



خوندور خواره



راتولونگی :

عبدالستار فیضی

د چاپ حقوق د ليکوال سره خوندي دي

د کتاب لنډه پېژندنه:

د کتاب نوم: خوندور خواړه

راتولونکي: عبدالستار فيضي

کمپوزر: راتولونکی

د خپرېدو نېټه: ۱۳۸۹-۱۲-۲

د ليکوال برېښنالیک: Satar2200@gmail.com

مختار احمد احسان - د لراوېر کتابتون - www.Larawbar.com

انلاين چاري:

د کتاب فهرست:


www.Larawbar.com


مقدمه

ورونو او خوندو که څه هم دا کتاب (خوندور خواپه) د خوړو او د پخلی په اړه لیکل سوی دی خو ما دلته و تاسو ته د کورني 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، د بنټونه، باغونه او ځمکی مود نعمتونه نه ډکی دی، خو مورې وهغه ته پاملرنه نه کو، او یاد هغو د گټو څخه ناخبره یو.

د بنونه، ځمکی، باغونه او مامټې مود سپلنی، توره، گل ختمی، بنفشه، بارتنگ، خاکشیر، خوړولې، شنشوبی، شکمپاره، سنجټې، 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 د بنټونه د شکمپارې 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 بڼه سمه طریقه سره یې وچ کړو، چې هم پاک وی او هم بڼه 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 د خوارکی توکو او طبی گیاو 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 د طبی 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 پريمخل سي.

دانځر و دوچولو کړنلاره



انځر دوه ډوله وچيږي:-

1. يو يې هغه طريقه ده ، کله چي انځر پوخ سي وي شکوي ولمر ته يې پر پاکه چتايي اوار

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

پونډوالي يې دوې سانتی وي.

2. دوهمه طريقه يې داده ، کله چي انځر پوخ سي وي شکوي ، 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 کريت کي يې وساتي ، 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 ،

انځر پر توکړه برسیره و اچوئ ، ولمر ته يي کښيږدئ ، چي اوبه يي ونښيږي وروسته سم اوار کړئ د څلورو څخه تر شپږو روځو پوري به وچ سي .

د ډيري مودې دپاره د انځرو ساتل :- نيم گيلاس ميده بوره ، نيم گيلاس اوږه او نيم گيلاس د پيرينو پوډر corn flour سره گډه کړئ وروسته انځر پکښي ولغروئ .

دانگورو څخه کشمش جوړول

اړين مواد :-

24 گيلاسه اوبه .

12 گيلاسه غلبييل سوي ريگ .

يو گيلاس دښوون (زيتون) تيل .

دانگورو جونډي .

د کشمشو د جوړولو کړنلاره :-

- په ديگ کي اوبه اوريگ و اچوئ ، ديگ پر اور باندي کړئ ، تر څو چي اوبه و ايشيږي .
- ديگ د اور څخه را کښته کړئ ، پر ږډئ چي اوبه سرې سي ، اوريگ د ديگ وتل ته ولاړ سي .

• وروسته اوبه صافي کړئ ، په بل پاک ديگ کي اوبه وساتئ .

• دښوون (زيتون) تيل دريگ و اوبو ته ورو اچوئ ، او دانگورو جونډي يو په بل پسې په اوبو کي غوټه کوئ ، او پر چتايي يي وتوند لمر ته ايرډئ .

• يو ټوکر دريگ په اوبو لمدوئ او اوبه يي سهار او ماښا پر انگورو پاشئ .

• هره شپه انگورو دښو څخه په ټوکره پوتوئ . تر څو چي کشمش وچ شي او رنگ يي طلايي سي .

• کشمش پاک کړئ ، او په بوري يا د ټوکره په کڅوړه کي يي وساتئ .

د تازه ميو ساتل په بوره کي

تازه پخه کلکه ميوه لکه :-

(کوچني کوچني سيب ، الو بخاره ، زردالو ، الوبالو ، الوچه ، گرنگيچ ، زخن انځر ، سپين

کړي کيوي ، کډو هره ميوه چي ستاسو خونبه وي)

په نيقلې پنجه ميوه دهر اړخه ووهي . لاکن هغه ميوه چي سپنوئ يا يي دوي برخي کوئ هغه د پنجه و هلو ته اړتيا نه لري .

د تازه ميوو جوړولو کړنلاره :-

• نيقلې ديگ پر خام اور باندي کړئ ، اوبه او تازه ميوه ورو اچوئ لس دقيقې وروسته

ميوه په صافي کي صافه کړئ ، اوبه يي وساتئ .

- 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.
- څلرمه 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 ترمنځ 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 کڅوړه 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 کڅوړه 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 کڅوړه 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 کڅوړه کي يي وساتئ يو کال نه خراپيږي.

د سرو مرچکو دوچولو کرنلاره



سره مرچک پک پریمنځی ، پر منځی دوی پلې کرئ تخم یی ځنی لیری کرئ ، په داسی ځای کی یی اوار کرئ چي څه نسه هوا چلیږي اود شپې یی دباندی مه پریردئ . کله چي وچ سي په برقی هاونگ کی یی میده کرئ ، دهاونگ سر ژر مه ور خلاصوئ . دزعتردوچولو کرنلاره



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

د زردالو دو چولو کړنلاره



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

دنارنج دپانو دو چولو کړنلاره



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

د کيلې دو چولو کړنلاره



هغه کبلې چې پخی سوی نه وي ، چکۍ چکۍ يي پرې کړئ ، چې دچکۍ پونډه والی نيمه سانتی وی ، غوړي پروپاشي ، ولمر ته يي پرپاک شي اواړي کړئ ، لاس مه وروړئ ، لمړي ورځ به تاسی وگورئ ، چې رنگ يي تورو سړی فکر کوئ چې ورسته سوی ده ، په درې ورځي کي وچېږي ، ولمر ته يي پرېږدئ ، چې بڼه وچه سي . دشپې يي 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 دو چولو 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 گيلاسو 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 ويوغل ته کښيږدئ.

* په بل ديگ کي 15 گيلاسه اوبه واچوئ، که غواړئ چي شيدي نري وي اوبه ورزياتي کړئ، او که غواړئ چي شيدي 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 و مورې 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 کښيږدئ، چي لږ څه ساړه شي، بيبي په لاسو سره و مورې هم داسي دوه درې واړه داکار وکړئ ترڅو چي شيدي شي.

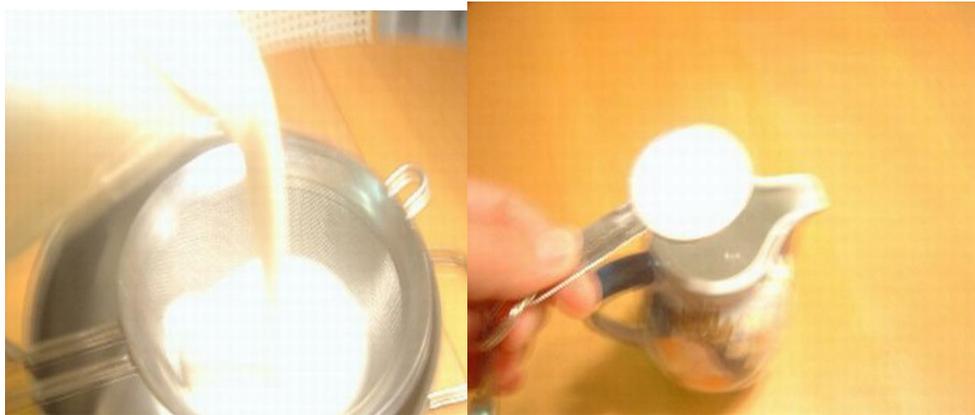
* پريوه لونې کي دټوکره صافه اواره کړئ، او شيدي لږ لږ ترټوکره وباسي چي صافي شي.



* ڪله چي دٻوڪر خخه ٽول اوبه وٺيڻي



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 خرابيڻي

تاسو ڪولاي شي دسايين دشيديو سره غسل يا دانگورو دونبا گڏه ڪري، گرم اويخ بي
وڃي.

د سايين د شيدو څخه پنير جوړول



د پنير د جوړولو د پارو هم هغه کرنلاره ده کوم چي د شيدو د پارو وه کله چي د سايين شيدې ترايشولو وروسته تومننه کيږي.

اړين مواد:-

د پنير د جوړولو د پارو هم په هغه شيان پکاردی کوم چي د سايين د شيدو د پارو وه ، لاکن يوه دانه ليمو يا جوهر ليمو ته اړتيا ده.

اړين مواد:

درې گيلاسه سايين باغلی

28 گيلاسه اوبه

يوه دانه ليمو يا جوهر ليمو .

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

د شيدو جوړولو کرنلاره:-

په 9 گيلاسه ابو کي سايين 12 ساعته خيسته کړئ.

* تر دولس ساعتہ وروستہ سايين او اوبہ دوارہ پہ ديگ کي پر اور باندي کري، تر خو چي دگرمايبت درجه بي و 80 ته ورسيري، خو ايشوي بي مه، وروستہ اور مڙ کري، او ديگ يوبغل ته 15 دقيقې کنبيريدي.

* په بل ديگ کي 15 گيلاسه اوبه واچوي، که غواږي چي شيدې نري وي اوبه ورزياتي کري، او که غواږي چي شيدې کاټه وي، اوبه لږ څه کمی کري.

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

* سايين د جوس په ماشين سره ښه ميده کري.

* په لاس بي ښه 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 گيلاسه ايشولي اوبه ورواچوي، ديگ پر اور باندي کري، تر خو شيدې را خوټيري داوڅخه بي ليري کري، لږ مالگه پکنسي وپاشي چي شيدې کنبيني. وروسته بيا پر اور باندي کري 7-10 دقيقو پوري. ډير بي مه ايشوي چي پاڅه نه شي.

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

* د چکيدي په کڅوړه 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 ساين پښير تر درې واړه زيات ونه خوړل شي

د پښير د جوړولو کړنلاره (1)

ارين مواد:-

شپر، گيلاسه تودې شيدې.

دوه ديگونه يو غټ اوبل کوچني.

يوه دانهد tennet گولي. په نيم گيلاس اوبو کي ويلى سوې.

د پښير د جوړولو کړنلاره:-

* 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 دانهد tennet گولي. په نيم گيلاس اوبو کي ښه ويلى کړئ، و شيدو ته يي ورواچوئ

، شيدې دلرگي په کاچوغه سوکه سوکه ولړئ، تاسو به وگوي 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 کړنلاره (2)

ارين مواد:-

پنڇه ليتره شيدي.

د tennet گولي.

د پنيرو جوړولو کپنلاره:-

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



گولي په په کوچني نيم گيلاس اوبو کي ويلى کړي، وگرمو شيديو ته يي ورواچوي، دلرگي په کاچوغه يي بنه ولړي. ديگ په گرم ځاي کي کبسيږدي، په نغاړکي کي يي بنه پټ کړي. 12 ساعته وروسته يي



په صافي کي ټوکر اوار کړي، ستاسو جوړ کړي پنيرو پکبسي واچوي تقریبا څلور پنځه ساعته وروسته به يي اوبه وننيري.



- پر ڀنير باندی پاک ٿوڪر اوار ڪړئ ڊاوبو ڊڪ ڊيگ پر ڀنير اووه ساعته ڪنڀر ڍڻ ،
چي ڀنير ڀنه سره تخته شي



- * ڀنير ٿوٽي ٿوٽي ڪري زيرہ مالگه پروا چوئ او پتہ بي ڪري
- * اووه ساعته وروسته مالگه او او به په ڊيڪ کي پروا باندی ڪري ، ترڇو چي او به
وايشيري ، ڊنير ٿوٽي وروا چوئ، لڙوروسته ڀنير بي په صافي کي واچوئ



- ، چي او به بي ڀنه وڻنيري وانجه (توري داني) پروپاشئ .
ڀنير (3)

ارين مواد :-
دوه ڪيلو شيدي .

250 گرامه خوږې تازه مستې.

نيمه د چايو کاچو غه مالگه.

دپوڅي د جوړولو کړنلاره:-

- په ديگ کي شيدې پر اور باندې کړئ ترڅو چي شيدې پخې سي.
- کله چي شيدې سرې سوې مالگه ورواچوئ، وروسته يي پر اور باندې کړئ.
- هر وخت چي شيدې پرايشودلو راسي، مشتې ورواچوئ ترڅو دوه جوشه و خوري وروسته يي د اور څخه راکښته کړئ.
- اوبه او پوڅه به سره جلا سي، پوڅه د ټوکړه په کڅوړه کي واچوئ، ترڅو چي اوبه يي ټوله ونښي.
- وروسته پر کڅوړه دروند شي کښيږدئ 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 کښيږدئ او په لرگي يي ووهي دانار داني ژر راټويږي.
- دانار اوبه وباسئ، په ديگ کي يي پرتيز اور باندې کړئ، ترڅو چي وايشيږي. دلرگي په کاچو غه يي ولړئ، ترڅو چي دانار اوبه لږ څه گاته سي.
- مالگه ورواچوئ ديگ د اور څخه راکښته 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 نيقلې 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 يې كښيږدئ چې ټوله خاوری دديگ وتل ته ولاړی سي.
- دانگورو اوبه صافی كړئ ، وروسته يې دوهم وار په پاک ديگ كې پر اور باندي كړئ ، دلرگي په كاچوغه يې ولړئ ، پنځه ساعته يې وايشوئ ، كه يې پر سر ځگ وی هغه ځنی ليري كوی، تر څو چې دانگورو اوبه گاته سي او رنگ يې طلايي شی، ديگ داور څخه راكښته كړئ ، كله چې دونبا سره شی په بوتلانو كې يې واچوئ

مستي

اړين مواد:-

يو كيلو شيدې.

نيم گيلاس مستې (تومنه)

غټه كټو (خاورين لوبنی)

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 ، چې تومنه ښه په گله شی.
- كه چيري شيدې سړی شوی وی لږ يې گرمی كړئ.
- تومنه سوی شيدې په دكۍ كې واچوئ سر يې په ټوكره وړپټ كړئ.
- كه هوا گرمه وی څلور ساعته يې داسي كښيږدي حرکت مه وركوئ ، او كه هوا سړه وی دولس ساعته يې داسي كښيږدئ ، چې حرکت ورنه كړئ. وروسته يې په يخچال كې كښيږدئ. ديوه كيلو شيدو څخه يو كيلو مستې جوړيږي.

دمايو نېز جوړولو كړنلاره

اړين مواد:-

دوې دانې دهگۍ ژر چې گرمايښت يې دكوټی دگرمايښت سره برابره وی.

نيمه كوچني كاچوغه خردل يو ډول ميده دانې لكه سپلنی.

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 (گرمائينت بي دکوتی دگرمائينت 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 خاڅکي خاڅکي وراچوئ.
- کله چي گاته سي پاته برخه دنوون (زيتون) تيل به خاڅکي خاڅکي وراچوئ پدې کار سره مایونبز بريښندو کي راسی . پاو باندي يو گيلاي مایونبز ځني جوړيږي.



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

ارین مواد:-

یوگیلاس اوړه

یوگیلاس دپیرنیو پوډر corn floru

یوگیلاس او دگیلاس خلرمه برخه اوبه.

یوه کاچوغه خمیره.

لږ څه میده زعفران یا د خوړو رنگ.

شیره.

غوړي

دپورتنی موادو څخه تقریبا د 30 دانې جلبي جوړیږی.

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 غوري.
- يونيم گيلاس اوږه.
- خلور دانې هگي.
- يوه کاچوغه بوره.
- لږ څه فانيلا
- د جوړولو کړنلاره:-

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



د خورما کجوران

- اړين مواد :-
- اوږه.
- يو گيلاس ویلی کوچی ، چي دو ویلی کوچو گرمايښت بي داسی وي چي گوته نه پکښی سوځی.
- يو گيلاس شيدې.
- نيم گيلاس غوري.
- لږ څه کونجتي.
- میده خورما (د خورما معجون)
- غته 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 دخطونو
پر لور وروپيچي ، په بوره کي بي ولغروي .
- په داش کي بي پاخه ڪري . داروموسه .



دمغزياني او مربا تارت

- ارپين 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
دپخولو ڪرنا ره :-
- 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 دپخچال خخه راوباسي ، ستاسو د خونبي سره سم شڪلونه ڄني جوڙ ڪري . په
منځ کي بي غار جوڙ ڪري او مربا پڪنبي واچوي ، ميده مغزيانه پروپاشي .
 - په گرم داش کي بي کنبيريڏي چي پاخه شي .

د سوجی او کورکومن حلوا

ارپین مواد:-

درې گیللاسه میده سوجی .

یو گیللاس اوږه .

دوې کاچوغي میده کورکومن .

خلور کاچوغي پوډری شیدی

یو گیللاس غوړی .

پاو باندي دوه گیللاسه بوره .

دوه گیللاسه اوبه .

دری کوچني کاچوغي دبیگینگ پوډر .

نیم گیللاس جنغوزی .

یوه غوریچه چي قطر 40 سانتی وی .

د حلوا دپخولو کړنلاره:-

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



د کيلې او پيروې خوږې ماچې

ارښودنې مواد:-

يو کيلونري لنډې ماچې
دوه دبله پيروې (ملايي)

دوې دانې کيلې

يوه کاچو غه ميده پيسته

يو غټ گيلاس غوړي

يو گيلاس شيره

د خوږو ماچو جوړلو کړنلاره:

* غوړي په ديگ کې واچوئ، ماچې يو دبله سره خلاصې کړئ، په په غوړو کې يې سرې

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

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

* پخې ماچې دوې برخې کړئ.

* يوه برخه ماچې په غوړي 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

ارښودنې مواد:-

يو گيلاس اوبه.

يو گيلاس اوږه.

نيم گيلاس پوډري شيدې.

خلور دانې مثلث پنېر.
 دوې کوچني کاچوغي د بېگينگ پوډر.
 شيره.
 د بنکلا د پارو میده پيسته.
 پيروى (ملايې) يا خوږ پنير (کيري).
 * په اوبو کې ، اوږه ، خلور دانې مثلث پنير ، او بېگينگ پوډر واچوئ ټول بنه گډه کړئ.
 * داوږو څه ستاسو د خوښی سره سم شکلونه جوړ کړئ په مينځ کې يې خوږ پنير (کيري) يا
 ملايې ورکښيږدئ.
 * په غوږو کې 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 لوبښی کې واچوئ ، يودبله يې سره خلاصی کړئ.
 * ماچې کوچني کوچني میده کړئ او غوړي پر واچوئ.
 * ماچې پر دو برخو وويشي يوه برخه يې په کړايی کې 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.

* کرايي پراور باندي کړئ او پراوري گړځوئ ، اور بايد توند نه وي .
 * ماچې په پنوس کي چپه کړئ ، کرايي بنه پاک کړئ ، کرايي په غور و غور کړئ .
 * اوس نو د ماچو پورتنني برخه کوم چي نه دی سرې سوی پر هغه خوا سوکه واچوئ
 * کرايي پراور باندي کړئ او پراوري گړځوئ ، اور بايد توند نه وي ، ترڅو چي ماچي
 سرې سي .

* داور څخه بي راکنسته کړئ او شيره پراچوئ .
 نوټ: په پورته تگلاره سره کولای سئ چي نوموړي خوږې ماچې په داش کي هم پخې کړئ .
 دوچي ميوې خوږې ماچې

دوچي ميوې خوږې ماچې په پورتنني کړنلاره سره جوړېږي ، بس دپنير پر ځای ميده وچه
 ميوه لکه بادام ، پيسته ، جوز ، او جنغوزي وراچول کيږي .
 دکيلې خوږې ماچې
 دکيلې خوږې ماچې په پورتنني کړنلاره سره جوړېږي ، بس دپنير پر ځای دکيلې چکي
 اوارې کړئ او لږ څه هيل پر وپاشئ .

سندل

1 کيلو شيدي

1 کيلو بوره

يو گيلاس پيروي که پيروي نه وي نو دپيروي پر ځای يوه غټه کاچوغه غوري ورواچوي
 لس دانې هيل لږ څه پيسته او بادام

د سندل جوړولو تگلاره:

اول به شيدي په ديگ واچوئ ، اور به پسي بل کړئ ، چي شيدي وايشيږي ، بيا به بوره
 او پيروي ورواچوئ ، بنه به بي وايشوئ ، په کاچوغه به بي لږئ ، چي بوره ونه سوځي تر
 هغو چي شيدي وچي سي ، او نري حلوا ځني جوړه سي ، هيل ورواچوئ ، پتنوس په غور و
 غور کړئ ، په پتنوس کي بي راچپه کړي ، پيسته او بادام پر سر ورواچوئ .

برفي

يو کيلو کهويا

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

د شيري جوڙول

ارين مواد :-
دري گلاسه بوره.
يونيم گيلاس اوبه.
دنييم ليمو اوبه.
لڙخه هيل او ارغ گلاب (عرق گلاب).
د شيري د جوڙولو کڙنلاره:
بوره په اوبو کي ويلى کڙئ او پر اور بي باندي کڙئ بنه يي ولڙئ ترڅو چي را و ايشيري هغه
څگ چي بي په سره پيدا کيږي هغه خني ليري کڙئ.
وروسته د ليمو اوبه ورواچوئ، لس دقيقې بي و ايشوئ، داوڙ څخه بي راکنسته کڙئ،
هيل او ارغ گلاب ورواچوئ.
نوټ: نوموړي شيره دوه گيلاسه کيږي.



دوه رنگه پيرني

د مالتې د پيرنيو جوڙولو دپاره ارين 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 گيلاس شيدې

نيم گيلاس بوره.

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

- 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 گيلاس شيدې.

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 دلرگی په کاچو غه ولړئ ، ترڅو چي سره سي او ویلی سي اورنگ یې 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 ڪړئ ، ڪله چي شيدې لږ گرمي 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 ٻنہ گاتہ جوڙي ڪړئ ، وپيرنو ته يي ورواچوئ ويي لڙئ چي پالوده لڙخه گاتہ شي.

د پالودي ميرواري:-

اڀين مواد:-

100 گرامه د پيرنو پوڊر **corn flour**

اوبه

دمرواري د پخولو ڪرنلاره:

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

گاتہ پيرني حني جوڙسي.

* گرم پيرني به د ماچو په ماشين کي واچوئ ، اود يخي په اوبو کي به يي ماچي وباسئ.

د پالودي شربت: خواڙه ٽڙ شربت جوڙ ڪړئ ، لڙخه ارغ گلاب ورواچوئ ، پر پالوده يي واچوئ.

د غنمو پيرني

اڀين مواد:-

نيم ڪيلاس د غنمو دانې

يو ڪيلاس بوره

3 ڪاچوغي فانيلا

دري ڪيلاسه شيدې

پيسته ، بادام او ڪشمش

اوبه

د پخولو ڪرنلاره:-

* غنم پاڪ پريمئڻئ ، 3 ساعته يي په اوبو کي خيسته ڪړئ ، وروسته يي صاف ڪړئ.

