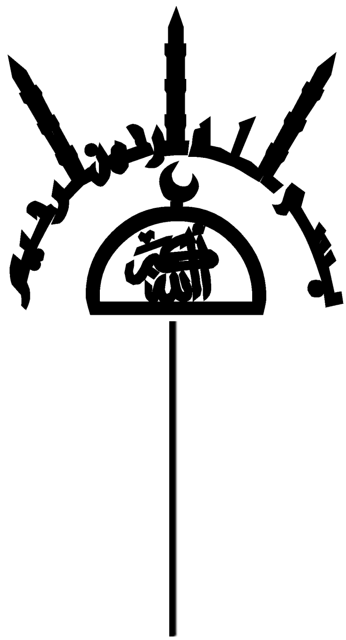
د ډول ډول نوو افغاني او بهرنيو خوړو د پخولو لارښود

د ناوي ډالۍ

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



﴿كُلُوا مِن رِّزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ﴾

القرآن الکریم

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ناوي ډالۍ

﴿د پخلي کتاب په نوې بڼه﴾

د ډول ډول نوو افغاني او بهرنيو خوړو د پخولو
په هکله په نوې بڼه ليکل سوی
آسان او ګټور
کتاب

ليکواله:
مېرمن جميله «همت»

د چاپ کال: ۱۳۹۳.لمريز
خپروونکی: مستقبل خپرندويه ټولنه

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب موضوع:

د ډول ډول نوو افغاني او بهرنیو خوړو د پخولو لارښود

د کتاب نوم:

د ناوي ډالۍ

لیکواله:................... ..... مېرمن جمیله «همت»

کمپوز: .... ډېوه «همت لور»

تصحیح او ډیزاین: .... عبدالمالک «همت»

خپروونکی: .... مستقبل خپرندویه تولنه

د چاپ نېټه: .... ۱۳۹۳ل. کال

د چاپ ځای: .... لاهور

کمپیوټر چاري: .... ننګیالی «همت»

د مخونو شمېره: .... (۲۴۰)

د مخونو کچه: .... (۱۷) په (۲۵) سانتیو کي

د چاپ شمېر: .... زرټوکه

د کتاب بیه............................. (   ) افغانی

ټول حقوق محفوظ دي

(c) ketabton.com: The Digital Library

قَالَ اللّٰهُ تَعَالَى

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾﴾

القرآن الكريم

ژباړه:

اى مومنانو! لـه هغـو پـاکو شيانوڅخه چې مـوږ ستاسې روزي کـړې دي، (څنګـه چـې مـو خوښـه وي) خـورئ (او څښئ) او (پردغو سترو نعمتونو په زړو، خُولو او د بدن په غړو) د الله شکر وکاږئ، که په رشتيا تاسې د هغه بنده ګې کوئ(حکم يې منئ او يوازې هغه ته عبادت کوئ).

[د بقرې سوره ۱۷۲ آيت]

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

لیکلړ

مخ	سرلیک	ګڼه
۲۵	**مخکنۍ خبري**	۱.
	څو ډوله کبابونه ۲۹ ـ ۵۵	
۲۹	د چرګ کباب	۲.
۲۹	د چرګ د غوښو کباب	۳.
۲۹	د چرګ داښي کباب	۴.
۳۰	دوهم ډول د چرګ داښي کباب	۵.
۳۰	د چرګ ټوټه کباب	۶.
۳۰	تندوري چرګ	۷.
۳۱	د چرګ د ورنونو تندوري کباب	۸.
۳۱	د چرګ د ورنو کباب په شنه مساله کي	۹.
۳۲	د چرګ د ورنو کباب	۱۰.
۳۲	د چرګ د سینې سیخ کباب په داښ کي	۱۱.
۳۳	د چرګ د سینې کباب د شنو پیازو سره	۱۲.
۳۳	د چرګ د سینې لونګ کباب	۱۳.
۳۳	د چرګ د سینې داښي کباب	۱۴.
۳۴	دوهم ډول د چرګ د سینې داښي کباب	۱۵.
۳۴	درییم ډول د چرګ د سینې داښي کباب	۱۶.
۳۵	د چرګ د سینې کباب	۱۷.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۸.	دوهم ډول د چرگ د سینې کباب	۳۵
۱۹.	دریم ډول د چرگ د سینې کباب	۳٦
۲۰.	د چرگ د سینې لوله کباب	۳٦
۲۱.	یوناني سیخ کباب	۳٦
۲۲.	د لرگیو سیخ کباب	۳۷
۲۳.	دوهم ډول د لرگیو سیخ کباب	۳۷
۲۴.	سیخ کباب	۳۸
۲۵.	خوندور سیخ کباب	۳۸
۲٦.	د ترکاریو سیخ کباب	۳۹
۲۷.	اسپانوی کباب	۳۹
۲۸.	ایرانی کباب	۴۰
۲۹.	تاجکستانی کباب	۴۰
۳۰.	عربی کباب	۴۰
۳۱.	داښي لوله کباب	۴۱
۳۲.	داښي قیمه کباب	۴۱
۳۳.	د کوفتې داښي کباب	۴۲
۳۴.	دوهم ډول د کوفتې داښي کباب	۴۳
۳۵.	تنوري یا داښي کباب	۴۳
۳٦.	د چاپ یا د ملا د غوښي کباب	۴۳
۳۷.	د پسه د غوښو کړایي کباب	۴۴
۳۸.	د دوپیازې کباب	۴۴
۳۹.	کباب د نارنجو په اوبو کي	۴۵
۴۰.	د کوفتې کباب	۴۵
۴۱.	شامي کباب	۴۵
۴۲.	دیگي کباب	۴٦
۴۳.	خوږ کباب	۴٦

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴۴.	د کبانو کباب	۴۷
۴۵.	دلمه يي کباب	۴۷
۴۶.	د پښتۍ کباب	۴۸
۴۷.	بوټي کباب(د تورو غوښو کباب)	۴۸
۴۸.	کباب په توښ کي	۴۸
۴۹.	ساسچ کباب	۴۹
۵۰.	د اينې کباب	۴۹
۵۱.	دوهم ډول د ايني کباب	۵۰
۵۲.	د پټاټو رول کباب	۵۰
۵۳.	د پټاټو کباب	۵۰
۵۴.	د پټاټو او کوفتې کباب	۵۱
۵۵.	د ماشو او پټاټو کباب	۵۲
۵۶.	د پټاټو الماني کباب	۵۲
۵۷.	د پټاټو او نسک دالو کباب	۵۲
۵۸.	د پټاټو او زردکو چپلي کباب	۵۳
۵۹.	د پټاټو کباب	۵۳
۶۰.	تکه کباب د خاوري په کټو کي	۵۴
۶۱.	د پټاټو او پوڅکۍ کباب	۵۴
۶۲.	کباب د سترخان د ښکلا لپاره	۵۴
۶۳.	د درست چرګ کباب د منتو په دېګ کي	۵۵
	د چرګ د غوښو ډول ډول پخول **۵۹ ـ ٦۹**	
۶۴.	چينايي خواړه	۵۹
۶۵.	مکروني د چرګ د سينې سره	۵۹
۶۶.	چرګ او مکروني	۵۹
۶۷.	د آلوبالو او چرګ سالن	٦۰

(c) ketabton.com: The Digital Library

۶۸.	د چرګ د غوښو سالن د خاورې په کټو کې	٦٠
۶۹.	د خاورو په دېګ کې سیندی چرګ	٦١
۷۰.	خوږ، تریو چرګ	٦١
۷۱.	بل ډول خوږ، تریو چرګ	٦٢
۷۲.	درست چرګ	٦٣
۷۳.	چرګ د نخودو سره	٦٣
۷۴.	د سرې لنکا چرګ	٦٣
۷۵.	سره کړې ورنونه	٦٤
۷۶.	د چرګ ورنونه د کیوي سره	٦٤
۷۷.	د چرګ ورنونه د مالټې سره	٦٥
۷۸.	چرګ د جورو سره	٦٥
۷۹.	د چرګ دوپیازه	٦٦
۸۰.	د چرګ د غوښو او پالکو سالن	٦٦
۸۱.	د چرګ د سینې سالن	٦٧
۸۲.	د چرګ سره سوې سینه	٦٧
۸۳.	د هګۍ کلچې د چرګ د سینې سره	٦٧
۸۴.	د چرګ سینه د باربیکیو ساس سره	٦٨
۸۵.	مساله داره چرګ	٦٩

ډول ډول بریاني، پلو او وریجې

۷۳ ـ ۸۱

۸۶.	چاینیز بریاني	۷۳
۸۷.	د تورو غوښو بریاني	۷۳
۸۸.	د سبزیو بریاني	۷۴
۸۹.	زرشک پلو	۷۴
۹۰.	د هګۍ پلو	۷۵

(c) ketabton.com: The Digital Library

۹۱.	پوڅه پلو	۷۵
۹۲.	ترکی رشته پلو	۷٦
۹۳.	د پوڅکې پلو	۷٦
۹۴.	د کوپړې او زردکو پلو	۷٦
۹۵.	د مالټو او جلغوزیو پلو	۷۷
۹٦.	نورتن پلو	۷۷
۹۷.	د مټرو پلو	۷۸
۹۸.	د نخودو پلو	۷۸
۹۹.	خوږ رنګه پلو	۷۹
۱۰۰.	آش د پلو په ډول	۸۰
۱۰۱.	وریجي د غټي مسالې سره	۸۰
۱۰۲.	وریجي د دال نخودو سره	۸۰
۱۰۳.	د رومیانو دمپخته وریجي	۸۱
۱۰۴.	د ترکاریو سره دمپوخته وریجي	۸۱
	څو ډوله کړایي **۸۵ ـ ۹۱**	
۱۰۵.	د غوښو کړایي	۸۵
۱۰٦.	دوهم ډول د غوښو کړایي	۸۵
۱۰۷.	د چرګ د غوښو کړایي	۸۵
۱۰۸.	دوهم ډول د چرګ د غوښو کړایي	۸٦
۱۰۹.	دریېم ډول د چرګ د غوښو کړایي	۸٦
۱۱۰.	د چرګ د غوښو سپینه کړایي	۸۷
۱۱۱.	د چرګ د غوښو سپیشل کړایي	۸۷
۱۱۲.	د چرګ لاهوری کړایي	۸۸
۱۱۳.	د چرګ د سینې کړایي	۸۸
۱۱۴.	د پښتورګو او کلپورو کړایي	۸۸

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۱۵.	لکنوي کړايي	۸۹
۱۱۶.	کباب کړايي	۸۹
۱۱۷.	د کوفتې کړايي	۹۰
۱۱۸.	د اينې او جورو کړايي	۹۰
۱۱۹.	د پټاټو کړايي	۹۱
۱۲۰.	د ترکاريو کړايي	۹۱
۱۲۱.	خوندوري تېينې	۹۱
	ډول ډول کبان(ماهيان) ۹۵ ـ ۹۸	
۱۲۲.	کبان د پټاټو سره	۹۵
۱۲۳.	مراکشي کبان	۹۵
۱۲۴.	د کبانو کباب د ترکاريو سره	۹۵
۱۲۵.	د بې هډوکو کبانوسالن	۹۶
۱۲۶.	د کبانو پکوړې	۹۶
۱۲۷.	دابشي کبان	۹۷
۱۲۸.	بل ډول دابشي کبان	۹۷
۱۲۹.	د کبانو د غوښو چپلي کباب	۹۷
۱۳۰.	بې هډوکو کبان	۹۸
۱۳۱.	د کبانوکړايي	۹۸
	د غوښو ډول ډول پخول ۱۰۱ـ۱۰۴	
۱۳۲.	دوپيازه	۱۰۱
۱۳۳.	سرې کړې غوښې	۱۰۱
۱۳۴.	دابشي درست ورون	۱۰۱
۱۳۵.	آی خانم	۱۰۲
۱۳۶.	د پسه د پښتۍ غوښې	۱۰۲

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۳۷.	د غوښو کیک	۱۰۳
۱۳۸.	د غوښو کیک د پوڅي او سبزیو سره	۱۰۳
۱۳۹.	د غوښو زیریي غورمه	۱۰۴
	ډول ډول کوفتې او دلمې ۱۰۷ ـ ۱۱۵	
۱۴۰.	د بې غوړو کوفتې سالن	۱۰۷
۱۴۱.	د بانجڼو او کوفتې سالن	۱۰۷
۱۴۲.	د ترکاریو کوفته	۱۰۸
۱۴۳.	دانښي کوفته	۱۰۸
۱۴۴.	بل ډول دانښي کوفته	۱۰۹
۱۴۵.	دانښي کوفته د پټاټو سره	۱۰۹
۱۴۶.	ماش د کوفتې سره	۱۱۰
۱۴۷.	کوفته د پوڅکۍ او کدو سره	۱۱۰
۱۴۸.	د پیازو کوفته	۱۱۱
۱۴۹.	د بانجڼو دلمه	۱۱۱
۱۵۰.	د پیازو دلمه	۱۱۲
۱۵۱.	د کرم دلمه	۱۱۲
۱۵۲.	د رومیانو دلمه	۱۱۳
۱۵۳.	د اوي کدو دلمه	۱۱۳
۱۵۴.	د کوفتې دلمه	۱۱۳
۱۵۵.	د اوي ګډو دلمه په دانښ کي	۱۱۴
۱۵۶.	په دانښ کي د مرچکو دلمه	۱۱۴
۱۵۷.	د تاک د بلګو دلمه	۱۱۵
	د سبو ډول ډول سالنونه ۱۱۹ـ ۱۳۶	
۱۵۸.	ګډ سبزیجات	۱۱۹

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۵۹.	دوهم ډول ګډ سبزیجات	۱۱۹
۱۶۰.	دریيم ډول ګډ سبزیجات	۱۲۰
۱۶۱.	د سبزیجاتو غورمه	۱۲۰
۱۶۲.	د ترکاریو ګډ سالن	۱۲۰
۱۶۳.	سره کړې ترکاری په دابش کې	۱۲۱
۱۶۴.	چاینیز ویجیټېبل	۱۲۱
۱۶۵.	سبزي پالک	۱۲۲
۱۶۶.	دال او سبزي پالک	۱۲۲
۱۶۷.	سبزي پالک د مستو سره	۱۲۲
۱۶۸.	د شفتلو سالن	۱۲۳
۱۶۹.	دابښي قالبي بانجڼ	۱۲۳
۱۷۰.	سرې کړي پټاټې	۱۲۴
۱۷۱.	د پټاټو او مټرو سالن	۱۲۴
۱۷۲.	د پټاټو غورمه د جواریو ،مټرواو لیمبو سره	۱۲۵
۱۷۳.	ګل ګوبی او پټاټې	۱۲۵
۱۷۴.	پټاټې او تازه ملخوزي	۱۲۶
۱۷۵.	لاهوري پټاټې او کرم	۱۲۶
۱۷۶.	د پټاټو ساده سالن	۱۲۶
۱۷۷.	د پټاټو کیک	۱۲۷
۱۷۸.	د پوڅي او پټاټو سالن	۱۲۷
۱۷۹.	دابښي پټاټې	۱۲۷
۱۸۰.	د پټاټو او هګیو سالن	۱۲۸
۱۸۱.	مساله لرونکي مرچک	۱۲۸
۱۸۲.	بینډۍ	۱۲۹
۱۸۳.	بل ډول بینډۍ	۱۲۹
۱۸۴.	مساله داري بینډۍ	۱۲۹

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۸۵.	د بېنډيو او پټاټو سالن	۱۳۰
۱۸۶.	بېنډۍ د کوفتې سره	۱۳۰
۱۸۷.	د پیازو سالن	۱۳۰
۱۸۸.	د پیازو بل ډول سالن	۱۳۱
۱۸۹.	د ګل ګوبي یا بروکلي سالن	۱۳۱
۱۹۰.	داښي ګل ګوبی	۱۳۱
۱۹۱.	د ژیړ کدو بوراني	۱۳۲
۱۹۲.	د ګدو او بانجنو بوراني	۱۳۲
۱۹۳.	اوي کدو او دال نخود	۱۳۳
۱۹۴.	د مترو، ګل ګوبي، پټاټو او دلمه يي مرچکو سالن	۱۳۳
۱۹۵.	د بادرنګو سالن	۱۳۴
۱۹۶.	د شلغمو سالن	۱۳۴
۱۹۷.	د کرم او هګیو سالن	۱۳۴
۱۹۸.	بروکلي د لېمبو سره	۱۳۵
۱۹۹.	د فاصلیې سالن	۱۳۵
۲۰۰.	دوهم ډول د فاصلیې سالن	۱۳۵
۲۰۱.	دریيم ډول د فاصلیې سالن	۱۳۶
۲۰۲.	فاصلیه یا شنه لوبیا د مترو سره	۱۳۶
	ډول ډول دالونه ۱۳۹ ـ ۱۴۴	
۲۰۳.	د دال نخودو سالن	۱۳۹
۲۰۴.	دوهم ډول د دال نخودو سالن	۱۳۹
۲۰۵.	پټاټې او نخود	۱۳۹
۲۰۶.	د نخودو سالن	۱۴۰
۲۰۷.	دوهم ډول د نخودو سالن	۱۴۰
۲۰۸.	د نخودو غورمه	۱۴۱

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۰۹.	د نخودو لبناني سالن	۱۴۱
۲۱۰.	لاهوري دال نخود	۱۴۱
۲۱۱.	پېښوري دال	۱۴۲
۲۱۲.	دوهم ډول پېښوري دال	۱۴۲
۲۱۳.	دریېم ډول پېښوري دال	۱۴۲
۲۱۴.	پېښوري دال د غوښو سره	۱۴۳
۲۱۵.	د ماشو دال	۱۴۳
۲۱۲.	د ماشو دوهم ډول دال	۱۴۳
۲۱۷.	درست نسک	۱۴۴
۲۱۸.	آش ماش	۱۴۴
سوپ، ښوروا او داسي نور ۱۴۷ ـ ۱۴۹		
۲۱۹.	د نسک دالو سوپ	۱۴۷
۲۲۰.	رایسي سوپ	۱۴۷
۲۲۱.	د هډوکو سوپ	۱۴۷
۲۲۲.	د سبزي پالک سوپ	۱۴۸
۲۲۳.	د زکام سوپ	۱۴۸
۲۲۴.	ماشاوه	۱۴۹
۲۲۵.	د مټرو ښوروا	۱۴۹
برګر، سانډویچ، پیزا او داسي نور ۱۵۳ ـ ۱۵۵		
۲۲۲.	د پوځکې برګر	۱۵۳
۲۲۷.	د سبزي پالکو سانډویچ	۱۵۳
۲۲۸.	د کوفتې پیتزا	۱۵۴
۲۲۹.	یوه ګوله یي پیزا	۱۵۴
۲۳۰.	د کبانو پتیزا	۱۵۵

(c) ketabton.com: The Digital Library

مکروني، آش او آشک ۱۵۹ ـ ۱۶۵		
۲۳۱.	مکروني	۱۵۹
۲۳۲.	چاومين آش	۱۵۹
۲۳۳.	چرګ چاومين	۱۶۰
۲۳۴.	آش د روميانو د غورمې سره	۱۶۰
۲۳۵.	آش د شيدو او پيروي سره	۱۶۰
۲۳۶.	بې غوښو منتو	۱۶۱
۲۳۷.	د پټاټو آشک	۱۶۱
۲۳۸.	لېزانيا	۱۶۲
۲۳۹.	بل ډول لېزانيا	۱۶۳
۲۴۰.	دېګي لېزانيا	۱۶۳
۲۴۱.	د نخودو او مېوو ګډ چاټ	۱۶۴
۲۴۲.	د نخودو او پټاټو چاټ	۱۶۴
۲۴۳.	د مېوو شربتي چاټ	۱۶۵
۲۴۴.	د نخودو، جورو او مکروني چاټ	۱۶۵
۲۴۵.	د نخودو چاټ	۱۶۵
سمبوسې، پېرکي ، پکوړې ،رول او داسي نور ۱۷۰ ـ ۱۷۷		
۲۴۶.	د پټاټو سمبوسې	۱۶۹
۲۴۷.	قرغزي سمبوسې	۱۶۹
۲۴۸.	داښي سمبوسې	۱۷۰
۲۴۹.	سمبوسې په چکيده کي	۱۷۰
۲۵۰.	د اوي کډو پېرکي	۱۷۱
۲۵۱.	بل ډول د اوي کډو پېرکي	۱۷۱

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۵۲.	د سبزي پالکو پکوړې	۱۷۲
۲۵۳.	د ترکاریو پکوړې	۱۷۲
۲۵۴.	دوهم ډول د ترکاریو پکوړې	۱۷۲
۲۵۵.	درېیم ډول د ترکاریو پکوړې	۱۷۳
۲۵۶.	د ګل ګوبي پکوړې	۱۷۳
۲۵۷.	د مرچکو پکوړې	۱۷۳
۲۵۸.	پوڅه پکوړې	۱۷۴
۲۵۹.	د ماشو پکوړې په مستو کې	۱۷۴
۲۶۰.	د نخودو پکوړې	۱۷۵
۲۶۱.	د ډوډۍ رول	۱۷۵
۲۶۲.	د چرګ د غوښو رول	۱۷۶
۲۶۳.	د چرګ د غوښو بل ډول رول	۱۷۶
۲۶۴.	د غوښو رول د منتو په دېګ کې	۱۷۷
۲۶۵.	د لېزانیا او سبزي پالکو رول	۱۷۷
ځیني هغه خواړه چې کله کله خوړل کېږي ۱۸۱ ـ ۱۸۲		
۲۶۶.	د غوایي د پښو غورمه	۱۸۱
۲۶۷.	دوهم ډول د پښو غورمه	۱۸۱
۲۶۸.	درېیم ډول د پښو غورمه	۱۸۲
۲۶۹.	داښي املېټ	۱۸۲
۲۷۰.	د سبزي پالکو داښي کوکو	۱۸۲
څو ډوله ډوډۍ ۱۸۷ ـ ۱۸۹		
۲۷۱.	پیازي ډوډۍ	۱۸۷
۲۷۲.	لېمبویي ډوډۍ	۱۸۷

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۷۳.	د برګر ډوډۍ	۱۸۷
۲۷۴.	ډبل روټي یا ساندویچ ډوډۍ	۱۸۸
۲۷۵.	ناشتا	۱۸۹
۲۷۶.	د مشنګو ناشتا	۱۸۹
	چکني، رُب او داسي نور ۱۹۳ ـ ۱۹۴	
۲۷۷.	چکني	۱۹۳
۲۷۸.	د املي چکني	۱۹۳
۲۷۹.	د مستو چکني د بادرنګ سره	۱۹۳
۲۸۰.	خواږه، تروه چکني	۱۹۴
۲۸۱.	د رومیانو خوږ کېچف	۱۹۴
۲۸۲.	بل ډول د رومیانو خوږ کیچف	۱۹۴
	کیک، کلچې، حلوا او داسي نوري خوږې ۱۹۹ ـ ۲۱۶	
۲۸۳.	د خرما کیک	۱۹۹
۲۸۴.	لیمبویي کیک	۱۹۹
۲۸۵.	کیک د پودین سره	۱۹۹
۲۸۶.	د مڼو کیک	۲۰۰
۲۸۷.	جیلي لرونکي کیک	۲۰۰
۲۸۸.	د کېلې کیک د جوزو (چارمغزو) سره	۲۰۱
۲۸۹.	کلچې	۲۰۱
۲۹۰.	خرمایي کلچې	۲۰۲
۲۹۱.	د خرما ځخه ډکي کلچې	۲۰۲
۲۹۲.	نمکي کلچې	۲۰۳
۲۹۳.	بل ډول نمکي کلچې	۲۰۳
۲۹۴.	د مڼو کلچه	۲۰۴

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۹۵.	مېوې لرونکې کلچه	۲۰۴
۲۹۶.	دوه رنګه کلچې	۲۰۵
۲۹۷.	برنجي کلچې	۲۰۵
۲۹۸.	په غوړو کې سرې سوې کلچې	۲۰۶
۲۹۹.	جوزي کلچې	۲۰۶
۳۰۰.	ککوي کلچې	۲۰۶
۳۰۱.	د نخودو د اوړو کلچې	۲۰۷
۳۰۲.	پفکي کلچه	۲۰۷
۳۰۳.	مربايي کلچې	۲۰۸
۳۰۴.	ککوي بيسکېټ	۲۰۸
۳۰۵.	د زردکو حلوا	۲۰۹
۳۰۶.	بل ډول د زردکو حلوا	۲۰۹
۳۰۷.	د حلوا ډکې سمبوسې	۲۱۰
۳۰۸.	خوږې بادامي سمبوسې	۲۱۰
۳۰۹.	ګلاب جامن	۲۱۱
۳۱۰.	بل ډول ګلاب جامن	۲۱۱
۳۱۱.	د خرما رول	۲۱۱
۳۱۲.	قطاب	۲۱۲
۳۱۳.	کاکاوي خوږه	۲۱۲
۳۱۴.	ترکي بغلاوه	۲۱۳
۳۱۵.	پودين د مېو د جيلي سره	۲۱۳
۳۱۶.	د مېوو جيلي	۲۱۴
۳۱۷.	جيلي لرونکي فرني د مېوو سره	۲۱۴
۳۱۸.	د ککو فرني	۲۱۵
۳۱۹.	ګډې مېوې د مستو سره	۲۱۵
۳۲۰.	مېوه يي مستې	۲۱۶

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳۲۱.	کېلې د کوپړې د پوډرو سره	۲۱٦
ځیني اړیني ټوټکې ۲۱۹-۲۳۵		
۳۲۲.	د غوښو ټوټکې	۲۱۹
۳۲۳.	د وریجو ټوټکې	۲۲۱
۳۲۴.	د سبزیو ټوټکې	۲۲۲
۳۲۵.	د کبانو (ماهیانو) ټوټکې	۲۲۴
۳۲٦.	د چرګ ټوټکې	۲۲۵
۳۲۷.	د هګیو ټوټکې	۲۲٦
۳۲۸.	د ډوډۍ ټوټکې	۲۲۸
۳۲۹.	د پوڅي او مستو ټوټکې	۲۲۸
۳۳۰.	مختلفي کورنۍ ټوټکې	۲۲۹
۳۳۱.	د یخچال ټوټکې	۲۳۵
۳۳۲.	د دې کتاب د ځینو توکو د پیژندنې په اړه څرګندوني	۲۳۷

د ناوې ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

مخکنۍ خبري

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

مخکنۍ خبري

ستاینه او شکر دی لوی څښتن جل جلاله ته. درود او سلامتیا دي وي زموږ پر ویاړلي پیغمبر حضرت محمد مصطفی صلی الله علیه وآله وسلم او د هغه پر آل او اصحابو باندي.

دادی دا پلا مي د لوی څښتن جل جلاله په فضل او مرسته دا کتاب چي "د ناوي ډالۍ" نومیږي ستاسي لپاره ولیکی،چي تاسي وکولای سئ د هغه په مرسته د لا ډېرو ښو خوړو په پخولو سره خپل ستر خانونه لاډېر ښایسته کړئ.

زما "پخلی" کتاب خو د هغه خپروونکي څو واره چاپ کړ اما دا یې نه وه خوښه چي پر هغه باندي نوي زیاتوني وکړم او د کتاب حجم زیات سي او بیه یې لوړه سي. له بلي خوا د پخلي په باب نور نوي راټول سوي توکي هم دونه ډېر سول چي د یوه بشپړ کتاب بڼه یې غوره کړه. ځکه نو په دې فکر کي سوم چي دغه توکي د یوه بېل کتاب په بڼه تاسي ته وړاندي کړم.

په هماغو لومړیو کي زما درانه استاد او د ژوند ملګري عبدالمالک همت د دې کتاب لپاره "د ناوي ډالۍ" نوم خوښ کړ او ویې ویل چي دا به داسي کتاب وي چي افغانان به یې د نورو شیانو سره ناویانو ته په سوغات کي ورکوي. ځکه نو ماهم دغه نوم ورته غوره کړ.هیله ده له دې کتاب څخه هر څوک ګټه واخلي، په تېره نوو واده سوو ناویانو ته د یوې ښې ډالۍ په توګه ورکړه سي او هغوی په خپلو پخلنځیو کي استفاده ځني وکړي. په پای کي دعا کوم چي خدای تعالی دي زموږ ګران هیواد بېرته خپلواک کړي او موږ ټول دي لوی څښتن د غلیمانو له دې شوم نیواک او له هغه څخه د زېږېدلو ناورینونو څخه په خیر او عافیت وژغوري، په دېناوي.

ستاسي خور مېرمن جیله همت،
د ده افغانانو نوآباد، کابل

د ۱۳۹۳ ل. کال د لېندۍ لسمه

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوړوله کبابونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د چرګ کباب

اړين مواد:

۱- هګۍ څلور دانې ۲- د نخودو اوړه درې د خوړو کاچوغي ۳- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۴- سوډا یوه د چایو کاچوغه ۵- د چرګ ایشولي غوښې یو کېلو ۶- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

لومړی هګۍ ماتې کړئ، سره ویې وهئ. بیا د نخودو اوړه، مالګه، تور مرچ او کور کمن ور واچوئ او ښه یې سره ګډ کړئ. بیا د چرګ غوښې په دغه مساله کې ووهئ، او په غوړو کې یې سره کړئ او د کاهو او د بادرنګو د الغو سره یې واوډئ.

د چرګ د غوښو کباب

اړين مواد:

۱- د سینې غوښې نیم کېلو ۲- ایشولې پټاټه یوه دانه ۳- پیاز یوه دانه ۴- اوړه دوې دانې ۵- ګشنیز (دڼیا) نیمه دسته ۶- هګۍ دوې دانې ۷- ډبل روټې دوې ټوټې ۸ - مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

غوښې، پټاټه، پیاز، اوړه، ګشنیز او ډوډۍ تر ماشین وباسئ. هګۍ، مالګه، مرچک او تور مرچ ور واچوئ . په لاسو یې ښه سره ګډ کړئ. بیا له دغو موادو څخه د خپلي خوښې کباب جوړ کړئ . په غوړو کې یې سره کړئ.

د چرګ داښي کباب

اړين مواد:

۱- چرګ یوه دانه ۲- هګۍ یوه دانه ۳- میده سوې اوړه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۴- تر میده اوړه نیمه چایخوری ۵- سویا ساس دوې د خوړو کاچوغي ٦- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ۷- سپیني کنجدي دوې د خوړو کاچوغي ۸- مستې نیمه چایخوری.

د پخېدو ترتیب:

هګۍ سره ووهئ. مستې، اوړه، ادرک، سویا ساس، تور مرچ، سره مرچ، مالګه

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

ور واچوئ، سره ګډ یې کړئ. د چرګ ټوټې د څو ساعتو لپاره پکښې اخته کړئ. په ترمیده اوړو کې کنجدي، مالګه، تور مرچ واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا د چرګ ټوټې په دغو اوړو کې ووهئ. د داش قالب غوړ کړئ، دغه چرګ پکښې کښېږدئ، په ۴۰ یا ۵۰ دقیقو کې پخیږي.

دوهم ډول د چرګ داشي کباب

اړین مواد:

۱- د چرګ غوښې نیم کیلو ۲- پیاز یوه دانه ۳- اوږه څلور دانې ۴- ادرک لږ څه ۵- تازه مرچک دوې دانې ٦- ګشنیز (دهنیا) لږ څه ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- لیمبو اته دانې ۱۰- کوچې ۵۰ ګرامه.

د پخېدو ترتیب:

پیاز، مرچک، اوږه، ادرک، ګشنیز، د پنځو دانو لیمبو اوبه، ۵۰ ګرامه کوچې، دا ټول په مکسر کې واچوئ، چکنې ځنې جوړ کړئ. غوښې د څو ساعتو لپاره پکښې اخته کړئ، بیا یې په یوه غوري کې واچوئ، څو دانې د لیمبو ټوټې پر کښېږدئ، په داش کې یې کښېږدئ، چې غوښې په داش کې پخې سي.

د چرګ ټوټه کباب

اړین مواد:

۱- د چرګ کوچنې چیچیان دوې دانې ۲- غوړي یا کوچې لږ څه ۳- د ګشنیز (د دهنیا)میده سوی تخم دوې د خوړو کاچوغې ۴- سپینه زیره یوه د خوړو کاچوغه ۵- اومه پپیتا یا شینکی یوه ټوټه ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

د چرګ چیچیان دوه یا څلور ځایه کړئ. د ګشنیز تخم، سره مرچک، سپینه زیره او شینکی میده کړئ، مساله ځنې جوړه کړئ او د چرګ په ټوټو پوري یې وموږئ، د څو ساعتونو لپاره یې دغسې کښېږدئ. بیا یې په سیخانو باندي وپیېئ، پر اور یې کباب کړئ، لږ غوړي په ووهئ ،بیا یې په داش کې پاخه کړئ.

تندوري چرګ

اړین مواد:

۱- چرګ یوه دانه ۲- مستې یوه چایخوری ۳- د لیمبو اوبه دوې د خوړو کاچوغې

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴- اوږه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۵- غوړي لږ څه ٦- مالګه او کورکومن د ضرورت په اندازه ۷- سپینه زیره یوه د چایو کاچوغه ۸- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

ټوله مساله په مستو کي واچوئ، په چرګ پوري يې ومږئ. په چاړه باندي د چرګ سینه او ورنونه چاک چاک کړئ، چي مساله په ھډ واخلي. چرګ ۲۴ ساعته په یخچال کي کښېږدئ. بیا لږ غوړي پر ومږئ، په سیخانو يې وپېیئ، په تناره کي يې کښېږدئ. نیم ساعت وروسته يې سره واړوئ، چي ټول چرګ ښه کباب سي، بیا يې د تودې ډوډۍ او سلاتې سره راواخلئ.

د چرګ د ورنونو تندوري کباب

اړین مواد:

۱- د چرګ ورنونه شپږ دانې ۲- اوږه شپږ دانې ۳- باربیکیو ساس[1]. شپږ د خوړو کاچوغي ۴- مستې درې د خوړو کاچوغي ۵- زیره یوه د چایو کاچوغه ٦- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

باربیکیو ساس، مستې، زیره، مالګه، تور مرچ او اوږه په یوه لوښي کي واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بیا د چرګ ورنونه په چاړه چاک چاک کړئ، په مساله يې ښه ووهئ، د داش په پتنوس کي يې واودئ او په داش کي يې کښېږدئ.

د چرګ د ورنو کباب په شنه مساله کي

اړین مواد:

۱- د چرګ ورنونه څلور دانې ۲- شنه پیاز د پاڼو سره درې دانې ۳- ګشنیز لږ څه ۴- مرچک دوې دانې ۵- اوږه دوې دانې ٦- ادرک کوچنی ټوټه ۷- پیاز یوه دانه ۸- لیمبو درې دانې ۹- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي څلور د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتیب:

ګشنیز، شنه پیاز، اوږه، ادرک، مرچک او پیاز په مکسر کي واچوئ، چکني ځني جوړه کړئ. بیا د لیمبو اوبه، مالګه، تور مرچ او غوړي ور واچوئ. د چرګ ورنونه په چاړه چاک

---

(۱)- باربیکیو ساس د ښار په سوپرمارکېټونو (لویو دکانونو) کي خرڅیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړئ، دغه مساله ښه په ووهئ، د دوو ساعتونو لپاره يې ښه اخته کړئ. بيا داش تود کړئ، قالب يې غوړ کړئ، ورنونه پکښې کښېږدئ، پاته مساله يې پر سر ور واچوئ، په داش کې يې د نيم ساعت لپاره کښېږدئ، ورنونه کبابيږي. داشونه فرق کوي په ځينو داشونو کې ژر پخيږي، په ځينو کې په ډېر عمر پخيږي.

يادونه: که لېمبو نه وي د نارنج اوبه ور واچوئ.

د چرګ د ورنو کباب

اړين مواد:

۱- د چرګ ورنونه اته دانې ۲- کورکومن نيمه د چايو کاچوغه ۳- د لېمبو اوبه نيمه چايخوری ۴- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۵- اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغې ٦- چاټ مساله د ضرورت په اندازه ۷- د نخودو اوړه دوې د چايو کاچوغې ۸- مستې يوه چايخوری ۹- غوړي لږ څه ۱۰-مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

ورنونه په چاړه دوه يا څلور ځايه چاک کړئ، د لېمبو اوبه پر وموږئ، کښې يې ږدئ. بيا د نخودو اوړه په وچه کړايي کې بريان کړئ، کښې يې ږدئ چې ساړه سي. بيا مستې، اوږه، ادرک، کورکومن، ګرمه مساله، مالګه او مرچک ور واچوئ، سره ګډ يې کړئ په دغو موادو کې ورنونه ولړئ او د دوو ساعتونو لپاره يې په يخچال کې کښېږدئ. بيا دا ورنونه په داش کې يا پر سکرو باندې کباب کړئ، لږ غوړي پر واچوئ. بيا چاټ مساله پر واچوئ د لېمبو سره يې راواخلئ.

د چرګ د سينې سيخ کباب په داش کې

اړين مواد:

۱- د چرګ غوښې نيم کيلو ۲- مستې درې د خوړو کاچوغې ۳- پېروی درې د خوړو کاچوغې ۴- شنه مرچک دوې دانې ۵- اوږه درې دانې ٦- د کباب مساله يوه د خوړو کاچوغه ۷- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۸- ميده سوې زيره يوه د چايو کاچوغه ۹- د لرګيو سيخان د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

غوښې د کباب په اندازه ميده ميده کړئ، مستې، پېروی، مالګه، مساله، تور مرچ او زيره ور واچوئ. ښه يې سره ګډ کړئ. غوښې د دوو ساعتونو لپاره اخته کړئ. بيا يې په سيخانو

(c) ketabton.com: The Digital Library

وربېږئ، په داښ کي يې کښېږدئ چي کباب پوخ سي.

د چرګ د سينې کباب د شنو پيازو سره

اړين مواد:

۱- د چرګ سينه نيم کېلو ۲- شنه ميده سوي پياز نيمه چايخوری ۳- ميده سوي تازه ګشنيز نيمه چايخوری ۴- تور مرچ او مالکه د ضرورت په اندازه ۵- غوړي د سره کېدو لپاره ۶- شنه پياز چي يوه اندازه وي د ضرورت په اندازه ۷- بادرنګ يوه دانه ۸- روميان دوې دانې.

د پخېدو ترتيب:

د چرګ سينه تر ماشين وباسئ، بيا ميده سوي شنه پياز او ګشنيز په لږ غوړو کي لږ سره کړئ. کله چي پاسته سي ، بيا يې غوښو ته واچوئ. مالګه او تور مرچ هم ور واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا شنه پياز د يوه لوښت په اندازه پرې کړئ، پاک يې کړئ. بيا د يوه کباب په اندازه غوښي راواخلئ، په لاس کي يې هوار کړئ، او د شنو پيازو سر پکښي ونيسئ چي شنې پاڼې يې د کباب د باندي پاتي سي. بيا په هواره کړايي کي يو څه غوړي واچوئ. دغه کبابونه پکښي سره کړئ. دا کباب ډېر سره کېده نه غواړي، ځکه د چرګ غوښي نازکي دي. خوهڅه وکړئ چي د پياز بلګونه ونه سوزي.

د چرګ د سينې لونګ کباب

اړين مواد:

۱- د چرګ سينه يو کېلو ۲- پياز دوې دانې ۳- کُرت د ضرورت په اندازه ۴- تور مرچ د ضرورت په اندازه ۵- غوړي ۱۰۰ ګرامه ۶- اوړه يوه غوزه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی پياز تر تراشک وباسئ، په غوړو کي يې لږ سره کړئ. يا ميده سوي غوښي ور واچوئ او لږ يې سره کړئ. بيا لږ اوبه ور واچوئ چي غوښي پکښي پخې سي. بيا اوړه په کُرتو کي واچوئ، سره ګډ يې کړئ او غوښو ته يې واچوئ. کله چي د کرتو اوبه وچي سي او پر غوړو باندي راسي، تور مرچ ور واچوئ. دا کباب مالګي ته اړتيا نه لري، ځکه چي کرت خپله مالګه لري نور نو کباب تيار دی.

د چرګ د سينې داښي کباب

اړين مواد:

۱- د چرګ سينه يو کېلو ۲- کدو ۵۰۰ ګرامه ۳- روميان ۳۰۰ ګرامه ۴- پوڅه ۳۰۰ ګرامه

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ٦- زر ورغ کاغذ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

د چرګ د سینې غوښې درې، څلور ځایه چاک کړئ. کدو، رومیان، پوڅه الغه کړئ. بیا زرورغ کاغذ راواخلئ، غوړ یې کړئ، څلور الغې کدو کښېږدئ، پر سر یې رومیان کښېږدئ، بیا یې پر سر د چرګ سینه کښېږدئ او په چاک سوو ځایونو کي یې یوه ټوټه پوڅه کښېږدئ، مالګه او تور مرچ پر ودوړوئ او کاغذ وپېچئ، په داش کي یې کښېږدئ په شلو یا پنځه ویشتو دقیقو کي پخېږي. که یې اوبه درلودې د زرورغ څخه یې وباسئ او په داش کي یې د څو د دقیقو لپاره کښېږدئ چي رنګ یې لږ سور سي.

دوهم ډول د چرګ د سینې داشي کباب

اړین مواد:

۱- د چرګ سینه نیم کیلو ۲- ترمیده اوړه لږ څه ۳- وچه ډوډۍ د ضرورت په اندازه ۴- هګۍ دوې دانې ۵- غوړي د ضرورت په اندازه ٦- رومیان درې دانې ۷- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ۸- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۹- اوږه درې دانې ۱۰- د پیزا پوڅه ۵۰ ګرامه.

د پخېدو ترتیب:

د چرګ د سینې غوښې نازکي، پلني پرې کړئ، هګۍ په یوه لوښي کي ماتي کړئ، سره ویې وهئ. په ترمیده اوړو کي یوه د چایو کاچوغه کورکومن واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا د غوښو یوه یوه ټوټه لومړی په اوړو کي ووهئ، بیا یې په هګۍ کي ووهئ، بیا یې په میده سوې وچه ډوډۍ کي ووهئ، په غوړو کي یې سره کړئ. بیا رومیان تر تراشک وباسئ، په غوړو کي یې سره کړئ، مالګه، تور مرچ، میده سوې اوږه هم ورواچوئ. بیا دغه کباب په یوه غوري کي کښېږدئ، پر سر یې سره سوي رومیان واچوئ، بیا تر تراشک ایستل سوي پوڅه پر واچوئ، په داش کي یې د لسو دقیقو لپاره کښېږدئ.

دریم ډول د چرګ د سینې داشي کباب

اړین مواد:

۱- د چرګ سینه یو کیلو ۲- هګۍ دوې دانې ۳- کوټل سوې اوږه یوه د چایو کاچوغه ۴- تور مرچ، سره مرچ، مالګه او لیمبو د ضرورت په اندازه ۵- مسټرډ ساس (۲). یوه د خوړو کاچوغه.

---

(۲)- مسټرډ ساس د ښار په سوپر مارکېټونو (لویو دکانونو) کي خرڅېږي.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب:

هګۍ په یوه لوښي کې ماتې کړئ، سره ویې وهئ. اوړه، مسټرډ ساس، تور مرچ، سره مرچ، مالګه ور واچوئ. د چرګ سینه پر اوږدو دوه ځایه کړئ. په دغو موادو کې یې د یوه ساعت لپاره اخته کړئ. بیا په کړایي کې لږ غوړي واچوئ، او د سینې ټوټې پکښې سرې کړئ. بیا یې په داش کې د شلو دقیقو لپاره کښېږدئ چې کباب پوخ سي. بیا په غوري کې کاهو، بادرنګ او نارنج واوډئ، په منځ کې یې کباب کښېږدئ.

د چرګ د سینې کباب

اړین مواد:

۱- د چرګ سینه څلور دانې ۲- غوړي نیمه چایخوری ۳- د لېمبو اوبه د یوې چایخورۍ دریمه برخه ۴-کوټل سوې اوړه یوه د چایو کاچوغه ۵- ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۶- سویا ساس(۳). یوه د خوړو کاچوغه ۷-مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه ۸- لېمبو او د رومیانو کیچف د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

سینې د غوښو په مخصوص چکش وټکوئ او ښه یې هواري کړئ. بیاد لېمبو اوبه،اوړه، ادرک، سویا ساس، غوړي، مالګه او تور مرچ سره ګډ کړئ، په غوښو پوري یې وموږئ. غوښې د یوې شپې لپاره اخته کړئ. بیا سکاره تازه کړئ، جالۍ پر کښېږدئ، غوښې پر کباب کړئ. د رومیانو د کیچف او لېمبو سره یې راواخلئ.

دوهم ډول د چرګ د سینې کباب

اړین مواد:

۱- د چرګ سینې څلور دانې ۲- مستې څلور د خوړو کاچوغي ۳- اوړه دوې دانې ۴-کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۵- سپینه زیره نیمه د چایو کاچوغه ۶- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

سینې په پلاسټیک کې ونېچئ او د غوښو په مخصوص چکش باندي یې دونه ووهئ چې نرۍ نازکې سي. بیا ټوله مساله میده کړئ، په مستو کې یې واچوئ او په غوښو یې وموږئ او د دوو ساعتونو لپاره یې په یخچال کې کښېږدئ. بیا سکاره تازه کړئ، جالۍ پر کښېږدئ سینه

---

(۳)- سویاساس هم د ښار په سوپرمارکېټونو کې خرڅیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر کباب کړئ او لږ لږ غوړي هم په موړئ. که سکاره نه وي په داش کي يې هم پخولای سئ.

دريیم ډول د چرګ د سينې کباب

اړين مواد:

۱- د چرګ سينه څلور ټوټې ۲- مالګه د ضرورت په اندازه ۳- سپين مرچک يوه د چايو کاچوغه ۴- سوياساس څلور د خوړو کاچوغي ۵- کارن فلور د ضرورت په اندازه ٦- کنجدي د ضرورت په اندازه ۷- هګۍ يوه دانه ۸- ترميده اوړه نيمه چايخوری ۹- بيکينګ پوډر نيمه د چايو کاچوغه ۱۰- اوبه لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

سوياساس، مالګه او مرچک سره ګډ کړئ، د غوښو په ټوټو يې وموږئ. بيا کارن فلور پر ودوړوئ، د يوه ساعت لپاره يې کښېږدئ. بيا په يوه کاسه کي هګۍ سره ووهئ، لږ اوبه، مالګه، مرچک، بيکينګ پوډر ور واچوئ، ترميده اوړه هم ور واچوئ. د پکوړو د اوړو په ډول مساله ورته جوړ کړئ. د غوښو ټوټې په دغه مساله کي ووهئ، بيا يې په کنجدو کي ووهئ ،په غوړو کي يې سره کړئ.

د چرګ د سينې لوله کباب

اړين مواد:

۱- د چرګ سينه يو کيلو ۲- ايشولي پټاټې دوې دانې ۳- اوړه څلور دانې ۴- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- تازه ګشنيز لږ څه۷- ترميده اوړه دوې د خوړو کاچوغي ۸- هګۍ دوې دانې ۹- وچه ميده سوې ډوډۍ د ضرورت په اندازه ۱۰- زيره يوه کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

غوښي او پټاټې تر ماشين وباسئ، اوړه، مالګه، زيره، مرچ، اوړه او ميده سوي ګشنيز ور واچوئ، ښه يې په لاسونو باندي سره ګډ کړئ. هګۍ په يوه کاسه کي سره ووهئ. بيا له غوښو څخه لوله کباب جوړ کړئ، لومړی يې په هګۍ کي ووهئ، بيا يې په وچه ډوډۍ کي ووهئ او په غوړو کي يې سره کړئ.

يوناني سيخ کباب

اړين مواد:

۱- د پسه توري غوښي نيم کيلو ۲- د چرګ سينه ۲۵۰ ګرامه ۳- ليمبو درې دانې

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴- اوړه څلور دانې ۵- ادرک لږ څه ۶- د لرګو سیخان د ضرورت په اندازه ۷- کیوي دوې دانې یا وچ انځر یوه د خوړو کاچوغه ۸- د غوښو د پستېدو لپاره خوږ رنګ لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

د پسه توري غوښې نازکي نازکي اوږدې پرې کړئ، د غوښو په مخصوص چکش باندي یې وتکوئ، مالګه، مرچک، کوټل سوې اوړه، کیوي یا وچ انځور پر واچوئ، لږ د لېمبو اوبه هم پر واچوئ، یو پر بل یې کښېږدئ. د څو ساعتو لپاره یې اخته کړئ. بیا د چرګ غوښې د کباب په اندازه پرې کړئ په یادو سوو موادو کي یې اخته کړئ، لږ خوږ رنګ ور واچوئ دا هم اخته کړئ.

بیا د لرګو درې څلور سیخان را واخلئ، د تورو غوښو ټوټه په وپېیئ. بیا د چرګ غوښې په وپېیئ. بیا د تورو غوښو بله ځوکه په سیخانو وپېیئ چي د چرګ غوښې یې په منځ کي راسي. ټولي غوښې په دې ډول سره جوړي کړئ، سیخان په غوړو کي سره کړئ. بیا یې د څو د قیقو لپاره په داښ کي کښېږدئ. بیا یې د سلاتې سره را واخلئ.

د لرګیو سیخ کباب

اړین مواد:

۱- اوړه شپږ دانې ۲- مالګه د ضرورت په اندازه ۳- د چرګ سینه یو کېلو ۴- دلمه مرچک (شمله مرچک) ژیړ او سره ۵- پیاز یوه دانه ۶- رومیان دوې دانې ۷- د لرګیو سیخان د ضرورت په اندازه ۸- د زیتون غوړي لږ څه ۹- مسټرډ ساس یوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

غوښې کوچنۍ کوچنۍ څلور کنجه ټوټه کړئ، د رومیانو مغز هم ور وباسئ، او رومیان هم د مرچکو په شان څلور کنجه پرې کړئ. پیاز هم په دې ډول پرې کړئ. بیا مسټرډ ساس، د زیتون غوړي، اوړه او مالګه هم ور واچوئ او د څو ساعتو لپاره یې اخته کړئ. بیا یې د کبابو په سیخانو و پېیئ، اول په سیخ کي غوښې، بیا ژیړ مرچک، بیا سور مرچک، بیا پیاز، رومیان بیا غوښې وپېیئ او په غوړو کي یې سره کړئ. د لرګیو سیخ کباب چمتو دی.

دوهم ډول د لرګیو سیخ کباب

اړین مواد:

۱- د پسه توري غوښې یو کېلو ۲-کوټل سوې اوړه او ادرک دوې د خوړو کاچوغې ۳- زیره یوه د چایو کاچوغه ۴- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۵- د لېمبو اوبه یوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خوړو کاچوغه ٦- تور مرچ يوه د خوړو کاچوغه ۷- مستې درې د خوړو کاچوغي ۸- غوړي دوې د خوړو کاچوغي ۹- کوچي څلور د خوړو کاچوغي۱۰- شيدې نيم ګيلاس ۱۱- بادام او کاجو يوه د خوړو کاچوغه ۱۲- کريم (ملايي) ۱۰۰ ګرامه ۱۳-مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۴- د انځر غوره يوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

ټوله مساله په مستو کي واچوئ. د لېمبو اوبه هم ور واچوئ، غوښي پکښي اخته کړئ د ۲۴ ساعتو لپاره يې کښېږدئ. بيا دغه غوښي په سيخانو و پيېئ او پر سکرو يې کباب کړئ. بيا په يوه کوچني دېګ کي کوچي ويلي کړئ، شيدې ور واچوئ، ميده سوي بادام او کريم هم ور واچوئ، پاخه يې کړئ. تر څو ګاټه سي. بيا دغه کباب په يوه دېش کي واچوئ پر سر يې دغه ساس واچوئ د تودې ډوډۍ سره يې وخورئ.

سيخ کباب

اړين مواد:

۱- د چرګ د سينې غوښي نيم کېلو ۲- لېمبو دوې دانې ۳- اوږه پنځه دانې ۴- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- د لرګيو سيخان د ضرورت په اندازه ۷- تازه ګشنيز لږ څه ۸- دلمه مرچک يوه دانه ۹- پياز يوه دانه ۱۰- روميان درې دانې.

د پخېدو ترتيب:

غوښي کوچنۍ کوچنۍ ميده کړئ، د لېمبو اوبه، اوږه، مالګه، ګشنيز او تور مرچ ورواچوئ، د دوو ساعتونو لپاره يې اخته کړئ. پياز او دلمه مرچک هم د غوښو په څېر ميده ميده کړئ چي په سيخانو وپيېل سي. روميان هم په دغه ډول ميده کړئ. بيا سيخان را واخلئ، يوه ټوټه غوښي، يوه ټوټه مرچک، يوه ټوټه پياز او يو ټوټه رومي او بيا يوه ټوټه غوښي ټول په دغه ډول وپيېئ. بيا سيخان په داش کي کښېږدئ چي کباب پوخ سي. کله چي کباب پوخ سو، د سلاتې سره يې کښېږدئ.

