



# خوندور خواره



Ketabton.com

راتولونکی :

عبدالستار فیضی

د چاپ حقوق د ليکوال سره خوندي دي

د کتاب لنډه پېژندنه:

د کتاب نوم: خوندور خواړه

راتولونکي: عبدالستار فيضي

کمپوزر: راتولوونکی

د خپرېدو نېټه: ۱۳۸۹-۱۲-۲

د ليکوال برېښنالیک: Satar2200@gmail.com

انلاين چاري: مختار احمد احسان-د لراوېر کتابتون- [www.Larawbar.com](http://www.Larawbar.com)

د کتاب فهرست: د کتاب په پای کېښي



[www.Larawbar.com](http://www.Larawbar.com)



## مقدمه

ورونو او خوندو که څه هم دا کتاب (خوندور خواږه) دخوړو او دپخلی په اړه لیکل سوی دی خو ما دلته وتاسو ته دکورني اقتصاد په اړه ډیر لږ څه ولیکل ولی چي هر کورودی ته اړتیا لری خدای دې وکړي چي تاسو گټه ځنی واخلي.

الله سبحانه وتعالی وموږ ته تر حساب ډیر نعموتونه را کړی دی. غرونه، دښتونه، باغونه او ځمکی مود نعموتونو نه ډکی دی، خو موږ وهغه ته پاملرنه نه کو، او یاد هغو دگټو څخه ناخبره یو.

دښونه، ځمکی، باغونه او مامتې مود سپلنی، توره، گل ختمی، بنفشه، بارتنگ، خاکشیر، خوږولي، شنشوبي، شکمپاره، سنجتي، شنې، گل گلاپ..... زه به وتاسو ته څه څه ولیکم. او دڅه شی فایده به درته ولیکم کتابونه په ډکیرې بی حسابه طبی او خوراکی مواد لرو خلگ او ښوال وهغه ته پاملرنه نه کوي، خبر نه دی چي په نړۍ کي نوموړی شيان په څه قیمت سره خرڅیږي. یوه بیلگه یې شکمپاره ده چي زموږ دښتونه دشکمپارې څه ډک دی خو موږ دبهر څخه په کوتۍ کي وارد سوی رانیسو.

راځی چي دنن څخه د خدای را کړی نعمت څخه گټه واخلو راټول یې کړو او په ښه سمه طریقه سره یې وچ کړو، چي هم پاک وی او هم ښه رنگ ولری. هغه متل به مو اوریدلی وی (د ډیري لرگي دیوه غوزي) که دهر شی څخه یو یو کیلو راټول کړو تاسو فکر وکړي چي 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 کوبښن وکړم چي دلته دخوارکی توکو او طبی گیاهو دوچولو یا جوړولو کړنلاره وتاسو ته ولیکم چي تاسو وکولای سي لږ تر لږه دخپل کور اړتیا پوره کړئ، او هغه نعمتونه چي الله سبحانه وتعالی وموږ ته را کړي دی، وهغه ته لږ څه پاملرنه وکړو، چي داسی بیخایه وراسته او یاد خاورو خوراک نه سي.

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

## دميو او سبو وچول

ميوه او سابه په دوو طريقو سره وچيږي.

1. طبيعي وچيدل او دلمر په تودوخه سره وچول.

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

که ميوې او سابه طبيعي او دلمر په تودوخه سره وچ سي مصرف يې ډير لږ دی ، 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 تروچولو نه مخکي بڼه پاکه سي ، وانه ، نارونه ... ټول ځني پاک سي.

\* ترکاری بايد پاکولو وروسته خو واره پاکه پريمنځل سي.

دانځر و دوچولو کړنلاره



انځر دوه ډوله وچيږي:-

1- يو يي هغه طريقه ده ، کله چي انځر پوخ سي ويي شکوئ ولمر ته يي پر پاکه چتايي اوار کړئ کله چي لږ وچ سي لږ يي سره کښيکارږئ وروسته يي په يوه رسي کي وپيوئ چي پونډوالی يي دوې سانتی وي.

2- دوهمه طريقه يي داده ، کله چي انځر پوخ سي ويي شکوئ ، او پ منځ يي دوه ځايه کړئ ، ولمر ته يي پر پاکه چتايي اوار کړئ کله چي لږ وچ ، وروسته يي دگرمو اوبو د بخار په ورکولو سره لږ څه نرم کړئ ، لرگی په کريټ کي يي وساتئ ، انځر بايد په اسی خونه کي وساتل سي چي دخټو څخه جوړه سوی وي.

3- په دیک کي اوبه واچوئ کله چي اوبه وایشيږي ، انځر په صافه يا ټوکره کي واچوئ او په ایشولو اوبو کي يي شپږ دقيقې غوټه کړئ ، وروسته په صافی کي وچ ټوکر اوار کړئ ،

انځر پر توکره برسیره واچوئ، ولمر ته يي کښيږدئ، چي اوبه يي ونښيږي وروسته سم اوار کړئ د څلورو څخه تر شپږوړو پوري به وچ سي.

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

دانگورو څخه کشمش جوړول

اړين مواد:-

24 گيلاسه اوبه.

12 گيلاسه غلبلل سوي ريگ.

يو گيلاس دښوون (زيتون) تيل.

دانگورو جونډی.

د کشمشو د جوړولو کړنلاره:-

- په ديگ کي اوبه اوريگ واچوئ، ديگ پر اور باندی کړئ، تر څو چي اوبه وایشيږي.
- ديگ د اور څخه راکنسته کړئ، پريږدئ چي اوبه سپړي سي، اوريگ د ديگ وتل ته ولاړسي.

- وروسته اوبه صافي کړئ، په بل پاک ديگ کي اوبه وساتئ.
- د ښوون (زيتون) تيل دريگ واوښته ورواچوئ، او دانگور جونډی يو په بل پسې په اوبو کي غوټه کوئ، او پر چتايي يي وتوند لمر ته ايردئ.
- يو ټوکر دريگ په اوبو لمدوئ او اوبه يي سهار او ماښا پر انگورو پاشئ.
- هره شپه انگور د شبنو 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، الوبخاره، زردالو، الوبالو، الوچه، گرنګيچ، زخن انځر، سپين کړی کيو، کډو..... هره ميوه چي ستاسو خوښه وي)

په نيقلې پنجه ميوه د هراړخه ووهي. لاکن هغه ميوه چي سپنوي يا يي دوی برخي کوئ هغه د پنبې وهلو ته اړتيا نه لري.

د تازه ميوو جوړولو کړنلاره:-

- نيقلې ديگ پر خام اور باندی کړئ، اوبه او تازه ميوه ورواچوئ لس دقيقې وروسته ميوه په صافي کي صافه کړئ، اوبه يي وساتئ.

- وهغو اوبو ته چي تاسو ميوه پکښی وایشول داو بو اندازه که یو گیللاس وي تاسو به نیم گیللاس بوره ورواچوئ.
- دیگ پر خام اور باندی کړئ ، ترڅو چي بوره ویلی سي ، پنځه دقیقې يي وایشوئ.
- نوموړی خوږې اوبه پر ميوه واچوئ 48 ساعته يي داسی کښیږدئ.
- وروسته ميوه د خوږو اوبو څخه پاکه کړئ ، دیگ پر اور باندی کړئ ، او هغه بوره چي تاسو د ميوې څخه ایسته کړه په دیگ کي واچوئ ، او یو گیللاس بوره نوره ورواچوئ ، وبي لږئ ترڅو چي بوره ویلی سي اودرې دقیقې وایشیږي.
- نوموړی خوږې اوبه پر ميوه واچوئ 24 ساعته ميوه داسی کښیږدئ.
- وروسته ميوه د خوږو اوبو څخه راوباسي او خوږې اوبه بیا په دیگ کی پر خام اور باندی کړئ ، نیم گیللاس بوره ورواچوئ ، ترڅو چي راوایشیږي درې دقیقې يي وایشوئ ، خوږې اوبه به داسی سي لکه غسل ، دریم واریا خوږې اوبه پر ميوه واچوئ اودری ورځی ميوه په گاته خوږو اوبو کي پریږدئ.
- څلرمه ورځ به ميوه په کاچو غه د دیگ څخه راوباسئ په صافه کي يي کښیږدئ او په یوه پاک توکري پټ کړئ چي خوږې اوبه يي ونښیږي.
- کیدای سي چي ميوه په په بوره کي ولغروی مخکی تردې چي وچه سي.
- نوموړی ميوه دلرگو په صندوق کي وساتئ ، دیوې اوبلی ميوې ترمنځ پلاستک کښیږدئ چي یوه دبلې سره ونه منښیږي.

### د پیازو دو چولو کړنلاره



پیاز سپین کړئ او میده يي کړئ ، ولمرته يي اوار کړئ ، دورځی يي یو واریا دوه واره سره واړوئ ، ترڅو چي وچ سی.

## دهوږی دو چولو کرنلاره



هوږه سپينه كړئ او ميده يې كړئ ، ولمرته يې اوار كړئ ، دورځي يې يو وار يا دوه واره سره واړوئ ، ترڅو چي وچ سي .

## دروميانو دو چولو کرنلاره



روميان پاک پريمنځئ ، كله چي يې اوبه ښه وننږي ، دوي پلې يې كړئ ، مالگه پروپاشئ ، او ولمرته يې پر چټايي يا ټوكره اوار كړئ . برسیره خاصه پر اواره كړئ ، د شپې يې دباندې مه پرېږدئ .

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

## دويلنی (نعناع) او شنشوبی دو چولو کرنلاره



دويلنى (نعناع) او شنشوبى دوچولو کرنلاره يوه ده. ويلنى (نعناع) پاکه پريمنځى ، په صافى کي يې کنبيردئ ، چى اوبه يې وننيرې ، دنارونو خخه يې پانى وشکوى ، وساىي ته يا په خونه کي يې پر پاک شى اواره کړئ تکه شنه به وچه سي. وروسته يې میده کړئ، په بوتل يا دتوکره په کڅوړه کي يې وساتئ.

ديادنى وړ:- که ويلنى (نعناع) پانى پانى کړئ وروسته يې پريمنځى رنگ يې توريږي

### دملوڅى (ملوڅى) دوچولو کرنلاره

دملوڅى (ملوڅى) پاکى پريمنځى ، په صافى کي يې کنبيردئ ، چى اوبه يې وننيرې ، دنارونو خخه يې پانى وشکوى ، وساىي ته يا په خونه کي يې پر پاک شى اواره کړئ تکه شنه به وچه سي. وروسته يې میده کړئ، په بوتل يا دتوکره په کڅوړه کي يې وساتئ د يادنى وړ:- که دملوڅى (ملوڅى) پانى پانى کړئ وروسته يې پريمنځى رنگ يې توريږي .

پارسلى ، گشنېز ،... هم په پورتنى کرنلاره دويلنى (نعناع) دوچولو کرنلاره وچيږي . يادونه:- دويلنى (نعناع) ، پارسلى ، گشنېز ، ملوڅى په بوتل يا دتوکره په کڅوړه کي ساتل کيږي .

### دبينډى دوچولو کرنلاره



بينډى په اوبو پريمنځى ، کله چي اوبه يې وننيرې ، سرونه او لکى يې ځنى پرې کړئ ، ستاسو د خونې سره سم يې پرې کړئ ، په تاريي وپيوئ، وروسته په په هغه ځاى وځړوئ چي ښه هوا چليږي که هوا نه وي خذدکى کوى، د شپې يې دباندې مه پريږدئ. کله چي ښه وچي سي ، په بوتل يا دتوکره په کڅوړه کي يې وساتئ يو کال نه خراپيږي .

## د سرو مرچکو دوچولو کرنلاره



سره مرچک پک پریمنځی ، پر منځ یې دوې پلې کړئ تخم یې ځنی لیری کړئ ، په داسی ځای کې یې اوار کړئ چې څیښه هوا چلیږي اود شپې یې دباندی مه پریردئ .  
کله چې وچ سي په برقی هاوونگ کې یې میده کړئ ، د هاوونگ سر ژر مه ور خلاصوئ .  
د زعتر دوچولو کرنلاره



د زعتر پانی پاکي پریمنځی ، په صافی کې یې کښیردئ ، چې اوبه یې ونیږي ، دنارونو څخه یې پانی وشکوئ ، و سایي ته یا په خونه کې یې پر پاک شی اواره کړئ تکه شنه به وچه سي . د شپې یې دباندی مه پریردئ . کله چې ښه وچ سي میده یې کړئ ، په بوتل یا د ټوکره په کڅوړه کې یې وساتئ  
دیادنی وړ :- که دملوخی (ملوکی) پانی پانی کړئ وروسته یې پریمنځی رنگ یې توریږي .

## د زردالو دو چولو کر نلاره



کله چې زردالو پوخ سي ويې شکوئ ، او پ منځ يې دوه ځايه کړئ ، مندکي ځنۍ وکارئ ، ولمر ته يې پر پاکه چتايي اوار کړئ ، درۍ ورځي وروسته يې دواړې پلې سره يو ځای کړئ ، او لمر ته يې پرېږدئ چې ښه وچ سي د شپې يې دباندۍ مه پرېږدئ .

## دنارنج د پانو دو چولو کر نلاره



دنارنج دونۍ څخه پانۍ و شکوئ پاکۍ يې پرېمنځئ ، په صافي کي يې کښېږدئ ، چې اوبه يې ونښري ، وسايي ته يا په خونه کي يې پر پاک شۍ اوارۍ کړئ ، تک شنه به وچ سي . وروسته يې ميده کړئ ، په پلاستيکي دبلۍ کي يې وساتئ . دنارنج پانۍ په چايو کي د خوند دپاره استعمالېږي .

## د کيلي دو چولو کر نلاره



هغه کبلي چې پخۍ سوۍ نه وي ، چکۍ چکۍ يې پرې کړئ ، چې د چکۍ پوښه والۍ نيمه سانتي وۍ ، غوړي پروپاشي ، ولمر ته يې پر پاک شۍ اوارۍ کړئ ، لاس مه وروړئ ، لمړۍ ورځ به تاسۍ وگورئ ، چې رنگ يې توروۍ سپرۍ فکر کوئ چې وروسته سوۍ ده ، په درې ورځي کي وچېږي ، ولمر ته يې پرېږدئ ، چې ښه وچه سي . د شپې يې دباندۍ مه پرېږدئ .

کله به وی لکه وچه منه یا وچه خورما (کجوره) لکن بڼه خوند او بوی به لری.  
د شفتالود وچولو 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 چلېږي ، او برسیره خاصه پر اواره کړئ ، دریمه ورځ يې پر بل منځ واړوئ تر  
څو چي بڼه وچ سي . د شپې يې دباندی مه پرېږدئ . کله چي بڼه وچ سي ، په مرتبانه کي يې  
واچوئ تر څو چي استعمالوئ يې .  
وچ شفتالو په خوږو او کيک کي استعمالېږي .

د ناک دوچولو 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 چلېږي ، او برسیره خاصه پر اواره کړئ ، دریمه ورځ يې  
پر بل منځ واړوئ ، تر څو چي بڼه وچ سي . د شپې يې دباندی مه پرېږدئ . کله چي بڼه وچ سي ،  
په مرتبانه کي يې واچوئ او لږ څه ادوه ورسره واچوئ .  
وچ ناک په کيک او فطیره کي استعمالېږي .



دمالتهې اونارج د پوستکي دوچولو کړنلاره  
مالته پاکه پرېمنځي ، سپينه بي کړئ ، پوستکي بي ، په غوريچه کي ولمر او ارکړي ، کله  
چي ښه وچ سي ، په هاوونگ کي ميده کړئ ، په مرتبانه کي وساتئ که ديچچال ديخي په  
ځای کي وساتل سي يو کال نه خراپيږي .  
دمالتهې اونارج 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

ددرو گيلاسو سايين خخه **17** - گيلاسه **23** ( **5.4** كيلو ) شيدې جوړيږي.

دشيدو جوړولو کړنلاره:-

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



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

د ګرمایښت درجه یې و 80 ته ورسېږی، خو ایشوي یې مه، وروسته اوږم کړئ او دیګ 15 دقیقې ویو بغل ته کښېږدئ.

\* په بل دیګ کې 15 ګیلا سه اوبه واچوئ، که غواړئ چې شیدې نری وی اوبه ورزیاتې کړئ، او که غواړئ چې شیدې کاته وی، اوبه لږ څه کمی کړئ.

\* خېشته سایین دلونې څخه لږ ګرم راوکاږئ، او اوبه یې وساتئ.

\* سایین د جوس په ماشین سره ښه میده کړئ.



\* په لاس یې ښه سره وموږئ چې داسې شي لکه اوبه.

\* و سایین ته هغه اوبه کوم چې تاسو سایین پکښې ایشولې وه لږ لږ ورواچوئ.

\* میده سوی سایین ته هغه 15 ګیلا سه ایشولې اوبه ورواچوئ، دیګ پر اوږ باندې کړئ، ترڅو وایشیږي پام به مکوئ چې دیګ ونه موبلې او کونې ونه شی.

\* لږ شېبه یې داسې کښېږدئ، چې لږ څه ساړه شی، بیایې په لاسو سره وموږئ هم داسې دوه درې واړه ډاکار وکړئ ترڅو چې شیدې شی.

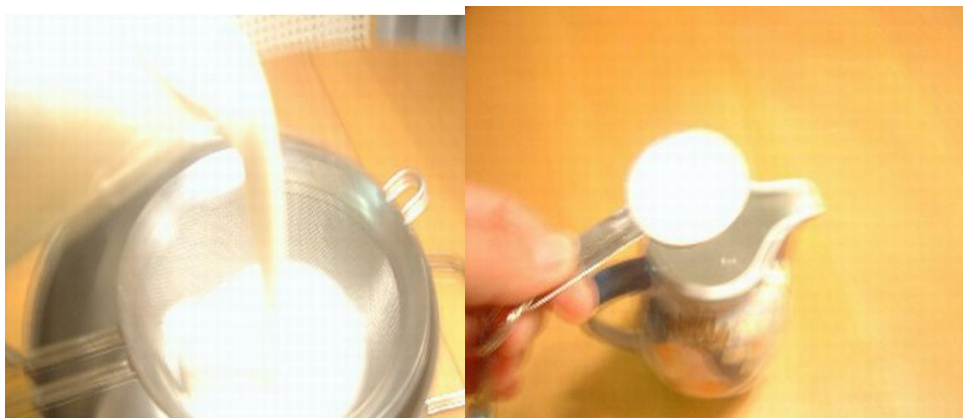
\* پریوه لونې کې د ټوکره صافه واړه کړئ، او شیدې لږ لږ ترټوکره وباسئ چې صافی شی.



\* کله چي دټوکر څخه ټول اوبه ونښري



وروسته څلور گيلاسه گرمی اوبه ورواچوئ بيا بي صاف کړئ، ترڅو چي د سايبين شيدې خلاصی شی او يوازی توپاله پاته شی



د سايبين شيدې په يخچال کي يوه اونۍ نه خرابيږي

تاسو کولای شئ د سايبين د شيدو سره عسل يا دانگورو دوښا گډه کړئ ، گرم او يخ يي وڅښئ.

## د سايين د شيدو څخه پنير جوړول



د پنير د جوړولو د پاره هم هغه کرنلاره ده کوم چي د شيدو د پاره وه کله چي د سايين شيدې تر ايشولو وروسته تومننه کيږي.

اړين مواد:-

د پنير د جوړولو د پاره هم په هغه شيان پکاردی کوم چي د سايين د شيدو د پاره 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** كيلو ) گيلاسه شيدې جوړيږي.

د شيدو جوړولو کرنلاره:-

په **9** گيلاسه ابو کي سايين **12** ساعته خيسته کړئ.

\* تر دولس ساعته وروسته سايين او اوبه دواړه په ديگ کي پر اور باندی کړئ ، ترڅو چي دگرمايښت درجه يي و 80 ته ورسېږي ، خوايشوي يي مه ، وروسته اوږم کړئ ، او ديگ يوبغل ته 15 دقيقې کنښېږدئ .

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

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

\* سايين د جوس په ماشين سره ښه ميده کړئ .

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

\* د سايين ته هغه اوبه کوم چي تاسو سايين پکنښ ايشولي وه لږ لږ ورواچوئ .

\* ميده سوي سايين ته هغه 15 گيلاسه ايشولي اوبه ورواچوئ ، ديگ پر اور باندی کړئ ، ترڅو شيدې راخوټېږي داوړ څخه يي ليري کړئ ، لږ مالگه پکنښ وپاشئ چي شيدې کنښي . وروسته بيا پر اور باندی کړئ 10.7 دقيقو پوري . ډير يي مه ايشوي چي پاڅه نه شي .

\* دنيم ليموپه اوبو او يا په جوهر ليمو سره يي تومنه کړئ (جوهر ليموپه اوبو کي ويلى کړئ ) دتومني تراچولو نه مخکي شيدې ښه ولږئ ، تومنه ورواچوئ اوړځني مړ کړئ ، يو ساعت دوه ساعته وروسته به تاسو گورئ چي شيدې گاټه سوي وي .

\* د چکيدې په کڅوړه کي واچوئ ، چي زلالي اوبه يي ونښي .



\* يا په يوه لوبښي کي ټوکر اوار کړئ، او پنير پکښي واچوئ ښه يي کښيکارې او درون شي پر کښيږدئ، چي اوبه يي ښه ونښي او پنير سره تخته سي.

د پام وړ: په اونۍ کي بايد د ساين پنير تر درې واړه زيات ونه خوړل شي

### د پنير د جوړولو کړنلاره (1)

اړين مواد :-

شپږ گيلاسه تودې شيدې.

دوه ديگونه يو غټ اوبل کوچني.

يوه دانۀ د tennet گولۍ په نيم گيلاس اوبو کي ويلي سوي.

د پنير د جوړولو کړنلاره :-

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

کوچني ديگ پکښي کښيږدئ چي شيدې تودې وساتل شي.

\* يوۀ دانۀ د tennet گولۍ په نيم گيلاس اوبو کي ښه ويلي کړئ، وشيدو ته يي ورواچوئ

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

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

پنير شوي دي، د چکيدې په کڅوړه کي يي واچوئ چي اوبه يي ونښي وروسته د چکيدې

کڅوړه ديځي په اوبو کي پنځه دقيقې کښيږدئ.

\* د پنير کڅوړه د ابو خڅه راوباسئ او لږ يي کښيکارې چي اوبه يي ونښي. د پنير په

يخچال کي کيږدئ.

### د پنير د جوړولو کړنلاره (2)

اړين مواد :-

پنځه لیتره شیدې.

د tennet گولی.

د پنیر د جوړولو کړنلاره:-

- شیدې په دیگ واچوئ ، دیگ پر اور باندی کړئ ، چي شیدې پخې شی ، لږ څه بي کنبیږدئ چي لږ څه سرې سي ، او گوته یوه دقیقه پکنبی نیول کیدای سي.



گولی په په کوچني نیم گلاس اوبو کي ویلی کړئ ، وگرمو شیدو ته بي ورواچوئ ، د لرگي په کاچو غه بي بنه ولړئ. دیگ په گرم ځای کي کنبیږدئ ، په نغاړکی کي بي بنه پټ کړئ. 12 ساعته وروسته بي



په صافی کي ټوکر اوار کړئ ، ستاسو جوړ کړي پنیر پکنبی واچوئ تقریبا څلور پنځه ساعته وروسته به بي اوبه ونیږي.



- پر پنير باندی پاک ٿوڪر اوار ڪرڻ ڊاوبو ڊڪ ڊيگ پر پنير اووه ساعته ڪنڀر ڏي ،  
چي پنير ٻنہ سرہ تختہ شی



- \* پنير ٿوٽي ٿوٽي ڪرڻ زيڙہ مالگہ پروا چوڻ او پٽ بي ڪرڻ
- \* اووه ساعته وروستہ مالگہ او اوہ پٽہ ڊيڪ کي پروا باندی ڪرڻ ، ترخو چي اوہہ  
وايشيري ، ڊنير ٿوٽي وروا چوڻ، لڙ وروستہ پنير بي پٽ صافي کي واچوڻ



- ، چي اوہہ بي ٻنہ ونڀري وانجہ (توري داني) پروا شئي .  
پنير ( 3 )

ارين مواد :-  
دوہ ڪيلو شيدِي .

250 گرامه خوږې تازه مستې.

نیمه دچایو کاچوغه مالگه.

دپوڅی دجوړولو کرنلاره:-

- په دیگ کې شیدې پر اور باندې کړئ ترڅو چې شیدې پخې سي.
- کله چې شیدې سرې سوې مالگه ورواچوئ، وروسته یې پر اور باندې کړئ.
- هروخت چې شیدې پرايشودلو راسي، مشتي ورواچوئ ترڅو دوه جوشه و خوری وروسته یې داور څخه راکنسته کړئ.
- اوبه او پوڅه به سره جلا سي، پوڅه دټوکره په کڅوړه کې واچوئ، ترڅو چې اوبه یې ټوله ونیږي.
- وروسته پر کڅوړه دروند شی کنښېږدئ چې پوڅه سره تڅه سي، ټوټې ټوټې یې کړئ، په یخچال کې یې وساتئ.

دانارو دروب جوړولو کرنلاره

اړین مواد:-

شپږ کیلو تروه انار.

دوې کاچوغې دسمندر مالگه.

دروب دجوړولو کرنلاره:-

- انار پر منځ دوه ځایه کړئ، انار دانې دانی کړئ که دانار پله په کف کې کنښېږدئ او په لرگي یې ووهی دانار دانې ژرراتوږي.
- دانار اوبه وباسئ، په دیگ کې یې پرتیز اور باندې کړئ، ترڅو چې وایشیږي. دلرگي په کاچوغه یې ولږئ، ترڅو چې دانار اوبه لږ څه گاته سي.
- مالگه ورواچوئ دیگ داور څخه راکنسته کړئ.
- په بوتلانو کې یې واچوئ.

دانگورو څخه ددوښا جوړولو کرنلاره

اړین مواد:-

10 کیلو دانگورو اوبه.

یو کیلو ژړه خاوره (هغه خاوره چې دهغې څخه کلال منگي جوړوی).

ددوښا دجوړولو کرنلاره:-

- دانگورو اوبه په نیقلی دیگ کې واچوئ، باید چې دانگورو اوبه ددیگ تر نیمايي وی
- خاوری په دیگ کې دانگورو واوبو ته ورواچوئ، او یو ساعت یې وایشوئ.

- ديگ داور څخه راكښته كړي ، داسی يې كښيږدئ چي ټوله خاوری دديگ وتل ته ولاړی سي.
- دانگورو اوبه صافی كړئ ، وروسته يې دوهم وار په پاك ديگ كي پر اور باندی كړئ ، دلرگي په كاچو غه بي ولړئ ، پنځه ساعته يې وايشوئ ، كه يې پر سر څك وی هغه ځنی ليري كوی، تر څو چي دانگورو اوبه گاته سي او رنگ يې طلايی شی، ديگ داور څخه راكښته كړئ ، كله چي دوبنا سره شی په بوتلانو كي يې واچوئ

### مستي

اړين مواد:-

يو كيلو شيدې.

نيم گيلاس مستي (تومنه)

غټه كټو (خاورين لوبنی)

دمستو د جولو كړنلاره:-

- شيدې په كټو كي واچوئ ، كټو پر اور باندی كړئ ، شيدې پخې كړئ.
- په شيدو كي گوته يوه دقيقه ونيسئ كه دشيدو گرمايښت گوته نه سوځل تومنه ورواچوئ ، او شيدې ولړئ ، چي تومنه ښه په گډه شی.
- كه چيري شيدې سړی شوی وی لږ يې گرمی كړئ.
- تومنه سوی شيدې په دكۍ كي واچوئ سړي په ټوكره ورپټ كړئ.
- كه هوا گرمه وی څلور ساعته يې داسي كښيږدي حركت مه وركوئ ، او كه هوا سړه وی دولس ساعته يې داسی كښيږدئ، چي حركت ورنه كړئ. وروسته يې په يخچال كي كښيږدئ. ديوه كيلو شيدو څخه يو كيلو مستي جوړيږي.

### دمايونېز جوړولو كړنلاره

اړين مواد:-

دوې دانې دهگۍ ژړ چي گرمايښت يې دكوټی دگرمايښت سره برابره وی.

نيمه كوچني كاچو غه خردل يو ډول ميده دانې لكه سپلنۍ.

يو گيلای دنبوون (زيتون) تيل.

نيمه كوچني كاچو غه ميده بوره.

نيمه كوچني كاچو غه مالگه.

يوه ڪاڇو غه سرڪه.

يوه ڪاڇو غه دليمو اوبه.

د مائونٽن ڊجورول ڪرڻ لاره:-

\* په گيلاس کي دليمو اوبه او سرڪه وڇوئ.

- په يوه لوبني کي چي (گرمائينت بي ڊڪوتي ڊگرمائينت سره برابره وي) ددوه دانې دهگي ڙو وڇوئ ، او په لاس بي ٻنڀه سره گڏ ڪري ، چي رنگ بي ٻنڀه ڙو سي ، مالگه ، بوره ، خردل ، نيمه ڪوچني ڪاڇو غه دليمو اوبه ، او سرڪه په گڏه ڪري ، دگڏو لو په وخت کي دنبوون (زيتون) تيل او سرڪه ، دليمو اوبه ڇاڇڪي ڇاڇڪي وڇوئ.
- ڪله چي گاته سي پاته برخه دنبوون (زيتون) تيل به ڇاڇڪي ڇاڇڪي وڇوئ پڌي ڪار سره مائونٽن بريٽنڊو کي راسي . پاو باندي يو گيلاي مائونٽن ڇني جوڀيري.



ڊڪٽشف جوڀولو ڪرڻ لاره

اڀين مواد :-

دري ڪيلو سره روميان.

يو گيلاس بوره.

يو گيلاس سرڪه.

ڊڪٽشف ڊڀخولو ڪرڻ لاره:-

\* روميان پاڪ پريميٽي ، په چاره بي پري ڪري ، په نيڦلي ديگ کي بي وڇوئ.

\* ديگ پر خام اور باندي ڪري ، ڪله چي روميان نرم شي وي لري ، ترڇو چي روميان خورين شي .

\* پلاسٽيڪي صافه پرنيلي ديگ ڪنٽريڊي ، روميان صاف ڪري ، وروسته سرڪه او مالگه

ورو وڇوئ ، ديگ پر خام اور باندي ڪري ، روميان ولري ترڇو چي روميان گاته سي.

\* ڪاٽشف چي ساره سي په بوتل کي بي وڇوئ ، سري وڀي وربند ڪري.

\* ڪه غواڙي چي ڪٽشف ڊيروخت و سائي او خوند بي هم ٻنڀه وي لاند ڪرڻ لاره تعقيب ڪري

کله چي بوتلان د کشف خخه ډک کړي ، بوتلان په ديگ کي ودرول ، وديگ ته دومره اوبه ورواچول ، چي بوتل په اوبو کي غوټه نه سي . په ديگ پسې اور بل کړئ ، ترڅو چي اوبه 15 دقيقې و ايشيرې . په دې تگلاره سره به کشف تعقيم شي .



د پيری (ملائي) جوړولو کړنلاره

اړين مواد :-

درې گيلاسه پوډري شيدې .

د گيلاس څلرمه برخه سپين اوږه .

څلور گيلاسه اوبه .

د پيروی د جوړولو کړنلاره :-

- شيدې ، اوږه او اوبه په ديگ کي ديگ کي بڼه سره ګډ کړئ پر اور يې باندې کړئ ، بڼه يې لږئ ، چي شيدې غوټه ونه کړي ، کله چي شيدې پنځه دقيقې و ايشيرې ، د ديگ خخه اور مړ کړئ .
  - گرمی شيدې په پراخ لوبنی کي توي کړئ ، دوې دوې دقيقې وروسته د شيدو پيروی په کاچو غه ځنی راټول کړئ ، او په بل لوبنی کي يې و اچول ، تقريباً څلور گيلاسه پيروی کيږي .
  - نوموړی پيروی پر خوږو برسیره اچول کيږي .
- د کورني اقتصاد پای .



# خواړه

## جلبۍ

اړين مواد:-

يو گيلاس اوړه

يو گيلاس د پيرنيو پوډر corn flour

يو گيلاس او د گيلاس خلرمه برخه اوبه.

يوه کاچوغه خميره.

لږ څه ميده زعفران يا د خوړو رنگ.

شيره.

غوړي

د پورتنی موادو څخه تقريبا د 30 دانې جلبي جوړېږي.

د جلبی د جوړولو کړنلاره:  
شیره جوړه کړئ، د شیرې جوړولو د پاره (26) مخ وگورئ.  
\* ټول شيان سره گډه کړئ، اوږه یو ساعت کنسیرېدئ، چي خمیر شى، او هر پنځلس دقیقې وروسته اوږه سره گډه وئ، چي اوږه ښه خمیر شى.



\* په گرايي کي غوړي سره کړئ.  
\* اوږه د کریمې په پمپ يا په پلاستیکي کڅوړه کي واچوئ د کڅوړي یو کونج ته سوري ورکړئ.  
\* په سرو غوړو کي اوږه په دایروي شکل واچوئ، چي سره شى په یخه شیره کي يي غوټه کړئ، په غوړیچه کي يي ږدئ، ترڅو چي ټول جلبی سرې کړئ.



د پام وړ: په برقی کړايي کي يي مه جوړوئ. نااومیده کيږی مه که یو وار سم نه سي دوهم وار به سمی شى کوښښ پکار دي.



کجوران

اړين مواد:-

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

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



د خورما کجوران

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

- غوړي ، ویلی کوچي ، شیدې ، ټول سره گډ کړئ ، وروسته اوږه په گډ کړئ.
- کونجتي د خورما په معجون گډی کړئ. گلوله یې کړئ لکه گوته.
- داوړو څخه څلور کونجه ټکۍ نازکه ټکۍ جوړه کړئ ، په چاره سره د ټکۍ پریوه برخه خطونه جوړ کړئ.
- داوړو په بل اړخ کې کوم چي خطونه نشته خورما کښیږدئ ، اوږه پر خورما د خطونو پر لور وروپیچئ ، په بوره کې یې ولغړئ.
- په داش کې یې پاڅه کړئ. دارو موسه.



### دمغزیانې او مربا تارت

- اړین مواد :-
- 227 گرامه کوچی .
- نیم کیلاس بوره .
- درې کیلاس سپین اوږه .
- دوې دانې هگۍ .
- نیم کیلاس ځمکنی توت .
- نیم کیلاس مغزیانه ( جوز ، بادام ، جنغوزی ، پیسته ) هر څه چي ستاسو سره وی
- د پخولو کرنلاره :-
- کوچی ، اوږه بوره او یوه دانه هگۍ بڼه سره گډ کړئ .
  - وروسته هغه بله دانه هگۍ پکښی ماته کړئ .
  - اوږه په یخچال کې نیم ساعت کښیږدئ .
  - اوږه د یخچال څخه راوباسئ ، ستاسو د خوښی سره سم شکلونه ځنی جوړ کړي . په منځ کې یې غاړ جوړ کړئ او مربا پکښی واچوئ ، میده مغزیانه پروپاشئ .
  - په گرم داش کې یې کښیږدئ چي پاڅه شی .

## د سوجی او کورکومن حلوا

اړین مواد:-

درې گیللاسه میډه سوجی.

یو گیللاس اوږه.

دوې کاچوغي میډه کورکومن.

خلور کاچوغي پوډری شیدې

یو گیللاس غوړي.

پاو باندی دوه گیللاسه بوره.

دوه گیللاسه اوبه.

دری کوچني کاچوغي دیبگینگ پوډر.

نیم گیللاس جنغوزی.

یوه غوریچه چي قطر 40 سانتی وی.

د حلوا د پخولو کړنلاره:-

- اوږه ، سوجی ، کورکومن ، پوډری شیدې او دیبگینگ پوډر ښه سره گډه کړئ.
- بوره په اوبو کې ویلی کړئ ، دغه خوږې اوبه او غوړي واورو ته ورواچوئ ، ښه یې سره گډه کړئ.
- غوریچه د خنډو سره ټوله غوړه کړئ.
- گډه سوی شیان سوکه سوکه په غوریچه کې اوار کړئ ، او جنغوزی ستاسو د خوښی سره سم برسیره پر کښیږدئ.
- داش گرم کړئ او نیم ساعت غوریچه پکښی کې کښیږدئ.
- کله چي حلوا چي سره شی لوزلوزیې پرې کړئ.



### د کیلې او پیروی خوږې ماچې

اړین مواد:-

یو کیلونري لنډې ماچې

دوه دبله پیروی (ملايي)

دوې دانې کیلې

یوه کاجوغه میډه پیسته

یو غټ گیلان غوړي

یو گیلان شیر

د خوړو ماچو جوړلو کړنلاره:

\* غوړي په دیگ کې واچوئ، ماچې یو دبله سره خلاصی کړئ، په په غوړو کې یی سرې

کړئ، چې رنگ یی ژړ سي، په صافه کې یی یو ساعت کنسیرډئ، چې صافی سي.

\* شیر پر واچوئ او په صافه کې یی یو ساعت کنسیرډئ چې صافی سي.

\* پخې ماچې دوې برخې کړئ.

\* یوه برخه ماچې په غوړي کې واچوئ، برسیره پیروی پر اوار کړئ، کیله چکي چکي پر

پیروی برسیره کنسیرډئ.

\* دوهمه برخه پخې ماچې پر کیلې برسیره داسی واچوئ لکه امانی، او په پیسته یی

بنائسته کړئ.

### خوږې سمبوسې

اړین مواد:-

یو گیلان اوبه.

یو گیلان اوږه.

نیم گیلان پوډری شیدې.

څلور دانې مثلث پڼېر.  
 دوې کوچني کاچوغي د بېگینگ پوډر.  
 شيره.  
 د ښکلا د پاره میده پیسته.  
 پیروي (ملایي) یا خوږ پڼیر (کیری).  
 \* په اوبو کې، اوږه، څلور دانې مثلث پڼیر، او بېگینگ پوډر واچوئ ټول ښه ګډه کړئ.  
 \* د اوږو څه ستاسو د خوښی سره سم شکلونه جوړ کړئ په مینځ کې یې خوږ پڼیر (کیری) یا  
 ملایي ورکښیږدئ.  
 \* په غوړو کې یې ښه سره کړئ، شیره پر واچوئ.



د پڼیر خوږې ماچې

ارین مواد:-  
 یو کیلو نري لنډې ماچې  
 نیم کیلو پڼیر  
 یو کیلو غوړي  
 درې کاچوغي کوچي  
 یوه کوچني کاچوغه میده هیل  
 د خوږو ماچو جوړلو کړنلاره:  
 \* ماچې په یوه لوبښی کې واچوئ، یو دبله یې سره خلاصی کړئ.  
 \* ماچې کوچني کوچني میده کړئ او غوړي پر واچوئ.  
 \* ماچې پر دو برخو وویشئ یوه برخه یې په کرایي کې واچوئ.  
 \* پڼیر تراش کړئ، هیل ورسره ګډه کړئ او د ماچو پر سربې واچوئ، چي ماچې په پوتی سي  
 .  
 \* هغه دوهمه برخه ماچې پر پڼیر برسيره واچوئ، په لاس یې لږ تخته کړئ.  
 \* د ماچو پر سردوې کاچوغي د غوا غوړي واچوئ.

\* کړایي پر اور باندې کړئ او پر اور يې گرځوئ ، اور بايد توند نه وي .  
 \* ماچې په پنوس کې چپه کړئ ، کړایي ښه پاک کړئ ، کړایي په غوړو غوړ کړئ .  
 \* اوس نو د ماچو پورتنې برخه کوم چې نه دی سرې سوی پر هغه خوا سوکه واچوئ  
 \* کړایي پر اور باندې کړئ او پر اور يې گرځوئ ، اور بايد توند نه وي ، ترڅو چې ماچې  
 سرې سي .

\* د اور څخه يې راکښته کړئ او شيره پر واچوئ .  
 نوټ: په پورته تگلاره سره کولای سئ چې نوموړې خوږې ماچې په داش کې هم پخې کړئ .  
 دوچي ميوې خوږې ماچې

دوچي ميوې خوږې ماچې په پورتنې کړنلاره سره جوړېږي ، بس د پڼير پر ځای ميده وچه  
 ميوه لکه بادام ، پيسته ، جوز ، او جنغوزی وراچول کيږي .  
 د کيلې خوږې ماچې  
 د کيلې خوږې ماچې په پورتنې کړنلاره سره جوړېږي ، بس د پڼير پر ځای د کيلې چکي  
 اوارې کړئ او لږ څه هيل پروپاشئ .

## سندل

1 کيلو شيدې

1 کيلو بوره

يو گيلاس پيروي که پيروي نه وي نو د پيروي پر ځای يوه غټه کاچوغه غوړي ورواچوئ  
 لس دانې هيل لږ څه پيسته او بادام

د سندل جوړولو تگلاره:

اول به شيدې په ديگ واچوئ ، اور به پسې بل کړئ ، چي شيدې وايشيږي ، بيا به بوره  
 او پيروي ورواچوئ ، ښه به يې وايشوئ ، په کاچوغه به يې لږئ ، چي بوره ونه سوځي تر  
 هغو چي شيدې وچي سي ، او نري حلوا ځني جوړه سي ، هيل ورواچوئ ، پتنوس په غوړو  
 غوړ کړئ ، په پتنوس کې يې راچپه کړي ، پيسته او بادام پر سر ورواچوئ .

برفي

يو کيلو کهويا

يونيم كيلو بوره.  
 د سندرل جوړولو تگلاره:  
 په يوه گيلاس اوبو کې بوره واچوئ او پر اور باندې يې کنبېږدئ. په کاچو غه يې ولړئ. تر  
 خود چې بوره ويلى سي، او خټه شربت ځنې جوړ سي، وروسته په شربتو کې کھويا  
 واچوئ، او په کاچو غه يې ښه ولړئ، چې بوره او کھويا ښه سره گډه شي.  
 پتنوس غوړ کړئ، او برقي پکښې واچوئ، چې ساړه شي پر سر يې ميده پيسته وروپاشئ  
 ستاسو د خوښۍ سره سم يې پرې کړئ.  
 ياد اښت: که غواړئ برفي دڅو ورځو دپاره وساتئ لږ غوړي ورواچوئ چې کلک نه سي.

### د شيرې جوړول

اړين مواد :-  
 درې گلاسې بوره.  
 يوونيم گيلاس اوبه.  
 دنيم ليمو اوبه.  
 لږ څه هيل او ارغ گلاب (عرق گلاب).  
 د شيرې د جوړولو کړنلاره:  
 بوره په اوبو کې ويلى کړئ او پر اور يې باندې کړئ ښه يې ولړئ ترڅو چې راوايشيرې هغه  
 ځگ چې يې په سره پيدا کېږي هغه ځنې ليرې کړئ.  
 وروسته د ليمو اوبه ورواچوئ، لس دقيقې يې وايشوئ، د اور څخه يې راکښته کړئ،  
 هيل او ارغ گلاب ورواچوئ.  
 نوټ: نوموړې شيره دوه گيلاسه کېږي.



### دوه رنگه پيرني

د مالټې د پيرنيو جوړولو دپاره اړين مواد :-

يو پاکټ د مالتې جلی په نیم گیلان کرمو اوبو کی ویلی سوی.  
يو گیلان اوبه.

پنځه کاچوغي د پیرنیو پوډر corn flour په نیم گیلان اوبو کی ویلی سوی.  
کوچني نیم گیلان بوره.

د سپینو پیرنیو جوړولو د پاره اړین مواد :-

دوه گیلان سه شیدې

نیم گیلان بوره.

شپږ کاچوغي د پیرنیو پوډر corn flour په نیم گیلان اوبو کی ویلی سوی.

لږ څه ارغ گلاب.

د پخولو کړنلاره :-

1- د مالتې د پیرنیو ټول شیان سره گډه کړئ پر اوري باندی کړئ تر څو گاته سي ، د پیرنیو

ناشکنی پیالې تر نیمیایي ځنۍ ډکی کړي. په یخچال کی یی کنسیرډئ.

2- د سپینو پیرنیو ټول شیان سره گډه کړئ پر اوري باندی کړئ تر څو گاته سي ، د مالتې پر

پیرنیو یی برسیره په احتیاط سره واچوئ ، د پیرنیو ډکی پیالې په یخچال کی کنسیرډئ چي

یخ سي ویی خورئ.



پوډین

اړین مواد :-

شپږ گیلان سه شیدې.

یوونیم گیلان بوره.

اووه دانې هگۍ.

یوونیم گیلان بوره د سوځلو د پاره.

دیوه لیمو تراش سوی پوستکی.

درې څاڅکي سرکه دهگۍ د بوی د سمولو د پاره.  
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 باندی کړئ، بوره د لرگۍ په کاچو غه ولړئ، ترڅو چي سره سي او ویلی سي اورنگ یې نصواری سي.
- دیگ راکښه کړئ، او بوره ولړئ ترڅو چي په بوره د دیگ تل او بغلونه په بوره ولړل سي دیگ و یو بغل ته کښیږدئ.
- په یوه لوبنی کي شیدې، هگۍ، یوونیم گیللاس بوره، د لیمو پوستکی، فانیلا، درې څاڅکي سرکه واچوئ، او په سیمانو یا په برقی ماشین یې ښه ولړئ ترڅو چي د شیدو رنگ سپین سي.
- د بخار دیگ پر اور باندی کړئ، دوه گیللاسه اوبه ورواچوئ، د بخار د دیگ صافه پکښی کښیږدئ.
- 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 باندی کښیږدئ.
- د دواړو دیگو سروڼه وربند کړئ، د دباندنی دیگ د شپیلک کولاکگه پر کښیږدئ دیگ پر اور باندی کړئ، ترڅو شپیلک ووهی، وروسته اور خام کړئ شل دقیقې یې پر اور پریږدئ.
- وروسته دیگ د اور څخه راکښته 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 کښیږدئ.

## پالوده

اړین مواد:-

دوه لیتره شیدې

100 گرامه د پیرنو پوډر corn flour

توری چای

پنځه کاچو غي کویکر Quaker

لږ څه بوره

د پالودې د پخولو کړنلاره:-

\* شیدې پر اور باندې کړئ ، کله چې شیدې لږ گرمې شي د پیرنو پوډر **corn flour**

ورو اچوئ چې نرم پیرني سي.

\* کویکر **Quaker** یوه یوه کاچو غه سوکه سوکه ورو اچوئ او پیرني لړئ.

\* توری چای ښه گاته جوړي کړئ ، و پیرنو ته یې ورو اچوئ ویې لړئ چې پالوده لږ څه گاته شي.

د پالودې میرواري:-

اړین مواد:-

100 گرامه د پیرنو پوډر **corn flour**

اوبه

دمرواري د پخولو کړنلاره:

\* دیگ پر اور باندې کړئ ، اوبه او د پیرنو پوډر **corn flour** ورو اچوئ ، ویې لړئ ترڅو چې

گاته پیرني ځنی جوړ سي.

\* گرم پیرني به د ماچو په ماشین کې واچوئ ، اود یخي په اوبو کې به یې ماچې وباسئ.

د پالودې شربت: خواږه ژړ شربت جوړ کړئ ، لږ څه ارغ گلاب ورو اچوئ ، پر پالوده یې واچوئ.

د غنمو پیرني

اړین مواد:-

نیم کیلاس د غنمو دانې

یو کیلاس بوره

3 کاچوغي فانیلا

درې کیلاس شیدې

پیسته ، بادام او کشمش

اوبه

د پخولو کړنلاره:-

\* غنم پاک پریمنځئ ، 3 ساعته یې په اوبو کې خيسته کړئ ، وروسته یې صاف کړئ.

\* اوبه په دیگ کې واچوئ ، دیگ پر اور باندې کړئ ، غنم ورو اچوئ ، چې پاڅه سي.

\* شیدې ، فانیلا او بوره ورو اچوئ.

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



### د سرايا ډوډي (1)

اړين مواد:-

يو گيلاس دموزير يلا پنير    نيم گيلاس کوچي  
نيمه کڅوړه ډبل روتي (توست)    د بنکلا دپاره ميده پيسته  
د مخلوط (گډ شيان) کچه

يو گيلاس شيدې ، دوی کاچوغي سوجی  
د جوړلو کړنلاره:

\* ډبل روتي بڼه ميده کړی

\* کوچي په ډبل روتي بڼه گډ کړی.

