



Three Good Spoons

stir it in - share it out

Udon noodles with tofu, mushrooms and mizuna ဂျပန်ခေါက်ဆွဲ၊ တို့ဟူး၊ မှိုနှင့်မိလ္လာရွက်

A warm, earthy dish packed with tasty energy and strength-building ingredients. Adapted from a recipe published by delicious.com.au

Method

- Put a medium pot of water on the stove top on high to boil and cook noodles for 5 – 10 minutes depending on size. Save 1 cup of water. Drain and put in a large bowl.
- Meanwhile, heat peanut oil in frying pan on the stove on medium high. Add the mushrooms and cook stirring until golden. Then take mushrooms out and put in a dish.
- Use the same frying pan and reduce the heat to medium. Add the mirin, tamari, honey and chilli paste and cook for 2-3 minutes, stirring. Add tofu and use a wooden spoon to turn and coat in the sauce. Then turn of stove and remove pan.
- Mix the snow peas and salad leaves with the noodles.
- Put the noodles and greens in 4 bowls. Top with 3 or 4 pieces of tofu and mushrooms and sauce. Sprinkle with sesame seeds.

ပြုလုပ်ပုံ

- အိုးအလယ်အလတ်တစ်လုံးထဲသို့ရေထည့်ပြီး မီးအရှိန်ပြင်းပြင်းဖြင့် ဆူအောင်တည်ကာ ခေါက်ဆွဲကို ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်အထိထည့်ပြုတ်ပါ။ (ခေါက်ဆွဲအထူအပါးပေါ်မူတည်) ထို့နောက် ဇကာထဲသို့ ရေနံနှင့်ခေါက်ဆွဲလောင်း ထည့်၍ ရေစစ်ထားပါ။
- တချိန်တည်းတွင် ဒယ်အိုးတစ်လုံးထဲသို့ ပဲဆီများထည့်ပြီး အပူချိန်အလယ်အလတ်ဖြင့် အပူပေးပါ။ မှိုများကို ထည့်ပြီး ရွှေရောင်သန်းလာသည်အထိမွှေပေးပါ။ ထို့နောက် မှိုများကို ဆယ်ယူပြီး သတ်သတ်ထားပါ။
- ထိုဒယ်အိုးကိုအသုံးပြု၍ မီးအရှိန်အသင့်အတင့်ဖြင့် မိုင်ရင်း၊ တာမရီ၊ ပြားရည်နှင့် ငရုပ်သီးအနှစ်များကိုထည့်၍ ၂ မိနစ် ၃ မိနစ် မွှေပေးပါ။ တို့ဟူးများကိုထည့်ပါ။ သစ်သားယောက်မကိုအသုံးပြုပြီး ဟိုဘက်ဒီဘက်လှန်ပေးပါ။ ထို့နောက် မီးပိတ်ပြီး

- Serves 4
- Prep 25 mins/Cook 30 mins
- လူ ၄ ယောက်စာ
- ပြင်ဆင်ချိန် ၂၅ မိနစ်
- ချက်ချိန် ၃၀ မိနစ်
- သက်သက်လွတ်

Ingredients

- 270 gm udon noodles
- 500 gm medium-firm tofu, sliced
- 250 gm mixed mushrooms (enoki, shitake, oyster)
- 2 tbsp peanut oil
- 2 tsp ginger grated
- 2 tbsp tamari or soy sauce
- 1 tbsp mirin or Chinese rice wine
- 2 tbsp honey
- 1 tsp sriracha chilli paste
- 150 gm roquette leaves or sliced Chinese greens
- 150 gm snow peas, sliced
- 1 tbsp sesame seeds

ပါဝင်သောပစ္စည်း

- ဂျပန်ခေါက်ဆွဲ - ၂၅၀ ဂရမ်
- တို့ဟူးမာ - ၅၀၀ ဂရမ်၊ ပါးပါးလှီး
- မှို(၃မျိုးစပ်) - သင့်ရုံ

ဒယ်အိုးကိုနေရာရွှေ့လိုက်ပါ။

- ခေါက်ဆွဲများကို ရွှေ့ပဲနှင့် အရွက်များဖြင့် ရောနှောလိုက်ပါ။
- ခေါက်ဆွဲနှင့်အရွက်များကို ပုဂံလုံး လေး လုံးထဲသို့ထည့်လိုက်ပါ။
အပေါ်တွင် တို့ဟူး သုံး၊ လေး ပြားနှင့် မှိုများကို တင်ပါ။ နှမ်းဆီဖြူးတင်ပါ။

- အီနိုကီ၊ ရှိတားခဲ၊ ခရပုံအပိုင်း
- ပဲဆီ - စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်း
- ဂျင်း - လွှက်ရည်ဖွန်း ၂ ဖွန်း
ခြစ်
- တာမာရီ - စားပွဲတင်ဖွန်း ၂
ဖွန်း
- မိရင်း - စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- ပြားရည် -
စားပွဲတင်ဖွန်း ၂ ဖွန်း
- စရိရာချာ ငရုပ်သီးနှစ် -
လွှာရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
- မိဇူနာ (သို့) ရော့ကက်ရွက် -
၁၅၀ ဂရမ်
- ရွှေပဲ - ၁၅၀ ဂရမ်
(ပါးပါးလှီး)
- နှမ်းစေ့ - စားပွဲတင်ဖွန်း ၁
ဖွန်း