



مکالمہ خوراک



Ketabton.com



راتولونکی :

عبدالستار فیضی

د چاپ حقوق د لیکوال سره خوندی دی

د کتاب لنډه پېژندنه:

خوندور خواره

د کتاب نوم:

عبدالستار فیضی

راتیولونکی:

راتیولونکی

کمیوزر:

۱۳۸۹ - ۱۲ - ۲

د خپرپدو نېټه:

Satar2200@gmail.com

د لیکوال برېښنالیک:



www.Larawbar.com

مختار احمد احسان - د لراو بر کتابتون -

انلاین چاری:

د کتاب په پای کښی

د کتاب فهرست:



مقدمه

وروپو او خوندو که خه هم داکتاب (خوندور خواره) دخورو او دېخلى په اړه ليکل سوی دی خو مادله و تاسو ته دکورني اقتصاد په اړه دېر لېخه ولېکل ولی چي هر کور ودې ته اړتیا لري خدای دې وکړي چي تاسو ګته هنۍ واخلي.

الله سبحان و تعالیٰ و موبته تر حساب دیر نعموتونه راکړي دی. غرونه، دښتونه، باغونه او Ҳمکي مود نعموتونو نه ډکي دی، خو موبه و هغه ته پاملننه نه کو، او یاده ګتو څخه ناخبره یو.

دښونه، Ҳمکي، باغونه او مامتي مود سپلنی، توره، ګل ختمي، بنفسه، بارتني، خاکشیر، خوبولي، شنسوبي، شكمپاره، سنجتي، شنې، ګل ګلاب..... زه به و تاسو ته خه هه ولیکم او د خه شى فايدې به درته ولیکم کتابونه په ډکېږي بي حسابه طبی او خوراکي مواد لرو خلگ او بنوال و هغه ته پاملننه نه کوي، خبرنه دی چي په نړۍ کي نومورپ شيان په خه قيمت سره خرڅيري. یوه بيلګه يې شكمپاره ده چي زموږ دښتونه دشکمپاري خه ډک دی خو موبه د بهر څخه په کوتۍ کي وارد سوی رانيسو.

راخی چي دن خه د خدای راکړي نعمت خه ګته و اخلو راټول يې کړوا او په بنه سمه طريقه سره بي وچ کړو، چي هم پاک وي او هم بنه رنګ ولري. هغه متله به مو او ريدلې وي (دېري لرګي دیوه غوزي) که دهه شى خه یو یو کيلو راټول کړو تاسو فکرو کړي چي خو تنه به مو راټول کړي وي، یو خو به مو خپله اړتیا پوره کړي وي، او بل به بي و بهره ته هم صادر کړو. زه به کوبنښ و کرم چي دلته د خوارکي توکو او طبی ګیا و دو چولو یا جورولو کړنلاره و تاسو ته ولیکم چي تاسو و کولاي سی لې تر لې د خپل کور اړتیا پوره کړي، او هغه نعمتونه چي الله سبحان و تعالیٰ و موبته راکړي دی، و هغه ته لېخه پاملننه و کړو، چي داسې بیئايه و راسته او یا د خاورو خوراک نه سی.

که غواړي د طبی ګیا ه او خوراکي توکو په ګته هان خبر کړي د (رنځور درملنه) کتاب و ګورئ.

د میو او سبو و چول

میو او سابه په دوو طریقو سره و چېږي.

1. طبیعی و چیدل او دلمړ په تودو خه سره و چول.

2. صناعی و چول (په ګرمه هوا او بخار سره و چول).

که میو په او سابه طبیعی او دلمړ په تودو خه سره و چو سی مصرف بی ډیر لبدي، خوند او غذائی فایده هم دلاسه نه ورکوي.

د ترکاری او میو په دو چولو د پاره څو تکی په پام کی و نیسی.

* هغه ترکاری چې تاسو غواړئ هغه و چه کړئ باید پخه وي، پاکه وي، ورسټه او چنجنه نه وي.

* ترکاری باید ترو چولونه مخکی نه پاکه سی، وابنه، نارونه... تول ځنی پاک سی.

* ترکاری باید پاکولو وروسته څو واره پاکه پریمنحل سی.

دانځرو دو چولو کړنلاره



انځردوه ډوله و چېږي:-

1. یو یې هغه طریقه ده، کله چې انځر پو خ سی و یې شکوئ و لمړته بی پر پاکه چتایي او ار کړئ کله چې لبوج سی لبې یې سره کښیکارې وروسته بی په یوه رسی کې و پیوئ چې پونه والی یې دوې ساتنې وي.

2. دو همه طریقه یې داده، کله چې انځر پو خ سی و یې شکوئ، او په منځ یې دو هڅایه کړئ، و لمړته بی پر پاکه چتایي او ار کړئ کله چې لبوج، وروسته بی دګرمو او بود بخار په ورکولو سره لبې څه نرم کړئ، لرګۍ په کريتې کې یې وساتئ، انځر باید په اسی خونه کې وساتل سی چې دختو څخه جوړه سوی وي.

3. په دیک کې او به و اچوئ کله چې او به وا يشېږي، انځر په صافه یا توکره کې و اچوئ او په ايشولو او بولو کې یې شپږ د قيقې غوته کړئ، وروسته په صافی کې و چ توکرا او ار کړئ،

انئر پر توکره برسیره واچوئ، ولمرته يي کښېردى، چي او به يي وتنېرىئ وروسته سم او ار کړئ د خلورو خخه تر شپې ورخو پورى به وچ سی.

د ډيرى مودې د پاره د انئر و ساتل: - نيم ګيلاس ميده بوره، نيم ګيلاس او ره او نيم ګيلاس د پيرينو پودر corn floru سره ګه کړئ وروسته انئر پکښی و لغړوئ.

دانگورو خخه کشممش جورول

اربین مواد:-

24 ګيلاسه او به.

12 ګيلاسه غلبيل سوی ریگ.

يو ګيلاس د بنوون (زيتون) تيل.

دانگور و جونډي.

د کشممشو د جورولو کړنلاره:-

- په دیگ کي او به او ریگ واچوئ، دیگ پر او رباندي کړئ، تر خو چي او به وا يشیوې.
- دیگ دا ور خخه را کښته کړئ، پريبدئ چي او به سړې سی، او ریگ د دیگ و تل ته ولاړسي.

• وروسته او به صافی کړئ، په بل پاک دیگ کي او به وساتئ.

- د بنوون (زيتون) تيل دریگ وابو ته ورواچوئ، او دانگور جونډي يو په بل پسی په او بو کي غوته کوئ، او پر چتایي يي و توند لم رته ايربدئ.

• يو تو کر دریگ په او بول مدؤئ او او به يي سهار او مابنا پر انگورو پاشئ.

- هره شپه انگور د شبنو خخه په توکره پوټوئ. تر خو چي کشممش وچ شی او رنګ يي طلايي سی.

• کشممش پاک کړئ، او په بورى يا د توکره په کڅوره کي يي وساتئ.

د تازه میو ساتل په بوره کي

تازه پخه کلکه میوه لکه:-

(کوچني کوچني سیب، الوبخاره، زردا لو، الوبالو، الوجه، گرنگیچ، زخ انئر، سپین کړي کیوي، کلهو هره میوه چي ستاسو خوبنهوی)

په نیقلې پنجه میوه د هر اړخه ووهي. لakin هغه میوه چي سپنوئ يا يي دوی برخی کوئ هغه دېنجې و هلوله اړتیانه لري.

د تازه میوه جورولو کړنلاره:-

- نیقلې دیگ پر خام او رباندي کړئ، او به او تازه میوه ورواچوئ لس دقیقې وروسته میوه په صافی کي صافه کړئ، او به يي وساتئ.

- و هغه او بو ته چي تاسو ميوه پکښي وايشول د او بو اندازه که يو ګيلاس وي تاسو به نيم ګيلاس بوره و رواچوئ.
- دیگ پر خام اور باندي کړئ، تر خو چي بوره ويلی سی، پنهه دقيقې يي وايشوئ.
- نومورې خوبې او به پرميوه واچوئ 48 ساعته يي داسی کښيردئ.
- وروسته ميوه د خوبو او بو خخه پاکه کړئ، دیگ پر اور باندي کړئ، او هغه بوره چي تاسو د ميوه په خخه ايسټه کړه په دیگ کي واچوئ، او يو ګيلاس بوره نوره و رواچوئ، ويي لړئ تر خو چي بوره ويلی سی او درې دقيقې وايشيرې.
- نومورې خوبې او به پرميوه واچوئ 24 ساعته ميوه داسی کښيردئ.
- وروسته ميوه د خوبو او بو خخه را و باسي او خوبې او به بيا په دیگ کي پر خام اور باندي کړئ، نيم ګيلاس بوره و رواچوئ، تر خو چي را وايشيرې درې دقيقې يي وايشوئ، خوبې او به به داسی سی لکه عسل، دريم وار بيا خوبې او به پرميوه واچوئ او درې دورخې ميوه په ګاته خوبو او بو کي پريبدئ.
- څلرمه ورڅه به ميوه په کاچوغه د دیگ خخه را و باسی په صافه کي يي کښيردئ او په یوه پاک توکرې يي پتې کړئ چي خوبې او به يي و ننيرې.
- کيدای سی چي ميوه په په بوره کي ولغروی مخکۍ تردې چي و چه سی.
- نومورې ميوه د لرګو په صندق کي و ساتئ، ديوې او بلې ميوې تر منځ پلاستك کښيردئ چي یوه دبلی سره و نه منبلېږي.

د پیازو دو چولو کړنلاره



پیاز سپین کړئ او میده يي کړئ، ولمرته يي او ار کړئ، دورخې يي یو وار یا دوه واره سره واره وئ، تر خو چي و چ سی.

د هوږي دوچولو کړنلاره



هوږه سپينه کړئ او میده يې کړئ ، ولمرته يې اوار کړئ ، دورحی يې یووار یا دوه واره سره واړوئ ، ترڅو چې وچ سی .

دروميانو دوچولو کړنلاره



روميان پاک پريمنځئ ، کله چې يې او به نښه و نښېږي ، دوي پلې يې کړئ ، مالګه پروپاشئ ، او ولمرته يې پر چتایي یا توکره اوار کړئ . برسيره خاسه پراواړه کړئ ، دشپې يې دباندي مه پريښدئ .

تقريباً په لس ورځي کي و چيرې . میده يې کړئ ، په مرتبانه کي يې واچوئ ، غوري وروواچوئ خوند نه بايلې او یوکال نه خراپېږي

دویلنۍ (نعمان) او شنسوبۍ دوچولو کړنلاره



دویلنی (نعمان) او شنشوبی دوچولو کړنلاره یوه ده. ویلنی (نعمان) پاکه پریمنځی، په صافی کې بی کښېردي، چې او به بی وننېږي، دنارونو څخه بی پانۍ وشکوئ، وساېي ته یا په خونه کې بی پرپاک شی او اره کړئ تکه شنه به وچه سی. وروسته بی میده کړئ، په بوتل یا دټوکره په کڅوره کې بی وساتئ. دیادنی وړ:- که ویلنی (نعمان) پانۍ کړئ وروسته بی پریمنځی رنګ بی تورېږي

دملو خی (ملوکۍ) دوچولو کړنلاره

دملو خی (ملوکۍ) پاکی پریمنځی، په صافی کې بی کښېردي، چې او به بی وننېږي، دنارونو څخه بی پانۍ وشکوئ، وساېي ته یا په خونه کې بی پرپاک شی او اره کړئ تکه شنه به وچه سی. وروسته بی میده کړئ، په بوتل یا دټوکره په کڅوره کې بی وساتئ دیادنی وړ:- که دملو خی (ملوکۍ) پانۍ کړئ وروسته بی پریمنځی رنګ بی تورېږي. پارسلی، ګشنېز، ... هم په پورتنې کړنلاره دویلنی (نعمان) دوچولو کړنلاره وچېږي. یادونه:- دویلنی (نعمان)، پارسلی، ګشنېز، ملوخی په بوتل یا دټوکره په کڅوره کې ساتل کېږي.

دېینډی دوچولو کړنلاره



بینډی په او بو پریمنځی، کله چې او به بی وننېږي، سرونه او لکۍ بی ځنې پرې کړئ، ستاسو د خونبى سره سم بی پرې کړئ، په تاري و پېيوئ، وروسته په په هغه ئای و حړوئ چې بنه هوا چلېږي که هوانه وی خذدکی کوي، دشپې بی دباندی مه پرېږدئ. کله چې بنه وچې سی، په بوتل یا دټوکره په کڅوره کې بی وساتئ یو کال نه خراپېږي.

د سرو مرچکو دو چولو کړنلاره



سره مرچک پک پریمنځی، پر منځ یې دو ډی پلې کړئ تخم یې ځنۍ لیری کړئ، په داسی ځای کې یې اوار کړئ چې چې نسه هوا چلیپری او دشپې یې دباندی مه پریبدی.
کله چې وچ سی په برقی هاونګ کې یې میده کړئ، دهاونګ سر ژر مهور خلاصوئ
د زعتر دو چولو کړنلاره



د زعتر پانی پاکی پریمنځی، په صافی کې یې کښېبدی، چې او به یې وننېبې، د نارونو خخه یې پانی وشکوئ، وسا یې ته یا په خونه کې یې پر پاک شی او اره کړئ تکه شنه به و چه سی. دشپې یې دباندی مه پریبدی. کله چې نسه وچ سی میده یې کړئ، په بوتل یا د توکره په کڅوره کې یې وساتئ د یادنی وړ: -که د ملوخی (ملوکی) پانی پانی کړئ وروسته یې پریمنځی رنګ یې توریبې

د زردا لو دو چولو کړنلاره



کله چې زردا لو پوخ سی و بی شکوئ، او پ منځ بی دوه ځایه کړئ، مند کې ځنی و کاربئ،
ولمرته بی پرپاکه چتایې او اړ کړئ، دری ورڅي وروسته بی دواړې پلې سره یو ځای
کړئ، او لمرته بی پریږدئ چې بنه وچ سی دشپې بی دباندی مه پریږدئ.

دانارنج د پانو دو چولو کړنلاره



دانارنج دونی خخه پانی و شکوئ پاکی بی پریمنځ، په صافی کې بی کښیږدئ، چې او به
بی و ننیږي، وساې بی ته یا په خونه کې بی پرپاک شی او اړی کړئ، تک شنه به وچ سی.
وروسته بی میده کړئ، په پلاستیکی دبلی کې بی وساتې
دانارنج پانی په چایو کې دخوند د پاره استعمالیږي.

د کیلې دو چولو کړنلاره



هغه کېلې چې پخی سوی نه وي، چکۍ چکۍ بی پرې کړئ، چې د چکۍ پونډ والی نیمه
سانټی وی، غورې پروپاشی، ولمرته بی پرپاک شی او اړی کړئ، لاس مه ورورې، لمړی
ورڅ به تاسی و ګورئ، چې رنګ بی توروی سې فکر کوئ چې وروسته سوی ده، په درې
ورڅي کې و چېږي، ولمرته بی پریږدئ، چې بنه وچه سی. دشپې بی دباندی مه پریږدئ

کلکه به وی لکه و چه منه یا و چه خورما (کجوره) (لاکن بنه خوند او بوي به لري).
د شفتالود و چولو کرنا لاره



کو چني کو چني شفتالورا تول کړئ، پاک یې پريمنځئ، پو خي یې په توکره پاکي کړئ، پر منځ یې دوه ئایه کړئ، مند کي ئني و کاري، ولمرته یې په داسى ئاي کي پر توکره او ار کړئ چي هوا چليږي، او برسيره خاسه پراواره کړئ، دريمه ورڅي پر بل مخ واپوري تر خو چي بنه وچ سي. دشپې یې دباندي مه پريبدئ کله چي بنه وچ سي، په مرتبانه کي یې واچوئ تر خو چي استعمالوئ یې.
وچ شفتالو په خورو او کيک کي استعمال يې.

دناك دو چولو کرنا لاره



ناک پاک پريمنځئ، پر منځ یې دوه ئایه کړئ، مند کي ئني و کاري، ولمرته یې په داسى ئاي کي پر توکره او ار کړئ چي هوا چليږي، او برسيره خاسه پراواره کړئ، دريمه ورڅي پر بل مخ واپوري، تر خو چي بنه وچ سي. دشپې یې دباندي مه پريبدئ کله چي بنه وچ سي، په مرتبانه کي یې واچوئ او لېژه ادوه ورسره واچوئ.
وچ ناك په کيک او فطيره کي استعمال يې.



د مالتې او نارج د پوستکی دو چولو کړنلاره

مالتې پاکه پریمنځی، سپینه بی کړئ، پوستکی بی، په غوريچه کي ولمر او ارکې، کله چې بنه وچ سی، په هاونګ کي میده کړئ، په مرتبانه کي وساتې که د یچال دیخې په خای کي وساتل سی یو کال نه خرا پېږي.

د مالتې او نارج پوستکی په خوبو او کیک کي استعمال یېږي.



شکمپاره



خاکشیر



ګل بنفسه

د سایبین خخه شیدې جورول

ارپین مواد:

درې ګیلاسه سایبین باغلی

28 ګیلاسه او به

ددرو ګیلاسو سایبین خخه 17- ګیلاسه 23 (5.4 کيلو) شیدې جور پېږي.

د شیدو جورولو کړنلاره:-

په 9 ګیلاسه او بوكې سایبین 12 ساعته خیشته کړئ.



* تر د ولس ساعته وروسته سایبین او او به دواړه په دیگ کې پراور باندی کړئ، تر خو چې

دگرماينيت درجه يي و 80 ته ورسىبى، خو ايشوي بىي مه ، وروسته اوپ مر كپئ او دىگ 15 دقىقى ويوبغل ته كنبىربىدى.

* په بل دىگ کي 15 گيلاسه او به و اچوئ ، كه غوارئ چي شيدى نرى وى او به ورزياتى كپئ ، او كه غوارئ چي شيدى كاته وى ، او به لېخه كمى كپئ.

* خيشته سايبيين دلوبنى خخه لېگرم راوكارئ ، او او به يي و ساتئ.

* سايبيين د جوس په ماشين سره بنه ميده كپئ.



* په لاس يي بنه سره و موربئ چي داسى شى لکه او به .

* و سايبيين ته هغه او به كوم چي تاسو سايبيين پكىنى ايشولى وه لېلې ور و اچوئ .

* ميده سوی سايبيين ته هغه 15 گيلاسه ايشولى او به ور و اچوئ ، دىگ پراور باندى كپئ ، تر خو وايشىرىپا م به مكوى چي دىگ ونه موبلى او كوينى ونه شى .

* لېشىبه يي داسى كنبىربىدى ، چى لېخه ساره شى ، بىا يي په لاسو سره و موربئ هم داسى دوه درې واره داكار و كپئ تر خو چي شيدى شى .

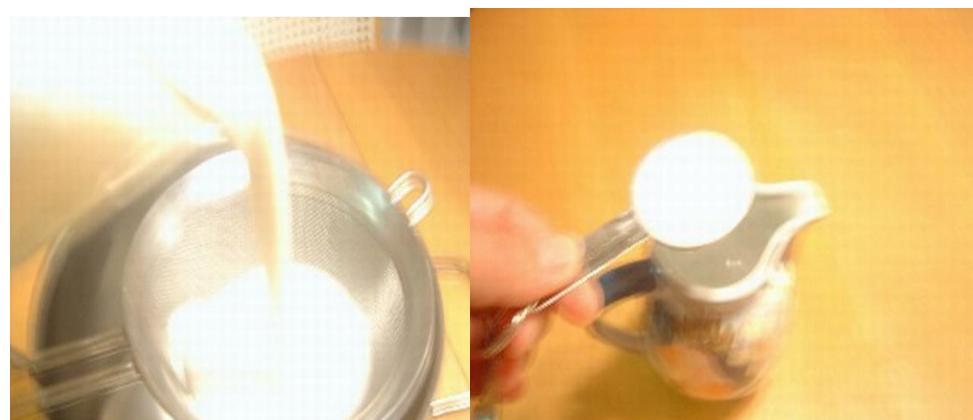
* پريوه لوبنى كي دتقو كره صافه او اره كپئ ، او شيدى لېلې تر تقو كره وباسئ چي صافى شى .



* کله چې د ټوکر څخه تول او به و ننیږي



وروسته څلور ګیلا سه ګرمی او به و روا چوئ بیا یې صاف کړئ، ترڅو چې د سایین شیدې
خلاصی شی او یوازی تو پاله پاته شی



د سایین شیدې په یخچال کې یوه اونۍ نه خرا یې

تاسو کولای شی د سایین دشیدو سره عسل یا د انگورو دوبنا ګډه کړئ، ګرم او یخ بې
و ځښې.

د سایین دشیدو خخه پنیر جورول



د پنیر د جورولو د پاره هم هغه کېنلاره ده کوم چي دشیدو د پاره وه کله چي د سایین شیدې
تر ايشولو وروسته تومنه کېږي.

اړین مواد:-

د پنیر د جورولو د پاره هم په هغه شیان پکاردي کوم چي د سایین دشیدو د پاره وه ، لکن یوه
دانه لیمو یا جوهر لیمو ته اړتیا ده.

اړین مواد:

درې ګیلاسه سایین باغلی

28 ګیلاسه او به

یوه دانه لیمو یا جوهر لیمو .

ددرو ګیلاسو سایین خخه 23-24 کيلو (ګیلاسه شیدې جورېږي .

دشیدو جورولو کېنلاره :-

په 9 ګیلاسه ابو کې سایین 12 ساعته خیشته کړئ .

* تر دولس ساعته وروسته سایبین او اوبه دواړه په دیگ کې پراورباندی کړئ، تر خوچې د ګرمایښت درجه بې 80 ته ورسیږي، خوایشوئ بې مه، وروسته اوړ مړ کړئ، او دیگ یو بغل ته 15 دقیقې کښیردئ.

* په بل دیگ کې 15 ګیلاسه او به واچوئ، که غواړئ چې شیدې نری وی او به ورزیاتی کړئ، او که غواړئ چې شیدې ګاته وی، او به لړخه کمی کړئ.

* خیشته سایبین د لوښی خخه لړ ګرم را وکارې، او اوبه بې وساتئ.

* سایبین د جوس په ماشین سره بنه میده کړئ.

* په لاس بې بنه سره و مرې چې د اسی شي لکه او به.

* د سایبین ته هغه او به کوم چې تاسو سایبین پکښ ایشولی وه لړ لړ ورو اچوئ.

* میده سوی سایبین ته هغه 15 ګیلاسه ایشولی او به ورو اچوئ، دیگ پراورباندی کړئ، تر خو شیدې را خوتیرې داور خخه بې لیری کړئ، لړ مالګه پکښی و پاشئ چې شیدې کښینې وروسته بیا پراورباندی کړئ 10.7 دقیقو پوری. ډیر بې مه ایشوئ چې پاخنه نه شي.

* د نیم لیمو په او بو او یا په جوهر لیمو سره بې تومنه کړئ (جوهر لیمو په او بو کې ویلی کړئ) د تومنی ترا چولونه مخکي شیدې بنه ولپئ، تومنه ورو اچوئ او رخنی مړ کړئ، یو ساعت دو ه ساعته وروسته به تاسو گورئ چې شیدې ګاته سوی وی.

* د چکیدې په کڅوړه کې واچوئ، چې زلالی او به بې وننیږي.



* يا په یوه لوبنۍ کي توکرا اوار کړئ، او پنیر پکښې واچوئ بنه يې کښیکارې او درون شی پر کښیږدئ، چې او به يې بنه و ننیږي او پنیر سره تخته سې.

د پاموره: په اونۍ کي باید د سایین پنیر تردرې واره زیات و نه خورل شی

د پنیر د جورولو کړنلاره (1)

اړین مواد:-

شپږ ګیلا سه تودې شیدې.

دوه دیگونه یو غټه او بل کوچني.

یوه دانه د **tennets** ګولې په نیم ګیلاس او بو کې ويلى سوې.

د پنیر د جورولو کړنلاره:-

* په کوچني دیگ کې تودې شیدې واچوئ، په غټه دیگ کې ګرمى او به واچوئ، او کوچني دیگ پکښې کښیږدئ چې شیدې تودې و ساتل شی.

* یوه دانه د **tennet** ګولې په نیم ګیلاس او بو کې بنه ويلى کړئ، و شیدو ته يې و رو واچوئ، شیدې د لرگې په کاچوغه سوکه سوکه ولړئ، تاسو به و ګوئ چې شیدې ګاته کېږي.

* د دیگ سر په توکره ورپت کړئ، دولس ساعته و روسته يې و ګورئ، چې شیدې یوه توټه پنیر شوی دی، د چکیدې په کڅوره کې يې واچوئ چې او به يې و ننیږي و روسته د چکیدې کڅوره دیخې په او بو کې پنځه د قيقې کښیږدئ.

* د پنیر کڅوره دابو خخه را او باسې او لبې يې کښیکارې چې او به يې و ننیږي. د پنیر په یخچال کې کېږدئ.

د پنیر د جورولو کړنلاره (2)

اړین مواد:-

پنځه لیټه شیدې.

گولی tennet د

د پنیر د جوړولو کړنلاره:-

- شیدې په دیګ واقوئ، دیګ پر اورباندی کړئ، چې شیدې پخې شی، لېڅه بې کښېږدئ چې لېڅه سړې سی، او ګوته یوه دقیه پکښی نیوں کیدای سی.



گولی په په کوچني نیم ګیلاس او بوكې ویلی کړئ، وګرمو شیدو ته بې ورو اچوئ، دلړګي په کاچوغه بې بنه ولړئ. دیګ په ګرم ځای کې کښېږدئ، په نغارکې کې بې بنه پتہ کړئ. 12 ساعته وروسته بې



په صافی کې توکراوار کړئ، ستاسو جو پکښی پنیر کړي واقوئ تقریبا خلور پنځه ساعته وروسته به بې او به و ننۍږي.



- پر پنیر باندی پاک توکر او ار کړئ داوبو ډک دیگ پر پنیر او وه ساعته کښېږدئ، چې پنیر نبه سره تخته شی



- * پنیر توټې توټې کړئ زېړه مالګه پر واچوئ او پتې یې کړئ.
- * او وه ساعته وروسته مالګه او او به په دیک کې پراور باندی کړئ، ، تر خوچي او به وايشېږي، د پنیر توټې ورو اچوئ، لبو روسته پنیر یې په صافی کې واچوئ



، چې او به یې نبه ونځېږي وانجه (توری دانی) پروپاشئ.
پنیر (3)

اړین مواد :-

دوه کيلو شيدې.

250 گرامه خوبې تازه مستې.
نیمه د چایو کاچوغه مالګه.
د پوڅي د جوړولو کړنلاره:-

- په دیګ کي شیدې پراور باندي کړئ تر خو چي شیدې پخې سی.
- کله چي شیدې سړې سوې مالګه ورواقوئ، وروسته یې پراور باندي کړئ.
- هروخت چي شیدې پرايسودلو راسي، مشتبې ورواقوئ تر خودوه جوشه و خوري وروسته یې دا اور خخ راکښته کړئ.
- او به او پوڅه به سره جلا سی، پوڅه د ټوکره په کڅوره کې واچوئ، تر خو چي او به یې توله و ننېږي.
- وروسته پر کڅوره دروند شی کښېږدئ چې پوڅه سره تخته سی، تو تې تو تې یې کړئ، په یخچال کې یې وساتې.

دانارو دروب جوړولو کړنلاره

اړین مواد:-

شپوکيلو تروه انار.

دوې کاچوغى د سمندر مالګه.

دروب جوړولو کړنلاره:-

- انار پر منځ دوه ځایه کړئ، انار داني کړئ که دانار پله په کف کي کښېږدئ او په لرګي یې ووهی دانار داني ژرراتو یېږي.
- دانار او به و باسې، په دیګ کې یې پرتیز او ر باندی کړئ، تر خو چي واشیږي. د لرګي په کاچوغه یې ولړئ، تر خو چي دانار او به لب خه ګاته سی.
- مالګه ورواقوئ دیګ دا اور خخه راکښته کړئ.
- په بوتلانو کې یې واچوئ.

دانګورو خخه د دوښا جوړولو کړنلاره

اړین مواد:-

10 کيلو دانګورو او به.

يو کيلو ژره خاوره (هغه خاوره چې ده ګې خخه کلال منګي جوړوی).
ددوښا د جوړولو کړنلاره:-

- دانګورو او به په نېقلې دیګ کې واچوئ، باید چې دانګورو او به د دیګ تر نیمايی وی
- خاوره په دیګ کې دانګورو واوبو ته ورواقوئ، او یوساعت یې واشوئ.

- دیگ داور خخه راکښته کړي، داسی بې کښېرېدئ چې ټوله خاوری ددېگ وتل ته ولاړي سې.
- دانګورو او به صافی کړئ، وروسته بې دو هم وار په پاک دیگ کې پراور باندی کړئ، دلړگې په کاچوغه بې ولړئ، پنځه ساعته بې وايشوئ، که بې پرسر څګوی هغه ځنۍ لیری کوئ، تر خو چې دانګورو او به ګاته سې او رنګ یې طلاي شی، دیگ داور خخه راکښته کړئ، کله چې دونبا سره شی په بوتلانو کې بې واچوئ

مستې

ارپین مواد:-

يو کيلو شیدې.

نیم ګیلاس مستې (تومنه)

غتېه کتو (خاورین لوښی)

دمستو د جولو کرنلاره:-

- شیدې په کتو کې واچوئ، کتو پراور باندی کړئ، شیدې پخې کړئ.
- په شیدو کې ګوته یوه دقیقه و نیسی که دشیدو ګرمایښت ګوته نه سوچل تومنه ورو اچوئ، او شیدې ولړئ، چې تومنه بنه په ګډه شی.
- که چیری شیدې سړی شوی وی ټبې ګرمی کړئ.
- تومنه سوی شیدې په دکې کې واچوئ سرې بې په توکره ورپت کړئ.
- که هوا ګرمه وی خلور ساعته بې داسی کښېرېدې حرکت مه ورکوئ، او که هوا سره وی دولس ساعته بې داسی کښېرېدې، چې حرکت ورنه کړئ. وروسته بې په یخچال کې کښېرېدې. دیوه کيلو شیدو خخه یو کيلو مستې جوړېږي.

دمايونېز جورولو کرنلاره

ارپین مواد:-

دوې دانې ده ګئی زړ چې ګرمایښت بې د ګوته د ګرمایښت سره برابره وی.

نیمه کوچني کاچوغه خردل یو ډول میده دانې لکه سپلنې.

يو ګیلای دنسوون (زيتون) تيل.

نیمه کوچني کاچوغه میده بوره.

نیمه کوچني کاچوغه مالګه.

یوه کاچوغه سرکه.
یوه کاچوغه دلیمو او به.
دمايونېز د جورپول کړنلاره:-

* په ګیلاس کي دلیمو او به او سرکه واچوئ.

- په یوه لوښی کي چي (ګرمایینست بی د کوتی د ګرمایینست سره برابره وي) د دوه دانې ده ګئی ژړ واچوئ، او په لاس بی نښه سره ګډه کړئ، چي رنګ بی نښه ژړ سی، مالګه، بوره، خردل، نيمه کوچني کاچوغه دلیمو او به، او سرکه په ګډه کړئ، د ګډولو په وخت کي دنسوون (زیتون) تیل او سرکه، دلیمو او به خاڅکی خاڅکی وراچوئ.
- کله چي ګاته سی پاته برخه دنسوون (زیتون) تیل به خاڅکی خاڅکی ورو واچوئ پدې کار سره مايونېز بریښندو کي راسي. پاو باندي یو ګیلاس مايونېز ځنۍ جورپېږي.



دكتشف جورپولو کړنلاره

اړین مواد:-
درې کيلو سره روميان.
يو ګیلاس بوره.
يو ګیلاس سرکه.
دكتشف د پخولو کړنلاره:-

- * روميان پاک پريمنځئ، په چاره بی پرې کړئ، په نيقلى د ګډه کي بی واچوئ.
- * د ګډه پرخام اور باندی کړئ، کله چي روميان نرم شی وېي لړئ، ترڅو چي روميان خورپين شی.
- * پلاستېکي صافه پر نيقلى د ګډه کښېږدئ، روميان صاف کړئ، وروسته سرکه او مالګه ورو واچوئ، د ګډه پرخام اور باندی کړئ، روميان ولړئ ترڅو چي روميان ګاته سی.
- * کاتشف چي ساره سی په بوتل کي بی واچوئ، سرېي وربند کړئ.
- * که غواړئ چي کاتشف دير وخت و ساتئ او خوند بې همښه وي لاندی کړنلاره تعقیب کړئ

کله چې بولان د کتشف خخه ډک ګری، بولان په دیگ کې ودروئ، ودیگ ته دومره او به وروآچوئ، چې بولن په او بوكې غوته نه سی. په دیگ پسی اور بل کړئ، تر خو چې او به 15 دقیقې وايشیرې. په دې تګلاره سره به کتشف تعقیم شي.



د پیری (ملائی) جورپولو کړنلاره

اړین مواد :-

درې ګیلاسه پودری شیدې.

د ګیلاس خلرمه برخه سپین اوړه.

څلور ګیلاسه او به.

د پیروی د جورپولو کړنلاره:-

- شیدې، اوړه او او به په دیگ کې دیگ کې بنه سره ګډ کړئ پراوريي باندي کړئ، بنه یې لړئ، چې شیدې غوته ونه کړی، کله چې شیدې پنځه دقیقې وايشیرې، د دیگ خخه اور مر کړئ.
- ګرمی شیدې په پراخ لوښی کې توی کړئ، دوې دوې دقیقې وروسته د شیدو پیروی په کاچوغه هنی راتول کړئ، او په بل لوښی کې یې و اچوئ، تقریباً څلور ګیلاسه پیروی کېږي.
- نومورې پیروی په خوبو برسیره اچول کېږي.
د کورني اقتصاد پای.



خواړه

جلبی

اړین مواد:-

يو ګیلاس او ره

يو ګیلاس د پیرنیو پودر corn floru

يو ګیلاس او د ګیلاس خلرمه برخه او به.

يوه کاچوغه خمیره.

لبخه میده زعفران یا د خورپورنگ.

شیره.

غورې

د پورتنۍ موادو خخه تقریباً 30 دانې جلبی جو پېښي.

د جلبې د جورولو کړنلاره:

شیره جوړه کړئ ، د شیرې جوړولو د پاره (26) مخ و ګورئ.

* تول شیان سره ګه کړئ ، او په یو ساعت کښېږدئ ، چې خمیرشی ، او هر پنځلس د قیقې وروسته او په سره ګډوئ ، چې او په بنه خمیرشی.



* په ګرایي کي غوري سره کړئ.

* او په د کریمي په پمپ یا په پلاستکي کڅوره کي واچوئ د کڅوري یو کونج ته سوری ور کړئ

* په سرو غورو کي او په په د ایروي شکل واچوئ ، چې سره شی په یخه شیره کي بیي غوته کړئ ، په غوري چه کي بیي بدئ ، تر خو چې تول جلبې سري کړئ.



د پام ور: په برقی کړایي کي بیي مه جوروئ. ناومیده کېږي مه که یو وارسم نه سی دوهم واربه سمی شی کوبنښ پکاردي.



کجوران

ارپین مواد:-

یو ګیلاس او به.
نیم ګیلاس غورې.
یونیم ګیلاس او په.
څلور دانې هګۍ.
یوه کاچوغه بوره.
لبخه فانیلا
د جورولو کړنلاره:-

- په دیگ کی او به او غورې پر اور باندی کړئ، وروسته بوره او اړه ورو اچوئ، وي ی
لپه. تر خوچې نیولی او په ځنی جور سی.
- او په چې لو ساره سی په بر قى ماشین کې بی واچوئ، هګۍ یوه یوه پکښی ماتوئ
، نرم او په به ځنی جور سی ، ستاسود خوبنې سره سم کجوران ځنی جور کړئ، یا بی
بی د نومورې کجورانو په کخوره کې واچوئ، کجوران ځنی جور کړئ، په غورو کې
بی سره کړئ شیره پر واچوئ.



د خورما کجوران

اړین مواد :-

او په.

یو ګیلاس ویلی کوچې ، چې دویلی کوچو ګرما یښت بی دا سی وی چې ګوته نه پکښی
سوخې.

یو ګیلاس شیدې.

نیم ګیلاس غورې.

لبخه کونجتی.

میده خورما (د خورما معجون)

غټه بوره

د پخولو کړنلاره:-

- غوري، ويلی کوچي، شيدي، تول سره ګډ کړئ، وروسته اوړه په ګډ کړئ.
- کونجتى د خورما په معجون ګډي کړئ. ګلوله يې کړئ لکه ګوته.
- داورو خخه خلور کونجه تکي نازکه تکي جوره کړئ، په چاره سره د تکي پريوه برخه خطونه جوره کړئ.
- داورو په بل اړخ کي کوم چي خطونه نشته خورما کښېږدئ، اوړه پر خورما د خطونو پر لور و روپيچئ، په بوره کي يې ولغروئ.
- په داش کي يې پاخه کړئ. دارو موسه.



دمغزيانې او مربا تارت

اريین مواد :-

227 ګرامه کوچي.

نیم ګیلاس بوره.

درې ګیلاس سپین اوړه.

دوې داني هنگي.

نیم ګیلاس Ҳمکنۍ توت.

نیم ګیلاس مغزيانه (جوز، بادام، جنفووزي، پيسنه) هر خه چي ستاسو سره وي
دې خولو کړنلاره:-

- کوچي، اوړه بوره اویوه دانه هنگي. بنه سره ګډ کړئ.
- وروسته هغه بله دانه هنگي. پکښي ماته کړئ.
- اوړه په يخچال کي نیم ساعت کښېږدئ.
- اوړه د يخچال خخه راوباسئ، ستاسو د خوبنۍ سره سه شکلونه ځنۍ جوره کړي. په منځ کي يې غار جوره کړئ او مربا پکښي واچوئ، میده مغزيانه پروپاشئ.
- په ګرم داش کي يې کښېږدئ چي پاخه شی.

د سوجی او کورکومن حلوا

اړین مواد:-

درې ګیلاسه میده سوجي.

يو ګیلاس اوړه.

دوې کاچوغي میده کورکومن.

څلور کاچوغي پودري شيدې

يو ګیلاس غوري.

پاو باندي دوه ګیلاسه بوره.

دوه ګیلاسه او به.

درى کو چني کاچوغي دېيگينګ پودر.

نیم ګیلاس جنغوzi.

یوه غوريچه چې قطر 40 سانتی وي.

د حلوا د پخولو کرنا لاره:-

- اوړه ، سوجي ، کورکومن ، پودري شيدې او دېيگينګ پودر نسه سره ګله کرئ.

- بوره په او بو کي ويلی کړئ ، دغه خوبې او به او غوري و اوړو ته ورو اچوئ ، نسه يې سره ګله کرئ.

- غوريچه د خندو سره توله غوره کرئ.

- ګله سوي شياني سوکه سوکه په غوريچه کي او ار کړئ ، او جنغوzi ستاسو د خوبنۍ سره سم برسيره پر کښېږدئ.

- داش ګرم کړئ او نیم ساعت غوريچه پکښي کي کښېږدئ.

- کله چې حلوا چې سره شی لوز لوزي پرې کړئ.



د کیلې او پیروی خوبې ماچې

اړین مواد:-

يو کيلونري لندې ماچې

دوه دبليه پیروی (ملايی)

دوې دانې کيلې

يوه کاچوغه میده پیسته

يوغت گیلاس غوري

يو گیلاس شيره

د خوبو ماچو جورلو کړنلاره:

* غوري په دېگ کي واچوئ، ماچې يودبله سره خلاصي کړئ، په غورو کي يې سرې

کړئ، چي رنګ يې ژړ سی، په صافه کي يې يو ساعت کښېږدئ، چي صافی سی.

* شيره پر واچوئ او په صافه کي يې يو ساعت کښېږدئ چي صافی سی.

* پخې ماچې دوې برخى کړئ.

* يوه برخه ماچې په غوري کي واچوئ، برسيره پیروئ پراوار کړئ، کيله چکي چکي پر

پیروی برسيره کښېږدئ.

* دوهمه برخه پخې ماچې پر کيلې برسيره داسی واچوئ لکه امانی، او په پیسته يې

بنائسته کړئ.

خوبې سمبوسې

اړین مواد:-

يو گیلاس او به.

يو گیلاس او په.

نيم گیلاس پوره شيدې.

خلور دانې مثلث پنېر.
دوډی کوچني کاچوغی دبیگینګ پودر.
شیره.
دبکلا دپاره میده پیسته.
پیروی (ملايی) یا خوب پنیر (کيری).
* په او بو کي، اوړه، خلور دانې مثلث پنیر، او بیگینګ پودر واچوئ تول نه ګله کړئ.
* دا وړو څه ستاسو د خوبنۍ سره سم شکلونه جوړ کړئ په مینځ کي یې خوب پنیر (کيری) یا ملايی ورکښېږدئ.
* په غوروکي یې نه سره کړئ، شيره پر واچوئ.



د پنیر خوبې ماچې

اړین مواد:-

يو کيلونري لندې ماچې

نیم کيلو پنیر

يو ګیلاس غوري

درې کاچوغی کوچې

يوه کوچني کاچوغه میده هيل

د خوبو ماچو جوړلو کړنلاره:

* ماچې په يوه لوښي کي واچوئ، يودبله یې سره خلاصي کړئ.

* ماچې کوچني کوچني میده کړئ او غوري پر واچوئ.

* ماچې پردو برخو وویشئ يوه برخه یې په کرايې کي واچوئ.

* پنیر تراش کړئ، هيل ورسره ګله کړئ او د ماچو پر سريې واچوئ، چې ماچې په پوتۍ سې

* هغه دو همه برخه ماچې پر پنیر برسيره واچوئ، په لاس یې لړ تخته کړئ.

* د ماچو پر سردوي کاچوغی دغوا غوري واچوئ.

- * کرايي پراور باندي کرئ او پراوريي گرخوي، اور باید توند نه وي.
- * ماچي په پنوس کي چپه کرئ، کرايي بنه پاک کرئ، کرايي په غور و غور کرئ.
- * او سنود ماچو پورتنې برخه کوم چي نه دی سري سوي پره ھغه خوا سوکه واچوئ
- * کرايي پراور باندي کرئ او پراوريي گرخوي، اور باید توند نه وي، تر خو چي ماچي سري سي.
- * داور خخه يي راکبته کرئ او شيره پرواچوئ.

نوت: په پورته تګلاره سره کولاي سئ چي نوموري خوبې ماچي په داش کي هم پخې کرئ.

دوچي ميوې خوبې ماچي

دوچي ميوې خوبې ماچي په پورتنې کرنلاره سره جورېږي، بس دپنير پر ئاي ميده وچه ميوه لکه بادام، پيسنه، جوز، او جنفووزي وراچول کيږي.

دکيلې خوبې ماچي

دکيلې خوبې ماچي په پورتنې کرنلاره سره جورېږي، بس دپنير پر ئاي دکيلې چكى اواري کرئ او لېژه هيل پروپاشئ.

سندل

1 کيلو شيدي

1 کيلو بوره

يو گيلاس پيري که پيري نه وي نود پيري پر ئاي يوه غته کاچوغه غوري ورو اچوی لس داني هيل لېژه پيسنه او بادام

د سندل جورولو تګلاره:

اول به شيدي په دېگ واچوئ، اور به پسى بل کرئ، چي شيدي وايشېږي، بيا به بوره او پيري ورو اچوئ، بنه به يې وايشوئ، په کاچوغه به يې لېئ، چي بوره ونه سوئي تر هغو چي شيدي وچي سي، او نری حلوا ئىنلى جوره سي، هيل ورو اچوئ، پتنوس په غور و غور کرئ، په پتنوس کي يې را چپه کرئ، پيسنه او بادام پر سر ورو اچوئ.

برفي

يو گيلو كهويا

یونیم کیلو بوره.
د سندل جورولو تګلاره:
په یوه گیلاس او بو کي بوره واچوئ او پراور باندي بي کښېږدئ ، په کاچوغه يې ولرئ، تر
څود چي بوره ويلی سی ، او خته شربت ځنۍ جور سی ، وروسته په شربتو کي کھویا
واچوئ، او په کاچوغه يې بنه ولرئ، چي بوره او کھویا بنه سره ګلهه شی.
پتنوس غوره کړئ، او برفي پکښي واچوی، چي ساره شی پر سر بې میده پیسته وروپاشئ
ستاسو د خوبنۍ سره سم بې پري کړئ.
يادابنت: که غواړئ برفي د خو ورڅو د پاره وساتئ لب غوري وروواچوی چي کلک نه سی.

د شيرې جورول

اړین مواد:-
درې ګلاسه بوره.
یونیم گیلاس او به.
دنیم لیمو او به.
لبخه هیل او ارغ ګلاب (عرق ګلاب).
د شيرې د جورولو کړنلاره:
بوره په او بو کي ويلی کړئ او پراور بې باندی کړئ بنه يې ولرئ تر خو چي را وايشيرې هغه
ځګ چي يې په سره پیدا کېږي هغه ځنۍ لیری کړئ.
وروسته د لیمو او به وروواچوئ، لس دقیقې بې وايشوئ، داور خخه بې را کښته کړئ،
هیل او ارغ ګلاب وروواچوئ.
نوټ: نومورې شيره دوه ګلاسه کېږي.



دوه رنګه پېرنۍ

د مالتې د پېرنیو جورولو د پاره اړین مواد:-

يو پاکټ د مالتي جلی په نيم گيلاس گرم او بو کي ويلی سوي.
يو گيلاس او به.

پنځه کاچوغي د پيرنيو پودر corn floru په نيم گيلاس ابو کي ويلی سوي.
کو چني نيم گيلاس بوره.

د سپينو پيرنيو جورولو د پاره اړين مواد :-
دوه گيلاسه شيدې
نيم گيلاس بوره.

شپر کاچوغي د پيرنيو پودر corn floru په نيم گيلاس او بو کي ويلی سوي.
لبخه ارغ ګلاب.
د پخولو کونلاره:-

- 1- د مالتي د پيرنيو تول شياني سره ګله کړئ پراوري باندي کړئ تر خو ګاته سی، د پيرنيو ناشکنی پيالي تر نيميا بي حنۍ ډکی کړي. په يخچال کي يې کښېږدئ.
- 2- د سپينو پيرنيو تول شياني سره ګله کړئ پراوري باندي کړئ تر خو ګاته سی، د مالتي پر پيرنيو يې برسيره په احتیاط سره واچوئ، د پيرنيو ډکی پيالي په يخچال کي کښېږدئ چې يخ سی وې خورئ.



پودین

اړين مواد :-
شپر گيلاسه شيدې.
يوونيم گيلاس بوره.
اووه داني هګي.
يوونيم گيلاس بوره د سوحلو د پاره.
ديوه ليمو تراش سوي پوستکي.

دري څاځکي سرکه ده ګئي، دبوی د سمولو د پاره.
نیمه کوچنۍ کا چوغه فانیلا
د بخار دوه د یگونه یو غټ او بل کوچنۍ چې یو یې لاستي ونه لري.
د جور پلو کړنلاره:-

- د بخار په ډیگ کې یوونیم ګیلاس بوره واچوئ، پراور یې باندی کړئ، بوره دلړکې په کا چوغه ولپئ، ترڅو چې سره سی او ویلی سی او رنګ یې نصواری سی.
- ډیگ راکښه کړئ، او بوره ولپئ ترڅو چې په بوره د ډیگ تل او بغلونه په بوره ولپل سی ډیگ و یو بغل ته کښېږدئ.
- په یوہ لوښی کې شیدې، هګئ، یوونیم ګیلاس بوره، د لیمو پوستکی، فانیلا، درې څاځکي سرکه واچوئ، او په سیمانو یا په برقی ماشین یې بشه ولپئ ترڅو چې دشیدو رنګ سپین سی.
- د بخار ډیگ پراور باندی کړئ، دوه ګیلاسه او به ورو واچوئ، د بخار د ډیگ صافه پکښی کښېږدئ.
- دشیدو سره ګله سوی شیان په هغه ډیگ کې واچوئ، په کوم کې چې سره کړی بوره ده او هغه بل ډیک پر صافه باندی کښېږدئ.
- د دواړو ډیگو سرونه وربند کړئ، د دباندې ډیگ د شپیلک کولاكګه پر کښېږدئ ډیگ پراور باندی کړئ، ترڅو شپیلک ووهی، وروسته اور خام کړئ شل دقیقې بی پراور پرېږدئ.
- وروسته ډیگ دا اور څخه راکښته کړئ، د شپیلک کولاكګه ځنۍ لیری کړئ، کله چې ډیگ سورې سی په ارامه یې سرو رخلاص کړئ، وروسته د هغه بل ډیگ سره هم په نوموري کړنلاره سره خلاص کړئ.
- ډیگ په غټ غاب کې راچپه کړئ و غاب به لس ساعته په یخچال کې کښېږدئ.

پالوده

اړین مواد:-

دوه لیتیره شیدې

100 ګرامه د پیرنو پودر corn flour

توري چای

پنځه کاچوغې کويکر Quaker

لړو څه بوره

دپالودي دپخولو کنلاره:-

* شيدى پراورباندى كرئ، كله چي شيدى لېگرمى شى دپيرنو پودر corn flour ورواقچوئ چي نرم پيرنى سى.

* كويك Quaker يوه يوه كاچوغه سوكه سوكه ورواقچوئ او پيرنى لرئ.

* تورى چاي بنه گاته جوري كرئ، وپيرنو ته يى ورواقچوئ وبي لپئ چي پالوده لېخه گاته شى.

دپالودي ميرواري:-

- ارىن مواد:-

100 گرامه دپيرنو پودر corn flour

او به

دمواري دپخولو کنلاره:

* دىگ پراورباندى كرئ، او به او دپيرنو پودر corn flour ورواقچوئ، وبي لپئ تر خو چي گاته پيرنى ئىنى جورسى.

* گرم پيرنى به دماچو په ماشين كى واقچوئ، او د يخى په او بو كى به يى ماچى وباسى. دپالودي شربت: خوابه ژړ شربت جور كرئ، لېخه ارغ گلاب ورواقچوئ، پر پالوده يى واقچوئ.

دغنمۇپىرنى

ارىن مواد:-

نيم گيلاس دغنمۇ دانىپ

يو گيلاس بوره

3 كاچوغىي فانيلا

درىپ گيلاسە شيدى

پىستە، بادام او كىشمىش

او به

دپخولو کنلاره:-

* غنم پاك پريمنىخى، 3 ساعته يى په او بو كى خيشته كرئ، وروستە يى صاف كرئ.

* او به په دىگ كى واقچوئ، دىگ پراورباندى كرئ، غنم ورواقچوئ، چي پاخە سى.

* شيدى، فانيلا او بوره ورواقچوئ.

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



د سرايا ډودی (1)

اړین مواد:-

يو ګيلاس د موزيريلا پنير نيم ګيلاس کوچي

نيمه کھوره ډبل روتي (توست) د بکلا د پاره میده پيسته

د مخلوط (ګه شيان) کچه

يو ګيلاس شيدي، دوى کاچوغۍ سوجي

د جورلو کړنلاره:

* ډبل روتي بنه میده کړي

* کوچي په ډبل روتي بنه ګه کړي.

* د کيک غوريچه په غورو غور کړي

* ډبل روتي به د کيک په غوريچه کي د لاس د پنهالي په کچهاواره کړي.

* تراش سوي پنير به پروپاشي.

د مخلوط (ګه شيان) جورول:

بوره، شيدي او سوجي به په اور باندي کړي په کاچوغه يې و لړئ چې بنه ګرم سی داور

څخه يې راکښته کړي پیروی (ملايې) به ورو اچوئ نومورې مخلوط (ګه شيان) په پنير

برسیره اوار کړي.

* په داش کي يې کښېږدئ، تر خو چې پوخ شی، په پتنوس کې يې چې کړي، او شيره پر

وپاشئ، او په پيسته يې بناسته کړي، ستاسو د خوبنۍ سره سم بي ټوټې ټوټې کړي ګرم بي
وميلمنو ته تقديم کړي.