\* د کيک غوريچه په غوړو غوړ کړی.

\* ډبل روتي به د کيک په غوريچه کی د لاس د پنډالۍ په کچه اواره کړی.

\* تراش سوی پنير به پروپاشی.

د مخلوط (گډ شيان) جوړول:

بوره ، شيدې او سوجي به پراور باندی کړی په کاچوغي بي و لړئ چې بڼه گرم سي داور  
خخه بي راکنسته کړی پيروی (ملايي) به ورواچوئ نوموړی مخلوط (گډ شيان) پر پنير  
برسيره اوار کړی.

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



د سرايا ډوډۍ (2)

اړين مواد :

يو گيلاس اوبه      يوه کڅوړه ډبل روټي (توست)  
دری کاچوغي پوډري شيدې 2 کاچوغي بگينگ پوډر  
يو د بلي پيروي (ملايي)      يو کوچني پاکټ کوچي  
د جوړولو کرلاره:

\* ډبل روټي (توست) ښه ميده کړی کوچي په گډه کړئ.

\* اوبه، اوشيدې او بيگينگ پوډر **corn flour** سره گډه کړی، پراوري باندی کړئ، ښه يي ولري، ترڅو چې گاته سي، وروسته يي د اور څخه راکنسته کړئ، پيروي ورواچوی ښه يي ولري

\* د کيک غوريچه په غوړو غوړه کړی.

\* نيمه ډبل روټي (توست) د کيک په غوريچه کی واچوئ په لاس يي کښيکارې، چې تخته سي، په کاچوغي يي اوار کړئ، چې د غوريچې پر بغلو ونه مښلی.  
\* د مخلوط (گډه شيان) نيمائی برخه (هغه چې تاسو اوبه، شيدې او د پيرنيو د پوډرو) څخه جوړه کړی وه پر ډبل روټي (توست) باندی واچوئ، په کاچوغي يي اوار کړی چې د غوريچه پر بغل ونه مښلی.

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

\* په داش کې يي کښيږدئ، ترڅو چې لاندی برخه يي پخه سي، وروسته د داش لوړه برخه ولگوئ چې مخ يي هم پوخ شی.

\* لس دقيقې يي کښيږدئ، په پتنوس کې يي راچپه کړی، شيره پروپاشی او په پيسته يي ښاسته کړئ، ستاسو د خوښی سره سم يي ټوټې ټوټې کړئ.



د سرايا ډوډۍ (3):

اړين مواد:

12 ټوټې ډبل روټۍ (توست) 2 کاچوغي سوجي

نیم پاکټ کوچي نیم گیلان مایع شیدې

یو دېلي پیروی پیسته د بنکلا د پاره

د جوړلولو لاری چاری:

\* ډبل روټۍ (توست) بنه میده کړی کوچي په گله کړی.

\* د کیګ غوریچه غوره کړی، میده ډوډۍ د کیګ په غوریچه کی اواره کړی. پیروی پر

واچوئ.

\* شیدې تودې کړی، سوجی ورواچوئ بنه یې ولړی.

\* شیدې او سوجي د پیروی پر سر وراوار کړی.

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

\* په غوري کې یې واچوئ، او شیرې پر واچوئ، په پیسته یې بنائسته کړی.

# جلی



## د جلی او کیلې غوریچه

اړین مواد :

3 پاکټه دتوت یا زمنی توت جلی .

6 دانې خوړمیده بسکوت .

5 دانې کیلې .

4 گیلا سه اوبه ( 2 گیلا سه تودې او 2 گیلا سه یخی )

د جوړولو کړنلاره :

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

\* میده بسکوت پروپاشی .

\* جیلی په دوو گیلا سو گرمو اوبو کې ویلی کړئ ورورسته دوه گیلا سه 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 هګۍ

یو ونیمه کاجوغه د کاکاو پوډر .

نیمه غټه چکي کوچي .

دوې کوتي خوړمید بسکوت

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

فانیلا او بوره .

د کرېمي د جوړولو کړنلاره :

بسکوت میده کړئ .

کوچي ویلی کړئ .

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

دقیقې چالان کړئ ، چې ښه سره ګډ شی .

میده مغزیانه او بسکوت په ګډ کړئ ، په ناشکني لوبښی کې یې واچوئ ، او په یخچال کې

یې کنسیردئ ، چې یخ شی .

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

## د کيرې د پڼير کریمه

اړين مواد :-

يو کوتی (6 دانې) د کيرې پڼير

دوه پاکته دريم ويب

نيم گيلاس د مالتې اوبه يا سن توپ.

خوړ پسکوت

يو دبلي اناناس

کوچني گيلاس يخی شيدې

يو دبلي پيروي (ملايي)

د کرېمي د جوړولو کرنلاره:

په ناشکني لوبنی کي پسکوت ووي، لږ څه داناناس اوبه پر واچوي.

اناناس وړی وړی توتي کړئ، د پسکوت يي د پاسه ووي.

په برقي ماشين کي پڼير، د مالتې اوبه يا سن توپ، دريم ويب، شيدې واچوي او  
 ماشين درې دقيقې چالان کړئ، چي ښه سره گډ شى، پر پسکوت او اناناس يي د پاسه  
 واچوي. او په يخچال کي يي کنسېږدئ، چي يخ شى.  
 د ووي خوړولو پر وخت يي د يخچال څخه را وباسئ، توتي توتي يي کړئ.



## د پيروي او ميوې جلی

اړين مواد :

4 پاکته د زمينې توت جلی

يو دبلي رنگارنگ ميوه يا اناناس

يو پاکت خوړ پسکوت

يو دبلي پيروي (ملايي)

2 گيلاس ايشولی اوبه

2 گيلاس یخی اوبه

- \* دوه پاکټه د جلی په پیاله کې واچوئ ، یو گيلاس گرمی اوبه ورواچوئ ښه یې ولړئ، ورورسته یو گيلاس یخی اوبه ورواچوئ ښه یې ولړئ.
- \* میوه صافه کړی دناشکن په غوریچه کې یې واچوئ، جلی پر و اچوی په یخچال کې یې کنسیرډئ ترڅو چي جامد شی.
- \* دوه پاکټه د جلی په پیاله کې واچوئ ، یو گيلاس گرمی اوبه ورواچوئ، ښه یې ولړئ ورورسته یو گيلاس یخی اوبه ورواچوئ، ښه یې ولړئ، په یخچال کې یې کنسیرډئ
- \* غوریچه د یخچال څخه راوباسئ، بسکوت پر سر وروږدي، ترڅو چي جلی پکښی پټ شی ، پیروی پر بسکوت برسیره واچوئ.
- \* جلی د یخچال څخه راوباسئ ، چې جامده نه وی بسکوت او پیروی برسیره پر و اچوئ.
- \* دناشکن غوریچه په یخچال کې کنسیرډئ ، چې جامد شی.



د ډبل روتي (توست) جلی

اړين مواد :

9 ټوټی دتوست ډوډی

2 پاکټه دمنی توت جلی

1 دبلې پیروی

یوونیم گيلاس ايشولی اوبه

یوونیم گيلاس یخی اوبه

کوچني گيلاس مایع شیدې

1 پاکټ 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 شي، وروسته یخې اوبه ورواچوئ، ښه یې ولړئ.

\* دتوست ډوډۍ کوچني کوچني توتی کړئ، دناشکن په غوریچه کې یې ووډئ، وروسته جلی پرواچوئ.

\* جلی په یخچال کې یو ساعت کنسیرېدئ.

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

### پیروی (ملايي) او پسکوټ

اړین مواد :-

دری دبله پیروی (ملايي)

خوږ پسکوټ

یو ګیلاس شیدې

دوې دانې هګۍ

10 کاچوغي بوره یا ستاسو دخوښی سره سمه بوره.

لږ څه فانیلا

دښکلا دپاره پیسته.

لږ څه شیدې دپسکوټ دلمدولو دپاره.

د جوړولو کړنلاره :-

\* په ناشکني لوبښی کې پسکوټ ووډئ، لږ څه شیدې پرواچوئ، چې پسکوټ لوند شي

\* پیروی (ملايي)، بوره، شیدې، هګۍ، فانیلا په دیګ کې واچوئ. او په کاچوغه یې ښه ولړئ چې بوره ویلی شي.

\* دیګ پر خام اور باندی کړئ، ښه یې ولړئ، ترڅو چې لږ څه ګاټه سي. پر پسکوټ یې برسیره واچوئ، او پیسته پروپاشئ.

\* دیخچال په لوړه خانه (دیخي خانه) کې یې کنسیرېدئ. چې جامد شي.

# 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 سوي پوستکي  
 يو دبلې پيروي ( ملايي ) فانيلا  
 نيم گيلاس کوچي دگيلاس دري برخي بوره  
 5 الغي انناس

دکيک دجوړولو کرنلاره:

اول به داش 180 درجي گرم کړئ.

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

کوچي ويلى کړئ ، دکيک غوريچه په کوچو غوره کړئ ، هغه غټه بوره به يو شانتي پکښي وپاشي ، وروسته به دانا ناس ټوټي په ترتيب پکښي اوري کړئ .  
 وروسته به دکيک هغه جوړسوي اوږه دانا ناس پر سر په غوريچه کي واچوئ  
 په داش کي به يي کښيږدئ ، په 25-30 دقيقو کي کيک پوخ شي .



دسکافی کیک

ارین مواد :

500 گرامه د چایو پسکوټ.

2 کاچوغي نسکافی ، په نیم گیلانس گرمواو بو کی ویلی سوی

2 دبلیه پیروی (ملایی)

2 گیلانس کریمه

2 کاچوغي دکاکاو پوډر

1 گیلانس میده بوره

دکیک جوړول کړنلاره:

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

\* ملایی او بوره او کاکاو به سره ګډ کړئ. داسی یخ به یی پریږدئ.

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

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

به دملایی کریم واچوئ.

\* په یخچال کی یی کنسیرږدئ ، چی یخ سی.



دسوچی کیک (1)

ارین مواد :

6 دانی هګی .

1 گیلانس میده بوره.

نیم گیلانس سوجي .  
یوه کاچو غه غوړي د غوریچې د غوړولو د پاره .  
1 گیلانس او دیوه گیلانس خلرمه برخه اوړه .  
نیمه کوچني کاچو غه فانیلیا .  
یوه د خوړو کاچو غه بیگینگ پوډر .  
یو گیلانس بوره  
د گیلانس دری برخې اوبه .  
دیوه لیمو د خلرمی برخې اوبه  
د شیری د جوړولو کرنلاره :  
اوبه بوره او د لیمو اوبه په دیگ کې واچوئ ، پر اوریې باندی کړئ ، تر خوراوا شیرې ،  
وروسته د اور خام کړئ تر څو چې شیره جوړه شی .  
د کیک پخولو لاری چاری :  
\* تر هر څه نه مخکی داش گرم کړئ ، او د کیک غوریچه غوړه کړئ .  
\* هگی ماتی کړئ ، ښه بی سره ولړئ ، که برقی ماشین وی په هغه کې به یې واچوی ، بوره  
او فانیلا به ورواچوئ ، چې ښه سره گډه شی .  
\* بیگینگ پوډر اوړه او سوجي به ښه سره گډه کړئ .  
\* نوموړی مخلوط ( گډه شیان ) به په هغه هگی گډه کړی ، تر څو چې اوړه ښه خيسته سي .  
\* د کیک غوریچه غوړه کړئ ، د کیک اوړه ( اخنبل شوی اوړه ) په غوریچه کې ښه سم اوار  
کړئ ، په داش کې یې کنسیرډئ تر څو چې کیک پوخ سي . د کیک پر سر شیره واچوئ .  
د شیری د جوړولو کرنلاره :  
اوبه بوره او د لیمو اوبه په دیگ کې واچوئ پر اوریې باندی کړئ ، تر خوراوا شیرې  
وروسته اور خام کړئ تر څو چې شیره جوړه شی .



د جلی او کاستر کیک

ارین مواد :  
دری گیلانس اوړه .  
خلور گیلانس لوند گاته کاستر .

درې 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  
 درې دانی کیلی الغی الغی پرې سوي .  
 یو دبلې پیروی  
 خو دانی الوبالو  
 کریمه دنبائست دپاره  
 دکیک دجوړولو کړنلاره :  
 \* زربرخ په غوریچه کې اوار کړئ ، او په یخچال کې یې کښیږدئ .  
 \* 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 کښیږدئ .  
 \* کله چې کیک لږ سورسي ، په هغه بله غوریچه چې په یخچال کې مو ایښي وه په هغې کې  
 یې چپه کړئ ،  
 دمیوې او به ورواچوئ .  
 \* په یوه ګیلاس ګرمو اوبو کې جلی ویلی کړی ، او یو ګیلاس یخی اوبه ورواچوئ ، ښه یې  
 سره ولږئ ، په یخچال کې یې کښیږدئ .  
 \* کله چې جلی یخ سي پر کیک یې توی کړئ ، او کیک به په یخچال کې کښیږدئ .  
 \* دکیک پر سر پیروی واچوئ ، اود کبلی په ټوټو یې ښائسته کړئ .  
 \* کریمه به دکریمی په پمپ کې واچوئ یا یې په پلاستیکي کڅوړه کې واچوئ ، په کونج کې  
 یې سوري ورکړئ ، کیک به په ښائسته کړئ ، اود کریمی پر سر به یوه یوه دانه الوبالو  
 کښیږدئ .



## دسو جي کيک (2)

اړين مواد :

6 دانې هگۍ .

پاو باندې گيلاس اوږه .

نيم گيلاس سو جي .

يوه خوړو کاچو غه بېگينگ پوډر .

يو گيلاس ميده بوره .

د خوړو يوه کاچو غه غوړ D د غوريچې د غوړولو دپاره .

نيمه کوچني کاچو غه فانيلا .

دشیری د جوړولو دپاره اړين مواد :

پاو کم گيلاس اوبه

يو گيلاس بوره

دليمو د خلرمی برخي دليمو اوبه .

2 کاچو غي غوړي .

د کيک پخولو کرنلاره :

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

\* هگۍ په پيال له کې ماتې کړئ ، ښه يې ولږئ ، که برقي ماشين وی په هغه يې ښه گډه کړئ

، فانيلا او بوره ورواچوئ ، ښه يې ولږئ ، چې بوره پکښی ويلی شی .

\* اوږه ، سو جي او د بېگينگ پوډر په کاچو غه ښه سره ولږئ .

\* هگۍ په اوږو گډه کړئ ، چې اوږه ښه 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 .

دشیری جوړولو کرنلاره :

اوبه بوره او دليمو اوبه په ديگ کې واچوئ ، پراوري باندې 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 .



د کشمشو کیک

اړين مواد :

2 گيلاس ه اړه .

پاو کم گيلاس غوړي .

1 گيلاس ميده بوره .

2 کوچني کاچوغي بيگينگ پوړ .

2 دخوړو کاچوغي شيدې ستاسو خوبنه .

5 دانی هگی .

يو کوچني گيلاس کشمش چې دانی نه لری .

يوه دخوړو کاچوغه دليمو ميده پوستکي .

د کیک جوړولو کرنلاره :

\* اړه او ديگينگ پوړ بنه سره ګډ کړئ .

\* په غټه پياله کې غوړي واچوئ ، او بوره سوکه سوکه وراچوئ او لږي بي ، چې داسي شی لکه پيروي .

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

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

\* د کیک غوريچه غوړه کړئ ، اړه پروپاشئ ، او د کیک جوړ شوی اړه د داش په غوريچه کې واچوئ .

\* غوريچه په داش کې 45 دقيقې کنسېږدئ . ترڅو چې د کیک مخ سورسي .

\* کله چې کیک سوړ شی ټوټه ټوټه بي کړئ .



## د کوپړي کیک

اړين مواد :

- دوه گيلاس ه اوره.
- غوري دگيلاس دريمه برخه.
- يو گيلاس ميده بوره.
- درې دانې هگۍ.
- شيدې دگيلاس دريمه برخه.
- نيه کوچني کاچوغه فانيلا.
- نيمه دخورو کاچوغه دبيگينگ پوډر.
- نيم گيلاس ميده کوپړه.

د کیک د پخولو کرنلاره:

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



### دمالتي کیک (1)

- اړين مواد :-  
 درې گيلاس ه اړه .  
 يو ونيم گيلاس ميده بوره .  
 يو گيلاس غوړي  
 درې دانې هگي .  
 ديوې دانې مالتي تراش سوی پوستکی .  
 دوې کوچني کاچوغي ديبگينگ پوډر .  
 ديوې مالتي اوبه  
 دکیک دپخولو کرنلاره :-
- غوړي اوبوره سره گډه کړئ ، وروسته هگي پکښی ماتی کړئ ، ښه بي سره گډه کړئ
- اوږه په گډه کړئ ، وروسته دمالتي تراش سوی پوستکی په گډه کړئ ، او دديوې مالتي اوبه ورواچوئ . يا يوه دانه مالتيه دپوستکی سره په برقی ماشی کي واچوئ چي ښه ميده شی .
- غوريچه په غوړو غوړه کړئ ، اودکیک گډه سوی شيان پکښی واچوئ .
- داش گرم کړئ او دکیک غوريچه پکښی کښيږدئ ، ترڅو چي دکیک مخ سورسي
- کیک چي سورسي ټوټې ټوټې بي کړئ .



د مالتي کيک (2)

اړين مواد :-

يو ونيم گيلاس اوږه.

يو ونيم گيلاس ميده بوره.

يو ونيم گيلاس غوړي يا کوچي.

درې دانې هگي.

د څلورو دانو مالتيو ميده تراش سوي پوستکي.

دوې کوچني کاچوغي د بيکينگ پوډر.

د يوې مالتي اوږه

د کيک د پخولو کرنلاره :-

- غوړي او بوره سره گډه کړئ ، وروسته هگي پکښې ماتي کړئ ، ښه يې سره گډه کړئ

- اوږه په گډه کړئ ، وروسته د مالتي تراش سوي پوستکي په گډه کړئ او د ديوې مالتي اوږه ورواچوئ. يا يوه دانه مالتيه د پوستکي سره په برقي ماشي کي واچوئ چي ښه ميده شي.

- غوريچه په غوړو غوړه کړئ ، او د کيک گډه سوي شيان پکښې واچوئ.

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

- کيک چي سوړسي ټوټې ټوټې يې کړئ..



د خورما (کجوره) کیک

اړين مواد :-

دری کوچني چکي کوچي.

يوه دانه کيله.

دوه گيلاس ه اوړه.

لږ څه ادوه.

يوونيم گيلاس بوره.

خلور داني هگی.

دوې کاچوغي میده بوره.

يو گيلاس میده خورما (کجوره).

لږ څه مالگه.

يوه کاچوغيه د بيگنگ پور.

د کیک د پخولو کړنلاره:

- کوچي او بوره ښه سره گډه کړئ ، هگی پکښی ماتی کړئ او ښه يي ولړئ.
- اوړه او د کیک پوډر (بيگنگ پوډر) ښه سره گډه کړئ د هگی او بورې په مخلوط (گډ شيان) يي گډه کړئ.
- ادوه ، خورما (کجوره) او کيله ښه سره گډه کړئ وروسته ټول سره گډه کړئ.
- د کیک غوريچه غوړه کړئ ، لږ اوړه پکښی وپاشئ ، او هغه د کیک جوړه سوئ مخلوط (گډ شيان) پکښی واچوئ ، د داش په منځنی رف کي يي کښيږدئ ، ترڅو چي لاندی باندی پوخ او سور شي.
- چي يخ شى ټوټې ټوټې کړئ ، پرمخ يي هغه میده بوره وپاشئ.



د پسکوټ او پیستی خورما (کجوره)

اړین مواد :

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

کوچني نیمه چکی کوچي.

نیمه کاچو غه میده هیل.

خواره پسکوټ.

کوچني گیل س میده پیسته یا کوپړه.

کړنلاره:

\*د خورما معجون ، کوچي او هیل به ښه سره گډه کړئ ، تر گډه ولو وروسته به یې دوی برخي کړئ.

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

\* پسکوټ به پر خورما (کجوره) داسی ووډئ چي د خورما (کجوره) مخ ټوله پټ کړی.

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

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

په یخچال کي یې نیم ساعت کنسیرږدئ. وروسته یې ټوټې ټوټې کړی و میلمنو ته یې تقدیم کړی.



دمغزیاني خورما (کجوره)

اړین مواد :

میده پیسته  
 میده جنغوزی.  
 تبیل سوی میده بادام.  
 نیم کیلو د خورما (کجوره) معجون.  
 نیمه کاچو غه میده هیل.  
 کوچنی نیمه چکی کوچی.  
 د جوړولو کړنلاره:  
 د خورما (کجوره) معجون ، کوچی او هیل به ښه سره ګډه کړئ. وروسته به میده مغزیانه په  
 ګډه کړئ ستاسو د خوښی سره سم غړتی خنی جوړه کړی.



د سوجی حلوا (1)

اړین مواد :  
 200 ګرامه بوره  
 300 ګرامه سوجی .  
 50 ګرامه میده کوپړه .  
 50 ګرامه پیسته .  
 50 ګرامه شیدې یا یو ګیلاس مستې .  
 50 ګرامه اوبه + 50 ګرامه دغوا یا میږو غوړي + لږ فانیلا  
 د شیری جوړولو کړنلاره:  
 250 ګرامه بوره  
 100 ګرامه اوبه  
 لږ څه وانیلا  
 \* اول به شیره جوړه کړئ. چی د پخیدو وروسته یې د سوجی پر حلوا واچوئ.  
 \* بوره ، اوبه ، غوړي ، کوپړه ، مستې یا شیدې ټوله به د لرګی په کاچو غه ښه سره ګډه کړئ.  
 وروسته به سوجی ورواچوئ.

- \* د داش غوريچه په غوړو غوړه کړئ ، او جوړسوی سوچی به په غوريچه کی واچوئ .  
 وروسته میده پیسته پروپاشئ . پیسته په لاس ښه کښیکارئ .  
 \* غوريچه به په داش کی کښیږدئ . او داش درجه باید 220 درجی وی په 20 دقیقو کی به  
 حلوا پخه سي . او هغه خوږه شیره ستاسو د خوښی سره سم پر حلوا واچوئ .  
 \* ټوټه ټوټه به یی کړئ .



د سوچی حلوا (2)

- اړین مواد :  
 2 کیلاسه سوچی  
 یو کیلاس غوړي  
 2 دانې هګۍ  
 یو کیلاس میده کوپړه  
 نیم کیلاس میده بوره  
 یوه کوچني کاچوغه د بیګینګ پوډر  
 نیمه کاچوغه فانیلا  
 نیم کیلاس مایع شیدې  
 د حلوا د جوړولو کړنلاره:  
 \* بوره غوړي او هګۍ ښه سره ګډه کړی .  
 \* سوچی ، کوپړه ، بیګینګ پوډر او فانیلا سره ګډه کړئ . په هګۍ او بوره یی ګډه کړئ .  
 \* شیدې ورواچوي او ښه یی سره ولړئ .  
 \* د داش غوريچه غوړه کړئ او نوموړی خلیط پکښی واچوئ .  
 \* په گرم داش کی یی کښیږدئ . ترڅو چې مخ یی سور شی .  
 \* شیره پرواچوئ .  
 \* ستاسو د خوښی سره یی ټوټی ټوټی کړئ ، او په غابو کی یی ومیلنو ته تقدیم کړئ .



د سوجي حلوا (3)

اړين مواد:

دوه گيلاس سوجي  
يو گيلاس ميده بوره  
يو گيلاس ميده کوپړه  
يو کوچني کاچو غه فانيلا  
يو گيلاس پوډري شيدې  
يو گيلاس پيروی (ملا بي)  
د گيلاس درې برخي غوري  
دوې کوچني کاچو غي ديگينگ پوډر  
دنبلا دپاره لږ څه جنغوزي  
شيره

د حلوا د جوړولو کړنلاره:

- \* داش گرم کړئ. او داش غوريچه په غوړو غوړه کړئ.
- \* اړين مواد (سوجي، غوري، بوره، شيدې، پيروی، کوپړه، بيگينگ پوډر، فانيلا په پياله کې ټول سره گډه کړئ.
- \* نوموړی خليط داش په غوريچه کې واچوئ. او په چاره بي ستاسود خونښی سره سم لوز لوز پری کړئ. او پر هره ټوټه جنغوزي کښيږدئ.
- \* په داش کې بي کښيږدي تر څو چې حلوا پخه شي او مخ بي سور شي.
- \* سره شيره پړ واچوئ.
- \* د دوهم ځل له پاره بيا چاره پر هغه پرې کړی ځایو باندی تيره کړئ.



د سوجی حلوا دمستو سره (4)

اړين مواد:

دوه گيلاسه سوجی

دگيلاس دری برخي میده بوره

يوه کاچوغه دبیگینگ پوډر

يوگيلاس کوچې

يوگيلاس کوپړه

يوگيلاس پوډری شیدې

درې دانې هگی

نیمه کوچني کاچوغه فانیلا

يوه مست خوري مستې

د حلوا د جوړولو کرنلاره:

\* هگی، بیگینگ پوډر او فانیلا په لویه پیاله کې ښه سره ګډه کړئ.

\* بوره، کوچې سره ګډه کړئ. او په هگی یې ګډه کړئ.

\* سوجی، شیدې، کوپړه وهگی ته ورواچوئ او ښه یې سره ولږئ. وروسته مستې

ورواچوئ او ښه یې سره ګډه کړئ.

\* دداش غوریچه غوړه کړئ او نوموړی خلیط پکښې واچوئ.

\* په گرم داش کې یې کښیږدئ. ترڅو چې لاندې پوخ شی. وروسته دداش لوړه برخه

ولگوئ چې دحلوا منځ هم سور شی.

\* غوریچه دداش څخه راوباسئ او شیر په پړواچوئ

\* ستاسو د خونې سره سم یې ټوټې ټوټې کړئ.



د سوجی حلوا دمستو سره (5)

اړين مواد :

يو گيلاس سوجی.

يو گيلاس ميده بوره.

د گيلاس دری برخي ميده اوبه.

يو کوچني د چايو گيلاس غوړي.

درې دانې هگۍ.

پسته د بنکلا د پاره

يوه کوچني کاچو غه د بيگينگ پوډر.

يو گيلاس کوچي.

يو گيلاس کوپړه.

يو گيلاس پوډری شيدې.

درې دانې هگۍ.

شيره.

د حلوا د جوړولو کړنلاره:

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

\* داش گرم کړئ.

\* د داش غوريچه غوړ کړئ.

\* غوريچه د داش په اول رف کې کښيږدئ. لمړي چې لاندی سورشی بيالوړ اړوپرېل کړی

چې اور توند نه وی او مخ سورشی

\* ټوټې ټوټې کړئ او شيره پر توئ کړئ.

\* ټوټې په غابو کې کښيږدي او پسته پروپاشي.



د سوجی او پیروی حلوا (6)

اړین مواد:-

2 دانې هګۍ.

نیم کیلاس بوره.

یو کیلاس سوجې.

50 گرامه پیسته د بنګلا دپاره.

یو کیلاس شیدې یا یو کیلاس مستې.

50 گرامه اوبه

نیم کیلاس غوړي.

لږ څه فانیلا

د شیرې جوړول-

د بورې او بو فانیلا څخه به شیرې جوړه کړئ.

د سوجې د حلوا د جوړولو کړنلاره:-

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

\* بوره، اوبه، غوړي، مستې یا شیدې بیګینګ پوډر به ټول د لرګۍ په کاچو غه سره ګډه

کړئ، وروسته به سوجې ورواچوئ.

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

غوریچه کې واچوئ، داش به مو مخکې گرم کړی وی، په داش کې به یې کنبیږدئ، بیا به د

غوریچه د داش څخه راوباسئ پیروی (ملایي) پر اوار کړئ، هغه نور سوجې به د پیړۍ

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

ولګوئ.

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

ستاسو د خوښۍ سره سم پر حلوا واچوئ، وروسته به میډه پیسته پرودوړوی، ټوټه ټوټه

بې کړئ..



### د کوچو تورتہ

اړين مواد :- د شیرې 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 غه فانيلا  
 نيم پاکټ کوچي رنگ د کریمی درنگولو د پاره  
 لږ څه فانيلا  
 نيمه کوچني کاچو غه بيگينگ پوډر  
 د جوړولو کرنلاره :-

\* داش گرم کړئ. د کيک غوريچه په غوړو غوړ کړئ او لږ اوږه پرودوړوئ. هگۍ او فانيلا  
 په سيمانو يا دلړولو په برقي ماشين ولړئ. بوره وهگۍ ته واچوي په سيمانو يا دلړولو په  
 برقي ماشين ولړي چې تار وکړي ويلي سوی کوچي ورواچوئ او ويي لړئ.  
 \* د بيگينگ پوډر او اوږه سوکه سوکه ورواچوئ ښه بي سره گډ کړئ.  
 \* جوړ شوی اوږه د کيک په غوريچه کې چې مخکې مو غوړ کړی ؤ واچوئ په گرم داش کې  
 کښيږدئ ترڅو چې کيک پوخ شي.  
 \* کيک کښيږدئ چې يخ شي  
 د کریمی د جوړولو کرنلاره:  
 \* بوره د کوچو سره ښه کله کړئ. په سيمانو يا دلړولو په برقي ماشين ويي ولړئ چې تار  
 وکړي.  
 \* وانيلا ورواچوئ. په سيمانو يا دلړولو په برقي ماشين ويي ولړئ په يخچال کې يي  
 کښيږدئ. ترڅو چې استعمالوئ يي.  
 \* کله چې کریمه استعمالوئ. نو کریمه دوی برخې کړئ. يوې برخې ته رنگ ورواچوئ او  
 بله برخه داسی پريږدئ.

\* کریمه په سپنه پلاستکی کڅوړه کی واچوئ او پر کیګ ستاسو د خوښی سره سم ګلان او نقش جوړ کړئ. په یخچال کې یې کنسیرډئ.



## کلچې





د مالگي (نمکین) گُلچي (1)

اړين مواد:

يو گيلاس اوږه

نيمه کوچني کاچو غه بېگينگ پوډر

د گيلاس درې برخې غوړي

ديوي هگۍ ژړ

کونجتي يا سپينه خيره د بنکلا د پاره

مالگه

د بسکوت جوړولو کړنلاره:

- د کيک غوريچه غوړ کړئ. او داش به گرم کړئ.
- اوږه به صافه غلبيل کړئ. د بېگينگ پوډر او مالگه په اوږو ګډه کړي بيا به يې غلبيل کړئ. چې هوا ور داخله شي.
- اوږه او غوړي به ښه سره ګډه کړئ. لږ اوږه به ورواچوئ. چې نرم اوږه ځنۍ جوړه شي.
- ستاسو د خوښۍ ټکۍ به ځنۍ جوړې کړئ.
- د کوټو په شکل به يې پرې کړئ. او کونجتي به پروپاشئ.
- داش په غوريچه کې يې واچوئ. په گرم داش کې يې کښيږدئ. ترڅو چې پاڅه شي
- په غابو کې کښيږدي و ميلمنو ته تقديم کړئ.



د مالګې (نمکینې) ګلچې (2)

اړين مواد :

دوه نیم گيلاسه اوږه.

يو گيلاس تراش شوی کرافت پنير.

نیم گيلاس غوړي.

يو گيلاس مایع شیدې.

2 دانې هګۍ.

يوه کاچوغه بیګینګ پوډر.

اوبه

يوه دانه هګۍ دنبکلا دپاره.

دبسکوت جوړولو کړنلاره:

\* اوږه پنير او بیګینګ پوډر ښه سره ګډه کړئ.

\* شیدې ، غوړي او دوی دانې هګۍ سره ګډه کړئ. په اوږو یې ګډی کړئ اوبه لږ لږ

ورو اچوئ. چې ښه سره ګډه سي او نیولی اوږه ځنی جوړ سي.

\* دگوتو په شکل بسکوت ځنی جوړ کړئ.

\* دداش غوریچه په غوړو غوړه کړئ. لږ څه اوږه پکښی وپاشئ ، پسکوت په غوریچه کې

ووډئ. دپسکوت مخان په هګۍ ولږئ.

\* غوریچه په داش کې کښیږدئ. چې دپسکوت مخان سره شی.



### د خورما (کجوره) گلچې

اړين مواد :

لس گيلاسه اوږه.

د خوړو يوه کاچوغه خمېره په نيم گيلاس اوبو کي ويلي سوي.

يو گيلاس نرم ميده سوجي.

پنځه گيلاسه غوړي.

پسته خورما (کجوره).

دوه نيم گيلاسه اوبه.

کوچني کاچوغه ميده هيل

د بسکوت جوړولو کرلاره:

- د خورما (کجوره) څخه منډکي وکارېئ ، لږ څه غوړي او هيل ورواچوئ ويي توکوئ چي معجون ځني جوړ شي.
- اوږه او سوجي سره گډه کړئ ، غوړي ورواچوئ بڼه يي سره گډه کړئ ، وروسته هغه په اوبو کي ويلي سوي خمېره ورواچوي بڼه يي سره گډه کړئ.
- دوه نيم گيلاسه اوبه ورواچوئ ويي اغېزئ ، ځوالي ځني جوړي کړئ ، اوږه نيم ساعت پټه کړئ چي خمير شي.
- اوږه د پيسکوتانو په غوريچه کي واچوئ او په مينځ کي يي خورما (کجوره) ورواچوئ.
- د داش غوريچه غوړه کړئ او پيسکوت پکښي کښيږدئ.
- د داش لاندې برخه ولگوئ کړئ ، چي داش گرم سي ، پيسکوت په داش کي کښيږدئ ، کله چي لاندې پوخ شي وروسته د داش لوړه برخه ولگوئ ترڅو چي د پيسکوتانو موخا هم سره سي.



### د خورما (کجوره) فطيره

دا وړو 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 ويلی سوی غوړي.

په اوږو کي داينسولو او دبنکلا دپاره اړين مواد :-

يوه کاچوغه دغوا غوړي ، کونجتي ، ميده خورما (کجوره) (دخورما معجون)

د فطيری جوړولو کړنلاره:

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

\* دا وړو سره به دغوا غوړي گډ کړئ.

\* اوبه به لږ لږ وړ واچوئ ، ترڅو چي اوږه دځوالي جوړوړولو شی.

\* اوږه به دا وړو په لرگي اوار کړئ چي پنډوالي يي 1 سم وی.

\* اوږه به په گيلاسۍ په دائروۍ شکل پری کړئ.

\* غوړي به په خورما (کجوره) گډه کړئ ، لږ څه به دا وړو په مينځ کي به کنبيردئ ، اوږه به پر

خورما (کجوره) 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 غوړه کړئ ، فطيره به پکښی کنبيردئ ، په داش کي يي پخې کړئ.

نوټ: که غواړئ د پنبير فطيره جوړه کړئ، د خورما (کجوره) په بدل کي پنبير او بنوون)

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



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 هگۍ.

فانيلا

د پخولو کړنلاره:-

\* کوچی ، او بوره سره گډه کړئ ، وروسته هگۍ پکښې ماته کړئ او فانيلا په گډه کړئ.

\* اور غلبيل کړئ ، اوږه او ميده جوز د کوچو او بورې سره ښه گډه کړئ.

\* ستاو دخوښۍ سره سم يې جوړی کړئ که دکولچو غالب لرئ په هغه سره يې جوړی کړئ ،

د داش غوريچه غوړه کړئ په هغې کي کښيږدئ.

\* داش گرم کړئ او غوريچه پکښې کښيږدئ ، لاندې باندې يې پخې کړئ.



بتيفور (2)

اړين مواد:-  
 درې گيلاسه اوږه.  
 يوونيم گيلاس کوچی.  
 يو گيلاسه ميده بوره.  
 درې دانې هگۍ.  
 نيمه کاچوغه فانيلا.  
 نيمه کاچوغه دبيگينگ.  
 يوه کاچوغه دکاکو پوډر.

دپخولو کړنلاره:-

\* کوچی ښه وکوټئ، او بوره ورسره گډه کړئ چي داسی شی لکه پيروي، فانيلا ورواچوئ  
 \* هگۍ ماتې کړئ، فانيلا دهگۍ سره گډه کړئ، وروسته هگۍ په بوره او کوچو گډه کړئ

\* اوږه غلبيل کړئ، اوږه او دبيگينگ پوډر د کوچو او بورې سره ښه گډه کړئ.  
 \* ستاسو د خونې سره سم بي جوړی کړئ، د داش غوريچه غوړه کړئ، په هغې کي بي کښيرډئ. ترڅو چي پخيري.





د پښتې فطيره

اړين مواد :-

5 گيلاسه اوږه.

3 گيلاسه پښته.

لږڅ ميده بوره

اوبه

دوه نيم گيلاسه دغوا غوړي.

يونيم گيلاس ميده بوره.

يوه کاچوغه ارغ گلاب.

نيمه کاچوغه خميره.

د فطيری جوړولو کرنلاره:

\* په پيالو کې اوږه واچوئ. او ویلی غوړي په گډه کړئ.

\* خميره په نيم گيلاس گرمو اوبو کې ویلی کړئ، او په اوږو يې گډه کړئ.

\* لږ لږ اوبه ورواچوئ، ترڅو چې نیولی اوږه شی، اوږه پټه کړئ، او په گرم ځای کې يې

دوه ساعته کنښېږدئ، چې خمير شي.

\* بوره، پیسته او ارغ گلاب سره گډه کړئ.

\* دهگۍ په اندازه اوږه په غوريچه کې کنښېږدئ، په مینځ کې يې پیسته ورکنښېږدئ، په

غوريچه کې يې کنښېږدئ.

\* داش گرم کړئ، او غوريچه پکښې کنښېږدئ، ترڅو چې فطيره لاندې باندې پخه شي.

## دمربا فطيره

اړين مواد :-

دوه ونيم گيلاسه اوږه.

درې دانې دهگۍ ژړ.

نيم گيلاس بوره.

يوه کوچني پاکټ کوچي.

يوه کاچوغه بيگينگ پوډر.

يو گيلاس مربا.

د فطيرې پخولو کړنلاره :-

\* په يوه پيال کې اوږه ، بيگينگ پوډر ، بوره ، کوچي ، اودهگۍ ژړ واچوئ ، ويي اغږئ چي نيولي اوږه شی .

\* اوږه دوې برخې کړئ هره برخه جلا په يوه پلاستک کڅوړه کې واچوئ ، يوه برخه ديخچال په لوږه خانه کې 15 دقيقې کنسېږدئ .

\* د داش غوريچه غوړه کړئ ، هغه دوهمه برخه اوږه پکښې اوار کړئ ، پراوړ باندې د پاسه مربا اواره کړئ ، پام کوئ چي مربا د داش د غوريچې د څنډو سره ونه مېنلې .

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

\* د داش غوريچه په داش کې کنسېږدئ ، چي لاندي باندې سره سي .



د خورما حلوا (1)

اړين مواد :-

يو کيلو خورما ( کجوره )

يو نيم گيلاس دغوا غوړي

دوه گيلاسه اوږه.

يوه کوچني کاچوغه ميده هيل.

ميده بادام يا کونجتي دنبکلا دپاره.

د حلوا جوړولو کړنلاره :

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

\*دینگ پر اور باندی کړئ ، غوړي وديگ ته ورواچوئ ، وروسته اوږه ورواچوئ ، اوږه لږئ ترڅو چي اوږه خام سره (ژړ) شی ، وروسته خوما ورواچوئ ، ښه يي سره گډه کړئ ويي لږئ ترڅو چي اوږه يي سره شی .

\* هيل په گډه کړئ او دديگ څخه اور مړ کړئ .

په غاب کي يي واچوئ او کونجتي پر وپاشئ .

نوټ: که دخورما ( کجوره ) حلوا کلکه وی خورما ( کجوره ) لږ څه زیاته ورواچوئ او که حلوا نری وي اوږه لږ نور ورسره کړئ او دحلوا سره يي 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 :

\*دینگ پر اور باندی کړئ ، غوړي وديگ ته ورواچوئ ، وروسته اوږه ورواچوئ ، اوږه لږئ ترڅو چي اوږه خام سره (ژړ) شی ، وروسته خوما ورواچوئ ، ښه يي سره گډه کړئ ويي لږئ ترڅو چي اوږه يي سره شی .

نوټ: که دخورما ( کجوره ) حلوا کلکه وی خورما ( کجوره ) لږ څه زیاته ورواچوئ او که حلوا نری وي اوږه لږ نور ورسره کړئ او دحلوا سره يي گډه کړئ .

دکو پړې او دخورما حلوا (3)

اړين مواد :-

یو کیلو دمندکو څخه پاکه خورما ( کجوره ) .

یو نیم گیللاس اوږه .

یو گیللاس دغوا غوړي .

لږ څه میډه کوپړه که کوپړه وتییل شی خوندبه يي نور هم ښه وی

دحلوا جوړولو کړنلاره :

\*دینگ پر اور باندی کړئ ، غوړي وديگ ته ورواچوئ ، وروسته اوږه ورواچوئ ، اوږه لږئ ترڅو چي اوږه خام سره (ژړ) شی ، وروسته خوما ورواچوئ ، ښه يي سره گډه کړئ ويي لږئ ترڅو چي اوږه يي سره شی .

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

نوبت: كه د خورما (كجوره) حلوا كلكه وي خورما (كجوره) لږ څه زياته ورواچوئ او كه حلوا نري وي او په لږ نور ورسره كړئ او د حلوا سره يې گډه كړئ.  
د كونجوتو او د خورما حلوا (4)

اړين مواد :-

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

يو نيم گيلاس اوږه.

يو گيلاس د غوا غوړي.

لږ څه تبيلي كونجتي.

د حلوا جوړولو كړنلاره:

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

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

نوبت: كه د خورما (كجوره) حلوا كلكه وي خورما (كجوره) لږ څه زياته ورواچوئ او كه حلوا نري وي او په لږ نور ورسره كړئ او د حلوا سره يې گډه كړئ.  
د خورما حلوا (5)

اړين مواد :-

يو كيلو خورما (كجوره).

دوه گيلاسه سپين اوږه.

اوږه گيلاسه اوږه

يو گيلاس سره اوږه.

دوه ونيم گيلاسه غوړي.

نيمه كاچوغه ميده ادوه.

نيمه كاچوغه ميده هيل.

د حلوا جوړولو كړنلاره:

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

سهار خورما (كجوره) صافه كړئ او په لاسو كې سره وموږئ، مند كې ځنې وباسئ په صافه كې كنبيردئ.

\*ديگ پر اور باندې كړئ، غوړي وديگ ته ورواچوئ، وروسته اوږه ورواچوئ، اوږه لرئ ترڅو چي اوږه خام سره (ژړ) شي، وروسته خوما ؤ هيل او ادوه ورواچوئ، ښه يې سره گډه كړئ تقريبا 15 دقيقې يې ولرئ. اور ځنې مړ كړئ.

\* دخوړلو په وخت دمېړو غوړئ پړواچوئ او په يخ موسم كې يې وخوړئ.



دانیسون بسکوت

اړين مواد:

يونيم گيلاس اوږه.

6 دانې هگۍ.

يوه کوچني کاچو غه ديگينگ پوډر.

يو گيلاس ميده بوره.

يوه کوچني کاچو غه انيسون.

د بسکوت جوړولو کړنلاره:-

- داش گرم كړئ، او د داش غوريچه غوړه كړئ.
- دهگۍ سپين او ژړ سره جلا كړئ.
- دهگۍ ژړ د بورې سره گډه كړئ، ترڅو چې تار وكړي.
- دهگۍ سپين په سيمانو يا په برقي ماشين سره گډه كړئ، ترڅو گاته شي، (جامد).
- اوږه او بيگينگ پوډر سره گډه كړئ، او غلبلل يې كړئ، وروسته انيسون په گډه كړئ
- دهگۍ ژړ او بوره او دهگۍ سپين سره گډه كړئ. وروسته اوږه سوکه سوکه ورواچوئ ښه يې ولرئ. ستاسو دخوښۍ سره سم بسکوت ځنې جوړي كړئ، داش په غوريچه كې يې داسې كنبيردئ چې يو ډبل سره ونه مښلي.
- په گرم داش كې يې كنبيردئ، چې مخان يې سره شي.

## باشمیلانا داناښ سره

اړین مواد :

دوه دبله اناښ .

یو دبله پیروی ( ملایي )

دخوړو 5 کاچوغي اوږه .

لږڅه کوچي .

6 ټوټې دکبری پنیږ .

یو گیلان شیدي .

6 کاچوغي بوږه .

خوړ پسکوټ .

دباشمیلانا جوړولو کړنلاره :-

\* داناښ اوږه او ټوټې سره جلا کړئ ، اناښ ټوټې ټوټې کړئ ، دناښکن په غوریچه کي

بي واچوئ .

\* کوچي په دیگ کي واچوئ ، پر خام اویي باندي کړئ ، اوږه ورواچوئ ویي لږي چي داوړو

رنگ ژړسي ، وروسته داناښ اوږه ورواچوئ ، ښه بي ولږي ، چي لږ نیولی سي اورځنی

مړکړئ .

\* باشمیلانا دسره کړو اوږو او داناښ د اوبو څخه جوړه سوی (باشمیلانا ) ، شیدي ، بوږه ،

پیروی او پنیږ په برقي ماشین کي واچوئ ، ماشین چالان کړئ ، چي ښه سره گډ شي ، په

غوریچه کي بي پر اناښ برسیره واچوئ .

\* پسکوټ میده کړئ او پر سري وروپاشئ .

\* په یخچال کي بي کنسیردئ .



د ادوي (دال چینی) بسکوت

اړين مواد:

دری نیم کیلاسه اوږه.

یو کیلاس دغوا غوړي.

نیم کیلاس میده بوره.

یوه کاچوغه دیبکینگ پوډر.

دوی دانی هگی.

یوه کوچني کاچوغه میده دال چنی (ادوه).

دبسکوت جوړولو کرنلاره:

- داش گرم کړئ، او د داش غوریچه غوړه کړئ.
- هگی په غټه پیاله کې ماتی کړئ. په سیمانو یا ددلړو په برقی ماشین یې پنځه دقیقې ولړئ.

\* بوره دهگی سره گډه کړئ، ښه یې ولړي، ترڅو تار وکړي.

\* اوږه اود بیبکینگ پوډر ښه سره گډه کړئ، دبورې او هگی سره به یې سوکه سوکه گډه کړئ.

\* دال چنی (ادوه) ورواچوئ ښه یې سره گډه کړئ.

\* په یخچال کې یې نیم ساعت کنسیرډئ.

\* دمرمر پرډبره اوږه وپاشی، او نوموړی خلیط پراوار کړئ، چې پونډوالی یې تر یوه

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

جوړ کړئ.

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

\* په داش کې یې لس دقیقې کنسیرډئ، ترڅو چې بسکوت پوخ شی.

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

## د گامېښو د شیدو بسکوت (1)

- اړين مواد :
- درې غټ دبله دگامېښی شیدې .
- گیلا سه پیسته .
- نیم کوچني گیلان د غوا غوړي .
- یو گیلان میده کوپړه .
- یوه کوچني کاچوغه هیل .
- د بسکوت جوړولو کرلاره :
- \* پیسته میده کړئ .
- \* شیدې په پیاله کې واچوئ . میده پیسته ، میده کوپړه ، غوړي او هیل ورواچوئ ښه یې سره ګډه کړئ .
- \* د کیک غوریچه ښه غوړه کړئ ، اوږه پرودوړوئ .
- جوړ شوی خلیط د کیک په غوریچه کې واچوئ ، په داش کې یې کښیږدئ ، ترڅو چې لاندی سورشی .
- بسکوت چې سوړشی ، ستاسو د خوښی سره سم یې ټوټی ټوټی کړئ او په غابو کې یې واچوئ .

