



ထိထိမိမိ ချဉ်စပ်ကြက်ကြော်သုပ်

30 မိနစ်

2 ဦးစာ

လွယ်သော

How To Cook ပရိသတ်ကြီးအတွက် ဟင်းအတွဲအစပ်အပြောင်းအလဲလေးဖြစ်စေဖို့
ချဉ်စပ်ကြက်ကြော်သုပ် သုပ်နည်းလေး ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။

ကြက်သားကြော်မွှေကြွပ်ကြွပ်လေးကိုမှ ထိထိမိမိချဉ်ချဉ်စပ်စပ်နဲ့စားမြိန်ဖွယ်ဖြစ်အောင်
ခနောကြက်သားမှုန့်လေး သုံးပြီး ဘယ်လို သုပ်မလဲဆိုတာ ကြည့်လိုက်ဦးနော်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ကြက်သားရင်ပုံသား ၁၀ ကျပ်သား (၁၆၀ ဂရမ်) ၊ ရေဆေးပြီး အတုံးသေးသေးတုံးထားပါ
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တဝက်
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တဝက်
- ခနောကြက်သားမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ကော်မှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ကြက်ဥ ၁ လုံး ၊ အကာယူရန်
- ဆီ ၅၀၀ မီလီလီတာ
- ကြက်သွန်နီ ၁ လုံး ၊ ပါးပါးလှီးထားပါ
- ခရမ်းချဉ်သီး ၁ လုံးနဲ့ တဝက် ၊ ပါးပါးလှီးထားပါ
- ငရုတ်သီးစိမ်း ၃ တောင့် ၊ ပါးပါးလှီးထားပါ
- ငရုတ်သီးအနီ ၃ တောင့် ၊ ပါးပါးလှီးထားပါ
- သံပရာသီး တစ်ခြမ်း
- Chili Sauce ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း
- သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- နံနံပင် ၂ ပင် ၊ ခပ်ကြီးကြီးလှီးထားပါ
- ငံပြာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တဝက်
- ငရုတ်သီးမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ပုံ

1. ကြက်သားကို အတုံးခပ်သေးသေးတုံးပြီး ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ခနောကြက်သားမှုန့်တို့နဲ့ နယ်ပါ။
2. ပြီးရင် ကော်မှုန့်၊ ကြက်ဥအကာတို့နဲ့ ထပ်နယ်ပြီး ခဏနှပ်ထားပါ။
3. ဆီကို အပူပေးပြီး ဆီပူလာတဲ့အခါ ကြက်သားတုံးလေးတွေကို မီးအေးအေးနဲ့ ကြော်ပါ။

4. ကြက်သားကြော်ရလာပြီဆိုရင် ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲမှာ ကြက်သားကြော်ထားတဲ့ ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ Chili Sauce၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးအနီနဲ့ အစိမ်း၊ ငရုတ်သီးမှုန့်ထည့်ပြီး သံပုရာသီး တစ်ခြမ်းညှစ်ကာ နှံ့အောင် နယ်ပါ။
5. အားလုံးနယ်ပြီးရင်တော့ နံနံပင်ကို အပေါ်ကအုပ်ကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။