* اوبه په ديگ کي واچوئ ، ديگ پر اورباندې ڪړئ ، 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 دموزيربلا پنير ، نيم گيلاس کوچي
نيمه کڅوړه ډبل روټي (توست) ، د بنکلا د پارو میده پيسته
د مخلوط (گله شيان) کچه

يو گيلاس شيدې ، دوی کاچوغي سوچی
د جوړلو کرناړه:

* ډبل روټي بڼه میده کړی

* کوچي په ډبل روټي بڼه 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 باندی کړی په کاچوغي بي و لړئ چې بڼه گرم سي د اور
خخه 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 شیره 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 کاچوغي پوډري شيدې 2 کاچوغي بگينگ پوډر
يو دبلي پيروي (ملايي) يو کوچني پاكټ کوچي
د جوړولو كرنلاره:

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

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

* د كيك غوريچه په غوړو غوړه كړي.

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

* د مخلوط (گډه شيان) نيمائې برخه (هغه چې تا سواوبه، شيدې او د پيرنيو د پوډرو) څخه جوړه كړي وه پر ډبل روټي (توست) باندې واچوئ، په كاچوغي يي اوار كړي چې د غوريچه پر بغل ونه منبلي.

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

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

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

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 شیرہ پر واچوئ، په پیسته بي بنائسته کړی.

جلی



د جلی او کیلې غوریچه

اړین مواد :

3 پاکټه دتوت یا زمنی توت جلی .

6 دانی خوړمیده بسکوت .

5 دانی کیلې .

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

د جوړولو کړنلاره :

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

* میده بسکوت پروپاشئ .

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

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

* کوم وخت چې یې ومیلمنو ته 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 هگی

یو ونیمه کاجوغه د کاکاو پوډر .

نیمه غټه چکي کوچي .

دوې کوتي خوړپسکوت

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 ، هگی ، بوره ، فانیلا ، د کاکاو پوډرواچوئ ، او ماشین پنځه

دقیقې چلان کړئ ، چې ښه سره گډه شی .

میده مغزیانه او بسکوت په گډه 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 ، توتې توتې یې کړئ .

د کيرې د پڼير کريمه

اړين 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 پراچوئ.

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، پر پيسکوت او اناناس يي د پاسه

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

د وږي خوړولو پر وخت يي د يخچال څخه راوباسئ، توتې توتې يي کړئ.



د پيروي او ميوي جلی

اړين مواد :

4 پاکته د زمني توت جلی

يو دبلي رنگارنگ ميوه يا اناناس

يو پاکت خوړ پيسکوت

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 ولږئ ، وروسته یو گيلاس یخی اوبه ورواچوئ ښه یې ولږئ.
- * میوه صافه کړی دناشکن په غوریچه کې یې واچوئ ، جلی پر واچوی په یخچال کې یې کښیږدئ ترڅو چې جامد شی .
- * دوه پاکته د جلی په پیاله کې واچوئ ، یو گيلاس گرمی اوبه ورواچوئ ، ښه یې ولږئ وروسته یو گيلاس یخی اوبه ورواچوئ ، ښه یې ولږئ ، په یخچال کې یې کښیږدئ
- * غوریچه د یخچال څخه راوباسئ ، بسکوت پر سر وروږدي ، ترڅو چې جلی پکښی 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 کښیږدئ ، چې جامد شی .



د ډبل روټی (توست) جلی

ارین مواد :

9 ټوټی دتوست ډوډی

2 پاکته دمنی توت جلی

1 دبلې پیروی

یونیم گيلاس ايشولي اوبه

یونیم 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 گیللاس شیدې

دوې دانې هگی

10 کاچوغي بوره یا ستاسو د خوښی سره سمه بوره.

لږ څه فانیلا

د ښکلا دپاره پیسته.

لږ څه شیدې دپسکوت دلمدولو دپاره.

د جوړولو کړنلاره :-

* په ناشکني لوبنی 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 باندی 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 برخی بوره
- 5 الغي انناس

دکيک دجوړولو کرنلاره:

اول به داش 180 درجی گرم کړئ.

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

کوچي ویلی 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 دچایو پسکوت.

2 کاچوغي نسکافی ، په نیم گیللاس گرمواوبو کی ویلی سوی

2 دبلیه پیروی (ملایی)

2 گیللاسه کریمه

2 کاچوغي دکاکاو پوډر

1 گیللاس 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 گیللاس میده بوره .

نیم گیلاس سو جی .
یوه کاچو غه غورپی د غوریچې د غورولو د پارہ .
1 گیلاس او دیوه گیلاس خلرمه برخه اوږه .
نیمه کوچنی کاچو غه فانیلیا .
یوه د خورو کاچو غه بیگینگ پوډر .
یو گیلاس بوره
د گیلاس دری برخی اوبه .
دیوه لیمو د خلرمی برخی اوبه
د شیری د جوړولو کرنلاره :
اوبه بوره او دلیمو اوبه په دیگ کې واچوئ ، پر اوریې باندي کړئ ، تر خوراوایشیری ،
وروسته د اور خام کړئ تر خوچي شیره جوړه شی .
د کیک پخولو لاری چاری :
* تر هر څه 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 یې 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 خوچي اوږه بنه خيسته سي .
* د کیک غوریچه غوره کړئ ، د کیک اوږه (اخنبل شوی اوږه) په غوریچه کې بنه سم اوار
کړئ ، په داش کې یې کنسپردئ تر خوچي کیک پوخ سي . د کیک پر سر شیره واچوئ .
د شیری د جوړولو کرنلاره :
اوبه بوره او دلیمو اوبه په دیگ کې واچوئ پر اوریې باندي کړئ ، تر خوراوایشیری
وروسته اور خام کړئ تر خوچي 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 شيری د جوړولو دپاره اړين مواد:

پاو کم گيلاس اوبه

يو گيلاس بوره

د ليمو د خلمی برخي د ليمو اوبه.

2 کاچوغي غوړي.

د کيک پخولو کړنلاره:

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

* هگۍ په پيال له کې ماتې کړئ، بنه يې ولړئ، که برقي ماشين وی په هغه يې بنه گډه کړئ

، فانيلا او بوره ورواچوئ، بنه يې ولړئ، چې بوره پکښی 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 شيری 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 ټوټی ټوټی کړئ.



دکشمشو کیک

اړين مواد :

2 گيلاسه 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 ديگينگ پوډر بنه سره گډه کړئ .

* په غټه پيالاه 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 داش 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 بنه سره گډه کړئ .
- * بوره په غوړو بنه گډه کړئ ، که برقی ماشین وی په هغه يي بنه سره گډه کړئ .
- * هگۍ او فانيلا په غوړو کې واچوئ ، بنه يي سره گډه کړئ .
- * اوږه په نوموړي مخلوط (گډه شيان) بنه گډه کړئ .
- * د داش غوريچه غوړه کړئ ، د کیک جوړشوی اوږه په غوريچه کې واچوئ ، او په داش کې يي کښيږدئ .
- * کیک چې لاندی باندی پوخ شی ، د داش څخه يي راوباسئ ، چې سوړشی توتې توتې کړئ .



دمالتهي کيک (1)

ارين مواد :-

درې گيلاس ه اوره .

يو ونيم گيلاس ميده بوره .

يو گيلاس غوري

درې دانې هگي .

ديوي دانې مالتهي تراش سوي پوستکي .

دوي کوچني کاچوغي دبيگينگ پوډر .

ديوي مالتهي اوبه

دکيک دپخولو کړنلاره :-

• غوري اوبوره سره گډه کړئ ، وروسته هگي پکښي ماتي کړئ ، ښه بي سره گډه کړئ

• اوږه په گډه کړئ ، وروسته دمالتهي تراش سوي پوستکي په گډه کړئ ، او دديوي

مالتهي اوبه ورواچوئ . يا يوه دانه مالته دپوستکي سره په برقي ماشي کي واچوئ

چي ښه ميده شي .

• غوريچه په غورو غوره کړئ ، او دکيک گډه سوي شيان پکښي واچوئ .

• داش گرم کړئ او دکيک غوريچه پکښي کښيږدئ ، ترڅو چي دکيک منځ سورسي

• کيک چي سورسي ټوټي ټوټي بي 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 گڏه کړئ ، وروسته هگي پکښي ماتي کړئ ، ښه بي سره گڏه کړئ
- اوره په گڏه کړئ ، وروسته دمالتي تراش سوي پوستکي په گڏه کړئ او دديوي مالتي او به ورواچوئ. يا يوه دانه مالته دپوستکي سره په برقي ماشي کي واچوئ چي ښه ميده شي.
- غوريچه په غورو غوره کړئ ، اودکيک گڏه سوي شيان پکښي واچوئ.
- داش گرم کړئ او دکيک غوريچه پکښي کښيږدئ ، ترڅو چي دکيک مخ سورسي
- کيک چي سورسي ټوټي ټوټي بي کړئ..



دخورما (كجوره) كيك

ارپين مواد :-

دری کوچني چکي کوچي.

يوه دانه كيله.

دوه گيلاسه اوږه.

لږ څه ادوه.

يوونيم گيلاس بوره.

خلور داني هگي.

دوې کاچوغي ميده بوره

يو گيلاس ميده خورما (كجوره).

لږ څه مالگه.

يوه کاچوغيه دبيگنگ پور.

د كيك د پخولو كړنلاره:

- کوچي او بوره بنه سره گډه كړئ ، هگي پكبنی ماتی كړئ او بنه يي ولړئ.
- اوږه او د كيك پوډر (بيگينگ پوډر) بنه سره گډه كړئ د هگي او بورې په مخلوط (گډ شيان) يي گډه كړئ.
- ادوه ، خورما (كجوره) او كيله بنه سره گډه كړئ وروسته ټول سره گډه كړئ.
- د كيك غوريچه غوره كړئ ، لږ اوږه پكبنی وپاشئ ، او هغه د كيك جوړ سوئ مخلوط (گډ شيان) پكبنی واچوئ ، د داش په منځني رف كې يي كنبيرډئ ، ترڅو چي لاندی باندي پوخ او سور شي..
- چي يخ شي ټوټې ټوټې كړئ ، پرمخ يي هغه ميده 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 کړی ، تر گله ولو وروسته به یې دوی برخی کړی.

* د داش په غوریچه کی پیسته وپاشی ، د خورما یوه برخه به پر پیسته اواره کړی.

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

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

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

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



دمغزیانې 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 خونې سره سم غرتی څنی جوړه کړئ.



د سوجی حلوا (1)

اړین مواد:
 200 گرامه بوره
 300 گرامه سوجی.
 50 گرامه میده کوپره.
 50 گرامه پیسته.
 50 گرامه شیدې یا یو گیلان مستې.
 50 گرامه اوبه + 50 گرامه دغوا یا میرو غوړی + 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، غوړی، کوپره، مستې یا شیدې ټوله به دلرگی په کاچوغه ښه سره گډه کړئ.
 وروسته به سوجی ورواچوئ.

- * د داش غوريچه په غورو غوره كړئ ، او جوړسوی سوچی به په غوريچه كی واچوئ .
 وروسته میده پیسته پروپاشئ . پیسته په لاس ښه كښيکارئ .
- * غوريچه به په داش كی كښيږدئ . او د داش درجه باید 220 درجی وی په 20 دقیقو كی به
 حلوا پخه سي . او هغه خوږه شیره ستاسو د خوښی سره سم پر حلوا واچوئ .
- * ټوټه ټوټه به بي كړئ .



د سوچی حلوا (2)

- اړين مواد :
- 2 كیلاسه سوچی
 يو كیلاس غوري
 2 دانې هگی
 يو كیلاس میده كوپره
 نیم كیلاس میده بوره
 یوه كوچني كاچوغه د بيگینگ پوډر
 نیمه كاچوغه فانیلا
 نیم كیلاس مایع شیدې
 د حلوا د جوړولو كرنلاره:
- * بوره غوري او هگی ښه سره گډه كړئ .
- * سوچی ، كوپره ، بیگینگ پوډر او فانیلا سره گډه كړئ . په هگی او بوره بي گډه كړئ .
- * شیدې ورواچوي او ښه بي سره ولړئ .
- * د داش غوريچه غوره كړئ او نوموړی خلیط پكښی واچوئ .
- * په گرم داش كی بي كښيږدئ . ترڅو چې مخ بي سورشی .
- * شیره پرواچوئ .
- * ستاسو د خوښی سره بي ټوټی ټوټی كړئ ، او په غابو كی بي ومیلمنو ته تقدیم كړئ .



د سوجي حلوا (3)

اړين مواد:

دوه گيلاس سوجي
 يو گيلاس ميده بوره
 يو گيلاس ميده کوپه
 يو کوچني کاچوغه فانيلا
 يو گيلاس پوډري شيدې
 يو گيلاس پيروى (ملا بي)
 دگيلاس درې برخي غوري
 دوې کوچني کاچوغي دبيگينگ پوډر
 دنلا دپاره لږڅه جنغوزي
 شيره

د حلوا د جوړولو کړنلاره:

- * داش گرم کړئ. او د داش غوريچه په غوړو غوړه کړئ.
- * اړين مواد (سوجي، غوري، بوره، شيدې، پيروى، کوپه، بيبگينگ پوډر، فانيلا په پيالو کې ټول سره گډ کړئ.
- * نوموړي خليط د داش په غوريچه کې واچوئ. او په چاره بي ستاسود خونبى سره سم لوز لوز پري کړئ. او پر هره ټوټه جنغوزي کنبيردئ.
- * په داش کې بي کنبيردي ترڅو چې حلوا پخه شى او مخ بي سور شى.
- * سره شيره پړواچوئ.
- * د دوهم ځل له پاره بيا چاره پر هغه پري کړى ځايو باندى تيره کړئ.



د سوجی حلوا دمستو سره (4)

اړین مواد:

دوه گيلاسه سوجی

دگيلاس دری برخي ميده بوره

يوه کاچوغه د بيگينگ پوډر

يو گيلاس کوچي

يو گيلاس کوپره

يو گيلاس پوډري شيدې

درې داني هگی

نيمه کوچني کاچوغه فانيلا

يوه مست خوري مستې

د حلوا د جوړولو کړنلاره:

* هگی ، بيگينگ پوډر او فانيلا په لويه پياله کې بڼه سره گډه کړئ.

* بوره ، کوچي سره گډه کړئ. او په هگی يې گډه کړئ.

* سوجي ، شيدې ، کوپره وهگی ته ورواچوئ او بڼه يې سره ولړئ. وروسته مستې

ورواچوئ او بڼه يې سره گډه کړئ.

* دداش غوريچه غوره کړئ او نوموړی خليط پکښی واچوئ.

* په گرم داش کې يې کښيږدئ. ترڅو چې لاندی پوخ شی. وروسته دداش لوړه برخه

ولگوئ چې د حلوا مخ هم سورشی.

* غوريچه دداش څخه راوباسئ او شيره پړواچوئ

* ستاسو د خونبي سره سم يې ټوټی ټوټی 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 بنه يي سره گډه کړي.

* داش گرم کړي.

* د داش غوريچه غور کړي.

* غوريچه د داش په اول رف کې کنبيردي. لمړي چې لاندی سورشی بيالور اړوپريل کړی

چې اور توند نه وی او مخ سورشی

* ټوټې ټوټې کړي او شيره پر توي کړي.

* ټوټې په غابو کې کنبيردي او پسته پروپاشي.



د سوجی او پیروی حلوا (6)

ارین مواد:-

2 دانې هگې.

نیم کیلاس بوره.

یو کیلاس سوجې.

50 گرامه پیسته د بنکلا دپاره.

یو کیلاس شیدې یا یو کیلاس مستې.

50 گرامه اوبه

نیم کیلاس غوړې.

لږ څه فانیلا

د شیرې جوړول-

د بوری اوبو فانیلا څخه به شیرې جوړه کړئ.

د سوجی د حلوا د جوړولو کړنلاره:-

* شیرې جوړه کړئ، چې د پخیدو وروسته یې د سوجی پر حلوا واچوئ.

* بوره، اوبه، غوړې، مستې یا شیدې بیګینګ پوډر به ټول د لرګی په کاچو غه سره ګډه

کړئ، وروسته به سوجی ورواچوئ.

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

غوړیچه کې واچوئ، داش به مو مخکې ګرم کړی وی، په داش کې به یې کنبیږدئ، بیا به د

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

(ملایې) د پاسه اوار کړئ، بیا به یې په داش کې کنبیږدئ، د داش پورتنی برخه به پر

ولګوئ.

او د داش درجه باید 220 درجې وی 20 دقیقې به حلوا پخسه سي، او هغه خوږه شیرې

ستاسو د خوښې سره سم پر حلوا واچوئ، وروسته به میډه پیسته پرود ورووی، ټوټه ټوټه

بې 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 بيگينگ 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 بيگينگ 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 بيخ 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.

* كريمه په سپنه پلاستكي كڅوره كې واچوئ او پر كيك ستاسو د خونبى سره سم گلان او نقش جوړ كړئ. په يخچال كې يې كنبيردئ.



كلچې





د مالګې (نمکین) ګلچې (1)

اړين مواد:

يو گيلاس اوږه

نيمه کوچني کاچو غه بيگينگ پوډر

د گيلاس دري برخي غوري

ديوي هگي ژر

کونجتي يا سپينه خيره د بنکلا د پاره

مالگه

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

- د کيک غوريچه غور کړئ. او داش به گرم کړئ.
- اوږه به صافه غلبيل کړئ. د بيگينگ پوډر او مالگه په اوږو ګډه کړي بيا به يي غلبيل کړئ. چې هوا ور داخله شي.
- اوږه او غوري به ښه سره ګډه کړئ. لږ اوږه به ورواچوئ. چې نرم اوږه ځني جوړ شي.
- ستاسو د خوښي 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 کنسېږدئ. ترڅو چې پاڅه شي
- په غابو کې کنسېږدي و ميلمنو ته تقديم کړئ.



د مالگي (نمکيني) گلچي (2)

اړين مواد:

دوه نيم گيلاسه اوږه.

يو گيلاس تراش شوي کرافت پنير.

نيم گيلاس غوړي.

يو گيلاس مایع شیدي.

2 دانې هگي.

يوه کاچوغه بيگينگ پوډر.

اوبه

يوه دانه هگي دنبکلا دپاره.

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

* اوږه پنير او بيگينگ پوډر بڼه سره گډه کړئ.

* شیدي ، غوړي او دوی دانی هگي سره گډه کړئ. په اوږو يي گډه کړئ اوبه لږ لږ

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

* دگوتو په شکل بسکوت ځنی جوړ کړئ.

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

ووډئ. د پسکوت مخان په هگي ولړئ.

* غوريچه په داش کې کښيږدئ. چې د پسکوت مخان سره شی.



د خورما (كجوره) گلچي

اړين مواد:

لس گيلاسه اوږه.

د خوړو يوه كاچوغه خميره 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

دبسكوت جوړولو كرنلاره:

- د خورما (كجوره) خخه مندكي وكارږئ ، لږ څه غوړي او هيل ورواچوئ ويي ټوكوئ چي معجون ځني جوړ شي.
- اوږه او سوجي سره گډه كړئ ، غوړي ورواچوئ بنه يي سره گډه كړئ ، وروسته هغه په اوبو كې ويلى سوي خميره ورواچوي بنه يي سره گډه كړئ.
- دوه نيم گيلاسه اوبه ورواچوئ ويي اغږئ ، ځوالي ځني جوړي كړئ ، اوږه نيم ساعت پټه كړئ چي خمير شي.
- اوږه دپسكوتانو په غوريچه كې واچوئ او په مينځ كې يي خورما (كجوره) ورواچوئ.
- دداس غوريچه غوړه كړئ او پسكوت پكبنسي كبنسېږدئ.
- دداس لاندې برخه ولگوئ كړئ ، چي داس گرم سي ، پسكوت په داس كې كبنسېږدئ ، كله چي لاندې پوخ شي وروسته دداس لوږه برخه ولگوئ ترڅو چي دپسكوتانو 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) (د خورما 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 دغوا لږ جوړوړولو شي.

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

* اوږه به په گيلاس ي 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 ونښلی.

* 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 د خوښی سره سم يې جوړی کړئ که د کولچو غالب لری په هغه سره يې جوړی کړئ ،

د داش غوريچه غوره کړئ په هغې کي کښيږدئ.

* داش گرم کړئ او غوريچه پکښی کښيږدئ ، لاندی باندي يې پخې کړئ.



بتيفور(2)

ارين مواد:-
 دري گيلاسه اوره.
 يوونيم گيلاس کوچي.
 يو گيلاسه ميده بوره.
 دري دانې هگي.
 نيمه کاچوغه فانيلا.
 نيمه کاچوغه دبيگينگ.
 يوه کاچوغه دکاکو 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 ، دداس غوريچه غوره کړئ ، په هغې کي بي
 کنبيرډئ. ترخوچي پخيري.





د پښتې فطيره

ارښ مواد :-

5 گيلاسه اوره .

3 گيلاسه پښته .

لږخ ميده بوره

اوبه

دوه نيم گيلاسه دغوا غوري .

يونيم گيلاس ميده بوره .

يوه کاچوغه ارغ گلاب .

نيمه کاچوغه خميره .

د فطيري جوړولو کرنلاره :

* 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 ورواچوئ ، ترڅو چې نيولى اوره شى ، او په پټه کړئ ، او په گرم ځاى کې يې

دوه ساعته کنښيردئ ، چې خمير شى .

* بوره ، پښته او ارغ گلاب سره گله کړئ .

* دهگى په اندازه اوره په غوريچه کې کنښيردئ ، په مينځ کې يې پښته ورکنښيردئ ، په

غوريچه کې يې کنښيردئ .

* داش گرم کړئ ، او غوريچه پکنښي کنښيردئ ، ترڅو چې فطيره لاندې باندي پخه شى .

دمربا فطيره

اړين مواد :-

دوه ونيم گيلاسه اوږه.

درې دانې دهگي 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 ، اودهگي ژړ واچوئ ، ويي اغږئ

چې نيولي اوږه شې .

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

په لوږه خانه کې 15 دقيقې کښيږدئ .

* د داش غوريچه غوړه 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 منبلی .

* 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 د بنکلا د پارو .

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 کوپره که کوپره 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) لږڅه زياته ورواچوئ او كه حلوانري وي اوږه لږنور 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.

لږڅه تيبلي كونجتي.

د حلوا جوړولو كرنلاره:

* د يگ پر اور باندې كړئ ، غوړي وديگ ته ورواچوئ ، وروسته اوږه ورواچوئ ، اوږه لږئ ترڅو چي اوږه خام سره (ژړ) شي ، وروسته خورما ورواچوئ ، بنه يې سره گډه كړئ ويې لږئ ترڅو 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) لږڅه زياته ورواچوئ او كه حلوانري وي اوږه لږنور 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 ڪنبيڊئ.

*ديگ پر اور باندئ ڪرئ ، غوري وديگ ته ورواچوئ ، وروسته اوره ورواچوئ ، اوره لڙئ تر ڇوچي اوره خام سره (ڙپ) شي ، وروسته خوما ۽ هيل او ادوه ورواچوئ ، بنه بي سره گڏ ڪرئ تقريبا 15 دقيقن بي و لڙئ. اور ڇني مڙ ڪرئ.

