখুন - 1¼ টেবিল চামচ
- বেকিং পাউডার - ¼ চা চামচ
- সোডা বাইকার্ব (বেকিং সোডা) - ¼ চা চামচ
- ভ্যানিলা নির্যাস - ½ চা চামচ
- আখরোট, কাটা - 35 g
- দুধ - 85 ml
- লবণ - ½ চা চামচ

নির্দেশ:

- একটি মাফিন ট্রেতে 6টি মোল্ড হালকাভাবে গ্রীস করুন এবং ওভেনটি 200 ডিগ্রি সেলসিয়াসে প্রিহিট করুন।
- একটি পাত্রে আটা, লবণ, বেকিং পাউডার এবং সোডা বাইকার্ব একসাথে চেলে নিন।
- একটি পৃথক পাত্রে, অলিভ অয়েল এবং চিনি একসাথে হালকাভাবে ফেটিয়ে নিন এবং তারপরে শণের মিশ্রণ, ম্যাশ করা কলা, ভ্যানিলা এসেন্স এবং দুধ।
- এখন একটি স্প্যাটুলা ব্যবহার করে, শুকনো, আটার মিশ্রণে আলতো করে ভেজা মিশ্রণে ভাঁজ করুন যতক্ষণ না প্রায় একত্রিত হয়। কাটা আখরোট রাখুন এবং মাত্র কয়েকটি স্ট্রেকের মধ্যে, সেগুলিকে ব্যাটারে ভাঁজ করুন যাতে বেশি না হয় - মিশ্রিত হয়।
- ব্যাটারটিকে 10 মিনিটের জন্য বিশ্রাম দিন এবং তারপরে তিন চতুর্থাংশ পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত গ্রীস করা ছাঁচগুলি পূরণ করুন।
- চুলার মাঝখানে 16 - 18 মিনিট বেক করুন যতক্ষণ না মাফিনগুলি লম্বা এবং সোনালি হয়। মাফিনের মাঝখানে ঢোকানো একটি টুথপিক ভেজা ব্যাটারের কোনো চিহ্ন ছাড়াই পরিষ্কার বেরিয়ে আসা উচিত। সম্পূর্ণ ঠান্ডা হওয়ার জন্য একটি তারের র্ন্যাকে স্থানান্তর করার আগে ট্রেতে 5 মিনিটের জন্য ঠাণ্ডা করুন। একটি বায়ু - টাইট পাত্রে ঘরের তাপমাত্রায় কয়েক দিনের জন্য সংরক্ষণ করুন। বেশিক্ষণ রাখার জন্য ফ্রিজে রাখুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 13: শ্রী অল্প রুটি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	217 kcal
প্রোটিন	4.4 g
কার্বোহাইড্রেট	22 g
ফ্যাট	12 g
ফাইবার	3.2 g

প্রস্তুতির সময়	- 10 মিনিট
রাান্নার সময়	- 60 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 5

উপকরণ:

- সক্রিয় শুকনো খামির - 2 চামচ
- চিনি (বা মধু) - 2 টেবিল চামচ
- জল- 1 কাপ
- শ্রী অল্প আটা - 1 কাপ
- ট্যাপিওকা স্টার্চ - ¼ কাপ
- বাদামী চালের আটা - ½ কাপ
- শণের খাবার - ¼ কাপ
- জ্যান্ডান গাম - 2 টেবিল চামচ
- লবণ - 1 টেবিল চামচ
- ডিম - 2টি
- জলপাই তেল - 3 চামচ

নির্দেশ:

- একটি ছোট বাটি বা পরিমাপ কাপে, খামির, চিনি এবং উষ্ণ জল একত্রিত করুন।
- মিশ্রণটি 10 থেকে 15 মিনিটের জন্য নাড়ুন।
- একটি মাঝারি পাত্রে লবণ, শ্রী অল্প আটা, ট্যাপিওকা স্টার্চ, বাদামী চালের আটা, ক্ল্যাক্স মিল এবং জ্যান্ডান গাম মিশিয়ে নিন।
- একটি বড় পাত্রে ডিম, জলপাই তেল এবং মধু একত্রিত করুন।
- জল এবং ইস্ট মিশ্রণ যোগ করুন।
- একটি নাড়াচাড়া গতিতে শুকনো উপাদান যোগ করার পরে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে মেশান। তেল মাখানো রুটি প্যানে আটা রাখুন।
- একটি উষ্ণ, স্যাঁতসেঁতে তোয়ালে দিয়ে প্যানটি ঢেকে রাখার সময় আটা উঠতে দিন।
- ওভেনের তাপমাত্রা 350 ডিগ্রি সেলসিয়াসে সেট করুন।
- 40 থেকে 45 মিনিটের জন্য আটা বেক করুন, বা যতক্ষণ না এটি লোফ প্যানের উপরে উঠে যায় এবং লোফ টপটি ভালভাবে বাদামী হয়।

স্ন্যাকস

স্ন্যাক 14: ফক্সটেল শ্রী অল্প স্যালাড



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	71 kcal
প্রোটিন	2 g
কার্বোহাইড্রেট	11 g
ফ্যাট	2 g
ফাইবার	2 g

প্রস্তুতির সময়	- 10 মিনিট
রাঞ্জার সময়	- 40 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 4

উপকরণ:

- ফক্সটেল মিলেট - 1/2 কাপ
- আম (কাঁচা), খোসা ছাড়িয়ে কাটা- 1
- শসা, খোসা ছাড়ানো এবং কাটা - 2
- মুলি/মুলাঙ্গি (মুলা), ঝিরিঝিরি করে কাটা - 1
- পেঁয়াজ, মিহি করে কাটা- 1টি
- ধনিয়া (ধনিয়া) পাতা, সূক্ষ্ম করে কাটা- 1টি
- ডিজেন সরিষা - 1 টেবিল চামচ
- এক্সট্রা ভার্জিন অলিভ অয়েল - 1 টেবিল চামচ
- মধু - 1 টেবিল চামচ
- লেবুর রস - 2 চা চামচ
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী
- কালো গোলমরিচ গুঁড়ো, স্বাদমতো

নির্দেশ:

- একটি সস প্যানে 1 কাপ জলের সাথে শ্রী অল্প যোগ করুন। শ্রী অল্পগুলিকে ফোঁড়াতে আনুন, তারপর আঁচ কম করুন।
- প্যানটি ঢেকে দিন এবং শ্রী অল্পগুলিকে প্রায় 15 থেকে 20 মিনিটের জন্য রাঞ্জা করতে দিন যতক্ষণ না সমস্ত জল শোষিত হয় এবং শ্রী অল্প রাঞ্জা হয়। রাঞ্জার প্রক্রিয়াটি দ্রুত করার জন্য আপনি প্রেসার কুকারে শ্রী অল্প রাঞ্জা করতে পারেন। রাঞ্জার প্রক্রিয়া শেষে শ্রী অল্প দানাদার হওয়া উচিত।
- একে অপরের সাথে লেগে থাকা রোধ করতে শ্রী অল্পতে জলপাই তেল এবং লবণ যোগ করুন। শ্রী অল্প পুরোপুরি ঠান্ডা হতে দিন। ঠাণ্ডা হয়ে গেলে তা ফুলে উঠবে।
- একটি বড় মিক্সিং বাটিতে, ঠান্ডা করা শ্রী অল্প এবং অবশিষ্ট উপাদানগুলি একত্রিত করুন। একত্রিত করতে ভালভাবে টস করুন। একবার ভালভাবে একত্রিত হয়ে গেলে, সিজনিং স্তরগুলি পরীক্ষা করুন এবং আপনার স্বাদ অনুসারে সামঞ্জস্য করুন।
- সম্পূর্ণ খাবারের জন্য রাগি তাওয়া পরাথা এবং ধিংরি মাতার সহ ফক্সটেল মিলেট স্যালাড পরিবেশন/সার্ভিং করুন।



পশ্চিম
অঞ্চল
মিলেট মেনু

ব্ৰেকফাস্ট

ব্ৰেকফাস্ট 1: বানইয়ার্ড/ভাগৰ উপমা



পুষ্টিৰ মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	232 kcal
প্রোটিন	4.5 g
কার্বোহাইড্রেট	21 g
ফ্যাট	14.5 g
ফাইবার	4.3 g

প্রস্তুতির সময় - 15 মিনিট
বান্ধাৰ সময় - 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- বানইয়ার্ড/ভাগৰ, সারারাত ভিজিয়ে রাখা - 50 g
- তেল - 20 ml
- কাঁচা মরিচ - 20 g
- পেঁয়াজ কাটা - 30 g
- জিরা - 5 g
- কারি পাতা - 5 g
- চিনাবাদাম - 20 g
- লবণ - 3 g
- জল - 100 ml
- ধনে পাতা - 10 g

নির্দেশ:

- কড়াইতে তেল গরম করে তাতে জিরা, কারি পাতা ও পেঁয়াজ দিন। ভালো করে ভেজে নিন।
- চিনাবাদাম যোগ করুন এবং ভালভাবে সেদ্ধ হওয়া পর্যন্ত ভাল করে ভাজুন। কাঁচা মরিচ দিয়ে ভাজুন।
- ভেজানো বানইয়ার্ড/ভাগৰ যোগ করুন এবং এটিকে সামান্য বাদামী করতে নাড়তে থাকুন।
- জল এবং লবণ যোগ করুন এবং সমস্ত জল শুকিয়ে যাওয়া পর্যন্ত ভালভাবে রান্না করুন।
- ধনেপাতা দিয়ে ভালো করে সাজিয়ে নিন।

ব্রেকফাস্ট

ব্রেকফাস্ট 2: শ্রী অন্ন চিলা



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	47 kcal
প্রোটিন	1.6 g
কার্বোহাইড্রেট	6 g
ফ্যাট	1.8 g
ফাইবার	2 g

প্রস্তুতির সময়	- 30 মিনিট
রাান্নার সময়	- 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 6 পিস

উপকরণ:

- ❁ বানহিয়ার্ড/ভাগার আটা - 20 g
- ❁ মুগ ডাল, সারারাত ভিজিয়ে রাখা - 30 g
- ❁ আদা কাটা - 5 g
- ❁ লবণ - 5 g
- ❁ হলুদ - 5 g
- ❁ লাল মরিচ গুঁড়া - 5 g
- ❁ তেল - 10 ml
- ❁ জল - 70 ml

নির্দেশ:

