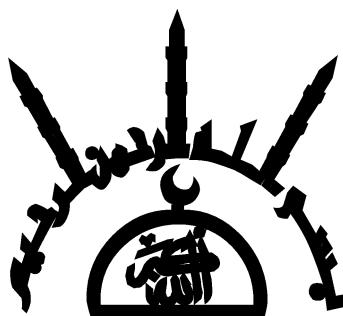


د چوں ډول توه افغانی او بهرنیو خورو د پخولو لارښود

ه ئاټوی ځالۍ



Ketabton.com



﴿كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوهُ﴾

القرآن الكريم

د ناوی ډالۍ

﴿د پختلي کتاب په نوي بنې﴾

د ډول ډول نوو افغانی او بهرنیو خورو د پخولو
په هکله په نوي بنې ليکل سوي
آسان او ګټور
کتاب

ليکواله:

مېرمن جميله «همت»

د چاپ کال: ۱۳۹۳. لمريز
خپروونکي: مستقبل خپروونديه ټولنه

د کتاب موضوع:

د ډول نوو افغانی او بهرنیو خورود پخولولار بشود

د کتاب نوم:

د ناوي ډالي

لیکواله:	مېرمن جمیله «همت»
کمپوز:	ډېوه «همت لور»
تصحیح او ډیزاین :	عبدالمالک «همت»
څپروونکی:	مستقبل خپرندویه تولنه
د چاپ نېټه:	کال ۱۳۹۳
د چاپ ځای :	لاهور
کمپیوټر چاري:	ننګیالی «همت»
د مخونو شمېره:	(۲۴۰)
د مخونو کچه:	(۲۵) په (۱۷)
د چاپ شمېر:	زرته که
د کتاب بېه ()	(افغانی)

ټولجھو
چھفوظي

قالَ اللَّهُ تَعَالَى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُّ مَنْ طَبَّتِ مَارَزَ قُنْكُمْ

وَأَشْكُرُوا إِلَهًا إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴾١٧٢﴾

القرآن الکریم

ڇٻاره:

ای مومنانو! له هغو پاکو شیانو خخه چي موږ ستاسي روزي کړي دي، (خنګه چي مو خوبنه وي) خورئ (او څښي) او (پر دغو سترو نعمتو نو په زړو، خُولو او د بدن په غړو) د الله شکر و کابدي، که په رشتیا تاسې د هغه بندې ګړي کوي (حکم یې منئ او یوازي هغه ته عبادت کوي).

[د بقری سوره ۱۷۲ آيت]

لیٹریچر کاونسل

نام	سریک	کہنہ
۲۵	مخکنی خبری خو ڈولہ کباونہ	.۱
	۵۵ - ۲۹	
۲۹	د چرگ کباب	.۲
۲۹	د چرگ د غوبسو کباب	.۳
۲۹	د چرگ دابنی کباب	.۴
۳۰	دوهم ڈول د چرگ دابنی کباب	.۵
۳۰	د چرگ تونہ کباب	.۶
۳۰	تندوری چرگ	.۷
۳۱	د چرگ د ورنو تندوری کباب	.۸
۳۱	د چرگ د ورنو کباب په شنه مسالہ کی	.۹
۳۲	د چرگ د ورنو کباب	.۱۰
۳۲	د چرگ د سینی سیخ کباب په داپن کی	.۱۱
۳۲	د چرگ د سینی کباب د شنوپیازو سره	.۱۲
۳۲	د چرگ د سینی لونگ کباب	.۱۳
۳۲	د چرگ د سینی دابنی کباب	.۱۴
۳۴	دوهم ڈول د چرگ د سینی دابنی کباب	.۱۵
۳۴	درپیم ڈول د چرگ د سینی دابنی کباب	.۱۶
۳۵	د چرگ د سینی کباب	.۱۷

۳۵	دوهم چول د چرگ د سينې کباب	. ۱۸
۳۶	درېيم چول د چرگ د سينې کباب	. ۱۹
۳۶	د چرگ د سينې لوله کباب	. ۲۰
۳۶	يوناني سيخ کباب	. ۲۱
۳۷	دلرگيو سيخ کباب	. ۲۲
۳۷	دوهم چول د لرگيو سيخ کباب	. ۲۳
۳۸	سيخ کباب	. ۲۴
۳۸	خوندور سيخ کباب	. ۲۵
۳۹	د ترکاريو سيخ کباب	. ۲۶
۳۹	اسپانوی کباب	. ۲۷
۴۰	ايراني کباب	. ۲۸
۴۰	تاجكستانی کباب	. ۲۹
۴۰	عربی کباب	. ۳۰
۴۱	دانبي لوله کباب	. ۳۱
۴۱	دانبي قيمه کباب	. ۳۲
۴۲	د کوفتي دانبي کباب	. ۳۳
۴۲	دوهم چول د کوفتي دانبي کباب	. ۳۴
۴۲	تنوري يا دانبي کباب	. ۳۵
۴۲	د چاپ ياد ملا دغونسي کباب	. ۳۶
۴۴	د پسه دغونبو کړايي کباب	. ۳۷
۴۴	د دوپيازې کباب	. ۳۸
۴۵	کباب د نارنجو په اوبو کي	. ۳۹
۴۵	د کوفتي کباب	. ۴۰
۴۵	شامي کباب	. ۴۱
۴۶	دېگي کباب	. ۴۲
۴۶	خوره کباب	. ۴۳

۴۷	د کبانو کباب	.۴۴
۴۷	دلمه يي کباب	.۴۵
۴۸	د پښتی کباب	.۴۶
۴۸	بوتي کباب (د تورو غونسو کباب)	.۴۷
۴۸	کباب په توپن کي	.۴۸
۴۹	ساسچ کباب	.۴۹
۴۹	داينې کباب	.۵۰
۵۰	دوهم ډول داينې کباب	.۵۱
۵۰	د پتاپو روک کباب	.۵۲
۵۰	د پتاپو کباب	.۵۳
۵۱	د پتاپو او کوفتې کباب	.۵۴
۵۲	د ماشو او پتاپو کباب	.۵۵
۵۲	د پتاپو الماني کباب	.۵۶
۵۲	د پتاپو او نسک دالو کباب	.۵۷
۵۳	د پتاپو او زردکو چپلي کباب	.۵۸
۵۳	د پتاپو کباب	.۵۹
۵۴	تکه کباب د خاوری په کتو کي	.۶۰
۵۴	د پتاپو او پوشکي کباب	.۶۱
۵۴	کباب د سترخان د بسکلا لپاره	.۶۲
۵۵	د درست چرګ کباب د منتو په دېګ کي	.۶۳

د چرګ د غونسو ډول ډول پخول

۶۹ - ۵۹

۵۹	چينايي خواړه	.۶۴
۵۹	مکروني د چرګ د سینې سره	.۶۵
۵۹	چرګ او مکروني	.۶۶
۶۰	د آلو بالو او چرګ سالن	.۶۷

٦٠	د چرگ د غوبنو سالن د خاوری په کتو کي	.٦٨
٦١	د خاورو په دېگ کي سيندي چرگ	.٦٩
٦١	خوب، تريو چرگ	.٧٠
٦٢	بل جول خوب، تريو چرگ	.٧١
٦٣	درست چرگ	.٧٢
٦٣	چرگ د نخودو سره	.٧٣
٦٣	د سري لنكا چرگ	.٧٤
٦٤	سره کري ورنونه	.٧٥
٦٤	د چرگ ورنونه د کيوسي سره	.٧٦
٦٥	د چرگ ورنونه د مالي سره	.٧٧
٦٥	چرگ د جورو سره	.٧٨
٦٦	د چرگ دوپيازه	.٧٩
٦٦	د چرگ د غوبنو او پالکو سالن	.٨٠
٦٧	د چرگ د سيني سالن	.٨١
٦٧	د چرگ سره سوي سينه	.٨٢
٦٧	د هگي ګلچې د چرگ د سيني سره	.٨٣
٦٨	د چرگ سينه د باربيکيو ساس سره	.٨٤
٦٩	مساله داره چرگ	.٨٥

ډول ډول بريانۍ، پلو او

وريجي

٨١ - ٧٣

٧٣	چاينيز بريانۍ	.٨٢
٧٣	د تورو غوبنو بريانۍ	.٨٧
٧٤	د سبزيو بريانۍ	.٨٨
٧٤	زرشک پلو	.٨٩
٧٥	دهگي پلو	.٩٠

۷۵	پو خه پلو	. ۹۱
۷۶	تر کي رشته پلو	. ۹۲
۷۶	د پو خکي پلو	. ۹۳
۷۶	د کو پپي او زرد کو پلو	. ۹۴
۷۷	د مالتو او جلغوزي يو پلو	. ۹۵
۷۷	نورتن پلو	. ۹۶
۷۸	د مترو پلو	. ۹۷
۷۸	د نخدود پلو	. ۹۸
۷۹	خوب رنگه پلو	. ۹۹
۸۰	آش د پلو په چول	. ۱۰۰
۸۰	وريجي دغشي مسالي سره	. ۱۰۱
۸۰	وريجي د دال نخدود سره	. ۱۰۲
۸۱	دروميانو دمپخته وريجي	. ۱۰۳
۸۱	د ترکاريyo سره دمپوخته وريجي	. ۱۰۴

خو چوله گرايي

۹۱ - ۸۵

۸۵	د غوبنو گرايي	. ۱۰۵
۸۵	دو هم چول د غوبنو گرايي	. ۱۰۶
۸۵	د چرگ د غوبنو گرايي	. ۱۰۷
۸۶	دو هم چول د چرگ د غوبنو گرايي	. ۱۰۸
۸۶	در پيم چول د چرگ د غوبنو گرايي	. ۱۰۹
۸۷	د چرگ د غوبنو سپينه گرايي	. ۱۱۰
۸۷	د چرگ د غوبنو سپيشل گرايي	. ۱۱۱
۸۸	د چرگ لاهوري گرايي	. ۱۱۲
۸۸	د چرگ د سيني گرايي	. ۱۱۳
۸۸	د پښتوري گوا او ګلپورو گرايي	. ۱۱۴

۸۹	لکنوی کړایي	. ۱۱۵
۸۹	کباب کړایي	. ۱۱۶
۹۰	د کوفتې کړایي	. ۱۱۷
۹۰	د اينې او جورو کړایي	. ۱۱۸
۹۱	د پتاپو کړایي	. ۱۱۹
۹۱	د ترکاريو کړاي	. ۱۲۰
۹۱	خوندوري تېيني	. ۱۲۱

دول ډول کبان(ماهیان)

۹۸ - ۹۵

۹۵	کبان د پتاپو سره	. ۱۲۲
۹۵	مراکشي کبان	. ۱۲۳
۹۵	د کبانو کباب د ترکاريو سره	. ۱۲۴
۹۶	دبې هدوکو کبانو سالن	. ۱۲۵
۹۶	د کبانو پکو پې	. ۱۲۶
۹۷	دانبي کبان	. ۱۲۷
۹۷	بل ډول دانبي کبان	. ۱۲۸
۹۷	د کبانو د غوبنو چپلي کباب	. ۱۲۹
۹۸	بې هدوکو کبان	. ۱۳۰
۹۸	د کبانو کړاي	. ۱۳۱

د غوبنو ډول ډول پخول

۱۰۴ - ۱۰۱

۱۰۱	دوپيازه	. ۱۳۲
۱۰۱	سرې کړي غوبني	. ۱۳۳
۱۰۱	دانبي درست ورون	. ۱۳۴
۱۰۲	آۍ خانم	. ۱۳۵
۱۰۲	د پسه د پښتى غوبني	. ۱۳۶

۱۰۳	د غوبنو کيک	. ۱۳۷
۱۰۳	د غوبنو کيک د پوخي او سبزيو سره	. ۱۳۸
۱۰۴	د غوبنو زيربي غورمه	. ۱۳۹

دول دول کوفتي او دلمي

۱۱۵ - ۱۰۷

۱۰۷	د بي غورو کوفتي سالن	. ۱۴۰
۱۰۷	د بانجنهو او کوفتي سالن	. ۱۴۱
۱۰۸	د ترکاريyo کوفته	. ۱۴۲
۱۰۸	دانبي کوفته	. ۱۴۳
۱۰۹	بل دول دانبي کوفته	. ۱۴۴
۱۰۹	دانبي کوفته د پتاپو سره	. ۱۴۵
۱۱۰	ماش د کوفتي سره	. ۱۴۶
۱۱۰	کوفته د پوځکي او کدو سره	. ۱۴۷
۱۱۱	د پيازو کوفته	. ۱۴۸
۱۱۱	د بانجنهو دلمه	. ۱۴۹
۱۱۲	د پيازو دلمه	. ۱۵۰
۱۱۲	د کرم دلمه	. ۱۵۱
۱۱۳	دروميانو دلمه	. ۱۵۲
۱۱۳	داوي کدو دلمه	. ۱۵۳
۱۱۳	د کوفتي دلمه	. ۱۵۴
۱۱۴	داوي ګدو دلمه په دابن کي	. ۱۵۵
۱۱۴	په دابن کي د مرچ ګدو دلمه	. ۱۵۶
۱۱۵	د تاک د بلکو دلمه	. ۱۵۷

د سبو دول دول سالونه

۱۳۶ - ۱۱۹

۱۱۹	ګډ سبزیجات	. ۱۵۸
-----	------------	-------

۱۱۹	دوهم چول ګډ سبزیجات	. ۱۵۹
۱۲۰	درېیم چول ګډ سبزیجات	. ۱۶۰
۱۲۰	د سبزیجاتو غورمه	. ۱۶۱
۱۲۰	د ترکاريو ګډ سالن	. ۱۶۲
۱۲۱	سره کړي ترکاري په دابن کې	. ۱۶۳
۱۲۱	چاینیز ویجیقېبل	. ۱۶۴
۱۲۲	سبزی پالک	. ۱۶۵
۱۲۲	دال او سبزی پالک	. ۱۶۶
۱۲۲	سبزی پالک د مستو سره	. ۱۶۷
۱۲۳	د شفتلو سالن	. ۱۶۸
۱۲۳	دابني قالبي بانجن	. ۱۶۹
۱۲۴	سرې کړي پتاټي	. ۱۷۰
۱۲۴	د پتاټاو او مترو سالن	. ۱۷۱
۱۲۵	د پتاټاو غورمه د جواريو، متهرو او ليمبو سره	. ۱۷۲
۱۲۵	ګډ ګوبۍ او پتاټي	. ۱۷۳
۱۲۶	پتاټي او تازه ملخوزي	. ۱۷۴
۱۲۶	لاهوري پتاټي او کرم	. ۱۷۵
۱۲۶	د پتاټاو ساده سالن	. ۱۷۶
۱۲۷	د پتاټاو کيک	. ۱۷۷
۱۲۷	د پوخي او پتاټاو سالن	. ۱۷۸
۱۲۷	دابني پتاټي	. ۱۷۹
۱۲۸	د پتاټاو او هګکيو سالن	. ۱۸۰
۱۲۸	مساله لرونکي مرچک	. ۱۸۱
۱۲۹	پښدي	. ۱۸۲
۱۲۹	بل چول پښدي	. ۱۸۳
۱۲۹	مساله داري پښدي	. ۱۸۴

۱۳۰	د پېندیو او پتایاو سالن	. ۱۸۵
۱۳۰	بېندى د کوفتى سره	. ۱۸۶
۱۳۰	د پیازو سالن	. ۱۸۷
۱۳۱	د پیازو بل چول سالن	. ۱۸۸
۱۳۱	د گل گوبى يابروكلى سالن	. ۱۸۹
۱۳۱	دابني گل گوبى	. ۱۹۰
۱۳۲	د ژيپ كدو بوراني	. ۱۹۱
۱۳۲	د گدو او باجنو بوراني	. ۱۹۲
۱۳۳	اوی کدو او دال نخود	. ۱۹۳
۱۳۳	د مترو، گل گوبى، پتایاو دلمه يي مرچكوسالن	. ۱۹۴
۱۳۴	د بادرنگو سالن	. ۱۹۵
۱۳۴	د شلغمو سالن	. ۱۹۶
۱۳۴	د کرم او هگکيو سالن	. ۱۹۷
۱۳۵	بروكلى د لېمبو سره	. ۱۹۸
۱۳۵	د فاصلىي سالن	. ۱۹۹
۱۳۵	دوهم چول د فاصلىي سالن	. ۲۰۰
۱۳۶	درېيم چول د فاصلىي سالن	. ۲۰۱
۱۳۶	فاصلىي يا شنه لوبيا د مترو سره	. ۲۰۲

چول چول د ۱۵ لوونه

۱۴۴ - ۱۳۹

۱۳۹	د دال نخودو سالن	. ۲۰۳
۱۳۹	دوهم چول د دال نخودو سالن	. ۲۰۴
۱۳۹	پتايي او نخود	. ۲۰۵
۱۴۰	دنخودو سالن	. ۲۰۶
۱۴۰	دوهم چول د نخودو سالن	. ۲۰۷
۱۴۱	دنخودو غورمه	. ۲۰۸

۱۴۱	دنخودولبناني سالن	. ۲۰۹
۱۴۱	لاهوري دال نخود	. ۲۱۰
۱۴۲	پېښوری دال	. ۲۱۱
۱۴۲	دوهم چول پېښوری دال	. ۲۱۲
۱۴۲	درېیم چول پېښوری دال	. ۲۱۳
۱۴۳	پېښوری دال د غونيو سره	. ۲۱۴
۱۴۳	د ماشو دال	. ۲۱۵
۱۴۳	د ماشودوهم چول دال	. ۲۱۶
۱۴۴	درست نسک	. ۲۱۷
۱۴۴	آش ماش	. ۲۱۸

**سوپ، بسوروا او د اسي نور
۱۴۹ - ۱۴۷**

۱۴۷	دنسک دالو سوپ	. ۲۱۹
۱۴۷	رايسی سوپ	. ۲۲۰
۱۴۷	د هدوکو سوپ	. ۲۲۱
۱۴۸	د سبزي پالک سوپ	. ۲۲۲
۱۴۸	د زکام سوپ	. ۲۲۳
۱۴۹	ماشاوه	. ۲۲۴
۱۴۹	د مټرو بسوروا	. ۲۲۵

**برګر، سانډوچ، پizza او د اسي نور
۱۵۵ - ۱۵۳**

۱۵۳	د پوځکي برګر	. ۲۲۶
۱۵۳	د سبزي پالکو سانډوچ	. ۲۲۷
۱۵۴	د کوفتې پيتزا	. ۲۲۸
۱۵۴	یوه ګوله یې پizza	. ۲۲۹
۱۵۵	د کبانو پيتزا	. ۲۳۰

مکروني، آش او آشک

۱۶۵ - ۱۵۹

۱۵۹	مکروني	. ۲۳۱
۱۵۹	چاومين آش	. ۲۳۲
۱۶۰	چرگ چاومين	. ۲۳۳
۱۶۰	آش دروميانو د غورمي سره	. ۲۳۴
۱۶۰	آش د شيدو او پيروي سره	. ۲۳۵
۱۶۱	بي غوبنو متنو	. ۲۳۶
۱۶۱	د پتاپو آشک	. ۲۳۷
۱۶۲	لېزانيا	. ۲۳۸
۱۶۳	بل ډول لېزانيا	. ۲۳۹
۱۶۳	دېنگي لېزانيا	. ۲۴۰
۱۶۴	دنخودو او مېوو ګډ چات	. ۲۴۱
۱۶۴	دنخودو او پتاپو چات	. ۲۴۲
۱۶۵	د مېوو شربتی چات	. ۲۴۳
۱۶۵	دنخودو، جورو او مکروني چات	. ۲۴۴
۱۶۵	دنخودو چات	. ۲۴۵

سمبوسي، پېرکي، پکوري، رول او

د اسي نور

۱۷۰ - ۱۷۷

۱۷۹	د پتاپو سمبوسي	. ۲۴۶
۱۷۹	قرغزي سمبوسي	. ۲۴۷
۱۷۰	دانبي سمبوسي	. ۲۴۸
۱۷۰	سمبوسي په چکيده کي	. ۲۴۹
۱۷۱	داوي کډو پېرکي	. ۲۵۰
۱۷۱	بل ډول داوي کډو پېرکي	. ۲۵۱

۱۷۲	د سبزي پالکو پکوري	. ۲۵۲
۱۷۲	د ترکاريyo پکوري	. ۲۵۳
۱۷۲	دوهم چول د ترکاريyo پکوري	. ۲۵۴
۱۷۳	درېیم چول د ترکاريyo پکوري	. ۲۵۵
۱۷۳	د ګل ګوبي پکوري	. ۲۵۶
۱۷۳	د مرچکو پکوري	. ۲۵۷
۱۷۴	پوشه پکوري	. ۲۵۸
۱۷۴	د ماشو پکوري په مستوکي	. ۲۵۹
۱۷۵	د نخدود پکوري	. ۲۶۰
۱۷۵	د چوچي رول	. ۲۶۱
۱۷۶	د چرګ د غونسو رول	. ۲۶۲
۱۷۶	د چرګ د غونسو بل چول رول	. ۲۶۳
۱۷۷	د غونسو رول د منتو په دېگ کي	. ۲۶۴
۱۷۷	د لېزانيا او سبزي پالکو رول	. ۲۶۵

ځيني هغه خواوه چي ګله ګله

خورل ګيردي

۱۸۲ - ۱۸۱

۱۸۱	د غوايي د پنسو غورمه	. ۲۶۶
۱۸۱	دوهم چول د پنسو غورمه	. ۲۶۷
۱۸۲	درېیم چول د پنسو غورمه	. ۲۶۸
۱۸۲	دانبي املېت	. ۲۶۹
۱۸۲	د سبزي پالکو دانبي کوکو	. ۲۷۰
خو ډوله ډوچي		
۱۸۹ - ۱۸۷		
۱۸۷	پيازي ډوچي	. ۲۷۱
۱۸۷	لېمبويي ډوچي	. ۲۷۲

۱۸۷	د برگر چوچي	. ۲۷۳
۱۸۸	ڊبل روچي يا ساندوچ دودي	. ۲۷۴
۱۸۹	ناشتا	. ۲۷۵
۱۹۰	د مشنگو ناشتا	. ۲۷۶

چکني، رُب او د اسي نور
194 - 193

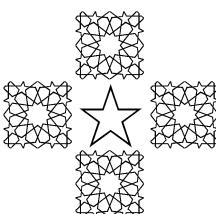
۱۹۳	چکни	. ۲۷۷
۱۹۳	داملي چکني	. ۲۷۸
۱۹۳	د مستو چکني د بادرنگ سره	. ۲۷۹
۱۹۴	خواړه، تروه چکني	. ۲۸۰
۱۹۴	دروميانو خوره، کېچف	. ۲۸۱
۱۹۴	بل ډول دروميانو خوره، کېچف	. ۲۸۲

کيک، کلچې، حلوا او د اسي نوري خوره
216 - 199

۱۹۹	د خرما کيک	. ۲۸۳
۱۹۹	لېمبويي کيک	. ۲۸۴
۱۹۹	کيک د پودين سره	. ۲۸۵
۲۰۰	د منو کيک	. ۲۸۶
۲۰۰	جيلى لرونکي کيک	. ۲۸۷
۲۰۱	د کېلې کيک د جوزو (چارمغزو) سره	. ۲۸۸
۲۰۱	کلچې	. ۲۸۹
۲۰۲	خرمائي کلچې	. ۲۹۰
۲۰۲	د خرما خخه ډکي کلچې	. ۲۹۱
۲۰۳	نمكي کلچې	. ۲۹۲
۲۰۳	بل ډول نمكي کلچې	. ۲۹۳
۲۰۴	د منو کلچه	. ۲۹۴

۲۰۴	مېوې لرونکي کلچه	. ۲۹۵
۲۰۵	دوه رګه کلچې	. ۲۹۶
۲۰۵	برنجي کلچې	. ۲۹۷
۲۰۶	په غورو کي سري سوي کلچې	. ۲۹۸
۲۰۶	جوزي کلچې	. ۲۹۹
۲۰۶	ککوي کلچې	. ۳۰۰
۲۰۷	دنخودو د اوړو کلچې	. ۳۰۱
۲۰۷	پفکي کلچه	. ۳۰۲
۲۰۸	مربائي کلچې	. ۳۰۳
۲۰۸	ککوي بيسڪټ	. ۳۰۴
۲۰۹	د زردکو حلوا	. ۳۰۵
۲۰۹	بل ډول د زردکو حلوا	. ۳۰۶
۲۱۰	د حلوا خنځه چکي سمبوسې	. ۳۰۷
۲۱۰	خوري پادامي سمبوسې	. ۳۰۸
۲۱۱	ګلاب جامن	. ۳۰۹
۲۱۱	بل ډول ګلاب جامن	. ۳۱۰
۲۱۱	د خرمارول	. ۳۱۱
۲۱۲	قطاب	. ۳۱۲
۲۱۲	کاكاوي خوره	. ۳۱۳
۲۱۳	ترکي بغلوه	. ۳۱۴
۲۱۳	پودين د منود جيلاني سره	. ۳۱۵
۲۱۴	د مېوو جيلاني	. ۳۱۶
۲۱۴	جيلى لرونکي فرنېي د مېوو سره	. ۳۱۷
۲۱۵	د ککوفرنېي	. ۳۱۸
۲۱۵	ګډي مېوې د مستو سره	. ۳۱۹
۲۱۶	مېوه يې مستې	. ۳۲۰

۲۱۶	کېلې د کوپړې د پوچرو سره	۳۲۱
ڄيني اريني توټکي		
	۲۳۵-۲۱۹	
۲۱۹	د غوبسو ټوټکي	۳۲۲
۲۲۱	د وريجو ټوټکي	۳۲۳
۲۲۲	د سبزيو ټوټکي	۳۲۴
۲۲۴	د کبانو (ماهيانو) ټوټکي	۳۲۵
۲۲۵	د چرګ ټوټکي	۳۲۶
۲۲۶	د هنکيو ټوټکي	۳۲۷
۲۲۸	د دوجي ټوټکي	۳۲۸
۲۲۸	د پوشي او مستو ټوټکي	۳۲۹
۲۲۹	مختلفي کورني ټوټکي	۳۳۰
۲۳۵	د ينچال ټوټکي	۳۳۱
۲۳۷	د دي کتاب د ڄينو توکود پېژندني په اړه خرگندوني	۳۳۲



مخکنی خبری

بسم اللہ الرحمن الرحیم مخکنی خبری

ستاینه او شکر دی لوی خبتن جل جلاله ته. درود او سلامتیا دی وي زموږ پر وي پارلي پیغمبر حضرت محمد مصطفی صلی الله عليه وآلله وسلم او د هغه پر آل او اصحابو باندي. دادی دا پلا می دلوی خبتن جل جلاله په فضل او مرسته دا کتاب چي "د ناوی ډالۍ" نوميرېي ستاسي لپاره ولیکي، چي تاسي وکولاي سئ د هغه په مرسته د لا ډپرو بنو خورو په پخولو سره خپل سترخانونه لا ډپر بنایسته کړئ.

زما "پخلی" کتاب خو د هغه خپروونکي خو واره چاپ کړ اما دا یې نه وه خوبنې چي پر هغه باندي نوي زیاتونی وکرم او د کتاب حجم زيات سی او یې لوره سی. له بلی خوا د پخلی په باب نور نوي راټول سوي توکي هم دونه ډپر سول چي د یوه بشپړ کتاب بهه یې غوره کړه. ځکه نو په دې فکر کي سوم چي دغه توکي د یوه بېل کتاب په بهه تاسي ته وړاندی کرم. په هماغو لوړمېيو کي زما درانه استاد او د ژوند ملګري عبدالمالک همت د دې کتاب لپاره "د ناوی ډالۍ" نوم خوبن کړ او ويې ویل چي دا به داسي کتاب وي چي افغانان به یې د نورو شیانو سره ناویانو ته په سوغات کي ورکوي. ځکه نو ماهم دغه نوم ورته غوره کړ. هېله ده له دې کتاب خخه هر خوک ګټه واخلي، په تېرنه نوو واده سوو ناویانو ته د یوې بنې دالي په توګه ورکړه سی او هغوي په خپلو پخلنځيو کي استفاده ځني وکړي. په پاي کي دعا کوم چي خداي تعالي دی زموږ ګران هیواد پر ته خپلواک کړي او موره ټول دي لوی خبتن د غلیمانوله دې شوم نیواک او له هغه خخه د زپړې دلو ناورینونو خخه په خير او عافيت وژغوري، په دې ناوی.

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

د ۱۳۹۳ ل. کال د ډلندي لسمه

شو ډوله کبابونه

د چرگ کباب

اړینه مواد:

- ۱- هګی خلور دانې ۲- دنخودو اوپه درې د خورو کاچوغی ۳- مالګه او تور مرج د ضرورت په اندازه ۴- سودا یوه د چایو کاچوغه ۵- د چرگ ایشولي غونبی یو کېلو ۶- غوری د سره کېدو لپاره.

۷ پختکدو توګیپ:

- لومړۍ هګی ماتي کړئ، سره ويې وهئ. بیا د نخودو اوپه، مالګه، تور مرج او کورکمن ور واچوئ اوښه یې سره ګد کړئ. بیا د چرگ غونبی په دغه مساله کې وهئ، او په غورو کې یې سره کړئ او د کاهو او د بادرنګو د الغو سره یې واوچئ.

د چرگ د خونو کباب

اړینه مواد:

- ۱- د سینې غونبی نیم کېلو ۲- ایشولې پتاټه یوه دانه ۳- پیاز یوه دانه ۴- اوپه دوې دانې ۵- ګشنیز (دنيا) نیمه دسته ۶- هګی دوې دانې ۷- ډبل روټی دوې توټې ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- تور مرج یوه د چایو کاچوغه.

۹ پختکدو توګیپ:

- غونبی، پتاټه، پیاز، اوپه، ګشنیز او ډوچی تر ماشین و باسی. هګی، مالګه، مرچک او تور مرج ور واچوئ. په لاسو یې بنه سره ګد کړئ. بیا له دغه موادو خخه د خپلی خونبی کباب جوړ کړئ. په غورو کې یې سره کړئ.

د چرگ دابني کباب

اړینه مواد:

- ۱- چرگ یوه دانه ۲- هګی یوه دانه ۳- میده سوې اوپه او ادرک دوې د خورو کاچوغی ۴- ترمیده اوپه نیمه چایخوری ۵- سویا ساس دوې د خورو کاچوغی ۶- تور مرج او مالګه د ضرورت په اندازه ۷- سپینې کنجدی دوې د خورو کاچوغی ۸- مستې نیمه چایخوری.

۹ پختکدو توګیپ:

- هګی سره وهئ. مستې، اوپه، ادرک، سویا ساس، تور مرج، سره مرج، مالګه



خو ھوله گپا ٻونه

ور واچوئ، سره گله يې کړئ. د چرګ ټوټي د خو ساعتو لپاره پکښي اخته کړئ. په ترميده اوپو کي ڪنجدي، مالګه، تور مرج واچوئ، سره گله يې کړئ. بيا د چرګ ټوټي په دغو اوپو کي ووهئ. د دابن قالب غوره کړئ، دغه چرګ پکښي ڪښپېردي، په ۴۰ يا ۵۰ دقیقو کي پخیرې.

دو هم ڦول د چرګ دابني کباب

اڳين هوا ۵:

۱- د چرګ غوبني نيم کپلو ۲- پياز يوه دانه ۳- اوبره خلور داني ۴- ادرک لې، خه ۵- تازه مرچک دوي داني ۶- گشنيز (دنيا) لې، خه ۷- تور مرج يوه د چایو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- لېمبوا ته داني ۱۰- کوچي ۵ گرامه.

ٺ پخپido ٿو ٿيپ:

پياز، مرچک، اوبره، ادرک، گشنيز، د پنھو دانو لېمبوا او به، ۵ گرامه کوچي، دا ٿول په مکسر کي واچوئ، چکني خني جو پر کړئ. غوبني د خو ساعتو لپاره پکښي اخته کړئ، بيا يې په يوه غوري کي واچوئ، خو داني د لېمبوا ټوټي پر ڪښپېردي، په دابن کي يې ڪښپېردي، چي غوبني په دابن کي پخې سي.

د چرګ ټوټه کباب

اڳين هوا ۶:

۱- د چرګ کوچني چيچيان دوي داني ۲- غوري يا کوچي لې، خه ۳- د گشنيز (دنيا) مиде سوي تخم دوي د خورو کاچوغي ۴- سپينه زيره يوه د خورو کاچوغه ۵- اومه پيپتا يا شينکي يوه ټوټه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

ٺ پخپido ٿو ٿيپ:

د چرګ چيچيان دوه يا خلور ځايه کړئ. د گشنيز تخم، سره مرچک، سپينه زيره او شينکي مиде کړئ، مساله خني جو په چرګ په ټوټو پوري يې وموږي، د خو ساعتو نو لپاره يې دغسي ڪښپېردي. بيا يې په سيخانو باندي وپېي، پر اور يې کباب کړئ، لې، غوري په ووهئ، بيا يې په دابن کي پاخه کړئ.

تندوري چرګ

اڳين هوا ۷:

۱- چرګ يوه دانه ۲- مستي يوه چايخوري ۳- د لېمبوا او به دوي د خورو کاچوغي

خوھوله گپاپونه

۴- اوبره او ادرک يوه د خوره کاچوغه ۵- غوري لپرخه ۶- مالکه او کورکومن د ضرورت په اندازه ۷- سپينه زيره يوه د چایو کاچوغه ۸- تور مرج يوه د چایو کاچوغه.
۹ پخپيدلو توپیپ:

ټوله مساله په مستو کي واچوئ، په چرګ پوري يې وموږئ. په چاره باندي د چرګ سينه او ورنونه چاک چاک کړئ، چي مساله په هډ واخلي. چرګ ۲۴ ساعته په یخچال کي کښېردي. بيا لپر غوري پر وموږئ، په سیخانو يې وپېئ، په تناره کي يې کښېردي. نيم ساعت وروسته يې سره واپروئ، چي ټول چرګ نه کباب سی، بيا يې د تودې چوډي او سلاتي سره رواخلي.

د چرګ دورنونو تندوري کباب

اړینه مواد:

۱- د چرګ ورنونه شپر داني ۲- اوبره شپر داني ۳- باريکيو ساس^(۱). شپر د خوره کاچوغی ۴- مستې درې د خوره کاچوغی ۵- زيره يوه د چایو کاچوغه ۶- د ګشنيز تخم يوه د چایو کاچوغه ۷- تور مرج يوه د چایو کاچوغه ۸- مالکه د ضرورت په اندازه.
۹ پخپيدلو توپیپ:

باريکيو ساس، مستې، زيره، مالکه، تور مرج او اوبره په يوه لوښي کي واچوئ، نه يې سره ګډ کړئ. بيا د چرګ ورنونه په چاره چاک چاک کړئ، په مساله يې نه ووهئ، د دابن په پتنوس کي يې واودئ او په دابن کي يې کښېردي.

د چرګ دورنو کباب په شنه مساله کي

اړینه مواد:

۱- د چرګ ورنونه خلور داني ۲- شنه پیاز د پاپو سره درې داني ۳- ګشنيز لپرخه ۴- مرچک دوي داني ۵- اوبره دوي داني ۶- ادرک کوچنۍ توټه ۷- پیاز يوه دانه ۸- لېمبو درې داني ۹- تور مرج او مالکه د ضرورت په اندازه ۱۰- غوري خلور د خوره کاچوغی.
۹ پخپيدلو توپیپ:

ګشنيز، شنه پیاز، اوبره، ادرک، مرچک او پیاز په مكسر کي واچوئ، چکنۍ ځنۍ جوره کړئ. بيا د لېمبو او به، مالکه، تور مرج او غوري ور واچوئ. د چرګ ورنونه په چاره چاک

(۱)- باريکيو ساس د بنار په سوپر مار کېټونو (لویو د کاتونو) کي خرڅېږي.

خوھوله کیاپونه

کړئ، دغه مساله بنه په ووهئ، د دوو ساعتونو لپاره يې بنه اخته کړئ. بیا دابن تود کړئ، قالب يې غور کړئ، ورنونه پکښي کښېردي، پاته مساله يې پر سر ور واچوئ، په دابن کي يې د نيم ساعت لپاره کښېردي، ورنونه کبابيرې. دابنونه فرق کوي په ځينو دابنونو کي ژر پخېري، په ځينو کي په ډېر عمر پخېري.
پاؤنده: که لېمبونه وي د نارنج او بهه ور واچوئ.

د چرګ دورنو کباب

اړین مواد:

۱- د چرګ ورنونه اته داني ۲- کورکومن نيمه د چایو کاچوغه ۳- د لېمبونه او بهه نيمه چایخوری ۴- ګرمه مساله يوه د چایو کاچوغه ۵- او بهه او ادرک دوي د خورو کاچوغي ۶- چاټ مساله د ضرورت په اندازه ۷- د نخدود او په دوي د چایو کاچوغي ۸- مستې يوه چایخوری ۹- غوري ليڅه ۱۰- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

پېختېدو توګۍ پېپ:

ورنونه په چاډه دوه يا خلور خايه چاک کړئ، د لېمبونه او بهه پر وموږئ، کښې يې بدئ. بیا د نخدود او په چه کړايي کي بریان کړئ، کښې يې بدئ چي ساپه سی. بیا مستې، او بهه، ادرک، کورکومن، ګرمه مساله، مالګه او مرچک ور واچوئ، سره ګډ يې کړئ په دغه موادو کي ورنونه ولړئ او د دوو ساعتونو لپاره يې په یځچال کي کښېردي. بیا دا ورنونه په دابن کي يا پر سکرو باندي کباب کړئ، لي غوري پر واچوئ. بیا چاټ مساله پر واچوئ د لېمبونه سره يې رواخلى.

د چرګ د سینې سیخ کباب په دابن کي

اړین مواد:

۱- د چرګ غونسي نيم کېلو ۲- مستې درې د خورو کاچوغه ۳- پېروي درې د خورو کاچوغي ۴- شنه مرچک دوي داني ۵- او بهه درې داني ۶- د کباب مساله يوه د خورو کاچوغه ۷- مالګه او تور مرج د ضرورت په اندازه ۸- میده سوې زیره يوه د چایو کاچوغه ۹- د لړګيو سیخان د ضرورت په اندازه.

پېختېدو توګۍ پېپ:

غونسي د کباب په اندازه میده کړئ، مستې، پېروي، مالګه، مساله، تور مرج او زيره ور واچوئ. بنه يې سره ګډ کړئ. غونسي د دوو ساعتونو لپاره اخته کړئ. بیا يې په سیخانو

خو ھوله کپاپونه

و پيئ، په دابن کي يې کښېردي چي کباب پوخ سی.

د چرګ د سينې کباب د شنو پيازو سره

اړینه مواد:

- ۱- د چرګ سينه نيم کېلو ۲- شنه میده سوي پياز نيمه چایخوری ۳- میده سوي تازه گشنيز نيمه چایخوری ۴- تور مرج او مالکه د ضرورت په اندازه ۵- غوري د سره کېدو لپاره ۶- شنه پياز چي یوه اندازه وي د ضرورت په اندازه ۷- بادرنګ یوه دانه ۸- روميان دوي داني.

۹ پخپيدو ټرڅيپا:

د چرګ سينه تر ماشين وباسئ، بيا میده سوي شنه پياز او گشنيز په لې، غورو کي لې سره کړئ. کله چي پاسته سی، بيا يې غونسو ته واچوئ. مالکه او تور مرج هم ور واچوئ، بنه يې سره ګډ کړئ. بيا شنه پياز د یوه لوېشت په اندازه پري کړئ، پاک يې کړئ. بيا د یوه کباب په اندازه غونبې رواخلئ، په لاس کي يې هوار کړئ، او د شنو پيازو سر پکبني ونيسي چي شنې پاني يې د کباب د باندي پاتي سی. بيا په هواره کړايي کي يوه غوري واچوئ. دغه کبابونه پکبني سره کړئ. دا کباب ډېر سره کېده نه غواړي، خکه د چرګ غونبې نازکي دي. خوهڅه وکړئ چي د پياز بلګونه ونه سوزي.

د چرګ د سينې لونګ کباب

اړینه مواد:

- ۱- د چرګ سينه یو کېلو ۲- پياز دوي دانې ۳- گرت د ضرورت په اندازه ۴- تور مرج د ضرورت په اندازه ۵- غوري ۱۰۰ ګرامه ۶- اوږد یوه غوزه.

۹ پخپيدو ټرڅيپا:

لومړۍ پياز تر تراشک وباسئ، په غورو کي يې لې سره کړئ. يا میده سوي غونبې ور واچوئ او لې يې سره کړئ. بيا لبر او بيه ور واچوئ چي غونبې پکبني پخې سی. بيا اوږد په گرت تو کي واچوئ، سره ګډ يې کړئ او غونسو ته يې واچوئ. کله چي د گرت تو او بيه وچې سی او پر غورو باندي راسي، تور مرج او واچوئ. دا کباب مالکي ته اړ تيانه لري، خکه چي گرت خپله مالکه لري نور نو کباب تيار دي.

د چرګ د سينې دابني کباب

اړینه مواد:

- ۱- د چرګ سينه یو کېلو ۲- کدو ۵۰۰ ګرامه ۳- روميان ۳۰۰ ګرامه ۴- پوشه ۳۰۰ ګرامه

خو ھوله کپاپونه

۵- تور مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه ۶- زرورغ کاغذ د ضرورت په اندازه.

۶ پختيدلو توپيپ:

د چرگ د سيني غوبني درې، خلور ځایه چاک کړئ. کډو، روميان، پوڅه الغه الغه کړئ.
بيا زرورغ کاغذ رواخلى، غوري یې کړئ، خلور الغي کډو کښېردي، پر سري یې روميان
کښېردي، بيا یې پر سر د چرگ سينه کښېردي او په چاک سوو ځایونو کي یې يوه ټوته
پوڅه کښېردي، مالگه او تور مرچ پر ودوروئ او کاغذ و پېچئ، په دابن کي یې کښېردي په
شلو یا پنځه ويشتول ديقيقو کي پخېري. که یې او به درلودې د زرورغ شخه یې وباسئ او په
دابن کي یې د خود ديقيقو لپاره کښېردي چي رنګ یې لپه سورسي.

دوهم ډول د چرگ د سيني دابني کباب

اړيین مواد:

۱- د چرگ سينه نيم کېلو ۲- ترميده اوږه لپه ۳- وچه ډودي د ضرورت په اندازه
۴- هګي دوي ۵- غوري د ضرورت په اندازه ۶- روميان درې داني ۷- کورکومن يوه
د چايو کاچوغه ۸- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۹- اوږه درې داني ۱۰- د پيزا پوڅه ۵۰ ګرامه.

۶ پختيدلو توپيپ:

د چرگ د سيني غوبني نازکي، پلنۍ پري کړئ، هګي په يوه لوښي کي ماتي کړئ، سره وېي
وهئ. په ترميده اوړو کي يوه د چايو کاچوغه کورکومن واچوئ، سره ګډي یې کړئ. بيا د غوبنسو يوه
يوه ټوته لوړۍ په اوړو کي ووهئ، بيا یې په هګي کي ووهئ، بيا یې په ميده سوې وچه ډودي کي
ووهئ، په غورو کي یې سره کړئ. بيا روميان تر تراشک وباسئ، په غورو کي یې سره کړئ،
مالگه، تور مرچ، ميده سوې اوږدهم وروآچوئ. بيا داغه کباب په يوه غوري کي کښېردي، پر سر
ې سره سوې روميان واچوئ، بيا تر تراشک ايستل سوې پوڅه پروآچوئ، په دابن کي یې د لسو
دقيقولپاره کښېردي.

درېيیم ډول د چرگ د سيني دابني کباب

اړيین مواد:

۱- د چرگ سينه یو کېلو ۲- هګي دوي ۳- کوتيل سوې اوږه يوه د چايو کاچوغه
۴- تور مرچ، سره مرچ، مالگه او لمبود ضرورت په اندازه ۵- مسترچ ساس^(۲). يوه د خورو
کاچوغه.

(۲)- مسترچ ساس د بنار په سوپر مار کېټونو (لویو د کانونو) کي خرڅېري.

ه پخپيدو ټرقيپ:

خوړوله کېباپونه

هگي په یوه لوښي کي ماتي کړئ، سره ويې وهئ. اوږد، مسترد ساس، تور مرچ، سره مرچ، مالګه ور واچوئ. د چرګ سينه پر اوږدو دوه ځایه کړئ. په دغو موادو کي يې د یوه ساعت لپاره اخته کړئ. بيا په کړايي کي لړ غوري واچوئ، او د سينې ټوټې پکښي سري کړئ. بيا يې په دابن کي د شلو دقیقو لپاره کښېردي چې کباب پوخ سی. بيا په غوري کي کاهو، بادرنګ او نارنج واودئ، په منځ کي يې کباب کښېردي.

د چرګ د سينې کباب

اړین هواه:

۱- د چرګ سينه خلور داني ۲- غوري نيمه چایخوری ۳- د لېمبو او به د یوې چایخوری درېیمه برخه ۴- کوتل سوې اوږد یوه د چایو کاچوغه ۵- ادرک دوې د خورو کاچوغی ۶- سویا ساس^(۳). یوه د خورو کاچوغه ۷- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه ۸- لېمبو او دروميانو کيچف د ضرورت په اندازه.

ه پخپيدو ټرقيپ:

سينې د غونبو په مخصوص چکش وټکوئ او بنه يې هواري کړئ. بيا د لېمبو او به، اوږد، ادرک، سویا ساس، غوري، مالګه او تور مرچ سره ګډ کړئ، په غونبو پوري يې وموږي. غونښي د یوې شپې لپاره اخته کړئ. بيا سکاره تازه کړئ، جالي پر کښېردي، غونښي پر کباب کړئ. دروميانو د کيچف او لېمبو سره يې رواخلئ.

دوهم ډول د چرګ د سينې کباب

اړین هواه:

۱- د چرګ سينې خلور داني ۲- مستې خلور د خورو کاچوغی ۳- اوږد دوې داني ۴- کورکومن نيمه د چایو کاچوغه ۵- سپينه زيره نيمه د چایو کاچوغه ۶- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۷- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه ۸- غوري لړخه.

ه پخپيدو ټرقيپ:

سينې په پلاستيك کي وپېچئ او د غونبو په مخصوص چکش باندي يې دونه ووهئ چې نرۍ نازکي سی. بيا ټوله مساله میده کړئ، په مستو کي يې واچوئ او په غونبو يې وموږي او د دوو ساعتونو لپاره يې په یخچال کي کښېردي. بيا سکاره تازه کړئ، جالي پر کښېردي سينه

(۳)- سویاساس هم دبار په سوپرمارکې ټونو کي خرڅيري.

خو ھوله کپاپونه

پر کباب کړئ او لبرغوري هم په مورږ. که سکارنه وي په دابن کې یې هم پخولاي سئ.

در پیم ډول د چرګ د سینې کباب

اړین مواټ:

۱- د چرګ سینه خلور ټوټي ۲- مالکه د ضرورت په اندازه ۳- سین مرچک یوه د چایو کاچوغه ۴- سویاساس خلور د خورو کاچوغی ۵- کارن فلور د ضرورت په اندازه ۶- کنجدی د ضرورت په اندازه ۷- هګکی یوه دانه ۸- ترمیده اوړه نیمه چایخوری ۹- بیکینګ پودرنیمه د چایو کاچوغه ۱۰- اوېه لېژه.

۵ په خپلداو ټرڅیپ:

سویاساس، مالکه او مرچک سره ګډ کړئ، د غوبنو په ټوټو یې وموږئ. بیا کارن فلور پر ودوروئ، د یوه ساعت لپاره یې کښېږدئ. بیا په یوه کاسه کې هګکی سره ووهئ، لې اوېه، مالکه، مرچک، بیکینګ پودر ور واچوئ، ترمیده اوړه هم ور واچوئ. د پکوره د اوړو په ډول مساله ورته جوړ کړئ. د غوبنو ټوټي په دغه مساله کې ووهئ، بیا یې په کنجدو کې ووهئ، په غوره کې یې سره کړئ.

د چرګ د سینې لو له کباب

اړین مواټ:

۱- د چرګ سینه یو کېلو ۲- ایشولي پتاټي دوې دانې ۳- اوړه خلور دانې ۴- تور مرج یوه د چایو کاچوغه ۵- مالکه د ضرورت په اندازه ۶- تازه ګشنیز لېژه ۷- ترمیده اوړه دوې د خورو کاچوغی ۸- هګکی دوې دانې ۹- وچه میده سوې ډوډی د ضرورت په اندازه ۱۰- زیره یوه کاچوغه.

۵ په خپلداو ټرڅیپ:

غوبني او پتاټي تر ماشین وباسئ، اوړه، مالکه، زیره، مرج، اوړه او میده سوي ګشنیز ور واچوئ، بنه یې په لاسونو باندي سره ګډ کړئ. هګکی په یوه کاسه کې سره ووهئ. بیاله غوبنو څخه لو له کباب جوړ کړئ، لومړي یې په هګکی کې ووهئ، بیا یې په وچه ډوډی کې ووهئ او په غوره کې یې سره کړئ.

يوناني سیخ کباب

اړین مواټ:

۱- د پسه توري غوبني نیم کېلو ۲- د چرګ سینه ۲۵۰ ګرامه ۳- لېمبو درې دانې

خوھوله گپاپونه

- ۴- اوږده خلور داني ۵- ادرک لې، شه ۶- د لرګو سيخان د ضرورت په اندازه
۷- کيوی دوي داني يا وچ انھريوه د خورو کاچوغه ۸- د غوبنو د پستېدو لپاره خوره
رنگ لې، شه.

۹ پخپيدو توپيپ:

د پسه توري غوبني نازکي اوږدي پري کړئ، د غوبنو په مخصوص چکش باندي يې
وتکوئ، مالګه، مرچک، کوتيل سوي اوږد، کيوی يا وچ انھور پر واچوئ، لې، د لېمبو اوږه هم پر
واچوئ، يو پر بل يې کښېردي. د خو ساعتو لپاره يې اخته کړئ. بيا د چرګ غوبني د کباب په
اندازه پري کړئ په يادو سوو موادو کي يې اخته کړئ، لې، خورنگ ور واچوئ دا هم اخته کړئ.
بياد لرګودري خلور سيخان راواخلي، د تورو غوبنو توپه په وپېي. بيا د چرګ غوبني په
وپېي. بيا د تورو غوبنوبله خوکه په سيخانو وپېي چي د چرګ غوبني يې په منځ کي راسي.
ټولي غوبني په دې ډول سره جوري کړئ، سيخان په غوره کي سره کړئ. بيا يې د خود قېقو
لپاره په دابن کي کښېردي. بيا يې د سلاتې سره راواخلي.

دلرګيو سيخ کباب

۱ پېن مواد:

- ۱- اوږده شپير داني ۲- مالګه د ضرورت په اندازه ۳- د چرګ سينه يو کېلو ۴- دلمه
مرچک (شمه مرچک) ژير او سره ۵- پياز يوه دانه ۶- روميان دوي داني ۷- د لرګيو
سيخان د ضرورت په اندازه ۸- د زيتون غوري لې، شه ۹- مسترډ ساس يوه د خورو کاچوغه.

۹ پخپيدو توپيپ:

غوبني کوچني خلور کنجه توپه کړئ، دروميانو مغز هم ور وباسې، او روميان هم
د مرچکو په شان خلور کنجه پري کړئ. پياز هم په دې ډول پري کړئ. بيا مسترډ ساس،
د زيتون غوري، اوږده او مالګه هم ور واچوئ او د خو ساعتو لپاره يې اخته کړئ. بيا يې د کبابو
په سيخانو و پېي، او په سيخ کي غوبني، بيا ژير مرچک، بيا سور مرچک، بيا پياز، روميان
بيا غوبني و پېي او په غوره کي يې سره کړئ. د لرګيو سيخ کباب چمتو دي.

دوهم ډول د لرګيو سيخ کباب

۱ پېن مواد:

- ۱- د پسه توري غوبني يو کېلو ۲- کوتيل سوي اوږد او ادرک دوي د خورو کاچوغه
۳- زيره يوه د چایو کاچوغه ۴- د ګشنيز تخم يوه د چایو کاچوغه ۵- د لېمبو اوږه يوه

خوړوله کېباپونه

د خورو کاچوغه ۶ - تور مرچ يوه د خورو کاچوغه ۷ - مستې درې د خورو کاچوغي
۸ - غوري دوي د خورو کاچوغي ۹ - کوچي خلور د خورو کاچوغي ۱۰ - شيدي نيم ګيلاس
۱۱ - بادام او کاجو يوه د خورو کاچوغه ۱۲ - کريم (ملايي) ۱۰۰ ګرامه ۱۳ - مالګه او مرچک
د ضرورت په اندازه ۱۴ - د انځر غوره يوه د خورو کاچوغه.

د پخپيدو ټرټيپ:

ټوله مساله په مستو کي واچوئ. د لېمبواوبه هم ور واچوئ، غونبى پکښي اخته کړئ د ۲۴ ساعتولپاره یې کښېردي. بيا دغه غونبى په سيخانو پېي او پر سکرو یې کباب کړئ. بيا په يوه کوچني دېک کي کوچي ويلي کړئ، شيدي ور واچوئ، مиде سوي بادام او کريم هم ور واچوئ، پاخه یې کړئ. تر خوګاټه سې. بيا دغه کباب په يوه دېش کي واچوئ پر سري یې دغه ساس واچوئ د تودې چودۍ سره یې وxorئ.

سیخ کباب

اړیین مواد:

۱ - د چرګ د سينې غونبى نيم کېلو ۲ - لېمبوا دوي داني ۳ - اوږد پنځه داني ۴ - تور مرچ يوه د چایو کاچوغه ۵ - مالګه د ضرورت په اندازه ۶ - د لرګيو سيخان د ضرورت په اندازه ۷ - تازه ګشنیز لېشه ۸ - دلمه مرچک يوه دانه ۹ - پیاز يوه دانه ۱۰ - روميان درې دانې.

د پخپيدو ټرټيپ:

غونبى کوچنى کوچنى مиде کړئ، د لېمبواوبه، اوږد، مالګه، ګشنیز او تور مرچ ورو واچوئ، د دوو ساعتونو لپاره یې اخته کړئ. پیاز او دلمه مرچک هم د غونبسو په څېر مиде مиде کړئ چې په سيخانو وپېيل سې. روميان هم په دغه ډول مиде کړئ. بيا سيخان را واخلئ، يوه ټوټه غونبى، يوه ټوټه مرچک، يوه ټوټه پیاز او يوه ټوټه رومى او بيا يوه ټوټه غونبى ټول په دغه ډول وپېي. بيا سيخان په دابن کي کښېردي چې کباب پوخ سې. کله چې کباب پوخ سو، د سلاتې سره یې کښېردي.

خوندور سیخ کباب

اړیین مواد:

۱ - کوفته سوي غونبى نيم کېلو ۲ - پیاز درې داني ۳ - روميان درې داني ۴ - کوتل سوي اوږد او ادرک دوي د خورو کاچوغي ۵ - تازه ګشنیز او تازه مرچک لې لې ۶ - پېيتا او اومه انځر یا شينکي کوچنى ټوټه ۷ - مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

۵ پخپيدا و تور ټيپ:

خو ټوله کېباپونه

کوفته سوي غونبئي دوه څله تر ماشين وباسي. اوړه، ادرک، پياز، پېيتا، ګشنيز، مرچک، مالګه او تور مرچ ورواقوئ. بهه یې په لاسو واغږي. رومى په چاپه میده کړئ وروايې چوئ او د دوو ساعتونو لپاره یې دغسي کښېردي. بیا یې په سیخانو باندي وپېي، پر سکرو باندي یې کباب کړئ او لبرغوري په ووهئ.

د تر کاريو سيخ کباب

۱ په ین مواد:

۱- کډو یوه دانه ۲- بانجن یوه دانه ۳- پياز یوه دانه ۴- دلمه مرچک سور، شين، ژير درې داني ۵- غوري درې د خوره کاچوغي ۶- تور مرچ یوه د چايو کاچوغه ۷- دروميانو رب درې د خوره کاچوغي ۸- مالګه د ضرورت په اندازه.

۵ پخپيدا و تور ټيپ:

کډواو بانجن سپين کړئ، الغه الغه خلور خايمه کړئ. پياز او مرچک هم دغه ډول پري کړئ او د لر ګيو په کوچنيو سیخانو یې وپېي. لوړۍ یوه ټوټه پياز، بیا کډو، بیا بانجن، بیا سور، شين او ژير مرچک. ټول سیخان په دې ډول سره سم کړئ. په دې ګ کې غوري واقوئ، سیخان لبر پکښي سره کړئ. بيارب په یوې پیالي کې واقوئ، مالګه، بوره مرچ او یوه د خوره کاچوغه سرکه، یوه کوچنی کاچوغه کور کومن او لبر او بهه ور واقوئ، سره ويې لړئ، پر سیخانو یې واقوئ. دې ګ سر د لسو دقیقو لپاره بند کړئ. د تر کاريو سيخ کباب چمتو دي.

