

မိပ်ဟဲသုင်-အိပ်တလိပ်ခိနီ (PASTA) သပးဟဲသုင်သလိပ် ဒိပ် ဟါတဲအိပ်

တဲကတဲင်ကတဲအဆဲကတဲ- 5 မဲးနဲး တဲဖိတဲတဲအဆဲကတဲ- 20 မဲးနဲး

တဲလဲအပုင်ယုင်လဲ တဲအိပ်ဒဲအပူ-

- 1 (15 အိပ်စး) သဲဘဲဘဲလဲးလဲအဲသုင်တပုင်လဲတဲပင်ကဲအဲလဲထဲးဒဲပူ, သုစိ ဒီး ဘိလဲကွဲင်အထဲ
- 1 (14.5 အိပ်စး) တဲကဲဆဲင်သုင်လဲတဲကူးလဲအဲအဲလိပ်ဆဲးဆဲးဖိ လဲဆဲင်ဒိပ်ယုင်အိပ်စ့ လဲတဲပင်ကဲအဲလဲထဲးဒဲအပူ, တဲဘဲဘိလဲကွဲင်အထဲတဲဂူ
- ½ c. စပုင်ကွဲင်တိပ်(spaghetti) လဲ ဆိပ်ဒဲယုင်ပုင်စ့ အယုင်ထဲ
- ½ c. ဘုကွဲင်ပွဲ အဲ(လဲ)ဘိပ်(elbow) အိပ်တလိပ်ခိနီ (pasta), တဲဖိဘဲဒိး

တဲမဲအဲထိပ် တဲဟါယုင်အဂဲတဖုင် လဲအလိပ်ဝဲဒုင်-

- 1 ပသဲဂဲဆဲးဆဲး (-½ c.), ကူးလဲအဲတဲလိပ်တဲလိပ်
- 1 လဲးဖဲထဲနိပ်တဲဆဲး ပသဲဂဲ ကမူင်
- ½ လဲးဖဲထဲနိပ်တဲဆဲး မိပ်ဟဲသုင် ကမူင်

တဲနိပ်ကျဲတဖုင်-

1. ပပိပ်ယုင်ယုင်လဲ တဲအိပ်ယုင်ယုင်ခဲလဲင်နိပ်ဆူ သပးဟဲသုင်သလိပ်ဒိပ်တဒိပ်တဆဲးတဖူင်အပူ လဲမုင်အူကဲဆူင်အဲအဲအဲခိပ်.
2. မဲကလဲင်ထိပ်အဲ, ဝဲဒိးမဲစဲလဲမုင်အူကဲဒိး ဒုးကလဲင်အဲ 20 မဲးနဲး မ့တမ့တူလဲ အိပ်တလိပ်ခိနီ မဲတစု. ခွဲးခွဲးအဲဒဲအဲလဲအိပ်အဲသိး.

*တဲအိပ်နဲဂဲနဲဘဲလဲတဲပင်ပူထိပ်အဲ ပပိပ်ယုင်ဒိး သဲဘဲဘဲလဲးလဲဆိပ်ဒဲယုင်ပုင်စ့ 50% လဲတဲပင်ကဲအဲလဲထဲးဒဲ, တဲကဲဆဲင်သုင်လဲတဲကူးဆဲးလဲအဲအဲလိပ်တဲလိပ်လဲအဲသုင်တပုင်လဲတဲပင်ကဲအဲလဲထဲးဒဲ, စပုင်ကွဲင်တိပ်လဲအဲသုင်တပုင်အယုင်ထဲယုင်ဒိးတဲကဲဆဲင်သုင်တစဲး, ဘုကွဲင်ပွဲအဲ(လဲ)ဘိပ် အိပ်တလိပ်ခိနီလဲတဲဖိမဲအဲ, ပသဲဂဲဆဲးဆဲးဖိ, ဒိးတဲနဲမုင်ဆူတဖုင်.



တဲအိပ်နဲဂဲနဲဘဲလဲ တဲဂဲတဲကျဲတဖုင်*

- တဲအိပ်ခဲလဲင်ပပိပ်- 2
- တဲအိပ်တဘျဲအဲကဲ တဲပင်ပနိပ်- -1 c.
- ခဲလိပ်ရိပ်တဖုင်- 364
- တဲအဲသိ- 1 g
- တဲအဲဟိ- 359 mg
- ခဲဘိပ်ဟဲးဒြဲးတဖုင်- 72 g
- လျိပ်အဲယဲ- 21 g
- ဖရိပ်ထဲ(န)-18 g
- ခဲဘိပ်ဟဲးဒြဲးတဲအိပ်တဘျဲအဲကဲတဖုင်- 5

တဲအိပ်နဲဂဲနဲဘဲလဲ တဲတဲတဲကျဲအဲလဲ နဲဂဲ.