

ဤစာရွက်တွင် SoulFood Greenhouse မှ ခရမ်းချဉ်သီးကြီးများကို အသုံးပြုထားသည်။  
 ၎င်းသည် ခေါက်ဆွဲ၊ ပြောင်းဖူးဆန် (polenta)၊ ငါး၊ ကြက်သား သို့မဟုတ် ဖရစ်တာတာအတွက် ကောင်းမွန်သော topping ကို ပြုလုပ်သည်။



Photo Credit: Jani H. Leuschel

### Oven Roasted Melty Tomato Topping

#### ပါဝင်ပစ္စည်းများ-

- ခရမ်းချဉ်သီး အကြီးကြီး ၂ လုံး မှ 4 လုံးကို အခွံခွာပြီး အလတ်စားဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်
- ကြက်သွန်နီ 1 လုံး အကွင်းလိုက် လှီး
- ကြက်သွန်ဖြူ ၂ မြွှာ ၃ မှာ လေးညှင်းပွင့် လေးညှင်းပွင့် ၆
- ဆား နှင့် ငရုတ်ကောင်း အရသာအတွက်
- သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ½ ဇွန်း
- ငရုတ်ကောင်း ½ t အနီရောင် အရွက်များ (ရွေးချယ်နိုင်သည်)
- အော်ရီဂါနို သို့မဟုတ် အီတလီ ဟင်းခတ်အနှစ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း 1 ဇွန်း
- သံလွင်ဆီ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ 2 T

#### ညွှန်ကြားချက်များ-

1. လက်ကို စက္ကန့် 20 ကြာ သေချာဆေးကြောပါ။
2. မီးဖိုကို 425°F ဖြင့် ကြိုတင်အပူပေးပါ။ အနားသတ်ထားသော မုန့်ဖုတ်စာရွက်ကို သတ္တုပြားဖြင့် စည်းပါ (ဖြစ်နိုင်လျှင် ပိုကျယ်သည်။ လေးလံသော)။
3. မုန့်ဖုတ်စာရွက်ပေါ်တွင် ခရမ်းချဉ်သီးအတုံးများကို စီပြီး အပေါ်မှ ကြက်သွန်နီကွင်းများနှင့်

ကြက်သွန်ဖြူများကို ဖြန့်ကြဲပါ။ ဆား၊ အနီရောင် သို့မဟုတ် အနက်ရောင် ငရုတ်ကောင်း၊ သကြား၊ oregano သို့မဟုတ် အိတလီ ဟင်းခတ်အနှစ်တို့ဖြင့် ရောနယ်ပါ။ သံလွင်ဆီဖြင့် သုတ်ပါ။

4. 15 မိနစ်လောက်ကြော်ပြီး မွေပေးပါ။ နောက်ထပ် 5-10 မိနစ်ခန့် ဆက်လက်ချက်ပြုတ်ပါ။

5. မီးဖိုမှ ဖယ်ပြီး အလယ်မှာ ငံပြာရည် ပွက်ပွက်ဆူလာစေရန် ဇလုံတစ်ခုဖွဲ့ကာ သတ္တုပြား၏ အစွန်းများကို စုစည်းပါ။ ကြက်သား၊ ငါး သို့မဟုတ် ဥများပေါ်တွင် ခေါက်ဆွဲ သို့မဟုတ် ဇွန်းကို လောင်းထည့်ပါ။

✓ 4 (သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍)

✓ 137 ကယ်လိုရီ

ကျေးဇူးပြုသော ချက်ပြုတ်နည်းများ Jani H. Leuschel၊ MS၊ NDTR

အာဟာရနှင့် အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်၊ လက်မှတ်ရ)

[Jani](#) မှန်များပါသည့် ဟင်းချက်နည်းများပါသည့် ဝဘ်ဆိုက်တစ်ခုတွင်

။



မူပိုင်ခွင့် © 2022 Jani H. Leuschel