اسپانوي کباب

۱ په ین مواد:

۱- د کوفتي توري غونبئي نيم ګړو ۲- ايشولي وريجي یوه چایخوره ۳- سره کړي پياز دوې د خوره کاچوغي ۴- تور مرچ یوه د چايو کاچوغه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- د ګشنيز وتخم یوه د چايو کاچوغه ۷- هګي دوې داني ۸- ترميده اوړه لبر خه ۹- ميده سوي وچه ډوډي لبر خه ۱۰- پوشه ۱۰۰ ګرامه ۱۱- غوري د سره کېدولپاره.

۵ پخپيدا و تور ټيپ:

غونبئي او سره سوي پياز تر ماشين وباسي. ايشولي سوي صافي سوي وريجي، مالګه، مرچک، تور مرچ، د ګشنيز تخم او یوه هګي ورواقوئ. بهه یې سره ګډ کړئ. پوشه کوچنی کوچنی،

خو ھوله گپا ٻونه

ٿوچي ڪرئي. بيا له دٽ موادو ٿخنه ڪوچني ڪوچني جوري ڪرئي او يوه ٿوچه پوشه ڀي په منځ کي ور ڪنڀيردي او ڪباب گردي گردي جور ڪرئي، په ترميده اوپو ڪي ڀي ووهئي. بيا ڀي په وهل سوي هڳي ڪي ووهئي، بيا ڀي په ميده سوي وچه ڇوچي ڪي ووهئي په غوري ڪي ڀي سره ڪرئي.

ايراني ڪباب

اڳين هوا:

- ۱- ڪوچني ميده سوي غونسي يو ڪپلو ۲- ميده سوي پياز ۱۲۵ گرامه- گرمه مساله لبر خه
- ۴- د گشنيز تخم يوه د خوري ڪاچوغه ۵- اومه وج انئر دوي داني ۶- مستي ۲۵۰
- ۷- غوري لبر خه ۸- مالگه او مرچك د ضرورت په اندازه.

اڳين هوا:

تول ميده سوي مساله او پياز په مستو کي واقچوئي، سره گله ڀي ڪرئي. بيا غونسي ورواقچوئي او د ۲۴ ساعتو لپاره ڀي اخته ڪرئي. بيا دغه غونسي په سيخانو باندي وپبيئي پر سکرو باندي ڀي ڪباب ڪرئي، لبر غوري ڀي ووهئي. که غونسي لم ولري، بيا غوري توه اپتيانسته.

تاجكستانی ڪباب

اڳين هوا:

- ۱- ميده سوي غونسي يو ڪپلو ۲- پياز دوي داني ۳- مستي ۲۵۰ گرامه ۴- غوري لبر خه
- ۵- تور مرج يوه د چایو ڪاچوغه ۶- توره زيره يوه د چایو ڪاچوغه ۷- ادرک يوه د خوري ڪاچوغه ۸- گرمه مساله يوه د چایو ڪاچوغه ۹- سياه دانه نيمه د چایو ڪاچوغه
- ۱۰- د گشنيز تخم يوه د چایو ڪاچوغه ۱۱- بريان سوي نخود لبر خه ۱۲- وج انئر ۶۰ گرامه
- ۱۳- مالگه او سره مرچك د ضرورت په اندازه.

اڳين هوا:

ميده سوي انئر، گرمه مساله، سيادانه، ادرک، خاشخاش، نخود، سره مرچك، د گشنيز تخم او سره سوي پياز په مستو کي واقچوئي، سره گله ڀي ڪرئي. بيا غونسي پكسي اخته ڪرئي. بيا خو ساعته وروسته دغه غونسي په سيخانو وپبيئي، پر سکرو ڀي ڪباب ڪرئي لبر غوري ڀي ووهئي.

عربي ڪباب

اڳين هوا:

- ۱- غونسي نيم ڪپلو ۲- تور مرج يوه د چایو ڪاچوغه ۳- کوتيل سوي اوبره او ادرک دوي

خو ھوله کپاپونه

د خورو کاچوغي ۴- مالگه د ضرورت په اندازه ۵- غوري لبرخه.

﴿٤٢﴾ پخپيدو ٿوريپا:

غونبي نازکي پلنی پري کرئ، مالگه، اوبره، ادرک او تور مرج پر موږي او اخته يې کرئ. بيا پر اور باندي جالي ڪښېردي، غونبي پر کباب کرئ، په دې وخت کي لپ لبر غوري پر موږي.

۱۳- بني لو له کباب

﴿٤٣﴾ مواد:

۱- د غوايي توري غونبي نيم کيلو ۲- مиде سوي وچه ڏوڊي (سو خاري اوبره) درې د خورو کاچوغي ۳- پياز یوه دانه ۴- اوبره درې داني ۵- هنگي درې داني ۶- ترميده اوبره یو نيم گيلاس ۷- بېكنج پودر یوه د چایو کاچوغه ۸- شيدي لبرخه ۹- غوري ڏوڊي د خورو کاچوغي ۱۰- مالگه او مرچك د ضرورت په اندازه ۱۱- غوري د سره ڪپدو لپاره ۱۲- چكن کيوبرز^(۴). یوه دانه.

﴿٤٤﴾ پخپيدو ٿوريپا:

لومړي ترميده اوبره، بېكنج پودر غوري او مالگه سره واچوئ، بنه يې موږي په شيدو کي يې واغړئ، ڪښې يې بدئ چي لپ غوريپري. بيا غونبني وايشوئ، تر ماشين يې وباسئ. پياز او اوبره هم تر ماشين وباسئ. بيا دوي داني هنگي، وچه مиде سوي ڏوڊي، مالگه، چكن کيوبرز، تور مرج، گيشنير، مиде سوي تخم ور واچوئ، بنه يې په لاسو واغړئ چي غاز وکري. بيا د دغو غونبو خخه یوه اندازه لو له کباب جوړ کرئ، په غوري کي يې سره کرئ. بيا اوبره په ماشين يا آشکز باندي نازک کرئ او د یو په گوتي په اندازه يې اوږده اوږده پري کرئ. دغه اوبره په کباب باندي د کريم رول په ډول و پېچئ. بيا هنگي په کاسه کي سره ووهئ، لپ غوري ور واچوئ، دغه جوړ سوي کباب په دغه هنگي کي ووهئ، د دابن په تاوده سوي قالب کي يې واوډئ، په دابن کي يې ڪښېردي، په لسو يا پنځلسو دقیقو کي پخېږي.

۱۴- بني قيمه کباب

﴿٤٥﴾ مواد:

۱- تازه د گيلگي غونبي نيم کيلو ۲- شنه پياز درې داني ۳- غټ خواره مرچك یوه دانه

(۴)- کيوبرز یو ډول څلور ګنجه ټيکي دي. چكن کيوبرز او داسي نور کيوبرزونه په بازار کي خرڅېږي.

خو ھوله کبابونه

۴- کوچني روميان دوي داني ۵- کوتل سوي اوبره او ادرک يوه د خور و کاچوغه ۶- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ يوه د چایو کاچوغه ۸- د گشنيز و تخم دوي د چایو کاچogy ۹- وازگه د ضرورت په اندازه .

﴿پختيدو تو ټيپه﴾

غوبني دوه واره تر ماشين وباسئ، مالگه، مرچک، تور مرچ، د گشنيز و تخم، کوتل سوي اوبره او ادرک ور واچوئ او بنه يې سره واغړئ. بيا شنه پياز، شنه مرچک او روميان په چاړه باندي ميده ميده کړئ يا يې د سلاتې په ماشين کي ميده کړئ، ور وايې چوئ، بنه يې سره ګډ کړئ او له دي کوفتي خڅه غټه لوله کباب جوړ کړئ او هر کباب په وازگه کي وپېچئ د دابن په سيمي جال کي يې کښېږدئ او رې ورخام کړئ. دا کباب په نيم ساعت کي پخېري. کله چي پوخ سود سلاتې سره يې رواخلى.

پاټوںه: که دابن نه وي دا کباب په سيخانو و پېسي وازگه پر وپېچئ پر سکرو باندي يې کباب کړئ.

د کوفتي دابنی کباب

﴿پين مواد﴾

۱- کوفته سوي توري غوبني يوه کېلو ۲- ترميدا اوبره خلور د خور و کاچوغي
۳- تر تراشک ايستل سوي پياز درې کاچوغي ۴- کوتل سوي اوبره يوه د چایو کاچوغه
۵- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۶- ايشولي هګي اته داني ۷- المونيم کاغذ
د ضرورت په اندازه .

﴿پختيدو تو ټيپه﴾

کوفته سو غوبنو ته ترميدا اوبره، پياز، اوبره، مالگه او مرچک واچوئ، او بنه يې واغړئ چي غوبني تار و کړي. هګي سپيني کړئ، بيا المونيم کاغذ خلور کونجه د يوه کوچني دسمال په اندازه پري کړئ. بيا يوڅه غوبني په اوبردو پر کاغذ باندي کښېږدئ، په منځ کي يې دوې ايشولي هګي کښېږدئ، په غوبنو کي يې وپېچئ او خو کي يې وربندی کړئ. د دابن په قالب کي يې کښېږدئ. نور کبابونه هم په دې ډول سره سم کړئ، په قالب کي يې واوړئ. په دابن کي يې د ۴۰ دقیقولپاره کښېږدئ. کله چي پاخه سول، د کاغذ خڅه يې راوباسئ، په چاړه يې لکه کيک داسي پري کړئ، د سلاتې سره يې رواخلى.

خوړوله کیا بونه

دوهم ډول د کوفتې د ابني کتاب

اړینه مواد:

- ۱- کوفته سوي غونبی یو کېلو ۲- تازه میده سوي گشنيز نيمه چایخوری
- ۳- د هګکي ژير یوه دانه ۴- میده سوي دار چيني نيمه د چایو کاچوغه ۵- زيره نيمه د چایو کاچوغه ۶- ګرمه مساله نيمه د چایو کاچوغه ۷- مالګه د ضرورت په اندازه.

څ پختېدو ټړیپ:

غونبی دوه څله تر ماشین وبايئ. گشنيز، د هګکي ژير، مالګه، دار چيني، ګرمه مساله او زيره ور واچوئ، سره ګډه یې کړئ. بیا یوه یوه د خورو کاچوغه کوفته اخلي په سیخانو یې وپېيئ، په یوه غوري کي یې اړیدئ. بیا دغه د خو ساعتو لپاره په یخچال کي ګښېردئ. بیا د دابن قالب غور کړئ، دغه د کبابو سیخان پکښي واودئ په تاوده دابن کي یې کتاب کړئ. بیا په مستو کي یوه دانه د ډېمبوا او به، لږ بوره او یوه دانه اوږدہ واچوئ، بنه یې سره ووهئ او د کتاب سره یې راواخلي.

توري يا د ابني کتاب

اړینه مواد:

- ۱- غونبی نيم کېلو ۲- پیاز ۲۵۰ ګرامه ۳- مستې ۲۵۰ ګرامه ۴- اومه پیستا یاد خټکي شينکي ۱۲۵ ګرامه ۵- زيره، کنجدی او خاشخاش یوه یوه د خورو کاچوغه ۶- کوتل سوي اوږدہ او ادرک دوې د خورو کاچوغې ۷- بریان سوي نخود دوې کاچوغې ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوري لېژه.

څ پختېدو ټړیپ:

پیاز تر تراشک وبايئ، په غورو کي یې سره کړئ. بيانوره ټوله مساله د پیازو سره میده کړئ. پیستا هم میده کړئ، پیازو ته یې واچوئ. اوږدہ، ادرک او ټوله مساله مستو ته واچوئ او غونبی بنه پکښي اخته کړئ. خو ساعته وروسته دغه غونبی په دابن يا تناره کي په یوه لوښي کي ګښېردئ او پځې یې کړئ، تودې تودې یې د ډوډی سره راواخلي.

د چاپ يا د ملا د غونبی کتاب

اړینه مواد:

- ۱- د پسه د ملا غونبی نيم کېلو ۲- کوچي ۵۰۰ ګرامه ۳- تور مرج او مالګه د ضرورت په اندازه ۴- اوږدہ خلور داني ۵- باريکيو ساس خلور د خورو کاچوغې.

۵ پخپيدو توپیپ:

خوھوله گپاپونه

په کرايي کي کوچي یا غوري و اچوي، چي سره سي. بيا یوه یوه نازکه د غونبو ټوته پکبني سره کړئ. مالګه او تور مرج پر و اچوي. بيا په پاته غورو کي اوږده سره کړئ باريکيو ساس ورو اچوي. لپا، او به هم ورو اچوي وي پيشوئي چي پر غورو باندي راسي پر غونبو یې و اچوي.
پاټو نه: که غونبني پخې نه وي، تاسي کولاي سئ چي په المونيم کاغذ کي یې و پېچئ په دابن کي یې کښېږدئ، بيا وروسته ساس پر و اچوي.

د پسه د غونبو کړايي کباب

۱ پين هوائی:

۱- د پسه غونبني نيم کېلو ۲- مسټي یو ګيلاس ۳- کوټل سوې اوږده او درک یوه د خورو کاچوغه ۴- مالګه د ضرورت په اندازه ۵- تور مرج یوه د چایو کاچوغه ۶- سکاره د ضرورت په اندازه ۷- شنه مرچک دوې داني ۸- غوري ۱۲۵ ګرامه ۹- زيره دوې د چایو کاچوغه ۱۰- سیاه دانه دوې د چایو کاچوغه ۱۱- د ګشنيز تخم یوه د چایو کاچوغه.

۵ پخپيدو توپیپ:

غونبني پرپول، د بخار په دېگ کي یې و اچوي. دوې داني اوږي میده کړئ، وروايې چوئ. د لپا، مالګي سره یې سر وربند کړئ چي غونبني پخې سي. بيا په کرايي کي غوري و اچوي چي سره سي. په مستو کي سيدانه، مالګه، مرچک، د ګشنيز و تخم ټوله سره ګډ کړئ. په غورو کي اوږده او درک و اچوي چي سره سي. بيا غونبني ورو اچوي پکبني سره یې کړئ. بيا مسټي ورو اچوي سريې وربند کړئ چي غونبني پخې سي او پر غورو باندي راسي. بيا سکاره پر ګاز باندي تازه کړئ، په یوه لوبني کي یې د کباب په منځ کي کښېږدئ، لپا غوري پر و اچوي چي دود یې پورته سي. د کباب سر وربند کړئ چي بوی یې غونبني په هډ واخلى، کباب تيار دي.

د دوپيازې کباب

۱ پين هوائی:

۱- د پسه ايشولي غونبني نيم کېلو ۲- پياز نيم کېلو ۳- تور مرج یوه د چایو کاچوغه ۴- سرکه یا د نارنج او به دوې د خورو کاچوغه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه.

۵ پخپيدو توپیپ:

یوه دانه پياز په لبرو غوري و اچوي، لپا یې سور کړئ. بيا غونبني ورو اچوي، غونبني او پياز په غوري کي سره کړئ. پاته پياز الغه الغه کړئ، په مالګه او سرکه کي یې اخته کړئ. کله

خوھوله کیاپونه

چي غونسي سري سوي الغه سوي پياز پر واچوئ، تور مرج او مالگه هم ور واچوئ، د خودقيقو لپاره يې دم کړئ. بيا په غاب يا غوري کي يوه د تبخې کوچنۍ نازکه چوچي کښېردي، دغه دوپيازه کباب پر واچوئ د خورولو لپاره يې رواخلئ.

کباب د نارنجو په اوږو کې

اړینه موږ :

۱- توري غونسي نيم کېلو ۲- نارنج پنځه داني ۳- تور مرج د ضرورت په اندازه ۴- مالگه د ضرورت په اندازه ۵- غوري لېژه.

۶ پختيدو ټرڅيپ :

غونسي ميده ميده کړئ. د نارنجو اوبه وباسئ. غونسي، د نارنجو اوبه، مالگه او لې، غوري په دېګ کي واچوئ، سر يې وربند کړئ. کله چي غونسي پخې سوي او د نارنجو اوبه وچي سوي، په غوري کي يې واچوئ، تور مرج پر د دوروی، کباب تيار دي.

د کوفتي کباب

اړینه موږ :

۱- د کوفتي غونسي نيم کېلو ۲- پياز يوه دانه ۳- هګي دوي دانه ۴- تور مرج يوه د چایو کاچوغه ۵- د ګشنيز تخم دوي د چایو کاچوغه ۶- مالگه او مرج د ضرورت په اندازه. ۷- بادرنګ يوه دانه ۸- روميان د ضرورت په اندازه ۹- د غابنو خلال د ضرورت په اندازه ۱۰- غوري د سره کېدولپاره.

۶ پختيدو ټرڅيپ :

غونسي او پياز دوه واره تر ماشين وباسئ، مالگه، مرج، د ګشنيز تخم ور واچوئ او بنه يې واغړئ. بيا هګي سره ووهئ او غونسو ته يې واچوئ، بنه يې سره ګډ کډئ. بيا له دي غونسو خخه کوچنۍ کوفتي جوري کړئ. په غورو کي يې سري کړئ. بادرنګ په اوږدو خلور ځایه کړئ. او بيا يې ټوټه ټوټه کړئ. روميان هم دغسي ټوټه ټوټه کړئ. بيا د خلال په خاشه باندي يوه ټوټه رومي، يوه دانه کباب او يوه ټوټه بادرنګ و پېيئ، ټول کباب په دې ډول په خاشو و پېيئ او د سلاتې سره يې په غوري يا غاب کي واچوئ.

شامي کباب

اړینه موږ :

۱- ايشولي غونسي يو کېلو ۲- ايشولي دال نخود يو ګيلاس ۳- ايشولي پټاتې يوه دانه

خوھوله کپاپونه

۴- هگي دوي داني ۵- تور مرج او مالگه د ضرورت په اندازه ۶- غوري د سره کېدو لپاره.

۵ پخپيدا و ټرڅيپ:

غونبني، دال نخود او پتاوهه تر ماشين وباسئ. هگي، مالگه او مرچک ور واچوئ. بهه يې واغړئ. بیاشامي کباب یالوله کباب ځني جوړ کړئ، په غوري کي يې سره کړئ. شامي کباب تيار دي.

دېگي کباب

اړینه مواد:

۱- د پسه غونبني يو کېلو ۲- دروميانورب درې د خوره کاچوغي ۳- تور مرج يوه د چایو کاچوغه ۴- اوږده درې داني ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- غوري لېژه ۷- سرکه درې کاچوغي.

۵ پخپيدا و ټرڅيپ:

غونبني ټوتهه کړئ، مالگه، سرکه، رب او اوږده ور واچوئ، او د نيم ساعت لپاره يې کښېردي. بیا په دېگ کي لېغوري واچوئ او په موادو وهل سوي غونبني ور واچوئ. لې او بهه هم ور واچوئ، د دېگ سر وربند کړئ او پرخام اوږدې کښېردي چې غونبني پخې سی او او بهه يې وچې سی. بیا تور مرج پر دوروئ. بیا په غوري کي شنې پانۍ او سلاته واډئ او په منځ کي يې دا کباب کښېردي.

پاڼوونه: که غونبني غوري وي، غوري مه ور واچوئ.

خوره کباب

اړینه مواد:

د چرګ کوفته نيم کېلو ۲- تور مرج يوه د چایو کاچوغه ۳- هگي يوه دانه ۴- میده سوي پیاز خلور د خوره کاچوغي ۵- سویا ساس دوي د چایو کاچوغي. ۶- بوره يوه نيمه د چایو کاچوغه ۷- مالگه د ضرورت په اندازه.

۵ شوېتو لیپاره:

۱- نارنج دوي د خوره کاچوغي ۲- بوره دوي د خوره کاچوغي ۳- سویا ساس دوي د خوره کاچوغي ۴- سرکه دوي د خوره کاچوغي. دا ټول مواد په يوه کوچني دېگ کي واچوئ، ويې ايشوئ چې د بوري داني او بهه سی او شربت ځني جوړ سی.

خوھوله کپاپونه

۵ پخپيدو توئيپ:

په يوه پياله کي د چرگ کوفته سوي غونبي، هگى، پيار، سوياس، تور مرج، مالکه او يوه نيمه کاچوغه بوره واچوئ، بهه يې سره گله کړئ. لس يا دولس داني کباب ځني جوړ کړئ، په غورو کي يې پر خام اور باندي سره کړئ. بيا يې په شربتو کي واچوئ. بيرته يې له شربتو خنه راوباسئ په غاب يا غوري کي يې کښېږدئ، راوايې خلئ.

د کبانو کباب

۶ پيئن مواد:

۱- غت کبان يو کېلو ۲- ګرمه مساله يوه د چایو کاچوغه ۳- د نخدو اوړه پنځه د خورو کاچوغی ۴- مالکه او تور مرج د ضرورت په اندازه ۵- غوري د سره کېدو لپاره. ۶- د لېمبو او بهه دوې د خورو کاچوغی.

۷ پخپيدو توئيپ:

کبان وايشوئ، پوست او هدوکي يې ځني ليري کړئ، کوفته ځني جوړه کړئ. مالکه، تور مرج، ګرمه مساله او د لېمبو او بهه ور واچوئ، بهه يې سره گله کړئ. بيا په يوه لوښي کي د نخدو اوړه، مالکه، مرچک او لې او بهه واچوئ، سره ويې وهئ چې د پکورو غوندي مساله ځني جوړه سی. بيا له غونبي خنه کباب جوړ کړئ، د نخدو په اوړو کي يې ووهئ، په غورو کي يې سره کړئ.

دلمه يې کباب

۸ پيئن مواد:

۱- د پسه کوفته سوي غونبي يو کېلو ۲- اوړه او ادرک يوه د خورو کاچوغه ۳- تازه ګشنيز او مرچک د ضرورت په اندازه ۴- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- د ملخوزو وچي پاني لې، څه ۶- غوري د سره کېدو لپاره.

۹ ګپيدو لپاره:

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

۱0 کباب ۹ مسما لې لپاره:

۱- ترميده اوړه ۷۰ ګرامه ۲- اوړه ۷۰ ګرامه ۳- هگى يوه دانه ۴- سرکه لې، څه ۵- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- اوړه او ادرک يوه د خورو کاچوغه.

۱1 پخپيدو توئيپ:

غونبي کوفته کړئ، مالکه، مرچک، ګرمه مساله، ملخوزي، اوړه، ادرک، شنه

خوھوله گپاپونه

مرچک او گشنيز ور واچوئ، بهه يې سره گله کړئ او د نيم ساعت لپاره يې کښېږدئ. بیا دغه غونبی په سيخانو و پېيئ پر اور باندي يې کباب کړئ. بیا سيخان ځنی و باسی، پوشې او میده سوي مرچک سره گله کړئ. کله چې مو سيخان ځنی وايستل، له پوشې خخه يې ډک کړئ. بیا ترمیده اوړه، سرکه، اوږه، ادرک، مالګه او مرچک سره واچوئ، لې او بهه ور واچوئ، د پکورود اوړو په شان يې اوړه جوړ کړئ. بیا دغه کباب په دغو اوړو کې ووهئ، په غورو کې يې سره کړئ.

د پښتی کباب

اړینه مواد:

- ۱- د پسه پښتی يو کېلو ۲- هګي دوي داني ۳- شنه مرچک د ضرورت په اندازه
- ۴- سپينه زيره يوه د چایو کاچوغه ۵- د گشنيز تخم يوه د چایو کاچوغه
- ۶- گشنيز او نعناد ضرورت په اندازه ۷- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

۸ پخپيدو ټرڅيپ:

ګشنيز، نعنا او مرچک په مكسر کې واچوئ، مکس يې کړئ. په ډګ کې يې واچوئ، مالګه او غونبی هم ور واچوئ او بهه دونه ور واچوئ چې پښتی پکښي پخې سې او او بهه يې وچې سې. بیا په يوه لوښي کې هګي سره ووهئ، مالګه او تور مرچ ور واچوئ. بیا په کړايي کې غوری سره کړئ، پښتی په هګي ووهئ په غورو کې يې سرې کړئ.

بوټي کباب (د تورو غونبنو کباب)

اړینه مواد:

- ۱- توري غونبی يو کېلو ۲- مستې ۲۵۰ ګرامه ۳- اوړه او ادرک يوه د خورو کاچوغه ۴- میده سوي زيره يوه د خورو کاچوغه ۵- اومه پېيتا يا شينکي د پوستکي سره دوي د خورو کاچوغه
- ۶- لېمبودري داني ۷- مالګه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوری لېژه

۹ پخپيدو ټرڅيپ:

غونسي کوچني کوچني ټوټي کړئ، مستې، مالګه، مرچک، اوړه، ادرک، زيره او د لېمبودري او شينکي ور واچوئ، بهه يې سره گله کړئ او د ۲۴ ساعتو لپاره يې اخته کړئ. بیا يې په سيخانو و پېيئ او پر سکرو يې کباب کړئ.

کباب په توبن کې

اړینه مواد:

- ۱- د چرګ ورنونه يو کېلو ۲- مستې يا چکیده يو ګیلاس ۳- اوړه پنځه داني

خوھوله کپاپونه

۴- ادرک يوه ټوته ۴- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- تور مرچ يوه د چایو
کاچوغه ۶- چرګ مساله يوه د چایو کاچوغه ۷- غوري د سره کېدو لپاره.

۵ په خوبیدو ټوټیپ:

د چرګ ورنونه درې خلور ځایه کړئ، په مستو کي اوږد، ادرک، مالگه او مرچک واقچوئ
ښه یې سره ګډ کړئ. غوبني د خو ساعتو لپاره پکښي اخته کړئ. بیا غوري ښه تاوده کړئ.
د چرګ غوبني پکښي سري کړئ. کله چي غوبني سري سوي، د منتو په دېګ کي او به
واچوئ چي وايشي، په قالب کي سري سوي غوبني واوچئ، سري یې وربند کړئ چي کتاب په
تونس کي پوخ سی.

ساسج کباب

۱ پهینه مواد:

۱- کوچني ساسج لس دانې ۲- هګۍ يوه دانه ۳- شیدې نيم ګیلاس ۴- ترمیده
اوړه نيم ګیلاس ۵- د جورو اوړه د يوه ګیلاس خلورمه برخه ۶- مالگه د ضرورت
په اندازه ۷- د لرګيو سیخان د ضرورت په اندازه ۸- بېکنګ پودر يوه د چایو
کاچوغه.

۵ په خوبیدو ټوټیپ:

د جورو په اوړو کي لږ ايشولي او به واقچوئ، سري یې ورپت کړئ. بیاد جورو اوړو ته وهل
سوې هګۍ او شیدې واقچوئ، ښه یې سره ولپئ. بېکنګ پودر، مالگه، مرچک او ترمیده اوړه
هم ور واقچوئ، سره ويې لرئ چي مواد د پکورود اوړو په شان سی. بیا ساسج په سیخانو
وپېئ، په مساله کي یې ولپئ، په غوبو کي یې سره کړئ.

د اينې کباب

۱ پهینه مواد:

۱- اينه نيم کيلو ۲- هګۍ دوې دانې ۳- ميده سوې وچه چوډي خلور د خوبرو کاچوغه
۴- مالگه، مرچک او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۵- پتاپې د نسلالپاره.

۵ په خوبیدو ټوټیپ:

اينه د يخچال په يخدان کي د يوه ساعت لپاره کښېږدئ چي لږ یخه سی. بیا یې په
تپه چاړه باندي نازکه پري کړئ. هګۍ په يوه لوښي کي ماتي کړئ، لږ مالگه،
مرچک او تور مرچ ور واقچوئ او سره ويې لرئ. بیا يوه ټوته اينه په هګۍ کي وهئ او

خو ھوله کبابونه

بيا يې په وچه چوچي کي وهئ او په غورو کي يې سره کړئ. په وچه ميده سوي چوچي کي هم لبر مالګه او تور مرچ واچوئ. پتاچي نازکي یو رنګه د مثلث په شکل پري کړئ، په غورو کي يې سري کړئ او د غوري پر شاخوايې واوچئ، په منځ کي يې د ايني کباب کښپردي.

دوهم ډول د ايني کباب

اړيین مواد:

۱- د پسه اينه یو ټپلو ۲- ادرک لبر خه ۳- اوږده یوه غوزه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- مستي ۲۵۰ گرامه.

ټپخپدو ټرنيپ:

اينه د سيخ کباب په اندازه ټوته ټوته کړئ. ادرک، اوږده، مالګه او مرچک سره وکوتۍ، په مستو کي يې واچوئ. اينه پکبني اخته کړئ، خو ساعته وروسته يې په سيخانو وپېيئ، پر سکرو يې کباب کړئ.

د پتاچو رول کباب

اړيین مواد:

۱- ايشولي سبزي پالک نيمه چایخورى ۲- ايشولي پتاچي خلور داني ۳- ايشولي دال نخود یوه چایخورى ۴- توره زيره یوه د چایو کاچوغه ۵- ميده سوي اوږده او ادرک یوه د چایو کاچوغه ۶- هګي یوه دانه ۷- وچه ميده سوي چوچي یوه چایخورى ۸- کارن فلور خلور د چایو کاچوغه ۹- شيدي خلور د چایو کاچوغه ۱۰- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- غوري دسره کېدو لپاره.

ټپخپدو ټرنيپ:

ايشولي پالک، دال نخود، او پتاچي سره ګډي کړئ. شنه مرچک، زيره، مالګه، اوږده او ادرک بنه سره وکوتۍ، ميده يې کړئ، پتاچو ته يې واچوئ. یوه هګي هم سره ووهئ وروايې چوئ. له دغه موادو څخه اوږده کبابونه جور کړئ. شيدي او کارن فلور سره ګډ کړئ. دغه کبابونه په دغه موادو کي ووهئ او بيا يې په وچه چوچي کي ووهئ او په غورو کي يې سره کړئ.

د پتاچو کباب

اړيین مواد:

۱- ايشولي خوريني سوي پتاچي دوې نيمې چایخورى ۲- پيروي نيمه چایخورى



خوھوله کبابونه

۳- کوچنی میده سوي زرد کي او شمله مرچک يوه چایخوري ۴- کوچنی میده سوي ادرک، شنه مرچک، تازه گشنيز او شنه پياز يوه چایخوري ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- زيره يوه د چایو کاچوغه ۷- تور مرج يوه د چایو کاچوغه ۸- گرمه مساله يوه د چایو کاچوغه ۹- کارن فلور درې د چایو کاچوغه ۱۰- وچه میده سوي چودي نيمه چایخوري ۱۱- هگى دوي داني ۱۲- غوري د سره کpedo لپاره.

۵ په خپلدو ټوڻيپ:

په ايشولو پتاوه کي، زيره، گرمه مساله، مالگه، شنه پياز او ادرک و اچوئ، بنه يې سره گله کرئ. شمله مرچک ايشولي زرد کي کوچنی کوچنی میده کرئ، په پيروي کي يې و اچوئ. مالگه او مرج ور واچوئ. بيا د پتاوه خخه گردي گردي د کوفتي په ډول کبابونه جور کرئ، منځ يې په گوتو ور کښېکابه، د پيروي، مرچکوا او زرد کو خخه جور مواد پکبني و اچوئ بيا يې په پتاوه پت کرئ بيا داغه کباب په وهل سوي هگى کي ووهئ بيا يې په وچه چودي کي ووهئ، په غوري کي يې سره کرئ.

د پتاوه او کوفتي کباب

۶ په ینه مواد:

۱- کوفته سوي غونبی ۲۵۰ گرامه ۲- ايشولي پتاوه نيم کېلو ۳- تور مرج يوه د چایو کاچوغه ۴- د گشنيز تخم يوه د چایو کاچوغه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- تازه گشنيز لړ خه ۷- ترميده او په د ضرورت په اندازه ۸- وچه میده سوي چودي د ضرورت په اندازه ۹- هگى درې دانې ۱۰- پياز يوه دانه ۱۱- غوري د سره کpedo لپاره.

۶ په خپلدو ټوڻيپ:

په کرايي کي لې، غوري و اچوئ، میده سوي پيازلې، پکبني سره کرئ. کوفته سوي غونبی ور واچوئ او سره يې کرئ. بيا يې اور ور بند کرئ. ايشولي پتاوه سپيني کرئ، تر تراشك يې وباسئ، سره سوي کوفته ور واچوئ، مالگه، مرچک، د گشنيز تخم، تور مرج او تازه گشنيز ور واچوئ، بنه يې سره گله کرئ. بيا په يوه کاسه کي هگى ماتي کرئ، بنه يې سره ووهئ. مالگه او مرچک هم ور واچوئ. بيا د جورو سو و موادو خخه کوچنی کوفتي جوري کرئ. لوړۍ يې په هګکيو کي ووهئ، بيا يې په میده سوي چودي کي ووهئ. بيا يې په غوري کي سره کرئ. د کوفتي او پتاوه کباب تيار دي.

خوھوله کېباپونه

د ماشو او پتاپو کباب

اړیین مواد:

- ۱- ايشولي پتاپي نيم کېلو ۲- ايشولي ماش يو ګيلاس ۳- پياز يوه دانه ۴- اوږده شپږ داني ۵- گشنيز لې، خه ۶- تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تور مرج يوه د چایو کاچوغه ۸- دال مساله يوه د چایو کاچوغه ۹- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۰- میده سوي وچه ډوډي دوډي د خوپو کاچوغه ۱۱- هنگي درې دانې.

۵ پختېداو توټېپ:

ايشولي پتاپي، ماش، پياز، اوږده، گشنيز، مرچک او غوبني تر ماشين وباسئ، مالګه، تور مرج، وچه ډوډي، دال مساله ور واچوئ، سره ګډي په کړئ. چپلي کباب غوندي کباب ځنۍ جوړ کړئ. هنگي په يوه کاسه کي سره ووهئ، لې، مالګه په واچوئ. بيا په کړايي کي لې، غوري واچوئ، دغه کباب په هنگي کي ووهئ، په لې، غوروکي يې سور کړئ.

د پتاپو الماني کباب

اړیین مواد:

- ۱- ايشولي پتاپي يو کېلو ۲- ترميده اوړه يوه د خوپو کاچوغه ۳- هنگي دوډي دانې ۴- وچه ميده سوي ډوډي د ضرورت په اندازه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- بadam ۱۰۰ ګرامه ۷- پيروي يوه قطى ۸- غوري د سره کېدو لپاره.

۵ پختېداو توټېپ:

پتاپي تر ماشين وباسئ، مالګه، مرچک او ترميده اوړه ور واچوئ، بنه يې سره ګډ کړئ. بيا کوچنۍ کوفتي ځنۍ جوړي کړئ. هنگي په يوه کاسه کي سره ووهئ. غوري په کړايي کي سره کړئ. بيا دا کباب یو واري په هنگي کي ووهئ، بيا يې په وچه ډوډي کي ووهئ او يوه دانه بadam پکښي کښېږدئ. او په غوروکي يې سره کړئ. بيا پيروي په يوه کاسه کي واچوئ، ورسه راوائي خلئ. د هر چاچي خوبنه وه په خپل غاب کي پر کباب باندي پيروي واچوئ، او که مونه وي خوبنه مه يې اچوئ.

د پتاپو او نسک دالو کباب

اړیین مواد:

- ۱- پتاپي نيم کېلو ۲- نسک دال ۲۰۰ ګرامه ۳- گشنيز لې، خه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- غوري د سره کېدو لپاره ۶- هنگي دوډي دانې ۷- ګندنه يا شنه

خوھوله گپاپونه

پياز لبر خه.

۵ پخپيدو تور ټيپ:

ایشولي پتاپي تر تراشك وباسئ، ايشولي نسک ور واچوئ. هگى ور ماتي كړئ. مидеه سوي تازه ګشنيز، پياز، مالګه او مرچک هم ور واچوئ، بنه يې سره ګډ كړئ. د کباب مواد چي هر خونه واغبرئ هغونه کباب بنه رائحي. بيا په کړايي کي غوري واچوئ کله چي سره سې، نوله پتاپيو خنځه ستاسي د خوبني کباب جوړ کړئ او په غورو کي يې سره کړئ.

د پتاپيو او زرد ګچلي کباب

۶ پيئن مواد:

۱- ايشولي پتاپي خلور داني ۲- زردکي دوي داني ۳- هگى دوي داني ۴- زيره دوي د چایو کاچوغی ۵- وچ ګشنيز دوي د چایو کاچوغی ۶- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ۷- اوړه دوي د خورو کاچوغی.

۷ پخپيدو تور ټيپ:

ایشولي پتاپي او زردکي تر تراشك وباسئ، هگى، اوړه او مساله جات ټوله ور واچوئ، بنه يې سره ګډ كړئ. بيا ستاسي د خوبني چچلي کباب څنۍ جوړ کړئ، په غورو کي يې سره کړئ، د چکنيو سره يې رواخلي.

د پتاپيو کباب

۸ پيئن مواد:

۱- ايشولي پتاپي درې داني ۲- زردکي يوه دانه ۳- دلمه يې مرچک يوه دانه ۴- شنه مرچک دوي داني ۵- پوشکي شپږ داني ۶- مالګه، مرچک، تور مرچ د ضرورت په اندازه ۷- هگى يوه دانه ۸- ګشنيز لبر خه ۹- مидеه سوي وچه ډوډي د ضرورت په اندازه ۱۰- غوري د سره ګډول پاره.

۹ پخپيدو تور ټيپ:

زردکي، پوشکي، شنه مرچک، دلمه مرچک او ګشنيز مидеه ميده کړئ، ايشولي پتاپي خوبيني کړئ. ټول مидеه سوي مواد، مالګه، مرچک او تور مرچ ور واچوئ، بنه يې سره ګډ کړئ. بيا د دغه موادو خنځه ګردي يا اوړده کباب جوړي کړئ. په يوه لوښي کي هگى سره ووهی. دغه کباب لومړي په هگى کي ووهی، بيا يې په وچه ډوډي کي ووهی. بيا يې په غورو کي سره کړئ.

تکه کباب د خاوری په کتهو کي

اړینه مواد:

- ۱- د چرګ غوبني يو کېلو ۲- پیاز دوي داني ۳- ګرامه مساله يوه د چایو کاچوغه
- ۴- مستې ۲۵۰ ګرامه ۵- اوږه او ادرک دوي د خپرو کاچوغی ۶- غوري څلور د خپرو کاچوغی ۷- مالګه او شنه مرچک د ضرورت په اندازه.

اړینه مواد:

په مستو کي ټوله مساله واچوئ. د چرګ غوبني د شپرو ساعتونو لپاره پکښي اخته کړئ. بیا دغه غوبني په يوه خاورین دېگ کي پر خام اور باندي په دم پخې کړئ. کله چې غوبني پخې سوې او اوېه یې وچې سوې، بیا یو ټوټه سکور پر ګاز باندي ونیسیئ چې نهه تازه سی. بیا یې د کټوي په منځ کي ګښېر دئ او دوي کاچوغی غوري پر واچوئ. د دېگ سر ژر ور بند کړئ چې غوبني د سکرو دود بنه په هډ واخلي. لس دقیقې وروسته یې د سلاتې او تودې ډودی سره رواخلي.

د پتاټو او پوشکي کباب

اړینه مواد:

- ۱- ايشولي پتاټي دوي داني ۲- پوشکي يو دبلى (یا تازه پوشکي وايشوئ)
- ۳- کوچي يوه د چایو کاچوغه ۴- ملايي يوه د چایو کاچوغه ۵- لېمبو يوه دانه
- ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- د ګشنیز تخم يوه د چایو کاچوغه ۸- غوري د سره کېدولپاره.

اړینه مواد:

ايشولي پتاټي خوبيني کړئ. پوشکي هم میده کړئ ور وايې چوئ. کوچي، پیروی، مالګه، مرچک او د ګشنیز تخم هم ور واچوئ. بنه یې سره ګد کړئ. بیا کباب ځني جوړ کړئ او په لبرو غوره و کي یې سور کړئ.

کباب د سترخان د بنګلا لپاره

اړینه مواد:

- ۱- ايشولي غوبني ۲۵۰ ګرامه ۲- د چرګ سینه ۲۵۰ ګرامه ۳- اوږه درې دانې
- ۴- د ګشنیز تخم يوه د چایو کاچوغه ۵- تور مرچ نيمه د چایو کاچوغه ۶- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- د لرګيو سیخان د ضرورت په اندازه ۸- د شنو پیازو پاني

د ضرورت په اندازه ۹- هگى يوه دانه ۱۰- غوري د سره کېدولپاره.

۵ پخپيدو ټرڅيپ:

ایشولي غونبي او اوبره تر ماشين وباسئ. د ګشنیز تخم، مالګه، تور مرچ، هگى ور واچوئ، بنه يې سره ګد کړئ. د چرګ سینه پر اوبردو نري نازکي پري کړئ، مالګه پر واچوئ. د کوفته سوي غونبو خخه ګردي ګردي د جوزو په اندازه کباب جوړ کړئ، پر هر کباب باندي د چرګ يوه ټوټه غونبه و پېچئ د لرګيو په سیخانو يې وپېئ. په هر سیخ کي دوه يا درې کبابه وپېئ. په غوري کي يې سره کړئ. بیا د سیخانو په لخووځایونو باندي د پیازو پاني وپېچئ.

د درست چرګ کباب د منتو په دېګ کي

۶ په ین مواله:

۱- چرګ يوه دانه ۲- پیاز يوه دانه ۳- اوبره درې دانې ۴- مستې دوي د خورو کاچوغۍ
۵- د ليمبو او به دوي د خورو کاچوغۍ ۶- سینه زيره يوه د چایو کاچوغه ۷- مالګه او
مرچک د ضرورت په اندازه ۸- کورکومن نيمه د چایو کاچوغه ۹- ګرمه مساله يوه د خورو
کاچوغه ۱۰- تور مرچ يوه د چایو کاچوغه ۱۱- غوري د سره کېدولپاره.

۵ پخپيدو ټرڅيپ:

درست چرګ پريولي، پوست يې ځيني ليري کړئ، په چاړه باندي يې سینه او ورنونه چاک چاک کړئ. بیا پیاز او اوږه تر تراشک وباسئ، په مستو او د ليمبو په او بو کي يې سره ګډ کړئ، ټولي مسالي ور واچوئ، چرګ په دغومسالو پوري ولړئ، د دوو ساعتو لپاره يې اخته کړئ. بیا د منتو په دېګ کي او به واچوئ چې وايشي. بیا په قالب کي درست چرګ د نيم ساعت لپاره په دم کي پوخ کړئ. وروسته تر نيم ساعت په يوه کړايي کي ډير غوري سره کړئ. درست چرګ پکښي سور کړئ، د چپس او سلاتي سره يې رواخلئ.

د چرګ د غوښو
هول هول پخول

چینایی خواره

اړینه مواد:

- ۱- د چرګ د سینې غونسي یو کېلو ۲- پیاز خلور دانې ۳- د گشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۴- تور مرج، زیره، مالکه، او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- وریجی ۲۵۰ ګرامه ۶- رومیان دوې دانې ۷- هنگی یوه دانه ۸- غوری د ضرورت په اندازه.

۹ پختېدو ټریپ:

لومړۍ غوری په کړایي کي واچوئ، پیاز لړ، پکښي سره کړئ. بیا میده سوي غونسي ور واچوئ، پکښي سري یې کړئ چي پستې سی. بیا زیره، د گشنیز تخم، تور مرج، مالکه او مرچک ور واچوئ. بیا رومیان او اوږد ور واچوئ، لړیې سره کړئ. بیا وریجی ور واچوئ، یو خواره یې سره ولړئ. بیا وهل سوي هنگی ور واچوئ، چینایی خواره تیار دي.

مکروني د چرګ د سینې سره

اړینه مواد:

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

۹ پختېدو ټریپ:

په یوه دېگ کي مالکه، او به او یوه د خورو کاچوغه غوری واچوئ، کښې یې بدمئ چي وايشي. کله چي وايشېدل، مکروني ور واچوئ چي پاخه سی. کله چي مکروني پاسته سول، صاف یې کړئ. بیا په کړایي کي لړ غوری واچوئ، پیاز لړ، پکښي سره کړئ. بیا د چرګ د سینې غونسي میده کړئ، ور وايې چوئ چي پکښي سري سی. بیا مالکه، تازه مرچک او د لېمبو او به ور واچوئ. کله چي پاخه سول، مکروني ور واچوئ. رومیان سپین کړئ، میده یې کړئ ور وايې چوئ، گشنیز هم ور واچوئ او د خودقيقولپاره یې دم کړئ.

چرګ او مکروني

اړینه مواد:

- ۱- د چرګ ايشولي غونسي دوې چایخوری ۲- ايشولي مکروني یو پاکت



ڻ چرگ ڻ غوبني ڻ چرگ ڻ چرگ

- ۳- ايشولي متري يوه چايخاري ۴- پياز يوه دانه ۵- اوبره نيمه د چايو کاچوغه
- ۶- سپينه سركه دوي د خورو کاچوغي ۷- چينايري مالگه يوه د چايو کاچوغه
- ۸- غوري دوي د خورو کاچوغي ۹- مالگه د ضرورت په اندازه.

ڻ پخپيدو ڻ ٿو ڻ ٿيپ:

غوري په کرايي کي واقعئ، ايشولي غوبني پکبني سري کړئ. بيا پياز، اوبره، سركه، مالگه او چينايري مالگه ور واقعئ، بنه یې سره کړئ. بيا متري ور واقعئ، دم یې کړئ. بيا په يوه دېش کي ايشولي مکرونې واقعئ، سري سوي د چرگ غوبني پر سر ور واقعئ شاوخواته یې روميان او بادرنگ واودي.

د آلو بالو او چرگ سالن

اڳين هواه:

- ۱- د چرگ غوبني نيم کيلو ۲- آلو بالو ۱۲۵ گرامه ۳- بوره ۵۰ گرامه ۴- کارن فلور د ضرورت په اندازه ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- غوري لبرڅه ۶- د چرگ يخني د ضرورت په اندازه.

ڻ پخپيدو ڻ ٿو ڻ ٿيپ:

په يوه دېگ کي غوري واقعئ، چرگ پکبني سور کړئ. بيا د چرگ يخني، مالگه، بوره ور واقعئ، سري یې وربند کړئ چي چرگ پوخ سي. بيا د آلو بالو مند کي ځني وباسئ په مکسر کي یې مکس کړئ، د چرگ غوبنيو ته یې واقعئ. کله چي وايسپيل د ضرورت په اندازه کارن فلور د چرگ په يخني يا اوبو کي حل کړئ، سالن ته یې واقعئ چي سالن ګاهه سي.

د چرگ د غوبنيو سالن د خاوري په ڪټو کي

اڳين هواه:

- ۱- د چرگ غوبني يو کيلو ۲- پياز دوي داني ۳- روميان دوي داني ۴- خاشخاش دوي د خورو کاچوغي ۵- کوتيل سوي اوبره او ادرک خلور د خورو کاچوغي ۶- تازه گشنيز او نعنا خو پاني ۷- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۸- خوابده ولني او ملخوزي يوه د خورو کاچوغه ۹- مستي دري د خورو کاچوغي ۱۰- کورکومن يوه د چايو کاچوغه ۱۱- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۱۲- مالگه د ضرورت په اندازه ۱۳- زيره يوه د چايو کاچوغه ۱۴- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه.

﴿په خپلدو تو ټريپپ:

شنه مرچک، گشنيز، نعنا، اوږه، ادرک او خاشخاش په مکسر کي واچوئ، بنه يې مکس کړئ. خواړه ولني، ملخوزي، د گشنيز تخم او زيره په کرايي کي وچ بريان کړئ، ميده يې کړئ. مکس سوي شنه مساله او بريان سوي مساله، مستې او کورکومن سره ګډ کړئ، په غوبني پوري يې وموږئ. يو ساعت يې کښېردي. بيا د خاوري په دېګ کي پیاز او روميان واچوئ، پر سر يې د چرګ غوبني واودئ، د دېګ سر په المونيم کاغذ بند کړئ. سر پوبن پر کښېردي. د پنځلسو دقیقو لپاره يې دغسي دم کړئ، پر خام اور باندي يې کښېردي. کله چي غوبني پخې سوي، په دېګ کي يې سره واپروئ او په دېش کي يې راواخلي. دا خواړه د هغو خلکو لپاره چي له غورو خخه پرهېز وي، دېګ ګټور دي.

پاڼونه: که المونيم کاغذ نه وي، اوړه کلک واغږي د دېګ د سر شاوخوا په بنده کړئ چي د دېګ توبن راونه وئي.

د خاورو په دېګ کي سيندي چرګ

﴿اوپين مواد:

- ۱- د چرګ غوبني يو کېلو ۲- اوړه يوه غوزه ۳- ملخوزي، سیاه دانه، خواړه ولني، تور مرج يوه يوه د چایو کاچوغه ۴- شنه او سره درست مرچک د ضرورت په اندازه ۵- لېمبو دوي داني ۶- مستې ۲۵۰ ګرامه ۷- روميان ۱۲۵ ګرامه ۸- ګرمه مساله يوه د چایو کاچوغه ۹- پیاز خلور داني ۱۰- غوري يوه نيمه چایخوری ۱۱- ادرک يوه د خورو کاچوغه ۱۲- د گشنيز تخم يوه د خورو کاچوغه ۱۳- مالکه او تازه گشنيز د ضرورت په اندازه.

﴿په خپلدو تو ټريپپ:

درې داني پیاز او روميان وايشوئ. اوړه او ادرک ور واچوئ، په مکسر کي يې سره ګډ کړئ. بيا د خاوري په دېګ کي غوري واچوئ، پیاز پکښي سره کړئ. بيا ګډ سوي مواد ور واچوئ، سره يې کړئ. بيا چرګ ور واچوئ بنه يې سور کړئ. بيا مستې ور واچوئ بنه يې سره کړئ. مساله ور واچوئ کله چي پر غوري راغلل، دېګ دم کړئ پر خام اور يې کښېردي.

خوره ترييو چرګ

﴿اوپين مواد:

- ۱- د چرګ غوبني نيم کېلو ۲- دلمه يې مرچک دوي داني ۳- اناناس يوه دانه

د چرگ د گوپشو ڈول ڈول پخول

- ۴- شنه پیاز خلور دانی ۵- بوره نیمه چایخوری ۶- سرکه نیمه چایخوری
 ۷- سو یا ساس یوه د خوره کاچوغه ۸- د رومیانو کیچف درې د خوره کاچوغه
 ۹- کارن فلور دوې د خوره کاچوغه ۱۰- ادرک لې، خه ۱۱- هگکی یوه دانه ۱۲- غوپري
 د سره کېدولیاره.

د پختگو ترتیب:

په یوه پیاله کي بوره، سرکه، سویاساس، کیچف، ادرک او نیمه چایخوری او به وراچوئ او
کېښې یې بدئ. بیا هګۍ سره ووهی، غوبنې یوه یوه ټوته په هګۍ کي ووهی، بیا یې په کارن
فلور کي ووهی او په غوبرو کي یې سره کړئ. بیا په یوه کړایي کي غوبري سره کړئ، شمله
مرچک او پیاز لپکېښې سره کړئ. هغه سرکه او بوره چې مو ګډ کړي وه، هغه وروواچوئ
وېښۍ ایشوئ. بیالبر کارن فلور ور واچوئ چې لعاب ګاتا هه سی. بیا د انناس ټوټې او سرې سوی
غوبنې ور واچوئ، لپکې وایشوئ، نور یې رواخلى.

پول خور تریو چرگ

اپنے مواد:

- د چرګ غونبې نیم کېلو ۲ - ايشولي پتاپې نیم کېلو ۳ - دلمه يې مرچک دوې داني
 - کوتل سوي اوږد او ادرک يوه د خورو کاچوغه ۵ - سویاساس يوه د خورو کاچوغه
 - د مرچکو ساس د ضرورت په اندازه ۷ - تور مرچ يوه د چایو کاچوغه ۸ - کارن فلور
 - نيمه د چایو کاچوغه ۹ - د روميانو کيچف يوه چایخورى ۱۰ - چينياي مالګه يوه د چایو
 - کاچوغه ۱۱ - بوره يوه نيمه د چایو کاچوغه ۱۲ - مالګه د ضرورت په اندازه ۱۳ - غوري
 - د ضرورت به اندازه.

د پختہ و تریخ:

په یوه دېگ کي غوري سره کړئ، تر تراشک ايسټل سوي اوږد او ادرک ورواقوئ. بيا تور مرج، مالکه، سوياساس، د مرچکو ساس، چینا یي مالکه او بوره ور واقوئ، سره یې کړئ. بيا د چرګ غونبې ور واقوئ، بنه یې سره کړئ. بيا لبر، د چرګ یخني يا او به ور واقوئ چې د چرګ غونبې پخې سی. کله چې غونبې پخې سوي، کارن فلور ور واقوئ چې لعاب یې ګاهه سی. بيا په لبرو غورو کي شمله مرچک سره کړئ، هغه ور واقوئ. پتاټې خو ځایه کړئ، ور واپې چوئ. بيا د روميانو خوب، کيچف ور واقوئ، لړئ یې. بيا یې اور وربند کړئ خوب، تريو چرګ تيار دي.

هچوړ ګه هغۇشۇ ۋول ۋول پەخۇول

درست چرګ

اپيین مواد:

- ۱- چرګ يوه دانه ۲- ميده سوي اوږه يوه د خورو کاچوغه ۳- وج ميده سوي انځر يوه د خورو کاچوغه ۴- مستې يوه ماست خورى ۵- خاشخاش نيمه چایخورى ۶- تور مرج يوه د چایو کاچوغه ۷- سپينه زيره دوي د خورو کاچوغى ۸- مالکه او مرچك د ضرورت په اندازه ۹- غوري يوه نيمه چایخورى.

هپخېداو توپنیپ:

د چرګ ورنونه او سينه په چاره چاک کړئ چي مساله بنه په هډ واخلي او بنه پوخ سی. ټوله مساله ميده کړئ، په مستو کي يې واچوئ. بيا چرګ په يوه کاسه کي کښېردي، دغه مساله په ووهئ او د خو ساعتو لپاره يې اخته کړئ. بيا په يوه کړايي کي غوري واچوئ، چرګ پر خام اور باندي پکښي سور کړئ. بيا هم د چرګ په غوبنيو چاره يا پنجه ور دنه کړئ او پر سري يې غوري واچوئ چي چرګ بنه سور سی او پوخ سی. کله چي چرګ سور سو، په غوري کي يې د سلاتې سره کښېردي.

چرګ د نخودو سره

اپيین مواد:

- ۱- چرګ يوه دانه، ټوته ټوته يې کړئ ۲- ايشولي نخود دوي چایخورى ۳- ګرمه مساله يوه د چایو کاچوغه ۴- پياز يوه دانه ۵- ميده سوي ادرک يوه د خورو کاچوغه ۶- د ګشنيز تخم يوه د خورو کاچوغه ۷- کورکومن يوه د چایو کاچوغه ۸- تور مرج يوه د چایو کاچوغه ۹- مالکه او مرچك د ضرورت په اندازه ۱۰- غوري د ضرورت په اندازه.

هپخېداو توپنیپ:

په دېگ کي غوري واچوئ، پياز پکښي سور کړئ. بيا غوبني ور واچوئ پکښي سري يې کړئ. ادرک هم ور واچوئ، بنه يې سره کړئ. بيا مساله، ايشولي نخود او لې او به ور واچوئ، سري يې وربند کړئ چي غوبني پخې سی او سالن پر غوري راسي.

د سري لنکا چرګ

اپيین مواد:

- ۱- د چرګ غوبني يو کېلو ۲- ميده سوي ادرک يوه د خورو کاچوغه ۳- سركه يوه د خورو کاچوغه ۴- ميده سوي اوږه يوه د خورو کاچوغه ۵- تور مرج يوه د چایو کاچوغه

۶ چرگ ۷ غوشو ۸ چول پخول

۶- دارچيني نيمه د چایو کاچوغه ۷- کورکومن د چایو د کاچوغی خلورمه برخه ۸- مиде سوي لوونگ د چایو د کاچوغی خلورمه ۹- غوري ۱۰- گرامه ۱۰- مالگه د ضرورت په اندازه.
۶ پخپيدو ټوټپيپ:

غوبنو ته ادرک، اوبره، لوونگ، دارچيني، مالگه، کورکومن، تور مرچ، سركه او غوري واچوئ، سره ګله يې کړئ. د یوه ساعت لپاره يې دغسي کښېږدي. بيا يې پر خام اور باندي سره کړئ چې د غوبنو رنگ واوري. بيا يې د لسو يا پنځلسو دقیقو لپاره په دابن کي کښېږدي.

سره کړي ورنونه

اړینه مواد:

۱- د چرگ (دورنو لاندي برخه) خلور داني ۲- پیاز يوه دانه ۳- چاینيز مالگه يوه د چایو کاچوغه ۴- سپينه سركه يوه د خپرو کاچوغه ۵- هګي يوه دانه ۶- کارن فلور يوه د چایو کاچوغه ۷- ترميده اوړه نيمه چایخوری ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.

