

ဆီညှပ် အဲန်ခွဲန်လါဒြပ် (ENCHILADAS)

တၢ်ကတံင်ကတီၢ်အဆၢကတီၢ်- 10 မံးနံး **တၢ်ဖိတၢ်တုၤအဆၢကတီၢ်-** 30 မံးနံး
တၢ်လၢအပၟ်ဃုာ်ဃုာ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒါအပူၤ- • ဆီညှပ် ထးဒါ, တၢ်မၤသးဃာ်ထံ 2 (5 အိၣ်စး)ဒါ
 • တကီၢ်ဆံၣ်သ့ၣ် အလိၣ်ဆံးဆံးဖိ လၢတၢ်အဟိၣ်အိၣ်စ့ၤလၢတၢ်ပၢင်ကီၢ်အီၤလၢထးဒါအပူၤ 1 (14.5 အိၣ်စး) ဒါ • သဘူချဲသ့ၣ်လၢအိၣ်တပၢ်လၢတၢ်ပၢင်ကီၢ်အီၤလၢထးဒါပူၤ, တၢ်မၤသးဃာ်ထံဒီးသ့ဖိ ဃာ်အီၤ 1 (15 အိၣ်စး) ဒါ

တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ဃါဃုာ်အဂၢၤတဖၣ် လၢအလိၣ်ဝဲဒၣ်-

- ဘုခူဘီကပုၤလုး ထီၣ်ထံယၣ် 8, 6"
- ပသၢဂီၤဆံးဆံး 1 ဖျါၣ် (-½ c.), တၢ်ကူးဃာ်အီၤတလိၣ်တလိၣ်
- တၢ်ကူးဃုာ် တၢ်န့ၣ်ထီလီၤသကၤ (ခွဲ(စ)) ¼ ခွး. • ပသၢဝါ ကမူၣ် လၢနီၣ်တၢ်ခါစီၣ်ခိၣ် 1 တၢၤ
- စီၤယၣ်ချဲ (cumin) ကမူၣ် လၢနီၣ်တၢၤလၢပုၤဖးထံ ¼ တၢၤ

တၢ်နီၣ်ကျဲတဖၣ်- 1. မၤကီၢ်ထီၣ် ဖၣ်ကွၢ်ကီၢ်ကိၣ်ဆူ 350 ဒိၣ်ကရံၣ် F.

2. ပၢ်ဖိၣ်ဃါဃုာ်လီၤ တကီၢ်ဆံၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်ကူးဆံးလီၤဃာ်အီၤ, ပသၢဂီၤ, စီၤယၣ်ချဲ ဒီးပသၢဝါ ကမူၣ်လၢလီၤဖျါၣ်ဆံးဖိတဖျါၣ်အပူၤ, ခွးခွးအီၤဒီးသီးကဃါဃုာ်လီၤသး. ပၢ်လီၤတၢ်ဃါဃုာ်တဝၢ် လၢ သဘံၣ်လီၤခိၣ်ကီၢ်ကိၣ်အခဲဒါ. 3. မၤပုၤ ထီၣ်ထံယၣ် လၢဆီညှပ်, သဘူချဲသ့ၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်န့ၣ်ထီလီၤ သကၤ လၢတၢ်ကူးဃုာ်လီၤအီၤ ပုၤသးသီးပၤပၤဖိ. ထူထီၣ်အီၤကစီၤလီၤဖိဒီး ပၢ်အီၤတကျါတကျါလၢ အကပၤ လၢအဖီလၢ. 4. ကးဘၤ အဲန်ခွဲန်လါဒြပ် (enchiladas) လၢတၢ်ဃါဃုာ်လၢအအိၣ်တ့ၢ်တဖၣ်. ကးဘၤ သဘံၣ်လီၤခိၣ်ကီၢ်ကိၣ် ဒီးကုၢ်အီၤ 25-30 မံးနံး.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်- ထၢန့ၣ်လီၤ သဘံၣ်သ့ၣ်, ထီဘးသ့ၣ် မ့တမ့ၢ် ပနီၣ်ကျဲထံ လၢကမၤအါထီၣ် တၢ်အဝဲၣ် အဘၤ!



တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါတဖၣ်*

တၢ်အိၣ်ခဲလၢပၢ်ဖိၣ်- 4
တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပၢ်ပနီၣ်- 2
အဲန်ခွဲန်လါဒြပ်တဖၣ် (Enchiladas) ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်- 311
တၢ်အသိ- 5 g
တၢ်အဟိ- 555 mg
ခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒြးတဖၣ်- 43 g
လှဲၣ်အယဲ- 12 g
ဖရဲၣ်ထံ(န့)- 27 g
ခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒြးတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တဖၣ်- 3

*တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂီၢ်အကျါတဖၣ် ပၢ်ဃုာ်ဒီးတကီၢ်ဆံၣ်သ့ၣ်အလိၣ်ဆံးဆံးဖိလၢအိၣ်သ့ၣ်တပၢ် လၢတၢ်ပၢင်ကီၢ်အီၤလၢထးဒါ. ဆီကနဲအညှပ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ကူးလီၤအီၤလၢ တၢ်ပၢင်ကီၢ်အီၤလၢထးဒါလၢထံကျါဒီးတၢ်မၤသးဃာ်ထံ. သဘူချဲသ့ၣ်လၢတၢ်အဟိၣ် ပၢ်စ့ၤ 50% လၢတၢ်ပၢင်ကီၢ်လၢထးဒါ. ဘုခူဘီကပုၤလုးထီၣ်ထံယၣ် 6". Kraft တၢ်န့ၣ်ထီလီၤ သကၤလ့ၢ်ဘဲၣ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်လၢပုၤမဲးကစီၣ်ခိၣ်ကျဲၣ်အီၤ ပသၢဂီၤဝါဆံးဆံးဖိ ဒီးတၢ်န့ၣ်မုၢ်န့ၣ်ဆီတဖၣ်.

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢ တၢ်တုၤတီၢ်ကျဲၤအီၤလၢ နဂီၢ်.