



# خوندور خواره



Ketabton.com

راٲولونكى :

عبدالستار فيضي

د چاپ حقوق د ليکوال سره خوندي دي

د کتاب لنډه پېژندنه:

د کتاب نوم: خوندور خواره

راتولونکي: عبدالستار فيضي

کمپوزر: راتولونکي

د خپرېدو نېټه: ۱۳۸۹-۱۲-۲

د ليکوال برېښنالیک: Satar2200@gmail.com

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

انلاين چاري:

د کتاب فهرست:



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



## مقدمه

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

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

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

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

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

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



## دميو او سبو وچول

ميوه او سابه په دوو طريقو سره وچيږي.

1. طبيعي وچيدل او دلمر په تودوخه سره وچول.

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

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

دترکاري او ميوې دوچولو دپاره خوټکي په پام کي ونيسئ.

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

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

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

دانځر و دوچولو کړنلاره



انځر دوه ډوله وچيږي:-

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

کړئ کله چي لږ وچ سي لږ يې سره کښيکارې وروسته يې په يوه رسي کي وپيوئ چي پونډوالي يې دوې سانتی وي.

2. دوهمه طريقه يې داده ، کله چي انځر پوخ سي وي شکوي ، او پ منځ يې دوه ځايه کړئ

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

ورکولو سره لږ څه نرم کړئ ، لرگي په کريت کي يې وساتي ، انځر بايد په اسی خونه کي

وساتل سي چي دخټو څخه جوړه سوی وي.

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

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

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

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

دانگورو څخه کشمش جوړول

اړين مواد :-

24 گيلاسه اوبه .

12 گيلاسه غلبيل سوي ريگ .

يو گيلاس دښوون (زيتون) تيل .

دانگورو جونډي .

د کشمشو د جوړولو کړنلاره :-

- په ديگ کي اوبه اوريگ واچوئ ، ديگ پر اور باندي کړئ ، تر څو چي اوبه وايشيږي .
- ديگ د اور څخه راکښته کړئ ، پريږدئ چي اوبه سرې سي ، اوريگ د ديگ وتل ته ولاړ سي .
- وروسته اوبه صافي کړئ ، په بل پاک ديگ کي اوبه وساتئ .
- دښوون (زيتون) تيل دريگ واوږو ، او دانگور جونډي يو په بل پسې په اوبو کي غوټه کوئ ، او پر چتايي يي وتوند لمر ته ايردئ .
- يو ټوکر دريگ په اوبو لمدوئ او اوبه يي سهار او ماښا پر انگورو پاشئ .
- هره شپه انگور دښو څخه په ټوکره پوتوئ . تر څو چي کشمش وچ شي او رنگ يي طلا يي سي .
- کشمش پاک کړئ ، او په بوري يا د ټوکره په کڅوړه کي يي وساتئ .

د تازه ميو ساتل په بوره کي

تازه پخه کلکه ميوه لکه :-

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

کړي کيوي ، کډو ..... هره ميوه چي ستاسو خونبه وي )

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

د تازه ميوو جوړولو کړنلاره :-

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

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

### دپيازو دوچولو کړنلاره



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

### دهورې دوچولو کرنلاره



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

### دروميانو دوچولو کرنلاره



روميان پاک پريمنځئ ، کله چي يي اوبه بنه ونيږي ، دوې پلې يي كړئ ، مالگه پروپاشئ ، او ولمرته يي پر چتايي يا ټوکره اوار كړئ . برسیره خاصه پر اواره كړئ ، دشپي يي دباندی مه پریردئ .

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

### دويلنی (نعناع) او شنشوبی دوچولو کرنلاره



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

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

### دملوخی (ملوکی) دوچولو کرنلاره

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

### دبينډی دوچولو کرنلاره



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



## د سرو مرچکو دوچولو کرنلاره



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



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

## د زردالو دوچولو کرنلاره



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

## دنارنج دپانو دوچولو کرنلاره



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

## د کيلې دوچولو کرنلاره



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

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



کوچنی کوچنی شفتالو را تهول کرئ، پاک بی پریمنخئ، پوخی بی په توکره پاکی کرئ،  
پر منخ بی دوه خایه کرئ، مندکی خنی و کارئ، ولمرت ته بی په داسی خای کی پر توکره اوار  
کرئ چی هوا چلیبری، او برسیره خاسه پر اواره کرئ، دریمه ورخ بی پر بل منخ واروی تر  
خو چی بنه وچ سی. دشپی بی دباندی مه پریردئ. کله چی بنه وچ سی، په مرتبانه کی بی  
واچوی تر خو چی استعمالوی بی.  
وچ شفتالو په خورو او کیکی استعمالیبری.

دناک دو چولو کرنلاره



ناک پاک پریمنخئ، پر منخ بی دوه خایه کرئ، مندکی خنی و کارئ، ولمرت ته بی په داسی  
خای کی پر توکره اوار کرئ چی هوا چلیبری، او برسیره خاسه پر اواره کرئ، دریمه ورخ بی  
پر بل منخ واروی تر، تر خو چی بنه وچ سی. دشپی بی دباندی مه پریردئ. کله چی بنه وچ سی  
، په مرتبانه کی بی واچوی او لرخه ادوه ورسره واچوی.  
وچ ناک په کیکی او فطیره کی استعمالیبری.



دمالتي اونارج د پوستکي دو چولو کرنلاره  
مالته پاکه پریمنځي ، سپینه بي کړئ ، پوستکي بي ، په غوريچه کي ولمر او ار کړي ، کله  
چي ښه وچ سي ، په هاوونگ کي ميده کړئ ، په مرتبانه کي وساتئ که ديچچال ديخي په  
ځای کي وساتل سي يو کال نه خراپيږي .  
دمالتي اونارج پوستکي په خوږو او کيک کي استعمالیږي .



شکمپاره



خاکشیر





گل بنفشه

## د سايين خخه شيدې جوړول

اړين مواد:

درې گيلاسه سايين باغلی

**28** گيلاسه اوبه

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

د شيدو جوړولو کړنلاره:-

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



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

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

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

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

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



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

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

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

\* لږ شيبه يي داسي کنبيردئ، چي لږ څه ساږه شي، بيبي په لاسو سره و مورې هم داسي دوه درې واره دا کار وکړئ ترڅو چي شيدې شي.

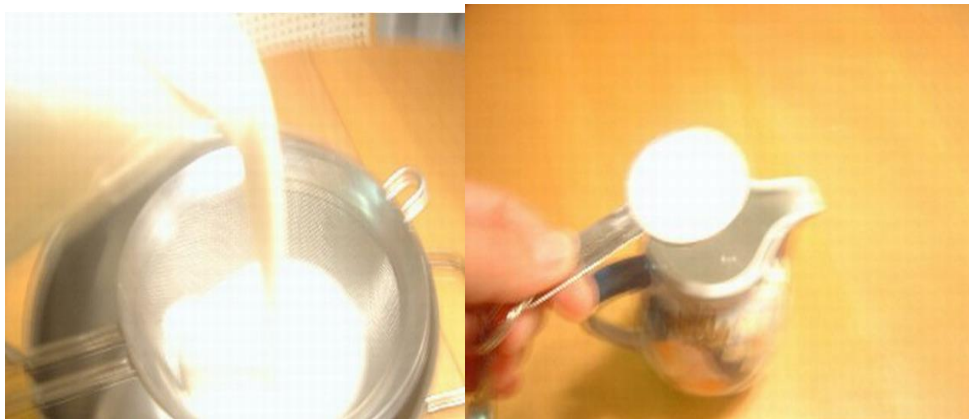
\* پريوه لونې کي دټوکره صافه اواره کړئ، او شيدې لږ لږ ترټوکره وباسي چي صافي شي.



\* کله چي دټوکر څخه ټول اوبه ونښيږي



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



د سايبين شيدې په يخچال کي يوه اونۍ نه خرابيږي

تاسو کولای شی د سايبين د شيدو سره غسل يا دانگورو دوښا گډه کړئ ، گرم او يخ بي وڅښئ.

## د سايين د شيدو څخه پنير جوړول



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

اړين مواد:-

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

اړين مواد:

درې گيلاسه سايين باغلی

**28** گيلاسه اوبه

يوه دانه ليمو يا جوهر ليمو .

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

د شيدو جوړولو کرنلاره:-

په 9 گيلاسه ابو کي سايين 12 ساعته خيسته کړئ.



\* تر دولس ساعتته وروسته سايين او اوبه دواړه په ديگ کي پر اور باندی کړئ ، ترڅو چي دگرمايمنت درجه يي و 80 ته ورسيری ، خو ايشوی يي مه ، وروسته اور مړ کړئ ، او ديگ يو بغل ته 15 دقيقې کنبيردئ .

\* په بل ديگ کي 15 گيلاسه اوبه واچوئ ، که غواړئ چي شيدې نری وی اوبه ورزياتی کړئ ، او که غواړئ چي شيدې کاټه وی ، اوبه لږ څه کمی کړئ .

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

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

\* په لاس يي ښه سره و مړئ چي داسی شي لکه اوبه .

\* د سايين ته هغه اوبه کوم چي تاسو سايين پکنس ايشولی وه لږ لږ ورواچوئ .

\* ميده سوی سايين ته هغه 15 گيلاسه ايشولی اوبه ورواچوئ ، ديگ پر اور باندی کړئ ، ترڅو شيدې راخوتيری داوړ څخه يي ليری کړئ ، لږ مالگه پکنسی وپاشئ چي شيدې کنبینی . وروسته بيا پر اور باندی کړئ 7-10 دقيقو پوری . ډير يي مه ايشوی چي پاڅه نه شی .

\* دنيم ليموپه اوبو او يا په جوهر ليمو سره يي تومنه کړئ (جوهر ليموپه اوبو کي ویلی کړئ ) دتومنی تراچولو نه مخکي شيدې ښه ولړئ ، تومنه ورواچوئ اور ځنی مړ کړئ ، يو ساعت دوه ساعتته وروسته به تاسو گورئ چي شيدی گاته سوی وی .

\* د چکيدې په کڅوړه کي واچوئ ، چي زلالی اوبه يي وننيری .



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

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

### د پښير د جوړولو کړنلاره (1)

ارين مواد :-

شپږ گيلاسه تودې شيدې.

دوه ديگونه يو غټ اوبل کوچني.

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

د پښير د جوړولو کړنلاره :-

\* په کوچني ديگ کي تودې شيدې واچوئ، په غټ ديگ کي گرمی اوبه واچوئ، او کوچني ديگ پکښي کښيرېدئ چي شيدې تودې وساتل شي.

\* يوه دانهد tennet گولي په نيم گيلاس اوبو کي ښه ويلی کړئ، و شيدو ته يي ورواچوئ، شيدې دلرگي په کاچوغه سوکه سوکه ولړئ، تاسو به وگورئ چي شيدې گاته کيږي.

\* د ديگ سر په ټوکره ورپټ کړئ، دولس ساعته وروسته يي وگورئ، چي شيدې يوه ټوټه پښير شوی دی، د چکيدې په کڅوړه کي يي واچوئ چي اوبه يي وښيري وروسته د چکيدې کڅوړه ديخی په اوبو کي پنځه دقيقې کښيرېدئ.

\* د پښير کڅوړه د اوبو څخه راوباسئ او لږ يي کښيکارې چي اوبه يي وښيري. د پښير په يخچال کي کيږدئ.

### د پښير د جوړولو کړنلاره (2)

ارين مواد :-

پنڇه ليتره شيدي.

د tennet گولي.

د پنيرو جوڙو لو کړنلاره:--

- شيدي په ديگ واچوي ، ديگ پر اور باندی کړی ، چي شيدي پخې شي ، لږ څه يي کنبيردئ چي لږ څه سرې سي ، او گوته يوه دقيقه پکنبی نيول کيدای سي.



گولي په په کوچني نيم گيلاس اوبو کي ويلي کړی ، وگرمو شيديو ته يي ورواچوي ، دلرگي په کاچو غه يي بنه ولړی. ديگ په گرم ځای کي کنبيردئ ، په نغاړکی کي يي بنه پټ کړی. 12 ساعته وروسته يي



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



- پر پنير باندی پاک ٿوڪر اوار ڪرڻ ڊاوبو ڊڪ ڊيگ پر پنير اووه ساعته ڪنڀر ڍڻ ،  
چي پنير بنه سره تخته شي



- \* پنير ٿوٽي ٿوٽي ڪرڻ زيره مالگه پروا چوڻ او پت بي ڪرڻ
- \* اووه ساعته وروسته مالگه او او به په ڊيڪ کي پر اور باندی ڪرڻ ، ترخو چي او به  
وايشيري ، ڊنير ٿوٽي وروا چوڻ، لڙور وسته پنير بي په صافي کي واچوڻ



- ، چي او به بي بنه ونڀيري وانجه (توري داني) پروپاشي .  
پنير (3)

ارين مواد :-

دوه ڪيلو شيدي .



250 گرامه خوږې تازه مستې.

نيمه د چايو کاچوغه مالگه.

دپوڅي د جوړولو کړنلاره:-

- په ديگ کي شيدي پر اور باندي کړئ ترڅو چي شيدي پخې سي.
- کله چي شيدي سرې سوې مالگه ورواچوئ، وروسته يي پر اور باندي کړئ.
- هروخت چي شيدي پرايشودلو راسي، مشتې ورواچوئ ترڅو دوه جوشه و خوري وروسته يي داور څخه راکښته کړئ.
- اوبه او پوڅه به سره جلا سي، پوڅه دټوکره په کڅوړه کي واچوئ، ترڅو چي اوبه يي ټوله ونښي.
- وروسته پر کڅوړه دروند شي کښيږدئ چي پوڅه سره تخه سي، ټوټې ټوټې يي کړئ، په يخچال کي يي وساتئ.

### دانارو دروب جوړولو کړنلاره

اړين مواد:-

شپږ کيلو تروه انار.

دوې کاچوغي د سمندر مالگه.

دروب د جوړولو کړنلاره:-

- انار پر منځ دوه ځايه کړئ، انار داني داني کړئ که دانار پله په کف کي کښيږدئ او په لرگي يي ووهي دانار داني ژرراتويږي.
- دانار اوبه وباسئ، په ديگ کي يي پرتيز اور باندي کړئ، ترڅو چي وايشيږي. دلرگي په کاچوغه يي ولږئ، ترڅو چي دانار اوبه لږ څه گاته سي.
- مالگه ورواچوئ ديگ داور څخه راکښته کړئ.
- په بوتلانو کي يي واچوئ.

### دانگورو څخه ددوښا جوړولو کړنلاره

اړين مواد:-

10 کيلو دانگورو اوبه.

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

ددوښا د جوړولو کړنلاره:-

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

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

### مستي

اړين مواد :-

يو كيلو شيدې.

نيم گيلاس مستې (تومنه)

غټه كټو (خاورين لوبنی)

دمستو د جولو كړنلاره :-

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

### دمايو نېز جوړولو كړنلاره

اړين مواد :-

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

نيمه كوچني كاچوغه خردل يو ډول ميده دانې لكه سپلنی.

يو گيلاي دنبوون (زيتون) تیل.

نيمه كوچني كاچوغه ميده بوره.

نيمه كوچني كاچوغه مالگه.

يوه کاجو غه سرکه.

يوه کاجو غه دليمو اوبه.

دمايونبزد جوړول کړنلاره:-

\* په گيلاس کي دليمو اوبه او سرکه واچوئ.

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



دکتشف جوړولو کړنلاره

ارپن مواد:-

درې کيلو سره روميان.

يو گيلاس بوره.

يو گيلاس سرکه.

دکتشف دپخولو کړنلاره:-

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

\* ديگ پر خام اور باندي کړئ ، کله چي روميان نرم شي ويي لړئ ، ترڅو چي روميان

خوړين شي .

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

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

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

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

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



دپيري (ملائي) جوړولو کړنلاره

ارين مواد :-

درې گيلاسه پوډري شيدې .

دگيلاس خلرمه برخه سپين اوږه .

خلور گيلاسه اوبه .

دپيروى دجوړولو کړنلاره :-

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





# خواړه

## جلبۍ

ارین مواد:--

یوگیلاس اوړه

یوگیلاس دپیرنیو پوډر corn floru

یوگیلاس او دگیلاس خلرمه برخه اوبه.

یوه کاچوغه خمیره.

لږ څه میده زعفران یا د خوړو رنگ.

شیره.

غوړي

دپورتنی موادو څخه تقریبا د 30 دانې جلبي جوړیږی.

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



\* په گرابي کي غوړي سره کړئ.  
\* اوږه د کریمې په پمپ یا په پلاستکی کڅوړه کي واچوئ د کڅوړي یو کونج ته سوري ورکړئ.  
\* په سرو غوړو کي اوږه په دایروي شکل واچوئ ، چي سره شی په یخه شیره کي یې غوټه کړئ ، په غوړیچه کي یې ردئ ، ترڅو چي ټول جلیبی سرې کړئ.



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



کجوران

اړين مواد:-

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

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



د خورما کجوران

اړين مواد :-

اوږه .

يو گيلاس ویلی کوچی ، چي دو ویلی کوچو گرماينست يي داسی وي چي گوته نه پکښی سوځی .

يو گيلاس شيدې .

نيم گيلاس غوري .

لږ څه کونجتي .

میده خورما (د خورما معجون)

غته بوره

د پخولو کړنلاره:-

- غوري، ويلى کوچي، شيدې، ٽول سره گډ کړئ، وروسته اوږه په گډ کړئ.
- کونجتي دخورما په معجون گډي کړئ. گلوله يي کړئ لکه گوته.
- داوږو خخه څلور کونجه ټکي نازکه ټکي جوړه کړئ، په چاره سره دټکي پريوه برخه خطونه جوړ کړئ.
- داوږو په بل اړخ کي کوم چي خطونه نشته خورما کنبيردئ، اوږه پر خورما دخطونو پر لور وروپيچئ، په بوره کي يي ولغروئ.
- په داش کي يي پاخه کړئ. داروموسه.



### دمغزياني او مربا تارت

- اړين مواد :-
- 227 گرامه کوچي.
- نيم گيلاس بوره.
- درې گيلاسه سپين اوږه.
- دوې دانې هگي.
- نيم گيلاس ځمکنی توت.
- نيم گيلاس مغزيانه ( جوز، بادام، جنغوزي، پيسته ) هر څه چي ستاسو سره وي دپخولو کړنلاره :-
- کوچي، اوږه بوره او يوه دانه هگي بڼه سره گډ کړئ.
  - وروسته هغه بله دانه هگي پکښي ماته کړئ.
  - اوږه په يخچال کي نيم ساعت کنبيردئ.
  - اوږه دپخچال خخه راوباسئ، ستاسو دخوښي سره سم شکلونه ځني جوړ کړي. په منځ کي يي غار جوړ کړئ او مربا پکښي واچوئ، ميده مغزيانه پروپاشئ.
  - په گرم داش کي يي کنبيردئ چي پاخه شي.



## د سوجی او کورکومن حلوا

ارین مواد:-

درې گیلایه میده سوجی .

یو گیلایه اوره .

دوې کاچوغي میده کورکومن .

خلور کاچوغي پوډری شیدی

یو گیلایه غوړی .

پاو باندي دوه گیلایه بوره .

دوه گیلایه اوبه .

دری کوچني کاچوغي دبیگینگ پوډر .

نیم گیلایه جنغوزی .

یوه غوریچه چي قطر 40 سانتی وی .

د حلوا دپخولو کړنلاره:-

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



د کيلې او پيروې خوږې ماچې

اړين مواد:-

يو کيلونري لنډې ماچې

دوه دبله پيروې (ملايي)

دوې دانې کيلې

يوه کاچو غه ميده پيسته

يو غټ گيلاس غوري

يو گيلاس شيره

د خوږو ماچو جوړلو کړنلاره:

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

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

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

\* پخې ماچې دوې برخې کړئ.

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

پيروې برسیره کنسېرډئ.

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

بنائسته کړئ.

### خوږې سمبوسې

اړين مواد:-

يو گيلاس اوبه.

يو گيلاس اوږه.

نيم گيلاس پوډرى شيدې.

څلور دانې مثلث پڼېر.  
 دوې کوچني کاچوغي د بېگينگ پوډر.  
 شيره.  
 د بنکلا د پارو میده پيسته.  
 پيروی (ملايي) يا خوږ پڼير (کيري).  
 \* په اوبو کي ، اوږه ، څلور دانې مثلث پڼير ، او بېگينگ پوډر واچوئ ټول ښه گډه کړئ.  
 \* داوړو څه ستاسو د خوښی سره سم شکلونه جوړ کړئ په مينځ کي يې خوږ پڼير (کيري) يا  
 ملايي ورکښيږدئ.  
 \* په غوړو کي يې ښه سره کړئ ، شيره پر واچوئ.



د پڼير خوږې ماچې

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

\* کرايي پر اور باندي کړئ او پر اور يي گرځوئ ، اور بايد توند نه وي .  
 \* ماچې په پنوس کي چپه کړئ ، کرايي بنه پاک کړئ ، کرايي په غوړو غوړ کړئ .  
 \* اوس نو د ماچو پورتنني برخه کوم چي نه دی سرې سوی پر هغه خوا سوکه واچوئ  
 \* کرايي پر اور باندي کړئ او پر اور يي گرځوئ ، اور بايد توند نه وي ، ترڅو چي ماچي سرې سي .

\* داور څخه يي راکښته کړئ او شيره پرواچوئ .  
 نوټ: په پورته تگلاره سره کولای سئ چي نوموړي خوږې ماچې په داش کي هم پخې کړئ .  
 دوچي ميوې خوږې ماچې

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

## سندل

1 کيلو شيدي  
 1 کيلو بوره  
 يو گيلاس پيروي که پيروي نه وي نو دپيروي پر ځای يوه غټه کاچوغه غوړي ورواچوئ  
 لس دانې هيل لږ څه پيسته او بادام

د سندل جوړولو تگلاره:

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

برفي

يو کيلو کهويا

يونيم كيلو بوره.  
 د سنډل جوړولو تگلاره:  
 په يوه گيلاس اوبو کي بوره واچوئ او پر اور باندي بي کنسپږدئ ،. په کاچو غه يې ولږئ. تر  
 خود چي بوره ويلى سي ، او خټه شربت خني جوړ سي ، وروسته په شربتو کي کهويا  
 واچوئ، او په کاچو غه يې بنه ولږئ ، چي بوره او کهويا بنه سره گډه شي.  
 پتنوس غوړ کړئ، او برفي پکښي واچوئ ، چي ساړه شي پر سر يې ميده پيسته وروپاشئ  
 ستاسو دخونبي سره سم يې پرې کړئ.  
 ياداننت: که غواړئ برفي دڅو ورځو دپاره وساتئ لږ غوړي ورواچوئ چي کلک نه سي.

### د شيري جوړول

اړين مواد :-  
 درې گلاسه بوره.  
 يوونيم گيلاس اوبه.  
 دنيم ليمو اوبه.  
 لږ څه هيل او ارغ گلاب (عرق گلاب).  
 د شيري د جوړولو کړنلاره:  
 بوره په اوبو کي ويلى کړئ او پر اور يې باندي کړئ بنه يې ولږئ ترڅو چي راوايشيري هغه  
 ځگ چي يې په سره پيدا کيږي هغه خني ليري کړئ.  
 وروسته د ليمو اوبه ورواچوئ ، لس دقيقې يې وايشوئ ، داوړ څخه يې راکښته کړئ ،  
 هيل او ارغ گلاب ورواچوئ.  
 نوټ: نوموړي شيره دوه گيلاسه کيږي.



### دوه رنگه پيرني

د مالټې د پيرنيو جوړولو دپاره اړين مواد :-



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

پنځه كاجوغي د پيرنيو پوډر corn flour په نيم گيلاس اوبو كې ويلى سوي.  
كوچني نيم گيلاس بوره.

د سپينو پيرنيو جوړولو د پاره اړين مواد :-

دوه گيلاسه شيدي

نيم گيلاس بوره.

شپږ كاجوغي د پيرنيو پوډر corn flour په نيم گيلاس اوبو كې ويلى سوي.

لږ څه ارغ گلاب.

د پخولو كرناره :-

1- د مالتې د پيرنيو ټول شيان سره گډه كړئ پر اور يې باندې كړئ تر څو گاته سي ، د پيرنيو

ناشكنې پيالې تر نيميايي ځنې ډكې كړي . په يخچال كې يې كنبيرډئ.

2- د سپينو پيرنيو ټول شيان سره گډه كړئ پر اور يې باندې كړئ تر څو گاته سي ، د مالتې پر

پيرنيو يې برسیره په احتياط سره واچوئ ، د پيرنيو ډكې پيالې په يخچال كې كنبيرډئ چې

يخ سي وي خورئ.



پوډين

اړين مواد :-

شپږ گيلاسه شيدي .

يوونيم گيلاس بوره .

اووه دانې هگي .

يوونيم گيلاس بوره د سوځلو د پاره .

د يوه ليمو تراش سوي پوستكې .

درې څاڅکي سرکه دهگۍ د بوی د سمولو د پارو.

نیمه کوچنۍ کاچو غه فانیلا

د بخار دوه دیگونه یو غټ او بل کوچني چي یو یې لاستی ونه لری.

د جوړولو کړنلاره:-

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

## پالوده

اړین مواد:-

دوه لیتره شیدې

100 گرامه د پیرنو پوډر corn flour

توری چای

پنځه کاچوغي کویکر Quaker

لږ څه بوره

د پالودي د پخولو ڪرنلاره:-

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

ورواچوئ چي نرم پيرني سي.

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

\* توري چاي بنه گاته جوڙي ڪرئ، و پيرنو ته بي ورواچوئ وي لڙئ چي پالوده لڙ خه گاته شي.

د پالودي ميرواري:-

اڀين مواد:-

100 گرامه د پيرنو پوڊر **corn flour**

اوبه

دمرواري د پخولو ڪرنلاره:

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

گاته پيرني حني جوڙ سي.

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

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

### د غنمو پيرني

اڀين مواد:-

نيم گيلاس د غنمو دانې

يو گيلاس بوره

3 ڪاچوغي فانيلا

دري گيلاسه شيدې

پيسته، بادام او ڪشمش

اوبه

د پخولو ڪرنلاره:-

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

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

\* شيدې، فانيلا او بوره ورواچوئ.

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



### د سرايا ډوډي (1)

اړين مواد:-

يو گيلاس دموزير يلا پنير ، نيم گيلاس کوچي  
نيمه کڅوړه ډبل روټي (توست) ، د بنکلا د پارو میده پيسته

د مخلوط (گله شيان) کچه

يو گيلاس شيدې ، دوی کاچوغي سوجی

د جوړلو کړنلاره:

\* ډبل روټي ښه میده کړی

\* کوچي په ډبل روټي ښه گله کړی.

\* د کيک غوريچه په غوړو غوړ کړی.

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

\* تراش سوی پنير به پروپاشئ.

د مخلوط (گله شيان) جوړول:

بوره ، شيدې او سوجي به پر اور باندی کړی په کاچوغي بي و لړئ چې ښه گرم سي د اور  
خه بي راکښته کړی پیرو (ملايي) به ورواچوئ نوموړی مخلوط (گله شيان) پر پنير  
برسیره اوار کړی.

\* په داش کي بي کښيرډئ ، ترڅو چې پوخ شی ، په پتنوس کې بي چپه کړی ، او شيره پر  
وپاشئ ، او په پيسته بي ښاسته کړی ، ستاسو د خوښی سره سم بي ټوټې ټوټې کړی گرم بي  
و ميلمنو ته تقديم کړی.



## د سرايا ډوډۍ (2)

اړين مواد:

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

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

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

\* د كيك غوريچه په غوړو غوړه كړي.

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

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

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

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

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





د سرايا ډوډۍ (3):

اړين مواد:

12 ټوټې ډبل روټۍ (توست) 2 کاچوغي سوجي

نيم پاکټ کوچي نيم گيلاس مایع شیدې

یو د بلي پیروی پیسته د بنکلا د پارو

د جوړلو لاری چاری:

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

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

واچوئ.

\* شیدي تودې کړی، سوجی ورواچوئ بنه بي ولړی.

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

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

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

# جلی



## د جلی او کیلې غوریچه

اړین مواد:

3 پاکټه دتوت یا زمنی توت جلی.

6 دانی خوړمیده بسکوت.

5 دانی کیلې.

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

د جوړولو کړنلاره:

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

\* میده بسکوت پروپاشئ.

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

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

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

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

د بسکوت اود کاکاو کریمه

اړین مواد:-

درې دانې هګۍ

یو ونیمه کاجوغه د کاکاو پوډر.

نیمه غټه چکي کوچي.

دوې کوتي خوړپسکوت

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

فانیلا او بوره.

د کرېمي د جوړولو کړنلاره:

بسکوت میده کړئ.

کوچي ویلی کړئ.

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

دقیقې چلان کړئ، چې ښه سره ګډ شی.

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

یې کنسیردئ، چې یخ شی.

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

## د کيرې د پڼير کريمه

اړين مواد :-

يو کوتي (6 دانې) د کيرې پڼير

دوه پاکته دريم ويب

نيم گيلاس د مالتي اوبه يا سن توپ.

خوړ پيسکوت

يو دبلي اناناس

کوچني گيلاس يخی شيدې

يو دبلي پيروي (ملايي)

د کرېمي د جوړولو کر نلاره:

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

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

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

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

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

د وږي خوړولو پر وخت يي د يخچال څخه را وباسئ، توتي توتي يي کړئ.



## د پيروي او ميوې جلی

اړين مواد :

4 پاکته د زمني توت جلی

يو دبلي رنگارنگ ميوه يا اناناس

يو پاکت خوړ بسکوت

يو دبلي پيروي (ملايي)

2 گيلاس ايشولي اوبه

2 گيلاس يخی اوبه

- \* دوه پاکته د جلی په پیاله کې واچوئ ، یو گيلاس گرمی اوبه ورواچوئ ښه یې ولړئ ، وروسته یو گيلاس یخی اوبه ورواچوئ ښه یې ولړئ.
- \* میوه صافه کړی دناشکن په غوریچه کې یې واچوئ ، جلی پر واچوی په یخچال کې یې کنسیرډئ ترڅو چې جامد شی .
- \* دوه پاکته د جلی په پیاله کې واچوئ ، یو گيلاس گرمی اوبه ورواچوئ ، ښه یې ولړئ وروسته یو گيلاس یخی اوبه ورواچوئ ، ښه یې ولړئ ، په یخچال کې یې کنسیرډئ
- \* غوریچه د یخچال څخه راوباسئ ، بسکوت پر سر وروږی ، ترڅو چې جلی پکښې پټ شی ، پیروی پر بسکوت برسیره واچوئ .
- \* جلی د یخچال څخه راوباسئ ، چې جامده نه وی بسکوت او پیروی برسیره پر واچوئ .
- \* دناشکن غوریچه په یخچال کې کنسیرډئ ، چې جامد شی .



د ډبل روټی (توست) جلی

ارین مواد :

9 ټوټی دتوست ډوډی

2 پاکته دمنی توت جلی

1 دبلې پیروی

یوونیم گيلاس ايشولي اوبه

یوونیم گيلاس یخی اوبه

کوچني گيلاس مایع شیدې

1 پاکت کریم دریم ویب

2 دانی کیلې

د خورویوه کاچوغه میده پیسته



د جوړولو کړنلاره:

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

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

\* جلی په یخچال کې یو ساعت کښیږدئ.

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

### پیروی (ملايي) او پسکوت

اړین مواد:-

دری دبله پیروی (ملايي)

خوږ پسکوت

یو گیلانس شیدې

دوې دانې هگی

10 کاچوغي بوره یا ستاسو دخوښی سره سمه بوره.

لږ څه فانیلا

دښکلا دپاره پیسته.

لږ څه شیدې دپسکوت دلمدولو دپاره.

د جوړولو کړنلاره:-

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

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

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

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

# کیک





دانا ناس کیک

اړین مواد:

- 3 دانې هګۍ یو ګیلاس میده بوره
- 5 ملاعقی (غټی کاچوغي) اوږه لږڅه مالګه
- نیمه دچایو کاچوغه میده ادوه دلیمو میده تراش سوی پوستکي
- یو دبلې پیروی (ملایي) فانیلا
- نیم ګیلاس کوچي دګیلاس دری برخی بوره
- 5 الغي انناس

دکیک دجوړولو کرنلاره:

اول به داش 180 درجی گرم کړئ.

هګۍ به ماتی کړئ، او میده بوره به بنه په ګډه کړئ، بیا به اوږه، ادوه او دلیمو پوستکی ټوله سره ګډ کړئ.

کوچي ویلی کړئ، دکیک غوریچه په کوچو غوره کړئ، هغه غټه بوره به یو شانتي پکښی وپاشی، وروسته به دانا ناس ټوټی په ترتیب پکښی اوری کړئ.

وروسته به دکیک هغه جوړسوی اوږه دانا ناس پر سر په غوریچه کی واچوئ په داش کی به یی کنسیردئ، په 25-30 دقیقو کې کیک پوخ شی.



دنسکافی کیک

ارین مواد :

500 گرامه دچایو پسکوت.

2 کاچوغي نسکافی ، په نیم گیلانس گرمواوبو کی ویلی سوی

2 دبلیه پیروی (ملایی)

2 گیلانسه کریمه

2 کاچوغي دکاکاو پوډر

1 گیلانس میده بوره

دکیک جوړول کړنلاره:

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

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

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

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

به دملا یی کریم واچوئ.

\* په یخچال کی یی کنسیردئ ، چی یخ سی.



دسوچی کیک (1)

ارین مواد :

6 دانی هگی.

1 گیلانس میده بوره.

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



د جلی او کاستر کیک

اړین مواد :

دری گیلاسه اوړه .

خلور گیلاسه لوند گاته کاستر .

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





## دسوځي کيک (2)

اړين مواد:

6 دانې هڅې.

پاو باندي گيلاس اوږه.

نيم گيلاس سوځي.

يوه خوړو کاچوغه بيگينگ پوډر.

يو گيلاس ميده بوره.

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

نيمه کوچني کاچوغه فانيلا.

دشيري د جوړولو دپاره اړين مواد:

پاو کم گيلاس اوبه

يو گيلاس بوره

دليمو د خلمی برخي دليمو اوبه.

2 کاچوغي غوړي.

دکيک پخولو کړنلاره:

\* داش گرم کړئ، او دکيک غوريچه په غوړو غوړه کړئ

\* هڅې په پياله کې ماتې کړئ، بنه يې ولږئ، که برقي ماشين وي په هغه يې بنه گډه کړئ

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

\* اوږه، سوځي او دبيگينگ پوډر په کاچوغه بنه سره ولږئ.

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

\* دکيک غوريچه غوړه کړئ، دکيک جوړشوی اوږه په غوريچه کې واچوئ، په داش کې

بي کښيږدئ، ترڅو چې کيک پوخ سي.

دشيري جوړولو کړنلاره:

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

وروسته اور خام کړئ، ترڅو چې شيره جوړه سي.

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



دکشمشو کیک

اړين مواد :

2 گيلاسه اوره .

پاوکم گيلاس غوړي .

1 گيلاس ميده بوره .

2 کوچني کاچوغي بيگينگ پوډر .

2 دخوړو کاچوغي شيدې ستاسو خوبنه .

5 دانی هگی .

يو کوچني گيلاس کشمش چې دانی نه لری .

يوه دخوړو کاچوغه دلیمو ميده پوستکي .

دکيک جوړولو کرنلاره :

\* اوره او دبیگينگ پوډر بنه سره گډه کړئ .

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

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

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

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

غوړيچه کې واچوئ .

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

\* کله چې کيک سور شی ټوټه ټوټه بي کړئ .



## د کوپري کیک

اړين مواد:

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

د کیک د پخولو کرنلاره:

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



### دمالتي کیک (1)

ارین مواد :-

درې گیلایسه اوره.

یو ونیم گیلایس میده بوره.

یو گیلایس غوړي

درې دانې هگی.

دیوې دانې مالتي تراش سوی پوستکی.

دوې کوچني کاچوغي دبیگینگ پوډر.

