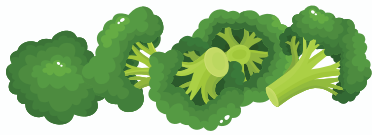


Broccoli သဘာဝဖီလိဟု တာ်ဒီးလာဘာ်တာ်စံယါအိပ်ဝဲ

တာ်ဖီတာ်လံ၊ တာ်ပီးတာ်လီလာဘာ်တာ်ပပ်ဖှိပ်ယါယုဝဲတဖှ် Ingredients



ဒိပ်လီကျိလီ၊ သဘာ်ဖီလိဟု
1 3/4 ခွဲ



မာ်ယိပ်နံး 3/8 ခွဲ



တာ်နိုထံလာအသိအိပ်ဝဲ၊
1 1/8 တာ်



တာ်ဆံပ်ထံ vinegar
အလွဲာ်အဝါ 1 1/8 တာ်

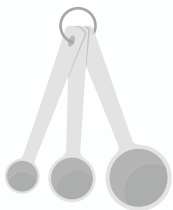


စပ်းသပ်ယု 2/3 ခွဲ



အံသပ်ဆာ 3 1/2 တု

ဖှ်ကပူတာ်ပီးတာ်လီတဖှ် Kitchen Tools



နိပ်တာ်လာဘာ်တာ်ထိပ်ဒွဲတာ်အဂီ



နိပ်တာ်လာဘာ်တာ်ကျိကျိတာ်အဂီ



လီဒီဖျာ်လာဘာ်တာ်ယါယုဝဲအဂီ 2 တု

Broccoli သဘင်ဖီလီဟု တၢ်ဒီးလာဘၣ်တၢ်စံပာ်အိၣ်ဝဲ

တၢ်တုၣ်အကျိၤအကျဲ Method

တဘၣ်သးပုၤနီၣ်လာနကသ့န့ၣ် တချးလာနစးထီၣ်ဖီအိၣ်တၢ်တဂ့ၤန့ၣ်တက့ၢ် ၊



1 ပၤဖီၣ် မၤယီၣ်နံး, အံသၣ်ဆာ, တၢ်ဆံၣ်ထံ, ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံလာလီၤခိဖျၢၣ်အပူၤဒီး ပၤယုၣ်ဘၣ်အိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



2 ပၤသဘင်ဖီလီဟုၣ်လာ လီၤခိဖျၢၣ်အဂၤတဖျၢၣ်အပူၤဒီး ပၤယုၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်စံပာ်အထံန့ၣ်တက့ၢ်.



3 တၢ်န့ၣ်ဘၣ် စပံးသၣ်ယုၤဒီး ပၤယုၣ်ဘၣ်အိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



4 အိၣ်သကိးပွဲၤဒီးတၢ်သးဖံ ၊