

কাজু আপেলের

রেসিপি



সৌখ্য মোহন



Cashew Fruit Recipes

Recipe and Photo : **Sowkhya Mohan Talakalukoppa**

Design: **Naveen G.V.** nGV Naturals, Bangalore

Cooperation : **Dr. Mohan Talakalukoppa**, ICAR- Directorate of Cashew Research, Puttur



Translation :

Dr. Kabitha Sethi, Cashew Research Station,, Bhubaneshwar, Odisha

Dr. Jalaja S. Menon, Cashew Research Station, Madakkathara , Kerala

Dr. Jayaprabhavathi, S., Cashew Research Station, Vridhachalam, Tamil Nadu

Dr. K. Umamaheswara Rao, Cashew Research Station, Bapatla, Andhra Pradesh

Dr. Mini Poduval, Cashew Research Station, Jhargram, West Bengal

Dr. S.K. Desai, Cashew Research Station, Paria, Gujarath.

Dr. L. Khapare, Cashew Research Station, Vengurla, Maharastra

Dr. Vikas Ramteke, Cashew Research Station, Jagadalpur, Chattisgarh.

Dr. H. Talang, Cashew Research Station, Tura, Meghalaya

Cashew Fruits - down the memory lane!

Obviously, it reminds me of childhood days. We used to eat red/yellow fruits hanging in roadside trees. Though it was throat itching at times, we enjoyed it. 'Yellow fruits are less itchy'- we used to discuss among ourselves. Mom used to advise – eat cashew fruits with salt to avoid itching !

I knew one or two recipes of cashew fruit. But never tried them before. Cashew fruit is very rich in vitamin C. However large part of the production goes unutilized in rural areas and this prompted me to explore many recipes out of it. The intense smell of the fruit, which is unpleasant to many, was reduced in recipes and thus making it pleasant! I also considered unripened green fruits and cashew sprouts to develop some recipes. These are very rarely used in cooking. Finally I ended up with 25 recipes which are presented in this book.



My husband Dr. Mohan had contacted scientists of different cashew research stations spread across the country. They have all helped in translation and hence we could prepare the book in 11 languages. Mr. Naveen G.V. from nGV Naturals, Bangalore has nicely designed this e-book. Cashew fruits are supplied in time by ICAR- Directorate of Cashew Research, Puttur. I whole heartedly thank all of them.

The aim of this book- to increase household use of cashew fruit. If that happens, I will be more than happy!

- Sowkhya Mohan Talakalukoppa

Cashew Fruits: Neither on the shelves nor in households !!

Cashew kernels are relished by everyone. However same can not be said about cashew fruits. The ratio of cashew nut to fruit is about 1:10 and huge quantity of fruits goes waste every season across the country. Fenny is the most famous liquor prepared out of cashew fruits in Goa. Though some states have now permitted to prepare alcohol out of cashew fruits, its usage for this purpose is yet to gear up in a big way.

Many attempts have been carried out to prepare jam, jelly, ready to serve drink, syrup, nector, pickle, cashew apple powder based cookies and fruit bars, and such other products. Unfortunately, it is difficult find them on the super market shelves. This is due to 1) lack of proper advertisement regarding its nutritive value (high vitamin c content compared to lemon and presence of other beneficial components) 2) consumer preference for products of other fruits such as mango, grape etc.

Surprisingly however, in cashew growing areas, usage of cashew fruits at the household level is also very meagre. In other parts of the country, its usage is almost unknown. To ameliorate this situation, tasty recipes are essential and the author has been successful in her efforts.

I have tasted all these recipes and hence I can confidently say these are worth trying at your home too. You can also add new recipes to this list.

That is the sole purpose of this book !!

Dr. Mohan Talakalukoppa
Principal Scientist
ICAR- Directorate of Cashew Research,
Puttur, Karnataka, India

কাজু আপেলের রেসিপি

তাশ্বুলী	1
ভাজা	2
হালুয়া	3
রায়তা	4
পাড়ু	5
সরুচাকলি	6
জুস	7
মিষ্টি	8
পায়েস	9
জ্যাম	10
কাজু ফলের রসা	11
ভাপা	12
মশলা ধোসা	13
স্যাসিভ	14
কচি কাজু আপেলের স্যালাড	15
ফুলুরি	16
কাজু আপেল স্যালাড	17
আইসক্রিম	18
কচি কাজু আপেলের স্যাসিভ	19
কচি সবুজ কাজু আপেলের টক	20
কাজু অঙ্কুরের সালাড	21
কাজু অঙ্কুরের রসা	22
অঙ্কুরিত কাজুর ফ্রায়ডরাইস্	23
অঙ্কুরিত কাজুর ফ্রাই : পদ্ধতি 1	24
অঙ্কুরিত কাজুর ফ্রাই : পদ্ধতি 2	25

কাজু তাঞ্চুলী

উপকরণ :

কাজু আপেল ৫-৬ টি,
কোরানো নারকেল ১
কাপ, লবণ, কাঁচালঙ্কা
বাটা আধা চামচ

ফোড়নের জন্য :

সাদাতেল ২ চামচ, জিরা, সরিষা,
লাললঙ্কা কুচি

পদধতি :

প্রথমে কাজু আপেলের বোঁটার দিক কেটে ফেলে দিন, তারপর বাকি ফল ছেকে রস
বের করে নিন। এতে লবণ মিশিয়ে দিন।

