

မာတိကာ

- ၁။ အသီးအရွက်စွပ်
Chunky Winter Broth
- ၂။ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းစွပ်နှင့် ဆိတ်နို့ချိုစ်
Broccoli Soup with Goat's Cheese
- ၃။ ဝက်အူချောင်းနှင့် ကုလားပဲစွပ်
Chorizo and Chickpea Soup
- ၄။ ပင်လယ်ငါးကျပ်တိုက်ဟင်းချို
Smoked Haddock Chowder
- ၅။ ဆောင်းဦးအသီးအရွက်စွပ်
Autumn Vegetable Soup
- ၆။ ထိုင်းစတိုင် ကြက်သားအုန်းနို့စွပ်
Thai Chicken and Coconut Soup
- ၇။ ခရမ်းချဉ်သီးစွပ်
Provençal Tomato Soup
- ၈။ အစိမ်းရောင်အသီးအရွက်စွပ်
Three Green Vegetable Soup
- ၉။ ပဲစွပ်ပြုတ်
Cannellini Bean Soup
- ၁၀။ ပဲနှင့်ကန်စွန်းရွက်စွပ်ပြုတ်
Chilled Pea and Watercress Soup
- ၁၁။ ကြက်ဆင်သားစွပ်ပြုတ်
Perky Turkey Soup
- ၁၂။ မော်ရိုကန်ကုလားပဲစွပ်
Moroccan Chickpea Soup
- ၁၃။ ပဲဖြူလေးစွပ်
White Bean Soup with Chilli Oil
- ၁၄။ နွေရာသီစွပ်
Summery Soup with Pesto
- ၁၅။ ရာတာတူစီးကြက်ကင်
Roasted Ratatouille Chicken

- ၁၆။ အသားလုံးကက်ဆာရိုး
Quick Meatball Casserole
- ၁၇။ ကြက်သားနှင့်ဝက်ပေါင်ခြောက်ပန်နို
Chicken with Creamy Bacon Penne
- ၁၈။ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ပဲနှင့်လိမ္မော်သီး
Ham and Beans with Orange
- ၁၉။ ဝက်အူချောင်းနှင့်ကြက်သွန်ဖြိတ်ကြော်
Sausage and Leek Hash
- ၂၀။ ကြက်သားနှင့်စပုနီဖြူ
Chicken and Thyme Bake
- ၂၁။ သိုးသားပလာဘာဆော့
Lamb in Palavaauce
- ၂၂။ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းနှင့်ကြက်သားကြော်
Broccoli Lemon Chicken
- ၂၃။ ဆန်းဒေးနေ့လယ်စာပဲဟင်း
Sunday Brunch Beans
- ၂၄။ ကြက်သားဒဲပေါက်
Chicken Biryani
- ၂၅။ ဝက်သားနှင့်ပန်းသီးနှပ်
Pork and Apple Braise
- ၂၆။ လျင်မြန်ဟင်းလျာ
Curry in a Hurry
- ၂၇။ ဝက်သားနှင့်အာလူးဟင်း
Summer Pork and Potatoes
- ၂၈။ မော်ရိုကန်ကြက်သားရှောက်သီးဟင်း
Moroccan Lemon Chicken
- ၂၉။ ဝက်အူချောင်းဟော့ပေါ့
Frying-pan Sausage Hotpot
- ၃၀။ ကြက်ပေါင်အရေပြားအကြွပ်ကြော်
Crispy-skin Chicken Thighs
- ၃၁။ သိုးသားဒဲပေါက်
Turkish Lamb Pilau

- ၃၂။ ဝက်အသီးအရွက်မွှေကြော်
Spiced Pork with Stir-fried Green
- ၃၃။ ကြက်ကင်နှင့်သစ်ဥသစ်ဖုဟင်း
Roast Chicken and Root Vegetables
- ၃၄။ ဝက်အူချောင်းနှင့်ပဲဟင်း
Bangers and Beans in a Pan
- ၃၅။ ကြက်သားနှင့်အသီးအရွက်ပြုတ်
Chicken and Spring Vegetable Stew
- ၃၆။ ချိုစ်ဝက်သားကင်
Cheesy Chops and Chips
- ၃၇။ ကြက်သားပီစာ
Pizza Chicken Melts
- ၃၈။ သိုးအသည်းနှင့်ပန်းငရုတ်ပွကြော်
Liver and Red Pepper Stir-fry
- ၃၉။ ဝက်သားနှင့်စပုနီနှင့်
Braised Pork with Fennel
- ၄၀။ အီတာလျံအသားထမင်း
Oven-baked Risotto
- ၄၁။ ပင်လယ်ငါးနှင့်ပင်စိမ်းဆော့
Haddock in Tomato Basil Sauce
- ၄၂။ ငါးထမင်း
Fish O'Leekie
- ၄၃။ ပုစွန်ဒဲပေါက်
Prawn Pilau
- ၄၄။ ပေါင်ပုန့်ငါးကင်ကြော်
Parmesan-cruste Fish
- ၄၅။ ကာရစ်ဘီယံငါးပြုတ်ကြော်
Caribbean Fish Stew
- ၄၆။ ပုစွန်ခေါက်ဆွဲကြော်
Chilli Prawn Noodles
- ၄၇။ ငါးနှင့်ပဲရှောက်သီးဟင်း
Fish with Lemon and Beans

