Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحيم

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د کتاب پېژندنه

||||||||||||||||||||||||||||||||||||

د کتاب نوم :: پخلی (آشپزي)

لیکواله :: جمیله (همت)

خپرونکی :: صحاف نشراتي مؤسسه

د چاپ شمېر :: (1000) ټوکه

د چاپ کال :: 1380ل / 2002م کال

د چاپ ځای :: یونایټېډ پرېس

کوټه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



# مخکنۍ څرګندوني

څرګنده ده چي پخلی یو پخوانی او په زړه پوري هنر دی. خو لکه څنګه چي پوهیږو زموږ په هیواد کي د دې هنر په هکله تعلیم نه ورکول کیږي. او پخونکی د بشپړو معلوماتو د نه درلودلو له امله د خوړو ځیني خوندوري برخي له منځه وړي.

خواړه ښایي داسي پاخه سي چي اشتها راوړونکي، خوندور او له غذائیت څخه ډك وي. څنګه چي خواړه د کورنۍ د غړو پر روغتیا، همت او اخلاقو باندي د پاملرني وړ اغېزه کوي نو تیارول یې د نورو کارونو په څېر بشپړ کار او هنر دی چي باید په ښه تدبیر سره ترسره سي. خدای تعالی موږ ته ډېر ښه ښه نعمتونه را استولي دي چي باید له هغو څخه په معقوله توګه خوند واخلو او استفاده څني وکړو خو له بده مرغه زموږ پخونکي د پخلی له اصولو څخه د نه استفادې او ناپامۍ له امله ډېر خوندور او ګټور خواړه د خوندور توب پر ځای بیخي خراب او روغتیا ته ضررناك او کله کله بالکل خطرناك جوړ کړي.

پخلی ډېر مشکل کار نه دی مګر د پخونکي ښه تد بیر، پاملرنه د پخلی د اصولو په پام کي نیول او د پخلی په هکله څه معلومات او مطالعه حتماً غواړي. نو که پښتو ژبي مېرمني، ښاغلي او هغوی چي په پښتو ژبه لږ څه پوهیږي، دا کتاب و لولي او ويي لري او بیا د ضرورت په وخت استفاده څني وکړي د دوی سره به د هر ډول خوړو په پخولو کي وړ مرسته وکړي. او که په پخولو کي لږ څه پاملرنه وکړي ان شاءالله خواړه به یې هر کله خوندور او ګټور وي.

دا کتاب ما په ډېر زیار لیکلی دی. پدې هکله پر خپلو ځاني تجربو سربېره مي ډېر کتابونه او مجلې په بیلو بیلو ژبو لوستي، ډېري څېړني، پوښتني او ګروېږني مي کړي او په کتاب کي د هر را غلي خورك په هکله مي تجربې او ازمیښتونه تر سره کړي دي خو بیا هم کېدای سي له تېروتني خالي نه وي چي له ګرانو لوستونکو څخه په معذرت غوښتلو سره هیله کوم چي که داسي تېر وتني پدې کتاب کي و وینی ماته اطلاع راکړی څو په راتلونکي چاپ کي اصلاح سي.

په درناوي

جمیله ( همت )

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د پخلي په اړه څو ضروري یادوني

د پخلی تر پېل کېدو د مخه باید ټوله ضروري شیان او لوښي اماده سي. ځني خواړه موږ اومه استعمالوو او ځني پخوو او بیا یې خورو. دواړه ډوله خواړه باید لومړی ښه پاك کړای سي. په پخولو سره په زیاتره خوړو کي موجود مکروبونه له منځه ځي. خو کله کله بیا پکښي پاتیږي. نو له دي امله تر هر څه د مخه د هغو مینځل او پاکول ضروري دی .

پر سبو او میوو باندي پراته مکروبونه په پاکو اوبو پریولو سره له منځه ځي.

خو ښه دا ده چي په اوبو کي یو څه پوټاشیم پرمنکنیت ( پټاس ) یا مالګه واچول شي او وروسته په پاکو اوپو پرېولل سي.

ریښه لرونکي او شین پاڼـګي سابه باید په ځانګړي توګه ښه پاك پرېولل سي. سابه یا مېوه باید تر ډېره په اوبو کي پرې نه ښودل سي. ځکه چي پدي ډول د سبو یا مېوو ګټوري برخي لکه وېټامینونه، معدني مواد او نور له منځه ځي .

د ناروغانو د پرهېز دانې او خوړو پاکوالی ته باید ځانـګړې پاملرنه وسي ځکه چي د ناروغۍ او کمزورۍ له امله په ناروغ کي د مکروبونو په وړاندي د مدافعې ځواك او طاقت ډېر کم وي او په دې هکله لږ ناپامي د ناروغ د لا زیاتي ناروغۍ سبب کیږي.

پدې کتاب کي زیاتره ویل سوي دي چي دا شی په یخچال کي 24 ساعته او یا 12 ساعته کښېږدی پداسي حال کي چي له بده مرغه اوس زموږ په ګران هیواد کي په ډېرو لږو ځایو کي برېښنا او په ډېرو لږو کورو کي یخچالونه سته. نو پدې صورت کي بېله یخچاله هم د دې کتاب ترکیبونه تطبیق کیداي سي فرق یې یوازي دونه دی چي غوښي په تېره د چرګ غوښي په یخچال کي ډیري ښې پستیږي نور یې نه په خوند کي فرق راځي او نه یې په ظاهري شکل او بڼه کي بدلون راځي. نو که څوك د هیواد په سړه سېمه کي اوسیږي غوښي دي په مساله ووهي او تر دوو درو ساعتو پوري دي په یوه یخ ځاي کي کښیږدي دا کار په یخچال کي د ایښولو سره برابر دی. خو که څوك په توده سېمه کي اوسي داسي به هیڅ نه کوي بلکي هر څه ژر به یې پخوي.

د پخلی د پاره چي مو کومو شیانو ته اړتیا وي هغه پخپله رانیسي خو ډېر مه را نیسی ځکه چي ډېر شی ارو مرو ډېر ضایع کیږي او لږ پکاریږي او بل دا چي شی په کوچني یا ملازم مه رانیسی ځکه زیاتره دکانداران کوچني ته خراب شی ورکوي او ملازم کیداي سي چي د شي په رانیولو کي ناپامي وکړي او یا د کوم دوست یا شناخته دکاندار څخه خراب یا زوړ یا د شپي پاته شی رانیسي. پخپله چي څوك شی رانیسي حتماً یې ښه ګوري او تازه او صاف ستره شی رانیسي .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



بله د يادولو خبره دا ده چي كيداي سي تاسي د دې كتاب كوم خورك په لومړي ځل سم پوخ نه كړاى سى، نو ما يوسه كېږى مه بلكي د هغه د سم او خوندور پخيدو لپاره څو ځلي كوښښ وكړى. زه تاسي ته يقين در كوم چي تاسي بالاخره هغه سم پخولاي سى. پدې هكله بايد ووايم چي د ځينو خوراكونو سم پخېده په لومړي ځل نسي كېداى بلكي څو ځلي كوښښ ضرور غواړي. ما ته پخپله دغه مشكل په وارو وارو را پيښ سوى، يو خورك مي تر څو واره پخولو وروسته سم او خوندور پوخ كړى او بيا مي په دې كتاب كي درج كړى دى.

بله خبره چي بايد له ياده ونه وزي دا ده چي تل يو ډول خواړه مه خورى بلكي د دې كتاب د بيلو، بيلو خوړو څخه بېل، بېل وختونه استفاده كوى. دا ځكه چي خوراك بايد پر خوندورتيا او غذايت سر بېره د صحت او تندرستى لپاره متوازن هم وي پدې معنا چي بايد زموږ بدن ته ډول، ډول وېټامينونه پروټېنونه معدنيات او نور و رسيږي او دا هله كيداي سي چي زموږ په ورځني غذا كي دا شيان شامل وي او څرګنده ده چي دا شيان له متنوعو غذاوو څخه په لاس راځي.

خو زموږ دا خبره بايد داسي تعبير نه سي چي موږ ډېر وخورو بلكي له ډول، ډول خوړو څخه لږ وخوړل سي خو له خوند او غذايت څخه ډك وي كه په يو خورك كي خوند وي خو غذايت ونه لري او داسي اجزاوي پكښي نه وي چي بدن ته قوت وركوي نو معلومه خبره ده چي د خوړونكي روغتيا به تر اغيزي لاندي راولي او په ډول، ډول ناروغيو به اخته سي. او كه په يو خورك كي صرف غذايت وي خو خوند و نه لري نو دا به د درملو په څېر وي چي خوړونكى به يې له ماتي خوا خوري.

په بل عبارت هغه شيان چي په خوله خوندور وي هغه معده هم ډېر ښه قبلوي او د بدن ډېر ښه اجزا جوړيږي او هغه شيان چي په خوله بد خونده وي هغه معده هم نه مني او پر صحت بد لګيږي. نو ښايي چي

زموږ خواړه خوندور، غذايت لرونكي او متوازن وي او لږ لږ وخورو.

## د غوښو ساتلو لاري چاري.

غوښي، چرګ او ماهيان بايد د يخچال د يخي په ځاي كي كښېښول سي. ماهيان په يوه نازك ټوكره كي وپېچى او كښې يې ږدى. غوښي چي د يخچال څخه را وباسى ډېر وخت يې مه پريږدى بلكي په دغه يخ والي كي يې پخوى. پخي غوښي بايد په يوه سر تړلي لوښي كي كښېښو ل سي. د چرګ غوښي ښه پرېولى بيا يې وچي كړى او د پخېدو تر وخته يې ښه يخي وساتى. هغه غوښي چي پخې نه وي خو وچي وي او مالګه په وهل سوې وي په تياره او هوا لرونكي ځاي كي تر ډېره وخته ساتل كيداي سي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



که غواړی چي غوښي وچي کړی نو يې کوچنۍ ، کوچنۍ ټوټګې کړی مالګه پر واچوی او وچي يې کړی. کوچنۍ ټوټګې د غټو ټوټو په نسبت ډېر ژر وچيږي. په وچېدو سره د غوښو خوند په ډېره اندازه بدليږي، اوبه يې ننيږي خو غوښي نه خرابيږي. د ماهيانو په تجارت کي دغه طريقه د کوچنيو ماهيانو د حفاظت لپاره په کار اچول کيږي.

په ځينو هيوادو کي د غوښو پر ټوټو باندي مالګه اچوي او په غټوخونو کي يې ايږدي او د لرګو براده ورته لګوي او په دغه ډول يې وچوي. په دود کي د ځينو موجودو مرکباتو د تعامل له امله غوښي له خرابېدو څخه خوندي پاته کيږي.

د ګر ميو په موسم کي د غوښو ساتلو لپاره يو ټوکر را واخلی په سر که باندي يې لوند کړی. بيا په غوښي پکښي و پېچی او کښي يې ږدی، تر ډېره وخته نه خرابيږي .

## د پخو خوړو د مالګي لږولو لاري چاري.

که کله په خوړو کي ډېره مالګه واچول سي نولا ندي تر کيبونه استعمال کړی:

اوړه خيشته کړی او کوچنۍ، کوچنۍ ټګيکۍ ځني جوړي کړی دېګ ته يې واچوی. که يې په يوه پلا خوند سم نه سو دوهمه پلا نور ور واچوی په دغه ډول يې مالګه لږيږي .

د خوړو د مالګي لږولو بله لاره دا ده چي يو سپين پاك كاغذ سالن ته ور واچوی، کاغذ مالګه جذبوي. که يوه ټوټه سکور پريمنځی او دېګ ته يې واچوی هغه هم مالکه جزبوي.

## د هګيو له خرابېدو څخه د خوندي ساتلو لاري چاري.

د ګر ميو په موسم کي د غوښو ساتلو لپاره يو ټوکر را واخلی په سر که باندي يې لوند کړی. غوښي پکښي و پېچی او کښي يې ږدی، تر ډېره وخته نه خرابيږي.

## د پخو خوړو د مالګي لږولو لاري چاري.

که کله په خوړو کي ډېره مالګه واچول سي نولا ندي تر کيبونه استعمال کړی:

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



اوره خیشته کړی او کوچنۍ، کوچنۍ ټکیکۍ ځني جوړي کړی دېګ ته یې واچوی. که یې په یوه پلا خوند سم نه سو دوهمه پلا نور ور واچوی په دغه ډول یې مالګه لړیږې .

د خوږو د مالګي لړولو بله لاره دا ده چي یو سپین پاك کاغذ سالن ته ور واچوی، کاغذ مالګه جذبوي. که یوه ټوټه سکور پریمنځۍ او دېګ ته یې واچوی هغه هم مالګه جزبوي.

## د هګیو له خرابېدو څخه د خوندیتوب لاري چاري.

د هګیو د خرابېدو د مخنیوي لپاره ډېر ښه ځاې یخچال دی. څرګنده خبره ده چي په یخچال کي د هګۍ تازه ګي ساتل کیږي. خو په بل ځاې کي ممکن هګۍ په ډېر لږ وخت کي خرابي سي. خو که هګۍ په میده مالګه ووهی او کښې یې پړدی تر ډېر وخته نه خرابیږی. دغه راز که هګۍ په تودو مو موکي غوټه کړی او بیا یې په یوه ساړه ځاې کي کښېږدی، تر څو میاشتو پوري نه خرابیږي.

هګۍ هغه مهال مینځۍ چي پخوی یې ځکه چي د هګی پر پوست باندي داسي یو نازك ورغ سته چي هګۍ د هوا او بوی څخه ساتي نو که هګۍ پرېولل سي دغه ورغ یې ضایع کیږي. او ژر خرابیږي.

د ایشیدلو هګیو څخه د پوست په اساني سره د لیري کولو لپاره د هګیو د اېشولو په وخت کي په اوبو کي لږ څه مالګه واچوی په دي ډول به د هګۍ پوست په ډېره اساني سره ځني جلا سي.

## د سبو رانیول او پخول

څنګه چي زموږ د ورځني اړتیا لیري کولو لپاره تازه سابه په کار دي نو ښه به دا وي چي په خپل کور دننه یا د هغه د باندي شا و خوا ته نژدې سابه او داسي نور شیان وکرو. څو هره ورځ د خپلي اړتیا سره سم تازه سابه ځني تر لاسه او پاخه کړو. خو په عام ډول دا کار ممکن نه دی او په تېره بیا په ښارو کي ډېر مشکل دی. ځکه نو موږ اړکیږو چي دا شیان د بازار څخه رانیسو. نو کوښښ باید وسي چي ښه او تازه سابه رانیسو. شومانده او وچ مېږنو سبو د خپل غذائیت ډېره برخه د لاسه ورکړې وي.

که چیري سابه تر پرې کولو وروسته لمر ته کښېښودل سي دهغو کیروټین (1) وېټامین C او وېټامین B زیاته برخه له منځه ځي. که سابه او داسي نور تر سایې لاندي هم کښېښول سي هم په دوې ورځې کي د هغو 8 فیصده وېټامین له منځه ځي. د سبو د اوبو د وچېدو سره سم د هغو وېټامین هم له منځه ځي نو د سبو د ساتلو ډېر ښه ځاې یخچال دی چي ښه یې پکښي و اوډو او له 39 څخه تر 45 درجې حرارت کي یې کښېږدو خو که یخچال نه وي باید هغه په

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



يوه يخ ځاي يا زېر زميني کي کښېږدی. د سبو په پاکېدو کي بايد ډېر ضروري اجزاوي څني ضايع نه سي. نو د دې دپاره بايد حتی الامکان کوښښ وکړو چي د سبو کوم جز بېله ضرورته څني و نه غورځوو .

د ګل ګوبي په نرمو پاڼو کي ډېر قيمتي اجزا په تېره کېروټين سته چي بايد وخوړل سي. د کاهو په شنو پاڼو کي د هغو د ژړو پاڼو په نسبت زيات کېروټين او ډېر ښه پروټين سته .

د ليمو په اوبو او سرکه کي داسي مواد( سټرك اسيډ ) سته چي مکروبونه وژني. كه دغه د خورك سره سره په چټني او يا اچارو کي واچوو ډېر ګټور دي. پياز او اوږه هم مکروب وژونکي دي كه دا هم په سلاد کي استعمال سي ډېر به ښه وي.

مېوې بايد تر خوړلو د مخه ښه پاکي پرېولل سي. عموماً د مېوو مکروبونه د نل په اوبو سره له منځه ځي. د مېوو په پرېوللو کي بايد د ډېر احتياط څخه کار واخيستل سي او کوښښ وسي چي ډېري ښې پرېولل سي. ځکه مېوې په ظاهره ډېري پاکي معلومېږي خو د هغو پر پوست باندي ډېر مکروبونه نښتي وي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د پخلنځي اصول

له بده مرغه زموږ په هیواد کي د زیاترو کورونو پخلنځي د اصولو سره سم نه دي جوړ سوي ډېر پخلنځي کړکۍ نه لري او واړه واړه دي چي پدي توګه کار په اساني نه پکښي کيږي. د دود وتلو کوم معقول انتظام يې نه وي سوی زیاتره ان د ورځي له خوا هم تیاره وي چي له دې ګامله زموږ د خویندو او د هغو د ماشومانو روغتیا ته ضرر من واقع کیږي.

لکه چي تاسي پوهېږی زموږ د کورنیو ښځو تر نیمايي زیات وخت په پخلنځي او یا په هغه پوري اړوندو چارو لګیږي. نو له دې کبله ښايي چي پخلنځي او د هغه د ننه د پخلنځي د اصولو سره سم جوړ سي. پخلنځي ته باید د دود د وتلو د پاره دود کښ ــ د هوا او رڼا راتلو لپاره روشن دان او کړکۍ ورکړه سي. پخلنځي باید ډېر پاك او ستره وساتل سي. که په پخلنځي کي له ګاز څخه کار اخیستل کیږي باید ډېر په احتیاط استعمال سي. د ګازو د اشتوپ لپاره باید بېل ځاي جوړ سي. د ګازو ډبې ( سلنډر ) ته نژدې تېل او داسي نور شیان اېښودل یا کار ور ځني اخیستل ډېر خطرناك دي. د ګازو ډبه باید د اشتګـوپ څخه لیري کښېګـښول سي.

پخلنځي باید د مېرمنو د کار لپاره په ولاړي وي یا په ناسته یو مناسب ځاي ولري. که پخلنځي د لوښو او دېګـګونو د پاره بندي الماری یا ستګـینډونه ولري. ډېر به ښه وي. په پخلنځي کي باید جالۍ ونه لګول سي. بلکي له هنداري څخه کار واخیستل سي. هره ورځ باید جارو او صافه سي. چت يې باید په اوني کي یو ځل پاك سي. مځکه يې باید په اوبو پرېولل سي. د وړو، وړو خزندو څخه باید پاك وساتل سي. په میاشت کي یو یا دوه واره DDT یا کوم بل داسي پوډر پکښي وشیندل سي. خو په یاد مو وي چي ټول لوښي او د خورك او څښاك شیان باید د پخلنځي څخه و ایستل سي، پاك سي او پوډر پکښي وشیندل سي.

لکه چي پوهیږو مکروبونه د انسان کولمو ته ځي او د ډول ډول ناروغیو سبب کیږي ځکه نو باید په پخلنځي کي د څښلو اوبه کښي نه ښودل شي. د خوړو شیان هیڅ کله باید په پخلنځي کي پرې نه ښودل سي. لوښي باید ښه پاك پریولل سي. مات کلوچ او کاږه لوښي باید هیڅکله استعمال نه سي ځکه چي په داسي لوښو کي مکروبونه ځای نیسي چي بیا په اساني سره نه پاکیږي. همدا راز د پخلنځي چړې باید ډېري پاکي وساتل سي. زیاتره خلګ چي په چاقو کوم شی میده کړي نه يې پاکوي او دغسي يې اېږدي چي دا د ډول ډول مکروبونو د پر را ټولېدو سبب کیږي نو باید چړې د کارا خیستلو وروسته پاکي پریولل سي او په وچه صافه وچي سي او په یوه بند ځای کي کښېښول سي.

دغه راز تر پخلی پېل کولو او سبو میده کولو د مخه باید لاسونه په صابون پرېولل سي. د مېرمنو د لاسونو نوکان باید اخیستل سوي وي. که مېرمن په ټوخي او زکام اخته وي د پخلی څخه باید ډډه وکړي. د ټریچېدو په وخت باید ارو مرو پر پزه او خوله دستمال ونیسي. که يې پر لاس کوم ټپ وي نو خا مخا دي پټګـی پرکښېږدي. ځکه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



چي پر لوڅ ټپ باندي مکروبونه ځاي نيسي که دا ممکنه نه وي نو د سبو او سلاتې د ميده کولو په وخت کي دي د ستکشي په لاس واغوندي.

## سابه ميده کول او سلاته جوړول

له سبو څخه د خوړو جوړولو په کار کي بايد څلور خبري په پام کي ونيول سي.

-1سابه بايد تازه وي. که د استعمالېدو په مهال له بوټګـي څخه پرې سي ډېر به ښه وي. 2- سابه بايد له ښه قسمه وي،چينجي،ناپاکي او نور شيان نه وي پر موښتي. پيزي او وچ نه وي. په تېره ناروغانو ته بايد له ډېرو ښو سابو څخه خواړه پاخه سي. 3- څو ډوله سابه بايد سره ګډ سي او سلاته ځيني جوړه سي څو سلاته هر ډول غذائي او ضروري اجزا ولري. مثلاً:- په سلاته کي بايد پياز، روميان، بادرنګ، مولۍ ، چمبرخيال، ګازري، جغندر، شنه مرچك، شنې پاڼګـي، لېمو او داسي نور شامل وي. ښه به دا وي چي د يوه وخت په سلاته کي د لېمو سره لږ تر لږه درې ډوله سابه شامل وي. د بل وخت په سلاته کي بيا دري ډوله نور سابه شامل سي، چي په دې ډول به په سلاته کي تنوع راسي او خورك به يـې خوندور، خوش رنګه او ګټور سي. 4- د سبو په پاکولو کي بايد لاندي لار ښودني عملي سي، څو سابه له چېنجيانو، مکروبونو او نا پاکي څخه پاك شي.

د بېلو بېلو سبو د پرې کولو او مېنځلو لاري چاري بېلي بېلي دي .

د غټو پاڼو لرونکو سبو لکه کاهو، کرم او داسي نورو پاڼګـي بېلي کړی. وچي او پېزی پاڼګـي يې ځيني لېري کړی، شنې پاڼګـي يې ځني جلا کړی او د مالګي په اوبو کي يې پرېولی، بيا يې تر پاکو اوبو وباسی، په صافي کي يې واچوی او اوبه يې ځني ونړوی.

د کوچنيو پاڼو لرونکو سبو لکه پالك، سار مکۍ ، خلفه او داسي نورو څخه کلك نارونه او ريښې ليري کړی، بيا يې د مالګي په اوبو کي پريولی او بيا يې تر اوبو وباسی.

رېښه لرونکې سابه لکه ګازري، شلغم، مولۍ ، پټاټګـې او داسي نور په پاکو اوبو کي واچوی او پرې يې ولی بيا يې مېده کړی، د مالګي او لېمو په اوبو کي يې واچوی تر څو تازه پاته سي.

زنګـي لرونکې سابه لکه روميان، بادرنګ، چمبرخيال، کدو او داسي نور پرېمنځی. که ضرورت وي سپين يې کړی او کوچنۍ، کوچنۍ ټوټګـې يې کړی. خو د نازك بادرنګ او چمبرخيال سپينېدو ته ضرورت نسته. سابه چي ميده سي د مالګي او لېمو په اوبو کي واچول سي، مضر مکروبونه يې له منځه ځي او تازه پاته کيږي. بيا بايد په پاکو اوبو پريولل د ډېرو فلزي لوښو خوند او رنګ په خوړو کي د موجودو موادو د تاثير له امله څه نا څه خوړو ته ور وزي. يا

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د لوښو خوند او په خوړو کي موجود مواد یو له بله کېمیاوي اغېزې ښندي. چي دا کله کله ډېر ضرر ناك تمامېږي. د مسو، جستو � او سپني او ټېم په لوښو کي دا خبره په ځانګړې ګتوګه ليدل سوې. هغه مېوې او سابه په کومو کي چي تېزاب وي تر پخولو وروسته باید تر ډېره وخته په لوښي کي کښې نه ښودل سي ځکه چي تېزاب فلز ويلي كوي او په غذا کي ګډيږي چي په دې ډول ضرر ناك کيږي. د مېوو اوبه هم باید د جستو په لوښي کي کښې نه ښودل سي ځکه چي په اوبو کي موجود تېزاب د جستو سره یو ځای کیږي او مالګه ځيني جوړيږي او د مېوې اوبه بدخونده كوي. د مسو مالګه معده او کولمې سي. خو بيخ لرونکې سابه باید په جالۍ داره لوښي کي واچول سي او په ابښېدلو اوبو کي یوه غوټه ورکړه سي چي په دې ډول د هغو مکروبونه هم له منځه ځي او سابه ښه خوندي پاته کيږي.