কুরিয়ে রাখা নারকেল পিষে নিন এবং প্রায় দুই কাপ নারকেলের দুধ বের
করুন। এটি কাজু আপেলের রসে মিশিয়ে দিন। কাঁচালঙ্কা বাটা যোগ করুন,
ভালোভাবে মেশান এবং কিছুক্ষণ রেখে দিন।

এটি স্যুপ হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে।

গরম ভাতের সাথে খাওয়া যেতে পারে।

এই পদটি তৈরীর জন্য পরিপক্ব কাজু আপেল নিতে হবে।

কাজু আপেলের রস হাতে চিপে বের করতে হবে, মিশ্রিতে দিলে স্বাদ পাল্টে যাবে।

স্বাদ ও সুগন্ধ বৃদ্ধির জন্য পছন্দ অনুযায়ী শেষে লেবুর রস যোগ করা যেতে পারে।



কাজু আপেল ভাজা

উপকরণ :

কাজু আপেল ৩-৪ টি, সুজি ১/২ কাপ, কোরানো নারকেল ৩/৪ কাপ, গুড় ১/৪ কাপ, কাজুবাদাম ১/৪ কাপ, লবণ স্বাদ মতো, এলাচ গুঁড়ো, ভাজার জন্য সাদা তেল।



পদ্ধতি :

প্রথমে কাজু আপেলের বোঁটার দিক কেটে ফেলে দিন। বাকি অংশ ছোটো ছোটো টুকরো করে কেটে নিন। একটি মিক্সারে কাজু ফলের টুকরো এবং কোরানো নারকেল একসাথে পিষে নিন। এতে গুড় যোগ করে নাড়তে থাকুন।

একটি পাত্রে এই মসৃণ মিশ্রনটি নিন। লবন, এলাচ গুঁড়ো, শুকনো সুজি এবং কাজুবাদামের টুকরো (জল যোগ করার প্রয়োজন নেই) যোগ করুন। ভালো করে মিশিয়ে নিন। এই মিশ্রনের ছোটো ছোটো অংশ নিয়ে, সাদা তেলে, অল্প আঁচে, সোনালী বাদামী করে ভেজে নিন।

- মিশ্রণ থেকে বল বানানোর প্রয়োজন নেই।
- ডুবিয়ে ভাজার জন্য সাদা তেলের বদলে ঘি ব্যবহার করা যেতে পারে।
- এটি ভিন্ন স্বাদ দেয়।
- খাওয়ার সময় মাঝে মাঝে কাজুবাদাম কামড়ালে স্বাদ

কাজু আপেল হালুয়া

উপকরণ :

Cashew fruits 5-6, sugar ½ cup, saffron, cashew pieces ½ cup, corn flour, ½ cup, pinch of salt, ghee one cup, cardmom powder

Method:

To start with, in a large bowl, take ½ cup corn flour, add one cup water, mix well. Make sure there are no lumps and keep it aside.

Cut of the tip of the cashew fruit and discard it. Remaining portion to be added with pinch of salt and ground to fine paste. Take thick bottomed Kadai and add paste. Stir it for 5 minutes. Then add sugar.

Mix well until sugar gets dissolved.



Once sugar is dissolved, keep stirring and pour corn flour mixture, continue to stir until starts to thicken. In between add 2-3 spoons of ghee. Add saffron and cardamom powder. Once mixture turns glowy and thick, add cashew nuts. Transfer the halwa mixture to tray. Rest for 30 minutes until halwa is set completely. Finally cut it into pieces.

কাজু আপেল রায়তা

উপকরণ :

কাজু আপেল ২ টি, কোরানো নারকেল ১ কাপ, সরষে ১/৪ চামচ, লাল লক্ষা ৪-৫টি, জিরা ১/৪ চামচ, লবন।

ফোড়নের জন্য :

সাদাতেল, জিরা, সরিষা, লাললঙ্কা, কারীপাতা

পদ্ধতি :

কাজু আপেল কেটে, ধুয়ে ছোটো ছোটো টুকরো করে কেটে লবন মিশিয়ে আলাদা করে রাখুন।

কাজু আপেলের টুকরো লবন শোষন করে নেবে। কোরানো নারকেল, সরষে, লাল লক্ষা প্রয়োজন মতো জল দিয়ে মিহি করে পিষে নিতে হবে। এরপর এই মিশ্রণটি কাজু আপেলের টুকরোগুলির সঙ্গে মিশিয়ে নিন।



মিষ্টি মেশাতে চাইলে সামান্য গুড় মেশানো যেতে পারে।
কাজু আপেল টাটকা হতে হবে।

কাজু আপেলের পাডু

উপকরণ: কাজু আপেল ৫-৬টি, আতপ চাল ৩ কাপ, চিড়ে ১ কাপ, কোরানো নারকেল ১ কাপ, এলাচ ২টি, গুড় ১ কাপ, লবন ও ঘি।



পদ্ধতি :

চিড়ে ধুয়ে রাখুন। আতপ চাল ধুয়ে ৫-৬ ঘন্টার জন্য ভিজিয়ে রাখুন। জল ঝরিয়ে নিয়ে এবং কাজু আপেল, কোরানো নারকেল, গুড় ও ধুয়ে রাখা চিড়ের সাথে একসাথে পিষে নিন। একটা মসৃণ ব্যাটার তৈরী করুন। লবন মিশিয়ে ২ ঘন্টার জন্য সরিয়ে রাখুন। ননস্টিক তাওয়া গরম করুন, কয়েক ফোঁটা ঘি দিন ও ব্যাটার তাওয়ায় ঢেলে দিন। একটা ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিন আর ঢিমা আঁচে উল্টে পাল্টে সঁকে নিন।

