

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 26 April, 2025

আমলকিকে 'মাদার অব ফ্রুট' বলা হয়। ভেষজ এই ফলে শরীরের জন্য থাকে প্রায় সাতটির মতো উপকারী উপাদান। এই ফল কাঁচা খাওয়া যেমন স্বাস্থ্যের জন্য উপকারি, তেমনি টক-ঝাল-মিষ্টি স্বাদের মিশেলে তৈরি ঘরোয়া আমলকির আচার ভাত, খিচুড়ি, বিরিয়ানি, রুটি কিংবা পরোটার সঙ্গেও দারুণ জমে! সংরক্ষণ করে খাওয়া যায় অনেকদিন। চলুন জেনে নেওয়া যাক আমলকির আচার তৈরির পদ্ধতি।

উপকরণ

আমলকি ১ কেজি

চিনি ৫০০ গ্রাম

লবণ ১ টেবিল চামচ

সরিষার তেল ১ কাপ

শুকনো মরিচ গুঁড়া ২ টেবিল চামচ

রসুন কুচি আধা কাপ

পাঁচফোড়ন ১ টেবিল চামচ

হিং (ঐচ্ছিক) এক চিমটি

পদ্ধতি

প্রথমে আমলকি সেদ্ধ করে হাতে চেপে পানি ফেলে দিন। এরপর রসুন কুচি ও পাঁচফোড়ন তেলে ভেজে এক পাশে রাখুন। কড়াইতে তেল গরম করে শুকনো মরিচ গুঁড়ো দিয়ে অল্প আঁচে ভাজুন। এরপর সেদ্ধ আমলকি, লবণ, চিনি, রসুন ও পাঁচফোড়ন দিয়ে ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। অল্প আঁচে নাড়তে থাকুন যতক্ষণ না চিনি গলে মিশে আচারটা ঘন হয়ে আসে।

দীর্ঘদিন সংরক্ষণ করতে চাইলে আচারটি ঠান্ডা করে কাচের বোতলে ভরে দুইদিন রোদে রাখুন।

খাদ্য খাবার খাবার-দাবার টিপস

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 28 June, 2025 16:27

URL: <https://www.timestodaybd.com/lifestyle/1481775807>