- ❁ প্রণালী - ভেজানো মুগ ডাল পিষে নিন। বানহিয়ার্ড/ভাগরের আটা এবং আধা পুরু সামঞ্জস্যের মুগ ডাল দিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। কাটা আদা, লবণ, হলুদ গুঁড়া এবং লাল মরিচ গুঁড়া মেশান।
- ❁ একটি প্যানে তেল গরম করুন এবং ব্যাটারটি ডোসার মতো সমানভাবে ছড়িয়ে দিন এবং উভয় পাশে 2 মিনিটের জন্য রাান্না করুন।
- ❁ আপনার শ্রী অন্ন চিলা চাটনির সাথে গরম পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত।

ব্রেকফাস্ট

ব্রেকফাস্ট 3: মহারাষ্ট্রীয় আশ্বলি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	151 kcal
প্রোটিন	4 g
কার্বোহাইড্রেট	29 g
ফ্যাট	2.3 g
ফাইবার	3 g

প্রস্তুতির সময় - 5 মিনিট
বান্নার সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 3

উপকরণ:

- ফিঙ্গার মিলেট আটা/ রাগি আটা - ¼ কাপ + 2 টেবিল চামচ
- জল - 3 কাপ
- রসুনের পেস্ট - ¼ চা চামচ
- আদার পেস্ট - ¼ চা চামচ
- সবুজ মরিচের পেস্ট - ¼ চা চামচ
- লবণ বা স্বাদ অনুযায়ী - ¼ চা চামচ
- শুকনো খেজুরের গুঁড়া / খাড়িক গুঁড়া - 1 ½ চা চামচ
- জিরা গুঁড়া - ¾ চা চামচ
- দই - ¼ কাপ
- বাটার মিল্কের জন্য জল - ¼ কাপ
- ঝিরিঝিরি করে কাটা মৌসুমি সবজি

নির্দেশ:

- একটি প্যানে জল ঢেলে গরম করুন।
- জল গরম করার সময় ফিঙ্গার শ্রী অল্পর আটা, লবণ, জিরার গুঁড়া, খেজুরের গুঁড়া, কাঁচা মরিচের পেস্ট এবং আদা-রসুন পেস্ট দিন। সমস্ত উপাদান মিশ্রিত করতে এবং আটা থেকে সমস্ত পিণ্ডগুলি সরাতে একটি ছইকার ব্যবহার করুন।
- মিশ্রণটি ঘন সুপের মতো ঘন হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- মৌসুমি সবজি যোগ করুন
- পরে আঁচ বন্ধ করে ঠান্ডা করার জন্য আলাদা করে রাখুন।
- এরপর একটি পাত্রে দই এবং ¼ কাপ জল মিশিয়ে বাটারমিল্ক তৈরি করুন।
- একটি পাত্রে আশ্বলি গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন উপরে গুঁড়ি গুঁড়ি মাখন।

ব্ৰেকফাস্ট

ব্ৰেকফাস্ট 4: সৰ্গাম ভাৰ্মিসেলি উপমা



পুষ্টিৰ মান (প্ৰতি পৰিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	259 kcal
প্ৰোটিন	6 g
কাৰ্বোহাইড্ৰেট	36 g
ফ্যাট	12 g
ফাইবাৰ	4 g

প্ৰস্তুতিৰ সময় - 5 মিনিট
ৰান্নাৰ সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 1

উপকৰণ:

- জোয়াৰ ভাৰ্মিসেলি - ½ কাপ
- সৰিষা বীজ - 1 টেবিল চামচ
- ছানার ডাল - 1 চা চামচ
- কালো ছোলার ডাল - 1 চা চামচ
- জিৰা - 1 টেবিল চামচ
- বাদাম - 1 চা চামচ
- স্প্ৰিগ কাৰি পাতা - 1টি
- প্ৰয়োজন মতো লবণ

নিৰ্দেশ:

- অল্প তেলে জোয়াৰ ভাৰ্মিসেলি ভাজুন।
- সৰিষা, ছানার ডাল, কালো ছোলার ডাল, জিৰা, বাদাম এবং কাৰি পাতা দিয়ে মশলা তৈৰি কৰুন।
- জল ঢালা এবং ফোঁড়া, স্বাদ লবণ যোগ কৰুন।
- উপৰে সিদ্ধ জলে ভাৰ্মিসেলি ৰান্না কৰুন এবং গৰম পৰিবেশন/সার্ভিং কৰুন।

ব্ৰেকফাস্ট

ব্ৰেকফাস্ট 5: সৰ্গাম পাৰবোল্ড ওয়াডা



পুষ্টিৰ মান (প্ৰতি পৰিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	173 kcal
প্ৰোটিন	4 g
কাৰ্বোহাইড্ৰেট	22 g
ফ্যাট	9 g
ফাইবাৰ	2 g

প্ৰস্তুতিৰ সময় - 1 ঘন্টা
ৰান্নাৰ সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 4

উপকৰণ:

- সিদ্ধ কৰা সৰ্গাম দানা - 1 কাপ
- বেঙ্গল বেসন - 1/4 কাপ
- তেল - অগভীৰ ভাজাৰ জন্য
- লবণ - স্বাদ জন্য
- লবঙ্গ - 1/4 চা চামচ
- মরিচ গুঁড়া - 2 চা চামচ
- দাৰুচিনি - 1/4 চা চামচ
- আটা তৈৰি কৰাৰ জন্য জল

নিৰ্দেশ:

- সিদ্ধ কৰা জোয়াৰেৰ দানা গ্ৰাইন্ডাৰে নিয়ে ফ্যাট পেস্টে তৈৰি কৰা হয়।
- উপৰেৰ মিশ্ৰণে বেঙ্গল বেসন, লবণ, লবঙ্গ, মরিচের গুঁড়া এবং দাৰুচিনি যোগ কৰা হয়। একটা আটা তৈৰি কৰুন।
- ওয়াডাৰ মতো মিহি বল বানিয়ে নিন।
- ওয়াডা তেলে অগভীৰ ভাজা হয়।
- টিস্যু পেপাৰ ব্যবহার করে অতিরিক্ত তেল মুছে ফেলা হয় এবং টমেটো চাটনিৰ সাথে পৰিবেশন/সার্ভিং কৰা হয়।

ব্ৰেকফাস্ট

ব্ৰেকফাস্ট 6: সৰ্গাম ইডলি



পুষ্টিৰ মান (প্ৰতি পৰিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	262 kcal
প্ৰোটিন	11 g
কাৰ্বোহাইড্ৰেট	53 g
ফ্যাট	2.4 g
ফাইবাৰ	6.4 g

প্ৰস্তুতিৰ সময় - 8 ঘন্টা
ৰান্নাৰ সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 5

উপকৰণ:

- সৰ্গাম ইডলি সুজি - 3 কাপ
- কালো ছোলার ডাল- 1 কাপ
- প্ৰয়োজন অনুযায়ী ওয়াট

নিৰ্দেশ:

- কালো ছোলা ডাল (ৰাতাৰাতি) ভিজিয়ে বাটা তৈৰি কৰুন।
- বাটাতে সুজিৰ মতো বিৰিবিৰি কৰে ধোয়া ঝাল মেশান, স্বাদমতো লবণ যোগ কৰুন এবং 6 - 7 ঘন্টাৰ জন্য গাঁজন হতে দিন।
- গ্ৰীস কৰা স্টেইনলেস স্টিলেৰ ইডলি ছাঁচে ব্যাটাৰটি ঢেলে 15 - 20 মিনিটেৰেৰে জন্য ভাপ কৰুন।
- চাটনিৰ সৈতে গৰম গৰম পৰিবেশন/সার্ভিং কৰুন

ব্রেকফাস্ট

ব্রেকফাস্ট 7: বজরা নি ঘোরগরি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	148 kcal
প্রোটিন	4 g
কার্বোহাইড্রেট	21 g
ফ্যাট	5 g
ফাইবার	4 g

প্রস্তুতির সময় - 24 ঘন্টা
রাঞ্জার সময় - 45 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 3

উপকরণ:

- শ্রী অল্প দানা/পার্ল শ্রী অল্প - 1 কাপ
- তেল - 2 টেবিল চামচ
- আদা, রসুন, কাঁচা মরিচ কুচি - 2-3 টেবিল চামচ
- রাই/সরিষা - 1/2 চা চামচ
- হিং / হিং - 1/4 টেবিল চামচ
- হলদি/হলুদ গুঁড়ো - 1/2 চা চামচ
- কারি পাতা - 5-6 টি
- লেবুর রস স্বাদমতো
- স্বাদমতো চিনি (ঐচ্ছিক)
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী
- গার্নিশ করার জন্য কাটা ধনেপাতা

নির্দেশ:

- শ্রী অল্প ধুয়ে সারারাত ভিজিয়ে রাখুন।
- প্রেসারে ভেজানো শ্রী অল্প এক-নাক গভীর জলে রাঞ্জা করুন।
- শ্রী অল্প রাঞ্জা করতে প্রায় 5-6 শিস লাগে। আমরা এখানে মশলা জমিন খুঁজাছি না।
- সিদ্ধ হয়ে গেলে নামিয়ে একটু ঠান্ডা হতে দিন।
- মাঝারি আঁচে কড়াই বা কড়াই রাখুন, তেল দিন।
- তেল গরম হয়ে গেলে, রাই যোগ করুন এবং এটি স্প্ফটার করতে দিন।
- কারি পাতা, হিং এবং কিমা আদা, রসুন এবং মরিচের মিশ্রণ যোগ করুন।
- 30 সেকেন্ডের জন্য রাঞ্জা করুন এবং রাঞ্জা করা শ্রী অল্প যোগ করুন। ভালো করে মিশিয়ে দিন।
- ব্যবহার করলে হলদি, লবণ, লেবুর রস এবং চিনি যোগ করুন।
- ভালভাবে মেশান, ঢেকে রাখুন এবং 7 - 10 মিনিটের জন্য রাঞ্জা করতে থাকুন। প্রয়োজনে কিছু জল ছিটিয়ে দিন।
- কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিতে দিন।
- ধনে দিয়ে সাজিয়ে শ্রী অল্প নি ঘোরগরি পরিবেশন/সার্ভিং করুন এবং আপনার পছন্দের ফ্ল্যাট রুটির সাথে পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

লাঞ্চ

লাঞ্চ 1: ডাল ধোকলি



প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
রাঞ্জার সময় - 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- ❁ অহরহের ডাল ভেজানো এবং সিদ্ধ - 30 g
- ❁ লবণ - 3 g
- ❁ হলুদ - 5 g
- ❁ তেল - 10 ml
- ❁ জিরা - 2 g
- ❁ হিং - 2 g
- ❁ সরিষা - 2 g
- ❁ আস্ত শুকনো লাল মরিচ - 2 g
- ❁ পেঁয়াজ - 10 g
- ❁ টমেটো - 10 g
- ❁ ধনে কাটা - 10 g
- ❁ গরম মসলা - 5 g