خوندور سيخ کباب

اړين مواد:

۱- کوفته سوي غوښي نيم کېلو ۲- پياز درې دانې ۳- روميان درې دانې ۴-کوټل سوي اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۵- تازه ګشنيز او تازه مرچک لږ لږ ٦- پيپتا او اومه انځر يا شينکی کوچنۍ ټوټه۷- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتيب:

کوفته سوي غوښې دوه ځله تر ماشين وباسئ. اوړه ، ادرک، پياز، پپيتا، ګشنيز، مرچک، مالګه او تور مرچ ورواچوئ. ښه يې په لاسو واغږئ. رومی په چاړه ميده ميده کړئ ورواېې چوئ او د دوو ساعتونو لپاره يې دغسي کښېږدئ. بيا يې په سيخانو باندي وپېيئ، پر سکرو باندي يې کباب کړئ او لږ غوړي په ووهئ.

د ترکاريو سيخ کباب

اړين مواد:

۱- کدو يوه دانه ۲- بانجن يوه دانه ۳- پياز يوه دانه ۴- دلمه مرچک سور، شين، ژېړ درې دانې ۵-غوړي درې د خوړو کاچوغي ٦ - تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۷- د روميانو رب درې د خوړو کاچوغي ۸- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

کدو او بانجن سپين کړئ، الغه الغه يې کړئ. بيا هره الغه څلور ځايه کړئ. پياز او مرچک هم دغه ډول پرې کړئ او د لرګيو په کوچنيو سيخانو يې وپېيئ. لومړی يوه ټوټه پياز، بيا کدو، بيا بانجن، بيا سور، شين او ژېړ مرچک. ټول سيخان په دې ډول سره سم کړئ. په دېګ کي غوړي واچوئ، سيخان لږ پکښې سره کړئ. بيا رب په يوې پيالې کي واچوئ، مالګه، بوره مرچ او يوه د خوړو کاچوغه سرکه، يوه کوچنۍ کاچوغه کورکومن او لږ اوبه ور واچوئ، سره ويې لړئ، پر سيخانو يې واچوئ. د دېګ سر د لسو دقيقو لپاره بند کړئ. د ترکاريو سيخ کباب چمتو دی.

اسپانوی کباب

اړين مواد:

۱- د کوفتې توري غوښې نيم کېلو ۲- ايشولي وريجي يوه چايخوری ۳- سره کړي پياز دوې د خوړو کاچوغي ۴- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- د ګشنيز وتخم يوه د چايو کاچوغه ۷- هګۍ دوې دانې ۸- ترميده اوړه لږ څه ۹- ميده سوې وچه ډوډۍ لږ څه ۱۰- پوڅه ۱۰۰ ګرامه ۱۱- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتيب:

غوښې او سره سوي پياز تر ماشين وباسئ. ايشولي سوي صافي سوي وريجي ، مالګه، مرچک ، تور مرچ، د ګشنيز تخم او يوه هګۍ ورواچوئ. ښه يې سره ګډ کړئ. پوڅه کوچنۍ کوچنۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټوټې کړئ. بیا له دې موادو څخه کوچنۍ کوفتې جوړې کړئ او یوه ټوټه پوڅه یې په منځ کې ورکښېږدئ او کباب ګردي جوړ کړئ، په ترمیده اوړو کې یې ووهئ. بیا یې په وهل سوې هګۍ کې ووهئ، بیا یې په میده سوې وچه ډوډۍ کې ووهئ په غوړو کې یې سره کړئ.

ایراني کباب

اړین مواد:

۱- کوچنۍ میده سوي غوښي یو کېلو ۲- میده سوي پیاز ۱۲۵ ګرامه- ګرمه مساله لږ څه ۴- د ګشنیز تخم یوه د خوړو کاچوغه ۵- اومه وچ انځر دوې دانې ٦- مستې ۲۵۰ ۷- غوړي لږ څه ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

ټول میده سوي مساله او پیاز په مستو کې واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا غوښي ورواچوئ او د ۲۴ ساعتو لپاره یې اخته کړئ. بیا دغه غوښي په سیخانو باندي وپیئ پر سکرو باندي یې کباب کړئ، لږ غوړي په ووهئ .که غوښي لم ولري، بیا غوړو ته اړتیا نسته.

تاجکستاني کباب

اړین مواد:

۱- میده سوي غوښي یو کېلو ۲- پیاز دوې دانې ۳- مستې ۲۵۰ ګرامه ۴- غوړي لږ څه ۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ٦- توره زیره یوه د چایو کاچوغه ۷- ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۸- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۹- سیاه دانه نیمه د چایو کاچوغه ۱۰- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۱۱- بریان سوي نخود لږ څه ۱۲- وچ انځر ٦۰ ګرامه ۱۳- مالګه او سره مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

میده سوي انځر، ګرمه مساله، سیادانه، ادرک، خاشخاش، نخود، سره مرچک، د ګشنیز تخم او سره سوي پیاز په مستو کې واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا غوښي پکښې اخته کړئ. بیا څو ساعته وروسته دغه غوښي په سیخانو وپیئ، پر سکرو یې کباب کړئ لږ غوړي په ووهئ.

عربي کباب

اړین مواد:

۱- غوښي نیم کېلو ۲- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۳- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خوړو کاچوغي ۴- مالګه د ضرورت په اندازه ۵- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

غوښې نازکي پلني پرې کړئ، مالګه، اوړه ، ادرک او تور مرچ پر وموږئ او اخته یې کړئ. بیا پر اور باندي جالۍ کښېږدئ، غوښي پر کباب کړئ، په دې وخت کي لږ لږ غوړي پر موږئ.

داښي لوله کباب

اړین مواد:

۱- د غوایي توري غوښي نیم کېلو ۲- میده سوې وچه ډوډۍ (سو خاري اوړه) درې د خوړو کاچوغي ۳- پیاز یوه دانه ۴- اوړه درې دانې ۵- هګۍ درې دانې ٦- ترمیده اوړه یو نیم ګیلاس ۷- بېکنګ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۸- شیدې لږ څه ۹- غوړي دوې د خوړو کاچوغي ۱۰- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- غوړي د سره کېدو لپاره ۱۲- چکن کیوبز [۴]. یوه دانه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی ترمیده اوړه، بېکنګ پوډر غوړي او مالګه سره واچوئ، ښه یې وموږئ په شیدو کي یې واغږئ، کښې یې ږدئ چي لږ وغوړیږي. بیا غوښي وایشوئ، تر ماشین یې وباسئ. پیاز او اوړه هم تر ماشین وباسئ. بیا دوې دانې هګۍ، وچه میده سوې ډوډۍ، مالګه، چکن کیوبز، تور مرچ، ګشنیز، میده سوی تخم ور واچوئ، ښه یې په لاسو واغږئ چي غاز وکړي. بیا د دغو غوښو څخه یوه اندازه لوله کباب جوړ کړئ، په غوړو کي یې سره کړئ. بیا اوړه په ماشین یا آشګز باندي نازک کړئ او د یوې ګوتي په اندازه یې اوږده اوږده پرې کړئ. دغه اوړه په کباب باندي د کریم رول په ډول وپېچئ. بیا هګۍ په کاسه کي سره ووهئ، لږ غوړي ور واچوئ، دغه جوړ سوی کباب په دغه هګۍ کي ووهئ، د داښ په تاوده سوي قالب کي یې واوډئ، په داښ کي یې کښېږدئ، په لسو یا پنځلسو دقیقو کي پخیږي.

داښي قیمه کباب

اړین مواد:

۱- تازه د ګیلګي غوښي نیم کېلو ۲- شنه پیاز درې دانې ۳- غټ خواږه مرچک یوه دانه

---

(۴)- کیوبز یو ډول څلور کنجه ټیکۍ دي. چکن کیوبز او داسي نور کیوبزونه په بازار کي خرڅیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴- کوچني روميان دوې دانې ۵- کوټل سوې اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- د ګشنيز وتخم دوې د چايو کاچوغي ۹- وازګه د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتيب :

غوښې دوه واره تر ماشين وباسئ، مالګه ، مرچک ، تور مرچ، د ګشنيز وتخم، کوټل سوې اوږه او ادرک ور واچوئ او ښه يې سره واغږئ. بيا شنه پياز، شنه مرچک او روميان په چاړه باندې ميده ميده کړئ يا يې د سلاتې په ماشين کې ميده کړئ، ور وايې چوئ، ښه يې سره ګډ کړئ او له دې کوفتې څخه غټ لوله کباب جوړ کړئ او هر کباب په وازګه کې وپېچئ د داش په سيمي جال کې يې کېښېږدئ اور يې ورخام کړئ. دا کباب په نيم ساعت کې پخيږي. کله چې پوخ سو د سلاتې سره يې راواخلئ.

يادونه : که داش نه وي دا کباب په سيخانو وپېيئ وازګه پر وپېچئ پر سکرو باندې يې کباب کړئ.

د کوفتې داشي کباب

اړين مواد :

۱- کوفته سوي توري غوښې يوه کيلو ۲- ترميده اوړه څلور د خوړو کاچوغي ۳- تر تراشک ايستل سوي پياز درې کاچوغي ۴- کوټل سوې اوږه يوه د چايو کاچوغه ۵- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ٦- ايشولي هګۍ اته دانې ۷- المونيم کاغذ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :

کوفته سوو غوښو ته ترميده اوړه، پياز، اوږه، مالکه او مرچک واچوئ، او ښه يې واغږئ چې غوښې تار وکړي. هګۍ سپيني کړئ، بيا المونيم کاغذ څلور کونجه د يوه کوچني دسمال په اندازه پرې کړئ. بيا يو څه غوښې په اوږدو پر کاغذ باندې کېښېږدئ، په منځ کې يې دوې ايشولي هګۍ کېښېږدئ، په غوښو کې يې وپېڅئ او څوکې يې وربندې کړئ. د داش په قالب کې يې کېښېږدئ. نور کبابونه هم په دې ډول سره سم کړئ، په قالب کې يې واوډئ. په داش کې يې د ۴۰ دقيقو لپاره کېښېږدئ. کله چې پاخه سول، د کاغذ څخه يې راوباسئ، په چاړه يې لکه کيک داسې پرې کړئ،د سلاتې سره يې راواخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوهم ډول د کوفتې داشي کباب

اړین مواد:

۱- کوفته سوي غوښې یو کیلو ۲- تازه میده سوي ګشنیز نیمه چایخوری ۳- د هګۍ ژیړ یوه دانه ۴- میده سوي دار چیني نیمه د چایو کاچوغه ۵- زیره نیمه د چایو کاچوغه ٦- ګرمه مساله نیمه د چایو کاچوغه ۷- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

غوښې دوه ځله تر ماشین وباسئ. ګشنیز، د هګۍ ژیړ، مالګه، دار چیني، ګرمه مساله او زیره ور واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا یوه یوه د خوړو کاچوغه کوفته اخلئ په سیخانو یې وپېیئ، په یوه غوري کي یې ایږدئ. بیا دغه د څو ساعتو لپاره په یخچال کي کښېږدئ. بیا د داش قالب غوړ کړئ، دغه د کبابو سیخان پکښې واوډئ په تاوده داش کي یې کباب کړئ. بیا په مستو کي یوه دانه د لېمبو اوبه، لږ بوره او یوه دانه اوړه واچوئ، ښه یې سره ووهئ او د کباب سره یې راواخلئ.

تنوري یا داشي کباب

اړین مواد:

۱- غوښې نیم کیلو ۲- پیاز ۲۵۰ ګرامه ۳- مستې ۲۵۰ ګرامه ۴- اومه پیپتا یا د ختکي شینکی ۱۲۵ ګرامه ۵- زیره، کنجدي او خاشخاش یوه یوه د خوړو کاچوغه ٦- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۷- بریان سوي نخود دوې کاچوغي ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

پیاز تر تراشک وباسئ، په غوړو کي یې سره کړئ. بیا نوره ټوله مساله د پیازو سره میده کړئ. پیپتا هم میده کړئ، پیازو ته یې واچوئ. اوږه، ادرک او ټوله مساله مستو ته واچوئ او غوښې ښه پکښې اخته کړئ. څو ساعته وروسته دغه غوښې په داش یا تناره کي په یوه لوښي کي کښېږدئ او پخې یې کړئ، تودې تودې یې د ډوډۍ سره را واخلئ.

د چاپ یا د ملا د غوښې کباب

اړین مواد:

۱- د پسه د ملا غوښې نیم کیلو ۲- کوچي ۵۰۰ ګرامه ۳- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ۴- اوږه څلور دانې ۵- باربیکیو ساس څلور د خوړو کاچوغي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب:

په کړايي کي کوچي يا غوړي واچوئ، چي سره سي. بيا يوه يوه نازکه د غوښو ټوټه پکښي سره کړئ. مالګه او تور مرچ پر واچوئ. بيا په پاته غوړو کي اوږه سره کړئ باربيکيو ساس ورواچوئ. لږ اوبه هم ور واچوئ ويې ايشوئ چي پر غوړو باندي راسي پر غوښو يې واچوئ.

يادونه: که غوښي پخې نه وي، تاسي کولای سئ چي په المونيم کاغذ کي يې ونپېچئ په داش کي يې کښېږدئ، بيا وروسته ساس پر واچوئ.

د پسه د غوښو کړايي کباب

اړين مواد:

۱- د پسه غوښي نيم کېلو ۲- مستې يو ګيلاس ۳- کوټل سوې اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۴- مالګه د ضرورت په اندازه ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۶- سکاره د ضرورت په اندازه ۷- شنه مرچک دوې دانې ۸- غوړي ۱۲۵ ګرامه ۹- زيره دوې د چايو کاچوغي ۱۰- سياه دانه دوې د چايو کاچوغي ۱۱- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

غوښي پر ېولئ، د بخار په دېګ کي يې واچوئ. دوې دانې اوږي ميده کړئ، ورواېې چوئ. د لږ مالګي سره يې سر وربند کړئ چي غوښي پخې سي. بيا په کړايي کي غوړي واچوئ چي سره سي. په مستو کي سيادانه، مالګه، مرچک، د ګشنيز و تخم ټوله سره ګډ کړئ. په غوړو کي اوږه او ادرک واچوئ چي سره سي. بيا غوښي ور واچوئ پکښي سره يې کړئ. بيا مستې ور واچوئ سر يې وربند کړئ چي غوښي پخې سي او پر غوړو باندي راسي. بيا سکاره پر ګاز باندي تازه کړئ، په يوه لوښي کي يې د کباب په منځ کي کښېږدئ، لږ غوړي پر واچوئ چي دود يې پورته سي. د کباب سر وربند کړئ چي بوی يې غوښي په هډ واخلئ، کباب تيار دی.

د دو پيازې کباب

اړين مواد:

۱- د پسه ايشولي غوښي نيم کېلو ۲- پياز نيم کېلو ۳- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۴- سرکه يا د نارنج اوبه دوې د خوړو کاچوغي ۵- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

يوه دانه پياز په لږو غوړو کي واچوئ، لږ يې سور کړئ. بيا غوښي ور واچوئ، غوښي او پياز په غوړو کي سره کړئ. پاته پياز الغه الغه کړئ، په مالګه او سرکه کي يې اختته کړئ. کله

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې غوښې سرې سوې الغه سوي پیاز پر واچوئ، تور مرچ او مالګه هم ور واچوئ، د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ. بیا په غاب یا غوري کې یوه د تبخي کوچنۍ نازکه ډوډۍ کښېږدئ، دغه دوپیازه کباب پر واچوئ د خوړولو لپاره یې راواخلئ.

کباب د نارنجو په اوبو کې

اړین مواد:

۱- توري غوښې نیم کېلو ۲- نارنج پنځه دانې ۳- تور مرچ د ضرورت په اندازه ۴- مالګه د ضرورت په اندازه ۵- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

غوښې میده میده کړئ. د نارنجو اوبه وباسئ. غوښې، د نارنجو اوبه، مالګه او لږ غوړي په دېګ کې واچوئ، سر یې وربند کړئ. کله چې غوښې پخې سوې او د نارنجو اوبه وچې سوې، په غور ی کې یې واچوئ، تور مرچ پر و دوړوی، کباب تیار دی.

د کوفتې کباب

اړین مواد:

۱- د کوفتې غوښې نیم کېلو ۲- پیاز یوه دانه ۳- هګۍ دوې دانې ۴- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۵- د ګشنیز تخم دوې د چایو کاچوغي ٦- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه. ۷- بادرنګ یوه دانه ۸- رومیان د ضرورت په اندازه ۹- د غاښو خلال د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

غوښې او پیاز دوه واره تر ماشین وباسئ، مالګه، مرچ، د ګشنیز تخم ور واچوئ او ښه یې واغږئ. بیا هګۍ سره ووهئ او غوښو ته یې واچوئ، ښه یې سره ګډه کړئ. بیا له دې غوښو څخه کوچنۍ کوچنۍ کوفتې جوړې کړئ. په غوړو کې یې سرې کړئ. بادرنګ په اوږدو ځلور ځایه کړئ. او بیا یې ټوټه ټوټه کړئ. رومیان هم دغسې ټوټه ټوټه کړئ. بیا د خلال په خاشه باندې یوه ټوټه رومی، یوه دانه کباب او یوه ټوټه بادرنګ وپېیئ، ټول کباب په دې ډول په خاشو وپېیئ او د سلاتې سره یې په غوري یا غاب کې واوډئ.

شامي کباب

اړین مواد:

۱- ایشولي غوښې یو کېلو ۲- ایشولي دال نخود یو ګیلاس ۳- ایشولې پټاټې یوه دانه

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴- هګۍ دوې دانې ۵- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه.٦ - غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

غوښې، دال نخود او پټاټه تر ماشین وباسئ. هګۍ، مالګه او مرچک ور واچوئ. ښه یې واغږئ. بیا شامي کباب یا لوله کباب څني جوړ کړئ، په غوړو کي یې سره کړئ. شامي کباب تیار دی.

دېګي کباب

اړین مواد:

۱- د پسه غوښې یو کېلو ۲- د رومیانورب درې د خوړو کاچوغي ۳- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۴- اوربه درې دانې ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦ - غوړي لږ څه ۷- سرکه درې کاچوغي.

د پخېدو ترتیب:

غوښې ټوټه ټوټه کړئ، مالګه، سرکه، رب او اوږه ور واچوئ، او د نیم ساعت لپاره یې کښېږدئ. بیا په دېګ کي لږ غوړي واچوئ او په موادو وهل سوي غوښې ور واچوئ.لږ اوبه هم ور واچوئ، د دېګ سر وربند کړئ او پرخام اور یې کښېږدئ چي غوښې پخې سي او اوبه یې وچي سي. بیا تور مرچ پر ودوړوئ. بیا په غوري کي شنې پاڼې او سلاته واوډئ او په منځ کي یې دا کباب کښېږدئ.

یادونه: که غوښې غوړي وي ، غوړي مه ور واچوئ.

خوږ کباب

اړین مواد:

د چرګ کوفته نیم کېلو ۲- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۳- هګۍ یوه دانه ۴- میده سوي پیاز څلور د خوړو کاچوغي ۵- سویا ساس دوې د چایو کاچوغي. ٦- بوره یوه نیمه د چایو کاچوغه.۷- مالګه د ضرورت په اندازه.

د شربتو لپاره:

۱-نارنج دوې د خوړو کاچوغي ۲- بوره دوې د خوړو کاچوغي ۳- سویا ساس دوې د خوړو کاچوغي ۴- سرکه دوې د خوړو کاچوغي. دا ټول مواد په یوه کوچني دېګ کي واچوئ، ویې ایشوئ چي د بورې دانې اوبه سي او شربت څني جوړ سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب:

په یوه پیاله کې د چرګ کوفته سوي غوښې، هګۍ، پیاز، سویا ساس، تور مرچ، مالګه او یوه نیمه کاچوغه بوره واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ.لس یا دولس دانې کباب ځني جوړ کړئ، په غوړو کې یې پر خام اور باندې سره کړئ. بیا یې په شربتو کې واچوئ. بیرته یې له شربتو څخه راوباسئ په غاب یا غوري کې یې کښېږدئ، را وایې خلئ.

د کبانو کباب

اړین مواد:

۱- غټ کبان یو کېلو ۲- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۳- د نخودو اوړه پنځه د خوړو کاچوغې ۴- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه۵- غوړي د سره کېدو لپاره. ۶- د لېمبو اوبه دوې د خوړو کاچوغې.

د پخېدو ترتیب:

کبان وایشوئ، پوست او هډوکي یې ځني لیرې کړئ، کوفته ځني جوړه کړئ. مالګه، تور مرچ، ګرمه مساله او د لېمبو اوبه ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا په یوه لوښي کې د نخودو اوړه، مالګه، مرچک او لږ اوبه واچوئ، سره ویې وهئ چې د پکوړو غوندې مساله ځني جوړه سي. بیا له غوښې څخه کباب جوړ کړئ، د نخودو په اوړو کې یې ووهئ، په غوړو کې یې سره کړئ.

دلمه یي کباب

اړین مواد:

۱- د پسه کوفته سوي غوښې یو کېلو ۲- اوړه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۳- تازه ګشنیز او مرچک د ضرورت په اندازه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- د ملخوزو وچې پاڼې لږ څه ۶- غوړي د سره کېدو لپاره.

د ډکېدو لپاره:

۱- پوڅه ۱۳۰ ګرامه ۲- شنه مرچک د ضرورت په اندازه.

د کباب د مسالې لپاره:

۱- ترمیده اوړه ۷۰ ګرامه ۲- اوړه ۷۰ ګرامه ۳- هګۍ یوه دانه ۴- سرکه لږ څه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶-اوړه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

غوښې کوفته کړئ، مالګه، مرچک، ګرمه مساله، ملخوزې، اوړه، ادرک، شنه

(c) ketabton.com: The Digital Library

مرچک او ګشنيز ور واچوئ، بڼه يې سره ګډ کړئ او د نيم ساعت لپاره يې کښېږدئ. بيا دغه غوښي په سيخانو وپيېئ پر اور باندي يې کباب کړئ. بيا سيخان ځني وباسئ، پوڅه او ميده سوي مرچک سره ګډ کړئ. کله چي مو سيخان ځني وايستل، له پوڅي څخه يې ډک کړئ. بيا ترميده اوړه، سرکه، اوږه، ادرک، مالګه او مرچک سره واچوئ، لږ اوبه ور واچوئ، د پکوړو د اوړو په شان يې اوړه جوړ کړئ. بيا دغه کباب په دغو اوړو کي ووهئ، په غوړو کي يې سره کړئ.

د پښتۍ کباب

اړين مواد:

۱- د پسه پښتۍ يو کيلو ۲- هګۍ دوې دانې ۳- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۴- سپينه زيره يوه د چايو کاچوغه ۵- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۶- ګشنيز او نعنا د ضرورت په اندازه ۷- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

ګشنيز، نعنا او مرچک په مکسر کي واچوئ، مکس يې کړئ. په دېګ کي يې واچوئ، مالګه او غوښي هم ور واچوئ اوبه دونه ور واچوئ چي پښتۍ پکښي پخې سي او اوبه يې وچي سي. بيا په يوه لوښي کي هګۍ سره ووهئ، مالګه او تور مرچ ور واچوئ. بيا په کړايي کي غوړي سره کړئ، پښتۍ په هګۍ ووهئ په غوړو کي يې سرې کړئ.

بوټي کباب (د تورو غوښو کباب)

اړين مواد:

۱- توري غوښي يو کيلو ۲- مستې ۲۵۰ ګرامه ۳- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۴- ميده سوې زيره يوه د خوړو کاچوغه ۵- اومه پپيتا يا شينکی د پوستکي سره دوې د خوړو کاچوغي ۶- لېمبو درې دانې ۷- مالګه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي لږ څه

د پخېدو ترتيب:

غوښي کوچنۍ کوچنۍ ټوټې کړئ، مستې، مالګه، مرچک، اوږه، ادرک، زيره او د لېمبو اوبه او شينکی ور واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ او د ۲۴ ساعتو لپاره يې اخته کړئ. بيا يې په سيخانو وپيېئ او پر سکرو يې کباب کړئ.

کباب په توش کي

اړين مواد:

۱- د چرګ ورنونه يو کيلو ۲- مستې يا چکيده يو ګيلاس ۳- اوږه پنځه دانې

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴- ادرک یوه ټوټه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ٦- چرګ مساله یوه د چایو کاچوغه ۷- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

د چرګ ورنونه درې ځلور ځایه کړئ، په مستو کي اوږه، ادرک، مالګه او مرچک واچوئ ښه یې سره ګډ کړئ. غوښي د څو ساعتو لپاره پکښي اخته کړئ. بیا غوړي ښه تاوده کړئ. د چرګ غوښي پکښي سرې کړئ. کله چي غوښي سرې سوې، د منتو په دېګ کي اوبه واچوئ چي وایشي، په قالب کي سرې سوي غوښي واوډئ، سر یې ور بند کړئ چي کباب په توبښ کي پوخ سي.

ساسچ کباب

اړین مواد:

۱- کوچني ساسچ لس دانې ۲- هګۍ یوه دانه ۳- شیدې نیم ګیلاس ۴- ترمیده اوړه نیم ګیلاس ۵- د جورو اوړه د یوه ګیلاس ځلورمه برخه ٦- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- د لرګیو سیخان د ضرورت په اندازه ۸- بېکنګ پوډر یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

د جورو په اوړو کي لږ ایشولي اوبه واچوئ ،سر یې ورپټ کړئ. بیا د جورو اوړو ته وهل سوې هګۍ او شیدې واچوئ، ښه یې سره ولړئ. بېکنګ پوډر ، مالګه، مرچک او ترمیده اوړه هم ور واچوئ، سره ویې لړئ چي مواد د پکوړو د اوړو په شان سي. بیا ساسچ په سیخانو وپېیئ، په مساله کي یې ولړئ، په غوړو کي یې سره کړئ.

داینې کباب

اړین مواد:

۱- اینه نیم کیلو ۲- هګۍ دوې دانې ۳- میده سوې وچه ډوډۍ ځلور د خوړو کاچوغي ۴- مالګه، مرچک اوتور مرچ د ضرورت په اندازه ۵- پټاټې د ښکلا لپاره.

د پخېدو ترتیب:

اینه د یخچال په یخدان کي د یوه ساعت لپاره کښېږدئ چي لږ یخه سي. بیا یې په تېره چاړه باندي نازکه نازکه پرې کړئ. هګۍ په یوه لوښي کي ماتي کړئ، لږ مالګه، مرچک او تور مرچ ور واچوئ او سره ویې لړئ. بیا یوه یوه ټوټه اینه په هګۍ کي وهئ او

(c) ketabton.com: The Digital Library

بیا یې په وچه ډوډۍ کې وهئ او په غوړو کې یې سره کړئ. په وچه میده سوې ډوډۍ کې هم لږ مالګه او تور مرچ واچوئ. پټاټې نازکې یو رنګه د مثلث په شکل پرې کړئ، په غوړو کې یې سرې کړئ او د غوري پر شاوخوا یې واوړئ، په منځ کې یې د اینې کباب کښېږدئ.

دوهم ډول د اینې کباب

اړین مواد:

۱- د پسه اینه یو کېلو ۲- ادرک لږ څه ۳- اوږه یوه غوزه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- مستې ۲۵۰ ګرامه.

د پخېدو ترتیب:

اینه د سیخ کباب په اندازه ټوټه ټوټه کړئ. ادرک، اوږه، مالګه او مرچک سره وکوټئ، په مستو کې یې واچوئ. اینه پکښې اخته کړئ، څو ساعته وروسته یې په سیخانو وپېیئ، پر سکرو یې کباب کړئ.

د پټاټو رول کباب

اړین مواد:

۱- ایشولي سبزي پالک نیمه چایخوری ۲- ایشولي پټاټې څلور دانې ۳- ایشولي دال نخود یوه چایخوری ۴- توره زیره یوه د چایو کاچوغه ۵- میده سوې اوږه او ادرک یوه د چایو کاچوغه ٦- هګۍ یوه دانه ۷- وچه میده سوې ډوډۍ یوه چایخوری ۸- کارن فلور څلور د چایو کاچوغې ۹- شیدې څلور د چایو کاچوغې ۱۰- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- غوړي دسره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

ایشولي پالک، دال نخود، او پټاټې سره ګډې کړئ. شنه مرچک، زیره، مالګه، اوږه او ادرک ښه سره وکوټئ ، میده یې کړئ، پټاټو ته یې واچوئ. یوه هګۍ هم سره ووهئ ورواېې چوئ. له دغو موادو څخه اوږده کبابونه جوړ کړئ. شیدې او کارن فلور سره ګډ کړئ. دغه کبابونه په دغو موادو کې ووهئ او بیا یې په وچه ډوډۍ کې ووهئ او په غوړو کې یې سره کړئ.

د پټاټو کباب

اړین مواد:

۱- ایشولي خوړیني سوي پټاټې دوې نیمې چایخورۍ ۲- پیروی نیمه چایخوری

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳- کوچني میده سوي زرد کي او شمله مرچک یوه چایخوري ۴- کوچني میده سوي ادرک، شنه مرچک، تازه گشنیز او شنه پیاز یوه چایخوری ۵-مالګه د ضرورت په اندازه ٦- زیره یوه د چایو کاچوغه ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۸- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۹- کارن فلور درې د چایو کاچوغي ۱۰- وچه میده سوې ډوډۍ نیمه چایخوری ۱۱- هګۍ دوې دانې ۱۲- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

په ایشولو پتاټو کي، زیره، ګرمه مساله، مالګه، شنه مرچک، شنه پیاز او ادرک واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. شمله مرچک ایشولي زرد کي کوچنۍ کوچنۍ میده کړئ، په پیروي کي یې واچوئ. مالګه او مرچ ور واچوئ. بیا د پتاټو څخه ګردي ګردي د کوفتې په ډول کبابونه جوړ کړئ، منځ یې په ګوتو ور کښېکاږئ ،د پیروي، مرچکو او زرد کو څخه جوړ مواد پکښي واچوئ بیا یې په پتاټو پټ کړئ بیا دغه کباب په وهل سوې هګۍ کي ووهئ بیا یې په وچه ډوډۍ کي ووهئ، په غوړو کي یې سره کړئ.

د پتاټو او کوفتې کباب

اړین مواد:

۱- کوفته سوي غوښي ۲۵۰ ګرامه ۲- ایشولي پتاټې نیم کېلو ۳- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۴- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- تازه ګشنیز لږ څه ۷- ترمیده اوړه د ضرورت په اندازه ۸- وچه میده سوې ډوډۍ د ضرورت په اندازه ۹- هګۍ درې دانې ۱۰- پیاز یوه دانه ۱۱- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

په کړایي کي لږ غوړي واچوئ، میده سوي پیاز لږ پکښي سره کړئ. کوفته سوي غوښي ورواچوئ او سره یې کړئ. بیا یې اور ور بند کړئ. ایشولي پتاټې سپیني کړئ، تر تراشک یې وباسئ، سره سوې کوفته ور واچوئ، مالګه، مرچک، د ګشنیز تخم، تور مرچ او تازه ګشنیز ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا په یوه کاسه کي هګۍ ماتي کړئ، ښه یې سره ووهئ. مالګه او مرچک هم ور واچوئ. بیا د جوړو سوو موادو څخه کوچنۍ کوفتې جوړې کړئ. لومړی یې په هګیو کي ووهئ، بیا یې په میده سوې ډوډۍ کي ووهئ. بیا یې په غوړو کي سره کړئ. د کوفتې او پتاټو کباب تیار دی.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشو او پټاټو کباب

اړین مواد:

۱- ایشولي پټاټې نیم کېلو ۲- ایشولي ماش یو ګیلاس ۳- پیاز یوه دانه ۴- اوړه شپږ دانې ۵- ګشنیز لږ څه ٦- تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۸- دال مساله یوه د چایو کاچوغه ۹- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۰- میده سوې وچه ډوډۍ دوې د خوړو کاچوغي۱۱- هګۍ درې دانې.

د پخېدو ترتیب:

ایشولي پټاټې، ماش، پیاز، اوړه، ګشنیز، مرچک او غوښي تر ماشین وباسئ، مالګه، تور مرچ، وچه ډوډۍ، دال مساله ور واچوئ، سره ګډ یې کړئ. چپلي کباب غوندي کباب ځني جوړ کړئ. هګۍ په یوه کاسه کي سره و وهئ، لږ مالګه پر واچوئ. بیا په کړایي کي لږ غوړي واچوئ، دغه کباب په هګۍ کي ووهئ، په لږ غوړو کي یې سور کړئ.

د پټاټو الماني کباب

اړین مواد:

۱- ایشولي پټاټې یو کېلو ۲- ترمیده اوړه یوه د خوړو کاچوغه ۳- هګۍ دوې دانې ۴- وچه میده سوې ډوډۍ د ضرورت په اندازه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- بادام ۱۰۰ ګرامه ۷- پیروی یوه قطۍ ۸ - غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

پټاټې تر ماشین وباسئ، مالګه، مرچک او تر میده اوړه ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا کوچنۍ کوچنۍ کوفتې ځني جوړي کړئ. هګۍ په یوه کاسه کي سره ووهئ. غوړي په کړایي کي سره کړئ. بیا دا کباب یو واري په هګۍ کي ووهئ، بیا یې په وچه ډوډۍ کي ووهئ او یوه دانه بادام پکښي کښېږدئ. او په غوړو کي یې سره کړئ. بیا پیروی په یوه کاسه کي واچوئ، ورسره راوایې خلئ. د هر چا چي خوښه وه په خپل غاب کي پر کباب باندي پیروی واچوئ، او که مو نه وي خوښه مه یې اچوئ.

د پټاټو او نسک دالو کباب

اړین مواد:

۱- پټاټې نیم کېلو ۲- نسک دال ۲۰۰ ګرامه ۳- ګشنیز لږ څه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- غوړي د سره کېدو لپاره ٦- هګۍ دوې دانې ۷- ګند نه یا شنه

(c) ketabton.com: The Digital Library

پياز لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

ايشولي پټاټې تر تراشک وباسئ، ايشولي نسک ور واچوئ. هګۍ ور ماتي کړئ. ميده سوي تازه ګشنيز، پياز، مالګه او مرچک هم ور واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. د کباب مواد چي هر څونه واغړئ هغونه کباب ښه راځي. بيا په کړايي کي غوړي واچوئ کله چي سره سي، نو له پټاټو څخه ستاسي د خوښي کباب جوړ کړئ او په غوړو کي يې سره کړئ.

د پټاټو او زردکو چپلي کباب

اړين مواد:

۱- ايشولي پټاټې څلور دانې ۲- زردکي دوې دانې ۳- هګۍ دوې دانې ۴- زيره دوې د چايو کاچوغي ۵- وچ ګشنيز دوې د چايو کاچوغي ٦- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ۷- اوړه دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتيب:

ايشولي پټاټې او زردکي تر تراشک وباسئ، هګۍ، اوړه او مساله جات ټوله ور واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا ستاسي د خوښي چپلي کباب څني جوړ کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ، د چکنيو سره يې راواخلئ.

د پټاټو کباب

اړين مواد:

۱- ايشولي پټاټې درې دانې ۲- زردکي يوه دانه ۳- دلمه يې مرچک يوه دانه ۴- شنه مرچک دوې دانې ۵- پوڅکۍ شپږ دانې ٦- مالګه، مرچک، تور مرچ د ضرورت په اندازه۷- هګۍ يوه دانه ۸- ګشنيز لږ څه ۹- ميده سوې وچه ډوډۍ د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتيب:

زردکي، پوڅکۍ، شنه مرچک، دلمه مرچک او ګشنيز ميده ميده کړئ، ايشولي پټاټې خوړيني کړئ. ټول ميده سوي مواد، مالګه، مرچک او تور مرچ ور واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا د دغو موادو څخه ګردي يا اوږده کباب جوړي کړئ. په يوه لوښي کي هګۍ سره ووهي. دغه کباب لومړی په هګۍ کي ووهئ، بيا يې په وچه ډوډۍ کي ووهئ. بيا يې په غوړو کي سره کړئ.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

تکه کباب د خاورې په کټو کې

اړین مواد:

۱- د چرګ غوښې یو کېلو ۲- پیاز دوې دانې ۳- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۴- مستې ۲۵۰ګرامه ۵- اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغې ٦- غوړي څلور د خوړو کاچوغې ۷- مالګه او شنه مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په مستو کې ټوله مساله واچوئ. د چرګ غوښې د شپږو ساعتونو لپاره پکښې اخته کړئ. بیا دغه غوښې په یوه خاورین دېګ کې پر خام اور باندې په دم پخې کړئ. کله چې غوښې پخې سوې او اوبه یې وچې سوې، بیا یو ټوټه سکور پر ګاز باندې ونیسئ چې ښه تازه سي. بیا یې د کټوي په منځ کې کښېږدئ او دوې کاچوغې غوړي پر واچوئ.د دېګ سر ژر ور بند کړئ چې غوښې د سکرو دود ښه په ځان واخلي. لس دقیقې وروسته یې د سلاتې او تودې ډوډۍ سره راواخلئ.

د پټاټو او پوڅکۍ کباب

اړین مواد:

۱- ایشولې پټاټې دوې دانې ۲- پوڅکۍ یو دبلی (یا تازه پوڅکۍ وایشوئ) ۳- کوچې یوه د چایو کاچوغه ۴- ملایې یوه د چایو کاچوغه ۵- لېمبو یوه دانه ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۸- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

ایشولې پټاټې خوړیني کړئ. پوڅکۍ هم میده میده کړئ ور وایې چوئ. کوچې، پیروی، مالګه، مرچک او د ګشنیز تخم هم ور واچوئ. ښه یې سره ګډ کړئ. بیا کباب ځني جوړ کړئ او په لږو غوړو کې یې سور کړئ.

کباب د ستر خان د ښکلا لپاره

اړین مواد:

۱- ایشولې غوښې ۲۵۰ ګرامه ۲- د چرګ سینه ۲۵۰ ګرامه ۳- اوږه درې دانې ۴- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۵- تور مرچ نیمه د چایو کاچوغه ٦- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- د لرګیو سیخان د ضرورت په اندازه ۸- د شنو پیازو پاڼې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ضرورت په اندازه ۹- هګۍ یوه دانه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

ایشولي غوښي او اوره تر ماشین وباسئ. د ګشنیز تخم، مالګه، تور مرچ، هګۍ ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. د چرګ سینه پر اوږدو نرۍ نرۍ نازکي پرې کړئ، مالګه پر واچوئ. د کوفته سوي غوښو څخه ګردۍ ګردۍ د جوزو په اندازه کباب جوړ کړئ، پر هر کباب باندي د چرګ یوه ټوټه غوښه و پېچئ د لرګیو په سیخانو یې وپېیئ. په هر سیخ کي دوه یا درې کبابه وپېیئ. په غوړو کي یې سره کړئ. بیا د سیخانو په لځوونځایونو باندي د پیازو پاڼي وپېچئ.

د درست چرګ کباب د منتو په دېګ کي

اړین مواد:

۱- چرګ یوه دانه ۲- پیاز یوه دانه ۳- اوره درې دانې ۴- مستې دوې د خوړو کاچوغي ۵- د لیمبو اوبه دوې د خوړو کاچوغي ٦- سپینه زیره یوه د چایو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۹- ګرمه مساله یوه د خوړو کاچوغه ۱۰- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۱۱- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

درست چرګ پریولئ، پوست یې ځیني لیري کړئ، په چاړه باندي یې سینه او ورنونه چاک چاک کړئ. بیا پیاز او اوره تر تراشک وباسئ، په مستو او د لیمبو په اوبو کي یې سره ګډ کړئ، ټولي مسالي ور واچوئ، چرګ په دغومسالو پوري ولړئ، د دوو ساعتو لپاره یې اخته کړئ. بیا د منتو په دېګ کي اوبه واچوئ چي وایشي. بیا په قالب کي درست چرګ د نیم ساعت لپاره په دم کي پوخ کړئ. وروسته تر نیم ساعت په یوه کړایي کي ډېر غوړي سره کړئ. درست چرګ پکښي سور کړئ، د چپس او سلاتي سره یې راواخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د چرګ د غوښو

ډول ډول پخول

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

چینایي خواړه

اړین مواد:

۱- د چرګ د سینې غوښې یو کېلو ۲- پیاز څلور دانې ۳- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۴- تور مرچ، زیره، مالګه، او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- وریجې ۲۵۰ ګرامه ۶- رومیان دوې دانې ۶- هګۍ یوه دانه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی غوړي په کړایي کي واچوئ، پیاز لږ پکښي سره کړئ. بیا میده سوي غوښي ور واچوئ، پکښي سرې یې کړئ چي پستې سي. بیا زیره، د ګشنیز تخم، تور مرچ، مالګه او مرچک ور واچوئ. بیا رومیان او اوبه ور واچوئ، لږ یې سره کړئ. بیا وریجي ور واچوئ، یو څو واره یې سره ولړئ. بیا وهل سوې هګۍ ور واچوئ، چینایي خواړه تیار دي.

مکروني د چرګ د سینې سره

اړین مواد:

۱- مکروني یو پاکټ ۲- د چرګ سینه ۳۰۰ ګرامه ۳- لېمبو دوې دانې ۴- پیاز یوه دانه ۵- رومیان دوې دانې ۶- اوبه درې دانې ۷- شنه مرچک او تازه ګشنیز د ضرورت په اندازه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېګ کي مالګه، اوبه او یوه د خوړو کاچوغه غوړي واچوئ، کښې یې ږدئ چي وایشي. کله چي وایشېدل، مکروني ور واچوئ چي پاخه سي. کله چي مکروني پاسته سول، صاف یې کړئ. بیا په کړایي کي لږ غوړي واچوئ، پیاز لږ پکښي سره کړئ. بیا د چرګ د سینې غوښي میده میده کړئ، ور وایې چوئ چي پکښي سرې سي . بیا مالګه، تازه مرچک او دلېمبو اوبه ور واچوئ. کله چي پاخه سول ، مکروني ور واچوئ. رومیان سپین کړئ، میده یې کړئ ور وایې چوئ، ګشنیز هم ورواچوئ او د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

چرګ او مکروني

اړین مواد:

۱- د چرګ ایشولي غوښي دوې چایخورۍ ۲- ایشولي مکروني یو پاکټ

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳- ایشولي مټر یوه چایخوری ۴- پیاز یوه دانه ۵- اوړه نیمه د چایو کاچوغه ٦- سپینه سرکه دوې د خوړو کاچوغي ۷- چینایي مالګه یوه د چایو کاچوغه ۸- غوړي دوې د خوړو کاچوغي ۹- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

غوړي په کړایي کي واچوئ، ایشولي غوښي پکښي سرې کړئ. بیا پیاز، اوړه، سرکه، مالګه او چینایي مالګه ور واچوئ، ښه یې سره کړئ. بیا مټر ور واچوئ ، دم یې کړئ. بیا په یوه دېش کي ایشولي مکروني واچوئ، سرې سوي د چرګ غوښي پر سر ور واچوئ شاوخواته یې رومیان او بادرنګ واودئ.

د آلوبالو او چرګ سالن

اړین مواد:

۱- د چرګ غوښي نیم کېلو ۲- آلوبالو ۱۲۵ ګرامه۳- بوره ۵۰ ګرامه ۴- کارن فلور د ضرورت په اندازه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- غوړي لږ څه ٦- د چرګ یخني د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېګ کي غوړي واچوئ، چرګ پکښي سور کړئ. بیا د چرګ یخني، مالګه، بوره ورواچوئ، سر یې وربند کړئ چي چرګ پوخ سي. بیا د آلوبالو مندکي څنې وباسئ په مکسر کي یې مکس کړئ، د چرګ غوښو ته یې واچوئ. کله چي وایشېدل د ضرورت په اندازه کارن فلور د چرګ په یخني یا اوبو کي حل کړئ، سالن ته یې واچوئ چي سالن ګاټه سي.

د چرګ د غوښو سالن د خاوري په کټو کي

اړین مواد:

۱- دچرګ غوښي یو کېلو ۲-پیاز دوې داني ۳-رومیان دوې داني ۴- خاشخاش دوې د خوړو کاچوغي ۵- کوټل سوې اوړه او ادرک څلور د خوړو کاچوغي ٦- تازه ګشنیز او نعنا څو پاڼي ۷- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۸- خواږه ولني او ملخوزي یوه د خوړو کاچوغه ۹- مستې درې د خوړو کاچوغي ۱۰- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ۱۱- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه۱۲- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۳- زیره یوه د چایو کاچوغه ۱۴- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب:

شنه مرچک، ګشنیز، نعنا، اوږه، ادرک او خاشخاش په مکسر کي واچوئ، ښه يې مکس کړئ. خواږه ولني، ملخوزي، د ګشنيز تخم او زيره په کړايي کي وچ بريان کړئ، ميده يې کړئ. مکس سوې شنه مساله او بريان سوې مساله ، مستې او کورکومن سره ګډ کړئ ، په غوښو پوري يې ومږئ. يو ساعت يې کښېږدئ. بيا د خاوري په دېګ کي پياز او روميان واچوئ، پر سر يې د چرګ غوښي واودئ، د دېګ سر په المونيم کاغذ بند کړئ. سر پوښ پر کښېږدئ. د پنځلسو دقيقو لپاره يې دغسي دم کړئ، پر خام اور باندي يې کښېږدئ. کله چي غوښي پخې سوې، په دېګ کي يې سره واړوئ را واړوئ او په دېش کي يې راواخلئ. دا خواږه د هغو خلکو لپاره چي له غوړو څخه پرهيز وي، ډېر ګټور دي.

یادونه: که المونيم کاغذ نه وي، اوږه کلک واغږئ د دېګ د سر شاوخوا په بنده کړئ چي د دېګ توښ راونه وځي.

د خاورو په دېګ کي سيندی چرګ

اړين مواد:

۱- د چرګ غوښي يو کېلو ۲-اوږه يوه غوزه ۳- ملخوزي، سياه دانه،خواږه ولني، تور مرچ يوه يوه د چايو کاچوغه ۴- شنه او سره درست مرچک د ضرورت په اندازه ۵- لېمبو دوې دانې ٦- مستې ۲۵۰ ګرامه۷- روميان ۱۲۵ ګرامه ۸- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۹- پياز څلور دانې۱۰- غوړي يوه نيمه چايخوری ۱۱- ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۱۲- دګشنيز تخم يوه د خوړو کاچوغه ۱۳- مالګه او تازه ګشنيز د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

درې دانې پياز او روميان وايشوئ. اوږه او ادرک ور واچوئ، په مکسر کي يې سره ګډ کړئ. بيا د خاوري په دېګ کي غوړي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا ګډ سوي مواد ورواچوئ، سره يې کړئ. بيا چرګ ور واچوئ ښه يې سور کړئ. بيا مستې ور واچوئ ښه يې سره کړئ. مساله ور واچوئ کله چي پر غوړو راغلل،دېګ دم کړئ پر خام اور يې کښېږدئ.

خوږ،تريو چرګ

اړين مواد:

۱- د چرګ غوښي نيم کېلو ۲- دلمه يي مرچک دوې دانې ۳- اناناس يوه دانه

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴- شنه پیاز څلور دانې ۵- بوره نیمه چایخوری ٦- سرکه نیمه چایخوری ۷- سو یا ساس یوه د خوړو کاچوغه ۸- د رومیانو کیچف درې د خوړو کاچوغي ۹- کارن فلور دوې د خوړو کاچوغي ۱۰- ادرک لږ څه ۱۱- هګۍ یوه دانه ۱۲- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

په یوه پیاله کې بوره، سرکه، سویاساس، کیچف، ادرک او نیمه چایخوری اوبه واچوئ او کښې یې ږدئ. بیا هګۍ سره ووهئ، غوښې یوه یوه ټوټه په هګۍ کې ووهئ، بیا یې په کارن فلور کې ووهئ او په غوړو کې یې سره کړئ. بیا په یوه کړایي کې غوړي سره کړئ، شمله مرچک او پیاز لږ پکښې سره کړئ . هغه سرکه او بوره چې مو ګډ کړي وه، هغه ورواچوئ ویې ایشوئ. بیا لږ کارن فلور ور واچوئ چې لعاب ګاټه سي.بیا د اناناس ټوټې او سرې سوي غوښې ور واچوئ، لږ یې وایشوئ،نور یې راواخلئ.

بل ډول خوږ تریو چرګ

اړین مواد:

۱- د چرګ غوښې نیم کیلو ۲- ایشولي پټاټې نیم کیلو ۳- دلمه یي مرچک دوې دانې ۴- کوتل سوې اوږه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه۵- سویاساس یوه د خوړو کاچوغه ٦- د مرچکو ساس د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۸- کارن فلور نیمه د چایو کاچوغه ۹- د رومیانو کیچف یوه چایخوری ۱۰- چینایي مالګه یوه د چایو کاچوغه ۱۱- بوره یوه نیمه د چایو کاچوغه ۱۲- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۳- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېګ کې غوړي سره کړئ، تر تراشک ایستل سوې اوږه او ادرک ورواچوئ. بیا تور مرچ، مالګه، سویاساس، د مرچکو ساس، چینایي مالګه او بوره ور واچوئ، سره یې کړئ. بیا د چرګ غوښې ور واچوئ، ښه یې سره کړئ. بیا لږ د چرګ یخني یا اوبه ور واچوئ چې د چرګ غوښې پخې سي .کله چې غوښې پخې سوې،کارن فلور ور واچوئ چې لعاب یې ګاټه سي. بیا په لږو غوړو کې شمله مرچک سره کړئ ، هغه ور واچوي. پټاټې څو ځایه کړئ، ور وایې چوئ . بیا د رومیانو خوږ کیچف ور واچوئ، لړئ یې. بیا یې اور وربند کړئ خوږ تریو چرګ تیار دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

درست چرګ

اړین مواد:

۱- چرګ یوه دانه ۲- میده سوې اوږه یوه د خوړو کاچوغه ۳- وچ میده سوي انځر یوه د خوړو کاچوغه ۴- مستې یوه ماست خوری ۵- خاشخاش نیمه چایخوری ۶- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۷- سپینه زیره دوې د خوړو کاچوغې ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوړي یوه نیمه چایخوری.

د پخېدو ترتیب:

د چرګ ورنونه او سینه په چاړه چاک چاک کړئ چې مساله ښه په هډ واخلي او ښه پوخ سي . ټوله مساله میده کړئ، په مستو کې یې واچوئ. بیا چرګ په یوه کاسه کې کښېږدئ، دغه مساله په ووهئ او د څو ساعتو لپاره یې اخته کړئ. بیا په یوه کړایي کې غوړي واچوئ،چرګ پر خام اور باندي پکښې سور کړئ. بیا هم د چرګ په غوښو چاړه یا پنجه ور دننه کړئ او پر سر یې غوړي واچوئ چې چرګ ښه سور سي او پوخ سي. کله چې چرګ سور سو، په غوري کې یې د سلاتې سره کښېږدئ.

چرګ د نخودو سره

اړین مواد:

۱- چرګ یوه دانه ،ټوټه ټوټه یې کړئ ۲- ایشولي نخود دوې چایخوری ۳- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۴- پیاز یوه دانه ۵- میده سوي ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۶- د ګشنیز تخم یوه د خوړو کاچوغه ۷- کور کومن یوه د چایو کاچوغه ۸- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۹- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په دېګ کې غوړي واچوئ، پیاز پکښې سور کړئ. بیا غوښې ور واچوئ پکښې سرې یې کړئ. ادرک هم ور واچوئ، ښه یې سره کړئ. بیا مساله، ایشولي نخود او لږ اوبه ور واچوئ، سر یې ور بند کړئ چې غوښې پخې سي او سالن پر غوړو راسي.

د سري لنکا چرګ

اړین مواد:

۱- د چرګ غوښې یو کېلو ۲- میده سوي ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۳- سرکه یوه د خوړو کاچوغه ۴- میده سوې اوږه یوه د خوړو کاچوغه ۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

٦- دارچيني نيمه د چايو کاچوغه ٧- کورکومن د چايو د کاچوغي څلورمه برخه ٨- ميده سوي لونګ د چايو د کاچوغي څلورمه ٩- غوړي ٦٠ ګرامه ١٠- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

غوښو ته ادرک، اوږه، لونګ، دارچيني، مالګه، کورکومن، تور مرچ، سرکه او غوړي واچوئ، سره ګډ يې کړئ. د يوه ساعت لپاره يې دغسي کښېږدئ. بيا يې پر خام اور باندي سره کړئ چي د غوښو رنګ واوړي. بيا يې د لسو يا پنځلسو دقيقو لپاره په داش کي کښېږدئ.

سره کړي ورنونه

اړين مواد:

١- د چرګ (د ورنو لاندي برخه) څلور دانې ٢- پياز يوه دانه ٣- چاينيز مالګه يوه د چايو کاچوغه ۴- سپينه سرکه يوه د خوړو کاچوغه ۵- هګۍ يوه دانه ٦- کارن فلور يوه د چايو کاچوغه ٧- ترميده اوږه نيمه چايخوري ٨-مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

د ادمونو څخه غوښي داسي پرې کړئ چي له هډوکو څخه جلا سي، خو په هډوکو پوري موښتي وي. په دې ورنو باندي سرکه او چينايي مالګه وموږئ، د يوه ساعت لپاره يې کښېږدئ. بيا په يوه پياله کي پياز تر تراشک وباسئ، کارن فلور، هګۍ، ترميده اوږه، مالګه او مرچک ور واچوئ، په غوښو پوري يې وموږئ. بيا يې د دوو ساعتونو لپاره په يخچال کي کښېږدئ. بيا په کړايي کي غوړي سره کړئ، دغه ورنونه پکښي سره کړئ، د سلاتې سره يې راواخلئ.