د سرايا ډودی (2)

اړین مواد :

يو ګیلاس او به یوه کڅوره ډبل روټی (توست)

دری کاچوغی پودري شیدې 2 کاچوغی بگینګ پودر

يو دبلي پيروي (ملايی) يو کوچني پاکت کوچي

د جورپولو کړنلاره:

* ډبل روټی (توست) بنه میده کړي کوچي په ګډه کړئ.

* او به ، او شیدې او بیگنګ پودر corn floru سره ګډه کړي ، پراوريي باندي کړئ ، بنه بي ولپي ، تر خو چې ګاته سی ، وروسته يې د اور خخه راکښته کړئ ، پيروي ورو اچوی بنه بي ولپي

* د کيک غوريچه په غورو غوره کړي .

* نيمه ډبل روټی (توست) د کيک په غوريچه کي واچوئ په لاس يې کښيکارې ، چې تخته سی ، په کاچوغه يې او ار کړئ ، چې د غوريچې پر بغلو ونه مبنلى .

* د مخلوط (ګډه شيان) نيمائی برخه (هغه چې تاساو به ، شیدې او د پيرنيو د پوره) خخه جوره کړي وه پر ډبل روټی (توست) باندي واچوئ ، په کاچوغه يې او ار کړي چې د غوريچه پر بغل ونه مبنلى .

* هغه نوره ډبل روټی (توست) پر لمړي طبقة برسيره واچوئ ، او مخلوط (ګډه شيان) پرو اچوئ .

* په داش کې يې کښيږدئ ، تر خو چې لاندی برخه يې پخه سی ، وروسته د داش لوره برخه ولګوئ چې مخ يې هم پوخ شی .

* لس دقيقې يې کښيږدئ ، په پتنوس کې يې راچې کړي ، شيره پرو پاشئ او په پيسټه يې بناسټه کړئ ، ستاسو د خونبى سره سم يې توتې توتې کړئ



د سرایا ډوډی (3) :

اړین مواد :

12 ټوقى ډبل روټى (توست) 2 کاچوغی سوجی

نیم پاکت کوچی نیم گیلاس مایع شیدې

یودبلي پيرولي پيسته دېنکلا دپاره

د جورلولاري چاري:

* ډبل روټى (توست) بنه میده کړي کوچي په ګله کړي

* دکیک غوريچه غوره کړئ، میده ډوډي دکیک په غوريچه کي اواره کړئ. پيرولي پر واچوئ.

* شیدې تودې کړئ، سوجي ورو اچوئ بنه يې ولړئ

* شیدې او سوجي دپيرولي پر سروراوار کړئ.

* دکیک غوريچه په داش کې کښېږدئ، ترڅو چې لاندۍ پوځسي.

* په غوري کې يې واچوئ، او شيره پر واچوئ، په پيسته يې بنائسته کړي.

جلی



د جلی او کیلې غوريچه

اړین مواد:

3 پاکته د توت یا زمنی توت جلی.

6 دانی خوب میده بسکوټ.

5 دانی کیلې.

4 گیلاسه او به (2 گیلاسه تودی او 2 گیلاسه یخی)

د جورولو کړنلاره:

* کیلې توتی کړی او په غوريچه کې یې ووډي.

* میده بسکوټ پروپاشئ.

* جيلی په دوو گیلاسو ګرم او بو کې ويلی کړئ ورورسته دوہ گیلاسه یخی او به
ورو اچوئ، نوموری جلی په غوريچه کې واچوئ، او په یخچال کې یې کښېږدئ.

* کوم وخت چې یې و میلمنو ته تقدیموئ، د جيلی غوريچه به دوی دقیقی په تودو او بو کې
کښېږدئ، وروسته به یې په غاب کې راچپه کړی، او په میوه یا انناس به یې بنائسته کړی

د بسکوټ او د کاكاو کريمه

اړین مواد:-

درې دانې هګۍ

يو ونيمه کاچوغه د کاكاو پوره.

نیمه غته چکې کوچې.

دوې کوتی خوب پسکوټ

لړ خه میده مغزیانه (پیسته، بادام، جنگوزی) ایشول سوی او تېیل سوی.

فانیلا او بوره.

د کربمی د جورولو کړنلاره:

بسکوټ میده کړئ.

کوچې ويلی کړئ.

په برقی ماشین کې کوچې، هګۍ، بوره، فانیلا، د کاكاو پوره رو اچوئ، او ماشین پنځه

دقیقې چالان کړئ، چې بنه سره ګله شی.

میده مغزیانه او پسکوټ په ګله کړئ، په ناشکنی لوښی کې یې واچوئ، او په یخچال کې
بې کښېږدئ، چې ینځ شی.

د دوډۍ خورولو پروخت یې د یخچال خخه را و باسی، توتی توتی بې کړئ.

د کیرې د پنیر کريمه

اړین مواد :-

يو کوتۍ (6 داني) د کيرې پنير

دوه پاکته دريم ويب

نيم ګيلاس د مالتي او به يا سن توب.

خوب پسکوت

يو دبلي اناناس

کوچني ګيلاس يخ شيدې

يو دبلي پيروي (ملايې)

د کرمي د جورولو کنلاره:

په ناشکنى لوښي کي پسکوت وودي، لېخه دانanas او به پرواچوئ.

انanas ورپي ورپي توټي کړئ، د پسکوت يې د پاسه وودي.

په برقى ماشين کي پنير، د مالتي او به يا سن توب، دريم ويب، شيدې واچوئ او

ماشين درې دقيقې چالان کړئ، چې بنه سره ګډ شې، پر پسکوت او اناناس يې د پاسه

واچوئ. او په يخچال کي بي کښې بدئ، چې يخ شې.

د ډوډي خورولو پروخت يې د يخچال خخه را وباسې، توټي توټي يې کړئ.



د پيروي او ميوې جلى

اړین مواد :

4 پاکته د زمني توت جلى

يو دبلي رنگارنګ ميوه يا اناناس

يو پاکت خوب پسکوت

يو دبلي پيروي (ملايې)

- 2 ګیلاس ډايشولی او به
 2 ګیلاس یخی او به
 * دوه پاکته دجلی په پیاله کې واچوئ، یو ګیلاس گرمی او به ورو اچوئ بنه بی و لپئ،
 ورورسته یو ګیلاس یخی او به ورو اچوئ بنه بی و لپئ.
 * میوه صافه کړی دناشکن په غوريچه کې بی واچوئ، جلی پرو اچوئ په یخچال کې بی
 کښیزدئ تر خو چې جامد شی.
 * دوه پاکته دجلی په پیاله کې واچوئ، یو ګیلاس گرمی او به ورو اچوئ، بنه بی و لپئ
 ورورسته یو ګیلاس یخی او به ورو اچوئ، بنه بی و لپئ، په یخچال کې بی کښیزدئ
 * غوريچه دیخچال خخه را و باسی، پسکوت پرسرو روودی، تر خو چې جلی پکنسی پتے
 شی، پیروی پر بسکوت بر سیره واچوئ.
 * جلی دیخچال خخه را و باسی، چې جامدنه وی بسکوت او پیروی بر سیره پرو اچوئ.
 * دناشکن غوريچه په یخچال کې کښیزدئ، چې جامد شی.



دوبل روټی (توست) جلی

ارېن مواد:

- 9 ټوټی د توست ډوډی
 2 پاکته دمنی توت جلی
 1 دبلی پیروی
 یوونیم ګیلاس ډايشولی او به
 یوونیم ګیلاس یخی او به
 کوچني ګیلاس مایع شیدې
 1 پاکت کریم دریم ویب
 2 دانی کیلې
 دخورو یوه کاچوغه میده پیسته

د جوړولو کړنلاره:

- * د وه پاکته جلی په ګرم او بوكې ويلى کړئ، نهه بې ولپئ چې جلی نهه ويلى شی، وروسته يخی او بهه ورو اچوی، نهه بې ولپئ
- * د توست ډودۍ کو چني کو چني تو تی کړئ، د ناشکن په غوري چه کي بې ووډئ، وروسته جلی پر واچوئ.
- * جلی په يخچال کې یو ساعت کښېږدئ.
- * وروسته چې جلې جامد شی، شیدې او کريم ویب او پیروی د جوس په ماشین کي سره ګډ کړئ او پر جلی بې واچوئ.

پیروی (ملايی) او پسکوت

اړین مواد:-

دری دبلیه پیروی (ملايی)

خوب پسکوت

يو ګیلاس شیدې

دوې داني هګۍ

10 کاچوغې بوره یا ستاسو د خونبى سره سمه بوره.

لبخه فانیلا

دبکلا د پاره پیسته.

لبخه شیدې د پسکوت د لمدلو د پاره.

د جوړولو کړنلاره:-

* په ناشکنی لوښی کي پسکوت ووډئ، لبخه شیدې پر واچوئ، چې پسکوت لوند شی

* پیروی (ملايی)، بوره، شیدې، هګۍ، فانیلا په دیگ کې واچوئ. او په کاچوغه بې

نهه ولپئ چې بوره ويلى شی.

* دیگ پر خام اور باندی کړئ، نهه بې ولپئ، تر خوچې لبخه ګاته سی. پر پسکوت بې

برسیره واچوئ، او پیسته پروپاشئ.

* د يخچال په لوړه خانه (د يخی خانه) کي بې کښېږدئ. چې جامد شی.

کیک





داناناس کیک

اړین مواد:

3 دانې هګۍ یو ګیلاس میده بوره
 5 ملاعۍ (غتی کاچوغي) اوړه لپخه مالګه
 نيمه د چایو کاچوغه میده ادوه د لیمو میده تراش سوی پوستکي
 یو دبلی پیروی (ملايی) فانیلا
 نیم ګیلاس کوچي د ګیلاس دری برخی بوره
 5 الغی انناس

د کیک د جو پولو کړنلاره:

اول به داش 180 درجی گرم کړئ.
 هګۍ به ماتی کړئ، او میده بوره به بنه په ګډه کړئ، بیا به اوړه، ادوه او د لیمبو پوستکي
 توله سره ګډه کړئ.

کوچي ویلی کړئ، د کیک غوريچه په کوچو غوره کړئ، هغه غتيه بوره به یو شانتی پکښی
 و پاشی، و روسته به داناناس توتی په ترتیب پکښی اواري کړئ
 و روسته به د کیک هغه جور سوی اوړه داناناس پر سر په غوريچه کې واچوئ
 په داش کې به یې کښې بدئ، په 25-30 دقیقوکې کیک پوخ شی.



دنسکافی کیک

اړین مواد:

500 گرامه د چایو پسکوت.

2 کاچوغي نسکافی، په نیم گیلاس گرم او بو کی ویلی سوی

2 دبليه پيرولي (ملابي)

2 گیلاسه کريمه

2 کاچوغي د کاكاو پودر

1 گیلاس ميده بوره

دکیک جورول کړنلاره:

* پسکوت په نسکافی کې غوته کړئ یوه طبقه په غوري چه کی او اړ کړئ

* ملا بی او بوره او کاكاو به سره ګډ کړئ. داسي یخ به یې پيرې بدئ

* کريمه به پربسكوت او اړه کړئ، وروسته کاكاو، کريم او ملابي پرا او اړ کړئ.

* وروسته نوربسكوت په نسکافی کې غوته کړئ، دو همه طبقه به جوره کړئ، ده ګه پرسر

به د ملا بی کريم واچوئ.

* په یخچال کی یې کښې بدئ، چې یخ سې.



د سوجي کیک(1)

اړین مواد:

6 دانۍ هګۍ.

1 گیلاس ميده بوره.

نیم ګیلاس سوچي.
 یوه کاچوغه غورې دغوریچې دغورولو دپاره.
 1 ګیلاس او دیوه ګیلاس خلرمه برخه اوړه.
 نیمه کوچني کاچوغه فانیلیا.
 یوه دخورو کاچوغه بیگینګ پودر.
 یو ګیلاس بوره
 د ګیلاس دری برخی او به.
 دیوه لیمو د خلرمی برخی او به
 دشیری د جورولو کړنلاره:
 او به بوره او دلیمو او به په دیگ کې واچوئ، په اوريبي باندی کړئ، تر خو راوایشېږي،
 وروسته د اور خام کړئ تر خو چې شیره جوره شی.
 دکیک پخولو لاری چاری:
 * تر هر خه نه مخکی داش ګرم کړئ، او دکیک غوریچه غوره کړئ.
 * هګکی ماتی کړئ، بنه بې سره ولپئ، که برقی ماشین وی په هغه کې به بې واچوی، بوره
 او فانیلا به ورو واچوئ، چې بنه سره ګډه شی.
 * بیگنګ پودر اوړه او سوچې به بنه سره ګډه کړئ.
 * نومورې مخلوط (ګډه شیان) به په هغه هګکی ګډه کړئ، تر خو چې اوړه بنه خیشته سی.
 * دکیک غوریچه غوره کړئ، دکیک اوړه (اخنبل شوی اوړه) په غوریچه کې بنه سم او اړار
 کړئ، په داش کې بې کښېږدئ تر خو چې کیک پوخ سی. دکیک پر سر شیره واچوئ.
 دشیری د جورولو کړنلاره:
 او به بوره او دلیمبو او به په دیگ کې واچوئ په اوريبي باندی کړئ، تر خو راوایشېږي
 وروسته اور خام کړئ تر خو چې شیره جوره شی.



د جلی او کاستر کیک

اړین مواد:
 دری ګیلاسه اوړه.
 څلور ګیلاسه لوند ګاټه کاستر.

دری دانی هنگی.
 یوه دخورو کاچوغه بیگینګ پودر.
 باوکم یو ګیلاس غوري (د ګیلاس درې برخی).
 کوچنی کاچوغه فانیلا
 یو ګیلاس میده بوره.
 یو دبلی رنگارنګ میوه
 یوباكت سور جلی
 دری دانی کیلی الغی الغی پري سوي.
 یو دبلی پیروی
 خودانی الوبالو
 کریمه دبنائیست دپاره
 دکیک دجورولو کړنلاره:
 * زبررخ په غوريچه کې اوار کړئ، او په یخچال کې بی کښېږدئ
 * اوړه ، هنگی ، بوره ، غوري ، بیگینګ پودر فانیلا بنه سره ګډ کړئ
 * غوريچه په غورو غوره کړئ اوړه په غوريچه کې واچوئ.
 * غوريچه په داش کې کښېږدئ.
 * کله چې کیک لبو سور سی ، په هغه بله غوريچه چې په یخچال کې مو اینسي وه په هغى کي
 بی چپه کړئ ،
 دمیوی او به ورو اچوئ.
 * په یوه ګیلاس ګرم او بو کې جلی ويلى کړی ، او یو ګیلاس یخی او به ورو اچوئ ، بنه بی
 سره ولپئ ، په یخچال کې بی کښېږدئ.
 * کله چې جلی یخ سی پر کیک بی توی کړئ ، او کیک به په یخچال کې کښېږدئ.
 * دکیک پر سر پیروی واچوئ ، او دکبلی په تقویی بنائیتہ کړئ.
 * کریمه به دکریمی په پمپ کې واچوئ یا بی په پلاستکی کڅوره کې واچوئ ، په کونج کې
 بی سوری ورکړئ ، کیک به په بنائیتہ کړئ ، او دکریمی پر سربه یوه یوه دانه الوبالو
 کښېږدئ.



د سوجي کيک (2)

اړین مواد :

6 دانی هګۍ .

پاو باندی ګيلاس اوړه .

نیم ګيلاس سوجي .

یوه خورو کاچوغه بیگینګ پودر .

یو ګيلاس میده بوره .

د خورو یوه کاچوغه غور D دغوریچې دغورو لو دپاره .

نیمه کوچني کاچوغه فانیلا .

د شیری دجورولو دپاره اړین مواد :

پاو کم ګيلاس او به

یو ګيلاس بوره

دلیمو د خلرمی برخی د لیمو او به .

2 کاچوغی غوري .

د کيک پخولو کړنلاره :

* داش ګرم کړئ ، او د کيک غوريچه په غورو غورو کړئ

* هګۍ په پیاله کې ماتی کړئ ، بنه يې ولړئ ، که برقي ماشین وی په هغه يې بنه ګډ کړئ

، فانیلا او بوره وروآچوئ ، بنه يې ولړئ ، چې بوره پکښی ویلی شي .

* اوړه ، سوجي او د بیگینګ پودر په کاچوغه بنه سره ولړئ .

* هګۍ په اوړو ګډه کړئ ، چې اوړه بنه خیشته شي .

* د کيک غوريچه غورو کړئ ، د کيک جورشوي اوړه په غوريچه کې واچوئ ، په داش کې

بې کښيردئ ، تر خو چې کيک پوخ سی .

د شیری جورولو کړنلاره :

او به بوره او د لیمو او به په دیگ کې واچوئ ، پر اوري باندی کړئ ، تر خوچي راوايشيرې

وروسته او رخام کړئ ، تر خو چې شيره جوره سی .

* شيره پر کيک واچوئ . کيک ستاسو د خوبنې سره سم توټي توټي کړئ .



د کشمشو کیک

اړین مواد:

2 گیلاسه اوره.

پاو کم گیلاس غوري.

1 گیلاس میده بوره.

2 کوچني کاچوغی بیگینګ پودر.

2 دخورو کاچوغی شیدې ستاسو خونبه.
5 دانی هگۍ.

يو کوچني گیلاس کشمش چې دانی نه لري.

يوه دخورو کاچوغه د لیمو میده پوستکي.

د کیک جورولو کړنلاره:

* اوره او د بیگنګ پودر بنه سره ګله کړئ.

* په غته پیاله کې غوري و اچوئ ، او بوره سوکه و راچوئ او لړي يې ، چې د اسي شی لکه پیروی،

* وغورو ته د لیمو میده پوستکي ، هګۍ ، او کشمش و رو اچوئ بنه يې ولړئ.

* اوره سوکه و رو اچوئ ، او لړي يې ، که ضرورت و مايغ شیدې و رو اچوئ.

* د کیک غوري چه غوره کړئ ، او ره پروپاشئ ، او د کیک جور شوي او ره د داش په غوري چه کې و اچوئ.

* غوري چه په داش کې 45 دقیقې کښې بدئ. تر خو چې د کیک مخ سورسي.

* کله چې کیک سور شی تو ته تو ته يې کړئ.



د کوپري کيک

اړین مواد:

دوه ګیلاسه اوړه.

غورې د ګیلاس دریمه برخه.

یو ګیلاس میده بوره.

درې داني هګي.

شیدې ډګیلاس دریمه برخه.

نیه

کوچني کاچوغه فانیلا.

نیمه دخورو کاچوغه دبیگینګ پودر.

نیم ګیلاس میده کوپره.

د کيک د پخولو کړنلاره:

* د کيک غوريچه په غورو غوره کړئ، اوړه پکښي و پاشئ، داش ګرم کړئ.

* اوړه او دبیگینګ پودر بنه سره ګله کړئ.

* بوره په غورو بنه ګله کړئ، که برقي ماشين وي په هغه يې بنه سره ګله کړئ.

* هګي او فانیلا په غورو کې واچوئ، بنه يې سره ګله کړئ.

* اوړه په نومورې مخلوط (ګله شیان) بنه ګله کړئ.

* داش غوريچه غوره کړئ، د کيک جوړشوي اوړه په غوريچه کې واچوئ، او په داش کي يې کښېږدئ.

* کيک چې لاندی باندی پوخ شی، د داش خخه يې راوباسئ، چې سور شی توټې توټې کړئ.



د مالتې کیک (1)

اړین مواد :-

درې ګیلاسه اوړه.

یو ونیم ګیلاس میده بوره.

یو ګیلاس غوري

درې دانې هګي.

ديوپی دانې مالتې تراش سوی پوستکي.

دوې کوچني کاچوغی دبیگینګ پودر.

ديوپی مالتې او به

دکیک دپخولو کړنلاره:-

- غورې او بوره سره ګډه کړئ، وروسته هګي پکښی ماتې کړئ، نبه یې سره ګډه کړئ

- اوړه په ګډه کړئ، وروسته د مالتې تراش سوی پوستکي په ګډه کړئ، او د دیوپی مالتې او به ورو اچوئ. یا یوه دانه مالتې د پوستکي سره په برقی ماشی کې واچوئ چې نبه میده شی.

- غورې چه په غورې غورې کړئ، او د کیک ګډه سوی شیان پکښی واچوئ.

- داش ګرم کړئ او د کیک غورې چه پکښی کښېږدئ، تر خو چې د کیک مخ سورسي

- کیک چې سورې سی توقې توقې یې کړئ.



د مالتې کیک (2)

اړین مواد :-

يو ونیم ګیلاس اوړه.

يو ونیم ګیلاس میده بوره.

يو ونیم ګیلاس غوري يا کوچۍ.

درې داني هګي.

د خلورو دانو مالټو میده تراش سوی پوستکي.

دوې کوچني کاچونې د بیگینګ پودر.

دیوې مالتې او به

د کیک د پخولو کړنلاره:-

- غوري او بوره سره ګډه کړئ ، وروسته هګي پکښي ماتې کړئ ، بنه يې سره ګډه کړئ

- اوړه په ګډه کړئ ، وروسته د مالتې تراش سوی پوستکي په ګډه کړئ او د دیوې مالتې او به ورو اچوئ . یا یوه دانه مالټه د پوستکي سره په برقى ماشى کې واچوئ چې بنه میده شي.

- غوري چه په غوره غوري کړئ ، او د کیک ګډه سوی شيان پکښي واچوئ.

- داش ګرم کړئ او د کیک غوري چه پکښي کښيرې دئ ، تر خو چې د کیک مخ سورسي

- کیک چې سورسي توټې توټې يې کړئ ..



د خورما (کجوره) کیک

اړین مواد :-

دری کوچني چکي کوچي.

یوه دانه کيله.

دوه ګيلاسه اوړه.

لړخه ادوه.

یوونیم ګيلاس بوره.

څلور داني هنگي.

دوې کاچوغې میده بوره

یو ګيلاس میده خورما (کجوره).

لړخه مالګه.

یوه کاچوغه دېيګنګ پور.

دکیک دپخولو کپنلاره:

- کوچي او بوره بنه سره ګډه کړئ، هنگي پکښي ماتى کړئ او بنه يې ولړئ.
- اوړه او د کیک پودر (بېګینګ پودر) بنه سره ګډه کړئ د هنگي او بورې په مخلوط ګډه شيان) يې ګډه کړئ.
- ادوه ، خورما (کجوره) او کيله بنه سره ګډه کړئ وروسته تول سره ګډه ګډه کړئ.
- دکیک غوريچه غوره کړئ ، لړ اوړه پکښي وپاشئ ، او هغه دکیک جوره سوئ مخلوط (ګډه شيان) پکښي واقوي، دداش په منځنۍ رف کي يې کښېږدئ ، تر خو چې لاندی باندی پوخ او سورشی..
- چې يخ شی توټې توټې کړئ ، پرمخ يې هغه میده بوره وپاشئ.



د پسکوت او پیستی خورما (کجوره)

اړین مواد:

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

کوچني نیمه چکی کوچی.

نیمه کاچوغه میده هیل.

خواره پسکوت.

کوچني ګیلاس میده پیسته یا کوپړه.

کرنلاره:

* د خورما معجون، کوچی او هیل به نسه سره ګله کړئ، تر ګله ولو وروسته به یې دوی برخی کړئ.

* د داش په غوريچه کي پیسته و پاشئ، د خورما یوه برخه به پر پیسته او اره کړئ.

* پسکوت به پر خورما (کجوره) داسی ووډئ چي د خورما (کجوره) مخ توله پتے کړي.

* د خورما (کجوره) د معجون دو همه برخه به پر پسکوت او اره کړئ.

* پیسته به د خورما (کجوره) پر مخ و پاشئ.

په يخچال کي یې نیم ساعت کښېږدئ. وروسته یې توټې توټې کړي و میلمنو ته یې تقدیم کړي.



دمغزیانی خورما (کجوره)

اړین مواد:

میده پیسته

میده جنگوژی.

تپیل سوی میده بادا.

نیم کیلو دخورما (کجوره) معجون.

نیمه کاچوغه میده هیل.

کوچنی نیمه چکی کوچی.

دجورولو کړنلاره:

د دخورما (کجوره) معجون، کوچی او هیل به بنه سره ګډه کړئ. وروسته به میده مغزیانه په ګډه کړئ ستاسو د خوبنۍ سره سم غرتی خنی جو پکړي.



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 او به + 50 ګرامه دغوا یا میربو غورې + لب فانیلا

د شیری جو پولو کړنلاره:

250 ګرامه بوره

100 ګرامه او به

لب خه وانیلا

* اول به شیره جو پکړئ. چې د پختیدو وروسته بې د سوجی پر حلوا واچوئ.

* بوره ، او به ، غورې ، کوپړه ، مستې یا شیدې توله به د لرګې په کاچوغه بنه سره ګډه کړئ.

وروسته به سوجی ورو اچوئ.

- * د داش غوريچه په غوره غوره کړئ، او جور سوی سوچي به په غوريچه کې واچوئ.
- وروسته میده پیسته پروپاشئ. پیسته په لاس بنه کښیکارې.
- * غوريچه به په داش کې کښیږدئ. او د داش درجه باید 220 درجې وي په 20 دقیقہ کې به حلوا پخه سی او هغه خوره شیره ستاسو د خوبنۍ سره سم پر حلوا واچوئ.
- * تو ته تو ته به یې کړئ.



د سوچي حلوا (2)

اړین مواد :

2 گیلاس سوچې

يو گیلاس غوري

2 دانې هګۍ

يو گیلاس میده کوپړه

نیم گیلاس میده بوره

بويه کوچني کاچوغه دېیګینګ پودر

نیمه کاچوغه فانیلا

نیم گیلاس مایع شیدې

د حلوا د جوره لو کړنلاره:

* بوره غوري او هګۍ بنه سره ګله کړئ.

* سوچي ، کوپړه ، بېیګینګ پودر او فانیلا سره ګله کړئ. په هګۍ او بوره یې ګله کړئ.

* شیدې ورو اچوی او بنه یې سره ولړئ.

* د داش غوريچه غوره کړئ او نوموري خلیط پکنسی واچوئ.

* په ګرم داش کې یې کښیږدئ. تر خو چې مخ یې سورشی.

* شیره پرواچوئ.

* ستاسو د خوبنۍ سره یې تو تی کړئ ، او په غابو کې یې و ميلمنو ته تقديم کړئ



د سوچي حلوا (3)

اړین مواد:

دوه ګیلاسه سوچي

يو ګیلاس میده بوره

يو ګیلاس میده کوپړه

يو کوچني کاچوغه فانيلا

يو ګیلاس پودری شیدې

يو ګیلاس پیروی (ملا يې)

د ګیلاس درې برخی غوري

دوې کوچني کاچوغی د بیگینګ پودر

دبلا د پاره لې خه جنغوزي

شیره

د حلوا د جو پولو کړنلاره:

* داش ګرم کړئ. او د داش غوريچه په غورو غورو کړئ.

* اړین مواد (سوچي، غوري، بوره، شیدې، پیروی، کوپړه، بیگینګ پودر، فانيلا په پیاله کې ټول سره ګډ کړئ.

* نوموري خليط د داش په غوريچه کې واچوئ. او په چاره يې ستاسود خوبنۍ سره سم لوز لوز پری کړئ. او پر هرہ توته جنغوزي کښېږدئ.

* په داش کې يې کښېږدې تر خو چې حلوا پخه شۍ او مخ يې سور شې.

* سره شیره پر واچوئ.

* د دوهم حل له پاره بیا چاره پر هغه پري کړئ ئایو باندی تيره کړئ.



د سوجی حلوا د مستو سره (4)

اړین مواد:

دوه ګیلاسه سوجی

د ګیلاس دری برخی میده بوره

یوه کاچوغه د بیگینګ پودر

یو ګیلاس کوچې

یو ګیلاس کوپړه

یو ګیلاس پودری شیدې

درې داني هګي

نیمه کوچني کاچوغه فانیلا

یوه مست خوري مستې

د حلوا د جوړولو کړنلاره:

* هګي، بیگینګ پودرا او فانیلا په لویه پیاله کې بنه سره ګله کړئ

* بوره، کوچې سره ګله کړئ. او په هګي بې ګله کړئ.

* سوجې، شیدې، کوپړه و هګي، ته و رواچوئ او بنه بې سره ګله کړئ. وروسته مستې ورواجوئ او بنه بې سره ګله کړئ.

* د داش غوريچه غوره کړئ او نوموري خليط پکنښي واچوئ.

* په ګرم داش کې بې کښېږدئ. تر خو چې لاندی پوخ شی. وروسته د داش لوره برخه ولګوئ چې د حلوا مخ هم سور شی.

* غوريچه د داش خخه راوباسئ او شيره پرواچوئ * ستاسو د خوبنې سره سم بې توټۍ توټې کړئ.



د سوجی حلوا د مستو سره (5)

اړین مواد :

يو ګیلاس سوجی.

يو ګیلاس میده بوره.

د ګیلاس دری برخی میده او به.

يو کوچني د چایو ګیلاس غوري.

درېدانی هګي.

پسته د بسکلا د پاره

يوه کوچني کاچوغه د بیگنگ پودر.

يو ګیلاس کوچي.

يو ګیلاس کوپره.

يو ګیلاس پودری شیدې.

درې دانې هګي.

شیره.

د حلوا د جوړولو کړنلاره:

* په غته پیاله کې تول اړین مواد واچوي او بنه بي سره ګډ کړئ.

* داش ګرم کړئ.

* د داش غوريچه غور کړئ.

* غوريچه د داش په اول رف کې کښېږدئ. لمړي چې لاندی سور شی بیالوړ اروپرېل کړي چې اور توند نه وی او مخ سور شی

* تو تې تو تې کړئ او شیره پر توئ کړئ.

* تو تې په غابو کې کښېږدی او پسته پروپاши.



د سوجی او پیروی حلوا (6)

اړین مواد:-

2 دانی هګۍ.

نیم ګیلاس بوره.

یو ګیلاس سوجې.

50 ګرامه پیسته دبکلا دپاره.

یو ګیلاس شیدې یا یو ګیلاس مستې.

50 ګرامه او به.

نیم ګیلاس غوري.

لېڅه فانیلا

دشیری جورول.-

د بوری او بو فانیلا خخه به شیره جوره کړئ.

د سوجی د حلوا د جورولو کړنلاره:-

* شیره جوره کړئ ، چې د پخیدو وروسته یې د سوجی پر حلوا و اچوئ.

* بوره ، او به ، غوري ، مستې یا شیدې بیگینګ پوډربه تول دلرګی په کاچوغه سره ګله کړئ ، وروسته به سوجی ورو اچوئ.

* او س نو دداش غوري چه په غورو غوره کړئ ، او د جورپسوی سوجی خخه به نیم دداش په غوري چه کې و اچوئ ، داش به مو مخکي ګرم کړي وی ، په داش کې به یې کښېږدئ ، بیا به د غوري چه دداش خخه راوباسې پیروی (ملايی) پراوار کړئ ، هغه نور سوجی به د پيری (ملايی) د پاسه او اوار کړئ ، بیا به یې په داش کې کښېږدئ ، دداش پورتنی برخه به پر ولګوئ.

او دداش درجه باید 220 درجې وي 20 دقیقې به حلوا پخسې سې ، او هغه خوره شیره ستاسو د خوبنې سره سم پر حلوا و اچوئ ، وروسته به میده پیسته پرودو پروی ، ټو ته ټو ته بې کړئ ..



د کوچو تورته

اړین مواد: - دشیرې د پاره اړین مواد: -

شپردانې هګۍ یو گیلاس میده بوره

د گیلاس دری برخی میده بوره نیم گیلاس کوچی

یو گیلاس اوړه نیمه کوچنی کاچو عه فانیلا

نیم پاکت کوچی رنگ د کریمی درنگولو د پاره

لړخه فانیلا

نیمه کوچنی کاچوغه بیگینګ پودر

د جورولو کړنلاره: -

* داش ګرم کړئ. د کیک غوريچه په غور و غور کړی او لږ اوړه پر و دوروئ. هګۍ او فانیلا

په سیمانو یا دلړولو په برقی ماشین ولړئ. بوره و هګۍ ته واچوی په سیمانو یا دلړولو په

برقی ماشین ولړي چې تارو کړي ویلى سوی کوچې ورو اچوئ او ویې لړئ.

* د بیگینګ پودر او اوړه سوکه سوکه ورو اچوئ بنه یې سره ګد کړئ.

* جور شوی اوړه د کیک په غوريچه کې چې مخکی مو غور کړی ټواچوئ په ګرم داش کې
کښېږدئ تر خو چې کیک پوځشی.

* کیک کښېږدئ چې یخ شی

د کریمی د جورولو کړنلاره: -

* بوره د کوچو سره بنه کډه کړئ. په سیمانو یا دلړولو په برقی ماشین یې ولړئ چې تار
و کړی.

* وانیلا ورو اچوئ. په سیمانو یا دلړولو په برقی ماشین یې ولړئ په یخچال کې یې
کښېږدئ. تر خو چې استعمالوئ یې

* کله چې کریمہ استعمالوئ. نو کریمہ دوی برخې کړئ. یوې برخی ته رنگ ورو اچوئ او
بله برخه د اسی پریږدئ.

* کریمه په سپنه پلاستکی کھوره کی واچوئ او پر کیک ستاسو دخوبنۍ سره سم ګلان او نقش جوړ کړئ. په یخچال کې یې کښیږدئ.



کلچې





د مالګۍ (نمکین) گلچې (1)

اړین مواد:

يو ګیلاس اوړه

نیمه کوچني کاچوغه بیگینګ پودر

د ګیلاس دری برخی غوري

ديوی هنگی ژړ

كونجتی یا سپينه حيره دښکلا دپاره

مالګه

د بسكوت جورولو کرنا لاره:

- د کیک غوريچه غور کړئ. او داش به ګرم کړئ.
- اوړه به صافه غلبيل کړئ. د بیگینګ پودراو ماګه په اوړو ګډه کړی بیا به یې غلبيل کړئ. چې هو ورداخله شی.
- اوړه او غوري به بنه سره ګډه کړئ. لږ او به به ورو اچوئ. چې نرم اوړه ځنۍ جور شی.
- ستاسو د خوبنۍ تکي به ځنۍ جوری کړئ.
- د کوتو په شکل به یې پري کړئ. او کونجتی به پروپاشئ.
- د داش په غوريچه کې یې واچوئ. په ګرم داش کې یې کښېږدئ. تر خو چې پاخه شی
- په غابو کې کښېږدې و ميلمنو ته تقديم کړئ.



د مالگۍ (نمکيني) ګلچې (2)

اړین مواد :

- دوه نیم ګیلاسه اوړه.
- یو ګیلاس تراش شوي کرافت پنیر.
- نیم ګیلاس غوري.
- یو ګیلاس مایع شیدې.
- 2 داني هګي.
- یوه کاچوغه بیگینګ پودر.
- اوې
- یوه دانه هګي دبسكلا دپاره.

دبسكوت جورولو کړنلاره :

- * اوړه پنیر او بیگینګ پودر بنه سره ګله کړئ.
- * شیدې ، غوري او دوی داني هګي سره ګله کړئ. په اوړو یې ګله کړئ او به لې لې ورو اچوئ. چې بنه سره ګله سې او نیولی اوړه حنی جور سې.
- * دګتو په شکل بسکوت حنی جور کړئ.
- * دداش غوريچه په غورو غوره کړئ. لې خه اوړه پکښي و پاشئ ، پسکوت په غوريچه کې ووډئ. دپسکوت مخان په هګي ولړئ.
- * غوريچه په داش کې کښيردئ. چې دپسکوت مخان سره شې.



د خورما (کجوره) گلچې

اړین مواد:

لس ګیلاسه اوړه.

د خوره یوه کاچوغه خمپره په نیم ګیلاس او بو کي ويلى سوي.

يو ګیلاس نرم میده سو جي.

پنځه ګیلاسه غوري.

پسته خورما (کجوره).

دوه نیم ګیلاسه او به.

کوچني کاچوغه میده هيل

دبسكوت جوره لو کړنلاره:

- د خورما (کجوره) خخه مند کي و کابئ، لب خه غوري او هيل و رو اچوئ ويبي تو کوي چي معجون ځنۍ جوره شی.
- اوړه او سو جي سره ګله کړئ، غوري و رو اچوئ بنه بي سره ګله کړئ، وروسته هفه په او بو کي ويلى سوي خمپره و رو اچوئي بنه بي سره ګله کړئ.
- دوہ نیم ګیلاسه او به و رو اچوئيي اغږئ، څوالي ځنۍ جوره کړئ، اوړه نیم ساعت پت کړئ چي خميرشی.
- اوړه د پسکوتانو په غوري چه کي واچوئ او په مينځ کي بي خورما (کجوره) و رو اچوئ.
- د داش غوري چه غوره کړئ او پسکوت پکښي کښيردي.
- د داش لاندی برخه ولګوئ کړئ، چي داش ګرم سی، پسکوت په داش کي کښيردي، کله چي لاندی پوخ شی و روسته د داش لوړه برخه ولګوئ تر خو چي د پسکوتانو مو خان هم سره سی.



د خورما (کجوره) فطیره

داورو جورولو دپاره اړین مواد: -

يو پاواړه

نيم کيلو او به

مالګه

يوه دانه ده ګئي ژړ:

يوه کوچني کاچوغه دکیک پودر (بیگینګ پودر).

يو کيلو دغوا ویلى سوی غوري.

په اوره کي دایښولوا دښکلا دپاره اړین مواد: -

يوه کاچوغه دغوا غوري، کونجتې، میده خورما (کجوره) (د خورما معجون)

د فطیری جورولو کړنلاره:

- * اوره، مالګه، او دکیک پودر به سره ګډ کړئ او غلبیل به يې کړئ.

- * داورو سره به دغوا غوري ګډ کړئ.

- * او به به لې لې وراچوئ، ترڅو چي اوره دخوالې جورولو شی.

- * اوره به داورو په لرکي او ار کړئ چي پندوالۍ يې 1 سم وي.

- * اوره به په ګیلاسی په دائروی شکل پري کړئ.

- * غوري به په خورما (کجوره) ګډه کړئ، لې خه به داورو په مينځ کي به کښېږدي، او ره به پر خورما (کجوره) راتول کړئ ګوتی به لنډي کړئ، چي او ره یو دبل سره ونبلي.

- * د فطیری مخان به ده ګئي په ژرو ولري، او کونجتې به پر و پاشئ.

- * د داش غوري چه به غوري کړئ، فطيره به پکښي کښېږدي، په داش کي يې پخې کړئ.

نوټ: که غوارې دپنیر فطيره جوره کړئ، د خورما (کجوره) په بدل کي پنير او بنوون (زیتون) تیل سره ګډ کړئ او د فطيرى په مينځ کي يې کښېږدي.



د جوزو بتیفور (1)

اړین مواد:-

دوه و نیم ګیلاسه اوړه.

یو ګیلاس کوچی.

دوه و نیم ګیلاسه میده بوره.

یو و نیم ګیلاس میده جوز.

یوه دانه هګي

فانیلا

د پخولو کړنلاره:-

* کوچی ، او بوره سره ګله کړئ ، وروسته هګي پکښی ماته کړئ او فانیلا په ګله کړئ.

* او ره غلبیل کړئ ، او ره او میده جوز د کوچو او بورې سره بنه ګله کړئ.

* ستاو د خونبى سره سم بی جورې کړئ که د کولچو غالب لرې په هغه سره بی جورې کړئ ،

داداش غوريچه غوره کړئ په هغې کې کښيربدئ.

* داش ګرم کړئ او غوريچه پکښی کښيربدئ ، لاندی باندی بی پخې کړئ.



بتيفور(2)

اړین مواد:-
 درې گیلاسه اوړه.
 یوونیم گیلاس کوچی.
 یو گیلاسه میده بوره.
 درې دانې هګۍ
 نیمه کاچوغه فانیلا.
 نیمه کاچوغه دبیګینګ.
 یوه کاچوغه دکاکو پودر.

د پخولو کړنلاره:-

- * کوچی بنه وکوتیئ، او بوره ور سره ګډه کړئ چې د اسی شی لکه پیروی، فانیلا ورو اچوئ
- * هګۍ ماتې کړئ، فانیلا ده ګډه کړئ، وروسته هګۍ په بوره او کوچو ګډه کړئ

- * او ره غلبیل کړئ، او ره او دبیګینګ پوډر د کوچو او بورې سره بنه ګډه کړئ.
- * ستاسو د خوبنۍ سره سم بې جوړی کړئ، د داش غوري چه غوره کړئ، په هغې کې بې کښېږدئ. تر خوچې پخیرې.





د پېستې فطیره

اړین مواد :-

5 ګیلاسه اوړه.

3 ګیلاسه پېسته.

لبوخ میده بوره

او به

دوه نیم ګیلاسه دغوا غوري.

یونیم ګیلاس میده بوره.

یوه کاچوغه ارغ ګلاب.

نیمه کاچوغه خمپره.

د فطیری جورو لو کړنلاره:

* په پیاله کي اوړه واقوئ. او ویلی غوري په ګله کړئ.

* خمپره په نیم ګیلاس ګرموا او بوكې ویلی کړئ، او په اوړو بې ګله کړئ.

* لب لب او به ورواقوئ ، ترڅو چې نیولی اوړه شی ، او ره پت کړئ، او په ګرم ئای کې يې دوه ساعته کښېږدئ ، چې خمير شی.

* بوره ، پیسته او ارغ ګلاب سره ګله کړئ.

* ده ګې په اندازه اوړه په غوري چه کې کښېږدئ، په مینځ کې يې پیسته ورکښېږدئ، په غوري چه کې يې کښېږدئ.

* داش ګرم کړئ، او غوري چه پکښی کښېږدئ، ترڅو چې فطیره لاندی باندی پخه شی.

د مربا فطیره

اړین مواد :-

دوه نیم گیلاسه اوړه.

درې دانې ده ګئی ژړ.

نیم گیلاس بوره.

یوه کوچني پاکت کوچي.

یوه کاچوغه بیگینګ پودر.

يو گیلاس مريا.

د فطیری پخولو کړنلاره:-

* په یوه پیاله کي اوړه ، بیگینګ پودر ، بوره ، کوچي ، اوده ګئی ژړ و اچوئ ، ويي اغږي چۍ نیولي اوړه شی.

* اوړه دوي برخى کړئ هره برخه جلا په یوه پلاستیک کڅوره کي و اچوئ ، یوه برخه دیخچال په لوره خانه کي 15 دقیقې کښېږدئ.

* د داش غوريچه غوره کړئ ، هغه دوهمه برخه اوړه پکښی اوار کړئ ، پراوره باندي دپاسه مربا اواره کړئ ، پام کوئ چې مربا د داش دغوريچې د څنډو سره ونه منسلی

* د یخچال څخه اوړه راوباسئ او پر مربا برسيره یې تراش کړئ ، په کاچوغه یې برابر کړئ.

* د داش غوريچه په داش کي کښېږدئ ، چې لاندی باندي سره سې.



د خورما حلوا (1)

اړین مواد :-

يو کيلو خورما (کجوره)

يو نیم گیلاس دغوا غوري

دوه گیلاسه اوړه.

یوه کوچني کاچوغه میده هيل.

میده بادام يا کونجتې د بسکلا د پاره.

د حلوا جورولو کړنلاره:

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

* دیگ پر اور باندی کړئ، غوري و دیگ ته ورواقوئ، وروسته اوړه ورواقوئ، اوړه لړئ
ترڅو چي اوړه خام سره (ژړ) شی، وروسته خوما ورواقوئ، بنې یې سره ګډه کړئ وېي لړئ
ترڅو چي اوړه یې سره شی.

* هیل په ګډه کړئ او د دیگ خخه اور مرکړئ.
په غاب کې یې واچوئ او کونجتې پروپاشئ.

نوبت: که د خورما (کجوره) حلوا کلکه وی خورما (کجوره) لبخه زیاته ورواقوئ او که
حلوانی وي اوړه لبونور ورسه کړئ او د حلوا سره یې ګډه کړئ.

د خورما (کجوره) حلوا (2)

اړین مواد:-

نیم کیلو دمند کو خخه پاکه خورما (کجوره).

یو نیم ګیلاس اوړه.

یو ګیلاس دغوا غوري.

د حلوا جورپولو کړنلاره:

* دیگ پر اور باندی کړئ، غوري و دیگ ته ورواقوئ، وروسته اوړه ورواقوئ، اوړه لړئ
ترڅو چي اوړه خام سره (ژړ) شی، وروسته خوما ورواقوئ، بنې یې سره ګډه کړئ وېي لړئ
ترڅو چي اوړه یې سره شی.

نوبت: که د خورما (کجوره) حلوا کلکه وی خورما (کجوره) لبخه زیاته ورواقوئ او که
حلوانی وي اوړه لبونور ورسه کړئ او د حلوا سره یې ګډه کړئ.

د کوپړی او د خورما حلوا (3)

اړین مواد:-

یو کیلو دمند کو خخه پاکه خورما (کجوره).

یو نیم ګیلاس اوړه.

یو ګیلاس دغوا غوري.

لبخه میده کوپړه که کوپړه و تیليل شی خوندبه یې نورهم بنه وی
د حلوا جورپولو کړنلاره:

* دیگ پر اور باندی کړئ، غوري و دیگ ته ورواقوئ، وروسته اوړه ورواقوئ، اوړه لړئ
ترڅو چي اوړه خام سره (ژړ) شی، وروسته خوما ورواقوئ، بنې یې سره ګډه کړئ وېي لړئ
ترڅو چي اوړه یې سره شی.

* د خورما (کجوره) د حلواخنه غرتی جوړ کړئ او په کوپړه کې ووهی چې د پاسه کوپړه
وی

نوټ: که د خورما (کجوره) حلوا کلکه وی خورما (کجوره) لبخه زیاته ورو اچوئ او که
حلوانی وی اوړه لب نور ورسه کړئ او د حلوا سره یې ګډ کړئ.

د کونجوتو او د خورما حلوا (4)

اړین مواد:-

يو کيلو دمند کو خخه پاکه خورما (کجوره).

يو نيم ګيلاس اوړه.

يو ګيلاس دغوا غوري.

لبخه تیبلې کونجتې.

د حلوا جورپولو کرنا لاره:

* دیگ پراور باندی کړئ، غوري و دیگ ته ورو اچوئ، وروسته اوړه ورو اچوئ، اوړه لړئ
ترڅو چې اوړه خام سره (ژړ) شی، وروسته خوما ورو اچوئ، بنه یې سره ګډ کړئ وېي لړئ
ترڅو چې اوړه یې سره شی.

* د خورما (کجوره) د حلواخنه غرتی جوړ کړئ او په کوپړه کې ووهی چې د پاسه کوپړه
وی

نوټ: که د خورما (کجوره) حلوا کلکه وی خورما (کجوره) لبخه زیاته ورو اچوئ او که
حلوانی وی اوړه لب نور ورسه کړئ او د حلوا سره یې ګډ کړئ.

د خورما حلوا (5)

اړین مواد:-

يو کيلو خورما (کجوره).

دوه ګيلاسه سپین اوړه.

اوه ګيلاسه او به.

يو ګيلاس سره اوړه.

دوه ونیم ګيلاسه غوري.

نیمه کاچوغه میده ادوه.

نیمه کاچوغه میده هیل.

د حلوا جورپولو کرنا لاره:

مانسام خورما (کجوره) پاکه پریمنځی په صافی کې یې صافه کړئ، په او بو کې خیشته
کړئ.

سهار خورما (کجوره) صافه کړئ او په لاسو کې سره وموږئ، مند کې ځنۍ وباسئی په صافه کې کښېږدئ.

* دیگ په اور باندی کړئ، غورې و دیگ ته ورو اچوئ، وروسته او په ورو اچوئ، او په لړئ تر خو چې او په خام سره (ژړ) شی، وروسته خوما و هیل او ادوه ورو اچوئ، بنه بې سره ګله کړئ تقریبا 15 دقیقې بې و لړئ. اور ځنۍ مړ کړئ.

* دخوړولو په وخت د مېړو غورې پرو اچوئ او په يخ موسم کې بې و خورئ.



دانیسون بسکوت

اړین مواد:

یونیم ګیلاس او په.

6 دانی هګۍ.

یوه کو چني کاچوغه د بیگینګ پودر.

یو ګیلاس میده بوره.

یوه کو چني کاچوغه انیسون.

دبسکوت جوړولو کړنلاره:-

- داش ګرم کړئ، او د داش غوريچه غورې کړئ.
- دهګي سپین او ژړ سره جلا کړئ.
- دهګي ژړ دبورې سره ګله کړئ، تر خو چې تارو کړي.
- دهګي سپین په سیمانو یا په برقی ماشین سره ګله کړئ، تر خو ګاته شی، (جامد).
- او په او بیگینګ پودر سره ګله کړئ، او غلبلیل بې کړئ، وروسته انیسون په ګله کړئ
- دهګي ژړ او بوره او دهګي سپین سره ګله کړئ. وروسته او په سوکه سوکه ورو اچوئ بنه بې و لړئ. ستاسو دخوبنی سره سم بسکوت ځنۍ جو په کړئ، داش په غوريچه کې بې داسی کښېږدئ چې یو دبل سره ونه مېسلی.
- په ګرم داش کې بې کښېږدئ، چې مخان بې سره شی.

باشمیلا داناناس سره

اړین مواد:

دوه دبليه اناناس.

يودبلي پيروي (ملاي)

د خورو 5 کاچوغي اوړه.

لبخه کوچي.

6 توتې د کېږي پنیر.

يو ګيلاس شيدي.

6 کاچوغي بوره.

خوب پسکوت.

د باشمیلا د جورولو کړنلاره:-

* داناناس او به او توتې سره جلا کړئ، اناناس توتې توتې کړئ، دناشکن په غوريچه کي
بي واجوئ.

* کوچي په دیگ کي واجوئ، پر خام او بي باندي کړئ، اوړه ورو اچوئ ويي لپئ چي دا ورو
رنګ ژرسي، وروسته داناناس او به ورو اچوئ، بنه يي ولپئ، چي لپنيولي سی او رخنی
مر کړئ.

* باشمیلا د سره کړو او رو او داناناس د او بو خخه جوره سوی (باشمیلا)، شيدي، بوره،
پيروي او پنير په برقي ماشين کي واجوئ، ماشين چالان کړئ، چي بنه سره ګله شی، په
غوريچه کي يي پر اناناس برسيره واجوئ.

* پسکوت ميده کړئ او پر سريي ورو پاشئ.

* په يخچال کي يي کښېبدئ.



دادوی (دال چینی) بسکوت

اپین مواد:

دری نیم گیلاسه اوره.

یو گیلاس دغوا غویری.

نیم گیلاس میده بوره.

یوه کاچوغه دبیگینگ پودر.

دوی دانی هگی.

یوه کوچنی کاچوغه میده دال چنی (ادوه).

دبسکوت جورولو کرناواره:

- داش گرم کرئ، او دداش غوریچه غوره کرئ.

- هگی په غته پیاله کې ماتی کرئ. په سیمانو یا ددلپلو په برقی ماشین بی پنځه دقیقی ولپرئ.

*بوره د هگی سره ګله کرئ، بنه بی ولپری، تر خوتارو کرئ

*اوره اود بیگینگ پودر بنه سره ګله کرئ، دبوری او هگی سره به بی سوکه سوکه ګله کرئ

* دال چنی (ادوه) ورو اچوئ بنه بی سره ګله کرئ.

* په یخچال کې بی نیم ساعت کښیردئ.

* دمر مر پر ډبره اوره وپاشی، او نوموری خلیط پراوار کرئ، چې پونډوالی بی تر یوه سانتی زات او تر (2.5 ملی) کم نه وي، ستاسو دخوبی سره سه دبسکوت شکلونه ځنی جوړ کرئ.

* دداش غوریچه غوره کرئ، او نوموری بسکوت پکښی ووډي.

* په داش کې بی لس دقیقې کښیردئ، تر خو چې بسکوت پوخ شنی.

* بسکوت چې ساره شنی، په غابو کې بی کښیردئ.

