

**ထိုးမှုန့်**

- ကောက်ညှင်းမှုန့် - ၁ ခွက်
- သကြား - ၃ ခွက်
- ထောပတ် - ၂၀၀ ဂရမ်
- ရေ (သို့) နွားနို့ - ၃ ခွက်
- အုန်းသီးဆံ (ပါးပါးလှီး) - ၁၀၀ ဂရမ်
- ဆား - ၁/၄ လက်ပက်ရည်ဇွန်း

ကောက်ညှင်းမှုန့်ကို တစ်နာရီခန့် ရေ ၃ ခွက်ဖြင့် ကြိုတင်ပြီးစိမ်ထားပါ။ အိုးထဲတွင် ထောပတ်တဝက်ခန့် ထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ထောပတ် အရည်ပျော်လာသောအခါ ရေစိမ်ထားသောကောက်ညှင်းမှုန့်နှင့်ရေ သကြားတို့ကိုလောင်းထည့်၍ကျိုချက်ပါ။ မကြာခဏမွှေပေးပါ။ အိုးမကပ်ပါစေနှင့်။ အနည်းငယ်ပြစ်လာသောအခါ ကျန်သည့်ထောပတ်ကိုထည့်ပြီး ဆက်ကျိုပါ။ ရေခန်းလာ၍ ဆီပျံလာပြီး မုန့်နှစ်များ လည်လိုက်လာသောအခါ ပါးပါးလှီးထားသောအုန်းသီးဆံများကို ဖြူးထည့်၍ နှံ့အောင်မွှေပါ။ အရောင်ကြည်လာပြီး မွေ့လို့မရအောင် လည်လိုက်လာလျှင် မီးပေါ်မှချပြီး ဆီပါးပါးသုတ်ထားသော စောက်နက်နက် လင်ပန်းထဲသို့ အမြန်ဖြန့်ထည့်ပါ။ ဇွန်းတစ်ချောင်းဖြင့် ဖြန့်ပေးပါ။ ထည့်လိုက် ဗာဒံစေ့၊ သစ်ကြားစေ့များထည့်နိုင်ပါသည်။ ရေအစားအုန်းနို့ထည့်ထိုးပါက ပိုလို့အရသာရှိပါသည်။

**Htoe-Moke**

- Glutinous rice flour - 1 cup
- Sugar - 3 cups
- Ghee - 200 grams
- Water (or) Milk - 3 cups
- Sliced coconut flesh - 100 grams
- Salt - 1/4 tsp

Soak the glutinous rice flour with 3 cups of water for one hour in advance. Melt half the ghee in the pot, pour in the soaked glutinous rice flour, water and sugar. Cook until it becomes a little bit thick and then pour in the rest of the ghee. Stir frequently to make sure it does not stick. Continue cooking till the water is all gone and the ghee comes up. When the dough begins circling, add the sliced coconut flesh and mix it in thoroughly. Continue cooking and keep stirring until the colour become transparent and the

dough circling the whole time. Remove it away from the heat and spread it in a deep lightly greased tray with a spoon.

You can put in almonds and cashew nuts if you like. If you substitute water with coconut milk, you'll get richer flavour.

**မန္တလေးပဲကြော်**

- ပဲလွမ်း - ၄ ခွက်
- ဆန်မှုန့် - ၁ ခွက်
- ကောက်ညှင်းဆန်မှုန့် - ၁ ခွက်
- ဆား - ၂ လက်ပက်ရည်ဇွန်း

ပဲလွမ်း ၄ ခွက်ကို ရေစင်ကြယ်အောင်ဆေး၍ နူးလာအောင်ပြုတ်ပါ။ နူးလျှင်ဆယ်၍ရေစစ်ပြီး ပဲများကိုကြေအောင်ခြေ၍ဆန်မှုန့်၊ ကောက်ညှင်းဆန်မှုန့် တို့နှင့် နှံ့အောင်ရောနယ်ပါ။ လိုအပ်သောအရွယ်အစား အလိုက် အဝိုင်းပြားများပြုလုပ်ပြီး ဆီများများနှင့်ကြော်ပါ။ ကြပ်ရွာလာသောအခါ ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ထားပါ။

**Mandalay Pair-kyaw**

- Black-eyed pea - 4 cups
- Rice flour - 1 cup
- Glutinous rice flour - 1 cup
- Salt - 1/2 tsp

Wash the black-eyed pea thoroughly and boil till tender. Drain well and mashed the boiled peas. Then mix it thoroughly with rice flour and glutinous rice flour. Make them into flat round discs and deep fry until crisp. Drain and keep warm on paper towel. Best eaten when they are still warm.

