

ကလံထမ်းမှီနှင့် ဆီညှပ်လီ ခဲဖျါန်

တက်ကတပ်ကတီအဆာကတီ- 5 မဲးနဲး တံဖိတံတုအဆာကတီ- 3 မဲးနဲး
တံလါအပပ်ဃုာ်လါ တံအိဉ်ဒါအပူ- • ဟုအလွီယး, ဖိမံဝဲပာ် 1 ခွး
 • တကီဆဲဉ်သုဉ်အလိဉ်ဆဲးဆဲးဖိအဒါ လါတံအဟိပံဉ်စ့၁၂ (14.5 အိဉ်စး) ဒါ
 • သဘူသုတံအိဉ်ဒါ, လါအဲသုဉ်တပဉ် ဒီး လါတံမာသဲးကွီအထဲဒီးသ့စီယာ်အီ၁
 (15 အိဉ်စး) ဒါ • ဆီညှပ် ထးဒါ, တံမာသဲးယာ်ထံ 1 (5 အိဉ်စး) ဒါ

တံယါဃုာ်အဂါ လါအလိဉ်တဖဉ်-

- ပသာဂါဆဲးဆဲး 1 ဖျါဉ် (-1/2 ခွး.), တံကူးပာ်အီအလိဉ်ဆဲးဆဲးဖိဝဲ
- ပနီကျဲထံ လါစီနီခိဉ်နီဉ်တၢၤ 1 တၢၤ • ပသာဝါ ကမူဉ်လါနီဉ်တၢၤလုဉ်ဖးထံ 1 တၢၤ
- ပသာဝါ ကမူဉ်လါနီဉ်တၢၤလုဉ်ဖးထံ 1/2 တၢၤ

တံနီဉ်ကျဲတဖဉ်-

1. ပာ်ဖိဉ်ယါဃုာ်လီၤ မ့အမံ, သဘူသုတဖဉ်, ဆီညှပ် ဒီး ပသာဂါလါ မဲးဒြိဉ်ဝုးဖဉ် ကွဉ်အသဘံဉ်လီၤခီအပူတက့ၤ.
2. ကးဘါ ဒီး ကုာ်အီလါဖဉ်ကွဉ်ပူၤ လါမ့ဉ်အူကီဆူဉ် 2 မဲးနဲးထုးထီဉ် ဒီး ခွဲးခွဲးအီၤ ထာနုာ်ကုာ်အီၤဆူ မဲးဒြိဉ်ဝုးအပူမၤကီၤအီၤဆူညါ 30-60 စဲးကီၤ, မ့တမ့ၤတုၤ တံကီၤ ဘဉ်အီၤဒီတခါညါသက့ၤ.
3. ထာနုာ်လီၤ တကီဆဲဉ်သုဉ်, ပနီကျဲထံ ဒီးတံနါမူနါဆီတဖဉ်, ခွဲးခွဲးအီၤလါ ကပာ် ဖိဉ်လိာ်သး. **တံဟ့ဉ်ကူဉ်-** ထာနုာ်လီၤ ဒါလွဲဉ်ဟံသုဉ်တဖဉ် မ့တမ့ၤ ဘုခုသုဉ် လါတံ အိဉ်သီ မြဲးမြဲး အါထီဉ်အဂီၢ်, ဒီး အိဉ်ဃုာ်ဒီးထံပးသုဉ် မ့တမ့ၤ ဖိလဲလုဉ် (စံဉ်လဲထီဉ်, cilantro) လါတံအိဉ်အဝံဉ်အဘဲ အါထီဉ်အဂီၢ်တက့ၤ.



တံအိဉ်နီဉ်ဂံးနီဉ်ဘါ တံဂုာ်တံကျဲတဖဉ်*

- တံအိဉ်ခဲလါာ်ပာ်ဖိဉ်- 2**
- တံအိဉ်တဘျီအဂီၢ် တံပာ်ပနီဉ်- 2 c.**
- ခဲဉ်လိဉ်ရံဉ်တဖဉ်- 436**
- တံအသံ- 3 g**
- တံအဟိ- 681 mg**
- ခဲဉ်ဘိဉ်ဟးဒြးတဖဉ်- 74 g**
- လုဉ်အယံ- 21 g**
- ဖရိဉ်ထံ(န)- 32 g**
- ခဲဉ်ဘိဉ်ဟးဒြးတံအိဉ်တဘျီအဂီၢ်တဖဉ်- 5**

*တံအိဉ်နီဉ်ဂံးနီဉ်ဘါအတံဂုာ်တံကျဲတဖဉ် ပုဉ်ဃုာ်ဒီးဆီကနဲအညုဉ်တခိဉ်တဆဲးလါတံပာ်ကီၤအီၤလါထးဒါလါထံကျါ (တံမာသဲးယာ်ထံ), ဘုဟုမ့ၤအလွီယးလါတံဖိမံ ဃာ်အီၤတအါတရၢ, တကီဆဲဉ်သုဉ်လါတံကူးလီၤအီၤအလိဉ်ဆဲးဆဲးဖိလါအဲသုဉ်တပဉ်လါတံပာ်ကီၤအီၤလါထးဒါ, သဘူသုလါအဟိစ့ၤ 50% လါတံပာ်ကီၤအီၤလါထး ဒါ, ပသာဂါဝါဆဲးဆဲးဖိ, ဒီးတံနါမူနါဆီတဖဉ်.

တံအိဉ်နီဉ်ဂံးနီဉ်ဘါလါ တံတုတံကျဲအီၤလါ နဂီၢ်.