د ګامېښو د شیدو بسکوت (1)

- اړین مواد:
- درې غټه د بلیه د ګامېښی شیدې.
 - ګیلاسه پیسته.
 - نیم کوچني ګیلاس د غوا غوري.
 - یو ګیلاس میده کوپره.
 - یوه کوچني کاچوغه هیل.
 - د بسکوت جورولو کړنلاره:
 - * پیسته میده کړئ.
 - * شیدې په پیاله کې واچوئ میده پیسته، میده کوپره، غوري او هيل ورو اچوئ نسه بېي سره ګله کړئ.
 - * د کیک غوري چه نسه غوره کړئ، او په پرودو پوري.
 - جور شوی خلیط د کیک په غوري چه کې واچوئ، په داش کې بېي کښېږدئ، تر خو چې لاندی سور شی.
 - بسکوت چې سور شی، ستاسو د خوبنۍ سره سم بېي تو تې تو تې کړئ او په غابو کې بېي واچوئ.

د ګامېښو د شیدو بسکوت (2)

- اړین مواد:
- يو غتې پاکت خور بسکوت.
 - نیم ګیلاس میده کوپره.
 - میده پسته د بسکلا د پاره.
 - يونیم پاکت کوچې.
 - يو غټه د بلی د ګامېښی شیدې.
 - د بسکوت جورولو کړنلاره:
 - * بسکوت په هاونګ کې نسه میده کړئ، او په کوچو بېي ګډ کړئ.
 - * نوموري بسکوت د کیک په غوري چه کې واچوئ.
 - * شیدې او کوپره نسه سره ګډه کړئ، پر بسکوت بېي واچوئ.
 - * په ګرم داش کې بېي لس دقیقی کښېږدئ.
 - * د داش خخه بېي راوباسئ، پرې بېي بدئ چې يخ شی، او ستاسو د خوبنۍ سره سم بېي تو تې تو تې کړئ.

د جنغوzi نرم پسکوټ

اړین مواد:

څلور کاچوغي دغوا غوري.

يوه دانه هګي

نيم ګيلاس ميده بوره.

څلور کاچوغي ميده جنغوzi.

يو ګيلاس اوړه.

يوه دخورو کاچوغه ميده د ليمبو پوستکي.

دبسكوټ جورو لو کرنا لاره:

* بوره ، غوري او د ليمبو ميده پوستکي بنه سره ګله کړئ.

* هګي ، جنغوzi او اوړه سره ګله کړئ.

* تول بنه سره ګډ کړي

* د نوموري اوړو خخه ستاسو د خونبى سره سم بسکوټ جور کړئ. د داش په غوري چه کې
بي واچوئ.

* په ګرم داش کې يې شل دقيقى کښې بدئ چې د بسکوټ مخ سور شى.



د مالتي پسکوټ

اړین مواد:

دوه نيم ګيلاسه اوړه.

يو ګيلاس تراش سوي کرافت پنير.

نيم ګيلاس غوري.

يو ګيلاس مايع شيدي.

دوې داني هګي.

يوه کاچوغه د بیگینګ پوډر.

يوه هګي د بسکلا د پاره.

د بسکوټ جورولو کړنلاره:

* اوره، پنیر او بیگینګ پودر سره ګله کړئ.

* شیدې، غوري او دوی دانی هګۍ سره ګډي کړئ.

* نول سره واغږئ، او به هم لب لب وراچوئ، تر خو چې نیولی اوره خنی جوره شی.

* په پتنوس کې بی او ار کړئ، او د ګو تو په شکل یې پري کړئ، د داش غوري چه غوره کړئ، لب اوره پروپاشئ، او نوموری بسکوټ د داش په غوري چه کې بی کښېږدئ، او مخان بی په هګې ولړئ.

* په ګرم داش کې بی کښېږدئ چې پوخ شی.

د پنیر او مالګې (نمکين) پسکوټ

اړین مواد:

څلويښت دانی نمکين بسکوټ.

نیم پاکت کوچي.

دوی دانی هګۍ.

نیم پاکت پنیر (هغه پنېر چې پربتزا بی اچوئ)

د بسکوټ د جورولو کړنلاره:

* بسکوټ په هاونګ کې میده کړئ.

* میده پسکوټ په هګۍ او کوچو ګله کړئ.

* د کیک غوري چه په کوچو غوره کړئ، او نوموری مخلوط (ګله شیان) پکښی واقوئ

* پنیر تراش کړئ او پرپکونت بی وپاشئ.

* د کیک د غوري چه سر په زريرخ پتې کړئ، او په داش کې بی کښېږدئ تر خو چې لاندی سور شی.

* ستاسو د خوبنۍ سره بی سم توټی توټی کړئ، په غابو کې بی کښېږدئ او دویلنی (نعمان)

(په پانو بی بنائسته کړئ).

د شیدو رو غانې

اړین مواد:

درې دانی هګۍ.

يونیم ګیلاس بوره.

نیم ګیلاس مایع شیدې

پاو باندی ګیلاس غورې.

یوه کاچوغه خمېره.
یوه کاچوغه دبیگینګ پوډر.
یوه کوچني کاچوغه میده هيل اوړه.

دروغاني دپخولو کړنلاره:
* داش ګرم کړئ، او د کيک غوريچه په غورو غور کړئ.
* په شيدو کې بوره ويلى کړئ.
* دوي داني هګي ماتي کړئ، او په شيدو یې ګډي کړئ، خمېره ورو اچوئ که د ګډولو برقي ماشين وي په هغه یې بنه ګډ کړئ.
* دبیگینګ پوډر او هيل په اوړو بنه ګډ کړئ.
* اوړه به سوکه د هګي او شيدو په مخلوط (ګډ شيان) بنه ګډ کړئ، چې اوړه خيشته شی، داسی شی چې په لاس پوری نه موبنليېږي.
* د کيک غوريچه غور کړئ، جورشوي اوړه پکښي و اچوئ، د کوچني کاچوغې په خوکه ستاسو د خوبنۍ سره سمه نقش پر و کړئ.
* یوه دانه هګي ماته کړئ، نيم سپین ځنی ايسټه کړئ، پاته شوي بنه سره ولړي دروغاني مخ په غور کړئ.
په داش کې یې کښېږدئ، په چاره یې ګورئ، چې لاندی پخه شی، بیا داش لوړ پرولګوئ چې مخان یې سره شی.
* کله چې سره شی لوز لوز توتی کړي د پلاستک په کڅوره کې وساتئ.

کوچني روغانی

اربین مواد:
پنځه ګيلاسه اوړه.
درې داني هګي.
يو ګيلاس مایع شیدې
يو ګيلاس غوري.
یوه د خورو کاچوغه خمېره.
یوه د خورو کاچوغه دبیگینګ پوډر.
يو نيم ګيلاس میده بوره.
یوه کوچني کاچوغه هيل.
دروغاني دپخولو کړنلاره:

- * داش ګرم کړئ ، او د کیک غوریچه په غورو غور کړئ.
- * په شیدو کې بوره ويلى کړئ.
- * دوی دانی هګۍ ماتی کړئ ، او د شیدو سره یې ګلهی کړئ ، خمپره ورو اچوئ که د ګلهولو برقی ماشین وی په هغه یې بنه ګله کړئ.
- * د بیگینګ پوډراو هیل په اوره بنه ګله کړئ.
- * اوره به سوکه د هګۍ او شیدو په مخلوط (ګله شیان) بنه ګله کړئ ، چې اوره خیشته شی ، یولاس دابو میشت ورکړئ.
- * د جورشوو اوره خخه کوچنی کوچنی روغانی جوره کړئ ، د کاچوغي په خوکه نقش پر وکړئ.
- * یوه دانه هګۍ ماته کړئ نیم سپین خنی ایسته کړئ ، پاته شوی بنه سره ولپئ درو عانی مخان په غور کړئ.
- * روغانی په داش کې کښېردئ چې بنه پخه سی.
غريبه (کلچې)

اړین مواد :-

- یوه ګیلاس او د ګیلاس خلمه برخه غوري.
- یو ګیلاس بوره.
- دوه ګیلاسه اوره.
- دبلا دپاره پیسته.
- فانيلا.

- * په یوه لوبنۍ کې اوره ، غوري ، بوره او فانيلا و اچوئ ، او بنه یې سره ګله کړئ.
- * ده ګۍ دژړ په اندازه حوالې خنی جوره کړئ ، په اورغوي یې کښېکاپئ چې ګردې شي.
- * په پیسته یې بنکلې کړئ په داش کې یې کښېردئ
- * کله چې لاندی لبوسرې شي وروسته د داش لورې برخه ولګوئ ، چې مخان یې هم لبو سره شي.



بیتزا (1)

اړین مواد :

1 گیلاس شیدې

نیم گیلای غورې.

5 دانی هګۍ.

نیمه کوچنی کاچوغه مالګه

یوه دمستو کاچوغه خمپره.

دوه نیم گیلاسه اوړه

یوه کاچوغه دبیگینګ پوډر.

توله نبه سره ګډ کړئ ، اوړه باید نیولی نه وي، دکیک په شانی نرم وي اوړه چې تیار سول تاسو به ستاسو دخوبی ترکاری لکه پیاز ، خواړه غټه مرچک ، کشنیېر ، رومې ، بنوون (زیتون) که شنه وي او که تور توله واره واره میده کړي وي، هغه به هم په اوړو کډ کړي داش په غوريچه کې به او اړ کړئ.

دبیتزا دا ورود جو روکلو مواد

یوه کاچوغه

نیمه دچایو کاچوغه بوره

یوه کاچوغه دزیتون غورې

دوه گیلاسه اوړه

نیمه دچایو کاچوغه مالګه

د گیلاس دری برخی ګرمی او به

پر بیتزا بر سره دا چولو د پاره اړین مواد :-

یوه دانه رومې

300 گرامه زیتون - 250

خواره مرجک

250 گرامه پنیر

یوپاکت درومیانو معجون

رومی به په تودوا او بوكی لبکنښېږي بیا به پوستکي خنی لیری کړئ او میده به یې کړئ.

زیتون خواره مرجک او پنیر به میده کړئ

د بتزا دا رو جوره لوټګلاره:

* خمپره به د ګیلاس په دری برخی ګرم او بوكی ویلی کړئ ، او 5 دقیقی به یې د اسی پرېږدئ .

* او په خمپره او او به به سره ګله کړئ ، د اسی به یې سره ګله کړئ ، چې او په نېټولی وی .

* یو لوښی به غوره غوره کړئ او دغه او په پکښی کنښېږدی او پت به کړئ ، تر خو چې دغه او په تقریبا دوه برابره سی .

* وروسته هغه اغښلی او په دداش په قالب کی او ار کړئ ، بیا به درومیانو معجون دا رو پر سرور و اچوئ ، وروسته به هغه میده رومیان زیتون مرجک دا رو پر سرو پاشئ داش به مو مخکی ګرم کړئ وی غوري چه په داش کی کنښېږدئ .



بیتزا (2)

اړین مواد :

دونیم ګیلاسه او په .

یو ګیلاس تودی شیدې

نیم ګیلاس غوره .

یوه کاچوغه خمپره .

2 کاچوغی درومیانو معجون .

ددور میانو او به .

شنه خواره مرجک .

تراش سوی پنیر.

میده تورزیتون.

لړمالګه

مسئله

تور مرچ

دبتسا د جوړولوټګلاره:

* اوړه ، خمپره او غورېي به سره ګله کړئ ، بیا به یې په توکره پت کړئ ، پری یې بدئ چې اوړه خمیر سی.

* په یو دیگ کې به لړ غورېي واچوئ ، او درومیانو او به او درومیانو معجون ، مسئله مالګه ، تور مرچ و رواچوئ خو واره یې ولپئ بیا شنه مرچک و رواچوئ یوه دقیقه یې ولپئ وروسته یې داور خخه را کښته کړئ چې ساره شی.

* اوس نو دداش غوريچه غوره کړئ ، خمیر اوړه پکښی اوخار کړئ .
بیا پراوړو باندی درومیانو معجون او هغه ليعاب چې تاسو جوړ کړي و اوخار کړئ .
وروسته به زيتون او پنير هم پروډۍ او غوريچه به په داش کې کښېږدئ چې پوخ شی .
ټوټې ټوټې یې کړئ ، و ميلمنو او ماشومانو ته یې تقديم کړئ .

بیتزا (3)



دا ورو د جوړولو د پاره اړین مواد:- پر بیتزا بر سره دا چولو د پاره اړین مواد:-

درې ګیلاسه اوړه دوې دانی رومیان

نیم ګیلاس غورې . یوه کاچوغه کتشف

یوه دانه هګۍ یوه دانه پیاز

یو ګیلاس مایع شیدې . دوې دانې خواره شنه مرچک

یوه کاچوغه خمیره . میده بنوون پنیر

مالګه. موزیلا پنیر

دارو

دبيتزا د پخولو کړنلاره:-

* اوره غلبيل کړئ، په یوه لوښی کي واچوئ، لبخه مالګه، غوري او هګي، ورو اچوئ.
بنه يې سره ګله کړئ.

- خميره په یو ګيلاس شيدو کي ويلى کړئ او اوره په ميشته کړئ.

- داورو څخه ټولې جوري کړئ، په ګرم ځای کي يې یو ساعت کښېږدئ.

- روميان میده کړئ.

- په کراې کي غوري واچوئ، روميان ورو اچوئ، لس دقيقې يې ولپئ وروسته یوه
کاچوغه کتشف، مالګه، او دارو ورو اچوئ، بنه يې ولپئ، وروسته اوږډ کړئ.

- په غوريچه کي اوره اوار کړئ سريې په غورو ورغور کړئ، یو ساعت يې داسې
پرېږدئ.

- الغي الغي پياز، شنه خواړه مرچک، بسوون (زيتون) او تراش سوي دبيتزا پنير په
غوريچه کي پر اورو برسيره واچوئ.

- غوريچه په ګرم داش کي کښېږدئ، تر خو چې بيتزا پخه سی.

نوټ: که پينر دبيتزا پنير نه وي ترا اورو د پخولو وروسته پنير پر واچوئ.

بيتزا (4)

داورو د جورو لو د پاره اړین مواد:- پر بيتزا برسره دا چولو د پاره اړین مواد:-

څلور ګيلاسه اوړه درې دانۍ روميان

د ګيلاس درې برخی غوري. یوه کاچوغه کتشف

یوه دانه هګي درې دانې پياز

يو ګيلاس مايغ شيدې. دوې دانې خواړه شنه مرچک

یوه کاچوغه خميره. میده بسوون پنير

مالګه. موزیلا پنیر

مالګه او به

نيمه کاچوغه تور مرچ

دوې زنې هوبه

دوې کاچوغې غوري

دوې کاچوغې دروميانو معجون

درې دانې ګازرۍ (زردکۍ)

دبيتزا دېخولو کړنلاره:-

- په اوره مالګه او خميره ګډه کړئ او اوره غلبيل يې کړئ.
- اوره په یوه لوښي کي واچوئ ، غورپي ورو واچوئ بنه يې سره ګله کړئ.
- ورسته داوبو ميشت ورکړئ تر خو چې او ره نرم سی.
- غوريچه په غوره غوره کړئ او خيشته اوره پکښي واچوئ ، په پلاستک يې پت کړئ ، 45 دقيقې يې داسی کښېږدئ.
- دبيتزا په اوره برسيره داچولو کړنلاره:
- په غوره کي پياز سره کړئ ، وروسته ميده رو ميان ، تراش سوي ګازري ، ميده خواره مرچک ، تور مرچ او مالګه ورو واچوئ ، بنه يې ولړئ تر خو چې او به وچې کړئ.
- نوموری پاخه شيان په اوره برسيره واچوئ ، غوريچه په داش کي کښېږدئ ، تر خو چې بيتزا پخه سی.
- وروسته تراش سوي پنیر پرواچوئ ، او په داش کي يې دوهم وار کښېږدئ چې دبيتزا مخ هم سور سی.



شربت او کوکتیل





دلیمو شربت

اړین مواد:-

6 دانې کاغذی لیمو.

6 ګیلاسه او به.

6 کاچو غی بوره یا ستاسو د خونبى سره سمه بوره.

6 توټې یخی.

د شربتو جوړولو کړنلاره:

* لیمو پاک پریمنځی، توټې توټې بی کړئ، او په جو سر کې بی واچوئ،، د جو سر ماشین چالان کړئ، ترڅو چې شربت جوړشی..

* او به، بوره او یخی ورو اچوئ بنه بی سره ګډ کړئ، صاف بی کړئ او په ګیلاسو کې بی واچوئ.



د تازه میوپی او شیدو شربت

اړین مواد:

درې ګیلاسه یخی شیدې

دیوپی هنگی سپین.

لبخه د خورو رنگ.

درې کاچوغی بوره.

دوې کاچوغی د توت د شربتو پودر.

6 کاچوغی ایشولی تکیدلی سیب.

د شربتو جوړولو کړنلاره:

* د هنگی سپین په یوه لوښی کي په سیمانویا په برق ماشین بنه ولړئ.

- په یوه لوښی کي رنګ پر بوره واچوئ بوره او رنګ سره ګله کړئ.

- په بل لوښی کي شیدې ، سیب ، او توت پودر بنه سره ګله کړئ.

- په ګیلاسو کي یوه کاچوغه د هنگی سپین واچوئ ، او یوه کاچوغه بوره ورو واچوئ.

- هغه ګله کړی شیدې ، سیب او د توت د شربتو پودر ورو واچوئ و میلمنو ته یې تقدیم کړئ



د خټکی شربت

ارېن مواد:

کوچني نیم استنبول.

بوره

یوه کاچوغه ارغ ګلاب.

لبخه او به

د شربتو جوړولو کړنلاره:

د استنبول خخه پوستکي لیری کړئ ، د جو سر په ماشین کي یې واچوئ ، او به او بوره ورو واچوئ ، د جو سر ماشین چالان کړئ ، تر خو چې شربت جوړ شی ، ارغ ګلاب ورو واچوئ.

یخ یې کړئ او په ګیلاسو کي یې واچوئ.

کیدای سی چې د او بو پر ځای یخی ورو واچوئ



د ګل ګلاپ شربت

اړین مواد :-

دوه ګیلاسه بوره

یو ګیلاس او به

دنیم لیمو او به.

نیم ګیلاس ارغ ګلاپ.

نیم ګیلاس جنگوزی.

دوه خاڅکی د ګل رنګ.

د سربتو د جو پولو ګړنلاره:-

- دیگ پراورباندی کړئ، او به، بوره او د لیمو او به ورو اچوئ، بنه یېي ولپئ تر خو چې بوره ویلی شی او پنځه دقیقې وايشیږي، وروسته دوه خاڅکی رنګ ورو اچوئ.
- په یخچال کې یېي کښېږدئ، چې یخ شی.
- د ګیلاسو دریمه د نومورو خوربو او بو خخه ډکه کړئ، د ګیلاس پاته دوې برخې یخې او به او جنگوزی ورو اچوئ، او بنه یېي ولپئ پنځه ګیلاسه شربت ټنۍ جو پېږي.



درومیانو شربت

اړین مواد :-

دوه ګیلاسه درومیانو او به.

نیمه کوچني کاچوغه مالګه.
نازکه کشه پیاز.
لبوڅه سره مرچک
یخی
د شربتو د جورولو کړنلاره:-

* درومیانو او به ، مالګه ، پیاز ، سره مرچک تول په برقى د (جوسر) په ماشین واچوئ ،
ماشین چالان کړئ وروسته دی هي یوه یوه تو ته وراچوئ چي یخی په ماشین (جوسر) کي
مات سی او شربت یخ شی.



د کورتوبې شربت

اړین مواد :-

يو ګیلاس کوتوبه.

او به

د کوتوبې و شربتو جورولو کړنلاره:-

* په دیگ کي کورتوبه واچوئ او دوه ګیلاسه او به ورو اچوئ ، دیگ پراور باندی کړئ تو
خو چي دوي دقیقې راوایشیبوي.

* دیگ داور خخه را کښته کړئ ، چي ساره سی په لاس بی سره و موربئ ، وروسته یې
د توکره په کخوره کي واچوئ ، او شپږ ګیلاسه او به ورو اچوئ ، کخوره کښیکا بې چي
شربت ځنۍ راتوی شی ، وروسته صاف سوی شربت لس دقیقې کښیږدئ چي رنګ یې
صاف سی

* په ګیلاس کي د ګیلاس خلرمه برخه او به او پاته برخه د کورتوبې شربت ورو اچوئ ، خو
څاخکی ارغ ګلاب ورو اچوئ ، بنه یې سره ولپئ.



د تريو انار شربت

اړین مواد:-
څوداني انار
او به

د شربتو جورولو کړنلاره:-

- * دانار او به و باسی، صافی بی کړئ.
- * دیگ پراورباندی کړئ، دانار او به و رو اچوئ، تر خو چې واي شيرې.
- * دلر ګې په کاچوغه بی ولرئ تر خو چې دانار او به لې ګاټه شی، کله چې ساره شی په بوتلانو کې بی و اچوئ، که کرم وی د بوتلانو سرونه خلاص پرېبدي.
- * د شربت جورولو د پاره په یوه ګيلاس کي دانار او به، دوې کاچوغې بوره، او به او خو څاخکۍ ارغ ګلاب و اچوئ.



د خوبولی شربت

اړین مواد:-
يو ګيلاس میده خوبولی.
نيمه کوچني کاچوغه کربونات.
لس ګيلاسه او به.

د خوبولی د شربتو د جورولو کړنلاره:-

- * په یوه لوښی کي میده خوبولی او کربونات بنه ګډ کړئ، دوہ ګيلاسه او به و رو اچوئ، وروسته بی د ټوکره په کخوره و اچوئ، د ټوکره کخوره په او بولو کې و هژوئ، کخوره سوکه سوکه بنوروئ، ورسټه بی په يخچال کي کښې بدئ، شېږ ساعته وروسته بی صاف کړئ.

د کیلې او انځر شربت

اړین مواد:-

3 ګیلاسه شیدې.

1 کاچوغۍ بوره.

5 دانې وچ انځر خیشته سوی.

2 دانې کیلې.

د کوپې پې میده پسکوت.

د شربتو جوړولو کړنلاره:

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

څو چې شربت جوړ شی.

شربت په ګیلاسو کې واچوئ ، او میده پسکوت یې پرسور و دوروئ.



دنعناع شربت یا جوس

کله چې د ماشومانو پلار او ماشومان ده یې ګرمى او ستریا خخه وکور ته را اورشیږي دا

ډول جوس باید د ماشومانو مو ورته تیار کړي.

اړین مواد:-

دنعناع د یوې دستې د خلرمى برخی پانې.

ددرو دانو لیمو او به

بوره د ضرورت په اندازه

یوه ټوته یخې.

توله په برقی ماشین (جو سر ماشین) کې واچوئ ، تر څو چې نسه جوس ئنې جوړ شی په

ګیلاسو کې واچوئ.



رنګا رنګ جوس

اړین مواد:
دوې دانې کيلی.
دوې دانې ام.
دری کاچوغری پودری شیدې
یوه کاچوغره عسل.
اته دانې زمينې توت.
شپږ گیلاسه او به
دوې کاچوغری د تانج پودر.
دنیم لمبون او به.

تولله په برقی ماشین (جو سر ماشین) کی واچوئ، چې نبه جوس ځنی جوړ سی، په سپینو گیلاسو کی یې واچوئ.



د پاچهانو شربت

اړین مواد:
نیم لیتھر شیدې.
یوه ټوټه فنیر (کیری).
یو لوی گیلاس د مالتی او به
د تریو لیمبو او به
بوره د ضرورت په اندازه.

که شفتالو وی دشتفتالو او به.

توله په برقی ماشین (جو سر ماشین) کی واچوئ، تر خو چې شربت ئىنجي جوره سی بیا یې په يخچال کی دوه ساعته کښیږدئ، وروسته بی دنعناع په پانو بنائسته کړئ.



طبقه طبقه شربت

ارپین مواد:

خلور مختلفی میوی زمینی توت، اسٹنبول، شفتالو، کیله.

یو پاکټ دریب ویب

ملایی (پیروی).

نیم گیلاس شیدې.

دشربتو جورول:

دریم ویب د پیروی او شیدو سره بنه ګډ کړئ.

میوہ به هرہ یوه جلا جلا په برقی ماشین (جو سر ماشین) کی واچویئ او لب دریب ویب

به ورو اچوئ برقی ماشین (جو سر ماشین) به چالان کړئ تر خو چې تاوده سی.

گیلاسونه به راواخلى ده ردول جوس خخه به لب لب طبقه طبقه په گیلاس کی واچوئ، که مو

خوبنې وه د لیمو او به هم خو خاځکۍ ورو اچوئ.

دارو موسه.

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

دا شربت د ماشومانو د پاره ډیر ګټور دی خاصتا هغه ماشومان چې مور یې پشیدې نه

ورکوی او عمری 8 میاشتی وی

یو لیتر شیدې.

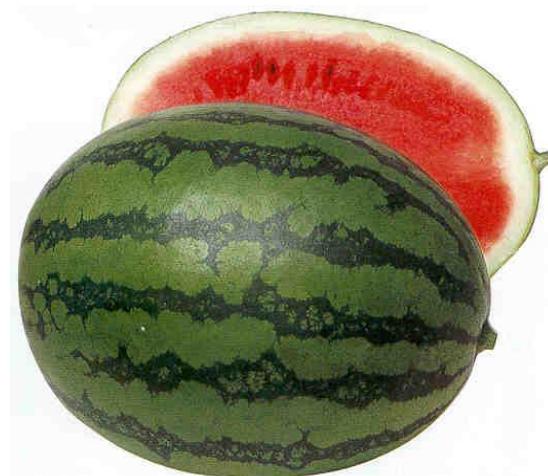
12 دانی خورما (کجوره).

لېڅه فانیلا د خوند د بنوالی د پاره.

بوره د ضرورت په کچه

د شربتو جوړولو کړنلاره:-

د خورما (کجوره) خخه به مند کی و باسی، بیا به توله په برقی ماشین (جو سر ماشین) کي واچوئ تر خوچی شربت ټنی جوړ شی. په ګلاس کي واچوئ.



دهندوانې شربت

اړین مواد:

يوکيلو هندوانه.

نيم کيلو ختيکي.

نيم ګيلاس بوره.

يختي.

د شربتو جوړولو کړنلاره:-

ختکي او هندوانه به برقی ماشین (جو سر ماشین) کي واچوئ، ماشین (جو سر ماشین) چالان کړئ

چې شربت ټنی جوړسي بیا بی د ماشین خخه را و باسی صاف بی کړئ
شربت بيرته وو ماشین ته ورو اچوئ، بوره ورو اچوئ او بیا ماشین (جو سر ماشین) چالان
کړئ، تر خو بوره نښه پکښی ویلى سی، وروسته يختي ورو اچوئ.

که ارغ ګلاب لېڅه ورو اچوی خوند به بی نور هم نښه سی. په مزه مزه بی وختښی. داروموسه.
د پام وړ: ارغ ګلاب و برقی ماشین (جو سر ماشین) ته مه ورو اچوئ بیا به تريخ خوند کوي.

د معشوقي شربت

يوکيلو سره خوړه هندوانه.

نیم کیلو خوب استنبول.

نیم گیلاس بوره.

نیم گیلاس ارغ ګلاب.

لبو څه یخی.

د شربتو د جوړولو کړنلاره:

هندوانه، استنبول په برقی ماشین کې واچوئ، چې نسه نسه نرم سی بیا یې صاف کړئ.

تر صافولو وروسته یې بیرته په ماشین کې واچوئ.

نیم گیلاس بوره او یخی ورو اچوئ ماشین چالان کړئ، تر خو بوره نسه پګښی ویلی سی، کله چې بوره ویلی سی په جیک کې یې واچوئ، او ارغ ګلاب ورو اچوئ.

د پام وړ: ارغ ګلاب باید وروسته ورو اچول سی که ماشین (جوس ماشین) ته ورو اچول سی د شربتو خوند به تریخ وی.

د فیمتو کوکتیل

د بازار خخه کیلی، منې او امرانیسی، نسه یې پاک پریمنځی، توله سپین کړئ، او وړی وړی توټی یې کړئ، او په برقی د جوس په ماشین کې واچوئ، یوه کوچنی توټه دیخی ورو اچوئ.

یو بنایسته سپین گیلاس را واخله خو خاځکی د فیمتو خخه ورو اچوئ، او وروسته د جوس ر خخه د جوړی شوی میوی او به ورو اچوئ، د بسکلا د پاره یو زمینی سورتوت ورو اچوئ.



دمالتی کوکتیل

دری گیلاس د دمالتی او به..

5 کاچو غنی عسل.

دوی دانی کیلی وړی توټی.

یوه توټه دیخې.

د زمیني توت او به.
دمالتی او به او عسل ، او يخی په د جوس په ماشين کی واچوئ برقی ماشين چالان کړئ،
جو پسو جوس په 8 کیلاسو کی واچوئ ، د زمیني توت او به د ګیلاس په یوه طرف کی
مائېل ورو اچوئ.

د تانج د پودرو کوکتیل

2 دانی کیلی.

بوره د ضرورت په اندازه.

سره منه

درې کاچوغۍ د زمنی تو تو تانج پودر
فانيلا

لې خه يخی ،
څلور ګیلاسه او به.

درې کاچوغۍ پودری شیدې.

د کوکتل جو پولولو کړنلاره:-

تول شيان په برقی ماشين (جو سر ماشين) کی واچوئ ، 5 دقیقی ماشين چالان کړئ.
وروسته 5-7 دانی زمیني توت ورو اچوئ ، او لې خه بیا ماشين چالان کړئ
په ګیلاسوکی بیي واچوئ.



دایس کریم کوکتیل

اربین مواد:

لبوخه ایس کریم
دام او به.

د تازه میوې وړی ټوټی (زمینی توت، کیله، انگور، ام، منه، کیوی، فیمتو) او هره میوہ
چی ستاسو خونبه وي.

د کوکتیل جورولو کړنلاره:
او پدہ ګیلاسو نه راواخلئ او په هر ګیلاس کی:

1- یوه ګاچوغه ایس کریم.

2- درې ګاچوغی د میوی ټوټی.

3- دام جوس.

او س نو په ګاچوغه تول لږ شانتی سره کړئ. دارو موسه.

یخ کوکتیل

اړین مواد:

دوې دانی کیلی.

درې ګاچوغی پوډری شیدې
پنځه دانی زمینی توت.

نیم لیټر یخی او به.

کیله سپینه کړئ، او وړی وړی ټوټی یې کړئ، توله په برقی ماشین (جو سر ماشین) کی
واچوئ، د جو سر ماشین چلان کړئ.

چې بنې جوس څنۍ جور شی، په سپینو ګیلاسو کی یې واچوئ



چای





دویلنی (نعمان) توری چای

اوبن مواد

يولیتیر او به

دوی کاچوغی توری چای

20 پانی نعناع

دچایو جورولوکنلاره:-

او به په چای جوشہ کی وايشوی دنعناع پانی او بوره ورو اچوی 5 دقیقی بی وايشوئ. چای په ترمس کی واچوئ. او ايشول سوی ویلنی (نعمان) وترموس ته ورو اچوئ، دترموس سربنہ تینگ بند کرئ، 10 دقیقی بی پریبڈئ، ووسته ترلسود قیقو بی وحبنی.

دویلنی (نعمان) چای

اوبن مواد:

يولیتیر او به

20 تاره تازه ویلنی (نعمان)

بوره

دچایو جورولوکنلاره:-

او به په چای جوشہ کی وايشوئ، او به چی بنہ وايشول سی ویلنی (نعمان) او بوره ورو اچوئ 5 دقیقی بی وايشوئ، وروسته ايشول سوی ویلنی (نعمان) وترموس ته ورو اچوئ، دترموس سرور بند کرئ، 6-8 دقیقی بی پریبڈئ، ووسته بی وحبنی.



د شوندۀ ادرک (ادرک) چای

اړین مواد :

يولیټراوبه

یوه ټوټه تازه ادرک

بوره

د چایو جورولو تګلاره :-

ادرک سپین کړی واړه واړه یې میده کړی

اوږه وايشوئ ادرک او بوره وايشول سوو او بو ته ورو اچوئ، بیا جوش ورکړئ 4-5 دقیقی

یې وايشوئ، په ترموس کی یې واچوئ سریي وربند کړئ، لس دقیقی وروسته یې وچښی

د ملخوئو (طبی) چای

اړین مواد :

يولیټراوبه

دوی کاچوغنی ملخوئی

بوره

د چایو جورولو ګلاره :-

ملخوئی په اوږو کې بنه وايشوئ چې رنګ یې زړه سی په ترموس کی واچوئ سر وربند کړی

لس دقیقی وروسته یې خوبډې کړئ او یې وچښی.

د ماشوم مور ته زیاته ګتیه لري شیدې ډیرئ.



د زعتر (طبی) چای

اړین مواد :

يولیټراوبه

دوی کاچوغنی درومانیا دیمه زعتر

بوره ستاسو خونبنه لakan تریخ بنه خوند کوي

دچایو جورولوتگلاره:-

په ترموس کی زعتر و اچوی او به و ایشوئ په ترموس کی بی و اچوئ دترموس سرور بند کړی لس دقیقی و روسته بی و چښئ
دچای خبیلو لس دقیقی و روسته یوه کاچوغه دنبوون (زیتون تیل) و چښئ.
نوموری چای شراین خلاصوی و سگریتی خکونکی ته زیاته ګته رسوی



د ګل بابونه (طبی) چای

اړین مواد:

يولیټر او به

یوه د خورو کاچوغه ګل بابونه
بوره یا شات (عسل) د خورو لو د پاره

دچایو جورولوتگلاره:-

په ترموس کی یوه کاچوغه ګل بابونه و اچوئ، ایشولی او به و ترموس ته و راچوئ سریي و ربرند کړی 10 دقیقی و روسته بی و څښئ.
نوموری چای په تشه خوا خنبل کېږي.

دمعدې باد، برین، د معدې التهاب، د ستونی التهاب، بې خوبی د پاره نبه علاج دی.
د پام و پ: ګل بابونه په نیکلی چاینکه کې مه جوروئ باید په ګیلاس یا ترموس کی جور سی او تر 13 ورخوزیات بی مه څښئ په بدن کې لې خه سستی پیدا کوي.
نوټ: د ګل بابونه چای په ترموس یا ګلاس کی باید جوری شی که داو سپنی په لوښی کی جور پی سی زیان لري.

تازه شنی چای

اړین مواد:

يولیټر او به

20 تاره تازه شنی چای

بوره

د چایو جورولو تکلاره:-

او به په چای جوشہ کی وايشه، او به چې بنه وايشهول سی تازه شنی چای او بوره ورو اچوی 5-6 دقیقی وايشه، وروسته ايشهول سوی شنی چای په ترمس کی واچوئ، دترموس سربند کړئ، 6-8 دقیقې يې پريپدئ، وروسته يې وختښی.



د ګل سرخ (طبی) چای

اړین مواد:

يولیټرا او به

يوه کاچوغه ګل سرخ

بوره

د چایو جورولو تکلاره:-

او به په چای جوشہ کی وايشه، او به چې بنه وايشهول سی ګل سرخ او بوره ورو اچوی 5-6 دقیقې يې وايشه وروسته ايشهول سوی ګل سرخ وختښی. که يې يخ کړئ او لېڅه يخې ورو اچوس نو به مزاداره شربت شی.



د زعفران قهوه

اړین مواد:

4 ګیلاسه او به

3 کاچوغى قهوه
کوچنى کاچوغه زعفران
نيه گاچوغه ميده هيل
دقهوى جورپولو تگلاره:-

او به او قهوه به په چاي جوشە کى پراور كېنىپەدى تقرىبا 15 دقىقى بىي وايشوئ، بىا بىي 5 دقىقى يى داسى پېرىپەدى، وروسته تر 5 دقىقى يى بىا پراورباندى كېئ په بلە چاي جوشە يادقهوى په چاي جوشە کى بە نيمە کاچوغه هيل او او نيمە کاچوغه زعفران واچوی نيمە ايشول سوی قهوه پكىسى واچوی پراور بە دوه جوشە وركرى بىا بىي هغە باقى قهوه هم ورواچوئ، بىا بىي جوش وركرى قهوه بە تىيارە سى.

د شوندھ (ادرك) قهوه

اربىن مواد:
3 گىلاسە او به
5 کوچنى کاچوغى قهوه
دوى کوچنى کاچوغى هيل
دكوقنى کاچوغى خلرمە بىرخە لونگا و ادرك
لبخە زعفران

دقهوى جورپول:

دكاقوغى خلرمە بىرخە ادرك، دكوقنى کاچوغى خلرمە بىرخە لونگ، لبخە زعفران او به او قهوه بە چاي جوشە کى پراور كېنىپەدى، تقرىبا 15 دقىقى بىا بىي 5 دقىقى داسى پېرىپەدى وروسته تر 5 دقىقى بىا پراور كېنىپەدى
په بلە چاي جوشە يادقهوى په چاي جوشە کى بە ادرك زعفران هيل او لونگ واچوی وروسته بە ايشول سوی قهوه پكىسى واچوئ، پراور بە دوه جوشە وركرى قهوه بە تىيارە سى.



ترکی قهوه

لمړی قهوه په او بو کې واچوئ بنه ولپئ وروسته يې پراور باندی کړی چې بنه راوايшиږي
د قهوې په ګيلاس وکي و ميلمنو ته تقديم کړي

دميوی ايس کريم

اربین مواد:

1 ګيلاس شیدې

1 ګيلاس بوره

يو ګيلاس موسمی میوه

ددو هګکیو ژړ

2 کاچوغی د پیرنيو پودر corn floru

دلیمبو او به

دايسکريم جورپول:

1- میوه د نیم ګيلاس بوری سره پراور باندی کړئ د لیمبو او به به ورو اچوئ

2- شیدې او باقى نیم ګيلاس بوره به جلا پراور باندی کړئ او د پیرنيو پودر corn floru به
ورو اچوئ، لېخه او به دویلی کيدو د پاره ورو اچوئ

3- چې دوا په ساره سوه صاف کړي يې کړئ، د هګۍ ژړ ورو اچوئ په بلاستکې کوچنی
سطل کې يې په يخحال کې کښېږدئ، تربلى ورڅي پوري پسله هر یو ساعت یواری باید
ايس کريم ولپي چې یوه توهنه سی او نرم پاته سی.

مریا

د مربا د خرا بیدو لاملونه:

- کله چې مربا په مرتبانه کې واچوئ او د مرتبانی پر سر پلاستېک نه او سرېي وربند کړئ.
- کله چې و مربا ته بوره ورو اچوئ او بنه ونه ایشول سی او او به و چې نه کړی.



د منې مربا

اړین مواد:

3 غتى دانی منې

بوره

دلیمبو او به

د مربا جوړولولو تګلاره:

- * منه به سپینه کړی تور ځایونه به ځنی لری کړئ
- * یوه منه به خلور توقی کړی په یخو او بوبه یې پرمیمنځئ.
- * ورسته تر پریوللو به یې بیا خو توقی کړئ، او په یو لیتر ابوکی به یې وايشوئ چې نرمی شي.
- * په صافه کې به یې صاف کړئ. په صافه کې به لب زور پروکړ، چې او به یې وننېږي
- * د یو ګیلاس د منې او بوبه اولب ته به یو ګیلاس بوره ورو اچوئ.
- * لب څه د لیمو او به ورو اچوئ، او په اور به یې کښې بدئ تر خو چې گاته شي.
- * په مرتبانه کې به یې واچوئ.

دالو بالو مربا

اړین مواد:-

دوه کیلو تازه الوبالو.

ددرو دانو تربو لیمو او به.

یو و نیم کيلو بوره.
نیمه کوچنی کاچوغه کوچی.
دېخولو کړنلاره:-
* الوبالو پاک پریمنځی، خاشې او مند کی یې هنی لري کړئ.
* په پندې نیقلی دیگ کی الوبالو واچوئ، وروسته د تریو لیمو او به ورو اچوئ، دیگ پر خام او رباندی کړئ، نیم ساعت یې ولپئ چې کوینی ونه نیسی.
* وروسته بوره ورو اچوئ، دیگ پر او رباندی کړئ، بنه یې ولپئ ترڅو چې بوره پکښی ویلى سی وروسته کوچی ورو اچوئ و یې لپئ ترڅو چې راوایشیږی، نیم ساعت یې ولپئ.
* که د مربا پر سرڅګ وی هغه هنی لیری کوئ، کله چې مربا سره سی په مرتبانه کی یې واچوئ د مرتبانی سر په پلاستیک واچوبن سر یې بنه ور بند کړئ.



دام مربا

اړین مواد:
اومه ام دوه کيلو
بوره یونیم کيلو
هېل دولس دانې
غوري 250 ګرامه
دېخولو کړنلاره:-

ام پریمنځی او وچ یې کړی. بیا هغه سپین کړئ او خلور تو تی یې کړئ. او د منځ مند که یې وباسی. بیا نو په یوه دېگ کی غوري سره کړئ، د هېل خخه دانې وباسی وغورو ته یې ور واچوئ کله چې سره شی دوه کيلو او به ورو اچوئ چې و اپشیږی، وروسته میده سوي ام ورو اچوئ، یو دوې دقیقې وروسته بوره ورو اچوئ او پریبودئ چې پاخه شی. نیم ساعت وروسته یې و ګورئ که ام پاخه سوي وه را کښته یې کړئ او کله چې ساره شی، په مرتبانه

کي یې واچوئ. داروموسه.

د الوبخارا مرباء

اړین مواد:

750 گرامه بوره

نیم کيلو خورډه البخارا

10 داني تور مرج

10 داني هيل

2 غتني کاچوغى ارغ(عرق) ګلاب

لېڅه کوپره

دمرباد پخولو کرناواره:

* الوبخار به په یخو او بو کي پريمنځئ. په یوه دېگ کي به یې واچوئ او ربه پسى بل کړي هر کله چي البخارا خورپينه سوه دانۍ به ځنۍ ليري کړئ

* په بل دېگ کي به نیم کيلو بوره او یو پاو ارغ ګلاب واچوئ، او ربه پسى بل کړئ، تر خو چي شربت تار و کړي.

* وروسته به پخه الوبخارا وشربتو ته ورو اچوئ، بنې به وايشوئ، چي او به یې وچي سی، او ګاتاهه سی، لکه عسل داسي شانتی سی، وروسته یې ساره کړئ. ترسپريدو وروسته هيل او تور مرج او کوپره ورو اچوئ په مرتبانه کي یې وساتئ.

د الوجې مرباء

اړین مواد:-

الوجه نیم کيلو

بوره یو کيلو

هېل اته داني.

د پخولو کړنلاره:-

بنه غتنه غتنه الوجه دوي توټې کړئ. مند که یې ځنۍ وبashi.

په یوه دېگ کي لوړۍ بوره او الوجه ورو اچوئ، او بنې یې سره ګډه کړئ، او د دېگ سر ور بند کړي او 24 ساعته یې کښېږدئ، وروسته تر 24 ساعته یې پراور باندي کړئ، او کرار کرار یې ګرم کړئ، او خود دقيقې وروسته یې سره ولپئ چي الوجه او به و کړي کله چي او به و

کړي او رې ورتېز کړئ او وي ایشوئ تر خوې او به وچي شی او مربا پخه شی، بیا هغه راکښته کړئ. او پېړدئ چې ساره شی بیا یې په مرتبانه کې واچوئ.



د زردکو مربا

اړین مواد :-
يو کيلوزردکي
بوره نيم کيلو
هېل لس داني
کوپره دوي کاچوغني
د پخولو کرنلاره :-

زردکی و تراشی او خلور ځایه یې کړئ ، خنګه چې ستاشی خوبنه وي، که د زردکو منځ ګلک وي د تېږي چړې په خوکه یې ایسته کړئ ، زردکی په یونیم ګیلاس او بو کې و اېشوئ صاف یې کړئ او په بل دېگ کې یې د بوري سره واچوئ او سريې وربند کړئ ، یو خو دقیقې وروسته یې وګورئ ، چې او به یې کړي دي که یې او به کړي وی بیا یې په اورباندي کښېږدئ او تر هغه مهاله یې پخې کړي چې زردکی خوریني شی او شربت یې ختيه شی بیا پدې کې کیوره او هېل واچوئ او راکښته یې کړئ او کښېږدئ چې ساره شی. کله چې ساره سول په یوه مرتبانه کې یې واچوئ او سريې بنه وربند کړئ.

د زردکو حلوا

اړین مواد :-
لس داني ميانه زردکي.
دوه ګیلاسه مايع شیدې.
بوره
يو کوچني ګیلاس میده کوپړه.

- يو کوچني کيلاس ميده پيسته.
 يو کوچني کيلاس ميده جنغو زی.
 په اوبو کي ايشولی جوز
 د پخولو کرنا لاره:-
- * زردکۍ سپینی کړئ او پاکۍ بې پريمنځئ.
 - * دیگ پر اور باندی کړئ، زردکۍ ورواقوئ ويي لړئ، وروسته شيدي او بوره ورواقوئ، لړئ بې، وروسته مغزيانه ورواقوئ، تر خو چي شيدي بنه وچي کړئ.
 - * وروسته په یوه لوښي کي واقوئ او په یخچال کي بې درې ساعته کښېږدئ.
 - * دخورو په وخت کي سره ګله کړئ او په غاب کي بې واقوئ.



د ګلهو مرباته

اړين مواد:-

يو کيلو ګلهو

بوره یو کيلو

ارغ ګلاب خلور غتني کاچوغي

6 دانۍ هبل

د پخولو کرنا لاره:-

ګلهو سپین کړئ، او ميده ميده بې کړئ، بیا هغه په پنجه باندی و وهی چي لب سوری سوری شی بیا په یوه دېگ کي نيم کيلو او به واقوئ، او یو کيلو بوره ورواقوئ او بنه بې و ايشوئ، چي خته شی وروسته بیا د ګلهو توټي ورواقوئ او نيم ساعت بې کښېږدئ چي ګلهو بنه پوخ شی، کله چي ګلهو پوخ شی ارغ ګلاب او هبل ورواقوئ او راکښته بې کړئ. د اسی بې پريېږدئ چي ساره سی، کله چي ساره سی په مرتبانه کې بې واقوئ او سر بې بنه وربند کړي

د هندوانې د پوستکی مرباته

اړین مواد :-

1 کیلو دهندواني پوستکي چې نښه غورس وی
نیم گیلاس د لیمبوا او به
د چایو کاچوغه میده هېل
دمرباډ د پخولو کړنلاره :-

* دهندواني پوستکي نښه پریمنځئ، هغه سوروالی ځنی لیری کړئ او شین پوست ځنی
و توبې وروسته یې کوچنی کوچنی توټې کړئ.

* په یوه دیګ کې لېڅه او به و اچوئ، دهندواني پوستکي ورواجوئ او رپسی بل کړئ تر
څو چې دهندواني پوستکي پوخ شی.

* کله چې دهندواني پوستکي پوخ سو، د لیمو او به ورواجویئ یو جوش ورکړئ دیګ
راکښه کړئ او میده هیل ورواجوئ.

» کله چې ساره شی په مرتبانه کې یې واچوئ، او سريې محکمه وربند کړئ.



د الوبالو مرباډ (2)

اړین مواد :-

الوبالو نیم کیلو
بوره یو کیلو
هېل اته دانې.
د پخولو کړنلاره :-

پاخه الوبالو دوې توټې کړئ. مند کې یې وباسی بیا په یوه دېګ کې لوړی بوره او بیا الو
بالو ورواجوئ، او نښه یې سره ګډ کړئ، او د دېګ سرور بند کړئ او 24 ساعته
یې کښېږدئ، وروسته تر 24 ساعته یې پراور باندي کړئ، او کرار کرار یې ګرم کړئ، او
څو د قیقې وروسته یې سره ولړئ، چې الوبالو او به و کړئ، کله چې او بهو کړي او رېږي ور

تېز کړی او وايشهو تر خوې او به وچې شی او مربا پخه شی بیا هغه راکښته کړئ او د اسی یې پريبدئ چې ساره سی په مرتبانه کې یې واچوئ.

د بیی مربا

اړین مواد :-
 یو کيلوبي
 څلور نيم ګيلاسه بوره
 اووه ګيلاسه او به
 لس داني هيل
 لس داني لونګ
 لس توقي ادوه
 یوه کاچوغه جو هر ليمو
 د مربا د جورولو کړنلاره:-

- * بی پاک پريمنځی ، سپین یې کړئ ، او توقي توقي یې کړئ .
- * او به او بوره په دیگ کې واچوئ پراوري باندي کړئ نيم ساعت یې وايشهوئ ، د بی توقي ورو اچوئ نيم ساعت یې وايشهوئ ، وروسته هيل ، ادوه ، لونګ او جو هر ليمو ورو اچوئی پر خام او رې پريبدئ تر خود بې رنګ زړو سره ته مائل سی پوه سئ چې مربا پخه سوه
- * اور مرکړئ او د اسی یې پريبدئ کله چې سره سی په مرتبانه کې یې واچوئ .



د سرخوچې مربا (1)

اړین مواد :-
 دوه کيلو دمند کو خخه پاکه سرخوچه .
 یو ګيلاس او به .
 د یوه ترييو ليمو او به .

دوه کیلو بوره.

دمربا د پخولو تګلاره:-

- سرخوچه پر منځ دوه ځایه کړئ او مندکی بی ځنۍ را و باسې، لب قدری مندکی ماتی کړئ.
- په نیقلی دیگ کی سرخوچه، دسرخوچې ماتی سوی مندکی اولیمو او به و اچوئ، پر خام اور باندی کړئ پنځلس دقیقې بی ولپئ، دیگ داور خخه را کښته کړئ.
- بوره و رو اچوئ، او د لرگې په کاچو غه بی بنه ولپئ تر خو چې بوره پکښی ویلی شی.
- وروسته دیگ دو هم وار پر اور باندی کړئ تر خو چې مریا را واي شیرې، پنځلس دقیقې بی ولپئ، که چېږي ځګ و کړی هغه ځنۍ لیری کړئ.
- کله چې مریا سره شی په مرتبانه کې بی و اچوئ، دمرتبانی پر سر پلاستک کښېږدئ او سر بی وربند کړئ.

دسرخوچې مربا (2)

اړین مواد:-

دوه کیلو دمند کو خخه پاکه سرخوچه.

دوه کیلو بوره.

ددوترو لیمو او به.

دمربا د پخولو تګلاره:-

- * په نیقلی دیگ کی یو یوقطار سرخوچه او بر سیره بوره پر و دوروئ د دیگ سر و رپت کړئ د مابنام خخه تر سهاره بی داسی کښېږدئ.
- * سهاربه سرخوچه او بوره سره و بنوروئ، چې بوره لب خه ویلی سی، دیگ پر خام اور باندی کړئ دیگ بنوروئ چې مریا و نه موبنلی.
- * کله چې مریا واي شیرې، اور لب پسی تیز کړئ، پنځه دقیقې دیگ و بنوروئ.
- * مربا په غټه لوښی کې راچپه کړئ او لس ورڅي بی ولمرته کښېږدئ، وروسته بی په مرتبانه کې و اچوئ.

دانارنج د پوستکی مربا

اړین مواد:-

يو و نيم کيلو نارج.

ديوه ترييو لیمو او به.

شپړ ګيلا سه او به.

15 ګیلاسہ بوره.

دمربا د پخولو تګلاره:-

- نارنج پاک پریمنځئ، په تیره چاډه یې لېڅه وګروئ، وروسته پر منځ دوې توټې کړئ.
- نارنج او به کړئ، پوستکی یې بنه نازک نازک پرې کړئ.
- دنارنج او به صافی کړئ، توپاله او مند کی یې د توکره په کڅوره کې واچوئ.
- په نیقلی دیگ کې دنارنج او به، د لیمو او به، او به، او توپالي کڅوره واچوئ په دیگ پسی خام اور بل کړئ تر خو چې واشیږې یو ساعت یې وایشوئ تر خودنارنج پوستکی بنه نرم شی، دیگ داور خخه را کښته کړئ
- د توپالي کڅوره د دیگ خخ راوباسئ و کڅورې ته خه زورو رورکړئ چې او به یې په دیگ کې توی شی.
- بوره و دیگ ته ورو اچوئ دیگ په اورباندی کړئ، دیگ لړئ تر خو چې 15 دقیقې واشیږې، که په سرخګوی هغه ځنۍ لیری کړئ.
- کله چې مربا سره شی په مرطبانو کې یې واچوئ، د مرتبانی په سرپلاستک داسی کښیږدئ چې په مربا پوري موبنليږي او سريي وربند کړي.

