



རོས་སི་ཏི་ (Rösti) བཟོ་སྐྱེད་སྒྲུབ་པ།



རོས་སི་ཏི་ཟེར་བའི་ཁ་ལག་དེ་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཁ་ལག་སྐད་གྲགས་ཆེན་པོ་གཅིག་རེད། རོས་སི་ཏི་བཟོ་སྐྱེད་སྒྲུབ་པ་ལས་སླ་པོ་
ཞེ་དྲག་ཡོད་རེད། ངས་ཡང་བཟོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ཨ་ནི་རྒྱ་ཆ་ཡང་མང་པོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། རོས་སི་ཏི་བཟོ་ཡག་ལ་
ཞོག་ཞོག་བྱས། ལྷུ་མ་ཡང་ན་མར་བྱས། ཚྭ་དང་གཡེར་མ་ནག་པོ་དང་ཕྱུ་ར་མ་གཏོགས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། རོས་སི་ཏི་
ལ་བཟོ་སྐྱེད་སྒྲུབ་གཉིས་ཡོད་རེད། གཅིག་ཞོག་ཞོག་བཅོས་བཞག་གྲོག་གིས་བཟོ་གི་ཡོད་རེད། གཉིས་པ་དེ་
ཞོག་ཞོག་རྩེན་པས་བཟོ་གི་ཡོད་རེད། ངའི་བསམ་པ་ལ་ཞོག་ཞོག་རྩེན་པས་བཟོས་བཞག་གྲོག་དེ་ཞིམ་པ་འདྲག་དང་པོ་ཞོག་
ཞོག་དེ་ཆོ་ཡག་པོ་བསྐྱས་བྱས་བགས་པ་བཤུ། ཨ་ནི་ལ་ཤད་རྒྱག་དགོས་རེད། དེ་ནས་ཏ་ཡང་ནང་ལ་
ལྷུ་མ་ཡང་ན་མར་ཏོག་ཅམ་སྒྲག་དགོས་རེད། ངས་བྱས་ན་མར་ཏོག་ཅམ་སྒྲགས་ན་ཞིམ་པ་ཡོད་རེད་བསམ་ཀྱི་འདྲག་ ཨ་
ནི་ལྷུ་མ་ཡང་ན་མར་དེ་ཆོ་པོ་ཆགས་པའི་རྩེས་ལ་ཞོག་ཞོག་ལ་ཤད་བརྒྱབ་པ་དེ་སྒྲགས་བྱས་ག་ལེ་ག་ལེར་བཟོ་དགོས་རེད།
མ་ཆུང་ཆུང་གཏང་ན་མ་གཏོགས་མེ་ཆེན་པོ་བཏང་ན་ཞོག་ཞོག་འཛིག་འཛོ་གི་རེད། དེ་ནས་ཐེངས་མ་ཁ་ཤས་ཨ་སྒྲོག་
བརྒྱབ། མཐའ་མ་ལ་ཚྭ་དང་གཡེར་མ་ནག་པོ་ཏོག་ཅམ་སྒྲག་དགོས་རེད། ཨ་ནི་ཕྱུ་ར་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་ན་བ་ཕྱགས་ཀྱི་ཕྱུ་ར་
གིས་ལེབ་ལེབ་གཏུབས་བྱས་རོས་སི་ཏི་སྐད་ལ་སྒྲག་དགོས་རེད། ཕྱུ་ར་དེ་ག་ལེ་ག་ལེར་བཟུར་གྱི་རེད། ཨ་ནི་རོས་སི་ཏི་
དེ་ཞིམ་པོ་ཞེ་པོ་ཅིག་ཆགས་ཀྱི་རེད། ☺

ཆོག་གསར།

བཟོ་སྐྱེད་སྒྲུབ་ = how / way to make ཁ་ལག་གི་རྒྱ་ཆ་ / རྩེས་ཆ་ = food ingredient,
ingredients

གཡེར་མ་ནག་པོ་ = black pepper ཞིམ་པ་ = tastier, more delicious

བཅོས་བཞག་གྲོག་ = (been) cooked རྩེན་པ་ = raw

ཁ་ལག་བཟོ་དུས་བྱ་ཆོག་པེད་སྟོན་ཆེ་བ།

དགོས་པ། / འཛོད་པ། (བཙོ་བ་) / འཁྱུད་པ། / བགས་པ་བཤུ་བ། / ལ་ཤད་རྒྱག་པ། / སྒྲག་པ། / རྩེ་བ། /
མེ་གཏོང་བ། / འཛིག་པ། / ཨ་སྒྲོག་རྒྱག་པ། / གཏུབ་པ། / བཟུར་བ།