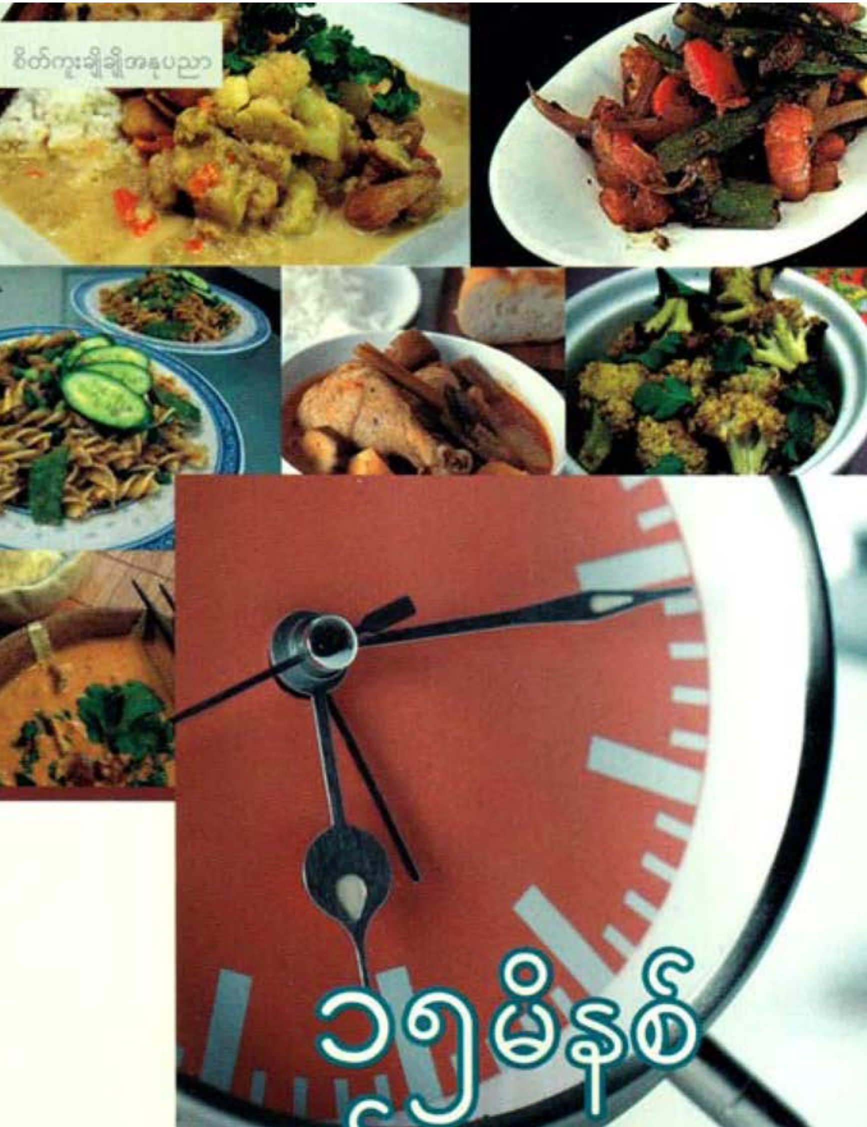
စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ



