

သဘူသူ တာ်ထံ

**တာ်ကတံင်ကတီၤအဆၢကတီၤ- 5 မံးနံး တာ်ဖိတာ်တုၤအဆၢကတီၤ- 25 မံးနံး
တာ်လၢအပၣ်ဃုာ်လၢ တာ်အိၣ်ဒါအပူၤ-**

- 2 (15 အိၣ်စး) သဘူသူလၢအိၣ်တပၣ်လၢတာ်ပၣ်ကီၤအီၤလၢထးဒါပူၤ, ဘိလီၤကွံာ်အထံဒီးသ့စီအီၤ • 1 (14.5 အိၣ်စး) တကီၤဆိၣ်သၣ် လၢတာ်ကူးလီၤအီၤအလိၣ်ဆံးဆံးဖိ လၢဆိၣ်ဒိၣ်ယၣ်အိၣ်စ့ၤလၢတာ်ပၣ်ကီၤအီၤလၢထးဒါအပူၤ

တာ်ဃါဃုာ်အဂၢၤ လၢအလိၣ်တဖၣ်-

- 4 c. တာ်ဒီးတာ်လၣ်အချိထံ, ဆိၣ်ဒိၣ်ယၣ်ပၣ်စ့ၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်တပၣ်
- 2 ပသၢဂီၤဆံးဆံး (-1 c.), ကူးလီၤအီၤတလိၣ်တလိၣ်
- 1 T ပနီၤကျဲသၣ်အထံ • 1 T ပသၢဝါ ကမ့ၣ် • 1 လးဖးထံနီၣ်တၢၤဆံး မိၣ်ဟံသၣ် ကမ့ၣ်
- ½ လးဖးထံနီၣ်တၢၤဆံး ခၢမ့ၣ် (cumin) ကမ့ၣ်

တာ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်-

1. မၤကီၤထီၣ် သပၤၤဖးဒိၣ်လၢ မ့ၣ်အူကီၤဆူၣ်ဘၣ်ဘၣ်အဖိခိၣ်, ထၢန့ၣ်လီၤပသၢဂီၤဒီးဖိအီၤတုၤအကပီၤဆ့ထီၣ် (3-4 မံးနံး).
2. ထၢန့ၣ်လီၤ သဘူသူတဖၣ်, တကီၤဆိၣ်သၣ်လၢတာ်ကူးလီၤအီၤတလိၣ်တလိၣ်တဖၣ်, တာ်ဒီးတာ်လၣ်အချိထံ ဒီးပသၢဝါကမ့ၣ်. ချီအီၤတုၤအကလၢထီၣ် ဒီးမၤစါလီၤမ့ၣ်အူကီၤ.
3. မၤကလၢအီၤ 15-20 မံးနံး. **နီၣ်ကစါတာ်ဃုာ်လၢ ကမၤတမၤသ့** - မၤပံာ်ထီၣ်တာ်ထံ ခိဖျိထၢန့ၣ်လီၤ ½ တာ်တဖၣ်လၢအအိၣ်လၢ သပၤၤအပူၤဆူ စးဂံၣ်ကျိၣ်ကျိၣ်တာ်အိၣ်တာ်အိၣ်ဒီး မၤပံာ်ထီၣ်အီၤတုၤလၢအဘျးဘျး, ပၣ်ဖိၣ်ဃါဃုာ်က့ၤ ဒီးအိၣ်တက့ၢ်. **တာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်-** ထၢန့ၣ်လီၤ မ့ၣ်တလီဒီး မ့တမ့ၢ် သဘူသူလၢတုၤ ဆူတာ်ထံကျါ ဖဲကလၢထီၣ်ဝဲကတီၤ လၢကမၤအီၤထီၣ်တာ်ဒီး တာ်လၣ်တဖၣ်ဒီး တာ်အဝံၣ်အဘဲ အဂီၢ်တက့ၢ်.



တာ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ တာ်ဂ့ၢ်တာ်ကျိၣ်တဖၣ်*

- တာ်အိၣ်ခဲလၢပၣ်ဖိၣ်- 6
- တာ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တာ်ပၣ်ပနီၣ်- 1 c.
- ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်- 166
- တာ်အသံ-1 g
- တာ်အဟံ- 314 mg
- တာ်ဘိၣ်ဟံးခြးတဖၣ်- 34 g
- လၣ်အယံ- 12 g
- ဖရီၣ်ထံ(န့)- 10 g
- ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးခြးတာ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်- 2

*တာ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ တာ်ပၣ်ဖျါထီၣ်အီၤတဖၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး သဘူသူလၢဆိၣ်ဒိၣ်ယၣ်ပၣ်စ့ၤ 50% , တကီၤဆိၣ်သၣ်လၢတာ်ကူးလီၤအီၤတလိၣ်တလိၣ်လၢအိၣ်တပၣ်လၢတာ်ပၣ်ကီၤအီၤလၢထးဒါပူၤ, တာ်ဒီးတာ်လၣ်အချိထံလၢဆိၣ်ဒိၣ်ယၣ်ပၣ်စ့ၤ, ပသၢဂီၤဆံးဆံးဖိ, ပနီၤကျဲသၣ်သိၣ်သ့ၣ်အထံ, ဒီးတာ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်.

တာ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢ တာ်တုၤတာ်ကျိၣ်အီၤလၢ နဂီၢ်.