د مېوو اوبه له مکروبونو څخه بالکل پاکي وي. خو که یو څه د لېمو اوبه ور واچول سي ډېر به ښه وي.

## د خوړو پخولو لوښي او د پخو خوړو ساتل

د ډېرو فلزي لوښو خوند او رنګ په خوړو کي د موجودو موادو د تاثير له امله څه نا څه خوړو ته ور وزي. یا د لوښو خوند او په خوړو کي موجود مواد یو له بله کېمیاوي اغېزې ښندي. چي دا کله کله ډېر ضرر ناك تمامېږي. د مسو، جستو، اوسپني او ټېم ( ټين ) په لوښو کي دا خبره په ځانګړې توګه لیدل سوې. هغه مېوې او سابه په کومو کي چي تېزاب وي تر پخولو وروسته باید تر ډېره وخته په لوښي کي کښې نه ښودل سي ځکه چي تېزاب فلز ویلي كوي او په غذا کي ګډيږي چي په دې ډول ضرر ناك کيږي. د مېوو اوبه هم باید د جستو په لوښي کي کښې نه ښودل سي ځکه چي په اوبو کي موجود تېزاب د جستو سره یو ځای کیږي او مالګه ځيني جوړيږي او د مېوې اوبه بدخونده كوي. د مسو مالګه معده او کولمې خرابوي او ويټامين C له منځه وړي. په هغو مسي لوښو کي چي په قلعي ښه نه وي سپين سوي دغه مالګه ژر جوړيږي او د خوړو سره ګډيږي .

د اوسپني کړايي هم د تېزابي خوړو د پخولو او ساتلو دپاره مناسب نه دی. په منو او نورو کي موجود تېزاب پر نکلي کاچغو باندي تور داغ اېږدي. ځني نقره يي لوښي چي د نکلو، جستو، او مسو څخه يې جوړ کړي وي د تېزابي خوړو څخه خرابيږي. د المونيم لوښي باید د مالګي په تېزابو یا سوډا په اوبو پرې نه ولل سي، په دغو لوښو کي تېزابي خواړه پرېښول د ډېر وخت لپاره ښه نه دي.

د خوړو په لوښو کي تر ټولو ښه د بېداغه فولاد و یا ستګيل( Stain Less Steel ) لوښي دي چي نن سبا په هر ځای کي په پراخه پېمانه پيدا کيږي. خو د بېداغو لوښو بيې ډېري جګي دي که دا نه وي د خوړو ساتلو دپاره چيني یا ناشکن لوښي مناسب دي چي دا نسبتًا ارزانه په لاس راځي. خو اوس داسي لوښي را وتلي چي د اور تودو ښه يې نه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



خرابوي. نا سوزه يا ( Fire Proof Glass ) لوښي د پخلی لپاره ډېر مناسب دي پر دغو لوښو تېزاب يا کوم بل شی هېڅ کېمياوي اغېزه نه کوي او د خوړو خوشبويي هم نه ضايع کوي. د دغو لوښو تر پرې وللو وروسته په هغو کي د کوم شي بوي هم نه پاته کيږي. نوکه کېداي سي دغه لوښي استعمال کړی.

## د بخار دېگ

نن سبا د بخار د دېگ استعمال ډېر عام سوی دی. پدې کي پخلی څو ګټې لري .

- 1خواړه د حرارت په 112 درجه کي پخېږي کوم چي ډېر کم وخت پر لګيږي. د مثال په ډول په ساده دېگ کي پر ګازرو پخول 40 دقيقې لګيږي خو په بخار دېگ کي صرف په 3 دقېقو کي پخيږي.

� 2په خوړو پخولو کي بايد ډېر لږ اوبه استعمال سي. څنګه چي د بخار دېگ بند وي هغه ته د دباندي اکسېجن نه ور ننوزي نو لږ اوبه ور اچول کيږي چي په دي ډول د دېگ اوبه نه وچيږي او د خوړو ضروري او مهم اجزا او د هغو خوشبويې تر ډېره حده پکښې پاتيږي. دغه راز د اکسېجن د لږ ورسره يو ځاي کېدو له امله د خوړو ويټامين Cهم د ګرمي سره سره د ضائع کېدو څخه خوندي پاته کيږي. د اکسېجن په نسته والي کي دغه ويټامين ډېر ژر د يوه ډول انزايم له اثره ( چي پخپله په تازه سبو کي وي ) ضايع کيږي. خو کله کله داسي هم کېداي سي چي که پام ونه سي نو د بخار په دېگ کي د خوړو د ډېرو پرېښودو له امله هغه زيات پاخه سي او ګټور مواد يې ډېر ضايع سي. نو که د بخار په دېگ کي خواړه پخوو د وخت پابندي بايد ډېره وسي.

## په توښ کي د پخولو دېگ

اوس په توښ کي د پخولو لپاره د دوو دېوالونو لرونکي ځانګړي دېګونه را وتلي دي. په دغو دېګو کي خواړه په توښ کي ورو ورو پخيږي او پستيږي. چي په دي ډول د سبو خوشبويې او غذائيت نه ضايع کيږي.

او پستيږي. چي په دي ډول د سبو خوشبويې او غذائيت نه ضايع کيږي. ځکه چي په دېگ کي ډېره تود وښه نه وي او د خوړو ګټوري برخي په اوبو کي نه ويلي کيږي او نه ضايع کيږي. کومي مېرمني چي په کور کي په کار ډيري بوختي وي هغو ته دغه ډول دېګونه ډېر ضروري دي. په دي چي په دغو دېګو کي د خوړو د سوځلو يا پر سر راتلو بېره نسته. دغه داسي يو ډول دېګونه دي چي په قلعي وهل سوي او تل يې ډېر بنډ وي او سر يې په يو دول ځانګړي سر پوښ بنديږي چي پر کم زوره اور اېښول کيږي او خواړه په خوله يا توښ کي پخوي. پدې کي سابه لومړي سره کيږي او بيا يې سر ټينګ ترل کيږي چي پدې ډول له سبو څخه په ډېر لږ وخت کي اوبه بېليږي او

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



سابه پستیږي. د کومو سبو اوبه چې لږوي د هغو تر سره کېدو وروسته یو څه تودې اوبه یا د سبو یخني ور لوېږي او د پنځو دقیقو لپاره پر تېز اور باندي اېښول کیږي بیا اور پر کمیږي بیا له 20 څخه تر 40 دقیقو پوري په دېګ کي اېښي او په دې ډول سبزي پخیږي او خوشبويې اوخوند يې نه ضايع کيږي چې له دې وجي ډېر ګتوراوخوش خوره وي.

## خوړنځګی ( طعام خوري )

زموږ په هیواد کي یو شمېر کورونه کوم چي په عصري ډول جوړ سوي د پخلنځی تر څنګ خوړنځی هم لري، خو زیاتره کورونه کوم خاص خوړنځی نه لري او خلګ ډوډی په خونو یا د خونو دباندي کوم بل ځای خوري. ښه دا ده چي په هغه کورو کي چي خوړنځي نه وي د ډوډۍ خوړلو دپاره ځانګړی ځاي وټاکل سي او تل هلته ډوډۍ وخوړل سي. د ډوډۍ خوړلو ځاي بايد ښه پاك و ساتل سي كه خوړنځی یخ او تیاره وي ښه به وي. خو په هغه کي د هوا د جریان معقول انتظام باید وسي. خواړه باید له مچانو، غوماشو او نورو شیانو څخه وساتل سي. که په خوړنځی کي جالۍ هم لګېدلې وي بیا هم د خوړو پر لوښو باندي باید سر پوښونه کښېښول سي. خوړنځی او پخلنځی ته نژدې باید جارو، د ځځلو لوښي او داسي نور هیڅ کله کښېښودل سي.

ارام چاپیر یال، پاك لوښي، صاف ستره میز یا سترخان هم د خوړو خوړو غوندي ډېر ضروري دي. پر ککړ سترخان یا بې ډوله او ناپاکه مېز باندي ډېر خواړه خواړه هم خوند نه کوي. پر سترخان باندي باید سړی د ټولو فکرو څخه وزګار وي او د خوښۍ په فضا کي ډوډۍ وخوري. په خوابد تیا سره ډوډۍ خوړل یا د ډوډۍ خوړلو په وخت کي زړه بدونکي خبري کول یا پر داسي مسأله باندي بحث کول چي خوړونکی د هغه په باب بېلي بېلي رايې ورکوي طبیعت خراب او بې مزې کوي چي نتیجه يې بد هضمي او د معدې څخه شکایت او داسي نور وي.

پر مېز باندي ښکلې او پاك سرمیزي غوړول او د هغه په منځ کي د ډول ډول ګلانو ګېډۍ او شنو شیانو اېښول سترخان ښایسته کوي، زړه او دماغ تازه کوي او سترګو ته فرحت بخښي. او که د دې تر څنګ پر

سترخان باندي موسکا او زړه خوشحالونکي خبري هم شاملي وي نو د ډوډۍ خوندور توب او ګټور توب دوه برابره کوي.

## د مېلمستیا آداب

د ډوډۍ خوړل په ټولو لويو او کوچنيو مېلمستیاوو کي باید په ځانګړو تیاریو او تشریفاتو سره وي. له دې امله باید سترخوان او د خوړلو لوښي ډېر پاك او زړه را ښکونکي وي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د سترخوان ښکلا او د ډوډۍ خوندورتوب د کوربه په سليقه، نظافت او پاملرنه پوري اړه لري، نه په ډېر خرڅ او مصرف پوري. د لوښو کاچغو، پنجو او چړو سم اوډل او د سترخوان د رنګ سره برابر د لوښو، اېښوول يا پر سترخوان باندي د ګلانو اوډل يا د خوړك غاب په ترکاريو ښايسته کول يا په ژمي کي د وچو او ژمنيو مېوو او په دوبي کي د ګلانو او نورو شنو پاڼو پر سترخوان اېښول او د برېښنا د ړنا سره سره پر سترخوان د شمعي لګول او خوږې خبري او خوشالونکي او تفريحي مطالب ويل د کورنيو مېګلمستياوو له اصولو څخه بلل کيږي.

په مېلمستيا کي د خوړو او تشريفاتو په برابرولو کي تر حد تېر زياتوالی مه راولی ځکه چي کېداي سي دا کار ستاسي ځان ښکاره کول و بلل سي ځکه نو که خواړه په اندازه وي ډېر به ښه وي.

په هر صورت د مېلمه ډېر عزت او حسن معاشرت په دوستانو او اشنايانو کي د کوربه محبوبيت زياتوي او د شخصي مقاصدو په تر سره کولو کي ور مرسته کوي پدې ډول تاسي کولاې سی د خلګو زړونو ته لاره ومومی دوستان مو ډېر کړی او کورنۍ مو سر لوړې کړی.

همدا راز بايد په تېنګه په پام کي ولری چي د مېلمنو په مخ کي ټول کارونه په سړه سينه تر سره کړی او له اضطراب او تلوار څخه هېڅ کار مه اخلی او د کور هېڅ غړي ته کوچنۍ خوشکه هم مه کوی.

اشنايانو کي د کوربه محبوبيت زياتوي او د شخصي مقاصدو په تر سره کولو کي ور مرسته کوي پدې ډول تاسي کولاې سی د خلګو زړونو ته لاره ومومی دوستان مو ډېر کړی او کورنۍ مو سر لوړې کړی.

همدا راز بايد په تېنګه په پام کي ولری چي د مېلمنو په مخ کي ټول کارونه په سړه سينه تر سره کړی او له اضطراب او تلوار څخه هېڅ کار مه اخلی او د کور هېڅ غړي ته کوچنۍ خوشکه هم مه کوی.

## د ډوډۍ خوړلو آداب

د فقهي په کتابو کي د خوړك په باب ويل سوي چي خوړك او څښنګ د ګيډې د مړېدو او تندي د ماتېدو لپاره په هغه اندازه چي انسان ځان له مړيني په وږغوري او لمونځ او روژه په ادا کړای سي فرض دی بلکي د رسول ( ص ) د حديث په حکم اجر او ثواب لا هم لري. او که څوك په مړه ګېډه د دې لپاره څه خوري چي د بدن قوت يې په زيات سي دا مباح کار دی. خو که څوك تر مړتيا زياته ډوډۍ خوري چي ګيډې ته يې تاوان ور ورسيږي دا حرام دی. همدا رنګه د فقهي په کتابو کي وايي چي دومره لږ خوړك چي سړی د عبادت په کولو کي نا توانه کي نا جايز کار دی او د ډول ډول مېوو خوړك څه پروا نه لري. اما د ډول ډول مېوو خوړلو پرېښول ښه کار بلل سوی دی. ممکن دا له دې امله وي چي د ډول ډول شيانو خوړل صحت ته ښه نه وي او بل اسراف دی. د خوړك په سر کي بسم الله ويل او په اخير کي اَلْحَمْدُلله ويل او تر ډوډۍ خوړلو د مخه او وروسته د لاسو پرېولل سنت کار دی. خو بِسْمِ الله

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



باید په زوره و ویل سي او اَلْحَمْدُلله دي هغه مهال په زوره وایي چي ټوله له ډوډۍ خوړلو څخه فارغ شي. او د ډوډۍ خوړلو لپاره چي لاسونه پرېولي نه دي وچوي دا د دې لپاره چي د لاس په وچېدو سره ممکن کوم مکروب د ده په لاس پوري ومښلي خو چي د ډوډۍ خوړلو وروسته لاسونه پرېولي په دستمال دي وچوي څو یې د لاسو څخه د غذا اثر لیري سي. او د نمك دانۍ او کاسې اېښول پر ډوډۍ باندي او یا په ډوډۍ لاس یا کاچغه پاکول مکروه کار دی.

په ردالمحتار کي وایي چي ډوډۍ خوړل په لڅ سر او چي تکیه یې وهلې وي څه پروا نه کوي اما د طبابت له نظره د ډوډۍ خوړل په داسي حال کي چي تکیه یې وهلې وي ممکن صحت ته تاوان پېښ کړي.

دغه رنګه په ردالمحتار کي وایي چي د ډوډۍ د منځ خوړل او څنډي پرېښول اسراف دی. او په خوړك کي سنت دا دی چي د کاسې له منځه څخه نه بلکې د څنډي له خوا څخه له یوه ځایه څخه خواړه و خوړل سي خو د ډول ډول مېوو د لوښي څخه کېدای سي چي د هره ځایه څخه یې و خوري. او چي ډوډۍ خوري چپه پښه دي تر ځان لاندي کوي او راسته پښه دي دروي.

ډوډۍ دي ګرمه نه خوري او نه دي بویوي او نه دي داسي پوکي چي د اف اواز ځیني پورته سي. د ډوډۍ خوړلو په وخت کي پټه خوله کیدل هم مکروه کار دی. بلکي د خوړو پر وخت باید ښې ښې او خوږې خبري وسي. دغه راز د ډوډۍ خوړلو وروسته د کاسې پاکول هم سنت کار بلل شوی دی.

بله د یادولو وړ خبره دا ده چي پر خوړو باندي عیب اېښول ښه کار نه دی که د چا کوم خواړه خوښ نه وي نه دي خوري. همدا راز د ډوډۍ خوړلو په مهال ټېغونه اېستل او تر حد ډېري خبري کول هم ښه ندي. د ډوډۍ خوړلو په وخت خوله داسي خلاصه نیول چي ژوول سوي خواړه ښکاره سي او یا ډېر ځلي په خوله کي ګوتي وهل چي په غاښو کي بند شیان را وکاږي هم ښه نه دی. د ډوډۍ خوړلو په اخیر کي دا دعا لولی. ( الحمدلله الذي اطعمنا و سقانا و جعلنا من المسلمین ).

د خوړو په پخولو کي باید د موادو د وزنونو په تېره د مسالو د وزنونو په هکله ځانګړې پاملرنه وسي او دېګ ته د شیانو د اچولو د مخه هغه د عقل په تله هم و تلل سي. خو لکه څنګه چي پوهېږی د خوړو په هکله زموږ د هیواد د هري برخي د وګړو عادتونه بېل بېل دي د مثال په توګه ځیي په خوړو کي مرچك او نوري مسالې لږ او ځني یې ډېري استعمالوي. همدا راز ځني خلګ خواړه ډېر ترش او ځني یې لږ ترش خوري. نو لدې امله حتمي نه ده چي د غوړو او نورو مسالو په هکله پدې

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د چرګ د ډول ډول پخولو لپاره څو څرګندوني

چرګ چي مو حلال کی پاك يې کی او ( 24 ) ساعته يې په يخچال کي کښيږدی. که يخچال نه وي لږ مالګه او مرچ يې پر نس او نور ځان باندي ور وپاشی او په يوه يخ ځای کي يې کښېګږدی. بيا يـې د پخېدو په مهال پرېمنځی او هر ډول چي مو خوښه وي هغسي يـې پوخ کړی. پدې ډول د چرګ غوښي خوندوري کيږي. او که چرګ تر حلالولو وروسته دستي پوخ کړی غوښي يـې ريښه ريښه او کلکي وي. که چرګ د کبابولو او سره کولو له پاره په اوبو کي اېشوی بايد په ډېرو لږو اوبو کي يـې د څو شنو، تازه پاڼو لکه ګشنيز، نعناع او ناز بو سره و اېشوي.

د اېشولي چرګ د ټوټه، ټوټه کېدو لپاره په لاندي ډول کړنه کوو :

کله چي چرګ سوړ سو پر تخته باندي يې ږدو وزرونه يې داسي پري کوو چي لږ د سينې غوښي ورسره پاته سي. سينه بايد په ډېر ځېرتيا سره د هډوکو څخه جلا سي څو سره پرې نه سي. ادومونه هم د شا د هډوکو څخه جلا کوو او ماهيچه يې ځيني بېلوو .

## ډك نسی چرګ

لازم مواد -:

-1چرګ يوه دانه 2- شکرپاره ( کيشته ) 250 ګرامه 3- پسته، بادام دوې کاچغي 4- کشميش يوه کاچغه 5 - غوړي 150 ګرامه 6- پياز دوې دانې 7- د لېمو اوبه نيم ګيلاس 8- بوره دوې کاچغي 9- د نارنج د پوست خلال چي تريخ والی يې اخيسته شوی وي يو ګيلاس10- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب -: شکر پاره څو ساعته د مخه مينځو او خيشته وو يې. بيا چګرګ پاکوو او ميده ورېښتان يې پر اور باندي ور سوځو او ښه يې مينځو وروسته بيا شکرپاره، کشميش، پسته او بادام د نارنج د پوست خلال د لږ مالګي او مرچکو او پنځوس ګرامه غوړيو سره ګډوو او د چرګ نس ځيني ډکوو او نس يې په تار ور ګنډو. پاته غوړي په دېګ کي اچوو او پر اور باندي يې اېږدو تر څو سره سي بيا د چرګ شا و خوا په غوړو کي سره کوو بيا يوګيلاس اوبه او پياز او که چيري د نارنج پوست وي يوه ټوټه ور اچوو او د دېګ سر ور بندوو تر څو چرګ پوخ سي. بيا د دېګ سر ور خلاصوو، لږ مالګه، مرچ، نيم ګيلاس د لېمو اوبه او دوې کاچغي بوره ور اچوو او اېږدو يې څو يو دوه واره و اېشي. کله چي چرګ پوخ سو او يو دوې کاچغي اوبه ولري چرګ را باسو، په دېش کي يې اېږدو او د نس تار يې خلاصوو او د چرګ پاته لعاب يې پرسر ور اچوو.او لږګشنيز او نعناع يې پر سر ور ميده کوو.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



# د چرګ کتلت

د کتلت دپاره باید د چرګ د سینې څخه کار واخلو. سینه باید داسي د هډوکو څخه جلا سي چي د وزرونو آخري برخه پکښي پاته وي. بیا د غوښو پوست څني لیري کوو. او لږ یې سره کوټو چي پلني او نازکي سي. وروسته نو د سینې ټوټګې په وچه، میده سوې ډوډۍ کي وهو، بیا یې په هګۍ کي وهو او بیا یې د دوهم ځل لپاره په وچه ډوډۍ کي وهو او دواړي خواوي یې په غوړو کي سرې کوو. چي سرې سوې را باسو یې.

یادونه :- د چرګ سینه باید د مخه ایشول سوې وي.

لازم مواد :-

-1د چرګ چیچې یو کیلو 2- تر ماشین ایستل سوي بادام ( د بادامو میده سوی مغز ) یو ګیلاس 3- د سپیني ډوډۍ یا بریډ مغز د یوه ګیلاس په اندازه 4- هګۍ څلور دانې 5 - شیدې یو ګیلاس 6- غوړي پنځوس ګرامه 7- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخیدو ترتیب :- چرګ ښه په ځیر سره پاك کړی. میده وربښتان یې پر اور باندي وسوځی او پرې یې مینځی، په دېګ کي یې واچوی او دوې دانې میده پیاز، لږ مالګه او یو څه تازه بلګونه لکه ګشنیز یا نعناع ور سره واچوی لږ اوبه هم ورسره واچوی او پر اور یې کښېږدی، تر څو چرګ پوخ سي او اوبه یې دومره وچي سي چي، دوې،ګ درې کاچغي لا پاته وي، بیا نو د چرګ اوبه د شیدو سره ګډوو. او غوړي یا کوچي ویلي کوو د شیدو او لږ مالګي او مرچو او د ډوډۍ د مغز سره یې ګډوو. د چرګ هډوکي ځیني ایسته کوو او غوښي یې یو وار تر ماشین باسو، بیا غوښي او تر ماشین ایستل سوي بادام، د شیدو او ډوډۍ مغز ټوله ګډوو او ښه یې په لاسو سره اغږو تر څو ښه غاز وکړي. بیاد دغو موادو څخه یو رنګه ګردۍ ، ګردۍ کوفتې جوړوو. او پر مېز باندي لږ اوړه یا میده شوې وچه ډوډۍ پاشو او دغه کوفتۍ د هګۍ په څېر جوړوو. پدې شرط چي پنډوالی یې دوي سانتۍ وي او ډېري پنډې نه وي بیا هګۍ په یوه لوښي کي ماتوو او لږ مالګه ورسره ګډوو او ښه یې سره وهو بیا غوړي په کړایې کي اچوو چي سره سول کتلت په هګۍ کي وهو او دواړي خوا وي یې په غوړو کي طلائي رنګه سرې کوو او را باسو یې. بیا یې په دېش کي اوډو او شا و خوا یې په سره کړو پټاټو باندي ښایسته کوو.

یادونه :- د چرګ کتلت کولاي سي چي بېله بادامو هم جوړ کړی او د ډوډۍ د مغز پر ځای د یوه ګیلاس وچي ډوډۍ څخه کار واخلی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## هیلۍ د رومیانو سره

لازم مواد:-

-1هیلۍ یوه دانه 2- رومیان دوه کیلو 3- غوړي درې سوه گرامه 4- اوږه دوې دانې 5 - د لیمو اوبه نیم گیلاس 6- گشنیز او نعناع یوه دسته 7- د غوښو اوبه(ښوروا) دوه کیلاسه 8- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه .

