



ငါးခြောက်သီးစုံချဉ်ရည်ဟင်း

40 မိနစ်

4 ဦးစာ

အလယ်အလတ်

How to Cook ပရိသတ်ကြီးရေ။ ချဉ်ရည်ဟင်းလေးတွေ အမျိုးမျိုးချက်စားချင်တဲ့ အိမ်ရှင်မတွေအတွက် ထမင်းလဲမြိန် တစ်အိမ်လုံးလည်း ကြိုက်မှာ သေချာတဲ့ ငါးခြောက်သီးစုံချဉ်ရည်ဟင်းလေးပြောပြမယ်နော်။ အအီပြေတဲ့ ချဉ်ရည်အရသာလေးနဲ့ ဗီတာမျိုးစုံပါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်လေးတွေလည်း ပါတော့ စားလို့လည်းကောင်း ကျန်းမာရေးလည်း အထောက်အကူပြုတာပေါ့။ကဲ အောက်မှာ ပြောပြထားတဲ့အတိုင်း

ငါးခြောက်သီးစုံချဉ်ရည်ဟင်းလေးကို အချိုးအစားညီမျှတဲ့ အချဉ်အရသာကို တစ်ဇွန်းတည်းနဲ့ ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ ခနောချဉ်ပြိုးပြိုး မန်ကျည်းဟင်းခတ်မှုန့်လေးနဲ့ အခုပဲ ချက်လိုက်ရအောင်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- မိမိနှစ်သက်ရာ ငါးခြောက်အရိုး ၁၅ ကျပ်သားခန့်
- မိမိနှစ်သက်ရာ အသီးအနှံ အနည်းငယ်စီ
- ခနောချဉ်ပြိုးပြိုးမန်ကျည်းအရသာမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းခန့်
- ကြက်သွန်ဖြူ ၄ မွှာ
- ကြက်သွန်နီ ၂ လုံး
- ချင်း လက်တစ်ဆစ်ခန့်
- ငါးငံပြာရည် ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဆား မိမိလိုသလောက်
- ငြုပ်သီးအရောင်တင်မှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- နံနင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တဝက်
- ဆီ အနည်းငယ်
- ရေ ၁ လီတာခွဲခန့်

ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ပုံ

1. မိမိ အသုံးပြုမည့် ငါးခြောက်ရိုးများကို သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပေးထားပါ။ မိမိ အသုံးပြုမည့် အသီးအနှံများကိုလည်း သန့်စင်အောင် ပြုလုပ်ပြီး အနေတော် အရွယ်အစားများ လှီးဖြတ်ထားပါ။
2. ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ နှင့် ချင်းတို့ကို ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။

3. ဟင်းရည်ချက်မည့်အိုးထဲတွင် ဆီအနည်းငယ်ထည့်အပူပေးကာ ဆီပူလာလျှင် နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ နှင့် ချင်းတို့ကို ဆီသတ်ပေးပါ။ မွှေးလာလျှင် ငြုပ်သီးအရောင်တင်မှုန့်ထည့်ပေးပါ။
4. ပြီးလျှင် ငါးခြောက်ရိုးများကို ထည့်မွှေပြီး ရေထည့်ပါ။
5. အရသာအတွက် ငါးငံပြာရည် အနည်းငယ်ကိုပါ ထည့်ပြီး ဆူပွက်လာအောင် တည်ပေးပါ။
6. ဟင်းရည် ဆူလာလျှင် မိမိ အသုံးပြုမည့် အသီးအနှံများထဲမှ မာသော အသီးအနှံများကို အရင်ထည့်ချက်ပါ။
7. အချဉ်အရသာအတွက် ခနောချဉ်ပြိုးပြိုး မန်ကျည်းအရသာမှုန့်ကို ထည့်ပြီး ဆက်တည်ပေးပါ။
8. ဟင်းရည်ကျက်ခါနီးတွင် ကျက်လွယ်သော အသီးအနှံများကို ထည့်ပေးပြီး အရသာအပေါ့အင်ကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်ကာ လိုသလို ဖြည့်စွက်ချက်ပေးလိုက်ပါက အကုန်အကျသက်သာပြီး ထမင်းမြိန်စေသော ငါးခြောက်သီးစုံချဉ်ရည်ဟင်းတစ်ခွက်ကို အချိန်တိုအတွင်း ရရှိသွားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။