دیوې مالتي اوبه

دکیک دپخولو کرنلاره:-

- غوړي اوبوره سره گډه کړئ ، وروسته هگی پکښی ماتی کړئ ، ښه بی سره گډه کړئ

- اوږه په گډه کړئ ، وروسته دمالتي تراش سوی پوستکی په گډه کړئ ، او ددیوې مالتي اوبه ورواچوئ. یا یوه دانه مالتيه دپوستکی سره په برقی ماشی کي واچوئ چي ښه میده شی.

- غوریچه په غوړو غوره کړئ ، او دکیک گډه سوی شیان پکښی واچوئ.
- داش گرم کړئ او دکیک غوریچه پکښی کښیږدئ ، ترڅو چي دکیک مخ سورسي
- کیک چي سورسي توتی توتی بی کړئ.



## دمالتي کيک (2)

ارين مواد :-

يو ونيم گيلاس اوره.

يو ونيم گيلاس ميده بوره.

يو ونيم گيلاس غوري يا کوچي.

درې دانې هگي.

دخلورو دانو مالتيو ميده تراش سوي پوستکي.

دوي کوچني کاچوغي دييکينگ پوډر.

ديوي مالتي او به

دکيک دپخولو کړنلاره:-

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



د خورما (كجوره) كيك

ارپين مواد :-

دری کوچني چکي کوچي.

يوه دانه کيله.

دوه گيلاسه اوږه.

لږ څه ادوه.

يوونيم گيلاس بوره.

خلور دانې هگۍ.

دوې کاچوغي میده بوره

يو گيلاس میده خورما (كجوره).

لږ څه مالگه.

يوه کاچوغه ديبگنگ پور.

د كيك د پخولو كړنلاره:

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





د پښکوت او پیستی خورما (کجوره)

اړین مواد:

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

کوچني نیمه چکی کوچي.

نیمه کا چوغه میده هیل.

خواره پښکوت.

کوچني گیلان میده پیسته یا کوپره.

کپنلاره:

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

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

\* پښکوت به پر خورما (کجوره) داسی ووږی چې د خورما (کجوره) مخ ټوله پت کړی.

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

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

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



دمغزیانې خورما (کجوره)

اړین مواد:

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



د سوجی حلوا (1)

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

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



د سوجی حلوا (2)

- ارښ مواد :
- 2 كيلاسه سوچې
- يو كيلاس غوري
- 2 دانې هگۍ
- يو كيلاس ميده كوپره
- نيم كيلاس ميده بوره
- يوه كوچني كاچوغه دبيگينگ پوډر
- نيمه كاچوغه فانيلا
- نيم كيلاس مایع شيدې
- د حلوا د جوړولو كرنلاره :
- \* بوره غوري او هگۍ ښه سره گډه كړئ .
- \* سوجی ، كوپره ، بېگينگ پوډر او فانيلا سره گډه كړئ . په هگۍ او بوره بي گډه كړئ .
- \* شيدې ورواچوي او ښه بي سره ولړئ .
- \* د داش غوريچه غوره كړئ او نوموړی خليط پكښی واچوئ .
- \* په گرم داش كی بي كښيږدئ . ترڅو چې مخ بي سورشی .
- \* شيره پرواچوئ .
- \* ستاسو د خوښی سره بي ټوټی ټوټی كړئ ، او په غابو كی بي وميلمنو ته تقديم كړئ .



د سوجي حلوا (3)

اړين مواد:

- دوه گيلاس سوجي
- يو گيلاس ميده بوره
- يو گيلاس ميده کوپړه
- يو کوچني کاچو غه فانيلا
- يو گيلاس پوډري شيدې
- يو گيلاس پيروى (ملا بي)
- دگيلاس درې برخى غوري
- دوې کوچني کاچو غي دبيگينگ پوډر
- دنبلا دپاره لږ څه جنغوزي
- شيره

د حلوا د جوړولو کړنلاره:

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



د سوجی حلو ادمستو سره (4)

اړين مواد:

دوه گيلاسه سوجی

دگيلاس دری برخي ميده بوره

يوه کاچوغه دبيگينگ پوډر

يوگيلاس کوچي

يوگيلاس کوپړه

يوگيلاس پوډري شيدې

درې داني هگی

نيمه کوچني کاچوغه فانيلا

يوه مست خوري مستې

د حلو ادمستو پوډر او کړنلاره:

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

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

\* سوجی ، شيدې ، کوپړه وهگی ته ورواچوئ او بڼه يې سره ولړئ. وروسته مستې

ورواچوئ او بڼه يې سره گډه کړئ.

\* دداش غوريچه غوره کړئ او نوموړی خليط پکښی واچوئ.

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

ولگوئ چې د حلو ادمستو هم سورشی.

\* غوريچه دداش څخه راوباسئ او شيره پړواچوئ

\* ستاسو د خونبي سره سم يې ټوټی ټوټی کړئ.



د سوجي حلوا دمستو سره (5)

اړين مواد:

يو گيلاس سوجي.

يو گيلاس ميده بوره.

د گيلاس دري برخي ميده اوبه.

يو کوچني دچايو گيلاس غوري.

درېداني هگي.

پسته د بنکلا دپاره

يوه کوچني کاچو غه د بيگينگ پوډر.

يو گيلاس کوچي.

يو گيلاس کوپره.

يو گيلاس پوډري شيدې.

درې داني هگي.

شيره.

د حلوا د جوړولو کړنلاره:

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

\* داش گرم کړئ.

\* د داش غوريچه غور کړئ.

\* غوريچه د داش په اول رف کې کښيږدئ. لمړي چې لاندې سور شي بيالور او پرېل کړي

چې اور توند نه وي او مخ سور شي

\* ټوټې ټوټې کړئ او شيره پر توي کړئ.

\* ټوټې په غابو کې کښيږدي او پسته پروپاشي.





د سوجی او پیروی حلوا (6)

ارین مواد:-

2 دانې هګۍ.

نیم ګیلاس بوره.

یو ګیلاس سوجی.

50 ګرامه پیسته د بنکلا د پاره.

یو ګیلاس شیدې یا یو ګیلاس مستې.

50 ګرامه اوبه

نیم ګیلاس غوړي.

لږ څه فانیلا

د شیری جوړول-

د بوری اوبو فانیلا څخه به شیره جوړه کړئ.

د سوجی د حلوا د جوړولو کړنلاره:-

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

\* بوره، اوبه، غوړي، مستې یا شیدې بیګینګ پوډر به ټول د لرګی په کاچوغه سره ګډه

کړئ، وروسته به سوجی ورواچوئ.

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

غوړیچه کی واچوئ، داش به مو مخکی ګرم کړی وی، په داش کی به یې کنبیردئ، بیا به د

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

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

ولګوئ.

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

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

بې کړئ..



### د کوچو تورتہ

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

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

\* کریمہ پہ سپنہ پلاستکی کٹورہ کی واچوئی او پر کیک ستاسو د خونبی سرہ سم گلان او  
نقش جوڑ کرئی. پہ یخچال کې بی کنسیردئ.



## کلچې





د مالگي (نمکين) گلچي (1)

اړين مواد:

يو گيلاس اوږه

نيمه کوچني کاچو غه بيگينگ پوډر

د گيلاس دري برخي غوري

ديوي هگي ژر

کونجتي يا سپينه خيره د بنکلا دپاره

مالگه

د بسکوت جوړولو کړنلاره:

- د کيک غوريچه غور کړئ. او داش به گرم کړئ.
- اوږه به صافه غلبيل کړئ. د بيگينگ پوډر او مالگه په اوږو گډه کړي بيا به يي غلبيل کړئ. چي هوا ور داخله شي.
- اوږه او غوري به بنه سره گډه کړئ. لږ او به به ورواچوئ. چي نرم اوږه خني جوړ شي.
- ستاسو د خوبني تکی به خني جوړي کړئ.
- دکوتو په شکل به يي پرې کړئ. او کونجتي به پروپاشئ.
- داش په غوريچه کې يي واچوئ. په گرم داش کې يي کنسېږدئ. ترڅو چي پاخه شي
- په غابو کې کنسېږدي و ميلمنو ته تقديم کړئ.



د مالگي (نمکيني) گلچې (2)

اړين مواد:

دوه نيم گيلاسه اوږه.

يو گيلاس تراش شوی کرافت پنير.

نيم گيلاس غوړي.

يو گيلاس مایع شیدې.

2 دانې هگي.

يوه کاچوغه بيگينگ پوډر.

اوبه

يوه دانه هگي دنبکلا دپاره.

د بسکوت جوړولو کړنلاره:

\* اوږه پنير او بيگينگ پوډر بڼه سره گډه کړئ.

\* شیدې ، غوړي او دوی دانې هگي سره گډه کړئ. په اوږو يې گډه کړئ اوبه لږ لږ

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

\* د گوتو په شکل بسکوت ځنی جوړ کړئ.

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

ووډئ. د پسکوت مخان په هگي ولړئ.

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



د خورما (كجوره) گلچي

اړين مواد:

لس گيلاسه اوږه.

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

يو گيلاس نرم ميده سوجي.

پنځه گيلاسه غوړي.

پسته خورما (كجوره).

دوه نيم گيلاسه اوبه.

كوچني كاچوغه ميده هيل

د بسكوت جوړولو كرنلاره:

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





### د خورما (كجوره) فطيره

داورو جوړولو دپاره اړين مواد :-

يو پاو اوږه

نيم كيلو اوبه

مالگه

يوه دانه دهگۍ ژړ.

يوه کوچني کاچوغه د کيک پوډر (بيگينگ پوډر).

يو كيلو دغوا ويلى سوي غوري.

په اوږو کي دايښلولو او دښکلا دپاره اړين مواد :-

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

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

\* داورو سره به دغوا غوري گډ کړئ.

\* اوبه به لږ لږ ورو واچوئ ، ترڅو چي اوږه د خوالي جوړوږولو شي.

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

\* اوږه به په گيلاسۍ په دائروي شکل پري کړئ.

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

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

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

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

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

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



د جوزو بتيفور (1)

اړين مواد:-

دوه ونيم گيلاسه اوږه.

يو گيلاس کوچی.

دوه ونيم گيلاسه ميده بوره.

يو ونيم گيلاس ميده جوز.

يوه دانه هگی.

فانيلا

دپخولو کړنلاره:-

\* کوچی ، او بوره سره گډه کړئ ، وروسته هگی پکښی ماته کړئ او فانيلا په گډه کړئ.

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

\* ستاو دخوښی سره سم يې جوړی کړئ که دکولچو غالب لری په هغه سره يې جوړی کړئ ،

دداش غوريچه غوړه کړئ په هغې کي کښيږدئ.

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



بتيفور (2)

ارين مواد:-  
درې گيلاسه اوره.  
يوونيم گيلاس کوچي.  
يو گيلاسه ميده بوره.  
درې دانې هگي.  
نيمه کاچوغه فانيلا.  
نيمه کاچوغه دبيگينگ.  
يوه کاچوغه دکاکو پوډر.

دپخولو کړنلاره:-

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

\* اوره غلبيل کړئ ، اوره او دبيگينگ پوډر د کوچو اوبورې سره بنه گډه کړئ.  
\* ستاسو د خونې سره سم بي جوړي کړئ ، د داش غوريچه غوره کړئ ، په هغې کي بي  
کنبيرډئ. ترخوچي پخيري.





دپستي فطيره

ارين مواد :-

5 گيلاسه اوره .

3 گيلاسه پسته .

لرځ ميده بوره

اوبه

دوه نيم گيلاسه دغوا غوري .

يونيم گيلاس ميده بوره .

يوه کاچوغه ارغ گلاب .

نيمه کاچوغه خميره .

د فطيري جوړولو کرنلاره :

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

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

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

دوه ساعته کنسپردئ ، چې خمير شى .

\* بوره ، پسته او ارغ گلاب سره گله کړئ .

\* دهگى په اندازه اوره په غوريچه کې کنسپردئ ، په مينځ کې يې پسته ورکنسپردئ ، په

غوريچه کې يې کنسپردئ .

\* داش گرم کړئ ، او غوريچه پکښې کنسپردئ ، ترڅو چې فطيره لاندې باندي پخه شى .

## دمربا فطيره

ارپين مواد :-

دوه ونيم گيلاسه اوږه.

درې دانې دهگي ژږ.

نيم گيلاس بوره.

يوه کوچني پاکټ کوچي.

يوه کاچوغه بيگينگ پوډر.

يو گيلاس مربا.

د فطيرې پخولو کړنلاره :-

\* په يوه پيالو کې اوږه ، بيگينگ پوډر ، بوره ، کوچي ، اودهگي ژږ واچوئ ، ويبي اغږئ چې نيولي اوږه شي .

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

\* د داش غوريچه غوږه کړئ ، هغه دوهمه برخه اوږه پکښې اوار کړئ ، پراوږ باندي د پاسه مربا اواره کړئ ، پام کوئ چې مربا د داش د غوريچې د څنډو سره ونه منبلی .

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

\* د داش غوريچه په داش کې کنبيردئ ، چې لاندي باندي سره سي .



د خورما حلوا (1)

ارپين مواد :-

يو كيلو خورما ( کجوره )

يو نيم گيلاس دغوا غوري

دوه گيلاسه اوږه .

يوه کوچني کاچوغه ميده هيل .

ميده بادام يا کونجتي د بنکلا د پارو .

د حلوا جوړولو کړنلاره :

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

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

\* هیل په گډه کړئ او ددیگ څخه اور مړ کړئ .

په غاب کي بي واچوئ او کونجتي پروپاشئ .

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

### دخورما ( کجوره ) حلوا (2)

اړین مواد :-

نیم کیلو دمندکو څخه پاکه خورما ( کجوره ) .

یو نیم گیللاس اوږه .

یو گیللاس دغوا غوړي .

دحلوا جوړولو کړنلاره:

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

نوټ: که دخورما ( کجوره ) حلوا کلکه وی خورما ( کجوره ) لږڅه زیاته ورواچوئ او که

حلوانری وي اوږه لږنور ورسره کړئ او دحلوا سره بي گډه کړئ .

### دکو پړي او دخورما حلوا (3)

اړین مواد :-

یو کیلو دمندکو څخه پاکه خورما ( کجوره ) .

یو نیم گیللاس اوږه .

یو گیللاس دغوا غوړي .

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

دحلوا جوړولو کړنلاره:

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

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

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

ارين مواد :-

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

يو نيم گيلاس اوږه.

يو گيلاس د غوا غوړي.

لږ څه تيبلي كونجتي.

د حلوا جوړولو كرنلاره:

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

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

نوټ: كه د خورما (كجوره) حلوا كلکه وي خورما (كجوره) لږ څه زياته ورواچوئ او كه حلوانري وي او په لږ نور ورسره كړئ او د حلوا سره يې گډه كړئ.  
د خورما حلوا (5)

ارين مواد :-

يو كيلو خورما (كجوره).

دوه گيلاسه سپين اوږه.

او ه گيلاسه اوږه

يو گيلاس سره اوږه.

دوه ونيم گيلاسه غوړي.

نيمه كاچوغه ميده ادوه.

نيمه كاچوغه ميده هيل.

د حلوا جوړولو كرنلاره:

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



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

\*ديگ پر اور باندې كړئ، غوري وديگ ته ورواچوئ، وروسته اوږه ورواچوئ، اوږه لږئ تر څو چي اوږه خام سره (ژړ) شي، وروسته خوما ؤ هيل او ادوه ورواچوئ، بنه يې سره گډه كړئ تقريبا 15 دقيقې يې و لږئ. اور ځنې مړ كړئ.  
\* دخورولوپه وخت دمپرو غورئ پرواچوئ اوپه يخ موسم كې يې وخورئ.



د انيسون بسكوت

اړين مواد:

يونيم گيلاس اوږه.

6داني هگي.

يوه کوچني كاچو غه ديگينگ پوډر.

يو گيلاس ميده بوره.

يوه کوچني كاچو غه انيسون.

د بسكوت جوړولو كړنلاره:-

- داش گرم كړئ، او د داش غوريچه غوره كړئ.
- دهگي سپين او ژړ سره جلا كړئ.
- دهگي ژړ د بورې سره گډه كړئ، تر څو چي تار و كړي.
- دهگي سپين په سيمانو يا په برقي ماشين سره گډه كړئ، تر څو گاته شي، (جامد).
- اوږه او بيگينگ پوډر سره گډه كړئ، او غلبيل يې كړئ، وروسته انيسون په گډه كړئ
- دهگي ژړ او بوره او دهگي سپين سره گډه كړئ. وروسته اوږه سوکه سوکه ورواچوئ بنه يې و لږئ. ستاسو دخوښي سره سم بسكوت ځنې جوړي كړئ، داش په غوريچه كې يې داسي كنبيردئ چي يو دبل سره ونه منبلي.
- په گرم داش كې يې كنبيردئ، چي مخان يې سره شي.

### باشمبلا داناناس سره

اربن مواد :

دوه دبليہ اناناس .

يودبلي پيروى ( ملايى )

دخورو 5 کاچوغي اوره .

لرځه کوچي .

6 توتې دکېرى پنير .

يو گيلاس شيدې .

6 کاچوغي بوره .

خور پسکوټ .

دباشمبلا د جوړولو کرنلاره :-

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

بي واچوئ .

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

رنگ ژر سي ، وروسته داناناس اوبه ورواچوئ ، بنه بي ولرئ ، چي لږ نيولى سي اور ځنى

مړکړئ .

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

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

غوريچه کي بي پر اناناس برسيره واچوئ .

\* پسکوټ ميده کړئ او پر سر بي وروپاشئ .

\* په يخچال کي بي کنسېردئ .



### د ادوي (دال چيني) بسكوت

اړين مواد:

دری نیم کیلاسه اوږه.

یو کیلاس دغوا غوړي.

نیم کیلاس میده بوره.

یوه کاچوغه د بیګینګ پوډر.

دوی دانی هګۍ.

یوه کوچني کاچوغه میده دال چنی (ادوه).

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

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

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

ولړئ.

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

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

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

\* په یخچال کې یې نیم ساعت کنسیردئ.

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

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

جوړ کړئ.

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

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

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

## د گامپنبو د شیدو بسکوت (1)

اړین مواد:

درې غټ دبلیه دگامپنبی شیدې.

گیلاسه پیسته.

نیم کوچني گیللاس د غوا غورې.

یو گیللاس میده کوپړه.

یوه کوچني کاچوغه هیل.

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

\* پیسته میده کړئ.

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

\* د کیک غوریچه بڼه غوره کړئ، اوږه پرودوړوئ.

جوړ شوی خلیط د کیک په غوریچه کې واچوئ، په داش کې یې کنبیږدئ، ترڅو چې لاندی سورشی.

• بسکوت چې سورشی، ستاسو د خونې سره سم یې توتی توتی کړئ او په غابو کې یې واچوئ.

## د گامپنبو د شیدو بسکوت (2)

اړین مواد:

یو غټ پاکټ خور بسکوت.

نیم گیللاس میده کوپړه.

میده پیسته د بنکلا دپاره.

یونیم پاکټ کوچي.

یو غټ دبلۍ دگامپنبی شیدې.

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

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

\* نوموړی بسکوت د کیک په غوریچه کې واچوئ.

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

\* په گرم داش کې یې لس دقیقې کنبیږدئ.

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

## د جنغوزي نرم پيسكوت

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



## دمالتي پيسکوت

- اړين مواد:
- دوه نيم گيلاسه اوږه.
- يو گيلاس تراش سوي کرافت پښير.
- نيم گيلاس غوري.
- يو گيلاس مايع شيدې.
- دوې داني هگی.
- يوه کاچوغي د بيکينگ پوډر.
- يوه هگی د بنکلا دپاره.

د بسکوت جوړولو کړنلاره:

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

د پنیر او مالګې (نمکین) بسکوت

اړین مواد:

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

د شیدو روغاني

اړین مواد:

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

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

اړين مواد:

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



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

ارین مواد :-

یوه گیللاس او د گیللاس څلرمه برخه غوړي .

یو گیللاس بوره .

دوه گیللاسه اوږه .

د ښلا د پاره پیسته .

فانیلا .

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



بیتزا (1)

اړین مواد :

1 گیلای شیدې

نیم گیلای غوړي.

5 دانی هگی.

نیمه کوچنی کاچو غه مالگه

یوه دمستو کاچو غه خمبره.

دوه نیم گیلایسه اوړه

یوه کاچو غه دیبکینگ پوډر.

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

دبیتزا داوړود جوړولو مواد

یوه کاچو غه

نیمه دچایو کاچو غه بوره

یوه کاچو غه دزیتون غوړي

دوه گیلایسه اوړه

نیمه دچایو کاچو غه مالگه

دگیلاس دری برخی گرمی اوبه

پربیتزا برسره داچولو دپاره اړین مواد :-

یوه دانه رومی.

250-300 گرامه زيتون

خواړه مرچک

250 گرامه پنير

يو پاکټ درو ميانو معجون

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

زیتون خواړه مرچک او پنیر به میده کړئ

دبتزا داوړو جوړولو تگلاره:

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

پریردئ.

\* اوړه خمپره او او به به سره گله کړئ ، داسی به یې سره گله کړئ ، چی اوړه بنه نیولی وی.

\* یو لوبنی به غوړو غوړ کړی او دغه اوړه به پکنسی کنسیردی او پت به کړئ ، تر څو چی دغه

اوړه تقریبا دوه برابره سی.

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

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

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



بیتزا (2)

ارین مواد :

دو نیم کیلاسه اوړه.

یو کیلاس تودی شیدی.

نیم کیلاس غوړی.

یوه کاچو غه خمپره.

2 کاچو غی درمیانو معجون.

ددو درمیانو او به .

شنه خواړه مرچک.

تراش سوی پنیر.

میدہ تورزیتون.

لر مالگہ

مسالہ

تور مرچ

دبتزاد جورولوتگلارہ:

\* اورہ ، خمبرہ او غورپی بہ سرہ گدہ کړئ ، بیا بہ بی پتہ پتہ کړئ ، پری بی ږدی چی اورہ خمیر سی.

\* په یو دیگ کی به لر غورپی واچوئ ، او درو میانو اوبہ او درو میانو معجون ، مسالہ مالگہ ، تور مرچ ورواچوئ خو وارہ بی ولړئ بیا شنہ مرچک ورواچوئ یوہ دقیقه بی ولړئ وروستہ بی داور خخہ راکنستہ کړئ چی ساړہ شی.

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

بیا پر اوږو بانندی درو میانو معجون او هغه لیعاب چی تاسو جور کړی و اوار کړئ. وروستہ بہ زیتون او پنیر هم پر وودی او غوریچہ بہ په داس کی کنسیردی چی پوخ شی. توتی توتی بی کړئ ، و میلنو او ماشومانو ته بی تقدیم کړئ.

### بیتزا (3)



داوږو د جورولو د پارہ اړین مواد :- پر بیتزا برسره داچولو د پارہ اړین مواد :-

دری گیلاسہ اورہ دوې دانی رومیان

نیم گیلاس غورپی. یوہ کاچوغہ کتشف

یوہ دانہ هگی. یوہ دانہ پیاز

یو گیلاس مایع شیدی. دوې دانی خوارہ شنہ مرچک

یوہ کاچوغہ خمیرہ. میدہ بنوون پنیر

مالگه. موزيلا پنير

دارو

دييتزا دپخولو کړنلاره:-

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

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

#### بييتزا (4)

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

څلور گيلاسه اوږه درې داني روميان

دگيلاس درې برخي غوړي. يوه کاچوغه کتشف

يوه دانه هگۍ درې داني پياز

يو گيلاس مايع شيدې. دوې داني خواړه شنه مرچک

يوه کاچوغه خميره. ميده بنوون پنير

مالگه. موزيلا پنير

اوبه مالگه

نيمه کاچوغه تور مرچ

دوې زني هوږه

دوې کاچوغي غوړي

دوې کاچوغي دروميانو معجون

درې داني گازري (زردکی)

ديتزا دپخولو کړنلاره:-

- په اوږو مالگه او خميره گډه کړئ او اوږه غلبيل يې کړئ.
- اوږه په يوه لوبنۍ کې واچوئ ، غوړي ورواچوئ بڼه يې سره گډه کړئ.
- وروسته داوبو ميشت ورکړئ ترڅو چي اوږه نرم سي .
- غوريچه په غوړو غوړه کړئ او خيسته اوږه پکښې واچوئ ، په پلاستک يې پټ کړئ ، 45 دقيقې يې داسې کښيږدئ .
- ديتزا پراوږو برسيره داچولو کړنلاره:
- په غوړو کې پياز سره کړئ ، وروسته ميده روميان ، تراش سوي گازري ، ميده خواره مرچک ، تورمرچ او مالگه ورواچوئ ، بڼه يې ولږئ ترڅو چي اوبه وچي کړئ .
- نوموړي پاخه شيان پراوږو برسيره واچوئ ، غوريچه په داش کې کښيږدئ ، ترڅو چي ديتزا پخه سي .
- وروسته تراش سوي پنير پراوچوئ ، او په داش کې يې دوهم وار کښيږدئ چي ديتزا مخ هم سور سي .



## شربت او کوکتیل







### دليمو شربت

ارين مواد:-

6 دانې كاغذې ليمو.

6 گيلاسه اوبه.

6 كاچوغي بوره يا ستاسو دخونبې سره سمه بوره.

6 توتې يخي.

د شربتو جوړولو كړنلاره:

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

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



### دتازه ميوې او شيدو شربت

ارين مواد:

درې گيلاسه يخي شيدې.

ديوې هگې سپين.

لږ څه دخوړو رنگ.

درې کاچوغي بوره.

دوې کاچوغي دتوت دشربتو پوډر.

6 کاچوغي ايشولې ټکيدلې سيب.

دشربتو جوړولو کړنلاره:

- \* دهگۍ سپين په يوه لوبنۍ کي په سيمانويا په برق ماشين بڼه ولړئ.
- په يوه لوبنۍ کي رنگ پر بوره واچوئ بوره او رنگ سره گډه کړئ.
- په بل لوبنۍ کي شيدي ، سيب ، او توت پوډر بڼه سره گډه کړئ.
- په گيلاسو کي يوه کاچوغي دهگۍ سپين واچوئ ، او يوه کاچوغي بوره ورواچوئ.
- هغه گډه کړې شيدي ، سيب او دتوت دشربتو پوډر ورواچوئ وميلمنو ته يې تقديم کړئ



دختکي شربت

ارين مواد:

کوچني نيم استنبول.

بوره

يوه کاچوغي ارغ گلاب.

لرڅه اوبه

دشربتو جوړولو کړنلاره:

- داستنبول څخه پوستکي ليري کړئ ، دجو سر په ماشين کي يې واچوئ ، اوبه اوبوره ورواچوئ ، دجو سر ماشين چالان کړئ ، ترڅو چي شربت جوړ شي ، ارغ گلاب ورواچوئ.
- يخ يې کړئ او په گيلاسو کي يې واچوئ.
- کيدای سي چي داوبو پر ځای يخي ورواچوئ



دگل گلاب شربت

اړين مواد :-

دوه گيلاس ه بوره

يو گيلاس اوبه

د نيم ليمو اوبه .

نيم گيلاس ارغ گلاب .

نيم گيلاس جنغوزی .

دوه څاڅکی دگل رنگ .

د سربتو د جوړولو گړنلاره :-

- د يگ پر اور باندی کړئ ، اوبه ، بوره او د ليمو اوبه ورواچوئ ، ښه يي ولړئ ترڅو چي بوره ويلى شى او پنځه دقيقې وايشيږي ، وروسته دوه څاڅکی رنگ ورواچوئ .
- په يخچال کي يي کښيږدئ ، چي يخ شى .
- د گيلاسو دريمه دنوموړو خوږو اوبو څخه ډکه کړئ ، د گيلاس پاته دوې برخي يخی اوبه او جنغوزی ورواچوئ ، او ښه يي ولړئ . پنځه گيلاس ه شربت ځنی جوړيږي .



دروميانو شربت

اړين مواد :-

دوه گيلاس ه دروميانو اوبه .

نيمه کوچني کاچوغه مالگه.

نازکه کسه پياز.

لږ څه سره مرچک

يخي

د شربتو د جوړولو کړنلاره:-

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

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

مات سي او شربت يخ شي.



د کورتوبي شربت

اړين مواد :-

يو گيلاس کورتوبه.

اوبه

د کورتوبي و شربتو جوړولو کړنلاره:-

\* په ديگ کي کورتوبه واچوئ او دوه گيلاسه اوبه ورواچوئ ، ديگ پر اورباندي کړئ تو

خو چي دوې دقيقې راوايشيږي.

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

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

شربت ځني راتوي شي ، وروسته صاف سوي شربت لس دقيقې کښيږدي چي رنگ يي

صاف سي

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

خاڅکي ارغ گلاب ورواچوئ ، ښه يي سره ولږئ.



د تريو انار شربت

اړين مواد :-

خو داني انار

اوبه

د شربتو جوړولو کړنلاره :-

\* دانار اوبه وباسئ ، صافي بي کړئ.

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

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

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

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

خاڅکي ارغ گلاب واچوئ.



د خوړولي شربت

اړين مواد :-

يو گيلاس ميده خوړولي .

نيمه کوچني کاچوغه کربونات .

لس گيلاسه اوبه .

د خوړولي د شربتو د جوړولو کړنلاره :-

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

وروسته بي دټوکره په کخوره واچوئ ، دټوکره کخوره په اوبو کي وځړوئ ، کخوره سوکه

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

### د کيلې او انځر شربت

اړين مواد:-

3 گيلاسه شيدې.

1 کاچوغي بوره.

5 دانې وچ انځر خيسته سوي.

2 دانې کيلې.

د کوپرې ميده پسکوت.

د شربتو جوړولو کړنلاره:

د جو سر په ماشين کي شيدې ، بوره او کيلې واچوئ ، د جو سر ماشين چالان کړئ ، تر

خو چي شربت جوړ شي.

شربت په گيلا سو کي واچوئ ، او ميده پسکوت يي پر سر وروډوړوئ.



### د نعناع شربت يا جوس

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

ډول جوس بايد د ماشومانو مو ورته تيار کړي.

اړين مواد:-

د نعناع د يوې دستې د څلرمي برخي پاني.

د درو دانو ليمو اوبه

بوره د ضرورت په اندازه

يوه ټوټه يخی.

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

گيلا سو کي واچوئ.



رنګا رنګ جوس

اړين مواد:

دوې دانې کيلی .

دوې دانې ام .

دری کاچو غی پوډری شیدې

یوه کاچو غه عسل .

اته دانې زمینی توت .

شپر ګیلاسه اوبه

دوې کاچو غی دتانیج پوډر .

د نیم لمبون اوبه .

ټوله په برقی ماشین (جوسر ماشین) کی واچوئ ، چی ښه جوس ځنی جوړ سي ، په سپینو

ګیلا سو کی بی واچوئ .



د پاچهانو شربت

اړين مواد:

نیم لیتر شیدی .

یوه ټوټه فنیر (کیری) .

یو لوی ګیلاس دمالتی اوبه

دتریو لیمبو اوبه

بوره د ضرورت په اندازه .



که شفتالو وی د شفتالو اوبه.

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



طبقه طبقه شربت

ارین مواد:

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

یو پاکټ دریب ویب

ملایی (پیروی).

نیم گیلاس شیدې.

د شربتو جوړول:

دریم ویب د پیروی او شیدو سره ښه کله کړئ.

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

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

گیلاسونه به راواخلي د هر ډول جوس څخه به لږ لږ طبقه طبقه په گیلاس کی واچوئ، که مو

خوښه وه دلیمو اوبه هم څو څاڅکی ورواچوئ.

داروموسه.

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

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

ورکوی او عمر یی 8 میاشتی وی

یو لیتر شیدې.

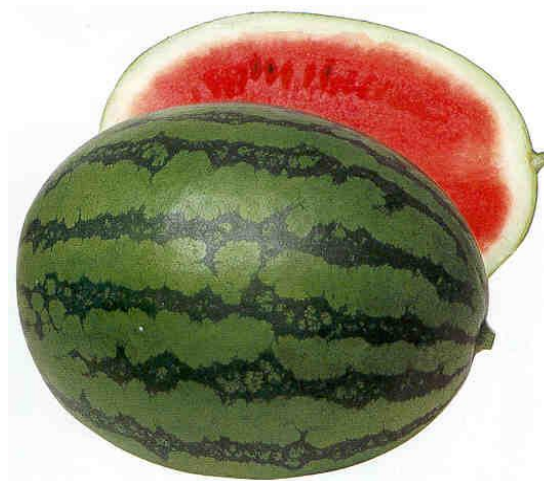
12 دانی خورما (کجوره).

لږڅه فانيلا د خوند د ښوالی د پاره.

بوره د ضرورت په کچه

د شربتو جوړولو کړنلاره:-

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



دهندوانې شربت

اړين مواد :

يو کيلو هندوانه .

نيم کيلو خټکی .

نيم گيلاس بوره .

يخی .

د شربتو جوړولو کړنلاره:-

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

چالان کړی

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

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

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

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

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

دمعشوقی شربت

يو کيلو سره خوږه هندوانه .

نیم کیلو خوږ استنبول.

نیم گیللاس بوره.

نیم گیللاس ارغ گلاب.

لږ څه یخی.

د شربتو د جوړولو کړنلاره:

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

تر صافولو وروسته بی بیرته په ماشین کی واچوئ.

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

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

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

سي د شربتو خوند به تریخ وی.

### د فیمتو کوکتیل

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

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

ورواچوئ.

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

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



### د مالتي کوکتیل

دری گیللاسه د مالتي او به..

5 کاچوغي عسل.

دوی دانی کیلی وړی ټوټی.

یوه ټوټه دیخي.

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

## د تانج د پوډرو کوکتیل

2 دانی کیلی .

بوره د ضرورت په اندازه.

سره منبه

درې کاچوغی د زمینی توتو تانج پوډر.

فانیلا

لږ څه یخی ،

خلور گیلاسه اوبه.

درې کاچوغی پوډری شیدی.

د کوکتل جوړولو لولو کړنلاره:-

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

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

په گیلا سو کی یې و اچوئ.



## د ایس کریم کوکتیل

اړین مواد:

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

## یخ کوکتیل

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



# چای





### د ویلنی (نعناع) توری چای

اړین مواد

یولیترا اوبه

دوې کاچوغي توری چای

20 پانی نعناع

د چایو جوړولو کړنلاره: -

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

### د ویلنی (نعناع) چای

اړین مواد:

یولیترا اوبه

20 تاره تازه ویلنی (نعناع)

بوره

د چایو جوړولو کړنلاره: -

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





### د شونډ ادرک (ادرک) چای

اړین مواد:

یولیتراوبه

یوه ټوټه تازه ادرک

بوره

د چایو جوړولو تگلاره:-

ادرک سپین کړی و اړه و اړه یې میډه کړی

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

یې و ایشوی، په ترموس کې یې واچوی سربې وړبند کړی، لس دقیقې وروسته یې وچنبی

### د ملخوځو (طبی) چای

اړین مواد:

یولیتراوبه

دوی کاچوځی ملخوځی

بوره

د چایو جوړولو تگلاره:-

ملخوځی په اوبو کې ښه و ایشوی چې رنگ یې ژړ سي په ترموس کې واچوی سر وړبند کړی

لس دقیقې وروسته یې خوږې کړی او یې وچنبی.

د ماشوم مور ته زیاته گټه لری شیدې ډیرئ.



### د زعتر (طبی) چای

اړین مواد:

یولیتراوبه

دوی کاچوځی درومانیا دیمه زعتر

بوره ستاسو خونښه لکن تریخ ښه خوند کوی

د چایو جوړولو تگلاره :-  
 په ترموس کې زعتر و اچوی اوبه و ایشوی په ترموس کې یې و اچوی د ترموس سرور بند  
 کړی لس دقیقې وروسته یې وچنبی  
 د چای خښلو لس دقیقې وروسته یوه کاچوغه د ښوون (زیتون تیل) وچنبی.  
 نوموړی چای شراین خلاصوی و سگریټ څکونکی ته زیاته گټه رسوی



د گل بابونه (طبی) چای

ارین مواد :  
 یولیترا اوبه  
 یوه د خوړو کاچوغه گل بابونه  
 بوره یا شات (عسل) د خوړولو دپاره

د چایو جوړولو تگلاره :-  
 په ترموس کې یوه کاچوغه گل بابونه و اچوی ، ایشولی اوبه و ترموس ته ور و اچوی سړیې  
 وربند کړی 10 دقیقې وروسته یې وچنبی.  
 نوموړی چای په تشه خوا خښل کیږی.  
 دمعدې باد ، برین ، دمعدې التهاب ، دستونی التهاب ، بې خوبی دپاره ښه علاج دی .  
 دپام وړ: گل بابونه په نیکلې چاینکه کې مه جوړوی باید په گیلانس یا ترموس کې جوړ سی  
 او تر 13 ورځو زیات یې مه خښی په بدن کې لږ څه سستی پیدا کوی .  
 نوټ: د گل بابونه چای په ترموس یا گلاس کې باید جوړی شی که داوسپنی په لوبنی کې  
 جوړی سی زیان لری .

