

စူးကါအီ၊ အံ့တလ်တင်အီနီဖရံထန် (FRITTATA)



တၢ်ဒီးတၢ်
လၢအီနီတၢ်
1½ ခွဲး

ဆီဒိန်
6 ဖျၢန်



တၢ်နီၤထံ
¼ ခွဲး

ခွဲး(၈) အီနီ
လီၤတၢ်တၢ်
¼ ခွဲး



မံးနံးတၢ်
လၢဆီဒိန်တဖၣ်
ကျၢထီၣ်တက့ၢ်.

တၢ်နဲၣ်ကျဲတဖၣ်

မၤကီၢ်သးထီၣ်ဆီန့ၣ်ကွၢ် 400° F တက့ၢ်
. လၢ ဖျၢန်ကွၢ်ဖးလီၤအပူၤ, ထၢနၢ်လီၤတၢ်ဒီး
တၢ်လၢလၢ အီနီလီၤတၢ်တၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဃါ
ဃုာ်လၢအီနီလီၤတၢ်တၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. လၢလီ
ဖျၢန်ဖိအပူၤမၤကျဲၣ် ကျဲဆီဒိန်ဒီးတၢ်နီၤထံတပူၤ
ဃီ ဝံးဒီးထၢနၢ်လီၤလၢ တၢ်ဒီးတၢ်လၢ
/တၢ်ဖဲးတၢ်ညၢဃါဃုာ်အီနီတက့ၢ်. ကျဲအီ
15-20 မံးနံးတၢ်လၢဆီဒိန်တဖၣ် ကျၢထီၣ်
တက့ၢ်. တၢ်ဃုထၢ -
တၢ်ဖဲးတၢ်ညၢအီနီလီၤတၢ်တၢ်, မၤခွဲၣ်သိ, မ
တမ့ၢ် တၢ်ဃါဃုာ်အဂၤလၢအီနီလီၤတၢ်တၢ်လၢ
နအီနီအီဘဲဒီးလိာ် ဘၣ်လၢကစူးကါအီ!



SAINT PAUL
PUBLIC WORKS

တၢ်ဂ့ၢ်ဂံၢ်ထံး- Lydia Campbell, တၢ်
စူးကါကဒါကတၢ်တၢ်ကျဲၤ ပၤစဲၣ်နီၤ
လီၤဆီ, Saint Paul Public Works