

ကိုး SAMBUSAS

**တၢ်ကတဲာ်ကတိၤအဆၢကတိၤ- 15 မံးနံး တၢ်ဖိတၢ်တူၤအဆၢကတိၤ- 15 မံးနံး
တၢ်လၢအပၣ်ဃုာ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒါအပူၤ-**

- 1 ½ c. သဘူဂီၤ (ပဲနီၤကလေး - Lentils), အမံ
- 1 (15 oz) သဘာ်ဘိတၢ်လၢအိၣ်သ့တပၣ်လၢတၢ်ပၣ်ကီၤအီၤလၢထးဒါပူၤ, ဘိလီၤကွံာ်အထံဒီးသ့စီအီၤ

တၢ်ပါဃုာ်အဂၢၤ လၢအလိၣ်တဖၣ်-

- 1 ပသၢဂီၤဆဲးဆဲး (-½ c.), ကူးလီၤအီၤတလိၣ်တလိၣ်
- 12 ဆိဒိၣ်ထူၤ ဘိၣ်တဖၣ် • 1 T ပသၢဂီၤကမူၣ် • ½ လးဖးထံနီၣ်တၢ်ဆဲး ခါမုၢ် (cumin) ကမူၣ် • ½ လးဖးထံနီၣ်တၢ်ဆဲး သ့ၣ်ကဒါရၤ ကမူၣ်

တၢ်နီၣ်ကျဲတဖၣ်-

1. မၤကတိၤထီၣ် ဖၣ်ကွၢ်ကတိၣ်ဆူ 400 ဒီၣ်ကရံၣ် F.
2. ပၣ်ဖိၣ်ပါဃုာ်လီၤသဘူဂီၤလၢတၢ်ဖိၣ်မံပၣ်အီၤတဖၣ်, သဘာ်ဘိတၢ်တဖၣ်, ပသၢဂီၤ ဒီးတၢ်နၢမူနၢဆိကမူၣ် လၢဖၣ်ကွၢ်ကတိၣ် လီၤခီဖျါၣ်အပူၤ, ကုၢ်အီၤ 30 စးကိာ်.
3. ပၣ်လီၤ သဘူဂီၤပုၤနီၣ်တၢ်ဆဲး ဆိဒိၣ်ဘိၣ်ထူၤတဖၣ်အခၢၣ်သးပၤပၤဖိတက့ၢ်.
4. ဘိၣ်ထီၣ်ဆိဒိၣ်ဘိၣ်ထူၤခိ ဝးတရံးသဘူဂီၤလၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအီၤ, ကျးတံာ်အကနီၣ်တဖၣ်လၢထံ.
5. ပၣ်လီၤအီၤလၢ ကိၣ်စှိးဃုစးခိကဘျးလၢတၢ်ဖူအီၤလၢသိ ဒီးကုၢ်အီၤ 10 မံးနံး. ဃုာ်ကဒါ sambusas လၢအဂၢၤတကယၤ ဒီးကုၢ်အီၤအါန့ၢ် မံးနံး, မ့တမ့ၢ် တုၤအလွၢာ်ဘိၣ်ထူၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်- ကျါၣ်ဘၢ sambusas ဒီးဆိဒိၣ်ခွဲးခွဲးအထံ (ဆိဒိၣ် 1 ဖျါၣ်, လီၤကလဲာ် + 1 T တၢ်န့ၢ်ထံ 1%) တချးပၣ်န့ၣ်အီၤလၢဖၣ်ကွၢ်ပူၤ.



တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိတဖၣ်*

တၢ်အိၣ်ခဲလၢဒ်ပၣ်ဖျိၣ်- 12
 တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပၣ်ပနီၣ်- 1 sambusa
 ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်- 98
 တၢ်အသိ-0 g
 တၢ်အဟိ- 199 mg
 ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံး ခြးတဖၣ်- 20 g
 လှံၣ်အယဲၤ- 3 g
 ဖရံၣ်ထံ(န)- 5 g
 ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံး ခြး တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်- 1 ½

*တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ တၢ်ပၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်အီၤတဖၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီးသဘူဂီၤလၢတၢ်ဖိၣ်မံပၣ်အီၤ, သဘာ်ဘိတၢ်လၢတၢ်ကူးဆဲးလီၤအီၤတလိၣ်တလိၣ်လၢတၢ်ပၣ်ကီၤအီၤလၢထးဒါပူၤ (ဘိလီၤကွံာ်အထံ), *Nasoya* ဆိဒိၣ်အဘိၣ်ထူၤခိလွၢာ်ကနူၤယူၤတဖၣ်လၢ တၢ်မၤခ့ၣ်အီၤ, ပသၢဂီၤဆဲးဆဲးဖိ, ဒီးတၢ်နၢမူနၢဆိတဖၣ်.

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢ တၢ်တုတီၢ်ကျဲအီၤလၢ နဂီၢ်.