* دخور و لوپه وخت دمير و غورئ پر و اچوئ او په بيخ موسم ڪي بي و خورئ.



دانيسون بسڪوٽ

اڀين مواد :

يونيم گيلاس اوره.

6داني هڱي.

يوه کوچني ڪاچو غه ديگينگ پوڊر.

يو گيلاس ميده بوره.

يوه کوچني ڪاچو غه انيسون.

دبسڪوٽ جوڙولو ڪر نلاره:-

• داش گرم ڪرئ ، او دداش غوريچه غوره ڪرئ.

• دهگي سڀين او ڙپ سره جلا ڪرئ.

• دهگي ڙپ 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 ڙپ او بوره او دهگي سڀين سره گڏ ڪرئ. وروسته اوره سوڪه سوڪه ورواچوئ

بنه بي و لڙئ. ستاسو دخونبي سره سم بسڪوٽ ڇني جوڙي ڪرئ ، داش په غوريچه ڪي بي

داسي ڪنبيڊئ چي يو دبل سره ونه منبلي.

• په گرم داش ڪي بي ڪنبيڊئ ، 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 پر سر بي وروپاشئ .

* په يخچال کي بي کنسيردئ .



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 ولړئ.

* بوره د هګۍ سره ګډه کړئ ، بنه یې ولړي ، 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 خوښی 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 .

گیلا سه 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 کنبیږدئ ، ترڅو چې

لاندي سورشی .

• بسکوت چې سورشی ، 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 پسته د بنکلا دپاره .

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 کنبیږدئ .

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

توتی کړئ .

د جنغوزي نرم پيسكوت

- اړين مواد:
- خلور کاچوغي دغوا غوړي.
- يوه دانه هگی.
- نيم گيلاس ميده بوره.
- خلور کاچوغي ميده جنغوزي.
- يو گيلاس اوړه.
- يوه دخوړو کاچوغي ميده دليمبو پوستکي.
- د بسکوت جوړولو کړنلاره:
- * بوره ، غوړي او دليمبو ميده پوستکي ښه سره گډه کړئ.
- * هگی ، جنغوزي او اوړه سره گډه کړئ.
- * ټول ښه سره گډه کړئ
- * دنوموړی اوړو څخه ستاسو دخوښی سره سم بسکوت جوړ کړئ. دداس په غوريچه کې بي واچوئ.
- * په گرم داش کې بي شل دقيقی کښيږدئ چې د بسکوت مخ سور شي.



دمالتي پيسکوت

- اړين مواد:
- دوه نيم گيلاسه اوړه.
- يو گيلاس تراش سوي کرافت پنير.
- نيم گيلاس غوړي.
- يو گيلاس مایع شيدې.
- دوې دانی هگی.
- يوه کاچوغي ديکينگ پوډر.
- يوه هگی دبنکلا دپاره.

د بسکوت جوړولو کړنلاره:

- * اوږه ، پنیر او بیګینګ پوډر سره ګډه کړئ.
- * شیدې ، غوړي او دوی دانی هګۍ سره ګډې کړئ.
- * ټول سره واغږئ ، او به هم لږ لږ وراچوئ ، تر څو چې نیولی اوږه ځنی جوړ شی.
- * په پتنوس کې 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 هاوونګ 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 بڼاسته 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 ديبگينگ پوډر.
يوه کوچني کاچوغه ميده هيل.
اوره.
دروغاني دپخولو کړنلاره:
* داش گرم کړئ، او د کيک غوريچه په غوړو غوړ کړئ.
* په شيدو کې بوره ويلي کړئ.
* دوی دانی هگۍ ماتې کړئ، او په شيدو يې گډې کړئ، خمېره ورواچوئ که دگډولو
برقی ماشين وی په هغه يې بنه گډ کړئ.
* ديبگينگ پوډر او هيل په اوړو بنه گډ کړئ.
* اوړه به سوکه سوکه دهگۍ او شيدو په مخلوط (گډ شيان) بنه گډ کړئ، چې اوړه
خيسته شی، داسی شی چې په لاس پوری نه موبنليږي.
* د کيک غوريچه غوړ کړئ، جوړ شوی اوړه پکښی واچوئ، د کوچني کاچوغي په څوکه
ستاسو د خونې سره سم نقش پر وکړئ.
* يو ه دانه هگۍ ماته کړئ، نیم سپين ځنی ایسته کړئ، پاته شوی بنه سره ولړئ دروغاني
مخ په غوړ کړئ.
په داش کې يې کښيږدئ، په چاره يې گورئ، چې لاندی پخه شی، بيا داش لوړ پرولگوئ
چې مخان يې سره شی.
* کله چې سره شی لوز لوز توتی توتی کړی دپلاستک په کڅوړه کې وساتئ.
کوچني روغاني

اړين مواد:

پنځه گيلاسه اوړه.
درې دانی هگۍ.
يو گيلاس مايع شيدې
يو گيلاس غوړي.
يوه دخوړو کاچوغه خمېره.
يوه دخوړو کاچوغه ديبگينگ پوډر.
يو نیم گيلاس ميده بوره.
يوه 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 لږسري 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 هګۍ.

نیمه کوچنی کاچو غه مالګه

یوه دمستو کاچو غه خمېره.

دوه نیم گیلایسه اوړه

یوه کاچو غه دبیګینګ پوډر.

ټوله بڼه سره ګډه 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 کې کړی دداش په غوړیچه 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 مالګه

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 دداش 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 :

دو نیم کیلاسه اوږه.

یو کیلاس تودی شیدی.

نیم کیلاس غوړی.

یوه کاچو غه خمپره.

2 کاچو غی درمیانو معجون.

ددور میانو او به .

شنه خواږه مرچک.

تراش سوی پنیر.

میدہ تورزیتون.

لر مالگہ

مسالہ

تور مرچ

دبتزاد جورولوتگلارہ:

* اورہ ، خمپرہ اوغورپی بہ سرہ گدہ کرئ ، بیبا بہ بیپہ توکرہ پتہ کرئ ، پری بیپہ ٲدی چی اورہ خمیر سی.

* پہ یو دیگ کی بہ لر غورپی واچوئ ، او درومیانو اوبہ او درومیانو معجون ، مسالہ مالگہ ، تور مرچ ورواچوئ خو وارہ بیپہ ولرئ بیبا شنہ مرچک ورواچوئ یوہ دقیقہ بیپہ ولرئ وروستہ بیپہ داور خخہ راکبنتہ کرئ چی ساپہ شی.

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

بیبا پر اورو بانندی درومیانو معجون او هغه لیعاب چی تاسو جور کری و اوار کرئ.

وروستہ بہ زیتون او پنیر ہم پر وودی او غوریچہ بہ پہ داس کی کنبیردی چی پوخ شی.

توتی توتی بیپہ کرئ ، و میلمنو او ماشومانو تہ بیپہ تقدیم کرئ.

بیتزا (3)



داور و دجورولو دپارہ ارین مواد :- پر بیتزا برسره داچولو دپارہ ارین مواد :-

دری گیلاسہ اورہ دوپہ دانی رومیان

نیم گیلاس غورپی . یوہ کاچوغہ کتشف

یوہ دانہ هگی . یوہ دانہ پیاز

یو گیلاس مایع شیدی . دوپہ دانی خواپہ 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 سړي 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)

دبيتزا دپخولو ڪرڻ لاره:-

- په اوڀو مالگه او خميره گڏه ڪري او اوڀه غلبيل بي ڪري.
- اوڀه په يوه لوبني ڪي واچوئ ، غوري ورواچوئ ٻه بي سره گڏ ڪري.
- وروسته داوڀو ميسٽ ورڪري ترڇو چي اوڀه نرم سي.
- غوريچه په غورو غوره ڪري او خيسته اوڀه پڪبني واچوئ ، په پلاسٽڪ بي پٽ ڪري ، 45 دقيق بي داسي ڪنبيڊي.
- دبيتزا پراوڀو برسيره داچولو ڪرڻ لاره:
- په غورو ڪي پياز سره ڪري ، وروسته ميده روميان ، تراش سوي گازري ، ميده خواڀه مرچڪ ، تورمرچ او مالگه ورواچوئ ، ٻه بي ولڙي ترڇو چي اوڀه وچي ڪري.
- نوموري پاخه شيان پراوڀو برسيره واچوئ ، غوريچه په داش ڪي ڪنبيڊي ، ترڇو چي بيتزا پخه سي.
- وروسته تراش سوي پنير پراوچوئ ، او په داش ڪي بي دوهم وار ڪنبيڊي چي دبيتزا 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 يې كړئ، او په جو سر كې يې واچوئ، د جو سر ماشين چالان كړئ، ترڅو چې شربت جوړ شي.

* اوبه، بوره او يخي ورواچوئ بڼه يې سره گډه كړئ، صاف يې كړئ او په گيلا سو كې يې 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 :-

- ديوگ پر اورباندي کړئ ، اوبه ، بوره او دليمو اوبه ورواچوئ ، بنه يي ولړئ ترڅو چي بوره ويلى شى او پنځه دقيقې وايشيږي ، وروسته دوه څاڅکی رنگ ورواچوئ .
- په يخچال کي يي کنسپړدئ ، چي يخ شى .
- دگيلاسو دريمه دنوموړو خوړو اوبو څخه ډکه کړئ ، دگيلاس پاته دوې برخي يخي اوبه او جنغوزی ورواچوئ ، او بنه يي ولړئ . پنځه گيلاسه شربت ځنى جوړيږي .



دروميانو شربت

اړين مواد :-

دوه گيلاسه دروميانو اوبه .

نيمه کوچني کاچوغه مالگه.

نازکه کشه 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

اړين مواد :-

خو داني انار

اوبه

د شربتو جوړولو کړنلاره :-

* دانار اوبه وباسئ ، صافي بي کړئ.

* ديگ پر اورباندي کړئ ، دانار اوبه ورواچوئ ، تر خو چي وايشيري.

* دلرگي په کاچوغه بي ولړئ تر خو چي دانار اوبه لږ گاته شي ، کله چي ساړه شي په

بوتلانو کي بي واچوئ ، که کرم وي د بوتلانو سرونه خلاص پريږدئ.

* د شربت جوړولو دپاره په يوه گيلاس کي دانار اوبه ، دوي کاچوغي بوره ، اوبهاو خو

خاڅکي ارغ گلاب واچوئ.



د خوړولي شربت

اړين مواد :-

يو گيلاس ميده خوړولي .

نيمه کوچني کاچوغه کربونات .

لس گيلاسه اوبه .

د خوړولي د شربتو د جوړولو کړنلاره :-

* په يوه لوبني کي ميده خوړولي او کربونات ښه گډ کړئ ، دوه گيلاسه اوبه ورواچوئ ،

وروسته بي دټوکره په کڅوړه واچوئ ، دټوکره کڅوړه په اوبو کي وڅړوئ ، کڅوړه سوکه

سوکه ښوروي ، وروسته بي په يخچال کي کښيږدئ ، شپږ ساعته وروسته بي صاف کړئ.

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 واچوئ ، د جو سر ماشين چالان کړئ ، تر

خو چي شربت جوړ شي.

شربت په گيلا سو کي واچوئ ، او ميده پيسکوت يي پر سر وودوړوئ.



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 واچوئ ، تر خو چي بڼه جوس ځني جوړ شي په

گيلا سو کي واچوئ.



رنګا 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 بي په یخچال کی دوه ساعته کنسیردئ، وروسته بي دنعناع په پانو بنائسته کړئ.



طبقه طبقه شربت

ارین مواد:

خلور مختلفي میوی زمینی توت، اسطنبول، شفتالو، کیله.

یو پاکټ دریب ویب

ملایی (پیروی).

نیم گیلاس شیدي.

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.

گیلاسونه به راواخلي د هر ډول 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 پشیدي نه

ورکوی او عمر يي 8 میاشتی وی

یو لیتر شیدي.

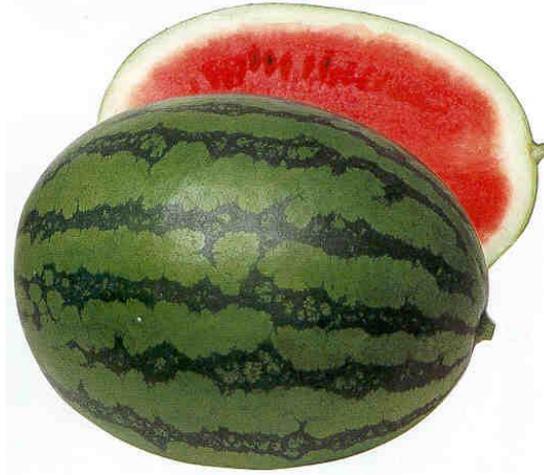
12 دانی خورما (کجوره).

لږڅه فانيلا د خوند د ښوالی د پاره.

بوره د ضرورت په کچه

د شربتو جوړولو کړنلاره:-

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



دهندوانې شربت

اړين مواد :

يو کيلو هندوانه .

نيم کيلو خټکی .

نيم گيلاس بوره .

يخی .

د شربتو جوړولو کړنلاره:-

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

چالان کړئ

. چي شربت ځنی جوړ سي بيا يي د ماشین څخه راوباسئ صاف يي کړئ .

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

کړئ ، تر څو بوره ښه پکښی ویلی سي ، وروسته یخی ورواچوئ .

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

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

دمعشوقی شربت

يو کيلو سره خوړه هندوانه .

نیم کیلو خوړ استنبول.

نیم گیلاس بوره.

نیم گیلاس 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 گیلاس بوره او یخی ورواچوئ ماشین چالان کړئ، ترڅو بوره ښه پگښی ویلی سي

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

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

سي د شربتو خوند به تریخ 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 گیلاس 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 گیلاس 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 یی 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:

اوردده 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 کله کړئ. دارو موسه.

یخ کوکتیل

ارین مواد:

دوې دانی کیلی.

درې گاچوغي پوډری شیدی.

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 واپه واپه یې میده کړی

اوبه وایشوی ادرک او بوره وایشول سوو اوبو ته ورواچوی، بیا جوش ورکړی 4-5 دقیقې

یې وایشوی، په ترموس کې یې واچوی سربې وړبند 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 وایشوی چې رنگ یې ژړ سی په ترموس کې واچوی سر وړبند 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

ارین 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 سريبي وربند کړی 10 دقيقی وروسته يې وچنبئ.
نوموړی چای په تشه خوا خنبل کيږی.

دمعدې باد ، برین ، دمعدې التهاب ، دستونی التهاب ، بې خوبی دپاره بڼه علاج دی .
دپام وړ: گل بابونه په نیکلې چاینکه کې مه جوړوئ باید په گیلانس 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

ارین 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 کنبیږدی تقریباً 15 دقیقہ بہ بی وایشوی، بیبا بہ بی 5 دقیقہ بی داسی پریږدی، وروستہ تر 5 دقیقہ بی بیبا پر اور بانندی کړی
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 پکنبی و اچوی پر اور بہ دوہ جوشہ ورکړی بیبا بہ
ہغہ باقی قہوہ ہم ورو اچوی، بیبا بہ یو جوش ورکړی قہوہ بہ تیارہ سی.

د شونہ (ادرک) قہوہ

ارین مواد:

3 گیلاسہ اوبہ

5 کوچنی کاجو غی قہوہ

دوی کوچنی کاجو غی ہیل

د کوچنی کاجو غی خلرمہ برخہ لونگا و ادرک

لږ څہ زعفران

دقہوی جوړول:

د کاجو غی خلرمہ برخہ ادرک، د کوچنی کاجو غی خلرمہ برخہ لونگ، لږ څہ زعفران
اوبہ او قہوہ بہ چای جوشہ کی پر اور کنبیږدی، تقریباً 15 دقیقہ بیبا بہ 5 دقیقہ داسی
پریږدی وروستہ تر 5 دقیقہ بیبا پر اور کنبیږدی
پہ بلہ چای جوشہ یا دقہوی پہ چای جوشہ کی بہ ادرک زعفران ہیل او لونگ و اچوی
وروستہ بہ ایشول سوی قہوہ پکنبی و اچوی، پر اور بہ دوہ جوشہ ورکړی قہوہ بہ تیارہ
سی.



ترکي قهوه

لمړۍ قهوه په اوبو کې واچوئ ښه ولړئ وروسته يې پر اور باندې کړې چې ښه راوایشیږي
د قهوي په گيلا سو کې وميلمنو ته تقديم کړي

دميوۍ ايس کریم

اړين مواد:

1 گيلاس شيدې

1 گيلاس بوره

يو گيلاس موسمی میوه

د دو هگيو ژړ

2 کاجوغي د پيرنيو پوډر corn flour

د ليمبو اوبه

د ايس کریم جوړول:

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

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

3- چې دواړه ساړه سو ه صاف کړي يې کړئ، دهگۍ ژړ ورواچوئ په بلاستکې کوچنی سطل کې يې په یخچال کې کښيږدئ، تربلی ورځی پوری پسله هر يو ساعت یواری باید ايس 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 بڼه ونه ایشول سي او اوبه وچی نه کړی.



دمنې مربا

ارپين مواد :

3 غټی دانی منې

بوره

دلیمبو اوبه

دمربا جوړولو لولو 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 کښیږدئ 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 ڪيلو بوره .
 نيمه ڪوچني ڪاچوڳه ڪوچي .
 ڊپخولو ڪرڻلاره :-
 * الوبالو پاڪ پريمئڻي ، خاشي او منڊڪي يي ڇني لري ڪري .
 * ڀه پنڊ نيڦلي ڊيگ ڪي الوبالو واچوئ ، وروسته ڊٽريو ليمو اوبه ورواچوئ ، ڊيگ پر خام
 اور باندي ڪري ، نيم ساعت يي ولڙي ڇي ڪويني ونه نيسي .
 * وروسته بوره ورواچوئ ، ڊيگ پر اور باندي ڪري ، بنه يي ولڙي ترڇو ڇي بوره پڪبسي
 ويلى سي وروسته ڪوچي ورواچوئ ويي لڙي ترڇو ڇي راوايشيري ، نيم ساعت يي ولڙي .
 * ڪه ڊمربا پر سر ڇگ وي هغه ڇني ليري ڪوي ، ڪله ڇي مربا سره سي ڀه مرتبانه ڪي يي
 واچوئ ڊمرتبانن سر ڀه پلاسٽڪ واچونن سر يي بنه ورو بند ڪري .



ڊام مرباه

ارين مواد :

اومه ام دوه ڪيلو

بوره يونيم ڪيلو

هبل دولس دانڀي

غوري 250 گرامه

ڊپخولو ڪرڻلاره :-

ام پريمئڻي او وچ يي ڪري . بيا هغه سپين ڪري او څلور ٽوٽي يي ڪري . او ڊمنڻ منڊڪه يي
 وباسي . بيا نو ڀه يوه ڊڀگ ڪي غوري سره ڪري ، ڊهبل ڇخه دانڀي وباسي و غورو ته يي ورو
 واچوئ ڪله ڇي سره شي دوه ڪيلو اوبه ورواچوئ ڇي واپشيري ، وروسته ميده سوي ام
 ورواچوئ ، يو دوڀي دقيقڀي وروسته بوره ورواچوئ او پريڊي ڇي پاخه شي . نيم ساعت
 وروسته يي وگوري ڪه ام پاخه سوي وه راکبسته يي ڪري او ڪله ڇي ساره شي ، ڀه 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 غتې کاچوغی ارغ (عرق) گلاب

لږڅه کوپړه

دمربا د پخولو کرنلاره:

* الوبخار به په يخو او بو کي پريمन्छئ. 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، بنه 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 کوپړه ورو اچوئ په مرتبانه کي بي و ساتئ.

د الوچي مرباه

ارين مواد :-

الوجه نيم كيلو

بوره يو كيلو

هبل اته داني.

د پخولو کرنلاره :-

بنه غته غته الوجه دوې ټوټې کړي. مندکه بي ځني و باشي.

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

بند کړي او 24 ساعته بي کنبېږدئ، 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 خايه 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 گيلاس 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 غتي 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 ساعتي 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 ساڀه سي، ڪله چي ساڀه سي په مرتبانه ڪي بي ورواچوئي او سر بي بنه
ور بند ڪري

د هندوانن د پوستڪي مرياه

اڤين مواد :-

1 ڪيلو دهندوانڀي پوستڪي چي ٻنه غورس وي

نيم ڪيلاس دليمبو اوبه

د چايو ڪا چوغه ميده هبل

دمرباه د پخولو ڪر نلاره :-

* دهندوانڀي پوستڪي ٻنه پريمئڻي، هغه سوروالي ڇني ليري ڪري او شين پوست ڇني

وتوڊي وروسته بي ڪو چني ڪو چني توتي ڪري.

* په يوه ديگ ڪي لڙ ڇه اوبه واچوئ، دهندوانڀي پوستڪي ورواچوئ اور پسي بل ڪري تر

ڇو چي دهندوانڀي پوستڪي پوخ شي.

* ڪله چي دهندوانڀي پوستڪي پوخ سو، دليمبو اوبه ورواچوئ يو جوش ور ڪري ديگ

راڪنه ڪري او ميده هبل ورواچوئ.

« ڪله چي ساڙه شي په مرتبانه ڪي بي واچوئ، او سڙي محڪمه ور بند ڪري.



د الوبالو مربهاه (2)

اڤين مواد :-

الوبالو نيم ڪيلو

بوره يو ڪيلو

هبل اته دانڀي.

د پخولو ڪر نلاره :-

پاخه الوبالو دوڀ توتي ڪري. منڊڪي بي وباسي بيا په يوه دڀگ ڪي لومري بوره او بيا الو

بالو ورواچوئ، او ٻنه بي سره گڏ ڪري، او دڀگ سرور بند ڪري او 24 ساعته

بي ڪنسرڊي، وروسته تر 24 ساعته بي پراور باندي ڪري، او ڪرار ڪراري گرم ڪري، او

ڇو دقيقتي وروسته بي سره ولڙي، چي الوبالو اوبه و ڪري، ڪله چي او بهو ڪري اور بي ور

تپز ڪري او و ايشوي تر خو بي او به و چي شي او مر با پخه شي. بيا هغه راڪبنته ڪري او داسي بي پريڊي چي ساڀه سي. په مرتبانه ڪي بي واچوي.

د بي مر باه

ارين مواد :-

يو ڪيلوبيي

خلور نيم ڪيلا سه بوره

اووه ڪيلا سه او به

لس دانې هيل

لس دانې لونگ

لس توتي ادوه

يوه ڪاچو غه جوهر ليمو

د مر با د جوڙو لو ڪر نلاره :-

* بي پاڪ پريمختي ، سپين بي ڪري ، او توتي توتي بي ڪري.

* او به او بوره په ديگ ڪي واچوي پر او بي باندي ڪري نيم ساعت بي وايشوي ،

د بي توتي ورو واچوي نيم ساعت بي وايشوي ، وروسته هيل ، ادوه ، لونگ او جوهر ليمو

ورواچوي پر خام او ري پريڊي تر خو د بي رنگ زړو سره ته مائل سي پوه سي چي مر با

پخه سو ه

* اور مر ڪري او داسي بي پريڊي ڪله چي سره سي په مرتبانه ڪي بي واچوي.



