



خوندور خواره



راتولونکی :

عبدالستار فیضی

Download from: Aghalibrary.com

د چاپ حقوق د ليکوال سره خوندي دي

د کتاب لنډه پېژندنه:

د کتاب نوم: خوندور خواړه

راتولونکي: عبدالستار فيضي

کمپوزر: راتولونکي

د خپرېدو نېټه: ۱۳۸۹-۱۲-۲

د ليکوال برېښنالیک: Satar2200@gmail.com

انلاين چاري: مختار احمد احسان-د لراوېر کتابتون- www.Larawbar.com

د کتاب فهرست: د کتاب په پای کېښي


www.Larawbar.com


مقدمه

ورونو او خوندو که څه هم دا کتاب (خوندور خواپه) دخوپو او دپخلی په اړه لیکل سوی دی خو مادله و تاسو ته دکورني اقتصاد په اړه ډیر لږ څه ولیکل ولی چې هر کور ودې ته اړتیا لری خدای دې وکړي چې تاسو گټه ځنی واخلي.

الله سبحانه و تعالی و مورې ته تر حساب ډیر نعمتونه را کړی دی. غرونه، دښتونه، باغونه او ځمکی مود نعمتونو نه ډکی دی، خو مورې وهغه ته پاملرنه نه کو، او یاد هغو دگتو څخه ناخبره یو.

دښونه، ځمکی، باغونه او مامتي مود سپلنی، توره، گل ختمی، بنفشه، بارتنگ، خاکشیر، خوړولې، شنشوبي، شکمپاره، سنجتي، شنې، گل گلاپ..... زه به و تاسو ته څه څه ولیکم. او د څه شی فایده به درته ولیکم کتابونه په ډکیرې بی حساب طبی او خوراکی مواد لرو خلگ او بنیوال وهغه ته پاملرنه نه کوي، خبر نه دی چې په نړۍ کې نوموړی شیان په څه قیمت سره خرڅیږي. یوه بیلگه یې شکمپاره ده چې زموږ دښتونه دشکمپارې څه ډک دی خو مورې د بهر څخه په کوتۍ کې وارد سوی رانیسو.

راځی چې دنن څخه د خدای را کړی نعمت څخه گټه واخلو راټول یې کړو او په ښه سمه طریقه سره یې وچ کړو، چې هم پاک وی او هم ښه رنگ ولری. هغه متل به مو اوریدلی وی (د ډیري لرگي دیوه غوزي) که دهر شی څخه یو یو کیلو راټول کړو تاسو فکر وکړي چې څو ټنه به مو راټول کړی وی، یو خو به مو خپله اړتیا پوره کړی وی، اوبل به یې وبهر ته هم صادر کړو.

زه به کونښن وکړم چې دلته دخوارکی توکو او طبی گیواو دوچولو یا جوړولو کړنلاره و تاسو ته ولیکم چې تاسو وکولای سی لږ تر لږه دخپل کور اړتیا پوره کړئ، او هغه نعمتونه چې الله سبحانه و تعالی و مورې ته را کړي دی، وهغه ته لږ څه پاملرنه وکړو، چې داسی بیخایه وراسته او یاد خاورو خوراک نه سی.

که غواړئ دطبی گیاه او خوراکی توکو په گټه ځان خبر کړئ د (رنځور درملنه) کتاب وگورئ.

دميو او سبو وچول

ميوه او سابه په دوو طريقو سره وچيږي.

1. طبيعي وچيدل او دلمر په تودوخه سره وچول.

2. صناعي وچول (په گرمه هوا او بخار سره وچول).

که ميوې او سابه طبيعي او دلمر په تودوخه سره وچ سي مصرف يې ډير لږ دي ، خوند او غذائي فايده هم دلاسه نه ورکوي.

دترکاری او ميوې دوچولو دپاره خوټکی په پام کي ونيسئ.

* هغه ترکاری چي تاسو غواړئ هغه وچه کړئ بايد پخه وي ، پاکه وي ، ورسته او چنجنه نه وي.

* ترکاری بايد تر وچولو نه مخکي بڼه پاکه سي ، وابنه ، نارونه ... ټول ځني پاک سي.

* ترکاری بايد پاکولو وروسته خو واره پاکه پريمنځل سي.

دانځر و دوچولو کړنلاره



انځر دوه ډوله وچيږي:-

1- يو يې هغه طريقه ده ، کله چي انځر پوخ سي ويې شکوئ ولمر ته يې پر پاکه چتايي اوار

کړئ کله چي لږ وچ سي لږ يې سره کښيکارږئ وروسته يې په يوه رسي کي وپيوئ چي

پونډوالي يې دوې سانتی وي.

2- دوهمه طريقه يې داده ، کله چي انځر پوخ سي ويې شکوئ ، او پ منځ يې دوه ځايه کړئ

، ولمر ته يې پر پاکه چتايي اوار کړئ کله چي لږ وچ ، وروسته يې دگرمو اوبو د بخار په

ورکولو سره لږ څه نرم کړئ ، لرگی په کریت کي يې وساتئ ، انځر بايد په اسی خونه کي

وساتل سي چي دخټو څخه جوړه سوی وي.

3- په دیک کي اوبه واچوئ کله چي اوبه وايشيږي ، انځر په صافه يا توکره کي واچوئ او په

ايشولو اوبو کي يې شپږ دقيقې غوټه کړئ ، وروسته په صافی کي وچ ټوکر اوار کړئ ،

انڱر پر تو ڪره برسيره و اچوئ ، ولمر ته بي ڪنڀيرڊئ ، چي اوبه بي ونڀيرڊئ وروسته سم اوار ڪرڻ ڊ څلورو څخه تر شپرو ورو ڇو پوري به وچ سي .

ڊڊيري مودڊ ڊپاره ڊ انڱرو ساتل :- نيم گيلاس ميده بوره ، نيم گيلاس اوڀه او نيم گيلاس ڊپيرينو پوڊر corn flour سره گڏ ڪرڻ وروسته انڱر پڪڻي و لغروئ .

دانگورو څخه ڪشمش جوڀول

اڀين مواد :-

24 گيلاسه اوبه .

12 گيلاسه غليل سوي ريگ .

يو گيلاس ڊبنوون (زيتون) تيل .

دانگورو جونڊي .

ڊڪشمشو ڊ جوڀولو ڪرڻلاره :-

• په ڊيگ ڪي اوبه اوريگ و اچوئ ، ڊيگ پر اور بانڊي ڪرڻ ، تر ڇو چي اوبه و ايشيري .

• ڊيگ ڊاور څخه راڪڻسته ڪرڻ ، پر ڀرڊئ چي اوبه سرڀ سي ، اوريگ ڊڊيگ وتل ته

ولاڀسي .

• وروسته اوبه صافي ڪرڻ ، په بل پاک ڊيگ ڪي اوبه و ساتئ .

• ڊبنوون (زيتون) تيل ڊريگ و اوبو ته ورو اچوئ ، او دانگورو جونڊي يو په بل پسئ په

اوبو ڪي غوڻه ڪوئ ، او پر چتايي بي و توند لمر ته اڀرڊئ .

• يو ٿو ڪر ڊريگ په اوبو لمدوئ او اوبه بي سهار او ماڻا پر انگورو پاشئ .

• هره شپه انگور ڊشبنو څخه په ٿو ڪره پو ٿوئ . تر ڇو چي ڪشمش وچ شي اورنگ بي

طلا بي سي .

• ڪشمش پاک ڪرڻ ، او په بوري يا ڊٿو ڪره په ڪڇوره ڪي بي و ساتئ .

ڊتازه ميو ساتل په بوره ڪي

تازه پخه ڪلڪه ميوه لڪه :-

(ڪوچني ڪوچني سيب ، الو بخاره ، زردالو ، الوبالو ، الوچه ، گرنگيچ ، زخن انڱر ، سپين

ڪڙي ڪيوي ، ڪڙو هره ميوه چي ستاسو خونبه وي)

په نيقلي پنجه ميوه ڊهر اڀخه ووهي . لاکن هغه ميوه چي سپنوئ يا بي دوي برخي ڪوئ هغه

ڊپنجي و هلو ته اڀتيا نه لري .

ڊتازه ميوو جوڀولو ڪرڻلاره :-

• نيقلي ڊيگ پر خام اور بانڊي ڪرڻ ، اوبه او تازه ميوه ورو اچوئ لس دقيقڀ وروسته

ميوه په صافي ڪي صافه ڪرڻ ، اوبه بي و ساتئ .

- وهغو اوبو ته چي تاسو ميوه پکښی وایشول داو بو اندازه که يو گيلاس وي تاسو به نیم گيلاس بوره ورواچوئ.
- ديگ پر خام اور باندي کړئ ، ترڅو چي بوره ويلى سي ، پنځه دقيقې يي وایشوئ.
- نوموړی خوږې اوبه پر ميوه واچوئ 48 ساعته يي داسی کښيږدئ.
- وروسته ميوه د خوږو اوبو څخه پاکه کړئ ، ديگ پر اور باندي کړئ ، او هغه بوره چي تاسو دميوې څخه ایسته کړه په ديگ کي واچوئ ، او يو گيلاس بوره نوره ورواچوئ ، ويي لړئ ترڅو چي بوره ويلى سي اودرې دقيقې وایشيږي.
- نوموړی خوږې اوبه پر ميوه واچوئ 24 ساعته ميوه داسی کښيږدئ.
- وروسته ميوه د خوږو اوبو څخه راوباسي او خوږې اوبه بيا په ديگ کي پر خام اور باندي کړئ ، نیم گيلاس بوره ورواچوئ ، ترڅو چي راوایشيږي درې دقيقې يي وایشوئ ، خوږې اوبه به داسی سي لکه عسل ، دريم وار بيا خوږې اوبه پر ميوه واچوئ اودری ورځی ميوه په گاته خوږو اوبو کي پريږدئ.
- څلمه ورځ به ميوه په کاچو غه دديگ څخه راوباسئ په صافه کي يي کښيږدئ او په يوه پاک توکري پټه کړئ چي خوږې اوبه يي ونښيږي.
- کيدای سي چي ميوه په په بوره کي ولغروي مخکی تر دې چي وچه سي.
- نوموړی ميوه دلرگو په صندوق کي وساتئ ، ديوي اوبلی ميوې تر منځ پلاستک کښيږدئ چي يوه دبلې سره ونه منښليږي.

دپيازو دوچولو کړنلاره



پياز سپين کړئ او ميده يي کړئ ، ولمرته يي اوار کړئ ، دورځی يي يو وار يا دوه واره سره واروئ ، ترڅو چي وچ سي .

دهورې دو چولو کرنلاره



هوره سپينه كړئ او ميده يي كړئ ، ولمرته يي اوار كړئ ، دورځي يي يووار يا دوه واړه سره واړوئ ، ترڅو چي وچ سي .

دروميانو دو چولو کرنلاره



روميان پاك پريمنځئ ، كله چي يي اوبه بنه ونيږي ، دوې پلې يي كړئ ، مالگه پروپاشئ ، او ولمرته يي پر چتايي يا ټوكره اوار كړئ . برسیره خاصه پر اواره كړئ ، دشپي يي دباندې مه پريردئ .

تقريباً په لس ورځي كې وچيږي . ميده يي كړئ ، په مرتبانه كې يي واچوئ ، غوري ورواچوئ خوند نه بايلي او يو كال نه خراپيږي .

دويلني (نعناع) او شنشوبې دو چولو کرنلاره



دويلنی (نعناع) او شنشوبی دوچولو کرنلاره يوه ده. ويلنی (نعناع) پاکه پريمنځی، په صافی کي يي کنبيردئ، چی اوبه يي وننيرې، دنارونو څخه يي پانی وشکوی، وسایي ته يا په خونه کي يي پر پاک شی اواره کړئ تکه شنه به وچه سي. وروسته يي ميده کړئ، په بوتل يا دتوکره په کڅوره کي يي وساتئ.

ديادنی وړ:- که ويلنی (نعناع) پانی پانی کړئ وروسته يي پريمنځی رنگ يي توريږي

دملوخی (ملوکی) دوچولو کرنلاره

دملوخی (ملوکی) پاکي پريمنځی، په صافی کي يي کنبيردئ، چی اوبه يي وننيرې، دنارونو څخه يي پانی وشکوی، وسایي ته يا په خونه کي يي پر پاک شی اواره کړئ تکه شنه به وچه سي. وروسته يي ميده کړئ، په بوتل يا دتوکره په کڅوره کي يي وساتئ ديادنی وړ:- که دملوخی (ملوکی) پانی پانی کړئ وروسته يي پريمنځی رنگ يي توريږي. پارسلې، گشنېز، ... هم په پورتنی کرنلاره دويلنی (نعناع) دوچولو کرنلاره وچيږي. يادونه:- دويلنی (نعناع)، پارسلې، گشنېز، ملوخی په بوتل يا دتوکره په کڅوره کي ساتل کيږي.

دبينډی دوچولو کرنلاره



بينډی په اوبو پريمنځی، کله چی اوبه يي وننيرې، سرونه او لکی يي ځنی پرې کړئ، ستاسو د خونې سره سم يي پرې کړئ، په تاريي وپيوئ، وروسته په په هغه ځای وڅړوئ چی بنه هوا چليږي که هوا نه وی خذدکی کوی، دشپي يي دباندی مه پريږدئ. کله چی بنه وچي سي، په بوتل يا دتوکره په کڅوره کي يي وساتئ يو کال نه خراپيږي.

د سرو مرچکو دوچولو کرنلاره



سره مرچک پک پریمنځئ ، پر منځ يي دوې پلې کړئ تخم يي ځنی لیری کړئ ، په داسی ځای کي يي اوار کړئ چي څي ښه هوا چلیږي اود شپې يي دباندی مه پریردئ . کله چي وچ سي په برقی هاونگ کي يي میده کړئ ، دهاونگ سر ژر مه ور خلاصوئ . دزعتردوچولو کرنلاره



دزعتراپانی پاکی پریمنځئ ، په صافی کي يي کښیردئ ، چي اوبه يي ونیږي ، دنارونو څخه يي پانی وشکوئ ، وسایي ته یا په خونه کي يي پر پاک شی اواره کړئ تکه شنه به وچه سي . د شپې يي دباندی مه پریردئ . کله چي ښه وچ سي میده يي کړئ ، په بوتل یا دتوکره په کڅوره کي يي وساتئ . دیادنی ور :- که دملوخی (ملوکی) پانی پانی کړئ وروسته يي پریمنځئ رنگ يي توریږي .

د زردالو دو چولو کړنلاره



کله چې زردالو پوخ سي ويې شکوئ ، او پ منځ يې دوه ځايه کړئ ، مندکي ځني وکارئ ، ولمر ته يې پرپاکه چتايي اوار کړئ ، دري ورځي وروسته يې دواړي پلې سره يو ځای کړئ ، او لمر ته يې پرېږدئ چې بڼه وچ سي د شپې يې دباندې مه پرېږدئ .

دنارنج د پانو دو چولو کړنلاره



دنارنج دونی څخه پانی و شکوئ پاکي يې پرېمنځئ ، په صافي کي يې کښېږدئ ، چې اوبه يې ونښري ، وسايي ته يا په خونه کي يې پرپاک شي اواړي کړئ ، تک شنه به وچ سي . وروسته يې ميده کړئ ، په پلاستيکي دبلې کي يې وساتئ دنارنج پانی په چايو کي د خوند دپاره استعمالېږي .

د کيلې دو چولو کړنلاره



هغه کبلې چې پخی سوی نه وي ، چکۍ چکۍ يې پرې کړئ ، چې د چکۍ پوڼه والی نیمه سانتی وی ، غوړي پروپاشي ، ولمر ته يې پرپاک شي اواړي کړئ ، لاس مه وروړئ ، لمړي ورځ به تاسی وگورئ ، چې رنگ يې توری سړی فکر کوئ چې ورسته سوی ده ، په درې ورځي کي وچېږي ، ولمر ته يې پرېږدئ ، چې بڼه وچه سي . د شپې يې دباندې مه پرېږدئ .

کله به وی لکه وچه منه یا وچه خورما (کجوره) لاکن بنه خوند او بوی به لری.
د شفتالود و چولو کرنلاره



کوچني کوچني شفتالو راټول کړئ ، پاک يې پرېمنځئ ، پوڅی يې په ټوکړه پاکی کړئ ،
پر منځ يې دوه ځايه کړئ ، مندکی ځني وکارئ ، ولمرته يې په داسی ځای کي پر ټوکړه اوار
کړئ چي هوا چلیږي ، او برسیره خاصه پر اواره کړئ ، دریمه ورځ يې پر بل منځ واړوئ تر
څو چي بنه وچ سي . د شپې يې دباندی مه پریردئ . کله چي بنه وچ سي ، په مرتبانه کي يې
واچوئ تر څو چي استعمالوئ يې .
وچ شفتالو په خوربو او کیک کي استعمالیږي .

د ناک دو چولو کرنلاره



ناک پاک پرېمنځئ ، پر منځ يې دوه ځايه کړئ ، مندکی ځني وکارئ ، ولمرته يې په داسی
ځای کي پر ټوکړه اوار کړئ چي هوا چلیږي ، او برسیره خاصه پر اواره کړئ ، دریمه ورځ يې
پر بل منځ واړوئ ، تر څو چي بنه وچ سي . د شپې يې دباندی مه پریردئ . کله چي بنه وچ سي
، په مرتبانه کي يې واچوئ او لږ څه ادوه ورسره واچوئ .
وچ ناک په کیک او فطیره کي استعمالیږي .



دمالتهې اونارج د پوستکي دوچولو کړنلاره
 مالته پاکه پريمنځي ، سپينه بي کړئ ، پوستکي بي ، په غوريچه کي ولمر او ار کړي ، کله
 چي بنه وچ سي ، په هاونگ کي ميده کړئ ، په مرتبانه کي وساتئ که ديچال ديخي په
 ځای کي وساتل سي يو کال نه خراپيږي .
 دمالتهې او نارج پوستکي په خوږو او کيک کي استعمالیږي .



شکمپاره



خاکشیر



گل بنفشه

د سايين خخه شيدې جوړول

اړين مواد:

درې گيلاسه سايين باغلی

28 گيلاسه اوبه

د درو گيلاسه سايين خخه **17** - گيلاسه **23** (**5.4** كيلو) شيدې جوړيږي.

د شيدو جوړولو کړنلاره:-

په **9** گيلاسه اوبو کې سايين **12** ساعته خيسته کړئ.



* تر دولس ساعته وروسته سايين او اوبه دواړه په ديگ کې پراورباندي کړئ، ترڅو چي

دگرماينبت درجه يي و 80 ته ورسپړي، خو ايشوي يي مه، وروسته اوږم کړئ او ديگ 15 دقيقې ويوبغل ته کنبسپړدئ.

* په بل ديگ کي 15 گيلاسه اوبه واچوئ، که غواړئ چي شيدې نري وي اوبه ورزياتي کړئ، او که غواړئ چي شيدې کاته وي، اوبه لږ څه کمي کړئ.

* خيسته سايبين دلونې څخه لږ گرم راوکاږئ، او اوبه يي وساتئ.

* سايبين د جوس په ماشين سره ښه ميده کړئ.



* په لاس يي ښه سره وموږئ چي داسي شي لکه اوبه.

* و سايبين ته هغه اوبه کوم چي تاسو سايبين پکښي ايشولي وه لږ لږ ورواچوئ.

* ميده سوي سايبين ته هغه 15 گيلاسه ايشولي اوبه ورواچوئ، ديگ پر اور باندي کړئ، ترڅو وايشيږي پام به مکوي چي ديگ ونه موبنلي او کويني ونه شي.

* لږ شيبه يي داسي کنبسپړدئ، چي لږ څه ساړه شي، بيبي په لاسو سره وموږئ هم داسي دوه درې واړه داکار وکړئ ترڅو چي شيدې شي.

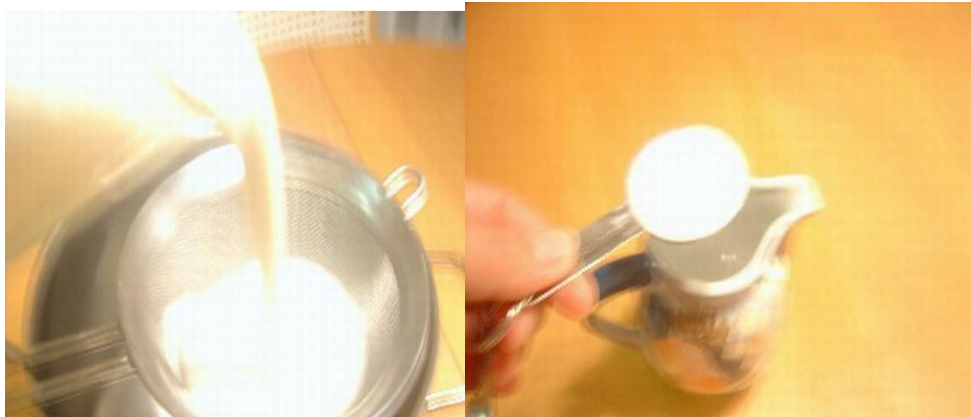
* پريوه لونې کي دټوکره صافه اواره کړئ، او شيدې لږ لږ ترټوکره وباسي چي صافي شي.



* ڪله چي دٻوڪر خخه ٽول اوبه وٺيڀري



وروسته څلور گيلا سه گرمي اوبه وروا چوئي بيا بي صاف ڪري، ترخو چي دسايين شيدي
خلاصي شي او يوازي توپاله پاته شي



دسايين شيدي په يخچال ڪي يوه اوني نه خرابيڀري

تاسو ڪولاي شي دسايين دشيديو سره عسل يا دانگورو دونبا گڏه ڪري، گرم او يخ بي
وڃئي.

د سايين د شيدو څخه پڼير جوړول



د پڼير د جوړولو د پار ه هم هغه كړنلاره ده كوم چي د شيدو د پار ه وه كله چي د سايين شيدې ترايشولو وروسته تومننه كيږي.

اړين مواد:-

د پڼير د جوړولو د پار ه هم په هغه شيان پكاردی كوم چي د سايين د شيدو د پار ه وه ، لاكن يوه دانه ليمو يا جوهر ليمو ته اړتيا ده.

اړين مواد:

درې گيلاسه سايين باغلي

28 گيلاسه اوبه

يوه دانه ليمو يا جوهر ليمو .

د درو گيلاسو سايين څخه 17 - 23 (5.4 كيلو) گيلاسه شيدې جوړيږي.

د شيدو جوړولو كړنلاره:-

په 9 گيلاسه ابو كي سايين 12 ساعته خيسته كړئ.

* تر دولس ساعتہ وروستہ سايين او اوبہ دواڀہ پہ ديگ کي پر اور باندي کڙي ، تر خو چي دگرمايمنت درجه بي و 80 ته ورسيري ، خو ايشوي بي مه ، وروستہ اور مڙ کڙي ، او ديگ يوبغل ته 15 دقيقې کنبيريڏي .

* په بل ديگ کي 15 گيلا سه اوبه واچوي ، که غواڙي چي شيډي نري وي اوبه ورزياتي کڙي ، او که غواڙي چي شيډي کاټه وي ، اوبه لږ څه کمی کڙي .

* خيسته سايين دلونبي څخه لږ گرم راوکاږي ، او اوبه بي وساتي .

* سايين د جوس په ماشين سره بنه ميده کڙي .

* په لاس بي بنه سره و مږي چي داسي شي لکه اوبه .

* د سايين ته هغه اوبه کوم چي تاسو سايين پکنس ايشولي وه لږ لږ ورواچوي .

* ميده سوي سايين ته هغه 15 گيلا سه ايشولي اوبه ورواچوي ، ديگ پر اور باندي کڙي ، تر خو شيډي را خوټيري داوځخه بي ليري کڙي ، لږ مالگه پکنسي وپاشي چي شيډي کنبيني . وروسته بيا پر اور باندي کڙي 7-10 دقيقو پوري . ډير بي مه ايشوي چي پاڅه نه شي .

* دنيم ليموپه اوبو او يا په جوهر ليمو سره بي تومنه کڙي (جوهر ليموپه اوبو کي ويلى کڙي) دتومني تراچولو نه مخکي شيډي بنه ولږي ، تومنه ورواچوي اور ځني مڙ کڙي ، يو ساعت دوه ساعتہ وروسته به تاسو گوري چي شيډي گاټه سوي وي .

* د چکيډي په کڅوږه کي واچوي ، چي زلالي اوبه بي ونيري .



* يا په يوه لوبښي کي ټوکر اوار کړئ، او پښير پکښي واچوئ ښه يي کښيکارئ او درون شي پر کښيرېدئ، چي اوبه يي ښه وښيري او پښير سره تخته سي.

د پام وړ: په اونۍ کي بايد د سايبڼ پښير تر درې واړه زيات ونه خوړل شي

د پښير د جوړولو کر نلاره (1)

ارښ مواد:-

شپر، گيلاسه تودې شيدې.

دوه ديگونه يو غټ اوبل کوچني.

يوه دانه د tennet گولي په نيم گيلاس اوبو کي ويلى سوې.

د پښير د جوړولو کر نلاره:-

* په کوچني ديگ کي تودې شيدې واچوئ، په غټ ديگ کي گرمي اوبه واچوئ، او

کوچني ديگ پکښي کښيرېدئ چي شيدې تودې وساتل شي.

* يوه دانه د tennet گولي په نيم گيلاس اوبو کي ښه ويلى کړئ، وشيدو ته يي ورواچوئ

، شيدې دلرگي په کاچوغه سوکه سوکه ولړئ، تاسو به وگورئ چي شيدې گاته کيږي.

* د ديگ سر په ټوکره ورپټ کړئ، دولس ساعته وروسته يي وگورئ، چي شيدې يوه ټوټه

پښير شوي دي، د چکيدې په کڅوړه کي يي واچوئ چي اوبه يي وښيري وروسته د چکيدې

کڅوړه ديخي په اوبو کي پنځه دقيقې کښيرېدئ.

* د پښير کڅوړه د ابو خڅه راوباسئ او لږ يي کښيکارئ چي اوبه يي وښيري. د پښير په

يخچال کي کيږدئ.

د پښير د جوړولو کر نلاره (2)

ارښ مواد:-

پنڇه ليتره شيدي.

د tennet گولي.

د پنيرو جوړولو کپنلاره:-

- شيدي په ديگ واچوي، ديگ پر اور باندی کړی، چي شيدي پخې شي، لږ څه بي کبسيږدي چي لږ څه سرې سي، او گوته يوه دقيقه پکبسي نيول کيداى سي.



گولي په په کوچني نيم گيلاس اوبو کي ويلى کړی، وگرمو شيديو ته بي ورواچوي، دلرگي په کاچوغه بي بنه ولړی. ديگ په گرم ځای کي کبسيږدي، په نغاړکی کي بي بنه پټ کړی. 12 ساعته وروسته بي



په صافی کي ټوکر اوار کړی، ستاسو جوړ کړي پنيرو پکبسي واچوي تقریبا څلور پنځه ساعته وروسته به بي اوبه وننيږي.



- پر پنير باندی پاڪ ٿوڪر اوار ڪرئڻ داوبو ڊڪ ڊيگ پر پنير اووه ساعته ڪنير ڊئ ،
چي پنير بنه سره تخته شي



- * پنير ٿوٽي ٿوٽي ڪرئڻ زيڙه مالگه پر واچوئ او پت بي ڪرئ
- * اووه ساعته وروسته مالگه او او به په ڊيڪ ڪي پر اور باندی ڪرئ ، ترخو چي او به
وايشيري ، ڊنير ٿوٽي ورواچوئ، لڙوروسته پنير بي په صافي ڪي واچوئ



- ، چي او به بي بنه و نيري وانجه (توري داني) پروپاشئ .
پنير (3)

ارين مواد :-
دوه ڪيلو شيدئ .

250 گرامه خوږې تازه مستې.

نيمه د چايو کاچو غه مالگه.

دپوڅي د جوړولو کړنلاره:-

- په ديگ کي شيدي پر اور باندي کړئ ترڅو چي شيدي پخې سي.
- کله چي شيدي سرې سوې مالگه ورواچوئ، وروسته يي پر اور باندي کړئ.
- هر وخت چي شيدي پرايشودلو راسي، مشتې ورواچوئ ترڅو دوه جوشه و خوري وروسته يي د اور څخه راکنسته کړئ.
- اوبه او پوڅه به سره جلا سي، پوڅه د ټوکړه په کڅوړه کي واچوئ، ترڅو چي اوبه يي ټوله وننيرې.
- وروسته پر کڅوړه دروند شي کنبيږدئ چي پوڅه سره تخه سي، ټوټې ټوټې يي کړئ، په يخچال کي يي وساتئ.

دانارو دروب جوړولو کړنلاره

اړين مواد:-

شپږ کيلو تروه انار.

دوې کاچو غي د سمندر مالگه.

دروب د جوړولو کړنلاره:-

- انار پر منځ دوه ځايه کړئ، انار داني داني کړئ که دانار پله په کف کي کنبيږدئ او په لرگي يي ووهي دانار داني ژرراتويږي.
- دانار اوبه وباسئ، په ديگ کي يي پرتيز اور باندي کړئ، ترڅو چي وايشيږي. دلرگي په کاچو غه يي ولړئ، ترڅو چي دانار اوبه لږ څه گاته سي.
- مالگه ورواچوئ ديگ د اور څخه راکنسته کړئ.
- په بوتلانو کي يي واچوئ.

دانگورو څخه ددوښا جوړولو کړنلاره

اړين مواد:-

10 کيلو دانگورو اوبه.

يو کيلو ژړه خاوره (هغه خاوره چي دهغې څخه کلال منگي جوړوي).

ددوښا د جوړولو کړنلاره:-

- دانگورو اوبه په نيقلی ديگ کي واچوئ، بايد چي دانگورو اوبه د ديگ تر نيمايي وي
- خاوري په ديگ کي دانگورو واوبو ته ورواچوئ، او يو ساعت يي وايشوئ.

- ديگ داور څخه راكښته كړي ، داسی يي كښيږدئ چي ټوله خاوری دديگ وتل ته ولاړی سي.
- دانگورو اوبه صافی كړئ ، وروسته يي دوهم وار په پاك ديگ كې پر اور باندي كړئ ، دلرگي په كاچوغه يي ولړئ ، پنځه ساعته يي وايشوئ ، كه يي پر سر ځگ وى هغه ځنى ليري كوي ، تر څو چي دانگورو اوبه گاته سي او رنگ يي طلايي شي ، ديگ داور څخه راكښته كړئ ، كله چي دونبا سره شي په بوتلانو كې يي واچوئ

مستي

اړين مواد :-

يو كيلو شيدې.

نيم گيلاس مستي (تومنه)

غټه كټو (خاورين لوبني)

دمستو د جولو كړنلاره :-

- شيدې په كټو كې واچوئ ، كټو پر اور باندي كړئ ، شيدې پخې كړئ.
- په شيدو كې گوته يوه دقيقه ونيسئ كه دشيدو گرمايښت گوته نه سوځل تومنه ورواچوئ ، او شيدې ولړئ ، چي تومنه ښه په گله شي.
- كه چيري شيدې سړي شوی وى لږ يي گرمي كړئ.
- تومنه سوی شيدې په دكۍ كې واچوئ سر يي په ټوكره وړپټ كړئ.
- كه هوا گرمه وى څلور ساعته يي داسي كښيږدي حرکت مه وركوئ ، او كه هوا سړه وى دولس ساعته يي داسي كښيږدئ ، چي حرکت ورنه كړئ. وروسته يي په يخچال كې كښيږدئ. ديوه كيلو شيدو څخه يو كيلو مستي جوړيږي.

دمايونېز جوړولو كړنلاره

اړين مواد :-

دوې دانې دهگۍ ژر چي گرمايښت يي دكوټي دگرمايښت سره برابره وى.

نيمه كوچني كاچوغه خردل يوډول ميده دانې لكه سپلني.

يو گيلاي دنبوون (زيتون) تيل.

نيمه كوچني كاچوغه ميده بوره.

نيمه كوچني كاچوغه مالگه.

يوه کاجو غه سرکه.

يوه کاجو غه دليمو اوبه.

دمايونبزد جوړول کړنلاره:-

* په گيلاس کي دليمو اوبه او سرکه واچوئ.

- په يوه لوبني کي چي (گرماينست بي دکوتی دگرماينست سره برابره وی) ددوه دانې دهگي ژړواچوئ ، او په لاس بي بنه سره گله کړئ ، چي رنگ بي بنه ژړسي ، مالگه ، بوره ، خردل ، نيمه کوچني کاجو غه دليمو اوبه ، او سرکه په گله کړئ ، دگلو لوبه وخت کي دنوون (زيتون) تيل او سرکه ، دليمو اوبه څاڅکي څاڅکي وراچوئ.
- کله چي گاته سي پاته برخه دنوون (زيتون) تيل به څاڅکي څاڅکي ورواچوئ پدې کار سره مایونبز بريښندو کي راسی . پاو باندي يو گيلاي مایونبز ځني جوړپري.



دکتشف جوړولو کړنلاره

ارپن مواد:-

درې کيلو سره روميان.

يو گيلاس بوره.

يو گيلاس سرکه.

دکتشف دپخولو کړنلاره:-

* روميان پاک پريمنځئ ، په چاره بي پرې کړئ ، په نيقلی ديگ کي بي واچوئ.

* ديگ پر خام اور باندي کړئ ، کله چي روميان نرم شی وي لږئ ، ترڅو چي روميان

خوړين شی .

* پلاستکی صافه پر نيقلی ديگ کښيږدئ ، روميان صاف کړئ ، وروسته سرکه او مالگه

ورواچوئ ، ديگ پر خام اور باندي کړئ ، روميان ولږئ ترڅو چي روميان گاته سي .

* کاتشف چي ساړه سي په بوتل کي بي واچوئ ، سر بي وربند کړئ .

* که غواړئ چي کتشف ډيروخت وساتئ او خوند بي هم بنه وي لاندي کړنلاره تعقيب کړئ

کله چي بوتلان دکتشف خخه ډک گري ، بوتلان په ديگ کي ودرولئ ، وديگ ته دومره اوبه ورواچولئ ، چي بوتل په اوبو کي غوټه نه سي . په ديگ پسي اور بل کړئ ، ترڅو چي اوبه 15 دقيقې وايشيرئ . په دې تگلاره سره به کشف تعقيم شي .



دپيري (ملائي) جوړولو کړنلاره

ارين مواد :-

درې گيلاسه پوډري شيدې .

دگيلاس خلرمه برخه سپين اوږه .

خلور گيلاسه اوبه .

دپيروى دجوړولو کړنلاره :-

- شيدې ، اوږه او اوبه په ديگ کي ديگ کي بنه سره گډه کړئ پر اور يي باندي کړئ ، بنه يي لړئ ، چي شيدې غوټه ونه کړي ، کله چي شيدې پنځه دقيقې وايشيرئ ، دديگ خخه اور مړ کړئ .
 - گرمي شيدې په پراخ لوبنى کي توي کړئ ، دوې دوې دقيقې وروسته دشيدو پيروى په کاچوغه ځنى راټول کړئ ، او په بل لوبنى کي يي و اچولئ ، تقريبا خلور گيلاسه پيروى کيرئ .
 - نوموړى پيروى پر خوږو برسيره اچول کيرئ .
- دکورني اقتصاد پاى .



خواړه

جلبۍ

اړين مواد:-

يو گيلاس اوړه

يو گيلاس د پيرنيو پوډر corn flour

يو گيلاس او د گيلاس خلمه برخه اوبه.

يوه کاچوغه خميره.

لږ څه ميده زعفران يا د خوړو رنگ.

شيره.

غوري

د پورتنی موادو څخه تقریبا د 30 دانې جلبي جوړیږي.

د جلیبی د جوړولو کړنلاره:

شیره جوړه کړئ ، د شیرې جوړولو دپاره (26) مخ وگورئ.
* ټول شيان سره گډه کړئ ، اوږه یو ساعت کنسیرېدئ ، چي خمیرشی ، او هر پنځلس دقیقې وروسته اوږه سره گډه وئ ، چي اوږه ښه خمیرشی .



* په گرابي کي غوړي سره کړئ.

* اوږه د کریمې په پمپ یا په پلاستيکي کڅوړه کي واچوئ د کڅوړي یو کونج ته سوري ورکړئ.

* په سرو غوړو کي اوږه په دایروي شکل واچوئ ، چي سره شی په یخه شیره کي یي غوټه کړئ ، په غوړیچه کي یي ردئ ، ترڅو چي ټول جلیبی سرې کړئ.



د پام وړ: په برقی کرابي کي یي مه جوړوئ. نااو میده کیږی مه که یو وار سم نه سي دوهم وار به سمی شی کونښن پکار دي.



کجوران

اړين مواد:-

- يو گيلاس اوبه.
- نيم گيلاس غوړي.
- يونيم گيلاس اوږه.
- خلور دانې هگۍ.
- يوه کاچوغه بوره.
- لږ څه فانيلا
- د جوړولو کړنلاره:-

- په ديگ کې اوبه او غوړي پر اور باندې کړئ ، وروسته بوره او اږه ورواچوئ ، ويي لږئ. تر څو چي نيولی اوږه ځنی جوړ سي.
- اوږه چي لږ ساړه سي په برقي ماشين کي يي واچوئ ، هگۍ يوه يوه پکښې ماتوئ ، نرم اوږه به ځنی جوړ سي ، ستاسو د خونې سره سم کجوران ځنی جوړ کړئ ، يا يي يي دنوموړي کجورانو په کڅوړه کي واچوئ ، کجوران ځنی جوړ کړئ ، په غوړو کې يي سره کړئ شيره پر واچوئ.



د خورما کجوران

- اړين مواد :-
- اوږه.
- يو گيلاس ويلى کوچى ، چي دو يلى کوچو گرمايښت يي داسى وي چي گوته نه پکښې سوځي.
- يو گيلاس شيدې.
- نيم گيلاس غوړي.
- لږ څه کونجتي.
- ميده خورما (د خورما معجون)
- غټه بوره
- د پخولو کړنلاره:-

- غوري، ويلى کوچي، شيدې، ٽول سره گڏ ڪري، وروسته اوڀه په گڏ ڪري.
- کونجتي د خورما په معجون گڏي ڪري. گلوله بي ڪري لکه گوته.
- داوڙو خخه څلور کونجه ٽڪي نازڪه ٽڪي جوڙه ڪري، په چاره سره د ٽڪي پريوه
برخه خطونه جوڙ ڪري.
- داوڙو په بل اڀخ کي کوم چي خطونه نشته خورما کنبيريڏي، اوڀه پر خورما د خطونو
پر لور ورو پيچي، په بوره کي بي ولغروي.
- په داش کي بي پاخه ڪري. داروموسه.



دمغزياني او مربي تارت

- اڀين مواد :-
- 227 گرامه کوچي.
- نيم گيلاس بوره.
- درې گيلاس سپين اوڀه.
- دوڀ داني هگي.
- نيم گيلاس ڄمڪني توت.
- نيم گيلاس مغزيانه (جوز، بادام، جنغوزي، پيسته) هر ڇه چي ستاسو سره وي
د پخولو ڪر نارہ :-
- کوچي، اوڀه بوره او يوه دانه هگي بنه سره گڏ ڪري.
 - وروسته هغه بله دانه هگي پڪنبي ماته ڪري.
 - اوڀه په يخچال کي نيم ساعت کنبيريڏي.
 - اوڀه د يخچال خخه راوباسي، ستاسو د خونبي سره سم شڪلونه ڄني جوڙ ڪري. په
منځ کي بي غار جوڙ ڪري او مربي پڪنبي واچوي، ميده مغزيانه پروپاشي.
 - په گرم داش کي بي کنبيريڏي چي پاخه شي.

د سوجی او کورکومن حلوا

ارین مواد:-

درې گیلایه میده سوجی .

یو گیلایه اوره .

دوې کاچوغي میده کورکومن .

خلور کاچوغي پوډری شیدی

یو گیلایه غوړی .

پاواندی دوه گیلایه بوره .

دوه گیلایه اوبه .

دری کوچنی کاچوغي دیبگینگ پوډر .

نیم گیلایه جنغوزی .

یوه غوریچه چې قطر 40 سانتی وی .

د حلوا د پخولو کړنلاره:-

- اوره ، سوجی ، کورکومن ، پوډری شیدی او دیبگینگ پوډر ښه سره گډه کړئ .
- بوره په اوبو کې ویلی کړئ ، دغه خوږې اوبه او غوړی واورو ته ورواچوئ ، ښه بی سره گډه کړئ .
- غوریچه د خنډو سره ټوله غوره کړئ .
- گډه سوی شیان سوکه سوکه په غوریچه کې اوار کړئ ، او جنغوزی ستاسو د خوښی سره سم برسیره پر کښیږدئ .
- داش گرم کړئ او نیم ساعت غوریچه پکښی کې کښیږدئ .
- کله چې حلوا چې سره شی لوزلوزی پری کړئ .



د کيلې او پيروې خوږې ماچې

اړين مواد:-

يو کيلونري لنډې ماچې

دوه دبله پيروې (ملايي)

دوې دانې کيلې

يوه کاچو غه ميده پيسته

يو غټ گيلاس غوري

يو گيلاس شيره

د خوږو ماچو جوړلو کړنلاره:

* غوري په ديگ کې واچوئ، ماچې يو دبله سره خلاصې کړئ، په په غورو کې يې سرې

کړئ، چې رنگ يې ژړ سي، په صافه کې يې يو ساعت کنسېرډئ، چې صافي سي.

* شيره پر واچوئ او په صافه کې يې يو ساعت کنسېرډئ چې صافي سي.

* پخې ماچې دوې برخې کړئ.

* يوه برخه ماچې په غوري کې واچوئ، برسیره پيروئ پر او اړ کړئ، کيله چکي چکي پر

پيروې برسیره کنسېرډئ.

* دوهمه برخه پخې ماچې پر کيلې برسیره داسې واچوئ لکه امانې، او په پيسته يې

بنائسته کړئ.

خوږې سمبوسې

اړين مواد:-

يو گيلاس اوبه.

يو گيلاس اوږه.

نيم گيلاس پوډري شيدې.

خلور دانې مثلث پنېر.
 دوې کوچني کاچوغي د بېگینگ پوډر.
 شيره.
 د بنکلا د پارو میده پيسته.
 پيروى (ملايې) يا خوږ پنير (کيري).
 * په اوبو کي ، اوږه ، خلور دانې مثلث پنير ، او بېگینگ پوډر واچوئ ټول بنه گډه کړئ.
 * داوږو څه ستاسو د خوښي سره سم شکلونه جوړ کړئ په مينځ کي يې خوږ پنير (کيري) يا
 ملايې ورکښيږدئ.
 * په غوږو کي يې بنه سره کړئ ، شيره پر واچوئ.



د پنير خوږې ماچې

ارين مواد:-
 يو کيلونري لنډې ماچې
 نيم کيلو پنير
 يو گيلاس غوړي
 درې کاچوغي کوچي
 يوه کوچني کاچوغي میده هيل
 د خوږو ماچو جوړلو کړنلاره:
 * ماچې په يوه لوبښي کي واچوئ ، يودبله يې سره خلاصی کړئ.
 * ماچې کوچني کوچني میده کړئ او غوړي پر واچوئ.
 * ماچې پر دو برخو وويشي يوه برخه يې په کړايي کي واچوئ.
 * پنير تراش کړئ ، هيل ورسره گډه کړئ او د ماچو پر سر يې واچوئ، چي ماچې په پوتی سي
 * هغه دوهمه برخه ماچې پر پنير برسيره واچوئ ، په لاس يې لږ تخته کړئ.
 * د ماچو پر سردوې کاچوغي د غوا غوړي واچوئ.

* کړایي پر اور باندی کړئ او پر اور یی گرځوئ ، اور باید توند نه وی .
 * ماچې په پنوس کی چپه کړئ ، کړایي بنه پاک کړئ ، کړایي په غوړو غوړ کړئ .
 * اوس نو د ماچو پورتنی برخه کوم چي نه دی سرې سوی پر هغه خوا سوکه واچوئ
 * کړایي پر اور باندی کړئ او پر اور یی گرځوئ ، اور باید توند نه وی ، ترڅو چي ماچي سرې سي .

* د اور څخه یی راکښته کړئ او شیره پر واچوئ .
 نوټ: په پورته تگلاره سره کولای سئ چي نوموړی خوږې ماچې په داش کی هم پخې کړئ .
 دوچی میوې خوږې ماچې

دوچی میوې خوږې ماچې په پورتنی کړنلاره سره جوړیږی ، بس د پنیږ پر ځای میده وچه میوه لکه بادام ، پیسته ، جوز ، او جنغوزی وراچول کیږي .
 د کیلي خوږې ماچې
 د کیلي خوږې ماچې په پورتنی کړنلاره سره جوړیږی ، بس د پنیږ پر ځای د کیلي چکي اواری کړئ او لږ څه هیل پر وپاشئ .

سندل

1 کیلو شیدې
 1 کیلو بوره
 یو کیلاس پیروي که پیروي نه وی نو د پیروي پر ځای یوه غټه کاچوغه غوړي ورواچوی
 لس دانې هیل لږ څه پیسته او بادام

د سندل جوړولو تگلاره:

اول به شیدې په دیگ واچوئ ، اور به پسی بل کړئ ، چی شیدې وایشیږي ، بیا به بوره او پیروي ورواچوئ ، بنه به یی وایشوئ ، په کاچوغه به یی لږئ ، چی بوره ونه سوځی تر هغو چی شیدې وچی سي ، او نری حلوا ځنی جوړه سي ، هیل ورواچوئ ، پتنوس په غوړو غوړ کړئ ، په پتنوس کی یی راچپه کړی ، پیسته او بادام پر سر ورواچوئ .

برفی

یو کیلو کھویا

يونيم كيلو بوره.
 د سنڊل جوڙولو تگلاره:
 په يوه گيلاس اوبو کي بوره واچوئ او پر اور باندي بي کنسپڙدئ ،. په کاچو غه يي ولڙئ. تر
 خود چي بوره ويلى سي ، او خټه شربت خني جوڙ سي ، وروسته په شربتو کي کهويا
 واچوئ، او په کاچو غه يي بنه ولڙئ ، چي بوره او کهويا بنه سره گډه شي.
 پتنوس غوڙ کړئ، او برفي پکني واچوئ ، چي ساڙه شي پر سر يي ميده پيسته وروپاشئ
 ستاسو د خونبي سره سم يي پرې کړئ.
 يادانبت: که غواڙي برفي دڅو ورځو دپاره وساتئ لږ غوږي ورواچوئ چي کلک نه سي.

د شيري جوڙول

اڙين مواد :-
 دري گلاسه بوره.
 يونيم گيلاس اوبه.
 دنيم ليمو اوبه.
 لږ څه هيل او ارغ گلاب (عرق گلاب).
 د شيري د جوڙولو کړنلاره:
 بوره په اوبو کي ويلى کړئ او پر اور يي باندي کړئ بنه يي ولڙئ ترڅو چي را و ايشيري هغه
 ځگ چي يي په سره پيدا کيږي هغه خني ليري کړئ.
 وروسته د ليمو اوبه ورواچوئ ، لس دقيقې يي و ايشوئ ، دا ورڅخه يي راکنسته کړئ ،
 هيل او ارغ گلاب ورواچوئ.
 نوټ: نوموړي شيره دوه گيلاسه کيږي.



دوه رنگه پيرني

د مالتې د پيرنيو جوڙولو دپاره اڙين مواد :-

يو پاكټ ډمالتې جلي په نيم گيلاس گرمو اوبو كې ويلى سوي.
يو گيلاس اوبه.

پنځه كاجوغي ډپيرنيو پوډر corn flour په نيم گيلاس اوبو كې ويلى سوي.
كوچني نيم گيلاس بوره.
د سپينو پيرنيو جوړولو دپاره اړين مواد :-

دوه گيلاسه شيدي

نيم گيلاس بوره.

شپږ كاجوغي ډپيرنيو پوډر corn flour په نيم گيلاس اوبو كې ويلى سوي.
لږ څه ارغ گلاب.
د پخولو كرناره :-

- 1- ډمالتې ډپيرنيو ټول شيان سره گډه كړئ پر اور يې باندې كړئ تر څو گاته سي ، ډپيرنيو ناشكنې پيالې تر نيميايي ځنې ډكې كړي. په يخچال كې يې كنبيرډئ.
- 2- د سپينو پيرنيو ټول شيان سره گډه كړئ پر اور يې باندې كړئ تر څو گاته سي ، ډمالتې پر پيرنيو يې برسیره په احتياط سره واچوئ ، ډپيرنيو ډكې پيالې په يخچال كې كنبيرډئ چې بيخ سي ويې خورئ.



پوډين

اړين مواد :-

شپږ گيلاسه شيدي.

يوونيم گيلاس بوره.

اووه دانې هگي .

يوونيم گيلاس بوره د سوځلو دپاره.

د يوه ليمو تراش سوي پوستكې .

درې څاڅکي سرکه دهگۍ د بوی د سمولو د پارو.
نیمه کوچنۍ کاچو غه فانیلا
د بخار دوه دیگونه یو غټ او بل کوچني چي یو یې لاستی ونه لری.
د جوړولو کړنلاره:-

- د بخار په دیگ کي یوونیم گیللاس بوره واچوئ ، پر اور یې باندي کړئ ، بوره د لرگي په کاچو غه ولړئ ، ترڅو چي سره سي او ویلی سي اورنگ يي نصواری سي.
- دیگ راکنبه کړئ ، او بوره ولړئ ترڅو چي په بوره د دیگ تل او بغلونه په بوره ولړل سي دیگ و یو بغل ته کنبیږدئ.
- په یوه لوبنی کي شیدې ، هگۍ ، یوونیم گیللاس بوره ، دلیمو پوستکی ، فانیلا ، درې څاڅکي سرکه واچوئ ، او په سیمانو یا په برقی ماشین یې بنه ولړئ ترڅو چي د شیدو رنگ سپین سي.
- د بخار دیگ پر اور باندي کړئ ، دوه گیللاسه اوبه ورواچوئ ، د بخار د دیگ صافه پکنبی کنبیږدئ.
- د شیدو سره گډ سوی شیان په هغه دیگ کي واچوئ ، په کوم کي چي سره کړی بوره ده او هغه بل دیگ پر صافه باندي کنبیږدئ.
- د دواړو دیگو سرونه وربند کړئ ، د دباندي دیگ د شپیلک کولاکگه پر کنبیږدئ دیگ پر اور باندي کړئ ، ترڅو شپیلک ووهی ، وروسته اور خام کړئ شل دقیقې یې پر اور پریږدئ.
- وروسته دیگ د اور څخه راکنبته کړئ ، د شپیلک کولاکگه ځنی لیری کړئ ، کله چي دیگ سوړ سي په ارامه یې سرور خلاص کړئ ، وروسته دهغه بل دیگ سرهم په نوموړی کړنلاره سره خلاص کړئ.
- دیگ په غټ غاب کي راچپه کړئ و غاب به لس ساعته په یخچال کي کنبیږدئ.

پالوده

اړین مواد:-

دوه لیتره شیدې

100 گرامه د پیرنو پوډر corn flour

توری چای

پنځه کاچوغي کویکر Quaker

لږ څه بوره

د پالودي د پخولو ڪرنلاره:-

* شيدې پر اورباندې ڪرئ، ڪله چي شيدې لڙ ڪرمي شي د پيرنو پوڊر **corn flour**

ورواچوئ چي نرم پيرني سي.

* ڪويڪر **Quaker** يوه يوه ڪاچو غه سوڪه سوڪه ورواچوئ او پيرني لڙئ.

* توري چاي ٻنه گاته جوڙي ڪرئ، و پيرنو ته بي ورواچوئ وي لڙئ چي پالوده لڙ ڇه گاته شي.

د پالودي ميرواري:-

اڀين مواد:-

100 گرامه د پيرنو پوڊر **corn flour**

اوبه

دمرواري د پخولو ڪرنلاره:

* ديگ پر اورباندې ڪرئ، اوبه او د پيرنو پوڊر **corn flour** ورواچوئ، وي لڙئ ترخو چي

گاته پيرني ڇني جوڙ سي.

* گرم پيرني به د ماچو په ماشين ڪي واچوئ، او د يخي په اوبو ڪي به بي ماچي وباسئ.

د پالودي شربت: خواره ڙر شربت جوڙ ڪرئ، لڙ ڇه ارغ گلاب ورواچوئ، پر پالوده بي واچوئ.

د غنمو پيرني

اڀين مواد:-

نيم ڪيلاس د غنمو دانې

يو ڪيلاس بوره

3 ڪاچو غي فانيلا

دري ڪيلاسه شيدې

پيسته، بادام او ڪشمش

اوبه

د پخولو ڪرنلاره:-

* غنم پاڪ پريمئڻئ، 3 ساعته بي په اوبو ڪي خيسته ڪرئ، وروسته بي صاف ڪرئ.