၁၅ မိနစ်
ဟင်းလျာများ

စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လျှံ

၁၅ မိနစ်
ဟင်းလျာများ

မာတိကာ

မိတ်ဆက် ၁
၁။ ဟော့ကင်းခေါက်ဆွဲကြော်
(Chicken and sweet say stir-fry) ၂
၂။ အီတလီပါစတာ
(Fresh tomato and chilli pasta) ၅
၃။ ဟင်းရွက်စုံသုပ်
(Burghul and fetta salad) ၇
၄။ ပုစွန်ခေါက်ဆွဲ
(Chilli prawn linguine) ၁၀
၅။ အီတလီပါစတာနှင့် ဝက်ပေါင်ခြောက်
(Pasta with creamy bacon sauce) ၁၂
၆။ နံပြားနှင့် ဆိတ်နံရိုးကင်
(Tandoon lamb with tomato sambal and mint raita) ၁၅
၇။ ငါးနှင့် ဝါဆာဘီမရောနိစ်
(Fish with wasabi mayonnaise) ၁၈
၈။ အနီရောင်မုန်ညင်းထုပ်နှင့် ဝက်အသားလွှာကြော်
(Pork butterfly steaks with radicchio) ၂၀
၉။ စင်ကာပူခေါက်ဆွဲနှင့် ဝက်သားကိုက်လန်ကြော်
(Pork and chinese broccoli stir-fry) ၂၃
၁၀။ ဆိတ်သားနှင့် သရက်သီးဆလပ်သုပ်
(Lamb and mango salad with sweet chilli dressing) ၂၆

၁၁။ ကြက်သားလာ့ခ်ဆာ (Chicken laksa) ၂၉
၁၂။ ကြက်အူချောင်းနှင့် ပဲနီလေးချက်
(Sausages with lentil and vegetable sauce) ၃၂
၁၃။ ငါးအသားလွှာနှင့် ထိုင်းဆော့စ်
(Swordfish with thai dressing) ၃၅
၁၄။ အမဲသားဆင်းဒဝစ်ချ်
(Steak and aioli sandwiches) ၃၇
၁၅။ ဆိတ်သားကင်နှင့် ပဲထောပတ် (Grilled lamb cutlet,
with butter bean and tomato salad) ၄၀
၁၆။ ဝက်သားအုန်းနို့ချက် (Red curry pork with basil) ၄၃
၁၇။ ဝက်သားနှင့် ဝိုင်အဖြူဆော့စ်
(Pork with white wine sauce) ၄၆
၁၈။ ပါစတာနှင့် နွားကလေးသား
(Veal stroganoff with buttered sage pasta) ၄၈
၁၉။ ချိစ့်ပီဇာ (Spinach, capsicum and fetta pizzas) ၅၀
၂၀။ စပါဂတ်တီနှင့် ဟင်းရွက်စုံ
(Spaghetti with zucchini, tomato and ricotta) ၅၃
၂၁။ နွားကလေးသားကင်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်
(Veal cutlets with red pesto sauce) ၅၆
၂၂။ ဆလာမီနှင့် ဟင်းရွက်စုံပါစတာ
(Salami and vegetable pasta) ၅၉
၂၃။ ကြက်သားသုပ် (Chicken, basil and cabbage salad) ၆၁
၂၄။ အမဲသားနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းဆလပ်
(Steaks with green capsicum salsa) ၆၃
၂၅။ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်ဆမ်း ကြက်သားနှင့်အာလူးမုန့်
(Creamy red pesto chicken with gnocchi) ၆၅
၂၆။ ကြက်သားတန်ဒိုရီ (Tandoori chicken salad) ၆၈
၂၇။ ကြက်သားခေါက်ဆွဲကြော် (Chicken sang choy bow) ၇၁

❐

"မိတ်ဆက်"

ဤစာအုပ်ပါ ဟင်းလျာများသည် အချိန်တိုတိုအတွင်း အလွယ်တကူ ချက်ပြုတ်စားသုံးနိုင်သော ဥရောပဟင်းလျာများ ဖြစ်သည်။ အသားကင်ရာတွင် သံပြားကို အသုံးပြုရန် မလွယ်ကူပါက မီးသွေးပေါ်မှ သံဇကာအုပ်ပြီး ဘာဆီကျူးကဲ့သို့လည်း ကင်နိုင်ပါသည်။ ပါဝင်သည့် ဟင်းအမယ်များကို Supermarkets များတွင် စည်သွတ်ဘူးများ၊ ready-made packings များအဖြစ် ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ အလေးချိန် အချင်အတွယ်များကို အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်အောင် အောက်တွင် ဇယားဖြင့်ဖော်ပြထားသည်။