د سرخو چي مر با (1)

ارين مواد :-

دوه ڪيلو دمند ڪو خخه پاڪه سرخو چه.

يو ڪيلاس او به.

ديوه تريو ليمو او به.

دوه كيلو بوره.

دمر با دپخولو تگلاره:-

- سرخوچه پر منځ دوه ځايه كړئ او مندكي يې ځني را وباسئ ، لږ قدری مندكي ماتي كړئ.
- په نيقلی ديگ كې سرخوچه ، د سرخوچې ماتي سوی مندكي اوليمو اوبه واچوئ ، پر خام اور يې باندي كړئ پنځلس دقيقې يې ولږئ ، ديگ د اور څخه راكښته كړئ.
- بوره ورواچوئ ، او دلرگي په كاچوغه يې ښه ولږئ تر څو چې بوره پكښی ويلى شى.
- وروسته ديگ دوهم وار پر اور باندي كړئ تر څو چې مريا راوايشيږي ، پنځلس دقيقې يې ولږئ ، كه چيرى څگ و كړى هغه ځنى ليرى كړئ.
- كله چې مريا سره شي په مرتبانه كې يې واچوئ ، د مرتبانی پر سر پلاستك كښيږدئ او سري وربند كړئ.

د سرخوچې مريا (2)

ارپين مواد:-

دوه كيلو د مندكو څخه پاكه سرخوچه.

دوه كيلو بوره.

ددو ترو ليمو اوبه.

دمر با دپخولو تگلاره:-

- * په نيقلی ديگ كې يو يوقطار سرخوچه او برسيره بوره پر و دوږوئ د ديگ سرورپت كړئ د ماښام څخه تر سهاره يې داسی كښيږدئ.
- * سهار به سرخوچه او بوره سره وښوروي ، چې بوره لږ څه ويلى سي ، ديگ پر خام اور باندي كړئ ديگ ښوروي چې مريا ونه موبنلى.
- * كله چې مريا وايشيږي ، اور لږ پسى تيز كړئ ، پنځه دقيقې ديگ وښوروي.
- * مريا په غټ لوبنى كې راچپه كړئ او لس ورځي يې ولمرتته كښيږدي ، وروسته يې په مرتبانه كې واچوئ.

دنارنج د پوستكى مريا

ارپين مواد:-

يو ونيم كيلو نارنج.

ديوه تريو ليمو اوبه.

شپر 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 مندڪي بي دٿوڪره په ڪخوره ڪي واچوئ.
- په نيڦلي ديگ ڪي دنارنج اوبه، دليمو اوبه، اوبه، او توپالي ڪخوره واچوئ په ديگ پسي خام اوربل ڪري ترخو چي واشيري يو ساعت بي وايشوئ ترخو 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 ترخو چي 15 دقيقه وايشيري، ڪه پسر خگ وي هغه خني ليري ڪري.
- ڪله چي مرپا سه شي په مرطبانو ڪي بي واچوئ، دمرباني پسر پلاستڪ داسي ڪنبيڙي چي په مرپا پوري موبليڙي او سري وربند ڪري.

دگل گلاب مرپا

اڀين مواد:-

نيم ڪيلو گل گلاب.

يوونيم ڪيلا بوره.

دو 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 سروي پت ڪري او تر سهاره بي داسي ڪنبيڙي.
- 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 ترخو چي واشيري پنخه دقيقه بي وايشوئ.
- نوموري شيره دگل گلاب وپانو ته ورواچوئ ديگ پرخام اور باندي ڪري، دلرگي په ڪاچوغه بي بنه ولڙي ترخو 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 اور مړ 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 ډيگ نيم داوبو څخه ډک کړئ ، پر اور يي باندي کړئ.
- * دمنتو ډيگ صافې غورې کړئ او منتو داسې پکښې کښيږدئ چې يو ډبل سره ونه موبنلي ، د ډيگ سرپوښ پر کښيږدئ.
- * په نيم ساعت کي هغه دلاندني صافې منتو پخيري هغه په غاب کي کښيږدئ.

يغمش



ارپين مواد :-

3 گيلاسه اوره

نيم گيلاس غورې

نيمه کاچوغه ډيگنگ پوډر

دوې دانې هگي

دگيلاس درې برخي اوبه.

کوفته ، يوه دانه پياز ، مالگه ، تورمرچ ، توري دانې (وانجه)

داورو جوړولو کړنلاره:

* اوره ، اوبه ، مالگه سره گډ کړئ يو ساعت يي پټ کړئ چې خمير سي وروسته دهگي دژر

په اندازه حوالې ځني جوړي 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.

* داورو حوالې اوارې کړئ ، په منځ کي يي کوفته ورواچوئ دڅلورو خواو اوره پر کوفته

بند کړئ. او برسیره يي دهگي په ژر ولږئ. دداش غوريچه په غورو 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 هگۍ

نيم کيلو دپيازو او غوښو سره کرې کوفته که دکوفتې سره جنغوزي گلې کرېئ خوند به يې

نور هم ښه شی

دکوفتې دپخولو کرنلاره:

* اوبه په ديگ کې واچوئ ، ورجی ، مالگه او کورکومن ورواچوئ ښه يې پخې کرئ او پری

بي ږدئ چې سرې شی.

* هگۍ ماته کرې دورجو سره يې گلېه کرئ ، دترکاري دلاس په ماشين کې يې کوفته کرئ ،

دهگۍ دژړو په کچه گردي غرتيان ځنی جوړ کرئ ، دکوفتې په مينځ کې يې کښيږدئ ، او

کوفته سره کرئ. داروموسه.



د چرگ د غوښو سمبوسې

ارپين مواد :

يوه دانه چرگ

يوه خواله اوږه

يوه دانه پياز

يوه دانه رومی

يو کوچني گيلاس غوړي

يوه دانه هگۍ

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



کړئ او حنډی يې ښه وربندی کړئ
 دا وړو عربه د سمبوسې پر خنډه تيره کړئ او مخ يې په هگي وړغوړ 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 اوږه

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 ځنۍ جوړ شي .
- * څلور ځوالي ځنۍ جوړي کړئ ، او پتنوس په غوړو غوړ کړئ ځوالي په پتنوس کي دوه ساعته کښيږدئ .
- * د بيگ پر اور باندي کړئ او کوفته ، مالگه ، تورمرچ ورواچوئ بنه يي ولړئ ترڅو چي کوفته پخه شي .
- * ايشولي هگۍ ميده کړئ ، او ميده پارسلي دکوفتي سره گډه کړئ .
- * د ځوالي 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 لاندني 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 ولڀي

ترخو چي اوبه وچي ڪري او پخه شي .

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

* دخالو خهه ٽڪي جوڀه ڪري ، پنخه دقيقي يي داسي پريڀڏي چي لڀي هوا ووهي

وروسته يي گروي پري ڪري ، تبخي غور ڪري او ٽڪي پر تبخي واچوئ پر ٽڪي برسيره لڀ

غوري واچوئ ، ٽڪي اڀوئ راڀوئ 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 لکه

سندويچ ويي خوري . داروموسه .



پر موزه

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 کرناړه:

- اوره غليل کړئ ، دکوچني کاچوغي خلرمه برخه مالگه ، کوچني کاچوغه بيگينگ پوډر ، اويوه کاچوغه خميره ورواچوئ
- په اوږو غوري بڼه گډه کړئ ، وروسته هگۍ په گډۍ کړئ.
- اوبه ورسره گډۍ 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 دبلی څخه لږ څه ليري وي چي يوه دبلی سره ونه موبليږي.
- دپرموزو مخان په هگۍ ورغور کړي ، په گرم داش کي يي کښيږدئ چي لاندی لږ څه پاخه سي وروسته دداش 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 لږڅه ليري وی چي يوه دبلی سره ونه موبليږي .
- په گرم داش کي يي کښيږدئ چي لاندي لږڅه پاخه سي وروسته د داش پورتنی برخه پر ولگوي چي مخان يي هم سره شی . دارو موزه .

سمسو

اړين مواد:-
 يوکيلو 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 کنسیردئ ، په غوریچه کې باید یوه د بلی څخه لږ څه لیری وی چې یوه د بلی سره ونه موبنلیري.
- * په گرم داش کې یې کنسیردئ 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
- پر ډوډۍ 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 كړئ ، مالگه او دډوډي سوډا ورواچوئ و
- خميره په لږ څه اوبو كې ويلي كړئ داوږو سره گډه يې كړئ او غوړي هم ورواچوئ.
- هگي ماتي كړئ بڼه سره ولړئ په اوږو يې گډي كړئ.
- داوږو څخه ځوالي جوړي كړئ او ځوالي يو ساعت پوتې كړئ.
- په غوريچه كې ځواله اواره كړئ چې دټكي څنډي يې يو سائتي جگه وي.
- كړايي پر اور باندي كړئ بيله غوړو كوفته ، پياز ، مالگه ، تورمرچ ورواچوئ بڼه يې ولړئ ترڅو چي اوبه وچي كړي. ساړه يې كړئ او گندنه په گډه كړئ.
- په داش كې ډوډي كښيږدي ترڅو چي پخه شي.



دغونښواو تركارې فطيره

پر فطيره داچولو دپاره اړين مواد :-

يو پاو توري غونبي.

يوه غټه كاچوغه غوړي.

* يو كيلو تركارې ، ذردكي ، پتاتي ، بازاليا ، بنوروا ، تورمرچ او مالگه.

داوږو دپاره اړين مواد :-

يو پاو اوږه

نيمه كوچني كاچوغه مالگه.

دوي غټي كاچوغي كوچي.

اوبه

دوي غټي كاچوغي مستي

دجوړولو کرنلاره:

- په غورپو کي پياز سره کړئ ، کوفته ورواچوئ تر خوچي کوفته پخه شی .
- ترکاری او دکټوی دارو دکوفتې سره بنه گډه کړئ داسي يي پریردئ چی کوفته سره سي
- اوږه غلبیل 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 بندی 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 .



دمغزانی او پنیر فطیره

- اړین مواد :-
- دوه گیلایسه اوږه .
 - نیم گیلایس کوچی .
 - دوې کاچوغي میده مغزیانه .
 - نیم گیلایس مایع شیدې .
 - لږ څه مالگه .
 - دوې کاچوغي خمیره .
 - بیگینگ پوډر
 - دوې دانې هگی .
 - دوې کاچوغي روم پنیر .
 - لږ څه فانیلا .
 - د فگیږی 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 پرتخته 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

د پخولو کرنلاره :-

* ایشولی پتاتې سپینی کړئ او ویی کوئ .

* په یوه لوبنی کې هگۍ ماتې کړئ بڼه یې سره ولړئ ، کوتلی پتاتې ، ذردکی ، پیاز ،

پارسلې مالگه او مرچ ورواچوئ .

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

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

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

د مالگې فطیره

اړين مواد :-

شپږ گیلایه اوږه .

یو گیلایه غوړي .

یوه ونیمه کاچوغه مالگه .

اوبه

د فطری د پخولو 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 یې غوړه کړئ .

• داوړ څخه دکوچني مالتې په کچه ځوالې جوړی کړئ .

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

• ورسته د ټکیانو مخان په غوړو وروغور کړئ .

- ٽوله تڪيانِي ٺلور کونجه بندي ڪرئ او پوتِي بي ڪرئ چي وچي نه شي.
- وروسته بي داوڙو دلرگي به زريعه اوارِي ڪري.
- طبخِي پر او باندي ڪرئ ڪله چي طبخِي سور سو اور بي خام ڪرئ ، طبخِي غور ڪرئ ا تڪيانِي پڪنِي پخِي ڪرئ.



دگندي پيرکي (1)

ارين مواد :-

دگيلاس دري برخي غوري.

پنڇه گيلا سه سپين اوره.

يو گيلاس سره اوره.

يوه دانه هگي.

اوبه

يوه کوچني ڪاچو غه مالگه.

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

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

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

په فطيره ڪي داچولو ارين مواد :-

دوڙي 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 گډ کړي ستاسو خوښه .
 د غړي د پخولو کړنلاره :-
 * ميده گندنه ، هگۍ ، مالگه ، تور مرچ سره گډ 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 اوړئ ، پر طبخي يې
 اوړئ 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 .

خوړ غړي (مطبق)



(2)

که غواړئ چي خوږ 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

ارين مواد :-

دوه گيلاسه اوړه .

پنځه کاچو غي پوډري شيدي .

نيم گيلاس غوړي .

يوه کوچني کاچو غه خميره.
يوه دانه هگی.

يوه کوچني کاچو غه بوره.

يو کوچني گيلاس د سنڊويچ پنير.

يوه کوچني کاچو غه وانجه (توري داني)

يو گيلاس سپين پنير.

درې کاچو غي تازه ميده شبت (يوڊول کيا ده لکه خواره ويلنی).

دپخولو کرنلاره:-

* په لږ څخه اوبو کي خميره اوبوره ويلى کړئ او نيم ساعت يي کنسپردئ.

* په يوه لوبنی کي اوږه ، غوړي ، پوډري شيدې ، ويلى سوی خميره ، مالگه او د سنڊويچ

پنير واچوئ ، اوبه لږ لږ وراچوئ ترڅو 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 پنير لږ څه ورواچوئ ، او ځنډی يي وربندی کړئ ،

* غوريچه په غوړو غوړه کړئ او جوی سوی فطيری داسی پکبنی کنسپردئ چي يوه دبلی

سره ډيره نژدې نه وی.

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

کړئ.

* غوريچه په گرم داش کي کنسپردئ او لاندی باندي يي پخې کړئ ترڅو چي مخان يي سره

شی.



دنخودو سبوسې

ارین مواد :

5 گيلاسه نخود 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 ځيره
د سمبو سو د پخولو کړنلاره:-

- نخود د ابو څخه راو کاري او په برقي ماشين کي بنه ميده کړي چي لاندو اوږه ځني جوړ شي.

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



بنه سره گډه سي او ميده شي.

- اوس نو مالگه سپينه ځيره ورواچوي ، او ديبگينگ پوڊر د سره کولو په وخت ورسره گډه 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 سلاد ورسره کنبيردي. و دزد کونکو ته سندويچ ځني 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 چيې 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 کښيږدئ په لوند ټوکره يې پټې کړئ درې څلور ساعته يې پريږدئ ، 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 ولږئ

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 ونیسی ، 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 سمبو سه پکښی کښيږدئ.
 * ديگ پر اور باندی کړئ ، غوړي ورواچوئ او اومې سمبو سه پکښی سرې کړئ.
 * سرې کړی سمبو سه پر کاغذ ايردئ چې غوړي يې وچ سي. دارومو سه.

داوړو او ترکاري پکوپړي

اړين مواد:

* يوه دانه غټ پياز

* يوه دانه پانجن

* يوه دانه پټاټه

* يوه دانه غټ خوږ مرچک

* يوه دانه هگی

* 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 پیاله کې به هگی 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 پروخت 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 کنبیږدئ.

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

سړې 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 دبیگینگ پوډر
 مالگه
 کوچني کاچوغه تورمرچ
 غوري
 3 دستې گشنېز.
 دپتاتو دپخولو کرناړه:
 * پتاتې پاکي پریمنځئ ، په اوبو کې بي پخې کړئ ، سپینی بي کړئ ، چکۍ چکۍ بي کړئ.
 * په پیاله کې اوره واچوئ اوبه ورواچوئ ښه بي سره گډه کړئ وروسته هوربه ، مالگه ، تورمرچ ، اوبیگینگ پوډر ورواچوئ ښه بي سره گډه کړئ.
 * گشنېز پاک کړئ ، کوفته بي کړئ ، پریبي منځئ داوړو سره بي ښه گډه کړئ.
 * غوري سره گډه کړئ ، اور خام کړئ.
 * دپتاتو يوه يوه چکۍ په اوړو ولړئ او په غوړو کې بي سرې کړئ.

شیشبرک

- دشیشبرک داوړو دچولو دپاره اړین مواد :-
 دوه گيلاسه اوره.
 یو گيلاس شیدې
 لږ مالگه.
 په اوړو کې
 په شیشبرک کې دکوفتی داچولو دپاره اړین مواد :-
 نیم کیلو کوفته.
 نیم گيلاس غوري.
 جنجوزی.
 دکټوی دارو او ادوه.
 یوه کوچني کاچوغه مالگه.

- لږ څه 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 کاچوغه وچه ويلنی (نعناع) .
 لږ څه غوړي دتازه گشيزو دسره کولو دپاره .
 اوږه دسپيرونی دپاره .
 دشيشبرک دپخولو کرنلاره :-
 * 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 کنسپردئ .
 * 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 کاچوغه 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 کنسپردئ .
 * شيشبرک په مستويا کورتو کي پاڅه کړي ، او مستې يا کورت پر اور باندي لس دقيقې
 پريږدئ .
 * کوتلی هوږه او وچه ويلنی (نعناع) ومستوهغه وخت ورواچوئ .
 * که غوړئ چي شنه گشيز ورواچوئ ، ميده کشنېز او کوتلی هوږه په غوړو کي پنځه
 دقيقې سره کړئ او دمستويا کورتو سره يې گډه کړئ .

دسمبوسو داوړو جوړولو کرنلاره (1)

اړين مواد :-
 يو گيلاس اوږه .

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

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

د سمبوسو داوړو جوړولو کړنلاره (2)

اړين مواد:-

دوه گيلاسه اوږه (يو ډول د سوسو اوږه دی)

اوه کاچوغې غورې.

نيم گلاس اوبه.

مالگه

دوې دانې هگی.

داوړو د جوړولو کړنلاره:-

- اوږه او مالگه غلبييل کړئ، داوړو په مينځ کي هگی ماتی کړئ اوبه اودوې کاچوغې غورې واچوئ، ټول بنه سره گډ کړئ، په پلاستک يې پټ کړئ، نيم ساعت يې داسی کښيږدئ.



- اوږه داوړو په لرگي اوار کړئ ، چي پونډوالی يې دوه نیمى سانتی وی ، وروسته ټگۍ په درې کاچوغو غوړو غوړه کړئ.
 - تکی پر درو برخو وویښئ . او یو پر بل برسیره يې کنبیږدئ چي درى سره ټکی یو دبلې سره ونښلیږي ، د ټولو درو دانو ټکیو پونډوالی دوه نیمى سانتی شی . سره ويې پیچئ ، په پاته غوړويي غوړه کړئ ، پر درى برخويي وویښئ ، یوه پرله يې برسیره کنبیږدئ.
 - بیا پر ټکی داوړو لرگي تیر کړئ چي پونډوالی يې دکوتی سره برابر وی ، ويې پیچئ ، په پلاستیک يې پټ کړئ په یخچال کی کنبیږدئ
 - سپیرونی وپاشئ ، د خوالې څخه نازکه ټکی جوړه کړئ ، او په چاره يې څلور کونجه یا د مثلث په شکل پرې کړئ .
- ستاسو د خوښی سره سم کوفته ، پنیر پکښی کی کنبیږدئ او په غوړو کی يې سرې کړئ

دروژمات دارو

پرنسوروا ، مستو او هم دارنگه دوچی ډوډی سره ډیر ښه خوندوره او گټوره غذا ده

ارین مواد

یو گیللاس دگشنیز تخم

د گیللاس درى برخى غنم

یو گیللاس سپینه څیره

لږ څه توره مالگه

لږ څه جوهر لیمو

یو گیللاس کونجتي

یو گیللاس زعتر ستاسو خوښه

د جوړولو کړنلاره:

«غنم ، دگشنیز تخم او سپنه څیره به دوه ځایه 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

دمکرونه او پتاتو سوپ

ارین مواد:

یوه دانه میانه پیاز

نیم کیلو غوښي

دوی دانې پتاتې

نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ

خلور زني هوربه

یو گیللاس مکرونه

دگیلاس خلرمه برخه غورپي

یو پاکټ د چرگ د بنوروا ماجی (chicken stock)

د پخولو کرنلاره:

- غوښي پخې کړی.
- پیاز سپین کړئ او میده یې کړی.
- پیاز په غورپو کي سره کړئ هوربه ، مالگه ، او تور مرچ ، غوښي ، بنوروا ، او ماجی ورواچوئ.
- پتاتې سپینی کړی او میده یې کړئ و دیگ ته یې وروچوی.
- مکرونه و دیگ ته ورواچوئ.
- دیگ پر خام اور کنسیردئ 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

لرڅه 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 (گشنيز)
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 پتاتې.
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 باندي کړئ درو میانو معجون، او دچرگ غوښی،
مالگه، تور مرچ ورواچوي و بی لری، وروسته اوبه ورواچوئ پری بی ږدی، چي غوښی
بني پخې سي.
* پتاتې سپینی کړی ټوټې ټوټې بی کړئ و بنوروا ته بی ورواچوی.
* ماچې ورواچوئ پر اور بی 15 دقیقې کنسیردی چي ماچې پخې سي.

ڪندهاري بنوروا (1)

ارين 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 ڪاچو غه.

لرڇه شونڊ .

دوي داني الوبخار .

نيمه دسته تازه گبنيز .

يوه غته ڪاچو غه غوري .

خلورزري (زهي) هوري .

لرڇه سپنه خيره

يوه دانه پتاهه ، يوه دانه زردڪه ، يوه دانه شلغم ستاسو خونبه

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 ٻه لڙ خه اوبو کي بي وائشوي چي اوبه وچي ڪري، هغه ليعاب او يوه غته ڪا چوغه دبنورو ادر غوري ورواچوي، وي لري.

* ڊوڊي ٻه غتو پيالو کي ميدھ ڪري بنورا پوراچوي، او زرڪي، شلغم او پتاتي پراسر ورواچوي.

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



دروڙي نرمه او گتوره بنورا

ارين مواد:

250 گرامه توري غونبي او يوه ٽوته سپيني غونبي ٻه گلي ڪري.

خلور ٽوتي ادوه

6 دانى لونگ

يوه دخورو ڪا چوغه دكتوي دارو

4 دانى روميان

مالگه

2 گيلا سه گيرگره غنم

اوبه

دبنورواد پخولو ڪرنا ره:

غنم ٻه اوبو کي خيشته ڪري.

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

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



دال 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 ڪر نار ه:

* په ڪوچو ڪي هوره سره ڪري.

* روميان ميده ڪري وهوري ته بي وروا چوئ بنه بي ولري.

- * 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 غونبتي اوبه ورواچوئ.

دغمو بنوروا

ارڀن مواد :

نيم ڪيلو غونبي دهلو ڪو سره

لڙخه لڙي (ستاسو خوبه)

يو گيلاس گيرگيره غم

يوه غته ڪاچو غه غوري

مالگه

ادوه

لونگ

هيل

تورمرچ

لڙخه مستي

دبنوروا ڀخولو ڪر نلاره:

- * غم پاڪ پريوليپه اوبو ڪي بي شپڙ ساعته خيسته ڪري.
- * غونبي پاڪي پريمڻي ڪوچني ڪوچني توتي بي ڪري.
- * په ديگ ڪي غوري ورواچوئ او غونبي ورواچوئ او ڀسي بل ڪري ڇي را وايشيري.
- * غم صاف ڪري ڇي اوبه بي وننيري وديگ ته بي ورواچوئ او مالگه ، ادوه ، لونگ ، هيل ، تورمرچ هم ورواچوئ ، ڇي را وايشيري 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 داور پر لمبه وگرځوی چې ویبستان ټول وسوخل سی

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

• پنبې خواره پاکی پریمنځي .