ধোকলি আটা

- ❁ পুরো গমের আটা - 25 g
- ❁ জোয়ারের আটা - 25 g
- ❁ লবণ - 2 g
- ❁ জল - 30 ml

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	152 kcal
প্রোটিন	7 g
কার্বোহাইড্রেট	28 g
ফ্যাট	1 g
ফাইবার	4.5 g

নির্দেশ:

- ❁ সমস্ত আটা এবং চিমটি লবণ ব্যবহার করে একটি আটা তৈরি করুন।
- ❁ মিহি বল বানিয়ে রোটের মতো চ্যাপ্টা করে বেলুন। ডকলিসকে হীরার আকারে কেটে নিন।
- ❁ প্রেসার কুকারে ডাল সিদ্ধ করুন।

টেম্পারিংয়ের জন্য

- ❁ কড়াইতে তেল গরম করে জিরা দিন
- ❁ হিং ও পেঁয়াজ দিয়ে ভালো করে ভাজুন।
- ❁ টমেটো যোগ করুন এবং নরম হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন, রান্না করা ডালে টেম্পারিং যোগ করুন এবং লবণ এবং গরম মসলা যোগ করুন।
- ❁ ডকলিস যোগ করুন এবং ডালে রান্না করুন।
- ❁ কাটা ধনে দিয়ে সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

লাঞ্চ

লাঞ্চ 2: পুদাচি ভাদি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	262 kcal
প্রোটিন	11 g
কার্বোহাইড্রেট	33 g
ফ্যাট	10 g
ফাইবার	8 g

প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
রাঞ্জার সময় - 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 6

উপকরণ:

- বেসন - 200 g
- জোয়ারের আটা - 100 g
- লাল মরিচ গুঁড়া - 7.5 g
- আজগুয়াইন / ক্যারাম বীজ - 2.5 g
- তেল - 30 ml
- ধনে পাতা - 200 g
- জিরা - 2.5 g
- আদা এবং রসুনের পেস্ট - 10 g
- সাদা তিল বীজ - 10 g
- ডেসিকেটেড নারকেল - 5 g
- গরম মসলা গুঁড়া - 10 g
- জিরা গুঁড়া - 50 g
- হলুদ গুঁড়া - 3 g
- আমচুর গুঁড়া - 2 g
- চিনি - 2 g
- চিনাবাদাম গুঁড়া - 1 g
- লবণ - 40 g
- ধনে গুঁড়া - 3 g

নির্দেশ:

- ঐতিহ্যবাহী সম্বর ভাদি তৈরি করতে, একটি প্রশস্ত বাটি নিন এবং এতে 2 কাপ বেসন এবং 1 কাপ জোয়ারের আটা যোগ করুন এবং ভালভাবে মেশান।
- স্বাদ অনুযায়ী লবণ, লাল মরিচের গুঁড়া,
- হলুদ গুঁড়া, ক্যারাম বীজ, এবং 2 চা চামচ গরম তেল। আপনার হাত দিয়ে সবকিছু ভালভাবে মেশান এবং দেখুন এটি আকার ধরেছে কিনা, যদি না থাকে তবে সামান্য গরম তেল দিন।
- অল্প অল্প করে জল দিন এবং ভালো করে ফেটিয়ে নিন
- এবং একটি মাঝারি - শক্ত আটা তৈরি করুন। আটা তেল দিয়ে গ্রীস করুন এবং 10 মিনিটের জন্য বিশ্রাম দিন।
- সাম্বর ভাদির জন্য স্টাফিং এর জন্য শুকনো ধনেপাতা গুলো ভালো করে কেটে নিন।
- মাঝারি আঁচে একটি প্যান গরম করুন এবং 1 চা চামচ তেল দিন।
- জিরা, আদা-রসুন-সবুজ মরিচের পেস্ট, পোস্ত ও তিল দিন। একটু ভাজুন।
- 1/2 কাপ সুস্বাদু নারকেল যোগ করুন এবং ভালভাবে মেশান এবং 2 মিনিটের জন্য ভাজুন।
- সমস্ত মসলা যোগ করুন এবং তারপর 1 চামচ চিনি (ঐচ্ছিক) যোগ করুন এবং ভালভাবে মেশান।
- 3 টেবিল চামচ ভাজা চিনাবাদাম গুঁড়ো এবং ফ্যাট চিনাবাদাম যোগ করুন এবং ভালভাবে মেশান।
- স্বাদ অনুযায়ী লবণ যোগ করুন।
- এবার কাটা ধনে যোগ করুন এবং মৃদু আঁচে ভাল করে মেশান এবং 1 - 1.5 মিনিট রাঞ্জা করুন।
- আটাগোলা চেক করুন এবং আবার মাখান। একটি ছোট আকারের আটা নিন এবং এটি মসৃণ করুন।
- পুরির মতো নলাকার আকারে গড়িয়ে নিন।
- আপনার যথেষ্ট পরিমাণে স্টাফিং করা উচিত যাতে বদি খালি না হয়।
- সব দিক থেকে ভাঁজ। ভাল করে টিপুন যাতে বদি খুলে না যায়।
- উভয় প্রান্ত ভাঁজ করুন এবং আপনি এটিকে কেন্দ্রে চিমটি করে ভাদিকে সামান্য ত্রিভুজাকার বা পিরামিড আকৃতি দিতে পারেন।
- তাওয়া গরম করে দুই পাশ থেকে সমানভাবে তেল দিয়ে ভর্তা রাঞ্জা করুন এবং তেঁতুলের চাটনির সাথে পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

লাঞ্চ

লাঞ্চ 3: জোয়ার ভাকরি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	171 kcal
প্রোটিন	6 g
কার্বোহাইড্রেট	34 g
ফ্যাট	1 g
ফাইবার	5 g

প্রস্তুতির সময়	- 30 মিনিট
রাান্নার সময়	- 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 1

উপকরণ:

- জোয়ার - 30 g
- জল - 70 ml
- লবণ - 2 g
- পুরো গম আটা - 20 g

নির্দেশ:

- প্রথমে একটি বড় মিক্সিং বাটিতে সমস্ত আটা নিন এবং মাঝখানে একটি কূপ তৈরি করুন।
- 3/4 কাপ গরম জল যোগ করুন এবং ভালভাবে মেশান। জল গরম হওয়ায় সতর্ক থাকুন।
- এছাড়াও প্রয়োজনমতো ব্যাচগুলিতে আরও জল যোগ করুন এবং চর্বিযুক্ত আটা মেশান।
- আটা মসৃণ, নরম এবং আঠালো না হওয়া পর্যন্ত মাখান।
- একটি ছোট বল-আকৃতির আটা নিন এবং এটি থেকে একটি বল তৈরি করুন।
- তালু এবং আঙুলের সাহায্যে এগিয়ে, প্যাট এবং ফ্ল্যাট করুন।
- প্যাটিং করার সময় পাউরুটি আটকে না যাওয়ার জন্য একটু জোয়ারের আটা দিয়ে কাজের জায়গায় ধুলো দিন। রুটি থেকে অতিরিক্ত আটা সরান।
- একটি গরম প্যানে চ্যাপ্টা আটা রাখুন।
- জল ভাঁপীভূত না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন এবং তারপরে এটি অন্য দিকে উল্টান।
- আস্তে আস্তে টিপুন এবং সব দিকে আঁচ লাগে কিনা দেখুন।
- শুকনো রসুনের চাটনির সঙ্গে পরিবেশন/সার্ভিং করুন জোয়ার ভাকরি।

লাঞ্চ

লাঞ্চ 4: আন্ধি ৰোটি



পুষ্টিৰ মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	264 kcal
প্রোটিন	6 g
কার্বোহাইড্রেট	35 g
ফ্যাট	11.5 g
ফাইবার	6 g

প্রস্তুতির সময়	- 30 মিনিট
রাঁৱাৰ সময়	- 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 2

উপকরণ:

- বানহিয়ার্ড/ভাগার আটা - 20 g
- পুরো গমের আটা - 30 g
- আদা কাটা - 5 g
- বাঁধাকপি কাটা - 10 g
- গাজর কাটা - 10 g
- পেঁয়াজ কাটা - 10 g
- লবণ - 5 g
- জল - 70 ml
- তেল - 10 ml

নির্দেশ:

- আন্ধি ৰোটি তৈরি করতে, একটি গভীর পাত্রে সমস্ত উপাদান একত্রিত করুন এবং 1 কাপ জল ব্যবহার করে একটি আলগা নরম আটার মধ্যে ফেটিয়ে নিন।
- আটাটি 6 সমান অংশে ভাগ করুন।
- আটার একটি অংশ নিন, এটি বাটার পেপারের উপর রাখুন এবং 250 মিমি তৈরি করতে ভিজা আঙ্গুল দিয়ে চ্যাপ্টা করুন। (6") ব্যাস বৃত্ত।
- একটি আঙ্গুল ব্যবহার করে নিয়মিত বিরতিতে 3 থেকে 4টি গর্ত করুন। একটি নন-স্টিক তাওয়া (ভাজা) গরম করুন এবং ¼ টেবিল চামচ তেল দিয়ে গ্রিজ করুন।
- চ্যাপ্টা ৰোটিটি উল্টো দিকে রাখুন এবং আলতো করে বাটার পেপারটি সরিয়ে ফেলুন।
- এর ওপর সমানভাবে আধা চা চামচ তেল দিন এবং উভয় পাশে সোনালি বাদামী রঙ না হওয়া পর্যন্ত রাঁৱা করুন।
- আরও 5টি আন্ধি ৰোটি তৈরি করতে পদক্ষেপগুলি পুনরাবৃত্তি করুন। সাথে সাথে আন্ধি ৰোটি পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

ব্রেকফাস্ট

লাঞ্চ 5: ভারাইচি ভাত - বার্নিয়ার্ড/ভাগার



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	274 kcal
প্রোটিন	5 g
কার্বোহাইড্রেট	30 g
ফ্যাট	15 g
ফাইবার	6 g

প্রস্তুতির সময়	- 30 মিনিট
রাঞ্জার সময়	- 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 1

উপকরণ:

- বার্নিয়ার্ড/ভাগার - 30 g
- কাঁচা মরিচ - 5 g
- জিরা - 3 g
- কাঁচা কলা - 10 g
- কোকুম - 5 g
- চিনাবাদাম গুঁড়া - 10 g
- ঘি - 10 g
- চিনি - 5 g
- ধনে পাতা - 5 g
- লবণ - 3 g
- জল - 50 ml

