

သဘာသူ တာထံပံ

တာကတံကတီအဆာကတီ- 5 မဲးနဲး တာဖိတာတူအဆာကတီ- 20 မဲးနဲး

တာလာအပာ်ဃုာ်လါ တာအိာ်ဒါအပူ-

- 1 (15 အိာ်စး) သဘာချုာ်လါအံသုာ်တပာ်လာတာပာ်ကီအီလါထးဒါပူ, ဘိလီကွံာ်အထဲဒီးသုစီအီ • $\frac{3}{4}$ c. တကီဆံာ်သုာ်လာတာကူးလီအီအလိာ်ဆဲးဆဲးဖိ လါဆံာ်ဒိာ်ယာ်အိာ်စ့လါတာပာ်ကီအီလါထးဒါအပူ

တာယါဃုာ်အဂါ လါအလိာ်တဖာ်-

- 1 ပသာဂီဆဲးဆဲး (- $\frac{1}{2}$ ခွဲ), ကူးလီအီ ၇၀၂၀ဖိ
- 1 လးဖးထံနိာ်တါဆဲး သအွကမူာ် • 1 လးဖးထံနိာ်တါဆဲး ပသာဝါ ကမူာ် • $\frac{1}{2}$ လးဖးထံနိာ်တါဆဲး ခါမူာ် (cumin) ကမူာ်

တာနိာ်ကျဲတဖာ်-

1. ထါနာ်လီ $\frac{1}{4}$ c. ထဲဒီးပသာဂီ လါတာကူးလီအီအူ သပါဘိာ်သလုာ်ပူ, ဖိအီလါမူာ် အူကီဆုာ်အဘုာ်ဘုာ် တူအကပီဆူထီာ်တစု (3-4 မဲးနဲး).
2. ထါနာ်လီ တကီဆံာ်သုာ်လာတာကူးပာ်အီ, သအွ, ပသာဝါ ဒီး ခါမူာ်, ဖိအီ 1 မဲးနဲး
3. ထါနာ်လီ သဘာသူတဖာ်ဒီး $\frac{1}{4}$ c. ထဲ ကးဘာ ဒီးမါစါလီ မူာ်အူကီ, ဖိအီ 10 မဲးနဲး
4. ထူးကွံာ်အီလါမူာ်အူကီ. စူးကါ စဲးဂံာ်ကျဲကျဲတာအိာ်တာအီ လါကမပံာ်ထီာ်တာ လါအပာ်တဖာ်နုာ်, မုတမုာ် ခီလဲအီအူ လီခီဖျါာ်အပူ ဒီးမါဘျဲသဘာတဖာ်လာနိာ်ဆဲး ဒီး ဃါဃုာ်အီတကွါ. **တာဟုာ်ကျဲ-** အိာ်အီဒီးတါလူတါထုာ် အသိာ်သိာ်ဘျဲ ဒါမုာ် သဘာ်ဘီတာ်ဘီတဖာ် မုတမုာ် ဖိယဲဒီး လါတာအိာ်တာ်သးကစဲးကစဲး မုတမုာ် တာအိာ်ဃိာ်အိာ်ဃါ အဂီတကွါ.



တာအိာ်နုာ်ဂံာ်နုာ်ဘါ တါဂုာ်တာကျဲတဖာ်*

- တာအိာ်ခဲလါာ်ပာ်ဖိုာ်- 16
- တာအိာ်တဘျဲအဂီ တါပာ်ပနုာ်- 2 T
- ခဲာ်လိာ်ရံာ်တဖာ်- 20
- တာအသိ- 0 g
- တာအဟီ- 24 mg
- ခဲာ်ဘိာ်ဖဲးဒြဲးတဖာ်- 4 g
- လုာ်အယဲ- 1.5 g
- ဖရိာ်ထံ(န)- 1 g
- ခဲာ်ဘိာ်ဖဲးဒြဲးတာအိာ်တဘျဲအဂီတဖာ်- 0

*တာအိာ်နုာ်ဂံာ်နုာ်ဘါလါ တါပာ်ဖျါထီာ်အီတဖာ် ပုာ်ဃုာ်ဒီး သဘာသူလါဆိာ်ဒီးယုာ်ပာ်စုာ် 50%, တကီဆံာ်သုာ်လာတာကူးဆဲးလီအီတလိာ်လိာ်လါအံသုာ်တပာ်လာ တါပာ်ကီအီလါထးဒါပူ, ပသာဂီဝါဆဲးဆဲးဖိ, ဒီးတာနုာ်မူာ်ဆူတဖာ်.

တာအိာ်နုာ်ဂံာ်နုာ်ဘါလါ တါတုာ်တာကျဲအီလါ နဂီ.