

ခိုတောင်မုန့်တီ

ဆန်ခေါက်ဆွဲ အလုံးကြီး	၂ ထုပ်
ငါးခူ	၅၀၀ ဂရမ်
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၅၀ ဂရမ်
မန်ကျည်းရေ	၅၀ ဂရမ်
စပါးလင်	၁ ပင်
ကြက်သွန်နီ	၇၀၀ ဂရမ်
ကြက်သိန်ဖြူ	၁၀ တက်
ဆီ	၁ ခွက်
နနွင်းမှုန့်	၁ ထမင်းစားခွန်း
ငရုပ်ကောင်းမှုန့်လှော်	၁ ထမင်းစားခွန်း
အရောင်တင်မှုန့်	၁၆၀ ဂရမ်
ငံပြာရည်	၁ ခွက်
ဆား	လှိုသလောက်
အချိုမှုန့်	လှိုသလောက်
ငရုပ်သီးလှော်မှုန့်	
နံနံပင်	

Ground dry prawns	50	gm
Tamarind juice	50	gm
Lemon grass	5	no.
Onion	700	gm
Garlic	10	cloves
Oil	250	ml
Tumeric	1	tbsp
Roasted black pepper	1	tbsp
Paprika	160	gm
Fish sauce	250	ml
Salt		to taste
M.S.G. (Optional)		
Fried chilli flakes		
Coriander leaves (for garnish)		

၁။ ငါးခူကို ငံပြာရည်၊ စပါးလင် တို့နှင့်ပြုတ်ပြီး အရိုးနှင့်၍ သတ်သတ်ဖယ်ထားပါ။

၂။ ငါးရိုးများကို ငါးပြုတ်ရည်ဖြင့်ပြန်ပြုတ်ပါ။ လိုအပ်လျှင် ရေထပ်ထည့်ပါ။ စုစုပေါင်း (၈) လီတာခန့်ရအောင်ပြုတ်ပြီး အရိုးများကိုကောဖြင့်စစ်ထားပါ။

၃။ ဆန်ခေါက်ဆွဲများကို ပြုတ်ပြီး ရေအေးဖြင့် ဆေး၍စစ်ထားပါ။

၄။ ကြံသွန်နီ၊ ကြံသွန်ဖြူ(တဝက်ခန့်)တို့ကို နနွင်း၊ ရောင်တင်မှုန့်တို့ဖြင့် အနံ့သေအောင်ဆီသတ်ပါ။

၅။ အရိုးနှင့်ထားသောငါးများထည့်ပြီး ၃ မိနစ်ခန့်ချက်ပါ။

၆။ ငါးပြုတ်ရည်ထည့်ပြီး ဆူပွက်လာသည်အထိပြုတ်ပါ။

၇။ ငရုပ်ကောင်းလှော်မှုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ခြားရိုက်၍ ၁၀ မိနစ်ခန့် ဆက်ပြုတ်ပါ။

၈။ ပန်းကန်ထဲတွင် ခေါက်ဆွဲပြုတ်လိုသလောက်ထည့်ပြီး ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ဖြူး၊ မန်ကျည်းရည်ထည့်၊ ဟင်းရည်ဆမ်းပြီး နံနံပင်၊ ငရုပ်သီးမှုန့်တို့ ထည့်စားပါ။

1. Boil the fish with fish sauce, smashed and bundled lemongrass. De-bone the fish and kept aside.
2. Boil the fish bones with liquid which boil the fish and some water to make it about eight liters of stock.
3. Boil the rice noodles; put it under running cold water. When cold drains it and keep it aside.
4. Sieves the fish bones and kept the soup aside.
5. Dice the onions, garlic (use only half of them), and sauté in the oil with tumeric until it turns golden brown, put paprika and continue cooking until the raw smell of paprika is gone.
6. Throw in the de-boned fish and cook for three minutes.
7. Add the fish stock in and continue cooking until bubbling.
8. Throw in the roasted pepper, crushed garlic, and let it bubble for another ten minutes.
9. Put some noodles on a plate, sprinkle some ground dry prawns, some tamarind juice and about 300 ml of soup. Garnish with coriander leaves and fried chilli flakes.

KHO-TAUNG-MOKE-TE

INGREDIENTS: (20 SERVE)

Thick rice noodles	2	pkt
Fish (cobbler)	500	gm

ထွန်းမြတ်မော်

