



ဟော့ပေါ့အိမ်မှာ လုပ်စားကြမယ်

40 မိနစ်

7 ဦးစာ

ခက်ခဲသော

ဟော့ပေါ့ဆိုရင် အားလုံးလိုလိုရဲ့အတွေးထဲ ကိုယ်ကြိုက်ရာတွေရွေးထည့်မယ်၊
မိသားစုသူငယ်ချင်းတွေနဲ့တူတူပျော်ပျော်ပါးပါးစားမယ်ဆိုတဲ့ ပုံရိပ်လေးတွေ မြင်ယောင်လာကြစမြဲပါ။
ဟော့ပေါ့ကဆိုင်မှာစားရင် ဈေးများနေဆဲမို့
မိသားစုနဲ့အတူတူမကြာခဏဟော့ပေါ့စားချင်တယ်ဆိုရင်တော့ အိမ်မှာလုပ်စားတာက
အကောင်းဆုံးပါပဲနော်။ အဓိကက ဟော့ပေါ့ပြုတ်ရည်ကောင်းကောင်းလေးစပ်တတ်ဖို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့်
ဟော့ပေါ့အိမ်မှာလုပ်စားကြမယ်ဆိုရင် ဘာတွေလိုအပ်မလဲဆိုတာမျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ပြုတ်စားရန်

- Baby corn ၅ တောင့်
- ကြာစွယ် ၃ ကွင်း
- အာလူး ၅ ချပ်
- ငါးအသားလုံး ၁၀ လုံး
- ကြက်သား(လှီးပြီးသား) ၁ ခွက်
- ပဲရွက် ၁ စည်း
- ကန်စွန်းရွက် အနည်းငယ်
- ဘေဘီမုန့်ညင်း ၁ စည်း
- အသင့်စားခေါက်ဆွဲ ၁ ချပ်
- ကန်စွန်းဥ ၃ ချပ်
- မုန့်ညင်းဖြူ ၁၂၅ ဂရမ်
- ပန်းပွင့်စိမ်း ၁ ခွက်
- မုန့်လာဥနီ ၃ ချပ်
- ငုံးဥ ၅ လုံး (ပြုတ်ပြီးအခွံနွှာထားပါ)
- ပြောင်းဖူးကြီး ၁ ဖူး (၅ ပိုင်းခန့်ရအောင်ပိုင်းထားပါ)
- အပ်မို့ ၁၅၀ ဂရမ်
- ပုစွန် ၁၅၀ ဂရမ် (အခွံချွတ်ထားပါ)
- ဂျပန်တို့ဟူး ၁ ထုပ် (အတုံးလေးများ လှီးထားပါ)
- (မိမိနှစ်သက်ရာတွေကို ရွေးချယ်ဖြည့်စွက်နိုင်ပါတယ်)

ကြက်ပြုတ်ရည်အတွက်

- ကြက်ရိုး ၁၀ ကျပ်သား (ရေဆေးသန့်စင်ပြီး ကြက်သားမှုန့်၊ ချင်း ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၊ ရေထည့်ပြီး ကြက်ရိုးနူးသွားအောင်ပြုတ်ထားပါ)(ပြုတ်ရည်ရလာတဲ့အခါ ဆန်ခါနဲ့စစ်ပြီးအရည်ချည်းပဲယူပါ)
- ခနောကြက်သားမှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ချင်း ၄ စင်တီမီတာ (ဓားပြားရိုက်ပါ)
- ကြက်သွန်ဖြူ ၃ မြွှာ (ဓားပြားရိုက်ပါ) (ကြက်သားပြုတ်ရန်)
- ရေ ၂၀၀၀ မီလီလီတာ

တုန်ယမ်းဟင်းရည်ပြုလုပ်ရန်

- ခနောတုန်ယမ်းခဲ ၂ ခဲ (ရေနည်းနည်းနဲ့ဖျော်ပြီးထည့်ပါ)
- တုန်ယမ်းအနှစ် ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ရှောက်ဘီလူးရွက် ၅ ရွက်
- စပါးလင် ၃ ချောင်း (အရင်းကို ၄ စင်တီမီတာအရှည်ဖြတ်ပြီး ဓားပြားရိုက်ထားပါ)
- ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ ၃ မြွှာ (ထောင်းထားပါ) (ဆီသတ်ရန်)
- ငါးငံပြာရည် ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ခနောကြက်သားမှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း
- သကြား ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ကြက်ပြုတ်ရည် (အပေါ်တွင်ပြုလုပ်ပြီး)

အချဉ်စပ်ရန်

- သကြား ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း
- သံပုရာရည် ၆၀ မီလီလီတာ
- ထိုင်းငါးငံပြာရည် ၈၀ မီလီလီတာ
- ထိုင်းငရုတ်သီးအနီတောင့် ၆ တောင့် (ထောင်းထားပါ)
- ကြက်သွန်ဖြူ ၃ မြွှာ (ထောင်းထားပါ)
- တရုတ်နံနံပင် ၃ ပင် (နုတ်နုတ်စင်းထားပါ) ဒါတွေအားလုံးကို သမအောင်ရောမွှေပေးပါ။

ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ပုံ

1. အရင်ဆုံးတုန်ယမ်းဟင်းရည်ပြုလုပ်ပါမယ်။ ဒယ်အိုးထဲကိုဆီထည့်ပြီး ဆီဆူလာတဲ့အခါ ကြက်သွန်ဖြူထည့်မွှေပါ။ ပြီးတဲ့အခါ စပါးလင်၊ ရှောက်ရွက်ထည့်ကာ ၁ မိနစ်ခန့်ဆီသတ်ပါ။
2. ဆီသတ်နံ့လေးမွှေးလာတဲ့အခါ ကြက်ပြုတ်ရည်လောင်းထည့်ပါ။ ရေဆူလာတဲ့အခါ ငါးငံပြာရည်၊ ခရောတုန်ယမ်းခဲနဲ့ တုန်ယမ်းအနှစ် ကိုထည့်ပါ။ သကြားနဲ့ကြက်သားမှုန့် ထည့်မွှေပါ။
3. ဟင်းရည်ပွက်ပွက်ဆူလာချိန်မှာ ပြောင်းဖူးကြီးနဲ့အသားလုံးများထည့်ပါ။ ပြီးရင်တော့ နူးလွယ်တဲ့အရွက်များ၊ အသားပြားများ၊ အသားလုံး၊ တို့ဟူး၊ ခေါက်ဆွဲတို့ထည့်ကာ မိမိစိတ်ကြိုက်သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။
4. တုန်ယမ်းဟော့ပေါ့နဲ့အလိုက်ဖက်ဆုံး ထိုင်းအချဉ်ရည်လေးနဲ့တို့စားဖို့လည်း မမေ့နဲ့ဦးနော်။