

# သဘာဝဂီတော်ထံ

**တက်ကတ်ကတီအဆာကတီ- 5 မုံးနုံး တံဖိတ်တုအဆာကတီ- 30 မုံးနုံး**

**တံလောအပ ဟံဃုသံလော တံအိဉ်ဒါအပူ-**

- သဘာဂီ (ပနီကလေး - Lentils), အယု 1 ခွေး. • တကီဆံဉ်သဉ်အလိဉ်ဆံးဆံးဖိလော လာတံ အဟီပံဉ်စု 1 (14.5 အိဉ်စး) ဒါ 1 • သဘာဂီတံလောအသံဉ်တ ပဉ်လောတံပင်ကီအီလောထေးဒါ ပူ, တံမာသေးသံဉ်အထံ ဒီးသုစီသံဉ်အီ 1 (15 အိဉ်စး) ဒါ

**တံယါဃုသံအဂါ လောအလိဉ်တဖဉ်- 4 c.** တံဒီးတံလဉ်အချိထံ လောအဟီစု 1 (32 အိဉ်စး)

- ပသါဂီဆံးဆံး 1 ဖျဉ် (-1/2 ခွေး), တံကူးပင်အီအလိဉ်ဆံးဆံးဖိဝံ
- ပနီကျသဉ်အထံလောနိဉ်တါစီနီခိဉ် 2 တါ • ပသါဝါကမူဉ် လောနိဉ်တါစီနီခိဉ် 1 တါ
- ပသါဝါကမူဉ် လောနိဉ်တါစီနီခိဉ် 1 တါ
- 1/2 ခါမုဉ် (cumin) ကမူဉ် လောနိဉ်တါလဉ်ဖးထံ 1/2 တါ

**တံနိဉ်ကျတဖဉ်- 1.** ထာနုလီ ထံ 1/4 ခွေး ဒီး ပသါဝါ ဆုသပါဖေးဒိဉ်လော အမုဉ်အူကီဆုဉ်အဘဉ် ဘဉ်အဖိဉ်ခိဉ်; ချိအီပာတုဆူ အကပီဆုထီဉ် (3-4 မုံးနုံး). **2.** ထာနုလီတကီဆံဉ်သဉ်အလိဉ် ဆံးဆံးဖိ, သဘာဂီတံလောအဖဉ် ဒီးတံနုနုဆုတဖဉ်ဆု သပါပူ, ခွေးအီဂုဂုလောကယါဃုသံ လီသံဒီးဖိအီ 1 မုံးနုံး. **3.** ထာနုလီ တံဒီးတံလဉ်အချိထံဒီးသဘာဂီတဖဉ်ဆု သပါပူ. မါ တုကလသံထီဉ်. ကးဘါအခိဉ် ဒီးမာကလသံအီ 20-25 မုံးနုံး, မုတမုဉ် တုလော သဘာဂီတဖဉ်က ဘုးတဖု. ခွေးအီလော ပနီကျသဉ်အထံ. **နီကစံတံဃုထာ** -ခီလံတံအိဉ်လောသပါပူတဝင် ဆူစံး ဂံသဉ်တံအိဉ်တံအီဒီးမာပင်ထီဉ်အီတုလောအဘုးဘုးဘုး လာတံအိဉ်အဘဉ်အဘဉ်လီသကါ အကီတက့. ပဉ်ဖိဉ်ယါဃုသံကွာ ဒီးကျဉ်ကျိယါဃုသံအီတေချိး အိဉ်အီနုဉ်တက့.

**တံဃုဉ်ကူ-** ထာနုလီ ဖီယံဒီးကူးဆံးသံသံသံ ခွေး, မုတလီဒီး မုတမုဉ် သဘာဂီလီဃု ဆူတံထံ ကျါ လာကမာအါထီဉ်တံအဝဉ်အဘဉ်ဒီး တံအိဉ်နုနုနီဘါအသဟီဉ်တက့. မုတမုဉ် ခီလံ တံဒီး တံလဉ်ယါဃုသံအဒါ ဒီးသဘာဂီတံအဒါ.



<b>တံအိဉ်နုနီနီဘါ တံဂုတံကျိတဖဉ်*</b>
<b>တံအိဉ်ခဲလောပဉ်ဖိဉ်- 4</b>
<b>တံအိဉ်တဘျိအကီ တံပင်ပ</b>
<b>နိဉ်- 1 1/2 c.</b>
<b>ခိဉ်လိဉ်နုဉ်တဖဉ်- 261</b>
<b>တံအသံ- 1 g</b>
<b>တံအဟီ- 207 mg</b>
<b>ခိဉ်ဘိဉ်ဟံးဖြးတဖဉ်- 48 g</b>
<b>လဉ်အယံ- 18.5 g</b>
<b>ဖဉ်ထံ(၄)-15 g</b>
<b>ခိဉ်ဘိဉ်ဟံးဖြးတံအိဉ်တဘျိအ</b>
<b>ကီတဖဉ်- 3</b>

\*တံအိဉ်နုနီနီဘါတံဂုတံကျိတဖဉ် ပဉ်ဃုဒီး သဘာဂီယု ခွေး တကီဆံဉ်သဉ်အလိဉ်ဆံးဆံးဖိလောအသံဉ်တပဉ် လာတံပင်ကီအီလောထေးဒါ. သဘာဂီတံလောအဖဉ် ဒီးတံနုနုဆုတဖဉ်ဆု သပါပူ, ခွေးအီဂုဂုလောကယါဃုသံ လီသံဒီးဖိအီ 1 မုံးနုံး. ထာနုလီ တံဒီးတံလဉ်အချိထံဒီးသဘာဂီတဖဉ်ဆု သပါပူ. မါ တုကလသံထီဉ်. ကးဘါအခိဉ် ဒီးမာကလသံအီ 20-25 မုံးနုံး, မုတမုဉ် တုလော သဘာဂီတဖဉ်က ဘုးတဖု. ခွေးအီလော ပနီကျသဉ်အထံ. **နီကစံတံဃုထာ** -ခီလံတံအိဉ်လောသပါပူတဝင် ဆူစံး ဂံသဉ်တံအိဉ်တံအီဒီးမာပင်ထီဉ်အီတုလောအဘုးဘုးဘုး လာတံအိဉ်အဘဉ်အဘဉ်လီသကါ အကီတက့. ပဉ်ဖိဉ်ယါဃုသံကွာ ဒီးကျဉ်ကျိယါဃုသံအီတေချိး အိဉ်အီနုဉ်တက့.