د پخیدو ترتیب :- هیلۍ ښه پاکوو او مینځو یې. د لیمو اوبه، مالگه او مرچ سره گډوو او هیلۍ پکښې اچوو 24 ساعته یې په یخچال یا بل یخ ځاي کې ایږدو. وروسته بیا په یوه دېگ کې غوړي اچوو او د هیلۍ شا و خوا په غوړو کې سره کوو. وروسته بیا د غوښو اوبه ( ښوروا ) ور اچوو او کوټل شوې اوږه، گشنیز او نعناع ور اچوو. او د دېگ سر ور بندوو. تر څو هیلۍ پکښې پخه سي خو اور یې باید خام وي او وروسته تر پخېدو یې باید اوبه تر دوو کاچغو زیاتي نه وي. په پاې کې لږ مالگه او مرچك ور اچوو. بیا وروسته د رومیانو پوټکي ځني لیري کوو. ( که د رومیانو د پوټکی د لیري کولو دپاره لږ ایشیدلي اوبه پر رومیانو باندي واچوی په ډېره اساني سره یې پوټکي ځني اوړي ) بیا رومیان میده کوو او په یوه دېگ کي لږ غوړي اچوو او رومیان ور اچوو او یو تفت ورکوو چي رومیان خوړین شي او اوبه یې وچي شي بیا مالگه او مرچ ور اچوو او په دېش کي یې اچوو او هیلۍ درسته پکښي ایږدو او د رومیانو پر سر باندي د زیتون دانې اوډو.

## د چرگ کوفته

لازم مواد:-

-1د چرگ پخې، کوفته سوي غوښي دوه گیلاسه 2- وچه میده سوې ډوډۍ یو کیلاس 3- غوړي 100 گرامه 4- هگۍ دوې دانې 5 - د هگۍ ژړ دوې دانې 6- د غوښو ښوروا یا ساده اوبه درې گیلاسه 7- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخیدو ترتیب :- د چرگ کوفته سوي غوښي د وچي ډوډۍ سره گډوو. بیا غوړي ویلي کوو او هگۍ یوه یوه دانه پکښي ماتوو او په غوړو کي یې ښه سره وهو او بیا د هگۍ ژړ ور اچوو او لږ مالگه او مرچك پر دوړوو ښه یې سره وهو وروسته بیا کوفته شوي غوښي دغسي هگۍ ته اچوو او ښه یې په لاسو سره اغږو چي غاز وکړي او په لاسو پوري ونه منښلي. د غوښو اوبه یا ساده اوبه په دېگ کي اچوو او پر اور باندي یې ایږدو کله چي و ایشیدلې لږ مالگه او مرچ ور اچوو. بیا له دغو موادو څخه د یوې هگۍ په اندازه اخلو او په لاس کي یې لکه هگۍ داسي جوړوو او په دېگ کي یې اچوو. که چیري کوفته په اوبو کي ایله شوه یوه دانه د هگۍ ژړ نور ور سره اضافه کوو. بیا نو دا ټوله

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



کوفته په دغه ډول جوړوو کله چي پخې سوې بيا يې په پنجه يا کاچغه باندي د دېګ څخه را باسو او په صافي کي يې ايږدو تر څو اوبه يې وچي شي.

د کوفتې د ښايست لپاره څو لازم مواد :- سره شوي ډوډۍ 12 ټوټګـې د روميانو رُب يو ګيلاس او يوه پخه سوې ژبه.

ترتيب :- سره شوي ډوډۍ يا ساده ډوډۍ لومړی په دېش کي اوډو او پر سر يې کوفتې اوډو او بيا رُب پر کوفتو باندي اچوو او ژبه کوچنۍ ، کوچنۍ ټوټګـې کوو او پر سر يې ور اچوو او لږ ګشنيز يې پر سر ور ميده کوو. که چيري ژبه نه وي هم پروا نه لري.

## درست چرګ

لازم مواد-:

-1ژوندی چرګ يوه دانه 1250 ګرامه 2- مستې 250 ګرامه 3- غوړي 250 ګرامه 4- توره زيره د چايو يوه کاچغه 5 � سپينه زيره نيمه د چايو کاچغه 6- تور مرچ 6 دانې 7- لونـګ 12 دانې 8- لوې هېل 4 دانې 9- دار چيني يوه کوچنۍ ټوټه 10- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېـګـدو ترتيب :- چرګ حلال کړی او پاك يـې کړی په يخچال کي يـې د يخي په ځای کي کښېږدی. 24 ساعته وروسته يـې را وباسی پرې يـې مينځی او په مستو کي لږ اوبه واچوی او ښه يـې ووهی مساله ميده کړی خو لونګ درست پرېږدی. دا ټوله مساله او درست لونـګ په مستو کي واچوی او ګډ يـې کړی. او وروسته غوړي يا کوچي ويلي کړی او په مستو کي يـې ګډ کړی اوس نو چرګ هم په مستو کي کښېږدی. چرګ ټوټه ټوټه کوی مه دغسي درست يـې په مستو کي کښېږدی او په کاچغه باندي يـې منځ او شا وخوا ټوله په مستو ولړی او په يوه لوښي يا دېګ کي يـې د دوو ساعتو لپاره کښېږدی. دوه ساعته وروسته دېګ پر يو داسي ضعيف اور باندي کښېږدی چي د مستو اوبه وچي سي او مساله پر غوړو راسي بيا يـې نو د اور څخه کښته کړئ.

په ياد ولری چي دا قسم چرګ سور کېدو ته ضرورت نه لري نه لومړی نه وروسته او نه يې مساله بايد ډېره وچه وي بس چي د مستو داوبو دوچيدو سره لږسورسي کفايت کوي.پدې ډول ساده درست چرګ تيارد‌ی. دی.

## دوهم ډول ډك نسی درست چرګ

250ګرامه مټر په اوبو کي واچوی او پاخه يې کړی. اته ټوټګـې پټاټـې و ايشوی او مالګه پر واچوی او وروسته يې په غوړو کي واچوی. بيا لږ پياز په غوړو کي واچوی او سره يې کړی وروسته تر سره کېدو يې بيرته را وباسی اوکښې

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



يې ږدی چي ساړه سي. دوې داني هګۍ و اېشوی بیا پیاز په ګوتو کي وموړی چي میده سي. اوس نو دغه ټوله شیان سره ګډ کړی او مالګه او مرچ ور واچوی او د چرګ نس ځني ډك کړی او په تار يې وګنډی بیا يې نو د لومړی درست چرګ په ځېر په مستو کي اخته کړی او هغسي يې پوخ کړی.

## دریم ډول درست چرګ

لازم مواد:-

چرګ یوه دانه ( 1250 ) ګرامه 2- اوړه یوه غوزه 3- پیاز 125 ګرامه

-4شونډ کوچنی ټوټه 5 - د ګشنیز تخم 40 ګرامه 6- لونګ لس داني 7- تور مرچ شپږ داني 8 � شنه مرچك د ضرورت په اندازه 9- مالګه د ضرورت په اندازه 10- میده شوې کوپړه 100 ګرامه 11- خشخاش 50 ګرامه

-12مستې 250 ګرامه 13- غوړي 250 ګرامه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی چرګ پاك کړی او تر 24 ساعتو پوري يې په یخچال کي کښېږدی. وروسته يې د اوړي او مالګي په اوبو کي واچوی. بیا يې ښه پرېمنځی او وچ يې کړی. ټوله مساله میده کړی او په مستو کي يې ګډه کړی. بیا 125 ګرامه پیاز په غوړو کي سره کړی. کله چي مو د غوړو څخه را و ایستل جلا جلا او شیندلي يې سره واچوی څو ښه وچ سي. بیا دغه پیاز میده کړی او په مستو کي يې واچوی. دا پیاز مساله او مستې نیمي د چرګ په نس کي واچوی او نیمي د چرګ پر شا و خوا باندي واچوی او د نیم ساعت دپاره يې اخته کړی. وروسته څلور داني لونګ په سره کړو غوړو کي سره کړی او دوې، درې داني کوچني هیل ور واچوی وروسته چرګ ور واچوی او ورو ورو يې سور کړی د سور کېدو وروسته د پخېدو په اندازه اوبه ور واچوی څو چرګ پکښې پوخ سي په پای کي يې بیا په خپلوغوړو او مساله کي سور کړی او دېګ د اور څخه را کښته کړی .

## څلورم ډول درست چرګ

لازم مواد:-

چرګ یوه دانه ( 1250 ګرامه ) 2- پیاز 375 ګرامه 3- مستې 125 ګرامه 4- شونډ یوه کوچنۍ ټوټه 5 - د کټوي دارو دوې د چایو کاچغي 6- بادام 12 ګرامه 7- وچ انځر یوه دانه 8 - کشمش 12 ګرامه 9- میده سوې کوپړه 24 ګرامه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



10- د نخودو اوړه 48 گرامه 11- خشخاش 6 گرامه 12- لونگ څلور دانې 13- اوړه څلور دانې 14- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی چرگ پاك کړی او تر 24 ساعتو یې په یخچال کي کښېږدی وروسته یې ښه پرېمنځی او په دېگ کي یې واچوی څلور دانې اوړه، څلور دانې لونـگ او لږ اوبه هم ور واچوی او پر خام اور باندي یې کښېږدی چي اوبه یې وچي سوې راکښته یې کړی. چرگ په یوه دېش کي کښېږدی چي سوړ سي بیا یې په گوتو کي ښه وموږی وروسته پیاز په غوړو کي سره کړی او را ویې باسی جلا جلا یې وشیندی څو ښه وچ شي بیا یې میده کړی. اوس نو شونډ، پسته، بادام، کشمش، کوپړه، مرچ او مالگه سره میده کړی او په مستو کي یې واچوی او چرگ پکښې واچوی او په مستو کي یې پټ او اخته کړی. بیا نو دوه دانې د کباب سیخان را واخلی او چرگ په وپییی او پر سکرو باندي یې کباب کړی کله چي ښه کباب شو وروسته بیا غوړي ښه سره کړی او لږ لږ پر چرگ باندي واچوی؛ داسي یې پر واچوی چي پر ځمکه باندي یې مساله او غوړي توی نه سي بلکي چرگ یې جذب کړي. کله چي کباب تیار سو بیا یې نو د سکرو څخه را کښته کړی او په دېش کي یې کښېږدی او شا و خوا ته یې رومیان ووډې او را وا یې خلی.

هیلۍ هم د چرگ په شان په هماغو موادو ډکیږي او هغسي پخیږي.

## د چرگ غورمه

لازم مواد-:

-1ژوندی چرگ 1250 گرامه 2- پیاز دري دانې 3- اوړه کوچنۍ غوزه

-4شونډ لږ څه 5 - غوړي 250 گرامه 6- مستې 65 گرامه 7- توره زیره نیمه د چایو کاچغه 8 - سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 9- وچ گشنیز نیمه د چایو کاچغه 10- تور مرچ شپږ دانې 11- لونگ شپږ دانې 12- دار چیني یوه کوچنۍ ټوټه 13- غټ هېل دري دانې 14- زعفران یو څه 15- کوچني هېل څلور دانې 16- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- چرگ حلال او پاك کړی او کوچنی یا غټگي ټوټگې یې کړی او لږ تر لږه یې ( 24 ) ساعته په یخچال کي کښېږدی. پیاز نازك نازك میده کړی. اوړه او شونډ بېل بېل سره وکوټگی او د لونـگ او دارچیني پرته نور ټوله شیان میده کړی او کښې یې ږدی. غوړي ښه سره کړی او پیاز ور واچوی چي سره شول را وې باسی او میده یې کړی بیا پدې غوړو کي د چرگ ټوټگې او درست لونـگ او دارچیني واچوی او لږ یې سره کړی. کله چي چرگ سور شو بیا مستې سره ووهی او ور وایې چوی او سره یې کړی تر څو د مستو اوبه پر مخ وچي سي بیا میده

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



اوږه او مالګه ور واچوی او درې څلور واره یې سره واړوی بیا شونډ ور واچوی او د دوو دقیقو لپاره یې بیا سره کړی او بیا میده سوي پیاز، سره مرچ او لږ رُب ور واچوی او د دوو دقیقو دپاره یې ولړی. بیا دونه اوبه ور واچوی چې غوښې پکښې پخې سې. بیا کوچنې هېل او زعفران میده کړی او ور وایې چوی او د پنځو دقیقو د پاره یې دم کړی. څو چې خوشبویې یې پورته سي او پر غوړو راسي او بیا یې د اور څخه را کښته کړی او په خوند خوند یې وخوری.

## د چرګ کباب

لازم مواد:-

-1د چرګ چیچان یو یو کیلو دوه دانې 2- مستې 250 ګرامه 3- اوږه لس دانې 4- ګردې الغه (حلقه) سوي پټاټګـې 250 ګرامه 5 - شونډ کوچنی ټوټه 6- غوړي 250 ګرامه 7 � مالګه، مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- چرګان پاك کړی او 24 ساعته یې په یخچال کې کښېږدی. مالګه شونډ او اوږه سره کړی او په 125 ګرامو مستو کې یې واچوی او چرګ د یخچال څخه را و باسی او په دغو مستو کې یې اخته کړی او بیا یې د یوه ساعت لپاره په یخچال کې کښېږدی. تر یوه ساعت وروسته غوړي ښه سره کړی او چرګان ور واچوی او پر خام اور باندې یې سره کړی او پاته مستې لږ لږ ور اچوی کله چې لږ سره شول بیا الغه پټاټګـې ور واچوی او پکښې سرې یې کړی. تر سره کېدو وروسته یې په لاس وګوری چې غوښې پخې دي که نه؟ که پخې نه وې لږ مرچ او یو ګیلاس اوبه ور واچوی چې غوښې پستې سي. که پخې وي ضرورت نسته، دېګ را کښته کړی. دابه ډېر خوند ور اوښه سره کړي چرګان وي.

## سور کړی چرګ په تازه مساله کې

لازم مواد:-

-1دوې دانې د چرګ چیچان چې یو یو کیلو وې پاك کړې او 24 ساعته یې په یخچال کې کښېږدی 2- مستې 250 ګرامه 3- اوږه دولس دانې 4- شونډ کوچنۍ ټوټه 5 - سره ثابت مرچ دولس دانې 6- تور مرچ دولس دانې 7- غوړي 250 ګرامه 8- کوچنې ګردۍ ګردۍ پټاټګـې 250 ګرامه.

د پخېدو ترتیب :- چرګ د یخچال څخه را وباسی او په پنجه یې ښه کښې کاږی. اوږه او شونډ ښه وکوټګـی، په 125 ګرامه مستو کې یې واچوی، مالګه هم ور واچوی او په چرګ باندې دغه مستې ښه ووهی او بیا یې دوهم ځل د یوه یا دوو ساعتو لپاره په یخچال کې کښېږدی. بیا چرګ په غوړو کې سور کړی او د سره کېدو په مهال لږ لږ

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



مستې ور څخوی. کله چې چرګ سور کېدوته نژدې سو بیا پټا ټګـې او شپږ دانې سره مرچك ور واچوی اوسره یې کړی ترڅو چرګ ښه سور سي. وروسته پاته سره مرچك او تور مرچ او لږ اوبه ور واچوی چې چرګ پکښې پوخ او اوبه یې وچې سي. بیا یې دم کړی څو دقیقې وروسته یې را کښته کړی.

## انګریزي سور کړی چرګ

لازم مواد:-

-1ژوندی چرګ یوه دانه چې وزن یې یو کیلو وي 2- غوړي 250 ګرامه 3- تور مرچ 24 دانې 4- سرکه نیمه پیاله 5- شونډ کوچنۍ ټوټه 6- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتیب :- شونډ ، تور مرچ ، او مالګه سره میده کړی. او په سرکه کي یې واچوی. چرګ پاك کړی او څګـنګه چې مو خوښه وي ټوټګـې ټوټګـې یې کړی یا یې درست کښېږدی. یوه پنجه را واخلی داسي یې په چرګ کي ووهی چې د چرګ غوښې سوری سوری سي. بیا نو پر چرګ باندي دغه مساله واچوی چې چرګ دننه او د باندي په مساله ولړل سي بیا یې په غوړو کي سور کړي، کله چې ښه سور سو اوبه یې وچې شوې بیا یې غوړي څنې ایسته کړی، دومره غوړي پکښې پرېږدی چې ستاسي خوښه وي. بیا یو څه اوبه ور واچوی څو چرګ پوخ سي کله چې چرګ پوخ سو بیا دغه چرګ په خپلو غوړو کي سور کړی او را کښته یې کړی. سور کړی چرګ تیار دی.

## دوهم ډول سور کړی چرګ

لازم مواد:-

-1ژوندی چرګ یو کیلو 2- غوړي 275 ګرامه 3- توره او سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 4- هګۍ درې دانې 5- تور مرچ څلور دانې 6- لونګ شپږ دانې 7- وچ ګشنیز یوه د چایو کاچغه 8- تازه ګشنیز او نعناع یوه کوچنۍ دسته 9- شنه مرچك څلور دانې 10- اوړه څلور دانې 11- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- چرګ حلال کړی، پاك یې کړی او کوچنۍ کوچنۍ ټوټګـې یې کړی، په دېګ کي یې واچوی، نعناع ، ګشنیز ، اوړه ، مرچك او مالګه دا ټوله سره وکوټګـی او چکني څنې جوړ کړی. نوره مساله ټوله سره میده کړی، لږ اوبه ور واچوی او کښې یې ږدی. چرګ ته دونه اوبه ور واچوی چې پکښې پوخ سي او اوبه یې وچې سي بیا هغه جوړ سوي چکني او څلور دانې لونـګ ور واچوی او پر اور یې کښېږدی چې چرګ ښه پوخ سي خو خوړین نه سي کله چې د مسالې اوبه وچې سوې را کښته یې کړی او د چرګ ټوټګـې په یوه لوښي کي کښېږدی چې سړې سي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



اوس نو یوه پیاله را واخلی درې دانې هګۍ پکښې ماتې کړی او ښه یې سره ووهی او میده سوې مساله په ګډه کړی. مرچ او مالګه لږ ور واچوی چې چرګ ډېر تند او تیز نه سي. وروسته بیا په کړایې کې غوړي واچوی ښه یې سره کړی بیا د چرګ یوه یوه ټوټه په هګۍ کې وهي او په غوړو کې یې اچوی او لږ یې سره کوی وروسته تر سره کېدو یې په دېش یا غوري کې کښېږدی او را وایې خلی ډېر ښه، خوندور چرګ به وي.

## متنجن چرګ

لازم مواد:-

-1ژوندی چرګ یو کیلو او 250 ګرامه

-2ورجې 750 ګرامه

-3غوړي 250 ګرامه

-4غټ لیمو دوې دانې

-5بوره نیم کیلو

-6زعفران د چایو دکاچغې څلورمه

-7شنه هیل اته دانې

-8بادام پنځوس دانې

-9کشمیش پنځه ویشت دانې

-10پیاز یوه غټه دانه

-11اوړه دولس دانې

-12خواږه ولنې او د کټوې دارو

چې سره واچوی یوه د چایو کاچغه

-13وچ ګشنیز یوه د چایو کاچغه

-14مالګه د ضرورت په اندازه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- چرگ پاك کړی او ټوټګې ټوټګې يې کړی په دېگ کي يې واچوی او لږ اوبه او مالگه ور واچوی، بیا د خاصې يو پاك ټوکر را واخلی، پیاز درې څلور ټوټګې کړی، اوږه سپینه کړی او وچ گشنیز او خواږه ولني په دغه ټګوکره کي وتړی په دېگ کي يې واچوی او سر يې ور بند کړی او پر اور باندي يې کښېږدی څو چرگ پوخ سي کله چي پوخ سو او دوه گیلاسه اوبه يې پاته سي دېگ را کښته کړی.

اوس نو په یوه بل دېگ کي غوړي واچوی او هېل سپین کړی ور واېي چوی چي ښه سره سي بیا نو د چرگ ټوټګې ور واچوی او ورو ورو يې سره کړی بیا د بورې څخه یوه پیاله ختېه شربت جوړ کړی او ور واېي چوی چي لږ و اېشېدل بیا خیشتې سوي ورجي د لیمو اوبه، کشمیش او بادام ور واچوی کله چي ورجي دم سوې یعني اوبه يې وچي سوې بیا نو زعفران ور واچوی که ورجي کلکي وې یو څه شیدې یا اوبه ور واچوی که سمي وې نو ضرورت نسته او دم يې کړی. د دم کېدو په مهال د دېگ لاندي او سربېره اور باید یو برابر وي نیم ساعت وروسته يې وگوری چي متنجن تیار دی او په دېش کي يې واچوی.

## د حیدر آباد چرگ

لازم مواد :-

-1چرگ یو کیلو او 250 گرامه 2- پیاز 125 گرامه 3- اوږه یوه غوزه 4- شونډ یوه کوچنۍ ټوټه 5- پپیتا یا شینکی یو څه 6- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 7- غوړي 125 گرامه 8- دال نیمه د چایو کاچغه 9- کوپړه دوې د چایو کاچغي 10- مستې 250 گرامه 11- میده سوي خشخاش دوې د چایو کاچغي 12- تازه گشنیز د ضرورت په اندازه 13- مالگه، مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- چرگ پاك کړی او ټوټګې ټوټګې يې کړی. پپیتا یا شینکی میده کړی او په غوښو يې گډ کړی او د پنځلس یا شلو دقیقو دپاره يې کښېږدی. بیا په یوه دېگ کي غوړي واچوی او پیاز سره کړی کله چي پیاز سره سول چرگ ور واچوی او کرار کرار يې سور کړی. وروسته بیا ټوله میده سوې مساله ور واچوی او سره يې کړی بیا مستې ور واچوی او په کاچغه يې لړی تر څو د مستو اوبه وچي سي وروسته بیا شنه مساله او د لیمو اوبه ور واچوی او دم يې کړی. که مو ښوروا په کار وي نو لږ اوبه ور واچوی او د لیمو اوبه بیا وروسته ور واچوی او د څو دقیقو دپاره يې دم کړی .

سره کړې زرکه

لازم مواد :-

-1زرکه یوه دانه 2- اوږه اته دانې 3- وچ گشنیز یوه د چایو کاچغه 4- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 5- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 6- مستې250گرامه 7- غوړي125گرامه 8- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- ټوله مساله سره میده کړی مالګه او مرچ په ګډ کړی او مستو ته یې واچوی او ښه یې سره و وهی، بیا زرکه پاکه کړی او پرې یې مینځی په مستو کي یې واچوی او په مساله یې ښه ولړی. دوه، درې ساعته یې دغسي په یخچال کي کښېږدی. بیا یې په یوه دېګ کي واچوی او پر اور باندي یې تر هغو چي مساله او د مستو اوبه وچیږي کښېږدی.یایې د بخار په دېګ کي واچوی، پخه یې کړی وروسته تر هغه یې بیا پنځه، شپږ ټوټګـې کړي په کړایې کي غوړي سره کړی او دغه ټوټګـې پکښې سرې کړی کله چي سرې سوې را وې باسی. ډېره خوندوره سره کړې زرکه به وي.

یادونه :- تاسي کولای سی چي زرکه غورمه هم کړی، خو دزرکي غوښې د سالن په ډول داسي خوندوري نه وي لکه سرې کړې چي خوندوري وي.

## سره کړي کرکان

لازم مواد:-

-1کرکان دولس داني 2- غوړي 125 ګرامه 3- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- کرکان پاك كړی او پرې یې مینځی. بیا مالګه ور واچوی او وې ایشوی. اوبه دومره ور واچوی چي کرکان پاخه سي بیا یې را وباسی او کښې یې ږدی چي ساړه سي وروسته په کړایې کي غوړي واچوی او کرکان پکښګـې سره کړی. کله چي بادامي رنګه سول را وې باسی ( ډېر یې مه سره کوی ).

یادونه :- د کرکانو ځخه غورمه هم پخیږي او په مستو کي سالن هم ځني

پخیږي خو سره کړی ښه خوند کوي.