د چرګ ورنونه د کيوي سره

اړين مواد:

١- د چرګ ورنونه شپږ دانې ٢- کيوي څلور دانې ٣- خوږ رب (کيچف) د ضرورت په اندازه ۴- پياز يوه دانه ۵- اوږه څلور دانې ٦- چکن کيوبز يوه دانه ٧- رب د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

د چرګ د ورنو هډوکي وباسئ، کوچني کوچني يې ميده کړئ. کيوي سپين کړئ او ميده ميده يې کړئ. په يوه کاسه کي يې واچوئ. چکن کيوبز هم ميده کړئ ور وايې

(c) ketabton.com: The Digital Library

چوئ. لېمبو هم ور واچوئ، تور مرچ، مالګه، اوږه د لېمبو پوست ور واچوئ. غوښې د دوو ساعتونو لپاره ښه پکښې اخته کړئ. بیا په کړايي کې لږ غوړي واچوئ، غوښې پکښې واچوئ، سرې یې کړئ. بیا پیاز میده کړئ، ور وایې چوئ د غوښو سره یې سرې کړئ. بیا کیچپ ور واچوئ، سره ویې لړئ. بیا یوه کاچوغه د رومیانو رب ور واچوئ، سره ویې لړئ او دېګ دم کړئ. کله چې خواږه چمتو سول، لږ د ګشنیز میده سوی تخم پر واچوئ.

د چرګ ورنونه د مالټې سره

اړین مواد:

۱- د چرګ کوچني ورنونه څلور دانې ۲- مالټې دوې دانې ۳- لېمبو دوې دانې ۴- پیاز یوه دانه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- غوړي درې د خوړو کاچوغې.

د پخېدو ترتیب:

لومړی پیاز تر تراشک وباسئ، په غوړو کې یې سره کړئ. بیا د چرګ ورنونه ورواچوئ لږ یې پکښې سره کړئ . مالګه، مرچک او د مالټې اوبه ورواچوئ، سر یې ور بند کړئ چې ورنونه پاخه سي او اوبه یې وچې سي. بیا د لېمبو اوبه ورواچوئ .کله چې پر غوړو باندي راغلل له اور څخه یې لیري کړئ.

چرګ د جورو سره

اړین مواد:

۱- د چرګ غوښې یوکېلو ۲- شنه پیاز لږ څه ۳-ایشولي جواري یوه چایخوري ۴- شیدې یوه چایخوري ۵- الغه سوي پیاز ۱۲۵ ګرامه ٦- ترمیده اوږه لږ څه ۷- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۸- غوړي یا کوچې د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

د چرګ په غوښو لږ مالګه او کوچې وموږئ، د یوه ساعت لپاره یې اخته کړئ. بیا دغه غوښې په غوړو کې سرې کړئ. بیا په یوه بله کړايي کې کوچې تاوده کړئ، پټاټې او شنه پیاز پکښې سره کړئ، د جورو دانې هم ور واچوئ، لږ ترمیده اوږه هم پر وپاشئ او سره یې کړئ .د اور څخه یې لیري کړئ، شیدې ور واچوئ. بیا یې پر اور کښېږدئ چې وایشي او ګاټه سي. مالګه او تور مرچ هم ور واچوئ، په داش کې یې واچوئ، د چرګ سرې سوي غوښې پر کښېږدئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د چرګ دوپیازه

اړین مواد:

۱- د چرګ ورنونه یو کېلو ۲- پیاز درې دانې ۳- اوږه شپږ دانې ۴- کیوي یوه دانه ۵- مسټرډ ساس څلور د خوړو کاچوغي ٦- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۷- د ګشنیز میده سوی تخم یوه د چایو کاچوغه ۸- رومیان درې دانې ۹- غوړي لږ څه ۱۰- سرکه دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتیب:

د ورنو پوستکي او هډوکي وباسئ، کیوي تر تراشک وباسئ، اوږه هم تر تراشک وباسئ، مسټرډ ساس هم ورواچوئ، د دوو دقیقو لپاره یې اخته کړئ. بیا په دېګ کي لږ غوړي واچوئ، غوښي پکښي سرې کړئ. پیاز الغه الغه کړئ، په سرکه کي یې اخته کړئ. کله چي غوښي لږ څه سرې سوې، الغه سوي پیاز ورواچوئ، لږ یې سره کړئ. بیا رومیان دوه دوه ځایه کړئ، په دو پیازه کي یې واوډئ. مالګه، تور مرچ، د ګشنیز تخم پر واچوئ، د دېګ سر ور بند کړئ، اور یې ور خام کړئ چي په دم کي پاخه سي. بیا یوه کوچنۍ کاسه غوړه کړئ، سپیني پخې سوي وریجي ورواچوئ. بیا په یوه غوري کي دا کاسه چپه کړئ، کاسه کرار ځني پورته کړئ چي وریجي قالب سوي پاته سي. بیا یې شاوخوا ته د چرګ دوپیازه واوډئ.

د چرګ د غوښو او پالکو سالن

اړین مواد:

۱- غوښي نیم کېلو ۲- غوړي یوه چایخورۍ ۳- میده سوې اوږه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۴- سبزي پالک یو کېلو ۵- پیاز یوه دانه ٦- رومیان دوې دانې ۷- مستې ۱۲۵ ګرامه ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- د ګشنیز میده سوی تخم یوه د چایو کاچوغه ۱۰- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

د پالکو پاڼي پرېولئ، میده یې کړئ، ویې ایشوئ. بیا یې په نیمه چایخورۍ غوړو کي سره کړئ. بیا په یوه دېګ کي نیمه چایخورۍ غوړي واچوئ، پیاز پکښي سره کړئ. کله چي پیاز سره سول اوږه او ادرک ورواچوئ، سره یې کړئ. بیا غوښي ورواچوئ دونه یې سرې کړئ چي اوبه یې وچي سي. بیا مالګه، مرچک، کورکومن او د ګشنیز تخم ورواچوئ، یو څه یې سره کړئ. بیا رومیان ور واچوئ یا یوه کاچوغه رب ورواچوئ. کله چي رومیان

(c) ketabton.com: The Digital Library

لعاب سول، مستې ورواچوئ، سره ویې لړئ . بیا سبزي پالک ور واچوئ، ښه یې سره کړئ اور یې ور خام کړئ، دم یې کړئ چي په دم کي غوښي پخې سي .کله چي سالن پوخ سو، اوبه یې وچي سوې، پر غوړو راغلل ،نور نو سالن تیار دی.

د چرګ د سینې سالن

اړین مواد:

۱- د چرګ سینه یو کېلو۲ -رومیان شپږ دانې ۳- پیاز یوه دانه ۴- شنه زیتون لس دانې ۵- اوږه څلور دانې ٦- کیچف دوې د خوړو کاچوغي ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه۸- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۹- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۱۰- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ۱۱- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی په کړایي کي غوړي واچوئ، تر تراشک ایستل سوي پیاز لږ پکښي سره کړئ. بیا اوږه پکښي سره کړئ. بیا غوښي ټوټه ټوټه کړئ، ور وایې چوئ او په غوړو کي یې یو څه سرې کړئ. بیا رومیان ورواچوئ، مساله هم ورواچوئ او سر یې ور بند کړئ. یو یو ځل یې لړئ. کله چي رومیان خوړین سول او سالن پر غوړو باندي راغی، کیچف ورواچوئ. بیا د زیتون دانې ورواچوئ او لړئ یې، سالن تیار دی.

د چرګ سره سوې سینه

اړین مواد:

۱- د چرګ سینه یو کېلو ۲- پیاز دوې دانې ۳- ماما ساس درې د خوړو کاچوغي ۴- اوږه پنځه دانې ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۷- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

غوړي په کړایي کي واچوئ، پیاز لږ پکښي سره کړئ، بیا میده سوې اوږه ور واچوئ، مالګه هم ور واچوئ. کله چي د غوښي رنګ سپین سي ،ماما ساس ورواچوئ، تور مرچ هم ور واچوئ، لږ یې لړئ سالن تیار دی.

د هګۍ کلچې د چرګ د سینې سره

اړین مواد:

۱- ترمیده اوږه دوه نیم ګیلاسه ۲- د چرګ سینه نیم کېلو ۳- سبزي پالک نیم کېلو

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴- رومیان دوې دانې ۵- اوړه درې دانې ٦- شنه مرچک دوې دانې ۷- دلمه مرچک دوې دانې ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۱۰- وچه اوړه یوه د چایو کاچوغه ۱۱- زرد کي دوې دانې ۱۲- هګۍ پنځه دانې.

د پخېدو ترتیب:

په کړایي کي لږ غوړي واچوئ، د چرګ سینه میده کړئ، غوړو ته یې واچوئ چي سره سي. اوړه هم تر تراشک وباسئ، ورواېي چوئ. بیا سبزي پالک میده کړئ ورواېي چوئ، سره ویې لړئ. بیا دلمه یي مرچک میده کړئ ور واېي چوئ. رومیان هم میده کړئ، کړایي ته یې واچوئ. ټول مواد سره کړئ چي په خپلو اوبو کي پاخه سي. مالګه، تور مرچ او وچه اوړه هم ورواچوئ، پر خام اور یې پاخه کړئ. بیا یوه کاچوغه غوړي او خمیره اوړو ته واچوئ، د مالګي سره یې واغږئ او کښې یې ږدئ چي خمیر سي.

بیا پنځه دانې هګۍ په یوې کاسې کي ماتي کړئ، مالګه، تور مرچ ورواچوئ، سره ویې وهئ. پورته سره سوي مواد هګیو ته واچوئ، ویې لړئ چي هګۍ د دغو موادو سره پخه سي. بیا له اوړو څخه یوه نازکه ډوډۍ جوړه کړئ، د داش د قالب په اندازه قالب کي یې هواره کړئ، پاخه سوي مواد یې په منځ کي واچوئ. بله نازکه ډوډۍ یې پر سر ورواچوئ، شاوخوا یې وربنده کړئ، د هګۍ ژېړ یې پر سر وموږئ په داش کي یې کښېږدئ.

د چرګ سینه د باربي کیو ساس سره

اړین مواد:

۱- د چرګ سینه ۵۰۰ ګرامه ۲- کیوي دوې دانې ۳- اوړه څلور دانې ۴- د نخودو اوړه دوې د خوړو کاچوغي ۵- باربي کیو ساس څلور د خوړو کاچوغي ٦- رومیان درې دانې ۷- پیاز یوه کوچنۍ دانه ۸- چکن کیوبز دوې دانې ۹- کباب مساله د ضرورت په اندازه ۱۰- کوچي ۵۰ ګرامه.

د پخېدو ترتیب:

غوښې میده میده کړئ، کیوي، اوړه او چکن کیوبز تر تراشک وباسئ، د پنځو دقیقو لپاره یې اخته کړئ. بیا په کړایي کي کوچي واچوئ، د چرګ غوښې ور واچوئ، پر خام اور یې سره کړئ. کله چي سرې سوې، د نخودو اوړه او مساله پر واچوئ او سره یې کړئ چي د نخودو اوړه په غوښو پوري ومښلي. بیا په بل کوچني دېګ کي لږ پیاز سره کړئ، میده سوي رومیان ور واچوئ چي سره سي. بیا باربي کیوساس ور واچوئ چي لعاب جوړ سي . بیا غوښې په غاب

(c) ketabton.com: The Digital Library

كي واچوئ ،دغه لعاب پر واچوئ سالن تيار دى.

مساله داره چرګ

اړين مواد:

١- د چرګ كوچني ورنونه دوولس دانې ٢- د لېمبو اوبه شپږ د خوړو كاچوغي ٣- كوټل سوې اوږه او ادرک دوې د چايو كاچوغي ٤- مرچک يوه د چايو كاچوغه ٥- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- بوره يوه د چايو كاچوغه ٧- عسل دوې د خوړو كاچوغي ٨- تازه ګشنيز لږ څه ٩- شنه مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

د چرګ ورنونه په پنجه سوري سوري كړئ، پاک يې پرېولئ. په يوه پياله كي د لېمبو اوبه، ادرک، اوږه، سره مرچک، مالګه، بوره او عسل واچوئ، ښه يې سره ګډ كړئ. د چرګ ورنونه په دغه مساله باندي ووهئ او د يوه ساعت لپاره يې اخته كړئ. داش تود كړئ، دغه ورنونه په يوه قالب يا غوري كي سره واوډئ. په داش كي يې كښېږدئ په نيم ساعت كي پخيږي. د پخېدو په دوران كي ورنونه سره اړوئ را اړوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډول ډول

برياني، پلو او وريجې

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

چاینیز بریاني

اړین مواد:

۱- غوښي نیم کېلو ۲- وریجي یو کېلو ۳- پټاټې نیم کېلو ۴- زردکي دوې دانې ۵- مټر یوه چایخوری٦- پیاز دوې دانې ۷- ګل ګوبی یو څو ټوټې ۸- هګۍ څلور دانې ۹- اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۱۰- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۱۱- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۲- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

وریجي خیشتې کړئ. په غوښو کي مالګه واچوئ، وایشوئ. پټاټې، ګل ګوبی، مټر او زردکي جلا جلا په غوړو کي سرې کړئ را وېې باسئ. بیا په لږ غوړو کي پیاز سره کړئ اوږه او ادرک هم سره کړئ غوښي او یخني ورواچوئ. بیا ټول سره سوي سبزیجات ورواچوئ، تور مرچ هم ورواچوئ. کله چي اوبه وچي سوې اور یې ور بند کړئ. هګۍ سره ووهئ .په یوې کړایي کي دوې د خوړو کاچوغي غوړي واچوئ، چي سره سي هګۍ ورواچوئ نازک املېټ ځني پوخ کړئ. بیا وریجي وایشوئ صافي یې کړئ. لومړی لږ وریجي په دېګ کي واچوئ، بیا غوښي او پاخه سوي سبزیجات ورواچوئ. بیا وریجي او بیا سبزیجات په وریجو کي وپوشئ املېټ هم ورواچوئ دم یې کړئ.

د تورو غوښو بریاني

اړین مواد:

۱- غوښي نیم کېلو ۲- وریجي نیم کېلو ۳- رومیان څلور دانې ۴- پیاز دوې دانې ۵- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ٦- مستې یو ګیلاس ۷- تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي ۲۰۰ ګرامه ۹- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۰- بریاني مساله د ضرورت په اندازه ۱۱- خوږ ژیړ رنګ لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

په غوړو کي پیاز سره کړئ، بیا اوږه او ادرک ور واچوئ پکښي سره یې کړئ. بیا میده سوي رومیان ور واچوئ پکښي سره یې کړئ. غوښي ،بریاني مساله، مالګه او لږ اوبه

(c) ketabton.com: The Digital Library

وروا چوئ، سر يې ور بند كړئ چي غوښي پكښي پخې سي. بيا په يوه بل دېګ كي اوبه او مالګه واچوئ، وريجي پكښي وايشوئ چي د وريجي دانه لږ پسته سي، وريجي صافي كړئ. بيا په دېګ كي لږ وريجي واچوئ، پخه سوې غورمه ور واچوئ، په پاته وريجو كي يې وپوښئ، پر سر يې لږ ژيړ رنګ واچوئ او دم يې كړئ.

د سبزيو برياني

اړين مواد:

۱- ميده سوي زردكي يوه چايخوري ۲- ګل ګوبي يوه چايخوري ۳- مټر يوه چايخوري ۴- غټ خوږ مرچک يوه دانه ۵- روميان ځلور دانې ٦- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تر تراشک ايستل سوي ادرک يوه د چايو کاچوغه ۸- تازه کوپړه نيمه چايخوري ۹- مستې درې چايخوري ۱۰- د لېمبو اوبه دوې د چايو كاچوغي ۱۱- وريجي نيم كيلو ۱۲- غوړي او مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

وريجي پرېولئ او خيشتې يې كړئ. بيا يې د لږ مالګي سره وايشوئ .صافي يې كړئ.بيا زردكي، مټر، ګل ګوبي او شمله مرچک وايشوئ چي پاسته سي . بيا ټوله ايشولي سبزيجات په مستو كي واچوئ. ورسره ميده سوي روميان، مرچک، ګشنيز، تازه كوپړه او مالګه هم واچوئ. بيا په يوه كړايي كي غوړي واچوئ، مستې او سبزيجات ورواچوئ. يو څه يې پاخه كړئ. بيا صافي سوي وريجي په دېګ كي واچوئ، بيا سبزي پر واچوئ. وريجي او بيا سبزي واچوئ او بيا يې دم كړئ.

زرشک پلو(۵).

اړين مواد:

۱- وريجي دوه ګيلاسه ۲- مالګه د ضرورت په اندازه ۳- زرشک دوې د خوړو كاچوغي ۴- ژيړ رنګ لږ څه ۵- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

وريجي خيشتې كړئ. بيا په يوه دېګ كي اوبه او مالګه واچوئ، چي وايشي. بيا وريجي ورواچوئ. كله چي يې دانه لږ پسته سول، صافي يې كړئ. بيا نيمي صافي سوي وريجي

---

(۵)- زرشک کوچنۍ دانې دي چي سور رنګ لري ، خوند يې ترش دی او د ښار د مسله جاتو په دكانونو كي خرڅيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دېګ په يوه خوا کې واچوئ، ژېړ رنګ ورواچوئ . زرشک هم په تودو اوبو کې خيشته کړئ د دېګ په يوه اړخ کې يې په وريجو کې پټ کړئ. بيا د غوړو او اوبو شکنه ورکړئ، دېګ دم کړئ. کله چې وريجې دم سوې، يو ښايسته قالب غوړ کړئ، لومړی د قالب په منځ کې زرشک واچوئ ، بيا ژېړې وريجې واچوئ، بيا سپينې وريجې پر واچوئ، بيا غوري پر کښېږدئ چپه يې راواړوئ.

د هګۍ پلو

اړين مواد:

۱- وريجې نيم کيلو ۲- هګۍ څلور دانې ۳- د غوښو يخني د ضرورت په اندازه ۴- د ليمبو اوبه نيمه چايخوری ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- غوړي د ضرورت په اندازه ۷- که يخني غوړ لري غوړي مه ورواچوئ.

د پخېدو ترتيب:

هګۍ وايشوئ، سپيني يې کړئ او څو ځايه يې کړئ. په يخني کې مالګه واچوئ چې وايشي. بيا خيشتې سوي وريجې ور واچوئ، د ليمبو اوبه هم ورواچوئ، سر يې ور بند کړئ او ر يې ور خام کړئ. کله چې د وريجو اوبه وچې سوې، ميده سوې هګۍ ورواچوئ، دم يې کړئ.

ياددونه: که د غوښو يخني نه وي، تاسي کولای سئ د چکن کيوبز څخه ګټه واخلئ.

پوڅه پلو

اړين مواد:

۱- وريجې دوې چايخوری ۲- کورکومن يوه د چايو کاچوغه ۳- اوړه دوې د چايو کاچوغې ۴- لونګ څلور دانې ۵- شنه هېل څلور دانې ٦- تور مرچ دوې د چايو کاچوغې ۷- کشمش يوه د خوړو کاچوغه ۸- پوڅه يوه چايخوری ۹- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي څلور د خوړو کاچوغې.

د پخېدو ترتيب:

وريجې خيشتې کړئ. پوڅه کوچنۍ کوچنۍ ټوټې کړئ، پر جاذب کاغذ باندې يې کښېږدئ چې اوبه يې وچې سي. بيا اوړه او کورکومن سره ګډ کړئ، د پوڅې ټوټې په ووهئ. بيا په دېګ کې درې د خوړو کاچوغې غوړي واچوئ، لونګ او هېل پکښې سره کړئ .مالګه او تور مرچ ورواچوئ او د وريجو په اندازه اوبه ورواچوئ چې وايشي. بيا وريجې ورواچوئ او د لسو دقيقو لپاره يې پاخه کړئ چې اوبه يې وچې سي. بيا په يوه کړايي کې لږ غوړي سره کړئ، په اوړو وهل سوې پوڅه

(c) ketabton.com: The Digital Library

پکښې سره کړئ، وريجو ته يې ورواچوئ. کشمش هم سره کړئ وريجو ته يې واچوئ او د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ.

ترکی پلو

اړين مواد:

۱- پوڅکۍ نيم ګيلاس ۲- زرد کي دوې دانې ۳- فاصليه نيم ګيلاس ۴- اوږه څلور دانې ۵- سويا ساس دوې د خوړو کاچوغې ٦- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- غوړي څلور د خوړو کاچوغې ۸- شنه پياز يوه دسته ۹- وريجې درې ګيلاسه ۱۰- آش نيمه کڅوړه ۱۱- زيره يوه د چايو کاچوغه ۱۲- د ليمبو اوبه دوې د خوړو کاچوغې ۱۳- رب يوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

غوړي په دېګ کي واچوئ، فاصليه لږ پکښې سره کړئ. بيا خلال سوي زرد کي او ميده سوي شنه پياز هم ور واچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا يو ګيلاس اوبه ور واچوئ، د ليمبو اوبه، رب، مالګه او مرچک هم ور واچوئ چي ترکاري پخه سي. بيا پوڅکۍ او سويا ساس هم ور واچوئ، بيا صافي سوي وريجې ورواچوئ، د ترکاريو سره يې ګډې کړئ، بيا آش ورواچوئ او دم يې کړئ.

د پوڅکۍ پلو

اړين مواد:

۱- باسمتي وريجې نيم کېلو ۲- پوڅکۍ ۱۲۵ ګرامه ۳- پياز يوه دانه ۴- توره زيره يوه د چايو کاچوغه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- غوړي د خوښي سره سم.

د پخېدو ترتيب:

وريجې خيشتې کړئ. بيا په غوړو کي پياز سره کړئ، زيره ورواچوئ چي سره سي. بيا پوڅکۍ ورواچوئ او د پيازو سره يې سره کړئ. بيا خيشتې سوي وريجې ورواچوئ، مالګه او مرچک ورواچوئ، په کاچوغه يې لړئ چي ټوله مواد سره ګډ سي. بيا دونه اوبه ورواچوئ چي وريجې پکښې پخې سي. کله چي د وريجو دانه پسته سول او اوبه يې وچي کړې تودې يې راواخلئ.

د کوپړې او زردکي پلو

اړين مواد:

۱- وريجې دوې چايخورۍ ۲- خلال سوي زردکي يوه چايخورۍ ۳- ميده سوې

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوپړه نيمه چايخورئ ۴- زيره يوه د چايو کاچوغه ۵- د ليمبو اوبه يوه د خوړو کاچوغه ٦- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخولو ترتيب:

په دېګ کي غوړي واچوئ، تاوده يې کړئ.زيره پکښي سره کړئ. بيا زرد کي ورواچوئ سرې يې کړئ. بيا شنه ميده سوي مرچک او مالګه ورواچوئ يو دوه پلا يې سره ولړئ. بيا وريجي ورواچوئ او د ضرورت په اندازه اوبه ورواچوئ، سر يې ور بند کړئ، پر خام اور يې د پنځلسو دقيقو لپاره کښېږدئ. کله چي يې اوبه وچي سوې او دانه يې پسته سوه د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ.

د مالټو او جلغوزيو پلو

اړينې مواد:

۱- وريجي نيم کيلو ۲- پياز يوه دانه ۳- چکن کيوبز دوې دانې ۴- مالټې درې دانې ۵- د جلغوزيو مغز دوې د خوړو کاچوغي ٦- کوچي درې د خوړو کاچوغي ۷- غوړي څلور د خوړو کاچوغي ۸- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخولو ترتيب:

وريجي خيشتې کړئ. د مالټو اوبه وباسئ او پوستکي يې د دوو کاچوغو په اندازه ميده کړئ. بيا په يوه پنډ دېګ کي غوړي سره کړئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا دېګ ته د وريجو په اندازه اوبه ورواچوئ، د مالټې اوبه، چکن کيوبز، او لږ مالګه ورواچوئ چي وايشي. بيا خيشتې سوي وريجي او ميده سوي د مالټې پوستکي چي تريخ والی يې ليري سوی وي ، ورواچوئ، سر يې ور بند کړئ چي بخار يې را ونه وزي . کله چي د وريجو اوبه وچي سوې او دانه يې پسته سوه، دم يې کړئ. بيا په يوه کړايي کي کوچي اوبه کړئ، د جلغوزو مغز پکښي سور کړئ. کله چي مو وريجي په غوري کي واچولې، د جلغوزو مغز د کوچو سره پر واچوئ.

نورتن پلو

اړينې مواد:

۱- وريجي څلور چايخورئ ۲- چکن کيوبز دوې دانې ۳- پياز يوه دانه ۴- زيره يوه د چايو کاچوغه ۵- شنه هېل څلور دانې ٦- لونګ څلور دانې ۷- دارچيني درې ټوټې

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸- میده سوي سبزیجات (گل گوبی، زردکي، شمله مرچ، مټر، بند گوبی، پوڅکی، پټاټې او شنه لوبیا) دوې چایخورۍ ۹- تور مرچ اته دانې ۱۰- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۱۲- رومیان دوې دانې.

د پخېدو ترتیب:

وریجي خیشتې کړئ. په غوړو کي پیاز سور کړئ، بیا مسالې ورواچوئ. رومیان، او میده سوې ترکاري ورواچوئ، د څو د قیقو لپاره یې سره کړئ. مالگه او مرچک هم ورواچوئ، سر یې ور بند کړئ چي ترکاري په خپلو اوبو کي پخه سي. بیا د وریجو په اندازه اوبه ورواچوئ، چکن کیوبز هم ورواچوئ چي اوبه وایشي وریجي ورواچوئ، سر یې ور بند کړئ. کله چي د وریجو دانه پسته سول او اوبه یې وچي کړې، د څو د قیقو لپاره یې دم کړئ.

مټر پلو

اړین مواد:

۱- وریجي دوې نیمي چایخورۍ ۲- د مټرو دانې یوه چایخورۍ ۳- پیاز یوه دانه ۴- کوږل سوې اوږه او ادرک دوې د چایو کاچوغي ۵- رومیان یوه دانه ٦- زیره یوه د چایو کاچوغه ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

وریجي خیشتې کړئ. په دېگ کي غوړي واچوئ، پیاز پکښي سره کړئ. بیا زیره ورواچوئ، په غوړو کي یې سره کړئ. بیا شنه مرچک او د مټرو دانې ورواچوئ، په غوړو کي یې سره کړئ. بیا میده سوي رومیان او مالگه ورواچوئ. بیا د وریجو په اندازه اوبه ورواچوئ چي وایشي. بیا خیشتې سوې وریجي ورواچوئ، سر یې ور بند کړئ. کله چي د وریجو او مټرو دانه پسته سول او اوبه یې وچي کړې، دم یې کړئ.

د نخودو پلو

اړین مواد:

۱- ایشولي نخود یوه نیمه چایخورۍ ۲- وریجي دوې چایخورۍ ۳- پیاز یوه دانه ۴- کوږل سوې اوږه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۵- مستې یوه چایخورۍ ٦- میده سوی د گشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۸- مالگه، سره مرچک او شنه مرچک د ضرورت په اندازه

(c) ketabton.com: The Digital Library

۹- غټه ګرمه مساله يوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

په يوه دېګ کې غوړي واچوئ، پياز پکښې سره کړئ. بيا ايشولې نخود ورواچوئ، پکښې سره يې کړئ. بيا نخودو ته مالګه، شنه مرچک، غټه مساله، اوږه، ادرک، د ګشنيز تخم او مستې ورواچوئ، ښه يې سره کړئ. کله چې پر غوړو باندې راغلل، بيا د وريجو په اندازه اوبه ورواچوئ. کله چې وايشېدلې، خيشتې سوې وريجې ورواچوئ، سر يې ور بند کړئ، چې اوبه وچې سوې،دم يې کړئ.

يادونه: که مستې نه وي، روميان يا رب ورواچوئ.

خوږ رنګه پلو

اړين مواد:

۱- وريجې نيم کيلو ۲- بوره ۱۵۰ ګرامه ۳- بادام ۱۰۰ ګرامه ۴- کشمش ۱۰۰ ګرامه ۵- کوپره ۱۰۰ ګرامه ٦- وچه خرما شپږ داني ۷- غوړي د ضرورت په اندازه ۸- سور، زرغون او ژيړ رنګ لږ لږ، په دوو ګوتو کې ۹- هېل يو څو دانې ۱۰- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

په يوه دېګ کې اوبه او مالګه واچوئ، کله چې وايشېدلې وريجې پسې ورواچوئ، کله چې د وريجو دانه پسته سوه صافي يې کړئ. بيا بادام په اوبو کې واچوئ، کله چې وايشېدل د اور څخه يې راکښته کړئ، سپين يې کړئ، دوه دوه ځايه يې کړئ، کوپره هم نازکه خلال کړئ. بيا په لږ وغوړو کې بادام، کشمش، کوپره او خرما سره کړئ. بيا په يوه کړايي کې بوره او يو ګيلاس اوبه واچوئ، چې شربت ځيني جوړ سي. بيا ټولې وچې ميوې او هېل شربتو ته واچوئ بيا صافي سوې وريجې لږ په دېګ کې واچوئ، لږ شربت د وچو ميوو سره ورواچوئ. بيا وريجې ورواچوي او شربت او وچې ميوې پسې ورواچوئ. بيا رنګونه په جلا جلا لوښو کې واچوئ، لږ لږ اوبه ور واچوئ، يوه يوه د خوړو کاچغه وريجې ورواچوئ چې سور، زرغون او ژيړ رنګ ځانته واخلي. بيا يو وار ژيړي وريجې په جال کې اوکښه کړئ. بيا سري وريجې او بيا هم زرغوني وريجې خو دا وريجې ددېګ په هره خوا کې جلا جلا کښېږدئ. پاته غوړي سره کړئ، پر وريجو يې واچوئ. دېګ دم کړئ. کله چې وريجې په غوري کې کاږئ رنګه وريجې په جلا غاب کې واچوئ. بيا يې د وريجو پر سر واچوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

آش د پلو په ډول

اړين مواد:

۱- آش يوه کڅوړه ۲- زردکي دوې دانې ۳- کشمش ۲۰۰ ګرامه ۴- بادام ۱۵۰ ګرامه ۵- هېل يو څو دانې ٦- بوره ۱۵۰ ګرامه ۷- ژېړ رنګ لږ څه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی په يوه غټ دېګ کي اوبه واچوئ، مالګه ورواچوئ، کښې يې بردئ چې وايشي. کله چې وايشېدلې آش ميده ميده کړئ، ور وايې چوئ. کله چې آش پاسته سول صاف يې کړئ. بيا زردکي خلال کړئ، د کشمشو سره يې په يوه کړايي کي واچوئ، لږ غوړي او لږ بوره ورواچوئ. سر يې ور بند کړئ چې زردکي يو څه پستې سي. بيا بادام سپين کړئ، خلال يې کړئ، زردکو او کشمشو ته يې واچوئ. بيا په يوه دېګ کي لږ د ضرورت په اندازه غوړي واچوئ، لومړي لږ آش ورواچوئ. بيا لږ زردکي، کشمش او بادام ورواچوئ، يو څه بوره پر وپاشئ. بيا آش واچوئ. بيا زردکي، کشمش او بادام او بوره پر واچوئ. بيا آش پر واچوئ. بوره او هېل پر وپاشئ. لږ ژېړ رنګ اوبه کړي پر سر يې ورواچوئ. دېګ د څو دقيقو لپاره دم کړئ، پلوي آش تيار دی.

وريجې د غټې مسالې سره

اړين مواد:

۱- وريجې دوه ګيلاسه ۲- زيره دوې د چايو کاچوغي ۳- شنه هېل څلور دانې ۴- لوی هېل يوه دانه ۵- لونګ څلور دانې ٦- دارچيني دوې ټوټې ۷- سبزيجات دوې دانې ۸- تور مرچ شپږ دانې ۹- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

وريجې پربولئ، خيشتې يې کړئ. بيا په يوه دېګ کي غوړي واچوئ، تاوده يې کړئ او ټوله غټه مساله د دوو دقيقو لپاره سره کړئ. بيا څلور ګيلاسه اوبه او مالګه ورواچوئ، کښې يې بردئ چې وايشي. بيا وريجې ورواچوئ، سر يې ور بند کړئ. بيا يې لس دقيقې وروسته وګورئ که يې اوبه وچې کړي وې او دانه يې پسته سوې وه، دم يې کړئ، اور يې ور خام يې کړئ.

وريجې د دال نخودو سره

اړين مواد:

۱- باسمتي وريجې نيم کېلو ۲- دال نخود يوه چايخوری ۳- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د چايو کاچوغي ۴- غټه ګرمه مساله (زيره، لونګ، لوی هېل، دارچيني) يوه د خوړو کاچوغه ۵- خوارږه ولني

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوه د چايو كاچوغه ٦ – پياز يوه دانه ٧ – شيدې دوې د خوړو كاچوغي ٨ – غوړي نيمه چايخورى.

د پخېدو ترتيب:

غټه ګرمه مساله په شيدو كي خيشته كړئ. دال هم وايشوئ، چي لږ يې دانه نيولې وي. بيا غوړي په دېګ كي واچوئ، پياز پكښي سره كړئ. بيا اوږه، مرچک او ګرمه مساله، د ګشنيز تخم، خواږه ولني او مالګه ور واچوئ، لږ يې سره كړئ. بيا دال نخود ور واچوئ. بيا اوبه پر اندازه باندي ور واچوئ. كله چي وايشېدلې وريجي ور واچوئ. كله چي وريجي پستې سوې، اوبه يې وچي كړې پر خام اور باندي يې دم كړئ.

د روميانو دمپخته وريجي

اړين مواد:

۱ – وريجي يو كيلو ۲ – روميان يو نيم كيلو ۳ – پياز يوه دانه ۴ – مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵ – غوړي د ضرورت په اندازه ٦ – اوبه يو نيم ليټر (شپږ ګيلاسه).

د پخېدو ترتيب:

لومړى غوړي په دېګ كي واچوئ، پياز پكښي سره كړئ. بيا تر تراشګ ايستل سوي روميان ور واچوئ چي سره سي. بيا اوبه ور واچوئ چي وايشي. وريجي ورواچوئ، سر يې وربند كړئ او اور يې ورخام كړئ چي وريجي پخې سي.

د تركاريو سره دمپوخته وريجي

اړين مواد:

۱ – وريجي درې ګيلاسه ۲ – زردكي دوې داني ۳ – اوي ګډو يوه دانه ۴ – روميان درې داني ۵ – پياز يوه دانه ٦ – تازه ګشنيز لږ څه ۷ – زيره يوه د چايو كاچوغه ۸ – مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹ – غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

وريجي د لږ مالګي سره وايشوئ، صافي يې كړئ. بيا په كړايي كي د وريجو په اندازه غوړي واچوئ، پياز پكښي سره كړئ. بيا زردكي كوچنۍ كوچنۍ ميده كړئ، غوړو ته يې واچوئ، سرې يې كړئ. بيا كډو ميده كړئ ور وايې چوئ، سره ويې لړئ چي لږ سره سي مالګه او زيره هم ور واچوئ. بيا روميان ميده كړئ ور وايې چوئ ګشنيز هم ميده كړئ ور وايې چوئ. كله چي تركارۍ لږ پخه سول، صافي كړئ وريجي په دېګ كي واچوئ، تركارۍ ور واچوئ وريجي ورسره ګډي كړئ، لږ اوبه ور واچوئ، د څو دقيقو لپاره يې دم كړئ.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځوروله کړايي

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د غوښو کړايي

اړين مواد:

۱- غوښې نيم کېلو ۲- مستې يو ګيلاس ۳- مسهر د ساس د غوښو د پستېدو لپاره يوه د خوړو کاچوغه ۴- کوټل سوې اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- پياز يوه دانه ٦- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۷- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۸- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۹- مالګه د ضرورت په اندازه۱۰- شنه مرچک دوې دانې.

د پخېدو ترتيب:

غوښې نازکې نازکې، پلنې پرې کړئ، په کاسه کې يې واچوئ، مستې، کيوي يا د انځر غوره، اوږه، ادرک، مالګه، مرچک، تور مرچ، ګرمه مساله ټوله ورواچوئ، د څو ساعتونو لپاره يې اخته کړئ چې غوښې يې اخته او پسې سي. بيا په کړايي کې لږ غوړي واچوئ، تر ماشين ايستل سوي پياز پکښې سره کړئ. بيا اخته سوي غوښې ورواچوئ، پکښې سرې يې کړئ. بيا يې سر وربند کړئ چې غوښې پخې سي، د مستو اوبه وچې سي او پرغوړو باندې راسي، بس کړايي تياره ده.

دوهم ډول د غوښو کړايي

اړين مواد:

۱- غوښې نيم کېلو ۲- کوټل سوې اوږه يوه د خوړو کاچوغه ۳- مالګه، غوړي او تور مرچ ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

غوښې، اوږه، مالګه او لږ اوبه په دېګ کې واچوئ، سر يې وربند کړئ. کله چې غوښې پخې سوې او اوبه يې وچې سوې، په يوه کړايي کې غوړي سره کړئ، غوښې پکښې سرې کړئ، تور مرچ پر ودوړوئ، د سلاتې سره يې راوخلئ.

د چرګ د غوښو کړايي

اړين مواد:

۱- د چرګ غوښې نيم کېلو ۲- پياز نيم کېلو ۳- تازه ګشنيز لږ څه ۴- اوږه پنځه دانې

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ٦- لوی هېل څلور دانې ۷- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۸- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۹- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

یوه دانه پیاز په غوړو کې واچوئ. د چرګ غوښې هم کوچنۍ کوچنۍ کړئ، پیازو ته یې واچوئ، سرې یې کړئ. بیا میده سوې اوږه ور واچوئ او ټوله مساله ور واچوئ. نیم ګیلاس اوبه هم ور واچوئ، سر یې ورپټ کړئ، چې غوښې پخې سي. بیا پاته پیاز الغه کړئ، غوښو ته یې واچوئ. د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ. چې پیاز پاسته سي. بیا ګشنیز درواچوئ، کړايي تیاره ده.

دوهم ډول د چرګ د غوښو کړايي

اړین مواد:

۱- د چرګ غوښې نیم کېلو (کوچنۍ کوچنۍ ټوټې یې کړئ)۲- غوړي پنځه د خوړو کاچوغې۳- رومیان ۲۵۰ ګرامه۴-کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغې ۵- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ٦- زیره یوه د چایو کاچوغه ۷- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۸- شنه مرچک او ګشنیز د ضرورت په اندازه ۹- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۰- د ملخوزو وچې پاڼې لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه کړايي کې غوړي واچوئ. د چرک غوښې، اوږه، ادرک، د ګشنیز تخم، زیره او شنه مرچک واچوئ، سره یې کړئ. بیا رومیان ور واچوئ، ښه یې سره کړئ. بیا مالګه، کورکومن او مرچ ور واچوئ ،سره کوئ یې. بیا د ملخوزو وچې پاڼې ور واچوئ، د پنځلسو دقیقو لپاره یې دم کړئ. کړايي تیاره ده.

درییم ډول د چرګ د غوښو کړايي

اړین مواد:

۱- د چرګ غوښې یو کېلو ۲- میده سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغې ۳-رومیان ۱۲۵ ګرامه۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- تازه ګشنیز او تازه مرچک لږ لږ ٦- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی په یوه کړايي کې غوړي واچوئ، اوږه او ادرک پکښې سره کړئ. بیا

(c) ketabton.com: The Digital Library

د چرګ غوښي ور واچوئ ، د لسو دقيقو لپاره يې سره کړئ. بيا روميان، مالګه، مرچک ور واچوئ، ښه يې سره کړئ، تر څو روميان سره سي او پر غوړو راسي .بيا ميده سوي ګشنيز او مرچک پر واچوئ.

د چرګ د غوښو سپينه کړايي

اړين مواد:

۱- د چرګ کوچنۍ ټوټې سوي غوښي يو کېلو۲- پياز څلور دانې ۳- کوټل سوې اوږه يوه د خوړو کاچوغه ۴- کوټل سوي ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ٦- سپينه زيره يوه د چايو کاچوغه۷- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۸- تازه ملايي يوه چايخورۍ ۹- مالګه، غوړي او تازه ګشنيز د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

په کړايي کي غوړي واچوئ چي سره سي. بيا غوښي او مالګه سره واچوئ، د لسو دقيقو لپاره يې سر ور بند کړئ. بيا پياز، اوږه، تور مرچ، زيره او ګرمه مساله ور واچوئ او د پنځلسو دقيقو لپاره يې پاخه کړئ. بيا شنه مرچک ور واچوئ. کله چي غوښي او مسالې پر غوړو راسي، ملايي پر واچوئ. بيا ادرک ور واچوئ او د دوو دقيقو لپاره يې دم کړئ. بيا تازه ګشنيز پر واچوئ، د وريجو سره يې راوخلئ.

د چرګ د غوښو سپېشل کړايي

اړين مواد:

۱- د چرګ غوښي يو کېلو ۲- روميان نيم کېلو ۳- پياز ۲۵۰ ګرامه ۴- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۵- اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تازه ګشنيز او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۹- کورکومن يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

د چرګ په ټوټو باندي اوږه، ادرک، مالګه وموږئ، د يوه ساعت لپاره يې کښېږدئ. په يوه کړايي کي تر تراشک ايستل سوي پياز سره کړئ. بيا د چرګ غوښي ور واچوئ. کورکومن هم ور واچوئ او ښه يې سره کړئ. بيا روميان ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا لږ اوبه او مرچک ور واچوئ، سر يې وربند کړئ چي د چرګ غوښي پخې سي. کله چي پخې سي او پر غوړو راسي، تور مرچ پر ودوړوئ او تازه ګشنيز پر واچوئ.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

يادونه: لومړی روميان وايشوئ، بيا يې په مکسر کې ګډ کړئ، کړايي ته يې واچوئ.

د چرګ لاهوري کړايي

ا ړين مواد:

۱- منځنی نه غټ نه کوچنی چرګ يوه دانه ۲- روميان نيم کيلو ۳- پياز ۲۵۰ ګرامه ۴- ميده سوې اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تازه ګشنيز او مرچک لږ لږ ۸- غوړي د ضرورت په اندازه ۹- کورکومن يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

د چرګ په غوښو باندې مالګه، اوږه او ادرک ووهئ. د يوه ساعت لپاره يې اخته کړئ. بيا په يوه دېګ کې غوړي واچوئ، پياز پکښې سور کړئ. بيا اخته سوې غوښې ور واچوئ، ښه يې سرې کړئ. کورکومن او مرچک ور واچوئ. بيا ميده سوي روميان ور واچوئ، د څو دقيقو لپاره يې سر ور بند کړئ. کله چې کړايي پر غوړو راغلل، غوښې پخې سوې تازه مرچک او تازه ګشنيز پر واچوئ، تور مرچ پر ودوړوئ کړايي تياره ده.

د چرګ د سينې کړايي

ا ړين مواد:

۱- د چرګ سينه يو کيلو ۲- پياز يوه دانه ۳- مستې ۲۵۰ ګرامه ۴- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۵- زعفران لږ څه ٦- غوړي د ضرورت په اندازه ۷- د هګۍ ژېړ پنځه دانې.

د پخېدو ترتيب:

لومړی د چرګ سينه ميده ميده کړئ، په کړايي کې غوړي واچوئ، پياز لږ ژېړبخنه پکښې سره کړئ. بيا غوښې ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا په مستو کې زعفران او مالګه واچوئ، سره ويې لړئ ،غوښو ته يې واچوئ ويې لړئ، او بيا يې سر وربند کړئ چې غوښې پخې سي، او د مستو اوبه وچې سي. کله چې غوښې پر غوړو باندې راسي، تور مرچ پر ودوړوئ، له اور څخه يې راکښته کړئ، د هګۍ ژېړ ور واچوئ، د هګۍ ژېړ بايد نيم رويه وي.

د پښتورګو او کلپورو کړايي

ا ړين مواد:

۱- د پسه پښتورګي شپږ دانې ۲- کلپورې دوې دانې ۳- پياز دوې دانې ۴- تور مرچ يوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

د چايو کاچوغه ۵- کټاکټ مساله (په بازار کي خرڅيږي). يوه د چايو کاچوغه ٦ - مالګه د ضرورت په اندازه ۷- لېمبو دوې دانې ۸- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

د پښتورګو څخه نازک پوست ليري کړئ، په اوږدو يې دوه ځايه کړئ. کلپورې هم سپيني کړئ، درې ځايه يې کړئ. بيا په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، پښتورګي او کلپورې پکښې سرې کړئ. بيا يې الغه الغه کړئ، لږ مالګه او د لېمبو اوبه پر واچوئ. بيا پياز پر پښتورګو باندي واوړئ، تور مرچ، کټاکټ مساله او مالګه پر واچوئ، د کړايي سر ور بند کړئ او پر خام اور يې کښېږدئ چي پښتورګي او پياز په دم کي پاخه سي. لږ ميده سوي تازه ګشنيز پر واچوئ، کړايي تياره ده.

لکنوي کړايي

اړين مواد:

۱- د ورانه غوښي يو کېلو (کوچنۍ کوچنۍ ميده کړئ)۲- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي۳- پياز څلور دانې۴- شمله مرچک دوې دانې ۵- سويا ساس درې د خوړو کاچوغي ٦- سرکه دوې د خوړو کاچوغي ۷- مالګه د ضرورت په اندازه ۸-پلۍ(ممپلۍ) لس دانې ۹- غوړي يوه چايچورۍ ۱۰- لېمبو يوه دانه.

د پخېدو ترتيب:

په دېګ کي غوړي واچوئ. غوښي، اوږه، ادرک او مالګه ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا سويا ساس، سرکه، مرچک او لږ اوبه ور واچوئ، سر يې ور بند کړئ چي غوښي پخې سي. بيا ميده سوي پياز او شمله مرچک ور واچوئ، ښه يې پاخه کړئ چي کړايي پر غوړو راسي. بيا پلۍ ور واچوئ په داښ يا غوري کي يې واچوئ.د لېمبو اوبه پر واچوئ، کړايي تياره ده.

کباب کړايي

اړين مواد:

۱- کوفته سوي غوښي يو کېلو ۲- د ګشنيز تخم ۲۰ ګرامه ۳- تر ماشين ايستل سوي پياز دوې دانې ۴-کوټل سوي ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه۷- مستې د ضرورت په اندازه ۸- غوړي لږ څه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتيب:

کوفته سوي غوښې، سره پياز، ادرک، د ګشنيز تخم، مالګه، مرچک او ګرم مساله ګډه کړئ، ښه يې په لاسو باندې واغږئ چې غاز وکړي. بيا دغه کباب په سيخانو باندې وپېچئ او پر سکرو باندې يې کباب کړئ. بيا په کړايي کې غوړي سره کړئ،کباب او مستې ور واچوئ. کله چې د مستو اوبه وچې سوې، کړايي تياره ده.

يادونه: که سکاره او سيخان موجود نه وي، تاسي کولای سئ چې دغه کباب په غوړو کې سره کړئ، بيا مستې ور واچوئ.

د کوفتې کړايي

اړين مواد:

۱- د غوايي کوفته سوي غوښې ۲۵۰ ګرامه۲- پياز يوه دانه ۳- مستې درې د خوړو کاچوغي۴- روميان ۲۵۰ ګرامه ۵- شنه مرچک درې دانې ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- زيره يوه د چايو کاچوغه ۸- دګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۹- تازه ګشنيز لږ څه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

په کړايي کې غوړي واچوئ. پياز، کوفته او مساله ټول ور واچوئ، پر خام اور باندې يې سره کړئ. بيا روميان ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. مستې هم ور واچوئ. کله چې ښه پاخه سول او پر غوړو راغلل، تازه ګشنيز پرواچوئ، د کوفتې کړايي تياره ده.

د اينې او جورو کړايي

اړين مواد:

۱- جواري يو دبلی۲- د پسه اينه ۲۵۰ ګرامه ۳- پياز دوې دانې ۴- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- خلال سوي ادرک يو څه ٦- شنه مرچک او تازه ګشنيز لږ لږ ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه ۹- روميان دوې دانې.

د پخېدو ترتيب:

په يوه کړايي کې غوړي واچوئ، لږ پياز پکښې سره کړئ. بيا اوږه او ادرک ورواچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا مالګه او مرچک او روميان ورواچوئ، ښه يې سره کړئ. کله چې پر غوړو راغلل، ميده سوې اينه ورواچوئ، پر خام اور يې پخه کړئ. کله چې اينه سره سول، خلال سوي ادرک او جواري ورواچوئ، سره ګډ يې کړئ پر سر يې ميده سوي ګشنيز واچوئ.

د ناوې ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پټاټو کړايي

اړین مواد:

۱- پټاټې نیم کېلو۲- مستې یوه چایخوری۳- غوړي نیمه چایخوری۴- ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۵- ګرمه مساله یوه د خوړو کاچوغه ٦- پیاز دوې دانې ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۹- لیمبو یوه دانه ۱۰- تازه میده سوې نعنا یوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

پټاټې نیم خامه وایشوئ، سپیني یې کړئ او بیا یې ټوټه ټوټه کړئ. پیاز په غوړو کې سره کړئ. بیا سره مرچک، مالګه، ګرمه مساله او پټاټې ورواچوئ سره یې کړئ. بیا مستې ورواچوئ، سره یې کړئ. بیا ادرک او نعنا وراچو، ښه یې سره کړئ. کله چې پر غوړو راغلل، تور مرچ پر ودوړوئ، د لیمبو اوبه پر واچوئ.

د ترکاریو کړايي

اړین مواد:

۱- رومیان دوې دانې ۲- زردکي یوه دانه ۳- پیاز یوه دانه ۴- مټر نیمه چایخوری ۵- شمله مرچک یوه دانه ٦- اوړه درې دانې ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۹- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۱۰- تازه ګشنیز لږ څه ۱۱- پټاټې دوې دانې ۱۲- لوبیا یوه چایخوری.

د پخېدو ترتیب:

په کړايي کې غوړي سره کړئ، پیاز لږ پکښې سره کړئ. بیا زردکي، پټاټې وراچوئ، ښه یې سرې کړئ. مساله وراچوئ. بیا میده سوي رومیان وراچوئ، سره یې کړئ. بیا شمله مرچک وراچوئ، سره یې کړئ. بیا ایشولي مټر او لوبیا وراچوئ، د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ چې سبزیجات پاخه سي او پر غوړو باندي راسي. بیا ګشنیز وراچوئ.

خوندوري تیبیني

اړین مواد:

۱- د پسه پښتورګي دوې دانې ۲- زړه یوه دانه ۳- اینه ۲۵۰ ګرامه۴- مغز یوه دانه ۵- پیاز دوې دانې ٦- میده سوې اوړه یوه د خوړو کاچوغه ۷- میده سوي ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۸- سره مرچک د ضرورت په اندازه ۹- کورکومن یوه د چایو کاچوغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۰- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۱۱- روميان ځلور دانې ۱۲- مالګه او شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۱۳- کټاکټ مساله يو پاکټ.

د پخېدو ترتيب:

زړه، پښتورګي، او اينه کوچنۍ کوچنۍ ټوټې کړئ. په يوه کړايي کي غوړي واچوئ، لومړی زړه، او پښتورګي ور واچوئ، په غوړو کي يې سره کړئ. بيا اوږه او ادرک ور واچوئ، بيا اينه او ماغزه ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. کله چي ښه سره سول، مسالې ور واچوئ.بيا ميده سوي روميان، شنه مرچک ور واچوئ، ښه يې سره کړئ.کله چي د روميانو اوبه وچي سوې او پر غوړو راغلل، له اور څخه يې کښته کړئ. بيا په يوه بله کړايي کي غوړي واچوئ. بياز لږ پکښي سره کړئ، اينې ته يې واچوئ. تاوده تاوده يې راواخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډول ډول کبان
(ماهيان)

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

کبان د پټاټو سره

اړین مواد:

۱- ایشولي پټاټې درې دانې ۲- کنسرو کبان دوه دبلې ۳- رومیان درې دانې ۴- لیمبو یوه دانه ۵- شنه پیاز څو دانې ٦- کوچې ۱۰۰ ګرامه ۷- د پیزا (Pizza)پوڅه ۱۰۰ ګرامه ۸- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۹- تور زیتون څو دانې.

د پخېدو ترتیب:

ایشولي پټاټې چې شوربېدلي نه وي، پر منځ دوه ځایه کړئ، لږ غوړي پر واچوئ، په داش کې یې کنښېږدئ. شنه پیاز میده میده کړئ. زیتون هم میده کړئ. د پیزا پوڅه هم میده کړئ. د کبانو د غوښو سره یې ګډه کړئ. زرد کي هم میده میده کړئ، د غوښو سره یې ګډې کړئ. مالګه، تور مرچ، د ګشنیز د تخم سره ورواچوئ، بیا پټاټې راوباسئ، منځ یې ورخالي کړئ، بیا یې له دغو موادو څخه ډکې کړئ، په داش کې یې د څو دقیقو لپاره کنښېږدئ.

یادونه: که د کبانو د غوښو پر ځای د چرګ غوښې ورواچوئ، هم ښه خوند کوي.

مراکشي کبان

اړین مواد:

۱- کوچنۍ سوې اوږه یوه کاچوغه ۲- زیره دوې د خوړو کاچوغې ۳- د رومیانو جوړ سوی رب دوې د خوړو کاچوغې ۴- د لیمبو اوبه څلور د خوړو کاچوغې ۵- کبان څلور دانې (۷۰۰) ګرامه ٦- دلمه مرچک دوې دانې ۷- رومیان درې دانې ۸- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۹- پیپریکا (Paprika د سرو خوږو مرچکو پوډر دي) دوې د خوړو کاچوغې.

