

# রেসিপি

## সয়া লেন্টিল স্যুপ

সার্ভিং	প্রেপ টাইম	টোটাল টাইম
১	২০ মিনিট	৩০ মিনিট

### উপকরণ

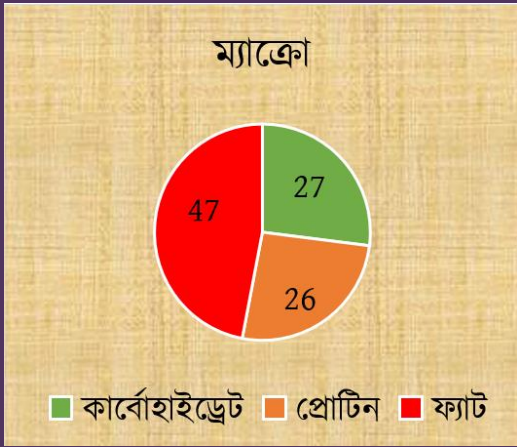
- মসুর ডাল-২৫ গ্রাম
- সয়া চাক্সস-২৫ গ্রাম
- ঘি-১ টেবিল চামচ বা ১৫ গ্রাম
- পেয়াজ-ছোট একটা
- রসুন-দুই কোয়া
- জিরা -সামান্য
- শুকনো মরিচ -একটা
- হলুদ,লবন,গোলমরিচ গুড়া প্রয়োজন মত।

### রান্না প্রণালী

- ডাল ধুয়ে ভিজিয়ে রাখুন।
- সয়া চাক্স পানিতে দশ মিনিট ভিজিয়ে রেখে ভালো ভাবে ধুয়ে, চেপে পানি ঝরিয়ে ছোট ছোট টুকরা করে নিতে হবে
- সয়া চাক্সস ও ডাল, হলুদ,লবন পানি দিয়ে সিদ্ধ করতে হবে। গরম প্যানে ঘি দিয়ে তাতে জিরা ও শুকনো মরিচ ফোরন দিয়ে পেয়াজ রসুন সোনালী করে ভেজে সয়া - ডালের মিশ্রণ বাগাড় দিন।ফুটে উঠলে গোলমরিচ গুড়া মিশিয়ে পছন্দমত ঘনত্বে এলে নামিয়ে গরম গরম সার্ভ করুন লেবুর সাথে।

### নিউট্রিশন ভ্যালু (প্রতি সার্ভিং)

- ক্যালরি- ২৯৬
- কার্বোহাইড্রেট- ২০ গ্রাম
- প্রোটিন- ১৯.৪৫ গ্রাম
- ফ্যাট- ১৫.৩৮ গ্রাম



# রেসিপি

## ছোলা ভুনা

সার্ভিং	প্রেপ টাইম	টোটাল টাইম
১	২০ মিনিট	৩০ মিনিট

### উপকরণ

ছোলা- ২৫ গ্রাম (মটর ডাল দিয়েও করা যাবে)

ঘি/বাটার- ৫ গ্রাম বা ১ চা চামচ

আলু -২৫ গ্রাম (পেপে/টমেটো ও দেয়া যাবে)

পেঁয়াজ- ৩০ গ্রাম (ছোট একটা)

রসুন বাটা- আধা চা চামচ/২ কোয়া

জিরা এবং আদা বাটা - সামান্য

কাঁচা মরিচ -২ টা

মাংসের মশলা/ হলুদ গুড়া- হাফ চা চামচ

লবন স্বাদমত।

### রান্না প্রণালী

২৫ গ্রাম শুকনা ছোলা পানিতে ভিজিয়ে রাখুন আনুমানিক ৬ ঘন্টা মত। ভেজানোর ৬ ঘন্টা পর ওজনে দিগুন হয়ে যাবে।

পেঁয়াজ, আলু ছোট ছোট কিউব করে নিতে হবে। এরপর চুলায় একটা পাতিলে ভেজানো ছোলার সাথে উপরে উল্লিখিত সব (ঘি/বাটার বাদে) একসাথে মিক্স করে ১ কাপ পানি দিয়ে সেদ্ধ করতে দিবেন। আনুমানিক ২০ মিনিট লাগতে পারে পানি শুকিয়ে আসতে। পানি টা শুকিয়ে গেলে তখন ১ চা চামচ বা ৫ গ্রাম ঘি/ বাটার দিয়ে কিছুক্ষন নেড়ে নামিয়ে