* اوبه په ديگ ڪي واچوئ، ديگ پر اورباندې ڪرئ، غنم ورواچوئ، چي پاخه سي.

* شيدې، فانيلا او بوره ورواچوئ.

* په غاب کي بي واچوئ پيسته ، بادام او کشمش پروپاشئ.



د سرايا ډوډي (1)

اړين مواد:-

يو گيلاس دموزير يلا پنير ، نيم گيلاس کوچي
نيمه کڅوړه ډبل روټي (توست) ، د بنکلا د پار ه ميده پيسته
د مخلوط (گله شيان) کچه

يو گيلاس شيدې ، دوی کاچوغي سوچی
د جوړلو کر نلاره:

* ډبل روټي بنه ميده کړی

* کوچي په ډبل روټي بنه گله کړی.

* د کيک غوريچه په غوړو غوړ کړی.

* ډبل روټي به د کيک په غوريچه کی د لاس د پنډالی په کچه اواره کړی.

* تراش سوی پنير به پروپاشئ.

د مخلوط (گله شيان) جوړول:

بوره ، شيدې او سوچی به پر اور باندي کړی په کاچوغي بي و لړئ چې بنه گرم سي د اور
خه بي راکنسته کړی پیرو (ملايي) به ورواچوئ نوموړی مخلوط (گله شيان) پر پنير
برسیره اوار کړی.

* په داش کي بي کنسیرډئ ، ترڅو چې پوخ شی ، په پتنوس کې بي چپه کړی ، او شيره پر
وپاشئ ، او په پيسته بي بناسته کړی ، ستاسو د خوبنی سره سم بي ټوټې ټوټې کړی گرم بي
وميلمنو ته تقدیم کړی.



د سرايا ډوډۍ (2)

اړين مواد:

يو گيلاس اوبه يوه كخوره ډبل روټي (توست)
دری كاجوغي پوډري شيدې 2 كاجوغي بگينگ پوډر
يو دبلي پيروي (ملايي) يو كوچني پاكټ كوچي
د جوړولو كرنلاره:

* ډبل روټي (توست) ښه ميده كړي كوچي په گډه كړئ.

* اوبه، او شيدې او بيگنگ پوډر **corn flour** سره گډه كړي، پراوري باندې كړئ، ښه يې ولري، ترڅو چې گاته سي، وروسته يې ډاور څخه راكښته كړئ، پيروي ورواچوي ښه يې ولري

* د كيك غوريچه په غوړو غوړه كړي.

* نيمه ډبل روټي (توست) د كيك په غوريچه كې واچوئ په لاس يې كښيكاړي، چې تخته سي، په كاجوغي يې اوار كړئ، چې د غوريچې پر بغلو ونه منبلي.

* د مخلوط (گډه شيان) نيمائې برخه (هغه چې تاسو اوبه، شيدې او ډيپرينيو ډپوډرو) څخه جوړه كړي وه پر ډبل روټي (توست) باندې واچوئ، په كاجوغي يې اوار كړي چې د غوريچه پر بغل ونه منبلي.

* هغه نوره ډبل روټي (توست) پر لمړې طبقه برسیره واچوئ، او مخلوط (گډه شيان) پرواچوئ.

* په داش كې يې كښيږدئ، ترڅو چې لاندې برخه يې پخه سي، وروسته د داش لوړه برخه ولگوئ چې مخ يې هم پوخ شي.

* لس دقيقې يې كښيږدئ، په پتنوس كې يې راچپه كړي، شيره پروپاشئ او په پيسته يې ښاسته كړئ، ستاسو د خوښۍ سره سم يې ټوټې ټوټې كړئ.



د سرايا ډوډۍ (3):

اړين مواد:

12 ټوټې ډبل روټي (توست) 2 کاچوغي سوجي

نيم پاکټ کوچي نيم گيلاس مایع شیدې

یو د بلي پیروی پیسته د بنکلا د پاره

د جوړلو لاری چاری:

* ډبل روټي (توست) بنه میده کړی کوچي په گله کړی

* د کیک غوریچه غوره کړی، میده ډوډۍ د کیک په غوریچه کی اواره کړی. پیروی پر واچوئ.

* شیدي تودې کړی، سوجی ورواچوئ بنه بي ولړی.

* شیدي او سوجي د پیروی پر سر وراوار کړی.

* د کیک غوریچه په داش کې کنښېږدئ، ترڅو چې لاندی پوخ سي.

* په غوري کې بي واچوئ، او شیره پر واچوئ. په پیسته بي بنائسته کړی.

جلی



د جلی او کیلې غوریچه

اړین مواد:

3 پاکټه دتوت یا زمنی توت جلی.

6 دانې خوږمیده بسکوت.

5 دانې کیلې.

4 گیلاسه اوبه (2 گیلاسه تودې او 2 گیلاسه یخې)

د جوړولو کړنلاره:

* کیلې ټوټې ټوټې کړی او په غوریچه کې یې ووږي.

* میده بسکوت پروپاشئ.

* جیلی په دوو گیلاسو گرمو اوبو کې ویلی کړئ ورورسته دوه گیلاسه یخې اوبه

ورواچوئ، نوموړی جلی په غوریچه کې واچوئ، او په یخچال کې یې کنسیردئ.

* کوم وخت چې یې ومیلنوته تقدیموئ، د جیلی غوریچه به دوی دقیقې په تودو اوبو کې

کنسیردئ، وروسته به یې په غاب کې راچپه کړی، او په میوه یا اناناس به یې بنائسته کړی

د بسکوت اود کاکاو کریمه

اړین مواد:-

درې دانې هګۍ

یو ونیمه کاجوغه د کاکاو پوډر.

نیمه غټه چکي کوچي.

دوې کوتي خوږپسکوت

لږ څه میده مغزیانه (پیسته، بادام، جنغوزی) ایشول سوی او تپیل سوی.

فانیلا او بوره.

د کرېمي د جوړولو کړنلاره:

بسکوت میده کړئ.

کوچي ویلی کړئ.

په برقی ماشین کې کوچي، هګۍ، بوره، فانیلا، د کاکاو پوډرواچوئ، او ماشین پنځه

دقیقې چلان کړئ، چې ښه سره ګډ شی.

میده مغزیانه او پسکوت په ګډ کړئ، په ناشکني لوبنی کې یې واچوئ، او په یخچال کې

یې کنسیردئ، چې یخ شی.

د وږي، خوړولو پر وخت یې د یخچال څخه راوباسئ، ټوټې ټوټې یې کړئ.

د کيرې د پڼير کريمه

ارپين مواد :-

يو کوتي (6 دانې) د کيرې پڼير

دوه پاکته دريم ويب

نيم گيلاس د مالتې اوبه يا سن توپ.

خوړ پيسکوت

يو دبلي اناناس

کوچني گيلاس يخی شيدې

يو دبلي پيروي (ملايي)

د کرېمي د جوړولو کر نلاره:

په ناشکني لوبني کي پيسکوت ووږي، لږ څه داناناس اوبه پړ واچوئ.

اناناس وړی وړی توتی کړئ، د پيسکوت يي د پاسه ووږي.

په برقي ماشين کي پڼير، د مالتې اوبه يا سن توپ، دريم ويب، شيدې واچوئ او

ماشين درې دقيقې چالان کړئ، چي ښه سره گډ شى، پړ پيسکوت او اناناس يي د پاسه

واچوئ. او په يخچال کي يي کنسېرډئ، چي يخ شى.

د وږي خوړولو پړ و وخت يي د يخچال څخه را وباسئ، توتې توتې يي کړئ.



د پيروي او ميوي جلی

ارپين مواد :

4 پاکته د زمني توت جلی

يو دبلي رنگارنگ ميوه يا اناناس

يو پاکت خوړ بسکوت

يو دبلي پيروي (ملايي)

2 گيلاس ايشولي اوبه

2 گيلاس يخی اوبه

* دوه پاکته د جلی په پیاله کې واچوئ ، یو گيلاس گرمی اوبه ورواچوئ ښه یې ولړئ ،
ورورسته یو گيلاس یخی اوبه ورواچوئ ښه یې ولړئ.

* میوه صافه کړی دناشکن په غوریچه کې یې واچوئ ، جلی پر واچوی په یخچال کې یې
کنسیرډئ ترڅو چې جامد شی .

* دوه پاکته د جلی په پیاله کې واچوئ ، یو گيلاس گرمی اوبه ورواچوئ ، ښه یې ولړئ

ورورسته یو گيلاس یخی اوبه ورواچوئ ، ښه یې ولړئ ، په یخچال کې یې کنسیرډئ
* غوریچه د یخچال څخه راوباسئ ، بسکوت پر سر وروږی ، ترڅو چې جلی پکښې پټ
شی ، پیروی پر بسکوت برسیره واچوئ .

* جلی د یخچال څخه راوباسئ ، چې جامده نه وی بسکوت او پیروی برسیره پر واچوئ .

* دناشکن غوریچه په یخچال کې کنسیرډئ ، چې جامد شی .



د ډبل روټی (توست) جلی

ارین مواد :

9 ټوټی دتوست ډوډی

2 پاکته دمنی توت جلی

1 دبلې پیروی

یوونیم گيلاس ايشولي اوبه

یوونیم گيلاس یخی اوبه

کوچني گيلاس مایع شیدې

1 پاکت کریم دریم ویب

2 دانی کیلې

د خورویوه کاچوغه میده پیسته

د جوړولو کړنلاره:

* دوه پاکته جلی په گرمو اوبو کې ویلی کړئ، ښه یې ولړئ چې جلی ښه ویلی شی، وروسته یخې اوبه ورواچوی، ښه یې ولړئ.

* دتوست ډوډۍ، کوچني کوچني توتی کړئ، دناشکن په غوربچه کې یې وډئ، وروسته جلی پرواچوئ.

* جلی په یخچال کې یو ساعت کنسیردئ.

* وروسته چې جلی جامد شی، شیدې او کریم ویب او پیروی دجوس په ماشین کې سره گډه کړئ او پر جلی یې واچوئ.

پیروی (ملايي) او پسکوت

اړین مواد :-

دری دبله پیروی (ملايي)

خوږ پسکوت

یو گیل اس شیدې

دوې دانې هگی

10 کاچوغي بوره یا ستاسو دخوښی سره سمه بوره.

لږ څه فانیلا

دښکلا دپاره پیسته.

لږ څه شیدې دپسکوت دلمدولو دپاره.

د جوړولو کړنلاره :-

* په ناشکني لوبښی کې پسکوت وډئ، لږ څه شیدې پرواچوئ، چې پسکوت لوند شی

* پیروی (ملايي)، بوره، شیدې، هگی، فانیلا په دیگ کې واچوئ. او په کاچوغي یې ښه ولړئ چې بوره ویلی شی.

* دیگ پر خام اور باندي کړئ، ښه یې ولړئ، تر څو چې لږ څه گاته سي. پر پسکوت یې برسیره واچوئ، او پیسته پروپاشئ.

* د یخچال په لوره خانه (دیخي خانه) کې یې کنسیردئ. چې جامد شی.

کیک





دانا ناس کیک

اړين مواد:

- 3 دانې هگۍ يو گيلاس ميده بوره
- 5 ملاعقي (غټي کاچوغي) اوږه لږڅه مالگه
- نيمه دچايو کاچوغي ميده ادوه دليمو ميده تراش سوی پوستکي
- يو دبلې پيروی (ملايي) فانيلا
- نيم گيلاس کوچي دگيلاس دری برخي بوره
- 5 الغي انناس

دکيک دجوړولو کرنلاره:

اول به داش 180 درجی گرم کړئ.

هگۍ به ماتي کړئ، او ميده بوره به بنه په گډه کړئ، بيا به اوږه، ادوه او دليمو پوستکي ټوله سره گډ کړئ.

کوچي ويلى کړئ، دکيک غوريچه په کوچو غوره کړئ، هغه غټه بوره به يو شانتي پکښی وپاشی، وروسته به دانا ناس ټوټی په ترتيب پکښی اوارى کړئ.

وروسته به دکيک هغه جوړسوی اوږه دانا ناس پر سر په غوريچه کی واچوئ په داش کی به يي کنسپړدئ، په 25-30 دقيقو کې کيک پوخ شی.



دنسکافی کیک

ارین مواد :

500 گرامه د چایو پسکوت.

2 کاچوغي نسکافی ، په نیم گیلانس گرمو اوبو کی ویلی سوی

2 دبلیه پیروی (ملایی)

2 گیلانسه کریمه

2 کاچوغي دکاکاو پوډر

1 گیلانس میده بوره

دکیک جوړول کړنلاره:

* پسکوت په نسکافی کې غوټه کړئ یوه طبقه په غوریچه کی اوار کړئ.

* ملایی اوبوره او کاکاو به سره گډه کړئ. داسی یخ به یی پریردئ.

* کریمه به پر بسکوت اواره کړئ ، وروسته کاکاو ، کریم او ملایی پر اوار کړئ.

* وروسته نور بسکوت په نسکافی کې غوټه کړئ ، دوهمه طبقه به جوړه کړئ ، دهغه پرسر

به دملا یی کریم واچوئ.

* په یخچال کی یی کنسیردئ ، چی یخ سی.



دسوچی کیک (1)

ارین مواد :

6 دانی هگی .

1 گیلانس میده بوره .

نیم گیلاس سو جی .
یوه کاچو غه غورپي د غوریچې د غورولو د پارہ .
1 گیلاس او دیوه گیلاس خلرمه برخه اوږه .
نیمه کوچني کاچو غه فانیلیا .
یوه د خورو کاچو غه بیگینگ پوډر .
یو گیلاس بوره
د گیلاس دری برخي او به .
دیوه لیمو د خلرمی برخي او به
د شیري د جوړولو کرنلاره :
اوبه بوره او دلیمو اوبه په دیگ کې واچوئ ، پر اوریي باندي کړئ ، تر خوراوایشیری ،
وروسته د اور خام کړئ تر خو چي شیره جوړه شی .
د کیک پخولو لاری چاری :
* تر هر خه نه مخکی داش گرم کړئ ، او د کیک غوریچه غوره کړئ .
* هگی ماتی کړئ ، بنه بی سره ولړئ ، که برقی ماشین وی په هغه کې به یی واچوی ، بوره
او فانیلا به ورواچوئ ، چې بنه سره گډ شی .
* بیگینگ پوډر اوږه او سو جی به بنه سره گډ کړئ .
* نوموړی مخلوط (گډ شیان) به په هغه هگی گډ کړی ، تر خو چي اوږه بنه خیشته سی .
* د کیک غوریچه غوره کړئ ، د کیک اوږه (اخنبل شوی اوږه) په غوریچه کې بنه سم اوار
کړئ ، په داش کې یی کنسپردئ تر خو چي کیک پوخ سی . د کیک پر سر شیره واچوئ .
د شیري د جوړولو کرنلاره :
اوبه بوره او دلیمبو اوبه په دیگ کې واچوئ پر اوریي باندي کړئ ، تر خوراوایشیری
وروسته اور خام کړئ تر خو چي شیره جوړه شی .



د جلی او کاستر کیک

ارین مواد :

دری گیلاسه اوږه .

خلور گیلاسه لوند گاته کاستر .

دری دانی هگی .
 یوه دخوړو کاچوغه بیګینګ پوډر .
 باوکم یوگیلاس غوړي (دگیلاس درې برخې) .
 کوچنی کاچوغه فانیلا
 یوگیلاس میده بوره .
 یو دبلې رنگارنگ میوه
 یوباګت سور جلی
 دری دانی کیلی الغی الغی پرې سوي .
 یو دبلې پیروی
 خودانی الوبالو
 کریمه دنسائست دپاره
 دکیک دجوړولو کړنلاره :
 * زربرخ په غوریچه کې اوار کړئ ، او په یخچال کې یې کنسیردئ .
 * اوږه ، هگی ، بوره ، غوړي ، بیګینګ پوډر فانیلا ښه سره ګډه کړئ .
 * غوریچه په غوړو غوړه کړئ اوږه په غوریچه کې واچوئ .
 * غوریچه په داش کې کنسیردئ .
 * کله چې کیک لږ سورسي ، په هغه بله غوریچه چې په یخچال کې مو ایښي وه په هغی کې
 یې چپه کړئ ،
 دمیوې او به ورواچوئ .
 * په یوه گیلاس گرمو اوبو کې جلی ویلی کړی ، او یو گیلاس یخی اوبه ورواچوئ ، ښه یې
 سره ولږئ ، په یخچال کې یې کنسیردئ .
 * کله چې جلی یخ سي پر کیک یې توی کړئ ، او کیک به په یخچال کې کنسیردئ .
 * دکیک پر سر پیروی واچوئ ، اود کپلی په ټوټو یې ښائسته کړئ .
 * کریمه به دکریمی په پمپ کې واچوئ یا یې په پلاستکي کخوړه کې واچوئ ، په کونج کې
 یې سوري ورکړئ ، کیک به په ښائسته کړئ ، اود کریمی پر سر به یوه یوه دانه الوبالو
 کنسیردئ .



د سوجي کيک (2)

اړين مواد:

6 دانې هگۍ.

پاو باندي گيلاس اوږه.

نيم گيلاس سوجي.

يوه خوړو کاچوغه بيگينگ پوډر.

يو گيلاس ميده بوره.

د خوړو يوه کاچوغه غوړ D د غوريچې د غوړولو دپاره.

نيمه کوچني کاچوغه فانيلا.

د شيرې د جوړولو دپاره اړين مواد:

پاو کم گيلاس اوبه

يو گيلاس بوره

د ليمو د خلرمې برخي د ليمو اوبه.

2 کاچوغي غوړي.

د کيک پخولو کړنلاره:

* داش گرم کړئ، او د کيک غوريچه په غوړو غوړه کړئ

* هگۍ په پيالو کې ماتې کړئ، بنه يې ولړئ، که برقي ماشين وي په هغه يې بنه گډه کړئ

، فانيلا او بوره ورواچوئ، بنه يې ولړئ، چې بوره پکښې ويلی شی.

* اوږه، سوجي او د بيگينگ پوډر په کاچوغه بنه سره ولړئ.

* هگۍ په اوږو گډه کړئ، چې اوږه بنه خيسته شی.

* د کيک غوريچه غوړه کړئ، د کيک جوړشوی اوږه په غوريچه کې واچوئ، په داش کې

بي کښيږدئ، ترڅو چې کيک پوخ سي.

د شيرې جوړولو کړنلاره:

اوبه بوره او د ليمو اوبه په ديگ کې واچوئ، پراوري باندي کړئ، ترڅو چې راوايشيږي

. وروسته اور خام کړئ، ترڅو چې شيره جوړه سي.

* شيره پر کيک واچوئ. کيک ستاسو د خونې سره سم ټوټې ټوټې کړئ.



دکشمشو کیک

اړين مواد :

2 گيلاس ه اوره .

پاوکم گيلاس غوړي .

1 گيلاس ميده بوره .

2 کوچني کاچوغي بيگينگ پوډر .

2 دخوړو کاچوغي شيدې ستاسو خوبنه .

5 دانی هگی .

يو کوچني گيلاس کشمش چې دانی نه لری .

يوه دخوړو کاچوغه دلیمو ميده پوستکي .

دکيک جوړولو کرنلاره :

* اوره او ديگنگ پوډر بنه سره گډه کړئ .

* په غټه پيال له کې غوړي واچوئ ، او بوره سوکه سوکه وراچوئ او لږي بي ، چې داسي شی

لکه پیروی .

* وغوړو ته دلیمو ميده پوستکی ، هگی ، او کشمش ورواچوئ بنه بي ولږئ .

* اوره سوکه سوکه ورواچوئ ، او لږي بي ، که ضرورت و مایع شيدې ورواچوئ .

* دکيک غوريچه غوره کړئ ، اوره پروپاشئ ، او دکيک جوړ شوی اوره دداسه په

غوړيچه کې واچوئ .

* غوريچه په داسه کې 45 دقيقې کنبیږدئ . ترڅو چې دکيک مخ سورسي .

* کله چې کيک سور شی ټوټه ټوټه بي کړئ .



د کوپري کیک

اړين مواد:

- دوه گيلاسه اوږه.
- غوري دگيلاس دريمه برخه.
- يو گيلاس ميده بوره.
- درې دانې هگۍ.
- شيدې دگيلاس دريمه برخه.
- نيه کوچني کاچوغه فانيلا.
- نيمه دخوړو کاچوغه دبيگينگ پوډر.
- نيم گيلاس ميده کوپره.

د کیک د پخولو کرنلاره:

- * د کیک غوريچه په غوړو غوړه کړئ ، اوږه پکښې وپاشئ ، داش گرم کړئ.
- * اوږه او دبيگينگ پوډر ښه سره گډ کړئ.
- * بوره په غوړو ښه گډه کړئ ، که برقی ماشین وی په هغه يې ښه سره گډ کړئ.
- * هگۍ او فانيلا په غوړو کې واچوئ ، ښه يې سره گډ کړئ.
- * اوږه په نوموړي مخلوط (گډ شيان) ښه گډ کړئ.
- * د داش غوريچه غوړه کړئ ، د کیک جوړشوی اوږه په غوريچه کې واچوئ ، او په داش کې يې کښيږدئ.
- * کیک چې لاندې باندې پوخ شى ، د داش څخه يې راوباسئ ، چې سور شى توتې توتې کړئ.



دمالتي کیک (1)

ارین مواد :-

درې گیلار سه اوره .

یو ونیم گیلار سه میده بوره .

یو گیلار سه غورې

درې دانې هگی .

دیوې دانې مالتي تراش سوی پوستکی .

دوې کوچني کاچوغي دبیگینگ پوډر .

دیوې مالتي اوبه

دکیک دپخولو کرنلاره :-

• غورې اوبوره سره گله کړئ ، وروسته هگی پکبنی ماتی کړئ ، بنه بی سره گله کړئ

• اوږه په گله کړئ ، وروسته دمالتي تراش سوی پوستکی په گله کړئ ، او ددیوې

مالتي اوبه ورواچوئ . یا یوه دانه مالتيه دپوستکی سره په برقی ماشی کي واچوئ

چي بنه میده شی .

• غوریچه په غور و غوره کړئ ، او دکیک گله سوی شیان پکبنی واچوئ .

• داش گرم کړئ او دکیک غوریچه پکبنی کنبیردئ ، ترخو چي دکیک منخ سورسي

• کیک چي سورسي توتې توتې بی کړئ .



دمالتي کيک (2)

ارين مواد :-

يو ونيم گيلاس اوره.

يو ونيم گيلاس ميده بوره.

يو ونيم گيلاس غوري يا کوچي.

درې دانې هگي.

دخلورو دانو مالتيو ميده تراش سوي پوستکي.

دوي کوچني کاچوغي دييکينگ پوڊر.

ديوي مالتي او به

دکيک دپخولو کړنلاره:-

- غوري او بوره سره گډه کړئ ، وروسته هگي پکښي ماتي کړئ ، ښه بي سره گډه کړئ

- اوره په گډه کړئ ، وروسته د مالتي تراش سوي پوستکي په گډه کړئ او د ديوي مالتي او به ورواچوئ. يا يوه دانه مالتيه د پوستکي سره په برقي ماشيني وچوئ چي ښه ميده شي.

- غوريچه په غورو غوره کړئ ، او د کيک گډه سوي شيان پکښي وچوئ.

- داش گرم کړئ او د کيک غوريچه پکښي کښيږدئ ، ترڅو چي د کيک مخ سورسي

- کيک چي سورسي ټوټي ټوټي بي کړئ..



د خورما (كجوره) كيك

اړين مواد :-

دری کوچني چکي کوچي.

يوه دانه كيله.

دوه گيلاسه اوږه.

لږ څه ادوه.

يوونيم گيلاس بوره.

خلور دانې هگۍ.

دوې کاچوغي میده بوره

يو گيلاس میده خورما (كجوره).

لږ څه مالگه.

يوه کاچوغه د بيگنگ پور.

د كيك د پخولو كړنلاره:

- کوچي او بوره بڼه سره گډه كړئ ، هگۍ پكښې ماتي كړئ او بڼه يې ولړئ.
- اوږه او د كيك پوډر (بيگنگ پوډر) بڼه سره گډه كړئ د هگۍ او بورې په مخلوط (گډ شيان) يې گډه كړئ.
- ادوه ، خورما (كجوره) او كيله بڼه سره گډه كړئ وروسته ټول سره گډه كړئ.
- د كيك غوريچه غوره كړئ ، لږ اوږه پكښې وپاشئ ، او هغه د كيك جوړ سوئ مخلوط (گډ شيان) پكښې واچوئ ، د داش په منځني رف كې يې كښيږدئ ، تر څو چي لاندې باندي پوخ او سور شي..
- چي يخ شي ټوټې ټوټې كړئ ، پرمخ يې هغه میده بوره وپاشئ.



د پسکوت او پیستی خورما (کجوره)

اړین مواد:

نیم کیلو د خورما (کجوره) معجون (میده خورما).

کوچني نیمه چکی کوچي.

نیمه کا چوغه میده هیل.

خواره پسکوت.

کوچني گیلان میده پیسته یا کوپره.

کپنلاره:

* د خورما معجون ، کوچي او هیل به بنه سره گله کړئ ، تر گله ولو وروسته به یې دوی برخی کړئ.

* د داش په غوریچه کی پیسته وپاشئ ، د خورما یوه برخه به پر پیسته اواره کړئ.

* پسکوت به پر خورما (کجوره) داسی ووږئ چي د خورما (کجوره) مخ ټوله پت کړی.

* د خورما (کجوره) د معجون دوهمه برخه به پر پسکوت اواره کړئ.

* پیسته به د خورما (کجوره) پر مخ وپاشئ.

په یخچال کی یې نیم ساعت کنسیرډئ. وروسته یې ټوټې ټوټې کړی و میلمنو ته یې تقدیم کړی.



دمغزیانی خورما (کجوره)

اړین مواد:

میده پیسته
 میده جنغوزی.
 تبیل سوی میده بادام.
 نیم کیلو د خورما (کجوره) معجون.
 نیمه کاچوغه میده هیل.
 کوچنی نیمه چکی کوچی.
 د جوړولو کړنلاره:
 د خورما (کجوره) معجون، کوچی او هیل به ښه سره گډه کړئ. وروسته به میده مغزیانه په
 گډه کړئ ستاسو د خونښی سره سم غرتی څنی جوړه کړئ.



د سوجی حلوا (1)

اړین مواد:
 200 گرامه بوره
 300 گرامه سوجی.
 50 گرامه میده کوپړه.
 50 گرامه پیسته.
 50 گرامه شیدې یا یو گیلان مستې.
 50 گرامه اوبه + 50 گرامه دغوا یا میړو غوړي + لږ فانیلا
 د شیری جوړولو کړنلاره:
 250 گرامه بوره
 100 گرامه اوبه
 لږ څه وانیلا
 * اول به شیره جوړه کړئ. چی د پخیدو وروسته یې د سوجی پر حلوا واچوئ.
 * بوره، اوبه، غوړي، کوپړه، مستې یا شیدې ټوله به دلرگی په کاچوغه ښه سره گډه کړئ.
 وروسته به سوجی ورواچوئ.

- * دداس غوريچه په غورو غوره كړئ ، او جوړسوی سو جی به په غوريچه كی واچوئ .
 وروسته ميده پيسته پروپاشئ . پيسته په لاس ښه كښيكاړئ .
 * غوريچه به په داس كی كښيږدئ . او دداس درجه بايد 220 درجی وی په 20 دقيقو كی به
 حلوا پخه سي . او هغه خوږه شيره ستاسو د خوښی سره سم پر حلوا واچوئ .
 * ټوټه ټوټه به بي كړئ .



د سو جی حلوا (2)

- اړين مواد :
 2 كیلاسه سوچې
 يو كیلاس غوري
 2 دانې هگۍ
 يو كیلاس ميده كوپره
 نيم كیلاس ميده بوره
 يوه كوچني كاچوغه دبيگينگ پوډر
 نيمه كاچوغه فانيلا
 نيم كیلاس مایع شیدې
 د حلوا د جوړولو كرنلاره :
 * بوره غوري او هگۍ ښه سره گډه كړئ .
 * سو جی ، كوپره ، بيگينگ پوډر او فانيلا سره گډه كړئ . په هگۍ او بوره بي گډه كړئ .
 * شیدې ورواچوي او ښه بي سره ولړئ .
 * دداس غوريچه غوره كړئ او نوموړی خليط پكښی واچوئ .
 * په گرم داس كی بي كښيږدئ . ترڅو چې مخ بي سورشی .
 * شيره پرواچوئ .
 * ستاسو د خوښی سره بي ټوټی ټوټی كړئ ، او په غابو كی بي وميلمنو ته تقديم كړئ .



د سوجي حلوا (3)

اڀين مواد :

دوه گيلاس سوجي
 يو گيلاس ميده بوره
 يو گيلاس ميده کوپه
 يو کوچني کاچو غه فانيلا
 يو گيلاس پوڊري شيدي
 يو گيلاس پيروي (ملايي)
 دگيلاس دري برخي غوري
 دوې کوچني کاچو غي دبيگينگ پوڊر
 دنلا دپاره لږ څه جنغوزي
 شيره

د حلوا د جوړولو کړنلاره:

- * داش گرم کړئ. او د داش غوريچه په غورو غوره کړئ.
- * اڀين مواد (سوجي ، غوري ، بوره ، شيدي ، پيروي ، کوپه ، دبيگينگ پوڊر ، فانيلا په پيالو کې ټول سره گډ کړئ.
- * نوموړي خليط د داش په غوريچه کې واچوئ. او په چاره يي ستاسود خونښي سره سم لوز لوز پري کړئ. او پر هره ټوټه جنغوزي کښيږدئ.
- * په داش کې يي کښيږدي تر څو چې حلوا پخه شي او منځ يي سور شي.
- * سره شيره پړ واچوئ.
- * د دوهم ځل له پاره بيا چاره پر هغه پري کړي ځايو باندي تيره کړئ.



د سوجی حلوا دمستو سره (4)

اړین مواد:

دوه گيلاسه سوجی

دگيلاس دری برخي ميده بوره

يوه کاچوغه دبيگينگ پوډر

يوگيلاس کوچي

يوگيلاس کوپره

يوگيلاس پوډري شيدې

درې داني هگي

نيمه کوچني کاچوغه فانيلا

يوه مست خوري مستې

د حلوا د جوړولو کړنلاره:

* هگي ، دبيگينگ پوډر او فانيلا په لويه پياله کې بڼه سره گډه کړئ.

* بوره ، کوچي سره گډه کړئ. او په هگي يي گډه کړئ.

* سوجي ، شيدې ، کوپره وهگي ته ورواچوئ او بڼه يي سره ولړئ. وروسته مستې

ورواچوئ او بڼه يي سره گډه کړئ.

* دد اش غوريچه غوره کړئ او نوموړي خليط پکښي واچوئ.

* په گرم داش کې يي کښيږدئ. ترڅو چې لاندې پوخ شي. وروسته دد اش لوړه برخه

ولگوئ چې د حلوا مخ هم سور شي.

* غوريچه دد اش څخه راوباسئ او شيره پړواچوئ

* ستاسو د خونبي سره سم يي توتي توتي کړئ.



د سوجي حلوا دمستو سره (5)

اړين مواد:

يو گيلاس سوجي.

يو گيلاس ميده بوره.

د گيلاس دري برخي ميده اوبه.

يو کوچني دچايو گيلاس غوري.

درېداني هگي.

پسته د بنکلا دپاره

يوه کوچني کاچو غه د بيگينگ پوډر.

يو گيلاس کوچي.

يو گيلاس کوپره.

يو گيلاس پوډري شيدې.

درې داني هگي.

شيره.

د حلوا د جوړولو کړنلاره:

* په غټه پياله کې ټول اړين مواد واچوي او ښه يې سره گډه کړئ.

* داش گرم کړئ.

* د داش غوريچه غور کړئ.

* غوريچه د داش په اول رف کې کښيږدئ. لمړي چې لاندی سورشی بيالور او پریل کړی

چې اور توند نه وی او مخ سورشی

* ټوټې ټوټې کړئ او شيره پر توی کړئ.

* ټوټې په غابو کې کښيږدي او پسته پروپاشي.



د سوجی او پیروی حلوا (6)

ارین مواد:-

2 دانې هگۍ.

نیم کیلاس بوره.

یو کیلاس سوجی.

50 گرامه پیسته د بنکلا دپاره.

یو کیلاس شیدې یا یو کیلاس مستې.

50 گرامه اوبه

نیم کیلاس غوړي.

لږ څه فانیلا

د شیری جوړول-

د بوری اوبو فانیلا څخه به شیره جوړه کړئ.

د سوجی د حلوا د جوړولو کړنلاره:-

* شیره جوړه کړئ ، چی د پخیدو وروسته یې د سوجی پر حلوا واچوئ.

* بوره ، اوبه ، غوړي ، مستې یا شیدې بیگینگ پوډر به ټول د لرگی په کاچو غه سره گډه

کړئ ، وروسته به سوجی ورواچوئ.

* اوس نو د داش غوریچه په غوړو غوړ کړئ ، اود جوړسوی سوجی څخه به نیم د داش په

غوړیچه کی واچوئ ، داش به مو مخکی گرم کړی وی ، په داش کی به یی کنبیردئ ، بیا به د

غوړیچه د داش څخه راوباسئ پیروی (ملایی) پر اوار کړئ ، هغه نور سوجی به د پیروی

(ملایی) د پاسه اوار کړئ ، بیا به یی په داش کی کنبیردئ ، د داش پورتنی برخه به پر

ولگوئ.

اود داش درجه باید 220 درجی وی 20 دقیقې به حلوا پخسه سی ، او هغه خوړه شیره

ستاسو د خوښی سره سم پر حلوا واچوئ ، وروسته به میده پیسته پرودوړوی ، ټوټه ټوټه

بی کړئ..



د کوچو تورتہ

اړين مواد :- د شيرې د پاره اړين مواد :-
 شپږداني هگۍ يو گيلاس ميده بوره
 د گيلاس درې برخې ميده بوره نيم گيلاس کوچي
 يو گيلاس اوږه نيمه کوچني کاچو عه فانيلا
 نيم پاکت کوچي رنگ د کریمی درنگولو د پاره
 لږ څه فانيلا
 نيمه کوچني کاچو عه بيگینگ پوډر
 د جوړولو کړنلاره :-

- * داش گرم کړئ. د کيک غوريچه په غوړو غوړ کړی او لږ اوږه پرودوړوئ. هگۍ او فانيلا په سيمانو يا دلړولو په برقی ماشين ولړئ. بوره وهگۍ ته واچوي په سيمانو يا دلړولو په برقی ماشين ولړي چې تار وکړی ویلی سوی کوچي ورواچوئ او وبي لړئ.
- * د بيگینگ پوډر او اوږه سوکه سوکه ورواچوئ ښه بي سره گد کړئ.
- * جوړ شوی اوږه د کيک په غوريچه کې چې مخکې مو غوړ کړی ؤ واچوئ په گرم داش کې کښيږدئ تر څو چې کيک پوخ شی.
- * کيک کښيږدئ چې يخ شی
- د کریمی د جوړولو کړنلاره:
- * بوره د کوچو سره ښه کله کړئ. په سيمانو يا دلړولو په برقی ماشين بي ولړئ چې تار وکړی.
- * وانيلا ورواچوئ. په سيمانو يا دلړولو په برقی ماشين بي ولړئ په يخچال کې بي کښيږدئ. تر څو چې استعمالوئ بي.
- * کله چې کریمه استعمالوئ. نو کریمه دوی برخې کړئ. يوې برخې ته رنگ ورواچوئ او بله برخه داسی پريږدئ.

* کریمہ پہ سپنہ پلاستکی کثورہ کی واچوئی او پر کیک ستاسو د خونبی سرہ سم گلان او نقش جوړ کړئ. په یخچال کې یی کنسیردئ.



کلچې





د مالگي (نمکين) گلچي (1)

اړين مواد:

يو گيلاس اوږه

نيمه کوچني کاچو غه بيگينگ پوډر

د گيلاس دري برخي غوړي

ديوي هگي ژر

کونجتي يا سپينه خيره د بنکلا د پاره

مالگه

د بسکوت جوړولو کړنلاره:

- د کيک غوريچه غوړ کړئ. او داش به گرم کړئ.
- اوږه به صافه غلبيل کړئ. د بيگينگ پوډر او مالگه په اوږو گډه کړي بيا به يي غلبيل کړئ. چي هوا ور داخله شي.
- اوږه او غوړي به ښه سره گډه کړئ. لږ او به به ورو اچوئ. چي نرم اوږه ځني جوړ شي.
- ستاسو د خوبني ټکي به ځني جوړي کړئ.
- د کوټو په شکل به يي پرې کړئ. او کونجتي به پروپاشئ.
- د داش په غوريچه کې يي واچوئ. په گرم داش کې يي کښيږدئ. ترڅو چي پاڅه شي
- په غابو کې کښيږدي و ميلمنو ته تقديم کړئ.



د مالگي (نمکینی) گلچې (2)

اړين مواد:

دوه نیم گيلاسه اوږه.

يو گيلاس تراش شوی کرافت پنير.

نیم گيلاس غوړي.

يو گيلاس مایع شیدې.

2 دانې هگی.

يوه کاچوغه بیگینگ پوډر.

اوبه

يوه دانه هگی دنبکلا دپاره.

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

* اوږه پنير او بیگینگ پوډر بڼه سره گډه کړئ.

* شیدې، غوړي او دوی دانې هگی سره گډه کړئ. په اوږو یې گډه کړئ اوبه لږ لږ

ورواچوئ. چې بڼه سره گډه سي او نیولی اوږه ځنی جوړ سي.

* د گوتو په شکل بسکوت ځنی جوړ کړئ.

* د داش غوریچه په غوړو غوړه کړئ. لږ څه اوږه پکښی وپاشئ، پسکوت په غوریچه کې

ووډئ. د پسکوت مخان په هگی ولړئ.

* غوریچه په داش کې کښیږدئ. چې د پسکوت مخان سره شی.



د خورما (كجوره) گلچي

اړين مواد:

لس گيلاسه اوږه.

د خوړو يوه كاچوغه خمېره په نيم گيلاس اوبو كې ويلى سوي.

يو گيلاس نرم ميده سوجي.

پنځه گيلاسه غوړي.

پسته خورما (كجوره).

دوه نيم گيلاسه اوبه.

كوچني كاچوغه ميده هيل

د بسكوت جوړولو كرنلاره:

- د خورما (كجوره) خخه مندكي و كارې ، لږ څه غوړي او هيل ورواچوئ وبي ټوكوئ چي معجون ځني جوړ شي.
- اوږه او سوجي سره گډه كړئ ، غوړي ورواچوئ ښه يي سره گډه كړئ ، وروسته هغه په اوبو كې ويلى سوي خمېره ورواچوي ښه يي سره گډه كړئ.
- دوه نيم گيلاسه اوبه ورواچوئ يي اغږئ ، ځوالي ځني جوړي كړئ ، اوږه نيم ساعت پټه كړئ چي خمير شي.
- اوږه د پيسكوتانو په غوريچه كې واچوئ او په مينځ كې يي خورما (كجوره) ورواچوئ.
- د داش غوريچه غوړه كړئ او پيسكوت پكښي كښيږدئ.
- د داش لاندې برخه ولگوئ كړئ ، چي داش گرم سي ، پيسكوت په داش كې كښيږدئ ، كله چي لاندې پوخ شي وروسته د داش لوړه برخه ولگوئ ترڅو چي د پيسكوتانو موخان هم سره سي.



د خورما (كجوره) فطيره

داورو جوړولو دپاره اړين مواد :-

يو پاو اوږه

نيم كيلو اوبه

مالگه

يوه دانه دهگۍ ژړ.

يوه کوچني کاچوغه د کيک پوډر (بيگينگ پوډر).

يو كيلو دغوا ويلى سوي غوري.

په اوږو کي دايښولواو دښکلا دپاره اړين مواد :-

يوه کاچوغه دغوا غوري ، کونجتي ، ميده خورما (كجوره) (دخورما معجون)
د فطيری جوړولو کړنلاره:

* اوږه ، مالگه ، او د کيک پوډر به سره گډ کړئ او غلبيل به يي کړئ.

* داورو سره به دغوا غوري گډ کړئ.

* اوبه به لږ لږ ورو واچوئ ، ترڅو چي اوږه دځوالي جوړوږولو شي.

* اوږه به داورو په لرگي اوار کړئ چي پنډوالي يي 1 سم وي.

* اوږه به په گيلاسۍ په دائروي شکل پري کړئ.

* غوري به په خورما (كجوره) گډه کړئ ، لږ څه به داورو په مينځ کي به کښيږدئ ، اوږه به پر

خورما (كجوره) راټول کړئ گوتی به لنډې کړئ ، چي اوږه يو دبل سره ونښلي.

* د فطيری مخان به دهگۍ په ژړو ولړئ ، او کونجتي به پروپاشئ.

* د داش غوريچه به غوره کړئ ، فطيره به پکښی کښيږدئ ، په داش کي يي پخې کړئ.

نوټ: که غواړئ د پښير فطيره جوړه کړئ ، د خورما (كجوره) په بدل کي پښير او ښوون

زيتون (تيل سره گډ کړئ او د فطيری په مينځ کي يي کښيږدئ.



د جوزو بتيفور (1)

اړين مواد:-

دوه ونيم گيلاسه اوږه.

يو گيلاس کوچی.

دوه ونيم گيلاسه ميده بوره.

يو ونيم گيلاس ميده جوز.

يوه دانه هگی.

فانيلا

دپخولو کړنلاره:-

- * کوچی ، او بوره سره گډه کړئ ، وروسته هگی پکښی ماته کړئ او فانيلا په گډه کړئ.
- * اوره غلبیل کړئ ، اوږه او ميده جوز د کوچو او بورې سره ښه گډه کړئ.
- * ستاو دخوښی سره سم يې جوړی کړئ که دکولچو غالب لری په هغه سره يې جوړی کړئ ، دد اش غوريچه غوره کړئ په هغې کي کښيږدی.
- * داش گرم کړئ او غوريچه پکښی کښيږدی ، لاندی باندي يې پخې کړئ.



بتيفور(2)

ارين مواد:-
 دري گيلاسه اوره.
 يوونيم گيلاس کوچي.
 يو گيلاسه ميده بوره.
 دري دانې هگي.
 نيمه کاچو غه فانيلا .
 نيمه کاچو غه دبيگينگ.
 يوه کاچو غه دکا کو پوډر.

دپخولو کړنلاره:-

* کوچي بنه وکوټي ، اوبوره ورسره گډه کړئ چي داسي شي لکه پيروي ، فانيلا ورواچوئ
 * هگي ماتي کړئ، فانيلا دهگي سره گډه کړئ ، وروسته هگي په بوره او کوچو گډه کړئ

* اوره غلبيل کړئ ، اوره او دبيگينگ پوډر دکوچو اوبوري سره بنه گډه کړئ.
 * ستاسو د خونبي سره سم بي جوړي کړئ، دد اش غوريچه غوره کړئ، په هغې کي بي
 کنبيرډئ. ترخوچي پخيري.





د پېستې فطيره

ارپين مواد :-

5 گيلاسه اوره .

3 گيلاسه پېسته .

لږڅ ميده بوره

اوبه

دوه نيم گيلاسه دغوا غوري .

يونيم گيلاس ميده بوره .

يوه کاچوغه ارغ گلاب .

نيمه کاچوغه خميره .

د فطيري جوړولو کړنلاره :

* په پيالو کې اوره واچوئ . او ويلى غوري په گله کړئ .

* خميره په نيم گيلاس گرمو اوبو کې ويلى کړئ ، او په اوږو يې گله کړئ .

* لږ لږ اوبه ورو اچوئ ، ترڅو چې نيولى اوره شى ، او په پټه کړئ ، او په گرم ځاى کې يې

دوه ساعته کښيږدئ ، چې خمير شى .

* بوره ، پيسته او ارغ گلاب سره گله کړئ .

* دهگى په اندازه اوره په غوريچه کې کښيږدئ ، په مينځ کې يې پيسته ورکښيږدئ ، په

غوريچه کې يې کښيږدئ .

* داش گرم کړئ ، او غوريچه پکښى کښيږدئ ، ترڅو چې فطيره لاندې باندي پخه شى .

دمربا فطيره

اړين مواد :-

دوه ونيم گيلاسه اوږه.

درې دانې دهگۍ ژړ.

نيم گيلاس بوره.

يوه کوچني پاکت کوچي.

يوه کاچوغه بيگينگ پوډر.

يو گيلاس مربا.

د فطيرې پخولو کړنلاره :-

* په يوه پيالو کې اوږه ، بيگينگ پوډر ، بوره ، کوچي ، اودهگۍ ژړ واچوئ ، ويي اغږئ

چې نيولي اوږه شۍ .

* اوږه دوې برخې کړئ هره برخه جلا په يوه پلاستک کڅوړه کې واچوئ ، يوه برخه ديخچال

په لوږه خانه کې 15 دقيقې کښيږدئ .

* د داش غوريچه غوږه کړئ ، هغه دوهمه برخه اوږه پکښې اوار کړئ ، پراوړ باندې د پاسه

مربا اواره کړئ ، پام کوئ چې مربا د داش د غوريچې د څنډو سره ونه منښلي .

* ديخچال څخه اوږه راوباسئ او پر مربا برسیره يې تراش کړئ ، په کاچوغه يې برابر کړئ .

* د داش غوريچه په داش کې کښيږدئ ، چې لاندې باندې سره سي .



د خورما حلوا (1)

اړين مواد :-

يو كيلو خورما (کجوره)

يو نيم گيلاس دغوا غوړي

دوه گيلاسه اوږه.

يوه کوچني کاچوغه ميده هيل.

ميده بادام يا کونجتي دښکلا دپاره.

د حلوا جوړولو کړنلاره:

* خورما (کجوره) د مند کو څخه پاکه کړئ.

*ديگ پر اور باندی کړئ ، غوړي وديگ ته ورواچوئ ، وروسته اوږه ورواچوئ ، اوږه لږئ ترڅو چي اوږه خام سره (ژړ) شی ، وروسته خوما ورواچوئ ، ښه بي سره گډه کړئ ويبي لږئ ترڅو چي اوږه بي سره شی .

* هیل په گډه کړئ او دديگ څخه اور مړ کړئ .

په غاب کي بي واچوئ او کونجتي پروپاشئ .

نوټ: که دخورما (کجوره) حلوا کلکه وی خورما (کجوره) لږڅه زیاته ورواچوئ او که حلوانری وي اوږه لږنور ورسره کړئ او دحلوا سره بي گډه کړئ .

دخورما (کجوره) حلوا (2)

اړين مواد :-

نیم کیلو دمندکو څخه پاکه خورما (کجوره) .

یو نیم گیللاس اوږه .

یو گیللاس دغوا غوړي .

دحلوا جوړولو کړنلاره:

*ديگ پر اور باندی کړئ ، غوړي وديگ ته ورواچوئ ، وروسته اوږه ورواچوئ ، اوږه لږئ ترڅو چي اوږه خام سره (ژړ) شی ، وروسته خوما ورواچوئ ، ښه بي سره گډه کړئ ويبي لږئ ترڅو چي اوږه بي سره شی .

نوټ: که دخورما (کجوره) حلوا کلکه وی خورما (کجوره) لږڅه زیاته ورواچوئ او که حلوانری وي اوږه لږنور ورسره کړئ او دحلوا سره بي گډه کړئ .

دکو پړي او دخورما حلوا (3)

اړين مواد :-

یو کیلو دمندکو څخه پاکه خورما (کجوره) .

یو نیم گیللاس اوږه .

یو گیللاس دغوا غوړي .

لږڅه میده کوپړه که کوپړه وتییل شی خوندبه بي نورهم ښه وی

دحلوا جوړولو کړنلاره:

*ديگ پر اور باندی کړئ ، غوړي وديگ ته ورواچوئ ، وروسته اوږه ورواچوئ ، اوږه لږئ ترڅو چي اوږه خام سره (ژړ) شی ، وروسته خوما ورواچوئ ، ښه بي سره گډه کړئ ويبي لږئ ترڅو چي اوږه بي سره شی .

* د خورما (كجوره) د حلواڅخه غرتي جوړ كړئ او په كوپره كې ووهي چي د پاسه كوپره وي

نوټ: كه د خورما (كجوره) حلوا كلکه وي خورما (كجوره) لږ څه زياته ورواچوئ او كه حلوانري وي اوږه لږ نور ورسره كړئ او د حلوا سره يې گډه كړئ.
د كونجوتو او د خورما حلوا (4)

ارين مواد :-

يو كيلو د مند كو څخه پاكه خورما (كجوره).

يو نيم گيلاس اوږه.

يو گيلاس د غوا غوړي.

لږ څه تيبلي كونجتي.

د حلوا جوړولو كرنلاره:

* د يگ پر اور باندې كړئ ، غوړي وديگ ته ورواچوئ ، وروسته اوږه ورواچوئ ، اوږه لږئ تر څو چي اوږه خام سره (ژړ) شي ، وروسته خورما ورواچوئ ، بنه يې سره گډه كړئ ويې لږئ تر څو چي اوږه يې سره شي.

* د خورما (كجوره) د حلواڅخه غرتي جوړ كړئ او په كوپره كې ووهي چي د پاسه كوپره وي

نوټ: كه د خورما (كجوره) حلوا كلکه وي خورما (كجوره) لږ څه زياته ورواچوئ او كه حلوانري وي اوږه لږ نور ورسره كړئ او د حلوا سره يې گډه كړئ.

د خورما حلوا (5)

ارين مواد :-

يو كيلو خورما (كجوره).

دوه گيلاسه سپين اوږه.

اوه گيلاسه اوبه

يو گيلاس سره اوږه.

دوه ونيم گيلاسه غوړي.

نيمه كاچوغه ميده ادوه.

نيمه كاچوغه ميده هيل.

د حلوا جوړولو كرنلاره:

ما بنام خورما (كجوره) پاكه پريمنځي په صافي كې يې صافه كړئ ، په اوبو كې خيسته كړئ.

سهار خورما (كجوره) صافه ڪرئ او په لاسو ڪي سره و مورئ ، مند ڪي ڇني وباسئ په صافه ڪي ڪنبيردئ .

*ديگ پر اور باندي ڪرئ ، غوري وديگ ته ورواچوئ ، وروسته اوره ورواچوئ ، اوره لڙئ تر ڇوچي اوره خام سره (ڙڀ) شي ، وروسته خوما ۽ هيل او ادوه ورواچوئ ، بنه بي سره گڏ ڪرئ تقريبا 15 دقيقن بي و لڙئ . اور ڇني مڙ ڪرئ .
*دخورولو په وخت دمير و غورئ پراچوئ او په بيخ موسم ڪي بي و خورئ .



دانیسون بسکوت

اڀين مواد :

يونيم گيلاس اوره .

6داني هگي .

يوه کوچني ڪاچو غه ديگينگ پوڊر .

يو گيلاس ميده بوره .

يوه کوچني ڪاچو غه انيسون .

دبسکوت جوڙولو ڪر نلاره :-

• داش گرم ڪرئ ، او دداش غوريچه غوره ڪرئ .

• دهگي سڀين او ڙڀ سره جلا ڪرئ .

• دهگي ڙڀ دبوري سره گڏ ڪرئ ، تر ڇوچي تار و ڪري .

• دهگي سڀين په سيمانو يا په برقي ماشين سره گڏ ڪرئ ، تر ڇو گاته شي ، (جامد) .

• اوره او بيگينگ پوڊر سره گڏ ڪرئ ، او غليل بي ڪرئ ، وروسته انيسون په گڏ ڪرئ

• دهگي ڙڀ او بوره او دهگي سڀين سره گڏ ڪرئ . وروسته اوره سوکه سوکه ورواچوئ

بنه بي و لڙئ . ستاسو دڇو بنی سره سم بسکوت ڇني جوڙي ڪرئ ، داش په غوريچه ڪي بي

داسي ڪنبيردئ چي يو دبل سره ونه منبلي .

• په گرم داش ڪي بي ڪنبيردئ ، چي مخان بي سره شي .

باشمبلا داناناس سره

ارپن مواد :

دوه دبليہ اناناس .

يودبلي پيروى (ملايى)

دخورو 5 کاچوغي اوره .

لرځه کوچي .

6 توتبي دکپرى پنير .

يو گيلاس شيدى .

6 کاچوغي بوره .

خورپسکوٽ .

دباشمبلا د جوړولو کرنلاره :-

* داناناس اوبه او توتبي سره جلا کړئ ، اناناس توتبي توتبي کړئ ، دناشکن په غوريچه کي

بي واچوئ .

* کوچي په ديگ کي واچوئ ، پر خام اويي باندي کړئ ، اوره ورواچوئ ويي لرئ چي داوړو

رنگ ژرسي ، وروسته داناناس اوبه ورواچوئ ، بنه بي ولرئ ، چي لږنيولى سي اورخنى

مړکړئ .

