



Three Good Spoons

stir it in - share it out

Mango chutney သရက်သီးသနပ်

A lovely boost for salads, sandwiches and pork or chicken, this is a super easy recipe from www.delicious.com

Method

- Heat oil in a saucepan over medium-high heat on the stove.
- Add mustard seeds and stir for about 1 minute until they pop.
- Stir in mango, sugar, chilli. Add a pinch of salt
- Reduce heat to low. Stir for about 15 minutes until thick like a syrup.
- Add lime juice, salt and pepper and cool.
- Store covered in refrigerator for about 2 weeks.

ပြုလုပ်ပုံ

- ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်၍ မီးဖိုပေါ်သို့တင်ပြီး မီးအလယ်အလတ်ဖြင့် အပူပေးပါ။
- မှုန်ညင်းစေ့ အနက်ရောင်ကို ဒယ်အိုးထဲသို့ထည့်၍ ဖောက်ခနဲအသံမြည်သည်အထိ တစ်မိနစ် ခန့် ငွေ့ပေးပါ။
- သရက်သီး၊ သကြား၊ ငရုပ်သီးနှင့် ဆားအနည်းငယ်ရောမွှေပါ။
- မီးအရှိန်လျော့ပြီး ပျစ်၍ အချိုရည်ဖြစ်လာသည်အထိ ၁၅ မိနစ်ခန့် ဆက်လက်မွှေပေးပါ။
- သံပုယိုရည်၊ ဆားနှင့် ငရုပ်ကောင်းမှုန့်ရောထည့်ပြီး အအေးခံထားပါ။ ရေပုလင်းထဲထည့်၍ အဖုံးပိတ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာတွင် ၂ ပတ်ခန့်ထား

- Makes about 1 cup
- Prep 15 mins
- ၁ ခွက်စာ
- ပြင်ဆင်ချိန် ၁၅ မိနစ်

Ingredients

- 2 tbsp good olive oil
- 1 tsp black mustard seeds
- 2 ripe mangoes, flesh chopped
- 1/3 cup caster sugar
- 1 small red chilli, finely chopped
- 1 1/2 tbsp lime juice

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- သံလွင်ဆီ (အစိမ်းရောင်ပုလင်း) - စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်း
- မှုန်ညင်းစေ့ (အနက်ရောင်) လွှက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- သရက်သီးအမှည့် ၂ လုံး (စင်း)
- သကြားဖြူ - ၁/၃ ခွက်
- ငရုပ်သီးအနီ (သေး) ၁ လုံး
- သံပုယိုအရည် ၁ ၁/၂ စားပွဲတင်ဖွန်း