## د گامېښو د شیدو بسکوت (2)

- اړين مواد :
- یو غټ پاکټ خوړ بسکوت .
- نیم گیلان میده کوپړه .
- میده پسته د ښکلا دپاره .
- یونیم پاکټ کوچي .
- یو غټ دبله دگامېښی شیدې .
- د بسکوت جوړولو کرلاره :
- \* بسکوت په هاوونګ کې ښه میده کړئ ، او په کوچني ګډه کړئ .
- \* نوموړی بسکوت د کیک په غوریچه کې واچوئ .
- \* شیدې او کوپړه ښه سره ګډه کړئ ، پر بسکوت یې واچوئ .
- \* په گرم داش کې یې لس دقیقې کښیږدئ .
- \* د داش څخه یې راوباسئ ، پری یې ردی چې یخشی ، او ستاسو د خوښی سره سم یې ټوټی ټوټی کړئ .

## د جنغوزي نرم پيسكوټ

- اړين مواد :
- خلور کاچوغي دغوا غوړي .
- يوه دانه هگۍ
- نيم گيلاس ميده بوره .
- خلور کاچوغي ميده جنغوزي .
- يو گيلاس اوړه .
- يوه دخوړو کاچوغي ميده دليمبو پوستکي .
- دبسکوټ جوړولو کړنلاره :
- \* بوره ، غوړي او دليمبو ميده پوستکي ښه سره گډه کړئ .
- \* هگۍ ، جنغوزي او اوړه سره گډه کړئ .
- \* ټول ښه سره گډه کړئ
- \* دنوموړي اوړو څخه ستاسو دخوښي سره سم بسکوټ جوړ کړئ . دداش په غوريچه کې بي واچوئ .
- \* په گرم داش کې بي شل دقيقې کښيږدئ چې د بسکوټ مخ سور شي .



## د مالتې پيسكوټ

- اړين مواد :
- دوه نيم گيلاس اوړه .
- يو گيلاس تراش سوي کرافت پنير .
- نيم گيلاس غوړي .
- يو گيلاس مایع شيدې .
- دوې دانې هگۍ .
- يوه کاچوغي د بيگينگ پوډر .
- يوه هگۍ د ښکلا دپاره .

د بسکوت جوړولو کړنلاره:

- \* اوږه ، پنیر او بیګینګ پوډر سره ګډه کړئ.
- \* شیدې ، غوړي او دوی دانی هګۍ سره ګډی کړئ.
- \* ټول سره واغږئ ، او به هم لږ لږ وراچوئ ، ترڅو چې نیولی اوږه ځنۍ جوړ شي .
- \* په پتنوس کی یې اوار کړئ ، او د ګوتو په شکل یې پرې کړئ ، د داش غوړیچه غوړه کړئ ، لږ اوږه پروپاشئ ، او نوموړی بسکوت د داش په غوړیچه کې یې کښیږدئ ، او مخان یې په هګۍ ولږئ.
- \* په گرم داش کې یې کښیږدئ چې پوخ شي .

د پنیر او مالګې (نمکین) بسکوت

اړین مواد:

- خلوینست دانی نمکین بسکوت .
- نیم پاکټ کوچي .
- دوی دانی هګۍ .
- نیم پاکټ پنیر ( هغه پنیر چې پر بتزایي اچوئ )
- د بسکوت د جوړولو کړنلاره:
- \* بسکوت په هاوونګ کې میډه کړئ .
- \* میډه بسکوت په هګۍ او کوچو ګډه کړئ .
- \* د کیګ غوړیچه په کوچو غوړه کړئ ، او نوموړی مخلوط ( ګډه شیان ) پکښی واچوئ
- \* پنیر تراش کړئ او پر پکوت یې وپاشئ .
- \* د کیګ د غوړیچه سر په زبربرخ پټ کړئ ، او په داش کې یې کښیږدئ ترڅو چې لاندی سور شي .
- \* ستاسو د خوښۍ سره یې سم ټوټی ټوټی کړئ ، په غابو کی یې کښیږدئ او دویلنی (نعناع ) په پانه یې ښائسته کړئ .

د شیدو روغاني

اړین مواد:

- درې دانی هګۍ .
- یونیم ګیلاس بوره .
- نیم ګیلاس مایع شیدې
- پاو باندی ګیلاس غوړي .

يوه کاچو غه خمېره.  
 يوه کاچو غه ديبگينگ پوډر.  
 يوه کوچني کاچو غه ميده هيل.  
 اوږه.  
 دروغاني دپخولو کړنلاره:  
 \* داش گرم کړئ، او د کيک غوريچه په غوړو غوړ کړئ.  
 \* په شيدو کې بوره ويلی کړئ.  
 \* دوی دانی هگۍ ماتې کړئ، او په شيدو يې گډی کړئ، خمېره ورواچوئ که دگډولو  
 برقی ماشین وی په هغه يې ښه گډ کړئ.  
 \* ديبگينگ پوډر او هيل په اوږو ښه گډ کړئ.  
 \* اوږه به سوکه سوکه د هگۍ او شيدو په مخلوط (گډ شيان) ښه گډ کړئ، چې اوږه  
 خيسته شی، داسی شی چې په لاس پوری نه موبنليږي.  
 \* د کيک غوريچه غوړ کړئ، جوړ شوی اوږه پکښی واچوئ، د کوچني کاچو غي په څوکه  
 ستاسو د خوښی سره سم نقش پر وکړئ.  
 \* يو ه دانه هگۍ ماته کړئ، نیم سپين ځنی ایسته کړئ، پاته شوی ښه سره ولږئ دروغاني  
 مخ په غوړ کړئ.  
 په داش کې يې کښيږدئ، په چاره يې گورئ، چې لاندی پخه شی، بيا داش لوړ پرو لگوي  
 چې مخان يې سره شی.  
 \* کله چې سره شی لوز لوز توتی توتی کړی د پلاستک په کڅوړه کې وساتئ.  
 کوچني روغاني

اړين مواد:  
 پنځه گيلاسه اوږه.  
 درې دانی هگۍ.  
 يو گيلاس مايع شيدې  
 يو گيلاس غوړي.  
 يو ه د خوړو کاچو غه خمېره.  
 يو ه د خوړو کاچو غه ديبگينگ پوډر.  
 يو نیم گيلاس ميده بوره.  
 يو ه کوچني کاچو غه هيل.  
 دروغاني دپخولو کړنلاره:

\* داش گرم کړئ ، او د کیک غوریچه 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 بیگینک پوډر او هیل په اوږو ښه گډ کړئ .  
 \* اوږه به سوکه سوکه د هگی او شیدو په مخلوط ( گډ شیان ) ښه گډ کړئ ، چې اوږه  
 خېشته 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 درو عاني  
 مخان په غوړ کړئ .  
 \* روغاني په داش کې کنسیرډئ چې ښه پخه سي .  
 غریبه ( گلچي )

ارین مواد :-

یوه گیل اس او د گیل اس څلرمه برخه غوړي .

یو گیل اس بوره .

دوه گیل اسه اوږه .

د ښلا د پاره 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 اور غوي یې کنسیرکړئ چې گردی شی .  
 \* په پیسته یې ښکلی کړئ په داش کې یې کنسیرډئ  
 \* کله چې لاندی لږ سړی 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 گیلایه اوړه

یوه کاچو غه دیبګینګ پوډر.

ټوله ښه سره ګډه کړئ ، اوړه باید نیولې نه وی ، دکیک په شانې نرم وی. اوړه چي تیار  
سول. تاسو به ستاسو د خوښی ترکاری لکه پیاز ، خواړه غټ مرچک ، کشنیر ، رومی ،  
ښوون (زیتون) که شنه وی او که تور ټوله واړه واړه میډه کړی وی ، هغه به هم په اوړو کې  
کړی دداش په غوریچه کی به اوار کړئ.

دبیتزا داوړود جوړولو مواد

یوه کاچو غه

نیمه دچایو کاچو غه بوره

یوه کاچو غه دزیتون غوړي

دوه گیلایه اوړه

نیمه دچایو کاچو غه مالګه

دگیلاس دری برخې گرمی اوبه

پربیتزا برسره داچولو دپاره اړین مواد :-

یوه دانه رومی.

250-300 گرامه زيتون

خواږه مرچک

250 گرامه پنير

يوپاکټ درو ميانو معجون

رومی به په تود و او بوکی لږ کنسیرې بیا به پوستکي خنی لیری کړئ او میده به یې کړئ.

زیتون خواږه مرچک او پنیر به میده کړئ

دبتزا داوړو جوړولو تگلاره:

\* خمېره به دگیلاس په دری برخې گرمو او بوکی ویلی کړئ ، او 5 دقیقې به یې داسی

پریرېدئ.

\* اوږه خمېره او اوږه به سره ګلې کړئ ، داسی به یې سره ګلې کړئ ، چي اوږه ښه نیولی وی.

\* یو لوبنی به غوړو غوړ کړی او دغه اوږه به پکښی کنسیرېدی او پټه به کړئ ، ترڅو چي دغه

اوږه تقریبا دوه برابره سي.

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

سرور واچوئ ، وروسته به هغه میده رو میان زیتون مرچک داوړو پر سرو پاشی

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



بیتزا ( 2 )

ارین مواد :

دو نیم کیلا سه اوږه.

یو کیلاس تودی شیدې.

نیم کیلاس غوړي.

یوه کاچو غه خمېره.

2 کاچو غي درمیانو معجون.

ددو درمیانو اوږه .

شنه خواږه مرچک.

تراش سوی پنیر.  
 میده تورزیتون.  
 لږ مالگه  
 مساله  
 تور مرچ  
 دبتزا د جوړولو تگلاره:  
 \* اوږه ، خمېره او غوړي به سره گډ کړئ ، بیا به یې په ټوکره پټ کړئ ، پری یې ږدئ چی اوږه  
 خمیر سي.  
 \* په یو دیگ کی به لږ غوړي واچوئ ، او درو میانو اوبه او درو میانو معجون ، مساله  
 مالگه ، تور مرچ ورواچوئ خو واره یې ولږئ بیا شنه مرچک ورواچوئ یوه دقیقه یې ولږئ  
 وروسته یې د اور څخه راکنسته کړئ چی ساړه شی.  
 \* اوس نو د داش غوریچه غوړه کړئ ، خمیر اوږه پکښی اوار کړئ.  
 بیا پر اوږو باندی درو میانو معجون او هغه لیعاب چی تاسو جوړ کړي و اوار کړئ.  
 وروسته به زیتون او پنیر هم پر وودئ او غوریچه به په داش کی کښیږدئ چی پوخ شی.  
 ټوټې ټوټې یې کړئ ، و میلمنو او ماشومانو ته یې تقدیم کړئ.

### بیتزا (3)



داوړو د جوړولو دپاره اړین مواد :- پر بیتزا بر سره داچولو دپاره اړین مواد :-

|                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| درې گیلایه اوږه      | دوې دانې رومیان         |
| نیم گیلایه غوړي.     | یوه کاچوغه کتشف         |
| یوه دانه هگی         | یوه دانه پیاز           |
| یو گیلایه مایع شیدې. | دوې دانې خواږه شنه مرچک |
| یوه کاچوغه خمیره.    | میده بنوون پنیر         |

مالگه. موزيلا پنير

دارو

دييتزا دپخولو کړنلاره:-

\* اوږه غلبيل کړئ ، په يوه لوبښی کي واچوئ ، لږڅه مالگه ، غوړي او هگۍ ورواچوئ. ښه 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 کنسېږدئ.
  - روميان ميده کړئ.
  - په کړايي کي غوړي واچوئ ، روميان ورواچوئ ، لس دقيقې يې ولږئ وروسته يوه کاچوغه کتشف ، مالگه ، او دارو ورواچوئ ، ښه 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 ، ښوون (زيتون) او تراش سوی دييتزا پنير په غوريچه کي پراوړو برسيره واچوئ.
  - غوريچه په گرم داش کي کنسېږدئ ، تر څو چي بييتزا پخه سي.
- نوټ: که پينر دييتز پنير نه وي تر اوړو دپخولو وروسته پنير پراوړو.

#### بييتزا (4)

داوړو دجوړولو دپاره اړين مواد :- پر بييتزا 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 مايع شيدې. دوې داني خواړه شنه مرچک  
يوه کاچوغه خميره. ميده ښوون پنير  
مالگه. موزيلا پنير  
اوبه مالگه

نيمه کاچوغه تور مرچ

دوې زڼي هوږه

دوې کاچوغي غوړي

دوې کاچوغي درو ميانو معجون

درې داني گازري (زردکی)

دبیتزا د پخولو کړنلاره:-

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



## شربت او کوکتیل





### د لیمو شربت

اړین مواد:-

6 دانې کاغذی لیمو.

6 کیلاسه اوبه.

6 کاچوغي بوره یا ستاسو دخوښی سره سمه بوره.

6 ټوټې یخې.

د شربتو جوړولو کړنلاره:

\* لیمو پاک پریمنځی، ټوټې ټوټې یې کړئ، او په جو سر کې یې واچوئ، د جو سر ماشین چالان کړئ، ترڅو چې شربت جوړ شی.

\* اوبه، بوره او یخې ورواچوئ ښه یې سره ګډه کړئ، صاف یې کړئ او په کیلا سو کې یې واچوئ.



### د تازه میوې او شیدو شربت

اړین مواد:

درې کیلاسه یخې شیدې.

دیوې هګۍ سپین.

لږ څه دخوړو رنگ.

- درې کاچوغي بوره.
- دوې کاچوغي دتوت دشربتو پوډر.
- 6 کاچوغي ایشولی ټکیدلی سیب.
- دشربتو جوړولو کړنلاره:
- \* دهگۍ سپین په یوه لوبنۍ کې په سیمانویا په برق ماشین بڼه ولږئ.
  - په یوه لوبنۍ کې رنګ پرېبوره واچوئ بوره او رنګ سره ګډه کړئ.
  - په بل لوبنۍ کې شیدې ، سیب ، او توت پودر بڼه سره ګډه کړئ.
  - په گیلاسو کې یوه کاچوغي دهگۍ سپین واچوئ ، او یوه کاچوغي بوره ورواچوئ.
  - هغه ګډه کړې شیدې ، سیب او دتوت دشربتو پوډر ورواچوئ ومیلنمو ته یې تقدیم کړئ



دختکۍ شربت

- ارین مواد:
- کوچني نیم استنبول.
- بوره
- یوه کاچوغي ارغ ګلاب.
- لږ څه اوبه
- دشربتو جوړولو کړنلاره:
- داستنبول څخه پوستکي لیرې کړئ ، دجو سر په ماشین کې یې واچوئ ، اوبه او بوره ورواچوئ ، دجو سر ماشین چالان کړئ ، ترڅو چې شربت جوړ شي ، ارغ ګلاب ورواچوئ.
- یخ یې کړئ او په گیلاسو کې یې واچوئ.
- کیدای سي چې داوبو پر ځای یخي ورواچوئ



### دگل گلاب شربت

اړين مواد :-

دوه گيلاس ه بوره

يو گيلاس اوبه

د نيم ليمو اوبه .

نيم گيلاس ارغ گلاب .

نيم گيلاس جنغوزی .

دوه خاڅکی دگل رنگ .

د سربتو د جوړولو گړنلاره :-

- د يگ پر اور باندی کړئ ، اوبه ، بوره او د ليمو اوبه ورواچوئ ، ښه يي ولړئ ترڅو چي بوره ویلی شی او پنځه دقيقې وایشيږي ، وروسته دوه خاڅکی رنگ ورواچوئ .
- په یخچال کي يي کښيږدئ ، چي یخ شی .
- د گيلاسو دريمه دنوموړو خوړو اوبو خخه ډکه کړئ ، د گيلاس پاته دوې برخي یخی اوبه او جنغوزی ورواچوئ ، او ښه يي ولړئ . پنځه گيلاس ه شربت ځنی جوړيږي .



### دروميانو شربت

اړين مواد :-

دوه گيلاس ه دروميانو اوبه .

نیمه کوچني کاچو غه مالگه.

نازکه کشه پیاز.

لږ څه سره مرچک

یخي

د شربتو د جوړولو کړنلاره:-

\* درو میانو اوبه ، مالگه ، پیاز ، سره مرچک ټول په برقی د (جوسر) په ماشین واچوئ ،

ماشین چالان کړئ وروسته د یخي یوه یوه ټوټه وراچوئ چي یخي په ماشین (جوسر) کی

مات سي او شربت یخ شی.



د کورتوبې شربت

اړین مواد:-

یو گیللاس کوتوبه.

اوبه

د کوتوبې و شربتو جوړولو کړنلاره:-

\* په دیگ کي کورتوبه واچوئ او دوه گیللاسه اوبه ورواچوئ، دیگ پر اور باندی کړئ تو

خو چي دوې دقیقې راوایشیږي.

\* دیگ د اور څخه را کښته کړئ ، چي ساړه سي په لاس يي سره وموږئ ، وروسته يي

د ټوکره په کڅوړه کي واچوئ ، او شپږ گیللاسه اوبه ورواچوئ ، کڅوړه کښي کارې چي

شربت ځنی راتوی شی ، وروسته صاف سوی شربت لس دقیقې کښيږدئ چي رنگ يي

صاف سي

\* په گیللاس کي د گیللاس څلرمه برخه اوبه او پاته برخه د کورتوبې شربت ورواچوئ ، خو

څاڅکی ارغ گلاب ورواچوئ ، ښه يي سره ولږئ.



د تريو انار شربت

اړين مواد :-

خوداني انار

اوبه

د شربتو جوړولو کړنلاره :-

\* دانار اوبه وباسئ ، صافي يي کړئ.

\* ديگ پر اورباندي کړئ ، دانار اوبه ورواچوئ ، ترڅو چي وايشيږي.

\* دلرگي په کاچوغي يي ولړئ ترڅو چي دانار اوبه لږ ګاټه شي ، کله چي ساړه شي په

بوتلانو کي يي واچوئ ، که کرم وي دبوتلانو سرونه خلاص پريږدئ.

\* د شربت جوړولو دپاره په يوه ګيلاس کي دانار اوبه ، دوې کاچوغي بوره ، اوبهاو څو

خاڅکي ارغ ګلاب واچوئ.



د خوړولی شربت

اړين مواد :-

يو ګيلاس ميده خوړولی.

نيمه کوچني کاچوغي کربونات .

لس ګيلاسه اوبه .

د خوړولی د شربتو د جوړولو کړنلاره :-

\* په يوه لوبني کي ميده خوړولی او کربونات ښه ګډ کړئ ، دوه ګيلاسه اوبه ورواچوئ ،

وروسته يي دټوکره په کڅوړه واچوئ ، دټوکره کڅوړه په اوبو کي وځړوئ ، کڅوړه سوکه

سوکه ښوروئ ، وروسته يي په يخچال کي کښيږدئ ، شپږ ساعته وروسته يي صاف کړئ.

## د کیلې او انځر شربت

اړین مواد:-

3 گیلایه شیدې.

1 کاچوغي بوره.

5 دانې وچ انځر خيسته سوی.

2 دانې کیلې.

د کوپرې میده پسکوټ.

د شربتو جوړولو کرنلاره:

د جوسر په ماشین کې شیدې ، بوره او کیلې واچوئ ، د جوسر ماشین چالان کړئ ، تر

خو چې شربت جوړ شی.

شربت په گیلایه سو کې واچوئ ، او میده پسکوټ یې پر سر وږوئ.



## د نعناع شربت یا جوس

کله چې د ماشومانو پلار او ماشومان د ډیرې گرمۍ او ستړیا څخه وکورتې راوړشېږي دا

ډول جوس باید د ماشومانو مو ورته تیار کړي.

اړین مواد:-

د نعناع دیوې دستې د څلرمې برخې پانۍ.

د درو دانو لیمو اوبه

بوره د ضرورت په اندازه

یوه ټوټه یخۍ.

ټوله په برقي ماشین ( جوسر ماشین ) کې واچوئ ، تر څو چې بڼه جوس ځنی جوړ شی په

گیلایه سو کې واچوئ.



رنگا رنگ جوس

اړين مواد:  
 دوې دانې کيلې .  
 دوې دانې ام .  
 درې کاچوغي پوډرې شيدې .  
 يوه کاچوغي عسل .  
 اته دانې زمينې توت .  
 شپږ گيلاسه اوبه  
 دوې کاچوغي دتانبج پوډر .  
 دنيم لمبون اوبه .  
 ټوله په برقي ماشين ( جوسر ماشين ) کې واچوئ ، چې ښه جوس ځنې جوړ سي ، په سپينو  
 گيلا سو کې يې واچوئ .



دپاچهانو شربت

اړين مواد:  
 نيم ليتر شيدې .  
 يوه ټوټه فنير (کيري) .  
 يو لوی گيلاس دمالتي اوبه  
 دتريو ليம்பو اوبه  
 بوره دضرورت په اندازه .

که شفتالو وی د شفتالو اوبه.

ټوله په برقی ماشین (جوسر ماشین) کی واچوئ، ترڅو چی شربت ځنی جوړ سي  
بیا یی په یخچال کی دوه ساعته کنسیردئ، وروسته یی د نعنای په پاڼو بناسسته کړئ.



طبقه طبقه شربت

ارښ مواد:

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

یو پاکټ دریب ویب

ملایی (پیروی).

نیم گیلای شیدې.

د شربتو جوړول:

دریم ویب د پیروی او شیدو سره ښه کله کړئ.

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

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

گیلا سونه به راواخلي د هر ډول جوس څخه به لږ لږ طبقه طبقه په گیلای 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 ګټور دی خاصا هغه ماشومان چی موری پشیدې نه

ورکوی او عمر یی 8 میاشتی وی

یو لیتر شیدې.

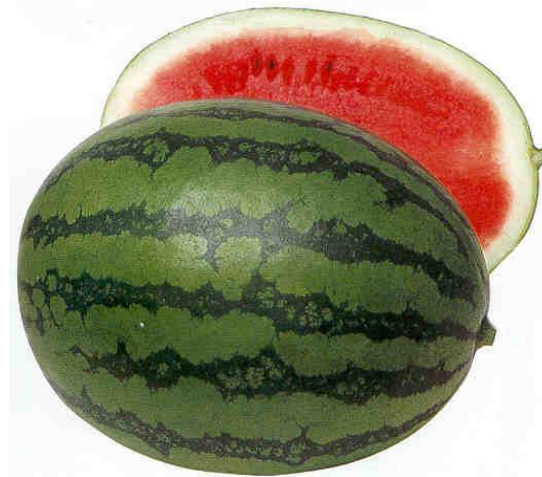
12 دانې خورما (کجوره).

لږ څه فانيلا د خوند د ښوالی د پاره.

بوره د ضرورت په کچه

د شربتو جوړولو کړنلاره:-

د خورما (کجوره) څخه به مند کی وباسئ ، بیا به ټوله په برقی ماشین (جوسر ماشین) کې واچوئ تر څو چي شربت ځنی جوړ شی. په گلاس کې يې واچوئ.



دهندوانې شربت

اړين مواد:

يو کيلو هندوانه.

نيم کيلو خټکی.

نيم گلاس بوره.

يخی.

د شربتو جوړولو کړنلاره:-

خټکی او هندوانه به برقی ماشین (جوسر ماشین) کې واچوئ ، ماشین (جوسر ماشین)

چالان کړئ

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

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

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

که ارغ گلاب لږ څه ورواچوی خوند به يې نور هم ښه سي. په مزه مزه يې وڅښئ. دارو موسه.

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

د معشوقی شربت

يو کيلو سره خوږه هندوانه.

نیم کیلو خوږ استنبول.

نیم گیللاس بوره.

نیم گیللاس ارغ گلاب.

لږ څه یخی.

د شربتو د جوړولو کړنلاره:

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

تر صافولو وروسته یی بیرته په ماشین کی واچوئ.

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

، کله چی بوره ویلی سي په جیک کی یی 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 تریځ وی.

### د فیمتو کوکتیل

د بازار څخه کیلی، منې او امرانیسی، ښه یی پاک پریمنځئ، ټوله سپین کړئ، او وړی

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

ورواچوئ.

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

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



### د مالتي کوکتیل

دری گیللاسه د مالتي اوبه..

5 کاچوغي عسل.

دوی دانی کیلی وړی ټوټی.

یوه ټوټه دیځي.

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

## د تانج د پوډرو کوکتیل

2 دانی کیلی .  
بوره د ضرورت په اندازه.  
سره مڼه  
درې کاچوغي د زمینی توتو تانج پوډر.  
فانیلا  
لږ څه یخی ،  
خلور کیلا سه اوبه.  
درې کاچوغي پوډری شیدی.

د کوکتل جوړولو لړۍ کرنا ره:-  
ټول شیان په برقی ماشین ( جوسر ماشین ) کی واچوئ ، 5 دقیقې ماشین چالان کړئ.  
وروسته 5-7 دانی زمینی توت ورواچوئ ، او لږ څه بیا ماشین چالان کړئ  
په کیلا سو کی یی واچوئ.



## د ایس کریم کوکتیل

اړین مواد:

لږڅه ایس کریم  
 دام اوبه.  
 دتازه میوې وړې ټوټې (زمینی توت، کیله، انگور، ام، منیه، کیوی، فیمنتو) او هره میوه  
 چی ستاسو خوښه وی.  
 دکوکتیل جوړولو کړنلاره:  
 اوږده گیلا سونه راواخلئ او په هر گیلاس کی:  
 1- یوه گاچوغه ایس کریم.  
 2- درې کاچوغي دمیوی ټوټې.  
 3- دام جوس.  
 اوس نو په کاچوغه ټول لږ شانتی سره کډ کړئ. دارو موسه.

### یخ کوکتیل

ارین مواد:  
 دوی دانی کیلی.  
 درې کاچوغي پوډری شیدې.  
 پنځه دانی زمینی توت.  
 نیم لیتریخی اوبه.  
 کیله سپینه کړئ، او وړې وړې ټوټې یې کړئ، ټوله په برقی ماشین (جوسر ماشین) کی  
 واچوئ، د جوسر ماشین چلان کړئ.  
 چی ښه جوس ځنی جوړ شی، په سپینو گیلا سو کی یې واچوئ.



# چای





### د ویلنی (نعناع) توری چای

اړین مواد

یولیتراوبه

دوې کاچوغي توری چای

20 پانی نعناع

د چایو 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 سربښه ټینګ بند کړئ، 10 دقیقې یې پریردئ، ووسته تر لسو دقیقو یې وڅښئ.

### د ویلنی (نعناع) چای

اړین مواد:

یولیتراوبه

20 تازه ویلنی (نعناع)

بوره

د چایو جوړولو کړنلاره:-

اوبه په چای جوشه کی وایشوی، اوبه چی ښه وایشول سي ویلنی (نعناع) او بوره ورواچوی 5 دقیقې یې وایشوی، وروسته ایشول سوی ویلنی (نعناع) و ترموس ته ورواچوی، د ترموس سرور بند کړئ، 6-8 دقیقو یې پریردئ، ووسته یې وڅښئ.



## د شونډ ادرک (ادرک) چای

اړین مواد:

یولیتراوبه

یوه ټوټه تازه ادرک

بوره

د چایو جوړولو تگلاره:-

ادرک سپین کړی و اړه و اړه یې میډه کړی

اوبه و ایشوئ ادرک او بوره و ایشول سوو او بوتو ته ورواچوئ، بیا جوش ورکړئ 4-5 دقیقې

بې و ایشوئ، په ترموس کې یې واچوئ سړیې وربند کړئ، لس دقیقې وروسته یې وچنبئ

## د ملخوځو (طبی) چای

اړین مواد:

یولیتراوبه

دوی کاچوځی ملخوځی

بوره

د چایو جوړولو تگلاره:-

ملخوځی په اوبو کې ښه و ایشوئ چی رنگ یې ژړ سي په ترموس کې واچوئ سړ وربند کړی

لس دقیقې وروسته یې خوږې کړئ او یې وچنبئ.

د ماشوم موړته زیاته گټه لری شیدې ډیرئ.



## د زعتر (طبی) چای

اړین مواد:

یولیتراوبه

دوی کاچوځی درو مانیا دیمه زعتر

بوره ستاسو خونبه لکن تريخ ښه خوند کوی

د چایو جوړولو تګلاره :-

په ترموس کې زعتر و اچوی اوبه و ایشوئ په ترموس کې یې و اچوئ د ترموس سر وربند کړی لس دقیقې وروسته یې وچنبیئ د چای خښلو لس دقیقې وروسته یوه کاچو غه د ښوون (زیتون تیل) وچنبیئ. نوموړی چای شراین خلاصوی و سگریټ څکونکي ته زیاته ګټه رسوی



د ګل بابونه (طبی) چای

اړین مواد :

یولیتراوبه

یوه دخوړو کاچو غه ګل بابونه

بوره یا شات (عسل) دخوړولو دپاره

د چایو جوړولو تګلاره :-

په ترموس کې یوه کاچو غه ګل بابونه و اچوئ ، ایشولی اوبه و ترموس ته ورو و اچوئ سړیې وربند کړی 10 دقیقې وروسته یې وچنبیئ.

نوموړی چای په تشه خوا خښل کیږی.

دمعدې باد ، برینس ، دمعدې التهاب ، دستونی التهاب ، بې خوبی دپاره ښه علاج دی.

دپام وړ: ګل بابونه په نیکلې چاینکه کې مه جوړوئ باید په ګیلاس یا ترموس کې جوړ سي

او تر 13 ورځو زیات یې مه خښی په بدن کې لږ څه سستی پیدا کوی.

نوټ: د ګل بابونه چای په ترموس یا ګلاس کې باید جوړی شی که داوسپنی په لوبنی کې

جوړی سي زیان لری.

تازه شنی چای

اړین مواد :

یولیتراوبه

## 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 وچوئ، د ترموس سربند کړئ، 6-8 دقیقې یې پریردئ، وروسته یې وڅښئ.



دگل سرخ ( طبى ) چای

اړین مواد:

یولیتراوبه

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 لږخه یخې ورواچوس نو به مزا داره شربت شی.



د زعفران قهوه

اړین مواد:

4کیلاسه اوبه

## 3 کاجو غی قهوه

کوچنی کاجو غه زعفران

نیه کاجو غه میده هیل

دقهوی جوړولو تگلاره:-

اوبه او قهوه به په چای جوشه کی پر اور کنبیږدی تقریبا 15 دقیقې به یې وایشوی ، بیا به یې 5 دقیقې یې داسی پریرېږی ، وروسته تر 5 دقیقو یې بیا پر اور باندی کړی په بله چای جوشه یا دقهوی په چای جوشه کی به نیمه کاجو غه هیل او او نیمه کاجو غه زعفران واچوی نیمه ایشول سوی قهوه پکښی واچوی پر اور به دوه جوشه ورکړی بیا به هغه باقی قهوه هم ورواچوی ، بیا به یو جوش ورکړی قهوه به تیاره سي.

## د شونډ (ادرک) قهوه

اړین مواد:

3 گیلase اوبه

5 کوچنی کاجو غی قهوه

دوی کوچنی کاجو غی هیل

د کوچنی کاجو غی خلرمه برخه لونگا وادرک

لږ څه زعفران

دقهوی جوړول:

د کاجو غی خلرمه برخه وادرک، د کوچنی کاجو غی خلرمه برخه لونگا، لږ څه زعفران اوبه او قهوه به چای جوشه کی پر اور کنبیږدی ، تقریبا 15 دقیقې بیا به 5 دقیقې داسی پریرېږی وروسته تر 5 دقیقو به بیا پر اور کنبیږدی په بله چای جوشه یا دقهوی په چای جوشه کی به وادرک زعفران هیل او لونگا واچوی وروسته به ایشول سوی قهوه پکښی واچوی ، پر اور به دوه جوشه ورکړی قهوه به تیاره سي.



## ترکي قهوه

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

## د ميوې ايس کریم

اړين مواد :

1 گيلاس شيدې

1 گيلاس بوره

يو گيلاس موسمی ميوه

د دو هگيو ژړ

2 کاچوغي د پيرنيو پوډر corn floru

د ليمبو اوبه

د ايس کریم جوړول:

1- ميوه دنيم گيلاس بوري سره پر اور باندې کړئ د ليمبو اوبه به ورواچوئ

2- شيدې او باقی نيم گيلاس بوره به جلا پر اور باندې کړئ او د پيرنيو پوډر corn floru به

ورواچوئ، لږ څه اوبه دويلی کيدو دپاره ورواچوئ

3- چې دواړه ساړه سوه صاف کړي يې کړئ، دهگۍ ژړ ورواچوئ په بلاستکې کوچنۍ

سطل کې يې په يخچال کې کښيږدئ، تربلی ورځې پوري پسله هريو ساعت يواړی بايد

ايس کریم ولړي چې يوه ټوټه نه سي او نرم پاته سي.

مریا

دمربا دخرا بیدو لاملونه:

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



دمنې مربا

اړين مواد:

3 غټې دانې منې

بوره

دليمبو اوبه

دمربا جوړولو لولوتگلاره:

\* منډه به سپينه کړی تور ځايونه به ځنی لری کړئ.

\* یوه منډه به څلور ټوټې کړی په یخو اوبو به یې پریمنځئ.

\* ورسته ترپر یوللو به یې بیا څو ټوټې 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 دمنې اوبو اولب ته به یوگیلاس بوره ورواچوئ.

\* لږ څه دليمو اوبه ورواچوئ ، او پراوړ به یې کښیږدئ ترڅو چی گاته شی.

\* په مرتبانه کی به یې واچوئ.

دالو بالو مربا

اړين مواد:-

دوه کیلو تازه الوبالو.

ددرو دانو ترپو لیمو اوبه.

يو ونيم كيلو بوره.  
 نيمه کوچني کاچو غه کوچي.  
 دپخولو کړنلاره:-  
 \*الوبالو پاک پريمنځي، خاشي او منډکي يي ځني لري کړي.  
 \*په پنډه نيقلی دیگ کي الوبالو واچوي، وروسته د تريو ليمو اوبه ورواچوي، دیگ پر خام  
 اور باندی کړي، نيم ساعت يي ولري چي کوينی ونه نيسي.  
 \* وروسته بوره ورواچوي، دیگ پر اور باندی کړي، ښه يي ولري ترڅو چي بوره پکښی  
 ویلی سي وروسته کوچي ورواچوي ويي لري ترڅو چي راوايشيږي، نيم ساعت يي ولري.  
 \* که دمربا پر سر څگ وي هغه ځنی ليري کوي، کله چي مربا سره سي په مرتبانه کي يي  
 واچوي د مرتبانی سر په پلاستیک واچونښ سر يي ښه وربند کړي.



دام مرباه

ارین مواد :  
 اومه ام دوه كيلو  
 بوره يونيم كيلو  
 هېل دولس دانې  
 غوري 250 گرامه  
 دپخولو کړنلاره:-  
 ام پرېمنځي او وچ يي کړي بيا هغه سپين کړي او څلور ټوټي يي کړي. او د منځ منډکه يي  
 وباسي. بيا نو په يوه دېگ کي غوري سره کړي، د هېل څخه دانې وباسي و غور و ته يي ور  
 واچوي کله چي سره شی دوه كيلو اوبه ورواچوي چي و ايشيږي، وروسته ميده سوي ام  
 ورواچوي، يو دوې دقيقې وروسته بوره ورواچوي او پريږدي چي پاڅه شی. نيم ساعت  
 وروسته يي وگوري که ام پاڅه سوي وه راکښته يي کړي او کله چي ساړه شی، په مرتبانه

کي بي واچوئ. دارو موسه.

## د الوبخارا مرباه

اړين مواد :

750 گرامه بوره

نيم كيلو خوړه البخارا

10 دانې تور مرچ

10 دانې هيل

2 غټې کاچوغي ارغ (عرق) گلاب

لږ څه کوپړه

دمربا د پخولو کړنلاره:

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

هر کله چي البخارا خوړينه سوه داني به ځني ليري کړي

\* په بل ديگ کي به نيم كيلو بوره او يو پاو ارغ گلاب واچوئ، اور به پسي بل کړي، ترڅو چي شربت تارو کړي.

\* وروسته به پخه الوبخارا و شربتو ته ورواچوئ، ښه به و ايشوئ، چي اوبه بي وچي سي، او گاته سي، لکه غسل داسي شانتي سي، وروسته بي ساړه کړي. تر سپريدو وروسته هيل او تور مرچ او کوپړه ورواچوئ په مرتبانه کي بي وساتي.

## د الوچي مرباه

اړين مواد :-

الوچه نيم كيلو

بوره يو كيلو

هبل اته دانې.

د پخولو کړنلاره:-

ښه غټه غټه الوچه دوې ټوټې کړي. منډکه بي ځني وباشي.

په يوه دېگ کي لومړي بوره او الوچه ورواچوئ، او ښه بي سره گډه کړي، او د دېگ سرور

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

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

کړي اور يې ورتېز کړئ او ويې ایشوئ. تر څو يې اوبه وچي شي او مربا پخه شي، بيا هغه راکښته کړئ. او پرېږدئ چي ساړه شي بيا يې په مرتبانه کي واچوئ.



د زرد کو مربا

اړين مواد :-

يو کيلو زردکی

بوره نيم کيلو

هېل لس دانې

کو پر ه دوې کاچوغي.

د پخولو کړنلاره :-

زردکی و تراشي او څلور ځايه يې کړئ ، څنگه چي ستاشی خوبه وي، که د زرد کو منځ کلک وي د تېرې چرې په څوکه يې ايسته کړئ ، زردکی په يونيم گيلاس اوبو کي و اېشوئ صاف يې کړئ او په بل دېگ کي يې د بورې سره واچوئ او سريې وربند کړئ ، يو څو دقيقې وروسته يې وگورئ ، چي اوبه يې کړي دي که يې اوبه کړي وي بيا يې پر اور باندي کښېږدئ او تر هغه مهاله يې پخې کړي چي زردکی خوړيني شي او شربت يې خټه شي بيا پدې کي کيوړه او هېل واچوئ او راکښته يې کړي او کښېږدي چي ساړه شي. کله چي ساړه سول په يوه مرتبانه کې يې واچوئ او سريې ښه وربند کړئ.

## د زرد کو حلوا

اړين مواد :-

لس دانې ميانه زردکی .

دوه گيلاسه مایع شيدي.

بوره

يو کوچني کيلاس ميده کو پر ه.

يو کوچني کيلاس میده پیسته.  
 يو کوچني کيلاس میده جنغوزی.  
 په اوبو کی ایشولی جوز  
 د پخولو کړنلاره:-

- \* زرد کی سپینی کړئ او پاکي يي پریمنځئ.
- \* دیگ پر اور باندی کړئ ، زرد کی ورواچوئ و بی لړئ ، وروسته شیدې او بوره ورواچوئ ، لړئ يي ، وروسته مغزیانه ورواچوئ ، ترڅو چي شیدې ښه وچی کړئ.
- \* وروسته په یوه لوبنی کي واچوئ او په یخچال کي يي درې ساعته کښیږدئ.
- \* دخوړو په وخت کي سره گډه کړئ او په غاب کي يي واچوئ.



د کډو مرباه

اړين مواد :-  
 يو کيلو کډو  
 بوره يو کيلو  
 ارغ گلاب خلور غټي کاچوغي  
 6 دانې هېل  
 د پخولو کړنلاره:-

کډو سپين کړئ، او میده میده يې کړئ ، بيا هغه په پنجه باندي ووهی چي لږ سوري سوري شی بيا په یوه دېگ کي نیم کيلو اوبه واچوئ ، او يو کيلو بوره ورواچوئ او ښه يې و ایشوئ ، چي خټه شی وروسته بيا د کډو ټوټې ورواچوئ او نیم ساعت يې کښیږدئ چي کډو ښه پوخ شی ، کله چي کډو پوخ شی ارغ گلاب او هېل ورواچوئ او راکښته يې کړئ. داسی يي پریږدئ چي ساړه سي ، کله چي ساړه سي په مرتبانه کې يي واچوئ او سر يې ښه وربند کړی

د هندوانې د پوستکی مرباه

اړين مواد :-

1 كيلو دهندوانې پوستكې چې ښه غورس وي

نيم گيلاس دليمبو اوبه

د چايو كاچو غه ميده هېل

د مرياه د پخولو كړنلاره :-

\* دهندوانې پوستكې ښه پريمنځئ ، هغه سوروالي ځنې ليري كړئ او شين پوست ځنې

وتوبې وروسته يې كوچنې كوچنې ټوټې كړئ .

\* په يوه ديگ كې لږ څه اوبه واچوئ ، دهندوانې پوستكې ورواچوئ او رپسي بل كړئ تر

څو چې دهندوانې پوستكې پوخ شي .

\* كله چې دهندوانې پوستكې پوخ سو ، دليمبو اوبه ورواچويئ يو جوش وركړئ ديگ

راكښه كړئ او ميده هيل ورواچوئ .

« كله چې ساړه شي په مرتبانه كې يې واچوئ ، او سربې محكمه وربند كړئ .



## د الوبالو مرياه (2)

اړين مواد :-

الوبالو نيم كيلو

بوره يو كيلو

هېل اته دانې .

د پخولو كړنلاره :-

پاخه الوبالو دوې ټوټې كړئ . مندكې يې وباسي بيا په يوه دېگ كې لومړۍ بوره او بيا الو

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

يې كښېږدئ ، وروسته تر 24 ساعته يې پراور باندې كړئ ، او كرار كراري گرم كړئ ، او

څو دقيقې وروسته يې سره ولړئ ، چې الوبالو اوبه و كړي ، كله چې اوبه كړي او رپي ورو

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

### د بیې مرباه

اړین مواد :-

یو کیلویبی

څلور نیم کیلاسه بوره

اووه کیلاسه اوبه

لس دانې هیل

لس دانې لونگ

لس ټوټي ادوه

یوه کاچوغه جوهر لیمو

د مربا د جوړولو کړنلاره :-

\* بیې پاک پریمنځی ، سپین یې کړئ ، او ټوټې ټوټې یې کړئ.

\* اوبه او بوره په دیگ کي واچوئ پر اوړي باندي کړئ نیم ساعت یې وایشوئ ،

د بیې ټوټې ورواچوئ نیم ساعت یې وایشوئ ، وروسته هیل ، ادوه ، لونگ او جوهر لیمو

ورواچوئ یې پر خام اوړي پریردئ تر څو دیبې رنگ زړه سر ته مائل سي پوه سئ چې مربا

پخه سوه

\* اور مړ کړئ او داسی یې پریردئ کله چې سړه سي په مرتبانه کي یې واچوئ.



د سرخوچې مربا (1)

اړین مواد :-

دوه کیلو د مندکو څخه پاکه سرخوچه.

یو کیلاس اوبه.

دیوه تریو لیمو اوبه.

دوه كيلو بوره.

دمر با دپخولو تگلاره:-

- سرخوچه پر منځ دوه ځايه کړئ او منډکي يې ځني را وباسئ ، لږ قدری منډکي ماتي کړئ.
- په نيقلی ديگ کي سرخوچه ، د سرخوچې ماتي سوی منډکي اوليمو اوبه واچوئ ، پر خام اور يې باندی کړئ پنځلس دقيقې يې ولږئ ، ديگ داوړ څخه راکنسته کړئ.
- بوره ورواچوئ ، او دلرگي په کاچوغه يې بنه ولږئ تر څو چي بوره پکښی ويلى شى.
- وروسته ديگ دوهم وار پر اور باندی کړئ تر څو چي مریا راوايشيږي ، پنځلس دقيقې يې ولږئ ، که چيری ځگ وکړی هغه ځنی ليری کړئ.
- کله چي مریا سره شي په مرتبانه کي يې واچوئ ، د مرتبانی پر سر پلاستک کښيږدئ او سري يې وربند کړئ.

## د سرخوچې مریا (2)

ارپين مواد:-

دوه كيلو دمنډکو څخه پاکه سرخوچه.

دوه كيلو بوره.

ددوترو ليمو اوبه.

دمر با دپخولو تگلاره:-

- \* په نيقلی ديگ کي يو يوقطار سرخوچه او برسیره بوره پر وودوړوئ دديگ سرورپت کړئ دمانام څخه تر سهاره يې داسی کښيږدئ.
- \* سهار به سرخوچه او بوره سره وښوړوئ ، چي بوره لږ څه ويلى سي ، ديگ پر خام اور باندی کړئ ديگ ښوړوئ چي مریا ونه موبلی.
- \* کله چي مریا وايشيږي ، اور لږ پسى تيز کړئ ، پنځه دقيقې ديگ وښوړوئ.
- \* مریا په غټ لوبنی کي راچپه کړئ او لس ورځی يې ولمرت ته کښيږدي ، وروسته يې په مرتبانه کي واچوئ.

## دنارنج د پوستکي مریا

ارپين مواد:-

يو ونيم كيلو نارنج.

ديوه تريو ليمو اوبه.

شپږ گيلا سه اوبه.

## 15 گيلاسه بوره.

دمربا دپخولو تگلاره:-

- نارنج پاک پريمنځي، په تيره چاره يې لږڅه وگروئ، وروسته پر منځ دوي توتې کړئ.
- نارنج اوبه کړئ، پوستکي يې ښه نازک نازک پرې کړئ.
- دنارنج اوبه صافي کړئ، توپاله او مندکي يې دتوکره په کڅوړه کي واچوئ.
- په نيقلی دیگ کي دنارنج اوبه، د لیمو اوبه، اوبه، او توپالې کڅوړه واچوئ په دیگ پسی خام اوربل کړئ ترڅو چي واشیري یو ساعت يې وایشوئ ترڅو دنارنج پوستکي ښه نرم شي، دیگ داور څخه راکښته کړئ.
- دتوپالې کڅوړه ددیگ څخه راوباسئ وکڅوړی ته څه زوور ورکړئ چي اوبه يې په دیگ کي توی شي.
- بوره و دیگ ته ورواچوئ دیگ پر اور باندی کړئ، دیگ لږی ترڅو چي 15 دقیقې واشیري، که پر سر څگ وی هغه ځنی لیری کړئ.
- کله چي مربا سره شي په مرطبانو کی يې واچوئ، دمرتباني پر سر پلاستک داسی کښیږدئ چي په مربا پوری موبنلیري او سريي وربند کړی.

## دگل گلاب مربا

اړین مواد:-

نیم کیلو گل گلاب.

یوونیم کیلا بوره.

ددو ترو لیمو اوبه.

خلور گيلاسه اوبه.

دمربا دپخولو تگلاره:-

- گل گلاب پانی پانی کړئ، په نیقلی دیگ کي يې واچوئ نیمه برخه دبورې دگل گلاب وپانو ته ورواچوئ ددیگ سرور پټ کړئ او تر سهاره يې داسی کښیږدئ.
- په بل دیگ کي پاته نیمه برخه بوره، اوبه، او لیمو اوبه واچوئ دیگ پر خام اور يې باندی کړئ، دلرگي په کاچوغه يې ښه ولږئ ترڅو چي واشیري پنځه دقیقې يې وایشوئ.
- نوموړی شیر دگل گلاب وپانو ته ورواچوئ دیگ پر خام اور باندی کړئ، دلرگي په کاچوغه يې ښه ولږئ ترڅو چي واشیري پنځه دقیقې يې وایشوئ.

- مربا په مرتبانو کې يې واچوئ ، د مرتباني پر سر پلاستک داسې کښيږدئ چې په مربا پورې موبنتي وي او سريي وربند کړي



### د زردالو کومبوت

- اړين مواد که-  
دوه کيلو تازه زردالو .  
شپږ گيلاسه اوبه .  
درې گيلاسه بوره .  
د کومبوت وجوړولو کړنلاره:-
- زردالو پاک پريمنځئ ، زردالو دوې پلې کړئ ، منډکې ځنې وباسئ ، دوهم واري يې بيا پريمنځئ ، په صافي کې يې کښيږدئ چې اوبه يې ونښي ، ورسته يې په مرتبانه کې سم وويئ .
- اوبه او بوره په ديگ کې واچوئ ، ښه يې وښوړوئ ، چې بوره ويلى شي ، ورسته يې په مرتبانه کې واچوئ ، مرتباني تر خولې پورې ډکې کړئ .
- مرتباني په غټ ديگ کې کښيږدئ ، وديگ ته اوبه ورواچوئ ، چې د مرتبانو تر څنډو يوه سانتې کښته وي .
- ديگ پر اور باندې کړئ تر څو چې اوبه شل دقيقې وايشيږي .
- مرتباني د ديگ څخه را وکارئ ، پر ټوکره يې سرچپه درې ورځې کښيږدئ .  
وروسته يې په ساړه تاريکه ځای کې دوې مياشتې يا تر دو مياشتو زيات داسې کښيږدئ .  
وروسته يې وخورئ

### د الوبالو کومبوت

- اړين مواد که-  
دوه کيلو الوبالو .  
شپږ گيلاسه اوبه .  
درې گيلاسه بوره .