* باشمبلا و دسره کړو اوړو او داناناس د اوبو څخه جوړه سوي (باشمبلا) ، شيدى ، بوره ،

پيروى او پنير په برقي ماشين کي واچوئ ، ماشين چالان کړئ ، چي بنه سره گډ شى ، په

غوريچه کي بي پراناناس برسيره واچوئ .

* پسکوٽ ميده کړئ او پرسري وروپاشئ .

* په يخچال کي بي کنسیردئ .



د ادوي (دال چيني) بسكوت

اړين مواد:

دری نیم کیلاسه اوږه.

یو کیلاس دغوا غوړي.

نیم کیلاس میده بوره.

یوه کاچوغه د بیګینګ پوډر.

دوی دانی هګۍ.

یوه کوچني کاچوغه میده دال چنی (ادوه).

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

• داش گرم کړئ ، او د داش غوریچه غوړه کړئ.

• هګۍ په غټه پیاله کې ماتی کړئ. په سیمانو یا د د لړلو په برقی ماشین یې پنځه دقیقې ولږئ.

* بوره د هګۍ سره ګډه کړئ ، بنه یې ولږي ، تر څو تار وکړي.

* اوږه او د بیګینګ پوډر بنه سره ګډه کړئ ، د بوری او هګۍ سره به یې سوکه سوکه ګډه کړئ

* دال چنی (ادوه) ورواچوئ بنه یې سره ګډه کړئ.

* په یخچال کې یې نیم ساعت کنسیرډئ.

* د مرمر پر ډبره اوږه وپاشی ، او نوموړی خلیط پر او اړ کړئ ، چې پونډوالی یې تر یوه

سانتی زات او تر (2.5 ملی) کم نه وی ، ستاسو د خونې سره سم د بسکوت شکلونه ځنی

جوړ کړئ.

* د داش غوریچه غوړه کړئ ، او نوموړی بسکوت پکښی ووډي.

* په داش کې یې لس دقیقې کنسیرډئ ، تر څو چې بسکوت پوخ شی.

* بسکوت چې ساړه شی ، په غابو کې یې کنسیرډئ.

دگامپنبو د شیدو بسکوت (1)

ارین مواد:

درې غټ دبلیه دگامپنبی شیدې.

گیلاسه پیسته.

نیم کوچني گیللاس د غوا غورې.

یو گیللاس میده کوپړه.

یوه کوچني کاچوغه هیل.

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

* پیسته میده کړئ.

* شیدې په پیاله کې واچوئ. میده پیسته، میده کوپړه، غورې او هیل ورواچوئ بڼه یې

سره ګډه کړئ.

* د کیک غوریچه بڼه غوره کړئ، اوږه پرودوړوئ.

جوړ شوی خلیط د کیک په غوریچه کې واچوئ، په داش کې یې کښیږدئ، ترڅو چې

لاندي سور شي.

• بسکوت چې سور شي، ستاسو د خونې سره سم یې توتی توتی کړئ او په غابو کې یې

واچوئ.

دگامپنبو د شیدو بسکوت (2)

ارین مواد:

یو غټ پاکټ خوږ بسکوت.

نیم گیللاس میده کوپړه.

میده پیسته د بنکلا د پارو.

یونیم پاکټ کوچي.

یو غټ دبلې دگامپنبی شیدې.

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

* بسکوت په هاونګ کې بڼه میده کړئ، او په کوچني ګډه کړئ.

* نوموړی بسکوت د کیک په غوریچه کې واچوئ.

* شیدې او کوپړه بڼه سره ګډه کړئ، پر بسکوت یې واچوئ.

* په گرم داش کې یې لس دقیقې کښیږدئ.

* د داش څخه یې راوباسئ، پری یې ردئ چې یخ شي، او ستاسو د خونې سره سم یې توتی

توتی کړئ.

د جنغوزي نرم پيسكوت

- اړين مواد:
- خلور کاچوغي دغوا غورپي.
يوه دانه هگي
نيم گيلاس ميده بوره.
خلور کاچوغي ميده جنغوزي.
يو گيلاس اوږه.
يوه دخوړو کاچوغي ميده دلیمبو پوستکي.
د بسکوت جوړولو کړنلاره:
- * بوره ، غورپي او دلیمبو ميده پوستکي ښه سره گډه کړئ.
* هگي ، جنغوزي او اوږه سره گډه کړئ.
* ټول ښه سره گډه کړئ
* دنوموړي اوږو څخه ستاسو دخوښي سره سم بسکوت جوړ کړئ. د داش په غوريچه کې بي واچوئ.
* په گرم داش کې بي شل دقيقی کښيږدئ چې د بسکوت مخ سور شي.



دمالتي پيسكوت

- اړين مواد:
- دوه نيم گيلاسه اوږه.
يو گيلاس تراش سوي کرافت پنير.
نيم گيلاس غورپي.
يو گيلاس مایع شيدې.
دوې داني هگي.
يوه کاچوغي ديکينگ پوډر.
يوه هگي د بنکلا دپاره.

د بسکوت جوړولو کړنلاره:

- * اوږه ، پنیر او بیګینګ پوډر سره ګډه کړئ.
- * شیدې ، غوړي او دوی دانی هګۍ سره ګډی کړئ.
- * ټول سره واغږئ ، او به هم لږ لږ وراچوئ ، تر څو چې نیولی اوږه ځنی جوړ شی.
- * په پتنوس کی یې اوار کړئ ، او د ګوتو په شکل یې پرې کړئ ، د داش غوریچه غوړه کړئ ، لږ اوږه پر وپاشئ ، او نوموړی بسکوت د داش په غوریچه کې یې کښیږدئ ، او مخان یې په هګۍ ولږئ.
- * په گرم داش کې یې کښیږدئ چې پوخ شی.

د پنیر او مالګې (نمکین) بسکوت

اړین مواد:

- خلوینت دانی نمکین بسکوت.
- نیم پاکټ کوچي.
- دوی دانی هګۍ.
- نیم پاکټ پنیر (هغه پنېر چې پر بتزایي اچوئ)
- د بسکوت د جوړولو کړنلاره:
- * بسکوت په هاونګ کې میده کړئ.
- * میده بسکوت په هګۍ او کوچو ګډه کړئ.
- * د کیک غوریچه په کوچو غوړه کړئ ، او نوموړی مخلوط (ګډه شیان) پکښی واچوئ
- * پنیر تراش کړئ او پر پکوت یې وپاشئ.
- * د کیک د غوریچه سر په زبربرخ پټ کړئ ، او په داش کې یې کښیږدئ تر څو چې لاندی سورشۍ.
- * ستاسو د خونې سره یې سم ټوټی ټوټی کړئ ، په غابو کې یې کښیږدئ او دویلنی (نعناع) په پانوی بنائسته کړئ.

د شیدو روغاني

اړین مواد:

- درې دانی هګۍ.
- یونیم گیلاس بوره.
- نیم گیلاس مایع شیدې
- پاو باندي گیلاس غوړي.

يوه کاچوغه خمېره.
 يوه کاچوغه دبيگينگ پوډر.
 يوه کوچني کاچوغه ميده هيل.
 اوږه.
 دروغاني دپخولو کړنلاره:
 * داش گرم کړئ، او د کيک غوريچه په غوړو غوړ کړئ.
 * په شيدو کې بوره ويلي کړئ.
 * دوی دانی هگی، ماتی کړئ، او په شيدو يې گډی کړئ، خمېره ورواچوئ که دگډولو
 برقی ماشين وی په هغه يې بنه گډ کړئ.
 * دبيگينگ پوډر او هيل په اوږو بنه گډ کړئ.
 * اوږه به سوکه سوکه دهگی او شيدو په مخلوط (گډ شيان) بنه گډ کړئ، چې اوږه
 خيسته شی، داسی شی چې په لاس پوری نه موبنليږي.
 * د کيک غوريچه غوړ کړئ، جوړ شوی اوږه پکښی واچوئ، د کوچني کاچوغي په څوکه
 ستاسو د خونې سره سم نقش پر وکړئ.
 * يوه دانه هگی، ماته کړئ، نیم سپين ځنی ایسته کړئ، پاته شوی بنه سره ولږئ دروغاني
 مخ په غوړ کړئ.
 په داش کې يې کښيږدئ، په چاره يې گورئ، چې لاندی پخه شی، بيا داش لوړ پرو لگوئ
 چې مخان يې سره شی.
 * کله چې سره شی لوز لوز توتی توتی کړی د پلاستک په کڅوړه کې وساتئ.
 کوچني روغاني

اړين مواد:

پنځه گيلاسه اوږه.
 درې دانی هگی.
 يو گيلاس مایع شيدې
 يو گيلاس غوړي.
 يو ه د خوړو کاچوغه خمېره.
 يو ه د خوړو کاچوغه دبيگينگ پوډر.
 يو نیم گيلاس ميده بوره.
 يو ه کوچني کاچوغه هيل.
 دروغاني دپخولو کړنلاره:

- * داش گرم کړئ ، او د کیک غوريچه په غوړو غوړ کړئ .
- * په شیدو کې بوره ویلی کړئ .
- * دوی دانی هگی ماتی کړئ ، او د شیدو سره یې گډی کړئ ، خمېره ورواچوئ که د گډولو برقی ماشین وی په هغه یې ښه گډ کړئ .
- * د بیگینگ پوډر او هیل په اوږو ښه گډ کړئ .
- * اوږه به سوکه سوکه دهگی او شیدو په مخلوط (گډ شیان) ښه گډ کړئ ، چې اوږه خيسته شی ، یو لاس د ابو میشت ورکړئ .
- * د جوړشو اوږو څخه کوچني کوچني روغاني جوړی کړئ ، د کاچوغي په څوکه نقش پر وکړئ .
- * یوه دانه هگی ماته کړئ نیم سپین ځنی ایسته کړئ ، پاته شوی ښه سره ولړئ دروعاني مخان په غوړ کړئ .
- * روغاني په داش کې کنسیرډئ چې ښه پخه سي .
- غریبه (گُلچي)

ارین مواد :-

یوه گیللاس او د گیللاس څلرمه برخه غوړي .

یو گیللاس بوره .

دوه گیللاسه اوږه .

د ښلا د پار په پیسته .

فانیلا .

- * په یوه لوبنی کې اوږه ، غوړي ، بوره او فانیلا واچوئ ، او ښه یې سره گډ کړئ .
- * دهگی د ژر په اندازه ځوالې ځنی جوړی کړئ ، په اورغوي یې کنسیرډئ چې گردی شی .
- * په پیسته یې ښکلې کړئ په داش کې یې کنسیرډئ .
- * کله چې لاندی لږ سرې شی وروسته د داش لږ برخه ولگوئ ، چې مخان یې هم لږ سره شی .



بیتزا (1)

اړین مواد :

1 گیلای شیدې

نیم گیلای غوړي.

5 دانې هگۍ.

نیمه کوچنی کاچو غه مالگه

یوه دمستو کاچو غه خمبره.

دوه نیم گیلایسه اوړه

یوه کاچو غه دبیکنگ پوډر.

ټوله بڼه سره گډ کړئ ، اوړه باید نیولی نه وی ، دکیک په شانې نرم وی. اوړه چی تیار سول. تاسو به ستاسو دخوښی ترکاری لکه پیاز ، خواړه غټ مرچک ، کشنیر ، رومی ، بنوون (زیتون) که شنه وی او که تور ټوله واړه واړه میده کړی وی ، هغه به هم په اوړو کډ کړی دداش په غوریچه کی به اوار کړئ.

دبیتزا داوړود جوړولو مواد

یوه کاچو غه

نیمه دچایو کاچو غه بوره

یوه کاچو غه دزیتون غوړي

دوه گیلایسه اوړه

نیمه دچایو کاچو غه مالگه

دگیلاس دری برخی گرمی اوبه

پربیتزا برسره داچولو دپاره اړین مواد :-

یوه دانه رومی.

250-300 گرامه زيتون

خواږه مرچک

250 گرامه پنير

يوپاکټ دروميانو معجون

رومی به په تودو او بوکی لږ کنبیږی بیا به پوستکي خنی لیری کړئ او میده به یی کړئ.

زیتون خواږه مرچک او پنیر به میده کړئ

دبتزا داوړو جوړولو تگلاره:

* خمپره به دگیلاس په دری برخی گرمو او بوکی ویلی کړئ ، او 5 دقیقې به یی داسی

پریردئ.

* اوږه خمپره او او به به سره گلهی کړئ ، داسی به یی سره گله کړئ ، چی اوږه ښه نیولی وی.

* یو لوبنی به غوړو غوړ کړی او دغه اوږه به پکنبی کنبیږدی او پت به کړئ ، تر څو چی دغه

اوږه تقریبا دوه برابره سی.

* وروسته هغه اغبنلی اوږه دداس په قالب کی اوار کړئ ، بیا به درمیانو معجون داوړو پر

سرور واچوئ ، وروسته به هغه میده رو میان زیتون مرچک داوړو پر سر وپاشئ

داش به مو مخکی گرم کړی وی غوریچه په په داش کی کنبیږدئ.



بیتزا (2)

ارین مواد :

دونیم کیلاسه اوږه.

یو کیلاس تودی شیدی.

نیم کیلاس غوړی.

یوه کاچو غه خمپره.

2 کاچو غی درمیانو معجون.

ددورمیانو او به .

شنه خواږه مرچک.

تراش سوی پنیر.

میدہ تورزیتون.

لر مالگہ

مسالہ

تور مرچ

دبتزاد جورولوتگلارہ:

* اورہ ، خمپرہ او غورپی بہ سرہ گدہ کړئ ، بیا بہ بی پھ توکرہ پتہ کړئ ، پری بی ږدی چی اورہ خمیر سی.

* پھ یو دیگ کی بہ لر غورپی واچوئ ، او درومیانو اوبہ او درومیانو معجون ، مسالہ مالگہ ، تور مرچ ورواچوئ خو وارہ بی ولرئ بیا شنہ مرچک ورواچوئ یوہ دقیقہ بی ولرئ وروستہ بی داوړ خخہ راکنستہ کړئ چی ساپہ شی.

* اوس نو دداس غوریچہ غورہ کړئ ، خمیر اورہ پکنسی اوار کړئ.

بیا پر اوړو بانندی درومیانو معجون او هغه لیعاب چی تاسو جوړ کړی و اوار کړئ.

وروستہ بہ زیتون او پنیر ہم پر وودئ او غوریچہ بہ پھ داس کی کنبیردی چی پوخ شی.

توتی توتی بی کړئ ، و میلمنو او ماشومانو تہ بی تقدیم کړئ.

بیتزا (3)



داوړو د جوړولو دپارہ اړین مواد :- پر بیتزا برسره داچولو دپارہ اړین مواد :-

دری گیلاسہ اورہ دوې دانی رومیان

نیم گیلاس غورپی . یوہ کاچوغہ کتشف

یوہ دانہ هگی . یوہ دانہ پیاز

یو گیلاس مایع شیدی . دوې دانی خواړہ شنہ مرچک

یوہ کاچوغہ خمیرہ . میدہ بنوون پنیر

مالگه. موزيلا پنير

دارو

دييتزا دپخولو کړنلاره:-

* اوږه غلبيل کړئ ، په يوه لوبنی کي واچوئ ، لږڅه مالگه ، غوړي او هگۍ ورواچوئ. بڼه يې سره گډ کړئ.

- خميره په يو گيلاس شيدو کي ويلي کړئ او اوږه په ميشته کړئ.
 - داوړو څخه ځوالي جوړي کړئ ، په گرم ځای کي يې يو ساعت کنسپږدئ.
 - روميان ميده کړئ.
 - په کړايي کي غوړي واچوئ ، روميان ورواچوئ ، لس دقيقې يې ولږئ وروسته يوه کاچوغه کتشف ، مالگه ، او دارو ورواچوئ ، بڼه يې ولږئ ، وروسته اور مړ کړئ.
 - په غوريچه کي اوږه اوار کړئ سري يې په غوړو ورغوړ کړئ ، يو ساعت يې داسي پريږدئ.
 - الغي الغي پياز ، شنه خواړه مرچک ، بنوون (زيتون) او تراش سوی دييتزا پنير په غوريچه کي پراوړو برسيره واچوئ.
 - غوريچه په گرم داش کي کنسپږدئ ، تر څو چي بييتزا پخه سي.
- نوټ: که پينر دييتز پنير نه وي تر اوړو دپخولو وروسته پنير پراوچوئ.

بييتزا (4)

داوړو دجوړولو دپاره اړين مواد :- پرييتزا برسره داچولو دپاره اړين مواد :-

څلور گيلاسه اوږه درې داني روميان
دگيلاس درې برخي غوړي. يوه کاچوغه کتشف
يوه دانه هگۍ درې داني پياز
يو گيلاس مایع شيدې. دوې داني خواړه شنه مرچک
يوه کاچوغه خميره. ميده بنوون پنير

مالگه. موزيلا پنير

اوبه مالگه

نيمه کاچوغه تور مرچ

دوې زڼي هوږه

دوې کاچوغي غوړي

دوې کاچوغي دروميانو معجون

درې داني گازري (زردکی)

دبیتزا دپخولو کړنلاره:-

- په اوږو مالگه او خمیره گډه کړئ او اوږه غلبیل یې کړئ.
- اوږه په یوه لوبنی کې واچوئ ، غوړي ورواچوئ ښه یې سره گډه کړئ.
- ورسته داوبو میشت ورکړئ ترڅو چي اوږه نرم سي .
- غوړیچه په غوړو غوړه کړئ او خيسته اوږه پکښی واچوئ ، په پلاستک یې پټ کړئ ، 45 دقیقې یې داسی کښیږدئ .
- دبیتزا پر اوږو برسیره داچولو کړنلاره:
- په غوړو کې پیاز سره کړئ ، وروسته میده رومیان ، تراش سوی گازی ، میده خواږه مرچک ، تورمرچ او مالگه ورواچوئ ، ښه یې ولږئ ترڅو چي اوبه وچی کړئ .
- نوموړی پاخه شیان پر اوږو برسیره واچوئ ، غوړیچه په داش کې کښیږدئ ، ترڅو چي بیتزا پخه سي .
- وروسته تراش سوی پنیر پرواچوئ ، او په داش کې یې دوهم وار کښیږدئ چي دبیتزا مخ هم سور سي .



شربت او کوکتیل





د ليمو شربت

اړين مواد:-

6 دانې كاغذې ليمو.

6 گيلاسه اوبه.

6 كاچوغي بوره يا ستاسو دخونبې سره سمه بوره.

6 ټوټې يخي.

د شربتو جوړولو كړنلاره:

* ليمو پاك پريمخئ، ټوټې ټوټې يي كړئ، او په جو سر كې يي واچوئ، د جو سر ماشين چالان كړئ، ترڅو چې شربت جوړ شي.

* اوبه، بوره او يخي ورواچوئ بڼه يي سره گډه كړئ، صاف يي كړئ او په گيلا سو كې يي واچوئ.



د تازه ميوې او شيدو شربت

اړين مواد:

درې گيلاسه يخي شيدې.

د يوې هگې سپين.

لږ څه دخوړو رنگ.

- درې کاچوغي بوره.
- دوې کاچوغي دتوت دشربتو پوډر.
- 6 کاچوغي ايشولې ټکيدلې سيب.
- دشربتو جوړولو کړنلاره:
- * دهگۍ سپين په يوه لوبنۍ کې په سيمانويا په برق ماشين بڼه ولړئ.
 - په يوه لوبنۍ کې رنگ پرېوره واچوئ بوره او رنگ سره گډه کړئ.
 - په بل لوبنۍ کې شيدې ، سيب ، او توت پوډر بڼه سره گډه کړئ.
 - په گيلاسو کې يوه کاچوغي دهگۍ سپين واچوئ ، او يوه کاچوغي بوره ورواچوئ.
 - هغه گډه کړې شيدې ، سيب او دتوت دشربتو پوډر ورواچوئ وميلمنو ته يې تقديم کړئ



دختکې شربت

- ارين مواد:
- کوچني نيم استنبول.
- بوره
- يوه کاچوغي ارغ گلاب.
- لږ څه اوبه
- دشربتو جوړولو کړنلاره:
- داستنبول څخه پوستکي ليري کړئ ، دجو سر په ماشين کې يې واچوئ ، اوبه اوبوره ورواچوئ ، دجو سر ماشين چالان کړئ ، ترڅو چې شربت جوړ شي ، ارغ گلاب ورواچوئ.
- يخ يې کړئ او په گيلاسو کې يې واچوئ.
- کيدای سي چې داوبو پر ځای يخي ورواچوئ



دگل گلاب شربت

اړين مواد :-

دوه گيلاسه بوره

يو گيلاس اوبه

دنييم ليمو اوبه .

نيم گيلاس ارغ گلاب .

نيم گيلاس جنغوزی .

دوه څاڅکی دگل رنگ .

دسربتو دجوړولو گړنلاره :-

- دینگ پر اور باندی کړئ ، اوبه ، بوره او دليمو اوبه ورواچوئ ، بنه يي ولړئ ترڅو چي بوره ویلی شی او پنځه دقیقې وایشیږي ، وروسته دوه څاڅکی رنگ ورواچوئ .
- په یخچال کي يي کنسیردئ ، چي یخ شی .
- دگيلاسو دريمه دنوموړو خوړو اوبو څخه ډکه کړئ ، دگيلاس پاته دوې برخی یخی اوبه او جنغوزی ورواچوئ ، او بنه يي ولړئ . پنځه گيلاسه شربت ځنی جوړیږي .



دروميانو شربت

اړين مواد :-

دوه گيلاسه دروميانو اوبه .

نيمه کوچني کاچو غه مالگه.

نازکه کسه پياز.

لږ څه سره مرچک

يخي

د شربتو د جوړولو کړنلاره:-

* درو ميانو اوبه ، مالگه ، پياز ، سره مرچک ټول په برقي د (جو سر) په ماشين واچوئ ،

ماشين چالان کړئ وروسته د يحي يوه يوه ټوټه وراچوئ چي يخي په ماشين (جو سر) کي

مات سي او شربت يخ شي.



د کورتوبي شربت

اړين مواد:-

يو گيلاس کورتوبه.

اوبه

د کورتوبي و شربتو جوړولو کړنلاره:-

* په ديگ کي کورتوبه واچوئ او دوه گيلاسه اوبه ورواچوئ، ديگ پر اور باندی کړئ تو

خو چي دوې دقيقې راوايشيږي.

* ديگ د اور څخه راکنسته کړئ ، چي ساړه سي په لاس يي سره وموږئ ، وروسته يي

د ټوکره په کڅوړه کي واچوئ ، او شپږ گيلاسه اوبه ورواچوئ ، کڅوړه کنبيکارې چي

شربت ځنی راتوی شی ، وروسته صاف سوی شربت لس دقيقې کنبيږدئ چي رنگ يي

صاف سي

* په گيلاس کي د گيلاس څلرمه برخه اوبه او پاته برخه د کورتوبي شربت ورواچوئ ، خو

څاڅکي ارغ گلاب ورواچوئ ، بنه يي سره ولږئ.



د تريو انار شربت

اڀين مواد :-

خوڊاني انار

اوبه

د شربتو جوڀولو ڪرڻ لاره :-

* دانار اوبه وباسئ ، صافي بي ڪريئ .

* ڊيگ ڀر اورباندي ڪريئ ، دانار اوبه ورواچوئ ، ترخو چي وائيشيري .

* دلرگي په ڪاچوغه بي ولرئ ترخو چي دانار اوبه لڙگاته شي ، ڪله چي ساڀه شي په

بوتلانوڪي بي واچوئ ، ڪه ڪرم وي دبوتلانو سرونه خلاص ڀرپرڊئ .

* د شربت جوڀولو ڊپاره په يوه گيلاس ڪي دانار اوبه ، دوي ڪاچوغي بوره ، اوبهاو خو

خاخڪي ارغ گلاب واچوئ .



د خوڀولي شربت

اڀين مواد :-

يو گيلاس ميده خوڀولي .

نيمه ڪوچني ڪاچوغه ڪربونات .

لس گيلاسه اوبه .

د خوڀولي د شربتو د جوڀولو ڪرڻ لاره :-

* په يوه لونبي ڪي ميده خوڀولي او ڪربونات بنه گڏ ڪريئ ، دوه گيلاسه اوبه ورواچوئ ،

وروسته بي دٽوڪره په ڪخوره واچوئ ، دٽوڪره ڪخوره په اوبو ڪي وڇروئ ، ڪخوره سوڪه

سوڪه بنوروي ، وروسته بي په يخچال ڪي ڪنڀرڊئ ، شپڙ ساعته وروسته بي صاف ڪريئ .

د کيلې او انځر شربت

اړين مواد:-

3 گيلاسه شيدي.

1 کاچوغي بوره.

5 دانې وچ انځر خيسته سوي.

2 دانې کيلې.

د کوپرې ميده پيسکوت.

د شربتو جوړولو کړنلاره:

د جو سر په ماشين کي شيدي ، بوره او کيلې واچوي ، د جو سر ماشين چالان کړئ ، تر

خو چي شربت جوړ شي.

شربت په گيلا سو کي واچوي ، او ميده پيسکوت يي پر سر وودوړوي.



د نعناع شربت يا جوس

کله چي د ماشومانو پلار او ماشومان د پيري گرمي او ستريا څخه وکورته راورشپړي دا

ډول جوس بايد د ماشومانو مو ورته تيار کړي.

اړين مواد:-

د نعناع د يوې دستې د څلرمي برخي پاني.

د درو دانو ليمو اوبه

بوره د ضرورت په اندازه

يوه ټوټه يخی.

ټوله په برقي ماشين (جو سر ماشين) کي واچوي ، تر خو چي بڼه جوس ځني جوړ شي په

گيلا سو کي واچوي.



رنگا رنگ جوس

ارین مواد:

دوې دانې کیلی .

دوې دانې ام .

دری کاچو غی پوډری شیدی

یوه کاچو غه عسل .

اته دانې زمینی توت .

شپر گیلاسه اوبه

دوې کاچو غی دتانیج پوډر .

د نیم لمبون اوبه .

ټوله په برقی ماشین (جوسر ماشین) کی واچوئ ، چی بنه جوس خنی جوړ سی ، په سپینو

گیلا سو کی بی واچوئ .



د پاچهانو شربت

ارین مواد:

نیم لیتر شیدی .

یوه ټوته فنیر (کیری) .

یو لوی گیلاس دمالتی اوبه

دتریو لیمبو اوبه

بوره د ضرورت په اندازه .

که شفتالو وی د شفتالو اوبه.

ټوله په برقی ماشین (جوسر ماشین) کی واچوئ، ترڅو چی شربت ځنی جوړ سي
بیا یی په یخچال کی دوه ساعته کنسیرډئ، وروسته یی دنعناع په پانو بنائسته کړئ.



طبقه طبقه شربت

ارین مواد:

څلور مختلفې میوی زمینی توت، اسطنبول، شفتالو، کیله.

یو پاکټ دریب ویب

ملایی (پیروی).

نیم گیلاس شیدې.

د شربتو جوړول:

دریم ویب د پیروی او شیدو سره ښه کله کړئ.

میوه به هره یوه جلا جلا په برقی ماشین (جوسر ماشین) کی واچوئ او لږ دریب ویب

به ورواچوئ برقی ماشین (جوسر ماشین) به چلان کړئ ترڅو چی تاوده سي.

گیلا سونه به راواخلي د هرډول جوس څخه به لږ لږ طبقه طبقه په گیلاس کی واچوئ، که مو

خوښه وه دلیمو اوبه هم څو څاڅکی ورواچوئ.

داروموسه.

د خورما (کجوره) او شیدو شربت د ماشومانو د پاره

دا شربت د ماشومانو د پاره ډیر گټور دی خاصتا هغه ماشومان چی موری پشیدې نه

ورکوی او عمر یی 8 میاشتی وی

یو لیتر شیدې.

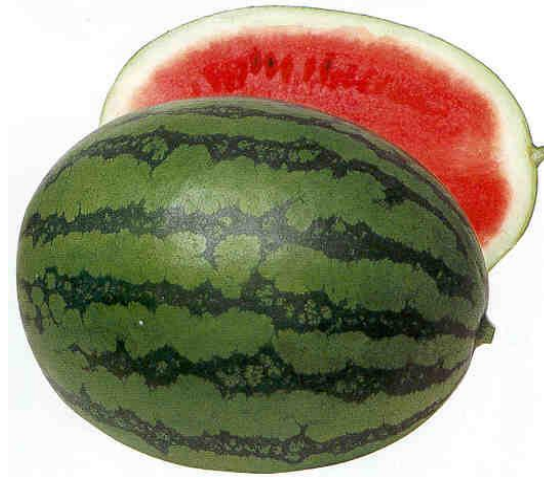
12 دانی خورما (کجوره).

لږڅه فانيلا د خوند د ښوالی د پاره.

بوره د ضرورت په کچه

د شربتو جوړولو کړنلاره:-

د خورما (کجوره) څخه به مند کی وباسی ، بیا به ټوله په برقی ماشین (جو سر ماشین) کي واچوی تر څو چي شربت ځنی جوړ شی . په گلاس کي يي واچوی.



دهندوانې شربت

اړين مواد :

يو كيلو هندوانه .

نيم كيلو خټکی .

نيم گيلاس بوره .

يخی .

د شربتو جوړولو کړنلاره:-

خټکی او هندوانه به برقی ماشین (جو سر ماشین) کي واچوی ، ماشین (جو سر ماشین)

چالان کړی

. چي شربت ځنی جوړ سي بيا يي د ماشین څخه راوباسی صاف يي کړی

شربت بيرته ووماشين ته ورواچوی ، بوره ورواچوی او بيا ماشین (جو سر ماشین) چالان

کړی ، تر څو بوره ښه پکښی ویلی سي ، وروسته یخی ورواچوی .

که ارغ گلاب لږڅه ورواچوی خوند به يي نور هم ښه سي . په مزه مزه يي وڅښی . دارو موسه .

د پام وړ: ارغ گلاب و برقی ماشین (جو سر ماشین) ته مه وراچوی بيا به تريخ خوند کوی .

دمعشوقی شربت

يو كيلو سره خوړه هندوانه .

نیم کیلو خوړ استنبول.

نیم گیللاس بوره.

نیم گیللاس ارغ گلاب.

لږ څه یخی.

د شربتو د جوړولو کړنلاره:

هندوانه، استنبول په برقی ماشین کی واچوئ، چی ښه ښه نرم سي بیا بی صاف کړئ.

تر صافولو وروسته بی بیرته په ماشین کی واچوئ.

نیم گیللاس بوره او یخی ورواچوئ ماشین چالان کړئ، ترڅو بوره ښه پگښی ویلی سی

، کله چی بوره ویلی سی په جیک کی بی واچوئ، او ارغ گلاب ورواچوئ.

د پام وړ: ارغ گلاب باید وروسته ورواچول سی که ماشین (جوس ماشین) ته ورواچول

سی د شربتو خوند به تر یخ وی.

د فیمتو کوکتیل

د بازار څخه کیلی، منې او امرانیسی، ښه بی پاک پریمنځی، ټوله سپین کړئ، او وړی

وړی ټوټی بی کړئ، او په برقی د جوس په ماشین کی واچوئ، یوه کوچنی ټوټه دیخی

ورواچوئ.

یو ښایسته سپین گیللاس را واخله څو څاڅکی د فیمتو څخه ورواچوئ، او وروسته د جوس

څخه د جوړی شوی میوی او به ورواچوئ، د ښکلا دپاره یو زمینی سورتوت ورواچوئ.



د مالتي کوکتیل

دری گیللاسه د مالتي او به..

5 کاچوغي عسل.

دوی دانی کیلی وړی ټوټی.

یوه ټوټه دیخی.

د زمینی توت اوبه.
د مالتي اوبه او عسل ، او یخی په د جوس په ماشین کی و اچوئ برقی ماشین چالان کړئ،
جوړسوی جوس په 8 کیلا سو کی و اچوئ ، د زمینی توت اوبه د کیلاس په یوه طرف کی
مائل ورو اچوئ.

د تانج د پوډرو کوکتیل

2 دانی کیلی .

بوره د ضرورت په اندازه.

سره منبه

درې کاچوغی د زمینی توتو تانج پوډر .

فانیلا

لږ څه یخی ،

خلور کیلا سه اوبه .

درې کاچوغی پوډری شیدی .

د کوکتل جوړولو کړنلاره:-

ټول شیان په برقی ماشین (جو سر ماشین) کی و اچوئ ، 5 دقیقې ماشین چالان کړئ .

وروسته 5-7 دانی زمینی توت ورو اچوئ ، او لږ څه بیا ماشین چالان کړئ

په کیلا سو کی بی و اچوئ .



د ایس کریم کوکتیل

اړین مواد:

لږڅه ایس کریم
دام اوبه.

د تازه میوې وړې ټوټې (زمینی توت، کیله، انگور، ام، منه، کیوی، فیمتو) او هره میوه
چی ستاسو خوښه وی.

د کوکتیل جوړولو کړنلاره:

اورده گیلا سونه راواخلئ او په هر گیلاس کی:

1- یوه گاچوغه ایس کریم.

2- درې گاچوغي د میوی ټوټې.

3- دام جوس.

اوس نو په گاچوغه ټول لږ شانتی سره کډ کړئ. دارو موسه.

یخ کوکتیل

ارین مواد:

دوې دانی کیلی.

درې گاچوغي پوډری شیدې.

پنځه دانی زمینی توت.

نیم لیتریخی اوبه.

کیله سپینه کړئ، او وړې وړې ټوټې یې کړئ، ټوله په برقی ماشین (جوسر ماشین) کی

واچوئ، د جوسر ماشین چلان کړئ.

چی ښه جوس ځنی جوړ شی، په سپینو گیلاسو کی یې واچوئ.



چای





دو یلنی (نعناع) توری چای

ارین مواد

یولیتراوبه

دوې کاچوغي توری چای

20 پانی نعناع

دچایو جوړولو کړنلاره:-

اوبه په چای جوشه کی وایشوی دنعناع پانی او بوره ورواچوی 5 دقیقې یې وایشوی. چای په ترمس کی واچوی. او ایشول سوی ویلنی (نعناع) و ترموس ته ورواچوی ، د ترموس سر بنه ټینگ بند کړئ، 10 دقیقې یې پریردئ ، ووسته تر لسو دقیقو یې وخبښئ.

دو یلنی (نعناع) چای

ارین مواد:

یولیتراوبه

20 تاره تازه ویلنی (نعناع)

بوره

دچایو جوړولو کړنلاره:-

اوبه په چای جوشه کی وایشوی، اوبه چی بنه وایشول سی ویلنی (نعناع) او بوره ورواچوی 5 دقیقې یې وایشوی ، وروسته ایشول سوی ویلنی (نعناع) و ترموس ته ورواچوی، د ترموس سر وړ بند کړئ، 6-8 دقیقو یې پریردئ، ووسته یې وخبښئ.



د شونډ ادرک (ادرک) چای

اړین مواد:

یولیتراوبه

یوه ټوټه تازه ادرک

بوره

د چایو جوړولو تگلاره:-

ادرک سپین کړی و اړه و اړه یې میډه کړی

اوبه و ایشوی ادرک او بوره و ایشول سوو او بوتو ته ورواچوی، بیا جوش ورکړی 4-5 دقیقې

یې و ایشوی، په ترموس کې یې و اچوی سړیې وربند کړی، لس دقیقې وروسته یې وچنبی

د ملخوځو (طبی) چای

اړین مواد:

یولیتراوبه

دوی کاچوځی ملخوځی

بوره

د چایو جوړولو تگلاره:-

ملخوځی په اوبو کې ښه و ایشوی چې رنگ یې ژړ سی په ترموس کې و اچوی سړ وربند کړی

لس دقیقې وروسته یې خوږې کړی او یې وچنبی.

د ماشوم مور ته زیاته گټه لری شیدی ډیری.



د زعتر (طبی) چای

اړین مواد:

یولیتراوبه

دوی کاچوځی درومانیا دیمه زعتر

بوره ستاسو خونبه لکن تریخ ښه خوند کوی

د چايو جوړولو تگلاره :-

په ترموس کې زعتر و اچوی اوبه و ايشوئ په ترموس کې يې و اچوئ د ترموس سرور بند کړی لس دقيقی وروسته يې وچنبئ
د چای خنبلو لس دقيقې وروسته يوه کاچوغه د بنوون (زیتون تیل) وچنبئ.
نوموړی چای شراين خلاصوی و سگریټ خکونکی ته زیاته گټه رسوی



د گل بابونه (طبی) چای

اړين مواد :

یولیترا اوبه

یوه د خوړو کاچوغه گل بابونه

بوره یا شات (عسل) د خوړولو دپاره

د چايو جوړولو تگلاره :-

په ترموس کې یوه کاچوغه گل بابونه و اچوئ ، ايشولی اوبه و ترموس ته ور و اچوئ سري يې وربند کړی 10 دقيقی وروسته يې وچنبئ.

نوموړی چای په تشه خوا خنبل کيږی.

دمعدې باد ، برين ، دمعدې التهاب ، دستونی التهاب ، بې خوبی دپاره بڼه علاج دی .

دپام وړ: گل بابونه په نيکلی چاینکه کې مه جوړوئ باید په گيلاس یا ترموس کې جوړ سي

او تر 13 ورځو زیات يې مه خنبئ په بدن کې لږ څه سستی پیدا کوی .

نوټ: د گل بابونه چای په ترموس یا گلاس کې باید جوړی شی که داوسپنی په لوبنی کې

جوړی سي زیان لری .

تازه شنی چای

اړين مواد :

یولیترا اوبه

20 تاره تازه شنی چای

بوره

د چایو جوړولو تگلاره:-

اوبه په چای جوشه کی وایشوئ، اوبه چی ښه وایشول سي تازه شنی چای او بوره ورواچوی 5-6 دقیقې وایشوئ، وروسته ایشول سوی شنی چای په ترمس کی و اچوئ، د ترموس سر بند کړئ، 6-8 دقیقې یې پریردئ، وروسته یې وڅښئ.



د گل سرخ (طبی) چای

ارین مواد:

یولیتیر اوبه

یوه کاچوغه گل سرخ

بوره

د چایو جوړولو تگلاره:-

اوبه په چای جوشه کی وایشوئ، اوبه چی ښه وایشول سي گل سرخ او بوره ورواچوی 5-6 دقیقې یې وایشوئ وروسته ایشول سوی گل سرخ وڅښئ. که یې یخ کړی او لږڅه یخې ورواچوس نو به مزا داره شربت شی.



د زعفران قهوه

ارین مواد:

4گیلاسه اوبه

3 کاجو غی قہوہ

کوچنی کاجو غہ زعفران

نیہ کاجو غہ میدہ ہیل

دقہوی جوړولو تگلارہ:-

اوبہ او قہوہ بہ پہ چای جوشہ کی پر اور کبسیرپی تقریباً 15 دقیقہ بیہ بیہ وایشوی، بیہ بہ بیہ 5 دقیقہ بیہ داسی پریرپی، وروستہ تر 5 دقیقہ بیہ بیہ پر اور بانندی کرپی
پہ بلہ چای جوشہ یا دقہوی پہ چای جوشہ کی بہ نیمہ کاجو غہ ہیل او او نیمہ کاجو غہ
زعفران و اچوی نیمہ ایشول سوی قہوہ پکبسی و اچوی پر اور بہ دوہ جوشہ ورکری بیہ بہ
ہغہ باقی قہوہ ہم ورو اچوی، بیہ بہ یو جوش ورکری قہوہ بہ تیہارہ سی.

د شونہ (ادرک) قہوہ

ارین مواد:

3 گیلہ سہ اوبہ

5 کوچنی کاجو غی قہوہ

دوی کوچنی کاجو غی ہیل

د کوچنی کاجو غی خلرمہ برخہ لونگا و ادرک

لر خہ زعفران

دقہوی جوړول:

د کاجو غی خلرمہ برخہ ادرک، د کوچنی کاجو غی خلرمہ برخہ لونگ، لر خہ زعفران
اوبہ او قہوہ بہ چای جوشہ کی پر اور کبسیرپی، تقریباً 15 دقیقہ بیہ بہ 5 دقیقہ داسی
پریرپی وروستہ تر 5 دقیقہ بیہ بیہ پر اور کبسیرپی
پہ بلہ چای جوشہ یا دقہوی پہ چای جوشہ کی بہ ادرک زعفران ہیل او لونگ و اچوی
وروستہ بہ ایشول سوی قہوہ پکبسی و اچوی، پر اور بہ دوہ جوشہ ورکری قہوہ بہ تیہارہ
سی.



ترکي قهوه

لمري قهوه په اوبو کې واچوئ بڼه ولړئ وروسته يې پر اور باندې کړی چې بڼه راوایشیږی
د قهوي په گيلا سو کې وميلمنو ته تقديم کړی

دمیوی ایس کریم

اړين مواد:

1 گيلاس شیدې

1 گيلاس بوره

يو گيلاس موسمی میوه

د دو هگیو ژړ

2 کاجوغي د پیرنیو پوډر corn flour

د لیمبو اوبه

د ایس کریم جوړول:

1- میوه دنیم گيلاس بوری سره پر اور باندې کړئ د لیمبو اوبه به ورواچوئ

2- شیدې او باقی نیم گيلاس بوره به جلا پر اور باندې کړئ او د پیرنیو پوډر corn flour به ورواچوئ، لږ څه اوبه دویلی کیدو دپاره ورواچوئ

3- چې دواړه ساړه سو ه صاف کړی یې کړئ، دهگی ژړ ورواچوئ په بلاستکې کوچنی سطل کې یې په یخچال کې کنبیږدئ، تربلی ورځی پوری پسله هر یو ساعت یواری باید ایس کریم ولړی چی یوه ټوټه نه سي او نرم پاته سي.

مربا

دمربا دخرا بیدو لاملونه :

- کله چي مربا په مرتبانه کي واچوئ او دمربانی پر سر پلاستیک نه او سريبي وربند کړئ.
- کله چي ومربا ته بوره ورواچوئ او بنه ونه ایشول سي او اوبه وچی نه کړی.



دمنې مربا

ارپين مواد :

3 غټی دانی منې

بوره

دلیمبو اوبه

دمربا جوړولو لو تگلاره :

* منه به سپینه کړی تور ځایونه به ځنی لری کړئ.

* یوه منه به څلور ټوټی کړی په یخو اوبو به یې پریمنځئ.

* ورسته ترپریوللو به یې بیا څو ټوټی کړئ ، او په یو لیتر اوبو کی به یې وایشوئ

چی نرمی شی.

* په صافه کی به یې صاف کړئ. په صافه کی به لږ زور پرو کړئ ، چی اوبه یې وننیږی.

* دیوگیلاس دمنی اوبو اولب ته به یوگیلاس بوره ورواچوئ.

* لږ څه دلیمبو اوبه ورواچوئ ، او پراوربه یې کنبیږدئ ترڅو چی گاته شی.

* په مرتبانه کی به یې واچوئ.

دالو بالو مربا

ارپين مواد :-

دوه کیلو تازه الو بالو .

ددرودانو ترپو لیمو اوبه .

يو ونيم كيلو بوره .
 نيمه کوچني کاچوغه کوچي .
 دپخولو کړنلاره:-
 *الوبالو پاک پريمنځي ، خاشي او مندکي يي ځني لري کړي .
 *په پنډ نيقلی ديگ کي الوبالو واچوي ، وروسته د تريو ليمو اوبه ورواچوي ، ديگ پر خام
 اور باندی کړي ، نيم ساعت يي ولږي چي کوينی ونه نيسي .
 * وروسته بوره ورواچوي ، ديگ پر اور باندی کړي ، بنه يي ولږي ترڅو چي بوره پکښی
 ويلی سي وروسته کوچي ورواچوي ويي لږي ترڅو چي راوايشيرې ، نيم ساعت يي ولږي .
 * که دمربا پر سر ځگ وي هغه ځني ليري کوي ، کله چي مربا سره سي په مرتبانه کي يي
 واچوي دمربانی سر په پلاستک واچونښ سر يي بنه وړ بند کړي .



دام مرباه

ارين مواد :

اومه ام دوه كيلو

بوره يونيم كيلو

هېل دولس دانې

غوري 250 گرامه

دپخولو کړنلاره:-

ام پريمنځي او وچ يي کړي . بيا هغه سپين کړي او څلور ټوتي يي کړي . او د منځ مندکي يي
 وباسي . بيا نو په يوه دېگ کي غوري سره کړي ، د هېل څخه دانې وباسي و غور و ته يي وړ
 واچوي کله چي سره شی دوه كيلو اوبه ورواچوي چي و ايشيرې ، وروسته ميده سوي ام
 ورواچوي ، يو دوې دقيقې وروسته بوره ورواچوي او پريږدي چي پاخه شی . نيم ساعت
 وروسته يي وگوري که ام پاخه سوي وه راکښته يي کړي او کله چي ساړه شی ، په مرتبانه

کي بي و اچوئ. دارو موسه.

د الوبخارا مرباه

ارين مواد :

750 گرامه بوره

نيم كيلو خوره البخارا

10 دانې تور مرچ

10 دانې هيل

2 غټي کاچوغي ارغ (عرق) گلاب

لږ څه کوپره

دمربا د پخولو کرنلاره:

* الوبخار به په يخو او بو کي پريمنځي. په يوه ديگ کي به بي و اچوئ اور به پسي بل کړي

هر کله چي البخارا خورينه سوه داني به ځني ليري کړي

* په بل ديگ کي به نيم كيلو بوره او يو پاو ارغ گلاب و اچوئ، اور به پسي بل کړي، ترڅو

چي شربت تارو کړي.

* وروسته به پخه الوبخارا و شربتو ته ورو اچوئ، ښه به و ايشوئ، چي اوبه بي و چي سي،

او گاته سي، لکه غسل داسي شانتي سي، وروسته بي ساړه کړي. تر سپريدو وروسته هيل

او تور مرچ او کوپره ورو اچوئ په مرتبانه کي بي و ساتي.

د الوچي مرباه

ارين مواد :-

الوجه نيم كيلو

بوره يو كيلو

هبل اته داني.

د پخولو کرنلاره :-

ښه غټه غټه الوجه دوې ټوټې کړي. مندکه بي ځني و باشي.

په يوه دېگ کي لومړي بوره او الوجه ورو اچوئ، او ښه بي سره گډه کړي، او د دېگ سرور

بند کړي او 24 ساعته بي کښېږدي، وروسته تر 24 ساعته بي پر اور باندي کړي، او کرار

کرار بي گرم کړي، او څو دقيقې وروسته بي سره ولړي چي الوجه اوبه و کړي کله چي اوبه و

کڙي اور ٻي ورتڙ کڙي او ويي ايشوئ. تر خويي اوبه وچي شي او مرٻا پخه شي، بيا هغه راکنسته کڙي. او پريڙي چي ساره شي بيا ٻي په مرتبانه کي واچوئ.



د زرد کو مرٻا

اڀين مواد :-

يو کيلو زرد کي

بوره نيم کيلو

هبل لس دانې

کوپره دوې کاچوغي.

د پخولو کڙناره :-

زرد کي و تراشي او خلور ځايه ٻي کڙي، څنگه چي ستاشي خوبه وي، که د زرد کو منځ کلک وي د تڙي چڙي په څوکه ٻي ايسته کڙي، زرد کي په يونيم گيلاس اوبو کي و ايشوئ صاف ٻي کڙي او په بل دږگ کي ٻي د بورې سره واچوئ او سريي وربند کڙي، يو څو دقيقې وروسته ٻي وگورئ، چي اوبه ٻي کڙي دي که ٻي اوبه کڙي وي بيا ٻي پر اور باندي کنسږډي او تر هغه مهاله ٻي پخې کڙي چي زرد کي خوږيني شي او شربت ٻي خټه شي بيا پډي کي کيوږه او هبل واچوئ او راکنسته ٻي کڙي او کنسږډي چي ساره شي. کله چي ساره سول په يوه مرتبانه کي ٻي واچوئ او سريي بنه وربند کڙي.

د زرد کو حلوا

اڀين مواد :-

لس دانې ميانه زرد کي.

دوه گيلاسه مابيع شيدي.

بوره

يو کوچني کيلاس ميده کوپره.

يو ڪوچني ڪيلاس ميده پيسته.
يو ڪوچني ڪيلاس ميده جنغوزي.
په او بو ڪي ايشولي جوز
د پخولو ڪر ناراه:-

* زرد ڪي سڀيني ڪري او پاڪي بي پريمئڻي.
* ديگ پر اور باندي ڪري، زرد ڪي ورواچوئي وي لڙي، وروسته شيدي او بوره ورواچوئي،
لڙي بي، وروسته مغزيانه ورواچوئي، ترخو چي شيدي بنه وچي ڪري.
* وروسته په يوه لوبني ڪي ورواچوئي او په يخچال ڪي بي دري ساعته ڪنڀرڊي.
* دخورو په وخت ڪي سره گڏ ڪري او په غاب ڪي بي ورواچوئي.



د ڪڍو مرياه

اڀين مواد:-
يو ڪيلو ڪڍو
بوره يو ڪيلو
ارغ گلاب خلور غڻي ڪاچوغي
6 دانن هبل
د پخولو ڪر ناراه:-

ڪڍو سڀين ڪري، او ميده ميده بي ڪري، بيا هغه په پنجه باندي ووهي چي لڙ سوري سوري
شي بيا په يوه دڀگ ڪي نيم ڪيلو او به ورواچوئي، او يو ڪيلو بوره ورواچوئي او بنه بي و
ايشوئي، چي خته شي وروسته بيا د ڪڍو توتي ورواچوئي او نيم ساعته بي ڪنڀرڊي چي
ڪڍو بنه پوخ شي، ڪله چي ڪڍو پوخ شي ارغ گلاب او هبل ورواچوئي او راکنسته بي ڪري.
داسي بي پريڊي چي ساڙه سي، ڪله چي ساڙه سي په مرتبانه ڪي بي ورواچوئي او سر بي بنه
ور بند ڪري

د هندوانن د پوستڪي مرياه

اړين مواد :-

1 کيلو دهندوانې پوستکي چي ښه غورس وي

نيم گيلاس دليمبو اوبه

د چايو کاچوغه ميده هېل

د مرياه د پخولو کړنلاره :-

* دهندوانې پوستکي ښه پريمنځئ ، هغه سوروالي ځني ليري کړئ او شين پوست ځني

وتوبدي وروسته يې کوچني کوچني توتې کړئ .

* په يوه ديگ کې لږ څه اوبه واچوئ ، دهندوانې پوستکي ورواچوئ او پسي بل کړئ تر

څو چي دهندوانې پوستکي پوخ شي .

* کله چي دهندوانې پوستکي پوخ سو ، دليمو اوبه ورواچويئ يو جوش ورکړئ ديگ

راکښه کړئ او ميده هيل ورواچوئ .

« کله چي ساړه شي په مرتبانه کې يې واچوئ ، او سريې محکمه وربند کړئ .



د الوبالو مرياه (2)

اړين مواد :-

الوبالو نيم کيلو

بوره يو کيلو

هېل اته دانې .

د پخولو کړنلاره :-

پاخه الوبالو دوې توتې کړئ . مندکي يې وباسي بيا په يوه دېگ کې لومړي بوره او بيا الو

بالو ورواچوئ ، او ښه يې سره گډه کړئ ، او د دېگ سرور بند کړئ او 24 ساعته

يې کښېږدئ ، وروسته تر 24 ساعته يې پراور باندې کړئ ، او کرار کرار يې گرم کړئ ، او

څو دقيقې وروسته يې سره ولړئ ، چي الوبالو اوبه وکړي ، کله چي اوبه وکړي اور يې ور

تپز کړی او و ایشوی تر څو یې اوبه وچي شی او مربا پخه شی. بیا هغه راکښته کړی او داسی یې پریردئ چې ساړه سي. په مرتبانه کي یې واچوئ.

د بیی مرباه

ارین مواد :-

یو کیلویبی

څلور نیم کیلاسه بوره

اووه کیلاسه اوبه

لس دانې هیل

لس دانې لونگ

لس توتی ادوه

یوه کاچوغه جوهر لیمو

د مربا د جوړولو کړنلاره :-

* بیی پاک پریمنځی ، سپین یې کړی ، او توتی توتی یې کړی.

* اوبه او بوره په دیگ کي واچوئ پر اور یې باندي کړی نیم ساعت یې وایشوی ،

د بیی توتی ورواچوئ نیم ساعت یې وایشوی ، وروسته هیل ، ادوه ، لونگ او جوهر لیمو

ورواچوئ یې پر خام اور یې پریردئ تر څو د بیی رنگ زړو سره ته مائل سي پوه سی چې مربا

پخه سوه

* اور مړ کړی او داسی یې پریردئ کله چې سره سي په مرتبانه کي یې واچوئ.



