

ဆီညှပ် ကိပ်ခွပ်စဒံယာပ် (QUESADILLA) လာအမ်အိး သလှ်

တၢ်ကတိတ်ကတီၢ်အဆၢကတီၢ်- 5 မံးနံး တၢ်ဖိတၢ်တူၢ်အဆၢကတီၢ်- 10 မံးနံး

တၢ်လာအပ ဟံဃုာ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒါအပူၤ - စပၢ်က့ၣ်တံၣ် (spaghetti) တၢ်ယုာ်ထံ လၢတၢ်အဟံပီၣ်စၢ် ½ c. • ဖုတိၣ်သဘၣ် ½ c., အဖိမံ • ဆီညှပ်ဒါ 1 ဒါ (5 အိၣ်စး), တၢ်မၤသးယာ်ထံ တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ဃါယုာ်အကၢတဖၣ် လၢအလိၣ်ဝဲဒၣ်-

• ဘုခုသၣ်ကပုာ်လုး ထီၣ်ထံယုာ် (tortillas) 4, 6" • ပသၢဂီၤဆဲးဆဲးဖိ 1 ဖျါၣ်, လၢတၢ်ဆီၣ်ဟံ အီၤဝဲ • ဖိကံသၣ်အလါ ½, လၢတၢ်ဆီၣ်ဟံအီၤဝဲ • တၢ်နံၤထံလီၤသကၢ အပူၤ ဖြဲဖြဲဖြဲ ½ c.

• ပသၢဝါ ကမူၣ်လၢလၢၣ်ဖးထံနီၣ်တၢၢ် 1 တၢၢ် • ဖိဟံသၣ်ကမူၣ် လၢလၢၣ်ဖးထံနီၣ်တၢၢ် ½ တၢၢ်

တၢ်နံၣ်ကျဲတဖၣ်- 1. ဃါယုာ်ဟံဖိၣ် စပၢ်က့ၣ်တံၣ် တၢ်ယုာ်ထံ, ဖိတိၣ်သဘၣ်အဖိမံ, ဆီညှပ်, ပသၢဂီၤ ဒီး တၢ်နၢမူနၢဆီတဖၣ် လၢခီဖျါၣ်တူၢ်မဲးဒြဲၣ်ဝဲဒၣ်အပူၤ. ခွဲးခွဲးအီၤ ဒ်သးကဃါယုာ်လိာ်သး. ကးဘၢအီၤ ဒီး ကုာ်အီၤလၢဖၣ်ကွၢ်ပူၤ လၢမ့ၣ်အူကီၢ်ဆူၣ် 1 မံးနံး. ထုးထီၣ် ဒီး ခွဲးခွဲးအီၤ ထၢနံၣ်က့ၢ်အီၤဆူ မဲးဒြဲၣ်ဝဲဒၣ်အပူၤ ဆူဟံညါ! မံးနံး, မ့တမ့ၢ် ပၢ်တုၤဆူ အကီၢ်ထီၣ်ဝဲလၢာ်လၢာ်ဆူဆူတက့ၢ်. **2.** ဟံလီၤ ထီၣ်ထံယုာ် ပၢၤပၢၤဖိ လၢသပၢၤဘိၣ်သလှ်ဒိၣ်အပူၤ ဖဲဘၢၣ်စၢၤ-ထီၣ်အဖိခိၣ် မ့ၣ်အူကီၢ်အပတီၢ် ဒီး ကုာ်အီၤ 2-3 မံးနံး. ဃုာ်ကဒါ ထီၣ်ထံယုာ်, ထၢနံၣ်လီၤ တၢ်နံၤထံလီၤသကၢအပူၤဖြဲဖြဲဖြဲတဖၣ် ဒီး ဆီညှပ်တၢ်ဃါယုာ်သး ဆူထီၣ်ထံလၢာ်အမ်အိးသလှ်ထီၣ်သးအလီၤတက့ၢ်. ကုာ်အီၤ 3-4 မံးနံး, မ့တမ့ၢ် ပၢ်တုၤဆူ ထီၣ်ထံယုာ် စ့းထီၣ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်- ထၢနံၣ်လီၤ ထီပးသၣ်အကဘျးဖိတဖၣ်, စိၣ်လၢၣ်ဗြဲၣ်(cilantro) ဒီး သဘၣ်သွံး လၢကမၤဝဲၣ်မၤဘဲၣ်အါထီၣ်အီၤ! ခီလဲလီၤ ထးဒါသဘၣ်သုလၢအိၣ်သၣ်တပၣ် လၢဖုတိၣ်သဘၣ်အလီၤ.

*တၢ်အိၣ်နံၣ်ဂံၢ်နံၣ်ဘါအဂီၢ်အကျိၤတဖၣ် ပၢ်ဃုာ်ဒီး စပၢ်က့ၣ်တံၣ် တၢ်ယုာ်ထံ လၢ ပၢ်ဃုာ်ဒီး တကီၤဆဲၣ်သၣ်အကုဆဲးဆဲးဖိတဖၣ် (တၢ်တထၢနံၣ်ဟံအိၣ်သၣ်ဘၣ်), ဖုတိၣ်သဘၣ်အချိမံ, ထးဒါဆီညှပ်အသးနီၣ်ပုၤလၢထံကျါ (လၢတၢ်မၤသးကွံာ်အထံ), 6" ဘုခုသၣ်ထီၣ်ထံယုာ်အကပုာ်, ပသၢဂီၤဝါဆဲးဆဲးဖိ, ဒါလွဲဖိဟံသၣ်အလါအသံကစိၣ်, တၢ်နံၤထံလီၤသကၢဃါယုာ်လွံးမဲးအပူၤဖြဲဖြဲဖြဲဂုၤဖိ, ဒီး တၢ်နၢမူနၢဆီတဖၣ်.



တၢ်အိၣ်နံၣ်ဂံၢ်နံၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်*

- တၢ်အိၣ်ခဲလၢပာ်ဖိၣ်- 2
- တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ဟံပီၣ်စၢ်- ကိပ်ခွပ်စဒံယာ် 2 ဘုာ်
- ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်- 337
- တၢ်အသံ- 8 g
- တၢ်အဟံ- 505 mg
- ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးဒြဲးတဖၣ်- 40 g
- လှဲၣ်အယံ- 9 g
- ဖရိၣ်ထံ(န)- 28 g
- ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးဒြဲးတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်- 2 ½

တၢ်အိၣ်နံၣ်ဂံၢ်နံၣ်ဘါလၢ တၢ်တုတီၢ်ကျဲၤအီၤလၢ နဂီၢ်.