

# Mango, fetta, tomato and roquette salad

## သရက်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဖက်တာ ချိစ် နှင့် ရိုကက် (roquette) အသုပ်



**Three Good Spoons**

*stir it in - share it out*

A refreshing, fragrant hit of salty, sweet goodness. Serve as a starter, light meal or side with grilled chicken, fish or pork. Recipe published by [www.dairygoodness.ca](http://www.dairygoodness.ca). သရက်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဖက်တာ ချိစ် နှင့် ရိုကက် (roquette) အသုပ် [dairygoodness.ca](http://dairygoodness.ca) မှ ထုတ်ဝေသော ဟင်းချက်နည်းကို ကိုးကားသည်။

### Method

- Gently combine fetta, mango, roquette and tomato in a bowl.
- Add lemon juice, salt and pepper, roquette and basil. Stir again and serve.

### နည်းလမ်း

- ဖက်တာချိစ်၊ သရက်သီး၊ ရိုကက် (roquette) နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးများကို ဇလုံတစ်ခုထဲတွင် ညင်သာစွာ ရောမွှေပါ။ သံပရာရည်၊ ဆား ၊ ငြုပ်ကောင်း နှင့် ပင်စိမ်းရွက်များထည့်ပါ။ နှုတ်မြိန်စာ၊ ဟင်းရံ သို့ အစာပြေစာ အဖြစ်တည်ခင်းပါ။

### Tips and variations

- ✓ *If mango is not in season, add 2 sliced green apples, replace the fetta with 100 gm Danish blue cheese and use parsley instead of basil.*

### အကြံပြုချက်များ နှင့် ပြောင်းလဲနိုင်မှုများ

- ✓ အကယ်၍ သရက်သီး ရာသီမဟုတ်ခဲ့လျှင် ပန်းသီးစိမ်း (၂) ခြမ်းထည့်၍ ဖက်တာချိစ် (fetta) အစား ဒန်းနစ်ရှ် ချိစ်ပြာ Danish blue (၁၀၀) ဂရမ် ကို အစားထိုးပါ။ ပင်စိမ်းရွက်အစား နံနံပင်ကို သုံးပါ။

- Serves 2 – 4 (၄) ယောက်စာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ချိန်
- Prep 15 mins (၁၅) မိနစ်၊ အဆီနည်း
- GF – V – LF သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျာ၊ ကစီခါတ်မဲ့

### Ingredients

- 3 large mangoes, cubed
- 300 gm cherry tomatoes or quartered plum tomatoes
- 1 tbsp lemon juice
- 200 gm fetta, cubed
- 2 tbsp chopped fresh basil
- 4 tbsp roquette
- Salt and pepper

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- သရက်သီး အရွယ်တော် (၃) လုံးကို အခွံနွှာ၍ လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ချယ်ရီ ခရမ်းချဉ်သီး (၃၀၀) ဂရမ် သို့မဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီး အလုံးငယ်များကို လေးစိတ်စိတ်ထားပါ။
- သံပရာရည် စားပွဲတင်ဖွန်း (၁) ဖွန်းစာ

- ဖက်တာ ချိစ် (fetta) (၂၀၀)  
ဂရမ်ကိုအတုံးသေးများတုံးထ  
းပါ
- နှုတ်နှုတ်စင်းထားသော  
ပင်စိမ်း စားပွဲတင်ဖွန်း (၂)  
ဖွန်းစာ
- ရိုကက် (roquette)  
စားပွဲတင်ဖွန်း (၃) ဖွန်းစာ
- ဆား နှင့် ငြုပ်ကောင်း  
အနည်းငယ်