

ဤဟင်းရည်သည် လွယ်ကူပြီး ဈေးသက်သာပြီး လူ ၆ ဦးကို အလွယ်တကူ ကျွေးနိုင်သည်။

## ဝက်အူချောင်းနှင့် ပြောင်းဖူး



မူရင်း Photo credit: Jani H. Leuschel

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ-

- ကြက်ဆင် ½ tube (8 အောင်စ) ကြက်ဆင် (သို့) ဝက်သားချောင်း (အစိမ်း)

- ကြက်သွန်နီ
- ရွေးချယ်နိုင်သည်
- ( မုန်လာဥနီ 1 လုံး၊ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်နိုင်သည်)
- အာလူးကြီးကြီး (သို့) 2 လုံး ပါးပါးလှီးထားပါ
- ဝေးရွက် 1 ဇွန်း (သို့) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ½ ဇွန်း Old Bay
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ¼ ဇွန်း
- 5-6 လုံး သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ½ ဇွန်း ငရုတ်ကောင်း
- ဟင်းရည် (သို့) ရေ 4 ခွက်
- နွားနို့ 2 ခွက် (12- ခွဲစားနိုင်ပါသည်။ အငွေ့ပြန်ထားသောနို့ + ½ c ရေ)
- ½ c ခြစ်ထားသော Cheddar သို့မဟုတ် Colby-Jack ဒိန်ခဲ (စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်နိုင်သည်)

### ညွှန်ကြားချက်များ-

1. ကြီးမားသော၊ နက်နဲသော ပန်းကန်ပြား (သို့) ဒတ်ချ်မီးဖိုနှင့် အညိုရောင်ဝက်အူချောင်းအစိမ်းကို ဖောက်ထုတ်ပြီး အပူပေးပါ။
2. ချက်ပြုတ်ထားသော ဝက်အူချောင်းကို စက္ကူသုတ်ပုဝါဖြင့် စိထားသော ပန်းကန်တစ်ခုသို့ ဖယ်ပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ တရုတ်နံနံနှင့် မုန်လာဥနီတို့ကို ဝက်အူချောင်းဖျော်ရည်တွင် ချက်ပြုတ်ပြီး ကြက်သွန်နီ အရောင်ပျက်သည်အထိ မကြာခဏ မွှေပေးပါ။
3. အာလူး၊ ကရဝေးရွက်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို ထည့်ပြီး နှစ်မိနစ်ခန့် မွှေပေးပါ။
4. ပြုတ်ထားသော ဝက်အူချောင်းကို ရောမွှေပြီး ပါဝင်ပစ္စည်းများအားလုံးအပေါ် ဟင်းရည်လောင်းပါ။ ဒယ်အိုးအောက်ခြေတွင် ကပ်နေသော အတုံးများကို ခြစ်ထုတ်ပြီး မွှေပါ။ ဆူအောင်တည်ပါ။ အာလူးများ ပျော့သွားသည်အထိ မီးကိုလျှော့ပြီး ၁၅ မိနစ်ခန့် တည်ထားပါ။ ခဏခဏ မွှေပေးပါ။
5. နွားနို့ထည့်ကာ ငါးမိနစ်ခန့်တည်ထားပါ။
  - a မှတ်ချက်- ပိုထူသောဟင်းရည်အတွက် ပြောင်းမှုန့် စားပွဲတင်ဇွန်း နှစ်ဇွန်းမှ

သုံးဖွန်းခန့်ကို ရေပမာဏ ညီတူညီမျှ ရောမွှေပါ။ နွားနို့ထည့်ပြီးနောက်  
ဟင်းရည်ထဲ ရောမွှေပြီး အဖုအထစ်များ မဖြစ်ပေါ်အောင် မွှေပါ။

6. ဒိန်ခဲတစ်ဖြန်းဖြင့်အပူပေးလိုက်ပါ။

✓ ရက်ရောသော စားသုံးခြင်း 6 ခု

✓ 240 ကယ်လိုရီ

ချက်ပြုတ်နည်းများ: Jani H. Leuschel MS, NDTR

(အာဟာရနှင့် Dietetic Technician, Certified) မှ

ဖန်တီးထားသော သို့မဟုတ် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်

ဖန်တီးထားသော [Jani](#) များပါသည်။

ဟင်းချက်နည်းများပါသည့် ဝတ်ဆိုက်တစ်ခု။



မူပိုင်ခွင့် © 2022 [Jani H. Leuschel](#)