## درست سور کړی فیل مرغ

لازم مواد:-

-1کوچنی فیل مرغ یوه دانه چي درې کیلو وي. 2- غوړي یا کوچي ( 300 ) ګرامه 3- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتیب :- فیل مرغ په ډېر ځیر سره پاکوو، بیا غوړي یا کوچي په یوه غټ دېګ یا کړایې کي اچوو. بیا د فیل مرغ شا و خوا پکښې سره کوو، وروسته دوه ګیلاسه اوبه ور اچوو، لږ مالګه، مرچ ور اچوو او سر یې ور بندوو او پر خام اور باندي یې ایږدو څو فیل مرغ پوخ سي. که چیري نه وي پوخ سوی لږ اوبه نوري ور اچوو. په پاي کي چي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



فیل مرغ پوخ سو بیا یې پر اور باندي ایږدو چي اوبه یې پر مخ وچي سي او په خپلو غوړو کي ښه سور سي. بیا یې په دېش کي ایږدو او د فیل مرغ پښې په مخصوصو کاغذو باندي ښایسته کوو. که چیري امکان ولري یو څو د کاهو یا د کرم پاڼګي یې هم شا و خوا ته اوږو.

## د پلو د پخلی لپاره څو څرګندوني

پلو ښایي چي په ډېر دقت او ښه سلیقې سره پوخ سي. تر هر څه د مخه باید ډېري ښې ورجي پخې سي. د ښو ورجو نخښې دا دي: ښې ورجي اوږدې، نرۍ او یو ډول وي، رنګ یې لږ څه ژړ وي او ماتي نه لري او چي تر غاښ یې لاندي کړی بیخي ټینګي او کلکي وي .

بله خبره د ورجو په خیشتېدو کي ده چي ښایي په لاندي ډول تر سره سي:

-1ورجي لومړۍ ښې پاکوو بیا یې په نیم ګرمو اوبو څو ځلي ببله دې چي لاس په ووهو مینځو څو د ورجو اوبه رڼګې سي. بیا یو څه تودې اوبه چي لاس ونه سوځي خو تودوالې یې بشپړ احساس سي پر اچوو.

-2اوبه باید څه نا څه څلور ګوتي تر ورجو لوړي وي. وروسته بیا د مالګي ډېره مینځو او په یوه پاك سپین ټوکره کي یې پیچو او پر ورجو یې ایږدو. ښه به دا وي چي ورجي یوه شپه یا ورځ یا لږ تر لږه درې یا څلور ساعته د مخه تر پخېدو خیشتې کړی.

-3د پخېدو لوښی باید ارت وي تر څو ورجي سره ونه موښلي او د ورجو د پخېدو اور ښایې چي لږ او ډېر نه وي په داسي ډول چي د دېګ لاندي برخه ټوله ونیسي خو ډېر تند نه وي.

## قابلی پلو

لازم مواد-:

-1ورجي یو کیلو 2- پاك سوی چرګ یوه دانه، یو یا یونیم کیلو .

-3کشمیش ( 100) ګرامه 4- خلال سوي بادام ( 100 ) ګرامه

-5غوړي ( 200 ) ګرامه 6- د پستې خلال ( 100 ) ګرامه 7- د نارنج خلال

دوه ګیلاسه ( چي تریخوالی یې اخیسته سوی وي او خواږه وي )

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د نارنج د خلال د تریخوالي د له منځه وړلو طریقه په 38 مخ کي وګوری .

د پخېدو ترتیب :- ورجي د مخه پاکوو او خیشتې کوو یې، چرګ پاکوو او د یو ګیلاس اوبو او یوه دانه پیاز سره یې پخوو او لږ مالګه ور اچوو. کله چي پوخ سو باید نیم ګیلاس ښوروا ولري. بیا د چرګ غټ او کلك هډوکی ځني باسو او یو رنـګه یې ټوټه ټوټه کوو. کشمیش مینځو او په یوه کاچغه غوړو کي یې لږ سره کوو. بادام هم په لږ ګرمو اوبو کي خیشته کوو، تر څو پاسته سي او تیار یې ایږدو بیا ورجي ایشوو او صافوو یې وروسته لږ غوړي او اوبه په دېګ کي اچوو چي و ایشي بیا نیمی ورجي په دېګ کي اچوو بیا د چرګ ټوټګـې بیا ورجي او ورسته نیمی د نارنج او بادام خلال پر اچوو او پاته ورجي یې پر سر ور اچوو ( که د نارنج خلال نه وي د زردکو خلال ور واچوی ) او د دېګ سر ور بندوو. او په اور باندي یې ایږدو چي خوله وکي بیا د چرګ ښوروا صافوو او د درو کاچغو غوړو سره یې ګډوو او پر ورجو باندي یې اچوو او د دېګ سر ور بندوو. او لږ اور یې پر سر باندي ور اچوو او دموو یې.

ډېره د پام وړ خبره د دې پلو په کښلو کي ده چي ښایې په ډېره ښه سلیقه یې تر سره کړو، یو لوي دېش یا سپین، غټ غوري یږدو او د ورجو له مخه دوه، درې کفګیره اخلو او د زعفران سره یې ګډوو. د بادامو او نارنج خلال په کفګیر په یو بل لوښي کي اچوو، لږ بادام، نارنج یا زردکي او سره کړي کشمیش په دېګ کي د ورجو سره ګډوو. او پلو په دېش یا غوري کي کاږو او د چرګ ټوټګـې یې پر سر باندي ور اوډو او بیا یې ورجي پر سر باندي اچوو او پاته د بادام او نارنج خلال او سره کړي کشمیش او د پستې خلال په ډېر ځېر سره پر ورجو باندي د اوږدو، اودو لیکو په شان یا څلور کونجه اوډو او یو څه سره سوي غوړي یې پر سر ور اچوو ( پسته باید په پخولو کي دېګ ته وانه چول سي، پدې چي د هغې رنـګ ور اړوي کله چي پلو پوخ سي د پلو پر سر یې ور شیندو ).

## د نارنج د پوټکي د تریخ والي د له منځه وړلو لاري چاري

پر اور یې کښېږدی تر څو و ایشي او پاسته سي. بیا یې په صافي کي واچوی. ورسته په یوه لوښي کي یخي اوبه واچوی او خلال پکښي واچوی او څو ساعته یې دغسي پرېږدی په دغه وخت کي د خلال اوبه ور بدلوي. او هره پلا د خلال خوند ګوری هر کله چي یې تریخ والی ولاړی د پخېدو لپاره اماده دی.

## ماش پلو

لازم مواد:-

-1ورجي ( 750 ) ګرامه 2- ماش ( 500 ) ګرامه 3- غوړي ( 750 ) ګرامه

-4بې هډوکي غوښي ( 750 ) ګرامه 5- سره کړي پیاز دوې درې کاچغي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



-6د رومیانو رُب درې کاچغې 7- کورکومن نیمه د چایو کاچغه

-8مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- غوښې کوچنۍ ټوټکې کوو او د سره کړو پیازو سره یې لږ په غوړو کې سرې کوو او دوه گیلاسه اوبه ور اچوو او پر خام اور باندې یې پخوو کله چې غوښې پستې سوې بیا لږ مالـگـه، مرچ او د رومیانو رُب ور اچوو او پر اور یې ایږدو چې اوبه یې وچې سې. ماش د مخه لا خیشته کوو او بیا یې سپینوو که چیري ماش کلك وه یو وار یې ایشوو کله چې مو ورجې صافي کړې ورجې او ماش سره گډوو او په دېگ کې نیمی ورجې اچوو او بیا غوښې ور اچوو او وروسته یې په پاته ورجو باندې غوښې پوښو یا یې پټوو او سر یې ور بندوو او پر خام اور یې ایږدو چې دم وکاږي، پسله یوه یا یونیم ساعته یې را اخلو په، دېش کې ورجې اچوو او پر سر یې غوښې ور ایږدو او پر مېز یې ږدو.

## د آلو بالو پلو یا یاقوت پلو

لازم مواد:-

-1ورجې یو کیلو 2- آلو بالو یو کیلو 3- بوره یو کیلو 4- چرگ یوه دانه

-5غوړي ( 500 ) گرامه 6- زعفران یوه کاچغه 7- پسته او بادام

هر یو ( 50 گرامه ).

د پخېدو ترتیب :- ورجې خیشتوو. د آلو بالو مندکې کاږو او بوره ور اچوو، پر اور باندې یې ایږدو چې ښـگـه و ایشي او خټه مربا څني جوړه سي. کله چې ښه خټه سول بیا یې را کښته کوو او ایږدو یې چې ساړه سي

( که چیري یوه ورځ د مخه مربا پخه سي ډېر به ښه وي ). چرگ یا غوښې مینځو او د یو، دوو دانو پیازو، لږ مالگې او اوبو سره یې پخوو داسې چې تر پخېدو وروسته نیم گیلاس ښوروا ولري. بیا چرگ ټوټه ټوټه کوو او غټ هډوکي یې څني باسو. ورجې صافوو او دوې، درې کاچغې غوړي او نیم گیلاس اوبه په دېگ کې اچوو او پر اور یې ایږدو چې و ایشي. بیا نیمي صافي کړې ورجې په دېگ کې اچوو بیا مربا ور اچوو او درې، څلور کاچغې مربا څني را گرځوو (چې بیا یې د ورجو پر سر ور اچوو ) او لږ ورجې یې پر سر باندې ور اچوو بیا چرگ یا غوښې پر ورجو باندې ایږدو او پاته ورجې یې پر سر باندې ور اچوو او د بادام خلال د دېگ په یوه کُنج کې اچوو او په لږ ورجو یې پټوو او دېگ پر اور باندې ایږدو او بیا ښوروا صافوو او د درو یا څلورو کاچغو غوړو سره یې گډوو او پر ورجو باندې یې اچوو او ددېگ سر وربندوو او د یو یا یونیم ساعت لپاره یې پرېږدو ترڅو دم وکاږي ددېگ لاندې اورباید ډېرخام وي څکه چې دالوبالوپلو ژر سوځي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د الو بالو پلو په کښلو کې ښايې ډېره ښه سليقه په کار واچوو؛ دوه کفکيره ورجې د دېگ د سره اخلو، لږ زعفران ( چې په ايشيدلو اوبو کې خيشته سوي وي ) يوه غټه کاچغه مربا او د بادام او پستې خلال ور سره ګډوو او جلا يې ايږدو د غورې د سر دپاره د غوښو ټوټکې د دېگ څخه را باسو او ورجې په دېگ کې سره ګډوو او په دېش يا ګردې غورې کې يې اچوو، د غوښو ټوټکې يې پر سر باندې اوډو او هغه ورجې چې د مربا، زعفرانو پستې او بادامو د خلال سره ګډې سوې دي د ورجو پر سر باندې اچوو او لږ غوړې يا کوچې سره کوو د ورجو پر سر يې ور اچوو او پر ميز يې را اخلو .

## سبزي پلو يا زمرد پلو

لازم مواد-:

-1ورجې يو کيلو 2- سبزي پالك يو کيلو 3- غوښې يا چرګ يو کيلو 4- غوړې ( 500 ) ګرامه 5- آلو بخارا ( 300 ) ګرامه 6- مستې يونيم ګيلاس 7-د هګۍ ژړ دوې دانې8-سره کړې پياز درې کاچغې9- زعفران يوه کاچغه

د پخېدو ترتيب :- د سبزيو پاڼګې پاکوو، نارونه يې ځني ليرې کوو او په ډېر ځېر سره يې مينځو. بيا يې د يوه ګيلاس اوبو او لږ مالګې سره ايشوو چې لږ نرم سول د سبزيو دېگ را کښته کوو، په صافې کې يې اچوو چې اوبه يې وننيږي بيايې د دوو، درو کاچغو غوړو سره لږ سره کوو او سره کړې پياز ور اچوو او د اور څخه يې را کښته کوو. بيا غوښې يا چرګ پخوو؛ چې نيم ګيلاس ښوروا ولري. ورجې د مخه لا خيشتې کوو، بيا يې صافوو د هګۍ ژړ، مستې او لږ زعفران چې په ايشولو اوبو کې حل سوي وي ګډوو او نيمې سبزي ور سره ګډوو، د کاچغې په شا باندې سبزي ټکوو او بيا لږ ورجې ور اچوو بيا غوښې يا چرګ يا کوفته پر اوډو بيا آلو بخارا ور اچوو پاته سبزي يې پرسر ور اچوو او پاته ورجې پرسبزيو باندې اچوو او سبزي په پټوو بيا يخنې ددرو، څلورو کاچغو غوړو سره ګډوو،لږ زعفران ور اچوو او پر ورجو باندې يې اچوو، سر يې پرايږدو او ديونيم ساعت لپاره يې پراور باندې دموو البته لږ اور يې پر سر باندې هم ور اچوو.

## خـوږ پـلـو

لازم مواد-:

-1ورجې يو کيلو 2- غوښې يا چرګ دوه کيلو 3- دبادامو خلال (100 ګرامه)

-4د پستې خلال (50 ګرامه) 5- د ګاجرو يا نارنج يا سنترې خلال نيم ګيلاس 6- غوړې 300 ګرامه 7- زعفران يوه کاچغه 8- بوره نيم کيلو يا

هرڅومره چې مو خوښه وي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- د سنترې یا نارنج د خلال څخه لکه څنګه چي مو وړاندي په (38 ) مخ کي ویلي دي هغسي تریخ والی څني لیري کړی. بیا بوره په درې ګیلاسه اوبو کي واچوی او یو دوه واري یې و ایشوی څو شربت څني جوړ سي. بیا د سنـترې یا د نارنج خلال دغو شربتو ته واچوی او یو دوه واره یې و ایشوی تر څو د خلال مغز خوږ سي. ورجي یوه شپه د مخه خیشتې کړی. چرګ یا غوښې د یوه دانه پیاز، مالګې او لړ

اوبو سره پخې کړی. کله چي پخې سوې باید نیم ګلاس یخني ولري .

یخني صافوو او د دوو، درو کاچغو غوړو او یوې غټګې کاچغي د خلال د شربتو سره یې ګډوو او زعفران په ایشولو اوبو کي حلوو او د چرګ د اوبو سره یې ګډوو. چرګ ټوټه ټوټه کوو او غټ هډوکي یې څني باسو. ورجي صافوو او په دېګ کي دوې درې کاچغي غوړي او نیم ګیلاس اوبه اچوو او پر اور یې ایږدو چي و ایشي بیا نیمي ورجي ور اچوو او خلال د شربتو څخه را باسو او پر ورجو باندي یې اچوو بیا نیمی د بادامو خلال ور اچوو بیا دوه، درې کفګیره ورجي پر خلال باندي اچوو او دېګ پر اور باندي ایږدو، وروسته بیا د چرګ هغه اوبه چي د شربتو، زعفرانو او غوړو سره مو ګډې کړې وې پر ورجو باندي اچوو، د دېګ سر ور بندوو لړ اور یې پر سر ور اچوو او د یونیم ساعت لپاره یې دموو. وروسته تر دمېدو دوه، درې کفګیره ورجي د پستې او نارنجو د خلال او زعفران او د بادامو د پاته خلال سره ګډوو او د غورې د سر دپاره یې جلا ایږدو. د چرګ غوښې را باسو او پلو ټوله سره ګډوو؛ په دېش یا غورې کي یې کاږو پر سر یې د

چرګ غوښې ور اوډو او هغه ګډ سوې مواد او لړ سره سوې غوړي یې پر سر ور اچوو بیا نو خوږ پلو تیار دی.

## ګاجر پلو

لازم مواد:-

-1ورجي یو کیلو 2- چرګ یا غوښې دوه کیلو 3- ګاجرې نیم کیلو

-4زعفران یوه کاچغه 5- بوره (200) ګرامه 6- غوړي د ضرورت په اندازه 7- مالګه یو څه.

د پخېدو ترتیب :- ورجي خیشتوو، ګاجرې خلالوو او بیا یې په لړ غوړو کي لړ سرې کوو او بوره په یوه ګیلاس اوبو کي حلوو او ګاجرو ته یې ور اچوو او پرېږدو یې چي لړ و ایشي. چرګ پخوو او هډوکي یې څني باسو او نیم ګیلاس یخني یې د څلورو کاچغو اوبو سره ګډوو. ورجي صافوو، چرګ او ګاجرې د ورجو په منځ کي اچوو او دموو یې. د پلو د کښلو په مهال ورجي په غورې کي کاږو او چرګ یې پر سر ور ایږدو، د ګاجرو خلال یې پر سر وراچوو او لړ

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



بادام او پسته يې پر سر ور شيندو. که امکان ولري يو ګيلاس د نارنج خلال چې تريخ والی يې ايسته سوی وي د ګاجرو سره ګډوو او پر ورجو باندي يې شيندو.

## د ملخوزو ورجي

لازم مواد:-

-1پنډۍ ورجي 2 کيلو 2- ملخوزي 100 ګرامه 3- غوړي 375 ګرامه 4- بوره يا ګوړه 750 ګرامه.

د پخېدو ترتيب :- ورجي پاکي کړی او د دوو ساعتو لپاره يې خيشتې کړی. وروسته بيا غوړي په دېګ کي واچوی او پر اور باندي يې کښېګـېږدی چي سره سي بيا ملخوزي ور واچوی او لږ يې سرې کړی چي ونه سوزي بيا ورجي ور واچوی او په کفګير باندي يې سره واړوی او را واړوی، وروسته بيا اوبه او خوږ رنـګ ور واچوی او کښې يې ږدی چي ورجي پخې سي. کله چي پخې سوې بيا نو بوره يا ميده سوې ګوړه ور واچوی او وې لړی چي سره ګډ سي ، بيا يې د نيم ساعت لپاره دم کړی.

## ماچې

اوړه غلبيل کړی، کلك يې واغږی، وروسته ماچې په لاس جوړي کړی يا يې تر ماشين وباسی او لمر ته يې واچوی چي وچي سي کله چي وچي سولې پر تاوه يا په کړايې کي يې برياني کړی.

د ماچو د پخېدو ترتيب :- لومړی اوبه و ايشوی بيا ماچې ور واچوی چي ښه و ايشېدلې او دانه يې پسته سول بيا يې لکه ورجي داسي صافي کړی کله چي مو صافي کړلې لږ شکنه ورکړی او دم يې کړی وروسته يې په غوري کي واچوی او پر سر باندي يې بوره وپاشی.

ماچې او ورجي

ورجي و ايشوی، صافي يې کړی، ماچې جلا و ايشوی او صافي يې کړی بيا ورجي او ماچې دواړی په دېګ کي واچوی، شکنه ور کړی او دم يې کړی. وروسته تر د مېدو يې په غوري کي وکاږی او پر سر يې بوره ور

واچوی او ويې خوری.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د ځو هیوادونو څو ډوله پلو

## د اسلامبول پلو

لازم مواد:-

-1ورجي یو کیلو 2- بې هډوکي غوښي ( 750 ) گرامه 3- رومیان درې کیلو 4- سره کړي پیاز درې څلور کاچغي 5- غوړي ( 100 یا 150 گرامه ) 6-د رومیانو رُب یوه دښوروا خورې کاچغه7- مالگه، مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- ورجي پاکوو او په نیم گرمو اوبو باندي یې څو پلا مینځو. د رومیانو اوبه باسو او د لږ مالگي او درې گیلاسه اوبو سره یې گډوو او پر ورجو یې اچوو او درې،گ څلور کاچغي غوړي ور اچوو او دغسي یې پرېږدو چي لږ خیشتې سي. غوښي کوچنۍ کوچنۍ ټوټگې کوو او د سرو کړو پیازو سره یې گډوو او پر خام اور باندي یې ایږدو تر څو د غوښو اوبه وچي سي. بیا دوه، درې گیلاسه اوبه ور اچوو تر څو غوښي پکښي پخې سي بیا د رومیانو رُب او مالگه غوښو ته اچوو او ایږدو یې چي اوبه یې وچي سي

( باید غوښي د مخه تر ورجو پخې کړی او تیاري یې کښېږدی ) بیا د ورجو دېگ پر خام اور باندي کښېږدی تر څو و ایشي او اوبه یې وچي سي که چیري د ورجو مغز اوم وو بیا یو گیلاس اوبه نوري ور واچوی کله چي دغه نوري اوبه هم وچي سوې او ورجي پخې سوې بیا د ورجو منځ ور سوري کوو او تیاري پخې غوښي پکښي اچوو. او غوښي په ورجو باندي پټوو. او د دېگ سر ور بندوو او د یو یا یونیم ساعت دپاره یې دموو. اسلامبولي پلو کولای سو چي د کوفته شویو غوښو او رومیانو سره هم پوخ کړو پدې صورت کي د رومیانو رُب جوړوو دوي،گ درې کاچغي رُب په کوفته کي اچوو او پاته رُب ټوله د ورجو په اوبو کي اچوو او لکه مخکي چي مو ویلي دي هغسي اسلامبولي پلو پخوو. او بیا یوه کاچغه رُب په یوه گیلاس اوبو کي اچوو او بیا یې کوفتې ته اچوو او سر یې ور بندوو تر څو یې اوبه وچي سي. وروسته له هغه یې را اخلو.

په یاد مو وي چي د یوه گیلاس دم پخته وروجو لپاره دوه گیلاسه اوبه په کار دي .

## د انډونیزیا یو ډول مخصوص پلو

لازم مواد:-

-1ورجي (750) گرامه 2- د چرگ پخې میده سوي غوښي دوه گیلاسه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



-3میگو ( یو ډول کوچني دریابي ملخان دي ) 500 گرامه 4- د رومیانو رُب دوې کاچغي 5- اوږه یوه غوزه 6- ادرك یوه کوچنۍ ټوټه 7- خلال سوي پلۍ یوه کاچغه 8- غوړي دوه سوه گرامه 9- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- ورجي پخوو. میگو په ایشولو اوبو کي ایشوو او اوږه کوټو او په یو دوو کاچغو غوړو کي یې سره کوو. او میگو او چرگ ور اچوو وروسته بیا د رومیانو رُب، شونډ، پلۍ مالگه، مرچ د یوه گیلاس اوبو سره ور اچوو او پر اور یې ایږدو چي و ایشي او اوبه یې وچي سي. بیا د ورجو منځ ور خالي کوو او دا مواد ور اچوو او په ورجو یې پټوو او د دېگ سر ور بندوو، اور یې پر سر ور اچوو چي دم وکاږي .

## ایټالوی پلو

لازم مواد-:

-1پیاز یوه دانه 2- د چرگ ښوروا یو کیلو 3- ورجي 500 گرامه 4- غوړي یا کوچي د ضرورت په اندازه 5- پوڅه یوه ښوروا خوري کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- پیاز میده کړی او په غوړو کي یې سور کړی، کله چي طلایي رنگه سو، ورجي ور واچوی او سره وې وهی، بیا د ورجو دوه برابره د چرگ ښوروا ور واچوی او وې ایشوی. وروسته د اور حرارت ور لږ کړی او تر 30 دقیقو پوري ورجي پر ملایم اور پخې کړی .

له هېره ونه باسی چي کله کله ورجي په کفگیرسره وهی څو په دېگ پوري ونه نښلي.د ورجو تر سرېدو د مخه یوه کاچغه پوڅه باندي وشیندی .

## یو ډول اروپایي پلو

د پخېدو ترتیب :- ورجي دمپخته یا صافي کړي پخوو. غټ مرچك گردي گردي میده کوو، پیاز میده کوو او په نیمی غوړو کي پیاز او مرچك سره کوو ( پاته غوړي د ورجو لپاره دي ) بیا د رومیانو رُب په یوه گیلاس اوبو کي حلوو او مرچکو ته یې اچوو او مالگه ور اچوو او پرېږدو یې چي لږ و ایشي. بیا د چرگ غوښي ور اچوو او سره لړو یې کله چي اوبه وچي سوې ورجي په دیش یا غوري کي اچوو او منځ یې گردی خالي ور پرېږدو او په خالي ځاي کي یې دغه دچرگ غورمه وراچوو اوبیا یې پرسترخوان را اخلو.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## يو ډول تايلندی پلو

لازم مواد-:

-1ميګو نيم کيلو 2- روميان نيم کيلو 3- سره کړي پياز دوې کاچغي 4- هګۍ 4 دانې 5- ورجي 750 ګرامه 6- غوړي 300 ګرامه 7 د روميانو رُب دوې کاچغي 8- اوږه دري دانې 9- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- ورجي خشتې کړی وې ايشوی او صافي يې کړی. اوږه او پياز سره کړی او يو تفت ورکړی او څلور کاچغي غوړي ور واچوی بيا هګۍ په يوه لوښي کي ماتي کړی او سره وې وهی او سره کړو پيازو ته يې واچوی او پر خام اور باندي يې کښېګـړدی او سر يې ور بند کړی تر څو سره ونيول سي. ميګو پاك کړی او وې ايشوی بيا يې په هګۍ کي واچوی او سره وې لړی. بيا د روميانو رُب په لږ اوبو کي حل کړی، مالګه، مرچ ور سره ګډ کړی او هګيو ته يې واچوی او سره وې لړی چي ګډ سي بيا دغه مواد د صافي کړو ورجو په منځ کي واچوی او پلو د يو ساعت لپاره دم کړی. لږ ايشولي اوبه پر روميانو باندي واچوی او پوست يې ځني ليري کړی بيا روميان ميده کړی او په درو، څلورو کاچغو غوړو کي يې سره کړی، لږ مالګه او مرچ ور واچوی .

