

ঝটপট টিফিনে

রোজকার টিফিনে কী দেওয়া যায় শিশুকে! বাড়িতে এ নিয়ে চিন্তা সব সময়। দেখে নিন শাহানা পারভানের দেওয়া কয়েক রকম টিফিন তৈরির প্রণালি।



ফ্রায়েড রাইস

উপকরণ: রান্না করা পোলাওর চালের ভাত ২ কাপ, ফেটানো ভিম ১টি, চিংড়ি ৪ থেকে ৫টি, মুরগির হাড়ছাড়া মাংসের ছোট টুকরা আধা কাপ, পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল চামচ, আদার রস ১ টেবিল চামচ, সয়া সস ২ টেবিল চামচ, গোলমরিচ গুঁড়া ১ চামচ। কুচি করা গাজর, বাঁধাকপি, পেঁয়াজপাতা, ধনেপাতা ২ টেবিল চামচ। কাঁচা মরিচ কুচি ১ থেকে ২টি, লবণ স্বাদমতো, তেল প্রয়োজনমতো।

প্রণালি: ফ্রাইপ্যানে তেল দিয়ে তাতে পেঁয়াজ কুচি দিতে হবে। তারপর চিংড়ি দিয়ে একটু নেড়েচেড়ে মাংস, আদার রস, সয়া সস দিয়ে দিতে হবে। এবার সবজি, ভাত দিয়ে কাঁচা মরিচ দিতে হবে। অন্য একটি ফ্রাইপ্যানে সামান্য লবণ ও তেল দিয়ে ফেটানো ভিম দিয়ে অমলেট বানিয়ে টুকরা করে নিতে হবে। রাইসে ভিম দিয়ে একটু নেড়ে গোলমরিচ গুঁড়া ও লবণ দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নামিয়ে নিতে হবে।