- ၄၈။ ဆော်လမွန်ငါးကျပ်တိုက်နှင့်တရုတ်နံနံ
Smoked Salmon and Celeriac Bake
- ၄၉။ အီတာလျံငါးကင်
Italian-style Roasted Fish
- ၅၀။ ကီရာလာပုစွန်ဟင်း
Kerala Prawn Curry
- ၅၁။ ခုံးမလိုင်ဟင်း
Creamy Spiced Mussels
- ၅၂။ ပင်လယ်စာသားပြွမ်းထမင်း
Easiest-ever Seafood Risotto
- ၅၃။ ငါးနှင့်အသီးအရွက်ကြော်
Sizzling Summer Cod
- ၅၄။ ပင်လယ်ငါးမလိုင်ဟင်း
Creamy Haddock and Tatties
- ၅၅။ ခုံး၊ ငရုတ်သီးနှင့်သံပရာဟင်း
Scallops with Chilli and Lime
- ၅၆။ ပင်လယ်ငါးကျပ်တိုက်ဟင်း
Smoked Haddock Stovies
- ၅၇။ ချိုစ်နှင့်ငါးကင်
Cheesy Fish Grills
- ၅၈။ ပုစွန်မဆလာထမင်း
Spicy Prawn and Chorizo Rice
- ၅၉။ ဆော်လမွန်နှင့်ကြက်သွန်ဖြိတ်ဟင်း
Speedy Salmon and Leeks
- ၆၀။ ပင်လယ်စာဝါစကာ
20-minutes Seafood Pasta
- ၆၁။ ပဲမဆလာဟင်း
Spicy Pea Curry
- ၆၂။ ချိုစ်နှင့်အသီးအရွက်ကင်
Roasted Vegetables with Cheese
- ၆၃။ မက္ကဆီကိုစတိုင် အာလူးချာပါတီ
Potato and Mozzarella Tortilla

- ၆၄။ သီဟိုဠ်စေ့ကြော်
Quorn and Cashew Nut Stir-fry
- ၆၅။ ပဲနှင့်အသီးအရွက်ကြော်
Bean and Vegetable Chilli
- ၆၆။ ထမင်းနှင့်ဒေါက်ရွရွက်
Curried Rice with Spinach
- ၆၇။ ဖက်ထုပ်အသီးအရွက်စုံဟင်း
Vegetable Casserole with Dumplings
- ၆၈။ ဂရိစတိုင်ဆလတ်အွန်မလက်
Greek Salad Omelette
- ၆၉။ အသီးအရွက်ဒဲပေါက်
Spring Vegetable Pilau
- ၇၀။ ချိုစ်နှင့်မိုဟင်း
Macaroni Cheese With Mushrooms
- ၇၁။ ဟင်းရွက်စုံကြော်
Mixed Vegetable Balti
- ၇၂။ ကြက်ဥအာလူးချောင်းကြော်
Oven Egg and Chips
- ၇၃။ ပန်နိုရာနှင့်ခရမ်းချဉ်ဆော့
Paneer in Herby Tomato Sauce
- ၇၄။ ဘက်ဂျီနှင့်တို့ဟူး
Summer Veggie and Tofu Bowl
- ၇၅။ ဟင်းရွက်ဟော့ပေါ့
Cheesy Vegetable Hotpot
- ၇၆။ ခရမ်းချဉ်သီးကင်နှင့်ကြက်ဥ
Tomato Baked Eggs
- ၇၇။ ထိုင်းစတိုင် ဖရုံဟင်း
Thai Red Squash Curry
- ၇၈။ အမဲသားနှင့်မိုအစပ်ချက်
Steak and Mushroom Goulash
- ၇၉။ ကြက်သားနှင့်အသီးအရွက်စုံဟင်း
Chicken with Spring Vegetables

- ၈၀။ သိုးသားကုလားပဲဟင်း
Spicy Lamb with Chickpeas
- ၈၁။ ဂရိစတိုင်ဟော့ဆာကာဟင်း
Hob-to-table Moussaka
- ၈၂။ ထိုင်းစတိုင် ကြက်သားဟင်း
Thai Green Chicken Curry
- ၈၃။ သိုးသားဟင်း
Saucy Summer Lamb
- ၈၄။ ဝက်သားနှင့်လိမ္မော်သီးဟင်း
Pork with Celeriac and Orange
- ၈၅။ ကြက်သားနှင့်ဆိတ်နို့ချိုစ်
Chicken with Goat's Cheese
- ၈၆။ အမဲသားနှင့်ပဲဟော့ပေါ့
Beef and Bean Hotpot
- ၈၇။ မော်ရိုကန်သိုးသားဟာရီရာ
Moroccan Lamb Harira
- ၈၈။ Chilli Con Carne
- ၈၉။ ရနံ့မွှေးမွှေးကြက်သားဟင်း
Fragrant Chicken Curry
- ၉၀။ သိုးသားနှင့်ပန်းငရုတ်ပွစုပ်
Lamb and Red Pepper Stew
- ၉၁။ စတော်ဘယ်နီနှင့်ခိုင်နီ
Beaujolais Berries
- ၉၂။ ကွတ်ကီးမုန့်
Cookie-dough Crumble
- ၉၃။ Tiramisu Trifle
- ၉၄။ သစ်သီးဆလတ်
Tropical Fruit Salad
- ၉၅။ ချယ်ရီသီးမုန့်
Cherry Vanilla Clafoutis
- ၉၆။ သဖန်းသီးကင်
Sticky Cinnamon Figs

- ၉၇။ ဘယ်ရီပူတင်း
Grilled Summer Berry Pudding
- ၉၈။ သစ်သီးပူတင်းကိတ်
Spicy Steamed Fruit Pudding