

ဆီဒီးဘုလားအမဲထိပ်ဒုန်အတ် အချိုထ် (CHICKEN WILD RICE SOUP)

တက်ကတံင်ကတီအဆာကတီ- 15 မံးနံး တက်ဖီအိန်တုအိန်အဆာကတီ- 20 မံးနံး

တက်လားအပပ်ယုင်လား တက်အိန်အပူ-

- ဘုလားအမဲထိပ်ဒုန် အတ်ဖီမံ 3 ခွး
- သဘာ်ဘီတီလားအံသုန်တပုင်အဒါ, လားတီမးသံးကွိုင်ထီဒီး သုစီယာ်အီ 1 ခွး
- ဆီညှပ် ထးဒါ 2 ဒါ (4.5 အိန်စး), တက်မးသံးယုင်ထ် ဒီးသုကဆု်အီ

တက်မးအါထိန် တက်ယါယုင်အကတဖုန် လားအလိန်ဝဲဒုန်-

- ပယာဂီဆံးဆံး 1 ပျုန် (-1/2 c.), တက်ကူးယာ်အီတလိန်တလိန်
- ကုလားတပုင်ဒီးအံသုန်အဒါ 1 ခွး (6.5 အိန်စး) တက်သုစီဒီးဘီကွိုင်အထ်
- ဆီညှပ်အချိုထ်လားအဟီစု 3 ခွး
- တက်နားမုဒီးအိန်ရိန်ကါနိန် မုတမုာ် ဟီစီဒီးအယုထ် 1/2
- တက်ဒီးတတ် 1 ခွး (တမုာ် ခီဖိန်အိန်ကျး)

တက်နုန်ကျတဖုန်-

1. ထားနုလီတက်ကျိန်ကျိန်ယုင်သးတဖုန်ခဲလက် မုတမုာ်ဘာ်လား တက်ဒီးတတ်ဆူသပါ ဖးဒိန်အပူ ချိတုလားအကလက်ထိန်. မးစါလီမုန်အူ ဒီး ချိအီလားအကလက်ထိန် 10-15 မံးနံး တက်ဂါ.
2. ထားနုလီထဲဒုန်တတ်ဒီးတတ်တချးအိန်အီအေါ. မးကီအါထိန်စုမံးနံး, ဘာ်ဆုင်မုာ် လီတီလားတက်ချိထ်တဘာ်ကလက်ဝဲဖဲနုထားနုလီတက်ဒီးတတ်ဝဲအလီခဲ.

တက်ဟုန်ကုန်- စူးကါ ပဲပျုန်ဖးဒိန် (chickpea) 2 ဒါ (သုစီဒီးလူကွိုင်အထ်) လားဆီညှပ် အလီ, ဒီးတက်ဒီးတက်လုန်အချိထ်လားဆီညှပ်ချိထ်အလီလားတက်ဖီဒုးကဲထိန်တက်အီလား တက်ဒီးတက်လုန်အချိထ်.



တက်အိန်နုန်ဂီနုန်ဘါ အဂုအကျိတဖုန်*
တက်အိန်ခဲလားပပ်ပိုင်- 3
တက်အိန်တဘျီအဂီ တက်ပပ်နိန်- 2 ခွး
ခဲန်လိန်ရိန်တဖုန်- 535
တက်အသီ- 12 ကါဂြိ(မ)
တက်အဟီ- 499 မံလဲကါဂြိ(မ)
ခုန်ဘိန်ဟဲဒုဒြတဖုန်- 68 ကါဂြိ(မ)
လုန်အယဲ- 11 ကါဂြိ(မ)
ဖရိန်ထ်(န)- 35 ကါဂြိ(မ)
ခဲန်ဘိန်ဟဲဒုဒြတက်အိန်တဘျီအဂီတဖုန်- 4 1/2

*တက်အိန်နုန်ဂီနုန်ဘါ အဂုအကျိတဖုန် ဘုလားအမဲထိပ်ဒုန် အတ်, သဘာ်ဘီတီလားအံသုန်တပုင်, ဆီအိန်အဒါ, ပယာဂီ ဖးဒိန်, ကုလားအံသုန်တပုင်, ဆီညှပ်အချိထ်လားဟီစု, ဒီးတက်ဒီးတတ်နုန်လီ.

တက်အိန်နုန်ဂီနုန်ဘါလား တက်တုတ်ကျါအီလား နဂီ.