د ګل ګلاب مربا

اړین مواد :-

نیم کیلو ګل ګلاب.

یوونیم کیلا بوره.

ددو ترو لیمو او به.

څلور ګیلاسہ او به.

دمربا د پخولو تګلاره:-

- ګل ګلاب پانۍ پانۍ کړئ، په نیقلی دیگ کې یې واچوئ نیمه برخه دبورې د ګل ګلاب و پانو ته ورو اچوئ د دیگ سرور پت کړئ او تر سهاره یې داسی کښیږدئ.
- په بل دیگ کې پاته نیمه برخه بوره، او به، او لیمو او به واچوئ دیگ پر خام اور یې باندی کړئ، دلر ګې په کاچوغه یې بنه ولړئ تر خو چې واشیږې پنځه دقیقې یې وایشوئ.
- نومورې شیره د ګل ګلاب و پانو ته ورو اچوئ دیگ پر خام اور باندی کړئ، دلر ګې په کاچوغه یې بنه ولړئ تر خو چې واشیږې پنځه دقیقې یې وایشوئ.

- مریا په مر طبانو کی یې واچوئ، د مرتبانی پر سر پلاستک د اسی کښیر بدئ چي په مریا پوری موبنستی وی او سریې وربند کړي



د زردالو کومبوت

اربین مواد که:-

دوه کیلو تازه زردالو.

شپږ ګیلاسه او به.

درې ګیلاسه بوره.

د کومبوت وجورولو کړنلاره:-

- زردالو پاک پریمنځی، زردالو دوې پلی کړئ، مندکی ځنۍ وبا سی، دو هم وار بی بیا پریمنځی، په صافی کی یې کښیر بدئ چي او به یې ونټبری، ورسټه یې په مرتبانه کی سم ووډئ.
- او به او بوره په دیگ کی واچوئ، بنه یې وبنوروئ، چي بوره ویلی شی، ورسټه یې په مرتبانه کی واچوئ، مرتبانی تر خولی پوری ډکی کړئ.
- مرتبانی په غټه دیگ کی کښیر بدئ، و دیگ ته او به ورو واچوئ، چي د مرتبانو تر خندو یوه سانتی کښته وی.
- دیگ په اور باندی کړئ تر خو چي او به شل دقیقې وا يشیرې.
- مرتبانی د دیگ خخه را و کا برئ، په توکره یې سرچهه درې ورځی کښیر بدئ. ورسټه یې په ساره تاریکه څای کی دوې میاشتی یا تر دو میاشو زیات د اسی کښیر بدئ. ورسټه یې و خورئ

د الوبالو کومبوت

اربین مواد که:-

دوه کیلو الوبالو.

شپږ ګیلاسه او به.

درې ګیلاسه بوره.

دیوه لیمو او به چي دالو بالو خپل رنگ و ساتی.

دکومبوت وجورولو کړنلاره:-

- الولو بالو پاک پریمنځ، د مند کود کښولو په پلاس به دالو بالو مند کي و باسې،
ورسته يې په مرتبانه کي سم و وډئ.
- او به، دلیمو او به او بوره په دیګ کي واچوئ، بنه يې ونسوروئ، چي بوره ويلی شی،
ورسته يې په مرتبانه کي واچوئ، مرتبانی تر خولی پوری دکي کړئ.
- مرتبانی په غټه دیګ کي کښيربدئ، و دیګ ته او به ورو اچوئ، چي دمرتبانو تر خندو
يوه سانتی کښته وي.
- دیګ په اور باندی کړئ تر خو چي او به شل دقیقې وايشيربي.
- مرتبانی د دیګ خخه را و کاري، په توکره يې درې ورڅي سرچپه کښيربدئ.
- وروسته يې په ساره تاريکه ئای کي دوي میاشتی یا تردو میاشو زیات يې داسی
کښيربدئ. وروسته يې و خورئ.

د شفتالو کومبوت

اړین مواد که:-

دوه کیلو تازه شفتالو.

شپږ ګیلاسه او به.

درې ګیلاسه بوره.

دکومبوت وجورولو کړنلاره:-

- شفتالو پاک پریمنځ، شفتالو دوې پلی کړئ، مند کي ئنۍ و باسې، دوهم واري يې بيا
پریمنځ، په صافی کي يې کښيربدئ چي او به يې و ننېږي، وروسته يې په مرتبانه کي
سم و وډئ.
- او به او بوره په دیګ کي واچوئ، بنه يې ونسوروئ، چي بوره ويلی شی، وروسته يې په
مرتبانه کي واچوئ، مرتبانی تر خولی پوری دکي کړئ.
- مرتبانی په غټه دیګ کي کښيربدئ، و دیګ ته او به ورو اچوئ، چي دمرتبانو تر خندو
يوه سانتی کښته وي.
- دیګ په اور باندی کړئ تر خو چي او به شل دقیقې وايشيربي.
- مرتبانی د دیګ خخه را و کاري، په توکره يې سرچپه درې ورڅي کښيربدئ.
وروسته يې په ساره تاريکه ئای کي دوي میاشتی یا تردو میاشو زیات داسی کښيربدئ.
وروسته يې و خورئ



سمبو سې





منتو

اړین مواد:-

د 63 دانو منتو د جورولو د پاره کچه

څلور ګیلاس سه او ره

مالګه

يو ګیلاس غوري

يوه دانه هګي

څلور داني پياز

يو ګیلاس او د ګیلاس څلرمه برخ او به.

يو نيم کيلو کوفته او لبخه لم.

يوه کوچني کاچوغه تور مرج.

د منتو د جورولو کړنلاره -

* داورو سره مالګه ګله کړئ، وروسته هګي پکښي ماته کړئ، بنه يې سره ګله کړئ.

* او به لبپه ګډا کړئ چې نیولی او ره ځنی جورشی، ځوالې ځنی جورې کړئ، او پتې يې کړئ دیوه ساعت څخه تر دوو ساعت دی پوری هم داسی پرېږدئ.

* پياز سپين او کوچني کوچني يې میده کړئ يا يې تراش کړئ.

* د یګ پراور باندی کړئ کوفته، پياز، ، مالګه، تور مرج، يوه کاچوغه غوري،
ورواچوئ لبخه يې ولړئ او ره کړئ.

* داورو د ځوالې څخه کوچني ځوالې چې ده ګې تر ژړ کوچني وي جورې کړئ.

* په پتنوس کې او ره وپاشئ او کوچني ځوالې پکښي کښېږدئ.

* د کوچني ځوالې څخه کوچني ګردې تکي جوره کړئ يوه کاچوغه کوفته پکښي واچوئ.

* د تکي اړخونه پر کوفته را او ره کړئ لکه د ګل غوتی.

- * د منتدودیگ نیم داوبو خخه ډک کړئ ، پراور بی باندی کړئ .
- * د منتو ددیگ صافې غورې کړئ او منتداسی پکښی کښېږدئ چې یو دبل سره ونه موبلي، ددیگ سرپونې پر کښېږدئ .
- * په نیم ساعت کي هغه د لانداني صافې منتو پخیرې هغه په غاب کي کښېږدئ .

یغمش



اړین مواد :-

3 ګیلاسه اوره

نیم ګیلاس غوري

نیمه کاچوغه دیگنگ پوډر

دوې دانې هګي

د ګیلاس درې برخی او به .

کوفته ، یوه دانه پیاز ، مالګه ، تورمرچ ، توری دانې (وانجه)

داوره جوره لو کړنلاره :

* اوره ، او به ، مالکه سره ګه کړئ یو ساعت بی پټ کړئ چې خمیر سی وروسته ده ګی دژه په اندازه حوالې ۱۵ دقیقې بی داسی پرېږدئ .

* کړایې په اورباندی کړئ پیاز ، تورمرچ او سپینه حیره ورواقوئ ترڅو چې پیاز لب سره سی کوفته تورمرچ ، دارو ورواقوئ چې کوفته لب پخه سی .

* داوره حوالى اواري کړئ ، په منځ کې یې کوفته ورواقوئ دخلورو خوا او په پر کوفته بند کړئ . او برسيره یې ده ګی په ژړولپئ . دداش غوريچه په غوره غوره کړئ په غوريچه کې کښېږدئ . په داش کې کښېږدئ

د کوفتې اوړجو سمبوسې

اړین مواد :-

دوه ګیلاسه ورجې

کوچني نیمه کاچوغه مالګه

یوه کوچني کاچوغه کوکومن

بیوه دانه هګۍ

نیم کیلو دپیازو او غونبو سره کړې کوفته که د کوفتې سره جنفووزي ګډه کړیئ خوند به بې

نور هم بنې شې

د کوفتې د پخولو کړنلاره :

* اوبه په دیگ کې واچوئ ، ورجى ، مالکه او کورکومن ورو اچوئ بنې بې پخې کړئ او پرى
بې بدئ چې سړې شې .

* هګۍ ماته کړئ دورجو سره بې ګډه کړئ ، د ترکاري دلاس په ماشین کې کوفته کړئ ،
دهګۍ دژرو په کچه ګردې غرتیان حنۍ جوړ کړئ ، د کوفتې په مینځ کې کښېږدئ ، او
کوفته سره کړئ . دارومو سه .



د چرګ د غونبو سمبوسې

اړین مواد :

بیوه دانه چرګ

بیوه څواله اوړه

بیوه دانه پیاز

بیوه دانه رومی

بیوه کوچني ګیلاس غورې

بیوه دانه هګۍ

مالګه ، تورمرچ

- د سمبوسو د جورولو کړنلاره:
 * چرګک پاګ کړئ او پوخ بی کړئ.
 * وروسته د غونبنو خخه هلهوکی و باسی، او غونبni میده کړئ.
 * پیاز او رو میان میده کړئ.
 * پیاز په غورو کی سره کړئ، وروسته غونبni ورو اچوئ چي لپ سرې سی وروسته رو میان، مالګه، تور مرچ ورو اچوئ، بنه بی و لپئ تر خو چی او به و چی کړیا و پرغورو راسی.
 * په مسخوری کی هنگی متہ کړئ، بنه بی سره ولپئ او ره خلور کونجه او رکړئ، یوه کاچو غه د غونبنو خخه ورو اچوئ، او ره د مثلك په بنه بند



کړئ او حنډی بی بنه وربندی کړئ
 د او رو عربه د سمبوسې پر خنډه تیره کړئ او مخ بی په هنگی ور غور کړئ، په غوري چه کې
 بی کښير بدئ.
 * په ګرم داش کې غوري چه کښير بدئ چې سمبوسې پخی او سرې شی.

نوبت: کیدای سی چې د غونبنو پر خای کوفته او پیاز یا پنیر او پارسلې ورو اچوئ.



د هنگی او کوفتې سمبوسې

اړین مواد:-

نیم کیلو کوفته

خلور ګیلاسه او ره

دوې دانې پیاز
دوې دانې ایشولی هګۍ
یوه دسته پارسلې
یوه کاچوغه بیگینګ پوډر.
مالګه ، تورمرچ
کوچني نیم ګیلاس غوري
او به
دېخولو کړنلاره:
* اوړه غلبیل کړئ او مالګه ، بیگینګ پوډر ورسه ګډه کړئ.
* غوري په اوړو ګډښه کړئ تر خو چې غوري پکښي ورک شی.
* هګۍ په ګډه کړئ تر خو چې هګۍ پکښي ورکه شی.
* لېلې او به وراچوئ ، تر خو چې نیولی اوړه ئنۍ جور شی.
* خلور ټوالې ئنۍ جور پو کړئ ټوالې په پتنوس کي دوه ساعته کښېږدئ.
* دیگ پر او رباندی کړئ او کوفته ، مالګه ، تورمرچ ورواقوئ بنه بی و لړئ تر خو چې کوفته پخه شی.
* ایشولې هګۍ میده کړئ ، او میده پارسلې د کوفتې سره ګډه کړئ.
* د ټوالې خخه غته تکی جوره کړئ چې ډیره نازکه نه وي ، د تکی په نیما بی برخه کي یوه یوه کاچوغ کوفته یودبل خخه لېلې لېلې واقوئ ، او د تکی هغه خالی برخه پر را او روئ ، په ګوتو سره خه زور پر وکړئ چې لاندنۍ او پورتنۍ اوړه سره ونبلي ، یودا یروی بنه غوره کړي وروسته اوړه دا وړو په اربه سره خلور کونجه پري کړئ.
* دیگ پر او رباندی کړئ ، غوري پکښي واقوئ یوه دانه یا دوې دانې سمبوسې پکښي سري کړئ د سمبوسو پر سره غوري وراچوئ چې بنې پخې شی.
* کله چې سري شی پر کاغذ بی کښېږدئ چې غوري بی وچ شی. دارومو سه.

مالګین بریک

اړین مواد :-

داورو جورپولو د پاره اړین مواد :-

پنځه ګیلاسه اوړه.

دوه ګیلاسه سره اوړه.

نیم گیلاس غوری.

دوي داني هګي.

يوه کوچني کاچوغه مالګه.

او به

دکوفتی د جورولو د پاره اړین مواد :-

يو کيلو کوفته.

يوه دسته میده پارسلې.

څلور داني ايشولي هګي الغي الغي کړئ.

دوي داني بنه میده سوی پیاز:

يوه کوچني کاچوغه تور مرج

د پخولو کر نلاره:-

* په کړايي پسى اوږبل کړئ کوفته، میده پیاز، مالګه، تور مرج و رو اچوئ، بنه يې ولړئ
تر خو چې او به و چې کړي او پخه شی.

* کله چې کوفته سره شی، میده پارسلې، میده ايشولي هګي و رسه ګډې کړئ.

* د ټولو څخه ټکي جوره کړئ، پنځه د قيقې بې داسې پريبدئ چې لږي هوا و وهې
وروسته بې ګردي پرې کړئ، تبخې غوره کړئ او ټکي، پر تبخې واچوئ پر ټکي، برسيره لږ
غورې واچوئ، ټکي اړوئ را پوئ تر خو چې دواړه مخونه بې سره شی، وروسته بله ټکي
دلمرې په بنه سره کړئ

د سره کړو ټکيانو په منځ کې کوفته او د هګي الغي واچوئ، او ټګي سره و پيچئ لکه
سنديچ وي خورئ. داروموسه.



پرموزه

اړین مواد :-

يو کيلو کوفته.

څلور داني هګي.

څلور ګیلاسه اوړه.

ګیلاس او به

نیم ګیلاس غوري

څلور دانې پیاز

درې دانې رومیان.

یوه کوچني کاچوغه بیگینګ پوډر.

یوه کاچوغه خميره.

یوه کوچني کاچوغه مالګه.

یوه کوچني کاچوغه تور مرچ.

دېخولو کېنلاره:

- اوړه غلبلیل کړئ ، د کوچني کاچوغی خلرمه برخه مالګه ، کوچني کاچوغه بیگینګ پوډر ، اویوه کاچوغه خميره ورواقوئ.
- په اوړو غوري نسه ګله کړئ ، وروسته هنګی په ګله کړئ.
- او به ورسه ګله کړئ تر خو چې د سمبسو اوړه ځنۍ جوړ شی.
- اوړه یو ساعت پتې کړئ.
- پیاز سپین کړئ او تراش بې کړئ.
- په یوه لوبنۍ کې کوفته واچوئ ، میده پیاز ، مالګه ، او تور مرچ په ګله کړئ.
- وروسته میده رومیان په ګله کړئ . تول نسه سره ګله کړئ او صافې کې واچوئ.
- دا وړو خخه کوچني ټوالې جوړی کړئ ، د مستطی په شکل تکی ځنۍ جوړی کړئ او یوه کاچوغه د کوفتې پکښې واچوئ ، ځنډې بې وربندی کړئ ، په غوره غوريچه کې کښير بدئ ، په غوريچه کې باید یوه د بلی خخه لېخه لېري وی چې یوه د بلی سره ونه موبنليږي.
- دېر موژو مخان په هنګی ورغوره کړي ، په ګرم داش کې بې کښير بدئ چې لاندی لبوڅه پاخه سې وروسته د داش پورتنې برخه پرولګوئ چې مخان بې هم سره شی . دارو موشه.

دورجو او کوفتې سمبسوې

اړین مواد :-

يو پاو کوفته.

د سمبسو تیار اوړه

يو کوچني ګیلاس جنغوژي.

- دوه ګیلاسه یخی بازالیا.
 دوه ګیلسه پونډی ورجی.
 نیمه کوچنی کاچوغه میده هیل.
 نیمه کوچنی کاچوغه تور مرچ.
 لبځه د چرګ بنوروا که وی کنه وی خیر.
 دپخولو کړنلاره:
 * ورجی پاکی پریمنځی، په او بو کې یې دوه ساعته خیشتې کړئ.
 * دکرايې پراور باندی کړئ، کوفته ورو اچوئنسه یې ولرئ، وروسته بازالیا ورو اچوئنسه یې ولرئ، وروسته ورچی او د کټوی دارو، مالګه ورو اچوئ تره ګه وروسته بیا بنوروا ورو اچوئ تر څي او به وچی کړئ او ورجی پخې شی.
 • دا ورو خخه کوچنی ټوالې جوړی کړئ، دمستطی په شکل تکی، ځنۍ جوړی کړئ او یوه کاچوغه د کوفتې پکښی واقوئ، څنډې یې وربندی کړئ، په غوره غوريچه کې کښېږدئ، په غوريچه کې باید یوه د بلی خخه لبځه لیری وی چې یوه د بلی سره ونه موښلېږي.
 • په ګرم داش کې یې کښېږدئ چې لاندی لبځه پاخه سی وروسته دداش پورتنې برخه پر ولګوئ چې مخان بې هم سره شی. دارو موسه.

سمسو

- اړین مواد:-
 یوکیلو کوفته.
 څلور ګیلاسه اوره.
 یوه کاچوغه خمیره.
 یوه کاچوغه بوره.
 یوه دانه غټ پیاز.
 یوه دانه هګۍ.
 د کوچنی ګیلاس څلمه برخه غورې
 د ګیلاس درې برخی او به.
 یوه دسته میده پارسلې.
 مالګه او تور مرچ
 دپخولو کړنلاره:

- * په نیم ګیلاس گرم او بو کی بوره او خمیره ویلی کړئ ، په ګرم ئای کی پته کړئ.
- * اوره غلبیل کړئ ، مالګه ، غوري ، هګۍ او د خمیرې او به دا وړو سره ګډه کړئ ، وروسته او به ورواقوئ ، دا وړو خخه ټولې جورې کړئ او پوتې بې کړئ .
- * تراش سوی پیاز ، کوفته ، تر مرچ ، مالګه او میده پارسلې سره ګډه ګړئ .
- * د ټولې خخه ده ګۍ په کچهاوره واخلئ او کوچني ګردې تکی ټنی جوره کړئ ، وچ او ره مه په ګډه وئ .
- * یوه کاچوغه د کوفتې او ګډه شیانو خخه ورواقوئ ، او څنډی بې وربندی کړئ ، مخان بې په هګۍ ورغور کړئ .
- * په غوره غوريچه کی کښېږدئ ، په غوريچه کی بايد یوه د بلی خخه لبې خه لیری وی چې یوه د بلی سره ونه موښلېږي .
- * په ګرم داش کی بې کښېږدئ چې لاندی لبې خه پاخه سی وروسته د داش پورتنې برخه پر ولګوئ چې مخان بې هم سره شی .



د ګونسو ډوډی

- دا وړو د جولو د پاره اړین مواد :-
- څلور ګیلاسه او ره .
 - مالګه .
 - يو ګیلاس غوري .
 - دوې دانې هګۍ .
 - يو ګیلاس او به .
 - يوه کاچوغه خمیره .
 - يوه کاچوغه د ډوډی سودا
- پر ډوډی باندی دا چولو د پاره اړین مواد :-
- ديو پاو خخه نیولی تريو کيلو کوفته .

مالګه و تور مرج.

یوه دسته میده ګندنه.

دوې داني میده سوی پیاز.

دېخولو کړنلاره:-

- اوره غلبيل کرئ ، مالګه او دهودي سودا ورواجوئ و
- خمیره په لړ خه او بوكې ويلى کړئ داورو سره ګله يې کړئ او غورې هم ورواجوئ.
- هګۍ ماتې کړئ بنه سره ولړئ په او برو يې ګډي کړئ.
- داورو خخه حوالې جورې کړئ او حوالې یو ساعت پوټي کړئ.
- په غوريچه کې حواله او اره کړئ چې دتکې خنډي يې یوه سانتی جګه وی.
- کړايې په اورباندي کړئ بيله غورو کوفته ، پیاز ، مالګه ، تور مرج ورواجوئ بنه يې ولړئ ترڅو چې او به وچې کړي . ساره يې کړئ او ګندنه په ګله کړئ.
- په داش کې ډوډي کښېږدي ترڅو چې پخه شی.



د دغونبو او ترکاري فطيره

په فطيره دا چولو د پاره اړين مواد :-

يو پاو توري غونبې.

يوه غتيه کاچوغه غوري.

* یو کيلو ترکاري ، ذردکې ، پتاتې ، بازاليا ، بنوروا ، تور مرج او مالګه .
داورو د پاره اړين مواد :-

يو پاو او بره

نيمه کوچني کاچوغه مالګه.

دوی غتيه کاچوغى کوچې.

او به

دوې غتيه کاچوغى مستې

د جورې لو کړنلاره :

- په غورو کي پياز سره کړئ، کوفته ورو اچوئ تر خوچي کوفته پخه شی.
- ترکاري او د کټوي دارو د کوفتې سره بنه ګله کړئ د اسي بي پريېږدئ چې کوفته سره سی
- او په غلبيل کړئ، مالګه و کوچي او اوبه په اوپو ګله کړئ چې نيولى او په حنۍ جوړ شی یو ساعت بي د اسي کښېږدئ.
- او په د مسټتيل په شکل 15 X 18 سم او ار کړئ.
- کوفته په اوپو د اسي او اره کړئ چې خنډي بي خالۍ وی بله خنډه بي په راواړوئ او خنډي په مستو ولړئ او بندی بي کړئ.
- غوريچه په مستو غوره کړئ او فطيره پکښي کښېږدئ، فطير په منځ کي سوري کړئ چې بخار حنۍ وزړي.
- په ګرم داش کي بي نيم ساعت کښېږدئ چې پخه شی. دارو موسه.



دمغزانې او پنیر فطيره

اړین مواد :-
 دوه ګيلاسه او په.
 نيم ګيلاس کوچي.
 دوې کاچوغې میده مغزيانه.
 نيم ګيلاس مايغ شيدې.
 لړخه مالګه.
 دوې کاچوغې خميره.
 بیگینګ پودر
 دوې دانې هګۍ.
 دوې کاچوغې روم پنیر.
 لړخه فانيلا.
 دفګيری د دېخولو کرنلاره:

- * اوره، بیگنگ پوډر او مالګه سره ګډ کړئ غلبيل یې کړئ.
- * کوچۍ داورو سره ګډ کړئ.
- * په شیدو کي هګي ماته کړئ بنه یې سره ولپئ، وروسته شیدې په اوره ګډي کړئ، دلرګي په کاچوغه یې بنه سره ګډ کړئ چې نیولی اوره ځنۍ جوړ شی.
- * دېخلی پرتخته اوره وچ وپاشئ، او تکۍ ځنۍ جوړي کړئ، دتکۍ مخان په ویلى سوو کوچو غور ګړئ، رومي پنير، او مغزيانه پروپاشئ.
- * یوه تکۍ په چاره پری کړئ پر خلورو برخو یې وویشئ، چې یوه تکۍ خلور دانې شی.
- * تکۍ دلاندی خخه وپورته خواته سره راتولی کړئ او مخان یې په هګي ورغور ګړي او برسيره پنير پروپاشئ.

د ګندني او پارسلې فطیره

اړین مواد:-

یوه غټه دسته ګندنه یا پارسلې.

يو ګیلاس اوره.

6 دانې هګي.

يو ګیلاس غوري

یوه دانه غت سور رومي

دوې دانې ميانه پياز.

نیمه کاچوغه تور مرچ.

مالګه.

د پخولو کړنلاره:-

* ګندنه به میده کړئ، په دیگ کې به یې واچوئ او به ورو اچوئ پاکه بنه به یې پرميمنځی هغه او به ځنۍ توی کړئ، په نورو پاکو ابو به دوهم حل پاکه پرميمنځی، په صافی کې یې واچوئ، چې او به یې بنه وننېږي.

* پياز او روميان کوچني کوچني میده کړئ.

* په یوه لوبنۍ کې ګندنه واچوئ، او هګي پکښي ماتې کړئ، بنه یې سره ګډ کړئ.

* يو ګیلاس غوري، يو ګیلاس اوره، مالګه او تور مرچ په ګندنه بنه ګډ کړئ.

* وروسته پياز او روميان په ګډ کړئ.

* غوريچه په غورو غوره کړئ، او ګندنه پکښي او اواره کړئ، په ګرم داش کې یې لاندی باندی پخه کړئ.

د ګندني، پتا تو او ذرد کو فطیره

اړین مواد :-

شپږ دانې هګۍ

دوې دانې تراش سوی ذردکي

دوې دانې ايشولی پتاتې.

یوه غټه کاچوغه میده پارسلې.

یوه غټه کاچوغه غوري.

یوه دانه میده سوی پیاز.

مالګه

تورمرچ

دېخولو کړنلاره:-

* ايشولی پتاتې سپینی کړئ او وېي کوتئ.

* په یوه لوښی کې هګۍ ماتې کړئ بنه بی سره ولړئ ، کوتلي پتاتې ، ذردکی ، پیاز ، پارسلې مالګه او مرچ و رواچوئ.

* په دېنګ کې غوري سره کړي او ګډ سوی شیان و رواچوئ لاندی باندی بی پاخه کړئ.
په غاب کې بی واقوئ ، کاهو او ملي و رسه کښېردي.

نوټ: که وغواړي چې په داش کې بی پاخه کړئ کولای شي.

د مالګي فطیره

اړین مواد :-

شپږ ګيلاسه اوړه.

يو ګيلاس غوري.

یوه ونیمه کاچوغه مالګه.

اوې

د فطری دېخولو کړنلاره:-

- مالګه او اوړه سره ګډ کړئ.

- په اوړو کې او به واقوئ داسی او په ځنی جوره کړئ چې اسانه او اريېي ، ځواله ځنی جوره کړئ او په لېخه غورو بې غوره کړئ.

- دا په څخه د کوچني مالتې په کچه ځوالې جورې کړئ.

- د کوچني ځوالې څخه ګردې تکې جوره کړئ او لړوچ او په چې پروپاشه.

- ورسته د تکيانو مخان په غورو ورغوره کړئ.

- ټوله تکیانې خلور کونجه بندی کړئ او پوئی بی کړئ چې وچې نه شی.
- وروسته بی دا ورو دلرګي به زريعه اواري کړي.
- طبخې پر او باندی کړئ کله چې طبخې سورسو اوريبي خام کړئ ، طبخې غور کړئ تکیانې پکښې پخې کړئ.



د ګندنې پیرکي (1)

اړین مواد :-

د ګیلاس درې برخى غورې.

پنځه ګیلاس سه سپین اوړه.

یو ګیلاس سره اوړه.

یوه دانه هګۍ.

او به

یوه کوچني کاچوغه مالګه.

دا ورو دجور ولو کړنلاره:- اوړه بی دهندی سمبوسو په خير جوړېږي.

* اوړه په یوه غت لوبنۍ کې غلبيل کړئ ، مالګه ورو اچوئ ، په مینځ کې کډي جور کړئ ، غورې پکښې واچوئ ، هنګۍ دوي داني هنګۍ پکښې ماتې کړئ ، لاس په غور و غور کړئ اوړه سره ګډ کړئ ، او به او لب لب ورو واچوئ ترڅو چېي نرم اوړه شی ، دا ورو څخه دمالټې په کچه حوالې جورې کړئ .

* پتنوس په غور و غور کړئ او حوالې هم دپا سه په غور و غورې کړئ په پتنوس کې بی کښې بدئ په لوند توکره بی پته کړئ درې خلور ساعته بی پرې بدئ ، که توکر وچ شی لب او به پروپاشی.

- په فطیره کې دا چولو اړین مواد :-

دوې دستې میده ګندنه.

یوه دانه وچ رومې میده سوې.

بنپرداڼي هګي.
 مالګه او یوه کوچني کاچوغه تور مرچ
 لب خه غوري.
 که غوارې پیاز ورسه ګډ کړي ستاسو خوبنه.
 د غږي د پخولو کړنلاره:-
 * میده ګندنه، هګي، مالګه، تور مرچ سره ګډ کړي.
 * د ټحالې خخه خلور کونجه تکي جوړه کړي
 * طبخې پراور باندې کړي په غورو یې غور کړي تکي پر غور طبخې واچوئ په نیمايی
 برخه کې یې ګندنه او اره کړي د تکي هغه پاته نیمائی برحه پر راواړوئ، پر طبخې یې
 اړوئ تر خوچې لاندې باندې پوځ سی.
 * په چاره یې ستاسو د خوبنى سره سم پري کړي په غاب کې یې کښېږدئ او لیمو ورسه
 کښېږدئ.

خوب غوري (مطبق)



(2)

که غوارې چې خوب یې جوړ کړي. نه د اڼي هګي، شپرداڼي ډير کوچني ګيلا سه بوره
 ورو لیږي.

د باغلیو غوري (مطبق)

(3)

د باغلیو غوري ته باغلی، تور مرچ، مالګه، او شنه خواره بنه میده مرچک و رو لیږي.

د پنیر فطیره

اړین مواد:-
 دوہ ګيلا سه اوړه.
 پنځه کاچوغې پودری شیدې.
 نیم ګیلاس غوري.

- یوه کوچني کاچوغه خميره.
یوه دانه هګي
یوه کوچني کاچوغه بوره.
یو کوچني گيلاس د سندويچ پنير.
یوه کوچني کاچوغه وانجه (توري داني)
یو گيلاس سپين پنير.
درې کاچوغي تازه ميده شبت (یو دول کياهده لکه خواړه ويلنی).
د پخولو کړنلاره:-
* په لېڅخه او بو کي خميره او بوره ويلى کړئ او نيم ساعت يې کښيردي.
* په یوه لوښۍ کي اوړه ، غوري ، پودري شيدي ، ويلى سوي خميره ، مالګه او د سندويچ پنير واچوئ ، او به لړلړو راچوئ تر خو چي داسی اوړه ځنۍ جور شی چي په اسانی سره اواريږي ، په پلاستيك کي يې یو ساعت پتکي کړئ .
* کوچني کوچني ځوالې ځنۍ جورې کړئ . وروسته کوچني تکي ځنۍ جورې کړئ په مينځ کي پنير لېڅه ورو اچوئ ، او ځنډي يې وربندی کړئ ،
* غوريچه په غورو غوره کړئ او جوي سوي فطيرى داسی پکښي کښيردي چي یوه دبلی سره چيره نزدي نه وي .
* په مستخوري کي هګي ماته کړئ بنه يې سره ولړئ او د فطيرو مخان په هګي ورغور کړئ .
* غوريچه په ګرم داش کي کښيردي او لاندی باندی يې پخې کړئ تر خو چي مخان يې سره شی .



دنخودو سبوسي

اړین مواد :

5 ګيلاسه نخود 24 ساعت په ابو کي خيشته کړئ
يو ګيلاس تازه ميده پارسلې
يو ګيلاس تازه ميده ګشنېز

یوه دانه تراش سوی پیاز
یوه کوچني کاچوغه دبیگینګ پودر
مالګه او سپینه خیره
د سمبوسو د پخولو کړنلاره:-

- نخود دابو خخه راو کارې او په برقى ماشين کي بنه میده کړئ چي لاندہ او په ځنۍ
جور شې.

- میده ګشنېز ، پارسلې ، پیاز ورو اچوئ او په برقى ماشين کي تول بیا واچوئ چي



بنه سره ګله سی او میده شی.

- او س نو مالګه سپینه خیره ورو اچوئ ، او دبیگینګ پودر د سره کولو په وخت
ور سره ګله کړئ.

- او و غورو ته لبر لبر و راچوئ چي سري شی.

- په غاب کي بې کښېږدئ. سري کړي پتاتې او سره کړي بانجنی ور سره کښېږدئ.



- يوغاب سلاډ ور سره کښېږدئ. و دذدکونکو ته سندويچ ځنۍ جوړ کړئ.



درې کونجه یا هندی سمبوسې

داورو جورولو دپاره اړین مواد:-

پنځه ګیلاسه اوره.

دوه ګیلاسه سره اوره.

نیم ګیلاس غوري.

دوې دانې هگي.

يوه کوچني کاچوغه مالګه.

او به

دکوفتی دجورولو دپاره اړین مواد:-

يو کيلو کوفته.

يوه دسته میده پارسلې.

درې دانې ايشولي هگي.

دوې دانې بنه میده سوي پياز

يوه کوچني کاچوغه تور مرج

دپخولو کړنلاره:-

اوره په يوه غټه لوښي کي غلبيل کړئ ، مالګه ورواقوئ ، په مينځ کي کلهي جور کړئ ،
غوري پکښي واقوئ ، هګي دوې دانې هگي پکښي ماتي کړئ ، لاس په غورو غور کړئ
اوره سره ګله کړئ ، او به او لې لې ورواقوئ تر خو چيي نرم او ره شی ، داورو څخه درې ټوالې
جور کړئ .

پتنوس په غورو غور کړئ او ټوالې هم دپا سه په غورو غوري کړئ په پتنوس کي بي
کښيردي په لوند توکره بي پتى کړئ درې خلور ساعته بي پريبدئ ، که توکروچ شى لې او به
پروپاشي .

د سمبوسې دپاره دکوفتې دپخولو کړنلاره:

* په کړا بي پسی اوربل کړئ کوفته ، میده پياز ، مالګه ، تور مرج ورواقوئ ، بنه بي ولړئ
تر خو چي او به وچي کړئ او پخه شی .

* کله چي کوفته سره شی ، میده پارسلې ، میده ايشولي هگي ورسره ګله کړئ .

* دئوالي خخه یوه غته نازکه ډودۍ جوره کړئ پر غوره تبخې بېي واچوئ چې اوړه خان سره و نیسی، پنځه دقیقې بېي دا سی پرېږدې، چې لېڅه بېي هوا ووهي، وروسته بېي خنډې په چاره ورپري کړئ، په چاره بېي دا سی پري کړي چې دیوپی توټي اوږدوالي 25-30 سموی او پلنواли بېي 8 سموی.

داورو په یوه توټه کې یوه کاچوغه کوفته واچوئ او مثلث په شکل به بېي بند کړئ.

* په پتنوس کې وچ اوړه وپاشي او جوره سوي او مه سمبوسه پکښي کښېږدې.

* دیګ پراورباندي کړئ، غورې ورو اچوئ او او ملي سمبوسې پکښي سري کړئ.

* سري کړي سمبوسې پر کاغذ اېږدې چې غورې بېي وچ سی. داروموسه.

داورو او ترکاري پکورې

اربین مواد:

* یوه دانه غت پیاز

* یوه دانه پانجن

* یوه دانه پتاشه

* یوه دانه غت خوب مرچک

* یوه دانه هنگۍ

* یوه دمستو کاچوغه سودا

* یو ګیلاس او به

* اوړه

* غورې دپکورو د سرکولو د پاره غورې

دپکورو د جوره لو لاري چاري

پیاز، بانجن، پتاشه، مرچک به واره واره میده کړئ.

په یوه پیاله کې به هنگۍ د یو ګیلاس او بو سره واچوئ او سودا به ورو اچوئ. وروسته به تول میده سوي (بانجن، پتاشه، پیاز، مرچک) ورو اچوئ، او س به نو اوړه لې لې ورو اچوئ

ترڅو یوه نرم مخلوط (ګډ شیان) ئنې جوره سی 15-20 دقیقې به بېي کښېږدې.

غورې سره کړئ او د مخلوط (ګډ شیان) خخه به یوه یوه کاچوغه په سره کړو غورو کې سري کړئ.

دروزه مات پروخت به بېي تودې و خورئ.

دنخودو دا وړو پکورې

ارېن مواد:

- * یوه دانه غټه پیاز
- * یوه دانه پانجنه
- * یوه دانه پتاته
- * یوه دانه غټه خوب مرچک
- * یوه دانه هګۍ
- * یوه دمستو کاچوغه سودا
- * یو ګیلاس او به
- * دنخودو او په یا دال
- * غورې دیکورو د سرکولو د پاره غورې
- * دیکورو د جوره لو لاری چاری
- پیاز ، بانجنه ، پتاته ، مرچک به او په واره میده کړئ.
- په یوه پیاله کی به هګۍ د یو ګیلاس او بو سره واچوئ او سودا به ورو اچوئ . وروسته به تول میده سوی (بانجنه ، پتاته ، پیاز ، مرچک) ورو اچوئ ، او س به نو او په لې لې ورو اچوئ تر خو یوه نرم مخلوط (ګډ شیان) حنی جوره سی 15-20 دقیقی به یې کښېږدئ .
- غورې سره کړئ او د مخلوط (ګډ شیان) خخه به یوه یوه کاچوغه په سره کړو غورو کی سرې کړئ .
- د روژه مات پروخت به یې تودې و خورئ .

د پتاته تو پکورې

ارېن مواد:-

3 گیلاسہ او به
 3 گیلاسہ او ره
 9 دانې پتاتې
 یوه کاچوغه کوتلی هوره.
 نیمه کاچوغه د بیگینګ پودر
 مالګه

کوچني کاچوغه تور مرچ
 غوری
 3 دستې گشنپز.
 د پتاتو د پخولو کنلاره:
 * پتاتې پاکي پريمنځئ، په او بو کي بي پخې کړئ، سپينۍ بي کړئ، چکۍ چکي بي
 کړئ.

* په پياله کي او ره واچوئ او به ورو اچوئ بنه بي سره ګله کړئ وروسته هوره، مالګه،
 تور مرچ، او بیگینګ پودر ورو اچوئ بنه بي سره ګله کړئ.

* گشنز پاک کړئ، کوفته بي کړئ، پريبي منځئ داورو سره بي بنه ګله کړئ.

* غورې سره ګړئ، اور خام کړئ.

* د پتاتو یوه چکۍ په او رو ولړئ او په غورو کي بي سري کړئ.

شيشبرک

د شيشبرک داورو د جولو د پاره اړین مواد :-

دوه گیلاسہ او ره.

يو گیلاس شیدې
 لړ مالګه.

په او رو کي

په شيشبرک کي د کوفتى داچولو د پاره اړین مواد :-

نیم کيلو کوفته.

نیم گیلاس غورې.

جنډوزي.

د کتیو دارو او ادوه.

یوه کوچني کاچوغه مالګه.

لبوڅه میده تازه پارسلې.

دمستو دپخولو دپاره اړین مواد:-

دوه کیلو مستې. یا زدویلی کورت

په نیم گیلاس او بودوې کاچوغی ویلی سوی دپیرنیو پودر corn floru

بیوه دانه هګۍ.

درې زنې هوبه.

بیوه کاچوغه وچه ویلنی (نعمان).

لبوڅه غوری د تازه ګشیزو د سره کولو دپاره.

اوره د سپیرونی دپاره.

دشیشبرک دپخولو کړنلاره:-

* اوره او مالګه سره ګډ او غلبیل کړئ، شیدې او او به ورو اچوئ لس دقیقې بی واغږئ که

اوره نیولی وی د ګډولو په وخت کي لاس لوند کړئ.

* اوره نیم ساعت کښیږدئ.

* په غورو کي جنغووزی سره کړئ، دغورو خخه جنغووزی په کوکیر را و باسې.

* په غورو کي کوفته، میده پیاز، دکتوی دارو، مالګه و اچوئ 15 دقیقې بی و لړئ،

د کوفتی خخه او ره ګډ کړئ، جنغووزی او میده پارسلې ورو اچوئ بنه بی سره ګډ کړئ.

* دا وړو ټواله ډیره نازکه وغوروئ، په گیلاس سره بی ګردی پرې کړئ چې قګرېي خلور سانتی وی.

* دا وړو په بیوه برخه کې بیوه کاچوغه کوفته و اچوئ او بله برخه بی پر را و اړوئ، او خندۍ

وربدی کړي و روسته د مستقيمي خندۍ کو جان سره بند کړئ چې د بلګ بنه غوره کړي.

* په غوريچه کي سپیرونی و پاشئ او جورسوی ششبرک پر کښیږدئ.

* ششبرک په مستویا کورتو کي پاخه کړي، او مستې یا کورت پر اور باندی لس دقیقې پرېدئ.

* کوتلي هوبه او وچه ویلنی (نعمان) و مستوهغه وخت ورو اچوئ.

* که غوارئ چې شنه ګشنېز ورو اچوئ، میده کشنېز او کوتلي هوبه په غورو کي پنځه

دقیقې سره کړئ او د مستویا کورتو سره بی ګډه کړئ.

د سمبوسو دا وړو جوړولو کړنلاره (1)

اړین مواد:-

بیوه گیلاس او ره.

نیمه کوچني کاچوغه مالګه.
یوه دانه هګي بنه لړلې.
دوې کاچوغی غوري.
درې خاڅکي د تريو ليم او به.
پنهه کاچوغی تودې او به.
یوه کاچوغه کوچي.
داوره جوره لوکرنلاره:-

- مالګه او اوره سره ګډه کړي، داوره په مینځ کې غار جوره کړي، هګي، دليم او به، غوري پکښي کې واچوي.
- واپرو ته سوکه او به وراچوي، پنهلس دقیقې اوړه میشته کړي، تر خوچې نیولی او نرم اوړه ځنۍ جوره سی.
- اوړه پټ کړي او نیم ساعت یې داسی کښېږدئ.
- د سنګ مرمر پرده بره لې څه سپرونې وپاشئ، اوړه برسيره په غوره غوره کړي، داوره داواره لو په لړګي یې بنه او اړ کړي لکه کاغذ.
- پونډی څنډي یې ځنۍ پرې کړي. ستاسو د خوبني سره سم یې استعمال کړي.

د سمبسو داورو جوره لوکرنلاره (2)

اړین مواد:-

دوه ګیلاسه اوړه (یوډول د سبسو اوړه دی)
اوه کاچوغی غوري.
نیم ګلاس او به.
مالګه

دوې دانې هګي.
داوره جوره لوکرنلاره:-

- اوړه او مالګه غلبليل کړي، داوره په مینځ کې هګي ماتې کړي او به او دوې کاچوغی غوري واچوي، تول بنه سره ګډه کړي، په پلاستک یې پټ کړي، نیم ساعت یې داسی کښېږدئ.
-



- اوړه دا وروپه لرګي اوار کړئ، چې پونډوالی بې دوډ نیمي سانتی وي، وروسته تکۍ په درې کاچوغو غوره غوره کړئ.
 - تکۍ پر درو برخو وویشئ. او یو پر بل برسيره بې کښېږدئ چې درې سره تکۍ یودبلي سره ونبلیېږي، د تولو درو دانو تکيو پونډوالی دوډ نیمي سانتی شئ. سره و بې پیچئ، په پاته غوره بې غوره کړئ، پردرې برخو بې وویشئ، یوه پرله بې برسيره کښېږدئ.
 - بیا پر تکۍ دا ورو لرګي تیر کړئ چې پونډوالی بې دکوتی سره برابروي، و بې پیچئ، په پلاستیک بې پتې کړئ په يخچال کې کښېږدئ
 - سپیرونی و پاشئ، د حوالې خخه نازکه تکۍ جوړه کړئ، او په چاره بې خلور کونجه یا د مثلت په شکل پرې کړئ.
- ستانسو د خوبنۍ سره سم کوفته، پنیر..... پکښی کې کښېږدئ او په غوره کې بې سرې کړئ

د روژمات دارو

پرنسوروا، مستو او هم دا رنګه دوچى ډوډي سره ډيرښه خوندوره او گټوره غذا ده اړین مواد

يو ګیلاس د ګشنیز تخم

د ګیلاس درې برخې غنم

يو ګیلاس سپینه حیره

لبخه توره مالګه

لبخه جوهر لیمو

يو ګیلاس کونجتی

يو ګیلاس زعتر ستاسو خوبنې

د جوړولو کړنلاره:

«غم، د ګشنیز تخم او سپینه حیره به دوډ ځایه کړئ.

«هغه نیمه برخه د غنمو ، د ګشنيز تخم ، سپینه حیره ، کونجتې به هر یو جلا جلا و تیې
 » غنم ، د ګشنيز تخم ، مالګه ، جو هر ليمو او سپینه حیره تو له به بنه میده کړئ .
 » وروسته به میده سوی غنم ، د ګشنيز تخم ، سپینه حیره سره ګله کړئ .
 » میده مالګه او جو هر ليمو به لب لب و راچوئ او تو له به سره ګډوئ تر خو خوندېي ستاسو
 د خونبى سم جور شى .

» تېيل سوی کونجتې او زعتر به و راچوئ او تو له به بنه سره ګله کړئ
 د پام وړ : هغه کسان چې توخې کېږي او یا د سې التهاب ولري هغوي دی جو هر ليمو دير
 لب یا بیخې نه و راچوی .

سوپ ، ببوروا

دمکرونه او پتاتو سوب

اړین مواد:
 یوه دانه میانه پیاز
 نیم کیلو غوبنی
 دوی دانې پتاتې
 نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ
 خلور زنې هورډه
 یو ګیلاس مکرونه
 د ګیلاس خلرمه برخه غورې
 یو پاکتہ چرګ د بنوروا ماجی ()
chicken stock

د پخولو کېنلاره:

- غوبنی پخې کړي.
- پیاز سپین کړئ او میده بې کړي.
- پیاز په غورو کې سره کړئ هورډه ، مالګه ، او تور مرچ ، غوبنی ، بنوروا ، او ماجی ورو اچوئ.
- پتاتې سپین کړي او میده بې کړئ و د یګ ته بې ورو چوی.
- مکرونه و د یګ ته ورو اچوئ.
- د یګ پر خام اور کښې بدئ چې پاخه سی.

ترکاری بنوروا (1)

اړین مواد:
 یو چرګ یا نیم کیلو غوبنې.
 دوې دانې ګازري.
 دوې دانې پتاتې.
 یوه دانه غټ رومى.
 یوه دانه میانه پیاز
 یو پاکتې د چرګ د بنوروا ماجی (chicken stock)

غورې
مالګه
 تور مرچ
د پخولو کړنلاره:
 * چرګ پاک پریولئ او کوچني کوچني توټې یې کړئ.
 * پاز او رومى به میده کړي.
 * غورې په دیگ کې واچوئ، دیگ پراور باندی کړئ، د چرګ غوبنې ورو اچوئ، وېي لپوی، وروسته او به ورو اچوئ، پری یې بدئ چې غوبنې بنې پخې سې.
 * کله چې غوبنې پخې سې هغه نوره ترکاری، مالګه تور مرچ او ماجی ورو اچوئ، پر او رې باندی کړئ چې بنه پاخه سې.

ترکاری بنوروا (2)

اړین مواد
 100 ګرامه دور جو مکرونه
 یونیم لیتیر د چرګ بنوروا
 100 ګرامه ګازري
 100 ګرامه پتاتې
 څو خه کرم
 یوه دانه غټ رومى سپین کړی میده سوی

یوه کاچوغه دروميانو معجون

کوچني کاچوغه زيره

مالګه

یوه کوچني کاچوغه ميده دنيا (گشنيز)

نخود يا صويا باغلی ستاسود خونسي

دترکاري بسوروا دپخولو کرناړه

* مکرونه به په تودو او بو کي خود قيقى کښيردئ.

* بسوروا به په دېگ کي واچوي، پراوربه يې کښيردئ بيله معکرون نور توله مواد به و
نسوروا ته ورو اچوي، تر خو چي را وايشيري، وروسته دديگ سريوبنس خنۍ لري کې او 5
دقيقې وايشوئ.

او سنو مکرونه ورو اچوي تر خو چي مکرونه نرمه شي و يې خوري. داروموسه

دماچو بسوروا (سوب)

نيمه دانه چرګ

دوې داني پتاتې.

یوه دخورو کاچوغه دروميانو معجون

يو ګيلاس نري ماچې

غوري

مالګه

نيمه کاچوغه تور مرج

دپخولو کرناړه:

* چرګ پاک پريولي او کوچني کوچني توقي يې کړئ.

* غوري په دېگ کي واچوي دېگ پر اورباندي کړئ دروميانو معجون، او د چرګ غونبني،
مالګه، تور مرج ورو اچوي و يې لړي، وروسته او به ورو اچوي پري يې بدئ، چي غونبني
ښې پخې سې.

* پتاتې سپيني کړي توقي توقي يې کړئ ونسوروا ته يې ورو اچوي.

* ماچې ورو اچوي پر اوري يې 15 دقيقې کښيردئ چي ماچې پخې سې.

کندهاری بنوروا (1)

اړین مواد:

نیم کیلو غوبني

درې دانې پیاز چې نه غټ او نه کوچني وی

درې دانې رومیان چې نه غټ او نه کوچني وی، یا درو میانو معجون دوه کوچني دبلیه.
مالګه

دکتوى دارو یوه کاچوغه.

لبوخه شوند.

دوې دانې الوبخار.

نیمه دسته تازه گښنیز.

یوه غټه کاچوغه غوری.

خلور زړی (زنې) هوږي.

لبوخه سپنه حیره

یوه دانه پتاپه، یوه دانه زرد که، یوه دانه شلغم ستاسو خونبه

دببوروا دپخولو کړنلاره:

* پیاز سپین کړي او غټ مې بې میده کړئ، هوږد هم سپینه کړئ.

* غوری په دیگ کې واچوي، پیاز او هوږد خام سره کړئ.

* غوبني پاکي پریمنځي په دیگ کې بې دسره کړو پیازو سره واچوي، بنه بې ولړئ چې

غوبني او به وچي کړئ.

* دوه ګیلاسه او به ورو اچوئ دبخار ددیگ سر پر بند کړئ 15. دقیقې بې پراور پریبدئ چې
پیاز پکښی خورین شی.

* ددیگ سرور خلاص کړئ سپینی غوبني ددیگ خخه راوباسئ

* وغوبنو ته رومیان، مالګه، دارو، سپینه حیره، شونه، الوبخارا ورو اچوئ دیگ پراور
باندی کړئ او بنه بې ولړئ تر خو چې پیار پکښی خورین شی.

* د لیعاب خخه دوې ملاعې (ملاغې) په یوه بل کوچني دیگ کې واچوئ.

* و دیگ ته او به، سپینی غوبني ورو اچوئ

* تازه ګشنېز په تار و ترئ په دیگ کې بې واچوئ.

* ددیگ سر پر بند کړئ او رپسی بل کړئ نیم ساعت دیگ بې پراور پریبدئ چې غوبني
پخې شی.

* زرد، پتاته او شلغم سپین کړئ، پاک یې پیمنځئ او کوچني کوچني یې میده کړئ په لې
څه او بو کې یې وايشهوئ چې او به وچی کړئ، هغه لیعاب او یوه غټه کاچوغه دښوروادسر
غورپئ وروآچوئ، ويی لړئ.
* ډودۍ په غټو پیالو کې میده کړئ بنو روا پروآچوئ، او زرکې، شلغم او پتاتې پر سر
وروآچوئ.
نوټ: که دښورو دیره غوره وي لړغورپی ځنی لیری کړئ.



دروژی نرمه او ګټوره بنسورو

اړین مواد:

250 ګرامه توری غوبنې او یوه توتې سپینې غوبنې په ګډۍ کړئ.
څلور توتې ادوه
6 دانی لونګ

یوه د خورپو کاچوغه د کټوی دارو
4 دانی رومیان
مالګه

2 ګیلا سه ګیرګره غنم
او به

دښورواد پخولو کړنلاره:
غنم په او بو کې خیشته کړئ.