নির্দেশ:

- বার্নিয়ার্ড/ভাগার (বার্নিয়ার্ড) শ্রী অল্পে একটি ভারী নীচের ওয়াক/কড়াইতে অল্প আঁচে শুকিয়ে নিন, যতক্ষণ না আপনি একটি সুন্দর সুগন্ধ পাবেন। একটি প্লেটে নিন এবং একপাশে রাখুন।
- একই কড়াই ঘি গরম করুন। জিরা যোগ করুন এবং একবার সেজে উঠলে, কাঁচা মরিচ যোগ করুন এবং কয়েক সেকেন্ডের জন্য ভাজুন।
- কয়েক সেকেন্ড পরে, কাটা কাঁচা কলা, চিনাবাদাম গুঁড়া, কোকুম যোগ করুন এবং সবকিছু ভালভাবে মেশান।
- 2 থেকে 3 মিনিট পরে, জল, লবণ এবং/অথবা চিনি (ঐচ্ছিক) যোগ করুন এবং এটি একটি ফোঁড়া আনুন।
- জল ফুটে উঠলে, ভাজা বার্নিয়ার্ড/ভাগার যোগ করুন, ক্রমাগত নাড়তে থাকুন।
- মাঝারি আঁচে ঢেকে রাখুন যতক্ষণ না এটি ভালভাবে এবং নরম হয়। (প্রায় 10 - 12 মিনিট)।
- গ্যাস বন্ধ করে আরও কয়েক মিনিট ঢেকে রাখুন। আবার মেশান।
- বার্নিয়ার্ড/ভাগার রেসিপি (মহারাষ্ট্রীয় স্টাইলের মশলাদার বার্নিয়ার্ড মিলেট) ধনে পাতা দিয়ে সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

লাঞ্চ

লাঞ্চ 6: বাকনা খালিপীঠ



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	241 kcal
প্রোটিন	7.5 g
কার্বোহাইড্রেট	31 g
ফ্যাট	10.5 g
ফাইবার	7 g

প্রস্তুতির সময়	- 30 মিনিট
রাান্নার সময়	- 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 2

উপকরণ:

- কুড়ু (বাকওয়েট আটা) - 1/2 কাপ
- বেসন- 1/4 কাপ
- কলা - 1 কাঁচা
- জিরা গুঁড়া - 1 চা চামচ
- ধনে গুঁড়া - 1 চা চামচ
- লাল মরিচ গুঁড়ো - 1 চা চামচ
- হলুদ গুঁড়া - 1 চা চামচ
- হিং (Asafoetide)- 1 চিমটি
- স্প্রিগস ধনেপাতা - 5-6
- মরিচ- 1টি
- তেল - 3 চামচ

নির্দেশ:

- একটি প্যান/কড়াই - শুকনো ভুনা ভুনা আটা এবং ছানার আটা। ভাজার সময় লাল মরিচ গুঁড়া, হিং গুঁড়া এবং হলুদ গুঁড়া, জিরা গুঁড়া যোগ করুন। হয়ে গেলে ঠান্ডা হতে দিন।
- কলা সিদ্ধ করে ঠান্ডা হতে দিন।
- একটি পাত্রে কাটা ধনেপাতা, ঝিরিঝিরি করে কাটা কাঁচা মরিচ এবং লবণ দিন।
- কাঁচা কলা ছেকে বা ঝিরিঝিরি করে ম্যাশ করুন এবং বাটিতে যোগ করুন এবং মিশ্রিত করুন।
- এতে শুকনো ভাজা আটার মিশ্রণ যোগ করুন এবং ভালভাবে মেশান।
- একটি নরম আটা তৈরি করতে সামান্য গরম জল যোগ করুন।
- এই আটার মিশ্রণের টেনিস বলের আকারের গোলাকার তৈরি করুন।
- একটি বাটার পেপারে, আপনার হাত দিয়ে আলতো করে চাপ দিয়ে আটার মিশ্রণটি চ্যাপ্টা করুন।
- এটি সমানভাবে ছড়িয়ে দিতে সাহায্য করার জন্য সামান্য জল ব্যবহার করুন।
- একটি নন-স্টিক ফ্ল্যাট প্যান/স্কিললেট গরম করুন, কয়েক ফোঁটা তেল যোগ করুন।
- বাটার পেপারের সাহায্যে এই খালিপীঠটিকে প্যান/গ্রিডেলে আলতো করে স্থানান্তর করুন (পেপার সাইড আপ)
- বাটার পেপার সরান।
- খালিপীঠের কেন্দ্রের কাছে 4টি ছোট গর্ত করুন - এই গর্তে কয়েক ফোঁটা তেল দিন। এটি খালিপীঠের নীচে তেলের সমান বিস্তারে সাহায্য করে।
- ভাজা/প্যানটি ঢেকে দিন। অল্প আঁচে মাঝারি আঁচে 3-4 মিনিট রাান্না করতে দিন।
- ভাজাটি খুলুন এবং খালিপীঠটি সাবধানে উল্টিয়ে দিন এবং অন্য দিকে সমানভাবে রাান্না করুন।

লাঞ্চ 7: মিলেট বিসেবেলে ভাত



প্রস্তুতির সময় - 20 মিনিট
 রান্নার সময় - 30 মিনিট
 সার্ভিং সাইজ - 3

উপকরণ:

মসলার গুঁড়ার জন্য-

❁ ধনে বীজ, লাল শুকনো মরিচ, ছানার ডাল, মেথি বীজ
 সাম্বারের জন্য -

- ❁ সিদ্ধ অড়হর ডাল- 1 কাপ
- ❁ ফক্সটেইল শ্রী অন্ন - 1 কাপ
- ❁ লেবু- 1টি
- ❁ তেঁতুল- 1টি ছোট
- ❁ পেঁয়াজ - 5-7 টি
- ❁ মিশ্র সবজি (গাজর, ঝোল, মটরশুটি এবং আলু) - 2 কাপ
- ❁ তেল - 2 টেবিল চামচ
- ❁ কারি পাতা - 10টি
- ❁ সরিষা - 1/4 চা চামচ
- ❁ হলুদ গুঁড়া - ¼ চা চামচ
- ❁ ভাঙ্গা লাল মরিচ- 2টি
- ❁ হিং- এক চিমটি
- ❁ লবন-স্বাদ অনুযায়ী
- ❁ ধনে পাতা - 3 টেবিল চামচ
- ❁ জল - 2 কাপ

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	234 kcal
প্রোটিন	9 g
কার্বোহাইড্রেট	37 g
ফ্যাট	6 g
ফাইবার	6 g

নির্দেশ:

- ❁ প্রেসার কুকারে তেঁতুলের জল, শাকসবজি, লবণ এবং সাম্বার মশলা গুঁড়া যোগ করুন এবং দুটি শিস না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- ❁ আরেকটি প্রেসার কুকারে ফক্সটেইল শ্রী অন্ন, তোর ডাল, হলুদ গুঁড়া, লবণ এবং জল দিয়ে দুই শিস না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- ❁ সিজন করার জন্য সরিষা, জিরা, লাল মরিচ, কারি পাতা ঘি দিয়ে ভেজে আলাদা করে রাখুন।
- ❁ রান্না করা শ্রী অন্নতে মশলাদার সবজি তেঁতুলের তরকারি যোগ করুন এবং এটি ম্যাশ হওয়া পর্যন্ত একসাথে মেশান।
- ❁ মশলা যোগ করুন এবং একটি পরিবেশন/সার্ভিং পাত্রে বিসেবেলে ভাত স্থানান্তর করুন। কাটা ধনেপাতা ছিটিয়ে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

ডিনার

ডিনার 1: পাঁচমেল ডাল আমগোদি কি সবজি



প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
রাঞ্জার সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- অহরহের ডাল - 10 g
- মসুর ডাল - 10 g
- ছানার ডাল - 10 g
- সবুজ মুগ - 10 g
- বাদামী মসুর ডাল - 10 g
- তেজপাতা - 2 g
- কালো এলাচ - 2 g
- শুকনো লাল মরিচ - 5 g
- আদা রসুনের পেস্ট - 5 g
- ধনে গুঁড়া - 2 g
- গরম মসলা - 5 g
- পেঁয়াজ কাটা - 10 g
- টমেটো কাটা - 10 g
- ধনে পাতা - 5 g
- জল - 100 ml
- তেল - 15 ml
- শ্রী অন্ন - 20 g
- মুগ ডাল ভেজানো - 30 g
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী
- জল - 70 ml

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	244 kcal
প্রোটিন	10 g
কার্বোহাইড্রেট	30 g
ফ্যাট	8.5 g
ফাইবার	5.5 g

নির্দেশ:

মাগোদের জন্য

- মুগ ডাল এবং শ্রী অন্ন আটা (ঘন বাটা) ব্যবহার করে একটি পেস্ট তৈরি করুন।
- কড়াইতে তেল গরম করে মিহি বড়া তৈরি করুন।
- প্রেসার কুকারে অন্যান্য ডাল একসাথে সেদ্ধ করুন।

টেম্পারিংয়ের জন্য:

- আরেকটি প্যান গরম করুন, সমস্ত খাদ্য মসলা যোগ করুন এবং পেঁয়াজ এবং টমেটো যোগ করুন এবং নরম হওয়া পর্যন্ত রাঞ্জা করুন।
- ফোড়নে আম দিন।
- ধনেপাতা দিয়ে সার্ভিয়ে নিন।

ডিনাৰ

ডিনাৰ ২: মাল্টি মিলেট ভাৰুৰি



পুষ্টিৰ মান (প্ৰতি পৰিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	142 kcal
প্ৰোটিন	5 g
কাৰ্বোহাইড্ৰেট	27 g
ফ্যাট	1.5 g
ফাইবাৰ	4 g

প্ৰস্তুতিৰ সময় - 40 মিনিট
ৰান্নাৰ সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকৰণ:

- মাল্টিগ্ৰেন শ্ৰী অল্প আটা (জোয়াৰ, ৰাগি, শ্ৰী অল্প মিশ্ৰণ) - 50 g
- জল - 60 ml
- গম আটা - 30 g

নিৰ্দেশ:

- মাল্টিগ্ৰেন শ্ৰী অল্প মিশ্ৰণ, গমৰ আটা এবং জল দিয়ে একটা আধা টাইট আটা মাথুন।
- একটা ননস্টিক তাওয়া গৰম কৰে মিহি বল কৰে চ্যাপ্টা কৰে গড়িয়ে নিন।
- একটা গৰম প্যানে চ্যাপ্টা আটা ৰাখুন।
- দুই দিক থেকে ৰান্না কৰুন। ডাল ও সবজি দিয়ে পৰিবেশন/সার্ভিং কৰুন।