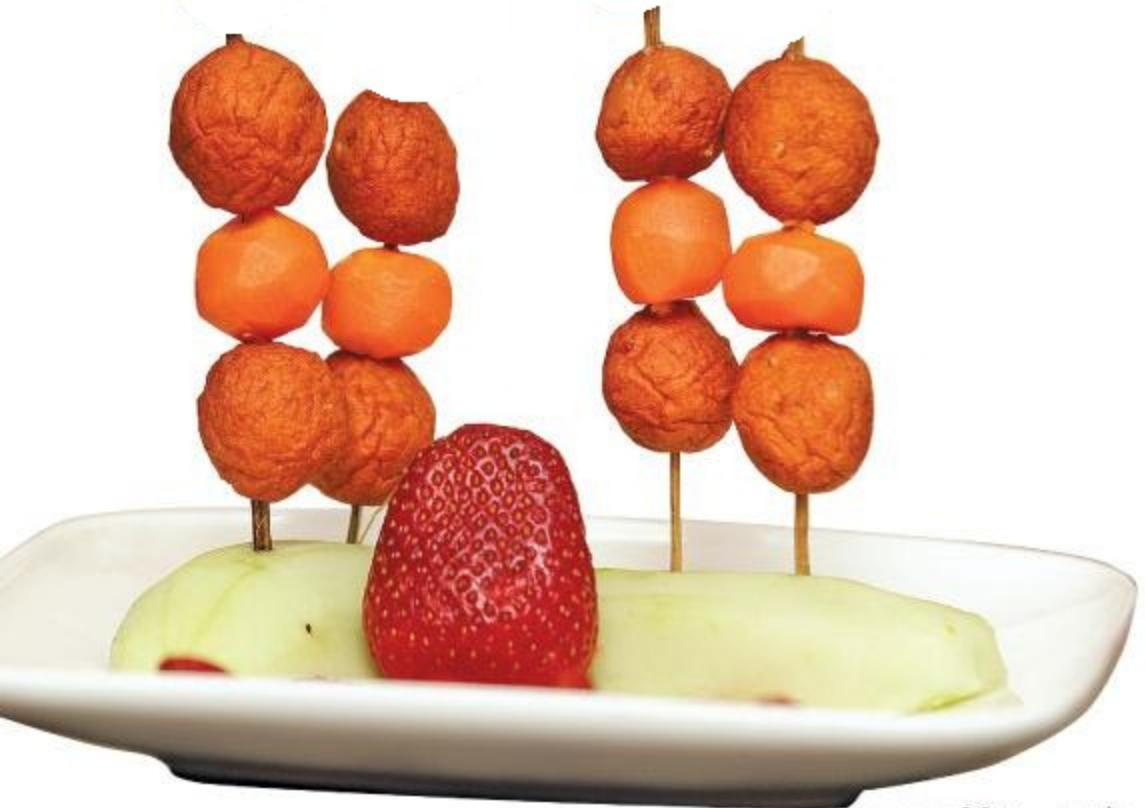
মুরগি-সয়া বল

উপকরণ : মুরগির মাংসের কিমা পেস্ট ১ কাপ, সয়াবিন ভিজিয়ে বেটে নেওয়া আধা কাপ, আদাবাটা ১ চা-চামচ, রসুনবাটা আধা চা-চামচ, গোলমরিচ গুঁড়া ১ চা-চামচ, কাবাব মসলা ১ টেবিল চামচ, কর্ণফ্লাওয়ার ১ টেবিল চামচ, ফেটানো ডিম ২ টেবিল চামচ, ব্রেড ক্রাম্ব প্রয়োজনমতো, লবণ স্বাদমতো, তেল ভাজার জন্য, সেক্স গাজর ৪ থেকে ৫ টুকরা, সেক্স কোয়েলের ডিম ৪টি।

প্রাণালি : গাজর, তেল ও কোয়েলের ডিম ছাড়া বাকি সব উপকরণ একসঙ্গে ভালো করে মাখিয়ে নিতে হবে। বল আকারে তৈরি করে ভূবো তেলে ভেজে দিতে হবে। সেক্স গাজর টমেটো সস ও সামান্য লবণ দিয়ে তাওয়ায় সঁতে করে নিতে হবে। গাজর, ডিম, মুরগির বল টুথপিকে গঁেখে টিফিনে দিতে পারেন।



ছবি : খালেদ সরকার



ঝটপট টিফিনে

ফিশ বার্গার

উপকরণ: সেক্স আলু ১টি (চটকানো), মাছের কিমা (যেকোনো কাঁটা ছাড়া মাছ) ১ কাপ, আদা-রসুনবাটা ১ চা-চামচ, কাঁচা মরিচ কুচি ১টি, ধনেপাতা কুচি ১ চা-চামচ, গরম মসলা ১ চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, ফেটানো ডিম ১টি, বিস্কুটের গুঁড়া প্রয়োজনমতো, তেল ভাজার জন্য।
প্রণালি: তেল, বিস্কুটের গুঁড়া, ফেটানো ডিম ছাড়া বাকি সব উপকরণ মাখিয়ে নিতে হবে। চপ আকারে তৈরি করে ফেটানো ডিমে চুবিয়ে বিস্কুটের গুঁড়া মেখে ডুবো তেলে ভেজে নিতে হবে। বন-কুটিতে টমেটো, ঘিরা, লেটুসপাতা ও ফিশ চপ দিয়ে বার্গার তৈরি করে দিতে পারেন টিফিনে।



ব্রেড কুলচা

উপকরণ: সেক্স ডিম, সেক্স আলু, সেক্স মুরগির মাংস, চিংড়ি মাছ ইত্যাদি যেকোনো কিছু দিয়ে পুর তৈরি করে নিতে হবে।
প্রণালি: বড় পাউরুটির ধার কেটে রুটি বেলার পিড়িতে পাউরুটি একটু বেলে পাতলা করে নিতে হবে। তারপর সামান্য পানির ছিটা দিয়ে পাউরুটির মধ্যখানে গোল করা পুর দিয়ে চেপে চেপে বল আকারে তৈরি করে নিতে হবে। ডুবো তেলে ভেজে নিতে হবে।



ব্রেড কুলচা

গাজরের হালুয়া

উপকরণ: কুচি করা গাজর ২ কাপ, ফেটানো ডিম ২টি, গুঁড়া দুধ ১ কাপ, চিনি ১ কাপ, দারুচিনি ১ টুকরা, এলাচি ১টি, ঘি ৪ টেবিল চামচ, কর্নফ্লাওয়ার ২ টেবিল চামচ।
প্রণালি: প্যানে ২ টেবিল চামচ ঘি দিয়ে তাতে দারুচিনি ও এলাচি ফোড়ন দিয়ে গাজর দিয়ে নাড়াচাড়া করতে হবে। ২ টেবিল চামচ গুঁড়া দুধ ফেটানো ডিমে মিশিয়ে গাজরে ঢেলে দিতে হবে। এবার চিনি দিয়ে নাড়তে হবে। হালুয়া ঘন হয়ে এলে ট্রেতে ঘি মাখিয়ে হালুয়া ছড়িয়ে দিতে হবে। অন্য একটি প্যানে দুধ, কর্নফ্লাওয়ার ও চিনি গুলে জ্বাল দিয়ে সস তৈরি করতে হবে। হালুয়ার ওপর সস ঢেলে দিয়ে ফ্রিজে রাখতে হবে। ঠান্ডা হলে পছন্দমতো আকারে কেটে রুটির সঙ্গে পরিবেশন করতে পারেন।