رومیان سپین کړی یا داور پر لمبه و ګر ئوی چې پوستکی په اسانی سره لري شی.

غونبېي وړي وړي میده کړئ لکه اېنډ غورمه ئىنى پخه کړي کله چې غورمه پخه سوه دومره او به ورواقوئ لکه وښوروا ته چې يې وراچوئ دبخار په دېگ کې واچوئ او غنم ورواقوئ ، دېگ سر پر بند پراور 30 دقیقاً په 30 دقیقاً کې به پا خه شی ويې ګورئ تر خو چې غنم بنې پکښی خورپین سې

دروژمات پروخت يې دکورنۍ وغرو ته تقدیم کړي

دروژمات ، ماشومانو ، سپین بېرو دکورنۍ دقولو غړو دپاره نرمه او ګټوره غذا ده خاصتا په روزه کې.



ددال او پتاتو بښوروا

اړین مواد :

دوې دانۍ میانه رومیان

نیمه کاچوغه سپینه حیره

نیمه کاچوغه کوتلې هورډه

نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ

مالګه

یوه دانه غته پتاته

کوچني نیم پاکت کوچې

یو ګیلاس دال

لبخه زعفران

دښورواد پخولو کړنلاره:

* په کوچو کې هورډه سره کړئ

* رومیان میده کړئ و هوږي ته يې ورواقوئ بنې يې ولږئ.

- * پیتاڼي سپني کړئ کوچني پري کړئ وروميانو ته يې ورواقوئ.
- * دال پاک پريمنهئي وروميانو ته او پیتاڼو ته يې ورواقوئ.
- * مالګه ، سپينه حیره ، تورمرچ ، زعفران او دوه ګیلاسه او به ورواقوئ.
- په دیگ پسی اور بل کړئ چې اور توند نه وی ترڅو چې پاخه سی پام پر کوئ که يې نوري او به غونښې او به ورواقوئ.

دغنمومې بسوروا

ارېن مواد :

نیم کیلو غونبی دهلهو کو سره
لېڅه لری (ستاسو خونښه)

یو ګیلاس ګیرګیره غنم
یوه غته کاچوغه غوري
مالګه

ادوه

لونګ

هيل

تورمرچ

لېڅه مستې

دبصوروا د پخولو کړنلاره :

- * غنم پاک پريوليپه او بو کي يې شپږ ساعته خيشته کړئ.
- * غونبی پاکي پريمنهئي کوچني کوچني توټې يې کړئ.
- * په دیگ کي غوري واقوئ او غونبی ورواقوئ او پسی بل کړئ چې را وايسيرې.
- * غنم صاف کړئ چې او به يې ونېږي وديگ ته يې واقوئ او مالګه ، ادوه ، لونګ ، هيل ،
تورمرچ هم ورواقوئ ، چې را وايسيرې مستې دايشناو په وخت کي ورواقوئ او وېي لړئ
، او را باید توند نه وی ترڅو چې بنې پخېږي.

د پښو نبوروا

اړین مواد:

10 دانې دېه یا او زکری پښې.

مالګه

4 دانې دشنې دونی کوندری

یوه غته کاچوغه غوري.

د ببوروا د پخولو کړنلاره:

- د پښو څخ بوټونه لري کړي او پښي دا ور پر لمبه و ګرځوي چي و یښتان تول و سوچل سی

- د پښو هدوکي په ساتور (ساتول) ماتيکړي یو دبل څخه یې مه جلاکويئ.

- پښې خواره پاکي پريمتحي.

- په دیگ کې غوري او کوندری واچوئ.

- پښې وغورو ته واچوئ ايشولی او به ورو واچوئ.

- پراور یې پريبدئ چي پخيې سې کوم څګ چي یې پرسراخی هغه ځنۍ ليږي کړئ.

- مالګه ورو واچوئ او ګورئ که یې او به لړ سوې او به نوری ورو واچوئ.

- د ببوروا په پيالو کې ډوډي، ميده کړئ او ببوروا ګرمه پرواچوئ.

سلاماته:

کوتلي هوره، مالګه، ميده سره مرچک، سرکه، او به تول نسه سره ګډ کړئ د ببوروا سره یېي

و خورئ.

دلري نبوروا

اړین مواد:

د پسنه لري.

درې دانې ميانه روميان.

دوې کاچوغى دروميانو معجون (نيم کوچني دبلي).

د شولمبودوې کاچوغى غوري.

نيمه کاچوغه سپينه حيره

شپرداڼې دشنو دونو کوندری.

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ.

مالګه

- دنبوروا پخولو کرنا لاره:
 * لری، خواره پاک پریمنھی، او کوچنی کوچنی توتپی بی کرئ.
 * رومیان میده کرئ
 * غورپی په دیگ کی واچوئ، شپردانی دشنو دونو کوندری وروواچوئ، وروسته لری
 وروواچوئ لس دقیقپی بی و لرئ.
 * اوبه وروواچوئ.
 * رومیان، درومیانو معجون، مالگه، سپینه حیره، او تورمرج وروواچوئ.
 * دیگ پراور پریبدئ چی لری پوخ سی او به بی گورئ چی کمی نه سی.

ورینمینه نبوروا

اربین مواد:-

نیم کیلو دپسہ توری غوبنی چی د هدوکو خخه خالی وی
 یوه کوچنی کاچوغه (میده کورکمن... تور مرج)

دوی ملاکچوغی کوچی یا غورپی

یوه دانه پیاز میده لکه کوفته

نیم گیلاس میده دانیا (گشندیز)

5 دانی رومیان چی نه غتے وی او نه کوچنی

7 گیلاسہ او بہ

د گیلاس دری برخی ماش

یو دبلی پاخه نخود

دانی 2 هگی

لبوخه دلیمو او بہ

دنبوروا پخولو کرنا لاره:

- * په غتے دیگ کی به غوبنی، کورکومن، تورمرج، غورپی، پیاز، گشندیز، واچوئ او پر
 او ربہ بی کنښې بدئ چی اور تیز نه وی پنځه دقیقی به بی و لرئ.
 * رومیان به سپین کرئ او غتے به بی میده کرئ. رومی داور پر لمبه و ګرئوئ پوستکی بی
 ډیر ژر جلاک کېږي رومیان به پسله میده کیدو دیگ ته وروواچوئ
 * دیگ پراور باندی 15 دقیقی نور هم پریبدئ.
 * وروسته به او بہ او ماش وروواچوئ، پراور بہ بی پریبدئ تر خوچی بنه وايشېږي

- * کله چې بنه وايسيدي نوبه اور خام کړئ د دېگ سربه ور بند کړئ دو ه ساعته به د دېگ پر اوږد پريزې دی
- * د بنوروا تر پ خيدو 10 دقېقې د مخه به هغه یو دبلی پاخه نخود ، د ليمبو او به ، او هګۍ ورو اچوئ او ژر ژربه یېي ولړئ چې هګۍ تارونه وکړي او پخه شی.
او س نو بنوروا پخه سوه بنه په خوند سره یېي و خورئ

د شلغم ترکاري بنوروا

اړین مواد :-

3 داني روميان

4 داني شلغم

5- داني ژردکې

1 دانه غټپیاز

1 مستخوري سور دال

1 مستخوري مکرونه

2 پاکتنه ماجې

شين کډو

2 غتني کاچوغې غوري

مالګه

او به

د پخولو کړنلاره:

- * پیاز تراش کړي پتاتې ، کډو ، ژردکې ، شلغم ، روميان ، شين کډو میده کړئ.
- * غوري په دېگ کې واقوئ تراش سوی پیاز ورو اچوئ چې خام سره شی.
- * پیاز چې سره شو، او به ورو اچوئ میده کړي پتاتې ، کډو ، ژردکې ، شلغم ، مکرونه ، دال ، روميان ، شين کډو ورو اچوئ ، او دو ه پاکتنه ماجې او مالګه ورو اچو تر خو چې روا ايшиبي او رخام کړئ ، چې بنه پاخه شو په پیالو کې یېي واقوئ.

مکرونه

دمکروني آش

دمکرونه آش دماشومانو دپاره خوندوره او نرمه غذا ده
اړین مواد:

دری ګیلاسه مکرونه

پنځه ګیلاسه او به

مالګه دضرورت په کچه

یوه غتیه کاچوغه غوري

يو ګیلاس ګاټه کورت يا پنیر

وچه نعناع

کوفته

داش د پخولو کړنلاره:

* په یوه دیگ کې به کوفته پخه کړئ.

* په بل دیگ کې به او به مکرونه مالګه او غوري و اچوئ او ر پسی بل کړئ. تر خو چې
مکرونه پخه سی او به و چې کړی، و روسته به یو ګیلاس ذدوولی کورت و رو اچوئ. که
کورت نه وی د کورت پر ئای به پنیر و رو اچوئ. او لبوخه بی و لړئ، چې کورت په ګډ سی په
غوري ګانو کې بی و اچوئ، و روسته به بی په کوفته بنا یسته کړئ، او و چه نعناع به
پروو پاشئ.



د ګمبری او ترکاری مکرونه

اړین مواد:

يو پاکت او بده مکرونه
نیم کيلو ګمبری
يوه کڅوره یخی ترکاري
دوې دانې روميان
يوه کاچوغه کوتلي هورډه
مالګه

تور مرچ
يوه دانه غټ پیاز
يو دبليي دروميانو معجون
غتهه کاچوغه غوري
د پخولو کړنلاره:

- * مکرونه په او بو کې وايشوئ او صاف بې کړئ.
- * ګمبری کو چني کو چني تو تې پری کړ او پاک بې پريمنځي.
- * پیاز سپین کړئ او بې میده کړئ.
- * روميان میده کړئ.
- * پیاز په غورپو کې سره کړئ کوتلي هورډه او ګبری ورو اچوئ ، بنه بې ولپئ وروسته روميان او دروميانو معجون ورو اچوئ ويي لړئ چې روميان پاخه شی.
- * ترکاري ، مالګه ، تور مرچ ، ورو اچوئ او بې لړئ.
- * او به ورو اچوئ ترڅو چې ګمبری او ترکاري پخه شی او او به وچې کړي.
- * مکرونه وترکاري او ګمبری ته ورو اچوئ پر خام او ربی نیم ساعت پرېږدئ پام پر کوئ چې ونه سوځي.



د ترکاری مکرونې

اړین مواد:

يو پاکت او بډه مکرونې

نیم کیلو کوفته

يوه کڅوره یخی ترکاری

يوه کاچوغه کوتلې هوړه

مالګه

تور مرچ

يو دبلی درومیانو معجون

غته کاچوغه غورپي

يوه دانه غت رومي

يوه دانه غت پیاز

د پخولو کړنلاره:

* مکرونې په او بو کې وايشوئ او صاف بې کړئ.

* پیاز او رومیان به میده کړئ.

* ترکاری پاکه پريولي.

* پیاز په غورپو کې سره کړئ وروسته کوفته او هوړه ورو اچوئ بنسه بې ولپئ رمیان او درومیانو معجون ورو اچوئ او بنسه بې ولپئ وروسته ترکاری او تور مرچ ورو اچوئ.

* لب او به ورو اچوئ چې ترکاری پخه شی پام کوئ چې ونه سوځي.

* وروسته مکرونې وترکاری ته واچوئ مه بې لپئ او پر خام او رې نیم ساعت پريېږدئ.



د چرګ د غونبسو مکرونه (1)

اړین مواد:
 یو میانه چرګ
 یو پاکټ مکرونه
 یو دبلی درومیانو معجون
 دوې دانې میانه پیاز
 څلور دانې میانه رو میان
 درې د شولمبو کاچو غوی غورې.
 8 دانې هیل
 پنځه یا شپږ ګیلا سه او به

د پخولو کرنلاره:
 * چرګ توتې توتې کړئ.
 * پیاز په غورو کي سره کړئ د چرګ توتې ورو اچوئ لس د دقیقې بې ولړئ.
 * درومیانو معجون ورو اچوئ پنځه دقیقې بې ولړئ.
 * رو میان ورو اچوئ لس دقیقې بې ولړئ.
 * هیل او او به ورو اچوئ پر اور بې شل دقیقې پر بې دئ.
 * مکرونه ورو اچوئ ويې لړئ اوږد خام وی تر خو چې مکرونه پخه شی.



باشمیلا مکرونه

اړین مواد:

د پاکتې خلرمه برخه مکرونه.

شپږ ګیلا سه مايع شیدې.

یو کوچني ګیلاس غورې.

یو کوچني ګیلاس میده کوپره.

دوې کاچوغې د پرینیو پودر

کوچني کاچوغه فانیلا

نیمه کوتې کوچې

بوره

د پخولو کړنلاره:

* مکرونه په اوبو کې وايشوئ او صاف بې کړئ.

* شیدې پخى کړئ بوره او کوچې ورواقوئ.

* د فیرنیو پودر په لړخه او بو کې ويلى کړئ وشیدو ته بې ورواقوئ او بنه بې ولړئ.

* مکرونه او کوپره ورواقوئ او بې لړئ ترڅو چې را وايشېږي.

* داش ګرم کړئ او د داش غوريچه غورې کړئ او مکرونه د داش په غوريچه کې واچوئ په کاچوغه بې سره او اړ کړئ.

* په داش کې بې نیم ساعت کښېږدئ چې لاندی او باندی سورسي.

* توټې توټې بې کړئ په غابو کې بې کښېږدئ.



د مسټو مکرونه

اړین مواد:

يو پاکت مکرونه

يو دانه چرګ

يوه دانه پیاز

خلور داني ميانه رو ميان

يوه کوچني مستخوري مستې

غورې

زعفران

مالګه

جوهر ليمو

هيل

د پخولو کړنلاره:

* چرګ خلور توبې کړئ او پاک بې پريمنځي په دېگ کې به او به و اچوئ د چرګ غونبې ،
مالګه او خوداني هيل به و رواچوئ ، اور به پسى بل کړئ ، تر خوچې غونبې پخې سې .

* د چرګ غونبې د بسورا خخه را و باسې .

* په بسوروا کې مکرونه پخه کړئ او صافه بې کړئ .

* پیاز میده کړئ .

* مستې ، مالګه ، جوهر ليمو ، او زعفران سره ګډ کړئ .

* پیاز په غورو کې سره کړئ و روسته غونبې و رواچوئ و بې لړئ و روسته مکرونه
ورو اچوئ .

* مستې پر مکرونه و پاشئ او و بې لړئ پر خام او ر بې بې پر بې دئ چې پا خه شې .



د چرګ د غوبنبو او غتتو شنو مرچکو مکرونه

اړین مواد :-

يو پاکټ مکرونه

يو دانه چرګ

دوې داني شنه غټه مرچک.

دوې داني گازري.

نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ.

مالګه

نیم کوچني گیلاس غوري.

د پخولو کړنلاره:

* چرګ په او بو کي پوخ کړئ او بنوروا بې وساتئ.

* د چرګ خخه پوست او هډو کي ليری کړئ او کوچني توتھي بې کړئ.

* گازري او شنه مرچک تراش کړئ.

* په دیگ کي غوري ، د چرګ پخې غوبني ، گازري ، مرچک او لب او به واچوئ ، دیگ پر

اور باندی لس دقیقې کښې بدی او لپئي بي.

* مکرونه د چرګ په بنوروا کي پخه کړئ.



د کوفتی مکرونه

اړین مواد :-

نیم کیلو کوفته

یوه داه پیاز

یوه کوچني کاچوغه کوتلې هورډه

نیم ګیلاس غوري

یو پاکت او پرده مکرونه

یو پاکت ماجي

یو کوچني دبلی دروميانو ماجون

یوه کوچني کاچوغه تور مرچ

مالګه

د پخولو کرنلاره :

ایله کوفته به پخه کړئ.

مکرونه په او بو کې پخه کړي لېڅه غوري او مالګه ورو اچوئ تر پخولو وروسته بې صاف کړئ.

مکرونه په غوري کې واچوئ او هغه پخه کوفته ګرمه پر مکرونه واچوئ.



غوريچي



داش



د چرګ اوپتاتو غوريچه (1)

ارین مواد :-

یوونیم چرګ.

درې دانې پیاز.

اووه دانې پتاتې.

څلور دانې غټرو میان.

یوه کاچوغه کوتلي هوره.

یودبلي دروميانو معجون.

مالګه

یوه کوچني کاچوغه تورمرچ.

نیمه کوچني کاچوغه زعفران.

د پخلو کېنلاره:-

* چرګ پاک کړئ پاک یې پرميٺۍ او ستاسو د خوبنۍ سره سم یې توټې توټې کړئ.

* پیاز سپین کړئ او نازکي الغى یې کړئ.

* پتاتې سپین کړئ، او پندۍ چکۍ چکۍ یې کړئ چې چکۍ یې لب خه پونډې وی په غوره کې یې سري کړئ.

* د چرګ غوبنې په او بو کې نیم خامه پختې کړئ.

* روميان کوفته کړئ. په یوه لوښي کې روميان ، د پیازو الغى ، هوره ، دروميانو معجون ، مالګه ، تورمرچ ، واچوئ او سره ګله یې کړئ.

* غوريچه په غوره غوره کړئ ، او نیم ګله سوی شيان ورو اچوئ ، وروسته د چرګ غوبنې پکښي کښې بدئ ، وروسته د پتاتو چکۍ پر د چرګ پر غوبنې کښې بدئ ، وروسته هغه پاتنه ګله سوی شيان او زعفران پر وپاشئ.

* پر اور یا داش کې یې پاخه کړئ.



دېرګه او پتاتو غوريچه (2)

اړین مواد :-

یودانه چرګ.

دوې دانې پیاز.

شپردانې پتاتې.

دوې دانې رومیان.

یوپکټ ماجی.

یودبلی درومیانو معجون.

مالګه

یوه کاچوغه دکتوی دارو (تورمرچ، ادوه، لونګ، سپینه حیره).

نیمه کوچني کاچوغه زعفران.

دېخولو کړنلاره:-

* چرګ پاک کړئ پاک یې پرمئنځی، او خلور توبې یې کړئ.

* پیاز سپین کړئ او نازکی الغی یې کړئ.

* پتاتې سپین کړئ، او پندۍ چکۍ چکۍ یې کړئ چې چکۍ یې لب خه پونډې وی په غوروکي یې سري کړئ.

* رومیان چکۍ چکۍ پري کړئ.

* دیگ پراور باندی کړئ، غورې، درومیانو معجون، ماجی، دکتوی دارو، مالګه، یو ګیلاس او به ورواقوئ، ترڅو چې راوایشېږي، اور ځنې مړ کړئ.

* په غوريچه کې دپیازو نیمائی برخه درومیانو دپیازو نیمائی برخه هورو ستہ دپتاتو چکۍ کښېږدئ وروسته دېرګ غونبني پر پتاتو کښېږدئ.

* دېرګ پر غونبو برسيره پیاز او بیا رومیان کښېږدئ وروسته درومیانو معجون پر وپاشئ.

* دغوريچې سرپه زربرڅه بند کړئ او ګرم داش کې یې کښېږدئ ترڅو چې پاخه شی.

د کوفتی او پتا تو غوريچه

اړین مواد :-

يو کيلو پتا تې

نيم کيلو کوفته

دوې داني پياز

درې داني روميان

يوه کاچوغه کوتلي هوره.

يوه کوچني کاچوغه تور مرج.

مالګه

غوري

يوه غته کاچوغه دغوا غوري

د پخولو کر نلاره:-

* پتا تې سپيني کړئ، او پندۍ چکۍ چکۍ بې کړئ چې چکۍ بې لبنه پونډ باونه نازکي
وی په غورو کې بې سري کړئ.

* کرائي پراور باندي کړئ، کوفته، پياز او هوره واچوي تر خوچي او به و چې کړي،
وروسته مالګه، تور مرج ورو اچوي.

* روميان نازکي چکۍ چکۍ پرې کړئ يا بې میده کړئ.

* غوريچه په غورو غورو کړئ، نيمه برخه دروميانو رواچوئ وروسته نيمائي برخه د سرو
کړو پتا تو په ترتیب سره کښېږدئ.

* کوفته پر پتا تو او اره کړئ، په کاچوغه سره برابره کړئ.

* پر کوفته برسيره دروميانو هغه پاته چکۍ او ااري کړئ.

* غوريچه په ګرم داش کې کښېږدئ تر خوچې پخېږي. دروموسه.



د کوفترو غوريچه

اړین مواد:-

شپږدانې کوتري.

خوردانې غتې پیاز.

یوه غته کاچوغه غوري.

یوه کوچني کاچوغه تور مرج.

یوه کوچني کاچوغه سپينه حيره.

مالګه:- دېخولو کنلاره:-

- پیاز سپین کړئ، الغې الغې بی پریمنځئ، په اوبو بی پریمنځئ، وروسته مالګه پروپاشئ بیا بی پریمنځئ.
- پیاز په غوريچه کي اوار کړئ، غوري پرواچوئ.
- کوتري پر منځ دوه ظایه کړئ، چې په یوه برخه کي بی سینه اوادوم اوبله برخه بی هم سینه اوادوم وی، پاكۍ بی پریمنځئ.
- پر غونبتو مالګه، تر مرج، او سپينه حيره وپاشئ وروسته بی په غوريچه کي پر پیازو برسیره کښېریدئ.
- یو ګیلاس او به ورو اچوئ، او د غوريچې سر په زربرخ وربند کړئ.
- غوريچه په ګرم داش کي کښېریدئ، تر خوچې پخې شي.



د غوبنو غوريچه

اړین مواد:-

يو کيلو توري غوبني.

درې داني پياز.

څلور داني روميان.

يوه کاچوغه کوتله هوره.

يوه دانه مالته الغي الغي پري سوي.

يوه غتيه کاچوغه غوري.

يوه کوچني کاچوغه سپينه حيره.

يوه کوچني کاچوغه تور مرج.

مالګه

د پخولو کر نلاړه:-

- پياز سپين کرئ او پاک يې پريمنه او ميده يې کړئ.

- روميان پاک پريمنه او ميده يې کړئ.

- په برقى ماشين کي پياز، روميان ، تور مرج ، سپينه حيره ، او هوره و اچوبن بنه يې سره ګډه کړئ.

- غوبني پاکي پرمنه ، او ميده کړئ ، په غويچه کي غوري و اچوئ او د غوبنو توقي پکښي کښير بدئ.

- وروسته هغه ګډه شيان پر و اچوئ ، او مالته الغي برسيره پر کښير بدئ ، د غوريچې سر په زربرخ وربند کړئ.

- غوريچه په ګرم داش کي کښير بدئ ، تر خو چې غوبني پخې شي.

- دور جوا او ترکاري سره يې و خورئ.

د کوفتي غوريچه

اړین مواد:-

يو کيلو کوفته.

يوه دانه غت رومي.

يوه دانه غت پياز.

يوه دسته پارسلې.

يوه دسته ګشنېز.

شپز زنې کوتلې هوره.

مالګه

تور مرچ.

- پارسلې او گشنېز پاک کړئ، پاک یې پریمنځی وروسته یې کوفته کړئ.
- پیاز کوفته کړئ او رومیان کوچنی کوچنی میده کړئ.
- د غونبسو کوفته، پیاز، رومیان، هوره، پارسلې، مالګه تور مرچ نسه سره ګله کړئ.
- غوريچه په غوره غوره کړئ، ګله کړې کوفته پکښی نسه سمه او اره کړئ، او پرسريي غوري وروپاشئ.
- غوريچه په ګرم داش کې کښېږدئ ترڅو چې کوفته پخه شی.
- توټې توټې یې کړئ په غابو کې یې کښېږدئ. دارو موسه.



د بینهۍ غوريچه

اړین مواد:-

يو کيلو بینهۍ.

يوه دانه میده سوي پیاز.

نيمه غوته کوتلې هوره.

نيم کيلو کوفته.

يو ګيلاس دروميانو او به.

دوې داني روميان.

يوه غته کاچوغه غوري.

دوه ګيلاس هاو به.

تور مرچ، مالګه.

د پخولو کړنلاره:-

* بینهۍ پاکی کرس او میده یې کړئ. په غوره کې یې لېڅه سرې کړئ چې رنګ یې شين وي

* پیاز په غوره کې سره کړئ ترڅو رنګ یې ژړسي، وسره کړو پیازو ته کوفته، هوره، تور

مرچ او مالګه وروآچوئ نسه یې ولړئ ترڅو چې او به وچې کړي.

* رومیان الغې الغې کړئ ، په غوريچه کي يې اوار کړئ ، وروسته بینډۍ پر اواري کړئ پر بینډۍ برسيره کوفته اواره کړئ.

* وروسته درومیانو او به او به ورواچوئ ، غوريچه په ګرم دابن کي کښېږدئ ترڅو چې بینډۍ پخې شی.



د بانجنو غوريچه

اړین مواد :-

دوې داني مينه تور بانجن.

يوه کاچوغه توره سرکه.

کوچني نيم ګيلاس د زيتون تيل.

يو کوچني ګيلاس او به.

مالګه

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.

د پخولو کړنلاره:-

- بانجن سپین کړئ ، چکۍ چکۍ يې کړئ ، پاک يې پريمنځئ ، په صافی کي کښېږدئ چې او به يې ونټېږي.

- کړايې په اورباندی کړئ ، بانجن په غوروکي سره کړئ.

- بانجن په غوريچه کي دوه ورغ کښېږدئ . وروسته رومان پر کښېږدئ.

- او به ، توره سرکه ، تور مرچ ، مالګه بنه سره ګډ کړئ پر رومیانو او بانجنو يې و پاشئ.

- وروسته د بسوون (زيتون) تيل پر توی کړئ.

- غوريچه په ګرم داش کي کښېږدئ ترڅو چې او به و چې کړئ

- د غوريچې خخه بانجن په غابوکي واچوئ . دارو مو سه.

د غوښو او چرګانو سالن



سورکری چرگ دا وروسره

اړین مواد :-

دوډی دانې چرګان

شپږ دانې هګۍ

پنځه کاچوغۍ اوړه

بیوہ کوچني کاچوغه تور مرج

نیمه کاچوغه زعفران

بیوہ کوچني کاچوغه سپینه حیره ، لبو خه هیل ، مالګه ، غورپی.

د چرگ دسره کولو کرنلاره:-

* چرگ بنه پاک کړئ ، کوچني کوچني توټې کړئ پاک بی پریمنځئ.

* چرگ په اوبو کي وايشوئ مالګه او هیل ورواجوئ پراور بی پریبدئ تر خو غونبی پخې شی.

* په لونبی کي اوړه ، هګۍ او دارو سره ګډ کړئ.

* غونبی دښورا خخه راو کابې.

* غورپی سره کري او اور خام کړئ د چرگ غونبی په اوروا او هګۍ ولپئ او په غورپو کي بی سورکړئ.

په غابو کي بی کښېبدئ او سرې کړي پتا تې ورسره کښېبدئ. د سلاتې ، سپینو ورجو سره بی و خورئ.



په داش کي سور کړي چرګ

اړین مواد :-

دوې داني چرګان

دوې کاچوغی د لیمو او به یا سرکه

یوه کاچوغه بنه میده هورډه

تازه میده پارسلې

یوه کوچني کاچوغه میده تور مرچ

- په داش کي د چرګ د سره کولو کړنلاره:-

* چرګ بنه پاک کړئ ، پر منځ یې دوه څایه کړئ او بنه یې پريمنځئ.

* چرګ د لیمو په او بو ، مالګه ، تورو مرچو ، او هورډي کي ولړئ او نيم ساعت یې د اسى کښېرددئ.

* چرګ په داش کي پوخ کړئ او یا یې پر سکرو پوخ کړئ.

* تود یې په غوري کي کښېرددئ ، په پارسلې یې بنائسته کړئ ، او سروکړو پتايو سره یې و ميلمنو ته تقدیم کړئ.

د هورډي چرګ

اړین مواد :-

يو چرګ

يوه غتې کاچغه غوري

يوه کاچوغه کوتلى هورډه

يو ګيلاس او به

مالګه

د کتیوی دارو

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ

- د چرګ دېخولو کړنلاره:-
- * چرګ پاک کړئ، کوچني کوچني توېې بی کړئ او پاک بی پريمنځئ.
 - * هورډه په غورډ کې سره کړئ، د چرګ غونبې، مالګه او د کټوی دارو ورو اچوئښه بی ولپئ.
 - * او به ورو اچوئ ددیگ سرو بند کړئ خام او رپسی بل کړئ تر خو چې غونبې پخې شی.
 - * غونبې بنه ولپئ تر خو چې رنګ بی سورشی
 - * په غابو کې واچوئ د ترکاری سلاته ور سره کښېږدئ.

دغتو شنو مرچکو چرګ

- اړین مواد:-
يو غتې چرګ.
- يو کوچني ګیلاس غوري.
درې دانې غتې شنه مرچک.
- نیم ګیلاس او به.
مالګ، تور مرچ.
- يوه غتې کاچوغه د لیمو او به ستاسو خونبې.
د چرګ دېخولو کړنلاره:-
- * چرګ پاک کړئ، اته توېې بی کړئ يا ستاسو د خونبې سره بی سم توېې کړئ او پاک بی پريمنځئ.
- * غورډ ګرم کړئ، د چرګ غونبې په غورډ کې سرې کړئ.
- * اور خام کړئ، میده شنه مرچک ورو اچوئ ويبي لپئ.
- * د لیمو او به، تور مرچ او مالګه ورو اچوئ ويبي لپئ.
- * او به ورو اچوئ پر خام او ربی پرېږدئ چې غونبې پخې شی.
- * د سپینو ورجو سره بی و خورئ.

دمغزیانې او کوفتې ډک نسی چرګ

اړین مواد:-

يو غټه چرګ.

نیم گیلاس ورجی.

نیم گیلاس کوفته.

يو غټه پیاز

غورۍ

کوچني گیلاس مغزیانه.

مالګه

لبخه ادوه ، هیل ، ترمرچ

د چرګ دپخولو کړنلاره:-

* چرګ پاک کړئ ، او پاک یې پرميمنځی.

* پشپر چرګ په ادوه ، هیل ، ترمرچ او مالګه د باندی او د نه ولړئ.

* پیاز میده کړئ په غورو کې یې سره کړئ او کوفته ورواقوئ ماله او تورمرچ ورواقوئ
و یې لړئ تر خو چې کوفته پخه شی.

* ورجی پاکی پرميمنځی او نیم ساعت یې په او بو کې خیشتې کړئ.

* غورۍ په دیگ کې واچوئ لب ورجی او لبخه مالګه ورواقوئ چې پخی شی پام کوئ چې
خورنۍ نه شی.

* پخه کوفته ، ورجی او مغزیانه سره ګډه کړئ د چرګ نس ځنۍ ډک کړئ د چرګ نس
وروګندی ، د داش په کڅوړه کې کښیدی او په زربرخ کې یې و پیچې . چرګ په داش کې
یونیم ساعت کښیردی.

* د داش خخه یې را و کابی و یې ګورئ که سورسوی نه وی مخ یې لب داش په لمبه سور
کړئ.

* د سره کرو پتا تو او ترکاری سره یې و خورئ.



سورکری چرګ (بروست)

اړین مواد:

د چرګ غتني توټي د پوست سره

اوړه

د ځنمو کورن فلکس

مساله

غورپي د سره کولو د پاره + مالګه + او به

د سره کړي چرګ (بروست) جو پولو کړنلاره:

* په دېگ کې او به ، مساله ، مالګه ، د چرګ توټي واچوئ ، تر خو چې پوخ سی.

* اوس نو د چرګ توټي په یوه لوښی او او به و مساله په بل لوښی کې جلا جلا واچوئ او به او
مساله نېه سره ګډه کړئ.* په بل دېگ کې غورپي سره کوو د چرګ یوه یوه توټه را الخلو اول په او پولو بیا په مساله
او پولو سته د ځنمو په کورن فلکس لپو او په غورپو کې یې سره کړئ.* چې توله سره سوه 10 دقیقې په یخچال (پریزر) کې و ساتئ ورو سته تر لسو دقیقوې
سره کړئ.

او و ماشومان او میلمنو ته د لب خه د ترکاري د سلاتې سره تقدیم کړئ ..

سورکری چرګ (بروست)

اړین مواد:

یوه دانه چرګ

غورپي د سره کولو د پاره

مالګه

سرکه یا جوهر لیمو

او به

هوره

سودا

او به

د سور کړي چرګ د پخولو کړنلاره:

- چرګ پاک پير منځئ او توتی توتی بی کړئ.
- او به په دیگ کې واچوئ.

• تراش شوی هوره سرکه او یا جوهري ليمو په او بوکې واچوئ. د چرګ توتی ورو واچوئ. د 2.1 ساعتو پوري بی په ابوکې پريبدئ.

- د چرګ توتی دابو خخه را و باشی، په صافه کې بی کښيردئ چې او بهي وي چې شی.
- او ره او سودا سره ګډه کړئ.

د چرګ توتی په او رو ولړئ او په غورو کې سري کړي.



د چرګ کوفته (1)

اريین مواد:

يوه دانه چرګ

2 داني ميانه پتاتې په او بوکې ايشول سوي ټورنه پتاتې

2 داني هګي

2 کاچوغي پنير موزاريلا ستاسو خونبه

مالګه

مرچک

مساله

هګي

د چرګ د کوفتي جورولو کړنلاره:

- * چرګ بنه پاکپیمنځئ بیا به په دیګ کی چرګ، مالګه، هیل، مرچک، او د پیاز و سره په او بو کی پوځ کړئ
- * چرګ د بسوا خڅه راوباسی پوستکی او هدوکی به ئنۍ لري کړئ که د کوفتی ماشین وی بیا به بی غته کوفته کړئ هغه خورینه پتاټه، لړه ګکی او مساله به په ګډه کړئ
- * تراش سوی پنیر او رومی په یوه لوښی کی تیار درته کښېږدئ
- * کوفته به تکی کړی، بیا به بی په هګکی، ولړی، وروسته به په رومیانو او پنیر کی غوته کړئ.
- * جوری سوی د کوفتې تکی، به په یخچال کی 1-2 ساعتو کښېږدئ، چې لړڅه جامد سی
- * کوفته به په غوره کی سره کړئ، چې رنګ یې ژړ سی نه تور پر ګاغذ به بی کښېږدی چې غوره یې ونېږي.
- وميلمنو او ماشومانو ته به بی د کاهو، نعناع، تازه پیاز، لیمو سره تقدیم کړی.



د چرګ کوفته (2)

اړین مواد:

يو غت چرګ

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ

دوې داني غتني پتاټې

يووه کاچوغه سپينه حيره

درې داني هګکي

يوه دسته میده کړي ګشنیز

پنځه زونې کوتلی هوره

څلور داني هيل

ميده وچه ډوډي

د چرګ د کوفتې جوره لو کړنلاره:

- چرګ بنه پاک پریمنځئ، خلور ټوټې یې کړئ، په دیگ کې چرګ، مالګه، هیل، او به واچوئ پوخ یې کړئ.
- چرګ دښورا خخه راو کابدې پری یې بدئ چې سورې شی، هلهوکۍ او پوسته یې د غونبسو خخه لیری کړي، غونبې د کوفتى دلاس په ماشین کې یې کوفته کړئ.
- پتاتې باکې پریمنځئ او په او بو کې یې پخې کړئ سپینې کړئ بنه یې وکړئ.
- د چرګ کوفته غونبې، پتاتې، هوره، ګشنیز، مالګه او دارو بنه سره ګله کړئ.
- یوه هګۍ ماته کړئ بنه یې سره ولړئ، په کوفته یې کله کړئ.
- د کوفتى خخه د ګو تو په شکل یا تکی جوړی کړئ.
- دوې دانې هګۍ ماتې کړئ بنه یې سره ولړئ، سپنې حیره، مالګه او تمرچ په ګله کړئ.
- د کوفتې چکۍ په هګۍ کې غوته کړئ او په میده و چه ډودۍ کې ولغروئ.
- غورې پرخام اور باندی کړئ، او کوفته سره کړئ پر کاغذ یې کښېږدې چې غورې یې و ننېږي.
- په غابو کې یې کښېږدې د کاهو پانې، درومانو الغې، او لیمو درسره کښېږدې.

د هکۍ سالن



د هکۍ سالن

اړین مواد :-

یوه دانه غټه رومې

یوه دانه غټه شین خوب مرچک، دوې دانې ترڅه شنه مرچک ستاسو خونبشه

یوه دانه غټه پیاز

5 داتې هګۍ

ماله، دکتیوی دارو

غورې

د هکۍ د پخولو کړنلاره:

پیاز، رومیا او مرچک میده کړئ

په کرايې کي پياز په غورو کي سره کړئ ، وروسته رو ميان ورواچوئ ويي لړئ ، بيا مرچک ، مالګه او کټوی دارو ورواچوئ ويي لړئ ، ورسته هګۍ پکښي ماتې کړئ مه يي لړئ ، کله چې د هګۍ سپين پا خه شی او د هګۍ ژرنيم خامه پا خه شی ويي خورئ . دارو موسه .

نوبت : تاسو کولاي شئ چې په پورتنې سالن کي کوفته هم پخه کړئ .

د غونبسو کوفته

اړین مواد :-

يو کيلو د پسه د غونبسو کوفته .

يوه دسته ګشنېز .

د پسه د لم غوري

درې داني پيانه چې نه غټاونه کوچني .

يوه دسته پارسلې .

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ .

مالګه

يوه کاچوغه کوتلی هوره .

د کوفتي جورولو کړنلاره :-

* پياز سپين کړئ او د لاس د کوفتې په ماشين يي کوفته کړئ .

* پارسلې نه پاک کړئ او پريمنځئ او د لاس د کوفتې په ماشين يي کوفته کړئ .

* ګشنېز نه پاک کړئ او پريمنځئ او د لاس د کوفتې په ماشين يي کوفته کړئ .

* په يوه لوښي کي کوفته واچوئ ، او پياز ، پارسلې ، ګشنېز ، هوره ، مالګه ، تورمرچ ورواچوئ ، او نه يي سره ګله کړئ ، سري ورپت کړئ نيم ساعت يي داسي پريبدئ .

* د کوفتې خخه ستاسو د خونبى سره سه ګردي چکي ، د ګتو په شکل ، غرتي جور کړئ .

* د یګ پر اور باندی کړئ ، او رپسى بل کړئ ، د لم غوري ورواچوئ .

* کوفته پکښي سره کړئ .

* په غاب کي يي کښيربدئ او د ليمو توټي ورسه کښيربدئ . دارو موسه .

د هګۍ کوفته

اړین مواد:-

نیم کیلو د تورو غوبنو کوفته

دوې دانې پیار چې نه غټ او نه کوچني وي.

6 زني هوره

دوې دانې هګۍ

10 دانې ایشولی هګۍ

یوه کوچني کاچوغه سپینه حیره.

یوه کوچني کاچوغه تورمرچ.

یوه دسته میده گشنېز.

میده وچه ډوده (بسماط)

دبکلا د پاره اړین مواد:-

سرې کړی پتاڼې، ایشولی ګازري، رومیان...

د کوفتې د پخلو ګرځلاره:-

• پیر سپین کړئ او کوفته بې کړئ.

• هوره وکوتی.

• ګشنېز پاک کړئ او پرمیځئ او دلاس د کوفتې په ماشین بې کوفته کړئ.

* په یوه لوښی کې کوفته واچوئ، او پیاز، ګشنېز، هوره، مالګه، تورمرچ، سپینه حیره

، درې کاچوغی میده وچه ډوده، یوه دانه هګۍ ورو اچوئ او بنه بې سره ګله کړئ.

• ایشولی هګۍ سپینی کړئ، لړ کوفته په لاس کې ونیسی او په بل لاس بې لړ او اره کړئ

، ایشولی سپینه کړی هګۍ په کښی کښېرې دئ چې هګۍ توله په کوفته کې پته شی. تر

څو چې توله هګۍ په کوفته کې و پیچئ.

• هغه بله یوه دانه هګۍ په مستخوري کې ماته کړئ او بنه بې سره ولړئ.

• په دیگ کې غورې واچوئ او پراور باندي کښېرې دئ.

• کوفته په هګۍ ولړئ، او ورسته بې په وچه ډوده ولړئ په غورو کې په کراه سره کړئ.

• کله چې کوفته سره شی، پر کاغذ بې کښېرې دئ ترڅو چې توله کوفته سره شی.

د کوفتې یو غرتې په چاره پر مینځ پری کړئ، په غاب کې بې کښېرې دئ او په رومیان او سره کړو پتاڼو بې بنائسته کړئ.

دغتو غوبنوبخول

اړین مواد:

یوکیلو غوبنی.

یوه کاچوغه غورې.

یو دبلي دروميانو معجون.

مالګه.

لېخه میده هيل.

دوه ونیم ګیلاسه او به.

نیمه کوچني کاچوغه تور مرج.

کوچني کاچوغه ادوه.

دغوبنوبخولو کړنلاره:-

* غوبنی میده کړئ او پاكی یې پريمنځئ.

* په دېگ کې غورې ، غوبنی او تول دارو ګان او مالګه واچوئ.

* په دوونیم ګیلاسه او بو کې درومانو معجون ويلى کړئ او وغوبنوته یې ورو اچوئ.

* دېگ پراور باندی کړئ ، ترڅو چي غوبنی پخې شۍ او به وچې کړي یوازی غورې پاته شې. داروموسه.

سرې کړي غوبنی (1)

اړین مواد:-

خلور ټوټې توری غوبنی چي دهري ټوټې پونډوالی دوه سانتی وي.

مالګه.

یوه کوچني کاچوغه میده سره مچک.

خلور کاچوغې غورې یا کوچې.

خلور کاچوغې اوره.

دوې دانی پيار الغې الغې

دېخولو کړنلاره:-

* دغوبنوبخولو ټوټې په کاغذ کې کښېږدئ ، په سوتک یې ووهئ چي دغوبنوبخولو ټوټې نازکی سی.

* تور مرج او سره مرچک پرواچوئ، اوړه پروپاشئ چې په اوړو کې پتې شې.

* په دېگ کې غورې واچوئ پرتیز اور یې باندی کړئ ، دغوبنوبخولو ټوټې په غورو کې نسہ سرې کړئ. او په ګرم حائی کې یې کښېږدئ.

* پیاز په اورو کي ووهئ وروسته بې سري کړئ او پر سري کرو غونبسو بې برسيره کښېږدئ
سري کړي غتى غونبى (2)

اړین مواد:-

د ګیلاس خلرمه برخه دنسوون (زیتون) تیل.

شپړ توټې توری غونبى چې د هری توټې پونډوالی یوه سانتى وي.

درې نیم ګیلاسه درومیانو جوس (رومیان په جو سرماشین کې میده سوی)
د پخولو کړنلاره:-

- په پند کړاي کي تیل يا غوري واچوئ پر توند اوريبي باندي کړئ ، غونبى به نسه سري
کړئ.

- نورتول شیان سره ګډ کړئ ، او پر غونبسو بې برسيره واچوئ ، د کړاي سرو رپت کړئ او
45 دقیقې بې پر خام اور باندی پرېږدئ چې غونبى نرمی سی.
په داش کې د پسه د غونبسو پخول

اړین مواد:-

يو کيلو د پسته د تورو غونبسو توټې چې د هری توټې پونډوالی دوي سانتى وي.
دوې کوچني کاچوغی مالګه.

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.
د پخولو کړنلاره:-

* په داش کې غدغونبسو توټې د اسى کښېږدئ چې داورد لمبې خخه خلور سانتي ليري وي.

* غونبى به د داش تر لمبه لاندی او ه دقیقې پرېږدئ وروسته پر سره کړي اړخ نیمه برخه
دمالګى او تورو مرچو پر ودوروئ ، بیا به بې بل اړخ ولمبې ته او وه دقیقې کښېږدئ ،
وروسته پاته برخه د مالګى او تورو مرچو پر ودوروئ

د ترکیانو په طریقه د پسه د غونبسو پخول

اړین مواد:-

يو کيلو د پسه يا سيرلي غونبى.
اوره.

پنځه کاچوغې دنسوون (زیتون تیل) يا غوري.

يوه دانه کوفته سوی پیاز.

دوې زنى کوتلى هوره.

يوه دانه میده سوی تریخ مرچک.

لړخه سپینه ئېړه.

یوه کوچني کاچوغه تور مرج.
یو ګیلاس درومیانو جوس.
مالګه ، مرچک
دنیم لیمو او به.
دپخولو کړنلاره:-

* غونبی په اورو کي ووهئ ، دیگ پر خام اور باندی کړئ ، غونبی په غورو کي سري کړئ.
* پیاز و دیگ ته ورواقوئ چي لې سره سی وروسته مالګه دارو ورواقوئ ، ددیگ سر
ورپت کړئ او پر خام اوريي یو ساعت پر بې بدئ ، تر خو چي غونبی پخې سی.
دپتا تو غورمه

اړین مواد:-

يو کيلو پاتې
دوې داني پیاز.

نیم کيلو غونبی یا چرګ.
يو دبلی درومیانو معجون.
یوه کاچوغه کوتلي هوره.
څلور داني رومیان.
مالګه

غته کاچوغه غوري.

یوه کوچني کاچوغه تور مرج.
دقور مې دپخولو کړنلاره:-

* پیاز میده کړئ.

* غونبی میده کړئ او پاكۍ یې پريمئخئ.

* دیگ پر اور باندی کړئ . غوري ، پیاز ، هوره ، او غونبی ورواقوئ ، بنه یې ولړئ ولی
چي دپخلی پت راز په لې لو کي دي.

* وروسته درومیانو معجون و غونبو ته ورواقوئ او لس دقيقې یې ولړئ.

* تراش سوی رومیان و غونبو ته ورواقوئ بنه یې ولړئ ، دكتوي دارو ورواقوئ او بنه یې
ولړئ.

* دیگ ته او به ورواقوئ او دیگ پر اور پر بې بدئ تر خو غونبی پخې شی او او به دونه پاته
شی چي غونبی پکښی پتی وي.

* پیاتې سپینی کړئ او ستاسود خونښی سره سمی بی توټې توټې کړئ او غونښو ته بی وروآچوئ. دیگ داسی پر اور پریبودئ چې لس دقیقې نور هم راوایشیږي. وروسته بی اور ورخام کړئ و کرار بی ولړئ، او پریبودئ چې پخې شی، اور مړ کړئ، دیگ لس دقیقې هم داسی پریبودئ تر لسو دقیقو وروسته بی په غابو کې واچوئ. دارو موسه.



او مليت

اړین مواد :-

درې دانې هګۍ

يو کوچني دبلي دکرافټ پنیر.

دوې کاچوغې پوهري شیدې

مالګه او تور مرج.

دوې کاچوغې غوري.

دېخولو کېنلاره:

* پنیر تراش کړئ.

* هګۍ، تراشسوې پنیر، پوهري شیدې، مالګه او تور مرج سره ګله کړئ.

* په کړايې کې غوري واچوئ، خام او پسی بل کړئ، او هغه ګله کړي شیان وروآچوئ، کله چې لاندی سور شی پر بل اړخ بی واروئ چې لاندی باندی پوخ شی. دارو موسه.

یخنی غونښي

اړین مواد :-

يو کيلو غونښي.

نیم کيلو کوچني سره پیاز.

درې ګیلا سه د کورتوبې او به (کورتوبه په او بو کې خیشته کړئ مند کې بی ئنۍ وباشی)

دوې دانې میانه پیاز.

نیمه غوټه کوتلې هوره.

مالګه

یوه کوچني کاچوغه تور مرج.

یوه کوچني کاچوغه سپینه حیره.

یو کوچني دبلي دروميانو معجون.

کوني نيم گيلس غوري.

دېخولو کړنلاره:-

* غونبني پريمنځي، او توقي توقي بی کړئ په صافه کي بی کښېږدئ چي او به بی ونۍږي.

* پياز سپين کړئ او تراش بی کړئ.

* دېگ پر اور باندی کړئ، غوري، تراش سوي پياز، او کوتلي هوره ورواقوئ.

* کوچني پياز سپين کړئ او پاک بی پريمنځي.

* پياز بشپړ و دېگ ته ورواقوئ او د کورتوبې او به، دروميانو معجون، مالګه، تور مرج او سپينه حیره ورواقوئ.

* اور خام پسى بل کړئ تر خو چي پاخه شى.



شاکریه

اړین مواد:-

يولیټر مستې

دوې کاچو غې د پيرنيو پودر corn floru

ماګه

يو پاو خالصي غونبني (بilleه هډوکو)

میده هوره

میده گشنېز

یوه کاچوغه غوري

دېخولو کړنلاره:

* مستې، د پيرنيو پودر corn floru او مالګه په دېگ کي واچوئ او رپسى بل کړئ چي را وايشېږي.

* غونبني ومستو ته ورواقوئ او لس دقېقې بی راوايشوئ. اور حئى مر کړئ.

- * په کرايي کي غوري واچوئ او هورده پکښي سره کرئ او ميده گشنپز ورو اچوئ.
- * غونبني په غاب کي واچوئ ، او سره کړي هورده او گشنپز پر سر ورو اچوئ. داروموسه.

داینې پخول (1)

اړین مواد:-

دېسه اينه

يوه دانه غت پیاز

يوه دانه غت رومي ميده تراش سوي

يوه کاچوغه کوتلی هورده.

درې داني ترخه شنه مرچک.

يوه غته کاچوغه غوري

مالګه

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ

داينې دېخولو کړنلاره:-

* پیاز تراش کړئ

* اينه ستاسو دخونبى سره سم ميده کرئ.

* غوري په کرايي یا دیگ کي واچوئ پر خام اور باندي یي کښيردئ ، پیاز ورو اچوئ بنه بې ولړئ ، وروسته هورده ، اينه ، شنه مرچک وا دارو ورو اچوئ ، وروسته تراش سوي

رومی ورو اچوئ ، بنه بې ولړئ چې پخه شی.

نوټ: اينه بايد نرمه پخه شی کلکه نه شی.

که روميان تراش نه شی غته ميده شی هم بنه خوند کوي.

داینې پخول (2)

په پورتنى کړنلاره سره اينه پخېږي ، د تراش سو روميانو او پیازو پر ئاي روميان او پیاز ميده کرئ او شنه خواره مرچک هم ورو اچوئ.

سره کړي اينه (3)

اړین مواد :-

یوه د پسه یا وزگړی اينه.

لړخه اوړه.

نیمه غوټه کوتلي هوره.

نیمه کاچوغه سپینه حیره.

یوه کوچني کاچوغه تور مرج.

مالګه

یوه د انه غت شین مرچک تراش سوی.

داینې د پخولو کړنلاره:-

* اينه کشی کشی کړي چې نه غور سه او نه ديری نري وي پری بې منځئ او په صافه کې
کښېږدئ چې او به بې و نښېږي.

* په لوښی کې اينه ، مرچک ، مالګه ، سپینه حیره ، هوره ، تور مرج واچوئ او یو ساعت
به بې داسی پرېږدئ.

* په یوه لوښی کې اوړه واچوئ.

* غورې په دیگ کې واچوئ خام او رپسی بل کړئ.

* داینې دوارې خواوی په اوړو ولړئ ، او په غورو کې بې سره کړئ. دارو موسه.

دغونبو ، اينې او پښتوري ګو سلات

اړین مواد :-

يو کيلو غونبني

اينه

پښتوري ګکي

مالګه ، تور مرج ، او او به

یوه غتیه کاچوغه غورې

د پخولو کړنلاره:

* غونبني ، اينه او پښتوري ګکي ستاسو د خونبني سره سم میده کړئ.

* غورې په دیگ کې واچوئ ، او رپسی بل کړئ.

* غونبني و دیگ ته و رواچوئ او بې لړئ و روسته مالګه او تور مرج و روواچوئ.

* ګرمى او به و دیگ ته واچوئ و پرېي بدئ ترڅو چې غوشۍ وبخيدو ته نژدي شې.

* اينه او پښتوري ګکي و روواچوئ په اوري بي پرېږدئ ترڅو ټول پاخه شې.

دلېند

اړین مواد:-

اینه ، زړه ، پښتوريګی ، لري ، لبې څه غونبه.