ডিনার

ডিনার 3: মিলেট মেথি খেপলা



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	127 kcal
প্রোটিন	5.5 g
কার্বোহাইড্রেট	22 g
ফ্যাট	9 g
ফাইবার	4.5 g

প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
বান্নার সময় - 10 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- গমের আটা - 30 g
- শ্রী অল্প আটা - 30 g
- মেথি পাতা - 30 g
- তিল বীজ - 10 g
- আদা - 5 g
- কাঁচা মরিচ - 5 g
- তেল - 10 ml
- লবণ - 5 g
- জল - 80 ml

নির্দেশ:

- মাল্টিগ্রেন মেথি খেপলা তৈরি করতে, একটি গভীর পাত্রে সমস্ত উপাদান একত্রিত করুন এবং পর্যাপ্ত জল ব্যবহার করে একটি আধা-নরম আটা তৈরি করুন।
- আটা 6-8 সমান অংশে ভাগ করুন এবং প্রতিটি অংশকে 150 মিমি (6") ব্যাসের বৃত্তে রোল করার জন্য পুরো গমের আটা ব্যবহার করুন।
- একটি নন-স্টিক তাওয়া (ভাজা) গরম করুন এবং প্রতিটি বৃত্তকে সামান্য তেল দিয়ে বান্না করুন, যতক্ষণ না এটি উভয় দিক থেকে সোনালি বাদামী হয়ে যায়।
- মাল্টিগ্রেন মেথি খেপলা গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

ডিনার

ডিনার 4: কল্যানচি ভাকড়ি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	140 kcal
প্রোটিন	7 g
কার্বোহাইড্রেট	25 g
ফ্যাট	1 g
ফাইবার	5 g

প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
রাঞ্জার সময় - 20 মিনিট
পরিবেশন/সার্ভিং সাইজ - 6 পিস

উপকরণ:

- গমের আটা - 30 g
- জোয়ারের আটা - 30 g
- কালো কলাই ডাল - 30 g
- জল - 10 ml

নির্দেশ:

- জোয়ারের আটা, কলাই ডাল এবং লবণ দিয়ে মিহি গুঁড়ো করে নিন।
- এটি সাধারণত আটা কলে বা উচ্চ গতির রেন্ডার দিয়ে করা হয়।
- উপরের আটা প্রায় 2 কাপ নিন। জল যোগ করুন এবং একটি শক্ত নমনীয় আটার বল তৈরি করুন।
- আটাকে 4 - 5 ভাগে ভাগ করুন এবং বলগুলিতে রোল করুন। কিছু আটা দিয়ে একটি কাজ পৃষ্ঠ ধুলো।
- 1টি আটার বল নিন এবং এটি আপনার তালুতে চ্যাপ্টা করুন এবং এটি একটি চ্যাপ্টা রুটিতে গড়িয়ে নিন।
- একটি ভারী লোহার ভাজা গরম করুন। সাবধানে ভাকরি তুলে গরম ভাজার উপর রাখুন।
- ভাকড়ির উপরের দিকে কিছুটা জল মাখুন।
- একটি ফ্ল্যাট স্প্যাটুলা ব্যবহার করুন এবং এটি উল্টান। ভাকড়ির নিচের দিকে বাদামী দাগ না আসা পর্যন্ত রাঞ্জা করুন (উচ্চ আঁচে প্রায় 1 মিনিট)
- আবার ফ্লিপ করুন এবং সরাসরি আগুনে রাঞ্জা করুন যতক্ষণ না এটি বেলায় উঠে যায় বা এটি ভালভাবে রাঞ্জা হয়।
- সবুজ বাদাম চাটনির সাথে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন

ডিনার

ডিনার 5: গুজরাটি খিচড়ি



প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
রাান্নার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 1

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	172 kcal
প্রোটিন	8 g
কার্বোহাইড্রেট	31 g
ফ্যাট	10 g
ফাইবার	5.5 g

উপকরণ:

- জোয়ার - 30 g
- সবুজ মুগ - 20 g
- পেঁয়াজ কাটা - 10 g
- টমেটো কাটা - 10 g
- জিরা - 2 g
- ধনে পাতা - 2 g
- সরিষা - 2 g
- কারি পাতা - 5 g
- বাদামী গুড় - 2 g
- লবণ - 3 g
- তেল - 10 ml
- জল - 100 ml
- কাঁচা মরিচ - 5 g
- লেবুর রস - 5 ml

নির্দেশ:

- জোয়ার ও ডাল সারারাত ভিজিয়ে প্রেসার কুকারে রাান্না করুন।
- একটি গরম প্যানে তেল এবং টেম্পারিংয়ের জন্য সমস্ত উপাদান যোগ করুন।
- ডাল এবং জোয়ার যোগ করুন।
- 5-10 মিনিটের জন্য ভাল করে রাান্না করুন।
- গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন

ডিনার

ডিনার 6: সিনঘারা কাড়ি



প্রস্তুতির সময় - 15 মিনিট
বান্নার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	325 কিলো ক্যালোরি
প্রোটিন	15 g
কার্বোহাইড্রেট	40 g
Fat	13 g
ফাইবার	5.6 g

উপকরণ:

- কুড়ু কা আটা - 100 g
- জিরা - 1 টেবিল চামচ
- কারি পাতা - 5-8 কাটা
- শুকনো লাল মরিচ - 2-4টি
- ধনেপাতা - 2 টেবিল চামচ
- তেল - 3 চামচ
- দই- 1/2 কাপ
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী
- চিনি (ঐচ্ছিক)

নির্দেশ:

- একটি পাত্রে সমস্ত শুকনো উপকরণ (সিংড়া আটা, লবণ, চিনি) নিন।
- দই যোগ করুন এবং মিশ্রণটি মসৃণ না হওয়া পর্যন্ত ভাল করে নাড়ুন।
- জল যোগ করুন এবং আবার whisk.
- একটি পৃথক প্যানে, তেল গরম করুন।
- জিরা, কারি পাতা এবং শুকনো লাল মরিচ যোগ করুন।
- দই মিশ্রণ যোগ করুন।
- আঁচ মাঝারি করে দিন। দই এড়াতে ঘন ঘন নাড়তে থাকুন।
- এটি 5 - 8 মিনিটের জন্য বা এটি ঘন হওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ হতে দিন।
- কাটা ধনেপাতা যোগ করুন এবং গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

ডিনার

ডিনার 7: জোয়ার দোসা (ঘাবন/ধীরদে)



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	254 kcal
প্রোটিন	7 g
কার্বোহাইড্রেট	44 g
ফ্যাট	5.5 g
ফাইবার	8 g

প্রস্তুতির সময়	- 30 মিনিট
রাঞ্জার সময়	- 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 1

উপকরণ:

- জোয়ারের আটা- 1 কাপ
- চালের আটা - 1/4 কাপ
- জল - 1/4 কাপ
- লাল মরিচ গুঁড়ো - 1/2 চা চামচ
- ধনে গুঁড়া - 1/2 চা চামচ
- জিরা - 1/2 চা চামচ
- আজওয়াইন / ক্যারাম বীজ - 1/4 টেবিল চামচ
- মিহি করে কাটা ক্যাপসিকাম
- মিহি করে কাটা টমেটো
- কাটা সবুজ মরিচ
- হলুদ গুঁড়া - 1/4 চা চামচ
- কাটা গাজর
- কুচি কুচি করে কাটা ধনেপাতা
- স্বাদ অনুসারে লবন
- লেবুর রস - 1/2
- তেল

নির্দেশ:

- জোয়ার আটা, চালের গুঁড়ো নিন এবং ভাল করে মেশান। আপনি না চাইলে চালের আটা বাদ দিতে পারেন।
- পাতলা ব্যাটার তৈরি করতে একবারে একটু জল যোগ করুন, লাল মরিচের গুঁড়া ধনে গুঁড়া, জিরা, আজওয়াইন, ক্যাপসিকাম, টমেটো, কাঁচা মরিচ, হলুদ গুঁড়া, গাজর, ধনেপাতা, যোগ করুন। লবণ এবং সবকিছু একসাথে ভালভাবে মিশ্রিত করুন।
- সবজি যোগ করা ঐচ্ছিক অথবা আপনি আপনার পছন্দের সবজি যোগ করতে পারেন।
- লেবুর রস যোগ করুন এবং ভালভাবে মেশান। লেবুর রসের জায়গায় বাটারমিক্ক ব্যবহার করতে পারেন।
- মাঝারি আঁচে একটি প্যান গরম করুন এবং তেল ছড়িয়ে দিন। একবার বাটা মেশান এবং প্যানে বাটা যোগ করুন।
- ঢেকে প্রায় 2 মিনিট রাঞ্জা করুন।
- ঢাকনা সরিয়ে ধীরে সামান্য তেল ছড়িয়ে দিন।
- নিচের দিকটা ভালোভাবে সেদ্ধ হয়ে গেলে উল্টে অন্য পাশ থেকেও ভালো করে রাঞ্জা করুন।
- যখন অন্যদিক থেকেও ভালোভাবে সিদ্ধ হয়ে যাবে তখন একটি খালায় তুলে নিন এবং পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 1: ধেবরা



প্রস্তুতির সময়	- 15 মিনিট
বান্নার সময়	- 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 2

উপকরণ:

- ❁ জোয়ারের আটা - 100 g
- ❁ মেথি/মেথি পাতা, তাজা কাটা - 30 g
- ❁ সবুজ মরিচ, কাটা - 10 g
- ❁ ভারতীয় সুগন্ধি - 5 g
- ❁ হলুদ গুঁড়া - 5 g
- ❁ দই/দহি - 50 ml
- ❁ চুন মশলা/লেবুর রস - 10 ml
- ❁ লবণ - 5 g

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	191 kcal
প্রোটিন	6.5 g
কার্বোহাইড্রেট	36 g
ফাইবার	5 g
ফ্যাট	2 g

নির্দেশ:

- ❁ সব উপকরণ নিন, ভালো করে মেশান এবং একটা আঁটসাঁট আটা তৈরি করুন যেভাবে আমরা টিকি তৈরি করি। আটার মিহি বল বানিয়ে টিকির মতো হাত দিয়ে চেপে দিন।
- ❁ এটিকে এয়ার ফ্রাই করুন অথবা 110 ডিগ্রি সেলসিয়াসে খুব সামান্য তেল দিয়ে 7 - 10 মিনিটের জন্য টিকিস বেক করুন

