

မုတၢ်ဒီးတၢ်လၢနံၤနီၤ ဃါ အမၤပုၤက့ၤဂံၢ်ဘါ

တၢ်ကတိၢ်ကတီၢ်အဆၢကတီၢ်- 30 မံးနံး

*တၢ်ဖီအိၣ်တၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်တလိၣ်ဘၣ်

တၢ်လၢအ ပၣ်ဃုၣ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒါအပူၤ-

- ဟုအလွၢ်ဃး 1 c., ဖီဝံဟ် ဒီး တၢ်ဟ်ခုၣ်ဃာ်အီၤ
- တကီၢ်ဆၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်ကူးလီၤအီၤအလိၣ်ဆံးဆံးဖီ လၢတၢ်အဟီၣ်စုၤလၢတၢ်ပၣ်ကီၢ်အီၤလၢထးဒါအပူၤ ½ ခွး

တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ဃါဃုၣ်အဂၤတဖၣ် လၢအလိၣ်ဝဲဒၣ်-

- ဒိသၣ် တဒိၣ်တဆံး 1 ဖျါၣ်, တၢ်သ့ၣ်ဃာ်အဖံးဒီးတၢ်ကူးဆံးလီၤဃာ်ဝံ
- သီ လၢစီၤနီၤခိၣ်နီၤတၢၤ 2 တၢၤ (ဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးဒိၣ်လၢ သ့ၣ်စၢၤယံးသီ)
- ပၤပြဲထံ လၢနီၣ်တၢၤစီၤခိၣ်နီၤ 1 တၢၤ
- ကီၤလၢတၢ်နၢမူဒီး (parsley) လၢစီၤခိၣ်နီၤတၢၤ 2 တၢၤ
- ပသၢဝါ ကမူၣ်လၢနီၣ်တၢၤလၢနီၣ်ဖးထံ 1 တၢၤ

တၢ်နံၣ်ကျဲတဖၣ်-

1. ဃါဃုၣ်လီၤ သီ, ပြးထံ, ပသၢဝါကမူၣ် ဒီး ကီၤလၢတၢ်နၢမူဒီးအဃု လၢလီၤခီဖျါၣ်အပူၤ ဒီး ကျဲကျဲအီၤတပူၤဃီ
2. ထၢန့ၢ်လီၤ မုအလွၢ်ဃး, တကီၢ်ဆၣ်သ့ၣ်အလိၣ်ဖိတဖၣ် ဒီးဒိသၣ်တဖၣ်ဆူ လီၤခီဖျါၣ်အပူၤ. လူလီၤ သီတၢ်ဃါဃုၣ်သးလၢ တၢ်ဃါဃုၣ်ဖိၣ်သးတဖၣ်အလီၤ, ဃါဃုၣ်ဖိၣ်အီၤ.
3. တချးအိၣ်အီၤအခါ ဟ်ဘၢအီၤ ဒီး ထၢန့ၢ်လီၤအီၤလၢ တၢ်ခုၣ်ဒါအပူၤ 20 မံးနံး. **တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်-** ထၢန့ၢ်လီၤ မုတလီၤဒီး မုတမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢနံၤနီၤ ဃါဃုၣ်သးတဖၣ်, ပသၢဂီၢ် မုတမ့ၢ် ဒါလူၤဖိၣ်ယံးသီ (bell pepper) လၢကမၤအါထီၣ်တၢ်ဝံၣ်တၢ်ဘဲ ဒီး တၢ်အိၣ်နံၤနီၤဘါအသဟီၣ်.



တၢ်အိၣ်နံၤနီၤဘါ အဂုၢ်အကျိၤတဖၣ်*

တၢ်အိၣ်ခဲလၢပၣ်ဖျိၣ်-	2
တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပၣ်ပနီၣ်-	1 c
ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်-	264.5 kcal
တၢ်အသိ-	15g
တၢ်အဟီ-	14 mg
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးဒြးတဖၣ်-	30 g
လှၢအယဲ-	3.8 g
ဖရဲၣ်ထံ(န)-	2.8 g
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးဒြးတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်-	2

*တၢ်အိၣ်နံၤနီၤဘါအတၢ်ဂုၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ် ပၣ်ဃုၣ်ဒီး ဟုအလွၢ်ဃးမု (အဖီမံ), ထးဒါတကီၢ်သ့ၣ်အလိၣ်ဖိတဖၣ်, ဒိသၣ်အသံကစံဘၣ်ဒးတဖျါၣ် လၢတအိၣ်ဒီးအဘျီ, သ့ၣ်စၢၤယံးသီသီသံဘၣ်, ပြးသၣ်အသံကစံအထံ, ဒီးတၢ်နၢမူနၢမ့ၢ်တဖၣ်.

တၢ်အိၣ်နံၤနီၤဘါလၢ တၢ်တုတီၢ်ကျဲၤအီၤလၢ နဂီၢ်.