د يوه ليمو اوبه چي دالو بالو خپل رنگ وساتي.

د کومبوت و جوړولو کرنلاره:-

- 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، ښه يي وښوروي، چي بوره ويلى شي، ورسته يي په مرتبانه کي واچوي، مرتباني تر خولي پوري ډکي کړي.
- مرتباني په غټ ديگ کي کښيږدي، وديگ ته اوبه ورواچوي، چي د مرتبانو تر څنډو يوه سانتي کښته وي.
- ديگ پر اور باندې کړي تر څو چي اوبه شل دقيقې وايشيږي.
- مرتباني د ديگ څخه را وکاږي، پر ټوکره يي درې ورځي سرچپه کښيږدي.
- وروسته يي په ساړه تاريخه ځاي کي دوې مياشتي يا تر دو مياشو زيات يي داسي کښيږدي. وروسته يي و خوري.

### د شفتالو کومبوت

اړين مواد ک-

دوه کيلو تازه شفتالو.

شپږ گيلاسه اوبه.

درې گيلاسه بوره.

د کومبوت و جوړولو کرنلاره:-

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



## سمبوسې





منتو

اړين مواد:-

د 63 دانو منتو د جوړولو دپاره كچه

خلور گيلاس ه اوږه

مالگه

يو گيلاس غوړي

يوه دانه هگۍ

خلور دانې پياز

يو گيلاس او د گيلاس خلمه برخ اوږه.

يو نيم كيلو كوفته او لږ څه لم.

يوه كوچني كاچوغه تورمرچ.

د منتو د جوړولو كړنلار:-

\* داوړو سره مالگه گډه كړئ، وروسته هگۍ پكښې ماته كړئ، ښه يې سره گډه كړئ.

\* اوږه 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 د پورې هم داسې پرېږدئ.

\* 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 اوړم كړئ.

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

\* په پتنوس كې اوږه وپاشئ او كوچني ځوالي پكښې كښېږدئ.

\* د كوچني ځوالي څخه كوچني گډي ټكۍ جوړه كړئ يوه كاچوغه كوفته پكښې واچوئ.

\* د ټكۍ اړخونه پر كوفته راواړوئ لكه د گل غوټې.

- \* دمنتو دیک نیم داو بو خخه دک کړئ ، پر اوری باندی کړئ.
- \* دمنتو دیک صافی غوړې کړئ او منتو داسی پکښی کښیږدئ چی یو دبل سره ونه موبلی ، ددیگ سرپوښ پر کښیږدئ.
- \* په نیم ساعت کی هغه دلاندني صافی منتو پخیري هغه په غاب کی کښیږدئ.

### یغمش



- اړین مواد :-
- 3 گیلانسه اوږه  
نیم گیلان غوړي  
نیمه کاچو غه دیگنگ پوډر  
دوې دانې هګۍ  
دگیلاس درې برخې اوبه.  
کوفته ، یوه دانه پیاز ، مالګه ، تورمرچ ، توری دانې (وانجه)  
داوړو جوړولو کړنلاره:
- \* اوږه ، اوبه ، مالګه سره ګډ کړئ یو ساعت یې پټ کړئ چي خمیر سي وروسته دهګۍ دژړ په اندازه خوالې ځنی جوړی کړئ 15 دقیقې یې داسی پریږدئ.
- \* کړایي په اور باندی کړئ پیاز ، تورمرچ او سپینه څیره ورواچوئ ترڅو چي پیاز لږ سره سي کوفته تورمرچ ، دارو ورواچوئ چي کوفته لږ پخه سي.
- \* داوړو خوالی اوری کړئ ، په منځ کی یی کوفته ورواچوئ دڅلورو خواو اوږه پر کوفته بند کړئ. او برسیره یې دهګۍ په ژړولړئ. دداش غوریچه په غوړو غوړه کړئ په غوریچه کی کښیږدئ. په داش کی کښیږدئ

## د کوفتي او ورجو سمبوسې

ارپين مواد :-

دوه گيلاسه ورجې

کوچني نیمه کاچو غه مالگه

يوه کوچني کاچو غه کوکومن

بيوه دانه هگۍ

نیم کیلو دپیازو او غوښو سره کړې کوفته که د کوفتي سره جنغوزي گل کړي خوند به يې

نور هم ښه شی.

د کوفتي د پخولو کړنلاره:

\* اوبه په دیگ کې واچوئ ، ورجی ، مالگه او کورکومن ورواچوئ ښه يې پخې کړئ او پری

بي ږدئ چي سرې شی.

\* هگۍ ماته کړي دورجو سره يې گل کړي ، د ترکاری د لاس په ماشین کې يې کوفته کړي ،

دهگۍ د ژړو په کچه گردې غرتیان ځنی جوړ کړي ، د کوفتي په مینځ کې يې کښيږدئ ، او

کوفته سره کړي. دارو موسه.



د چرگ د غوښو سمبوسې

ارپين مواد :

يوه دانه چرگ

يوه خواله اوږه

يوه دانه پیاز

يوه دانه رومی

يو کوچني گيلاس غوړي

يوه دانه هگۍ

مالگه ، تورمرچ

د سمبوسو د جوړولو کړنلاره:  
 \* چرگ پاک کړئ او پوخ يې کړئ.  
 \* وروسته د غوښو څخه هډوکي 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 هگۍ مته کړئ ، ښه يې سره ولږئ  
 اوږه څلور کونجه اوار کړئ ، يوه کاچوغه د غوښو څخه ورواچوئ ، اوږه د مثلث په ښه بند



کړئ او حنډی يې ښه وربندی کړئ  
 دا وړو عربه د سمبوسې پر خنډه تيره کړئ او مخ يې په هگۍ 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.



دهگۍ او کوفتې سمبوسې

اړين مواد :-  
 نيم کيلو کوفته  
 څلور گيلاسه اوږه

دوې دانې پياز  
دوې دانې ايشولې هگۍ  
يوه دسته پارسلي  
يوه کاچو غه بيگينگ پوډر.  
مالگه ، تورمرچ  
کوچني نیم گيلاس غوړي  
اوبه  
د پخولو کرنلاره:

\* اوږه غلبلل کړئ او مالگه ، بيگينگ پوډر ورسره گډه کړئ.  
\* غوړي په اوږو گډه بڼه کړئ ترڅو چي غوړي پکښې ورک شي.  
\* هگۍ په گډه کړئ ترڅو چي هگۍ پکښې ورک شي.  
\* لږ لږ اوبه وراچوئ ، ترڅو چي نيولی اوږه ځنۍ جوړ شي.  
\* څلور ځوالي ځنۍ جوړی کړئ ، او پتنوس په غوړو غوړ کړئ ځوالي په پتنوس کي دوه ساعته کښيږدئ.  
\* ديگ پر اور باندی کړئ او کوفته ، مالگه ، تورمرچ ورواچوئ بڼه يي ولږئ ترڅو چي کوفته پخه شي.  
\* ايشولې هگۍ ميده کړئ ، او ميده پارسلي دکوفتې سره گډه کړئ.  
\* د ځوالي څخه غټه ټکۍ جوړه کړئ چي ډيره نازکه نه وي ، د ټکۍ په نيمايي برخه کي يوه يوه کاچو غ کوفته يودبل څخه لږ څه ليري واچوئ ، اود ټکۍ هغه خالي برخه پر راواړوئ ، په گوتو سره څه زور پر وکړئ چي لاندنی او پورتنی اوږه سره ونښلي ، يودايروى بڼه غوره کړي وروسته اوږه داوړو په اربه سره څلور کونجه پرې کړئ.  
\* ديگ پر اور باندی 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 کاغذ يي کښيږدئ چي غوړي يي وچ شي . داروموسه.

## مالگين بريک

اړين مواد :-  
داوړو جوړولو دپاره اړين مواد :-  
پنځه گيلاسه اوږه.  
دوه گيلاسه سره اوږه.

نیم کیلاس غوړي.  
 دوې دانې هڅی.  
 یوه کوچني کاچوغه مالگه.  
 اوبه  
 دکوفتی دجوړولو دپاره اړین مواد :-  
 یو کیلو کوفته.  
 یوه دسته میده پارسلی.  
 خلور دانې ایشولی هڅی الغی الغی کړی.  
 دوې دانې ښه میده سوی پیاز.  
 یوه کوچني کاچوغه تور مرچ  
 دپخولو کړنلاره :-  
 \* په کړایي پسی اوربل کړی کوفته ، میده پیاز ، مالگه ، تور مرچ ورواچوئ ، ښه یې ولړی  
 ترڅو چي اوبه وچی کړی او پخه شی .  
 \* کله چي کوفته سره شی ، میده پارسلی ، میده ایشولی هڅی ورسره گډې کړی .  
 \* دځوالو څخه ټکی جوړه کړی ، پنځه دقیقې یې داسی پریردئ چي لږ یې هوا ووهي  
 وروسته یې گردی پرې کړی ، تبخي غوړ کړی او ټکی پر تبخي واچوئ پر ټکی برسیره لږ  
 غوړي واچوئ ، ټکی اړوئ راږوئ ترڅو چي دواړه مخونه یې سره شی ، وروسته بله ټکی  
 دلمړی په ښه سره کړی  
 دسره کړو ټکیانو په منځ کي کوفته او دهڅی الغی واچوئ ، او ټکی سره وپیچئ لکه  
 سندویچ ویی خوری . داروموسه .



پرموزه

اړین مواد :-  
 یو کیلو کوفته.  
 خلور دانې هڅی.

- خلور گيلاس ه اوره .  
 گيلاس اوبه  
 نيم گيلاس غوري  
 خلور داني پياز  
 درې داني روميان .  
 يوه کوچني کاچو غه بيگينگ پوډر .  
 يوه کاچو غه خميره .  
 يوه کوچني کاچو غه مالگه .  
 يوه کوچني کاچو غه تور مرچ .  
 د پخولو کر نلاره :
- اوره غليل کړئ ، دکوچني کاچو غي خلرمه برخه مالگه ، کوچني کاچو غه بيگينگ پوډر ، اويوه کاچو غه خميره ورواچوئ .
  - په اورو غوري بڼه گډه کړئ ، وروسته هگۍ په گډۍ کړئ .
  - اوبه ورسره گډۍ کړئ ترڅو چي د سمبو سو 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 کاچو غه دکوفتي پکښي واچوئ ، څنډې يي وربندي کړئ ، په غوره غوريچه کي کښيږدئ ، په غوريچه کي بايد يوه دبلي څخه لږ څه ليري وي چي يوه دبلي سره ونه موبليږي .
  - د پرموزو مخان په هگۍ ورغوړ کړي ، په گرم داش کي يي کښيږدئ چي لاندی لږ څه پاخه سي وروسته د داش پورتنی برخه پرولگوئ چي مخان يي هم سره شي . داروموسه .

### دورجو او کوفتي سمبوسې

- ارپين مواد :-  
 يو پاو کوفته .  
 د سمبو سو تيار اوره  
 يو کوچني گيلاس جنغوزي .

- دوه گيلاسه يخي بازاليا .  
 دوه گيلسه پونډۍ ورجۍ .  
 نيمه کوچني کاچوغه ميده هيل .  
 نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ .  
 لږڅه دچرگ بنوروا که وې که نه وې خير .  
 دپخولو کړنلاره:
- \*ورجۍ پاکۍ پريمنځۍ ، په اوبو کې يې دوه ساعته خيشتې کړئ .  
 \*دکړايې پر اور باندې کړئ ، کوفته ورواچوئ ښه يې ولږئ ، وروسته بازاليا ورواچوئ ښه يې ولږئ ، وروسته ورجۍ او دکټوي دارو ، مالگه ورواچوئ تر هغه وروسته بيا بنوروا ورواچوئ تر څو چې اوبه وچې کړئ او ورجۍ پخې شي .
- داوړو څخه کوچني ځوالي جوړې کړئ ، دمستطې په شکل ټکۍ ځنۍ جوړې کړئ او يوه کاچوغه دکوفتې پکښې واچوئ ، ځنډې يې وربندي کړئ ، په غوړه غوريچه کې کښيږدئ ، په غوريچه کې بايد يوه دبلي څخه لږ څه ليري وي چې يوه دبلي سره ونه موبليږي .
  - په گرم داش کې يې کښيږدئ چې لاندې لږ څه پاڅه سي وروسته د داش پورتنې برخه پر ولگوئ چې مخان يې هم سره شي . دارو موزه .

### سمسو

- اړين مواد:-  
 يوکيلو کوفته .  
 څلور گيلاسه اوړه .  
 يوه کاچوغه خميره .  
 يوه کاچوغه بوره .  
 يوه دانه غټ پياز .  
 يوه دانه هگۍ .  
 دکوچني گيلاس څلرمه برخه غوړي  
 دگيلاس درې برخې اوبه .  
 يوه دسته ميده پارسلي .  
 مالگه او تور مرچ  
 دپخولو کړنلاره:

\* په نیم گیلایس گرمو اوبو کې بوره او خمیره ویلې کړئ ، په گرم ځای کې پټه کړئ .  
 \* اوږه غلبیل کړئ ، مالگه ، غوړي ، هڅۍ او د خمیرې اوبه داوړو سره گډه کړئ ، وروسته  
 اوبه ورواچوئ ، داوړو څخه ځوالې جوړې کړئ او پوټۍ یې کړئ .  
 \* تراش سوی پیاز ، کوفته ، ترمچ ، مالگه او میډه پارسلې سره گډه کړئ .  
 \* د ځوالې څخه دهڅۍ په کچه اوږه واخلي او کوچني گردې ټکۍ ځنۍ جوړه کړئ ، وچ اوږه  
 مه په گډوئ .  
 \* یوه کاچوغه دکوفتې او گډو شیانو څخه ورواچوئ ، او څنډۍ یې وربندی کړئ ،  
 مخان یې په هڅۍ ور غوړ کړئ .  
 \* ، په غوړه غوریچه کې کنسیرډئ ، په غوریچه کې باید یوه د بلی څخه لږ څه لیرې وی چې  
 یوه د بلی سره ونه موبلیري .  
 \* په گرم داش کې یې کنسیرډئ چې لاندې 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 گیلایس اوږه .  
 مالگه .  
 یو گیلایس غوړي .  
 دوې دانې هڅۍ .  
 یو گیلایس 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.

دوې دانې ميده سوي پياز.

دپخولو كرنلاره:-

- اوږه غلبييل كړئ ، مالگه او دډوډۍ سوډا ورواچوئ و
- خميره په لږ څه اوبو كي ويلي كړئ داوږو سره گډه يي كړئ او غوړي هم ورواچوئ.
- هگۍ ماتې كړئ ښه سره ولړئ په اوږو يي گډې كړئ.
- داوږو څخه ځوالي جوړې كړئ او ځوالي يو ساعت پوتې كړئ.
- په غوريچه كي ځواله اواره كړئ چي دټكۍ خنډې يي يوه سانتي جگه وي.
- كړايي پر اور باندې كړئ بيله غوړو كوفته ، پياز ، مالگه ، تور مرچ ورواچوئ ښه يي ولړئ ترڅو چي اوبه وچي كړي. ساړه يي كړئ او گندنه په گډه كړئ.
- په داش كي ډوډۍ كنسيږدي ترڅو چي پخه شي.



دغونبواو تركاري فطيره

پر فطيره داچولو دپاره اړين مواد :-

يو پاو توري غونبي.

يوه غټه كاچوغه غوړي.

\* يو كيلو تركاري ، ذردكي ، پتاتي ، بازاليا ، ښوروا ، تور مرچ او مالگه.

داوږو دپاره اړين مواد :-

يو پاو اوږه

نيمه كوچني كاچوغه مالگه.

دوي غټي كاچوغي كوچي.

اوبه

دوې غټي كاچوغي مستي

دجوړولو كرنلاره:

- په غوړو کي پياز سره کړئ ، کوفته ورواچوئ تر خوچي کوفته پخه شی .
- ترکاری او دکټوی دارو دکوفتې سره ښه 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 څنډی یی خالی وی بله څنډه یی پر راواړوئ او څنډی په مستو ولړئ او بندی یی کړئ .
- غوریچه په مستو غوړه کړئ او فطیره پکنسی کنسیردئ ، فطیر په منځ کي سوري کړئ چی بخار ځنی ووزي .
- په گرم داش کي یی نیم ساعت کنسیردئ چي پخه شی . دارو موسه .



دمغزاني او پنیر فطیره

- اړين مواد :-
- دوه گيلاسه اوږه .
  - نیم گيلاس کوچی .
  - دوې کاچوغي میده مغزیانه .
  - نیم گيلاس 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 ، بېگنگ پوډ راو مالگه سره گډه کړئ غليل يې کړئ.  
 \* کوچی داوړو سره گډه کړئ.  
 \* په شیدو کې هگۍ ماته کړئ ښه يې سره ولږئ ، وروسته شیدې په اوږو گډه کړئ ، دلرگي په کاچوغه يې ښه سره گډه کړئ چي نیولی اوږه ځنی جوړ شی .  
 \* دپخلی پر تخته اوږه وچ وپاشئ ، او ټکۍ ځنی جوړی کړئ ، دټکۍ مخان په ویلی سوو کوچو غوړ کړئ ، رومي پنیر ، او مغزیانه پروپاشئ .  
 \* یوه ټکۍ په چاره پری کړئ پر خلورو برخو يې ویشئ ، چي یوه ټکۍ خلور دانې شی .  
 \* ټکۍ دلاندی څخه وپورته خواته سره راټولی کړئ او مخان يې په هگۍ ورغوړ کړي اوبرسیره پنیر پروپاشئ .

### د گندنې او پارسلي فطیره

اړین مواد :-

یوه غټه دسته گندنه یا پارسلي .

یو گیللاس اوږه .

6 دانې هگۍ .

یو گیللاس غوړي

یوه دانه غټ سور رومی .

دوې دانې میانه پیاز .

نیمه کاچوغه تور مرچ .

مالگه .

دپخولو کړنلاره :-

\* گندنه به میده کړئ ، په دیگ کې به يې واچوئ او به ورواچوئ پاکه ښه به يې پریمنځئ هغه او به ځنی توی کړئ ، په نورو پاکو ابو به دوهم ځل پاکه پریمنځئ ، په صافی کې يې واچوئ ، چي او به يې ښه وننیري .

\* پیاز او رومیان کوچني کوچني میده کړئ .

\* په یوه لوبښی کې گندنه واچوئ ، او هگۍ پکښی ماتی کړئ ، ښه يې سره گډه کړئ .

\* یو گیللاس غوړي ، یو گیللاس اوږه ، مالگه او تور مرچ په گندنه ښه گډه کړئ .

\* وروسته پیاز او رومیان په گډه کړئ .

\* غوریچه په غوړو غوړه کړئ ، او گندنه پکښی اواره کړئ ، په گرم داش کې يې لاندی باندی پخه کړئ .

### د گندنې ، پتاټو او ذرد کو فطیره

اړين مواد :-

شپږ دانې هگۍ

دوې دانې تراش سوی ذردکی

دوې دانې ایشولې پتاتې.

یوه غټه کاچو غه میده پارسلي.

یوه غټه کاچو غه غوړي.

یوه دانه میده سوی پیاز.

مالگه

تورمرچ

د پخولو کړنلاره :-

\* ایشولې پتاتې سپینی کړئ او ویی کوئ.

\* په یوه لوبنی کې هگۍ ماتې کړئ بڼه یې سره ولړئ ، کوتلی پتاتې ، ذردکی ، پیاز ، پارسلي مالگه او مرچ ورواچوئ.

\* په دیگ کې غوړي سره کړي او گډه سوی شیان ورواچوئ لاندې باندې یې پاخه کړئ.

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

نوبت: که وغواړي چې په داش کې یې پاخه کړئ کولای شئ.

## د مالگې فطیره

اړين مواد :-

شپږ گیلایه اوږه.

یو گیلایه غوړي.

یوه ونیمه کاچو غه مالگه.

اوبه

د فطری د پخولو کړنلاره :-

- مالگه او اوږه سره گډه کړئ.
- په اوږو کې اوبه واچوئ داسې اوږه ځنې جوړه کړئ چې اسانه اوارېږي ، ځواله ځنې جوړه کړئ او په لږ څه غوړو یې غوړه کړئ.
- داوړ څخه د کوچني مالتې په کچه ځوالې جوړې کړئ.
- د کوچني ځوالې څخه گردې ټکۍ جوړه کړئ او لږوچ اوږه پروپاشئ.
- ورسته د ټکیانو مخان په غوړو وروغور کړئ.

- ټوله ټکيانې څلور کونجه بندی کړئ او پوټی يې کړئ چې وچې نه شی.
- وروسته يې داوړو د لرگي به زریعه اوارې کړي.
- طبخي پر او باندې کړئ کله چې طبخي سور سو او ربيې خام کړئ ، طبخي غوړ کړئ ا ټکيانې پکښې پخې کړئ.



د گندنې پیرکي (1)

اړین مواد :-

د گیللاس درې برخې غوړي.

پنځه گیللاسه سپین اوړه.

یو گیللاس سره اوړه.

یوه دانه هگۍ.

اوبه

یوه کوچني کاچوغه مالگه.

داوړو د جوړولو کړنلاره :- اوړه يې دهندي سمبو سو په خیر جوړیږي.

\* اوړه په یوه غټ لوبښی کې غلبیل کړئ ، مالگه ورواچوئ ، په مینځ کې کډي جوړ کړئ ، غوړي پکښې واچوئ ، هگۍ دوی داني هگۍ پکښې ماتی کړئ ، لاس په غوړو غوړ کړئ اوړه سره گډه کړئ ، اوبه او لږ لږ ورواچوئ ترڅو چيې نرم اوړه شی ، داوړو څخه د مالتي په کچه خوالي جوړی کړئ.

\* پتنوس په غوړو غوړ کړئ او خوالي هم د پاسه په غوړو غوړي کړئ په پتنوس کې يې کنسیردئ په لوند ټوکره يې پټی کړئ درې څلور ساعته يې پرېږدئ ، که ټوکر وچ شی لږ اوبه پروپاشي.

په فطیره کې داچولو اړین مواد :-

دوې دستې میده گندنه.

یوه دانه وچ رومی میده سوي.

بښپړداني هگۍ .  
 مالگه او يوه کوچني کاچو غه تور مرچ  
 لږ څه غوړي .  
 که غواړۍ پيا زور سره گډه کړي ستاسو خوښه .  
 د غړۍ د پخولو کړنلاره :-  
 \* ميده گندنه ، هگۍ ، مالگه ، تور مرچ سره گډه کړئ .  
 \* د خوالي 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 راواړوئ ، پر طبخي يې  
 اړوئ تر څو چي لاندې باندې پوخ سي .  
 \* په چاره يې ستاسو د خوښۍ سره سم پرې کړئ په غاب کي يې کښيږدئ او ليمو ورسره  
 کښيږدئ .

### خوړ غړي ( مطبق )



( 2 )

که غواړئ چي خوړ يې جوړ کړئ نه داني هگۍ ، شپږداني ډير کوچني گيلاسه بوره  
 وروليږي .

### د باغليو غړي ( مطبق )

( 3 )

د باغليو غړۍ ته باغلي ، تورمرچ ، مالگه ، او شنه خواړه ښه ميده مرچک وروليږي .

### د پښير فطيره

اړين مواد :-

دوه گيلاسه اوړه .

پنځه کاچوغي پوډري شيدي .

نيم گيلاس غوړي .

يوه کوچني کاچو غه خميره.

يوه دانه هگۍ.

يوه کوچني کاچو غه بوره.

يو کوچني گيلاس د سندويچ پنير.

يوه کوچني کاچو غه وانجه (توري داني )

يو گيلاس سپين پنير.

درې کاچو غي تازه ميده شبت (يوډول کياه ده لکه خواړه ويلنی ) .

د پخولو کرنلاره :-

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

\* په يوه لوبنی کي اوږه ، غوړي ، پوډري شيدې ، ويلى سوي خميره ، مالگه او د سندويچ

پنير واچوئ ، اوبه لږ لږ وراچوئ ترڅو چي داسی اوږه ځنی جوړ شي 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 سوي فطيري داسی پکنبی کنبيردئ چي يوه دبلې

سره ډيره نژدې نه وی.

\* په مستخوري کي هگۍ ماته کړئ بڼه يي سره ولړئ اود فطيرو مخان په هگۍ ورغوړ

کړئ.

\* غوريچه په گرم داش کي کنبيردي او لاندی باندی يي پخې کړئ ترڅو چي مخان يي سره

شی .



دنخودو سبوسې

ارین مواد :

5 گيلاسه دنخود 24 ساعت په اوبو کی خيسته کړئ

يو گيلاس تازه ميده پارسلې

يو گيلاس تازه ميده گشنېز

يوه دانه تراش سوی پياز  
يوه کوچني کاچو غه د بيگينگ پوډر  
مالگه او سپينه ځيره  
د سمبو سو د پخولو کړنلاره:-

- نخود د ابو خخه راو کارئ او په برقي ماشين کي بڼه ميده کړئ چي لاندۀ اوږه ځني جوړ شي.

- ميده گشنيز ، پارسلې ، پياز ورواچوئ او په برقي ماشين کي ټول بيا واچوئ چي



بڼه سره گډ سي او ميده شي.

- اوس نو مالگه سپينه ځيره ورواچوئ ، او د بيگينگ پوډر د سره کولو په وخت ورسره گډ کړئ.

- او و غوړو ته لږ لږ وراچوئ چي سرې شي.

- په غا ب کي بي کښيږدئ. سرې کړي پټاټي او سره کړي بانجن ورسره کښيږدئ.



- يو غا ب سلا د ورسره کښيږدئ. و د د کونکو ته سندويچ ځني جوړ کړئ.



### درې کونجه يا هندي سمبوسې

داوړو جوړولو دپاره اړين مواد :-

پنځه گيلاسه اوږه.

دوه گيلاسه سره اوږه.

نيم گيلاس غوړي.

دوې دانې هگۍ.

يوه کوچني کاچوغه مالگه.

اوبه

دکوفتې دجوړولو دپاره اړين مواد :-

يو کيلو کوفته.

يوه دسته ميده پارسلې.

درې دانې ايشولې هگۍ.

دوې دانې بنه ميده سوي پياز.

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ

دپخولو کړنلاره :-

اوږه په يوه غټ لوبنۍ کي غلبيل کړئ ، مالگه ورواچوئ ، په مينځ کي کډي جوړه کړئ ، غوړي پکښې واچوئ ، هگۍ دوې دانې هگۍ پکښې ماتې کړئ ، لاس په غوړو غوړه کړئ اوږه سره گډه کړئ ، اوبه او لږ لږ ورواچوئ ترڅو چيي نرم اوږه شي ، داوړو خخه درې خواږي جوړې کړئ .

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

د سمبوسې دپاره دکوفتې دپخولو کړنلاره :

\*په کړايي پسې اوربل کړئ کوفته ، ميده پياز ، مالگه ، تور مرچ ورواچوئ ، بنه يې ولړئ ترڅو چي اوبه وچي کړي او پخه شي .

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

\* د خوالې څخه يوه غټه نازکه ډوډۍ جوړه کړئ پر غوړ تبخي يې واچوئ چې اوږه ځان سره ونيسي ، پنځه دقيقې يې داسې پريږدئ ، چې لږ څه يې هوا ووهي ، وروسته يې څنډې په چاره ور پرې کړئ ، په چاره يې داسې پرې کړي چې د يوې ټوټې اوږدوالی 25-30 سموی او پلنوالی يې 8 سم وی.

داوړو په يوه ټوټه کې يوه کاچوغه کوفته واچوئ او مثلث په شکل به يې بند کړئ.  
 \* په پتنوس کې وچ اوږه وپاشي او جوړ سوي او مه سمبوسه پکښې کښيږدئ.  
 \* ديگ پر اور باندې کړئ ، غوړي ورواچوئ او اومې سمبوسې پکښې سرې کړئ.  
 \* سرې کړی سمبوسې پر کاغذ ايرېدئ چې غوړي يې وچ سي. دارو موسه.

### داوړو او ترکاري پکوپړي

اړين مواد:

\* يوه دانه غټ پياز

\* يوه دانه پانجن

\* يوه دانه پټاټه

\* يوه دانه غټ خوږ مرچک

\* يوه دانه هگۍ

\* يوه دمستو کاچوغه سوډا

\* يو گيلاس اوبه

\* اوږه

\* غوړي د پکوپړو د سرکولو دپاره غوړي

د پکوپړو د جوړولو لارې چارې:

پياز ، بانجن ، 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 (بانجن ، پټاټه ، پياز ، مرچک) ورواچوئ ، اوس به نو اوږه لږ لږ ورواچوئ ترڅو يوه نرم مخلوط (گډ شيان) ځنې 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.

د روژه مات پروخت به يې تودې وخورئ.

## دنخودو داوړوپکوپړې

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

\* غوړي دپکوپړو دسرکولو دپاره غوړي

دپکوپړو دجوړولو لارې چارې:

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

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

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

تر څو يوه نرم مخلوط (گډ شيان ) ځنې 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

سري کړئ.

دروژه مات پروخت به يې تودې وخورئ.

## دپټاټو پکوپړې

اړين مواد :-

3 گيلاسه اوبه  
 3 گيلاسه اوږه  
 9 دانې پټاټې  
 يوه کاچو غه کوټلی هوږه.  
 نیمه کاچو غه د بیګینګ پوډر  
 مالګه  
 کوچني کاچو غه تورمرچ  
 غوړي  
 3 د سټې گشنېز.  
 د پټاټو د پخولو کرناړه:  
 \* پټاټې پاکي پریمنځئ ، په اوبو کې یې پخې کړئ ، سپینی یې کړئ ، چکۍ چکۍ یې  
 کړئ.  
 \* په پیاله کې اوږه واچوئ اوبه ورواچوئ ښه یې سره ګډه کړئ وروسته هوږه ، مالګه ،  
 تورمرچ ، او بیګینګ پوډر ورواچوئ ښه یې سره ګډه کړئ.  
 \* گشنز پاک کړئ ، کوفته یې کړئ ، پریې منځئ داوړو سره یې ښه ګډه کړئ.  
 \* غوړي سره ګډه کړئ ، اور خام کړئ.  
 \* د پټاټو یوه یوه چکۍ په اوږو ولږئ او په غوړو کې یې سرې کړئ.

### شیشبرک

د شیشبرک داوړو د جوړلو د پاره اړین مواد :-  
 دوه گيلاسه اوږه.  
 یو گيلاس شیدې  
 لږ مالګه.  
 په اوږو کې  
 په شیشبرک کې د کوفتې داچولو د پاره اړین مواد :-  
 نیم کیلو کوفته.  
 نیم گيلاس غوړي.  
 جنجوزی.  
 د کټوۍ دارو او ادوه.  
 یوه کوچني کاچو غه مالګه.

لږ څه ميده تازه پارسلې .  
 دمستو دپخولو دپاره اړين مواد :-  
 دوه كيلو مستې . يا زدويلی کورت  
 په نیم گيلاس اوبو دوې کاچوغي ویلی سوی دپیرنیو پوډر corn flour .  
 یوه دانه هگۍ .  
 درې زڼی هوږه .  
 یوه کاچوغه وچه ویلنی (نعناع) .  
 لږ څه غوړي دتازه گشیزو دسره کولو دپاره .  
 اوږه دسپیرونی دپاره .  
 دشیشرک دپخولو کرنلاره :-  
 \* اوږه او مالگه سره گډه او غلییل کړئ ، شیدې او اوبه ورواچوئ لس دقیقې یې واغږئ که  
 اوږه نیولی وی دگډولو په وخت کې لاس لوند کړئ .  
 \* اوږه نیم ساعت کنسیرېږي .  
 \* په غوړو کې جنغوزی سره کړئ ، دغوړو څخه جنغوزی په کوکیرا وباسئ .  
 \* په غوړو کې کوفته ، میده پیاز ، دکټوی دارو ، مالگه واچوئ 15 دقیقې یې ولږئ ،  
 دکوفتی څخه اور مړ کړئ ، جنغوزی او میده پارسلې ورواچوئ ښه یې سره گډه کړئ .  
 \* داوړو ځواله ډیره نازکه وغوړوئ ، په گيلاس سره یې گردې پرې کړئ چې قکریي څلور  
 سانتی وی .  
 \* داوړو په یوه برخه کې یوه کاچوغه کوفته واچوئ او بله برخه یې پر راواړوئ ، او څنډی  
 وربډی کړي وروسته دمستقیمې څنډی کوجان سره بند کړئ چې دبلگ ښه غوره کړی .  
 \* په غوریچه کې سپیرونی وپاشئ او جورسوي ششبرک پر کنسیرېږي .  
 \* ششبرک په مستویا کورتو کې پاڅه کړي ، او مستې یا کورت پر اور باندی لس دقیقې  
 پرېږدئ .  
 \* کوتلی هوږه او وچه ویلنی (نعناع) ومستوهغه وخت ورواچوئ .  
 \* که غواړئ چې شنه گشنېز ورواچوئ ، میده کشنېز او کوتلی هوږه په غوړو کې پنځه  
 دقیقې سره کړئ او دمستویا کورتو سره یې گډه کړئ .

دسمبوسو داوړو جوړولو کرنلاره (1)

اړين مواد :-

یو گيلاس اوږه .

نیمه کوچني کاچوغه مالگه.  
 یوه دانه هگی بڼه لرلې.  
 دوي کاچوغي غوري.  
 درې څاڅکي د تريو لیمو اوبه.  
 پنځه کاچوغي تودې اوبه.  
 یوه کاچوغه کوچی.  
 داوړو د جوړولو کړنلاره:-

- مالگه او اوړه سره گډ کړي، داوړو په مینځ کی غار جوړ کړئ، هگی، د لیمو اوبه، غوري پکښی کی واچوئ.
- اوړو ته سوکه سوکه اوبه وړ واچوئ، پنځلس دقیقې اوړه میشته کړئ، ترڅو چي نیولی او نرم اوړه ځنی جوړ سي.
- اوړه پټ کړي او نیم ساعت یی داسی کښیږدئ.
- د سنگ مرمر پر ډبره لږ څه سپروني وپاشئ، اوړه برسیره په غوړو غوړ کړئ، داوړو داوړولو په لرگي یی بڼه اوار کړي لکه کاغذ.
- پونډی څنډی یی ځنی پرې کړئ. ستاسو د خوښي سره سم یی استعمال کړئ.

## د سمبوسو داوړو جوړولو کړنلاره (2)

اړین مواد:-

دوه گیلایه اوړه (یوډول د سمبوسو اوړه دی)

اوه کاچوغي غوري.

نیم گلاس اوبه.

مالگه

دوي دانې هگی.

داوړو د جوړولو کړنلاره:-

- اوړه او مالگه غلییل کړئ، داوړو په مینځ کی هگی ماتی کړئ اوبه اودوي کاچوغي غوري واچوئ، ټول بڼه سره گډ کړئ، په پلاستک یی پټ کړئ، نیم ساعت یی داسی کښیږدئ.

•



- اوږه داوړو په لرگي اوار کړئ ، چي پونډوالی يې دوه نیمې سانتی وی ، وروسته ټکی په درې کاچو غوړو غوړه کړئ.
  - ټکی پر درو برخو وويشي . او يو پر بل برسیره يې کنبيردئ چي درې سره ټکی يودبلی سره ونښليږي ، د ټولو درو دانو ټکیو پونډوالی دوه نیمې سانتی شی . سره ويې پيچئ ، په پاته غوړويي غوړه کړئ ، پر درې برخويي وويشي ، يوه پرله يې برسیره کنبيردئ.
  - بيا پر ټکی داوړو لرگي تير کړئ چي پونډوالی يې دکوتی سره برابر وی ، ويې پيچئ ، په پلاستک يې پټ کړئ په يخچال کی کنبيردئ
  - سپيرونی وپاشئ ، د خوالي خخه نازکه ټکی جوړه کړئ ، او په چاره يې خلور کونجه يا د مثلث په شکل پرې کړئ.
- ستاسو دخوښی سره سم کوفته ، پنير ..... پکښی کي کنبيردئ او په غوړو کي يې سرې کړئ

### دروژمات دارو

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

اړين مواد

يو گيلاس دگشنيز تخم

د گيلاس درې برخي غنم

يو گيلاس سپينه خيره

لږ څه توره مالگه

لږ څه جوهر ليمو

يو گيلاس کونجتي

يو گيلاس زعتر ستاسو خوښه

د جوړولو کړنلاره:

«غنم ، دگشنيز تخم او سپينه خيره به دوه ځايه کړئ.

«هغه نیمه برخه د غنمو، د گشنیز تخم، سپینه خیره، کونجتي به هر یو جلا جلا وتیي.  
 « غنم، د گشنیز تخم، مالگه، جوهر لیمو او سپنه خیره ټوله به ښه میډه کړي.  
 « وروسته به میډه سوی غنم، د گشنیز تخم، سپینه خیره سره گډه کړي.  
 « میډه مالگه او جوهر لیمو به لږ لږ وراچوي او ټوله به سره گډه وي ترڅو خوند یې ستاسو  
 د خوښی سم جوړ شي.  
 « تبیل سوی کونجتي او زعتر به وراچوي او ټوله به ښه سره گډه کړي  
 د پام وړ: هغه کسان چی ټوخ یې کیږي او یا د سږي التهاب ولري هغوی دی جوهر لیمو ډیر  
 لږ یا بیخي نه وراچوي.

## سوپ، ښوروا

## دمکرونه او پتاتو سوپ

اړين مواد:

يوه دانه ميانه پياز

نيم کيلو غوښي

دوی دانې پتاتې

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ

خلور زني هوږه

يو گيلاس مکرونه

دگيلاس خلرمه برخه غوړي

يو پاکټ د چرگ دنبوروا ماڅی (chicken stock)

د پخولو کرنلاره:

- غوښي پخې کړی.
- پياز سپين کړئ او ميده يې کړی.
- پياز په غوړو کي سره کړئ هوږه ، مالگه ، او تور مرچ ، غوښي ، دنبوروا ، او ماڅی ورواچوئ.
- پتاتې سپينې کړی او ميده يې کړئ وديگ ته يې وروچوئ.
- مکرونه وديگ ته ورواچوئ.
- ديگ پر خام اور کښيږدئ چي پاڅه سي.

## ترکاری ښوروا (1)

اړين مواد:

يو چرگ يا نيم كيلو غوښي.

دوې دانې گازري.

دوې دانې پټاټي.

يوه دانه غټ رومي.

يوه دانه ميانه پياز

يو پاکټ د چرگ د ښوروا ماڅي (chicken stock)

غوړي

مالگه

تور مرچ

د پخولو کرنلاره:

\* چرگ پاک پریولئ او کوچني کوچني ټوټې یې کړئ.

\* پياز او رومي به میده کړی.

\* غوړي په دیگ کې واچوئ، دیگ پر اور باندی کړئ، د چرگ غوښي ورو اچوئ، ویي لږی

، وروسته اوبه ورو اچوئ، پری یې ږدئ چې غوښي ښې پخې سي.

\* کله چې غوښي پخې سي هغه نوره ترکاری، مالگه تور مرچ او ماڅي ورو اچوئ، پر

اور یې باندی کړئ چې ښه پاڅه سي.

## ترکاری ښوروا (2)

اړين مواد

100 گرامه دور جو مکرونه

یونیم لیتر د چرگ ښوروا

100 گرامه گازري

100 گرامه پټاټي

لږ څه کرم

يوه دانه غټ رومي سپين کړی میده سوی

يوه کاچو غه درو ميانو معجون  
کوچنی کاچو غه زیره  
مالگه  
يوه کوچنی کاچو غه ميده دنيا (گشنيږ)  
نخود يا صويا باغلي ستاسود خوښی

دترکاری ښوروا دپخولو کرنلاره  
\* مکرونه به په تودو اوبو کی خو د قیقې کښيږدئ.  
\* ښوروا به په دیگ کی واچوئ ، پر اور به یې کښيږدئ بيله معکرون نور ټوله مواد به و  
ښوروا ته ورواچوئ ، ترڅو چی را وایشیږی ، وروسته ددیگ سرپوښ ځنی لری کړی او 5  
د قیقې وایشوئ.  
اوس نو مکرونه ورواچوئ ترڅو چی مکرونه نرمه شی. ویې خورئ. دارو موسه

### دماچو ښوروا ( سوپ )

نیمه دانه چرگ.  
دوې دانې پټاتې .  
يوه د خورو کاچو غه درو ميانو معجون  
يو گيلاس نرې ماچې  
غوري  
مالگه  
نیمه کاچو غه تور مرچ  
دپخولو کرنلاره:  
\* چرگ پاک پریولئ او کوچني کوچني ټوټې یې کړئ.  
\* غوري په دیگ کی واچوئ دیگ پر اور باندی کړئ درو ميانو معجون ، او د چرگ غوښي ،  
مالگه ، تور مرچ ورواچوي ویې لری ، وروسته اوبه ورواچوئ پری یې ږدئ ، چي غوښي  
ښې پخې سي .  
\* پټاتې سپینی کړی ټوټې ټوټې یې کړئ وښوروا ته یې ورواچوی .  
\* ماچې ورواچوئ پر اور یې 15 دقیقې کښيږدئ چي ماچې پخې سي .

## کندهاری بنوروا (1)

ارین مواد :  
 نیم کیلو غوښي  
 درې دانی پیاز چی نه غټ اونه کوچني وی  
 درې دانی رومیان چی نه غټ اونه کوچني وی ، یا درو میانو معجون دوه کوچني دبلیه.  
 مالګه  
 دکتوی دارو یوه کاچو غه.  
 لږ څه شونډ .  
 دوی دانی الو بخار .  
 نیمه دسته تازه گښنیز .  
 یوه غټه کاچو غه غوړي .  
 خلور زړی ( زهي ) هوړی .  
 لږ څه سپنه څیره  
 یوه دانه پټاټه ، یوه دانه زردکه ، یوه دانه شلغم ستاسو خوښه  
 د بنوروا د پخولو کړنلاره :  
 \* پیاز سپین کړي او غټ می یی میده کړئ ، هوړه هم سپینه کړئ .  
 \* غوړي په دیگ کی واچوي ، پیاز او هوړه خام سره کړئ .  
 \* غوښي پاکۍ پریمنځي په دیگ کی یی د سره کړو پیازو سره واچوئ ، ښه یی ولړئ چي  
 غوښي اوبه وچي کړئ .  
 \* دوه کیلاسه اوبه ورواچوئ دبخار د دیگ سر پر بند کړئ 15 . دقیقې یی پر اور پیردئ چي  
 پیاز پکښی خوړین شی .  
 \* د دیگ سرور خلاص کړئ سپینی غوښي د دیگ څخه راوباسئ  
 \* وغوښو ته رومیان ، مالګه ، دارو ، سپینه څیره ، شونډ ، الو بخارا ورواچوئ دیگ پر اور  
 باندی کړئ او ښه یی ولړئ تر څو چي پیاز پکښی خوړین شی .  
 \* د لیعاب څخه دوی ملاعقې ( ملاغې ) په یوه بل کوچني دیگ کی واچوئ .  
 \* و دیگ ته اوبه ، سپینی غوښي ورواچوئ  
 \* تازه گشنېز په تاروترئ په دیگ کی یی واچوئ .  
 \* د دیگ سر پر بند کړئ اور پسی بل کړئ نیم ساعت دیگ یی پر اور پیردئ چي غوښي  
 پخې شی .

\* زرد، پټاټه او شلغم سپين کړئ، پاک يې پيمنځئ او کوچني کوچني يې ميده کړئ په لږ څه اوبو کې يې وایشوئ چې اوبه وچي کړئ، هغه ليعاب او يوه غټه کاچو غه د بنورواد سر غوړئ ورواچوئ، ويې لږئ.

\* ډوډۍ په غټو پيالو کې ميده کړئ بنوروا پرواچوئ، او زرکي، شلغم او پټاټې پر سر ورواچوئ.

نوټ: که بنوروا ډيره غوړه وي لږ غوړي ځنۍ ليري کړئ.



دروژی نرمه او گتوره بنوروا

اړين مواد:

250 گرامه توري غوښې او يوه ټوټه سپينۍ غوښې په گډۍ کړئ.

خلور ټوټې ادوه

6 دانې لونگ

يوه دخوړو کاچو غه دکتوي دارو

4 دانې روميان

مالگه

2 گيلاسه گيرگره غنم

اوبه

د بنوروا د پخولو کړنلاره:

غنم په اوبو کې خيسته کړئ.

روميان سپين کړي يا داور پر لمبه وگرځوي چې پوستکي په اسانۍ سره لري شي.

غونښي وږي وږي میده کړئ لکه اېنډ غورمه ځنې پخه کړي کله چې غورمه پخه سوه دومره اوبه ورواچوئ لکه وښوروا ته چې يې وراچوئ دبخار په ډيگ کې واچوئ او غنم ورواچوئ ، د ډيگ سر پر بند پر اور 30 تقريبا په 30 دقيقو کې به پاخه شي ويې گوري ترڅو چې غنم ښه پکښې خوړين سي دروژمات پروخت يې دکورنۍ وغړو ته تقديم کړي دروژمات ، ماشومانو ، سپين ږيرو دکورنۍ دټولو غړو دپاره نرمه او گټوره غذا ده خاصا په روژه کې.



د دال او پټاټو ښوروا

اړين مواد :

دوې دانې ميانه روميان

نيمه کاچوغه سپينه څيره

نيمه کاچوغه کوتلې هوږه

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ

مالگه

يوه دانه غټه پټاټه

کوچني نيم پاکټ کوچي

يو گيلاس دال

لږ څه زعفران

دښوروا د پخولو کړنلاره:

\*په کوچو کې هوږه سره کړئ.

\*روميان میده کړئ و هوږي ته يې ورواچوئ ښه يې ولړئ.

\* پټاټې سپنۍ کړۍ کوچني کوچني پرې کړۍ وروميانو ته يې ورواچوئ.  
 \* دال پاک پرېمنځي وروميانو ته او پټاټو ته يې ورواچوئ.  
 \* مالگه ، سپينه څيره ، تور مرچ ، زعفران او دوه گيلاسې اوبه ورواچوئ.  
 په ديگ پسۍ اور بل کړۍ چي اور توند نه وي ترڅو چي پاخه سي پام پر کوئ که يې نوري  
 اوبه غوښتي اوبه ورواچوئ.

### د غنمو بنسټ

ارښود :  
 نيم کيلو غوښي دهلوکو سره  
 لږ څه لږۍ ( ستاسو خوښه )  
 يو گيلاس گيرگيره غنم  
 يوه غټه کاچو غه غوړي  
 مالگه  
 ادوه  
 لونگ  
 هيل  
 تور مرچ  
 لږ څه مستې  
 د بنسټ واد پخولو کړنلاره:  
 \* غنم پاک پرېوليپه اوبو کي يې شپږ ساعته خيسته کړۍ.  
 \* غوښي پاکي پرېمنځي کوچني کوچني ټوټې يې کړۍ.  
 \* په ديگ کي غوړي واچوئ او غوښي ورواچوئ او پسۍ بل کړۍ چي را وايشيږي.  
 \* غنم صاف کړۍ چي اوبه يې وننږي وديگ ته يې واچوئ او مالگه ، ادوه ، لونگ ، هيل ،  
 تور مرچ هم ورواچوئ ، چي را وايشيږي مستې دايشناو په وخت کي ورواچوئ او ويې لږۍ  
 ، اور بايد توند نه وي ترڅو چي ښه پخېږي.

## د پنبو ښوروا

اړين مواد :

10 دانې دپه يا اوزکړۍ پنبې .

مالگه

4 دانې دشنې دونۍ کونډۍ

يوه غټه کاچو غه غوړي .