د پخېدو ترتیب:

اوږه، زیره، پیپریکا، د رومیانو رب او د لیمبو اوبه ښه سره ګډ کړئ. د کبانو په غوښو پوري یې ومووږئ، د نیم ساعت لپاره یې اخته کړئ. داش تود کړئ، د رومیانو الغې په قالب کې واوډئ، بیا کبان پر کښېږدئ. بیا پاته رومیان او دلمه مرچک پر واوډئ او د یوه ساعت لپاره یې په داش کې کښېږدئ. د داش مراکشي کبان تیار دي.

د کبانو کباب د ترکاریو سره

اړین مواد:

۱- د سپینو کبانو ټوټې ۲۷۵ ګرامه ۲- د لیمبو اوبه درې د خوړو کاچوغې

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳- کوچنۍ سوې ادرک یوه د چایو کاچوغه ۴- شنه مرچک دوه دانې ۵- میده سوې نعنا او گشنیز دوې د خوړو کاچوغي ٦- د گشنیز میده سوی تخم یوه د چایو کاچوغه ۷- شنه او سره دلمه مرچک یوه یوه دانه ۸- گل گوبی یوه دانه ۹- پوڅکۍ اته دانې ۱۰- کوچني رومیان اته دانې ۱۱- لیمبو یوه دانه ۱۲- غوړي یوه د خوړو کاچوغه ۱۳- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخولو ترتیب:

کبان په تېره چاړه باندي ټوټه ټوټه کړئ. په یوه غټه کاسه کې د لیمبو اوبه، ادرک، شنه مرچک، گشنیز، نعنا، د گشنیز تخم او مالگه واچوئ، ښه یې سره گډ کړئ، په دې کې د کبانو د غوښو ټوټې واچوئ، د یوه ساعت لپاره یې اخته کړئ. دلمه مرچک او گل گوبی هم ټوټه ټوټه کړئ. داښ تود کړئ، مرچک، پوڅکۍ او د کبانو غوښې په لرگو یا نورو سیخانو باندي و پېیئ. د داښ پر جالۍ باندي یې کښېږدئ، د برس په واسطه غوړي پر ومو‌ږئ، پاته مساله هم پر واچوئ، تقریبا په پنځلسو یا شلو دقیقو کې پخیږي.

د بې هډوکو کبانو سالن

اړین مواد:

۱- کبان یو کیلو ۲-کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۳- مستې ۲۵۰ گرامه۴- د کبانو مساله یوه د چایو کاچوغه ۵-ملخوزي نیمه د چایو کاچوغه ٦- میده سوې اوړه یوه د خوړو کاچوغه ۷- سره سوي پیاز دوې د خوړو کاچوغي ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- سپینه زیره یوه د چایو کاچوغه۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخولو ترتیب:

په مستو کې سره سوي پیاز، زیره، مالگه، مرچک واچوئ،د کبانو ټوټې پکښې اخته کړئ. بیا دوه ساعته وروسته په دېگ کې غوړي واچوئ، اوړه ملخوزي او کورکومن ورواچوئ، چې سره سي. بیا د کبانو اخته سوې غوښې ورواچوئ او پر خام اور یې کښېږدئ.

د کبانو پکوړې

اړین مواد:

۱- کبان نیم کیلو ۲- هگۍ دوې دانې ۳- ترمیده اوړه دوې د خوړو کاچوغي ۴- کارن فلور دوې کاچوغي ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ٦- د کبانو مساله یوه د چایو کاچوغه ۷- سره مرچک یوه د چایو کاچوغه ۸- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۹- اوړه پنځه دانې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتيب:

دوې هګۍ په يوه کاسه کې ماتې کړئ، کارن فلور، اوړه، مالګه، مرچک، کورکومن او د کبانو مساله ورواچوئ، ښه يې په کاچوغه باندې سره ووهئ، لږ اوبه ور واچوئ، د پکوړو اوړه ځني جوړ کړئ. د کبانو غوښې کوچنۍ کوچنۍ ټوټې کړئ، په مساله کې يې ووهئ په غوړو کې يې سرې کړئ.

داښي کبان

اړين مواد:

۱- کبانو يو کېلو ۲- اوړه پنځه دانې ۳- تازه شونډ يوه ټوټه ۴- لېمبو درې دانې ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

کبانو غټې يا ټوټه ټوټه کړئ، په اوړه ، شونډ، غوړو او مالګه او لېمبو کې يې د دوو ساعتونو لپاره اخته کړئ. بيا يې د داښ پر جالۍ باندې د نيم ساعت لپاره کښېږدئ او لاندې يې پتنوس کښېږدئ.

بل ډول داښي کبان

اړين مواد:

۱- غټ کب يوه دانه ۲- مستې نيم ګيلاس ۳- نارنج يوه دانه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- اوړه دوې دانې٦- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۷- غوړي دوې د خوړو کاچوغې ۸- پټاټې دوې دانې ۹- د کبانو مساله لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

د کبانوغوښې ټوټه ټوټه کړئ، پټاټې الغه الغه کړئ. لږ يې په غوړو کې سرې کړئ. بيا په يوه کاسه کې د نارنجو اوبه، مستې،اوړه، غوړي، مالګه، مرچک او د ګشنيز تخم واچوئ. د کبانو غوښې پکښې اخته کړئ. بيا د داښ په قالب کې المونيم کاغذ هوار کړئ، پټاټې پکښې واوړئ. بيا د کبانو ټوټې پر واوړئ، په داښ کې يې کښېږدئ په نيم ساعت کې پخيږي. کله چې پخې سوې، د کبانو مساله پر واچوئ.

د کبانو د غوښو چپلي کباب

اړين مواد:

۱- د کبانو غوښې نيم کېلو ۲- هګۍ دوې دانې ۳- ترميده اوړه يا د نخودو اوړه درې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خوړو کاچوغي ۴ – د تور مرچ، مالګه، سره مرچ د ضرورت په اندازه ۵ – تازه ګشنيز لږ څه ٦ – کوټل سوې اوږه يوه د چايو کاچوغه ۷ – تر ماشين ايستل سوي پياز دوې د خوړو کاچوغي ۸ – غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتيب:

له غوښو څخه هډوکي وباسئ او ټول مواد ورسره ګډ کړئ. ستاسي د خوښي سره سم چپلي کباب جوړ کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ.

بې هډوکو کبان

اړين مواد:

۱ – بې هډوکو کبان نيم کېلو ۲ – ليمبو دوې دانې ۳ – کورکومن يوه د چايو کاچوغه ۴ – مالګه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۵ – ميده سوې اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ٦ – سويا ساس يوه د خوړو کاچوغه ۷ – غودي ۱۰۰ ګرامه.

د پخېدو ترتيب:

کبان پرېولئ، مرچک او اوږه، ادرک، سويا ساس او غوړي سره واچوئ، ګډ يې کړئ. بيا يې د کبانو په ټوټو پوري وموږئ. د يوه ساعت لپاره يې کښېږدئ.وروسته يې سره کړئ.

د کبانو کړايي

اړين مواد:

۱ – د کبانو بې هډوکي غوښي نيم کېلو ۲ – سرکه نيمه چايخوری ۳ – پياز دوې دانې ۴ – اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۵ – د روميانو رب يوه د چايو کاچوغه ٦ – مستې دوې د خوړو کاچوغي ۷ – سپينه زيره نيمه د چايو کاچوغه ۸ – سياه دانه نيمه د چايو کاچوغه ۹ – ملخوزي نيمه د چايو کاچوغه ۱۰ – مالګه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱ – غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

سرکه او مالګه د کبانو په غوښي پوري ومو‌ږئ، پنځلس دقيقې وروسته يې په اوبو باندي پرېولئ. بيا په کړايي کي غوړي سره کړئ، پياز پکښي سره کړئ.بيا اومه او ادرک ور واچوئ پکښي سره يې کړئ. بيا مستې او رب ور واچوئ، سره يې کړئ چي پر غوړو باندي راسي. بيا کبان او نوري مسالې ور واچوئ پر خام اور باندي د لسو دقيقو لپاره پاخه کړئ. کله چي کړايي تياره سوه، تازه ګشنيز پر واچوئ تاوده تاوده يې راواخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د غوښو ډول ډول پخول

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوپیازه

اړین مواد:

۱- د پسه غوښې نیم کېلو ۲- پیاز دوه کېلو ۳- سرکه درې د خوړو کاچوغې ۴- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

غوښې او نیمې الغه سوي پیاز او مالګه د بخار په دېګ کې واچوئ، لږ اوبه هم ور واچوئ، پر خام اور باندې یې کښېږدئ. غوړي ځکه مه ور اچوئ چې د پسه غوښې خپله غوړي لري. پاته پیاز الغه الغه میده کړئ، سرکه او مالګه پر واچوئ، د نیم ساعت لپاره یې دغسې اخته کړئ. وروسته یې بیا د غوښو پر سر ور واوړئ. تور مرچ پر واچوئ او د پنځو دقیقو لپاره یې پر اور کښېږدئ چې پیاز په دم کې پاخه سي، اوبه یې وچې سي او پر غوړو باندې راسي.

سرې کړې غوښې

اړین مواد:

۱- ښه تازه توري غوښې ۲۵۰ ګرامه ۲- هګۍ دوې دانې ۳- کوچې ۲۰۰ ګرامه ۴- میده سوې وچه ډوډۍ او ترمیده اوړه د ضرورت په اندازه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی غوښې ښه نازکې پرې کړئ. بیا یې د غوښو په مخصوص چکش باندې ښه ووهئ. بیا مالګه او مرچک او ترمیده اوړه پر ودوړوئ. هګۍ په یوه لوښې کې ماتې کړئ، ښه یې سره ووهئ. بیا غوښې لومړی په هګۍ کې ووهئ، بیا یې په وچه ډوډۍ کې ووهئ، په کوچو کې یې سرې کړئ. بیا یې د لېمبو او سلاتې سره راواخلئ.

داښې درست ورن

اړین مواد:

۱- د کوچنې پسه ورون چې وزن یې یو کېلو وي ۲- لېمبو دوې دانې ۳- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۴- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۵- اوږه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۶- غوړي څلور د خوړو کاچوغې ۷- مستې یو ګیلاس ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- المونیم کاغذ د ضرورت په اندازه.

د ناوې ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب:

ورون په پنجه یا چاړه باندې سوری سوری کړئ، مالګه او د لیمبو اوبه پر واچوئ، د یوه ساعت لپاره یې کښېږدئ. بیا په مستو کې میده سوې اوږه او ادرک ، غوړي، تور مرچ او سره مرچ واچوئ، سره ګډ یې کړئ. ورون پکښې اخته کړئ، درې یا څلور ساعته وروسته یې په المونیم کاغذ کې وپېچئ، د یو نیم ساعت لپاره یې په تاوده داش کې کښېږدئ چې پوخ سي.

آی خانم

اړین مواد:

۱- غوښې نیم کېلو ۲- پیاز دوې دانې ۳- پټاټې دوې دانې ۴- دال نخود ۲۰۰ ګرامه ۵- رب دوې د خوړو کاچوغې ۶- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه ۸- کرت د ضرورت په اندازه ۹- اوږه یوه دانه ۱۰- اوړه یو کېلو.

د پخېدو ترتیب:

لومړی په اوړو کې یوه د خوړو کاچوغه غوړي او مالګه واچوئ، او ښه یې کلک واغږئ، یو ټوکر پر واچوئ او کېښې یې ږدئ. بیا دوې دانې پیاز میده کړئ، په لږو غوړو کې یې سره کړئ، کوفته سوې غوښې ور واچوئ، د پیازو سره یې سرې کړئ. پټاټې کوچنۍ کوچنۍ میده کړئ، د کوفتې سره یې سرې کړئ، مالګه، مرچک او تور مرچ ور واچوئ. د اوړ څخه یې راکښته کړئ. بیا له اوړو څخه کوچنۍ زوالې جوړې کړئ، په آش ګز یا ماشین یې په اوږدو نازکې کړئ، دغه مواد یې په منځ کې کښېږدئ، بیا یې د څلورو ګوټو په اندازه پرې کړئ. د منتو د دېګ قالب غوړ کړئ، دغه رولونه پکښې کښېږدئ، د منتو په دېګ کې اوبه واچوئ ، قالب پر کښېږدئ، سر یې وربند کړئ. په شلو دقیقو کې پخیږي. بیا د دال نخودو غورمه تیاره کړئ. په کرتو کې اوږه واچوئ او په غوري کې یې واچوئ. آی خانم له دېګ څخه راوباسئ. په غوري کې یې واوډئ، پر سر یې د دال نخودو غورمه واچوئ. دا ډېر خوندور خواړه دي. د منتو په شان خوند کوي،خو په منتو کې یوازې غوښې او پیاز وي او په دې کې پټاټې ورسره زیاتې سوې دي.

دا خواړه زموږ د هیواد په شمالي سیمو کې ډېر خوړل کیږي.

د پسه د پښتۍ غوښې

اړین مواد:

۱- د پښتۍ غوښې نیم کېلو ۲- مالتې درې دانې ۳- پیاز دوې دانې ۴- پټاټې درې دانې

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵- اوړه درې دانې ٦- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- سرکه د اختيه کېدو لپاره.

د پخېدو ترتيب:

لومړی غوښې په سرکه، مالګه، اوړه او مرچکو کې د دوو ساعتو لپاره اختيه کړئ، بيا يې په لږو غوړو کې سرې کړئ. بيا پټاټې الغه الغه کړئ، په دېګ کې يې واوډئ. بيا غوښې پکښې واوډئ، بيا الغه سوي پياز پکښې واوډئ، بيا د مالټو اوبه وباسئ، ورواېې چوئ، بيا تور مرچ، مالګه او د ګشنيز تخم پر ودوړوئ، سر يې وربند کړئ او پرخام اور يې کښېږدئ چې دا شيان د مالټو په اوبو کې پاخه سي.

د غوښو کيک

اړين مواد:

۱- کوفته سوي غوښې يو کېلو ۲- د سپيني ډوډۍ مغز ۱۰۰ ګرامه ۳- شيدې يو ګيلاس ۴- هګۍ دوې دانې ۵- ميده سوي پياز ۵۰ ګرامه ٦- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

کوفته، د ډوډۍ ميده سوی مغز، شيدې، هګۍ، مالګه، مرچک او پياز په يوه کاسه کې واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا د کيک په خاص قالب کې دغه مواد واچوئ، ښه يې کښېکاږئ، په تاوده سوي داش کې يې د يو نيم ساعت لپاره کښېږدئ، کله چې پوخ سي، د پنځو دقيقو لپاره يې دغسې کښېږدئ. بيا يې په غاب يا غوري کې چپه واړوئ، لکه کيک ټوټه ټوټه يې کړئ ، د غوښو کيک تيار دی.

د غوښو کيک د پوڅي او سبزيو سره

اړين مواد:

۱- کوفته سوي غوښې يو کېلو ۲- ميده سوي پياز يوه دانه ۳- د ډوډۍ مغز ۱۰۰ ګرامه ۴- پوڅه ۲۵۰ ګرامه ۵- سبزي پالک ۲۵۰ ګرامه ٦- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه ۷- هګۍ درې دانې.

د پخېدو ترتيب:

کوفته، ډوډۍ، هګۍ، مالګه، تور مرچ او پوڅه سره ګډ کړئ. په بله کاسه کې ميده سوي سبزي پالک، لږ مالګه او يوه هګۍ سره ګډه کړئ. بيا په يوه ناسوزه قالب کې نيمې کوفته

(c) ketabton.com: The Digital Library

سوي غوښي واچوئ. بیا سبزي پالک واچوئ، بیا پاته کوفته سوي غوښي واچوئ، ښه یې کښېکاږئ، قالب په داش کي کښېږدئ په یو نیم ساعت کي پخیږي.

د غوښو زیره یې غورمه

اړین مواد:

۱- غوښي نیم کېلو ۲- سرکه لږ څه ۳- اوږه څلور دانې ۴- ادرک لږ څه ۵- پیاز دوې دانې ٦- زیره یوه د چایو کاچوغه ۷- ملخوزي یوه د چایو کاچوغه ۸- تور غټ مرچک یوه د چایو کاچوغه ۹- دارچیني، غټ هېل، مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

غوښي کوچنۍ کوچنۍ ټوټې کړئ، بیا کوټل سوې اوږه او ادرک، وچ مرچک او سرکه ور واچوئ، د یو څو د قیقو لپاره یې کښېږدئ. بیا پیاز میده کړئ. په دېګ کي د ضرورت په اندازه غوړي واچوئ. کله چي غوړي سره سول، یوه کاچوغه غټه زیره، یوه کاچوغه ملخوزي، یوه ټوټه دارچیني، یوه کاچوغه تور مرچ او پیاز ور واچوئ، څلور دانې هېل ور واچوئ، لږ یې سره کړئ. بیا اخته سوي غوښي ور واچوئ، سره ویې لړئ، اوبه او مالګه هم ور واچوئ، د دېګ سر وربند کړئ. کله چي غوښي پخې سوې او پر غوړو راغلې، راوایې خلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ړول ړول کوفتې
او دلمې

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بې غوړو کوفتې سالن

اړین مواد:

۱- توري غوښې نیم کېلو ۲- پیاز یوه دانه ۳- اوږه څلور دانې ۴- پوڅکۍ یو دبلی ۵- د رومیانو رب دوې د خوړو کاچوغه ۶- د کوفتې مساله یوه د خوړو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸-ګشنیز لږ څه ۹- هګۍ دوې دانې ۱۰- اوږه یوه د خوړو کاچوغه ۱۱- زیره یوه د چایو کاچوغه ۱۲- د ګشنیز تخم دوې د چایو کاچوغي ۱۳- کوچنۍ ګردۍ ګردی پټاټې څو دانې.

د پخېدو ترتیب:

غوښې، پیاز، اوږه، ګشنیز ترماشین وباسئ ، هګۍ، اوږه، مالګه او مرچک ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا په دېګ کي یو څه اوبه واچوئ چي وایشي له غوښو څخه کوفتې جوړې کړئ، ورواېې چوئ. پوڅکۍ هم ور واچوئ سر یې وربند کړئ چي کوفتې او پوڅکۍ پخې سي. بیا رب او مساله ور واچوئ، پټاټې هم سپیني کړئ، ور وایې چوئ، د دېګ سر وربند کړئ چي پټاټې د غوښو سره پخې سي. کله چي کوفته پخه سول او اوبه یې وچي سوې په دېش کي یې واچوئ، یو څه تازه ګشنیز پر واچوئ.

د بانجڼو او کوفتې سالن

اړین مواد:

۱- کوفته سوي غوښې نیم کېلو ۲- اوږده بانجڼ درې دانې ۳- رب دوې د خوړو کاچوغي ۴- اوږه شپږ دانې ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- تور مرچک یوه د چایو کاچوغه ۷- پیاز یوه دانه ۸- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

په کوفته سوو غوښو کي کوټل سوې اوږه، مالګه، مرچک او تور مرچ واچوئ، ښه یې په لاسو سره ګډ کړئ. بیا د بانجڼ سر او پای پرې کړئ. سربېرنه برخه یې درې څلور ځایه څلور کنجه په چاړه باندي پرې کړئ، چي لاندي برخه یې خرابه نه سي. مالګه پر ودوړوئ. بیا د بانجڼو په خالي ځایونو کي کوفته سوي غوښې کښېږدئ او ښه یې کښېکاږئ. هره دانه

(c) ketabton.com: The Digital Library

د كباب د لرګي په سيخ باندي واغوندئ، په كړايي كي تر تراشک ايستل سوي پياز سور كړئ. بيا رب ته يو ګيلاس اوبه واچوئ، سره ويې لړئ. پيازو ته يې واچوئ. كله چي وايشېدل درې بانجن اوږده اوږده په كړايي كي كښېږدئ سر يې ور بند كړئ. كله چي پاخه سول او اوبه يې وچي سوې په غوري كي يې كښېږدئ.

د تركاريو كوفته

ا ړين مواد:

۱- ګل ګوبی نيمه دانه ۲- زردكي دوې دانې ۳- پټاټې دوې دانې ۴- مټر نيم ګيلاس ۵- اوږه پنځه دانې ٦- هګۍ يوه دانه ۷- كارن فلور دوې د خوړو كاچوغي ۸- رب يوه د خوړو كاچوغه ۹- پياز يوه دانه ۱۰- ادرک لږ څه ۱۱- روميان دوې دانې ۱۲- ګشنيز لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

په يوه دېګ كي اوبه واچوئ، پټاټې، زردكي، ګل ګوبی پكښي وايشوئ، چي پاسته سي. بيا يو بل دېګ پر اور كښېږدئ، لږ غوړي ور واچوئ. تر تراشک ايستل سوي پياز، اوږه، ادرک پكښي سره كړئ. بيا تر تراشک ايستل سوي روميان او رب ورواچوئ، لعاب تيار كړئ. بيا تركاري او مټر له دېګ څخه راوباسئ، تر ماشين يې وباسئ، مالګه، تورمرچ، او سره مرچک او يوه دانه هګۍ او دوې كاچوغي كارن فلور هم ور واچوئ، سره ګډ يې كړئ، كوفته ځني جوړه كړئ، په غوړو كي يې سره كړئ. بيا يې په لعاب كي واچوئ لعاب ته يې مالګه او تور مرچ واچوئ، لږ اوبه ور واچوئ او دم يې كړئ.

دا ښي كوفته

ا ړين مواد:

۱- كوفته سوي غوښي يو كېلو ۲- پياز يوه دانه ۳- اوږه درې دانې ۴- تازه ګشنيز لږ څه ۵- روميان نيم كېلو ٦- غټه پټاټه يوه دانه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تور مرچ يوه د چايو كاچوغه ۹- د ګشنيز تخم يوه د چايو كاچوغه ۱۰- غټ خوږ مرچک يوه دانه ۱۱- هګۍ يوه دانه.

د پخېدو ترتيب:

كوفته سوي غوښو ته يوه دانه تر تراشک ايستل سوي پياز او اوږه ورواچوئ. مالګه، د ګشنيز تخم، تور مرچ او تازه مرچک ورواچوئ، ښه يې سره ګډ كړئ. بيا يوه دانه هګۍ هم ور واچوئ، ښه يې په لاسو باندي واغږئ او د لوله كباب په شكل يې جوړ كړئ، په غوړو كي

(c) ketabton.com: The Digital Library

یې سره کړئ. پټاټې هم اوږدې اوږدې سرې کړئ. دلمه یې مرچک او اوږه اوږده سره کړئ. رومیان وایشوئ، پوستکي یې څني لیري کړئ، په مکسر کي یې مکس کړئ. په یوه کاچوغه غوړو کي یې سره کړئ. بیا په یوه ناسوزه غوري یا داښ کي کوفته واوډئ، په منځو کي یې یوه یوه دانه پټاټه هم واوډئ. مرچک هم پر واوډئ، پر سر یې سره سوي رومیان واچوئ او د لسو دقیقو لپاره یې په داښ کي کښېږدئ.

بل ډول داښي کوفته

اړین مواد:

۱- توري کوفته سوي غوښي یو کیلو ۲- هګۍ دوې دانې ۳- پیاز دوې دانې ۴- سپین سوي بادام نیم ګیلاس ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- تور مرچ دوې د چایو کاچوغي ۷- د ګشنیز تخم دوې د چایو کاچوغي.

د پخېدو ترتیب:

لومړی پیاز میده کړئ، په لږو غوړو کي یې سره کړئ. کله چي یې رنګ لږ واوښتی، بیا د کوفتې څلورمه برخه ورواچوئ، چي د پیازو سره سره سي. بیا مالګه، مرچک او یوه کاچوغه تور مرچ، یوه کاچوغه د ګشنیز تخم او سپین سوي بادام ورواچوئ او اور یې ورخام کړئ چي غوښي پخې سي. بیا په پاته کوفته سوو غوښو کي یوه هګۍ، مالګه، تور مرچ، د ګشنیز تخم ورواچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ، دوه ځایه یې کړئ. ګردی غوري غوړ کړئ، نیمه کوفته پکښي هواره کړئ چي ټول غوري ونیسي. بیا پاخه مواد پر واچوئ، بیا پاته اومه کوفته پر واچوئ ښه یې په لاس کښېکاږئ چي پخه کوفته او بادام یې په منځ کي راسي. بیا یې په تود داښ کي کښېږدئ، کله چي کوفته پخه سول را وایې خلئ.

داښي کوفته د پټاټو سره

اړین مواد:

۱- کوفته سوي غوښي نیم کیلو ۲- زردکه یوه دانه ۳- ایشولي پټاټې نیم کیلو ۴- شنه پیاز درې دانې ۵- پیاز یوه دانه ٦- رب دوې د خوړو کاچوغي ۷- اوږه درې دانې ۸- ګشنیز لږ څه ۹- کوچې د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په کړایي کي لږ غوړي واچوئ، پیاز لږ پکښي سور کړئ. بیا غوښي ور واچوئ، پکښي سرې یې کړئ. بیا زردکي کوچنۍ کوچنۍ د نخودو په اندازه میده کړئ، کوفتې ته یې واچوئ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

پکښې سرې يې کړئ. بيا مالګه او مرچک ور واچوئ. بيا رب په لږ اوبو کې حل کړئ، ور وايې چوئ، سر يې ور پټ کړئ چې کوفته پخه او پر غوړو باندې راسي. بيا پټاټې تر تراشک وباسئ، ميده سوي ګشنيز، لږ کوچې او دوې د خوړو کاچوغې شيدې ور واچوئ، په لاسو يې ښه واغږئ، مالګه او مرچک هم ور واچوئ. بيا دغه کوفته په يوه ناسوزه لوښي کې واچوئ، ښه يې پکښې هواره کړئ. پټاټې په ښايسته قالب کې قالب کړئ يا يې ګردې ګردې په لاس کې جوړ ي کوئ. پر کوفته يې واوړئ په داښ کې يې د پنځلسو دقيقو لپاره کښېږدئ.

ماش د کوفتې سره

اړين مواد:

۱- ګرګره سوي ماش ۲۵۰ ګرامه ۲- کوفته سوي غوښې نيم کېلو ۳- پياز دوې دانې ۴- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- کورکومن يوه د چايو کاچوغه ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تازه ګشنيز او مرچک لږ څه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

په غوړو کې پياز او کوفته سره کړئ، ټوله مساله ور واچوئ.بيا خيشته سوي دال ور واچوئ، د ضرورت په اندازه اوبه ور واچوئ، پر اور يې کښېږدئ، سر يې وربند کړئ. کله چې کوفته پخه سوه او پر غوړو راغله، تازه ګشنيز او مرچک پر واچوئ.

کوفته د پوڅکۍ او کدو سره

اړين مواد:

۱- کوفته سوي غوښې نيم کېلو ۲- پوڅکۍ يو دبلی ۳- دلمه يي مرچک يوه دانه ۴- اوي کدو يوه دانه ۵- روميان څلور دانې ٦- پياز يوه دانه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۹- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

په يوې کړايي کې لږ غوړي واچوئ، پياز لږ پکښې سره کړئ. بيا کوفته سوي غوښې ور واچوئ، سره يې کړئ. بيا روميان وايشوئ، پوستکي يې ځني ليري کړئ، خوړين يې کړئ کوفتې ته يې واچوئ. مالګه، مرچک، تور مرچ ،د ګشنيز تخم هم ور واچوئ، کښې يې ږدئ چې اوبه يې وچې سي. او پر غوړو باندې راسي. بيا په بله کړايي کې لږ غوړي واچوئ، ميده سوي اوي کدو، پوڅکۍ او دلمه يي مرچک ورواچوئ چې سره سي . بيا دغه مواد هم کوفتې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته واچوئ، سره ګډ يې کړئ، کوفته تياره ده.

د پيازو کوفته

اړين مواد:

۱- پياز يو کيلو ۲- هګۍ دوې دانې ۳- کوټل سوې اوړه يوه د چايو کاچوغه ۴- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- اوړه لږ څه ۸- روميان درې دانې ۹- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

پياز ميده ميده کړئ، او که د پيازو ماشين لرئ په هغه کې يې ميده کړئ، اوړه، مالګه، مرچک او د ګشنيز تخم ور واچوئ. هګۍ هم ورماتې کړئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا لږ څه اوړه ور واچوئ چې سره ونيول سي. بيا په کړايي کې غوړي سره کړئ او له پيازو او هګۍ څخه جوړ سوي مواد يوه يوه کاچوغه په کړايي کې واچوئ، لکه پکوړې داسي يې سرې کړئ. بيا په بله کړايي کې لږ غوړي واچوئ، روميان پکښې سره کړئ، کله چې روميان سره سول، سرې سوې د پيازو کوفتې پکښې واوړئ، د څو د قيقو لپاره يې دم کړئ. د پيازو کوفتې تياري دي.

د بانجنو دلمه

اړين مواد:

۱- ښه تور اوږده بانجن دوې دانې ۲- کوفته سوې غوښې ۲۵۰ ګرامه ۳- پياز يوه دانه ۴- اوړه دوې دانې ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- د روميانو رب دوې د خوړو کاچوغې ۷- غوړي لږ څه ۸- تور مرچ نيمه د چايو کاچوغه ۹- د ګشنيز ميده سوی تخم يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

په يوه کړايي کې لږ غوړي واچوئ. پياز تر تراشک وباسئ، په غوړو کې يې سره کړئ. بيا کوفته سوې غوښې ور واچوئ، په غوړو کې يې سرې کړئ. بيا ميده سوې اوړه ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا مالګه، تور مرچ، د ګشنيز تخم او مرچک ور واچوئ، او ر يې ور بند کړئ. بيا بانجن ګردې ګردې الغې چاک کړئ چې بانجن سره جلا نه سي. په دغه کوفته باندي د بانجن چاک سوي ځايونه ډک کړئ. بيا په يوه بله کړايي کې لږ غوړي واچوئ، رب ته لږ اوبه واچوئ، سره ويې وهئ غوړو ته يې واچوئ. بيا دغه بانجن درست درست پکښې کښېږدئ سر يې ور بند

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړئ چي په دغه لعاب کي پاخه سي، خو خوړين نه سي.

د پيازو دلمه

اړين مواد:

۱- کوفته سوي غوښي ۱۰۰ گرامه ۲- ايشولي وريجي نيم گيلاس ۳- رب دوې د خوړو کاچوغي ۴- غټ سپين پياز دوې دانې ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- تازه گشنيز لږ څه ۷- اوړه دوې دانې.

د پخېدو ترتيب:

غټ پياز پر منځ چاک کړئ، په اوبو کي يې وايشوئ چي لږ پاسته سي. بيا يې له اوبوڅخه را وباسي. بيا کوفته په لږ و غوړو کي سره کړئ، وريجي ور واچوئ، مالگه او مرچک هم ور واچوئ. بيا د پيازو يو يو ورغ جلا کړئ، په هر ورغ کي يې د کوفتې يوه کاچوغه مواد واچوئ او ويې پېچئ. ټول په دې ډول سره جوړ کړئ. بيا په يوه کړايي کي لږ غوړي واچوئ، اوړه پکښي سره کړئ. بيا په رب کي لږ اوبه واچوئ، ويې لړئ، غوړو ته يې واچوئ، د پيازو دلمه پکښي واوړئ، د څو د قيقو لپاره يې دم کړئ، دلمه تياره ده.

د کرم دلمه

اړين مواد:

۱- روميان نيم کېلو ۲- کوفته سوي غوښي نيم کېلو ۳- پياز يوه دانه ۴- اوړه دوې دانې ۵- رب يوه د خوړو کاچوغه ٦- ميانه کرم يوه دانه ۷- صافي سوي وريجي يو گيلاس ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۱۰- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

روميان وايشوئ، سپين يې کړئ، په مکسر کي يې گډ کړئ. بيا په کړايي کي غوړي سره کړئ، پياز او اوړه پکښي سره کړئ، کوفته سوي غوښي ور واچوئ، پکښي سرې يې کړئ. جوړ سوی رب هم يو څه ور واچوئ، مالگه، مرچک، تور مرچ او صافي سوي وريجي هم ور واچوئ سره گډ يې کړئ.

بيا د کرم پاڼي سره خلاصي کړئ، د منځ مغز يې وباسئ، په کاچوغه باندي د غوښو مواد په کرم کي واچوئ. کله چي د کرم منځ ډک سو، پاڼي يې را وپېچئ د خلال په خاشو يې سره بند کړئ. بيا په يوه ژوره کړايي کي لږ غوړي سره کړئ، جوړ سوي د روميانو لعاب او رب ور واچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا يو څه اوبه ور واچوئ، کرم پکښي کښېږدئ، سر يې ور بند کړئ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر خام اور باندي یې پوخ کړئ. کله چي پوخ سو، اوبه یې وچي سوې، په غوري کي یې کښېږدئ، لعاب یې پر سر ور واچوئ، د خلال خاشې ځني لیري کړئ.

د رومیانو دلمه

اړین مواد:

۱- رومیان، پیاز، ګشنیز، نعنا، تور مرچ، مالګه، شنه مرچک او پوڅه ټول د ضرورت په اندازه ۲- بادرنګ او د کاهو پاڼي هم د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

د رومیانو سرونه ګردي ور پرې کړئ، منځ یې ورخالي کړئ. بیا یې د منځ رومیان په کړایي کي په لږو غوړو کي سره کړئ. بیا لږ ګشنیز او نعنا، یوه دانه پیاز، یوه دانه مرچک سره میده کړئ او پوڅه ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. مالګه او مرچ ور واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا په کاچوغه باندي رومیان له دغو موادو څخه ډک کړئ، سرونه یې پر کښېږدئ، په کړایي کي یې پر سرو کړو رومیانو باندي واوړئ، سر یې ورپټ کړئ. کله چي رومیان پاخه سول، په غاب کي یې واوړئ او شاوخواته یې د بادرنګو الغې او د کاهو پاڼې واوړئ.

د اوي کدو دلمه

اړین مواد:

۱- ایشولي وریجي، رب، پیاز، ګشنیز، مالګه مرچک، تور مرچ او اوي کدو.

د پخېدو ترتیب:

نازک اوي کدوان مه سپینوئ، بلکي دغسي په اوږدو د هر یوه د بغل څخه یو څه برخه پرې کړئ، بیا یې په کاچوغه باندي د منځ مغزونه راوباسئ. وریجي، رب، میده سوي پیاز، ګشنیز، مالګه، مرچک او تور مرچ سره ګډ کړئ، او د کدوانو منځونه ځني ډک کړئ. په کړایي یا دېګ کي لږ غوړي واچوئ، کدوان پکښې واوړئ، او یو څه اوبه هم ور واچوئ، مالګه پر ودوړوئ، سر یې وربند کړئ. کله چي کدوان پاخه سول، په یوه غوري کي یې کښېږدئ، میده سوي ګشنیز پر وپاشئ، د کدو دلمه تیاره ده.

یادونه: که پورتني مواد لږ کوفته سوي غوښي ولري، لا ښه خوند کوي.

د کوفتې دلمه

اړین مواد:

۱- د ګیلګي غوښي نیم کیلو ۲- ایشولي جواري نیم ګیلاس ۳- پیاز یوه دانه ۴- اوږه

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلور دانې ۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ٦- د ګشنیز تخم دوې د چایو کاچوغې ۷- د کوفتې مساله یوه د چایو کاچوغه ۸- ګشنیز یو څه ۹- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

غوښې تر ماشین وباسئ، پیاز میده کړئ، په لږو غوړو کې یې سره کړئ. بیا د کوفتې څلورمه برخه پیازو ته واچوئ، سرې یې کړئ. جواري ور واچوئ، میده سوې اوړه، ګشنیز، مالګه، تور مرچ او یوه کاچوغه ګشنیز هم ور واچوئ. ښه یې سره کړئ. بیا لږ اوبه ور واچوئ، چې کوفته پکښې پخه سي . بیا په پاته غوښو کې د نخودو اوړه، مالګه، مرچک، د ګشنیز تخم او هګۍ واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا د دغو غوښو څخه لږ لږ راواخلئ، په منځ کې یې یوه کاچوغه پخه کوفته ایږدئ او بیا یې سره وپېچئ، داسې کوفته ځني جوړه کړئ چې مواد یې په منځ کې راسي .بیا یې په غوړو کې سرې کړئ او په سلاته کې یې کښېږدئ.

د اوي ګډو دلمه په داش کې

اړین مواد:

۱- کدو څلور دانې ۲- زردکه یوه دانه ۳- ایشولي وریجي یو ګیلاس ۴- ایشولي جواري نیم ګیلاس ۵- پیاز یوه دانه ٦ - مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷-تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۸- چکن کیوبز یوه دانه ۹- د پیزا پوڅه لږ څه ۱۰- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

په کړایي کې لږ غوړي واچوئ، پیاز کوچني میده کړئ، په غوړو کې یې لږ سره کړئ. بیا زردکي کوچنۍ میده کړئ، ور وایې چوئ چې لږ سرې سي. بیا مالګه، مرچک، تور مرچ او لږ اوبه ور واچوئ، سر یې ور بند کړئ چې زردکي پخې سي. بیا جواري او وریجي ور واچوئ له اور څخه یې لیري کړئ. کدوان پر منځ دوه ځایه کړئ منځ یې ورخالي کړئ. بیا یې له جوړو سوو موادو څخه ډک کړئ،پر سر یې تر تراشک ایستل سوې پوڅه لږ لږ واچوئ. د داش پتنوس غوړ کړئ، دغه کدوان پکښې واوږئ، په داش کې یې د لسو یا پنځلسو دقیقو لپاره کښېږدئ.

په داش کې د مرچکو دلمه

اړین مواد:

۱- د چرګ د سینې غوښې نیم کېلو ۲- پیاز یوه دانه ۳- اوړه څلور دانې ۴- زردکه یوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

دانه ۵- مرچ درې د خوړو کاچوغي ۶- میده سوي شنه پیاز نیم ګیلاس ۷- تازه میده سوي ګشنیز نیم ګیلاس ۸- هګۍ دوې دانې ۹- کارن فلور دوې د خوړو کاچوغي ۱۰- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۱- دلمه یي مرچک پنځه دانې ۱۲- رب دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتیب:

غوښې، پیاز، اوړه، مرچ، زردکي، پیاز، ګشنیز ټول تر ماشین وباسئ، کارن فلور، دوې هګۍ، مالګه او مرچ هم ور واچوئ. ښه یې سره ګډ کړئ. بیا دلمه یي مرچک په اوږدو نیم کړئ، د منځ تخم یې وباسئ، له دغو موادو څخه یې ډک کړئ. رب په لږو غوړو کي واچوئ، سره یې کړئ. بیا یې د داش په غوري کي یا دېش کي واچوئ، مرچک پر غوري واوډئ، د لسو دقیقو لپاره یې په داش کي کښېږدئ. دلمه تیاره ده.

د تاک د بلګو دلمه

اړین مواد:

۱- د تاک بلګونه د ضرورت په اندازه ۲- ایشولي وریجي ۱۰۰ ګرامه ۳- کوفته سوي غوښې ۲۰۰ ګرامه ۴- میده سوي پیاز ۱۰۰ ګرامه ۵- رب درې کاچوغي ۶- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ۷- سرکه درې د خوړو کاچوغي ۸- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ۹- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

کوفته سوي غوښې، میده سوي پیاز، ایشولي وریجي، تور مرچ، مالګه او مرچک سره ګډ کړئ. د تاک نازک بلګونه پاک پرېولئ. که یو بلګ کوچنی وي، دوه بلګونه سره کښېږدئ، په منځ کي یې لږ مواد کښېږدئ او ویې پېچئ، په دېګ کي یې واوډئ. کله چي ټولي دلمې تیاري سوې، بیا رب په یو ه ګیلاس اوبو کي حل کړئ، کورکومن او لږ مالګه او غوړي هم ور واچوئ، د دلمې پر سر یې واچوئ، سر یې وربند کړئ، پر اور یې کښېږدئ. کله چي دلمه پخه سول را وایې خلئ، د وریجو سره یې وخورئ.

یادونه: که دلمه د بخار په دېګ کي پخه سي، ښه به وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سبو ډول ډول سالنونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګډ سبزیجات

اړین مواد:

۱- ایشولي پټاټې دوې دانې ۲- پوڅکۍ یو دبلی ۳- اوږه څلور دانې ۴- ادرک یوه کوچنۍ ټوټه ۵- ایشولي هګۍ څلور دانې ٦-پیاز یوه دانه ۷-رومیان دوې دانې ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- سبزي مساله یوه کاچوغه ۱۰- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

په کړایي کي غوړي سره کړئ، میده سوي پیاز ورواچوئ. کله چي پیاز لږ سره سول، میده سوې اوږه او ادرک ورواچوئ. کله چي هغه هم لږ سره سول، پوڅکۍ ورواچوئ، یو څه یې سره کړئ. بیا ایشولي پټاټې د پوستکي سره په اوږدو څلور ځایه کړئ ور وایې چوئ. کله چي هغه لږ سرې سوې، میده سوي رومیان ورواچوئ، مالګه او سبزي مساله هم ور واچوئ د څو دقیقو لپاره یې سر ور بند کړئ چي رومیان لعاب سي. بیا ایشولي هګۍ سپیني کړئ، ور وایې چوئ .یو څو دقیقې یې دم کړئ چي هګۍ د مسالې خوند جذب کړئ.

دوهم ډول ګډ سبزیجات

اړین مواد:

۱- شنه پیاز د پاڼو سره درې دانې ۲- د مټرو دانې ۱۲۵ ګرامه۳- زردکي څلور دانې ۴- پټاټې درې دانې ۵- تور بانجڼ درې دانې ٦ - ګل ګوبي یو څو ټوټې ۷- رومیان څلور دانې ۸- توری درې دانې ۹- خوارږه غټ مرچک درې دانې ۱۰- کرم لږ څه ۱۱- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د چایو کاچوغي ۱۲- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۱۳-سبزي مساله یوه کاچوغه ۱۴-مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۵- غوړي یوه چایخوری.

د پخېدو ترتیب:

ټول سبزیجات کوچني یو ډول میده کړئ .بیا غوړي په دېګ کي واچوئ، پیاز میده کړئ په غوړو کي یې سره کړئ. بیا اوږه او ادرک پکښې سره کړئ. کورکومن، مالګه او مرچک هم ورواچوئ یو څه یې سره کړئ. بیا رومیان ورواچوئ سره یې کړئ. بیا ټول میده سوي سبزیجات ورواچوئ، سر یې وربند کړئ چي پاخه سي. کله چي پاخه سول او اوبه یې وچې سوې، میده سوي شنه مرچک او تازه ګشنیز پر واچوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ریم ډول ګډ سبزیجات

اړین مواد:

۱- ایشولې فاصلیه یوه سوپ خورې ۲-ایشولي جواري نیم ګیلاس ۳- ایشولي پټاټې دوې دانې ۴- ایشولي زردکي یوه دانه ۵- رومیان دوې دانې ٦-غوړي دوې د خوړو کاچوغي ۷- سبزي مساله یوه د خوړو کاچوغه ۸-چکن کیوبز یوه دانه۹- اوړه دوې دانې.

د پخېدو ترتیب:

ایشولې فاصلیه د یوه سانتۍ په اندازه میده کړئ. ایشولي پټاټې او زردکي هم کوچنۍ کوچنۍ میده کړئ. په کړایي کي غوړي واچوئ، فاصلیه، پټاټې ، زردکي او میده سوې اوړه ور واچوئ.چکن کیوبز، سبزي مساله هم ور واچوئ، لږ یې سره کړئ.بیا رومیان میده کړئ ور وایې چوئ، جواري هم ور واچوئ سره ګډ یې کړئ له اورڅخه یې لیري کړئ.

یادونه: دغو خوړو ته مالګه مه ور اچوئ، ځکه چکن کیوبز او سبزي مساله مالګه لري.

د سبزیجاتو غورمه

اړین مواد:

۱- میده سوی ګل ګوبی یوه چایخورې ۲-میده سوي شلغم یوه چایخورې ۳- د مټرو دانې یوه چایخورې ۴- میده سوي زردکي یوه چایخورې ۵- میده سوې اوړه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ٦- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- مستې یوه چایخورې ۹- اوبه یوه چایخورې ۱۰- میده سوي پیاز دوې چایخورې ۱۱- غوړي نیمه چایخورې ۱۲- ګشنیز یوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی په دیګ کي غوړي واچوئ، پیاز لږ پکښي سره کړئ اوړه، ادرک، مرچک، د ګشنیز تخم، ګرمه مساله او کورکومن پکښي سره کړئ. بیا مستې ورواچوئ، مالګه او ټول میده سوي سبزیجات ورواچوئ، یوه چایخورې اوبه ورواچوئ، سر یې ور بند کړئ. کله چي یې اوبه وچي سوې او سبزیجات پاخه سول، تاوده یې راواخلئ.

د ترکاریو ګډ سالن

اړین مواد:

۱- مټر یوه چایخورې ۲- میده سوی کرم یوه چایخورې ۳- غټ خواږه مرچک یوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

دانه ۴- زردکه یوه دانه ۵- پټاټه یوه دانه ٦- د رومیانو رب درې د خوړو کاچوغې ۷- تازه ګشنیز لږ څه ۸- سپینه زیره یوه د چایو کاچوغه ۹- ادرک یوه کوچنۍ ټوټه ۱۰- سرکه یوه د خوړو کاچوغه ۱۱- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۱۲- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

ټوله ترکاري میده کړئ. بیا په یوه دېګ کې غوړي واچوئ، زیره پکښې سره کړئ. بیا ترکاري ور واچوئ، مالګه، مرچک او تور مرچ هم ور واچوئ، سره ویې لړئ. بیا یې سره وربند کړئ چې په دم کې پاخه سي. بیا رب او سرکه ور واچوئ، سره ویې لړئ او بیا یې د څو دقیقو لپاره دم کړئ.

سره کړې ترکارۍ په داش کې

اړین مواد:

۱- بانجڼ یوه دانه ۲- شین ګدو یوه دانه ۳- پټاټې درې دانې ۴- سور او ژیړ دلمه یي مرچک یوه یوه دانه ۵- پوڅکۍ یو دبلی ٦- د پیزا پوخه د ضرورت په اندازه ۷- مالګه د ضرورت په اندازه ۸- اوږه څلور دانې ۹- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

پټاټې سپیني کړئ، الغه الغه یې کړئ، په غوړو کې یې لږ سرې کړئ. بانجڼ او ګدو د پوستکي سره الغه الغه کړئ، مالګه پر واچوئ ، په غوړو کې یې سره کړئ. پوڅکۍ هم لږ سره کړئ، بیا دغه سره سوي مواد په یوه ناسوزه کړایي یا دېش کې واوډئ. مرچک الغه الغه کړئ، پر سر یې ور واوډئ. اوږه هم الغه الغه کړئ، پر سر یې ور واچوئ. لږ مالګه پر ودوړوئ اوږه هم الغه الغه کړئ. پر سر یې ور واچوئ، لږ مالګه پر ودوړوئ ،د پیزا پوخه پر واچوئ، په داش کې یې د پنځلسو دقیقو لپاره کښېږدئ.

چاینیز ویجیټېبل

اړین مواد:

۱- ایشولي مټر یو ګیلاس ۲- ایشولي جواري یو ګیلاس ۳- پیاز یوه دانه ۴- غټ خواږه مرچک؛ ژیړ، سور او شین یوه یوه دانه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۷- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی غوړي په کړایي کې واچوئ، پیاز لږ پکښې سره کړئ. بیا رنګه مرچک کوچني

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوچني میده کړئ، پیازو ته یې واچوئ، سره یې کړئ. کله چې سره سول مټر ورواچوئ، ټول مواد سره کړئ. بیا جواري ورواچوئ ، مالګه، مرچک او تور مرچ ورواچوئ ، ښه یې سره ګډ کړئ سالن تیار دی.

سبزي پالک

اړین مواد:

۱- سبزي یو کېلو ۲- شیدې نیم ګیلاس ۳- پیاز یوه دانه ۴- زیره نیمه د چایو کاچوغه ۵- د ګشنیز تخم نیمه د چایو کاچوغه ٦- تور مرچ نیمه د چایو کاچوغه۷- غوړي ۱۰۰ ګرامه ۸- اوږه یوه د خوړو کاچوغه ۹- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

سبزي پرېولئ او میده یې کړئ. بیا یې په دېګ کي واچوئ او لږ اوبه ور واچوئ. ویې ایشوئ او بیا یې صاف کړئ. وروسته غوړي په کړایي کي واچوئ، پیاز پکښي سره کړئ. بیا سبزي ور واچوئ پکښي سره یې کړئ. مالګه، تور مرچ، زیره او د ګشنیز تخم ور واچوئ. کله چې سره سول او پر غوړو باندي راغلل ، شیدې ور واچوئ، سره ویې لړئ. بیا اوږه ور واچوئ او لړئ یې تر څو پر غوړو باندي راسي. کله چې پر غوړو راغلل، سبزي پالک تیار دي.

دال او سبزي پالک

اړین مواد:

۱- ماش ۲۵۰ ګرامه۲- پالک یو کېلو ۳- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۴- پیاز یوه دانه ۵- میده سوې اوږه یوه د خوړو کاچوغه ٦- تازه ګشنیز لږ څه مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېګ کي غوړي تاوده کړئ، پیاز پکښي سره کړئ. بیا د ګشنیز تخم، اوږه، سره مرچک او مالګه ور واچوئ، یو څه یې سره کړئ. بیا میده سوي پالک او ګر ګره سوي ماش ورواچوئ، ښه یې پاخه کړئ. کله چې پاخه سول ویې ټکوئ او لږ تازه ګشنیز ورواچوئ.

سبزي پالک د مستو سره

اړین مواد:

۱- سبزي پالک نیم کېلو۲- مستې ۲۵۰ ګرامه ۳- اوږه دوې دانې ۴- غوړي لږ څه

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه .

د پخېدو ترتیب:

سبزي پالک پاک پرېولئ، میده یې کړئ. په کړایي کي یې د لږ مالګي سره پر خام اور باندي کښېږدئ چي پاخه سي. بیا یې په غوړو کي سره کړئ، اوږه هم ورواچوئ، کله چي ښه سره سي، مالګه او تور مرچ او مستې ورواچوئ، سره ګډ یې کړئ. خواړه تیار دي.

د شفتلو سالن

اړین مواد:

۱- تازه شفتل یو کېلو ۲- پیاز یوه دانه ۳- مالګه او غوړي د ضرورت په اندازه ۴- سبزي مساله د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

د شفتلو پاڼي پاکي کړئ، پرې یې ولئ، په صافي یا جال کي یې واچوئ چي اوبه یې ونښېږي. بیا په یوه غټ دېګ کي اوبه واچوئ، پر اور یې کښېږدئ چي وایشي. کله چي وایشېدلې شفتل ور واچوئ چي ښه وایشي او پاڼي یې پستې سي. بیا یې صافي کړئ په صافي کي یې وټکوئ چي خوړین سي . بیا په یوه کړایي کي غوړي واچوئ، پیاز پکښي سور کړئ، شفتل ور واچوئ، سره یې کړئ. بیا مالګه او سبزي مساله ورواچوئ. کله چي پر غوړو باندي راغلل، له اور څخه یې لیري کړئ.

یادونه: وچ شفتل هم په دې ډول سره پخیږي.

داښي قالبي بانجڼ

اړین مواد:

۱- اوږده بانجڼ دوې دانې ۲- ایشولي مکروني یوه سوپ خوری ۳- پیاز یوه دانه ۴- رب یوه د خوړو کاچوغه ۵- د پیزا پوڅه د ضرورت په اندازه ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- لېمبو یوه دانه ۸- د چرګ سینه ۳۰۰ ګرامه ۹- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۱۰- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

بانجڼ اوږده اوږده نازک پرې کړئ، مالګه پر واچوئ، لږ یې په غوړو کي سره کړئ. بیا پیاز او غوښي په غوړو کي سرې کړئ. رب، مالګه، مرچک، تور مرچ او دګشنیز تخم ورواچوئ ، دم یې کړئ چي غوښي پخې سي. بیا د کیک یو داسي قالب چي منځ یې سوری

(c) ketabton.com: The Digital Library

وي غوړ کړئ، بانجڼ پکښې واوړئ، پر سر يې لږ پوڅه واچوئ. بيا لږ مکروني پکښې واچوئ، بيا سره سوې کوفته پر واچوئ بيا پاته مکروني پر واچوئ. بيا د پيزا پوڅه پر واچوئ، په داش کې يې د څو دقيقو لپاره کښېږدئ چې پوڅه يې اوبه سي. بيا د قالب پر سر باندي غاب يا غوري کښېږدئ قالب چپه راواړوئ، قالبي بانجڼ تيار دي.

يادونه: تاسي کولای سئ چي کوفته سوي غوښې هم ورواچوئ،خو دا د هغو خلکو لپاره ګټور دي چي د غوښو او غوړو څخه پرهېز وي.

سرې کړي پټاټې

اړين مواد:

۱- پټاټې يو کېلو ۲- زيره يوه کاچوغه ۳- د ګشنيز تخم يوه کاچوغه ۴- تور مرچ يوه کاچوغه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- هګۍ دوې دانې ۷- اوړه او غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی پټاټې وايشوئ. بيا يې څلور ځايه پرې کړئ. بيا هګۍ په يوه کاسه کي ووهئ. پټاټې په ووهئ. بيا زيره، دګشنيز تخم، مرچ، مالګه او دوې کاچوغي اوړه پر واچوئ او ښه يې سره ګډ کړئ. کله چي ښه سره ګډ سول. بيا غوړي سره کړئ او د پټاټو يوه يوه ټوټه ور واچوئ او تر سره کېدو وروسته يې راواخلئ.