د سرخوچي مربا (1)

ارین مواد :-

دوه کیلو د مندکو څخه پاکه سرخوچه.

یو کیلاس اوبه.

دیوه تریو لیمو اوبه.

دوه كيلو بوره.

دمر با دپخولو تگلاره:-

- سرخوچه پر منځ دوه ځايه كړئ او منډكې يې ځنې را وباسئ ، لږ قدرې منډكې ماتې كړئ.
- په نيقلې ديگ كې سرخوچه ، د سرخوچې ماتې سوي منډكې اوليمو اوبه واچوئ ، پر خام اور يې باندي كړئ پنځلس دقيقې يې ولږئ ، ديگ داوړ څخه راكښته كړئ.
- بوره ورواچوئ ، او دلرگي په كاچوغه يې ښه ولږئ ترڅو چې بوره پكښې ويلى شي.
- وروسته ديگ دوهم وار پر اور باندي كړئ ترڅو چې مږبا راوايشيږي ، پنځلس دقيقې يې ولږئ ، كه چيري څگ و كړي هغه ځنې ليري كړئ.
- كله چې مږبا سره شي په مرتبانه كې يې واچوئ ، د مرتباني پر سر پلاستك كښيږدئ او سري وربند كړئ.

د سرخوچې مږبا (2)

ارپين مواد:-

دوه كيلو دمنډكو څخه پاكه سرخوچه.

دوه كيلو بوره.

ددوترو ليمو اوبه.

دمر با دپخولو تگلاره:-

- * په نيقلې ديگ كې يو يوقطار سرخوچه او برسيره بوره پر و دوږوئ د ديگ سرورپت كړئ د ماښام څخه تر سهاره يې داسې كښيږدئ.
- * سهار به سرخوچه او بوره سره وښوروي ، چې بوره لږ څه ويلى سي ، ديگ پر خام اور باندي كړئ ديگ ښوروي چې مږبا ونه موبنلي.
- * كله چې مږبا وايشيږي ، اور لږ پسې تيز كړئ ، پنځه دقيقې ديگ وښوروي.
- * مږبا په غټ لوبڼې كې راچپه كړئ او لس ورځې يې ولمرتې كښيږدي ، وروسته يې په مرتبانه كې واچوئ.

دنارنج د پوستكې مږبا

ارپين مواد:-

يو ونيم كيلو نارنج.

د يوه تريو ليمو اوبه.

شپږ گيلاسه اوبه.

15 گيلاسه بوره.

دمربا دپخولو تگلاره:-

- نارنج پاڪ پريمئڻي، ٻه تيره چاره بي لڙخه وگروئ، وروسته پرمئڻي دوڙ ٿوڻي ڪري.
- نارنج اوبه ڪري، پوستڪي بي بنه نازڪ نازڪ پري ڪري.
- دنارنج اوبه صافي ڪري، توپاله او منڊڪي بي دٽوڪره په ڪخوره ڪي واچوئ.
- په نيڦلي ديگ ڪي دنارنج اوبه، دليمو اوبه، اوبه، او توپالي ڪخوره واچوئ په ديگ پسي خام اوربل ڪري ترڇو چي واشيري يو ساعت بي وايشوئ ترڇو دنارنج پوستڪي بنه نرم شي، ديگ داوڙ خه راکبسته ڪري.
- دتوپالي ڪخوره دديگ خخ راوباسي وڪخوري ته خه زور ورڪري چي اوبه بي په ديگ ڪي توي شي.
- بوره وديگ ته ورواچوئ ديگ پراور باندي ڪري، ديگ لڙي ترڇو چي 15 دقيقه وايشيري، ڪه پسر ڪڱ وي هغه خني ليري ڪري.
- ڪله چي مرپا سه شي په مرطبانو ڪي بي واچوئ، دمرباني پسر پلاستڪ داسي ڪنسرڊي چي په مرپا پوري موبليڙي او سري وربند ڪري.

دگل گلاب مرپا

اڀين مواد:-

نيم ڪيلو گلاب.

يوونيم ڪيلا بوره.

ددو ترو ليمو اوبه.

خلور گيلاسه اوبه.

دمربا دپخولو تگلاره:-

- گل گلاب پاني پاني ڪري، په نيڦلي ديگ ڪي بي واچوئ نيمه برخه دبوري دگل گلاب وپانو ته ورواچوئ دديگ سرور پت ڪري او تر سهاره بي داسي ڪنسرڊي.
- په بل ديگ ڪي پاته نيمه برخه بوره، اوبه، او ليمو اوبه واچوئ ديگ پرخام اوري بي باندي ڪري، دلرگي په ڪاچوغه بي بنه ولڙي ترڇو چي واشيري پنخه دقيقه بي وايشوئ.
- نوموري شيره دگل گلاب وپانو ته ورواچوئ ديگ پرخام اور باندي ڪري، دلرگي په ڪاچوغه بي بنه ولڙي ترڇو چي واشيري پنخه دقيقه بي وايشوئ.

- مریا په مرتبانو کی یې واچوئ ، د مرتبانی پر سر پلاستک داسی کنبیږدئ چي په مریا پوری موبنتی وی او سربې وربند کړی



د زردالو کومبوت

- اړین مواد ک-
دوه کیلو تازه زردالو .
شپږ کیلاسه اوبه .
درې کیلاسه بوره .
د کومبوت و جوړولو کړنلاره :-
- زردالو پاک پریمنځئ ، زردالو دوې پلې کړئ ، مندکی ځنی وباسئ ، دوهم واری یې بیا پریمنځئ ، په صافی کی یې کنبیږدئ چي اوبه یې وننږی ، ورسته یې په مرتبانه کی سم ووږئ .
- اوبه او بوره په دیگ کی واچوئ ، ښه یې وښوړوئ ، چي بوره ویلی شی ، ورسته یې په مرتبانه کی واچوئ ، مرتبانی تر خولی پوری ډکی کړئ .
- مرتبانی په غټ دیگ کی کنبیږدئ ، و دیگ ته اوبه ورواچوئ ، چي د مرتبانو تر څنډو یوه سانتی کښته وی .
- دیگ پر اور باندی کړئ تر څو چي اوبه شل دقیقې وایشیږي .
- مرتبانی د دیگ څخه را وکارئ ، پر ټوکره یې سرچپه درې ورځی کنبیږدئ .
وروسته یې په ساړه تاریکه ځای کی دوې میاشتی یا تر دو میاشو زیات داسی کنبیږدئ .
وروسته یې وخورئ

د الوبالو کومبوت

- اړین مواد ک-
دوه کیلو الوبالو .
شپږ کیلاسه اوبه .
درې کیلاسه بوره .

د يوه ليمو اوبه چي دالو بالو خپل رنگ وساتي.

د کومبوت و جوړولو کړنلاره:-

- الولو بالو پاک پريمنځي، د مند کود کنبولو په پلاس به دالو بالو مند کي وباسي، ورسته يي په مرتبانه کي سم ووي.
- اوبه، د ليمو اوبه او بوره په ديگ کي واچوي، بنه يي ونبوروي، چي بوره ويلى شي، ورسته يي په مرتبانه کي واچوي، مرتباني تر خولي پوري ډکي کړي.
- مرتباني په غټ ديگ کي کنبيردي، وديگ ته اوبه ورواچوي، چي د مرتبانو تر څنډو يوه سانتي کنبته وي.
- ديگ پر اور باندي کړي تر څو چي اوبه شل دقيقې وايشيري.
- مرتباني د ديگ څخه را وکاري، پر ټوکره يي درې ورځي سرچپه کنبيردي.
- وروسته يي په ساړه تاريخه ځاي کي دوې مياشتي يا تر دو مياشو زيات يي داسي کنبيردي. وروسته يي و خوري.

د شفتالو کومبوت

ارپين مواد ک-

دوه کيلو تازه شفتالو.

شپږ گيلاسه اوبه.

درې گيلاسه بوره.

د کومبوت و جوړولو کړنلاره:-

- شفتالو پاک پريمنځي، شفتالو دوې پلي کړي، مند کي ځني وباسي، دوهم واريي بيا پريمنځي، په صافي کي يي کنبيردي چي اوبه يي ونبوري، ورسته يي په مرتبانه کي سم ووي.
- اوبه او بوره په ديگ کي واچوي، بنه يي ونبوروي، چي بوره ويلى شي، ورسته يي په مرتبانه کي واچوي، مرتباني تر خولي پوري ډکي کړي.
- مرتباني په غټ ديگ کي کنبيردي، وديگ ته اوبه ورواچوي، چي د مرتبانو تر څنډو يوه سانتي کنبته وي.
- ديگ پر اور باندي کړي تر څو چي اوبه شل دقيقې وايشيري.
- مرتباني د ديگ څخه را وکاري، پر ټوکره يي سرچپه درې ورځي کنبيردي.
- وروسته يي په ساړه تاريخه ځاي کي دوې مياشتي يا تر دو مياشو زيات داسي کنبيردي. وروسته يي و خوري



سمبوسې





منتو

اړين مواد:-

د 63 دانو منتو د جوړولو دپاره كچه

خلور گيلاسه اوږه

مالگه

يو گيلاس غوړي

يوه دانه هگي

خلور دانې پياز

يو گيلاس او د گيلاس خلمه برخ او به.

يو نيم كيلو كوفته او لږ څه لم.

يوه كوچني كاچوغه تورمرچ.

د منتو د جوړولو كرنلاره-

* داوړو سره مالگه گډه كړئ، وروسته هگي پكښې ماته كړئ، ښه يې سره گډ كړئ.

* او به لږ په گډې كړئ چې نيولې اوږه ځنې جوړ شي، ځوالي ځنې جوړې كړئ، او پټ يې

كړئ د يوه ساعت څخه تر دوو ساعتو دې پورې هم داسې پريږدئ.

* پياز سپين او كوچني كوچني يې ميده كړئ يا يې تراش كړئ.

* د يگ پر اوږ باندې كړئ كوفته، پياز، مالگه، تورمرچ، يوه كاچوغه غوړي،

ورواچوئ لږ څه يې ولږئ او رم كړئ.

* داوړو د ځوالي څخه كوچني ځوالي چې دهگي تر ژر كوچني وي جوړې كړئ.

* په پتنوس كې اوږه وپاشئ او كوچني ځوالي پكښې كښيږدئ.

* د كوچني ځوالي څخه كوچني گردې ټكې جوړه كړئ يوه كاچوغه كوفته پكښې واچوئ.

* د ټكې اړخونه پر كوفته راواړوئ لكه د گل غوټې.

- * دمنتو ديگ نيم داو بو خخه ډک کړئ ، پر اور يي باندي کړئ.
- * دمنتو ديگ صافې غورې کړئ او منتو داسې پکښې کښيږدئ چې يو ډبل سره ونه موبلې ، دديگ سرپوښ پر کښيږدئ.
- * په نيم ساعت کي هغه دلاندني صافې منتو پخيري هغه په غاب کي کښيږدئ.

يغمش



- ارپين مواد :-
- 3 گيلاسه اورپه
- نيم گيلاس غورپي
- نيمه کاچوغه دبيگنگ پوډر
- دوې دانې هگۍ
- دگيلاس درې برخې اوبه.
- کوفته ، يوه دانه پياز ، مالگه ، تورمرچ ، توري دانې (وانجه)
- داوړو جوړولو کړنلاره:
- * اورپه ، اوبه ، مالگه سره گډ کړئ يو ساعت يي پټ کړئ چې خمير سي وروسته دهگۍ دژر په اندازه خوالي خنی جوړې کړئ 15 دقيقې يي داسې پريږدئ.
- * کړايي په اورباندي کړئ پياز ، تورمرچ او سپينه څيره ورواچوئ ترڅو چې پياز لږ سره سي کوفته تورمرچ ، دارو ورواچوئ چې کوفته لږ پخه سي.
- * داوړو خوالي اوارې کړئ ، په منځ کي يي کوفته ورواچوئ دڅلورو خواو اورپه پر کوفته بند کړئ. او برسیره يي دهگۍ په ژر ولږئ. دداش غوريچه په غوړو غوره کړئ په غوريچه کي کښيږدئ. په داش کي کښيږدئ

د کوفتې او ورجو سمبوسې

ارپين مواد :-

دوه گيلاسه ورجې

کوچني نيمه کاچوغه مالگه

يوه کوچني کاچوغه کوکومن

بيوه دانه هگي

نيم کيلو د پيازو او غوښو سره کرې کوفته که دکوفتې سره جنغوزي گلې کرپي خوند به يي

نور هم ښه شي

دکوفتې دپخولو کرنلاره:

* اوبه په ديگ کي واچوئ ، ورجي ، مالگه او کورکومن ورواچوئ ښه يي پخې کرئ او پري

بي ږدئ چي سرې شي .

* هگي ماته کرئ دورجو سره بي گلېه کرئ ، دترکاري دلاس په ماشين کي يي کوفته کرئ ،

دهگي دژړو په کچه گردي غرتيان ځني جوړ کرئ ، دکوفتې په مينځ کي يي کښيږدئ ، او

کوفته سره کرئ . داروموسه .



د چرگ د غوښو سمبوسې

ارپين مواد :

يوه دانه چرگ

يوه خواله اوږه

يوه دانه پياز

يوه دانه رومي

يو کوچني گيلاس غوري

يوه دانه هگي

مالگه ، تورمرچ

د سمبوسو د جوړولو کړنلاره:

* چرگ پاگ کړئ او پوخ يې کړئ.

* وروسته د غوښو څخه هډوکی وباسئ ، او غوښي ميده کړئ.

* پياز او روميان ميده کړئ.

* پياز په غوړو کي سره کړئ ، وروسته غوښي ورواچوئ چي لږ سرې سي وروسته روميان ، مالگه ، تورمرچ ورواچوئ ، ښه يې ولږئ ترڅو چي اوبه وچي کړياو پرغوړو راسي .

* په مسخوري کي هگي مته کړئ ، ښه يې سره ولږئ

اوره څلور کونجه اوار کړئ ، يوه کاچوغه د غوښو څخه ورواچوئ ، اوره د مثلث په بڼه بند



کړئ او حنډي يې ښه وربندي کړئ

دا ورو عربه د سمبوسې پر خنډه تيره کړئ او مخ يې په هگي وروغوړ کړئ ، په غوريچه کي يې کښيږدئ .

* په گرم داش کي غوريچه کښيږدئ چي سمبوسې پخې او سرې شي .

نوټ: کيدای سي چي د غوښو پر ځای کوفته او پياز يا پنير او پارسلې ورواچوئ .



دهگي او کوفتي سمبوسې

ارين مواد :-

نيم کيلو کوفته

څلور گيلاسه اوره

دوې دانې پياز
دوې دانې ايشولي هگۍ
يوه دسته پارسلي
يوه کاچوغه بيگينگ پوډر.
مالگه ، تورمرچ
کوچني نيم گيلاس غوړي
اوبه

دپخولو کرنلاره:

- * اوږه غلبيل کړئ او مالگه ، بيگينگ پوډر ورسره گډه کړئ.
- * غوړي په اوږو گډه بنه کړئ ترڅو چي غوړي پکښې ورک شي .
- * هگۍ په گډه کړئ ترڅو چي هگۍ پکښې ورکه شي .
- * لږ لږ اوبه وراچوئ ، ترڅو چي نيولي اوږه ځنی جوړ شي .
- * څلور څوالي ځنی جوړی کړئ ، او پتنوس په غوړو غوړ کړئ څوالي په پتنوس کي دوه ساعته کښيږدئ .
- * د بيگ پر اور باندي کړئ او کوفته ، مالگه ، تورمرچ ورواچوئ بنه يي ولږئ ترڅو چي کوفته پخه شي .
- * ايشولي هگۍ ميده کړئ ، او ميده پارسلي دکوفتي سره گډه کړئ .
- * د څوالي څخه غټه ټکۍ جوړه کړئ چي ډيره نازکه نه وي ، دتکۍ په نيمايي برخه کي يوه يوه کاچوغه کوفته يودبل څخه لږ څه ليري واچوئ ، اودتکۍ هغه خالي برخه پر راواړوئ ، په گوتو سره څه زور پر وکړئ چي لاندنی او پورتنی اوږه سره ونښلي ، يودايروي بنه غوره کړي وروسته اوږه داوړو په اربه سره څلور کونجه پرې کړئ .
- * د بيگ پر اور باندي کړئ ، غوړي پکښې واچوئ يوه دانه يا دوې دانې سمبوسې پکښې سرې کړئ د سمبوسو پر سره سره غوړي وراچوئ چي ښې پخې شي .
- * کله چي سرې شي پر کاغذي کښيږدئ چي غوړي يي وچ شي . داروموسه .

مالگين بريک

اړين مواد :-

داوړو جوړولو دپاره اړين مواد :-

پنځه گيلاسه اوږه .

دوه گيلاسه سره اوږه .

نيم ڪيلاس غوري.

دوڀ دانڀ هڱي.

يوه کوچني ڪاچو غه مالگه.

اوبه

دڪوفتي دجورولو دپاره اڀين مواد :-

يو ڪيلو ڪوفته.

يوه دسته ميده پارسلي.

خلور دانڀ ايشولي هڱي الغي الغي ڪري.

دوڀ دانڀ بنه ميده سوي پياز.

يوه کوچني ڪاچو غه تور مرچ

دپخولو ڪرنلاره :-

* په ڪرايي پسي اوربل ڪري ڪوفته ، ميده پياز ، مالگه ، تور مرچ ورواچوئ ، بنه يي ولڙي

ترخو چي اوبه وچي ڪري او پخه شي .

* ڪله چي ڪوفته سره شي ، ميده پارسلي ، ميده ايشولي هڱي ورسره گڏي ڪري .

* دڄوالو خهه ٽڪي جوڀه ڪري ، پنڄهه دقيقي يي داسي پريڊي چي لڙي هو اووهي

وروسته يي ڳردي پري ڪري ، تبخي غور ڪري او ٽڪي پر تبخي واچوئ پر ٽڪي برسيره لڙ

غوري واچوئ ، ٽڪي اڀوئ راروئ ترخو چي دواڀه مخونه يي سره شي ، وروسته بله ٽڪي

دلڀري په بنه سره ڪري

دسره ڪرو ٽڪيانو په منع ڪي ڪوفته او دهڱي الغي واچوئ ، او ٽڪي سره وپيچي لڪه

سندويچ ويي خوري . داروموسه .



پرموزه

اڀين مواد :-

يو ڪيلو ڪوفته.

خلور دانڀ هڱي.

خلور گيلاسه اوره .
 گيلاس اوبه
 نيم گيلاس غوري
 خلور داني پياز
 درې داني روميان .
 يوه کوچني کاچوغه بيگينگ پوډر .
 يوه کاچوغه خميره .
 يوه کوچني کاچوغه مالگه .
 يوه کوچني کاچوغه تور مرچ .
 دپخولو کرنلاره :

- اوره غليل کړئ ، دکوچني کاچوغي خلرمه برخه مالگه ، کوچني کاچوغه بيگينگ پوډر ، اويوه کاچوغه خميره ورواچوئ
- په اورو غوري بڼه گډه کړئ ، وروسته هگۍ په گډه کړئ .
- اوبه ورسره گډه کړئ ترڅو چي دسمبوسو اوره ځني جوړ شي .
- اوره يو ساعت پټ کړئ .
- پياز سپين کړئ او تراش يي کړئ .
- په يوه لوبڼي کي کوفته واچوئ ، ميده پياز ، مالگه ، اوتور مرچ په گډه کړئ .
- وروسته ميده روميان په گډه کړئ . ټول بڼه سره گډه کړئ او صافي کي واچوئ .
- داوړو څخه کوچني ځوالي جوړي کړئ ، دمستطی په شکل ټکۍ ځني جوړي کړئ او يوه کاچوغه دکوفتي پکښی واچوئ ، څنډې يي وربندي کړئ ، په غوره غوريچه کي کښيږدئ ، په غوريچه کي بايد يوه د بلی څخه لږ څه ليري وي چي يوه د بلی سره ونه موبليږي .
- دپرموزو مخان په هگۍ ورغور کړي ، په گرم داش کي يي کښيږدئ چي لاندی لږ څه پاخه سي وروسته د داش پورتنی برخه پرولگوئ چي مخان يي هم سره شي . داروموسه .

دورجو او کوفتي سمبوسې

ارپين مواد :-
 يو پاو کوفته .
 دسمبوسو تيار اوره
 يو کوچني گيلاس جنغوزي .

دوه گيلاسه يخي بازاليا .
 دوه گيلسه پونډی ورجی .
 نیمه کوچني کاچوغه ميده هيل .
 نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ .
 لږڅه دچرگ بنوروا که وی که نه وی خیر .
 دپخولو کړنلاره:

- *ورجی پاکی پریمنځی ، په اوبو کي يي دوه ساعته خيشتي کړی .
- *دکړایي پر اور باندي کړی ، کوفته ورواچوی بنه يي ولړی ، وروسته بازاليا ورواچوی بنه يي ولړی ، وروسته ورجی او دکټوی دارو ، مالگه ورواچوی تر هغه وروسته بيا بنوروا ورواچوی تر څو چي اوبه وچي کړی او ورجی پخې شی .
- داوړو څخه کوچني ځوالي جوړی کړی ، دمستطی په شکل ټکی ځنی جوړی کړی او يوه کاچوغه دکوفتي پکښی واچوی ، ځنډې يي وربندي کړی ، په غوره غوريچه کي کښيږدئ ، په غوريچه کي بايد يوه دبلی څخه لږ څه ليري وی چي يوه دبلی سره ونه موبليږي .
- په گرم داش کي يي کښيږدئ چي لاندي لږ څه پاخه سي وروسته د داش پورتنی برخه پر ولگوي چي مخان يي هم سره شی . دارو موه .

سمسو

اړين مواد:-
 يو کيلو کوفته .
 څلور گيلاسه اوړه .
 يوه کاچوغه خميره .
 يوه کاچوغه بوره .
 يوه دانه غټ پياز .
 يوه دانه هگی .
 دکوچني گيلاس څلرمه برخه غوري
 دگيلاس درې برخي اوبه .
 يوه دسته ميده پارسلې .
 مالگه او تور مرچ
 دپخولو کړنلاره:

- * په نیم گیلاس گرمو اوبو کې بوره او خمیره ویلی کړئ ، په گرم ځای کې پټه کړئ.
- * اوږه غلبیل کړئ ، مالگه ، غوړي ، هڼۍ او د خمیرې اوبه داوړو سره گډه کړئ ، وروسته اوبه ورواچوئ ، داوړو څخه ځوالې جوړې کړئ او پوتی یې کړئ.
- * تراش سوی پیاز ، کوفته ، ترمچ ، مالگه او میډه پارسلې سره گډه کړئ.
- * د ځوالې څخه دهڼۍ په کچهاوړه واخلي او کوچني گردې ټکۍ ځنی جوړه کړئ ، وچ اوږه مه په گډوئ.
- * یوه کاچوغه دکوفتې او گډو شیانو څخه ورواچوئ ، او څنډی یې وربندی کړئ ، مخان یې په هڼۍ ورغوړ کړئ.
- * ، په غوړه غوریچه کې کنبیردئ ، په غوریچه کې باید یوه د بلی څخه لږ څه لیری وی چې یوه د بلی سره ونه موبنلیري.
- * په گرم داش کې یې کنبیردئ چې لاندی لږ څه پاخه سي وروسته د داش پورتنی برخه پر ولگوئ چې مخان یې هم سره شی.



د غوښو ډوډۍ

- داوړو د جولو دپاره اړین مواد :-
- خلور گیلاسه اوږه.
- مالگه.
- یو گیلاس غوړي.
- دوې دانې هڼۍ.
- یو گیلاس اوبه.
- یوه کاچوغه خمیره.
- یوه کاچوغه ډوډۍ سوډا
- پرډوډۍ باندي داچولو دپاره اړین مواد :-
- دیو پاو څخه نیولی تریو کیلو کوفته.

مالگه و تور مرچ.

يوه دسته ميده گندنه.

دوي دانې ميده سوي پياز.

دپخولو کرنلاره:-

- اوږه غليل کړئ ، مالگه او دډوډۍ سوډا ورواچوئ و
- خميره په لږ څه اوبو کي ويلي کړئ داوږو سره گډه يي کړئ او غوړي هم ورواچوئ.
- هگۍ ماتي کړئ بڼه سره ولړئ په اوږو يي گډي کړئ.
- داوږو څخه ځوالي جوړي کړئ او ځوالي يو ساعت پوتی کړئ.
- په غوريچه کي ځواله اواره کړئ چي دټکۍ څنډی يي يوه سانتي جگه وي.
- کړايي پر اور باندي کړئ بيله غوړو کوفته ، پياز ، مالگه ، تور مرچ ورواچوئ بڼه يي ولړئ تر څو چي اوبه وچي کړي. ساړه يي کړئ او گندنه په گډه کړئ.
- په داش کي ډوډۍ کنسیرډي تر څو چي پخه شی.



دغونښواو ترکاري فطيره

پر فطيره داچولو دپاره اړين مواد :-

يو پاو توري غونډي.

يوه غټه کاچوغه غوړي.

* يو كيلو ترکاري ، ذردکی ، پتاتي ، بازاليا ، بنوروا ، تور مرچ او مالگه.

داوږو دپاره اړين مواد :-

يو پاو اوږه

نيمه کوچني کاچوغه مالگه.

دوي غټي کاچوغي کوچي.

اوبه

دوي غټي کاچوغي مستي

دجوړولو کرنلاره:

- په غوړو کي پياز سره کړئ ، کوفته ورواچوئ تر خوچي کوفته پخه شی .
- ترکاری او دکټوی دارو دکوفتې سره ښه گډه کړئ داسي يي پريردئ چی کوفته سره سي
- اوږه غلبيیل کړئ ، مالگه و کوچي او اوبه په اوږو گډه کړئ چي نیولی اوږه ځنی جوړ شی یو ساعت یی داسی کنسیردئ .
- اوږه دمسطیل په شکل 15 X 18 سم او ار کړئ .
- کوفته پر اوږو داسی اواره کړئ چي ځنډی یی خالی وی بله ځنډه یی پر راواړوئ او ځنډی په مستو ولړئ او بندي یی کړئ .
- غوریچه په مستو غوړه کړئ او فطیره پکښی کنسیردئ ، فطیر په منځ کي سوري کړئ چی بخار ځنی ووزي .
- په گرم داش کي یی نیم ساعت کنسیردئ چي پخه شی . دارو موسه .



دمغزاني او پښير فطيره

- اړين مواد :-
- دوه گيلاسه اوږه .
 - نيم گيلاس کوچی .
 - دوې کاچوغي میده مغزيانه .
 - نيم گيلاس مایع شیدې .
 - لږ څه مالگه .
 - دوې کاچوغي خميره .
 - بيگينگ پوډر
 - دوې دانې هگی .
 - دوې کاچوغي روم پښير .
 - لږ څه فانيلا .
 - د فگيری ددپخولو کرنلاره :

- * اوږه ، بيگنگ پوډراو مالگه سره گډه کړئ غليل يې کړئ.
- * کوچی داوړو سره گډه کړئ.
- * په شيدو کي هگۍ ماته کړئ بڼه يې سره ولږئ ، وروسته شيدې په اوږو گډي کړئ ، دلرگي په کاچوغه يې بڼه سره گډه کړئ چي نيولی اوږه ځنی جوړ شی .
- * دپخلی پر تخته اوږه وچ وپاشئ ، او ټکۍ ځنی جوړی کړئ ، دټکۍ مخان په ويلی سوو کوچو غوړ کړئ ، رومي پنير ، او مغزيانه پروپاشئ .
- * يوه ټکۍ په چاره پری کړئ پر څلورو برخو يې وويشئ ، چي يوه ټکۍ څلور دانې شی .
- * ټکۍ دلاندی څخه وپورته خواته سره راټولی کړئ او مخان يې په هگۍ ورغوړ کړي اوبرسيره پنير پروپاشئ .

دگندنې او پارسلې فطيره

اړين مواد :-

يوه غټه دسته گندنه يا پارسلې .

يو گيلاس اوږه .

6 دانې هگۍ .

يو گيلاس غوړي

يوه دانه غټ سور رومي .

دوې دانې ميانه پياز .

نيمه کاچوغه تور مرچ .

مالگه .

دپخولو کړنلاره :-

- * گندنه به ميده کړئ ، په ديگ کي به يې واچوئ او به ورواچوئ پاکه بڼه به يې پريمځئ هغه او به ځنی توی کړئ ، په نورو پاکو ابو به دوهم ځل پاکه پريمځئ ، په صافی کي يې واچوئ ، چي او به يې بڼه وننيرې .
- * پياز او روميان کوچني کوچني ميده کړئ .
- * په يوه لوبنی کي گندنه واچوئ ، او هگۍ پکښی ماتی کړئ ، بڼه يې سره گډه کړئ .
- * يو گيلاس غوړي ، يو گيلاس اوږه ، مالگه او تور مرچ په گندنه بڼه گډه کړئ .
- * وروسته پياز او روميان په گډه کړئ .
- * غوريچه په غوړو غوړه کړئ ، او گندنه پکښی اواره کړئ ، په گرم داش کي يې لاندی باندی پخه کړئ .

دگندنې ، پتاهو او ذرد کو فطيره

اړين مواد :-

شپږ دانې هگۍ

دوې دانې تراش سوی ذردکی

دوې دانې ایشولی پتاتې .

یوه غټه کاچوغه میده پارسلې .

یوه غټه کاچوغه غوړي .

یوه دانه میده سوی پیاز .

مالگه

تورمرچ

دپخولو کرنلاره :-

* ایشولی پتاتې سپینی کړئ او ویی کوئ .

* په یوه لوبنی کې هگۍ ماتې کړئ بنه یی سره ولړئ ، کوتلی پتاتې ، ذردکی ، پیاز ،

پارسلې مالگه او مرچ ورواچوئ .

* په دیگ کې غوړي سره کړي او گډه سوی شیان ورواچوئ لاندی باندی یی پاخه کړئ .

په غاب کې یی واچوئ ، کاهو او ملی ورسره کنسیردئ .

نوټ: که وغواړي چې په داش کې یی پاخه کړئ کولای شی .

د مالگې فطیره

اړين مواد :-

شپږ گیلایه اوږه .

یو گیلایه غوړي .

یوه ونیمه کاچوغه مالگه .

اوبه

د فطری دپخولو کرنلاره :-

• مالگه او اوږه سره گډه کړئ .

• په اوږو کې اوبه واچوئ داسی اوږه ځنی جوړ کړئ چې اسانه اوارېږي ، ځواله ځنی

جوړه کړئ او په لږ څه غوړو یی غوړه کړئ .

• داوړ څخه دکوچني مالتې په کچه ځوالې جوړی کړئ .

• دکوچني ځوالې څخه گردې ټکی جوړه کړئ او لږوچ اوږه پروپاشئ .

• ورسته دټکیانو مخان په غوړو وروغور کړئ .

- ٽوله ٽڪيانِي ٺلور کونجه بندي ڪري او پوتِي بي ڪري چي وچي نه شي.
- وروسته بي داوڙو دلرگي به زريعه اواڙي ڪري.
- طبخِي ڀر او باندي ڪري ڪله چي طبخِي سورسو اوربي خام ڪري ، طبخِي غور ڪري ا ٽڪيانِي پڪنِي پخِي ڪري.



دگندنِي پيرڪي (1)

ارين مواد :-

دگيلاس دري برخي غوري.

پنڇه گيلاسه سپين اوره.

يو گيلاس سره اوره.

يوه دانه هگي.

اوبه

يوه کوچني ڪاچوغه مالگه.

داوڙو دجوڙولو ڪر نلاره :- اوره بي دهندي سمبوسو په خير جوڙيڙي.

* اوره په يوه غت لوني ڪي غليل ڪري ، مالگه ورواچوئ ، په مينڇ ڪي ڪڍي جوڙ ڪري ، غوري پڪنِي واچوئ ، هگي دوڙ داني هگي پڪنِي ماتي ڪري ، لاس په غورو غور ڪري اوره سره گڏ ڪري ، اوبه او لڙ لڙ ورواچوئ ترڇو چي نرم اوره شي ، داوڙو ڇخه دمالتِي په ڪچھڻوالي جوڙي ڪري .

* پتنوس په غورو غور ڪري او ڇوالي هم دپاسه په غورو غوري ڪري په پتنوس ڪي بي ڪنسيڙي په لوند ٽوڪره بي پتي ڪري دري ٺلور ساعته بي پريڙي ، ڪه ٽوڪروچ شي لڙاوبه پروپاشي .

په فطيره ڪي داچولو ارين مواد :-

دوڙ دستي ميده گهنده.

يوه دانه وچ رومي ميده سوي .

بنيپر دانې هگۍ .
 مالگه او يوه کوچني کاچو غه تور مرچ
 لږ څه غوړي .
 که غواړي پيا زور سره گډه کړي ستاسو خوښه .
 د غړي د پخولو کړنلاره :-
 * ميده گندنه ، هگۍ ، مالگه ، تور مرچ سره گډه کړئ .
 * د ځوالي څخه څلور کونجه ټکۍ جوړه کړئ
 * طبخي پر اور باندې کړئ په غوړو يې غوړ کړئ ټکۍ پر غوړ طبخي واچوئ په نيمايي
 برخه کي يې گندنه اواره کړي د ټکۍ هغه پاته نيمايي برخه پر را و اړوئ ، پر طبخي يې
 اړوئ تر څو چي لاندې باندې پوخ سي .
 * په چاره يې ستاسو د خوښي سره سم پرې کړئ په غاب کي يې کښيږدئ او ليمو ورسره
 کښيږدئ .

خور غړي (مطبق)



(2)

که غواړئ چي خور يې جوړ کړئ . نه دانې هگۍ ، شپږ دانې ډير کوچني گيلاسه بوره
 ورو ليري .

د باغليو غړي (مطبق)

(3)

د باغليو غړي ته باغلي ، تور مرچ ، مالگه ، او شنه خواړه ښه ميده مرچک ورو ليري .

د پښير فطيره

اړين مواد :-

دوه گيلاسه اوږه .

پنځه کاچو غي پوډري شيدي .

نيم گيلاس غوړي .

يوه کوچني کاچو غه خميره .
يوه دانه هگي .

يوه کوچني کاچو غه بوره .

يو کوچني گيلاس د سندويچ پښير .

يوه کوچني کاچو غه وانجه (توري دانې)

يو گيلاس سپين پښير .

درې کاچو غي تازه ميده شبت (يو ډول کيا ه ده لکه خواږه ويلنی) .

دپخولو کرنلاره :-

* په لږ څخه اوبو کي خميره اوبوره ويلی کړئ او نيم ساعت يي کښيږدئ .

* په يوه لوبښی کي اوږه ، غوړي ، پوډري شيدې ، ويلی سوی خميره ، مالگه او د سندويچ

پښير واچوئ ، اوبه لږ لږ وراچوئ تر څو چي داسی اوږه ځنی جوړ شی چي په اساني سره

اواريزي ، په پلاستک کي يي يو ساعت پټ کړئ .

* کوچني کوچني ځوالي ځنی جوړی کړئ . وروسته کوچني ټکی ځنی جوړی کړئ په مينځ

کي پښير لږ څه ورواچوئ ، او ځنډی يي وربندی کړئ ،

* غوريچه په غوړو غوړه کړئ او جوی سوی فطيری داسی پکښی کښيږدئ چي يوه دبلی

سره ډيره نژدې نه وی .

* په مستخوری کي هگي ماته کړئ بڼه يي سره ولړئ اود فطيرو مخان په هگي ورغوړ

کړئ .

* غوريچه په گرم داش کي کښيږدي او لاندی باندي يي پخې کړئ تر څو چي مخان يي سره

شی .



دځودو سبوسپي

ارين مواد :

5 گيلاسه ځود 24 ساعت په اوبو کي خيسته کړئ

يو گيلاس تازه ميده پارسلې

يو گيلاس تازه ميده گشنېز

يوه دانه تراش سوي پياز
يوه کوچني کاچو غه ديبگينگ پوڊر
مالگه او سپينه خيره
د سنبو سو دپخولو کړنلاره:-

- نخود دابو خخه راو کاري او په برقي ماشين کي بنه ميده کړي چي لاندو اوږه خني جوړ شي.

- ميده گشنيز ، پارسلې ، پياز ورواچوي او په برقي ماشين کي ټول بيا واچوي چي



بنه سره گلې سي او ميده شي.

- اوس نو مالگه سپينه خيره ورواچوي ، او ديبگينگ پوڊر د سره کولو په وخت ورسره گلې کړي.

- او و غورو ته لږ لږ ورواچوي چي سرې شي.

- په غاب کي بي کنبيردي. سرې کړي پتاتي او سره کړي بانجن ورسره کنبيردي.



- يو غاب سلاو ورسره کنبيردي. و دزد کونکو ته سندويچ خني جوړ کړي.



درې کونجه يا هندي سمبوسې

داوړو جوړولو دپاره اړين مواد :-

پنځه گيلاسه اوړه.

دوه گيلاسه سره اوړه.

نيم گيلاس غوړي.

دوې دانې هگۍ.

يوه کوچني کاچوغه مالگه.

اوبه

دکوفتې دجوړولو دپاره اړين مواد :-

يو كيلو کوفته.

يوه دسته ميده پارسلې.

درې دانې ايشولې هگۍ.

دوې دانې بنه ميده سوي پياز.

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ

دپخولو کرنلاره :-

اوړه په يوه غټ لوبنۍ کي غلبيل کړئ ، مالگه ورواچوئ ، په مينځ کي کډي جوړ کړئ ، غوړي پکښې واچوئ ، هگۍ دوې دانې هگۍ پکښې ماتې کړئ ، لاس په غوړو غوړ کړئ اوړه سره گډ کړئ ، اوبه او لږ لږ ورواچوئ ترڅو چي نرم اوړه شي ، داوړو څخه درې ځوالي جوړې کړئ .

پتنوس په غوړو غوړ کړئ او ځوالي هم دپاسه په غوړو غوړي کړئ په پتنوس کي يې کنسپړدئ په لوند ټوکره يې پټې کړئ درې څلور ساعته يې پرېږدئ ، که ټوکر وچ شي لږ اوبه پروپاشي .

د سمبوسې دپاره دکوفتې دپخولو کرنلاره :

*په کړايي پسې اوربل کړئ کوفته ، ميده پياز ، مالگه ، تور مرچ ورواچوئ ، بنه يې ولړئ

ترڅو چي اوبه وچي کړي او پخه شي .

*کله چي کوفته سره شي ، ميده پارسلې ، ميده ايشولې هگۍ ورسره گډې کړئ .

* دځوالې څخه يوه غټه نازکه ډوډۍ جوړه کړئ پر غوړ تبخې يې واچوئ چې اوږه ځان سره ونيسی ، پنځه دقيقې يې داسی پرېږدئ ، چې لږ څه يې هوا ووهي ، وروسته يې څنډی په چاره ور پرې کړئ ، په چاره يې داسی پرې کړي چې د يوې ټوټی اوږدوالی 25-30 سموی او پلنوالی يې 8 سموی.

داوړو په يوه ټوټه کې يوه کاچوغه کوفته واچوئ او مثلث په شکل به يې بند کړئ.
 * په پتنوس کې وچ اوږه وپاشي او جوړ سوي او مه سمبوسه پکښی کښيږدئ.
 * ديگ پر اور باندی کړئ ، غوړي ورواچوئ او اومې سمبوسې پکښی سرې کړئ.
 * سرې کړی سمبوسې پر کاغذ ايردئ چې غوړي يې وچ سي. داروموسه.

داوړو او ترکاري پکوپړي

اړين مواد:

* يوه دانه غټ پياز

* يوه دانه بانجن

* يوه دانه پټاټه

* يوه دانه غټ خوږ مرچک

* يوه دانه هگۍ

* يوه دمستو کاچوغه سوډا

* يو گيلاس اوبه

* اوږه

* غوړي د پکوپړو د سرکولو دپاره غوړي

د پکوپړو د جوړولو لاری چاری:

پياز ، بانجن ، پټاټه ، مرچک به واړه واړه ميده کړئ.

په يوه پيال کې به هگۍ د يو گيلاس اوبو سره واچوئ او سوډا به ورواچوئ. وروسته به ټول ميده سوی (بانجن ، پټاټه ، پياز ، مرچک) ورواچوئ ، اوس به نو اوږه لږ لږ وراچوئ ترڅو يوه نرم مخلوط (گډ شيان) ځنی جوړ سي 15-20 دقيقې به يې کښيږدئ.
 غوړي سره کړئ او د مخلوط (گډ شيان) څخه به يوه يوه کاچوغه په سره کړو غوړو کې سرې کړئ.

دروژه مات پړوخت به يې تودې وخورئ.

دنخودو داوړو پکوپړې

اړين مواد:

* يوه دانه غټ پياز

* يوه دانه پانجنې

* يوه دانه پټاټه

* يوه دانه غټ خوږ مرچک

* يوه دانه هگۍ

* يوه دمستو کاچوغه سوډا

* يو گيلاس اوبه

* دنخودو اوږه يا دال

* غوپړي دپکوپړو دسرکولو دپاره غوپړي

دپکوپړو دجوړولو لاری چاری:

پياز ، بانجنې ، پټاټه ، مرچک به واړه واړه ميده کړئ.

په يوه پياله کې به هگۍ د يو گيلاس اوبو سره واچوئ او سوډا به ورواچوئ. وروسته به

ټول ميده سوی (بانجنې ، پټاټه ، پياز ، مرچک) ورواچوئ ، اوس به نو اوږه لږ لږ وراچوئ

تر څو يوه نرم مخلوط (گډه شيان) ځنی جوړ سي 15-20 دقيقې به يې کښيږدئ.

غوړي سره کړئ او د مخلوط (گډه شيان) څخه به يوه يوه کاچوغه په سره کړو غوپړو کې

سري کړئ.

دروژه مات پړوخت به يې تودې وخورئ.

دپټاټو پکوپړې

اړين مواد :-

- 3 گيلاسه اوبه
 3 گيلاسه اوره
 9 دانې پتاتې
 يوه کاچوغه کوټلی هوربه.
 نیمه کاچوغه دييگينگ پوډر
 مالگه
 کوچني کاچوغه تورمرچ
 غوري
 3 دستې گشنېز.
 د پتاتو د پخولو کرناړه:
 * پتاتې پاکي پريمنځئ ، په اوبو کي يې پخې کړئ ، سپينی يې کړئ ، چکۍ چکۍ يې کړئ.
 * په پياله کي اوره واچوئ اوبه ورواچوئ بنه يې سره گډه کړئ وروسته هوربه ، مالگه ، تورمرچ ، او بيگينگ پوډر ورواچوئ بنه يې سره گډه کړئ.
 * گشنېز پاک کړئ ، کوفته يې کړئ ، پريي منځئ داوړو سره يې بنه گډه کړئ.
 * غوري سره گډه کړئ ، اور خام کړئ.
 * د پتاتو يوه يوه چکۍ په اوړو ولړئ او په غوړو کي يې سرې کړئ.

شيشبرک

- د شيشبرک داوړو د جوړولو د پاره اړين مواد :-
 دوه گيلاسه اوره.
 يو گيلاس شيدې
 لږ مالگه.
 په اوړو کي
 په شيشبرک کي دکوفتې داچولو د پاره اړين مواد :-
 نیم کيلو کوفته.
 نیم گيلاس غوري.
 جنجوزی.
 دکټوی دارو او ادوه.
 يوه کوچني کاچوغه مالگه.

- لږڅه ميده تازه پارسلې .
 دمستو دپخولو دپاره اړين مواد :-
 دوه كيلو مستې . يا زدويلی کورت
 په نيم گيلاس اوبو دوې کاچوغي ويلی سوی دپيرنيو پوډر corn flour .
 يوه دانه هگی .
 درې زڼی هوږه .
 يوه کاچوغي وچه ويلنی (نعناع) .
 لږڅه غوړي دتازه گشيزو دسره کولو دپاره .
 اوږه دسپيرونی دپاره .
 دشيشبرک دپخولو کړنلاره :-
 * اوږه او مالگه سره گډه او غلبيل کړئ ، شيدې او اوبه ورواچوئ لس دقيقې يې واغږئ که
 اوږه نيولی وی دگډولو په وخت کي لاس لوند کړئ .
 * اوږه نيم ساعت کنبيردئ .
 * په غوړو کي جنغوزی سره کړئ ، دغوړو څخه جنغوزی په کوکيرا وباسئ .
 * په غوړو کي کوفته ، ميده پياز ، دکټوی دارو ، مالگه واچوئ 15 دقيقې يې ولږئ ،
 دکوفتی څخه اور مړکړئ ، جنغوزی او ميده پارسلې ورواچوئ ښه يې سره گډه کړئ .
 * داوړو حواله ډيره نازکه وغوړوئ ، په گيلاس سره يې گردې پرې کړئ چي قگريبي څلور
 سانتي وی .
 * داوړو په يوه برخه کي يوه کاچوغي کوفته واچوئ او بله برخه يې پرراواړوئ ، او څنډی
 وربدی کړي وروسته دمستقیمی څنډی کوجان سره بند کړئ چي دبلگ ښه غوره کړی .
 * په غوريچه کي سپيرونی وپاشئ او جورسوي ششبرک پر کنبيردئ .
 * شيشبرک په مستويا کورتو کي پاڅه کړي ، او مستې يا کورت پر اور باندي لس دقيقې
 پريږدئ .
 * کوټلی هوږه او وچه ويلنی (نعناع) ومستوهغه وخت ورواچوئ .
 * که غواړئ چي شنه گشنېز ورواچوئ ، ميده کشنېز او کوټلی هوږه په غوړو کي پنځه
 دقيقې سره کړئ او دمستويا کورتو سره يې گډه کړئ .

دسمبوسو داوړو جوړولو کړنلاره (1)

اړين مواد :-
 يو گيلاس اوږه .

نيمه کوچني کاچوغه مالگه.
يوه دانه هگي بنه لږلې.
دوې کاچوغې غورې.
درې څاڅکي د تريو ليمو اوبه.
پنځه کاچوغې تودې اوبه.
يوه کاچوغه کوچي.
داوړو د جوړولو کرنلاره:-

- مالگه او اوږه سره گډ کړي، داوړو په مينځ کې غار جوړ کړئ، هگي، د ليمو اوبه، غورې پکښې کي واچوئ.
- اوږو ته سوکه سوکه اوبه ورو واچوئ، پنځلس دقيقې اوږه ميشته کړئ، ترڅو چي نيولي او نرم اوږه ځنې جوړ سي.
- اوږه پټه کړي او نيم ساعت يې داسې کښيږدئ.
- د سنگ مرمر پر ډبره لږ څه سپروني وپاشئ، اوږه برسیره په غوړو غوړ کړئ، داوړو داوړولو په لرگي يې بنه اوار کړي لکه کاغذ.
- پونډی څنډی يې ځنې پرې کړئ. ستاسو د خوښي سره سم يې استعمال کړئ.

د سمبوسو داوړو جوړولو کرنلاره (2)

اړين مواد:-

دوه گيلاسه اوږه (يو ډول د سوسو اوږه دی)

اوه کاچوغې غورې.

نيم گلاس اوبه.

مالگه

دوې دانې هگي.

داوړو د جوړولو کرنلاره:-

- اوږه او مالگه غلبيدل کړئ، داوړو په مينځ کې هگي ماتې کړئ اوبه اودوې کاچوغې غورې واچوئ، ټول بنه سره گډ کړئ، په پلاستک يې پټ کړئ، نيم ساعت يې داسې کښيږدئ.



- اوږه داوړو په لرگي اوار کړئ ، چي پونډوالی يې دوه نیمي سانتی وی ، وروسته ټکی په درې کاچوغو غوړو غوړه کړئ.
 - ټکی پر درو برخو وويشي . او يو پر بل برسیره يې کنبيردئ چي دري سره ټکی يودبلی سره وننبليرې ، د ټولو درو دانو ټکیو پونډوالی دوه نیمي سانتی شی . سره ويې پيچئ ، په پاته غوړوي غوړه کړئ ، پر دري برخوي وويشي ، يوه پرله يې برسیره کنبيردئ.
 - بيا پر ټکی داوړو لرگي تير کړئ چي پونډوالی يې دکوتی سره برابر وی ، ويې پيچئ ، په پلاستک يې پټ کړئ په يخچال کی کنبيردئ
 - سپيرونی وپاشئ ، د خوالي خخه نازکه ټکی جوړه کړئ ، او په چاره يې خلور کونجه يا دمثلت په شکل پرې کړئ.
- ستاسو دخونبی سره سم کوفته ، پنير پکبنی کي کنبيردئ او په غوړو کي يې سرې کړئ

دروژمات دارو

پربنوروا ، مستو او هم دارنگه دوچی ډوډی سره ډير بنه خوندوره او گټوره غذا ده

ارین مواد

يو گيلاس دگشنيز تخم

د گيلاس دري برخی غنم

يو گيلاس سپينه خيره

لرڅه توره مالگه

لرڅه جوهر ليمو

يو گيلاس کونجتي

يو گيلاس زعتر ستاسو خونبه

د جوړولو کړنلاره:

«غنم ، دگشنيز تخم او سپنه خيره به دوه حايه کړئ.

«هغه نیمه برخه د غنمو، د گشنیز تخم، سپینه څیره، کونجتي به هر یو جلا جلا وتیي.»
 «غنم، د گشنیز تخم، مالگه، جوهر لیمو او سپنه څیره ټوله به بڼه میده کړی.»
 «وروسته به میده سوی غنم، د گشنیز تخم، سپینه څیره سره گډه کړی.»
 «میده مالگه او جوهر لیمو به لږ لږ وراچوی او ټوله به سره گډه وئ ترڅو خوند یې ستاسو
 د خوښی سم جوړ شی.»
 «تبیل سوی کونجتي او زعتر به ورواچوی او ټول به بڼه سره گډه کړی»
 د پام وړ: هغه کسان چی ټوخ یې کیږی او یا د سږی التهاب ولری هغوی دی جوهر لیمو ډیر
 لږ یا بیخی نه وراچوی.

سوپ، بنوروا

دمڪرونه او پتاهو سوپ

ارين مواد:

يوه دانه ميانه پياز

نيم ڪيلو غونبي

دوئ دانئ پتاهئ

نيمه ڪوچني ڪاچوغه تور مرچ

خلور زني هوڙه

يو گيلاس مڪرونه

دگيلاس خلرمه برخه غورپي

يو پاڪٽ د چرگ دنبوروا ماجئ (chicken stock)

دپخولو ڪر نلاره:

- غونبي پخئ ڪري.
- پياز سڀين ڪرئ او ميده بي ڪري.
- پياز په غورپو ڪي سره ڪرئ هوڙه ، مالگه ، او تور مرچ ، غونبي ، دنبوروا ، او ماجئ ورواچوئ.
- پتاهئ سڀيني ڪري او ميده بي ڪرئ وديگ ته بي وروچوئ.
- مڪرونه وديگ ته ورواچوئ.
- ديگ پر خام اور ڪنسيڙدئ چي پاخه سي.

ترکاری بنوروا (1)

ارین مواد:

یو چرگ یا نیم کیلو غونبی.

دوې دانې گازري.

دوې دانې پتاهې.

یوه دانه غت رومی.

یوه دانه میانه پیاز

یو پاکت د چرگ د بنوروا ماجی (chicken stock)

غوري

مالگه

تورمرچ

د پخولو کرنلاره:

* چرگ پاک پریولئ او کوچني کوچني توتې بي کړئ.

* پیاز او رومی به میده کړی.

* غوري په دیگ کي واچوئ ، دیگ پر اور باندی کړئ ، د چرگ غونبی ورواچوئ ، ویی لړی

، وروسته اوبه ورواچوئ ، پری بی ردئ چي غونبی بنې پخې سي.

* کله چي غونبی پخې سي هغه نوره ترکاری ، مالگه تورمرچ او ماجی ورواچوئ ، پر

اوربی باندی کړئ چي بنه پاخه سي.