۶ پخپيدو ټوټپيپ:

د ادمونو خخه غوبني داسي پري کړئ چې له هدوکو خخه جلا سی، خو په هدوکو پوري موبنتي وي. په دي ورنو باندي سركه او چينائي مالگه و موبري، د یوه ساعت لپاره يې کښېږدي. بيا په یوه پیاله کي پیاز تر تراشک وباسې، کارن فلور، هګي، ترميده اوړه، مالگه او مرچک ور واچوئ، په غوبنو پوري يې و موبري. بيا يې د دوو ساعتونو لپاره په یخچال کي کښېږدي. بيا په کړايي کي غوري سره کړئ، دغه ورنونه پکښي سره کړئ، د سلاتې سره يې روااخلي.

د چرگ ورنونه د کيوی سره

اړینه مواد:

۱- د چرگ ورنونه شپر داني ۲- کيوی خلور داني ۳- خوب رب (کيچف) د ضرورت په اندازه ۴- پیاز يوه دانه ۵- اوړه خلور داني ۶- چکن کيوبز يوه دانه ۷- رب د ضرورت په اندازه.

۶ پخپيدو ټوټپيپ:

د چرگ د ورنو هدوکي وباسې، کوچني کوچني يې مиде کړئ. کيوی سپين کړئ او مиде مиде يې کړئ. په یوه کاسه کي يې واچوئ. چکن کيوبز هم مиде کړئ ور وايې

چوئ. لېمبۇھم ور واچوئ، تور مرج، مالگە، اوپە د لېمبۇپۇست ور واچوئ. غوبىي د دوو ساعتونو لپارە بىسە پىكىنىي اختە كېرئ. بىا پە كېايى كى لې: غورىي واچوئ، غوبىي پىكىنىي واچوئ، سرىپى كېرئ. بىا پىاز مىدە كېرئ، ور واپىپى چوئ د غوبىسو سره يې سرىپى كېرئ. بىا كىچف ور واچوئ، سره ويپى لېرئ. بىا يوه كاچوغە د روميانو رب ور واچوئ، سره ويپى لېرئ او دېڭ دم كېرئ. كله چى خواپە چىتۇسول، لېردى كىشىز مىدە سوى تخم پر واچوئ.

د چرګ ورنونه د مالتي سره

اریبین مواد:

- ۱- د چرګ کوچني ورنونه خلور داني ۲- مالتي دوي داني ۳- ليمبو دوي داني
۴- يياز يوه دانه ۵- مالگه او مرچك د ضرورت يه اندازه ۶- غوري دري د خوره کاچوغى.

د پنجاب و تریبون

لومړۍ پیاز تر تراشک وباسې، په غورو کي یې سره کړئ. بیاد چرګ ورنونه ورواقهوئ لې، یې پکښې سره کړئ. مالګه، مرچک او د مالتې او به ورواقهوئ، سر یې وربند کړئ چې ورنونه پاخه سی او او به یې وچې سی. بیاد لېمبو او به ورواقهوئ. کله چې پر غورو باندی راغل له اور خخه یې لیرې کړئ.

چرگ د جورو سره

اڑپن مواد:

- ۱- د چرگ غوبنی یوکپلو ۲- شنه پیاز لب خه ۳- ایشولی جواری یوه چایخوری
 ۴- شیدی یوه چایخوری ۵- الغه سوی پیاز ۱۲۵ گرامه ۶- ترمیده اوپه لب خه ۷- مالگه او
 تور مرچ دضرورت په اندازه ۸- غوری یا کوچی دضرورت په اندازه.

د پختہ دو تریب:

د چرگ په غوبنو لپر مالکه او کوچي و مورئ، د یوه ساعت لپاره يې اخته کړئ. بیا دغه غوبنې په غورو کې سري کړئ. بیا په یوه بله کړایي کې کوچي تاوده کړئ، پټابې او شنه پیاز پکښې سره کړئ، د جورو دانې هم ور واچوئ، لپر ترمیده اوړه هم پر وپاشئ او سره يې کړئ. د اور خخه يې ليري کړئ، شیدې ور واچوئ. بیا يې پر اور کښېږدې چې وايشي او ګاټه سی. مالکه او ټور مرچ هم ور واچوئ، په دابن کې يې واچوئ، د چرگ سري سوي غوبنې يې کښېږدې.

ه چرگ ه غوشو ه سول ه سخول

د چرگ دوپیازه

اړینه مواد:

- ۱- د چرگ ورنونه یو کېلو ۲- پیاز درې دانې ۳- اوږد شپږ دانې ۴- کیوی یوه دانه
- ۵- مسترد ساس خلور د خورو کاچوغی ۶- مالکه او تور مرچ د ضرورت په اندازه
- ۷- د ګشنیز میده سوی تخم یوه د چایو کاچوغه ۸- رومیان درې دانې ۹- غوري لړ، خه
- ۱۰- سرکه دوې د خورو کاچوغی.

ه په خپلدو توګي پې:

د ورنو پوستکي او هدوکي وباسئ، کیوی تر تراشک وباسئ، اوږد هم تر تراشک وباسئ، مسترد ساس هم ورواقۍ، د دوو دقیقو لپاره یې اخته کړئ. بیا په دېگ کي لړ غوري واقۍ، غونبی پکښي سرې کړئ. پیاز الغه الغه کړئ، په سرکه کي یې اخته کړئ. کله چي غونبی لړ، خه سرې سوې، الغه سوې پیاز ورواقۍ، لړ یې سره کړئ. بیا رومیان دوه دوه ځایه کړئ، په دوپیازه کي یې واوډئ. مالکه، تور مرچ، د ګشنیز تخم پر واقۍ، د دېگ سرور بند کړئ، اور یې ور خام کړئ چې په دم کي پاخه سی. بیا یوه کوچنی، کاسه غوري کړئ، سپیني پخې سوې وریجی ورواقۍ. بیا په یوه غوري کي دا کاسه چې کړئ، کاسه کرار ځنني پورته کړئ چې وریجی قالب سوې پاته سی. بیا یې شاوخوا ته د چرگ دوپیازه واوډئ.

د چرگ د غونبو او پالکو سالن

اړینه مواد:

- ۱- غونبی نیم کېلو ۲- غوري یوه چایخوری ۳- میده سوې اوږد او ادرک یوه د خورو کاچوغه ۴- سبزی پالک یو کېلو ۵- پیاز یوه دانه ۶- رومیان دوې دانې ۷- مستې ۱۲۵ ګرامه ۸- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- د ګشنیز میده سوی تخم یوه د چایو کاچوغه ۱۰- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه.

ه په خپلدو توګي پې:

د پالکو پاني پرېولئ، میده یې کړئ، ويې ايشوئ. بیا یې په نیمه چایخوری غورو کي سره کړئ. بیا په یوه دېگ کي نیمه چایخوری غوري واقۍ، پیاز پکښي سره کړئ. کله چې پیاز سره سول اوږد او ادرک ورواقۍ، سره یې کړئ. بیا غونبی ورواقۍ دونه یې سرې کړئ چې او به یې وچې سی. بیا مالکه، مرچک، کورکومن او د ګشنیز تخم ورواقۍ، یو خه یې سره کړئ. بیا رومیان ور واقۍ یا یوه کاچوغه رب ورواقۍ. کله چې رومیان

ه چرگ ه چ عو پش و چول ه چول پسخول

لعاد سول، مستې ورواقچوئ، سره ويې لپرئ. بيا سبزي پالک ورواقچوئ، بنه يې سره کړئ اوږدې ور خام کړئ، دم يې کړئ چي په دم کي غونبني پخې سی. کله چي سالن پوخ سو، او بهه يې وچي سوې، پر غوره راغلل، نور نو سالن تيار دي.

د چرګ د سينې سالن

اړینه مواد:

۱- د چرګ سينه يو کېلو ۲- روميان شپږ داني ۳- پياز يوه دانه ۴- شنه زيتون لس دانې ۵- اوږدې خلور دانې ۶- کيچف دوي د خوره کاچوغې ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- د گشنيز تخم يوه د چایو کاچوغه ۹- تور مرج يوه د چایو کاچوغه ۱۰- کورکومن يوه د چایو کاچوغه ۱۱- غوري د ضرورت په اندازه.

د پخپيدو ټرڅيپ:

لومړۍ په کړايي کي غوري واقچوئ، تر تراشک ايستل سوي پياز لبر پکښي سره کړئ. بيا اوږدې پکښي سره کړئ. بيا غونبني ټوته ټوته کړئ، وروايې چوئ او په غوري کي يې يوشه سري کړئ. بيا روميان ورواقچوئ، مساله هم ورواقچوئ او سريې او ربند کړئ. يو يو خل يې لپرئ. کله چي روميان خورين سول او سالن پر غوري و باندي راغي، کيچف ورواقچوئ. بيا د زيتون دانې ورواقچوئ او لپرئ يې، سالن تيار دي.

د چرګ سره سوي سينه

اړینه مواد:

۱- د چرګ سينه يو کېلو ۲- پياز دوي دانې ۳- ماما ساس درې د خوره کاچوغې ۴- اوږدې پنځه دانې ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ۶- تور مرج يوه د چایو کاچوغه ۷- غوري لېشه.

د پخپيدو ټرڅيپ:

غوري په کړايي کي واقچوئ، پياز لبر پکښي سره کړئ، بيا ميده سوي اوږدې ورواقچوئ، مالګه هم ورواقچوئ. کله چي د غونبني رنګ سپين سی، ماما ساس ورواقچوئ، تور مرج هم ورواقچوئ، لبر يې لپرئ سالن تيار دي.

د هنګي، کلچې د چرګ د سينې سره

اړینه مواد:

۱- ترميده اوږد دوه نيم ګيلاسه ۲- د چرګ سينه نيم کېلو ۳- سبزي پالک نيم کېلو

۴- رومیان دوی دانی ۵- اوبره دری دانی ۶- شنه مرچک دوی دانی ۷- دلمه مرچک دوی دانی ۸- مالکه د ضرورت په اندازه ۹- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۱۰- وچه اوبره یوه د چایو کاچوغه ۱۱- زردکی دوی دانی ۱۲- هگنی پنځه دانی.

۵ په خپیدو ټرڅيپ:

په کړايي کي لږ غوري واچوئ، د چرګ سينه ميده کړئ، غوري و ته يې واچوئ چي سره سی. اوبره هم تر تراشک وباسئ، وروايې چوئ. بیاسبزی پالک ميده کړئ وروايې چوئ، سره ويې لړئ. بیادلمه یې مرچک ميده کړئ وروايې چوئ. رومیان هم ميده کړئ، کړايي ته يې واچوئ. ټول مواد سره کړئ چي په خپلو اوبلو کي پاخه سی. مالکه، تور مرچ او وچه اوبره هم وروواچوئ، پر خام اور يې پاخه کړئ. بیا یوه کاچوغه غوري او خميره اوپو و ته واچوئ، د مالکي سره يې واغرې او کښې يې بدئ چي خمير سی.

بیا پنځه دانی هگنی په یوې کاسي کي ماتي کړئ، مالکه، تور مرچ وروواچوئ، سره ويې وهئ. پورته سره سوي مواد هګکيو ته واچوئ، ويې لړئ چي هگنی د دغه موادو سره پخه سی. بیا له اوپو شخه یوه نازکه ډوډي جوره کړئ، د دابن د قالب په اندازه قالب کي يې هواره کړئ، پاخه سوي مواد يې په منځ کي واچوئ. بله نازکه ډوډي يې پر سر وروواچوئ، شاوخوا يې وربنده کړئ، د هگنی ژېر يې پر سر وموږئ په دابن کي يې کښېردي.

د چرګ سينه د باربي کيو ساس سره

۶ په یعنی موږا:

۱- د چرګ سينه ۵۰۰ ګرامه ۲- کيوی دوی دانی ۳- اوبره خلور دانی ۴- د نخودو اوبره دوی د خوره کاچوغه ۵- باري کيو ساس خلور د خوره کاچوغه ۶- رومیان دری دانی ۷- پیاز یوه کوچنی دانه ۸- چکن کیوبز دوی دانی ۹- کباب مساله د ضرورت په اندازه ۱۰- کوچي ۵ ګرامه.

۵ په خپیدو ټرڅيپ:

غونبی ميده کړئ، کيوی، اوبره او چکن کیوبز تر تراشک وباسئ، د پنځو دقیقو لپاره يې اخته کړئ. بیا په کړايي کي کوچي واچوئ، د چرګ غونبی وروواچوئ، پر خام اور يې سره کړئ. کله چي سري سوي، د نخودو اوبره او مساله پر واچوئ او سره يې کړئ چي د نخودو اوبره په غونبو پوري ومبلي. بیا په بل کوچنی دېګ کي لږ پیاز سره کړئ، ميده سوي رومیان ور واچوئ چي سره سی. بیا باربي کيوساس وروواچوئ چي لعاب جوره سی. بیا غونبی په غاب

کي واچوئ، دغه لعاب پر واچوئ سالن تيار دي.

مساله داره چرگ

اڳين مواد:

- ۱- ڏ چرگ کوچني ورنونه دوولس داني ۲- د ڦيمبو او به شپير د خورو کاچوغي
- ۳- ڪوتل سوپ او بره او ادرک دوي ڏ چايو کاچوغي ۴- مرچك يوه ڏ چايو کاچوغي
- ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- بوره يوه ڏ چايو کاچوغي ۷- عسل دوي ڏ څورو کاچوغي
- ۸- تازه گشنيز لبر شه ۹- شنه مرچك د ضرورت په اندازه.

ڏ ڀخڊو ٿوريپ:

ڏ چرگ ورنونه په پنجه سوري کړئ، پاک يې پرپولي. په يوه پياليه کي د ڦيمبو او به، ادرک، او بره، سره مرچك، مالگه، بوره او عسل واچوئ، بنه يې سره گډ کړئ.
ڏ چرگ ورنونه په دغه مساله باندي ووهئ او د يوه ساعت لپاره يې اخته کړئ. دابن تود کړئ،
دغه ورنونه په يوه قالب یاغوري کي سره واوچئ. په دابن کي يې کښپيردي په نيم ساعت کي
پخيري. د پخڊو په دوران کي ورنونه سره اړوئ را اړوئ.



دول دول
بریانی، پلو او وریجی

چاینیز بریانی

اپین موال:

- ۱- غوبنی نیم کېلو ۲- وریجی یو کېلو ۳- پتاتې نیم کېلو ۴- زردکی دوې دانې
- ۵- مټر یوه چایخورى ۶- پیاز دوې دانې ۷- گل گوبى یو خو ټوپې ۸- هگى خلور دانې
- ۹- اوږد او ادرک دوې د خورو ڪاچوغى ۱۰- تور مرج یوه د چایو ڪاچوغه
- ۱۱- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۲- غوری لې، خه.

ڈیجیٹال ٹریپ:

وریجی خیشتې کړئ. په غوبنو کي مالګه واچوئ، وايشوئ. پتاتې، گل گوبى، مټر او زردکی جلا جلا په غورو کي سرې کړئ راوې باسې. بیا په لې، غورو کي پیاز سره کړئ اوږد او ادرک هم سره کړئ غوبنی او يخني وروواچوئ. بیا ټول سره سوي سبزیجات وروواچوئ، تور مرج هم وروواچوئ. کله چې او به وچې سوې اوږد بند کړئ. هگى سره ووهئ. په یوې کړایي کي دوې د خورو ڪاچوغى غوری واچوئ، چې سره سی هگى وروواچوئ نازک املېت ځنۍ پوخ کړئ. بیا وریجی وايشوئ صافې یې کړئ. لوړۍ لې، وریجی په دېک کي واچوئ، بیا غوبنی او پاخه سوي سبزیجات وروواچوئ. بیا وریجی او بیا سبزیجات په وریجو کي وپوشئ املېت هم وروواچوئ دم یې کړئ.

د تورو غوبنو بریانی

اپین موال:

- ۱- غوبنی نیم کېلو ۲- وریجی نیم کېلو ۳- رومیان خلور دانې ۴- پیاز دوې دانې
- ۵- کوتل سوې اوږد او ادرک دوې د خورو ڪاچوغى ۶- مستې یو ګیلاس ۷- تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوری ۲۰۰ ګرامه ۹- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۰- بریانی مساله د ضرورت په اندازه ۱۱- خوب ژیړ رنګ لې، خه.

ڈیجیٹال ٹریپ:

په غورو کي پیاز سره کړئ، بیا اوږد او ادرک دوې د خورو ڪاچوغى پکښې سره یې کړئ. بیا میده سوي رومیان وروواچوئ پکښې سره یې کړئ. غوبنی، بریانی مساله، مالګه او لې، او به

ڦوول ڦوول ٻريانۍ، پلو او ووريچي

ورواچوئ، سريپ وربند کړئ چي غونبئي پکښي پخې سی. بيا په یوه بل دېگ کي او به او مالګه واچوئ، وريجي پکښي وايشوئ چي دوريجي دانه لبر پسته سی، وريجي صافی کړئ. بيا په دېگ کي لبر وريجي واچوئ، پخه سوي غورمه وروواچوئ، په پاته وريجو کي یې وپوبئ، پر سريپ لبر ژير رنگ واچوئ او دم یې کړئ.

د سبز یو بریانۍ

اړین موږ:

۱- میده سوي زرد کي یوه چایخوری ۲- ګل ګوبى یوه چایخوری ۳- متريوه چایخوری ۴- غټه خود مرچک یوه دانه ۵- روميان خلور دانې ۶- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تر تراشک ايستل سوي ادرک یوه د چايو کاچوغه ۸- تازه کوپره نيمه چایخوری ۹- مستې درې چایخوری ۱۰- د ډېمبوا به دوي ډ چايو کاچوغي ۱۱- وريجي نيم کېلو ۱۲- غوري او مالګه د ضرورت په اندازه.

۵ پخته دلو ټرڅيپ:

وريجي پرپولي او خيشتې یې کړئ. بيا یې د لپه مالګي سره وايشوئ. صافی یې کړئ. بيا زرد کي، متړ، ګل ګوبى او شمله مرچک وايشوئ چي پاسته سی. بيا ټوله ايشولي سبزيجات په مستو کي واچوئ. ورسره میده سوي روميان، مرچک، ګشنيز، تازه کوپره او مالګه هم واچوئ. بيا په یوه کړايي کي غوري واچوئ، مستې او سبزيجات وروواچوئ. یوڅه یې پاخه کړئ. بيا صافي سوي وريجي په دېگ کي واچوئ، بيا سبزي پر واچوئ. وريجي او بيا سبزي واچوئ او بيا یې دم کړئ.

زرشك پلو^(۵).

اړین موږ:

۱- وريجي دوه ګيلاسه ۲- مالګه د ضرورت په اندازه ۳- زرشک دوي د خوره کاچوغي ۴- ژير رنگ لبر څه ۵- غوري د ضرورت په اندازه.

۵ پخته دلو ټرڅيپ:

وريجي خيشتې کړئ. بيا په یوه دېگ کي او به او مالګه واچوئ، چي وايشي. بيا وريجي وروواچوئ. کله چي یې دانه لپه پسته سول، صافی یې کړئ. بيا نيمې صافی سوي وريجي

(۵)- زرشک کوچني دانې دی چي سور رنگ لري، خوند یې ترش دی او د بنار د مسله جاتو په د کانونو کي خوشيدري.

پول ڦول پورياني، پلو او ووريجي

د دېگ په يوه خوا کي واچوئ، ٿير رنگ ورواجوئ. زرشک هم په تودو اوبو کي خيشته کړئ د دېگ په يوه اپخ کي يې په وريجو کي پت کړئ. بيا د غوره او اوبو شکنه ورکړئ، دېگ دم کړئ. کله چي وريجي دم سوې، یو بنایسته قالب غوره کړئ، لومړي د قالب په منځ کي زرشک واچوئ، بيا ٿير يوري وريجي واچوئ، بيا سپيني وريجي پر واچوئ، بيا غوري پر کښېردي چې يې راواړوئ.

د هګي پلو

اڳينه مواد:

- ۱- وريجي نيم کيلو ۲- هګي څلور داني ۳- د غونسو يخني د ضرورت په اندازه ۴- د لېمبو اوبه نيمه چايخاري ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ۶- غوري د ضرورت په اندازه ۷- که يخني غوره لري غوري مه وراچوئ.

۸ پختېداو ټوڙيپ:

هګي وايشوئ، سپيني يې کړئ او خو څایه يې کړئ. په يخني کي مالګه واچوئ چي وايشي. بيا خيشتې سوي وريجي ورواجوئ، د لېمبو اوبه هم ورواجوئ، سريې وربند کړئ اور يې ور خام کړئ. کله چي د وريجو اوبه وچي سوې، مиде سوې هګي ورواجوئ، دم يې کړئ. پاڼونه: که د غونسو يخني نه وي، تاسي کولائي سئ د چکن کيو بشخه ګټه واخلئ.

پوشه پلو

اڳينه مواد:

- ۱- وريجي دوي چايخاري ۲- کورکومن يوه د چایو کاچوغه ۳- اوړه دوي د چایو کاچوغي ۴- لونگ څلور داني ۵- شنه هېل څلور داني ۶- تور مرچ دوي د چایو کاچوغي ۷- کشمش يوه د خوره کاچوغه ۸- پوشه يوه چايخاري ۹- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۰- غوري څلور د خوره کاچوغي.

۱۱ پختېداو ټوڙيپ:

وريجي خيشتې کړئ. پوشه کوچني کوچني توټي کړئ، پر جاذب کاغذ باندي يې کښېردي چي او بهه يې وچي سي. بيا اوړه او کورکومن سره ګډه کړئ، د پوشې توټي په ووهئ. بيا په دېگ کي درې د خوره کاچوغي غوري واچوئ، لونگ او هېل پکښي سره کړئ. مالګه او تور مرچ ورواجوئ او د وريجو په اندازه او بهه ورواجوئ چي وايشي. بيا وريجي ورواجوئ او د لسو دقيقه لپاره يې پاخه کړئ چي او بهه يې وچي سي. بيا په يوه کړايي کي لږ غوري سره کړئ، په اوړه وهل سوې پوشه

پوچکي سره کړئ، وريجو ته يې ورواقچوئ. کشمش هم سره کړئ وريجو ته يې واقچوئ او

د خود قيقولپاره يې دم کړئ.

ترکي پلو

اړینه مواد:

- ۱- پوچکي نيم ګيلاس ۲- زردکي دوي داني ۳- فاصليه نيم ګيلاس ۴- اوږد خلور داني
- ۵- سوياساس دوي د خورو کاچوغي ۶- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- غوري خلور د خورو کاچوغي ۸- شنه پياز يوه دسته ۹- وريجي دري ګيلاسه ۱۰- آش نيمه کخوره ۱۱- زيره يوه د چایو کاچوغه ۱۲- د لېمبوا به دوي د خورو کاچوغي ۱۳- رب يوه د خورو کاچوغه.

۹ پخته دو فرقه:

غوري په دېک کي واقچوئ، فاصليه لې، پکښي سره کړئ. بيا خلال سوي زردکي او مиде سوي شنه پياز هم ور واقچوئ، لې، يې سره کړئ. بيا يو ګيلاس او به ور واقچوئ، د لېمبوا به، رب، مالګه او مرچک هم ور واقچوئ چي ترکاري پخه سی. بيا پوچکي او سوياساس هم ور واقچوئ، بيا صافي سوي وريجي ورواقچوئ، د ترکاري يوه يې ګډي کړئ، بيا آش ورواقچوئ او دم يې کړئ.

د پوچکي پلو

اړینه مواد:

- ۱- باسمتي وريجي نيم کېلو ۲- پوچکي ۱۲۵ ګرامه ۳- پياز يوه دانه ۴- توره زيره يوه د چایو کاچوغه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- غوري د خوبني سره سم.

۹ پخته دو فرقه:

وريجي خيشتې کړئ. بيا په غورو کي پياز سره کړئ، زيره ورواقچوئ چي سره سی. بيا پوچکي ورواقچوئ او د پيازو سره يې سره کړئ. بيا خيشتې سوي وريجي ورواقچوئ، مالګه او مرچک ورواقچوئ، په کاچوغه يې لړئ چي توله مواد سره ګډ سی. بيا دونه او به ورواقچوئ چي وريجي پکښي پخې سی. کله چي د وريجو دانه پسته سول او او به يې وچي کري تودې يې راواخلي.

د کوپې او زردکي پلو

اړینه مواد:

- ۱- وريجي دوي چایخورى ۲- خلال سوي زردکي يوه چایخورى ۳- مиде سوي

پول ڦول پريانۍ، پلو او ورچي

کوپه نيمه چايخوري ۴ - زيره يوه د چایو کاچوغه ۵ - د لمبوا او به يوه د خور و کاچوغه
۶ - مالگه د ضرورت په اندازه ۷ - شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۸ - غوري د ضرورت
په اندازه .

ڦ پخپيدو ٿو ٿيپ :

په دېگ کي غوري وراچوئ، تاوده يې کړئ. زيره پکښي سره کړئ. بيا زردکي وراچوئ
سرې يې کړئ. بيا شنه ميده سوي مرچک او مالگه وراچوئ يو دوه پلا يې سره ولړئ.
بياوريجي وراچوئ او د ضرورت په اندازه او به وراچوئ، سري يې وربند کړئ، پر خام او رې
د پنځلسو دقیقولپاره کښپردي. کله چي يې او به وچي سوي او دانه يې پسته سوه د خو
دقیقولپاره يې دم کړئ.

د مالتو او جلغوز يو پلو

اڳين مواد:

۱ - وريجي نيم کيلو ۲ - پياز يوه دانه ۳ - چکن کيوبز دوي داني ۴ - مالتی درې داني
۵ - د جلغوز يو مغز دوي د خور و کاچوغه ۶ - کوچي درې د خور و کاچوغه ۷ - غوري خلور
د خور و کاچوغه ۸ - مالگه د ضرورت په اندازه .

ڦ پخپيدو ٿو ٿيپ :

وريجي خيشتي کړئ. د مالتو او به وباسئ او پوستکي يې د دوو کاچوغو په اندازه ميده
کړئ. بيا په يوه پنډ دېگ کي غوري سره کړئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا دېگ ته
د وريجو په اندازه او به وراچوئ، د مالتی او به، چکن کيوبز، او لبر مالگه وراچوئ چي
وايشي. بيا خيشتي سوي وريجي او ميده سوي د مالتی پوستکي چي تريخ والي يې ليري
سوي وي، وراچوئ، سري يې وربند کړئ چي بخار يې راونه وزي . کله چي د وريجو او به
وچي سوي او دانه يې پسته سوه، دم يې کړئ. بيا په يوه کړايي کي کوچي او به کړئ،
د جلغوز و مغز پکښي سور کړئ. کله چي مو وريجي په غوري کي واچولي، د جلغوز و مغز
د کوچو سره پر وراچوئ.

نورتن پلو

اڳين مواد:

۱ - وريجي خلور چايخوري ۲ - چکن کيوبز دوي داني ۳ - پياز يوه دانه ۴ - زيره يوه
د چایو کاچوغه ۵ - شنه هېل خلور داني ۶ - لونګ خلور داني ۷ - دارچيني درې ٿو ٿي

پولو وریجی، پلوا او وریجی

- ۸- میده سوی سبزیجات (گل گوبی، زردکی، شمله مرج، متیر، بند گوبی، پوشکی، پتاتپی او شنه لوبيا) دوي چایخوری.
- ۹- تور مرج اته داني ۱۰- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه.
- ۱۱- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۱۲- روميان دوي دانی.

﴿پچيدو ټوپیپا:

وريجي خيشتې كړئ. په غورو کي پياز سور کړئ، بيا مسالي ورواقوئ. روميان، او میده سوې ترکاري ورواقوئ، د خود قيقو لپاره يې سره کړئ. مالکه او مرچک هم ورواقوئ، سريې وربند کړئ چې ترکاري په خپلو اوبو کي پخه سی. بيا دوريجو په اندازه او بهه ورواقوئ، چکن کيوږ هم ورواقوئ چې او بهه وايشي وريجي ورواقوئ، سريې وربند کړئ. کله چې دوريجو دانه پسته سول او او بهه يې وچي کړئ، د خود قيقو لپاره يې دم کړئ.

متړ پلو

﴿پېښه مواد:

- ۱- وريجي دوي نيمې چایخورى ۲- د متړو دانې يوه چایخورى ۳- پياز يوه دانه
- ۴- کوقل سوې او بهه او ادرک دوي دچایو کاچوغې ۵- روميان يوه دانه ۶- زيره يوه دچایو کاچوغه ۷- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوروي د ضرورت په اندازه.

﴿پچيدو ټوپیپا:

وريجي خيشتې کړئ. په دېګ کي غوري واقوئ، پياز پکبني سره کړئ. بيا زيره ورواقوئ، په غورو کي يې سره کړئ. بيا شنه مرچک او د متړو دانې ورواقوئ، په غورو کي يې سره کړئ. بيا میده سوې روميان او مالکه ورواقوئ. بيا دوريجو په اندازه او بهه ورواقوئ چې وايشي. بيا خيشتې سوې وريجي ورواقوئ، سريې وربند کړئ. کله چې دوريجو او متړو دانه پسته سول او او بهه يې وچي کړئ، دم يې کړئ.

دنخودو پلو

﴿پېښه مواد:

- ۱- ايشولي نخود يوه نيمه چایخورى ۲- وريجي دوي چایخورى ۳- پياز يوه دانه
- ۴- کوقل سوې او بهه او ادرک يوه دخورو کاچوغه ۵- مستې يوه چایخورى ۶- میده سوې د ګشنيز تخم يوه دچایو کاچوغه ۸- مالکه، سره مرچک او شنه مرچک د ضرورت په اندازه

۹- غته گرمه مساله يوه د خوره و کاچوغه.

۹ په خپلداو ټرڅيپا:

په يوه دېگ کي غوري و اچوي، پياز پکبني سره کړئ. بيا ايشولي نخود و رواچوي، پکبني سره يې کړئ. بيان خودو ته مالګه، شنه مرچک، غته مساله، اوږه، ادرک، د ګشنيز تخم او مستې و رواچوي، بنه يې سره کړئ. کله چې پر غوره و باندي راغل، بيا دوري جو په اندازه او به و رواچوي. کله چې وايشپدلي، خيشتې سوې وريجي و رواچوي، سر يې ور بند کړئ، چې او به وچي سوې، دم يې کړئ.

پاټوْنْه: که مستې نه وي، روميان يا رب و رواچوي.

خوب رنگه پلو

اړینه مواد:

۱- وريجي نيم کيلو ۲- بوره ۱۵۰ گرامه ۳- بادام ۱۰۰ گرامه ۴- کشمش ۱۰۰ گرامه ۵- کوپره ۱۰۰ گرامه ۶- وچه خرما شپږ داني ۷- غوري د ضرورت په اندازه ۸- سور، زرغون او ژير رنگ لبر لپ، په دوو گوتو کي ۹- هېل یو خوداني ۱۰- مالګه د ضرورت په اندازه.

۹ په خپلداو ټرڅيپا:

په يوه دېگ کي او به او مالګه و اچوي، کله چې وايشپدلي وريجي پسي و رواچوي، کله چې دوري جو دانه پسته سوه صافي يې کړئ. بيا بادام په او به کي و اچوي، کله چې وايشپدلي د اور خخه يې راکښته کړئ، سپين يې کړئ، دوه دوه ځایه يې کړئ، کوپره هم نازکه نازکه خلال کړئ. بيا په لبر غوره و کي بادام، کشمش، کوپره او خرما سره کړئ. بيا په يوه کرايي کي بوره او يو ګيلاس او به و اچوي، چې شربت ځيني جوړ سی. بيا تولي وچي ميوې او هېل شربتو ته و اچوي بيا صافي سوي وريجي لبر په دېگ کي و اچوي، لبر شربت د وچو ميوو سره و رواچوي. بيا وريجي و رواچوي او شربت او وچي ميوې پسي و رواچوي. بيا رنگونه په جلا جلا لوښو کي و اچوي، لبر او به و رواچوي، يوه يوه د خوره و کاچغه وريجي و رواچوي چې سور، زرغون او ژير رنگ ځانته واخلي. بيا يو وار ژيري وريجي په جال کي او کښه کړئ. بيا سري وريجي او بيا هم زرغونی وريجي خودا وريجي د دېگ په هره خوا کي جلا جلا کښپردي. پاته غوري سره کړئ، په وريجو يې و اچوي. دېگ دم کړئ. کله چې وريجي په غوري کي کابئ رنگه وريجي په جلا غاب کي و اچوي. بيا يې دوري جو پر سر و اچوي.

آش د پلو په ډول

اړین هوا:

- ۱- آش یوه کشوره ۲- زردکي دوي داني ۳- کشممش ۲۰۰ گرامه ۴- بادام ۱۵۰ گرامه
 - ۵- هپل یو خوداني ۶- بوره ۱۵۰ گرامه ۷- ژير رنگ لر خه ۸- غوري د ضرورت په اندازه.
- ۹ پختيدو فرقيپ:

لومري په یوه غټه دېگ کي او به وراچوئ، مالګه وراچوئ، کښي یې بدئ چي وايشي. کله چي وايشپدلي آش ميده ميده کړئ، ور وايې چوئ. کله چي آش پاسته سول صاف یې کړئ. بيا زردکي خلال کړئ، د کشممشو سره یې په یوه کړايکي وراچوئ، لېغوري او لېبوره وراچوئ. سرې وربند کړئ چي زردکي یو خه پستې سی. بيا بادام سپين کړئ، خلال یې کړئ، زردکو او کشممشو ته یې وراچوئ. بيا په یوه دېگ کي لې، د ضرورت په اندازه غوري وراچوئ، لومري لې، آش وراچوئ. بيا لې، زردکي، کشممش او بادام وراچوئ، یو خه بوره پروپاشئ. بيا آش وراچوئ. بيا زردکي، کشممش او بادام او بوره پرواقوئ. بوره او هپل پروپاشئ. لې، ژير رنک او به کړي پرسريي وراچوئ. دېگ د خودقيقو لپاره دم کړئ، پلوی آش تيار دي.

وريجي د غټي مسالي سره

اړین هوا:

- ۱- وريجي دوه ګيلاسه ۲- زيره دوي د چایو کاچوغي ۳- شنه هپل خلور داني ۴- لوی هپل یوه دانه ۵- لوټک خلور داني ۶- دارچيني دوي ټوټې ۷- سبزیجات دوي داني ۸- تور مرچ شپږ داني ۹- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۰- غوري د ضرورت په اندازه.
- ۹ پختيدو فرقيپ:

وريجي پرپولي، خيشتې یې کړئ. بيا په یوه دېگ کي غوري وراچوئ، تاوده یې کړئ او توله غټه مساله د دوودقيقو لپاره سره کړئ. بيا خلور ګيلاسه او به او مالګه وراچوئ، کښي یې بدئ چي وايشي. بيا وريجي وراچوئ، سريې وربند کړئ. بيا یې لس دقيقې وروسته وګورئ که یې او به وچي کړي وي او دانه یې پسته سوي وه، دم یې کړئ، اور یې ورخام یې کړئ.

وريجي د دال نخودو سره

اړین هوا:

- ۱- باسمتي وريجي نيم کېلو ۲- دال نخود یوه چایخورى ۳- کوتيل سوي او به او ادرک دوي د چایو کاچوغي ۴- غټه ګرم مساله (زيره، لوټک، لوی هپل، دارچيني) یوه د خور و کاچوغه ۵- خوابه ولني

پول ټول پورياني، پلو او ورچي

يوه د چایو کاچوغه ۶- پیاز یوه دانه ۷- شیدې د خور و کاچوغي ۸- غوري نيمه چایخورى.

۹ پخپيدو ټرچيپ:

غته گرمە مساله په شيدو کي خيشته کړئ. دال هم وايشوئ، چي لږ يې دانه نیولي وي. بيا غوري په دېک کي واچوئ، پیاز پکښي سره کړئ. بيا اوبره، مرچك او گرمە مساله، د ګشنيز تخم، خوابره ولني او مالګه ور واچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا دال نخود ور واچوئ. بيا اوبه په اندازه باندي ور واچوئ. کله چي وايشپدلې وريجي ور واچوئ. کله چي وريجي پستې سوې، اوبه يې وچي کړې په خام اور باندي يې دم کړئ.

د روميانو د مېخته وريجي

اړيین مواد:

۱- وريجي یو کېلو ۲- روميان یونيم کېلو ۳- پیاز یوه دانه ۴- مالګه او مرچك د ضرورت په اندازه ۵- غوري د ضرورت په اندازه ۶- او به یونيم لپېر(شپږ ګيلاسه).

۷ پخپيدو ټرچيپ:

لومړۍ غوري په دېک کي واچوئ، پیاز پکښي سره کړئ. بيا تر تراشګ ايستل سوی روميان ور واچوئ چي سره سی. بيا او به ور واچوئ چي وايشي. وريجي ور واچوئ، سر يې وربند کړئ او اور يې ور خام کړئ چي وريجي پنځي سی.

د ترکاري سره د مېخته وريجي

اړيین مواد:

۱- وريجي درې ګيلاسه ۲- زرد کي دوي داني ۳- او يې ګدو یوه دانه ۴- روميان درې داني ۵- پیاز یوه دانه ۶- تازه ګشنيز لېخه ۷- زيره یوه د چایو کاچوغه ۸- مالګه او مرچك د ضرورت په اندازه ۹- غوري د ضرورت په اندازه.

۱۰ پخپيدو ټرچيپ:

وريجي د لېمالکي سره وايشوئ، صافي يې کړئ. بيا په کړايي کي د وريجوبه اندازه غوري واچوئ، پیاز پکښي سره کړئ. بيا زرد کي کوچنۍ ميده کړئ، غورو ته يې واچوئ، سري يې کړئ. بيا ګډو ميده کړئ ور وايې چوئ، سره ويء لړئ چي لږ سره سی مالګه او زيره هم ور واچوئ. بيا روميان ميده کړئ ور وايې چوئ ګشنيز هم ميده کړئ ور وايې چوئ. کله چي ترکاري لېخه سول، صافي کړئ وريجي په دېک کي واچوئ، ترکاري ور واچوئ وريجي ورسه ګډي کړئ، لې او به ور واچوئ، د خو دقیقو لپاره يې دم کړئ.

خو جوله کړایي

د غونبو کړايي

اړیین موږ:

۱- غونبې نیم کېلو ۲- مستې یو ګیلاس ۳- مسته د ډاسن د غونبسو د پستې دو لپاره یوه د خورو کاچوغه ۴- کوتېل سوې اوږه او ادرک یوه د خورو کاچوغه ۵- پیاز یوه دانه ۶- تور مرج یوه د چایو کاچوغه ۷- د ګشنيز تخم یوه د چایو کاچوغه ۸- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۹- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۰- شنه مرچک دوې دانې.

د پختېدو ټرټیپ:

غونبې ناز کې، پلنی پرې کړئ، په کاسه کې یې واچوئ، مستې، کيوی یا د انځر غوره، اوږه، ادرک، مالګه، مرچک، تور مرج، ګرمه مساله ټوله وروواچوئ، د خو ساعتونو لپاره یې اخته کړئ چې غونبې یې اخته او پسې سی. بیا په کړايي کې لې غوري واچوئ، تر ماشین ایستل سوې پیاز پکښي سره کړئ. بیا اخته سوې غونبې وروواچوئ، پکښي سرې یې کړئ. بیا یې سر وربند کړئ چې غونبې پنځې سی، د مستو او به وچې سی او پرغوره باندي راسي، بس کړايي تیاره ده.

دوهم ډول د غونبو کړايي

اړیین موږ:

۱- غونبې نیم کېلو ۲- کوتېل سوې اوږه یوه د خورو کاچوغه ۳- مالګه، غوري او تور مرج ضرورت په اندازه.

د پختېدو ټرټیپ:

غونبې، اوږه، مالګه او لې او به په دېگ کې واچوئ، سرې یې وربند کړئ. کله چې غونبې پنځې سوې او او به یې وچې سوې، په یوه کړايي کې غوري سره کړئ، غونبې پکښي سرې کړئ، تور مرج پر ودوروئ، د سلاتې سره یې راوخلئ.

د چرګ د غونبو کړايي

اړیین موږ:

۱- د چرګ غونبې نیم کېلو ۲- پیاز نیم کېلو ۳- تازه ګشنيز لېژه ۴- اوږه پنځه دانې



خوپوله کړایي

- ۵- تور مرچ يوه د چایو کاچوغه ۶- لوی هېل خلور داني ۷- کورکومن نيمه د چایو کاچوغه
۸- ګرمه مساله يوه د چایو کاچوغه ۹- مالګه د ضرورت په اندازه.

څ په خپلدو ټړیپ:

يوه دانه پیاز په غورو کې واچوئ. د چرګ غونبی هم کوچنی کړئ، پیازو ته يې واچوئ، سري يې کړئ. بیا میده سوې اوږده ور واچوئ او ټوله مساله ور واچوئ. نیم ګیلاس او به هم ور واچوئ، سر يې ور پت کړئ، چې غونبی پخې سی. بیا پاته پیاز الغه الغه کړئ، غونبسو ته يې واچوئ. د خود د قیقولپاره يې دم کړئ. چې پیاز پاسته سی. بیا ګشنیز ورو واچوئ، کړایي تیاره ده.

دوهم ډول د چرګ د غونبو کړایي

څ پهینه مواد:

- ۱- د چرګ غونبی نیم کېلو (کوچنی کوچنی توټې يې کړئ) ۲- غوري پنځه د خورو کاچوغی ۳- رومیان ۲۵۰ ګرامه ۴- کوبتل سوې اوږد او ادرک دوي د خورو کاچوغی ۵- د ګشنیز تخم يوه د چایو کاچوغه ۶- زیره يوه د چایو کاچوغه ۷- کورکومن نيمه د چایو کاچوغه ۸- شنه مرچک او ګشنیز د ضرورت په اندازه ۹- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۰- د ملخوزو وچې پانې لېژه.

څ په خپلدو ټړیپ:

په يوه کړایي کې غوري واچوئ. د چرګ غونبی، اوږد، ادرک، د ګشنیز تخم، زیره او شنه مرچک واچوئ، سره يې کړئ. بیا رومیان ور واچوئ، بنه يې سره کړئ. بیا مالګه، کورکومن او مرچ ور واچوئ، سره کوئ يې. بیا د ملخوزو وچې پانې ور واچوئ، د پنځلسو د قیقو لپاره يې دم کړئ. کړایي تیاره ده.

درېیم ډول د چرګ د غونبو کړایي

څ پهینه مواد:

- ۱- د چرګ غونبی يو کېلو ۲- میده سوې اوږد او ادرک دوي د خورو کاچوغی ۳- رومیان ۱۲۵ ګرامه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- تازه ګشنیز او تازه مرچک لېلې ۶- غوري د ضرورت په اندازه.

څ په خپلدو ټړیپ:

لومړۍ په يوه کړایي کې غوري واچوئ، اوږد او ادرک پکښي سره کړئ. بیا

خوپوله گړا يې

د چرګ غونبې ور واچوئ، د لسو دقیقو لپاره يې سره کړئ. بیا رومیان، مالګه، مرچک ور واچوئ، بنه يې سره کړئ، تر خو رومیان سره سی او پر غورو راسي. بیا میده سوی ګشنيز او مرچک پر واچوئ.

د چرګ د غونبو سپینه ګړا يې

اړینه مواد:

۱- د چرګ کوچنۍ ټوټې سوی غونبې يو کېلو ۲- پیاز خلور داني ۳- کوتل سوې اوږده يوه د خورو کاچوغه ۴- کوتل سوی ادرک دوې د خورو کاچوغه ۵- تور مرچ يوه د چایو کاچوغه ۶- سپينه زيره يوه د چایو کاچوغه ۷- ګرمه مساله يوه د چایو کاچوغه ۸- تازه ملايی يوه چایخوری ۹- مالګه، غوري او تازه ګشنيز د ضرورت په اندازه.

اړ پختېدو ټوټې پې:

په ګړا يې کي غوري واچوئ چي سره سی. بیا غونبې او مالګه سره واچوئ، د لسو دقیقو لپاره يې سر ور بند کړئ. بیا پیاز، اوږد، تور مرچ، زيره او ګرمه مساله ور واچوئ او د پنځلسو دقیقو لپاره يې پاخه کړئ. بیا شنه مرچک ور واچوئ. کله چي غونبې او مسالې پر غورو راسي، ملايی پر واچوئ. بیا ادرک ور واچوئ او د دوو دقیقو لپاره يې دم کړئ. بیا تازه ګشنيز پر واچوئ، د وریجو سره يې راوخلئ.

د چرګ د غونبو سپېشل ګړا يې

اړینه مواد:

۱- د چرګ غونبې يو کېلو ۲- رومیان نیم کېلو ۳- پیاز ۲۵۰ ګرامه ۴- ګرمه مساله يوه د چایو کاچوغه ۵- اوږد او ادرک دوې د خورو کاچوغه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تازه ګشنيز او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تور مرچ يوه د چایو کاچوغه ۹- کورکومن يوه د چایو کاچوغه.

اړ پختېدو ټوټې پې:

د چرګ په ټوبو باندي اوږد، ادرک، مالګه وموږدئ، د یوه ساعت لپاره يې کښېږدئ. په يوه ګړا يې کي تر تراشک ایستل سوی پیاز سره کړئ. بیا د چرګ غونبې ور واچوئ. کورکومن هم ور واچوئ او بنه يې سره کړئ. بیا رومیان ور واچوئ، بنه يې سره کړئ. بیا لبر او به او مرچک ور واچوئ، سر يې وربند کړئ چي د چرګ غونبې پخې سی. کله چي پخې سی او پر غورو راسي، تور مرچ پر ودوروئ او تازه ګشنيز پر واچوئ.

پاټونه: لومړی رومیان وایشوئ، بیا یې په مکسر کي ګډ کړئ، کړا یې ته یې واچوئ.

د چرګ لاهوري کړا یې

اړینه مواد:

- ۱- منځنی نه غت نه کوچنی چرګ یوه دانه ۲ - رومیان نیم کېلو ۳ - پیاز ۲۵۰ ګرامه
- ۴- میده سوی اوږد او ادرک یوه د خورو کاچوغه ۵ - تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۶ - مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷ - تازه ګشنیز او مرچک لبر لبر ۸ - غوري د ضرورت په اندازه ۹ - کورکومن یوه د چایو کاچوغه.

۵ پختېداو فروپیپ:

د چرګ په غونسو باندي مالګه، اوږد او ادرک ووهئ. د یوه ساعت لپاره یې اخته کړئ. بیا په یوه دېگ کي غوري واچوئ، پیاز پکښي سور کړئ. بیا اخته سوي غونسي ور واچوئ، بنه یې سري کړئ. کورکومن او مرچک ور واچوئ. بیا میده سوي رومیان ور واچوئ، د خو دقیقو لپاره یې سر ور بند کړئ. کله چي کړا یې پر غوري راغل، غونسي پخې سوي تازه مرچک او تازه ګشنیز پر واچوئ، تور مرچ پر ودوروئ کړا یې تیاره ده.

د چرګ د سینې کړا یې

اړینه مواد:

- ۱- د چرګ سینه یو کېلو ۲ - پیاز یوه دانه ۳ - مستې ۲۵۰ ګرامه ۴ - مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۵ - زعفران لبر خه ۶ - غوري د ضرورت په اندازه ۷ - دهګي ژير پنځه دانې.

۵ پختېداو فروپیپ:

لومړی د چرګ سینه میده میده کړئ، په کړا یې کي غوري واچوئ، پیاز لبر ژير بخنه پکښي سره کړئ. بیا غونسي ور واچوئ، بنه یې سره کړئ. بیا په مستو کي زعفران او مالګه واچوئ، سره ويې لړئ، غونسو ته یې واچوئ ويې لړئ، او بیا یې سر ور بند کړئ چي غونسي پخې سی، او د مستوا به وچي سی. کله چي غونسي پر غوري باندي راسي، تور مرچ پر ودوروئ، له اور خخه یې راکښته کړئ، دهګي ژير ور واچوئ، دهګي ژير باید نیم رویه وي.

د پښتوګو او ګلپورو کړا یې

اړینه مواد:

- ۱- د پسه پښتوګي شپردانې ۲ - ګلپوري دوې دانې ۳ - پیاز دوې دانې ۴ - تور مرچ یوه

څو ډوله ګړا یې

د چایو کاچوغه ۵- کتاکت مساله (په بازار کي خرڅيري). یوه د چایو کاچوغه ۶- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- لېمبو دوي داني ۸- غوري لېڅه.

۹ پخپيدو ټرټیپ:

د پښتور ګوڅخه نازک پوست لیري کړئ، په اوږدو یې دوه ځایه کړئ. ګلپوري هم سپيني کړئ، درې ځایه یې کړئ. بیا په کړايی کي لېغوري واقوئ، پښتور ګي او ګلپوري پکښي سري کړئ. بیا یې الغه الغه کړئ، لې، مالګه او د لېمبواوبه پر واقوئ. بیا پیاز پر پښتور ګوباندي واوچۍ، تور مرج، کتاکت مساله او مالګه پر واقوئ، د کړايی سرور بند کړئ او پر خام اوږي کښېردي چې پښتور ګي او پیاز په دم کي پاخه سی. لې، میده سوي تازه ګشنيز پر واقوئ، کړايی تياره ده.

لکنوي کړا یې

اړینه مواد:

۱- د ورانه غونبې یو کېلو (کوچنی کوچنی میده کړئ) ۲- کوټل سوي اوږه او ادرک دوي د خوړو کاچوغې ۳- پیاز خلور داني ۴- شمله مرچک دوي داني ۵- سویا ساس درې د خوړو کاچوغې ۶- سرکه دوي د خوړو کاچوغې ۷- مالګه د ضرورت په اندازه ۸- پلی (ممپلی) لس داني ۹- غوري یوه چایچوری ۱۰- لېمبو یوه دانه.

۹ پخپيدو ټرټیپ:

په دېگ کي غوري واقوئ. غونبې، اوږه، ادرک او مالګه ور واقوئ، بنه یې سره کړئ. بیا سویا ساس، سرکه، مرچک او لې، او بهه ور واقوئ، سر یې ور بند کړئ چې غونبې پخې سی. بیا میده سوي پیاز او شمله مرچک ور واقوئ، بنه یې پاخه کړئ چې کړايی پر غوري راسي. بیا پلی ور واقوئ په دابن یا غوري کي یې واقوئ. د لېمبواوبه پر واقوئ، کړايی تياره ده.

کباب کړا یې

اړینه مواد:

۱- کوفته سوي غونبې یو کېلو ۲- د ګشنيز تخم ۲۰ ګرامه ۳- تر ماشین ایستل سوي پیاز دوي داني ۴- کوټل سوي ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۷- مستې د ضرورت په اندازه ۸- غوري لېڅه.

۵ پخپيدو توپيپا:

کوفته سوي غونبني، سره پياز، ادرک، د گشنيز تخم، مالگه، مرچك او گرمه مساله گده کړئ، بهه یې په لاسو باندي واغبرئ چي غاز وکړي. بيا دغه کباب په سيخانو باندي وپېي او پر سکرو باندي یې کباب کړئ. بيا په کړايي کي غوري سره کړئ، کباب او مستې ور واچوئ. کله چي د مستوا بهه وچي سوي، کړايي تياره ده.

پاټونه: که سکاره او سيخان موجود نه وي، تاسي کولای سئ چي دغه کباب په غورو کي سره کړئ، بيا مستې ور واچوئ.

د کوفتې کړايي

اړينه موږ:

۱- د غوايي کوفته سوي غونبني ۲۵۰ گرامه - پياز یوه دانه ۳ - مستې درې د خورو کاچوغي ۴ - روميان ۲۵۰ گرامه - شنه مرچک درې دانې ۶ - مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷ - زيره یوه د چايو کاچوغه ۸ - د گشنيز تخم یوه د چايو کاچوغه ۹ - تازه گشنيز لېخه ۱۰ - غوري د ضرورت په اندازه.

۵ پخپيدو توپيپا:

په کړايي کي غوري واچوئ. پياز، کوفته او مساله ټول ور واچوئ، پر خام اور باندي یې سره کړئ. بيا روميان ور واچوئ، بهه یې سره کړئ. مستې هم ور واچوئ. کله چي بهه پاخه سول او پر غورو راغل، تازه گشنيز پر واچوئ، د کوفتې کړايي تياره ده.

د اينې او جورو کړايي

اړينه موږ:

۱- جواري یو دبلی ۲ - د پسه اينه ۲۵۰ گرامه ۳ - پياز دوې دانې ۴ - اوږد او ادرک یوه د خورو کاچوغه ۵ - خلال سوي ادرک یو خه ۶ - شنه مرچک او تازه گشنيز لېخه ۷ - مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸ - غوري د ضرورت په اندازه ۹ - روميان دوې دانې.

۵ پخپيدو توپيپا:

په یوه کړايي کي غوري واچوئ، لې پياز پکبني سره کړئ. بيا اوږد او ادرک ور واچوئ، لې یې سره کړئ. پيا مالگه او مرچک او روميان ور واچوئ، بهه یې سره کړئ. کله چي پر غورو راغل، ميده سوي اينه ور واچوئ، پر خام اور یې پخه کړئ. کله چي اينه سره سول، خلال سوي ادرک او جواري ور واچوئ، سره گله یې کړئ پر سريې ميده سوي گشنيز واچوئ.

خوپوله گړا یې

د پتا تو کړا یې

اړینه مواد:

- ۱- پتا تو نيم کېلو ۲- مستې يوه چایخوری ۳- غوری نيمه چایخوری ۴- ادرک يوه د خورو کاچوغه ۵- ګرمه مساله يوه د خورو کاچوغه ۶- پیاز دوي داني ۷- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تور مرج يوه د چایو کاچوغه ۹- لېمبو يوه دانه ۱۰- تازه میده سوې نعنا يوه د خورو کاچوغه.

ټ پڅېدو ټو ټېپ:

پتا تو نيم خامه وايشوئ، سپيني یې کړئ او بيا یې توبه توبه کړئ. پیاز په غورو کي سره کړئ. بيا سره مرچک، مالکه، ګرمه مساله او پتا تو ورواقوئ سره یې کړئ. بيا مستې ورواقوئ، سره یې کړئ. بيا ادرک او نعنا ورواقو، بنه یې سره کړئ. کله چي پر غورو راغل، تور مرج پر ودوروئ، د لېمبوا به پر واقوئ.

د تر کاري تو کړا یې

اړینه مواد:

- ۱- روميان دوي داني ۲- زردکي يوه دانه ۳- پیاز يوه دانه ۴- متري نيمه چایخوری ۵- شمله مرچک يوه دانه ۶- اوږدکي درې دانې ۷- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تور مرج يوه د چایو کاچوغه ۹- د ګشنيز تخم يوه د چایو کاچوغه ۱۰- تازه ګشنيز لبر ۱۱- پتا تو دوي داني ۱۲- لوبيا يوه چایخوری.

ټ پڅېدو ټو ټېپ:

په کرايي کي غوروي سره کړئ، پیاز لبر پکښي سره کړئ. پتا تو زردکي، پتا تو ورواقوئ، بنه یې سري کړئ. مساله ورواقوئ. بيا ميده سوي روميان ورواقوئ، سره یې کړئ. بيا شمله مرچک ورواقوئ، سره یې کړئ. بيا ايشولي متري او لوبيا ورواقوئ، د خودقيقولپاره یې دم کړئ چي سبزيجات پاخه سې او پر غورو باندي راسي. بيا ګشنيز ورواقوئ.

خوندوري تېيني

اړینه مواد:

- ۱- د پسه پښتوګي دوي داني ۲- زړه يوه دانه ۳- اينه ۲۵۰ ګرامه ۴- مغز يوه دانه ۵- پیاز دوي داني ۶- ميده سوي اوږدکي دخورو کاچوغه ۷- ميده سوي ادرک يوه د خورو کاچوغه ۸- سره مرچک د ضرورت په اندازه ۹- کورکومن يوه د چایو کاچوغه

۱۰- د ګشنيز تخم يوه د چایو کاچوغه ۱۱- روميان خلور داني ۱۲- مالګه او شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۱۳- کتاکټ مساله يو پاکت.

۵ پختيدو ټوټیپ:

زړه، پښتورګي، او اينه کوچنۍ کوچنۍ ټوټي کړئ. په يوه کړايي کي غوري واچوئ، لومړي زړه، او پښتورګي ور واچوئ، په غورو کي یې سره کړئ. بيا اوږد او ادرک ور واچوئ، بيا اينه او ماغزه ور واچوئ، بنه یې سره کړئ. کله چي بنه سره سول، مسالي ور واچوئ. بيا میده سوي روميان، شنه مرچک ور واچوئ، بنه یې سره کړئ. کله چي د روميانو او به وچي سوي او پر غورو راغلل، له اور خخه یې کښته کړئ. بيا په يوه بله کړايي کي غوري واچوئ. بياز لبر پکښي سره کړئ، اينې ته یې واچوئ. تاوده تاوده یې رواخلى.