কাজু আপেল যেন টাটকা হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

কাজু আপেলের সরুচাকলি

উপকরণ:

চাল-৩ কাপ, খই-৩ কাপ, কাজু আপেল-১০টি, গুড়-১ কাপ, হলুদ
গুড়ো-১/৪ চা চামচ, ঘি, লবন,
কোরানো নারকেল-১ কাপ।

পদ্ধতি:

চাল ধুয়ে ৫-৬ ঘন্টার জন্য ভিজিয়ে রাখুন। কোরানো নারকেল, ধোয়া খই ও টুকরো করা কাজু আপেল

ধুয়ে রাখা চালের সাথে মিশিয়ে মিহি করে বেটে নিন। তাতে গুড়, হলুদ গুড়ো ও লবন ভালোভাবে মিশিয়ে ৩-

৪ ঘন্টার জন্য ঢাকা দিয়ে রেখে দিন।

চাটু গরম করে ঘি দিয়ে সরুচাকলির মতো করে ভেজে নিন ও গরম গরম পরিবেশন করুন।



সরুচাকলিখুব বেশী পাতলা হওয়ার দরকার নেই
ঘি ও মধু সহকারে পরিবেশন করা যেতে পারে

কাজু আপেল জুস

উপকরণ:

কাজু আপেল – ৪-৫টি, চিনি, জল, লেবুর রস ৩-৪ চামচ, এক চিমটে লবন, বরফ কিউব

পদ্ধতি:

হাত বা কাপড়ের সাহায্যে চিপে কাজু আপেলের রস বার করুন। এক চিমটে লবন ও জল মিশিয়ে নিন। প্রয়োজন মতো চিনি, লেবুর রস ও বরফ কিউব মিশিয়ে পরিবেশন করুন।



- পরিপক্ব কাজু আপেল ব্যবহার করতে হবে
- মিস্রিতে পিষেও কাজু আপেলের রস বার করা যায় কিন্তু তার স্বাদ আলাদা হবে।

কাজু আপেলের মিষ্টি

উপকরণ:

কাজু আপেল – ৫-৬টি, ভুটার আটা, লবন, চিনি – ২ কাপ, এলাচ গুড়ো,
আলমন্ড বাদাম কুচি, জাফরান ও সাদা তেল



পদ্ধতি:

এলাচ গুড়ো, জাফরান ও জল দিয়ে চিনির চাছনি তৈরী করুন। কাজু আপেলের বোঁটার দিক কেটে ফেলে দিন ও লম্বা লম্বা টুকরো করে কেটে নিন। ভুটার আটা ও লবন সামান্য জল দিয়ে পেস্ট বানিয়ে নিন। কাজু আপেলের টুকরোগুলি এক এক করে এই পেস্টের মধ্যে ডুবিয়ে তুলে নিয়ে, সাদা তেল গরম করে, টিমে আঁচে ভালো করে ভেজে তুলুন। তারপর চিনির চাছনিতে দিয়ে একটু রেখে তুলে নিন ও উপরে আলমন্ড বাদাম কুচি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

কাজু আপেলের পায়েস

উপকরণ:

খুব ছোটো করে কাটা কাজু আপেল – ১ কাপ, কোরানো নারকেল – ২ কাপ, গুড় – ১ কাপ, এলাচ – ২-৩টি, লবন – ১ চিমটি, চাল – ৪-৫ চামচ, ঘি – ১/৪ কাপ, কাজু বাদাম – ১০-১২টি, বাদাম – ৫-৬টি



পদ্ধতি:

একটি কড়াইয়ে ২ চামচ ঘি গরম করে, তাতে খুব ছোটো করে কাটা কাজু আপেলের টুকরোগুলি ভেজে নিতে হবে। ভাজার সময় তাতে এক চিমটি লবন দিতে হবে। চাল ধুয়ে নিয়ে শুকনো খোলায় সেই চাল ভেজে নিতে হবে। ৩-৪ চামচ কোরানো নারকেল ভাজা চালের সঙ্গে মিশিয়ে গুড় ও এলাচ সহকারে মিহি করে পিষে নিতে হবে। এই মিশ্রনটি কড়াইয়ে ভাজা কাজু আপেলের টুকরোগুলির সঙ্গে দিয়ে নাড়তে হবে। মিশ্রনটি ফুটে ওঠার ২ মিনিট পর তাতে নারকেলের দুধ বের করে মেশাতে হবে। এই মিশ্রনটি আস্তে আস্তে গাঢ় হয়ে আসলে আঁচ বন্ধ করে দিয়ে কাজু বাদাম ও বাদাম কুচি দিয়ে পরিবেশন করা যাবে।

কাজু আপেল জ্যাম

উপকরণ:

কাজু আপেল ২০-২৫টি, চিনি
মোটামুটি ২ কাপ, লবন ১/৪ চামচ,
লেবুর রস ২ চামচ ও দারুচিনি
গুঁড়ো

পদ্ধতি:

