

မှ ဆီလျော်အောင်ပြုလုပ်ထားသော ဤချက်ပြုတ်နည်း [Cooking Matters® ဝတ်ဆိုင်](#) သည် မြေပဲထောပတ်နှင့် ပဲခဲပြာရည်တို့မှ အရသာရှိပြီး အာဟာရရှိသော အာရှမှုတ်သွင်းထားသော ဆော့စ်ကို ဖန်တီးပေးပါသည်။

မြေပဲထောပတ်နှင့် ခေါက်ဆွဲများ



Photo Credit: Share Our Strength

Ingredients:

- ဂျုံလုံး (16 အောင်စ) အထုပ် (သို့) ပုံမှန်ခေါက်ဆွဲ (spaghetti)
- မြေပဲထောပတ်
- ရေနွေးနွေး 1/3 ခွက်
- ဆိုဒီယမ်နည်း ပဲခဲပြာရည် 1/4 ခွက်
- ၂ ဇွန်း ရှာလကာရည်
- သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၄ ဇွန်း

• ဘရိုကိုလီ သို့မဟုတ် ပဲစင်းငုံကဲ့သို့သော အေးခဲထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၁ ထုပ်၊

ရွေးချယ်နိုင်သော ပါဝင်ပစ္စည်းများ

• လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း အနီရောင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်

ညွှန်ကြားချက်များ-

1. ခေါက်ဆွဲချက်ပြုတ်ရန်အတွက် အိုးကြီးတစ်လုံးတွင် ရေကို ဆူအောင်တည်ထားပါ။
2. အေးခဲထားသော အသီးအရွက်များကို မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်ထဲတွင် နှစ်မိနစ်မှ သုံးမိနစ်ခန့် နွေးအောင်ထားပါ။
3. ပွက်ပွက်ဆူနေသောရေထဲသို့ခေါက်ဆွဲထည့်ပါ။
4. ခေါက်ဆွဲချက်ပြုတ်နေစဉ်တွင် မြေပဲထောပတ်နှင့် ရေနွေးပူပူကို ပန်းကန်လုံးအလယ်အလတ်တစ်လုံးတွင် ရောမွှေပါ။ ချောမွှေပြီး ပါးပါးသော ငံပြာရည်ထဲသို့ ရောမွှေပါ။
5. ပန်းကန်လုံးထဲသို့ ပဲငံပြာရည်၊ ရှာလကာရည်နှင့် သကြားထည့်ပါ။ သကြားပျော်သွားသည်အထိရောမွှေပါ။ သုံးရင် ငရုတ်သီးအနီအတုံးလေးတွေနဲ့ မွှေပေးပါ။
6. ခေါက်ဆွဲမချက်ပြုတ်ခင်မှာ ဖျော်ထားတဲ့ အသီးအရွက်တွေကို ခေါက်ဆွဲနဲ့ အိုးထဲထည့်ပါ။ ခေါက်ဆွဲနှင့် အသီးအရွက်များကို ရေစစ်ပြီး အိုးထဲသို့ ပြန်ထည့်ပါ။
7. ခေါက်ဆွဲနှင့် အသီးအရွက်များပေါ်တွင် မြေပဲဆော့စ်ကို လောင်းချပါ။ ပေါင်းစပ်ရန်ဆမ်း။ အပူ သို့မဟုတ် အအေး ကျွေးပါ။

✓ 8

✓ 300 ကယ်လိုရီ

မှတ်ချက်များ-

ခေါက်ဆွဲနှင့် အသီးအရွက်များထဲသို့ ငံပြာရည်ထည့်သည့်အခါ၊ ပြုတ်ထားသော တိုဟူး သို့မဟုတ် တုံးထားသော ကြက်သားကဲ့သို့ ပြုတ်ထားသော ပရိုတင်းကိုလည်း ထည့်နိုင်သည်။

ငံပြာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်ခန့်ကို ကြက်သွန်ဖြူမှုန့် သို့မဟုတ် ဂျင်း တို့ဖြင့် ရောမွှေပါ။

Jani H. Leuschel မှ ဖန်တီးထားသော သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်ထားသော အာဟာရနှင့် Dietetic Technician၊ လက်မှတ်ရ၊ [ချက်ပြုတ်နည်းများ](#) [Hall by Jani](#)၊ အာဟာရဘောနပ်စ်များပါသည့် ဟင်းချက်နည်းများပါသည့် ဝဘ်ဆိုဒ်။



FOOD HALL

NUTRITION AND HEALTH

**JANI HALL LEUSCHEL, MS,
NDTR**

NDTR

Nutrition and
Dietetics Technician,
Registered®