

# Broccoli, apple and chard salad

## ပန်းပေါ်ဖီအစိမ်းနှင့်ပန်းသီးဆလပ်



### Three Good Spoons

*stir it in - share it out*

- Prep 20 mins/ပြင်ဆင်ချိန် ၂၀ မိနစ်

### Ingredients

- 2 cups Swiss chard leaves, chopped
- 2 cups broccoli florets
- 1 apple, sliced into sticks
- 1/2 cup bean or pea sprouts
- 1/2 cup cashew nuts

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဆွီချရွက်(သို့)အစိမ်းရောင်အရွက် တမျိုးမျိုး ၂ ခွက်
- ပန်းပေါ်ဖီအစိမ်း ၂ ခွက် (အပွင့်သေးသေးလှီး)
- ပန်းသီးစိမ်းအခွံပါ ၁ လုံး (ပါးပါးလှီး)
- ဝဲပင်ပေါက် ၁/၂ ခွက်
- သီဟိုဠေ ၁/၂ ခွက်

### Method

- Blanch, steam or microwave the broccoli for about 2 minutes until crunchy and green. Set aside to cool.
- To roast cashews, cook in a frying pan stirring over a medium heat until golden. Remove and cool.
- Combine all the ingredients in a large bowl with the dressing.

### နည်းလမ်း

- ပန်းပေါ်ဖီအစိမ်းကို လှီးဖြတ်ပြီး ရေခဲခွေးငွေ့ဖြင့် ၂ မိနစ်ခန့်ပေါင်းပါ။ (စိမ်းစိမ်းကြွတ်ကြွတ်)ဖြစ်ရမည်။ဆယ်ပြီးအအေးခံထားပါ။
- သီဟိုဠေများကို ဒယ်အိုးတစ်လုံးထဲသို့ထည့်၍ မီးအလယ်အလတ်ဖြင့် ရွှေရောင်သန်းလာ သည်အထိ လှော်ပါ။ ထို့နောက် အအေးခံထားပါ။
- ပါဝင်သောအရာအားလုံးကို ပန်းကန်လုံးတစ်ခုထဲသို့ထည့်၍ အချဉ်ရေပါ ရောနှောလိုက်ပါ။