چول چول کبان
(ماهیان)

کبان د پتاچو سره

اړینه موږ:

- ۱- ایشولی پتاچو درې دانې ۲- کنسرو کبان دوه دبلی ۳- رومیان درې دانې
- ۴- لېمبو یوه دانه ۵- شنه پیاز خو دانې ۶- کوچی ۱۰۰ گرامه ۷- د پیزا (Pizza) پوشه ۱۰۰ گرامه ۸- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۹- تور زیتون خو دانې.

۹ پخته دلو توګه:

ایشولی پتاچو چي شورپدلي نه وي، پر منځ دوه ځایه کړئ، لېغوري پر واچوئ، په دابن کي یې کښېردي. شنه پیاز میده کړئ. زیتون هم میده کړئ. د پیزا پوشه هم میده کړئ. د کبانود غونبسو سره یې ګډه کړئ. زردکي هم میده میده کړئ، د غونبسو سره یې ګډي کړئ. مالګه، تور مرچ، د ګشنیز د تخم سره ورواجوئ، بیا پتاچو راوباسې، منځ یې ورخالي کړئ، بیا یې له دغه موادو خخه ډکي کړئ، په دابن کي یې د خود دقيقو لپاره کښېردي.

پاڼوںه: که د کبانود غونبسو پر ځای د چرګ غونبی ورواجوئ، هم بنه خوند کوي.

مراکشي کبان

اړینه موږ:

- ۱- کوټل سوې اوږده یوه کاچوغه ۲- زیره دوې د خورو کاچوغی ۳- درومیانو جوړ سوی رب دوې د خورو کاچوغی ۴- د لېمبو اوږه خلور د خورو کاچوغی ۵- کبان خلور دانې (۷۰۰) گرامه ۶- دلمه مرچک دوې دانې ۷- رومیان درې دانې ۸- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۹- پیپریکا (Paprika) د سرو خورو مرچکو پودر دی) دوې د خورو کاچوغی.

۹ پخته دلو توګه:

اوږده، زیره، پیپریکا، درومیانو رب او د لېمبو اوږه بنه سره ګډ کړئ. د کبانو په غونبسو پوري یې وموږئ، د نیم ساعت لپاره یې اخته کړئ. دابن تود کړئ، درومیانو الغې په قالب کي واوړئ، بیا کبان پر کښېردي. بیا پاته رومیان او دلمه مرچک پر واوړئ او د یوه ساعت لپاره یې په دابن کي کښېردي. د دابن مراکشي کبان تیار دي.

د کبانو کباب د ترکاريو سره

اړینه موږ:

- ۱- د سپینو کبانو توټې ۲۷۵ گرامه ۲- د لېمبو اوږه درې د خورو کاچوغی

پهول چول گبان(ماهیان)

۳- کوټل سوي ادرک يوه د چایو کاچوغه ۴- شنه مرچک دوي داني ۵- ميده سوي نعنا او گشنيز دوي د خورو کاچوغي ۶- د گشنيز ميده سوي تخم يوه د چایو کاچوغه ۷- شنه او سره دلمه مرچک يوه يوه دانه ۸- گل گوبى يوه دانه ۹- پوشکى اته داني ۱۰- کوچني روميان اته داني ۱۱- لېمبو يوه دانه ۱۲- غوري يوه د خورو کاچوغه ۱۳- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخلي د ټريپپ:

کبان په تپره چاره باندي ټوته ټوته کړئ. په يوه غته کاسه کي د لېمبوا به، ادرک، شنه مرچک، گشنيز، نعنا، د گشنيز تخم او مالگه واچوئ، بنه يې سره ګډ کړئ، په دې کي د کبانو د غونبسو ټوته واچوئ، د يوه ساعت لپاره يې اخته کړئ. دلمه مرچک او گل گوبى هم ټوته ټوته کړئ. دابن تود کړئ، مرچک، پوشکى او د کبانو غونبى په لرګو یانورو سيخانو باندي و پيئ. د دابن پر جالي، باندي يې کښېردي، د برس په واسطه غوري پر وموږي، پاته مساله هم پر واچوئ، تقریبا په پنځلسو یا شلو دقيقو کي پخيري.

د بې ھلبو ګو کبانو سالن

اړینه موږ:

۱- کبان يو کېلو ۲- کورکومن نيمه د چایو کاچوغه ۳- مستې ۲۵۰ ګرامه ۴- د کبانو مساله يوه د چایو کاچوغه ۵- ملخوزي نيمه د چایو کاچوغه ۶- ميده سوي اوږده يوه د خورو کاچوغه ۷- سره سوي پياز دوي د خورو کاچوغي ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- سپينه زيره يوه د چایو کاچوغه ۱۰- غوري د ضرورت په اندازه.

د پخلي د ټريپپ:

په مستو کي سره سوي پياز، زيره، مالگه، مرچک واچوئ، د کبانو ټوټي پکښي اخته کړئ. بيا دوه ساعته وروسته په دېگ کي غوري واچوئ، اوږده ملخوزي او کورکومن ورو واچوئ، چي سره سی. بیاد کبانو اخته سوي غونبى ورو واچوئ او پر خام اوږي کښېردي.

د کبانو پکورې

اړینه موږ:

۱- کبان نيم کېلو ۲- هګي دوي داني ۳- ترميده اوږده دوي د خورو کاچوغي ۴- کارن فلور دوي کاچوغي ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- د کبانو مساله يوه د چایو کاچوغه ۷- سره مرچک يوه د چایو کاچوغه ۸- کورکومن نيمه د چایو کاچوغه ۹- اوږده پنځه دانې.

۵ پخھيدو ټرقيپ:

دوی هگئي په يوه کاسه کي ماتي کړئ، کارن فلور، اوږه، مالګه، مرچک، کور کومن او د کبانو مساله ورواقوئ، بنه يې په کاچوغه باندي سره ووهئ، لې، او بهه ورواقوئ، د پکوره اوږه خني جوړ کړئ. د کبانو غوبني کوچنۍ ټوټي کړئ، په مساله کي يې ووهئ په غوره کي يې سري کړئ.

داښي کبان

۶ په ین مواد:

- ۱- کبانو یو کېلو ۲- اوږه پنځه داني ۳- تازه شونډ یوه ټوټه ۴- لېمبودري داني
- ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ۶- غوري لېڅه.

۷ پخھيدو ټرقيپ:

کبانو غت یا ټوټه کړئ، په اوږه، شونډ، غوري او مالګه او لېمبودي يې د دوو ساعتونو لپاره اخته کړئ. بيا يې د دابن پر جالي باندي د نيم ساعت لپاره کښېږدئ او لاندي يې پتنوس کښېږدئ.

بل ډول داښي کبان

۸ په ین مواد:

- ۱- غت کب یوه دانه ۲- مستي نيم ګيلاس ۳- نارنج یوه دانه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- اوږه دوي داني ۶- د ګشينيز تخم یوه د چایو کاچوغه ۷- غوري دوي د خوره کاچوغه ۸- پتاټي دوي داني ۹- د کبانو مساله لېڅه.

۹ پخھيدو ټرقيپ:

د کبانو غوبني ټوټه کړئ، پتاټي الغه الغه کړئ. لې يې په غوره کي سري کړئ. بيا په يوه کاسه کي د نارنجو او بهه، مستي، اوږه، غوري، مالګه، مرچک او د ګشينيز تخم واقوئ. د کبانو غوبني پکبني اخته کړئ. بيا دابن په قالب کي المونيم کاغذ هوار کړئ، پتاټي پکبني واودئ. بيا د کبانو ټوټي پر واودئ، په داښ کي يې کښېږدئ په نيم ساعت کي پخېږي. کله چي پخې سوي، د کبانو مساله پر واقوئ.

د کبانو د غوبني چېلې کباب

۱۰ په ین مواد:

- ۱- د کبانو غوبني نيم کېلو ۲- هگئي دوي داني ۳- ترمیده اوږه یا د نخودو اوږه درې

پهول چوول گپان (ماهیان)

د خورو کاچوغی ۴- د تور مرچ، مالگه، سره مرچ د ضرورت په اندازه ۵- تازه گشنيز لېژه ۶- کوتل سوي اوږه یوه د چایو کاچوغه ۷- تر ماشين ايستل سوي پياز دوي د خورو کاچوغي ۸- غوري د سره کېدو لپاره.

۹ پهخپيدو ټوڙيپ:

له غونبسو خخه هدوکي وباسئ او ټول مواد ورسره ګډه کړئ. ستاسي د خوبني سره سم چپلي کباب جوړ کړئ، په غورو کي یې سره کړئ.

بي هدوکو کبان

۱ پهينه مواد:

۱- بي هدوکو کبان نيم کېلو ۲- لېمبو دوي داني ۳- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ۴- مالگه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۵- ميده سوي اوږه او ادرک یوه د خورو کاچوغه ۶- سويا ساس یوه د خورو کاچوغه ۷- غودي ۱۰۰ ګرامه.

۸ پهخپيدو ټوڙيپ:

کبان پرپولي، مرچک او اوږه، ادرک، سويا ساس او غوري سره واچوئ، ګډه یې کړئ. بيا یې د کبانو په ټوبو پوري وموږئ. د یوه ساعت لپاره یې کښېږدئ. وروسته یې سره کړئ.

د کبانو ګړايي

۹ پهينه مواد:

۱- د کبانو بې هدوکي غونبشي نيم کېلو ۲- سرکه نيمه چایخورى ۳- پياز دوي داني ۴- اوږه او ادرک دوي د خورو کاچوغي ۵- د روميانو رب یوه د چایو کاچوغه ۶- مستي دوي د خورو کاچوغي ۷- سپينه زيره نيمه د چایو کاچوغه ۸- سياه دانه نيمه د چایو کاچوغه ۹- ملخوزي نيمه د چایو کاچوغه ۱۰- مالگه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- غوري لېژه.

۱۰ پهخپيدو ټوڙيپ:

سرکه او مالگه د کبانو په غونبشي پوري وموږئ، پنځلس دقيقې وروسته یې په اوږو باندي پرپولي. بيا په کړايي کي غوري سره کړئ، پياز پکنې سره کړئ. بيا اومه او ادرک ور واچوئ پکنې سره یې کړئ. بيا مستي او رب ور واچوئ، سره یې کړئ چې پر غورو باندي راسي. بيا کبان او نوري مسالي ور واچوئ پر خام اور باندي د لسو دقيقو لپاره پاخه کړئ. کله چې کړايي تياره سوه، تازه گشنيز پر واچوئ تاوده یې رواخلئ.

د غونبتو ډول ډول
پخوں

دو پیازه

اپنے موانہ:

- ۱- د پسہ غوبنی نیم کپلو ۲- پیاز دوہ کپلو ۳- سرکہ دری د خور و کاچوغی ۴- تور مر ج
یوه د چایو کاچوغه ۵- مالگہ د ضرورت په اندازه.

اپنے خوبیو ٹھیکیپ:

غوبنی او نیمی الغه سوی پیاز او مالگہ د بخار په دېگ کی واچوئ، لب او به هم و رواچوئ،
پر خام اور باندی یې کښېردي. غوری ځکه مه و راچوئ چي د پسہ غوبنی خپله غوری لري.
پاته پیاز الغه الغه میده کړئ، سرکہ او مالگہ پر واچوئ، د نیم ساعت لپاره یې دغسی اخته
کړئ. وروسته یې بیاد غوبنبو پر سر ور واودئ. تور مرچ پر واچوئ او د پنځو دقیقو لپاره یې
پر اور کښېردي چې پیاز په دم کی پاخه سی، او به یې وچی سی او پر غور و باندی راسی.

سرې کړی غوبنی

اپنے موانہ:

- ۱- بنه تازه توري غوبنی ۲۵۰ ګرامه ۲- هگی دوی دانی ۳- کوچی ۲۰۰ ګرامه ۴- میده
سوی وچه ډوډی او ترمیده اوپه د ضرورت په اندازه ۵- مالگہ او مرچک د ضرورت په
اندازه.

اپنے خوبیو ٹھیکیپ:

لومړۍ غوبنی بنه نازکی پرې کړئ. بیا یې د غوبنبو په مخصوص چکش باندی بنه
ووهئ. بیا مالگہ او مرچک او ترمیده اوپه پر ودوروئ. هنګی په یوه لوښی کی ماتی کړئ، بنه
یې سره ووهئ. بیا غوبنی لومړۍ په هنګی کی ووهئ، بیا یې په وچه ډوډی کی ووهئ، په کوچو
کی یې سرې کړئ. بیا یې د لېمبو او سلاتی سره راواخلى.

دانېی درست ورن

اپنے موانہ:

- ۱- د کوچني پسہ ورون چي وزن یې یو کپلو وي ۲- لېمبو دوی دانی ۳- تور مر ج یوه
د چایو کاچوغه ۴- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۵- اوپه او ادرک یوه د خور و کاچوغه
۶- غوری خلور د خور و کاچوغی ۷- مستې یو ګیلاس ۸- مالگہ او مرچک د ضرورت په
اندازه ۹- المونیم کاغذ د ضرورت په اندازه.

۵ پخپيدا و تور ټيپ:

غونبسو پوول ټول پخول

ورون په پنجه يا چاره باندي سورى كرئ، مالگه او د لمبو او به په واچوئ، د يوه ساعت لپاره يې كښېردي. بيا په مستو کي مиде سوي او به او ادرک، غوري، تور مرج او سره مرج واچوئ، سره ګډ يې كرئ. ورون پکبني اخته كرئ، درې يا خلور ساعته وروسته يې په المونيم کاغذ کي وپېچئ، د يونيم ساعت لپاره يې په تاوده دابن کي کښېردي چې پوخ سي.

آي خانم

۱ په یعنی مواد:

- ۱- غونبىي نىم كېلو ۲- پياز دوي دانى ۳- پتاپى دوي دانى ۴- دال نخود ۲۰۰ گرامه
- ۵- رب دوي دخور و كاچوغى ۶- مالگه او مرج د ضرورت په اندازه ۷- غوري د ضرورت په اندازه ۸- كرت د ضرورت په اندازه ۹- او به يوه دانه ۱۰- او به يوكېلو.

۵ پخپيدا و تور ټيپ:

لومرىي په اوپر و كي يوه دخور و كاچوغه غوري او مالگه واچوئ، او بنه يې كلک واغبرئ، يوه توکر پر واچوئ او کښې يې بدى. بيا دوي پياز مиде كرئ، په لبرو غور و کي يې سره كرئ، کوفته سوي غونبىي ور واچوئ، د پيازو سره يې سري كرئ. پتاپى کوچنى کوچنى مиде كرئ، د کوفتى سره يې سري كرئ، مالگه، مرچك او تور مرج ور واچوئ. د اور شخه يې راكبىته كرئ. بيا له اوپر و خخه کوچنى زوالى جوري كرئ، په آش گز يا ماشين يې په اوپر د ناز كي كرئ، دغه مواد يې په منع کي کښېردي، بيا يې د خلورو گوتوبه اندازه پري كرئ. د منتو دېگ قالب غور كرئ، دغه رولونه پکبني کښېردي، د منتو په دېگ کي او به واچوئ، قالب پر کښېردي، سري يې وربند كرئ. په شلو دقيقو کي پخيرى. بيا د دال نخودو غورمه تياره كرئ. په کرتو کي او به واچوئ او په غوري کي يې واچوئ. آي خانم له دېگ خخه راوباسى. په غوري کي يې واوجى، پر سري يې د دال نخودو غورمه واچوئ. دا ډېر خوندور خواره دي. د منتو په شان خوند کوي، خو په منتو کي يوازي غونبىي او پياز وي او په دې کي پتاپى ورسره زياتي سوي دي.

دا خواره زموبد هيوا د په شمالي سيمو کي ډېر خورل کيرى.

د پسە د پښتى غونبىي

۱ په یعنی مواد:

- ۱- د پښتى غونبىي نىم كېلو ۲- مالتى درې دانى ۳- پياز دوي دانى ۴- پتاپى درې دانى

هڅوپشو ډول ډول پخ Howell

- ۵- اوبره درې داني ۶- د ګشنیز تخم يوه د چایو کاچوغه ۷- تور مرچ يوه د چایو کاچوغه
۸- مالکه د ضرورت په اندازه ۹- سرکه د اخته کېدولپاره.

ه پخپلدو ټړټیپ:

لومړۍ غونبې په سرکه، مالکه، اوبره او مرچکو کي د دوو ساعتولپاره اخته کړئ، بیا یې په لړو غورو کي سري کړئ. بیا پتاتې الغه الغه کړئ، په دېگ کي یې واودئ. بیا غونبې پکښي واودئ، بیا الغه سوي پیاز پکښي واودئ، بیا د مالټو او بهه وباسئ، وروايې چوئ، بیا تور مرچ، مالکه او د ګشنیز تخم پر ودوروئ، سري یې وربند کړئ او پر خام او رې کښېږدئ چې داشیان د مالټو په او بهه او بکړي پاخه سی.

د غونبو کيک

اړین مواد:

- ۱- کوفته سوي غونبې يو کېلو ۲- د سپیني ډودی مغز ۱۰۰ ګرامه ۳- شیدې یو ګيلاس
۴- هګي دوې داني ۵- ميده سوي پیاز ۵۰ ګرامه ۶- مالکه د ضرورت په اندازه ۷- تور
مرچ يوه د چایو کاچوغه.

ه پخپلدو ټړټیپ:

کوفته، ډودی ميده سوي مغز، شیدې، هګي، مالکه، مرچک او پیاز په يوه کاسه کي
واچوئ، بنه یې سره ګډ کړئ. بیا د کيک په خاص قالب کي دغه مواد واچوئ، بنه یې
کښېکاره، په تاوده سوي دابن کي یې د یونیم ساعت لپاره کښېږدئ، کله چې پوخ سی،
د پنځو دقيقولپاره یې دغسي کښېږدئ. بیا یې په غاب یا غوري کي چېه واړوئ، لکه کيک
ټوټه ټوټه یې کړئ، د غونبو کيک تیار دي.

د غونبو کيک د پوځي او سبز یو سره

اړین مواد:

- ۱- کوفته سوي غونبې يو کېلو ۲- ميده سوي پیاز يوه دانه ۳- د ډودی مغز ۱۰۰ ګرامه
۴- پوځه ۲۵۰ ګرامه ۵- سبزي پالک ۲۵۰ ګرامه ۶- مالکه او مرچ د ضرورت په اندازه
۷- هګي درې داني.

ه پخپلدو ټړټیپ:

کوفته، ډودی، هګي، مالکه، تور مرچ او پوځه سره ګډ کړئ. په بله کاسه کي ميده سوي
سبزي پالک، لړ مالکه او يوه هګي سره ګډ کړئ. بیا په يوه ناسوزه قالب کي نيمی کوفته

سوی غونبئي و اچوئ. بيا سبزي پالک و اچوئ، بيا پاته کوفته سوي غونبئي و اچوئ، بنه يې کښپکاري، قالب په دابن کي کښپردي په یونيم ساعت کي پخيري.

د غونبوزيره يې غوره

اڳڻين ۾ مواد:

۱- غونبئي نيم کيلو ۲- سركه لڀه ۳- اوږده خلور داني ۴- ادرک لڀه ۵- پياز دوي داني ۶- زيره یوه د چایو کاچوغه ۷- ملخوزي یوه د چایو کاچوغه ۸- تور غت مرچک یوه د چایو کاچوغه ۹- دارچيني، غت هيل، مالکه او مرچ د ضرورت په اندازه.

۹ پختيدو ٿوريپ:

غونبئي کوچني کوچني ٿوئي کړئ، بيا کوتيل سوي اوبره او ادرک، وچ مرچک او سركه ور و اچوئ، د یو خود قيقولپاره يې کښپردي. بيا پياز مиде کړئ. په دېگ کي د ضرورت په اندازه غوري و اچوئ. کله چي غوري سره سول، یوه کاچوغه غته زيره، یوه کاچوغه ملخوزي، یوه ٿوئه دارچيني، یوه کاچوغه تور مرچ او پياز ور و اچوئ، خلور داني هيل ور و اچوئ، لڀه يې سره کړئ. بيا اخته سوي غونبئي ور و اچوئ، سره وي په لږئ، او به او مالکه هم ور و اچوئ، د دېگ سر وربند کړئ. کله چي غونبئي پخي سوي او پر غورو راغلي، راوائي خلئ.

ھول ھول کو فتی او دلمپی

د بې غۇرۇو كوفتىي سالن

اپىين مواڭ:

- ۱- تورىي غونبىي نىم كېلۇ ۲- پياز يوه دانه ۳- اوپە خلور دانى ۴- پوشكى يو دبلى
- ۵- د روميانو رب دوي د خورۇ كاچوغى ۶- د كوفتىي مسالە يوه د خورۇ كاچوغە
- ۷- مالگە او مرچك د ضرورت پە اندازە ۸- گشنىز لېر خە ۹- هەڭى دوي دانى
- ۱۰- اوپە يوه د خورۇ كاچوغە ۱۱- زىرىھ يوه د چايىو كاچوغە ۱۲- د گشنىز تخم دوي د چايىو كاچوغى ۱۳- كوچنى گىردى پتاپى خۇ دانى.

۵ پەخپىداو ئۇرۇپىپ:

غونبىي، پياز، اوپە، گشنىز تر ماشىن وباسى، ھەڭى، اوپە، مالگە او مرچك ور واچۋىئ، بىه يې سرە گەد كەرئ. بىا پە دېڭ كى يو خە اوپە واچۋىئ چى وايسىي لە غونبىو خەنە كوفتىي جورىي كەرئ، وروايى چوئ. پوشكى هم ور واچۋىئ سر يې وربند كەرئ چى كوفتى او پوشكى پخى سى. بىا رب او مسالە ور واچۋىئ، پتاپى ھم سېيىنى كەرئ، ور وايى چوئ، د دېڭ سر وربند كەرئ چى پتاپى د غونبىو سرە پخى سى. كله چى كوفته پخە سول او اوپە يې وچى سوې پە دېش كى يې واچۋىئ، يو خە تازە گشنىز پە واچۋىئ.

د بانجىنۇ او كوفتىي سالن

اپىين مواڭ:

- ۱- كوفته سوئي غونبىي نىم كېلۇ ۲- اوپە بانجىن درى دانى ۳- رب دوي د خورۇ كاچوغى
- ۴- اوپە شېپى دانى ۵- مالگە او مرچك د ضرورت پە اندازە ۶- تور مرچك يوه د چايىو كاچوغە ۷- پياز يوه دانه ۸- غورى لېر خە.

۵ پەخپىداو ئۇرۇپىپ:

پە كوفته سوو غونبىو كىي كوتلى سوې اوپە، مالگە، مرچك او تور مرج واچۋىئ، بىه يې پە لاسو سرە گەد كەرئ. بىا د بانجىن سر او پاي پرى كەرئ. سرپىرنە برخە يې درى خلور خايىھ خلور كنجە پە چاپە باندى پرى كەرئ، چى لاندى برخە يې خرابە نە سى. مالگە پر دودوروى. بىا د بانجىنۇ پە خالى ئايىنۇ كىي كوفته سوئي غونبىي كېپىرىدى او بىه يې كېپىكاپرى. هەر دانە

ڦوول ڦوول گوڻئي او ڏلمني

د کباب دلر گئي په سيخ باندي واغوندئ، په کرايي کي تر تراشک ايستل سوي پياز سور کرئ. بيا رب ته يو گيلاس او به واقعوي، سره وي په لبرئ. پيازو ته يي واقعوي. کله چي وايشپدل دري بانجن او بريده په کرايي کي گشپيردي سريي وربند کرئ. کله چي پاخه سول او او به يي وچي سوي په غوري کي يي گشپيردي.

د تر کاري یو گوفته

اڳين هوا ۵:

۱- گل گوبى نيمه دانه ۲- زرد کي دوي داني ۳- پتاپي دوي داني ۴- مٿرنيم گيلاس ۵- او بريه پنځه داني ۶- هگى يوه دانه ۷- کارن فلور دوي دخورو ڪاچوغى ۸- رب يوه دخورو ڪاچوغه ۹- پياز يوه دانه ۱۰- ادرک لبر خه ۱۱- روميان دوي داني ۱۲- گشنيز لبر خه.

د پخپيدو ټر چيپا:

په يوه دېگ کي او به واقعوي، پتاپي، زرد کي، گل گوبى پکبني وايشوئ، چي پاسته سي. بيا يوبل دېگ پر اور گشپيردي، لبر غوري ور واقعوي. تر تراشک ايستل سوي پياز، او بريه، ادرک پکبني سره کرئ. بيا تر تراشک ايستل سوي روميان او رب ور واقعوي، لعاب تيار کرئ. بيا تر کاري او متير له دېگ خنه راوباسي، تر ماشين يي وباسي، مالگه، تور مرچ، او سره مرچک او يوه دانه هگى او دوي ڪاچوغى کارن فلور هم ور واقعوي، سره گلپي کرئ، گوفته ٿئي جوره کرئ، په غورو کي يي سره کرئ. بيا يي په لعاب کي واقعوي لعاب ته يي مالگه او تور مرچ واقعوي، لبر او به ور واقعوي او دم يي کرئ.

د ابني گوفته

اڳين هوا ۶:

۱- گوفته سوي غوبني يو ڪپلو ۲- پياز يوه دانه ۳- او بريه دري داني ۴- تازه گشنيز لبر خه ۵- روميان نيم ڪپلو ۶- غته پتاپه يوه دانه ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تور مرچ يوه دچایو ڪاچوغه ۹- د گشنيز تخم يوه دچایو ڪاچوغه ۱۰- غت خود مرچک يوه دانه ۱۱- هگى يوه دانه.

د پخپيدو ټر چيپا:

گوفته سوي غوبنو ته يوه دانه تر تراشک ايستل سوي پياز او او بريه ور واقعوي. مالگه، د گشنيز تخم، تور مرچ او تازه مرچک ور واقعوي، بنه يي سره گلپي کرئ. بيا يوه دانه هگى هم ور واقعوي، بنه يي په لاسو باندي واغبرئ او د لوله کباب په شکل يي جوره کرئ، په غورو کي

يې سره کړئ. پتاړي هم او بدي او بدي سري کړئ. دلمه يې مرچک او او بده او بده سره کړئ. روميان وايشوئ، پوستکي يې ځنۍ ليري کړئ، په مکسر کي يې مکس کړئ. په یوه کاچوغه غوره کي يې سره کړئ. بيا په یوه ناسوزه غوري یادابن کي گوفته واودئ، په منځو کي يې یوه یوه دانه پتاړه هم واودئ. مرچک هم پر واودئ، پر سري يې سره سوي روميان واچوئ او دلسو دقیقو لپاره يې په دابن کي کښېږدئ.

بل ڇوول ڈابني گوفته

اړینه مواد:

۱- توري گوفته سوي غوبني یو کېلو ۲- هګي دوي داني ۳- پياز دوي داني ۴- سپين سوي بادام نيم ګيلاس ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- تور مرچ دوي دچایو کاچوغی ۷- د ګشنيز تخم دوي دچایو کاچوغی.

۸ پختېداو توڑېپ:

لومړي پياز میده کړئ، په لبرو غوره کي يې سره کړئ. کله چي يې رنګ لبر وابستي، بيا د گوفتي خلورمه برخه ورواقوئ، چي د پيازو سره سري. بيا مالګه، مرچک او یوه کاچوغه تور مرچ، یوه کاچوغه د ګشنيز تخم او سپين سوي بادام ورواقوئ او اور يې ورخام کړئ چي غوبني پخې سي. بيا په پاته گوفته سوو غوبنو کي یوه هګي، مالګه، تور مرچ، د ګشنيز تخم ورواقوئ، بنه يې سره ګډ کړئ، دوه ځایه يې کړئ. ګردي غوري غوره کړئ، نيمه گوفته پکبني هواره کړئ چي ټول غوري ونيسي. بيا پاخه مواد پر واچوئ، بيا پاته او مهه گوفته پر واچوئ بنه يې په لاس کښېکابرئ چي پخه گوفته او بادام يې په منځ کي راسي. بيا يې په تود دابن کي کښېږدئ، کله چي گوفته پخه سول را وايې خلئ.

ڈابني گوفته د پتاړو سره

اړینه مواد:

۱- گوفته سوي غوبني نيم کېلو ۲- زردکه یوه دانه ۳- ايشولي پتاړي نيم کېلو ۴- شنه پياز درې داني ۵- پياز یوه دانه ۶- رب دوي د خوره کاچوغی ۷- او بده درې داني ۸- ګشنيز لبر څه ۹- کوچي د ضرورت په اندازه.

۱۰ پختېداو توڑېپ:

په کړايي کي لبر غوري واچوئ، پياز لبر پکبني سورکړئ. بيا غوبني ورواقوئ، پکبني سري يې کړئ. بيا زردکي کوچني د نخدو په اندازه میده کړئ، گوفتي ته يې واچوئ،

ڦوول ڦوول گوفتني او دلمي

پکبني سري يې ڪرئ. بيا مالگه او مرچك ور واچوئ. بيا رب په لبر او بلو کي حل ڪرئ، ور وايې چوئ، سري يې ور پت کرئ چي کوفته پخه او پر غور و باندي راسي. بيا پتاپي تر تراشک وباسئ، ميده سوي گشنيز، لبر کوچي او دوي دخورو کاچوغى شيدى ور واچوئ، په لاسو يې بنه واچوئ، مالگه او مرچك هم ور واچوئ. بيا دغه کوفته په يوه ناسوزه لوښي کي واچوئ، بنه يې پکبني هواره کرئ. پتاپي په بنايسنده قالب کرئ يا يې گردى گردى په لاس کي جوره ي کوئ. پر کوفته يې واودئ په دابن کي يې د پنځلسون دقيقو لپاره کښپردي.

ماش د کوفتني سره

اړين مواد:

- ۱- گرگره سوي ماش ۲۵۰ - کوفته سوي غونشي نيم کېلو ۳ - پياز دوي داني
- ۴- اوږه او ادرک يوه د خورو کاچوغه ۵ - کور کومن يوه د چایو کاچوغه ۶ - مالگه او مرچك د ضرورت په اندازه ۷ - تازه گشنيز او مرچك لپخه ۸ - غوري د ضرورت په اندازه.

۵ پختندو ټرنيپ:

په غوره کي پياز او کوفته سره کرئ، ټوله مساله ور واچوئ. بيا خيشته سوي دال ور واچوئ، د ضرورت په اندازه او بهه ور واچوئ، پر اور يې کښپردي، سري يې وربند کرئ. کله چي کوفته پخه سوه او پر غوره راغله، تازه گشنيز او مرچك پر واچوئ.

کوفته د پوځکي او کلبو سره

اړين مواد:

- ۱- کوفته سوي غونشي نيم کېلو ۲ - پوځکي يوه دبلی ۳ - دلمه يې مرچك يوه دانه ۴ - او يې کدو يوه دانه ۵ - روميان خلور داني ۶ - پياز يوه دانه ۷ - مالگه او مرچك د ضرورت په اندازه ۸ - تور مرج يوه د چایو کاچوغه ۹ - د گشنيز تخم يوه د چایو کاچوغه ۱۰ - غوري د ضرورت په اندازه.

۵ پختندو ټرنيپ:

په يو يې کرائي کي لبر غوري واچوئ، پياز لبر پکبني سره کرئ. بيا کوفته سوي غونسي ور واچوئ، سره يې ڪرئ. بيا روميان وايشوئ، پوستکي يې ځنبي ليري کرئ، خورين يې ڪرئ کوفتي ته يې واچوئ. مالگه، مرچك، تور مرج، د گشنيز تخم هم ور واچوئ، کښي يې بردئ چي او بهه يې وچي سي. او پر غوره باندي راسي. بيا په بله کرائي کي لبر غوري واچوئ، ميده سوي او يې کدو، پوځکي او دلمه يې مرچك ور واچوئ چي سره سي. بيا دغه مواد هم کوفتي

ته واچوئ، سره گد يې ڪرئ، کوفته تياره ده.

د پيازو گوفته

اڳين مواد:

۱- پيازيو ڪپلو ۲- هنگي، دوي داني ۳- کوتل سوي اوبره يوه د چايو کاچوغه ۴- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۵- تور مرج يوه د چايو کاچوغه ۶- مالگه او مرچك د ضرورت په اندازه ۷- اوبره لڀه ۸- روميان درې داني ۹- غوري د ضرورت په اندازه.

د پخپيدا و ٿوريپا:

پياز مидеه مидеه ڪرئ، او که د پيازو ماشين لرئ په هفه کي يې مидеه ڪرئ، اوبره، مالگه، مرچك او د گشنيز تخم ور واچوئ. هنگي هم ورماتي ڪرئ، بنه يې سره گد ڪرئ. بيا لڀه، خه اوبره ور واچوئ چي سره ونيول سي. بيا په ڪرايي کي غوري سره ڪرئ او له پيازو او هنگي خه جوړ سوي مواد يوه یوه کاچوغه په ڪرايي کي واچوئ، لکه پکوپي داسي يې سري ڪرئ. بيا په بله ڪرايي کي لبر غوري واچوئ، روميان پکبني سره ڪرئ، کله چي روميان سره سول، سري سوي د پيازو گوفتي پکبني واودئ، د خود قيقو لپاره يې دم ڪرئ. د پيازو گوفتي تياري دي.

د بانجنو د لمه

اڳين مواد:

۱- بنه تور اوبرده بانجن دوي داني ۲- کوفته سوي غونبني ۲۵۰ گرامه ۳- پياز يوه دانه ۴- اوبره دوي داني ۵- مالگه او مرچك د ضرورت په اندازه ۶- دروميانو رب دوي د خوره کاچوغي ۷- غوري لڀه ۸- تور مرج نيمه د چايو کاچوغه ۹- د گشنيز مидеه سوي تخم يوه د چايو کاچوغه.

د پخپيدا و ٿوريپا:

په يوه ڪرايي کي لبر غوري واچوئ. پياز تر تراشک وباسئ، په غوره کي يې سره ڪرئ. بيا کوفته سوي غونبني ور واچوئ، په غوره کي يې سري ڪرئ. بيا مидеه سوي اوبره ور واچوئ، بنه يې سره ڪرئ. بيا مالگه، تور مرج، د گشنيز تخم او مرچك ور واچوئ، اور يې وربند ڪرئ. بيا بانجن گردي گردي الغي چاک ڪرئ چي بانجن سره جلانه سي. په دغه کوفته باندي د بانجن چاک سوي څایونه ڏک ڪرئ. بيا په يوه بله ڪرايي کي لبر غوري واچوئ، رب ته لبر او به واچوئ، سره وي هئي غوره ته يې واچوئ. بيا دغه بانجن درست درست پکبني ڪښپردي سري وربند

کړئ چې په دغه لعاب کي پاخه سی، خو خورین نه سی.

د پیازو دلمه

اڳین مواد:

- ۱- کوفته سوي غونبی ۱۰۰ گرامه ۲- ايشولي وريجعي نيم گيلاس ۳- رب دوي د خورو
کاچوغي ۴- غت سپين پياز دوي داني ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- تازه
گشنيز لبرخه ۷- اوبره دوي داني.

۸ پختيدو قوريپ:

غت پیاز پر منځ چاک کړئ، په اوبو کي یې وايشوئ چي لبر پاسته سی. بیا یې له
اوبو شخه را وباشي. بیا کوفته په لبر غورو کي سره کړئ، وريجعي ور واچوئ، مالګه او
مرچک هم ور واچوئ. بیا د پیازو یو یو ورغ جلا کړئ، په هر ورغ کي یې د کوفتي یوه
کاچوغه مواد واچوئ او یې پېچئ. ټول په دې چول سره جوړ کړئ. بیا په یوه کړايي کي لبر
غوری واچوئ، اوبره پکښي سره کړئ. بیا په رب کي لبر او به واچوئ، وې لږئ، غورو ته یې
واچوئ، د پیازو دلمه پکښي واودئ، د خود قيقو لپاره یې دم کړئ، دلمه تياره ده.

د گرم دلمه

اڳین مواد:

- ۱- روميان نيم کېلو ۲- کوفته سوي غونبی نيم کېلو ۳- پیاز یوه دانه ۴- اوبره دوي داني
۵- رب یوه د خورو کاچوغه ۶- ميانه گرم یوه دانه ۷- صافي سوي وريجعي یو گيلاس
۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- تور مرج یوه د چایو کاچوغه ۱۰- غوري لبرخه.

۹ پختيدو قوريپ:

روميان وايشوئ، سپين یې کړئ، په مکسر کي یې ګډ کړئ. بیا په کړايي کي غوري سره
کړئ، پیاز او اوبره پکښي سره کړئ، کوفته سوي غونبی ور واچوئ، پکښي سري یې کړئ.
جوړ سوي رب هم یو خه ور واچوئ، مالګه، مرچک، تور مرج او صافي سوي وريجعي هم ور
واچوئ سره ګډ یې کړئ.

بياد گرم پاني سره خلاصي کړئ، د منځ مغزي یې وباشي، په کاچوغه باندي د غونبو مواد په
گرم کي واچوئ. ګله چي د گرم منځ ډک سو، پاني یې را وپيچئ د خلال په خاشو یې سره بند
کړئ. بیا په یوه ژوره کړايي کي لبر غوري سره کړئ، جوړ سوي د روميانو لعاب او رب ور
واچوئ، لبر یې سره کړئ. بیا یو خه او به ور واچوئ، گرم پکښي کښپردي، سري یې ور بند کړئ،

ڏوول ڏوول گوفتني او دلمي

پر خام اور باندي يې پوخ کړئ. کله چي پوخ سو، او به يې وچي سوي، په غوري کي يې کښېردي، لعاب يې پر سر ور واچوئ، د خلال خاشې ځني ليري کړئ.

دروميانو دلمه

اړيین مواد:

۱- روميان، پياز، ګشنيز، نعنا، تور مرج، مالګه، شنه مرچک او پوشه ټول د ضرورت په اندازه ۲- بادرنگ او د کاهو پاني هم د ضرورت په اندازه.

د پخپيدو ټرڅيپ:

دروميانو سرونه ګردي ور پري کړئ، منځ يې ور خالي کړئ. بيا يې د منځ روميان په کړايي کي په لبرو غوري کي سره کړئ. بيا لبر ګشنيز او نعنا، يوه دانه پياز، يوه دانه مرچک سره مидеه کړئ او پوشه ور واچوئ، شنه يې سره ګډ کړئ. مالګه او مرج ور واچوئ، سره ګډ يې کړئ. بيا په کاچوغه باندي روميان له دغه موادو خخه ډک کړئ، سرونه يې پر کښېردي، په کړايي کي يې پرسو ګړو روميانو باندي واودي، سريې ور پت کړئ. کله چي روميان پاخه سول، په غاب کي يې واودي او شاو خواته يې د بادرنگو الغي او د کاهو پاني واودي.

دا وي کډو دلمه

اړيین مواد:

۱- ايشولي وريجي، رب، پياز، ګشنيز، مالګه مرچک، تور مرج او اويء کډو.

د پخپيدو ټرڅيپ:

نازک اويء کډوان مه سپينوئ، بلکي دغسي په اوږدو دهري يوه د بغل خخه يو خه برخه پري کړئ، بيا يې په کاچوغه باندي د منځ مغزونه راوباسي. وريجي، رب، مидеه سوي پياز، ګشنيز، مالګه، مرچک او تور مرج سره ګډ کړئ، او د کډوانو منځونه ځني ډک کړئ. په کړايي یادې ګ کي لبر غوري واچوئ، کډوان پکبني واودي، او يو خه او به هم ور واچوئ، مالګه پر ودپوي، سريې وربند کړئ. کله چي کډوان پاخه سول، په يوه غوري کي يې کښېردي، مидеه سوي ګشنيز پر وپاشئ، د کډو دلمه تياره ده.

يادوونه: که پورتني مواد لبر کوفته سوي غوبني ولري، لا بشه خوند کوي.

د گوفتني دلمه

اړيین مواد:

۱- د ګيلګي غوبني نيم ګپلو ۲- ايشولي جواري نيم ګيلاس ۳- پياز يوه دانه ۴- اوږده

ڦوول ڦوول گوڻئي او ڏلهمي

خلور داني ۵- تور مرج يوه د چايو کاچوغه ۶- د گشنيز تخم دوي د چايو کاچوغي
۷- د ڪوٽي مساله يوه د چايو کاچوغه ۸- گشنيز يوه خه ۹- مالگه او مرچك د ضرورت په
اندازه ۱۰- غوري د سره ڪيدولپاره.

ڦ پخپيدو ڦوڙيپ:

غوبني تر ماشين وباسئ، پياز مидеه ڪرئ، په لبرو غورو کي يي سره ڪرئ. بيا د ڪوٽي
خلورمه برخه پيازو ته واقعوي، سري يي ڪرئ. جواري ور واقعوي، مидеه سوي اوبره، گشنيز،
مالگه، تور مرج او يوه کاچوغه گشنيز هم ور واقعوي. بنه يي سره ڪرئ. بيا لبر اوشه ور واقعوي،
چي ڪوٽه پکبني پخه سي. بيا په پاته غوبني کي د نخدود اوبره، مالگه، مرچك، د گشنيز
تخم او هنگي واقعوي، بنه يي سره گه ڪرئ. بيا د دغوغوبني خخه لبر لبر رواخلي، په منځ کي
يي يوه کاچوغه پخه ڪوٽه ايرڊئ او بيا يي سره وپچئ، داسي ڪوٽه ٿنڍي جوره ڪرئ چي
مواد يي په منځ کي راسي. بيا يي په غورو کي سري ڪرئ او په سلاته کي يي کښېردي.

دا وي ڪدو ڏلهمه په دابن کي

اڳڻين ۾ مواد:

۱- ڪدو خلور داني ۲- زردکه يوه دانه ۳- ايشولي وريجي يو گيلاس ۴- ايشولي جواري نيم
گيلاس ۵- پياز يوه دانه ۶- مالگه او مرچك د ضرورت په اندازه ۷- تور مرج يوه د چايو
کاچوغه ۸- چكن ڪيوبز يوه دانه ۹- د پيزا پوشه لبر خه ۱۰- غوري لبر خه.

ڦ پخپيدو ڦوڙيپ:

په ڪرائي کي لبر غوري واقعوي، پياز کوچني مидеه ڪرئ، په غورو کي يي لبر سره ڪرئ. بيا
زردکي کوچني مидеه ڪرئ، ور وايي چوئي چي لبر سري سي. بيا مالگه، مرچك، تور مرج او لبر
اوشه ور واقعوي، سري يي ور بند ڪرئ چي زردکي پخپي سي. بيا جواري او وريجي ور واقعوي له
اور خخه يي ليري ڪرئ. ڪدوان پر منځ دوه ٿاييه ڪرئ منځ يي ور خالي ڪرئ. بيا يي له جورو
سوو موادو خخه ڏک ڪرئ، پر سري يي تر تراشك ايستل سوي پوشه لبر لبر واقعوي. د دابن
پتنوس غوره ڪرئ، دغه ڪدوان پکبني واودئ، په دابن کي يي د لسو يا پنځلسو دقائقو لپاره
کښېردي.

په دابن کي د مرچکو ڏلهمه

اڳڻين ۾ مواد:

۱- د چرگ د سيني غوبني نيم ڪيلو ۲- پياز يوه دانه ۳- اوبره خلور داني ۴- زردکه يوه

دانه ۵- مٿر دري د خورو ڪاچوغرى ۶- ميده سوي شنه پيازنيم گيلاس ۷- تازه ميده سوي گشنيز نيم گيلاس ۸- هگى دوي داني ۹- کارن فلور دوي د خورو ڪاچوغرى ۱۰- مالگه د ضرورت په اندازه ۱۱- دلمه يي مرچك پنهه داني ۱۲- رب دوي د خورو ڪاچوغرى.

ڦپخپيدو ٿر ڦيپا:

غوبني، پياز، اوبره، مٿر، زردکي، پياز، گشنيز ٿول تر ماشين و باسي، کارن فلور، دوي هگى، مالگه او مرج هم ور واچوئي. بنه يي سره گله کهئ. بيا دلمه يي مرچك په اوبردو نيم کهئ، د منع تخم يي و باسي، له دغمو مادو څخه يي چک کهئ. رب په لبرو غوره کي واچوئي، سره يي کهئ. بيا يي دابن په غوري کي يا دېش کي واچوئي، مرچك پر غوري واچئي، د لسو دقيقو لپاره يي په دابن کي کښپردي. دلمه تياره ده.

د تاک د بلگو دلمه

اڳين هواه:

۱- د تاک بلگونه د ضرورت په اندازه ۲- ايشولي وريجي ۱۰۰ گرامه ۳- کوفته سوي غوبني ۲۰۰ گرامه ۴- ميده سوي پياز ۱۰۰ گرامه ۵- رب دري ڪاچوغرى ۶- تور مرج او مالگه د ضرورت په اندازه ۷- سرکه دري د خورو ڪاچوغرى ۸- کورکومن يوه د چایو ڪاچوغه ۹- غوري لبر شه.

ڦپخپيدو ٿر ڦيپا:

کوفته سوي غوبني، ميده سوي پياز، ايشولي وريجي، تور مرج، مالگه او مرچك سره گله کهئ. د تاک نازک بلگونه پاک پرپولئ. که يو بلگ کوچني وي، دوه بلگونه سره کښپردي، په منع کي يي لبر مواد کښپردي او وي پېچئ، په دېگ کي يي واچئي. کله چي تولي دلمه تياري سوي، بيارب په يوه گيلاس او بيو کي حل کهئ، کورکومن او لبر مالگه او غوري هم ور واچوئي، دلمه پر سريي واچوئي، سريي وربند کهئ، پر اوري کي پنهه دلمه پخه سول را وايي خلئ، دوري جو سره يي و خورئ.

ڀاڻونه: که دلمه د بخار په دېگ کي پنهه سي، بنه به وي.

د سبو ډول ډول
سالنو نه



گله سبزیجات

اپنے موالی:

- ۱- ایشولی پتایی دوی دانی ۲- پوشکی یو دبلی ۳- اوبره خلور دانی ۴- ادرک یوه کوچنی توته ۵- ایشولی هنگی خلور دانی ۶- پیاز یوه دانه ۷- رومیان دوی دانی ۸- مالکه د ضرورت په اندازه ۹- سبزی مساله یوه کاچوغه ۱۰- غوری لپڑه.

پلخپیدو توئیپ:

په کرايی کي غوري سره کرئ، ميده سوي پیاز ورواقوئ. کله چي پیاز لپ سره سول، ميده سوپ اوبره او ادرک ورواقوئ. کله چي هغه هم لپ سره سول، پوشکی ورواقوئ، یو شه یې سره کرئ. بیا ایشولی پتایی د پوستکی سره په اوبره خلور خایه کرئ ور وايې چوئ. کله چي هغه لپ سري سوي، ميده سوي رومیان ورواقوئ، مالکه او سبزی مساله هم ور واقوئ د خو دقیقو لپاره یې سر ور بند کرئ چي رومیان لعاب سی. بیا ایشولی هنگی سپینی کرئ، ور وايې چوئ. یو خو دقیقې یې دم کرئ چي هنگی د مسالې خوند جذب کرئ.

دوهم ډول گله سبزیجات

اپنے موالی:

- ۱- شنه پیاز د پابو سره درې دانی ۲- د مترو دانی ۱۲۵ ګرامه ۳- زردکی خلور دانی ۴- پتایی درې دانی ۵- توربانجن درې دانی ۶- ګل ګوبی یو خو توته ۷- رومیان خلور دانی ۸- توری درې دانی ۹- خواره غت مرچک درې دانی ۱۰- کرم لپڑه ۱۱- کوتل سوپ اوبره او ادرک دوی د چایو کاچوغی ۱۲- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۱۳- سبزی مساله یوه کاچوغه ۱۴- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۵- غوري یوه چایخوری.

پلخپیدو توئیپ:

ټول سبزیجات کوچنی یو ډول ميده کرئ. بیا غوري په دېگ کي واقوئ، پیاز ميده کرئ په غوري کي یې سره کرئ. بیا اوبره او ادرک پکبني سره کرئ. کورکومن، مالگه او مرچک هم ورواقوئ یو شه یې سره کرئ. بیا رومیان ورواقوئ سره یې کرئ. بیا ټول ميده سوي سبزیجات ورواقوئ، سري یې وربند کرئ چي پاخه سی. کله چي پاخه سول او او به یې وچي سوي، ميده سوي شنه مرچک او تازه گشنیز پر واقوئ.

در پيم ڏول گه سبزيجات

اڳين هواه:

- ۱- ايشولي فاصليه يوه سوب خوري ۲- ايشولي جواري نيم گيلاس ۳- ايشولي پتاچي دوي داني ۴- ايشولي زردکي يوه دانه ۵- روميان دوي داني ۶- غوري دوي د خور و کاچوغي ۷- سبزي مساله يوه د خور و کاچوغه ۸- چكن کيوبرز يوه دانه ۹- اوبره دوي داني.

۵ پخپيدا و ٿوڙيپ:

ايشولي فاصليه د يوه سانتي په اندازه ميده کرئ. ايشولي پتاچي او زردکي هم کوچني کوچني ميده کرئ. په کرايي کي غوري واقوئ، فاصليه، پتاچي، زردکي او ميده سوي اوبره ور واقوئ. چكن کيوبرز، سبزي مساله هم ور واقوئ، لري سره کرئ. بيا روميان ميده کرئ ور وايي چوئ، جواري هم ور واقوئ سره گله يې کرئ له اور خخه يې ليري کرئ.

پادونه: د غور خور و ته مالگه مه ور اچوئ، ڪنه چكن کيوبرز او سبزي مساله مالگه لري.

د سبزيجاتو غور ۴۰

اڳين هواه:

- ۱- ميده سوي گل گوبى يوه چایخورى ۲- ميده سوي شلغم يوه چایخورى ۳- د مترو داني يوه چایخورى ۴- ميده سوي زردکي يوه چایخورى ۵- ميده سوي اوبره او ادرک دوي د خور و کاچوغي ۶- گرمه مساله يوه د چایيو کاچوغه ۷- مالگه او مرچك د ضرورت په اندازه ۸- مستي يوه چایخورى ۹- اوبه يوه چایخورى ۱۰- ميده سوي پياز دوي چایخورى ۱۱- غوري نيمه چایخورى ۱۲- گشنيز يوه د خور و کاچوغه.

۵ پخپيدا و ٿوڙيپ:

لومړۍ په ډڳ کي غوري واقوئ، پياز لږ پکبني سره کرئ اوبره، ادرک، مرچك، د گشنيز تخم، گرمه مساله او کورکومن پکبني سره کرئ. بيا مستي ور واقوئ، مالگه او ټول ميده سوي سبزيجات ور واقوئ، يوه چایخورى او به ور واقوئ، سر يې ور بند کرئ. ڪله چي يې او به وچي سوي او سبزيجات پاخه سول، تاوده يې راواخلى.

د ترکاري گه سالن

اڳين هواه:

- ۱- متري يوه چایخورى ۲- ميده سوي کرم يوه چایخورى ۳- غت خوابه مرچك يوه

دانه ۴ - زردکه یوه دانه ۵ - پتاته یوه دانه ۶ - درومیانو رب دری د خوره کاچوغی
 ۷ - تازه گشینیز لر، خه ۸ - سپینه زیره یوه د چایو کاچوغه ۹ - ادرک یوه کوچنی ټوته
 ۱۰ - سرکه یوه د خوره کاچوغه ۱۱ - تور مرج یوه د چایو کاچوغه ۱۲ - مالگه او مرچک
 د ضرورت په اندازه.

۵ په خپلدو ټوټیپ:

تولهه ترکاری میده کړئ. بیا په یوه دېگ کي غوري واچوئ، زيره پکښي سره کړئ. بیا ترکاري
 ور واچوئ، مالگه، مرچک او تور مرج هم ور واچوئ، سره ويې لړئ. بیا یې سره وربند کړئ چې په
 دم کي پاخه سی. بیا رب او سرکه ور واچوئ، سره ويې لړئ او بیا یې د خود دقيقو لپاره دم کړئ.

سره کړي ترکاري په دابن کي

۱ پهینه مواد:

۱ - بانجن یوه دانه ۲ - شین ګډو یوه دانه ۳ - پتاتې دری دانې ۴ - سور او ژیړ دلمه یې
 مرچک یوه یوه دانه ۵ - پوشکۍ یو دبلی ۶ - د پیزا پوشه د ضرورت په اندازه ۷ - مالگه
 د ضرورت په اندازه ۸ - اوږده خلور دانې ۹ - غوري د سره کډو لپاره.

۵ په خپلدو ټوټیپ:

پتاتې سپیني کړئ، الغه الغه یې کړئ، په غوري کي یې لږ سري کړئ. بانجن او ګډو
 د پوستکي سره الغه الغه کړئ، مالگه پر واچوئ، په غوري کي یې سره کړئ. پوشکۍ هم لږ
 سره کړئ، بیادغه سره سوي مواد په یوه ناسوزه کړايي یا دېش کي واودئ. مرچک الغه الغه
 کړئ، پر سري یې ور واودئ. اوږده هم الغه الغه کړئ، پر سري یې ور واچوئ. لږ مالگه پر دوروئ
 اوږده هم الغه الغه کړئ. پر سري یې ور واچوئ، لږ مالگه پر دوروئ، د پیزا پوشه پر واچوئ، په
 دابن کي یې د پنځلسو دقيقو لپاره کښېږدئ.

چاینیز ویجیتېبل

۱ پهینه مواد:

۱ - ايشولي متري ګيلاس ۲ - ايشولي جواري یو ګيلاس ۳ - پياز یوه دانه ۴ - غت خواره
 مرچک؛ ژير، سور او شين یوه یوه دانه ۵ - مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶ - تور مرج
 یوه د چایو کاچوغه ۷ - غوري لږ خه.

۵ په خپلدو ټوټیپ:

لومړۍ غوري په کړايي کي واچوئ، پياز لږ پکښي سره کړئ. بیا رنګه مرچک کوچنی

۵ سپو چول چول سالنونه

کوچني مидеه کړئ، پيازو ته يې واچوئ، سره يې کړئ. کله چي سره سول متړ ورواقوئ، ټول مواد سره کړئ. بيا جواري ورواقوئ، مالګه، مرچک او تور مرج ورواقوئ، بنه يې سره ګډه کړئ سالن تيار دي.

سبزي پالک

اړینه مواد:

۱- سبزي یو کېلو ۲- شیدې نيم ګيلاس ۳- پياز یوه دانه ۴- زيره نيمه د چایو کاچوغه
۵- د ګشنيز تخم نيمه د چایو کاچوغه ۶- تور مرج نيمه د چایو کاچوغه ۷- غوري ۱۰۰
ګرامه ۸- اوړه یوه د خوره کاچوغه ۹- مالګه د ضرورت په اندازه.

اړ پختهداو ټړیپ:

سبزي پرپولئ او مидеه يې کړئ. بيا يې په دېگ کي واچوئ او لږ او بهه ورواقوئ. ويې ايشوئ او بيا يې صاف کړئ. وروسته غوري په کرايي کي واچوئ، پياز پکبني سره کړئ. بيا سبزي ورواقوئ پکبني سره يې کړئ. مالګه، تور مرج، زيره او د ګشنيز تخم ورواقوئ. کله چي سره سول او پر غوري باندي راغل، شیدې ورواقوئ، سره ويې لړئ. بيا اوړه ورواقوئ او لړئ يې ترڅو پر غوري باندي راسي. کله چي پر غوري راغل، سبزي پالک تيار دي.

دال او سبزي پالک

اړینه مواد:

۱- ماش ۲۵۰ ګرامه ۲- پالک یو کېلو ۳- د ګشنيز تخم یوه د چایو کاچوغه ۴- پياز یوه دانه ۵- مидеه سوي اوړه یوه د خوره کاچوغه ۶- تازه ګشنيز لړ خه مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- غوري د ضرورت په اندازه.

اړ پختهداو ټړیپ:

په یوه دېگ کي غوري تاوده کړئ، پياز پکبني سره کړئ. بيا د ګشنيز تخم، اوړه، سره مرچک او مالګه ورواقوئ، يو خه يې سره کړئ. بيا مидеه سوي پالک او ګر ګره سوي ماش ورواقوئ، بنه يې پاخه کړئ. کله چي پاخه سول ويې ټکوئ او لږ، تازه ګشنيز ورواقوئ.

سبزي پالک د مستو سره

اړینه مواد:

۱- سبزي پالک نيم ګېلو ۲- مستې ۲۵۰- اوړه دوې دانې ۳- غوري لړ خه

۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶ - تور مرچ يوه د چایو کاچوغه .

۶ په خپلدو ټرڅيپ:

سبزي پالک پاك پرپولي، ميده يې کړئ. په کرايي کي يې د لبر مالګي سره پر خام اور
باندي کښېردي چي پاخه سی. بيا يې په غورو کي سره کړئ، اوږد هم ورواقوئ، کله چي بنه
سره سی، مالګه او تور مرچ او مستې ورواقوئ، سره ګډه يې کړئ. خواړه تيار دي.

د شفتلو سالن

۷ په ټيپ:

۱ - تازه شفتل يو کېلو ۲ - پياز يوه دانه ۳ - مالګه او غوري د ضرورت په اندازه

۴ - سبزي مساله د ضرورت په اندازه .