প্রথমে কাজু আপেলের বোঁটার দিক কেটে ফেলে দিন। বাকি অংশ মিস্রিতে দিয়ে ভালো করে বেটে নিন। বাটার সাথে সাথে লবন মেশান। পুরু স্টিলের কড়াই নিন ও তাতে মিশ্রনটি ঢেলে আঁচে বসিয়ে দিন। চিনি ও লেবুর রস মিশিয়ে নিয়ে ক্রমাগত নাড়তে থাকুন আর ফোটাতে থাকুন যতক্ষণ না মিশ্রনটি গাঢ় হয়ে আসবে। মিশ্রণের ঘনত্ব তরলীকৃত জ্যামের মতো হলেও ঠান্ডা হওয়ার পর পুরু হয়ে যাবে। সবশেষে দারুচিনি গুঁড়ো মিশিয়ে দিন।

- কাজু আপেলের উগ্র গন্ধ জ্যামের মধ্যে পাওয়া যায় না।
- পাউরুটি, ধোসা বা হাতরুটির সাথে খেতে ভালো লাগে।
- খেয়াল রাখা জরুরী, কারণ অতিরিক্ত চিনি মেশালে জ্যাম চটচটে হয়ে যায়।





কাজু ফলের রসা

উপকরণ:

কাজু আপেল ৪টি, কোরানো নারকেল ১ কাপ, সাদা তিল ৩ চামচ, বড়ো মাপের পেঁয়াজ ১টি, লাল লক্ষা গুঁড়ো ২ চামচ, রসম পাউডার ১ চামচ, লবন, তেঁতুল, গুড় ২ চামচ, হলুদ গুঁড়ো ১/৪ চামচ, ধনেপাতা।
 গুঁড়ো মশলা ৩ চামচ (পদ্ধতি ৩চামচ ছোলার ডাল, ২ চামচ কলাই ডাল, ১ চামচ গোটা জিরে, ১ চামচ গোটা ধনে একসাথে শুকনো কড়াইতে ভেজে, ঠান্ডা হলে মিস্রিতে মিহি করে গুঁড়ো করে নিতে হবে)
 ফোড়নের জন্য : তেল, কালো সরষে, গোটা জিরে, লাল লক্ষা, কারিপাতা

পদ্ধতি

প্রথমে কাজু আপেল ধুয়ে নিন ও বোঁটার দিক কেটে ফেলে দিন। এবার ফলের বাকি অংশ টুকরো করে কাটুন। ২ চামচ তিল ভেজে নিয়ে তার সঙ্গে কোরানো নারকেল, লাল লক্ষা গুঁড়ো, রসম পাউডার ও বানানো গুঁড়ো মশলা একত্রে বেটে নিন।
 কড়াইতে তেল গরম করে তাতে একে একে কালো সরষে, গোটা জিরে, লাল লক্ষা ও কারিপাতা ফোড়ন দিন। তারপর পেঁয়াজ সরু সরু করে কেটে ভাজতে দিন। পেঁয়াজ ভাজা হয়ে গেলে টুকরো করে কেটে রাখা কাজু আপেল দিয়ে ভালো করে ভেজে নিন। লবন ও হলুদ গুঁড়ো দিয়ে দিন।
 এরপর গুড় দিন ও ভালো করে নেড়ে সমস্ত উপকরণ ভালো করে মিশিয়ে নিন। এর মধ্যে বেটে রাখা মশলা দিয়ে দিন ও সামান্য পরিমাণ জল দিয়ে কিছুক্ষণ ভালো করে রান্না করে নিন।
 এরপর আঁচ বন্ধ করে নামিয়ে নিন ও ভাজা তিল ও ধনেপাতা উপর থেকে ছড়িয়ে দিয়ে পরিবেশন করুন।

কাজু আপেল ভাপা



উপকরণ:

চাল ২ কাপ, কোরানো নারকেল ১ কাপ, টুকরো করে কাটা কাজু
আপেল ১ কাপ, গুড় ১ কাপ, লবন, এলাচ, ঘি, কলাপাতা।

পদ্ধতি

চাল ধুয়ে ৪-৫ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন। এই ভেজানো চালের সঙ্গে কাজু আপেল, গুড়, লবন ও এলাচ একত্রে মিহি করে বেটে নিন। কলা পাতার ছোটো ছোটো টুকরো করে তার মধ্যে একটু একটু ওই মিশ্রণ ছড়িয়ে নিয়ে ভাপে সেদ্ধ করে নিতে হবে। কলা পাতা থেকে বের করে উপরে ঘি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

- মিশ্রণটি মিহি করে বেটে নিতে হবে
- মিশ্রণটির ঘনত্ব সঠিক হলে তবেই কলাপাতার উপর ছড়ানো যাবে।



কাজু আপেল মশলা ধোসা

উপকরণ:

সুজি ৩ কাপ, কাজু আপেল ৫-৬টি, জিরে ১/৪ চামচ, লবন, কাচাঁ লক্ষা ৩-৪টি,
ঘি বা তেল।

পদ্ধতি

সুজি ১ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন। এই ভেজানো সুজির সঙ্গে কাজু আপেল, জিরে, লবন, কাচাঁ লক্ষা একত্রে মিহি করে বেটে নিন। বাটার সময় সামান্য পরিমাণ জল দিন। মিশ্রণটি আধ ঘন্টার জন্য রেখে দিন। চাটু গরম করে ঘি বা তেল সহকারে একটু করে মিশ্রণ নিয়ে পাতলা ধোসার মতো করে বানিয়ে নিন ও নারকেল বা ধনে পাতার চাটনি দিয়ে পরিবেশন করুন।

কাজু আপেল স্যাসিভ



উপকরণ:

কাজু আপেল ৩-৪টি, কোরানো নারকেল ১ বড়োকাপ, কালো সরষে ১/৪ চামচ, কাচাঁ লক্ষা ৪-৫টি, লবন, গুড় ও লেবুর রস ।

পদ্ধতি

প্রথমে কাজু আপেল ধুয়ে নিন ও বোঁটার দিক কেটে ফেলে দিন।এবার ফলের বাকি অংশ টুকরো করে কেটে লবন মিশিয়ে সরিয়ে রাখুন যাতে টুকরো গুলি লবন শুষে নেয়।

এরপর কোরানো নারকেল, কালো সরষে, কাচাঁ লক্ষা ৪-৫টি ও লবন সামান্য জল সহ মিহি করে বেটে নিন। মিশ্রণটি লবন শোষিত কাজু আপেলের টুকরোগুলির সঙ্গে ভালো করে মিশিয়ে নিন ও স্বাদমতো গুড় ও লেবুর রস মিশিয়ে পরিবেশন করুন। অতিরিক্ত ঝালের জন্য কাচাঁ লক্ষা বাটা মেশানো যেতে পারে।

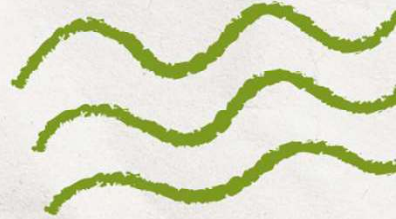
কচি কাজু আপেলের স্যালাড



উপকরণ:

অপরিপক্ব কাজু আপেল, কাচাঁ লক্ষা ৩-৪টি, পেঁয়াজ ১টি, লবন, লেবুর রস, কোরানো নারকেল ২-৩ চামচ, ধনে পাতা।

ফোড়নের জন্য: সাদাতেল, কালো সরষে, গোটা জিরে, কলাই ডাল।



পদ্ধতি

অপরিপক্ব কাজু আপেলের বোটার অংশ কেটে ফেলে দিন তারপর বেগুন পোড়ানোর মতো করে আগুনে পুড়িয়ে নিন। পোড়া ছাল ছাড়িয়ে নিয়ে ভেতরের অংশ টুকরো করে কাটুন ও লবন মেশান। কাচাঁ লক্ষা বাটা মিশিয়ে নিন। এরপর এক এক করে কুচানো পেঁয়াজ, ধনে পাতা, লেবুর রস ও নারকেল কোরা মিশিয়ে নিন। সবশেষে সাদাতেলে, কালো সরষে, গোটা জিরে, কলাই ডাল ভেজে নিয়ে ওই মিশ্রণের মধ্যে ফোড়ন দিন।



- ভাত বা রুটির সাথে এটি খেতে ভালো লাগে
- কাজু আপেলের খাওয়ার ফলে সৃষ্ট গলার খুসখুসানি ভাবটি এই পদটি খেলে হয় না



কাজু আপেলের ফুলুরি

উপকরণ:

কাজু আপেল ১০টি, ময়দা ২ কাপ, গুড় ১ কাপ, এলাচ-২০টি, ছোটো ছোটো নারকেলের টুকরো, লবন, ঘি ১ চামচ, ভাজার জন্য তেল।

পদ্ধতি

প্রথমে কাজু আপেল ধুয়ে নিন ও বোঁটার দিক কেটে ফেলে দিন। এবার ফলের বাকি অংশ মিস্খিতে একবার বেটে গুড় আর এলাচ যোগ করে ভালো করে বেটে নিন। এই মিশ্রণটিতে এক চিমটে লবন ও ময়দা মিশিয়ে ভালো করে ময়ান দিয়ে মেখে নিন এবং আধ ঘন্টা রেখে দিন। লেচি কেটে ছোটো ছোটো গোল বলের আকারে গড়ে ছাঁকা তেলে ভেজে নিন ও গরম গরম পরিবেশন করুন।

- মিশ্রণটি পাতলা হলে অতিরিক্ত তেল শুসে নেবে।
- এই পদটি ঘি সহকারে খেতে বেশী ভালো লাগে।

কাজু আপেল স্যালাড



উপকরণ:

কাজু আপেল ৪-৫টি, লবন,
গোলমরিচ গুঁড়ো, চাট মশলা
পাউডার, জিরে গুঁড়ো ও লেবুর
রস ।



পদ্ধতি

প্রথমে কাজু আপেল ধুয়ে নিন ও বোঁটার দিক কেটে ফেলে দিন। এবার ফলের বাকি অংশ ঘনকের আকারে টুকরো করে কেটে নিন। লবন, গোলমরিচ গুঁড়ো, চাট মশলা পাউডার, জিরে গুঁড়ো ছিটিয়ে নিন। সবশেষে লেবুর রস দিয়ে পরিবেশন করুন।

- কাজু আপেলের খুসখুসানি ভাবটি এই পদটিতে হয় না।
- সম্পূর্ণ পরিপক্ব কাজু আপেল নেওয়া উচিত।
- কাজু আপেলের বোঁটার দিক কেটে ফেলে দিন, না হলে গলা কুট কুট করবে।



কাজু আপেল আইসক্রিম্



উপকরণ:

কাস্টার্ড পাউডার ২ চামচ, দুধ ১ কাপ, ক্রিম ১ কাপ, কন্ডেন্সড মিল্ক ১ ১/২ কাপ, কাজু আপেল জ্যাম ৩-৪ চামচ, চিনি ৩ চামচ, শুকনো ফল (আমন্ড, কাজুবাদাম)।