• په دیگ کی غوړي او کونډری واچوی .

• پنبې و غوړو ته واچوی ایشولی اوبه ورواچوی .

• پراوری پریردئ چې پخیبی سی کوم خگ چې بی پر سرراځی هغه ځنی لیری کړی .

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

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

سلاته:

کوټلی هوربه ، مالگه ، میده سره مرچک ، سرکه ، اوبه ټول بنه سره گډ کړی د بنوروا سره بی

وخوری .

دلری بنوروا

اړين مواد :

دپسه لری .

درې دانې میانه رومیان .

دوې کاچو غی درومیانو معجون (نیم کوچنی دبلې) .

د شولمبو دوې کاچو غی غوړي .

نیمه کاچو غه سپینه څیره

شپږ دانې دشنو دونو کونډری .

نیمه کوچنی کاچو غه تور مرچ .

مالگه

دنبوروا پخولو کرنلاره:

- * لری خو واره پاک پریمنخی ، او کوچنی کوچنی توتی بی کری.
- * رومیان میده کری.
- * غوری په دیگ کی واچوئ ، شپردانی دشنو دونو کوندری ورواچوئ ، وروسته لری ورواچوئ لس دقیقی بی ولری.
- * اوبه ورواچوئ.
- * رومیان ، درومیانو معجون ، مالگه ، سپینه خیره ، او تورمرچ ورواچوئ.
- * دیگ پر اور پریردی چی لری پوخ سی اوبه بی گوری چی کمی نه سی.

ورینمیننه نبوروا

ارین مواد :-

- نیم کیلو دپسه توری غونبی چی دهلوکو خخه خالی وی
- یوه کوچنی کاچوغه (میده کورکمن... تورمرچ)
- دوی ملاکچوغي کوچی یا غوری
- یوه دانه پیاز میده لکه کوفته
- نیم کیلاس میده دانی (گشنیز)
- 5 دانې رومیان چی نه غت وی اونه کوچنی
- 7 کیلاسه اوبه
- دگیلاس دری برخی ماش
- یو دبلۍ پاخه نخود
- دانی 2 هگی
- لرڅه دلیمو اوبه
- دنبوروا پخولو کرنلاره:

- * په غت دیگ کی به غونبی ، کورکومن ، تورمرچ ، غوری ، پیاز ، گشنیز ، واچوئ او پر اور به بی کنسیردی چی اور تیز نه وی پنځه دقیقی به بی ولری.
- * رومیان به سپین کری او غت به بی میده کری. رومی داوړ پر لمبه وگرځوئ پوستکی بی
- ډیر ژر جلاکیری رومیان به پسله میده کیدو و دیگ ته ورواچوئ
- * دیگ پر اور باندي 15 دقیقی نور هم پریردی.
- * وروسته به اوبه او ماش ورواچوئ ، پر اور به بی پریردی ترڅو چی بنه وایشیری.

* 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 هگى ورواچوئ او ژر ژر به يې ولړئ چي هگى تارونه وکړي او پخه شى .
 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 سور دال
 1 مستخورى مکرونه
 2 پاکته ماجې
 شين کډو
 2 غتې کاچوغي غوري
 مالگه
 اوبه

د پخولو کړنلاره:

* پياز تراش کړى پتاتې ، کډو ، ذردکى ، شلغم ، روميان ، شين کډو ميده کړئ .
 * غوري په ديگ کې وراچوئ تراش سوي پياز ورواچوئ چې خام سره شى .
 * پياز چې سره شوه ، اوبه ورواچوئ ميده کړى پتاتې ، کډو ، ذردکى ، شلغم ، مکرونه ، دال ، 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 وراچوئ .

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 گډ 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 هوږه

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 هوږه 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 وچې 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 اوری نیم ساعت پریږدئ.



د چرگ د غونبو 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 دشولمبو کاچوغي غوري.

8 دانې هيل

پنځه يا شپږ گيلاسه اوبه

د پخولو کرنلاره:

* چرگ توتې توتې کړئ.

* پياز په غوړو کې سره کړئ د چرگ توتې ورواچوئ لس دقيقې بي ولړئ.

* درو ميانو معجون ورواچوئ پنځه دقيقې بي ولړئ.

* روميان ورواچوئ لس دقيقې بي ولړئ.

* هيل او اوبه ورواچوئ پر اور بي شل دقيقې پرېږدئ.

* مکرونه ورواچوئ ويي 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 ڪرئاره:

* مڪرونه په اوبو ڪي وايشوئ او صاف بي ڪرئ.

* شيدي پخي ڪرئ بوره او ڪوچي ورواچوئ.

* دفيرنيو پوهر په لڙخه اوبو ڪي ويلى ڪرئ وشيدو ته بي ورواچوئ او بنه بي ولئ.

* مڪرونه او ڪوپره ورواچوئ او بي لڙخو چي را وايشيري.

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

ڪاچوغي بي سره اوار ڪرئ.

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

* ٽوٽي ٽوٽي بي ڪرئ 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 ، اوبه 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 پرېزدي چي پاخه شی .



د چرگ د غوښو 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 ښوروايي 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 غوښې ، گازري ، مرچک اولږ اوبه واچوئ ، ديگ پر

اورباندي لس دقيقې کښيږدي او لږ يې.

* مکرونه د چرگ په ښوروا 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 سپينی 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 او پتاتو غوريچه (2)

ارين مواد :-

يودانه چرگ.

دوې دانې پياز.

شپږ دانې پتاتې.

دوې دانې روميان.

يو پکټ ماجي.

يودبلي دروميانو معجون.

مالگه

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

نيمه کوچني کاچوغه زعفران.

دپخولو کرنلاره :-

* چرگ پاک کړئ پاک يي پريمځئ ، او څلور ټوټې يي کړئ.

* پياز سپين کړئ او نازکي الغي يي کړئ.

* پتاتې سپينې کړئ ، او پنډې چکي-چکي يي کړئ چي چکي يي لږ څه پونډې وي په

غورو کي يي سرې کړئ.

* روميان چکي-چکي پرې کړئ.

* ديگ پر اورباندي کړئ ، غوري ، دروميانو معجون ، ماجي ، دکټوي دارو ، مالگه ، يو

گيلاس اوبه ورواچوئ ، ترڅو چي راوايشيږي ، اور ځني مړ کړئ.

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

کنسپږدئ وروسته دچرگ غوښي پر پتاتو کنسپږدئ.

* دچرگ پر غوښو برسيره پياز او بيا روميان کنسپږدئ وروسته دروميانو معجون پر

وپاشئ.

* دغوريچه سرپه زبربرخ بند کړئ او گرم داش کي يي کنسپږدئ ترڅو چي پاخه شي.

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 وچي 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 نیمائې 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.



د کوفترو غوريچه

ارين مواد :-

شپږداني کوترې .

خورداني غټ پياز .

يوه غټه کاچو غه غورې .

يوه کوچني کاچو غه تور مرچ .

يوه کوچني کاچو غه سپينه خيره .

مالگه :- د پخولو کړنلاره :-

- پياز سپين کړئ ، الغې الغې يي کړئ ، په اوبو يي پريمځئ ، وروسته مالگه پر وپاشئ بيا يي پريمځئ .
- پياز په غوريچه کي اوار کړئ ، غورې پرواچوئ .
- کوترې پرمځ دوه ځايه کړئ ، چي په يوه برخه کي يي سپينه اودوم اوبله برخه يي هم سپينه اودوم وى ، پاکی يي پريمځئ .
- پر غونډو مالگه ، ترمرچ ، او سپينه خيره وپاشئ وروسته يي په غوريچه کي پر پيازو برسیره کښيږدئ .
- يو گيلاس اوبه ورواچوئ ، او د غوريچې سر په زبربرخ وربند کړئ .
- غوريچه په گرم داش کي کښيږدئ ، ترڅو چي 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.

شپڙ زېږي کوټلې هورپه.

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 ، هورپه ، پارسلي ، مالگه تورمرچ ښه سره گډ کړئ.
- غوريچه په غورپه غورپه 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 غابو کې بې کښيږدئ. داروموسه.



د بېنډۍ غوريچه

ارپين مواد:-

يو كيلو بېنډۍ.

يوه دانه ميده سوي پياز.

نيمه غوټه کوټلې هورپه.

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 غورپه کې بې لږڅه سرې کړئ چي رنگ بې شين وي

*پياز په غورپه کې سره کړئ ترڅو رنگ بې ژړسي ، وسره کړو پيازو ته کوفته ، هورپه ، تور

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

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

* وروسته دروميانو اوبه او اوبه ورواچوي ، غوريچه په گرم دابن ڪي ڪنبيڊي ترڇو چي بينڊي 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 ڪرنااره :-

• بانجن سپين ڪري ، چڪي چڪي بي ڪري ، پاڪ بي پريمئڻي ، په صافي ڪي ڪنبيڊي چي اوبه بي ونبيڙي .

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

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

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

• وروسته دنبوون (زيتون) تيل پرتوي ڪري .

• غوريچه په گرم داش ڪي ڪنبيڊي ترڇو چي اوبه وچي ڪري

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

دغوبنو او چرگانو سالن



سور کري چرگ دا ورسره

اړين مواد :-

دوې دانې چرگان

شپږ دانې هگۍ

پنځه کاجوغي اوږه

يوه کوچني کاجوغيه تور مرچ

نيمه کاجوغيه زعفران

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

د چرگ د سره کولو کړنلاره :-

* چرگ بڼه پاک کړئ ، کوچني کوچني توتې 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

ارین مواد :-

دوې دانې چرگان

دوې کاچوغي دلیمو اوبه یا سرکه

یوه کاچوغه بنه میده هوربه

تازه میده پارسلی

یوه کوچني کاچوغه میده تورمرچ

په داش کي دچرگ دسره کولو کړنلاره :-

* چرگ بنه پاک کړئ ، پر منځ يي دوه ځایه کړئ او بنه يي پریمنځئ .

* چرگ دلیمو په اوبو ، مالگه ، تورو مرچو ، او هوربې کي ولړئ او نیم ساعت يي داسی کنبیردئ .

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

* تود يي په غوري کي کنبیردئ ، په پارسلي يي بنائسته کړئ ، او سرو کړو پتاتو سره يي ومیلمنو ته تقدیم کړئ .

دهوربې چرگ

ارین مواد :-

یو چرگ

یوه غټه کاچغه غوري

یوه کاچوغه کوتلی هوربه

یو گیلانس اوبه

مالگه

دکتوی دارو

یوه کوچني کاچوغه تورمرچ

د چرگ د پخولو کړنلاره:-

- * چرگ پاک کړئ ، کوچني کوچني ټوپي بي کړئ او پاک بي پريمنځئ .
- * هوربه په غوړو کي سره کړئ ، د چرگ غوښي ، مالگه او دکتوي دارو ورواچوئ ښه بي ولړئ .
- * اوبه ورواچوئ دديگ سرور 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 دترکاري 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 پريمنځئ .
- * 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 پريږدئ چي غوښي پخې شي .
- * د سپينو ورجو سره بي وخورئ .

دمغزيانې او كوفتې ډك نسي چرگ

ارپين مواد :-

يو غټه چرگ .

نيم گيلاس ورجي .

نيم گيلاس كوفته .

يو غټه پياز .

غوري

كوچني گيلاس مغزيانه .

مالگه

لږ څه ادوه ، هيل ، ترمچ

د چرگ د پخولو كړنلاره :-

* چرگ پاك كړئ ، او پاك يي پريمخئ .

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

* پياز ميده كړئ په غورو كې يې سره كړئ او كوفته ورواچوئ ماله او تورمچ ورواچوئ

ويي لړئ تر څو چي كوفته پخه شي .

* ورجي پاكي پريمخئ او نيم ساعت يې په اوبو كې خيشتې كړئ .

* غوري په ديگ كې واچوئ لږ ورجي او لږ څه مالگه ورواچوئ چي پخې شي پام كوئ چي

خورني نه شي .

* پخه كوفته ، ورجي او مغزيانه سره گډه كړئ د چرگ نس خني ډك كړئ د چرگ نس

وروگندئ ، دد اش په كخوره كې كنيدي او په زبربرخ كې يې وپيچئ . چرگ په دد اش كې

يونيم ساعت كنيږدئ .

* دد اش څخه يې را وكارئ ويي گورئ كه سور سوي نه وي مخ يې لږ دد اش په لمبه سور

كړئ .

* د سره كړو پتاپتو او تركاري سره يې وخورئ .



سورکړی چرگ (بروست)

اړين مواد :

د چرگ غټی ټوټی د پوست سره

اوپه

د غنمو کورن فلکس

مساله

غورپي د سره کولو دپاره + مالگه + اوبه

د سره کړی چرگ (بروست) جوړولو کړنلاره:

* په دیگ کی اوبه ، مساله ، مالگه ، د چرگ ټوټې واچوئ ، ترڅو چی پوخ سي .

* اوس نو د چرگ ټوټې په یوه لوبنی او اوبه و مساله په بل لوبنی کی جلا جلا واچوئ او به او

مساله بڼه سره گډه کړئ .

* په بل دیگ کی غورپي سره کوو د چرک یوه یوه ټوټه را اخلو اول په اوږو لږو بیا په مساله

او وروسته د غنمو په کورن فلکس لږو او په غوړو کی بی سره کړئ .

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

سره کړئ .

او و ماشومان او میلمنو ته دلږڅه د ترکارې د سلاتې سره تقدیم کړئ ..

سورکړی چرگ (بروست)

اړين مواد :

یوه دانه چرگ

غورپي د سره 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)

اړین مواد:

یوه دانه چرگ

2 دانی میانه پتاتې په اوبو کې ایشول سوی څوړنی پتاتې

2 دانی هگی

2 کاچوگی پنیر موزاریلا ستاسو خوبه

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 هډوکي به ځني لري کړئ که دکوفتي ماشين وي بيا به يي غټه کوفته کړئ هغه خوړينه پټاټه ، لږهگي او مساله به په گډه کړئ
- * تراش سوی پنير او رومی 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.
- * جوړی سوی دکوفتي ټکي به په يخچال کي 1-2 ساعتو کښيږدي ، چي لږخه جامد سي
- * کوفته به په غوړو کي سره کړئ ، چي رنگ يي ژړسي نه تور پرگاغذ به يي کښيږدي چي غوړي يي ونښيږي.
- و ميلمنو او ماشومانو ته به يي دکاهو ، نعناع ، تازه پياز ، ليمو سره تقديم کړي.



د چرگ کوفته (2)

- ارښ مواد :
- يو غټ چرگ
- يوه کوچني کاچوغه تور مرچ
- دوې دانې غټي پټاټې
- 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 ډيگ 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 ترمرچ 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

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

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 کر نلاره :-

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

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

* گشنيز ښه پاک کړئ او پرېمنځئ 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 پرېږدئ .

* دکوفتي څخه ستاسو دلوبښي سره سم گړدي چکي ، دگوتو په شکل ، غرټي 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 موسه .

دهگي ڪوفته

ارپن مواد :-

نيم ڪيلو دتورو غوڻو ڪوفته

دوئي دانې پيار چي نه غتو او نه ڪوچني وي.

6 زني هوربه

دوئي دانې هگي

10 دانې ايشولي هگي

يوه ڪوچني ڪاچو غه سڀينه ڄيره.

يوه ڪوچني ڪاچو غه تورمرچ.

يوه دسته ميده گشنپز.

ميده وچه ڍوڍي (بقسماط)

دڻڪلا دپاره ارپن مواد :-

سري ڪري پتاتي ، ايشولي گازري ، روميان ...

دڪوفتي دپخولو ڪر نارہ :-

• پير سڀين ڪري او ڪوفته بي ڪري.

• هوربه وڪوئي.

• گشنپز پاڪ ڪري او پريمئجي اودلاس دڪوفتي په ماشين بي ڪوفته ڪري.

* په يوه لوبني ڪي ڪوفته واچوئي ، او پياز ، گشنپز ، هوربه ، مالگه ، تورمرچ ، سڀينه ڄيره

، 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 ڪڻبي ڪڻبيڙدي 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 ولڙي.

• په ديگ ڪي غوري واچوئي او پراور باندي ڪڻبيڙدي.

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

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

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

ڪرو پتاتي بي بنائسته ڪري.

د غټو غوښو پخول

اړين مواد :
 يو کيلو غوښي .
 يوه کاچوغه غوړي .
 يو د بلي درو ميانو معجون .
 مالگه .
 لږ څه ميده هيل .
 دوه ونيم گيلاسه اوبه .
 نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ .
 کوچني کاچوغه ادوه .
 د غوښو د پخولو کړنلاره :-
 * غوښي ميده کړئ او پاکی يې پريمنځئ .
 * په ديگ کي غوړي ، 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 شي او به وچي کړي يوازی غوړي پاته شي . دارو موزه .

سړي کړي غوښي (1)

اړين مواد :-
 خلور ټوټې توري غوښي چي د هری ټوټې پونډوالی دوه سانتی وی .
 مالگه .
 يوه کوچني کاچوغه ميده سره مچک .
 خلور کاچوغي غوړي يا کوچی .
 خلور کاچوغي 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 شي .
 * په ديگ کي غوړي واچوئ پر تيز اور يې باندی کړئ ، د غوښو ټوټې په غوړو کي ښه سړي کړئ . او په گرم ځای کي يې کښيږدئ .

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

ارښ مواد :-

دگيلاس څلرمه برخه دښوون (زيتون) تيل.

شپږ ټوټې توري غوښي چي دهرې ټوټې پونډوالي يوه سانتي وي.

درې نيم گيلاسه دروميانو جوس (روميان په جوس ماشين کي ميده سوي)

دپخولو کړنلاره :-

• په پنډ کړايي کي تيل يا غوړي واچوئ پر توند اور يي باندي کړئ ، غوښي به ښه سرې کړئ.

• نور ټول شيان سره گډ کړئ ، او پر غوښو يي برسيره واچوئ ، دکړايي سرورپټ کړئ او

45 دقيقې يي پر خام اور باندي پريږدئ چي غوښي نرمې سي.

په داش کي دپسه دغوښو پخول

ارښ مواد :-

يو کيلو دپسته دتورو غوښو ټوټې چي دهرې ټوټې پونډوالي دوې سانتي وي.

دوې کوچني کاچوغي مالگه.

يوه کوچني کاچوغي تور مرچ.

دپخولو کړنلاره :-

* په داش کي غدغوښو ټوټې داسي کښيږدئ چي داوردلمبې څخه څلور سانتي ليري وي.

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

دمالگي او تورو مرچو پرودوړوئ ، بيا به يي بل اړخ وللمبې ته او ه دقيقې کښيږدئ ،

وروسته پاته برخه دمالگي او تورو مرچو پرودوړوئ

دترکيانو په طريقه دپسه دغوښو پخول

ارښ مواد :-

يو کيلو دپسه يا سيرلي غوښي.

اوږه.

پنځه کاچوغي دښوون (زيتون تيل) يا غوړي.

يوه دانه کوفته سوي پياز.

دوې زني کوتلي هوږه.

يوه دانه ميده سوي تريخ مرچک.

لږ څه سپينه څيره.

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.

يو گيلاس دروميانو جوس.

مالگه ، مرچک

دنيم ليمو اوبه.

دپخولو کړنلاره:-

* غوښي په اوږو کي ووهي ، ديگ پر خام اور باندی 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 اور يي 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 باندی 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 ، دکټوی 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 پکښی پټی وی.

* 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 شيڊي

مالگه اوتور مرچ .

دوې ڪاچوغي غوري .

دپخولو ڪرئلا ره:

* پنير تراش ڪري .

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

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

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

يخني غونبي

اڀين مواد :-

يو ڪيلو غونبي .

نيم ڪيلو ڪوچني سره پياز .

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

دوې دانې ميانه پياز .

نيمه غوٽه ڪوتلي هوربه .

مالگه

- يوه کوچني ڪاچو غه تور مرچ.
 يوه کوچني ڪاچو غه سڀينه خيره.
 يو ڪوچني دبلي دروميانو معجون.
 ڪوني نيم گيلس غوري.
 دپخولو ڪر نلاره:-
- * غونبي پريمئڻي ، او توتڀي توتڀي بي ڪري پها صافه ڪي بي ڪنڀيرڊي چي اوبه بي ونڀيري.
 * پياز سڀين ڪري او تراش بي ڪري.
 * ديگ پر اور باندي ڪري ، غوري ، تراش سوي پياز ، او ڪوتلي هورڀه ورواچوي.
 * ڪوچني پياز سڀين ڪري او پاڪ بي پريمئڻي.
 * پياز بشپر وديگ ته ورواچوي او ڊڪور توبه اوبه ، دروميانو معجون ، مالگه ، تور مرچ
 او سڀينه خيره ورواچوي.
 * اور خام پسي بل ڪري ترڇو چي پاخه شي.



شاڪريه

- اڀين مواد:-
 يوليٽر مستي
 دوڀ ڪاچو غي ڊپيرنيو پوڊر corn flour
 ماگه
 يو پاو خالصي غونبي (بيله هڊو ڪو)
 ميده هورڀه
 ميده گشنڀز
 يوه ڪاچو غه غوري
 دپخولو ڪر نلاره:
- * مستي ، ڊپيرنيو پوڊر corn flour او مالگه پها ديگ ڪي واچوي اور پسي بل ڪري چي را
 وايشيري.
 * غونبي و مستو ته ورواچوي او لس دقيقي بي را و ايشوي. اور خني مر ڪري.

- * په کړايي کي غوړي واچوئ او هوږه پکښې سره کړئ او ميده گشنېز ورواچوئ.
- * غوښي په غاب کي واچوئ ، او سره کړي هوږه او گشنېز پر سر ورواچوئ. دارو موسه.

د ايښي پخول (1)

ارښ مواد :-

دپسه اينه

يوه دانه غټ پياز

يوه دانه غټ رومي ميده تراش سوی

يوه کاچوغه کوتلی هوږه.

درې دانې ترخه شنه مرچک.

يوه غټه کاچوغه غوړي

مالگه

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ

د ايښي د پخولو کړنلاره :-

* پياز تراش کړئ

* اينه ستاسو د خوښي سره سم ميده کړئ.

* غوړي په کړايي يا ديگ کي واچوئ پر خام اور باندې يې کښيږدئ ، پياز ورواچوئ ښه

بي ولړئ ، وروسته هوږه ، اينه ، شنه مرچک و او دارو ورواچوئ ، وروسته تراش سوی

رومي ورواچوئ ، ښه بي ولړئ چي پخه شي.

نوټ: اينه بايد نرمه پخه شي کلکه نه شي.

که روميان تراش نه شي غټ ميده شي هم ښه خوند کوي.

