

သဘာၣ်ဆာတီၢ် စီၣ်ဘျး

တၢ်ကတိၣ်ကတီၢ်အဆၢကတီၢ်- 10 မံးနံး တၢ်ဖိတၢ်တူၢ်အဆၢကတီၢ်- တဘၣ်ထွဲဘၣ်

တၢ်လၢအပၣ်ဃုၣ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒၢအပူၤ-

- 1 (15 oz) ကၣ်ဘဲစီၢ် (garbanzo) သဘၣ်, ဘီလီၤကွံၣ်ထံဒီး သုစီၣ်အီၤ
- သဘာၣ်ဆာတီၢ် လၢအိၣ်သၣ်တပၣ်အဒၢ, လၢတၢ်မၤသးကွံၣ်ထံဒီး သုစီၣ်ဃာ်အီၤ 1 ခွဲး

တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ဃါဃုၣ်အဂၤတဖၣ် လၢအလိၣ်ဝဲဒၣ်-

- ပၤပြုထံ လၢနီၣ်တၢ်စီၣ်ခိၣ် 1 တၢၤ
- တၣ်ဟံးနီၣ်နီၣ်သီထံ မ့တမ့ၢ် ဃီကၢးယီၤလၢနီၣ်တၢ်စီၣ်ခိၣ် 1 တၢၤ
- သ့ၣ်စၤယးသီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၣ်သီ လၢနီၣ်တၢ်စီၣ်ခိၣ် 1 တၢၤ

တၢ်နီၣ်ကျဲတဖၣ်-

1. ထၢန့ၣ်လီၤ တၢ်ဃါဃုၣ်ခဲလၢ် လၢစးယံာ်ဘျးအပူၤ ဒီးယံာ်ဘျးအီၤ ပၢ်တူၤလၢအဘျးတက့ၢ်.
2. တၢ်စီၣ်ဘျးအီၤ မ့ၢ်ဟံာ်တလၢန့ၣ်, ထၢန့ၣ်လီၤ ထံချီၣ် လၢစီၣ်ခိၣ် တဘျီ 1 နီၣ်တၢၤ ပၢ်တူၤလၢ နဒီးန့ၣ်ဘၣ် အဟံာ်လၢန့ၣ်သးအီၤတက့ၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်- အိၣ်အီၤဒဲး တၢ်ထံးအိၣ်အထံတခါအသိး ဃုၣ်ဒီးသဘာၣ်ဘီတီၢ်, မိၢ်ဟဲသ့ၣ်ဒၢ, ဖိဃဲဒီး, မ့တမ့ၢ် ကိၣ်ဘုကူၣ်ဖဲတၣ်.



<p>တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ်*</p> <p>တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်ခဲလၢ်ပၣ်ဖျိၣ်- 6</p> <p>တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပၣ်ပနီၣ်- နီၣ်တၢၤစီၣ်ခိၣ် 4 တၢၤ</p> <p>ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်- 128</p> <p>တၢ်အသိး- 6 ကၢၣ်ပြဲ(မ)</p> <p>တၢ်အဟီၢ်- 81 မဲလဲကၢၣ်ပြဲ(မ)</p> <p>ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးဒၣ်တြာတဖၣ်- 13 ကၢၣ်ပြဲ(မ)</p> <p>လုၣ်အယဲၤ- 5 ကၢၣ်ပြဲ(မ)</p> <p>ဖရံၣ်ထံ(န)- 6 ကၢၣ်ပြဲ(မ)</p> <p>ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးဒၣ်တြာတၢ်အိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်- 1</p>
--

*တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ် ဂၣ်ဘါစီၣ်သဘၣ်လၢအိၣ်သ့ၣ်ဟံးစ့ၤ, သဘာၣ်ဆာတီၢ်လၢတဖၣ်, ပနီၣ်ကျဲထံ, တၣ်ဟံးနီၣ်နီၣ်သီထံ, ဒီးသ့ၣ်စၤယးသီ.