

တၢ်အိၣ်ထၢန့ၣ်ပွဲၤ ဒၢလွဲၤဖျါ ဟံသ့တဖၣ်

တၢ်ကတဲၣ်ကတီၢ်အဆၢကတီၢ်- 10 မံးနံး တၢ်ဖိတၢ်တုၤအဆၢကတီၢ်- 15 မံးနံး

တၢ်လၢအပၣ်ဃုၣ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒၢအပူၤ-

- ဟုၤအလွီၤဃး, ဖိမံဝံပၣ် 1 ခွး. • သဘူဂီၤ (ပုနီကလေး - Lentils), အမံ 1 ½ ခွး.

တၢ်ဃါဃုၣ်အဂၢၤ လၢအလိၣ်တဖၣ်-

- ဒၢလွဲၤဖျါဟံသ့ၣ် တဒိၣ်တဆဲး ၂ ဖျါၣ်, အခိၣ်ဘၣ်တၢ်ကူးဃၢဝံဒီးထုးထီၣ်ဃၢဝံအချီ
- ပသၢဂီၤဆဲးဆဲး 1 ဖျါၣ် (-½ ခွး.), တၢ်ကူးပၣ်အီၤအလိၣ်ဆဲးဆဲးဖိဝံ
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢအချီထံ လၢအဟီၤစ့ၤ 1 ခွး. • သ့ၣ်ကဒါရၢ ကမူၣ် နီၣ်တၢၤလၢၣ်ဖးထံ 1 တၢၤ

တၢ်နံၣ်ကျဲတဖၣ်-

1. ပံလီၤဖျါဟံသ့ၣ်တဖၣ် လၢတၢ်ကူးပၣ်အီၤတကပၤလၢအဖီလၢၣ် လၢမဲးဗြိၣ်ဝဲး အသဘၣ်လီၤခိကုၢ်ကိၣ်ပူၤ. ထၢန့ၣ်လီၤထံ ½ စုမုၢ်ဒိၣ် ဆူ သဘၣ်လီၤခိပူၤ ဒီးကးဘၢအခိၣ်. ကုၢ်အီၤလၢဖၣ်ကွၢ်ပူၤ လၢမ့ၣ်အူကီၢ်ဆူၣ် 3-5 မံးနံး. ဘီလီၤသးကွၢ်ထံ.
2. ထၢန့ၣ်လီၤ ထံ ¼ ခွး ဒီးပသၢဂီၤဆူ သပၢဘၣ်သလၢၣ်ဒိၣ်ပူၤ ဖဲမ့ၣ်အူကီၢ်ဆူၣ်အဘၣ်ဘၣ်ဒီး, ဖိအီၤတုၤအကပီၤဆူထီၣ် (3-4 မံးနံး). ထၢန့ၣ်လီၤ သ့ၣ်ကဒါရၢ, မ့ၢ်အလွီၤဃး လၢတၢ်ဖိမံဃၢဝံ, သဘူဂီၤ ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢအချီထံ မ့တမ့ၢ်ထံ ¼ ခွး, ဖိအီၤ 1 မံးနံး ဒီးထုးကွၢ်အီၤလၢမ့ၣ်အူကီၢ်.
3. တၢၤလီၤ မ့ၢ်ဃါဃုၣ်ဆူ ဖျါဟံသ့ၣ်တဖၣ်အပူၤ ဒီးထၢန့ၣ်လီၤ တၢ်ချီထံလၢအခိၣ်တုၢ်ဆူသဘၣ်လီၤခိအပူၤတက့ၢ်. ကးဘၢ ဒီး ကုၢ်အီၤလၢဖၣ်ကွၢ်ပူၤ လၢမ့ၣ်အူကီၢ်ဆူၣ် 2-3 မံးနံး. **တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်-** ထၢန့ၣ်လီၤသဘၣ်ဘီတီၢ်လၢတၢ်ဖိမံဃၢဝံအီၤ, ဒီလူၢ်သ့ၣ်လၢတၢ်ကူးဆဲးလီၤဃၢဝံအီၤအလိၣ်ဖိ, ဖိဃဲဒီး မ့တမ့ၢ် ကုၤတဖၣ် ဆူမ့ၢ်ဃါဃုၣ်လၢ တၢ်အဝံၣ်အဘၣ် ကအါထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ တၢ်ဂံၢ်ကျဲတဖၣ်*

- တၢ်အိၣ်ခဲလၢၣ်ပၣ်ဖျိၣ်- 2
- တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပၣ်ပနီၣ်- 1
- ခဲၣ်လိၣ်ရဲၣ်တဖၣ်- 228
- တၢ်အသံ- 1 g
- တၢ်အဟီ- 171 mg
- ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးဒြးတဖၣ်- 46 g
- လ့ၣ်အယံ- 10 g
- ဖရဲၣ်ထံ(န)- 8.5 g
- ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးဒြးတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တဖၣ်- 3

*တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ အဂီၢ်အကျဲတဖၣ် ပုၣ်ဃုၣ်ဒီး ဘုဟုမ့ၢ်အလွီၤဃးတအတုၤလၢတၢ်ဖိမံဃၢဝံအီၤ, သဘူဂီၤအမံ, ဒၢလွဲၤဖျါဟံသ့ၣ်ဂီၤသီသ့ၣ်ဘၣ် (တဒိၣ်တဆဲး, 2 ¾" x 2 ½"), ပသၢဂီၤဝါဆဲးဆဲးဖိ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢအချီထံလၢအဟီၤစ့ၤ, ဒီးသ့ၣ်ကဒါရၢကမူၣ် လီၤ.

တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢ တၢ်တုၤတၢ်ကျဲအီၤလၢ နဂီၢ်.