د ايښي پخول (2)

په پورتنی کړنلاره سره اينه پخيري ، د تراش سو روميانو او پيازو پر خای روميان او پياز

ميده کړئ او شنه خواږه مرچک هم ورواچوئ.

سره کړي اينه (3)

اڀين مواد :-

يوه ڊپسه يا وزگري اينه.

لږ څه اوږه.

نيمه غوته کوتلې هوږه.

نيمه کاچو غه سپينه ځيره.

يوه کوچني کاچو غه تور مرچ.

مالگه

يوه دانه غت شين مرچک تراش سوی.

داينې ډپخولو کر نلاره :-

* اينه کشی کشی کړي چي نه غورسه او نه ډيري نري وي پري يي منځئ او په صافه کي

کنسپډئ چي اوبه يي وننيزي.

* په لوبنی کي اينه ، مرچک ، مالگه ، سپينه ځيره ، هوږه ، تور مرچ واچوئ او يو ساعت

به يي داسی پريږدئ.

* په يوه لوبنی کي اوږه واچوئ.

* غوري په ډيگ کي واچوئ خام اورپسی بل کړئ.

* داينې دواړی خواوی په اوږو ولږئ ، او په غورو کي يي سره کړئ. داروموسه.

د غونبو ، اينې او پښتورگو سلات

اڀين مواد :-

يو کيلو غونبي

اينه

پښتورگی

مالگه ، تور مرچ ، او اوبه

يوه غته کاچو غه غوري

ډپخولو کر نلاره:

* غونبي ، اينه او پښتورگی ستاسو د خونې سره سم ميده کړئ.

* غوري په ډيگ کي واچوئ ، اورپسی بل کړئ.

* غونبي و ډيگ ته ور واچوئ او يي لږئ وروسته مالگه او تور مرچ ورواچوئ.

* گرمی اوبه و ډيگ ته واچوئ و پريږدئ ترڅو چي غوشی وبخيدو ته نږدې شی.

* اينه او پښتورگی ورواچوئ پر اور يي پريږدئ ترڅو ټول پاڅه شی.

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 و ايشوئ 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 ، کابلي ورجو ، دنخودو په ورجو او سوپ کی کارول کيږي

ارين مواد :-

نيمه اوقيه خولنجان.

نيمه اوقيه شيبه .

نيمه اوقيه ادوه .

ديوي او قی خلرمه برخه لونگ

کوچني گيلاس گل گلاب

نيمه اوقيه سپينه خيره .

نيمه اوقيه تور مرچ .

نيمه اوقيه دشنو دونی کنډری

نيمه اوقيه هيل .

ددارو و دجوړولو کرنلاره:-

* شيبه پاک پريمخئی ، وروسته يي وچ کړئ ، که يي پانی غتی وی په غچي سره پری کړئ.

* خولنجان به په هونگ کي جوکويه کړئ.

* ادوه کوچني توتې کړئ.

* لونگ پر خپل حال پريږدئ.

* هيل مات کړئ.

* وچ گل گلاب په کوتو کي لږ سره وموږئ.

* سپينه خيره پر خپل حال پريږدئ.

* دشنو دونی کنډری پر خپل حال پريږدئ

* تور مرچ پريمخئی او تروچولو وروسته يي جوکويه کړئ.

ټول سره گډ کړئ ، په دبلی یا مرتبانه کي يي واچوئ.

د خوړو رنگ

* د زعفران رنگ په بازار کي پياکيږي پر هغه ليکی وی د زعفران رنگ.

* د خوړو څلور رنگونه دی د خوړو په رنگ کي 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 پتاهې.

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)

دپخولو كرنلاره:

- غونبي ميده كړئ او پاكي يې پريمنځئ.
- پياز ميده كړئ ، وروسته يې پريمنځئ.
- د مالتې پوستكى نرى دوي سانتي اوږد پرې كړئ.
- پتاهې پاكي پريمنځئ ، په ابو كي يې نيم خامه پخې كړئ ، سپينى يې كړئ ، كه پتاهې كوچني وي پر منځ يې دوه حايه 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 مالته پو سټکي ورو اچوئ پنځه دقيقې يي ولړئ.
 - پتاهي د غوښو سره واچوئ او هغه کله شيان درو ميانو معجون ، زعفران پر پتاهو برسیره واچوئ.
 - د ورجو مسله پرو پاشئ.
 - اور مړ کړئ او د ديگ سر ورپټ کړئ.
 - ورجي پاکی پرېمنځئ ، په ښوروا کي 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 پرو پاشئ د ديگ سر ورپټ 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.
- دارو موزه.



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 :-

- غونبي ميده كړئ او پاكي يي پريمئځئ.
- پياز ميده كړئ ، وروسته يي پريمئځئ.
- ديگ پر اور باندي كړي غونبي ، اوبه او مالگه ورواچوئ تر خوچي غونبي پخې شي.
- مستې ، زعفران جوهر ليمو ، مالگه ، او د زعفران رنگ بنه سره گډه كړئ.
- * ورجي سنگ شويه كړئ او په اوبو كې يي يو ساعت يي خيشتې كړئ.
- پياز په غوړو كې سره كړئ ، غونبي او دورجو مساله ورواچوئ لس دقيقې يي ولړئ.
- وروسته هغه دمستو سره گډه سوي شيان ورواچوئ ، لس دقيقې راوايشوئ.
- ورجي په بنورو كې نيم خامه پخې كړئ. د غونبو سره يي په ديگ كې پر غونبو برسيره واچوئ ، په نيم گيلاس اوبو كې زعفران ويلى كړئ او پر ورجو يي وپاشئ او يوه كاچوغه غوړي پر وپاشئ.
- ديگ پر اور باندي كړئ لس دقيقې وروسته په ديگ پسې اور خام كړئ نيم ساعت وروسته دورجو دانه وگورئ كه ورجي كلكي وي نيم گلاس يا يو گيلاس اوبه ورواچوئ ورجي مه لړئ داروموسه.

د چرگ سپيني ورجي

اړين مواد:-

- دوه كوچني چرگان.
- خلور گيلاسه ورجي.
- نيم گيلاس غوړي.
- شپږ دانې هيل.
- مالگه
- پنځه دانې د سنو دوني كونډري
- چرگ په لاندې شيانو ولړئ:-
- نيمه كوچني كاچوغه تور مرچ.
- نيمه كوچني كاچوغه سپينه څيره.
- نيمه كوچني كاچوغه ميده هيل.
- نيمه كوچني كاچوغه ميده زعفران يا د زعفران رنگ.
- د پخولو كړنلاره:-

- غونبي ميده كړئ او پاكي يي پريمئځئ.
- * ورجي سنگ شويه كړئ او په اوبو كې يي يو ساعت يي خيشتې كړئ.

- 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 . داروموسه .

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 راوباسي ، 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 کنبيردئ .

بخارايي ورجي

ارپن مواد :-

- يو کيلو غوښي
- څلور گيلاس 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 ورواچوئ ، 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 پريمئځي پرمئځي 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 و غونبو ته ورواچوئ لس دقيقې يي ولږئ .
- روميان دترڪاري دلاس په ماشين کي کوفته کړئ ، و غونبو 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 .

- غوښي دديگ څخه راوباسئ، نخوداو ميده گازري په ديگ کي واچوئ لس دقيقې په ديگ پسي اور بل کړئ وروسته اور ځني مړ کړئ.
- هغه خيشتي کړي ورجي پاکی پريمنځئ، وبنوروا ته يي ورواچوئ، تر څوچي ورجي اوبه وچي کړي او پخې سي.
- * چرک په داش کي يا يي په غورو کي سور کړئ.
- * ورجي په غوريگانو کي واچوئ او چرگ غوښي پر کښيردئ.

الکوزي ورجي (1)

ارين مواد :-

- نيم کيلو غوښي غټي ټوټې.
- څلور گيلاسه ورجي.
- يوه مستو خوري، مستې.
- کوچني کاچوغه زعفران.
- کوچني کاچوغه د زعفران رنگ.
- يو پاکټ اوږده مکرونه.
- نيم گيلاس غوري.
- څلور دانې هيل.
- دوې کاچوغي کوچي.
- څلور دانې لونگ.
- يوه کوچني کاچوغه ميده دارو (تورمرچ، هيل، سپينه څيره، جوهر ليمو)
- دبنکلا دپاره :- سره کړي جنعوزي، ارتاوي، بادام، او نيم کوچني گيلاس بوره دورجو درنگ دپاره.
- دورجو دپخولو کړنلاره :-
- * غوښي پاکی پريمنځئ.
- * ورجي سنگ شويه کړئ او په اوبو کي يي يو ساعت خيشتي کړئ.
- * ديگ پر اورباندي کړئ، غوري، غوښي، هيل، لونگ، مالگه ورواچوئ، پنځه دقيقې يي ولړئ وروسته اوبه ورواچوئ، تر څوچي غوښي پخې سي.
- * ومستو ته ميده دارو، د زعفرانو رنگ، لږ څه مالگه او يو گيلاس بنوروا ورواچوئ ښه سره گډه کړئ. گډه سوي شيان پر دوو برخو وويشئ.

* غونبي دبنورا خخه راوباسی دداش په غوريچه کي کنبيردئ ، دمستو سره په گله سوو شيانو بي ولړئ ، اولرڅه غوري پرواچوئ ، په داش کي سرې کړئ .

* بنوروا صافه کړي ، او هغه خيشتي ورجی پاکی پر يمنځئ ، وبنوروا ته بي ورواچوئ ، پر اوري باندی کړئ ، ترڅو چي ورجی پخې سي .

* مکرونه په اوبو کی وايشوئ يوه کاچوغه غوري ورواچوئ ، وروسته بي صافه کړئ ، مکرونه په يوه لوبنی کی واچوئ ، او هغه دوهمه برخه دمستو سره گله سوی شيان پر واچوئ .

* دورجو رنگ (نیم کوچني گيلاس بوره سره کړئ ، لږ اوبه ورواچوئ) دورجو پرس ورواچوئ .

* کله چي غونبي سرې سي ، دداش خخه بي راوباسئ ، دغوريچي خخه هغه بنوروا دوجو وبل اړخ يعنی درنگ خخه وبل اړخ ته واچوئ .

* ورجی په غوری کي واچوئ ، مکرون دغوری وڅنډو ته واچوئ ، او غونبي دورجو پرس ور کنبيردئ او ارتاوی ، جنغوزی .. پرس وروپاشئ .

عربی ورجی

ارین مواد :-

دوه چرگان یا غونبي
خلور گيلاسه ورجی .
نیم گيلاس غوري .
دوې کاچوغي کوچی
يوه کوچني کاچوغه دزعفران رنگ .
خلور داني دشنو دونی کونډری .
يوه کوچني کاچوغه جوهر لیمو .
يوه کوچني کاچوغه ميده هیل .
پنځه دانی هیل .
يوه کوچني کاچوغه ميده زعفران .
مالگه .
دورجو دپخولو کړنلاره :-

• چرگان پاک پر يمنځئ پر منځ بي دوه ځايه کړئ

- 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 كيبې كنبيرډئ .
- دارو په يوه گيلاس گرمو اوبو كې خيسته كړئ ، وروسته غونبي په لړئ .
- * ورجي سنگ شويه كړئ او په اوبو كې يې يو ساعت خيسته كړئ .
- د غونبو غوريچه په گرم داش كې كنبيرډئ چي غونبي سرې سي .
- ورجي ونبورواته ورواچوئ د يگ پر اورباندي كړئ كله چي اوبه پروچيدو سي اور پسي خام كړئ .
- * د غوريچي څخه هغه نبوروا پر ورجو وپاشئ او د چرگ غونبي پر ورجو برسيره كنبيرډئ .
- لږ څه غورپه كوچني مستخوري كې واچوئ ، يوه دانه سكور په غورپه كې كنبيرډئ مستخوري دورجو په مينځ كې كنبيرډئ ، او سري په زبربرخ وړپټ كړئ ، ويه اړخ ته لږ څه خلاص پرېږدئ ، د يگ سر بنه بند كړئ يا يې په خيسته كړو او پرو بند كړئ ، پر خام اور د يگ باندي كړئ ترڅو چي ورجي پخې سي .
- * مخكې تردې چي ورجي په غوريگانو كې راوكاږئ لمړي مستخوري د يگ څخه راوباسئ وروسته غونبي راوباسئ په غاب كې يې كنبيرډئ وورجي په كو كير سره گډې كړئ او په غوريگانو كې يې واچوئ ، پر سري غونبي وركنبيرډئ .

ايراني ورجي

اړين مواد :-

- يوه دانه چرگ يا يوونيم كيلو غونبي .
- څلور دانې پياز .
- نيم گيلاس غوري .
- يو گيلاس ارتاوي .
- يوه كوچني كاچوغه ميده هيل .
- څلور گيلاسه ورجي .
- يوه كوچني كاچوغه ميده زعفران .
- نيمه كوچني كاچوغه زعفران رنگ .
- مالگه .
- يوه كوچني كاچوغه ميده جوهر ليمو .

د پخولو کړنلاره:-
 * ورجی سنگ شویه کړئ او په اوبو کې یې یو ساعت خيشتې کړئ.
 * غوښې میده کړئ ، پاکې یې پرېمنځئ.
 * د ډیگ پر اور باندې کړئ ، اوبه ، غوښې او مالګه ورو اچوئ ترڅو چې پخې سي.
 * د پیاز سپین کړئ ، او نازکی الغی الغی یې کړئ.
 * په ګچني ګیلاس کې اوبه و اچوئ ، زعفران ، جوهر لیمو ، هیل ، د زعفران رنگ او مالګه خيشته کړئ.
 * په غړو کې پیاز سره کړئ ، ترڅو چې رنگ یې ژړ سي ، وروسته ارتاوی ورو اچوئ لس دقیقې یې ولږئ ، وروسته غوښې ورو اچوئ ، لس دقیقې یې ولږئ ، د زعفران اوبه لږ څه و غوښو ته ورو اچوئ و یې لږئ ، اور ځنی مړ کړئ.
 * بنوروا صافه کړئ ، او ورجی پکښې پخې کړئ ، پام کوئ چې ورجی خوړینی نه شی .
 * ورجی و غوښو ته ورو اچوئ ، د زعفران پاته برخه اوبه پر وجو وپاشئ د ډیگ سر ورپټ کړئ ، د ډیگ پر خام اور باندې کړئ تقریبا نیم ساعت ترڅو چې اوبه وچې کړئ .
 داروموسه .

خوږې ورجی

اړین مواد :-
 دوه ګیلاسه ورجی .
 دوه ګیلاسه یا ستاسو د خوښی سره سمه بوره .
 خلور کاچوغي غوړي .
 لس دانې هیل .
 د ګیلاس څلرمه برخه کشمش
 لس دانې لونګ
 جنغوزی ، بادام
 یوه کوچني کاچوغي زعفران .
 د پخولو کړنلاره:-
 * ورجی سنگ شویه کړئ ، پاکې یې پرېمنځئ ، نیم ساعت یې خيشتې کړئ .
 * ورجی په اوبو کې و ایشوئ چې نیم خامه پخې شی ، صافی یې کړئ .
 * د ډیگ پر اور باندې کړئ ، غوړي ، هیل ، لونګ ، زعفران ، بوره ، کشمش ، مغزیانه ورو اچوئ و یې لږئ ترڅو بوره پکښې ویلی شی ، وروسته یو ګیلاس اوبه ورو اچوئ ترڅو چې راوایشیږي .

*ورجی ، او گله سوی شیان (بوره ، مغزیانه) په دیگ و اچوئ بنه بی سره گله کړئ ، دیگ پر اور باندی کړئ لږ اوبه ورو اچوئ ، ترڅو چي ورجی پخیري که دور جو دانه کلکه وه لږ نوری اوبه ورو اچوئ.

د بشپړ پسه الکوزی ورجی

اړین مواد :-

9 کیلو بشپړ اوري

15 گیلاسه ورجی .

یوه کوچنی کاچوغه زعفران .

دوه پاکته اوردده مکرونه .

اته دانی ایشولی هگی .

یوه ونیم دبلې درو میانو معجون .

یوه کاچوغه جوهر لیمو .

خو دانی دشنی دونو کونډری .

نیمه کوچنی کاچوغه تور مرچ .

یوه کاچوغه مالگه .

یو گیلاس اوبه .

هیل او نیمه کاچوغه د زعفران رنگ .

غورپی .

سره کړی کشمش او جنغوزی .

د پخولو کړنلاره :-

* ورجی سنگ شویه کړئ او په اوبو کي بی یو ساعت خیشتی کړئ .

• اوري دننه او دباندی پاک پریمنځئ ، په پاک ټوکره بی لاسونه او پنبې ورو تری .

• غت دیگ پر اور باندی کړئ ، گرمی اوبه مالگه ، بشپړ هیل ، او وری ورو اچوئ .

• په یوه پیاله کي درو میانو معجون ، یو گیلاس اوبه ، زعفران ، د زعفرانو رنگ ،

تور مرچ ، مالگه ، جوهر لیمون و اچوئ بنه بی سره گله کړئ .

• په اوبو کي مکرونه و ایشوئ او په صافی کي صافه بی کړئ .

• اوري دشوروا خخه راوباسئ .

• په یو بل غت دیگ کي یو گیلاس غورپی 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 ڪنڀر ډئ ، چي غوري پڪنڀي ڪي ڊي خام وروپسي بل ڪړئ ، لس دقيقې وروسته يي پر بل اړخ واروئ.
- ورجي بيا پاڪي پريمئڻئ.
- ډيگ پر اور باندي ڪړئ غوري او شنو دونو ڪونډري ، ورجي ورواچوئ ، ښه يي ولڙئ وروسته دومره بنوروا 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 ڪنڀر ډئ ، 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 .
- ڪوچني 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 وايشيري ، وروسته شيدې ورواچوئ .
- شل دقيقې ورجي او شيدې ولڙئ ، وروسته بوره ورواچوئ ويي لڙئ ترڅو چي ڪويني ونيسي . پنځه دقيقې يي نور هم ډيگ پر اور باندي پريډئ او ورجي لڙئ .
- دشنو دونو ڪونډري ميده ڪړئ يوه ڪاچوځه بوه په گڏه ڪړئ او ورجو ته يي ورواچوئ ، ښه يي ولڙئ وروسته ارغ گلاب ورواچوئ ويي لڙئ او اور ځني مڙ ڪړئ .
 - په مستخوري ڪي يي واچوئ . برسيره پيسته پر وډ وروئ . دارو مو سه .

کباپونه



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 دکتوی 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 ڪنٺيڙي لڙوخت وروسته يي سره اڀري .
- سڪاره تازو ڪري ، غونبي ، پياز او روميان په سيخانو وپيوي ، او پرسڪرو يي پاخه
ڪري . دارو موسه .

سوري ڪباب



اڀين مواد :-

نيم ڪيلو ڪوفته

1 - نيم ڪيلو س بنه خيسته سوي برغل bel concasse .

2 - يوه دانو تراش سوي پياز .

3 - دري زني ڪوتلي هوڙه .

4 - يو ڪيلو تازو ميده پارسلي .

5 - مالگه ، تورمرچ او سڀينه ڇيره .

دڪباب دپخولو ڪرنا ره :-

* ڪوفته ، برغل ، ڪوتلي هوڙه ، ميده پارسلي ، تورمرچ ، مالگه او سڀينه ڇيره به ٽول
بنه سره گڏ ڪري .



*گله سوي شيان به دكباب په سيخانوباندي وپيوي، پر سكر وبي پاخه كړئ.



ميده پياز او پارسلې په غاب كې اواري كړئ او كباب پر كنبيردئ لږ څه سماغ پر ودوروي او لږ څه د زيتون تيل پر واچوي.



نوټ: تاسو كولاى شى چې دنوموړى كوفتي څخه ټكى جوړي كړئ په داش كې يې په غوړو غوړه غوريچه كې پوخ كړئ، او يا يې په غوړو كې سور كړئ.

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 څيره.

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 پاڅه شي . دورجو او سره کړو پټاټو 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 څيره ..)

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 داسی پريردئ .

* په غوريچه کي يو گيلاس اوږه واچوئ ، دکوفتي څخه 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 شی 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 ڪرڻلاره :-
 ميده پياز ، ڪوفته ، مالڪه ،
 مرچڪ او دارو ٻنھ سره گڏ ڪري.

ڪوفته اواره ڪري ، ٽڪي خني جوڙه ڪري ، هگي دڪوفتي په مينخ ڪي ڪيرڊئ ، دداس په غوريچه ڪي اوبه واچوي او دڪوفتي غرتيبي 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 گيلاسه اوبه د غونبو پخولو د پارہ.

يوونيم كيلو مستي.

يوه کاچوغه مالگه.

دگيلاي څلرمه برخه غوري.

دگيلاي څلرمه برخه جنغوزي.

دپخولو کړنلاره.

- دبو خارديگ پر اورباندي کړئ ، اوبه غونبي او نيمه کاچوغه 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 وراچوئ 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 سوی تريخ مرچک.

يوه کاچوغه مالگه.

نيمه کاچوغه دارو.

نيمه کاچوغه تور مرچ.

نيم گيلاس ارتاوی.

دپخولو کړنلاره :-

- توري په اوبوپاک 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.
- گله سوي شيان دتوري په منخ ڪي ڪنبيڙي.
- په پاته غوڙو توري غوڙ ڪري، په ڏير گرم داش ڪي بي ڪنبيڙي. پنخلس 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 ولري

نيمه ڪا چوڙهه مالگه

نيمه ڪا چوڙهه بيگينگ پوڊر

يو ليٽراوبه

4 دانئ ڪبان

غوڙي دسره ڪولو دپاره

ليمبو او گشنيز دنڪلا دپاره

دپخولو ڪرنلاره:-

* ڪبان بنهه پاڪ ڪري، او پاڪ بي پريمئجي.

* په يوه کچه پتاهې میده کړې چې نه غټی وی او نه وړی، په اوبو کې به يې يو ساعت دپاره پریردئ.

* تاسو په نیم لیتر اوبو کې اوږه، مالگه، بیګینګ پوډر او چوئ بنه به يې سره گډ کړئ داسی اوږه به ځنی جوړ سي چې نیولی نه وی وروسته به هغه نیم لیتر اوبه ورواچوی او بنه به يې سره گډ کړئ، اوس به اوږه نرم سي په توکره يې پت کړی.

* پتاهې داوبو څخه راوباسئ، چې اوبه يې وچي سي، وروسته به نیمي دپتاهو څخه په غوړو کې سری کړئ، په صافه کې يې کنبیردئ چې غوړي يې وننیري، 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 خيشتو اوږو بنه ولړئ.

* وروسته يې په سرو غوړو کې دوی دقیقې دهر طرف نه بنه سره کړئ.

تر سره کیدو وروسته گرم دسری کړو پتاهو، لیمبو او گشنیز سره وخیلو ماشومانو او میلمنو ته تقدیم کړی.