۵ په خپلدو ټرڅيپ:

د شفتلو پاني پاکي کړئ، پري يې ولئ، په صافي يا جال کي يې واقوئ چي او به يې
ونښيري. بيا په يوه غټه دېگ کي او به واقوئ، پر اور يې کښېردي چي وايشي. کله چي
وايشېدلې شفتل ور واقوئ چي بنه وايشي او پاني يې پستي سی. بيا يې صافي کړئ په صافي
کي يې وتكوئ چي خورين سی . بيا په يوه کرايي کي غوري واقوئ، پياز پکښي سور کړئ،
شفتل ور واقوئ، سره يې کړئ. بيا مالګه او سبزي مساله ورواقوئ. کله چي پر غورو باندي
راغل، له اور خخه يې ليري کړئ.

۶ په ټيپ: وج شفتل هم په دې دول سره پخېري.

د انبې قالبي بانجن

۷ په ټيپ:

۱ - اوږده بانجن دوي داني ۲ - ايشولي مکروني يوه سوب خورى ۳ - پياز يوه دانه ۴ - رب
يوه د خورو کاچوغه ۵ - د پيزا پوشه د ضرورت په اندازه ۶ - مالګه او مرچک د ضرورت په
اندازه ۷ - لېمبو يوه دانه ۸ - د چرګ سينه ۳۰۰ ګرامه ۹ - تور مرچ يوه د چایو کاچوغه
۱۰ - د ګشنیز تخم يوه د چایو کاچوغه .

۸ په خپلدو ټرڅيپ:

بانجن اوږده نازک پري کړئ، مالګه پر واقوئ، لبر يې په غورو کي سره کړئ. بيا
پياز او غوبني په غورو کي سري کړئ. رب، مالګه، مرچک، تور مرچ او ګشنیز تخم
ورواقوئ، دم يې کړئ چي غوبني پخې سی. بيا داسي قالب چي منځ يې سورى

۵ سېو چوول چوول سائونو فه

وي غور کړئ، بانجن پکښي واودئ، پر سر يې لږ پوڅه واچوئ. بیا لبر مکروني پکښي واچوئ، بیا سره سوي کوفته پر واچوئ بیا پاته مکروني پر واچوئ. بیا د پیزا پوڅه پر واچوئ، په دابن کي یې د خو دقیقو لپاره کښېردي چي پوڅه یې او به سی. بیا د قالب پر سر باندي غاب يا غوري کښېردي قالب چې راواړوئ، قالبي بانجن تیار دي.

په ټولونه: تاسي کولای سئ چي کوفته سوي غونبني هم ورو واچوئ، خودا د هغه خلکو لپاره ګټور دي چي د غونبني او غور وڅخه پرهېز وي.

سرې کړي پتاټې

اړین مواد:

۱- پتاټې یو کېلو ۲- زیره یو کاچوغه ۳- د ګشنيز تخم یو کاچوغه ۴- تور مرچ یو کاچوغه
۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- هګۍ دوې داني ۷- اوړه او غوري د ضرورت په
اندازه.

۵ پېختېدو ټرټیپ:

لومړۍ پتاټې وايشوئ. بیا یې خلور خایه پري کړئ. بیا هګۍ په یو کاسه کي ووهئ.
پتاټې په ووهئ. بیا زیره، د ګشنيز تخم، مرچ، مالګه او دوې کاچوغۍ اوړه پر واچوئ اوښه یې
سره ګډ کړئ. کله چي بنه سره ګډ سول. بیا غوري سره کړئ او د پتاټو یو کاچوغه
واچوئ او تر سره ګډو وروسته یې راواخلى.

د پتاټو او متړو سالن

اړین مواد:

۱- پتاټې نيم کېلو ۲- متړ نيم کېلو ۳- کوبېل سوي اوړه او ادرک یو د خورو کاچوغه
۴- پیاز یو دانه ۵- کور کومن یو د چایو کاچوغه ۶- ګرمه مساله یو
د چایو کاچوغه ۷- تور مرچ یو د چایو کاچوغه ۸- د لېمبو او به خلور د خورو کاچوغۍ
۹- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

۵ پېختېدو ټرټیپ:

په غورو کي پیاز سره کړئ، اوړه او ادرک ورو واچوئ، مساله هم ورو واچوئ، لږ یې سره
کړئ. بیا میده سوي پتاټې او متړ ورو واچوئ، سره ويې لړئ. په اندازه او به ورو واچوئ، چي
پتاټې او متړ پکښي پاخه سی. په پاي کي زیره ورو واچوئ، اوړ یې ور خام کړئ، کله چي بنه
په غورو باندي را غلل را وايې خلئ.

د پتايو غورمه د جواريو، مٿرو او ليمبو سره

اڳينه مواد:

- ۱- پتايو دوي داني ۲- پياز دوي داني ۳- اوبره شپر داني ۴- روميان شپر داني
- ۵- ڪنسرو جواري يودبلي ۶- ڪنسرو متري يودبلي ۷- مالگه او مرچك د ضرورت په اندازه
- ۸- سبزي مساله يوه د چایو کاچفه ۹- تور مرج يوه د چایو کاچفه ۱۰- د ڪشنيز مиде سوي تخم يوه د چایو کاچفه ۱۱- ليمبو پنځه داني ۱۲- غوري د ضرورت په اندازه.

اڳينه مواد:

لومړۍ په يوه کړايي کي د ضرورت په اندازه غوري واقعوي، بيا کوتيل سوي اوبره په غوري و کي لږ سره کړئ، بيا مиде سوي پياز و رواچوي، لږ يې سره کړئ، بيا پتايو مиде کړئ، وروايي چوئ، د پيازو او اوبره سره يې يوشه سري کړئ، بيا روميان مиде کړئ، وروايي چوئ. مسالي ورواقچوي، بنه يې سره ولړئ، بيا د ليمبو سر او پاي لږ، لږ داخلئ او درست يې پتايو ته واقوئد کړايي سر ور بند کړئ، چي پتايو او ليمبو روميانو په او بلو کي پاخه سی. کله چي سالن پر غوري و راغي او پتايو پستي سوي ايشوري جواري او ايشوري متير ورواقچوي، سره ګډ يې کړئ، په غاب يا غوري کي يې را داخلئ.

کل ګوبى او پتايو

اڳينه مواد: چوڙ

- ۱- ګل ګوبى نيم کيلو ۲- پتايو دوي داني ۳- پياز يوه دانه ۴- ادرک کوچني ټوته
- ۵- روميان دوي داني ۶- تازه گشنيز لږ خه ۷- مالگه او مرچك د ضرورت په اندازه
- ۸- کور کومن يوه د چایو کاچوغه ۹- ګرمه مساله يوه د چایو کاچوغه ۱۰- غوري د ضرورت په اندازه.

اڳينه مواد:

کل ګوبى ګل ګل کړئ، پتايو سپيني کړئ، ټوته ټوته يې کړئ. په ډڳ کي غوري واقعوي، پتايو پکبني سري کړئ، پتايو راوباسئ. بيا پياز پکبني سره کړئ. بيا کور کومن او مساله ورواقچوي. بيا روميان ورواقچوي، سره يې کړئ. ګل ګوبى او سري کړي پتايو ورواقچوي، يو ګيلاس او بهه ورواقچوي، سري يې ور بند کړئ، چي ګل ګوبى پوخ سی او بهه يې وچي سی او پر غوري و باندي راسي. بيا تازه گشنيز او ګرمه مساله پر واقچوي.

پتاپی او تازه ملخوزي

اړینه مواد:

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

۶ پخپیدو ټرټیپ:

پتاپی په غورو کي سري کړئ، راوېي باسې. بيا په غورو کي پیاز سره کړئ. ملخوزي میده کړئ، وروايې چوئ، بهه یې سري کړئ، بيا پتاپی، مالګه، مرچک ورواقوئ، د خودقيقو لپاره یې دم کړئ.

۷ طالونه: تازه ملخوزي د شپيشتو په ډول وي.

لاهوري پتاپی او کرم

اړینه مواد:

- ۱- کرم یوه دانه ۲- پتاپی یو کېلو ۳- پیاز درې دانې ۴- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ۵- د ګشنيز تخم یوه د چایو کاچوغه ۶- مساله یوه د چایو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- ادرک یوه د چایو کاچوغه ۹- غوري ۲۵۰ ګرامه.

۶ پخپیدو ټرټیپ:

پتاپی په غورو کي سري کړئ، د کرم پاني سره جلا کړئ، لږ یې وايشوئ. نيمى مساله پتاپو ته واقوئ. سره ګډ یې کړئ. بيا دغه پتاپی لږ لې د کرم په پانو کي وپېچئ په تاري وټړئ. بيا پیاز په غورو کي سره کړئ. پاته نيمه مساله ورواقوئ، کرم پر واوچئ او د خودقيقو لپاره یې دم کړئ.

د پتاپو ساده سالن

اړینه مواد:

- ۱- پتاپی یو کېلو ۲- کورکومن نيمه د چایو کاچوغه ۳- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۴- شنه پیاز یوه دسته ۵- ادرک یوه کوچنۍ ټوټه ۶- د ګشنيز تخم یوه د خورو کاچوغه ۷- سپينه او توره زيره یوه د چایو کاچوغه ۸- مستې ۲۵۰ ګرامه ۹- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۱۰- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

۶ پخپیدو ټرټیپ:

پتاپی په غورو کي سري کړئ، راوېي باسې. بيا پیاز سره کړئ، ټوله مساله او مستې

۹ سپو ھول ھول سالئونه

ورواچوئ، سره يې کړئ. بیا پټاتې ورواچوئ، اور يې ورخام کړئ. کله چي پټاتې پخې سوي او د مستو او بهه وچي سی را وايې خلئ.

د پټاتو کيک

اړيین هوا:

۱- پټاتې ۷۰۰-ګرامه ۲-ویلي سوي کوچي ۵-ګرامه ۳-مالګه او تور مرج د ضرورت په اندازه.

۹ پخپيدو ټریپ:

د کيک یو ناسوزه قالب غور کړئ، په منځ کي يې روغنی کاغذ هوار کړئ. پټاتې نازکي الغه الغه کړئ، په غالب کي يې واوډئ. کوچي پر واچوئ. بیا پټاتې واوډئ، کوچي پر واچوئ، بیا يې کښېردي. بیا يې پر مخ باندي المونيم کاغذ واچوئ، په دابن کي يې کښېردي چي رنګ يې بنه طلايي سی. که پټاتې وچي معلومېدې لې، کوچي پر واچوئ. دا کيک د چړې په واسطه له قالب خخه جلا کړئ، او په غاب یا غوري کي يې چېه واپروئ او په تېره چاره باندي يې توته توته کړئ.

د پوشۍ او پټاتو سالن

اړيین هوا:

۱- پوخه ۱۰۰-ګرامه ۲-ایشولي پټاتې دوې داني ۳-ایشولي زردکي دوې داني ۴-ایشولي مټري یو ګيلاس ۵-مالګه د ضرورت په اندازه ۶-ګشنيز لې څه.

۹ پخپيدو ټریپ:

پوخه کوچني کوچني خلور کنجه پرې کړئ، په غور و کي يې سره کړئ. بیا کوچني میده سوي پټاتې په غور و کي سري کړئ، پوخه هم ورواچوئ. بیا مټر ورواچوئ، په پاي کي ايشولي میده سوي زردکي د ضرورت په اندازه ۶-ګشنيز لې څه. مساله پر ودوروئ، میده سوي ګشنيز پر واچوئ.

د انسې پټاتې

اړيین هوا:

۱- کوچني پټاتې پنڅلس یا شل داني ۲- د زيتون غوري درې د خور و کاچوغي ۳- وچه نعنالې څه ۴- ګشنيز لې څه ۵- مالګه او تور مرج د ضرورت په اندازه.

۵ پخپيدو ټرڅيپ:

پتاپي بنه پرپولي، خو سپينوئي يې مه. په يوه کاسه کي غوري، ګشنيز، نعنا، مالګه، تور مرچ سره ګډ کړئ، پتاپي ورواقوئ، بنه يې په ولړئ. بيا دغه پتاپي په المونيم کاغذ کي وپېچئ، په تود سوي دابن کي يې کښېږدئ، په خلوبېستو یا پنځوسو دقیقو کي پخېږي.

د پتاپو او هګيyo سالن

اړین مواد:

- ۱- ايشولي هګي شپر داني ۲- پتاپي خلور داني ۳- پیاز يوه دانه ۴- ادرک دوي دچایو کاچوغری ۵- مستې يوه چایخوری ۶- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- غټه مساله لپ، څه ۸- میده سوي تازه ګشنيز او تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۹- کوچني هېل دوي دانې ۱۰- غوري د ضرورت په اندازه.

۵ پخپيدو ټرڅيپ:

پتاپي کوچني کړئ، په غورو کي يې سري کړئ. بيا په دېگ کي لپ غوري واقوئ، هېل او ګرمه مساله پکښي سره کړئ. بيا پیاز ور واقوئ، کله چې پیاز لپ، سره سول او بره او ادرک ور واقوئ، يوڅه يې سره کړئ. بيا مستې ور واقوئ، بنه يې سره کړئ چې او به يې وچي سی. بيا پتاپي او ايشولي هګي ورواقوئ، تازه ګشنيز او مرچک يې پر سر ور واقوئ.

مساله لرونکي مرچک

اړین مواد:

- ۱- بنه غټ اوږده مرچک شپر يا اووه دانې ۲- لېمبو دوي دانې ۳- آم چوريو دچایو کاچوغه ۴- د ګشنيز تخم يوه دچایو کاچوغه ۵- میده سوي زيره نيمه دچایو کاچوغه ۶- چات مساله نيمه دچایو کاچوغه ۷- کورکومن نيمه دچایو کاچوغه ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوري دوي دخورو کاچوغه.

۵ پخپيدو ټرڅيپ:

په کړايي کي غوري واقوئ، ټوله مساله ورواقوئ، لپ يې سره کړئ. بيا لپ او به ورواقوئ، د لمېبوا به ورواقوئ. مرچک په او بدلو پر منځ چاک کړئ، دانې يې راوباسئ او دغه مساله لپ په کاچوغه ورواقوئ. بيا دغه مرچک په پاته نوره مساله کي واقوئ، درې خلور دقیقې يې

دم کړئ، مساله داره مرچک تیار دي.

بېندۍ

اړینه مواد:

- ۱- بېندۍ ۲۵۰ ګرامه - روميان دوي داني ۳ - پياز دوي داني ۴ - شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۵ - کوتيل سوي اوږده او درک خلور د خوره کاچوغه ۶ - ملخوزي لې، خه - کورکومن نيمه د چایو کاچوغه ۹ - زيره یوه د چایو کاچوغه ۱۰ - مالکه د ضرورت په اندازه.

۵ په خپلدو ټوټیپ:

بېندۍ په غوره کي سري کړئ، راوېي باسي. بیا په دغوغه غوره کي پياز لې، سره کړئ. بیا روميان او ټوله مساله ورواقوئ، بنه یې سره کړئ. بیا سري سوي بېندۍ ورواقوئ، او را يې ورخام کړئ، د خود قیقولپاره یې دم کړئ.

بل چول بېندۍ

اړینه مواد:

- ۱- کوچني بېندۍ نيم کېلو ۲ - د گشنيز تخم دوي د چایو کاچوغه ۳ - اوږده دوي داني ۴ - لېمبونيمه د چایو کاچوغه ۵ - زيره یوه د چایو کاچوغه ۶ - مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه.

۵ په خپلدو ټوټیپ:

د بېندۍ سرا او پای پري کړئ او په چاړه باندي یې په اوږدو چاک چاک کړئ، په غوره کي یې واقوئ، سري یې کړئ. کله چي سري سوي اوږده ورواقوئ. بیا مالکه، مرچ، میده سوي زيره او د گشنيز تخم ورواقوئ او سري یې کړئ بیا د لېمبو او به ورواقوئ دم یې کړئ.

مساله داري بېندۍ

اړینه مواد:

- ۱- بېندۍ نيم کېلو ۲ - خواړه ولني یوه د چایو کاچوغه ۳ - د گشنيز تخم یوه د چایو کاچوغه ۴ - سپينه زيره نيمه د چایو کاچوغه ۵ - تمل (املي) ۱۲۵ ګرامه ۶ - سره مرچک شپږ داني ۷ - مالکه د ضرورت په اندازه.

۵ په خپلدو ټوټیپ:

خواړه ولني، زيره، د گشنيز غټ تخم پر تاوه بریان کړئ. تمل خيشته کړئ، ګاته لعاب

۵ سپو ھول ھول سالنونه

خني و باسي. مساله، مالگه، مرچك ور واچوئ. بيا بىندى په چاره باندي چاک كرئ، مساله يې په نس کي لبر واچوئ. بيا يې په لبر غوره و کي سري كرئ.

د بىندىو او پتاپو سالن

اړیین مواد:

۱- پتاپي نيم کېلو ۲- بىندى نيم کېلو ۳- لېمبو یوه دانه ۴- سبزي مساله دوي د خوره و کاچوغي ۵- غوري د سره کېدو لپاره.

۶ پخپيدو ټرڅيپ:

په کرايي کي غوري واچوئ، د پتاپو چپس سره کرئ، راوېي باسي. بيا بىندى او بردي او بردي، نري نري کرئ، په دغوغوري و کي سري کرئ، راوېي باسي. د پتاپو د چپس سره يې ګډي کرئ. سبزي مساله او د لېمبو او به ور، واچوئ، سره ګډي په کرئ او د خودقيقو لپاره يې دم کرئ.

بىندى د کوختي سره

اړیین مواد:

۱- بىندى نيم کېلو ۲- د غوايي غوبني ۲۰۰ ګرامه ۳- پياز یوه دانه ۴- غوري د ضرورت په اندازه ۵- مرچك، کورکومن، مالگه، زيره، تازه مرچك د ضرورت په اندازه.

۶ پخپيدو ټرڅيپ:

غوري سره کرئ، پياز پکبني مиде کرئ. بيا غوبني د بىندىو سره ګډي کرئ، کورکومن ور واچوئ او ګډي په کرئ. بيا يې غوره ته د پيازو سره یو ځای واچوئ، بنه يې سره ګډه کرئ. بيا مالگه، زيره او تازه مرچك ور واچوئ.

د پيازو سالن

اړیین مواد:

۱- کوچني پياز لس داني ۲- عسل درې د خوره و کاچوغي ۳- سرکه دوي د خوره کاچوغي ۴- د روميانو رب یوه د خوره و کاچوغه ۵- روميان دوي داني ۶- شنه پياز او تازه ګشنيز لبر ۷- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

۸ پخپيدو ټرڅيپ:

په یوه کرايي کي لبر غوري واچوئ. پياز دوه دوه ځایه کرئ، په غوري و کي يې لبر سره کرئ. بيا عسل ور واچوئ، سرکه او د روميانو رب هم ور واچوئ. بيا روميان مиде کرئ، ور وايي

۵ سپو ھول ھول سالنونه

چوئ. شنه پياز او گشنيز هم ور واچوئ. په پاي کي مالگه او تور مرچ ور واچوئ، د خود دقيقو لپاره يې دم کړئ.

د پيازو بل ډول سان

اړيین مواد:

۱- پيازنيم کېلو ۲- مستې نيمه چایخوری ۳- روميان درې داني ۴- کوتيل سوي اوږده او ادرک دوي خورو کاچوغي ۵- مالگه او شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۶- غوري نيمه چایخوری.

۷ پخپيدو ټرڅيپ:

په غورو کي پياز لړ سره کړئ. بيا روميان ور واچوئ، سره يې کړئ. بيا مالگه او شنه مرچک ور واچوئ، بنه يې سره کړئ. بيا يې د خود دقيقو لپاره دم کړئ.

د ګل ګوبې یا بروکلي سان

اړيین مواد:

۱- ګل ګوبې یا بروکلي یوه کوچني دانه ۲- د چرګ یا چکن کيوېز یخني نيمه چایخوری ۳- اوږده دوي داني ۴- کوتيل سوي ادرک یوه د چایو کاچوغه ۵- سویا ساس خلور د خورو کاچوغي ۶- نسواري بوره (براون شوګر) یوه د خورو کاچوغه ۷- د کنجدې غوري یوه د چایو کاچوغه.

۸ پخپيدو ټرڅيپ:

په یوه دېګ کي اوږه او لړ مالگه واچوئ، ګل ګوبې پکبني وايشوئ، صاف يې کړئ. بيا په یوه دېګ کي یخني واچوئ. اوږده، ادرک، سویا ساس، غوري او بوره وروواچوئ، ويې ايشوئ. بيا ايشولی ګل ګوبې وروواچوئ، سره ګډې يې کړئ، تاوده تاوده يې راواخلي.

د ابني ګل ګوبې

اړيین مواد:

۱- ګل ګوبې یو کېلو ۲- غټه خواره مرچک دوي داني ۳- پياز یوه دانه ۴- اوږده دوي داني ۵- د پizza پوځه د ضرورت په اندازه ۶- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۸- د گشنيز تخم دوي د چایو کاچوغه ۹- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ۱۰- سبزي مساله یوه د چایو کاچوغه ۱۱- غوري لړ څه ۱۲- چکن کيوېز یوه دانه ۱۳- سپينه زيره لړ څه.

۵ پچھيدا و توريپ:

۵ سپو ډول ڦول سالنوئه

ڪل گوبى خوائيه کرئ، په لبر او بوكى يي واچوئ. ديوه چڪن ڪيو بز سره يي وايشوئ چي
لبر پوست سي. بيا په ڪرايي کي لبر غوري واچوئ. پياز لبر پکبني سره کرئ. بيا غت خوابه
مرچك ميده کرئ، ور واي په چوئ چي لبر پکبني سره سي. بيا ميده سوي او بره ور واچوئ. بيا
ايشولي گل گوبى ور واچوئ، يو خه يي سور کرئ. بيا مالگه، مرچك، سبزي مساله، تور مرج،
كور کومن او د گشنيز تخم ور واچوئ، سره گهه يي کرئ. بيا دابن په قالب کي د المونيم
کاغذ هوار کرئ، دغه مواد پکبني واچوئ، پر سري په تراشك ايستل سوي پيزا پوشه
واچوئ. سڀنه زيره يي پر سر ور پاشئ، په دابن کي يي دلسو دقيقو لپاره کښېږدي.

د ڙيپه ڪلو بوراني

۱ پچھين مواد:

- ۱- ڪدو یو ڪپلو ۲- بوره یو گيلاس ۳- مالگه نيمه د چايو ڪاچوغه ۴- پياز یوه دانه
- ۵- سره ميده سوي مرچك د ضرورت په اندازه ۶- ڪرت د ضرورت په اندازه ۷- غوري
د ضرورت په اندازه.

۵ پچھيدا و توريپ:

ڪدو سڀن کرئ. بيا يي دره دره کرئ، د خپلي خوبني سره يي سم ميده ميده
کرئ. بيا په ڪرايي کي غوري واچوئ، پياز لبر پکبني سره کرئ. د ڪدو ټوتي
ور واچوئ، بوره، مالگه، مرچك او نيم گيلاس بوره ور واچوئ، سري يي ور بند کرئ. کله
چي ڪدو پوخ سواو پر غوري باندي راغي، یوه یوه ټوته راوباسي، په غاب کي يي واودئ
او لبر، ڪرت پر واچوئ.

د ڪدو او بانجنو بوراني

۱ پچھين مواد:

- ۱- بانجن یوه دانه ۲- ڪدو یوه دانه ۳- پياز دوي داني ۴- روميان دري داني ۵- رب دوي
دخورو ڪاچوغي ۶- او بره څلور داني ۷- تور مرج یوه د چايو ڪاچوغه ۸- مالگه
د ضرورت په اندازه ۹- سرکه یوه د خورو ڪاچوغه ۱۰- غوري د سره ڪپلو لپاره.

۵ پچھيدا و توريپ:

بانجن، گدو، پياز او روميان الغه الغه کرئ، مالگه پر و دوروئ. بيا په ڪرايي کي غوري
سره کرئ، بانجن او ڪدو پکبني سره کرئ. په بله ڪرايي کي یوه د خورو ڪاچوغه غوري

۵ سپو چول چول سانوونه

واچوئ، رب ور واچوئ، لبر يې پکبني سره کړئ. بیا سرکه ور واچوئ اوږد، تور مرج او لبر
مالګه ور واچوئ، یو خه يې سره کړئ. بیا په یوه ناسوزه لوښي کي رب واچوئ، یوه الغه
بانجن، یوه الغه کدو، یوه الغه پياز، یوه الغه رومى سره واوجئ، ټول په دغه ډول سره واوجئ،
په دابن کي يې د لسو دقیقې لپاره کښېږدئ.
په دابن کي يې د لسو دقیقې لپاره کښېږدئ.

۶ طاوونه: که دابن نه وي، د کیک په دېگ کي يې هم پخولای سئ.

اوي کدو او دال نخود

اړینه مواد:

۱- اوی کدونیم کېلو ۲- دال نخود ۲۵۰ ګرامه ۳- پیاز دوې دانې ۴- روميان دوې دانې
۵- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۶- کورکومن نيمه د چایو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک
د ضرورت په اندازه ۸- تازه ګشنیز او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوري
د ضرورت په اندازه.

۷ پېختېدو ټوټېیپ:

په یوه دېگ کي دال نخود، لبر او به او مالګه واچوئ، پر اور يې کښېږدئ چي پاخه سی.
په بل دېگ کي غوري واچوئ، پیاز پکبني سره کړئ. بیا روميان ور واچوئ، بنه يې سره
کړئ. بیا الغه الغه سوي کدو ور واچوئ. مالګه، مرچک، کورکومن او مساله وروواچوئ،
کښې يې بدئ چي پاخه سی. بیا ايشولي دال نخود وروواچوئ. کله چي يې او به وچي سوي او
پر غوري و باندي راغل، میده سوي تازه ګشنیز او مرچک پر واچوئ.

د مټرو، ګل ګوبې، پتاپو او دلمه يې مرچکو سالن

اړینه مواد:

۱- پتاپې یوه دانه ۲- ايشولي مټريو ګيلاس ۳- دلمه يې مرچک دوې دانې
۴- ګل ګوبې نيم کېلو ۵- سبزي مساله یوه د خوره و کاچوغه ۶- د ګشنیز تخم یوه
د چایو ګاچوغه ۷- تور مرج یوه د خوره و کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه
۹- پیاز یوه دانه ۱۰- اوږد دوې دانې ۱۱- غوري د ضرورت په اندازه ۱۲- مستې یوه
چایخورۍ ۱۳- روميان دوې دانې.

۷ پېختېدو ټوټېیپ:

لومړۍ غوري په دېگ کي واچوئ، پیاز لبر پکبني سور کړئ. بیا پتاپې وروواچوئ یو خه
ې سري کړئ. بیا روميان وروواچوئ، بنه يې سره کړئ. بیا اوږد، بیا میده سوي دلمه

۵ سپو ھول ھول سالنونه

مرچک ورواجوئ، سره ويي لپئ. بيا د گشنيز تخم، تور مرج، سبزي مساله او مستې ورواجوئ، سره گله يې کړئ. بيا يې سر ور بند کړئ چي په دم کي پاخه سی. بيا ايشولي متړ ورواجوئ، سره گله يې کړئ. کله چي پاخه سول ميده سوي تازه گشنيز پر واچوئ.

د بادرنګو سالن

اړین موږ:

۱- بادرنګ نيم کېلو ۲- پیاز نيم کېلو ۳- آم چور ۴۵ گرامه ۴- گرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۵- کوتل سوی اوږد یوه د چایو کاچوغه ۶- د گشنيز تخم یوه د چایو کاچوغه ۷- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

اړ پختدو ټرڅيپ:

بادرنګ سپين کړئ، مغزې ويسي او کوچنی کوچنی توټې يې کړئ. په دېگ کي غوري واچوئ، پیاز پکبني سره کړئ. بيا مالګه، مرچک، کورکومن، گرمه مساله او د گشنيز تخم ورواجوئ، بنه يې سره کړئ. بيا بادرنګ ورواجوئ، آم چور په اوږد کي واچوئ، بادرنګو ته يې واچوئ. کله چي بادرنګ پاخه سول را وايې خلئ.

د شلغمو سالن

اړین موږ:

۱- شلغم نيم کېلو ۲- اوږد شپږ داني ۳- مستې ۱۲۵ گرامه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- گرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۷- پیاز یوه دانه.

اړ پختدو ټرڅيپ:

شلغم سپين کړئ، د لې، مالګي سره يې وايشوئ. دونه اوږد ورواجوئ چي شلغم يې وچي کړي. بيا شلغم په کاچوغه باندي ووهئ، چي خوبين سی. بيا په کړايي کي غوري سره کړئ، پیاز او اوږد پکبني سره کړئ. بيا مستې او توله مساله ورواجوئ، سره يې کړئ. بيا شلغم ورواجوئ، بنه يې سره کړئ، چي پر غور و باندي راسي.

د کرم او هکيو سالن

اړین موږ:

۱- کرم نيم کېلو ۲- هکي دوي داني ۳- پیاز یوه دانه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- چينائي مالګه یوه د چایو کاچوغه ۶- تازه گشنيز او مرچک د ضرورت په اندازه

۷- غوري د ضرورت په اندازه.

۶ پخبيدو ټرڅيپ:

پياز په غورو کي سره کړئ. بيا کرم ورواقوئ. مالکه، مرچک، او شنه مرچک ورواقوئ پاخه یې کړئ. کله چي پاخه سول چينایي مالکه، هګئي او تازه گشنیز ورواقوئ. د خودقيقو لپاره یې دم کړئ.

بروکلي د لېمبو سره

۱ پيئن مواد:

۱- بروکلي يوه دانه ۲- غوري دوي د خورو کاچوغي ۳- د لېمبو او به نيمه چايخاروي ۴- بوره دوي د خورو کاچوغي ۵- تور مرچ يوه د خورو کاچوغه ۶- د لېمبو پوستکي لېرخه ۷- او به د يوه ګيلاس درپيشه برخه ۸- مالکه د ضرورت په اندازه.

۶ پخبيدو ټرڅيپ:

بروکلي د مالکي په او بو کي وايشوئ، صاف یې کړئ. بيا په کړايي کي غوري واقوئ، بروکلي پکښي سره کړئ. بيا د لېمبو او به، بوره، مالکه، تور مرچ او او به په يوه بوتل کي واقوئ، بنه یې سره ګله کړئ، پر بروکلي یې واقوئ.

د فاصلې سالن

۱ پيئن مواد:

۱- فاصليه نيم کېلو ۲- پياز دوي داني ۳- کوتل سوي اوږد او ادرک يوه د خورو کاچوغه ۴- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- روميان درې داني.

۶ پخبيدو ټرڅيپ:

غوري په دېګ کي واقوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا اوږد، ادرک او روميان ورواقوئ، بنه یې سره کړئ. بيا مالکه، مرچک او فاصليه ورواقوئ، لړ او به ورواقوئ، سري یې وربند کړئ چي فاصليه پکښي پخه سی او پر غورو باندي راسي.

دوهم ډول د فاصلې سالن

۱ پيئن مواد:

۱- فاصليه نيم کېلو ۲- پياز يوه دانه ۳- ميده سوي اوږد او ادرک دوي د خورو کاچوغي ۴- زيره يوه د چایو کاچوغه ۵- مالکه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۶- پوشه ۲۰۰ ګرامه

۵ سپو چوول چوول سانوونه

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

۹ په خپلدو ټرټیپ:

د فاصلیې دوې خوکي ور پري کړئ، اوږدې اوږدې یې په غورو کي سري کړئ. بیا په کړایي کي لې، غوري واقوئ، الغه الغه سوي پیاز پکښي سره کړئ. بیا اوږد او ادرک ورواقوئ، یو خه یې سره کړئ. بیا سره سوي فاصلیه ورواقوئ، پوځه هم توته توته کړئ، وروايې چوئ. زيره، مالګه او تور مرج هم ور واقوئ، سویا ساس هم ورواقوئ. د مرچکو ساس هم د ضرورت په اندازه ورواقوئ، د خودقيقو لپاره یې دم کړئ.

درېيم ډول د فاصلیې سالن

اړینه مواد:

۱- فاصلیه نیم کېلو ۲- کنجدی یوه د خورو کاچوغه ۳- میده سوي اوږد او ادرک یوه د چایو کاچوغه ۴- پیاز یوه دانه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- غوري د ضرورت په اندازه.

۹ په خپلدو ټرټیپ:

په یوه دېگ کي غوري واقوئ، پیاز پکښي سره کړئ. بیا کنجدی، اوږد، ادرک، مرچک او مالګه ور واقوئ، بنه یې سره کړئ. بیا میده سوي فاصلیه ور واقوئ، بنه یې سره کړئ. بیا یوه چایخوری او به ور واقوئ، سر یې وربند کړئ چې فاصلیه پخه سی. کله چې پخه سول او او به یې وچي سوي، د خودقيقو لپاره یې دم کړئ.

فاصلیه یا شنه لوبيا د مټرو سره

اړینه مواد:

۱- مستې ۲۵۰ ګرامه ۲- فاصلیه ۲۵۰ ګرامه ۳- غوري یوه د خورو کاچوغه ۴- وچه اوږد نیمه د چایو کاچوغه ۵- تور مرج یوه د چایو کاچوغه ۶- مالګه د ضرورت په اندازه.

۹ په خپلدو ټرټیپ:

لومړۍ لوبيا پاكه پېړولي، بیا یې د دوو سانتیو په اندازه پري کړئ. په دېگ کې یې د یو ګیلاس او بوا او لې، مالګي سره وايشوئ. کله چې پسته سوه، او به یې صافي کړئ، کښې یېږدئ چې سره سی. کله چې سره سوه یوه د خورو کاچوغه غوري پر واقوئ، سره ګله یې کړئ. بیا مستې ورواقوئ، مالګه، تور مرج او وچه اوږد هم ور واقوئ سره ګله یې کړئ او را وايې خلئ.

پول چوں دالونه

د دال نخودو سالن

اړیین مواد:

- ۱- دال نخود یو گیلاس ۲- تر تراشک ایستل سوی ادرک یوه د خورو کاچوغه
- ۳- تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۴- د لېمبو او به یوه د خورو کاچوغه ۵- پیاز یوه دانه
- ۶- دال مساله یوه د خورو کاچوغه ۷- غوري د ضرورت په اندازه.

ټپخپیدو ټړیپ:

دال نخودو ته یو خه تودې او به واچوئ، پر خام اور باندي یې کښېږدئ چي پاخه سی. بیا ادرک، میده سوی مرچک، دال مساله ور واچوئ، سره ويې لړئ چي سره ګډ سی. بیا په غورو کې پیاز سره کړئ، ور وايې چوئ، د لېمبو او به او تازه ګشنیز پر واچوئ، سالن تیار دي.

دوهم ډول د دال نخودو سالن

اړیین مواد:

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

ټپخپیدو ټړیپ:

دال نخود یو ساعت دمخته خیشته کړئ. په دېگ کې دال نخود، مالکه او او به واچوئ. دال نخود وايشوئ. بیا او به، ادرک، مالکه، سره مرچک او زیره وروواچوئ. کله چي دال نخود پاخه سول، په غورو کې پیاز سره کړئ، ور وايې چوئ، پر سريې تازه ګشنیز او مرچک وروواچوئ.

پتاچې او نخود

اړیین مواد:

- ۱- ايشولي نخود نیم کېلو ۲- ايشولي پتاچې دوي درې داني ۳- پیاز درې داني
- ۴- روميان درې داني ۵- لېمبو درې داني ۶- ا ملي د ضرورت په اندازه ۷- شنه مرچک درې داني ۸- مالکه او سره مرچک د ضرورت په اندازه.



۵ چوړ ډول ټول ټېیپا:

په یوه غتې لوبني کي ايشولي نخود، میده سوي پتاړي، میده سوي پياز، روميان، شنه مرچک او مالګه واچوئ، بیاد ا ملي او به او د لېمبوا به ورواقوئ، سره ګډي په کړئ.

د نخودو سالن

۶ په ینه مواد:

۱- نخود ۲۰۰ ګرامه - ۲- پياز یوه دانه ۳- روميان دوي داني ۴- رب یوه کاچوغه ۵- تازه مرچک او ګشنيز لېڅه ۶- د نخودو مساله دوي د خورو کاچوغه ۷- سودا یوه د چایو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه.

۷ په چوړ ډول ټول ټېیپا:

خیشتونخودو ته سودا او لې او به ورواقوئ، پر خام اوږي ګښېږدئ چي پاخه سی. په غورو کي پياز سره کړئ، بیا میده سوي روميان پکبني سره کړئ یا یوه د خورو کاچوغه رب ورواقوئ. د نخودو مساله، مالګه او لې او به ورواقوئ، د خود قیقولپاره یې پاخه کړئ. په پاي کي تازه مرچک او ګشنيز په واچوئ.

دوهم ډول د نخودو سالن

۸ په ینه مواد:

۱- نخود نیم کېلو - روميان درې دانې ۳- کورکومن، مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۴- کوتل سوې او به او ادرک یوه د خورو کاچوغه ۵- پياز یوه دانه ۶- سپینه زیره نیمه د چایو کاچوغه ۷- د ګشنيز تخم یوه د چایو کاچوغه ۸- چات مساله دوي د چایو کاچوغه ۹- د ا ملي ګاته او به دوي د خورو کاچوغه.

۹ په چوړ ډول ټول ټېیپا:

نخود خیسته کړئ، د بخار په دېگ کي یې واچوئ، دونه او به ورواقوئ چي نخود پکبني پاخه سی او او به یې وچي سی. بیا مالګه، مرچ. کورکومن، د ګشنيز تخم، او به، ادرک ورواقوئ، دېگ سر ور بند کړئ، د نیم ساعت لپاره یې پر خام اوږد ګښېږدئ چي نخود بنه پاخه سی. بیا میده سوي روميان او د ا ملي او به ورواقوئ او په کاچوغه یې بنه سره ولړئ، چي مساله، روميان او د ا ملي او به د نخودو سره بنه ګډه سی. بیا په کړايی کي غوري تاوده کړئ، زیره پکبني سره کړي نخودو ته یې واچوئ، د نخودو سالن تیاره دي.

د نخودو غورمه

اړینه مواد:

- ۱- ایشولي نخود د یوه ګیلاس په اندازه ۲- اوږده درې دانې ۳- تازه مرچک دوې دانې
- ۴- غوري لېڅه ۵- رب دوې د خوړو کاچوغي ۶- مالکه د ضرورت په اندازه
- ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه.

ه پختېدو ټړیپ:

غوري په دېگ کي واچوئ، میده سوي اوږده لې پکنې سره کړئ. بیارب ور واچوئ، تازه میده سوي مرچک هم ور واچوئ، تور مرچ او مالکه هم ور واچوئ. بیانخود ور واچوئ، ويې لړئ. بیالې او به ور واچوئ، سريې ور پت کړئ چې پاخه سی.

د نخودو لښاني سالن

اړینه مواد:

- ۱- ایشولي نخود دوې چایخوری ۲- سپيني کنجدی نيمه چایخوری ۳- د لېمبو او به نيمه چایخوری ۴- اوږده اته دانې ۵- تازه ګشنیز لېڅه ۶- مالکه د ضرورت په اندازه ۷- او به لېڅه.

ه چوړ پدرو ټړیپ:

ایشولي نخود د لېرو او بوسره په مكسر کي واچوئ، ګډېې کړئ. کنجدی، اوږده او مالکه هم ور واچوئ. کله چې بنه ګډ سول، په دېش کي یې واچوئ، پر سر یې تازه ګشنیز و پاشئ، د زیتون غوري هم لې پر واچوئ او سره مرچ پر ودوروئ.

لاهوري دال نخود

اړینه مواد:

- ۱- دال نخود یوه چایخوری ۲- تازه ګشنیز لېڅه ۳- شنه مرچک یوه دانه ۴- پیاز یوه دانه ۵- روميان دوې دانې ۶- کور کومن نيمه د چایو کاچوغه ۷- مالکه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوري د ضرورت په اندازه.

ه پختېدو ټړیپ:

دال نخود تر پختېدو دوه ساعته د مخه خيشته کړئ. په غوري کي پیاز سره کړئ، ټوله مساله ور واچوئ، سره یې کړئ. بیا دال نخود او لې او به ور واچوئ چې دال نخود پاخه سی. کله چې پاخه سول تازه ګشنیز او مرچک ور واچوئ، دوې دقیقې یې پاخه کړئ نور تیار دی.

ڦوول ڦوول ڦاڻونه

پېښوري دال

اړیین مواد:

- ۱- دال ۲۵۰ گرامه ۲- مالګه، مرچک او کورکومن یوه د خوپو کاچوغه ۳- سره پیاز یوه د خوپو کاچوغه ۴- گرمہ مساله یوه د چایو کاچوغه.

۵ پخپیدو ټرټیپ:

په غوپو کي ادرک، مالګه، مرچک، کورکومن سره کړئ. سره سوي پیاز ، دال او او بهه ورواقچوئ، سريې وربند کړئ چي دال خوبين پوخ سی.

دوهم ڏوول پېښوري دال

اړیین مواد:

- ۱- دال ۳۷۵ گرامه ۲- غوري ۱۲۰ گرامه ۳- مالګه، مرچک او کورکومن د ضرورت په اندازه ۴- ادرک یوه د خوپو کاچوغه ۵- گرمہ مساله یوه د چایو کاچوغه ۶- پیاز دوي داني ۷- اوړه یوه د خوپو کاچوغه.

۸ پخپیدو ټرټیپ:

دالو ته مالګه، مرچک، کورکومن او گرمہ مساله واقچوئ، د لپو او بلو سره یې پاخه کړئ. بیا په غوپو کي پیاز سره کړئ. بیا اوړه ورواقچوئ، چي سره سی دالو ته یې واقچوئ یا د پیازو پر ځای میده سوي اوړه ورسره کړئ، وروايې چوئ، خوندور دال تیار دي.

درېيم ڦول پېښوري دال

اړیین مواد:

- ۱- دال ۲۰۰ گرامه ۲- داملي گاته او بهه یوه د خوپو کاچوغه ۳- اوړه درې داني ۴- غوري د ضرورت په اندازه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ۶- د دال مساله یوه د خوپو کاچوغه.

۷ پخپیدو ټرټیپ:

دال پرپولئ، درې چایخوری تودې او بهه ور واقچوئ، پر خام او بر باندي یې کښېږدئ چي پاخه سی او بنه خوبين سی. بیاد ا ملي او بهه او دال مساله ورواقچوئ، بنه یې سره ولړئ چي مساله بنه پکښي ګډه سی. بیا په یوه کړايې کي غوري سره کړئ، اوړه ور واقچوئ او دالو ته یې واقچوئ. که مالګکي ته اړتیاوه لپو ورواقچوئ.

ٻڌاوونه: مالګه څکه لپو ور واقچوئ، چي دال مساله مالګه لري.

پېښوري دال د غونب سره

اڳين هواه:

۱- دال ۲۵۰ گرامه - غونبي ۲۵۰ گرامه ۳ - پياز دوي داني ۴ - کوتيل سوي اوبره او ادرک دوي د خوره کاچوغي ۵ - مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶ - کورکومن يوه د چایو کاچوغه ۷ - گرمه مساله يوه د چایو کاچوغه.

ڦ پخپيدو ٿوڻيپ:

په دېگ کي غوري واقچوي، پياز پکبني سره کړئ. بيا اوبره، ادرک، غونبي او مساله د لبرو او بلو سره ور واقچوي. کله چي غونبي پخې سوي، خيشته سوي دال ور واقچوي، لپ او بله ور واقچوي، سر يې وربند کړئ. کله چي دال او غونبي پخې سوي، تازه گشنيز او مرچک پر واقچوي.

د ماشو دال

اڳين هواه:

۱- پياز يوه دانه ۲ - گر گره ماش يوه چايخاري ۳ - وچه نعنا يوه د چایو کاچوغه
۴ - ادرک يوه د چایو کاچوغه ۵ - مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶ - سره درست مرچک د ضرورت په اندازه.

ڦ پخپيدو ٿوڻيپ:

ماش تر پخپيدو یو ساعت دمخته خيشته کړئ. بيا په دېگ کي د ماشو په اندازه او به، مالگه، مرچک واقچوي پر اوري ڪښپردي. کله چي دال پوخ سونعننا ور واقچوي. په بله کړايي کي غوري واقچوي، پياز او درست مرچک پکبني سره کړئ ادرک هم ور واقچوي چي سره سی. بيا يې دالو ته ور واقچوي او سره گله يې کړئ.

د ماشو دوهم ڏوول دال

اڳين هواه:

۱- گر گره ماش يوه چايخاري ۲ - پياز يوه دانه ۳ - ميده سوي اوبره نيمه د چایو کاچوغه
۴ - مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵ - شنه مرچک دوي داني ۶ - تازه گشنيز لپ،
خه ۷ - غوري د ضرورت په اندازه.

ڦ پخپيدو ٿوڻيپ:

ماش نيم ساعت خيشته کړئ. بيا په غورو کي پياز سره کړئ. بيا اوبره او مالگه او مرچک

ور واچوئي سره يې کړئ. بیاماش او لې او بهه ور واچوئي چې دال پاخه سی. کله چې دال پوخ سو تازه گشنيز او مرچک میده کړئ وروايې چوئ.

درست نسک

اڳين هواڊ:

۱- ثابت نسک نيم کېلو ۲- لونگ پنځه داني ۳- کوچني هېل خلور داني ۴- تور مرج يوه د چايو کاچوغه ۵- پياز يوه دانه ۶- او بهه او ادرک يوه د چايو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تازه گشنيز د ضرورت په اندازه.

اڳين هواڊ:

په يوه دېگ کي نسک، او بهه، مالګه او مساله واچوئي، سريې وربند کړئ. کله چې نسک پاخه سول. په غوره و کي پياز سره کړئ، بیا او بهه او ادرک ور واچوئي چې سره سول نسکو ته يې ور واچوئي، سره گډيې کړئ. بیا میده سوي گشنيز په واچوئي.

آش ماش

اڳين هواڊ:

۱- ماش درې سوه ګرامه ۲- وريجي ۲۰۰ ګرامه ۳- پياز يوه دانه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- سره کړي پياز يوه د خوره و کاچوغه ۶- کور کومن يوه د چايو کاچوغه ۷- وچه نعنایوه د خوره و کچوغه ۸- غوري د ضرورت په اندازه ۹- او بهه دوه نيم لپټره ۱۰- گشنيز لپه خه.

اڳين هواڊ:

په دېگ کي ماش او وريجي سره گډي کړئ، پياز، مالګه، کور کومن، او بهه، گشنيز او جعيري ور واچوئي، سريې وربند کړئ، د پنځسو یا شلو دقیقو لپاره يې په اور کښېږدئ. بیا په غوره و کي پياز لې سره کړئ، بیا وچه نعنایور واچوئي او له اور خخه يې راکښته کړئ. بیا دېگ بخار وباسی، آش ماش بنه سره ولپئ، په کاسو کي يې و کابوئ، په سريې سره سوي پياز او نعنایواچوئي، که مو خوبنې وه لپه کرت یا مستې یا لېمبو او ناريچ په واچوئي، ويې خورئ دا مایع خواره د زکام لپاره بنه دي.

سوپ، بنور و اوسی نور

د نسک دالو سوب

اړیڻن مواد:

- ۱- پیاز دوپ دانې ۲- رومیان درې دانې ۳- غټه خواږه مرچک درې دانې
- ۴- زردکه یوه دانه ۵- ساسچ درې دانې ۶- خیشته سوي نسک دال یو گیلاس
- ۷- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- دال چیني یوه د چایو کاچوغه ۹- اوږه درې دانې ۱۰- ادرک لېڅه ۱۱- کارن فلور یوه د خوړو کاچوغه.

۹ پختېداو ټوټیپ:

لې غورې په دېګ کې واچوئ، پیاز لې، پکښي سره کړئ. بیا زردکه کوچنی کوچنی کړئ، د پیازو سره یې سره کړئ. بیا مرچک میده کړئ، وروایې چوئ. بیا اوږه او ادرک ورمیده کړئ، بنه یې سره کړئ. بیا نسک وروواچوئ، مالکه، مرچک، دال چیني او رب هم وروواچوئ. د ضرورت په اندازه او به وروواچوئ، سر یې وربند کړئ چې دال او تر کاري پاخه سی. بیا ساسچ میده کړئ، وروایې چوئ. کله چې سوب تیار سو، بیا په سړو او بو کې کارن فلور حل کړئ، سوب ته یې واچوئ، نورنو سوب تیار دي.

پاڼو ټه: که ساسچ نه وي، یوڅه د چرګ د سینې غوبني وروواچوئ.

رايس سوب

اړیڻن مواد:

- ۱- پندي وريجې نيم کېلو ۲- د چرګ غوبني ۲۵۰ ګرامه ۳- پوشکي یو دبلى
- ۴- زردکي دوپ دانې ۵- چکن کیوبز یوه دانه ۶- د سبزي پالک میده سوي پاني یو گیلاس
- ۷- مالکه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

۹ پختېداو ټوټیپ:

وريجې خيشتې کړئ، بیا غوبني، وريجې، زردکي او یو جېک او به په دېګ کې واچوئ، سر یې وربند کړئ چې زردکي او غوبني پخې سی او وريجې خورېيني سی. بیا پوشکي میده میده کړئ، وروایې چوئ. چکن کیوبز او مالکه وروواچوئ. بیا میده سوي سبزي وروواچوئ، چې وايشي. بس سوب تیار دي. تور مرچ وروواچوئ، تاوده تاوده یې راواخلي.

د هدوکو سوب

اړیڻن مواد:

- ۱- د پسه هدوکي نيم کېلو ۲- د پسه د مغزي غوبني ۱۲۵ ګرامه ۳- ايشولي متړ نيمه

سوپ، پسوروا او اوسسي نور

چایخوری ۴- میده سوی کرم نيمه چایخوری ۵- تازه اوبره یوه دانه ۶- شلغم او زردکي یوه یوه دانه ۷- شنه پياز دوي داني ۸- مالکه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۹- چنائي مالکه یوه د خورو کاچوغه ۱۰- ادرک یوه کوچنی ټوته.

۵ پخپيدو ټوريپ:

په یوه دېگ کي هدوکي، غوبني، شنه پياز، اوبره، ادرک، تور مرچ، مالکه، چينائي مالکه او د ضرورت په اندازه او بهه ور واچوئ، پر خام او ره يې کبسپيردي چي غوبني د هدوکو سره بني پخپي سي. کله چي پخپي سوپ، هدوکي يې ٿنڍي ليري کهئ. ميده سوی شلغم، زردکي، کرم، متھر ور واچوئ. کله چي يې یو دوه جوشه وخورل، سبزيجات پاخه سول له او ره خخه يې راکښته کهئ. که مو سوپ گاهه خوبن وي، لبر کارن فلور ور واچوئ.

د سبزي پالک سوپ

۱ پريں مواد:

۱- زردکي دوي داني ۲- ميده سوی سبزي پالک یونيم گيلاس ۳- پياز یوه دانه ۴- چكن کيوبر یوه دانه ۵- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- کارن فلور دوي د خورو کاچوغي ۷- گشنيز لبر، خه.

۵ پخپيدو ټوريپ:

لومړۍ په دېگ کي لبر، غوري واچوئ، پياز او زردکي پکښي سري کهئ. بيا کرم ورواقچوئ. بيا سبزي د لبر، او بو سره ورواقچوئ، بيا دلمه مرچک ورواقچوئ. بيا چكن کيوبر ورواقچوئ، د یو جيک او بو سره مالکه او مرچک هم ورواقچوئ، سري يې وربند کهئ چي تر کاري پخه سي. بيا په سرو او بو کي کارن فلور حل کهئ، سوپ ته يې واچوئ، تور مرچ هم ورواقچوئ، سوپ تيار دي.

د زکام سوپ

۱ پريں مواد:

۱- شلغم دوي داني ۲- بهي یوه دانه ۳- د انار پوست یوه ټوته ۴- چكن کيوبر دوي داني ۵- شنه پياز خوداني ۶- تازه گشنيز لبر، خه ۷- او بهه یو لپتہر.

۵ پخپيدو ټوريپ:

په دېگ کي یو لپتہر او بهه واچوئ، یوه دانه بهي ټوته ټوته کهئ، او بو ته يې واچوئ. بيا شلغم ورواقچوئ، شنه پياز او گشنيز ورواقچوئ. د انار پوست هم ورواقچوئ. چكن کيوبر او

سوپ، پسوروا او اوسی نور

مالکه هم و رواچوئ، سرې وربند کړئ چې شلغم او بهي پاخه سی. بیا تور مرچ و رواچوئ، سوب پ تیار دی.

ماشاوه

اړینه موږ:

۱- ايشولي ماش یوه بسوروا خوری ۲- ايشولي نخود یوه ماست خوری ۳- ايشولي لوبيا یوه ماست خوری ۴- پياز یوه دانه ۵- اوږد درې خلور داني ۶- کوفته سوي غونبی ۲۵۰ گرامه ۷- رب یوه دخورو کاچوغه ۸- کرت یوه کوچنی بوتل ۹- مالکه، تور مرچ او مرچک د ضرورت په اندازه.

۵ پخته دلو توګه په:

لومړۍ پياز په لېو غورو کې سره کړئ. بیا کوفته سوي غونبی و رواچوئ، لېږي سرې کړئ. بیارب و رواچوئ او نیم لېټرا او بهه و رواچوئ. مالکه او مرچک و رواچوئ او سرې وربند کړئ چې کوفته پخه سی. بیا ايشولي ماش و رواچوئ، لوبيا او نخود هم و رواچوئ، پري یې بدئ چې یو جوش و خوري. بیا او پربند کړئ، کرت و رواچوئ، سره وېږي لېږئ، تور مرچ هم و رواچوئ ماشاوه تیاره ده.

د متړو بسوروا

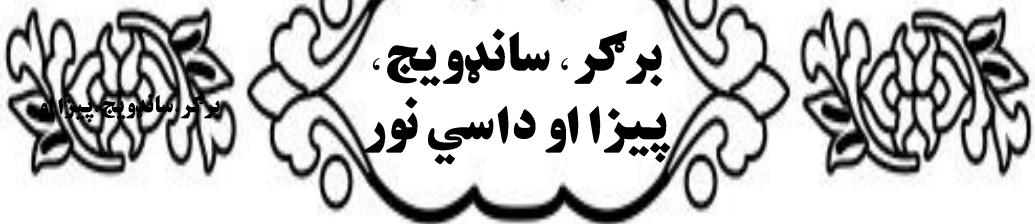
اړینه موږ:

۱- متړ نیم کېلو ۲- پياز یوه دانه ۳- د ګشنیز درست تخم دوي د چایو کاچوغه ۴- اوږد او ادرک یوه دخورو کاچوغه ۵- لېمبو یوه دانه ۶- زیره نیمه د چایو کاچوغه ۷- دارچيني یوه ټوټه ۸- لوډ هېل یوه دانه ۹- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۱۰- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- غوري د ضرورت په اندازه.

۵ پخته دلو توګه په:

د متړو دانې د مالکې په اوږو کې واچوئ، د ګشنیز تخم پر تاوه باندي بریان کړئ، بیا یې میده کړئ. بیا په دېگ کې غوري واچوئ، د متړو دانې پکښي سرې کړئ. بیا متړ راوباسې. په هغه غورو کې پياز سره کړئ، اوږد او ادرک و رواچوئ. بیا مالکه، مرچک، د ګشنیز تخم، زیره، تور مرچ، دارچيني او لوډ هېل و رواچوئ، سره یې کړئ. بیا سره سوي متړ و رواچوئ. د ضرورت په اندازه او بهه و رواچوئ په پاي کې ګرمه مساله، د لېمبو او بهه و رواچوئ او دم یې کړئ.

برگر، ساندویچ،
پیزا او داسی نور



د پوځکي برگر

اړینه مواد:

- ۱- پوځکي يودبلي ۲- د چرګ غونبني ۲۵۰ ګرامه ۳- ګندنه لېژه ۴- تازه ګشنيز لېژه
- ۵- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- د برگر ډوډي خلور داني ۷- سویا ساس یوه د خپرو کاچوغه ۸- پتاټه یوه دانه ۹- اوږده دوډي داني.

۹ پختنداو فرنېپ:

په کرايي کي لېغوري واچوئ، د چرګ غونبني میده کړئ، پکښي سري یې کړئ. بیا پوځکي ور واچوئ هغه هم پکښي سري کړئ. پتاټې کوچنۍ کوچنۍ میده کړئ، هغه هم ورسه سري کړئ. ګندنه هم ور واچوئ، سویا ساس، اوږده، مالکه، او تور مرچ ور واچوئ. د برگر د ډوډي سرونه لې پري کړئ. د ډوډي مغز ځنۍ وباسئ. له د غو موادو څخه یې ډکي کړئ، پري سوي ټوټې یې پر سر ور کښېردي، تاوده تاوده یې وڅورئ.

