

(အိုင်သိပ်ယိပိပ်ယာ်) ETHIOPIAN (ကသူ) STEW

တၢ်ကတဲာ်ကတီၢ်အဆၢကတီၢ်- 10 မံးနံး **တၢ်ဖိတၢ်တူၢ်အဆၢကတီၢ်**- 30 မံးနံး
တၢ်လာအပုၤဃုာ်ဃုာ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒၢအပူၤ • သဘူဂီၤ (ပဲနီကလး- Lentils), အမဲ 3 ခွး.
 • တကီၢ်ဆိပ်သ့ၣ် အလိၣ်ဆဲးဆဲးဖိ လၢတၢ်အဟီၤအိၣ်စ့ၤလၢတၢ်ပာ်ကီၢ်အီၤလၢထးဒၢအပူၤ 1 (14.5 အိၣ်စး) ဒၢ • သဘာ်ဘီတီၢ်လၢအိၣ်သ့ၣ်တပုၤတၢ်ပာ်ကီၢ်အီၤလၢထးဒၢပူၤ, တၢ်မၤသံးဃာ်ထံ 1 (15 အိၣ်စး) ဒၢ

တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ဃါဃုာ်အဂၤတဖၣ် လၢအလိၣ်ဝဲဒၣ်:

- ဆီကနံအညုၣ်လၢ အဖဲးတပုၤ, အယံတပုၤ, တၢ်မၤကဆဲးကဆိဃာ်အီၤ 1 lb.
- 2 ခွး. (16 အိၣ်စး) ဆိညုၣ်လၢတၢ်အဟီၤစ့ၤ အချီထံဆၢ(16 အိၣ်စး)
- ပသၢဂီၤဆဲးဆဲး 6 ဖျါၣ် (-3 c.), ကူးလီၤအီၤတလိၣ်တလိၣ်
- သအ့ ကမူၣ် လၢနီၣ်တၢ်စီၣ်နီၣ်ခိၣ် 2 တၢၤ • ပသၢဝါ ကမူၣ် လၢနီၣ်တၢ်စီၣ်နီၣ်ခိၣ် 1 တၢၤ

တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်-

1. မၤကီၢ်ဆိပ် ဖၣ်ကွၢ်ကုၢ်ကိၣ်ဆူ 350 ဒီဂရီ F. လၢသပၤလၢဘိၣ်သလၣ်ဖးဒိၣ်အပူၤဒီး မ့ၣ်အူကီၢ်ဆူၣ်မဲအဘၣ်ဘၣ်, ထၢန့ၣ်လီၤပသၢဂီၤဒီးဖိအီၤတူၢ် ကပီၤဆ့ထီၣ် (3-4 မံးနံး).
2. ထၢန့ၣ်လီၤသဘာ်ဘီတီၢ်, သဘူဂီၤလၢတၢ်ဖိပာ်စၢၤအီၤ, ပသၢဝါ ဒီးသအ့, ဖိအီၤ 2-4 မံးနံး. ထုးကွၢ်အီၤလၢတၢ်မၤကီၢ်ထီၣ် ဒီးထၢန့ၣ်လီၤတကီၢ်ဆိပ်သ့ၣ်တဖၣ်.
3. လၢသပၤလၢဘိၣ်သလၣ်ကုၢ်ကိၣ်ဆဲးဆဲးအပူၤန့ၣ်, ထၢန့ၣ်လီၤ ဆိညုၣ်, အချီထံဆၢ ဒီး လူလီၤတကီၢ်ဆိပ်သ့ၣ်ဒီးသဘူဂီၤဃါဃုာ်လၢအဖိခိၣ်တက့ၢ်. ဖိအီၤလၢဖၣ်ကွၢ်ကုၢ်ကိၣ်ပူၤလၢ 20 မံးနံး, မ့တမ့ၢ် တုၤလၢဆိညုၣ်အလဲပူၤ တုၤဃါလၢတၢ်ကီၢ် 165 ဒီဂရီ F တဖၣ်.



**တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ
အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ်**

- တၢ်အိၣ်ခဲလၢဒ်ပာ်ဖိၣ်- 8
- တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပာ်ပနီၣ်- 1 ½ c.
- ခဲၣ်လိၣ်ရိၣ်တဖၣ်- 209
- တၢ်အသိ- 2 g
- တၢ်အဟီ- 222 mg
- ခၢ်ဘိၣ်ဟံးခြးတဖၣ်- 26 g
- လုၣ်အယံ- 8 g
- ဖရိၣ်ထု(န) - 21 g
- ခၢ်ဘိၣ်ဟံးခြး လၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်- 1 ½

*တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ်ပုၤဃုာ်ဃုာ်ဒီး သဘူဂီၤအမဲ, တကီၢ်ဆိပ်သ့ၣ်အလိၣ်ဆဲးဆဲးဖိလၢအိၣ်သ့ၣ်တပုၤ လၢတၢ်ပာ်ကီၢ်အီၤလၢထးဒၢပူၤ, သဘာ်ဘီတီၢ်လၢတၢ်ကူးလီၤအီၤလၢတၢ်တမၤဟီၤပာ်အီၤလၢတၢ်ပာ်ကီၢ်အီၤလၢထးဒၢပူၤ (တၢ်မၤသံးဃာ်ထံ), ဆီအကနံအညုၣ်လၢ အယံတပုၤအဖဲးတပုၤ (သံသီ), ဆီချီထံလၢတၢ်အဟီၤစ့ၤ, ပသၢဂီၤဆဲးဆဲးဖိ, ဒီးတၢ်န့ၣ်မူၣ်ဆိတဖၣ်.

တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢ တၢ်တုၤတီၢ်ကျဲၤအီၤလၢ နဂီၢ်.