د ښوروا د پخولو کړنلاره :

• د پنبو څخه بوټونه لری کړی او پنبی د اور پر لمبه وگرځوی چي وينستان ټول وسوخل سي

• د پنبو هډوکي په ساتور ( ساتول ) ماتیکړی یو دبل څخه يي مه جلاکوي .

• پنبې څو واره پاکي پريمنځي .

• په ديگ کي غوړي او کونډۍ واچوي .

• پنبې و غوړو ته واچوي ايشولي اوبه ورواچوي .

• پراوري پريږدي چي پخبي سي کوم ځگ چي يي پر سر راځي هغه ځني ليري کړي .

• مالگه ورواچوي او گوري که يي اوبه لږ سوې اوبه نوري ورواچوي .

د ښوروا په پيالو کي ډوډۍ ميده کړي او ښوروا گرمه پړواچوي .

سلاته :

کوټلې هوږه ، مالگه ، ميده سره مرچک ، سرکه ، اوبه ټول ښه سره گډ کړي د ښوروا سره يي

وخوري .

## دلری ښوروا

اړين مواد :

دپسه لری .

درې دانې ميانه روميان .

دوې کاچو غي دروميانو معجون ( نيم کوچني دبلي ) .

د شولمبو دوې کاچو غي غوړي .

نيمه کاچو غه سپينه څيره

شپږ دانې دشنو دونو کونډۍ .

نيمه کوچني کاچو غه تور مرچ .

مالگه

دنبوروا د پخولو کړنلاره:  
 \* لری، خو واره پاک پریمنځي، او کوچني کوچني ټوټې يې کړئ.  
 \* روميان میده کړئ.  
 \* غوړي په دیگ کې واچوئ، شپږ دانې دشوونو کونډری ورواچوئ، وروسته لری،  
 ورواچوئ لس دقیقې يې ولرئ.  
 \* اوبه ورواچوئ.  
 \* روميان، دروميانو معجون، مالگه، سپینه څیره، او تورمرچ ورواچوئ.  
 \* دیگ پر اور پرېږدئ چې لری، پوخ سي او به يې گورئ چې کمی نه سي.

### ورینمینه بنوروا

اړین مواد :-

نیم کیلو دپسه توری غوښې چې د هډوکو څخه خالی وی  
 یوه کوچنۍ کاچوغه (میده کورکمن... تورمرچ)  
 دوی ملاکچوغي کوچي یا غوړي  
 یوه دانه پیاز میده لکه کوفته  
 نیم کیلاس میده دانی (گشنیز)  
 5 دانې روميان چې نه غټ وی او نه کوچنې  
 7 کیلاسه اوبه  
 د کیلاس دری برخې ماش  
 یو دبلۍ پاڅه نخود  
 دانې 2 هګۍ  
 لږ څه د لیمو اوبه  
 دنبوروا پخولو کړنلاره:  
 \* په غټ دیگ کې به غوښې، کورکومن، تورمرچ، غوړي، پیاز، گشنیز، واچوئ او پر  
 اور به يې کښېږدئ چې اور تیز نه وی پنځه دقیقې به يې ولرئ.  
 \* روميان به سپین کړئ او غټ به يې میده کړئ. رومی د اور پر لمبه وگرځوئ پوستکي يې  
 ډیر ژر جلا کړې روميان به پسله میده کیدو و دیگ ته ورواچوئ  
 \* دیگ پر اور باندې 15 دقیقې نور هم پرېږدئ.  
 \* وروسته به اوبه او ماش ورواچوئ، پر اور به يې پرېږدئ ترڅو چې ښه و ایشیږي.

\* کله چي ښه وایشیدی نو به اور خام کړئ ددیگ سر به وړ بند کړئ دوه ساعته به دیگ پر اور پریږدی.

\* دښوروا تر پخیدو 10 دقیقې دمخه به هغه یو دبلۍ پاخه نخود ، دلیمبو اوبه ، او هڅۍ ورواچوئ او ژر ژر به یې ولړئ چي هڅۍ تارونه وکړی او پخه شی.

اوس نو ښوروا پخه سوه ښه په خوند سره یې وخورئ.

### د شلغم ترکاری ښوروا

ارین مواد :-

3 دانې رومیان

4 دانې شلغم

5. دانې ذردکې

1 دانه غټ پیاز

1 مستخوری سور دال

1 مستخوری مکرونه

2 پاکټه ماجې

شین کډو

2 غټی کاچوغي غوړي

مالگه

اوبه

د پخولو کړنلاره:

\* پیاز تراش کړی پټاټی ، کډو ، ذردکی ، شلغم ، رومیان ، شین کډو میده کړئ.

\* غوړي په دیگ کې واچوئ تراش سوی پیاز ورواچوئ چې خام سره شی.

\* پیاز چې سره شوه ، اوبه ورواچوئ میده کړی پټاټی ، کډو ، ذردکی ، شلغم ، مکرونه ،

ډال ، رومیان ، شین کډو ورواچوئ ، او دوه پاکټه ماجې او مالگه ورواچو ترڅو چې

راوایشیږي اور خام کړئ ، چي ښه پاخه شوه په پیالو کې یې واچوئ.

مکرونه

## دمکرونی آش

دمکرونه آش د ماشومانو د پاره خوندوره او نرمه غذا ده

اړين مواد:

دری گيلاس مکرونه

پنځه گيلاس اوبه

مالگه د ضرورت په کچه

يوه غټه کاچو غه غوړي

يو گيلاس گاته کورت يا پنير

وچه نعناع

کوفته

د آش د پخولو کړنلاره:

\* په يوه ديگ کې به کوفته پخه کړئ.

\* په بل ديگ کې به اوبه مکرونه مالگه او غوړي واچوئ او رپسی بل کړئ. ترڅو چي

مکرونه پخه سي اوبه وچي کړي، وروسته به يو گيلاس د دوو لی کورت ورواچوئ. که

کورت نه وی د کورت پر خای به پنير ورواچوئ. او لږ څه بي ولړئ، چی کورت په گډ سي په

غوري گانو کې بي واچوئ، وروسته به بي په کوفته بنایسته کړئ، او وچه نعناع به

پرو وپاشئ.



## دگمبړی او ترکاری مکرونه

ارین مواد:

یو پاکټ اوږده مکرونه

نیم کیلو گمبړی

یوه کڅوړه یخې ترکاری

دوې دانې رومیان

یوه کاچو غه کوتلې هوږه

مالگه

تورمرچ

یوه دانه غټ پیاز

یو دبلي درو میانو معجون

غټه کاچو غه 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 ، ښه یې ولږئ وروسته

رومیان او درو میانو معجون ورواچوئ و بې لږئ چې رومیان پاڅه شی.

\* ترکاری ، مالگه ، تورمرچ ، ورواچوئ او بې لږئ.

\* اوبه ورواچوئ ترڅو چې گمبړی او ترکاری پخه شی او اوبه وچې کړي.

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

ونه سوځي.



دترکاری مکرونه

اړين مواد:

يو پاکټ اوږده مکرونه

نيم کيلو کوفته

يوه کڅوړه يخې ترکاری

يوه کاچو غه کوتلې هوږه

مالگه

تورمرچ

يو دبلي درو میانو معجون

غټه کاچو غه غوړي

يوه دانه غټ رومی

يوه دانه غټ پیاز

د پخولو کړنلاره:

\* مکرونه په اوبو کې وایښوئ او صاف یې کړئ.

\* پیاز او رومیان به میډه کړئ.

\* ترکاری پاکه پریولئ.

\* پیاز په غوړو کې سره کړئ وروسته کوفته او هوږه ورواچوئ ښه یې ولږئ رومیان او

درو میانو معجون ورواچوئ او ښه یې ولږئ وروسته ترکاری او تورمرچ ورواچوئ.

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

\* وروسته مکرونه وترکاری ته وواچوئ مه یې لږئ او پر خام اوریي نیم ساعت پریږدئ.



د چرگ د غوښو مکرونه (1)

اړين مواد:

يو ميانه چرگ

يو پاکټ مکرونه

يو دبلي درو ميانو معجون

دوې دانې ميانه پياز

خلور دانې ميانه روميان

درې دشولمبو کاچوغي غوړي.

8 دانې هيل

پنځه يا شپږ گيلاسه اوبه

د پخولو کرنلاره:

\* چرگ ټوټې ټوټې کړئ.

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

\* درو ميانو معجون ورواچوئ پنځه دقيقې پي ولړئ.

\* روميان ورواچوئ لس دقيقې پي ولړئ.

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

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



باشمېلا مکرونه

ارېن مواد:

د پاکټ څلرمه برخه مکرونه.

شپږ ګیلا سه مایع شیدې.

یو کوچني ګیلا س غوړي.

یو کوچني ګیلا س میډه کوپړه.

دوې کاچوغي د پړینو پوډر

کوچني کاچوغه فانیلا

نیمه کوتي کوچي

بوره

د پخولو کرنلاره:

\* مکرونه په اوبو کې وایشوئ او صاف یې کړئ.

\* شیدې پخې کړئ بوره او کوچي ورواچوئ.

\* د فیرنیو پوډر په لږ څه اوبو کې ویلی کړئ و شیدو ته یې ورواچوئ او ښه یې ولږئ.

\* مکرونه او کوپړه ورواچوئ او یې لږ تر څو چي را وایشیږي.

\* داش ګرم کړئ او داش غوریچه غوړه کړئ او مکرونه داش په غوریچه کې واچوئ په

کاچوغه یې سره اوار کړئ.

\* په داش کې یې نیم ساعت کنښېږدئ چي لاندی او باندی سورسي.

\* ټوټې ټوټې یې کړئ په غابو کې یې کنښېږدئ.



### 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 يې پريمنځي 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 يې کړئ .

\* پياز ميده کړئ .

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

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

ورواچوئ .

\* مستې پر مکرونه وپاشئ او ويي لږئ پر خام اوري يې پريږدئ چي پاڅه شی .



د چرگ د غوښو او غټو شنو مرچکو مکرونه

اړين مواد :-

يو پاکټ مکرونه

يو دانه چرگ

دوې دانې شنه غټ مرچک.

دوې دانې گازري.

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ.

مالگه

نيم کوچني گيلاس غوړي.

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 غوړي ، د چرگ پخې غوښي ، گازري ، مرچک اولږ اوبه واچوئ ، ديگ پر

اورباندي لس دقيقې کښيږدي او لږ يې.

\* مکرونه د چرگ په ښوروا کې پخه کړئ.



## د کوفتې مکرونه

اړين مواد :-  
 نيم کيلو کوفته  
 يوه داه پياز  
 يوه کوچني کاچوغه کوتلې هورډه  
 نيم گيلاس غوړي  
 يو پاکټ اوږده مکرونه  
 يو پاکټ ماجی  
 يو کوچني دبلۍ دروميانو ماجون  
 يوه کوچني کاچوغه تور مرچ  
 مالگه  
 د پخولو کړنلاره:  
 ايله کوفته به پخه کړئ.  
 مکرونه په اوبو کې پخه کړی لږ څه غوړي او مالگه ورواچوئ تر پخولو وروسته يې صاف  
 کړئ.  
 مکرونه په غوړي کې واچوئ او هغه پخه کوفته گرمه پر مکرونه واچوئ.



# غوريچي



داش



د چرگ او پټاټو غوريچه (1)

اړين مواد :-

يوونيم چرگ.

درې دانې پياز.

اووه دانې پټاټې.

خلور دانې غټ روميان.

يوه کاچوغه کوتلې هوربه.

يودبلي دروميانو معجون.

مالگه

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ.

نيمه کوچني کاچوغه زعفران.

د پخولو کرنلاره :-

\* چرگ پاک کړئ پاک يې پريمنځئ او ستاسو د خوښۍ سره سم يې ټوټې ټوټې کړئ.

\* پياز سپين کړئ او نازکې الغۍ يې کړئ.

\* پټاټې سپينې کړئ، او پنډۍ چکۍ چکۍ يې کړئ چي چکۍ يې لږ څه پونډې وې په

غوړو کي يې سرې کړئ.

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

\* روميان کوفته کړئ. په يوه لوبښۍ کي روميان ، د پيازو الغۍ ، هوربه ، دروميانو معجون ،

مالگه ، تورمرچ ، واچوئ او سره گډه يې کړئ.

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

پکښې کښيږدئ ، وروسته د پټاټو چکۍ پرد چرگ پر غوښو کښيږدئ ، وروسته هغه پاته

گډه سوی شيان او زعفران پروپاشئ.

\* پراور يا داش کي يې پاڅه کړئ.



د چرگ او پتاتو غوريچه (2)

اړين مواد :-

يودانه چرگ.

دوې دانې پياز.

شپږ دانې پتاتې.

دوې دانې روميان.

يو پکټ ماجی.

يودبلي دروميانو معجون.

مالگه

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

نيمه کوچني کاچوغه زعفران.

دپخولو کرنلاره :-

\* چرگ پاک کړئ پاک يې پريمنځئ ، او څلور ټوټې يې کړئ.

\* پياز سپين کړئ او نازکی الغی يې کړئ.

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

غوړو کي يې سرې کړئ.

\* روميان چکی- چکی پرې کړئ.

\* ديگ پر اور باندی کړئ ، غوړي ، دروميانو معجون، ماجی ، دکټوی دارو ، مالگه ، يو

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

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

کنبيردئ وروسته دچرگ غوښي پر پتاتو کنبيردئ.

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

وپاشئ.

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

## د کوفتې او پټاتو غوريچه

اړين مواد :-

يو كيلو پټاتي

نيم كيلو کوفته

دوې دانې پياز

درې دانې روميان

يوه کاچوغه کوتلې هوږه.

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.

مالگه

غوري

يوه غټه کاچوغه دغوا غوري

د پخولو کرنلاره :-

\* پټاتي سپيني کړئ، او پنډۍ چکۍ چکۍ يې کړئ چي چکۍ يې لږ نه پونډ پاو نه نازکۍ

وي په غوړو کي يې سرې کړئ.

\* کړائي پر اور باندې کړئ، کوفته، پياز او هوږه واچوي ترڅو چي اوبه وچي کړي،

وروسته مالگه، تور مرچ ورواچوئ.

\* روميان نازکۍ چکۍ چکۍ پرې کړئ يا يې ميده کړئ.

\* غوريچه په غوړو غوړه کړئ، نيمه برخه دروميانو ورواچوئ وروسته نيمائي برخه د سرو

کړو پټاتو په ترتيب سره کنبيردئ.

\* کوفته پر پټاتو اواره کړئ، په کاچوغه سره برابره کړئ.

\* پر کوفته برسیره دروميانو هغه پاته چکۍ اواړي کړئ.

\* غوريچه په گرم داش کي کنبيردئ ترڅو چي پخيري. درو موزه.



د کوفترو غوريچه

- اړين مواد :-  
شپږ دانې کوترې .  
خور دانې غټ پياز .  
يوه غټه کاچو غه غوړي .  
يوه کوچني کاچو غه تور مرچ .  
يوه کوچني کاچو غه سپينه خيره .  
مالگه :- د پخولو کړنلاره :-
- پياز سپين کړئ ، الغې الغې يې کړئ ، په اوبو يې پريمنځئ ، وروسته مالگه پر وپاشئ بيا يې پريمنځئ .
- پياز په غوريچه کي اوار کړئ ، غوړي پرواچوئ .
- کوترې پر منځ دوه ځايه کړئ ، چي په يوه برخه کي يې سينه اودوم اوبله برخه يې هم سينه اودوم وى ، پاکی يې پريمنځئ .
- پر غوښو مالگه ، ترمړچ ، او سپينه خيره وپاشئ وروسته يې په غوريچه کي پر پيازو برسیره کښيږدئ .
- يو گيلاس اوبه ورواچوئ ، او د غوريچې سر په زبربرخ وربند کړئ .
- غوريچه په گرم داش کی کښيږدئ ، تر څو چي پخې شي .



## د غوښو غوريچه

اړين مواد :-

يو كيلو توري غوښي.  
درې دانې پياز.  
خلور دانې روميان.  
يوه کاچو غه کوټلې هوږه.  
يوه دانه مالتېه الغې الغې پرې سوې.  
يوه غټه کاچو غه غوړي.  
يوه کوچني کاچو غه سپينه څيره.  
يوه کوچني کاچو غه تور مرچ.  
مالګه

د پخولو کړنلاره :-

- پياز سپين کړئ او پاک يې پريمنځئ او ميده يې کړئ.
- روميان پاک پريمنځئ او ميده يې کړئ.
- په برقي ماشين کې پياز، روميان، تورمرچ، سپينه څيره، او هوږه واچوښ ښه يې سره ګډه کړئ.
- غوښي پاکي پريمنځئ، او ميده کړئ، په غويچه کې غوړي واچوئ او د غوښو ټوټې پکښې کښيږدئ.
- وروسته هغه ګډه شيان پرواچوئ، او مالتېه الغې برسیره پر کښيږدئ، د غوريچې سر په زبربرخ وربند کړئ.
- غوريچه په گرم داش کې کښيږدئ، ترڅو چي غوښي پخې شي.
- دورجو او ترکاري سره يې وخوړئ.

## د کوفتې غوريچه

اړين مواد :-

يو كيلو کوفته.  
يوه دانه غټ رومي.  
يوه دانه غټ پياز.  
يوه دسته پارسلې.  
يوه دسته کشنېز.

شپږ زڼې کوتلې هوږه.

مالگه

تورمرچ.

- پارسلي او گشنېز پاک کړئ ، پاک يې پريمنځئ وروسته يې کوفته کړئ.
- پياز کوفته کړئ او روميان کوچني کوچني میده کړئ.
- دغونډو کوفته ، پياز ، روميان ، هوږه ، پارسلي ، مالگه تورمرچ ښه سره گډ کړئ.
- غوريچه په غوړو غوړه کړئ ، گډه کړې کوفته پکښې ښه سمه اواره کړئ ، او پر سري غوري وروپاشئ.
- غوريچه په گرم داش کې کښيږدئ ترڅو چي کوفته پخه شي.
- توتې توتې يې کړئ په غاږو کې يې کښيږدئ. دارو موده.



د بينډۍ غوريچه

اړين مواد:-

يو كيلو بينډۍ.

يوه دانه میده سوی پياز.

نیمه غوټه کوتلې هوږه.

نیم كيلو کوفته.

يو گيلاس دروميانو اوبه.

دوې دانې روميان.

يوه غټه کاچو غه غوري.

دوه گيلاسه اوبه.

تورمرچ ، مالگه.

د پخولو کړنلاره:-

\*بينډۍ پاکې کړس او میده يې کړئ. په غوړو کې يې لږڅه سرې کړئ چي رنگ يې شين وي

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

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

\* روميان الغي الغي ڪري ، په غوريچه کي بي اوار ڪري ، وروسته بينڊي پراواري ڪري پر بينڊي برسيره کوفته اواره ڪري .

\* وروسته دروميانو اوبه او اوبه ورواچوي ، غوريچه په گرم دابن کي کنسپڊي ترڅو چي بينڊي پخې شي .



دبانجنو غوريچه

- اڀين مواد :-
- دوي دانې مينه تور بانجن .
- يوه ڪاچو غه توره سرکه .
- کوچني نيم گيلاس زيتون تيل .
- يو کوچني گيلاس اوبه .
- مالگه
- يوه کوچني ڪاچو غه تور مرچ .
- دپخولو ڪر نلاره :-
- بانجن سپين ڪري ، چڪي چڪي بي ڪري ، پاڪ بي پريمڻي ، په صافي کي کنسپڊي چي اوبه بي ونڀري .
  - ڪرايي پراور باند ڪري ، بانجن په غورو کي سره ڪري .
  - بانجن په غوريچه کي دوه ورغ کنسپڊي . وروسته رومان پر کنسپڊي .
  - اوبه ، توره سرکه ، تور مرچ ، مالگه بنه سره گڏ ڪري پر روميانو او بانجنو بي وپاشي .
  - وروسته دنبوون ( زيتون ) تيل پر توي ڪري .
  - غوريچه په گرم داش کي کنسپڊي ترڅو چي اوبه وچي ڪري
  - دغوريچي څخه بانجن په غابو کي واچوي . دارومو سه .

# د غوښو او چرگګانو سالن



### سور کړي چرگ داوړوسره

اړين مواد :-

دوې دانې چرگان

شپږ دانې هگۍ

پنځه کاچوغي اوړه

يوه کوچني کاچوغيه تور مرچ

نيمه کاچوغيه زعفران

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

د چرگ د سره کولو کړنلاره :-

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

\* چرگ په اوبو کي وايشوئ مالگه او هيل ورواچوئ پر اوړي پريږدئ ترڅو غوښي پخې شي .

\* په لوبڼي کي اوړه ، هگۍ او دارو سره گډه کړئ .

\* غوښي د ښورا څخه راوکاږي .

\* غوړي سره کړي او اور خام کړئ د چرگ غوښي په اوړو او او هگۍ ولږئ او په غوړو کي

بي سور کړئ .

په غابو کي بي کنښېږدئ او سرې کړي پټاټې ورسره کنښېږدئ . د سلاتې ، سپينو ورجو سره

بي وخورئ .



په داش کي سور کړی چرگ

اړين مواد :-

دوې دانې چرگان

دوې کاچوغي دليمو اوبه يا سرکه

يوه کاچوغي ښه ميده هوربه

تازه ميده پارسلې

يوه کوچني کاچوغي ميده تورمرچ

په داش کي دچرگ دسره کولو کړنلاره :-

\* چرگ ښه پاک کړئ ، پر منځ يې دوه ځايه کړئ او ښه يې پريمنځئ .

\* چرگ دليمو په اوبو ، مالگه ، تورو مرچو ، او هوربې کي ولړئ او نيم ساعت يې داسي

کښيرډئ .

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

\* تود يې په غوري کي کښيرډئ ، په پارسلې يې ښائسته کړئ ، او سروکړو پټاټو سره يې

وميلمنو ته تقديم کړئ .

### دهوربې چرگ

اړين مواد :-

يو چرگ

يوه غټه کاچغه غوري

يوه کاچوغي کوتلی هوربه

يو گيلاس اوبه

مالگه

دکتوي دارو

يوه کوچني کاچوغي تورمرچ

د چرگ د پخولو کړنلاره:-

- \* چرگ پاک کړئ ، کوچني کوچني ټوپي يې کړئ او پاک يې پريمنځئ.
- \* هوربه په غوړو کې سره کړئ ، د چرگ غوښي ، مالگه او دکتوي دارو ورواچوئ ښه يې ولړئ.
- \* اوبه ورواچوئ د ډيگ سرور بند کړئ خام اور پسې بل کړئ ترڅو چي غوښي پخې شي.
- \* غوښي ښه ولړئ ترڅو چي رنگ يې سور شي
- \* په غابو کي و اچوئ د ترکاری 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 د ليمو اوبه ستاسو خونه.

د چرگ د پخولو کړنلاره:-

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

## دمغزيانې او کوفتې ډک نسي چرگ

- اړين مواد :-  
يو غټ چرگ.  
نيم گيلاس ورجي.  
نيم گيلاس کوفته.  
يو غټ پياز.  
غوري  
کوچني گيلاس مغزيانه.  
مالگه  
لږ څه ادوه ، هيل ، ترمړچ  
د چرگ د پخولو کړنلاره :-  
\* چرگ پاک کړئ ، او پاک يې پريمنځئ.  
\* پشپړ چرگ په ادوه ، هيل ، ترمړچاو مالگه د باندې او دننه ولړئ.  
\* پياز میده کړئ په غوړو کي يې سره کړئ او کوفته ورواچوئ ماله او تورمړچ ورواچوئ  
ويي لړئ تر څو چي کوفته پخه شي.  
\* ورجي پاکي پريمنځي او نيم ساعت يې په اوبو کي خيشتي کړئ.  
\* غوري په دنگ کي واچوئ لږ ورجي او لږ څه مالگه ورواچوئ چي پخي شي پام کوي چي  
خوړني نه شي.  
\* پخه کوفته ، ورجي او مغزيانه سره گډه کړئ د چرگ نس ځني ډک کړئ د چرگ نس  
وروگندئ ، د داش په کڅوړه کي کښيدئ او په زبربرخ کي يې وييچئ. چرگ په داش کي  
يونيم ساعت کښيږدئ.  
\* د داش څخه يې را وکارئ ويي گوري که سور سوي نه وي مخ يې لږ د داش په لمبه سور  
کړئ.  
\* د سره کړو پټاټو او ترکاري سره يې وخورئ.



سورکړی چرگ (بروست)

اړين مواد :

د چرگ غټی ټوټی د پوست سره

اوپه

د غنمو کورن فلکس

مساله

غوري 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 غوري 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

غوري د سره کولو دپاره

مالگه

سرکه یا جوهر لیمو

اوبه

هوربه

سوډا

اوره

د سور کړی چرگ د پخولو کړنلاره:

- چرگ پاک پیرمنځی او ټوټی ټوټی بی کړی.
  - اوبه په دیگ کې واچوی.
  - تراش شوی هوربه سرکه او یا جوهر لیمو په اوبو کې واچوی. د چرگ ټوټې ورو واچوی. د 2.1 ساعتو پوری بی په اوبو کې پریرېدی.
  - د چرگ ټوټی د اوبو څخه راوباشی، په صافه کې بی کنبیرېدی چې اوبه یې وچی شی.
  - اوره او سوډا سره ګډه کړی.
- د چرگ ټوټی په اوږو ولړی او په غوږو کې سرې کړی.



### د چرگ کوفته (1)

اړین مواد:

یوه دانه چرگ

2 دانی میانه پټاټې په اوبو کې ایشول سوی څوړنی پټاټې

2 دانی هګی

2 کاچو غی پنیر موزاریلا ستاسو خوبه

مالګه

مرچک

مساله

هګی

د چرگ د کوفتې جوړولو کړنلاره:

\* چرگ ښه پاکيمنځی بيا به په ديگ کي چرگ ، مالگه ، هيل ، مرچک ، او د پياز و سره په اوبو کي پوخ کړئ

\* چرگ د ښووا خڅه راوباسئ پوستکي او هډوکي به ځني لري کړئ که دکوفتي ماشين وي بيا به يي غټه کوفته کړئ هغه خوړينه پټاټه ، لږ هگي او مساله به په گډه کړئ

\* تراش سوی پنير او رومی په يوه لوبنی کي تيار درته کښيږدي.

\* کوفته به ټکي ټکي کړي ، بيا به يي په هگي ولړئ ، وروسته به په روميانو او پنير کي غوټه کړئ.

\* جوړی سوی دکوفتي ټکي به په يخچال کي 1-2 ساعتو کښيږدي ، چي لږ څه جامد سي

\* کوفته به په غوړو کي سره کړئ ، چي رنگ يي ژړسي نه تور پرگاڅ 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)

اړين 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 ديگ کې چرگ ، مالگه ، هيل ، اوبه واچوئ پوخ يې کړئ.
- چرگ ښورا څخه راوکاږئ پری يې ږدئ چې سوړ شي ، هډوکی او پوسته يې دغونښو څخه لیری 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 ، هوږه ، 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 ماتې 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 باندی کړئ ، او کوفته سره کړئ پر کاغذ يې کښيږدئ چې غوړي يې وننيزي.
- په غابو کې يې کښيږدئ دکاهوپانۍ ، درومانو الغې ، او ليمو در سره کښيږدئ.

### دهکۍ سالن



### دهکۍ سالن

اړين مواد :-

يوه دانه غټ رومي

يوه دانه غټ شين خوږ مرچک ، دوې دانې ترڅه شنه مرچک ستاسو خوښه

يوه دانه غټ پياز

5 داتې هگۍ

ماله ، دکټوی دارو

غوړي

دهگۍ دپخولو کرنلاره:

پياز ، روميا او مرچک ميده کړئ

په کړايي کي پياز په غوړو کي سره کړئ ، وروسته روميان ورواچوئ ويي لړئ ، بيا مرچک ، مالگه او کټوي دارو ورواچوئ ويي لړئ ، وروسته هگۍ پکښې ماتې کړئ مه بي لړئ ، کله چي دهگۍ سپين پاخه شي او دهگۍ 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 د پسه د غوښو کوفته.

يوه دسته گشنيز.

د پسه دلم غوړي

درې دانې پيانه چي نه غټ اونه کوچني.

يوه دسته پارسلې.

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ.

مالگه

يوه کاچوغه کوتلی هوږه.

د کوفتي جوړولو کړنلاره:-

\* پياز سپين کړئ او دلاس د کوفتي په ماشين يي کوفته کړئ.

\* پارسلې ښه پاک کړئ او پريمنځئ او دلاس د کوفتي په ماشين يي کوفته کړئ.

\* گشنيز ښه پاک کړئ او پريمنځئ او دلاس د کوفتي په ماشين يي کوفته کړئ.

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

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

\* د کوفتي څخه ستاسو د لوبښي سره سم گردې چکۍ ، د گوتو په شکل ، غرتي جوړ کړئ.

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

\* کوفته پکښې سره کړئ.

\* په غاب کي يي کښيږدئ او د ليمو ټوټې ورسره کښيږدئ. دارو موسه.

## دهگۍ کوفته

اړين مواد :-

نيم كيلو دتورو غوښو کوفته

دوې دانې پيار چي نه غټ او نه کوچني وي .

6 زڼي هوږه

دوې دانې هگۍ

10 دانې ايشولۍ هگۍ

يوه کوچني کاچو غه سپينه څيره .

يوه کوچني کاچو غه تورمرچ .

يوه دسته ميده گشنيز .

ميده وچه ډوډۍ ( بقسماط )

دښکلا دپاره اړين مواد :-

سرې کړۍ پټاټې ، ايشولۍ گازري ، روميان ...

دکوفتي دپخولو کړنلاره :-

- پير سپين کړئ او کوفته يې کړئ.
- هوږه وکوټئ .
- گشنيز پاک کړئ او پريمنځئ اودلاس دکوفتي په ماشين يې کوفته کړئ.
- \* په يوه لوبښۍ کي کوفته واچوئ ، او پياز ، گشنيز ، هوږه ، مالگه ، تورمرچ ، سپينه څيره ، درې کاچو غي ميده وچه ډوډۍ ، يوه دانه هگۍ ورواچوئ او ښه يې سره گډ کړئ.
- ايشولۍ هگۍ سپينۍ کړئ ، لږ کوفته په لاس کي ونيسئ او په بل لاس يې لږ اواره کړئ ، ايشولۍ سپينه کړۍ هگۍ په کښۍ کښيږدئ چي هگۍ ټوله په کوفته کي پټه شي . تر څو چي ټوله هگۍ په کوفته کي وپيچئ .
- هغه بله يوه دانه هگۍ په مستخوري کي ماته کړئ او ښه يې سره ولړئ .
- په ديگ کي غوړي واچوئ او پراور باندي کښيږدئ .
- کوفته په هگۍ ولړئ ، او ورسته يې په وچه ډوډۍ ولړئ په غوړو کي په کراه سره کړئ .
- کله چي کوفته سره شي ، پر کاغذي کښيږدئ تر څو چي ټوله کوفته سره شي .
- دکوفتي يو غرتي په چاره پر مينځ پري کړئ ، په غاب کي يې کښيږدئ او په روميان او سره کړو پټاټو يې ښااسته کړئ .

## د غټو غوښو پخول

اړين مواد :  
 يو کيلو غوښي.  
 يوه کاچو غه غوړي.  
 يو دبلي درو ميانو معجون.  
 مالگه.  
 لږ څه ميده هيل.  
 دوه ونيم گيلاسه اوبه.  
 نيمه کوچني کاچو غه تور مرچ.  
 کوچني کاچو غه ادوه.  
 د غوښو د پخولو کړنلاره:-  
 \* غوښي ميده کړئ او پاکی يې پريمنځئ.  
 \* په ديگ کې غوړي ، غوښي او ټول داروگان او مالگه واچوئ.  
 \* په دوونيم گيلاسه اوبو کې درو مانو معجون ويلى کړئ او غوښو ته يې ورواچوئ.  
 \* ديگ پر اور باندې کړئ ، ترڅو چې غوښي پخې شى او به وچي کړي يوازې غوړي پاته شى. دارو موده.

## سرې کړي غوښي (1)

اړين مواد:-  
 خلور ټوټې تورې غوښي چې دهرې ټوټې پونډوالى دوه سانتى وى.  
 مالگه.  
 يوه کوچني کاچو غه ميده سره مچک.  
 خلور کاچو غي غوړي يا کوچى.  
 خلور کاچو غى اوږه.  
 دوې دانې پيار الغې الغې  
 د پخولو کړنلاره:-  
 \* د غوښو ټوټې په کاغذ کې کښيږدئ ، په سوتک بې ووهئ چې د غوښو ټوټې نازکې سي.  
 \* تور مرچ او سره مچک پر واچوئ ، اوږه پروپاشئ چې په اوږو کې پټ شى.  
 \* په ديگ کې غوړي واچوئ پر تيز اور يې باندې کړئ ، د غوښو ټوټې په غوړو کې ښه سرې کړئ. او په گرم ځاى کې يې کښيږدئ.

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

اړين مواد :-

دگيلاس څلرمه برخه دښوون (زیتون) تیل.

شپږ ټوټې توري غوښي چي دهری ټوټې پونډوالی یوه سانتي وی.

درې نیم گيلاسه درو میانو جوس (روميان په جوس ماشين کي ميده سوی)

دپخولو کړنلاره:-

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

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

45 دقيقې يي پر خام اور باندی پريږدئ چي غوښي نرمی سي.

په داش کي دپسه دغوښو پخول

اړين مواد :-

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

دوې کوچني کاچوغي مالگه.

يوه کوچني کاچوغي تور مرچ.

دپخولو کړنلاره:-

\* په داش کي غد غوښو ټوټې داسی کښيږدئ چي داوردلمبې څخه څلور سانتي ليري وی.

\* غوښي به دداش تر لمبه لاندی او ه دقيقې پريږدئ وروسته پر سره کړي اړخ نیمه برخه

دمالگي او تورو مرچو پرودوړوئ ، بيا به يي بل اړخ ولمبې ته اووه دقيقې کښيږدئ ،

وروسته پاته برخه دمالگي او تورو مرچو پرودوړوئ

دترکیانو په طريقه دپسه دغوښو پخول

اړين مواد:-

يو کيلو دپسه يا سيرلي غوښي.

اوږه.

پنځه کاچوغي دښوون (زیتون تیل) يا غوړي.

يوه دانه کوفته سوی پياز.

دوې زڼی کوتلی هوږه.

يوه دانه ميده سوي تريخ مرچک.

لږ څه سپينه څيره.

يوه کوچني کاچو غه تور مرچ.

يو گيلاس درو ميانو جو س.

مالگه ، مرچک

د نيم ليمو اوبه.

د پخولو کړنلاره:-

\* غوښي په اوږو کي ووهئ ، ديگ پر خام اور باندی کړئ ، غوښي په غوږو کي سرې کړئ.

\* پياز وديگ ته ورواچوئ چي لږ سره سي وروسته مالگه دارو ورواچوئ ، د ديگ سر

ورپټه کړئ او پر خام اور يي يو ساعت پريردئ ، ترڅو چي غوښي پخې سي.

د پټاټو غورمه

ارين مواد :-

يو کيلو پاتې

دوې دانې پياز.

نيم کيلو غوښي يا چرگ.

يو دېلي درو ميانو معجون.

يوه کاچو غه کوټلې هوږه.

خلور دانې روميان.

مالگه

غټه کاچو غه غوړي.

يوه کوچني کاچو غه تور مرچ.

د قورمې د پخولو کړنلاره:-

\* پياز ميده کړئ.

\* غوښي ميده کړئ او پاکی يي پرېمنځئ.

\* ديگ پر اور باندی کړئ. غوړي ، پياز ، هوږه ، او غوښي ورواچوئ ، ښه يي ولړئ ولي

چي د پخلي پټ راز په لړلو کي دي.

\* وروسته درو ميانو معجون و غوښو ته ورواچوئ او لس دقيقې يي ولړئ.

\* تراش سوی روميان و غوښو ته ورواچوئ ښه يي ولړئ ، د کټوی دارو ورواچوئ او ښه يي

ولړئ.

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

شي چي غوښي پکښی پټی وی.

\* پټاټی سپینی کړئ او ستاسو د خوښی سره سمی یې ټوټې ټوټې کړئ او وغوښو ته یې ورواچوئ. دیگ داسی پر اوړ پریردئ چې لس دقیقې نور هم راوایشیږي. وروسته یې اور ورځام کړئ و کرار یې ولږئ، او پریردئ چې پخې شی، اور مړ کړئ، دیگ لس دقیقې هم داسی پریردئ تر لسو دقیقو وروسته یې په غابو کې واچوئ. دارو موسه.



### اوملیټ

اړین مواد :-

درې دانې هګۍ

یو کوچني دبلي د کرافټ پنیر .

دوې کاچوغي پوډري شیدې

مالګه او تور مرچ .

دوې کاچوغي غوړي .

د پخولو کړنلاره:

\* پنیر تراش کړئ .

\* هګۍ ، تراشسوي پنیر ، پوډري شیدې ، مالګه او تور مرچ سره ګډه کړئ .

\* په کړايي کې غوړي واچوئ ، خام اورپسی بل کړئ ، او هغه ګډه کړی شيان ورواچوئ ،

کله چې لاندی سورشی پر بل اړخ یې واړوئ چې لاندی باندی پوخ شی . دارو موسه .

### یخنی غوښي

اړین مواد :-

یو کیلو غوښي .

نیم کیلو کوچني سره پیاز .

درې گیلاسه د کورتوبې اوبه ( کورتوبه په اوبو کې خيسته کړئ مند کی یې ځنی وباشی )

دوې دانې میانه پیاز .

نیمه غوټه کوتلې هوږه .

## مالگه

- يوه کوچني کاچو غه تور مرچ.  
 يوه کوچني کاچو غه سپينه خيره.  
 يو کوچني دبلي درو ميانو معجون.  
 کوني نيم گيلس غوري.  
 دپخولو کړنلاره:-
- \* غوښي پريمنځئ ، او توتې توتې يي کړئ په صافه کي يي کښيږدئ چي اوبه يي ونښري.  
 \* پياز سپين کړئ او تراش يي کړئ.  
 \* ديگ پر اور باندی کړئ ، غوري ، تراش سوی پياز ، او کوتلې هورپه ورواچوئ.  
 \* کوچني پياز سپين کړئ او پاک يي پريمنځئ.  
 \* پياز بشپړو ديگ ته ورواچوئ او دکورتوبې اوبه ، درو ميانو معجون ، مالگه ، تور مرچ او سپينه خيره ورواچوئ.  
 \* اور خام پسې بل کړئ ترڅو چي پاخه شی.



## شاكريه

اړين مواد:-

يوليتير مستې

دوې کاچو غي دپيرنيو پوډر corn flour

مالگه

يو پاو خالصی غوښي ( بيله هډوکو )

میده هورپه

میده گشنيز

يوه کاچو غه غوري

دپخولو کړنلاره:

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

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

\* په کړايي کي غوړي واچوئ او هوږه پکښې سره کړئ او میده گشنېز ورواچوئ.  
 \* غوښي په غاب کي واچوئ، او سره کړې هوږه او گشنېز پر سر ورواچوئ. دارو موسه.

### دایني پخول (1)

ارین مواد :-

دپسه اینه

یوه دانه غټ پیاز

یوه دانه غټ رومی. میده تراش سوی

یوه کاچوغه کوتلی هوږه.

درې دانې ترخه شنه مرچک.

یوه غټه کاچوغه غوړي

مالگه

نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ

دایني دپخولو کړنلاره :-

\* پیاز تراش کړئ

\* اینه ستاسو د خوښی سره سم میده کړئ.

\* غوړي په کړايي یا دیگ کي واچوئ پر خام اور باندې یې کښیږدئ، پیاز ورواچوئ ښه

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

رومی ورواچوئ، ښه یې ولږئ چي پخه شی.

نوټ: اینه باید نرمه پخه شی کلکه نه شی.

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

### دایني پخول (2)

په پورتنی کړنلاره سره اینه پخیرې، د تراش سو رومیانو او پیازو پر ځای رومیان او پیاز

میده کړئ او شنه خواږه مرچک هم ورواچوئ.

### سره کړې اینه (3)

اړين مواد :-

يوه دپسه يا وزگړی اينه.

لږ څه اوږه.

نيمه غوټه کوټلې هوږه.

نيمه کاچو غه سپينه ځيره.

يوه کوچني کاچو غه تور مړچ.

مالگه

يوه دانه غټ شين مړچک تراش سوی.

داينې دپخولو کړنلاره :-

\* اينه کشی کشی کړي چي نه غورسه او نه ډيري نري وي پري يې منځی او په صافه کي

کښيږدي چي اوبه يې وننږی.

\* په لوبنی کي اينه ، مړچک ، مالگه ، سپينه ځيره ، هوږه ، تور مړچ واچوی او يو ساعت

به يې داسی پريږدي.

\* په يوه لوبنی کي اوږه واچوی.

\* غوړي په ديگ کي واچوی خام اور پسې بل کړی.

\* داينې دواړی خواوی په اوږو ولږی ، او په غوړو کي يې سره کړی. دارو موسه.

## د غوښو ، ايني او پښتورگو سلات

اړين مواد :-

يو کيلو غوښي

اينه

پښتورگی

مالگه ، تور مړچ ، او اوبه

يوه غټه کاچو غه غوړي

دپخولو کړنلاره:

\* غوښي ، اينه او پښتورگی ستاسو د خوښی سره سم ميده کړی.

\* غوړي په ديگ کي واچوی ، اور پسې بل کړی.

\* غوښي وديگ ته ورو واچوی او يې لږی وروسته مالگه او تور مړچ ورواچوی.

\* گرمی اوبه وديگ ته واچوی و پريږدي ترڅو چي غوښی وبخيدو ته نژدې شی.

\* اينه او پښتورگی ورواچوی پر اور يې پريږدي ترڅو ټول پاڅه شی.

## دلېند

اړين مواد :-

اينه ، زړه ، پښتورگي ، لري ، لږ څه غوښه.

دگيلاس درې برخي نځود

مالگه

نيمه کوچني کاچو غه تور مرچ

کاچو غه سپينه ځيره

دوې دانې پياز

نيه غوټه کوټلی هوږه

لږ څه زعفران

يوه غټه کاچو غه غوړي

ددلېند دپخولو کړنلاره:-

- غوښي ميده کړي او پاکي يې پريمنځئ.
- لري په گرمو ابو کي څو واره پاک پريمنځئ او ښه يې پاک کړئ کله چي ښه پاک سو کوچني کوچني ټوټي يې کړئ.
- زړه و پښتورگي او اينه هم ميده کړئ
- نخود په ابو کي و ايشوئ چي لږ پاخه سي.
- پياز ميده کړئ او په ابويي پريمنځئ او په صافه کي يې کښيږدئ.
- په ديگ کي غوښي ، لري ، زړه ، پښتورگي واچوئ او پياز ، هوږه او غوړي ورواچوئ اورپسي بل کړئ ښه يې ولړئ ترڅو چي اوبه وچي کړئ.
- وروسته دارو ، مالگه ، نخود او اوبه ورواچوئ پري يې ږدئ چي ټول پاخه شي ديگ کورئ که يې مالگه يا اوبه غوښتلی نوري ورواچوئ.

ورجی

## دورجو مساله

په بريانی ورجو ، کابلی ورجو ، دنخودو په ورجو او سوپ کی کارول کیږی  
اړین مواد :-

نیمه اوقیه خولنجان.

نیمه اوقیه شیبه .

نیمه اوقیه ادوه .

دیوې اوقی خلرمه برخه لونگ

کوچني گیللاس گل گلاب

نیمه اوقیه سپینه خیره .

نیمه اوقیه تور مرچ .

نیمه اوقیه دشنو دونی کنډری

نیمه اوقیه هیل .

ددارو و دجوړولو کرلاره:-

\* شیبه پاک پریمنځی ، وروسته یې وچ کړئ ، که یې پانی غټی وی په غچي سره پری کړئ.

\* خولنجان به په هونگ کي جوکویه کړئ.

\* ادوه کوچني ټوټې کړئ.

\* لونگ پر خپل حال پریردئ.

\* هیل مات کړئ.

\* وچ گل گلاب په کوتو کي لږ سره وموږئ.

\* سپینه خیره پر خپل حال پریردئ.

\* دشنو دونی کنډری پر خپل حال پریردئ

\* تور مرچ پریمنځی او تروچولو وروسته یې جوکویه کړئ.

ټول سره گډ کړئ ، په دبلې یا مرتبانه کي یې واچوئ.

## د خوړو رنگ

\* د زعفران رنگ په بازار کي پیاکیږی پر هغه لیکي وی د زعفران رنگ.

\* د خوړو خلور رنگونه دی د خوړو په رنگ کي استعمالیږي.

د فطير و مساله  
خواړه ويلنی ، انيسون ، وانجه (توری دانی) خمیره ، هیل



کابلی پلو

اړين مواد:-

يو ونيم كيلو غوښي يا چرگ.  
خلور گيلاسه ورجی.  
خور دانی پتاهي.  
يو دبلۍ درو ميانو معجون.  
ديوي مالتې پوستکی.  
يوه کاچوغه دور جو مساله.  
نيمه کاچوغه جوهر ليمو.  
نيمه کوچني کاچوغه ميده زعفران.  
نيمه کوچني کاچوغه د زعفران رنگ.  
مالگه  
ارغ گلاب

دوي غټی کاچوغي غوري (دميرو غوري)  
د پخولو کړنلاره:

- غوښي ميده کړئ او پاکي يې پريمنځئ.
- پياز ميده کړئ ، وروسته يې پريمنځئ.
- د مالتې پوستکی نری دوي سانتی اوږد پرې کړئ.
- پتاهي پاکي پريمنځئ ، په ابو کي يې نيم خامه پخې کړئ ، سپینی يې کړئ ، که پتاهي کوچني وي پر منځ يې دوه ځايه کړئ او که غټی وي خلور ټوټې يې کړئ.
- غوښی نيم خامه پخې کړئ ، بنوروا دغوښو څخه په يوه لوبښی کي توی کړئ.

- په يوه لوبښي کي درو ميانو معجون ، زعفران ، او د زعفران رنگ ، مالگه ، يو گيلاس اوبه واچوئ ښه يي سره ولړئ.
- پياز په غوړو کي سره کړئ د مالتي پوستکي ورواچوئ پنځه دقيقې يي ولړئ.
- پتاتي د غوښو سره واچوئ او هغه کله شيان درو ميانو معجون ، زعفران ..... پر پتاتو برسیره واچوئ.
- دورجو مسله پروپاشئ.
- اورمې کړئ او د ديگ سرورپت کړئ.
- ورجي پاکی پرېمنځئ ، په ښوروا کي راوايشوئ لږ څه مالگه ورواچوئ ، وروسته يي صافي کړئ.
- صافي کړي ورجي په ديگ کي د غوښو سره واچوئ ، زعفران په ارغگلابل کي ويلى کړئ دورجو پر سريي وپاښي وروسته غوړي پروپاشئ د ديگ سرورپت 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 ورواچوئ ورجي مه لړئ. داروموسه.



بريانی

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

- غوښي میده کړئ او پاکی يې پرېمنځئ.
- پياز میده کړئ ، وروسته يې پرېمنځئ.
- دیگ پر اور باندې کړي غوښي ، اوبه او مالگه ورواچوئ ترڅوچې غوښي پخې شي.
- مستې ، زعفران جوهر لیمو ، مالگه ، او د زعفران رنگ ښه سره گډه کړئ.
- \* ورجی سنگ شویه کړئ او په اوبو کې يې یو ساعت يې خيشتې کړئ.
- پياز په غوړو کې سره کړئ ، غوښي او د ورجو مساله ورواچوئ لس دقیقې يې ولږئ.
- وروسته هغه د مستو سره گډه سوی شيان ورواچوئ ، لس دقیقې راوايشوئ.
- ورجی په ښوروا کې نیم خامه پخې کړئ. د غوښو سره يې په دیگ کې پر غوښو برسیره وراچوئ ، په نیم گیلایس اوبو کې زعفران ویلی کړئ او پر ورجو يې وپاشئ او یوه کاچوغه غوړي پر وپاشئ.
- دیگ پر اور باندې کړئ لس دقیقې وروسته په دیگ پسې اور خام کړئ نیم ساعت وروسته د ورجو دانه وگورئ که ورجی کلکې وی نیم گلاس یا یو گیلایس اوبه ورواچوئ ورجی مه لږئ دارومو سه.