د ګیلاس درې برخی نحود
مالګه

نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ

کاچوغه سپینه حیره

دوې دانې پیاز

نیه غوته کوتلی هوره

لبې څه زعفران

یوه غته کاچوغه غوري

ددلبند د پخولو کړنلاره:-

- غونبی میده کړي او پاکي بې پریمنځئ.
- لري په ګرمو ابو کي خواره پاک پریمنځئ او بنه بې پاک کله چې بنه پاک سو کوچني کوچني توټې بې کړئ.
- زړه و پښتوريګی او اينه هم میده کړئ
- نخود په ابو کي وايشوئ چې لبې پاخه سی.
- پیاز میده کړئ او په اوږوي پریمنځئ او په صافه کي بې کښېږدئ.
- په دیگ کي غونبی ، لري ، زړه ، پښتوريګی واچوئ او پیاز ، هوره او غوري ورو اچوئ او رې پسی بل کړئ بنه بې ولړئ تر خو چې او به و چې کړئ.
- وروسته دارو ، مالګه ، نخود او او به ورو اچوئ پری بې بدئ چې تول پاخه شی دیگ کورئ که بې مالګه یا او به غونبتلى نوری ورو اچوئ.

ورجی

د ورجو مساله

په بریانی ورجو ، کابلی ورجو ، دنخودو په ورجو او سوب کی کارول کېږي
اړین مواد :-

نیمه اوقيه خولنجان.

نیمه اوقيه شيبة.

نیمه اوقيه ادوه.

ديوې او قى خلرمه بربخه لونګ

کوچني گیلاس گل گلاب.

نیمه اوقيه سپینه حیره.

نیمه اوقيه تور مرج.

نیمه اوقيه دشنو دونی کنداری

نیمه اوقيه هیل.

داداروو دجورولو کړنلاره:-

* شيبة پاک پریمنځئ ، وروسته بی وچ کړئ ، که بی پانی غتی وی په غچي سره پری کړئ.

* خولنجان به په هونګ کی جو کویه کړئ.

* ادوه کوچني توټې کړئ.

* لونګ پر خپل حال پریږدئ.

* هیل مات کړئ.

* وچ گل گلاب په کوتوكی لب سره و مودبئ.

* سپینه حیره پر خپل حال پریږدئ.

* دشنو دونی کنداری پر خپل حال پریږدئ

* تور مرج پرینځئ او ترو چولو وروسته بی جو کویه کړئ.

تول سره ګله کړئ ، په دبلی یا مرتبانه کی بی واچوئ.

د خورو رنګ

* د زعفران رنګ په بازار کی پیاکېږی پر هغه لیکی وی د زعفران رنګ.

* د خورو خلور رنګونه دی د خورو په رنګ کی استعمالېږي.

د فطیر و مساله

خواړه ویلنی ، انسون ، وانجه (توری دانی) خمیره ، هیل



کابلی پلو

اړین مواد:-

یو و نیم کیلو غوبنی یا چرګ.

څلور ګیلا سه ورجی.

خور دانی پتاتې.

یو دبلی درومیانو معجون.

دیوې مالتې پوستکی.

یوه کاچوغه دور جو مساله.

نیمه کاچوغه جو هر لیمو.

نیمه کوچني کاچوغه میده زعفران.

نیمه کوچني کاچوغه د زعفران رنگ.

مالګه

ارغ ګلاب

دوې غتى کاچوغى غوري (دمېبو غوري)

د پخولو کړنلاره:

- غوبنی میده کړئ او پاکی یې پریمنځئ.
- پیاز میده کړئ ، وروسته یې پریمنځئ.
- د مالتې پوستکی نری دوې سانتی او بد پري کړئ.
- پتاتې پاکی پریمنځئ ، په ابو کي یې نیم خامه پخې کړئ ، سپینی یې کړئ ، که پتاتې کوچني وې پر منځ یې دوه ظایه کړئ او که غتى وې څلور توقې یې کړئ.
- غوبنی نیم خامه پخې کړئ ، بنوروا د غوبنبو خخه په یوه لوښی کې توی کړئ.

- په یوه لوښی کي دروميانو معجون، زعفران، او د زعفران رنګ، مالګه، یو گيلاس او به و اچوئ بنه يې سره ولپئ.
- پياز په غورو کي سره کړئ د مالټي پوستکي ورواجوئ پنځه دقيقې يې ولپئ.
- پتاتې د غونبنو سره و اچوئ او هغه که شيان دروميانو معجون، زعفران..... پرپتاتيو برسيره و اچوئ.
- دورجو مسله پروپاشئ.
- اور مرکړئ او د دېگ سروپت کړئ.
- ورجي پاکي پريمنځئ، په بنوروا کي راوایشوئ لب خه مالګه ورواجوئ، وروسته يې صافی کړئ.
- صافی کړي ورجي په دېگ کي د غونبنو سره و اچوئ، زعفران په ارغغلاب کي ويلی کړئ دورجو پرسري و پابني وروسته غوري پروپاشئ دېگ سروپت کړئ.
- دېگ پراوباندی کړئ، لس دقيقې وروسته په دېگ پسی او رخام کړئ 45 دقيقې ورجي و ګورئ که کلکي وی نيم ګلاس یا یو گيلاس او به ورواجوئ ورجي مه لپئ.
دارو موسه.



بريانى

اربین مواد :-

يونيم کيلو غونبني یا یوه دانه چرګ.

یوه مستخوری مستې.

نيم ګيلاس غوري.

درې داني پياز.

څلور ګيلاسه ورجي.

یوه کاچوغه د بريانى ورجو مساله

یوه کاچوغه ميده جوهريمو.

ميده زعفران، د زعفرانو رنګ، مالګه

د پخولو کړنلاره:-

- غونبی میده کړئ او پاکی بی پریمنځی.
- پیاز میده کړئ، وروسته بی پریمنځی.
- دیګ پراورباندی کړي غونبی، او به او مالګه ورواقوئ ترڅو چې غونبی پخې شی.
- مستې، زعفران جوهري لیمو، مالګه، او د زعفران رنګ بنه سره ګډ کړئ.
- * ورجی سنگ شویه کړئ او په اوبو کې بی یو ساعت بی خیشتې کړئ.
- پیاز په غورو کې سره کړئ، غونبی او دورجو مساله ورواقوئ لس دقیقې بی ولړئ.
- وروسته هغه د مستو سره ګډ سوی شیان ورواقوئ، لس دقیقې راوایشوئ.
- ورجی په بنوروا کې نیم خامه پخې کړئ. د غونبو سره بی په دیګ کې پر غونبو برسيره واچوئ، په نیم ګیلاس او بوا کې زعفران ویلی کړئ او په ورجو بی و پاشئاو یوه کاچوغه غوری په پیشنهاد:
- دیګ پراورباندی کړئ لس دقیقې وروسته په دیګ پسی او خام کړئ نیم ساعت وروسته دورجو دانه و ګورئ که ورجی کلکی وی نیم ګلاس یا یو ګیلاس او به ورواقوئ ورجی مه لږئ دارو موسه.

د چرګ سپینې ورجی

اړین مواد:-

دوه کوچني چرګان.

څلور ګیلاسه ورجی.

نیم ګیلاس غوری.

شپړدانې هیل.

مالګه

پنځه داني دسنودونی کونهړي

چرګ په لاندی شیانو ولړئ:-

نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ.

نیمه کوچني کاچوغه سپینه حیره.

نیمه کوچني کاچوغه میده هیل.

نیمه کوچني کاچوغه میده زعفران یا د زعفران رنګ.

د پخولو کړنلاره:-

• غونبی میده کړئ او پاکی بی پریمنځی.

* ورجی سنگ شویه کړئ او په اوبو کې بی یو ساعت بی خیشتې کړئ.

- دیگ پراور باندی کړئ غوري، د چرګ غونبې او د شنو د نو کونه ری ورو اچوئ بنه يې ولړئ، و دیگ ته ګرمي او به، هيل او مالګه ورو اچوئ د دیگ سرور پت کړئ تر خوچي غونبې پخې شي تقریبا یو ساعت.
- غونبې د دیگ خخه را وباسې په غوري چه کې يې کښې ردئ.
- ورجي پري منځئ او ونسورو اته يې ورو اچوئ، ويي لړئ، وروسته او رسپسي خام کړئ، لږ وروسته ورجي وکورئ، که يې او به يا مالګه کمه وي د ضرورت په کچه ورو اچوئ.
- په ارامه يې ولړئ.
- مساله په لېخه او بوكې واچوئ بنه يې ولړئ.
- د چرګ غونبې په مساله بنه ولړئ وروسته يې په غورو کې سري کړئ.
- ورجي په غوري کې واچوئ او د چرګ غونبې يې په سرور کښې ردئ. دارو موسه.

ژړی ورجی د چرګ سره

اړین مواد:-

دوه چرګان

پنځه ګيلا سه ورجي

د ګيلا سه خلرمه برخه غوري.

شپوداني د شنو د نو کونه ری.

اته داني هيل.

نيمه کوچني کاچوغه زعفران.

يوه کاچوغه کوچي يا د مير و غوري.

مالګه

دور جو د پخولو کړنلاره:-

* چرګ پاکړئ او پاک يې پري منځئ.

* غوري په دیگ کې پراور باندی کړئ، د شنو د نو کونه ری ورو اچوئ، چرګ په غورو کې پنځه د قيقې ولړئ وروسته ګرمي او به، مالګه، هيل او زعفران ورو اچوئ. د دیگ سر ورو پت کړئ تقریبا یو ساعت تر خوچي چرګ پوخ شي.

* ورجي سنګ شويه کړئ، پاکي يې پري منځئ او په ګرمو او بوكې يې د یو ساعت خخه تر یونیم ساعت پوری خیشتې کړئ.

* چرگ دنورو اخخه را وبا سی، بنورو اصافه کرئ، او خیشتی ورو جی ورو اچوئ لس دقیقی بی راوایشوئ، وروسته اور خام کرئ، کوچی ورو اچوئ، ددیگ سرور پت کرئ چی او به وچی کرئ او ورجی پخی شی.

* اور ئى مې کرئ، لس دقیقی مخکی تردی چی ورجی په غوريگانو کي واچوئ.

* چرک په داش کی یا بی په غورو کي سور کرئ.

* په مجمه کي ورجی واچوئ او چرگان پر سرور کنبیب دئ.

بخارايی ورجی

ارپین مواد :-

يو كيلو غونبي

خلور گيلاس هه ورجی

خلور داني پياز

خلور داني روميان

يو دبلی دروميانو معجون.

کوچني نيم گيلاس غوري.

نيم گيلاس دميرو غوري يادلم غوري.

ميده گازري

مالگه

دورجو دپخولو کېنلاره :-

- غونبي کوچني ميده کرئ

- پياز ميده کرئ، وروسته بی پاكی پريمئنھئ.

* ورجي سنگ شويه کرئ او په او بو کي بی یو ساعت بی خیشتی کرئ.

- غوري په ديگ کي پراور باندي کري پياز پکبىسى سره کرئ چي رنگ بی ژرسى.

- وروسته غونبي وپيازو ته ورو اچوئ، بنه بی ولپئ تر خو چي او به وچي کرئ.

- وروسته دروميانو معون، مالگه وغونبو ته ورو اچوئ لس دقیقی بی ولپئ.

- روميان دترکاري دلاس په ماشين کي کوفته کرئ، وغونبو ته بی ورو اچوئ، بنه بی

سره ولپئ، تر خو چي روميان پکبىسى خورپىن سى. وروسته ميده گازري ورو اچوئ، لس

دقیقی بی ولپئ، او به ورو اچوئ چي خونبى پخی سى.

- خیشتی ورجی پاكی پريمئنھئ، په ديگ کي بی دغونبو سره واچوئ، لب وروسته

اوپسى خام کرئ، ددیگ سرور پت کرئ چي ورجی پخی سى.

- کله چي ڌوڻي سموي، دديگ خنه غوبني را و باسي په يوه غاب کي يي کښيردئ، ورجي په غوري کي واچوي او غوبني يي پر سرور کښيردئ، دترکاري دسلاداو منتو سره يي و خوري. داروموسه

بخاري ورجي دچرگانو سره

اڳين مواد:-

دوه داني چرگان.

خلور گيلاسه ورجي

نيم دبلی دروميانو معجون.

دوپي داني پياز

درپي داني روميان.

خلور داني هيل

مالگه زردكه

نيم گيلاس پا خه نخود

دورجو دپخولو کرنلاره:-

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

• چرگان پاک پريمنئي پر منع يي دوه خايه کړئ

• پياز کو چني ميده کړئ.

• روميان بنه کوفته کړئ.

• غوري په ديگ کي پر اور باندي کړي پياز پکښي سره کړئ چي رنگ يي ژرسي.

• وروسته چرگان و پيازو ته ورو اچوي، بنه يي ولپرئ تر خو چي او به و چي کړي.

• وروسته دروميانو معون، مالگه و غوبنو ته ورو اچوي لس دقيقې يي ولپرئ.

• روميان دترکاري دلاس په ماشين کي کوفته کړئ، و غوبنو ته يي ورو اچوي، بنه يي

سره ولپرئ، تر خو چي روميان پکښي خوريں سي، هيل، مالگها او به ورو اچوي، په

ديگ پسی اور بل پريردئ تر خو چي چرگان پا خه سي.

- غونبې د دیگ خخه راوباسې، نخداو میده ګازري په دیگ کې واچوئ لس دقیقې په دیگ پسى اور بل کړئ وروسته اور حنۍ مړ کړئ.
- هغه خیشتې کړي ورجى پاكى پریمنځئ، وښوروا ته يې ورو اچوئ، تر خوچې ورجى او به وچې کړي او پخې سې.
- * چرک په داش کې يې په غورو کې سور کړئ.
- * ورجى په غوريګانو کې واچوئ او چرګ غونبې پر کښېږدئ.

الکوزی ورجى (1)

اړین مواد :-

نیم کيلو غونبې غتی توټې.

څلور ګيلاسه ورجى.

یوه مستوخوری، مستې.

کوچني کاچوغه زعفران.

کوچني کاچوغه د زعفران رنګ.

يو پاكتا او بده مکرونه.

نیم ګيلاس غوري.

څلور داني هيل.

دوې کاچوغى کوچى.

څلور داني لونګ

یوه کوچني کاچوغه میده دارو (تورمرچ، هيل، سپينه حيره، جوهر ليمو)

دبکلا دپاره:- سره کړي جنهوزی، ارتاوي، بادام..، او نیم کوچني ګيلاس بوره دور جو

درنګ دپاره.

دور جو دپخولو کړنلاره:-

* غونبې پاكى پریمنځئ.

* ورجى سنګ شويه کړئ او په او بو کې يې يوه ساعت خیشتې کړئ.

* دیگ پراورباندی کړئ، غوري، غونبې، هيل، لونګ، مالګه ورو اچوئ، پنځه دقیقې

بي ولړي وروسته او به ورو اچوئ، تر خوچې غونبې پخې سې.

* ومستو ته میده دارو، د زعفرانو رنګ، لېڅه مالګه او یو ګيلاس بښوروا ورو اچوئ بنه

سره ګله کړئ. ګله سوی شيان پر دوو برخو وویشئ.

- * غونبی دښورا خخه راوباسی دداش په غوريچه کي کښيردئ، د مستو سره په ګډ سوو شيانو بی ولرئ، او لپخه غوري پرواچوئ، په داش کي سري کړئ.
- * بنوروا صافه کړي، او هغه خيشتې ورجى پاكى پريمنه، وښوروا ته يې ورواچوئ، پر اور يې باندي کړئ، تر خو چې ورجى پخې سې.
- * مکرونه په اوبو کې وايشوئ يوه کاچوغه غوري ورواچوئ، وروسته بې صافه کړئ، مکرونه په يوه لوښي کې واچوئ، او هغه دوهمه برخه دمستو سره ګډ سوی شيان پر واچوئ.
- * دورجو رنګ (نيم کوچني ګيلاس بوره سره کړئ، لپاو به ورواچوئ) دورجو پرسر ورواچوئ.
- * کله چې غونبی سري سې، دداش خخه يې راوباسی، دغوريچې خخه هغه بنوروا دوجو وبل اړخ يعني درنګ خخه وبل اړخ ته واچوئ.
- * ورجى په غوري کې واچوئ، مکرون دغوري وختنډو ته واچوئ، او غونبی ددورجو پرسر ور کښيردئ او ارتاوي، جنغوzi.. پرسرو روپاشئ.

عربی ورجی

اړین مواد :-

- دوه چرګان یا غونبی
- څلور ګيلاسه ورجی.
- نيم ګيلاس غوري.
- دوې کاچوغې کوچي
- يوه کوچني کاچوغه د زعفران رنګ.
- څلور داني دشنو دوني کونډري.
- يوه کوچني کاچوغه جو هر ليمو.
- يوه کوچني کاچوغه میده هيل.
- پنځه داني هيل.
- يوه کوچني کاچوغه میده زعفران.
- مالګه.

دورجو د پخولو کړنلاره:-

- چرګان پاک پرمنه پر منځ بې دوه ځایه کړئ

- دیگ پراورباندی کړئ، غوري، دشنو دونو کونهړي، دچرګ غونبې ورواقوئ ويبي لړئ، وروسته او به غټه هيل او مالګه ورواقوئ، ترڅو چې غونبې پخې سی.
 - غونبې د دیگ خخه راوباسئ او په غوري چه کېيي کښېرددئ.
 - دارو په یوه ګيلاس ګرم او بولکي خيشته کړئ، وروسته غونبې په لړئ.
 - * ورجى سنګ شويه کړئ او په او بولکي يې یو ساعت خيشتې کړئ.
 - د غونبسو غوري چه په ګرم داش کې کښېرددئ چې غونبې سري سی.
 - ورجى وښورو اته ورواقوئ دیگ پراورباندی کړئ کله چې او به پروچيدو سی اور پسی خام کړئ.
- * د غوري چې خخه هغه نسروا پر ورجو وپاشئ او دچرګ غونبې پر ورجو برسيره کښېرددئ.
- لېڅه غور په کوچني مستخوری کې واچوئ، یوه دانه سکور په غورو کې کښېرددئ مستخوری دورجو په مينځ کې کښېرددئ، او سري په زربرڅور پت کړئ، ویه اړخ ته لېڅه خلاص پرېرددئ، د دیگ سربنه بند کړئ یا يې په خيشته کړو او رو بند کړئ، پر خام اور دیک باندی کړئ ترڅو چې ورجى پخې سی.
 - * مخکي تردي چې ورجى په غوري ګانو کې راوکارې لمړي مستخوری د دیگ خخه راوباسئ وروسته غونبې راوباسئ په غاب کې يې کښېرددئ و ورجى په کوکير سره ګله کړئ او په غوري ګانو کې يې واچوئ، پر سري یې غونبې ورکښېرددئ.

ایرانی ورجى

اړین مواد :-

یوه دانه چرګ یا یوونیم کیلو غونبې.

څلور دانې پیاز.

نیم ګيلاس غوري.

یو ګيلاس ارتاواه

یوه کوچني کاچوغه میده هيل.

څلور ګيلاس هه ورجى.

یوه کوچني کاچوغه میده زعفران.

نیمه کوچني کاچوغه زعفران رنګ.

مالګه.

یوه کوچني کاچوغه میده جوهر ليمو.

- د پخولو کېنلاره:-
- * ورجی سنگ شویه کړئ او په اوبو کې یې یو ساعت خیشتې کړئ.
 - * غونبی میده کړئ، پاکی یې پریمنځی.
 - * دیګ پر اورباندی کړئ، او به، غونبی او مالګه ورواقوئ ترڅو چې پخې سی.
 - * د پیاز سپین کړئ، او نازکی الغی الغی یې کړئ.
 - * په ګچني ګیلاس کې او به واقوئ، زعفران، جوهر لیمو، هیل، د زعفران رنګ او مالګه خیشتہ کړئ.
 - * په غرو کې پیاز سره کړئ، ترڅو چې رنګ یې ژړ سی، وروسته ارتاوی ورواقوئ لس دقیقې یې ولړئ، وروسته غونبی ورواقوئ، لس دقیقې یې ولړئ، د زعفران او به برخه وغونبو ته ورواقوئ و یې ولړئ، اور ځنۍ مړ کړئ.
 - * بنوروا صافه کړئ، او ورجی پکښی پخې کړئ، پام کوئ چې ورجی خورینی نه شی.
 - * ورجی وغونبو ته ورواقوئ، د زغفران پاته برخه او به پر وجو و پاشئ د دیګ سرو پیت کړئ، دیګ پر خام اورباندی کړئ تقریباً نیم ساعت ترڅو چې او به وچې کړئ.
دارو موسه.

خوبې ورجی

اړین مواد:-

دوه ګیلاسه ورجی.

دوه ګیلاسه یا ستاسو دخونبی سره سمه بوره.

څلور کاچوغی غورې.

لس داني هیل.

د ګیلاس څلرمه برخه کشممش

لس داني لونګ

جنغوزی، بادام....

یوه کوچنی کاچوغه زعفران.

د پخولو کېنلاره:-

- * ورجی سنگ شویه کړئ، پاکی یې پریمنځی، نیم ساعت یې خیشتې کړئ.
- * ورجی په اوبو کې وايشوئ چې نیم خامه پخې شی، صافی یې کړئ.
- * دیګ پر اورباندی کړئ، غورې، هیل، لونګ، زعفران، بوره، کشممش، مغزیانه ورواقوئ و یې ولړئ ترڅو بوره پکښی و یلې شی، وروسته یو ګیلاس او به ورواقوئ ترڅو چې راوا یشیرې.

* ورجی، او گه سوی شیان (بوره، مغزیانه....) په دیگ واچوئ بنه بی سره گه کرئ، دیگ پراور باندی کرئ لب او به ورو اچوئ، تر خو چی ورجی پخیبی که دور جو دانه کلکه وه لب نوری او به ورو اچوئ.

د بشپړ پسه الکوزی ورجی

اړین مواد :-

9 کیلو بشپړ اوري

15 ګیلاسه ورجی.

یوه کوچنی کاچوغه زعفران.

دوه پاکته او بده مکرونه.

اته داني ایشولی هګي.

یوه و نیم دبلی درومیانو معجون.

یوه کاچوغه جوهر لیمو.

څو دانی دشنې دونو کونډری.

نیمه کوچنی کاچوغه تور مرچ.

یوه کاچوغه مالګه.

یو ګیلاس او به.

هیل او نیمه کاچوغه دز عفران رنگ.

غوری.

سره کړی کشممش او جنغوzi.

د پخولو کړنلاره:-

* ورجی سنگ شويه کرئ او په او بو کي بی یو ساعت خيشتې کرئ.

- اوري دنه او دباندی پاک پريمنځي، په پاک توکره بی لاسونه او پښې ورو تهئ.

- غټه دیگ پراور باندی کرئ، ګرمى او به مالګه، بشپړ هیل، او وري ورو اچوئ.

- په یوه پیاله کي درومیانو معجون، یو ګیلاس او به، زعفران، دز عفرانو رنگ، تور مرچ، مالګه، جوهر لیمون واچوئ بنه بی سره گه کرئ.

- پهابو کي مکرونه وا يشوئ او په صافې کي صافه بی کرئ.

- اوري دشوروا خخه راوباسئ.

- په یو بل غټه دیگ کي یو ګیلاس غوری واچوئ.

- په مکرونه یوه کاچوغه درومیانو معجون ګډ کړئ.
- داوري په نس کې، کشممش، ایشولی هنگۍ، مکرونه، جنғوزی واقوئ.
- ورسته اوري په هغه دیگ کې کښېږدئ، چې غورپی پکښی کې دی خامور پسی بل کړئ، لس دقیقی وروسته یې پر بل اړخ واروئ.
- ورجی بیا پاکی پریمنځئ.
- دیگ پر اورباندی کړئ غورپی او شنودونو کونډری، ورجی ورواقوئ، بنه یې ولړئ وروسته دو مره بنوروا ورواقوئ چې ورجی پکښی پخیږي. اور پسی بل کړئ وروسته اوږپسی خام کړئ تر خو ورجی پخې شي.
- په الکوزی غوری کې ورجی واقوئ او اوري یې پر سرور کښېږدئ، کشممش او جنғوزی پر وپاشئ. دارو مو سه.

د شید و ورجی

اړین مواد :-

د ګیلاس درې برخی ورجی.

اته ګیلاسه شیدې.

یو ګیلاس بوره.

دنکلا د پاره میده پیسته.

ارغ ګلاب.

کو چني نیمه کاچوغه دشنو دونو کونډری.

د پخولو کړنلاره:-

* ورجی په ګرم او بوكی یو ساعت حیشتې کړئ.

* دیگ پر اورباندی کړئ. یو ګیلاس او به او ورجی ورواقوئ، تر خو چې ورجی لس دقیقی را وايشېږي، وروسته شیدې ورواقوئ.

شل دقیقې ورجی او شیدې ولړئ، وروسته بوره ورواقوئ ويی لړئ تر خو چې کوینی ونیسي. پنځه دقیقې یې نورهم دیگ پر اورباندی پرېږدئ او ورجی لړئ.

- دشنو دونو کونډری میده کړئ یوه کاچوغه بوه په ګډه کړئ او ورجو ته یې ورواقوئ، بنه یې ولړئ وروسته ارغ ګلاب ورواقوئ ويی لړئ او اور ځنی مړ کړئ.
- په مستخوری کې یې واقوئ. برسيره پیسته پر وډوروئ. دارو موسه.

کبابونه



کباب

اړین مواد:-

دوه کیلو توری غونبی.

پنځه داني کوچني کلک روميان.

یوه کاچوغه درومیتن معجون.

د ګیلاس خلرمه برخه د لیمو او به.

د ګیلاس خلرمه برخه غوري یاد زیتون (نسوون) تیل.

اوہ دانې پیاز.

یوه کاچوغه مالګه.

یوه کوچني کاچوغه د کتیوی دارو.

یوه کوچني کاچوغه تور مرچ.

یوه کوچني کاچوغه ادوه.

د کباب د پخولو کړنلاره:-

- غونبی خلور کونجه توټي میده کړئ.

- پیاز سپین کړئ او پر منځ يې دوه ځایه کړئ.

- غوبني، پياز، دارو، ليموا به، غوري يا د بسوون (زيتون) تيل، مالکه سره ګډه کړئ، نيم ساعت يې کښيردي لب وخت وروسته يې سره اړوئ.
- سکاره تازه کړئ، غوبني، پياز او روميان په سيخانو وپيوئ، او پرسکرو يې پاخه کړئ. دارو موسه.

سوری کباب



اړین مواد :-

نیم کیلو کوفته

1 - نیم گیلاس بنه خیشته سوی برغل bel concasse .

2 - یوه دانه تراش سوی پياز.

3 - درې زنه کوتلی هوره.

4 - یو گیلاس تازه میده پارسلې.

5 - مالګه، تورمرچ او سپينه حیره.

د کباب د پخولو کړنلاره:-

* کوفته، برغل، کوتلی هوره، میده پارسلې، تورمرچ، مالګه او سپينه حیره به تول بنه سره ګډه کړئ.



*ګله سوی شیان به د کباب په سیخانوباندی و پیوئ، پر سکرو یې پا خه کړئ.



میده پیاز او پارسلې په غاب کي او اري کړئ او کباب پر کښېږدئ لبې خه سماع پر
ودوروئ او لبې خه د زیتون تیل پر واچوئ.



نوټ: تاسو کولای شی چې د نومورۍ کوفتې خخه تکی جوره کړئ په داش کي یې په
غوره غوره غوريچه کي پوځ کړئ، او یا یې په غوره کي سور کړئ.

سوری کباب

اړین مواد:-

نیم کیلو کوفته.

دوې غتى کاچوغی میده پارسلې.

یوه دانه میانه تراش سوی پیاز.

دوې کاچوغی دغوا غوري.

یوه کوچني کاچوغه مالګه.

دکباب د پخولو کړنلاره:

* کوفته ، میده پیاز ، مالګه پارسلې ، مالګه به تول نښه سره ګډ کړئ.

* کډ سوی شیان به دکباب په سیخانو و پیوئی ، او پرسکرو به یې پاخه کړئ.

* په غاب کي یې کښېردي ، دپیازو په الغوا او پارسلې به یې بناسته کړئ

نوټ: تاسو کولای شی چې د نوموری کوفتې خخه تکی جورې کړئ په داش کې یې په غورو غوره غوريچه کې پوځ کړئ ، او یا یې په غورو کې سور کړئ.



د کوفتې سیخ کباب (1)

اړین مواد:-

نیم کیلو دغونبو کوفته.

یوه دانه پیاز (تراش سوی)

یوه دانه هګۍ

یوه کوچني کاچوغه سپينه حیره.

یوه کوچني کاچوغه تورمرچ.

مالګه

د کوفتې دکباب پخولو کړنلاره:

- په یوه لوښی کي کوفته و اچوئ، هګۍ پکښی ماته کړئ، او تول دارو ګان او مالګه ورو اچوئ، بنه بې سره ګډه کړئ.
- د کباب پر سیخانو بې و منسلوئ. او سیخان په یخچال کي نیم ساعت کښیږدئ.
- سکاره د سکرو په منقال کي ولگوئ، او د کوفتي سیخان پر کښیږدئ، سیخان پر منقال اوړئ چې د کباب تول اړخونه پا خه شی. دور جو او سره کړو پتاقو سره بې و خورئ ..

د کوفتي سیخ کباب (2)



اړین مواد :-

يو کيلو کوفته

دری داني پیاز چې نه غټاونه کو چني وي.

دوه ګیلاسه د دخن اوړه (دشنه ایرې دنو اوړه) اوړه.

درې داني هګۍ

مالګه

یوه کو چني کاچوغه دارو (تور مرچ ، سپینه حیره ..)

د کوفتي د کباب پخولو کړنلاره:

* پیاز سپین کړئ او تراش بې کړئ.

* په یوه لوښی کي کوفته ، پیاز ، یو ګیلاس اوړه ورو اچوئ او بنه بې سره ګډه کړئ ، دارو ورو اچوئ او سر بې ورپت کړئ نیم ساعت بې داسی پریږدئ.

* په غوريچه کي یو ګیلاس اوړه ورو اچوئ ، د کوفتي خخه کو چني غرتی جو کړی او په غوريچه کي کښیږدئ تر حو چې توله کوفته غرتی غرتی کړئ.

* په دیګ کي غوري ورو اچوئ پر اور باندي بې کښیږدئ او کوفته پکښی سره کړئ.

* کوفته چې سره شی پر کاغذ بې کښیږدئ.

* سره کړي کوفته په غابو کي کښېږدئ او سره کړي پتاتې ورسره کښېږدئ. دارو موسه.

دهگۍ او کوفتي کباب



اړین مواد:-
نیم کیلو کوفته
بیوه دانه غټه پیاز تراش سوی
مالکه
مرچک
د کتوبی دارو
6 دانې هګۍ
غورې
د کوفتي د پخولو کړنلاره:-
میده پیاز، کوفته، مالکه،
مرچک او دارو بنه سره ګله کړئ.

کوفته او اواره کړئ، تکي حنۍ جوره کړئ، هګۍ د کوفتي په مینځ کي کېږدئ، د داش په غوريچه کي او به واقوئ او د کوفتي غرېي پکښي کښېږدئ، په داش کي یونیم - دوه ساعته کښېږدئ، کله چي کوفته پخه شی، په يخچال کي بې کښېږدئ، وروسته بې الغې پري کړئ، په سندويچ کي بې و خورئ او یا بې د مکرونې یا ورجو سره و خورئ.

روش کباب

اړین مواد:-
بیونیم کیلو سپین پیاز.
نیم کیلو غوبنې.

پنځه ګیلاسه او به د غونبسو پخولو د پاره.

یوونیم کیلو مستې.

یوه کاچوغه مالګه.

د ګیلای خلرمه برخه غوري.

د ګیلای خلرمه برخه جنغووزي.

د پخولو کړنلاره.

- د بخارديگ پراورباندي کړئ، او به غونبې او نيمه کاچوغه مالګه ورواقوئ.
- کله چې او به راوايشېږي، د دېگ خڅه شپيلک ليری کړئ او خام کړئ او یو ساعت دېگ پراورباندي پريښدې چې غونبې پخې شي.
- پياز سپين او میده کړئ د بخار په دېگ کې يې پراورباندي کړئ بسوره او رواچوئ تر څو چې وايشېږي، وروسته او خام کړي، نيم ساعت دېگ پر خام او رباندي پريښدې.
- پيازوکوئ او پخې مستې سوکه سوکه ورواقوئتر څوچې وايشېږي، پنهه دقېقې يې وايشوئ.
- جنغووزي په غورو کې لې سره کړئ.
- پخې مستې په غټه غاب کې واچوئ، په سره کړو جنغووزيو، غورو او غونبسو يې بنائسته کړئ.

د توري کباب

اړین مواد:-

څلور دانې توري.

یوه دسته پاسلي.

دوې غوټې هوره.

یوه دانه کوفته سوی تريخ مرچک.

یوه کاچوغه مالګه.

نيمه کاچوغه دارو.

نيمه کاچوغه تور مرچ

نیم ګیلاس ارتاواي.

د پخولو کړنلاره:-

- توري په او بوباک پريمنځئ. په صافی کې يې کښېږدې چې او به يې ونېږي.
- د توري په مینځ کې په تيره چاره جيې جوره کړئ.

- پارسلې پاکي کړئ او بنه يې میده کړئ.
- هورډ سپینه کړئ او د مالګۍ سره يې وکړئ.
- کوفته پارسلې ، کوټلی هورډ ، دارو ، او د غورو نیمايی برخه ، تریخ مرچک بنه سره کړئ.
- ګډ سوی شیان د توری په منځ کې کښېږدئ.
- په پاته غورو توری غورډ کړئ ، په ډیر ګرم داش کې يې کښېږدئ. پنځلس د قیقې وروسته به پاخه سی. ټوټې ټوټې يې کړئ ، ګرم يې و خورئ.

کبان

کبان د پتا تو سره

اړین مواد :

1 کيلو پتا تې

يو پاو او ره هغه او ره چې د پار سوب قابلیت ولري

نيمه کاچوغه مالګه

نيمه کاچوغه بیگینګ پودر

يو لیتر او به

4 دانی کبان

غورډ سره کولو د پاره

ليمبو او ګشنیز د بکلا د پاره

د پخولو کړنلاره:-

* کبان بنه پاک کړئ ، او پاک يې پریمنځی.

- * په یوه کچه به پتاڼې میده کړئ چې نه غتني وی او نه وړي، په او بو کې به یې یو ساعت دپاره پرېږدئ.
- * تاسو په نیم لیټرا او بو کې اوړه ، مالګه ، بیګینګ پودر واچوئ بنې به یې سره ګله کړئ دا سی اوړه به ئى جور سی چې نیولی نه وی وروسته به هغه نیم لیټرا او به ورو اچوی او بنې به یې سره ګله کړئ ، او س به اوړه نرم سی په توکره یې پت کړي.
- * پتاڼۍ دا او بو خخه راوباسې ، چې او به یې وچې سی ، وروسته به نیمی دپتاڼو خخه په غورو کې سری کړئ ، په صافه کې یې کښېږدئ چې غورې یې وننېږي ، وروسته هغه نوري پاته پتاڼې هم په دغه ډول سری کړئ.
- * پاک سوی او دابو خخه وچ سوی کبان په لې خه او پو ووهی او وروسته په هغه خیشتو او رو بنې ولپئ.
- * وروسته یې په سرو غورو کې دوی دقيقې ده رطرف نه بنې سره کړئ.
تر سره کيدو وروسته ګرم دسری کړو پتاڼو ، ليمبو او ګشنیز سره و خپلو ماشومانو او ميلمنو ته تقديم کړي.

د کبانو او پتاڼو غورې چه

اړین مواد :-

يو کيلو کبان.

دوې داني پیاز.

يو کيلو ترکاري(پتاڼې ، ذردکۍ او خواره غت شنه مرچک).

يوه دسته ګشنېز.

دوې داني کاغذی ليمو.

دوې داني روميان.

يوه کاچوغه کوتلي هوره.

يوونيم کوچني ګيلاس غورې.

نيمه کاچوغه تور مرچ.

مالګه

نیمه کوچني کاچوغه سپینه حیره.

دپخولو کړنلاره:-

* کبان به پاک کړئ، او پاک بې پریمنځی.

* د کبان پر غونبسو مالګه، تورمرچ، سپینه حیره، هورډه، او د لیمو او به و اچوئ او د اسی بې کښېږدئ.

* پیاز سپین کړئ او الغي الغي بې میده کړئ.

* رومیان پاک پریمنځی او الغي الغي بې میده کړئ.

* په غوريچه کي غوري و اچوئ، او د پیاز و الغي پکښی کښېږدئ.

* د کبانو غونبی پر پیاز و باندی کښېږدئ، میده رو میان، میده گشنېز پر غونبسو بر سیره کښېږدئ که رو میان الغي الغي و راچوئ پر کشیزو بر سیره کښېږدئ.

* داش ګرم کړئ او غوريچه پکښی کښېږدئ که ضرورت و لړه او به او مالګه و رو اچوئ تر خوچې پا خه شی.

سره کړی کبان

اړین مواد:-

يو کيلو کوچني کبان یا د کبان تو تې.

نیمه غوتہ کوتلي هورډه.

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.

مالګه

غوري

دوې داني ليمو.

دپخولو کړنلاره:-

* کبان به پاک کړئ، او پاک بې پریمنځی.

- * د کبان پر غونبسو مالګه ، تور مرچ ، سپینه حیره ، هوره ، او د لیمو او به و اچوئ او د اسی بی یو ساعت کښېږدئ.
- * که کبان کو چنی وي ، یو طرف او بل طرف ته په چاره لې پرې کړئ ، په پری کړو ځایو او سر باندی دارو و رو اچوئ.
- * ګرایی پر او ره باندی کړئ ، غوری سره کړئ ، او کبان پکښی سره کړئ ، کبان چې په غورو کي هر خومره لې ووي ژر سره کېږي.
- * سره کړی کبان په غوری کي کښېږدئ او د لیمو تو تې ور سره کښېږدئ.
- * د سپینو ور جو او د لیمو دا چار سره يې و خورئ.

د کبانو کباب (پرسکرو پاخه شوی کبان)

اړین مواد :-

يوکيلو کبان

مالګه ، تور مرچ ، سپینه حیره .

یوه کاچوغه غوری

دوې دانيې لیمو .

د پخولو کړنلاره:-

* کبان بنه پاک کړئ ، او پاک بې پريمنځئ .

* پر کبانو مالګه ، تور مرچ ، سپینه حیره ، هوره ، او د لیمو او به و اچوئ او د اسی بی یو ساعت کښېږدئ .

* سکاره بل کړئ ، او کبان پر کښېږدئ ، تر خو چې هیڅ دود نه وی پر بلاخ يې و اړو ی تر خو چې سره شی .

* ګرم بې و خورئ ، د لیمو تو تې او پارسلې په غوری کي ور سره کښېږدئ .

داداش کبان

اړین مواد :-

يوکيلو کبان

مالګه ، تور مرچ ، سپینه حیره .

یوه کاچوغه غوری

دوې دانيې لیمو .

د پخولو کړنلاره:-

- * کبان بنه پاک کړئ ، او پاک بې پریمنځی.
- * پر کبانو مالګه ، تور مرچ ، سپینه حیره ، هوره ، او د لیمو او به و اچوئ او د اسی
- * کب په غورو غور کړي او زبر رخ کې بې و پیچې
- * کبان په غوريچه کې کښېږدئ.
- * داش کرم کړئ او د کبانو غوريچه نیم ساعت پکښی کښېږدئ تر خو چې کبان پاخه شی.
- * کبان د زبر رخ خخه راوباسی په غوري کې بې کښېږدئ د لیمو توټې ورسه کښېږدئ او ګرم بې و خورئ.

د کبانو کباب

اړین مواد:-

يوکيلو غټ کب.

دوې دانې پتاڼې.

درې دانې پیاز.

يوه غوو ته کوتلي هوره.

يوه دسته میده کړي گشنپز.

يوه دانه تريخ مرچک.

درنګ د پاره لړه زعفران.

يوه کوچني کاچوغه میده سپینه حیره.

نيمه کوچني کاچوغه میده تور مرچ.

مالګه

د پخولو کړنلاره:-

* کبان بنه پاک کړئ ، او پاک بې پریمنځی.

* کب غتني توټې کړئ.

* د یګ پر اور باندی کړئ د کب د غونبو توټې ورو اچوئ ، وروسته ګرمى او به ورو اچوئ ، د د یګ سرور پت کړئ تر خو چې د کب غونبی پخې شی ، تقریبا په پنځلس دقیقې کې د کب غونبی پخېږي.

• د کب غونبی د یګ خخه راو کارې او په صافی کې بې کښېږدئ ، چې او به بې و ننېږي.

• پتاڼې پاکی پریمنځی ، او په ګرم او بوكيرا وا يشوي چې پخې شی ، يخې او به پر پتاڼو توی کړئ چې سړې شی سپینې بې کړئ ، ويې کوتئ.

• د کب د غونبو خخه پوست او هډو کې ليری کړئ ، غونبی بې د ترکاري تر ماشین و باسی

- کوتلی پتاتې او د کب غونبې بنه سره ګلهې کړئ.
 - کوفته کړی پیاز ، کوتلی هوره ، میده ګشنېز ، هګۍ ، مالګه ، تور مرچ ، سپینه حیره ، زعفران د کب د غونبو سره بنه ګله کړئ.
 - د کب د غونبو خخه چکۍ یا د ګوتو په شکل کباب جوړ کړئ ، او په غورو کې یې سرې کړئ . داروموسه .
- نوټ: نمورې کباب د پنځو -ښپرو نفرو د پاره کافې دی .

د زبررخ کب

اړین مواد :-

يوغت کب چې وزن یې يو کيلو وی .
دوې داني پیاز .
دوې داني روميان .
ډيرکوچني ګيلاس وچ ګشنېز .
نیمه غوته کوتلی هوره .
درې د لانې شنه مرچک .
دوې داني ليمو .
يوه دسته تازه ګشنېز .
يوه کاچوغه غوري .
دېخولو کړنلاره :-

- * کبان بنه پاک کړئ ، او پاک یې پريمنځئ .
- * په غوريچه تياره کړئ ، زربرخ او ار کړئ ، کب پکښي کېږدئ ، او مالګه ، او لېخه غوري پروپاشئ او د ليمو الغى پر کب کښېږدئ کب په زربرخ کې و پېچئ ، په غوريچه کې بې کښېږدئ ، داش ګرم کړئ او غوريچه په دابن کې کښېږدئ .
- * دېگ پر او رباندي کړيئ ، په غورو کې میده پیاز سره کړئ و روسته میده شنه مرچک ، ورو اچوئ بنه یې ولړئ .
- * وروسته وچ ګشنېز ورو اچوئ و یې لړئ .
- * وروسته تازه میده ګشنېز ، میده روميان مالګه ، هوره ورو اچوئ بنه یې ولړئ چې لعاب پوځ شي .

* غوريچه داش خخه را و باسی او زبرخ په احتیاط سره خلاص کړئ، کپ په غوري کي
کښېږدئ، هغه جوړ سوی لعاب پرواچوئ. دارو موسه.

داداش ګمبری

اړین مواد:-

کيلو ګمبری

مالګه، تور مرچ

يوه کاچوغه غوري

يوه غته کاچوغه دلیمو او به.

دبکلا دپاره:-

الغي الغي روميان، ليمو او ميده پارسلې

دېخولو کړنلاره:-

* ګمبری پاک کړئ، او پاک بې پريمنځئ، پوست بې مه ځنۍ ليږي کوئ

* پر ګمبری مالګه، تور مرچ او ليمو او به واچوئ.

* غوريچه غوره کړئ او ګمبری بنه سم پکښی کي واچوئ.

* داش ګرم کړئ، غوريچه په داش کي کښېږدئ.

* په غوري کي کښېږدئ او په روميانو، پارسلې او دلیمو په الغو بې بنائيسته کړئ.

يادونه: کولای شئ چې ګمبری د کباب په سیحانو و پیوئ او پر سکرو بې کباب کړئ.

دورجو او مغزياني ګمبری

اړین مواد:-

نیم کيلو په ابو کي ايشولی پوت کړي ګمبری.

يو ګیلاس ورجي.

نیم ګیلاس او به.

مالګه.

دوې کاچوغى میده جوز.

کوفته سوی (تراش سوی) پیاز.

تور مرچ.

دوې غته کاچوغى غوري.

دوې کاچوغى کشمش.

- دوې کاچوغۍ جنغوړي.
د پخولو کړنلاره:-
- * ورجى پاکى پريمنځئ او خيشتې يې کړئ. وروسته يې صافى کړئ.
 - * مغزيانه په غورو کې سره کړئ.
 - * پياز په غورو کې سره کړئ، ورجى ورواقوئ درو خخه تر پنځو دقیقوېي ولړئ.
 - * وورجو ته او به، مالګه، تور مرچ ورواقوښ او ورجى ولړئ د دېګ سرور پت کړئ تر خو چې راوایشېږي.
 - * اور يې خام کړئ تر خو چې ورجى پخې شې.
 - * لبې خه ايشولی ګمبرۍ او سره کړې مغزيانه د بنسکلا د پاره وساتع.
 - * پاته ګمبرۍ کو چني کړئ د مغزيانې سره يې وورجو ته ورواقوئ، ويی لړئ، او پر خام اور يې پنځه دقیقې پرېږدئ.
 - * په ناشکنې غوريچه کې هغه د بنسکلا (مغزيانه او ايشولې ګمبرۍ واقوئ) وروسته پاخه ګمبرۍ او ورجى پرواقوئ، سره سم يې کړئ او يې لبې تخته کړئ، چې سره برابر شې، وروسته يې په غوری کې چېه کړئ.

د کې ملګرى

اړین مواد:-

200 ګرامه کورتوبه.

نیمه کاچوغه وچ ګشنېز.

یوه دانه پياز.

مالګه او تور مرچ.

سپینه حیره.

پنځه زنې کوتلي هوره.

د جورولو کړنلاره:-

* کوتوبه پريمنځئ، په يخواوبو کې يې دوه درې ساعته خيشته کړئ.

* پياز بنه سره وروسته بنه میده کړئ.

- * کورتوبه صافه کړئ ، میده سره سوی پیاز ، مالګه ، تورمرچ ، میده وچ گشنېز ، لوټلې هورډه ، میده سپینه خیره وروآچوئښه بی سره ولړئ.
- * کبان په غوري کې کښېږدئ او کب مل پر و پاشئ .

سابه



برقی ماشین دلاس ماشین

د ترکاری د میده کولو ماشین

د تاکانو بلګونه



اړین مواد :-

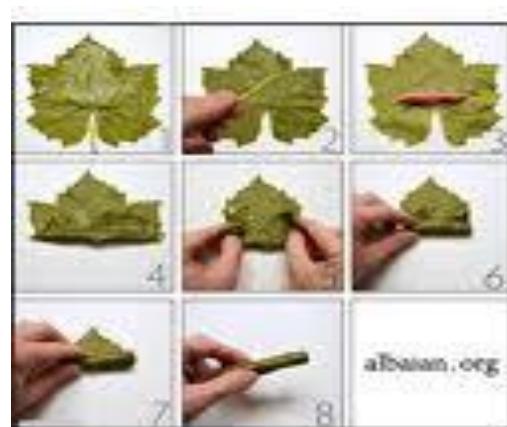
نیم کیلو د تاکانو بلګونه (پانې).

نیم کیلو کوفته.

نیم کیلو رومیان

یو گیلاس ورجی.
دوې دانې لیمو
مالګه ، تور مرج
یوه غته کاچوغه غوري.
یوه دانه غته پیاز.
4 زونې کوتلی هوره.
یوه دسته میده پارسلې.
یوه دسته میده گشنپز.
یوه کوچني کاچوغه وچه میده ويلنى (نعمان)
دېخولو کنلاره:

- * ورجی پاكی پريمئنه او په او بو کي بې خيشتې کړئ.
- * پیاز تراش کړئ او روميانکوچني کوچني میده کړئ.
- * پیاز ، روميان ، هوره ، گشنپز ، پارسلې ، ورجی ، مالګه ، تور مرج ، او کوفته نسه سره ګډ کړئ.
- * دتاکانو بلګونه پاك پرمئنه ، او په او بو کي بې لېڅه وايشوئ ، چې نيم خامه پاخه شی.
په صافی کي بې کښېرې دئ چې او به بې ونټېري
- * دتاک بلګ اوار کړئ ، لېڅه ده ګډ سوو شينو خخه ورواقوئ او بلګ سره وپیچئ لکه ګوته .



- * په دېیګ کي دتاکانو بلګونه په نسه ترتیب سره کښېرې دئ او برسيره غوري پرواچوئ.
- * دېیګ پر اوږ پنځه دقیقې کښېرې دئ وروسته و دېیګ ته او به ورواقوئ دېیګ سرو رپت کړئ 45 دقیقې بې پر اوږ پرمئنه ، وروسته دلیمو او به ورواقوئ ، خوند بې وګورئ که پاخه سوی نه و ه نيم گیلاس او به نوری ورواقوئ دېیګ سرو رپت کړئ تر خو چې پاخه شی په غاب کي بې کښېرې دئ او لیمو ورسه کښېرې دئ .



د تاکانو بلګونه (2)

ارېن مواد :-

نیم کیلو د تاکانو بلګونه (پانې).

نیم کیلو رومیان

یو گیلاس ورجی.

دوې دانې لیمو

مالګه ، تور مرچ

دوې کاچو غنی غوري.

یوه دانه غتې پیاز.

یوه دسته میده پارسلې.

یوه کوچني کاچو غه و چه میده ويلنى (نعمان)

د پخولو کرنا لاره:

* ورجى پاكى پريمنھئ او په او بو کي بى خيشتې کړئ.

* پياز تراش کړئ او روميان کوچني کوچني میده کړئ.

* پياز ، روميان ، پارسلې ، ورجى ، مالګه ، تور مرچ ، بنه سره ګله کړئ.

* د تاکانو بلګونه پاك پريمنھئ ، او په او بو کي بى لبخه وايشوئ ، چي نیم خامه پاخه شى.
په صافى کي بى کښېرې دئ چي او به بى ونښېرې.

* د تاک بلګ او ار کړئ ، لبخه د هغه ګله سو شينو خخه ورو اچوئ او بلګ سره و پيچئ لکه ګوته.

* په دېگ کي د تاکانو بلګونه په بنه ترتیب سره کښېرې دئ او برسيره غوري پرواچوئ.

* دېگ په اور پنځه د قيقې کښېرې دئ وروسته و دېگ ته او به ورو اچوئ د دېگ سرورېت کړئ 30 دقيقې بى په اور پريې دئ ، وروسته د ليمو او به ورو اچوئ ، خوند بى و ګورئ که پاخه سوي نه وه نیم گیلاس او به نوری ورو اچوئ د دېگ سرورېت کړئ تر خو چي پاخه شى په غاب کي بى کښېرې دئ او ليمو ورسه کښېرې دئ او د ليمو توټې ورسه کښېرې دئ .

ترپ

ارېن مواد :

- یو کیلو ترب.
 نیم کیلو غونبی.
 یوه دانه غت پیاز.
 یوه غوټه هوره.
 یوه دسته تازه گشنېز.
 یوه دسته پالک ستاسو خونبه.
 یوه غتہ کاچوغه غوري. تور مرج او مالګه
 یو کوچني گیلاس ورجي.
 د پخولو ګرلناره:-
 پیاز کوچني کوچني میده کړئ.
 * د ترب نارونه پرې کړئ، پاک بی پریمنځئ، سپین بی کړئ کوچني بی میده کړئ بیا بی پریمنځئ.
 * گشنېز او پالک بنه پاک کړئ کوفته بی کړئ او پریي منځئ.
 * غوري، غونبی، پیاز او هوره په دیگ کې واچوئ، اور پسی بل کړئ، تر خوچې او به وچې کړي.
 * ورجي پاکي پریمنځئ.
 * وغونبو ته ترب، گشنېز، پالک، تور مرج، مالګه، ورجي او لبوخه او به ورو اچوئ.
 * په دیگ پسی خام او ربکل کړئ، بنه بی لړئ ولی چې د پخلی خوند په لړلو سمیرې تر خوچې بخیرې. داروموسه.

