



আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

# আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

SEPTEMBER, 2020

BEST RECIPES OF THE MONTH

*Immunity  
Booster Food  
& Drink*



আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

AMADER BANGALIR RANNAGHOR



# আমাদের বাঙালির রান্নাঘর

নিত্য নতুন রান্না করতে ও মানুষকে খাওয়াতে যারা ভালবাসেন তাদের জন্য এই গ্রুপ। দশ জনকে নিয়ে শুরু হয়েছিলো আমাদের এই পথ চলা আজ থেকে তিন বছর আগে ২০১৭ সালের মার্চ মাসের এক সুন্দর সকালে, আর এখন আমাদের সদস্য সংখ্যা ১ লাখ ২০ হাজারের বেশী। আমাদের চলার পথে যাঁরা আমাদের সঙ্গে যুক্ত হয়েছেন তাদের সবাইকে শুভেচ্ছা আর অভিনন্দন জানিয়ে আজ আমাদের আর এক নতুন প্রচেষ্টা - **রেসিপি বুকলেট (Recipe Booklet)**। এবার থেকে বছরে দু'বার শ্রেষ্ঠ ছ'টি করে রেসিপি নিয়ে প্রকাশিত হবে এই বুকলেট।

আমাদের বাঙালির রান্নাঘর  
ধন্যবাদান্তে,

*Sumi Dey*

# আমাদের বাঙালির রান্নাঘর



SAMOYITA CHAKRABORTY

## Oats Banana Muffins Loaded With Chocochips

115 GM OATS  
1 TEASPOON BAKING POWDER  
1/2 TEASPOON BAKING SODA  
1 EGG  
60 ML OIL  
40 ML HONEY  
2 RIPE MASHED BANANA  
2 TEASPOON CINNAMON  
POWDER  
1 TEASPOON VANILLA  
ESSENCE  
SOME MILK, RAISINS,  
CHOCOCHIPS

Take half of oats and make a fine powder of it. Add 1 teaspoon of baking powder, 1/2 teaspoon of baking soda with it. Break an egg and whisk it well. Add 60 ml of oil, 40 ml honey and 2 ripe mashed banana together and give it a good mix. Add the oats powder into this mixture and fold in gently, add 2 teaspoon cinnamon powder, 1 teaspoon vanilla essence into the mixture. Add rest of the whole oats, some milk and mix it gently. The batter should not be too thin or too thick. Add raisins and chocochips into the batter. Grease the muffin mould and bake at 180°C for 20 minutes.

# আমাদের বাঙালির রান্নাঘর



SUMANA GHOSHAL

## High Protein Powder

চীনাবাদাম

কাজুবাদাম

কাঠবাদাম

ছোলা

ওটস / মটর, জব আর ভুট্টা

সোয়াবিন

আমুল গুঁড়ো দুধ।

সব উপকরণ ভালো করে ধুয়ে রোদে শুকিয়ে নিতে হবে। শুকনো কড়াইয়ে সব উপকরণ ভেজে নিয়ে ঠান্ডা করে মিহি গুঁড়ো করে নিতে হবে। ওটস না থাকলে মটর, জব আর ভুট্টাও মেশাতে পারেন।

গরম দুধ বা গরম জলে ২ - ৩ চামচ মিশিয়ে পরিবেশন করুন। স্বাদ বাড়ানোর জন্য চকলেট সিরাপ মেশাতে পারেন। এই হাই প্রোটিন পাউডার গরম দুধে ফুটিয়েও খাওয়া যেতে পারে। কাঁচের শিশিতে এক মাস পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যাবে।

# আমাদের বাঙালির রান্নাঘর



JHUMA MONDAL

## Immunity Dal

২ টেবিল চামচ পেঁয়াজ কুচি  
১ চামচ আদা কুচি  
১/২ চা চামচ গোটা গোলমরিচ  
২ টো তেজপাতা  
২ টেবিল চামচ ফুলকপি কুচি  
২ টেবিল চামচ গাজর কুচি  
২ টেবিল চামচ টমেটো কুচি  
২ টেবিল চামচ মটরশুঁটি  
৩-৪ চামচ মাখন

কুকারে মাখন দিয়ে তাতে তেজপাতা, গোটা গোলমরিচ ফোড়ন দিয়ে, আদা কুচি, পেঁয়াজ কুচি ও মুসুর ডাল, নুন, চিনি এবং পরিমাণ মতো জল দিয়ে সেদ্ধ করে নিতে হবে। এরপর একটা কড়াইয়ে মাখন দিয়ে ফুলকপি, গাজর, মটরশুঁটি, লঙ্কা কুচি নেড়েচেড়ে তাতে ঐ ডাল দিয়ে আরেকবার ফুটিয়ে নিতে হবে, তাহলেই তৈরী হয়ে যাবে ইমিউনিটি ডাল।

# আমাদের বাঙালির রান্নাঘর



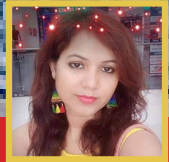
SOMA SARKAR ROY

## Aloe Vera & Ginger Juice

ALOE VERA  
GINGER SLICE  
GINGER  
HONEY

Cut Aloe Vera and extract the gel. Add ginger slice with it and make a fine paste. Take a glass of water and mix the Aloe Vera – Ginger paste with it. Add honey. Garnish with a slice of lemon and serve.

# আমাদের বাঙালির রান্নাঘর



DEBASMITA DUTTA GHOSH

## Giloy Kadha

**BLACK PEPPER**  
**GILOY POWDER / GILOY PASTE**  
**GRATED GINGER**  
**2/3 CLOVE**  
**CARDAMOM**  
**1 CINNAMON STICK**  
**HONEY**

Boil water in a vessel and add black pepper to it. Let it simmer for a minute and then add giloy powder / giloy paste, grated ginger, 2/3 Clove, cardamom and a cinnamon stick to it. Let it boil for a minute on low flame, covered. Add honey, stir and let it cool for a little while. Strain and serve.

Giloy plant is an Ayurvedic herb that has been used since ages. It has abundant medicinal properties. Giloy kadha is a wonderful drink that boosts immunity. The stem of Giloy is of maximum utility, but the root can also be used.

# আমাদের বাঙালির রান্নাঘর



RINI GHOSH

## Mixed Fruit Juice

1 CUP OF PINEAPPLE  
1 CUP OF CELERY  
1 CUP OF APPLE  
1 ORANGE / MOSAMBI  
1 TABLE SPOON OF LIME JUICE  
MINT LEAVES

1 cup of Pineapple cube cut,  
1 cup of Celery cube cut, 1  
cup of Apple cube cut, 1  
Orange - may use Mosambi  
(Sweet Lime) also - squeeze  
for juice , 1 table spoon of  
lime juice , and some mint  
leaves.

Mix all the ingredients in a  
blender and put some mint  
leaves on it and enjoy.