د سبزي پالکو سانډویچ

اړینه مواد:

- ۱- سبزي پالک نيم کېلو ۲- ګشنيز نيمه دسته ۳- پیاز یوه دانه ۴- رومي یوه دانه ۵- اوږده دوډي دانې ۶- ډبل روټي ډوډي شپر ټوټې ۷- د نخدود اوړه یو ګيلاس ۸- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- زيره یوه د چایو کاچوغه ۱۰- غوري د سره کېدو لپاره.

۹ پختنداو فرنېپ:

په کرايي کي لېغوري واچوئ. پیاز کوچنۍ کوچنۍ میده کړئ. په غپرو کي یې سره کړئ. بیا اوږده ور واچوئ. بیا میده سوي سبزي پالک پاني ور واچوئ، یوڅه یې سره کړئ. بیا میده سوي ګشنيز ور واچوئ، یوڅه یې سره کړئ. بیا اوږده پر بند کړئ په یو بل لوښي کي د نخدود اوړه، مالکه او زيره واچوئ، لې اوږده ور واچوئ، د پکورو د اوږدو په ډول یې جور کړئ. بیا د ډبل روټي یوه ټوټه راواخلي، یوڅه د سبزي پالک مواد پر واچوئ، یوه ټوټه ډبل روټي پر کښېردي، کښې یې کابوئ د نخدود په اوږدو کي یې ووهئ، په غپرو کي یې سره کړئ. کله چې

ټوله ساندوچ سره سول، په منځ يې په تپه چاره باندي درې کنجه پري کړئ، په غوري کي يې د سلاتې سره را واخلى.

د کوفتې پييزا

اړيین مواد:

۱- کوفته سوي غونبې ۲۵۰ ګرامه ۲- د چرګ ايشولي سينه نيم کېلو ۳- ايشولي پتاچې دوي داني ۴- پياز یوه دانه ۵- هګۍ یوه دانه ۶- تور مرج یوه د چایو کاچوغه ۷- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- ګشنيز لړ خه.

۹ اوړو لپاره اړيین مواد:

۱- شيدې یو ګيلاس ۲- غوري لړ خه ۳- بيكينګ پودر نيمه د خوره کاچوغه ۴- بوره یوه د چایو کاچوغه ۵- مالکه د ضرورت په اندازه ۶- ترميده اوړه دوه ګيلاسه.

۷ پخپيدو ټرڅيپ:

لومړۍ اوړو ته مالکه، بوره، بيكينګ پودر او غوري واچوئ، په شيدو يې واغږئ او د یوه ساعت لپاره يې په یوه تاوده خائي کي کښېردي. په کړايي کي لړ غوري واچوئ، پياز لړ پکښي سور کړئ. بيا کوفته سوي غونبې ور واچوئ، بنه يې سري کړئ. بيا ايشولي غونبې رينبه رينبه کړئ، کوفتې ته يې واچوئ. مالکه، مرچک، تور مرج هم ور واچوئ. ايشولي پتاچې تر تراشك ور وباسې ور وايې چوئ او سره ګله يې کړئ، اور يې وربند کړئ. بيا اوړه را واخلى، په آش ګز باندي يې نازک کړئ، خپل د خونبې قالب را واخلى، غوري يې کړئ. اوړه داسي پکښي هوار کړئ چې د قالب خخه اضافه سی. بيا د کوفتې سره ګډ سوي مواد په قالب کې واچوئ، کښې يې ردئ. اضافه اوړه د دوو خواوو خخه پر راواړوئ، د غونبې مخ په اوړو پت کړئ. وهل سوي هګۍ په ووهئ، په دابس کي يې کښېردي، په نيم ساعت کي پخېږي.

يوه ګوله يې پييزا

اړيین مواد:

۱- اوړدې د برګر چوډي درې داني ۲- ايشولي متړ یوه چایخوری ۳- ايشولي جواري یوه چایخوری ۴- پوشکي خلور داني ۵- زردکي دوي داني ۶- پتاچې یوه دانه ۷- هګۍ خلور داني ۸- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- چکن کيوبز یوه دانه.

۷ پخپيدو ټرڅيپ:

زردکي او پتاچې د نخودو په اندازه ميده کړئ او ويې ايشوئ. کله چې وايشېدلې

له اوبو خخه يې راوباسئ، په يوه کاسه کي يې واچوئ. مټر، جواري، چکن کيوېز، مالګه، مرچک او هګي ورواقچوئ، سره ګډې يې کړئ. بیاد برګر ډوډي الغه الغه کړئ. دهري الغې منځ ورخالي کړئ. دغۇ موادو خخه يې ډکي کړئ. بیا په کرايي کي لې، غوري واچوئ. دغه پیزاوي پکښي واودئ، پر خام اور يې کښېردي. کله چي يې يوه خوا سره سول، بله خوا يې راوړوئ.

د ماھيانو پیتزا

اړین مواد:

- ۱- د ماھيانو غونبې نيم کېلو ۲- ترمیده اوړه درې گیلاسه ۳- دلمه مرچک دوې دانې
 - ۴- خمیره يوه د چایو کاچوغه ۵- کوچي ۱۰۰ ګرامه ۶- هګي دوې دانې ۷- اوړه درې دانې
 - ۸- غوري اتیا ملي لپېټه ۹- شنه پیاز ۱۲۵ ګرامه ۹- شنه زیتون خو دانې ۱۰- پوشکي نيم گیلاس ۱۱- پیاز يوه دانه ۱۲- سبزي پالک ۱۲۵ ګرامه ۱۳- تور مرچ يوه د چایو کاچوغه.
- ۹ پلخپدو ټوټیپ:

اوړه، کوچي، خمیره او يوه دانه هګي، سره واچوئ، اوړه واغږئ. بیاد ماھيانو غونبې میده میده کړئ، په غورو کي يې سري کړئ. کوتيل سوې اوړه او مالګه ورواقچوئ. کله چي ماھيان سره سول، په يوه غاب کي يې واچوئ. بیاد لميي سره او شنه مرچک میده کړئ، په غورو کي يې لې سره کړئ. بیا پیاز او شنه پیاز سره کړئ، بیا پوشکي ورواقچوئ، سره يې کړئ. تور مرچ، مالګه هم ورواقچوئ. بیا ټوله شيان سره ګډ کړئ، بیا اوړه دوه خایه کړئ، يوه زواله په آشګز باندي هواره کړئ. يو غت ماهي پر کاغذ باندي رسم کړئ، غچي يې کړئ، بیا هغه کاغذ پر اوړه باندي کښېردي، اوړه د ماهي په شان پرې کړئ، د دابن په غور سوي قالب کي يې کښېردي، مواد پر واچوئ. بیا پاته اوړه په دا ډول د يوه غت ماهي په ډول پرې کړئ، پر سري يې ورواقچوئ، خوکي يې وربندی کړئ، او د تورو مرچو خخه دوې دانې ستريکي ورکړئ او د ماهي شا په کاچوغه باندي نقش کړئ، د هګي ژير پر موږدئ، په دابن کي يې کښېردي چي پیتزا پخه سی.

مکروني، آش
او آشک

مکروني

اړینه مواد:

- ۱- ایشولي مکروني یوه بنوروا خوري ۲- کوچني میده سوي زردکي یوه ماست خوري
- ۳- خود غتې مرچک یوه دانه ۴- مالګه او تور مرج د ضرورت په اندازه
- ۵- سپينه سرکه یوه غته د شلومبو کاچوغه ۶- غوري د ضرورت په اندازه.

۶ پختهداو تر ټېپ:

لومړۍ غوري په کړايي کي واچوئ، چي سره سی. بیا میده سوي زردکي ور واچوئ، لږې سري کړئ. بیا میده سوي مرچک ور واچوئ، د زردکو سره یې سره کړئ. کله چي زردکي او مرچک سره سول، او زردکي پستې سوي، بیا ایشولي مکروني ور واچوئ، د زردکو او مرچکو سره یې ګډ کړئ. بیا سرکه، مالګه، تور مرج ور واچوئ او د پنځو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

چاو مین آش

اړینه مواد:

- ۱- د چرګ سینه نیم کېلو ۲- آش یو پاکتې ۳- کرم نیمه دانه ۴- دلمه یې مرچک یوه دانه ۵- زردکه یوه دانه ۶- شنه پیاز خلور دانې ۷- سویا ساس یوه چایخوری ۸- چینایي مالګه یوه د چایو کاچوغه ۹- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۰- غوري لېڅه.

۶ پختهداو تر ټېپ:

په یوه دېگ کي او به وايشوئ، مالګه ور واچوئ، آش درست پکبني واچوئ، د پنځو دقیقو لپاره یې وايشوئ، په صافي کي یې صاف کړئ. بیا په یوه کړايي کي لې غوري واچوئ، د چرګ سینه نازکه خلال کړئ، په غورو کي یې سره کړئ. بیا زردکي، کرم، پیاز او مرچک خلال کړئ، جلا جلا یې په لې و غورو کي سره کړئ. چینایي مالګه او مرچک ور واچوئ او کښې یې بدئ. بیا په یوه غته کړايي کي لې، غوري واچوئ، آش ور واچوئ، په کړايي کي یې سره واپروئ. بیا سویا ساس ور واچوئ، دېگ د خود دقیقو لپاره دم کړئ. بیا د دېگ سر ور خلاص کړئ، سري سوي غونسي او ترکاري ور واچوئ، په پنجه یې سره ګډ کړئ. په غوري کي یې واچوئ، پرستران باندي یې راواخلي. دا خواړه په پنجه باندي خورل کېږي.

چرګ چاو مين

اړیین هوا:

- ۱- د چرک کوچنی کوچنی ټوته سوي غونبني يوه چایخوری ۲- خلال سوي زردکي نيمه چایخوری ۳- ميده سوي کرم نيمه چایخوری ۴- پیاز يوه دانه ۵- سویاساس درې د خورو کاچوغي ۶- آش يوه کخونه ۷- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

اړیین هوا:

- آش وايشوئ. بیا په کرايی کي لبرغوري واچوئ چي سره سی. لومرۍ د چرګ غونبني پکبني سري کړئ، د غوري وڅخه یې راوباسئ. بیا په غوري کي پیاز لپه سور کړئ. بیا زردکي او کرم ور واچوئ، سره یې کړئ. مالګه او تور مرچ هم ور واچوئ. بیا دغه موادو ته آش ور واچوئ، بنه یې سره ګډ کړئ. سویاساس ور واچوئ، يوڅه یې سره کړئ. بیا یې د خودقيقولپاره دم کړئ.

آش دروميانو د غور مې سره

اړیین هوا:

- ۱- غونبني نېم کېلو ۲- پیاز درې دانې ۳- آش يو پاکت ۴- روميان يو کېلو ۵- تور مرچ، مالګه او غوري د ضرورت په اندازه ۶- اوږده درې دانې ۷- شنه مرچک دوي دانې ۸- کورکومن نيمه د چایو کاچوغه.

اړیین هوا:

- لومرۍ غوري په دېګ کي واچوئ، ميده سوي پیاز ور واچوئ چي سره سی. بیا ميده سوي روميان ور واچوئ، بیا مرچک، اوږد، تور مرچ او کورکومن ور واچوئ، د غوايي غونبني وايشوئ، ميده ميده یې کړئ، وروايې چوئ. مالګه هم ور واچوئ او بیا هفه آش چي مخکي مو لا ايشولي دي ور واچوئ.

آش د شيدو او پيروي سره

اړیین هوا:

- ۱- آش يو یاکت ۲- شیدې یولپېر ۳- ملايې یا پيروي يوه قطې ۴- ګشنيز ۲۰۰ ګرامه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ۶- شنه مرچک خلور دانې ۷- تور مرچ يوه د چایو کاچوغه.

اړیین هوا:

- آش وايشوئ، صاف یې کړئ او په اوږو یې پربولئ. بیا ګشنيز پربولئ، د شيدو سره یې په مكسر کي واچوئ، مرچک هم ور واچوئ او ګډ یې کړئ. بیا په يوه کرايی کي د ضرورت په

اندازه غوري و اچوئ او يوه د خورو کاچوغه اوړه ور واچوئ چي سره سی. کله چي د اوړو خوشبویي پورته سی، میده سوي گشنیز او شیدې ور واچوئ، مالګه او تور مرچ هم ور واچوئ او لپه ئي. بیا آش ور واچوئ، سره ګډيې کړئ او د خورک لپاره یې رواخلي.

بې غونسو منتو

اړین هواه:

- ۱- ايشولي دال نخود یو ګيلاس ۲- سويا یو ګيلاس ۳- پتاټه یوه دانه ۴- پياز یوه دانه
- ۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۶- د گشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۷- چکیده یو ګيلاس
- ۸- اوړه یوه دانه ۹- د لوبيا غورمه د ضرورت په اندازه ۱۰- د منتو تيار اوړه یوه کڅونه
- ۱۱- وچه نعنالې، خه.

د پخپيدو ټرټیپ:

سويا په ايشولو اوړو کي د نيم ساعت لپاره خيشته کړئ. بیا یې تر ماشين وباسئ. په کړايي کي لړ، غوري و اچوئ، میده سوي پياز پکښي سره کړئ. بیا میده سوي پتاټې ور واچوئ چي سري سی. بیا سويا ور واچوئ، یو خه یې سره کړئ. بیا دال نخود ور واچوئ. مالګه، تور مرچ او د گشنیز تخم هم ور واچوئ. د منتو په اوړو کي یوه یوه دانه کاچوغه واچوئ، منتو جوړ کړئ. د منتو په غور سوي قالب کي یې واوډئ او په برس یې غور کړئ. سري یې وربند کړئ. کله چي منتو پوخ سو، په چکیده کي اوړه او مالګه واچوئ، سره ويء وهئ. بیا یې په غوري کي واچوئ منتو پکښي واوډئ. پر سري یې د لوبيا غورمه واچوئ، وچه نعناد پر ودوړوئ.

د پتاټو آشک

اړین هواه:

- ۱- غشي پتاټې دوي داني ۲- کوفته سوي غونسي یو ګيلاس ۳- چکیده یوه چايخوري
- ۴- میده سوي ګندنه دوه ګيلاسه ۵- رب یوه د خورو کاچوغه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- غوري د سره ګډو لپاره ۸- پياز یوه دانه ۹- وچه نعناد ضرورت په اندازه ۱۰- اوړه یوه دانه.

د پخپيدو ټرټیپ:

لومړۍ په کړايي کي لړ، غوري و اچوئ، ګندنه پکښي واچوئ، د لړ مالګي سره یې سر وربند کړئ. کله چي د ګندنې او به وچي سی او په غورو کي سره سی، اور یې وربند کړئ. بیا په بله کړايي کي لړ، غوري و اچوئ، تر تراشک ايستل سوي پياز او کوفته سوي غونسي

پکبىي سري کرئ. بيا رب، مالگه، مرچك ور واچوئ، كله چي بنه سره سول لپ، او بهه ور واچوئ، سر يې وربند کرئ چي كوفته پخه سي. بيا پتاتې تر تراشك گردى گردى نازكى وباسئ يا يې په تپره چاپه باندي نازكى گردى الغې کرئ. په کړايي کي يو خه دېر غورې واچوئ، پتاتې دونه سري کرئ چي لپ، پستې سي، د غورو خخه يې راوباسئ، مالگه پر د دوروئ. بيا يوه يوه الغه پتاهه راواخلئ، په نيمه خوا کي يې لپ، گندنه ايردئ او دا بله خوا يې پر راواپورئ په غورو کي يې اوډئ. بيا په چكىده کي لپ، مالگه او يوه دانه او بره واچوئ، سره لپئ يې. بيا په کاچوغه باندي په آشک باندي لپ، لپ، چكىده واچوئ، پر سري يې پخه سوي کوفته واچوئ، لپ، وچه نعنا پر دوروئ، آشک تيار دی.

لېزانيا

اړین مواد:

- ۱- لېزانيا يو پاکتې ۲- کوفته سوي غونبىي ۲۵۰ گرامه ۳- پوشکى يو دبلى
- ۴- دلمه مرچك يوه دانه ۵- پیاز يوه دانه ۶- تور مرج يوه دچایو کاچوغه ۷- مالگه او مرچك د ضرورت په اندازه ۸- د پيزا پوشه د ضرورت په اندازه ۹- ترميده اوپه دوي د خورو کاچوغى ۱۰- شيدې يو ګيلاس ۱۱- کوچي ۷۵ گرامه.

څلچپدلو ټرټيپا:

په لپو غورو کي يوه د انه پیاز سور کرئ، بيا کوفته سوي غونبىي ور واچوئ، يو خه يې سري کرئ. بيا پوشکى ور واچوئ، بيا ميده سوي دلمه يې مرچك ور واچوئ، مالگه او مرچك هم ور واچوئ، کوفته تiarه ده.

بياد ساس لپاره کوچي او به کرئ، دوي د خورو کاچوغى ترميده اوپه ور واچوئ چي سره سي. بيا شيدې ور واچوئ چي وايشي. تور مرج هم ور واچوئ، ساس تiarه ده.

بيالېزانيا په او بو کي وايشوئ، د لپ، مالگي سره. كله چي لپ، پسته سوه، يو مناسب قالب غور کرئ، يو خو داني لېزانيا پکبىي واودئ، کوفته پر واچوئ. لپ ساس پر واچوئ. بيا لېزانيا پر واودئ، بيا کوفته پر واچوئ، بيا ساس پر واچوئ. بيا لېزانيا واودئ په دې ډول هر خو لېزانيا چي پخوئ ستاسي خوبنه ده. بياد پيزا پوشه و تراشئ پر وايې چوئ، په دابن کي يې د خو دقیقو لپاره کښېږدئ.

پاڼونه: که مو ساس خوبن نه وي يوازي پيزا پوشه پر واچوئ.

بل ډول لپزانيا

اړینه مواد:

- ۱- لپزانيا یو پاکتہ ۲- پیاز یوه دانه ۳- بانجن یوه دانه ۴- اوږد درې دانې ۵- پوځکي یو دبلى ۶- کوفته سوي غوبني ۵۰۰ ګرامه ۷- سبزي پالک ۱۵۰ ګرامه ۸- رب یوه کاچوغه ۹- د پیزا پوشه ۳۰۰ ګرامه ۱۰- د لپزانيا مساله یو پاکتہ ۱۱- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۲- غوري د ضرورت په اندازه.

۵ پختېداو توټېپ:

په کړاي کي لېغوري واچوئ، پیاز پکښي سره کړئ. بیا بانجن میده کړئ وروایې چوئ. بیا کوفته سوي غوبني وروواچوئ، بیا سبزي میده کړئ وروایې چوئ. بیا یوه کاچوغه رب او پوځکي وروواچوئ. بیا د لپزانيا مساله او مالکه وروواچوئ، سريې ور پت کړئ چې کوفته پخه سی. بیا په دېگ کي او به واچوئ، لړ مالکه وروواچوئ چې وايشي، بیا لپزانيا وروواچوئ، چې لې پسته سی. بیا یې صاف کړئ، د دابن په قالب یانا سوزه غوري کي لوړۍ لپزانيا کښېږدئ، بیا کوفته په واچوئ، لپزانيا پر کښېږدئ، بیا کوفته په واچوئ، ټوله لپزانيا او کوفته په دغه ډول سره کښېږدئ. بیا یې په سرباندي میده سوي د پیزا پوشه واچوئ، په دابن کي یې کښېږدئ.

دېگي لپزانيا

اړینه مواد:

- ۱- غوبني یو کېلو ۲- پیاز دوې دانې ۳- روميان نيم کېلو ۴- رب درې کاچوغني ۵- مالکه او تور مرج د ضرورت په اندازه ۶- پوشه ۲۵۰ ګرامه ۷- غوري لېڅه ۸- د لپزانيا او په یوه کڅونه.

۵ پختېداو توټېپ:

لوړۍ پیاز لې سره کړئ. بیا کوفته سوي غوبني وروواچوئ، پکښي سريې یې کړئ. بیا تر تراشک ایستل سوي روميان، د دوو، درو کاچوغو رب سره وروواچوئ. بیا مالکه او تور مرج وروواچوئ، لې او به هم وروواچوئ چې کوفته پخه سی. او یو خه او به ولري. بیا په دېگ کي لېغوري او لې او به واچوئ. بیا د لپزانيا او په اوبولندوئ او په دېگ کي یې یو ورغ واوډئ. بیا تياره سوي کوفته په واچوئ. بیا د لپزانيا او په لانده کړئ په یې او ډئ، بیا کوفته په واچوئ او لې پوشه، بیا او په په واوډئ، هر خو ورغه چې مو خوبسه وي هغونه جوړ کړئ، په سريې پوشه وروپاشئ او یو ګیلاس او به وروواچوئ، سريې وربند کړئ، په شلو یا پنځه وي شتو دقیقو کي پخیرې.

پاھونه: تاسي کولاي سئ چي د ليزانيا اوره په کور کي جوړ کړئ. يعني په نيم کېلو ترميده اوړو کي دوي داني هګکي او لبر مالکه واچوئ، کلک يې واگرېئ. بیا يې ترماشين نازک وباسئ. يا يې په آش ګز باندي نازک کړئ چي پلن والي يې د درو ګوتو په اندازه وي او اوږد والي يې ستاسي په خوبني پوري اړه لري. او د یوه ساعت لپاره يې کښېر دئ چي وچ سی. بیا ګته ځني واخلئ. يا ډېر جوړ کړئ او وچ يې کړئ او بله ورڅ کار ځني واخلئ. خو که د وچو څخه کار اخلئ، نو خامخا يې په اوږدوئ بیا يې په دېگ یا قالب کي واودئ. خودا په بازار کي د آش او مکروني په ډول خرڅېږي.

د نخودو او مېوو ګډ چاټ

اړینه مواد:

- ۱- ايشولي نخود یوه چایخوری ۲- کېلې خلور داني ۳- زردالو اووه داني ۴- منه یوه دانه
- ۵- انګور ۲۵۰ ګرامه ۶- د مالټاوبه یوه چایخوری ۷- ناک یوه دانه ۸- چاټ مساله د ضرورت په اندازه.

څخوړ پدلو ټرټیپ:

تولی مېوې میده ګړئ، په یوه کاسه کي میده سوي مېوې، مالکه، او چاټ مساله واچوئ، سره ګډه يې يې کړئ، په پای کي د مالټو جوس ورواقوئ.

د نخودو او پتاټو چاټ

اړینه مواد:

- ۱- ايشولي نخود یوه بسوروا خوری ۲- ايشولي پتاټې درې داني ۳- مستې ۲۵۰ ګرامه
- ۴- د املې لعاب دوى د خوړو کاچوغي ۵- پیاز یوه دانه ۶- روميان دوي دانې
- ۷- ګشنیز او نعنالې، څه ۸- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۹- پاپړ د ضرورت په اندازه
- ۱۰- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- چاټ مساله د ضرورت په اندازه ۱۲- غوري دوي د خوړو کاچوغي.

څخوړ پدلو ټرټیپ:

په یوه پیاله کي نخود، پتاټې او املې سره واچوئ، ګډه يې کړئ. مستې او پاپړ پر واچوئ. بیا په یوه کړا یکي غوري واچوئ، پیاز لې، پکښي پاسته کړئ. روميان، ګشنیز، نعناع ورسره ګډه کړئ، چاټ ورواقوئ، پر سريې د چاټ مساله ورواقوئ.

د مپوو شربتي چاټ

اړینه مواد:

- ۱- شربت هر ډول چي ستاسي خوبن وي یوه چایخوری ۲- انناس نيمه چایخوری
- ۳- بوره د ضرورت په اندازه ۴- منې دوي داني ۵- امرت درې داني ۶- ناك دوي داني
- ۷- کېلې شپر داني ۸- انکور نيم کېلو.

څوپر پدو ټرټیپ:

ټولي مپوی کوچني کوچني خلور کنجه پري کړئ. په یوه غته کاسه کي ټولي واچوئ، بوره پر
وپاشئ. کله چي دبورې داني او به سوي، شربت پر واچوئ، په یخچال کي یې کښېردي.

د نخودو، جورو او مکروني چاټ

اړینه مواد:

- ۱- ايشولي نخود یوه چایخوری ۲- ايشولي جواري یوه چایخوری ۳- ايشولي مکروني یوه ماست
خوری ۴- میده سوي پياز یوه دانه ۵- میده سوي روميان یوه دانه ۶- د ا ملي او به یوه د خورو
کاچوغه ۷- تازه ګشنيز لېرڅه ۸- توره مالکه نيمه د چایو کاچوغه ۹- شنه مرچک دوي داني.

څوپر پدو ټرټیپ:

مکروني، نخود، جواري، پياز، روميان، مرچک، ا ملي، توره مالکه او مرچک سره ګډ
کړئ، پر سريې میده سوي ګشنيز واچوئ چاټ تيار دي.

د نخودو چاټ

اړینه مواد:

- ۱- ايشولي نخود دوي چایخوری ۲- پياز یوه دانه ۳- غوري دوي د خورو کاچوغني
۴- شنه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۵- زيره نيمه د چایو کاچوغه ۶- چاټ مساله
یوه د چایو کاچوغه ۷- د ا ملي ګاټه او به نيمه چایخوری ۸- مالکه د ضرورت په اندازه
۹- ګشنيز او نعالېرڅه.

څوپر پدو ټرټیپ:

په غوري وکي پياز واچوئ، لږيې سره کړئ چي پاسته سی. شنه مرچک، سره مرچک، ګشنيز او
نعمانه د پيازو سره په غوري وکي لېر سره کړئ. پيازيره، مالکه، چاټ مساله نخود او د ا ملي او به ور
واچوئ، سره ګډيې کړئ، د اور څخه یې ليري کړئ. پياز، او مه میده سوي پياز ور واچوئ سره
ګډيې کړئ، په غاب يا کاسه کي یې واچوئ، چاټ تيار دي.

سمبوسي، پېرکىي،
پكۈرىي، رول او
داسىي نور

د پتاٽو سمبوسې

اړینه مواد:

۱- ایشولی پتاٽی درې دانې ۲- ډبل روټی پنځه ټوټې ۳- ایشولی مټر یو ګیلاس ۴- پیاز یوه دانه ۵- اوږد دوډی دانې ۶- ادرک لېڅه ۷- ګشنیز لېڅه ۸- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوري د سره کېدو لپاره.

۶ پخته ډول ټرټیپ:

په کړایي کي لې، غوري واچوئ. پیاز تر تراشک وباسئ، پکښي سره یې کړئ. میده سوي اوږد او ادرک هم ور واچوئ چي لې، پکښي سره سی. بیا ایشولی مټر ور واچوئ، مالکه، مرچک او تازه ګشنیز هم ور واچوئ اوږد یې ور بند کړئ. بیا ایشولی پتاٽی تر تراشک وباسئ. پر ډبل روټی ډوجۍ باندي او به واچوئ چي خيشته سی. بیا یې او به ونسټېږئ. د پتاٽو سره یې ګډه کړئ. مالکه، مرچک او ګشنیز ور واچوئ او بنه یې واغږئ. بیاله دې پتاٽو خخه د جوزو (چارمغزو) په اندازه واخلئ، په منځ کي یې د مټرو مواد یوه کاچوغه ایړدئ، بيرته یې په پتاٽو و پوبنۍ. په ورغوي کي یې کښېکاربارئ، په غوري کي یې سره کړئ. مازدېګريې د کيچف سره را واخلئ.

قرغزي سمبوسې

اړینه مواد:

۱- ترمیده اوړه دوډه ګیلاسه ۲- کوفته سوي غوبني نیم کېلو ۳- پیاز دوډی دانې ۴- شنه مرچک دوډی دانې ۵- خميره یوه کاچوغه ۶- هګۍ یوه دانه ۷- مالکه د ضرورت په اندازه ۸- اوږد خلور دانې ۹- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۱۰- تور مرج یوه د چایو کاچوغه.

۶ پخته ډول ټرټیپ:

اوړه، یوه هګۍ، یوه کاچوغه خميره او خلور د خوره کاچوغه غوري واچوئ، اوږد واغږئ، کښې یې بدئ چي خمير سی. بیا پیاز میده کړئ، لې، غوري په کړایي کي واچوئ، پیاز پکښي واچوئ، مالکه پر ودوروئ، کله چي پیاز لې، پاسته سی، کوفته سوي غوبني ور واچوئ، شنه مرچک، میده سوي اوږد، مالکه، ګشنیز تخم او تور مرج هم ور واچوئ، کوفته سره کړئ. بیا

اوړه را واخلئ، په آشکز باندي یې هوار کړئ، په قالب یاد چاینکي په سر باندي یې ګردي ګردي کړئ، بیا په هري ټوټې کي یوه یا دوي کاچوغي کوفته واچوئ، خوکي یې وټرئ پر سر چین ور کړئ، لکه غوټه بیا یې په غورو کي سره کړي.

۱۵ بني سمبوسي

اړينه موږ:

- ۱- کوفته سوي غونسي ۴۰۰ ګرامه ۲- پوځکي یو دبلی ۳- شنه پياز یوه دسته
- ۴- تازه ګشنيز لېژه ۵- پياز یوه دانه ۶- چکن کيوېز یوه دانه ۷- هګي یوه دانه
- ۸- ترميده اوړه یو کېلو ۹- غوري د ضرورت په اندازه ۱۰- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ۱۱- د کوفتي مساله یوه کاچوغه ۱۲- وچه اوړه یوه کاچوغه.

اړ پختېدو ټرټېپ:

لېغورو، اوړه، مالګه، او یوه هګي سره واچوئ، بنه پاسته اوړه څنۍ واځړئ، بیا په کړاي کي لېغورو واچوئ، کوفته پکښي سره کړئ. بیا میده سوي پوځکي وروواچوئ، د کوفتي سره یې سره کړئ. بیا مالګه، د کوفتي مساله او اوړه وروواچوئ. بیا یوه دانه پياز د شنو پيازو سره میده کړئ، ور وايې چوئ. پکښي سره یې کړئ. بیا میده سوي ګشنيز وروواچوئ. بیا اوړه په آشکز يا ماشين باندي هوار کړئ، د سمبوسو په ډول یې پري کړئ، او پخې سوي کوفتي پکښي ايردئ. سمبوسي څنۍ جوري کړئ. بیا دا سمبوسي د دابن په قالب کي کښېږدئ. د هګي ژړپ پر وموږئ او د خود دقيقو لپاره یې په تاوده دابن کي کښېږدئ.

سمبوسي په چګيده کي

اړينه موږ:

- ۱- چګيده يا مستې د ضرورت په اندازه ۲- اوړه یوه دانه ۳- ايشولي ماش یو ګيلاس
- ۴- پتاټي دوي داني ۵- د چرګ غونسي ۲۵۰ ګرامه ۶- روميان دوي داني ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- د دال نخدود غورمه د ضرورت په اندازه ۹- جوهر لېمبو یوه د چايو کاچوغه.

اړ پختېدو ټرټېپ:

لومړي په کړاي کي لېغورو واچوئ، د چرګ غونسي میده کړئ، پکښي سري یې کړئ. بیا پتاټي میده کړئ، غونبو ته یې واچوئ. د غونبو سره یې سري کړئ. بیا ايشولي ماش وروواچوئ، اوړ یې ور بند کړئ. میده سوي روميان، مالګه او مرچک هم ور

واچوئ. بيا اوړه په آشګندي هوار کړئ، کوچني کوچني يې خلور کنجه په یوه اندازه پري کړئ، په هره ټوته کي یوه کاچوغه مواد واچوئ. اوړه درې کنجه لکه سمبولي داسي بند کړئ. بيا يې دوې خوکي ور بندی کړئ، لکه منتو داسي يې جوړ کړئ. په غورو کي يې سره کړئ. بيا په یوه کاسه کي لبر او به واچوئ، جوهر لېمبو ور واچوئ، کله چي سمبولي سري سوي، د غورو خخه يې راوباسئ، په او بو کي يې واچوئ. کله چي پستي سوي په چکیده يا مستو کي اوږه او مالګه واچوئ، په غوري کي يې واچوئ. سمبولي له او بو خخه راوباسئ، په غوري کي يې واودئ، پر سريې د دال نخدو غورمه واچوئ او لبر، وچه نعنا پر ودوروئ.

د اووي کډو پېر کي

اړيین مواد:

- اووي کډو نيم کېلو ۲ - اوړه دوې داني ۳ - تور مرج، مرچک او مالګه د ضرورت په اندازه ۴ - چکن کيوبز یوه دانه ۵ - د پېر کيو اوړه د ضرورت په اندازه.

څپخپدو ټوټيپ:

اووي کډو تر تراشک وباسئ. اوړه هم تر تراشک وباسئ. چکن کيوبز ميده کړئ. مرچک او تور مرج ورو واچوئ. لبر مالګه هم ورو واچوئ. بيا پېر کي جوړ کړئ، دغه مواد يې په منځ کي ور کښېردي، په غورو کي يې سره کړئ.

بل ډول د اووي کډو پېر کي

اړيین مواد:

- اووي کډو دوې داني ۲ - پیاز یوه دانه ۳ - روميان دوې دانه ۴ - مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵ - چکن کيوبز یوه دانه ۶ - تور مرج یوه د چایو کاچوغه ۷ - تازه گشنیز او مرچک لبر ۸ - د پېر کيو اوړه د ضرورت په اندازه.

څپخپدو ټوټيپ:

کډو تر تراشک وباسئ. پیاز هم تر تراشک وباسئ. په کړايي کي لبر، غورو کي واچوئ، لومړي پیاز لبر پکنې سره کړئ، بيا کډو ورو واچوئ. یو خه يې سره کړئ. مالګه، تازه مرچک، ميده سوي روميان، تور مرج او ميده سوي چکن کيوبز ورو واچوئ، سره ويې لبرئ، د اور خخه يې ليري کړئ. بيا له او په خخه کوچني زوالې جوړي کړئ، په آش ګز يې هواري کړئ، په منځ کي يې لبر سره سوي مواد کښېردي، پېر کي ځنۍ جوړ کړئ، په غورو کي يې سره کړئ. يا يې پر تبخې يا تاوي پاخه کړئ.

د سبزی پالک پکورې

اړینه مواد:

- ۱- سبزی پالک ۲۵۰ ګرامه - هنگي یوه دانه ۳ - کوتل سوې اوږد او ادرک دوې د چایو
کاچوغۍ ۴ - د نخدود اوږد، ترمیده اوږد یو ګیلاس ۵ - مالګه د ضرورت په اندازه
۶ - سره مرچک یوه کاچوغه ۷ - ژیړ رنګ لې، خه.

ټپخپيدو ټړیپ:

په یوه کاسه کي اوږد، د نخدود اوږد، اوږد، ادرک، هنگي، مالګه او مرچک واچوئ، سره
ګډه یې کړئ. بیا لې اوږد ورواقړي، بنه یې سره ګډه کړئ. د پکورو اوږد ځنې جوړ کړئ.
بیا د سبزی پابې په دغو اوږد کي ووھئ، او په غورو کي یې سره کړئ.

د تر کاريو پکورې

اړینه مواد:

- ۱- ايشولي پتاړې خلور داني ۲ - زردکه یوه دانه ۳ - ګل ګوبی نيمه دانه ۴ - اوږد دوې دانې
۵ - ډبل روټي ډودې خلور ټوټي ۶ - پوشه دوې د خورو کاچوغۍ ۷ - مالګه او مرچک
د ضرورت په اندازه ۸ - د نخدود اوږد دوې د خورو کاچوغۍ ۹ - ترمیده اوږد درې د خورو
کاچوغۍ.

ټپخپيدو ټړیپ:

پتاړې، اوږد، زردکي او ګل ګوبی تر تراشک وباسې. مالګه، مرچک او پوشه ورواقړي. ډبل
روټي ډودې هم په اوږد کي خيشته کړئ او به یې وتنوئ ور وايې چوئ په لاسو یې بنه سره ګډه
کړئ. بیا ګردي ګردي د چار مغزو په اندازه پکورې ځنې جوړي کړئ. د نخدود اوږد او ترمیده
اوږد سره ګډه کړئ، مالګه او مرچک ورواقړي، او به ورواقړي د پکورو اوږد ځنې جوړ کړئ.

دوهم ډول د تر کاريو پکورې

اړینه مواد:

- ۱- شلغم، پتاړه، زردکه یوه یوه دانه ۲ - ګشنیز او پالک لې، خه ۳ - پیاز یوه دانه ۴ - اوږد
دوې دانې ۵ - هنگي دوې دانې ۶ - اوږد لې، خه ۷ - مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه
۸ - سودا یا پیکینې ډودې لې، خه ۹ - غوري د سره کېډو لپاره ۱۰ - تور مرج لې، خه.

ټپخپيدو ټړیپ:

ټوله تر کاري تر ماشين وباسې. هنگي، اوږد، مالګه، مرج او سودا ورواقړي او بنه یې سره

گډ کړئ. بیا په ناسوزه کړایي کي لبرغوري واچوئ، دغه پکورې پکښي سري کړئ.

درېیم ډول د تر کایو پکورې

اړینه مواد:

- ۱- هګی دوې دانې ۲- شیدې یو ګیلاس ۳- ترمیده اوړه د ضرورت په اندازه
- ۴- بیکینګ پودر یوه د چایو کاچوغه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه
- ۶- تر تراشک ایستل سوې پتاټه یوه دانه ۷- اوړه خلور دانې .

۸ پختېدو ټړیپ:

په کاسې کي هګی ماتې کړئ، بنه یې سره ووهئ. بیا شیدې ورواقوئ. مالګه مرچک، بیکینګ پودر یا سوډا ورواقوئ، بنه یې سره ولړئ. بیا میده سوې پتاټې، پیاز او نور ستاسي د خونبی ترکاري میده کړئ، وروايې چوئ، سره ګله یې کړئ. بیا د خپلی خونبی پکورې ځنۍ پخې کړئ.

د ګل ګوبې پکورې

اړینه مواد:

- ۱- ګل ګوبې یوه دانه ۲- ترمیده اوړه یو ګیلاس ۳- شیدې نیم لېټر ۴- هګی درې دانې
- ۵- غوري د ضرورت په اندازه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

۷ پختېدو ټړیپ:

په اوږو کي مالګه واقوئ چې وايشي. بیا ګل ګوبې ګل ګل کړئ، په اوږو کي یې واقوئ چې وايشي او لبر پوخ سی. په شیدو کي اوړه واقوئ، هګی هم ورواقوئ، بنه یې سره وواهی چې اوړه او هګی په شیدو کي حل سی. مالګه او تور مرج هم ورواقوئ. بیا ګل ګوبې صاف کړئ. بیا یې جوړو سوو موادو ته واقوئ. وروسته بیا په کړایي کي ډېر غوري واقوئ، چې سره سی. بیا ګل ګوبې له دغو موادو خخه راوباسې، په غوري واقوئ کي یې سره کړئ.

د مرچکو پکورې

اړینه مواد:

- ۱- اوږده خواړه مرچک لس دانې ۲- ایشولي دال نخود یو ګیلاس ۳- دنخود اوړه یو ګیلاس ۴- کارن فلور یوه دخورو کاچوغه ۵- تور مرج یوه د چایو کاچوغه
- ۶- د ګشنیز تخم دوې دخورو کاچوغه ۷- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- غوري د سره ګډول پاره.

۵ پخپيدو توپیپ:

دال نخود تر ماشين و باسي، مساله ور واچوئ، سره گله يې كړئ. د مرچکو نسونه ور چاک کړئ، داني يې را و باسي، د دال نخودو څخه يې ډک کړئ. بيا د نخودو اوړه، کارن فلور او مالګه په يوه کاسه کي واچوئ، لږ او به ور واچوئ، دغه مواد د کريم په ډول جور کړئ. بيا په کړايي کي غورې سره کړئ، په دغه مساله کي مرچک ووهئ، په غورو کي يې سره کړئ.

پوڅه پکوري

۶ پيښه مواد:

- ۱- هګي دوي داني ۲- دنخودو اوړه يو ګيلاس ۳- ترميده اوړه نيم ګيلاس
- ۴- پکينګ پودرنيمه د چایو کاچوغه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- زيره نيمه د چایو کاچوغه ۷- غورې د سره کېدو لپاره ۸- پوڅه ۱۲۵ ګرامه ۹- وچه خميره په دوو ګوتوكې.

۶ پخپيدو توپیپ:

پوڅه په يوه اندازه نازکه نازکه پري کړئ. بيا په يوه کاسه کي هګي بنه سره ووهئ، لږ او به ور واچوئ، بنه يې سره ووهئ. بيا مالګه، مرچک، پکينګ پودر، خميره او زيره ور واچوئ، بنه يې سره گله کړئ. بيا د نخودو اوړه او ترميده اوړه ور واچوئ، بنه يې سره ووهئ. اوړه نه باید دېر ګاته وي او نه دېر نري. بيا د اوړه د نيم ساعت لپاره کښېږدي. په کړايي کي غورې سره کړئ، پوڅه په دغه مساله کي ووهئ او په غورو کي يې سره کړئ.

د ماشو پکوري په مستو کي

۷ پيښه مواد:

- ۱- ماش ۲۵۰ ګرامه ۲- اوړه او ادرک دوي د خورو کاچوغه ۳- پیاز يوه دانه ۴- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- د خورو سودا، لې، څه ۷- توره زيره يوه د چایو کاچوغه ۸- مستې يو کېلو ۹- ګرمه مساله يوه د چایو کاچوغه ۱۰- غورې د سره کېدو لپاره.

۷ پخپيدو توپیپ:

ماش خيشته کړئ. بيا په مكسر کي ماش، اوړه، ادرک، شنه مرچک واچوئ، گله يې کړئ. بيا مالګه، مرچک او سودا هم ور واچوئ. په کړايي کي غورې واچوئ، د ماشو

سمپوسی، پیور گئی، پکوپری او ..

پکوپری پکبني سري کړئ. کله چي سري سوي، په سرو او بو کي لبر مالګه واچوئ، دغه پکوپری پکبني واچوئ چي پستې سی. بیا په بله کاسه کي مستې واچوئ، مالګه، مرچک، ګرمه مساله او زیره ور واچوئ. بنه مستې ووهئ او لبر یې نری کړئ. بیا له او بو څخه پکوپری راوباسی، په لاسو کي یې کښېکاباری، مستو ته یې واچوئ. داخواړه د اوږي په موسم کي بنه خوند کوي.

د نخودو پکوپری

﴿١﴾ په ینه مواد:

- ۱- نخود یو ګیلاس ۲- ییکینګ پودر یوه د چایو کاچوغه ۳- پیاز دوی دانې ۴- مالګه او شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۵- تازه ګشنیز یوه دسته ۶- تور مرج نيمه د چایو کاچوغه ۷- هنگی یوه دانه.

﴿٢﴾ پچېدلو ټوټیپ:

په نخودو کي ییکینګ پودر واچوئ. د دوو ساعتو لپاره یې خیشته کړئ. بیا بله هنگی او نور شیان په مکسر کي واچوئ، ورسره ګډ یې کړئ. کباب ځنی جوړ کړئ، په غورو کي یې سره کړئ. تاوده تاوده یې راواخلى.

د ډوډی روں

﴿٣﴾ په ینه مواد:

- ۱- کوفته سوي غوبني نیم کېلو ۲- پیاز یوه دانه ۳- زردکي یوه دانه ۴- روميان دوی دانې ۵- اوږده درې دانې ۶- ترمیده اوړه درې د خوره کاچوغی ۷- غټه خوره مرچک یوه دانه ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- تازه ګشنیز لبر څه ۱۰- نازکه ډوډی د ضرورت په اندازه ۱۱- غوري د سره کېدو لپاره.

﴿٤﴾ پچېدلو ټوټیپ:

په کړايی کي لبر غوري واچوئ، پیاز پکبني سره کړئ. بیا کوفته سوي غوبني ورو اچوئ، پکبني سري یې کړئ. بیا خواړه مرچک ور واچوئ پکبني سره یې کړئ. بیا مالګه او مرچک ور واچوئ. روميان او اوږده هم ور واچوئ په پای کي لبر او بهه ور واچوئ چي غوبني او سبزیجات پکبني پاخه سی. په پای کي میده سوي ګشنیز ورو اچوئ، اور یې ور بند کړئ. بیا د تبخی نازکه ډوډی په چاپه خو خایه کړئ، په هره ټوټه کي یې لبر لبر کوفته واچوئ، ډوډی و پېچئ. په اوړو کي لبر او بهه واچوئ، سره ويې لبرئ. په دغوا اوړه و باندي ډوډی خو کي

ور بندی کړئ، په غورو کې يې سره کړئ. بیا يې دروميانو د کیچف سره را واخلي.

د چرګ د غونبوروول

اړینه مواد:

- ۱- د چرګ کوفته سوي غونبې نيم کېلوا ۲- پیاز دوي داني ۳- هګۍ دوي داني
- ۴- ترمیده اوپه یو ګیلاس ۵- شیدې یا او به یو ګیلاس ۶- مالګه د ضرورت په اندازه
- ۷- تور مرج یوه د چایو کاچوغه ۸- دروميانو رب یوه د خورو کاچوغه ۹- مايونيز ساس
د ضرورت په اندازه ۱۰- غوري د ضرورت په اندازه.

۵ په خپلداو ټوټیپ:

خلور د خورو کاچوغې غوري په کړايي کې واچوئ، پیاز پکښې سره کړئ. بیا کوفته سوي غونبې ور واچوئ، پکښې سري يې کړئ. بیا مالګه، تور مرج او رب ور واچوئ، بنه يې سره کړئ. بیا دوي هګۍ په یوه کاسه کې ماتې کړئ، یو ګیلاس او به ور واچوئ، بنه يې سره ووهئ. بیا مالګه او اوپه ور واچوئ، بنه يې سره ووهئ چې غتې پکښې پاته نه سی. بیا کړايي پر اور کښېږدئ، غوره يې کړئ، یوه غته کاچوغه اوپه ور واچوئ، کړايي سره ونسوروئ، چې ټوله کړايي سره ونیسي. کله چې يې یوه خوا پخه سول، بله خوا يې راوړوئ چې پخه سی. ټولي په دې ډول سره پخې کړئ. بیا په هري ډوډي کې دوي کاچوغې مواد واچوئ، ډوډي سره وپېچئ، رول ځني جوړ کړئ.
د کېچف یا چکنې سره يې راواخلي.

د چرګ د غونبو بل ډول روول

اړینه مواد:

- ۱- د چرګ غونبې یونیم کېلوا ۲- لېمبو درې دانې ۳- اوپه او ادرک یوه د خورو کاچوغه
- ۴- سپینه سرکه دوي د خورو کاچوغې ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- شنه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۷- غوري د ضرورت په اندازه.

۵ په خپلداو ټوټیپ:

په کړايي کې د چرګ غونبې، مالګه، اوپه، ادرک، سرکه او لې، او به واچوئ، سر يې وربند کړئ چې د چرګ غونبې پخې سی. کله چې يې او به وچې سی، تور مرج، شنه او سره مرچک پر واچوئ. بیا په کړايي کې غوري سره کړئ، چرګ ور واچوئ، پر سر يې د لېمبو او به ور واچوئ. کله چې لې سور سو، ډوډي سره راواخلي.

د غوبنورول د منتو په دېگ کي

اړینه مواد:

- ۱- بنه د ګيلکي توري غوبني نيم کېلو ۲- پياز يوه دانه ۳- دلمه يې مرچک يوه دانه
- ۴- کرفس (د ګشنيز په ډول ترکاري ده) لېژه ۵- لېمبودري داني ۶- مستره ساس د ضرورت په اندازه ۷- غوري لېژه ۸- د خلال خاشي د ضرورت په اندازه.

۹ پچبندو ټوټيپ:

غوبني نازکي، پلنۍ پري کړئ، د غوبنوبه ځانګړي چکش باندي يې بنه وټکوئ چي نازکي سی. په مستره ساس کي د لېمبودابه، مالګه، مرچک، تور مرج واقچوئ، بنه يې سره ګډ کړئ. بيا پياز، مرچک کرفس بنه میده میده کړئ، زردکي تر تراشك وباسئ، مالګه او مرچک ور واقچوئ، دا ټول مواد سره ګډ کړئ. بيا يوه يوه ټوهه غوبني را واخلئ، مستره ساس پر وموږئ، میده سوي مواد يوه کاچوغه پکښي واقچوئ. غوبني پېچئ او د خلال په خашه يې ټينګوئ. بيا دا په لېرو غوري کي سره کړئ، د منتو په دېگ کي او به وايشوئ، یو قالب پر کښېردي، دغه غوبني پکښي واودئ د شلو دقیقو لپاره يې په توښ کي پخي کړئ.

د لېزانيا او سبزي پالکورول

اړینه مواد:

- ۱- سبزي پالک ۳۰۰ ګرامه ۲- پوڅه ۱۰۰ ګرامه ۳- د پيزا پوڅه ۲۰۰ ګرامه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- تر ماشين ايستل سوي روميان يارب د ضرورت په اندازه ۶- د لېزانيا او په د ضرورت په اندازه.

۹ پچبندو ټوټيپ:

لومړۍ د سبزيو پاني وايشوئ. بيا يې په چاړه باندي میده کړئ. ليزانيا هم د دوو یا درو دقیقو لپاره وايشوئ او له او بوڅخه يې راوباسي. بيا په میده سوو سبزيو کي پوڅه واقچوئ، سره ګډ يې کړئ، مالګه او مرچک هم ور واقچوئ. بيا دغه ګډ سوي مواد يوه کاچوغه په ليزانيا کي ايربدئ او رول څنۍ جوروئ او د پيزا په غاب یاغوري کي يې ايربدئ. کله چي مو ټول رولونه واډل، بيا روميان يارب پر واقچوئ، پر سريې تر تراشك ايستل سوي پوڅه واچوئ او د خو دقیقو لپاره يې په داښ کي کښېردي.

خینی هغه خواره
چی کله کله
خورل کیزی

د غوايي د پښو غوره

اړینه مواد:

- ۱- د غوايي پښي دوي داني ۲- د ګشنيز وچ تخم دوي د خپرو کاچوغي
- ۳- کورکومن دوي د چایو کاچوغي ۴- اوږه او ادرک يوه د خپرو کاچوغه ۵- ګرمه مساله يوه د خپرو کاچوغه ۶- لېمبو دوي داني ۷- پیاز دوي داني ۸- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه.

ټپخپيدو ټوټیپ:

پښي پرېول، په دېگ کي لبرغوري واچوئ. اوږه، ادرک او د ګشنيز تخم پکبني سره کړئ. بيا میده سوي پیاز ور واچوئ. کورکومن، مالکه، مرچک، ګرمه مساله هم ور واچوئ. بيا پښي ور واچوئ، د نبوروا په اندازه او به ور واچوئ، سريپه وربند کړئ، په اور یې کښېږدئ اوږي ور خام کړئ. کله چې پښي پخې سوي، که مو غورمه په کار وه او به یې لبر وچي کړئ.

دوهم ډول د پښو غوره

اړینه مواد:

- ۱- د غوايي پښي دوي داني ۲- د ګشنيز تخم دوي د خپرو کاچوغي ۳- کورکومن د چایو کاچوغي ۴- اوږه او ادرک يوه د خپرو کاچوغه ۵- ګرمه مساله يوه د خپرو کاچوغه ۶- لېمبو دوي داني ۷- پیاز دوي داني ۸- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- مستې لېڅه.

ټپخپيدو ټوټیپ:

لومړۍ پښې په دېگ کي واچوئ، دوي داني اوږه او او به ور واچوئ، په اور یې کښېږدئ. کله چې پښې پخې سوي، غټه ډوکي ځني ليري کړئ. یخني یې صاف کړئ. په يوه دېگ کي غوري سره کړئ، پیاز پکبني سره کړئ. بيا اوږه او ادرک پکبني سره کړئ. بيا ټوله مساله لکه کورکومن، د ګشنيز تخم، ګرمه مساله، مالکه، مرچک ور واچوئ، سره یې

کړئ. دوې چایخوری مستې ور واچوئ، سره یې کړئ. د پښې پخې سوي غونبی ور واچوئ، یخنی هم ور واچوئ پر خام اور یې دم کړئ.

درېیم ډول د پښو غورمه

اړین مواد:

- ۱- د غوايي پښې دوې دانې ۲- نخود یو ګیلاس ۳- رب د خورو کاچوغي
- ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- غوري لېڅه ۶- پیاز دوې دانې.

د پختېداو توګیپ:

په دېگ کې غوري واچوئ، پیاز پکښي سره کړئ. بیا پښې او نخود ور واچوئ. د ضرورت په اندازه او به ور واچوئ. مالګه او مرچک هم ور واچوئ، سر یې وربند کړئ چې پښې او نخود پاخه سی. کله چې پښې پخې سوي، د دېگ سر ور خلاص کړئ. دېگ پر اور کښېږدئ چې او به یې وچې سی او پر غورو راسي. بیا رب په لېرو او بهو کې حل کړئ، ور وايې چوئ. ويې لړئ چې رب د غورمه سره حل سی. بیا تور مرج پر د دوروئ، غورمه تیاره ده.

د ابني املېت

اړین مواد:

- ۱- زردکي یوه دانه ۲- اوی کدو یوه دانه ۳- دلمه یې مرچک یوه دانه ۴- شنه پیاز یوه دسته ۵- اوړه خلور د خورو کاچوغي ۶- د وریجو اوړه درې د خورو کاچوغي
- ۷- هګکی درې دانې ۸- مالګه، مرچک او تور مرج د ضرورت په اندازه ۹- غوري لېڅه.

د پختېداو توګیپ:

زردکي، اوی کدو تر تراشک وباسې، مرچک هم خلال کړئ. شنه پیاز میده کړئ، ټول میده سوي مواد په یوه کاسه کې واچوئ. د هګکی ژیړ، اوړه، د وریجو اوړه مالګه او مرچک هم ور واچوئ، بنه یې سره ګډ کړئ. بیا د هګکی سپین د لسو یا پنځلسو دقیقو لپاره په برقي مکسر باندي ووهئ، چې لکه کريم داسي سی. بیا یې موادو ته واچوئ، ورسره ګډ یې کړئ. قالب نسه غور کړئ، دغه مواد ور واچوئ، په تاوده دابن کې یې کښېږدئ، په لسو یا پنځلسو دقیقو کې پخیرې.

د سبزي پالکو د ابني کوکو

اړین مواد:

- ۱- سبزي پالک یو کېلو ۲- پوځکي نیم ګیلاس ۳- د پیزا پوڅه ۵۰ ګرامه

۴- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- روميان دوي داني ۶- هگى پنهه داني ۷- تور
مرچ یوه د چایو کاچوغه ۸- غوري لپشه.
۹ پخپيدو ټوټیپ:

د سبزي پالکو پانۍ میده کړئ. په دېگ کي لږ غوري واچوئ. سبزي پکښي واچوئ
چي پاسته سی. پوځکي هم میده کړئ ور وايې چوئ. روميان هم میده کړئ ور
وايې چوئ. مالکه او مرچک هم ور واچوئ، اور پر بند کړئ. تور مرچ هم ور واچوئ، کښي
ې بدئ چي ساپه سی. پوڅه تر تراشک وباسې، بیا هگى په یوه کاسه کي ماتي کړئ،
ښه ې سره ووهئ. تر تراشک ايستل سوي پوڅه هم ور واچوئ، سره ګډه ې کړئ. بیا
سره سوي سبزي ور واچوئ سره ګډ ې کړئ. بیا ستاسي د خوبسي قالب غوري کړئ، دغه
مواد ور واچوئ، هغه پاتي هگى او پوڅه چي په کاسه کي دي هغه په کاچوغه پر سر
ور واچوئ، په دابن کي ې کښېردئ.

شوبوله دوچی

پیازی ډوڈی

اپنے موانہ:

- ۱- پیاز یوہ دانه ۲- رومی یوہ دانه ۳- شنہ پیاز خلور دانی ۴- تازہ مرچک دوپی دانی
- ۵- زیرہ یوہ د چایو کاچوغہ ۶- ترمیدہ اورہ دری گیلاسہ ۷- وچہ خمیرہ یوہ د چایو کاچوغہ ۸- بیکینک پودر یوہ د چایو کاچوغہ ۹- هنگی یوہ دانه ۱۰- غوری لبر شہ ۱۱- مالگہ د ضرورت په اندازہ.

۵ پختہ دو قریب:

په اوپو کی زیرہ، لبر غوری، خمیرہ، بیکنک پودر او مالگہ واچوئ، په اوپو یې پاسته واغبرئ د یوہ ساعت لپاره یې کنبپردئ چی خمیر سی . بیا پیاز، ورمی، شنہ پیاز او مرچک میده کرئ د خمیر اوپرو سره یې گلہ کرئ . بیاد دابن قالب غور کرئ ، دغه اورہ پکنی هوار کرئ، پر سری یې وهل سوی هنگی و موبئ، په دابن کی یې کنبپردئ، په پنځلسو دقیقو کی پخیری.

لیمبوبی ډوڈی

اپنے موانہ:

- ۱- ترمیدہ اورہ ۴۵۰ گرامہ ۲ بورہ ۱۵۰ گرامہ ۳- خمیرہ دوپی د چایو کاچوغی
- ۴- کوچی ۱۰۰ گرامہ ۵- د لیمبوب اوپه شپر کاچوغی ۶- د لیمبوب او مالتی پوستکی لبر
- ۷- یې د ضرورت په اندازہ.

