

# မုလွှာ်း ဖးထံ် (PATTIES)

**တၢ်ကတၢ်ကတီၢ်အဆၢကတီၢ်- 8 မံးနံး တၢ်ဖီတၢ်တုၤအဆၢကတီၢ်- 10 မံးနံး  
တၢ်လာအပၣ်ဃုၣ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒါအပူၤ-**

- 2 ½ c.ဟုၤအလွှာ်းဖး, ဖီမံပံပံ
- 2 နီၣ်တၢ်ဖီနီၣ်ခိၣ် ဘုၤကုၣ်သွံး, တဖီတၢ်ဒိး
- 1 (15 အိၣ်စး) တၢ်ဒီးတၢ်လၢဃုၣ်လၢ လၢအံသ့တပၣ် လၢတၢ်ပံကီၤအံၤ  
လၢထးဒါ, ဘီလီၤကွံထံဒီးသ့စီအံၤ

**တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ဃါဃုၣ်အဂၢၤတဖၣ် လၢအလိၣ်ဝဲဒၣ်-**

- 1 ဆီၣ်ဒိၣ်, မၤကလဲအံၤ
- 1 ပသၢဂီၤဆဲးဆဲး (-½ c.), ကူးလီၤအံၤတလိၣ်တလိၣ်
- 1 T ပသၢဝါ ကမ့ၣ် • ¼ လးဖးထံနီၣ်တၢ်ဆဲး ခါမ့ၣ် (cumin) ကမ့ၣ်

**တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်-**

1. ပံဖီၣ်ဃါဃုၣ် မုလွှာ်း, ဘုၤကုၣ်သွံး, တၢ်ဒီးတၢ်လၢဃုၣ်လၢ တဖၣ်, ပသၢ  
ဂီၤဒီးပသၢဝါကမ့ၣ် တပူၤဃီလၢ လီၤခိၣ်ဖးဒိၣ်အပူၤတက့ၢ်.
  2. လူလီၤဆီၣ်ဒိၣ်လီၤကလဲလၢတၢ်အိၣ်ဃါဃုၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်အလီၤ, ခွဲးခွဲးအံၤ  
လၢ ကပံဖီၣ်ဃါဃုၣ်လိၣ်သးအဂီၢ်တက့ၢ်.
  3. နီၤဖးလီၤတၢ်ဃါဃုၣ်တဖၣ်န့ၣ် 4 ပုပုၤသီးသီး, ထူထီၣ်အီၤလၢအဖျါၣ်သ  
လၢဃီတဖၣ် ဒီးမၤကဘျုးထီၣ်အီၤဆူ ဖးထံ် (patties)အပူၤတက့ၢ်.
  4. ဖီ ဖးထံ် လၢသပၢၤတၢ်သလၢဃုၣ်အပူၤ ဒီးမ့ၣ်အူၤကီၤဆူၣ်အဘၣ်ဘၣ်ဖီ  
တုၤလၢအဖးထီၣ်တစု (တခီန့ၣ် 4-5 မံးနံး)
- တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်-**အိၣ်အီၤဒီး တကီၤဆီၣ်သ့ၣ်ဃုၣ်လၢဆီၣ်ဒိၣ်ယၣ်ပၣ်စ့ၤ မ့တမ့ၢ် သ  
ဘၣ် လၢတၢ်အဝံၣ်အဘဲ ကအါထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



**တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်\***

- တၢ်အိၣ်ခဲလၢပံပံဖီၣ်- 4
- တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပံပံနီၣ်- 1 ဖးထံ် (patty)
- ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်- 219 kcal
- တၢ်အသိ- 2 g
- တၢ်အဟီ- 28 mg
- ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံး ငြးတဖၣ်- 42 g
- လှံၣ်အယဲ- 6 g
- ဖရီၣ်ထံ(န)- 7 g
- ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံး ငြး တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်- 3

\*တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢတၢ်ပံပံဖီၣ်ထီၣ်အီၤ ပံပံဃုၣ်ဒီးဘုၤတအါတ  
စ့ၤ လၢဘၣ်တၢ်ဖီအီၤအမုလွှာ်းဖး, ဘုၤကုၣ်သွံးဃုလၢတၢ်ချီအီၤညီ,  
ဆီၣ်ဒိၣ်ဖးဒိၣ်, ပသၢဂီၤဆဲးဆဲးဖီ, ဒီးတၢ်န့ၣ်မုန့ၣ်ဆီတဖၣ်.

**တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢ တၢ်တုၤတီၢ်ကျဲၤအီၤလၢ နဂီၢ်.**