

ဖံလန် (PILAF) မှု

တက်ကတ်ကတီအဆာကတီ- 3 မုံးနုံး တ်ဖိတ်တုအဆာကတီ- 40 မုံးနုံး
တ်လအ ပုယုလ်လါ တ်အိဉ်ဒါအပူ- • 2 c. ဟုအလွှ်ယး, အသံကတ်
 • 1 (15 oz) တ်အိဉ်ဒါ, သဘုတ်ဘိတ်လါအိဉ်ဒါတပပ်, လါတ်မလဲးကွိုင်ထံဒီးသုစီ
 ဃာ်အီ • 1 (15 oz) သဘုလါတ်အိဉ်ဒါ လါအိဉ်ဒါတပပ်, လါတ်မလဲးကွိုင်အထံ ဒီး
 တ်သုစီဃာ်အီ, ကူးတ်ဟ်အီတတ်

တ်မအါထီဉ် တ်ဃါဃုဒ်အဂတဖန် လါအလိဉ်ဝဲဒဉ်-

- ပသာဂီလဲးဆံး 1 ဖျုဉ် (-1/2 ခူး.), တ်ကူးပပ်အီအလိဉ်ဆံးဆံးဖိဝဲ
- ကီလါတ်နုမူဒီးအယု လါစီနီခိဉ်နီဉ်တါ 1 တါ
- ပသာဝါကမူဉ် လါ လဉ်ဖးထံနီဉ်တါ 2 တါ
- စံယဉ်ချဲ (cumin) ကမူဉ် လါလဉ်ဖးထံနီဉ်တါ 1/2 တါ

တ်နီဉ်ကျဲတဖန်-

1. ထာနုလီ ပသာဂီတဖန် ဒီး ထံ 1/4 c. ဆူ သပါပူ ဖဲတ်ဘာဉ်စါအဖီခိဉ်မုအူကီ
 အပတီ, ဖီအီပဂံတုဆူ အကတီဆုထီဉ် (3-4 မုံးနုံး).
 2. ထာနုလီ ဟုအလွှ်ယး, တ်နုမူနုဆီတဖန်, ဒီး ထံ 4 c. ကးဘာအီ ဒီး ဖီအီ မုဉ်
 အူကီအပတီဖုဉ်အဖီခိဉ် 30 မုံးနုံး, မုတမုဉ် ပဂံတုဆူမုဉ်တဖန်.
 3. ဃါဃု သဘုတ်ဘိတ်တဖန်ဒီး ဘဘုလါတဖန်, ကးဘာအီ ဒီး ဖီအီ 5 မုံးနုံး.
- တ်ဟုဉ်ကူဉ်-ထာနုလီ ဖီဃဒီး လါတ်ဆီဟ်အီ 2 c. လါကမာဝဲဉ်မာဘ်အါထီဉ်အီ.**
 လါဖရီဉ်ထံဆူညါအဂီ, ထာနုလီ ဆီညဉ်ဒါ 1 (5 oz) (လါတ်မလဲးကွိုင်အထံ) မုတ
 မုဉ် သဘုဘုဉ်လုးလါအိဉ်ဒါတပပ် 1 c.



တ်အိဉ်နုဂ်နုဘါ အဂုအကျါတဖန်*

- တ်အိဉ်ခဲလါပပ်ဖိုဉ်- 4
- တ်အိဉ်တဘျီအဂီ တ်ပပ်နီဉ်- 1 c
- ခဲဉ်လိဉ်ရံဉ်တဖန်- 169.5
- တ်အသိ- 1 g
- တ်အဟိ- 49 mg
- ခဲဉ်ဘိဉ်ဟံးဒြးတဖန်- 36 g
- လုဉ်အယဲ- 6 g
- ဖရီဉ်ထံ(န)- 4.5 g
- ခဲဉ်ဘိဉ်ဟံးဒြးတဘျီအဂီတဖန်- 2 1/2

*တ်အိဉ်နုဂ်နုဘါလါတ်ပပ်ဖိုဉ်ထီဉ်အီတဖန် ပုယုလ်ဒီး ဟုအလွှ်ယးတအါတဂုလါတ်ဖီမဲပပ်အီ, ထးဒါသဘုတ်ဘိတ်အလိဉ်တဖန်လါအိဉ်ဒါတပပ် (မလဲးကွိုင်ကွိုင် အထံ), ထးဒါသဘုလါလါအိဉ်ဒါတပပ်, ပသာဂီဝါဆံးဆံးဖိ 1 ဖျုဉ်, ဒီးတ်နုမူနုဆီကမူဉ်တဖန်.

တ်အိဉ်နုဂ်နုဘါလါ တ်တုတီကျဲအီလါ နဂီ.