

တၢ်ဒီးတၢ်လၢနံၣ် ဖရံၣ်တၢ်တၢ် (FRITTATA)

တၢ်ကတၢၢ်ကတၢၢ်အဆၢကတၢၢ်- 10 မံးနံး တၢ်ဖိတၢ်တၢ်အဆၢကတၢၢ်- 30 မံးနံး
 တၢ်လၢအပၢ်ဃုၣ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒါအပူၤ-

• တၢ်ဒီးတၢ်လၢနံၣ်ဃါဃုၣ် လၢအိၣ်သ့တပၢ်လၢတၢ်ပၢ်ကီၤအိၣ်လၢထးဒါ, လၢတၢ်မၤ
 သံးကွၢ်ထံဒီးသ့စီၤဖၢ်အိၣ် (15 အိၣ်စး) ဒါ, • ¼ c. တၢ်နံၣ်ထံ (1%)

တၢ်ဃါဃုၣ်အဂၤ လၢအလိၣ်တဖၣ်-

- ဆီဒိၣ် 6 ဖျၢၣ် တၢ်မၤကလဲအိၣ် ဖွံဖိဖိ
- နွံၣ်စီၤပၤတၢ် 1 ဖျၢၣ်, တၢ်ကူးလိၣ်အိၣ် ဂ့ၤဂ့ၤဖိ
- ခွဲၣ်ဒုၣ်တၢ်နံၣ်ထံလိၣ်သကၤ ဘၣ်တၢ်ကူးပူၤအိၣ်တပျတပျ ¼ ခွး.
- ပသၢၤဂီၤဆဲးဆဲး 1 ဖျၢၣ် (-½ ခွး.), တၢ်ကူးပၢ်အိၣ်အလိၣ်ဆဲးဆဲးဖိဝံၤ

တၢ်နံၣ်ကျဲတဖၣ်-

1. မၤကီၤထီၣ်ပၢ် ဖၣ်ကွၢ်ကွၢ်ကိၣ်ဆူ 350 ဒီၤကရံၣ် F.
2. ပၢ်ဖိၣ်ဃါဃုၣ်လိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်ဆူ လီၤခိဖျၢၣ်တဒိၣ်တဆဲး တဖျၢၣ်အပူၤ, ဃါ
 ဃုၣ်အိၣ်ဒီးသိးကပၢ်ဖိၣ်လိၣ်သး.
3. လူလီၤတၢ်လၢအပၢ်တဖၣ်ဆူ သဘံၣ်လီၤခိကွၢ်ကိၣ်လၢအနၢၣ်လွံၤသနၢၣ်ဃု 8x8",
 မ့တမ့ၢ် သဘံၣ်လီၤခိကဝီၤကျိၤ 9", လၢတၢ်ဖူခွါဃုၣ်လၢသိၣ်ဂ့ၤတဘျီအပူၤ.
4. ပၢ်န့ၣ်လိၣ်အိၣ်လၢဖၣ်ကွၢ်ကိၣ်ပူၤ ဒီးကွၢ်အိၣ် 30 မံးနံး, မ့တမ့ၢ် တုၤလၢဆီဒိၣ်
 ဘၣ်တၢ်ပၢ်လိၣ်အိၣ်တစု.

တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်- ထၢနၢၣ်လိၣ်တၢ်အဒီးအလၢအလိၣ်အလိၣ်တဖၣ် (မ့ၤတလီၤဒီး မ့တမ့ၢ် ဖိဃဲဒီး),
 ကူၤတဖၣ်, ဒိလ္လာ်သ့ၣ် စူၣ်ခိန့ၣ်, (zucchini) မ့တမ့ၢ် သဘၣ်ဖိလိၣ်ဟ့ၣ် တချုးလၢ ကွၢ်
 အိၣ် လၢကမၤအါထီၣ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢနံၣ် မ့တမ့ၢ် တအဝံၣ်အဘဲ အဂီၢ်တက့ၢ်.



တၢ်အိၣ်နံၣ်ဂံၢ်နံၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်*

- တၢ်အိၣ်ခဲလၢၣ်ပၢ်ဖိၣ်- 6
- တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပၢ်ပနီၣ်- ကိၣ်ကဘျး 1
 ကဘျး (4" x 2 ⅔")
- ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်- 190
- တၢ်အသိ- 7 g
- တၢ်အဟိ- 168 mg
- ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးခြးတဖၣ်- 14 g
- လုၣ်အယဲ- 3 g
- ဖရံၣ်ထံ(န)- 11 g
- ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးခြးတဘျီအဂီၢ်တဖၣ်- 1

*တၢ်အိၣ်နံၣ်ဂံၢ်နံၣ်ဘါ အဂီၢ်အကျိၤတဖၣ် ပၢ်ဃုၣ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢနံၣ်လၢအိၣ်သ့တပၢ်လၢတၢ်ပၢ်ကီၤအိၣ်လၢထးဒါ. တၢ်နံၣ်ထံ 1%. ဆီဒိၣ်ဃးဒိၣ်တဖၣ်, နွံၣ်စီၤပၤတၢ်သိၣ်သ့ၣ်
 ဘျီ 1 ဖျၢၣ် တၢ်နံၣ်ထံလိၣ်သကၤလၢတၢ်ကူးပူၤဃုၣ်အိၣ် ဒီးပသၢၤဂီၤဆဲးဆဲးဖိဝံၤ.