بینلهی، د مستو سره

- ارپين مواد:-
 یو کیلو تازه کوچني بینلهی.
 نیم کیلو غونبی.
 یوه دانه غت پیاز.
 لبوخه میده جوهر لیمو.
 یوه کوچني کاچوغه تور مرج.
 یوه غتہ کاچوغه غوري.
 یوه ونیمه مستخوری تروې مستې.
 یوه کاچوغه کوتلي هوره.

لبوڅه زعفران.

لبوڅه هیل.

د پخولو کېنلاره:-

* بیندی پاکی پریمنځئ. سرونه او لکی بی ټنی پرې کړئ. که چنجنی پکښی کی وی هغه مه میده کوئ.

* بیندی په غورو کی داسی سرې کړئ چې شین رنګ دلاسه ورنکړي

* پیاز سپین کړئ او تراش بی کړئ.

* غونبی میده کړئ او پاکی بی پریمنځئ.

* دیگ پر اور باندي کړئ، غوری په دیگ کی واچوئ، پیاز لبو سره کړئ، غونبی او کوتلي هوده ورواجوئ، بنه بی ولرئ، او به ورواجوئ، دیگ پر اور پریبدئ، ترڅو چې غونبی نیم خامه پخې شی.

* جوهر لیمو، زعفران، مالګه، میده هیل، تور مرچ په مستو کی ګله کړئ.

* بیندی، غونبو ته ورواجوئ وروسته مستې ورواجوئ، بنه بی سره ګله کړئ.

* په دیگ پسی خام اور بل کړئ ترڅو چې پاخه شی. داروموسه.

بیندی د غونبو سره

اړین مواد:-

يو کيلو تازه کوچني بیندی.

نیم کيلو غونبی.

دوې داني ميانه پیاز.

دوې داني ميانه روميان.

يو کوچني دبلي دروميانو معجون.

لبوڅه میده جوهر لیمو.

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.

يوه ملاګه غوری.

يوه کوچني دسته ګشنېز.

لبوڅه زعفران.

شپوزنی کوتلي هوده.

مالگه

دپخولو کرنا لاره:-

- * دبیندی خخه سرونه او لکی پری کرئ. که چن جنی پکبنسی کی وی هغه مه میده کوئ.
- * بیندی پاکی پریمنھئ او په صافی کی کببیبدئ چی او به بی ونیبی.
- * غوبنی میده کرئ او پاکی بی پریمنھئ.
- * پیاز سپین کرئ او میده بی کرئ.
- * دیگ پراورباندی کرئ، غورپی، پیاز، غوبنی او کوتلپی هوبه، تور مرچ او مالگه ورو اچوئ، بنه بی ولرئ تر خو چی او به و چی کری. درومیانو معجون ورو اچوئ.
- * رومیان تراش کرئ او وغوبنوته بی ورو اچوئ، بنه بی ولرئ پراوربی پریبودئ تر خو چی رومیان پکبنسی خورپین شی.
- * وروسته بیندی، زعفران، او جوهrlimo ورو اچوئ.
- * دیگ پراور پریبودی، او به لبلو ورو اچوئ، تر خو چی غوبنی پخی شی.
- * غوبنی چی و پخیدو ته نزدی شی، تازه میده گشنیز ورو اچوئ او 10-15 دقیقی وروسته او ئخنی مر کرئ. داروموسه.

و چې بیندی

ارپین مواد:-

و چې بیندی ته هغه شیان پکاربی کوم چی د دوچو ملو خیو دپاره پکاریده (بس دملو خى پر خای بیندی دی).

دپخولو کرنا لاره:-

و چې بیندی د دوچو ملو خیو په ترز او بنه پخیری.

سره کری بانجن

ارپین مواد:-

دوې دانې بانجن.

دوې دانې هنگى.

لبخه اوره.

یوه کوچنی کاچوغه میده سپیننه خیره.

یوه کوچني کاچوغه میده وچ گشنپز.
یوه کوچني کاچوغه مالګه.

درې زنې کوتلى هوږه.
لړ خه د تازه گشنپز پانی
غورۍ

د بانجنو د سره کولو کړنلاره:-

- بانجن سپین کړئ. نازکي نازکي چکي يې کړئ.
- په مستخوری کي هګي ماتي کړئ ، مالګه ، گشنپز ، سپينه حيره ، کوتلي هوږه ورو اچوئ ، بنه يې سره ولړئ.
- کړايې په اور باندی کړئ ، غورۍ ورو اچوئ.
- د بانجن چکي په هګي ولړئ ، وروسته يې په وچو ورو کي ووهی ، په غورو کي يې سره کړئ.
- سره کړي بانجن په غورۍ کي کښې بدئ او په سريې د تازه گشنپز پانی ورو پاشئ.
دارو موسه.

ګشیزاو بانجن

اړین مواد :-

دوی دانې ميانه تور بانجن.

یوه دانه تراش سوی پیاز.

یوه دانه ماجی

غورۍ

دیوې دانې لیمو او به.

یوه دسته میده گشنپز.

یوه دانه میده رومى.

لړ خه تور مرچ ، مالګه.

د پخولو کړنلاره:

*بانجن سپین کړئ او الغې الغې يې کړئ.

*بانجن په غورو کي سره کړئ چې رنګ يې سوروی.

- * په دیگ کي غوري واقوئ او پياز په غورو کي سره کړئ چي رنګ يې ژړشی ، ورسته روميان ، ماجي ، دليمو او به ، تورمرچ او ماله ورواقوئ ، بنه يې ولپئ.
- * بانجن و دیگ ته ورواقوئ په لعاب يې ولپئ ، وروسته میده گشنېز ورواقوئ پراوري پريښدئ چي او به و چي کړي . که غوارئ شنه مرچک ورواقوئ ساسو خونسه.



بانجن د کوفتې سره

اړین مواد :-

- 6 داني تور بانجن.
- 6 زنۍ کوتلى هوره.
- نيم کيلو کوفته.
- 2 داني شنه مرچک.
- 2 داني غت سره روميان.
- يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.
- يوه دانه تراش سوي غت پياز.
- مالګه
- غوري.
- دپخولو کډنلاره:-

بانجن سپين کړئ او پريي منځئ ، چکي چکي يې کړئ بيا يې پريمنځئ ، په لب او بو کي يې کښيردئ او مالګه پروپاشئ.

- * وروسته يې په صافې کي کښيردئ چي او به يې ونښيردي.
- * په دیگ کوفته پراور باندي کړئ ، تراش سوي پياز ، هوره ، مالګه ، تورمرچ ورواقوئ ، بنه يې ولپئ تر خوچي او به و چي کړئ.
- * روميان پريمنځئ او الغي الغي يې پري کړئ.
- * په غوري چه کي لب غوري ورواقوئ او دروميانو الغي پکښي کښيردئ.
- * په کړايي کي غوري واقوئ ، او بانجن لب سره کړئ چي رنګ يې تيز ژړشي.

- * بانجنه په غوريچه کي ووډئ پربانجنه برسيره کوفته واچوئ ، او شنه مرچک دغوريچې په یوه بغل کي کښيردئ.
- * په ګرم داش کي یې نيم ساعت کښيردئ . يا یې لمړۍ پر اور کښيردئ چي لاندی پاڅه شی وروسته یې په داش کي کښيردئ چي برسيره پاڅه شی.

د بانجنهو بنوروا

تاسو به هم واياست چي د بانجنهو بنوروا چا خورلی ده ؟ خيردي یو ورڅي و خورئ.
ارپين مواد :-

نیم کیلو تور بانجنه.

نیم کیلو کوفته.

7 زنی کوتلې هوره.

يو ګیلاس مستې.

نازکه ډوډي

یوه کاچوغه د لیمو او به.

دوې داني ميانه میده رو ميان.

یوه کاچوغه دروميانو معجون.

دوې داني پياز میده تراش سوي.

یوه کوچني کاچوغه دكتوي دارو.

يو کوچني ګیلاس او به.

نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ.

مالګه.

غورې.

د پخولو کر نلاړه :-

* بانجنه لاري لاري سپين کړئ يا یې ستاسو د خونبى سره سم سپين کړئ په غورو کي یې سره کړئ.

* کړايې پر اور باندی کړئ کوفته ، مالګه او تور مرچ واچوئ ، بنه یې ولړئ ترڅو چي او به و چي کړئ . د بانجنه نس حنې ډک کړئ.

* په لېڅه غورو کي پياز سره کړئ ترڅو چي رنګ یې ژړ شی ، وروسته دروميانو معجون ، دكتوي دارو ، مالګه او میده رو ميان ورو اچوئ ، بنه یې ولړئ ترڅو چي رو ميان پکښي خورپين شی.

* پر لیعاب برسره بانجنه کښېږدئ، کوچني ګیلاس او به ورو اچوئ، پر حام اور بی 15 دقیقې پرېږدئ.

* په چاره ډودۍ خلور کونجه پرې کړئ او په غورو کې یې سره کړئ.

* ډودۍ په غاب کې کښېږدئ، د بانجنه بنوروا پرواچوئ، وروسته بانجنه پر کښېږدئ.

* د مستو سره د لیمو او به او هوره ګډه کړئ پر بانجنه یې واچوئ په هغه آن یې و خورئ.

بانجنه د غونبسو سره (سرچپه بانجنه)

اړین مواد :-

يو کيلو او بده بانجنه.

يو کيلو توري غونبني.

خلور ګیلاسه او به.

يوه کاچوغه مالګه.

نیم ګیلاس جنغوzi.

يو ونیم ګیلاس ورجی.

د جنغوzi یو د سره کولو د پاره لب خه غوری.

نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ.

غوری

نیمه کاچوغه میده ادوه.

د پخولو کړنلاره:-

* بانجنه به کشې کشې کړئ چې پونه والی یې 1سم وی.

* د بانجنه کشې په غورو کې سري کړئ، پر غاغذ یې کښېږدئ چې کاغذ یې غوری جذب کړي.

* ورجی پاکی پرېمنځی، په او بو کې یو ساعت خیشتې کړئ.

* غونبني میده کړئ او پاکی یې پرېمنځی.

* دیگ پراور باندی کړئ، غونبني او او به ورو اچوئ، کله چې راوایشېږي څګ به ئخنی لیری کړئ او مالګه، دارو به ورو اچوئ د دیگ سرور پت کړئ، ترڅو چې غونبني پخې شی.

* غونبني او بنوروا سره بیل کړئ.

* غوری په دیگ کې واچوئ، دوی کاچوغې خیشتې ورجی د دیگ په تل کې و پاشئ،

* غونبني پر ورجو ډودۍ، پر غونبني باندی بر سيره د بانجنه سره کړي کشې و ډوډئ پر بانجنه برسيره ورجی واچوئ.

- * په احتیاط سره کرمه بنوروا و دیگ ته ورواقوئ چې ستاسو ترتیب کړي شیان سره ګډه ود نه شي بنوروا په هغه کچهوروا چوئ چې ورجی پخوي.
- * دیگ پرخام اور باندی کړئ تقریبا په 40 دقیقېو کې په پاخه شي.
- * دیگ په ګردی غوری کې د اسی چپه کړئ چې دخورو ترتیب ګډه ود نه سې.
- سره کړي جنغووزی پر سرورو پاشئ ، غوری درومیانو په الغو بنائیسته کړئ. د ترکاری سلاډ ورسره ګښېږدئ..

شین کډو د نخودو سره

اړین مواد :-

شپړدانې میانه کډو.

نیم ګیلاس نخود.

یو پاو غونبی.

نیمه کاچوغه کوټلی هوږد.

یوه دسته میده ګشنېز.

یوه دانه تراش سوی غټرومۍ

یوه دانه تراش سوی پیاز.

نیم کوچني دبلی درومیانو معجون.

نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ.

مالګه.

د پخولو کړنلاره:-

* کډو سپین کړئ ، او چکۍ چکۍ بې کړئ.

* نخود په او بو کې نیم خامه پاخه کړئ.

* دیگ پر اور باندی کړئ ، غورې ، پیاز ، هوږد او غونبی ورواقوئ ، بنه بې ولړئ چې او به وچې کړئ.

* رومیان او درومیانو معجون ، مالګه ، تور مرچ ورواقوئ ، بنه بې ولړئ ترڅو چې رومیان پکښی خورین سې وروسته او به ورواقوئ ترڅو چې غونبی نیم خامه پخې شي.

* وروسته نخود ، کډو او میده ګشنېز ورواقوئ خام اور پسی بل کړئ ترڅو چې کډو پخیرې.

په غاب کې بې واچوئ. دارو مو سه.



ڏک نسى پانجنه او پتاتې

اړین مواد:

1 گیلاس ورجى

5 دانى بانجنه

5 دانى شين کدو

5 دانى خواره مرجك

5 دانى کوچنی پتاتې

5 دانې غت خواره مرجك

يو گیلاس میده سوي پارسلې يا گشنیز

يو نيم گیلاس میده پياز

هوره + حيره + مساله + مالگه + يو گیلاس او به + نيم گیلاس غوري يا د بنوون (زيتون) تيل

+ دليمبو او به نيم گیلاس ستاسو خوبنه + خوالغى پياز + يو پاكه ماجى

بنوروا په هغه کچھچي کدوان پکښي غوته شى که بنوروانه وى ليعباب به جور کړئ.

او بنوروا به پخه کړئ

دې کنسو بانجنو جورولو کرېنلاره:-

ورجى په او بو کى خيشتى کړئ.

دبانجنه او پتاتيو او شين کدو نسونه به لپه خالي کړئ او د مرجك سربه پري کړئ د تخم

څخه به بې پاک کړئ، بېا به ورجى، روميان، هوره، غوري، ليمبو، مالگه، مساله سره

ګډ کړئ او د بانجنه او پتاتيو نسونه به خنى ڏک کړئ.

او س به نو الغه پياز په دېگ کى وودى وروسته په بانجنه پتاتې شين کدو او مرجك په

ديگ کى بنه سم وودى (چې خولى بې لورپى وى)

* بنوروا به په دېگ کې داسى واچوئ، چې کدو انو ته دنه توی نه شى، او د کدو انو تر

خولو لپه کمه وى، او رپسى بل کړئ، د دېگ سرور بند کړئ تر خو چې پاخه شى

* په غوري کې بې کښيې بدئ.

*وماشومان ته یوه دانه په غاب کې ورمیده کړئ ، مستې پرواقوئ په کاچوغه بیله ډوډی و خورئ



ڏک نسی شین کډو

اړین مواد :

بنورووا په هغه کچھچی کډوان پکښی غوته شی که بنورووا نه ليعب به جوړ کړي
شينه کډوان 10 داني

يو دانه غت پیاز

نیم کیلو غت رو میان

نیم کیلو کوفته

یوه مستخوری پونډی ورجی

مالګه دارو ، تور مرچ

تازه میده گشنیز

د کډوانو پخولو کړنلاره :

*ورجی په او بو کې خيشتی کړئ .

*بنورووا په هغه کچھچی کډوان پکښی غوته شی .

که بنورووا نه وی ليعب به جوړ کړئ ، او بنورووا به ځنۍ جوړه کړئ .

او مه کوفته ، خيشتی ورجی ، مالګه ، دارو ، گشنیز ، تور مرچ ، میده مرچک به ټول سره ګله کړئ .

* هغه ګډ کړي کوفتې خخه به د کډوانو نسونه ڏک کړئ .

* لړه غوري په دیگ کې واچوئ دیگ بايد کډوانو په کچھوي .

* کډوان به په دیگ کې ودرؤئ ، او بنورووا به په دیگ کې داسی واچوئ ، چې په کډوانو کې توی نه شی . دیگ په اور باندي کړئ ترڅو چې کډوان پاخه شی او بنورووا واچه کړئ .

شين کډو او نخود

اړین مواد :-

6 دانې میانه شین کدو.

نیم ګیلاس نخود.

یو پا و غوبني.

نیمه کاچوغه کوتلې هورډه.

یوه دسته میده ګشنز.

یوه دانه غتې رومى.

یوه دانه پیاز.

نیم دبلي درومیانو معجون.

نیمه کاچوغه تور مرچ

مالګه

دېخولو کړنلاره:

* کدو سپین کړئ، او چکۍ چکۍ بې پرې کړئ.

* نخود په او بونیم خامه پاخه کړئ او صاف بې کړئ.

* دیگ پراور باندی کړئ، غوبني، پیاز او هورډه ورواقوئښه بې ولړئ چي او به و چي کړي.

* وروسته وغوبنو ته روميان، درومیانو معجون، مالګه او تور مرچ ورواقوئ، ويي لړئ چي روميان پکښې خورپين شي، وروسته او به ورواقوئ تر خو چي غوبني نیم خامه پخي شي.

* وروسته نخود، کدو او ګشنېز ورواقوئ، او دیگ پر خام او پر پرېږدئ تر خو چي کدو پخیرې. د سپینو ورجو سره بې و خورئ. دارو موسه.



دک نسی کرم (1)

اړین مواد:-

یوه دانه میانه کرم

یو دانه غټې پیاز
دری دانی غټې رومیان
250 ګرامه کوفته
یوه مستخوری پونډۍ ورجی
مالګه دارو، تور مرچ
کشنیز وچوی که تازه
میده ویلنی (نعمان)
د پخولو کړنلاره:
* ورجی په اوبو کې خیشتی کړئ.
* او مه کوفته، خیشتی ورجی، مالګه، دارو، گشنیز، تور مرچ، میده مرچک به تول سره
ګډ کړئ.
* د کرم د پانو خخه به هغه کلک ځایونه لري کړئ، که پانی ډیری غتی وی په بشه ترتیب سره
به بی پر منځ پرې کړئ، وروسته د کرم پانی په اوبو کې نیم خامه پا خه کړئ
* هغه ګډ کړې کوفته..... په کرم کې کښېږدئ او د کرم پانه به د اسی وپیچئ لکه ګوته، باید
زیږه برخه بی دنه وی او نرمه خوا بی د باندی وی.
* لړخه غورې په دیگ کې واچوئ، د کرم پانی په دیگ کې اواري کړئ وروسته هغه
د کوفتی خخه ډک پانی په دیگ کې کښېږدئ، دیگ به د کرم د پلګونو په کچھوی.
* نیمه کاچو غه مالګه په دوو ګیلاسو او بو کې ویلی کړئ، و دیگ ته بی سوکه سوکه
ورو اچوئ.
* تراش سوی رومیان پرواچوئ، د دیگ سرو بند کړئ او پر خام او ریبی پا خه کړئ.

ډک نسی کرم (2)

اړین مواد:-

یوه دانه چرګ خلور تو تې کړئ.

یوه دانه میانه کرم

یوه کوچنی دسته کشنیز

یوه کوچنی دسته پارسلې

خلور دانی غټه رومیان

یو ګیلاس پونډۍ ورجی

- درې دانې غټې پیاز
نیمه کاچوغه سپینه حیره
مالګه دارو، تور مرچ
د پخولو کړنلاره:
- * د کرم پانۍ پاکی کړئ، پاک یې پریمنځئ، په او بو کې یې وایشوئ چې نیم خامه پاخه شی.
 - * ګشنز، پارسلې پاک کړئ، د ترکاري په ماشین یې میده کړئ، او بنه یې پریمنځئ.
 - * پیاز سپین کړئ، دوې دانې میده کړئ او پاک یې پریمنځئ او دریمه دانه الغې الغې کړئ.
 - * ورجی پریمنځئ.
 - * په دیگ کې لېژه غورې واچوئ د چرګ توټې پکښی کې کښېږدئ، وروسته الغې الغې پیاز پر کښېږدئ، پر پیازو برسیره لې تور مرچ، سپینه حیره او مالګه وپاشئ.
 - * په کړایي کې لېژه غورې واچوئ، میده پیاز سره کړئ چې رنګ یې ژړ سیو وروسته وکړایي ته رومیان، مالګه، تور مرچ او سپینه حیره ورو اچوئ بنه یې ولړئ، وروسته پارسلې، شنه ګشنېز ورو اچوئ، بنه یې ولړئ ترڅو او به وچې کړي، وروسته پونډۍ ورجی ورو اچوئ وې لړئ او اور ځنۍ مړ کړئ.
 - * هغه ګله کړې شیان.... په کرم کې کښېږدئ، او د کرم پانه به د اسې و پیچئ لکه ګوته، باید زېړه برخه یې د تنه وی او نرمه خوا یې د باندی وی.
 - * د کرم ډکی پانۍ به په هغه دیگ کې کوم چې د چرګ غونبې پکښید غونبې برسیره کښېږدئ.
 - * دیگ پراور باندی کړئ لس د قیقې یې پریږدئ، وروسته او به ورو اچوئ او ربک پریږدئ، تر څو چې پاخه شی.
 - د پام وړ: د دیگ سرپونس ته چوله ورکړئ چې داشناو په وخت کې د کرم پانۍ سره خلاصې نه شی.
 - کله چې یې په غاب کې اېږدئ په لمړی به د کرم پانۍ په ترتیب سره کښېږدئ برسیره به د چرګ غونبې کښېږدئ.

د سوزیو کباب

ارپین مواد:-

يونيم کيلو سوزي
نيم کيلو کوفته.
دوې داني پياز.
د ګيلاس څلرمه برخ ورجي.
يوه کاچوغه کوتلي هورده.
يوه غتنه کاچوغه غوري.
يوه کوچني کاچوغه تورمرچ.
د پخولو کړنلاره:-

- * سوزي پاك کړئ او پاك بې پريمنه، ميده بې کړئ.
- * سوزي په او بو کي لس دقيقې وايشوئ او صاف بې کړئ.
- * پياز تراش کړئ.
- * ميده پياز، کوتلي هورده، او کوفته سره ګله کړئ.
- * ورجي پاكى پريولي دکوفتي سره بې ګله کړئ.
- * ورسته سوزي، تورمرچ او مالګه دکوفتي سره بنه ګله کړئ.
- * ستاسو دخوبني سره سم بې دکباب په بنه یا غرتني ځنۍ جوړ کړئ.
- * په دېگ کي غوري واجوئ، د سوزيو کپاب پکښي کښيردي، لب او به ورو اچوئ او دېگ پر خام او رباندي کړئ چې پاخه شی او پر غورو راشي. داروموسه.

شين کلهو دوچو ګشنېز سره

اړین مواد:-

درې داني شين کلهو.
د کوچني کاچوغي څلرمه برخه وچ ګشنېز.
د کوچني کاچوغي څلرمه برخهتر مرچ.
يوه کوچني کاچوغه کوتلي هورده.
دغټ ليمو او به.

یوه کاچوغه میده تازه گشنېز.
 دوې کاچوغی غورې یاد زیتون غورې.
 دپخولو کېنلاره:
 * کډو شین کړئ، چکۍ یې کړي، او په او بو کې یې پاخه کړئ، صاف یې کړئ
 * په دیګ کې واچوئ، وچ میده گشنېز، تور مرچ، هورې، او مالګه ورو اچوئ،
 ددیګ سرور پت کړئ او بنه یې سره ونسورې.
 * وروسته د لیمو او به، تازه میده گشنېز، او غورې ورو اچوئ، ددیګ سرور بند کړئ بنه
 یې ونسورې.
 * په غابو کې واچوئ. دارو موسه.



ملوکی (ملوختی)

اړین مواد :-

يو چرګ

يو کوچني پياز.

يوه غته دسته ملوختي.

نیمه کاچوغه تور مرچ.

يوه دانه رومى.

نیمه غوت کوتلى هورې.

مالګه

يوه ملاعقة (ملاګه) (غورې).

د ملوختي دپخولو کېنلاره:

د ملوختي شنې پانۍ به د نارونو خخه وشكوي، په دیګ کې او به واچوئ او د ملوختي پانۍ
 به پکښې واچوئ، بنه به یې پاکۍ پرمیمنځی چې ریګ او خاوری دا او بو تل ته ولاړی شی

دملوخي پاني په صافي کي واچوي، دیگ پاک پريمنھئ او به پکبني واچوي وروسته دملوخي پاني پاکي پريمنھئ ... خواره يي پريمنھئ وروسته يي په صافي کي واچوي چي او به يي ونېبېي. وروسته دملوخي پاني په مجومه کي اواري کړئ چي او به يي وچي شى.

- غونبېي میده کړئ، پاکي به يي پريمنھئ، په دیگ کي په يي واچوي، ايشولى او به به وروواچوي، مالګه، تور مرچ، او د روميانو او به، میده پيازا او هورډه وروواچوي.
- دیگ په اور باندي کړئ، چي غونبېي پخې شى.



- دملوخي پاني داشپري پر تخته کښېږدئ، په دو چزو يي وکوتئ.
- ملوخي په دیگ کي ونسورو اته وروواچوي بنه يي ولړئ په اوري 10 دقيقې پريېږدئ.
- هورډه په لېڅه غورډ کي لېڅه سره کړئ، وملوخي ته يي وروواچوي. او ره مړ کړئ او په پیاله کي يي واچوي. د پينو ورجو سره يي و خورئ. دارو موسه.

ملوخي (2)

اړین مواد :-

نیم کيلو غونبېي چي هډوکي ونه لرى

4 کاچوغې غورډي.

يوه دسته ملوخي

دوې دانې پياز

يوه دانه رومى

10 زني کوټلی هورډه.

مالګه

نیمه کاچوغه تور مرچ.

نیمه کاچوغه وچ ګشنېز.

دملوخي د پخولو کېنلاره:

* غونبېي میده کړئ، پاکي يي پريمنھئ، په دیگ کي په يي واچوي، ايشولى او به به وروواچوي، ترڅو چې پخې شى، کوچني کوچني توټې يي کړئ.

* دملوخي، شنې پانۍ به دنارونو خخه وشکوئ، په دیگ کي او به واچوئ او دملوخي، پا
نى به پکښي واچوئ، بنه به يې پاكى پريمنځي چي رېگ او خاوري داوبوتل ته ولاري شى
دملوخي، پانۍ په صافې کي واچوئ، دېگ پاك پريمنځي او به پکښي واچوئ وروسته
دملوخي، پانۍ پاكى پريمنځي ... خواړه يې پريمنځي وروسته يې په صافې کي واچوئ چي
او به يې وننيږي. وروسته دملوخي، پانۍ په مجموعه کي او ااري کړئ چي او به يې وچي شى.
• دملوخي، پانې مه میده کړئ.

* پياز او روميان کوچني کوچني میده کړئ.
* پياز په غورو کي سره کړئ چي رنګ يې ژرسي، دملوخي، پانۍ، هورډه، مالګه، تورمرچ
، وچ ګشنېز، میده روميان، دغونبو ټوټې وروآچوئ، بنه يې سره ولپئ تر خو چي بسوروا
وچه کړي او د ملوخي، پانۍ پخې شى. دارومو سه.

وچي ملوخي

ارېن مواد:-

يو ګيلاس وچي ملوخي.

نيم کيلو غونبې يا یوه دانه غټه.

نيمه غوته کوتلي هورډه.

يو کوچني پياز

يوه کاچوغه غورې.

مالګه

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ.

دملوخي، دېخولو کېنلاره:

* وچي ملوخي، بنه میده کړئ.

* خونبى داسى پخې کړئ چي نه پخې او نه او مې وي، او مالګه، تورمرچ، میده پياز او
د هورې خخه به نيمه برخه هم دغونبو سره واچوئ.

* هغه پاته نيمه برخه هورډه او میده ملوخي، په غورو کي واچوئ، پنځه دقېقې يې ولپئ.

* وروسته به غونبې او بسوروا و هورډي او ملوخي، ته سره واچوئ، ويي لړئ، او پراورې يې
يونيم ساعت پريېږدئ. چي پخې شى که یوه دانه مرچک واچوئ ستاسو خونبې. دوچو
ملوخي، فايده تر تازه ډيره ده.

د ترکاري غوريچه

ارېن مواد:-

یوه دانه چرګ
څلور دانې هنګۍ
دوه ګیلاسه اوړه
نیم کیلو شنه تازه لوبيا
درې دانې سپینې کړي میده ګازري
کو چني دانه کرم
5 ګیلاسه تودې شیدې
نیم ګیلا بازاليا
یوميانه پاکتې کو چې.

دوې دانې دشنې دونو کونډرۍ
څلور دانې هيل ، تور مرچ ، مالګه
دېخولو کړنلاره:

- * چرګ څلور توټې کړئ ، پاک يې پريمනځئ ، په دېگ کې يې پراور باندی کړئ او به ، دوې دانې دشنې دونو کونډرۍ ، هيل ، مالګه ورواجوئ تر خو چې دچرګ غونبني پخې شي.
- * دچرګ غونبني دښوروا خخه راوباسې نښوروا وساتئ ، هډوکې به د غونښو خخه وباسې.
- * شنه لوبيا پاکه پرميمنځئ او میده يې کړئ.
- * دچرګ په نښوروا کې ګازري او شنه لوبيا پخه کړئ صاف يې کړئ په یوه لوښۍ کې کښېرددئ.

* بازالياد چرګ په نښوروا کې پخه کړئ ، صاف يې کړئ په یوه لوښۍ کې کښېرددئ.
* کرم میده کړئ ، نسه يې پاک پرميمنځئ او ميه يې کړئ دچرګ په نښوروا کې يې پوخ کړئ ، صاف يې کړئ په یوه لوښۍ کې کښېرددئ.
دچرګ غونبني ، پخه ترکاري ، مالګه او تور مرچ سره ګله ګړئ.
داورو جړول:-

- * دېگ پراور باندی کړئ ، کو چې ورواجوئ او اوړه پکښۍ سره کړئ.
- * شیدې واورو ته ورواجوئ په سیمان يې نسه ولړئ ، تر خو چې ګاته شي ور مړ کړئ.
- * ورسته په اورو کې هنګۍ ماتې کړئ ، مالګه او تور مرچ ورواجوئ ، نسه يې ولړئ
- * غتې غوريچه په غورو غوره کړئ ، دجور سو اوړو خخه نیما يې برخه په غوريچه کې واچوئ و ورسته ګله شیان (چرګ غونبني او ترکاري) ورواجوئ ، او ارېي کړئ ، پاته برخه اوړه برسيره پرواجوئ.
- * په ګرم داش کې نیم ساعت کښېرددئ چې لاندی او باندی پوخ شي.

* خود قیقې بی د اسی پریبدئ او وروسته بی توټې توټې کړئ. داروموسه.

وچه لوبيا

اربین مواد:-

يو کيلو وچه لوبيا.

نیم کيلو غوبني.

يوه دانه غتې پیاز.

نیمه غوټه کوتلې هورډ.

کوچني ګیلاس غوري.

يو کوچني دبلي دروميانو معجون.

څلوردانې روميان.

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.

يوه کوچني کاچوغه سپینه حیره.

مالګه.

دپخولو کړنلاره:-

* لوبيا پاکه پريمئنځئ، په او بو کي بی وايسوئ چي خورپينه نه شی.

* پیاز سپین او میده کړئ، پاک بی پريمئنځئ.

* غوبني ستاسو دخوبني سره سم توټې توټې کړئ او پاکي بی پريمئنځئ.

* دیگ پراورباندی کړئ، غوبني، پیاز، غوري، او هورډ ورواقوئ ونسه بی و لړئ ترڅو چي او به وچي کړئ.

* وروسته دروميانو وغوبنو ته معجون ورواقوئ، بنه بی و لړئ.

* تراش سوي روميان، دكتوي دارو او مالګه ورواقوئ، ويبي لړئ ترڅو روميان پکښي خورپين شی.

* او به ورواقوئ، او پراور بی پرمیبدئ، ترڅو چي غوبني نیم خامه پخې شی.

* لوبيا په يخو او بو پرمیمنځئ، او وغوبنو ته بی ورواقوئ، دیگ پراورباندی پرمیبدئ ترڅو چي پاخه شی. داروموسه.

(1) خولفه

اربین مواد:

يو کيلو غوبني.

- یو کيلو خولفه.
يوه داه غت پياز.
دوپي داني غت سره روميان.
نيمه دسته گندنه.
نيمه دسته پارسلی.
يوه کاچوغه دروميانو معجون.
يو کوچني گيلاس ماش.
يوه کوچني کاچوغه تور مرج.
مالگه.
يوه غته کاچوغه غوري.
10 زني کوتلي هورده.
دخلفي دخولو کنلاره:-
* پياز سپين گرئ پاك يي پريمنحئ ، غوبني توقى توقى كپي او پاكى يي پريمنحئ.
* خولفه پاكه گرئ ، تارونه يي سره برابر گرئ ، او ميده يي گرئ وروسته يي پاكه پريمنحئ.
* په غورو کي غوبني ، پياز ، هورده ، سره گرئ لس دقيقى يي ولرى.
* وروسته خولفه ، ميده پارسلی ، ميده گندنه ، ميده روميان ، دروميانو معجون ، تور
مرچ و غوبنو ته ورواچوئ.
* ماش پاك پريمنحى او خولفي ته يي ورواچوئ.
* مالگه او يو گيلاس اوبه ورواچوئ.
* دىگ بنه لرى تر خوچى پخىزى او اوبه وچى كپي.

خولفه (2)

- ارين مواد:-
3 دستي خولفه.
نيم كيلو غوبني.
نيمه غوته کوتلي هورده.
دوپي داني پياز.
دوپي داني تراش سوي روميات.
يو کوچني گيلاس ماش.
دوه گيلاسه ايشولى اوبه.

- یوه غته کاچوغه غوري.
- مالګه تور مرج.
- دوې کاچوغي دروميانو معجون.
- دخلفې د پخولو کرنلاره:-
- * پياز سپين کړئ پاک بې پريمنځئ، غونبې توټې توټې کړي او پاکي بې پريمنځئ.
- * خولفه پاکه کړئ، تارونه بې سره برابر کړئ، او ميده بې کړئ وروسته بې پاکه پريمنځئ.
- * په غورو کي غونبې، پياز، هورډه، سره کړئ لس دقيقې بې ولړئ.
- * وروسته ميده روميان، دروميانو معجون، تور مرج وغونبنو ته ورو اچوئ بنه بې ولړئ او پر خام اوږدي پريبدئ چې روميان پاخه شی.
- * وروسته او به او مالګه ورو اچوئ پر اوږدي پريبدئ چې غونبې پخې شی.
- * ماش او خولفه په دېگ کې د غونبنو سره و اچوئ.
- * دېگ بنه لړئ ترڅو چې پخېږي. د سپينو ورجو سره بې و خورئ.



د پتاټو چپس

اړین مواد :-

خلور داني پتاتې.

غوري.

د چپس د جورولو کرنلاره:-

- پتاتې سپيني کړئ، پاکي بې پريمنځئ. د پتاټو د سپينولو په چاره بې



پري کړي

- پتاتې په يخو او بوكې دوه ساته کښېږدئ، او او به بې دوه واره وربدلی کړئ.

- په صافی کي کښيردي، چي داوبو خخ و چي شی.
- غوري سره کړئ او پتاتې ورو اچوئ بنه يي ولړئ چي پتاتېيو دبل سره ونه مونسلی.



پتاتې او سماغ

ارپين مواد:-

درې داني پتاتې.

درې کاچوغى سماغ.

يوه کوچني کاچوغه مالګه.

نیم گیلاس او به.

څلور زونۍ هوږدہ.

يوه دانه تراش سوي پياز.

غوري د پتاتې تو د سره کولو د پاره.

د پتاتې تو د پخولو کړنلاره:-

- پتاتې پاکي پريمنځئ، سپيني يي کړئ او د مکعب په بنه يي میده کړئ.

- سماغ په نیم گیلاس ګرم او بوكې ويلی کړئ وروسته يي صاف کړئ د سماغ صافی او به په يوه لوښي کې واچوئ.

- کوتلي هوږدہ او مالګه د سماغ داوبو سره ګډه کړئ.

- پتاتې په غورو کې سري کړئ.

- پياز په غورو کې بنه سره کړئ چي رنګ يي سورسي د پتاتې تو سره يي ګډه کړئ پراور يي باندی کړئ او سماغ، هوږدہ او مالګه ورو اچوئ وبي لړئ تر خو چي پتاتې و چي شی.



اچار



د بادرنګو اچار (۱)

اړین مواد:-
يو کيلو کوچني بادرنګ.
درې ګيلا سه د سمندر مالګه.
څلور ګيلا سه سرکه.

پنځه داني تورمرچ.
د اچارود جوړولو کړنلاره:-

- * بادرګ پاک پريولي په خاورين لوښي کي واچوئ.
- * مالګه په اوبو کي بنه ويلى کړئ، وبارنګو ته يې ورواقوئ، دری ورڅي يې دمالګي په اوبو کي پريبردي.
- * وروسته بادرنګ خوواره پاک پريمنھئ، او په صافي کي يې کښېږدئ، چې او به يې ونټېږي.
- * بادرګ په کوچنيو مرتبانو کي واچوئ.
- * سرکه او تورمرچ په نيقلي ديګ کي واچوئ، ديګ په اورباندي کړئ، تر خو چې سرکه پنځه دقېقې وايشېږي او مړ کړئ.
- * کله چې سرکه لېژه سره شي، سرکه په مرتبانو کي واچوئ، بادرنګ باید په سرکه کي پت ووي.
- د مرتبانو سرونه بنه وربند کړئ او دوې میاشتی داسی کښېږدئ.

د تور زیتون اچار

1 کيلو زیتون يوګیلاس سمندری مالګه

د اچارود جوړولو کړنلاره:-

- » زیتون په تودو اوبو کي بنه پريمنھئ او په صافي کي يې کښېږدئ، چې او به يې ونټېږي.
- » مالګه پر زیتونو واچوئ بنه يې سره ګډه کړئ، بیا په پلاستکی صافه کي دری ورڅي کښېږدئ هر ګډه سره ګډوئ چې او به يې ونټېږي.
- » تر درو ورڅو روسټه زیتون په مرتبانه کي واچوئ، بنه يې تخته کړئ، چې زیتون د مرتبانی تر غارپی راورسيېږي.
- » د مرتبانی ته او به ورواقوئ، چې زیتون پکښي غوته سی، وروسته به لېډ زیتون تیل ورواقوئ.
- » د مرتبانی سربه بنه محکم وربند کړئ
- » د زیتونو اچار به یوه میاشت وروسته د خوړولو د پاره سم سی.

د شنو زیتونو اچار

اړین مواد :

1 کیلو زیتون

یو گیلاس سمندری مالګه

5 گیلاسه او به

د اچارو جو پولو کړنلاره:

» د شنه زیتون یوه یوه دانه به هونګ دسته ووهی چی زیتون و چوی داسی چی مند که خارج

نه سی

» په دیگ کی به او به واچوئ، او زیتون به پکنسی واچوئ، خیال کوی چی دزیتون رنګ تورنسی.

» زیتون دا بوبو خخه صاف کړي په مرتبانه کی به یې واچوئ چی زیتون د مرتبانی تر غارې راو رسیږي.

» مالګه به په او بوكی نښه ویلی کړئ، او و مرتبانی ته به یې و رو واچوئ باید چی 3 سم او به تر زیتون لوری وی.

» دوی کاچو غی د بنوون (زیتون تیل) و مرتبانی ته و رو واچوئ، دا بوبو پر سرد مرتبانی سر محکم و رو بند کړئ.

دوی میاشتی و روسته به د زیتون اچار د خورولو د پاره سم سی



د بادرنګو اچار(2)

اړین مواد:

يو کيلو نازک بادرنګ
مالګه

نيم ګيلاس سرکه (ياستا سود د خوبنۍ سره سم)

يوه غوټه کوتلي هوره

شنه مرچک

د اچارو جوړولو کړنلاره:

* بادرګ الغې الغې يا ستا سود د خوبنۍ سره سم يې میده کړئ.

* بادرنګ په مرتبانه کې واچوئ، هوره او مرچک ورو اچوئ

* سرکه او او به واي شوی ترسپولو وروسته يې په مرتبانه کې واچوئ د مر طباني سرور بند کړئ.

* درې ورڅي وروسته يې و خورئ.



د ګولپي اچار

اړین مواد :

دوې دانې ګولپي

دوې دانې جوغندر

یوه غوټه هوره

دوې دانې شنه مرچک

درې کاچوغی مالګه

دوې کاچوغی توره سرکه

د اچارو جو روکړنلاره:

- * ګولپي میده کړئ او پاک یې پرمیمنځئ په او بو کې یې لس دقیقې وايشوئ صاف یې کړئ په صافي کې کښېږدئ چې او به یې ونتېږي
 - * ګولپي په مرتبانه کې واچوئ.
 - * میده هوره ، مرچک ، مالګه او سرکه ورو اچوئ.
 - * جوغندر توټې توټې کړئ ومرتبانی ته یې ورو اچوئ.
 - * ومر طبانی ته دونه او به ورو اچوئ چې ګولپي پکښی پتې سې سرکه ورو اچوئ.
 - * د مرتبانی سرو رېند کړئ او درې ورڅي وروسته یې وڅورئ.
- که مالګه او سرکه یې لبوی نوره ورو اچوئ.

د تورو بانجنهو اچار

16 داني کوچني بانجنه

7 داني شنه مرچک

یوه غوټه هورډه

دوې داني جغندري یا یوه کاچوغه رنګ

دوې کاچوغې مالګه

دشولمبو کاچوغه توره سرکه.

د اچارو جورپولو کړنلاره:

* بانجنه پاک کړئ او بنهه یې پريمنځئ، بانجنه به نه سپينوئ.

* په او بو کي یې لپراوا يشوي.

* هورډه او مُرچک کوفته کړئ او مالګه به ګله کړئ، د بانجنهو په نس کي یوه یوه کاچوغه واچوئ.

* په مرتبانه کي یې واچوئ.

* و مرتبانی ته دونه او بهه ورو واچوئ چې بانجنه پکښی پت سی بنه یې ولپوئ.

دلیمو اچار(1)



اړین مواد :

ژړ کاغذی لیمو 30 داني

12 کاچوغې میده مالګه

نیمه کاچوغه وانجه (توری داني)

نیمه کاچوغه سپینه حیره.

خوداني شنه مرچک یا نیمه کاچوغه سره مرچک

د اچارو جورپولو کړنلاره:

* لیمو پاک پريمنځئ په مرتبانه کي یې واچوئ، مالګه ورو واچوئ، د مرتبانی سرتینګ وربند کړئ.

- * لیمو چې ترڅې او به راوباشی خلرمه ورڅ به لیمو او مرتبانه په او بو پریمنځ، بیرته به لیمو په مرتبانه کې واچوئ او مالګه به پرواچوئ، هره خلرمه ورڅ به لیمو او مرتبانه پریمنځ دا کار به خلور واره وکړئ.
 - * شپاپ سمه ورڅ چې لیمو پریمنځ، چارګل بې پرې کړئ، په مرتبانه کې بې واچوئ.
 - * نیمه برخه ګرمی او به او نیمه برخه د لیمو او به (جوس) وروواچوئ چې په مرتبانه کې لیمو پکښی غوټه شی.
 - * وانجه (توری دانې) سپینه حیره او مرچک وروواچوئ، د مرتبانی سر پونس محکم پربند کړئ.
- 20.15 * ورڅي و خورئ. دارو موسه د لیمو اچار(2)**



اړین مواد:

ژړ کاغذی لیمو 50 دانې

12 کاچوغي میده مالګه

نیمه کاچوغه وانجه (توری دانې)

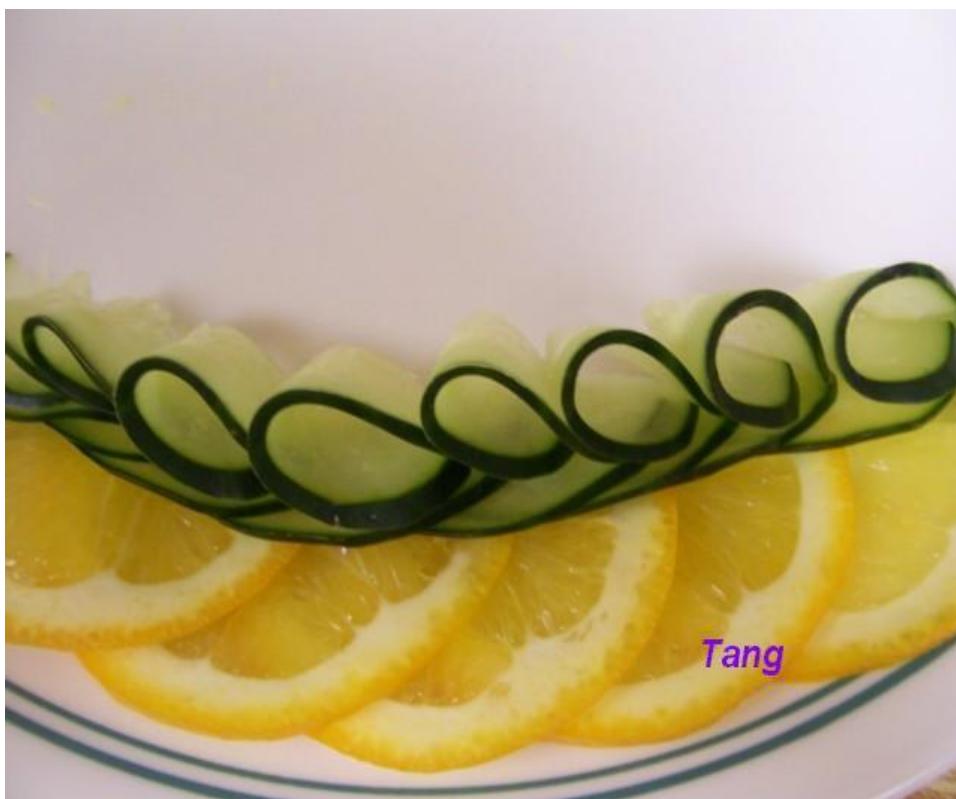
خودانې شنه مرچک یا نیمه کاچوغه سره مرچک

د اچارو جورو لو کړنلاره:

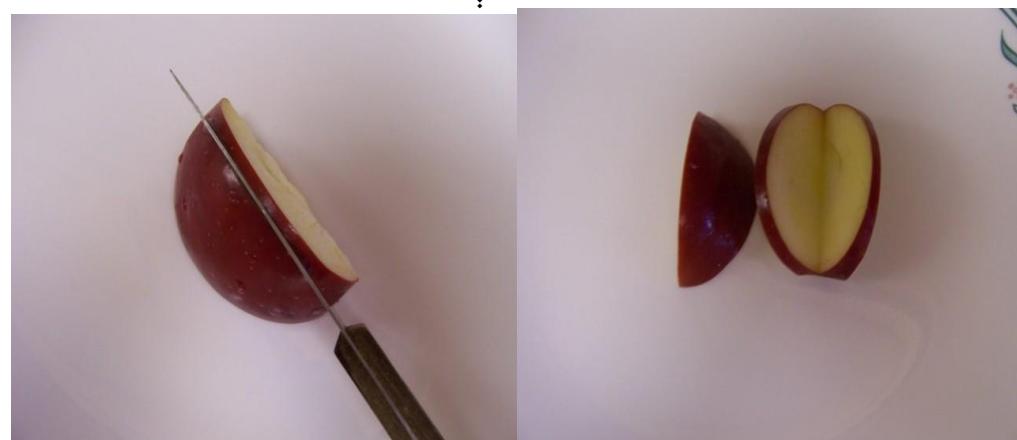
- * لیمو پاک پریمنځ وچ بې کړئ چارګل بې پرې کړئ باید لاندی سره موبنتی وي.
- مالګه ، وانجه (توری دانې) سره ګډه کړئ د لیمو په منځ کې بې وروواچوئ.
- لیمو په مرتبانه کې واچوئ بنسه بې سره تخته کړئ.
- مرچک وروواچوئ او ګرمی او به دومره وروواچوئ چې لیمو پکښی پت شی د مرتبانی سر پونس محکم پربند کړئ.