ترکاری بنوروا (2)

ارین مواد

100 گرامه دورجو مکرونه

یونیم لیتر د چرگ بنوروا

100 گرامه گازري

100 گرامه پتاهې

لږ څه کرم

یوه دانه غت رومی سپین کړی میده سوی

يوه کاچو غه درو میانو معجون
کوچنی کاچو غه زیره
مالگه
يوه کوچنی کاچو غه میده دنیا (گشنیز)
نخود یا صویا باغلی ستا سود خوبی

دترکاری بنوروا دپخولو کرنلاره
* مکرونه به په تودو اوبو کی خودقیقی کنسیردی.
* بنوروا به په دیگ کی واچوئ، پر اور به بی کنسیردی بیله معکرون نور ټوله مواد به و
بنوروا ته ورواچوئ، تر خوچی را وایشیری، وروسته ددیگ سرپو بن خنی لری کپی او 5
دقیقی وایشوئ.
اوس نو مکرونه ورواچوئ تر خوچی مکرونه نرمه شی. و بی خوری. دارو موسه

دماچو بنوروا (سوپ)

نیمه دانه چرگ.
دوې دانې پتاتی.
يوه د خورو کاچو غه درو میانو معجون
يوگیلاس نرې ماچې
غوري
مالگه
نیمه کاچو غه تور مرچ
دپخولو کرنلاره:
* چرگ پاک پریولی او کوچنی کوچنی ټوټې بی کړئ.
* غوري په دیگ کی واچوئ دیگ پر اور باندی کړئ درو میانو معجون، او دچرگ غوښی،
مالگه، تور مرچ ورواچوی و بی لری، وروسته اوبه ورواچوئ پری بی ږدی، چي غوښی
بني پخې سی.
* پتاتی سپینی کړی ټوټې ټوټې بی کړئ و بنوروا ته بی ورواچوی.
* ماچې ورواچوئ پر اور بی 15 دقیقې کنسیردی چي ماچې پخې سی.

ڪندهاري بنوروا (1)

ارڀن مواد :

نيم ڪيلو غونبي

درې داني پياز چي نه غت او نه کوچني وي

درې داني روميان چي نه غت او نه کوچني وي ، يا دروميانو معجون دوه کوچني دبليه.

مالگه

دڪٽوي دارو يوه ڪا چوغه.

لڙخه شونڊ .

دوي داني الوبخار .

نيمه دسته تازه گبنيز .

يوه غته ڪا چوغه غوري .

خلورزري (زهي) هوري .

لڙخه سپنه خيره

يوه دانه پتاهه ، يوه دانه زردڪه ، يوه دانه شلغم ستاسو خوبه

دبنوروا دپخولو ڪرنا ره :

* پياز سپين ڪري او غت مي بي ميده ڪري ، هوريه هم سپينه ڪري .

* غوري په ديگ ڪي واچوي ، پياز او هوريه خام سره ڪري .

* غونبي پاڪي پريمنجي په ديگ ڪي بي دسره ڪرو پيازو سره واچوي ، بنه بي ولري چي

غونبي اوبه وچي ڪري .

* دوه گيلا سه اوبه ورواچوي دبخار دديگ سر پر بند ڪري 15 - دقيقه بي پر اور پيردي چي

پياز پڪنبي خورين شي .

* دديگ سرور خلاص ڪري سپيني غونبي دديگ خخه راوباسي

* و غونبو ته روميان ، مالگه ، دارو ، سپينه خيره ، شونڊ ، الوبخارا ورواچوي ديگ پر اور

باند ڪري او بنه بي ولري تر خو چي پيار پڪنبي خورين شي .

* دليعب خخه دوي ملاعقي (ملاغي) په يوه بل کوچني ديگ ڪي واچوي .

* وديگ ته اوبه ، سپيني غونبي ورواچوي

* تازه گشنپ په تاروترئي په ديگ ڪي بي واچوي .

* دديگ سر پر بند ڪري اور پسي بل ڪري نيم ساعت ديگ بي پر اور پيردي چي غونبي

پخې شي .

* زرد، پتاتيه او شلغم سپين ڪري، پاڪ بي پيمنجئي او کوچني کوچني بي ميدھ ڪري په لڙ خه اوبو کي بي وائشوي چي اوبه وچي ڪري، هغه ليعاب او يوه غته ڪا چوغه دڻسوروا دسر غوري ورواچوي، وي لڙي.

* ڊوڊي په غتو پيالو کي ميدھ ڪري ڻسوروا پرواچوي، او زرڪي، شلغم او پتاتيه پرسر ورواچوي.

نوٽ: ڪه ڻسوروا ڊيره غوره وي لڙ غوري خني ليري ڪري.



دروڙي نرمه او گتوره ڻسوروا

ارين مواد:

250 گرامه توري غوڻبي او يوه ٽوته سپيني غوڻبي په گڏي ڪري.

خلور ٽوتي ادوه

6 دانن لونگ

يوه دخورو ڪا چوغه دڪتوي دارو

4 دانن روميان

مالگه

2 گيلا سه گيرگره غنم

اوبه

دڻسوروا د پخولو ڪرڻ لاره:

غنم په اوبو کي خيشته ڪري.

روميان سپين ڪري يا داوڙ پر لمبه وگر خوي چي پوستڪي په اساني سره لري شي.

غونبي وڀي وڀي ميده ڪڙي لڪه اپنه، غورمه خني پخه ڪڙي ڪله چي غورمه پخه سو ه دومره او به وروا چوئ لڪه ونبوروا ته چي بي ورا چوئ دبخار په ديگ ڪي واچوئ او غنم وروا چوئ ، ديگ سر پر بند پر اور 30 تقريبا په 30 دقيقو ڪي به پاخه شي وي بي گوري ترخو چي غنم بنه پڪنبي خورين سي دروژمات پر وخت بي دکورني، وغرو ته تقديم ڪڙي دروژمات ، ماشومانو ، سپين ڀيرو دکورني دٽولو غرو دپاره نرمه او گتوره غذا ده خاصتا په روژه ڪي.



دڊال او پتاهو بنوروا

ارين مواد :

دوي داني ميانه روميان

نيمه ڪا چوغه سپينه خيره

نيمه ڪا چوغه ڪوتلي هوره

نيمه ڪوچني ڪا چوغه تور مرچ

مالگه

يوه دانه غته پتاهه

ڪوچني نيم پاڪت ڪوچي

يو گيلاس دال

لڙخه زعفران

دنبوروا د پخولو ڪرنا ره:

* په ڪوچو ڪي هوره سره ڪڙي.

* روميان ميده ڪڙي وهوري ته بي وروا چوئ بنه بي ولڙي.

- * پتاهي سڀني ڪري ڪوچني ڪوچني پرڀ ڪري وروميانو ته بي ورواچوئ.
- * دال پاڪ پريمڻي وروميانو ته او پتاهو ته بي ورواچوئ.
- * مالگه ، سڀينه ڇيره ، تورمرچ ، زعفران او دوه گيلاسه اوبه ورواچوئ.
- په ديگ ڀسي اور بل ڪري ڇي اور توند نه وي ترڇو ڇي پاخه سي پام پر ڪوئ ڪه بي نوري اوبه غوڻتي اوبه ورواچوئ.

دغڻمو بنوروا

ارڀن مواد :

نيم ڪيلو غوڻبي دهلو ڪو سره

لڙخه لري (ستاسو خوبه)

يو گيلاس گيرگيره غڻم

يوه غته ڪاچو غه غوري

مالگه

ادوه

لونگ

هيل

تورمرچ

لڙخه مستي

دبنورواڊ پخولو ڪرڻلاره:

- * غڻم پاڪ پريوليپه اوبو ڪي بي شپڙ ساعته خيسته ڪري.
- * غوڻبي پاڪي پريمڻي ڪوچني ڪوچني توتي بي ڪري.
- * په ديگ ڪي غوري ورواچوئ او غوڻبي ورواچوئ او ڀسي بل ڪري ڇي را وائيشيري.
- * غڻم صاف ڪري ڇي اوبه بي وڻنيري وديگ ته بي ورواچوئ او مالگه ، ادوه ، لونگ ، هيل ، تورمرچ هم ورواچوئ ، ڇي را وائيشيري مستي دايشناو په وخت ڪي ورواچوئ او وي لڙي ، اور بايد توند نه وي ترڇو ڇي بنه پخيري.

د پنبو بنوروا

اړين مواد :

10 دانې دپه يا اوزکړی پنبې .

مالگه

4 دانې دشنې دونی کونډری

يوه غټه کاچو غه غوړي .

د بنوروا د پخولو کړنلاره:

• د پنبو خخ بوټونه لری کړی او پنبی د اور پر لمبه وگرځوی چې ویبستان ټول و سوخل سی

• د پنبو هډوکی په ساتور (ساتول) ماتیکړی یو دبل خخه یی مه جلا کویئ .

• پنبې خواره پاکی پریمنځي .

• په دیگ کي غوړي او کونډری واچوی .

• پنبې و غوړو ته واچوی ایشولی اوبه ورواچوی .

• پراوری پریردی چې پخپې سی کوم ځگ چې یی پر سرراځی هغه ځنی لیری کړی .

• مالگه ورواچوی او گوری که یی اوبه لږ سوې اوبه نوری ورواچوی .

د بنوروا په پیالو کي ډوډی میده کړی او بنوروا گرمه پرواچوی .

سلاته:

کوټلې هوربه ، مالگه ، میده سره مرچک ، سرکه ، اوبه ټول بنه سره گډه کړی د بنوروا سره یی

وخوری .

دلری بنوروا

اړين مواد :

دپسه لری .

درې دانې میانه رومیان .

دوې کاچو غی درومیانو معجون (نیم کوچني دبلي) .

د شولمبو دوې کاچو غی غوړي .

نیمه کاچو غه سپینه څیره

شپږ دانې دشنو دونو کونډری .

نیمه کوچني کاچو غه تور مرچ .

مالگه

دنبوروا پخولو کړنلاره:

- * لری خو واره پاک پریمنځي ، او کوچني کوچني توتې يې کړئ.
- * روميان ميده کړئ
- * غوړي په ديگ کي واچوئ ، شپږداني دشنو دونو کونډري ورواچوئ ، وروسته لری ورواچوئ لس دقيقې يې ولړئ.
- * اوبه ورواچوئ.
- * روميان ، دروميانو معجون ، مالگه ، سپينه څيره ، او تورمرچ ورواچوئ.
- * ديگ پر اور پرېږدئ چې لری پوخ سي او به يې گورئ چې کمی نه سي.

ورينمينه نبوروا

ارپن مواد :-

- نيم كيلو دپسه توری غوښې چې د هډوکو څخه خالی وی
- يوه کوچنی کاچوغه (ميده کورکمن... تورمرچ)
- دوی ملاکچوغي کوچي يا غوړي
- يوه دانه پياز ميده لکه کوفته
- نيم گيلاس ميده دانيا (گشنيز)
- 5داني روميان چې نه غت وي او نه کوچني
- 7گيلاسه اوبه
- دگيلاس دری برخی ماش
- يو دبلې پاخه نخود
- داني 2 هگی
- لږ څه دليمو اوبه
- دنبوروا پخولو کړنلاره:

- * په غت ديگ کی به غوښي ، کورکومن ، تورمرچ ، غوړي ، پياز ، گشنيز ، واچوئ او پر اور به يې کښېږدئ چې اور تيز نه وي پنځه دقيقې به يې ولړئ.
- * روميان به سپين کړئ او غت به يې ميده کړئ. رومی داور پر لمبه وگرځوئ پوستکی يې ډير ژر جلاکړي روميان به پسله ميده کيدو وديگ ته ورواچوئ
- * ديگ پر اور باندي 15 دقيقې نور هم پرېږدئ.
- * وروسته به اوبه او ماش ورواچوئ ، پر اور به يې پرېږدئ ترڅو چې ښه وايشيږي.

* کله چي ښه وائشيدى نو به اور خام کړئ دديگ سر به وړ بند کړئ دوه ساعته به ديگ پر اور پريږدى
 * دښوروا تر پخيدو 10 دقيقې دمخه به هغه يو دبلې پاخه نخود ، دليمبو اوبه ، او هگي ورواچوئ او ژر ژر به يې ولړئ چي هگي تارونه وکړي او پخه شي.
 اوس نو ښوروا پخه سوه ښه په خوند سره يې وخورئ.

د شلغم تر کارى ښوروا

ارپين مواد :-

3 دانى روميان

4 دانى شلغم

5. دانى ذردکې

1 دانه غت پياز

1 مستخورى سوردال

1 مستخورى مکرونه

2 پاکته ماجې

شين کډو

2 غتې کاچوغي غوري

مالگه

اوبه

د پخولو کړنلاره:

* پياز تراش کړي پتاتې ، کډو ، ذردکې ، شلغم ، روميان ، شين کډو ميده کړئ.

* غوري په ديگ کې واچوئ تراش سوي پياز ورواچوئ چې خام سره شي.

* پياز چې سره شوه ، اوبه ورواچوئ ميده کړي پتاتې ، کډو ، ذردکې ، شلغم ، مکرونه ،

ډال ، روميان ، شين کډو ورواچوئ ، او دوه پاکته ماجې او مالگه ورواچو ترڅو چې

راوايشيږي اور خام کړئ ، چي ښه پاخه شوه په پيالو کې يې واچوئ.

مکرونه

دمکرونی آش

دمکرونه آش د ماشومانو د پاره خوندوره او نرمه غذا ده

اړین مواد:

دری گیلاسه مکرونه

پنځه گیلاسه اوبه

مالگه د ضرورت په کچه

یوه غټه کاچو غه غورپی

یو گیلاس گاته کورت یا پنیر

وچه نعناع

کوفته

د آش د پخولو کړنلاره:

* په یوه دیگ کی به کوفته پخه کړئ.

* په بل دیگ کی به اوبه مکرونه مالگه او غورپی واچوئ او رپسی بل کړئ. ترڅو چي

مکرونه پخه سي اوبه وچی کړی، وروسته به یو گیلاس ذدوولی کورت ورواچوئ. که

کورت نه وی د کورت پر خای به پنیر ورواچوئ. او لږ څه بی ولړئ، چی کورت په گد سي په

غورپی گانو کې بی واچوئ، وروسته به بی په کوفته بنایسته کړئ، او وچه نعناع به

پروو پاشئ.



د گمبړی او ترکاری مکرونه

ارین مواد:

یو پاکټ اوږده مکرونه

نیم کیلو گمبړی

یوه کڅوړه یخې ترکاری

دوې دانې رومیان

یوه کاچوغه کوتلې هوربه

مالگه

تورمرچ

یوه دانه غټ پیاز

یو دبلي درومیانو معجون

غټه کاچوغه غوړي

د پخولو کړنلاره:

* مکرونه په اوبو کې وایشوئ او صاف یې کړئ.

* گمبړی کوچني کوچني ټوټې پری کړ او پاک یې پریمنځي.

* پیاز سپین کړئ او یې میده کړئ.

* رومیان میده کړئ.

* پیاز په غوړو کې سره کړئ کوتلې هوربه او گمبړی ورواچوئ ، بنه یې ولږئ وروسته

رومیان او درومیانو معجون ورواچوئ و یې لږئ چې رومیان پاخه شی.

* ترکاری ، مالگه ، تورمرچ ، ورواچوئ او یې لږئ.

* اوبه ورواچوئ ترڅو چې گمبړی او ترکاری پخه شی او اوبه وچي کړی.

* مکرونه و ترکاری او گمبړی ته ورواچوئ پرځام اوریې نیم ساعت پریردئ پام پر کوئ چې

ونه سوځي.



دترکاری مکرونه

اړين مواد:

يو پاکټ اوږده مکرونه

نيم کيلو کوفته

يوه کڅوړه يخی ترکاری

يوه کاچوغه کوتلې هوږه

مالگه

تورمرچ

يو دبلي درو میانو معجون

غټه کاچوغه غوړي

يوه دانه غټ رومی

يوه دانه غټ پیاز

د پخولو کرنلاره:

* مکرونه په اوبو کې وایشوئ او صاف یې کړئ.

* پیاز او رومیان به میده کړئ.

* ترکاری پاکه پریولئ.

* پیاز په غوړو کې سره کړئ وروسته کوفته او هوږه ورواچوئ بنه یې ولړئ رومیان او

درو میانو معجون ورواچوئ او بنه یې ولړئ وروسته ترکاری او تورمرچ ورواچوئ.

* لږ اوبه ورواچوئ چې ترکاری پخه شی پام کوئ چې ونه سوځي.

* وروسته مکرونه وترکاری ته وراچوئ مه یې لړئ او پر خام اور یې نیم ساعت پریږدئ.



د چرگ د غونښو مکرونه (1)

اړين مواد:

يو ميانه چرگ

يو پاکټ مکرونه

يو د بلي درو ميانو معجون

دوې دانې ميانه پياز

خلور دانې ميانه روميان

درې د شولمبو کاچوغي غوړي.

8 دانې هيل

پنځه يا شپږ گيلاسه اوبه

د پخولو کرنلاره:

* چرگ ټوټې ټوټې کړئ.

* پياز په غوړو کې سره کړئ د چرگ ټوټې ورواچوئ لس دقيقې پي ولړئ.

* درو ميانو معجون ورواچوئ پنځه دقيقې پي ولړئ.

* روميان ورواچوئ لس دقيقې پي ولړئ.

* هيل او اوبه ورواچوئ پر اور پي شل دقيقې پريږدئ.

* مکرونه ورواچوئ وپي لړئ اور بايد خام وی ترڅو چي مکرونه پخه شی.



باشميلا مڪرونه

ارين مواد:

دپاڪٽ ڄلرمه برخه مڪرونه.

شپر گيلاس ه مايع شيدي.

يو ڪوچني گيلاس غوري.

يو ڪوچني گيلاس ميده ڪوپره.

دوي ڪاچوغي دپرينيو پوهر

ڪوچني ڪاچوغي فانيلا

نيمه ڪوتي ڪوچي

بوره

د پخولو ڪرنلاره:

* مڪرونه په اوبو ڪي وايشوئ او صاف بي ڪري.

* شيدي پخي ڪري بوره او ڪوچي ورواچوئ.

* دفيرنيو پوهر په لڙخه اوبو ڪي ويلى ڪري وشيدو ته بي ورواچوئ او بنه بي ولڙي.

* مڪرونه او ڪوپره ورواچوئ او بي لڙي ترخوچي را وايشيري.

* داش گرم ڪري او دداش غوريچه غوره ڪري او مڪرونه دداش په غوريچه ڪي واچوئ په

ڪاچوغي بي سره اوار ڪري.

* په داش ڪي بي نيم ساعت ڪنبيردئ چي لاندی او باندي سورسي.

* ٽوٽي ٽوٽي بي ڪري په غابو ڪي بي ڪنبيردئ.



دمستو مکرونه

اړين مواد:

يو پاکټ مکرونه

يو دانه چرگ

يوه دانه پياز

خلور دانې ميانه روميان

يوه کوچني مستخوري مستې

غوري

زعفران

مالگه

جوهر ليمو

هيل

د پخولو کرنلاره:

* چرگ خلور ټوټې کړئ او پاک بې پرېمنځي په ديگ کي به اوبه واچوئ د چرگ غوښي ،

مالگه او خو دانې هيل به ورواچوئ ، اوربه پسې بل کړئ ، تر څو چي غوښي پخې سي .

* د چرگ غوښي د بنورا څخه را وباسئ .

* په بنوروا کي مکرونه پخه کړئ او صافه بې کړئ .

* پياز ميده کړئ .

* مستې ، مالگه ، جوهر ليمو ، او زعفران سره گډ کړئ .

* پياز په غوړو کي سره کړئ وروسته غوښي ورواچوئ ويي لړئ وروسته مکرونه

ورواچوئ .

* مستې پر مکرونه وپاشئ او ويي لړئ پر خام اور بې بې پرېزدي چي پاخه شی .



د چرگ د غونښو او غټو شنو مرچکو مکرونه

ارپين مواد :-

يو پاكټ مڪرونه

يو دانه چرگ

دوې دانې شنه غټ مرچک.

دوې دانې گازري.

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ.

مالگه

نيم کوچني گيلاس غوري.

د پخولو کړنلاره:

* چرگ په اوبو کې پوخ کړئ او بنوروايي وساتئ.

* د چرگ څخه پوست او هډوکي ليري کړئ او کوچني ټوټي يې کړئ.

* گازري او شنه مرچک تراش کړئ.

* په ديگ کې غوري ، د چرگ پخې غونښي ، گازري ، مرچک اولږ اوبه واچوئ ، ديگ پر

اورباندي لس دقيقې کنسپړدي او لږ يې.

* مکرونه د چرگ په بنوروا کې پخه کړئ.



د کوفتي مکرونه

ارپين مواد :-

نيم کيلو کوفته

يوه داه پياز

يوه کوچني کاچوغه کوتلې هوربه

نيم گيلاس غوري

يو پاکت اوږده مکرونه

يو پاکت ماجی

يو کوچني دبلې دروميانو ماجون

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ

مالگه

د پخولو کرنلاره:

ايله کوفته به پخه کړئ.

مکرونه په اوبو کي پخه کړی لږ څه غوري او مالگه ورواچوئ تر پخولو وروسته بي صاف کړئ.

مکرونه په غوري کي واچوئ او هغه پخه کوفته گرمه پر مکرونه واچوئ.



غوريچي



داش



د چرگ او پتاتو غوريچه (1)

ارين مواد :-

يوونيم چرگ.

درې دانې پياز.

اووه دانې پتاتي.

خلور دانې غټ روښان.

يوه کاجوغه کوتلې هوربه.

يو د بلي درو ميانو معجون.

مالگه

يوه کوچني کاجوغه تورمرچ.

نيمه کوچني کاجوغه زعفران.

د پخولو کر نلاره :-

* چرگ پاک کړئ پاک يې پرېمنځئ او ستاسو د خوښی سره سم يې ټوټې ټوټې کړئ.

* پياز سپين کړئ او نازکی الغی يې کړئ.

* پتاتي سپيني کړئ، او پنډی چکی-چکی يې کړئ چي چکی يې لږ څه پونډې وی په

غوړو کي يې سرې کړئ.

* د چرگ غوښي په اوبو کي نيم خامه پخې کړئ.

* روښان کوفته کړئ. په يوه لوبنی کي روښان ، د پيازو الغی ، هوربه ، درو ميانو معجون ،

مالگه ، تورمرچ ، واچوئ او سره گډه يې کړئ.

* غوريچه په غوړو غوړه کړئ ، او نيم گډه سوی شيان ورواچوئ ، وروسته د چرگ غوښي

پکښی کښيږدئ ، وروسته د پتاتو چکی-چکی پر غوښو کښيږدئ ، وروسته هغه پاته

گډه سوی شيان او زعفران پر وپاشئ.

* پر اور يا داش کي يې پاخه کړئ.



دچرگ اوپتاتو غوريچه (2)

ارين مواد :-

يودانه چرگ.

دوې دانې پياز.

شپږ دانې پتاتې.

دوې دانې روميان.

يو پکټ ماجی.

يودبلي دروميانو معجون.

مالگه

يوه کاچوغه دکټوی دارو (تورمرچ، ادوه ، لونگ ، سپينه څيره).

نيمه کوچني کاچوغه زعفران.

دپخولو کړنلاره :-

* چرگ پاک کړئ پاک يې پرېمنځئ ، او څلور ټوټې يې کړئ.

* پياز سپين کړئ او نازکی الغی يې کړئ.

* پتاتې سپينې کړئ ، او پنډی چکی- چکی يې کړئ چي چکی يې لږ څه پونډې وی په

غورو کي يې سرې کړئ.

* روميان چکی- چکی پرې کړئ.

* ديگ پر اورباندي کړئ ، غوري ، دروميانو معجون ، ماجی ، دکټوی دارو ، مالگه ، يو

کيلاس اوبه ورواچوئ ، ترڅو چي راوايشيږي ، اور ځنی مړ کړئ.

* په غوريچه کي دپيازو نيمائي برخه دروميانو دپيازو نيمائي برخه وروسته دپتاتو چکی-

کنبيردئ وروسته دچرگ غوښي پر پتاتو کنبيردئ.

* دچرگ پر غوښو برسیره پياز او بيا روميان کنبيردئ وروسته دروميانو معجون پر

وپاشئ.

* دغوريچه سرپه زبربرخ بند کړئ او گرم داش کي يې کنبيردئ ترڅو چي پاخه شی.

د کوفتی او پتاتو غوریچه

اړین مواد :-

یو کیلو پتاتې

نیم کیلو کوفته

دوې دانې پیاز

درې دانې رومیان

یوه کاچوغه کوتلې هوربه.

یوه کوچني کاچوغه تور مرچ.

مالگه

غوري

یوه غټه کاچوغه دغوا غوري

دپخولو کرنلاره :-

* پتاتې سپینی کړئ، او پنډی چکی-چکی-چکی یې کړئ چې چکی-چکی یې لږنه پوندې او نه نازکی

وی په غورو کې یې سرې کړئ.

* کړائی پر اور باندی کړئ، کوفته، پیاز او هوربه واچوي ترڅو چې اوبه وچی کړی،

وروسته مالگه، تور مرچ ورواچوئ.

* رومیان نازکی چکی-چکی-چکی پرې کړئ یا یې میده کړئ.

* غوریچه په غورو غوره کړئ، نیمه برخه درو میانو ورواچوئ وروسته نیمائی برخه د سرو

کړو پتاتو په ترتیب سره کنبیږدئ.

* کوفته پر پتاتو اواره کړئ، په کاچوغه سره برابره کړئ.

* پر کوفته برسیره درو میانو هغه پاته چکی-اوازی کړئ.

* غوریچه په گرم داش کې کنبیږدئ ترڅو چې پخیري. درو موسه.



دکوفترو غوريچه

ارين مواد :-

شپږداني کوتري .

خورداني غت پياز .

يوه غته کاچو غه غوري .

يوه کوچني کاچو غه تور مرچ .

يوه کوچني کاچو غه سپينه خيره .

مالگه :- دپخولو کړنلاره :-

- پياز سپين کړئ ، الغې الغې يي کړئ ، په اوبو يي پريمخئ ، وروسته مالگه پر وپاشئ بيا يي پريمخئ .
- پياز په غوريچه کي اوار کړئ ، غوري پرواچوئ .
- کوتري پرمخ دوه خايه کړئ ، چي په يوه برخه کي يي سينه اودوم اوبله برخه يي هم سينه اودوم وي ، پاکی يي پريمخئ .
- پر غونبو مالگه ، ترمچ ، او سپينه خيره وپاشئ وروسته يي په غوريچه کي پر پيازو برسیره کنبيردئ .
- يو گيلاس اوبه ورواچوئ ، او دغوريچي سر په زبربرخ وربند کړئ .
- غوريچه په گرم داش کی کنبيردئ ، ترخوچي پخې شي .



د غوښو غوريچه

اړين مواد :-

يو كيلو توري غوښي.

درې دانې پياز.

څلور دانې روميان.

يوه کاچوغه کوټلې هورډه.

يوه دانه مالتېه الغې الغې پرې سوې.

يوه غټه کاچوغه غوري.

يوه کوچني کاچوغه سپينه څيره.

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ.

مالگه

د پخولو کړنلاره :-

- پياز سپين کړئ او پاک يې پرېمنځئاو ميده يې کړئ.
- روميان پاک پرېمنځئ او ميده يې کړئ.
- په برقي ماشين کې پياز، روميان، تورمرچ، سپينه څيره، او هورډه واچوښ ښه يې سره گډه کړئ.
- غوښي پاکی پرېمنځئ، او ميده کړئ، په غويچه کې غوري واچوئ او د غوښو ټوټې پکښې کښيږدئ.
- وروسته هغه گډه شيان پرواچوئ، او مالتېه الغې برسیره پر کښيږدئ، د غوريچې سر په زبربرخ وربند کړئ.
- غوريچه په گرم داش کې کښيږدئ، ترڅو چې غوښي پخې شي.
- د ورجو او ترکاری سره يې وخورئ.

د کوفتي غوريچه

اړين مواد :-

يو كيلو کوفته.

يوه دانه غټ رومي.

يوه دانه غټ پياز.

يوه دسته پارسلي.

يوه دسته گشنيز.

شپيز زېږي کوټلې هوږه.

مالگه

تورمرچ.

- پارسلي او گشنېز پاک کړئ ، پاک بې پرېمنځئ وروسته بې کوفته کړئ.
- پياز کوفته کړئ او روميان کوچني کوچني ميده کړئ.
- دغونډو کوفته ، پياز ، روميان ، هوږه ، پارسلي ، مالگه تورمرچ ښه سره گډ کړئ.
- غوريچه په غوړو غوړه کړئ ، گډه کړې کوفته پکښې ښه سمه اواره کړئ ، او پر سر بې غوري وروپاشئ.
- غوريچه په گرم داش کې کښيږدئ ترڅو چي کوفته پخه شي .
- ټوټې ټوټې بې کړئ په غاڼو کې بې کښيږدئ. دارو موسه.



د بېنډۍ غوريچه

ارښ مواد:-

يو كيلو بېنډۍ.

يوه دانه ميده سوي پياز.

نيمه غوټه کوټلې هوږه.

نيم كيلو کوفته.

يو گيلاس دروميانو اوبه.

دوې دانې روميان.

يوه غټه کاچوغه غوري.

دوه گيلاسه اوبه.

تورمرچ ، مالگه.

د پخولو کړنلاره:-

*بېنډۍ پاکې کړس او ميده بې کړئ. په غوړو کې بې لږڅه سرې کړئ چي رنگ بې شين وي

*پياز په غوړو کې سره کړئ ترڅو رنگ بې ژړسي ، و سره کړو پيازو ته کوفته ، هوږه ، تور

مرچ او مالگه ورواچوئ ښه بې ولړئ ترڅو چي اوبه وچي کړي.

* روميان الغي الغي ڪري ، په غوريچه ڪي بي اوار ڪري ، وروسته بيندي پراواري ڪري پر بيندي برسيره ڪوفته اواره ڪري.

* وروسته دروميانو اوبه او اوبه ورواچوي ، غوريچه په گرم دابن ڪي ڪنبيردئ ترخو چي بيندي پخئي شي .



دبانجنو غوريچه

ارين مواد :-

دوي داني مينه تور بانجن .

يوه ڪاچو غه توره سرڪه .

ڪوچني نيم گيلاس دزيتون تيل .

يو ڪوچني گيلاس اوبه .

مالگه

يوه ڪوچني ڪاچو غه تورمرچ .

دپخولو ڪر نلاره :-

• بانجن سپين ڪري ، چڪي چڪي بي ڪري ، پاڪ بي پريمئئي ، په صافي ڪي ڪنبيردئ چي اوبه بي ونبيري .

• ڪرايي پراور باندئ ڪري ، بانجن په غورو ڪي سره ڪري .

• بانجن په غوريچه ڪي دوه ورغ ڪنبيردئ . وروسته رومان پر ڪنبيردئ .

• اوبه ، توره سرڪه ، تورمرچ ، مالگه بنه سره گڏ ڪري پر روميانو او بانجنو بي وپاشئ .

• وروسته دنبون (زيتون) تيل پر توي ڪري .

• غوريچه په گرم داش ڪي ڪنبيردئ ترخو چي اوبه وچي ڪري

• دغوريچي خخه بانجن په غابو ڪي واچوي . دارومو سه .

دغوبنو او چرگانو سالن



سور کړي چرگ داوړوسره

اړين مواد :-

دوې دانې چرگان

شپږ دانې هگۍ

پنځه کاچوغي اوږه

يوه کوچني کاچوغيه تور مرچ

نيمه کاچوغيه زعفران

يوه کوچني کاچوغيه سپينه څيره ، لږ څه هيل ، مالگه ، غوړي.

د چرگ د سره کولو کړنلاره :-

* چرگ بڼه پاک کړئ ، کوچني کوچني ټوټې کړئ پاک يې پريمنځئ.

* چرگ په اوبو کې وايشوئ مالگه او هيل ورواچوئ پر اوږ يې پريږدئ ترڅو غوښي پخې شي.

* په لوبڼي کې اوږه ، هگۍ او دارو سره گډه کړئ.

* غوښي د ښورا څخه راوکاږي.

* غوړي سره کړي او اور خام کړئ د چرگ غوښي په اوږو او او هگۍ ولږئ او په غوړو کې

بي سور کړئ.

په غابو کې يې کښيږدئ او سرې کړي پتاتې ورسره کښيږدئ. د سلاتې ، سپينو ورجو سره

بي وخورئ.



په داش کي سور کړی چرگ

اړين مواد :-

دوې دانې چرگان

دوې کاچوغي دليمو اوبه يا سرکه

يوه کاچوغه بنه ميده هوربه

تازه ميده پارسلي

يوه کوچني کاچوغه ميده تورمرچ

په داش کي دچرگ دسره کولو کړنلاره :-

* چرگ بنه پاک کړئ ، پر منځ يي دوه ځايه کړئ او بنه يي پريمنځئ .

* چرگ دليمو په اوبو ، مالگه ، تورو مرچو ، او هوربې کي ولړئ او نيم ساعت يي داسي کنسپردئ .

* چرگ په داش کي پوخ کړئ او يا يي پر سکرو پوخ کړئ .

* تود يي په غوري کي کنسپردئ ، په پارسلي يي بنائسته کړئ ، او سرو کړو پتاتو سره يي وميلمنو ته تقديم کړئ .

دهوربې چرگ

اړين مواد :-

يو چرگ

يوه غټه کاچغه غوري

يوه کاچوغه کوتلی هوربه

يو گيلاس اوبه

مالگه

دکتوي دارو

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ

د چرگ د پخولو کړنلاره:-

- * چرگ پاک کړئ ، کوچني کوچني ټوپي بي کړئ او پاک بي پرېمنځئ .
- * هوربه په غوړو کې سره کړئ ، د چرگ غوښي ، مالگه او دکتوي دارو ورواچوئ ښه بي ولړئ .
- * اوبه ورواچوئ د ديگ سر وړ بند کړئ خام اور پسي بل کړئ ترڅو چي غوښي پخې شي .
- * غوښي ښه ولړئ ترڅو چي رنگ بي سور شي
- * په غابو کي واچوئ د ترکاري سلاته ورسره کښيږدئ .

د غټو شنو مرچکو چرگ

اړين مواد:-

يو غټ چرگ .

يو کوچني گيلاس غوړي .

درې دانې غټ شنه مرچک .

نيم گيلاس اوبه .

مالگ ، تور مرچ .

يوه غټه کاچوغه دلیمو اوبه ستاسو خونه .

د چرگ د پخولو کړنلاره:-

- * چرگ پاک کړئ ، اته ټوپي بي کړئ يا ستاسو د خوښي سره بي سم ټوپي کړئ او پاک بي پرېمنځئ .
- * غوړي گرم کړئ ، د چرگ غوښي په غوړو کي سرې کړئ .
- * اور خام کړئ ، ميده شنه مرچک ورواچوئ ويي لړئ .
- * دلیمو اوبه ، تور مرچ او مالگه ورواچوئ ويي لړئ .
- * اوبه ورواچوئ پر خام اور بي پرېږدئ چي غوښي پخې شي .
- * د سپينو ورجو سره بي وخورئ .

دمغزيانې او کوفتې ډک نسی چرگ

ارپين مواد :-

يو غټه چرگ .

نيم گيلاس ورجی .

نيم گيلاس کوفته .

يو غټه پياز .

غوري

کوچني گيلاس مغزيانه .

مالگه

لږ څه ادوه ، هيل ، ترمچ

د چرگ د پخولو کړنلاره :-

* چرگ پاک کړئ ، او پاک يې پرېمنځئ .

* پشپړ چرگ په ادوه ، هيل ، ترمچ او مالگه د باندې او دننه ولړئ .

* پياز ميده کړئ په غورو کې يې سره کړئ او کوفته ورواچوئ ماله او تورمچ ورواچوئ

ويي لړئ تر څو چې کوفته پخه شي .

* ورجی پاکي پرېمنځي او نيم ساعت يې په اوبو کې خيشتې کړئ .

* غوري په ديگ کې واچوئ لږ ورجی او لږ څه مالگه ورواچوئ چې پخې شي پام کوئ چې

خوړنی نه شي .

* پخه کوفته ، ورجی او مغزيانه سره گډه کړئ د چرگ نس ځنی ډک کړئ د چرگ نس

وروگندئ ، دد اش په کڅوړه کې کښيدئ او په زبربرخ کې يې وپيچئ . چرگ په دد اش کې

يونيم ساعت کښيږدئ .

* دد اش څخه يې را وکارئ ويي گورئ که سور سوی نه وی مخ يې لږ دد اش په لمبه سور

کړئ .

* د سره کرو پتاتو او ترکاری سره يې وخورئ .



سورکری چرگ (بروست)

ارین مواد :

دچرگ غتی توتی دیوست سره

اوپه

دغنمو کورن فلکس

مساله

غورپی دسره کولو دپاره + مالگه + اوبه

دسره کپی چرگ (بروست) جوړولو کرنلاره:

* په دیگ کی اوبه ، مساله ، مالگه ، دچرگ توتی واچوئ ، ترخو چی پوخ سی .

* اوس نو دچرگ توتی په یوه لوبنی او اوبه و مساله په بل لوبنی کی جلا جلا واچوئ او به او

مساله بنه سره گپه کریئ .

* په بل دیگ کی غورپی سره کوو دچرک یوه یوه توتی رااخلو اول په اوړو لړو بیا په مساله

اووروسته دغنمو په کورن فلکس لړو او په غورپو کی بی سره کریئ .

* چی توله سره سوہ 10 دقیقې په یخچال (پریزر) کی وساتئ وروسته تر لسو دقیقو بی

سره کریئ .

او و ماشومان او میلمنو ته دلږخه دترکاری دسلاتی سره تقدیم کریئ ..

سورکری چرگ (بروست)

ارین مواد :

یوه دانه چرگ

غورپی دسره کولو دپاره

مالگه

سرکه یا جوهر لیمو

اوبه

هوربه

سوڊا

اوره

د سور کړی چرگ د پخولو کړنلاره:

- چرگ پاک پیرمنځئ او توتی توتی بی کړئ.
 - اوبه په دیگ کې واچوئ.
 - تراش شوی هوربه سرکه او یا جوهر لیمو په اوبو کې واچوئ. د چرگ توتی ورو واچوئ. د 2.1 ساعتو پوری بی په اوبو کې پریردئ.
 - د چرگ توتی د ابو خخه را وباشی، په صافه کې بی کنبیردئ چې اوبه یی وچی شی.
 - اوره او سوڊا سره گډه کړئ.
- د چرگ توتی په اوږو ولړئ او په غوږو کې سرې کړی.



د چرگ کوفته (1)

ارین مواد:

یوه دانه چرگ

2 دانی میانه پتاتې په اوبو کی ایشول سوی څوړنی پتاتې

2 دانی هگی

2 کاچوگی پنیر موزاریلا ستاسو خونه

مالگه

مرچک

مساله

هگی

د چرگ دکوفتې جوړولو کړنلاره:

- * چرگ ښه پاکيمنيځي بيا به په ديگ کي چرگ ، مالگه ، هيل ، مرچک ، او دپياز و سره په اوبو کي پوخ کړئ
- * چرگ دښووا خخه راوباسئ پوستکي او هډو کي به ځني لري کړئ که دکوفتي ماشين وي بيا به يي غټه کوفته کړئ هغه خوړينه پتايته ، لږهگي او مساله به په گډه کړئ
- * تراش سوي پنير او رومي په يوه لوبني کي تيار درته کښيږدي.
- * کوفته به ټکي ټکي کړي ، بيا به يي په هگي ولږئ ، وروسته به په روميانو او پنير کي غوټه کړئ.
- * جوړي سوي دکوفتي ټکي به په يخچال کي 1-2 ساعتو کښيږدي ، چي لږڅه جامد سي
- * کوفته به په غوړو کي سره کړئ ، چي رنگ يي ژړسي نه تور پرگاغذ به يي کښيږدي چي غوړي يي وننيري.
- و ميلمنو او ماشومانو ته به يي دکاهو ، نعناع ، تازه پياز ، ليمو سره تقديم کړي.



د چرگ کوفته (2)

- ارين مواد :
- يو غټ چرگ
- يوه کوچني کاچوغه تور مرچ
- دوې دانې غټي پتايې
- يووه کاچوغه سپينه څيره
- درې دانې هگي
- يوه دسته ميده کړي گشنيز
- پنځه زونې کوتلي هوږه
- خلور دانې هيل
- ميده وچه ډوډي
- د چرگ دکوفتي جوړولو کړنلاره:

- چرگ ښه پاک پرېمنځئ ، څلور توتې يې کړئ ، په ديگ کې چرگ ، مالگه ، هيل ، اوبه واچوئ پوخ يې کړئ.
- چرگ ښورا څخه راوکارئ پری يې ږدئ چې سوړ شي ، هډوکی او پوسته يې دغونښو څخه ليری کړي ، غونښي دکوفتي دلاس په ماشين کې يې کوفته کړئ.
- پټاټې باکي پرېمنځئ او په اوبو کې يې پخې کړئ سپينی کړئ ښه يې وکوټئ.
- دچرگ کوفته غونښي ، پټاټې ، هوربه ، گشنيز ، مالگه او دارو ښه سره گډ کړئ.
- يوه هگۍ ماته کړئ ښه يې سره ولړئ ، په کوفته يې کله کړئ.
- دکوفتي څخه دگوتو په شکل يا ټکی جوړی کړئ.
- دوې دانې هگۍ ماتي کړئ ښه يې سره ولړئ ، سپنه څيره ، مالگه او ترمچ په گډ کړئ.
- دکوفتي چکۍ په هگۍ کې غوټه کړئ او په ميده وچه ډوډۍ کې ولغړوئ.
- غوړي پر خام اور باندي کړئ ، او کوفته سره کړئ پر کاغذ يې کښيږدئ چې غوړي يې وننيرې.
- په غابو کې يې کښيږدئ دکاهوپانې ، درومانو الغې ، او ليمو در سره کښيږدئ.

دهگۍ سالن



دهگۍ سالن

اړين مواد :-

يوه دانه غټ رومي

يوه دانه غټ شين خوږ مرچک ، دوې دانې ترخه شنه مرچک ستاسو خوبه

يوه دانه غټ پياز

5 داتې هگۍ

ماله ، دکټوی دارو

غوړي

دهگۍ دپخولو کړنلاره:

پياز ، رومي او مرچک ميده کړئ

په کړايي کي پياز په غوړو کي سره کړئ ، وروسته روميان ورواچوئ ويي لړئ ، بيا مرچک ، مالگه او کتوي دارو ورواچوئ ويي لړئ ، وروسته هگي پکښي ماتي کړئ مه بي لړئ ، کله چي دهگي سپين پاخه شي او دهگي ژر نيم خامه پاخه شي ويي خوري . دارو موزه .

نوټ: تاسو کولای شئ چي په پورتنی سالن کي کوفته هم پخه کړئ .

د غوښو کوفته

اړين مواد :-

يو کيلو دپسه دغوښو کوفته .

يوه دسته گشنيز .

دپسه دلم غوړي

درې دانې پيانه چي نه غټ اونه کوچني .

يوه دسته پارسلې .

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ .

مالگه

يوه کاچوغه کوتلي هوربه .

دکوفتي جوړولو کړنلاره :-

* پياز سپين کړئ او دلاس دکوفتي په ماشين بي کوفته کړئ .

* پارسلې ښه پاک کړئ او پريمخئ او دلاس دکوفتي په ماشين بي کوفته کړئ .

* گشنيز ښه پاک کړئ او پريمخئ او دلاس دکوفتي په ماشين بي کوفته کړئ .

* په يوه لوبښي کي کوفته واچوئ ، او پياز ، پارسلې ، گشنيز ، هوربه ، مالگه ، تورمرچ

ورواچوئ ، او ښه بي سره گډه کړئ ، سري وړپټ کړئ نيم ساعت بي داسي پريږدئ .

* دکوفتي خخه ستاسو دلوبښي سره سم گړدي چکي ، دگوتو په شکل ، غرتي جوړکړئ .

* ديگ پر اور باندی کړئ ، اورپسي بل کړئ ، دلم غوړي ورواچوئ .

* کوفته پکښي سره کړئ .

* په غاب کي بي کښيږدئ او دليمو ټوټي ورسره کښيږدئ . دارو موزه .

دهگي ڪوفته

اڀين مواد :-

نيم ڪيلو دتورو غوڻو ڪوفته

دوئي دانې پيار چي نه غتو او نه ڪوچني وي.

6 زني هورڙه

دوئي دانې هگي

10 دانې ايشولي هگي

يوه ڪوچني ڪاچو غه سڀينه ڦيره.

يوه ڪوچني ڪاچو غه تورمرچ.

يوه دسته ميده گشنڀز.

ميده وچه ڍوڍي (بقسماط)

دڻڪلا دپاره اڀين مواد :-

سري ڪري پتاتي ، ايشولي گازري ، روميان ...

دڪوفتي دپخولو ڪر نارو :-

• پير سڀين ڪري او ڪوفته بي ڪري.

• هورڙه وڪوئي.

• گشنڀز پاڪ ڪري او پريمڻئي اودلاس دڪوفتي په ماشين بي ڪوفته ڪري.

* په يوه لوبني ڪي ڪوفته واچوئي ، او پياز ، گشنڀز ، هورڙه ، مالگه ، تورمرچ ، سڀينه ڦيره

، دري ڪاچو غي ميده وچه ڍوڍي ، يوه دانه هگي ورواچوئي او بنه بي سره گله ڪري.

• ايشولي هگي سڀيني ڪري ، لڙ ڪوفته په لاس ڪي ونيسي او په بل لاس بي لڙ اواره ڪري

، ايشولي سڀينه ڪري هگي په ڪنبي ڪنڀيرڊئي چي هگي ٽوله په ڪوفته ڪي پته شي. تر

خو چي ٽوله هگي په ڪوفته ڪي وپيچي.

• هغه بله يوه دانه هگي په مستخوري ڪي ماته ڪري او بنه بي سره وٺي.

• په ديگ ڪي غوري واچوئي او پراور باندي ڪنڀيرڊئي.

• ڪوفته په هگي وٺي ، او ورسته بي په وچه ڍوڍي وٺي په غورو ڪي په ڪراه سره ڪري.

• ڪله چيڪوفته سره شي ، پر ڪاغذي ڪنڀيرڊئي تر خو چي ٽوله ڪوفته سره شي.

دڪوفتي يو غرتي په چاره پر مينڇ پري ڪري ، په غاب ڪي بي ڪنڀيرڊئي او په روميان او سره

ڪرو پتاتي بي بناسته ڪري.

د غټو غوښو پخول

اړين مواد :
 يو کيلو غوښي .
 يوه کاچو غه غوري .
 يو د بلي درو ميانو معجون .
 مالگه .
 لږ څه ميده هيل .
 دوه ونيم گيلاسه اوبه .
 نيمه کوچني کاچو غه تور مرچ .
 کوچني کاچو غه ادوه .
 د غوښو د پخولو کړنلاره :-
 * غوښي ميده کړئ او پاکی يې پريمنځئ .
 * په ديگ کي غوري ، غوښي او ټول داروگان او مالگه واچوئ .
 * په دوونيم گيلاسه اوبو کي درو مانو معجون ويلى کړئ او و غوښو ته يې ورواچوئ .
 * ديگ پر اور باندی کړئ ، ترڅو چي غوښي پخې شى او به وچي کړي يوازی غوري پاته شى . دارو موزه .

سري کړي غوښي (1)

اړين مواد :-
 خلور ټوټې توري غوښي چي د هری ټوټې پونډوالی دوه سانتی وی .
 مالگه .
 يوه کوچني کاچو غه ميده سره مچک .
 خلور کاچو غي غوري يا کوچی .
 خلور کاچو غی اوږه .
 دوي دانی پيار الغې الغې
 د پخولو کړنلاره :-
 * د غوښو ټوټې په کاغذ کي کښيږدئ ، په سوټک يې ووهئ چي د غوښو ټوټې نازکی سي .
 * تور مرچ او سره مچک پر واچوئ ، اوږه پر وپاشئ چي په اوږو کي پت شى .
 * په ديگ کي غوري واچوئ پر تيز اور يې باندی کړئ ، د غوښو ټوټې په غوږو کي ښه سري کړئ . او په گرم ځای کي يې کښيږدئ .

* پياز په اوږو کي ووهئ وروسته يي سرې کړئ او پر سرې کړو غوښو يي برسیره کښيږدئ
سرې کړي غټی غوښي (2)

اړين مواد :-

دگيلاس خلمه برخه دښوون (زیتون) تیل.

شپږ ټوټې توری غوښي چي دهری ټوټې پونډوالی یوه سانتی وی.

درې نیم گيلاسه درو میانو جو سو (رو میان په جو سر ماشین کي میده سوی)

دپخولو کړنلاره :-

• په پنډ کړایي کي تیل یا غوړي واچوئ پر توند اوريي باندي کړئ ، غوښي به ښه سرې کړئ.

• نور ټول شيان سره گډ کړئ ، او پر غوښو يي برسیره واچوئ ، دکړایي سرورپټ کړئ او

45 دقیقې يي پر خام اور باندي پريږدئ چي غوښي نرمی سي.

په داش کي دپسه دغوښو پخول

اړين مواد :-

يو کيلو دپسته دتورو غوښو ټوټې چي دهری ټوټې پونډوالی دوې سانتی وی.

دوې کوچني کاچوغي مالگه.

يوه کوچني کاچوغي تور مرچ.

دپخولو کړنلاره :-

* په داش کي غدغوښو ټوټې داسی کښيږدئ چي داوردلمبې خخه خلور سانتی ليري وی.

* غوښي به دداش تر لمبه لاندي او ه دقیقې پريږدئ وروسته پر سره کړي اړخ نیمه برخه

دمالگي او تورو مرچو پرودوړوئ ، بيا به يي بل اړخ وللمبې ته اووه دقیقې کښيږدئ ،

وروسته پاته برخه دمالگي او تورو مرچو پرودوړوئ

دترکیانو په طریقہ دپسه دغوښو پخول

اړين مواد :-

يو کيلو دپسه یا سيرلي غوښي.

اوږه.

پنځه کاچوغي دښوون (زیتون تیل) یا غوړي.

يوه دانه کوفته سوی پياز.

دوې زنی کوتلی هوږه.

يوه دانه میده سوی تريخ مرچک.

لږ څه سپينه څیره.

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.

يو گيلاس دروميانو جوس.

مالگه ، مرچک

دنييم ليمو اوبه.

دپخولو کړنلاره:-

* غوښي په اوږو کي ووهئ ، ديگ پر خام اورباندي کړئ ، غوښي په غوږو کي سرې کړئ.

* پياز وديگ ته ورواچوئ چي لږ سره سي وروسته مالگه دارو ورواچوئ ، دديگ سر

ورپټه کړئ او پر خام اوريي يو ساعت پريږدئ ، ترڅو چي غوښي پخې سي.

دپټاټو غورمه

ارين مواد :-

يو کيلو پاتي

دوې دانې پياز.

نيم کيلو غوښي يا چرگ.

يو دبلي دروميانو معجون.

يوه کاچوغه کوتلې هوربه.

خلور دانې روميان.

مالگه

غټه کاچوغه غوږي.

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.

دقورمي دپخولو کړنلاره:-

* پياز ميده کړئ.

* غوښي ميده کړئ او پاکی يي پريمنځئ.

* ديگ پر اور باندي کړئ. غوږي ، پياز ، هوربه ، او غوښي ورواچوئ ، ښه يي ولړئ ولي

چي دپخلي پټ راز په لړلو کي دي.

* وروسته دروميانو معجون وغوښو ته ورواچوئ او لس دقيقې يي ولړئ.

* تراش سوی روميان وغوښو ته ورواچوئ ښه يي ولړئ ، دکټوي دارو ورواچوئ او ښه يي

ولړئ.

* وديگ ته اوبه ورواچوئ او ديگ پر اور پريږدئ ترڅو غوښي پخې شي او اوبه دونه پاته

شي چي غوښي پکښي پټي وي.

* پٽاڻي سڀيڻي ڪري اوستاسو د خوبني سره سمى بي ٽوٽي ٽوٽي ڪري او و غونبو ته بي ورواچوئ. ديگ داسي پر اور پريڊي چي لس دقيقې نور هم راوايشيري. وروسته بي اور ورخام ڪري وڪراري ولڙي، او پريڊي چي پخې شي، اور مر ڪري، ديگ لس دقيقې هم داسي پريڊي تر لسو دقيقو وروسته بي په غابو کي واچوئ. داروموسه.



اومليت

اڀين مواد :-

درې دانې هڳي

يو ڪوچني دبلي دڪرافٽ پنير .

دوې ڪاچوغي پوڊري شيدي

مالگه اوتور مرچ .

دوې ڪاچوغي غوري .

دپخولو ڪرئلا ره:

* پنير تراش ڪري .

* هڳي ، تراشسوي پنير ، پوڊري شيدي ، مالگه اوتور مرچ سره گڏ ڪري .

* په ڪرايي کي غوري واچوئ ، خام اورپسي بل ڪري ، او هغه گڏ ڪري شيان ورواچوئ ،

ڪله چي لاندی سورشی پر بل اڀري واپوئ چي لاندی باندي پوخ شي . داروموسه .

يخني غونبي

اڀين مواد :-

يو ڪيلو غونبي .

نيم ڪيلو ڪوچني سره پياز .

درې گيلاسه دڪورتوبې اوبه (ڪورتوبه په اوبو کي خيسته ڪري مند کي بي خني وباشي)

دوې دانې ميانه پياز .

نيمه غوٽه ڪوٽلي هوربه .