د ورجو د کښلو په مهال ورجي په ديش يا غوري کي را وکاږی او د چرګ هګۍ او ميګو يې په منځ کي ور واچوی او سره سوي روميان يې پر سر لاري لاري ور واچوی.

## يو ډول يوناني پلو

لازم مواد-:

-1ورجي (750) ګرامه 2- سره مرچك يو ګيلاس (چاك سوي او په غوړو کي سره سوي) 3- پاخه شنه نخود دوه ګيلاسه 4- د چرګ پخې ميده سوي غوښي 100 ګرامه 5- يخني دوه ليټره 6- غوړي (150) ګرامه

-7ميده سوي پياز يو ګيلاس 8- زعفران يوه کاچغه.

د پخېدو ترتيب :- ورجي ښه په ځېر سره مينځو، پياز په غوړو کي سره کوو. ورجي ور اچوو او تفت ور کوو. د چرګ يخني، زعفران، مالګه هم ورجو ته اچوو ايږدو يې چي پخې سي او اوبه يې وچي سي بيا يې اور ور خاموو او د يوه ساعت لپاره يې دموو. او د ورجو د کښلو په مهال دغه ټوله شيان سره ګډوو او لږ غوړي يا کوچي سره کوو او پر سر يې ور اچوو.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د بمبئي پلو

لازم مواد:-

-1ورجي يو کيلو 2- غوښي يو کيلو 3- پټاټګـې 250 ګرامه 4- مټګر 250 ګرامه 5- پياز 125 ګګرامه 6- اوږه يوه غوزه 7- شونډ يوه کوچنۍ ټوټه 8- مستې 250 ګرامه 9- ميده سوي کوپړه څلور کاچغي 10- غوړي

250ګرامه 11- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه 12- د کټوي دارو ( لونګ ، لوي هېل ، زيره ، دار چيني ). يوه د چايو کاچغه.

د پخېدو ترتيب :- پياز په غوړو کي سره کړی. وروسته غوښي ور واچوی، سرې يې کړی چي ښې سرې سوې اوږه او شونډ، مستې، مالګه، مرچ ور واچوی کله چي د مستو اوبه پر وچېدو سوې بيا کوپړه او لږ اوبه ور واچوی او غوښي کښېږدی چي پخې سي. بيا پټاټګـې، مټر او غټه مساله ور واچوی

او که تاسي غواړی چي پر پټاټو او مټرو سربيره نور سبزي هم ور واچوی؛ لکه ګوبی او داسي نور هم يې ور اچولای سی. کله چي سبزي پاخه سول او اوبه يې وچي سوې. بيا نو ورجو ته عليحده مالګه ور واچوی او دوه ساعته يې خيشتې کړی او بيا يې و ايشوی او وروسته يو دېګ را واخلی يوې خوا ته ورجي او يوې خوا ته يې غوښي او سبزي واچوی او بيا لږ ورجي په دېګ کي واچوی بيا پر ورجو باندي غوښي او سبزي واچوی او وروسته پاتي سپيني ورجي پر سر ور واچوی او د پنځلسو دقيقو لپاره يې دم کړی. چي اوبه يې وچي سي. نو يې را کښته کړی.

## يو ډول هندی پلو

لازم مواد:-

-1چرګ يو کيلو 2- ورجي 750 ګرامه 3- غوړي 250 ګرامه 4- اوږه دوې غوزي 5- شونډ کوچنۍ ټوټه 6- پياز درې دانې 7- د ورجو غټه مساله يوه د چايو کاچغه 8- خواږه ولني يوه د چايو کاچغه 9- وچ ګشنيز يوه د چايو کاچغه 10- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- چرګ يوه ورځ د مخه پاك کړی او په يخچال کي يې کښېږدی بيا يوه غوزه اوږه سپينه کړی او درسته يې د چرګ د غوښو د ټوټو او لږ مالګي سره دېګ ته واچوی، خواږه ولني غټه مساله او ميده سوي شونډ هم ور واچوی، اوبه دومره ور واچوی چي چرګ پکښي پوخ سي او يو کيلو اوبه ولري. دا چرګ پر خام اور باندي پوخ کړی. کله چي ښوروا تياره سول او چرګ پوخ سو را کښته يې کړی. بيا نو په يوه دېګ کي غوړي سره کړی او ميده سوي پياز ور واچوی او د ورجو مساله غټه ور واچوی کله چي د پيازو رنګ لږ واوښتی نو د چرګ ټوټګـې ور واچوی

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



او يوه غوزه ميده سوې اوړه ور واچوی او ښه يې سره کړی. د سره کېدو په مهال يوه يوه کاچغه يخني هم ور اچوی، کله چې چرگ ښه سور سو بيا نو يخني صاف کړی او ور وابې چوې ( ليکن په ياد ولری چې 750 گرامه ورجې په 1250 گرامه اوبو کې پخېږي ) که چيرې د يخني اوبه لږ وي لږ نورې اوبه ور واچوی او هغه پرېږدی چې و ايشي ( ورجې بايد لږ تر لږه دوه ساعته د مخه خيشتې سوي سوي وي ) بيا يې دغه يخني ته واچوی او اور ته مو پام وي چې نه ډېر تيز وي، نه ډېر خام وي.د اوبو د وچيدو په مهال ورجې وگوری چې پخې دي که نه؟ که پخې وي دم يې کړی او د دم کېدو په مهال کې توره زيره ور واچوی.او که پخې نه وې لږ نورې اوبه ور واچوی څو پخې سي .

## يو ډول پاکستانی پلو

لازم مواد-:

-1کوچنې کبان يو کيلو 2- ورجې نيم کيلو 3- غوړي 250 گرامه 4- پياز نيم کيلو 5- مستې 250 گرامه 6- ليمو دوې دانې 7- د کټوې دارو( لونگ ، لوې هېل ، دارچيني ، زيره ) يوه د چايو کاچغه مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- کبان پاك کړی، پياز ميده کړی او په غوړو کې يې سره کړی. کله چې سره سول را وې باسئ او ميده يې کړی. په دې غوړو کې کبان واچوی او کرار، کرار يې سره کړی. لږ چې اوبه وچې سي بيا د ليمو اوبه، مالگه، مرچ او د کټوې دارو غټ ور واچوی او لږ يې نور سره کړی او مستې ور واچوی کله چې د مستو اوبه پر وچېدو سوې بيا نو سره کړی پياز ور واچوي او لړی يې. کله چې ښه سره سول بيا لږ اوبه ور واچوي چې کبان پکښې پاخه سي او اوبه يې وچې سي. اوس نو په ورجو کې مالگه او د دارچيني ټوټگې واچوی او وې ايشوی. او تر صافېدو وروسته په يوه غټ دېگ کې لږ ورجې بيا کبان بيا ورجې بيا کبان او بيا يې پر سر ورجې ور واچوی او دم يې کړی. چې ورجو دم وکيښ را کښته يې کړی.

## بل ډول د کبانو پلو

لازم مواد-:

-1کبان نيم کيلو 2 - ورجې نيم کيلو 3 - غوړي 250 گرامه4- اوړه دوې غټگې غوزې 5 � پياز دوې دانې 6- زيره نيمه دچايو کاچغه7- وچ گشنيز نيمه دچايو کاچغه 8 � دکټوې دارو نيمه د چايو کاچغه 9 � مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتيب :- كبان پاك كړئ او پرې يې منځئ او ټوله لکه ډبل روټگـي داسي پرې کړی ( ډبل روټگـي يو ډول پنډه ډوډۍ ده؛ لکه د سپلو ډوډۍ )، اوړه سپينه کړی، مالگه، مرچ، دوه لونـگه، لږ سپينه زيره، لږ توره زيره، وچ گشنيز څلور دانې، تور مرچ يوه دانه او غټ هېل ټوله سره واچوی او ميده يې کړی او لږ اوبه ور واچوی او مساله ځني جوړه کړی.

اوس نو دغه د كبانو ټوټگـې را واخلی په دغه مساله کي يې و وهی او په يخچال کي يې لږ تر لږه دوه ساعته کښېږدی او که مو ډېر اېښول دوې ورځي يې د يخي په ځاي کي کښېږدی. اوس نو كبان په غوړو کي سره کړی البته پر خام اور باندي چي ونه سوگگ ځي. ورجي د مخه لا خيشتې کړی بيا نو پياز په غوړو کي سره کړی او مساله ور واچوی او لږ اوبه ور واچوی چي اوبه و اېشېدلې ورجي ور واچوی. کله چي ورجي پخې سوې د دم کېدو په مهال سره کړي كبان ور واچوی او هغه مساله او غوړي هم ور واچوی، دم يې کړی. پسله څو دقيقو دم څخه د كبانو پلو تيار دی.

يادونه :- كبان بايد بې هډوکو وي، هډوکي يې ځيني وباسی.

## چاينيز پلو

لازم مواد:-

-1ورجي نيم کيلو 2- غوړي 125 گرامه 3- هگۍ دوې دانې 4- ايشولي غوښي يا چرگ يو څو ټوټگـې 5- اېشولي گاجري دوې دانې 6- د اېشولي گل پې ( گل گوبي ) لاندي برخه يو څو ټوټگـې 7- د بلگو سره شنه پياز څلور دانې.

د پخېدو ترتيب :- ورجو ته مالگه ور واچوی او وې اېشوی، صافي يې کړی. ټوله سبزي او د چرگ ټوټگـې و ايشوی او جلا ، جلا يې کښېږدی. په يوه دېگ کي غوړي واچوی، چي لږ تاوده سي، شنه بلگونه او پياز اېشولي سبزي او د چرگ ټوټگـې او درې دانې شنه مرچك ميده کړی ور وايې چوی، يو دوه واره يې ولړی بيا نو دواړې هگـۍ ور ماتي کړی او ژر، ژر يې ولړی او ډېر يې مه سره کوی ځکه چي دا ډېر سره کېدل نه غواړي، بس سر بېره ورجي پر واچوی، دم يې کړی. پنځلس دقيقې وروسته چي ورجي دم وکاږي را کښته يې کړی، چاينيز پلوتيار دی .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د چرگ برياني

لازم مواد:-

-1چرگ يو کيلو 2- ورجي 750 گرامه 3- مستې 250 گرامه 4- اوږه يوه غوزه 5- پياز 750 گرامه 6- تور مرچ شپږ دانې 7- لونگ شپږ دانې 8- دار چيني، يوه ټوټه 9- توره زيره نيمه د چايو کاچغه 10- سپينه زيره نيمه د چايوکاچغه 11- وچ گشنيز نيمه د چايو کاچغه 12- لوي هېل څلور دانې 13- کوچني هېل څلور دانې 14- غوړي 300 گرامه 15- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- چرگ پاك کړی او بيا يې کوچنۍ کوچنۍ ټوټگې کړی. پياز ميده کړی او په غوړو کې يې سره کړی او تر سره کېدو وروسته يې را وباسی او ميده يې کړی. اوس نو په غوړو کې د چرگ ټوټگې او لونگ واچوی او سور يې کړی، وروسته تر سور کېدو مالگه ور واچوی او مستې سره و وهی ور وايې چوی. کله چې مستې وچې سي، اوږه ميده کړی ور وايې چوی سره ويې لړی بيا ميده سوي د کټوي دارو ور واچوی په پاي کې لږ سره کړي پياز، مرچ او يو څه اوبه ور واچوی، سر يې ور بند کړی تر څو چرگ پوخ سي، کله چې پوخ سو دېگ را کښته کړی او کښې يې ږدی. بيا ورجي پاکي کړی. ( ورجي بايد لږ تر لږه دوه ساعته د مخه تر پخېدو خيشتې سي ). بيا اوبه په يوه دېگ کې واچوی، ور سره دار چيني او مالگه واچوی او وې اېشوی بيا ورجي ور واچوی. کله چې يې دانه پسته سول صافي يې کړی او تر صافېدو وروسته يو څه سرې اوبه پر واچوی.بيا په دېگ کې لږ ورجي،نيمی دچرگ غوښي، بيا ورجي پر واچوی، بيا د چرگ غوښي، بيا ورجي پرواچوی او غوښي پکښي پټگې کړی او دورجو مساله پر واچوی.

که چيري ورجي کلکي وي په يو گيلاس شيدو کې هېل ميده کړی او پر ورجو يې واچوی او دم يې کړی. او که پستې وې شيدو ته ضرورت نسته. پام کوې د ورجو د دمېدو په مهال کې لاندي اور خام کړی او پر سر باندي يې اور واچوی. کله چې دم سوې راکښته يې کړی. نو ستاسي د چرگ برياني تياره ده .

## دوهم ډول د چرگ برياني

لازم مواد:-

-1چرگ يو کيلو 2- ورجي 750 گرامه 3- غوړي ( 300 ) گگرامه 4- مستې 250 گرامه 5- ايشولي هگۍ څلور دانې 6- کشميش دوولس دانې 7- بادام لږ څه 8- زعفران نيمه د چايو کاچغه 9- شونډ لږ څه 10- لونگ څلور دانې 11- دارچيني يوه غټه ټوټه 12- غټ هېل درې دانې 13- خشخاش دوې د

چايو کاچغي 14- پياز 125 گرامه 15- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- ټوله مساله سره واچوی او سره میده یې کړی. شونډ هم ور سره میده کړی، بادام خیشته کړی او سپین یې کړی، زعفران خیشته کړی، چرگ پاك کړی بیا دا ټوله مساله په مستو کي واچوی او چرگ پکښي اخته کړی او دوه ساعته یې کښېږدی. بیا پیاز په غوړو کي سره کړی او په مستو کي اخته سوی چرگ ور واچوی او سر یې ور بند کړی تر څو چرگ پکښي پوخ سي کله چي پوخ سو را کښته یې کړی او کښې یېږدی.

وروسته بیا ورجي و اېشوی او صافي یې کړی. بیا په یوه غټ دېگ کي لږ ورجي واچوی بیا چرگ پکښي کښېږدی او بیا مساله او بیا ورجي پر واچوی او چرگ په ورجو کي پټ کړی، بیا زعفران پر واچوی او دم یې کړی. کشمیش په غوړو کي سره کړی، بادام هم خلال کړی، هگۍ سپیني کړی او کښې یې ږدی هر کله چي مو بریاني په غوري کي واچول دغه شیان یې پر سر ور ووډی.

## دغورمې او کبابونو د پخولو ډولونه

## د غوښو غورمه

لازم مواد:-

-1توري غوښي یو کیلو 2- غوړي 275 گرامه 3- پیاز نیم کیلو 4- اوږه یوه غوزه 5- شونډ کوچینۍ ټوټه 6- مستې 250 گرامه 7- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه 8- د کټوي دارو ( سپینه زیره ، تور مرچ ، وچ گشنیز ) یوه د چایو کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- په غوړو کي 250 گرامه پیاز سره کړی. بیا کوټل سوې اوږه ور واچوی او پنځه دقیقې د دېگ سر ور بند کړی. بیا نو غوښي او نور اومه میده سوي پیاز ور واچوی او سره لړی یې تر څو د مستو اوبه وچي سي او پر غوړو راسي بیا میده وچ گشنیز زیره ، سره مرچ ، تور مرچ ، شونډ، لونگ دا ټوله ور واچوی او یو دوه واره یې سره واړوی او لږ اوبه ور واچوی چي پخې سي. کله چي غوښي پخې سوې بیا نو هېل میده کړی او ور وایې چوی او د څو دقیقو دپاره یې دم کړی. غورمه تیاره ده .

## دوهم ډول غورمه

لازم مواد:-

-1غوښي نیم کیلو 2- مستې 250 گرامه 3- پیاز نیم کیلو 4- غوړي250 گرامه 5- د کټوي دارو 100 گرامه 6- درست سره مرچك دولس داني 7- مالگه د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- مستې ښه سره ووهی. پیاز نازك میده کړی په مستو کې پیاز، مالګه، مرچ، د کټوي دارو او غټ سره مرچك ور واچوی دا ټوله چې مو سره واچول اوس نو په دغه مستو کې غوښې او غوړې واچوی. او د یوه ساعت لپاره یې کښېږدی. یو ساعت وروسته یې پر اور باندې کښېږدی او اور یې ور خام کړی. اوبو اچولو ته ضرورت نسته کله چې د مستو اوبه وچې سوې را کښته یې کړی لږ شنه، تازه ګشنیز او یو دوې دانې اوړه ور میده کړی ور وایې چوی .

یادونه :- که مستې نه وي تاسې کولای سی چې رومیان ور واچوی .

## په مستو کې سرې کړې غوښې

لازم مواد-:

-1بې هډوکو غوښې نیم کیلو 2- مستې 250 ګرامه 3- د کټوي دارو دوې د چایو کاچغې 4- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 5- د وچ ګشنیز تخم یوه د چایو کاچغه 6- تازه ګشنیز یوه دسته 7- غوړې د ضرورت په اندازه

-8مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- غوښې کوچنۍ کوچنۍ پرې کړی، مستې سره و وهی، غوښې او مساله ور واچوی او سره حل یې کړی. مالګه او مرچ هم ور واچوی او دوه ساعته یې دغسې اخته کښېږدی. او وروسته بیا په کړایې کې غوړې واچوی، چې ښه سره سې غوښې ور واچوی او سرې یې کړی. کله چې د مستو اوبه وچې سوې سرې یې کړی. که یې غوښې پستې سوې وې خو ښه او که نه وې پستې سوې، کلکې وې نو څه ډېر دم غواړې. وروسته چې د مستو اوبه وچې سوې بیا نو تازه ګشنیز میده کړی. او ور وایې چوی. ( که چیرې غوښې یوه شپه په مستو کې پاته سې بیخې به ښه وې. پدې چې غوښې ښه پستې کیږې ).

## دوپـیـازه

لازم مواد-:

-1بې هډوکې غوښې نیم کیلو 2- پیاز نیم کیلو 3- اوړه نیمه غوزه 4- رومیان 125 ګرامه 5- شونډ کوچنۍ ټوټه 6- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 7- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 8- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچغه 9- غوړې د ضرورت په اندازه 10- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- په غوړو کې 125 گرامه پیاز میده کړی او سره یې کړی بیا نو غوښې ور واچوی او سرې یې کړی. کله چې غوښې سرې سوې اوړه او شونډ ور واچوی، سره وې لړی او بیا ټوله مساله، مالگه، مرچ، میده سوې رومیان ور واچوی او بیا یې سره کړی. چې ښه سره سول بیا لږ اوبه ور واچوی،چې غوښې پخې سې. کله چې غوښې پخې سوې بیا یې سره کړی او پیاز نازك نازك میده کړی او پر سر یې ور واچوی، دم یې کړی. کله چې پیاز پاخه سول او اوبه یې وچې سوې نو بیا تازه گشنیز میده کړی او پر سر یې ور واچوی. که چیرې لیمو وي یوه دانه لیمو اوبه کړی او ور وایې چوی. دېگ د اور څخه را کښته کړی، ډېره خوندوره دوپیازه به وي .

## بل ډول دوپیازه

لازم مواد:-

-1غوښې نیم کیلو 2- پیاز نیم کیلو 3- سرکه نیم گیلاس یا جوهر لیمو یو څه 4- تور مرچ یوه د چایو کاچغه 5 - میده سوې مالگه د ضرورت په اندازه

-6غوړې د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- غوښې او سرکه سره واچوی لږ مالگه هم ور واچوی او پر اور باندې یې کښېږدی چې غوښې پخې سې او اوبه یې وچې سې. بیا نو پیاز نازك نازك میده کړی او ور وایې چوی چې لږ پاخه سې خو ډېر یې خوړین کوی مه. که مو سرکه نه وي ور اچولې بیا جوهرلیمو ور واچوی او تور مرچ یې پر سر ور ودوړوی. دوپیازه تیاره ده.

## درست ورون

لازم مواد:-

-1د یوه کوچنې ورې ورون چې وزن یې تر یو یا یونیم کیلو زیات نه وي یا د لاس یوه ټوټه چې یو کیلو وي. 2- سرکه یوه د چایو پیاله 3- غوړې 125 گرامه 4- تور مرچ یو څه 5- شونډ یو څه 6- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- د غوښو ټوټه یا ورون په یوه پنجه باندې ښه ووهی چې سورې سورې سی بیا نو شونډ ، تور مرچ او مالگه سره میده کړی او په سرکه کې یې واچوی او د دوو ساعتو لپاره یې اخته کړی بیا نو په یوه دېگ کې غوړې واچوی او ورون ور واچوی پر خام اور باندې یې سور کړی. کله چې سور سو لږ اوبه ور واچوی او بخار ور کړی چې

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



ورون پوخ سي د پخېدو وروسته يې بيا لږ سور کړی او درست يې په گردي غوري کي کښېږدی. او شا و خوا يې په شنو پاڼو او سلاته باندي ښايسته کړی.

## د هوسۍ د غوښو غورمه

لازم مواد-:

-1د هوسۍ غوښي يو کيلو 2- مستې 375 گرامه 3- غوړي 250 گرامه 4- د کټوي دارو يوه کاچغه 5- سپينه زيره يوه د چايو کاچغه 6- وچ گشنيز يوه د چايو کاچغه 7- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېگـدو ترتيب :- ټوله مساله ميده کړی او په مستو کې يې گډه کړی. غوښي پرېمنځئ او په مستو کې يې د يوه ساعت لپاره اخته کړی. غوړي هم ور واچوی او کښې يې ږدی. وروسته له يوه ساعته يې پر اور باندي کښېږدی چي غوښي په مستو کي پخې سي. کله چي غوښي پخې سوې د مستو اوبه وچي سوې سرې يې کړی او را وايې خلی.

## د پوڅکۍ غورمه

لومړی غوښي او پياز په غوړو کي سره کړی وروسته پوڅکۍ کوچنۍ کوچنۍ کړی او د غوښو سره يې سره کړی. وروسته بيا روميان، مالگه، مرچ او لږ اوبه ور واچوی چي غوښي او پوڅکۍ پکښې پاخه سي کله چي پاخه سول او پر غوړو باندي راغلل را وايې خلی .

پوڅکۍ نسبت نورو سبزيو ته ډېره سخته ده دا بايد د غوښو سره يو ځاي واچول سي.

## د رواش غورمه

لومړی د غوښو غورمه پخه کړی. بيا رواش چي ډېر شنه او تروه نه وي سپين کړی او د درو انچو په اندازه يې پرې کړی او په جلا دېگ کې يې و اېشوی، چي ډېر خوړين نه سي. بيا يې د اوبو څخه را وباسی او پر غورمه باندې يې و اوڼوی. کله چي مو غورمه په غاب يا دېش کي واچول بيا نو شنه گشنيز ميده کړی او پر سر يې ور واچوی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د کشتۍ غورمه

لومړی د غوښو غورمه پخه کړی. کله چي پر غوړو باندي راغلل خیشته سوې کشته په غوړو کي سره کړی او د لعاب سره یې غورمې ته واچوی چي پر غوړو باندي راغلل غورمه تیاره ده.

## د وچ خټکي غورمه

لومړی د غوښو غورمه پخه کړی. بیا خیشت سوی خټکی په غوړو کي سور کړی او په غورمه کي یې واچوی کله چي د غورمې سره لږ و اېشیدی او پر غوړو باندي راغلل غورمه تیاره ده.

