

သဘာဝဂံ၊ ဖးထံင် (PATTIES)

တၢ်ကတံင်ကတိၤအဆၢကတိၤ- 10 မံးနံး တၢ်ဖိတၢ်တူၤအဆၢကတိၤ- 10 မံးနံး

တၢ်လၢအ ပၣ်ဃုၣ်လၢ တၢ်အိၣ်အပူၤ-

• သဘာဝဂံ (ပဲနီကလေး - Lentils), အမဲ 2 ½ ခွး. • ဘုကူၣ် သွဲး, တဖီဘၣ်ဒီး ¼ ခွး.

တၢ်ဃါဃုၣ်အဂၢၤ လၢအလိၣ်တဖၣ်-

- ဆိၣ်ဒိၣ် 1 ဖျါၣ်, မၤကလဲအံၤ
- ပသၢဂံ၊ဆးဆဲး 1 ဖျါၣ် (~½ ခွး.), တၢ်ကူးပၣ်အီၤအလိၣ်ဆဲးဆဲးဖိဝံၤ ½
- မိၢ်ဂံၣ်သုၣ်အလါ တဒိၣ်တဆဲး ½ , တၢ်ကူးဃုၣ်အီၤတလိၣ်တလိၣ်
- ပသၢဝါ ကမူၣ်လၢနီၣ်တၢ်လၢလၢဖးထံ 1 တၢၤ
- ခါမုၣ် (cumin) ကမူၣ်လၢနီၣ်တၢ်လၢလၢဖးထံ ¼ တၢၤ
- နဆၢၣ်ဘု မ့တမ့ၢ် နဆၢၣ် ဘုကူၣ် ကိၣ်တၢ်ညၣ် (hamburger) 4 ကိၣ်လိၣ်

တၢ်နံၣ်ကျဲတဖၣ်-

1. မၤဘျး သဘာဝဂံ၊လၢဖိမံဃာ်အီၤဝဲလၢ နီၣ်ဆဲးလၢ လီၤခီဖျါၣ်ဖးဒိၣ် တဖျါၣ်အပူၤ
2. ထၢန့ၣ်လီၤ ဘုကူၣ်သွဲးဃု, ဆိၣ်ဒိၣ်, ပသၢဂံ၊, ဒၢလွဲမိၢ်ဟဲသုၣ် ဒီးတၢ်န့ၣ်မုၢ်ဆိၣ်တဖၣ် ဆူ သဘာဝဂံ၊ လၢတၢ်မၤဘျးဃုၣ်အီၤအပူၤဃါဃုၣ်အီၤဂ့ၤဒီးသီးကပၣ်ဖျါၣ်လိၣ်သး.
3. နီၤဖးလီၤတၢ်ဃါဃုၣ်တဖၣ်န့ၣ် 4 ပုပုၤသီးသီး, ထူထီၣ်အီၤလၢအဖျါၣ်သလၢၣ်ဖိ တဖၣ် ဒီးမၤကဘျးထီၣ်အီၤဆူ ဖးထံင် (patties)အပူၤတက့ၢ်.
4. ဖိ ဖးထံင် လၢသပၢၤဘိၣ်သလၢၣ်ဒိၣ်အပူၤ ဒီးမ့ၣ်အူၤကီၢ်ဆူၣ်အဘၣ်ဘၣ်ဖိ တုၤလၢ အဃးထီၣ်တစု (တဒိၣ်န့ၣ် 5 မံးနံး) မ့တမ့ၢ် ကုၢ်အီၤလၢမ့ၣ်အူၤကီၢ် 375 ဒီၤကရံၣ် F မံးနံး 20, ဃုၣ်ကဒါအီၤ ဖဲတၢ်ဆၢကတိၤတူၤတဝၣ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်-အိၣ်အီၤဒီး တကီၤဆဲၣ်သုၣ်ဒီးသဘာဝသွဲး လၢတၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ဒီးတၢ် လၢၣ်ဒီး တၢ်အဝံၣ်အဘဲအဂီၢ်တက့ၢ်.



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်*	
တၢ်အိၣ်ခဲလၢၣ်ပၣ်ဖျါၣ်- 4	
တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပၣ်ပနီၣ်- 1ဖးထံင်	
1 ခါဃုၣ်ဒီးနဆၢၣ်ဟုကိၣ်လိၣ်	
ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်- 307	
တၢ်အသိ- 3.5 g	
တၢ်အဟီ- 442 mg	
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးခြးတဖၣ်- 52 g	
လုၣ်အယံ- 12.5 g	
ဖရိၣ်ထံ(န)- 17 g	
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးခြးတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်- 3 ½	

*တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ် ပုၣ်ဃုၣ်ဒီး သဘာဝဂံ၊လၢတၢ်ဖိမံဃာ်အီၤ, ဘုကူၣ်သွဲးဃုလၢတၢ်ချီမံအီၤညီ, ဘုဟ့ၣ်ဆၢၣ်ဘုကူၣ်ကိၣ်တၢ်ညၣ် ကိၣ်လိၣ်, ဒီးတၢ်န့ၣ်မုၢ်ဆိၣ်တဖၣ်.

တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢ တၢ်တုတိၢ်ကျဲအီၤလၢ နဂီၢ်.