



အရသာထိမိတဲ့ ကြာဆံချက်ပူပူလေး

45 မိနစ်

4 ဦးစာ

အလယ်အလတ်

How to Cook ပရိသတ်ကြီးရေ။ စတုဒိသာအလှူအတန်းလုပ်ရင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆွမ်းကပ်ရင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မိသားစုဝင်တွေအားလုံးအတွက် အပျော်ချက်စားရင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် လုပ်စားလို့ရတဲ့ ကြာဆံချက်နည်းလေးအကြောင်းပြောပြပေးသွားပါမယ်။ အလွယ်တကူ ခနောကြက်သားမှုန့်လေးနဲ့ ချက်လို့ရတာမို့ အိမ်ရှင်မတွေအတွက် အရမ်းအသုံးဝင်မယ်လို့ထင်ပါတယ်။ ကဲ အောက်မှာ ချက်နည်းလေးအပြည့်အစုံကို ကြည့်လိုက်နော်...

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ပဲကြာဆံခြောက် ၁၀ ကျပ်သား
- ကြက်ရင်အုံသား ၁၅ ကျပ်သား
- ကြက်ရိုး (ကျောရိုး၊ လည်ပင်း၊ ခေါင်း) ၂၅ ကျပ်သား
- ငါးဖယ် ၁၀ ကျပ်သား
- ငှက် ၈ လုံး
- ကြက်နားရွက်မှိုခြောက်၊ ပန်းခြောက်၊ အသားတုလုံး၊ ကျောက်ပွင့်၊ ပဲလိပ်ချောင်း
မိမိလိုသလောက် အနည်းငယ်စီ
- ကြက်သွန်ဖြူ ၁၀ မွှာ
- ငြုပ်ကောင်းစေ့ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းစာ
- ချင်း လက်တစ်ဆစ်စာခန့်
- ကြက်သွန်နီဥသေး ၈ လုံး
- နုနုစဉ်းထားသော ကြက်သွန်နီ ၂ လုံး
- ခနောကြက်သားမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- နနွင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တဝက်
- ငြုပ်သီးအရောင်တင်မှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ငါးငံပြာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၅ ဇွန်း
- ရေ ၃ လီတာ ခန့်

ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ပုံ

1. ကြက်ရိုးများကို ပွက်ပွက်ဆူနေသော ရေနွေး ၁ လီတာထဲတွင် အညှီနံ့နှင့် အညစ်အကြေးများ ထွက်သွားစေရန် အချပ်လိုက် ပါးပါးလှီးထားသော ချင်းအနည်းငယ်၊ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ၅ မိနစ်ခန့် ပြုတ်ကာ အဆိုပါရေနှင့် ချင်းဖတ်များကိုပါ

သွန်ပေးပါ။ ထို့နောက် ရေသန့်အသစ်ထပ်ထည့်ကာ တစ်ရေပြုတ်ထားသော ကြက်ရိုးများ ၊ ကြက်ရင်အုံသား နှင့် ခနောကြက်သားမှုန့် (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း)ကို ထည့်ကာ အချိုရည်များ ထွက်လာသည်အထိ ပြုတ်ပေးပါ။

2. ၁၅ မိနစ်ခန့် ပြုတ်ပြီးနောက် ကြက်ရင်အုံသား ကျက်ပြီဆိုလျှင် ဆယ်ကာ အသားနှင့်ပေးထားပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်သွန်နီ ဥများကို အရိုးပြုတ်ရည်ထဲ ထည့်လိုက်ပြီး မီးအေးအေးဖြင့် မိနစ် ၁၅ မိနစ်ခန့် ဆက်ပြုတ်ထားပေးနိုင်ပါသည်။
3. မိမိ အသုံးပြုလိုသော ကြွက်နားရွက်မှုခြောက်၊ ပန်းခြောက်၊ အသားတုလုံး၊ ကျောက်ပွင့်၊ ပဲလိပ်ချောင်း အနည်းငယ်စီကို ရေဖြင့် ပွလာသည်အထိ စိမ်ပြီး အနေတော် အရွယ်အစားများ ဖြတ်ထားပေးပါ။ ပဲကြာဆံများကို ရေအေးဖြင့် ခဏစိမ်ကာ ပျော့လာသည်နှင့် ပြန်ဆယ်ထားပါ။ ငုံးဥများကို ကျက်အောင် ပြုတ်ထားပြီး အခွံချွတ်ထားပေးပါ။
4. ငါးဖယ်ကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်ကာ စေးပိုင်နေအောင် နယ်ပြီး ဒယ်တစ်ခုထဲတွင် ဆီအနည်းငယ်ပူလာပါက ခပ်သေးသေးအရွယ်များလုပ်ပြီး ထည့်ပါ။ ပြီးနောက် ရေအနည်းငယ်ထည့်ကာ အဖုံးအုပ်ကာ အသားတင်းပြီး ကျက်ရုံကြော်ပြီး ပြန်ဆယ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် မိမိလိုသလို အရွယ်အစား လှီးဖြတ်ထားနိုင်ပါသည်။
5. ကြာဆံချက် စတင် ပြုလုပ်ရန် ဒယ်အိုးထဲတွင် ဆီပူလာလျှင် နနွင်းမှုန့်၊ နုတ်နုတ်စင်းထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ငြုပ်သီးအရောင်တင်မှုန့်နှင့် နှင်ထားသော ကြက်သားများကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။
6. ပြီးလျှင် ရေစိမ်ထားသော ကြွက်နားရွက်မှုခြောက်၊ ပန်းခြောက်၊ အသားတုလုံး၊ ကျောက်ပွင့်၊ ပဲလိပ်ချောင်း၊ ပဲကြာဆံ၊ ငုံ့ဥပြုတ် နှင့် အရသာအတွက် ခနောကြက်သားမှုန့် (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း) နှင့် ငါးငံပြာရည် အနည်းငယ်ကိုပါ ဒယ်ထဲသို့ ထည့်ပြီး သမအောင် အပေါ်အောက် အသာအယာလှန်ကာ အဆာပလာများ အပေါ်ယံတင်းလာသည်အထိ ၅ မိနစ်ခန့် ကြော်ပေးပါ။

7. ကြော်ထားသော အဆာပလာများ အားလုံးကို ကြက်ရိုးပြုတ်ရည်အိုးထဲသို့ ထည့်ကာ ၁၀ မိနစ်ခန့် ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ပေးပါ။
8. ပြီးလျှင် ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငြုပ်ကောင်းစေ့များကို ခပ်ထည့်ပြီး အရသာလိုသလို ဖြည့်စွက်ပြီးနောက် ၅ မိနစ်ခန့် ဆက်တည်ပေးလိုက်ပါက အနံ့အရသာ နှင့် ပြည့်စုံသော ကြာဆံချက်တစ်ပွဲကို ငြုပ်သီးအကျက်မှုန့်၊ နံနံပင်၊ သံပုရာသီး၊ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်စိမ်းတို့ ဖြင့် မိမိစိတ်ကြိုက် တွဲဖက်ကာ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။