## د بهي غورمه

لومړی پیاز او غوښي په غوړو کي سرې کړی وروسته بیا بهي کوچنۍ کوچنۍ ټوټګې کړی او غوښو ته یې واچوی چي غوښي او بهي یو ځاي سره سي. وروسته تر سره کېدو لږ اوبه ور واچوی چي غوښي پخې سي. د کټوي د دارو سره لږ شونډ او لږ بوره هم و غورمې ته واچوی.

## د آلو بالو غورمه

لازم مواد-:

-1بې هډوکي غوښي یو کیلو 2- غوړي نیم کیلو 3- میده سوي پیاز نیم کیلو 4- میده سوي شونډ یوه د چایو کاچغه 6- مالګه د ضرورت په اندازه 7- آلو بالو چي مندکي یې ایستل سوي وي نیم کیلو 8- بوره یا ګوړه

100ګرامه 9- هېل پنځه ګرامه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی غوړي په دېګ کي واچوی بیا پیاز ور واچوی چي سره سي. کله چي پیاز طلایي سول غوښي ور واچوی او یو څو واره یې سره واړوی. بیا لږ اوبه ور واچوی او سر یې ور بند کړی چي غوښي پخې سي او پر غوړو باندي راسي. بیا نو آلو بالو ور واچوی، بوره او هېل هم ور واچوی. کله چي غورمه پر غوړو باندي راغلل را وایې خلی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د سیبو غورمه

سیب سپین کړی او څلور ځایه یې کړی بیا هغه په غوړو کې سره کړی. او غورمې ته یې واچوی او پر اور باندې یې کښېږدی چې یو دوه واره و اېشیدل او پر غوړو باندې راغلل راکښته یې کړی.

د سیبو غورمه بیله د سیبو د سره کېدو څګخه هم پخولای سی.

لومړی د غوښو غورمه پخه کړی چې پر غوړو باندې راغلل ټوټه سوې سیب ور واچوی او یو څو دقیقې یې کښېږدی چې پاخه سول را وایې خلی.

## د لوبیا غورمه

لومړۍ لوبیا خیشته کړی او وروسته تر خیشتېدو یې په جلا دېګ کې و اېشوی چې لوبیا یې پسته سي. بیا د غوښو غورمه پخه کړی، کله چې غوښې پخې سوې اېشولې لوبیا ور واچوی او یو څو دقیقې یې کښېږدی چې د غوښو سره یو ځای و اېشي. کله چې و اېشېدل را کښته یې کړی.

## د ګازرو غورمه

لومړی پیاز په غوړو کې سره کړی کله چې پیاز طلایې سول غوښې ور واچوی او یو څو پلا یې د پیازو سره واړوی. بیا ژړې زردکې وتراشۍ او څلور ځایه یې کړی او غوښو ته یې واچوی. بیا لږ اوبه ور واچوی چې غوښې او زردکې پکښې پخې سي. د غورمې د مسالې سره لږ بوره یا ګوړه هم ور واچوی کله چې غوښې پخې سوې او غورمه پر غوړو باندې راغلل راکښته یې کړی.

## د پسه د غوښو غورمه

لازم مواد:-

-1مستې دوه ګیلاسه 2- د ورانه پستې غوښې یونیم کیلو 3- غوړې د خوړو شېږ کاچغې 4- پیاز درې دانې برابر 5- کوټلې سوې اوږه یوه کوچنۍ غوزه 6- ادرك یا شونډ یوه ټوټه 7- زیره یوه د چایو کاچغه 8- کورکومن د چایو د کاچغې څلورمه 9- تور مرچ نیمه د چایو کاچغه 10- سره مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه 11- لونګ او دارچیني نیمه د

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



چایو کاچغه 12- د رومیانو رُب یوه د خوړو کاچغه 13- د لیمبو اوبه یوه د خوړو کاچغه 14- شیدې څلور د خوړو کاچغې 15- لوي هېل نیمه د چایو کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی مستې په یوه لوښي کې واچوی هېل او کورکومن هم ور واچوی، وروسته بیا کوچنۍ ټوټه سوې غوښې ور واچوی او ښه یې په مستو ولړی او د یو ساعت لپاره یې دغسې کښېږدی. بیا په یوه دېګ کې نیمی غوړې سره کړی او غوښې ور واچوی او ورو ورو یې سره اړوی. میده سوې پیاز او اوږه بیا بېل په نیمی غوړو کې سره کړی او پاته دارو هم ور واچوی او د دوو دقیقو لپاره یې پر خام اور باندې کښېږدی تر څو په لعاب کې د دارو خوند ووځي. بیا نو دغه لعاب غوښو ته واچوی د رومیانو رُب او شیدې هم ور واچوی او د مالګې خوند یې وګوری چې سم دی کنه؟ بیا نو د دېګ سر ور بند کړی او د نیم ساعت لپاره یې پر خام اور باندې کښېږدی چې پخې سي. د پخېدو په مهال باید یو دوه واره دېګ سره وښوروی چې دېګ ونه سوځي. کله چې غورمه پخه سول او پر غوړو باندې راغلل د لیمو اوبه او تور مرچ پر واچوی دا غورمه کولای سی چې د ورجو سره وخوری.

## د پښتورګو غورمه

لازم مواد:-

-1پښتورګي دولس دانې 2- غوړې 125 ګرامه 3- مستې 125 ګرامه 4- شونډ کوچنۍ ټوټه 5- سره مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه 6- اوږه دولس دانې

د پخېدو ترتیب :- پښتورګي پرېمنځۍ او په غوړو کې یې لږ سره کړی. میده سوې مساله هم ور واچوی او لږ یې نور هم سره کړی. بیا مستې ور واچوی او لږ اوبه هم ور واچوی تر څو پښتورګي پکښې پاخه سي او د مستو اوبه وچې سي. بیا کوټل سوې اوږه او شونډ ور واچوی او ښه یې سره کړی د پښتورګو غورمه تیاره ده.

## د درست وري کباب

لازم مواد:-

-1وری یوه دانه چې 4 کیلو وي 2- غوړې یا کوچې 150 ګرامه 3- د وري اینه درې دانې 4- مکروني یوه کڅوړه 5- د نارنج د پوست خلال یو ګیلاس ( چې تریخ والی یې ایسته سوی وي ) 6- د رومیانو رُب یوه د چایو کاچغه 7- سره کړي پیاز درې د چایو کاچغې 8- د بادام خلال دوې د چایو کاچغې 9- د پستې خلال دوې د چایو کاچغې 10- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- د وري اینه کوچنۍ کوچنۍ میده کوو او د سره کړو پیازو سره یې لږ سره کوو او یو څه مالگه او مرچ ور اچوو. بیا د رومیانو رُب په نیم گیلاس اوبو کي حلوو او اینې ته یې اچوو چي یو وار و اېشېدل راکښته کوو یې. بیا مکروني په اېشولو اوبو کي اچوو او لږ مالگه ور اچوو چي یو دوه واره و اېشېدل راکښته کوو یې او په صافي کي یې صافوو چي اوبه یې ولاړي سي. وروسته بیا مکروني د اینې سره گډوو او د پستي،گ بادام او نارنج خلال هم ور اچوو او ټوله سره گډوو. بیا وری ښه په څېر سره پاکوو مینځو یې، د وري په نس کي لږ مالگه، مرچ اچوو او په تیارو سوو موادو باندي یې ډکوو او نس یې ور گنډو. بیا په یوه غټ دېگ کي غوړي اچوو او پر اور باندي یې ایږدو چي سره سي. بیا د وري شا و خوا په غوړو کي سره کوو او وروسته بیا دوه گیلاسه اوبه ور اچوو او سر یې ور بندوو تر څو وری پوخ سي خو ډېر خوړین نه سي. په پاي کي چي پوخ سو باید نیم گیلاس اوبه ولري که چیري وری پوخ سوی نه وي لږ اوبه نوري ور واچوی. کله چي وری پوخ سو دغسي درست یې د دېگه را باسو او په غوري کي یې ایږدو او دغه نیم گیلاس اوبه د رومیانو د رُب سره گډوو یا یې دغسي پر وري باندي اچوو او پر مېز باندي یې را اخلو.

## برك كباب

د دې کباب د پخېدو لپاره باید د نازك گلگي د غوښي یا د پسه د غوښو څخه کار واخلو. د دې کباب دپاره باید نازکي او پستې غوښي خوښي کړی. ولي ښه به دا وي چي تاسي غوښي یوه شپه د مخه د پیازو په اوبو او مرچکو کي خیشتې او پستې کړی. هر ډول کباب چي وي باید په پخېدو کي ډېر وچ نه سي.

لازم مواد :- 1- غوښي یونیم کیلو 2- پیاز درې دانې 3- غوړي یو گیلاس 4- مرچ لږ څه

د پخېدو ترتیب :- دکباب غوښي چي په هره اندازه غواړی هغونه یې پنډې پرې کړی؛ مثلاً که یې پنډوالی څلور گوتې وي، یوه ټوټه د څلورو گوتو په اندازه پرې کړی او هغه د غوښو سره کښېږدی او نوري ټولي د هغه په اندازه باندي ټوټه ټوټه کړی. یعني چي ټولي یو ډول او یوه اندازه وي، نه غټگې وي، نه کوچنۍ . بیا دغه غوښگې په یوه اندازه ورغ ورغ کړی، بیا پیاز تر ماشین وباسی غوړي او مرچك ور واچوی، سره گډ یې کړی، تیاري سوي غوښي پکښې اخته کړی او یوه شپه یې کښېږدی چي ښه اخته او پستې سي. بیا غوښي په سیخانو وپېیی، په چاړه یې لږ و وهی او پر اور باندي یې کباب کړی. د کبابېدو په مهال سیخان سره اړوی چي شا و خوا یې ښه سره پاخه سي. خو کباب باید ډېر وچ نه سي لږ اوبه باید ولري. بیا دغه کبابونه په دېش یا غوري کي کښېږدی او پر سر باندي یې لږ مالگه وپاشی او که مو زړه وي لږ کوچي یې هم پر سر باندي ور کښېږدی او شا و خوا ته یې گردي حلقه سوي پیاز او رومیان و اوډی او پر سر باندي یې گشنیز ور واچوی.

یادونه :- کباب باید په ډوډۍ کي ونه پېچی. ولي چي د کباب اوبه ډوډۍ جذبوي او کباب وچیږي .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## حسيني کباب

)حسيني کباب کولای سی چي د ورانه د پستو غوښو څخه يې تيار کړی(

لازم مواد -:

-1غوښي يو کيلو 2- پياز 500 گرامه 3- لـم يا کوچي ( 150 ) گرامه 4- شنه مرچك 250 گرامه 5- روميان يو کيلو 6- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- د دې کباب د پخېدو لپاره د لرگيو سيخانو ته اړتيا لرو چي د انارو د وتي د نازکو ښاخو څخه جوړيږي ( يا د کباب د کوچنيو سيخانو چي زنـگ نه کوي او په بازار کي خرڅيږي کار اخلو )

غوښي داسي ټوټه کوو چي اوږدوالی يې څلور سانتي متره وي او پنډوالی يې دوه سانتۍ متره وي. د لرگيو سيخان سپينوو او سرونه يې په چاړه ور تيره کوو. بيا په ترتيب سره يوه ټوټه غوښي، يوه ټوټه لـم، يوه ټوټه پياز او يوه ټوټه مرچك په سيخانو باندي پېيـيو تر څو سيخان ډك سي ( د سيخانو اوږد والی بايد لس يا پنځلس سانتۍ متره وي ) بيا په هواره کړايي کي چي سيخان ځائيږي لومړی حلقه سوي پياز اوږو، پر سر يې روميان بيا د کباب سيخان بيا پياز بيا روميان بيا سيخان په دغه ډول ټوله کباب په کړاي کي اوږو، سر يې ور بندوو او پر خام اور باندي يې ايږدو تر څو د روميانو اوبه وچي سي او غوښي پخې سي. که چيري غوښي نه وې پخې لږ اوبه ور واچوی او سر يې ور بند وو تر څو غوښي پستې سي په پاي کي لږ مالگه ور اچوو، کله چي کباب آماده سو بايد د روميانو اوبه پر مخ وچي سوي وي او اوبه ونه لري. کبابونه په هغو سيخانو کي را اخلو او په دېش کي يې ايږدو او پر ميز يې را اخلو. که چيري کوچيو ته اړتيا پيدا سي، کوچي بيا ټوټه ټوټه کوو او د کباب په لاي لاي کي يې ايږدو .

## د تورو غوښو سيخ کباب

لازم مواد-:

-1د لاس توري غوښي نيم کيلو 2- مستې يو گيلاس 3- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 4- وچ گشنيز يوه د چايو کاچغه 5- سپينه زيره يوه د چايو کاچغه 6- اوړه شپږ دانې 7- شونډ يوه کوچنۍ ټوټه 8- غوړي يو څه 9- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- غوښې پاکې پرېمنځئ او ټوله یو اینچ مربع پرې کړی. او وې اېشوی چې نیم خامه پخې سي، اوبه یې وچې کړی او را کښته یې کړی. ټوله مساله میده کړی او په مستو کې یې واچوی او ایشولې غوښې هم په مستو کې واچوی او ښه یې سره ګډ کړی بیا یې په سیخانو وپېیی. او پر سکرو باندې یې کباب کړی. د کباب کېدو په مهال کې لږ غوړي په کاچغه باندې پر اچوی. کله چې ښه کباب سول د پیازو او رومیانو د سلاتې

سره یې را واخلی.

## د پښتۍ کباب

لازم مواد:-

-1د پښتۍ غوښې نیم کیلو 2- غوړي 250 ګرامه 3- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 4- وچ ګشنیز یوه د چایو کاچغه 5- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 6- هګۍ دوې دانې 7- تازه ګشنیز، نعناع او شنه مرچك لږ لږ.

د پخېدو ترتیب :- تازه ګشنیز، نعناع، شنه مرچك، مالګه، مرچ دا ټوله سره واچوی او چکنې ځګـنې جوړ کړی. ( غوښې فرمایشې په قصاب ټوټه ټوټه کړی ) اوس نو دغه چکنې او غوښې سره واچوی او لږ اوبه ور واچوی چې غوښې پخې سي او اوبه یې وچې سي. بیا نو هګۍ په یوه لوښې کې ماتې کړی او ښه یې سره ووهی او په هګۍ کې د کټوي میده سوي دارو او د ګشنیزو میده سوی تخم او سپینه زیره واچوی او سره ګډ یې کړی. بیا پدې تیاره سوې مساله کې د غوښو ټوټګـې واچوی او یوه یوه ټوټه غوښې په مساله وهی او په غوړو کې یې سرې کوی او د سلاتې سره یې په دېش کې کښېږدی.

## بل ډول د پښتۍ کباب

لازم مواد:-

-1د پښتۍ غوښې غـټګـې غـټګـې ټوټګـې نیم کیلو 2- پټاټګـې نیم کیلو 3- هګۍ دوې دانې 4- شونډ کوچنۍ ټوټه 5- اوږه شپږ دانې 6- غوړي د سره کېدو دپاره 7- وچه ډوډۍ د ضرورت په اندازه 8- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- غوښې پرېمنځئ، اوږه، شونډ، سره مرچ او مالګه میده کړی، په غوښو یې و وهی او یو ساعت یې کښېږدی. وروسته بیا په یوه دېګ کې لږ غوړي واچوی او غوښې ور واچوی او پر خام اور باندې یې پخې کړی. بیا

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



يې سره واړوی ترڅو اوبه وچي کړي. بيا پټاټګـې واېشوی، مالګه او تور مرچ ور واچوی او تر ماشين يې وباسی بيا نو د غوښو يوه يوه ټوټه په پټاټو کي ونيسی يعني دواړي خواوي يې په پټاټو و پوښی او په هګۍ کي يې و وهی او ډوډۍ يوه ټوټه پر يوه خوا او بله ټوټه يې پر بله خوا کښېږدی او په هګۍ کي يې و وهی او په غوړو کي يې سرې کړی.

يادونه:- دلته وچه ډوډی يا ( ډبل روټګـي ) عبارت له پنډي ډوډۍ څخه دی. که چيري ډبله ډوډۍ يا د سېلو ډوډۍ نه وي تاسي کولاې سی چي د کور د وچي ډوډۍ څخه کار واخلی. پدې ډول چي کلکه ډوډۍ په اوبو کي خيشته کړی، کله چي خيشته سوه د اوبو څخه يې را وباسی او اوبه يې ځګـني ونښتېږی او په دغه ډوډۍ کي کباب ونيسی لکه هګۍ چي په کوفته کي نيسی. بيا يې په هګۍ کي سره ووهی او په غوړو کي يې سره کړی. ډېر ښه کباب ځګـني جوړيږي.

## شامي کباب

لازم مواد-:

-1د پسه د لاس غوښي يو کيلو 2- پياز دوې دانې 3- ايشولي پټاټګـې دوې دانې 4- اوږه يوه غوزه 5- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- غوښي، پياز، اوږه او اېشولي پټاټګګـې تر ماشين باسو، مالګه او مرچ ور سره ګډوو او ښه يې سره اغږو تر څو غاز و کړي. بيا لاس لږ لندوو او د غوښو څخه لږ را اخلو او په سيخانو باندي يې مښلوو او په ګوتو باندي يې لږ کښېکاږو تر څو غوښي په سيخانو باندي ومښلي. ( د دې کباب سيخان بايد پلن وي ) بيا ښه تازه سوي سکاره په انګېټګـۍ کي اچوو او سيخان پر اوډو او پر اور باندي پيك وهو تر څو غوښي ځان سره ونيسي او د سيخانو څخه جلا نسي. کله چي غوښو ځان سره ونيوی بيا پيك نه پر وهو، پر اور يې دغسي ايږدو تر څو د کباب مغز پوخ سي او کباب ډېر وچ نه سي. که مو د کباب سره غوړ خوښ وي بيا په کاچغه باندي لږلږ غوړي پر کباب واچوی او د اور څخه يې ليري کړی، بيا يې په دېش کې و اوډی او د سلاتې سره يې را واخلی.

يادونه :- که چيري غوښي کلکي وي لومړی يې و اېشوی او بيا يې تر ماشين وباسی .

## شيش کباب

لازم مواد-:

-1د ورانه غوښي يو کيلو 2- شنه مرچك دوې، درې دانې 3- پياز 250 ګرامه 4- کوچني روميان دولس دانې 5- مستې يو ګيلاس 6- تر ماشين ايستل سوي پياز يوه کاچغه 7-د ليمو اوبه دوې د چايو کاچغي 8- حل سوي زعفران

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



یوه د چایو کاچغه 9- میده سوي مرچك یوه د چایو کاچغه 10- مالگه د ضرورت په اندازه 11- میده سوې اوږه یوه د چایو کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- زعفران په لږ اېشولو اوبو کي حل کړی او مستو ته یې واچوی. تر ماشین ایستل سوي پیاز او میده سوې اوږه او مرچك هم مستو ته واچوی او سره وې لړی چي گډ سي. غوښي په څلور کنجنه ډول کوچنۍ ، کوچنۍ پرې کړی او په مستو کي یې د ( 10 یا 12 ) ساعتو لپاره اخته کړی. بیا پیاز او رومیان الغه، الغه کړی او مرچك ټوټه ، ټوټه بیا یوه ټوټه غوښي ، یوه ټوټه پیاز ، یوه ټوټه مرچك او یوه ټه رومیان په سیخانو وپېگـيئ او پر سکرو باندي یې کباب کړی. کله چي کباب سول په دېش کي یې کښېږدی او یو څه مالگه پر واچوی .

## شیشلیك

لازم مواد:-

-1د ورانه غوښي یو کیلو 2- سرکه څلور غټگـي کاچغي 3- لیمو دوې دانې

-4د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 5- شنه پیاز دوې دانې 6- رومیان

125گرامه 7- مالگه د ضرورت په اندازه 8- اوږه یوه غوزه.

د پخېدو ترتیب :- غوښي یو انچ پنډې او یو انچ اوږدې پرې کړی. د لیمو ا وبه وباسی او د سرکې سره یې گډې کړی. مالگه، مرچك او د کټوي دارو سرکې ته واچوی، که د غوښو سره لـم نه وي بیا لږ غوړي ور واچوی او ښه یې سره گډ کړی وروسته بیا میده سوي غوښي ور واچوی او اخته یې کړی او د شپږو یا اتو ساعتو دپاره یې په یخچال کي کښېږدی.

وروسته بیا دغه غوښي را واخلی او په سیخانو باندي وپېگـیی خو یوه د غوښو ټوټه، بیا د پیازو ټوټه، بیا د رومیانو ټوټه، بیا غوښي، پیاز، رومیان په دغه ډول ټوله په سیخانو باندي وپېگـیی او پر سکرو باندي یې کباب کړی او تاوده تاوده یې د سلاتې سره را واخلی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د هوسۍ د غوښو کباب

لازم مواد:-

-1د هوسۍ غوښې یو کیلو 2- اومه پیپتا یا شینکی ( 150 ) گرامه 3- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 4- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 5- د گشنیز تخم یوه د چایو کاچغه 6- غوړي ( 250 ) گرامه 7- پیاز

125گرامه 8- رومیان ( 250 ) گرامه 9- شنه مرچك ( 250 ) گرامه 10- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- غوښې کوچنۍ ، گردۍ گردۍ پرې کړی او ښه یې پرېمنځۍ بیا پیپتا سپینه کړی او میده یې کړی مساله هم ټوله میده کړی او غوښې په ولړی او کښې یې بږدی لس دقیقې وروسته یې په

سیخانو وپېگیی، پر سکرو باندې یې کښېږدی، غوړي سره کړی او لږ لږ په

کاچغه باندې پر اچوی او ژر ژر یې اړوی چې ونه سوځي. بیا پیاز نازك

نازك میده کړی، مالگه پر واچوی او پرې یې مینځۍ، رومیان گردي

گردي الغې کړی او په دېش کې شا و خوا ته پیاز، رومیان او

مرچك و اوډی او په منځ کې یې د هوسۍ کباب کښېږدی.

## د اینې کباب

لازم مواد:-

-1اینه یوه دانه د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 3- سپینه زیره یوه

د چایو کاچغه 4- د گشنیز تخم یوه د چایو کاچغه 5- اوړه لس دانې

-6مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- اینه کوچنۍ ټوټگې کړی او په اوبو کې یې د لونگ او لږ مالگې سره یو وار و ایشوی او بیا یې را کښته کړی.( د دې څخه د اینې وینه وچیږي ) بیا ټوله مساله په اونگ کې وکوټگی، میده یې کړی او لږ اوبه ور واچوی. دا مساله د اینې په هره ټوټه پوري ښگله، ښگله ومږی او اینه په سیخانو وپېگیی او پر سکرو باندې یې کښېږدی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



پام کوی چي اور يې ډېر تيز نه وي، چي کباب سوزي. پر خام اور باندي مساله او وينه وچيږي. بيا د سيخانو څخه اينه را وباسی يا يې د سيخانو سره را واخلی خو د دې سره د پيازو او روميانو سلاته

ضرور جوړه کړی.

يادونه:- د اينې کباب بيله ايشولو هم کيږي. خو هغه به پر خام اور باندي کبابوی او تر هغه مهاله چي د اينې وينه نه وي وچه سوې سيخان به پر اور باندي ګرځوي.

