

CBL
LANKA SOY



පිනැති කතුන් සහභා - මෙහෙණි සසුන බිහිවූ
බිහර මහේ පොහොය දිනයයි අද උතුම් වූ

ප්‍රජාපති දේවියගේ හා ආනන්ද
තෙරුන්ගේ මූලිකත්වයෙන් බුදු රදුන්
පැනවූ අෂ්ට ගරු ධර්මයන්ට එකඟ වී
හිඤ්ඤාණි සාසනය ආරම්භ වූයේ ද
ප්‍රජාපති දේවිය ඇතුළු 500 කුල කතුන්
සසුන් ගත වූයේ ද අද වැනි උතුම් බිහර
පොහෝ දිනකයි.(මුලාශ්‍ර ඇසුරෙන්)

ආසම් ලංකාසෝයි රසට ගැළපෙන
කැමතිම පෝෂ්‍යද්‍රැයි වෘංජන මොනවද ?

මේ බත් එක ඔයාගේ නම්, ඒක සමබර
ආහාර වේලක් කරන්න රසම රස
සෝයා කරියට ගැළපෙන ඉතුරු
වෑන්ජන ටික Comment කරන්න.



shutterstock

IMAGE ID: 657548437
www.shutterstock.com

දවසට චතුර ලීටර 2 ක් බොන්න

නිකම්ම චතුර බොනවට වඩා,
දැනගෙන චතුර බොන එක ගොඩක්
වැදගත්. චතුර බොන විදිහ ගැන මේ
තොරතුරු ටිකඅනිත් බලන්න ගෙයා
කරන්න.



www.shutterstock.com · 637621396

අත්‍යවශ්‍යය සේව්‍යාවකට ඇරෙන්න
කෑම කන අතර මැද චිපා චතුර බොන්න

නිකම්ම චතුර බොනවට වඩා,
දැනගෙන චතුර බොන එක ගොඩක්
වැදගත්. චතුර බොන විදිහ ගැන මේ
තොරතුරු ටිකඅනිත් බලන්න ගෙයා
කරන්න.



www.shutterstock.com · 400659769

උදෑසන අවදි වූ විගස
හිස් බඩට චතුර විදුරුවක් බොන්න

රතු ඵෑණු දාලා හරි හරියට
කවුද කැමති මේ සෝයා කරියට

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

නෝමල් ලංකාසෝයි පැක් 1 යි

රතු ඵෑණු ගෙඩි 15

අමු මිරිස් කරල් 3 යි

තක්කාලි ගෙඩි 1යි

රම්පෙ

කරපිංචා

කුරුඳු

මිරිස් කුඩු මේස හැඳි 1 යි

තුනපහ කුඩු ස්වල්පයයි

චොප් කර ගත් සුදු ඵෑණු බික් 3

පොල් බෑයක මිටි කිරි හා දිය කිරි

තක්කාලි

දෙහි

රස අනුව ලුණු

සාදන ක්‍රමය ,

සෝයා මිටි ටික ලුණු මිශ්‍ර උණු වතුරේ විනාඩි 5 ක් පෙගෙන්නට හැර වතුර පෙරා ගන්න.

පෙරා ගත් සෝයා මිටි එකට අඹරා ගත් සුදු ඵෑණු, රම්පෙ,කරපිංචා,කුරුඳු ,රතු ඵෑණු,අමු මිරිස්,තක්කාලි,මිරිස් කුඩු, තුනපහ එක් කර හොඳින් කලවම් කර ගන්න.

එයට අවශ්‍ය පමණට ලුණු හා දෙහිද එක්කර ටික වේලාවක් වසා තබන්න.

ඇතිලියක් ලිප තබා මිශ්‍රණය එක් කොට මිටි කිරි හා දිය කිරි දමා මද ගින්නේ හොඳින් පිස ගන්න.

කැමති ආකාරයට අලංකාර කර පිළිගනවන්න

THANK YOU