

ဆီညှပ် ကသူ (STEW)

တၢ်ကတံင်ကတီၢ်အဆၢကတီၢ်- 10 မံးနံး **တၢ်ဖိတၢ်တူၢ်အဆၢကတီၢ်-** 25 မံးနံး
တၢ်လၢအ ပၣ်ဃုာ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒါအပူၤ- • သဘူဂီၤ (ပဲနီၤကလေး - Lentils), အမဲ 3 ခွေး.
 • တကီၢ်ဆံၣ်သၣ် အလိၣ်ဆံးဆံးဖိ လၢတၢ်အဟီၤ ပၣ်စ့ၤလၢတၢ်ပၣ်ကီၢ်အီၤလၢထးဒါအပူၤ 1 (14.5 အိၣ်စး) ဒါ • သဘၣ်ဘီတၢ်လၢအဆံၣ်တ ပၣ်လၢတၢ်ပၣ်ကီၢ်အီၤလၢထးဒါပူၤ, တၢ်မၤသးဃာ်ထံတၢ် သ့ဖီဃာ်အီၤ 1 (15 အိၣ်စး) ဒါ

တၢ်မၤအီၤထီၣ် တၢ်မၤဃုာ်အဂၤတဖၣ် လၢအလိၣ်ဝဲဒၣ်-

• ဆီကနဲအညှပ်လၢ အဖဲးတပၣ်, အယံတပၣ်, တၢ်မၤကဆဲကဆီဃာ်အီၤ 2 ½ lbs
 • 2 ခွေး. ဆီညှပ်လၢတၢ်အဟီၤစ့ၤ အချီထံဆၢ(16 အိၣ်စး) • ပသၢဂီၤဆံးဆံး 4 ပျုး(-3 c.), ကူးလီၤ အီၤတလိၣ်တလိၣ် • သအ့ ကမူၣ် လၢနီၣ်တၢ်စီၣ်နီၣ်ခိၣ် 2 တၢၤ • ပသၢဝါ ကမူၣ် လၢနီၣ်တၢ်စီၣ်နီၣ် ခိၣ် 1 တၢၤ • ကီၢ်လၢတၢ်န့ၤမုၢ်ဒီးဃု လၢနီၣ်တၢ်စီၣ်နီၣ်ခိၣ် 1 တၢၤ

တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်- 1. မၤကီၢ်ဆံၣ် ဖၣ်ကွၢ်ကွၢ်ကိၣ်ဆူ 350 ဒီဂရီ F. ထၢန့ၣ်လီၤပသၢဂီၤဆူသပၤ ဘၣ်သလၣ်ဒိၣ်ဖးဒိၣ်အပူၤ လၢမ့ၣ်အူကီၢ်ဆူဖဲအဘၣ်ဘၣ်, ဖိအီၤတူၤကပီၤဆူထီၣ် (3-4 မံးနံး).
2. ထၢန့ၣ်လီၤသအ့, ပသၢဝါ, ကီၢ်လၢတၢ်န့ၤမုၢ်ဒီး ဒီးသဘၣ်ဘီတၢ် တဖၣ်ဆူ သပၤဘၣ်သလၣ်ဒိၣ်အပူၤ, ဖိအီၤ 2-3 မံးနံး. **3.** ထူးကွၢ်အီၤလၢမ့ၣ်အူကီၢ်. ထၢန့ၣ်လီၤတကီၢ်ဆံၣ်သၣ်တဖၣ်, ခွေးအီၤဒေသိး ကပၣ်ဖိၣ်ဃါဃုာ်လိာ်သး. **4.** ဒွါလီၤတကီၢ်ဆံၣ်သၣ်ဃါဃုာ်ဘူဘူဖိတကထၢလၢ သဘၣ်လီၤခိၣ်ကွၢ် ကိၣ်အခံဒး. ပၣ်လီၤဆီညှပ်ကဘျုးလၣ်ဒီးလူလီၤဆီညှပ်ချီထံလၢ သဘၣ်လီၤခိၣ်အပူၤ. လူလီၤတကီၢ် ဆံၣ်သၣ်ဃါဃုာ်လၢအအိၣ်တၢ် လၢဆီညှပ်အဖီခိၣ်. **5.** ဖိတၢ်ဃါဃုာ်တဖၣ်န့ၣ်လၢဖၣ်ကွၢ်ကွၢ်ကိၣ် လၢ 20 မံးနံး, မ့တမ့ၢ် တူၤလၢ တၢ်ကီၢ်တူၤလီၤလၢဆီညှပ်အပူၤ 165 ဒီဂရီ F. ကူလီၤဆီညှပ်တ ပျုတပျု တချးအိၣ်အီၤ. **တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်-** ထၢန့ၣ်လီၤ 1-2 c. ဖိယဲဒီးလၢတၢ်ကူးဆံးလီၤအီၤလၢ ကမၤအါ ထီၣ် တၢ်အဝံၣ်အဘဲ!



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်*
တၢ်အိၣ်ခဲလၢပၣ်ဖျိၣ်- 10
တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပၣ်ပၣ် နီၣ်- 1 ½ c.
ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်- 253
တၢ်အသး- 3.6 g
တၢ်အဟီၤ- 217 mg
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟဲးဒြးတဖၣ်- 21 g
လျီၣ်အယၢ- 6.8 g
ဖရိၣ်ထီၣ်(န့)- 33 g
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟဲးဒြးတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တဖၣ်- 1 ½

*တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ အဂီၢ်အကျိၤတဖၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး သဘူဂီၤအမဲ, တကီၢ်ဆံၣ်သၣ်အလိၣ်ဆံးဆံးဖိလၢအဆံၣ်တပၣ် လၢတၢ်ပၣ်ကီၢ်အီၤလၢထးဒါပူၤ, သဘၣ်ဘီတၢ်လၢတၢ် ကူးလီၤအီၤလၢတၢ်တမၤဟီၤပံၤအီၤလၢတၢ်ပၣ်ကီၢ်အီၤလၢထးဒါပူၤ (တၢ်မၤသးဃာ်ထံ), ဆီအကနဲအညှပ်လၢ အယံတပၣ်အဖဲးတပၣ် (သံသံ), ဆီချီထံလၢတၢ်အဟီၤပၣ်စ့ၤ, ပသၢဂီၤဝါဆံးဆံးဖိ, ဒီးတၢ်န့ၤမုၢ်ဒီးတဖၣ်.

တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢ တၢ်တုတီၢ်ကျဲၤအီၤလၢ နဂီၢ်.