গাজরের হালুয়া

চিংড়ির খাম

উপকরণ: চিংড়ির কিমা ২ টেবিল চামচ, মুরগির কিমা ১ টেবিল চামচ, কাঁচা মরিচ মিহি কুচি ১টি, পেঁয়াজ মিহি কুচি ১ টেবিল চামচ, ধনেপাতা মিহি কুচি ১ চা-চামচ, সয়াসস ১ চা-চামচ, সব উপকরণ মাখিয়ে পুর তৈরি করে নিতে হবে।
ডো তৈরি: ময়দা ১ কাপ, গরম তেল ১ টেবিল চামচ, লবণ সামান্য, তেল ভাজার জন্য। প্রয়োজনমতো পানি দিয়ে ডো তৈরি করে নিতে হবে।
প্রণালি: ডো দিয়ে ছোট ছোট রুটি বেলে চারকোনা করে কেটে নিতে হবে। এর মধ্যখানে পুর দিয়ে খামের মতো ভাঁজ করে ডুবো তেলে ভেজে নিতে হবে।



চিংড়ির খাম

ঝটপট টিফিনে



কমলার রস

উপকরণ : পাকা কমলা ২টি, ঠাণ্ডা পানি ২ গ্লাস, চিনি ২ টেবিল চামচ, লবণ ১ চিমটি, বরফ ২ টুকরা।
প্রণালি : কমলা, চিনি, পানি ও লবণ একসঙ্গে ব্লেণ্ডারে ব্লেণ্ড করে নিতে হবে। হেঁকে বরফ দিয়ে (পানির পটে) পরিবেশন করুন। স্কুলে বাচ্চারা খেলাধুলা করে, শরীর থেকে ঘামের সঙ্গে অনেক লবণ বের হয়ে যায়। তাই শরবতে সামান্য লবণ দেওয়া ভালো।



মাফিন

উপকরণ : ময়দা দেড় কাপ, ডিম ১টি, মাখন ২ টেবিল চামচ, দুধ আধা কাপ, ভ্যানিলা এসেন্স ২-৩ ফোঁটা, বেকিং পাউডার ১ চা-চামচ, লবণ ১ চিমটি, চিনি ৩ টেবিল চামচ, চকলেট চিপ প্রয়োজনমতো, পেপার কাপ ৪টি।
প্রণালি : ডিম ও চিনি ফেটে তার সঙ্গে দুধ ও গলানো মাখন মেশাতে হবে। এবার ময়দা, লবণ ও বেকিং পাউডার একসঙ্গে আলতোভাবে মেশাতে হবে। পেপার কাপগুলো খামির দিয়ে দুই-তৃতীয়াংশ ভরতে হবে। ওপরে চকলেট চিপ ছড়িয়ে দিতে হবে। প্রি-হিটেড ওভেনে ১৬০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপে ২০ থেকে ২৫ মিনিট বেক করতে হবে।

সালাদ বুড়ি

উপকরণ : স্ট্রবেরি ২টি, পাকা কলা ১টি, মধু ১ চা-চামচ, গোলমরিচ গুঁড়া সামান্য, ছোট ছোট করে কেটে সব উপকরণ দিয়ে সালাদ তৈরি করে নিতে হবে।
ডো তৈরি : ময়দা ১ কাপ, পাকা কলা ১টি, কালোজিরা সামান্য, লবণ সামান্য, তেল ভাজার জন্য। প্রয়োজনমতো পানি দিয়ে মাখিয়ে ডো তৈরি করতে হবে।
প্রণালি : ডো দিয়ে রুটি বেলে পাটির মতো করে তৈরি করে ডুবো তেলে ভেজে নিতে হবে। এতে সালাদ দিয়ে টিফিনে পরিবেশন করতে পারেন।