تازه شنی چای

ارین مواد :  
 یولیترا اوبه

### 20 تاره تازه شنی چای

بوره

د چایو جوړولو تگلاره:-

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



د گل سرخ ( طبي ) چای

اړین مواد:

یولیترا اوبه

یوه کاچوغه گل سرخ

بوره

د چایو جوړولو تگلاره:-

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



د زعفران قهوه

اړین مواد:

4گیلاسه اوبه

## 3 کاجو غی قهوه

کوچنی کاجو غه زعفران

نیه کاجو غه میده هیل

دقهوی جوړولو تگلاره:-

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

## د شونډ (ادرک) قهوه

اړین مواد:

3 گیلاسه اوبه

5 کوچنی کاجو غی قهوه

دوی کوچنی کاجو غی هیل

د کوچنی کاجو غی خلرمه برخه لونگا و ادرک

لږ څه زعفران

دقهوی جوړول:

د کاجو غی خلرمه برخه ادرک، د کوچنی کاجو غی خلرمه برخه لونگا، لږ څه زعفران اوبه او قهوه به چای جوشه کی پر اور کنبیږدی، تقریبا 15 دقیقې بیا به 5 دقیقې داسی پریرېدی وروسته تر 5 دقیقو به بیا پر اور کنبیږدی په بله چای جوشه یا دقهوی په چای جوشه کی به ادرک زعفران هیل او لونگا و اچوی وروسته به ایشول سوی قهوه پکنبی و اچوی، پر اور به دوه جوشه ورکړی قهوه به تیاره سی.



## ترکي قهوه

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

## دمیوی ایس کریم

اړين مواد:

1 گيلاس شيدې

1 گيلاس بوره

يو گيلاس موسمی میوه

د دو هگيو ژړ

2 کاجوغي د پيرنيو پوډر corn floru

د ليمبو اوبه

د ايسکریم جوړول:

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

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

ورواچوئ، لږ څه اوبه دوپلی کیدو دپاره ورواچوئ

3- چې دواړه ساړه سوه صاف کړي يې کړئ، دهگي ژړ ورواچوئ په بلاستکې کوچنی

سطل کې يې په یخچال کې کښيږدئ، تربلی ورځی پوری پسله هر يو ساعت یواری باید

ایس کریم ولړی چی یوه ټوټه نه سي او نرم پاته سي.

مربا

دمربا دخرا بیدو لاملونه :

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



دمنې مربا

اړين مواد :

3 غټی دانی منې

بوره

دلیمبو اوبه

دمربا جوړولو لو تگلاره:

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

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

\* ورسته ترپریوللو به یې بیا څو ټوټی کړئ ، او په یو لیتر ابوکی به یې وایشوئ

چی نرمی شی.

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

\* دیوگیلاس دمنی اوبو اولب ته به یوگیلاس بوره ورواچوئ.

\* لږ څه دلیمو اوبه ورواچوئ ، او پراوربه یې کښیږدئ ترڅو چی گاته شی.

\* په مرتبانه کی به یې واچوئ.

### دالو بالو مربا

اړين مواد :-

دوه کیلو تازه الو بالو .

ددرو دانو ترپو لیمو اوبه .



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



دام مرباه

ارين مواد :  
 اومه ام دوه كيلو  
 بوره يونيم كيلو  
 هبل دولس دانې  
 غوري 250 گرامه  
 دپخولو کړنلاره :-  
 ام پريمنځي او وچ يي کړي . بيا هغه سپين کړي او څلور ټوتي يي کړي . او د منځ مندکي يي  
 وباسي . بيا نو په يوه دېگ کي غوري سره کړي ، د هبل څخه دانې وباسي و غور و ته يي وړ  
 واچوي کله چي سره شی دوه كيلو اوبه ورواچوي چي و ايشيري ، وروسته ميده سوي ام  
 ورواچوي ، يو دوې دقيقې وروسته بوره ورواچوي او پريږدي چي پاخه شی . نيم ساعت  
 وروسته يي وگوري که ام پاخه سوي وه راکښته يي کړي او کله چي ساړه شی ، په مرتبانه

کي بي و اچوئ. دارو موسه.

## د الوبخارا مرباه

ارين مواد :

750 گرامه بوره

نيم كيلو خوره البخارا

10 دانې تور مرچ

10 دانې هيل

2 غټي کاجوغي ارغ (عرق) گلاب

لږ څه کوپړه

دمربا د پخولو کرنلاره:

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

هر کله چي البخارا خورينه سوه داني به ځني ليري کړي

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

چي شربت تارو کړي.

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

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

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

## د الوچي مرباه

ارين مواد :-

الوجه نيم كيلو

بوره يو كيلو

هبل اته داني.

د پخولو کرنلاره :-

ښه غټه غټه الوجه دوې ټوټې کړي. مندکه بي ځني وباشي.

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

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

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

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



د زرد کو مرٻا

اڀين مواد :-

يو کيلو زرد کي

بوره نيم کيلو

هبل لس دانې

کوپره دوې کاچوغي.

د پخولو کڙناره :-

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

### د زرد کو حلوا

اڀين مواد :-

لس دانې ميانه زرد کي.

دوه گيلاس مابيع شيدي.

بوره

يو کوچني کيلاس ميده کوپره.

يو کوچني کيلاس ميده پيسته.  
يو کوچني کيلاس ميده جنغوزي.  
په اوبو کي ايشولي جوز  
د پخولو کړنلاره:-

- \* زرد کي سپيني کړئ او پاکی يي پريمئځئ.
- \* ديگ پر اور باندي کړئ ، زرد کي ورواچوئ ويي لږئ ، وروسته شيدي او بوره ورواچوئ ، لږئ يي ، وروسته مغزيانه ورواچوئ ، ترڅو چي شيدي بنه وچي کړئ.
- \* وروسته په يوه لوبني کي واچوئ او په يخچال کي يي درې ساعته کنبېږدئ.
- \* دخوپو په وخت کي سره گډ کړئ او په غاب کي يي واچوئ.



د کډو مرباه

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

کډو سپين کړئ، او ميده ميده يې کړئ ، بيا هغه په پنجه باندي ووهی چي لږ سوري سوري شی بيا په يوه دېگ کي نيم کيلو اوبه واچوئ ، او يو کيلو بوره ورواچويئ او بنه يې و ايشوئ ، چي خټه شی وروسته بيا د کډو ټوټې ورواچوئ او نيم ساعت يې کنبېږدئ چي کډو بنه پوخ شی ، کله چي کډو پوخ شی ارغ گلاب او هبل ورواچوئ او راکنسته يې کړئ . داسی يي پريږدئ چي ساړه سي ، کله چي ساړه سي په مرتبانه کي يي واچوئ او سر يې بنه وربند کړی

د هندوانې د پوستکي مرباه

اړين مواد :-

1 كيلو دهندوانې پوستکي چي بنه غورس وي

نيم گيلاس دليمبو اوبه

د چايو کاچوغه ميده هبل

دمرباه د پخولو کړنلاره :-

\* دهندوانې پوستکي بنه پريمنځي ، هغه سوروالي ځني ليري کړي او شين پوست ځني

وتوبدي وروسته يې کوچني کوچني توتي کړي .

\* په يوه ديگ کې لږ څه اوبه واچوي ، دهندوانې پوستکي ورواچوي او پسي بل کړي تر

څو چي دهندوانې پوستکي پوخ شي .

\* کله چي دهندوانې پوستکي پوخ سو ، دليمو اوبه ورواچوي يو جوش ورکړي ديگ

راکښه کړي او ميده هبل ورواچوي .

« کله چي ساړه شي په مرتبانه کي يې واچوي ، او سريې محکمه وربند کړي .



## د الوبالو مرباه (2)

اړين مواد :-

الوبالو نيم كيلو

بوره يو كيلو

هبل اته دانې .

د پخولو کړنلاره :-

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

بالو ورواچوي ، او بنه يې سره گډه کړي ، او د دېگ سرور بند کړي او 24 ساعته

يې کښېږدي ، وروسته تر 24 ساعته يې پراور باندې کړي ، او کرار کرار يې گرم کړي ، او

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

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

### د بیی مرباه

ارین مواد :-

یو کیلویبی

څلور نیم کیلاسه بوره

اووه کیلاسه اوبه

لس دانې هیل

لس دانې لونگ

لس توتی ادوه

یوه کاچوغه جوهر لیمو

د مربا د جوړولو کړنلاره :-

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

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

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

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

پخه سوه

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



د سرخوچي مربا (1)

ارین مواد :-

دوه کیلو د مندکو څخه پاکه سرخوچه.

یو کیلاس اوبه.

دیوه تریو لیمو اوبه.

دوه كيلو بوره.

دمر با دپخولو تگلاره:-

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

## د سرخوچې مريا (2)

ارپين مواد:-

دوه كيلو دمنډكو څخه پاكه سرخوچه.

دوه كيلو بوره.

ددوترو ليمو اوبه.

دمر با دپخولو تگلاره:-

- \* په نيقلې ديگ كې يو يوقطار سرخوچه او برسيره بوره پر ودوړوئ د ديگ سرورپت كړئ دمانام څخه تر سهاره يې داسې كښيږدئ.
- \* سهار به سرخوچه او بوره سره وبنوروئ ، چې بوره لږ څه ويلى سي ، ديگ پر خام اور باندي كړئ ديگ بنوروئ چې مريا ونه موبنلي.
- \* كله چې مريا وايشيږي ، اور لږ پسې تيز كړئ ، پنځه دقيقې ديگ وبنوروئ.
- \* مريا په غټ لوبنې كې راچپه كړئ او لس ورځې يې ولمرتې كښيږدي ، وروسته يې په مرتبانه كې واچوئ.

## دنارنج د پوستكې مريا

ارپين مواد:-

يو ونيم كيلو نارنج.

ديوه تريو ليمو اوبه.

شپږ گيلاسه اوبه.



## 15 گيلاسه بوره.

دمربا دپخولو تگلاره:-

- نارنج پاڪ پريمئڻي، په تيره چاره بي لڙخه وگروئ، وروسته پر منځ دوي توتې ڪري.
- نارنج اوبه ڪري، پوستڪي بي بنه نازڪ نازڪ پرې ڪري.
- دنارنج اوبه صافي ڪري، توپاله او مندڪي بي دتوڪره په ڪخوره ڪي واچوئ.
- په نيقلی ديگ ڪي دنارنج اوبه، دليمو اوبه، اوبه، او توپالي ڪخوره واچوئ په ديگ پسي خام اوربل ڪري ترڇو چي واشيري يو ساعت بي وايشوئ ترڇو دنارنج پوستڪي بنه نرم شي، ديگ داوڙخه راکبسته ڪري.
- دتوپالي ڪخوره دديگ ڇخ راوباسئ وڪخوري ته ڇه زور ورڪري چي اوبه بي په ديگ ڪي توي شي.
- بوره وديگ ته ورواچوئ ديگ پر اورباندی ڪري، ديگ لڙي ترڇو چي 15 دقيقې واشيري، ڪه پر سر ڇگ وي هغه ڇني ليري ڪري.
- ڪله چي مربا سره شي په مرطبانو ڪي بي واچوئ، دمرتباني پر سر پلاستڪ داسي ڪنسرپڊي چي په مربا پوري موبليڙي او سري وربند ڪري.

## دگل گلاب مربا

اڀين مواد:-

نيم ڪيلو گل گلاب.

يوونيم ڪيلا بوره.

ددو ترو ليمو اوبه.

خلور گيلاسه اوبه.

دمربا دپخولو تگلاره:-

- گل گلاب پاني پاني ڪري، په نيقلی ديگ ڪي بي واچوئ نيمه برخه دبوري دگل گلاب وپانو ته ورواچوئ دديگ سرور پت ڪري او تر سهاره بي داسي ڪنسرپڊي.
- په بل ديگ ڪي پاته نيمه برخه بوره، اوبه، او ليمو اوبه واچوئ ديگ پر خام اور بي باندی ڪري، دلرگي په ڪاچوغه بي بنه ولڙي ترڇو چي واشيري پنڇه دقيقې بي وايشوئ.
- نوموري شيره دگل گلاب وپانو ته ورواچوئ ديگ پر خام اور باندی ڪري، دلرگي په ڪاچوغه بي بنه ولڙي ترڇو چي واشيري پنڇه دقيقې بي وايشوئ.

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



### د زردالو کومبوت

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

### د الوبالو کومبوت

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

د يوه ليمو اوبه چي دالو بالو خپل رنگ وساتي.

د کومبوت و جوړولو کړنلاره:-

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

### د شفتالو کومبوت

ارپين مواد ک-

دوه کيلو تازه شفتالو.

شپږ گيلاسه اوبه.

درې گيلاسه بوره.

د کومبوت و جوړولو کړنلاره:-

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



## سمبوسې





## منتو

ارښن مواد:-

د 63 دانو منتو د جوړولو دپاره کچه

خلور گيلاسه اوږه

مالگه

يو گيلاس غوړي

يوه دانه هگي

خلور دانې پياز

يو گيلاس او د گيلاس خلرمه برخ اوږه.

يو نيم كيلو كوفته او لږ څه لم.

يوه كوچني كاچوغه تورمرچ.

د منتو د جوړولو كرنلاره-

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

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

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

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

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

ورواچوئ لږ څه يې ولږئ او رم كړئ.

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

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

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

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

- \* دمنتو ديگ نيم داو بو خخه ډک کړئ ، پر اور يي باندي کړئ.
- \* دمنتو ديگ صافي غورې کړئ او منتو داسي پکښي کښيږدئ چې يو ډبل سره ونه موبلي ، دديگ سرپوښ پر کښيږدئ.
- \* په نيم ساعت کي هغه دلاندني صافي منتو پخيري هغه په غاب کي کښيږدئ.

### يغمش



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

## د کوفتې او ورجو سمبوسې

ارپين مواد :-

دوه گيلاسه ورجې

کوچني نيمه کاچوغه مالگه

يوه کوچني کاچوغه کوکومن

بيوه دانه هگۍ

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

نور هم ښه شی

دکوفتې دپخولو کرنلاره:

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

بي ږدئ چي سرې شی.

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

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

کوفته سره کرې. داروموسه.



د چرگ د غوښو سمبوسې

ارپين مواد :

يوه دانه چرگ

يوه خواله اوږه

يوه دانه پياز

يوه دانه رومی

يو کوچني گيلاس غوړي

يوه دانه هگۍ

مالگه ، تورمرچ



د سمبوسو د جوړولو کړنلاره:  
 \* چرگ پاگ کړئ او پوخ يې کړئ.  
 \* وروسته د غوښو څخه هډوکي وباسئ ، او غوښي ميده کړئ.  
 \* پياز او روميان ميده کړئ.  
 \* پياز په غوړو کي سره کړئ ، وروسته غوښي ورواچوئ چي لږ سرې سي وروسته روميان ، مالگه ، تورمرچ ورواچوئ ، ښه يې ولږئ ترڅو چي اوبه وچي کړياو پرغوړو راسي .

\* په مسخوري کي هگي مته کړئ ، ښه يې سره ولږئ اوږه څلور کونجه اوار کړئ ، يوه کاچوغه د غوښو څخه ورواچوئ ، اوږه د مثلث په بڼه بند



کړئ او حنډي يې ښه وربندي کړئ  
 دا ورو عربه د سمبوسې پر خنډه تيره کړئ او مخ يې په هگي وروغوړ کړئ ، په غوريچه کي يې کښيږدئ.  
 \* په گرم داش کي غوريچه کښيږدئ چي سمبوسې پخې او سرې شي .

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



دهگي او کوفتي سمبوسې

ارين مواد :-  
 نيم کيلو کوفته  
 څلور گيلاسه اوږه

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

دپخولو کرنلاره:

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

## مالگين بريک

اړين مواد :-

داوړو جوړولو دپاره اړين مواد :-

پنځه گيلاسه اوږه.

دوه گيلاسه سره اوږه.

نيم گيلاس غوري.  
 دوي دانې هگي.  
 يوه کوچني کاچوغه مالگه.  
 اوبه  
 دکوفتي دجوړولو دپاره اړين مواد :-  
 يو کيلو کوفته.  
 يوه دسته ميده پارسلې.  
 خلور دانې ايشولي هگي الغي الغي کړي.  
 دوي دانې بنه ميده سوي پياز.  
 يوه کوچني کاچوغه تور مرچ  
 دپخولو کړنلاره :-  
 \* په کړايي پسي اوربل کړي کوفته ، ميده پياز ، مالگه ، تور مرچ ورواچوي ، بنه يي ولړي  
 ترڅو چي اوبه وچي کړي او پخه شي .  
 \* کله چي کوفته سره شي ، ميده پارسلې ، ميده ايشولي هگي ورسره گډې کړي .  
 \* دځوالو څخه ټکي جوړه کړي ، پنځه دقيقې يي داسي پريردئ چي لږ يي هوا ووهي  
 وروسته يي گردې پرې کړي ، تبخي غوړ کړي او ټکي پر تبخي واچوي پر ټکي برسيره لږ  
 غوري واچوي ، ټکي اړوي اړوي ترڅو چي دواړه مخونه يي سره شي ، وروسته بله ټکي  
 دلمرې په بنه سره کړي  
 دسره کړو ټکيانو په منع کي کوفته او دهگي الغي واچوي ، او ټکي سره وپيچئ لکه  
 سندويچ وي خوري . داروموسه .



پرموزه

اړين مواد :-  
 يو کيلو کوفته.  
 خلور دانې هگي.

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

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

### دورجو او کوفتي سمبوسې

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

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

- \*ورجی پاکی پریمنځی ، په اوبو کي يي دوه ساعته خيشتی کړی .
- \*دکړایي پر اور باندي کړی ، کوفته ورواچوئ ښه يي ولړی ، وروسته بازاليا ورواچوئ ښه يي ولړی ، وروسته ورجی او دکټوی دارو ، مالگه ورواچوئ تر هغه وروسته بيا بنوروا ورواچوئ تر څو چي اوبه وچي کړی او ورجی پخې شی .
- داوړو څخه کوچني ځوالې جوړی کړی ، دمستطی په شکل ټکی ځنی جوړی کړی او یوه کاچوغه دکوفتي پکښی واچوئ ، ځنډې يي وربندي کړی ، په غوره غوريچه کي کښيږدئ ، په غوريچه کي بايد یوه دبلی څخه لږ څه لیری وى چي یوه دبلی سره ونه موبلیري .
- په گرم داش کي يي کښيږدئ چي لاندي لږ څه پاخه سي وروسته دداش پورتنی برخه پر ولگوئ چي مخان يي هم سره شی . داروموسه .

### سمسو

اړين مواد:-  
 يوکيلو کوفته .  
 څلور گيلاسه اوړه .  
 یوه کاچوغه خميره .  
 یوه کاچوغه بوره .  
 یوه دانه غټ پیاز .  
 یوه دانه هگی .  
 دکوچني گيلاس څلرمه برخه غوري  
 دگيلاس درې برخي اوبه .  
 یوه دسته ميده پارسلي .  
 مالگه او تور مرچ  
 دپخولو کړنلاره:

- \* په نیم گیلانس گرمو اوبو کې بوره او خمیره ویلی کړئ ، په گرم ځای کې پټه کړئ.
- \* اوږه غلبیل کړئ ، مالگه ، غوړي ، هڅی او دخمیرې اوبه داوړو سره گډه کړئ ، وروسته اوبه ورواچوئ ، داوړو څخه ځوالې جوړې کړئ او پوتی یې کړئ.
- \* تراش سوی پیاز ، کوفته ، ترمچ ، مالگه او میده پارسلې سره گډه کړئ.
- \* دځوالې څخه دهڅی په کچهاوړه واخلي او کوچني گردې ټکی ځنی جوړه کړئ ، وچ اوږه مه په گډوئ.
- \* یوه کاچوغه دکوفتې او گډو شیانو څخه ورواچوئ ، او څنډی یې وربندی کړئ ، مخان یې په هڅی وروغوړ کړئ.
- \* ، په غوړه غوریچه کې کنسیردئ ، په غوریچه کې باید یوه دبلی څخه لږ څه لیری وی چې یوه دبلی سره ونه موبلیږي.
- \* په گرم داش کې یې کنسیردئ چې لاندی لږ څه پاخه سي وروسته دداش پورتنی برخه پر ولگوئ چې مخان یې هم سره شی.



### دغوبنو ډوډی

- داوړو دجولو دپاره اړین مواد :-
- خلورگیلاس اوږه.
- مالگه.
- یوگیلاس غوړي.
- دوې دانې هڅی.
- یوگیلاس اوبه.
- یوه کاچوغه خمیره.
- یوه کاچوغه ډوډی سوډا
- پرډوډی باندي داچولو دپاره اړین مواد :-
- دیو پاو څخه نیولی تریو کیلو کوفته.

مالگه و تور مرچ.

يوه دسته ميده گندنه.

دوي دانې ميده سوي پياز.

دپخولو كرنلاره:-

- اوږه غليل كړئ ، مالگه او دډوډي سوډا ورواچوئ و
- خميره په لږ څه اوبو كې ويلي كړئ داوږو سره گډه يې كړئ او غوړي هم ورواچوئ.
- هگي ماتي كړئ بڼه سره ولړئ په اوږو يې گډي كړئ.
- داوږو څخه ځوالي جوړي كړئ او ځوالي يو ساعت پوتې كړئ.
- په غوريچه كې ځواله اواره كړئ چې دټكي څنډي يې يو سائتي جگه وي.
- كړايي پر اور باندي كړئ بيله غوړو كوفته ، پياز ، مالگه ، تورمرچ ورواچوئ بڼه يې ولړئ ترڅو چي اوبه وچي كړي. ساړه يې كړئ او گندنه په گډه كړئ.
- په داش كې ډوډي كښيږدي ترڅو چي پخه شي.



دغونښواو تركارې فطيره

پر فطيره داچولو دپاره اړين مواد :-

يو پاو توري غونبي.

يوه غټه كاچوغه غوړي.

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

داوږو دپاره اړين مواد :-

يو پاو اوږه

نيمه كوچني كاچوغه مالگه.

دوي غټي كاچوغي كوچي.

اوبه

دوي غټي كاچوغي مستي

دجوړولو كرنلاره:



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



دمغزاني او پنییر فطیره

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

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

### دگندنې او پارسلې فطيره

اړين مواد :-

يوه غټه دسته گندنه يا پارسلې .

يو گيلاس اوږه .

6 دانې هگۍ .

يو گيلاس غوړي

يوه دانه غټ سور رومي .

دوې دانې ميانه پياز .

نيمه کاچوغه تور مرچ .

مالگه .

دپخولو کړنلاره :-

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

### دگندنې ، پتاهو او ذرد کو فطيره

اړين مواد :-

شپږ دانې هگۍ

دوې دانې تراش سوی ذردکی

دوې دانې ایشولی پتاتې .

یوه غټه کاچوغه میده پارسلې .

یوه غټه کاچوغه غورې .

یوه دانه میده سوی پیاز .

مالگه

تورمرچ

دپخولو کرنلاره :-

\* ایشولی پتاتې سپینی کړئ او ویی کوئ .

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

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

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

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

### د مالگې فطیره

اړين مواد :-

شپږ گیلایه اوږه .

یو گیلایه غورې .

یوه ونیمه کاچوغه مالگه .

اوبه

د فطری دپخولو کرنلاره :-

• مالگه او اوږه سره گډه کړئ .

• په اوږو کې اوبه واچوئ داسی اوږه ځنی جوړ کړئ چې اسانه اوارېږي ، ځواله ځنی جوړه کړئ او په لږ څه غوړو یې غوړه کړئ .

• داوړ څخه دکوچني مالتې په کچه ځوالې جوړی کړئ .

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

• ورسته دټکیانو مخان په غوړو وروغور کړئ .

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



دگندي پيرڪي (1)

ارين مواد :-

دگيلاس دري برخي غوري.

پنخه گيلاسه سپين اوره.

يو گيلاس سره اوره.

يوه دانه هگي.

اوبه

يوه کوچني ڪاچو غه مالگه.

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

\* اوره په يوه غت لوني ڪي غليل ڪرئ ، مالگه ورواچوئ ، په مينخ ڪي ڪڍي جوڙ ڪرئ ،

غوري پڪنِي واچوئ ، هگي دوي داني هگي پڪنِي ماتي ڪرئ ، لاس په غورو غور ڪرئ

اوره سره گڏ ڪرئ ، اوبه او لڙو لڙو ورواچوئ ترڇو چي نرم اوره شي ، داوڙو خخه دمالتِي په

ڪچھڻوالي جوڙي ڪرئ.

\* پتنوس په غورو غور ڪرئ او حوالي هم دپاسه په غورو غوري ڪرئ په پتنوس ڪي بي

ڪنسيڙي په لوند ٽوڪره بي پتي ڪرئ دري ٺلور ساعته بي پريڙي ، ڪه ٽوڪروچ شي لڙاوبه

پروپاشي.

په فطيره ڪي داچولو ارين مواد :-

دوي دستي ميده گهنده.

يوه دانه وچ رومي ميده سوي.

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

### خوړ غړي ( مطبق )



(2)

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

### د باغليو غړي ( مطبق )

(3)

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

### د پښير فطيره

اړين مواد :-

دوه گيلاسه اوږه .

پنځه کاچوغي پوډري شيدي .

نيم گيلاس غوړي .

يوه کوچني کاچو غه خميره.

يوه دانه هگي.

يوه کوچني کاچو غه بوره.

يو کوچني گيلاس د سندويچ پښير.

يوه کوچني کاچو غه وانجه (توري دانې)

يو گيلاس سپين پښير.

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

د پخولو کرنلاره:-

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

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

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

اواريزي ، په پلاستک کي يي يو ساعت پټ کړئ.

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

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

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

سره ډيره نژدې نه وی.

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

کړئ.

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

شی.



دنخودو سبوسې

ارین مواد :

5 گيلاسه نخود 24 ساعت په اوبو کي خيشته کړئ

يو گيلاس تازه ميده پارسلې

يو گيلاس تازه ميده گشنېز

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

- نخود دابو خخه راو کاري او په برقی ماشین کي بنه ميده کړي چي لاندہ اوږه ځني جوړ شي.

- ميده گشنيز ، پارسلې ، پياز ورواچوي او په برقی ماشین کي ټول بيا واچوي چي



بنه سره گلہ سي او ميده شي.

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

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

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



- يو غاب سلا د ورسره کنبيردي. و دزد کونکو ته سندويچ ځني جوړ کړي.



### درې کونجه يا هندي سمبوسې

داوړو جوړولو دپاره اړين مواد :-

پنځه گيلاسه اوړه.

دوه گيلاسه سره اوړه.

نيم گيلاس غوړي.

دوې دانې هگۍ.

يوه کوچني کاچوغه مالگه.

اوبه

دکوفتي دجوړولو دپاره اړين مواد :-

يو كيلو کوفته.

يوه دسته ميده پارسلې.

درې دانې ايشولې هگۍ.

دوې دانې بنه ميده سوي پياز.

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ

دپخولو کرنلاره :-

اوړه په يوه غټ لوبښي کي غلبيل کړئ ، مالگه ورواچوئ ، په مينځ کي کډي جوړ کړئ ، غوړي پکښي واچوئ ، هگۍ دوې دانې هگۍ پکښي ماتي کړئ ، لاس په غوړو غوړ کړئ اوړه سره گډ کړئ ، اوبه او لږ لږ ورواچوئ ترڅو چيبي نرم اوړه شي ، داوړو څخه درې خوالي جوړي کړئ .

پتنوس په غوړو غوړ کړئ او خوالي هم دپاسه په غوړو غوړي کړئ په پتنوس کي يې کښيږدئ په لوند ټوکره يې پتي کړئ درې څلور ساعته يې پريږدئ ، که ټوکر وچ شي لږ اوبه پروپاشي .

د سمبوسې دپاره دکوفتي دپخولو کرنلاره :

\* په کړايي پسي اوربل کړئ کوفته ، ميده پياز ، مالگه ، تور مرچ ورواچوئ ، بنه يې ولږئ

ترڅو چي اوبه وچي کړي او پخه شي .

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



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

دا ورو په يوه ټوټه کې يوه کاچوغه کوفته واچوئ او مثلث په شکل به يې بند کړئ.

\* په پتنوس کې وچ اوږه وپاشي او جوړ سوي او مه سمبو سه پکښې کښيږدئ.

\* ديگ پر اور باندې کړئ ، غوړي ورواچوئ او اومې سمبو سه پکښې سرې کړئ.

\* سرې کړی سمبو سه پر کاغذ ايردئ چې غوړي يې وچ سي . دارومو سه .

## دا ورو او ترکاري پکوري

ارين مواد:

\* يوه دانه غټ پياز

\* يوه دانه بانجن

\* يوه دانه پټاټه

\* يوه دانه غټ خوږ مرچک

\* يوه دانه هگۍ

\* يوه دمستو کاچوغه سوډا

\* يو گيلاس اوبه

\* اوږه

\* غوړي د پکورو د سرکولو دپاره غوړي

د پکورو د جوړولو لاری چاری:

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

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

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

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

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

سرې کړئ .

دروژه مات پروخت به يې تودې وخورئ .

## دنخودو داوړو پکوپړې

اړين مواد:

\* يوه دانه غټ پياز

\* يوه دانه پانجنې

\* يوه دانه پټاټه

\* يوه دانه غټ خوړ مرچک

\* يوه دانه هگۍ

\* يوه دمستو کاچوغه سوډا

\* يو گيلاس اوبه

\* دنخودو اوړه يا دال

\* غوپړي دپکوپړو دسرکولو دپاره غوپړي

دپکوپړو دجوړولو لاری چاری:

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

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

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

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

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

سري کړئ.

دروژه مات پړوخت به يې تودې وخورئ.

## دپټاټو پکوپړې

اړين مواد :-

- 3 گيلاسه اوبه  
 3 گيلاسه اوره  
 9 دانې پتاتې  
 يوه کاچوغه کوټلی هوربه.  
 نیمه کاچوغه دبیگینگ پوډر  
 مالگه  
 کوچني کاچوغه تورمرچ  
 غوري  
 3 دستې گشنېز.  
 دپتاتو دپخولو کرلاره:  
 \* پتاتې پاکي پرېمنځئ ، په اوبو کې يې پخې کړئ ، سپینی يې کړئ ، چکۍ چکۍ يې کړئ.  
 \* په پیاله کې اوره واچوئ اوبه ورواچوئ ښه يې سره گډه کړئ وروسته هوربه ، مالگه ، تورمرچ ، اوبیگینگ پوډر ورواچوئ ښه يې سره گډه کړئ.  
 \* گشنېز پاک کړئ ، کوفته يې کړئ ، پرېي منځئ داوړو سره يې ښه گډه کړئ.  
 \* غوري سره گډه کړئ ، اور خام کړئ.  
 \* دپتاتو يوه يوه چکۍ په اوړو ولړئ او په غوړو کې يې سرې کړئ.

### شیشبرک

- دشیشبرک داوړو دچولو دپاره اړين مواد :-  
 دوه گيلاسه اوره.  
 يو گيلاس شیدې  
 لږ مالگه.  
 په اوړو کې  
 په شیشبرک کې دکوفتې داچولو دپاره اړين مواد :-  
 نیم کیلو کوفته.  
 نیم گيلاس غوري.  
 جنجوزی.  
 دکټوی دارو او ادوه.  
 يوه کوچني کاچوغه مالگه.

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

### دسمبوسو داوړو جوړولو کرنلاره (1)

اړين مواد :-  
 يو گيلاس اوږه .

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

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

## د سمبوسو داوړو جوړولو کرنلاره (2)

اړين مواد:-

دوه گيلاسه اوږه (يو ډول د سوسو اوږه دی)

اوه کاچوغي غوړي.

نيم گلاس اوبه.

مالگه

دوې دانې هگي.

داوړو د جوړولو کرنلاره:-

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



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

### دروژمات دارو

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

ارین مواد

يو گيلاس دگشنيز تخم

د گيلاس دري برخی غنم

يو گيلاس سپينه څیره

لږ څه توره مالگه

لږ څه جوهر ليمو

يو گيلاس کونجتي

يو گيلاس زعتر ستاسو خونبه

د جوړولو کړنلاره:

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

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

## سوپ، بنوروا

## دمکرونه او پتاتو سوپ

ارین مواد:

یوه دانه میانہ پیاز

نیم کیلو غونبی

دوی دانې پتاتې

نیمه کوچنی کاچوغه تور مرچ

خلور زنی هوربه

یوگیلاس مکرونه

دگیلاس خلرمه برخه غورپی

یو پاکت د چرگ د بنوروا ماجی (chicken stock)

د پخولو کرنلاره:

- غونبی پخې کری.
- پیاز سپین کری او میده بی کری.
- پیاز په غور و کي سره کری هوربه، مالگه، او تور مرچ، غونبی، بنوروا، او ماجی ورواچوئ.
- پتاتې سپینی کری او میده بی کری و دیگ ته بی وروچوی.
- مکرونه و دیگ ته ورواچوئ.
- دیگ پر خام اور کنسیردی چي پاخه سی.



### ترکاری بنوروا (1)

ارین مواد:

یو چرگ یا نیم کیلو غونبی .

دوې دانې گازري .

دوې دانې پتاهې .

یوه دانه غت رومی .

یوه دانه میانه پیاز

یو پاکټ د چرگ د بنوروا ماجی () chicken stock

غوري

مالگه

تورمرچ

د پخولو کرنلاره:

\* چرگ پاک پریولئ او کوچني کوچني توتې بي کړئ .

\* پاڅ او رومی به میده کړی .

\* غوري په دیگ کي واچوئ ، دیگ پر اور باندي کړئ ، د چرگ غونبي ورواچوئ ، وبي لړی

، وروسته اوبه ورواچوئ ، پری بي ردئ چي غونبي بنې پخې سي .

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

اوربی باندي کړئ چي بنه پاخه سي .

### ترکاری بنوروا (2)

ارین مواد

100 گرامه دورجو مکرونه

یونیم لیتر د چرگ بنوروا

100 گرامه گازري

100 گرامه پتاهې

لږ څه کرم

یوه دانه غت رومی سپین کړی میده سوی

يوه کاچوغه درو میانو معجون  
کوچنی کاچوغه زیره  
مالگه

يوه کوچني کاچوغه ميده دنيا (گشنيز)  
نخود يا صويا باغلي ستا سود خوښي

دترکاري بنوروا دپخولو کرنلاره

\* مکرونه به په تودو اوبو کې خو دقيقي کنسیردئ.

\* بنوروا به په ديگ کې واچوئ ، پر اور به يي کنسیردئ بيله معکرون نور ټوله مواد به و  
بنوروا ته ورواچوئ ، تر څو چې را وايشيري ، وروسته دديگ سرپوښ ځنی لری کړی او 5  
دقيقي وايشوئ.

اوس نو مکرونه ورواچوئ تر څو چې مکرونه نرمه شی. ويي خورئ. دارو موسه

### دماچو بنوروا ( سوپ )

نيمه دانه چرگ.

دوې دانې پتاتي .

يوه د خورو کاچوغه درو میانو معجون

يوگيلاس نرې ماچې

غوري

مالگه

نيمه کاچوغه تور مرچ

دپخولو کرنلاره:

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

\* غوري په ديگ کې واچوئ ديگ پر اور باندی کړئ درو میانو معجون ، او دچرگ غوښي ،

مالگه ، تور مرچ ورواچوي ويي لری ، وروسته اوبه ورواچوئ پری يي ږدئ ، چې غوښي

ښې پخې سي .

\* پتاتي سپینی کړی ټوټې ټوټې يي کړئ وبنوروا ته يي ورواچوی .

