



north eastern India. Chak-Hao-Kheer is served during all festivals and celebrations. This kheer was something I really liked, the purple colour looked unique and the taste was as good as our kheer. The rice has a sweet nutty flavor and does not need any nuts though I added some raisins. Black rice is an excellent source of fibre, amino acids, minerals, vitamins, and antioxidants. Its colour changes to dramatic purple when cooked, so it is also known as "purple rice".

Ingredients

1/4 cup black rice
1 1/2 kg milk (full fat)
1/4 tsp cardamom powder
Sugar to taste

Method

Rinse the rice and soak for about 5-6 hours. Drain the rice and transfer to a pot. Add milk. Cook on very slow fire making sure to stir it in a while. Cook till the rice is done. Adjust the milk according to the consistency of the kheer that you require. Add sugar, raisins and cardamom powder. Cook for 5 minutes on low heat. When it is done remove from heat. Serve hot or cold.

DUDH CHITOI PITHA

1 cup rice flour (parboiled rice)
1/2 cup white rice flour (atopchaal)
1 and 1/2 cup Luke warm Water
Salt to taste
1/2 cup date jaggery



2-3 cardamoms
2 cinnamon sticks
3 litres milk

Method

Mix the rice flour, with lukewarm water and a pinch of salt. The batter should not be thick. It should be thin but not too thin. The perfect consistency of batter is very important to make perfect Chitoi Pitha. Now heat the clay pot or iron wok. It should be very hot. Grease the wok with little oil. Pour some batter and cover the wok. Cook the pitha at low flame for 3 minutes. Cook just one side and loosen the edges around the pitha from the wok with a knife and take them out. Now heat milk in a large pan. Add jaggery, cardamom and cinnamon. When the milk is reduced to half turn off the stove. Now immediately add the warm pitha into the syrup. Now cover it and let the pithas to be soaked at least 4/5 hour. Then serve.

KHEJUR PITHA

Ingredients
1 cup semolina
1/2 cup flour



1 egg
1/4 cup sugar
1tbsp ghee
1/4 tsp baking powder
4 tbsp warm milk
Oil for deep fry
Pinch of salt

Method

Take semolina, flour, sugar, salt, baking powder, and ghee in a large bowl. And mix it well. Now add the egg and knead the dough. Dough must not be too dry or too soft. Make small balls from the dough. Take one

ball and shaped it like an egg, then spread it on top of a colander thinly and start to fold from one end and finish it to another end and close it. Using the same process make all the pitha. Now heat oil in a pan. Fry the pitha until golden brown and then take it out from oil to a paper tissue. Fry rest of the pithain the same process and serve it. You can preserve this pitha in an airtight box for 2/3 weeks.

CHITA PITHA

Ingredients

1 cup rice flour
1/4 cup plain flour
2 cup water
Salt to taste
Oil for brush the pan

Method

Place rice flour to a bowl. Add water and salt to the flour. Mix well. Make a smooth batter. Keep aside. Brush oil in a pan. Heat in medium. Spray batter on the pan with your hand. Wait for few seconds. Then remove from the pan carefully. Every time you just mix batter with your hand before spray. Enjoy with jaggery or meat curry.

Photo: Shahriar Kabir Heemel

Food Styling: LS Desk



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%

BEOL | adani wilmar