د پټاټو او مټرو سالن

اړين مواد:

۱- پټاټې نيم کېلو ۲- مټر نيم کېلو ۳- کوټل سوې اوړه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۴- پياز يوه دانه ۵- کورکومن يوه د چايو کاچوغه ٦- ګرم مساله يوه د چايو کاچوغه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- د لېمبو اوبه څلور د خوړو کاچوغي ۹- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

په غوړو کي پياز سره کړئ، اوږه او ادرک ورواچوئ، مساله هم ور واچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا ميده سوي پټاټې او مټر ور واچوئ، سره ويې لړئ. پر اندازه اوبه ورواچوئ، چي پټاټې او مټر پکښې پاخه سي. په پای کي زيره ور واچوئ، اور يې ور خام کړئ، کله چي ښه پر غوړو باندي را غلل را وايې خلئ.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پټاټو غورمه د جواريو، مټرو او ليمبو سره

اړين مواد:

۱- پټاټې دوي دانې ۲- پياز دوي دانې ۳- اوږه شپږ دانې ۴- روميان شپږ دانې ۵- کنسرو جواري يو دبلي ٦- کنسرو مټر يو دبلي ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- سبزي مساله يوه د چايو کاچغه ۹- تور مرچ يوه د چايو کاچغه ۱۰- د کشنيز ميده سوي تخم يوه د چايو کاچغه ۱۱- ليمبو پنځه دانې ۱۲- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی په يوه کړايي کي د ضرورت په اندازه غوړي واچوئ، بيا کوټل سوې اوږه په غوړو کي لږ سره کړئ، بيا ميده سوي پياز وروواچوئ، لږ يې سره کړئ، بيا پټاټې ميده کړئ، وروايې چوئ، د پيازو او اوږې سره يې يو څه سرې کړئ، بيا روميان ميده کړئ، وروايې چوئ. مسالي وروواچوئ، ښه يې سره ولړئ، بيا د ليمبو سر او پای لږ لږ واخلئ او درست يې پټاټو ته واچوئد کړايي سر ور بند کړئ، چي پټاټې او ليمبو د روميانو په اوبو کي پاخه سي. کله چي سالن پر غوړو راغی او پټاټې پستې سوې ايشولي جواري او ايشولي مټر وروواچوئ، سره ګډ يې کړئ، په غاب يا غوري کي يې راواخلئ.

ګل ګوبی او پټاټې

اړين مواد: جوز

۱- ګل ګوبی نيم کيلو ۲- پټاټې دوې دانې ۳- پياز يوه دانه ۴- ادرک کوچنۍ ټوټه ۵- روميان دوې دانې ٦- تازه ګشنيز لږ څه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- کورکومن يوه د چايو کاچوغه ۹- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

ګل ګوبی ګل ګل کړئ، پټاټې سپيني کړئ، ټوټه ټوټه يې کړئ. په دېګ کي غوړي واچوئ، پټاټې پکښې سرې کړئ، پټاټې راوباسئ. بيا پياز پکښې سره کړئ. بيا کورکومن او مساله وروواچوئ. بيا روميان وروواچوئ، سره يې کړئ. ګل ګوبی او سرې کړي پټاټې وروواچوئ، يو ګيلاس اوبه وروواچوئ، سر يې وربند کړئ، چي ګل ګوبی پوخ سي اوبه يې وچي سي او پر غوړو باندي راسي. بيا تازه ګشنيز او ګرمه مساله پر واچوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پټاټې او تازه ملخوزي

اړین مواد:

۱- پټاټې یو کېلو ۲- تازه ملخوزي نیم کېلو ۳- مالګه د ضرورت په اندازه ۴- غوړي د ضرورت په اندازه ۵- پیاز یوه دانه.

د پخېدو ترتیب:

پټاټې په غوړو کي سرې کړئ، را ویې باسئ. بیا په غوړو کي پیاز سره کړئ. ملخوزي میده کړئ، ور وایې چوئ، ښه یې سرې کړئ. بیا پټاټې، مالګه، مرچک ورواچوئ، د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

یادونه: تازه ملخوزي د شپیشتو په ډول وي.

لاهوری پټاټې او کرم

اړین مواد:

۱- کرم یوه دانه ۲- پټاټې یو کېلو ۳- پیاز درې دانې ۴- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ۵- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ٦- مساله یوه د چایو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- ادرک یوه د چایو کاچوغه ۹- غوړي ۲۵۰ ګرامه.

د پخېدو ترتیب:

پټاټې په غوړو کي سرې کړئ، د کرم پاڼي سره جلا کړئ، لږ یې وایشوئ. نیمی مساله پټاټو ته واچوئ. سره ګډ یې کړئ. بیا دغه پټاټې لږ لږ د کرم په پاڼو کي وپېچئ په تار یې وتړئ. بیا پیاز په غوړو کي سره کړئ. پاته نیمه مساله ورواچوئ، کرم پر واوډئ او د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

د پټاټو ساده سالن

اړین مواد:

۱- پټاټې یو کېلو ۲- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۳- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۴- شنه پیاز یوه دسته ۵- ادرک یوه کوچنۍ ټوټه ٦- د ګشنیز تخم یوه د خوړو کاچوغه ۷- سپینه او توره زیره یوه د چایو کاچوغه ۸- مستې ۲۵۰ ګرامه ۹- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۱۰- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

پټاټې په غوړو کي سرې کړئ، را ویې باسئ. بیا پیاز سره کړئ ، ټوله مساله او مستې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورواچوئ، سره یې کړئ .بیا پتاتې ورواچوئ، اور یې ورخام کړئ. کله چې پتاتې پخې سوې او د مستو اوبه وچې سي را وایې خلئ.

د پتاتو کیک

اړین مواد:

۱-پتاتې ۷۰۰ گرامه ۲-ویلي سوي کوچې ۵۰ گرامه ۳-مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

د کیک یو ناسوزه قالب غوړ کړئ، په منځ کې یې روغني کاغذ هوار کړئ. پتاتې نازکې الغه الغه کړئ، په غالب کې یې واوړئ. کوچې پر واچوئ. بیا پتاتې واوړئ، کوچې پر واچوئ، بیا یې کنښېږدئ. بیا یې پر مخ باندي المونیم کاغذ واچوئ، په داش کې یې کښېږدئ چې رنگ یې ښه طلایي سي. که پتاتې وچې معلومېدې لږ کوچې پر واچوئ. دا کیک د چړې په واسطه له قالب څخه جلا کړئ، او په غاب یا غوري کې یې چپه واړوئ او په تېره چاړه باندي یې ټوټه ټوټه کړئ.

د پوڅي او پتاتو سالن

اړین مواد:

۱-پوڅه ۱۰۰ گرامه ۲- ایشولي پتاتې دوې دانې ۳- ایشولي زردکې دوې دانې ۴- ایشولي مټر یو گیلاس ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ٦- گشنیز لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

پوڅه کوچنۍ کوچنۍ څلور کنجه پرې کړئ، په غوړو کې یې سره کړئ. بیا کوچنۍ میده سوي پتاتې په غوړو کې سرې کړئ، پوڅه هم ورواچوئ. بیا مټر ورواچوئ، په پای کې ایشولي میده سوي زردکې ورواچوئ، لږ یې سرې کړئ. بیا یې په غاب کې واچوئ، چاټ مساله پر ودوړوئ، میده سوي گشنیز پر واچوئ.

داشي پتاتې

اړین مواد:

۱- کوچنۍ پتاتې پنځلس یا شل دانې ۲- د زیتون غوړي درې د خوړو کاچوغې ۳- وچه نعنا لږ څه ۴- گشنیز لږ څه ۵- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتيب:

پټاټې ښه پرېولئ، خو سپينوئ يې مه. په يوه کاسه کي غوړي، گشنيز، نعنا، مالگه، تور مرچ سره گډ کړئ، پټاټې ورواچوئ، ښه يې په ولړئ. بيا دغه پټاټې په المونيم کاغذ کي وپېچئ، په تود سوي داش کي يې کښېږدئ، په څلوېښتو يا پنځوسو دقيقو کي پخيږي.

د پټاټو او هگيو سالن

اړين مواد:

۱- ايشولي هگۍ شپږ دانې ۲- پټاټې څلور دانې ۳- پياز يوه دانه ۴- ادرک دوې د چايو کاچوغي ۵- مستې يوه چايخوري ٦- مالگه د ضرورت په اندازه ۷- غټه مساله لږ څه ۸- ميده سوي تازه گشنيز او تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۹- کوچني هېل دوې دانې ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

پټاټې کوچنۍ کوچنۍ کړئ، په غوړو کي يې سرې کړئ. بيا په دېگ کي لږ غوړي واچوئ، هېل او گرمه مساله پکښي سره کړئ. بيا پياز ور واچوئ، کله چي پياز لږ سره سول اوږه او ادرک ور واچوئ، يو څه يې سره کړئ. بيا مستې ور واچوئ، ښه يې سره کړئ چي اوبه يې وچي سي. بيا پټاټې او ايشولي هگۍ ورواچوئ، تازه گشنيز او مرچک يې پر سر ور واچوئ.

مساله لرونکي مرچک

اړين مواد:

۱- ښه غټ اوږده مرچک شپږ يا اووه دانې ۲- لېمبو دوې دانې ۳- آم چور يوه د چايو کاچوغه ۴- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۵- ميده سوې زيره نيمه د چايو کاچوغه ٦- چاټ مساله نيمه د چايو کاچوغه ۷- کورکومن نيمه د چايو کاچوغه ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوړي دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتيب:

په کړايي کي غوړي واچوئ، ټوله مساله ورواچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا لږ اوبه ورواچوئ، د لمېبو اوبه ورواچوئ. مرچک په اوږدو پر منځ چاک کړئ، دانې يې راوباسئ او دغه مساله لږ په کاچوغه ورواچوئ. بيا دغه مرچک په پاته نوره مساله کي واچوئ، درې څلور دقيقې يې

(c) ketabton.com: The Digital Library

دم کړئ، مساله داره مرچک تيار دي.

بينډۍ

اړين مواد:

۱- بينډۍ ۲۵۰ ګرامه ۲- روميان دوې دانې ۳- پياز دوې دانې ۴- شنه مرچک د ضرورت په ندازه ۵- کوټل سوې اوږه او ادرک ثلور د خوړو کاچوغي ٦- ملخوزي لږ څه ۸- کورکومن نيمه د چايو کاچوغه ۹- زيره يوه د چايو کاچوغه ۱۰- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

بينډۍ په غوړو کي سرې کړئ، را ويې باسئ. بيا په دغو غوړو کي پياز لږ سره کړئ . بيا روميان او ټوله مساله ورواچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا سرې سوي بينډۍ ورواچوئ، اور يې ورخام کړئ ، د څو د قيقو لپاره يې دم کړئ.

بل ډول بينډۍ

اړين مواد:

۱- کوچنۍ بينډۍ نيم کيلو ۲- د ګشنيز تخم دوې د چايو کاچوغي ۳- اوږه دوې دانې ۴- ليمبو نيمه د چايو کاچوغه ۵- زيره يوه د چايو کاچوغه ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

د بينډۍ سر او پای پرې کړئ او په چاړه باندي يې په اوږدو چاک چاک کړئ، په غوړو کي يې واچوئ ، سرې يې کړئ. کله چي سرې سوې اوږه ورواچوئ. بيا مالګه، مرچ، ميده سوې زيره او د ګشنيز تخم ورواچوئ او سرې يې کړئ بيا د ليمبو اوبه ورواچوئ دم يې کړئ.

مساله داري بينډۍ

اړين مواد:

۱- بينډۍ نيم کيلو ۲- خواږه ولني يوه د چايو کاچوغه ۳- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۴- سپينه زيره نيمه د چايو کاچوغه ۵- تمل (املي) ۱۲۵ ګرامه ٦- سره مرچک شپږ دانې ۷- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

خواږه ولني، زيره، د ګشنيز غټ تخم پر تاوه بريان کړئ. تمل خيشته کړئ، ګاټه لعاب

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځني وباسئ. مساله، مالګه، مرچک ور واچوئ. بیا بېنډۍ په چاړه باندي چاک کړئ، مساله یې په نس کي لږ لږ واچوئ. بیا یې په لږ غوړو کي سرې کړئ.

د بینډیو او پټاټو سالن

اړین مواد:

۱- پټاټې نیم کیلو ۲- بینډۍ نیم کیلو ۳- لیمبو یوه دانه ۴- سبزي مساله دوې د خوړو کاچوغي ۵- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

په کړایي کي غوړي واچوئ، د پټاټو چپس سره کړئ، را وېې باسئ. بیا بینډۍ اوږدې اوږدې، نرۍ نرۍ کړئ، په دغو غوړو کي یې سرې کړئ، را وېې باسئ. د پټاټو د چپس سره یې ګډې کړئ. سبزي مساله او د لیمبو اوبه ور، واچوئ، سره ګډ یې کړئ او د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

بېنډۍ د کوفتې سره

اړین مواد:

۱- بېنډۍ نیم کیلو ۲- د غوایي غوښي ۲۰۰ ګرامه ۳- پیاز یوه دانه ۴- غوړي د ضرورت په اندازه ۵- مرچک، کورکومن، مالګه، زیره، تازه مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

غوړي سره کړئ، پیاز پکښي میده کړئ. بیا غوښي د بېنډیو سره ګډي کړئ، کورکومن ور واچوئ او ګډ یې کړئ. بیا یې غوړو ته د پیازو سره یو ځای واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا مالګه، زیره او تازه مرچک ور واچوئ.

د پیازو سالن

اړین مواد:

۱- کوچني پیاز لس داني ۲- عسل درې د خوړو کاچوغي ۳- سرکه دوې د خوړو کاچوغي ۴- د رومیانو رب یوه د خوړو کاچوغه ۵- رومیان دوې داني ٦- شنه پیاز او تازه ګشنیز لږ لږ ۷- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه کړایي کي لږ غوړي واچوئ. پیاز دوه دوه ځایه کړئ، په غوړو کي یې لږ سره کړئ. بیا عسل ور واچوئ، سرکه او د رومیانو رب هم ور واچوئ. بیا رومیان میده کړئ، ور وایې

(c) ketabton.com: The Digital Library

چوئ. شنه پیاز او گشنیز هم ور واچوئ. په پای کي مالگه او تور مرچ ور واچوئ، د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

د پیازو بل ډول سالن

اړین مواد:

۱- پیاز نیم کېلو ۲- مستې نیمه چایخوری ۳- رومیان درې دانې ۴- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۵- مالگه او شنه مرچک د ضرورت په اندازه ٦- غوړي نیمه چایخوری.

د پخېدو ترتیب:

په غوړو کي پیاز لږ سره کړئ. بیا رومیان ور واچوئ، سره یې کړئ. بیا مالگه او شنه مرچک ور واچوئ، ښه یې سره گډ کړئ. بیا یې د څو دقیقو لپاره دم کړئ.

د گل گوبي یا بروکلي سالن

اړین مواد:

۱- گل گوبی یا بروکلي یوه کوچنۍ دانه ۲- د چرگ یا چکن کیوبز یخني نیمه چایخوری ۳- اوږه دوې دانې ۴- کوټل سوي ادرک یوه د چایو کاچوغه ۵- سویا ساس څلور د خوړو کاچوغي ٦- نسواري بوره (براون شوگر) یوه د خوړو کاچوغه ۷- د کنجدي غوړي یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېگ کي اوبه او لږ مالگه واچوئ، گل گوبی پکښي وایشوئ، صاف یې کړئ. بیا په یوه دېگ کي یخني واچوئ. اوږه، ادرک، سویا ساس، غوړي او بوره ورواچوئ، ویې ایشوئ. بیا ایشولی گل گوبی ورواچوئ، سره گډ یې کړئ، تاوده تاوده یې راواخلئ.

داښي گل گوبی

اړین مواد:

۱- گل گوبی یو کېلو ۲- غټ خواږه مرچک دوې دانې ۳- پیاز یوه دانه ۴- اوږه دوې دانې ۵- د پیزا پوڅه د ضرورت په اندازه ٦- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۸- د گشنیز تخم دوې د چایو کاچوغي ۹- کور کومن یوه د چایو کاچوغه ۱۰- سبزي مساله یوه د چایو کاچوغه ۱۱- غوړي لږ څه ۱۲- چکن کیوبز یوه دانه ۱۳- سپینه زیره لږ څه.

د ناوي ډالی

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب:

ګل ګوبي څو ځایه کړئ، په لږ اوبو کي يې واچوئ. د يوه چکن کيوبز سره يې وايشوئ چي لږ پوست سي . بيا په کړايي کي لږ غوړي واچوئ. پياز لږ پکښي سره کړئ. بيا غټ خواږه مرچک ميده کړئ، ور وايې چوئ چي لږ پکښي سره سي. بيا ميده سوې اوږه ور واچوئ. بيا ايشولی ګل ګوبی ور واچوئ، يو څه يې سور کړئ. بيا مالګه، مرچک، سبزي مساله، تور مرچ، کورکومن او د ګشنيز تخم ور واچوئ، سره ګډ يې کړئ. بيا د داښ په قالب کي د المونيم کاغذ هوار کړئ ، دغه مواد پکښي واچوئ ، پر سر يې تر تراشک ايستل سوي پيزا پوڅه واچوئ. سپينه زيره يې پر سر ور وپاشئ، په داښ کي يې د لسو دقيقو لپاره کښېږدئ.

د ژېړ کدو بوراني

اړين مواد:

۱- کدو يو کېلو ۲- بوره يو ګيلاس ۳- مالګه نيمه د چايو کاچوغه ۴- پياز يوه دانه ۵- سره ميده سوي مرچک د ضرورت په اندازه ٦ - کرت د ضرورت په اندازه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

کدو سپين کړئ. بيا يې دړه دړه کړئ ، د خپلي خوښي سره يې سم ميده ميده کړئ. بيا په کړايي کي غوړي واچوئ، پياز لږ پکښي سره کړئ . د کدو ټوټې ورواچوئ، بوره، مالګه، مرچک او نيم ګيلاس بوره ورواچوئ، سر يې ور بند کړئ. کله چي کدو پوخ سو او پر غوړو باندي راغی، يوه يوه ټوټه راوباسئ، په غاب کي يې واوډئ او لږ کرت پر واچوئ.

د کدو او بانجنو بوراني

اړين مواد:

۱- بانجن يوه دانه ۲- کدو يوه دانه ۳- پياز دوې دانې ۴- روميان درې دانې ۵- رب دوې د خوړو کاچوغي ٦ - اوږه څلور دانې ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- سرکه يوه د خوړو کاچوغه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

بانجن، ګدو، پياز او روميان الغه الغه کړئ، مالګه پر ودوړوئ. بيا په کړايي کي غوړي سره کړئ ، بانجن او کدو پکښي سره کړئ. په بله کړايي کي يوه د خوړو کاچوغه غوړي

(c) ketabton.com: The Digital Library

واچوئ، رب ور واچوئ، لړ يې پکښې سره کړئ. بيا سرکه ور واچوئ اوبه، تور مرچ او لږ مالګه ور واچوئ، يو څه يې سره کړئ. بيا په يوه ناسوزه لوښي کې رب واچوئ، يوه الغه بانجن، يوه الغه کدو ،يوه الغه پياز ،يوه الغه رومي سره واوړئ،ټول په دغه ډول سره واوړئ، په داش کې يې د لسو دقيقو لپاره کښېږدئ.

ياداښت : که داش نه وي، د کيک په دېګ کې يې هم پخولای شئ.

اوي کدو او دال نخود

اړين مواد:

۱- اوي کدو نيم کيلو ۲- دال نخود ۲۵۰ ګرامه ۳- پياز دوې دانې ۴- روميان دوې دانې ۵- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ٦- کورکومن نيمه د چايو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تازه ګشنيز او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

په يوه دېګ کې دال نخود، لږ اوبه او مالګه واچوئ، پر اور يې کښېږدئ چې پاخه سي. په بل دېګ کې غوړي واچوئ ، پياز پکښې سره کړئ. بيا روميان ور واچوئ، ښه يې سره کړئ.بيا الغه الغه سوي کدو ور واچوئ. مالګه، مرچک، کورکومن او مساله ورواچوئ، کښې يې ږدئ چې پاخه سي. بيا ايشولي دال نخود ورواچوئ. کله چې يې اوبه وچې سوې او پر غوړو باندي راغلل، ميده سوي تازه ګشنيز او مرچک پر واچوئ.

د مټرو، ګل ګوبي، پټاټو او دلمه يي مرچکو سالن

اړين مواد:

۱- پټاټې يوه دانه ۲- ايشولي مټر يو ګيلاس ۳- دلمه يي مرچک دوې دانې ۴- ګل ګوبي نيم کيلو ۵- سبزي مساله يوه د خوړو کاچوغه ٦- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۷- تور مرچ يوه د خوړو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- پياز يوه دانه ۱۰- اوبه دوې دانې ۱۱- غوړي د ضرورت په اندازه ۱۲- مستې يوه چايخوری ۱۳- روميان دوې دانې.

د پخېدو ترتيب:

لومړی غوړي په دېګ کې واچوئ، پياز لږ پکښې سور کړئ. بيا پټاټې ورواچوئ يو څه يې سرې کړئ. بيا روميان ورواچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا اوبه، بيا ميده سوې دلمه

(c) ketabton.com: The Digital Library

مرچک ورواچوئ ، سره ويې لړئ. بيا د ګشنيز تخم، تور مرچ، سبزي مساله او مستې ورواچوئ، سره ګډ يې کړئ. بيا يې سر ور بند کړئ چي په دم کي پاخه سي. بيا ايشولي مټر ور واچوئ، سره ګډ يې کړئ. کله چي پاخه سول ميده سوي تازه ګشنيز پر واچوئ.

د بادرنګو سالن

اړين مواد:

۱- بادرنګ نيم کېلو ۲- پياز نيم کېلو ۳- آم چور ۴۵ ګرامه ۴- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۵- کوټل سوې اوړه يوه د چايو کاچوغه ٦- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۷- کورکومن يوه د چايو کاچوغه ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

بادرنګ سپين کړئ، مغز يې وباسئ او کوچنی کوچنی ټوټې يې کړئ. په دېګ کي غوړي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا مالګه، مرچک، کورکومن، ګرمه مساله او د ګشنيز تخم ورواچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا بادرنګ ورواچوئ، آم چور په اوبو کي واچوئ، بادرنګو ته يې واچوئ. کله چي بادرنګ پاخه سول را وايې خلئ.

د شلغمو سالن

اړين مواد:

۱- شلغم نيم کېلو ۲- اوړه شپږ دانې ۳- مستې ۱۲۵ ګرامه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۷- پياز يوه دانه.

د پخېدو ترتيب:

شلغم سپين کړئ، د لږ مالګي سره يې وايشوئ. دونه اوبه ورواچوئ چي شلغم يې وچي کړي. بيا شلغم په کاچوغه باندي ووهئ، چي خوړين سي. بيا په کړايي کي غوړي سره کړئ، پياز او اوړه پکښي سره کړئ. بيا مستې او ټوله مساله ورواچوئ، سره يې کړئ. بيا شلغم ورواچوئ، ښه يې سره کړئ، چي پر غوړو باندي راسي.

د کرم او هګيو سالن

اړين مواد:

۱- کرم نيم کېلو ۲- هګۍ دوې دانې ۳- پياز يوه دانه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- چينايي مالګه يوه د چايو کاچوغه ٦- تازه ګشنيز او مرچک د ضرورت په اندازه

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

پیاز په غوړو کي سره کړئ. بیا کرم ورواچوئ. مالګه، مرچک، او شنه مرچک ورواچوئ پاخه یې کړئ. کله چي پاخه سول چینایي مالګه، هګۍ او تازه ګشنیز ورواچوئ. د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

بروکلي د لیمبو سره

اړین مواد:

۱- بروکلي یوه دانه ۲- غوړي دوې د خوړو کاچوغي ۳- د لیمبو اوبه نیمه چایخوري ۴- بوره دوې د خوړو کاچوغي ۵- تور مرچ یوه د خوړو کاچوغه ٦- د لیمبو پوستکی لږ څه ۷- اوبه د یوه ګیلاس درېیمه برخه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

بروکلي د مالګي په اوبو کي وایشوئ، صاف یې کړئ. بیا په کړایي کي غوړي واچوئ، بروکلي پکښي سره کړئ. بیا د لیمبو اوبه، بوره، مالګه، تور مرچ او اوبه په یوه بوتل کي واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ، پر بروکلي یې واچوئ.

د فاصلیې سالن

اړین مواد:

۱- فاصلیه نیم کیلو ۲- پیاز دوې دانې ۳- کوټل سوې اوږه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- رومیان درې دانې.

د پخېدو ترتیب:

غوړي په دېګ کي واچوئ، پیاز پکښي سره کړئ. بیا اوږه، ادرک او رومیان ورواچوئ، ښه یې سره کړئ. بیا مالګه، مرچک او فاصلیه ور واچوئ، لږ اوبه ورواچوئ، سر یې ور بند کړئ چي فاصلیه پکښي پخه سي او پر غوړو باندي راسي.

دوهم ډول د فاصلیې سالن

اړین مواد:

۱- فاصلیه نیم کیلو ۲- پیاز یوه دانه ۳- میده سوي اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۴- زیره یوه د چایو کاچوغه ۵- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ٦- پوڅه ۲۰۰ ګرامه

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷- سویا ساس درې د خوړو کاچوغي ۸- د مرچکو ساس د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

د فاصلیې دوې څوکي ور پرې کړئ، اوږدې اوږدې یې په غوړو کي سرې کړئ. بیا په کړایي کي لږ غوړي واچوئ ، الغه الغه سوي پیاز پکښي سره کړئ. بیا اوږه او ادرک ورواچوئ، یو څه یې سره کړئ. بیا سره سوې فاصلیه ورواچوئ، پوڅه هم ټوټه ټوټه کړئ، وروایې چوئ. زیره، مالګه او تور مرچ هم ور واچوئ، سویا ساس هم ورواچوئ. د مرچکو ساس هم د ضرورت په اندازه ورواچوئ،د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

درېیم ډول د فاصلیې سالن

اړین مواد:

۱- فاصلیه نیم کېلو ۲- کنجدي یوه د خوړو کاچوغه ۳- میده سوې اوږه او ادرک یوه د چایو کاچوغه ۴- پیاز یوه دانه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېګ کي غوړي واچوئ، پیاز پکښي سره کړئ. بیا کنجدي، اوږه، ادرک، مرچک او مالګه ور واچوئ، ښه یې سره کړئ. بیا میده سوې فاصلیه ور واچوئ، ښه یې سره کړئ. بیا یوه چایخوری اوبه ور واچوئ، سر یې وربند کړئ چي فاصلیه پخه سي. کله چي پخه سول او اوبه یې وچي سوې، د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

فاصلیه یا شنه لوبیا د مټرو سره

اړین مواد:

۱- مستې ۲۵۰ ګرامه ۲- فاصلیه ۲۵۰ ګرامه ۳- غوړي یوه د خوړو کاچوغه ۴- وچه اوږه نیمه د چایو کاچوغه ۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۶- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی لوبیا پاکه پرېولئ، بیا یې د دوو سانتیو په اندازه پرې کړئ. په دېګ کي یې د یو ګیلاس اوبو او لږ مالګي سره و ایشوئ . کله چي پسته سوه، اوبه یې صافي کړئ، کښې یېږدئ چي سړه سي . کله چي سړه سوه یوه د خوړو کاچوغه غوړي پر واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا مستې ورواچوئ، مالګه، تور مرچ او وچه اوږه هم ور واچوئ سره ګډ یې کړئ او را وایې خلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډول ډول دالونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دال نخودو سالن

اړین مواد:

۱- دال نخود یو ګیلاس ۲- تر تراشک ایستل سوي ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۳- تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۴- د لېمبو اوبه یوه د خوړو کاچوغه ۵- پیاز یوه دانه ۶- دال مساله یوه د خوړو کاچوغه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

دال نخودو ته یو څه تودې اوبه واچوئ، پر خام اور باندې یې کښېږدئ چې پاخه سي. بیا ادرک، میده سوي مرچک، دال مساله ور واچوئ، سره ویې لړئ چې سره ګډ سي. بیا په غوړو کي پیاز سره کړئ، ور وایې چوئ ، د لېمبو اوبه او تازه ګشنیز پر واچوئ، سالن تیار دی.

دوهم ډول د دال نخودو سالن

اړین مواد:

۱- دال نخود ۲۵۰ ګرامه ۲- اوږه او ادرک یوه د چایو کاچوغه ۳- سپینه زیره یوه د چایو کاچوغه ۴- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۵- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تازه ګشنیز او شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

دال نخود یو ساعت دمخه خیشته کړئ. په دېګ کي دال نخود، مالګه او اوبه واچوئ. دال نخود وایشوئ. بیا اوږه، ادرک، مالګه، سره مرچک او زیره ورواچوئ. کله چې دال نخود پاخه سول، په غوړو کي پیاز سره کړئ، ور وایې چوئ، پر سر یې تازه ګشنیز او مرچک ورواچوئ.

پټاټې او نخود

اړین مواد:

۱- ایشولي نخود نیم کېلو ۲- ایشولي پټاټې دوې درې دانې ۳- پیاز درې دانې ۴- رومیان درې دانې ۵- لېمبو درې دانې ٦- املي د ضرورت په اندازه ۷- شنه مرچک درې دانې ۸- مالګه او سره مرچک د ضرورت په اندازه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د جوړېدو ترتیب:

په یوه غټ لوښي کي ایشولي نخود، میده سوي پټاټې، میده سوي پیاز، رومیان، شنه مرچک او مالګه واچوئ، بیا د املي اوبه او د لېمبو اوبه ورواچوئ، سره ګډ یې کړئ.

د نخودو سالن

اړین مواد:

۱- نخود ۲۰۰ ګرامه ۲- پیاز یوه دانه ۳- رومیان دوې دانې ۴- رب یوه کاچوغه ۵- تازه مرچک او ګشنیز لږ څه ٦- د نخودو مساله دوې د خوړو کاچوغي ۷- سوډا یوه د چایو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

خیشتو سوو نخودو ته سوډا او لږ اوبه ور واچوئ، پر خام اور یې کښېږدئ چي پاخه سي. په غوړو کي پیاز سره کړئ، بیا میده سوي رومیان پکښي سره کړئ یا یوه د خوړو کاچوغه رب ور واچوئ. د نخودو مساله، مالګه او لږ اوبه ور واچوئ ، د څو د قیقو لپاره یې پاخه کړئ. په پای کي تازه مرچک او ګشنیز پر واچوئ.

دوهم ډول د نخودو سالن

اړین مواد:

۱- نخود نیم کېلو ۲- رومیان درې دانې ۳- کورکومن، مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۴- کوټل سوې اوږه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۵- پیاز یوه دانه ٦- سپینه زیره نیمه د چایو کاچوغه ۷- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۸- چاټ مساله دوې د چایو کاچوغي ۹- د املي ګاټه اوبه دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتیب:

نخود خیشته کړئ، د بخار په دېګ کي یې واچوئ، دونه اوبه ورواچوئ چي نخود پکښي پاخه سي او اوبه یې وچي سي. بیا مالګه، مرچ. کورکومن، د ګشنیز تخم، اوږه ، ادرک ورواچوئ، د دېګ سر ور بند کړئ، د نیم ساعت لپاره یې پر خام اور کښېږدئ چي نخود ښه پاخه سي. بیا میده سوي رومیان او د املي اوبه ورواچوئ او په کاچوغه یې ښه سره ولړئ، چي مساله، رومیان او د املي اوبه د نخودو سره ښه ګډ سي . بیا په کړایي کي غوړي تاوده کړئ، زیره پکښي سره کړي نخودو ته یې واچوئ،د نخودو سالن تیاره دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نخودو غورمه

اړین مواد:

۱- ایشولي نخود د یوه ګیلاس په اندازه ۲- اوږه درې دانې ۳- تازه مرچک دوې دانې ۴-غوړي لږ څه ۵- رب دوې د خوړو کاچوغي ٦- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

غوړي په دېګ کي واچوئ، میده سوې اوږه لږ پکښي سره کړئ. بیا رب ور واچوئ، تازه میده سوي مرچک هم ور واچوئ، تور مرچ او مالګه هم ورواچوئ. بیا نخود ور واچوئ، ویې لړئ. بیا لږ اوبه ور واچوئ، سر یې ورپټ کړئ چي پاخه سي.

د نخودو لبناني سالن

اړین مواد:

۱-ایشولي نخود دوې چایخورۍ ۲- سپیني کنجدي نیمه چایخورۍ ۳- د لیمبو اوبه نیمه چایخورۍ ۴- اوږه اته دانې ۵- تازه ګشنیز لږ څه ٦- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- اوبه لږ څه.

د جوړېدو ترتیب:

ایشولي نخود د لږو اوبو سره په مکسر کي واچوئ، ګډ یې کړئ. کنجدي، اوږه او مالګه هم ورواچوئ. کله چي ښه ګډ سول، په دېش کي یې واچوئ ، پر سر یې تازه ګشنیز و پاشئ، د زیتون غوړي هم لږ پر واچوئ او سره مرچ پر ودوړوئ.

لاهوري دال نخود

اړین مواد:

۱- دال نخود یوه چایخورۍ ۲- تازه ګشنیز لږ څه ۳- شنه مرچک یوه دانه ۴- پیاز یوه دانه ۵- رومیان دوې دانې ٦- کور کومن نیمه د چایو کاچوغه ۷- مالګه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

دال نخود تر پخېدو دوه ساعته دمخه خیشته کړئ. په غوړو کي پیاز سره کړئ، ټوله مساله ورواچوئ، سره یې کړئ . بیا دال نخود او لږ اوبه ورواچوئ چي دال نخود پاخه سي . کله چي پاخه سول تازه ګشنیز او مرچک ور واچوئ، دوې دقیقې یې پاخه کړئ نور تیار دی.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

پېښوري دال

اړین مواد:

۱- دال ۲۵۰ گرامه ۲- مالگه، مرچک او کورکومن یوه د خوړو کاچوغه ۳- سره پیاز یوه د خوړو کاچوغه ۴- گرم مساله یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

په غوړو کي ادرک، مالگه، مرچک، کورکومن سره کړئ. سره سوي پیاز ، دال او اوبه ورواچوئ، سر یې وربند کړئ چي دال خوړین پوخ سي .

دوهم ډول پېښوري دال

اړین مواد:

۱- دال ۳۷۵ گرامه ۲- غوړي ۱۲۰ گرامه ۳- مالگه، مرچک او کورکومن د ضرورت په اندازه ۴- ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۵- گرم مساله یوه د چایو کاچوغه ٦- پیاز دوې دانې ۷- اوړه یوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

دالو ته مالگه، مرچک، کورکومن او گرم مساله واچوئ، د لږو اوبو سره یې پاخه کړئ. بیا په غوړو کي پیاز سره کړئ. بیا اوړه ورواچوئ، چي سره سي دالو ته یې واچوئ یا د پیازو پر ځای میده سوې اوړه ورسره کړئ، ور وایې چوئ، خوندور دال تیار دی.

دریم ډول پېښوري دال

اړین مواد:

۱- دال ۲۰۰ گرامه ۲- د املي گاټه اوبه یوه د خوړو کاچوغه ۳- اوړه درې دانې ۴- غوړي د ضرورت په اندازه ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ٦- د دال مساله یوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

دال پرېولئ، درې چایخوري تودې اوبه ور واچوئ ،پر خام اور باندي یې کښېږدئ چي پاخه سي او ښه خوړین سي. بیا د املي اوبه او دال مساله ورواچوئ، ښه یې سره ولړئ چي مساله ښه پکښي گډه سي. بیا په یوه کړایي کي غوړي سره کړئ، اوړه ور واچوئ او دالو ته یې واچوئ. که مالگي ته اړتیا وه لږ ورواچوئ.

یادونه: مالگه ځکه لږ ور واچوئ، چي دال مساله مالگه لري.

د ناوي ډالی

(c) ketabton.com: The Digital Library

پېښوری دال د غوښو سره

اړین مواد:

۱- دال ۲۵۰ ګرامه۲- غوښي ۲۵۰ ګرامه ۳- پیاز دوې دانې ۴- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ۷- ګرم مساله یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

په دېګ کي غوړي واچوئ، پیاز پکښي سره کړئ. بیا اوږه، ادرک، غوښي او مساله د لږو اوبو سره ور واچوئ. کله چي غوښي پخې سوې، خیشته سوي دال ور واچوئ، لږ اوبه ور واچوئ، سر یې وربند کړئ. کله چي دال او غوښي پخې سوې، تازه ګشنیز او مرچک پر واچوئ.

د ماشو دال

اړین مواد:

۱- پیاز یوه دانه ۲- ګرګره ماش یوه چایخوری ۳- وچه نعنا یوه د چایو کاچوغه ۴- ادرک یوه د چایو کاچوغه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- سره درست مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

ماش تر پخېدو یو ساعت دمخه خیشته کړئ. بیا په دېګ کي د ماشو په اندازه اوبه، مالګه، مرچک واچوئ پر اور یې کښېږدئ. کله چي دال پوخ سو نعنا ورواچوئ. په بله کړایي کي غوړي واچوئ، پیاز او درست مرچک پکښي سره کړئ ادرک هم ورواچوئ چي سره سي. بیا یې دالو ته ورواچوئ او سره ګډ یې کړئ.

د ماشو دوهم ډول دال

اړین مواد:

۱- ګرګره ماش یوه چایخوری ۲- پیاز یوه دانه ۳- میده سوې اوږه نیمه د چایو کاچوغه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- شنه مرچک دوې دانې ٦- تازه ګشنیز لږ څه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

ماش نیم ساعت خیشته کړئ. بیا په غوړو کي پیاز سره کړئ. بیا اوږه او مالګه او مرچک

(c) ketabton.com: The Digital Library

ور واچوئ سره یې کړئ. بیا ماش او لړ اوبه ور واچوئ چې دال پاخه سي. کله چې دال پوخ سو تازه ګشنیز او مرچک میده کړئ ورواېي چوئ.

درست نسک

اړین مواد:

۱- ثابت نسک نیم کېلو ۲- لونګ پنځه دانې ۳- کوچني هېل څلور دانې ۴- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۵- پیاز یوه دانه ٦- اوږه او ادرک یوه د چایو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تازه ګشنیز د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېګ کې نسک ، اوبه، مالګه او مساله واچوئ، سر یې ور بند کړئ. کله چې نسک پاخه سول. په غوړو کې پیاز سره کړئ، بیا اوږه او ادرک ورواچوئ چې سره سول نسکو ته یې ورواچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا میده سوي ګشنیز پر واچوئ.

آش ماش

اړین مواد:

۱- ماش درې سوه ګرامه ۲- وریجې ۲۰۰ ګرامه ۳- پیاز یوه دانه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- سره کړې پیاز یوه د خوړو کاچوغه ٦- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ۷- وچه نعنا یوه د خوړو کچوغه ۸- غوړې د ضرورت په اندازه ۹- اوبه دوه نیم لېټره ۱۰- ګشنیز لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

په دېګ کې ماش او وریجې سره ګډې کړئ، پیاز، مالګه، کورکومن، اوبه، ګشنیز او جعفري ور واچوئ، سر یې وربند کړئ، د پنځلسو یا شلو دقیقو لپاره یې پر اور کښېږدئ. بیا په غوړو کې پیاز لږ سره کړئ، بیا وچه نعنا ور واچوئ او له اور څخه یې راکښته کړئ. بیا د دېګ بخار وباسئ، آش ماش ښه سره ولړئ، په کاسو کې یې وکاږئ، پر سر یې سره سوي پیاز او نعنا واچوئ، که مو خوښه وه لږ کرت یا مستې یا لېمبو او نارېج پر واچوئ، ویې خورئ دا مایع خواړه د زکام لپاره ښه دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

سوپ، ښوروا او داسي نور

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نسک دالو سوپ

اړین مواد:

۱- پیاز دوې دانې ۲- رومیان درې دانې ۳- غټ خواږه مرچک درې دانې ۴- زردکه یوه دانه ۵- ساسچ درې دانې ٦- خیشته سوي نسک دال یو ګیلاس ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- دال چیني یوه د چایو کاچوغه ۹- اوږه درې دانې ۱۰- ادرک لږ څه ۱۱- کارن فلور یوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

لږ غوړي په دېګ کې واچوئ، پیاز لږ پکښې سره کړئ. بیا زردکه کوچنۍ کوچنۍ کړئ، د پیازو سره یې سره کړئ. بیا مرچک میده کړئ، ور وایې چوئ. بیا اوږه او ادرک ورمیده کړئ، ښه یې سره کړئ. بیا نسک ورواچوئ ، مالګه، مرچک، دال چیني او رب هم ور واچوئ. د ضرورت په اندازه اوبه ورواچوئ، سر یې وربند کړئ چې دال او ترکاري پاخه سي. بیا ساسچ میده کړئ، ورواېې چوئ. کله چې سوپ تیار سو، بیا په سړو اوبو کې کارن فلور حل کړئ، سوپ ته یې واچوئ، نور نو سوپ تیار دی.

یادونه: که ساسچ نه وي، یو څه د چرګ د سینې غوښې ورواچوئ.

رایس سوپ

اړین مواد:

۱- پنډي وریجې نیم کېلو ۲- د چرګ غوښې ۲۵۰ ګرامه ۳- پوڅکۍ یو دبلې ۴- زردکې دوې دانې ۵- چکن کیوبز یوه دانه ٦- د سبزي پالک میده سوي پاڼې یو ګیلاس ۷- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

وریجې خیشتې کړئ، بیا غوښې ، وریجې، زردکې او یو جېک اوبه په دېګ کې واچوئ، سر یې وربند کړئ چې زردکې او غوښې پخې سي او وریجې خوړیني سي. بیا پوڅکۍ میده میده کړئ، ور وایې چوئ. چکن کیوبز او مالګه ورواچوئ. بیا میده سوي سبزي ور واچوئ، چې وایشي. بس سوپ تیار دی. تور مرچ ورواچوئ، تاوده تاوده یې راواخلئ.

د هډوکو سوپ

اړین مواد:

۱- د پسه هډوکي نیم کېلو ۲- د پسه د مغزي غوښې ۱۲۵ ګرامه ۳- ایشولي مټر نیمه

(c) ketabton.com: The Digital Library

چایخوری ۴- میده سوی کرم نیمه چایخوری ۵- تازه اوړه یوه دانه ٦- شلغم او زردکي یوه یوه دانه ۷- شنه پیاز دوې دانې ۸- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۹- چنایي مالګه یوه د خوړو کاچوغه ۱۰- ادرک یوه کوچنۍ ټوټه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېګ کي هډوکي، غوښې، شنه پیاز، اوړه، ادرک، تور مرچ، مالګه، چینایي مالګه او د ضرورت په اندازه اوبه ور واچوئ، پر خام اور یې کښېږدئ چي غوښې د هډوکو سره ښې پخې سي. کله چي پخې سوې، هډوکي یې څنې لیري کړئ. میده سوي شلغم، زردکي، کرم، مټر ور واچوئ. کله چي یې یو دوه جوشه وخوړل، سبزیجات پاخه سول له اور څخه یې راکښته کړئ. که مو سوپ ګاټه خوښ وي، لږ کارن فلور ور واچوئ.

د سبزي پالک سوپ

اړین مواد:

۱- زردکي دوې دانې ۲- میده سوي سبزي پالک یو نیم ګیلاس ۳- پیاز یوه دانه ۴- چکن کیوبز یوه دانه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- کارن فلور دوې د خوړو کاچوغي ۷- ګشنیز لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی په دېګ کي لږ غوړي واچوئ، پیاز او زردکي پکښې سرې کړئ. بیا کرم ورواچوئ. بیا سبزي د لږ و اوبو سره ورواچوئ ، بیا دلمه مرچک ورواچوئ. بیا چکن کیوبز ورواچوئ، د یو جیک اوبو سره مالګه او مرچک هم ور واچوئ، سر یې وربند کړئ چي ترکاري پخه سي. بیا په سړو اوبو کي کارن فلور حل کړئ، سوپ ته یې واچوئ، تور مرچ هم ورواچوئ، سوپ تیار دی.

د زکام سوپ

اړین مواد:

۱- شلغم دوې دانې ۲- بهي یوه دانه ۳- د انار پوست یوه ټوټه ۴- چکن کیوبز دوې دانې ۵- شنه پیاز څو دانې ٦- تازه ګشنیز لږ څه ۷- اوبه یو لیټر.

د پخېدو ترتیب:

په دېګ کي یو لیټر اوبه واچوئ، یوه دانه بهي ټوټه ټوټه کړئ، اوبو ته یې واچوئ. بیا شلغم ورواچوئ، شنه پیاز او ګشنیز ورواچوئ. د انار پوست هم ورواچوئ. چکن کیوبز او

(c) ketabton.com: The Digital Library

مالگه همورواچوئ، سر یې وربند کړئ چې شلغم او بهي پاخه سي. بیا تور مرچ ورواچوئ، سوپ تیار دی.

ماشاوه

اړین مواد:

۱-ایشولي ماش یوه ښوروا خوری ۲- ایشولي نخود یوه ماست خوری ۳- ایشولې لوبیا یوه ماست خوری ۴- پیاز یوه دانه ۵-اوږه درې څلور دانې ٦- کوفته سوي غوښې ۲۵۰ گرامه ۷- رب یوه د خوړو کاچوغه ۸- کرت یو کوچنی بوتل ۹- مالگه، تور مرچ او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی پیاز په لږو غوړو کي سره کړئ. بیا کوفته سوي غوښې ور واچوئ، لږ یې سرې کړئ. بیا رب ور واچوئ او نیم لیټر اوبه ور واچوئ. مالگه او مرچک ور واچوئ او سر یې وربند کړئ چي کوفته پخه سي. بیا ایشولي ماش ور واچوئ، لوبیا او نخود هم ور واچوئ، پرې یې بږدئ چي یو جوش وخوري. بیا اور پر بند کړئ، کرت ور واچوئ، سره ویې لړئ، تور مرچ هم ور واچوئ ماشاوه تیاره ده.

د مټرو ښوروا

اړین مواد:

۱- مټر نیم کیلو ۲- پیاز یوه دانه ۳- د گشنیز درست تخم دوې د چایو کاچوغي ۴- اوږه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۵- لیمبو یوه دانه ٦- زیره نیمه د چایو کاچوغه ۷- دارچیني یوه ټوټه ۸- لوې هېل یوه دانه ۹- گرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۱۰- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

د مټرو دانې د مالگي په اوبو کي واچوئ، د گشنیز تخم پر تاوه باندي بریان کړئ، بیا یې میده کړئ. بیا په دېگ کي غوړي واچوئ، د مټرو دانې پکښې سرې کړئ. بیا مټر راوباسئ. په هغو غوړو کي پیاز سره کړئ، اوږه او ادرک ورواچوئ. بیا مالگه، مرچک، د گشنیز تخم، زیره، تور مرچ، دارچیني او لوی هېل ورواچوئ، سره یې کړئ. بیا سره سوي مټر ورواچوئ. د ضرورت په اندازه اوبه ور واچوئ په پای کي گرمه مساله، د لیمبو اوبه ورواچوئ او دم یې کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

برګر ، ساندويچ، پيزا او داسي نور

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پوڅکۍ برګر

اړین مواد:

۱- پوڅکۍ یو دبلی ۲- د چرګ غوښي ۲۵۰ ګرامه ۳- ګندنه لږ څه ۴- تازه ګشنیز لږ څه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- د برګر ډوډۍ څلور دانې ۷- سویا ساس یوه د خوړو کاچوغه ۸- پټاټه یوه دانه ۹- اوږه دوې دانې.

د پخېدو ترتیب:

په کړایي کي لږ غوړي واچوئ، د چرګ غوښي میده میده کړئ، پکښې سرې یې کړئ. بیا پوڅکۍ ور واچوئ هغه هم پکښې سرې کړئ. پټاټې کوچنۍ کوچنۍ میده کړئ، هغه هم ورسره سرې کړئ. ګندنه هم ور واچوئ، سویا ساس، اوږه، مالګه، او تور مرچ ور واچوئ. د برګر د ډوډۍ سر ونه لږ پرې کړئ. د ډوډۍ مغز ځني وباسئ. له دغو موادو څخه یې ډکي کړئ، پرې سوې ټوټې یې پر سر ورکښېږدئ، تاوده یې وخورئ.

د سبزي پالکو ساندویچ

اړین مواد:

۱- سبزي پالک نیم کېلو ۲- ګشنیز نیمه دسته ۳- پیاز یوه دانه ۴- رومي یوه دانه ۵- اوږه دوې دانې ٦- ډبل روټي ډوډۍ شپږ ټوټې ۷- د نخودو اوړه یو ګیلاس ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- زیره یوه د چایو کاچوغه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

په کړایي کي لږ غوړي واچوئ. پیاز کوچني کوچني میده کړئ. په غوړو کي یې سره کړئ. بیا اوږه ورواچوئ. بیا میده سوي سبزي پالک پاڼي ور واچوئ، یو څه یې سره کړئ. بیا میده سوي ګشنیز ور واچوئ، یو څه یې سره کړئ. بیا اور پر بند کړئ په یو بل لوښي کي د نخودو اوړه، مالګه او زیره واچوئ، لږ اوبه ور واچوئ، د پکوړو د اوړو په ډول یې جوړ کړئ. بیا د ډبل روټي یوه ټوټه را واخلئ، یو څه د سبزي پالکو مواد پر واچوئ، یوه ټوټه ډبل روټي پر کښېږدئ، کښې یې کاږئ د نخودو په اوړو کي یې ووهئ، په غوړو کي یې سره کړئ. کله چي

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټوله ساندویج سره سول، پر منځ یې په تېره چاړه باندي درې کنجه پرې کړئ، په غوري کي یې د سلاتې سره را واخلئ.

د کوفتې پیتزا

اړین مواد:

۱- کوفته سوي غوښي ۲۵۰ ګرامه ۲- د چرګ ایشولې سینه نیم کېلو ۳- ایشولي پټاټې دوې دانې ۴- پیاز یوه دانه ۵- هګۍ یوه دانه ٦- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- ګشنیز لږ څه.

د اوړو لپاره اړین مواد:

۱- شیدې یو ګیلاس ۲- غوړي لږ څه ۳- بیکینګ پوډر نیمه د خوړو کاچوغه ۴- بوره یوه د چایو کاچوغه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- ترمیده اوړه دوه ګیلاسه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی اوړو ته مالګه، بوره، بیکینګ پوډر او غوړي واچوئ، په شیدو یې واغږئ او د یوه ساعت لپاره یې په یوه تاوده ځای کي کښېږدئ. په کړایي کي لږ غوړي واچوئ، پیاز لږ پکښې سور کړئ. بیا کوفته سوي غوښي ور واچوئ، ښه یې سرې کړئ. بیا ایشولي غوښي ریښه ریښه کړئ، کوفتې ته یې واچوئ. مالګه، مرچک، تور مرچ هم ور واچوئ. ایشولي پټاټې تر تراشک ور وباسئ ور وایې چوئ او سره ګډ یې کړئ، اور یې وربند کړئ. بیا اوړه راواخلئ، په آش ګز باندي یې نازک کړئ، خپل د خوښي قالب را واخلئ، غوړ یې کړئ. اوړه داسي پکښې هوار کړئ چي د قالب څخه اضافه سي .بیا د کوفتې سره ګډ سوي مواد په قالب کي واچوئ، کښې یې ږدئ. اضافه اوړه د دوو خواوو څخه پر راواړوئ ، د غوښو مخ په اوړو پټ کړئ. وهل سوې هګۍ په ووهئ، په داش کي یې کښېږدئ، په نیم ساعت کي پخیږي.

یوه ګوله یي پیزا

اړین مواد:

۱- اوږدې د برګر ډوډۍ درې دانې ۲- ایشولي مټر یوه چایخوری ۳- ایشولي جواري یوه چایخوری ۴- پوڅکۍ څلور دانې ۵- زرد کي دوې دانې ٦- پټاټه یوه دانه ۷- هګۍ څلور دانې ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- چکن کیوبز یوه دانه.

د پخېدو ترتیب:

زردکي او پټاټې د نخودو په اندازه میده میده کړئ او ویې ایشوئ. کله چي وایشېدلې

(c) ketabton.com: The Digital Library

له اوبو څخه يې راوباسئ، په يوه کاسه کې يې واچوئ. مټر، جواري، چکن کيوبز، مالګه، مرچک او هګۍ ورواچوئ، سره ګډ يې کړئ. بيا د برګر ډوډۍ الغه الغه کړئ. د هري الغې منځ ورخالي کړئ. د دغو موادو څخه يې ډکي کړئ. بيا په کړايي کي لږ غوړي واچوئ. دغه پيزاوي پکښي واوډئ، پر خام اور يې کښېږدئ. کله چي يې يوه خوا سره سول، بله خوا يې راواړوئ.