\* ماچې ورواچوئ پر اور يي 15 دقيقي کنسیردئ چې ماچې پخې سي .

## ڪندهاري بنوروا (1)

ارڀن مواد :

نيم ڪيلو غوڻي

درې داني پياز چي نه غت او نه کوچني وي

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

مالگه

دڪٽوي دارو يوه ڪا چوغه.

لڙخه شونڊ .

دوي داني الوبخار .

نيمه دسته تازه گبنيز .

يوه غته ڪا چوغه غوري .

خلورزري ( زهي ) هوري .

لڙخه سپنه خيره

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

دبنوروا دپخولو ڪرنا ره :

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

\* غوري په ديگ کي واچوي ، پياز او هوري خام سره ڪري .

\* غوڻي پاڪي پريمنجي په ديگ کي بي دسره ڪرو پيازو سره واچوي ، بنه بي ولڙي چي

غوڻي اوبه وچي ڪري .

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

پياز پڪڻي خورين شي .

\* دديگ سرور خلاص ڪري سپيني غوڻي دديگ خخه راوباسي

\* وغوڻو ته روميان ، مالگه ، دارو ، سپينه خيره ، شونڊ ، الوبخارا ورواچوي ديگ پر اور

باند ڪري او بنه بي ولڙي تر خو چي پيار پڪڻي خورين شي .

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

\* وديگ ته اوبه ، سپيني غوڻي ورواچوي

\* تازه گشنپه تاروتر ڪري په ديگ کي بي واچوي .

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

پخي شي .

\* زرد، پتاتو او شلغم سپين کړئ، پاک بې پيمنتځئ او کوچني کوچني بې میده کړئ په لږ څه اوبو کې بې وایشوئ چې اوبه وچې کړئ، هغه ليعاب او يوه غټه کاچوغه د بنورو د سر غوړئ ورواچوئ، وبي لږئ.

\* ډوډۍ په غټو پيالو کې میده کړئ بنوروا پرواچوئ، او زرکې، شلغم او پتاتوې پر سر ورواچوئ.

نوټ: که بنوروا ډيره غوره وي لږ غوړي ځنی ليري کړئ.



دروژی نرمه او گتوره بنوروا

ارین مواد:

250 گرامه توری غوښې او یوه ټوټه سپینی غوښې په گډې کړئ.

څلور ټوټې ادوه

6 دانې لونگ

یوه د خورو کاچوغه دکتوی دارو

4 دانې رومیان

مالگه

2 کیلاسه گیرگره غنم

اوبه

د بنوروا د پخولو کړنلاره:

غنم په اوبو کې خيخته کړئ.

رومیان سپين کړی یا داوړ پر لمبه وگرځوی چې پوستکی په اسانۍ سره لری شی.

غونبي وږي وږي ميده كړئ لكه اښه غورمه ځني پخه كړي كله چي غورمه پخه سوه دومره او به ورواچوئ لكه وښوروا ته چي بي وراچوئ دبخار په ديگ كي واچوئ او غنم ورواچوئ ، دديگ سر پر بند پر اور 30 تقريبا په 30 دقيقو كي به پاخه شي ويي گوري ترڅو چي غنم ښه پكښي خوږين سي دروژمات پر وخت بي دكورني وغږو ته تقديم كړي دروژمات ، ماشومانو ، سپين ږيرو دكورني دټولو غږو دپاره نرمه او گټوره غذا ده خاصتا په روژه كي.



دډال او پتاپو ښوروا

اړين مواد :

دوي داني ميانه روميان

نيمه كاچوغه سپينه ځيره

نيمه كاچوغه كوتلې هوربه

نيمه كوچني كاچوغه تور مرچ

مالگه

يوه دانه غټه پتاپه

كوچني نيم پاكټ كوچي

يو گيلاس ډال

لږ څه زعفران

دښوروا د پخولو كړنلاره:

\*په كوچو كي هوربه سره كړئ.

\*روميان ميده كړئ وهوربي ته بي ورواچوئ ښه بي ولړئ.

\* پتاهي سڀني ڪري ڪوچني ڪوچني پرڀ ڪري وروميانو ته بي ورواچوئ.  
 \* دال پاڪ پريمڻي وروميانو ته او پتاهو ته بي ورواچوئ.  
 \* مالگه ، سڀينه ڇيره ، تورمرچ ، زعفران او دوه گيلاسه اوبه ورواچوئ.  
 په ديگ پسي اور بل ڪري چي اور توند نه وي تر خو چي پاخه سي پام پر ڪوي ڪه بي نوري  
 اوبه غونبتي اوبه ورواچوئ.

### دغمو بنوروا

ارڀن مواد :

نيم ڪيلو غونبي دهلو ڪو سره

لڙخه لري ( ستاسو خونبه )

يو گيلاس گيرگيره غنم

يوه غته ڪاچو غه غوري

مالگه

ادوه

لونگ

هيل

تورمرچ

لڙخه مستي

دبنوروا د پخولو ڪر نلاره:

\* غنم پاڪ پريوليپه اوبو ڪي بي شپڙ ساعته خيسته ڪري.

\* غونبي پاڪي پريمڻي ڪوچني ڪوچني توتي بي ڪري.

\* په ديگ ڪي غوري ورواچوئ او غونبي ورواچوئ او پسي بل ڪري چي را وايشيري.

\* غنم صاف ڪري چي اوبه بي وننيري وديگ ته بي ورواچوئ او مالگه ، ادوه ، لونگ ، هيل ،

تورمرچ هم ورواچوئ ، چي را وايشيري مستي دايشناو په وخت ڪي ورواچوئ او وي لڙي

، اور بايد توند نه وي تر خو چي بنه پخيري.

## د پنبو بنوروا

اړين مواد:

10 دانې دپه يا اوزکړی پنبې.

مالگه

4 دانې دشنې دونی کونډری

يوه غټه کاچو غه غوړي.

د بنوروا د پخولو کړنلاره:

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

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

• پنبې خواره پاکی پریمنځي.

• په دیگ کی غوړي او کونډری واچوی.

• پنبې و غوړو ته واچوی ایشولی اوبه ورواچوی.

• پراوری پریردی چې پخیبی سی کوم خگ چې یی پر سرراخی هغه خنی لیری کړی.

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

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

سلاته:

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

وخوری.

## دلری بنوروا

اړين مواد:

دپسه لری.

درې دانې میانه رومیان.

دوې کاچو غی درومیانو معجون (نیم کوچنی دېلي).

د شولمبو دوې کاچو غی غوړي.

نیمه کاچو غه سپینه خیره

شپږ دانې دشنو دونو کونډری.

نیمه کوچنی کاچو غه تور مرچ.

مالگه

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

### ورینمیننه نبوروا

ارین مواد :-

- نیم کیلو دپسه توری غونبی چی د هلو کو خخه خالی وی
- یوه کوچنی کاچوغه (میده کورکمن... تورمرچ )
- دوی ملاکچوغي کوچی یا غوری
- یوه دانه پیاز میده لکه کوفته
- نیم کیلاس میده دانی (گشنیز)
- 5 دانې رومیان چی نه غت وی اونه کوچنی
- 7 کیلاسه اوبه
- دگیلاس دری برخی ماش
- یو دبلې پاخه نخود
- دانی 2 هگی
- لرڅه دلیمو اوبه
- دنبوروا پخولو کرنلاره:
- \* په غت دیگ کی به غونبی ، کورکومن ، تورمرچ ، غوری ، پیاز ، گشنیز ، واچوئ او پر اور به بی کنسیردی چی اور تیز نه وی پنځه دقیقی به بی ولری.
- \* رومیان به سپین کری او غت به بی میده کری. رومی داوړ پر لمبه وگرځوئ پوستکی بی
- ډیر ژر جلاکیری رومیان به پسله میده کیدو و دیگ ته ورواچوئ
- \* دیگ پر اور باندي 15 دقیقی نور هم پریردی.
- \* وروسته به اوبه او ماش ورواچوئ ، پر اور به بی پریردی ترڅو چی بنه وایشیری.



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

### د شلغم تر کارى ښوروا

ارپين مواد :-

3 دانى روميان

4 دانى شلغم

5. دانى ذردکې

1 دانه غت پياز

1 مستخورى سور دال

1 مستخورى مکرونه

2 پاکته ماجې

شپين کډو

2 غتې کاچوغي غوري

مالگه

اوبه

د پخولو کړنلاره:

\* پياز تراش کړى پتاتې ، کډو ، ذردکى ، شلغم ، روميان ، شپين کډو ميده کړئ.

\* غوري په ديگ کې وراچوئ تراش سوي پياز ورواچوئ چې خام سره شى.

\* پياز چې سره شوه ، اوبه ورواچوئ ميده کړى پتاتې ، کډو ، ذردکى ، شلغم ، مکرونه ،

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

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

مکرونه

## دمکرونی آش

دمکرونه آش د ماشومانو د پاره خوندوره او نرمه غذا ده

اړین مواد:

دری گیلاسه مکرونه

پنځه گیلاسه اوبه

مالگه د ضرورت په کچه

یوه غټه کاچو غه غورپی

یو گیلاس گاته کورت یا پنیر

وچه نعناع

کوفته

د آش د پخولو کړنلاره:

\* په یوه دیگ کی به کوفته پخه کړئ.

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

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

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

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

پروو پاشئ.



### دگمبری او ترکاری مکرونه

ارین مواد:

یو پاکټ اوږده مکرونه

نیم کیلو گمبری

یوه کڅوړه یخې ترکاری

دوې دانې رومیان

یوه کاچوغه کوتلې هوږه

مالگه

تورمرچ

یوه دانه غټ پیاز

یو دبلي درومیانو معجون

غټه کاچوغه غوړي

د پخولو کرنلاره:

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

\* گمبری کوچني کوچني ټوټې پری کړ او پاک یې پریمنځي.

\* پیاز سپین کړئ او یې میده کړئ.

\* رومیان میده کړئ.

\* پیاز په غوړو کې سره کړئ کوتلې هوږه او گمبری ورواچوئ ، بنه یې ولږئ وروسته

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

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

\* اوبه ورواچوئ ترڅو چې گمبری او ترکاری پخه شی او اوبه وچې کړی.

\* مکرونه و ترکاری او گمبری ته ورواچوئ پرځام اور یې نیم ساعت پریردئ پام پر کوئ چې

ونه سوځي.



دترکاری مکرونه

اړين مواد:

يو پاکټ اوږده مکرونه

نيم کيلو کوفته

يوه کڅوړه يخی ترکاری

يوه کاچوغه کوتلې هوږه

مالگه

تورمرچ

يو دبلي درو میانو معجون

غټه کاچوغه غوړي

يوه دانه غټ رومی

يوه دانه غټ پیاز

د پخولو کرنلاره:

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

\* پیاز او رومیان به میده کړئ.

\* ترکاری پاکه پریولئ.

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

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

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

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



د چرگ د غونښو مکرونه (1)

اړين مواد:

يو ميانه چرگ

يو پاکټ مکرونه

يو د بلي درو ميانو معجون

دوې دانې ميانه پياز

خلور دانې ميانه روميان

درې د شولمبو کاچوغي غوري.

8 دانې هيل

پنځه يا شپږ گيلاسه اوبه

د پخولو کرنلاره:

\* چرگ توتې توتې کړئ.

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

\* درو ميانو معجون ورواچوئ پنځه دقيقې يې ولړئ.

\* روميان ورواچوئ لس دقيقې يې ولړئ.

\* هيل او اوبه ورواچوئ پر اور يې شل دقيقې پرېږدئ.

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



باشميلا مکرونه

ارين مواد:

د پاکټ څلرمه برخه مکرونه.

شپږ گيلاسه مایع شیدې.

یو کوچني گيلاس غوړي.

یو کوچني گيلاس میده کوپړه.

دوې کاچوغي د پرينيو پوډر

کوچني کاچوغه فانيلا

نیمه کوتي کوچي

بوره

د پخولو کرنلاره:

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

\* شیدې پخې کړئ بوره او کوچي ورواچوئ.

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

\* مکرونه او کوپړه ورواچوئ او یې لړئ ترڅو چې را وایشیږي.

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

کاچوغه یې سره اوار کړئ.

\* په داش کې یې نیم ساعت کنسیردئ چې لاندی او باندی سورسي.

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



### دمستو مکرونه

اړين مواد:

يو پاکټ مکرونه

يو دانه چرگ

يوه دانه پياز

خلور دانې ميانه روميان

يوه کوچني مستخوري مستي

غوري

زعفران

مالگه

جوهر ليمو

هيل

د پخولو کرنلاره:

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

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

\* د چرگ غوښي د بنورا څخه را وباسئ .

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

\* پياز ميده کړئ .

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

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

ورواچوئ .

\* مستي پر مکرونه وپاشئ او ويي لړئ پر خام اور بې بې پرېزدي چي پاڅه شی .





د چرگ د غوښو او غټو شنو مرچکو مکرونه

اړين مواد :-

يو پاکټ مکرونه

يو دانه چرگ

دوې دانې شنه غټ مرچک.

دوې دانې گازري.

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ.

مالگه

نيم کوچني گيلاس غوري.

د پخولو کړنلاره:

\* چرگ په اوبو کې پوخ کړئ او ښوروايي وساتئ.

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

\* گازري او شنه مرچک تراش کړئ.

\* په ديگ کې غوري ، د چرگ پخې غوښي ، گازري ، مرچک اولر اوبه واچوئ ، ديگ پر

اورباندي لس دقيقې کښيږدي او لږ يې.

\* مکرونه د چرگ په ښوروا کې پخه کړئ.



## د کوفتي مکرونه

ارپين مواد :-

نيم كيلو کوفته

يوه داه پياز

يوه کوچني کاچوغه کوتلې هوربه

نيم گيلاس غوري

يو پاکت اوږده مکرونه

يو پاکت ماجی

يو کوچني دبلې دروميانو ماجون

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ

مالگه

د پخولو کرنلاره:

ايله کوفته به پخه کړئ.

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

کړئ.

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



# غوريچي



داش



د چرگ او پتاتو غوريچه (1)

ارين مواد :-

يوونيم چرگ.

درې دانې پياز.

اووه دانې پتاتي.

خلور دانې غټ روښان.

يوه کاجوغه کوتلې هوربه.

يودبلي دروښانو معجون.

مالگه

يوه کوچني کاجوغه تورمرچ.

نيمه کوچني کاجوغه زعفران.

د پخولو کړنلاره :-

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

\* پياز سپين کړئ او نازکی الغی يې کړئ.

\* پتاتي سپينی کړئ، او پنډی چکی-چکی يې کړئ چي چکی يې لږ څه پونډې وي په

غوړو کي يې سرې کړئ.

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

\* روښان کوفته کړئ. په يوه لوبښی کي روښان ، د پيازو الغی ، هوربه ، دروښانو معجون ،

مالگه ، تورمرچ ، واچوئ او سره گډه يې کړئ.

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

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

گډه سوی شيان او زعفران پر وپاشئ.

\* پر اور يا داش کي يې پاڅه کړئ.



د چرگ او پتاتو غوريچه (2)

ارين مواد :-

يودانه چرگ.

دوې دانې پياز.

شپږ دانې پتاتې.

دوې دانې روميان.

يو پکت ماجی.

يودبلي دروميانو معجون.

مالگه

يوه کاچوغه دکتوی دارو ( تورمرچ، ادوه، لونگ، سپينه خيره ).

نيمه کوچني کاچوغه زعفران.

دپخولو کرنلاره :-

\* چرگ پاک کړئ پاک يې پرېمنځئ، او څلور توتې يې کړئ.

\* پياز سپين کړئ او نازکی الغی يې کړئ.

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

غورو کې يې سرې کړئ.

\* روميان چکی-چکی پرې کړئ.

\* ديگ پر اور باندی کړئ، غوري، دروميانو معجون، ماجی، دکتوی دارو، مالگه، يو

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

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

کنبيردئ وروسته دچرگ غوښې پر پتاتو کنبيردئ.

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

وپاشئ.

\* دغوريچه سرپه زبربرخ بند کړئ او گرم داش کې يې کنبيردئ ترڅو چې پاخه شی.

## د کوفتې او پتاتو غوريچه

اړين مواد :-

يو كيلو پتاتي

نيم كيلو کوفته

دوې دانې پياز

درې دانې روميان

يوه کاچوغه کوتلې هوربه.

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.

مالگه

غوري

يوه غټه کاچوغه دغوا غوري

دپخولو کرنلاره :-

\* پتاتي سپيني کړئ، او پنډی چکی- چکی- بي کړئ چي چکی- بي لږنه پوندې او نه نازکی

وی په غورو کي بي سرې کړئ.

\* کړائی پر اور باندی کړئ، کوفته، پياز او هوربه واچوي ترڅو چي اوبه وچي کړی،

وروسته مالگه، تور مرچ ورواچوئ.

\* روميان نازکی چکی- چکی- پرې کړئ يا بي ميده کړئ.

\* غوريچه په غورو غوره کړئ، نيمه برخه درو ميانو ورواچوئ وروسته نيمائي برخه د سرو

کړو پتاتو په ترتيب سره کنبيردئ.

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

\* پر کوفته برسیره درو ميانو هغه پاته چکی- اوارى کړئ.

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



د کوفترو غوريچه

ارين مواد :-

شپږ دانې کوترې .

خور دانې غټ پياز .

يوه غټه کاچو غه غورې .

يوه کوچني کاچو غه تور مرچ .

يوه کوچني کاچو غه سپينه خيره .

مالگه :- د پخولو کړنلاره :-

- پياز سپين کړئ ، الغې الغې يې کړئ ، په اوبو يې پريمخئ ، وروسته مالگه پر وپاشئ بيا يې پريمخئ .
- پياز په غوريچه کي اوار کړئ ، غورې پرواچوئ .
- کوترې پر منخ دوه خايه کړئ ، چي په يوه برخه کي يې سينه اودوم اوبله برخه يې هم سينه اودوم وى ، پاکی يې پريمخئ .
- پر غونډو مالگه ، ترمرچ ، او سپينه خيره وپاشئ وروسته يې په غوريچه کي پر پيازو برسیره کنبيردئ .
- يو گيلاس اوبه ورواچوئ ، او د غوريچې سر په زبربرخ وربند کړئ .
- غوريچه په گرم داش کی کنبيردئ ، ترڅو چي پخې شي .



## د غوښو غوريچه

اړين مواد :-

يو كيلو توري غوښي.

درې دانې پياز.

څلور دانې روميان.

يوه کاچوغه کوتلې هورږه.

يوه دانه مالتېه الغې الغې پرې سوي.

يوه غتېه کاچوغه غوري.

يوه کوچني کاچوغه سپينه څيره.

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ.

مالگه

د پخولو کړنلاره :-

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

## د کوفتې غوريچه

اړين مواد :-

يو كيلو کوفته.

يوه دانه غتې رومي.

يوه دانه غتې پياز.

يوه دسته پارسلي.

يوه دسته گشنيز.



شپږزني کوتلې هورډه.

مالگه

تورمرچ.

- پارسلي او گشنېز پاک کړئ ، پاک بي پريمنځئ وروسته بي کوفته کړئ.
- پياز کوفته کړئ او روميان کوچني کوچني ميده کړئ.
- دغونډو کوفته ، پياز ، روميان ، هورډه ، پارسلي ، مالگه تورمرچ ښه سره گډ کړئ.
- غوريچه په غورډو غورډو کړئ ، گډه کړې کوفته پکښې ښه سمه اواره کړئ ، او پر سر بي غوري وروپاشئ.
- غوريچه په گرم داش کې کښيږدئ ترڅو چي کوفته پخه شي .
- توتي توتي بي کړئ په غابو کي بي کښيږدئ. دارو موسه.



دبينډۍ غوريچه

اړين مواد:-

يو كيلو بينډۍ.

يوه دانه ميده سوي پياز.

نيمه غوته کوتلې هورډه.

نيم كيلو کوفته.

يو گيلاس دروميانو اوبه.

دوي داني روميان.

يوه غټه کاچوغه غوري.

دوه گيلاسه اوبه.

تورمرچ ، مالگه.

دپخولو کرنلاره:-

\*بينډۍ پاکی کړس او ميده بي کړئ. په غورډو کي بي لږڅه سرې کړئ چي رنگ بي شين وي

\*پياز په غورډو کي سره کړئ ترڅو رنگ بي ژړسي ، وسره کړو پيازو ته کوفته ، هورډه ، تور

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

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

\* وروسته دروميانو اوبه او اوبه ورواچوي ، غوريچه په گرم دابن ڪي ڪنبيڊي ترڇو چي بينڊي پخئي شي .



دبانجنو غوريچه

ارين مواد :-

دوي داني مينه تور بانجن .

يوه ڪاچو غه توره سرڪه .

ڪوچني نيم گيلاس زيتون تيل .

يو ڪوچني گيلاس اوبه .

مالگه

يوه ڪوچني ڪاچو غه تورمرچ .

دپخولو ڪر نلاره :-

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

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

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

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

• وروسته دنبون ( زيتون ) تيل پر توي ڪري .

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

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

# دغونبو او چرگانو سالن



### سور کړي چرگ داوړوسره

اړين مواد :-

دوې دانې چرگان

شپږ دانې هگۍ

پنځه کاچوغي اوږه

يوه کوچني کاچوغيه تور مرچ

نيمه کاچوغيه زعفران

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

د چرگ د سره کولو کړنلاره :-

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

\* چرگ په اوبو کي وايشوئ مالگه او هيل ورواچوئ پر اوږ يې پريږدئ ترڅو غوښي پخې

شي .

\* په لوبښي کي اوږه ، هگۍ او دارو سره گډه کړئ .

\* غوښي د ښورا څخه راوکاږي .

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

بي سور کړئ .

په غابو کي بي کنښيږدئ او سرې کړي پتاتې ورسره کنښيږدئ . د سلاتې ، سپينو ورجو سره

بي وخورئ .



په داش کي سور کړی چرگ

اړين مواد :-

دوې دانې چرگان

دوې کاجوغي دليمو اوبه يا سرکه

يوه کاجوغه ښه ميده هوربه

تازه ميده پارسلې

يوه کوچني کاجوغه ميده تورمرچ

په داش کي دچرگ دسره کولو کړنلاره:-

\*چرگ ښه پاک کړئ ، پرمنځ يي دوه ځايه کړئ او ښه يي پرېمنځئ.

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

کنسېرډئ.

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

\*تود يي په غوري کي کنسېرډئ ، په پارسلې يي ښائسته کړئ ، او سروکرو پتاتو سره يي

وميلمنو ته تقديم کړئ.

### دهوربې چرگ

اړين مواد :-

يو چرگ

يوه غټه کاجغه غوري

يوه کاجوغه کوتلی هوربه

يو گيلاس اوبه

مالگه

دکتوي دارو

يوه کوچني کاجوغه تورمرچ

- د چرگ د پخولو کړنلاره:-
- \* چرگ پاک کړئ ، کوچني کوچني تويي بي کړئ او پاک بي پرېمنځئ .
  - \* هوربه په غوړو کې سره کړئ ، د چرگ غوښي ، مالگه او دکتوي دارو ورواچوئ ښه بي ولړئ .
  - \* اوبه ورواچوئ د ديگ سرور بند کړئ خام اور پسي بل کړئ ترڅو چي غوښي پخې شي .
  - \* غوښي ښه ولړئ ترڅو چي رنگ بي سور شي
  - \* په غابو کي واچوئ د ترکاری سلاته ورسره کښيږدئ .

### د غټو شنو مرچکو چرگ

- اړين مواد:-
- يو غټ چرگ .
  - يو کوچني گيلاس غوړي .
  - درې دانې غټ شنه مرچک .
  - نيم گيلاس اوبه .
  - مالگ ، تور مرچ .
  - يوه غټه کاچو غه دلیمو اوبه ستاسو خونه .
- د چرگ د پخولو کړنلاره:-
- \* چرگ پاک کړئ ، اته تويي بي کړئ يا ستاسو د خوښي سره بي سم تويي کړئ او پاک بي پرېمنځئ .
  - \* غوړي گرم کړئ ، د چرگ غوښي په غوړو کي سرې کړئ .
  - \* اور خام کړئ ، ميده شنه مرچک ورواچوئ ويي لړئ .
  - \* دلیمو اوبه ، تور مرچ او مالگه ورواچوئ ويي لړئ .
  - \* اوبه ورواچوئ پر خام اور بي پرېږدئ چي غوښي پخې شي .
  - \* د سپينو ورجو سره بي وخورئ .

## دمغزيانې او کوفتې ډک نسی چرگ

ارپين مواد :-

يو غټه چرگ .

نيم گيلاس ورجی .

نيم گيلاس کوفته .

يو غټه پياز .

غوري

کوچني گيلاس مغزيانه .

مالگه

لږ څه ادوه ، هيل ، ترمچ

د چرگ د پخولو کړنلاره :-

\* چرگ پاک کړئ ، او پاک يې پريمنځئ .

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

\* پياز ميده کړئ په غورو کي يې سره کړئ او کوفته ورواچوئ ماله او تورمچ ورواچوئ ويي لړئ تر څو چي کوفته پخه شی .

\* ورجی پاکي پريمنځي او نيم ساعت يې په اوبو کي خيشتي کړئ .

\* غوري په ديگ کي واچوئ لږ ورجی او لږ څه مالگه ورواچوئ چي پخه شی پام کوئ چي خوړنی نه شی .

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

وروگندئ ، دد اش په کڅوړه کي کنبیدئ او په زبربرخ کي يې ويچئ . چرگ په دد اش کي يونيم ساعت کنبيردئ .

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

\* د سره کرو پتاپتو او ترکاری سره يې وخورئ .



سورکړی چرگ (بروست)

اړين مواد :

د چرگ غټی ټوټی د پوست سره

اوپه

د غنمو کورن فلکس

مساله

غورپي د سره کولو دپاره + مالگه + اوبه

د سره کړی چرگ (بروست) جوړولو کړنلاره:

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

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

مساله بڼه سره گډه کړئ .

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

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

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

سره کړئ .

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

سورکړی چرگ (بروست)

اړين مواد :

یوه دانه چرگ

غورپي د سره کولو دپاره

مالگه

سرکه یا جوهر لیمو



اوبه

هوربه

سوډا

اوره

د سور کړی چرگ د پخولو کړنلاره:

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



### د چرگ کوفته (1)

اړین مواد:

یوه دانه چرگ

2 دانی میانه پتاتې په اوبو کې ایشول سوی څوړنی پتاتې

2 دانی هگی

2 کاچوگی پنیر موزاریلا ستاسو خوبه

مالگه

مرچک

مساله

هگی

د چرگ دکوفتې جوړولو کړنلاره:

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



د چرگ کوفته (2)

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

- چرگ بنه پاک پریمنځی ، خلور توتې بي کړی ، په دیگ کې چرگ ، مالگه ، هیل ، اوبه واچوی پوخ بي کړی.
- چرگ دنبورا خخه راوکارې پری بي رډی چی سوړ شی ، هډوکی او پوسته بي دغونبو خخه لیری کړي ، غونبي دکوفتی دلاس په ماشین کې بي کوفته کړی.
- پتاتې باکي پریمنځی او په اوبو کې بي پخې کړی سپینی کړی بنه بي وکوئی.
- دچرگ کوفته غونبي ، پتاتې ، هوربه ، گشنیز ، مالگه او دارو بنه سره گډ کړی.
- یوه هگی ماته کړی بنه بي سره ولړی ، په کوفته بي کله کړی.
- دکوفتی خخه دگوتو په شکل یا تکی جوړی کړی.
- دوې دانې هگی ماتی کړی بنه بي سره ولړی ، سپنه څیره ، مالگه او ترمچ په گډ کړی.
- دکوفتی چکی په هگی کې غوته کړی او په میده وچه ډوډی کې ولغړوی.
- غوړي پرخام اور باندي کړی ، او کوفته سره کړی پر کاغذ بي کنبیږدی چی غوړي بي وننیري.
- په غابو کې بي کنبیږدی دکاهوپانی ، درومانو الغې ، او لیمو در سره کنبیږدی.

### دهگی سالن



### دهگی سالن

ارین مواد :-

یوه دانه غت رومی

یوه دانه غت شین خوږ مرچک ، دوې دانې ترخه شنه مرچک ستاسو خوبنه

یوه دانه غت پیاز

5 داتې هگی

ماله ، دکتوی دارو

غوړي

دهگی دپخولو کړنلاره:

پیاز ، رومی او مرچک میده کړی

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

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

### د غوښو کوفته

اړين مواد :-

يو کيلو دپسه دغوښو کوفته.

يوه دسته گشنيز.

دپسه دلم غوړي

درې دانې پيانه چي نه غټ اونه کوچني.

يوه دسته پارسلي.

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ.

مالگه

يوه کاچوغه کوتلي هوربه.

دکوفتي جوړولو کړنلاره:-

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

\* پارسلي ښه پاک کړئ او پريمنځئ او دلاس دکوفتي په ماشين بي کوفته کړئ.

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

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

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

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

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

\* کوفته پکښي سره کړئ.

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

## دهگي کوفته

ارپين مواد :-

نيم كيلو دتورو غوښو کوفته

دوې دانې پيار چي نه غٽه او نه کوچني وي.

6 زني هوربه

دوې دانې هگي

10 دانې ايشولي هگي

يوه کوچني کاچو غه سپينه خيره.

يوه کوچني کاچو غه تورمرچ.

يوه دسته ميده گشنيز.

ميده وچه ډوډي (بقسماط)

دبنکلا دپاره ارپين مواد :-

سري کري پتاتي ، ايشولي گازري ، روميان ...

دکوفتي دپخولو کرنلاره :-

• پير سپين کړئ او کوفته يي کړئ.

• هوربه وکوټئ.

• گشنيز پاک کړئ او پرېمنځئ او دلاس دکوفتي په ماشين يي کوفته کړئ.

\* په يوه لوبښي کي کوفته واچوئ ، او پياز ، گشنيز ، هوربه ، مالگه ، تورمرچ ، سپينه خيره

، درې کاچوغي ميده وچه ډوډي ، يوه دانه هگي ورواچوئ او ښه يي سره گډ کړئ.

• ايشولي هگي سپيني کړئ ، لږ کوفته په لاس کي ونيسي او په بل لاس يي لږ اواره کړئ

، ايشولي سپينه کړي هگي په کښي کښيږدئ چي هگي ټوله په کوفته کي پته شي . تر

خو چي ټوله هگي په کوفته کي وپيچئ .

• هغه بله يوه دانه هگي په مستخوري کي ماته کړئ او ښه يي سره ولږئ .

• په ديگ کي غوري واچوئ او پر اور باندي کښيږدئ .

• کوفته په هگي ولږئ ، او ورسته يي په وچه ډوډي ولږئ په غورو کي په کراه سره کړئ .

• کله چي کوفته سره شي ، پر کاغذي کښيږدئ ترخو چي ټوله کوفته سره شي .

دکوفتي يو غرتي په چاره پر مينځ پري کړئ ، په غاب کي يي کښيږدئ او په روميان او سره

کرو پتاتو يي ښاسته کړئ .

## د غټو غوښو پخول

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

## سړي کړي غوښي (1)

اړين مواد :-  
 خلور ټوټې توري غوښي چي د هری ټوټې پونډوالی دوه سانتی وی .  
 مالگه .  
 يوه کوچني کاچوغه ميده سره مچک .  
 خلور کاچوغي غوړي يا کوچی .  
 خلور کاچوغي اوږه .  
 دوي دانی پيار الغې الغې  
 د پخولو کر نلاره :-  
 \* د غوښو ټوټې په کاغذ کي کښيږدئ ، په سوټک يې ووهئ چي د غوښو ټوټې نازکی سي .  
 \* تور مرچ او سره مچک پر واچوئ ، اوږه پر وپاشئ چي په اوږو کي پت شي .  
 \* په ديگ کي غوړي واچوئ پر تيز اور يې باندی کړئ ، د غوښو ټوټې په غوړو کي ښه سړي کړئ . او په گرم خای کي يې کښيږدئ .

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

ارښ مواد :-

دگيلاس څلرمه برخه دښوون (زیتون) تیل.

شپږ ټوټې توري غوښي چي دهری ټوټې پونډوالي يوه سانتی وی.

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

دپخولو کړنلاره :-

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

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

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

په داش کي دپسه دغوښو پخول

ارښ مواد :-

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

دوې کوچني کاچوغي مالگه.

يوه کوچني کاچوغي تور مرچ.

دپخولو کړنلاره :-

\* په داش کي غدغوښو ټوټې داسی کښيږدئ چي داوردلمبې څخه څلور سانتی ليري وی.

\* غوښي به دداش تر لمبه لاندي او ه دقيقې پريږدئ وروسته پرسره کړي اړخ نیمه برخه

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

وروسته پاته برخه دمالگي او تورو مرچو پرودوړوئ

دترکیانو په طريقه دپسه دغوښو پخول

ارښ مواد :-

يو کيلو دپسه يا سيرلي غوښي.

اوږه.

پنځه کاچوغي دښوون (زیتون تیل) يا غوړي.

يوه دانه کوفته سوی پياز.

دوې زڼی کوتلی هوږه.

يوه دانه ميده سوي تريخ مرچک.

لږ څه سپينه څيره.

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.  
يو گيلاس دروميانو جوس.  
مالگه ، مرچک  
دنييم ليمو اوبه.  
دپخولو کړنلاره:-

\* غوښي په اوږو کي ووهي ، ديگ پر خام اورباندي کړئ ، غوښي په غوږو کي سرې کړئ.  
\* پياز وديگ ته ورواچوئ چي لږ سره سي وروسته مالگه دارو ورواچوئ ، دديگ سر وړپټه کړئ او پر خام اوربي يو ساعت پريږدئ ، ترڅو چي غوښي پخې سي.  
دپټاټو غورمه

ارين مواد :-

يو کيلو پاتي  
دوې دانې پياز.  
نيم کيلو غوښي يا چرگ.  
يو دبلي دروميانو معجون.  
يوه کاچوغه کوتلې هوربه.  
خلور دانې روميان.  
مالگه  
غټه کاچوغه غوږي.  
يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.  
دقورمي دپخولو کړنلاره:-  
\* پياز ميده کړئ.

\* غوښي ميده کړئ او پاکی بي پريمنځئ.

\* ديگ پر اور باندي کړئ. غوږي ، پياز ، هوربه ، او غوښي ورواچوئ ، ښه بي ولړئ ولي  
چي دپخلي پټ راز په لړلو کي دي.

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

\* تراش سوی روميان وغوښو ته ورواچوئ ښه بي ولړئ ، دکټوي دارو ورواچوئ او ښه بي  
ولړئ.

\* وديگ ته اوبه ورواچوئ او ديگ پر اور پريږدئ ترڅو غوښي پخې شي او اوبه دونه پاته  
شي چي غوښي پکښي پټي وي.



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



### اومليت

اڀين مواد :-

درې دانې هڳي

يو ڪوچني دبلي دڪرافٽ پنير .

دو ڪاچوغي پوڊري شيڊي

مالگه اوتور مرچ .

دو ڪاچوغي غوري .

دپخولو ڪر نلاره:

\* پنير تراش ڪري .

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

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

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

### يخني غونبي

اڀين مواد :-

يو ڪيلو غونبي .

نيم ڪيلو ڪوچني سره پياز .

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

دو ڊانې ميانه پياز .

نيمه غوٽه ڪوتلې هوربه .

## مالگه

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



## شاكريه

- ارپين مواد:-  
 يوليتير مستې  
 دوې کاچو غي دپيرنيو پوډر corn flour  
 ماگه  
 يو پاو خالصي غونبي (بيله هډو کو)  
 ميده هورپه  
 ميده گشنېز  
 يوه کاچو غه غوري  
 دپخولو کړنلاره:  
 \* مستې ، دپيرنيو پوډر corn flour او مالگه په ديگ کي واچوئ اور پسې بل کړئ چي را وايشيرې.  
 \* غونبي و مستو ته ورواچوئ او لس دقيقې يي راوايشوئ. اورځني مړ کړئ.

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

### د ايښي پخول (1)

ارښ مواد :-

دپسه اينه

يوه دانه غټ پياز

يوه دانه غټ رومي ميده تراش سوی

يوه کاچوغه کوتلی هوږه.

درې دانې ترخه شنه مرچک.

