

ဘရာကြော်

- ကုလားပဲခြမ်း - ၂ ခွက်
- ကြက်သွန်နီ - ၁ လုံး
- ရှေ့တံသီးစိမ်း - ၁၀ တောင့်
- ဆား - ၂ လက်ဖက်ရည်ခွန်း

ကုလားပဲခြမ်းများကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး တစ်ည ရေစိမ်ထားပါ။ ပဲများကိုရေစစ်ပြီး အသားကြိတ် စက်ဖြင့် ညက်အောင်ကြိတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ရှေ့တံသီးစိမ်းတို့ကိုပါးပါးလှီးပြီး ကြိတ်ထားသောပဲနှစ် ဆားတို့နှင့်ရောနယ်ပါ။ ဝိုင်းဝိုင်းခုံးခုံးပုံစံလေးများ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အရွယ်ပြုလုပ်၍ ဆီများများတွင်ကြော်ပါ။ ကြပ်ရွာလာသောအခါ ဆယ်ယူပြီးဆီစစ်ထားပါ။ ကြိုက်နှစ်သက်ပါက မဆလာမှန် အနည်းငယ်ထည့်နယ်ပြီး ကြော်နိုင်ပါသည်။

Ba-var-kyaw

- Gram dahl - 2 cups
- Onion - 1 bulb
- Green chillies - 10
- Salt - 1/2 tsp

Wash the gram dhal and soak it over night. Drain and grind in a meat mincer. Thinly slice the onion, green chillies and mix with gram dhal and salt. Make them into round puff shape and deep fry until crisp. Drain and keep warm on paper towel. Best eaten when they are still warm. You can put in a little pinch of masala while mixing if you like.

မတ်ပဲကြော်

- မတ်ပဲ - ၂ ခွက်
- ဈင်း - ၁၀ ဂရမ်
- ဆား - ၂ လက်ဖက်ရည်ခွန်း

မတ်ပဲများကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး တစ်ည ရေစိမ်ထားပါ။ ပဲများကိုရေစစ်ပြီး အသားကြိတ်စက်ဖြင့် ညက်အောင်ကြိတ်ပါ။ ချင်းကိုညက်အောင်ထောင်းပြီး ကြိတ်

ထားသောပဲနှစ် ဆားတို့နှင့် ရောနယ်ပါ။ ဝိုင်းဝိုင်း ခုံးခုံးပုံစံလေးများ ကြိုက်နှစ် သက်ရာအရွယ် ပြုလုပ်၍ အလယ်မှလက်ညှိုးဖြင့် အပေါက်လေးပြုလုပ်ပြီး ဆီများများတွင်ကြော်ပါ။ ကြပ်ရွာလာသောအခါ ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ထားပါ။ ကြိုက်နှစ်သက်ပါက မဆလာမှန် အနည်းငယ်ထည့်နယ်ပြီး ကြော်နိုင်ပါသည်။

Mat-pair-kyaw

- Mung beans - 2 cups
- Fresh ginger - 10 grams
- Salt - 1/2 tsp

Wash the mung beans and soak it over night. Drain and grind in a meat mincer. Pound the ginger finely in the mortar and pestle and mix with mung bean paste and salt. Make them into round puff shape with a hole in the centre and deep fry until crisp. Drain and keep warm on paper towel. Best eaten when they are still warm. You can put in a little pinch of masala while mixing if you like.

မှတ်ချက်

I အထက်တွင် ပေါ်ပြထားသောအချိုးမှာ မှာ အိမ်တွင်တနှိုင်းလုပ်နိုင်ရန် ပေါ်ပြထားပါသည်။ အလှူအတန်းများအတွက် အများနှင့်လှုပ်လိုပါက နှစ်ဆတိုး၍၎င်း၊ သုံးဆ၊ လေးဆ၊ ငါးဆ၊ စသည်ဖြင့် အဆတိုး၍ ပြုလုပ်သွားနိုင်ပါသည်။

Note:

The portions shown are for family at home. If you want to make it for parties, just multiply by 2, 3, 4, 5, et cetera, et cetera.



ထွန်းမြတ်မော်