مالگه

- يوه کوچني کاچو غه تور مرچ.
 يوه کوچني کاچو غه سپينه خيره.
 يو کوچني دبلي دروميانو معجون.
 کوني نيم گيلس غوري.
 دپخولو کړنلاره:-
- * غونبي پريمئځئ ، او توتې توتې يي کړئ په صافه کي يي کنسېرډئ چي اوبه يي وننيرې.
 * پياز سپين کړئ او تراش يي کړئ.
 * ديگ پر اور باندی کړئ ، غوري ، تراش سوی پياز ، او کوتلې هورپه ورواچوئ.
 * کوچني پياز سپين کړئ او پاک يي پريمئځئ.
 * پياز بشپړ وديگ ته ورواچوئ او دکورتوبې اوبه ، دروميانو معجون ، مالگه ، تور مرچ او سپينه خيره ورواچوئ.
 * اور خام پسې بل کړئ ترڅو چي پاخه شی.



شاكريه

ارپن مواد:-

يوليتير مستې

دوې کاچو غي دپيرنيو پوډر corn flour

ماگه

يو پاو خالصی غونبي (بيله هډو کو)

میده هورپه

میده گشنېز

يوه کاچو غه غوري

دپخولو کړنلاره:

* مستې ، دپيرنيو پوډر corn flour او مالگه په ديگ کي واچوئ اور پسې بل کړئ چي را وايشيرې.

* غونبي و مستو ته ورواچوئ او لس دقيقې يي راوايشوئ. اورځنی مړ کړئ.

- * په کړایي کي غوړي واچوئ او هوږه پکښې سره کړئ او میده گشنپز ورواچوئ.
- * غوښي په غاب کي واچوئ ، او سره کړې هوږه او گشنپز پر سر ورواچوئ. دارو موسه.

دایني پخول (1)

ارین مواد :-

دپسه اینه

یوه دانه غټ پیاز

یوه دانه غټ رومی. میده تراش سوی

یوه کاچوغه کوتلی هوږه.

درې دانې ترخه شنه مرچک.

یوه غټه کاچوغه غوړي

مالگه

نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ

دایني دپخولو کړنلاره :-

* پیاز تراش کړئ

* اینه ستاسو د خوښی سره سم میده کړئ.

* غوړي په کړایي یا دیگ کي واچوئ پر خام اور باندی یې کښیږدئ ، پیاز ورواچوئ ښه

یې ولړئ ، وروسته هوږه ، اینه ، شنه مرچک و او دارو ورواچوئ ، وروسته تراش سوی

رومی ورواچوئ ، ښه یې ولړئ چي پخه شی.

نوټ: اینه باید نرمه پخه شی کلکه نه شی.

که رومیان تراش نه شی غټ میده شی هم ښه خوند کوی.

دایني پخول (2)

په پورتنی کړنلاره سره اینه پخیري ، د تراش سو رومیانو او پیازو پر خای رومیانو او پیاز

میده کړئ او شنه خواړه مرچک هم ورواچوئ.

سره کړې اینه (3)

اڀين مواد :-

يوه ڊپسه يا وزگري اينه.

لڙخه اوڙه.

نيمه غوته ڪوٽلي هوڙه.

نيمه ڪاچو غه سڀينه ڇيره.

يوه ڪوچني ڪاچو غه تور مرچ.

مالگه

يوه ڊانه غت شين مرچڪ تراش سوي.

ڊاينڀي ڊپخولو ڪر نلاره :-

* اينه ڪشي ڪشي ڪري چي نه غور سه او نه ڊيري نري وي پري بي منڇي او په صافه ڪي

ڪنڀر ڊي چي او به بي ونڀري.

* په لوبني ڪي اينه ، مرچڪ ، مالگه ، سڀينه ڇيره ، هوڙه ، تور مرچ و اچوئ او يو ساعت

به بي داسي پري ڊي.

* په يو لوبني ڪي اوڙه و اچوئ.

* غوري په ڊيگ ڪي و اچوئ خام اور پسي بل ڪري.

* ڊاينڀي ڊواري خواوي په اوڙو و لڙي ، او په غورو ڪي بي سره ڪري. دارو موسه.

د غونبو ، اينڀي او پڻستورگو سلات

اڀين مواد :-

يو ڪيلو غونبي

اينه

پڻستورگي

مالگه ، تور مرچ ، او او به

يوه غته ڪاچو غه غوري

ڊپخولو ڪر نلاره:

* غونبي ، اينه او پڻستورگي ستاسو د خونبي سره سم ميده ڪري.

* غوري په ڊيگ ڪي و اچوئ ، اور پسي بل ڪري.

* غونبي و ڊيگ ته و و اچوئ او بي لڙي وروسته مالگه او تور مرچ و و اچوئ.

* گرمي او به و ڊيگ ته و اچوئ و پري ڊي ترڇو چي غوشي و بخيد و ته نڙڊي شي.

* اينه او پڻستورگي و و اچوئ پر اور بي پري ڊي ترڇو ٽول پاخه شي.

دلبند

ارپين مواد :-

اينه ، زړه ، پښتورگي ، لري ، لږڅه غوښه.

دگيلاس درې برخي نحد

مالگه

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ

کاچوغه سپينه څيره

دوي داني پياز

نيه غوته کوتلی هوربه

لږڅه زعفران

يوه غته کاچوغه غوري

ددلبند دپخولو کرنلاره :-

- غوښي ميده کړي او پاكي يي پريمځئ.
- لري په گرمو ابو کي څو واره پاک پريمځئ او ښه يي پاک کړئ کله چي ښه پاک سو کوچني کوچني توتي يي کړئ.
- زړه و پښتورگي او اينه هم ميده کړئ
- نخود په ابو کي وايشوئ چي لږ پاخه سي.
- پياز ميده کړئ او په ابو يي پريمځئ او په صافه کي يي کښيږدئ.
- په ديگ کي غوښي ، لري ، زړه ، پښتورگي واچوئ او پياز ، هوربه او غوري ورواچوئ اورپسي بل کړئ ښه يي ولږئ ترڅو چي اوبه وچي کړئ.
- وروسته دارو ، مالگه ، نخود او اوبه ورواچوئ پري يي ږدئ چي ټول پاخه شي ديگ کورئ که يي مالگه يا اوبه غوښتلی نوري ورواچوئ.

ورجی

دورجو مساله

په برياني ورجو ، كابلې ورجو ، دنخودو په ورجو او سوپ كې كارول كيږي

اړين مواد :-

نيمه اوقيه خولنجان.

نيمه اوقيه شيبه .

نيمه اوقيه ادوه .

ديوي او قې څلرمه برخه لونگ

كوچني گيلاس گل گلاب

نيمه اوقيه سپينه څيره .

نيمه اوقيه تور مرچ .

نيمه اوقيه دشنو دونی کنډری

نيمه اوقيه هيل .

ددارو و دجوړولو كړنلاره:-

* شيبه پاك پريمځئ ، وروسته يې وچ كړئ ، كه يې پاني غټی وی په غچي سره پری كړئ.

* خولنجان به په هونگ كې جو كويه كړئ.

* ادوه كوچني توتې كړئ.

* لونگ پر خپل حال پريږدئ.

* هيل مات كړئ.

* وچ گل گلاب په كوتو كې لږ سره وموږئ.

* سپينه څيره پر خپل حال پريږدئ.

* دشنو دونی کنډری پر خپل حال پريږدئ

* تور مرچ پرينځئ او تروچولو وروسته يې جو كويه كړئ.

ټول سره گډ كړئ ، په دبلې يا مرتبانه كې يې واچوئ.

د خوړو رنگ

* د زعفران رنگ په بازار كې پياكيږي پر هغه ليكي وی د زعفران رنگ.

* د خوړو څلور رنگونه دی د خوړو په رنگ كې استعمالیږي.

د فطير و مساله

خواړه ويلنى ، انيسون ، وانجه (تورى دانې) خميره ، هيل



کابلی پلو

اړين مواد:-

يو ونيم كيلو غونبي يا چرگ.

خلور گيلاسه ورجى.

خور دانې پتاتې.

يو دبلې درو ميانو معجون.

ديوي مالتې پوستكى.

يوه كاچوغه دوو رجو مساله.

نيمه كاچوغه جوهر ليمو.

نيمه كوچني كاچوغه ميده زعفران.

نيمه كوچني كاچوغه د زعفران رنگ.

مالگه

ارغ گلاب

دوي غتې كاچوغي غوري (دميرو غوري)

د پخولو كرنلاره:

- غونبي ميده كړئ او پاكي يې پريمنځئ.
- پياز ميده كړئ ، وروسته يې پريمنځئ.
- د مالتې پوستكى نرى دوي سانتي اوږد پرې كړئ.
- پتاتې پاكي پريمنځئ ، په ابو كي يې نيم خامه پخې كړئ ، سپينى يې كړئ ، كه پتاتې كوچني وي پر منځ يې دوه ځايه كړئ او كه غتې وي خلور توتې يې كړئ.
- غونبي نيم خامه پخې كړئ ، بنوړو د غونبو خخه په يوه لوبنى كي توى كړئ.

- په يوه لوبښي کي درو ميانو معجون ، زعفران ، او د زعفران رنگ ، مالگه ، يو گيلاس اوبه واچوئ ښه يي سره ولړئ.
 - پياز په غوړو کي سره کړئ د مالتي پوسټکي ورو اچوئ پنځه دقيقې يي ولړئ.
 - پتاتي د غوښو سره واچوئ او هغه کله شيان درو ميانو معجون ، زعفران پر پتاتو برسیره واچوئ.
 - د ورجو مسله پروپاشئ.
 - اور مړ کړئ او د ديگ سرورپټ کړئ.
 - ورجي پاکی پرېمنځئ ، په ښورواکي راوايشوئ لږ څه مالگه ورو اچوئ ، وروسته يي صافي کړئ.
 - صافي کړي ورجي په ديگ کي د غوښو سره واچوئ ، زعفران په ارغگللاب کي وييلي کړئ د ورجو پر سر يي وپاښي وروسته غوړي پروپاشئ د ديگ سرورپټ کړئ.
 - ديگ پر اوباندي کړئ ، لس دقيقې وروسته په ديگ پسې اور خام کړئ 45 دقيقې ورجي وگورئ که کلکي وي نيم گلاس يا يو گيلاس اوبه ورو اچوئ ورجي مه لړئ.
- داروموسه.



بريانی

اړين مواد :-

- يونيم كيلو غوښي يا يوه دانه چرگ.
- يوه مستخوري مستې.
- نيم گيلاس غوړي.
- درې دانې پياز.
- څلور گيلاسه ورجي.
- يوه کاچوغه د برياني ورجو مساله
- يوه کاچوغه ميده جوهر ليمو .
- ميده زعفران ، د زعفرانو رنگ ، مالگه
- د پخولو کړنلاره :-

- غوڻبي ميده ڪرڻ او پاڪي بي پريمڻئي.
- پياز ميده ڪرڻ ، وروسته بي پريمڻئي.
- ديگ پر اور باندي ڪري غوڻبي ، اوبه او مالگه ورواچوئي تر خوچي غوڻبي پخئي شي.
- مستي ، زعفران جو هر ليمو ، مالگه ، او دزعفران رنگ بنه سره گه ڪرڻ.
- * ورجي سنگ شويه ڪرڻ او په اوبو کي بي يو ساعت بي خيشتي ڪرڻ.
- پياز په غور و کي سره ڪرڻ ، غوڻبي او دور جو مساله ورواچوئي لس دقيق بي ولڙي.
- وروسته هغه دمستو سره گه سو شيان ورواچوئي ، لس دقيق راوايشوئي.
- ورجي په بنور او کي نيم خامه پخئي ڪرڻ. د غوڻو سره بي په ديگ کي پر غوڻو برسيره و اچوئي ، په نيم گيلاس اوبو کي زعفران ويلي ڪرڻ او پر ورجو بي وپاشا و يوه ڪاچو غه غوري پر وپاشي.
- ديگ پر اور باندي ڪرڻ لس دقيق وروسته په ديگ پسي اور خام ڪرڻ نيم ساعت وروسته دور جو دانه وگورڻ ڪه ورجي ڪلڪي وي نيم گلاس يا يو گيلاس اوبه ورواچوئي ورجي مه لڙي داروموسه.

د چرگ سپيني ورجي

اڀين مواد:-

- دوه کوچني چرگان.
- خلور گيلاس ورجي.
- نيم گيلاس غوري.
- شپر داني هيل.
- مالگه
- پنڇه داني دسنو دوني ڪونڊري
- چرگ په لاندي شيانو ولڙي:-
- نيمه کوچني ڪاچو غه تور مرچ.
- نيمه کوچني ڪاچو غه سپينه خيره.
- نيمه کوچني ڪاچو غه ميده هيل.
- نيمه کوچني ڪاچو غه ميده زعفران يا دزعفران رنگ.
- دپخولو ڪرڻ لاره:-

- غوڻبي ميده ڪرڻ او پاڪي بي پريمڻئي.
- * ورجي سنگ شويه ڪرڻ او په اوبو کي بي يو ساعت بي خيشتي ڪرڻ.

- دیگ پر اور باندی کړئ غوړی ، د چرگ غوښی او د شنو دونو کونډری ورواچوئ ښه بی ولړئ ، و دیگ ته گرمی اوبه ، هیل او مالگه ورواچوئ د دیگ سرورپت کړئ ترڅو چي غوښی پخې شی تقریبا یو ساعت .
- غوښی د دیگ څخه راوباسئ په غوریچه کي بی کښیږدئ .
- ورجی پریمنځئ او وښورواته بی ورواچوئ ، ویی لړئ ، وروسته اورپسی خام کړئ ، لږ وروسته ورجی وگورئ ، که بی اوبه یا مالگه کمه وی د ضرورت په کچه ورواچوئ .
- په ارامه بی ولړئ .
- مساله په لږ څه اوبو کي وراچوئ ښه بی ولړئ .
- د چرگ غوښی په مساله ښه ولړئ وروسته بی په غوړو کي سرې کړئ .
- ورجی په غوری کي وراچوئ او د چرگ غوښی بی پر سرور کښیږدئ . دارو موسه .

ژړی ورجی د چرگ سره

اړین مواد :-

دوه چرگان

پنځه گیلاسه ورجی

دگیلاس څلرمه برخه غوړی .

شپږ دانې د شنو دونی کونډری .

اته دانې هیل .

نیمه کوچنی کاچوغه زعفران .

یوه کاچوغه کوچی یا دمیرو غوړی .

مالگه

دورجو دپخولو کرنلاره :-

* چرگ پاکړئ او پاک بی پریمنځئ .

* غوړی په دیگ کي پر اور باندی کړئ ، د شنو دونو کونډری ورواچوئ ، چرگ په غوړو کي پنځه دقیقې ولړئ . وروسته گرمی اوبه ، مالگه ، هیل او زعفران ورواچوئ . د دیگ سر وروپت کړئ تقریبا یو ساعت ترڅو چي چرگ پوخ شی .

* ورجی سنگ شویه کړئ ، پاک بی پریمنځئ او په گرمو اوبو کي بی دیو ساعت څخه تر یونیم ساعت پوری خیشتی کړئ .

- * چرگ دنبورا څخه راوباسئ ، بنورا صافه کړئ، او خيشتي وروجي ورواچوئ لس دقيقې يي راوايشوئ ، وروسته اور خام کړئ ، کوچي ورواچوئ، دديگ سرورپت کړئ چي اوبه وچي کړي او ورجي پخې شي.
- * اور ځني مړ کړئ ، لس دقيقې مخکي تردې چي ورجي په غوريگانو کي واچوئ.
- * چرک په داش کي يايي په غورو کي سور کړئ.
- * په مجمه کي ورجي واچوئ او چرگان پر سرور کښيږدئ.

بخارا يي ورجي

ارپن مواد :-

- يو کيلو غوښي
- څلور گيلاسه ورجي
- څلور دانې پياز
- څلور دانې روميان
- يو دبلۍ دروميانو معجون.
- کوچني نيم گيلاس غوري.
- نيم گيلاس دميرو غوري يا دلم غوري.
- ميده گازري
- مالگه

دورجو دپخولو کرنلاره :-

- غوښي کوچني ميده کړئ.
- پياز ميده کړئ ، وروسته يي پاکی پرېمنځئ.
- * ورجي سنگ شويه کړئ او په اوبو کي يي يو ساعت يي خيشتي کړئ.
- غوري په ديگ کي پر اور باندي کړي پياز پکښي سره کړئ چي رنگ يي ژړسي.
- وروسته غوښي وپيازو ته ورواچوئ ، ښه يي ولړئ ترڅو چي اوبه وچي کړي.
- وروسته دروميانو معون ، مالگه وغوښو ته ورواچوئ لس دقيقې يي ولړئ.
- روميان دترکاري دلاس په ماشين کي کوفته کړئ ، وغوښو ته يي ورواچوئ ، ښه يي سره ولړئ ، ترڅو چي روميان پکښي خوړين سي. وروسته ميده گازري ورواچوئ ، لس دقيقې يي ولړئ ، اوبه ورواچوئ چي خوښي پخې سي.
- خيشتي ورجي پاکی پرېمنځئ ، په ديگ کي يي دغوښو سره واچوئ ، لږ وروسته اوپسي خام کړئ ، دديگ سرورپت کړئ چي ورجي پخې سي.

- ڪله چي ڊوڊي سموي ، دديگ خخه غونبي را وباسئ په يوه غاب کي يي کنبيرڊئ ،
ورجي په غوري کي واچوئ او غونبي يي پر سرور کنبيرڊئ ، دترڪاري دسلاداو منتو
سره يي وخورئ. داروموسه

بخارايي ورجي دچرگانو سره

ارين مواد:-

دوه دانې چرگان .

خلور گيلاس ه ورجي

نيم دبلي دروميانو معجون .

دوي دانې پياز

درې دانې روميان .

خلور دانې هيل

مالگه زردکه

نيم گيلاس پاخه نخود

دورجو دپخولو کړنلاره:-

* ورجي سنگ شويه کړئ او په اوبو کي يي يو ساعت يي خيشتي کړئ.

- چرگان پاک پريمنځي پرمنځ يي دوه ځايه کړئ
- پياز کوچني ميده کړئ.
- روميان بنه کوفته کړئ.
- غوري په ديگ کي پر اور باندي کړي پياز پکښي سره کړئ چي رنگ يي څرسي .
- وروسته چرگان وپيازو ته ورواچوئ ، بنه يي ولږئ ترڅو چي اوبه وچي کړي .
- وروسته دروميانو معون ، مالگه وغونبو ته ورواچوئ لس دقيقې يي ولږئ .
- روميان دترڪاري دلاس په ماشين کي کوفته کړئ ، وغونبو ته يي ورواچوئ ، بنه يي
سره ولږئ ، ترڅو چي روميان پکښي خوړين سي ، هيل ، مالگهاو اوبه ورواچوئ ، په
ديگ پسې اور بل پريرڊئ ترڅو چي چرگان پاخه سي .

- غونبي دديگ خخه راوباسئ، نخوداو ميده گازري په ديگ كي واچوئ لس دقيقې په ديگ پسي اور بل كړئ وروسته اور خني مړ كړئ.
- هغه خيشتي كړي ورجي پاكي پريمئ، ونبوروا ته يي ورواچوئ، تر خوچي ورجي اوبه وچي كړي او پخې سي.
- * چرك په داش كي يا يي په غورو كي سور كړئ.
- * ورجي په غوريگانو كي واچوئ او چرك غونبي پر كنبيردئ.

الكوزي ورجي (1)

ارين مواد :-

نيم كيلو غونبي غتي توتې.
خلور گيلاسه ورجي.

يوه مستو خوري، مستې.

كوچني كاچوغه زعفران.

كوچني كاچوغه د زعفران رنگ.

يو پاكټ اوږده مكرونه.

نيم گيلاس غوري.

خلور داني هيل.

دوي كاچوغي كوچي.

خلور داني لونگ

يوه كوچني كاچوغه ميده دارو (تورمرچ، هيل، سپينه خيره، جوهر ليمو)

دبنكلا دپاره :- سره كړي جنعوزي، ارتاوي، بادام، او نيم كوچني گيلاس بوره دورجو درنگ دپاره.

دورجو دپخولو كرنلاره :-

* غونبي پاكي پريمئ.

* ورجي سنگ شويه كړئ او په اوبو كي يي يو ساعت خيشتي كړئ.

* ديگ پر اورباندې كړئ، غوري، غونبي، هيل، لونگ، مالگه ورواچوئ، پنځه دقيقې

بيي ولړئ وروسته اوبه ورواچوئ، تر خوچي غونبي پخې سي.

* ومستو ته ميده دارو، د زعفرانو رنگ، لږ څه مالگه او يو گيلاس نبوروا ورواچوئ بڼه

سره گډه كړئ. گډه سوي شيان پر دوو برخو وويشئ.

* غوښي د بنورا څخه راوباسی د داش په غوريچه کي کښيږدی ، دمستو سره په گله سوو شيانو يي ولړی ، او لږ څه غوري پرواچوی ، په داش کي سرې کړی .

* بنوروا صافه کړي ، او هغه خيشتي ورجی پاکي پريمنځی ، وبنوروا ته يي ورواچوی ، پر اوريي باندي کړی ، ترڅو چي ورجی پخې سي .

* مکرونه په اوبو کي وايشوی يوه کاچوغه غوري ورواچوی ، وروسته يي صافه کړی ، مکرونه په يوه لوبنی کي واچوی ، او هغه دوهمه برخه دمستو سره گله سوی شيان پر واچوی .

* دورجو رنگ (نیم کوچني گيلاس بوره سره کړی ، لږ اوبه ورواچوی) دورجو پرس ورواچوی .

* کله چي غوښي سرې سي ، د داش څخه يي راوباسی ، د غوريچي څخه هغه بنوروا دوجو وبل اړخ يعنی درنگ څخه وبل اړخ ته واچوی .

* ورجی په غوري کي واچوی ، مکرون د غوري وڅنډو ته واچوی ، او غوښي دورجو پرس ور کښيږدی او ارتاوی ، جنغوزی .. پر سر وروپاشی .

عربي ورجی

ارین مواد :-

دوه چرگان يا غوښي
خلور گيلاسه ورجی .
نیم گيلاس غوري .
دوې کاچوغي کوچی
يوه کوچني کاچوغه د زعفران رنگ .
خلور داني دشنو دونی کونډری .
يوه کوچني کاچوغه جوهر ليمو .
يوه کوچني کاچوغه ميده هيل .
پنځه داني هيل .
يوه کوچني کاچوغه ميده زعفران .
مالگه .
دورجو دپخولو کړنلاره :-

• چرگان پاک پريمنځی پريمنځ يي دوه ځايه کړی

- د يگ پر اورباندي كړئ ، غوري ، دشنو دونو كونډري ، د چرگ غونبي ورواچوئ ويي لړئ ، وروسته اوبه غټ هيل او مالگه ورواچوئ ، ترڅو چي غونبي پخې سي .
- غونبي د يگ څخه راوباسئ او په غوريچه كيبي كښيرډئ .
- دارو په يوه گيلاس گرمو اوبو كي خيسته كړئ ، وروسته غونبي په لړئ .
- * ورجي سنگ شويه كړئ او په اوبو كي بي يو ساعت خيستي كړئ .
- د غونبو غوريچه په گرم داش كي كښيرډئ چي غونبي سرې سي .
- ورجي ونبورواته ورواچوئ د يگ پر اورباندي كړئ كله چي اوبه پر وچيدو سي اور پسي خام كړئ .
- * د غوريچي څخه هغه نبوروا پر ورجو وپاشئ او د چرگ غونبي پر ورجو برسيره كښيرډئ .
- لږ څه غورپه كوچني مستخوري كي واچوئ ، يوه دانه سكور په غورپه كي كښيرډئ مستخوري دورجو په مينځ كي كښيرډئ ، او سري په زبربرخ وړپټ كړئ ، ويه اړخ ته لږ څه خلاص پرېږدئ ، د يگ سر بنه بند كړئ يا بي په خيسته كړو اوړو بند كړئ ، پر خام اور ديك باندي كړئ ترڅو چي ورجي پخې سي .
- * مخكي تردې چي ورجي په غوريگانو كي راوكاږئ لمړي مستخوري د ديك څخه راوباسئ وروسته غونبي راوباسئ په غاب كي بي كښيرډئ وورجي په كوكير سره گډي كړئ او په غوريگانو كي بي واچوئ ، پر سري غونبي وركښيرډئ .

ايراني ورجي

اړين مواد :-

- يوه دانه چرگ يا يوونيم كيلو غونبي .
- خلور داني پياز .
- نيم گيلاس غوري .
- يو گيلاس ارتاوي .
- يوه كوچني كاچوغه ميده هيل .
- خلور گيلاسه ورجي .
- يوه كوچني كاچوغه ميده زعفران .
- نيمه كوچني كاچوغه زعفران رنگ .
- مالگه .
- يوه كوچني كاچوغه ميده جوهر ليمو .

د پخولو کړنلاره:-
 * ورجی سنگ شويه کړئ او په اوبو کې يې يو ساعت خيشتي کړئ.
 * غوښي ميده کړئ ، پاکي يې پريمنځئ.
 * ديگ پر اورباندي کړئ ، اوبه ، غوښي او مالگه ورواچوئ ترڅو چي پخې سي.
 * د پياز سپين کړئ ، او نازکي الغي الغي يې کړئ.
 * په گچني گيلاس کې اوبه واچوئ ، زعفران ، جوهر ليمو ، هيل ، د زعفران رنگ او مالگه خيسته کړئ.
 * په غړو کې پياز سره کړئ ، ترڅو چي رنگ يې ژړ سي ، وروسته ارتاوي ورواچوئ لس دقيقې يې ولړئ ، وروسته غوښي ورواچوئ ، لس دقيقې يې ولړئ ، د زعفران اوبه لږ څه وغوښتو ته ورواچوئ و يې لړئ ، اور ځنی مړ کړئ.
 * بنوروا صافه کړئ ، او ورجی پکښی پخې کړئ ، پام کوئ چي ورجی خوړيني نه شی .
 * ورجی وغوښتو ته ورواچوئ ، د زعفران پاته برخه اوبه پر وجو وپاشئ د ديگ سرورپت کړئ ، ديگ پر خام اور باندي کړئ تقريبا نيم ساعت ترڅو چي اوبه وچي کړئ .
 داروموسه .

خوږې ورجی

ارپين مواد :-
 دوه گيلاسه ورجی .
 دوه گيلاسه يا ستاسو د خوښی سره سمه بوره .
 خلور کاچوغي غوړي .
 لس دانې هيل .
 دگيلاس څلرمه برخه کشمش
 لس دانې لونگ
 جنغوزی ، بادام
 يوه کوچني کاچوغي زعفران .
 د پخولو کړنلاره:-
 * ورجی سنگ شويه کړئ ، پاکي يې پريمنځئ ، نيم ساعت يې خيشتي کړئ .
 * ورجی په اوبو کې وايشوئ چي نيم خامه پخې شی ، صافی يې کړئ .
 * ديگ پر اورباندي کړئ ، غوړي ، هيل ، لونگ ، زعفران ، بوره ، کشمش ، مغزيانه ورواچوئ و يې لړئ ترڅو بوره پکښی ویلی شی ، وروسته يو گيلاس اوبه ورواچوئ ترڅو چي راوايشيږي .

*ورجی ، او گله سوی شيان (بوره ، مغزيانه) په ديگ و اچوئ بنه بي سره گله کړئ ، ديگ پر اور باندي کړئ لږ اوبه ورو اچوئ ، ترڅو چي ورجی پخيري که دور جو دانه کلکه وه لږ نوری اوبه ورو اچوئ.

د بشپړ پسه الکوزی ورجی

اړين مواد :-

9 کيلو بشپړ اوري

15 گيلاسه ورجی .

يوه کوچني کاچوغه زعفران .

دوه پاکته اوردده مکرونه .

اته داني ايشولی هگی .

يوه ونيم دبلې دروميانو معجون .

يوه کاچوغه جوهر ليمو .

خو داني دشني دونو کونډری .

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ .

يوه کاچوغه مالگه .

يو گيلاس اوبه .

هيل او نيمه کاچوغه د زعفران رنگ .

غوري .

سره کړی کشمش او جنغوزی .

د پخولو کړنلاره :-

* ورجی سنگ شويه کړئ او په اوبو کي بي يو ساعت خيشتي کړئ .

• اوري دننه او دباندی پاک پريمنځئ ، په پاک ټوکره بي لاسونه او پنبې ورو تړئ .

• غټ ديگ پر اور باندي کړئ ، گرمی اوبه مالگه ، بشپړ هيل ، او وري ورو اچوئ .

• په يوه پياله کي دروميانو معجون ، يو گيلاس اوبه ، زعفران ، د زعفرانو رنگ ،

تور مرچ ، مالگه ، جوهر ليمون و اچوئ بنه بي سره گله کړئ .

• په اوبو کي مکرونه و ايشوئ او په صافی کي صافه بي کړئ .

• اوري دشوروا خخه راوباسئ .

• په يو بل غټ ديگ کي يو گيلاس غوري و اچوئ .

- په مڪرونه يوه ڪاچوځه درو ميانو معجون گڏ ڪړئ.
- داوري په نس ڪي ، ڪشمش ، ايشولي هڳي ، مڪرونه ، جنغوزي واچوئ.
- وروسته اوري په هغه ډيگ ڪي ڪنڀرډئ ، چي غوري پڪنڀي ڪي دي خام وروپسي بل ڪړئ ، لس دقيقې وروسته يي پر بل اړخ واږوئ.
- ورجي بيا پاڪي پريمڻځئ.
- ډيگ پر اور باندي ڪړئ غوري او شنو دونو ڪونډري ، ورجي ورواچوئ ، ښه يي ولږئ وروسته دومره ښوروا ورواچوئ چي ورجي پڪنڀي پخيري. اور پسي بل ڪړئ وروسته اور پسي خام ڪړئ ترڅو ورجي پخې شي.
- په الڪوزي غوري ڪي ورجي واچوئ او اوري يي پر سرور ڪنڀرډئ ، ڪشمش او جنغوزي پروپاشئ. دارو مو سه.

د شيد و ورجي

- اڀين مواد :-
- ڊگيلاس دري برخي ورجي .
- اته گيلاسه شيدې .
- يو گيلاس بوره .
- ڊنڪلا ڊپاره ميده پيسته .
- ارغ گلاب .
- کوچني نيمه ڪاچوځه دشنو دونو ڪونډري .
- ڊپخولو ڪر نلاره :-
- * ورجي په گرمو اوبو ڪي يو ساعت حيشتي ڪړئ .
- * ډيگ پر اور باندي ڪړئ . يو گيلاس اوبه او ورجي ورواچوئ ، ترڅو چي ورجي لس دقيقې را و ايشيري ، وروسته شيدې ورواچوئ .
- شل دقيقې ورجي او شيدې ولږئ ، وروسته بوره ورواچوئ ويي لږئ ترڅو چي کويني ونيسي . پنځه دقيقې يي نور هم ډيگ پر اور باندي پريږدئ او ورجي لږئ .
- دشنو دونو ڪونډري ميده ڪړئ يوه ڪاچوځه بوه په گڏه ڪړئ او ورجو ته يي ورواچوئ ، ښه يي ولږئ وروسته ارغ گلاب ورواچوئ ويي لږئ او اور ځني مږ ڪړئ .
 - په مستخوري ڪي يي واچوئ . برسيره پيسته پر وډ وروئ . دارو مو سه .

کبابونه



کباب

ارین مواد:-

- دوه کیلو توری غوښي.
- پنځه دانې کوچني کلک روميان.
- یوه کاچوغه درومیتن معجون.
- دگیلاس څلرمه برخه دلیمو اوبه.
- دگیلاس څلرمه برخه غوړي یا دزیتون (بنوون) تیل.
- اوه دانې پیاز.
- یوه کاچوغه مالگه.
- یوه کوچني کاچوغه دکټوی دارو.
- یوه کوچني کاچوغه تور مرچ.
- یوه کوچني کاچوغه ادوه.
- دکباب دپخولو کړنلاره:-
- غوښي څلور کونجه توتې میده کړئ.
- پیاز سپین کړئ او پر منځ یې دوه ځایه کړئ.

- غونبي ، پياز ، دارو ، ليمو اوبه ، غوري ياد بنوون (زيتون) تيل ، مالگه سره گڏ ڪري ،
نيم ساعت يي ڪنٺي ڏي لڙوخت وروسته يي سره اڀري .
- سڪاره تازو ڪري ، غونبي ، پياز او روميان په سيخانو وپيوي ، او پرسڪرو يي پاخه
ڪري . دارو موسه .

سوري ڪباب



shamsqatar.com

اڀين مواد :-

نيم ڪيلو ڪوفته

1 - نيم ڪيلاس ٻنهي خيشتي سوي برغل bel concasse .

2 - يوه دانو تراش سوي پياز .

3 - دري زني ڪوتلي هوڙه .

4 - يو ڪيلاس تازو ميده پارسلي .

5 - مالگه ، تورمرچ او سڀينه خيره .

دڪباب دپخولو ڪرنا ره :-

* ڪوفته ، برغل ، ڪوتلي هوڙه ، ميده پارسلي ، تورمرچ ، مالگه او سڀينه خيره به ٽول
ٻنهي سره گڏ ڪري .



*گله سوي شيان به دكباب په سيخانوباندي وپيوي، پر سكر و بي پاخه كړئ.



میده پياز او پارسلې په غاب کي اوارې کړئ او کباب پر کنبيردئ لږ څه سماغ پر ودوروي او لږ څه د زيتون تيل پر و اچوي.



نوټ: تاسو کولای شې چې دنوموړې کوفتې څخه ټکۍ جوړې کړئ په داش کي بي په غوړو غوړه غوريچه کي پوخ کړئ، او يايي په غوړو کي سور کړئ.

سوري كباب

ارين مواد :-

نيم كيلو كوفته.

دوې غټې كاچوغي میده پارسلي.

يوه دانه ميانه تراش سوی پياز.

دوې كاچوغي دغوا غوري.

يوه کوچني كاچوغيه مالگه.

د كباب د پخولو كړنلاره:

* كوفته ، میده پياز ، میده پارسلي ، مالگه به ټول بڼه سره گډه كړئ.

* گډه سوی شيان به د كباب په سيخانو وپيوئ ، او پر سگرو به يې پاڅه كړئ.

* په غاب كې يې كښيږدئ ، د پيازو په الغوا او پارسلي به يې بنائسته كړئ

نوټ: تاسو كولاى شى چې دنوموړى كوفتي څخه ټكى جوړى كړئ په داش كې يې په

غورو غوره غوريچه كې پوخ كړئ ، او يا يې په غورو كې سور كړئ.



د كوفتي سيخ كباب (1)

ارين مواد :-

نيم كيلو دغونبو كوفته.

يوه دانه پياز (تراش سوی)

يوه دانه هگى

يوه کوچني كاچوغيه سپينه ځيره.

يوه کوچني كاچوغيه تورمرچ.

مالگه

د كوفتي د كباب پخولو كړنلاره:

- په يوه لوبښي کي کوفته واچوئ ، هگۍ پکښي ماته کړئ ، او ټول داروگان او مالگه ورواچوئ ، ښه يي سره گډه کړئ .
- دکباب پر سيخانو يي ومنلوئ . او سيخان په يخچال کي نيم ساعت کنسپړدئ .
- سکاره دسکرو په منقال کي ولگوئ ، او دکوفتي سيخان پر کنسپړدئ ، سيخان پر منقال اوړئ چي دکباب ټول اړخونه پاخه شي . دورجو او سره کړو پتاهو سره يي وخورئ ..

دکوفتي سيخ کباب (2)



اړين مواد :-

يو کيلو کوفته

دری داني پياز چي نه غټه اونه کوچني وی .

دوه گيلاسه ددخن اوږه (دشنه ايردنو اوږه) اوږه .

درې داني هگۍ

مالگه

يوه کوچني کاچوغه دارو (تور مرچ ، سپينه خيره ..)

دکوفتي دکباب پخولو کړنلاره:

* پياز سپين کړئ او تراش يي کړئ .

* په يوه لوبښي کي کوفته ، پياز ، يو گيلاس اوږه ورواچوئ او ښه يي سره گډه کړئ ، دارو

ورواچوئ و او سر يي ورپټه کړئ نيم ساعت يي داسي پريردئ .

* په غوريچه کي يو گيلاس اوږه واچوئ ، دکوفتي خخه کوچني غرتي جوکړي او په

غوريچه کي کنسپړدئ ترحو چي ټوله کوفته غرتي غرتي کړئ .

* په ديگ کي غوري واچوي پر اور باندي يي کنسپړدئ او کوفته پکښي سره کړئ .

* کوفته چي سره شي پر کاغذ يي کنسپړدئ .

* سره ڪرڻي ڪوفته په غابو ڪي ڪنڀيرڊئ او سره ڪرڻي پتاهي ورسره ڪنڀيرڊئ. داروموسه.

دهگي او ڪوفتي ڪباب



اڀين مواد :-

نيم ڪيلو ڪوفته

يوه دانه غت پياز تراش سوي

مالڪه

مرچڪ

دڪٽوي دارو

6 دانې هگي

غوري

دڪوفتي دپخولو ڪر نلاره :-

ميده پياز ، ڪوفته ، مالڪه ،

مرچڪ او دارو ٻنهن سره گڏ ڪري.

ڪوفته اواره ڪري ، ٽڪي خني جوڙه ڪري ، هگي دڪوفتي په مينخ ڪي ڪيرڊئ ، دداس په غوريچه ڪي اوبه واچوي او دڪوفتي غرتي پڪڻي ڪنڀيرڊئ ، په داس ڪي يونيم -دوه ساعته ڪنڀيرڊئ ، ڪله چي ڪوفته پخه شي ، په يخچال ڪي بي ڪنڀيرڊئ ، وروسته بي الغي الغي پري ڪري ، په سندويچ ڪي بي و خوري او يا بي دمڪروني يا ورجو سره و خوري.

روش ڪباب

اڀين مواد :-

يونيم ڪيلو سپين پياز .

نيم ڪيلو غونبي .

پنځه گيلا سه اوبه د غونبو پخولو د پار ه.

يوونيم كيلو مستي.

يوه کاچو غه مالگه.

دگيلاي څلرمه برخه غوري.

دگيلاي څلرمه برخه جنغوزي.

دپخولو کړنلاره.

- دبو خارديگ پر اورباندي کړئ ، اوبه غونبي او نيمه کاچو غه مالگه ورواچوئ.
- کله چي اوبه راوايشيري ، دديگ څخه شپيلک ليري کړئ اور خام کړئ او يو ساعت ديگ پر اورباندي پريږدئ چي غونبي پخي شي.
- پياز سپين او ميده کړئ دبخار په ديگ کي يي پر اورباندي کړئ بنور واور ورواچوئ تر څو چي وايشيري ، وروسته اور خام کړي ، نيم ساعت ديگ پر خام اورباندي پريږدئ.
- پياز وکوټئ او پخي مستي سوکه سوکه ورواچوئ تر څو چي وايشيري ، پنځه دقيقې يي وايشوئ.
- جنغوزي په غورو کي لږ سره کړئ.
- پخي مستي په غټ غاب کي واچوئ ، په سره کړو جنغوزيو ، غورو او غونبو يي بنائسته کړئ.

دتوري کباب

ارين مواد :-

څلور دانې توري.

يوه دسته پاسلي.

دوې غوتې هورده.

يوه دانه کوفته سوي تريخ مرچک.

يوه کاچو غه مالگه.

نيمه کاچو غه دارو.

نيمه کاچو غه تور مرچ.

نيم گيلاس ارتاوي.

دپخولو کړنلاره :-

• توري په اوبو پاک پريمنځئ. په صافي کي يي کنبيردئ چي اوبه يي وننيري.

• دتوري په مينځ کي په تيره چاره جيب جوړ کړئ.

- پارسلي پاڪي ڪري او بنهه بي ميده ڪري.
- هوڙهه سڀينه ڪري او دمالگي سره بي وڪوئي.
- ڪوفته پارسلي، ڪوتلي هوڙهه، دارو، او دغوڙو نيمايي برخه، تريخ مرچڪ بنهه سره ڪله ڪري.
- گلهه سوي شيان دتوري په منڃ ڪي ڪنبيڙي.
- په پاته غوڙو توري غوڙ ڪري، په ڏير گرم داش ڪي بي ڪنبيڙي. پنڄلس دقيقې وروسته به پاخه سي. ٽوٽي ٽوٽي بي ڪري، گرم بي وخورئ.

ڪبان

ڪبان دپتاهو سره

ارڀن مواد :

1 ڪيلو پتاهي

يو پاو اوڙهه هغه اوڙهه چي دپارسوب قابليت وڙي

نيمه ڪا چوڙهه مالگه

نيمه ڪا چوڙهه بيگينگ پوڊر

يو ليٽراوبه

4 داني ڪبان

غوڙي دسره ڪولو دپاره

ليمبو او گشنيز دنڪلا دپاره

دپخولو ڪرئاره:-

* ڪبان بنهه پاڪ ڪري، او پاڪ بي پريمئجي.

* په يوه کچه پتاهې میده کړئ چې نه غټی وی او نه وړی، په اوبو کی به یې یو ساعت دپاره پریردئ.

* تاسو په نیم لیتر اوبو کی اوږه، مالگه، بیگینگ پوډر واچوئ بڼه به یې سره گډه کړئ داسی اوږه به ځنی جوړ سی چې نیولی نه وی وروسته به هغه نیم لیتر اوبه ورواچوی او بڼه به یې سره گډه کړئ، اوس به اوږه نرم سی په توکره یې پټه کړی.

* پتاهې داوبو څخه راوباسئ، چې اوبه یې وچې سی، وروسته به نیمی دپتاهو څخه په غوړو کی سری کړئ، په صافه کی یې کښیردئ چې غوړي یې ونیږی، وروسته هغه نوری پاته پتاهې هم په دغه ډول سری کړئ.

* پاک سوی او دابو څخه وچ سوی کبان په لږ څه اوږو ووهی او وروسته په هغه خیشتو اوږو بڼه ولړئ.

* وروسته یې په سرو غوړو کی دوی دقیقې دهر طرف نه بڼه سره کړئ.

تر سره کیدو وروسته گرم دسری کرو پتاهو، لیمبو او گشنیز سره وخیلو ماشومانو او میلمنو ته تقدیم کړی.

د کبانو او پتاهو غوړیچه

ارین مواد :-
 یو کیلو کبان.
 دوې دانې پیاز.
 یو کیلو ترکاری (پتاهې، ذردکی او خواږه غټ شنه مرچک).
 یوه دسته گشنیز.
 دوې دانی کاغذی لیمو.
 دوې دانې رومیان.
 یوه کاچوغه کوتلی هوربه.
 یوونیم کوچنی گیلاس غوړي.
 نیمه کاچوغه تور مرچ.

مالگه

نيمه کوچني کاچو غه سپينه ځيره .

دپخولو کرنلاره :-

* کبان بنه پاک کړئ ، او پاک يی پرېمنځئ .

* دکبان پر غونډو مالگه ، تورمرچ ، سپينه ځيره ، هوربه ، او دليمو اوبه واچوئ او داسی يی کښيردئ .

* پياز سپين کړئ او الغې الغې يی میده کړئ .

* روميان پاک پرېمنځئ او الغې الغې يی میده کړئ .

* په غوريچه کي غوري واچوئ ، او دپيازو الغي پکښی کښيردئ .

* دکبانو غونډي پر پيازو باندي کښيردئ ، میده روميان ، میده گشنيز پر غونډو برسیره

کښيردئ که روميان الغې الغې وراچوئ پر کشيزو برسیره کښيردئ .

* داش گرم کړئ او غوريچه پکښی کښيردئ که ضرورت و لږڅه اوبه او مالگه ورواچوئ تر څوچي پاخه شی .

سره کړی کبان

ارین مواد :-

يو کيلو کوچني کبان يا دکبان ټوټې .

نيمه غوته کوتلې هوربه .

يوه کوچني کاچو غه تورمرچ .

مالگه

غوري

دوې دانې ليمو .

دپخولو کرنلاره :-

* کبان بنه پاک کړئ ، او پاک يی پرېمنځئ .

- * دکبان پر غوښو مالگه ، تورمرچ ، سپينه څیره ، هوربه ، او دليمو اوبه واچوئ او داسی بي يو ساعت کنسیردئ.
- * که کبان کوچني وی ، يو طرف اوبل طرف ته په چاره لږ پرې کړئ ، په پری کړو ځایو او سر باندی دارو ورواچوئ.
- * گرایي پر اور باندی کړئ ، غوري سره کړئ ، او کبان پکنبی سره کړئ ، کبان چي په غورو کي هر څومره لږوی ژر سره کیږي.
- * سره کړی کبان په غوری کي کنسیردئ او د لیمو توتې ورسره کنسیردئ.
- * د سپینو ورجو او د لیمو داچار سره بی وخورئ.

د کبانو کباب (پرسکرو پاخه شوی کبان)

- ارین مواد :-
- یو کیلو کبان
- مالگه ، تورمرچ ، سپينه څیره .
- یوه کاچوغه غوري
- دوې دانې لیمو .
- د پخولو کړنلاره :-
- * کبان ښه پاک کړئ ، او پاک بی پریمنځئ.
- * پر کبانو مالگه ، تورمرچ ، سپينه څیره ، هوربه ، او دليمو اوبه واچوئ او داسی بي يو ساعت کنسیردئ.
- * سکاره بل کړئ ، او کبان پر کنسیردئ ، تر څو چي هیڅ دود نه وی پر بلاړخ بي وارهوي تر څو چي سره شی.
- * گرم بي وخورئ ، د لیمو توتې او پارسلې په غوری کي ورسره کنسیردئ.

د داش کبان

- ارین مواد :-
- یو کیلو کبان
- مالگه ، تورمرچ ، سپينه څیره .
- یوه کاچوغه غوري
- دوې دانې لیمو .
- د پخولو کړنلاره :-

- * کبان بنه پاک کړئ ، او پاک يې پرېمنځئ.
- * پر کبانو مالگه ، تورمرچ ، سپينه څیره ، هوربه ، او دليمو اوبه وراچوئ او داسی
- * کب په غور و غور کړي او زبربرخ کي يې وپيچئ
- * کبان په غوريچه کي کنبيردئ.
- * داش کرم کړئ او دکبانو غوريچه نيم ساعت پکنبی کنبيردئ تر څو چي کبان پاخه شی.
- * کبان د زبربرخ څخه راوباسئ په غوري کي يې کنبيردئ دليمو ټوټې ورسره کنبيردئ او گرم يې وخورئ.

د کبانو کباب

ارین مواد :-

- يو کيلو غټ کب.
- دوې دانې پتاتي.
- درې دانې پياز.
- يوه غووته کوتلې هوربه.
- يوه دسته ميده کړی گشنېز.
- يوه دانه تريخ مرچک.
- درنگ دپاره لږ څه زعفران.
- يوه کوچني کاچو غه ميده سپينه څیره.
- نيمه کوچني کاچو غه ميده تورمرچ.
- مالگه

دپخولو کړنلاره :-

- * کبان بنه پاک کړئ ، او پاک يې پرېمنځئ.
- * کب غټی ټوټې کړئ.
- * دديگ پر اورباندي کړئ دکب دغوښو ټوټې ورواچوئ ، وروسته گرمی اوبه ورواچوئ ، دديگ سرور پټ کړئ تر څو چي دکب غوښي پخې شی ، تقريبا په پنځلس دقيقې کي دکب غوښي پخېږي.
- دکب غوښي دديگ څخه راوکاږئ او په صافی کي يې کنبيردئ ، چي اوبه يې وننيرې.
- پتاتي پاکی پرېمنځئ ، او په گرمو اوبو کيرا و ايشوئ چي پخې شی ، يخی اوبه پر پتاتو توی کړئ چي سرې شی سپینی يې کړئ ، وبي کوتئ.
- دکب دغوښو څخه پوست او هډوکی ليري کړئ ، غوښي يې دترکاري تر ماشين وباسئ

- کوټلی پټاټې او دکب غوښې ښه سره گډې کړئ.
 - کوفته کړی پیاز ، کوټلې هورې ، میډه گشنېز ، هگۍ ، مالگه ، تور مرچ ، سپینه خیره ، زعفران دکب دغوښو سره ښه گډ کړئ.
 - دکب دغوښو څخه چکۍ چکۍ یا دگوتو په شکل کباب جوړ کړئ ، او په غوړو کې یې سرې کړئ. دارو موسه.
- نوټ: نموری کباب دپنځو-ښپږو نفرو دپاره کافی دي.

دزربرخ کب

اړین مواد :-

یو غټ کب چي وزن یې یو کیلو وی.

دوې دانې پیاز.

دوې دانې رومیان.

ډیر کوچني گیلانس وچ گشنېز.

نیمه غوټه کوټلې هورې.

درې دلانې شنه مرچک.

دوې دانې لیمو.

یوه دسته تازه گشنېز.

یوه کاچوغه غوړي.

دپخولو کرنلاره:-

* کبان ښه پاک کړئ ، او پاک یې پریمنځئ.

* په غوریچه تیاره کړئ ، زربرخ اوار کړئ ، کب پکښی کیږدئ ، او مالگه ، او لږ څه

غوړي پروپاشئ او دلیمو الغی پر کب کښیږدئ کب په زربرخ کې وپیچئ ، په غوریچه کې

یې کښیږدئ ، داش گرم کړئ او غوریچه په دانې کې کښیږدئ.

* دیگ پر اور باندی کړیئ ، په غوړو کې میډه پیاز سره کړئ وروسته میډه شنه مرچک ،

ورواچوئ ښه یې ولږئ.

* وروسته وچ گشنېز ورواچوئ ویی لږئ.

* وروسته تازه میډه گشنېز ، میډه رومیان مالگه ، هورې ورواچوئ ښه یې ولږئ چي لعاب

پوخ شی.

* غوريچه دداش خخه را وباسئ او زبررخ په احتياط سره خلاص كړئ ، كپ په غوري كې كنبيرډئ ، هغه جوړسوي لعاب پرواچوئ. دارو موسه.

دداش گمبړی

اړين مواد :-

كيلو گمبړی

مالگه ، تورمرچ

يوه كاچوغه غوري

يوه غټه كاچوغه دليمو اوبه.

دبنكلا دپاره :-

الغې الغې روميان ، ليمو او ميده پارسلې

دپخولو كړنلاره :-

* گمبړی پاك كړئ ، او پاك يې پريمنځئ ، پوست يې مه ځنې ليری كړئ

* پر گمبړی مالگه ، تورمرچ او ليمو اوبه واچوئ.

* غوريچه غوره كړئ و او گمبړی بنه سم پكښی كی واچوئ.

* داش گررم كړئ ، غوريچه په داش كې كنبيرډئ.

* په غوري كې كنبيرډئ او په روميانو ، پارسلې او دليمو په الغو يې بنائيسته كړئ.

يادونه: كولاى شئ چي گمبړی د كباب په سيحانو وپيوئ او پر سكروبي كباب كړئ.

دورجو او مغزياني گمبړی

اړين مواد :-

نيم كيلو په ابو كې ايشولى پوت كړی گمبړی.

يو گيلاس ورجی.

نيم گيلاس اوبه.

مالگه.

دوې كاچوغي ميده جوز.

كوفته سوي (تراش سوي) پياز.

تورمرچ.

دوې غټی كاچوغي غوري.

دوې كاچوغي كشمش.

دوې کاچو غی جنغوزی.
دپخولو کرنلاره:-

- * ورجی پاکی پریمنئی او خیشتی بی کړئ. وروسته بی صافی کړئ.
- * مغزیانه په غورو کی سره کړئ.
- * پیاز په غورو کی سره کړئ، ورجی ورواچوئ ددرو خخه تر پنځو دقیقو بی ولړئ.
- * وورجو ته اوبه، مالگه، تور مرچ ورواچونښ او ورجی ولړئ ددیگ سرور پت کړئ ترڅو چي راوایشیږي.
- * اور بی خام کړئ ترڅو چي ورجی پخې شی.
- * لږ څه ایشولی گمبری او سره کړې مغزیانه دبنکلا دپاره وساتئ.
- * پاته گمبری کوچني کوچني کړئ دمغزیانې سره بی وورجو ته ورواچوئ، ویی لړئ، او پر خام اور بی پنځه دقیقې پریردئ.
- * په ناشکني غوریچه کی هغه دبنکلا (مغزیانه او ایشولی گمبری و اچوئ) وروسته پاخه گمبری او ورجی پرواچوئ، سره سم بی کړئ او بی لږتخته کړئ، چی سره برابر شی، وروسته بی په غوری کی چپه کړئ.

دکب ملگری

- ارین مواد :-
- 200 گرامه کورتوبه.
- نیمه کاچو غه وچ گشنپز.
- یوه دانه پیاز.
- مالگه او تور مرچ.
- سپینه څیره.
- پنځه زبې کوتلی هوربه.
- دجوړولو کرنلاره:-
- * کوتوبه پریمنئی، په یخو اوبو کی بی دوه درې ساعته خیشته کړئ.
- * پیاز ښه سره وروسته ښه میده کړئ.