يوه غټه کاچوغه غوړي

مالگه

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ

د ايښي دپخولو کړنلاره :-

\* پياز تراش کړئ

\* اينه ستاسو د خوښي سره سم ميده کړئ.

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

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

رومي ورواچوئ ، ښه بي ولړئ چي پخه شي.

نوټ: اينه بايد نرمه پخه شي کلکه نه شي.

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

### د ايښي پخول (2)

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

ميده کړئ او شنه خواږه مرچک هم ورواچوئ.

### سره کړي اينه (3)

اڀين مواد :-

يوه ڊپسه يا وزگري اينه.

لڙخه اوڙه.

نيمه غوته کوتلې هوڙه.

نيمه کاچو غه سپينه ځيره.

يوه کوچني کاچو غه تور مرچ.

مالگه

يوه دانه غتہ شين مرچک تراش سوی.

داينې ډپخولو کړنلاره :-

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

کښيږدئ چي اوبه بي ونښي.

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

به بي داسی پريږدئ.

\* په يوه لوبنی کي اوڙه واچوئ.

\* غوري په ډيگ کي واچوئ خام اورپسی بل کړئ.

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

### د غونبو ، اينې او پښتورگو سلات

اڀين مواد :-

يو کيلو غونبي

اينه

پښتورگی

مالگه ، تور مرچ ، او اوبه

يوه غتہ کاچو غه غوري

ډپخولو کړنلاره:

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

\* غوري په ډيگ کي واچوئ ، اورپسی بل کړئ.

\* غونبي وډيگ ته ور واچوئ او بي لږئ وروسته مالگه او تور مرچ ورواچوئ.

\* گرمی اوبه وډيگ ته واچوئ و پري ږدئ ترڅو چي غوشی وبخيدو ته نژدې شی.

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

## دلبند

ارپين مواد :-

اينه ، زړه ، پښتورگي ، لري ، لږڅه غوښه.

دگيلاس درې برخي نحد

مالگه

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ

کاچوغه سپينه څيره

دوي داني پياز

نيه غوټه کوټلی هوربه

لږڅه زعفران

يوه غته کاچوغه غوري

ددلبند دپخولو کرنلاره :-

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

# ورجی

## دورجو مساله

په برياني ورجو ، کابلي ورجو ، دنخودو په ورجو او سوپ کی کارول کيږي

اړين مواد :-

نيمه اوقيه خولنجان.

نيمه اوقيه شيبه .

نيمه اوقيه ادوه .

ديوي او قی خلرمه برخه لونگ

کوچني گيلاس گل گلاب

نيمه اوقيه سپينه خيره .

نيمه اوقيه تور مرچ .

نيمه اوقيه دشنو دونی کنډری

نيمه اوقيه هيل .

ددارو و دجوړولو کرنلاره:-

\* شيبه پاک پريمنځی ، وروسته يي وچ کړی ، که يي پانی غتی وی په غچي سره پری کړی .

\* خولنجان به په هونگ کي جوکويه کړی .

\* ادوه کوچني توتې کړی .

\* لونگ پر خپل حال پريږدی .

\* هيل مات کړی .

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

\* سپينه خيره پر خپل حال پريږدی .

\* دشنو دونی کنډری پر خپل حال پريږدی

\* تور مرچ پريمنځی او تروچولو وروسته يي جوکويه کړی .

ټول سره گډ کړی ، په دبلې يا مرتبانه کي يي واچوی .

## د خوړو رنگ

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

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

### د فطير و مساله

خواړه ويلنی ، انيسون ، وانجه (توری دانی) خمیره ، هیل



### کابلی پلو

اړين مواد:-

يو ونيم كيلو غوښي يا چرگ.

خلور گيلاسه ورجی.

خور دانی پتاهې.

يو دبلې درو میانو معجون.

دیوې مالتې پوستکی.

یوه کاچوغه دور جو مساله.

نیمه کاچوغه جوهر لیمو.

نیمه کوچني کاچوغه میده زعفران.

نیمه کوچني کاچوغه د زعفران رنگ.

مالگه

ارغ گلاب

دوې غټی کاچوغي غوري (دمیرو غوري)

د پخولو کړنلاره:

- غوښي میده کړئ او پاکي يې پریمنځئ.
- پیاز میده کړئ ، وروسته يې پریمنځئ.
- د مالتې پوستکی نری دوې سانتی اوږد پرې کړئ.
- پتاهې پاکي پریمنځئ ، په ابو کي يې نیم خامه پخې کړئ ، سپینی يې کړئ ، که پتاهې کوچني وی پر منځ يې دوه ځایه کړئ او که غټی وی خلور توتې يې کړئ.
- غوښی نیم خامه پخې کړئ ، بنوروا دغوښو څخه په یوه لوبنی کي توی کړئ.



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



بريانی

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

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

### د چرگ سپيني ورجي

اړين مواد:-

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

- غوښي ميده كړئ او پاكي يې پريمنځئ.
- \* ورجي سنگ شويه كړئ او په اوبو كې يې يو ساعت يې خيشتې كړئ.

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

### ژړی ورجی د چرگ سره

اړین مواد :-

دوه چرگان

پنځه گیلاسه ورجی

دگیلاس څلرمه برخه غوړي.

شپږ دانې د شنو دونی کونډری.

اته دانې هیل.

نیمه کوچني کاچوغه زعفران.

یوه کاچوغه کوچی یا دمیرو غوړي.

مالگه

دورجو د پخولو کړنلاره :-

\* چرگ پاکړئ او پاک بي پریمنځئ.

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

\* ورجی سنگ شویه کړئ ، پاکي بي پریمنځئ او په گرمو اوبو کي بی دیو ساعت څخه تر یونیم ساعت پوری خیشتي کړئ.

- \* چرگ دنبورا خخه را وباسی ، بنورا صافه کړئ، او خيشتې وروجي ورواچوئ لس دقيقې يې راوايشوئ ، وروسته اور خام کړئ ، کوچي ورواچوئ، دديگ سرورپت کړئ چي اوبه وچي کړي او ورجي پخې شي.
- \* اور حني مړ کړئ ، لس دقيقې مخکي تردې چي ورجي په غوريگانو کي وچوئ.
- \* چرک په داش کي يايي په غورو کي سور کړئ.
- \* په مجمه کي ورجي وچوئ او چرگان پر سرور کښيږدئ.

### بخارايي ورجي

ارپين مواد :-

- يو کيلو غونبي
- خلور گيلاسه ورجي
- خلور داني پياز
- خلور داني روميان
- يو دبلې دروميانو معجون.
- کوچني نيم گيلاس غوري.
- نيم گيلاس دميرو غوري يا دلم غوري.
- ميده گازري
- مالگه

دورجو دپخولو کرنلاره :-

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

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

### بخارايي ورجي دچرگانو سره

ارين مواد:-

دوه دانې چرگان .

څلور گيلاسه ورجي

نيم دبلې دروميانو معجون.

دوي دانې پياز

درې دانې روميان .

څلور دانې هيل

مالگه زردکه

نيم گيلاس پاخه نخود

دورجو دپخولو کړنلاره:-

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

- چرگان پاک پريمنځي پرمنځ يي دوه ځايه کړئ
- پياز کوچني ميده کړئ.
- روميان ښه کوفته کړئ.
- غوري په ديگ کي پر اور باندي کړي پياز پکښي سره کړئ چي رنگ يي ژړسي .
- وروسته چرگان وپيازو ته ورواچوي ، ښه يي ولړئ ترڅو چي اوبه وچي کړي .
- وروسته دروميانو معون ، مالگه وغوښو ته ورواچوي لس دقيقې يي ولړئ .
- روميان دترکاري دلاس په ماشين کي کوفته کړئ ، وغوښو ته يي ورواچوي ، ښه يي سره ولړئ ، ترڅو چي روميان پکښي خوړين سي ، هيل ، مالگهاو اوبه ورواچوي ، په ديگ پسې اور بل پريردي ترڅو چي چرگان پاخه سي .

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

### الکوزي ورجي (1)

ارين مواد :-

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

\* غونډي د بنورا څخه راوباسی د داش په غوريچه کي کنبيريدئ ، دمستو سره په گله سوو شيانو يي ولړئ ، او لږ څه غوري پرواچوئ ، په داش کي سرې کړئ .

\* بنوروا صافه کړي ، او هغه خيشتي ورجی پاکي پريمنځئ ، وبنوروا ته يي ورواچوئ ، پر اوريي باندی کړئ ، ترڅو چي ورجی پخې سي .

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

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

\* کله چي غونډي سرې سي ، د داش څخه يي راوباسئ ، د غوريچي څخه هغه بنوروا دوجو وبل اړخ يعنی درنگ څخه وبل اړخ ته واچوئ .

\* ورجی په غوري کي واچوئ ، مکرون د غوري وڅنډو ته واچوئ ، او غونډي دورجو پرس ورنکبيريدي او ارتاوی ، جنغوزی .. پرس وروپاشئ .

### عربي ورجی

ارین مواد :-

دوه چرگان يا غونډي

څلور گيلاسه ورجی .

نيم گيلاس غوري .

دوې کاچوغي کوچی

يوه کوچني کاچوغه د زعفران رنگ .

څلور دانې دشنو دونی کونډری .

يوه کوچني کاچوغه جوهر ليمو .

يوه کوچني کاچوغه ميده هيل .

پنځه دانې هيل .

يوه کوچني کاچوغه ميده زعفران .

مالگه .

دورجو دپخولو کړنلاره :-

• چرگان پاک پريمنځئ پرمنځ يي دوه ځايه کړئ

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

## ايراني ورجي

اړين مواد :-

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



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

### خوږې ورجی

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

\*ورجی ، او گله سوی شيان (بوره ، مغزيانه ....) په ديگ واچوئ بنه بي سره گله کړئ ، ديگ پر اور باندي کړئ لږ اوبه ورواچوئ ، ترڅو چي ورجی پخيري که دور جو دانه کلکه وه لږ نوری اوبه ورواچوئ.

### د بشپړ پسه الکوزی ورجی

اړين مواد :-

9 کيلو بشپړ اوري

15 گيلاسه ورجی .

يوه کوچني کاچوغه زعفران .

دوه پاکته اوږده مکرونه .

اته داني ايشولی هگی .

يوه ونيم دبلې دروميانو معجون .

يوه کاچوغه جوهر ليمو .

خو داني دشني دونو کونډری .

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ .

يوه کاچوغه مالگه .

يو گيلاس اوبه .

هيل او نيمه کاچوغه د زعفران رنگ .

غوري .

سره کړی کشمش او جنغوزی .

د پخولو کړنلاره :-

\* ورجی سنگ شويه کړئ او په اوبو کي بي يو ساعت خيشتي کړئ .

• اوري دننه او دباندی پاک پريمنځئ ، په پاک ټوکره بي لاسونه او پنبې وروټړئ .

• غټ ديگ پر اور باندي کړئ ، گرمی اوبه مالگه ، بشپړ هيل ، او وري ورواچوئ .

• په يوه پياله کي دروميانو معجون ، يو گيلاس اوبه ، زعفران ، د زعفرانو رنگ ،

تور مرچ ، مالگه ، جوهر ليمون واچوئ بنه بي سره گله کړئ .

• په اوبو کي مکرونه وايشوئ او په صافی کي صافه بي کړئ .

• اوري دشوروا خخه راوباسئ .

• په يو بل غټ ديگ کي يو گيلاس غوري واچوئ .

- په مکرونه یوه کاچوغه درو میانو معجون گډه کړئ.
- داوري په نس کي ، کشمش ، ایشولی هگی ، مکرونه ، جنغوزی واچوئ.
- ورسته اوري په هغه دیگ کي کنبیردئ ، چي غوړي پکبسی کي دی خام ورپسی بل کړئ ، لس دقیقې وروسته یې پر بل اړخ واړوئ.
- ورجی بیا پاکي پریمنځئ.
- دیگ پر اور باندي کړئ غوړي او شنو دونو کونډری ، ورجی ورواچوئ ، ښه یې ولړئ وروسته دومره بنوروا ورواچوئ چي ورجی پکبسی پخیري. اور پسی بل کړئ وروسته اور پسی خام کړئ ترڅو ورجی پخې شی.
- په الکوزی غوری کي ورجی واچوئ او اوري یې پر سرور کنبیردئ ، کشمش او جنغوزی پروپاشئ. دارومو سه.

### د شید و ورجی

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

# کبابونه



## کباب

ارین مواد:-

- دوه کیلو توری غوښي.
- پنځه دانې کوچني کلک روميان.
- يوه کاچوغه درومیتن معجون.
- دگیلاس څلرمه برخه دلیمو اوبه.
- دگیلاس څلرمه برخه غوړي یا دزیتون (بنوون) تیل.
- اوه دانې پیاز.
- يوه کاچوغه مالگه.
- يوه کوچني کاچوغه دکټوی دارو.
- يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.
- يوه کوچني کاچوغه ادوه.
- دکباب دپخولو کړنلاره:-
- غوښي څلور کونجه توتې میده کړئ.
- پیاز سپین کړئ او پر منځ يې دوه ځایه کړئ.

- غونبي ، پياز ، دارو ، ليمو اوبه ، غوري ياد بنوون (زيتون) تيل ، مالگه سره گڏ ڪري ،  
نيم ساعت يي ڪنبيڙي لڙوخت وروسته يي سره اڀري .
- سڪاره تازه ڪري ، غونبي ، پياز او روميان په سيخانو وپيوي ، او پرسڪرو يي پاخه  
ڪري . دارو موسه .

### سوري ڪباب



shamsqatar.com

اڀين مواد :-

نيم ڪيلو ڪوفته

1 - نيم ڪيلاس بنه خيسته سوي برغل bel concasse .

2 - يوه دانه تراش سوي پياز .

3 - دري زني ڪوتلي هوريه .

4 - يو ڪيلاس تازه ميده پارسلي .

5 - مالگه ، تورمرچ او سپينه خيره .

دڪباب دپخولو ڪرنا ره :-

\* ڪوفته ، برغل ، ڪوتلي هوريه ، ميده پارسلي ، تورمرچ ، مالگه او سپينه خيره به ٽول  
بنه سره گڏ ڪري .





\*گله سوی شیان به دکباب په سیخانوباندی وپیوی، پر سکرو بی پاخه کری.



میده پیاز اوپارسلې په غاب کي اوری کری او کباب پر کنسیردی لږخه سماغ پر ودوروی او لږخه دزیتون تیل پرواچوی.



نوټ: تاسو کولای شی چي دنوموړی کوفتې څخه ټکی جوړی کری په داش کي بی په غورو غوره غوریچه کي پوخ کری، او یایی په غورو کي سور کری.

## سوري کباب

ارښود مواد :-

نيم کيلو کوفته.

دوې غټې کاچوغي میده پارسلي.

يوه دانه میانه تراش سوی پياز.

دوې کاچوغي دغوا غوري.

يوه کوچني کاچوغي مالگه.

دکباب دپخولو کړنلاره:

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

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

\* په غاب کي يې کښيږدئ ، دپيازو په الغوا او پارسلي به يې بنائسته کړئ

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

غورو غوره غوريچه کي پوخ کړئ ، او يايي په غورو کي سور کړئ.



دکوفتي سيخ کباب (1)

ارښود مواد :-

نيم کيلو دغونبو کوفته.

يوه دانه پياز ( تراش سوی )

يوه دانه هگي

يوه کوچني کاچوغي سپينه څيره.

يوه کوچني کاچوغي تورمرچ.

مالگه

دکوفتي دکباب پخولو کړنلاره:



- په يوه لوبښي کي کوفته واچوئ ، هگۍ پکښي ماته کړئ ، او ټول داروگان او مالگه ورواچوئ ، ښه يې سره گډه کړئ .
- دکباب پر سيخانو يې ومنلوئ . او سيخان په يخچال کي نيم ساعت کنسپړدئ .
- سکاره دسکرو په منقال کي ولگوئ ، او دکوفتي سيخان پر کنسپړدئ ، سيخان پر منقال اوړئ چي دکباب ټول اړخونه پاخه شي . دورجو او سره کړو پټاټو سره يې وخورئ ..

## دکوفتي سيخ کباب (2)



اړين مواد :-

يو کيلو کوفته

دری داني پياز چي نه غټه اونه کوچني وی .

دوه گيلاسه ددخن اوږه (دشنه ايردنو اوږه ) اوږه .

درې داني هگۍ

مالگه

يوه کوچني کاجوغه دارو ( تور مرچ ، سپينه خيره .. )

دکوفتي دکباب پخولو کړنلاره:

\* پياز سپين کړئ او تراش يې کړئ .

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

ورواچوئ و او سر يې ورپټه کړئ نيم ساعت يې داسی پريردئ .

\* په غوريچه کي يو گيلاس اوږه واچوئ ، دکوفتي خخه کوچني غرتي جوکړی او په

غوريچه کي کنسپړدئ ترحو چي ټوله کوفته غرتي غرتي کړئ .

\* په ديگ کي غوري واچوي پر اور باندي يې کنسپړدئ او کوفته پکښي سره کړئ .

\* کوفته چي سره شی پر کاغذ يې کنسپړدئ .

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

### دهگۍ او کوفتې کباب



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

کوفته اواره کړئ ، ټکۍ ځنی جوړه کړئ ، هگۍ دکوفتې په مينځ کي کيږدئ ، دداسه په غوريچه کي اوبه واچوئ او دکوفتې غرتيبي پکښي کښيږدئ ، په داسه کي يونيم -دوه ساعته کښيږدئ ، کله چي کوفته پخه شی ، په يخچال کي يي کښيږدئ ، وروسته يي الغې الغې پری کړئ ، په سندويچ کي يي وخورئ او يا يي دمکروني يا ورجو سره وخورئ.

### روش کباب

اړين مواد :-  
 يونيم كيلو سپين پياز .  
 نيم كيلو غونبي .

پنځه گيلاسه اوبه د غونښو پخولو دپاره.

يوونيم كيلو مستي.

يوه کاچوغه مالگه.

دگيلاي څلرمه برخه غوري.

دگيلاي څلرمه برخه جنغوزي.

دپخولو کړنلاره.

- دبو خاردیگ پر اور باندی کړئ ، اوبه غونښي او نیمه کاچوغه مالگه ورواچوئ.
- کله چي اوبه راوايشیږي ، ددیگ څخه شپیلک لیری کړئ اور خام کړئ او یو ساعت دیگ پر اور باندی پریږدئ چي غونښي پخی شی.
- پیاز سپین او میده کړئ دبخار په دیگ کي یي پر اور باندی کړئ بنور واور وراچوئ تر څو چي وايشیږي ، وروسته اور خام کړي ، نیم ساعت دیگ پر خام اور باندی پریږدئ.
- پیاز وکوټئ او پخی مستی سوکه سوکه ورواچوئ تر څو چي وايشیږي ، پنځه دقیقې یي وايشوئ.
- جنغوزی په غورو کي لږ سره کړئ.
- پخی مستي په غټ غاب کي واچوئ ، په سره کړو جنغوزیو ، غورو او غونښو یي بنائسته کړئ.

## دتوری کباب

ارین مواد :-

څلور دانې توری.

یوه دسته پاسلې.

دوې غوتې هوربه.

یوه دانه کوفته سوی تریخ مرچک.

یوه کاچوغه مالگه.

نیمه کاچوغه دارو.

نیمه کاچوغه تور مرچ.

نیم گيلاس ارتاوی.

دپخولو کړنلاره :-

- توری په اوبو پاک پریمنځئ . په صافی کي یي کښیږدئ چي اوبه یي ونیږي .
- دتوری په مینځ کي په تیره چاره جیب جوړ کړئ .

- پارسلي پاڪي ڪري او بنه بي ميده ڪري.
- هوره سپينه ڪري او دمالگي سره بي وڪوتي.
- ڪوفته پارسلي ، ڪوتلي هوره ، دارو ، او دغور و نيمايي برخه ، تريخ مرچڪ بنه سره ڪله ڪري.
- گلہ سوي شيان دتوري په منخ ڪي ڪنبيردئ.
- په پاته غور و توري غور ڪري ، په ڊير گرم داش ڪي بي ڪنبيردئ. پنخلس دقيقې وروسته به پاخه سي. توتي توتي بي ڪري ، گرم بي و خوري.

# ڪبان

## ڪبان دپتاهو سره

ارين مواد :

1 ڪيلو پتاهي

يو پاو اوڙه هغه اوڙه چي دپار سوب قابليت ولري

نيمه ڪا چوغه مالگه

نيمه ڪا چوغه بيگينگ پوڊر

يو ليتر اوبه

4 داني ڪبان

غوري دسره ڪولو دپاره

ليمبو او گشنيز دنڪلا دپاره

دپخولو ڪرنلاره:-

\* ڪبان بنه پاڪ ڪري ، او پاڪ بي پريمنجي.

\* په يوه کچهبه پتاهې میده کړې چې نه غټی وی او نه وړی، په اوبو کی به یې یو ساعت دپاره پریردئ.

\* تاسو په نیم لیتر اوبو کی اوږه، مالگه، بیگینگ پوډر واچوئ بڼه به یې سره گډ کړئ داسی اوږه به ځنی جوړ سی چې نیولی نه وی وروسته به هغه نیم لیتر اوبه ورواچوی او بڼه به یې سره گډ کړئ، اوس به اوږه نرم سی په توکره یې پت کړی.

\* پتاهې داوبو څخه راوباسئ، چې اوبه یې وچی سی، وروسته به نیمی دپتاهو څخه په غوړو کی سری کړئ، په صافه کی یې کښیردئ چې غوړي یې ونیږی، وروسته هغه نوری پاته پتاهې هم په دغه ډول سری کړئ.

\* پاک سوی او دابو څخه وچ سوی کبان په لږ څه اوږو ووهی او وروسته په هغه خیشتو اوږو بڼه ولړئ.

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

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

### د کبانو او پتاهو غوریچه

ارین مواد :-  
 یو کیلو کبان.  
 دوې دانې پیاز.  
 یو کیلو ترکاری (پتاهې، ذردکی او خوارپه غټ شنه مرچک).  
 یوه دسته گشنیز.  
 دوې دانی کاغذی لیمو.  
 دوې دانې رومیان.  
 یوه کاچوغه کوتلی هوربه.  
 یوونیم کوچنی گیلاس غوړي.  
 نیمه کاچوغه تور مرچ.

## مالگه

نيمه کوچني کاچو غه سپينه ځيره .

دپخولو کرنلاره :-

\* کبان بنه پاک کړئ ، او پاک يی پرېمنځئ .

\* دکبان پر غونډو مالگه ، تورمرچ ، سپينه ځيره ، هوربه ، او دليمو اوبه واچوئ او داسی يی کښيردئ .

\* پياز سپين کړئ او الغې الغې يی میده کړئ .

\* روميان پاک پرېمنځئ او الغې الغې يی میده کړئ .

\* په غوريچه کي غوري واچوئ ، او دپيازو الغي پکښی کښيردئ .

\* دکبانو غونډي پر پيازو باندي کښيردئ ، میده روميان ، میده گشنيز پر غونډو برسیره

کښيردئ که روميان الغې الغې وراچوئ پر کشيزو برسیره کښيردئ .

\* داش گرم کړئ او غوريچه پکښی کښيردئ که ضرورت و لږڅه اوبه او مالگه ورواچوئ تر څوچي پاخه شی .

## سره کړی کبان

ارين مواد :-

يو کيلو کوچني کبان يا دکبان ټوټې .

نيمه غوته کوتلې هوربه .

يوه کوچني کاچو غه تورمرچ .

مالگه

غوري

دوې دانې ليمو .

دپخولو کرنلاره :-

\* کبان بنه پاک کړئ ، او پاک يی پرېمنځئ .

- \* دکبان پر غوښو مالگه ، تورمرچ ، سپینه ځیره ، هوربه ، او دلیمو اوبه واچوئ او داسی بی یو ساعت کنسیردئ.
- \* که کبان کوچنی وی ، یو طرف اوبل طرف ته په چاره لږ پرې کړئ ، په پری کړو ځایو او سر باندی دارو ورواچوئ.
- \* گرایبی پر اور باندی کړئ ، غوړی سره کړئ ، او کبان پکنبی سره کړئ ، کبان چي په غوړو کی هر څومره لږوی ژر سره کیږي.
- \* سره کړی کبان په غوړی کی کنسیردئ او دلیمو توتی ورسره کنسیردئ.
- \* د سپینو ورجو او دلیمو داچار سره بی وخورئ.

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

- ارین مواد :-
- یو کیلو کبان
- مالگه ، تورمرچ ، سپینه ځیره .
- یوه کاچوغه غوړی
- دوې دانې لیمو .
- د پخولو کرنلاره :-
- \* کبان ښه پاک کړئ ، او پاک بی پریمنځئ.
- \* پر کبانو مالگه ، تورمرچ ، سپینه ځیره ، هوربه ، او دلیمو اوبه واچوئ او داسی بی یو ساعت کنسیردئ.
- \* سکاره بل کړئ ، او کبان پر کنسیردئ ، تر څو چي هیڅ دود نه وی پر بلاړخ بی واروی تر څو چي سره شی .
- \* گرم بی وخورئ ، دلیمو توتی او پارسلی په غوړی کی ورسره کنسیردئ.

### د داش کبان

- ارین مواد :-
- یو کیلو کبان
- مالگه ، تورمرچ ، سپینه ځیره .
- یوه کاچوغه غوړی
- دوې دانې لیمو .
- د پخولو کرنلاره :-

- \* کبان بنه پاک کړئ ، او پاک يې پرېمنځئ.
- \* پر کبانو مالگه ، تورمرچ ، سپينه څیره ، هورډه ، او دلیمو اوبه وراچوئ او داسی
- \* کب په غورږو غورږ کړي او زبربرخ کي يې وپيچئ
- \* کبان په غوريچه کي کنبيرډئ.
- \* داش کرم کړئ او دکبانو غوريچه نيم ساعت پکنبی کنبيرډئ ترڅو چي کبان پاخه شی.
- \* کبان دزبربرخ څخه راوباسئ په غوری کي يې کنبيرډئ دلیمو ټوټې ورسره کنبيرډئ او گرم يې وخورئ.

## د کبانو کباب

ارین مواد :-

- يو کيلو غټ کب.
- دوې دانې پتاتي.
- درې دانې پياز.
- يوه غووته کوتلې هورډه.
- يوه دسته ميده کړی گشنېز.
- يوه دانه تريخ مرچک.
- درنگ دپاره لږ څه زعفران.
- يوه کوچني کاچو غه ميده سپينه څیره.
- نيمه کوچني کاچو غه ميده تورمرچ.
- مالگه

دپخولو کړنلاره :-

- \* کبان بنه پاک کړئ ، او پاک يې پرېمنځئ.
- \* کب غټی ټوټې کړئ.
- \* دديگ پر اورباندي کړئ دکب دغوښو ټوټې ورواچوئ ، وروسته گرمی اوبه ورواچوئ ، دديگ سرورپټ کړئ ترڅو چي دکب غوښي پخې شی ، تقريبا په پنځلس دقيقې کي دکب غوښي پخېږي.
- دکب غوښي دديگ څخه راوکاږئ او په صافی کي يې کنبيرډئ ، چي اوبه يې وننيرې.
- پتاتي پاکی پرېمنځئ ، او په گرمو اوبو کي راويشوی چي پخې شی ، يخی اوبه پر پتاتو توی کړئ چي سرې شی سپینی يې کړئ ، ويی کوتئ.
- دکب دغوښو څخه پوست او هډوکي ليري کړئ ، غوښي يې دترکاري تر ماشين وباسئ



- کوټلی پټاټې او دکب غوښې ښه سره گډې کړئ.
  - کوفته کړی پیاز ، کوټلې هورې ، میډه گشنېز ، هگۍ ، مالگه ، تور مرچ ، سپینه خیره ، زعفران دکب دغوښو سره ښه گډې کړئ.
  - دکب دغوښو څخه چکۍ چکۍ یا دگوتو په شکل کباب جوړ کړئ ، او په غوړو کې یې سرې کړئ. دارو موسه.
- نوټ: نموری کباب دپنځو-ښپږو نفرو دپاره کافی دي.

## دزربرخ کب

اړین مواد :-

یو غټ کب چي وزن یې یو کیلو وی.

دوې دانې پیاز.

دوې دانې رومیان.

ډیر کوچني گیلانس وچ گشنېز.

نیمه غوټه کوټلې هورې.

درې دلانې شنه مرچک.

دوې دانې لیمو.

یوه دسته تازه گشنېز.

یوه کاچوغه غوړي.

دپخولو کرنلاره:-

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

\* په غوریچه تیاره کړئ ، زربرخ اوار کړئ ، کب پکښې کیږدئ ، او مالگه ، او لږ څه غوړي پر وپاشئ او د لیمو الغی پر کب کښیږدئ کب په زربرخ کې وپیچئ ، په غوریچه کې یې کښیږدئ ، داش گرم کړئ او غوریچه په دانې کې کښیږدئ.

\* دیگ پر اور باندې کړیئ ، په غوړو کې میډه پیاز سره کړئ وروسته میډه شنه مرچک ، ورواچوئ ښه یې ولږئ.

\* وروسته وچ گشنېز ورواچوئ ویی لږئ.

\* وروسته تازه میډه گشنېز ، میډه رومیان مالگه ، هورې ورواچوئ ښه یې ولږئ چي لعاب پوخ شی.

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

### د داس گمبړی

اړين مواد :-

كيلو گمبړی

مالگه ، تورمرچ

يوه كاچوغه غوري

يوه غټه كاچوغه دليمو اوبه.

دبنكلا دپاره :-

الغې الغې روميان ، ليمو او ميده پارسلي

دپخولو كړنلاره :-

\* گمبړی پاك كړئ ، او پاك يې پريمन्छئ ، پوست يې مه ځنې ليری كړئ

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

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

\* داس گرم كړئ ، غوريچه په داس كې كنبيرډئ.

\* په غوري كې كنبيرډئ او په روميانو ، پارسلي او دليمو په الغوي بنائيسته كړئ.

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

### دورجو او مغزيانې گمبړی

اړين مواد :-

نيم كيلو په ابو كې ايشولى پوت كړی گمبړی.

يو گيلاس ورجی.

نيم گيلاس اوبه.

مالگه.

دوې كاچوغي ميده جوز.

كوفته سوي (تراش سوي) پياز.

تورمرچ.

دوې غټی كاچوغي غوري.

دوې كاچوغي كشمش.

دوې کاچو غی جنغوزی.  
 دپخولو کرنلاره:-  
 \* ورجی پاکی پریمنځی او خیشتې یې کړئ. وروسته یې صافی کړئ.  
 \* مغزیانه په غورو کې سره کړئ.  
 \* پیاز په غورو کې سره کړئ، ورجی ورواچوئ ددرو خخه تر پنځو دقیقو یې ولړئ.  
 \* وورجو ته اوبه، مالگه، تور مرچ ورواچوئ او ورجی ولړئ ددیگ سرور پټ کړئ ترڅو  
 چي راوایشیږي.  
 \* اور یې خام کړئ ترڅو چي ورجی پخې شی.  
 \* لږ څه ایشولی گمبری او سره کړې مغزیانه دبنکلا دپاره وساتئ.  
 \* پاته گمبری کوچني کوچني کړئ دمغزیانې سره یې وورجو ته ورواچوئ، ویی لړئ، او  
 پر خام اور یې پنځه دقیقې پریردئ.  
 \* په ناشکني غوریچه کې هغه دبنکلا (مغزیانه او ایشولی گمبری و اچوئ) وروسته پاخه  
 گمبری او ورجی پرواچوئ، سره سم یې کړئ او یې لږتخته کړئ، چی سره برابر شی،  
 وروسته یې په غوری کې چپه کړئ.

## دکب ملگری

ارین مواد :-  
 200 گرامه کورتوبه.  
 نیمه کاچو غه وچ گشنیز.  
 یوه دانه پیاز.  
 مالگه او تور مرچ.  
 سپینه څیره.  
 پنځه زبې کوتلی هوربه.  
 دجوړولو کرنلاره:-  
 \* کوتوبه پریمنځی، په یخو اوبو کې یې دوه درې ساعته خیشته کړئ.  
 \* پیاز بڼه سره وروسته بڼه میده کړئ.

\* کورتوبه صافه کړئ ، میده سره سوی پیاز ، مالگه ، تورمرچ ، میده وچ گشنیز ، لوتلې  
هوره ، میده سپینه خیره ورواچوئ بنه بی سره ولړئ.  
\* کبان په غوري کي کنسیردئ او کب مل پروپاشئ.

سابه



برقی ماشین دلاس ماشین

دترکاری دمیده کولو ماشین

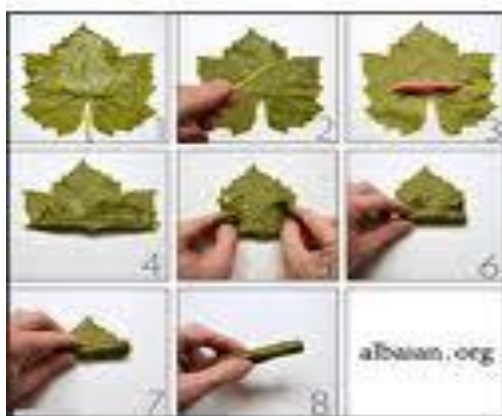
### د تاکانو بلگونه



اړین مواد :-  
نیم کیلو د تاکانو بلگونه (پانې).  
نیم کیلو کوفته.  
نیم کیلو رومیان

يو گيلاس ورجی .  
 دوې دانې ليمو  
 مالگه ، تورمرچ  
 يوه غٽه کاچو غه غوري .  
 يوه دانه غٽ پياز .  
 4 زونې کوتلی هوربه .  
 يوه دسته ميده پارسلي .  
 يوه دسته ميده گشنيز .  
 يوه کوچني کاچو غه وچه ميده ويلني (نعناع)  
 دپخولو کرنلاره:

- \* ورجی پاکی پریمنځی او په اوبو کی بی خيشتي کړی .
- \* پياز تراش کړی او روميانکوچني کوچني ميده کړی .
- \* پياز ، روميان ، هوربه ، گشنيز ، پارسلي ، ورجی ، مالگه ، تورمرچ ، او کوفته بڼه سره گډ کړی .
- \* دتاکانو بلگونه پاک پریمنځی ، او په اوبو کی بی لږڅه وايشوی ، چي نیم خامه پاخه شی .
- په صافی کی بی کنسیردی چي اوبه بی وننږي .
- \* دتاک بلگ اوار کړی ، لږڅه دهغه گډ سوو شينو څخه ورواچوی او بلگ سره وپیچي لکه گوته .



- \* په دیگ کی دتاکانو بلگونه په بڼه ترتیب سره کنسیردی او برسیره غوري پرواچوی .
- \* دیگ پر اور پنځه دقیقې کنسیردی وروسته و دیگ ته اوبه ورواچوی ددیگ سرورپت کړی 45 دقیقې بی پر اور پریردی ، وروسته د لیمو اوبه ورواچوی ، خوند بی وگوری که پاخه سوی نه وه نیم گيلاس اوبه نوری ورواچوی ددیگ سرورپت کړی ترڅو چي پاخه شی په غاب کی بی کنسیردی او لیمو ورسره کنسیردی .



د تاكانو بلگونه (2)

اړين مواد :-

نيم كيلو د تاكانو بلگونه (پانې).

نيم كيلو روميان

يو گيلاس ورجي.

دوي دانې ليمو

مالگه ، تورمرچ

دوي کاچوغي غوري.

يوه دانه غټ پياز.

يوه دسته ميده پارسلي.

يوه کوچني کاچوغيه وچه ميده ويلني (نعناع)

د پخولو کړنلاره:

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

\* پياز تراش کړئ او روميانکوچني کوچني ميده کړئ.

\* پياز ، روميان ، پارسلي ، ورجي ، مالگه ، تورمرچ ، ښه سره گډ کړئ.

\* د تاكانو بلگونه پاک پريمنځي ، او په اوبو کې يې لږڅه وايشوئ ، چي نيم خامه پاخه شي.

په صافي کې يې کښيږدئ چي اوبه يې وننږي.

\* د تاك بلگ اوار کړئ ، لږڅه دهغه گډ سوو شينو څخه ورواچوئ او بلگ سره وپيچئ لکه

گوته .