পদ্ধতি

শুরুতে ১ চামচ কাস্টার্ড পাউডার ও ৪ চামচ ঠান্ডা দুধ একসাথে মিশিয়ে নিন ও বাকি দুধ ফুটতে দিন। দুধ ফুটে উঠলে তাতে কাস্টার্ড পাউডারসহ ঠান্ডা দুধ ও চিনি দিয়ে যতক্ষণনা থকথকে হচ্ছে ততক্ষণ নাড়তে থাকুন, তারপর ঠান্ডা হতে দিন। ক্রিম ফেটিয়ে নিন ও তাতে কন্ডেন্সড মিল্ক, তৈরী কাস্টার্ড ও কাজু আপেল জ্যাম দিয়ে মিক্সিতে ভালো করে মিশিয়ে নিয়ে ফ্রিজারে রেখে দিন। ৫-৬ ঘন্টা পর বের করে নিয়ে আরেকবার মিক্সিতে ভালো করে মিশিয়ে নিয়ে আরো ৫-৬ ঘন্টা ফ্রিজারে রেখে দিন। সবশেষে ঘিতে ভাজা শুকনো ফল দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

কাজু আপেল জ্যাম না পাওয়া গেলে পরিপক্ব কাজু আপেল মিক্সিতে ভালো করে বেটে নিয়ে, চিনি মিশিয়ে, আঁচে বসিয়ে ফুটিয়ে থকথকে বানিয়ে নিন। এই পেস্ট আইসক্রিম্ বানানোর জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।



কচি কাজু আপেলের স্যাসিভ

উপকরণ:

অপরিপক্ক কাজু আপেল ৩-৪টি, কাচাঁ লক্ষা ১-২টি, কোরানো নারকেল ১ কাপ, কালো সরষে ১/৪ চামচ, স্বাদমতো লবন, মিষ্টি দই ১ বড়ো কাপ, পেঁয়াজ ২টি, ধনে পাতা।

ফোড়নের জন্য : সাদাতেল, কালো সরষে, গোটা জিরে, শুকনো লক্ষা, কারিপাতা

পদ্ধতি

অপরিপক্ক কাজু আপেলের বোটার অংশ কেটে ফেলে দিন তারপর বেগুন পোড়ানোর মতো করে আগুনে পুড়িয়ে নিন। পোড়া ছাল ছাড়িয়ে নিয়ে ভেতরের অংশ টুকরো করে কাটুন অথবা পিষে নিন ও লবন মেশান। কাচাঁ লক্ষা আগুনে পুড়িয়ে নিয়ে নারকেল কোরা ও কালো সরষে সামান্য জলসহ বেটে নিন। টুকরো করে কাটা বা অথবা পিষে নেওয়া কাজু আপেল পোড়ার সঙ্গে এই মিশ্রণটি মিশিয়ে নিন। এরপর তাতে মিষ্টি দই, পেঁয়াজ কুচি মিশিয়ে নিন ও সবশেষে সাদাতলে, কালো সরষে, গোটা জিরে, শুকনো লক্ষা ও কারিপাতা ভেজে ফোড়ন দিন। শুকনো লক্ষা সামান্য কচলে নিয়ে দিলে আলৈদা রকম সুন্দর গন্ধ পাওয়া যায়।

এই পদটির একটা সুন্দর গন্ধ আছে।

অপরিপক্ক কাজু আপেল আগুনে পোড়ানোর ফলে কাজু আপেলের খুসখুসানি ভাবটি এই পদটিতে হয় না।



কচি সবুজ কাজু আপেলের টক



উপকরণ:

অপরিপক্ক কাজু আপেল ৪-৫টি, পেঁয়াজ ২টি, তেঁতুল, স্বাদমতো লবন, শুকনো লক্ষা গুঁড়ো, সাম্বার পাউডার, হলুদ গুঁড়ো, গুড়

ফোড়নের জন্য : সাদাতেল, কালো সরষে, গোটা জিরে, শুকনো লক্ষা, কারিপাতা

পদ্ধতি

অপরিপক্ক কাজু আপেলের বোটর অংশ কেটে ফেলে দিন তারপর বেগুন পোড়ানোর মতো করে আগুনে পুড়িয়ে নিন। পোড়া ছাল ছাড়িয়ে নিয়ে ভেতরের অংশ টুকরো করে কাটুন। পেঁয়াজ কুচি করে নিন। তেঁতুল জল বানিয়ে নিন। এই সমস্ত উপকরণ (পেঁয়াজ কুচি, তেঁতুল জল, শুকনো লক্ষা গুঁড়ো, সাম্বার পাউডার, হলুদ গুঁড়ো, গুড়) একত্রে মিশিয়ে ফুটিয়ে নিন। সাদাতেলে, কালো সরষে, গোটা জিরে, শুকনো লক্ষা ও কারিপাতা ভেজে ফোড়ন দিন ও পরিবেশন করুন।



কাজু অঙ্কুরের সালাড়

উপকরণ

অঙ্কুরিত কাজু – আধ কাপ, টমেটো ১টি, পেঁয়াজ
১টি, ধনেপাতা, গাজর কুরানো – ১ কাপ, কাঁচালক্ষা
১- ২টি, লেবুর রস, লবন, গোলমরিচ গুঁড়ো –
১/৪চামচ