د کبانو او پتاهو غوړيچه

ارین مواد :-
 يو کیلو کبان.
 دوې دانې پیاز.
 يو کیلو ترکاری (پتاهې، ذردکی او خواږه غټ شنه مرچک).
 یوه دسته گشنیز.
 دوې دانی کاغذی لیمو.
 دوې دانې رومیان.
 یوه کاچوغه کوتلی هوربه.
 یوونیم کوچني 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 غوښو مالگه ، تورمرچ ، سپينه ځيره ، هوربه ، او دليمو اوبه واچوئ او داسی يی کنسېرډئ .

* 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 کنسېرډئ .

* دکبانو غوښي پر پيازو باندي کنسېرډئ ، میده روميان ، میده گشنېز پر غوښو برسیره

کنسېرډئ که روميان الغې الغې وراچوئ پر کشيزو برسیره کنسېرډئ .

* داش گرم کړئ او غوريچه پکښی کنسېرډئ 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 .

- * د کبان پر غوښو مالگه ، تورمرچ ، سپينه څيره ، هوربه ، او د ليمو اوبه واچوئ او داسی بي يو ساعت کښيږدئ.
- * که کبان کوچني وی ، يو طرف اوبل طرف ته په چاره لږ پري کړئ ، په پری کړو ځایو او سر باندی دارو ورواچوئ.
- * گرایي پر اور باندی کړئ ، غوري سره کړئ ، او کبان پکښی سره کړئ ، کبان چي په غورو کي هر څومره لږوی ژر سره کيږي.
- * سره کړی کبان په غوری کي کښيږدئ او د ليمو توتې ورسره کښيږدئ.
- * د سپينو ورجو او د ليمو داچار سره بی وخورئ.

د کبانو کباب (پرسکرو پاخه شوی کبان)

- ارین مواد :-
- يو کيلو کبان
- مالگه ، تورمرچ ، سپينه څيره .
- يوه کاچوغه غوري
- دوې دانې ليمو .
- د پخولو کړنلاره :-
- * کبان ښه پاک کړئ ، او پاک بی پریمنځئ.
- * پر کبانو مالگه ، تورمرچ ، سپينه څيره ، هوربه ، او د ليمو اوبه واچوئ او داسی بي يو ساعت کښيږدئ.
- * سکاره بل کړئ ، او کبان پر کښيږدئ ، تر څو چي هيڅ دود نه وی پر بلاړخ بي وارهوي تر څو چي سره شی.
- * گرم بي وخورئ ، د ليمو توتې او پارسلې په غوری کي ورسره کښيږدئ.

د داش کبان

- ارین مواد :-
- يو کيلو کبان
- مالگه ، تورمرچ ، سپينه څيره .
- يوه کاچوغه غوري
- دوې دانې ليمو .
- 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 غت کب.
- دوې دانې پتاتي.
- درې دانې پياز.
- يوه غووته کوتلې هوربه.
- يوه دسته ميده کړی گشنيز.
- 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 غتې ټوټې کړئ.
- * دديگ پر اورباندي کړئ دکب دغونبو ټوټې ورواچوئ ، وروسته گرمی اوبه ورواچوئ ، دديگ سرور پټ کړئ تر څو چي دکب غونبي پخې شی ، تقريبا په پنځلس دقيقې کي دکب غونبي پخيري.
- دکب غونبي دديگ څخه راوکاږئ او په صافی کي يې کنبيردئ ، چي اوبه يې وننيري.
- 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 ، ويی کوتئ.
- دکب دغونبو څخه پوست او هډوکی ليري کړئ ، غونبي يې دترکاري تر ماشين وباسئ

- کوټلی پټاټې او دکب غوښې ښه سره گډې کړئ.
 - کوفته کړی پیاز ، کوټلې هورډه ، 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 هورډه.

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 پکښې کیږدئ ، او مالگه ، او لږ څه

غوړي پر وپاشئ او د لیمو 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 ، هورډه ورواچوئ ښه یې ولږئ چي لعاب

پوخ شی.

* غوريچه دداس خخه را وباسئ او زبررخ په احتياط سره خلاص كړئ ، كپ په غوري كې كنبيرډئ ، هغه جوړسوي لعاب پرواچوئ. داروموسه.

دداس گمبړی

اړين مواد :-

كيلو گمبړی

مالگه ، تورمرچ

يوه كاچوغه غوري

يوه غټه كاچوغه دلیمو اوبه.

دبنكلا دپاره :-

الغې الغې روميان ، لیمو او ميده پارسلي

دپخولو كړنلاره :-

* گمبړی پاک كړئ ، او پاک يې پريمنځئ ، پوست يې مه ځنی لیری كوی

* پر گمبړی مالگه ، تورمرچ او لیمو اوبه واچوئ.

* غوريچه غوره كړئ و او گمبړی بنه سم پكښی كی واچوئ.

* داس گرم كړئ ، غوريچه په داس كې كنبيرډئ.

* په غوري كې كنبيرډئ او په روميانو ، پارسلي او دلیمو په الغوي 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 پریمنځی او خیشتی یی کړی. وروسته یی صافی کړی.

* مغزیانه په غورو کی سره کړی.

* پیاز په غورو کی سره کړی، ورجی ورواچوئ ددرو خخه تر پنځو دقیقوی و لړی.

* وورجو ته اوبه، مالگه، تور مرچ ورواچونښ او ورجی و لړی ددیگ سرور پت کړی ترڅو

چی راوایشیږي.

* اور یی خام کړی ترڅو چی ورجی پخې شی.

* لږ څه ایشولی گمبری او سره کړی مغزیانه دبنکلا دپاره وساتی.

* پاته گمبری کوچنی کوچنی کړی دمغزیانې سره یی وورجو ته ورواچوئ، ویی لړی، او

پر خام اور یی پنځه دقیقې پریردئ.

* په ناشکني غوریچه کی هغه دبنکلا (مغزیانه او ایشولی گمبری و اچوئ) وروسته پاخه

گمبری او ورجی پرواچوئ، سره سم یی کړی او یی لږتخته کړی، چی سره برابر شی،

وروسته یی په غوری کی چپه کړی.

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 پریمنځی، په یخو اوبو کی یی دوه درې ساعته خیشته کړی.

* پیاز ښه سره وروسته ښه میده کړی.

* 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 بڼه 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 وننږي .
- * دتاک بلگ اوار کړی ، لږڅه دهغه گډ سوو شينو څخه ورواچوی او بلگ سره وپیچي لکه گوته .



- * په ديگ کی دتاکانو بلگونه په بڼه 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 ورجي.

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:

* ورجي پاکي پريمنځي او په اوبو کې يې خيشتې کړئ.

* پياز تراش کړئ او روميانکوچني کوچني ميده کړئ.

* پياز ، روميان ، پارسلي ، ورجي ، 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 غټ پياز.
 يوه غوټه هوربه.
 يوه دسته تازه گشنپز.
 يوه دسته پالک ستاسو و خوبه.
 يوه غټه کاچو غه غوري. تور مرچ او مالگه
 يو کوچني گيلاس ورجی.
 دپخولو کرنلاره:-
 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 بڼه پاک کړئ کوفته يې کړئ او پرې منځئ.
 *غوري، 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، بڼه يې لږ ولى چي دپخلى خوند په لږلو سميرې ترڅو
 چي بخيرې. داروموسه.

بينډى دمستو سره

ارپين مواد:-
 يو كيلو تازه کوچني بينډى.
 نيم كيلو غونبي.
 يوه دانه غټ پياز.
 لږڅه ميده جوهر ليمو.
 يوه کوچني کاچو غه تور مرچ.
 يوه غټه کاچو غه غوري.
 يوه ونيمه مستخوري، تروې مستې.
 يوه کاچو غه کوټلې 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 سري 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 ، ترڇو 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 ترڇو 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 ملاغه 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

ارين 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 پخېږي.

سره کړی بانجن

ارين مواد:-

- دوې دانې بانجن.
- دوې دانې هگۍ.
- لږ څه اوربه.
- يوه کوچني کاچو غه میده سپينه څيره.

يوه کوچني کاچو غه ميده وچ گشنېز.

يوه کوچني کاچو غه مالگه.

درې زني کوتلي هوربه.

لږڅه دتازه گشنېز پاني

غوري

دبانجنو دسره کولو کرنلاره:-

- بانجن سپين کړئ. نازکي نازکي چکۍ يي کړئ.
 - په مستخوري کي هگۍ ماتي کړئ ، مالگه ، گشنېز ، سپينه خيره ، کوتلي هوربه ورواچوئ ، بنه يي سره ولړئ.
 - کړايي پر اور باندي کړئ ، غوري ورواچوئ.
 - دبانجن چکۍ په هگۍ ولړئ ، وروسته يي په وچو وړو کي ووهي ، په غورو کي يي سره کړئ.
 - سره کړي بانجن په غوري کي کنبيردئ او پر سريي 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 يي کړئ.

* بانجن په غورو کي سره کړئ چي رنگ يي 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 مالو 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 ترڅوچي 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 ٻه غوريجه کي ووڏي پربانجنو برسيره کوفته واچوي ، او شنه مرچڪ دغوريچي ٻه يوه بغل کي کنسپڊي .
 * ٻه گرم داش کي ٻي نيم ساعت کنسپڊي . يا ٻي لمري پر اور کنسپڊي چي لاندی پاخه شي وروسته ٻي ٻه داش کي کنسپڊي چي برسيره پاخه شي .

د بانجنو بنوروا

تاسو به هم وياست چي دبانجنو بنوروا چا خورلي ده ؟ خير دي يو ورغ بي و خوري .
 ارين مواد :-

نيم كيلو تور بانجن .

نيم كيلو کوفته .

7 زني کوتلي هوربه .

يو گيلاس مستي .

نازڪه ڊوڊي .

يوه کاچو غه دليمو اوبه .

دوي داني ميانه ميده روميان .

يوه کاچو غه دروميانو معجون .

دوي داني پياز ميده تراش سوي .

يوه کوچني کاچو غه دکٽوي دارو .

يو کوچني گيلاس اوبه .

نيمه کوچني کاچو غه تورمرچ .

مالگه .

غوري .

دپخولو کړنلاره :-

* بانجن لاري لاري سپين کړي يا ٻي ستاسو د خوني سره سم سپين کړي ٻه غورو کي ٻي سره کړي .

* کرابي پر اور باندي کړي کوفته ، مالگه او تورمرچ واچوي ، بنه بي ولري ترخو چي اوبه وچي کړي . دبانجنو نس خني ڊڪ کړي .

* ٻه لږخه غورو کي پياز سره کړي ترخو چي رنگ بي ژر شي ، وروسته دروميانو معجون ، دکٽوي دارو ، مالگه او ميده روميان ورواچوي ، بنه بي ولري ترخو چي روميان پکڻي خورين شي .

* پر ليعاب بر سره بانجن کنبيرڊئ ، کوچني گيلاس اوبه ورواچوئ ، پر حام اوريي 15 دقيقې پريرڊئ .

* په چاره ډوډي، څلور کونجه پرې کړئ او په غوړو کې يې سره کړئ .

* ډوډي په غاب کې کنبيرڊئ ، دبانجن بنوروا پر و اچوئ ، وروسته بانجن پر کنبيرڊئ .

* 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 غاڅد يې کنبيرڊئ 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 وډوئ ، پر غوښو باندی برسیره دبانجن سره کړي کشې 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 پر سروروپاشئ ، غوري دروميانو په الغو بنائيسنه ڪرئ. دترڪاري سلاڊ ورسره ڪنسيرڊئ..

شين گڏو دنخودو سره

اڀين مواد :-

- شپڙداني ميانه گڏو .
- 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 :-

- * گڏو 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 ولڙئ چي اوبه وچي ڪري .
- * روميانو دروميانو معجون ، مالگه ، تور مرچ ورواچوئ ، بنه بي ولڙئ ترخوچي روميانو پڪنسي خورين سي وروسته اوبه ورواچوئ ترخوچي غونبي نيم خامه پخې شي .
- * وروسته نخود ، گڏو او ميده گشنپز ورواچوئ خام اور پسي بل ڪرئ ترخوچي گڏو پخيري .
- په غاب ڪي بي ورواچوئ . دارو مو سه .



ډک نسی پانجن او پتاهې

اړين مواد:

1 گيلاس ورجی

5 دانی بانجنی

5 دانی شین کډو

5 دانی خواړه مرچک

5 دانی کوچنی پتاهې

5 دانی غټ خواړه مرچک

یو گيلاس میډه سوی پارسلې یا گشنیز

یو نیم گيلاس میډه پیاز

هوره + خیره + مساله + مالگه + یو گيلاس اوبه + نیم گيلاس غورې یا د بنوون (زیتون) تیل

+ د لیمبو اوبه نیم گيلاس ستاسو خونبه + خوالغی پیاز + یوپاکت ماجی

بنوروا په هغه کچه چی کډوان پکښی غوټه شی که بنوروا نه وی لیعاب به جوړ کړئ.

او بنوروا به پخه کړئ

د ډکنسو بانجنو جوړولو کړنلاره:-

ورجی په اوبو کی خیشتی کړئ.

د بانجنو او پتاهو او شین کډو نسونه به لږ څه خالی کړی او د مرچک سر به پری کړئ د تخم

خخه به یی پاک کړئ ، بیا به ورجی ، رومیان ، هوره ، غورې ، لیمبو ، مالگه ، مساله سره

گډ کړی او د بانجنو او پتاهو نسونه به ځنی ډک کړئ.

اوس به نوالغه پیاز په دیگ کی ووډی وروسته په بانجنی پتاهې شین کډو او مرچک په

دیگ کی بنه سم ووډی (چې خولی یی لوړی وی)

* بنوروا به په دیگ کی داسی واچوئ ، چې کډوانو ته دننه توی نه شی ، او د کډوانو تر

خولو لږ څه کمه وی ، اور پسې بل کړئ ، د دیگ سرور بند کړی ترڅو چې پاخه شی

* په غوری کی یی کښیږدئ.

*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 رومیان

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 ڪڍو .
 نيم ڪيلاس نخود .
 يو پاو غوڻبي .
 نيمه ڪاچو غه ڪوتلې هوربه .
 يوه دسته ميده گشنز .
 يوه دانه غت رومي .
 يوه دانه پياز .
 نيم دبلي درو ميانو معجون .
 نيمه ڪاچو غه تور مرچ
 مالگه

دپخولو ڪرنا ره:

- * ڪڍو سڀين ڪرئ ، او چڪي چڪي بي پرې ڪرئ .
- * نخود په او بو نيم خامه پاخه ڪرئ او صاف بي ڪرئ .
- * ڊيگ پر اور باندې ڪرئ ، غوڻبي ، پياز او هوربه ورواچوئ ٺهه بي ولڙئ چي اوبه وچي ڪري .
- * وروسته و غوڻبو ته روميان ، درو ميانو معجون ، مالگه او تور مرچ ورواچوئ ، وي بي لڙئ چي روميان پڪڻبي خورين شي ، وروسته اوبه ورواچوئ ترخو چي غوڻبي نيم خامه پخې شي .
- * وروسته نخود ، ڪڍو او گشنز ورواچوئ ، او ڊيگ پر خام اور پر ڀرڊئ ترخو چي ڪڍو پخيري . دسپينو ورجو سره بي و خورئ . دارو موسه .



ڊڪ نسي ڪرم (1)

ارڀين مواد :-

يوه دانه ميانه ڪرم

يو دانه غټ پياز
 درى دانى غټ روميان
 250 گرامه كوفته
 يوه مستخورى 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 غټى 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 نسي كرم (2)

ارين مواد :-

يوه دانه چرگ څلور ټوټې كړئ.

يوه دانه ميانه كرم

يوه كوچني دسته كشنيز

يوه كوچني دسته پارسلي

څلور دانى غټ روميان

يو گيلاس پونډى ورجى

درې دانې غټ پياز
نيمه کاچو غه سپينه څيره
مالگه. دارو، تورمرچ
د پخولو کرنلاره:

* دکرم پانې پاکي کړئ، پاک يې پرېمنځئ، په اوبو کې يې وايشوئ چې نيم خامه پاخه شی.

* گشنز، پارسلې پاک کړئ، دترکاري په ماشين يې ميده کړئ، او ښه يې پرېمنځئ.
* پياز سپين کړئ، دوې دانې ميده کړئ او پاک يې 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، ميده پياز سره کړئ چې رنگ يې ژړ سيو وروسته وکړايي ته روميان، مالگه، تورمرچ او سپينه څيره ورواچوئ ښه يې ولږئ، وروسته پارسلې، شنه گشنز ورواچوئ، ښه يې ولږئ ترڅو اوبه وچي کړي، وروسته پونډی ورجی ورواچوئ ويې لږئ او اور ځنی مړ کړئ.
* هغه گډ کړې شيان.... په کرم کې کښيږدئ، او دکرم پانه به داسی وپيچئ لکه گوته، بايد زيږه برخه يې دننه وي او نرمه خوا يې دباندی وي.

* دکرم ډکی پانې به په هغه ديگ کې کوم چې دچرگ غوښي پکښيد غوښو برسیره کښيږدئ

* ديگ پر اورباندي کړئ لس دقيقې يې 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 يې 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.
 دوي 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 يي پريمځئ ، ميده يي كړئ.
 * سوزي په اوبو كې لس دقيقې وايشوئ او صاف يي كړئ.
 * پياز تراش كړئ.
 * ميده پياز ، كوتلې هوربه ، او كوفته سره گډه كړئ.
 * ورجي پاكي پريولئ دكوفتې سره يي گډه كړئ.
 * ورسته سوزي ، تورمرچ او مالگه دكوفتې سره ښه گډه كړئ.
 * ستاسو د خونې سره سم يي دكباب په ښه يا غرتي ځني جوړ كړئ.
 * په ديوگ كې غورپي واچوئ ، د سوزيو كپاب پكښې كښيږدئ ، لږ اوبه ورواچوئ او ديوگ پر خام اورباندي كړئ چي پاخه شي او پر غورپي 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 دليمو اوبه ، تازه ميده گشنپز ، او غوري ورواچوئ ، دديگ سرور بند کړئ ښه
 بي وښورئ.
 * په غابو کي واچوئ. دارو موسه.



ملوکی (ملوخی)

ارين مواد :-
 يو چرگ
 يو کوچني پياز.
 يوه غته دسته ملوخی .
 نيمه کاچو غه تور مرچ.
 يوه دانه رومي .
 نيمه 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 پريمخئ چي ريگ او خاوري داوبو تل ته ولاړی شی

- دملوخی پانی په صافي کي واچوئ، ديگ پاک پريمنځئ اوبه پکښی واچوئ وروسته دملوخی پانی پاکی پريمنځئ... خو واره يي پريمنځئ وروسته يي په صافي کي واچوئ چي اوبه يي ونښري. وروسته دملوخی پانی په مجومه کي اوارى کړئ چي اوبه يي وچى شى.
- غوښي ميده کړئ، پاکی به يي پريمنځئ، په ديگ کي په يي واچوئ، ايشولی اوبه به ورواچوئ، مالگه، تور مرچ، اود روميانو اوبه، ميده پياز او هوربه ورواچوئ.
 - ديگ پر اور باندى کړئ، چى غوښي پخى شى.



- دملوخی پانی داشپري پرتخته کښيردئ، په دو چرو يي وکوټئ.
- ملوخی په ديگ کي وښورواته ورواچوئ ښه يي ولړئ پر اور يي 10 دقيقې پريږدئ.
- هوربه په لږ څه غوړو کي لږ څه سره کړئ، وملوخی ته يي ورواچوئ. اور مړ کړئ او په پيال کي يي واچوئ. دپينو ورجو سره يي وخورئ. دارو موسه.

ملوخی (2)

اړين مواد :-

نيم کيلو غوښي چي هډوکی ونه لری

4 کاجوغي غوړي.

يوه دسته ملوخی

دوې دانې پياز

يوه دانه رومی

10 زڼي کوتلی هوربه.

مالگه

نيمه کاجوغه تور مرچ.

نيمه کاجوغه وچ گشنېز.

دملوخی دپخولو کړنلاره:

*غوښي ميده کړئ، پاکی يي پريمنځئ، په ديگ کي په يي واچوئ، ايشولی اوبه به ورواچوئ، ترڅو چي پخى شى، کوچني کوچني ټوټې يي 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 اود ملوخی پانی پخې شی . دارومو سه .

وچي ملوخی

ارپين 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

ارپين مواد :-

يوه دانه چرگ
 خلور داني هڱي
 دوه گيلاسه اوږه
 نيم كيلو شنه تازه لوييا
 دري داني سپيني ڪري ميده گازري
 کوچني دانه ڪرم
 5 گيلاسه تودي شيدې
 نيم گيلا بازاليا
 يوميانه پاكٽ ڪوچي
 دوي داني دشني دونو ڪونڊري
 خلور داني هيل ، تور مرچ ، مالگه
 دپخولو ڪر نارو:

* چرگ خلور توتي ڪري ، پاك يي پريمئڻي ، په ديگ ڪي يي پراور باندي ڪري او به ، دوي داني دشني دونو ڪونڊري ، هيل ، مالگه ورواچوئي ترخوچي دچرگ غونبي پخې شي .
 * دچرگ غونبي دنوروا خخه راوباسي بنوروا وسائي ، هڊوڪي به دغونبو خخه وباسي .
 * شنه لوييا پاڪه پريمئڻي او ميده يي ڪري .
 * دچرگ په بنوروا ڪي گازري او شنه لوييا پخه ڪري صاف يي ڪري په يوه لوبني ڪي ڪنبيڊي .

* بازاليا دچرگ په بنوروا ڪي پخه ڪري ، صاف يي ڪري په يوه لوبني ڪي ڪنبيڊي .
 * ڪرم ميده ڪري ، بنه يي پاك پريمئڻي او ميه يي ڪري دچرگ په بنوروا ڪي يي پوخ ڪري ، صاف يي ڪري په يوه لوبني ڪي ڪنبيڊي .
 دچرگ غونبي ، پخه ترڪاري ، مالگه او تورمرچ سره گڏ ڪري .
 داوڙو جڙول :-

* ديگ پراور باندي ڪري ، کوچي ورواچوئي او اوږه پڪنبي سره ڪري .
 * شيدې اوڙو ته ورواچوئي په سيمان يي بنه ولڙي ، ترخوچي گاته شي ورمر ڪري .
 * ورسته په اوڙو ڪي هڱي ماتي ڪري ، مالگه او تورمرچ ورواچوئي ، بنه يي ولڙي
 * غته غوريچه په غوڙو غوڙو ڪري ، دجوڙ سوو اوڙو خخه نيمايي برخه په غوريچه ڪي
 واچوئي و وروسته گڏ شيان (چرگ غونبي او ترڪاري) ورواچوئي ، اواري ڪري ، پاته برخه اوڙو برسيره پراوچوئي .
 * په گرم داش ڪي نيم ساعت ڪنبيڊي چي لاندي 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 پاكه پريمنځي ، په اوبو كې بي وايشوي چي خوږينه نه شي .

* پياز سپين او ميده كړي ، پاك بي پريمنځي .

* غوښي ستاسو د خوښي سره سم توتي توتي كړي او پاكي بي پريمنځي .