۵ پختہ دو قریب:

لومړی په لبر گرم اوپو کی خمیره او بوره واچوئ، له شو دقیقو وروسته اوره، د لیمبوب اوپه، د لیمبوب او مالتی وچ میده سوی پوستکی ور واچوئ، نسہ پاسته یې واغبرئ، کوچی هم ور واچوئ او د یوہ ساعت لپاره یې په تاوده څای کی کنبپردئ چی خمیر سی . بیاد دابن غالبا غور کرئ، دغه ډوڈی پکنی واچوئ، په دابن کی یې پخه کرئ .
یاټوںه: که لیمبونه وي، د نارنجو له اوپو څخه ګته واخلئ.

د برگر ډوڈی

اپنے موانہ:

- ۱- شیر گرمی اوپه دوہ گیلاسہ ۲- ترمیدہ اورہ خلور گیلاسہ ۳- وچہ خمیرہ یوہ

خوړولهه ډوډي

د خورو کاچوغه ۴ - غوري يا کوچي يوه د خورو کاچوغه ۵ - بوره يوه د خورو کاچوغه
۶ - مالکه يوه نيمه د چایو کاچوغه.

﴿پختهداو ټوټيپ:

په يوه ګيلاس او به کي خميره او بوره حل کړئ، په تاوده ځاي کي يې د خو دقیقو لپاره کښېردي. بيا يوه ګيلاس پاته او به، مالکه، ويلی سوي غوري او او په ورواقو، وايې اغږي. بيا دغه او په په يوه تاوده ځاي کي کښېردي چي خمير سی. بيا او په ته مشت ورکړئ او د يوې مالټي په اندازه زوالې څني جوري کړئ. د دابن قالب غور کړئ او په لړ، فاصلې سره دغه زوالې د دابن په قالب کي کښېردي. بيا قالب په يوه تاوده ځاي کي کښېردي چي دوه برابره سی. کله چي خمير سوه، قالب په تاوده سوي دابن کي کښېردي، لومړي پتنوس د دابن په لوړه برخه کي کښېردي چي په ۴۰۰ درجو کي، په شلو دقیقو کي دا ډوډي پخې سی. کله چي ډوډي پخې سوي، مخ يې په برس باندي ورغور کړئ.

ډبل روټي يا ساندویج ډوډي

﴿پختهداو ټوټيپ:

۱ - ترميده او په چي دوه څله غلېل سوي وي ، درې ګيلاسه ۲ - شير ګرمي او به يوه ګيلاس ۳ - وچه خميره دوي نيمی د مر با خوری کاچوغی ۴ - مالکه يوه د چایو کاچوغه
۵ - جامد غوري يوه د خورو کاچوغه ۶ - بوره يوه د خورو کاچوغه.

﴿پختهداو ټوټيپ:

يو ګيلاس او به په کاسه کي واچوئ، خميره او بوره پکبني حل کړئ، سري په ورپت کړئ چي خميره سپين څک وکړي. بيا مالکه، غوري او او په ورواقوئ او د لسو دقیقو لپاره يې بنه واغږي چي بنه پاسته سی. بيا دغه او په غور لاس باندي زواله کړئ، په کاسه کي يې په يوه تاوده ځاي کي کښېردي چي او په خمير سی. او دوه برابره سی. بيا او په رواخلي پر تخته باندي وچ او په وپاشئ. بيا يوه خلور کنجه قالب غور کړئ او دغه او په تاوده ځاي کي يې کښېردي چي وپه سيرې. بيا د او په مخ لړ، ورغور کړئ او دا قالب د نيم ساعت لپاره پکبني کښېردي چي ډوډي پخه سی. کله چي پخه سول، کبني يې بدئ چي سره سی. بيا يې په چاره باندي نازکه نازکه پري کړئ او د ساندویج لپاره يې استعمال کړئ.

ناشتا

﴿۱﴾ مړین مواد:

- ۱- ترمیده اوړه دوه ګیلاسه ۲- شیدې یو ګیلاس ۳- هګۍ دوې دانې ۴- بېکینګ پودر یوه د چایو کاچوغه ۵- کنجدی د ضرورت په اندازه ۶- خمیره یوه د خورو کاچوغه ۷- غوري دوې د خورو کاچوغي ۸- بوره دوې د خورو کاچوغي.

﴿۲﴾ پخپیدا و ټړیپ:

یوه هګۍ په یوه کاسه کي ماته کړئ، بنه یې سره ووهئ. دوې د خورو کاچوغي بوره او یوه کاچوغه خمیره هم ور واچوئ، بنه یې سره ووهئ. شیدې لبر تو دي کړئ، یوه د خورو کاچوغه غوري هم ور واچوئ. بیا وهل سوې هګۍ ته اوړه واچوئ. بنه یې په لاسو کي وموږئ چې هګۍ او اوړه بنه سره ګډ سی. بیا یېکینګ پودر هم ور واچوئ، بنه یې سره ګډ کړئ. بیا شیدې ور واچوئ او بنه پاسته اوړه واځړئ. بیا له دغو اوړو څخه د یوې هګۍ په اندازه ګردی ګردی زوالې جوړي کړئ. بیا یې په لاسو باندي اوږدې اوږدې لولې کړئ. بیا دوې لولې د چوتی په شان یو پربل واپروئ، سره ګردئ یې کړئ. دابن په قالب کي یې کښېردي. بیا یوه هګۍ په یوه کاسه کي سره ووهئ، په برس باندي د هګۍ ژير په ناشتاوو باندي ووهئ، لبر کنجدی پر واچوئ، په دابن کي یې کښېردي.

د مشنګو ناشتا

﴿۳﴾ مړین مواد:

- ۱- ايشولي مشنګ یو ګیلاس ۲- ايشولي عدس (سره دال) یو ګیلاس ۳- تازه ګشنيز او تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۴- اوړه درې دانې ۵- د لېمبوا اوبله دوې د خورو کاچوغي ۶- هګۍ دوې دانې ۷- وج ګشنيز یوه د چایو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- د دېگ مساله یوه د چایو کاچوغه ۱۰- غوري یوه د خورو کاچوغه.

﴿۴﴾ پخپیدا و ټړیپ:

مشنګي، عدس، ګشنيز، اوړه، د لېمبوا اوبله او مرچک ټول تر ماشين وباسئ. هګۍ، مالګه، د ګشنيز تخم او مساله غورو ته واچوئ، بنه یې سره ګډ کړئ. بیا قالب غور کړئ، دغه مواد د کلچو په ډول جوړ کړئ. په قالب کي یې کښېردي او د لسو دقیقو لپاره یې په دابن کي کښېردي یا یې د کباب په ډول په غورو کي سره کړئ.

چکنی، رب او
داسی نور

چکنی

اړین مواد:

۱- مستی ۱۲۵ ګرامه ۲- میده سوی گشنیز دوې کاچوغی ۳- د گشنیز تخم دوې د چایو کاچوغی ۴- تور مرج یوه نیمه کاچوغه ۵- مالکه د ضرورت په اندازه.

څخوړ پدلو ټرټیپ:

مستی، د مرچکوساس، د گشنیز تخم، مرج او مالکه سره واچوئ، بنه یې په پنجه ووهئ، بیا تازه گشنیز ور واچوئ، بنه یې سره ګډ کړئ، چکنی تیار دي.

د املی چکنی

اړین مواد:

۱- وچه نعنا دوې د خوړو کاچوغی ۲- د املی لاعب نیمه چایخوری ۳- تور مرج یوه د چایو کاچوغه ۴- بوره یوه د خوړو کاچوغه ۵- مالکه د ضرورت په اندازه.

څخوړ پدلو ټرټیپ:

د املی په لاعب کي وچه نعنا، مالکه، بوره او تور مرج واچوئ، سره ګډ یې کړئ، چکنی تیار دي.

د مستو چکنی د بادرنګ سره

اړین مواد:

۱- مستی نیم کېلو ۲- بادرنګ دوې دانې ۳- کشمش ۷۵ ګرامه ۴- جوز(چارمغز)
۷۵ ګرامه ۵- وچه نعنا لې، شه ۶- مالکه د ضرورت په اندازه ۷- تور مرج یوه د چایو کاچوغه.

څخوړ پدلو ټرټیپ:

لومړۍ کشمش پاک کړئ، بنه یې پرېولئ او په سرو او بو کې یې د خو ساعتونو لپاره خیشته کړئ. جوز میده میده کړئ. بادرنګ هم سپین کړئ، میده میده یې کړئ. کشمش له او بو خخه راوباسې، د جوزو سره یې ګډ کړئ. جوز کشمش،

بادرنگ، مالګه، تور مرچ او وچه نعنا ټول مستو ته واچوئ، سره ګله یې کړئ، د مستو چکنۍ تیار دي.

خواړه، تروه چکنۍ

اړیین مواد:

۱- ا ملي ۱۲۵ ګرامه - ګوره ۲۵۰ ګرامه - تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۴ - چات مساله یوه د چایو کاچوغه ۵ - د لېمبو او به یوه د خورو کاچوغه ۶ - مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷ - وچ شونډ لېڅه ۸ - وچه نعالېڅه ۹ - سپېرکي لېڅه.

۵ پختېدو ټړیپ:

د ا ملي ګاته لعاب وباسئ، ګوره ورواقوئ، دا په یوه دېگ کي واچوئ، پر اور یې کښېردي. ټول میده سوي مواد ورواقوئ. کله چي ګاته سول اور یې وربند کړئ. کله چي ساپه سول ويې خورئ.

درومیانو خور، کیچپ

اړیین مواد:

۱- بنه سره رومیان یو کېلو ۲ - سرکه یوه چایخوری ۳ - مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۴ - بوره دوې چایخوری ۵ - اوږده پنځه یا شپېر داني ۶ - پیاز یوه دانه ۷ - کارن فلور خلور د خورو کاچوغی.

۵ پختېدو ټړیپ:

رومیان دوه دوه ځایه کړئ، دونه او به ورواقوئ چي رومیان پکښي پت سی . مالګه، مرچک، اوږده او پیاز ورواقوئ، پر اور یې کښېردي. کله چي رومیان بنه خورین سول، په مکسر کي یې ګډ کړئ. بیا یې تر غلبېل وباسئ. بوره، سرکه او کارن فلور ورواقوئ ويې ایشوئ. کله چي ګاته سول اور یې وربند کړئ . چي ساپه سول په بوتلانو کي یې واچوئ.

بل ډول درومیانو خور، کیچپ

اړیین مواد:

۱- رومیان پنځه کېلو ۲ - کوچني پیاز لس داني ۳ - اوږده پنځه داني ۴ - بوره پنځه د خورو کاچوغی ۵ - سرکه دوه نیم ګیلاسه ۶ - سره تازه مرچک د ضرورت په اندازه

۷- شنه مرچک د ضرورت په اندازه.

ه په خپلدو ټړیپه:

پیاز او اوږد سپین کړئ، میده میده یې کړئ. رومیان او پیاز او اوږد وایشوئ چې پوستکي یې لیري سی او خورین سی. بیا دغه رومیان تر صافی وباسئ چې پوست او دانې یې لیري سی. بیا یې په دېگ کې واچوئ، سرکه او بوره هم ورواقوئ، کښې یې بدئ چې وايشئ او ګاته سی. کله چې ګاته سول، په مرتبانو کي یې واچوئ، په يخچال کي یې ګښېردئ.

طاړونه: که رب لبرنری وو، په سرکه کي یوه کاچوغه کارن فلور حل کړئ، رب ته یې واچوئ. کله چې وايشېدل په مرتبانو کي یې واچوئ.

کیک، کلچې، حلوا او
د اسي نوري خوردي

د خرمائیک

اړینه مواد:

- ۱- ترمیده اوړه ۵۰۰ ګرامه ۲- بوره ۱۰۰ ګرامه ۳- هگۍ دوې دانې ۴- غوري یا کوچي ۱۵۰ ګرامه ۵- بپکینګ پودر یوه نیمه د چایو کاچوغه ۶- خرماد ضرورت په اندازه ۷- آلوبالو د ضرورت په اندازه ۸- شیدې د ضرورت په اندازه.

ډ پختېدو ټړیپ:

اوړه، بوره او بپکینګ پودر سره ګډ کړئ. بیا کوچي یا غوري ورواقوئ، بنه یې سره ګډ کړئ. بیا هګۍ سره ووهئ، وروايې چوئ. بیاشیدې ورواقوئ. اوړه باید یو خه ګلک وي چې په لاسونوونه نښلي. بیادا اوړه په قالب کې واچوئ، خرمما او آلوبالو پر واوډئ، په دابن کې یې کښېږدئ.

لېمبويي کېک

اړینه مواد:

- ۱- هګۍ خلور دانې ۲- اوړه ۱۷۵ ګرامه ۳- کوچي ۱۷۵ ګرامه ۴- د کېک پودر دوې د چایو کاچوغی ۵- لېمبويي دوې دانې.

ډ پختېدو ټړیپ:

لومړۍ د هګۍ ژیړ او سپین سره بېل کړئ. د هګۍ سپین دونه سره ووهئ چې څګ وکړي. بیاد هګۍ ژیړ، بوره، کوچي او د کېک پودر بنه سره ووهئ چې سره ګډ سی. بیاد هګۍ سپین ورواقوئ، سره ګډ یې کړئ. په پای کې اوړه ورواقوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا یې په هغه قالب کې واچوئ چې د مخه به مولا غور کړي وي او د لېمبويي پر واوډئ. په دابن کې یې چې د مخه به مولا تود کړي وي کښېږدئ، په شلو یا پنځه وي شتو دقیقو کې پخیرې.

کېک د پودین سره

اړینه مواد:

- ۱- هګۍ پنځه دانې ۲- بوره یو د چایو لاستور ګیلاس ۳- اوړه یو ګیلاس ۴- کوچ نیم ګیلاس ۵- بپکینګ پودر یوه د خورو کاچوغه.



له پورتنيو موادو خخه کيک پوخ کړئ.

﴿پودن لپاره اړین موږ﴾:

۱- شيدي یونيم ګيلاس ۲- بوره درې کاچوغي ۳- کستره پودر درې د خوړو کاچوغي.

﴿پخپيدو ټولپېپ﴾:

شيدي وايشوئ، بوره ور واچوئ. کله چي شيدي وايشي، کستره پودر په لړو سرو شيدو کي حل کړئ، شيدو ته یې واچوئ او بنه کلك پودين پوخ کړئ. بيا یې پر کيک باندي واچوئ، په ينځال کي یې کښېردي.

د مفهوم کيک

﴿پورېن موږ﴾:

۱- ترميده اوړه یو نيم ګيلاس ۲- منې دوي داني ۳- پکينګ پودر یوه کاچوغه

۴- کوچي ۵- ګرامه ۵- بوره یو ګيلاس ۶- وانيلانيمه د چایو کاچوغه ۷- هګي درې داني

۸- مستې نيمه چایخوری ۹- غوري نيمه چایخوری ۱۰- دال چيني نيمه د چایو کاچوغه.

﴿پخپيدو ټولپېپ﴾:

لومړۍ بوره، کوچي، غوري او هګي سره ووهئ. بيا مستې ورواقچوئ، بنه یې سره ووهئ. بيا

پکينګ پودر او وانيلا ورواقچوئ، بنه یې سره ووهئ. بيا اوړه ور واچوئ، بنه یې سره ګډ کړئ.

بيا د کيک قالب غور کړئ، ناسوزه کاغذ پکښي هوار کړئ، د کيک مواد پکښي واچوئ. بيا

منه سپينه کړئ، دوه څایه یې کړئ. بيا یې الغه الغه کړئ، پر کيک یې واودئ، پر سر یې دال

چيني وپاشئ.

جيلى لرونکي کيک

﴿پورېن موږ﴾:

۱- پوخ سوي کيک یو ګپلو ۲- سره جيلي یو ګيلاس ۳- زرغونه جيلي یو ګيلاس

۴- ژيره جيلي یو ګيلاس ۵- ملايي یوه قطى ۶- ميده سوي بوره نيم ګيلاس.

﴿پخپيدو ټولپېپ﴾:

لومړۍ یو کوچني دېګ پر اور کښېردي. په یوه ګيلاس او بو کي سره جيلي واچوئ، وېي

لړئ په دېګ کي یې واچوئ چي وايشي. کله چي وايشېدل، په یوه کاسه کي یې واچوئ چي

ساره سی. بيا ژيره او زرغونه جيلي هم په دغه ډول پاخه کړئ، کښې یې بدئ چي ساره سی او

سره ونیول سی. بيا بوره او ملايي په مکسر کي بنه ووهئ چي ملايي لکه کريم داسي سی. بيا

گېڭىك، گەنچە، خلۇوا و دا سىي نور

کىك كۆچنى كۆچنى خلور كنجە تۇتە كىرئ، پە يوه كاسە كى يې واچوئ. وھل سوي كريم پر واچوئ، جىلىي هم خلور كنجە پرى كىرئ، يو خە راۋگەرخوئ، نور كىك او كريم تە واچوئ، سره گەد يې كىرئ. بىيا پە يوه بنايسىتە قالب او كاسە كى پلاستىك ھوار كىرئ، پاتە جىلىي ور واچوئ. بىيا گەپ سوي كريم او كىك ور واچوئ، پە كاچوغە يې كېنىپكابارئ چى د قالب شكل چان تە ونيسى. بىيا يې پە يوه گەردىي غوري كى چە راواپروئ، پلاستىك ھىنى لىري كىرئ. دا كىك د كۆچنيانولپارە جوپە كىرئ. خەكە چى د كۆچنيانو جىلىي دېر خوبسېرىي.

د كېلىپ كىك د جوزو (چار مغزو) سره

اپرىيىن مواد:

- ۱- ترمىدە اوپە درى گىلاسە ۲- ملايى يو گىلاس ۳- كۆچى ۱۰۰ گرامە ۴- ھەكى دوپى دانى ۵- مىدە سوپى بورە يو نىم گىلاس ۶- لېمبۇ دوپى دانى ۷- جوز يو گىلاس ۸- كېلىپ درى دانى ۹- بېكىنگ پودەر يوه د خورپە كاچوغە ۱۰- دال چىنى يوه د چايىو كاچوغە ۱۱- وانىلا يوه د چايىو كاچوغە ۱۲- مالگە يوه د چايىو كاچوغە.

۹ پۇختىداو قۇرقىپىپ:

لومپى كۆچى وىلىي كىرئ، مكسىر تە يې واچوئ. پىرۇمى، د لېمبۇ اوپى، ھەكى او بورە ور واچوئ، بىنه يې گەپ كىرئ. كە بىرقى مكسىر نە وي، پە لاسى مكسىر باندىي يې بىنه گەپ كىرئ. بىيا دال چىنىي، بېكىنگ پودەر، مالگە او دوپى دانى كېلىپ ور واچوئ چى د نورو موادو سره بىنه گەپسى او كېلىپ خورپىنى سىي. بىيا اوپە ور واچوئ، بىنه يې سره ووھەي. بىا قالب غور كىرئ، لېر اوپە پر وپاشى. د كىك مواد نىم قالب تە واچوئ. بىيا مىدە سوپى جوز پر واچوئ. بىيا پاتە يوه كېلە الغە الغە كىرئ، پر وېي اوھى. بىيا پاتە د كىك مواد پر واچوئ، پر سر يې پاتە جوز واچوئ. پە تاودە سوپى دابن كى يې كېنىپردى، پە نىم ساعت كىي پېخىرىي.

كلىچىپ

اپرىيىن مواد:

- ۱- ترمىدە اوپە يو نىم گىلاس ۲- ھەكى خلور دانى ۳- وانىل يوه د چايىو كاچوغە ۴- مىدە سوپى بورە د ضرورت پە اندازە ۵- بېكىنگ پودەر يوه د خورپە كاچوغە ۶- غورپى درى د خورپە كاچوغى ۷- اوپە دوھ گىلاسە.

۹ پۇختىداو قۇرقىپىپ:

پە يوه دېڭ كى غورپى او دوھ گىلاسە اوپە واچوئ، چى وايشىي. كله چى اوپە و ايشپەدىپ،

اوړه ور واچوئ، بنه يې ولپه، اوړه لکه حلوا داسي کېږي. د یو خو دقیقو لپاره يې بنه سره کړئ. بیا يې په مکسر کي واچوئ، ګله يې کړئ. بیا یوه یوه هنګي ور واچوئ، تر خو اوړه او هنګي بنه سره ګډه سی. بیکینګ پودر او وانيلا هم ورو واچوئ. بیا دغه مواد په یوه کخونه کي واچوئ، د کخونه لاندنی خوا لې. ور پېړي کړئ. د دابن قالب تود کړئ، غوره يې کړئ. دغه کخونه کښېکاړئ او په قالب کي کوچني کوچني ګلچې کښېږدئ. بیا قالب په دابن کي کښېږدئ. دغه ګلچې په پنځو یا شپږو دقیقو کي پخیرې. ګله چې مو ګلچې را وايسټي او سرې سوې، میده سوې بوره او پیسته پر واچوئ.

خرمايی ګلچې

اړینه موږ:

- ۱- ترميده اوړه دوه ګيلاسه ۲- بوره نيم ګيلاس ۳- کوچې یا غوري ۵۰ ګرامه
- ۴- د هنګي ژيره دوې داني ۵- خرما د ضرورت په اندازه ۶- وانيلا یوه د چایو کاچوغه
- ۷- بادام د ضرورت په اندازه ۸- بیکینګ پودر یوه د چایو کاچوغه ۹- شیدې لې
- خه.

څلچېډا و ټرټیپا:

په یوه کاسه کي اوړه واچوئ، ويلى سوي کوچې ورو واچوئ، بنه يې سره ګډه کړئ. بیا د هنګي ژيره، میده سوې بوره، وانيلا او بیکینګ پودر ور واچوئ، په لبرو شيدو يې واغږئ. د خرما مندکي ځنۍ وباسئ، په منځ کي يې یوه یوه دانه بادام کښېږدئ. بیا دغه اوړه په آشکز باندي هوار کړئ، چې نه ډېر نازک وي او نه ډېر پنډ. په چاره باندي يې کوچني کوچني خلور کنجه پېړي کړئ، په هره ټوټه اوړو کي یوه دانه خرما کښېږدئ او د اوړو دوې خوکي سره بندی کړئ، چې د خرما یو سر او بل سر راوتلی وي. بیا يې د دابن په قالب کي واودئ، په دابن کي يې د شلو دقیقو لپاره کښېږدئ.

پاټوںه: دابن باید لس دقیقې دمخته تود وي.

د خرما خخه ډکي ګلچې

اړینه موږ:

- ۱- ترميده اوړه یو ګللو ۲- غوري ۳۰۰ ګرامه ۳- بیکینګ پودر یوه د خوره کاچوغه
- ۴- مستې د ضرورت په اندازه.

۵ گلچو ۶ هنچ لپاره مواد:

- ۱- خرما يو کېلو ۲- د جوزو(چارمغزو) مغز ۲۵۰ گرامه ۳- دال چيني دوي د چایو
کاچوغي ۴- غوري دوي د خورو کاچوغي.

۵ پخپيدو ۶ فرقيب:

غوري، مستي او پكينگ پودر په کاسه کي واچوئ، سره گد يې کړئ. بيا اوړه لبر ور واچوئ،
سره ګډ يې کړئ، تر خونه پاسته اوړه ځني جوري اوچي په لاس پوري ونه نسلۍ. په یوه نايلون
ټوکر کي يې پېچئ، د یوه ساعت لپاره يې کښېردي. خرمانه خورينه کړئ. جوز هم مиде کړئ
دار چيني او هېل سره يې خرما ته واچوئ، سره ګډ يې کړئ. دوي د خورو کاچوغي غوري هم ور
واچوئ. بيا اوړه راواخلى دهکي په اندازه زوالې ځني جوري کړئ. بيا هره زواله لبر هواره کړئ، یوه
کاچوغه خرما پکبني کښېردي بيرته يې پېچئ. بيا يې په ورغوي باندي لبر کښېکابئ چي لکه
کلچه داسي شکل پيدا کړي يا يې د کلچو په قالب باندي قالب کړئ. ټولي کلچې په دې ډول سره
جوري کړئ. د دابن په قالب کي يې کښېردي. په لسو يا پنځلسو دقیقو کي پخېږي.

نمکي کلچې

۷ هر ین مواد:

- ۱- ترميده اوړه دوه ګيلاسه ۲- هنکي دوي داني ۳- کوچي ۱۵۰ گرامه ۴- مالکه
د ضرورت په اندازه ۵- سياه دانه د ضرورت په اندازه ۶- بيكينگ پودر یوه د چایو کاچوغه
۷- وانيلا لبر، څه ۸- شيدي د ضرورت په اندازه ۹- وچه خميره یوه د چایو کاچوغه.

۵ پخپيدو ۶ فرقيب:

اوړو ته دوي داني هنکي، او به سوي کوچي، وانيلا، مالکه، بيكينگ پودر ور واچوئ، بنه
ې سره ګډ کړئ. بيا يې په شيدي باندي بنه پاسته واغړئ. د یوه ساعت لپاره يې په تاوده
ځای کي کښېردي. بيا ستاسي دخوبني کلچې ځني جوري کړئ. د هنکي ژر په ووهئ.
سياه دانه پر واچوئ او په تاوده دابن کي يې کښېردي. په خودقيقو کي پخېږي.

بل ډول نمکي کلچې

۷ هر ین مواد:

- ۱- ترميده اوړه درې ګيلاسه ۲- خوري مستي یوه چایخورى ۳- کوچي یوه چایخورى
۴- مالکه دوي د چایو کاچوغي ۵- د هنکي ژير دوي داني ۶- سياه دانه لبر، څه ۷- وانيلا یوه
د چایو کاچوغه ۸- بيكينگ پودر یوه د چایو کاچوغه ۹- وچه خميره یوه د چایو کاچوغه.

ڦ پختليو ٿو ٿيپ:

مستي د ڪوچو، غورو او مالکي سره گلپي ڪرئ. اوره ور واچوئ. پاسته يې واگريئ. که يې اوره ڪلك وي، لڀ. شيدپي ور واچوئ. ديوه ساعت لپاره يې ڪبسپيردي. بيا د خپلي خوبني ڪلچي ھنني جوري ڪرئ. دهڪي ٿيپ پر موږي، لڀ. سياه دانه پر واچوئ، په دابن کي يې پخې ڪرئ.

د منو ڪلچه

اڳينه مواد:

- ۱- ترميده اوره دوه نيم گيلاسه ۲-مني دري داني ۳-کوچي ۱۵۰ گرامه
- ۴- کشمش نيمه چايخاري ۵- هگي دوي داني ۶- بادام ۱۰۰ گرامه ۷- ليمبو يوه دانه ۸- بوره د ضرورت په اندازه.

ڦ پختليو ٿو ٿيپ:

لومړي يوه هگي او دري ڪاچوغي بوره سره ووهئ. کوچي ويلي ڪرئ ور وايې چوئ. بيا اوره ور واچوئ، وايې غږي. بيا منه سپينه ڪرئ، الغه الغه يې ڪرئ. د منځ داني يې وباسي. په ڪرايي کي يې د لبرو او بولو سره واچوئ، يو جوش ور ڪرئ. د ليمبو او بله هم ور واچوئ. ڪله چي او بله وچي سوپي او ره يې ور بند ڪرئ. بيا اوره دوه څایه ڪرئ، يوه برخه يې په آش گز باندي هواره ڪرئ. په قالب کي يې هوار ڪرئ، پر سري ٻي کشمش واچوئ، بيا منه پر واودئ. بيا ميده سوپي بادام پر واچوئ. بيا پاته اوره په آش گز باندي هوار ڪرئ، په قالب باندي گردي يا د زپونو په شکل قالب ڪرئ. منه منظمه پر واودئ. بيا يوه هگي سره ووهئ، په برس باندي يې په دغه ڪلچو باندي ووهئ او په دابن کي يې ڪبسپيردي. په شلو دقیقو کي پخيري.

مپوي لرونکي ڪلچه

اڳينه مواد:

- ۱- ترميده اوره دوه گيلاسه ۲- هگي دوي داني ۳- کوچي ۱۰۰ گرامه ۴- کشمش نيمه چايخاري ۵- بادام نيمه چايخاري ۶- پيسته نيمه چايخاري ۷- ٻيڪينگ پودريوه د چايو ڪاچوغه ۸- ميده سوپي بوره یو گيلاس ۹- ليمبو دوي داني.

ڦ پختليو ٿو ٿيپ:

لومړي بوره او کوچي بنه سره ووهئ، بيا هگي ور واچوئ، بنه يې سره ووهئ. که برقي ماشين وي، ڇپر به بنه وي. بيا وانيلا او ٻيڪينگ پودر ور واچوئ. بيا اوره ور واچوئ، وچي مپوي هم ور واچوئ، بنه يې سره گلپي ڪرئ. بيا د قالب غور ڪرئ يا المونيم ڪاغذ پکبني هوار ڪرئ، جور

سوی مواد پکبني و اچوئ، د کاچوغی په شاباندي يې صاف کړئ. په تود سوي دابن کي يې د پنځه ويستو دقیقولپاره کښېږدئ. کله چې پاخه سول په چاړه باندي يې توټه توټه کړئ.

دوه رنګه ګلچې

اړینه مواد:

- ۱- بوره يو ګيلاس ۲- کوچي ۱۰۰ ګرامه ۳- شيدې خلور د خوبو کاچوغی
- ۴- هګي دوي داني ۵- وانيلا نيمه د چایو کاچوغه ۶- ترمیده اوړه درې ګيلاسه
- ۷- ککاو پودر ^(۱). دوي د خوبو کاچوغی ۸- پېکنګ پودريوه د چایو کاچوغه.

۹ پختهداو ټټیپ:

لومړۍ کوچي او به کړئ. بيا هګي په کاسه کي ماتي کړئ، بنه يې سره ووهئ. بيا پېکنګ پودر، وانيلا او بوره ور واچوئ، بنه يې سره ووهئ چې د بورې داني حل سی. بيا اوړه ورو واچوئ، بنه يې سره ګډ کړئ. بيا کوچي ورو واچوئ او بنه يې د اوړو سره ګډ کړئ. بيا شيدې ورو واچوئ او اوړه دوه څایه کړئ. په نيمو اوړو کي ککاو پودر واچوئ، بنه يې سره ګډ کړئ. بيا اوړه په آش ګز باندي هوار کړئ، درې څایه يې کړئ، ککاو اوړه هم هوار کړئ، درې څایه يې کړئ. بيا يوه توټه سپين اوړه، يوه توټه ککاوي اوړه سره ونبسلوئ، لړ يې په آش ګز باندي ووهئ او په قالب باندي يې د زړونو په ډول قالب کړئ، د دابن قالب غور کړئ، ناسوزه کاغذ پر کښېږدئ او ګلچې پر واډئ.

برنجي ګلچې

اړینه مواد:

- ۱- دوريجو اوړه دوه ګيلاسه ۲- ککاو پودريو ګيلاس ۳- ميده سوي بوره يو ګيلاس
- ۴- هګي دوي داني ۵- پېکنګ پودريوه د چایو کاچوغه ۶- لېمبويوه دانه ۷- مایع چاکلېت درې د خوبو کاچوغی ۸- کوچي ۵۰ ګرامه ۹- ککاو پودري درې کاچوغی ۱۰- جوز

(۶)- ککاويا کاكائو تودو سيميو يوه ونه ده چې تر ۶ مترو پوري جګپري. پانې يې بیضوي او غنې دي. دلر ګي رنګ يې سوردي. دې ونې داني چې په پخته د سره يې رنګ ژېږياسور کېږي په خانګري ترتیب سره وچوي او کله چې وچې شوې، رنګ يې قهوه يې کېږي. د ککاو داني ميدوي، د قهوي په څېږي بوي کوي او بيا يې د شيدو يا ايشيدلو او بو سره ګډوي او چبني يې. د ککاو له دانو شخه پودر (Cacao Powder) هم جوړوي، چې د درملو او غذا په توګه يې استعمالوي او د چاکلېتو په جوړولو کي هم ډېر کار خني اخلي.

(چارمغز) درې کاچوغي.

۵ پهخپيدلو توڑپيپ:

ککاو پودر او هگى سره واچوئ، بنه يې سره ووهئ. بيا دلېمبو پوستکي تر تراشك وباسئ، ور وايې چوئ. بيا ميده سوې بوره ورو اچوئ. بيا کوچي ورو اچوئ، بنه يې گډ کړئ. ککاو پودر هم ورو اچوئ. بيا اوپه ورو اچوئ، بنه يې گډ کړئ. نيمه د چایو کاچوغه مالکه هم ورو اچوئ.

په غورو کي سري سوي ګلچې

۱ پهين مواد:

۱- ترميده اوپه یو ګيلاس ۲- هگى دوي داني ۳- ميده سوې بوره یو ګيلاس ۴- کوچي يا جامد غوري ۲۵۰ ګرامه ۵- پېكينګ پودر یوه د چایو کاچوغه.

۵ پهخپيدلو توڑپيپ:

اوره، بوره، هگى او پېكينګ پودر سره واچوئ، اوپه واغږئ. بيا يې په آشگز باندي لې، هوار کړئ او د خپلي خونبي سره سمی ګلچې قالب کړئ او بيا يې په غورو کي سري کړئ.

جوزي ګلچې

۱ پهين مواد:

۱- ترميده اوپه یونيم ګيلاس ۲- هگى دوي داني ۳- پېكينګ پودر یوه د چایو کاچوغه ۴- غوري نيم ګيلاس ۵- بوره یو ګيلاس ۶- شيدې دوي د خورو کاچوغي ۷- وانيلا یاهېل یوه د چایو کاچوغه ۸- جوز د ضرورت په اندازه ۹- مالکه لې، په دوو ګوتو کي.

۵ پهخپيدلو توڑپيپ:

غوري، بوره او یوه دانه هگى بنه په مكسر کي گډ کړئ. بيا پېكينګ پودر او لې، مالکه او وانيلا ورو اچوئ، دوي د خورو کاچوغي هم ورو اچوئ، بنه يې سره ګډ کړئ. بيا اوپه ورو اچوئ، په لاس يې واغږئ. بيا يې په آشگز باندي هوار کړئ. د ګلچې په قالب باندي ګلچې ځني جوري کړئ. بيا د هگى ژير پر موږئ، په منځ کي يې لې لې ميده سوي جوز واچوئ، په دابن کي يې ګښېر دئ. دابن بايد د مخه لا تود سوی وي.

ککاوي ګلچې

۱ پهين مواد:

۱- کوچي ۱۰۰ ګرامه ۲- اوپه ۱۰۰ ګرامه ۳- بوره ۱۰۰ ګرامه ۴- ککاوي یوه د خورو

کاچوغه ۵- هگي دوي داني ۶- د کيک پودريوه د چايو کاچوغه.

۵ پخپيدا و ترقيب:

لومړۍ اوړه، ککاو پودر، د کيک پودر او بوره سره ګډه کړئ. بيا د هگي ژير او کوچي ور واچوئ، بهه يې واغرۍ او د خپلي خونبي ګلچې څني جوري کړئ. په دابن کي يې د لسو یا پنځلسو دقیقو لپاره کښېردي، چې پخې سی. بيا يې راوباسئ، چې سړې سی.

د نخودو اوړو ګلچې

۱ په ینه مواد:

۱- د نخودو اوړه ۲۰۰ ګرامه ۲- ترميده اوړه ۳۰۰ ګرامه ۳- ميده سوې بوره ۳۰۰ ګرامه ۴- وانيلا یوه د چايو کاچوغه ۵- غوري د ضرورت په اندازه ۶- کنجدي د ضرورت په اندازه.

۵ پخپيدا و ترقيب:

ترمیده اوړه او د کنجدو اوړه سره ګډه کړئ، بوره ورواقوئ، بهه يې سره ګډه کړئ. بيا د ضرورت په اندازه غوري ورواقوئ او بهه ګلک يې په غوره باندي واغرۍ. وانيلا هم ورواقوئ. بيا دغه اوړه په یوه تاوده څای کي د یوه ساعت لپاره کښېردي، بيا دغه اوړه په آش ګز باندي هوار کړئ او ستاسي د خونبي په قالب باندي يې قالب کړئ. د دابن په قالب کي يې واودئ. په لسو یا پنځلسو دقیقو کي پخیرې.

پفکي ګلچه

۱ په ینه مواد:

۱- اوړه دوه ګيلاسه ۲- شيدې یو ګيلاس ۳- پيروي یو ګيلاس ۴- ميده سوې بوره یو ګيلاس ۵- خميره یوه کاچوغه ۶- هگي دوي داني ۷- بیکینګ پودريوه د چايو کاچوغه ۸- پیسته او بادام د ضرورت په اندازه.

۵ پخپيدا و ترقيب:

اوړه، دوي کاچوغي غوري، خميره، بیکینګ پودر، یوه دانه هگي سره ګډه کړئ، یوه کاچوغه ميده سوې بوره هم ورواقوئ او په شيدو باندي يې واغرۍ، کښې يې بدئ چې خمير سی. بيا دغه اوړه راواخلى پر تخته باندي يې لبر هوار کړئ، په منځ کي يې کوچي کښېردي شاوخوا يې پر راواړوئ. بيا يې هوار کړئ. بيا يې راټول کړئ. خواري دا کار وکړئ. بيا يې په پلاستيك کي وپېچئ. بيا پيروي، ميده سوې بوره او ککاو پودر په مكسر کي واچوئ،

کريم ځني جوړ کړئ. بیا اوپه راواخلى په آش ګز باندي یې هوار کړئ چي د یوه انج په اندازه پنډ والي ولري. بیا یې په قالب یاد چاینکي په سر باندي ګردي قالب کړئ، د نيمى ګلچو مابين بیا کوچني ګردي قالب کړئ. بیا یې په دابن کي کښېږدئ، کله چي پخې سوې کريم پر وموږئ او سورى ګلچه پر سر ور کښېږدئ.

مر بايي ګلچې

اړینه مواد:

- کوچي ۱۰۰ ګرامه ۲ - ميده سوې بوره نيم ګيلاس ۳ - ترميده اوپه دوه ګيلاسه
- هګي یوه دانه ۵ - وانيلا یوه د چایو کاچوغه ۶ - بيكينګ پودر یوه د چایو کاچوغه
- عسل یاد آلو بالو مرriad ضرورت په اندازه.

د پختېدو ټرڅېپ:

کوچي او بوره سره ووهئ چي رنګ یې سپين واپرئ. بیا هګي، بيكينګ پودر او وانيلا ور واچوغه، بنه یې سره ووهئ. بیا کرار کرار اوپه ور واچوغه، تر خوبه پاسته اوپه ځني جوړ سی. بیا اوپه په نايلون ټوکره کي وپېچئ، د دوو یا درو ساعته لپاره یې کښېږدئ. بیا دا اوپه په آش ګز باندي هوار کړئ چي پند والي یې د نيمى سانتى په اندازه سی. بیا په قالب باندي ګلچې ځني قالب کړئ، خود نيمو ګلچو منځونه بیا په بل کوچني قالب باندي قالب کړئ. په دابن کي یې کښېږدئ، په لسو دقیقو کي پخېږي. بیا یې له دابن شخه راوباسئ. بیا هغه ګلچې چي منځونه یې سورى نه لري، په هغو مریا يا عسل وموږئ، سورى سوې ګلچې پر کښېږدئ، ميده سوې بوره پر وپاشئ.

ککاوي بيسکېټ

اړینه مواد:

- ترميده اوپه یو ګيلاس ۲ - هګي دوي داني ۳ - کوچي سل ګرامه ۴ - هېل یوه د چایو کاچوغه ۵ - ميده سوې بوره یو ګيلاس ۶ - ککاو پودر نيم ګيلاس ۷ - پيروري نيم ګيلاس ۸ - ککاو چاکلېټ د ضرورت په اندازه.

د پختېدو ټرڅېپ:

کوچي، هګي او نيم ګيلاس بوره په مكسر کي واچوغه، بنه یې سره ګله کړئ. بیا ککاو پودر ور واچوغه، سره ګله یې کړئ. بیا اوپه ور واچوغه، سره ګله یې کړئ. بیا پر تخته باندي ميده سوې بوره لبر وپاشئ، اوپه پر تخته کښېږدئ، په آشګز باندي یې هوار کړئ، په قالب

باندي يې قالب کړئ، په دابن کي يې کښېردي چي بسکېت پاخه سی. بیا په یوه کوچني دېگ کي او بهه واچوئ، بل لوښي پکښي کښېردي. په هغه کي پيروي، او ککاو چاکلېت واچوئ چي او بهه سی. بیادغه ککاو پر یوه بیسکېت باندي لږ واچوئ، بل بیسکېت پر کښېردي. بیا يې په ککاو کي ووهئ او په غاب کي يې کښېردي. دا بیسکېت لویان او کوچنيان په دېر خوند سره خوري.

د زردکو حلوا

اړین مواد:

- ۱- زردکي یو کېلو ۲- بوره د ضرورت په اندازه ۳- غوري د ضرورت په اندازه
- ۴- وچي شيدي نيم ګيلاس ۵- هېل یو خوداني ۶- خلال سوي بادام د ضرورت په اندازه.

په خېيدو ټوټېپ:

زردکي پرپولئ، ويې تراشئ، د منځ کلک ناري چني وباسئ او تر تراشك يې وباسئ. په یوه کړايي کي غوري واچوئ، زردکي پکښي سري کړئ. کله چي زردکي سري سوي، او خوبيني سوي، بوره ور واچوئ، بنه يې سره ولړئ او سري چي د بوري او بهه وچي سی. بیا وچي شيدي ور واچوئ، له اور خخه يې راکښته کړئ. بیاد بادام خلال او هېل هم ور واچوئ، سره ګډه يې ګړئ. بیا يې د خپلي خوبشي په لوښي کي واچوئ.

بل ډول د زردکو حلوا

اړین مواد:

- ۱- بوره ۳۰۰ ګرامه ۲- جيلي دوي قطى ۳- پيروي دوي د خورو کاچوني ۴- بادام ۳۰۰ ګرامه ۵- زردکي دوه کېلو ۶- وچي شيدي د ضرورت په اندازه ۷- جامد غوري یا کوچي ۲۰۰ ګرامه ۸- تازه شيدي یو ګيلاس.

په خېيدو ټوټېپ:

تر تراشك ایستل سوي زردکي او تازه شيدي په دېگ کي واچوئ چي زردکي پخې او او بهه يې وچي سی. بیا وچي شيدي او کوچي په لاس بنه سره ګډي کړئ، زردکو ته يې واچوئ، بادام بوره او پيروي هم ور واچوئ. بیا په بل کوچني دېگ کي لږ او بهه واچوئ، جيلي ور واچوئ چي وايشي. بیاد زردکو حلواچي پر غور وراغله، په پتنوس کي واچوئ، جيلي پر واچوئ، په پنځال کي يې کښېردي، چي ساره سی. بیا يې توټه توټه کړئ.

د حلاوا خخه ڏكي سمبوسې

﴿٤٣﴾ مواد:

- ۱- اوپه نيم ڪيلو ۲- بوره نيم گيلاس ۳- ميده سوي بوره يوه د خوره ڪاچوغه
- ۴- جوز ۲۵۰ گرامه ۵- بادام دوي د خوره ڪاچوغه ۶- هيل لب، خه ۷- هگي يوه دانه
- ۸- سوجي يو نيم گيلاس ۹- پسته يوه ڪاچوغه ۱۰- غوري د ضرورت په اندازه.

﴿٤٤﴾ پختيدو ٿوريپ:

اوپه ته غوري، يوه هگي، يوه ڪاچوغه بوره او پكينگ پودر و رواچوئ، وي په اغږئ. بيا په يوه ڏيگ کي لب، غوري و اچوئ، سوجي و رواچوئ، پكيني سره يې ڪرئ. بيا نيم گيلاس بوره و رواچوئ، بيا ايشولي او بهه و رواچوئ. حلوا يخه ڪرئ، لب، ميده سوي هيل، ميده سوي بادام، پيسنه، او جوز و رواچوئ، حلوا تياره ده.

بيا اوپه په آشگز يا ماشين باندي نازك ڪرئ، په برس باندي يې غوري ڪرئ. بيا دوه يا دري لايه سر پر سر و اچوئ او بيا يې تر ماشين و باسي. بيا اوپه چار ڪنجه يا او برده هر ڏول چي ستاسي خوبن وي پري ڪرئ، په منئع کي يې يوه ڪاچوغه حلوا و اچوئ، شا و خوا يې بنه په لاس يا پنجه باندي ڪښپڪاري او دغه سمبوسې چي دابن مو دمخه تود ڪرئ وي، پكيني ڪښپريدي.

خوري بادامي سمبوسې

﴿٤٥﴾ مواد:

- ۱- ترميده اوپه دوه گيلاسه ۲- ميده بوره نيم گيلاس ۳- هگي دوي داني
- ۴- بادام نيم گيلاس ۵- کوچي ۵۰ گرامه ۶- غوري د سره ڪيلو لپاره ۷- عسل دوي د خوره ڪاچوغه ۸- مالگه لب، خه ۹- پكينگ پودر يوه د چایو ڪاچوغه.

﴿٤٦﴾ پختيدو ٿوريپ:

په اوپه کي يوه هگي، کوچي، مالگه، او پكينگ پودر و اچوئ، په لب، او بيو کي يې و اغږئ، او د يوه ساعت لپاره يې ڪښپريدي. بيا بادام سپين ڪرئ، خلال يې ڪرئ، دوي ڪاچوغه عسل، ميده سوي بوره، د يوپي هگي ڙيره او هيل و رواچوئ، سره گله يې ڪرئ. بيا اوپه را واخلي، په آشگز يا ماشين يې هوار ڪرئ، په يوه کوچني قالب يا چائينکي په سري يې قالب ڪرئ. بيا په هره ٿوته اوپه کي يوه ڪاچوغه گله سوي بادام و اچوئ، خوله يې وربنده ڪرئ، لكه کوچني پيرکي. بيا يې په غوري کي سره ڪرئ.

ګلاب جامن

اړینه مواد:

- ۱- وچي شيدي ۲۵۰ ګرامه ۲- پيري یوه قطى ۳- سوچي ۱۰۰ ګرامه ۴- بېکينګ پودر نيمه د چایو کاچوغه ۵- بوره نيم کپلو ۶- غوري د سره کېدولپاره ۷- ترميدا اوړه ۵۰ ګرامه.

۸ پخپداو توټي پپ:

په دوو ګيلاسو اوبو کي بوره واچوئ او وي پايشوئ. بيا وچي شيدي او پيري، ترميدا او سوجي او د کيک پودر سره واچوئ، بنه يې واغبرئ. بیاله دغوموادو خخه د جوز (چارمغز) په شان ګردي ګردي ګلاب جامن جور کړئ، په غوري کي يې سره کړئ او بيا يې د خودقيقو لپاره په شربتو کي واچوئ. ګلاب جامن تيار دي.

بل ډول ګلاب جامن

اړینه مواد:

- ۱- شيدي دوه ګيلاسه ۲- اوړه یو ګيلاس ۳- غوري یو ګيلاس ۴- بوره دوه ګيلاسه ۵- او به درې ګيلاسه.

۶ پخپداو توټي پپ:

شيدي، اوړه او غوري سره ګله کړئ او په لږ، او بوا يې واغبرئ. او بيا دا اوړه د جوز په اندازه کوچني کوچني ګردي کړي او په غوري کي يې سره کړئ. بيا بوره او او به سره واچوئ، ګاته شربت ځني جور کړئ. بيا سره سوي ګلاب جامن ور واچوئ او د نيم ساعت لپاره يې په شربتو کي کښېږدئ او بيا يې راواخلى.

د خرمارول

اړینه مواد:

- ۱- ترميدا اوړه یو کپلو ۲- خرما نيم کپلو ۳- جوز ۲۰۰ ګرامه ۴- بوره نيم ګيلاس ۵- کوچي ۲۰۰ ګرامه ۶- شيدي یو ګيلاس ۷- هګي دوي داني ۸- هېل لږ خه ۹- بېکينګ پودريوه د چایو کاچوغه.

۱۰ پخپداو توټي پپ:

په اوړو کي ويلی سوي کوچي، یوه هګي، بوره او بېکينګ پودر واچوئ، بنه يې په لاسو باندي وموږئ. بيا يې په شيدو باندي واغبرئ، د یوه ساعت لپاره يې کښېږدئ. بيا د خرما مند کي ځني وباسئ، خورپيني يې کړئ. جوز لږ میده کړئ، د خرما سره يې ګله

کړئ. بیا اوړه په آشکز باندي هوار کړئ، خرما پکښي هواره کړئ. بیا اوړه وپېچئ، رول ځنی جوړ کړئ. بیا یې په چاپه باندي د دوو ګوتو په اندازه پړی پړی کړئ، د دابن په قالب کي یې کښېږدئ. د هګي ژیړ په ووهئ، په دابن کي یې کښېږدئ. په پنځلسو دقیقو کي پخیرې.

قطاب

اړین مواد:

۱- هګي دوي داني ۲- شیدې یو ګیلاس ۳- غوري دوي د خورو کاچوغۍ ۴- ترميده اوړه د ضرورت په اندازه ۵- جوز یو ګیلاس ۶- بوره دوي د خورو کاچوغۍ ۷- عسل دوي د خورو کاچوغۍ.
۸- پېڅيدو ټوټیپ:

هګي په یوه کاسه کي سره ووهئ، شیدې ور واچوئ، بنه یې سره ووهئ، غوري هم ور واچوئ. بیا د ضرورت په اندازه اوړه ور واچوئ چي دکريم په شان سی. جوز هم میده کړئ، بوره ور واچوئ سره ګله یې کړئ. بیا یوه ناسوزه کړايی پراور کښېږدئ، غوره یې کړئ، د یوې کاچوغۍ په اندازه د کړايی په منځ کي د ګردي ګلچې په اندازه واچوئ. ګله چي لاندي خوا عسلی سوه او منځ یې پوخ سو، د کړايی خخه یې ليري کړئ. بله ور واچوئ په دې ډول ټولي پخې کړئ. بیا د هري ټیکي پر شاو خواباندي لبر عسل و موبئ، په منځ کي یوه کاچوغه جوز واچوئ، یوه خوا پر بله خوار او اړوئ. تولی په دې ډول سره جوره کړئ. که مو خوبنې وي لبر عسل یې پر سر ور واچوئ، میده سوې کوپره یا کنجدې پر واچوئ، قطاب تیار دي.
یاډونه: که عسل نه وي، لپر بوره په او بو کي وايشوئ، چي بنه ګاته سی د عسلو په شان به وي.

ککاوي خوره

اړین مواد:

۱- قهوه^(۷). یوه د خورو کاچوغه ۲- میده سوې بوره یو ګیلاس ۳- کوچي ۵- ګرامه ۴- هګي درې داني ۵- ککاو اتیا ګرامه ۶- ککاو پودر دوي د خورو کاچوغۍ ۷- وچي

(۷)- قهوه یا کافي یو بنه بوي لرونکي څښاک (مشروب) دی چې رنګ یې زرغون یا تېزنسواري دی او د ټهه دونې له دانو خخه جو پېږي، دغه ماده کافیین لری، څښل یې اعصاب پاروی، زړه قوي کوي، د مخدره توکو ګېړه او مسمومیت لپرې کوي او شنه قهوه یې د اسهال، تې او شنې ټوخلې ضد دی. ډېر استعمال یې نه دی بنه.

شيدې يو گيلاس.

۵ پخپيدا و تر ټيپپا:

په مکسر کي دهگي سپين واچوئ، سره ويې وهئ چي د صابون د ځګ په شان سی. بيا میده سوي بوره ورو اچوئ، سره ګله يې کړئ. بيا وانيلا ور واچوئ او دوي کاچوغۍ د ککاو پودر ور واچوئ، د يوې کاچوغۍ قهوي سره ېې ګله کړئ. بيا ککاو او کوچي په يوه کاسه کي واچوئ. په بل دېک کي او به واچوئ، چي وايشي. د غه ککاو کاسه پر کښېږدئ چي ککاو او کوچي حل سی. بيا يو گيلاس وچي شيدې يو اچوئ، سره ګله يې کړئ. بيا يې مکسر ته واچوئ چي دنور و موادو سره ګله سی. بيا يې په يخچال کي د خودقيقو لپاره کښېږدئ، چي کلک سی. بيا هر شکل چي ستاسي خوبن وي، په هغه شکل يې جوړ کړئ.

ترکي بغلابه

۱ په ين مواده:

- ۱ - اوړه ۵۰۰ ګرامه - شيدې يو گيلاس ۳ - بېکينګ پودر نيمه د چایو کاچوغه
- ۴ - دهگي ژير دوي داني ۵ - د بادام پودر، هېل او د بوري پودر، د بوري شربت د ضرورت په اندازه.

۶ پخپيدا و تر ټيپپا:

په شيدو کي دهگي ژير او بېکينګ پودر واچوئ، سره ګله يې کړئ. بيا اوړه ور واچوئ، بنه کلک يې واغړئ. بيا يې په آش ګز باندي بنه نازک کړئ. بيا دا اوړه درې خلور ځایه کړئ، لږ د بوري پودر پر واچوئ، پر سريې د بادامو پودر واچوئ او رول يې کړئ. د دابن په پتنوس کي يې واوچئ او په دابن کي يې کښېږدئ. کله چي پاخه سول راوېې باسې، شربت پر واچوئ او کښې يې بدئ چي شربت جذب کړي.

پودين د منيو او جيلي سره

۱ په ين مواده:

- ۱ - شيدې نيم لپتھر ۲ - د پودين پودر خلور د خور و کاچوغۍ ۳ - بوره دوه گيلاسه ۴ - ژير جيلي دوه پاکته ۵ - منې درې داني.

۶ پخپيدا و تر ټيپپا:

نيم لپتھر شيدې په دېک کي واچوئ، يو گيلاس بوره هم ورو اچوئ کښې يېږدئ چي وايشي. بيا پودين پودر په لږ و سرو او بو يا شيدو کي حل کړئ، شيدو ته يې واچوئ، ويې

لپئ. كله چى وايشىدل اور يې ور بند كپئ. په يوه بنايسىتە دېش كى يې واچوئ. بىا په يوه كپرايى كى يوه گىلاس بورە، يوه گىلاس او بە واچوئ، پر او بە كېنىپىرىدىئ، چى لې، گاتاهە شربت چى جوچى سى. بىا منى دوه، دوه چايە كپئ، د منچ دانى يې وباسى، په چاپە يې نازك نىم دايىھ يې پىرى كپئ، تودو شربتو تە يې واچوئ، چى لې، خوارىد او پاستە سى. بىا منى له شربتو خخە راوباسى، يوه پانە پر بل و پىچە چى د گل شكل چانتە ونىسى. بىا يې د خلال په خاشە باندى تېينىڭ كپئ او بە دانى گلان چى جوچى دېگ تە واچوئ، د خود قىقو لپارە يې پە ينچال كى كېنىپىرىدىئ. بىا دوه گىلاسە او بە يوه كوچنى دېگ تە واچوئ، دوه پاكىتە ژىير جىلىي پە يوه گىلاس او بۇ كى حل كپئ، جوشۇ او بۇ تە يې واچوئ، وېلى لپئ. كله چى وايشىدل اور يې ور بند كپئ. بىاد منۇ گلان پر پودىن باندى و اوچى، جىلىي ھم پر واچوئ، پە ينچال كى يې كېنىپىرىدىئ.

د مېۋو جىلىي

اپىئەن مۇادى:

- ۱- تازە مېۋى چى مىدە سوي وي، يوه سوپ خورى ۲ - جىلىي پودىر دوه پاكىتە
- ۳- او بە درى گىلاسە.

۴ پۇخىداو ئۇرۇ ئىپ:

تازە مېۋى، لكە كېلە، انار، انگور، منه، مالتە، آلوبالو او داسىي نور هەرە مېۋە چى مو پە كور كى وي، مىدە مىدە كپئ. په يوه كوچنى دېگ كى دوه گىلاسە او بە واچوئ، چى وايشىي. بىا په يوه گىلاس او بۇ كى جىلىي پودىر حل كپئ، ايشولو او بۇ تە يې واچوئ. كله چى وايشىدل اور يې ور بند كپئ. بىا يو قالب غور كپئ، مىدە سوي مېۋى ور واچوئ. بىا جىلىي ور واچوئ، پە ساپە چائى كى يې كېنىپىرىدىئ چى ساپە سى. بىاد قالب پە سر يو غورى كېنىپىرىدىئ جىلىي چې راواپوئ چى د قالب بنه يې چانتە نى يولى وي.

پاھۇنچى: تاسىي كولاي سئ چى د جىلىي رنگ د مېۋو د رنگ سره سەم واچوئ. مثلا: انارو تە سور رنگ. منه او كېلى تە ژىير رنگ غورە كپئ.

جىلىي لرونگىي فرنىي د مېۋو سەم

اپىئەن مۇادى:

- ۱- شىدى يو لېتىر ۲ - كارن فلور شىپە د خورپە كاچوغىي ۳ - بورە يو نىم گىلاس
- ۴ - سره جىلىي پودىر يوه قطى ۵ - كېلى دوې دانى ۶ - كىوي دوې دانى ۷ - مالتى دوې دانى
- ۸ - مىدە سوي هېل يوه د چايىو كاچوغە.

