

သဘာဝါ မပုဲင်္ဂါဘိတ်သါ

တၢ်ကတံင်ကတီၢ်အဆၢကတီၢ်- 10 မံးနံး တၢ်ဆၢကတီၢ်ခဲလၢင်- 30 မံးနံး တၢ်လၢအ ပၣ်ဃုာ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒါအပူၤ-

- သဘာဝါ (ပဲနီၤကလး - Lentils), အမဲ 1 ခွဲး.
- တကီၢ်ဆိၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်ကူးလီၤအီၤအလိၣ်ဆိးဆိးဖိ လၢဆိၣ်ဒါယၣ်အိၣ်စ့ၤလၢတၢ်ပၣ်ကီၢ်အီၤလၢထးဒါအပူၤ ½ ခွဲး

တၢ်ဃါဃုာ်အဂၤ လၢအလိၣ်တဖၣ်-

- ဒိသ့ၣ် တဒိၣ်တဆံး 1 ဖျါၣ်, တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်အဖံးဒီးတၢ်ကူးဆိးလီၤဃုာ်ဝံၤ
- ပသၢဂါဆိးဆိး ½ ဖျါၣ် (~¼ ခွဲး.), လၢတၢ်ကူးလီၤဟ်အီၤ ပြဲပြဲဖျါ
- ပနီၤကျဲၤသ့ၣ်အထံလၢနီၣ်တၢ်စါနီၣ်ခိၣ် 2 တၢၤ
- ပသၢဝါ ကမူၣ်လၢနီၣ်တၢ်လၢလၢဖးထံ 1 တၢၤ
- သအ့ကမူၣ်လၢနီၣ်တၢ်လၢလၢဖးထံ 1 တၢၤ

တၢ်နီၣ်ကျဲၤတဖၣ်-

1. ပၣ်ဖျါဃုာ်လီၤ တၢ်လၢအ ပၣ်ဃုာ်တဖၣ်ဆူ လီၤခိဖျါၣ်အပူၤ ခွဲးခွဲးဒိ သိးကဃါဃုာ်လိာ်သးဒီး ကကျါၤဘၢလိာ်သးပွဲၤသိးသိး.
2. ကးဘၢပခိၣ်ဒီးပၣ်အီၤလၢတၢ်မၤခုာ်ဒါအပူၤ 20 မံးနံး.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်- ထၢန့ၣ်လီၤ မ့ၤတလီၤဒီး မ့ၤတမ့ၢ် ဒါလွဲၤမိာ်ဟံသ့ၣ်တဖၣ် လၢ ကမၤအါထီၣ်တၢ်အိၣ်ခြးခြးဒီး တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါအသဟီၣ်တက့ၢ်.



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်*

- တၢ်အိၣ်ခဲလၢင်ပၣ်ဖျါၣ်- 1
- တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပၣ်ပနီၣ်- 2 ½ c.
- ခဲၣ်လိၣ်ရွံၣ်တဖၣ်- 321
- တၢ်အသံ- 1 g
- တၢ်အဟီ- 27 mg
- ခဲၣ်ဘိၣ်ဟးခြးတဖၣ်- 59 g
- လျဲၣ်အယံ- 20 g
- ဖရဲၣ်ထံ(န့)-21 g
- ခဲၣ်ဘိၣ်ဟးခြးတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်- 4

*တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး သဘာဝါချိမဲ, တကီၢ်ဆိၣ်သ့ၣ်လၢအလိၣ်ဆိးဆိးဖိလၢအီၤအသ့ၣ်တ ပၣ်တၢ်အိၣ်အဒါ, ဒိသ့ၣ်တဒိၣ်တဆံး (အဖံးတပၣ်), ပနီၤကျဲၤသ့ၣ်သီသီသ့ၣ်အထံ, ဒီးတၢ်န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်တဖၣ်.