

রোগীর পথ্য ও বটপট নাশতায় সুপ
একটি অনন্য খাবার। সুপে যেমন
থাকে শক্তিবর্ধক উপাদান, তেমনি
স্বাদেও অত্মলনীয়। সুপ নিয়ে এবারের
আয়োজন সাজিয়েছেন সালমা হুদা।

চিকেন ভেজিটেবল সুপ
মুরগির স্টক তৈরি : একটি ছোট মুরগির ছাড়
নিয়ে ১০-১২ কাপ পানিতে একটু লবণ দিয়ে
সিদ্ধ করি। পানি শুকিয়ে অর্ধেক হলে নামিয়ে
ছেঁকে নিতে হবে। এভাবে তৈরি হবে মুরগির
স্টক।

উপকরণ : স্টক ১০-১২ কাপ, তেল এক
টেবিল চামচ, লবণ পরিমাণমতো, মুরগির
বুকের গোশত দুই টুকরা, সয়াসস এক টেবিল
চামচ, টেস্টিং সল্ট আধা চা চামচ, চিনি এক
চা চামচ, সবজি দুই কাপ, গাজুর, বরবটি,
ফুলকপি, বাঁধাকপি প্রয়োজনমতো।

প্রস্তুত প্রণালী : গোশত মিহি করে কেটে
সয়াসস দিয়ে মাখিয়ে রাখতে হবে প্রায় ১০
মিনিট। সবজি ধূয়ে পাতলা গোল করে
কাটতে হবে। কর্ণফ্লাওয়ার স্টক দিয়ে গুলিয়ে
নিতে হবে। গরম স্টককে তেল-লবণ মাখানো
গোশত দিয়ে কিছুক্ষণ সিদ্ধ করতে হবে,
কর্ণফ্লাওয়ার গোলানো দিয়ে নাড়তে হবে।
একে একে সবজি দিতে হবে। বরবটি আগে
দিয়ে সিদ্ধ করতে হবে। টেস্টিং সল্ট ও চিনি
দিয়ে নামিয়ে নিতে হবে।

মাশরূম সুপ

উপকরণ : নর থাই সুপ এক
প্যাকেট, বাটন মাশরূম - এক
চিনি, ডিম দুঁটি,
কর্নস্টার্ট/কর্ণফ্লাওয়ার
দুই টি-টেবিল চামচ,
টমাটো সস দুই
টেবিল চামচ, ফিস
সস দুই টেবিল
চামচ, সয়াসস
এক টেবিল চামচ,
লেবুর রস দুই চা
চামচ, গোলমরিচ
গুঁড়া স্বাদমতো,
চিনি স্বাদমতো,
কাঁচামরিচ ফালি পাঁচ-
ছয়টি (বিচি ফেলা),
পানি পাঁচ-ছয় বাটি
(নরমাল সুপের বাটি দিয়ে
মাপা)

প্রণালী : পাতলা করে মাশরূম
কেটে নিয়ে একটি সসপ্যানে লেবুর
রস, চিনি ও কাঁচামরিচ ফালি ছাড়া

পানির সাথে সব উপকরণ মিশিয়ে চুলায় জ্বাল
দিন। ফুটে উঠলে কাঁচামরিচ, চিনি ও লেবুর
রস মিশিয়ে নিন। যদি আপনার কাছে মনে হয়
সুপের ঘনত্ব কম, তাহলে অল্প ঠাণ্ডা পানিতে
আরো একটু কর্ণফ্লাওয়ার গুলিয়ে দিতে
পারেন।
অন্থন, ফেঞ্চুফ্রাই দিয়ে পরিবেশন করুন
ইয়ামি থাই মাশরূম সুপ।

টক-বাল থাই সুপ

উপকরণ : মুরগির স্টক আট কাপ, চিংড়ি
(লেজসহ) আধা কাপ, মুরগি (ছোট টুকরো)
এক কাপ, পাতলা ও গোল করে কাটা গাজুর
এক কাপ, কাঁচামরিচ তিন-চারটি (ফালি করে
কাটা), থাই গ্রাস চার-পাঁচটি, চিলি সস দুই
টেবিল চামচ, সয়াসস এক টেবিল চামচ,
মাখন এক টেবিল চামচ, লেবুর রস দুই
টেবিল চামচ, ডিম একটি, কর্ণফ্লাওয়ার দুই

টেবিল চামচ, চিনি দুই চা চামচ, টেস্টিং সল্ট
আধা চা-চামচ, লবণ স্বাদমতো, ভাজা
রসুনের পেস্ট এক চা চামচ।

মুরগির স্টক তৈরি : এক কাপ মুরগির হাড়
নিয়ে ১০ কাপ পানিতে সিদ্ধ করুন। পানি
শুরুয়ে অর্ধেক হয়ে গেলে নামিয়ে ছেঁকে
নিলেই হয়ে যাবে মুরগির স্টক।

প্রণালী : ডিম, মাখন ও রসুন ছাড়া বাকি সব
উপকরণ স্টককে দিয়ে ফুটিয়ে সুপ তৈরি
করুন। ভালোভাবে ফুটলে ডিম ফেঁকে আস্তে
আস্তে সুপে মেশাতে হবে। সুপ ঘন হয়ে এলে
আঁচ কুমিয়ে দিন। মাখন গরম করে রসুনকুচি
বাদামি করে ভেজে পেস্ট তৈরি করুন এবং
সুপে মিশিয়ে পরিবেশন করুন।

ওন্থন

উপকরণ : ডিম একটি, ময়দা এক কাপ,
সয়াসস এক টেবিল চামচ, কর্ণফ্লাওয়ার
সামান্য, তেল প্রয়োজনমতো। তেল ও
কর্ণফ্লাওয়ার ছাড়া সব উপকরণ একসাথে ডো
বানিয়ে নিন।

ফিলার : মুরগির কিমা আধা কাপ, চিংড়ির
কিমা আধা কাপ, সয়াসস এক টেবিল চামচ,
টমেটো সস এক টেবিল চামচ, গোলমরিচ
গুঁড়া আধা চা চামচ, কাঁচামরিচ কুচি আধা
কাপ, লবণ স্বাদমতো, পেঁয়াজ আধা কাপ,
চিনি ও সামান্য টেস্টিং সল্ট আধা চা চামচ,
আদা ও রসুন বাটা এক চা চামচ, তেল এক
কাপের চার ভাগের এক ভাগ।

প্রণালী : কড়াইয়ের তেল গরম
করে পেঁয়াজ, আদা, রসুন,
মরিচকুচি ও লবণ দিয়ে
নাড়ন। এরপর কিমাগুলো
দিয়ে আরো ৬ মিনিট
নেড়ে গোলমরিচ গুঁড়া,
সয়াসস, চিনি ও
টেস্টিং সল্ট দিয়ে
নামিয়ে ফেলুন।

ওন্থন তৈরি : বানানো
ডো দিয়ে চারটি রাতি
পাতলা করে বেলে চার
ভাগে কাটুন। চিকন মাখায়
পুর দিয়ে মুড়ে এক পাশ
আরেক পাশে প্রজাপতির মতো
ভাঁজ করে দিন। ডুবো তেলে
হালকা বাদামি করে ভেজে পরিবেশন
করুন। ■

পুষ্টিবিদ সালমা হুদা