### د چرگ سپینې ورجی

اړین مواد:-

- دوه کوچني چرگان.
- خلور گیلایس ورجی.
- نیم گیلایس غوړي.
- شپږ دانې هیل.
- مالگه
- پنځه دانې د سنو دونی کونډری.
- چرگ په لاندې شيانو ولږئ:-
- نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ.
- نیمه کوچني کاچوغه سپینه څیره.
- نیمه کوچني کاچوغه میده هیل.
- نیمه کوچني کاچوغه میده زعفران یا د زعفران رنگ.
- د پخولو کړنلاره:-

- غوښي میده کړئ او پاکی يې پرېمنځئ.
- \* ورجی سنگ شویه کړئ او په اوبو کې يې یو ساعت يې خيشتې کړئ.

- د ډيگ پر اور باندې کړئ غوړي ، د چرگ غوښي او د شنو دونو کونډري ورواچوئ ښه يې ولږئ ، د ډيگ ته گرمۍ اوبه ، هيل او مالگه ورواچوئ د ډيگ سرورپټ کړئ ترڅو چي غوښي پخې شي تقريبا يو ساعت.
- غوښي د ډيگ څخه راوباسئ په غوريچه کي يې کښيږدئ.
- ورجي پريمنځئ او وښورواته يې ورواچوئ ، ويې لږئ ، وروسته اور پسې خام کړئ ، لږ وروسته ورجي وگورئ ، که يې اوبه يا مالگه کمه وي د ضرورت په کچه ورواچوئ.
- په ارامه يې ولږئ.
- مساله په لږ څه اوبو کي و اچوئ ښه يې ولږئ.
- د چرگ غوښي په مساله ښه ولږئ وروسته يې په غوړو کي سرې کړئ.
- ورجي په غوري کي و اچوئ او د چرگ غوښي يې پر سرور کښيږدئ. دارو موسه.

### ژړی ورجی د چرگ سره

اړين مواد :-

دوه چرگان

پنځه گيلاسه ورجي

د گيلاس څلرمه برخه غوړي.

شپږ دانې د شنو دونی کونډري.

اته دانې هيل.

نيمه کوچني کاچوغه زعفران.

يوه کاچوغه کوچی يا دمير غوړي.

مالگه

دورجو د پخولو کړنلاره :-

\* چرگ پاک کړئ او پاک يې پريمنځئ.

\* غوړي په ډيگ کي پر اور باندې کړئ ، د شنو دونو کونډري ورواچوئ ، چرگ په غوړو کي پنځه دقيقې ولږئ. وروسته گرمۍ اوبه ، مالگه ، هيل او زعفران ورواچوئ. د ډيگ سر وروپټ کړئ تقريبا يو ساعت ترڅو چي چرگ پوخ شي.

\* ورجي سنگ شويه کړئ ، پاکي يې پريمنځئ او په گرمو اوبو کي يې د يو ساعت څخه تر يونيم ساعت پوري خيشتي کړئ.

\* چرگ دښوروا خڅه را وباسئ ، ښوروا صافه کړئ، او خيشتې وروجی ورواچوئ لس  
 دقيقې يې راوايشوئ ، وروسته اور خام کړئ ، کوچی ورواچوئ، دديگ سرورپټ کړئ  
 چي اوبه وچي کړي او وروجی پخې شي.  
 \* اور ځنی مړ کړئ ، لس دقيقې مخکي تردې چي وروجی په غوريگانو کي واچوئ.  
 \* چرک په داش کي يا يې په غورو کي سور کړئ.  
 \* په مجمه کي وروجی واچوئ او چرگان پر سرور کښيږدئ.  
 بخارا يې وروجی

ارپين مواد :-

يو کيلو غوښي  
 خلور گيلاس وروجی  
 خلور داني پياز  
 خلور داني روميان  
 يو دبلۍ دروميانو معجون.  
 کوچني نيم گيلاس غوري.  
 نيم گيلاس دمير غوري يا دلم غوري.  
 ميده گازري  
 مالگه

دورجو دپخولو کړنلاره:-

- غوښي کوچني ميده کړئ.
- پياز ميده کړئ ، وروسته يې پاکی پرېمنځئ.
- \* وروجی سنگ شويه کړئ او په اوبو کي يې يو ساعت يې خيشتې کړئ.
- غوري په ديگ کي پر اور باندي کړي پياز پکښی سره کړئ چي رنگ يې ژړسي.
- وروسته غوښي وپيازو ته ورواچوئ ، ښه يې ولړئ ترڅو چي اوبه وچي کړي.
- وروسته دروميانو معون، مالگه وغوښو ته ورواچوئ لس دقيقې يې ولړئ.
- روميان دترکاری دلاس په ماشين کي کوفته کړئ ، وغوښو ته يې ورواچوئ ، ښه يې  
 سره ولړئ ، ترڅو چي روميان پکښی خوړين سي. وروسته ميده گازري ورواچوئ ، لس  
 دقيقې يې ولړئ ، اوبه ورواچوئ چي خوښی پخې سي.
- خيشتې وروجی پاکی پرېمنځئ ، په ديگ کي يې دغوښو سره واچوئ ، لږ وروسته  
 اوپسی خام کړئ ، دديگ سرورپټ کړئ چي وروجی پخې سي.

- کله چي ډوډي سموي ، دديگ څخه غوښي را وباسئ په يوه غاب کي يي کښيږدئ ،  
ورجي په غوري کي واچوئ او غوښي يي پر سرور کښيږدئ ، دترکاري دسلاد او منتو  
سره يي وخورئ. داروموسه

### بخارايي ورجي دچرگانو سره

- ارين مواد:-  
دوه دانې چرگان .  
خلور گيلاس ورجي  
نيم دبلي دروميانو معجون .  
دوې دانې پياز  
درې دانې روميان .  
خلور دانې هيل  
مالگه زردکه  
نيم گيلاس پاخه نخود  
دورجو دپخولو کرنلاره:-  
\* ورجي سنگ شويه کړئ او په اوبو کي يي يو ساعت يي خيشتي کړئ.

- چرگان پاک پريمنځي پرمنځ يي دوه ځايه کړئ
- پياز کوچني ميده کړئ.
- روميان ښه کوفته کړئ.
- غوري په ديگ کي پر اور باندي کړي پياز پکښي سره کړئ چي رنگ يي ژړسي .
- وروسته چرگان 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 ، هيل ، مالگهاو اوبه ورواچوئ ، په  
ديگ پسې اور بل پرېږدئ ترڅو چي چرگان پاخه سي .

- غوښي دديگ څخه راوباسئ، نخوداو میده گازري په ديگ کي واچوئ لس دقيقې په ديگ پسې اور بل کړئ وروسته اور ځنی مړ کړئ.
- هغه خيشتې کړې ورجی پاکی پريمنځئ، ونبوروا ته يې ورواچوئ، تر څوچي ورجی اوبه وچی کړي او پخې سي.
- \* چرک په داش کی يا يې په غوړو کي سور کړئ.
- \* ورجی په غوريگانو کي واچوئ او چرگ غوښي پر کنسیرډئ.

### الکوزی ورجی (1)

ارین مواد :-

- نیم کیلو غوښي غټی ټوټې.
- خلور گیلانسه ورجی.
- یوه مستو خوری، مستې.
- کوچني کاچوغه زعفران.
- کوچني کاچوغه د زعفران رنگ.
- یو پاکټ اوږده مکرونه.
- نیم گیلان غوړي.
- خلور دانې هیل.
- دوې کاچوغي کوچی.
- خلور دانې لونگ.
- یوه کوچني کاچوغه میده دارو (تورمرچ، هیل، سپینه څیره، جوهر لیمو)
- د ښکلا دپاره :- سره کړی جنعوزی، ارتاوی، بادام، او نیم کوچني گیلانسه بوره دورجو درنگ دپاره.
- دورجو دپخولو کړنلاره :-
- \* غوښي پاکی پريمنځئ.
- \* ورجی سنگ شویه کړئ او په اوبو کي يې یو ساعت خيشتې کړئ.
- \* ديگ پر اور باندی کړئ، غوړي، غوښي، هیل، لونگ، مالگه ورواچوئ، پنځه دقيقې يې ولړئ وروسته اوبه ورواچوئ، تر څوچي غوښي پخې سي.
- \* وروسته ته میده دارو، د زعفرانو رنگ، لږ څه مالگه او یو گیلانسه ښوروا ورواچوئ ښه سره گډه کړئ. گډه سوی شيان پر دوو برخو وویشئ.

\* غوښي دښورا خڅه راوباسئ دداش په غوريچه کي کښيږدئ ، د مستو سره په گډ سوو شيانو يي ولږئ ، او لږ څه غوري پړواچوئ ، په داش کي سرې کړئ .

\* ښوروا صافه کړي ، او هغه خيشتي ورجي پاکي پريمنځئ ، وښوروا ته يي ورواچوئ ، پر اوريي باندې کړئ ، ترڅو چي ورجي پخې سي .

\* مکرونه په اوبو کي وايشوئ يوه کاچوغه غوري ورواچوئ ، وروسته يي صافه کړئ ، مکرونه په يوه لوبښي کي واچوئ ، او هغه دوهمه برخه د مستو سره گډ سوو شيان پر واچوئ .

\* دورجو رنگ ( نيم کوچني گيلاس بوره سره کړئ ، لږ اوبه ورواچوئ ) دورجو پر سر ورواچوئ .

\* کله چي غوښي سرې سي ، دداش خڅه يي راوباسئ ، دغوريچي خڅه هغه ښوروا دوجو وبل اړخ يعني درنگ خڅه وبل اړخ ته واچوئ .

\* ورجي په غوري کي واچوئ ، مکرون دغوري وڅنډو ته واچوئ ، او غوښي د دورجو پر سر ور کښيږدئ او ارتاوي ، جنغوزي .. پر سر وروپاشئ .

### عربي ورجي

اړين مواد :-

دوه چرگان يا غوښي

خلور گيلاس ورجي .

نيم گيلاس غوري .

دوې کاچوغي کوچي

يوه کوچني کاچوغه د زعفران رنگ .

خلور داني دشو دوني کونډري .

يوه کوچني کاچوغه جوهر ليمو .

يوه کوچني کاچوغه ميده هيل .

پنځه داني هيل .

يوه کوچني کاچوغه ميده زعفران .

مالگه .

دورجو د پخولو کړنلاره :-

- چرگان پاک پريمنځي پر منځ يي دوه ځايه کړئ

- د يگ پر اورباندي كړئ ، غوړي ، دشنو دونو كونډري ، د چرگ غوښي ورواچوئ ويي لړئ ، وروسته اوبه غټ هيل او مالگه ورواچوئ ، ترڅو چي غوښي پخې سي .
- غوښي دديگ څخه راوباسئ او په غوريچه كيبي كنښيږدئ .
- داروپه يوه گيلاس گرمو اوبو كي خيسته كړئ ، وروسته غوښي په لړئ .
- \* ورجي سنگ شويه كړئ او په اوبو كي يي يو ساعت خيشتي كړئ .
- دغوښو غوريچه په گرم داش كي كنښيږدئ چي غوښي سرې سي .
- ورجي وښورواته ورواچوئ دديگ پر اورباندي كړئ كله چي اوبه پروچيدو سي اور پسې خام كړئ .
- \* دغوريچي څخه هغه ښوروا پر ورجو وپاشئ او دچرگ غوښي پر ورجو برسيره كنښيږدئ .
- لږ څه غوړپه كوچني مستخوري كي واچوئ ، يوه دانه سكورپه غوړو كي كنښيږدئ مستخوري د ورجو په مينځ كي كنښيږدئ ، او سريي په زبربرخ وړپټ كړئ ، ويه اړخ ته لږ څه خلاص پرېږدئ ، دديگ سر ښه بند كړئ يا يي په خيسته كړو اوړو بند كړئ ، پر خام اور ديك باندي كړئ ترڅو چي ورجي پخې سي .
- \* مخكي تردې چي ورجي په غوريگانو كي راوكاږئ لمړي مستخوري دديگ څخه راوباسئ وروسته غوښي راوباسئ په غاب كي يي كنښيږدئ وورجي په كوكير سره گډي كړئ او په غوريگانو كي يي واچوئ ، پر سريي غوښي وركنښيږدئ .

## ايراني ورجي

اړين مواد :-

- يوه دانه چرگ يا يوونيم كيلو غوښي .
- خلور داني پياز .
- نيم گيلاس غوړي .
- يو گيلاس ارتاوي .
- يوه كوچني كاچوغه ميده هيل .
- خلور گيلاسه ورجي .
- يوه كوچني كاچوغه ميده زعفران .
- نيمه كوچني كاچوغه زعفران رنگ .
- مالگه .
- يوه كوچني كاچوغه ميده جوهر ليمو .

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

### 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، پاکي یې پرېمنځئ، نیم ساعت یې خيشتې کړئ.  
 \* ورجی په اوبو کې وایشوئ چې نیم خامه پخې شی، صافی یې کړئ.  
 \* دیگ پر اور باندې کړئ، غوړي، هیل، لونګ، زعفران، بوره، کشمش، مغزیانه ورواچوئ و یې لږ ترڅو بوره پکښې ویلی شی، وروسته یو ګیلاس اوبه ورواچوئ ترڅو چې راوایشیږي.

\*ورجی ، او ګډه سوی شیان (بوره ، مغزیانه ....) په دیګ واچوئ ښه یې سره ګډه کړئ ، دیګ پر اور باندی کړئ لږ اوبه ورواچوئ ، ترڅو چي ورجی پخپري که دوجو دانه کلکه وه لږ نوری اوبه ورواچوئ.

### د بشپړ پسه الکوزی ورجی

اړین مواد :-

9 کیلو بشپړ اوري

15 ګیلاسه ورجی .

یوه کوچني کاچو غه زعفران .

دوه پاکته اوږده مکرونه .

اته داني ایشولی هگی .

یوه ونیم دبلۍ درو میانو معجون .

یوه کاچو غه جوهر لیمو .

خو داني دشني دونو کونډری .

نیمه کوچني کاچو غه تور مرچ .

یوه کاچو غه مالګه .

یو ګیلاس اوبه .

هیل او نیمه کاچو غه د زعفران رنگ .

غوري .

سره کړی کشمش او جنغوزی .

د پخولو کړنلاره :-

\* ورجی سنگ شوی کړئ او په اوبو کي یې یو ساعت خيشتي کړئ .

• اوري دننه او دباندی پاک پریمنځئ ، په پاک ټوکره یې لاسونه او پښې وروترئ .

• غټ دیګ پر اور باندی کړئ ، گرمی اوبه مالګه ، بشپړ هیل ، او وري ورواچوئ .

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

تور مرچ ، مالګه ، جوهر لیمون واچوئ ښه یې سره ګډه کړئ .

• په اوبو کي مکرونه وایشوئ او په صافی کي صافه یې کړئ .

• اوري دشوروا خخه راوباسئ .

• په یو بل غټ دیګ کي یو ګیلاس غوري واچوئ .

- په مکرونه یوه کاچوغه درو میانو معجون گډه کړئ.
- داوري په نس کي ، کشمش ، ایشولی هگي ، مکرونه ، جنغوزی واچوئ.
- ورسته اوري په هغه دیگ کي کنبیږدئ ، چي غوړي پکنبی کي دی خام ورپسی بل کړئ ، لس دقیقې وروسته یې پر بل اړخ واړوئ.
- ورجی بیا پاکي پریمنځئ.
- دیگ پر اور باندی کړئ غوړي او شنودونو کونډری ، ورجی ورواچوئ ، ښه یې ولږئ وروسته دومره ښوروا ورواچوئ چي ورجی پکنبی پخیري. اور پسی بل کړئ وروسته اور پسی خام کړئ ترڅو ورجی پخې شی.
- په الکوزی غوړی کي ورجی واچوئ او اوري یې پر سر ورکنبیږدئ ، کشمش او جنغوزی پروپاشئ. دارو مو سه.

### دشید وورجی

- اړین مواد :-
- دگیلاس درې برخي ورجی .
- اته گیلاسه شیدي .
- یو گیلاس بوره .
- دښکلا دپاره میده پیسته .
- ارغ گلاب .
- کوچني نیمه کاچوغه دشنو دونو کونډری .
- دپخولو کړنلاره :-
- \*ورجی په گرمو اوبوکی یو ساعت حیشتي کړئ.
- \*دیگ پر اور باندی کړئ . یو گیلاس اوبه او ورجی ورواچوئ ، ترڅو چي ورجی لس دقیقې را وایشیري ، وروسته شیدي ورواچوئ .
- شل دقیقې ورجی او شیدي ولږئ ، وروسته بوره ورواچوئ ویي لږئ ترڅو چي کویني ونیسي . پنځه دقیقې یې نور هم دیگ پر اور پاندی پریردئ او ورجی لږئ .
- دشنو دونو کونډری میده کړئ یوه کاچوغه بوه په گډه کړئ او ورجو ته یې ورواچوئ ، ښه یې ولږئ وروسته ارغ گلاب ورواچوئ ویي لږئ او اور ځنی مړ کړئ .
  - په مستخوری کي یې واچوئ . برسیره پیسته پروډوړوئ . دارو مو سه .

# کبابونه



## کباب

اړين مواد:-

- دوه کيلو توري غوښي.
- پنځه دانې کوچني کلک روميان.
- يوه کاچو غه درو ميتن معجون.
- دگيلاس خلرمه برخه دليمو اوبه.
- دگيلاس خلرمه برخه غوړي يا دزيتون (بنوون) تيل.
- اوه دانې پياز.
- يوه کاچو غه مالگه.
- يوه کوچني کاچو غه دکتوي دارو.
- يوه کوچني کاچو غه تور مرچ.
- يوه کوچني کاچو غه ادوه.
- دکباب دپخولو کړنلاره:-
- غوښي خلور کونجه توتې میده کړئ.
- پياز سپين کړئ او پر منځ يې دوه ځايه کړئ.

- غوښي ، پياز ، دارو ، ليمو اوبه ، غوړي يا د ښوون (زيتون) تيل ، مالګه سره ګډه کړئ ،  
نيم ساعت يې کښيږدئ لږ وخت وروسته يې سره اړوئ.
- سکاړه تازه کړئ ، غوښي ، پياز او روميان په سيخانو وپيوئ ، او پرسکړو يې پاڅه  
کړئ. دارو موزه.

### سوري کباب



shamsqatar.com

اړين مواد :-

نيم كيلو کوڼته

1 - نيم ګيلاس ښه خيسته سوی برغل bel concasse .

2 - يوه دانه تراش سوي پياز .

3 - درې زڼی کوټلی هوږه .

4 - يو ګيلاس تازه ميده پارسلي .

5 - مالګه ، تورمرچ او سپينه څيره .

د کباب د پخولو کړنلاره :-

\* کوڼته ، برغل ، کوټلی هوږه ، ميده پارسلي ، تورمرچ ، مالګه او سپينه څيره به ټول  
ښه سره ګډه کړئ.



\*گډه سوی شيان به د کباب په سيخانوباندی وپیوئ، پر سکرو بی پاڅه کړئ.



میده پیاز او پارسلې په غاب کي اوارۍ کړئ او کباب پر کنسیردئ لږ څه سماغ پر ودوړوئ اولږ څه د زیتون تیل پر و اچوئ.



نوټ: تاسو کولای شۍ چي دنوموړۍ کوفتې څخه ټکۍ جوړۍ کړئ په داش کي بي په غوړو غوړه غوړیچه کي پوخ کړئ، او یا بی په غوړو کي سور کړئ.

## سوري کباب

اړين مواد :-

نيم کيلو کوفته.

دوې غټې کاچوغي میده پارسلي.

يوه دانه میانه تراش سوی پياز.

دوې کاچوغي دغوا غوري.

يوه کوچني کاچوغيه مالگه.

دکباب دپخولو کړنلاره:

\* کوفته ، میده پياز ، میده پارسلي ، مالگه به ټول بڼه سره گډه کړئ.

\* گډه سوی شيان به دکباب په سيخانو وپيوئ ، او پر سکرو به يې پاڅه کړئ.

\* په غاب کي يې کښيږدئ ، دپيازو په الغواو پارسلي به يې ښائسته کړئ

نوټ: تاسو کولای شئ چي دنوموړي کوفتي څخه ټکۍ جوړي کړئ په داش کي يې په

غورو غوره غوريچه کي پوخ کړئ ، او يا يې په غورو کي سور کړئ.



دکوفتي سيخ کباب (1)

اړين مواد :-

نيم کيلو دغونښو کوفته.

يوه دانه پياز ( تراش سوی )

يوه دانه هگۍ.

يوه کوچني کاچوغيه سپينه څيره.

يوه کوچني کاچوغيه تورمرچ.

مالگه

دکوفتي دکباب پخولو کړنلاره:

- 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 کنسېږدئ.
- سکاره د سکرو په منقال کي ولگوئ، او دکوفتي سيخان پر کنسېږدئ ، 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 گيلاس د دخن اوږه ( دشنه ايردنو اوږه ) اوږه.

درې داني هگۍ

مالگه

يوه کوچني کاچوغه دارو ( تور مرچ ، سپينه څيره .. )

دکوفتي دکباب پخولو کرنلاره:

\* پياز سپين کړئ او تراش يي کړئ.

\* په يوه لوبښي کي کوفته ، پياز ، يو گيلاس اوږه ورواچوئ او ښه يي سره گډه کړئ ، دارو

ورواچوئ و او سر يي ورپټه کړئ نيم ساعت يي داسي پرېږدئ.

\* په غوريچه کي يو گيلاس اوږه واچوئ ، دکوفتي څخه کوچني غرتي جوکړي او په

غوريچه کي کنسېږدئ ترڅو چي ټوله کوفته غرتي غرتي کړئ.

\* په ديگ کي غوړي واچوي پر اور باندي يي کنسېږدئ او کوفته پکښي سره کړئ.

\* کوفته چي سره شي پر کاغذ يي کنسېږدئ.

\* سره کړې کوفته په غابو کي کښيږدئ او سره کړې پتاتې ورسره کښيږدئ. دارو موسه.

## دهگۍ او کوفتي کباب



اړين مواد :-  
نيم كيلو کوفته  
يوه دانه غټ پياز تراش سوی  
مالکه  
مرچک  
دکتوی دارو  
6 دانې هگۍ  
غوري  
دکوفتي دپخولو کړنلاره :-  
میده پياز ، کوفته ، مالگه ،  
مرچک او دارو ښه سره گډه کړئ.

کوفته اواره کړئ ، ټکۍ ځنی جوړه کړئ ، هگۍ دکوفتي په مينځ کي کيږدئ ، دداش په غوريچه کي اوبه واچوئ او دکوفتي غرتي پکښي کښيږدئ ، په داش کي يونيم -دوه ساعته کښيږدئ ، کله چي کوفته پخه شي ، په يخچال کي يي کښيږدئ ، وروسته يي الغې الغې پري کړئ ، په سندويچ کي يي وخورئ او يا يي دمکروني يا ورجو سره وخورئ.

## روش کباب

اړين مواد :-  
يوونيم كيلو سپين پياز .  
نيم كيلو غوښي .

پنځه گيلاسه اوبه د غونښو پخولو دپاره.

يوونيم كيلو مستي.

يوه کاچو غه مالگه.

دگيلاي څلرمه برخه غوري.

دگيلاي څلرمه برخه جنغوزي.

دپخولو کرنلاره.

- دبو خارديگ پر اورباندي کړي ، اوبه غونښي او نيمه کاچو غه مالگه ورواچوي.
- کله چي اوبه راوايشيږي ، دديگ څخه شپيلک ليري کړي اور خام کړي او يو ساعت ديگ پر اورباندي پريږدي چي غونښي پخي شي.
- پياز سپين او ميده کړي دبخار په ديگ کي يي پر اورباندي کړي بنور واورواچوي تر څو چي وايشيږي ، وروسته اور خام کړي ، نيم ساعت ديگ پر خام اورباندي پريږدي.
- پياز وکوټي او پخي مستي سوکه سوکه ورواچوئ تر څو چي وايشيږي ، پنځه دقيقې يي وايشوي.
- جنغوزي په غورو کي لږ سره کړي.
- پخي مستي په غټ غاب کي واچوي ، په سره کړو جنغوزيو ، غورو او غونښو يي بنائسته کړي.

## دتوري کباب

ارين مواد :-

څلور دانې توري.

يوه دسته پاسلي.

دوې غوتي هوربه.

يوه دانه کوفته سوي تريخ مرچک.

يوه کاچو غه مالگه.

نيمه کاچو غه دارو.

نيمه کاچو غه تور مرچ.

نيم گيلاس ارتاوي.

دپخولو کرنلاره :-

- توري په اوبو پاک پريمنځي . په صافي کي يي کنيږدي چي اوبه يي ونيري.
- دتوري په مينځ کي په تيره چاره جيب جوړ کړي.

- پارسلې پاكي كړئ او ښه يې میده كړئ.
- هوږه سپینه كړئ او د مالګې سره يې وکوټئ.
- كوفته پارسلې ، كوټلې هوږه ، دارو ، او د غوړو نیمایي برخه ، تريخ مرچك ښه سره كډ كړئ.
- گډه سوی شيان د توری په منځ كې كښیږدئ.
- په پاته غوړو توری غوړ كړئ ، په ډیر گرم داش كې يې كښیږدئ. پنځلس دقیقې وروسته به پاخه سي. ټوټې ټوټې يې كړئ ، گرم يې وخورئ.

# كبان

## كبان د پټاټو سره

ارین مواد :

1 كيلو پټاټې

يو پاو اوږه هغه اوږه چې د پارسوب قابليت ولري

نیمه كاچو غه مالګه

نیمه كاچو غه بیګینګ پوډر

يو لیتر اوبه

4 دانې كبان

غوړي د سره كولو دپاره

لیمبو او گشنیز د ښكلا دپاره

د پخولو كرنلاره :-

\*كبان ښه پاك كړئ ، او پاك يې پریمنځئ.

\* په يوه کچه پټاټې میده کړې چې نه غټی وی او نه وړی، په اوبو کی به یې یو ساعت دپاره پریرېدئ.

\* تاسو په نیم لیتر اوبو کی اوږه، مالگه، بیګینګ پوډر واچوئ ښه به یې سره ګډ کړئ داسی اوږه به ځنی جوړ سي چې نیولی نه وی وروسته به هغه نیم لیتر اوبه ورواچوی او ښه به یې سره ګډ کړئ، اوس به اوږه نرم سي په ټوکره یې پټ کړی.

\* پټاټې داوبو څخه راوباسئ، چې اوبه یې وچې سي، وروسته به نیمې دپټاټو څخه په غوړو کی سری کړئ، په صافه کی یې کښیردئ چې غوړي یې ونیږی، وروسته هغه نوری پاته پټاټې هم په دغه ډول سری کړئ.

\* پاک سوی او داوبو څخه وچ سوی کبان په لږ څه اوږه ووهی او وروسته په هغه خیشو اوږو ښه ولړئ.

\* وروسته یې په سرو غوړو کی دوی دقیقې دهر طرف نه ښه سره کړئ.

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

### د کبانو او پټاټو غوریچه

ارین مواد :-

یو کیلو کبان.

دوې دانې پیاز.

یو کیلو ترکاری (پټاټې، ذردکی او خواږه غټ شنه مرچک).

یوه دسته گشنیز.

دوې دانې کاغذی لیمو.

دوې دانې رومیان.

یوه کاچوغه کوتلی هوربه.

یوونیم کوچني گیلاس غوړي.

نیمه کاچوغه تور مرچ.

مالگه

نیمه کوچني کاچو غه سپینه څیره.

دپخولو کرنلاره:-

\*کبان ښه پاک کړئ ، او پاک یی پریمنځئ.

\*دکبان پر غوښو مالگه ، تورمرچ ، سپینه څیره ، هورډه ، او دلیمو اوبه واچوئ او داسی یی کښیرډئ.

\*پیاز سپین کړئ او الغې الغې یی میده کړئ.

\*رومیان پاک پریمنځئ او الغې الغې یی میده کړئ.

\*په غوریچه کی غوړي واچوئ ، او دپیازو الغي پکښی کښیرډئ.

\*دکبانو غوښي پر پیازو باندی کښیرډئ ، میده رومیان ، میده گشنیز پر غوښو برسیره

کښیرډئ که رومیان الغې الغې وراچوئ پر کشیزو برسیره کښیرډئ.

\*داش گرم کړئ او غوریچه پکښی کښیرډئ که ضرورت ولږڅه اوبه او مالگه ورواچوئ ترڅو چي پاخه شی.

## سره کړی کبان

اړین مواد :-

یو کیلو کوچني کبان یا دکبان ټوټې.

نیمه غوټه کوتلې هورډه.

یوه کوچني کاچو غه تورمرچ.

مالگه

غوړي

دوې دانې لیمو .

دپخولو کرنلاره:-

\*کبان ښه پاک کړئ ، او پاک یی پریمنځئ.

\* دکبان پر غوښو مالگه ، تورمرچ ، سپینه څیره ، هوږه ، او د لیمو اوبه واچوئ او داسی یی یو ساعت کنسیردئ.

\* که کبان کوچنی وی ، یو طرف اوبل طرف ته په چاره لږ پرې کړئ ، په پری کړو ځایو او سر باندی دارو ورواچوئ.

\* گرایي پر اور باندی کړئ ، غوړي سره کړئ ، او کبان پکښی سره کړئ ، کبان چي په غوړو کي هر څومره لږوی ژر سره کیږي.

\* سره کړی کبان په غوړی کي کنسیردئ او د لیمو ټوټې ورسره کنسیردئ.

\* د سپینو ورجو او د لیمو داچار سره یی وخورئ.

### د کبانو کباب (پرسکرو پاخه شوی کبان )

اړین مواد :-  
 یو کیلو کبان  
 مالگه ، تورمرچ ، سپینه څیره .  
 یوه کاچوغه غوړي  
 دوې دانې لیمو .  
 د پخولو کړنلاره :-  
 \* کبان ښه پاک کړئ ، او پاک یی پریمنځئ .  
 \* پر کبانو مالگه ، تورمرچ ، سپینه څیره ، هوږه ، او د لیمو اوبه واچوئ او داسی یی یو ساعت کنسیردئ .  
 \* سکاره بل کړئ ، او کبان پر کنسیردئ ، تر څو چي هیڅ دود نه وی پر بلاړخ یی واړوي تر څو چي سره شی .  
 \* گرم یی وخورئ ، د لیمو ټوټې او پارسلې په غوړی کي ورسره کنسیردئ .

### د داش کبان

اړین مواد :-  
 یو کیلو کبان  
 مالگه ، تورمرچ ، سپینه څیره .  
 یوه کاچوغه غوړي  
 دوې دانې لیمو .  
 د پخولو کړنلاره :-

\* کبان ښه پاک کړئ ، او پاک یی پریمنځئ .  
 \* پر کبانو مالگه ، تورمرچ ، سپینه څیره ، هوږه ، او دلیمو اوبه واچوئ او داسی  
 \* کب په غوړو غوړ کړي او زربرخ کي یی وپیچئ  
 \* کبان په غوریچه کي کښیږدئ .  
 \* داش کرم کړئ او د کبانو غوریچه نیم ساعت پکښی کښیږدئ ترڅو چي کبان پاخه شی .  
 \* کبان د زربرخ څخه راوباسئ په غوری کي یی کښیږدئ دلیمو ټوټې ورسره کښیږدئ او  
 گرم یی وخورئ .

## د کبانو کباب

ارین مواد :-  
 یو کیلو غټ کب .  
 دوې دانې پتاتې .  
 درې دانې پیاز .  
 یوه غووته کوتلې هوږه .  
 یوه دسته میډه کری گشنیز .  
 یوه دانه تریخ مرچک .  
 درنگ دپاره لږ څه زعفران .  
 یوه کوچني کاچو غه میډه سپینه څیره .  
 نیمه کوچني کاچو غه میډه تورمرچ .  
 مالگه  
 دپخولو کرنلاره :-  
 \* کبان ښه پاک کړئ ، او پاک یی پریمنځئ .  
 \* کب غټی ټوټې کړئ .  
 \* دیگ پر اورباندی کړئ د کب د غوښو ټوټې ورواچوئ ، وروسته گرمی اوبه ورواچوئ ،  
 د دیگ سرور پټ کړئ ترڅو چي د کب غوښي پخې شی ، تقریبا په پنځلس دقیقې کی د کب  
 غوښي پخېږي .  
 • د کب غوښي د دیگ څخه راوکاږئ او په صافی کي یی کښیږدئ ، چي اوبه یی ونیږي .  
 • پتاتې پاکي پریمنځئ ، او په گرمو اوبو کیرا وایشوئ چي پخې شی ، یخی اوبه پر  
 پتاتو توی کړئ چي سرې شی سپینی یی کړئ ، ویی کوټئ .  
 • د کب د غوښو څخه پوست او هډوکی لیری کړئ ، غوښي یی د ترکاری تر ماشین وباسئ

- کوټلی پټاټې او دکب غوښې ښه سره گډې کړئ.
  - کوفته کړی پیاز ، کوټلې هورډه ، میډه گشنېز ، هگۍ ، مالگه ، تور مرچ ، سپینه څیره ، 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.

## دزبرڅ 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 کاچو غه غوړي.
- دپخولو کرنلاره:-
- \* کبان ښه پاک کړئ ، او پاک یې پریمنځئ.
- \* په غوریچه تیاره کړئ ، زبرڅ اوار کړئ ، کب پکښی کیږدئ ، او مالگه ، اولږڅه غوړي پروپاشئ او دلیمو الغی پر کب کښیږدئ کب په زبرڅ کې وپیچئ ، په غوریچه کې یې کښیږدئ ، داش گرم کړئ او غوریچه په دښ کې کښیږدئ.
- \* دیگ پر اور باندی کړئ ، 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 د داش خخه را وباسئ او زبربرخ په احتياط سره خلاص كړئ ، كپ په غوري كي  
كنسپړدئ ، هغه جوړسوي لعاب پرواچوئ. دارو موسه.

### د داش گمبړی

اړين مواد :-

كيلو گمبړی

مالگه ، تورمرچ

يوه كاچوغه غوري

يوه غټه كاچوغه دليمو اوبه.

دبنكلا دپاره :-

الغې الغې روميان ، ليمو او ميده پارسلې

دپخولو كړنلاره :-

\* گمبړی پاك كړئ ، او پاك يي پريمन्छئ ، پوست يي مه ځنئ ليري كوي

\* پر گمبړی مالگه ، تورمرچ او ليمو اوبه واچوئ.

\* غوريچه غوړه كړئ و او گمبړی بڼه سم پكښي كي واچوئ.

\* داش گررم كړئ ، غوريچه په داش كي كنسپړدئ.

\* په غوري كي كنسپړدئ او په روميانو ، پارسلې او دليمو په الغويي بنائيسته كړئ.

يادونه: كولای شئ چي گمبړی د كباب په سيحانو وپيوئ او پر سكروبي كباب كړئ.

### دورجو او مغزيانې گمبړی

اړين مواد :-

نيم كيلو په ابو كي ايشولي پوت كړي گمبړی.

يو گيلاس ورجي.

نيم گيلاس اوبه.

مالگه.

دوې كاچوغي ميده جوز.

كوفته سوي (تراش سوي) پياز.

تورمرچ.

دوې غټي كاچوغي غوري.

دوې كاچوغي كشمش.

دوې کاچو غی جنغوزی.  
 دپخولو کرلاره:-  
 \* ورجی پاکی پریمنځی او خیشته یی کړی. وروسته یی صافی کړی.  
 \* مغزیانه په غورو کی سره کړی.  
 \* پیاز په غورو کی سره کړی، ورجی ورواچوئ ددرو خخه تر پنځو دقیقو یی ولړی.  
 \* وورجو ته اوبه، مالګه، تورمرچ ورواچوئ او ورجی ولړی ددیګ سرور پټ کړی ترڅو  
 چي راوایشیږي.  
 \* اور یی خام کړی ترڅو چي ورجی پخې شی.  
 \* لږ څه ایشولی ګمبری او سره کړی مغزیانه دبنګلا دپاره وساتئ.  
 \* پاته ګمبری کوچني کوچني کړی دمغزیانې سره یی وورجو ته ورواچوئ، ویی لړی، او  
 پر خام اور یی پنځه دقیقې پریردئ.  
 \* په ناشکني غوریچه کی هغه دبنګلا (مغزیانه او ایشولی ګمبری ورواچوئ) وروسته پاخه  
 ګمبری او ورجی ورواچوئ، سره سم یی کړی او یی لږتخته کړی، چی سره برابر شی،  
 وروسته یی په غوری کی چپه کړی.

## دکب ملګری

ارین مواد:-  
 200 ګرامه کورتوبه.  
 نیمه کاچو غه وچ ګشنېز.  
 یوه دانه پیاز.  
 مالګه او تورمرچ.  
 سپینه څیره.  
 پنځه زڼې کوتلی هوږه.  
 دجوړولو کرلاره:-  
 \* 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  
 هوربه ، میده سپینه خیره ورواچوئ ښه یې سره ولړئ.  
 \* کبان په غوري کي کنښېږدئ او کب مل پروپاشئ.

سابه



برقی ماشین دلاس ماشین

دترکاري دمیده کولو ماشین

دتاکانو بلگونه



اړين مواد :-

نیم کیلو د تاکانو بلگونه (پانې).

نیم کیلو کوفته.

نیم کیلو رومیان

يو گيلاس ورجی.

دوې دانې ليمو

مالگه ، تورمرچ

يوه غټه کاچو غه غوړي.

يوه دانه غټ پياز.

4 زونې کوتلی هوږه.

يوه دسته ميده پارسلي.

يوه دسته ميده گشنيز.

يوه کوچني کاچو غه وچه ميده ويلنی (نعناع)

دپخولو کرلاره:

\* ورجی پاکی پریمځی او په اوبو کی یې خيشتي کړی.

\* پياز تراش کړی او روميانکوچني کوچني ميده کړی.

\* پياز ، روميان ، هوږه ، گشنيز ، پارسلي ، ورجی ، مالگه ، تورمرچ ، او کوفته بڼه سره

گل کړی.

\* دتاکانو بلگونه پاک پریمځی ، او په اوبو کی یې لږڅه وایشوی ، چي نیم خامه پاخه شی.

په صافی کی یې کنسیردئ چي اوبه یې وننږي.

\* دتاک بلگ اوار کړی ، لږڅه دهغه گل سوو شينو څخه ورواچوی او بلگ سره وپیچي لکه

گوته.



\* په دیگ کی دتاکانو بلگونه په بڼه ترتیب سره کنسیردئ او برسیره غوړي پرواچوی.

\* دیگ پر اور پنځه دقیقې کنسیردئ وروسته و دیگ ته اوبه ورواچوی ددیگ سرورپټ

کړی 45 دقیقې یې پر اور پریردئ ، وروسته د لیمو اوبه ورواچوی ، خوند یې وگورئ که

پاخه سوی نه وه نیم گيلاس اوبه نوری ورواچوی ددیگ سرورپټ کړی ترڅو چي پاخه شی

په غاب کی یې کنسیردئ او لیمو ورسره کنسیردئ.



د تاكانو بلگونه (2)

اړين مواد :-

نيم كيلو د تاكانو بلگونه (پانې).

نيم كيلو روميان

يو گيلاس ورجی.

دوې دانې ليمو

مالگه ، تورمرچ

دوې کاچوغي غوړي.

يوه دانه غټ پياز.

يوه دسته ميده پارسلي.

يوه کوچني کاچوغي وچه ميده ويلني (نعناع)

د پخولو کرنلاره:

\* ورجی پاکي پريمنځي او په اوبو کې يې خيشتې کړئ.

\* پياز تراش کړئ او روميانکوچني کوچني ميده کړئ.

\* پياز ، روميان ، پارسلي ، ورجی ، مالگه ، تورمرچ ، ښه سره گډ کړئ.

\* د تاكانو بلگونه پاک پريمنځي ، او په اوبو کې يې لږڅه وايشوئ ، چي نيم خامه پاخه شی.

په صافي کي يې کښيږدئ چي اوبه يې وننږي.

\* د تاک بلگ اوار کړئ ، لږڅه دهغه گډ سوو شينو څخه ورواچوئ او بلگ سره وپيچئ لکه

گوته .

\* په ديگ کي د تاكانو بلگونه په ښه ترتيب سره کښيږدئ او برسیره غوړي پړواچوئ.

\* ديگ پړاوړ پنځه دقيقې کښيږدئ وروسته وديگ ته اوبه ورواچوئ د ديگ سرورپټ

کړئ 30 دقيقې يې پړاوړ پريږدئ ، وروسته د ليمو اوبه ورواچوئ ، خوند يې وگورئ که

پاخه سوی نه وه نيم گيلاس اوبه نوري ورواچوئ د ديگ سرورپټ کړئ ترڅو چي پاخه شی

په غاب کي 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 هورډه.  
 يوه دسته تازه گشنېز.  
 يوه دسته پالک ستاسو و خوښه.  
 يوه غټه کاچو غه غوړي. تور مرچ او مالگه  
 يو کوچني گيلاس ورجی.  
 د پخولو کر نلاره:-  
 پياز کوچني کوچني ميده کړئ.  
 \* د ترپ نارونه پرې کړئ ، پاک يې پريمنځئ ، سپين يې کړئ کوچني يې ميده کړئ بيا يې  
 پريمنځئ.  
 \* گشنېز او پالک ښه پاک کړئ کوفته يې کړئ او پريې منځئ.  
 \* غوړي ، غونبي ، پياز او هورډه په ديگ کې واچوئ ، اور پسې بل کړئ ، ترڅو چې اوبه  
 وچي کړي.  
 \* ورجی پاکي پريمنځئ.  
 \* و غونبو ته ترپ ، گشنېز ، پالک ، تور مرچ ، مالگه ، ورجی او لږ څه اوبه ورواچوئ.  
 \* په ديگ پسې خام اور بل کړئ ، ښه يې لږ ولى چې د پخلی خوند په لږلو سميرې ترڅو  
 چې بخيرې. دارو موسه.

### بينډى دمستو سره

اړين مواد :-  
 يو كيلو تازه کوچني بينډى.  
 نيم كيلو غونبي.  
 يوه دانه غټ پياز.  
 لږ څه ميده جوهر ليمو.  
 يوه کوچني کاچو غه تور مرچ.  
 يوه غټه کاچو غه غوړي.  
 يوه ونيمه مستخوری، تروې مستې.  
 يوه کاچو غه کوټلې هورډه.

لږ څه زعفران.  
 لږ څه هيل.  
 د پخولو کړنلاره:-  
 \* بينډۍ پاکی پرېمنځئ. سرونه او لکۍ يې ځنۍ پرې کړئ. که چنجنۍ پکښې کي وي هغه مه ميده کوئ.  
 \* بينډۍ په غوړو کي داسې سرې کړئ چي شين رنگ دلاسه ورنکړي  
 \* پياز سپين کړئ او تراش يې کړئ.  
 \* غوښي ميده کړئ او پاکی يې پرېمنځئ.  
 \* ديگ پر اور باندي کړئ ، غوړي په ديگ کي واچوئ ، پياز لږ سره کړئ ، غوښي او کوتلې هوربه ورواچوئ ، ښه يې ولږئ ، اوبه ورواچوئ ، ديگ پر اور پرېږدئ ، تر څو چي غوښي نيم خامه پخې شي.  
 \* جوهر ليمو ، زعفران ، مالگه ، ميده هيل ، تور مرچ په مستو کي گډه کړئ.  
 \* بينډۍ و غوښو ته ورواچوئ وروسته مستې ورواچوئ ، ښه يې سره گډه کړئ.  
 \* په ديگ پسې خام اور بل کړئ تر څو چي پاخه شي. دارو موسه.

### بينډۍ د غوښو سره

ارښود:-  
 يو کيلو تازه کوچني بينډۍ.  
 نيم کيلو غوښي.  
 دوې دانې ميانه پياز.  
 دوې دانې ميانه روميان.  
 يو کوچني دبلي دروميانو معجون.  
 لږ څه ميده جوهر ليمو.  
 يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.  
 يوه ملاغه غوړي.  
 يوه کوچني دسته گشنېز.  
 لږ څه زعفران.  
 شپږ زڼۍ کوتلې هوربه.

مالگه

د پخولو کړنلاره:-

- \* د بېنډۍ څخه سرونه او لکۍ پرې کړئ. که چنجنۍ پکښې کې وی هغه مه میده کوی.
- بېنډۍ پاکۍ پرېمنځۍ او په صافي کې کښيږدئ چې اوبه يې ونښيږي.
- \* غوښي میده کړئ او پاکۍ يې پرېمنځۍ.
- \* پياز سپين کړئ او میده يې کړئ.
- \* ديگ پر اور باندې کړئ ، غوړي ، پياز ، غوښي او کوتلې هوږه ، تور مرچ او مالگه ورواچوئ ، ښه يې ولږئ ترڅو چې اوبه وچي کړي. درو ميانو معجون ورواچوئ.
- \* روميان تراش کړئ او وغوښو ته يې ورواچوئ ، ښه يې ولږئ پر اور يې پرېږدئ ترڅو چې روميان پکښې 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 ځنۍ مې کړئ. دارو موسه.

وچې بېنډۍ

اړين مواد :-

- وچې بېنډۍ ته هغه شيان پکار يږي کوم چې د دوچو ملوخيو دپاره پکار يده (بس دملوخي پر ځای بېنډۍ دی.
- د پخولو کړنلاره:-
- وچې بېنډۍ د دوچو ملوخيو په ترز او ښه پخېږي.

سره کړۍ بانجن

اړين مواد :-

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

- يوه کوچني کاچو غه ميده وچ گشنېز.  
 يوه کوچني کاچو غه مالگه.  
 درې زې کوتلی هوږه.  
 لږڅه د تازه گشنېز پانی  
 غوړي  
 دباجنو د سره کولو کړنلاره:-
- بانجن سپين کړئ. نازکي نازکي چکۍ يې کړئ.
  - په مستخوري کي هگۍ ماتي کړئ ، مالگه ، گشنېز ، سپينه څيره ، کوتلې هوږه ورواچوئ ، ښه يې سره ولړئ.
  - کړايي پر اور باندی کړئ ، غوړي ورواچوئ.
  - دباجن چکۍ په هگۍ ولړئ ، وروسته يې په وچو وړو کي ووهي ، په غوړو کي يې سره کړئ.
  - سره کړی بانجن په غوري کي کښيږدئ او پر سريي د تازه گشنېز پانی وروپاشئ.
- دارو موسه.

### گشيزاو بانجن

- اړين مواد :-
- دوی داني ميانه تور بانجن.  
 يو ه دانه تراش سوی پياز.  
 يو ه دانه ماجی  
 غوړي  
 ديوې داني ليمو اوبه.  
 يو ه دسته ميده گشنېز.  
 يو ه دانه ميده رومی.  
 لږڅه تور مرچ ، مالگه.  
 دپخولو کړنلاره:
- \*بانجن سپين کړئ او الغې الغې يې کړئ.  
 \*بانجن په غوړو کي سره کړئ چي رنگ يې سوړوی.

\* په دېگ کې غوړي واچوئ او پياز په غوړو کې سره کړئ چې رنگ يې ژړشي ، ورسته روميان ، ماجی ، دليمو اوبه ، تورمرچ او مالنه ورواچوئ ، ښه يې ولږئ .  
 \* بانجن وديگ ته ورواچوئ په لعاب يې ولږئ ، وروسته ميده گشنيز ورواچوئ پر اوري پرېږدئ چې اوبه وچي کړي . که غواړئ شنه مرچک ورواچوئ ساسو خوښه .



بانجن د کوفتې سره

اړين مواد :-

6 دانې تور بانجن .

6 زڼی کوتلی هوږه .

نیم کیلو کوفته .

2 دانې شنه مرچک .

2 دانې غټ سره روميان .

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ .

يوه دانه تراش سوی غټ پياز .

مالگه

غوړي .