\* په ديگ کې د تاكانو بلگونه په ښه ترتيب سره کښيږدئ او برسیره غوري پرواچوئ.

\* ديگ پر اور پنځه دقيقې کښيږدئ وروسته وديگ ته اوبه ورواچوئ د ديگ سرورپټ

کړئ 30 دقيقې يې پر اور پريږدئ ، وروسته د ليمو اوبه ورواچوئ ، خوند يې وگورئ که

پاخه سوی نه وه نيم گيلاس اوبه نوري ورواچوئ د ديگ سرورپټ کړئ ترڅو چي پاخه شي

په غاب کې يې کښيږدئ او ليمو ورسره کښيږدئ او د ليمو ټوټې ورسره کښيږدي .

ترپ

اړين مواد :

يو كيلو ترپ.  
 نيم كيلو غونبي.  
 يوه دانه غت پياز.  
 يوه غوته هوربه.  
 يوه دسته تازه گشنپز.  
 يوه دسته پالک ستاسو و خوبه.  
 يوه غته کاچو غه غوري. تور مرچ او مالگه  
 يو کوچني گيلاس ورجی.  
 دپخولو کرنلاره:-  
 پياز کوچني کوچني ميده کړئ.  
 \*دترپ نارونه پرې کړئ، پاک يې پرېمنځئ، سپين يې کړئ کوچني يې ميده کړئ بيا يې  
 پرېمنځئ.  
 \*گشنپز او پالک بنه پاک کړئ کوفته يې کړئ او پرې منځئ.  
 \*غوري، غونبي، پياز او هوربه په ديگ کې واچوئ، اور پسې بل کړئ، ترڅو چي اوبه  
 وچي کړي.  
 \*ورجی پاکي پرېمنځئ.  
 \*وغونبو ته ترپ، گشنپز، پالک، تور مرچ، مالگه، ورجی او لږڅه اوبه ورواچوئ.  
 \*په ديگ پسې خام اور بل کړئ، بنه يې لږی ولی چي دپخلی خوند په لږلو سميرې ترڅو  
 چي بخيرې. دارو موسه.

### بيندې دمستو سره

ارپين مواد:-  
 يو كيلو تازه کوچني بيندې.  
 نيم كيلو غونبي.  
 يوه دانه غت پياز.  
 لږڅه ميده جوهر ليمو.  
 يوه کوچني کاچو غه تور مرچ.  
 يوه غته کاچو غه غوري.  
 يوه ونيمه مستخوري، تروې مستې.  
 يوه کاچو غه کوټلې هوربه.



لڙخه زعفران.  
 لڙخه هيل.  
 دپخولو ڪرڻ لاره:-  
 \* بيندي پاڪي پريمئڪي. سرونه او لڪي. بي خني پري ڪري. ڪه چنجن پڪنسي ڪي وي هغه  
 مه ميده ڪوي.  
 \* بيندي په غور ڪي داسي سري ڪري چي شين رنگ دلاسه ورنڪري  
 \* پياز سپين ڪري او تراش بي ڪري.  
 \* غونبي ميده ڪري او پاڪي بي پريمئڪي.  
 \* ديگ پر اور باندي ڪري ، غوري په ديگ ڪي واچوي ، پياز لڙسره ڪري، غونبي او ڪوتلي  
 هوربه ورواچوي ، بنه بي ولڙي ، اوبه ورواچوي ، ديگ پر اور پريڙي، ترخو چي غونبي نيم  
 خامه پخ شي.  
 \* جوهر ليمو ، زعفران ، مالگه ، ميده هيل ، تور مرچ په مستو ڪي گل ڪري.  
 \* بيندي و غونبو ته ورواچوي وروسته مستي ورواچوي ، بنه بي سره گل ڪري.  
 \* په ديگ پسي خام اور بل ڪري ترخو چي پاخه شي. داروموسه.

### بيندي د غونبو سره

ارين مواد :-  
 يو ڪيلو تازه ڪوچني بيندي.  
 نيم ڪيلو غونبي.  
 دوي داني ميانه پياز.  
 دوي داني ميانه روميان.  
 يو ڪوچني دبلي دروميانو معجون.  
 لڙخه ميده جوهر ليمو.  
 يوه ڪوچني ڪاچو غه تور مرچ.  
 يوه ملاغه غوري.  
 يوه ڪوچني دسته گشنيز.  
 لڙخه زعفران.  
 شپڙني ڪوتلي هوربه.

## مالگه

د پخولو کړنلاره:-

- \* د بېنډۍ څخه سرو نه او لکۍ پرې کړئ. که چنجنی پکښی کې وی هغه مه میده کوی.
- بېنډۍ پاکې پرېمنځې او په صافي کې کښيږدئ چې اوبه يې وننږي.
- \* غوښې میده کړئ او پاکې يې پرېمنځې.
- \* پياز سپين کړئ او میده يې کړئ.
- \* ديگ پر اور باندې کړئ ، غوړي ، پياز ، غوښې او کوتلې هوربه ، تور مرچ او مالگه ورواچوئ ، ښه يې ولړئ ترڅو چې اوبه وچې کړي. درو ميانو معجون ورواچوئ.
- \* روميان تراش کړئ او وغوښو ته يې ورواچوئ ، ښه يې ولړئ پر اور يې پرېږدئ ترڅو چې روميان پکښی خوړين شي.
- \* وروسته بېنډۍ ، زعفران ، او جوهر ليمو ورواچوئ.
- \* ديگ پر اور پرېږدي ، اوبه لږ لږ وراچوئ ، ترڅو چې غوښې پخې شي.
- \* غوښې چې وپخيدو ته نژدې شي ، تازه میده گشنيز ورواچوئ او 10-15 دقيقې وروسته او ځنی مړ کړئ. داروموسه.

## وچې بېنډۍ

اړين مواد:-

- وچې بېنډۍ ته هغه شيان پکار يږي کوم چې د دوچو ملوخيو د پاره پکار يده (بس دملوخي- پر ځای بېنډۍ دی.
- د پخولو کړنلاره:-
- وچې بېنډۍ د دوچو ملوخيو په ترز او ښه پخږي.

## سره کړی بانجن

اړين مواد:-

- دوې دانې بانجن.
- دوې دانې هگۍ.
- لږ څه اور.
- يوه کوچني کاچو غه میده سپينه ځيره.

يوه کوچني کاچو غه ميده وچ گشنيز.

يوه کوچني کاچو غه مالگه.

درې زني کوتلي هوربه.

لږڅه دتازه گشنيز پاني

غوري

دبانجنو دسره کولو کرنلاره:-

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

## گشيز او بانجن

اړين مواد :-

دوی داني ميانه تور بانجن.

يوه دانه تراش سوی پياز.

يوه دانه ماجی

غوري

ديوي داني ليمو اوبه .

يوه دسته ميده گشنيز .

يوه دانه ميده رومي .

لږڅه تور مرچ ، مالگه.

دپخولو کرنلاره:

\*بانجن سپين کړئ او الغي الغي يي کړئ.

\* بانجن په غورو کي سره کړئ چي رنگ يي سوړوی.

\* په ديگ کي غوري واچوئ او پياز په غورو کي سره کړئ چي رنگ يي ژړشي ، ورسته روميان ، ماجي ، دليمو اوبه ، تور مرچ او ماله ورواچوئ ، بنه يي ولړئ .  
\* بانجن وديگ ته ورواچوئ په لعاب يي ولړئ ، وروسته ميده گشنيز ورواچوئ پر اور يي پريردئ چي اوبه وچي کړي . که غواړئ شنه مرچک ورواچوئ ساسو خوبنه .



بانجن د کوفتي سره

اړين مواد :-

6 دانې تور بانجن .

6 زڼي کوتلي هوربه .

نيم کيلو کوفته .

2 دانې شنه مرچک .

2 دانې غت سره روميان .

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ .

يوه دانه تراش سوي غت پياز .

مالگه

غوري .

دپخولو کرنلاره :-

بانجن سپين کړئ او پريي منځئ ، چکي چکي يي کړئ بيا يي پرېمنځئ ، په لږ اوبو کي يي کښيردئ او مالگه پروپاشئ .

\* وروسته يي په صافي کي کښيردئ چي اوبه يي ونښيري .

\* په ديگ کوفته پر اور باندی کړئ ، تراش سوي پياز ، هوربه ، مالگه ، تور مرچ ورواچوئ

، بنه يي ولړئ ترڅو چي اوبه وچي کړئ .

\* روميان پرېمنځئ او الغي الغي يي پرې کړئ .

\* په غوريچه کي لږ غوري ورواچوئ او دروميانو الغي پکښي کښيردئ .

\* په کړايي کي غوري واچوئ ، او بانجن لږ سره کړئ چي رنگ يي تيز ژړشي .

\* بانجن پھ غوريچھ کي ووڏي پربانجنو برسيره کوفته و اچوي ، او شنه مرچک د غوريچھ پھ يوه بغل کي کنسپڊي .  
\* پھ گرم داش کي يي نيم ساعت کنسپڊي . يا يي لمري پر اور کنسپڊي چي لاندی پاخه شي وروسته يي پھ داش کي کنسپڊي چي برسيره پاخه شي .

### د بانجنو بنوروا

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

نيم کيلو تور بانجن .

نيم کيلو کوفته .

7 زني کوتلي هوربه .

يو گيلاس مستي .

نازکه ډوډي .

يوه کاچو غه دليمو اوبه .

دوي داني ميانه ميده روميان .

يوه کاچو غه دروميانو معجون .

دوي داني پياز ميده تراش سوي .

يوه کوچني کاچو غه دکتوي دارو .

يو کوچني گيلاس اوبه .

نيمه کوچني کاچو غه تورمرچ .

مالگه .

غوري .

دپخولو کرنلاره :-

\* بانجن لاري لاري سپين کړي يا يي ستاسو دخوښي سره سم سپين کړي پھ غورو کي يي سره کړي .

\* کړايي پر اور باندي کړي کوفته ، مالگه او تورمرچ و اچوي ، بنه يي ولړي ترڅو چي اوبه وچي کړي . دبانجنو نس ځني ډک کړي .

\* پھ لږ څه غورو کي پياز سره کړي ترڅو چي رنگ يي ژړ شي ، وروسته دروميانو معجون ، دکتوي دارو ، مالگه او ميده روميانو ورو اچوي ، بنه يي ولړي ترڅو چي روميانو پکښي خورين شي .

\* پر ليعاب برسره بانجن کنبيرډئ ، کوچني گيلاس اوبه ورواچوئ ، پر حام اوريي 15 دقيقې پريرډئ .

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

\* ډوډي په غاب کې کنبيرډئ ، دبانجن بنوروا پړواچوئ ، وروسته بانجن پر کنبيرډئ .

\* دمستو سره دليمو اوبه او هوربه گډه کړئ پر بانجنو يې واچوئ په هغه آن يې وخورئ .

بانجن د غوښو سره ( سرچپه بانجن )

اړين مواد :-

يو کيلو اورډه بانجن .

يو کيلو توري غوښي .

څلور گيلاسه اوبه .

يوه کاچوغه مالگه .

نيم گيلاس جنغوزي .

يو ونيم گيلاس ورجي .

د جنغوزيو د سره کولو دپاره لږ څه غوري .

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ .

غوري

نيمه کاچوغه ميده ادوه .

د پخولو کرنلاره :-

\* بانجن به کشې کشې کړئ چې پونډوالی يې 1 سم وي .

\* دبانجنو کشې په غوړو کې سرې کړئ ، پر غاغذ يې کنبيرډئ چې کاغذ يې غوري جذب کړي .

\* ورجي پاکي پرېمنځئ ، په اوبو کې يو ساعت خيشتې کړئ .

\* غوښي ميده کړئ او پاکي يې پرېمنځئ .

\* ديگ پر اور باندی کړئ ، غوښي او اوبه ورواچوئ ، کله چې راوايشېږي څگ به ځنی

ليري کړئ او مالگه ، داروبه ورواچوئ دديگ سرورپت کړئ ، ترڅو چې غوښي پخې شي

\* غوښي او بنوروا سره بيل کړئ .

\* غوري په ديگ کې واچوئ ، دوی کاچوغي خيشتې ورجي دديگ په تل کې وپاشئ ،

\* غوښي پر ورجو وډئ ، پر غوښو باندی برسیره دبانجن سره کړي کشې وډئ پر بانجنو

برسیره ورجي واچوئ .

- \* په احتياط سره کړمه بنوروا وديگ ته ورواچوئ چي ستاسو ترتيب کړي شيان سره گډ وډ نه شي بنوروا په هغه کچه ورواچوئ چي ورجي پخوي.
- \* ديگ پر خام اور باندي کړئ تقريبا په 40 دقيقو کي په پاخه شي.
- \* ديگ په گردی غوری کي داسی چپه کړئ چي دخوړو ترتيب گډ نه سي.
- سره کړي جنغوزی پر سر وروپاشئ ، غوری درو میانو په الغو بنائسته کړئ. دترکاری سلاد ورسره کبسيږدئ..

### شین کډو دنخودو سره

اړین مواد :-

- شپږ دانې میانه کډو .
- نیم گیلانس نخود .
- یو پاو غوښي .
- نیمه کاچوغه کوتلی هوربه .
- یوه دسته میده گشنېز .
- یوه دانه تراش سوی غترومی .
- یوه دانه تراش سوی پیاز .
- نیم کوچني دبلي درو میانو معجون .
- نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ .
- مالگه .

دپخولو کړنلاره :-

- \* کډو سپین کړئ ، او چکی چکی بي کړئ .
- \* نخود په اوبو کي نیم خامه پاخه کړئ .
- \* ديگ پر اور باندي کړئ ، غوړي ، پیاز ، هوربه او غوښي ورواچوئ ، ښه بي ولړئ چي اوبه وچي کړی .
- \* روميان او درو میانو معجون ، مالگه ، تور مرچ ورواچوئ ، ښه بي ولړئ ترڅو چي روميان پکښی خوړين سي وروسته اوبه ورواچوئ ترڅو چي غوښي نیم خامه پخې شي .
- \* وروسته نخود ، کډو او میده گشنېز ورواچوئ خام اور پسی بل کړئ ترڅو چي کډو پخېږي .
- په غاب کي بي واچوئ . دارو مو سه .



ډک نسی پانجن او پتاهې

اړين مواد:

1 گيلاس ورجی

5 دانی بانجنی

5 دانی شین کډو

5 دانی خواړه مرچک

5 دانی کوچنی پتاهې

5 دانی غټ خواړه مرچک

یو گيلاس میډه سوی پارسلې یا گشنیز

یو نیم گيلاس میډه پیاز

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

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

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

او بنوروا به پخه کړئ

د ډکنسو بانجنو جوړولو کړنلاره:-

ورجی په اوبو کی خیشتی کړئ.

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

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

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

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

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

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

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

\* په غوری کی یی کښیږدئ.



\* و ماشومان ته يوه دانه په غاب کې ورميده کړئ ، مستې پرواچوئ په کاچوغه بيله ډوډۍ و خورئ.



### ډک نسی شین کله و

اړین مواد :

بنوروا په هغه کچهچي کله وان پکښی غوټه شی که بنوروا نه لیعاب به جوړ کړی  
شیننه کله وان 10 دانې

یو دانه غټ پیاز

نیم کیلو غټ رو میان

نیم کیلو کوفته

یوه مستخوری پونډی ورجی

مالکه. دارو ، تور مرچ

تازه میده کشنیز

د کله وانو پخولو کړنلاره:

\* ورجی په اوبو کې خیشتی کړئ.

\* بنوروا په هغه کچهچي کله وان پکښی غوټه شی.

که بنوروا نه وی لیعاب به جوړ کړئ، او بنوروا به ځنی جوړه کړئ.

اومه کوفته، خیشتی ورجی ، مالکه، دارو ، کشنیز ، تور مرچ ، میده مرچک به ټول سره  
گډ کړئ.

\* هغه گډ کړې کوفتې .... څخه به د کله وانو نسونه ډک کړئ.

\* لږ څه غوړي په دیگ کې واچوئ دیگ باید کله وانو په کچهوی.

\* کله وان به په دیگ کې ودری ، او بنوروا به په دیگ کې داسی واچوئ ، چي په کله وانو  
کې توي نه شی. دیگ پر اور باندي کړئ تر څو چی کله وان پاخه شی او بنوروا وچه کړئ.

شین کله و او نخود

اړین مواد :-

6 دانې ميانه شين کډو .

نيم گيلاس نخود .

يو پاو غوښي .

نيمه کاچو غه کوټلې هورډه .

يوه دسته ميده گشنز .

يوه دانه غټ رومي .

يوه دانه پياز .

نيم دېلي درو ميانو معجون .

نيمه کاچو غه تور مرچ

مالگه

دپخولو کړنلاره:

\* کډو سپين کړئ ، او چکۍ چکۍ يي پرې کړئ .

\* نخود په اوبو نيم خامه پاخه کړئ او صاف يي کړئ .

\* ديگ پر اور باندې کړئ ، غوښي ، پياز او هورډه ورواچوئ ښه يي ولړئ چي اوبه وچي

کړي .

\* وروسته وغوښو ته روميان ، درو ميانو معجون ، مالگه او تور مرچ ورواچوئ ، ويي لړئ

چي روميان پکښي خوړين شي ، وروسته اوبه ورواچوئ ترڅو چي غوښي نيم خامه پخې

شي .

\* وروسته نخود ، کډو او گشنز ورواچوئ ، او ديگ پر خام اور پرېرډئ ترڅو چي کډو

پخيري . د سپينو ورجو سره يي وخورئ . دارو موسه .



ډک نسي کرم (1)

ارښ مواد :-

يوه دانه ميانه کرم

يو دانه غټ پياز  
 درى دانى غټ روميان  
 250 گرامه كوفته  
 يوه مستخوري پونډى ورجي  
 مالگه. دارو، تور مرچ  
 كشنيز وچوى كه تازه  
 ميده ويلنى (نعناع)  
 د پخولو كرنلاره:  
 \* ورجى په اوبو كې خيشتى كړئ.  
 \* اومه كوفته، خيشتى ورجى، مالگه، دارو، كشنيز، تور مرچ، ميده مرچك به ټول سره  
 گډ كړئ.  
 \* د كرم د پانو څخه به هغه كلک ځايونه لري كړئ، كه پانى ډيرى غټى وي په بڼه ترتيب سره  
 به يې پر منځ پرې كړئ، وروسته د كرم پانى په اوبو كې نيم خامه پاخه كړئ  
 \* هغه گډ كړې كوفته... په كرم كې كښيږدئ او د كرم پانه به داسى وپيچئ لكه گوته، بايد  
 زيربه برخه يې دننه وي او نرمه خوا يې دباندې وي.  
 \* لږ څه غوړي په ديگ كې واچوئ، د كرم پانى په ديگ كې اوارى كړئ وروسته هغه  
 د كوفتى څخه ډك پانى په ديگ كې كښيږدئ، ديگ به د كرم د پلگونو په كچه وي.  
 \* نيمه كاچو غه مالگه په دوو گيلاسو اوبو كې ويلى كړئ، وديگ ته يې سوكه سوكه  
 ورواچوئ.  
 \* تراش سوي روميان پرواچوئ، د ديگ سرور بند كړئ او پر خام اور يې پاخه كړئ.

## ډك نسى كرم (2)

ارين مواد :-

يوه دانه چرگ څلور ټوټې كړئ.

يوه دانه ميانه كرم

يوه كوچني دسته كشنيز

يوه كوچني دسته پارسلي

څلور دانى غټ روميان

يو گيلاس پونډى ورجى

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

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

\* گشنز، پارسلې پاک کړئ، دترکاري په ماشين يې ميده کړئ، او ښه يې پرېمنځئ.

\* پياز سپين کړئ، دوې دانې ميده کړئ او پاک يې پرېمنځئ. او دريمه دانه الغې الغې کړئ.

\* ورجى پرېمنځئ.

\* په ديگ کې لږ څه غوړي واچوئ دچرگ ټوټې پکښې کې کښيږدئ، ورسته الغې الغې پياز پر کښيږدئ، پر پيازو برسيره لږ تورمرچ، سپينه څيره او مالگه وپاشئ.

\* په کړايي کې لږ څه غوړي واچوئ، ميده پياز سره کړئ چې رنگ يې ژړ سيو وروسته وکړايي ته روميان، مالگه، تورمرچ او سپينه څيره ورواچوئ ښه يې ولږئ، وروسته پارسلې، شنه گشنز ورواچوئ، ښه يې ولږئ ترڅو اوبه وچي کړي، وروسته پونډى ورجى ورواچوئ ويې لږئ او اور ځنې مړ کړئ.

\* هغه گډ کړې شيان.... په کرم کې کښيږدئ، او دکرم پانه به داسې وپيچئ لکه گوته، بايد زيږه برخه يې دننه وي او نرمه خوا يې دباندې وي.

\* دکرم ډکې پانې به په هغه ديگ کې کوم چې دچرگ غوښي پکښيد غوښو برسيره کښيږدئ.

\* ديگ پر اورباندي کړئ لس دقيقې يې پرېږدئ، وروسته اوبه ورواچوئ اور بل پرېږدئ، ترڅو چې پاخه شى.

دپام وړ: دديگ سرپوښ ته چوله ورکړئ چې داشناو په وخت کې دکرم پانې سره خلاصې نه شى.

کله چې يې په غاب کې ايردئ په لمړي به دکرم پانې په ترتيب سره کښيږدئ برسيره به دچرگ غوښي کښيږدئ.

## دسوزيو کباب

ارين مواد :-

- يونيم كيلو سوزي  
 نيم كيلو كوفته.  
 دوي دانې پياز.  
 دگيلاس خلرمه برخ ورجي.  
 يوه كاچوغه كوتلې هوربه.  
 يوه غټه كاچوغه غورپي.  
 يوه كوچني كاچوغه تورمرچ.  
 دپخولو كرنلاره:-
- \* سوزي پاك كړئ او پاك يي پريمنځئ ، ميده يي كړئ.  
 \* سوزي په اوبو كې لس دقيقې وايشوئ او صاف يي كړئ.  
 \* پياز تراش كړئ.  
 \* ميده پياز ، كوتلې هوربه ، او كوفته سره گډه كړئ.  
 \* ورجي پاكي پريولئ دكوفتې سره يي گډه كړئ.  
 \* ورسته سوزي ، تورمرچ او مالگه دكوفتې سره ښه گډه كړئ.  
 \* ستاسو د خونې سره سم يي دكباب په ښه يا غرتي ځني جوړ كړئ.  
 \* په ديوگ كې غورپي واچوئ ، د سوزيو كپاب پكښې كښيږدئ ، لږ اوبه ورواچوئ او ديوگ پر خام اورباندي كړئ چي پاخه شي او پر غورپو راشي. داروموسه.

### شين كډو دوچو گشنېز سره

- ارين مواد:-  
 درې دانې شين كډو.  
 دكوچني كاچوغي خلرمه برخه وچ گشنېز.  
 دكوچني كاچوغي خلرمه برخه ترمرچ  
 يوه كوچني كاچوغه كوتلې هوربه.  
 دغټ ليمو اوبه.

يوه کاچو غه ميده تازه گشنپز.  
 دوې کاچو غي غوري يا دزيتون غوري.  
 دپخولو کړنلاره:  
 \* کله و شين کړئ ، چکی چکی بي کړي ، او په اوبو کي بي پاخه کړئ ، صاف بي کړئ  
 \* په ديگ کي واچوئ ، وچ ميده گشنپز ، تور مرچ ، هوربه ، او مالگه ورواچوئ ،  
 دديگ سرور پت کړئ او ښه بي سره وښورئ.  
 \* وروسته دليمو اوبه ، تازه ميده گشنپز ، او غوري ورواچوئ ، دديگ سرور بند کړئ ښه  
 بي وښورئ.  
 \* په غابو کي واچوئ. دارو موسه.



ملوکی (ملوخی)

ارين مواد :-  
 يو چرگ  
 يو کوچني پياز.  
 يوه غته دسته ملوخی .  
 نيمه کاچو غه تور مرچ.  
 يوه دانه رومي .  
 نيمه غوت کوتلی هوربه .  
 مالگه  
 يوه ملاعقه (ملاگه) غوري .  
 دملوخی دپخولو کړنلاره:  
 دملوخی شني پانی به دنارونو خخه وشکوي ، په ديگ کي اوبه واچوئ او دملوخی پانی  
 به پکښی واچوئ ، ښه به بي پاکی پريمخئ چي ريگ او خاوري داوبو تل ته ولاړی شی

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



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

## ملوخی (2)

اړين مواد :-

نيم کيلو غوښي چي هډوکی ونه لری

4 کاجوغي غوړي.

يوه دسته ملوخی

دوې دانې پياز

يوه دانه رومی

10 زڼي کوتلی هوربه.

مالگه

نيمه کاجوغيه تور مرچ.

نيمه کاجوغيه وچ گشنېز.

دملوخی دپخولو کړنلاره:

\*غوښي ميده کړئ، پاکی يي پريمنځئ، په ديگ کي په يي واچوئ، ايشولی اوبه به ورواچوئ، ترڅو چي پخې شى، کوچني کوچني ټوټې يي کړئ.

\* دملوخی شني پانی به دنارونو څخه وشکوي ، په ديگ کي اوبه واچوي او دملوخی پا نه به پکښی واچوي ، ښه به يي پاکی پرېمنځي چي ريگ او خاوري داو بو تل ته ولاړی شی دملوخی پانی په صافي کي واچوي ، ديگ پاک پرېمنځي اوبه پکښی واچوي وروسته دملوخی پانی پاکی پرېمنځي ... خو واره يي پرېمنځي وروسته يي په صافي کي واچوي چي اوبه يي وننيرې . وروسته دملوخی پانی په مجومه کي اوارې کړي چي اوبه يي وچي شی .

• دملوخی پانی مه ميده کوي .

\* پياز او روميان کوچني کوچني ميده کړي .  
\* پياز په غوړو کي سره کړي چي رنگ يي ژړسي ، دملوخی پانی ، هوږه ، مالگه ، تورمرچ ، وچ گشنيز ، ميده روميان ، دغوښو توتې ورواچوي ، ښه يي سره ولړي ترڅو چي بنوروا وچه کړي او دملوخی پانی پخې شی . دارومو سه .

### وچي ملوخی

ارپين مواد :-

يو گيلاس وچي ملوخی .

نيم کيلو غوښي يا يوه دانه غټ .

نيمه غوټه کوتلي هوږه .

يو کوچني پياز

يوه کاچوغه غوړي .

مالگه

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ .

دملوخی دپخولو کړنلاره :

\* وچي ملوخی ښه ميده کړي .

\* خوبنی داسی پخې کړي چي نه پخې اونه اومې وي ، او مالگه ، تورمرچ ، ميده پياز او دهوړی څخه به نيمه برخه هم دغوښو سره واچوي .

\* هغه پاته نيمه برخه هوږه او ميده ملوخی په غوړو کي واچوي ، پنځه دقيقې يي ولړي .

\* وروسته به غوښي او بنوروا وهوړي او ملوخی ته سره واچوي ، ويي لړي ، اوپراوري يي

يونيم ساعت پرېږدي . چي پخې شی که يوه دانه مرچک واچوي ستاسو خوبنه . دوچو

ملوخی فايده تر تازه ډيره ده .

### دترکاری غوريچه

ارپين مواد :-



يوه دانه چرگ  
 خلوداني هگي  
 دوه گيلاسه اوږه  
 نيم كيلو شنه تازه لوييا  
 درې داني سپيني کړي ميده گازري  
 کوچني دانه کرم  
 5 گيلاسه تودې شيدې  
 نيم گيلا بازاليا  
 يوميانه پاکټ کوچي  
 دوې داني دشني دونو کونډري  
 خلوداني هيل ، تورمرچ ، مالگه  
 دپخولو کړنلاره:

\* چرگ خلودوتې کړئ ، پاک يي پريمنځئ ، په ديگ کي يي پراورباندي کړئ او به ، دوې داني دشني دونو کونډري ، هيل ، مالگه ورواچوئ ترڅو چي دچرگ غوښي پخې شي .  
 \* دچرگ غوښي دنورواخڅه راوباسئ بنوروواساتئ ، هډوکي به دغوښو خڅه وباسئ .  
 \* شنه لوييا پاکه پريمنځئ او ميده يي کړئ .  
 \* دچرگ په بنوروکي گازري او شنه لوييا پخه کړئ صاف يي کړئ په يوه لوبني کي کښيردئ .

\* بازاليا دچرگ په بنوروکي پخه کړئ ، صاف يي کړئ په يوه لوبني کي کښيردئ .  
 \* کرم ميده کړئ ، ښه يي پاک پريمنځئ او ميه يي کړئ دچرگ په بنوروکي يي پوخ کړئ ، صاف يي کړئ په يوه لوبني کي کښيردئ .  
 دچرگ غوښي ، پخه ترکاری ، مالگه او تورمرچ سره گډه کړئ .  
 داوږو جړول:-

\* ديگ پراورباندي کړئ ، کوچي ورواچوئ او اوږه پکښي سره کړئ .  
 \* شيدې و اوږو ته ورواچوئ په سيمان يي ښه ولړئ ، ترڅو چي گاته شي ورم کړئ .  
 \* ورسته په اوږو کي هگي ماتي کړئ ، مالگه او تورمرچ ورواچوئ ، ښه يي ولړئ  
 \* غټه غوريچه په غوږو غوږه کړئ ، دجوړسو او اوږو خڅه نيمايي برخه په غوريچه کي و اوچوئ و وروسته گډه شيان (چرگ غوښي او ترکاری) ورواچوئ ، اواريي کړئ ، پاته برخه اوږه برسیره پراوچوئ .  
 \* په گرم داش کي نيم ساعت کښيردئ چي لاندی او باندي پوخ شي .

\* خو د قيقې يې داسې پرېږدئ او وروسته يې ټوټې ټوټې کړې. دارو موسه.

### وچه لوبيا

اړين مواد :-

يو کيلو وچه لوبيا .

نيم کيلو غوښي .

يوه دانه غټ پياز .

نيمه غوټه کوټلې هوږه .

کوچني گيلاس غوړي .

يو کوچني د بلي درو ميانو معجون .

خلورداني روميان .

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ .

يوه کوچني کاچوغه سپينه خيره .

مالگه .

د پخولو کړنلاره :-

\* لوبيا پاکه پرېمنځئ ، په اوبو کې يې وايشوئ چې خوړينه نه شي .

\* پياز سپين او ميده کړئ ، پاک يې پرېمنځئ .

\* غوښي ستاسو د خوښي سره سم ټوټې ټوټې کړئ او پاکي يې پرېمنځئ .

\* ديگ پر اور باندې کړئ ، غوښي ، پياز ، غوړي ، او هوږه ورواچوئ و ښه يې ولړئ ترڅو

چې اوبه وچي کړي .

\* وروسته درو ميانو وغوښو ته معجون ورواچوئ ، ښه يې ولړئ .

\* تراش سوی روميان، دکټوی دارو او مالگه ورواچوئ ، ويی لړئ ترڅو روميان پکښي

خوړين شي .

\* اوبه ورواچوئ ، او پر اور يې پرېږدئ ، ترڅو چې غوښي نيم خامه پخې شي .

\* لوبيا په يخو اوبو پرېمنځئ ، او وغوښو ته يې ورواچوئ ، ديگ پر اور باندې پرېږدئ

ترڅو چې پاخه شي . دارو موسه .

### خولفه (1)

اړين مواد :

يو کيلو غوښي .

- يو كيلو خولفه.  
يوه داه غټ پياز.  
دوې دانې غټ سره روميان.  
نيمه دسته گندنه.  
نيمه دسته پارسلي.  
يوه کاچوغه دروميانو معجون.  
يو کوچني گيلاس ماش.  
يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.  
مالگه.  
يوه غټه کاچوغه غوړي.  
10 زني کوتلې هوربه.  
د خولفې دپخولو کرنلاره:-
- \* پياز سپين کړئ پاک يې پريمنځئ ، غوښي توتې توتې کړي او پاکی يې پريمنځئ.
  - \* خولفه پاکه کړئ ، تارونه يې سره برابر کړئ ، او ميده يې کړئ وروسته يې پاکه پريمنځئ.
  - \* په غوړو کي غوښي ، پياز ، هوربه ، سره کړئ لس دقيقې يې ولړئ.
  - \* وروسته خولفه ، ميده پارسلي ، ميده گندنه ، ميده روميان ، دروميانو معجون ، تور مرچ و غوښو ته ورواچوئ.
  - \* ماش پاک پريمنځي او و خولفې ته يې ورواچوئ.
  - \* مالگه او يو گيلاس اوبه ورواچوئ.
  - \* ديگ ښه لړئ ترڅو چي پخيري او اوبه وچي کړي.

## خولفه (2)

- ارپين مواد:-  
3دستي خولفه.  
نيم كيلو غوښي.  
نيمه غوټه کوتلې هوربه.  
دوې دانې پياز.  
دوې دانې تراش سوی روميات.  
يو کوچني گلاس ماش.  
دوه گيلاسه ايشولې اوبه.

- يوه غټه کاچو غه غوري .  
 مالگه . تور مرچ .  
 دوي کاچو غي دروميانو معجون .  
 دخولفي دپخولو کرنلاره :-
- \* پياز سپين کړئ پاک يي پرېمنځئ ، غوښي توتې توتې کړي او پاکی يي پرېمنځئ .
  - \* خولفه پاکه کړئ ، تارونه يي سره برابر کړئ ، او ميده يي کړئ وروسته يي پاکه پرېمنځئ .
  - \* په غورو کي غوښي ، پياز ، هوربه ، سره کړئ لس دقيقې يي ولړئ .
  - \* وروسته ميده روميان ، دروميانو معجون ، تور مرچ و غوښو ته ورواچوئ ښه يي ولړئ او پر خام اور يي پرېردئ چي روميان پاخه شی .
  - \* وروسته اوبه او مالگه ورواچوئ پر اور يي پرېردئ چي غوښي پخې شی .
  - \* ماش او خولفه په ديگ کي دغوښو سره واچوئ .
  - \* ديگ ښه لړئ ترڅو چي پخيري . د سپينو ورجو سره يي وخورئ .



دپتاتو چپس

- ارين مواد :-  
 څلور دانې پتاتي .  
 غوري .  
 دچپس دجوړولو کرنلاره :-
- پتاتي سپيني کړئ ، پاکی يي پرېمنځئ . دپتاتو دسپينولو په چاره يي



- پرې کړي
- پتاتي په يخو اوبو کي دوه ساعته کښېردئ ، او اوبه يي دوه واره وربدلی کړئ .

- په صافی کي کنبیږدئ ، چي داو بو شخ وچی شی .
- غوړي سره کړئ او پتاهي ورواچوئ بنه يي ولړئ چي پتاهي دبل سره ونه موبنلی .



پتاهي او سماغ

- اړين مواد :-
- درې دانې پتاهي .
- درې کاچوغي سماغ .
- يوه کوچني کاچوغي مالگه .
- نيم گيلاس اوبه .
- خلورزوني هوربه .
- يوه دانه تراش سوی پياز .
- غوړي دپتاهو دسره کولو دپاره .
- دپتاهو دپخولو کړنلاره :-
- پتاهي پاکی پرېمنځئ ، سپينی يي کړئ او دمکعب په بڼه يي ميده کړئ .
- سماغ په نيم گيلاس سگرمو اوبو کي ويلي کړئ وروسته يي صاف کړئ دسماغ صافی اوبه په يوه لوبنی کي واچوئ .
- کوټلی هوربه او مالگه دسماغ داو بو سره گډه کړئ .
- پتاهي په غوړو کي سرې کړئ .
- پياز په غوړو کي بنه سره کړئ چي رنگ يي سور سي دپتاهو سره يي گډه کړئ پراوري باندی کړئ او سماغ ، هوربه او مالگه ورواچوئ ويي لړئ ترڅو چي پتاهي وچی شی .



## اچار



### د بادرنگو اچار (1)

اړين مواد:-  
يو كيلو کوچني بادرنګ.  
درې ګيلاسه د سمندر مالګه.  
څلور ګيلاسه سرکه.

