

খাদ্যৰ জুতি

বেঙেনাৰ আচাৰ

- পম্পী শৰ্মা খাউণ্ড

(টেঙা, মিঠা, জ্বলা বেঙেনাৰ আচাৰ)

(এই বেঙেনাৰ আচাৰ ১৫/২০ দিনলৈ ফ্ৰিজত ৰাখি খাব পাৰিব।)

উপকৰণ-

ডাঙৰ বেঙেনা - ২টা (সৰু টুকুৰা কৰি কাটি ল'ব)

শুকান জলকীয়া - ২/৩টা

সৰিয়হ - ১চামুচ

সৰিয়হৰ চচ (কাসুন্দি) - ৪/৫ চামুচ

চেনী - ১ চামুচ

জীৰা গুৰি - ১ চামুচ

জলকীয়া গুৰি - ২ চামুচ

নিমখ, তেল - জোখ অনুপাতে।

নৰসিংহ পাত - ৪/৫খিলা

তেতেলীৰ পেষ্ট - ৩/৪ চামুচ

ভিনেগাৰ - ২ চামুচ

প্ৰণালী -

এতিয়া এখন কেৰাহিত তেল দি সৰিয়হ, নৰসিংহ পাত, শুকান জলকীয়া দি বেঙেনা খিনি দিব।
লগত জিৰা গুৰি, জলকীয়া গুৰি, নিমখ, চেনী এই সকলোবোৰ বস্তু দি ভালদৰে লৰাই দিব।
বেঙেনাখিনি অলপমান ভাজ খোৱাৰ পিছত তেতেলীৰ পেষ্টখিনি দি লৰাই দি আৰু অলপ সময়
ভাজিব তাৰপিছত ভিনেগাৰ দি ভালদৰে লৰাই নমাই দিব। এতিয়া লুচি/ৰুটী/ভাতৰ লগত
পৰিৱেশন কৰক টেঙা, মিঠা, জ্বলা বেঙেনাৰ আচাৰ।

(২) বিলাহীৰ আচাৰ

উপকৰণ -

বিলাহী - ৮/৯টা

নহৰু - ৮/৯ ফুটা

তেতেলীৰ পেষ্ট - ২/৩চামুচ (জোখ অনুপাতে)

শুকান জলকীয়া - ৪/৫টা

কেঁচা জলকীয়া - ২/৩ টা

জলকীয়া গুৰি - ১চামুচ

হালধি - ১চামুচ

নিমখ- জোখ অনুপাতে

সৰিয়হ - ১চামুচ

চেনী- ১চামুচ

মিঠা তেল - জোখ অনুপাতে

প্ৰণালী -

প্ৰথমে বিলাহীখিনি কাটি গুটি গুচাই কেঁচা জলকীয়াৰ লগত মিক্সিত পেষ্ট কৰি ল'ব। এতিয়া এখন কেৰাহিত তেল দি পেষ্ট কৰি লোৱা বিলাহীখিনি দি ভাজক লগত নিমখ,হালধি, জলকীয়া গুৰি,চেনী আৰু তেতেলীৰ পেষ্টখিনি দিব। যেতিয়া লৈকে বিলাহীৰ পানীখিনি শুকাই নাযাই তেতিয়ালৈকে ভাজক।

এতিয়া আন এখন কেৰাহিত তেল দি শুকান জলকীয়া, সৰিয়হ আৰু গোটা নহৰুখিনি দি ভাজি লোৱা বিলাহী খিনি দি অলপ সময় ভাজি নমাই দিয়ক। ভাত / লুচিৰ লগত এই আচাৰ খাওক খুবেই সোৱাদযুক্ত হয়।

(৩) আমৰ আচাৰ

উপকৰণ -

আম - ২কেজি

পকা জলকীয়া - ৮/৯টা

বগা সৰিয়হ - আধা কাপ

গোটা জিৰা- ৫/৬চামুচ

গোটা ধনীয়া - ৫/৬চামুচ

জনি গুটি - ৩/৪ চামুচ

চৰ্ফ গুটি - ৪/৫চামুচ

শুকান জলকীয়া - ৩/৪টা

জলকীয়া গুৰি - ২/৩চামুচ

নিমখ,হালধি,তেল জোখ অনুপাতে।

প্ৰণালী -

প্ৰথমে আমথিনি টুকুৰা টুকুৰাকৈ কাটি লৈ এটা পাত্ৰত নিমখ সানি এদিন থৈ দিব।পিছৰ দিনা আমথিনি নিমখৰ পৰা টুকি লৈ হালধী সানি ৰ'দত দি এদিন শুকুৱাই ল'ব।

এতিয়া এটা কেৰাহিত সৰিয়হ, শুকান জলকীয়া,গোটা জীৰা,ধনীয়া,জনি,চৰ্ফ এইসকলোবোৰ বস্তু ভাজি ল'ব। ঠাণ্ডা হ'লে মিক্সিত মিহিকৈ গুৰি কৰি ল'ব।

এতিয়া এটা কেৰাহিত তেল দি গুৰি কৰি লোৱা মছলাথিনি দিব।পকা জলকীয়া দিব। লগত আমথিনি দি জলকীয়া গুৰি ,নিমখ,হালধি,এই সকলোবোৰ বস্তু দি ভালদৰে লৰাই অলপ সময় ভাজি লৈ দুই চামুচমান ভিনেগাৰ দি ভালদৰে লৰাই নমাই দিব। ঠাণ্ডা হ'লে বটলত ভৰাই থৈ ৰুটি/লুচি/ভাতৰ লগত পৰিৱেশন কৰক।

ই-মেইল আইডিঃ Pompisimanta@gmail.com