

အရသာရှိသော အဆီနည်းသော ဟင်းလျာကို ညစာအဖြစ် စားသုံးရန်၊
ဟင်းနုနွယ်ရွက်သည် င်ပြာရည်ကို ထူစေပြီး ဗီတာမင်နှင့် အမျှင်ဓာတ်တို့ကို
ပေါင်းထည့်သည်။



**ပြောင်းဖူးစေ့ (Polenta) with Spinach-Mushroom Tomato
Sauce ပါဝင်ပစ္စည်းများ-**

- ရေ 3 ခွက်
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ½ ဇွန်း (ခွဲ၍သုံးရန်)
- ပြောင်းဖူးစေ့များ အမြန်ချက်ရန် 1 ခွက်
- သံလွင် (သို့) ဟင်းရွက်ဆီ စားပွဲဇွန်း 2 ဇွန်း
- ခရမ်း ကြက်သွန်နီ ½ ကြီး လှီး
- ထားပါ • ချဉ်သီး 2 ပူး (14 အောင်စ)
- ဟင်းနုနွယ်ရွက်

- မြို့သေးသေး 1
- Parmesan ဒိန်ခဲ ¼ ခွက် သို့မဟုတ် mozzarella ချစ် ½ ခွက်
- ငရုတ်ကောင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ¼ ဇွန်း အနီရောင် သို့မဟုတ် အနက်ရောင်

ညွှန်ကြားချက်များ-

1. ပန်းကန်လုံးကြီးတစ်လုံးတွင် ရေနှင့် ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ¼ ဇွန်းတို့ကို ဆူအောင်တည်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းစွာထည့်ပါ။ (သိပ်မြန်မြန်ထည့်ရင် ဖြူးပြီး ပွက်ပွက်ဆူလာပါလိမ့်မယ်။) မီးလျှော့ပြီး ပျော့သွားတဲ့အထိ မကြာခဏ မွှေပြီး 15-20 မိနစ်လောက် တည်ထားပါ။
2. ထိုအချိန်တွင် ဒယ်အိုးကြီးတစ်ခုထဲတွင် ဆီအပူပေးပါ။ ကြက်သွန်နီထည့်ပြီး အရောင်တောက်လာသည်အထိ ချက်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို ထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ အနိမ့်အပူ၊ အနည်းငယ်ထူလာသည်အထိ 15 မိနစ်မျှတည်ထားပါ။ ဟင်းနုနွယ်ရွက်နှင့်မို့ထည့်; နောက်ထပ် 3 မိနစ်ချက်ပြုတ်။ အရသာနှင့် ဟင်းခတ်အနှစ်များကို ချိန်ညှိပါ။
3. ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲသို့ ဂျုံမှုန့် ဇွန်း။ ခရမ်းချဉ်သီး-ဟင်းနုနွယ်အရောအနှောဖြင့် အပေါ်မှ Parmesan 1 T သို့မဟုတ် mozzarella 2 T ဖြင့်ဖြန်းပါ။

- ✓ ရက်ရက်ရောရော
- 4 အစားအသောက်

Jani H. Leuschel MS, NDTR Nutrition and Dietetic Technician, Certified) မှ ဖန်တီးထားသော သို့မဟုတ် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ဖန်တီးထားသော သို့မဟုတ် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေသော ချက်ပြုတ်နည်းများ

Jani မှ ဘလော့ဂ်များ
[ကိုခန်းမတွင်](#)
 ပါသည်။



မူပိုင်ခွင့် © 2022 Jani H. Leuschel