



EVERY MEAL



ထာ်အလု

ကြားလာတၢ်ဘၣ်သးအိၣ်ပုၤမုၢ်ထီၣ်ကလၢထံးအ့ၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ. ထၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဖၢတၢ်လၢတဖၣ် ဒီးအမုၢ် မုၢ်, ခိၣ်ဘိ, ဃၢၤနီၤထီ, ဘီၣ်, တၢ်ဖၢတၢ်အိၣ်မၢ်ဟံသၣ်တဖၣ်, ပထိးလၢ, ဒီးမဲးဒြဲ ဝူၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ.



ထာ်အလါအဲ

ကြားလာတၢ်ဘၣ်သးအိၣ်ပုၤမုၢ်ထီၣ်အၤဖျါကၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ. ထၢ်အံၤတၢ်အိၣ်ဒီးထိးညၢၣ်ဘၣ် ဒီးကပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်ဒီးအမုၢ် ညၢၣ်ထူၣ်နါ, စပုၣ်က့ၣ်တံၣ်, ဘီၣ်ဘၣ်သ့ၣ်အသ့, ဘုၣ်ခကမုၢ်, ပဲဖၣ်ဘၣ် (fava), ဒီးတကၢ်ဆိၣ်သ့ၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လၢ.



ထာ်အဘိ

ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢအိၣ်သ့တဘျီဃီ လၢအလိၣ်ဘၣ် တၢ်ဖၢအိၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တလိၣ်ဘၣ်တဖၣ်, ဒီးအမုၢ်တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ် အယုထီ, ထူၣ်နါစါၤဃါ, ဆိညၢၣ်စါၤဃါ, ဖဲဒီးမုၢ်အချဲတဖၣ်, ကြဲၣ်နဲလၢ, ဘုၣ်က့ၣ်သ့ၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်, ဒီးကသ့ထီတဖၣ်လၢ.



ထာ်အလါဟ့

ထၢ်အံၤအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အကလၢကလၢ, ဒီးအမုၢ် ဆီညၢၣ်, ထူၣ်နါ, ဖးစတံၣ်, မုၢ်, မဲး(က)ဒီးခဲး(စ), မၢ်ဟံဟံၣ်/ကသ့ထီ, ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့ၣ်အကလၢကလၢလၢ.



ထာ်အဘိဂီ

ကြားလာတၢ်ဘၣ်သးအိၣ်ပုၤလဲးထံးန့ၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ. ထၢ်အံၤကပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဖၢတၢ်လၢဒီးအမုၢ် မုၢ်, ပထိးသ့, ဖဲ(န) ထီၣ်ပထိး, ဘုၣ်ခကမုၢ်, ဖဲဒီးအိၣ်ဖးစတံၣ် (fideo pasta), အဲၣ်ခဲၣ်လၢဒီးတၢ်ယုာ်ထီ (enchilada sauce), ခဲးဖိးလဲး(စ)လၢ အဒီးဘီၣ်အပူၤ (chipotles in adobo), ဒီးမၢ်ဟံသ့ၣ်အလိၣ် ဖဲတဖၣ်လၢ.