পদ্ধতি

টমেটো, পেঁয়াজও ধনেপাতা কুচি করে নিতে হবে ও তার মধ্যে গাজর কুরানো, কাঁচালক্ষা কুচি যোগ করতে হবে। তারপর অঙ্কুরিত কাজু লবন, লেবুর রস ও গোলমরিচ গুঁড়ো দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিতে হবে। দরকার পড়লে কিছুক্ষণ রেখে দিতে হবে।



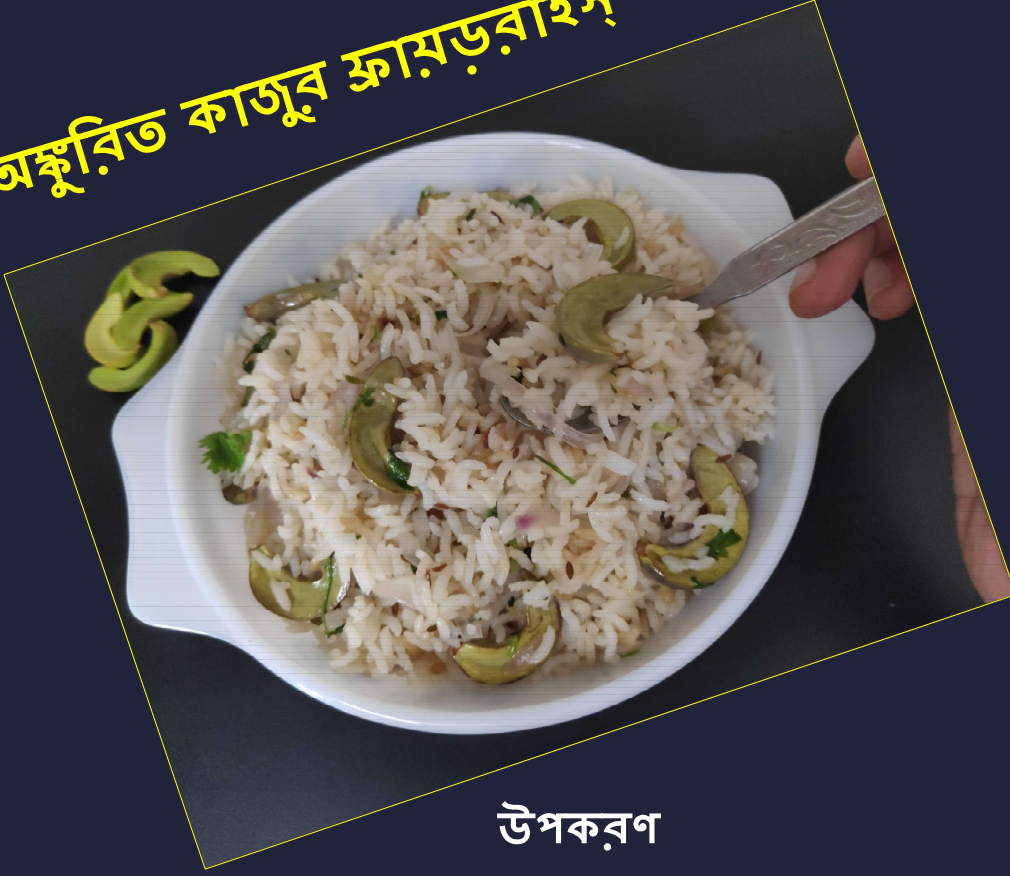
উপকরণ

অঙ্কুরিত কাজু- ১বড়ো কাপ, টমেটো ৪টি, পেঁয়াজ ১টি, ধনেপাতা, হলুদ গুঁড়ো, আদা রসুন বাটা, সাম্বার পাউডার-১ চামচ, লাল লক্ষা গুঁড়ো-২ চামচ, গরম মশলা, কাজু বাদাম- ৮-১০টি, লবন স্বাদমতো, ক্রিম-২ চামচ, চিনি, তেল-৪-৫ চামচ

পদ্ধতি

কড়াইতে তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজ, টমেটো ও সামান্য লবন দিয়ে ভাজতে হবে। ধনেপাতা ও আদা রসুন বাটা মেশাতে হবে। আঁচ বন্ধ করে মিশ্রনটি ঠান্ডা হলে কাজু বাদাম যোগ করে বাটতে হবে। অন্য একটি পাত্রে অঙ্কুরিত কাজুগুলি ভেজে নিতে হবে। ভাজার সময় সামান্য লবন দিলে তাড়াতাড়ি সেদ্ধ হবে। বেটে রাখা মশলা মিশিয়ে রান্না করে নিতে হবে। হলুদ গুঁড়ো, সাম্বার পাউডার, সামান্য গরম মশলা ও লাল লক্ষা গুঁড়ো মেশাতে হবে। সামান্য জল দিয়ে ভালো করে রান্না করে নিতে হবে। এরমধ্যে একটু চিনি দিতে হবে ও সব শেষে ক্রিম দিয়ে একবার ফুটিয়ে নিতে হবে। লেবুর রস ও ধনেপাতা দিয়ে গরম গরম রুটির সঙ্গে পরিবেশন করা যাবে।

অঙ্কুরিত কাজুব ফ্রায়ডরাইস্



উপকরণ

অঙ্কুরিত কাজু- ১কাপ, রান্না করা ভাত ৪ কাপ, পেঁয়াজ ২টি, আদা রসুন বাটা, গোলমরিচ গুঁড়ো- ১/৪ চামচ, কাঁচালঙ্কা- ২টি, সোয়া সস- ২ চামচ, লবন, লেবুর রস, তেল - ৪-৫ চামচ, গোটা জিরে- ১ চিমটে