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 2: হ্যান্ডভো



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	168 kcal
প্রোটিন	6 g
কার্বোহাইড্রেট	26 g
ফ্যাট	4.5 g
ফাইবার	6 g

প্রস্তুতির সময় - 15 মিনিট + রাতারাতি ভিজিয়ে রাখা
রান্নার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 4

উপকরণ:

- বানহিয়ার্ড/ভাগার কা আটা - 100 g
- লাউকি গ্রেট করা এবং জল চেপে - 40 g
- ছানার ডাল - 50 g
- আদা রসুন পেস্ট - 5 g
- হলুদ গুঁড়া - 5 g
- দই - 50 ml
- সবুজ মরিচ পেস্ট - 5 g
- লবণ - 5 g
- বেকিং পাউডার - 5 g
- গাজর grated - 20 g
- সবুজ মটর - 20 g
- চুন মশলা/লেবুর রস - 10 g
- ধনে গুঁড়া - 5 g
- হলুদ গুঁড়া - 5 g
- সরিষা - 5 g
- তেল - 10 ml
- স্প্রিং কারি পাতা - 1টি

নির্দেশ:

- একটি পাত্রে বা প্যানে ডাল নিয়ে কয়েকবার জল দিয়ে ধুয়ে নিন এবং পর্যাপ্ত জলতে 4 থেকে 5 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন।
- পরে সমস্ত জল ঝরিয়ে নিন এবং একটি গ্রাইন্ডারের পাত্রে ডাল যোগ করুন।
- দই (দহি) এবং বানহিয়ার্ড/ভাগার কা আটা যোগ করুন। একটি বাটারে পিষে নিন যেখানে আপনি একটি রান্না পাবেন, একটি বাটিতে ব্যাটারটি সরান। ¼ চা চামচ বেকিং সোডা যোগ করুন।
- খুব ভালো করে মেশান। প্যানটি ঢেকে দিন এবং 8 থেকে 9 ঘন্টা বা রাতারাতি বাটা গাঁজন করুন।
- পরের দিন ব্যাটারে ছোট বুদ্ধবুদ্ধ এবং একটি স্ক্রীণ টক গন্ধ থাকবে।
- 1টি ছোট বোতল করলা (লাউকি, ঘিয়া, দুধ, ওপো স্কোয়াশ) ধুয়ে ফেলুন, খোসা ছাড়ুন এবং কষিয়ে নিন। আপনি 1 কাপ শক্তভাবে প্যাক করা grated বোতল করলা প্রয়োজন হবে।
- একটি ছোট প্যানে তেল গরম করুন। সরিষা যোগ করুন এবং তাদের কড়া হতে দিন। তারপর কাটা কারি পাতা যোগ করুন। কয়েক সেকেন্ডের জন্য ভাজুন। তারপর আদা+রসুন+সবুজ মরিচের পেস্ট দিন।
- আদা ও রসুনের কাঁচা গন্ধ না যাওয়া পর্যন্ত ভাজুন।
- 1 কাপ শক্তভাবে প্যাক করা বোতল করলা, গাজর এবং মটর যোগ করুন।
- এছাড়াও হলুদ গুঁড়া, ধনে গুঁড়া এবং লবণ যোগ করুন। ভাল করে মেশান এবং তারপর আগুন বন্ধ করুন।
- হ্যান্ডভো ব্যাটারে টেম্পারড মিশ্রণ যোগ করুন।
- একটি প্যান গরম করুন এবং তেল ছড়িয়ে কম আঁচে রাখুন। প্যানে হ্যান্ডভো ব্যাটারের 1.5 থেকে 2 টি মই ঢেলে দিন। 1 থেকে 1.5 ইঞ্চি পুরু রাখুন।
- একটি ঢাকনা দিয়ে প্যানটি ঢেকে দিন এবং তারপরে অল্প আঁচে হ্যান্ডভো রান্না করুন। এই দিকেও সোনালি দাগ না দেখা পর্যন্ত রান্না করুন এবং হ্যান্ডভোটি ভালভাবে সেদ্ধ হয়।
- সরান এবং ধনে চাটনি, তিলের চাটনি বা পেঁপের চাটনির সাথে গরম গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 3: বানইয়ার্ড/ভাগার খিৰ



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	307 kcal
প্রোটিন	6 g
কার্বোহাইড্রেট	50 g
ফ্যাট	9 g
ফাইবার	4 g

প্রস্তুতির সময়	- 10 মিনিট
রাান্নার সময়	- 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 2

উপকরণ:

- ❁ বানইয়ার্ড/ভাগার ভিজানো - 30 g
- ❁ দুধ - 60 ml
- ❁ গুড় - 30 g
- ❁ বাদাম - 10 g
- ❁ এলাচ গুঁড়া - 5

নির্দেশ:

- ❁ বানইয়ার্ড/ভাগার শ্রী অল্প ভাল করে ধুয়ে নিন। এবং পর্যা্প্ত জলতে অন্তত 30 মিনিট ভিজিয়ে রাখুন।
- ❁ 30 মিনিটের পরে, সমস্ত জল ঝরিয়ে নিন। মাঝারি আঁচে একটি ভারী নীচের প্যানে দুধ গরম করুন। এতে ভাত দিন।
- ❁ জাফরান যোগ করুন এবং বানইয়ার্ড/ভাগার সঠিকভাবে রাান্না না হওয়া পর্যন্ত রাান্না করুন। এটি প্রায় 10 - 12 মিনিট সময় নেবে।
- ❁ তাই মাঝখানে নাড়ুন এবং পরে সহজে পরিষ্কার করার জন্য প্যানের পাশে স্ক্র্যাপ করতে থাকুন।
- ❁ চিনি যোগ করুন এবং মিশ্রিত করুন।
- ❁ কাটা বাদাম এবং কিশমিশ যোগ করুন।
- ❁ এলাচ গুঁড়ো দিয়ে ভালো করে মেশান।
- ❁ আরও 2 - 3 মিনিট বা ফ্রীর কিছুটা ঘন হওয়া পর্যন্ত রাান্না করুন।
- ❁ তারপর চুলা বন্ধ করুন।
- ❁ কিভাবে পরীক্ষা করবেন যে ফ্রীর প্রস্তুত? আপনি যখন নিবেন একটি চামচে ফ্রীর এবং আপনি এটি আবার ঢেলে দিন, ঘন দুধ এবং রাান্না করা শ্রী অল্প একসাথে ফেলে দিতে হবে। যদি দুধ এবং শ্রী অল্প আলাদা দেখায় তবে এটি আঁচে আরও ঘন করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 4: ডন্ডাস



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	183 kcal
প্রোটিন	3.25 g
কার্বোহাইড্রেট	43 g
ফ্যাট	1 g
ফাইবার	4.5 g

প্রস্তুতির সময় - 15 মিনিট
বান্নার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 4

উপকরণ:

- ❁ বার্নিয়ার্ড/ভাগার - 30 g
- ❁ চাল - 30 g
- ❁ শসা - 40 g
- ❁ গুড় - 30 g
- ❁ কাজু - 10 g
- ❁ লবণ - 3 g
- ❁ কিশমিশ - 5 g
- ❁ জল - 100 ml
- ❁ গ্রেট করা নারকেল - 10 g

নির্দেশ:

- ❁ বীজ সহ শসা কষিয়ে নিন।
- ❁ শসা থেকে নির্গত জল ফেলে দেবেন না।
- ❁ বার্নিয়ার্ড/ভাগার এবং চালের রাভা আলাদা করে শুকিয়ে নিন এবং আলাদা করে রাখুন। 1 এবং 1/2 কাপ জল সিদ্ধ করুন, শসা, গুড়, নারকেল এবং লবণ দিন।
- ❁ এছাড়াও, এটি ঝাঁঝি করার সময় সংগৃহীত শসার জল যোগ করুন।
- ❁ জল ফুটতে শুরু করলে চালের রাভা এবং বার্নিয়ার্ড/ভাগার যোগ করুন যাতে এটি গলদ তৈরি না করে তা পরীক্ষা করতে নাড়তে থাকুন।
- ❁ স্টিমিংয়ের জন্য বেকিং ট্রে বা গভীর প্লেট গ্রীস করুন।
- ❁ গ্রিজ করার পরিবর্তে হলুদ পাতা বা কলা পাতা ব্যবহার করতে পারেন।
- ❁ বার্নিয়ার্ড/ভাগার সব জল শুষে নিয়ে একত্র হয়ে এলে এলাচ গুঁড়া, বাদাম দিয়ে ভালো করে মেশান।
- ❁ এটি গ্রীসযুক্ত প্লেটে স্থানান্তর করুন এবং আবার কলা বা হলুদ পাতা দিয়ে ঢেকে দিন।
- ❁ 30 মিনিটের জন্য বা ছুরি ঢোকানো পরিষ্কার না হওয়া পর্যন্ত ধীরে ধীরে এটি ভাঁপ করুন। সিদ্ধ হয়ে গেলে ঠান্ডা হতে দিন। ধোনগুলোকে একটি বড় প্লেটে স্থানান্তর করুন এবং কিউব করে কেটে নিন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 5: প্যান ফ্রাইড কলা বড়া পাত



প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
বান্নার সময় - 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- পুরো গমের পাত - 2 নং
- কাঁচা কলা - 250 g
- কাঁচা মরিচ - 5 g
- তেল - 15 ml
- কারি পাতা - 5 g
- আদা কাটা - 5 g
- সরিষা - 2 g
- বেসন - 20 g
- জোয়ার আটা - 10 g
- লাল মরিচ ও হলুদ গুঁড়া - 5 g
- স্বাদ অনুযায়ী লবণ

ধনে চাটনি

- ধনে পাতা - 50 g
- কাঁচা মরিচ - 2 g
- লবণ - 2 g

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	290 kcal
প্রোটিন	5.5 g
কার্বোহাইড্রেট	48 g
ফ্যাট	9.5 g
ফাইবার	5.5 g

নির্দেশ:

- কাঁচা কলা সিদ্ধ করে ম্যাশ করে ঠান্ডা করার জন্য আলাদা করে রাখুন।
- একটি কড়াই নিন, তেল গরম করুন এবং সরিষা, কারি পাতা যোগ করুন, এটি কষতে দিন এবং সবুজ এবং কাটা আদা যোগ করুন, কাঁচা কলা দিন এবং হলুদ এবং লাল মরিচের গুঁড়া দিন।
- জোয়ারের আটা ও জল নিন।
- আধা তরল সামঞ্জস্য না হওয়া পর্যন্ত মেশান।
- ছোট বড়া বানিয়ে শ্যালাে ফ্রাই করুন।
- এটি বানের মধ্যে স্টাফ করুন এবং ধনে চাটনির সাথে গরম পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 6: সিংহরা মুখিয়া