* کورتوبه صافه کړئ ، میده سره سوی پیاز ، مالگه ، تورمرچ ، میده وچ گشنیز ، لوتلې
هوره ، میده سپینه خیره ورواچوئ بنه بی سره ولړئ.
* کبان په غوري کي کنسیردئ او کب مل پروپاشئ.

سابه



برقی ماشین دلاس ماشین

دترکاری دمیده کولو ماشین

د تاکانو بلگونه



اړین مواد :-
 نیم کیلو د تاکانو بلگونه (پانې).
 نیم کیلو کوفته.
 نیم کیلو رومیان

يو گيلاس ورجی .
 دوې دانې ليمو
 مالگه ، تورمرچ
 يوه غٽه کاچو غه غوري .
 يوه دانه غٽ پياز .
 4 زونې کوتلی هوربه .
 يوه دسته ميده پارسلي .
 يوه دسته ميده گشنيز .

يوه کوچني کاچو غه وچه ميده ويلنی (نعناع)
 دپخولو کرنلاره:

- * ورجی پاکی پریمنځی او په اوبو کی بی خيشتي کړی .
- * پياز تراش کړی او روميانکوچني کوچني ميده کړی .
- * پياز ، روميان ، هوربه ، گشنيز ، پارسلي ، ورجی ، مالگه ، تورمرچ ، او کوفته بنه سره گډ کړی .
- * دتاکانو بلگونه پاک پریمنځی ، او په اوبو کی بی لږڅه وايشوی ، چي نیم خامه پاخه شی .
- په صافی کی بی کنسیردی چي اوبه بی وننږی .
- * دتاک بلگ اوار کړی ، لږڅه دهغه گډ سوو شينو څخه ورواچوی او بلگ سره وپیچي لکه گوته .



- * په ديگ کی دتاکانو بلگونه په بنه ترتيب سره کنسیردی او برسیره غوري پرواچوی .
- * ديگ پر اور پنځه دقيقې کنسیردی وروسته وديگ ته اوبه ورواچوی دديگ سرورپت کړی 45 دقيقې بی پر اور پریردی ، وروسته دليمو اوبه ورواچوی ، خوند بی وگوری که پاخه سوی نه وه نیم گيلاس اوبه نوری ورواچوی دديگ سرورپت کړی ترڅو چي پاخه شی په غاب کی بی کنسیردی او ليمو ورسره کنسیردی .



د تاكانو بلگونه (2)

اړين مواد :-

نيم كيلو د تاكانو بلگونه (پانې).

نيم كيلو روميان

يو گيلاس ورجی.

دوې دانې ليمو

مالگه ، تورمرچ

دوې کاچوغي غوړي.

يوه دانه غټ پياز.

يوه دسته ميده پارسلي.

يوه کوچني کاچوغيه وچه ميده ويلني (نعناع)

د پخولو کړنلاره:

* ورجی پاکي پريمنځي او په اوبو کې يې خيشتې کړئ.

* پياز تراش کړئ او روميان کوچني کوچني ميده کړئ.

* پياز ، روميان ، پارسلي ، ورجی ، مالگه ، تورمرچ ، ښه سره گډ کړئ.

* د تاكانو بلگونه پاک پريمنځي ، او په اوبو کې يې لږڅه وايشوئ ، چې نيم خامه پاخه شي.

په صافي کې يې کښيږدئ چې اوبه يې وننږي.

* د تاك بلگ اوار کړئ ، لږڅه دهغه گډ سوو شينو څخه ورواچوئ او بلگ سره وپيچئ لکه

گوته .

* په ديگ کې د تاكانو بلگونه په ښه ترتيب سره کښيږدئ او برسیره غوړي پرواچوئ.

* ديگ پر اور پنځه دقيقې کښيږدئ وروسته وديگ ته اوبه ورواچوئ د ديگ سرورپټ

کړئ 30 دقيقې يې پر اور پريږدئ ، وروسته د ليمو اوبه ورواچوئ ، خوند يې وگورئ که

پاخه سوی نه وه نيم گيلاس اوبه نوري ورواچوئ د ديگ سرورپټ کړئ ترڅو چې پاخه شي

په غاب کې يې کښيږدئ او ليمو ورسره کښيږدئ او د ليمو ټوټې ورسره کښيږدي .

ترپ

اړين مواد :

يو كيلو ترپ.
 نيم كيلو غونبي.
 يوه دانه غت پياز.
 يوه غوتنه هوربه.
 يوه دسته تازه گشنپز.
 يوه دسته پالک ستاسو و خوبنه.
 يوه غتته کاچو غه غورپي. تور مرچ او مالگه
 يو کوچني گيلاس ورجی.
 دپخولو کر نلاره:-
 پياز کوچني کوچني ميده کړئ.
 *دترپ نارونه پرې کړئ، پاک يې پرېمنځئ، سپين يې کړئ کوچني يې ميده کړئ بيا يې
 پرېمنځئ.
 *گشنپز او پالک بنه پاک کړئ کوفته يې کړئ او پرې منځئ.
 *غورپي، غونبي، پياز او هوربه په ديگ کې واچوئ، اور پسې بل کړئ، ترڅو چي اوبه
 وچي کړي.
 *ورجی پاکي پرېمنځئ.
 *وغونبو ته ترپ، گشنپز، پالک، تور مرچ، مالگه، ورجی او لږڅه اوبه ورواچوئ.
 *په ديگ پسې خام اور بل کړئ، بنه يې لږې ولې چي دپخلی خوند په لږلو سميرې ترڅو
 چي بخيرې. دارو موسه.

بيندې دمستو سره

ارپين مواد:-
 يو كيلو تازه کوچني بيندې.
 نيم كيلو غونبي.
 يوه دانه غت پياز.
 لږڅه ميده جوهر ليمو.
 يوه کوچني کاچو غه تور مرچ.
 يوه غتته کاچو غه غورپي.
 يوه ونيمه مستخوري، تروې مستې.
 يوه کاچو غه کو تلې هوربه.

- لڙخه زعفران.
 لڙخه هيل.
 دپخولو ڪرڻ لاره:-
 * بيندي پاڪي پريمئڪي. سرونه او لڪي. بي ڇني پري ڪري. ڪه چنجن پڪڻي ڪي وي هغه
 مه ميده ڪوي.
 * بيندي په غور ڪي داسي سرې ڪري چي شين رنگ دلاسه ورنڪري
 * پياز سپين ڪري او تراش بي ڪري.
 * غونبي ميده ڪري او پاڪي بي پريمئڪي.
 * ديگ پر اور باندي ڪري ، غوري په ديگ ڪي واچوي ، پياز لڙسره ڪري، غونبي او ڪوتلي
 هوربه ورواچوي ، بنه بي ولڙي ، اوبه ورواچوي ، ديگ پر اور پريڙي، تر ڇو چي غونبي نيم
 خامه پخ شي.
 * جوهر ليمو ، زعفران ، مالگه ، ميده هيل ، تور مرچ په مستو ڪي گل ڪري.
 * بيندي و غونبو ته ورواچوي وروسته مستي ورواچوي ، بنه بي سره گل ڪري.
 * په ديگ پسي خام اور بل ڪري تر ڇو چي پاخه شي. داروموسه.

بيندي د غونبو سره

- ارڀن مواد :-
 يو ڪيلو تازه ڪوچني بيندي.
 نيم ڪيلو غونبي.
 دوڀ داني ميانه پياز.
 دوڀ داني ميانه روميان.
 يو ڪوچني دبلي دروميانو معجون.
 لڙخه ميده جوهر ليمو.
 يوه ڪوچني ڪاچو غه تور مرچ.
 يوه ملا غه غوري.
 يوه ڪوچني دسته گشنيز.
 لڙخه زعفران.
 شپڙني ڪوتلي هوربه.

مالگه

د پخولو کړنلاره:-

- * د بېنډۍ څخه سرو نه او لکۍ پرې کړئ. که چنجنی پکښی کې وی هغه مه میده کوی.
- بېنډۍ پاکې پرېمنځې او په صافي کې کښيږدئ چې اوبه يې وټنږي.
- * غوښي میده کړئ او پاکې يې پرېمنځې.
- * پياز سپين کړئ او میده يې کړئ.
- * ديگ پر اور باندې کړئ ، غوړي ، پياز ، غوښي او کوتلې هوربه ، تور مرچ او مالگه ورواچوئ ، ښه يې ولړئ ترڅو چې اوبه وچي کړي. درو ميانو معجون ورواچوئ.
- * روميان تراش کړئ او وغوښو ته يې ورواچوئ ، ښه يې ولړئ پر اور يې پرېږدئ ترڅو چې روميان پکښی خوړين شي.
- * وروسته بېنډۍ ، زعفران ، او جوهر ليمو ورواچوئ.
- * ديگ پر اور پرېږدي ، اوبه لږ لږ وراچوئ ، ترڅو چې غوښي پخې شي.
- * غوښي چې وپخيدو ته نژدې شي ، تازه میده گشنيز ورواچوئ او 10-15 دقيقې وروسته او ځنی مړ کړئ. داروموسه.

وچې بېنډۍ

اړين مواد :-

- وچې بېنډۍ ته هغه شيان پکار يږي کوم چې د دوچو ملوخيو دپاره پکار يده (بس دملوخي پر ځای بېنډۍ دی.
- د پخولو کړنلاره:-
- وچې بېنډۍ د دوچو ملوخيو په ترز او ښه پخږي.

سره کړی بانجن

اړين مواد :-

- دوې دانې بانجن.
- دوې دانې هگۍ
- لږ څه اوره.
- يوه کوچني کاچو غه میده سپينه ځيره.

يوه کوچني کاچو غه ميده وچ گشنېز.

يوه کوچني کاچو غه مالگه.

درې زبې کوتلې هوربه.

لږڅه دتازه گشنېز پاني

غوري

دبانجنو دسره کولو کرنلاره:-

- بانجن سپين کړئ. نازکي نازکي چکۍ يې کړئ.
 - په مستخوري کي هگۍ ماتي کړئ ، مالگه ، گشنېز ، سپينه خيره ، کوتلې هوربه ورواچوئ ، بنه يې سره ولړئ.
 - کړايي پر اور باندي کړئ ، غوري ورواچوئ.
 - دبانجن چکۍ په هگۍ ولړئ ، وروسته يې په وچو وړو کي ووهي ، په غورو کي يې سره کړئ.
 - سره کړي بانجن په غوري کي کنبيږدئ او پر سريبي دتازه گشنېز پاني وروپاشئ.
- داروموسه.

گشيزاو بانجن

اړين مواد :-

دوی داني ميانه تور بانجن.

يوه دانه تراش سوی پياز.

يوه دانه ماجی

غوري

ديوي داني ليمو اوبه .

يوه دسته ميده گشنېز .

يوه دانه ميده رومي .

لږڅه تور مرچ ، مالگه.

دپخولو کرنلاره:

*بانجن سپين کړئ او الغې الغې يې کړئ.

* بانجن په غورو کي سره کړئ چي رنگ يې سوړوی.

* په ديگ کي غوړي واچوئ او پياز په غوړو کي سره کړئ چي رنگ يي ژړشي ، ورسته روميان ، ماجي ، دليمو اوبه ، تور مرچ او ماله ورواچوئ ، بنه يي ولړئ .
* بانجن وديگ ته ورواچوئ په لعاب يي ولړئ ، وروسته ميده گشنيز ورواچوئ پر اور يي پريردئ چي اوبه وچي کړي . که غواړئ شنه مرچک ورواچوئ ساسو خوبنه .



بانجن د کوفتي سره

اړين مواد :-

6 دانې تور بانجن .

6 زهي کوتلي هوربه .

نيم كيلو کوفته .

2 دانې شنه مرچک .

2 دانې غت سره روميان .

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ .

يوه دانه تراش سوي غت پياز .

مالگه

غوړي .

دپخولو کرنلاره :-

بانجن سپين کړئ او پريي منځئ ، چکي چکي يي کړئ بيا يي پرېمنځئ ، په لږ اوبو کي يي کنبيردئ او مالگه پروپاشئ .

* وروسته يي په صافي کي کنبيردئ چي اوبه يي وننيرې .

* په ديگ کوفته پر اور باندی کړئ ، تراش سوي پياز ، هوربه ، مالگه ، تور مرچ ورواچوئ

، بنه يي ولړئ ترڅو چي اوبه وچي کړئ .

* روميان پرېمنځئ او الغي الغي يي پرې کړئ .

* په غوريچه کي لږ غوړي ورواچوئ او دروميانو الغي پکښی کنبيردئ .

* په کړايي کي غوړي واچوئ ، او بانجن لږ سره کړئ چي رنگ يي تيز ژړشي .

* بانجن په غوريچه کي ووډئ پر بانجنو برسیره کوفته واچوئ ، او شنه مرچک د غوريچي په يوه بغل کي کنسیرډئ .
* په گرم داش کي يي نيم ساعت کنسیرډئ . يا يي لمړی پر اور کنسیرډئ چي لاندی پاخه شی وروسته يي په داش کي کنسیرډئ چي برسیره پاخه شی .

د بانجنو بنوروا

تاسو به هم وایاست چي د بانجنو بنوروا چا خوړلی ده ؟ خیر دی یو ورځ يي و خورئ .
ارین مواد :-

نیم کیلو تور بانجن .

نیم کیلو کوفته .

7 زنی کوتلې هوربه .

یو گیلان مستي .

نازکه ډوډی .

یوه کاچوغه دلیمو اوبه .

دوې دانې میانه میده رومیان .

یوه کاچوغه درومیانو معجون .

دوې دانې پیاز میده تراش سوی .

یوه کوچني کاچوغه دکټوی دارو .

یو کوچني گیلان اوبه .

نیمه کوچني کاچوغه تورمرچ .

مالگه .

غوري .

دپخولو کړنلاره :-

* بانجن لاری لاری سپین کړئ يا يي ستاسو دخوښی سره سم سپین کړئ په غورو کي يي سره کړئ .

* کړايي پر اور باندي کړئ کوفته ، مالگه او تورمرچ واچوئ ، بنه يي ولړئ ترڅو چي اوبه وچي کړئ . دبانجن نس ځني ډک کړئ .

* په لږ څه غورو کي پیاز سره کړئ ترڅو چي رنگ يي ژړشی ، وروسته درومیانو معجون ، دکټوی دارو ، مالگه او میده رومیان ورواچوئ ، بنه يي ولړئ ترڅو چي رومیان پکښی خوړین شی .

* پر ليعاب بر سره بانجن کنبيرډئ ، کوچني گيلاس اوبه ورواچوئ ، پر حام اوريي 15 دقيقې پريرډئ .

* په چاره ډوډي، څلور کونجه پرې کړئ او په غوړو کې يې سره کړئ.

* ډوډي په غاب کې کنبيرډئ ، دبانجن بنوروا پر و اچوئ ، وروسته بانجن پر کنبيرډئ .

* دمستو سره دليمو اوبه او هوربه گډه کړئ پر بانجنو يې و اچوئ په هغه آن يې و خورئ .

بانجن د غوښو سره (سرچپه بانجن)

اړين مواد :-

يو کيلو اورډه بانجن .

يو کيلو توري غوښي .

څلور گيلاسه اوبه .

يوه کاچوغه مالگه .

نيم گيلاس جنغوزي .

يو ونيم گيلاس ورجي .

د جنغوزيو د سره کولو دپاره لږ څه غوړي .

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ .

غوړي

نيمه کاچوغه ميده ادوه .

د پخولو کرنلاره :-

* بانجن به کشې کشې کړئ چې پونډوالی يې 1 سم وي .

* دبانجنو کشې په غوړو کې سرې کړئ ، پر غاغذ يې کنبيرډئ چې کاغذ يې غوړي جذب کړي .

* ورجي پاکي پرېمنځئ ، په اوبو کې يو ساعت خيشتې کړئ .

* غوښي ميده کړئ او پاکي يې پرېمنځئ .

* ديگ پر اور باندی کړئ ، غوښي او اوبه ورواچوئ ، کله چې راوايشېږي څگ به ځنی

ليري کړئ او مالگه ، دارو به ورواچوئ دديگ سرورپت کړئ ، ترڅو چې غوښي پخې شي

* غوښي او بنوروا سره بيل کړئ .

* غوړي په ديگ کې و اچوئ ، دوی کاچوغي خيشتې ورجي دديگ په تل کې وپاشئ ،

* غوښي پر ورجو و وډئ ، پر غوښو باندی برسیره دبانجن سره کړي کشې و وډئ پر بانجنو

برسیره ورجي و اچوئ .

- * په احتياط سره ڪر مه بنورا وديگ ته ورواچوئ چي ستاسو ترتيب ڪري شيان سره گڏ وڍ نه شي بنورا په هغه ڪچهرواچوئ چي ورجي پخوي.
- * ديگ پر خام اور باندي ڪرئ تقريبا په 40 دقيقبو ڪي په پاخه شي.
- * ديگ په ڳردى غورى ڪي داسي چپه ڪرئ چي دخورو ترتيب گڏ وڍ نه سي.
- سره ڪري جنغوزي پرسروروپاشئ ، غورى دروميانو په الغو بنائيسته ڪرئ. دترڪاري سلاذ ورسره ڪنسيردئ..

شين ڪڍو دنخودو سره

اڀين مواد :-

- شپڙداني ميانه ڪڍو .
- نيم گيلاس نخود .
- يو پاو غونبي .
- نيمه ڪاچو غه ڪوتلي هوربه .
- يوه دسته ميده گشنپز .
- يوه دانه تراش سوي غترومي .
- يوه دانه تراش سوي پياز .
- نيم ڪوچني دبلي دروميانو معجون .
- نيمه ڪوچني ڪاچو غه تور مرچ .
- مالگه .

دپخولو ڪر ناراه :-

- * ڪڍو سپين ڪرئ ، او چڪي چڪي بي ڪرئ .
- * نخود په اوبو ڪي نيم خامه پاخه ڪرئ .
- * ديگ پر اور باندي ڪرئ ، غوري ، پياز ، هوربه او غونبي ورواچوئ ، بنه بي ولڙي چي اوبه وچي ڪري .
- * روميان او دروميانو معجون ، مالگه ، تور مرچ ورواچوئ ، بنه بي ولڙي ترخوچي روميان پڪنسي خورين سي وروسته اوبه ورواچوئ ترخوچي غونبي نيم خامه پخې شي .
- * وروسته نخود ، ڪڍو او ميده گشنپز ورواچوئ خام اور پسي بل ڪرئ ترخوچي ڪڍو پخيري .
- په غاب ڪي بي واچوئ. دارو مو سه .



ډک نسی پانجن او پتاتې

اړين مواد:

1 گيلاس ورجی

5 دانې بانجنې

5 دانې شين کډو

5 دانې خواړه مرچک

5 دانې کوچنې پتاتې

5 دانې غټ خواړه مرچک

يو گيلاس ميده سوی پارسلې يا گشنيز

يو نيم گيلاس ميده پياز

هوره + خيره + مساله + مالگه + يو گيلاس اوبه + نيم گيلاس غوري يا د بنوون (زيتون) تيل

+ د ليمبو اوبه نيم گيلاس ستاسو خونبه + خوالغی پياز + يوپاكت ماجی

بنوروا په هغه کچه چې کډوان پکښی غوټه شی که بنوروا نه وی ليعاب به جوړ کړئ.

او بنوروا به پخه کړئ

د ډکنسو بانجنو جوړولو کړنلاره:-

ورجی په اوبو کی خيشتی کړئ.

د بانجنو او پتاتو او شين کډو نسونه به لږ څه خالی کړی او د مرچک سر به پری کړئ د تخم

څخه به يې پاک کړئ ، بيا به ورجی ، روميان ، هوره ، غوري ، ليمبو ، مالگه ، مساله سره

گډ کړی او د بانجنو او پتاتو نسونه به ځنی ډک کړئ.

اوس به نو الغه پياز په ديگ کی ووډی وروسته په بانجنې پتاتې شين کډو او مرچک په

ديگ کی بنه سم ووډی (چې خولی يې لوړی وی)

* بنوروا به په ديگ کې داسی واچوئ ، چې کډوانو ته دننه توي نه شی ، او د کډوانو تر

خولو لږ څه کمه وی ، اور پسې بل کړئ ، د ديگ سرور بند کړی ترڅو چې پاخه شی

* په غوری کې يې کښيږدئ.

*وماشومان ته يوه دانه په غاب کې ورميده کړئ ، مستې پرواچوئ په کاچوغه بيله ډوډۍ وخورئ.



ډک نسی شین کله و

اړین مواد :

بنوروا په هغه کچهچي کله وان پکښی غوټه شی که بنوروا نه لیعاب به جوړ کړی
شین کله وان 10 دانې

یو دانه غټ پیاز

نیم کیلو غټ رو میان

نیم کیلو کوفته

یوه مستخوری پونډی ورجی

مالکه. دارو ، تور مرچ

تازه میده کشنیز

د کله وانو پخولو کړنلاره:

*ورجی په اوبو کې خیشتی کړئ.

*بنوروا په هغه کچهچي کله وان پکښی غوټه شی.

که بنوروا نه وی لیعاب به جوړ کړئ، او بنوروا به ځنی جوړه کړئ.

اومه کوفته، خیشتی ورجی ، مالکه، دارو ، کشنیز ، تور مرچ ، میده مرچک به ټول سره
گډ کړئ.

* هغه گډ کړې کوفتې څخه به د کله وانو نسونه ډک کړئ.

* لږ څه غوړي په دیگ کې واچوئ دیگ باید کله وانو په کچهوی.

* کله وان به په دیگ کې ودری ، او بنوروا به په دیگ کې داسی واچوئ ، چي په کله وانو
کې توي نه شی. دیگ پر اور باندي کړئ تر څو چی کله وان پاخه شی او بنوروا وچه کړئ.

شین کله و او نخود

اړین مواد :-

6 دانې ميانه شين کډو .
 نيم گيلاس نخود .
 يو پاو غوښي .
 نيمه کاچو غه کوټلې هورډه .
 يوه دسته ميده گشنز .
 يوه دانه غټ رومي .
 يوه دانه پياز .
 نيم دبلي دروميانو معجون .
 نيمه کاچو غه تورمرچ
 مالگه

دپخولو کړنلاره:

- * کډو سپين کړئ ، او چکۍ چکۍ يي پرې کړئ .
- * نخود په اوبو نيم خامه پاخه کړئ او صاف يي کړئ .
- * ديگ پر اور باندې کړئ ، غوښي ، پياز او هورډه ورواچوئ ښه يي ولږئ چي اوبه وچي کړي .
- * وروسته وغوښو ته روميان ، دروميانو معجون ، مالگه او تورمرچ ورواچوئ ، ويي لږئ چي روميان پکښې خوړين شي ، وروسته اوبه ورواچوئ ترڅو چي غوښي نيم خامه پخې شي .
- * وروسته نخود ، کډو او گشنز ورواچوئ ، او ديگ پر خام اور پريردئ ترڅو چي کډو پخيري . د سپينو ورجو سره يي وخورئ . داروموسه .



ډک نسي کرم (1)

ارښ مواد :-

يوه دانه ميانه کرم

يو دانه غت پياز
 درى دانى غت روميان
 250 گرامه كوفته
 يوه مستخوري پونډى ورجي
 مالگه. دارو، تور مرچ
 كشنيز وچوى كه تازه
 ميده ويلنى (نعناع)
 د پخولو كرنلاره:
 * ورجى په اوبو كې خيشتى كړئ.
 * اومه كوفته، خيشتى ورجى، مالگه، دارو، كشنيز، تور مرچ، ميده مرچك به ټول سره
 گډ كړئ.
 * د كرم د پانو څخه به هغه كلک ځايونه لري كړئ، كه پانى ډيرى غتى وي په بڼه ترتيب سره
 به يې پر منځ پرې كړئ، وروسته د كرم پانى په اوبو كې نيم خامه پاخه كړئ
 * هغه گډ كړې كوفته... په كرم كې كښيږدئ او د كرم پانه به داسى وپيچئ لكه گوته، بايد
 زيربه برخه يې دننه وي او نرمه خوا يې دباندې وي.
 * لږ څه غوړي په ديگ كې واچوئ، د كرم پانى په ديگ كې اوارى كړئ وروسته هغه
 د كوفتى څخه ډك پانى په ديگ كې كښيږدئ، ديگ به د كرم د پلگونو په كچه وي.
 * نيمه كاچو غه مالگه په دوو گيلاسو اوبو كې ويلى كړئ، وديگ ته يې سوكه سوكه
 ورواچوئ.
 * تراش سوي روميان پرواچوئ، د ديگ سرور بند كړئ او پر خام اور يې پاخه كړئ.

ډك نسى كرم (2)

ارين مواد :-

يوه دانه چرگ څلور ټوټې كړئ.

يوه دانه ميانه كرم

يوه كوچني دسته كشنيز

يوه كوچني دسته پارسلي

څلور دانى غت روميان

يو گيلاس پونډى ورجى

درې دانې غټ پياز
نيمه کاچو غه سپينه څيره
مالگه. دارو، تورمرچ
د پخولو کرنلاره:

* دکرم پانې پاکې کړئ، پاک بې پرېمنځئ، په اوبو کې بې وایشوئ چې نيم خامه پاخه شی.

* گشنز، پارسلي پاک کړئ، دترکاري په ماشين بې میده کړئ، او ښه بې پرېمنځئ.
* پياز سپين کړئ، دوې دانې میده کړئ او پاک بې پرېمنځئ. او دريمه دانه الغې الغې کړئ.
* ورجی پرېمنځئ.

* په ديگ کې لږ څه غوړي واچوئ دچرگ ټوټې پکښې کې کښيږدئ، ورسته الغې الغې پياز پر کښيږدئ، پر پيازو برسیره لږ تورمرچ، سپينه څيره او مالگه وپاشئ.
* په کړايي کې لږ څه غوړي واچوئ، میده پياز سره کړئ چې رنگ بې ژړ سيو وروسته وکړايي ته روميان، مالگه، تورمرچ او سپينه څيره ورواچوئ ښه بې ولړئ، وروسته پارسلي، شنه گشنز ورواچوئ، ښه بې ولړئ ترڅو اوبه وچي کړي، وروسته پونډی ورجی ورواچوئ و بې لړئ او اور ځنی مړ کړئ.
* هغه گډ کړې شيان.... په کرم کې کښيږدئ، او دکرم پانه به داسی وپيچئ لکه گوته، بايد زيږه برخه بې دننه وی او نرمه خوا بې دباندی وی.

* دکرم ډکی پانې به په هغه ديگ کې کوم چې دچرگ غوښي پکښيد غوښو برسیره کښيږدئ

* ديگ پر اورباندي کړئ لس دقيقې بې پرېږدئ، وروسته اوبه ورواچوئ اور بل پرېږدئ، ترڅو چې پاخه شی.

دپام وړ: دديگ سرپوښ ته چوله ورکړئ چې داشناو په وخت کې دکرم پانې سره خلاصی نه شی.

کله چې بې په غاب کې ايردئ په لمړی به دکرم پانې په ترتيب سره کښيږدئ برسیره به دچرگ غوښي کښيږدئ.

دسوزيو کباب

ارين مواد :-

- يونيم كيلو سوزي
نيم كيلو كوفته.
دوې دانې پياز.
دگيلاس خلمه برخ ورجي.
يوه كاچوغه كوتلې هوربه.
يوه غټه كاچوغه غورپي.
يوه كوچني كاچوغه تورمرچ.
دپخولو كرنلاره:-
- * سوزي پاك كړئ او پاك بې پريمځئ ، ميده بې كړئ.
* سوزي په اوبو كې لس دقيقې وايشوئ او صاف بې كړئ.
* پياز تراش كړئ.
* ميده پياز ، كوتلې هوربه ، او كوفته سره گډه كړئ.
* ورجي پاكي پر يو لټي دكوفتي سره بې گډه كړئ.
* ورسته سوزي ، تورمرچ او مالگه دكوفتي سره ښه گډه كړئ.
* ستاسو د خونې سره سم بې دكباب په بڼه يا غرتي ځني جوړ كړئ.
* په ديوگ كې غورپي واچوئ ، د سوزيو كپاب پكښې كښيږدئ ، لږ اوبه ورواچوئ او ديوگ پر خام اورباندي كړئ چې پاخه شي او پر غوړو راشي. داروموسه.

شين كډو دوچو گشنېز سره

- ارين مواد:-
درې دانې شين كډو.
دكوچني كاچوغي خلمه برخه وچ گشنېز.
دكوچني كاچوغي خلمه برخه ترمرچ
يوه كوچني كاچوغه كوتلې هوربه.
دغټ ليمو اوبه.

يوه کاچو غه ميده تازه گشنپز.
 دوې کاچو غي غوري يا دزيتون غوري.
 دپخولو کړنلاره:
 * کله و شين کړئ ، چکۍ چکۍ بي کړي ، او په اوبو کي بي پاخه کړئ ، صاف بي کړئ
 * په ديگ کي واچوئ ، وچ ميده گشنپز ، تور مرچ ، هوربه ، او مالگه ورواچوئ ،
 دديگ سرور پت کړئ او ښه بي سره وښورئ.
 * وروسته دلیمو اوبه ، تازه ميده گشنپز ، او غوري ورواچوئ ، دديگ سرور بند کړئ ښه
 بي وښورئ.
 * په غابو کي واچوئ. دارو موسه.



ملوکی (ملوخی)

ارین مواد :-
 يو چرگ
 يو کوچني پياز.
 يوه غته دسته ملوخی .
 نیمه کاچو غه تور مرچ.
 يوه دانه رومی .
 نیمه غوت کوتلی هوربه .
 مالگه
 يوه ملاعقه (ملاگه) غوري .
 دملوخی دپخولو کړنلاره:
 دملوخی شني پانی به دنارونو خخه وشکوئ ، په ديگ کي اوبه واچوئ او دملوخی پانی
 به پکښی واچوئ ، ښه به بي پاکی پریمنځئ چي ريگ او خاوري داوبو تل ته ولاړی شی

- دملوخی پانی په صافي کي واچوئ، دیگ پاک پریمنځئ اوبه پکښی واچوئ وروسته دملوخی پانی پاکی پریمنځئ... خو واره یی پریمنځئ وروسته یی په صافي کي واچوئ چي اوبه یی ونیږي. وروسته دملوخی پانی په مجومه کي اوارئ کړئ چي اوبه یی وچی شی.
- غوښي میده کړئ، پاکی به یی پریمنځئ، په دیگ کي په یی واچوئ، ایشولی اوبه به ورواچوئ، مالگه، تور مرچ، اود رومیانو اوبه، میده پیاز او هوربه ورواچوئ.
 - دیگ پر اور باندي کړئ، چی غوښي پخې شی.



- دملوخی پانی داشپږي پرتخته کښیږدئ، په دو چرو یی وکوټئ.
- ملوخی په دیگ کي وښورواته ورواچوئ ښه یی ولږئ پر اور یی 10 دقیقې پریږدئ.
- هوربه په لږ څه غوړو کي لږ څه سره کړئ، وملوخی ته یی ورواچوئ. اور مړ کړئ او په پیاله کي یی واچوئ. دپینو ورجو سره یی وخورئ. دارو موسه.

ملوخی (2)

اړین مواد :-

نیم کیلو غوښي چي هډوکی ونه لری

4 کاجوغي غوړي.

یوه دسته ملوخی

دوې دانې پیاز

یوه دانه رومی

10 زڼي کوتلی هوربه.

مالگه

نیمه کاجوغه تور مرچ.

نیمه کاجوغه وچ گشنېز.

دملوخی دپخولو کړنلاره:

*غوښي میده کړئ، پاکی یی پریمنځئ، په دیگ کي په یی واچوئ، ایشولی اوبه به ورواچوئ، ترڅو چي پخې شی، کوچني کوچني ټوټې یی کړئ.

* دملوخی شني پانی به دنارونو څخه وشکوي ، په ديگ کي اوبه واچوي او دملوخی پا نهی به پکښی واچوي ، ښه به يي پاکی پرېمنځي چي ريگ او خاوري داو بو تل ته ولاړی شی دملوخی پانی په صافي کي واچوي ، ديگ پاک پرېمنځي اوبه پکښی واچوي وروسته دملوخی پانی پاکی پرېمنځي ... خو واره يي پرېمنځي وروسته يي په صافي کي واچوي چي اوبه يي وننيرې . وروسته دملوخی پانی په مجومه کي اوارې کړي چي اوبه يي وچي شی .

• دملوخی پانی مه ميده کوي .

* پياز او روميان کوچني کوچني ميده کړي .

* پياز په غوړو کي سره کړي چي رنگ يي ژړسي ، دملوخی پانی ، هوربه ، مالگه ، تورمرچ ، وچ گشنيز ، ميده روميان ، دغوښو توتې ورواچوي ، ښه يي سره ولړي ترڅو چي بنوروا وچه کړي او دملوخی پانی پخې شی . دارومو سه .

وچي ملوخی

اړين مواد :-

يو گيلاس وچي ملوخی .

نيم کيلو غوښي يا يوه دانه غټ .

نيمه غوټه کوتلي هوربه .

يو کوچني پياز

يوه کاچوغه غوړي .

مالگه

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ .

دملوخی دپخولو کړنلاره :

* وچي ملوخی ښه ميده کړي .

* خوبنی داسی پخې کړي چي نه پخې اونه اومې وي ، او مالگه ، تورمرچ ، ميده پياز او دهوړی څخه به نيمه برخه هم دغوښو سره واچوي .

* هغه پاته نيمه برخه هوربه او ميده ملوخی په غوړو کي واچوي ، پنځه دقيقې يي ولړي .

* وروسته به غوښي او بنوروا وهوړي او ملوخی ته سره واچوي ، ويي لړي ، اوپراوري يي

يونيم ساعت پرېردي . چي پخې شی که يوه دانه مرچک واچوي ستاسو خوبنه . دوچو

ملوخی فايده تر تازه ډيره ده .

دترکاری غوريچه

اړين مواد :-

يوه دانه چرگ
 خلوداني هگي
 دوه گيلاسه اوږه
 نيم كيلو شنه تازه لوييا
 درې داني سپيني کړي ميده گازري
 کوچني دانه کرم
 5 گيلاسه تودې شيدې
 نيم گيلا بازاليا
 يوميانه پاکټ کوچي
 دوې داني دشني دونو کونډري
 خلوداني هيل ، تورمرچ ، مالگه
 دپخولو کړنلاره:

- * چرگ خلودوتې کړئ ، پاک يي پريمنځئ ، په ديگ کي يي پراورباندي کړئ او به ، دوې داني دشني دونو کونډري ، هيل ، مالگه ورواچوئ ترڅو چي دچرگ غوښي پخې شي .
- * دچرگ غوښي دنورواخڅه راوباسئ بنورواوساتي ، هډوکی به دغوښو خڅه وباسئ .
- * شنه لوييا پاکه پريمنځئ او ميده يي کړئ .
- * دچرگ په بنورواکي گازري او شنه لوييا پخه کړئ صاف يي کړئ په يوه لوبني کي کښيردئ .
- * بازاليا دچرگ په بنورواکي پخه کړئ ، صاف يي کړئ په يوه لوبني کي کښيردئ .
- * کرم ميده کړئ ، ښه يي پاک پريمنځئ او ميه يي کړئ دچرگ په بنورواکي يي پوخ کړئ ، صاف يي کړئ په يوه لوبني کي کښيردئ .
- * دچرگ غوښي ، پخه ترکاری ، مالگه او تورمرچ سره گډه کړئ .
- داوړو جړول:-
- * ديگ پراورباندي کړئ ، کوچي ورواچوئ او اوږه پکښي سره کړئ .
- * شيدې واورو ته ورواچوئ په سيمان يي ښه ولړئ ، ترڅو چي گاته شي ورم کړئ .
- * ورسته په اوږو کي هگي ماتي کړئ ، مالگه او تورمرچ ورواچوئ ، ښه يي ولړئ
- * غټه غوريچه په غوړو غوړه کړئ ، دجوړسو او اوږو خڅه نيمايي برخه په غوريچه کي وراچوئ و وروسته گډه شيان (چرگ غوښي او ترکاری) ورواچوئ ، اواربي کړئ ، پاته برخه اوږه برسیره پراوچوئ .
- * په گرم داش کي نيم ساعت کښيردئ چي لاندی او باندي پوخ شي .

* خو دقيقي بي داسي پريږدي او وروسته بي توتي توتي كړي. دارو موسه.

وچه لوبيا

اړين مواد :-

يو كيلو وچه لوبيا .

نيم كيلو غوښي .

يوه دانه غټ پياز .

نيمه غوټه کوتلې هوربه .

کوچني گيلاس غوري .

يو کوچني دبلي دروميانو معجون .

خلورداني روميان .

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ .

يوه کوچني کاچوغه سپينه خيره .

مالگه .

دپخولو کرنلاره :-

* لوبيا پاڪه پريمنځي ، په اوبو کي بي وايشوي چي خوږينه نه شي .

* پياز سپين او ميده كړئ ، پاڪ بي پريمنځي .

* غوښي ستاسو د خوښي سره سم توتي توتي كړئ او پاكي بي پريمنځي .

* ديگ پر اورباندي كړئ ، غوښي ، پياز ، غوري ، او هوربه ورواچوي و بنه بي ولړئ ترڅو

چي اوبه وچي كړي .

* وروسته دروميانو و غوښو ته معجون ورواچوي ، بنه بي ولړئ .

* تراش سوي روميان ، دکتوي دارو او مالگه ورواچوي ، ويی لړئ ترڅو روميان پکښي

خوږين شي .

* اوبه ورواچوي ، او پر اور بي پريږدي ، ترڅو چي غوښي نيم خامه پخې شي .

* لوبيا په يخو اوبو پريمنځي ، او و غوښو ته بي ورواچوي ، ديگ پر اورباندي پريږدي

ترڅو چي پاخه شي . دارو موسه .

خولفه (1)

اړين مواد :

يو كيلو غوښي .

- يو كيلو خولفه.
يوه داه غټ پياز.
دوې دانې غټ سره روميان.
نيمه دسته گندنه.
نيمه دسته پارسلي.
يوه کاچوغه دروميانو معجون.
يو کوچني گيلاس ماش.
يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.
مالگه.
يوه غټه کاچوغه غوړي.
10 زني کوتلې هوربه.
د خولفي دپخولو کرنلاره:-
- * پياز سپين کړئ پاک يې پريمنځئ ، غوښي توتې توتې کړي او پاکی يې پريمنځئ.
 - * خولفه پاکه کړئ ، تارونه يې سره برابر کړئ ، او ميده يې کړئ وروسته يې پاکه پريمنځئ.
 - * په غوړو کي غوښي ، پياز ، هوربه ، سره کړئ لس دقيقې يې ولړئ.
 - * وروسته خولفه ، ميده پارسلي ، ميده گندنه ، ميده روميان ، دروميانو معجون ، تور مرچ و غوښو ته ورواچوئ.
 - * ماش پاک پريمنځي او و خولفي ته يې ورواچوئ.
 - * مالگه او يو گيلاس اوبه ورواچوئ.
 - * ديگ ښه لړئ ترڅو چي پخيري او اوبه وچي کړي.

خولفه (2)

- ارپين مواد:-
3دستي خولفه.
نيم كيلو غوښي.
نيمه غوته کوتلې هوربه.
دوې دانې پياز.
دوې دانې تراش سوی روميات.
يو کوچني گلاس ماش.
دوه گيلاسه ايشولې اوبه.

يوه غټه کاچو غه غوري .

مالگه . تور مرچ .

دوي کاچو غي دروميانو معجون .

دخولفي دپخولو کرنلاره :-

- * پياز سپين کړئ پاک يي پريمنځئ ، غوښي توتې توتې کړي او پاکی يي پريمنځئ .
- * خولفه پاکه کړئ ، تارونه يي سره برابر کړئ ، او ميده يي کړئ وروسته يي پاکه پريمنځئ .
- * په غورو کي غوښي ، پياز ، هوربه ، سره کړئ لس دقيقې يي ولړئ .
- * وروسته ميده روميان ، دروميانو معجون ، تور مرچ و غوښو ته ورواچوئ ښه يي ولړئ او پر خام اور يي پريږدئ چي روميان پاخه شی .
- * وروسته اوبه او مالگه ورواچوئ پر اور يي پريږدئ چي غوښي پخې شی .
- * ماش او خولفه په ديگ کي دغوښو سره واچوئ .
- * ديگ ښه لړئ ترڅو چي پخيري . د سپينو ورجو سره يي وخورئ .



دپتاتو چپس

اړين مواد :-

څلور دانې پتاتي .

غوري .

دچپس دجوړولو کرنلاره :-

- پتاتي سپيني کړئ ، پاکی يي پريمنځئ . دپتاتو دسپينولو په چاره يي



پرې کړي

- پتاتي په يخو اوبو کي دوه ساعته کښيږدئ ، او اوبه يي دوه واره وربدلی کړئ .

- په صافى كى كنبيرډئ ، چى داوبو څخ وچى شى .
- غورپى سره كړئ او پتاهې ورواچوئ بنه يى ولړئ چى پتاهيو دبل سره ونه موبلى .



پتاهې او سماغ

اړين مواد :-

- درې دانې پتاهې .
- درې كاچوغى سماغ .
- يوه كوچنى كاچوغه مالگه .
- نيم گيلاس اوبه .
- څلور زونى هوربه .
- يوه دانه تراش سوى پياز .
- غورپى دپتاهو دسره كولو دپاره .
- دپتاهو دپخولو كرنلاره :-
- پتاهې پاكي پريمنځئ ، سپينى يى كړئ او دمكعب په بنه يى ميده كړئ .
- سماغ په نيم گيلاس كرمو اوبو كى ويلي كړئ وروسته يى صاف كړئ دسماغ صافى اوبه په يوه لوبنى كى واچوئ .
- كوټلى هوربه او مالگه دسماغ داوبو سره گډه كړئ .
- پتاهې په غورو كى سرې كړئ .
- پياز په غورو كى بنه سره كړئ چى رنگ يى سور سى دپتاهو سره يى گډه كړئ پراور يى باندې كړئ او سماغ ، هوربه او مالگه ورواچوئ ويى لړئ ترڅو چى پتاهې وچى شى .



اچار



د بادرنگو اچار (1)

اړين مواد:-
يو كيلو کوچني بادرنګ.
درې ګيلاسه د سمندر مالګه.
څلور ګيلاسه سرکه.

پنځه دانې تورمرچ .
 د اچارود جوړولو کړنلاره:-
 * بادرگ پاک پریولئ په خاورین لوبنی کې واچوئ.
 * مالگه په اوبو کې ښه ویلی کړئ ، وبارنگو ته یې ورواچوئ ، درې ورځې یې د مالگې په اوبو کې پریږدئ.
 * وروسته بادرنګ شو واره پاک پریمنځئ ، او په صافی کې یې کښیږدئ ، چې اوبه یې ونیږي.
 * بادرگ په کوچنیو مرتبانو کې واچوئ.
 * سرکه او تورمرچ په نیقلې دیگ کې واچوئ ، دیگ پر اورباندي کړئ ، ترڅو چې سرکه پنځه دقیقې وایشیږي او مړ کړئ.
 * کله چې سرکه لږ څه سره شي ، سرکه په مرتبانو کې واچوئ ، بادرنګ باید په سرکه کې پټ وي .
 د مرتبانو سرونه ښه وربند کړئ او دوې میاشتي داسې کښیږدئ.

د تورزیتون اچار

1 کیلو زیتون

یوگیلاس سمندری مالگه

د اچارود جوړولو کړنلاره:-
 « زیتون په تودو اوبو کې ښه پریمنځئ او په صافی کې یې کښیږدئ ، چې اوبه یې ونیږي .
 « مالگه پر زیتونو واچوئ ښه یې سره گډ کړئ ، بیا په پلاستکی صافه کې درې ورځې کشیږدئ هر گړی سره گډوئ چې اوبه یې ونیږي .
 « تر درو ورځو وروسته زیتون په مرتبانو کې واچوئ ، ښه یې تخته کړئ ، چې زیتون د مرتبانی تر غاړې راوړسیږي .
 « و مرتبانی ته اوبه ورواچوئ ، چې زیتون پکښې غوټه سي ، وروسته به لږد زیتون تیل ورواچوئ .
 « د مرتبانی سر به ښه محکم وربند کړی
 « د زیتونو اچار به یوه میاشت وروسته د خوړولو دپاره سم سي .

د شنو زيتونو اچار

ارپين مواد:

1 کيلو زيتون

يو گيلاس سمندري مالگه

5 گيلاسه اوبه

د اچارو جوړولو کړنلاره:

« دشنه زيتون يوه يوه دانه به هونگ دسته ووهي چي زيتون وچوي داسي چي مندکه خارج نه سي

« په ديگ کي به اوبه واچوي ، او زيتون به پکښي واچوي ، خيال کوي چي د زيتون رنگ تورنسي .

« زيتون داوبو څخه صاف کړي په مرتبانه کي به يي واچوي چي زيتون د مرتباني ترغاري راورسيږي .

« مالگه به په اوبو کي ښه ويلى کړي ، او مرتباني ته به يي ورواچوي بايد چي 3 سم اوبه تر زيتون لوړي وي .

« دوي کاچوغي دښوون (زيتون تيل) و مرتباني ته ورواچوي ، داوبو پر سرد مرتباني سر محکم ورو بند کړي .

دوي مياشتي وروسته به د زيتون اچار د خوړولو دپاره سم سي



دبادرنگو اچار (2)

اړين مواد:

يو كيلو نازک بادرنګ

مالګه

نيم ګيلاس سرکه (يا ستاسو دخونبي سره سم)

يوه غوټه کوتلې هورپه

شنه مرچک

د اچارو جوړولو کړنلاره:

* بادرنګ الغې الغې يا ستاسو دخونبي سره سم يې ميده کړئ.

* بادرنګ په مرتبانه کي واچوئ ، هورپه او مرچک ورواچوئ

* سرکه او اوبه و ايشوی تر سرولو وروسته يې په مرتبانه کي واچوئ دمرطباني سروربند کړئ.

* درې ورځي وروسته يې وخورئ.



دگولپي اچار

ارين مواد :

دوې دانې گولپي
 دوې دانې جو غندر
 يوه غوټه هوربه
 دوې دانې شنه مرچک
 درې کاچوغي مالگه
 دوې کاچوغي توره سرکه

د اچارو جوړولو کړنلاره:

- * گولپي ميده کړئ او پاک يې پريمنځئ په اوبو کي يې لس دقيقې وايشوئ صاف يې کړئ په صافي کي کنبيردئ چي اوبه يې وننيرې
- * گولپي په مرتبانه کي واچوئ.
- * ميده هوربه ، مرچک ، مالگه او سرکه ورواچوئ.
- * جو غندر ټوټې ټوټې کړئ و مرتبانی ته يې ورواچوئ.
- * و مرتبانی ته دونه اوبه ورواچوئ چي گولپي پکښي پټ سي سرکه ورواچوئ.
- * د مرتبانی سرور بند کړئ اودری ورځی وروسته يې وخورئ.
- که مالگه او سرکه يې لږوی نوره ورواچوئ.

دتورو بانجنو اچار

16 دانې کوچني بانجن

7 دانې شنه مرچک

يوه غوطه هوربه

دوې دانې جغندر يا يوه کاچوغه رنگ

دوې کاچوغي مالگه

دشولمبو کاچوغه توره سرکه.

د اچارو جوړولو کړنلاره:

* بانجن پاک کړئ او بنه يې پرېمنځئ، بانجن به نه سپينوئ.

* په اوبو کې يې لږ راوايشوئ.

* هوربه او مرچک کوفته کړئ او مالگه به گډه کړئ، د بانجنو په نس کې يوه يوه کاچوغه واچوئ.

* په مرتبانه کې يې واچوئ.

* ومرتبانې ته دونه اوبه ورواچوئ چې بانجن پکښې پټ سي بنه يې ولړئ.

د ليمو اچار (1)



اړين مواد:

ژړ کاغذی ليمو 30 دانې

12 کاچوغي ميده مالگه

نيمه کاچوغه وانجه (توری دانې)

نيمه کاچوغه سپينه څيره.

خو دانې شنه مرچک يا نيمه کاچوغه سره مرچک

د اچارو جوړولو کړنلاره:

* ليمو پاک پرېمنځئ په مرتبانه کې يې واچوئ، مالگه ورواچوئ، د مرتبانې سر تينگ وربند کړئ.

- * ليمو چي ترخي اوبه راوباشي څلرمه ورځ به ليمو او مرتبانه په اوبو پريمنځي، بيرته به ليمو په مرتبانه کي واچوي او مالگه به پرواچوي، هره څلرمه ورځ به ليمو او مرتبانه پريمنځي دا کار به څلور واړه وکړي.
- * شپاړسمه ورځ چي ليمو پريمنځي، چارگل يي پرې کړي، په مرتبانه کي يي واچوي.
- * نيمه برخه گرمي اوبه او نيمه برخه د ليمو اوبه (جوس) ورواچوي چي په مرتبانه کي ليمو پکښي غوټه شي.
- * وانجه (توري دانې) سپينه څيره او مرچک ورواچوي، د مرتباني سرپوښ محکم پر بند کړي.
- * 20.15 ورځي وخورئ. داروموسه

د ليمو اچار (2)



ارين مواد:

ژړ کاغذي ليمو 50 دانې

12 کاچوغي ميده مالگه

نيمه کاچوغي وانجه (توري دانې)

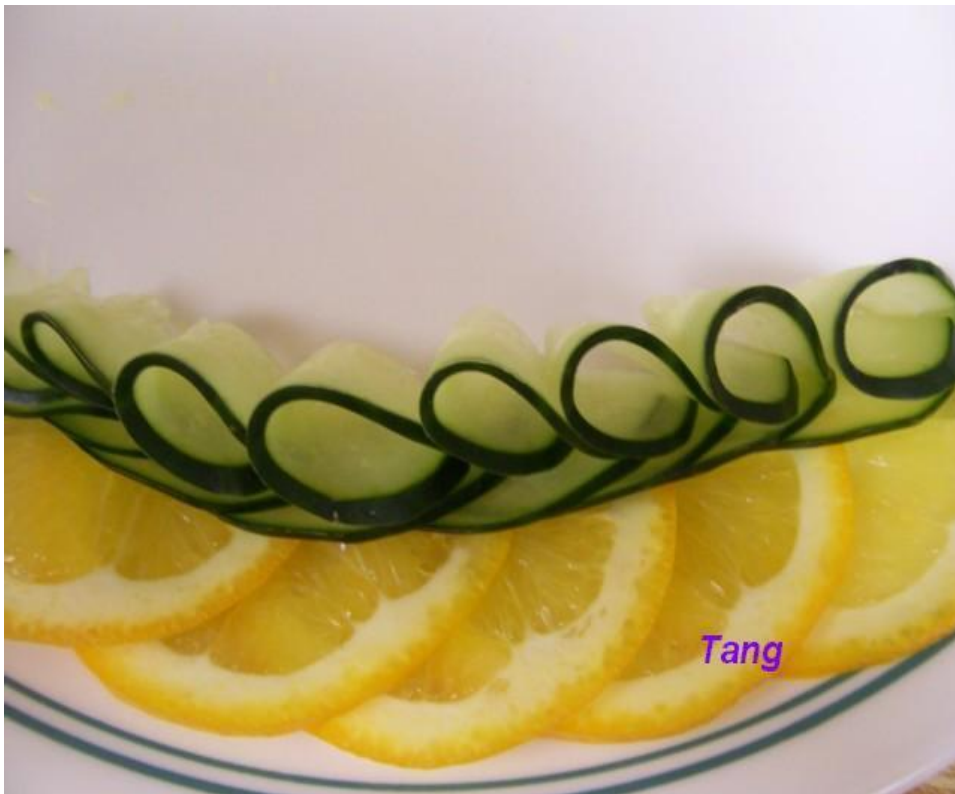
خو دانې شنه مرچک يا نيمه کاچوغي سره مرچک

د اچارو جوړولو کړنلاره:

- * ليمو پاک پريمنځي وچ يي کړي چارگل يي پرې کړي بايد لاندې سره موبنتي وي.
- مالگه، وانجه (توري دانې) سره گډه کړي د ليمو په منځ کي يي ورواچوي.
- ليمو په مرتبانه کي واچوي ښه يي سره تخته کړي.
- مرچک ورواچوي او گرمي اوبه دومره ورواچوي چي ليمو پکښي پته شي د مرتباني سرپوښ محکم پر بند کړي.



