

ရှမ်းခေါက်ဆွဲ

SHAN KHAUK-SWE [NOODLE]

INGREDIENTS:

(20 serve)

| | | | | | |
|------------------------------|------------|-------|----------------------|----------|-------|
| ဆန်ခေါက်ဆွဲ နန်းပြား | ၂ | ထုပ် | Flat rice noodles | 2 | pkt |
| ဝက်သား (သို့မဟုတ်) ကြက်သား | ၁.၅ | ကီလို | Pork (or) chicken | 1.5 | kg |
| ဆီ | ၂ | ခွက် | Oil | 500 | ml |
| ကြက်သွန်နီ | ၄၀၀ | ဂရမ် | Onion | 400 | gm |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၂၀၀ | ဂရမ် | Garlic | 200 | gm |
| မြေပဲလှော် | ၂၅၀ | ဂရမ် | Roasted peanut | 250 | gm |
| နှမ်းလှော် | ၂၅၀ | ဂရမ် | Roasted sesame seeds | 250 | gm |
| ဟင်းချိုမှုန့် | လို့သလောက် | | M.S.G. (Optional) | to taste | |
| ရောင်တင်မှုန့် | ၁၀၀ | ဂရမ် | Paprika | 100 | gm |
| နနွင်းမှုန့် (ထမင်းစားခွန်း) | ၁ | ခွန်း | Tumeric | 1 | tblsp |
| ဆား | လို့သလောက် | | Salt | to taste | |
| မုန့်ညှင်းချဉ် | ၁၀၀ | ဂရမ် | Pickled mustard | 100 | gm |
| ငရုတ်သီအကြမ်းမှုန့်ကြော် | ၁၀၀ | ဂရမ် | Fried chilli flakes | 100 | gm |

၁။ ဝက်သား (သို့မဟုတ်) ကြက်သားကို အရိုးနှင့်ပြီး ပါးပါးသေးသေး လှီးထားပါ။

၂။ ဆီ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နနွင်း၊ အရောင်တင် မုန့်တို့နှင့် အစိမ်းနံ့ပျောက်အောင် ဆီသတ်ပါ။

၃။ အနံ့ပျောက်လျှင် အသား၊ ဆား၊ ဟင်းချိုမှုန့်တို့ ထည့်ပြီး ဆီပြန်၍ အသားကျက်သည်အထိချက်ပါ။ မကြာခဏမွှေ ပေးပါ။

၄။ ဆန်ခေါက်ဆွဲနန်းပြားကို ပြုတ်ပြီးရေဆေး၍ ရေစစ် ထားပါ။

၅။ မြေပဲလှော်၊ နှမ်းလှော်တို့ကို အကြမ်းကြိတ်ထားပါ။

၆။ ပန်းကန်ထဲတွင် ခေါက်ဆွဲပြုတ်လိုသလောက်ထည့်၍ အသားဟင်းထည့်၊ မြေပဲလှော်၊ နှမ်းလှော်မှုန့်တို့ ဖြူးပြီး မုန့်ညှင်းချဉ်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်တို့ ထည့်စားပါ။

1. De-bone and thinly slice the pork (or) chicken.
2. Dice the onions, garlic, 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.
3. Throw in the pork (or) chicken pieces, salt, M.S.G. (optional) and continue cooking until tender and cooked. Keep stirring while cooking.
4. Boil the rice noodles; put it under running cold water. When cold drain it and keep it aside.
5. Grind the roasted peanuts and sesame seeds roughly.
6. Put some noodles in a plate, put some curry on the noodles, and sprinkle with some ground peanuts and sesame seeds.
7. Serve with mustard pickle and fried chilli flakes as a condiments.

ထွန်းမြတ်မော်