* ديگ پر اورباندي كړي ، غوښي ، پياز ، غوري ، او هوربه ورواچوي و ښه بي ولري ترڅو چي اوبه وچي كړي .

* وروسته دروميانو و غوښو ته معجون ورواچوي ، ښه بي ولري .

* تراش سوي روميان ، دكتوي دارو او مالگه ورواچوي ، ويی لري ترڅو روميان پكښي 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 غوټه 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 .

دوې کاچو غي دروميانو معجون .

د خولفي دپخولو کرنلاره :-

- * پياز سپين کړئ پاک يي پرېمنځئ ، غوښي توتې توتې کړي او پاکی يي پرېمنځئ .
- * خولفه پاکه کړئ ، تارونه يي سره برابر کړئ ، او ميده يي کړئ وروسته يي پاکه پرېمنځئ .
- * 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 پرېردئ چي روميان پاخه شی .
- * وروسته اوبه او مالگه ورواچوئ پر اور يي پرېردئ چي غوښي پخې شی .
- * ماش او خولفه په ديگ کي دغوښو سره واچوئ .
- * ديگ ښه لړئ ترڅو چي پخېږي . د سپينو ورجو سره يي وخورئ .



دپټاټو چپس

اړين مواد :-

څلور دانې پټاټې .

غوري .

د چپس د جوړولو کرنلاره :-

- پټاټې سپينې کړئ ، پاکی يي پرېمنځئ . دپټاټو د سپينولو په چاره يي



پرې کړي

- پټاټې په يخو اوبو کي دوه ساعته کنسېږدئ ، 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 پرېمنځئ ، سپينى يى كړئ او دمكعب په بنه يى ميده كړئ .
- سماغ په نيم گيلاس كرمو اوبو كى وىلى 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 اورباندی 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 میاشتی داسی 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 هرگړی سره گډوئ چې اوبه یې ونیږي .
 « تر درو ورځو وروسته زیتون په مرتبانو کې واچوئ ، ښه یې تخته کړئ ، چې زیتون د مرتبانی تر غاړی راوړسیږي .
 « و مرتبانی ته اوبه ورواچوئ ، چې زیتون پکښی 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 هوږه

شنه مرچک

د اچارو جوړولو کړنلاره:

* بادرنګ الغې الغې يا ستاسو دخونبي سره سم يې ميده کړئ.

* بادرنګ په مرتبانه کي واچوئ ، هوږه او مرچک ورواچوئ

* سرکه او اوبه و ايشوی تر سرولو وروسته يې په مرتبانه کي واچوئ دمرطباني سرور بند 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 وننيري
- * 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 پکښی 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 غوټه 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 کاغذي ليمو 30 دانې

12 کاچوغي ميده مالگه

نيمه کاچوغه وانجه (توري 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 ټينگ

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)

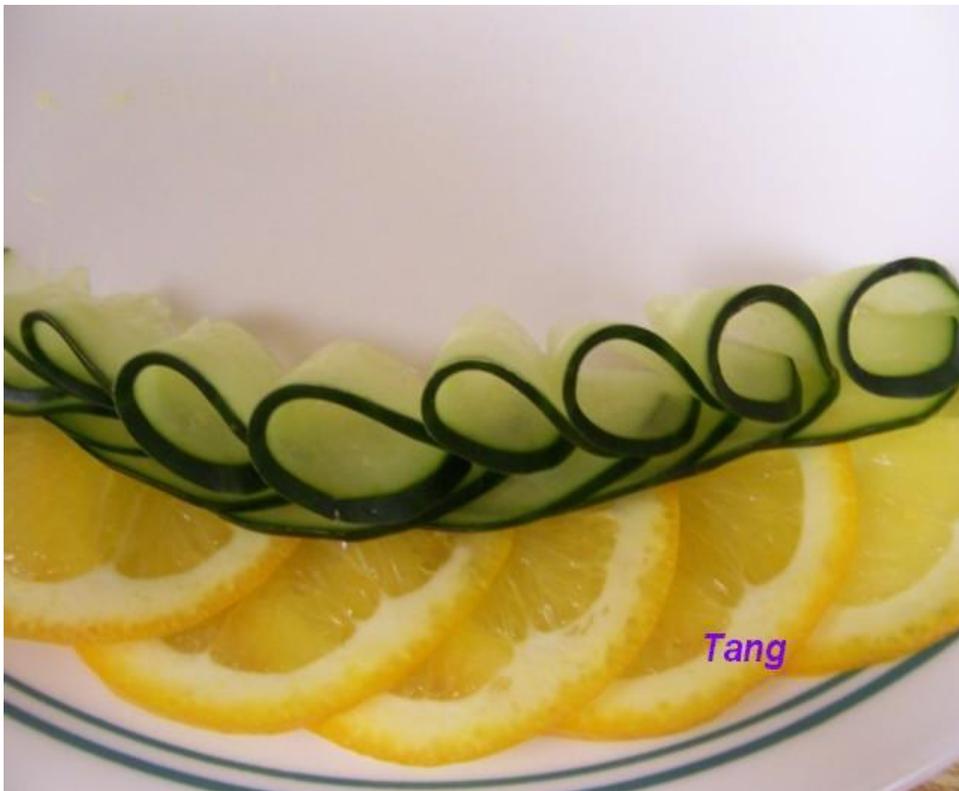
خو دانې شنه مرچک يا نيمه کاچوغي سره مرچک

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 بنه 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



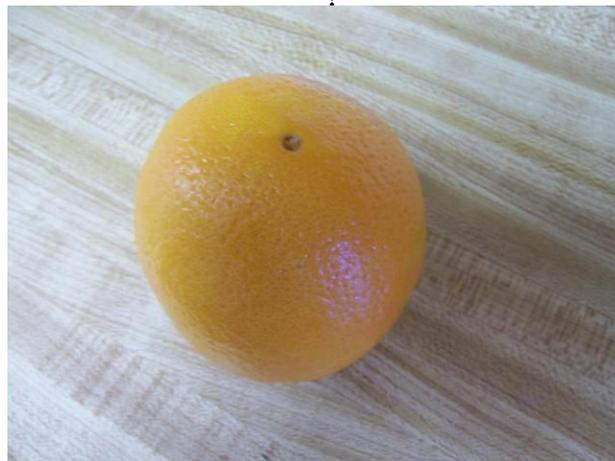
شکل (1)

شکل (2)

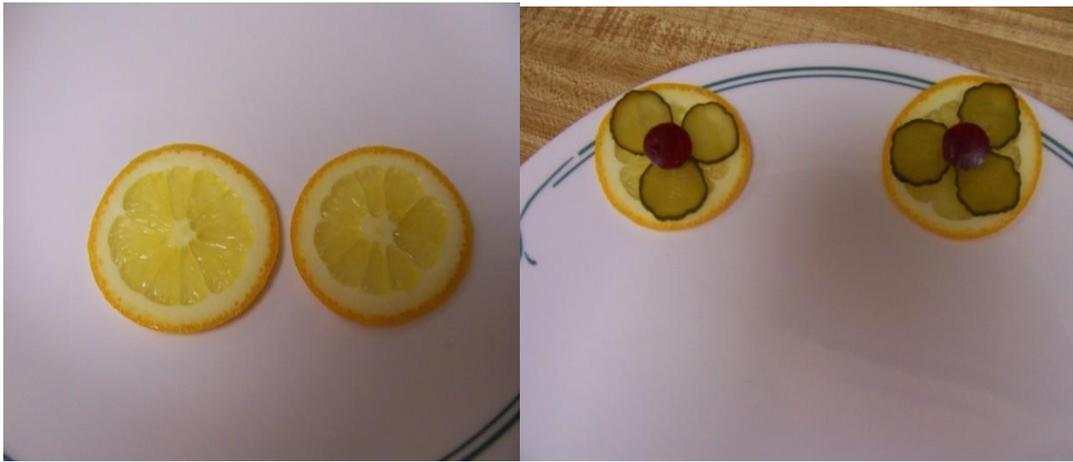


شکل (3)

دمالتي پريکول

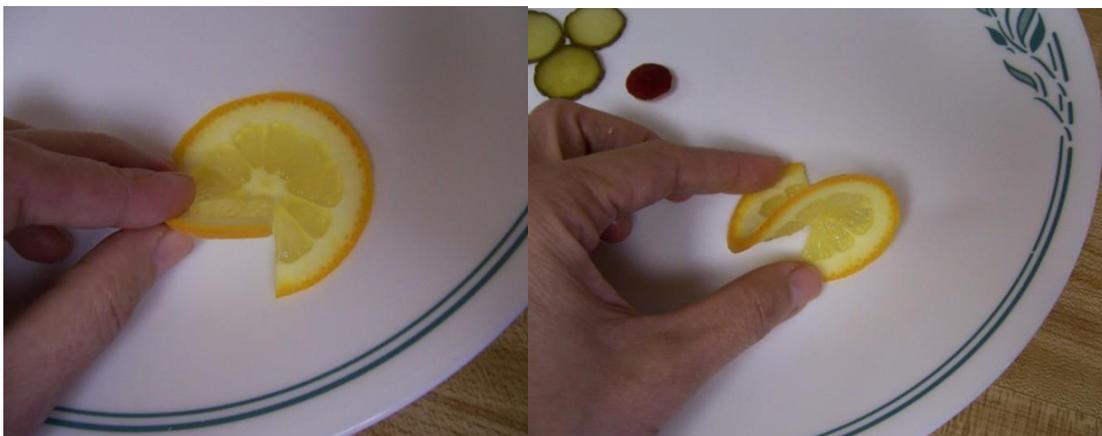


شکل (1)



شکل (2)

شکل (3)

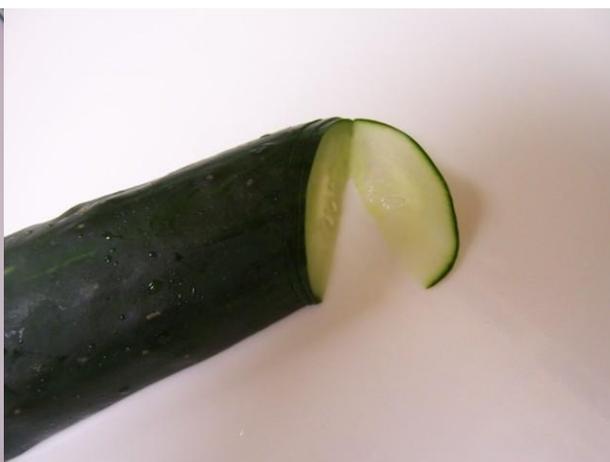
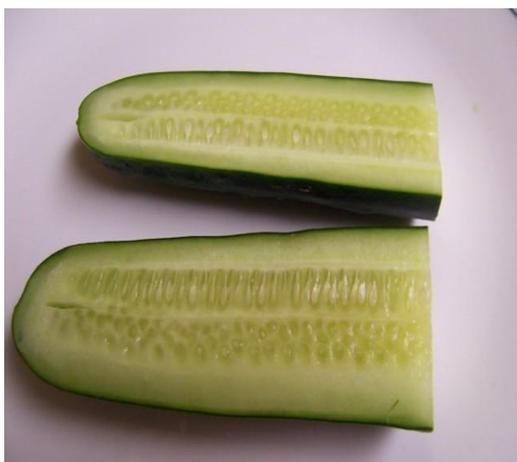


شکل (5)



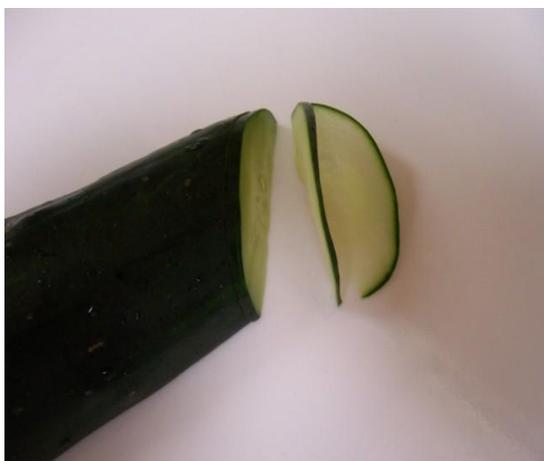
شکل (6)

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 کوتلی هوربه

يوه دانه رومی ، يوه دانه شين مرچک او غوري.

د سلاتي جوړولو کړنلاره:

* بانجن سپين کړئ ، الغي الغي بي کړئ ، په غورو کي سره کړئ.

* په لوبنی کي مستي واچوئ او کوتلی هوربه ، ميده گشنيز ، مالگه او تور مرچ ورواچوي.

* رومی په برقی يا دلاس په ماشين بنه ميده کړئ دمستو سره بي گله کړئ.

* سره کړی بانجن په غوری کي کنبيردئ مستي بي پر سر ورواچوئ پر مستو برسیره لږ

غوري واچوئ.

د خولفي سلاته

ارين مواد:

خولفه

مستي

اته زبي کوتلی هوربه

مالگه

تور مرچ

د سلاتي جوړولو کړنلاره:

* د خولفي پانی پاک پریمنخي په برقی يا دلاس په ماشين بنه ميده کړئ.

* مستي په لوبښي کي واچوئ او کوټلې 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 کوټلې هوربه

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

- بارنگ سپين کړئ ، ميده يي کړئ.
- مستي په لوبښي کي واچوئ ، او ميده بادرنگ ، تورمرچ ، کوټلې 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 زښې هوږه
مالگه

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

- * گشنيز پاک کړئ او ښه بي پريولي.
- * روميان، شنه مرچک او هوږه پاکه پريمنځي.
- * د ترکاری دمیده کولو په لاسی ماشين کي شنه مرچک او هوږه 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 هوږه
د ښوون (زيتون تیل)

دوې دانې لیمبو
مالگه

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

- * پټاټې په اوبو کي وايشوئ پريږد چې سرې سي.
- * پټاټې سپینی کړی او بي ټکوئ، کوتلې هوږه، مالگه، د زيتون تیل او دلیمبو او به ورواچوئ ښه بي سره گډه کړئ.



شورنخود

اړين مواد:-

نخود

سرکه مالگه ، سپينه خيره ، مَرچڪ

بادرنگ ، زردکي ، جُغندر

دشورنخودو جوڙولو کڙنلاره:-

*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.



دکرم سلاته

اڀين مواد :-

کرم

بادرنگ

زردکه

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 یې میده کړئ ستاسو خوبنه.
 * په یوه پیاله کې ټول سره ګډ کړئ ، په غوري کې یې 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 یې کړئ ، په پیاله کې یې واچوئ ، مالګه ، سرکه ، د بنوون (زیتون) تیل پر واچوئ.
 * جغندر سپین کړئ او کوچني کوچني یې میده کړئ د ساتې سره یې ګډ کړئ او په پارسلې یې 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 کيلو بادرننگ.

نيم کيلو 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 کړنلاره:-

* په غټه پيالنه كې ډوډۍ ميده كړئ.

* تركارۍ 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 ايشولۍ 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 کړنلاره:-

- دبنون (زيتون) تيل ، مايونېز ، دليمو اوبه په مرتبانه کي واچوئ ، د مرتباني سرور بند کړي او مرتبانه بنه سره وبنوروي.
- په پياله کي دپخکي توتې واچوئ ، څلور کاچوغي دپخلي غوړي او دبنون تيل ، او دليمو اوبه ورواچوئ ، په يخچال کي يي يوساعت کښيږدئ ، چي غوړي او تروه جذب کړي.
- ټول دمکروني سره کړئ ، برسيره ميده پارسلې پروپاشئ.

د زردکو او ملي سلاته

- ارپين مواد :-
څلور دانې گازري.
څلور دانې ملي.
يو گيلاس سپين پنير.
يو گيلاس ميده سوي پارسلې.
نيم گيلاس دليمو اوبه.
يوه کوچني کاچوغه مالگه.
دگيلاس څلرمه برخه دبنون (زيتون) تيل.
دوي ژني هوربه.
دبنلا دپاره تور بنون (زيتون).
د سلاتي د جوړولو کړنلاره:-
- زردگي په چاره يي وگروئ او ملي به پاكي کړئ او په اوبو به يي پريمنځئ ، وروسته به يي تراش کړئ.
 - دليمو اوبه ، دبنون (زيتون) تيل 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 برسيره پارسلې او بنون (زيتون) پر کښيږدئ.

روسی سلاته

اړین مواد :-

- یو گیلایس میده گازری.
- یو گیلایس میده ایشولی پتایې.
- 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 ، پتایې ، 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 ،
 بنه يي سره گډ کړئ .
 * په غاب کي يي واچوئ او برسیره دهورې ميده توتې او دملې چکي پر کنبيردئ .



د زعتر د غټو پاڼو سلاته

- ارپين مواد :-
 يوه دسته زعتر .
 يوه دانه پياز .
 دنيم ليمو اوبه .
 لږ څه مالگه
 دگيلاس څلرمه برخه دبنوون (زيتون) تيل .
 د سلاتې د جوړولو کړنلاره :-
 • زعتر پاڼي نې کړئ ، پاک يي پريمخئ ، صاف يي کړئ چي اوبه يي بنه وننيرې .
 • پياز تراش کړئ ، مالگه او دلیمو اوبه ورسره گډ کړئ .
 • وروسته د زعتر پاڼي په گډي کړئ ، بنه يي سره ولړئ چي بنه سره گډ شي .
 • په غاب کي واچوئ او دبنوون (زيتون) تيل پر واچوئ .

ددیمه زعتر د نازکوو 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 گډې کړئ ، ښه يې سره ولړئ چې ښه سره گډه شی .
- په غاب کې واچوئ او د بنوون (زیتون) تیل پرواچوئ.

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- خورلس پسکو تان مساوی دي د يوه گيلاس ميده پسکو 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 کنسېږدئ 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 خیشتې کړی
18. تازه میوه په اوبو کي مه خیشتوی، 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 راویشوی، 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 سړې 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 یري. اوږه شپږ میاشتی ساتل کيږي.
22. که غواړی چې ملی بنکلی د (گل بنه) ولری ملی د سر څخه بیا تریخ نه مخکي کشې کشې کشې پرې کړی، په یخو اوبو کي یې نیم ساعت کنبیږدی، ملی به دگل په شکل خلاصه شي.
23. که غواړی چې د گاږی (زردگی) څخه گردی یا دستورو شکلونه جوړ کړی، گاږه (زردکه) وتوړی، وروسته یې نازکي اوږدې اوږدې کشې 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 کشې پرې کړی، کشې 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
د دبلې اناناس	یوه ټوټه	78	ایشولې هګۍ	یوه دانه	75
تازه توت	نیم کیلاس	42	هبرگر	یوه غټه دانه	300
انځر	3 دانې	45	دغونښو 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 غوښې	یوه میانه ټوټه	217
لیمو	یوه دانه	35	داوزګرې یخنی غوښې	یوه ټوټه	175
مالټه	یوه دانه	75	ماهي	نیم کیلاس	206
هندوانه	یوه کشه	90	دچرګ سوپ	دچرګ سوپ	130
مڼه	یوه غټه دانه	100	سور کړی چرګ	ورون	164
خورما (کجوره)	4 دانې	75	سور کړی چرګ	نیمه سینه	232
شیدې او پنیر			ترکاری		
وچی شیدې	نیم کیلاس	490	بیندۍ	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 پارسلې	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	بادرګ	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	پوخ 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	پوخ 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	خوږه 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

انګلیسی	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	قرقه دارشین	Darchini	دارچین	Cinnamomum	Cannelle (ecorce)	ادوه (دارچنی)
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	Figuiers 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	کرکديه			Roselle (Pflanze)	Karkadé	گل سرخ
Jews mallow	ملوخييه			Corchorus		ملوخی
Large raisin	زيبب	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	ژړ 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	شاه 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	د رومیانو 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 بنفشې 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 دانگورو څخه د دوښا جوړولو کپنلاره
20	مستی
21	د مایونېز جوړول
21	د کتشف جوړولو کپنلاره
22	د پیږی (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 پیږنی

- 33 پوډين
 34 پالوده
 35 دغنمو پيرني
 36 دسرا يا ډوډي (1)

جلی

- 40 دجلی او کیلي غوریچه
 40 دبسکوت اود کا کاو کریمه
 41 دکیری دپنیر کریمه
 41 دپیروی او میوی جلی
 42 دډبل روتی (توست) جلی
 43 پیروی (ملایي) او بسکوت

کیک

- 45 داناناس کیک
 46 دنسکافی کیک
 46 دسوچی کیک (1)
 47 دجلی او کاستر کیک
 49 دسوچی کیک (2)
 50 دکشمشو کیک
 51 دکوپړي کیک
 52 دمالتي کیک (1) و (2)
 54 دخورما (کجوره) کیک
 55 دبسکوت او پیستی خورما (کجوره)
 55 دمغزیانې خورما (کجوره)
 56 دسوچی حلوا (1)
 57 دسوچی حلوا (2)
 59 دسوچی حلوا دمستو سره (4)
 61 دسوچی او پیروی حلوا (6)
 62 دکوچو تورته

کلچې

- 64 دمالگی (نمکین) کلچې (1)
 65 دمالگی (نمکینی) کلچې (2)
 66 دخورما (کجوره) کلچې
 67 دخورما (کجوره) فطیره
 68 دجوزو بتیفور (1)
 70 دپېستي فطیره
 71 دمربا فطیره
 71 دخورما (کجوره) حلوا (1,2)
 74 دانیسون بسکوت
 75 باشمیلا داناناس سره
 76 دادوي (دال چینی) بسکوت
 77 دگامېنبو دشییدو بسکوت (1)
 78 دجنغوزي نرم بسکوت
 79 دپنیر او مالگی (نمکین) بسکوت
 79 دشییدو 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 انخر 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 (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 (ادرک) قهوه
105 ترکی قهوه
106 د میوې ایس کریم

مریا

108 د منې مریا
108 د الو بالو مریا
109 د ام مریا
110 د الو بخارا مریا
110 د الو چې مریا
111 د زردکو مریا
111 د زردکو حلوا
112 د کډو مریا
112 د هندوانې د پوستکی مریا
113 د الو بالو مریا (2)
114 د بیې مریا
114 د سرخو چې مریا (1)
115 د سرخو چې مریا (2)
115 د نارنج د پوستکی مریا

- 116..... دگل گلاب مربا
 117..... دزردا لو 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 بړیک
 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 پیتا تو او ذرد کو فطیره
 132..... دمالگی فطیره
 133..... دگندنې غړي (پیرکي)
 134..... خوږ غړي (مطبق)
 134..... دباغلیو غړي (مطبق)
 134..... دپنییر فطیره
 135..... دنخودو سبو سې
 136..... یا هندي سمبوسې
 138..... داوړواو ترکاری پکوری
 139..... دنخودو داوړو پکوری
 139..... دپیتا تو پکوری
 140..... شیشبرک
 141..... دسمبوسو داوړو جوړولو کړنلاره
 143..... دروژمات دارو

سوپ ، ښوروا

- 145..... دمکرونه او پیتا تو 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 پیتا تو 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 پښتورگو 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	خوډې 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 چپس
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 .
- همدا اثر

پای

