



EVERY MEAL



ထာ်အလု

ကြားလာတၢ်ဘၣ်သးအိၣ်ပုၤမုၢ်ထီၣ်ကလၢထဲးအ့ၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ. ထၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဖၢတၢ်လၢတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် မုၢ်, ခိၣ်ဘိ, ဃၢၤနီၣ်ထီ, ဘီၣ်, တၢ်ဖၢတၢ်အိၣ်မၢ်ဟံသၣ်တဖၣ်, ပထိးလၢ, ဒီးမဲးဒြဲ စ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ.



ထာ်အလါအဲ

ကြားလာတၢ်ဘၣ်သးအိၣ်ပုၤမုၢ်ထီၣ်အၤဖျါကၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ. ထၢ်အံၤတၢ်အိၣ်ဒီးထိးညၢၣ်ဘၣ် ဒီးကပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် ညၢၣ်ထူၣ်နါ, စပုၣ်ကၣ်တံၣ်, ဘီၣ်ဘၣ်သ့ၣ်အသ့, ဘုၣ်ခကမ့ၢ်, ပဲဖၣ်ဘၣ် (fava), ဒီးတကၢ်ဆိၣ်သ့ၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လၢ.



ထာ်အဘိ

ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢအိၣ်သ့တဘျီဃီ လၢအလိၣ်ဘၣ် တၢ်ဖၢအိၣ်တစဲး မ့တမ့ၢ် တလိၣ်ဘၣ်တဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ် အယုထီ, ထူၣ်နါစါ်ဃါ, ဆိညၢၣ်စါ်ဃါ, ဖဲဒ်မ့ၢ်အချဲတဖၣ်, ကြဲၣ်နဲလၢ, ဘုၣ်က့ၣ်သ့ၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်, ဒီးကသ့ထီတဖၣ်လၢ.



ထာ်အလါဟ့

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



ထာ်အဘိဂီ

ကြားလာတၢ်ဘၣ်သးအိၣ်ပုၤလဲးထီၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ. ထၢ်အံၤကပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဖၢတၢ်လၢဒ်အမ့ၢ် မုၢ်, ပထိးသ့, ဖဲ(န) ထီၣ်ပထိး, ဘုၣ်ခကမ့ၢ်, ဖဲဒ်အိၣ်ဖးစတံၣ် (fideo pasta), အဲၣ်ခဲၣ်လၢဒ်တၢ်ဃုာ်ထီ (enchilada sauce), ခဲးဖိးလဲး(စ)လၢ အဒိဘီၣ်အပူၤ (chipotles in adobo), ဒီးမၢ်ဟံသ့ၣ်အလိၣ် ဖိတဖၣ်လၢ.