## د چرګ د چيچي کباب

لازم مواد:-

-1چرګ يو کيلو 2- د زيتون غوړي دوې د ښوروا خوري کاچغي 3- د ليمو اوبه دوې کاچغي 4- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- د چرګ چيچی پاکوو او کوچني ورېښتان يې پر اور باندي ور سوځو، مينځګـو يې او بيا يې په لاندي ډول ټوټه ټوټه کوو. لومړی يې وزرونه داسي ور پرې کوو چي لږ د سينې غوښي ور سره وي. دوهم سينه د هډوکو سره پر منځ دوه ځايه کوو. دريم ورنونه د شا د هډوکو څخه جلا کوو او د ورانه ماهيچه هم ځني جلا کوو. د هر چيچي دپاره دوې کاچغي د زيتون يا نور غوړي، دوې کاچغي د ليمو اوبه، مالګه، مرچ او يو څه زعفران سره ګډوو او د چرګ غوښي د پنځو يا شپږو ساعتو دپاره اخته کوو. بيا د چرګ غوښي په سيخانو باندي داسي پېګـيو چي ورون او ماهيچه په يوه سيخ کي، وزرونه او غاړه په بل سيخ کي، سينه په بل سيخ کي پېګـيو. بيا لومړی د ورانه او وزرو سيخان پر اور باندي ايږدو او پر اور باندي لږ پيك وهو او سيخان سره اړوو او د زيتون غوړي او د ليمو اوبه لږلږ په کاچغه پر اچوو. کله چي لږ برشته سول بيا د سينې سيخان پر اور

باندي ايږدو (ځنـګه چي د سينې غوښي نازکي دي نو يي ځکه لږ وروسته پر اور باندي ايږدو ) کله چي د چيچي د غوښو رنګ سور سو او ښه کباب سي بيا دغه کباب په دېش کي اوږو او شا و خوا يې ګشنيز، پياز

او روميان اوږو او را اخلو يې.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## نرگس کباب

لازم مواد:-

-1غوښي نیم کیلو 2- هګۍ اته دانې 3- د کټوي دارو دوې د چایو

کاچغي 4- شونډ کوچنۍ ټوټه 5- سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 6- غوړي 125 ګرامه 7- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچغه 8- پټاټه یوه غټه دانه 9- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتیب :- لومړی غوښي او پټاټه و ایشوی بیا یې تر ماشین

وباسی، کوفته یې کړی. شپږ هګۍ و اېشوی او سپیني یې کړی. په

کوفته کي د کټوي دارو، مرچ، مالګه، سپینه زیره، وچ ګشنیز، شونډ

دا ټوله واچوی او ښه یې سره ګډ کړی. بیا اېشولي هګۍ په کوفته

کي ونیسی، لاس په اوبو لوند وي او کوفته په سمه کړی. بیا

دوې دانې هګۍ په یوه لوښي کي ماتي کړی او سره وې وهی بیا

دغه کباب په هګۍ کي ووهی او په غوړو کي یې سره کړی. وروسته بیا

په غوري یا دېش کي سلاته ووډی او نرګس کباب په تیره چاړه پر منځ دوه ځایه کړی او ورسره کښې یې بږدی.

## د درست پسه کباب

لازم مواد:-

-1پسه یوه دانه 2- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه 3- اوږه 125 ګرامه

د پخېدو ترتیب :- پسه لومړی ښه په ځېر سره پا ك کړی، نس یې ور تش کړی، بیا مالګه، مرچ او اوږه سره وکوټګۍ او د پسه په نس او غوښو باندي یې ور ووهی او لږ تر لږه یې د یو ساعت لپاره کښېږدی. بیا تنور ښه سور کړی او په یوه غټ لوښي کي اوبه واچوی او په تنور کي یې کښېږدی. بیا پسه په تنور کي داسي پر سیخانو باندي ودروی چي د لـم خوا یې پورته وي او د مغزي خوا یې کښته وي. بیا د تناره سر ور پټ کړی. پدې توګه د لوړي خوا څخه لـم ویلي کیږي او پر غوښو باندي توئیږي. نو پسه ښه کبابیږي. پسله یوه ساعته یې وګوری چي پسه کباب سوی

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



دی که نه؟ او غوښې يې پستې سوي دي که څنګه؟ که کباب سوی وو نو پسه د تناره څخه را وباسی او په يوه لويه مجمه کي يې ودروی او پر ميز يې را واخلی.

يادونه :- ( په تناره کي اوبه ضرور کښيږدی. پدې چي که غوړي پر اور

باندي توي سي نو دود کوي او کباب د دود بوې کوي. که اوبه

کښيږدی غوړي په اوبو کي توئيږي ، کباب مو خوندور راځي او د اوبو

په توښ سره ښه پخيږي .)

## کـړايـي

لازم مواد:-

-1د کوفتې غوښې نيم کيلو 2- پټاټـې يوه غټه دانه 3- اوږه يوه غوزه

-4هګۍ شپږ دانې 5- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچغه 6- تور مرچ د ضرورت په اندازه 7- پياز څلور دانې 8- د روميانو رُب يوه غټه کاچغه 9- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- لومړی غوښې او پټاټه و اېشوی بيا يې تر ماشين وباسی او کوفته يې کړی. اوږه، د ګشنيز تخم، مالګه، او مرچك ور واچوی او ښه يې په لاس سره واغږی. بيا يوه دانه هګۍ په يوه لوښي کي ماته کړی او ښه يې سره ووهی چي ژړ او سپين يې سره ګډ سي او ځګ وکړي بيا نو غوړي په يوه کړايي کي واچوی چي سره سي. د کوفتې څخه لږلږ غوښې را واخلی او کوچني کوچني لوله کباب ځني جوړ کړی او په هګۍ کې يې و وهی او په غوړو کې سره کړی کله چي مو سره کړل را وې باسی. بيا نو پياز سپين کړی او الغه، الغه يې کړی او په غوړو کي يې واچوی چي لږ سره سي يعني ژړ نه سي بيا نو رُب ور واچوی ( که روميان وي روميان ور سره کړی ) که مو مرچك خوښ وي يوه دانه مرچك هم ور واچوی او کباب پر و اوډی او بيا هګۍ پر ماتي کړی. کله چي هګۍ پخې سوې پر سر يې تور مرچ ور ودوړوی، په هغه کړايي کي يې را واخلی، يا يې په يوه غوري کي په ښه سليقه او احتياط کي واچوی او پر ميز باندي يې را واخلی. ډېر خوندور به وي.

## ابريشم کباب

لازم مواد:-

-1وهل سوې هګۍ 6 دانې 2- د بادام او پستې خلال 110 ګرامه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



-3میده سوي هېل 5 گرامه 4- بوره یو غټ ګیلاس 5- اوبه یونیم ګیلاس

-6د لیمو اوبه د چایو کاچغه 7- عرق ګلاب که وي نیم ګلاس.

د پخېدو ترتیب :- لومړی بوره او اوبه په دېګ کي واچوی چي و ایشي کله چي و اېشیدل د سر ځګ یې ځیني ټول کړی بیا عرق ګلاب او هېل ور واچوی او کښې یې پړدی چي ښه و ایشي. وروسته بیا د لیمو اوبه ور واچوی او د اور څخه یې راکښته کړی.

بیا په یوه هواره کړایي کي غوړي واچوی. بیا یوه قطۍ چي شپږ دانې وهل سوې هګۍ پکښي ځایږي را واخلی او کښته یې د مېخ په ذریعه څو ځایه سوری کړی. وروسته چي بیا غوړي ښه سره سول وهل سوې هګۍ په قطۍ کي واچوی او قطۍ د غوړو پر سر ونیسی چي هګۍ د قطۍ د سوریانو څخه و غوړو ته توی سي او د جلبۍ په ډول یې په غوړو کي سرې کړی. کله چي دا سره سول بیا د کباب د دوو سیخانو په واسطه دغه جلبۍ په لوله کړی او په غوري کي یې کښیږدی تر څو ټوله ابریشم کباب پاخه سي. وروسته بیا شربت پر واچوی او د بادام او پستې خلال یې پر سر ور وپاشی. وروسته یې په چاړه د څلورو انچو په اندازه پرې کړی او د خورك د پاره یې را واخلی .

## لونـګ کباب

لازم مواد:-

-1غوښي یو کیلو 2- لونـګ څلور دانې 3- لوي هېل یوه دانه 4- دارچیني یوه کوچنۍ ټوټه 5- تور مرچ لړڅه 6- اوړه یوڅو دانې 7- زدوول سوي ګاټه کروت یا کلکي مستې یو ګیلاس 8- غوړي 9- مالګه اومرچ دضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی غوښي په دېګ کي واچوی مساله میده کړی او ور وابې چوی. لږ اوبه هم ور واچوی او سر یې ور بند کړی چي غوښي پخې سي. کله چي غوښي پخې سوې او پر غوړو باندي راغللې بیا نو لږلږ کروت ور اچوی او په کاچغه یې لړی. په دغه ډول ټوله کروت ور واچوی. کله چي کباب پر غوړو راغی او د کروتو اوبه یې وچي سوې کوټل سوې اوړه ور واچوی او پر سر یې تور مرچ ور ودوړوی.

## د کبانو دیګي کباب

لازم مواد:-

-1د ماهیانو غوښي یو کیلو 2- میده سوي پیاز 110 ګرامه 3- غوړي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



110گرامه 4- کوټل سوې اوړه 70 گرامه 5- د انگورو غوره او د گشنيزو تخم 6- تازه گشنيز 110 گرامه 7- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- لومړی کبان پاك کړی او په اېشولو اوبو کي يې واچوی او هـډوکي يې ځيني ليري کړی. بيا پياز او اوړه په غوړو کي سره کړی او د ماهيانو د غوښو سره يې گډ کړی د گشنيز تخم هم ور سره گډ کړی. بيا يو دېگ يا کړايي ښه غوړه کړی او غوښي ور واچوی او د کاچغي په شا يا کفگير باندي يې کښېکاږی او لږ غوړي يې پر سر ور واچوی او پر خام اور باندي يې کښېږدی او د دېگ پر سر پوښ باندي اور ور واچوی. وروسته تر نيم ساعت کباب پخيږي. بيا کباب ټوټه ټوټه کړی او په غوري يا غاب کې يې کښېږدی او په گشنيز، نعناع او ليمو باندي يې ښايسته کړی.

## چپلي کباب

لازم مواد:-

-1غوښي يو کيلو 2- شنه پياز يا سپين پياز يونيم کيلو 3- اوړه 220 گرامه

-4غوړي د سره کېدو لپاره 5- مالگه او مرچك د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- غوښي او سپين پياز تر ماشين وباسی، مالگه او مرچك ور واچوی او د شنو پيازو بلگونه په چاړه يا ساطور باندي ميده کړی

و غوښو ته يې د اوړو سره واچوی او ښه يې سره گډ کړی. وروسته بيا غوړي په کړايي کي واچوی او د غوښو څخه کوچنۍ کوچنۍ ټکيکۍ جوړي کړی او په غوړو کي يې سرې کړی او د ډوډۍ او سلاتې سره يې وخوری.

که مو چوغکي ښکار کړي وي تاسي کولاې سی چي د غوښو پر ځاي چوغکي د سر او هډوکی سره تر ماشين وباسی او چپلي کباب ځني پوخ کړی د چوغکو غوښي ډېري گټوري دي.

## ديگي کباب

لازم مواد:-

-1د پسه توري غوښي يو کيلو 2- الغه سوي پياز نيم کيلو 3- د پسه لـم 500 گرامه 4- تور مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه 5- د ليمو اوبه يا سرکه يو د چايو گيلاس.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- لومړی غوښي کوچنۍ کوچنۍ ټوټکې کړی وروسته بیا غوښي، مالګه، یوه دانه پیاز او لږ اوبه په دېګ کي واچوی پر اور باندي یې کښېږدی چي غوښي پخې او پر غوړو باندي راسي. بیا په یو بل دېګ کي یو څه الغه سوي پیاز واچوی، بیا غوښي او پر سر یې پاته پیاز بیا واچوی او غوښي پکښي پټګـي کړی. پر سر یې سرکه یا د لیمو اوبه واچوی، سر یې ور پټ کړی، پر اورباندي یې کښېږدی او پر سر باندي یې لږ اور واچوی کله چي پاخه سول په غاب یا غوري کي یې واچوی او شا و خوا ته یې ګشنیز، نعناع او سرې کړي پټاټګې و اوډی.

## کوفتې او نورسابو پخول

کوفته او هګۍ

لازم مواد:-

-1د کوفتې غوښي نیم کیلو 2- هګۍ شپږ دانې 3- پیاز 250 ګرامه

-4اوړه یوه غوزه 5- شونډ کوچنۍ ټوټه 6- رومیان یا مستې 125 ګرامه

-7د ګشنیز تخم دوې د چایو کاچغي 8- زیره یوه د چایو کاچغه

-9د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 10- دال نخود یو څه

-11خشخاش یو څه 12- غوړي د ضرورت په اندازه 13- تازه ګشنیز او مرچك لږ څه 14- مالګه د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتیب :- غوښي میده کوفته کړی. هګۍ و اېشوی او سپیني

یې کړی نیمی پیاز تر ماشین و باسی او نیمی میده کړی اوړه

او شونډ هم سره وکوټګـی دال نخود او خشخاش هم سره میده کړی

په کوفته کي ټوله میده سوي شیان واچوی. شنه مرچك او شنه

ګشنیز هم میده کړی ور وایې چوی او ښه یې سره ګډ کړی بیا د

دې غوښو څخه یو ډول ګردۍ کوفتې جوړي کړی په کړایې کي

غوړي واچوی پر اور یې کښېږدی چي سره سي بیا یوه یوه کوفته

په غوړو کي سره کوی کله چي سره سول را وې باسی او په یوه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



غاب کي يې کښېږدی. په پاته غوړو کي میده سوي پیاز واچوی او

سره يې کړی کله چي سره سول را وې باسی او میده يې کړی بیا

په دغه غوړو کي اوړه او شونډ واچوی او سره يې کړی بیا میده

سوي سره کړي پیاز ور واچوی مالګه، مرچ، وچ ګشنیز، سپینه

زیره ور واچوی او سره يې کړی بیا مستې ور واچوی کله چي د

مستو اوبه وچي سي نو بیا يو څه اوبه ور واچوی چي اوبه و اېګـشي

بیا سره سوې کوفته ور واچوی او پرې يې ږدی چي پخه سي

کوفته چي پخه سول راکښته يې کړی د کټوي دارو پر ودوړوی. او په

دېش کي يې کښېږدی او اېشولي هګۍ ګردۍ ګردۍ پر ووډۍ او

میده سوي شنه ګشنیز پر واچوی.

## نرګس کوفتې

لازم مواد:-

-1د کوفتې غوښي نیم کیلو 2- هګۍ پنځه دانې 3- اوړه یوه غوزه

-4پیاز کوچني درې دانې 5- شونډ کوچنۍ ټوټه 6- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 7- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچغه 8- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 9- دال نخود لږ څه 10- غوړي 250 ګرامه 11- تازه ګشنیز او نعناع لږ څه 12- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتیب :- په غوښو کي دال نخود شپږ دانې اوړه نیمه دانه پیاز او لږ مالګه او مرچ واچوی پر اور يې کښېږدی چي پاخه سي کله چي دال نخود پاخه سول اوبه يې وچي سوې راکښته يې کړی او تر ماشین يې وباسی میده يې کوفته کړی. بیا څلور دانې هګۍ و اېشوی ګشنیز میده کړی اوړه او شونډ سره وکوټـګی پیاز میده کړی د ګشنیز تخم او سپینه زیره سره میده کړی او کښې يې ږدی .

لومړی پیاز په غوړو کي سره او را وې باسی په غوړو کي کوټل سوې اوړه او ښونډ، مالګه او مرچ واچوی او سره يې کړی د ګشنیز تخم او سپینه زیره هم ور واچوی يو څو واره يې سره واړوی او بیا رومیان یا مستې ور واچوی او ښه يې سسره کړی تر څو پر غوړو راسي په پاي کي د کټوي دارو او تازه ګشنیز ور واچوی او کښې يې ږدی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



اوس نو په جوړه سوې کوفته کې يو څه تازه گشنيز او د کټوي دارو واچوی او هگۍ په کوفته کې ونيسی او لکه هگۍ داسي يې جوړي کړی بيا په کړايي کې غوړي واچوی چي سره سي او يوه دانه هگۍ په کاسه کې ماته کړی او په هغه باندې کوفته ووهی او بيا يې په غوړو کې سرې کړی کله چي دا سره سول هغه تيار سوی سالن په دېش کې واچوی او دغه نرگس کوفتې په سالن کې ووږی بيا نرگس کوفتې په تيره چاړه باندي نيمی کړی او په سالن کې يې ووږی .

## د کوفتې څخه ډک روميان يا د روميانو دلمه

لازم مواد:-

-1ښه غټ غټ روميان شپږ دانې 2- کوفته 250 گرامه 3- غوړي 250 گرامه 4- پياز يوه غټه دانه 5- اوږه شپږ دانې 6- شونډ کوچنۍ ټوټه 7- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 8- شنه مرچك او سره مرچك د ضرورت په اندازه

-9مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- روميان پرېمنځی او د روميانو لوړه خوا گردې پرې کړی او د چړې په څوکه باندي يې منځونه ور تش کړی داسي تش کړی چي روميان سوري نه سي بيا پياز ميده کړی اوږه او شونډ سره وکوټگی پياز په غوړو کې سره کړی را وې باسی او غوړو ته کوفته ور واچوی او سره يې کړی بيا اوږه ميده سره کړی پياز او شونډ ور واچوی او وې لړی بيا د کټوي دارو مالگه مرچ ور واچوی او ښه يې سره کړی بيا لږ اوبه ور واچوی او دم يې کړی د لسو دقيقو دپاره چي کوفته ښه پخه سي. وروسته بيا د دغي کوفتې څخه د روميانو منځونه ډك کړی او د اوړو څخه کوچنۍ کوچنۍ ټکۍ جوړي کړی د روميانو پر سر يې ور کښېږدی او په تار باندي سرونه بند کړی بيا په کړايي کې پاته غوړي واچوی او روميان لږ سره کړی ډېر يې مه سره کوی چي بيا روميان بې ډوله کيږي بيا يې د غوړو څخه را وباسی او په دېش کې د سلاتې سره کښېږدی.

## د کوفتې او پټاټو رول

لازم مواد:-

-1غوښې 250 گرامه 2- پټاټگې نيم کيلو 3- غوړي 250 گرامه 4- پياز يوه دانه 5- اوږه اته دانې 6- شونډ کوچنۍ ټوټه 7- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 8- سرکه دوې کاچغې 9- روميان يوه دانه 10- هگۍ درې دانې

-11مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- پیاز میده کړی او په غوړو کي یې سره کړی او بیا کوفته ور واچوی او سره یې کړی وروسته اوږه شونډ او رومیان د کټوي دارو ټوله ور واچوی او ښه یې سره کړی کله چي ښه سره سول را کښته

یې کړی. پیاد ولړی چي غوړي لږ ور واچوی چي معلوم نه سي. بیا

پټاټګې و اېشوی او سپیني یې کړی تر ماشین یې وباسی مالګه مرچ او

سرکه ور واچوی بیا درې سره هګۍ ماتي کړی د دوو هګۍ ژړ ور

واچوی او د یوې ژړ د نورو سپینو سره واچوی او ښه یې سره ووهی

چي ګډي سي بیا نو د پټاټو څخه یو ډول رول جوړ کړی او په منځ

کي یې کوفته کښېږدی او پټاټګې لوله کړی چي کوفته یې را ونه وځي

او وروسته یې په هګۍ ولړی او سرې یې کړی چي سرې سوې را وې باسی

او تاوده تاوده یې د چکني سره را واخلی.

## د تورو بانجڼو دلمه

لازم مواد-:

-1اوږده بانجڼ چي نه ډېر غټ وي نه کوچني اته دانې 2- د کوفتې غوښي نیم کیلو 3- ګشنیز نعناع ګندنه نیم کیلو 4- ورجي ( 200 ) ګرامه 5- غوړي ( 200 ) ګرامه 6- د رومیانو رُب یوه کاچغه 7- د لیمو اوبه یوه کاچغه 8- بوره یوه کاچغه 9- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- کوفته سوي غوښي د پیازو سره سرې کړی تر څو یې اوبه وچي سي. بیا یو ګیلاس اوبه مالګه مرچ او نیمه کاچغه رُب و غوښو ته واچوی او پر خام اور باندي یې کښېږدی چي کوفته پخه سي او اوبه یې وچي سي. بیا ګشنیز، نعناع او ګندنه ښه په څېر سره پاك کړی او میده یې کړی بیا یې په یوه کاچغه غوړو کي سره کړی او د کوفتې سره یې ګډ کړی. بیا ورجي د دوو ګیلاسو اوبو او لږ مالګي سره و اېشوی کله چي د ورجو دانه پسته سول صافي یې کړی او ورجي هم د کوفتې سره ګډي کړی که چیري یو دوې دانې اېشولي هګۍ وي هغه هم ور میده کړی او کښې یې ږدی.

بیا بانجڼ سپین کړی او د سر خوا یې ژوره ګردی پرې کړی او وروسته یې منځ ور تش کړی خو چي سوري نه سي او د یو سانتیمتر په اندازه یې شا و خوا پاته سي بیا د بانجڼ په منځ او شا و خوا باندي لږ

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



مالگه ووهی او په جوړه سوې کوفته باندي یې ډك کړی. او د بانجڼ سر پر کښېږدی او لږ یې ور کښېکاږی چې پر ومښلي یا یې په یوه خاشه باندي بند کړی بیا په غوړو کي د بانجڼو شا و خوا ورسره کړی او بانجڼ په یوه لوښي کي سم ووډی او نیمه کاچغه د رومیانو رُب په یوه ګیلاس اوبو کي حل کړی او پر بانجڼو باندي یې واچوی لږ مالګه مرچ د لیمو اوبه اویوه کاچغه بوره ور واچوی او پر خام اور باندې کښېږدی چې بانجڼ پاخه سي خو خوړین نه سي. که چیري بانجڼ ښه نه وه پاخه سوي کولاي سی چې لږ اوبه نوري ور واچوی تر څو بانجڼ پاخه سي او پر غوړو باندي راسي بیا دغه بانجڼ په دېش کي ووډی او پر سر باندي یې لږ ختۀ مستې چې اوړه پکښي کوټل سوې وي یا کورت ور واچوي.

## د پټاټو دلمه

لازم مواد-:

-1غټګي پټاټګې چې ټولي په یوه اندازه وي لس داني 2- کوفته سوي غوښي ( 250 ) ګرامه 3- پیاز درې څلور داني 4- ویلي غوړي څلور د خوړو کاچغي 5- اېشولي هګۍ 4 دانې 6- تازه ګشنیز او نعناع دوې کاچغي 7- د رومیانو رُب یوه د خوړو کاچغه 8- کوچې ( 150 ) ګرامه مالګه مرچ او اوړه د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتیب :- پټاټګې سپینوو. او د پټاټو سر د درې سانتیمتر په اندازه پرې کوو او بیا په یوه کوچنۍ کاچغه باندي د پټاټو منځ ور تشوو خو چې د پټاټو شا و خوا سوري نه سي او د یو سانتیمتر په اندازه پاته سي. هغه مهال بیا کوچې ویلي کوو او پټاټګې لاندي باندي په غوړوو. بیا پیاز میده کوو او په څلورو کاچغو غوړو کي یې سرې کوو او بیا کوفته سوي غوښي ور اچوو او سرې کوو یې تر څو اوبه یې وچې سي. بیا یوه کاچغه د رومیانو رُب ور اچوو. او ایږدو یې چې پاخه سي ا و پر غوړو باندي راسي بیا لږ مالګه او مرچ ور اچوو یو دوې دقیقې وروسته یې راکښته کوو بیا اېشولي هګۍ میده میده کوو او کوفتې ته یې اچوو ګشنیز او نعناع هم میده کوو او ورسره ګډوو یې. وروسته بیا پټاټګې په دغه کوفته باندي ډکوو او پټاټګې په یوه کړاي یا دېګ کي وډو او دوې کاچغي کوچې یا غوړي ور اچوو او نیم ګیلاس اوبه او د دېګ سر ور بندوو او ایږدو یې چې پټاټګې پخې سي خو خوړیني نه سي کله چې پخې سوې دلمه په دېش کي وډو یا یې په هغه کړاي

کي را اخلو.

