



ឆាស្មៅតពោត និង ត្រចៀកកណ្តុរ

Stir-fried Baby Corn and Ear Mushrooms

គ្រឿងធុរ្មៈ :

- | | | | |
|----------------------|----------------|------------|----------------|
| - ធុរ្មៈត្រចៀកកណ្តុរ | ១០ សន្លឹក | - ស្ករស | ១ ស្លាបព្រាបាយ |
| - ស្មៅតពោត | ៥ ស្មៅត | - ម្សៅឆា | ៣ ស្លាបព្រាបាយ |
| - ធុរ្មៈតចំបើង | ៧ គ្រាប់ | - ទឹកស៊ីប | ៣ ស្លាបព្រាបាយ |
| - យិនឆាយ | ៣ ដើម | - ខ្លាញ់ | ៣ ស្លាបព្រាបាយ |
| - ម្ទេសប្លោកក្រហម | ១ ផ្លែ | - អំបិល | ១ ស្លាបព្រាបាយ |
| - ខ្ទឹមសចិញ្ច្រាំ | ១ ស្លាបព្រាបាយ | - ម្សៅស៊ីប | ១ ស្លាបព្រាបាយ |

វិធីធ្វើ :

១. ធុរ្មៈត្រចៀកកណ្តុរត្រាំទឹក ស្មៅតពោត កាត់បញ្ជិត ធុរ្មៈតពុះជាពីរ យិនឆាយ កាត់កង់ៗ ម្ទេសប្លោកកាត់បន្លះបញ្ជិតៗ។
២. ដាក់ខ្លាញ់ឲ្យក្តៅ ដាក់ខ្ទឹម ធុរ្មៈត្រចៀកកណ្តុរ ស្មៅតពោត ធុរ្មៈតចំបើង ទឹកស៊ីប ស្ករស ម្សៅឆា អំបិល ម្សៅស៊ីប ពេលឆ្អិនរោយម្ទេសប្លោក និង យិនឆាយ។