پنځه دانې تورمرچ .  
 د اچارود جوړولو کړنلاره:-  
 \* بادرگ پاک پریولئ په خاورین لوبنی کې واچوئ.  
 \* مالگه په اوبو کې ښه ویلی کړئ ، وبارنگو ته یې ورواچوئ ، درې ورځې یې د مالگې په اوبو کې پریږدئ .  
 \* وروسته بادرنګ شو واره پاک پریمنځئ ، او په صافی کې یې کښیږدئ ، چې اوبه یې وننیري .  
 \* بادرگ په کوچنیو مرتبانو کې واچوئ .  
 \* سرکه او تورمرچ په نیقلې دیگ کې واچوئ ، دیگ پر اورباندي کړئ ، ترڅو چې سرکه پنځه دقیقې وایشیږي او مړ کړئ .  
 \* کله چې سرکه لږ څه سره شي ، سرکه په مرتبانو کې واچوئ ، بادرنګ باید په سرکه کې پټ وي .  
 د مرتبانو سرونه ښه وربند کړئ او دوې میاشتي داسې کښیږدئ .

## د تورزیتون اچار

### 1 کیلو زیتون

یوگیلاس سمندری مالگه

د اچارود جوړولو کړنلاره:-  
 « زیتون په تودو اوبو کې ښه پریمنځئ او په صافی کې یې کښیږدئ ، چې اوبه یې وننیري .  
 « مالگه پر زیتونو واچوئ ښه یې سره گډ کړئ ، بیا په پلاستکی صافه کې درې ورځې کشیږدئ هرگړی سره گډوئ چې اوبه یې وننیري .  
 « تر درو ورځو وروسته زیتون په مرتبانو کې واچوئ ، ښه یې تخته کړئ ، چې زیتون د مرتبانی تر غاړې راوړسیږي .  
 « و مرتبانی ته اوبه ورواچوئ ، چې زیتون پکښې غوټه سي ، وروسته به لږد زیتون تیل ورواچوئ .  
 « د مرتبانی سر به ښه محکم وربند کړي  
 « د زیتونو اچار به یوه میاشت وروسته د خوړولو دپاره سم سي .

## دشنو زيتونو اچار

ارپين مواد:

1 کيلو زيتون

يوگيلاس سمندري مالگه

5 کيلو سه اوبه

د اچارو جوړولو کړنلاره:

« دشنه زيتون يوه يوه دانه به هونگ دسته ووهي چي زيتون وچوي داسي چي مندکه خارج نه سي

« په ديگ کي به اوبه واچوي، او زيتون به پکښي واچوي، خيال کوي چي د زيتون رنگ تورنسي.

« زيتون داوبو څخه صاف کړي په مرتبانه کي به يي واچوي چي زيتون د مرتباني ترغاري راورسيږي.

« مالگه به په اوبو کي ښه ويلى کړي، او مرتباني ته به يي ورواچوي بايد چي 3 سم اوبه تر زيتون لوړي وي.

« دوي کاچوغي دښوون (زيتون تيل) و مرتباني ته ورواچوي، داوبو پر سرد مرتباني سر محکم ورو بند کړي.

دوي مياشتي وروسته به د زيتون اچار د خوړولو دپاره سم سي





دبادرنگو اچار (2)

اړين مواد:

يو كيلو نازک بادرنګ

مالګه

نيم ګيلاس سرکه (يا ستاسو دخونبي سره سم)

يوه غوټه کوتلې هورپه

شنه مرچک

د اچارو جوړولو کړنلاره:

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

\* بادرنګ په مرتبانه کي واچوئ ، هورپه او مرچک ورواچوئ

\* سرکه او اوبه و ايشوی تر سرولو وروسته يې په مرتبانه کي واچوئ دمرطباني سروربند کړئ.

\* درې ورځي وروسته يې وخورئ.



### دگولپي اچار

ارين مواد :

- دوې دانې گولپي
- دوې دانې جو غندر
- يوه غوټه هوربه
- دوې دانې شنه مرچک
- درې کاچوغي مالگه
- دوې کاچوغي توره سرکه

د اچارو جوړولو کړنلاره:

- \* گولپي ميده کړئ او پاک يې پريمنځئ په اوبو کي يې لس دقيقې وايشوئ صاف يې کړئ په صافي کي کنبيردئ چي اوبه يې وننيري
- \* گولپي په مرتبانه کي واچوئ.
- \* ميده هوربه ، مرچک ، مالگه او سرکه ورواچوئ.
- \* جو غندر ټوټې ټوټې کړئ و مرتبانی ته يې ورواچوئ.
- \* و مرتبانی ته دونه اوبه ورواچوئ چي گولپي پکښی پت سي سرکه ورواچوئ.
- \* د مرتبانی سرور بند کړئ اودری ورځی وروسته يې و خورئ.
- که مالگه او سرکه يې لږوی نوره ورواچوئ.

## دتورو بانجنو اچار

16 دانې کوچني بانجن

7 دانې شنه مرچک

يوه غوطه هوربه

دوې دانې جغندر يا يوه کاچوغه رنگ

دوې کاچوغي مالگه

دشولمبو کاچوغه توره سرکه.

د اچارو جوړولو کړنلاره:

\* بانجن پاک کړئ او بنه يې پرېمنځئ، بانجن به نه سپينوئ.

\* په اوبو کې يې لږ راوايشوئ.

\* هوربه او مرچک کوفته کړئ او مالگه به گلده کړئ، د بانجنو په نس کې يوه يوه کاچوغه

واچوئ.

\* په مرتبانه کې يې واچوئ.

\* ومرتبانې ته دونه اوبه ورواچوئ چې بانجن پکښې پټ سي بنه يې ولړئ.

## د ليمو اچار (1)



ارپين مواد:

ژړ کاغذي ليمو 30 دانې

12 کاچوغي ميده مالگه

نيمه کاچوغه وانجه (توري دانې)

نيمه کاچوغه سپينه څيره.

خو دانې شنه مرچک يا نيمه کاچوغه سره مرچک

د اچارو جوړولو کړنلاره:

\* ليمو پاک پرېمنځئ په مرتبانه کې يې واچوئ، مالگه ورواچوئ، د مرتبانې سر ټينگ

وربند کړئ.

- \* ليمو چي ترخي اوبه راوباشي څلرمه ورځ به ليمو او مرتبانه په اوبو پريمنځي، بيرته به ليمو په مرتبانه کي واچوي او مالگه به پرواچوي، هره څلرمه ورځ به ليمو او مرتبانه پريمنځي دا کار به څلور واړه وکړي.
- \* شپاړسمه ورځ چي ليمو پريمنځي، چارگل يي پرې کړي، په مرتبانه کي يي واچوي.
- \* نيمه برخه گرمي اوبه او نيمه برخه د ليمو اوبه (جوس) ورواچوي چي په مرتبانه کي ليمو پکښي غوټه شي.
- \* وانجه (توري دانې) سپينه څيره او مرچک ورواچوي، د مرتباني سرپوښ محکم پر بند کړي.
- \* 20-15 ورځي وخورئ. داروموسه

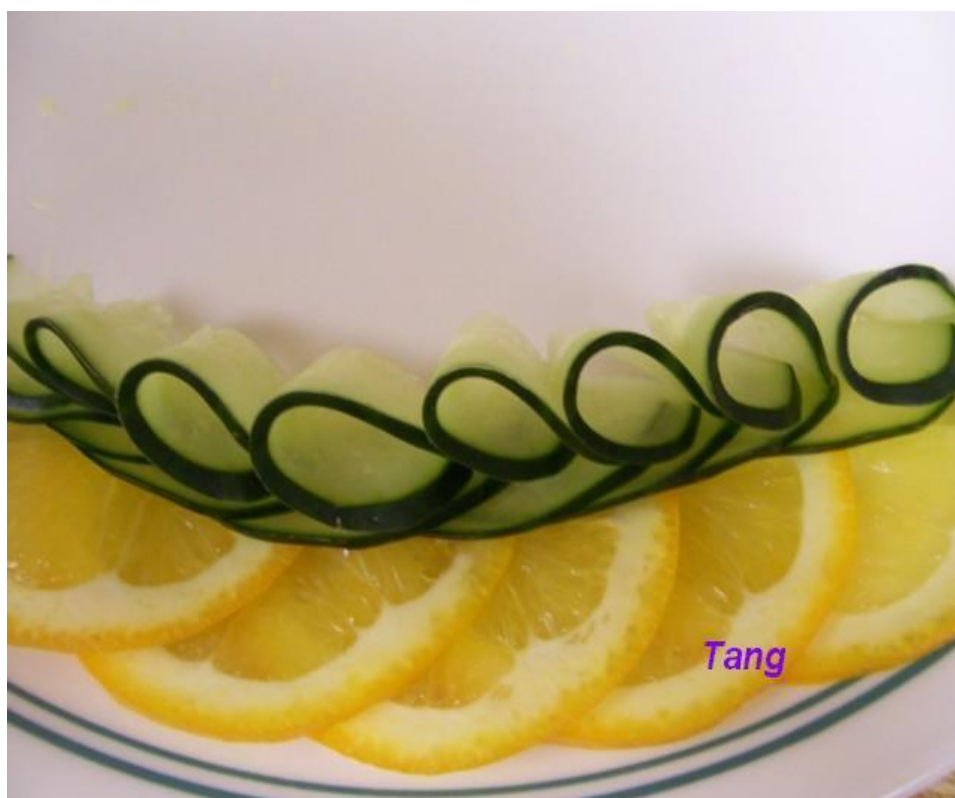
### د ليمو اچار (2)



- ارين مواد:
- ژړ کاغذي ليمو 50 دانې
  - 12 کاچوغي ميده مالگه
  - نيمه کاچوغي وانجه (توري دانې)
  - خو دانې شنه مرچک يا نيمه کاچوغي سره مرچک
  - د اچارو جوړولو کرنلاره:
  - \* ليمو پاک پريمنځي وچ يي کړي چارگل يي پرې کړي بايد لاندې سره موبنتي وي.
  - مالگه، وانجه (توري دانې) سره گډه کړي د ليمو په منځ کي يي ورواچوي.
  - ليمو په مرتبانه کي واچوي ښه يي سره تخته کړي.
  - مرچک ورواچوي او گرمي اوبه دومره ورواچوي چي ليمو پکښي پته شي د مرتباني سرپوښ محکم پر بند کړي.



# سلاتي



دمني پريکول



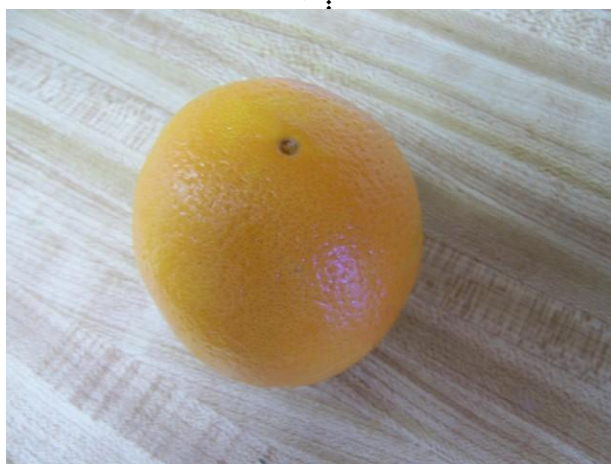
شکل (1)

شکل (2)



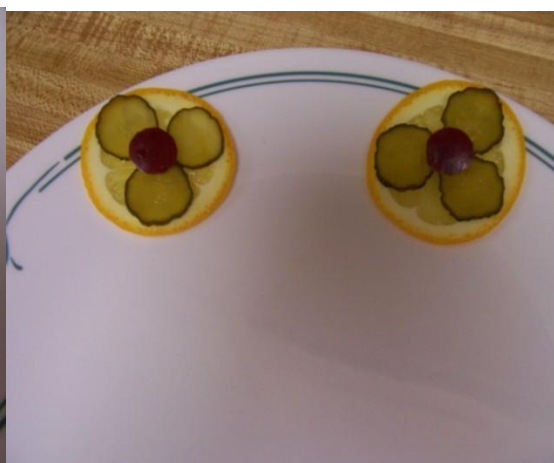
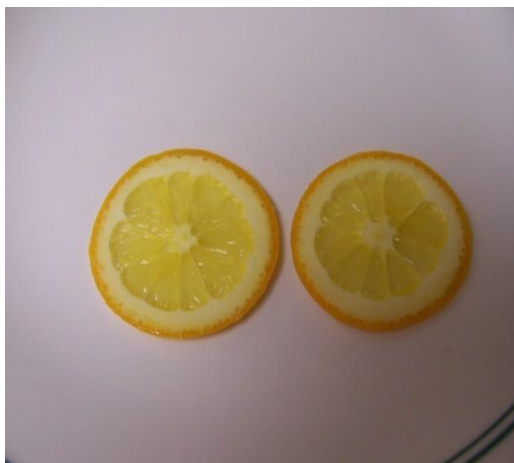
شکل (3)

دمالتي پريکول



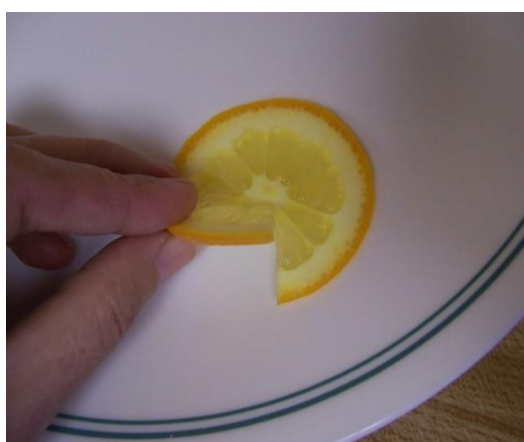
شکل (1)





شکل (2)

شکل (3)

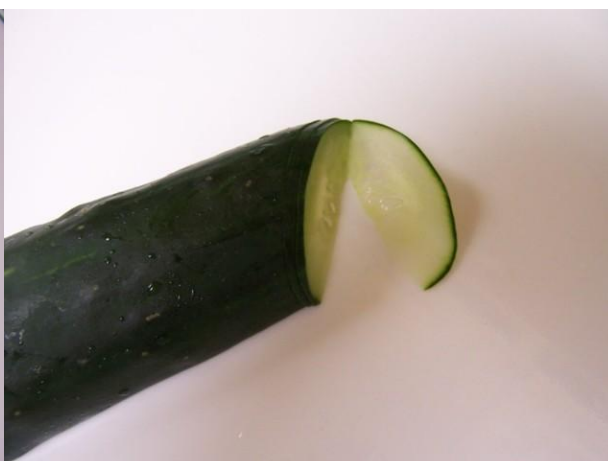
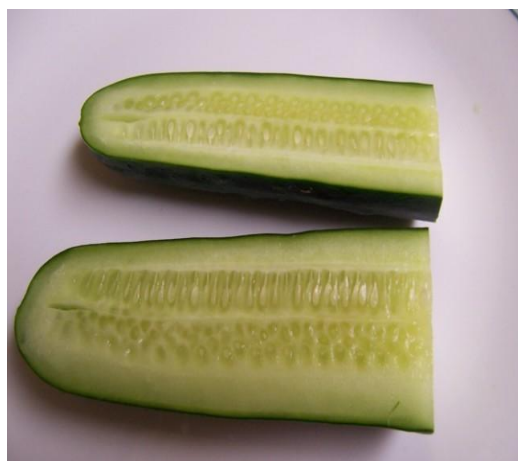


شکل (5)



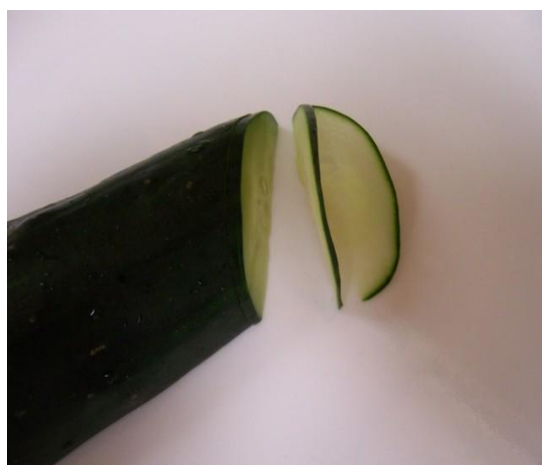
شکل (6)

### دبادرنگ پريو کول



شکل (1)

شکل (2)



شکل (3)

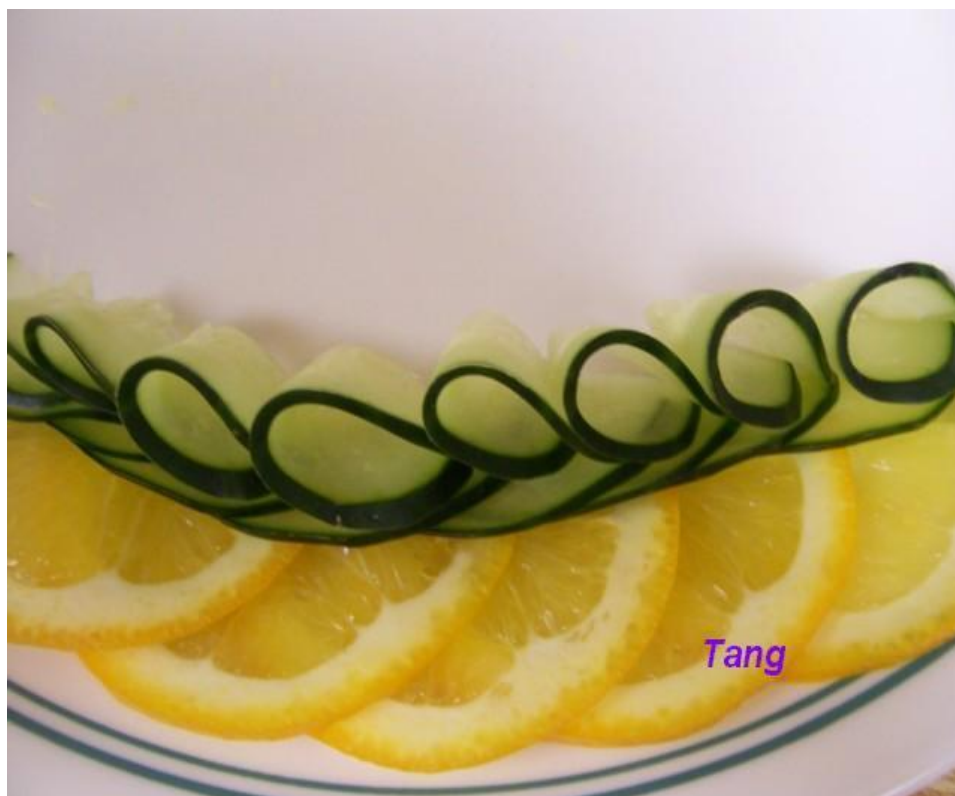
شکل (4)



شکل (5)

شکل (6)





(7) پده غاب کي سمول

### ترکاری سلاته

ارین مواد :

رومی ، بادرنگ ، کاهو ، زردکه ، پیاز ، لیمبو ، مالگه  
د سلاتې جوړولو کړنلاره:

\*رومی ، بادرنگ ، کاهو ، زردکه ، پریمنځی ستاسو د خونې سره سم یې پریکړئ .  
\*پیاز سپین او میده کړئ مالگه پوری و موږئ په اوبو یې پریولئ چی اوبه یې وننیري  
درومیانو ، بادرنگو ، کاهو ، زردکو سره پیاز سره گډه کړی .  
تر خورولو مخکی د لیمبو اوبه او مالگه پر وړواچوئ بنه یې سره گډه کړئ ، په غاب کي یې  
واچوئ .

### درومیان او هوږی سلاته



ارین مواد :

درې دانې میانه رومیان .

6 زڼي کوتلی هوږه .

یوه کوچني کاچوغه سپینه څیره .

مالگه

یوه کوچني کاچوغه تور مرچ .

نیه کاچوغه میده سره مرچک یا یوه دانه شین مرچک .

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

\*رومیان پاک پریمنځي الغ الغه یې پرې کړئ

\* هورڊه ، سڀينه خيره ، مالگه ، تور مرچ او مرچڪ ٻنه سره گڏ ڪري درو ميانو الغي په ولڙي  
په غاب ڪي بي ڪنڀرڊي.



د سره ڪرو بانجنو سلاته

يو ڪيلو تور بانجن

مستي

تازه ميده گشنيز

نيمه ڪوچني ڪاچو غه تور مرچ

يوه ڪاچو غه ڪوتلي هورڊه

يوه دانه رومي ، يوه دانه شين مرچڪ او غوري.

د سلاتي جوڙو لو ڪر نلاره:

\* بانجن سڀين ڪري ، الغي الغي بي ڪري ، په غورو ڪي سره ڪري.

\* په لوبني ڪي مستي واچوئ او ڪوتلي هورڊه ، ميده گشنيز ، مالگه او تور مرچ ورواچوي.

\* رومي په برقي يا دلاس په ماشين ٻنه ميده ڪري دمستو سره بي گڏ ڪري.

\* سره ڪري بانجن په غوري ڪي ڪنڀرڊي مستي بي پر سر ورواچوئ پر مستو برسيره لڙ

غوري واچوئ.

### د خولفي سلاته

ارين مواد :

خولفه

مستي

اته زني ڪوتلي هورڊه

مالگه

تور مرچ

د سلاتي جوڙو لو ڪر نلاره:

\* د خولفي پاني پاڪ پريمڻي په برقي يا دلاس په ماشين ٻنه ميده ڪري.

\* مستې په لوبښي کي واچوئ او کوتلې هوربه ، مالگه او تورمرچ او خولفه ورواچوي ښه يي ولړئ.

### د مستو او بادرنگو سلاته

اړين مواد :

مستي

بادرنگ

مالگه

خو پانې تازه نعناع ميده

تورمرچ

خلور زني کوتلې هوربه

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

• بارنگ سپين کړئ ، ميده يي کړئ.

• مستې په لوبښي کي واچوئ، او ميده بادرنگ ، تورمرچ ، کوتلې هوربه ، مالگه او تازه نعناع ورواچوئ ويي لړئ چي سره گډه سي.

### ترخه سلاته



اړين مواد :

دوې دانې غټه روميان

يوه دسته گشنيز

درې دانې ترخه شنه مرچک

يوه دانه ليمبو ( ليمو )

اته زڼي هوږه

مالگه

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

\* گشنيز پاک کړئ او ښه بي پريولي.

\* روميان، شنه مرچک او هوږه پاکه پريمنځي.

\* د ترکاری دمیده کولو په لاسی ماشين کي شنه مرچک او هوږه میده کړئ.

\* د ترکاری دمیده کولو په لاسی ماشين کي روميان میده کړئ

\* د ترکاری دمیده کولو په لاسی ماشين کي گشنيز میده کړئ

\* په پیله کي ټول واچوئ مالگه او دلیمبو ( لیمو ) او به پرواچوئ ښه سره گډ کړئ.

د پټاټو سلاته

اړين مواد:

دوې دانې غټې پټاټې

يوه کاچوغه کوتلې هوږه

د ښوون ( زيتون تیل )

دوې دانې لیمبو

مالگه

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

\* پټاټې په اوبو کي وایشوئ پريږد چي سرې سي.

\* پټاټې سپینی کړی او بي ټکوئ ، کوتلې هوږه ، مالگه ، د زيتون تیل او دلیمبو او به

ورواچوئ ښه بي سره گډ کړئ.



شور نخود

اړين مواد:-

نخود

سرکه مالگه ، سپينه ځيره ، مړچک  
بادرنگ ، زردکې ، جُغندر  
دشورنخودو جوړولو کړنلاره:-

\*نخود پاک پرېمنځئ ماښام يې په تودو اوبو کي خيسته کړئ بله ورځ يې په پاکو اوبو  
پرېمنځئ او صاف يې کړئ.

\* په ديگ کي اوبه واچوئ او خيسته نخود ورواچوئ که غواړئ چي ژر پاخه شي لږ څه  
دبيگنگ پوډر ورواچوئ ، مالگه ورواچوئ ، کله چي نخود پاخه سو ه يوه دانه وخورئ  
او ويې گورئ چي پاخه دی که نه.

\*دشورنخودو دپاره سلاته جوړه کړئ او سرکه په گډه کړئ.

\*شورنخود په مستخوري کي واچوئ او پر سر يې سلاته ورواچوئ.



د کرم سلاته

اړين مواد :-

کرم

بادرنگ

زردکه

دوې دانې ليمو

مستي

لږ څه تازه پارسلي

لږ څه تازه گشنيز.

د کرم د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-  
 \* ترکاری پاکه پرېمنځئ.  
 \* د کرم یوه ټوټه په چاره میده کړئ.  
 \* زردکه تراش کړئ.  
 \* بادرنګ سپین او میده کړئ.  
 \* پارسلې او گشنیز پانې پانې کړي یا بې میده کړئ ستاسو خوبنه.  
 \* په یوه پیاله کې ټول سره ګډ کړئ ، په غوري کې بې واچوئ ، او د لیمو ټوټې ورسره کنبیردئ. دارو موسه.

### د جغندر سلاته

ارین مواد:-  
 یو کیلو یشولی جغندر.  
 یوه کوچني دسته پارسلې  
 دوی دانې پیاز.  
 درې کوچني کاچوغي مالګه.  
 نیم کیلاس سرکه.  
 نیم کیلاس د بنوون (زیتون) تیل.  
 د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-  
 \* پیاز سپین کړئ ، الغې الغې بې کړئ ، په پیاله کې بې واچوئ ، مالګه ، سرکه ، د بنوون (زیتون) تیل پر واچوئ.  
 \* جغندر سپین کړئ او کوچني کوچني بې میده کړئ د ساتې سره بې ګډ کړئ او په پارسلې بې بنائسته کړئ.

### د تازه میوې سلاته

ارین مواد:-  
 دوی دانې تکی ژړی کیلې.  
 خلور دانې مالتي.  
 خلور دانې منې.  
 یوه دانه تريو لیمو.  
 دوی کاچوغي بوره.  
 لږ څه ارغ ګلاب.  
 د سلاتې جوړولو کړنلاره:-

- مالتې او ليمو اوبه كړئ ، كبله چكۍ چكۍ كړئ د مالتې په اوبو كې يې واچوئ.
- وروسته سيب كوچني كوچني ميده كړئ د مالتې په اوبو كې يې واچوئ.
- بوره ورواچوئ ، پيالنه سره ونبورئ او يو يادوه ساعته يې داسې كنبيردئ ، وروسته يې وخورئ.

### د كلکې ډوډۍ سلاته

ارښود:-

نيمه نازکه کلکه ډوډۍ.

نيم كيلو بادرننگ.

نيم كيلو رو ميان.

يوه کاچوغه مالگه.

پنځ زڼی هوربه.

د دو دانو ليمو اوبه.

درې کاچوغي سرکه.

د گيلاس درې برخې د بنوون (زيتون تيل).

تازه ويلنی (نعناع)

يوه دانه پياز.

تازه پارسلي.

د سلاتې د جوړولو كړنلاره:-

\* په غټه پيالنه كې ډوډۍ ميده كړئ.

\* تركارۍ پاكه پريمنځئ ، او كوفته يې كړئ ، او د ډوډۍ سره يې گډه كړئ.

\* هوربه د مالگې سره وکوټئ او ليمو اوبه ، سرکه ، مالگه او د بنوون (زيتون) تيل سره گډه

كړئ.

\* ټول بڼه سره گډه كړئ پر سر يې سماغ وروپاشئ.

### د پوڅكۍ او مكروني سلاته

ارښود:-

درې گيلاسه په اوبو كې ايشولۍ مكرونه.

يو ونيم گيلاس پوڅكۍ.

پنځه کاچوغي د بنوون (زيتون) تيل.

د دو دانو ليمو اوبه.



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

### د زردکو او ملي سلاته

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

## روسی سلاته

اړین مواد :-

- یو گیلایس میده گازری.
- یو گیلایس میده ایشولی پتاتی.
- یو گیلایس میده ایشولی جغندر.
- نیم گیلایس مایونیز.
- یوه کوچني کاچوغه مالگه.
- یوه کوچني کاچوغه ترمچ.
- شپږ کاچوغي دښوون (زیتون) تیل.
- دوې کاچوغي سرکه.
- یوه زونه هوربه.

د سلاتې د جوړولو کړنلاره :-

- په یوه پیله کې مالگه ، دښوون (زیتون) تیل ، سرکه ، تور مرچ ، یوه زونه هوربه واچوئ او ښه یې سره گډه کړئ ، پتاتی ، گازری ، شنه لوبیا ، جغندر ورواچوئ ښه یې سره گډه کړئ ، یو ساعت یې داسې کښیږدئ.
- وروسته اوبه ځنې توی کړئ او هوربه ځنې لیری کړئ ، مایونیز په گډه کړئ.

## دمستو او مغزیانې سلاته

اړین مواد :-

- درې گیلایسه مستې.
- مالگه.
- نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ.
- نیمه دانه غټ بادرنګ.
- یوه کاچوغه کشمش.
- یوه کاچوغه میده جوز.
- یوه کاچوغه تازه میده ویلنی (نعناع)
- یوه کاچوغه میده سوی هوربه.

- خلور داني ملي .  
 د سلاتي د جوړولو کړنلاره:-  
 \* بارنگ ميده کړئ.  
 \* په پياله کي مستي ، ميده بادرنگ ، کشمش ، ويلني (نعناع) جوز او تورمرچ واچوئ ،  
 بنه يي سره گډ کړئ.  
 \* په غاب کي يي واچوئ او برسيره دهورې ميده توتې او د ملي چکي پر کنبيردئ.



د زعتر د غټو پانو سلاته

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

### د ديمه زعتر د نازکو پانو سلاته

- ارين مواد:-  
 دوې دستي ديمه تازه زعتر.  
 يوه دانه پياز.  
 دنيم ليمو اوبه.

لږ څه مالگه

د گيلاس څلرمه برخه د بنوون (زیتون) تیل.

د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-

- زعتر پانې پانې کړئ ، پاک يې پرېمنځئ ، صاف يې کړئ چې اوبه يې وننيرې.
- پياز تراش کړئ ، مالگه او د ليمو اوبه ورسره گډه کړئ.
- وروسته د زعتر پانې په گډې کړئ ، ښه يې سره ولړئ چې ښه سره گډه شى .
- په غاب کې واچوئ او د بنوون (زیتون) تیل پرواچوئ.

### يادونه

- 1- د يوې کاچوغي څخه مراد د خوړو کاچوغه ده.
- 2- د کوچني کاچوغي څخه مراد د چايو کاچوغه ده.
- 3- د گيلاس څخه مراد د ابو د څښلو گيلاس دی.
- 4- د کوچني گيلاس څخه مراد د چايو ډير کوچني گيلاس دی.
- 5- يو گيلاس شيدې مساوی دی د نيم گيلاس پوډرى شيدې په نيم گيلاس اوبو کې گډې شوی.
- 6- يو گيلاس درو ميانو اوبه مساوی دی د نيم گيلاس درو ميانو معجون په نيم گيلاس اوبو کې گډه شوی.
- 7- يو گيلاس کتشف مساوی دی د يو گيلاس درو ميانو معجون ، نيم گيلاس بوره او دوو کاچوغو سر کې سره.
- 8- يو کيلو ډيوستو کو بادام مساوی دي د يوونيم گيلاس بى پوستو کو بادام سره.
- 9- نيم کيلو پنير مساوی دي د درې نيم گيلاس تراش سوې پنير سره.
- 10- خورلس پسکو تان مساوی دي د يوه گيلاس ميده پسکو ت سره.
- 11- يو گيلاس مستې مساوی دي لکه و يو گيلاس گرمو شيدو ته چې يوه کاچوغه سرکه ياد تريو ليمو اوبه ورواچوې او لس دقيقې يې داسې پرېږدې.
- 12- دوه گيلاس ايشولې کوتلې پتاتې مساوی دي د نيم کيلو پتاتو سره.
- 13- يوه کاچوغه د پيرنيو پوډر corn flour مساوی دي د دوو کاچوغو او پرو سره.
- 14- درو ميانو د معجون بدیل وچ رو میان دی ، تازه رو میان پر منځ دوې پلې کړئ ولمرته يې پر بوريا (چتايي) اورار کړئ چې وچ شى ، ميده يې کړئ ، په مرتبانه کې وساتئ.
- 15- کله چې پياز سپينوى او سترگې مو او ښکې کوي . مخکې تردې چې پياز سپين کړئ پياز يو ساعت په اوبو کې کښيږدئ په دې کړنلاره سره به ستاسو سترگې او ښکې نه کوى .

16. که غواړی انگور سپین کړئ، دانگورو جونډي په ایشولو اوبو کي دوې دقیقې کنبیږدئ، وروسته یې په یخو اوبو کي کنبیږدئ، پوستکي یې په اسانی سره جلا کيږي.
17. که غواړئ چې ارتاوی بنه رنگ ولری، لږ وخت یې په ایشولو اوبو کي یې خیشتې کړئ
18. تازه میوه په اوبو کي مه خیشتوئ، خوند یې ځي، په اوبو یې پریمنځئ، او په صافی کي یې کنبیږدئ، چې اوبه یې وننږي.
19. که غواړئ بادام ژر مات شي، په سرو اوبو کي واچوئ او پراوري راوايشوئ، وروسته یې سرو اوبو کي واچوئ، ډیر ژر ماتيږي. یا بادام په پیاله کي واچوئ او ایشولی اوبه ورواچوئ، پنځه دقیقې وروسته په صافی کي کنبیږدئ چې اوبه یې وننږي، بادام ژر ماتيږي.
20. کله چې چای پخوئ هغه وخت چې اوبه پراشناو را سی چای ورواچوئ، او په پتنوس کي تراينسودولو مخکي یې ولږئ، که چای په چاینکه کي کي جوړوئ، و سړې چاینکی ته د چایو پانې او ایشولی اوبه مه وراچوئ، باید چانکه لږ څه گرمه وی.
21. اوږه باید په ساړه او وچ ځای کي وساتل شي، په یو داسی شی کي یې واچوئ، چې سر یې بنه بند یري. اوږه شپږ میاشتی ساتل کيږي.
22. که غواړئ چې ملی بنکلی د (گل بنه) ولری ملی د سر څخه بیا تریخ نه مخکي کشې کشې کشې پرې کړئ، په یخو اوبو کي یې نیم ساعت کنبیږدئ، ملی به دگل په شکل خلاصه شي.
23. که غواړئ چې د گاږی (زردگي) څخه گردی یا دستورو شکلونه جوړ کړئ، گاږه (زردکه) وتوږئ، وروسته یې نازکي اوږدې اوږدې کشې کړئ، ستاسو د خوښی سره سم شکل ځنی جوړ کړئ، د غاښو په خاشه یې بند کړئ، په یخو اوبو کي کنبیږدئ، مخکي تردې چې په غابو کي یې کنبیږدئ خاشې ځنی لیری کړئ
24. که غواړئ چې بادرنګ دگل یا پیک په بنه جوړ کړئ، بادرنګ سپین کړئ، د سر څخه بیا تریخ نه مخکي کشې پرې کړئ، کشې یې سره خلاصی کړئ.
25. که غواړئ چې د بادرنګ چکی د خول بنه ولری، بادرنګ مه سپینوئ، نازکی نازکی چکی یې پرې کړئ، د چکی و نیم قطر ته چاک ورکړئ او چکی پر خپل ځان سره راټوله کړئ، چکی به د خول بنه غوره کړی.
26. که رو میان شنه وی ولمر ته یې مه ږدئ د خر کاغذ په کڅوړه کي یې کنبیږدئ، پوخ به شی او رنګ به یې هم سور شی.
27. رو میان په المونیوم دیګ کي مه پخوئ چې خوند یې تریخ نه شی دستنلیس، نیقلی دیګ کي یې پاڅه کړئ.

28. که ورومیانو ته نیمه کاچوغه بوره ورواچوئ خوند به یې ښه شی.

