

Pulau - နီပေါရီးရာ ထမင်း

6 ယောက်စာ ချက်ပြုတ်ခြင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ။ ။

ဆန်လုံးညို 1 1/2 ခွက်*

ဟင်းရွက်ဆီ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 2 ဇွန်း

ပါးပါးလှီးထားသော အနေတော်အရွယ် ကြက်သွန်နီ 1 လုံး

သစ်ကြံ့ပိုးခေါက် 2 ခု

လေးညှင်းပွင့် 2 ခု

အမွှေးရွက် 1 ရွက်

သီဟိုဠ်စေ့ လက်ဖက်စားဇွန်း 2 ဇွန်း

စပျစ်သီးခြောက် (ရွှေရောင်) လက်ဖက်စားဇွန်း 2 ဇွန်း

ဆား လက်ဖက်စားဇွန်း 1/2 ဇွန်း

ချက်ပြုတ်နည်း။ ။

1. ဆန်ကို အထပ်ထပ်ဆေးပြီး မိနစ် 30 ရေစိမ်ထားပါ။
2. ဆန်စေ့များကို ဇကာဖြင့် သေချာစစ်ယူပါ။
3. ဆီကို အနေတော်အရွယ်အိုးထဲတွင် အလယ်အလတ် အပူချိန်ဖြင့် အပူပေးပြီး ကြက်သွန်နီကို ပျော့လာသည်အထိ တည်ပါ။
4. (ဆားမှအပ) ကျန်ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို အိုးထဲထည့်ပြီး အလယ်အလတ် အပူချိန်ဖြင့် 2 မိနစ်ကြာ မွှေးပေးပါ။
5. ဆန်၊ ရေ 2 ခွက်နှင့် ဆားတို့ကို အိုးထဲထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူအောင်တည်ပါ။ သေချာ ဖုံးအုပ်ပြီး အပူချိန်ကို အနိမ့်သို့ ပြောင်းပါ။
6. 45 မိနစ်ကြာ မီးအေးအေးဖြင့် နှပ်ပါ။ လိုအပ်ပါက ချက်နေစဉ် ရေထပ်ထည့်ပေးပါ။ ဆန်များပွလာပြီး နူးညံ့ကာ ရေအားလုံး စုပ်ယူသွားသည်အထိ တည်ပါ။
7. အမွှေးရွက်၊ လေးညှင်းပွင့်နှင့် သစ်ကြံ့ပိုးခေါက်တို့ကို ဖယ်ပြီး စားသုံးပါ။

*ချက်ပြီးသား/အမြန်ချက် ဆန်လုံးညိုထမင်းကိုလည်း ချက်ပြုတ်နိုင်ပါသည် - အထက်ပါ လမ်းညွှန်အတိုင်း အဆင့် #6 တွင် 10-12 မိနစ်အထိ မီးအေးအေးဖြင့် နှပ်ပါ။

တစ်ခါစားပမာဏအတွက် အာဟာရ ဆန်းစစ်ချက်။ ။ ကယ်လိုရီ 250၊ ပရိုတင်း 4 ဂရမ်၊ ကစီဓာတ် 41 ဂရမ်၊ အဆီ 7 ဂရမ်၊ ဆိုဒီယမ် 200 မီလီဂရမ်



Bariis Iskukaris - ဆိုမာလီ ရသာစုံထမင်း

8 ယောက်စာ ချက်ပြုတ်ခြင်း

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကို တစ်ခုလုံးဖြစ်စေ၊ ကျိတ်၍ဖြစ်စေ၊ ထည့်နိုင်သလို အမှုန့်လည်း သုံးနိုင်သည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ။ ။

ဆန်လုံးညို 2 ခွက်*

သံလွင်ဆီ (သို့မဟုတ် ထောပတ်/ထောပတ်ဆီ/ထောပတ်အကြည်) လက်ဖက်စားဇွန်း 4 ဇွန်း

လှီးထားသော ကြက်သွန်နီဥကြီး 1 ဥ

သစ်ကြွဲပိုးခေါက် 1 ခု (သို့မဟုတ် သစ်ကြွဲပိုးမှုန့် လက်ဖက်စားဇွန်း 1/2)

လေးညှင်းပွင့် 5 ခု (သို့မဟုတ် လေးညှင်းမှုန့် လက်ဖက်စားဇွန်း 1/4)

ဖာလာစေ့အတောင့် 4 တောင့် (သို့မဟုတ် ဖာလာမှုန့် လက်ဖက်စားဇွန်း 1/4)

စမုန်စပါးစေ့ လက်ဖက်စားဇွန်း 1 ဇွန်း (သို့မဟုတ် စမုန်စပါးမှုန့် လက်ဖက်စားဇွန်း 1/2)

ကြက်သွန်ဖြူဥ 3 ဥ (သို့မဟုတ် နုပ်နုပ်စဉ်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ လက်ဖက်စားဇွန်း 1 ဇွန်း)

လှီးထားသော ခရမ်းချဉ်သီး 2 လုံး (မထည့်လဲရသည်)

လှီးထားသော ဟင်းရွက်စုံ (ဥပမာ၊ မုန်လာဥနီ၊ ပဲစေ့နှင့် ပြောင်းဖူးစေ့) 1 ခွက်

ရေ 2 1/2 ခွက်

ဆား လက်ဖက်စားဇွန်း 3/4 ဇွန်း

ချက်ပြုတ်နည်း။ ။

1. ဆန်ကို အထပ်ထပ်ဆေးပြီး မိနစ် 30 ရေစိမ်ထားပါ။
2. ဆန်စေ့များကို ဇကာဖြင့် သေချာစစ်ယူပါ။
3. ဆီကို အနေတော်အရွယ်အိုးထဲတွင် အလယ်အလတ် အပူချိန်ဖြင့် အပူပေးပြီး ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပါ။
4. ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကိုထည့်ပါ။ 1 မိနစ် ချက်ပြုတ်ပါ။
5. လှီးထားသော ခရမ်းချဉ်သီးကို ထည့်ပါ။ နောက်ထပ် တစ်မိနစ် ချက်ပြုတ်ပါ။
6. ဟင်းရွက်စုံကို ထည့်ပါ။ နောက်ထပ် တစ်မိနစ် တည်ထားပါ။
7. ဆန်၊ ရေ 2 1/2 ခွက်နှင့် ဆားတို့ကို အိုးထဲထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ပါ။ သေချာ ဖုံးအုပ်ပြီး အပူချိန်ကို အနိမ့်သို့ ပြောင်းပါ။
8. 45 မိနစ်ကြာ မီးအေးအေးဖြင့် နှပ်ပါ။ လိုအပ်ပါက ချက်နေစဉ် ရေထပ်ထည့်ပေးပါ။ ဆန်များပွလာပြီး နူးညံ့ကာ ရေအားလုံး စုပ်ယူသွားသည်အထိ တည်ပါ။

* ချက်ပြီးသား/အမြန်ချက် ဆန်လုံးညိုထမင်းကိုလည်း ချက်ပြုတ်နိုင်ပါသည် - အထက်ပါ လမ်းညွှန်အတိုင်း အဆင့် #8 တွင် 10-12 မိနစ်အထိ မီးအေးအေးဖြင့် နှပ်ပါ။

တစ်ခါစားပမာဏအတွက် အာဟာရ ဆန်းစစ်ချက်။ ။ ကယ်လိုရီ 260၊ ပရိုတင်း 5 ဂရမ်၊ ကစီဓာတ် 41 ဂရမ်၊ အဆီ 8 ဂရမ်၊ ဆိုဒီယမ် 250 မီလီဂရမ်

