

**တံးကတဲင်ကတံးအဆါကတံး- 30 မံးနံး**

\*တံးဖိအိၣ်တုၤအိၣ်အဆါကတံးတလိၣ်ဘုၣ်

**တံးလါအ ပုၣ်ဃုၣ်လါ တံးအိၣ်ဒါအပူၤ**

- သဘူသုၤအချံၤ လါအိၣ်သုၣ်တပုၣ် လါတံးပၣ်ကီၤအီၤလါထးဒါပူၤ 1 (15 အိၣ်စး) ဒါ, တံးမၤသံးဃာ်ထံးဒီး သုစီဃာ်အီၤ
- ထးဒါတကီၤဆံ့သုၣ်အလိၣ်ဖိတဖၣ် 1 ဒါ (14.5 အိၣ်စး) လါတံးအဟီၣ်စ့ၤ, တံးမၤသံးကွံာ်အထံ

**တံးမၤအါထီၣ် တံးဃါဃုၣ်အဂၤတဖၣ် လါအလိၣ်ဝဲဒၣ်-**

- ဘူခူ လါအခုၣ်လီၤသကၤ မ့တမ့ၤ တံးဟံးကီၤအီၤလါထးဒါအပူၤ 3 င. (တံးအဟီၣ်စ့ၤ မ့တမ့ၤ အိၣ်သုၣ်မ့ၤတပုၣ်န့ၣ်ဂ့ၤဒိၣ်), တံးမၤသံးကွံာ်အထံ ဒီး တံးသုစီဃာ်အီၤ
- ပသါဂီၤဝါဆံးဆံး 1 ဖျါၣ် (-½ င.), လါတံးဆုၣ်ဟံးအီၤမုၢ်မုၢ်နီၣ်နီၣ်
- ပနီၣ်ကျဲၣ်သုၣ် အထံ လါနီၣ်တၢၢ်ဖီၣ်နီၣ်ခိၣ် 2 တၢၢ်
- ပသါဝါ ကမ့ၣ်လါနီၣ်တၢၢ်လၢၣ်ဖးထံ 1 တၢၢ်
- စံးယုၣ်ချံၤ (cumin) ကမ့ၣ် လါနီၣ်တၢၢ်လၢၣ်ဖးထံ ½ တၢၢ်

**တံးန့ၣ်ကျဲၣ်တဖၣ်-**

1. ထၢန့ၣ်လီၤ တံးဃါဃုၣ်သးခဲလၢၣ် ဆူလီၤခီဖျါၣ်အိၣ်ဘုၣ်ဒးတဖျါၣ်အပူၤ, ကျဲၣ်ကျဲၣ်အီၤဒိသံးကဃါဃုၣ်ဟံးဖိၣ်လီၢ်အသး. တချုးအိၣ်အီၤအခါ ဟံးဘၢအီၤ ဒီး ထၢန့ၣ်လီၤအီၤလါတံးခုၣ်ဒါအပူၤ 20 မံးနံး.

**တံးဟ့ၣ်ကူၣ်-** ထၢန့ၣ်လီၤ စံးလုၣ်ထီၣ်(cilantro) အဃု မ့တမ့ၤ အသံကစံး လါကမၤဝဲၣ်မၤဘဲအါထီၣ်အီၤအဂီၢ်!

\*တံးအိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါအဂီၢ်အကျိၣ်ပုၣ်ဃုၣ်ဒီး သဘူသုၤလါတံးအဟီၣ်စ့ၤဝဲ 50%, တကံးဆံ့သုၣ်အလိၣ်ဖိတဖၣ်လါအိၣ်သုၣ်တပုၣ်, ထးဒါဘူခူအသးအကၢ်ပုၤပုၤလါတံးအဟီၣ်စ့ၤ, ပသါဂီၤဝါဆံးဆံးမိ, ပနီၣ်ကျဲၣ်အသံကစံးအထံ, ဒီး တံးန့ၣ်မုၢ်ဆုၣ်တဖၣ်.



<b>တံးအိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါ တံးဂုၢ်တံးကျဲၣ်တဖၣ်*</b>
တံးအိၣ်ခဲလၢၣ်ပၣ်ဖျိၣ်- 7
တံးအိၣ်တဘျီအဂီၢ် တံးပၣ်ပနီၣ်- 1 င.
ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်- 124.5
တံးအသိ- 1 g
တံးအဟီ- 212 mg
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးခြးတဖၣ်- 26 g
လုၣ်အယဲ- 7 g
ဖရံၣ်ထံ(န)- 5 g
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးခြးတံးအိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်- 2

**တံးအိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါလါ တံးတုၤတီၢ်ကျဲၣ်အီၤလါ နဂီၢ်.**