۵ پخپدو ټر تيپ:

کېگ، گلچه، حلوا او ڈاسي نور

په دېگ کي شيدى و اچوئ چي وايشي. بيا کارن فلور په لبر سرو شيدو کي يا اوبو کي حل کړئ. وروسته بيا په شيدو کي د ضرورت په اندازه بوره و اچوئ، وي په لپئ چي بوره پکبني حل سی. هېل هم ور و اچوئ. کله چي شيدى وايشپدلي، کارن فلور ور و اچوئ، وي په لپئ. کله چي سره ونيول سول، دېگ له اور خخه راکښته کړئ. يوه دانه کېله الغه الغه کړئ، په هر لوښي کي چي فرنې اچوئ، کېلې پکبني اوډئ، فرنې پر و اچوئ، کښې يې بدئ چي ساره سی. بيا په يوه کوچني دېگ کي يو ګيلاس او به و اچوئ چي وايشي. بيا په يوه بل ګيلاس کي او به و اچوئ، جيلي پکبني حل کړئ، ايشولو او بو ته يې و اچوئ، وي په لپئ. کله چي وايشپدلي له اور خخه يې راکښته کړئ او هغه فرنې چي ساره سوي وي، جيلي پر و اچوئ، په يخچال کي يې کښې بدئ چي ساره سی او جيلي خپل ځان و نيسسي. بيا کېلې په اوږدو دوه ځایه کړئ. د جيلي پر سر يې لکه د وني تنه داسي خنګ پر خنګ يې کښې بدئ او کيوی د مالټي د درې په ډول پري کړئ، وني ته پاهي ور کړئ او مالټي سپيني کړئ، درې يې د وني لاندي اوډئ.

د کو فرنې

۱ په ینه مواد:

- ۱- شيدى يو لپتير ۲- بوره د ضرورت په اندازه ۳- کارن فلور شپرد خورو کاچوغر
- ۴- ککاوچا کلپت پودر دوي کاچوغر ۵- او به لبر خمه.

۵ پخپدو ټر تيپ:

لومړۍ شيدى په دېگ کي و اچوئ چي وايشي. بيا بوره ور و اچوئ. بيا په يوه لوښي کي لبر او به و اچوئ او د چاکلپتو پودر پکبني حل کړئ او شيدو ته يې و اچوئ. بيا کارن فلور په لبر او بو يا سرو شيدو کي حل کړئ، ور وايې چوئ او وي په لپئ. کله چي وايشپدلي، دېگ له اور خخه راکښته کړئ او ستاسي د خونښي په لوښي کي يې و اچوئ چي ساره سی.

ګډي مېوې د مستو سره

۱ په ینه مواد:

- ۱- خوبړي مستې ۱۲۵ ګرامه - کېلې درې داني ۳- منه يوه دانه ۴- انکور ۱۲۵ ګرامه
- ۵- انناس يو خو توټي ۶- میده سوې بوره يوه د چايو کاچوغره.

۵ چورو پدرو ټر تيپ:

په يوه کاسه کي مستې او بوره و اچوئ، بسه يې سره ووهئ. منه او کېلې سپيني کړئ،

کیک، گلچه، حلوا او دا سی نور

خلور کنجه یې پرې کړئ، انګور دانه کړئ، په مستو کې یې واچوئ، سره ګډي یې کړئ.

مپوه یې مستې

اړیین موږ:

۱- میده سوی اناناس یوه چایخوری ۲- میده سوی پیستا یوه چایخوری ۳- د مالټې او به یوه چایخوری ۴- مستې خلور چایخوری ۵- بوره یوه د خورو کاچوغه.

څخوړ پدلو ټرټیپ:

تولی مپوې په مکسر کې واچوئ، د مالټو او به هم ور واچوئ، سره ګډي یې کړئ. بیا کرار کرار مستې ور واچوئ، بوره هم ور واچوئ، سره ګډي یې کړئ. بیا یې د خپلی خوبنې سره سم ګاته یانري کړئ، په اوږدو ګیلاسو کې یې واچوئ.

کېلې د کوپړې د پودرو سره

اړیین موږ:

۱- کېلې شپږ دانې ۲- د لېمبو او به نیمه چایخوری ۳- میده سوی بوره نیمه چایخوری ۴- د کوپړې پودر د ضرورت په اندازه ۵- بادام لس دانې.

څخوړ پدلو ټرټیپ:

کېلې سپینې کړئ، هره کېله درې خلور ځایه کړئ. د لېمبو په او به کې یې واچوئ. بیا یې په بوره او د کوپړې په پودرو کې بنه ووهئ، چې کېلې پکښي پتی سی. بادام خلال کړئ، په غورو کې یې سره کړئ، چې رنګ یې واورئ، پر کېلو یې واچوئ.



حینی اړینی توټکي

د کورنۍ د غړو روغتیا پرنسو او پاكو خوړو، پاك او صاف استونګنځي او پخلنځي باندي ولاړه ده. په عامه توګه د شتمنو خلکو په کورنو کي د پخلنځي لپاره بېل خای ځانګړي سوي وي. خو بې وزلي خلک له دې ډول سهولت خڅه بې برخې وي. له دې امله په کومو کورنو کي چې پخلنځي نه وي او د کور کومه خونه د پخلنځي لپاره استعمالوي، نو بشائي چې دغه خونه په ځانګړي توګه ډېر ه پاکه وي. هسي خو باید ټول کور پاك وي، خو په کوم خای کي چې خواړه پخیرې، د هغه خای دچاپېر او فضا پاكوالی ډېر اړين دی. په پخلنځي کي ډېر وختونه حیني ستونزې رامنځته کېږي چې له هفو خڅه د اوښو د وتلو د پیپ بنډېدل، د مېريانو یرغل، د سالن سوزل، د سالن مالګه ډېرېدل او د غوبنو، شيدو، مېو او سبو خرابېدل شامل دي. چې باید د دې ټولو د مخنوی لپاره اړینه پاملننه وسی. که خه هم دا چاري ډېرې ستونزمني نسکاري، خو حل يې ډېرآسانه دي. موږ دلته د دې ستونزو د اواري لپاره حیني توټکي لیکو هېله ده د هفو د په کار اچولو سره دغه ستونزې تر ډېره حل کړاي سئ.

د غوبنو توټکي

۱. غوبني تل پر خام اور باندي پخوئ. په دې ډول هم غوبني بشه پخیرې او هم يې خوند بشه وي.
۲. که غوبني ژرنه پخېدلې، په دېک کي لږ اومه پېيتا يا اوام انځر يا لږ شينکي واچوئ، غوبني ژر پخیرې.
۳. که غوبني ژرنه پخېدلې، لږ یېکینګ پودر یا سودا ور واچوئ، غوبني ژر پخیرې.
۴. که غواړئ چې غوبني ژر پخې سی، یو شه ګوره ور واچوئ.
۵. که غواړئ چې غوبني د کباب لپاره بشه ژر پستې سی، نو د پیازو په اوښو کي يې اخته کړئ.
۶. که غواړئ چې د کباب غوبني اخته کړئ او ژر پستې سی، نو یو کېلو غوبنو ته یوه دانه تر ماشین ایستل سوي کيوی یا شينکي ور واچوئ، غوبني ژر پستېږي. (کيوی یو ډول مېوه ده، خړ پوست لري، پر سر پوخې لري. کله چې بې سپین کړئ، په منځ کي

کوچنی کوچنی دانې لري).

۷. که غواړئ چي د کباب غونبی موښه خوندوري او پستې وي، نو غونبی په مستو کي
اخته کړئ یا د انځرو غوره ور واچوئ.

۸. که غواړئ چي د يخچال شخه غونبی راوباسئ او پخې یې کړئ، دستي یې دېگ ته مه
اچوئ. لوړۍ یې په اوږو کي کښېردي چي یخې یې اوږه سی بیا یې پخې کړئ.

۹. که غونبی بې له يخچاله دغسي د دوو ورڅو لپاره ساتئ، نو لوړۍ یو ټوکر په سرکه
باندي لوند کړئ او بیا غونبی پکښي وپېچئ. یا پر غونبیو باندي مالګه واچوئ، په خپلو
اوږو کي یې پخې کړئ. بیا هغه دېگ په یوه یخ ځای کي کښېردي.

۱۰. که د غونبسو لبر سوړ بوی تلی، نو په اوږو کي لبر سرکه واچوئ، غونبی پکښي خيشتني
کړئ. بیا یې اوږه ځنې توی کړئ. بیا غونبی پخې کړئ.

۱۱. که غونبی وسوچلې، لوړۍ یو ټوکر په تودو اوږو لوند کړئ، وې پښېزې. بیا غونبی
پکښي وپېچئ. یو ساعت یې په ټوکر کي کښېردي. بیا یې سوي ځایونه په چاره ځنې
لیرې کړئ.

۱۲. که غواړئ چي غونبی پهښه ډول سره ټوټه ټوټه کړئ، نو لوړۍ یې په يخچال کي
کښېردي چي لبر یخې سی، بیا یې ټوټه ټوټه کړئ.

۱۳. هر کله چي تاسي غونبی د کباب لپاره ایشوئ، پاته یخنې یې په يخچال کي
کښېردي چي غورې یې ګلک سی. بیا یې غورې ځنې ټول کړئ، او یخنې یې په نورو
خورو کي استعمال کړئ.

۱۴. که د کباب لپاره غونبی اخته کوئ، نو مابسام پر غونبسو لبر سرکه او زيتون واچوئ او
اخته یې کړئ. غونبی بشه پستېري.

۱۵. که د تودونبی په موسم کي غونبی تازه ساتل غواړئ، نو په یوه غاب کي نيمه
چایخوری سرکه واچوئ، غونبی پکښي کښېردي، غونبی ژرنه خرابېري.

۱۶. که غواړئ چي غونبی وچي کړئ، او د ډېر عمر لپاره یې وساتئ، نو مالګه، مرچک او
کورکومن سره ګډ کړئ او پر غونبسو یې واچوئ. په لر ګیو یې وپېئ، لمړ ته یې
وڅوئ چي وچي سی. یا غونبی نازکي ټوټي کړئ، مالګه پر واچوئ وچي یې کړئ.

۱۷. د کباب د غونبسو د پستېدو لپاره په نيمه چایخوری سرکه کي یوه د چایو کاچوغه
سودا واچوئ، غونبی پکښي اخته کړئ.

۱۸. که کباب په دېگ یا دابن کي پخوئ، کله چي پوخ سو، نو یوه ټوټه سکور ورسره

کښېږدي، کباب بنه بوي ورکوي.

۱۹. که په حلیم کي یوه دانه انځر واچوئ، غونبی او غنم دواړه بنه خورېښوی. دا د حبوباتولپاره هم استعمالولای سئ.

۲۰. که غونبی تازه او کلکي وي، د غونبسو په ټوټو باندي لږ لږ سودا واچوئ، غونبی پستيرېږي.

۲۱. که غونبی د کباب لپاره په چکش وهئ چي هواري سی لږ اوړه پر وپاشئ چي د غونبسو او به راونه وختي.

۲۲. که غواړئ چي د تورو غونبسو خخه کباب یاستېک پوخ کړئ، مالګه د پخېدو وروسته ور واچوئ. خو سپينو غونبسو لکه چرګ او کبان (ماهیان) دې ته بايد تر پخېدو دمخه مالګه ور واچوئ. څکه چي دا وروسته مالګه نه جذبوی.

دوريجو ټوپنځي

۱. که وريجي د شپريو او چينجيانو خخه ساتئ، نو میده سوې مالګه ور واچوئ.

۲. که وريجو ته د صافېدو دمخه یوه کاچوغه سرکه یا لمبوا واچوئ، وريجي نه سره نښلي.

۳. که صافي کړي وريجي پاته سی، د غورو شکنه ورکړئ، کښې یې بدئ دا بله ورڅ لږ او به ور واچوئ، دم یې کړئ.

۴. که په صافو کړو وريجو کي یوه کاچوغه غوري واچوئ، نه سره نښلي.

۵. که دشو عمر لپاره وريجي ساتئ، نو مالګه او کورکومن سر ګډ کړئ، وريجو ته یې واچوئ، وريجي نه خرايېږي.

۶. که وريجو ته د ايشولو په وخت کي یوه کاچوغه د لمبوا او به واچوئ، هم وريجي خوشبویه کېږي او هم یې رنګ صافېږي.

۷. که د مېخته وريجو ته یو چکن کېږيز ور واچوئ، وريجي خوندوري کېږي.

۸. که په ايشولو وريجو کي مالګه ډېړه سوې وي، نو ګله چي مو وريجي صافي کړې، په سرو او بوي ې پرپولئ، مالګه یې له منځه خې، بیا ې دم کړئ.

د سبز یو ټوپنځي

۱. د اوږي د سپينولو لپاره اوږه په او بوي کي د یوه ساعت لپاره خيشته کړئ. اوږه په آسانۍ سره سپينېږي.

ځپینېي اړپېښې ټوپېځۍ

۱. د روميانو د پوستکي د ليري کولو لپاره رومي په سیخ و پېئ، پر ګاز باندي يې ونیسي، د رومي پوستکي چوي، په آسانې سره ليري کېږي. يا يې په جوشو اوبو کي د خودقيقو لپاره واچوئ، پوست يې په آسانې سره ليري کېږي.
۲. که تاسي غواړئ چې پیاز اومه و خورئ، نو پیاز ټوټه ټوټه کړئ، مالګه، سرکه یالېمبو یادنارنج اوبه پر واچوئ، بیا يې پرپولئ. د پیازو بوی له منځه څي.
۳. که د اوږي تر خوپولو وروسته لېمبو وزېښئ یا ګشنيز وژویاست، د خولي بوی تر یوې اندازی ورکېږي.
۴. که د پیازو د میده کولو پر مهال مو سترګي اوښکي کوي، نو پیاز په اوبو کي ونیسي، میده يې کړئ، سترګي اوښکي نه کوي.
۵. که د مولی د خوپولو وروسته لې ګوره و خورئ، د مولی بوی له منځه وړي او د ټېغۇ مخنوی کوي.
۶. له لاسو خخه د پیازو د بوی د ليري کولو لپاره د پیازو میده کولو وروسته دستي وچه مالګه په لاسو ووهئ، بیا يې په اخبار وچ کړئ. د لاسوبوی له منځه څي.
۷. د دې لپاره چې پتاټې مو په غورمه کي خورینې نه سی، نو لوړۍ پتاټې سپینې کړئ، مالګه پر واچوئ، یو خو دقیقې وروسته يې پرپولئ، سالن ته يې واچوئ. پتاټې پخېږي خو خورینېږي نه.
۸. که غواړئ چې پاني يې لوړي وي، تازه ساتل کېږي.
۹. که ترکاري د یځحال خخه د班دي ساتئ، نو يې نارونه په اوبو کي دنه کښېردي چې پاني يې لوړي وي، تازه ساتل کېږي.
۱۰. که ترکاري د یځحال خخه د班دي ساتئ، نو يې په اخبار کي و پېچې، لېنم ورکړئ او په ساره خای کي يې کښېردي. تر خو ورڅو پوري نه خرابېږي.
۱۱. که شلغم ترخه وي، د پخېدو پر مهال يې سپین کړئ، مالګه پر واچوئ، یو خو دقیقې وروسته يې بنه پرپولئ، بیا يې دېگ ته واچوئ. تريخ والى يې له منځه څي. یاد پخېدو پر مهال لېبوره ور واچوئ.
۱۲. د کړېلي د تريخوالې د ليري کولو لپاره پر هغو باندي مالګه واچوئ او نيم ساعت وروسته يې په اوبو بنه پرپولئ. تريخ والى يې ترييوې اندازې پوري له منځه څي.
۱۳. کرم یا بندګوبي لوړۍ پرپولئ، بیا يې میده کړئ. ځکه که يې میده کړئ، بیا يې پرپولئ دې ویتامين له منځه څي.
۱۴. که غواړئ چې شنه روميان مو ژر سره سی، نو يې په اخبار یانځي توکره کي و پېشئ او

- په تاوده ځای کي يې کښېږدي، ژر سره کېږي.
۱۵. که لېمبو وچ سوي وي، د یوه ساعت لپاره يې په لېرو تودو اوبله کي واچوئ، بيرته تازه کېږي.
۱۶. په يخواوبه کي لېمبو واچوئ، د خواونيو پوري ساتل کېږي. خو په خو ورڅو کي يې اوبله وربدلوي.
۱۷. که غواړئ چي له لېمبو خخه ټولي اوبله وباسئ، نو يې د اوبلو کولو دمخه یو ساعت په تودو اوبلو کي کښېږدي، بیا يې اوبله وباسئ.
۱۸. که سپین سوي بانجنه د مالکي په اوبلو کي واچوئ، نه تورېږي.
۱۹. که زردکي د پوستکو سره وايشوئ او بیا يې تودې په سړو اوبلو کي واچوئ، پوستکي يې په آسانې سره ليري کېږي.
۲۰. که غواړئ چي سپيني سوي پتاړې مو توري نه سې، په اوبلو کي يې واچوئ.
۲۱. که غواړئ چي سابه مو وايشوئ، نو لومړي اوبله وايشوئ، بیا سابه ور واچوئ. خکه که په سړو اوبلو کي سبزیحات واچوئ، خوندې اوږي.
۲۲. که سبزیحات ايشوئ، که لې، د لېمبو پوستکي يې په اوبلو کي واچوئ، سبزی خپل اصلی رنگ له لاسه نه ورکوي.
۲۳. شومانده (پېزى) ترکاري که په يخواوبو کي واچوئ، یو خو دقيقې وروسته بيرته تازه کېږي.
۲۴. سبزیحات یا ترکاري که تر ډېري مودې پوري په اوبلو کي کښېږدي، د هغوغذایت له منځه ځي.
۲۵. اوبله او لې سرکه سره ګډه کړئ، پر ترکاريو باندي يې واچوئ، ترکاري ژر نه خرابېږي.
۲۶. که د پتاړو د ايشولو پر مهال یوه د خورو کاچوغه سرکه ور واچوئ، پتاړې بنه سپينوي او پستوي.
۲۷. که غواړئ چي د تازه متړو داني تر ډېره وخته وساتئ، نو په نښېښې بوتلانو کي يې واچوئ، په ساپه ځای کي يې کښېږدي یا يې وايشوئ په يخچال کي يې کښېږدي، نېښونه نه وهې.
۲۸. که غواړئ چي د ګل ګوبي چینجي ځني وباسئ، نو په سړو اوبلو کي لې مالګه او سرکه واچوئ، د ګل ګوبي ټوټې د یو ساعت لپاره پکښې کښېږدي، چینجي ځني راوخي.

۲۹. که د نبو پتاپو د سري کېدو لپاره پتاټي میده کړئ، پري یې ولئ. بيا یې په اخبار باندي واچوئ چي او بهه یې وچي سی، بيا لبر تر میده او بهه پر وپاشئ، په غورو کي یې سري کړئ. بيا یې پر اخبار واچوئ، دا پتاټي ډپري خوندوري وي.
۳۰. که د پتاپو چپس په پلاستيکي کڅونې کي وساتئ، ژرنه خرابيري.
۳۱. د پتاپو د سري کېدو پر مهال لبر مالګه غورو ته واچوئ، پتاټي بنه رائي.
۳۲. سبزیجات تل پر خام اور باندي پخوئ، په دې ډول یې خوندنه خرابيري.

د کبانو(ماهیانو) ټوپکي

۱. تازه کبان خواره په يخواوبه پرپولئ.
۲. کبان بايد خو ساعته د پیازو په او بوا کي کښېږدئ.
۳. د کبانو د پرپولو پر مهال ستاسي لاسونه د کب بوی ورکوي، نو تاسي د لېمبو او بهه د مالګي سره ګډي کړئ، لاسونه په پرپولئ، بوی یې له منځه خي.
۴. که د کبانو د سره کېدو پر مهال کبان په کړايي پوري نښتل، د دې د مخنوی لپاره په کړايي کي ډپر غوري واچوئ او بنه یې سره کړئ. بيا کبان ور واچوئ، په کړايي پوري نه شنلي.
۵. ځنيي کورني د دې لپاره له کبانو خخه ګټه نه اخلي چي د سره کېدو پر وخت یې بوی په ټول کور کي خپريږي. د دې بوی د له منځه وړلو لپاره یو خه د نارنجو، لېمبو يا مالتې پوستکي وسوزئ، بوی یې له منځه خي.
۶. که کبان ايشوئ او غواړئ چي سره توی نه سی، نو په او بوا کي لبر سرکه واچوئ، کبان نه تویرې.
۷. ځنيي کبان پر پوست باندي خالونه لري. د دې خالو د ليري کولو لپاره پر کب باندي لبر مالګه وپاشئ. له لاسو خخه نه بنويږي او په آسانې سره یې خالونه ليري کېږي.
۸. که د خالو د ليري کولو پر مهال کب نل ته ونیسئ په ارامي سره یې خالونه ليري کېږي.
۹. يخى سوي کب هیڅ کله په او بوا کي مه اچوئ. په او بوا کي لبر سرکه يا لېمبو او بهه واچوئ، کبان پکښې کښېږدئ چي يخى یې او بهه سی.
۱۰. که غواړئ چي د کبانو بد بوی له منځه یوسئ، نو کوتل سوي او بهه پر وموږئ او د بد بوی لپاره سرکه هم استعمالولای سئ.

خپلی اړ پنځی توپنځی

۱۱. که کبان د ډېر عمر لپاره ساتئ، نو یې په یخی کي وساتئ.
۱۲. که غواړئ چي د کبانو پوستکي په آسانې سره ځني ليري کړئ، نو یو خه سرکه په ووهئ.
۱۳. که له کړايی خخه د کب بوی ورکول غواړئ، نو په کړايی کي لږ اوړه واچوئ، سره ېې کړئ. بیا کړايی په اخبار پاکه کړئ، د کبانبوی له منځه ځي.
۱۴. په کبانوباندي د نخودو اوړه ووهئ او بیا یې پرپولئ، بوی ېې ور کېږي.
۱۵. که کبان د سره کېدو پر مهال په کړايی پوري موبنلېدل، نو لوړۍ شه مالګه په کړايی کي واچوئ چي سره سی. بیا غورې او واچوئ کبان پکښي سره کړئ. په کړايی پوري نه نښلي.

د چرګ ټوپنځی

۱. د چرګ د رانیلو پر مهال کوچنی چرګ اخلي. په دې چي د هغه غونبني هم نازکي وي او هم خوندوري وي.
۲. که د چرګ د سره کېدو خخه نیم ساعت د مخه په چرګ مساله او سرکه ووهئ، بنه سور کېږي.
۳. د دې لپاره چي د چرګ غونبني بنه پستې سی، نو چرګ تر حلالېدو وروسته ۲۴ ساعته په یخچال کي کښېږدئ.
۴. که غواړئ چي د چرګ بد بوی له منځه ولاړ سی، نو د پنځلسو دقیقو لپاره ېې د سرکې په اوړو کي خیشت کړئ، د چرګ بوی له منځه ځي.
۵. د چرګ د بوی د ليري کولو لپاره په سړو اوړو کي نیمه د چایو کاچوغه سودا واچوئ، غونبني د خود دقیقو لپاره خیشتې کړئ. بیا یې پرپولئ، بوی ېې له منځه ځي.
۶. که غواړئ چي د بازار یخی سوي د چرګ د غونبو بوی له منځه ولاړ سی، نو د لېمبوا اوږد، اوړه اوادرک په ووهئ. بیا یې پخې کړئ.
۷. که غواړئ چي د چرګ يا هېلې غونبني خوندوري راسي، نو یوه د چایو کاچوغه دارچیني ور واچوئ.
۸. د چرګ یخی سوي د غونبني د مالګي په اوړو کي واچوئ، کله چي یې یخی اوږد سو د چرګ غونبني بنه پاکي او سپینېږي.

د هګکيو ټوبکي

۱. که هګکي د ډېر عمر لپاره ساتئ، نو هګکي په مالکه و وهئ، بیا یې په وج سور ځای کي کښېردي.
۲. که مو هګکي پر پولې، په یو دوو ورڅو کي یې پنځي کړئ. ځکه چې هغه ساتونکي مواد چې پر هګکي نبستي وي، له منځه ځي او هګکي ژر خرابيري.
۳. پر تازه هګکي باندي که غورې یا کوچي و مودري، ژرنه خرابيري.
۴. هګکي په یوه پلا په سرو غورو و کي مه اچوئ. ځکه د دي په غذائيت کي تو پير رائخي.
۵. هغه هګکي چې د ايشېدو پر مهال یې پوست چوي، د مالکي په او بوا کي پر خام اور باندي واي Shawi، بیانه چوي.
۶. د هګکي ايشولو پر مهال که په او بوا کي لږ مالکه واچوئ، د هګکي پوستکي په آساني سره ځني ليري کيربي.
۷. که غواړئ چې د هګکي ژير د ۲۴ ساعتونو لپاره وساتئ، نو د هګکي ژير په پیاله کي واچوئ، پر سري یې او به واچوئ.
۸. که یوازي د هګکي سپين سره ووهئ او ځک ځني جوړوئ، د یوې هګکي سپين ته یوه د چایو کاچوغه او به او لږ مالکه ور واچوئ، سره وېي وهئ. بنه ځک کوي. یا بیکینګ پودر یا سودا ور واچوئ، هم بنه سره و هل کيربي او ځک کوي.
۹. که غواړئ چې د هګکي په سمه او خرابه باندي ځان پوه کړئ، نو په یوه غټه لوښي کي او به واچوئ، هګکي پکښي واچوئ، تازه هګکي د او بوا تل ته ځي د شو ورڅو هګکي د او بوا په منځ کي ولا پي وي او خرابي هګکي د او بوا پر سر ګرځي.
۱۰. د املېت پخولو په وخت کي که د مابنام لږ، غونښي یا کوفته یا لږ، میده سوي سبزیجات لکه پیاز، رومیان، شنه مرچک، گشینيز یا داسي نور شیان پاته وي، املېت ته یې واچوئ املېت مو خوندor کيربي.
۱۱. که مو ايشولو پستې هګکي پکاروي، نو هګکي پر خام اور باندي واي Shawi.
۱۲. هګکي د ايشولو وروسته دستي په سرو او بوا کي واچوئ، پوستکي یې په آساني سره او پوي.
۱۳. که په او بوا کي هګکي پخول غواړئ، نو هګکي په پیاله کي ماتي کړئ. بیا په ناسوزه کړايکي لږ او به واچوئ چې واي شپدلي په کاچوغه باندي او به لږ. کله چې او به

- پر خرخ باندي راغلې، نو په آرامي سره هګي ور واچوئ او لپه سرکه هم ور واچوئ. په دې ډول سره د هګي سپين نه سره پا�ل کيږي.
۱۴. د هګي رنگ د هګي پر غذائيت باندي هيڅ اغېزه نه لري، لکه چي ځيني خلک وايي دا ژيرې هګي دي ګرانۍ دي. د دواړو غذائيت یو دي.
۱۵. د هګي پخولو پر مهال لوړۍ په کړايي کي لپه مالګه واچوئ، بیا هګي ورماتې کړئ. په دې ډول سره هګي په کړايي پوري نه نښلي.
۱۶. که د هګي پخولو پر مهال د هګيو غورې دې ډول سره سوي وي، هم هګي نښلي.
۱۷. د املېت پخولو پر مهال د یوې هګي لپاره یوه د خورو کاچوغه شیدې اړينې دی چي په دې ډول سره املېت بشه پوست راخي.
۱۸. که غواړئ چي د هګي سپين د یوې ورځي لپاره وساتئ، نو د هګي سپين په یوه پیاله کي واچوئ، په يخدان کي یې کښېردي. هر کله چي مو په کار سول د یخې خخه یې راوباسئ، کښې یې بردي چي یخې یې او به سی. بیا یې استعمال کړئ.
۱۹. د کريمو د جورولو پر مهال د هګيو په سپين کي لپه مالګه واچوئ، د پنځو دقیقو لپاره یې په يخچال کي کښېردي. بیا یې په مکسر باندي ووهئ، کريم ژر کلکيږي.

د ډوډي ټوپکې

۱. د دې لپاره چي ډوډي مود پسکې خخه ژغورلې وي، هغه پلاستيکي ديش چي تاسي ډوډي پکښي ساتئ، په اوونې کي یو یادو هڅله خامخا مینځي او بیا ډوډي پکښي اېردي.
۲. ډوډي یا ډبل روټي په پلاستيک کي وپېچئ، په يخچال کي یې کښېردي. تر خو ورڅو پوري نه خرابېردي.
۳. که سره ډوډي لپه وچه سوې وي، نو په دابن کي یې توده کړئ، بيرته پستېرې.
۴. که ډوډي وچه سی سبوس ته یې مه اچوئ، بلکي میده یې کړئ، د کباب لپاره یې استعمال کړئ.

د پوځي او مستو ټوټکې

۱. د پوځي د بشه پرې کولو لپاره چاړه توده کړئ او بیا پوځه په پرې کړئ.
۲. خيدک سوي شیدې د تويولو پر خای واشوئ، د ټوکره په کخونه کي یې واچوئ چي او به یې وتنېرې پوځه ځني جوړه کړئ.
۳. په خيدک سوو شيدو باندي که او به وچي کړئ، کهويه ځني جوړېږي. چي په هر ډول

خورو کي استعمالپري.

۴. د شيدو پخولو پر مهال د شيدو دېگ ته ناش肯 غاب و اچوئ، شيدي پر سرنه رائي.
۵. په پيروي یا ملائي کي که لبره بوره و اچوئ، ژرنه ترش کيري.
۶. که پيروي لبره ترش سوي وي، لبره د خورو سودا ور و اچوئ، په ساره څای کي يې کښېردي نه خراپري.
۷. کله چي له ملائي خخه ګاته کريم جوروي، نودري یا خلور خاځکي د لېمبو او به ور و اچوئ.
۸. که غواپرئ چي بنه ګاته کلك کريم جوره کړئ، نولومړي ملائي په ینځجال کي بنه يخ کړئ، بیا یې کرار کرار سره ووهئ او بیا چي مو هر څونه په وسه وي، هغونه یې سره ووهئ خولوبنۍ یې باید بنه يخ وي.
۹. که غواپرئ چي له شيدو خخه بنه پيروي ټول کړئ، نو کله چي مو شيدي وايشولي، د يخي په اوپو کي د شيدو دېگ کښېردي. کله چي سړي سوي، د شيدو پيروي پر سر رائي.
۱۰. که کريم نري وي، ۲۵۰ ګرامه کريم ته یوه کاچوغه ساده جلاتين ور و اچوئ، کريم ګاته کيري.
۱۱. ځيني وختونه کريمو ته لاس رسی نه کيري، نو په یوه پياله شيدو کي یوه نيمه کاچوغه جلاتين و اچوئ، بنه یې ولپرئ، په ینځجال کي یې کښېردي چي سړي سې، کريم تيار دي.
۱۲. ځيني وختونه په ګرمو سيمو کي چي ینځجال نه وي، مستې دونه تروپ کيري چي د خورک نه وي. نو تاسي په مستو کي او به و اچوئ، بنه یې سره ولپرئ. د توکره په کخونه کي یې و اچوئ چي او به یې وتنيري د مستو ترييو والي له منځه ځي.
۱۳. که غواپرئ چي پوشه د وچدو خخه وساتئ، نو یو ټوکر په سرکه باندي لوند کړئ، پوشه پکښي و پېچئ نه وچپري.

مختلفي کورني ټوپکي

۱. کله کله غونبې غوري وي او يخني سوروا یې هم غوره رائي. د دې د غوره ټولولو لپاره یو خو ټوپې يخى ور و اچوئ، ټول غوري پر يخى باندي راټولپري، غوري ځني ټول کړئ. يخني پاک صاف پاته کيري. بیا يخني د سوب لپاره استعمال کړئ.
۲. که غواپرئ چي يخني مو خړ رنګه رانه سې، نو د ايشپدو پر مهال یوه دانه د هګکي سپين او د هګکي مиде سوي پوستکي ور و اچوئ، خو دقيقې وروسته یې صاف کړئ،

د یخني رنګ صاف راخي.

۳. د نخودو د پستولو لپاره نخودو ته د خيشتېدو پر مهال لبر سودا واچوئ. يو دوه ساعته وروسته یې پربولئ او پاخه یې کړئ، ژر پخیرې.
۴. کله چي آش یا مکرونې ایشوئ، لبر غوري ور واچوئ. بیا آش نه سره نښلي.
۵. که د مسور دال د پخولو پر مهال لبر شیدې ور واچوئ، نو د دي دال ټول مضر اثرات له منځه څي.
۶. که موخواړه ډېر پاخه کړي وي او په یخچال کي مويخي کړي وي، نو چاړه توده کړئ او داړتیا په اندازه ځنۍ رواخلئ. تاوده یې کړئ، په دي ډول پانه خواړه نه خرابېږي.
۷. هر کله سوب پر خام اور باندي پخوئ، څکه چي پر خام اور باندي څک هم نه کوي او سوب خوندor راخي.
۸. کله چي کباب یا کوفته جوروي، لاس لندوي. په دي ډول کوفته ستاسي په لاسونو پوري نه نښلي او بنې ژر ژر جورېږي.
۹. که غواړئ چي بیسکېت مونې کلک وي، نوله نم څخه یې ليري وساتئ.
۱۰. که بیسکېت تازه ساتئ، نو یې په پلاستیکي کڅونه کي واچوئ او په وچ ځای کي یې کښېردي.
۱۱. د نريو اوړو د کلکولو لپاره اوړه زواله کړئ، په یخچال کي یې کښېردي. اوړه کلکېږي او بنې ډوده ځنۍ پخیرې.
۱۲. که جوز (چارمغز) د پوستکي سره په یخچال کي د دوو ساعتونو لپاره کښېردي، نو کله چي یې مات کړئ، د جوز مغز درست ځنۍ رواخي.
۱۳. د بیسکېت جورولو پر مهال که یې مواد نري سی، لومړي یې مواد په یخچال کي کښېردي، چي لبر کلک سی. بیا بیسکېت ځنۍ پاخه کړئ.
۱۴. د ډمي په موسم کي ځينې خلک په خونه کي په نغری کي اور اچوي. که پر اور باندي لبر د مالټي وچ پوستکي واچوئ، ټوله خونه خوشبویه کوي.
۱۵. که د دابن دروازه تر استعمال وروسته خلاصه پرېږدي، دابن زنګ نه وهي.
۱۶. که د بوتل سرنه خلاصېږي لبر تودې او به پر واچوئ، سر یې خلاصېږي.
۱۷. که د سپینو زرولوښي یا زیورات له تورېدو څخه ساتل غواړئ، نو یو څه خوری یې په منځ کي کښېردي، په دي چي دغه شیان د مرطوبې هواله امله تورېږي.
۱۸. د مئکي د فرش د داغ د ليري کولو لپاره د کالو پرپولو سودا، مالګه او خوری

ځينېي اړ پښي ټولپکهي

- د صابون په اوبو کي واچوئ، فرش په پرپولئ او په کلک برس باندي يې وموږئ، فرش پاکيرېي.
۱۹. د خيرنو او خې رنګه وقايې درلودونکو كتابونو د پاکولو لپاره په الکولو کي پنبه ووهئ او دغه کبابونه په پاک کړئ. كتابونه هم له خرابېدو خخه ژغورل کېږي او خيره يې هم پاکيرېي.
۲۰. که د اوتو لاندني برخه خيرنه سی، نو پنبه لنده کړئ، په مالګه يې ووهئ او تو په پاک کړئ، او تو برېښي.
۲۱. د اوتو زنګ که د خورو په سودا وموږئ، زنګ يې پاکيرېي.
۲۲. که پر فرش باندي د غورو تپله ولوېږي، نو هغه د خاورود تيلو په مرسته پاک کړئ.
۲۳. که فرش د مالګي په اوبو پرپولئ، وينه نه کوي او نور خشرات هم نه ورته راخي.
۲۴. د وينه وود ورکولو لپاره د مالټو د پوستکو او به استعمال کړئ. دا او به د هغولپاره زهر دي.
۲۵. هغه ځای چې وينه کړي وي، د خاورود تيل پر واچوئ، وينه ورکېږي.
۲۶. که په لاس او پښو باندي د لېمبوا به واچوئ، غوماشي مونه خوري.
۲۷. که مو عکس يا انځور خيرن سوی وي، نو په نیم ګرموا او بو او اسفنج باندي يې پرپولئ او بیا ې په ورېښمین ټوکر باندي پاک کړئ.
۲۸. که ورېښمین ټوکر په او تو باندي وسوزئ او پر او تو باندي ونسلي، نو پټاټه پر او تو باندي وموږئ او تو پاکيرېي.
۲۹. که اوتو زنګ وهلى وي، نو د چوچ صابون ټوټه پر وموږئ او تو پاکيرېي.
۳۰. که لاسونه او پښې د شرشموم په غورو باندي غور کړئ، غوماشي مونه خوري.
۳۱. د غوماشو د منځه ورلولپاره پر مرداريو باندي تېل خاک وپاشئ، غوماشي له منځه ځي.
۳۲. د مچانو د شړلولپاره پر فرش باندي يو خه ډېټول وپاشئ، مچان ځي.
۳۳. د موبکانو د ورکولولپاره د سر ورېښستان د موبکانو په غارو کي کښېږدئ، موبکان بیا نه راوځي.
۳۴. که غواړئ چې كتابونه مو له حشراتو خخه وساتل سی، نو د شينشوبې پاني پکښي کښېږدئ.
۳۵. که په كتابونو کي د لېمبوا پوستکي کښېږدئ، نو حشرات كتابونه نه خوري.
۳۶. د عسلو مچي ته که د اور دود ورکړئ، له هغه ځای خخه ځي.

ځپنځي اړپنځي ټوپنځي

۳۷. د موږ کانو د له منځه وړلوا پاره یو شه کچوله د واژګي سره ګډه کړئ، ګولی ځني جوړي کړئ. موږ کانو ته یې واچوئ، موږ کان وژني.
۳۸. که کله کله په ګلدان کي سړي چاى ويашئ، نود ګلدان حشرات وژني.
۳۹. که د چايو شمه په ګلدانی کي واچوئ، نو ګلان بشه وده کوي.
۴۰. د هګي پوستکي میده کړئ، ګل داني ته یې واچوئ، د زورورو امبارو کار ورکوي.
۴۱. که د بوټونګ وچ سوي وي، پترول ور واچوئ، بيرته تازه کېږي.
۴۲. په نوي بوټو باندي که واسلين وموږي، پښې مونه در وھي.
۴۳. کله چي کالو ته نيل ورکوي، د هغه دمخه په اوږدو کي لپه مالګه واچوئ، نود نيل تپله پر کالو باندي نه پاته کېږي.
۴۴. که غواړئ چي ټوکر ته بشه پوخ رنګ ورکړئ، نود رنګ سره مالګه او د کالو پرپولو سوداهم واچوئ او د رنګپدو وروسته ټوکر په سړوا اوږدو پرپولئ، پوخ رنګ اخلي.
۴۵. د چاقو د پاکولو لپاره پتاټه پري کړئ، په چاقو یې وموږي، چاقو پاکوي.
۴۶. د مرمر د ډېري د پاکولو لپاره په اوږدو کي د لېمبوا او به واچوئ او په پاکه یې کړئ.
۴۷. که د پخلنځي پېپ د غوزګي له امله بند وي، نو نيم او به او نيم تېزاب سره ګډ کړئ، ور وايې چوئ. بيا تودي تودي او به ور واچوئ، پېپ خلاصېږي.
۴۸. که د پخلنځي په پېپ کي خزندي پيدا سوي وي، د خاورو تیل ور واچوئ خزندي ورکېږي.
۴۹. که په یوه دېګ کي سالن سوڅلۍ وي، په هغه دېګ کي هګي وايشوئ، سوڅلۍ دېګ پاکېږي.
۵۰. که په یوه دېګ کي سالن سوڅلۍ وي او نه پاکېږي، په هغه دېګ کي صابون وايشوئ، دېګ پاکېږي.
۵۱. که مو د دېګ مالګه ډېر سوې وي، یوه کوچنۍ ټيکي، اخښلي او به ور واچوئ، هغه مالګه جذبوی بيا یې ځني راوباسئ.
۵۲. که په سالن کي دلر ګيو یو پاک سکور کښېردي، هغه هم مالګه جذبوی.
۵۳. که په سالن کي پتاټه واچوئ، هغه هم مالګه کموي.
۵۴. که د المونيم په دېګ کي سالن سوڅلۍ، نو په دېګ کي سرکه واچوئ، په بل دېګ کي ايشولي او به واچوئ، دغه د سرکې دېګ پکښي کښېردي، نيم ساعت وروسته سوزلى ځاي پاکېږي.

خېنېي اړپېي ټولېکې

۵۵. که مو په کړايي پوري ډېره غورزګي نښتې وي، نود مالګي او به ور واچوئ، ويې ايشوئ. بیا یې په کاغذ باندي وچ کړئ، کړايي پاکيردي.
۵۶. که په کړايي کي غورو ډېر جز جز کاوه، لې، په دوو ګوتو کي مالګه او او به ور واچوئ، جز جز یې له منځه څي.
۵۷. دېگ يا کړايي دمخته تر دې چي غوروي ور واچوئ، وچه کړئ. که نه غوروي غورخې او جز جز کوي.
۵۸. که مو د غونبسو دېگ وسوزي، د دېگ د سر غونبې او مساله څنې راوباسئ او سوزلى دېگ پرپولئ. بیا لې، شیدې ور واچوئ، هغه سمې پاته غونبې پکښې پخې کړئ، او به مه ور اچوئ چي بیا سالن دسوی بوي اخلي.
۵۹. که د یوه شي د سره کېدو پر مهال غورو اور واخیست، تاسي مالګه يا او به ور واچوئ اوږي یې مړ کيردي.
۶۰. که غواړئ چي د بوتل منځ پرپولئ، نود هګکي پوستکي ور واچوئ، لې، او به ور واچوئ او بوتل وښوروئ، د بوتل منځ پاکيردي.
۶۱. که مجبوره سواست چي پر اور باندي پخلې وکړئ، نود دېگ شاوخوا غوره کړئ پر اور یې کښېردي. د پرپولو پر مهال په آسانې سره پاکيردي.
۶۲. که چایجوشې يا سماوار ډېر کلک منګ نیولۍ وي، د پتاپو پوستکي پکښې وايشوئ، منګ یې له منځه څي. يا د خورو سودا او او به ور واچوئ، د پنځلسو دقیقو لپاره یې وايشوئ، منګ یې له منځه څي.
۶۳. په ځینو دېگو کي چي او به وايشوئ، د دېگ منځ توريرېي. د دې لپاره یو خوڅاځکي سرکه يالپېمو او بهو ته واچوئ، دېگ نه توريرېي.
۶۴. د جوهرو د لکو د لیري کولو لپاره لېمبو دوه ځایه کړئ، پر هغه ځای یې وموږئ. بیا یې په صابون او او به باندي پرپولئ.
۶۵. د سپينو کالو څخه د لکو لیري کولو باید یوه ټوته لېمبو پر لکه سوي ځای باندي کښېردي او تود او تو پر کښېردي. که په یوه واري باندي پاکي نه سوي، خوڅله یې تکرار کړئ. د لېمبو او به د سبزیو، مېړو او جوهرولکې له منځه وړي.
۶۶. که پر دروازو او ګلکینانو باندي د ګوتو ټپلي نښتې وي، پیاز دوه ځایه کړئ، کرار کرار یې پر وموږئ، ټپله یې پاکيردي.
۶۷. که غواړئ چي ځینې لوښې موښه وبریښې، یو خو کاچونګي سرکه پکښې واچوئ،

پري يې ولئ.

٦٨. که او تو په کالو پوري نسلی، یوه ټوته صابون په ټوکره کي و پېچئ او په تاوده او تو يې موږئ.

٦٩. له خور و خخه د مېږيانو د ليري کولو لپاره یوه ټوته سپين کاغذ پر مخکه کښېږئ، مېږيان له خور و خخه ليري کېږي او پر کاغذ راټوليږي.

٧٠. که دستشویي د غورزګۍ له امله بندہ سوې وي او او بهنه تپروي، یو ګيلاس د مالګي او به، یو ګيلاس د خور و سودا او یوه پیاله جوش او بهه ور واچوئ، غورزګۍ يې له منځه وږي.

٧١. که په کور کي له مېږيانو خخه په عذاب یاست، نو د مېږيانو د غار په خوله کي د جوز (چار مغزو) دونې پاهي کښېږدي.

٧٢. که ناسوزه کړاي ډېره غوره سوې وي، مالګه پکښي وايشوئ. بيا يې په کاغذ وچه کړئ.

٧٣. په نوي کړاي ګي ترا استعمال د مخه نيمه پیاله سرکه وايشوئ، بيا خواره نه پر نسلی.

٧٤. که په پخلنځي کي یو شی اور واخلي، که شيدي موجودي وي، شيدي پر واچوئ، په شيدو سره اور ژر مړ کېږي.

٧٥. بنېښي یا چيني ګلدانی تل په کاغذ باندي پاکوئ.

٧٦. د سطل خخه درنگ د ليري کولو لپاره د لېمبو او بهه پر موږئ، خو ساعته وروسته بې پر پولئ، رنگ پاکېږي.

٧٧. له هيندار و خخه درنگونو د ليري کولو لپاره تېل پر موږئ، بيا يې په ټوکره پاک کړئ.

٧٨. د سبزيو یا مېو میده کولو پر مهال که مو پر لاسونو باندي تور داغونه پاته سی، نو لېمبو پر موږئ داغ يې پاکوئ.

٧٩. د لوښو د تېلو د ليري کولو لپاره پر لاندہ ټوکره باندي مالګه ووهئ، پر لوښو بې موږئ، د لوښو تېله پاکېږي.

٨٠. که د چايو پر ګيلاس نواو پیالو باندي تېله ولوږي، مالګه په موږئ، ژري يې پاکوئ.

٨١. که غواړئ چي متړ تر ايشولو وروسته خپل اصلی رنگ له لاسه ورنه کړي، د ايشولو پر مهال یوه کاچوغه بوره ور واچوئ.

٨٢. که غواړئ چي سبزي پالک د پخېدو پر مهال زرغون رنگ له لاسه ورنه کړي، نو پر تېز اوږد باندي يې پاخه کړئ. یال، د خور و سودا ور واچوئ سرې يې مه ور پتھوئ.

٨٣. د لاسو خخه د پیازو یا ماہیانو د بوی د ليري کولو لپاره پتاټه وتراشئ، په لاسو پوري يې موږئ. د لاسو بوی موږ کېږي.

د يخچال ټوپکې

۱. د فريزره د پرپولو لپاره د خوره د سودا خخه کار اخلي. يوه کاچوغه سودا په يو لپتير او بو کي حل کړئ او فريزره په پرپولي. فريزره باید په کال کي خو څله پاک سی. فريزره هيش وخت په صابون یا پودرو مه پرپولي.
۲. د يخچال د بد بوی د ليري کولو لپاره په بازار کي ځانګړي بوی ليري کوونکي مواد سته وايې خلئ. که هغه نه وي، لږ پنهه په وانيلا باندي ولپئ، په يخچال کي يې کښېردي، د يخچال بوی له منځه وپري.
۳. په يخچال کي روميان د پلاستeki کخونه پر ځاي په کاغذ کي وپېچئ، هغه تازه ساتل کېږي او نه خورېنېږي.
۴. د يخچال د بوی د ليري کولو لپاره لږ سودا په لوښي کي واچوئ، په يخچال کي يې کښېردي.
۵. که يخچال بوی ورکوي، يوه ټوپه سکاره په يخچال کي کښېردي، بوی ليري کوي.
۶. که د يخي په ځاي کي لږ مالګه واچوئ، د يخي قالب نه نېشي او په آسانۍ سره راوخي.
۷. په يخچال کي هيش کله تاوده خواړه مه اېردي، ځکه د حرارت درجه په تغيرې دو سره پراته خواړه هم خرايېږي.
۸. د يخچال دروازه هيڅکله په او بو مه مينځي، بلکي په لانده ټوکره يې پاکوئ.
۹. که د يخي ځاي ډېر يخي نیولې وي، په لاندې خانه کي د تودو او بو دېک کښېردي.
۱۰. دروازه يې بنده کړئ، يخي يې په خو دقیقو کي او به کېږي.
۱۱. که کېلې په يخچال کي اېردي، نو په پلاستeki کخونه کي يې وپېچئ، کښې يې بردي که نه پوستکي يې تورېږي. خو خوند يې نه خرايېږي.
- که په يخچال کي ځاي لږ وي او غونبې ډېري وي، نو تاسي غونبې په قالب کي په ترتیب سره کښېردي او د يخي په ځاي کي يې ځاي کړئ چې غونبې يخي سی. په دې ډول په لږ ځاي کي ډېري غونبې ځایېږي.

د دی کتاب
د ئىينو تو كود پېژندىي
پە اپە خەنگىدونىي

د دې کتاب د حینو توکود پېژندنی په اړه خرگندونی

آم چور: د اومو، وچو امو سفوف.

ادرک: یو ډول خوشبویه رینسه ده چي وچه سی سوتنه ورته وايي، کوم چي موږ يې شونډ بولو. ادرک د ترکاري په د کانونو کي خرڅېږي.

املي: یوې وني او د هغې مېوې ته وايي چي د الوبخارا غوندي ترشه ده. نباتاتي نوم يې "فېلنتس امبليكا" (PHYLLANTHUS EMBLCA) ده. موږ په پښتو تمل ورته وايو. په عربی يې تمر هندي بولي. سرپره پر دې چي د ا ملي شربت طبی ګټي لري، د ا ملي چتنې هم ډېرې شه خوند کوي.

افanas: یو ډول خورده، ترشه او خوشبویه مېوہ ده. تر خټکي کوچنۍ ده او د پاسه اغزي لري. رینسه او اصل يې د برازيل له جنوب او پاراگواي خخه دی او په هند وپاک کي ډېرہ پیدا کېږي. په انګرېزی Pineapple ورته وايي او علمي نوم يې Ananas comosus ده.

باربیکيو ساس (Barbecue Sauce): داد ساسونو یا چکنیوله ډلي خخه یو ډول ساس ده چي اوس د بنسار په سوپرمارکېټونو (لویو د کانونو) یا هغو د کانونو کي د کټوي دارو او داسي نور خرڅوي پیدا کېږي.

بروکلي (Broccoli): یو ډول زرغون ګوېي ده چي د بازار په ترکاري پلورنځيو کي پلورل کېږي.

بیکینګ پودر (Baking Powder): بیکینګ پودر د بازار د کلچه فروشانو او عطارانو له د کانونو او سوپرمارکېټونو خخه په ځانګړو قوطيو کي او تولکي تر لاسه کېدلاي سی. دغه پودر چي د کیکو یا داسي نورو په اوړو ګډه سی او تودونبه ور ورسیبری سمدستي اوړه خمیرېږي او هغه هم پستوي او هم يې پرسوي. دغه پودودو ته کېدای سی کېمیاوی خمیره هم ووايو. دا ځکه چي په اوړو کي کاربونیک ګاز تولیدېږي او کاربونیک ګاز په تودونبه کي خپل ځان خوشی کوي.

د دي ڪتاب د ٿيڻو تو گو..

پپريڪا (Paprika) : د سرو خوبو مرچکو یو ڏول پودر دي.

جلاتين (Gelatin): جلاتين یا سريبنسم یا د کبانو سريبن. یوه سريبنناکه ماده ده چي د ڇاروبيو، لکه غوييو او کبانوله هدوکو، پوستونو، سوو او نوروله ايشوولو او ٿينونورو موادو په ور گدلو څخه یې په لاس راوري. له نباتاتو څخه هم په لاس رائي. تر وچندو وروسته یې رنگ ژړ غوندي سی. ورغ ورغ د پانو غوندي هم وي او پودري چي هم وي. کله چي یې په او بوكی وايشوي حل کيږي. د غذا په توګه او همدارنگه د عکاسي په فلم او نورو کي استعماليږي. خوپام مو وي چي دغه ماده زياتره د سركوزو له غړو څخه په لاس راوري. تاسي دغه توکي هله رانسي چي د کوم اسلامي هيواو جوړ وي.

دلپزانيا او ۾ : په بازار کي د آش او مکرونی په ڏول خرڅيږي.

زرشک: کوچنی داني دي چي سور رنگ لري، خوند یې ترش دي او د بنار د مسله جاتو په د کانونو کي خرڅيږي.

سويا ساس : د بنار په سوپرمارڪٽونو کي خرڅيږي.

سياه دانه : خپل په خپله شنه کېدونکي وابنه دي چي نري، پاني لري او ژړ يا بنفسه یې گلان کوي. تر خلوپنستو سانتيو جګيږي. داني یې کوچنی، توري او خوشبويء دي. تريخ خوند لري. په اچارو او خوبو کي ډېري استعماليږي. په پنستو وانجه، په عربي حبة السوداء او شونيز، په اردو کلونجي او په انگرپزی Nigella seeds ورته وايي. د دي دانو د زياتو طبی گتو په هکله د صحيح البخاري په کتاب الطب کي د رسول صلى الله عليه وسلم احاديث راغلي دي.

كارن فلور (Cornflour) : د جوارو نشايسته ده، چي په فرنيو، سوپو او نورو کي استعماليږي. د بازار په عطاريو او نورو پلورنچيو کي په کاغذی قوطيو کي خرڅيږي.

کټاکت مساله : د بازار په ټولو سوپرمارڪٽونو کي خرڅيږي.

کرفس : د گشنيز په ڏول ترکاري ده چي په پخلي کي استعماليږي، د بوتي جګوالی یې تر یوه متراه رسيرجي او علمي نوم یې Apium graveolens د. د بازار په سوپرماڪٽونو کي د نورو ترکارييو سره خرڅيږي.

کسترد پودر (Custard Powder): د شيدو، هګيو او بوري د فرنيو پودر. د انگرپزی فرنيو پودر په کلچه فروشيو او سوپرمارڪٽونو کي خرڅيږي.

ککاو پودر : کاكاويا کاكائو د تودو سيمو یوه ونه ده چې تر ٦ مترو پوري جګيږي. پانۍ یې بيهضوي او غشي چي. د لرگي رنگ یې سور دي. د دي وني داني چي په پخندو سره یې رنگ

۵ دې گكتاب ۵ ځپنډ توګو..

ژپړ یا سور کېږي په ځانګړي ترتیب سره وچوي او کله چې وچې شوې، رنګ یې قهوه یې کېږي. د ککاو داني میدوی، د قهوه په خبر بوي کوي او بیا یې د شیدو یا ايشیدلو او بيو سره ګډوی او چښي یې. د کاكاوله دانو څخه پودر (Cacao Powder) هم جوړوي، چې د درملو او غذا په توګه یې استعمالوي او د چاکلېټو په جوړولو کي هم ډېر کار ځني اخلي.

کیوبز: یو ډول خلور کنجه ټیکي دي. چکن کیوبز یا عصاره مرغ او داسي نور کیوبزونه د بازار په سوپرمارکېټونو کي خرڅېږي.

مايونيز ساس (Mayonnaise Sauce): یو ډول چکیده یا چکیدې غوندي کريم دي چې په سلاتو، برګر، ساندویچ او نورو ډول خوړو کي استعمالېږي. د ساس د بازار په سوپر مار کېټونو کي خرڅېږي او تاسي یې خپله هم جوړولای سئ. که یې په خپله جوړوئ د لیکوالی د ”سل ډوله سلاتې“ کتاب د ۶۴ مخ ډول ساسونه ترسليک لاندي خرګندوني وګوري.

مسترچ (mustard) ساس: د اوري یاخردل د دانو یو ډول ساس دی. د خردل یا اوري داني چېږي کوچنۍ او قهوه یې دی، خوند یې تند دي او تر ټکولو وروسته یې په او بيو یا سرکه کې چوړي او د خوړو سره یې د اشتها د تحريک لپاره خوري. دا ساس هم د بنار په سوپرمارکېټونو (لویو د کانونو) کي خرڅېږي.

پاى

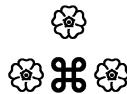


«الْحَمْدُ لِلَّهِ كَيْرَأً طَيْبًا مُبَارَكًا فِيهِ، غَيْرُ مَكْفِيٍّ وَلَا مُسْتَغْنَىٰ عَنْهُ رَبَّنَا»
 «وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَتَمُّ الصَّالِحَاتُ»



د ڙبارني نور كتابونه

١. پخلی (آشپزي) تراوسه پنځه خلي (۱۴۰۰) توکه چاپ سوي دي.
٢. زموږ خواره او در مليز توکي.
٣. خواره خواره.
٤. د شربت جوړولو لارښود.
٥. سل ډوله سلاتي.
٦. د خوندورو خوره پخلی.
٧. د خوره تاريخ (ڙباره ده) تراوسه نه ده چاپ سوي.



لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ
سُبْحَانَ اللَّهِ وَتَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ
الْعَالَمِينَ



Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library