سلاتي



دمني پريکول



شکل (1)

شکل (2)

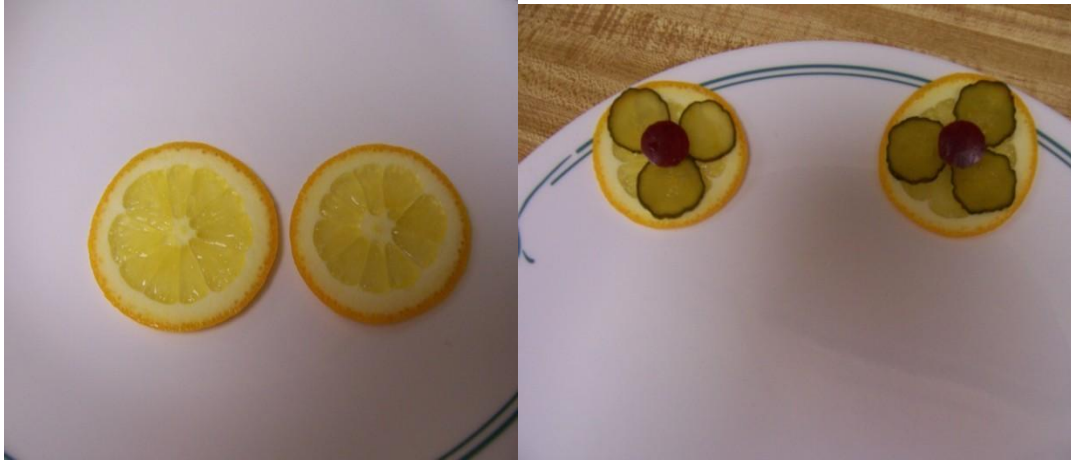


شکل (3)

دمالتي پريکول

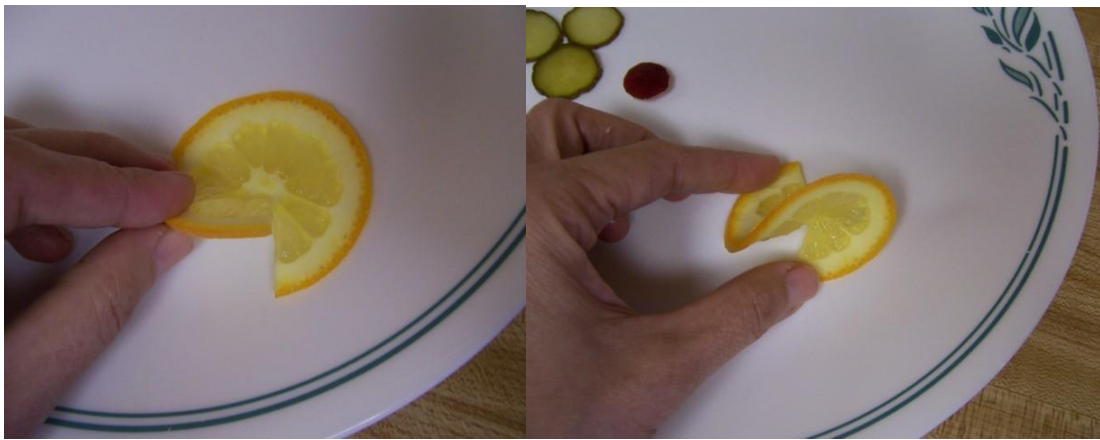


شکل (1)



شکل (2)

شکل (3)

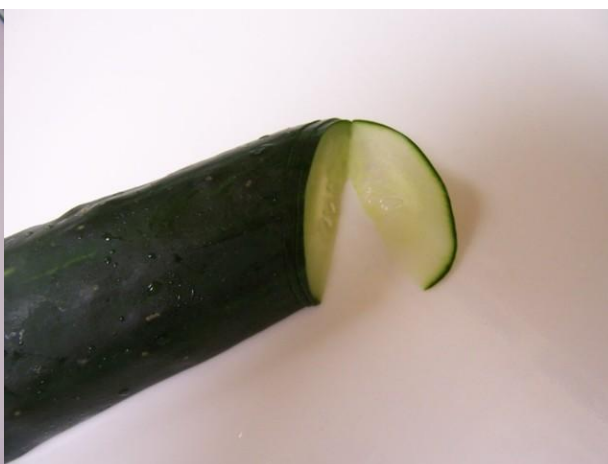
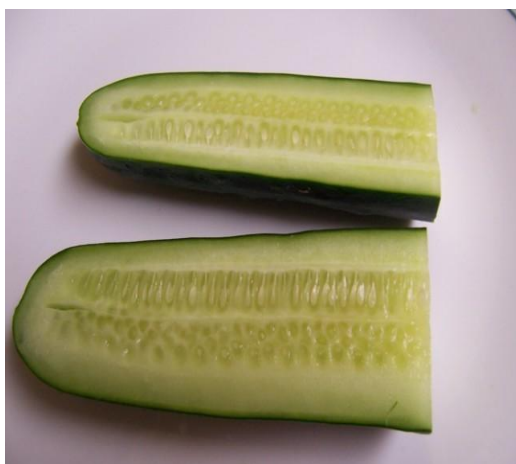


شکل (5)



شکل (6)

دبادرنگ پریوکول



شکل (1)

شکل (2)



شکل (3)

شکل (4)



شکل (5)

شکل (6)



(7) په غاب کي سمول

ترکاری سلاته

ارین مواد :

رومی ، بادرنگ ، کاهو ، زردکھ ، پیاز ، لیمبو ، مالگه

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

* رومی ، بادرنگ ، کاهو ، زردکھ ، پریمنځی ستاسو د خونې سره سم یې پریکړئ .

* پیاز سپین او میده کړئ مالگه پوری و موږئ په اوبو یې پریولئ چی اوبه یې وننیري

. درومیانو ، بادرنگو ، کاهو ، زردکو سره پیاز سره گډه کړئ .

تر خوړولو مخکې د لیمبو اوبه او مالگه پر وړواچوئ بنه یې سره گډه کړئ ، په غاب کي یې واچوئ .

درومیان او هوږی سلاته



ارین مواد :

درې دانې میانه رومیان .

6 زې کوتلی هوږه .

یوه کوچني کاچوغه سپینه څیره .

مالگه

یوه کوچني کاچوغه تور مرچ .

نیه کاچوغه میده سره مرچک یا یوه دانه شین مرچک .

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

* رومیان پاک پریمنځي الغ الغه یې پرې کړئ

* هوربه ، سپينه خيره ، مالگه ، تور مرچ او مرچک بنه سره گله کړئ درو ميانو الغي په ولړئ
په غاب کي بي کنبيردئ.



د سره کړو بانجنو سلاته

يو کيلو تور بانجن

مستي

تازه ميده گشنيز

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ

يوه کاچوغه کوتلي هوربه

يوه دانه رومي ، يوه دانه شين مرچک او غوري.

د سلاتي جوړولو کړنلاره:

* بانجن سپين کړئ ، الغي الغي بي کړئ ، په غورو کي سره کړئ.

* په لوبني کي مستي واچوئ او کوتلي هوربه ، ميده گشنيز ، مالگه او تور مرچ ورواچوي.

* رومي په برقي يا دلاس په ماشين بنه ميده کړئ دمستو سره بي گله کړئ.

* سره کړي بانجن په غوري کي کنبيردئ مستي بي پر سر ورواچوئ پر مستو برسيره لږ

غوري واچوئ.

د خولفي سلاته

ارين مواد:

خولفه

مستي

اته زبي کوتلي هوربه

مالگه

تور مرچ

د سلاتي جوړولو کړنلاره:

* د خولفي پاني پاک پريمنخي په برقي يا دلاس په ماشين بنه ميده کړئ.

* مستي په لوبښي کي واچوئ او کوتلې هوربه ، مالگه او تورمرچ او خولفه ورواچوي ښه يي ولړئ.

د مستو او بادرنگو سلاته

اړين مواد :

مستي

بادرنگ

مالگه

خو پانې تازه نعناع ميده

تورمرچ

خلور زني کوتلې هوربه

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

• بارنگ سپين کړئ ، ميده يي کړئ.

• مستي په لوبښي کي واچوئ ، او ميده بادرنگ ، تورمرچ ، کوتلې هوربه ، مالگه او تازه نعناع ورواچوئ ويي لړئ چي سره گډه سي.

ترخه سلاته



اړين مواد :

دوې دانې غټروميان

يوه دسته گشنيز

درې دانې ترخه شنه مرچک

يوه دانه ليمبو (ليمو)

اته زبې هورډه
مالگه

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

- * گشنيز پاک کړئ او ښه بې پرېولي.
- * روميان، شنه مرچک او هورډه پاکه پرېمنځي.
- * د ترکاری دمیده کولو په لاسی ماشين کي شنه مرچک او هورډه میده کړئ.
- * د ترکاری دمیده کولو په لاسی ماشين کي روميان میده کړئ
- * د ترکاری دمیده کولو په لاسی ماشين کي گشنيز میده کړئ
- * په پیله کي ټول واچوئ مالگه او دلیمبو (لیمو) او به پرواچوئ ښه سره گډه کړئ.

د پټاټو سلاته

اړين مواد:

دوې دانې غټې پټاټې
يوه کاچوغه کوتلې هورډه
د ښوون (زيتون تیل)

دوې دانې لیمبو
مالگه

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

- * پټاټې په اوبو کي وايشوئ پریرد چي سرې سي.
- * پټاټې سپینی کړی او بې ټکوئ ، کوتلې هورډه ، مالگه ، د زيتون تیل او دلیمبو او به ورواچوئ ښه بې سره گډه کړئ.



شورنخود

اړين مواد:-

نخود

سرکه مالگه ، سپينه خيره ، مَرچڪ

بادرنگ ، زردڪي ، جُغندر

دشورنخودو جوڙولو ڪرڻ لاره:-

*نخود پاڪ پريمئڻي ماڻڻام پي په تودو اوبو کي خيسته ڪري بله ورڻ پي په پاڪو اوبو

پريمئڻي اوصاف پي ڪري.

* په ڊيگ کي اوبه واچوئ او خيسته نخود ورواچوئ ڪه غواڙي چي ڙر پاخه شي لڙخه

ڊيگنگ پوڊر ورواچوئ ، مالگه ورواچوئ ، ڪله چي نخود پاخه سو ه يوه دانه و خوري

او ويبي گوري چي پاخه دي ڪه نه.

* دشورنخودو دپاره سلاته جوڙه ڪري او سرکه په گڏه ڪري.

* شورنخود په مستخوري کي واچوئ او پرسر پي سلاته ورواچوئ.



دڪرم سلاته

اڀين مواد :-

ڪرم

بادرنگ

زردڪه

دوڀ داني ليمو

مستي

لڙخه تازه پارسلي

لڙخه تازه گشنيز.

- د کرم د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-
 * ترکاری پاکه پرېمنځئ.
 * د کرم یوه ټوټه په چاره میده کړئ.
 * زردکه تراش کړئ.
 * بادرنګ سپین او میده کړئ.
 * پارسلې او گشنیز پانې پانې کړي یا بې میده کړئ ستاسو خوبنه.
 * په یوه پیاله کې ټول سره ګډ کړئ ، په غوري کې بې واچوئ ، او د لیمو ټوټې ورسره کنبیردئ. دارو موسه.

د جغندر سلاته

- ارین مواد:-
 یو کیلو یشولی جغندر.
 یوه کوچني دسته پارسلې
 دوی دانې پیاز.
 درې کوچني کاچوغي مالګه.
 نیم کیلاس سرکه.
 نیم کیلاس د بنوون (زیتون) تیل.
 د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-
 * پیاز سپین کړئ ، الغې الغې بې کړئ ، په پیاله کې بې واچوئ ، مالګه ، سرکه ، د بنوون (زیتون) تیل پر واچوئ.
 * جغندر سپین کړئ او کوچني کوچني بې میده کړئ د ساتې سره بې ګډ کړئ او په پارسلې بې بنائسته کړئ.

د تازه میوې سلاته

- ارین مواد:-
 دوی دانې تکی ژړی کیلې.
 خلور دانې مالتي.
 خلور دانې منې.
 یوه دانه تريو لیمو.
 دوی کاچوغي بوره.
 لږ څه ارغ ګلاب.
 د سلاتې جوړولو کړنلاره:-

- مالتې او ليمو اوبه كړئ ، كبله چكۍ چكۍ كړئ د مالتې په اوبو كې يې واچوئ.
- وروسته سيب كوچني كوچني ميده كړئ د مالتې په اوبو كې يې واچوئ.
- بوره ورواچوئ ، پيالنه سره وښورئ او يو يادوه ساعته يې داسې كښيږدئ ، وروسته يې وخورئ.

د كلکې ډوډۍ سلاته

اړين مواد:-

نيمه نازکه کلکه ډوډۍ.

نيم كيلو بادرننگ.

نيم كيلو رو ميان.

يوه کاچوغه مالگه.

پنځ زڼی هوربه.

د دو دانو ليمو اوبه.

درې کاچوغي سرکه.

د گيلاس درې برخې دښوون (زيتون تيل).

تازه ويلنی (نعناع)

يوه دانه پياز.

تازه پارسلي.

د سلاتې د جوړولو كړنلاره:-

* په غټه پيالنه كې ډوډۍ ميده كړئ.

* تركاري پاكه پريمنځئ ، او كوفته يې كړئ ، او د ډوډۍ سره يې گډه كړئ.

* هوربه د مالگې سره وکوټئ او ليمو اوبه ، سرکه ، مالگه او دښوون (زيتون) تيل سره گډه

كړئ.

* ټول ښه سره گډه كړئ پر سر يې سماغ وروپاشئ.

د پوڅكۍ او مكروني سلاته

اړين مواد:-

درې گيلاسه په اوبو كې ايشولي مكرونه.

يو ونيم گيلاس پوڅكۍ.

پنځه کاچوغي دښوون (زيتون) تيل.

د دو دانو ليمو اوبه.

يوه کاچوغه ميده پارسلې
يوه کوچني کاچوغه مالگه.
لږڅه تور مرچ.
يوه کاچوغه مايونېز.
د سلاتي د جوړولو کرنلاره:-

- دبنون (زیتون) تیل ، مايونېز ، دليمو اوبه په مرتبانه کي واچوئ ، د مرتباني سرور بند کړي او مرتبانه بنه سره وبنوروي.
- په پياله کي دپخکي توتې واچوئ ، خلور کاچوغي دپخلي غوري او دبنون تیل ، او دليمو اوبه ورواچوئ ، په يخچال کي يي يوساعت کنبيردئ ، چي غوري او تروه جذب کړي.
- ټول دمکروني سره کړئ ، برسیره ميده پارسلې پروپاشئ.

د زردکو او ملي سلاته

- ارپين مواد :-
خلور داني گازري.
خلور داني ملي.
يو گيلاس سپين پنير.
يو گيلاس ميده سوی پارسلې.
نيم گيلاس دليمو اوبه.
يوه کوچني کاچوغه مالگه.
دگيلاس خلرمه برخه دبنون (زیتون) تیل.
دوي ژني هوربه.
دبنلا دپاره تور بنون (زیتون).
د سلاتي د جوړولو کرنلاره:-
- زردگی په چاره يي وگروئ او ملي به پاكي کړئ او په اوبو به يي پريمنځئ ، وروسته به يي تراش کړئ.
 - دليمو اوبه ، دبنون (زیتون) تیل او مالگه سره گډ کړئ ، د زردکو او ملي سره به يي گډ کړئ بنه يي سره ولړئ.
 - پنير کوچني کوچني توتې کړي د زردکو په سلاته يي گډ کړئ برسیره پارسلې او بنون (زیتون) پر کنبيردئ.

روسی سلاته

اړین مواد :-

- یو گیلایس میده گازری.
- یو گیلایس میده ایشولی پتاتی.
- یو گیلایس میده ایشولی جغندر.
- نیم گیلایس مایونیز.
- یوه کوچني کاچوغه مالگه.
- یوه کوچني کاچوغه ترمچ.
- شپږ کاچوغي دښوون (زیتون) تیل.
- دوې کاچوغي سرکه.
- یوه زونه هوربه.

د سلاتې د جوړولو کړنلاره :-

- په یوه پیله کې مالگه ، دښوون (زیتون) تیل ، سرکه ، تورمرچ ، یوه زونه هوربه واچوئ او ښه یې سره گډه کړئ ، پتاتی ، گازری ، شنه لوبیا ، جغندر ورواچوئ ښه یې سره گډه کړئ ، یو ساعت یې داسې کښیږدئ.
- وروسته اوبه ځنې توی کړئ او هوربه ځنې لیری کړئ ، مایونیز په گډه کړئ.

دمستو او مغزیانې سلاته

اړین مواد :-

- درې گیلایسه مستې.
- مالگه.
- نیمه کوچني کاچوغه تورمرچ.
- نیمه دانه غټ بادرنګ.
- یوه کاچوغه کشمش.
- یوه کاچوغه میده جوز.
- یوه کاچوغه تازه میده ویلنی (نعناع)
- یوه کاچوغه میده سوی هوربه.

- خلور دانې ملي .
 د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-
 * بارنگ ميده کړئ.
 * په پياله کي مستې ، ميده بادرنگ ، کشمش ، ويلني (نعناع) جوز او تورمرچ واچوئ ،
 بڼه يي سره گډ کړئ.
 * په غاب کي يي واچوئ او برسیره دهورې ميده توتې او دملې چکي پر کښيرېدئ.



د زعتر د غټو پاڼو سلاته

- ارپين مواد:-
 يوه دسته زعتر.
 يوه دانه پياز.
 دنيم ليمو اوبه.
 لږ څه مالگه
 دگيلاس څلرمه برخه دښوون (زيتون) تيل.
 د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-
 • زعتر پاڼي نې کړئ ، پاک يي پريمخئ ، صاف يي کړئ چي اوبه يي بڼه ونښيرې.
 • پياز تراش کړئ ، مالگه او دلیمو اوبه ورسره گډ کړئ.
 • وروسته د زعتر پاڼي په گډي کړئ ، بڼه يي سره ولړئ چي بڼه سره گډ شي .
 • په غاب کي واچوئ او دښوون (زيتون) تيل پر واچوئ.

د ديمه زعتر د نازکو پاڼو سلاته

- ارپين مواد:-
 دوې دستې ديمه تازه زعتر.
 يوه دانه پياز.
 دنيم ليمو اوبه.

لږ څه مالگه

د گيلاس څلرمه برخه د بنوون (زیتون) تیل.

د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-

- زعتر پانې پانې کړئ ، پاک يې پرېمنځئ ، صاف يې کړئ چې اوبه يې وننيرې.
- پياز تراش کړئ ، مالگه او د ليمو اوبه ورسره گډه کړئ.
- وروسته د زعتر پانې په گډه کړئ ، ښه يې سره ولړئ چې ښه سره گډه شی .
- په غاب کې واچوئ او د بنوون (زیتون) تیل پر واچوئ.

يادونه

- 1- د يوې کاچوغي څخه مراد د خوړو کاچوغه ده.
- 2- د کوچني کاچوغي څخه مراد د چايو کاچوغه ده.
- 3- د گيلاس څخه مراد د ابو د څښلو گيلاس دی.
- 4- د کوچني گيلاس څخه مراد د چايو ډير کوچني گيلاس دی.
- 5- يو گيلاس شيدې مساوی دی د نيم گيلاس پوډری شيدې په نيم گيلاس اوبو کې گډه شوی.
- 6- يو گيلاس درو ميانو اوبه مساوی دی د نيم گيلاس درو ميانو معجون په نيم گيلاس اوبو کې گډه شوی.
- 7- يو گيلاس کتشف مساوی دی د يو گيلاس درو ميانو معجون ، نيم گيلاس بوره او دوو کاچوغو سر کې سره.
- 8- يو کيلو ډيو ستو کو بادام مساوی دي د يوونيم گيلاس بی پوستو کو بادام سره.
- 9- نيم کيلو پنير مساوی دي د درې نيم گيلاس تراش سوی پنير سره.
- 10- څور لس پيسکو تان مساوی دي د يوه گيلاس ميده پيسکو ت سره.
- 11- يو گيلاس مستې مساوی دي لکه و يو گيلاس گرمو شيدو ته چې يوه کاچوغه سرکه ياد تريو ليمو اوبه ورواچوې او لس دقيقې يې داسی پرېږدې.
- 12- دوه گيلاس ايشولی کوتلی پتاتې مساوی دي د نيم کيلو پتاتو سره.
- 13- يوه کاچوغه د پيرنيو پوډر corn flour مساوی دي د دوو کاچوغو او پرو سره.
- 14- درو ميانو د معجون بدیل وچ رو میان دی ، تازه رو میان پر منځ دوې پلې کړئ ولمرته يې پر بوريا (چتايی) اورار کړئ چې وچ شی ، ميده يې کړئ ، په مرتبانه کې وساتئ.
- 15- کله چې پياز سپينوئ او سترگی مو اوبنکی کوي . مخکې تردې چې پياز سپين کړئ پياز يو ساعت په اوبو کې کښيږدئ په دې کړنلاره سره به ستاسو سترگی اوبنکی نه کوی.

16. که غواړی انگور سپین کړی، دانگورو جونډي په ایشولو اوبو کي دوې دقیقې کنبیږدی، وروسته یې په یخو اوبو کي کنبیږدی، پوستکي یې په اسانی سره جلا کيږي.
17. که غواړی چې ارتاوی بنه رنگ ولری، لږ وخت یې په ایشولو اوبو کي یې خيشتې کړی
18. تازه میوه په اوبو کي مه خيشتوی، خوند یې ځي، په اوبو یې پریمنځی، او په صافی کي یې کنبیږدی، چې اوبه یې وننږي.
19. که غواړی بادام ژر مات شي، په سرو اوبو کي واچوی او پراوري راوايشوی، وروسته یې سرو اوبو کي واچوی، ډیر ژر ماتيږي. یا بادام په پیاله کي واچوی او ایشولی اوبه ورواچوی، پنځه دقیقې وروسته په صافی کي کنبیږدی چې اوبه یې وننږي، بادام ژر ماتيږي.
20. کله چې چای پخوی هغه وخت چې اوبه پراشناو را سی چای ورواچوی، او په پتنوس کي تراينسودولو مخکي یې ولړی، که چای په چاینکه کي کي جوړوی، و سړي چاینکی ته د چایو پانې او ایشولی اوبه مه وراچوی، باید چانکه لږ څه گرمه وی.
21. اوږه باید په ساړه او وچ ځای کي وساتل شي، په یو داسی شی کي یې واچوی، چې سر یې بنه بند يږي. اوږه شپږ میاشتی ساتل کيږي.
22. که غواړی چې ملی بنکلی د (گل بنه) ولری ملی د سر څخه بیا تریخ نه مخکي کشي کشي کشي پرې کړی، په یخو اوبو کي یې نیم ساعت کنبیږدی، ملی به دگل په شکل خلاصه شي.
23. که غواړی چې د گاږی (زردگي) څخه گردی یا دستورو شکلونه جوړ کړی، گاږه (زردکه) وتوړی، وروسته یې نازکي اوږدې اوږدې کشي کړی، ستاسو د خوښی سره سم شکل ځنی جوړ کړی، د غاښو په خاشه یې بند کړی، په یخو اوبو کي کنبیږدی، مخکي تردې چې په غابو کي یې کنبیږدی خاشې ځنی لیری کړی
24. که غواړی چې بادرنګ دگل یا پیک په بنه جوړ کړی، بادرنګ سپین کړی، د سر څخه بیا تریخ نه مخکي کشي پرې کړی، کشي یې سره خلاصی کړی.
25. که غواړی چې د بادرنګ چکی د خول بنه ولری، بادرنګ مه سپینوی، نازکی نازکی چکی یې پرې کړی، د چکی و نیم قطر ته چاک ورکړی او چکی پر خپل ځان سره راټوله کړی، چکی به د خول بنه غوره کړی.
26. که رومیان شنه وی ولمر ته یې مه ږدی د خر کاغذ په کڅوړه کي یې کنبیږدی، پوخ به شی او رنګ به یې هم سور شي.
27. رومیان په المونیوم دیګ کي مه پخوی چې خوند یې تریخ نه شی دستنلیس، نیقلی دیګ کي یې پاڅه کړی.

28. که ورومیانو ته نیمه کاچوغه بوره ورواچوئ خوند به یې بنه شی.

په غذایي موادو کې د انرژي کچه

نوم	اندازه	د انرژي کچه	نوم	اندازه	د انرژي کچه
میوې			غوښې او هګۍ		
آناناس تازه	نیم کیلاس	52	دغواپه غوړو کي پخه هګۍ	یوه دانه	105
ددبلي اناناس	یوه ټوټه	78	ایشولې هګۍ	یوه دانه	75
تازه توت	نیم کیلاس	42	هبرگر	یوه غټه دانه	300
انځر	3 دانې	45	دغوښو سمبوسې	100 گرامه	400
امرت	یوه دانه	70	شیش کباب	100 گرامه	266
کاکي	یوه دانه	78	اینه (ینه)	90 گرامه	177
تازه شفتالو	4 دانې	100	دغوايي غوښي	یوه میانه ټوټه	217
لیمو	یوه دانه	35	داوزگري یخنی غوښي	یوه ټوټه	175
مالټه	یوه دانه	75	ماهي	نیم کیلاس	206
هندوانه	یوه کشه	90	دچرگ سوپ	دچرگ سوپ	130
مڼه	یوه غټه دانه	100	سور کړی چرگ	ورون	164
خورما (کجوره)	4 دانې	75	سور کړی چرگ	نیمه سینه	232
شیدې او پنیر			ترکاری		
وچی شیدې	نیم کیلاس	490	بیندی	10 دانې	38
مستې	نیم کیلاس	120	پیاز	4 دانې	100
تازه شیدې	یو کیلاس	120	شنه پیاز	5 دانې	23
سبب پنیر	نیم کیلاس	60	میده پارسلي	دوې کاچوغي	2
دزیتون تیل	یوه کاچوغه	124	ایشولې پټاټه	یوه دانه	50
کوچي	یوه کاچوغه	100	رومی	یوه دانه	25
سرکه	نیم کیلاس	15	تازه ذردکه	یوه دانه	15
عسل ، مربا ، بوره			پخه ذردکه	نیم کیلاس	30
عسل	یوه کاچوغه	62	بادرگ	12 کشبې	15
سپینه بوره	یوه کاچوغه	50	کاهو	8 پانې	18
ژړه بوره	یوه کاچوغه	50	شنه زیتون	2 دانې	20

25	2 دانې	تورزیتون	42	یوه کاچوغه	میده بوره
23	نیم کیلاس	پاخه سوزي	60	یوه کاچوغه	مربا
40	نیم کیلاس	جغندر			
د انرژي کچه	اندازه	نوم	د انرژي کچه	اندازه	نوم
15	یوه دانه	شنه مرچک		ورجی ، مکرونه	
10	5	ملی	218	یو کیلاس	ایشولی مکرونه
50	7 دانې	پوڅکی	300	نیم کیلاس	مکرونه او پنییر
15	نیم کیلاس	شنه لوبیا	100	نیم کیلاس	پخې ورجی
19	نیم کیلاس	پوڅ شین کډو		وچه میوه	
112	100 گرامه	د تاک پانې	100	14 دانې	بادام
13	نیم کیلاس	پخه لوبیا	130	8 دانې	کاجو
10	نیم کیلاس	تازه کرم	250	20 دانې	پیسته
20	نیم کیلاس	پوڅ کرم	50	4 دانې	جوز
	د خنبلو شیان		107	د کیلاس څلرمه برخه	کشمش
0	یو کیلاس	ترخې چای	590	100 گرامه	دهندوانې زنی
0	یو کیلاس	ترخه قهوه	652	100 گرامه	د کډو زنی
27	یو کیلاس	خوره قهوه	723	100 گرامه	بندق
48	یو کیلاس	د ترکاری د پانو اوبه	376	100 گرامه	نخود
105	یو کیلاس	گازی اوبه	50	یو کیلاس	درومی اوبه
178	یو کیلاس	دانگورو اوبه	92	یو کیلاس	گری فروت
120	یو کیلاس	دانناس اوبه	100	یو کیلاس	د لیمو اوبه
150	یو کیلاس	د کاکو اوبه	110	یو کیلاس	د مالتي اوبه
313	یوه	د سرو اوږو ډوډی	279	یوه	د سپینو اوږو ډوډی
303	1	د چرگ د غوښو سندویچ	325		د پنییر سندویچ
			250	1	د پخې هگی سندویچ

د خوراکی توکو او طبی گیاهو نومونه

انگلیسی	عربی	اوردو	فارسی	جرمنی نوم	فرانسوی	پښتو
Almond	لوز		بادام	Mandel	Amandier	بادام
Alum	شب			Alaune	Alun	خوری
Artichoke	الخرشوف		کنگر فرنگی	Artischocke	Artichaut	یوډول سابه دی
Aubergine	باذنجان	بینګنی	بادنجان	Aubergine	Aubergine	بانجی
Alfalfa	البرسیم			Luzerne	Luzerne cultivée	شپشتی
APRICOT	مشمش		زرد الو	Aprikose	Abrirot	زرد الو
	تفاح		سیب		Pomme	مپه
Bitter ridged gourd	Karela تین شوکی			Feigenkaktus	Figuier de Barbarie	زخ انخړ
Black cumin	أسود کمون	Zira siyah		Kümmel		توره خیر
Black seeds (Nigella)	الحبة السوداء، الحبة البركة	کلونجی		Schwarzkümmel	Nigelle	وانجه
Black pepper	فلفل أسود، بهار، بزار	Kali Mirch		Pfeffer	Poivrier noir	نور مرچ
Brassicapus Turnip	لفت		شلغم	Speiserübe	Navet	شلغم
Beet	شمندر، بنجر، شوندر			Rube (Art)	Betterave	جغندر
Banana	موز	کیلا	موز	Bananen	Banane	کیله
Bitter orange	نارنج		نارنج	Bitterorange	Bigaradier	نارنج
Cinnamon	قرقند دارشین	Darchini	دارچین	Cinnamomum	Cannelle (ecorce)	ادوه (دارچینی)
Clove	قرنفل	Laung	میخک گل	Gewürznelke	CEillet	لونگ
Chamomile	بابونج	Babuna		Kamille		گل بابونه
Cumin	أصفر کمون	Zira sufaid		Kreuzkümmel	Cumin	سپینه خیره
Coriander	کزبرة	Dhania	گشنیز	Echter Koriander	Coriandre	گشنیز
Cucumber	خیار	Khiyar		Gurke	Concombre	بادرنګ
CUMIN	کمون	خیره سفید		Kreuzkümmel		سپینه خیره

CABBAGE	ملفوف		کرم	Weirkohi	ver	کرم
Cocos nucifera	الهند جوز	کوپړه	نارگیل	Kokospalme	Cocotier	کوپړه
انګلیسی	عربی	اوردو	فارسی	جرمنی نوم	فرانسوی	پښتو
Cress	، رشاد، ثقا					ترتیزک
China root	جزر صینی	Chobchini				ګازري چینایی
Crocus sativus	زعفران		زعفران	Safran	Safran (épice	زعفران
Caraway	کرویا، کرویا	خیره سیاه	زیره	Kummel	Carvi	توره خیره
Cardamon	" الهیل الجبهان	Lachi		Kardamom		هیل
Corn	ذره		ذرت	Mais	Maïs	جوار یا جوارى
Chickpea	حمص		نخود	Kichererbse	Poischiche	نخود
CACAO	کا کاو			Kakaobaum	Cacaoyer	کا کاو
COFFEE	قهوة	کافی	قهوه	Kaffee	Café	کافی
CAMPHOR	کافور (نبات)			Kampferbaum	Camphrier	، کافور
Common bean	فاصولیاء			Gartenbohne	Haricot	فاصولیا
Capsicum, pepper	فلیفله	مرچ شمله		Paprika	Capsicum	خواړه مرچک
Chili pepper	فلفل آحمر				Piment	سره مرچک
Celery/ Apium	کرفس	Karafs	کرفس	Sellerie		کرفس
Common Pea	بزاليا					یوډول لوبیاء ده
Cashew Nuts	کاجو			Kaschu	Anacardier	کاجو
Cydonia	السفرجل		به	Quitte	Coing	بیبی
Cerise tree	کرز	شادانه	گیلاس	Kirsche (Frucht)	Cerise	الوبالو
			قطره طلا آلو		Mirabelle	ژړ ګرنګیچ
avellana Corylus			فندق	Gemeine Hasel	Noisetier commun	فندق
Carrot	جزر			Karotte	Carotte	ګازري
Dill	شیت		شوید	Dill (Pflanze)	Aneth odorant	شیت
Dates	تمر	Khurma			Datte	(خورما) کجوره
Fenugreek	الحلبة	میتی	شنبلیله	Bockshornklee	Fenugrec	ملخوئی

Fennel	شومريا شمږه شماره بسباس	باديان	رومارن	Fenchel	Fenouil	خواړه ويلنی
Fig	تين	Anjir		Echte Feige	Figuier commun	انځر
انگليسي	عربي	اوردو	فارسي	جرمني نوم	فرانسوي	پښتو
Garlic	ثوم، تومه	لهسن	سير	Knoblauch	Ail cultivé	هوره
Galangale	Khulanjan Kabir	Khulanjan		Manna (Bibel)	Manne	خولنجان
Greater cardamom	Hel-Kubar	Elaichi Kalan				غت هيل
Globe flower, Basil	حبق		ريحان	Basilikum	Basilic (plante)	ريحان
Ginger	زنجبيل	Adrak	زنجبيل	Ingwer	Gingembre	شونډ
GUAVA	جوافه	امرود		Guaven	Goyavier	امرت
Garpefruit	کريفون	چکوترا	دارابی	Grapefruit	Citrus ×paradisi	چکوتري
Honey	التحل عسل	شهد	انگبين، عسل		Miel	شات
				Honig		
INDIAN SORELL	کرکدبه			Roselle (Pflanze)	Karkadé	گل سرخ
Jews mallow	ملوخييه			Corchorus		ملوخی
Large raisin	زبيب	Munaqqa	کشمش	Rosine	Raisin sec	کشمش
LENTIL	عدس	دال	عدس	Linse (Botanik)	Lentille cultiivée	دال
Leek	کراټ	کراټ	تره فرنگی	Lauch	Poireau	گندنه
Lettuce	خس	Kahu		Gartensalat	Laitue cultiivée	کاهو
Lupine	ترمس			Lupinen	Lupin	ژر باغلی
Lemon	اليمون	Lemu	ليمو ترش	Zitrone	Citron	ليمو
Mastiche	مستکی، مصتکی	Mastagi		Mastixstrauch	Pistachier lentisque	دشني دونی کونډری
Mint	نعناع	Podina		Pfefferminze	Menthe poivrée	ويلنی
MARJOLAINE	مردکوش			Oregano	Origan	دوش
Mushroom	فطر، عيش، الغراب او المشروم		قارچ	Pilze	Mycota	مرخپری (پوڅکی)
mandarin	يوسفی			Mandarin	Mandarin	سنتره
MULBERRY	توت	توت فرنگی	شاه توت	Schwarze Maulbeere	Mûrier noir	شا توت
Mango	مانجو منجا،	ام		Mangos	Mangifera	ام
Muskmelon	بطيخ			Kategorie:Pflanze n	Catégorie:Pl ante	يوډول داستنبول

(plant)Morus			توت	Maulbeeren	Mûrier	توت
Okra	بامیه	بینډی		Okra	Gombo	بینډی
Nutmeg	جوزة الطيب	Jaiphall		Muskatnussbaum	Muscadier	خوشبویه جوز
انگلیسی	عربی	اوردو	فارسی	جرمنی نوم	فرانسوی	پښتو
Onion	بصل	پیاز	پیاز	Zwiebel	Oignon	پیاز
Oryza sativa	(آرز) نبات		برنج		Oryza sativa	ورجی
Olive	زیتون		زیتون	Olivenbaum	Olivier européen	نبوون
Orang	برتقال	مالته	پرتقال	Orange (Frucht	Orange (fruit)	مالته
Parsley	بقدونس		(گیاه) جعفری	Petersilie	Persil	پارسلی
Pearl Millet	دخن		Millet	Hirse	Millet (graminée)	شنه ایردن
Peanut	فول سودانی		زمینی بادام	Erdnuss	Arachide	پلی
Pine	صنوبر			Kiefern	Pin (plante)	جنغوزی
Potato	بطا ط. بطاطس	الو	کچالو	Kartoffel	Pomme de terre	پتاپته
Peas	بازلاء	متر		Erbse	Pois	متر
Pistacia	بطم، فستق			Pistazien	Pistacia	پیسته
Pome Grante	الرمان	انار	انار	Kategorie:Pflanze n	Granatapfel	انار
Prunus			گوجه سبز	Prunus	Prunus	الوجه
Plum			آلو	Pflaume	Prunier	الو
Peach	خوخ		هلو	Pfirsich	Pêche (fruit)	شفتالو
Pumpkin	القرع او الیقطين				Citrouille	خوردک و
Rochet	جرجیر			Rucola	Roquette (plante)	جرجیر
Radish	فجل	Muli		Radieschen	Vanille	ملی
Rhizomes	الخولنجان			Rhizome	Rhizome	
Sesame	سمسم، جلجلان	Kunjad		Sesam	Sésame	کونجتی
Sugarcane	قصب السكر		نیشکر	Zuckerrohr	Canne à sucre	شکرني
Spanish	السبانخ	سبزی		Spinat	Epinard	پالک
Strawberry	فراولة، شلیک، فریز			Gartenerdbeere	Fraise (fruit)	خمنکی توت

Basil Sweet	ريحان		ريحان	Basilikum	Basilic (plante)	ريحان
Soybean	فول الصويا		سويا	Sojabohne	Soja	سايبين باغلي (صويا)
sorghum	ذرة بيضاء			Sorghumhirsen	Sorghum	باجره
انگليسي	عربي	اوردو	فارسي	جرمني نوم	فرانسوي	پښتو
Sweet potato	بطاطا حلوة			Süßkartoffel	Patate douce	خوړه پتاپه
Sweet marjorum	بردقوش	Marwa		Oregano	Marjolaine	دوش
Sugarbeet	البنجر			Rübe (Art)	Betterave	جغندر
Sunflower	زهرة الشمس		افتاب گردان	Sonnenblume	Tournesol	لمرگلي
Salt	ملح	نمک		Speisesalz	Sel alimentaire	مالگه
Sumac	سماق		سماق	Rhus	Rhus	سماغ
Sweet melon	شمام	Kharbuz ah		Cantaloupe-Melone	Cacaoyer	ختکي استنبول
Turmeric	کرکم، کرکوب، عقد تصفراء، هرد	Haldi	زرد چوبه	Kurkuma	Curcuma	کورکومن
Tamarinds Fruit	هندي تمر، حمر			Tamarindenbaum	Tamarinier	کورتوبه
Thyme	زعترا	سعترا	کاکوتی	Thymiane	Thym	زعترا
Turnip	لفت			Speiserübe	Navet	شلغم
Tomato	طماطم			Tomate	Tomate	رومی
Vanilla	فانيليا			Vanille (Gewurz)	Vanille	فانيليا
VINEGAR	خل		سرکه	Essig	Vinaigre	سرکه
faba Vicia	فول، باجلة			Ackerbohne	Fève	باغلي
VAGETABLE MAROW	کوسا			Zucchini		شپين کدو
Walnut	جوز، عين			Walnussgewächse	Juglandaceae	جوز
Juglandaceae	الجمال، الکرعاج					
cornflour, starch	نشاء					د پيرني پودر
Bay Leaves	ورق الغار					
Watermelon	البطيخ الأحمر	تربوز	هندوانه	Wassermelone	Pastèque	هندوانه

فهرست

صفحه	سرلیک
	کورنی اقتصاد
2	د مقدمه
3	دمیو او سبو وچول
3	دانغر و دوچولو کپنلاره
4	دانگورو څخه کشمش جوړول
4	د تازه میو ساتل په بوره کې
5	د پیازو او هوږی دوچولو کپنلاره
6	درومیانو دوچولو کپنلاره
7	د ویلنی (نعناع) او شنشوی دوچولو کپنلاره
7	د ملوخی (ملوکی) دوچولو کپنلاره
7	د بینوی دوچولو کپنلاره
8	د سرو مرچکو دوچولو کپنلاره
8	د زعتر دوچولو کپنلاره
9	د زردالودوچولو کپنلاره
9	د نارنج د پانو دوچولو کپنلاره
9	د کیلی دوچولو کپنلاره
10	د شفتالودوچولو کپنلاره
10	د ناک دوچولو کپنلاره
11	د مالتي او نارنج د پوستکی دوچولو کپنلاره
11	د شکمپاری، خاکشیر، گل بنفشی عکسونه
12	د سایبین د شیدو څخه شیدې جوړول
14	د سایبین د شیدو څخه پنیر جوړول
16	د پنیرد جوړولو کپنلاره (1)
19	د انارو روپ
20	د انگورو څخه د دوبا جوړولو کپنلاره
20	مستی
21	د مایونېز جوړول
21	د کتشف جوړولو کپنلاره
22	د پیری (ملائی) جوړولو کپنلاره
	خواپه
25	جلبی
26	کجوران
27	د خورما کجوران
27	د مغزیانې او مربا تارت
28	د سوچی او کورکومن حلوا
29	د کیلی او پیروی، خوږې ماچې
29	خوږې سمبوسې
30	د پنیر خوږې ماچې
31	د وچی میوې خوږې ماچې
31	سندل
32	برفی
32	د شیري جوړول
33	دوه رنگه پیرنی

- 33 پوډين
 34 پالوده
 35 دغڼمو پيرنۍ
 36 د سرا يا ډوډۍ (1)

جلی

- 40 د جلی او کیلي غوریچه
 40 د بسکوت اود کا کاو کریمه
 41 د کیری د پنییر کریمه
 41 د پیروی او میوی جلی
 42 د ډبل روتی (توست) جلی
 43 پیروی (ملایي) او بسکوت

کیک

- 45 داناناس کیک
 46 دنسکافی کیک
 46 د سوچی کیک (1)
 47 د جلی او کاستر کیک
 49 د سوچی کیک (2)
 50 دکشمشو کیک
 51 دکوپړي کیک
 52 د مالتی کیک (1) و (2)
 54 د خورما (کجوره) کیک
 55 د بسکوت او پیستی خورما (کجوره)
 55 د مغزیانې خورما (کجوره)
 56 د سوچی حلوا (1)
 57 د سوچی حلوا (2)
 59 د سوچی حلوا دمستو سره (4)
 61 د سوچی او پیروی حلوا (6)
 62 دکوچو تورته

کلچې

- 64 د مالگی (نمکین) کلچې (1)
 65 د مالگی (نمکینی) کلچې (2)
 66 د خورما (کجوره) کلچې
 67 د خورما (کجوره) فطیره
 68 د جوزو بتیفور (1)
 70 د پیستی فطیره
 71 د مربا فطیره
 71 د خورما (کجوره) حلوا (1,2)
 74 دانیسون بسکوت
 75 باشمیلا داناناس سره
 76 د ادوی (دال چینی) بسکوت
 77 د گامپنبو د شیدو بسکوت (1)
 78 د جنغوزي نرم بسکوت
 79 د پنییر او مالگی (نمکین) بسکوت
 79 د شیدو روغاني
 80 کوچني روغاني
 81 غریبه (کلچې)

82 بیتزا (1)

شربت او کوکتیل

88 د لیمو شربت
88 د تازه میوې او شیدو شربت
89 د ختیکی شربت
90 درو میانو شربت ، دکور توبې د تریو انار
91 د خوړولی شربت
93 دکیلې او انځر شربت
93 دنعناع شربت یا جوس
95 د پاچهانو شربت ، طبقه طبقه شربت
95 دخورما (کجوره) او شیدو شربت د ماشومانو د پاره
96 د هندوانې شربت
97 د فیصتو کوکتیل
97 د مالتي کوکتیل
98 د تانچ د پوډرو کوکتیل
99 د ایس کریم کوکتیل
99 بیخ کوکتیل

چای

101 دو یلنی (نعناع) توری چای
101 دو یلنی (نعناع) چای
102 د شونډ (ادرک) چای
102 د ملخو (طبی) چای
102 د زعتر (طبی) چای
103 د گل بابونه (طبی) چای
103 تازه شنی چای
104 د گل سرخ (طبی) چای
104 د زعفران قهوه
105 د شونډ (ادرک) قهوه
105 ترکی قهوه
106 د میوې ایس کریم

مربا

108 د منې مربا
108 د الو بالو مربا
109 د ام مرباه
110 د الو بخارا مرباه
110 د الو چې مرباه
111 د زردکو مربا
111 د زردکو حلوا
112 د کډو مرباه
112 د هندوانې د پوستکی مرباه
113 د الو بالو مرباه (2)
114 د بیبي مرباه
114 د سرخو چې مربا (1)
115 د سرخو چې مربا (2)
115 د نارنج د پوستکی مربا

- 116..... دگل گلاب مربا
 117..... دزرډالو کومبوت
 117..... دالوبالو کومبوت
 118..... دشفتالو کومبوت

سمبوسې

- 120..... منتو
 121..... یغمش
 122..... د کوفتې او ورجو سمبوسې
 122..... دچرگ د غوښو سمبوسې
 123..... دهگۍ او کوفتې سمبوسې
 124..... مالگین بریک
 125..... پیر موزه
 126..... د کوفتې او ورجو سمبوسې
 127..... سمسو
 128..... دغوښو د وډۍ
 129..... دغوښو او ترکاری فطیره
 130..... دمغزاني او پنییر فطیره
 130..... دگندنې او پارسلي فطیره
 131..... دگندنې پیتاټو او ذرد کو فطیره
 132..... دمالگی فطیره
 133..... دگندنې غړي (پیرکي)
 134..... خوږ غړي (مطبق)
 134..... دباغلیو غړي (مطبق)
 134..... دپنییر فطیره
 135..... دنخودو سبوسې
 136..... یا هندي سمبوسې
 138..... داوړواو ترکاری پکوری
 139..... دنخودو داوړوپکوری
 139..... دپیتاټو پکوری
 140..... شیشبرک
 141..... دسمبوسو داوړو جوړولو کړنلاره
 143..... دروژمات دارو

سوپ ، ښوروا

- 145..... دمکرونه او پیتاټو سوپ
 145..... ترکاری ښوروا (1)
 146..... ترکاری ښوروا (2)
 147..... دماچو ښوروا (سوپ)
 147..... کندهاری ښوروا (1)
 149..... دروژی نرمه او گتوره ښوروا
 150..... ددال او پیتاټو ښوروا
 151..... دغنمو ښوروا
 151..... دپسه پنیو ښوروا
 152..... دلری ښوروا
 153..... وربینمینه ښوروا
 154..... دشلغم ترکاری ښوروا

مکرونه

156	دمکرونی آش
156	دگمیری او ترکاری مکرونه
157	دترکاری مکرونه
158	دچرگ مکرونه (1)
159	باشمیلا مکرونه
160	دمستو مکرونه
161	دچرگانو او شنو غتو مرچکو مکرونه
162	دکوفتی مکرونه

غوریچی

164	دچرگ او پتاتو غوریچه (1)
165	دچرگ او پتاتو غوریچه (2)
166	دکوفتی او پتاتو غوریچه
167	دکوفترو غوریچه
167	دغونبو غوریچه
168	دکوفتی غوریچه
169	دبینهای غوریچه
170	دبانجنو غوریچه

دغونبو او چرگانو سالن

172	سور کړي چرگ داوړوسره
173	په داش کي سور کړي چرگ
173	دهوړي چرگ
174	دغتو شنو مرچکو چرگ
175	دمغزیانې او کوفتی ډکنسی چرگ
176	سور کړي چرگ (بروست) (1)
176	سور کړي چرگ (بروست) (2)
177	دچرگ کوفته (1)
178	دچرگ کوفته (2)
179	دهگی سالن
180	دغونبو کوفته
181	دهگی کوفته
182	دغتو غونبو پخول
182	سرې کړي غونبي (1)
183	سرې کړي غونبي (2)
183	په داش کي دغونبو پخول
183	دترکیانو په طریقو دپسه دغونبو پخول
184	دپتاتو غورمه
185	اوملیت
185	یخنی غونبي
186	شاکریه
187	داینې پخول (1)، داینې پخول (2)، سره کړي اینه
188	دغونبو، اینې او پستورگو سلات
188	دلبند

ورجی

191	دورجو مساله، دخوړو رنگ، دفتیرو مساله
192	کابلی پلو
193	بریانی

194	دچرگ سپینی ورجی
195	ژری ورجی دچرگ سره
196	بخارایی ورجی
197	بخارایی ورجی دچرگانو سره
198	الکوزی ورجی(1)
199	عربی ورجی
200	ایرانی ورجی
201	خوږې ورجی
202	د بشپ پسه الکوزی ورجی
203	دشیدو ورجی

کبابونه

205	کباب
206	سوري کباب(1)
207	سوري کباب(2)
208	دکوفتي سيخ کباب (1)
209	دکوفتي سيخ کباب (2)
210	دهگي او کوفتي کباب
210	روش کباب

کبان

213	کبان د پتاتو سره
214	دکبانو او پتاتو غوريچه
215	سره کړي کبان
215	دکبانو کباب (پرسکرو پاخه شوی کبان)
216	دداش کبان
216	دکبانو کباب
217	دزبررخ کب
218	دداش گمبړی
219	دورجو او مغزیانې گمبړی
220	دکب ملگری

سابه

222	دناکانو بلگونه
223	دناکانو بلگونه(2)
224	ترپ
225	بینلې دمستو سره
226	بینلې دغوښو سره
227	وچې بینلې
227	سره کړي بانجن
228	گشیزاو بانجن
228	بانجن دکوفتي سره
229	د بانجنو ښوروا
230	بانجن دغوښو سره (سرچپه بانجن)
231	شین کډو د نخود و سره
232	ډک نسی بانجن او پتاتي
233	ډک نسی شین کډو
234	شین کډو او نخود
235	ډک نسی کرم(1)

236	ډک نسی کرم (2)
237	د سوزیو کباب
238	شین کډو دو چو گشنبز سره
238	ملوکی، (ملوخی)
239	ملوخی (2)
240	وچی ملوخی
241	د ترکاری غوریچه
242	وچه لوبیا
243	خولفه (1)
243	خولفه (2)
244	د پتاتو چیس
245	پتاتی او سماغ

اچار

248	د بادرنگو اچار (1)
248	د تور زیتون اچار
249	د شنو زیتونو اچار
250	د بادرنگو اچار (2)
251	د گولپي اچار
252	د تورو بانجنو اچار
252	د لیمو اچار (1)
253	د لیمو اچار (2)

سلاتي او د میو پریکول

255	د منپي پریکول په عکسونو کی
259	ترکاری سلاته
259	د رومیان او هوږی سلاته
260	د سره کرو بانجنو سلاته
260	د خولفې سلاته
261	د مستو او بادرنگو سلاته
261	ترخه سلاته
262	د پتاتو سلاته
262	شور نخود
263	د کرم سلاته
264	د جغندر سلاته
265	د کلکی ډوډی سلاته
265	د پوڅکی او مکرونی سلاته
266	د زردکو او ملی سلاته
267	روسی سلاته
267	د مستو او مغزیانې سلاته
268	د زعتر دغتیو پانو سلاته
268	د دیمه زعتر د نازکو پانو سلاته
269	یادونه
271	په غذایي موادو کی د انرژي کچه
273	د خوراکی توکو او طبی گیانو نوونه
279	د کتاب فهرست
286	د لیکوال لنډه پېژندنه

د ليکوال لنډه پېژندنه

عبدالستار د حاجي فيض محمد خان زوی د عبدالعزیز خان لمسي د عبدالشکور خان کړوسپي اود اختر محمد خان کودی په قوم الکوزي په کال 1334 هجري شمسی کال د کندهار ولایت - دارغنداب اولسوالی - د خواجه ملک په کلی په یوه دینداره کورنی کي و دنیا ته سترگی روڼی کړی دی ، ابتدا یې زده کړی یې په خپل ټاټوبي د خواجه ملک ولي بابا په بنونځي کی سر ته ورسولی . وروسته یې متوسطه او لیسه د بابا ولي صاحب په لیسه کی او د دولسمی ټولگي څخه د احمد شاباباد لیسی څخه په کال 1356 فارغ سوی دی ، .

پر هیواد باندی دروسانو تر یرغل وروسته په کال (1358 هجري لمريز کال) دروژی دمبارکی میاشتی په اوله ورځ د هیواد څخه وپاکستان ته هجرت کړی ، او په 1402/5/9 هجري کال یې د پاکستان څخه و سعودی عربستان ته هجرت کړی ، د 1402 هق څخه تر 1432 ه پوری یې په مدینه منوره کی درسول کریم صلی الله علیه وسلم په جوار کی تر نن ورځی پوری اوسیری .

د ليکوال آثار:

- درنځور درملنه ، د چاپ کال 2008.
- دمیکروسافت ورد تعليم .
- دمیکروسافت اکسل تعليم .
- همد اثر

پای