د ماهيانو پيتزا

اړين مواد:

۱- د ماهيانو غوښي نيم کيلو ۲- تر ميده اوړه درې ګيلاسه ۳- دلمه مرچک دوې دانې ۴- خميره يوه د چايو کاچوغه ۵- کوچي ۱۰۰ ګرامه ٦- هګۍ دوې دانې ۷- اوړه درې دانې ۸- غوړي اتيا ملي ليټره ۹- شنه پياز ۱۲۵ ګرامه ۹- شنه زيتون څو دانې ۱۰- پوڅکۍ نيم ګيلاس ۱۱- پياز يوه دانه ۱۲- سبزي پالک ۱۲۵ ګرامه ۱۳- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

اوړه، کوچي، خميره او يوه دانه هګۍ سره واچوئ، اوړه واغږئ. بيا د ماهيانو غوښي ميده ميده کړئ، په غوړو کي يې سرې کړئ. کوټل سوې اوړه او مالګه ورواچوئ. کله چي ماهيان سره سول، په يوه غاب کي يې واچوئ. بيا دلميي سره او شنه مرچک ميده کړئ، په غوړو کي يې لږ سره کړئ. بيا پياز او شنه پياز سره کړئ، بيا پوڅکۍ ور واچوئ، سره يې کړئ. تور مرچ، مالګه هم ور واچوئ. بيا ټوله شيان سره ګډ کړئ، بيا اوړه دوه ځايه کړئ، يوه زواله په آشګز باندي هواره کړئ. يو غټ ماهی پر کاغذ باندي رسم کړئ، غچې يې کړئ، بيا هغه کاغذ پر اوړو باندي کښېږدئ، اوړه د ماهي په شان پرې کړئ، د داش په غوړ سوي قالب کي يې کښېږدئ، مواد پر واچوئ. بيا پاته اوړه په دا ډول د يوه غټ ماهي په ډول پرې کړئ، پر سر يې ورواچوئ، څوکي يې وربندي کړئ، او د تورو مرچو څخه دوې دانې سترګي ور کړئ او د ماهي شا په کاچوغه باندي نقش کړئ، د هګۍ ژېړ پر وموږئ، په داش کي يې کښېږدئ چي پيتزا پخه سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

مکروني، آش او آشک

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

مکروني

اړین مواد:

۱- ایشولي مکروني یوه ښوروا خوری ۲- کوچنۍ میده سوي زردکي یوه ماست خوری ۳- خوږ غټ مرچک یوه دانه ۴- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۵- سپینه سرکه یوه غټه د شلومبو کاچوغه ٦- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی غوړي په کړایي کي واچوئ، چي سره سي. بیا میده سوي زردکي ور واچوئ، لږ یې سرې کړئ. بیا میده سوي مرچک ور واچوئ، د زردکو سره یې سره کړئ. کله چي زردکي او مرچک سره سول، او زردکي پستې سوې، بیا ایشولي مکروني ور واچوئ، د زردکو او مرچکو سره یې گډ کړئ. بیا سرکه، مالگه، تور مرچ ور واچوئ او د پنځو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

چاو مین آش

اړین مواد:

۱- د چرگ سینه نیم کېلو ۲- آش یو پاکټ ۳- کرم نیمه دانه ۴- دلمه یې مرچک یوه دانه ۵- زردکه یوه دانه ٦- شنه پیاز څلور دانې ۷- سویا ساس یوه چایخوری ۸- چینایي مالگه یوه د چایو کاچوغه ۹- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېگ کي اوبه وایشوئ، مالگه ور واچوئ، آش درست پکښي واچوئ، د پنځو دقیقو لپاره یې وایشوئ، په صافي کي یې صاف کړئ. بیا په یوه کړایي کي لږ غوړي واچوئ، د چرگ سینه نازکه خلال کړئ، په غوړو کي یې سره کړئ. بیا زردکي، کرم، پیاز او مرچک خلال کړئ، جلا جلا یې په لږ و غوړو کي سره کړئ. چینایي مالگه او مرچک ور واچوئ او کښې یې ږدئ. بیا په یوه غټه کړایي کي لږ غوړي واچوئ، آش ور واچوئ، په کړایي کي یې سره واړوئ. بیا سویا ساس ور واچوئ، دېگ د څو دقیقو لپاره دم کړئ. بیا د دېگ سر ورخلاص کړئ، سرې سوي غوښې او ترکاري ور واچوئ، په پنجه یې سره گډ کړئ. په غوري کي یې واچوئ. پر سترخان باندي یې را واخلئ. دا خواړه په پنجه باندي خوړل کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

چرګ چاومین

اړین مواد:

۱- د چرګ کوچنۍ کوچنۍ ټوټه سوي غوښي يوه چايخوري ۲- خلال سوي زردکي نيمه چايخوري ۳- ميده سوي کرم نيمه چايخوري ۴- پياز يوه دانه ۵- سوياساس درې د خوړو کاچوغي ٦-آش يوه کڅوړه ۷- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

آش وايشوئ. بيا په کړايي کي لږ غوړي واچوئ چي سره سي. لومړی د چرګ غوښي پکښي سرې کړئ، د غوړو څخه يې راوباسئ. بيا په غوړو کي پياز لږ سور کړئ. بيا زردکي او کرم ور واچوئ، سره يې کړئ. مالګه او تور مرچ هم ور واچوئ. بيا دغو موادو ته آش ور واچوئ ، ښه يې سره ګډ کړئ. سويا ساس ور واچوئ، يو څه يې سره کړئ. بيا يې د څو دقيقو لپاره دم کړئ.

آش د روميانو د غورمې سره

اړين مواد:

۱- غوښي نيم کېلو ۲- پياز درې داني ۳- آش يو پاکټ ۴- روميان يو کېلو ۵- تور مرچ، مالګه او غوړي د ضرورت په اندازه ٦- اوږه درې داني ۷- شنه مرچک دوې داني ۸- کورکومن نيمه د چايو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی غوړي په دېګ کي واچوئ، ميده سوي پياز ور واچوئ چي سره سي. بيا ميده سوي روميان ور واچوئ، بيا مرچک، اوږه، تور مرچ او کورکومن ور واچوئ، د غوايي غوښي وايشوئ، ميده ميده يې کړئ، ورواېې چوئ. مالګه هم ور واچوئ او بيا هغه آش چي مخکي مو لا ايشولي دي ور واچوئ.

آش د شيدو او پيروي سره

اړين مواد:

۱- آش يو ياکټ ۲- شيدې يو لېتر ۳- ملايي يا پيروی يوه قطۍ ۴- ګشنيز ۲۰۰ ګرامه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- شنه مرچک څلور دانې ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه .

د پخېدو ترتيب:

آش وايشوئ، صاف يې کړئ او په اوبو يې پرېولئ. بيا ګشنيز پرېولئ، د شيدو سره يې په مکسر کي واچوئ، مرچک هم ور واچوئ او ګډ يې کړئ. بيا په يوه کړايي کي د ضرورت په

(c) ketabton.com: The Digital Library

اندازه غوړي واچوئ او يوه د خوړو کاچوغه اوړه ور واچوئ چي سره سي. کله چي د اوړو خوشبويي پورته سي ، ميده سوي ګشنيز او شيدې ور واچوئ، مالګه او تور مرچ هم ور واچوئ او لړئ يې. بيا آش ور واچوئ، سره ګډ يې کړئ او د خورک لپاره يې راواخلئ.

بې غوښو منتو

اړين مواد:

۱- ايشولي دال نخود يو ګيلاس ۲- سويا يو ګيلاس ۳- پټاټه يوه دانه ۴- پياز يوه دانه ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۶- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۷- چکيده يو ګيلاس ۸- اوړه يوه دانه ۹- د لوبيا غورمه د ضرورت په اندازه ۱۰- د منتو تيار اوړه يوه کڅوړه ۱۱- وچه نعنا لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

سويا په ايشولو اوبو کي د نيم ساعت لپاره خيشته کړئ. بيا يې تر ماشين وباسئ. په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، ميده سوي پياز پکښي سره کړئ. بيا ميده سوي پټاټې ور واچوئ چي سرې سي. بيا سويا ور واچوئ، يو څه يې سره کړئ. بيا دال نخود ور واچوئ. مالګه، تور مرچ او د ګشنيز تخم هم ور واچوئ .د منتو په اوړو کي يوه يوه دانه کاچوغه واچوئ، منتو جوړ کړئ . د منتو په غوړ سوي قالب کي يې واوړئ او په برس يې غوړ کړئ. سر يې ور بند کړئ. کله چي منتو پوخ سو، په چکيده کي اوړه او مالګه واچوئ، سره ويې وهئ. بيا يې په غوري کي واچوئ منتو پکښي واوړئ. پر سر يې د لوبيا غورمه واچوئ، وچه نعنا پر ودوړوئ.

د پټاټو آشک

اړين مواد:

۱- غټې پټاټې دوې دانې ۲-کوفته سوي غوښي يو ګيلاس ۳- چکيده يوه چايخوري ۴- ميده سوې ګندنه دوه ګيلاسه ۵- رب يوه د خوړو کاچوغه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- غوړي د سره کېدو لپاره ۸- پياز يوه دانه ۹- وچه نعنا د ضرورت په اندازه ۱۰- اوړه يوه دانه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، ګندنه پکښي واچوئ، د لږ مالګي سره يې سر وربند کړئ. کله چي د ګندنې اوبه وچي سي او په غوړو کي سره سي، اور يې وربند کړئ. بيا په بله کړايي کي لږ غوړي واچوئ ، تر تراشک ايستل سوي پياز او کوفته سوي غوښي

(c) ketabton.com: The Digital Library

پکښې سرې کړئ. بیا رب، مالګه، مرچک ور واچوئ، کله چې ښه سره سول لږ اوبه ور واچوئ، سر یې وربند کړئ چې کوفته پخه سي. بیا پټاټې تر تراشک ګردۍ ګردۍ نازکي وباسئ یا یې په تېره چاړه باندي نازکي ګردۍالغې کړئ. په کړایي کي یو څه ډېر غوړي واچوئ، پټاټې دونه سرې کړئ چې لږ پستې سي، د غوړو څخه یې راوباسئ، مالګه پر ودوړوئ. بیا یوه یوه الغه پټاټه راواخلئ، په نیمه خوا کي یې لږ ګندنه ایږدئ او دا بله خوا یې پر راواړوئ په غوړو کي یې اوډئ. بیا په چکیده کي لږ مالګه او یوه دانه اوږه واچوئ، سره لړئ یې. بیا په کاچوغه باندي په آشک باندي لږ لږ چکیده واچوئ، پر سر یې پخه سوې کوفته واچوئ، لږ وچه نعنا پر ودوړوئ، آشک تیار دی.

لبزانیا

اړین مواد:

۱- لبزانیا یو پاکټ۲- کوفته سوي غوښې ۲۵۰ ګرامه ۳- پوڅکۍ یو دبلې ۴- دلمه مرچک یوه دانه ۵- پیاز یوه دانه ٦- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- د پیزا پوڅه د ضرورت په اندازه ۹- ترمیده اوږه دوې د خوړو کاچوغي ۱۰- شیدې یو ګیلاس ۱۱- کوچې ۷۵ ګرامه.

د پخېدو ترتیب:

په لږو غوړو کي یوه دانه پیاز سور کړئ، بیا کوفته سوي غوښې ور واچوئ، یو څه یې سرې کړئ. بیا پوڅکۍ ور واچوئ، بیا میده سوی دلمه یي مرچک ور واچوئ، مالګه او مرچک هم ور واچوئ، کوفته تیاره ده.

بیا د ساس لپاره کوچې اوبه کړئ، دوې د خوړو کاچوغي ترمیده اوږه ور واچوئ چې سره سي. بیا شیدې ور واچوئ چې وایشي. تور مرچ هم ور واچوئ، ساس تیار دی.

بیا لبزانیا په اوبو کي وایشوئ، د لږ مالګي سره. کله چې لږ پسته سوه، یو مناسب قالب غوړ کړئ، یو څو دانې لبزانیا پکښې واوډئ، کوفته پر واچوئ. لږ ساس پر واچوئ. بیا لبزانیا پر واوډئ، بیا کوفته پر واچوئ، بیا ساس پر واچوئ. بیا لبزانیا واوډئ په دې ډول هر څو لبزانیا چې پخوئ ستاسي خوښه ده. بیا د پیزا پوڅه وتراشئ پر وایې چوئ، په داش کي یې د څو دقیقو لپاره کښېږدئ.

یادونه: که مو ساس خوښ نه وي یوازې پیزا پوڅه پر واچوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

بل ډول لېزانيا

اړين مواد:

۱- لېزانيا يو پاکټ ۲- پياز يوه دانه ۳- بانجن يوه دانه ۴- اوړه درې دانې ۵- پوڅکۍ يو دبلى ۶- کوفته سوي غوښې ۵۰۰ گرامه ۷- سبزي پالک ۱۵۰ گرامه ۸- رب يوه کاچوغه ۹- د پيزا پوڅه ۳۰۰ گرامه ۱۰- د لېزانيا مساله يو پاکټ ۱۱- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۲- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

په کړايي کې لږ غوړي واچوئ، پياز پکښې سره کړئ. بيا بانجن ميده کړئ ورواېې چوئ. بيا کوفته سوي غوښې ورواچوئ، بيا سبزي ميده کړئ ورواېې چوئ. بيا يوه کاچوغه رب او پوڅکۍ ورواچوئ. بيا د لېزانيا مساله او مالگه ور واچوئ، سر يې ور پټ کړئ چې کوفته پخه سي. بيا په دېگ کې اوبه واچوئ، لږ مالگه ور واچوئ چې وايشي، بيا لېزانيا ورواچوئ، چې لږ پسته سي. بيا يې صاف کړئ، د داش په قالب يا ناسوزه غوري کې لومړی لېزانيا کښېږدئ، بيا کوفته پر واچوئ، لېزانيا پر کښېږدئ، بيا کوفته پر واچوئ، ټوله لېزانيا او کوفته په دغه ډول سره کښېږدئ. بيا يې پر سر باندې ميده سوي د پيزا پوڅه واچوئ، په داش کې يې کښېږدئ.

دېگي لېزانيا

اړين مواد:

۱- غوښې يو کېلو ۲- پياز دوې دانې ۳- روميان نيم کېلو ۴- رب درې کاچوغې ۵- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۶- پوڅه ۲۵۰ گرامه ۷- غوړي لږ څه ۸- د لېزانيا اوړه يوه کڅوړه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی پياز لږ سره کړئ. بيا کوفته سوي غوښې ور واچوئ، پکښې سرې يې کړئ. بيا تر تراشک ايستل سوي روميان، د دوو، درو کاچوغو رب سره ور واچوئ . بيا مالگه او تور مرچ ور واچوئ، لږ اوبه هم ور واچوئ چې کوفته پخه سي. او پوڅه اوبه ولري. بيا په دېگ کې لږ غوړي او لږ اوبه واچوئ. بيا د ليزانيا اوړه په اوبو لندوئ او په دېگ کې يې يو ورغ واوډئ. بيا تياره سوې کوفته پر واچوئ. بيا د لېزانيا اوړه لانده کړئ پر ويې اوډئ، بيا کوفته پر واچوئ او لږ پوڅه، بيا اوړه پر واوډئ، هر څو ورغه چې مو خوښه وي هغونه جوړ کړئ، پر سر يې پوڅه ور وپاشئ او يو گيلاس اوبه ور واچوئ، سر يې وربند کړئ، په شلو يا پنځه ويشتو دقيقو کې پخيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

یادونه: تاسي کولای سئ چي د لیزانیا اوړه په کور کي جوړ کړئ. یعني په نیم کېلو تر میده اوړو کي دوې داني هګۍ او لږ مالګه واچوئ، کلک یې واغږئ. بیا یې تر ماشین نازک وباسئ. یا یې په آش ګز باندي نازک کړئ چي پلن والی یې د درو ګوتو په اندازه وي او اوږد والی یې ستاسي په خوښي پوري اړه لري. او د یوه ساعت لپاره یې کښېږدئ چي وچ سي. بیا ګټه ځني واخلئ. یا ډېر جوړ کړئ او وچ یې کړئ او بله ورځ کار ځني واخلئ. خو که د وچو څخه کار اخلئ، نو خامخا یې په اوبو لندوئ بیا یې په دېګ یا قالب کي واوډئ. خو دا په بازار کي د آش او مکروني په ډول خرڅیږي.

د نخودو او مېوو ګډ چاټ

اړین مواد:

۱- ایشولي نخود یوه چایخوری ۲- کېلې څلور دانې ۳- زردالو اووه دانې ۴- مڼه یوه دانه ۵- انګور ۲۵۰ ګرامه ٦- د مالټو اوبه یوه چایخوری ۷- ناک یوه دانه ۸- چاټ مساله د ضرورت په اندازه.

د جوړېدو ترتیب:

ټولي مېوې میده ګړئ، په یوه کاسه کي میده سوي مېوې، مالګه، او چاټ مساله واچوئ، سره ګډه یې کړئ، په پای کي د مالټو جوس ور واچوئ.

د نخودو او پټاټو چاټ

اړین مواد:

۱- ایشولي نخود یوه ښوروا خوری ۲- ایشولي پټاټې درې دانې ۳- مستې ۲۵۰ ګرامه ۴- د املي لعاب دوی د خوړو کاچوغي ۵- پیاز یوه دانه ٦- رومیان دوې دانې ۷- ګشنیز او نعنا لږ څه ۸- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۹- پاپړ د ضرورت په اندازه ۱۰- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- چاټ مساله د ضررورت په اندازه ۱۲- غوړي دوې د خوړو کاچوغي.

د جوړېدو ترتیب:

په یوه پیاله کي نخود، پټاټې او املي سره واچوئ، ګډ یې کړئ. مستې او پاپړ پر واچوئ. بیا په یوه کړایي کي غوړي واچوئ، پیاز لږ پکښي پاسته کړئ .رومیان، ګشنیز، نعنا ورسره ګډه کړئ، چاټ ورواچوئ، پر سر یې د چاټ مساله ورواچوئ.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مېوو شربتي چاټ

اړین مواد:

۱- شربت هر ډول چې ستاسې خوښ وي یوه چایخوری ۲- اناناس نیمه چایخوری ۳- بوره د ضرورت په اندازه ۴- مڼې دوې دانې ۵- امرت درې دانې ٦- ناک دوې دانې ۷- کېلې شپږ دانې ۸- انګور نیم کېلو.

د جوړېدو ترتیب:

ټولې مېوې کوچنۍ کوچنۍ څلور کنجه پرې کړئ. په یوه غټه کاسه کې ټولې واچوئ، بوره پر وپاشئ. کله چې د بورې دانې اوبه سوې، شربت پر واچوئ، په یخچال کې یې کېښېږدئ.

د نخودو ، جورو او مکروني چاټ

اړین مواد:

۱- ایشولې نخود یوه چایخوری ۲- ایشولې جواري یوه چایخوری ۳- ایشولي مکروني یوه ماست خوری ۴- میده سوي پیاز یوه دانه ۵- میده سوي رومیان یوه دانه ٦- د املي اوبه یوه د خوړو کاچوغه ۷- تازه ګشنیز لږ څه ۸- توره مالګه نیمه د چایو کاچوغه ۹- شنه مرچک دوې دانې.

د جوړېدو ترتیب:

مکروني، نخود، جواري، پیاز، رومیان، مرچک، املي، توره مالګه او مرچک سره ګډ کړئ، پر سر یې میده سوي ګشنیز واچوئ چاټ تیار دی.

د نخودو چاټ

اړین مواد:

۱- ایشولې نخود دوې چایخوری ۲- پیاز یوه دانه ۳- غوړي دوې د خوړو کاچوغې ۴- شنه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۵- زیره نیمه د چایو کاچوغه ٦- چاټ مساله یوه د چایو کاچوغه ۷- د املي ګاټه اوبه نیمه چایخوری ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- ګشنیز او نعنا لږ څه.

د جوړېدو ترتیب:

په غوړو کې پیاز واچوئ، لږ یې سره کړئ چې پاسته سي. شنه مرچک، سره مرچک، ګشنیز او نعناهم د پیازو سره په غوړو کې لږ سره کړئ. بیا زیره، مالګه، چاټ مساله نخود او د املي اوبه ور واچوئ، سره ګډ یې کړئ، د اور څخه یې لیرې کړئ. بیا لږ اومه میده سوي پیاز ور واچوئ سره ګډ یې کړئ، په غاب یا کاسه کې یې واچوئ، چاټ تیار دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

سمبوسې، پېرکې، پکوړې، رول او داسې نور

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پټاټو سمبوسې

اړین مواد:

۱- ایشولي پټاټې درې دانې ۲- ډبل روټي پنځه ټوټې ۳- ایشولي مټر یو ګیلاس ۴- پیاز یـوه دانـه ۵- اوړه دوې دانـې ٦- ادر ک لـږ څـه ۷- ګشـنیز لـږ څـه ۸- مالګـه او مرچـک د ضرورت په اندازه ۹- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

په کړایي کي لږ غوړي واچوئ. پیاز تر تراشک وباسئ، پکښي سره یې کړئ. میده سوې اوړه او ادر ک هم ور واچوئ چي لږ پکښي سره سي. بیا ایشولي مټر ور واچوئ، مالګه، مرچک او تازه ګشنیز هم ور واچوئ اور یې ور بند کړئ. بیا ایشولي پټاټې تر تراشک وباسئ. پر ډبل روټي ډوډۍ باندي اوبه واچوئ چي خیشته سي. بیا یې اوبه ونښتیږئ. د پټاټو سره یې ګډه کړئ. مالګه، مرچک او ګشنیز ور واچوئ او ښه یې واغږئ. بیا له دې پټاټو څخه د جوزو (چارمغزو) په اندازه واخلئ، په منځ کي یې د مټرو مواد یوه کاچوغه ایږدئ، بیرته یې په پټاټو و پوښئ. په ورغوي کي یې کښېکاږئ، په غوړو کي یې سره کړئ. مازدیګر یې د کیچف سره را واخلئ.

قرغزي سمبوسې

اړین مواد:

۱- ترمیـده اوړه دوه ګیلاسـه ۲- کوفتـه سـوي غوښـي نـیم کیلـو ۳- پیـاز دوې دانـې ۴- شـنه مرچـک دوې دانـې ۵- خمیـره یـوه کاچوغـه ٦ - هګـۍ یـوه دانـه ۷- مالګـه د ضرورت په اندازه ۸- اوړه څلور دانې ۹- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۱۰- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

اوړه، یوه هګۍ، یوه کاچوغه خمیره او څلور د خوړو کاچوغي غوړي واچوئ، اوړه واغږئ، کښې یې ږدئ چي خمیر سي. بیا پیاز میده کړئ، لږ غوړي په کړایي کي واچوئ، پیاز پکښي واچوئ، مالګه پر ودوړوئ، کله چي پیاز لږ پاسته سي، کوفته سوي غوښي ورواچوئ، شنه مرچک، میده سوې اوړه، مالګه، ګشنیز تخم او تور مرچ هم ورواچوئ، کوفته سره کړئ. بیا

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوړه را واخلئ، په آشګز باندي يې هوار کړئ، په قالب يا د چاينکي په سر باندي يې ګردې ګردې کړئ، بيا په هري ټوټې کي يوه يا دوې کاچوغي کوفته واچوئ، څوکي يې وتړئ پر سر چين ور کړئ، لکه غوټه بيا يې په غوړو کي سره کړي.

داښي سمبوسې

اړين مواد:

۱- کوفته سوي غوښې ۴۰۰ ګرامه ۲- پوڅکۍ يو دبلی ۳- شنه پياز يوه دسته ۴- تازه ګشنيز لږ څه ۵- پياز يوه دانه ٦- چکن کيوبز يوه دانه ۷- هګۍ يوه دانه ۸- ترميده اوړه يو کيلو ۹-غوړي د ضرورت په اندازه ۱۰- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ۱۱- د کوفتې مساله يوه کاچوغه ۱۲- وچه اوړه يوه کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

لږ غوړي، اوړه، مالګه، او يوه هګۍ سره واچوئ، ښه پاسته اوړه ځني واغږئ. بيا په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، کوفته پکښي سره کړئ. بيا ميده سوې پوڅکۍ ورواچوئ، د کوفتې سره يې سره کړئ. بيا مالګه، د کوفتې مساله او اوړه ورواچوئ. بيا يوه دانه پياز د شنو پيازو سره ميده کړئ، ور وايې چوئ. پکښي سره يې کړئ. بيا ميده سوي ګشنيز ور واچوئ. بيا اوړه په آشګز يا ماشين باندي هوار کړئ، د سمبوسو په ډول يې پرې کړئ، او پخې سوي کوفتې پکښي ايږدئ. سمبوسې ځني جوړي کړئ. بيا دا سمبوسې د داش په قالب کي کښېږدئ. د هګۍ ژيړ پر ومږئ او د څو دقيقو لپاره يې په تاوده داش کي کښېږدئ.

سمبوسې په چکيده کي

اړين مواد:

۱- چکيده يا مستې د ضرورت په اندازه ۲- اوړه يوه دانه ۳- ايشولي ماش يو ګيلاس ۴- پټاټې دوې دانې ۵- د چرګ غوښې ۲۵۰ ګرامه ٦- روميان دوې دانې۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- د دال نخودو غورمه د ضرورت په اندازه ۹- جوهر ليمبو يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، د چرګ غوښې ميده ميده کړئ، پکښي سرې يې کړئ. بيا پټاټې ميده ميده کړئ، غوښو ته يې واچوئ.د غوښو سره يې سرې کړئ. بيا ايشولي ماش ورواچوئ، اور يې ور بند کړئ.ميده سوي روميان، مالګه او مرچک هم ور

(c) ketabton.com: The Digital Library

واچوئ. بیا اوړه په آشګز باندې هوار کړئ، کوچني کوچني یې څلور کنجه په یوه اندازه پرې کړئ، په هره ټوټه کې یوه کاچوغه مواد واچوئ. اوړه درې کنجه لکه سمبوسې داسې بند کړئ. بیا یې دوې څوکې ور بندې کړئ، لکه منتو داسې یې جوړ کړئ. په غوړو کې یې سره کړئ. بیا په یوه کاسه کې لږ اوبه واچوئ، جوهر لېمبو ور واچوئ، کله چې سمبوسې سرې سوې ، د غوړو څخه یې راوباسئ، په اوبو کې یې واچوئ. کله چې پستې سوې په چکیده یا مستو کې اوړه او مالګه واچوئ، په غوړي کې یې واچوئ. سمبوسې له اوبو څخه راوباسئ، په غوړي کې یې واوړئ، پر سر یې د دال نخودو غورمه واچوئ او لږ وچه نعنا پر ودوړوئ.

د اوي کدو پېرکي

اړین مواد:

۱- اوي کدو نیم کیلو ۲- اوړه دوې دانې ۳- تور مرچ، مرچک او مالګه د ضرورت په اندازه ۴- چکن کیوبز یوه دانه ۵- د پېرکیو اوړه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

اوي کدو تر تراشک وباسئ.اوړه هم تر تراشک وباسئ. چکن کیوبز میده کړئ. مرچک او تور مرچ ورواچوئ. لږ مالګه هم ورواچوئ. بیا پېرکي جوړ کړئ، دغه مواد یې په منځ کې ورکښېږدئ، په غوړو کې یې سره کړئ.

بل ډول د اوي کدو پېرکي

اړین مواد:

۱- اوي کدو دوې دانې ۲- پیاز یوه دانه ۳- رومیان دوې دانې ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- چکن کیوبز یوه دانه ٦- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۷- تازه ګشنیز او مرچک لږ لږ ۸- د پېرکیو اوړه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

کدو تر تراشک وباسئ. پیاز هم تر تراشک وباسئ. په کړایي کې لږ غوړي واچوئ، لومړی پیاز لږ پکښې سره کړئ، بیا کدو ورواچوئ. یو څه یې سره کړئ. مالګه، تازه مرچک،میده سوي رومیان، تور مرچ او میده سوي چکن کیوبز ورواچوئ، سره ویې لړئ، د اور څخه یې لیرې کړئ. بیا له اوړو څخه کوچنۍ کوچنۍ زوالې جوړې کړئ، په آش ګز یې هوارې کړئ، په منځ کې یې لږ سره سوي مواد کښېږدئ، پېرکي ځنې جوړ کړئ، په غوړو کې یې سره کړئ یا یې پر تبخي یا تاوې پاخه کړئ.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سبزي پالک پکوړې

اړین مواد:

۱- سبزي پالک ۲۵۰ ګرامه ۲- هګۍ یوه دانه ۳- کوچنۍ سوې اوړه او ادرک دوې د چایو کاچوغي ۴- د نخودو اوړه، ترمیده اوړه یو ګیلاس ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ۶- سره مرچک یوه کاچوغه ۷- ژیړ رنګ لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه کاسه کي اوړه، د نخودو اوړه، اوړه، ادرک، هګۍ، مالګه او مرچک واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا لږ اوبه ورواچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. د پکوړو اوړه ځني جوړ کړئ. بیا د سبزي پاڼي په دغو اوړو کي ووهئ، او په غوړو کي یې سره کړئ.

د ترکاریو پکوړې

اړین مواد:

۱- ایشولي پټاټې څلور دانې ۲- زردکه یوه دانه ۳- ګل ګوبي نیمه دانه ۴- اوړه دوې دانې ۵- ډبل روټي ډوډۍ څلور ټوټې ۶- پوڅه دوې د خوړو کاچوغي ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- د نخودو اوړه دوې د خوړو کاچوغي ۹- ترمیده اوړه درې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتیب:

پټاټې، اوړه، زردکي او ګل ګوبي تر تراشک وباسئ. مالګه، مرچک او پوڅه ور واچوئ. ډبل روټي ډوډۍ هم په اوبو کي خیشته کړئ اوبه یې ونڼوئ ور وایې چوئ په لاسو یې ښه سره ګډ کړئ. بیا ګردي ګردۍ د چارمغزو په اندازه پکوړې ځني جوړې کړئ. د نخودو اوړه او ترمیده اوړه سره ګډ کړئ، مالګه او مرچک ورواچوئ، اوبه ور واچوئ د پکوړو اوړه ځني جوړ کړئ.

دوهم ډول د ترکاریو پکوړې

اړین مواد:

۱- شلغم، پټاټه، زردکه یوه یوه دانه ۲- ګشنیز او پالک لږ څه ۳- پیاز یوه دانه ۴- اوړه دوې دانې ۵- هګۍ دوې دانې ۶- اوړه لږ څه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- سوډا یا بیکینګ پوډر لږ څه ۹- غوړي د سره کېدو لپاره ۱۰- تور مرچ لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

ټوله ترکاري تر ماشین وباسئ. هګۍ، اوړه، مالګه، مرچ او سوډا ور واچوئ او ښه یې سره

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګډ کړئ. بیا په ناسوزه کړایي کې لږ غوړي واچوئ، دغه پکوړې پکښې سرې کړئ.

دریېم ډول د ترکاریو پکوړې

اړین مواد:

۱- هګۍ دوې دانې ۲- شیدې یو ګیلاس ۳-ترمیده اوړه د ضرورت په اندازه ۴- بیکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۵-مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- تر تراشک ایستل سوې پټاټې یوه دانه ۷- اوږه څلور دانې.

د پخېدو ترتیب:

په کاسې کې هګۍ ماتې کړئ، ښه یې سره ووهئ. بیا شیدې ورواچوئ. مالګه مرچک، بیکینګ پوډر یا سوډا ور واچوئ، ښه یې سره ولړئ. بیا میده سوې پټاټې، پیاز او نور ستاسې د خوښې ترکاري میده کړئ، ور وایې چوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا د خپلي خوښې پکوړې ځنې پخې کړئ.

د ګل ګوبي پکوړې

اړین مواد:

۱- ګل ګوبی یوه دانه ۲- ترمیده اوړه یو ګیلاس ۳- شیدې نیم لیټر ۴- هګۍ درې دانې ۵- غوړي د ضرورت په اندازه ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په اوبو کې مالګه واچوئ چې وایشي. بیا ګل ګوبی ګل ګل کړئ، په اوبو کې یې واچوئ چې وایشي او لږ پوخ سي. په شیدو کې اوړه واچوئ، هګۍ هم ورواچوئ، ښه یې سره وواهئ چې اوړه او هګۍ په شیدو کې حل سي. مالګه او تور مرچ هم ورواچوئ. بیا ګل ګوبی صاف کړئ. بیا یې جوړو سوو موادو ته واچوئ. وروسته بیا په کړایي کې ډېر غوړي واچوئ، چې سره سي. بیا ګل ګوبی له دغو موادو څخه راوباسئ، په غوړو کې یې سره کړئ.

د مرچکو پکوړې

اړین مواد:

۱- اوږده خواږه مرچک لس دانې ۲- ایشولي دال نخود یو ګیلاس ۳- د نخودو اوړه یو ګیلاس ۴- کارن فلور یوه د خوړو کاچوغه ۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ٦- د ګشنیز تخم دوې د خوړو کاچوغي ۷- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- غوړي د سره کېدو لپاره.

د ناوې ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب:

دال نخود تر ماشین وباسئ، مساله ور واچوئ، سره ګډ یې کړئ. د مرچکو نسونه ور چاک کړئ ، دانې یې را وباسئ، د دال نخودو څخه یې ډک کړئ. بیا د نخودو اوړه، کارن فلور او مالګه په یوه کاسه کې واچوئ، لږ اوبه ور واچوئ، دغه مواد د کریم په ډول جوړ کړئ. بیا په کړایي کې غوړي سره کړئ، په دغه مساله کې مرچک ووهئ، په غوړو کې یې سره کړئ.

پوڅه پکوړې

اړین مواد:

۱- هګۍ دوې دانې ۲- د نخودو اوړه یو ګیلاس ۳- ترمیده اوړه نیم ګیلاس ۴- بېکینګ پوډر نیمه د چایو کاچوغه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- زیره نیمه د چایو کاچوغه ۷- غوړي د سره کېدو لپاره ۸- پوڅه ۱۲۵ ګرامه ۹- وچه خمیره په دوو ګوتو کې.

د پخېدو ترتیب:

پوڅه په یوه اندازه نازکه پرې کړئ. بیا په یوه کاسه کې هګۍ ښه سره ووهئ، لږ اوبه ور واچوئ، ښه یې سره ووهئ. بیا مالګه، مرچک، بېکینګ پوډر، خمیره او زیره ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا د نخودو اوړه او ترمیده اوړه ور واچوئ، ښه یې سره ووهئ. اوړه نه باید ډېر ګاټه وي او نه ډېر نري. بیا دا اوړه د نیم ساعت لپاره کېښېږدئ. په کړایي کې غوړي سره کړئ، پوڅه په دغه مساله کې ووهئ او په غوړو کې یې سره کړئ.

د ماشو پکوړې په مستو کې

اړین مواد:

۱- ماش ۲۵۰ ګرامه ۲- اوړه او ادرک دوې د خوړو کاچوغې ۳- پیاز یوه دانه ۴- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- د خوړو سوډا لږ څه ۷- توره زیره یوه د چایو کاچوغه ۸- مستې یو کېلو ۹- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

ماش خیشته کړئ . بیا په مکسر کې ماش، اوړه، ادرک، شنه مرچک واچوئ، ګډ یې کړئ. بیا مالګه، مرچک او سوډا هم ور واچوئ. په کړایي کې غوړي واچوئ، د ماشو

(c) ketabton.com: The Digital Library

پکوړې پکښې سرې کړئ. کله چې سرې سوې، په سرو اوبو کې لږ مالګه واچوئ، دغه پکوړې پکښې واچوئ چې پستې سي. بیا په بله کاسه کې مستې واچوئ، مالګه، مرچک، ګرم مساله او زیره ور واچوئ. ښه مستې ووهئ او لږ یې نرۍ کړئ. بیا له اوبو څخه پکوړې راوباسئ، په لاسو کې یې کښېکاږئ، مستو ته یې واچوئ. دا خواړه د اوړي په موسم کې ښه خوند کوي.

د نخودو پکوړې

اړین مواد:

۱- نخود یو ګیلاس ۲- بیکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۳- پیاز دوې دانې ۴- مالګه او شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۵- تازه ګشنیز یوه دسته ٦- تور مرچ نیمه د چایو کاچوغه ۷- هګۍ یوه دانه.

د پخېدو ترتیب:

په نخودو کې بیکینګ پوډر واچوئ. د دوو ساعتو لپاره یې خیشته کړئ. بیا بله هګۍ او نور شیان په مکسر کې واچوئ، ورسره ګډ یې کړئ. کباب څنې جوړ کړئ، په غوړو کې یې سره کړئ. تاوده تاوده یې راواخلئ.

د ډوډۍ رول

اړین مواد:

۱- کوفته سوي غوښې نیم کېلو ۲-پیاز یوه دانه ۳- زرد کې یوه دانه ۴- رومیان دوې دانې ۵- اوږه درې دانې ٦- ترمیده اوږه درې د خوړو کاچوغې ۷- غټ خوږ مرچک یوه دانه ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- تازه ګشنیز لږ څه ۱۰- نازکه ډوډۍ د ضرورت په اندازه ۱۱- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

په کړایي کې لږ غوړي واچوئ، پیاز پکښې سره کړئ. بیا کوفته سوي غوښې ورواچوئ، پکښې سرې یې کړئ. بیا خواږه مرچک ور واچوئ پکښې سره یې کړئ. بیا مالګه او مرچک ور واچوئ. رومیان او اوږه هم ور واچوئ په پای کې لږ اوبه ور واچوئ چې غوښې او سبزیجات پکښې پاخه سي. په پای کې میده سوي ګشنیز ورواچوئ، اور یې ور بند کړئ. بیا د تبخي نازکه ډوډۍ په چاړه څو ځایه کړئ، په هره ټوټه کې یې لږ لږ کوفته واچوئ، ډوډۍ وپېچئ. په اوړو کې لږ اوبه واچوئ، سره ویې لړئ. په دغو اوړو باندې د ډوډۍ څو کې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ور بندي كړئ، په غوړو كي يې سره كړئ. بيا يې د روميانو د كيچف سره را واخلئ.

د چرگ د غوښو رول

اړين مواد:

۱- د چـرگ كوفتـه سـوي غوښـي نـيم كېلـو ۲- پيـاز دوې دانـې ۳- هگـۍ دوې دانـې ۴- ترميده اوړه يو گيلاس ۵- شيدې يا اوبه يو گيلاس ٦- مالگه د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ يوه د چايو كاچوغه ۸- د روميانو رب يوه د خوړو كاچوغـه ۹- مايونيز ساس د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

څلور د خوړو كاچوغي غوړي په كړايي كي واچوئ، پياز پكښي سره كړئ. بيا كوفته سوي غوښي ور واچوئ، پكښي سرې يې كړئ. بيا مالگه، تور مرچ او رب ورواچوئ، ښه يې سره كړئ. بيا دوې دانې هگۍ په يوه كاسه كي ماتي كړئ، يو گيلاس اوبه ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ. بيا مالگه او اوړه ورواچوئ، ښه يې سره ووهئ چي غټي پكښي پاته نه سي. بيا كړايي پر اور كښېږدئ، غوړه يې كړئ، يوه غټه كاچوغه اوړه ور واچوئ ،كړايي سره وښوروئ،چي ټوله كړايي سره ونيسي. كله چي يې يوه خوا پخه سول، بله خوا يې راواړوئ چي پخه سي. ټولي په دې ډول سره پخې كړئ. بيا په هري ډوډۍ كـي دوې كـاچوغي مـواد واچـوئ، ډوډۍ سـره وپېچـئ، رول ځنـي جـوړ كـړئ. د كېچف يا چكني سره يې راواخلئ.

د چرگ د غوښو بل ډول رول

اړين مواد:

۱- د چرگ غوښي يو نيم كېلو ۲- لېمبو درې دانې ۳- اوړه او ادرک يوه د خوړو كاچوغه ۴- سپينه سركه دوې د خوړو كاچوغي ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- شنه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

په كړايي كي د چرگ غوښي، مالگه، اوږه، ادرک، سركه او لږ اوبه واچوئ، سر يې وربند كړئ چي د چرگ غوښي پخې سي. كله چي يې اوبه وچي سي، تور مرچ، شنه او سره مرچک پر واچوئ. بيا په كړايي كي غوړي سره كړئ، چرگ ور واچوئ، پر سر يې د لېمبو اوبه ورواچوئ. كله چي لږ سور سو، د ډوډۍ سره راواخلئ.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د غوښو رول د منتو په دېګ کي

اړين مواد:

۱- ښه د ګيلګي توري غوښي نيم کېلو ۲- پياز يوه دانه ۳- دلمه يې مرچک يوه دانه ۴- کرفس (د ګشنيز په ډول ترکاري ده) لږ څه ۵- لېمبو درې دانې ٦- مسټرډ ساس د ضرورت په اندازه ۷- غوړي لږ څه ۸- د خلال خاشې د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

غوښي نازکي نازکي، پلني پرې کړئ ، د غوښو په ځانګړي چکش باندي يې ښه وټکوئ چي نازکي سي. په مسټرډ ساس کي د لېمبو اوبه، مالګه، مرچک، تور مرچ واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا پياز، مرچک کرفس ښه ميده ميده کړئ، زردکي تر تراشک وباسئ، مالګه او مرچک ور واچوئ، دا ټول مواد سره ګډ کړئ. بيا يوه يوه ټوټه غوښي را واخلئ، مسټرډ ساس پر وموږئ ، ميده سوي مواد يوه يوه کاچوغه پکښي واچوئ. غوښي پېچئ او د خلال په خاشه يې ټينګوئ. بيا دا په لږو غوړو کي سره کړئ، د منتو په دېګ کي اوبه وايشوئ، يو قالب پر کښېږدئ ، دغه غوښي پکښي واوډئ د شلو دقيقو لپاره يې په توښ کي پخې کړئ.

د لېزانيا او سبزي پالکو رول

اړين مواد:

۱- سبزي پالک ۳۰۰ ګرامه ۲- پوڅه ۱۰۰ ګرامه ۳- د پيزا پوڅه ۲۰۰ ګرامه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- تر ماشين ايستل سوي روميان يا رب د ضرورت په اندازه ٦- د ليزانيا اوړه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی د سبزيو پاڼې وايشوئ. بيا يې په چاړه باندي ميده کړئ. ليزانيا هم د دوو يا درو دقيقو لپاره وايشوئ او له اوبو څخه يې راوباسئ. بيا په ميده سوو سبزيو کي پوڅه واچوئ، سره ګډ يې کړئ، مالګه او مرچک هم ور واچوئ. بيا دغه ګډ سوي مواد يوه يوه کاچوغه په ليزانيا کي ايږدئ او رول څني جوړوئ او د پيزا په غاب يا غوري کي يې ايږدئ. کله چي مو ټول رولونه واوډل، بيا روميان يا رب پر واچوئ، پر سر يې تر تراشک ايستل سوي پوڅه واچوئ او د څو دقيقو لپاره يې په داښ کي کښېږدئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځيني هغه خواړه
چې کله کله
خوړل کيږي

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د غوايي د پښو غورمه

اړين مواد:

۱- د غوايي پښې دوې دانې ۲- د ګشنيز وچ تخم دوې د خوړو کاچوغي ۳- کورکومن دوې د چايو کاچوغي ۴- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- ګرمه مساله يوه د خوړو کاچوغه ٦- لېمبو دوې دانې ۷- پياز دوې دانې ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

پښې پرېولئ، په دېګ کي لږ غوړي واچوئ. اوږه، ادرک او د ګشنيز تخم پکښې سره کړئ. بيا ميده سوي پياز ور واچوئ. کورکومن، مالګه، مرچک، ګرمه مساله هم ور واچوئ.بيا پښې ور واچوئ ، د ښوروا په اندازه اوبه ور واچوئ، سر يې وربند کړئ، پر اور يې کښېږدئ اور يې ورخام کړئ. کله چي پښې پخې سوې، که مو غورمه په کار وه اوبه يې لږ وچي کړئ.

دوهم ډول د پښو غورمه

اړين مواد:

۱- د غوايي پښې دوې دانې ۲- د ګشنيز تخم دوې د خوړو کاچوغي۳- کورکومن دوې
د چايو کاچوغي ۴- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- ګرمه مساله يوه د خوړو کاچوغه ٦- لېمبو دوې دانې ۷- پياز دوې دانې ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- مستې لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی پښې په دېګ کي واچوئ، دوې دانې اوږه او اوبه ور واچوئ، پر اور يې کښېږدئ. کله چي پښې پخې سوې، غټ هډوکي څني ليري کړئ. يخني يې صاف کړئ. په يوه دېګ کي غوړي سره کړئ ،پياز پکښې سره کړئ.بيا اوږه او ادرک پکښې سره کړئ. بيا ټوله مساله لکه کورکومن، د ګشنيز تخم، ګرمه مساله، مالګه، مرچک ور واچوئ، سره يې

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړئ. دوې چايخورۍ مستې ور واچوئ، سره يې کړئ. د پښې پخې سوي غوښې ور واچوئ، يخني هم ور واچوئ پر خام اور يې دم کړئ.

دريم ډول د پښو غورمه

اړين مواد:

۱- د غوايي پښې دوې دانې ۲- نخود يو ګيلاس ۳-رب دوې د خوړو کاچوغې ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- غوړي لږ څه ٦- پياز دوې دانې.

د پخېدو ترتيب:

په دېګ کې غوړي واچوئ، پياز پکښې سره کړئ. بيا پښې او نخود ور واچوئ. د ضرورت په اندازه اوبه ور واچوئ. مالګه او مرچک هم ور واچوئ، سر يې وربند کړئ چې پښې او نخود پاخه سي. کله چې پښې پخې سوې، د دېګ سر ور خلاص کړئ. دېګ پر اور کښېږدئ چې اوبه يې وچې سي او پر غوړو راسي. بيا رب په لږو اوبو کې حل کړئ، ور وايې چوئ. ويې لړئ چې رب د غورمې سره حل سي. بيا تور مرچ پر ودوړوئ، غورمه تياره ده.

داښي املېټ

اړين مواد:

۱- زردکې يوه دانه ۲- اوې کدو يوه دانه ۳- دلمه يي مرچک يوه دانه ۴- شنه پياز يوه دسته ۵- اوړه څلور د خوړو کاچوغې ٦- د وريجو اوړه درې د خوړو کاچوغې ۷- هګۍ درې دانې ۸- مالګه، مرچک او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۹- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

زردکې، اوې کدو تر تراشک وباسئ، مرچک هم خلال کړئ. شنه پياز ميده کړئ، ټول ميده سوي مواد په يوه کاسه کې واچوئ. د هګۍ ژېړ، اوړه ، د وريجو اوړه مالګه او مرچک هم ورواچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا د هګۍ سپين د لسو يا پنځلسو دقيقو لپاره په برقي مکسر باندي ووهئ،چې لکه کريم داسي سي. بيا يې موادو ته واچوئ، ورسره ګډ يې کړئ. قالب ښه غوړ کړئ ، دغه مواد ورواچوئ، په تاوده داښ کې يې کښېږدئ، په لسو يا پنځلسو دقيقو کې پخيږي.

د سبزي پالکو داښي کوکو

اړين مواد:

۱- سبزي پالک يو کيلو ۲- پوڅکۍ نيم ګيلاس ۳- د پيزا پوڅه ۵۰ ګرامه

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- روميان دوې دانې ٦- هګۍ پنځه دانې ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

د سبزي پالکو پاڼې ميده کړئ. په دېګ کې لږ غوړي واچوئ. سبزي پکښې واچوئ چې پاسته سي . پوڅکۍ هم ميده ميده کړئ ور وايې چوئ. روميان هم ميده کړئ ور وايې چوئ. مالګه او مرچک هم ور واچوئ، اور پر بند کړئ.تور مرچ هم ور واچوئ، کښې يې بږدئ چې ساړه سي. پوڅه تر تراشک وباسئ، بيا هګۍ په يوه کاسه کې ماتې کړئ، ښه يې سره ووهئ. تر تراشک ايستل سوې پوڅه هم ور واچوئ، سره ګډ يې کړئ. بيا سره سوي سبزي ور واچوئ سره ګډ يې کړئ. بيا ستاسې د خوښې قالب غوړ کړئ، دغه مواد ورواچوئ، هغه پاتې هګۍ او پوڅه چې په کاسه کې دي هغه په کاچوغه پر سر ورواچوئ، په داش کې يې کښېږدئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

څوەولەوەی

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

پیازي ډوډۍ

اړین مواد:

۱- پیاز یوه دانه ۲- رومی یوه دانه ۳- شنه پیاز څلور دانې ۴- تازه مرچک دوې دانې ۵- زیره یوه د چایو کاچوغه ٦- ترمیده اوړه درې ګیلاسه ۷- وچه خمیره یوه د چایو کاچوغه ۸- بېکینک پوډر یوه د چایو کاچوغه ۹- هګۍ یوه دانه ۱۰- غوړي لږ څه ۱۱- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په اوړو کي زیره، لږ غوړي، خمیره، بېکنک پوډر او مالګه واچوئ، په اوبو یې پاسته واغږئ د یوه ساعت لپاره یې کښېږدئ چي خمیر سي . بیا پیاز، ورمی، شنه پیاز او مرچک میده کړئ د خمیرو اوړو سره یې ګډ کړئ. بیا د داښ قالب غوړ کړئ ، دغه اوړه پکښې هوار کړئ، پر سر یې وهل سوې هګۍ و موږئ، په داښ کي یې کښېږدئ، په پنځلسو دقیقو کي پخیږي.

لېمبویي ډوډۍ

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه ۴۵۰ ګرامه ۲ بوره ۱۵۰ ګرامه ۳- خمیره دوې د چایو کاچوغي ۴- کوچي ۱۰۰ ګرامه ۵- د لېمبو اوبه شپږ کاچوغي ٦- د لېمبو او مالټې پوستکي لږ لږ ۷- یې د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی په لږ ګرمو اوبو کي خمیره او بوره واچوئ، له څو دقیقو وروسته اوړه، د لېمبو اوبه، د لېمبو او مالټې وچ میده سوي پوستکي ور واچوئ، ښه پاسته یې واغږئ، کوچي هم ور واچوئ او د یوه ساعت لپاره یې په تاوده ځای کي کښېږدئ چي خمیر سي. بیا د داښ غالب غوړ کړئ، دغه ډوډۍ پکښې واچوئ، په داښ کي یې پخه کړئ.

یادونه: که لېمبو نه وي، د نارنجو له اوبو څخه ګټه واخلئ.

د برګر ډوډۍ

اړین مواد:

۱- شیر ګرمي اوبه دوه ګیلاسه ۲- ترمیده اوړه څلور ګیلاسه ۳- وچه خمیره یوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خوړو کاچوغه ۴- غوړي یا کوچي یوه د خوړو کاچوغه ۵- بوره یوه د خوړو کاچوغه ۶- مالګه یوه نیمه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه ګیلاس اوبو کې خمیره او بوره حل کړئ، په تاوده ځای کې یې د څو دقیقو لپاره کېښېږدئ. بیا یو ګیلاس پاته اوبه، مالګه، ویلي سوي غوړي او اوړه ورواچو، وایې اغږئ. بیا دغه اوړه په یوه تاوده ځای کې کېښېږدئ چي خمیر سي. بیا اوړو ته مشت ورکړئ او د یوې مالټې په اندازه زوالې ځني جوړې کړئ . د داښ قالب غوړ کړئ او په لږ فاصلې سره دغه زوالې د داښ په قالب کې کېښېږدئ. بیا قالب په یوه تاوده ځای کې کېښېږدئ چي دوه برابره سي. کله چي خمیر سوه ، قالب په تاوده سوي داښ کې کېښېږدئ، لومړی پټنوس د داښ په لوړه برخه کې کېښېږدئ چي په ۴۰۰ درجو کې، په شلو دقیقو کې دا ډوډۍ پخې سي. کله چي ډوډۍ پخې سوې، مخ یې په برس باندي ورغوړ کړئ.

ډبل روټې یا ساندویچ ډوډۍ

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه چي دوه ځله غلبېل سوي وي ، درې ګیلاسه ۲- شیر ګرمي اوبه یو ګیلاس ۳- وچه خمیره دوې نیمي د مربا خورۍ کاچوغي ۴- مالګه یوه د چایو کاچوغه ۵- جامد غوړي یوه د خوړو کاچوغه ۶- بوره یوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

یو ګیلاس اوبه په کاسه کې واچوئ، خمیره او بوره پکښې حل کړئ ، سر یې ورپټ کړئ چي خمیره سپین ځګ وکړي. بیا مالګه، غوړي او اوړه ورواچوئ او د لسو دقیقو لپاره یې ښه واغږئ چي ښه پاسته سي. بیا دغه اوړه په غوړ لاس باندي زواله کړئ، په کاسه کې یې په یوه تاوده ځای کې کېښېږدئ چي اوړه خمیر سي. او دوه برابره سي. بیا اوړه راواخلئ پر تخته باندي وچ اوړه وپاشئ. بیا یو څلور کنجه قالب غوړ کړئ او دغه اوړه پکښې واچوئ چي قالب نیمی په اوړو وپوښل سي .بیا د اوړو مخ لږ ورغوړ کړئ او په تاوده ځای کې یې کېښېږدئ چي وپړسیږي.بیا داښ په ۴۰۰ درجو کې تود کړئ او دا قالب د نیم ساعت لپاره پکښې کېښېږدئ چي ډوډۍ پخه سي.کله چي پخه سول، کښې یې ږدئ چي سړه سي. بیا یې په چاړه باندي نازکه نازکه پرې کړئ او د ساندویچ لپاره یې استعمال کړئ.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناشتا

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه دوه ګیلاسه ۲- شیدې یو ګیلاس ۳- هګۍ دوې دانې ۴- بېکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۵- کنجدي د ضرورت په اندازه ٦- خمیره یوه د خوړو کاچوغه ۷- غوړي دوې د خوړو کاچوغي ۸- بوره دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتیب:

یوه هګۍ په یوه کاسه کي ماته کړئ، ښه یې سره ووهئ. دوې د خوړو کاچوغي بوره او یوه کاچوغه خمیره هم ور واچوئ، ښه یې سره ووهئ. شیدې لږ تودې کړئ، یوه د خوړو کاچوغه غوړي هم ور واچوئ. بیا وهل سوې هګۍ ته اوړه واچوئ. ښه یې په لاسو کي وموږئ چي هګۍ او اوړه ښه سره ګډ سي. بیا بیکینګ پوډر هم ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا شیدې ور واچوئ او ښه پاسته اوړه واغږئ. بیا له دغو اوړو څخه د یوې هګۍ په اندازه ګردې ګردې زوالې جوړي کړئ. بیا یې په لاسو باندي اوږدې اوږدې لولې کړئ. بیا دوې لولې د چوټي په شان یو پر بل واړوئ، سره ګردئ یې کړئ. د داښ په قالب کي یې کښېږدئ. بیا یوه هګۍ په یوه کاسه کي سره ووهئ، په برس باندي د هګۍ ژیړ په ناشتاوو باندي ووهئ، لږ کنجدي پر واچوئ، په داښ کي یې کښېږدئ.

