



Make them into small balls and serve ready to be devoured.

Health spotlight: About 80 percent of the fat contained in sesame is unsaturated and helps keep your heart healthy while minerals like Niacin to make your skin glow and Zinc helps wounds heal and aids in reproductive functions of women.

Pure ghee indeed is by many means a better substitute to vegetable oils and definitely synthetic ghees. It reduces cholesterol both in the serum and intestine by triggering an increased secretion of



biliary lipids that break down the fats.

Ghee is mostly known for its properties that stimulate the secretion of stomach acids to help with digestion, while other fats, such as butter and oils, slow down the digestive process and remain longer in the system making us less hungry for longer periods. Ghee also helps control eye pressure and is beneficial to glaucoma patients.

Puliyodharai: Tiger Rice

Puli or tamarind is also known as tiger in Tamil hence the existing name to this diverse rice dish. A popular offering in South Indian temples, this traditional temple style tamarind rice is also popular in parts of Andhra especially in the Tirupathi, Chittoor and Cuddapah regions.

Ingredients:

2 cups rice (cook such that each grain is separate, spread to cool)
 ½ tsp turmeric
 Tamarind (soak in ½ cup of hot water and extract pulp)
 ½ tbsp jaggery, ½ cup roasted peanuts
 Salt to taste
 For tempering/tadka
 ½ tsp mustard seeds

1 tbsp channa daal (split Bengal gram)

1 tbsp urad daal (split black gram)

2 dry red chillies, de-seeded

¼ tsp asafoetida (hing)

3 tbsp cooking oil

Puliyogare powder mix

2½ tbsp coriander seeds

1 tbsp chana daal

½ tbsp urad dal

½ tsp methi seeds

½ tsp cumin seeds

1½ tbsp white sesame seeds

2 sprigs (15-18 leaves) curry leaves

½ tbsp black pepper corns (for a spicier flavour use 1 tbsp)

4-5 dry red chillies

Method:

Wash and boil the rice in 8-10 cups water. Cook the rice such that each grain is separate. While the rice is cooking, prepare the puliyogare mix. In a skillet, dry roast all the ingredients under the Puliyogare mix

for 14-15 minutes. Cool and grind to a powder. Spread the cooked rice on a wide plate to cool. Once cool, sprinkle salt to taste, a tbsp of oil and few fresh curry leaves over the cooled rice and keep aside. In 2 tbsp oil add the mustard seeds till they splutter. Then add the channa dal and urad dal and fry till the daals turn red. Next add red chillies, asafoetida, turmeric powder and curry leaves and fry for a few seconds.

Add the tamarind extract and jaggery and cook till the raw smell of tamarind disappears, about 10 minutes, constantly mixing. Once oil separates remove the paste that has formed from heat. Add ¾ of the cooked tamarind mixture to the rice and combine properly, adjusting salt. Finally sprinkle two heaped tablespoons of the roasted puliyodharai mix and the roasted peanuts and mix well. Taste the rice and if you feel it could do with more tamarind add the remaining ¼ tamarind mixture.

Let it sit for at least an hour for the flavours to set in before serving.

Dry fruit chikki

An auspicious start calls for a dish that is filling, yet simple to eat which warms up the body while the boisterous members of a family are busy flying kites on the roof tops. A chikki is ideally a mix of jaggery and a binding agent like ghee sometimes but this recipe should again be consumed in moderation and goes best with the Shakraine shouts and yells of the kite flyers!

Ingredients:

1 cup almonds, chopped in strips

1 cup pistachios, chopped in strips

1 cup cashew, chopped in strips

¼ cup jaggery grated

4-5 saffron threads, soaked in milk

Natural ghee 1 big spoon

Method:

Heat the ghee and add jaggery mixing it into a paste. Add the saffron to this along with the nuts and mix well until the mixture leaves the sides of the wok. Spread this mixture evenly onto a lightly greased surface and cool it before cutting it into pieces.

**Photo: Star Lifestyle Archive/
Sazzad Ibne Sayed**



অতিরিক্ত ঝাঁজের নামে আপনার প্রিয়জনদের 'বিষাক্ত কেমিক্যাল' খাওয়াচ্ছেন না তো?

আপনি জানেন কি, সরিষার তেলের কৃত্রিম ঝাঁজ বাড়াতে গিয়ে দেশের অধিকাংশ সরিষার তেলেই মেশানো হচ্ছে স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর

'সিনথেটিক এ.আই.টি.সি.' সহ বিভিন্ন বিষাক্ত কেমিক্যাল? এইসব বিষাক্ত ও ভেজাল সরিষার তেলে এখন বাজার সয়লাব! বেশি ঝাঁজযুক্ত কেমিক্যাল মিশ্রিত ভেজাল তেল খেয়ে সারাদেশের মানুষের স্বাস্থ্য হুমকির সম্মুখীন।

কেমিক্যাল মিশ্রিত ভেজাল তেল ব্যবহারে ক্ষতি:

বেশি ঝাঁজ মানেই ভালো সরিষার তেল নয়। অতিরিক্ত ঝাঁজ বিষাক্ত কেমিক্যাল ব্যবহারের কারণে হতে পারে, যার ফলে এলার্জি, চুলকানিসহ চোখ, ত্বক ও শ্বাসনালীর সমস্যা দেখা দিতে পারে।

নির্ভেজাল খাঁটি সরিষার তেল কীভাবে চিনবেন?

ভেজাল ও কেমিক্যালমুক্ত সরিষার তেল কিনতে হলে বেছে নিতে হবে সঠিক মাত্রার ঝাঁজ ও স্বাদের পারফেক্ট ব্যালেন্স।

একমাত্র রূপচাঁদা সরিষার তেলই দিতে পারে সম্পূর্ণ কেমিক্যালমুক্ত প্রাকৃতিক ঝাঁজ যা ঘানিভাঙা প্রাকৃতিক পদ্ধতিতে প্রস্তুত। তাই স্বাস্থ্যের জন্য সবচেয়ে নিরাপদ।

রূপচাঁদা সরিষার তেল-এর বিশেষত্ব:

একমাত্র রূপচাঁদা সরিষার তেলেই আছে অ্যালাইল স্কেলে পরিমাপকৃত ০.২৫ মাত্রার প্রাকৃতিক ঝাঁজ, যা নির্ভেজাল ও স্বাস্থ্যের জন্য সম্পূর্ণ নিরাপদ।

বাছাইকৃত সেরা দানাকে সঠিক আর্দ্রতা ও তাপমাত্রায় মজুত করে অভিজ্ঞ গুস্তাদের মাধ্যমে তেঁতুল কাঠের ঘানিতে তেল ভাঙিয়ে হালাল প্রক্রিয়ায় বৈজ্ঞানিক মাত্রার প্রাকৃতিক ঝাঁজ বজায় রেখে উৎপাদন করা হয় এই তেল। তাই এখন থেকে ব্যবহার করুন স্বাস্থ্যের জন্য নিরাপদ রূপচাঁদা সরিষার তেল।



*ঝাঁজের সর্বোচ্চ মাত্রা ০.২৫%