د پخولو کرنلاره :-

بانجن سپين کړئ او پريې منځئ ، چکي چکي يې کړئ بيا يې پريمنځئ ، په لږ اوبو کې يې کنسېږدئ او مالگه پروپاشئ .

\* وروسته يې په صافي کې کنسېږدئ چې اوبه يې وننېږي .

\* په دېگ کوفته پر اور باندی کړئ ، تراش سوي پياز ، هوږه ، مالگه ، تورمرچ ورواچوئ ،

ښه يې ولږئ ترڅوچي اوبه وچي کړئ .

\* روميان پريمنځئ او الغي الغي يې پرې کړئ .

\* په غوريچه کې لږ غوړي ورواچوئ او دروميانو الغي پکښی کنسېږدئ .

\* په کړايي کې غوړي واچوئ ، او بانجن لږ سره کړئ چې رنگ يې تيز ژړشي .

\* بانجن په غوريچه کي ووډئ پر بانجنو برسیره کوفته واچوئ ، او شنه مرچک د غوريچي په يوه بغل کي کنسیرډئ .

\* په گرم داش کي يي نیم ساعت کنسیرډئ . يا يي لمړۍ پر اور کنسیرډئ چي لاندی پاخه شی وروسته يي په داش کي کنسیرډئ چي برسیره پاخه شی .

### د بانجنو بنوروا

تاسو به هم وایاست چي د بانجنو بنوروا چا خوړلی ده ؟ خیر دی یو ورځ يي و خورئ .  
ارین مواد :-

نیم کیلو تور بانجن .

نیم کیلو کوفته .

7 زڼی کوتلې هوږه .

یو گیلان مستې .

نازکه ډوډۍ .

یوه کاچوغه د لیمو اوبه .

دوې دانې میانه میده رومیان .

یوه کاچوغه درو میانو معجون .

دوې دانې پیاز میده تراش سوی .

یوه کوچني کاچوغه دکټوی دارو .

یو کوچني گیلان اوبه .

نیمه کوچني کاچوغه تورمرچ .

مالگه .

غوړي .

د پخولو کړنلاره :-

\* بانجن لاری لاری سپین کړئ يا يي ستاسو د خونې سره سم سپین کړئ په غوړو کي يي سره کړئ .

\* کړايي پر اور باندی کړئ کوفته ، مالگه او تورمرچ واچوئ ، ښه يي ولږئ ترڅو چي اوبه وچي کړئ . د بانجنو نس ځني ډک کړئ .

\* په لږ څه غوړو کي پیاز سره کړئ ترڅو چي رنگ يي ژړشی ، وروسته درو میانو معجون ، دکټوی دارو ، مالگه او میده رومیان ورواچوئ ، ښه يي ولږئ ترڅو چي رومیان پکښی خوړین شی .

\* پر ليعاب برسره بانجن کښيږدئ ، کوچني گيلاس اوبه ورواچوئ ، پر حام اوريي 15 دقيقې پريږدئ.

\* په چاره ډوډۍ څلور کونجه پرې کړئ او په غوړو کې يې سره کړئ.  
 \* ډوډۍ په غاب کې کښيږدئ ، دبانجن بنوروا پړواچوئ ، وروسته بانجن پر کښيږدئ.  
 \* دمستو سره دليمو اوبه او هوږه گډه کړئ پر بانجنو يې واچوئ په هغه آن يې وخورئ.  
 بانجن د غوښو سره ( سرچپه بانجن )

اړين مواد :-

يو کيلو اوږده بانجن.  
 يو کيلو توري غوښي.  
 څلور گيلاس اوبه.  
 يوه کاچوغه مالگه.  
 نيم گيلاس جنغوزۍ.  
 يو ونيم گيلاس ورجۍ.  
 د جنغوزيو د سره کولو دپاره لږ څه غوړي.  
 نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ.  
 غوړي  
 نيمه کاچوغه ميده ادوه.  
 د پخولو کرنلاره :-

\* بانجن به کشې کشې کړئ چې پونډوالی يې 1 سم وي.  
 \* دبانجنو کشې په غوړو کې سرې کړئ ، پر غاغذ يې کښيږدئ چې کاغذ يې غوړي جذب کړي.

\* ورجۍ پاکۍ پريمنځئ ، په اوبو کې يو ساعت خيشتې کړئ.  
 \* غوښي ميده کړئ او پاکۍ يې پريمنځئ.  
 \* ديگ پر اور باندې کړئ ، غوښي او اوبه ورواچوئ ، کله چې راوايشېږي څگ به ځنۍ ليري کړئ او مالگه ، دارو به ورواچوئ دديگ سرورپټ کړئ ، ترڅو چې غوښي پخې شي  
 \* غوښي او بنوروا سره بيل کړئ.  
 \* غوړي په ديگ کې واچوئ ، دوی کاچوغي خيشتې ورجۍ دديگ په تل کې وپاشئ ،  
 \* غوښي پر ورجو وډئ ، پر غوښو باندې برسیره دبانجن سره کړي کشې وډئ پر بانجنو برسیره ورجۍ واچوئ.

\* په احتياط سره کړمه بنوروا وديگ ته ورواچوئ چي ستاسو ترتيب کړي شيان سره گډه وډ نه شي بنوروا په هغه کچه ورواچوئ چي ورجي پخوي.  
 \* ديگ پر خام اور باندی کړئ تقريبا په 40 دقيقېو کی په پاخه شی.  
 \* ديگ په گردی غوری کی داسی چپه کړئ چي د خوړو ترتيب گډه وډ نه سي.  
 سره کړی جنغوزی پر سر وروپاشئ ، غوری درو میانو په الغو بنایسته کړئ. دترکاری  
 سلا د ورسره کښیږدئ..

### شین کډو د نخودو سره

اړین مواد :-

شپږ دانې میانه کډو .

نیم گیلان نخود .

یو پاو غوښي .

نیمه کاچوغه کوتلی هوږه .

یوه دسته میده گشنېز .

یوه دانه تراش سوی غټرومی .

یوه دانه تراش سوی پیاز .

نیم کوچني دبلي درو میانو معجون .

نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ .

مالگه .

د پخولو کړنلاره :-

\* کډو سپین کړئ ، او چکی چکی بي کړئ .

\* نخود په اوبو کي نیم خامه پاخه کړئ .

\* ديگ پر اور باندی کړئ ، غوړي ، پیاز ، هوږه او غوښي ورواچوئ ، ښه بي ولړئ چي

اوبه وچی کړی .

\* روميان او درو میانو معجون ، مالگه ، تور مرچ ورواچوئ ، ښه بي ولړئ ترڅو چي

روميان پکښی خوړين سي وروسته اوبه ورواچوئ ترڅو چي غوښي نیم خامه پخې شی .

\* وروسته نخود ، کډو او میده گشنېز ورواچوئ خام اور پسې بل کړئ ترڅو چي کډو

پخېږي .

په غاب کي بي واچوئ . دارو مو سه .



ډک نسی پانجن او پتاهې

اړين مواد :

1 گيلاس ورجی

5 دانی بانجن

5 دانی شین کډو

5 دانی خواړه مرچک

5 دانی کوچنی پتاهې

5 دانی غټ خواړه مرچک

یو گيلاس میډه سوی پارسلي یا گشنیز

یو نیم گيلاس میډه پیاز

هوربه + خیره + مساله + مالگه + یو گيلاس اوبه + نیم گيلاس غوري یا د بنوون (زیتون) تیل

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

بنوروا په هغه کچه چي 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 ، هوربه ، غوري ، لیمبو ، مالگه ، مساله سره

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

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

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

\* بنوروا به په دیگ کې داسی واچوئ ، چې کډوانو ته دننه توي نه شی ، او دکډوانو تر

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

\* په غوری کې یی کښیږدئ.

\*وماشومان ته يوه دانه په غاب کې ورميده کړئ ، مستې پرواچوئ په کاچوغه بيله ډوډۍ وخورئ.



### ډک نسی شین کډو

اړین مواد :

ښوروا په هغه کچهچي کډوان پکښی غوټه شی که ښوروا نه لیعاب به جوړ کړی  
شین کډوان 10 دانې

یو دانه غټ پیاز

نیم کیلو غټ رومیان

نیم کیلو کوفته

یوه مستخوری پونډی ورجی

مالکه. دارو ، تورمرچ

تازه میده کشنیز

د کډوانو پخولو کړنلاره:

\*ورجی په اوبو کې خیشتی کړئ.

\*ښوروا په هغه کچهچي کډوان پکښی غوټه شی.

که ښوروا نه وی لیعاب به جوړ کړئ، او ښوروا به ځنی جوړه کړئ.

اومه کوفته، خیشتی ورجی ، مالکه، دارو ، کشنیز ، تورمرچ ، میده مرچک به ټول سره  
گډ کړئ.

\* هغه گډ کړې کوفتې .... څخه به د کډوانو نسونه ډک کړئ.

\* لږ څه غوړي په دیگ کې واچوئ دیگ باید کډوانو په کچهوی.

\* کډوان به په دیگ کې ودریوئ ، او ښوروا به په دیگ کې داسی واچوئ ، چي په کډوانو

کې توي نه شی. دیگ پر اور باندي کړئ ترڅو چی کډوان پاخه شی او ښورواوچه کړئ.

شین کډو او نخود

اړین مواد :-

6 دانې ميانه شين کړو .  
 نيم گيلاس نخود .  
 يو پاو غوښي .  
 نيمه کاچو غه کوټلې هوږه .  
 يوه دسته ميده گشنز .  
 يوه دانه غټ رومي .  
 يوه دانه پياز .  
 نيم دبلي درو ميانو معجون .  
 نيمه کاچو غه تور مرچ  
 مالگه

د پخولو کړنلاره:

\* کړو سپين کړئ ، او چکۍ چکۍ يې پرې کړئ .  
 \* نخود په اوبو نيم خامه پاڅه کړئ او صاف يې کړئ .  
 \* ديگ پر اور باندې کړئ ، غوښي ، پياز او هوږه ورواچوئ ښه يې ولږئ چي اوبه وچي کړي .  
 \* وروسته و غوښو ته روميان ، درو ميانو معجون ، مالگه او تور مرچ ورواچوئ ، ويې لږئ چي روميان پکښې خوړين شي ، وروسته اوبه ورواچوئ ترڅو چي غوښي نيم خامه پخې شي .  
 \* وروسته نخود ، کړو او گشنز ورواچوئ ، او ديگ پر خام اور پريردئ ترڅو چي کړو پخيري . د سپينو ورجو سره يې وخورئ . دارو موسه .



ډک نسي کرم (1)

اړين مواد :-

يوه دانه ميانه کرم

يو دانه غټ پياز  
 درى دانى غټ روميان  
 250 گرامه كوفته  
 يوه مستخوري پونډى ورجي  
 مالگه. دارو، تورمرچ  
 كشنيز وچ وى كه تازه  
 ميده ويلنى (نعناع)  
 د پخولو كړنلاره:  
 \* ورجى په اوبو كې خيشتى كړئ.  
 \* اومه كوفته، خيشتى ورجى، مالگه، دارو، گشنيز، تورمرچ، ميده مرچك به ټول سره  
 گډه كړئ.  
 \* د كرم د پانو څخه به هغه كلك ځايونه لري كړئ، كه پانى ډيرى غټى وى په ښه ترتيب سره  
 به يې پر منځ پرې كړئ، وروسته د كرم پانى په اوبو كې نيم خامه پاڅه كړئ  
 \* هغه گډه كړې كوفته .... په كرم كې كښيږدئ او د كرم پاڼه به داسى وپيچي لكه گوته، بايد  
 زېږه برخه يې دننه وى او نرمه خوا يې دباندې وى.  
 \* لږ څه غوړي په ډيگ كې واچوئ، د كرم پانى په ډيگ كې اوارى كړئ وروسته هغه  
 د كوفتې څخه ډك پانى په ډيگ كې كښيږدئ، ډيگ به د كرم د پلگونو په كچه وى.  
 \* نيمه كاچو غه مالگه په دوو گيلاسو اوبو كې ويلي كړئ، وديگ ته يې سوكه سوكه  
 ورواچوئ.  
 \* تراش سوي روميان پر واچوئ، د ډيگ سرور بند كړئ او پر خام اور يې پاڅه كړئ.

## ډك نسي كرم (2)

ارښود:-

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

\* دکرم پاني پاکی کړئ، پاک يې پريمنځئ، په اوبو کی يې وایشوئ چی نیم خامه پاخه شی.

\* گشنز، پارسلي پاک کړئ، دترکاري په ماشين يې ميده کړئ، او ښه يې پريمنځئ.

\* پياز سپين کړئ، دوي دانی ميده کړئ او پاک يې پريمنځئ. او دريمه دانه الغې الغې کړئ.

\* ورجی پريمنځئ.

\* په ديگ کې لږ څه غوړي واچوئ دچرگ ټوټې پکښی 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 ژړه سيو وروسته وکړايي ته روميان، مالگه، تورمرچ او سپينه څيره ورواچوئ ښه يې ولږئ، وروسته پارسلي، شنه گشنز ورواچوئ، ښه يې ولږئ ترڅو اوبه وچی کړي، وروسته پونډی ورجی ورواچوئ ويې لږئ او اور ځنی مړ کړئ.

\* هغه گډه کړې شيان.... په کرم کې کښيږدئ، او دکرم پانه به داسی وپيچئ لکه گوته، بايد زيږه برخه يې دننه وی او نرمه خوا يې دباندی وی.

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

\* ديگ پر اور باندی کړئ لس دقيقې يې پريږدئ، وروسته اوبه ورواچوئ اور بل پريږدئ، تر څو چې پاخه شی.

دپام وړ: دديگ سرپوښ ته چوله ورکړئ چې داشناو په وخت کې دکرم پانی سره خلاصی نه شی.

کله چې يې په غاب کې ايردئ په لمړی به دکرم پانی په ترتيب سره کښيږدئ برسیره به دچرگ غوښي کښيږدئ.

## د سوزيو کباب

ارین مواد :-

يونيم كيلو سوزي  
 نيم كيلو كوفته.  
 دوي دانې پياز.  
 دگيلاس خلرمه برخ ورجي.  
 يوه كاچو غه كوتلې هوربه.  
 يوه غټه كاچو غه غورپي.  
 يوه كوچني كاچو غه تورمرچ.  
 دپخولو كرنلاره:-  
 \* سوزي پاك كړئ او پاك يي پريمنځئ ، ميده يي كړئ.  
 \* سوزي په اوبو كي 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 ديگ كي غورپي واچوئ ، د سوزيو كپاب پكښي كښيږدئ ، لږ اوبه ورواچوئ او ديگ  
 پر خام اورباندي كړئ چي پاخه شي او پر غورپو راشي. دارو موسه.

### شين كلو دوچو گشنېز سره

ارين مواد:-  
 درې دانې شين كلو.  
 دكوچني كاچو غي خلرمه برخه وچ گشنېز.  
 دكوچني كاچو غي خلرمه برخه ترمرچ  
 يوه كوچني كاچو غه كوتلې هوربه.  
 دغټ ليمو اوبه.

يوه کاچو غه ميده تازه گشنېز.  
 دوې کاچو غي غوړي يا د زيتون غوړي.  
 د پخولو کړنلاره:  
 \* کله و شين کړئ ، چکۍ چکۍ بې کړي ، او په اوبو کې بې پاخه کړئ ، صاف بې کړئ  
 \* په ديگ کې واچوئ ، وچ ميده گشنېز ، تور مرچ ، هوږه ، او مالگه ورواچوئ ،  
 د ديگ سرور پټ کړئ او ښه بې سره وښورئ.  
 \* وروسته د ليمو اوبه ، تازه ميده گشنېز ، او غوړي ورواچوئ ، د ديگ سرور بند کړئ ښه  
 بې وښورئ.  
 \* په غابو کې واچوئ. دارو موسه.



ملوکی (ملوخی)

اړين مواد :-  
 يو چرگ  
 يو کوچني پياز.  
 يوه غټه دسته ملوخی.  
 نيمه کاچو غه تور مرچ.  
 يوه دانه رومي.  
 نيمه غوټ کوټلی هوږه.  
 مالگه  
 يوه ملا عقه (ملاگه) غوړي.  
 د ملوخی د پخولو کړنلاره:  
 د ملوخی شنې پانی به دنارونو خخه و شکوئ ، په ديگ کې اوبه واچوئ او د ملوخی پانی  
 به پکښې واچوئ ، ښه به بې پاکی پرېمنځئ چې ريگ او خاوري داوبو تل ته ولاړی شی

- دملوخی پانی په صافي کي واچوئ، دیگ پاک پریمنځئ اوبه پکښی واچوئ وروسته دملوخی پانی پاکي پریمنځئ... خو واره یې پریمنځئ ورسته یې په صافي کي واچوئ چي اوبه یې ونیږي. ورسته دملوخی پانی په مجومه کي اوارئ کړئ چي اوبه یې وچی شی.
- غوښي میده کړئ، پاکي به یې پریمنځئ، په دیگ کي به یې واچوئ، ایشولی اوبه به ورواچوئ، مالگه، تور مرچ، اود رومیانو اوبه، میده پیاز او هوږه ورواچوئ.
  - دیگ پر اور باندی کړئ، چی غوښي پخې شی.



- دملوخی پانی داشپړي پرتخته کښیږدئ، په دو چرو یې وکوټئ.
- ملوخی په دیگ کي وښوروا ته ورواچوئ ښه یې ولړئ پر اور یې 10 دقیقې پریږدئ.
- هوږه په لږ څه غوړو کي لږ څه سره کړئ، وملوخی ته یې ورواچوئ. اور مړ کړئ او په پیاله کي یې واچوئ. دپینو ورجو سره یې وخورئ. دارو موسه.

## ملوخی (2)

اړین مواد :-

نیم کیلو غوښي چي هډوکی ونه لری

4 کاچوغي غوړي

یوه دسته ملوخی

دوې دانې پیاز

یوه دانه رومی

10 زڼي کوتلی هوږه.

مالگه

نیمه کاچوغه تور مرچ.

نیمه کاچوغه وچ کشنېز.

دملوخی دپخولو کړنلاره:

\*غوښي میده کړئ، پاکي یې پریمنځئ، په دیگ کي به یې واچوئ، ایشولی اوبه به ورواچوئ، ترڅو چي پخې شی، کوچني کوچني ټوټې یې کړئ.

\* دملوخی شني پانی به دنارونو څخه وشکوي ، په ديگ کي اوبه واچوي او دملوخی پا  
 نه به پکښی واچوي ، ښه به يي پاکي پرېمنځي چي ريگ او خاوري داوبو تل ته ولاړی شی  
 دملوخی پانی په صافي کي واچوي ، ديگ پاک پرېمنځي اوبه پکښی واچوي وروسته  
 دملوخی پانی پاکي پرېمنځي ... خو واره يي پرېمنځي وروسته يي په صافي کي واچوي چي  
 اوبه يي ونښري . وروسته دملوخی پانی په مجومه کي اوري 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 ، هوږه ، مالگه ، تورمرچ  
 ، وچ گشنيز ، ميده روميان ، دغوښو توتې ورواچوي ، ښه يي سره ولړي ترڅو چي ښوروا  
 وچه کړي اود ملوخی پانی پخې شی . دارومو سه .

### وچي ملوخی

اړين مواد :-

يو گيلاس وچي ملوخی .

نيم کيلو غوښي يا يوه دانه غټ .

نيمه غوټه کوتلي هوږه .

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 اومي وي ، او مالگه ، تورمرچ ، ميده پياز او  
 دهوری څخه به نيمه برخه هم دغوښو سره واچوي .

\* هغه پاته نيمه برخه هوږه او ميده ملوخی په غوړو کي واچوي ، پنځه دقيقې يي ولړي .

\* وروسته به غوښي او ښوروا وهورې او ملوخی ته سره واچوي ، ويي لړي ، اوپراوري  
 يونيم ساعت پرېږدي . چي پخې شی که يوه دانه مرچک واچوي ستاسو خوبنه . دوچو  
 ملوخی فايده تر تازه ډيره ده .

### دترکاری غوريچه

اړين مواد :-

يوه دانه چرگ  
 خلور داني هگي  
 دوه گيلاسه اوږه  
 نيم كيلو شنه تازه لوييا  
 درې داني سپيني کړي میده گازري  
 کوچني دانه کرم  
 5 گيلاسه تودې شيدې  
 نيم گيلا بازاليا  
 يوميانه پاکټ کوچي  
 دوي داني دشني دونو کونډري  
 خلور داني هيل ، تور مرچ ، مالگه  
 دپخولو کړنلاره:  
 \* چرگ خلور توتي کړئ ، پاک يي پريمنځئ ، په ديگ کي يي پراور باندی کړئ او به ، دوي  
 داني دشني دونو کونډري ، هيل ، مالگه ورواچوئ ترڅو چي دچرگ غوښي پخې شي.  
 \* دچرگ غوښي دبنوروا څخه راوباسئ بنوروا ساتئ ، هډوکي به دغوښو څخه وباسئ.  
 \* شنه لوييا پاکه پريمنځئ او میده يي کړئ.  
 \* دچرگ په بنوروا کي گازري او شنه لوييا پخه کړئ صاف يي کړئ په يوه لوبنی کي  
 کښيږدئ.  
 \* بازاليا دچرگ په بنوروا کي پخه کړئ ، صاف يي کړئ په يوه لوبنی کي کښيږدئ.  
 \* کرم میده کړئ ، ښه يي پاک پريمنځئ او ميه يي کړئ دچرگ په بنوروا کي يي پوخ کړئ  
 ، صاف يي کړئ په يوه لوبنی کي کښيږدئ.  
 دچرگ غوښي ، پخه ترکاری ، مالگه او تورمرچ سره گډه کړئ.  
 داوړو جرول:-  
 \* ديگ پراور باندی کړئ ، کوچي ورواچوئ او اوږه پکښی سره کړئ.  
 \* شيدې اووړو ته ورواچوئ په سيمان يي ښه ولړئ ، ترڅو چي گاته شي ورمر کړئ.  
 \* ورسته په اوږو کي هگي ماتي کړئ ، مالگه او تورمرچ ورواچوئ ، ښه يي ولړئ  
 \* غټه غوريچه په غوړو غوړه کړئ ، دجوړسو اووړو څخه نيمايي برخه په غوريچه کي  
 واچوئ و وروسته گډه شيان (چرگ غوښي او ترکاری) ورواچوئ ، اواربي کړئ ، پاته برخه  
 اوږه برسیره پراوچوئ.  
 \* په گرم داش کي نيم ساعت کښيږدئ چي لاندی او باندی پوخ شي.

\* خو د قيقې يې داسې پريږدئ او وروسته يې ټوټې ټوټې کړې. دارو موسه.

### وچه لوبيا

اړين مواد :-

يو كيلو وچه لوبيا .

نيم كيلو غوښي .

يوه دانه غټ پياز .

نيمه غوټه کوتلې هوږه .

کوچني گيلاس غوړي .

يو کوچني دېلي دروميانو معجون .

خلورداني روميان .

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ .

يوه کوچني کاچوغه سپينه خيره .

مالگه .

د پخولو کړنلاره :-

\* لوبيا پاکه پريمنځئ ، په اوبو کي يې وايشوئ چي خوږينه نه شی .

\* پياز سپين او ميده کړئ ، پاک يې پريمنځئ .

\* غوښي ستاسو د خوښۍ سره سم ټوټې ټوټې کړئ او پاکي يې پريمنځئ .

\* ديگ پر اور باندی کړئ ، غوښي ، پياز ، غوړي ، او هوږه ورواچوئ و ښه يې ولږئ ترڅو

چي اوبه وچی کړی .

\* وروسته دروميانو و غوښو ته معجون ورواچوئ ، ښه يې ولږئ .

\* تراش سوی روميان ، دکتوی دارو او مالگه ورواچوئ ، ویی لږئ ترڅو روميان پکښی

خوږين شی .

\* اوبه ورواچوئ ، او پر اور يې پريږدئ ، ترڅو چي غوښي نيم خامه پخې شی .

\* لوبيا په يخو اوبو پريمنځئ ، او و غوښو ته يې ورواچوئ ، ديگ پر اور باندی پريږدئ

ترڅو چي پاخه شی . 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 کوتلي هوربه.  
د خولفي دپخولو کرنلاره:-  
\* پياز سپين کړئ پاک يې پريمنځئ ، غوښي ټوټې ټوټې 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 وغوښو 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)

اړين مواد :-  
3د سټي خولفه.  
نيم كيلو غوښي.  
نيمه غوټه کوتلي هوربه.  
دوې دانې پياز.  
دوې دانې تراش سوی روميات.  
يو کوچني گلاس ماش.  
دوه گيلاسه ايشولي اوبه.

- يوه غټه کاچو غه غوري .  
 مالگه . تور مرچ .  
 دوي کاچو غي درو ميانو معجون .  
 د خولفي د پخولو کرنلاره :-  
 \* پياز سپين کړئ پاک يي پريمنځئ ، غوښي ټوټې ټوټې کړي او پاکی يي پريمنځئ .  
 \* خولفه پاکه کړئ ، تارونه يي سره برابر کړئ ، او ميده يي کړئ وروسته يي پاکه پريمنځئ .  
 \* په غورو کي غوښي ، پياز ، هوږه ، سره کړئ لس دقيقې يي ولړئ .  
 \* وروسته ميده روميان ، درو ميانو معجون ، تور مرچ و غوښو ته ورواچوئ ښه يي ولړئ او پر خام اور يي پريږدئ چي روميان پاخه شی .  
 \* وروسته اوبه او مالگه ورواچوئ پر اور يي پريږدئ چي غوښي پخې شی .  
 \* ماش او خولفه په ديگ کي د غوښو سره واچوئ .  
 \* ديگ ښه لړئ ترڅو چي پخيري . د سپينو ورجو سره يي وخورئ .



د پټاټو چپس

- اړين مواد :-  
 خلور داني پټاټي .  
 غوري .  
 د چپس د جوړولو کرنلاره :-  
 • پټاټي سپينې کړئ ، پاکی يي پريمنځئ . د پټاټو د سپينولو په چاره يي



- پري کړي  
 • پټاټي په يخو اوبو کي دوه ساعته کنسېږدئ ، او اوبه يي دوه واره وربدلی کړئ .

- په صافی کي کنبیرډئ ، چي داو بو خن وچی شی .
- غوړي سره کړئ او پتاتې ورواچوئ ښه يي ولړئ چي پتاتيو دبل سره ونه موبنلی .



پتاتې او سماغ

- اړين مواد :-
- درې دانې پتاتې .
  - درې کاچوغي سماغ .
  - يوه کوچني کاچوغيه مالگه .
  - نيم گيلاس اوبه .
  - خلور زونۍ هوږه .
  - يوه دانه تراش سوی پياز .
  - غوړي دپتاتو د سره کولو دپاره .
  - دپتاتو دپخولو کړنلاره :-
  - پتاتې پاکۍ پريمنځئ ، سپينۍ يي کړئ او دمکعب په بڼه يي ميده کړئ .
  - سماغ په نيم گيلاس سگرمو اوبو کي ويلی کړئ وروسته يي صاف کړئ دسماغ صافی اوبه په يوه لوبنۍ کي واچوئ .
  - کوټلی هوږه او مالگه دسماغ داو بو سره گډه کړئ .
  - پتاتې په غوړو کي سرې کړئ .
  - پياز په غوړو کي ښه سره کړئ چي رنگ يي سور سي دپتاتو سره يي گډه کړئ پراوري باندی کړئ او سماغ ، هوږه او مالگه ورواچوئ ويي لړئ ترڅو چي پتاتې وچی شی .



## اچار



### د بادرنګو اچار (1)

اړين مواد:-  
يو كيلو کوچني بادرنګ.  
درې ګيلا سه د سمندر مالګه.  
څلور ګيلا سه سرکه.

پنځه دانې تورمرچ.  
 د اچارود جوړولو کړنلاره:-  
 \* بادرگ پاک پریولې په خاورین لوبنی کې واچوئ.  
 \* مالگه په اوبو کې ښه ویلې 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 اورباندې کړئ، ترڅو چې سرکه پنځه دقیقې وایشيږي او مړ کړئ.  
 \* کله چې سرکه لږ څه سړه شي، سرکه په مرتبانو کې واچوئ، بادرنګ باید په سرکه کې پټ وي.  
 د مرتبانو سرونه ښه وربند کړئ او دوې میاشتي داسې کښیږدئ.

## د تورزیتون اچار

### 1 کیلو زیتون

یوگیلاس سمندری مالگه

د اچارود جوړولو کړنلاره:-  
 « زیتون په تودو اوبو کې ښه پریمنځئ او په صافی کې یې کښیږدئ، چې اوبه یې ونیږي.  
 « مالگه پر زیتونو واچوئ ښه یې سره ګډ کړئ، بیا په پلاستیکي صافه کې درې ورځې کشیږدئ هر ګړې سره ګډوئ چې اوبه یې ونیږي.  
 « تر درو ورځو وروسته زیتون په مرتبانه کې واچوئ، ښه یې تخته کړئ، چې زیتون د مرتباني تر غاړې راوړسېږي.  
 « و مرتباني ته اوبه ورواچوئ، چې زیتون پکښې غوټه سي، وروسته به لږد زیتون تیل ورواچوئ.  
 « د مرتباني سر به ښه محکم وربند کړي  
 « د زیتونو اچار به یوه میاشت وروسته د خوړولو دپاره سم سي.

## د شنو زيتونو اچار

اړين مواد:

1 كيلو زيتون

يو گيلاس سمندري مالگه

5 گيلاسه اوبه

د اچارو جوړولو کړنلاره:

« د شنه زيتون يوه يوه دانه به هونگ دسته ووهي چي زيتون وچوي داسي چي مند که 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 ترغاړي راوړسيږي .

« مالگه به په اوبو کي ښه وييلی کړي ، او د 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 وروبند کړي .

دوي مياشتي وروسته به د زيتون اچار د خوړولو دپاره سم سي



د بادرنګو اچار (2)

اړين مواد :

يو كيلو نازک بادرنګ

مالګه

نيم ګيلاس سرکه (يا ستاسو د خونې سره سم)

يوه غوټه کوتلې هوږه

شنه مرچک

د اچارو جوړولو کړنلاره:

\* بادرنګ الغې الغې يا ستاسو د خونې سره سم يې ميده کړئ.

\* بادرنګ په مرتبانه کي واچوئ ، هوږه او مرچک ورواچوئ

\* سرکه او اوبه وایشوی ترسړولو وروسته يې په مرتبانه کي واچوئ د مرطباني سرور بند کړئ.

\* درې ورځې وروسته يې وخورئ.



دگولپي اچار

اړين 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 میده کړئ او پاک يې پريمنځئ په اوبو کي يې لس دقيقې وايشوئ صاف يې کړئ  
په صافي کي کنښېږدئ چي اوبه يې ونښيږي  
\* گولپي په مرتبانه کي واچوئ.  
\* میده 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 وخوړئ.  
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 کاجو غه رنگ

دوې کاجو غي مالگه

د شولمبو کاجو غه توره سرکه.

د اچارو جوړولو کرنلاره:

\* بانجن پاک کړئ او ښه يې پريمنځئ، بانجن به نه سپینوئ.

\* په اوبو کې يې لږ راوايشوئ.

\* هوربه او مرچک کوفته کړئ او مالگه به گلده کړئ، د بانجنو په نس کې يوه يوه کاجو غه واچوئ.

\* په مرتبانه کې يې واچوئ.

\* ومرتبانئ ته دونه اوبه ورواچوئ چې بانجن پکښې پټ سي ښه يې ولږئ.

## د ليمو اچار (1)



اړين مواد:

ژړ کاغذي ليمو 30 دانې

12 کاجو غي ميده مالگه

نيمه کاجو غه وانجه (توري دانې)

نيمه کاجو غه سپينه څيره.

خو دانې شنه مرچک يا نيمه کاجو غه سره مرچک

د اچارو جوړولو کرنلاره:

\* ليمو پاک پريمنځئ په مرتبانه کې يې واچوئ، مالگه ورواچوئ، د مرتباني سر تينگ وربند کړئ.

- \* لیمو چي ترخي اوبه راوباشی څلرمه ورځ به لیمو او مرتبانه په اوبو پریمنځی، بیرته به لیمو په مرتبانه کي واچوئ او مالگه به پرواچوئ، هره څلرمه ورځ به لیمو او مرتبانه پریمنځی دا کار به څلور واره وکړئ.
- \* شپاړسمه ورځ چی لیمو پریمنځی، چارگل یې پرې کړئ، په مرتبانه کي یې واچوئ.
- \* نیمه برخه گرمی اوبه او نیمه برخه د لیمو اوبه (جوس) ورواچوئ چي په مرتبانه کي لیمو پکښی غوټه شی.
- \* وانجه (توری دانې) سپینه څیره او مرچک ورواچوئ، د مرتبانی سرپوښ محکم پر بند کړئ.
- \* 20.15 ورځی وخورئ. دارو مو سه

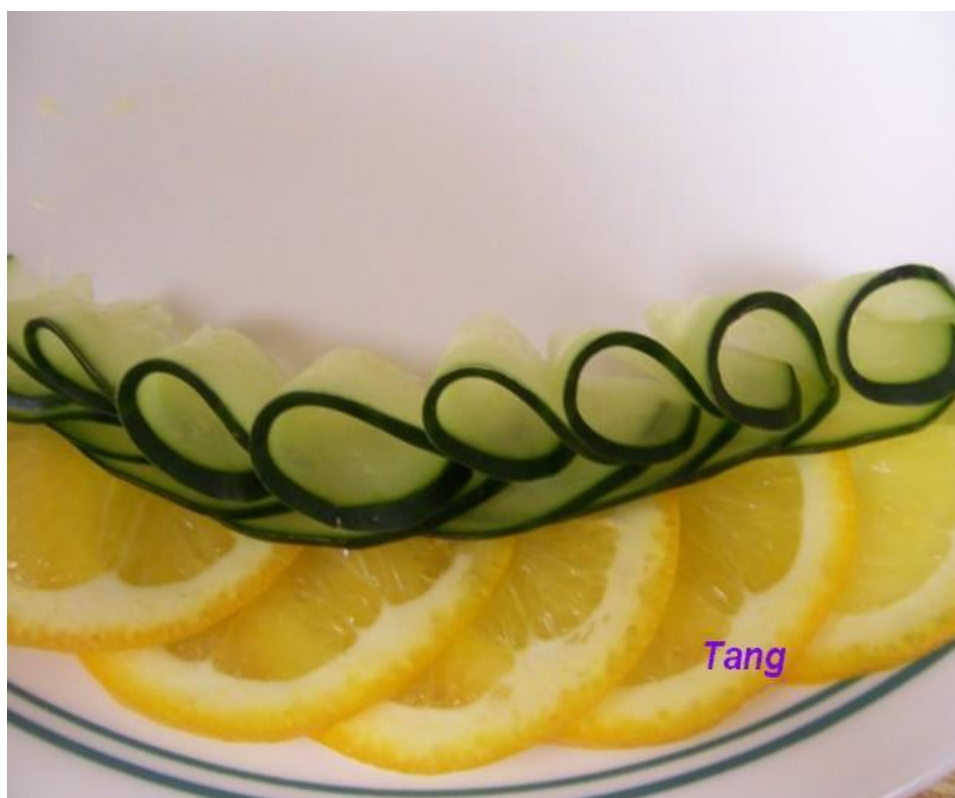
### د لیمو اچار (2)



- ارین مواد:
- ژړ کاغذی لیمو 50 دانې
- 12 کاچوغي میده مالگه
- نیمه کاچوغه وانجه (توری دانې)
- خو دانې شنه مرچک یا نیمه کاچوغه سره مرچک
- د اچارو جوړولو کړنلاره:
- \* لیمو پاک پریمنځی وچ یې کړئ چارگل یې پرې کړئ باید لاندی سره موبښتي وی.
- مالگه، وانجه (توری دانې) سره گډه کړئ د لیمو په منځ کي یې ورواچوئ.
- لیمو په مرتبانه کي واچوئ ښه یې سره تخته کړئ.
  - مرچک ورواچوئ او گرمی اوبه دو مره ورواچوئ چي لیمو پکښی پټه شی د مرتبانی سرپوښ محکم پر بند کړئ.



## سلاتي



### دمني پريکول



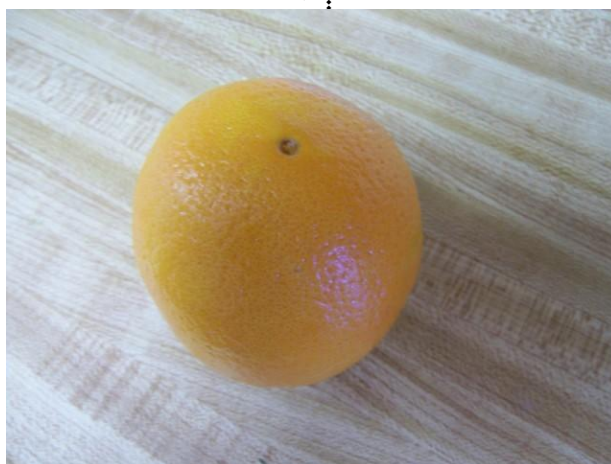
شکل (1)

شکل (2)

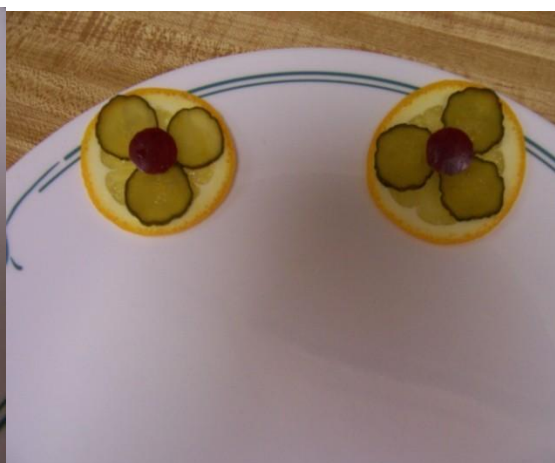
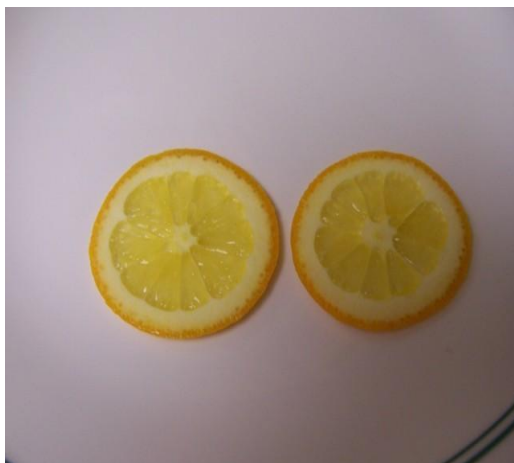


شکل (3)

### دمالتي پريکول

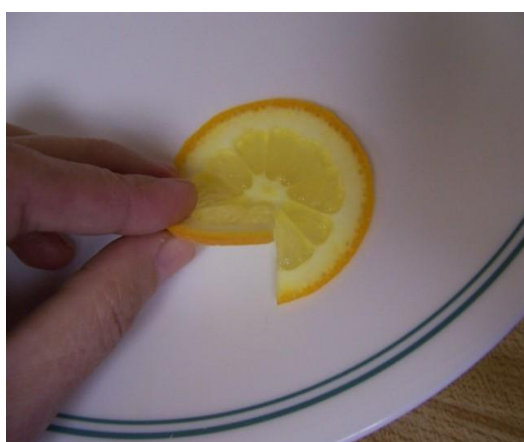


شکل (1)



شکل (2)

شکل (3)

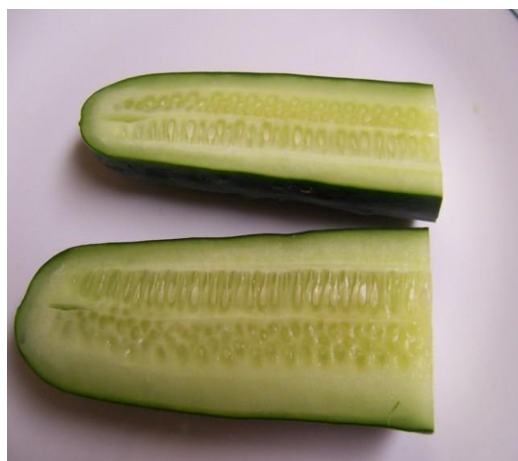


شکل (5)

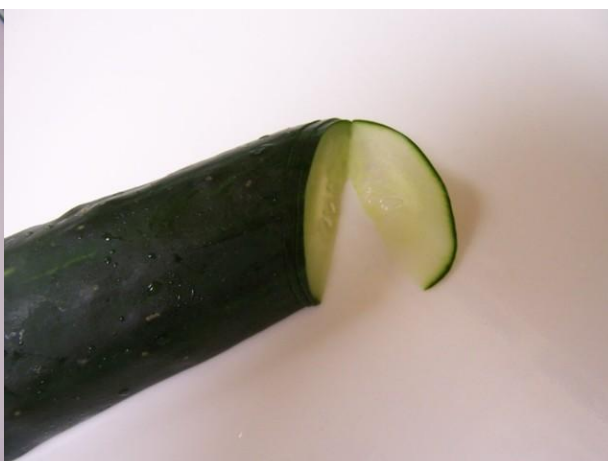


شکل (6)

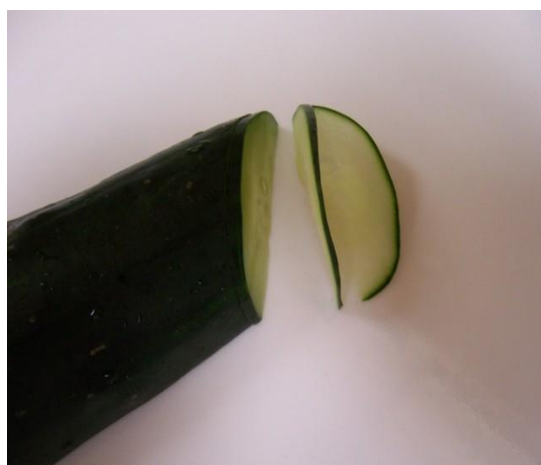
## دبادرنگ پریوکول



شکل (1)



شکل (2)



شکل (3)



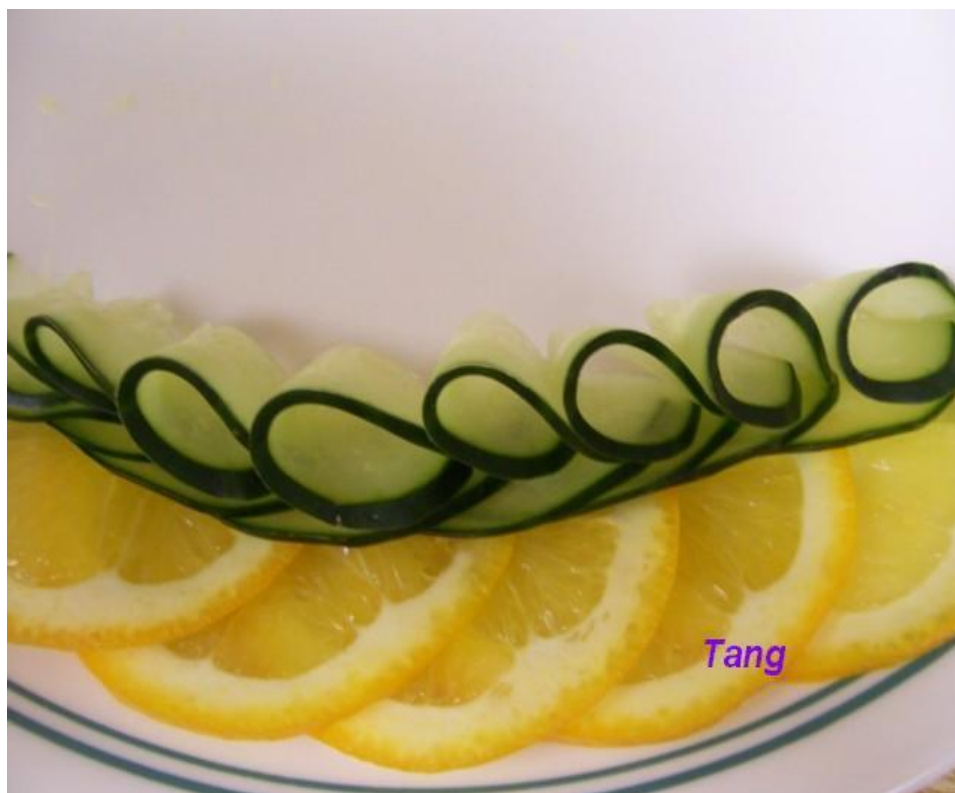
شکل (4)



شکل (5)



شکل (6)



(7) په غاب کي سمول

## ترکاری سلاته

اړين مواد :

رومی ، بادرنگ ، کاهو ، زردکه ، پیاز ، لیمبو ، مالگه  
د سلاتې جوړولو کړنلاره:

\* رومی ، بادرنگ ، کاهو ، زردکه ، پریمنځي ستاسو د خوښی سره سم یې پریکړئ.

\* پیاز سپین او میډه کړئ مالگه پوری و موږئ په اوبو یې پریولئ چی اوبه یې وننیري.  
درومیانو ، بادرنگو ، کاهو ، زردکو سره پیاز سره گډ کړی.

تر خوړولو مخکې د لیمبو اوبه او مالگه پر وړواچوئ ښه یې سره گډ کړئ ، په غاب کي یې  
واچوئ.

## درومیان او هوږی سلاته



اړين مواد :

درې دانې میانه رومیان.

6 زڼي کوتلی هوږه.

یوه کوچني کاچو غه سپینه څیره.  
مالگه

یوه کوچني کاچو غه تور مرچ.

ښه کاچو غه میډه سره مرچک یا یوه دانه شین مرچک.

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

\* رومیان پاک پریمنځي الغ الغه یې پرې کړئ

\* هوږه ، سپينه څيره ، مالگه ، تور مرچ او مرچک ښه سره گډه کړئ درو ميانو الغي په ولړئ  
په غاب کي يي کښيږدئ.



د سره کړو بانجنو سلاته

يو کيلو تور بانجن  
مستي  
تازه ميده گشنيز  
نيمه کوچني کاچو غه تور مرچ  
يوه کاچو غه کوتلی هوږه  
يوه دانه رومي ، يوه دانه شين مرچک او غوړي.  
د سلاتي جوړولو کړنلاره:  
\* بانجن سپين کړئ ، الغي الغي يي کړئ ، په غوړو کي سره کړئ.  
\* په لوبڼي کي مستي واچوئ او کوتلی هوږه ، ميده گشنيز ، مالگه او تور مرچ ورواچوي.  
\* رومي په برقي يا دلاس په ماشين ښه ميده کړئ دمستو سره يي گډه کړئ.  
\* سره کړي بانجن په غوري کي کښيږدئ مستي يي پر سر ورواچوئ پر مستو برسیره لږ  
غوړي واچوئ.

### د خولفي سلاته

اړين مواد :  
خولفه  
مستي  
اته زني کوتلی هوږه  
مالگه  
تور مرچ  
د سلاتي جوړولو کړنلاره:  
\* د خولفي پاني پاک پريمنځي په برقي يا دلاس په ماشين ښه ميده کړئ.

\* مستې په لوبښی کې واچوئ او کوتلې هوږه ، مالګه او تورمرچ او خولفه ورواچوي ښه بې ولړئ.

### د مستو او بادرنګو سلاته

اړين مواد :

مستې

بادرنګ

مالګه

خو پانې تازه نعناع میده

تورمرچ

خلور زني کوتلې هوږه

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

- بارنګ سپين کړئ ، میده بې کړئ.
- مستې په لوبښی کې واچوئ ، او میده بادرنګ ، تورمرچ ، کوتلې هوږه ، مالګه او تازه نعناع ورواچوئ ويي لړئ چي سره ګډ سي.

### ترخه سلاته



اړين مواد :

دوې دانې غټ روميان

يوه دسته گشنيز

درې دانې ترخه شنه مرچک

يوه دانه ليمبو ( ليمو )

اته زني هورډه

مالگه

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

\* گشنيز پاک کړئ او ښه بي پريولي.

