

# ရှမ်းထမင်းချဉ်

# SHAN HTA MIN CHIN [SOUR RICE]

## INGREDIENTS: (20 serve)

ဆန်	၁၀	ဇွတ်
ငါး (ငါးရံ)	၁	ကီလို
ခရမ်းချဉ်သီး	၁.၅	ကီလို
ကြက်သွန်နီ	၇၀၀	ဂရမ်
ကြက်သွန်ဖြူ	၃၅၀	ဂရမ်
ဆီ	၀.၅	လီတာ
အရောင်တင်မှုန့်	၁၆၀	ဂရမ်
မန်ကျည်းမှည့်	၁၆၀	ဂရမ်
ဟင်းခွံမှုန့်	အနည်းငယ်	
ဆား	အနည်းငယ်	
ဂျူးမြစ်	၃၅၀	ဂရမ်
ပဲပုတ်	၁၀	ဈာ
နွမ်းမှုန့်	၁	ဇွန်
နံနံပင်	အနည်းငယ်	
ငရုတ်သီးအတောင့်ကြော်	အနည်းငယ်	

Rice	10 cups
Fish(Snake-head or Flat-head)	1 kg
Tomatoes	1.5 kg
Onion	700 gm
Garlic	350 gm
Oil	500 ml
Paprika	160 gm
Tamarind	160 gm
M.S.G. (Optional)	to taste
Salt	to taste
Jew root	350 gm
Pe-poke	10 no.
Tumeric	1 tbsp
Coriander leaves	
Fried dry chilli (whole)	

- ၁။ ဆန်ကိုချက်၍ အအေးခံထားပါ။
- ၂။ ငါးကိုဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြုတ်ပြီး အရိုးခွင်ထားပါ။
- ၃။ ခရမ်းချဉ်သီးကိုပြုတ်ပြီး အနှစ်ဖြစ်အောင်ခြေထားပါ။
- ၄။ ပဲပုတ်ကိုမီးဖုတ်ပြီး ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။
- ၅။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ(ထက်ဝက်ခန့်သာသုံးပါ) တို့ကိုညက်အောင်ထောင်းပြီး နနွမ်း၊ အရောင်တင် မှုန့်တို့ဖြင့်အနံ့သေအောင်ဆီသပ်ပါ။
- ၆။ ငါး၊ ခရမ်းချဉ်အနှစ်တို့ထည့်၍ ငါးမိနစ်ခန့်ဆက်ချက်ပါ(အိုးမကပ်အောင်အဆက်မပြတ်မွှေပေးနေပါ)။
- ၇။ ထမင်းအအေး၊ ဆား၊ ဟင်းချိုမှုန့်တို့ကို ချက်ထားသောဟင်းဖြင့်ရောနယ်ပြီး အနေတော်အလုံးပြားများလုံးပြီး လင်ပန်းကြီးတွင်ထည့်ထားပါ။
- ၈။ တစ်ပန်းကန်လျှင် နှစ်လုံးစီထည့်ပြီးပဲပုတ်မှုန့်ဖြူး၍ ဂျူးမြစ်၊ ကြက်သွန်ဖြူတက်၊ နံနံပင်၊ ငရုတ်သီးအတောင့်ကြော်တို့ဖြင့်စားပါ။

1. Cook the rice in microwave and let it cool.
2. Boil the fish with a little bit of salt and de-bone it.
3. Boil the tomatoes and make it into puree.
4. Roast the pe-poke in the oven and grind it into powder.
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, tomato puree and continue cooking for five minutes. Keep stirring while cooking.
7. Mix thoroughly cooked fish and tomato with cold rice along with M.S.G. (optional) and salt to taste. Make the mixture into medium size flat balls and keep them in a large tray.
8. Serve two each on a plate sprinkle with pe-poke powder, Jew root, fresh garlic cloves, coriander leaves and fried dry chilly.

ထွန်းမြတ်ဇော်