د مشنګو ناشتا

اړین مواد:

۱- ایشولي مشنګ یو ګیلاس ۲- ایشولي عدس (سره دال) یو ګیلاس ۳- تازه ګشنیز او تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۴- اوړه درې دانې ۵- د لېمبو اوبه دوې د خوړو کاچوغي ٦- هګۍ دوې دانې ۷- وچ ګشنیز یوه د چایو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- د دېګ مساله یوه د چایو کاچوغه ۱۰- غوړي یوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

مشنګي، عدس، ګشنیز، اوړه، د لېمبو اوبه او مرچک ټول تر ماشین وباسئ. هګۍ، مالګه، د ګشنیز تخم او مساله غوړو ته واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا قالب غوړ کړئ، دغه مواد د کلچو په ډول جوړ کړئ. په قالب کي یې کښېږدئ او د لسو دقیقو لپاره یې په داښ کي کښېږدئ یا یې د کباب په ډول په غوړو کي سره کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

چکني ، رب او داسي نور

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

چکني

اړین مواد:

۱- مستې ۱۲۵ ګرامه ۲- میده سوي ګشنیز دوې کاچوغي ۳- د ګشنیز تخم دوې د چایو کاچوغي ۴- تور مرچ یوه نیمه کاچوغه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه.

د جوړېدو ترتیب:

مستې، د مرچکو ساس، د ګشنیز تخم، مرچ او مالګه سره واچوئ، ښه یې په پنجه ووهئ، بیا تازه ګشنیز ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ، چکني تیار دي.

د املي چکني

اړین مواد:

۱- وچه نعنا دوې د خوړو کاچوغي ۲- د املي لعاب نیمه چایخوری ۳- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۴- بوره یوه د خوړو کاچوغه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه.

د جوړېدو ترتیب:

د املي په لعاب کي وچه نعنا، مالګه، بوره او تور مرچ واچوئ، سره ګد یې کړئ، چکني تیار دي.

د مستو چکني د بادرنګ سره

اړین مواد:

۱- مستې نیم کېلو ۲- بادرنګ دوې دانې ۳- کشمش ۷۵ ګرامه ۴- جوز(چارمغز) ۷۵ ګرامه ۵- وچه نعنا لږ څه ٦- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه.

د جوړېدو ترتیب:

لومړی کشمش پاک کړئ، ښه یې پرېولئ او په سړو اوبو کي یې د څو ساعتونو لپاره خیشته کړئ. جوز میده میده کړئ. بادرنګ هم سپین کړئ،میده میده یې کړئ. کشمش له اوبو څخه راوباسئ، د جوزو سره یې ګډ کړئ. جوز کشمش،

(c) ketabton.com: The Digital Library

بادرنګ، مالګه، تور مرچ او وچه نعنا ټول مستو ته واچوئ، سره ګډ يې کړئ، د مستو چکني تيار دي.

خواږه، تروه چکني

اړين مواد:

۱- املي ۱۲۵ ګرامه ۲- ګوړه ۲۵۰ ګرامه ۳- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۴- چاټ مساله يوه د چايو کاچوغه ۵- د ليمبو اوبه يوه د خوړو کاچوغه ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- وچ شونډ لړ څه ۸- وچه نعنا لږ څه ۹- سپېرکی لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

د املي ګاته لعاب وباسئ ،ګوړه ورواچوئ، دا په يوه دېګ کي واچوئ، پر اور يې کښېږدئ. ټول ميده سوي مواد ورواچوئ .کله چي ګاټه سول اور يې ور بند کړئ. کله چي ساړه سول ويې خورئ.

د روميانو خوږ کيچپ

اړين مواد:

۱-ښه سره روميان يو کيلو ۲- سرکه يوه چايخوری ۳- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۴- بوره دوې چايخوری ۵- اوږه پنځه يا شپږ دانې ٦- پياز يوه دانه ۷- کارن فلور څلور د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتيب:

روميان دوه دوه ځايه کړئ، دونه اوبه ورواچوئ چي روميان پکښې پټ سي . مالګه، مرچک، اوږه او پياز ور واچوئ، پر اور يې کښېږدئ. کله چي روميان ښه خوړين سول، په مکسر کي يې ګډ کړئ. بيا يې تر غلبېل و باسئ. بوره، سرکه او کارن فلور ورواچوئ ويې ايشوئ. کله چي ګاټه سول اور يې ور بند کړئ .چي ساړه سول په بوتلانو کي يې واچوئ.

بل ډول د روميانو خوږ کيچپ

اړين مواد:

۱- روميان پنځه کيلو ۲- کوچني پياز لس دانې ۳- اوږه پنځه دانې ۴- بوره پنځه د خوړو کاچوغي ۵- سرکه دوه نيم ګيلاسه ٦- سره تازه مرچک د ضرورت په اندازه

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷- شنه مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

پياز او اوږه سپين کړئ، ميده ميده يې کړئ. روميان او پياز او اوږه وايشوئ چې پوستکي يې ليري سي او خوړين سي. بيا دغه روميان تر صافي وباسئ چې پوست او دانې يې ليري سي. بيا يې په دېګ کي واچوئ، سرکه او بوره هم ورواچوئ، کښې يې ږدئ چې وايشئ او ګاټه سي. کله چې ګاټه سول، په مرتبانو کي يې واچوئ، په يخچال کي يې کښېږدئ.

يادونه: که رب لږ نرى وو، په سرکه کي يوه کاچوغه کارن فلور حل کړئ، رب ته يې واچوئ. کله چې وايشېدل په مرتبانو کي يې واچوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

کیک، کلچې، حلوا او
داسي نوري خوږې

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خرما کیک

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه ۵۰۰ ګرامه ۲- بوره ۱۰۰ ګرامه ۳- هګۍ دوې دانې ۴- غوړي یا کوچي ۱۵۰ ګرامه ۵- بېکینګ پوډر یوه نیمه د چایو کاچوغه ۶- خرما د ضرورت په اندازه ۷-آلوبالو د ضرورت په اندازه ۸- شیدې د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

اوړه ، بوره او بېکینګ پوډر سره ګډ کړئ. بیا کوچي یا غوړي ورواچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیاهګۍ سره ووهئ، ور وایې چوئ. بیا شیدې ورواچوئ. اوړه باید یو څه کلک وي چې په لاسونو ونه نښلي. بیا دا اوړه په قالب کې واچوئ، خرما او آلوبالو پر واوړئ، په داش کې یې کښېږدئ.

لیمبویي کیک

اړین مواد:

۱- هګۍ څلور دانې ۲- اوړه ۱۷۵ ګرامه ۳- کوچي ۱۷۵ ګرامه ۴- د کیک پوډر دوې د چایو کاچوغې ۵-لیمبو دوې دانې.

د پخېدو ترتیب:

لومړی د هګۍ ژېړ او سپین سره بېل کړئ. د هګۍ سپین دونه سره ووهئ چې ځګ وکړي. بیا د هګۍ ژېړ، بوره ، کوچي او د کیک پوډر ښه سره ووهئ چې سره ګډ سي. بیا د هګۍ سپین ور واچوئ، سره ګډ یې کړئ. په پای کې اوړه ور واچوئ ، سره ګډ یې کړئ. بیا یې په هغه قالب کې واچوئ چې دمخه به مو لا غوړ کړی وي او د لیمبو الغې پر واوړئ. په داش کې یې چې دمخه به مو لا تود کړی وي کښېږدئ، په شلو یا پنځه ویشتو دقیقو کې پخیږي.

کیک د پودین سره

اړین مواد:

۱- هګۍ پنځه دانې ۲- بوره یو د چایو لاستور ګیلاس ۳- اوړه یو ګیلاس ۴- کوچ نیم ګیلاس ۵- بېکینګ پوډر یوه د خوړو کاچوغه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له پورتنیو موادو څخه کیک پوخ کړئ.

د پودین لپاره اړین مواد:

۱- شیدې یو نیم ګیلاس ۲- بوره درې کاچوغې ۳- کسټرډ پوډر درې د خوړو کاچوغې.

د پخېدو ترتیب:

شیدې وایشوئ، بوره ور واچوئ. کله چې شیدې وایشي، کسټرډ پوډر په لږو سړو شیدو کې حل کړئ، شیدو ته یې واچوئ او ښه کلک پودین پوخ کړئ. بیا یې پر کیک باندې واچوئ، په یخچال کې یې کښېږدئ.

د مڼو کیک

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه یو نیم ګیلاس۲- مڼې دوې دانې ۳- بېکینګ پوډر یوه کاچوغه ۴- کوچې ۵۰ ګرامه ۵- بوره یو ګیلاس ٦ - وانیلا نیمه د چایو کاچوغه ۷- هګۍ درې دانې ۸-مستې نیمه چایخورۍ ۹-غوړي نیمه چایخورۍ ۱۰- دال چیني نیمه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی بوره، کوچې، غوړي او هګۍ سره ووهئ. بیا مستې ورواچوئ، ښه یې سره ووهئ. بیا بېکینګ پوډر او وانیلا ورواچوئ، ښه یې سره ووهئ. بیا اوړه ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا د کیک قالب غوړ کړئ، ناسوزه کاغذ پکښې هوار کړئ، د کیک مواد پکښې واچوئ. بیا مڼه سپینه کړئ، دوه ځایه یې کړئ. بیا یې الغه الغه کړئ، پر کیک یې واوډئ، پر سر یې دال چیني وپاشئ.

جیلي لرونکی کیک

اړین مواد:

۱- پوخ سوی کیک یو کېلو ۲- سره جیلي یو ګیلاس ۳- زرغونه جیلي یو ګیلاس ۴- ژیړ جیلي یو ګیلاس ۵- ملایي یوه قطۍ ٦ - میده سوې بوره نیم ګیلاس.

د پخېدو ترتیب:

لومړی یو کوچنی دېګ پر اور کښېږدئ. په یوه ګیلاس اوبو کې سره جیلي واچوئ، ویې لړئ په دېګ کې یې واچوئ چې وایشي. کله چې وایشېدل،په یوه کاسه کې یې واچوئ چې ساړه سي. بیا ژیړ او زرغونه جیلي هم په دغه ډول پاخه کړئ، کښې یې ږدئ چې ساړه سي او سره ونیول سي. بیا بوره او ملایي په مکسر کې ښه ووهئ چې ملایي لکه کریم داسې سي . بیا

(c) ketabton.com: The Digital Library

کیک کوچنی کوچنی څلور کنجه ټوټه کړئ، په یوه کاسه کې یې واچوئ. وهل سوی کریم پر واچوئ،جیلي هم څلور کنجه پرې کړئ، یو ځه راوګرځوئ، نور کیک او کریم ته واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا په یوه ښایسته قالب او کاسه کې پلاسټیک هوار کړئ، پاته جیلي ور واچوئ. بیا ګډ سوی کریم او کیک ور واچوئ، په کاچوغه یې کښېکاږئ چې د قالب شکل ځان ته ونیسي.بیا یې په یوه ګردي غوري کې چپه راواړوئ، پلاسټیک ځني لیري کړئ. دا کیک د کوچنیانو لپاره جوړ کړئ. ځکه چې د کوچنیانو جیلي ډېر خوښیږي.

د کېلې کیک د جوزو (چار مغزو)سره

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه درې ګیلاسه ۲- ملایي یو ګیلاس ۳- کوچې ۱۰۰ ګرامه ۴- هګۍ دوې دانې ۵- میده سوې بوره یو نیم ګیلاس ٦- لېمبو دوې دانې ۷- جوز یو ګیلاس ۸- کېلې درې دانې ۹- بېکینګ پوډر یوه د خوړو کاچوغه ۱۰- دال چیني یوه د چایو کاچوغه ۱۱- وانیلا یوه د چایو کاچوغه ۱۲- مالګه یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی کوچې ویلي کړئ، مکسر ته یې واچوئ. پیروی، د لېمبو اوبه، هګۍ او بوره ورواچوئ، ښه یې ګډ کړئ. که برقي مکسر نه وي، په لاسي مکسر باندي یې ښه ګډ کړئ. بیا دال چیني، بیکنګ پوډر، مالګه او دوې دانې کېلې ور واچوئ چې د نورو موادو سره ښه ګډ سي او کېلې خوړیني سي. بیا اوړه ور واچوئ، ښه یې سره ووهئ. بیا قالب غوړ کړئ، لږ اوړه پر وپاشئ. د کیک مواد نیم قالب ته واچوئ. بیا میده سوي جوز پر واچوئ. بیا پاته یوه کېله الغه الغه کړئ، پر ویې اوډئ. بیا پاته د کیک مواد پر واچوئ، پر سر یې پاته جوز واچوئ. په تاوده سوي داش کي یې کښېږدئ، په نیم ساعت کي پخیږي.

کلچې

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه یو نیم ګیلاس ۲- هګۍ څلور دانې ۳- وانیل یوه د چایو کاچوغه ۴- میده سوې بوره د ضرورت په اندازه ۵- بیکینګ پوډر یوه د خوړو کاچوغه ٦- غوړي درې د خوړو کاچوغي ۷- اوبه دوه ګیلاسه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېګ کي غوړي او دوه ګیلاسه اوبه واچوئ، چې وایشي. کله چې اوبه و ایشېدې،

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوړه ور واچوئ، بڼه یې ولړئ، اوړه لکه کلکه حلوا داسې کیږي. د یو څو دقیقو لپاره یې بڼه سره کړئ. بیا یې په مکسر کې واچوئ، ګډ یې کړئ. بیا یوه یوه هګۍ ور واچوئ، تر څو اوړه او هګۍ ښه سره ګډ سي . بیکینګ پوډر او وانیلا هم ورواچوئ. بیا دغه مواد په یوه کڅوړه کې واچوئ، د کڅوړې لاندنۍ خوا لږ ورپرې کړئ. د داش قالب تود کړئ، غوړ یې کړئ . دغه کڅوړه کښېکاږئ او په قالب کې کوچنۍ کوچنۍ کلچې کښېږدئ. بیا قالب په داش کې کښېږدئ. دغه کلچې په پنځو یا شپږو دقیقو کې پخیږي . کله چې مو کلچې را وایستې او سړې سوې، میده سوې بوره او پیسته پر واچوئ.

خرمایي کلچې

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه دوه ګیلاسه ۲- بوره نیم ګیلاس ۳- کوچې یا غوړي ۵۰ ګرامه ۴- د هګۍ ژېړ دوې دانې ۵- خرما د ضرورت په اندازه ٦- وانیلا یوه د چایو کاچوغه

۷- بادام د ضرورت په اندازه ۸- بیکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۹- شیدې لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه کاسه کې اوړه واچوئ، ویلي سوي کوچې ورواچوئ ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا د هګۍ ژېړ، میده سوې بوره، وانیلا او بیکینګ پوډر ور واچوئ، په لږو شیدو یې واغږئ. د خرما مندکې څنې وباسئ، په منځ کې یې یوه یوه دانه بادام کښېږدئ. بیا دغه اوړه په آشګز باندې هوار کړئ ، چې نه ډېر نازک وي او نه ډېر پنډ. په چاړه باندې یې کوچنې کوچنې څلور کنجه پرې کړئ، په هره ټوټه اوړو کې یوه دانه خرما کښېږدئ او د اوړو دوې څوکې سره بندې کړئ، چې د خرما یو سر او بل سر راوتلی وي. بیا یې د داش په قالب کې واوډئ، په داش کې یې د شلو دقیقو لپاره کښېږدئ.

یادونه: داش باید لس دقیقې دمخه تود وي.

د خرما څخه ډکې کلچې

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه یو کېلو ۲- غوړي ۳۰۰ ګرامه ۳- بیکینګ پوډر یوه د خوړو کاچوغه ۴- مستې د ضرورت په اندازه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کلچو د منځ لپاره مواد:

۱- خرما یو کېلو ۲- د جوزو(چارمغزو) مغز ۲۵۰ ګرامه ۳- دال چیني دوې د چایو کاچوغي ۴- غوړي دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتیب:

غوړي، مستې او بېکینګ پوډر په کاسه کي واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا اوړه لږ لږ ور واچوئ، سره ګډ یې کړئ، تر څو ښه پاسته اوړه ځني جوړ سي او چي په لاس پوري ونه نښلي. په یوه نایلون ټوکر کي یې ونغاړئ، د یوه ساعت لپاره یې کښېږدئ. خرما ښه خوړینه کړئ. جوز هم میده کړئ د دار چیني او هېل سره یې خرما ته واچوئ، سره ګډ یې کړئ. دوې د خوړو کاچوغي غوړي هم ور واچوئ. بیا اوړه راواخلئ د هګۍ په اندازه زوالې ځني جوړي کړئ. بیا هره زواله لږ هواره کړئ، یوه کاچوغه خرما پکښي کښېږدئ بیرته یې ونغاړئ . بیا یې په ورغوي باندي لږ کښېکاږئ چي لکه کلچه داسي شکل پیدا کړي یا یې د کلچو په قالب باندي قالب کړئ. ټولي کلچې په دې ډول سره جوړي کړئ. د داش په قالب کي یې کښېږدئ. په لسو یا پنځلسو دقیقو کي پخیږي.

نمکي کلچې

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه دوه ګیلاسه ۲- هګۍ دوې دانې ۳- کوچي ۱۵۰ ګرامه ۴- مالګه د ضرورت په اندازه ۵- سیاه دانه د ضرورت په اندازه ٦- بیکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۷- وانیلا لږ څه ۸- شیدې د ضرورت په اندازه ۹- وچه خمیره یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

اوړو ته دوې دانې هګۍ، اوبه سوي کوچي، وانیلا، مالګه، بیکینګ پوډر ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا یې په شیدو باندي ښه پاسته واغږئ. د یوه ساعت لپاره یې په تاوده ځای کي کښېږدئ. بیا ستاسي دخوښي کلچې ځني جوړي کړئ. د هګۍ ژړ په ووهئ . سیاه دانه پر واچوئ او په تاوده داش کي یې کښېږدئ. په څو دقیقو کي پخیږي.

بل ډول نمکي کلچې

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه درې ګیلاسه ۲- خوږې مستې یوه چایخوری ۳- کوچي یوه چایخوری ۴- مالګه دوې د چایو کاچوغي ۵- د هګۍ ژیړ دوې دانې ٦- سیاه دانه لږ څه ۷- وانیلا یوه د چایو کاچوغه ۸- بیکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۹- وچه خمیره یوه د چایو کاچوغه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب:

مستې د کوچو، غوړو او مالګي سره ګډي کړئ. اوړه ور واچوئ. پاسته يې واغږئ. که یې اوړه کلک وي، لږ شيدې ور واچوئ. د يوه ساعت لپاره يې کښېږدئ. بيا د خپلي خوښي کلچې ځني جوړي کړئ. د هګۍ ژېړ پر ومږئ، لږ سياه دانه پر واچوئ، په داش کي يې پخې کړئ.

د منو کلچه

اړين مواد:

۱- ترمیده اوړه دوه نیم ګیلاسه ۲-منې درې دانې ۳-کوچې ۱۵۰ ګرامه ۴- کشمش نیمه چایخوری ۵- هګۍ دوې دانې ٦- بادام ۱۰۰ ګرامه ۷- لیمبو یوه دانه ۸- بوره د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی یوه هګۍ او درې کاچوغي بوره سره ووهئ. کوچې ویلي کړئ ور وايې چوئ. بيا اوړه ور واچوئ، وايې غږئ. بيا منه سپينه کړئ، الغه الغه يې کړئ. د منځ دانې يې وباسئ. په کړايي کي يې د لږو اوبو سره واچوئ،يو جوش ورکړئ. د ليمبو اوبه هم ورواچوئ. کله چې اوبه وچې سوې اور يې ور بند کړئ. بيا اوړه دوه ځايه کړئ، يوه برخه يې په آش ګز باندي هواره کړئ. په قالب کي يې هوار کړئ، پر سر يې کشمش واچوئ، بيا منه پر واوړئ. بيا ميده سوي بادام پر واچوئ. بيا پاته اوړه په آش ګز باندي هوار کړئ، په قالب باندي ګردي يا د زړونو په شکل قالب کړئ. منه منظمه پر واوړئ. بيا يوه هګۍ سره ووهئ، په برس باندي يې په دغو کلچو باندي ووهئ او په داش کي يې کښېږدئ. په شلو دقيقو کي پخيږي.

مېوې لرونکې کلچه

اړين مواد:

۱- ترمیده اوړه دوه ګیلاسه ۲- هګۍ دوې دانې ۳- کوچې ۱۰۰ ګرامه ۴- کشمش نیمه چایخوری ۵- بادام نیمه چایخوری ٦- پیسته نیمه چایخوری ۷- بیکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۸۹- میده سوې بوره یو ګیلاس ۹- لیمبو دوې دانې.

د پخېدو ترتیب:

لومړی بوره او کوچې ښه سره ووهئ، بيا هګۍ ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ. که برقي ماشين وي، ډېر به ښه وي . بيا وانيلا او بيکينګ پوډر ور واچوئ. بيا اوړه ور واچوئ، وچې مېوې هم ور واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا د کيک قالب غوړ کړئ يا المونيم کاغذ پکښې هوار کړئ، جوړ

(c) ketabton.com: The Digital Library

سوي مواد پکښې واچوئ، د کاچوغې په شا باندې يې صاف کړئ. په تود سوي داش کې يې د پنځه ويشتو دقيقو لپاره کښېږدئ. کله چې پاخه سول په چاړه باندې يې ټوټه ټوټه کړئ.

دوه رنګه کلچې

اړين مواد:

۱- بوره يو ګيلاس ۲- کوچې ۱۰۰ ګرامه ۳- شيدې ځلور د خوړو کاچوغې ۴- هګۍ دوې دانې ۵- وانيلا نيمه د چايو کاچوغه ٦- ترميده اوړه درې ګيلاسه ۷- ککاو پوډر [٦]. دوې د خوړو کاچوغې ۸- بېکنګ پوډر يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی کوچې اوبه کړئ. بيا هګۍ په کاسه کې ماتې کړئ، ښه يې سره ووهئ. بيا بېکينګ پوډر، وانيلا او بوره ور واچوئ،ښه يې سره ووهئ چې د بورې دانې حل سي. بيا اوړه ورواچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا کوچې ورواچوئ او ښه يې د اوړو سره ګډ کړئ. بيا شيدې ور واچوئ او اوړه دوه ځايه کړئ. په نيمو اوړو کې ککاو پوډر واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا اوړه په آش ګز باندې هوار کړئ، درې ځايه يې کړئ، ککاو اوړه هم هوار کړئ، درې ځايه يې کړئ. بيا يوه ټوټه سپين اوړه، يوه ټوټه ککاوي اوړه سره ونښلوئ، لږ يې په آش ګز باندې ووهئ او په قالب باندې يې د زړونو په ډول قالب کړئ، د داش قالب غوړ کړئ، ناسوزه کاغذ پر کښېږدئ او کلچې پر واوړئ.

برنجي کلچې

اړين مواد:

۱- د وريجو اوړه دوه ګيلاسه ۲- ککاو پوډر يو ګيلاس ۳- ميده سوې بوره يو ګيلاس ۴- هګۍ دوې دانې ۵- بېکينګ پوډر يوه د چايو کاچوغه ٦- لېمبو يوه دانه ۷- مايع چاکلېټ درې د خوړو کاچوغې ۸- کوچې ۵۰ ګرامه ۹- ککاو پوډې درې کاچوغې ۱۰- جوز

---

(٦)- ککاويا کاکائو د تودو سيمو يوه ونه ده چې تر ٦ مترو پورې جګېږي. پاڼې يې بيضوي او غټې دي. د لرګي رنګ يې سور دی. د دې ونې دانې چې په پخېدو سره يې رنګ ژېړ يا سور کېږي په ځانګړي ترتيب سره وچوي او کله چې وچې شوې، رنګ يې قهوه يې کېږي. د ککاو دانې ميدوي، د قهوي په څېر بوی کوي او بيا يې د شيدو يا ايشيدلو اوبو سره ګډوي او چښي يې. د ککاو له دانو څخه پوډر (Cacao Powder) هم جوړوي، چې د درملو او غذا په توګه يې استعمالوي او د چاکلېټو په جوړولو کې هم ډېر کار ځني اخلي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(چارمغز) درې کاچوغې.

د پخېدو ترتيب:

ککاو پوډر او هګۍ سره واچوئ، ښه يې سره ووهئ. بيا د لېمبو پوستکي تر تراشک وباسئ، ور وايې چوئ. بيا ميده سوې بوره ورواچوئ. بيا کوچي ورواچوئ، ښه يې ګډ کړئ. ککاو پوډر هم ور واچوئ. بيا اوړه ور واچوئ، ښه يې ګډکړئ. نيمه د چايو کاچوغه مالګه هم ور واچوئ.

په غوړو کي سرې سوي کلچې

اړين مواد:

۱- تر ميده اوړه يو ګيلاس ۲- هګۍ دوې دانې ۳- ميده سوې بوره يو ګيلاس ۴- کوچي يا جامد غوړي ۲۵۰ ګرامه ۵- بېکينګ پوډر يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

اوړه، بوره، هګۍ او بېکينګ پوډر سره واچوئ، اوړه واغږئ. بيا يې په آشګز باندي لږ هوار کړئ او د خپلي خوښي سره سمي کلچې قالب کړئ او بيا يې په غوړو کي سرې کړئ.

جوزي کلچې

اړين مواد:

۱- ترميده اوړه يونيم ګيلاس ۲- هګۍ دوې دانې ۳- بېکينګ پوډر يوه د چايو کاچوغه ۴- غوړي نيم ګيلاس ۵- بوره يو ګيلاس ٦- شيدې دوې د خوړو کاچوغي ۷- وانيلا يا هېل يوه د چايو کاچوغه ۸- جوز د ضرورت په اندازه ۹- مالګه لږ په دوو ګوتو کي.

د پخېدو ترتيب:

غوړي، بوره او يوه دانه هګۍ ښه په مکسر کي ګډ کړئ. بيا بېکينګ پوډر او لږ مالګه او وانيلا ور واچوئ، دوې د خوړو کاچوغي هم ور واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا اوړه ور واچوئ، په لاس يې واغږئ. بيا يې په آشګز باندي هوار کړئ. د کلچې په قالب باندي کلچې ځني جوړي کړئ. بيا د هګۍ ژېړ پر ومومږئ، په منځ کي يې لږ لږ ميده سوي جوز واچوئ، په دانې کي يې کښېږدئ. دانې بايد د مخه لا تود سوی وي.

ککاوي کلچې

اړين مواد:

۱- کوچي ۱۰۰ ګرامه ۲- اوړه ۱۰۰ ګرامه ۳- بوره ۱۰۰ ګرامه ۴- ککاو يوه د خوړو

(c) ketabton.com: The Digital Library

کاچوغه ۵- هګۍ دوې دانې ٦- د کیک پوډر یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی اوړه، ککاو پوډر، د کیک پوډر او بوره سره ګډه کړئ. بیا د هګۍ ژېړ او کوچې ور واچوئ، ښه یې واغږئ او د خپلي خوښي کلچې ځني جوړي کړئ. په داش کي یې د لسو یا پنځلسو دقیقو لپاره کښېږدئ، چي پخې سي. بیا یې راوباسئ، چي سړې سي.

د نخودو د اوړو کلچې

اړین مواد:

۱- د نخودو اوړه ۲۰۰ ګرامه ۲- ترمیده اوړه ۳۰۰ ګرامه ۳- میده سوې بوره ۳۰۰ ګرامه ۴- وانیلا یوه د چایو کاچوغه ۵- غوړي د ضرورت په اندازه ٦- کنجدي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

ترمیده اوړه او د کنجدو اوړه سره ګډ کړئ، بوره ورواچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا د ضرورت په اندازه غوړي ور واچوئ او ښه کلک یې په غوړو باندي واغږئ. وانیلا هم ورواچوئ. بیا دغه اوړه په یوه تاوده ځای کي د یوه ساعت لپاره کښېږدئ. بیا دغه اوړه په آش ګز باندي هوار کړئ او ستاسي د خوښي په قالب باندي یې قالب کړئ. د داش په قالب کي یې واوډئ. په لسو یا پنځلسو دقیقو کي پخیږي.

پفکي کلچه

اړین مواد:

۱- اوړه دوه ګیلاسه ۲- شیدې یو ګیلاس ۳- پیروی یو ګیلاس ۴- میده سوې بوره یو ګیلاس ۵- خمیره یوه کاچوغه ٦- هګۍ دوې دانې ۷- بیکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۸- پیسته او بادام د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

اوړه، دوې کاچوغي غوړي، خمیره، بیکینګ پوډر، یوه دانه هګۍ سره ګډه کړئ، یوه کاچوغه میده سوې بوره هم ورواچوئ او په شیدو باندي یې واغږئ، کښې یې ږدئ چي خمیر سي. بیا دغه اوړه راواخلئ پر تخته باندي یې لږ هوار کړئ، په منځ کي یې کوچې کښېږدئ شا و خوا یې پر راواړوئ. بیا یې هوار کړئ. بیا یې راټول کړئ. څو واري دا کار وکړئ. بیا یې په پلاستیک کي وپېچئ. بیا پیروی، میده سوې بوره او ککاو پوډر په مکسر کي واچوئ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

کریم څنې جوړ کړئ. بیا اوړه راواخلئ په آش ګز باندي یې هوار کړئ چي د یوه انچ په اندازه پنډ والی ولري. بیا یې په قالب یا د چاینکي په سر باندي ګردی ګردی قالب کړئ، د نیمی کلچو مابین بیا کوچني ګردی ګردی قالب کړئ. بیا یې په داش کي کښېږدئ، کله چي پخې سوې کریم پر ومو‌ږئ او سوری کلچه پر سر ور کښېږدئ.

مربایي کلچې

اړین مواد:

۱- کوچي ۱۰۰ ګرامه ۲- میده سوې بوره نیم ګیلاس ۳- ترمیده اوړه دوه ګیلاسه ۴- هګۍ یوه دانه ۵- وانیلا یوه د چایو کاچوغه ٦- بیکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۷- عسل یا د آلوبالو مربا د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

کوچي او بوره سره ووهئ چي رنګ یې سپین واوړئ. بیا هګۍ، بیکینګ پوډر او وانیلا ور واچوئ، ښه یې سره ووهئ. بیا کرار کرار اوړه ور واچوئ، تر څو ښه پاسته اوړه څني جوړ سي. بیا اوړه په نایلون ټوکره کي وپېچئ، د دوو یا درو ساعتو لپاره یې کښېږدئ. بیا دا اوړه په آش ګز باندي هوار کړئ چي پنډ والی یې د نیمي سانتي په اندازه سي. بیا په قالب باندي کلچې څني قالب کړئ ،خو د نیمو کلچو منځونه بیا په بل کوچني قالب باندي قالب کړئ .په داش کي یې کښېږدئ، په لسو دقیقو کي پخیږي. بیا یې له داش څخه راوباسئ. بیا هغه کلچې چي منځونه یې سوري نه لري، پر هغو مربا یا عسل وموږئ،سوری سوي کلچې پر کښېږدئ، میده سوې بوره پر وپاشئ.

ککاوي بیسکېټ

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه یو ګیلاس ۲- هګۍ دوې دانې ۳- کوچي سل ګرامه ۴- هېل یوه د چایو کاچوغه ۵- میده سوې بوره یو ګیلاس ٦- ککاو پوډر نیم ګیلاس ۷- پیروی نیم ګیلاس ۸- ککاو چاکلېټ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

کوچي، هګۍ او نیم ګیلاس بوره په مکسر کي واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا ککاو پوډر ورواچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا اوړه ور واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا پر تخته باندي میده سوې بوره لږ وپاشئ، اوړه پر تخته کښېږدئ، په آشګز باندي یې هوار کړئ، په قالب

(c) ketabton.com: The Digital Library

باندې يې قالب کړئ، په داش کې يې کنبېږدئ چې بسکېټ پاخه سي. بيا په يوه کوچني دېگ کې اوبه واچوئ، بل لوښی پکښې کښېږدئ. په هغه کې پيروی، او ککاو چاکلېټ واچوئ چې اوبه سي. بيا دغه ککاو پر يوه بيسکېټ باندې لږ واچوئ، بل بيسکېټ پر کښېږدئ. بيا يې په ککاو کې ووهئ او په غاب کې يې کښېږدئ. دا بيسکېټ لويان او کوچنيان په ډېر خوند سره خوري.

د زردکو حلوا

اړين مواد:

۱-زردکي يو کيلو ۲-بوره د ضرورت په اندازه ۳-غوړي د ضرورت په اندازه ۴-وچې شيدې نيم ګيلاس ۵-هېل يو څو دانې ٦-خلال سوي بادام د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

زردکي پرېولئ، ويې تراشئ، د منځ کلک نار يې څني وباسئ او تر تراشک يې وباسئ. په يوه کړايي کې غوړي واچوئ، زردکي پکښې سرې کړئ. کله چې زردکي سرې سوې، او خوږيني سوې، بوره ور واچوئ، ښه يې سره ولړئ او سرې يې کړئ چې د بورې اوبه وچې سي. بيا وچې شيدې ور واچوئ، له اور څخه يې راکښته کړئ. بيا د بادام خلال او هېل هم ور واچوئ، سره ګډ يې ګړئ. بيا يې د خپلې خوښې په لوښي کې واچوئ.

بل ډول د زردکو حلوا

اړين مواد:

۱- بوره ۳۰۰ ګرامه ۲- جيلي دوې قطۍ ۳- پيروی دوې د خوړو کاچوغي ۴- بادام ۳۰۰ ګرامه ۵- زردکي دوه کيلو ٦- وچې شيدې د ضرورت په اندازه ۷- جامد غوړي يا کوچې ۲۰۰ ګرامه ۸- تازه شيدې يو ګيلاس.

د پخېدو ترتيب:

تر تراشک ايستل سوي زردکي او تازه شيدې په دېگ کې واچوئ چې زردکي پخې او اوبه يې وچې سي. بيا وچې شيدې او کوچې په لاس ښه سره ګډې کړئ، زردکو ته يې واچوئ، بادام بوره او پيروی هم ور واچوئ. بيا په بل کوچني دېگ کې لږ اوبه واچوئ، جيلي ور واچوئ چې وايشي. بيا د زردکو حلوا چې پر غوړو راغله، په پتنوس کې واچوئ، جيلي پر واچوئ، په پخچال کې يې کښېږدئ، چې ساړه سي. بيا يې ټوټه ټوټه کړئ.

د ناوې ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د حلوا څخه ډکې سمبوسې

اړین مواد:

۱- اوړه نیم کیلو ۲- بوره نیم ګیلاس ۳- میده سوې بوره یوه د خوړو کاچوغه ۴- جوز ۲۵۰ ګرامه ۵- بادام دوې د خوړو کاچوغي ٦- هېل لږ څه ۷- هګۍ یوه دانه ۸-سوجي یو نیم ګیلاس ۹- پسته یوه کاچوغه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

اوړو ته غوړي، یوه هګۍ، یوه کاچوغه بوره او بېکینګ پوډر ورواچوئ، ویې اغږئ. بیا په یوه دېګ کي لږ غوړي واچوئ، سوجي ورواچوئ، پکښي سره یې کړئ. بیا نیم ګیلاس بوره ور واچوئ، بیا ایشولي اوبه ور واچوئ. حلوا یخه کړئ، لږ میده سوي هېل، میده سوي بادام، پیسته، او جوز ور واچوئ، حلوا تیاره ده.

بیا اوړه په آشګز یا ماشین باندي نازک کړئ، په برس باندي یې غوړ کړئ. بیا دوه یا درې لایه سر پر سر واچوئ او بیا یې تر ماشین و باسئ. بیا اوړه چار کنجه یا اوږده هر ډول چي ستاسي خوښ وي پرې کړئ، په منځ کي یې یوه یوه کاچوغه حلوا واچوئ، شا وخوا یې ښه په لاس یا پنجه باندي کښېکاږئ او دغه سمبوسې چي داښ مو دمخه تود کړی وي، پکښي کښېږدئ.

خوږې بادامي سمبوسې

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه دوه ګیلاسه ۲- میده بوره نیم ګیلاس ۳- هګۍ دوې دانې ۴- بادام نیم ګیلاس ۵- کوچي ۵۰ ګرامه ٦- غوړي د سره کېدو لپاره ۷- عسل دوې د خوړو کاچوغي ۸- مالګه لږ څه ۹- بېکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

په اوړو کي یوه هګۍ، کوچي، مالګه، او بېکینګ پوډر واچوئ، په لږ اوبو کي یې واغږئ، او د یوه ساعت لپاره یې کښېږدئ. بیا بادام سپین کړئ، خلال یې کړئ، دوې کاچوغي عسل، میده سوې بوره، د یوې هګۍ ژېړ او هېل ورواچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا اوړه را واخلئ، په آشګز یا ماشین یې هوار کړئ، په یوه کوچني قالب یا چاینکي په سر یې قالب کړئ. بیا په هره ټوټه اوړو کي یوه کاچوغه ګډ سوي بادام واچوئ، خوله یې وربنده کړئ، لکه کوچنی پېر کي. بیا یې په غوړو کي سره کړئ.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګلاب جامن

اړين مواد:

۱- وچې شيدې ۲۵۰ ګرامه ۲- پيروې يوه قطۍ ۳- سوجي ۱۰۰ ګرامه ۴- بېكينګ پوډر نيمه د چايو كاچوغه ۵- بوره نيم كېلو ٦- غوړي د سره كېدو لپاره ۷- ترميده اوړه ۵۰ ګرامه.

د پخېدو ترتيب:

په دوو ګيلاسو اوبو كې بوره واچوئ او ويې ايشوئ. بيا وچې شيدې او پيروې، ترميده او سوجي او د كيک پوډر سره واچوئ، ښه يې واغږئ. بيا له دغو موادو څخه د جوز (چارمغز) په شان ګردې ګردې ګلاب جامن جوړ كړئ، په غوړو كې يې سره كړئ او بيا يې د څو دقيقو لپاره په شربتو كې واچوئ. ګلاب جامن تيار دي.

بل ډول ګلاب جامن

اړين مواد:

۱- شيدې دوه ګيلاسه ۲- اوړه يو ګيلاس ۳- غوړي يو ګيلاس ۴- بوره دوه ګيلاسه ۵- اوبه درې ګيلاسه.

د پخېدو ترتيب:

شيدې، اوړه او غوړي سره ګډ كړئ او په لږ و اوبو يې واغږئ. او بيا دا اوړه د جوز په اندازه كوچني كوچني ګردې كړي او په غوړو كې يې سره كړئ. بيا بوره او اوبه سره واچوئ، ګاته شربت ځني جوړ كړئ. بيا سره سوې ګلاب جامن ور واچوئ او د نيم ساعت لپاره يې په شربتو كې كښېږدئ او بيا يې راواخلئ.

د خرما رول

اړين مواد:

۱- ترميده اوړه يو كېلو ۲- خرما نيم كېلو ۳- جوز ۲۰۰ ګرامه ۴- بوره نيم ګيلاس ۵- كوچې ۲۰۰ ګرامه ٦- شيدې يو ګيلاس ۷- هګۍ دوې دانې ۸- هېل لږ څه ۹- بېكينګ پوډر يوه د چايو كاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

په اوړو كې ويلې سوې كوچې، يوه هګۍ، بوره او بېكينګ پوډر واچوئ، ښه يې په لاسو باندې ومږئ. بيا يې په شيدو باندې واغږئ، د يوه ساعت لپاره يې كښېږدئ. بيا د خرما منډكې ځني وباسئ، خوږيني يې كړئ. جوز لږ ميده كړئ، د خرما سره يې ګډ

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړئ. بیا اوړه په آشګز باندي هوار کړئ، خرما پکښې هواره کړئ. بیا اوړه وپېچئ، رول څنې جوړ کړئ. بیا یې په چاړه باندي د دوو ګوتو په اندازه پرې پرې کړئ، د داش په قالب کي یې کښېږدئ. د هګۍ ژېړ په ووهئ، په داش کي یې کښېږدئ. په پنځلسو دقیقو کي پخېږي.

قطاب

اړین مواد:

۱- هګۍ دوې دانې ۲- شیدې یو ګیلاس ۳- غوړي دوې د خوړو کاچوغي ۴- ترمیده اوړه د ضرورت په اندازه ۵- جوز یو ګیلاس ٦- بوره دوې د خوړو کاچوغي ۷- عسل دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتیب:

هګۍ په یوه کاسه کي سره ووهئ، شیدې ور واچوئ، ښه یې سره ووهئ، غوړي هم ور واچوئ. بیا د ضرورت په اندازه اوړه ور واچوئ چي د کریم په شان سي. جوز هم میده کړئ، بوره ور واچوئ سره ګډ یې کړئ. بیا یوه ناسوزه کړایي پراور کښېږدئ، غوړه یې کړئ، د یوې کاچوغي په اندازه د کړایي په منځ کي د ګردي کلچې په اندازه واچوئ. کله چي لاندي خوا عسلي سوه او منځ یې پوخ سو، د کړایي څخه یې لیري کړئ. بله ورواچوئ په دې ډول ټولي پخې کړئ. بیا د هري ټیکۍ پر شاوخوا باندي لږ عسل وموږئ، په منځ کي یوه کاچوغه جوز واچوئ، یوه خوا پر بله خوا راواړوئ. ټولي په دې ډول سره جوړي کړئ. که مو خوښه وي لږ عسل یې پر سر ور واچوئ، میده سوې کوپړه یا کنجدي پر واچوئ، قطاب تیار دی.

یادونه: که عسل نه وي، لږ بوره په اوبو کي وایشوئ، چي ښه ګاټه سي د عسلو په شان به وي.

ککاوي خوږه

اړین مواد:

۱- قهوه [۷]. یوه د خوړو کاچوغه ۲- میده سوې بوره یو ګیلاس ۳- کوچي ۵۰ ګرامه ۴- هګۍ درې دانې ۵- ککاو اتیا ګرامه ٦- ککاو پوډر دوې د خوړو کاچوغي ۷- وچې

(۷)- قهوه یا کافي یو ښه بوی لرونکی څښاک (مشروب) دی چي رنګ یې زرغون یا تېزنسواري دی او د قهوې د ونې له دانو څخه جوړېږي، دغه ماده کافیین لري، څښل یې اعصاب پاروي، زړه قوي کوي، د مخدره توکو اغېزه او مسمومیت لېرې کوي او شنه قهوه یې د اسهال، تبې او شنې ټوخلې ضد دی. ډېر استعمال یې نه دی ښه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شیدې یو ګیلاس.

د پخېدو ترتیب:

په مکسر کي د هګۍ سپین واچوئ، سره ویې وهئ چي د صابون د ځګ په شان سي. بیا میده سوې بوره ورواچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا وانیلا ور واچوئ او دوې کاچوغي د ککاو پوډر ور واچوئ، د یوې کاچوغي قهوې سره یې ګډ کړئ. بیا ککاو او کوچي په یوه کاسه کي واچوئ. په بل دېګ کي اوبه واچوئ، چي وایشي. د دغه ککاو کاسه پر کښېږدئ چي ککاو او کوچي حل سي. بیا یو ګیلاس وچي شیدې ور واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا یې مکسر ته واچوئ چي د نورو موادو سره ګډ سي. بیا یې په یخچال کي د څو دقیقو لپاره کښېږدئ، چي کلک سي. بیا هر شکل چي ستاسي خوښ وي، په هغه شکل یې جوړ کړئ.

ترکۍ بغلاوه

اړین مواد:

۱- اوړه ۵۰۰ ګرامه ۲- شیدې یو ګیلاس ۳- بېکینګ پوډر نیمه د چایو کاچوغه ۴ - د هګۍ ژېړ دوې دانې ۵- د بادام پوډر، هېل او د بورې پوډر، د بورې شربت د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په شیدو کي د هګۍ ژېړ او بېکینګ پوډر واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا اوړه ور واچوئ، ښه کلک یې واغږئ. بیا یې په آش ګز باندي ښه نازک کړئ. بیا دا اوړه درې څلور ځایه کړئ، لږ د بورې پوډر پر واچوئ، پر سر یې د بادامو پوډر واچوئ او رول یې کړئ. د داش په پتنوس کي یې واوډئ او په داش کي یې کښېږدئ. کله چي پاخه سول راویې باسئ، شربت پر واچوئ او کښې یې ږدئ چي شربت جذب کړي.

پودین د مڼو او جیلي سره

اړین مواد:

۱- شیدې نیم لېټر ۲- د پودین پوډر څلور د خوړو کاچوغي ۳- بوره دوه ګیلاسه ۴- ژېړ جیلي دوه پاکټه ۵- مڼې درې دانې.

د پخېدو ترتیب:

نیم لېټر شیدې په دېګ کي واچوئ، یو ګیلاس بوره هم ورواچوئ کښې یېږدئ چي وایشي. بیا پودین پوډر په لږ و سړو اوبو یا شیدو کي حل کړئ، شیدو ته یې واچوئ، ویې

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړئ. کله چې وايشېدل اور يې ور بند کړئ. په يوه ښايسته دېش کې يې واچوئ. بيا په يوه کړايي کې يو ګيلاس بوره، يو ګيلاس اوبه واچوئ، پر اور يې کښېږدئ، چې لږ ګاټه شربت ځني جوړ سي .بيا منې دوه، دوه ځايه کړئ، د منځ دانې يې وباسئ، په چاړه يې نازک نيم داير ه يې پرې کړئ، تودو شربتو ته يې واچوئ، چې لږ خواږه او پاسته سي. بيا منې له شربتو څخه راوباسئ، يوه پاڼه پر بل وپېچئ چې د ګل شکل ځانته ونيسي. بيا يې د خلال په خاشه باندي ټينګ کړئ اوه دانې ګلان ځني جوړ کړئ، د څو دقيقو لپاره يې په يخچال کي کښېږدئ. بيا دوه ګيلاسه اوبه يوه کوچني دېګ ته واچوئ، دوه پاکټه ژېړ جيلي په يوه ګيلاس اوبو کي حل کړئ، جوشو اوبو ته يې واچوئ، ويې لړئ. کله چي وايشېدل اور يې ور بند کړئ. بيا د منو ګلان پر پودين باندي و اوړئ، جيلي هم پر واچوئ، په يخچال کي يې کښېږدئ.

د مېوو جيلي

اړين مواد:

۱- تازه مېوې چي ميده سوي وي، يوه سوپ خورې ۲- جيلي پوډر دوه پاکټه ۳- اوبه درې ګيلاسه.

د پخېدو ترتيب:

تازه مېوې، لکه کېله، انار، انګور، مڼه، مالټه، آلوبالو او داسي نور هره مېوه چي مو په کور کي وي ، ميده ميده کړئ. په يوه کوچني دېګ کي دوه ګيلاسه اوبه واچوئ، چي وايشي.بيا په يوه ګيلاس اوبو کي جيلي پوډر حل کړئ ، ايشولو اوبو ته يې واچوئ. کله چي وايشېدل اور يې وربند کړئ. بيا يو قالب غوړ کړئ، ميده سوي مېوې ور واچوئ. بيا جيلي ور واچوئ، په ساړه ځاى کي يې کښېږدئ چي ساړه سي. بيا د قالب پر سر يو غوري کښېږدئ جيلي چپه راواړوئ چي د قالب بڼه يې ځانته نيولې وي.

يادونه: تاسي کولاى سئ چي د جيلي رنګ د مېوو د رنګ سره سم واچوئ.مثلا: انارو ته سور رنګ. منې او کېلې ته ژېړ رنګ غوره کړئ.

جيلي لرونکي فرني د مېوو سره

اړين مواد:

۱- شيدې يو لېټر ۲- کارن فلور شپږ د خوړو کاچوغي ۳- بوره يو نيم ګيلاس ۴- سره جيلي پوډر يوه قطۍ ۵- کېلې دوې دانې ٦ - کيوي دوې دانې ۷- مالټې دوې دانې ۸- ميده سوي هېل يوه د چايو کاچوغه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب:

په دېګ کې شیدې واچوئ چې وایشي. بیا کارن فلور په لږ سړو شیدو کې یا اوبو کې حل کړئ. وروسته بیا په شیدو کې د ضرورت په اندازه بوره واچوئ، ویې لړئ چې بوره پکښې حل سي. هېل هم ور واچوئ. کله چې شیدې وایشېدلې، کارن فلور ورواچوئ، ویې لړئ. کله چې سره ونیول سول، دېګ له اور څخه راکښته کړئ. یوه دانه کېله الغه الغه کړئ ،په هر لوښي کې چې فرني اچوئ، کېلې پکښې واوډئ، فرني پر واچوئ، کښې یې بږدئ چې ساړه سي. بیا په یوه کوچني دېګ کې یو ګیلاس اوبه واچوئ چې وایشي. بیا په یوه بل ګیلاس کې اوبه واچوئ ،جیلي پکښې حل کړئ، ایشولو اوبو ته یې واچوئ، ویې لړئ. کله چې وایشدلې له اور څخه یې راکښته کړئ او هغه فرني چې ساړه سوي وي ،جیلي پر واچوئ، په یخچال کې یې کښېږدئ چې ساړه سي او جیلي خپل ځان ونیسي. بیا کېلې په اوږدو دوه ځایه کړئ. د جیلي پر سر یې لکه د وني تنه داسي څنګ پر څنګ یې کښېږدئ او کیوي د مالټې د دړې په ډول پرې کړئ، وني ته پاڼې ور کړئ او مالټې سپیني کړئ، دړې یې د وني لاندې واوډئ.

د ککو فرني

اړین مواد:

۱- شیدې یو لېتر ۲- بوره د ضرورت په اندازه ۳- کارن فلور شپږ د خوړو کاچوغي ۴- ککاو چاکلېټ پوډر دوې کاچوغي ۵- اوبه لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی شیدې په دېګ کې واچوئ چې وایشي. بیا بوره ور واچوئ. بیا په یوه لوښي کې لږ اوبه واچوئ او د چاکلېټو پوډر پکښې حل کړئ او شیدو ته یې واچوئ. بیا کارن فلور په لږ اوبو یا سړو شیدو کې حل کړئ، ور وایې چوئ او وې لړئ. کله چې وایشېدل، دېګ له اور څخه راکښته کړئ او ستاسې د خوښې په لوښي کې یې واچوئ چې ساړه سي.

ګډې مېوې د مستو سره

اړین مواد:

۱- خوږې مستې ۱۲۵ ګرامه ۲- کېلې درې دانې ۳- مڼه یوه دانه ۴- انګور ۱۲۵ ګرامه ۵- اناناس یو څو ټوټې ۶- میده سوې بوره یوه د چایو کاچوغه.

د جوړېدو ترتیب:

په یوه کاسه کې مستې او بوره واچوئ، ښه یې سره ووهئ. مڼه او کېلې سپیني کړئ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځلور کنجه یې پرې کړئ، انګور دانه دانه کړئ، په مستو کې یې واچوئ، سره ګډ یې کړئ.

مېوه یي مستې

اړین مواد:

۱- میده سوې اناناس یوه چایخوری ۲- میده سوې پپیتا یوه چایخوری ۳- د مالټې اوبه یوه چایخوری ۴- مستې ځلور چایخوری ۵- بوره یوه د خوړو کاچوغه.

د جوړېدو ترتیب:

ټولې مېوې په مکسر کې واچوئ، د مالټو اوبه هم ور واچوئ، سره ګډې یې کړئ. بیا کرار کرار مستې ور واچوئ، بوره هم ور واچوئ، سره ګډې یې کړئ. بیا یې د خپلې خوښې سره سم ګاټه یا نرې کړئ، په اوږدو ګیلاسو کې یې واچوئ.

کېلې د کوپړې د پوډرو سره

اړین مواد:

۱- کېلې شپږ دانې ۲- د لیمبو اوبه نیمه چایخوری ۳- میده سوې بوره نیمه چایخوری ۴- د کوپړې پوډر د ضرورت په اندازه ۵- بادام لس دانې.