প্রস্তুতির সময় - 30 মিনিট
রাঞ্জার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 4

উপকরণ:

- সিংগারা আটা/জল চেস্টনাট আটা - 1 কাপ
- বোতল করলা/লাউকি (কুচি করা) - 1 মুঠো
- তাজা মেথি/মেথি পাতা - 1 মুঠো
- অঙ্কুরিত মুগ - 3 টেবিল চামচ
- পেঁয়াজ (ছোট) - 1 নং।
- কারি পাতা - 5 - 6 নং।
- ধনে পাতা - 3 টেবিল চামচ
- দই - 1 টেবিল চামচ
- আদা - 1/2 ইঞ্চি
- রসুনের লবঙ্গ - 6 নং।
- কাঁচা মরিচ - 2 নং।
- আজওয়াইন বীজ - 1/2 চা চামচ
- হালদি/হলুদ গুঁড়ো - 1/4 চা চামচ
- কাস্মীরি লাল লঙ্কা গুঁড়ো - 1/2 চা চামচ
- জিরা/জিরা - 1/2 চা চামচ
- তিল বীজ / তিল - 1 টেবিল চামচ
- হিং পাউডার/ হিং - 1/4 চা চামচ
- তিলের তেল বা জলপাই তেল - 2 টেবিল চামচ
- লবন-স্বাদ অনুযায়ী

পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	224 kcal
প্রোটিন	6 g
কার্বোহাইড্রেট	27 g
ফ্যাট	1.25 g
ফাইবার	1 g

নির্দেশ:

- তেল ছাড়া বাকি সব উপকরণ একত্র করে মিহি বল তৈরি করুন।
- এখন এগুলি আপনার তালুতে চ্যাপ্টা করুন।
- একটি কাঁটা নিয়ে একবার বা দুবার খোঁচা,
- একটি ভাল তেলযুক্ত নন-স্টিক প্যানে উভয় পাশে রাঞ্জা করুন।
- বিকল্পভাবে আপনি 180 ডিগ্রি সেলসিয়াসে 25 মিনিটের জন্য বেক করতে পারেন 10 মিনিট পরে তাদের পাশ ঘুরিয়ে।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 7: কোডো মিলেট ধোকলা



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	194 kcal
প্রোটিন	8 g
কার্বোহাইড্রেট	36 g
ফ্যাট	2 g
ফাইবার	3 g

- প্রস্তুতির সময় - 15 মিনিট + 10 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখা এবং fermenting
- রাান্নার সময় - 10 মিনিট
- সার্ভিং সাইজ - 3

উপকরণ:

- শ্রী অল্প - 1 কাপ
- কালো ছোলা ডাল বিভক্ত - ½ কাপ
- লবণ - স্বাদ অনুযায়ী
- দই - 2 টেবিল চামচ
- চিনি - 1 টেবিল চামচ
- হলুদ গুঁড়া - ½ চা চামচ
- কাটা ধনে - ½ চা চামচ
- কাঁচা মরিচ কাটা- 1-2টি

টেম্পারিংয়ের জন্য

- তেল - 1 চা চামচ
- তিল বীজ - 1 টেবিল চামচ
- সরিষা বীজ - 1 টেবিল চামচ
- হিং- 1 চিমটি
- কারি পাতা - 1-2টি

নির্দেশ:

- কোডো শ্রী অল্প এবং কালো ছোলার ডাল প্রায় 6 ঘন্টা বা সারারাত ভিজিয়ে রাখুন। এটি একটি মসৃণ ব্যাটারে ব্লেন্ড করুন
- একটি পাত্রে বাটা ঢালুন এবং দই এবং লবণ যোগ করুন, ভালভাবে মেশান এবং সারারাত বা 4 ঘন্টা গাঁজন করুন।
- একটি আলাদা পাত্রে বাটা, চিনি, হলুদ গুঁড়া, ধনে, কাঁচা মরিচ যোগ করুন এবং দ্রুত মিশ্রণ দিন।
- একটি ধোকলা প্যান নিন, এটি ভালভাবে গ্রীস করুন এবং বাটা ঢেলে দিন।
- 5-7 মিনিটের জন্য বাটা স্টিম করুন।
- এদিকে একটি প্যানে হিং, সরিষা, তিল, কারি পাতা দিয়ে তেল দিয়ে টেম্পারিং তৈরি করুন এবং সেগুলিকে ছড়িয়ে দিন
- ধোকলাকে চারকোনা করে কেটে তার উপর টেম্পারিং ছড়িয়ে দিন।
- পুদিনা বা ধনে চাটনির সাথে পরিবেশন/সার্ভিং করুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস ৪: নাচনি সাতভা



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	150 kcal
প্রোটিন	1.75 g
কার্বোহাইড্রেট	16 g
ফ্যাট	8.5 g
ফাইবার	2 g

প্রস্তুতির সময়	- 8 ঘন্টা
রাান্নার সময়	- 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 4

উপকরণ:

- নাচনি (8 ঘন্টা ভিজিয়ে রাখা) - 1/2 কাপ
- নারকেল (তাজা গ্রেট করা) - 1/2 কাপ
- লবণ - 1/4 চা চামচ
- গুড় (গ্রেট করা) - ¼ কাপ
- কাজু (সূক্ষ্ম করে কাটা) - 6টি
- এলাচ গুঁড়া - 1/4 চা চামচ
- ঘি - 2 টেবিল চামচ

নির্দেশ:

- রাগি সারারাত ভিজিয়ে রাখুন।
- একটি মিক্সার জারে ভিজিয়ে রাখা জলের সাথে অর্ধেক রাগি যোগ করুন। মিহি পেস্টে পিষে নিন। ছাঁকনির সাহায্যে রাগিকে ছেঁকে নিন এবং রাগি দুধ বের করে নিন।
- মিক্সার জারে আবার চেপে রাখা রাগি যোগ করুন। কিছু জল যোগ করুন। রাগিটি 2য় বার পিষে নিন। আরও রাগি দুধ বের করতে রাগি ছেঁকে নিন এবং চেপে নিন। এই প্রক্রিয়াটি আরও একবার পুনরাবৃত্তি করুন।
- মিক্সার জারে নারকেল যোগ করুন। কিছু জল যোগ করুন। মিহি পেস্টে পিষে নিন। নারকেল দুধ বের করতে নারকেল ছেঁকে নিন। জল যোগ করুন, নারকেল পিষে এবং নারকেলের দুধ আরও 2 বার বার করুন।
- একটি পাত্রে রাগি দুধ এবং নারকেলের দুধ ঢেলে দিন। লবণ এবং গুড় যোগ করুন। এই মিশ্রণটি 30 মিনিটের জন্য রেখে দিন যাতে গুড় নরম হয়ে যায় এবং দ্রবীভূত হয়।
- 30 মিনিট পরে, অবশিষ্ট গুড় দ্রবীভূত করুন। মিশ্রণটি ছেঁকে নিন।
- উপরোক্ত সাতভা মিশ্রণটি কম আঁচে রান্না করুন। পাত্রে নীচে বা পাশে আটকে থাকা বা পিণ্ড তৈরি না করার জন্য এর মধ্যে নাড়তে থাকুন।
- 5 মিনিট পর কাজু ও এলাচ গুঁড়া দিন। ভালো করে নাড়ুন।
- কম আঁচে রান্না করতে থাকুন এবং সাতোয়া ঘন হওয়া পর্যন্ত একটানা নাড়তে থাকুন। এই পদক্ষেপটি প্রায় 10 - 15 মিনিট সময় নেবে।
- একটি স্টিলের পাত্র নিন এবং পাত্রে ভিতরে ঘি দিয়ে গ্রীস করুন। এর মধ্যে সাতভা ঢেলে দিন। ঠাণ্ডা হতে 3 ঘন্টার জন্য সাতভা খোলা রেখে দিন।
- পাত্রে ঢাকনাটি রাখুন এবং 4 ঘন্টার জন্য ফ্রিজে রাখুন।
- ফ্রিজ থেকে সাতভা সরান। মিশ্রণটি তৈরি করুন। একটি ছুরি ব্যবহার করে সাতভা টুকরো টুকরো করে কাটুন। নাচনি সাতভা পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 9: বানহিয়ার্ড মিলেট ম্যাঙ্গো মিল্ক শেক



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	173 kcal
প্রোটিন	3.5 g
কার্বোহাইড্রেট	33.5 g
ফ্যাট	3 g
ফাইবার	3 g

প্রস্তুতির সময় - 5 মিনিট
বান্নার সময় - 20 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 2

উপকরণ:

- বানহিয়ার্ড শ্রী অল্প দুধ - 100 ml
- সাধারণ দুধ - 100 ml
- আম ফল - 50 g
- চিনি - 25g
- প্রয়োজন মতো জল

নির্দেশ:

- অতিরিক্ত পরিমাণে জলে রাতারাতি ভিজিয়ে রাখুন।
- দানাগুলিকে ভালভাবে ধুয়ে নিন এবং 1:1 অনুপাতে জল যোগ করে শ্রী অল্প পিসুন (বানহিয়ার্ড শ্রী অল্প: জল)
- বানহিয়ার্ড শ্রী অল্প থেকে দুধ বের করুন এবং এটি ফিল্টার করুন।
- বানহিয়ার্ড শ্রী অল্পের দুধ নিয়মিত দুধে ব্লেন্ড করুন এবং 5 - 10 মিনিটের জন্য ফুটান।
- ফুটানোর পর ঘরের তাপমাত্রায় ঠান্ডা করে আলাদা করে রাখুন। আমের খোসা ছাড়িয়ে টুকরো করে কেটে নিন।
- এবার একটি ব্লেন্ডারে আমের টুকরো ও চিনি মিশিয়ে পাল্প তৈরি করুন।
- ব্লেন্ডারে ব্লেন্ড করা দুধ এবং আমের পাল্প যোগ করে মিশিয়ে নিন।
- ব্লেন্ডার থেকে বের করে ফিল্টার করে নিন
- বাদাম এবং জাফরান দিয়ে সাজান।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 10: বানহিয়াড় মোদক



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	263 kcal
প্রোটিন	6 g
কার্বোহাইড্রেট	41 g
ফ্যাট	9 g
ফাইবার	6 g

প্রস্তুতির সময় - 15 মিনিট
বান্নার সময় - 60 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 4

উপকরণ:

- বানহিয়াড় গ্ৰী অল্প - 2 কাপ
- গুড় - 1/4 কাপ (গুঁড়া)
- চিনাবাদাম - 1/4 কাপ (ফ্যাট তুনা)
- তিল বীজ - 1/4 কাপ (ফ্যাট তুনা)
- নারকেল - 1/4 কাপ (গ্রেট করা)
- এলাচ - 1 চা চামচ (গুঁড়া)
- প্রয়োজন মতো জল
- প্রয়োজন মতো লবণ

নির্দেশ:

- 2 কাপ বানহিয়াড় গ্ৰী অল্প নিন এবং এক ঘন্টা জলে ভিজিয়ে রাখুন।
- ভেজানো গ্ৰী অল্প শুকিয়ে মিহি গুঁড়ো আটায় পিষে নিন।
- একটি প্যানে জল ফুটিয়ে নিন এবং প্রয়োজনমতো বানহিয়াড় বাজরের আটা এবং লবণ যোগ করুন।
- মিশ্রণটি নাড়ুন যতক্ষণ না আটা - যেমন সামঞ্জস্য অর্জন করা হয়।

স্টাফিং প্রস্তুতি -

- একটি পাত্রে গ্রেট করা নারকেল, ফ্যাট চিনাবাদাম, তিল, গুড়ো গুড় এবং এলাচ গুঁড়ো দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন।
- অল্প পরিমাণে আটা নিয়ে মোদকের আকার দিন।
- মোদক ছাঁচ ব্যবহার করে বা আটা চ্যাপ্টা করে এবং প্রান্তগুলি সিল করে আকার দেওয়া যেতে পারে।
- মোদকের ভিতরে স্টাফিং ভরে সিল করে নিন।
- কুকারে মোদক 10-15 মিনিট ভাপুন।
- অবিলম্বে সরান এবং পরিবেশন/সার্ভিং করুন

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 11: কুটকি হালুয়া - ছোট বাজরের হালুয়া



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	265 kcal
প্রোটিন	2.4 g
কার্বোহাইড্রেট	34 g
ফ্যাট	13 g
ফাইবার	2.5 g

প্রস্তুতির সময় - 10 মিনিট
বান্নার সময় - 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ - 4

উপকরণ:

- কুটকি (ছোট শ্রী অল্প) - 1 কাপ
- গুড় কুচি করা - $\frac{3}{4}$ কাপ
- ঘি - 3 টেবিল চামচ
- এলাচ গুঁড়া (ইলাইচি) - 1 চিমটি
- দুধ - 1 কাপ
- জল - $2 \frac{1}{2}$ কাপ

নির্দেশ:

- একটি প্রেসার কুকারে, মিহি শ্রী অল্পগুলিকে মাঝারি আঁচে প্রায় 5 মিনিটের জন্য ভাজুন, যখন এটি একটি হালকা টোস্টেড রঙ পায়। একটি আলাদা প্যানে জল গরম করুন। জল একবার ফুটে উঠলে সঙ্গে সঙ্গে এই প্রেসার কুকারে ঢেলে দিন।
- কুকার বন্ধ করুন এবং প্রায় 5 টি ব্রইসেলের জন্য প্রেসার কুক করুন। শিখা বন্ধ করুন এবং স্বাভাবিকভাবে চাপ ছেড়ে দিন।
- এরপর অন্য একটি সসপ্যানে $\frac{1}{4}$ কাপ জল সহ গ্রেট করা গুড় যোগ করুন। এটি গরম করুন
- মাঝারি কম এবং সম্পূর্ণ দ্রবীভূত হওয়া পর্যন্ত গুড় গলিয়ে নিন।
- গলিত গুড়ের সাথে এলাচ গুঁড়া দিন। এবার সেদ্ধ করা গুড়ের শরবত যোগ করুন
- সামান্য শ্রী অল্প এবং ভালভাবে মেশান।
- দুধ যোগ করুন এবং 2 মিনিটের জন্য ফুটতে দিন। এক চিমটি লবণ যোগ করুন এবং মিশ্রিত করুন।
- মুদু আঁচে ঘি দিয়ে একটা তড়কা প্যান গরম করে তাতে বাদামগুলো ভেজে নিন, বাদাম হয়ে গেলে
- হালকা বাদামী রঙে, আঁচ বন্ধ করুন, ভাজা বাদাম দিয়ে ছোট মিলেটের হালুয়া সাজান।)

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 12: জোয়ার শরবত



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	160 kcal
প্রোটিন	3 g
কার্বোহাইড্রেট	36 g
ফ্যাট	0.4 g
ফাইবার	2 g

প্রস্তুতির সময়	- 10 মিনিট
রাশ্নার সময়	- 30 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 5

উপকরণ:

- জোয়ার আটা - 1 কাপ
- বার্লি - 1/2 কাপ
- চিনি
- গোলমরিচ
- লেবু
- জল - প্রয়োজন হিসাবে

নির্দেশ:

- ঠাণ্ডা জলে জোয়ারের আটা এবং বার্লি যোগ করুন এবং 20 মিনিটের জন্য সিদ্ধ করুন।
- তাপ থেকে প্যানটি সরান এবং গোলমরিচ, লেবুর জেস্ট এবং সুইটনার যোগ করুন।
- নাড়ুন, ঢেকে দিন এবং ঘরের তাপমাত্রায় ঠান্ডা করুন এবং ভালভাবে ঠান্ডা করুন।
- পরিবেশন/সার্ভিং করার আগে, লেবুতে মিশ্রিত করুন বা বরফের উপর ঢেলে সাইট্রাস টুইস্ট দিয়ে সাজান।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস13: শ্ৰী অল্পৰ মিষ্টি লসিয়



পুষ্টিৰ মান (প্ৰতি পৰিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	206 kcal
প্ৰোটিন	6 g
কাৰ্বোহাইড্ৰেট	34 g
ফ্যাট	5.5 g
ফাইবাৰ	1 g

প্ৰস্তুতিৰ সময়	- 5 মিনিট
ৰান্নাৰ সময়	- 15 মিনিট
সার্ভিং সাইজ	- 4

উপকৰণ:

- শ্ৰী অল্প আটা - 25 g
- দুধ- 1 কাপ
- চিনি - 1 টেবিল চামচ
- দই - 2 টেবিল চামচ

নিৰ্দেশ:

- জলে বাজাৰ আটা ৰান্না কৰুন এবং মিশ্ৰণটি 10 মিনিটৰে জন্ম ফুটতে দিন।
- তাৰপৰা মিশ্ৰণটি ঘৰেৰে তাপমাত্ৰায় ঠান্ডা কৰুন।
- ৰান্না কৰা শ্ৰী অল্প মিশ্ৰণে অন্যান্য উপাদান, যেমন, দই, দুধ এবং চিনি যোগ কৰুন।
- ভালভাবে মিশ্ৰিত কৰুন এবং টিকাযুক্ত মিশ্ৰণটি ৰাতাৰাতি গাঁজতে দিন।
- প্ৰোবায়োটিক শ্ৰী অল্প পানীয় ৰেফ্ৰিজাৰেটৰে সংৰক্ষণ কৰুন।

স্ন্যাকস

স্ন্যাকস 14: ফক্সটেল রুটি



পুষ্টির মান (প্রতি পরিবেশন/সার্ভিং)

শক্তি	190 kcal
প্রোটিন	6 g
কার্বোহাইড্রেট	35 g
ফ্যাট	3 g
ফাইবার	3 g

প্রস্তুতির সময়	- 10 মিনিট
বান্নার সময়	- 2 ঘন্টা
সার্ভিং সাইজ	- 4

উপকরণ:

- ফক্সটেল শ্রী অল্প আটা - 1 কাপ
- আটা- 1 কাপ
- দুধ - 15 ml
- লবণ - 1 g
- খামির - 2 g
- চিনি - 5 g
- জল - 30 ml
- গ্রীজ করার জন্য তেল

নির্দেশ:

- একটি বড় পাত্রে, গরম জলে খামির দ্রবীভূত করুন। চিনি, লবণ এবং তেল যোগ করুন। 2 মিনিটের জন্য একপাশে রাখুন।
- ফক্সটেল শ্রী অল্প আটা, আটা, দুধ যোগ করুন এবং একটি মসৃণ আটার মধ্যে মিশ্রিত করুন।
- প্রায় 8 থেকে 10 মিনিটের জন্য মাখুন এবং একটি গ্রীস করা বাটিতে রাখুন।
- ঢেকে রাখুন এবং উষ্ণ জায়গায় দ্বিগুণ না হওয়া পর্যন্ত উঠতে দিন, প্রায় 1 1/2 ঘন্টা এবং ওভেনের তাপমাত্রা 210 ডিগ্রি সেলসিয়াসে সেট করুন।
- 1 1/2 ঘন্টা পরে আটাটি একটি আটামুক্ত পৃষ্ঠের উপর ঘূষি দিন।
- এগুলিকে একটি রুটির আকার দিন এবং একটি গ্রীস করা রুটি প্যানে রাখুন এবং 210 ডিগ্রি সেলসিয়াসে 15 থেকে 20 মিনিটের জন্য বেক করুন।
- প্যান থেকে নামিয়ে ঠান্ডা করে রুটি করে কেটে নিন। এটি একটি উদ্ভিজ্জ স্যান্ডউইচ বা টোস্ট তৈরির জন্য ব্যবহার করুন।

অবদানকারীদের তালিকা

সুশ্রী মনীষা ভেঙ্কটেশ

শিশু উন্নয়ন কর্মকর্তা, মহিলা ও শিশু উন্নয়ন মন্ত্রণালয়,
তামিলনাড়ু

ডাঃ জোশিতা লাম্বা

পুষ্টি পরামর্শদাতা, GAIN

শেফ রনিকা শেঠ

রন্ধন বিশেষজ্ঞ, হিন্দুস্তান ইউনিলিভার লিমিটেড

ডাঃ শালিনী আর্ষ

সহযোগী অধ্যাপক, ইনস্টিটিউট অফ কেমিক্যাল টেকনোলজি,
মুম্বাই

মিঃ সৌরভ চ্যাটার্জি

ন্যাশনাল ম্যানেজার, হিন্দুস্তান ইউনিলিভার লিমিটেড

স্বীকৃতি

লেখকরা তাদের সহায়তার জন্য মিসেস বিজেতা সিংগারি এবং কনসালটেন্ট
গেইন মিঃ অদ্বৈত দেশপাণ্ডের সমর্থনের কথা স্বীকার করেছেন।



सत्यमेव जयते

भारत सरकार

Connect with FSSAI



FSSAI



@fssaiindia



www.fssai.gov.in



FSSAI



भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण
Food Safety and Standards Authority of India
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय
Ministry of Health and Family Welfare

FDA Bhawan, Kotla Road, New Delhi-110002

