

# ညှပ်ထူနီ သပဏ္ဍိတ်သ လှိုင်ဒိပ် ဟါတ်အိပ်

**တက်ကတ်ကတီအဆာကတီ- 5 မုံးနုံး တက်ဖီတက်တုအဆာကတီ- 15 မုံးနုံး**

**တက်လအပတ်ဗုဒ်လအ တက်အိပ်ဒါအပူ-**

- နုဆာန်ဘုကူ စပတ်ကုတ်တို အိပ်တလိုင်ခိနီ၊ အမဲ 2 ခွေး.
- ညှပ်ထူနီ ညှပ်ဒါ၊ တက်မသးဃာ်အထံဝံ 2 (5 အိပ်စး)
- တက်ဆိပ်သုတ်အလိပ်ဆဲးဆဲးဖိအဒါ လတ်အဟိပ်ပတ်စု 1 (14.5 အိပ်စး)
- စပတ်ကုတ်တို (spaghetti) လတ်အဟိပ်ပတ်စု ၁ အယုတ်ထံ 1 ခွေး.

**တက်ဃါဗုဒ်အဂါ လအလိပ်တဖှ်-**

- ပသဂါဆဲးဆဲး 1 ဖျာ် (-1/2 ခွေး.)၊ တက်ကူးပတ်အီအလိပ်ဆဲးဆဲးဖိဝံ
- ပြးသုတ် အထံ လအနိပ်တါစါနီခိပ် 1 တါ
- ကီလတ်နုမူဒီး လအနိပ်တါစါနီခိပ် 2 တါ
- ပသါဝါ ကမူတ်လအနိပ်တါစါနီခိပ် 1 တါ

**တက်နုတ်ကျတဖှ်-**

1. ထာနုတ်လီ ထံ 1/4 ခွေး ဒီးပသဂါဆူ သပဏ္ဍိတ်သလှိုင်ဒိပ်ပူ ဖဲမုတ်အူကီဆူတ်အ ဘုတ်ဘုတ်, ဖီအီတုအကပီဆူတ်ထိပ် (3-4 မုံးနုံး).
2. ထာနုတ်လီညှပ်ထူနီလတ်အဟိပ်သးဃာ်အထံ, တက်ဆိပ်သုတ်အလိပ်ဆဲးဆဲး ဖိတဖှ်, စပတ်ကုတ်တိုအယုတ်ထံ, ပြးထံဒီးတက်နုမူဒါဆူတ်ကမူတ်တဖှ် ဆူသပဏ္ဍိတ် သလှိုင်သလှိုင်ဒိပ် အပူ. မါစါလီမုတ်အူ ဒီးချီကလတ်အီလ 10 မုံးနုံး, ခွေးခွေးအီတ လီလီ တက်.
3. အိပ်အီဒီးအိပ်တလိုင်ခိနီ လါလါဖိ.



**တက်အိန်ဂါနီနီဘါ တက်ဂုတ်ကျတဖှ်\***

- တက်အိန်ခဲလတ်ပတ်ဖိပ်- 4**
- တက်အိန်တဘျီအဂါ တက်ပတ်ပနိပ်- 1 c.**
- ခဲနီလိပ်ရိပ်တဖှ်- 224**
- တက်အသိ- 2 g**
- တက်အဟိ- 263 mg**
- ခဲဘိတ်ဟဲဒီးဖြးတဖှ်- 33 g**
- လှိုင်အယဲ- 6 g**
- ဖရိပ်ထံ(န)- 20 g**
- ခဲဘိတ်ဟဲဒီးဖြးတက်အိန်တဘျီအဂါတဖှ်- 2**

\*တက်အိန်ဂါနီနီဘါတက်ဂုတ်ကျတဖှ် ပုတ်ဗုဒ်ဒီး နုဆာန်ဘုကူစပတ်ကုတ်တို အိပ်တလိုင်ခိနီလတ်အီမဲပတ် (တဘုတ်တက်ဘိတ်အီ), ညှပ်ထူနီအလိပ်ဆဲးဆဲးဖိလတ် အဒါ (တက်ဘိတ်သးဃာ်အထံဝံ), တက်ဆိပ်သုတ်အလိပ်ဆဲးဆဲးဖိလတ်အသုတ်ပတ်အဒါ, စပတ်ကုတ်တိုအယုတ်ထံဗုဒ်ဒီးတက်ဆိပ်သုတ်တစဲလတ်အိန်သုတ်တပတ်အဒါ, ပသါဝါဆဲးဆဲးဖိ, ပြးသုတ်သိပ်သုတ်ဘုတ်အထံ, ဒီးတက်နုမူဒါဆူတ်တဖှ်.

**တက်အိန်ဂါနီနီဘါလါ တက်တုတ်ကျအီလါ နဂါ.**