### په غذایي موادو کې د انرژي کچه

| نوم               | اندازه       | د انرژي کچه | نوم                       | اندازه         | د انرژي کچه |
|-------------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|-------------|
| میوې              |              |             | غوښې او هګۍ               |                |             |
| آناناس تازه       | نیم کیلاس    | 52          | دغواپه غوړو<br>کې پخه هګۍ | یوه دانه       | 105         |
| د دبلې اناناس     | یوه ټوټه     | 78          | ایشولې هګۍ                | یوه دانه       | 75          |
| تازه توت          | نیم کیلاس    | 42          | هبرگر                     | یوه غټه دانه   | 300         |
| انځر              | 3 دانې       | 45          | دغونښو<br>سمبوسې          | 100 گرامه      | 400         |
| امرت              | یوه دانه     | 70          | شیش کباب                  | 100 گرامه      | 266         |
| کاکۍ              | یوه دانه     | 78          | اینه (ینه)                | 90 گرامه       | 177         |
| تازه شفتالو       | 4 دانې       | 100         | دغواپې<br>غوښې            | یوه میانه ټوټه | 217         |
| لیمو              | یوه دانه     | 35          | داوزګرې<br>یخنی غوښې      | یوه ټوټه       | 175         |
| مالټه             | یوه دانه     | 75          | ماهي                      | نیم کیلاس      | 206         |
| هندوانه           | یوه کشه      | 90          | دچرګ سوپ                  | دچرګ سوپ       | 130         |
| مڼه               | یوه غټه دانه | 100         | سور کړی چرګ               | ورون           | 164         |
| خورما (کجوره)     | 4 دانې       | 75          | سور کړی چرګ               | نیمه سینه      | 232         |
| شیدې او پنیر      |              |             | ترکاری                    |                |             |
| وچې شیدې          | نیم کیلاس    | 490         | بیندۍ                     | 10 دانې        | 38          |
| مستې              | نیم کیلاس    | 120         | پیاز                      | 4 دانې         | 100         |
| تازه شیدې         | یو کیلاس     | 120         | شنه پیاز                  | 5 دانې         | 23          |
| سببېن پنیر        | نیم کیلاس    | 60          | میده پارسلې               | دوې کاچوغي     | 2           |
| دزیتون تیل        | یوه کاچوغه   | 124         | ایشولې پټاټه              | یوه دانه       | 50          |
| کوچي              | یوه کاچوغه   | 100         | رومی                      | یوه دانه       | 25          |
| سرکه              | نیم کیلاس    | 15          | تازه ذردکه                | یوه دانه       | 15          |
| عسل ، مربا ، بوره |              |             | پخه ذردکه                 | نیم کیلاس      | 30          |
| عسل               | یوه کاچوغه   | 62          | بادرګ                     | 12 کشبې        | 15          |
| سپینه بوره        | یوه کاچوغه   | 50          | کاهو                      | 8 پانې         | 18          |
| ژړه بوره          | یوه کاچوغه   | 50          | شنه زیتون                 | 2 دانې         | 20          |

|             |              |                      |             |                    |                   |
|-------------|--------------|----------------------|-------------|--------------------|-------------------|
| 25          | 2 دانې       | تورزیتون             | 42          | یوه کاچوغه         | میده بوره         |
| 23          | نیم کیلاس    | پاخه سوزي            | 60          | یوه کاچوغه         | مربا              |
| 40          | نیم کیلاس    | جغندر                |             |                    |                   |
| د انرژۍ کچه | اندازه       | نوم                  | د انرژۍ کچه | اندازه             | نوم               |
| 15          | یوه دانه     | شنه مرچک             |             | ورجی ، مکرونه      |                   |
| 10          | 5            | ملی                  | 218         | یو کیلاس           | ایشولی مکرونه     |
| 50          | 7 دانې       | پوڅکی                | 300         | نیم کیلاس          | مکرونه او پنییر   |
| 15          | نیم کیلاس    | شنه لوبیا            | 100         | نیم کیلاس          | پخې ورجی          |
| 19          | نیم کیلاس    | پوخ شین کډو          |             | وچه میوه           |                   |
| 112         | 100 گرامه    | د تاک پانې           | 100         | 14 دانې            | بادام             |
| 13          | نیم کیلاس    | پخه لوبیا            | 130         | 8 دانې             | کاجو              |
| 10          | نیم کیلاس    | تازه کرم             | 250         | 20 دانې            | پیسته             |
| 20          | نیم کیلاس    | پوخ کرم              | 50          | 4 دانې             | جوز               |
|             | د خنبلو شیان |                      | 107         | د کیلاس څلرمه برخه | کشمش              |
| 0           | یو کیلاس     | ترخې چای             | 590         | 100 گرامه          | دهندوانې زنی      |
| 0           | یو کیلاس     | ترخه قهوه            | 652         | 100 گرامه          | د کډو زنی         |
| 27          | یو کیلاس     | خوره قهوه            | 723         | 100 گرامه          | بندق              |
| 48          | یو کیلاس     | د ترکاری د پانو اوبه | 376         | 100 گرامه          | نخود              |
| 105         | یو کیلاس     | گازی اوبه            | 50          | یو کیلاس           | درومی اوبه        |
| 178         | یو کیلاس     | دانگورو اوبه         | 92          | یو کیلاس           | گری فروت          |
| 120         | یو کیلاس     | دانناس اوبه          | 100         | یو کیلاس           | دلیمو اوبه        |
| 150         | یو کیلاس     | د کاکو اوبه          | 110         | یو کیلاس           | دمالتي اوبه       |
| 313         | یوه          | د سرو اوږو ډوډی      | 279         | یوه                | د سپینو اوږو ډوډی |
| 303         | 1            | د چرگ د غونډو سندویچ | 325         |                    | د پنییر سندویچ    |
|             |              |                      | 250         | 1                  | د پخې هگی سندویچ  |

## د خوراکی توکو او طبی گیایو نونه

| انگلیسی                | عربی                        | اوردو       | فارسی      | جرمنی نوم        | فرانسوی             | پښتو          |
|------------------------|-----------------------------|-------------|------------|------------------|---------------------|---------------|
| Almond                 | لوز                         |             | بادام      | Mandel           | Amandier            | بادام         |
| Alum                   | شب                          |             |            | Alaune           | Alun                | خوری          |
| Artichoke              | الخرشوف                     |             | کنگر فرنگی | Artischocke      | Artichaut           | یوډول سابه دی |
| Aubergine              | باذنجان                     | بینګنی      | بادنجان    | Aubergine        | Aubergine           | بانجني        |
| Alfalfa                | البرسيم                     |             |            | Luzerne          | Luzerne cultivée    | شپشتی         |
| APRICOT                | مشمش                        |             | زرد الو    | Aprikose         | Abrirot             | زرد الو       |
|                        | تفاح                        |             | سیب        |                  | Pomme               | مپه           |
| Bitter ridged gourd    | Karela<br>تین شوکي          |             |            | Feigenkaktus     | Figuier de Barbarie | زخن انخر      |
| Black cumin            | أسود کمون                   | Zira siyah  |            | Kümmel           |                     | توره خیر      |
| Black seeds ( Nigella) | الحبة السوداء، الحبة البركة | کلونجی      |            | Schwarzkümmel    | Nigelle             | وانجه         |
| Black pepper           | فلفل أسود، بهار، بزار       | Kali Mirch  |            | Pfeffer          | Poivrier noir       | نور مرچ       |
| Brassicapus Turnip     | لفت                         |             | شلغم       | Speiserübe       | Navet               | شلغم          |
| Beet                   | شمندر، بنجر، شوندر          |             |            | Rube (Art)       | Betterave           | جغندر         |
| Banana                 | موز                         | کیلا        | موز        | Bananen          | Banane              | کیله          |
| Bitter orange          | نارنج                       |             | نارنج      | Bitterorange     | Bigaradier          | نارنج         |
| Cinnamon               | قرقنه دارشین                | Darchini    | دارچین     | Cinnamomum       | Cannelle (ecorce)   | ادوه (دارچنی) |
| Clove                  | قرنفل                       | Laung       | میخک گل    | Gewürznelke      | CEillet             | لونگ          |
| Chamomile              | بابونج                      | Babuna      |            | Kamille          |                     | گل بابونه     |
| Cumin                  | أصفر کمون                   | Zira sufaid |            | Kreuzkümmel      | Cumin               | سپینه خیره    |
| Coriander              | کزبرة                       | Dhania      | گشنیز      | Echter Koriander | Coriandre           | گشنیز         |
| Cucumber               | خیار                        | Khiyar      |            | Gurke            | Concombre           | بادرنګ        |
| CUMIN                  | کمون                        | خیره سفید   |            | Kreuzkümmel      |                     | سپینه خیره    |



|                     |                    |           |              |                  |                     |                 |
|---------------------|--------------------|-----------|--------------|------------------|---------------------|-----------------|
| CABBAGE             | ملفوف              |           | کرم          | Weirkohi         | ver                 | کرم             |
| Cocos nucifera      | الهند جوز          | کوپړه     | نارگیل       | Kokospalme       | Cocotier            | کوپړه           |
| انګلیسی             | عربی               | اوردو     | فارسی        | جرمنی نوم        | فرانسوی             | پښتو            |
| Cress               | ، رشاد، ثقا        |           |              |                  |                     | ترتیزک          |
| China root          | جزر صینی           | Chobchini |              |                  |                     | ګازري چینایی    |
| Crocus sativus      | زعفران             |           | زعفران       | Safran           | Safran (épice       | زعفران          |
| Caraway             | کرویا، کرویا       | خیره سیاه | زیره         | Kummel           | Carvi               | توره خیره       |
| Cardamon            | " الهیل<br>الجبهان | Lachi     |              | Kardamom         |                     | هیل             |
| Corn                | ذره                |           | ذرت          | Mais             | Maïs                | جوار یا جوارى   |
| Chickpea            | حمص                |           | نخود         | Kichererbse      | Poischiche          | نخود            |
| CACAO               | کا کاو             |           |              | Kakaobaum        | Cacaoyer            | کا کاو          |
| COFFEE              | قهوة               | کافی      | قهوه         | Kaffee           | Café                | کافی            |
| CAMPHOR             | کافور (نبات)       |           |              | Kampferbaum      | Camphrier           | ، کافور         |
| Common bean         | فاصولیاء           |           |              | Gartenbohne      | Haricot             | فاصولیا         |
| Capsicum,<br>pepper | فلیفله             | مرچ شمله  |              | Paprika          | Capsicum            | خواړه مرچک      |
| Chili pepper        | فلفل آحمر          |           |              |                  | Piment              | سره مرچک        |
| Celery/ Apium       | کرفس               | Karafs    | کرفس         | Sellerie         |                     | کرفس            |
| Common Pea          | بزاليا             |           |              |                  |                     | یوډول لوبیاء ده |
| Cashew Nuts         | کاجو               |           |              | Kaschu           | Anacardier          | کاجو            |
| Cydonia             | السفرجل            |           | به           | Quitte           | Coing               | بیبی            |
| Cerise tree         | کرز                | شادانه    | گیلاس        | Kirsche (Frucht) | Cerise              | الوبالو         |
|                     |                    |           | قطره طلا آلو |                  | Mirabelle           | ژړ ګرنګیچ       |
| avellana Corylus    |                    |           | فندق         | Gemeine Hasel    | Noisetier<br>commun | فندق            |
| Carrot              | جزر                |           |              | Karotte          | Carotte             | ګازري           |
| Dill                | شیت                |           | شوید         | Dill (Pflanze)   | Aneth<br>odorant    | شبت             |
| Dates               | تمر                | Khurma    |              |                  | Datte               | (خورما) کجوره   |
| Fenugreek           | الحلبة             | میتی      | شنبلیله      | Bockshornklee    | Fenugrec            | ملخوئی          |

|                        |                                   |                  |             |                        |                         |                     |
|------------------------|-----------------------------------|------------------|-------------|------------------------|-------------------------|---------------------|
| Fennel                 | شومريا شمږه<br>شماره بسباس        | باديان           | رومارن      | Fenchel                | Fenouil                 | خواړه ويلنی         |
| Fig                    | تين                               | Anjir            |             | Echte Feige            | Figuier<br>commun       | انځر                |
| انگليسي                | عربي                              | اوردو            | فارسي       | جرمني نوم              | فرانسوي                 | پښتو                |
| Garlic                 | ثوم، تومه                         | لهسن             | سير         | Knoblauch              | Ail cultivé             | هوره                |
| Galangale              | Khulanjan<br>Kabir                | Khulanjan        |             | Manna (Bibel)          | Manne                   | خولنجان             |
| Greater<br>cardamom    | Hel-Kubar                         | Elaichi<br>Kalan |             |                        |                         | غت هيل              |
| Globe flower,<br>Basil | حبق                               |                  | ريحان       | Basilikum              | Basilic<br>(plante)     | ريحان               |
| Ginger                 | زنجبيل                            | Adrak            | زنجبيل      | Ingwer                 | Gingembre               | شونډ                |
| GUAVA                  | جوافه                             | امرود            |             | Guaven                 | Goyavier                | امرت                |
| Garpefruit             | کريفون                            | چکوترا           | دارابی      | Grapefruit             | Citrus<br>×paradisi     | چکوتري              |
| Honey                  | التحل عسل                         | شهد              | انگبين، عسل | Honig                  | Miel                    | شات                 |
| INDIAN<br>SORELL       | کرکديه                            |                  |             | Roselle (Pflanze)      | Karkadé                 | گل سرخ              |
| Jews mallow            | ملوخيه                            |                  |             | Corchorus              |                         | ملوخی               |
| Large raisin           | زبيب                              | Munaqqa          | کشمش        | Rosine                 | Raisin sec              | کشمش                |
| LENTIL                 | عدس                               | دال              | عدس         | Linse (Botanik)        | Lentille<br>cultiivée   | دال                 |
| Leek                   | کراث                              | کراث             | تره فرنگی   | Lauch                  | Poireau                 | گندنه               |
| Lettuce                | خس                                | Kahu             |             | Gartensalat            | Laitue<br>cultiivée     | کاهو                |
| Lupine                 | ترمس                              |                  |             | Lupinen                | Lupin                   | ژر باغلی            |
| Lemon                  | اليمون                            | Lemu             | ليمو ترش    | Zitrone                | Citron                  | ليمو                |
| Mastiche               | مستکی،<br>مصتکی                   | Mastagi          |             | Mastixstrauch          | Pistachier<br>lentisque | دشني دونی<br>کونډری |
| Mint                   | نعناع                             | Podina           |             | Pfefferminze           | Menthe<br>poivrée       | ويلنی               |
| MARJOLAINE             | مردکوش                            |                  |             | Oregano                | Origan                  | دوش                 |
| Mushroom               | فطر، عيش،<br>الغراب او<br>المشروم |                  | قارچ        | Pilze                  | Mycota                  | مرخپری<br>(پوڅکی)   |
| mandarin               | يوسفی                             |                  |             | Mandarin               | Mandarin                | سنتره               |
| MULBERRY               | توت                               | توت فرنگی        | شاه توت     | Schwarze<br>Maulbeere  | Mûrier noir             | شاه توت             |
| Mango                  | مانجو منجا،                       | ام               |             | Mangos                 | Mangifera               | ام                  |
| Muskmelon              | بطيخ                              |                  |             | Kategorie:Pflanze<br>n | Catégorie:Pl<br>ante    | يوډول داستنبول      |

|              |                    |         |              |                     |                   |             |
|--------------|--------------------|---------|--------------|---------------------|-------------------|-------------|
| (plant)Morus |                    |         | توت          | Maulbeeren          | Mûrier            | توت         |
| Okra         | بامیه              | بینډی   |              | Okra                | Gombo             | بینډی       |
| Nutmeg       | جوزة الطيب         | Jaiphai |              | Muskatnussbaum      | Muscadier         | خوشبویه جوز |
| انگلیسی      | عربی               | اوردو   | فارسی        | جرمنی نوم           | فرانسوی           | پښتو        |
| Onion        | بصل                | پیاز    | پیاز         | Zwiebel             | Oignon            | پیاز        |
| Oryza sativa | (آرز) نبات         |         | برنج         |                     | Oryza sativa      | ورجی        |
| Olive        | زیتون              |         | زیتون        | Olivenbaum          | Olivier européen  | نبوون       |
| Orang        | برتقال             | مالته   | پرتقال       | Orange (Frucht      | Orange (fruit)    | مالته       |
| Parsley      | بقدونس             |         | (گیاه) جعفری | Petersilie          | Persil            | پارسلی      |
| Pearl Millet | دخن                |         | Millet       | Hirse               | Millet (graminée) | شنه ایردن   |
| Peanut       | فول سودانی         |         | زمینی بادام  | Erdnuss             | Arachide          | پلی         |
| Pine         | صنوبر              |         |              | Kiefern             | Pin (plante)      | جنغوزی      |
| Potato       | بطا . بطاطس        | الو     | کچالو        | Kartoffel           | Pomme de terre    | پتاپته      |
| Peas         | بازلاء             | متر     |              | Erbse               | Pois              | متر         |
| Pistacia     | بطم، فستق          |         |              | Pistazien           | Pistacia          | پیسته       |
| Pome Grante  | الرمان             | انار    | انار         | Kategorie:Pflanze n | Granatapfel       | انار        |
| Prunus       |                    |         | گوجه سبز     | Prunus              | Prunus            | الوجه       |
| Plum         |                    |         | آلو          | Pflaume             | Prunier           | الو         |
| Peach        | خوخ                |         | هلو          | Pfirsich            | Pêche (fruit)     | شفتالو      |
| Pumpkin      | القرع او الیقطين   |         |              |                     | Citrouille        | خوردک و     |
| Rochet       | جرجیر              |         |              | Rucola              | Roquette (plante) | جرجیر       |
| Radish       | فجل                | Muli    |              | Radieschen          | Vanille           | ملی         |
| Rhizomes     | الخولنجان          |         |              | Rhizome             | Rhizome           |             |
| Sesame       | سمسم، جلجلان       | Kunjad  |              | Sesam               | Sésame            | کونجتی      |
| Sugarcane    | قصب السكر          |         | نیشکر        | Zuckerrohr          | Canne à sucre     | شکرني       |
| Spanish      | السبانخ            | سبزی    |              | Spinat              | Epinard           | پالک        |
| Strawberry   | فراولة، شلیک، فریز |         |              | Gartenerdbeere      | Fraise (fruit)    | خمنکی توت   |

|                   |                              |            |            |                   |                  |                     |
|-------------------|------------------------------|------------|------------|-------------------|------------------|---------------------|
| Basil Sweet       | ريحان                        |            | ريحان      | Basilikum         | Basilic (plante) | ريحان               |
| Soybean           | فول الصويا                   |            | سويا       | Sojabohne         | Soja             | سايبين باغلي (صويا) |
| sorghum           | ذرة بيضاء                    |            |            | Sorghumhirsen     | Sorghum          | باجره               |
|                   |                              |            |            |                   |                  |                     |
| انگليسي           | عربي                         | اوردو      | فارسي      | جرمني نوم         | فرانسوي          | پښتو                |
| Sweet potato      | بطاطا حلوة                   |            |            | Süßkartoffel      | Patate douce     | خوره پتايه          |
| Sweet marjorum    | بردقوش                       | Marwa      |            | Oregano           | Marjolaine       | دوش                 |
| Sugarbeet         | البنجر                       |            |            | Rübe (Art)        | Betterave        | جغندر               |
| Sunflower         | زهرة الشمس                   |            | افتابگردان | Sonnenblume       | Tournesol        | لمرگلي              |
| Salt              | ملح                          | نمک        |            | Speisesalz        | Sel alimentaire  | مالگه               |
| Sumac             | سماق                         |            | سماق       | Rhus              | Rhus             | سماغ                |
| Sweet melon       | شمام                         | Kharbuz ah |            | Cantaloupe-Melone | Cacaoyer         | ختکي<br>استنبول     |
| Turmeric          | کرکم، کرکوب، عقد تصفراء، هرد | Haldi      | زردچوبه    | Kurkuma           | Curcuma          | کورکومن             |
| Tamarinds Fruit   | هندي تمر، حمر                |            |            | Tamarindenbaum    | Tamarinier       | کورتوبه             |
| Thyme             | زعترا                        | سعترا      | کاکوتي     | Thymiane          | Thym             | زعترا               |
| Turnip            | لفت                          |            |            | Speiserübe        | Navet            | شلغم                |
| Tomato            | طماطم                        |            |            | Tomate            | Tomate           | رومی                |
| Vanilla           | فانيليا                      |            |            | Vanille (Gewurz)  | Vanille          | فانيليا             |
| VINEGAR           | خل                           |            | سرکه       | Essig             | Vinaigre         | سرکه                |
| faba Vicia        | فول، باجلة                   |            |            | Ackerbohne        | Fève             | باغلي               |
| VAGETABLE MAROW   | کوسا                         |            |            | Zucchini          |                  | شپين کدو            |
| Walnut            | جوز، عين                     |            |            | Walnussgewächse   | Juglandaceae     | جوز                 |
| Juglandaceae      | الجمال، الكرعاچ              |            |            |                   |                  |                     |
| cornflour, starch | نشاء                         |            |            |                   |                  | دپيرني پودر         |
| Bay Leaves        | ورق الغار                    |            |            |                   |                  |                     |
| Watermelon        | البطيخ الأحمر                | تربوز      | هندوانه    | Wassermelone      | Pastèque         | هندوانه             |

# فهرست

| صفحه | سرليک                                    |
|------|--|
|      | کورنی اقتصاد                             |
| 2    | د مقدمه                                  |
| 3    | دميو او سبو وچول                         |
| 3    | دانغر و دوچولو کړنلاره                   |
| 4    | دانگورو څخه کشمش جوړول                   |
| 4    | د تازه ميو ساتل په بوره کي               |
| 5    | د پيا زواو هوږی دوچولو کړنلاره           |
| 6    | دروميانو دوچولو کړنلاره                  |
| 7    | د ويلنی (نعناع) او شنشوبی دوچولو کړنلاره |
| 7    | دملوخی (ملوکی) دوچولو کړنلاره            |
| 7    | د بينوی دوچولو کړنلاره                   |
| 8    | د سرو مرچکو دوچولو کړنلاره               |
| 8    | د زعتر دوچولو کړنلاره                    |
| 9    | د زردالودوچولو کړنلاره                   |
| 9    | د نارنج د پانو دوچولو کړنلاره            |
| 9    | د کيلې دوچولو کړنلاره                    |
| 10   | د شفتالودوچولو کړنلاره                   |
| 10   | د ناک دوچولو کړنلاره                     |
| 11   | د مالتي او نارنج د پوستکی دوچولو کړنلاره |
| 11   | د شکمپاری ، خاکشیر ، گل بنفشې عکسونه     |
| 12   | د سايبين د شيدو څخه شيدې جوړول           |
| 14   | د سايبين د شيدو څخه پنیږ جوړول           |
| 16   | د پنیږد جوړولو کړنلاره (1)               |
| 19   | د انارو روږ                              |
| 20   | د انگورو څخه د دونا جوړولو کړنلاره       |
| 20   | مستي                                     |
| 21   | د مایونېز جوړول                          |
| 21   | د کتشف جوړولو کړنلاره                    |
| 22   | د پیری (ملائي) جوړولو کړنلاره            |
|      | خواړه                                    |
| 25   | جلبی                                     |
| 26   | کجوران                                   |
| 27   | د خورما کجوران                           |
| 27   | د مغزیانې او مربا تارت                   |
| 28   | د سوچی او کورکومن حلوا                   |
| 29   | د کيلې او پیروي خورې ماچې                |
| 29   | خورې سمبوسې                              |
| 30   | د پنیږ خورې ماچې                         |
| 31   | دوچی ميوې خورې ماچې                      |
| 31   | سندل                                     |
| 32   | برفی                                     |
| 32   | د شیري جوړول                             |
| 33   | دوه رنگه پیرنی                           |

- 33 ..... پوډين  
 34 ..... پالوده  
 35 ..... دغنموپيرني  
 36 ..... دسرا يا ډوډي (1)

## جلی

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

## کیک

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

## کلچې

- 64 ..... دمالگی (نمکین) کلچې (1)  
 65 ..... دمالگی (نمکینی) کلچې (2)  
 66 ..... دخورما (کجوره) کلچې  
 67 ..... دخورما (کجوره) فطیره  
 68 ..... دجوزو بتیفور (1)  
 70 ..... دپېستي فطیره  
 71 ..... دمربا فطیره  
 71 ..... دخورما (کجوره) حلوا (1,2)  
 74 ..... دانیسون بسکوت  
 75 ..... باشمیلا داناناس سره  
 76 ..... دادوي (دال چینی) بسکوت  
 77 ..... دگامېنبو دشییدو بسکوت (1)  
 78 ..... دجنغوزي نرم بسکوت  
 79 ..... دپنیر او مالگی (نمکین) بسکوت  
 79 ..... دشییدو روغاني  
 80 ..... کوچني روغاني  
 81 ..... غریبه (کلچې)

82 ..... بیتزا (1)

### شربت او کوکتیل

88 ..... د لیمو شربت

88 ..... د تازه میوې او شیدو شربت

89 ..... د ختیکی شربت

90 ..... درو میانو شربت ، دکور توبې د تریو انار

91 ..... د خوړولی شربت

93 ..... دکیلې او انځر شربت

93 ..... دنعناع شربت یا جوس

95 ..... د پاچهانو شربت ، طبقه طبقه شربت

95 ..... دخورما ( کجوره ) او شیدو شربت د ماشومانو د پاره

96 ..... دهندوانې شربت

97 ..... د فیمتو کوکتیل

97 ..... د مالتي کوکتیل

98 ..... د تانچ د پوډرو کوکتیل

99 ..... د ایس کریم کوکتیل

99 ..... بیخ کوکتیل

### چای

101 ..... دو یلنی (نعناع) توری چای

101 ..... دو یلنی (نعناع) چای

102 ..... د شونډ (ادرک) چای

102 ..... د ملخو (طبی) چای

102 ..... د زعتر (طبی) چای

103 ..... د گل بابونه (طبی) چای

103 ..... تازه شنی چای

104 ..... د گل سرخ (طبی) چای

104 ..... د زعفران قهوه

105 ..... د شونډ (ادرک) قهوه

105 ..... ترکی قهوه

106 ..... د میوې ایس کریم

### مربا

108 ..... د منې مربا

108 ..... د الو بالو مربا

109 ..... د ام مرباه

110 ..... د الو بخارا مرباه

110 ..... د الو چې مرباه

111 ..... د زردکو مربا

111 ..... د زردکو حلوا

112 ..... د کډو مرباه

112 ..... دهندوانې د پوستکی مرباه

113 ..... د الو بالو مرباه (2)

114 ..... د بیې مرباه

114 ..... د سرخو چې مربا (1)

115 ..... د سرخو چې مربا (2)

115 ..... د نارنج د پوستکی مربا

- 116..... دگل گلاب مربا  
 117..... دزردا لو کومبوت  
 117..... دالوبالو کومبوت  
 118..... دشتفالو کومبوت

## سمبوسې

- 120..... منتو  
 121..... یغمش  
 122..... د کوفتې او ورجو سمبوسې  
 122..... دچرگ دغوښو سمبوسې  
 123..... دهگۍ او کوفتې سمبوسې  
 124..... مالگین بړیک  
 125..... پیر موزه  
 126..... د کوفتې او ورجو سمبوسې  
 127..... سمسو  
 128..... دغوښو د وډۍ  
 129..... دغوښو او ترکاری فطیره  
 130..... دمغزاني او پنییر فطیره  
 130..... دگندنې او پارسلې فطیره  
 131..... دگندنې پیتاټو او ذرد کو فطیره  
 132..... دمالگۍ فطیره  
 133..... دگندنې غړي (پیرکي)  
 134..... خوږ غړي (مطبق)  
 134..... دباغلیو غړي (مطبق)  
 134..... دپنییر فطیره  
 135..... دنخودو سبوسې  
 136..... یا هندي سمبوسې  
 138..... داوړواو ترکاری پکوری  
 139..... دنخودو داوړوپکوری  
 139..... دپیتاټو پکوری  
 140..... شیشبرک  
 141..... دسمبوسو داوړو جوړولو کړنلاره  
 143..... دروژمات دارو

## سوپ ، ښوروا

- 145..... دمکرونه او پیتاټو سوپ  
 145..... ترکاری ښوروا(1)  
 146..... ترکاری ښوروا(2)  
 147..... دماچو ښوروا (سوپ)  
 147..... کندهاری ښوروا(1)  
 149..... دروژی نرمه او گتوره ښوروا  
 150..... ددال او پیتاټو ښوروا  
 151..... دغنمو ښوروا  
 151..... دپسه پښو ښوروا  
 152..... دلرۍ ښوروا  
 153..... وربینمینه ښوروا  
 154..... دشلغم ترکاری ښوروا

## مکرونه



156 ..... دمکرونی آش

156 ..... دگمیری او ترکاری مکرونه

157 ..... دترکاری مکرونه

158 ..... دچرگ مکرونه (1)

159 ..... باشمیلا مکرونه

160 ..... دمستو مکرونه

161 ..... دچرگانو او شنو غتو مرچکو مکرونه

162 ..... دکوفتی مکرونه

غوریچی

164 ..... دچرگ او پتاتو غوریچه (1)

165 ..... دچرگ او پتاتو غوریچه (2)

166 ..... دکوفتی او پتاتو غوریچه

167 ..... دکوفترو غوریچه

167 ..... دغونبو غوریچه

168 ..... دکوفتی غوریچه

169 ..... دبینهی غوریچه

170 ..... دبانجنو غوریچه

دغونبو او چرگانو سالن

172 ..... سور کړي چرگ داوړوسره

173 ..... په داش کي سور کړي چرگ

173 ..... دهوړي چرگ

174 ..... دغتو شنو مرچکو چرگ

175 ..... دمغزیانې او کوفتی ډکنسی چرگ

176 ..... سور کړي چرگ (بروست) (1)

176 ..... سور کړي چرگ (بروست) (2)

177 ..... دچرگ کوفته (1)

178 ..... دچرگ کوفته (2)

179 ..... دهگی سالن

180 ..... دغونبو کوفته

181 ..... دهگی کوفته

182 ..... دغتو غونبو پخول

182 ..... سرې کړي غونبي (1)

183 ..... سرې کړي غونبي (2)

183 ..... په داش کي دغونبو پخول

183 ..... دترکیانو په طریقو دپسه دغونبو پخول

184 ..... دپتاتو غورمه

185 ..... اوملیت

185 ..... یخنی غونبي

186 ..... شاکریه

187 ..... داینې پخول (1)، داینې پخول (2)، سره کړي اینه

188 ..... دغونبو، اینې او پښتورگو سلات

188 ..... دلبند

ورجی

191 ..... دورجو مساله، دخوړو رنگ، دفتیرو مساله

192 ..... کابلی پلو

193 ..... بریانی

|     |                           |
|-----|---------------------------|
| 194 | د چرگ سپینی ورجی          |
| 195 | ژړی ورجی د چرگ سره        |
| 196 | بخارایی ورجی              |
| 197 | بخارایی ورجی د چرگانو سره |
| 198 | الکوزی ورجی (1)           |
| 199 | عربی ورجی                 |
| 200 | ایرانی ورجی               |
| 201 | خوږې ورجی                 |
| 202 | د بشپړ پسه الکوزی ورجی    |
| 203 | د شیدو ورجی               |

## کبابونه

|     |                      |
|-----|----------------------|
| 205 | کباب                 |
| 206 | سوري کباب (1)        |
| 207 | سوري کباب (2)        |
| 208 | د کوفتې سيخ کباب (1) |
| 209 | د کوفتې سيخ کباب (2) |
| 210 | دهگۍ او کوفتې کباب   |
| 210 | روش کباب             |

## کبان

|     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| 213 | کبان د پتاتو سره                    |
| 214 | د کبانو او پتاتو غوريچه             |
| 215 | سره کړی کبان                        |
| 215 | د کبانو کباب (پرسکرو پاخه شوی کبان) |
| 216 | د داش کبان                          |
| 216 | د کبانو کباب                        |
| 217 | د زبررخ کب                          |
| 218 | د داش گمبری                         |
| 219 | د ورجو او مغزیانې گمبری             |
| 220 | د کب ملگری                          |

## سابه

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| 222 | د تاکانو بلگونه               |
| 223 | د تاکانو بلگونه (2)           |
| 224 | ترپ                           |
| 225 | بینلې دمستو سره               |
| 226 | بینلې دغوښو سره               |
| 227 | وچې بینلې                     |
| 227 | سره کړی بانجن                 |
| 228 | گشیزاو بانجن                  |
| 228 | بانجن د کوفتې سره             |
| 229 | د بانجنو ښوروا                |
| 230 | بانجن دغوښو سره (سرچپه بانجن) |
| 231 | شین کډو د نخودو سره           |
| 232 | ډک نسی بانجن او پتاتې         |
| 233 | ډک نسی شین کډو                |
| 234 | شین کډو او نخود               |
| 235 | ډک نسی کرم (1)                |

|     |                         |
|-----|-------------------------|
| 236 | ډک نسی کرم (2)          |
| 237 | د سوزیو کباب            |
| 238 | شین کډو دو چو گشنېز سره |
| 238 | ملوکی (ملوخی)           |
| 239 | ملوخی (2)               |
| 240 | وچی ملوخی               |
| 241 | د ترکاری غوریچه         |
| 242 | وچه لوبیا               |
| 243 | خولفه (1)               |
| 243 | خولفه (2)               |
| 244 | د پتاتو چپس             |
| 245 | پتاتی او سماغ           |

## اچار

|     |                    |
|-----|--------------------|
| 248 | د بادرنگو اچار (1) |
| 248 | د تور زیتون اچار   |
| 249 | د شنو زیتونو اچار  |
| 250 | د بادرنگو اچار (2) |
| 251 | د گولپي اچار       |
| 252 | د تورو بانجنو اچار |
| 252 | د لیمو اچار (1)    |
| 253 | د لیمو اچار (2)    |

## سلاتي او د میو پریکول

|     |                                |
|-----|--------------------------------|
| 255 | د منډي پریکول په عکسونو کی     |
| 259 | ترکاری سلاته                   |
| 259 | د رومیان او هوږی سلاته         |
| 260 | د سره کرو بانجنو سلاته         |
| 260 | د خولفې سلاته                  |
| 261 | د مستو او بادرنگو سلاته        |
| 261 | ترخه سلاته                     |
| 262 | د پتاتو سلاته                  |
| 262 | شور نخود                       |
| 263 | د کرم سلاته                    |
| 264 | د جغندر سلاته                  |
| 265 | د کلکي ډوډی سلاته              |
| 265 | د پوڅکی او مکرونی سلاته        |
| 266 | د زردکو او ملی سلاته           |
| 267 | روسی سلاته                     |
| 267 | د مستو او مغزیانې سلاته        |
| 268 | د زعتر د غټو پانو سلاته        |
| 268 | د دیمه زعتر د نازکو پانو سلاته |
| 269 | یادونه                         |
| 271 | په غذایي موادو کی د انرژي کچه  |
| 273 | د خوراکی توکو او طبی گیو نوونه |
| 279 | د کتاب فهرست                   |
| 286 | د لیکوال لنډه پېژندنه          |

## د ليکوال لنډه پېژندنه

عبدالستار د حاجي فيض محمد خان زوی د عبدالعزیز خان لمسي د عبدالشکور خان کړوسبي او د اختر محمد خان کودی په قوم الکوزي په کال 1334 هجري شمسی کال د کندهار ولایت - دارغنداب اولسوالی - د خواجه ملک په کلی په یوه دینداره کورنۍ کې و دنیا ته سترگی روڼی کړی دی ، ابتدا یې زده کړی یې په خپل ټاټوبي د خواجه ملک ولي بابا په بنونځي کې سر ته ورسولي . وروسته یې متوسطه او لیسه د بابا ولي صاحب په لیسه کې او د دولسمې ټولگي څخه د احمد شاباباد لیسې څخه په کال 1356 فارغ سوی دی ، .

پر هیواد باندی دروسانو تر یرغل وروسته په کال ( 1358 هجري لمريز کال ) دروژی دمبارکی میاشتی په اوله ورځ د هیواد څخه وپاکستان ته هجرت کړی ، او په 1402/5/9 هجري کال یې د پاکستان څخه و سعودی عربستان ته هجرت کړی ، د 1402 هق څخه تر 1432 ه پوری یې په مدینه منوره کې درسول کریم صلی الله علیه وسلم په جوار کې تر نن ورځی پوری اوسیری .

د ليکوال آثار:

- درنځور درملنه ، د چاپ کال 2008 .
- دمیکروسافت ورد تعلیم .
- دمیکروسافت اکسل تعلیم .
- همد اثر

پای



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**