سلاتی

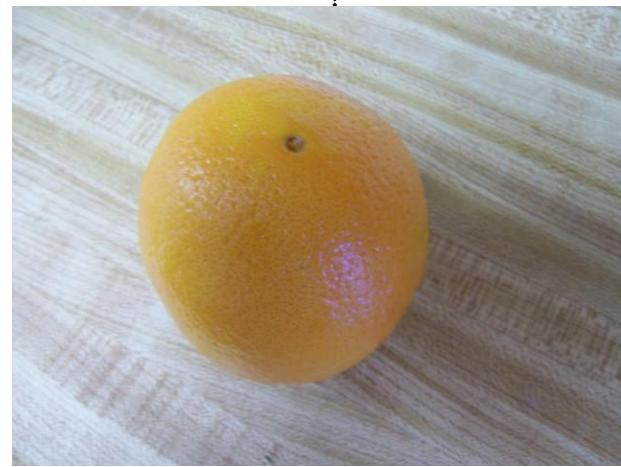


دمنې پريکول

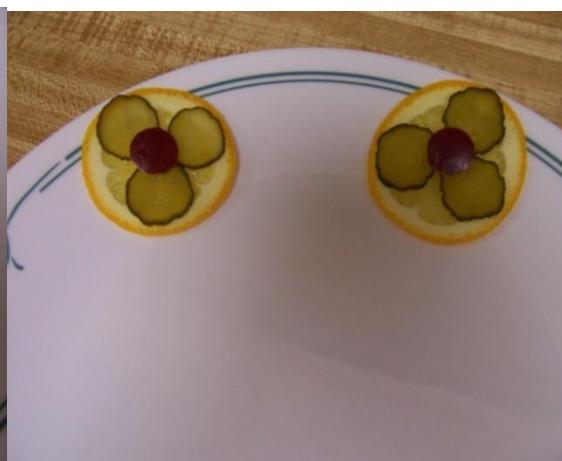
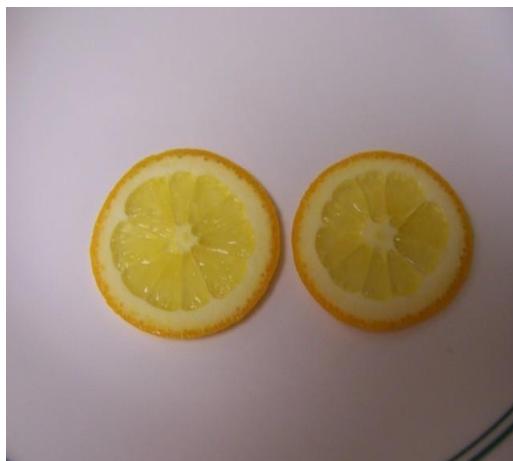


شکل (3)

دمالتې پريکول

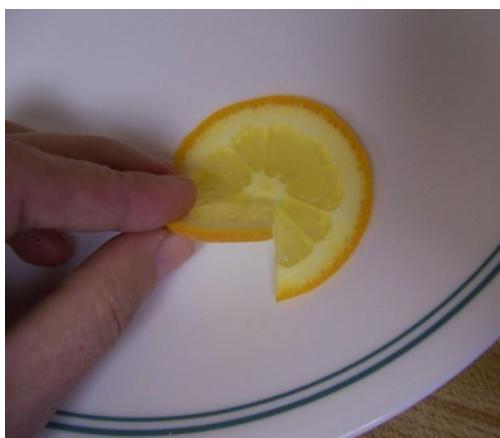


شکل (1)



شكل (2)

شكل (3)

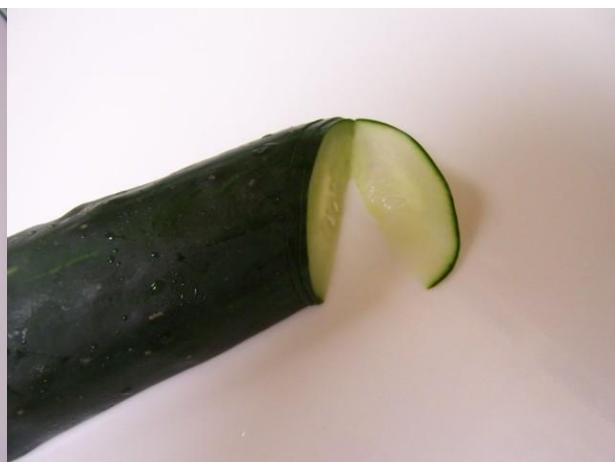
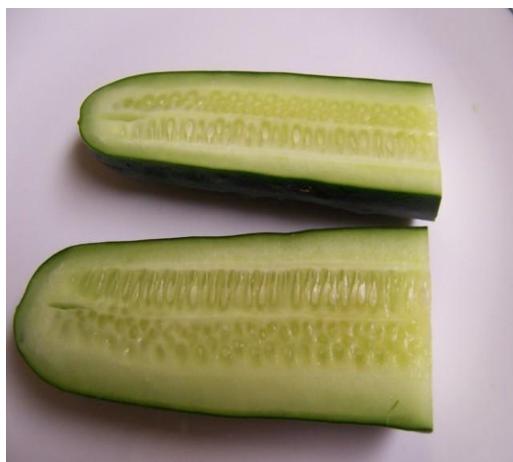


شكل (5)



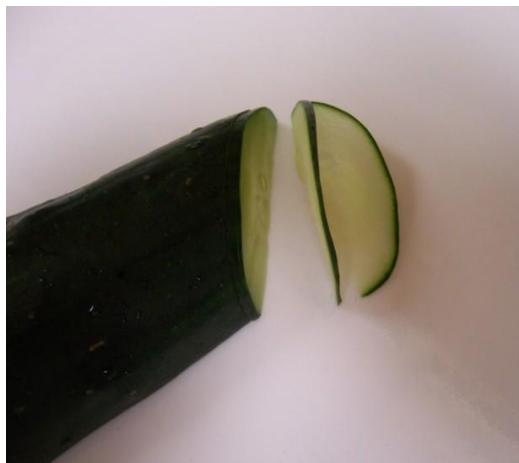
شكل (6)

د بادرنګ پريوکول



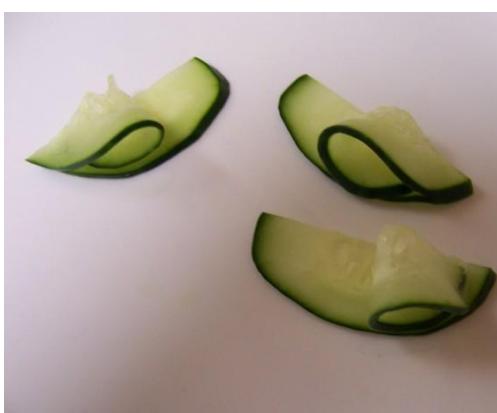
شكل (1)

شكل (2)



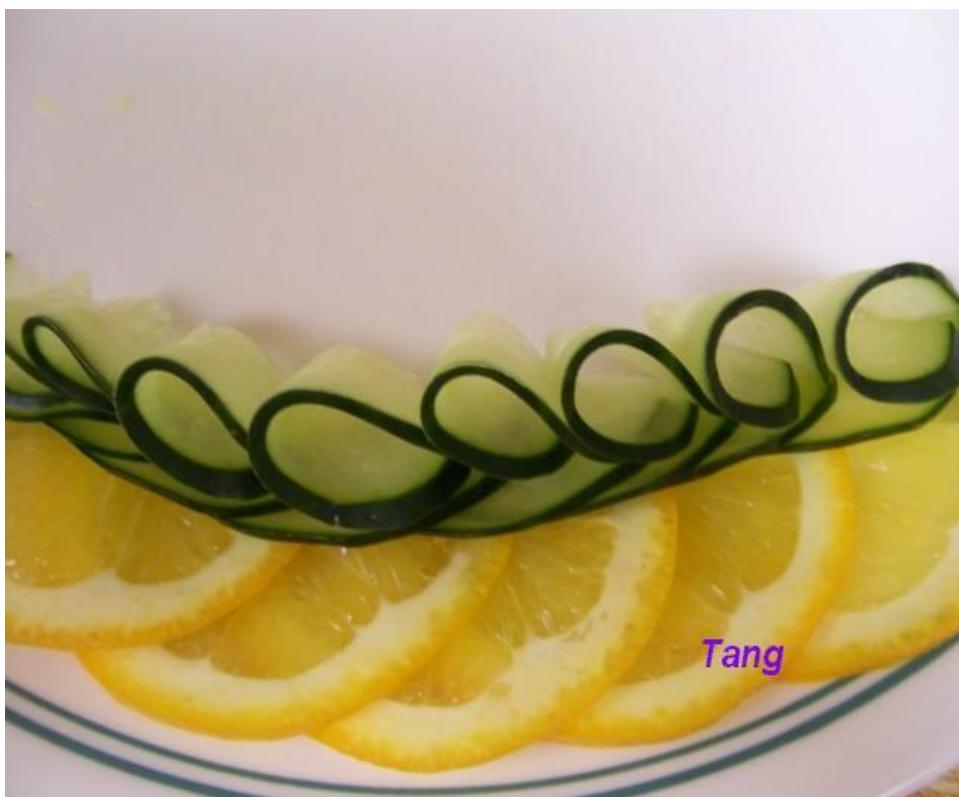
شكل (3)

شكل (4)



شكل (5)

شكل (6)



په غاب کي سمول (7)

ترکاری سلاته

اړین مواد:

رومۍ، بادرنګ، کاهو، زردکه، پیاز، لیمبو، مالګه

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

* رومۍ، بادرنګ، کاهو، زردکه، پریمنځی ستاسو د خوبنۍ سره سم یې پريکړئ.

* پیاز سپین او میده کړئ مالګه پوری و موربې په او بوي یې پریولی چې او به یې ونېږي دروميانو، بادرنګو، کاهو، زردکو سره پیاز سره ګله کړي.

تر خوړولو مخکی د لیمبوا به او مالګه په رواچوئ بنه یې سره ګله کړئ، په غاب کې یې واچوئ.

دروميان او هوبۍ سلاته



اړین مواد:

درې دانې ميانه روميان.

6 زني کوتلي هوره.

يوه کوچني کاچوغه سپينه حيره.

مالګه

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ

نيه کاچوغه میده سره مرچک يا يوه دانه شين مرچک.

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

* روميان پاک پریمنځی الغالغه یې پريکړئ

* هورډه ، سپینه خیره ، مالګه ، تورمرچ او مرچک بنه سره ګډ کړئ درومیانو الغی په ولړئ په غاب کې بې کښېږدئ.



د سره کرو بانجنهو سلاته

يو کيلو تور بانجنه

مستې

تازه میده ګشنیز

نیمه کوچني کاچوغه تورمرچ

یوه کاچوغه کوتلی هورډه

یوه دانه رومی ، یوه دانه شین مرچک او غوري.

د سلاتې جورپولو کړنلاره:

* بانجن سپین کړئ ، الغی الغی بې کړئ ، په غورډ کې سره کړئ.

* په لونسی کې مستې واچوئ او کوتلې هورډه ، میده ګشنیز ، مالګه او تورمرچ ورو اچوی.

* رومی په برقی یادلاس په ماشین بنه میده کړئ د مستو سره بې ګډ کړئ.

* سره کړی بانجن په غوري کې کښېږدئ مستې بې پر سرور واچوئ پر مستو برسيره لب غوري واچوئ.

دخلوفي سلاته

اربین مواد :

خولفه

مستې

اته زني کوتلی هورډه

مالګه

تورمرچ

د سلاتې جورپولو کړنلاره:

* د خولفې پانۍ پاک پریمنځی په برقی یادلاس په ماشین بنه میده کړئ.

* مستې په لوبنۍ کي واچوئ او کوتلي هورډه ، مالګه او تورمرچ او خولفه ورو اچوي بشه يې ولړئ.

د مستو او بادرنګو سلاته

اړین مواد :

مستې

بادرنګ

مالګه

څوپانۍ تازه نعناع میده

تورمرچ

څلور زني کوتلي هورډه

دلاتې جورولو کړنلاره:

- بارنګ سپین کړئ ، میده بي کړئ .
- مستې په لوبنۍ کي واچوئ او میده بادرنګ ، تورمرچ ، کوتلي هورډه ، مالګه او تازه نعناع ورو اچوئ وبي لړئ چي سره ګه سې .

ترخه سلاته



اړین مواد :

دوډي داني غت رو ميان

يوه دسته ګشنیز

درډي داني ترخه شنه مرچک

يوه دانه ليمبو (ليمو)

اټه زنې هوره
مالګه

- د سلاتې جورولو کړنلاره:
 * گشنیز پاک کړئ او بنه بې پریولی.
 * رومیان، شنه مرچک او هوره پاکه پریمنځی.
 * د ترکاری د میده کولو په لاسی ماشین کې شنه مرچک او هوره میده کړئ.
 * د ترکاری د میده کولو په لاسی ماشین کې رومیان میده کړئ
 * د ترکاری د میده کولو په لاسی ماشین کې گشنیز میده کړئ
 * په پیله کې تول واچوئ مالګه او د لیمبو (لیمو) او به پرواچوئ بنه سره ګډ کړئ.

د پیاتو سلاته

اربین مواد:

دوې دانې غتی پیاتې
یوه کاچوغه کوتلي هوره
دبnoon (زیتون تیل)

دوې دانې لیمبو
مالګه

د سلاتې جورولو کړنلاره:

- * پیاتې په او بو کې وايشوئ پریبد چې سړې سی.
 * پیاتې سپینی کړئ او بې تکوئ، کوتلي هوره، مالګه، د زیتون تیل او د لیمبو او به ورو واچوئ بنه بې سره ګډ کړئ.



شور نخود

اربین مواد:-

نخود

سرکه مالګه ، سپینه حیره ، مُرچک
بادرنگ ، زردکې ، ځُغندر
دشورنخودو جورپولو کړنلاره:-

*نخود پاک پريمنځئي مابنام بي په تودو او بو کي خيشته کړئ بله ورڅي په پاکو او بو
پريمنځئي او صاف بي کړئ.

*په دېگ کي او به و اچوئ او خيشته نخود و رو اچوئ که غواره چي ژر پا خه شي لېڅه
دېگنگ پوډر و رو اچوئ ، مالګه و رو و اچوئ ، کله چي نخود پا خه سوه یوه دانه و خورئ
او ويي ګورئ چي پا خه دی کنه.

*دشورنخودو د پاره سلاته جوره کړئ او سرکه په ګډه کړئ.

*شورنخود په مستخوري کي و اچوئ او پرسريي سلاته و رو اچوئ.



دکرم سلاته

اړين مواد :-

کرم

بادرنگ

زردکه

دوې داني ليمو

مستې

لېڅه تازه پارسلې

لېڅه تازه ګشنيپز.

- د کرم د سلاتې د جورولو کړنلاره:-
- * ترکاری پاکه پریمنځئ.
 - * د کرم یوه توته په چاره میده کړئ.
 - * زردکه تراش کړئ.
 - * بادرنګ سپین او میده کړئ.
 - * پارسلې او ګشنیز پانۍ کړي یابې میده کړئ ستاسو خونبه.
 - * په یوه پیاله کې تول سره ګله کړئ، په غوري کې بې واچوئ، او د لیمو توټې ورسه کښېږدئ. داروموسه.

د جغندر سلاته

- اړین مواد:-
- يو کيلو یشولی جغندر.
- يوه کوچني دسته پارسلې
- دوې داني پیاز.
- درې کوچني کاچوغی مالګه.
- نیم ګیلاس سرکه.
- نیم ګیلاس د بنوون (زیتون) تیل.
- د سلاتې د جورولو کړنلاره:-
- * پیاز سپین کړئ، الغې الغې بې کړئ، په پیاله کې بې واچوئ، مالګه، سرکه، د بنوون (زیتون) تیل پر واچوئ.
- * جغندر سپین کړئ او کوچني کوچني بې میده کړئ د ساتې سره بې ګله کړئ او په پارسلې بې بنائیسته کړئ.

د تازه میوې سلاته

- اړین مواد:-
- دوې داني تکی ژړی کيلې.
- څلور داني مالتې.
- څلور داني منې.
- يوه دانه تريو ليمو.
- دوې کاچوغی بوره.
- لبخه ارغ ګلاب.
- د سلاتې جورولو کړنلاره:-

- مالتې او لیمو اوبه کړئ، کیله چکی کړئ د مالتې په او بو کي یې واچوئ.
- وروسته سیب کوچني کوچني میده کړئ د مالتې په او بو کي یې واچوئ.
- بوره ورو اچوئ، پیاله بنه سره ونسوروئ او یو یادو ه ساعته یې داسی کښېږدئ، وروسته یې و خورئ.

د کلکې ډوډی سلاته

اړین مواد:-

نیمه نازکه کلکه ډوډی.

نیم کیلو بادرنګ.

نیم کیلو رومیان.

یوه کاچوغه مالګه.

پنځ زنې هوږه.

ددو دانو لیمو اوبه.

درې کاچوغی سرکه.

د ګیلاس درې برخی د بنوون (زیتون تیل).

تازه ویلنی (نعمان)

یوه دانه پیاز.

تازه پارسلې.

د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-

* په غتیه پیاله کي ډوډی میده کړئ.

* ترکاری پاکه پرمینه، او کوفته یې کړئ، او د ډوډی سره یې ګله کړئ.

* هوږه د مالګی سره وکوتئ او لیمو اوبه، سرکه، مالګه او د بنوون (زیتون) تیل سره ګله کړئ.

* ټول بنه سره ګله کړئ پر سر یې سماغ و روپاشئ.

د پوڅکۍ او مکرونې سلاته

اړین مواد:-

درې ګیلاسه په او بو کي ایشولی مکرونه.

يو و نیم ګیلاس پوڅکۍ.

پنځه کاچوغی د بنوون (زیتون) تیل.

ددو دانو لیمو اوبه.

یوه کاچوغه میده پارسلې
یوه کوچني کاچوغه مالګه.
لړخه تور مرچ.
یوه کاچوغه مايونېز.
د سلاتې د جورولو کړنلاره:-

- د بنسون (زیتون) تیل، مايونېز، د لیمو او به په مرتبانه کې واچوئ، د مرتبانې سروربند کړي او مرتبانه بنه سره وښوروئ.
- په پیاله کې د پېختکۍ توتې واچوئ، خلور کاچوغی د پېخلۍ غوري او د بنسون تیل، او د لیمو او به ورو اچوئ، په یخچال کې بې یوساعت کښېږدئ، چې غوري او تروه جذب کړي.
- تول د مکرونې سره کړئ، برسيره میده پارسلې پروپاشئ.

د زردکو او ملي سلاته

اړین مواد:-
خلوردانې ګازري.
خلوردانې ملي.
يو ګیلاس سپین پنیر.
يو ګیلاس میده سوي پارسلې.
نیم ګیلاس د لیمو او به.
یوه کوچني کاچوغه مالګه.

د ګیلاس خلرمه برخه د بنسون (زیتون) تیل.
دوې ژنې هوره.
د بسلا د پاره تور بنسون (زیتون).
د سلاتې د جورولو کړنلاره:-

- زردګۍ په چاره بې وګروئ او ملي به پاکې کړئ او په او به بې پرمیتھئ، وروسته به بې تراش کړئ.
- د لیمو او به، د بنسون (زیتون) تیل او مالګه سره ګډ کړئ، د زردکو او ملي سره به بې ګډ کړئ بنه بې سره ولړئ.
- پنیر کوچني کوچني توتې کړي د زردکو په سلاته بې ګډ کړئ برسيره پارسلې او بنسون (زیتون پر کښېږدئ).

روسی سلاته

اړین مواد:-

- يو ګیلاس میده ګازري.
- يو ګیلاس میده ایشولی پتاتې.
- يو ګیلاس میده ایشولی جغندر.
- نیم ګیلاس مايونیز.
- يوه کوچني کاچوغه مالګه.
- يوه کوچني کاچوغه ترمرچ.
- شپر کاچوغی دبnoon (زیتون) تیل.
- دوې کاچوغی سرکه.
- يوه زونه هوره.

د سلاتې د جورولو کړنلاره:-

- په يوه پیله کي مالګه ، دبnoon (زیتون) تیل ، سرکه ، تور مرچ ، يوه زونه هوره و اچوئ او بنه بي سره ګله کړئ ، پتاتې ، ګازري ، شنه لوبيا ، جغندر و رو اچوئ بنه بي سره ګله کړئ ، يو ساعت بي داسی کښېږدي.
- وروسته او به حنۍ توی کړئ او هوره حنۍ لیری کړئ ، مايونیز په ګله کړئ.

د مستو او مغزياني سلاته

اړین مواد:-

- درې ګیلاسه مستې.
- مالګه.
- نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ.
- نیمه دانه غټه بادرنگ.
- يوه کاچوغه کشممش.
- يوه کاچوغه میده جوز.
- يوه کاچوغه تازه میده ويلنی (نعماع)
- يوه کاچوغه میده سوی هوره.

- څلور دانې ملي.
- د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-
- * بارنګ میده کړئ.
- * په پیاله کي مستې ، میده بادرنګ ، کشمش ، ويلنۍ (نعمان) جوز او تور مرچ واچوئ ، بنه يې سره ګډه کړئ.
- * په غاب کي يې واچوئ او برسيره د هوبې میده توټې او د ملى چکۍ پر کښېږدئ.



د زعتر دغتیو پانو سلاته

- اړین مواد:-
- يوه دسته زعتر.
- يوه دانه پیاز.
- دنیم لیمو او به.
- لړ خه مالګه
- د ګیلاس خلمه برخه د بسوون (زيتون) تیل.
- د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-
- زعتر پانۍ نه کړئ ، پاک يې پریمنځئ ، صاف يې کړئ چې او به يې بنه وتنېږي.
- پیاز تراش کړئ ، مالګه او د لیمو او به ور سره ګډه کړئ.
- وروسته د زعتر پانۍ په ګډه کړئ ، بنه يې سره ولړئ چې بنه سره ګډه شئ.
- په غاب کي واچوئ او د بسوون (زيتون) تیل پرواچوئ.

ددیمه زعتر د نازکوو پانو سلاته

- اړین مواد:-
- دوې دستې دیمه تازه زعتر.
- يوه دانه پیاز.
- دنیم لیمو او به.

لبوڅه مالګه

د ګیلاس خلرمه برخه د بنوون (زیتون) تیل.

د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-

- زعتر پانی پا نی کړئ، پاک یې پریمنځی، صاف یې کړئ چې او به یې ونټیږي.
- پیاز تراش کړئ، مالګه او د لیمو او به ورسره ګله کړئ.
- وروسته د زعتر پانی په ګله کړئ، بنه یې سره ولړئ چې بنه سره ګله شئ.
- په غاب کې واچوئ او د بنوون (زیتون) تیل پرواچوئ.

یادونه

1. د ډیوپ کاچوغری خخه مراد د خورو کاچوغره ده.

2. د کوچني کاچوغری خخه مراد د چایو کاچوغره ده.

3. د ګیلاس خخه مراد دابو د خبلو ګیلاس دی.

4. د کوچني ګیلاس خخه مراد د چایو ډیر کوچني ګیلاس دی.

5. یو ګیلاس شیدې مساوی دی دنیم ګیلاس پوډری شیدې په نیم ګیلاس او بوکې ګله شوی.

6. یو ګیلاس درومیانو او به مساوی دی دنیم ګیلاس درومیانو معجون په نیم ګیلاس او بوکې ګله شوی.

7. یو ګیلاس کتشف مساوی دی د یو ګیلاس درومیانو معجون، نیم ګیلاس بوره او د دوو کاچوغره سرکې سره.

8. یو کیلو د پوستو کو بادام مساوی دی د یوونیم ګیلاس بی پوستو کو بادام سره.

9. - نیم کیلو پنیر مساوی دی د درې نیم ګیلاسه تراش سوی پنیر سره.

10. - خورلس پسکوتان مساوی دی د یوه ګیلاس میده پسکوت سره.

11. یو ګیلاس مستې مساوی دی لکه و یو ګیلاس ګرمو شیدو ته چې یوه کاچوغره سرکه یاد تریو لیمو او به ورو اچوپ او لس دقیقې یې داسې پریبدې.

12. دوه ګیلاسه ایشولی کوټلی پتاټې مساوی دی دنیم کیلو پتاټو سره.

13. یوه کاچوغره د پیرنیو پوډر corn floru مساوی دی د دوو کاچوغره او پرو سره.

14. درومیانو د معجون بدیل وچ رومیان دی، تازه رومیان پر منځ دوې پلې کړئ و لم رته یې پر بوریا (چتاې) او رار کړئ چې وچ شی، میده یې کړئ، په مرتبانه کې وساتئ.

15. کله چې پیاز سپینوئ او سترګی مو اوبنکی کوي. مخکی تردې چې پیاز سپین کړئ پیاز یو ساعت په ابو کې کښې بدئ په دې کړنلاره سره به ستاسو سترګی او بنکی نه کوي.

16. که غواری انگور سپین کرئ، دانگور و جوندی په ایشولو او بو کي دوي دقيقې
کښيردئ، وروسته يي په يخو او بو کي کښيردئ، پوستکي يي په اسانى سره جلا کيږي.
17. که غواری چي ارتاوئنه رنگ ولري، لبوخت يي په ایشولو او بو کي يي خيشتې کرئ
18. تازه ميوه په ابو کي مه خيشتوى، خوند يي ئي، په او بو يي پريمىنځئ، او په صافى کي
بي کښيردئ، چي او به يي ونټبرى.
19. که غواری بادام ژرمات شى، په سرو او بو کي واچوئ او پراوريي راوايشوئ، وروسته
بي سرو او بو کي واچوئ، ډير ژرماتيبي. يابادام په پياله کي واچوئ او ایشولى او به
ورواچوئ، پنځه دقيقې وروسته په صافى کي کښيردئ چي او به يي ونټبرى، بادام ژر
ماتيبي.
20. کله چي چاي پخوئ هغه و خت چي او به پراشناورا سى چاي وروواچوئ، او په پتنوس
کي تراينبودولو مخکى يي ولرئ، که چاي په چاینکه کي کي جوروئ، وسړې چاینکى ته
دچایو پانې او ایشولى او به مه وراچوئ، باید چانکه لېڅه ګرمه وى.
21. اوړه باید په ساره او وچ ئاي کي وساتل شى، په یوداسي شى کي يي واچوئ، چي سر
بي بنه بندېږي. اوړه شپږ مياشتى ساتل کيږي.
22. که غواری چي ملي، بىكلې د (ګل بنه) ولري ملي، دسر خخه بيا ترييخ نه مخکى کشې
کشې کشې پرې کرئ، په يخو او بو کي يي نيم ساعت کښيردئ، ملي به د ګل په شکل
خلاصه شى.
23. که غواری چي د ګازرې (زردګي) خخه ګردي يا دستورو شکلونه جور کرئ، ګازره (زردکه) وتوبې، وروسته يي نازكى او بدې او بدې کشې کرئ، ستاسو د خونبى سره سم
شكل ئىنى جور کرئ، دغانبو په خاشه يي بند کرئ، په يخو او بو کي کښيردئ، مخکى
تردي چي په غابو کي يي کښيردئ خاشې ئىنى ليږي کرئ
24. که غواری چي بادرنگ د ګل يا پېک په بنه جور کرئ، بادرنگ سپين کرئ، دسر خخه
بيا تريixin نه مخکى کشې کشې پرې کرئ، کشې يي سره خلاصى کرئ.
25. که غواری چي د بادرنگ چکى د خول بنه ولري، بادرنگ مه سپينوئ، نازكى نازكى
چکى يي پرې کرئ، د چکى و نيم قطرته چاک ورکرئ او چکى پر خپل ئان سره را تو له
کرئ، چکى به د خول بنه غوره کرئ.
26. که روميان شنه وي ولمرته يي مه بدئ د خپل کاغذ په کخوره کي يي کښيردئ، پوخ به
شى او رنک به يي هم سورشى.
27. روميان په المونيوم دېگ کي مه پخوئ چي خوند يي تريixin نه شى دستنليس، نيقلى
دېگ کي يي پاخه کرئ.

28. که ورومیانو ته نیمه کاچوغه بوره ورو اچوئ خوند به بی بنه شی.

په غذائی موادوکي د انرژي کچه

دانرژي کچه	اندازه	نوم	دانرژي کچه	اندازه	نوم
غوبني او هگى.			ميوې		
105	يوه دانه	دغوا په غورپو كى پخه هگى	52	نيم گيلاس	آناناس تازه
75	يوه دانه	ايشولى هگى	78	يوه توت	ددبلي آناناس
300	يوه غتە دانه	هبرگر	42	نيم گيلاس	تازه توت
400	100 گرامه	دغونبو سمبوسي	45	3 دانى	انخر
266	100 گرامه	شيش كباب	70	يوه دانه	امرت
177	90 گرامه	(ينه) (ينه)	78	يوه دانه	كاكى
217	يوه ميانه توت	دغوا يي غوبني	100	4 دانى	تازه شفتالو
175	يوه توت	داوزگري يختى غوبني	35	يوه دانه	ليمو
206	نيم گيلاس	ماهي	75	يوه دانه	مالته
130	دچرك سوب	دچرك سوب	90	يوه كشه	هندوانه
164	ورون	سور كرى چرك	100	يوه غتە دانه	منه
232	نيمه سينه	سور كرى چرك	75	4 دانى	خورما (كجوره)
ترکاري			شيدى او پنير		
38	10 دانى	بيندى	490	نيم گيلاس	وچى شيدى
100	4 دانى	پياز	120	نيم گيلاس	مستې
23	5 دانى	شنه پياز	120	يو گيلاس	تازه شيدى
2	دوپ كاچوغى	ميده پارسلې	60	نيم گيلاس	سبىن پنير
50	يوه دانه	ايشولى پياته	124	يوه كاچوغه	دزيتون تيل
25	يوه دانه	رومى	100	يوه كاچوغه	كوجى
15	يوه دانه	تازه ذركه	15	نيم گيلاس	سركه
30	نيم گيلاس	پخه ذركه	عسل ، مربا ، بوره		
15	12 كشې	بادرگ	62	يوه كاچوغه	عسل
18	8 پانى	كاھو	50	يوه كاچوغه	سپىنه بوره
20	2 دانى	شنه زيتون	50	يوه كاچوغه	ژره بوره

25	2 دانی	تور زیتون	42	یوه کاچوغه	میده بوره
23	نیم گیلاس	پاخه سوزی	60	یوه کاچوغه	مربا
40	نیم گیلاس	جُندر			
دانزی کچه	اندازه	نوم	دانزی کچه	اندازه	نوم
15	یوه دانه	شنه مرچک		ورجی، مکرونہ	
10	5	ملی	218	یو گیلاس	ایشولی مکرونہ
50	7 دانی	پو خکی	300	نیم گیلاس	مکرونہ اوپنیر
15	نیم گیلاس	شنه لوبيا	100	نیم گیلاس	پخی ورجی
19	نیم گیلاس	پو خ شین کلهو		وچه میوه	
112	100 گرامه	د تاک پانی	100	14 دانی	بادام
13	نیم گیلاس	پخه لوبيا	130	8 دانی	کاجو
10	نیم گیلاس	تازه کرم	250	20 دانی	پیسته
20	نیم گیلاس	پو خ کرم	50	4 دانی	جوز
د خبلو شیان			107	د گیلاس خلمه برخه	کشمش
0	یو گیلاس	ترخی چای	590	100 گرامه	دهندوانی زنی
0	یو گیلاس	ترخه قهوه	652	100 گرامه	د کلهو زنی
27	یو گیلاس	خوبه قهوه	723	100 گرامه	بندق
48	یو گیلاس	د ترکاری د پانو او به	376	100 گرامه	نخود
105	یو گیلاس	گازی او به	50	یو گیلاس	درومی او به
178	یو گیلاس	دانگورو او به	92	یو گیلاس	گری فروت
120	یو گیلاس	دانناس او به	100	یو گیلاس	دلیمو او به
150	یو گیلاس	د کاکو او به	110	یو گیلاس	دمالتی او به
313	یوه	د سرو او پرو ه و بی	279	یوه	د سپینو او رو ه و بی
303	1	د چرگ دغونبو سن دو پچ	325		د پنیر سن دو پچ
			250	1	د پخی هنگی سن دو پچ

د خوراکی توکو او طبی ګیاو نوونه

انگلیسی	عربی	اوردو	فارسی	جرمنی نوم	فرانسوی	پښتو
Almond	لوز		بادام	Mandel	Amandier	بادام
Alum	شب			Alaune	Alun	خوری
Artichoke	الخرشوف		کنگر فرنگی	Artischocke	Artichaut	یودول سابده دی
Aubergine	باذنجان	بینگن	بادنجان	Aubergine	Aubergine	بانجن
Alfalfa	البرسیم			Luzerne	Luzerne cultivée	شپشته
APRICOT	مشمش		زردآلو	Aprikose	abricot	زردالو
	تفاح		سیب		Pomme	منه
Bitter ridged gourd	Karela تین شوکی			Feigenkaktus	Figuer de Barbarie	زخ انځر
Black cumin	أسود كمون	Zira siyah		Kümmel		توره ئییر
Black seeds (Nigella)	الحبة السوداء، الحبة البركة	کلونجی		Schwarzkummel	Nigelle	وانجه
Black pepper	فلفل أسود، بهار بزار	Kali Mirch		Pfeffer	Poivrier noir	تور مرچ
Brassicanapus Turnip	لفت		سلغم	Speiserübe	Navet	سلغم
Beet	شمندر، بنجر، شوندر			Rube(Art)	Betterave	جنندر
Banana	موز	کیلا	موز	Bananen	Banane	کیله
Bitter orange	نارنج		نارنج	Bitterorange	Bigaradier	نارنج
Cinnamon	قرفة دارشین	Darchini	دارچین	Cinnamomum	Cannelle(eco rce)	ادوه (دارچنی)
Clove	قرنفل	Laung	میخک گل	Gewürznelke	CEillet	لونگ
Chamomile	بابونج	Babuna		Kamille		گل بابونه
Cumin	أصفر کمون	Zira sufaid		Kreuzkümmel	Cumin	سپینه ئییره
Coriander	کزبرة	Dhania	گشنیز	Echter Koriander	Coriandre	کشنیز
Cucumber	خیار	Khiyar		Gurke	Concombre	بادرنگ
CUMIN	کمون	حیره سفید		Kreuzkümmel		سپینه ئییره

CABBAGE	ملفوف		کرم	Weirkohi	ver	کرم
Cocos nucifera	الهنڈ جوز	کوپڑہ	نارگیل	Kokospalme	Cocotier	کوپڑہ
انگلیسی	عربی	اوردو	فارسی	جرمنی نوم	فرانسوی	پنستو
Cress	، رشاد، ثقا					ترتیزک
China root	جزر صینی	Chobchi ni				گازری چینایی
Crocus sativus	زعفران		زعفران	Safran	Safran (épice)	زعفران
Caraway	کرویا، کرویاء	خیرہ سیاه	زیرہ	Kummel	Carvi	توره خبڑہ
Cardamon	" الہیل الحبہان	Lachi		Kardamom		ہیل
Corn	ذرہ		ذرت	Mais	Maïs	جوار یا جواری
Chickpea	حمص		نخود	Kichererbse	Poischiche	نخود
CACAO	کاکاو			Kakaobaum	Cacaoyer	کاکاو
COFFEE	قهوة	كافی	قهوہ	Kaffee	Café	کافی
CAMPHOR	کافور (نبات)			Kampferbaum	Camphrier	کافور،
Common bean	فاصولیاء			Gartenbohne	Haricot	فاصولیا
Capsicum, pepper	فليفلة	مرج شملہ		Paprika	Capsicum	خواړه مرچک
Chili pepper	فلفل احمر				Piment	سره مرچک
Celery/ Apium	کرفس	Karafs	کرفس	Sellerie		کرفس
Common Pea	بزالیا					یوډول لوبيا ده
Cashew Nuts	کاجو			Kaschu	Anacardier	کاجو
Cydonia	السفرجل		به	Quitte	Coing	بی
Cerise tree	کرز	شادانه	گیلاس	Kirsche (Frucht)	Cerise	الوبالو
			قطره طلا آلو		Mirabelle	ژړ ګرنگیج
avellana Corylus			فندق	Gemeine Hasel	Noisetier commun	فندق
Carrot	جزر			Karotte	Carotte	گازری
Dill	شیت		شوید	Dill (Pflanze)	Aneth odorant	شبت
Dates	تمر	Khurma			Datte	(خورما (کجوره
Fenugreek	الحلبة	میتی	شنبیلہ	Bockshornklee	Fenugrec	ملخوئی

Fennel	شومریا شمر، شمار، بسباس	بادیان	رومارن	Fenchel	Fenouil	خواهه ویلنی
Fig	تبن	Anjir		Echte Feige	Figuier commun	انخر
English	عربی	اوردو	فارسی	جرمنی نوم	فرانسوی	پنستو
Garlic	ثوم، تومة	لہسن	سیر	Knoblauch	Ail cultivé	هوبہ
Galangale	Khulanjan Kabir	Khulanjan		Manna (Bibel)	Manne	خولنجان
Greater cardamom	Hel-Kubar	Elaichi Kalan				غتھیل
Globe flower, Basil	حق		ریحان	Basilikum	Basilic (plante)	ریحان
Ginger	زنجبیل	ادرک Adrak	زنجبیل	Ingwer	Gingembre	شوونڈ
GUAVA	جوافہ	امروڈ		Guaven	Goyavier	امرٹ
Garpefruit	کریفون	چکوترا	دارابی	Grapefruit	<i>Citrus ×paradisi</i>	چکوتروی
Honey	النحل عسل	شهود	انگبین، عسل		Miel	شات
					Honig	
INDIAN SORELL	کرکدیہ			Roselle (Pflanze)	Karkadé	کل سرخ
Jews mallow	ملوخیة			Corchorus		ملوخی
Large raisin	زیب	Munaqqa	کشمکش	Rosine	Raisin sec	کشمکش
LENTIL	عدس	دال	عدس	Linse (Botanik)	Lentille cultivée	دال
Leek	کرات	کرات	تره فرنگی	Lauch	Poireau	گندنه
Lettuce	خس	Kahu		Gartensalat	Laitue cultivée	کاهو
Lupine	ترمس			Lupinen	Lupin	ژرباغلی
Lemon	الیمون	Lemu	ليمونترش	Zitrone	Citron	لیمو
Mastiche	، مستکی مصنکی	Mastagi		Mastixstrauch	Pistachier lentisque	دشنپی دونی کوندری
Mint	نعماع	Podina		Pfefferminze	Menthe poivrée	ویلنی
MARJOLAINA	مردکوش			Oregano	Origan	دوش
Mushroom	فطر، عیش الغراب أو المشروق		قارچ	Pilze	Mycota	مرخیپی () پوچکی ()
mandarin	یوسفی			Mandarin	Mandarin	سنترہ
MULBERRY	توت	توت فرنگی	شاهتوت	Schwarze Maulbeere	Mûrier noir	شاوت
Mango	مانجو منجا،	آم		Mangos	Mangifera	ام
Muskmelon	بطیخ			Kategorie:Pflanzen	Catégorie:Plante	یودول داستنبول

(plant)	Morus			Tutu	Maulbeeren	Mûrier	Tutu
Okra	بامية		بیندی		Okra	Gombo	بیندی
Nutmeg	جوزة الطيب	Jaiphal			Muskatnussbaum	Muscadier	خشبویه جوز
انگلیسی	عربی	اوردو	فارسی	جرمنی نوم	فرانسوی	پنسو	
Onion	بصل	پیاز	پیاز	Zwiebel	Oignon	پیاز	
Oryza sativa	(آرز(نبات		برنج		Oryza sativa		ورجی
Olive	زيتون		زيتون	Olivenbaum	Olivier européen		بنون
Orang	برتقال	مالته	پرتقال	Orange (Frucht)	Orange (fruit)	مالته	
Parsley	بقدونس		(کیاه) جعفری	Petersilie	Persil		پارسلی
Pearl Millet	دخن		Millet	Hirse	Millet (graminée)		شنه ایرون
Peanut	فول سودانی		زمینی بادام	Erdnuss	Arachide		پلی
Pine	صنوبر			Kiefern	Pin (plante)		جنغوزی
Potato	بطاطا، بطاطس	الو	کچالو	Kartoffel	Pomme de terre		پتاہه
Peas	بازلاء	میر		Erbse Pistazien	Pois		میر
Pistacia	بضم، فستق				Pistacia		پیسته
Pome Grante	الرمان	انار	انار	Kategorie:Pflanzen Prunus	Granatapfel		انار
Prunus			گوجه سبز		Prunus		الوچہ
Plum			الو	Pflaume	Prunier		الو
Peach	خوخ		هلو	Pfirsich	Pêche (fruit)		شفتالو
Pumpkin	القرع او القطتين				Citrouille		خوب کله و
Rochet	جرجير			Rucola	Roquette (plante		جرجير
Radish	فجل	Muli		Radieschen	Vanille		ملی
Rhizomes	الخلنجان			Rhizome	Rhizome		
Sesame	سمسم، جلجلان	Kunjad		Sesam	Sésame		كونجتی
Sugarcane	قصب السكر		نيشكرو	Zuckerrohr	Canne à sucre		شکر نی
Spanish	السبانخ	سبزی		Spinat	Epinard		پالک
Strawberry	فراولة، شلیک، فریز			Gartenerdbeere	Fraise (fruit)		خمکنی توت

Basil Sweet	ريحان		ريحان	Basilikum	Basilic (plante)	ريحان
Soybean	فول الصويا		سويا	Sojabohne	Soja	سايبين باغلی (صویا)
sorghum	ذرة بيضاء			Sorghumhirsen	Sorghum	باجره
انگلیسی	عربی	اوردو	فارسی	جرمنی نوم	فرانسوی	پنستو
Sweet potato	بطاطا حلوة			Süßkartoffel	Patate douce	خوبہ پتائیہ
Sweet marjoram	بردقوش	Marwa		Oregano	Marjolaine	دوش
Sugarbeet	البنجر			Rübe (Art)	Betterave	جفندر
Sunflower	زهرة الشمس		آفتاب گرдан	Sonnenblume	Tournesol	لمرکلی
Salt	ملح	نمک		Speisesalz	Sel alimentaire	مالگہ
Sumac	سماق		سماق	Rhus	Rhus	سماغ
Sweet melon	شمام	Kharbuz ah		Cantaloupe-Melone	Cacaoyer	خته کی
Turmeric	كركم، كركوب، عقد تصفرا، هرد	Haldi	زردچوبہ	Kurkuma	Curcuma	کورکوم من
Tamarinds Fruit	هندی تمر، حمر			Tamarindenbaum	Tamarinier	کورتوبہ
Thyme	زعتر	سعتر	کاکوتی	Thymiane	Thym	زعتر
Turnip	لفت			Speiserübe	Navet	شلغم
Tomato	طماطم			Tomate	Tomate	رومی
Vanilla	فانیلیا			Vanille	Vanille	فانیلا
VINEGAR	خل		سرکہ	(Gewurz)	Vinaigre	سرکہ
faba Vicia	فول، باجلة			Essig	Fève	باغلی
VEGETABLE MAROW	كوسا			Ackerbohne	Zucchini	شین کپو
Walnut	جوز، عین			Walnussgewächse	Juglandaceae	جوز
Juglandaceae	الجمل، الكرعاج					
cornflour,starch	نشاء					دپیرنی پودر
Bay Leaves	ورق الغار					
Watermelon	البطيخ الأحمر	تریبوز	هندوانہ	Wassermelone	Pastèque	هندوانہ

فهرست

صفحه

سریک

کورنی اقتصاد

2	د مقدمه	د مقدمه
3	دیمو او سیبو و چول	دانګرو و دوچولو کېنلاره
3		دانګورو خخه کشممش جورول
4		دانګورو خخه کشممش جورول
4	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
5	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
6	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
7	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
7	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
7	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
8	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
8	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
9	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
9	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
10	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
10	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
11	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
11	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
12	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
14	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
16	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
19	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
20	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
20	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
21	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
21	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول
22	دانګورو خخه کشممش جورول	دانګورو خخه کشممش جورول

خواړه

25	جلبي	جلبي
26	کجوران	کجوران
27	دخورما کجوران	دخورما کجوران
27	دمغزياني او مریا تارت	دمغزياني او مریا تارت
28	دسوچي او کورکومن حلوا	دسوچي او کورکومن حلوا
29	دکیلې او پیروی خوبې ماچې	دکیلې او پیروی خوبې ماچې
29	خوبې سمبوسې	خوبې سمبوسې
30	دپنیرخوبې ماچې	دپنیرخوبې ماچې
31	دوچي میوې خوبې ماچې	دوچي میوې خوبې ماچې
31	سندل	سندل
32	برفې	برفې
32	دشیرې جورول	دشیرې جورول
33	دوه رنګه پېرني	دوه رنګه پېرني

33	پوېن
34	پالوده
35	د غنموبېرني
36	د سرایا ډوډي (1)

جلی

40	د جلی او کیلې غوریچه
40	د بسکوت او د کاكاو کريمه
41	د کيرې د پنير کريمه
41	د پيروي او ميوې جلی
42	د ډبل روټي (توست) جلی
43	پيروي (ملابي) او پسکوت

کېک

45	داناناس کېک
46	دنسکافی کېک
46	دسوچې کېک (1)
47	دجلی او کاستر کېک
49	دسوچې کېک (2)
50	دکشمشو کېک
51	دکوپېرې کېک
52	دمالتي کېک (1) و (2)
54	د خورما (کجوره) کېک
55	د پسکوت او پيسشي خورما (کجوره)
55	دمغزيانې خورما (کجوره)
56	د سوچې حلوا (1)
57	د سوچې حلوا (2)
59	د سوچې حلوادهستو سره (4)
61	د سوچې او پيروي حلوا (6)
62	دکوچو تورته

کلچې

64	دمالگې (نمکين) ګلچې (1)
65	دمالگې (نمکيني) ګلچې (2)
66	د خورما (کجوره) ګلچې
67	د خورما (کجوره) فطيره
68	د جوزو بتيفور (1)
70	د پيسشي فطيره
71	دمربا فطيره
71	د خورما (کجوره) حلوا (2، 1)
74	دانيsson بسکوت
75	باشميلا داناناس سره
76	د ادوې (دال چيني) بسکوت
77	د ګامبېنو دشیدو بسکوت (1)
78	د جنفوژي نرم پسکوت
79	د پنير او مالگې (نمکين) پسکوت
79	دشیدو روغانۍ
80	کوچني روغانۍ
81	غريبه (ګلچې)

بیتزا (1)

شربت او کوکتیل

88	دلیمو شربت
88	د تازه میوپ او شید و شربت
89	د ختکی شربت
90	درومیانو شربت، دکورتوبی د تریو انار
91	د خودرو لی شربت
93	د کیلی او انگر شربت
93	د نعناع شربت یا جوس
95	د پاچهانا نو شربت، طبقه طبقه شربت
95	د خورما (کجوره) او شید و شربت دمашو مانو د پاره
96	د هندوانی شربت
97	د فیتمتو کوکتیل
97	د مالتی کوکتیل
98	د تانج د پودرو کوکتیل
99	دايس کریم کوکتیل
99	دیخ کوکتیل

چای

101	دویلنی (نعمان) توری چای
101	دویلنی (نعمان) چای
102	د شونه ادرک (ادرک) چای
102	د ملخوچو (طی) چای
102	د زعتر (طی) چای
103	د گل بابونه (طی) چای
103	تازه شنی چای
104	د گل سرخ (طی) چای
104	د زعفران قهوه
105	د شونه (ادرک) قهوه
105	ترکی قهوه
106	دمیوی ایس کریم

مربا

108	دمنچه مربا
108	دالو بالو مربا
109	دام مربا
110	دالوبخارا مربا
110	دالوچی مربا
111	د زردکو مربا
111	د زردکو حلوا
112	د کلهو مربا
112	د هندوانی د پوستکی مربا
113	دالوبالومربا(2)
114	د بیبی مربا
114	د سرخوچی مربا (1)
115	د سرخوچی مربا (2)
115	دانارنج د پوستکی مربا

116	دگل گلاب مریا
117	دزردالو کومبوبت
117	دالو بالو کومبوبت
118	دشفتالو کومبوبت

سمبو سې

120	منتو
121	يغمىش
122	د كوفتى او ورجو سمبوسى
122	د چرگ دغۇنى سمبوسى
123	دھىگى او كوفتى سمبوسى
124	مالگىن بىرىك
125	پرموزە
126	د كوفتى او ورجو سمبوسى
127	سمسمو
128	دغۇنى سۈجى
129	دغۇنى او ترکارى فطيرە
130	دمغزانى او پىنير فطيرە
130	دگىندىنلى او پارسللى فطيرە
131	دگىندىنلى پىتايو او ذىد كوفطيرە
132	دما لىگى فطيرە
133	دگىندىنلى غېرى (پېرىكى)
134	خوبى غېرى (مطبق)
134	دېغانلىي غېرى (مطبق)
134	دېنير فطيرە
135	دنخودو سىبوسى
136	يا هندى سمبوسى
138	داوروا او ترکارى پىكىرى
139	دنخودو داورو پىكىرى
139	دېتايو پىكىرى
140	شىشىرىك
141	دسمبسو داورو جورۇ لو كېنلاڭە
143	درۇزمات دارو

سوب ، بنوروا

145	دەمکرونه او پىتايو سوب
145	ترکارى بنوروا (1)
146	ترکارى بنوروا (2)
147	دماچۇ بنوروا (سوب)
147	كىندىھارى بنوروا (1)
149	درۇزى نىمە او گىتىرە بنوروا
150	دال او پىتايو بنوروا
151	دەغنمۇ بنوروا
151	دېسە پېنۇ بنوروا
152	دلرى بنوروا
153	ورىيەنەنەنەنوروا
154	دەشلۇغ ترکارى بنوروا

مکرونه

156	د مکروني آش
156	د ګمبری او ترکاري مکرونه
157	د ترکاري مکرونه
158	د چرګ مکرونه (1)
159	باشميلا مکرونه
160	د مستو مکرونه
161	د چرګانوا شنو غټو مرچکو مکرونه
162	د کوفتې مکرونه

غوريچه

164	د چرګ او پیتايو غوريچه (1)
165	د چرګ او پیتايو غوريچه (2)
166	د کوفتې او پیتايو غوريچه
167	د کوفترو غوريچه
167	د غوبنو غوريچه
168	د کوفتې غوريچه
169	د بینلي غوريچه
170	د بانجنو غوريچه

دغونبو او چرګانو سالن

172	سور کري چرګ دا پروسره
173	په داش کي سور کري چرګ
173	د هوږي چرګ
174	دغتهو شنو مرچکو چرګ
175	دمغزيانې او کوفتې هکنسۍ چرګ
176	سور کري چرګ (بروست) (1)
176	سور کري چرګ (بروست) (2)
177	د چرګ کوفته (1)
178	د چرګ کوفته (2)
179	دهکي سالن
180	دغوبنو کوفته
181	دهگي کوفته
182	دغتيو غوبنو پخول
182	سرې کري غوبني (1)
183	سرې کري غوبني (2)
183	په داش کي دغوبنو پخول
183	د ترکيانو په طریقه دېسه دغوبنو پخول
184	د پیتايو غورمه
185	او مليت
185	يختنې غوبني
186	شاکريه
187	داينې پخول (1)، داينې پخول (2)، سره کري اينه
188	دغوبنو، اينې او پښتوړ ګو سلات
188	دلند

ورجي

191	دورو جو مساله، دخور و رنګ، دفطير و مساله
192	کابلې پلو
193	بريانې

194	د چرګ سپینې ورجي
195	ژړۍ ورجي د چرګ سره
196	بخارا بې ورجي
197	بخارا بې ورجي ډچرګانو سره
198	الکوزي ورجي (1)
199	عربې ورجي
200	ایرانې ورجي
201	خوبې ورجي
202	د بشپړ پسه الکوزي ورجي
203	د شیدو ورجي

کتابونه

205	کباب
206	سورې کباب (1)
207	سورې کباب (2)
208	د کوفتې سیخ کباب (1)
209	د کوفتې سیخ کباب (2)
210	د هګۍ او کوفتې کباب
210	روش کباب

کبان

213	کبان د پیتا ټو سره
214	د کبانو او پیتا ټو غوریچه
215	سره کړي کبان
215	د کبانو کباب (پرسکرو پاخه شوی کبان)
216	داداش کبان
216	د کبانو کباب
217	د زربرڅ کب
218	داداش ګمبری
219	دورجو او مغزیانې ګمبری
220	د کب ملګري

سابه

222	د تا کانو بلګونه
223	د تا کانو بلګونه (2)
224	ترپ
225	بینډوي د مستو سره
226	بینډوي د غونښو سره
227	و چې بینډوي
227	سره کړي بانجنه
228	ګشیزا او بانجنه
228	بانجنه د کوفتې سره
229	د بانجنه بنوروا
230	بانجنه د غونښو سره (سرچېه بانجنه)
231	شین کېو د نخودو سره
232	ډک نسی پانجنه او پیتا ټې
233	ډک نسی شین کلهو
234	شین کلهو او نخود
235	ډک نسی کرم (1)

236.....	ډک نسی کرم (2)
237.....	دسوزیو کباب
238.....	شین کلهو دوچو ګشنېز سره
238.....	ملوکۍ (ملوخي)
239.....	ملوخي (2)
240.....	وچي ملوخي
241.....	دترکاري غوريچه
242.....	وچه لوبيا
243.....	خولفه (1)
243.....	خولفه (2)
244.....	دپتايو چپس
245.....	پتاتې او سماخ

اچار

248.....	د بادرنگو اچار (1)
248.....	دتور زيتون اچار
249.....	دشنو زيتونو اچار
250.....	د بادرنگو اچار (2)
251.....	د ګو لپي اچار
252.....	د تورو بانجمنو اچار
252.....	دلیمو اچار (1)
253.....	دلیمو اچار (2)

سلاټي او د ميو پريکول

255.....	دمني پريکول په عکسونوکي
259.....	ترکاري سلاتنه
259.....	دروميان او هوربى سلاتنه
260.....	دسره کپو بانجمنو سلاتنه
260.....	دخولنې سلاتنه
261.....	د مستو او بادرنگو سلاتنه
261.....	ترخه سلاتنه
262.....	دپتايو سلاتنه
262.....	شور نخود
263.....	دکرم سلاتنه
264.....	د جغندر سلاتنه
265.....	د کلکې ډودي سلاتنه
265.....	د پوشکي او مکروني سلاتنه
266.....	د زردکو او ملي سلاتنه
267.....	روسې سلاتنه
267.....	دمستو او مغزياني سلاتنه
268.....	د زعتردغتو پانو سلاتنه
268.....	دديمه زعتردنازکو پانو سلاتنه
269.....	يادونه
271.....	په غذائي موادو کې د انرژۍ کچه
273.....	د خوراکي توکو او طبې ګیاو نونه
279.....	د كتاب فهرست
286.....	د ليکوال لنډه پېښندنه

دلیکوال لنده پېژندنه

عبدالستار د حاجي فيض محمد خان زوي د عبد العزيز خان لمسي د عبد الشكور خان کروسيبي او د اختر محمد خان کودي په قوم الکوزي په کال 1334 هجری شمسی کال د کندهارو لایت - دار غنداب او لسوالی - د خواجه ملک په کلی په یوه دینداره کورنۍ کې و د نیا ته سترګی رونۍ کړي دی، ابتدائي په زده کړي بې په خپل تا طوبی د خواجه ملک ولی بابا په بنو نئې کې سر ته ورسولي. وروسته بې متوضطه او لیسه د بابا ولی صاحب په لیسه کې او د دولسمی ټولګې خخه د احمد شبابا د لیسی خخه په کال 1356 فارغ سوی دی.

پرهیواد باندی دروسانو تریرغل وروسته په کال (1358 هجری لمريز کال) دروژی د مبارکی میاشتی په اوله ورخ د هیواد خخه و پاکستان ته هجرت کړي، او په 9/5/1402 هجری کال بې د پاکستان خخه و سعودي عربستان ته هجرت کړي، د 1402 هـ خخه تر 1432 هـ پوري بې په مدینه منوره کې درسول کريم صلی اللھ علیہ وسلم په جوار کې تر نن ورخی پوری او سیبری.

دلیکوال آثار:

- درنځور درملنه، د چاپ کال 2008.
- د میکروسافت ورد تعلیم.
- د میکروسافت اکسل تعلیم.
- همدا آثر

پای



Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library