د جوړېدو ترتیب:

کېلې سپینې کړئ، هره کېله درې ځلور ځایه کړئ. د لیمبو په اوبو کې یې واچوئ. بیا یې په بوره او د کوپړې په پوډرو کې ښه ووهئ، چې کېلې پکښې پټې سي. بادام خلال کړئ، په غوړو کې یې سره کړئ، چې رنګ یې واوړئ، پر کېلو یې واچوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځيني اړيني
توکي

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځیني اړیني ټوټکې

د کورنۍ د غړو روغتیا پر ښو او پاکو خوړو ،پاک او صاف استوګنځي او پخلنځي باندي ولاړه ده. په عامه توګه د شتمنو خلکو په کورنو کي د پخلنځي لپاره بېل ځای ځانګړی سوی وي. خو بې وزلي خلک له دې ډول سهولت څخه بې برخي وي. له دې امله په کومو کورنو کي چي پخلنځي نه وي او د کور کومه خونه د پخلنځي لپاره استعمالوي، نو ښایي چي دغه خونه په ځانګړې توګه ډېر ه پاکه وي. هسي خو باید ټول کور پاک وي، خو په کوم ځای کي چي خواړه پخیږي، د هغه ځای دچاپېر او فضا پاکوالی ډېر اړین دی. په پخلنځي کي ډېر وختونه ځیني ستونزي رامنځته کیږي چي له هغو څخه د اوبو د وتلو د پیپ بندېدل، د مږیانو یرغل، د سالن سوزل، د سالن مالګه ډېرېدل او د غوښو، شیدو، مېوو او سبو خرابېدل شامل دي. چي باید د دې ټولو د مخنوي لپاره اړینه پاملرنه وسي. که څه هم دا چاري ډېري ستونزمني ښکاري، خو حل یې ډېرآسانه دی. موږ دلته د دې ستونزو د اواری لپاره ځیني ټوټکي لیکو هېله ده د هغو د په کار اچولو سره دغه ستونزي تر ډېره حل کړای سئ.

د غوښو ټوټکې

١. غوښي تل پر خام اور باندي پخوئ. په دې ډول هم غوښي ښه پخیږي او هم یې خوند ښه وي.
٢. که غوښي ژر نه پخېدلې ،په دېګ کي لږ اومه پپیتا یا اوم انځر یا لږ شینکی واچوئ، غوښي ژر پخیږي.
٣. که غوښي ژر نه پخېدلې، لږ بیکینګ پوډر یا سوډا ور واچوئ، غوښي ژر پخیږي.
٤. که غواړئ چي غوښي ژر پخې سي، یو څه ګوړه ور واچوئ.
٥. که غواړئ چي غوښي د کباب لپاره ښه ژر پستې سي، نو د پیازو په اوبو کي یې اخته کړئ.
٦. که غواړئ چي د کباب غوښي اخته کړئ او ژر پستې سي، نو یو کېلو غوښو ته یوه دانه تر ماشین ایستل سوی کیوي یا شینکی ور واچوئ، غوښي ژر پستیږي. (کیوي یو ډول مېوه ده، خړ پوست لري،پر سر پوخي لري. کله چي یې سپین کړئ، په منځ کي

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوچني کوچنۍ دانې لري).

۷. که غواړئ چې د کباب غوښې مو ښه خوندوري او پستې وي ، نو غوښې په مستو کې اخته کړئ یا د انځرو غوره ور واچوئ.

۸. که غواړئ چې د يخچال څخه غوښې راوباسئ او پخې يې کړئ، دستي يې دېګ ته مه اچوئ. لومړی يې په اوبو کې کښېږدئ چې يخی يې اوبه سي بيا يې پخې کړئ.

۹. که غوښې بې له يخچاله دغسې د دوو ورځو لپاره ساتئ، نو لومړی يو ټوکر په سرکه باندې لوند کړئ او بيا غوښې پکښې وپېچئ. يا پر غوښو باندې مالګه واچوئ، په خپلو اوبو کې يې پخې کړئ. بيا هغه دېګ په يوه يخ ځای کې کښېږدئ.

۱۰. که د غوښو لږ. سوړ بوی تلی، نو په اوبو کې لږ. سرکه واچوئ، غوښې پکښې خيشتې کړئ. بيا يې اوبه ځنې توی کړئ. بيا غوښې پخې کړئ.

۱۱. که غوښې وسوځلې، لومړی يو ټوکر په تودو اوبو لوند کړئ، ويې نښتېزئ. بيا غوښې پکښې وپېچئ. يو ساعت يې په ټوکر کې کښېږدئ. بيا يې سوي ځايونه په چاړه ځنې ليرې کړئ.

۱۲. که غواړئ چې غوښې په ښه ډول سره ټوټه ټوټه کړئ، نو لومړی يې په يخچال کې کښېږدئ چې لږ. يخی سې، بيا يې ټوټه توټه کړئ.

۱۳. هر کله چې تاسې غوښې د کباب لپاره ايشوئ، پاته يخنې يې په يخچال کې کښېږدئ چې غوړې يې کلک سې. بيا يې غوړې ځنې ټول کړئ، او يخنې يې په نورو خوړو کې استعمال کړئ.

۱۴. که د کباب لپاره غوښې اخته کوئ، نو ماښام پر غوښو لږ. سرکه او زيتون واچوئ او اخته يې کړئ. غوښې ښه پستيږي.

۱۵. که د تودوښې په موسم کې غوښې تازه ساتل غواړئ، نو په يوه غاب کې نيمه چايخوری سرکه واچوئ، غوښې پکښې کښېږدئ، غوښې ژر نه خرابيږي.

۱۶. که غواړئ چې غوښې وچې کړئ، او د ډېر عمر لپاره يې وساتئ، نو مالګه، مرچک او کورکومن سره ګډ کړئ او پر غوښو يې واچوئ. په لرګيو يې وپېيئ، لمر ته يې وځړوئ چې وچې سي. يا غوښې نازکې ټوټې کړئ، مالګه پر واچوئ وچې يې کړئ.

۱۷. د کباب د غوښو د پستېدو لپاره په نيمه چايخوری سرکه کې يوه د چايو کاچوغه سوډا واچوئ، غوښې پکښې اخته کړئ.

۱۸. که کباب په دېګ يا داښ کې پخوئ، کله چې پوخ سو، نو يوه ټوټه سکور ورسره

(c) ketabton.com: The Digital Library

كښېږدئ، كباب ښه بوی ور كوي.

۱۹. كه په حليم كي يوه دانه انځر واچوئ، غوښې او غنم دواړه ښه خوړينوي. دا د حبوباتو لپاره هم استعمالولای سئ.

۲۰. كه غوښې تازه او كلكي وې، د غوښو په ټوټو باندي لږ لږ سوډا واچوئ، غوښي پستيږي.

۲۱. كه غوښې د كباب لپاره په چكش وهئ چي هواري سي لږ اوړه پر وپاشئ چي د غوښو اوبه راونه وځي.

۲۲. كه غواړئ چي د تورو غوښو څخه كباب يا سټيک پوخ كړئ، مالگه د پخېدو وروسته ور واچوئ. خو سپينو غوښو لكه چرگ او كبان (ماهيان) دې ته بايد تر پخېدو دمخه مالگه ور واچوئ. ځكه چي دا وروسته مالگه نه جذبوي.

د وريجو ټوټكې

۱. كه وريجي د شپږيو او چينجيانو څخه ساتئ، نو ميده سوې مالگه ور واچوئ.

۲. كه وريجو ته د صافېدو دمخه يوه كاچوغه سر كه يا لېمبو واچوئ، وريجي نه سره نښلي.

۳. كه صافي كړي وريجي پاته سي، د غوړو شكنه ور كړئ، كښې يې ږدئ دا بله ورځ لږ اوبه ور واچوئ، دم يې كړئ.

۴. كه په صافو كړو وريجو كي يوه كاچوغه غوړي واچوئ، نه سره نښلي.

۵. كه د څو عمر لپاره وريجي ساتئ ، نو مالگه او كوركومن سر گډ كړئ، وريجو ته يې واچوئ، وريجي نه خرابيږي.

٦. كه وريجو ته د ايشولو په وخت كي يوه كاچوغه د لېمبو اوبه واچوئ، هم وريجي خوشبويه كيږي او هم يې رنگ صافيږي.

۷. كه دمپخته وريجو ته يو چكن كيوبز ور واچوئ، وريجي خوندوري كيږي.

۸. كه په ايشولو وريجو كي مالگه ډېره سوې وي، نو كله چي مو وريجي صافي كړې، په سړو اوبو يې پرېولئ، مالگه يې له منځه ځي، بيا يې دم كړئ.

د سبزيو ټوټكې

۱. د اوړي د سپينولو لپاره اوړه په اوبو كي د يوه ساعت لپاره خيشته كړئ. اوړه په آساني سره سپينيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲. د رومیانو د پوستکي د لیري کولو لپاره رومی په سیخ وپېيئ، پر ګاز باندي یې ونیسئ، د رومي پوستکی چوي، په آساني سره لیري کیږي. یا یې په جوشو اوبو کي د څو دقیقو لپاره واچوئ، پوست یې په آساني سره لیري کیږي.
۳. که تاسي غواړئ چي پیاز اومه وخورئ، نو پیاز ټوټه ټوټه کړئ، مالګه، سرکه یا لیمبو یا د نارنج اوبه پر واچوئ، بیا یې پرېولئ. د پیازو بوی له منځه ځي.
۴. که د اوړي تر خوړولو وروسته لیمبو وزبېښئ یا ګشنیز وژویاست، د خولې بوی تر یوې اندازې ور کیږي.
۵. که د پیازو د میده کولو پر مهال مو سترګي اوښکي کوي، نو پیاز په اوبو کي ونیسئ، میده یې کړئ، سترګي اوښکي نه کوي.
٦. که د مولۍ د خوړلو وروسته لږ ګوړه وخورئ ، د مولۍ بوی له منځه وړي او د ټېغو مخنوی کوي.
۷. له لاسو څخه د پیازو د بوی د لیري کولو لپاره د پیازو میده کولو وروسته دستي وچه مالګه په لاسو ووهئ، بیا یې په اخبار وچ کړئ. د لاسو بوی له منځه ځي.
۸. د دې لپاره چي پټاټې مو په غورمه کي خوړيني نه سي، نو لومړی پټاټې سپیني کړئ، مالګه پر واچوئ، یو څو دقیقې وروسته یې پرېولئ، سالن ته یې واچوئ. پټاټې پخیږي خو خوړينيږي نه.
۹. که غواړئ چي تر کاري مو د څو ورځو لپاره تازه پاته سي، نو یې نارونه په اوبو کي دننه کښېږدئ چي پاڼې یې لوړي وي، تازه ساتل کیږي.
۱۰. که تر کاري د یخچال څخه دباندي ساتئ، نو یې په اخبار کي وپېچي، لږ نم ور کړئ او په ساړه ځای کي یې کښېږدئ. تر څو ورځو پوري نه خرابیږي.
۱۱. که شلغم ترخه وي، د پخېدو پر مهال یې سپین کړئ، مالګه پر واچوئ، یو څو دقیقې وروسته یې ښه پرېولئ، بیا یې دېګ ته واچوئ. تریخ والی یې له منځه ځي. یا د پخېدو پر مهال لږ بوره ور واچوئ.
۱۲. د کرېلې د تریخوالي د لیري کولو لپاره پر هغو باندي مالګه واچوئ او نیم ساعت وروسته یې په اوبو ښه پرېولئ. تریخ والی یې تر یوې اندازې پوري له منځه ځي.
۱۳. کرم یا بندګوبی لومړی پرېولئ، بیا یې میده کړئ. ځکه که یې میده کړئ، بیا یې پرېولئ د دې ویټامین له منځه ځي.
۱۴. که غواړئ چي شنه رومیان مو ژر سره سي، نو یې په اخبار یا نخي ټوکره کي وپېچئ او

(c) ketabton.com: The Digital Library

په تاوده ځای کې يې کېښېږدئ، ژر سره کيږي.

۱۵. که لېمبو وچ سوي وي، د يوه ساعت لپاره يې په لړو تودو اوبه کې واچوئ، بيرته تازه کيږي.

۱۶. په يخو اوبه کې لېمبو واچوئ، د څو اوونيو پوري ساتل کيږي. خو په څو ورځو کې يې اوبه وربدلوئ.

۱۷. که غواړئ چي له لېمبو څخه ټولي اوبه وباسئ، نو يې د اوبو کولو دمخه يو ساعت په تودو اوبو کې کېښېږدئ، بيا يې اوبه وباسئ.

۱۸. که سپين سوي بانجن د مالگې په اوبو کې واچوئ، نه توريږي.

۱۹. که زردکې د پوستکو سره وايشوئ او بيا يې تودې په سړو اوبو کې واچوئ، پوستکی يې په آساني سره ليري کيږي.

۲۰. که غواړئ چي سپيني سوي پټاټې مو توري نه سي، په اوبو کې يې واچوئ.

۲۱. که غواړئ چي سابه مو وايشوئ، نو لومړی اوبه وايشوئ، بيا سابه ور واچوئ. ځکه که په سړو اوبو کې سبزيجات واچوئ، خوند يې اوړي.

۲۲. که سبزيحات ايشوئ، که لږ د لېمبو پوستکی يې په اوبو کې واچوئ، سبزي خپل اصلي رنګ له لاسه نه ورکوي.

۲۳. شومانده (پېزی) ترکاري که په يخو اوبو کې واچوئ، يو څو دقيقې وروسته بيرته تازه کيږي.

۲۴. سبزيجات يا ترکاري که تر ډېري مودې پوري په اوبو کې کېښېږدي، د هغو غذايت له منځه ځي.

۲۵. اوبه او لږ سرکه سره ګډه کړئ ،پر ترکاريو باندي يې واچوئ، ترکاري ژر نه خرابيږي.

۲۶. که د پټاټو د ايشولو پر مهال يوه د خوړو کاچوغه سرکه ور واچوئ، پټاټې ښه سپينوي او پستوي.

۲۷. که غواړئ چي د تازه مټرو دانې تر ډېره وخته وساتئ، نو په ښيښيي بوتلانو کې يې واچوئ،په ساړه ځای کې يې کېښېږدئ يا يې وايشوئ په يخچال کې يې کېښېږدئ، نېښنونه نه وهي.

۲۸. که غواړئ چي د ګل ګوبي چينجي ځني وباسئ، نو په سړو اوبو کې لږ مالګه او سرکه واچوئ، د ګل ګوبي ټوټې د يو ساعت لپاره پکښي کېښېږدئ، چينجی ځني راوځي.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۹. که د ښو پټاټو د سرې کېدو لپاره پټاټې میده کړئ، پرې یې ولئ. بیا یې په اخبار باندې واچوئ چې اوبه یې وچې سي، بیا لږ تر میده اوړه پر وپاشئ، په غوړو کې یې سرې کړئ. بیا یې پر اخبار واچوئ، دا پټاټې ډېرې خوندورې وي.

۳۰. که د پټاټو چپس په پلاستیکي کڅوړې کې وساتئ، ژر نه خرابیږي.

۳۱. د پټاټو د سرې کېدو پر مهال لږ مالګه غوړو ته واچوئ، پټاټې ښه راځي.

۳۲. سبزیجات تل پر خام اور باندې پخوئ، په دې ډول یې خوند نه خرابیږي.

د کبانو (ماهیانو) ټوټکې

۱. تازه کبان څو واره په یخو اوبه پرېولئ.

۲. کبان باید څو ساعته د پیازو په اوبو کې کښېږدئ.

۳. د کبانو د پرېولو پر مهال ستاسې لاسونه د کب بوی ورکوي، نو تاسې د لېمبو اوبه د مالګې سره ګډې کړئ، لاسونه په پرېولئ، بوی یې له منځه ځي.

۴. که د کبانو د سره کېدو پر مهال کبان په کړایې پورې ونښتل، د دې د مخنوي لپاره په کړایي کې ډېر غوړي واچوئ او ښه یې سره کړئ. بیا کبان ور واچوئ، په کړایي پورې نه نښلي.

۵. ځنیې کورنۍ د دې لپاره له کبانو څخه ګټه نه اخلي چې د سره کېدو پر وخت یې بوی په ټول کور کې خپرېږي. د دې بوی د له منځه وړلو لپاره یو څه د نارنجو، لېمبو یا مالټې پوستکې وسوزئ، بوی یې له منځه ځي.

۶. که کبان ایشوئ او غواړئ چې سره توی نه سي، نو په اوبو کې لږ سرکه واچوئ، کبان نه توېږي.

۷. ځینې کبان پر پوست باندې خالونه لري. د دې خالو د لیرې کولو لپاره پر کب باندې لږ مالګه وپاشئ. له لاسو څخه نه ښوېږي او په آسانۍ سره یې خالونه لیرې کېږي.

۸. که د خالو د لیرې کولو پر مهال کب نل ته ونیسئ په ارامي سره یې خالونه لیرې کېږي.

۹. یخې سوی کب هیڅ کله په اوبو کې مه اچوئ. په اوبو کې لږ سرکه یا لېمبو اوبه واچوئ، کبان پکښې کښېږدئ چې یخې یې اوبه سي.

۱۰. که غواړئ چې د کبانو بد بوی له منځه یوسئ، نو کوټل سوې اوړه پر وموږئ او د بد بوی لپاره سرکه هم استعمالولای سئ.

د ناوې ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۱. که کبان د ډېر عمر لپاره ساتئ ،نو يې په يخي کي وساتئ.
۱۲. که غواړئ چي د کبانو پوستکی په آساني سره ځني ليري کړئ، نو يو څه سرکه په ووهئ.
۱۳. که له کړايي څخه د کب بوی ورکول غواړئ، نو په کړايي کي لږ اوړه واچوئ، سره يې کړئ. بيا کړايي په اخبار پاکه کړئ، د کبانو بوی له منځه ځي.
۱۴. په کبانوباندي د نخودو اوړه ووهئ او بيا يې پرېولئ، بوی يې ورکيږي.
۱۵. که کبان د سره کېدو پر مهال په کړايي پوري موښلېدل، نو لومړی څه مالګه په کړايي کي واچوئ چي سره سي. بيا غوړي ور واچوئ کبان پکښي سره کړئ. په کړايي پوري نه نښلي.

د چرګ ټوټکې

۱. د چرګ د رانيولو پر مهال کوچنی چرګ اخلئ. په دې چي د هغه غوښي هم نازکي وي او هم خوندوري وي.
۲. که د چرګ د سره کېدو څخه نيم ساعت دمخه په چرګ مساله او سرکه ووهئ، ښه سور کيږي.
۳. د دې لپاره چي د چرګ غوښي ښه پستې سي، نو چرګ تر حلالېدو وروسته ۲۴ ساعته په يخچال کي کښېږدئ.
۴. که غواړئ چي د چرک بد بوی له منځه ولاړ سي ، نو د پنځلسو دقيقو لپاره يې د سرکې په اوبو کي خيشت کړئ، د چرګ بوی له منځه ځي.
۵. د چرګ د بوی د ليري کولو لپاره په سړو اوبو کي نيمه د چايو کاچوغه سودا واچوئ، غوښي د څو دقيقو لپاره خيشتې کړئ. بيا يې پرېولئ. بوی يې له منځه ځي.
٦. که غواړئ چي د بازار يخي سوي د چرګ د غوښو بوی له منځه ولاړ سي، نو د لېمبو اوبه، اوړه او ادرک په ووهئ .بيا يې پخې کړئ.
۷. که غواړئ چي د چرګ يا هېلۍ غوښي خوندوري راسي، نو يوه د چايو کاچوغه دارچيني ور واچوئ.
۸. د چرګ يخي سوي غوښي د مالګي په اوبو کي واچوئ، کله چي يې يخی اوبه سو د چرګ غوښي ښه پاکي او سپينيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هګیو ټوټکې

۱. که هګۍ د ډېر عمر لپاره ساتئ، نو هګۍ په مالګه و وهئ، بیا يې په وچ سوړ ځای کي کښېږدئ.

۲. که مو هګۍ پرېولې، په یو دوو ورځو کي يې پخې کړئ. ځکه چي هغه ساتونکي مواد چي پر هګۍ نښتي وي، له منځه ځي او هګۍ ژر خرابیږي.

۳. پر تازه هګۍ باندي که غوړي یا کوچي وموږئ، ژر نه خرابیږي.

۴. هګۍ په یوه پلا په سرو غوړو کي مه اچوئ. ځکه د دې په غذائیت کي توپیر راځي.

۵. هغه هګۍ چي د ایشېدو پر مهال يې پوست چوي ، د مالګي په اوبو کي پر خام اور باندي وایشوئ ، بیا نه چوي.

٦. د هګۍ ایشولو پر مهال که په اوبو کي لږ مالګه واچوئ، د هګۍ پوستکی په آساني سره ځني لیري کیږي.

۷. که غواړئ چي د هګۍ ژیړ د ۲۴ ساعتونو لپاره وساتئ، نو د هګۍ ژیړ په پیاله کي واچوئ، پر سر يې اوبه واچوئ.

۸. که یوازي د هګۍ سپین سره ووهئ او ځګ ځني جوړوئ، د یوې هګۍ سپین ته یوه د چایو کاچوغه اوبه او لږ مالګه ور واچوئ، سره ويې وهئ. ښه ځګ کوي. یا بیکینګ پوډر یا سوډا ور واچوئ، هم ښه سره وهل کیږي او ځګ کوي.

۹. که غواړئ چي د هګۍ په سمه او خرابه باندي ځان پوه کړئ، نو په یوه غټ لوښي کي اوبه واچوئ، هګۍ پکښي واچوئ، تازه هګۍ د اوبو تل ته ځي د څو ورځو هګۍ د اوبو په منځ کي ولاړي وي او خرابي هګۍ د اوبو پر سر ګرځي.

۱۰. د املېټ پخولو په وخت کي که د ماښام لږ غوښي یا کوفته یا لږ میده سوي سبزیجات لکه پیاز، رومیان، شنه مرچک، ګشنیز یا داسي نور شیان پاته وي، املېټ ته يې واچوئ املېټ مو خوندور کیږي.

۱۱. که مو ایشولي پستې هګۍ پکاروي، نو هګۍ پر خام اور باندي وایشوئ.

۱۲. هګۍ د ایشولو وروسته دستي په سړو اوبو کي واچوئ، پوستکي يې په آساني سره اوړي.

۱۳. که په اوبو کي هګۍ پخول غواړئ، نو هګۍ په پیاله کي ماتي کړئ. بیا په ناسوزه کړایي کي لږ اوبه واچوئ چي وایشېدلې په کاچوغه باندي اوبه لړئ. کله چي اوبه

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر ځرخ باندې راغلې، نو په آرامي سره هګۍ ور واچوئ او لږ سر که هم ور واچوئ. په دې ډول سره د هګۍ سپين نه سره پاشل کيږي.

۱۴. د هګۍ رنګ د هګۍ پر غذائيت باندې هيڅ اغېزه نه لري، لکه چې ځيني خلک وايي دا ژېړې هګۍ دې ګراني دي. د دواړو غذائيت يو دی.

۱۵. د هګۍ پخولو پر مهال لومړی په کړايي کې لږ مالګه واچوئ، بيا هګۍ ورماتې کړئ. په دې ډول سره هګۍ په کړايي پورې نه نښلي.

۱٦. که د هګۍ پخولو پر مهال د هګيو غوړي ډېر سره سوي وي، هم هګۍ نښلي.

۱۷. د امليټ پخولو پر مهال د يوې هګۍ لپاره يوه د خوړو کاچوغه شيدې اړيني دي چې په دې ډول سره امليټ ښه پوست راځي.

۱۸. که غواړئ چې د هګۍ سپين د يوې ورځې لپاره وساتئ، نو د هګۍ سپين په يوه پياله کې واچوئ، په يخدان کې يې کښېږدئ . هر کله چې مو په کار سول د يخي ځخه يې راوباسئ، کښې يې ږدئ چې يخی يې اوبه سي. بيا يې استعمال کړئ.

۱۹. د کريمو د جوړولو پر مهال د هګيو په سپين کې لږ مالګه واچوئ، د پنځو دقيقو لپاره يې په يخچال کې کښېږدئ. بيا يې په مکسر باندې ووهئ، کريم ژر کلکيږي.

د ډوډۍ ټوټکې

۱. د دې لپاره چې ډوډۍ مو د پُسکې ځخه ژغورلې وي، هغه پلاسټيکي ديش چې تاسي ډوډۍ پکښې ساتئ، په اوونۍ کې يو يا دوه ځله خامخا مينځئ او بيا ډوډۍ پکښې ايږدئ.

۲. ډوډۍ يا ډبل روټي په پلاسټيک کې ونغښتئ ، په يخچال کې يې کښېږدئ. تر ځو ورځو پورې نه خرابيږي.

۳. که سړه ډوډۍ لږ وچه سوې وي، نو په داښ کې يې توده کړئ، بيرته پستيږي.

۴. که ډوډۍ وچه سي سبوس ته يې مه اچوئ، بلکې ميده يې کړئ، د کباب لپاره يې استعمال کړئ.

د پوځې او مستو ټوټکې

۱. د پوځې د ښه پرې کولو لپاره چاړه توده کړئ او بيا پوځه په پرې کړئ.

۲. خيدک سوې شيدې د تويولو پر ځای وايشوئ، د ټوکره په کڅوړه کې يې واچوئ چې اوبه يې ونښيږئ پوځه ځني جوړه کړئ.

۳. په خيدک سوو شيدو باندې که اوبه وچې کړئ، کهويه ځني جوړيږي. چې په هر ډول

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوړو کې استعمالیږي.

۴. د شیدو پخولو پر مهال د شیدو دېګ ته ناشکن غاب واچوئ، شیدې پر سر نه راځي.

۵. په پیروي یا ملایي کې که لږ بوره واچوئ، ژر نه ترش کیږي.

٦. که پیروی لږ ترش سوی وي ، لږ د خوړو سوډا ور واچوئ، په ساړه ځای کې یې کښېږدئ نه خرابیږي.

۷. کله چې له ملایي څخه ګاټه کریم جوړوئ، نو درې یا څلور څاڅکي د لیمبو اوبه ور واچوئ.

۸. که غواړئ چې ښه ګاټه کلک کریم جوړ کړئ ، نو لومړی ملایي په یخچال کې ښه یخ کړئ، بیا یې کرار کرار سره ووهئ او بیا چې مو هر څونه په وسه وي ، هغونه یې سره ووهئ خو لوښی یې باید ښه یخ وي.

۹. که غواړئ چې له شیدو څخه ښه پیروی ټول کړئ، نو کله چې مو شیدې وایشولې ، د یخي په اوبو کې د شیدو دېګ کښېږدئ. کله چې سړې سوې، د شیدو پیروی پر سر راځي.

۱۰. که کریم نری وي، ۲۵۰ ګرامه کریم ته یوه کاچوغه ساده جلاټین ور واچوئ، کریم ګاټه کیږي.

۱۱. ځیني وختونه کریمو ته لاس رسی نه کیږي ، نو په یوه پیاله شیدو کې یوه نیمه کاچوغه جلاټین واچوئ، ښه یې ولړئ ،په یخچال کې یې کښېږدئ چې سړې سي، کریم تیار دي.

۱۲. ځیني وختونه په ګرمو سیمو کې چې یخچال نه وي، مستې دونه تروې کیږي چې د خوړک نه وي . نو تاسي په مستو کې اوبه واچوئ، ښه یې سره ولړئ. د ټوکره په کڅوړه کې یې واچوئ چې اوبه یې وننیږي د مستو تریو والی له منځه ځي.

۱۳. که غواړئ چې پوڅه د وچېدو څخه وساتئ، نو یو ټوکر په سرکه باندي لوند کړئ، پوڅه پکښي ونغاړئ نه وچیږي.

مختلفي کورنۍ ټوټکې

۱. کله کله غوښي غوړي وي او یخني ښوروا یې هم غوړه راځي. د دې د غوړو ټولولو لپاره یو څو ټوټې یخی ور واچوئ، ټول غوړي پر یخي باندي راټولیږي، غوړي ځني ټول کړئ. یخني پاک صاف پاته کیږي. بیا یخني د سوپ لپاره استعمال کړئ.

۲. که غواړئ چې یخني مو خړ رنګه رانه سي، نو د ایشېدو پر مهال یوه دانه د هګۍ سپین او د هګۍ میده سوی پوستکی ور واچوئ، څو دقیقې وروسته یې صاف کړئ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

د يخني رنګ صاف راځي.

۳. د نخودو د پستولو لپاره نخودو ته د خيشتېدو پر مهال لږ سوډا واچوئ. يو دوه ساعته وروسته يې پرېولئ او پاخه يې کړئ، ژر پخيږي.

۴. کله چي آش يا مکروني ايشوئ، لږ غوړي ور واچوئ. بيا آش نه سره نښلي.

۵. که د مسور دال د پخولو پر مهال لږ شيدې ور واچوئ، نو د دې دال ټول مضر اثرات له منځه ځي.

٦. که مو خواړه ډېر پاخه کړي وي او په يخچال کي مو يخی کړي وي، نو چاړه توده کړئ او د اړتيا په اندازه ځني راواخلئ. تاوده يې کړئ، په دې ډول پاته خواړه نه خرابيږي.

۷. هر کله سوپ پر خام اور باندي پخوئ ، ځکه چي پر خام اور باندي ځګ هم نه کوي او سوپ خوندور راځي.

۸. کله چي کباب يا کوفته جوړوئ، لاس لندوئ. په دې ډول کوفته ستاسي په لاسونو پوري نه نښلي او ښه ژر ژر جوړيږي.

۹. که غواړئ چي بيسکېټ مو ښه کلک وي، نو له نم څخه يې ليري وساتئ.

۱۰. که بيسکېټ تازه ساتئ، نو يې په پلاسټيکي کڅوړه کي واچوئ او په وچ ځای کي يې کښېږدئ.

۱۱. د نريو اوړو د کلکولو لپاره اوړه زواله کړئ، په يخچال کي يې کښېږدئ. اوړه کلکيږي او ښه ډوډۍ ځني پخيږي.

۱۲. که جوز (چارمغز) د پوستکي سره په يخچال کي د دوو ساعتونو لپاره کښېږدئ ، نو کله چي يې مات کړئ، د جوز مغز درست ځني راوځي.

۱۳. د بيسکېټ جوړولو پر مهال که يې مواد نري سي، لومړی يې مواد په يخچال کي کښېږدئ، چي لږ کلک سي. بيا بيسکېټ ځني پاخه کړئ.

۱۴. د ژمي په موسم کي ځيني خلک په خونه کي په نغري کي اور اچوي. که پر اور باندي لږ د مالټې وچ پوستکی واچوئ، ټوله خونه خوشبويه کوي.

۱۵. که د داښ دروازه تر استعمال وروسته خلاصه پرېږدئ، داښ زنګ نه وهي.

۱٦. که د بوتل سر نه خلاصيږي لږ تودې اوبه پر واچوئ، سر يې خلاصيږي.

۱۷. که د سپينو زرو لوښي يا زيورات له تورېدو څخه ساتل غواړئ، نو يو څه خوږې يې په منځ کي کښېږدئ، په دې چي دغه شيان د مرطوبي هوا له امله توريږي.

۱۸. د مځکي د فرش د داغ د ليري کولو لپاره د کالو پرېولو سوډا، مالګه او خوږې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د صابون په اوبو کې واچوئ، فرش په پرېولئ او په کلک برس باندې يې ومږئ، فرش پاکيږي.
۱۹. د خيرنو او خړ رنګه وقايې درلودونکو کتابونود پاکولو لپاره په الکولو کې پنبه ووهئ او دغه کبابونه په پاک کړئ. کتابونه هم له خرابېدو څخه ژغورل کيږي او خيره يې هم پاکيږي.
۲۰. که د اوتو لاندنۍ برخه خيرنه سي ، نو پنبه لنده کړئ ، په مالګه يې ووهئ اوتو په پاک کړئ، اوتو بريښي.
۲۱. د اوتو زنګ که د خوړو په سوډا ومږئ ،زنګ يې پاکيږي.
۲۲. که پر فرش باندې د غوړو ټپله ولويږي، نو هغه د خاورو د تيلو په مرسته پاک کړئ.
۲۳. که فرش د مالګې په اوبو پرېولئ، وينه نه کوي او نور خشرات هم نه ورته راځي.
۲۴. د وينه وو د ورکولو لپاره د مالټو د پوستکو اوبه استعمال کړئ. دا اوبه د هغو لپاره زهر دي.
۲۵. هغه ځای چې وينه کړي وي، د خاورو د تيل پر واچوئ، وينه ورکيږي.
۲۶. که په لاس او پښو باندي د لېمبو اوبه واچوئ ، غوماشي مو نه خوري.
۲۷. که مو عکس يا انځور خيرن سوی وي، نو په نيم ګرمو اوبو او اسفنج باندي يې پرېولئ او بيا يې په وريښمين ټوکر باندې پاک کړئ.
۲۸. که وريښمين ټوکر په اوتو باندې وسوزئ او پر اوتو باندي ونښلي، نو پټاټه پر اوتو باندې ومږئ اوتو پاکيږي.
۲۹. که اوتو زنګ وهلی وي، نو د وچ صابون ټوټه پر ومږئ اوتو پاکيږي.
۳۰. که لاسونه او پښې د شرشمو په غوړو باندې غوړ کړئ، غوماشي مو نه خوري.
۳۱. د غوماشو د منځه وړلو لپاره پر مرداريو باندې تېل خاک وپاشئ، غوماشي له منځه ځي.
۳۲. د مچانو د شړلو لپاره پر فرش باندې يو څه ډيټول وپاشئ، مچان ځي.
۳۳. د موږکانو د ورکولو لپاره د سر وريښتان د موږکانو په غارو کې کښېږدئ، موږکان بيا نه راوځي.
۳۴. که غواړئ چې کتابونه مو له حشراتو څخه وساتل سي، نو د شينشوبي پاڼې پکښې کښېږدئ.
۳۵. که په کتابونو کې د لېمبو پوستکي کښېږدئ، نو حشرات کتابونه نه خوري.
۳۶. د عسلو مچۍ ته که د اور دود ورکړئ، له هغه ځای څخه ځي.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳۷. د موږکانو د له منځه وړلو لپاره یو څه کچوله د وازګي سره ګډه کړئ، ګولۍ ځني جوړې کړئ. موږکانو ته یې واچوئ، موږکان وژني.
۳۸. که کله کله په ګلدان کي سرې چای وپاشئ، نو د ګلدان حشرات وژني.
۳۹. که د چایو شمه په ګلدانۍ کي واچوئ، نو ګلان ښه وده کوي.
۴۰. د هګۍ پوستکي میده کړئ، ګل دانۍ ته یې واچوئ، د زورورو امبارو کار ورکوي.
۴۱. که د بوټو رنګ وچ سوی وي، پترول ور واچوئ، بیر ته تازه کیږي.
۴۲. په نوي بوټو باندي که واسلین وموږئ، پښې مو نه در وهي.
۴۳. کله چي کالو ته نیل ورکوئ ، د هغه دمخه په اوبو کي لږ مالګه واچوئ، نو د نیل ټپله پر کالو باندي نه پاته کیږي.
۴۴. که غواړئ چي ټوکر ته ښه پوخ رنګ ورکړئ، نو د رنګ سره مالګه او د کالو پرېولو سوډا هم واچوئ او د رنګېدو وروسته ټوکر په سړو اوبو پرېولئ، پوخ رنګ اخلي.
۴۵. د چاقو د پاکولو لپاره پټاټه پرې کړئ، په چاقو یې وموږئ، چاقو پاکوي.
۴٦. د مرمر د ډبري د پاکولو لپاره په اوبو کي د لېمبو اوبه واچوئ او په پاکه یې کړئ.
۴۷. که د پخلنځي پیپ د غوزګي له امله بند وي، نو نیم اوبه او نیم تېزاب سره ګډ کړئ، ور وایې چوئ. بیا تودې تودې اوبه ور واچوئ، پیپ خلاصیږي.
۴۸. که د پخلنځي په پیپ کي خزندې پیدا سوي وي، د خاورو تیل ور واچوئ خزندې ورکیږي.
۴۹. که په یوه دېګ کي سالن سوځلی وي،په هغه دېګ کي هګۍ وایشوئ، سوځلی دېګ پاکیږي.
۵۰. که په یوه دېګ کي سالن سوځلی وي او نه پاکیږي ، په هغه دېګ کي صابون وایشوئ، دېګ پاکیږي.
۵۱. که مو د دېګ مالګه ډېره سوې وي، یوه کوچنۍ ټیکۍ اخښلي اوړه ور واچوئ، هغه مالګه جذبوي بیا یې ځني راوباسئ.
۵۲. که په سالن کي د لرګیو یو پاک سکور کښېږدئ، هغه هم مالګه جذبوي.
۵۳. که په سالن کي پټاټه واچوئ، هغه هم مالګه کموي.
۵۴. که د المونیم په دېک کي سالن وسوځي، نو په دېګ کي سرکه واچوئ، په بل دېګ کي ایشولي اوبه واچوئ، دغه د سرکې دېګ پکښي کښېږدئ، نیم ساعت وروسته سوزلی ځای پاکیږي.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵۵. که مو په کړايي پوري ډېره غوړزګي نښتې وي، نو د مالګې اوبه ور واچوئ، ويې ايشوئ. بيا يې په کاغذ باندي وچ کړئ، کړايي پاکيږي.
۵٦. که په کړايي کي غوړ ډېر جز جز کاوه ،لږ په دوو ګوتو کي مالګه او اوړه ور واچوئ، جز جز يې له منځه ځي.
۵۷. دېګ يا کړايي دمخه تر دې چي غوړي ور واچوئ، وچه کړئ. که نه غوړي غورځي او جز جز کوي.
۵۸. که مو د غوښو دېګ وسوزي ، د دېګ د سر غوښي او مساله ځني راوباسئ او سوزلی دېګ پرېولئ. بيا لږ شيدې ور واچوئ، هغه سمي پاته غوښي پکښي پخې کړئ، اوبه مه ور اچوئ چي بيا سالن د سوی بوی اخلي.
۵۹. که د يوه شي د سره کېدو پر مهال غوړو اور واخيست، تاسي مالګه يا اوړه ور واچوئ اور يې مړ کيږي.
٦۰. که غواړئ چي د بوتل منځ پرېولئ، نو د هګۍ پوستکي ور واچوئ،لږ اوبه ورواچوئ او بوتل وښوروئ، د بوتل منځ پاکيږي.
٦۱. که مجبوره سواست چي پر اور باندي پخلی وکړئ ، نو د دېګ شاوخوا غوړه کړئ پر اور يې کښېږدئ. د پرېولو پر مهال په آساني سره پاکيږي.
٦۲. که چايجوشي يا سماوار ډېر کلک منګ نيولی وي، د پټاټو پوستکي پکښي وايشوئ، منګ يې له منځه ځي. يا د خوړو سوډا او اوبه ور واچوئ، د پنځلسو دقيقو لپاره يې وايشوئ، منګ يې له منځه ځي.
٦۳. په ځينو دېګو کي چي اوبه وايشوئ، د دېګ منځ توريږي. د دې لپاره يو څو څاڅکي سرکه يا لېمبو اوبو ته واچوئ، دېګ نه توريږي.
٦۴. د جوهرو د لکو د ليري کولو لپاره لېمبو دوه ځايه کړئ ، پر هغه ځای يې وموږئ. بيا يې په صابون او اوبو باندي پرېولئ.
٦۵. د سپينو کالو څخه د لکو ليري کولو بايد يوه ټوټه لېمبو پر لکه سوي ځای باندي کښېږدئ او تود اوتو پر کښېږدئ. که په يوه واري باندي پاکي نه سوې ، څو ځله يې تکرار کړئ. د لېمبو اوبه د سبزيو، مېوو او جوهرو لکې له منځه وړي.
٦٦. که پر دروازو او کلکينانو باندي د ګوتو ټپلي نښتي وي، پياز دوه ځايه کړئ، کرار کرار يې پر وموږئ، ټپله يې پاکيږي.
٦۷. که غواړئ چي ځيني لوښي مو ښه وبرېښي، يو څو کاچوغي سرکه پکښي واچوئ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرې يې ولئ.
۶۸. كه اوتو په كالو پوري نښلي، يوه ټوټه صابون په ټوكره كي وپېچئ او په تاوده اوتو يې وموږئ.
۶۹. له خوړو څخه د مېږيانو د ليري كولو لپاره يوه ټوټه سپين كاغذ پر مځكه كښېږدئ، مېږيان له خوړو څخه ليري كيږي او پر كاغذ راټوليږي.
۷۰. كه دستشويي د غوړزګي له امله بنده سوې وي او اوبه نه تېروي، يو ګيلاس د مالګي اوبه، يو ګيلاس د خوړو سوډا او يوه پياله جوش اوبه ور واچوئ، غوړزګي يې له منځه وړي.
۷۱. كه په كور كي له مېږيانو څخه په عذاب ياست ، نو د مېږيانو د غار په خوله كي د جوز (چارمغزو) د وني پاڼي كښېږدئ.
۷۲. كه ناسوزه كړايي ډېره غوړه سوې وي، مالګه پكښې وايشوئ. بيا يې په كاغذ وچه كړئ.
۷۳. په نوې كړايي كي تر استعمال دمخه نيمه پياله سركه وايشوئ، بيا خواړه نه پر نښلي.
۷۴. كه په پخلنځي كي يو شی اور واخلي، كه شيدې موجودي وي، شيدې پر واچوئ،په شيدو سره اور ژر مړ كيږي.
۷۵. ښيښيي يا چيني ګلداني تل په كاغذ باندي پاكوئ.
۷۶. د سطل څخه د رنګ د ليري كولو لپاره د لېمبو اوبه پر وموږئ، څو ساعته وروسته يې پرېولئ، رنګ پاكيږي.
۷۷. له هيندارو څخه د رنګونو د ليري كولو لپاره تېل پر وموږئ،بيا يې په ټوكره پاك كړئ.
۷۸. د سبزيو يا مېوو ميده كولو پر مهال كه مو پر لاسونو باندي تور داغونه پاته سي، نو لېمبو پر وموږئ داغ يې پاكوي.
۷۹. د لوښو د ټېلو د ليري كولو لپاره پر لانده ټوكره باندي مالګه ووهئ، پر لوښو يې وموږئ، د لوښو ټپله پاكيږي.
۸۰. كه د چايو پر ګيلاسو نواو پيالو باندي ټپله ولويږي، مالګه په وموږئ، ژر يې پاكوي.
۸۱. كه غواړئ چي مټر تر ايشولو وروسته خپل اصلي رنګ له لاسه ورنه كړي، د ايشولو پر مهال يوه كاچوغه بوره ور واچوئ.
۸۲. كه غواړئ چي سبزي پالك د پخېدو پر مهال زرغون رنګ له لاسه ورنه كړي، نو پر تېز اور باندي يې پاخه كړئ. يا لږ د خوړو سوډا ور واچوئ سر يې مه ورپټوئ.
۸۳. د لاسو څخه د پيازو يا ماهيانو د بوی د ليري كولو لپاره پټاټه وتراشئ، په لاسو پوري يې وموږئ. د لاسو بوی مو وركيږي.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د يخچال ټوټکې

۱. د فريزر د پرېولو لپاره د خوړو د سوډا څخه کار اخلئ. يوه کاچوغه سوډا په يو لېټر اوبو کي حل کړئ او فريزر په پرېولئ. فريزر بايد په کال کي څو ځله پاک سي. فريزر هيڅ وخت په صابون يا پوډرو مه پرېولئ.

۲. د يخچال د بد بوى د ليري کولو لپاره په بازار کي ځانګړي بوى ليري کوونکي مواد سته وايې خلئ. که هغه نه وي، لږ پنبه په وانيلا باندي ولړئ، په يخچال کي يې کښېږدئ، د يخچال بوى له منځه وړي.

۳. په يخچال کي روميان د پلاسټکي کڅوړي پر ځاى په کاغذ کي وپېچئ، هغه تازه ساتل کيږي او نه خوړينيږي.

۴. د يخچال د بوى د ليري کولو لپاره لږ سوډا په لوښي کي واچوئ، په يخچال کي يې کښېږدئ.

۵. که يخچال بوى ورکوي ، يوه ټوټه سکاره په يخچال کي کښېږدئ، بوى ليري کوي.

٦. که د يخي په ځاى کي لږ مالګه واچوئ ، د يخي قالب نه نښلي او په آساني سره راوځي.

۷. په يخچال کي هيڅ کله تاوده خواړه مه ايږدي، ځکه د حرارت د درجې په تغيرېدو سره پراته خواړه هم خرابيږي.

۸. د يخچال دروازه هيڅکله په اوبو مه مينځي ، بلکي په لانده ټوکره يې پاکوئ.

۹. که د يخي ځاى ډېر يخى نيولى وي، په لاندي خانه کي د تودو اوبو ډېګ کښېږدئ. دروازه يې بنده کړئ ،يخى يې په څو دقيقو کي اوبه کيږي.

۱۰. که کېلې په يخچال کي ايږدئ، نو په پلاسټکي کڅوړه کي يې وپېچئ ،کښې يې ږدئ که نه پوستکى يې توريږي. خو خوند يې نه خرابيږي.

۱۱. که په يخچال کي ځاى لږ وي او غوښي ډېري وي، نو تاسي غوښي په قالب کي په ترتيب سره کښېږدئ او د يخي په ځاى کي يې ځاى کړئ چي غوښي يخى سي. په دې ډول په لږ ځاى کي ډېري غوښي ځاييږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دې کتاب
د ځينو توکو د پېژندنې
په اړه څرګندونې

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دې کتاب
د ځينو توکو د پېژندني په اړه
څرګندوني

آم چور :د اومو ، وچو امو سفوف.
ادرک: يو ډول خوشبويه ريښه ده چي وچه سي سونټه ورته وايي، کوم چي موږ يې شونډه بولو. ادرک د ترکاريو په دکانونو کي خرڅيږي.
املي: يوې وني او د هغې مېوې ته وايي چي د الوبخارا غوندي ترشه ده. نباتاتي نوم يې "فيلنتهس امبليکا "(PHYLANTHUS EMBLCA) دی. موږ په پښتو تمل ورته وايو. په عربي يې تمر هندي بولي. سربېره پر دې چي د املي شربت طبي ګټې لري،د املي چټني هم ډېر ښه خوند کوي.
اناناس: يو ډول خوږه،ترشه او خوشبويه مېوه ده. تر ختکي کوچنۍ ده او د پاسه اغزي لري . ريښه او اصل يې د برازيل له جنوب او پاراګواى څخه دی او په هند وپاک کي ډېره پيدا کيږي. په انګرېزي Pineapple ورته وايي او علمي نوم يې **Ananas comosus** دی.
باربيکيو ساس(Barbecu Sauce) : دا د ساسونو يا چکنيو له ډلي څخه يو ډول ساس دی چي اوس د ښار په سوپرمارکېټونو (لويو د کانونو)يا هغو دکانونو کي د کټوي دارو او داسي نور خرڅوي پيدا کيږي.
بروکلي (Broccoli): يو ډول زرغون ګوبې دی چي د بازار په ترکاري پلورنځيو کي پلورل کيږي.
بيکينګ پوډر(Baking Powder): بيکينګ پوډر د بازار د کلچه فروشانو او عطارانو له دکانونو او سوپرمارکېټونو څخه په ځانګړو قوطيو کي او تولکي تر لاسه کېدلای سي. دغه پوډر چي د کيکو يا داسي نورو په اوړو ګډ سي او تودوښه ور ورسيږي سمدستي اوړه خميريږي او هغه هم پستوي او هم يې پړسوي. دغو پوډودو ته کېدای سي کېمياوي خميره هم ووايو. دا ځکه چي په اوړو کي کاربونيک ګاز توليديږي او کاربونيک ګاز په تودوښه کي خپل ځان خوشي کوي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

پيپريکا (Paprika) : د سرو خوږو مرچکو يو ډول پوډر دي .

جلاټين (Gelatin): جلاټين يا سريښم يا د کبانو سريښ. يوه سريښناکه ماده ده چې د څارويو، لکه غويو او کبانو له هډوکو، پوستونو، سوو او نورو له ايشوولو او ځينو نورو موادو په ور ګډولو څخه يې په لاس راوړي. له نباتاتو څخه هم په لاس راځي. تر وچېدو وروسته يې رنګ ژړ غوندي سي. ورغ ورغ د پاڼو غوندي هم وي او پوډر يې هم وي. کله چې يې په اوبو کې وايشوي حل کيږي. د غذا په توګه او همدا رنګه د عکاسۍ په فلم او نورو کې استعماليږي. خو پام مو وي چي دغه ماده زياتره د سر کوزو له غوړو څخه په لاس راوړي. تاسي دغه توکی هله رانسئ چي د کوم اسلامي هيواد جوړ وي.

د ليزانيا اوړه : په بازار کي د آش او مکروني په ډول خرڅيږي.

زرشک: کوچنۍ دانې دي چي سور رنګ لري ، خوند يې ترش دی او د ښار د مسله جاتو په دکانونو کي خرڅيږي.

سويا ساس : د ښار په سوپر مارکېټونو کي خرڅيږي.

سياه دانه: خپل په خپله شنه کېدونکي واښه دي چي نرۍ پاڼې لري او ژړ يا بنفشه يې ګلان کوي. تر څلوېښتو سانتيو جګيږي. دانې يې کوچنۍ، توري او خوشبويه دي. تريخ خوند لري. په اچارو او خوړو کي ډېري استعماليږي. په پښتو وانجه، په عربي حبة السوداء او شونيز، په اردو کلونجې او په انګرېزي Nigella seeds ورته وايي. د دې دانو د زياتو طبي ګټو په هکله د صحيح البخاري په کتاب الطب کي د رسول صلى الله عليه وسلم احاديث را غلي دي.

کارن فلور :(Cornflour) : دجوارو نشايسته ده، چي په فرنيو، سوپو او نورو کي استعماليږي. د بازار په عطاريو او نورو پلورنځيو کي په کاغذي قوطيو کي خرڅيږي.

کټاکټ مساله : د بازار په ټولو سوپر مارکېټونو کي خرڅيږي.

کرفس : د ګشنيز په ډول تر کاري ده چي په پخلي کي استعماليږي، د بوټي جګوالی يې تر يوه متره رسيږي او علمي نوم يې Apium graveolens دی. د بازار په سوپر ماکېټونو کي د نورو تر کاريو سره خرڅيږي.

کسټرډ پوډر (Custard Powder):د شيدو، هګيو او بورې د فرنيو پوډر. د انګرېزي فرنيو پوډر .په کلچه فروشيو او سوپر مارکېټونو کي خرڅيږي.

ککاو پوډر : کاکاويا کاکائو د تودو سيمو يوه ونه ده چې تر ٦ مترو پورې جګېږي. پاڼې يې بيضوي او غټې دي. د لرګي رنګ يې سور دی. د دې ونې دانې چې په پخېدو سره يې رنګ

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژېړ يا سور کېږي په ځانګړي ترتيب سره وچوي او کله چې وچې شوې، رنګ يې قهوه يې کېږي. د ککاو دانې ميدوي، د قهوې په څېر بوى کوي او بيا يې د شيدو يا ايشيدلو اوبو سره ګډوي او چښي يې. د کاکاو له دانو څخه پوډر (Cacao Powder) هم جوړوي ، چې د درملو او غذا په توګه يې استعمالوي او د چاکلېټو په جوړولو کې هم ډېر کار ځني اخلي.

کيوبز : يو ډول څلور کنجه ټيکى دي. چکن کيوبز يا عصارهٔ مرغ او داسې نور کيوبزونه د بازار په سوپر مارکېټونو کې خرڅيږي.

مايونيز ساس (Mayonnaise Sauce): يو ډول چکيده يا چکيدې غوندې کريم دې چې په سلاتو، برګر، سانډويچ او نورو ډول ډول خوړو کې استعماليږي. دا ساس د بازار په سوپر مارکېټونو کې خرڅيږي او تاسې يې خپله هم جوړولاى سئ. که يې په خپله جوړوئ د ليکوالي د "سل ډوله سلاتې" کتاب د ٦٤ مخ د ډول ډول ساسونه ترسرليک لاندې څرګندوني وګورئ.

مسټرډ (mustard) **ساس** : د اورى ياخردل د دانو يو ډول ساس دى. د خردل يا اورى دانې ډېرې کوچنى او قهوه يې دي، خوند يې تند دى او تر ټکولو وروسته يې په اوبو يا سرکه کې اچوي او د خوړو سره يې د اشتها د تحريک لپاره خوري. دا ساس هم د ښار په سوپر مارکېټونو (لويو د کانونو) کې خرڅيږي.

پاى

بحمد الله تعالى

«الْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ، غَيْرُ مَكْفِيٍّ وَلَا مُسْتَغْنًى عَنْهُ رَبَّنَا»

«وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَاتُ»

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ژباړني نور کتابونه

۱. پخلی (آشپزي) تر اوسه پنځه ځلي (۱۴۰۰۰) ټوکه چاپ سوی دی.
۲. زموږ خواړه او درملیز توکي.
۳. خواږه خواړه.
۴. د شربت جوړولو لاربښود.
۵. سل ډوله سلاتې.
۶. د خوندورو خوړو پخلی.
۷. د خوړو تاریخ (ژباړه ده) تر اوسه نه ده چاپ سوې.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ
سُبْحَانَ اللَّهِ وَتَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

د ناوي ډالۍ

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library