\* روميان، شنه مرچک او هورډه پاکه پريمنځي.

\* د ترکاری دمیده کولو په لاسی ماشین کي شنه مرچک او هورډه میده کړئ.

\* د ترکاری دمیده کولو په لاسی ماشین کي روميان میده کړئ

\* د ترکاری دمیده کولو په لاسی ماشین کي گشنيز میده کړئ

\* په پیله کي ټول واچوئ مالگه او د لیمبو ( لیمو ) اوبه پرواچوئ ښه سره گډه کړئ.

د پټاټو سلاته

اړین مواد:

دوې دانې غټې پټاټې

یوه کاچوغه کوټلې هورډه

د ښوون (زیتون تیل)

دوې دانې لیمبو

مالگه

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

\* پټاټې په اوبو کي وایشوئ پریږد چي سرې سي.

\* پټاټې سپینی کړی او بي ټکوئ، کوټلې هورډه، مالگه، د زیتون تیل او د لیمبو اوبه

وړواچوئ ښه بي سره گډه کړئ.



شورنخود

اړین مواد:-

نخود

سرکه مالګه ، سپينه ځیره ، مړچک  
بادرنګ ، زردکې ، جُغندر  
دشورنخودو جوړولو کړنلاره:-

\*نخود پاک پرېمنځئ ماښام يې په تودو اوبو کي خيسته کړئ بله ورځ يې په پاکو اوبو  
پرېمنځئ او صاف يې کړئ.

\*په ديگ کي اوبه واچوئ او خيسته نخود ورواچوئ که غواړئ چي ژر پاخه شي لږ څه  
دبيگنگ پوډر ورواچوئ ، مالګه ورواچوئ ، کله چي نخود پاخه سو ه يوه دانه وخورئ  
او ويي گورئ چي پاخه دی که نه.

\*دشورنخودو دپاره سلاته جوړه کړئ او سرکه په ګډه کړئ.

\*شورنخود په مستخوري کي واچوئ او پر سري سلاته ورواچوئ.



د کرم سلاته

اړين مواد :-

کرم

بادرنګ

زردکه

دوې دانې ليمو

مستي

لږ څه تازه پارسلي

لږ څه تازه گشنيز.

د کرم د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-  
 \* ترکاری پاکه پرېمنځئ.  
 \* د کرم یوه ټوټه په چارپه میده کړئ.  
 \* زردکه تراش کړئ.  
 \* بادرنګ سپین او میده کړئ.  
 \* پارسلي او گشنیز پانی پانی کړي یا یې میده کړئ ستاسو خوښه.  
 \* په یوه پیاله کې ټول سره ګډ کړئ ، په غوري کې یې واچوئ ، او د لیمو ټوټې ورسره کښېږدئ. دارو مو سه.

### د جغندر سلاته

ارین مواد:-  
 یو کیلو یشولی جغندر.  
 یوه کوچني دسته پارسلي  
 دوې دانې پیاز.  
 درې کوچني کاچوغي مالګه.  
 نیم ګیلاس سرکه.  
 نیم ګیلاس د ښوون (زیتون) تیل.  
 د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-  
 \* پیاز سپین کړئ ، الغې الغې یې کړئ ، په پیاله کې یې واچوئ ، مالګه ، سرکه، د ښوون (زیتون) تیل پر واچوئ.  
 \* جغندر سپین کړئ او کوچني کوچني یې میده کړئ د ساتې سره یې ګډ کړئ او په پارسلي یې ښائسته کړئ.

### د تازه میوې سلاته

ارین مواد:-  
 دوې دانې تکی ژړی کیلي.  
 خلور دانې مالتې.  
 خلور دانې منې.  
 یوه دانه تريو لیمو.  
 دوې کاچوغي بوره.  
 لږ څه ارغ ګلاب.  
 د سلاتې جوړولو کړنلاره:-

- مالتې او لیمو اوبه کړئ ، کیله چکۍ چکۍ کړئ د مالتې په اوبو کې یې واچوئ.
- وروسته سیب کوچني کوچني میده کړئ د مالتې په اوبو کې یې واچوئ.
- بوره ورواچوئ ، پیاله ښه سره وښوروئ او یو یادوه ساعته یې داسې کښیږدئ ، وروسته یې وخورئ.

### د کلکې ډوډۍ سلاته

ارین مواد:-

نیمه نازکه کلکه ډوډۍ.

نیم کیلو بادرنګ.

نیم کیلو رو میان.

یوه کاچو غه مالګه.

پنځ زڼی هورډه.

د دو دانو لیمو اوبه.

درې کاچو غي سرکه.

د گیلاس درې برخې د ښوون (زیتون تیل).

تازه ویلنی (نعناع)

یوه دانه پیاز.

تازه پارسلې.

د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-

\* په غټه پیاله کې ډوډۍ میده کړئ.

\* ترکاری پاکه پریمنځئ ، او کوفته یې کړئ ، او د ډوډۍ سره یې ګډه کړئ.

\* هورډه د مالګې سره وکوټئ او لیمو اوبه ، سرکه ، مالګه او د ښوون (زیتون) تیل سره ګډه کړئ.

\* ټول ښه سره ګډه کړئ پر سر یې سماغ وروپاشئ.

### د پوڅکۍ او مکرونی سلاته

ارین مواد:-

درې گیلاس په اوبو کې ایشولی مکرونه.

یو ونیم گیلاس پوڅکۍ.

پنځه کاچو غي د ښوون (زیتون) تیل.

د دو دانو لیمو اوبه.

- يوه کاچوغه میده پارسلي  
 يوه کوچني کاچوغه مالگه.  
 لږ څه تور مړچ.  
 يوه کاچوغه مايونېز.  
 د سلاتي د جوړولو کړنلاره:-
- دښون (زیتون) تیل، مايونېز، دليمو اوبه په مرتبانه کي واچوئ، د مرتباني سرور بند کړي او مرتبانه ښه سره وښوروي.
  - په پياله کي د پخکي ټوټې واچوئ، څلور کاچوغي د پخلي غوړي او دښون تیل، او دليمو اوبه ورواچوئ، په يخچال کي يي يو ساعت کنسیرېږي، چي غوړي او تروه جذب کړي.
  - ټول دمکروني سره کړي، برسیره میده پارسلي پروپاشي.

### د زردکو او ملي سلاته

- ارین مواد:-  
 څلور دانې گازري.  
 څلور دانې ملي.  
 يو گيلاس سپين پنير.  
 يو گيلاس میده سوی پارسلي.  
 نیم گيلاس دليمو اوبه.  
 يوه کوچني کاچوغه مالگه.  
 د گيلاس څلرمه برخه دښون (زیتون) تیل.  
 دوې ژني هوږه.  
 د ښلا دپاره تور ښون (زیتون).  
 د سلاتي د جوړولو کړنلاره:-
- زردگي په چاره يي وگروئ او ملي به پاکي کړي او په اوبو به يي پريمنځي، وروسته به يي تراش کړي.
  - دليمو اوبه، دښون (زیتون) تیل او مالگه سره گډ کړي، د زردکو او ملي سره به يي گډ کړي ښه يي سره ولري.
  - پنير کوچني کوچني ټوټې کړي د زردکو په سلاته يي گډ کړي برسیره پارسلي او ښون (زیتون) پر کنسیرېږي.

## روسی سلاته

اړین مواد :-

یو گیلایس میډه گازري .  
 یو گیلایس میډه ایشولی پتاتې .  
 یو گیلایس میډه ایشولی جغندر .  
 نیم گیلایس مایونیز .  
 یوه کوچني کاچو غه مالگه .  
 یوه کوچني کاچو غه ترمړچ .  
 شپږ کاچو غي دښوون (زیتون ) تیل .  
 دوې کاچو غي سرکه .  
 یوه زونه هورډه .

د سلاتې د جوړولو کړنلاره :-

- په یوه پیله کې مالگه ، دښوون (زیتون ) تیل ، سرکه ، تور مړچ ، یوه زونه هورډه واچوئ او ښه یې سره ګډه کړئ ، پتاتې ، گازري ، شنه لوبیا ، جغندر ورواچوئ ښه یې سره ګډه کړئ ، یو ساعت یې داسې کښیږدئ .
- وروسته اوبه ځنې توی کړئ او هورډه ځنې لیری کړئ ، مایونیز په ګډه کړئ .

## دمستو او مغزیاني سلاته

اړین مواد :-

درې گیلایس مه مستې .  
 مالگه .  
 نیمه کوچني کاچو غه تور مړچ .  
 نیمه دانه غټ بادرنګ .  
 یوه کاچو غه کشمش .  
 یوه کاچو غه میډه جوز .  
 یوه کاچو غه تازه میډه ویلنی (نعناع )  
 یوه کاچو غه میډه سوی هورډه .

خلور داني ملي .  
 د سلاتي د جوړولو کړنلاره :-  
 \* بارنگ میده کړئ .  
 \* په پياله کي مستي ، میده بادرنگ ، کشمش ، ويلني (نعناع) جوز او تورمرچ واچوئ ،  
 بڼه يي سره ګډ کړئ .  
 \* په غاب کي يي واچوئ او برسیره د هوږي میده ټوټي او د ملي چکي پر کښيرېدئ .



د زعتر د غټو پاڼو سلاته

ارين مواد :-  
 يوه دسته زعتر .  
 يوه دانه پياز .  
 دنيم ليمو اوبه .  
 لږ څه مالګه  
 د ګيلاس څلرمه برخه د بنوون ( زيتون ) تيل .  
 د سلاتي د جوړولو کړنلاره :-  
 • زعتر پاڼي نې کړئ ، پاک يي پريمنځئ ، صاف يي کړئ چي اوبه يي بڼه ونښري .  
 • پياز تراش کړئ ، مالګه او د ليمو اوبه ورسره ګډ کړئ .  
 • وروسته د زعتر پاڼي په ګډي کړئ ، بڼه يي سره ولړئ چي بڼه سره ګډ شي .  
 • په غاب کي واچوئ او د بنوون ( زيتون ) تيل پر واچوئ .

### د ديمه زعتر د ناز کوو پاڼو سلاته

ارين مواد :-  
 دوې دستي 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 وننېږي.
- پياز تراش کړئ ، مالگه او د لیمو اوبه ورسره گډه کړئ.
- وروسته د زعتر پانې په گډه کړئ ، ښه يې سره ولږئ چې ښه سره گډه شی.
- په غاب کې واچوئ او د بنوون (زیتون) تیل پر واچوئ.

يادونه

1. د يوې کاچوغي څخه مراد د خوړو کاچوغه ده.
2. د کوچني کاچوغي څخه مراد د چايو کاچوغه ده.
3. د گيلاس څخه مراد د ابو د څښلو گيلاس دی.
4. د کوچني گيلاس څخه مراد د چايو ډير کوچني گيلاس دی.
5. يو گيلاس شيدې مساوی دی د نیم گيلاس پوډی شيدې په نیم گيلاس اوبو کې گډه شوی.
6. يو گيلاس درو ميانو اوبه مساوی دی د نیم گيلاس درو ميانو معجون په نیم گيلاس اوبو کې گډه شوی.
7. يو گيلاس کتشف مساوی دی د يو گيلاس درو ميانو معجون ، نیم گيلاس بوره او دوو کاچوغو سر کې سره.
8. يو کيلو د پوستو کو بادام مساوی دي د يوونیم گيلاس بی پوستو کو بادام سره.
9. - نیم کيلو پنیر مساوی دي د درې نیم گيلاس تراش سوی پنیر سره.
10. - خورلس پسکو تان مساوی دي د يوه گيلاس ميده پسکوټ سره.
11. يو گيلاس مستې مساوی دي لکه و يو گيلاس گرمو شيدو ته چې يوه کاچوغه سرکه ياد تريو لیمو اوبه ورواچوې او لس دقيقې يې داسی پرېږدي.
12. دوه گيلاس ايشولی کوتلی پتايې مساوی دي د نیم کيلو پتايو سره.
13. يوه کاچوغه د پيرنيو پوډر corn flour مساوی دي د دوو کاچوغو اوږو سره.
14. درو ميانو د معجون بدیل وچ رو میان دی ، تازه رو میان پر منځ دوې پلې کړئ ولمر ته يې پر بوريا (چتايی) اورار کړئ چې وچ شی ، ميده يې کړئ ، په مرتبانه کې وساتئ.
15. کله چې پياز سپينوي او سترگی مو اوبنکی کوي. مخکې تردې چې پياز سپين کړئ پياز يو ساعت په اوبو کې کښيږدئ په دې کړنلاره سره به ستاسو سترگی اوبنکی نه کوی.

16. که غواړی انگور سپين کړئ، دانگورو جونډي په ايشولو اوبو کي دوې دقيقې کنبيرېدئ، وروسته يې په يخو اوبو کي کنبيرېدئ، پوستکي يې په اساني سره جلا کيږي.
17. که غواړئ چي ارتاوئ ښه رنگ ولری، لږ وخت يې په ايشولو اوبو کي يې خيشتې کړئ
18. تازه ميوه په اوبو کي مه خيشتوئ، خوند يې ځي، په اوبو يې پريمځئ، او په صافي کي يې کنبيرېدئ، چي اوبه يې ونښري.
19. که غواړئ بادام ژر مات شي، په سړو اوبو کي واچوئ او پر اوږي راوايشوئ، وروسته يې سړو اوبو کي واچوئ، ډير ژر ماتيږي. يا بادام په پياله کي واچوئ او ايشولی اوبه ورواچوئ، پنځه دقيقې وروسته په صافي کي کنبيرېدئ چي اوبه يې ونښري، بادام ژر ماتيږي.
20. کله چي چای پخوئ هغه وخت چي اوبه پراشناو راسی چای ورواچوئ، او په پتنوس کي تراينودولو مخکي يې ولړئ، که چای په چاينکه کي کي جوړوئ، و سړې چاينکي ته د چايو پانې او ايشولی اوبه مه وراچوئ، بايد چانکه لږ څه گرمه وي.
21. اوږه بايد په ساړه او وچ ځای کي وساتل شي، په يو داسی شى کي يې واچوئ، چي سر يې ښه بند يږي. اوږه شپږ مياشتى ساتل کيږي.
22. که غواړئ چي ملۍ ښکلې د (گل ښه) ولری ملۍ د سر څخه بيا تريخ نه مخکي کشې کشې کشې پرې کړئ، په يخو اوبو کي يې نيم ساعت کنبيرېدئ، ملۍ به دگل په شکل خلاصه شي.
23. که غواړئ چي د گازرى (زردگي) څخه گردي يا دستورو شکلونه جوړ کړئ، گازره (زردکه) وټوږئ، وروسته يې نازکي اوږدې اوږدې کشې کړئ، ستاسو د خوښى سره سم شکل ځنۍ جوړ کړئ، د غاښو په خاشه يې بند کړئ، په يخو اوبو کي کنبيرېدئ، مخکي تردې چي په غابو کي يې کنبيرېدئ خاشې ځنۍ ليري کړئ
24. که غواړئ چي بادرنګ دگل يا پيک په ښه جوړ کړئ، بادرنګ سپين کړئ، د سر څخه بيا تريخ نه مخکي کشې پرې کړئ، کشې يې سره خلاصی کړئ.
25. که غواړئ چي د بادرنګ چکۍ د خول ښه ولری، بادرنګ مه سپينوئ، نازکي نازکي چکۍ يې پرې کړئ، د چکۍ و نيم قطر ته چاک ورکړئ او چکۍ پر خپل ځان سره راټوله کړئ، چکۍ به د خول ښه غوره کړی.
26. که رو ميان شنه وي ولمر ته يې مه ږدئ د خر کاغذ په کڅوړه کي يې کنبيرېدئ، پوخ به شى او رنګ به يې هم سور شى.
27. رو ميان په المونيوم ديگ کي مه پخوئ چي خوند يې تريخ نه شى د ستنليس، نيقلی ديگ کي يې پاڅه کړئ.

28. که ورومیانو ته نیمه کاچوغه بوره ورواچوئ خوند به یې ښه شی.

### په غذایي موادو کې د انرژۍ کچه

| نوم               | اندازه       | د انرژۍ کچه | نوم                      | اندازه         | د انرژۍ کچه |
|-------------------|--------------|-------------|--------------------------|----------------|-------------|
| میوې              |              |             | غوښې او هګۍ              |                |             |
| آناناس تازه       | نیم کیلاس    | 52          | د غوا په غوړو کې پخه هګۍ | یوه دانه       | 105         |
| د دبلي اناناس     | یوه ټوټه     | 78          | ایشولې هګۍ               | یوه دانه       | 75          |
| تازه توت          | نیم کیلاس    | 42          | هبرګر                    | یوه غټه دانه   | 300         |
| انځر              | 3 دانې       | 45          | د غوښو سمبوسې            | 100 گرامه      | 400         |
| امرت              | یوه دانه     | 70          | شیش کباب                 | 100 گرامه      | 266         |
| کاکۍ              | یوه دانه     | 78          | اینه (ینه)               | 90 گرامه       | 177         |
| تازه شفتالو       | 4 دانې       | 100         | د غوا یې غوښې            | یوه میانه ټوټه | 217         |
| لیمو              | یوه دانه     | 35          | داو زګړي یخنی غوښې       | یوه ټوټه       | 175         |
| مالټه             | یوه دانه     | 75          | ماهی                     | نیم کیلاس      | 206         |
| هندوانه           | یوه کسه      | 90          | د چرګ سوپ                | د چرګ سوپ      | 130         |
| مڼه               | یوه غټه دانه | 100         | سور کړۍ چرګ              | ورون           | 164         |
| خورما (کجوره)     | 4 دانې       | 75          | سور کړۍ چرګ              | نیمه سینه      | 232         |
| شیدې او پنیر      |              |             | ترکاری                   |                |             |
| وچۍ 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           |
| د زیتون 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 کشې         | 15          |
| سپینه بوره        | یوه کاچوغه   | 50          | کاهو                     | 8 پانې         | 18          |
| ژړه بوره          | یوه کاچوغه   | 50          | شنه زیتون                | 2 دانې         | 20          |

|              |           |                      |              |                    |                   |
|--------------|-----------|----------------------|--------------|--------------------|-------------------|
| 25           | 2 دانې    | تور زیتون            | 42           | یوه کاچوغه         | میده بوره         |
| 23           | نیم گیلان | پاخه سوزي            | 60           | یوه کاچوغه         | مربا              |
| 40           | نیم گیلان | جغندر                |              |                    |                   |
| د انرژۍ کچه  | اندازه    | نوم                  | د انرژۍ کچه  | اندازه             | نوم               |
| 15           | یوه دانه  | شنه مرچک             | ورجی، مکرونه |                    |                   |
| 10           | 5         | ملی                  | 218          | یو گیلان           | ایشولی مکرونه     |
| 50           | 7 دانې    | پوڅکی                | 300          | نیم گیلان          | مکرونه او پنبیر   |
| 15           | نیم گیلان | شنه لوبیا            | 100          | نیم گیلان          | پخې ورجی          |
| 19           | نیم گیلان | پوخ شین کډو          | وچه میوه     |                    |                   |
| 112          | 100 گرامه | د تاک پانې           | 100          | 14 دانې            | بادام             |
| 13           | نیم گیلان | پخه لوبیا            | 130          | 8 دانې             | کاجو              |
| 10           | نیم گیلان | تازه کرم             | 250          | 20 دانې            | پیسته             |
| 20           | نیم گیلان | پوخ کرم              | 50           | 4 دانې             | جوز               |
| د خنبلو شیان |           |                      | 107          | د گیلان څلرمه برخه | کشمش              |
| 0            | یو گیلان  | ترخې چای             | 590          | 100 گرامه          | دهندوانې زنی      |
| 0            | یو گیلان  | ترخه قهوه            | 652          | 100 گرامه          | د کډو زنی         |
| 27           | یو گیلان  | خوږه قهوه            | 723          | 100 گرامه          | بندق              |
| 48           | یو گیلان  | د ترکاری د پانې اوبه | 376          | 100 گرامه          | نخود              |
| 105          | یو گیلان  | گازی اوبه            | 50           | یو گیلان           | درومی اوبه        |
| 178          | یو گیلان  | دانگورو اوبه         | 92           | یو گیلان           | گری فروت          |
| 120          | یو گیلان  | دانناس اوبه          | 100          | یو گیلان           | د لیمو اوبه       |
| 150          | یو گیلان  | د کاکو اوبه          | 110          | یو گیلان           | د مالتي اوبه      |
| 313          | یوه       | د سرو اوږو ډوډی      | 279          | یوه                | د سپینو اوږو ډوډی |
| 303          | 1         | د چرگ د غوښو سندویچ  | 325          |                    | د پنبیر سندویچ    |
|              |           |                      | 250          | 1                  | د پخې هگۍ سندویچ  |

## د خوراکی توکو او طبی گیاهو نومونه

| پښتو          | فرانسوي             | جرمني نوم        | فارسي      | اوردو              | عربي                        | انګليسي               |
|---------------|---------------------|------------------|------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------|
| بادام         | Amandier            | Mandel           | بادام      |                    | لوز                         | Almond                |
| خوری          | Alun                | Alaune           |            |                    | شب                          | Alum                  |
| یوډول سابه دی | Artichaut           | Artischocke      | کنګر فرنگی |                    | الخرشوف                     | Artichoke             |
| بانجی         | Aubergine           | Aubergine        | بادنجان    | بینګی              | باذنجان                     | Aubergine             |
| شپشتی         | Luzerne cultivée    | Luzerne          |            |                    | البرسیم                     | Alfalfa               |
| زردالو        | Abricot             | Aprikose         | زردالو     |                    | مشمش                        | APRICOT               |
| میه           | Pomme               |                  | سیب        |                    | تفاح                        |                       |
| زخن انځر      | Figuier de Barbarie | Feigenkaktus     |            | Karela<br>تین شوکی |                             | Bitter ridged gourd   |
| توره خیر      |                     | Kümmel           |            | Zira siyah         | أسود کمون                   | Black cumin           |
| وانجه         | Nigelle             | Schwarzkummel    |            | کلونجی             | الحبة السوداء، الحبة البركة | Black seeds (Nigella) |
| تور مرچ       | Poivrier noir       | Pfeffer          |            | Kali Mirch         | فلفل أسود، بهار، بزار       | Black pepper          |
| شلغم          | Navet               | Speiserübe       | شلغم       |                    | لفت                         | Brassic napus Turnip  |
| جغندر         | Betterave           | Rube (Art)       |            |                    | شمندر، بنجر، شوندر          | Beet                  |
| کیله          | Banane              | Bananen          | موز        | کیلا               | موز                         | Banana                |
| نارنج         | Bigaradier          | Bitterorange     | نارنج      |                    | نارنج                       | Bitter orange         |
| ادوه (دارچنی) | Cannelle (ecorce)   | Cinnamomum       | دارچین     | Darchini           | قرقه دارشین                 | Cinnamon              |
| لونګ          | CEillet             | Gewürznelke      | میخک گل    | Laung              | قرنفل                       | Clove                 |
| گل بابونه     |                     | Kamille          |            | Babuna             | بابونج                      | Chamomile             |
| سپینه خیره    | Cumin               | Kreuzkümmel      |            | Zira sufaid        | أصفر کمون                   | Cumin                 |
| ګشنیز         | Coriandre           | Echter Koriander | ګشنیز      | Dhania             | کزبرة                       | Coriander             |
| بادرنګ        | Concombre           | Gurke            |            | Khiyar             | خیار                        | Cucumber              |
| سپینه خیره    |                     | Kreuzkummel      |            | خیره سفید          | کمون                        | CUMIN                 |

|                     |                  |           |              |                  |                     |                |
|---------------------|------------------|-----------|--------------|------------------|---------------------|----------------|
| 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 وکرویا     | خیره سیاه | زیره         | Kummel           | Carvi               | توره خیره      |
| Cardamon            | "الهیل<br>الجهان | 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,<br>pepper | فلیفلة           | مرچ شمله  |              | Paprika          | Capsicum            | خواړه مرچک     |
| Chili pepper        | فلفل آحمر        |           |              |                  | Piment              | سره مرچک       |
| Celery/ Apium       | کرفس             | Karafs    | کرفس         | Sellerie         |                     | کرفس           |
| Common Pea          | بزاليا           |           |              |                  |                     | یوډول لوبیا ده |
| Cashew Nuts         | کاجو             |           |              | Kaschu           | Anacardier          | کاجو           |
| Cydonia             | السفرجل          |           | به           | Quitte           | Coing               | ببی            |
| Cerise tree         | کرز              | شادانه    | گیلاس        | Kirsche (Frucht) | Cerise              | الوبالو        |
|                     |                  |           | قطره طلا آلو |                  | Mirabelle           | ژړ ګرنګیچ      |
| avellana Corylus    |                  |           | فندق         | Gemeine Hasel    | Noisetier<br>commun | فندق           |
| Carrot              | جزر              |           |              | Karotte          | Carotte             | ګازري          |
| Dill                | شیت              |           | شوید         | Dill (Pflanze)   | Aneth<br>odorant    | شبت            |
| Dates               | تمر              | Khurma    |              |                  | Datte               | (خورما) کجوره  |
| Fenugreek           | الحلبة           | میتی      | شنبلیله      | Bockshornklee    | Fenugrec            | ملخوئی         |

|                     |                                   |               |             |                     |                      |                     |
|---------------------|-----------------------------------|---------------|-------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| Fennel              | شومريا شمږه<br>شماره بېسباس       | باديان        | رومارن      | Fenchel             | Fenouil              | خواړه ويلنی         |
| Fig                 | تين                               | Anjir         |             | Echte Feige         | Figuier commun       | انځر                |
| انگلیسی             | عربي                              | اوردو         | فارسی       | جرمني نوم           | فرانسوی              | پښتو                |
| Garlic              | ثوم، تومه                         | لهسن          | سیر         | Knoblauch           | Ail cultivé          | هوره                |
| Galangale           | Khulanjan Kabir                   | Khulanjan     |             | Manna (Bibel)       | Manne                | خولنجان             |
| Greater cardamom    | Hel-Kubar                         | Elaichi Kalan |             |                     |                      | غت هیل              |
| Globe flower, Basil | حب                                |               | ریحان       | Basilikum           | Basilic (plante)     | ریحان               |
| Ginger              | زنجبیل                            | Adrak         | زنجبیل      | Ingwer              | Gingembre            | شونډ                |
| GUAVA               | جوافه                             | امروډ         |             | Guaven              | Goyavier             | امرت                |
| Garpefruit          | کریفون                            | چکوترا        | دارابی      | Grapefruit          | Citrus *paradisi     | چکوتري              |
| Honey               | النحل عسل                         | شهد           | انگبین، عسل | Honig               | Miel                 | شات                 |
| INDIAN SORELL       | کرکډیه                            |               |             | Roselle (Pflanze)   | Karkadé              | گل سرخ              |
| Jews mallow         | ملوخیه                            |               |             | Corchorus           |                      | ملوخی               |
| Large raisin        | زیب                               | Munaqqa       | کشمش        | Rosine              | Raisin sec           | کشمش                |
| LENTIL              | عدس                               | دال           | عدس         | Linse (Botanik)     | Lentille cultivée    | دال                 |
| Leek                | کراث                              | کراث          | تره فرنگی   | Lauch               | Poireau              | گندنه               |
| Lettuce             | خس                                | Kahu          |             | Gartensalat         | Laitue cultivée      | کاهو                |
| Lupine              | ترمس                              |               |             | Lupinen             | Lupin                | ژړ باغلی            |
| Lemon               | الیمون                            | Lemu          | لیموترش     | Zitrone             | Citron               | لیمو                |
| Mastiche            | مستکی، مصتکی                      | Mastagi       |             | Mastixstrauch       | Pistachier lentisque | دشني دونی<br>کونډری |
| Mint                | نعناع                             | Podina        |             | Pfefferminze        | Menthe poivrée       | ویلنی               |
| MARJOLAINE          | مردکوش                            |               |             | Oregano             | Origan               | دوش                 |
| Mushroom            | فطر، عیش،<br>الغراب او<br>المشروم |               | قارچ        | Pilze               | Mycota               | مرخپری<br>(پوڅکی)   |
| mandarin            | یوسفی                             |               |             | Mandarin            | Mandarin             | سنتره               |
| MULBERRY            | توت                               | توت فرنگی     | شاه توت     | Schwarze Maulbeere  | Mûrier noir          | شا توت              |
| Mango               | مانجو منجا،                       | ام            |             | Mangos              | Mangifera            | ام                  |
| Muskmelon           | بطیخ                              |               |             | Kategorie:Pflanze n | Catégorie:Pl ante    | یوډول داستنبول      |

| توت         | Mûrier            | Maulbeeren          | توت          |        | (plant)Morus |
|-------------|-------------------|---------------------|--------------|--------|--------------|
| بینې        | Gombo             | Okra                |              | بامیه  | Okra         |
| خوشبویه جوز | Muscadier         | Muskatnussbaum      |              | بینې   |              |
| پښتو        | فرانسوی           | جرمنی نوم           | فارسی        | اوردو  | عربی         |
| پياز        | Oignon            | Zwiebel             | پياز         | پياز   | Onion        |
| ورجی        | Oryza sativa      |                     | برنج         |        | Oryza sativa |
| نبوون       | Olivier européen  | Olivenbaum          | زیتون        |        | Olive        |
| مالټه       | Orange (fruit)    | Orange (Frucht)     | پرتقال       | مالټه  | Orang        |
| پارسلې      | Persil            | Petersilie          | (گیاه) جعفری |        | Parsley      |
| شنه اېړدن   | Millet (graminée) | Hirse               | Millet       |        | Pearl Millet |
| پلی         | Arachide          | Erdnuss             | زمینی بادام  |        | Peanut       |
| جنغوزي      | Pin (plante)      | Kiefern             |              |        | Pine         |
| پټاټه       | Pomme de terre    | Kartoffel           | کچالو        | الو    | Potato       |
| مټر         | Pois              | Erbse               |              | مټر    | Peas         |
| پیسته       | Pistacia          | Pistazien           |              |        | Pistacia     |
| انار        | Granatapfel       | Kategorie:Pflanze n | انار         |        | Pome Grante  |
| الوجه       | Prunus            | Prunus              | گوجه سبز     |        | Prunus       |
| الو         | Prunier           | Pflaume             | آلو          |        | Plum         |
| شفتالو      | Pêche (fruit)     | Pfirsich            | هلو          |        | Peach        |
| خوبه کړه    | Citrouille        |                     |              |        | Pumpkin      |
| جرجیر       | Roquette (plante) | Rucola              |              |        | Rochet       |
| ملی         | Vanille           | Radieschen          |              | Muli   | Radish       |
|             | Rhizome           | Rhizome             |              |        | Rhizomes     |
| کونجتي      | Sésame            | Sesam               |              | Kunjad | Sesame       |
| شکري        | Canne à sucre     | Zuckerrohr          | نیشکر        |        | Sugarcane    |
| پالک        | Epinard           | Spinat              | سبزی         |        | Spanish      |
| خمکنی توت   | Fraise (fruit)    | Gartenerdbeere      |              |        | Strawberry   |

|                   |                              |            |             |                   |                  |                    |
|-------------------|------------------------------|------------|-------------|-------------------|------------------|--------------------|
| Basil Sweet       | ريحان                        |            | ريحان       | Basilikum         | Basilic (plante) | ريحان              |
| Soybean           | فول الصويا                   |            | سويا        | Sojabohne         | Soja             | سايين باغلي (صويا) |
| sorghum           | ذره بيضاء                    |            |             | Sorghumhirsen     | Sorghum          | باجره              |
|                   |                              |            |             |                   |                  |                    |
| انگليسي           | عربي                         | اوردو      | فارسي       | جرمني نوم         | فرانسوي          | پښتو               |
| Sweet potato      | بطاطا حلوة                   |            |             | Süßkartoffel      | Patate douce     | خوړه پتايه         |
| 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                         |            | سُماق       | Rhus              | Rhus             | سماغ               |
| Sweet melon       | شمام                         | Kharbuz ah |             | Cantaloupe-Melone | Cacaoyer         | ختکي               |
|                   |                              |            |             |                   |                  | استنبول            |
| Turmeric          | کرکم، کرکوب، عقد تصفراء، هرد | Haldi      | زردچوبه     | Kurkuma           | Curcuma          | کورکو من           |
| Tamarinds Fruit   | هندي تمر، حمر                |            |             | Tamarindenbaum    | Tamarinier       | کورتوبه            |
| Thyme             | زعتري                        | سعتري      | کاکوتي      | Thymiane          | Thym             | زعتري              |
| Turnip            | لفت                          |            |             | Speiserübe        | Navet            | شلغم               |
| Tomato            | طماطم                        |            |             | Tomate            | Tomate           | رومي               |
| Vanilla           | فانيليا                      |            |             | Vanille (Gewurz)  | Vanille          | فانيلا             |
| VINEGAR           | خل                           |            | سرکه        | Essig             | Vinaigre         | سرکه               |
| faba Vicia        | فول، باجلة                   |            |             | Ackerbohne        | Fève             | باغلي              |
| VAGETABLE MAROW   | کوسا                         |            |             | Zucchini          |                  | شين کدو            |
| Walnut            | جوز، عين                     |            |             | Walnussgewächse   | Juglandaceae     | جوز                |
| Juglandaceae      | الجمال، الکراعاج             |            |             |                   |                  |                    |
| cornflour, starch | نشاء                         |            |             |                   |                  | د پيرني پودر       |
| Bay Leaves        | ورق الغار                    |            |             |                   |                  |                    |
| Watermelon        | البطيخ الأحمر                | تربوز      | هندوانه     | Wassermelone      | Pastèque         | هندوانه            |

# فهرست

| سرليک                                           | صفحه |
|-------------------------------------------------|------|
| کورنی اقتصاد                                    |      |
| د مقدمه .....                                   | 2    |
| دمبو او سبو وچول .....                          | 3    |
| دانځرو د وچولو کړنلاره .....                    | 3    |
| دانگورو څخه کشمش جوړول .....                    | 4    |
| د تازه میو ساتل په بوره کې .....                | 4    |
| د پیا زواو هوږی د وچولو کړنلاره .....           | 5    |
| د رومیانو د وچولو کړنلاره .....                 | 6    |
| د ویلنی (نعناع) او شنشوبی د وچولو کړنلاره ..... | 7    |
| د ملوخی (ملوکی) د وچولو کړنلاره .....           | 7    |
| د بینډی د وچولو کړنلاره .....                   | 7    |
| د سرو مرچکو د وچولو کړنلاره .....               | 8    |
| د زعتر د وچولو کړنلاره .....                    | 8    |
| د زردالود وچولو کړنلاره .....                   | 9    |
| د نارنج د پانو د وچولو کړنلاره .....            | 9    |
| د کیلې د وچولو کړنلاره .....                    | 9    |
| د شفتالود وچولو کړنلاره .....                   | 10   |
| د ناک د وچولو کړنلاره .....                     | 10   |
| د مالتي او نارنج د پوستکی د وچولو کړنلاره ..... | 11   |
| د شکمپاری ، خاکشیر ، گل بنفشې عکسونه .....      | 11   |
| د سایبین د شیدو څخه شیدې جوړول .....            | 12   |
| د سایبین د شیدو څخه پنیږ جوړول .....            | 14   |
| د پنیږ د جوړولو کړنلاره (1) .....               | 16   |
| د انارو روږ .....                               | 19   |
| د انگورو څخه د دونه جوړولو کړنلاره .....        | 20   |
| مستی .....                                      | 20   |
| د مایونېز جوړول .....                           | 21   |
| د کتشف جوړولو کړنلاره .....                     | 21   |
| د پیری (ملائي) جوړولو کړنلاره .....             | 22   |
| خواږه                                           |      |
| جلبی .....                                      | 25   |
| کجوران .....                                    | 26   |
| د خورما کجوران .....                            | 27   |
| د مغزیانې او مربا تارت .....                    | 27   |
| د سوچی او کورکومن حلوا .....                    | 28   |
| د کیلې او پیروی، خوږې ماچې .....                | 29   |
| خوږې سمبوسې .....                               | 29   |
| د پنیږ خوږې ماچې .....                          | 30   |
| د وچی میوې خوږې ماچې .....                      | 31   |
| سندل .....                                      | 31   |
| برفی .....                                      | 32   |
| د شیري جوړول .....                              | 32   |
| دوه رنگه پیرنی .....                            | 33   |

- 33 ..... پوډين  
 34 ..... پالوده  
 35 ..... دغنموپيرنۍ  
 36 ..... دسرا يا ډوډۍ (1)

## جلی

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

## کیک

- 45 ..... داناناس کیک  
 46 ..... دنسکافي کیک  
 46 ..... دسو چې کیک (1)  
 47 ..... دجلی او کاستر کیک  
 49 ..... دسو جي کیک (2)  
 50 ..... دکشمشو کیک  
 51 ..... دکوپړي کیک  
 52 ..... دمالتي کیک (1) و (2)  
 54 ..... دخورما (کجوره) کیک  
 55 ..... دبسکوت او پیستې خورما (کجوره)  
 55 ..... دمغزیاني خورما (کجوره)  
 56 ..... دسو جي حلوا (1)  
 57 ..... دسو جي حلوا (2)  
 59 ..... دسو جي حلوا دمستو سره (4)  
 61 ..... دسو جي او پیروی حلوا (6)  
 62 ..... دکو چو تورته

## کلچې

- 64 ..... دمالگی (نمکین) کلچې (1)  
 65 ..... دمالگی (نمکینی) کلچې (2)  
 66 ..... دخورما (کجوره) کلچې  
 67 ..... دخورما (کجوره) فطیره  
 68 ..... دجوړو بتیفور (1)  
 70 ..... دبېستي 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)

بیتزا (1) ..... 82

### شربت او کوکتیل

د لیمو شربت ..... 88  
 د تازه میوې او شیدو شربت ..... 88  
 د ختیکی شربت ..... 89  
 درو میانو شربت ، دکورتوبې د تریو انار ..... 90  
 د خوړولی شربت ..... 91  
 د کیلی او انځر شربت ..... 93  
 د نعناع شربت یا جوس ..... 93  
 د پاچهانو شربت ، طبقه طبقه شربت ..... 95  
 د خورما (کجوره) او شیدو شربت د ماشومانو د پاره ..... 95  
 د هندوانې شربت ..... 96  
 د فیصتو کوکتیل ..... 97  
 د مالتی کوکتیل ..... 97  
 د تانچ د پوډرو کوکتیل ..... 98  
 د ایس کریم کوکتیل ..... 99  
 بیخ کوکتیل ..... 99

### چای

د ویلنی (نعناع) توری چای ..... 101  
 د ویلنی (نعناع) چای ..... 101  
 د شونډ ادرک (ادرک) چای ..... 102  
 د ملخوځو (طبی) چای ..... 102  
 د زعتر (طبی) چای ..... 102  
 د گل بابونه (طبی) چای ..... 103  
 تازه شنی چای ..... 103  
 د گل سرخ (طبی) چای ..... 104  
 د زعفران قهوه ..... 104  
 د شونډ (ادرک) قهوه ..... 105  
 ترکی قهوه ..... 105  
 د میوې ایس کریم ..... 106

### مربا

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

- 116..... دگل گلاب مربا  
 117..... د زردالو کومبوت  
 117..... دالوبالو کومبوت  
 118..... د شفتالو کومبوت

## سمبوسې

- 120..... منتو  
 121..... یغمش  
 122..... د کوفتې او ورجو سمبوسې  
 122..... د چرگ د غوښو سمبوسې  
 123..... دهگۍ او کوفتې سمبوسې  
 124..... مالگین بریک  
 125..... پر موزه  
 126..... د کوفتې او ورجو سمبوسې  
 127..... سمسو  
 128..... دغوښو د وډۍ  
 129..... دغوښو او ترکاری فطیره  
 130..... دمغزاني او پنیر فطیره  
 130..... دگندنې او پارسلي فطیره  
 131..... دگندنې پیتاټو او ذرد کو فطیره  
 132..... دمالگۍ فطیره  
 133..... دگندنې غړي (پیرکي)  
 134..... خوږ غړي (مطبق)  
 134..... دباغلیو غړي (مطبق)  
 134..... دپنیر فطیره  
 135..... دنخودو سبوسې  
 136..... یا هندي سمبوسې  
 138..... داوړواو ترکاری پکوپړې  
 139..... دنخودو داوړوپکوپړې  
 139..... دپیتاټو پکوپړې  
 140..... شیشبرک  
 141..... دسمبوسو داوړو جوړولو کړنلاره  
 143..... دروژمات دارو

## سوپ، ښوروا

- 145..... دمکرونه او پیتاټو سوپ  
 145..... ترکاری ښوروا (1)  
 146..... ترکاری ښوروا (2)  
 147..... دماچو ښوروا (سوپ)  
 147..... کندهاری ښوروا (1)  
 149..... دروژی نرمه او گتوره ښوروا  
 150..... ددال او پیتاټو ښوروا  
 151..... دغنمو ښوروا  
 151..... دپسه پښو ښوروا  
 152..... دلرۍ ښوروا  
 153..... ورینمینه ښوروا  
 154..... دشلغم ترکاری ښوروا

## مکرونه

|     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| 156 | د مکروني آش                      |
| 156 | د گمبړی او ترکاری مکرونه         |
| 157 | د ترکاری مکرونه                  |
| 158 | د چرگ مکرونه (1)                 |
| 159 | باشمیلا مکرونه                   |
| 160 | دمستو مکرونه                     |
| 161 | د چرگانو او شنو غټو مرچکو مکرونه |
| 162 | د کوفټې مکرونه                   |

## غوریچې

|     |                           |
|-----|---------------------------|
| 164 | د چرگ او پټاتو غوریچې (1) |
| 165 | د چرگ او پټاتو غوریچې (2) |
| 166 | د کوفټې او پټاتو غوریچې   |
| 167 | د کوفټو غوریچې            |
| 167 | د غوښو غوریچې             |
| 168 | د کوفټې غوریچې            |
| 169 | د بینډې غوریچې            |
| 170 | د بانجنو غوریچې           |

## د غوښو او چرگانو سالن

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| 172 | سور کړې چرگ داوړو سره                          |
| 173 | په داش کې سور کړې چرگ                          |
| 173 | دهوړې چرگ                                      |
| 174 | د غټو شنو مرچکو چرگ                            |
| 175 | د مغزیانې او کوفټې ډکنسې چرگ                   |
| 176 | سور کړې چرگ (بروست) (1)                        |
| 176 | سور کړې چرگ (بروست) (2)                        |
| 177 | د چرگ کوفټه (1)                                |
| 178 | د چرگ کوفټه (2)                                |
| 179 | دهگۍ سالن                                      |
| 180 | د غوښو کوفټه                                   |
| 181 | دهگۍ کوفټه                                     |
| 182 | د غټو غوښو پخول                                |
| 182 | سرې کړې غوښې (1)                               |
| 183 | سرې کړې غوښې (2)                               |
| 183 | په داش کې د غوښو پخول                          |
| 183 | د ترکیانو په طریقه د پسه د غوښو پخول           |
| 184 | د پټاتو غورمه                                  |
| 185 | او ملیټ                                        |
| 185 | یخنی غوښې                                      |
| 186 | شاکریه                                         |
| 187 | د اینې پخول (1)، د اینې پخول (2)، سره کړې اینه |
| 188 | د غوښو، اینې او پښتورگو سلات                   |
| 188 | د لېند                                         |

## ورجی

|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| 191 | دور جو مساله، دخوړو رنگ، د فطیرو مساله |
| 192 | کابلی پلو                              |
| 193 | بریانی                                 |

|     |                           |
|-----|---------------------------|
| 194 | د چرگ سپینی ورجی          |
| 195 | ژړی ورجی د چرگ سره        |
| 196 | بخارایی ورجی              |
| 197 | بخارایی ورجی د چرگانو سره |
| 198 | الکوزی ورجی (1)           |
| 199 | عربی ورجی                 |
| 200 | ایراني ورجی               |
| 201 | خوږې ورجی                 |
| 202 | د بشپړ پسه الکوزی ورجی    |
| 203 | د شیدو ورجی               |

## کبابونه

|     |                      |
|-----|----------------------|
| 205 | کباب                 |
| 206 | سوري کباب (1)        |
| 207 | سوري کباب (2)        |
| 208 | د کوفتې سیخ کباب (1) |
| 209 | د کوفتې سیخ کباب (2) |
| 210 | دهگۍ او کوفتې کباب   |
| 210 | روش کباب             |

## کبان

|     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| 213 | کبان د پتاتو سره                    |
| 214 | د کبانو او پتاتو غوریچه             |
| 215 | سره کړی کبان                        |
| 215 | د کبانو کباب (پرسکرو پاخه شوی کبان) |
| 216 | د داش کبان                          |
| 216 | د کبانو کباب                        |
| 217 | د زربرخ کب                          |
| 218 | د داش گمبری                         |
| 219 | د ورجو او مغزیانې گمبری             |
| 220 | د کب ملگری                          |

## سابه

|     |                                |
|-----|--------------------------------|
| 222 | د تاکانو بلگونه                |
| 223 | د تاکانو بلگونه (2)            |
| 224 | ترپ                            |
| 225 | بینلۍ دمستو سره                |
| 226 | بینلۍ د غوښو سره               |
| 227 | وچې بینلۍ                      |
| 227 | سره کړی بانجن                  |
| 228 | گشیزاو بانجن                   |
| 228 | بانجن د کوفتې سره              |
| 229 | د بانجنو ښوروا                 |
| 230 | بانجن د غوښو سره (سرچپه بانجن) |
| 231 | شین کډو د نخودو سره            |
| 232 | ډک نسی بانجن او پتاتې          |
| 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 گشنېز 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 پتاپو چپس             |
| 245 | پتاپو 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)    |

## سلاتې او د میو پریکول

|     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| 255 | د منې 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 پتاپو سلاته                    |
| 262 | شور نخود                         |
| 263 | د کرم سلاته                      |
| 264 | د جغندر سلاته                    |
| 265 | د کلکې ډوډی سلاته                |
| 265 | د پوڅکې او مکرونی سلاته          |
| 266 | د زردکو او ملی سلاته             |
| 267 | روسی سلاته                       |
| 267 | د مستو او مغزیانې سلاته          |
| 268 | د زعتر د غټو پاڼو سلاته          |
| 268 | د دیمه زعتر د نازکو پاڼو سلاته   |
| 269 | یادونه                           |
| 271 | په غذایي موادو کی د انرژۍ کچه    |
| 273 | د خوراکی توکو او طبی گیاهو نوونه |
| 279 | د کتاب فهرست                     |
| 286 | د لیکوال لنډه پېژندنه            |

## د ليکوال لنډه پېژندنه

عبدالستار د حاجي فيض محمد خان زوی د عبدالعزيز خان لمسي د عبدالشکور خان کړوسېي اود اختر محمد خان کودي په قوم الکوزي په کال 1334 هجري شمسی کال د کندهار ولایت - دارغنداب اولسوالی - د خواجه ملک په کلی په یوه دینداره کورنۍ کې د دنیا ته سترگی روڼی کړی دی ، ابتدايې زده کړې یې په خپل ټاټوبي د خواجه ملک ولي بابا په ښونځي کې سرته ورسولي . وروسته یې متوسطه او لیسه د بابا ولي صاحب په لیسه کې او د دولسمې ټولگې څخه د احمد شاباباد لیسې څخه په کال 1356 فارغ سوی دی . .

پرهيواد باندې دروسانو تریرغل وروسته په کال ( 1358 هجري لمريز کال ) دروژي دمبارکي میاشتي په اوله ورځ د هیواد څخه وپاکستان ته هجرت کړی ، او په 1402/5/9 هجري کال یې د پاکستان څخه وسعودی عربستان ته هجرت کړی ، د 1402 هـ ق څخه تر 1432 هـ پوري یې په مدینه منوره کې درسول کریم صلی الله علیه وسلم په جوار کې تر نن ورځې پوري اوسېږي .

د ليکوال آثار:

- درنځور درملنه ، د چاپ کال 2008 .
- د میکروسافټ ورډ تعلیم .
- د میکروسافټ اکسل تعلیم .
- همدا اثر

پای



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)**  
**Ketabton.com: The Digital Library**