

সেমী হোম মেড

অরুণ্ধতী সরখেল

ম্যাসাচুসেটস

তরতীয়া (tortilla/মেক্সিকান roti) দিয়ে লুচি ভাজুন

মোগলাই পরোটা তৈরী করুন , সিঙাড়া,

নারকেল পিঠে, চিপস (chips), ও পাস্তা বানান.

বাড়িতে কিছু তরকারি বানানোর না থাকলে

খাড়া মিঠা চানাচুর দিয়ে তৈরী তরকারি করুন.

লেন্টিল-এর সুপে (lentil soup) একটু ডালের ফোড়ন

দিন, এক মিনিটে সুস্বাদু দল তৈরী.

রিকোত্তা চীজ (ricotta cheese) দিয়ে সল্‌দে শ মাইক্রোওভেন

বা তিন মিনিটে ডিম্ দিয়ে পুষ্টিকর

কেক চায়ের সাথে.

তিন চারটে ক্যান (canned)ভেজিটেবল (vegetable) অর মিক্সড (mixed)

ফ্রোজেন ভেজিটেবল (ফ্রোজেন vegetable) দিয়ে পাঁচমেশালি

তরকারি মন্দ হয়না. কোলস্ল (coleslaw) কাটা

প্যাকেট দিয়ে বাঁধাকপি রান্না করা যেতেই

পারে. চটজলদি ক্যান্ড চিকপিজ (canned chickpeas)

দিয়ে ঘুগনি অনেকেই করে.

গত দশ বছর ধরে এতো ফ্রোজেন (frozen) রান্না

পাওয়া যায়. নতুন ও সিনিয়রদের (seniors)

এটা বেশ সাহায্য করে. ক্র্যানবেরি জেলি'তে (cranberry jelly)

একটু সর্ষের তেল ও ধনেপাতা, ইনস্ট্যান্ট (instant) চাটনি তৈরী!