পদ্ধতি

কড়াইতে তেল গরম করে জিরে ফোড়ন দিতে হবে। কুচানো পেঁয়াজ ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে নাড়ুন। সামান্য লবন দিন। আদা রসুন বাটা দিন। একটু নাড়িয়ে নিয়ে অর্ধেক করে কাটা অঙ্কুরিত কাজু দিন। সামান্য লবন ও গোলমরিচ গুঁড়ো দিয়ে অল্প ভেজে নিন। অঙ্কুরিত কাজু লবন শুয়ে নেবার পর সোয়া সস মেশান। তারপর রান্না করা ভাত মিশিয়ে কিছুক্ষণ রান্না করে নিতে হবে। সবশেষে লেবুর রস মিশিয়ে পরিবেশন করুন।



অঙ্কুরিত কাজুর ফ্রাই : পদ্ধতি 1

উপকরণ

অঙ্কুরিত কাজু- ১কাপ, তেল, লবন, গোলমরিচ
গুঁড়ো ও লেবুর রস

পদ্ধতি

কড়াইয়ে তেল গরম করে অঙ্কুরিত কাজু ভালো করে ভেজে নিতে হবে।
কড়াইথেকে অন্য পাত্রে ঢেলে নিয়ে লবন ও গোলমরিচ গুঁড়ো মিশিয়ে নিতে
হবে ও শেষে লেবুর রস মিশিয়ে পরিবেশন করতে হবে।



অঙ্কুরিত কাজুর ফ্রাই : পদ্ধতি 2

উপকরণ

অঙ্কুরিত কাজু – ১কাপ, তেল – ২-৩ চামচ, লবন, জিরে গুঁড়ো, আমচুর পাউডার, লাল লক্ষা গুঁড়ো, হলুদ গুঁড়ো, চাট মশলা পাউডার

পদ্ধতি

কড়াইয়ে তেল গরম করে অঙ্কুরিত কাজু ভালো করে ভেজে নিতে হবে। তারপর সমস্ত মশলাগুলো একসাথে দিয়ে ভেজে নিতে হবে। সব মশলা যেন অঙ্কুরিত ভাজা কাজুর গায়ে ভালো করে লেগে যায় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। বর্ষাকালে এটা খেতে খুব ভালো লাগে।

Recipe books by Sowkhya Mohan



ಗೇರುಹಣ್ಣು ರುಚಿ ವೈವಿಧ್ಯ

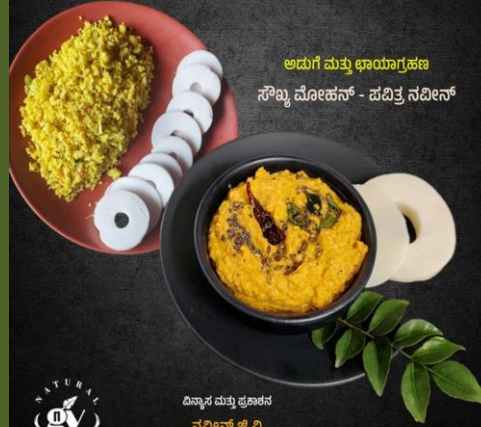


ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್



ಆಹಾ ಕಳಲೆ !!

An Album of tasty recipes



ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಛಾಯಾಗ್ರಹಣ
ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ - ಪವಿತ್ರ ನವೀನ್

ದಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶನ
ನವೀನ್ ಜಿ ವಿ
nGV Natural Industry Pvt Ltd



ಹಲಸು - 101 ಪಾಕ ವಿಧಾನ

ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ

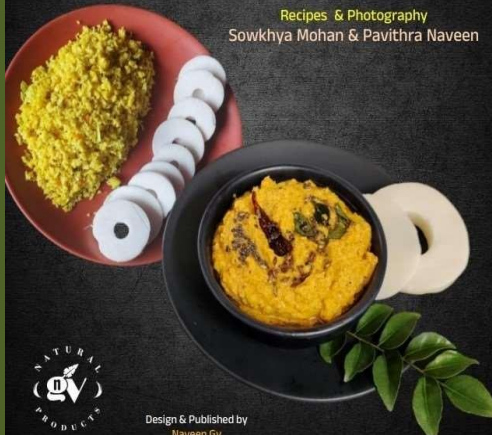
ದಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶನ
ನವೀನ್ ಜಿ ವಿ

nGV Natural Industry Pvt Ltd



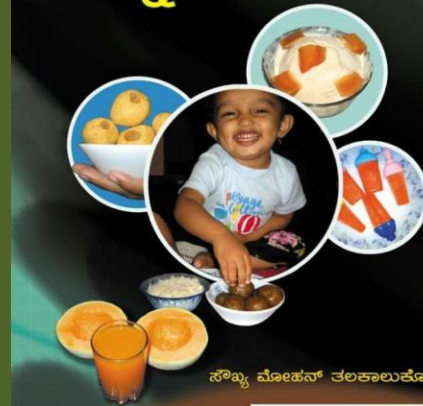
BAMBOO SHOOTS RECIPES

Recipes & Photography
Sowkhya Mohan & Pavithra Naveen



Design & Published by
Naveen Gv
nGV Natural Industry Pvt Ltd

ನನ್ನ ಅಡುಗೆ



ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ

ಅಧ್ಯುತ
ಮಹೋತ್ಸವ
ರೌಢ ಮೂಲಿಕೆ-47