

# သဘာဘျာန်လူး အထိပ်ပင်

**တက်ကတ်ကတီအဆာကတီ- 3 မုံးနုံး တစ်ဖိတ်တူအဆာကတီ- 20 မုံးနုံး**

**တက်လာအ ပုပ်ယုန်လှာ တက်အိဉ်ဒါအပူ-**

- သဘာဘျာန်လူးလှာအိဉ်ပုပ်လှာတက်ပင်ကီအီလှာထေးဒါပူ, တက်မလှာထေးထိဒီး တက်သ့စီယာအီ 1 ခွေး
- ထေးဒါတက်ကီဆိဉ်ပုပ်အလိဉ်ဖိတဖန် လှာတက်အဟီစု 1 ခွေး

**တက်မအါထိဉ် တက်ဃါယုန်အကတဖန် လှာအလိဉ်ဝဲဒဉ်-**

- ပသါဂီလှာဆိဉ် 1 ဖျါဉ် (-1/2 ခွေး), လှာတက်ဆိဉ်ပုပ်အိဉ်မုဉ်နီနီ
- သအွကမုဉ်လှာနီဉ်တါလှာဖးထဲ 1 တါ
- ပသါဝါ ကမုဉ်လှာနီဉ်တါလှာဖးထဲ 1 တါ
- စိယဉ်ချီ (cumin) ကမုဉ် လှာနီဉ်တါလှာဖးထဲ 1/2 တါ

**တက်နီဉ်ကျဲတဖန်-**

1. ထာနီဉ်လီ ပသါဝါဆူ သပါဘိဉ်သလှာလှာ အမုဉ်အူကီဆူဉ်ဘဉ်ဘဉ်အဖိဉ်ဒီး ချီ အီပဂါတူဆူ အကပီဆူထိဉ် (3-4 မုံးနုံး).
  2. ထာနီဉ်လီ တက်ကီဆိဉ်ပုပ်အလိဉ်ဆိဉ်ဆိဉ်ဒီး တက်နီဉ်မုဉ်နီနီဆူကမုဉ်တဖန်, ဃါယုန် ဒီး ဖိအီ 1 မုံးနုံး.
  3. ထာနီဉ်လီ သဘာဘျာန်လူးတဖန်, ကးဘာအီ ဒီး ဖိအီ 10 မုံးနုံး လှာ မုဉ်အူကီစါစါ.
  4. ထူးကွဉ်အီလှာမုဉ်အူကီ. စူးကါ စဲးဂံဉ်ကျိဉ်ကျိတက်အိဉ်တက်အီ လှာကမပင်ထိဉ်တက် လှာအပင်တဖန်န့ဉ်, မုတမုဉ် ဒီလဲအီဆူ လီဒီဖျါဉ်အပူ ဒီးမလှာအီလှာနီဉ်ဆဲးတက့ဉ်.
- တက်ဟုဉ်ကူဉ်-** အိဉ်အီဒီးတါသုတေသန အသိသိဉ်ဘျာန် အမုဉ် သဘာဘျာန်တီတီတီတဖန် မု တမုဉ် ဖိဃိဒီး လှာတက်အိဉ်တီသးကစဲးကစိး မုတမုဉ် တက်အိဉ်ယိဉ်အိဉ်ဃါ အဂီတက့ဉ်.

\*တက်အိဉ်နီဉ်နီဉ်အဂီအကျိတဖန် ပုပ်ယုန်ဒီး သဘာဘျာန်လူးလှာတက်အဟီပင်စု 50%, တက်ကီဆိဉ်ပုပ် အလိဉ်ဆိဉ်ဆိဉ်လှာအိဉ်ပုပ်လှာတက်ပင်ကီအီလှာထေးဒါပူ, ပသါဂီလှာဆိဉ်ပုပ်, ဒီးတက်နီဉ်မုဉ်နီနီဆူတဖန်.



**တက်အိဉ်နီဉ်နီဉ်အဂီ တက်ဂုတက်ကျိတဖန်\***

**တက်အိဉ်ခဲလှာပင်ဖိဉ်- 8**  
**တက်အိဉ်တဘျီအဂီ တက်ပင်ပနီဉ်- 1/4 c.**  
**ခဲဉ်လိဉ်ရိဉ်တဖန်- 41 kcal**  
**တက်အသိ- 0 g**  
**တက်အဟီ- 50 mg**  
**ခဲဉ်ဘိဉ်ဟဲးဒြီးတဖန်- 8 g**  
**လှာအယဲ- 3 g**  
**ဖရိဉ်ထဲ(န)- 2 g**  
**ခဲဉ်ဘိဉ်ဟဲးဒြီးတက်အိဉ်တဘျီအဂီတဖန်- 1/2**

**တက်အိဉ်နီဉ်နီဉ်အဂီလှာ တက်တုတီကျဲအီလှာ နဂီ.**