

# သဘာချုံ ဆဲးသိကဒီးတဘျီ

**တက်ကတံင်ကတီအေဆာကတီ- 3 မဲးနဲး တ်ဖီတံင်တုအေဆာကတီ- 15 မဲးနဲး**

**တံင်လါအ ပုဉ်ယုဉ်လါ တံင်အိဉ်ဒါအပူ- • ဖုတိဉ်သဘာအဖီမံ 3 c.**

**တံင်မါအါထီဉ် တံင်ယါယုဉ်အဂါတဖဉ် လါအလိဉ်ဝဲဒဉ်-**

- ပသါဂါဆဲးဆဲး 1 ဖျုဉ် (-½ ခွဲး), လါတံင်ဆုဟ်အါမုဉ်မုဉ်နီနီ
- ပနီကျဲထံ လါစါနီခိဉ်နီဉ်တါ 1 တါ
- ပသါဝါ ကမုဉ် လါနီဉ်တါစါနီခိဉ် 1 တါ
- ဖါဟ်သုဉ်ကမုဉ် လါစါနီခိဉ်နီဉ်တါ ½ တါ
- စါယဉ်ချုံ (cumin)လါလဉ်ဖဲးထံနီဉ်တါ ¼ တါ

**တံင်နီဉ်ကျဲတဖဉ်-**

1. ထါနုဉ်လါ ထံ ¼ c. ဒီး ပသါဂါ မီထီဉ် (saucepan) ဘဉ်ဒဲးတဖျုဉ်အပူ ဖဲဘဉ်စါ-ထီအဖီခိဉ် မုဉ်အူကီအပတီ, ချါအါပဂါတုအူ အကပီဆုထီဉ် (3-4 မဲးနဲး).
2. ထါနုဉ်လါတါနုဉ်ဆုတဖဉ်, ဖုတိဉ်သဘာအချုံမံတဖဉ် ဒီး ထံ ½ c. ခွဲးခွဲးအါ, ကးဘါအါ ဒီး ဖီအါ 5 မဲးနဲး.
3. မါစါလါမုဉ်အူဆူ ပတီဖုဉ် ဒီး အိးထီဉ်အခိဉ်. ဒီဖျုဉ်ကါ နီဉ်မါဘျး (masher) မုတမုါ နီဉ်ဆဲးအချါ, မါဘျးသဘာချုံ ¾ ပူ တုအူ တံင်ဟ်အပတီလါနုဉ်လါအါ. အိးထီဉ်အခိဉ် ဒီး ဆဲးဖီသဘာတဖဉ်အါ 3 မဲးနဲး, ခွဲးခွဲးအါ ခဲအါခဲအါ.
4. ထုးကွံင်အါလါမုဉ်အူကီ. ထါနုဉ်လါ ပနီကျဲထံ ဒီး ခွဲးခွဲးယါယုဉ်အါ. သဘာတဖဉ်မုါဖျါယုထံနုဉ် ဖွဲလါထံ. **တံင်ဟုဉ်ကုဉ်-** ထါနုဉ်လါ စံဉ်လုဉ်ထီဉ် (cilantro) ဒီး တကီဆဲဉ်သုဉ်တဖဉ် ဒ်သိးကမာဝံဉ်မါဘဲအါထီဉ်အါ!



|  |
|--|
| <b>တံင်အိဉ်နုဉ်ဂါနုဉ်ဘါ အဂုးအကျါတဖဉ်*</b>    |
| <b>တံင်အိဉ်ခဲလါဒ်ပဉ်ဖျုဉ်- 5</b>             |
| <b>တံင်အိဉ်တဘျီအဂီ တံင်ပဉ်ပနီဉ်- သဘာ ½ c</b> |
| <b>ခဲဉ်လိဉ်ရံဉ်တဖဉ်- 160</b>                 |
| <b>တံင်အသိ- 1 g</b>                          |
| <b>တံင်အဟိ- 11 mg</b>                        |
| <b>ခဲဉ်ဘိဉ်ဟဲးဒြး တဖဉ်- 30 g</b>             |
| <b>လုဉ်အယဲ- 10 g</b>                         |
| <b>ဖရံဉ်ထံ(န)- 10 g</b>                      |
| <b>ခဲဉ်ဘိဉ်ဟဲးဒြးတံင်အိဉ်တဘျီအဂီတဖဉ်- 2</b>  |

\*တံင်အိဉ်နုဉ်ဂါနုဉ်ဘါ တံင်ဂုးတံင်ကျါတဖဉ် ပုဉ်ယုဉ်ဒီး ဖုတိဉ်သဘာအချုံမံ, ပသါဂါဆဲးဆဲး 1 ဖျုဉ်, ပနီကျဲအသံကတီအထံ ဒီး တါနုဉ်ဆုတဖဉ်.

**တံင်အိဉ်နုဉ်ဂါနုဉ်ဘါလါ တံင်တုတီကျါအါလါ နဂီ.**