

တၢ်မအီၣ် သဘၣ်ဆၢတၢ် ဒီးသဘၣ်ချူ တၢ်စၢ်ဃါအ ကျါအကျါ

တၢ်ကတံာ်ကတီၢ်အဆၢကတီၢ်- 15 မံးနံး တၢ်ဆၢကတီၢ်ခဲလၢၣ်- တၢ်ဟံၣ်ချၢၣ်လီၤအဆၢကတီၢ် 15 မံးနံး

တၢ်လၢအပၣ်ဃုာ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒါအပူၤ-

- 1 (15 oz) ကၣ်ဘၣ်စၢ် (garbanzo) သဘၣ်, ဘီလီၤကွၢ်ထံဒီး သ့စီအီၤ
- သဘၣ်ဆၢတၢ်ဒါ လၢအဲသၣ်တဟီ 1 ဒါ (15 အိၣ်စး), ပျီၤကွၢ်ထံ, သံကဆိကွၢ်, ဆီလီၤဟံအီၤ

တၢ်ဃါဃုာ်အဂၤ လၢအလိၣ်တဖၣ်-

- ပသၢဂီၤဆံး ½ ဖျၢၣ် (-¼ c.), ဆီလီၤပျံ့ပွဲဖီ
- တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၤလီၤကလဲ ဖဲတၣ် ¼ ခွး
- သ့ၣ်စၢ်ယံးသီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၣ်သီ လၢနီၣ်တၢ်စၢ်နီၣ်ခိၣ် 1 တၢၤ
- စပးထံဂီၤတၢ်ဆၢထံ မ့တမ့ၢ် ဖဲသၣ်တၢ်ဆၢထံ စၢ်နီၣ်ခိၣ်နီၣ်တၢၤ 2 တၢၤ
- ကနဲစီ စၢ်နီၣ်ခိၣ်နီၣ်တၢၤ 1 တၢၤ

တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်-

1. တၢ်န့ၣ်လီၤ ဂၣ်ဘၣ်စိၣ်သဘၣ်ချူ, သဘၣ်ဆၢတၢ်, ပသၢဂီၤ, ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤ ဖဲတၣ် လၢခွးဖးဒိၣ်အပူၤတက့ၢ်.
2. လၢခွးလီၤလီၤဆီဆိတဘျီအပူၤန့ၣ် ကျဲကျဲဃုာ် သီ, တၢ်ဆၢထံ ဒီးကနဲစီတက့ၢ်. လူလီၤလၢ တၢ်ပၣ်ဃုာ်သ့ၣ်တဖၣ်အဖီစိၣ်တက့ၢ်.
3. တချးအိၣ်အီၤန့ၣ်, ဟံၣ်ချၢၣ်လီၤတၢ်စၢ်ဃါအံၤ 15 မံးနံး တက့ၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်- တၢ်န့ၣ်လီၤ ဆီညုၣ်ဒါ 1 ဒါ (4.5 အိၣ်စး) (ပျီၤကွၢ်အထံ ဒီးသ့ကဆိအီၤ) ဒ်သိးကဒုးကဲထီၣ် တၢ်အိၣ်ဃုာ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါတဖၣ်*

တၢ်အိၣ်ခဲလၢၣ်ပၣ်ဖိၣ်- 4
တၢ်အိၣ်တၢ်ချီအဂီၢ် တၢ်ပၣ်ပနီၣ်- ½-¾ ခွး
ခဲၣ်လိၣ်ရီၣ်တဖၣ်- 180
တၢ်အသိ- 5 g
တၢ်အဟီ- 239 mg
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးဒြဵုတဖၣ်- 26 g
လျၢၣ်အယံး- 8 g
ဖရဲၣ်ထံ(န)-8 g
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးဒြဵုလၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်- 1 ½

*တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါ အဂီၢ်အကျါတဖၣ် ဂၣ်ဘၣ်စိၣ်သဘၣ်ချူ လၢအဲသၣ်တဟီ, သဘၣ်ဆၢတၢ် လၢအဲသၣ်တဟီ, ပသၢဂီၤလၢအလံၤဝဲ, တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤဖဲတၣ်, သ့ၣ်စၢ်ယံးသီ, တၢ်ဆၢထံ, ကနဲစီ

တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါလၢ တၢ်တုတ်ကျါအီၤလၢ နဂီၢ်.