



အိမ်ကြော် ခေါက်ဆွဲကြော်လေး ကြော်စားကြစို့

40 မိနစ်

3 ဦးစာ

အလယ်အလတ်

ဒီနေ့တော့ ကျွန်တော် မြန်မာထမင်းဟင်းတွေစားရတာ ပျင်းလာတော့ တရုတ်စတိုင်
ခေါက်ဆွဲကြော်လေး ကြော်စားဖို့ စိတ်ကူးမိသဗျ။ အဖေနဲ့ အမေကလည်း
ခေါက်ဆွဲကြော်သိပ်ကြိုက်ကြတော့ ဒီတစ်ခေါက်တော့ ကိုယ်တိုင်ကြော်ကြွေးမယ်ပေါ့၊
အိမ်သားတွေအတွက် ကြော်ပေးရင်း အိမ်ကြော်တရုတ်ခေါက်ဆွဲ ကြော်နည်းလေးလည်း ကျွန်တော်
တစ်ခါတည်း ပြောပြသွားပါရစေ။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ခေါက်ဆွဲ ၁ စည်း (ပြုတ်ပြီး နူးညံ့သွားတဲ့အခါ ဆယ်ပြီး ရေအေးဆမ်းပြီး ရေစစ်ထားပါ)
- ကြက်အသည်းအမြစ် ၁ စုံ (ပြုတ်ပြီးအနောက်တော်လှီးထားပါ)
- ဂေါ်ဖီ ၁ စိတ် (အနောက်တော်လှီးထားပါ)
- မုန့်လာဥနီ ၁ ချောင်း (အနောက်တော်လှီးထားပါ)
- ရွှေပဲသီး ၅ ကျပ်သား (ကြီးလျှင် နှစ်ပိုင်းလှီးထားပါ)
- ဘိုစားပဲ ၅ တောင့် (အနောက်တော်လှီးထားပါ)
- ပဲငံပြာရည်အနောက် ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း
- သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်
- ခနောကြက်သားမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း နဲ့ တစ်ဝက်
- ဆီ ၅ ကျပ်သား
- ကြက်ဥ ၂ လုံး (ခလောက်ထားပါ)
- ကြက်ပြုတ်ရည် ခွက်တစ်ဝက် (၁၂၅ မီလီလီတာ)
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အနည်းငယ်
- ကြက်သား ၂၄၅ ဂရမ် (ပြုတ်ပြီး အတုံးသေးသေးလှီးထားပါ)
- ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၃ ဇွန်း (ကြက်ဥကြော်ရန်)

ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ပုံ

1. မီးအသင့်အတင့်နဲ့ အပူပေးထားတဲ့ ဒယ်အိုးထဲကို ဆီအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ခလောက်ထားတဲ့ ကြက်ဥနှစ်လုံးထည့်ကြော်ကာ သက်သက် ဖယ်ထားပေးပါ။
2. ဆီ ၅ ကျပ်သားကို အပူပေးပြီး ကြက်သွန်ဖြူအရင်ဆီသတ်ပါ။ ပြီးရင် တုံးထားတဲ့ ကြက်သားနဲ့ ကြက်အသည်းအမြစ်ကိုထည့်၊ ခနောကြက်သားမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်ခန့်နဲ့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ထည့်ပြီး ခဏကြော်ပါ။

3. ပြီးရင် အိုးထဲကို လှီးထားတဲ့ ဂေါ်ဖီ၊ မုန့်လာဥနီ၊ ရွှေပဲသီးနဲ့ ဘိုစားပဲထည့်ကာ ပဲငံပြာရည်၊ သကြား၊ ဆား၊ ခနောကြက်သားမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းတို့ထည့်ကာ အစိမ်းနံ့ပျောက်အောင် မွေ့ကြော်ပါ။
4. အသီးအရွက်တွေ မွှေးလာရင် ပြုတ်ထားတဲ့ ခေါက်ဆွဲကိုထည့်၊ အသီးအရွက်နဲ့ သမအောင် မွှေပါ။ ကြက်ပြုတ်ရည်ကို လောင်းထည့်ပြီး ဆက်ကြော်ပေးပါ။
5. ၃ မိနစ်လောက်ကြာရင် အိုးမှ ချပြီး ကြော်ထားတဲ့ ကြက်ဥကို ညှပ်ကာ ခေါက်ဆွဲကြော်အပေါ်မှ ဖြူးပြီး တရုတ်ခေါက်ဆွဲကြော်မွှေးမွှေးလေး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။