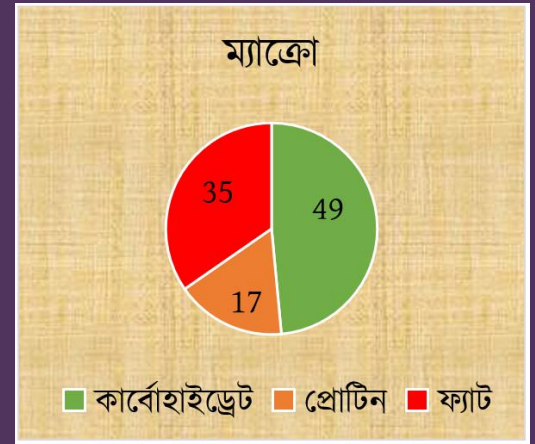
### নিউট্রিশন ভ্যালু (প্রতি সার্ভিং)

ক্যালরি- ১৫৫

কার্বোহাইড্রেট- ১৭.২ গ্রাম

প্রোটিন- ৫.৯৩ গ্রাম

ফ্যাট- ৫.৪৮ গ্রাম



ফেলবেন। ব্যাস হয়ে গেল সুস্বাদু ছোলা ভুনা। ঘি এবং আলু না দিলেও হবে, কেউ ৫০ ক্যালরি কম করতে চাইলে। আলুর পরিবর্তে পেপে বা টমেটো ও ব্যবহার করা যেতে পারে.

## রেসিপি

### ডালের বড়া

সার্ভিং	প্রেপ টাইম	টোটাল টাইম
১	১০ মিনিট	২০ মিনিট

#### উপকরণ

মসুর ডাল- ৩০ গ্রাম (অন্য ডাল দিয়েও করা যাবে)

পেঁয়াজ- ২০ গ্রাম (ছোট একটা)

রসুন বাটা- আধা চা চামচ/২ কোয়া

জিরা এবং আদা বাটা - সামান্য

কাঁচা মরিচ -২ টা

লবন স্বাদমত।

#### রান্না প্রণালী

৩০ গ্রাম শুকনা মসুর ডাল পানিতে ভিজিয়ে রাখুন আনুমানিক ৪-৫ ঘন্টা মত। ভেজানোর ৪-৫ ঘন্টা পর ওজনে দিগুন হয়ে যাবে। ভেজা ডালের পানি ছাড়িয়ে তা গ্রাইন্ডার এ পেস্ট বানিয়ে নিতে হবে। পেঁয়াজ পাতলা কুঁচি করে কেটে নিতে হবে। এবার ডালের পেস্ট+ পেঁয়াজ আর সব মশলা একসাথে ভালমত মিক্স করে নিতে হবে। এরপর চুলায় একটা নন স্টিক প্যান দিয়ে মিডিয়াম আঁচে প্যান টি গরম করতে হবে। প্যান গরম হলে অল্প একটু তেল ব্রাশ করে দিতে পারেন, না দিলেও সমস্যা নেই। এবার মিশ্রন টা কে দুইভাগে করে নিয়ে প্যান এ গোল করে চেপে চেপে বসিয়ে দিতে হবে ছবির মত।

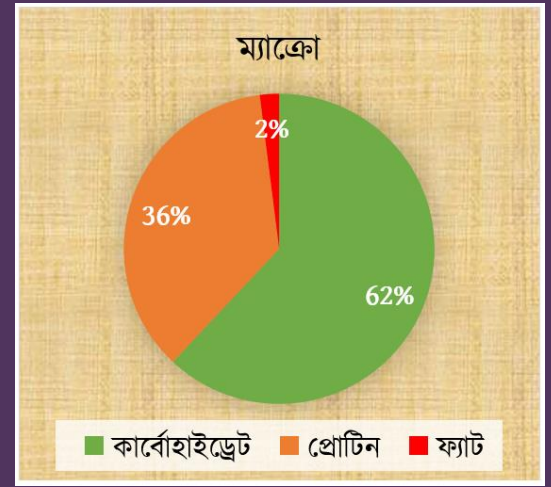
#### নিউট্রিশন ভ্যালু (প্রতি সার্ভিং)

ক্যালরি- ১০৩

কার্বোহাইড্রেট- ১৪.৪৬ গ্রাম

প্রোটিন- ৮.৫৩ গ্রাম

ফ্যাট- ০.২৬ গ্রাম



এবার অল্প আঁচে ৬-৭ মিনিট এপাশ উপাশ লালচে কড়া করে ভেজে নিতে হবে। ব্যাস হয়ে গেল পেঁয়াজুর হেলদি অলটারনেট ডালের বড়া।