၁	ကီလို	=	၅၅	ကျပ်သား
၅၀၀	ဂရမ်	=	၂၇ ½	ကျပ်သား
၂၅၀	ဂရမ်	=	၁၄	ကျပ်သား
၁၂၅	ဂရမ်	=	၇	ကျပ်သား
၁၀၀	ဂရမ်	=	၅	ကျပ်သား

၁ လီတာ = ၁၀၀၀ မီလီလီတာ

ဟော့ကင်းခေါက်ဆွဲကြော်

Chicken and sweet say stir-fry

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဟော့ကင်း (hokkien)	ခေါက်ဆွဲအလုံးကြီး	၄၅၀	ဂရမ်
ပဲဆီ	စားပွဲဇွန်း	၁	ဇွန်း
ကြက်သား	(ပြုတ်ရှိအသားနွှင်ပြီး)	၅၁၀	ဂရမ်
ကြက်သွန်နီ	(တစ်လုံးလျှင် ရှစ်စိတ်)	၃	လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	(စားပြားရိုက်)	၂	မွှာ
ပဲပင်ပေါက်		၁၆၀	ဂရမ်
ကြက်သားပြုတ်ရည်		၁၂၅	မီလီလီတာ
ရေတ်ဆီအချို	စားပွဲဇွန်း	၂	ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်အနောက်		၆၀	မီလီလီတာ

သုံးဆောင်ရန် – လေးယောက်စာ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ခေါက်ဆွဲများကို ပန်းကန်လုံးကြီးတစ်လုံးတွင် ထည့်ပြီး ရေနွေးပူဖြင့် လောင်းပါ။ ထို့နောက် ပြန်ဆယ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။
- အကြော်ဒယ်အိုးကြီးတစ်လုံးတွင် ဆီထည့်ပြီးအပူပေးပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သားတို့ကို ရောပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သားနှင့် ကြက်သွန်များ နူးညံ့လာအောင် မွှေပေးပါ။
- ထို့နောက် ခေါက်ဆွဲ၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ကြက်ပြုတ်ရည်၊ ရေတ်ဆီနှင့် ပဲငံပြာရည်များကိုထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ ခေါက်ဆွဲနှင့်

အခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများ ကောင်းမွန်စွာ သမသွားအောင် ကြော်ပါ။ သမသွားပြီဆိုပါက အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

❒

အီတလီပါစတာ

Fresh tomato and chilli pasta

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပါစတာ (pasta)		၅၀၀	ဂရမ်
သံလွင်ဆီ		၈၀	မီလီမီတာ
ကြက်သွန်ဖြူ	(စားပြားရိုက်)	၃	မွှာ
ခရမ်းချဉ်သီးအနီတောင့်ရှည်	(အနေတော်လှီး)	၂	တောင့်
ငရုတ်သီးမှည့်	(အရွယ်တော်)	၄	လုံး
နံနံပင်	(အသင့်လှီး)	၃	ပင်
parmesan ချိစ်အမှုန့်		၄၀	ဂရမ်

သုံးဆောင်ရန် – လေးယောက်စာ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ရေဆူဆူတွင် ပါစတာကို ထည့်ပြုတ်ပါ၊ အဖုံးမအုပ်ပါနှင့်။ နူးညံ့ ပျော့ပြောင်းလာလျှင် ဆယ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။
- အကြော်ဒယ်အိုးကြီးတစ်လုံးတွင် ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ငရုတ် သီးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူများထည့်ပြီး အမွှေးနံ့ထွက်လာသည်အထိ တစ်မိနစ်မျှ မွှေပေးပါ။ ပါးပါးလှီးထားသော ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် နံနံပင်ကို ထည့်မွှေပါ။ မီးပိတ်လိုက်ပါ။
- ပါစတာအပေါ်မှ ကြော်ထားသောအရောကို ဖြည်းညင်းစွာ လောင်း ထည့်ပါ။ ချိစ့်အမှုန့်ကို အပေါ်မှဖြူးပြီး သုံးဆောင်ပါ။

❒