

Zucchini pancakes with raita သခွားဖရုံ (ဇူခီနီ) ဘိန်းမုန့်



Three Good Spoons
stir it in - share it out

These are great with salad for lunch or a bowl of soup for a light meal. Kids love them too!

Method

- Preheat oven to 100 Celsius and put an ovenproof plate inside to keep pancakes warm.
- Sift chickpea flour and cumin into a medium mixing bowl.
- Pour in 1 cup of water and stir.
- Add garlic and zucchini. Stir again.
- Heat 1 tbsp oil in a small frying pan. Add 1/4 cup of pancake batter and spread in the pan to make a thin pancake
- Cook for about 2 minutes. Then flip and cook 2-3 minutes on the other side.
- Keep warm in the oven. Serve with raita.
- For the raita, combine all ingredients and set aside to infuse.

နည်းလမ်း

- ဒိန်ချဉ်၊ သခွားသီးနှင့် ပူဒီနာရွက်ကိုရောပြီးဖယ်ထားပါ။
- ပဲမှုန့်နှင့် ဇီယာအမှုန့်ကို အလယ်အလတ်ပန်းကန်လုံးထဲသို့ ရောနှောပါ။ ရေတစ်ခွက်ရောပြီးနယ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ဇူခီနီများရောနှောပြီး နှံ့စပ်အောင် နယ်ပါ။
- လက်ကိုင်ဒယ်အိုးတစ်လုံးကိုဆီထည့်၍ အပူပေးပါ။ မုန့်နှစ်များကို $\frac{1}{4}$ ခန့်စီ ဒယ်အိုးထဲထည့်ပြီး ဖွန်းဖင်ဖြင့်ပြားအောင်ပြုလုပ်ပါ။ မုန့်များ ၂ မိနစ်ခန့် ကြော်ပြီးမှ တစ်ဘက်သို့လှန်ပေးပါ။ အခြားတစ်ဘက်တွင်လဲ ၂မိနစ် ၃မိနစ်ခန့် ကြော်ပေးပါ။
- ယခင်ပြုလုပ်သောအချဉ်ရည်ဖြင့် တွဲစားနိုင်၏။ ပူဒီနာရွက်ကိုလဲ အပေါ်တွင် ဖြူးပေးပါ။

- Makes 6 large or 18 small
- Prep 15 mins/ Cook 20 mins
- ပြင်ဆင်ချိန် ၁၅ မိနစ်
- ချက်ချိန် ၂၀ မိနစ်

Ingredients

- 1 1/2 cups chickpea flour
- 1/2 tsp ground cumin
- 1 clove garlic, crushed
- 1 zucchini, grated
- Salt and pepper
- Olive oil

Cucumber raita

- 3/4 cup plain yoghurt
- 1/2 cucumber, finely chopped
- 2 tsp fresh mint

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ပဲမှုန့် 1 1/2 ခွက်
- ဇီယာအမှုန့် - လွှက်ရည်ဖွန်း 1/2 ဖွန်း
- ကြက်သွန်ဖြူ ၁ တက် (ခါးပါးရိုက်)
- ဇူခီနီ ၁ လုံး (ခြစ်)
- ဆားနှင့်ငရုပ်ကောင်း - အသင့်အတင့်
- သံလွင်ဆီ (ကြော်ရန်) - သင့်ရုံ
- သရက်သီးသနပ်နှင့်ပူဒီနာ - သင့်ရုံ
- ကြက်သွန်ဖြူ သင့်ရုံ

ဒိန်ချဉ်ဆော့

- ဂရိဒိန်ချဉ် 3/4 ခွက်
- လက်ဘနွန်သခွားသီး 1/2 (နှုတ်နှုတ်စင်း)
- ပုဒီနာ လွှက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း