## د رومیانو دلمه

دا دیش د اومو او پخو سبزیو مجموعه ده د سلاتې پر ځاي یې هم د میز د ښایست دپاره جوړولاي سی او د ماځیګر د چایو سره یې هم استعمال لولاې سی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



لازم مواد-:

-1غټ غټ رومیان دولس داني 2- مټګر یوکیلو 3- پټاټګې نیم کیلو

-4تور مرچ 12 داني 5- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 6- پیاز یوه دانه 7- کوچي یو څه 8- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- رومیان په پاکو اوبو پرېمنځی او پورتنۍ برخه یې په تیره جاړه سره ګردی پرې کړی او د چړې په څوکه باندي یې منځ تش کړی او په منځ کي یې لږ مالګه واچوی مټر د پوستکو څخه را وباسی او لږ مالګه ور واچوی او و اېشوی. کله چي اوبه وچي سوي کښې یې بږدی چي ساړه سي. پټاټګې هم و اېشوی سپیني یې کړی او کوچنۍ کوچنۍ ټوټګې یې کړی. پیاز میده کړی او مالګه پر واچوی پرېمنځی تور مرچ او زیره هم سره میده کړی اولږ مالګه ور وا چوی وروسته بیا تش سوي رومیان په یوه ښایسته چني دیش کي کښېږدي او په یوه غاب کي میده سوي پټاټګې پیاز مټر تورمرچ زیره دا ټوله سره ګډ کړی د مټرو داني د دانو اچولو د مخه یو لږ کوچي ورسره ګډ کړی بیا د مټر داني ور واچوی او په یوه کاچغه باندي تش رومیان ددغه مسالې څخه ډك كړی.دادیش به ډېرښایسته اوخوندور وي.

د بهینډۍ دلمه

لازم مواد-:

-1اوږدې پستې بهینډۍ نیم کیلو 2- پیاز 250 ګرامه 3- رومیان یوه دانه

-4انار دانه یوه د چایو کاچغه 5- شنه مرچك مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- بهینډۍ پرېمنځی او وچي یې کړی منځ یې په چاړه باندي چاك كړی انار دانه مالګه، سره مرچ او شنه مرچ سره وکوټګی او پیاز او رومی هم ور واچوی او ښه یې میده کړی یا یې د کوفتې

تر ماشین وباسی په دغه مساله باندي د بهینډۍ نس ډك كړی او په

یوه تار باندي یې وتړی وروسته بیا په یوه ناسوز کړایي کي غوړي

واچوی او بهینډۍ ور واچوی پر خام اور باندي یې سرې کړی. چي

بهینډۍ پخې سوې پاته مساله ور واچوی او سره یې کړی بیا یې سر ور پټ کړی او دم یې کړی وروسته له څو دقیقو دېګ راکښته کړی او د کټوي دارو ور واچوی او را وایې خلی.

نوټ :- که د انار دانې پر ځاي کوفته ور واچوی هم ډېر خوندور راځي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د کرېلې دلمه

لازم مواد:-

-1غټګـي کرېلې چي ټولي يوه اندازه وي نيم کيلو 2- پياز 250 ګرامه

-3انار دانه يوه کاچغه د چايو 4- شنه مرچك اته دانې 5- غوړي 250 ګرامه 6- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- کرېله ښه وتوږی او د يوې خوا څخه يې په چاړه باندي چاك کړی او منځ يې ځيني و باسی مالګه په ووهی او کښې يې ږدی. انار دانه په اونګ کي ښه وکوټګـی مالګه او مرچ ورسره ګډ

کړی پياز تر ماشين و باسی بيا دا ټوله سره ګډ کړی او شنه مرچك په

چاړه باندي کوچني کوچني ميده کړی ور واېې چوی بيا کرېله

پرېمنځی او وچه يې کړی او د دغه مسالې څخه يې ډکي کړی او

پرې سوی ځاي يې په ستن او تار باندي وګنډی بيا په کړايي کي

غوړي واچوی او کرېله سره کړی کله چي سره سول که چيري مساله

پاته وي پر سر يې ور واچوی او لږيې نوره سره کړی بيا يې د لسو

دقيقو دپاره دم کړی او وروسته د لسو دقيقو يې را واخلی.

## د کرم يا بند ګوبي دلمه

لازم مواد:-

-1کرم دوه کيلو چي پاڼګـي يې ښې غټ وي 2- غوښې ( 750 ) ګرامه

-3پياز څلور دانې 4- غوړي ( 150 ) ګرامه 5- د روميانو رُب يوه کاچغه

-6بوره يوه د چايو کاچغه 7- د ليمو اوبه درې کاچغي 8- ښوروا يو ګيلاس 9- ګشنيز نعناع يوه يوه دسته 10- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 11- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- پياز ميده کړی او په درو کاچغو غوړو کي سره کړی بيا کوفته سوي غوښې ور واچوی او سرې يې کړی تر څو اوبه يې وچي سي بيا يوه کاچغه رُب په يوه ګيلاس اوبو کي حل کړی او کوفتې ته يې واچوی او مالګه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



مرچ بوره او د ليمو اوبه هم ور واچوی سر يې ور بند کړی چې کوفته پخه سي په پاي کي لږ گشنيز ور ميده کړی او کښې يې ږدی .

بيا د کرم پاڼگـي سره بېل کړی او په اوبو کې لږ و اېشوی تر

څو پاڼگـي لږ پاسته سي بيا غټې پاڼگـي دوې دانې واخلی که کوچنی وې

څلور پاڼگـي واخلی او يو پر بل باندې کښېږدی او په منځ کي يوه

کاچغه پخه سوې کوفته واچوی او پاڼگـی سره وپېچی او په دېگ کې

سره ووډی اويو گيلاس د غوښو اوبه ( ښوروا ) او غوړي مالگه مرچك

ور واچوی او پر خام اور باندې پاخه کړی تر څو اوبه يې وچي سي او

پر غوړو راسي بيا دغه دلمه لکه په عکس کي چې دي هغسي ووډی

او د دلمې شاه و خوا په گشنيز او نعناع باندي ښايسته کړی او په منځ

کي د روميانو حلغې او پياز کښېږدی .

نوټ که چيري کوفته پخه نه کړی او دغسي اومه يې په پاڼو کي وپېچی هم دلمه ډېره ښه او خوندوره راځي.

## د شنو مرچکو دلمه

لازم مواد-:

-1اوږده اوږده شنه مرچك دولس دانې2- تمل (املي) يوڅه 3- اوږه دولس دانې 4- شونډ کوچنی ټوټه 5- غوړي د سره کېدو دپاره 6- د نخودو اوږه 250 گرامه 7- سپينه زيره يوه د چايو کاچغه 8- سوډا يا بيکنگ پوډر لږ څه 9- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- تمل ( املي ) پرېمنځئ او پاك يې کړی مالگه درې دانې شنه مرچك او شپږ دانې اوږه دا ټوله سره ميده کړی او د املي سره يې گډ کړی د نخودو اوږه غلبېل کړی او په يوه کاسه کي واچوی. بيا څلور دانې شنه مرچك شپږ دانې اوږه او شونډ زيره سره وکوټگـی او د نخود و اوږو ته يې واچوی او لږ اوبه ور واچوی او لکه د پکوړو مساله داسې جوړه کړی او يو ساعت يې کښېږدی. مرچك پرېمنځئ او وچ يې کړی او لوړه برخه يې لږ څه پرې کړی

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



او دانې را وباسی وروسته یې د تمل څخه ډك کړی او د نخودو په اوړو یې ولړی او پر خام اور باندي یې په غوړو کي سره کړی دا مرچك په خوراك کي ډېر خوندور دي د چایو سره یا د سالن سره یې را وا خلی.

## د کبانو سالن

لازم مواد:-

1ـ کبان چي نه ډېر غټ وي نه ډېر کوچني یو کیلو 2ـ پیاز 125 گرامه

3ـ اوړه یوه غوزه 4ـ مستې 125 گرامه 5 ـ سرکه څلور غټگي کاچغي

6ـ غوړي 250 گرامه 7ـ مالگه مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب ـ کبان پاك کړئ، پرېمنځئ او سرکه په ووهی کښېږدی د یو ساعت دپاره. بیا غوړي سره کړی او پیاز ور واچوی چي پیاز سره سول کبان ور واچوی او اور یې ور خام کړی وروسته بیا مالگه او مرچ ور واچوی او وې لړی درې څلور واره چي مو سره واړول بیا نو مستې سره ووهی او لږ یې نرۍ کړی ور وایې چوی او دم یې کړی تر څو کبان په مستو کي پاخه سي کله چي د مستو اوبه وچي سوې بیا کبان لږ نور سره کړی کوټل سوې اوړه ور واچوی او راکښته یې کړی .

## د کبانو غورمه

لازم مواد :-

-1کبان یو کیلو 2- غوړي 275 گرامه 3- مستې نیم کیلو 4- پیاز 250 گرامه

-5خشخاش ( 250 ) گرامه 6- بادام او کهوپرا ( 250 ) گرامه 7- د کټوي دارو یوه کاچغه 8- اوړه څلور دانې 9- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی ټوله مساله سره کړی او میده یې کړی

میده سوي پیاز په غوړو کي سره کړی کله چي سره سول را وې

باسی او میده یې کړی. بیا ټوله مساله په مستو کي واچوی او په غوړو

کې ښه سره کړی. کبان پاك کړی پرېمنځئ او د چړې په څوکه

باندي هډوکي وباسی او غټگي غټگي ټوټگې یې کړی. بیا یې جوړي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



سوي مسالې ته واچوی او لږ اوبه ور واچوی او پر خام اور باندې

کښېږدی. کله چې کبان ښه سره سول رنګ یې بادامي سو بیا اوړه

وکوټګی او ور وایې چوی او تاوده تاوده یې را واخلی.

## شنه کبان

لازم مواد:-

-1کبان نیم کیلو 2- شنه مرچك دوې دانې 3- تازه میده سوي ګشنیز یوه

د چایو پیاله 4- شین خوږ رنګ په دوو ګوتو کې لږ 5- د لیمو اوبه یوه

د چایو کاچغه 6- اوبه دوې کاچغي 7- سلاته د ضرورت په اندازه

-8مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- کبان پرېمنځی نس یې ور تش کړی خو دوه ځایه کوی یې مه دغسي درست یې پرېږدی په اوبو کي مالګه او د لیمو اوبه واچوی شنه مرچك او ګشنیز هم میده کړی او اوبو ته یې واچوی رنګ هم ور واچوی په کبانو باندې دغه مساله ووهی او د درو ساعتو لپاره یې کښېږدی وروسته د درو ساعتو یې په غوړو کې سره کړی او پر سر باندې د سلاتې ټوټګې ووړی او پر میز باندې یې را واخلی .

## د کبانو کوفته

لازم مواد:-

-1کبان نیم کیلو 2- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 3- اوړه 125

ګرامه 4- خشخاش دوې د چایو کاچغي 5- د نخودو سره سوي اوړه دوې کاچغي6- پیاز 125 ګرامه 7- شونډ لږ څه 8- وچ ګشنیز یوه د چایو کاچغه

-9سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 10- مستې 125 ګرامه 11- غوړي

125ګرامه 12- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- پر کبانو مالگه واچوی کښې یې ږدی. بیا وروسته یې په اوړو پرېمنځی او و اېشوی او په اوبو کي دولس دانې اوړه هم ورسره واچوی کله چي کبان و اېشیدل هډوکي یې وباسی او کوفته یې کړی د کټوي دارو خشخاش سره سوي د نخودو اوړه مالگه، مرچ دا ټوله ور واچوی که کوفته ډېره کلکه وي یو دوې کاچغي مستې ورسره گډې کړی بیا گردۍ کوفتې جوړي کړی او په غوړو کي یې سرې کړی. اوس نو د کوفتې سالن یا لعاب بېل جوړ کړی اوړه پیاز او شونډ په غوړو کي سره کړی بیا مستې ور واچوی او ښه یې سرې کړی کله چي د مستو اوبه وچي سوې بیا کوفته ور واچوی او څو دقیقې یې پر خام اور باندي دم کړی

په پاي کي شنه گشنیز میده کړی او پر سر یې ور واچوی او د اور څخه

یې راکښته کړی .

نوټ :- که د مستو پر ځاي رومیان یا د رومیانو رُب ور واچوبی هم ډېر خوندور راځي که د نخودو اوړه نه وي هگۍ ور واچوی.

## د کبانو کباب

لازم مواد-:

-1کبان نیم کیلو 2- پوڅه ( پنیر ) 125 گرامه 3- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 4- غوړي 250 گرامه 5- هگۍ دوې دانې 6- تازه گشنیز او نعناع لږڅه د پخېدو ترتیب :- کبان او مالگه په اوبو کي واچوی او وې اېشوی بیا یې غټ او کوچني هډوکي څیني وباسی او د کبانو غوښي سره ومورۍ څو لکه کوفته داسي سي. بیا یونیم کیلو شیدې و اېشوی او یوه دانه لیمو په کي اوبه کړی او د څو دقیقو لپاره یې و اېشوی بیا یې وگوری چي اوبه یې بیلي او پوڅه یې بېله سوه راکښته یې کړی او د ټوکره په کڅوړه کي یې واچوی چي پوڅه ځني جوړه سي بیا دغه پوڅه د کبانو د غوښو سره گډه کړی گشنیز او نعناع کوچني ، کوچني میده کړی ما لگه او مرچ او د کټوي دارو ور واچوی ټوله ښه سره گډ کړی او کباب ځني جوړ کړی بیا په یوه لوښي کي هگۍ ماتي کړی او ښه یې سره ووهی. بیا دغه کباب په هگۍ کي ووهی او په غوړو کي یې سره کړی او د سلاتې سره یې را واخلی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## كبان د نخودو په اوړو کي

لازم مواد:-

-1كبان يو كيلو 2- د نخودو اوړه 125 گرامه 3- اوږه څلور دانې 4- شونډ څلور دانې 5- د كټوي دارو يوه د چايو كاچغه 6- غوړي 250 گرامه 7- سركه څلور كاچغي يا يوه دانه ليمو 8- سپېركۍ يوه كاچغه 9- مالگه مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- كبان پرېمنځی او په مالگه يې ووهی. سپېركۍ ميده

كړی په سركه يا د ليمو په اوبو كي يې واچوی. كبان په دغه سركه ووهی او كښې يې ږدی.

اوس د نخودو په اوړو كي اوږه شونډ د كټوي دارو مالگه مرچ

دا ټوله سره گډ كړی او لږ سوډا ور واچوی لكه د پكوړو اوږه داسي

يې جوړ كړی او د نيم ساعت لپاره يې كښېږدی. وروسته بيا د كبانو

ګټوټگې په دغه مساله كي ووهی او په غوړو كي يې سره كړی. په ياد

ولری چي د سره كېدو دپاره دا ډېر غوړي غواړي پدې چي كبان په

ښه توگه سره سي او ونه سوزي.

## كبان ، شنه مرچك او گشنيز

لازم مواد:-

-1كبان چي نه غټ وي نه كوچني يوكيلو 2- پياز 125 گرامه 3- اوږه يوه غوزه 4- مستې 125 گرامه 5- غوړي 250 گرامه 6- گشنيز يوه كوچنۍ دسته 7- شنه مرچك يو درجن ( غټ غټ چي ډېر ترخه نه وي ) 8- مالگه او مرچ د ضرورت په انداز.

د پخېدو ترتيب :- په كبانو مالگه ووهی او يو ساعت يې كښېږدی بيا يې په اوړو پاك پرېمنځی. پياز سره كړی او را وې باسی او ميده يې كړی بيا غوړو ته اوږه سره مرچ او مالگه واچوی او نيمه دقيقه يې سره كړی بيا سره سوي ميده پياز ور واچوی وې لړی بيا مستې ور واچوی او ښه يې سره كړی بيا كبان ور واچوی او ورو ورو يې په كفگير باندي واړوی را واړوی او يوه كوچنۍ پياله اوبه ور واچوی. كله چي و اېشيدل وروسته بيا گشنيز كوچني ميده كړی او مرچك څلور ځايه كړی ور واېې چوی لس پنځلس دقيقې يې دم كړی او راكښته يې كړی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د بمبئ د کبانو سالن

لازم مواد:-

-1کبان نیم کیلو 2- کهوپړه ( ناریل ) لږ څه 3- وچ گشنیز یوه د چایو کاچغه

-4سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 5- پیاز یوه غټه دانه 6- اوږه یوه غوزه 7- غوړي 125 گرامه 8- شنه مرچك د ضروت په اندازه 9- تمل یو څو داني 10- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- کبان پاك کړی او په اوړو باندي يې پرېمنځی. پیاز او اوږه په غوړو کي سره کړی کله چي پیاز ژړ سول پاته ټوله مساله ور واچوی او سره کوو يې کله چي مساله سره سول کبان ور واچوی او ښه يې سره کړی بیا نو کهوپړا او د املي ( تمل ) اوبه جوړي کړی ور وايې چوی دري څلور واره چي مو ولړل بیا لږ اوبه ور واچوی چي کبان پاخه سي. کله چي کبان پاخه سول او پر غوړو راغلل راکښته يې کړی.

## چاینیز کبان

لازم مواد:-

-1کبان یوکیلو 2- سرکه دوې د چایو کاچغي 3- ترمیده اوږه دوې کاچغي

-4شنه مرچك د چایو دوې پیالې ( چي په اوږدو پرې سوي وي )

-5غوړي څلور د چایو کاچغي 6- بوره یوه د چایو کاچغه 7- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- کبان ښه په ځېر سره پرېمنځی بیا ترمیده اوږه، سرکه او مالگه په ووهی او د یو ساعت لپاره يې کښېږدی بیا لږ یو جوش ور کړی وروسته غوړي سره کړی او لږ په دوو گوتو کي مالگه ور واچوی او کبان پکښې سره کړی بیا مرچك ور واچوی او د یوې دقیقې لپاره يې سره کړی وروسته بیا سرکه او بوره ور واچوی او نیمه دقیقه يې کښېږدی بیا يې راکښته کړی او په دېش کي و اوډی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## لاهوري کبان

لازم مواد:-

-1نیم کیلو کبان چې هډوکي و نلري نازکي نازکي ټوټکې یې کړی

-2د نخودو اوړه یوه د چایو پیاله 3- هګۍ یوه دانه 4- د ګشنیز ثابت تخم یوه کاچغه 5- سره مرچ یوه د چایو کاچغه 6- ژړ خوړ رنګ لږ څه 7- توره زیره یوه د چایو کاچغه 8- تازه شونډ او میده سوې اوږه یوه د

خوړو کاچغه 9- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 10- سرکه یوه د خوړو کاچغه 11- د لمیو اوبه یوه د خوړو کاچغه 12- مالګه د ضرورت په اندازه 13- توره مالګه لږ څه 14 سپږکۍ لږ څه 15- اوبه نیمه د چایو پیاله.

د پخېدو ترتیب :- لومړی تر هر څه د مخه د کبانو ټوټکې پاکي پرېمنځی بیا په یوه پیاله کي ټوله مساله واچوی او بیا د کبانو ټوټګې پکي واچوی او د شپږو اوو ساعتو لپاره یې کښېږدی. پام کوی چي مساله یې ښه خټه وي بیا په کړایي کي غوړي واچوی او ښه یې تاوده کړی کله چي غوړي ښه تاوده سول اور یې ور خام کړی او د کبانو ټوټګې پکي سرې کړی کله چي سره سول بیا یې د ګشنیز نعناع لیمو او رومیانو سره را واخلی.

## د شلغمو سالن

لازم مواد:-

-1شلغم یو کیلو 2- غوښې نیم کیلو 3- غوړي 375 ګرامه 4- رومیان

250ګرامه 5- پیاز 125 ګرامه 6- لونګ څلور دانې 7- لوی هېل دوې دانې 8- زیره نیمه د چایو کاچغه 9- وچ ګشنیز نیمه د چایو کاچغه 10- تازه ګشنیز لږ څه 11- مالګه مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی شلغم سپین کړی او ټوټه ټوټه یې کړی بیا غوښې په غوړو کي سرې کړی مساله ور واچوی او پر اور یې کښېږدی چي پخې سي او غورمه ځني جوړه سي بیا شلغم لږ په غوړو کي سره کړی غورمې ته یې واچوی او کښېږدی چي پاخه سي خو ډېر خوړین نه سي بیا تازه ګشنیز ور میده کړی او د کټوي دارو ور واچوی د شلغم سالن تیار دی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## ساده تورۍ

لازم مواد:-

-1تورۍ يو کيلو 2- پياز 250 گرامه 3- غوړي نيم گيلاس 4- کورکومن نيمه د چايو کاچغه 5- د کټوي دارو نيمه د چايو کاچغه 6- تازه گشنيز لږ څه 7- شنه مرچك څلور دانې 8- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- تورۍ پرېمنځئ او سپيني يې کړئ او بيا يې ميده کړئ دوې دانې پياز په غوړو کې سره کړئ او نيمه پياله اوبه ور واچوئ بيا کورکومن مرچ او مالگه ور واچوئ سره سره يې کړئ بيا تورۍ ور واچوئ کله چې تورۍ نيم خامه پخې سوې بيا پاته پياز اومه ور ميده کړئ کله چې د تورۍ اوبه وچې سوې پياز او تورۍ ښه خوړين سول بيا په پاي کې يې ښه سره کړئ تر څو پر غوړو راسې کله چې پر غوړو راغلل گشنيز ور ميده کړئ او د کټوي دارو ور واچوئ او راکښته يې کړئ.

نوټ :- ( که روميان ور واچوئ هم ښه خوند کوي. )

## د توريو سالن

لازم ماد:-

-1تورۍ يو کيلو 2- غوښې نيم کيلو 3- پياز 125 گرامه 4- روميان 250

گرامه 5- غوړي 375 گرامه 6- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 7- اوږه

شپږ دانې 8- تور مرچ د ضرورت په اندازه 9- کورکومن لږ څه 10- مالگه

د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- لومړۍ د غوښو غورمه پخه کړئ. بيا تورۍ سپيني

کړئ ميده ميده يې کړئ او غورمې ته يې واچوئ او پر اور باندې

کښېږدئ چې تورۍ پخې او اوبه يې وچې سي او پر غوړو باندې راسې

بيا د کټوي دارو ور واچوئ اوږه وکوټګئ او ور وايې چوئ او لږ تورمرچ

پر ودوړوئ راکښته يې کړئ.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## توري او هگۍ

لازم مواد-:

-1توري يو كيلو 2- هگۍ څلور دانې 3- پياز 125 گرامه 4- غوړي 125 گرامه 5- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه 6- روميان 125 گرامه .

د پخېدو ترتيب :- پياز نازك ميده كړی او په غوړو كې يې سره كړی. توري وتوړی او ميده يې كړی بيا يې سره كړو پيازو ته واچوی روميان هم ور واچوی او د دېگ سر ور بند كړی تر څو توری په خپلو اوبو كې پخې سي او پر خام اور باندې كښېږدی. وروسته لږ پياز نازك ميده كړی او هگۍ پكې ماتې كړی او ښه يې سره ووهی مالگه او مرچ ور واچوی بيا په كړايي كې لږ غوړي واچوی چې سره سي بيا هگۍ ور واچوی او دا هگۍ لكه ډوډۍ داسې نازكه تيته كړی يعنې امليټ ځنې جوړ كړی ( امليټ په هكله د دې كتا ( ) مخ كې وگوری ) بيا نو دا امليټ كوچنۍ ټوټگۍ كړی كله چې توری پخې سوې او پر غوړو باندې راغلې بيا دا امليټ ور واچوی او په كاچغه يې ښه ولړی د كټوې دارو هم ور واچوی او راكښته يې كړی ډېر خوندور سالن به ځينې جوړ سوی وي.

## بېنډۍ

لازم مواد-:

-1كوچنۍ كوچنۍ بېنډۍ نيم كيلو 2- روميان 125 گرامه 3- پياز 125 گرامه

-4غوړي 125 گرامه 5- شنه مرچك شپږ دانې 6- اوبه څلور دانې 7- مالگه

او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- بېنډۍ پرېمنځۍ او وچې يې كړی بيا يې ميده كړی. پياز او روميان هم ميده كړی. بيا په دېگ كې غوړي واچوی لومړی بېنډۍ پكې سرې كړی كله چې بېنډۍ سرې سوې را وې باسی بيا پياز غوړو ته واچوی كله چې پياز ژړ سول روميان ور واچوی او ښه يې سره كړی چې ښه پر غوړو باندې راغلل بيا سرې سوې بېنډۍ ور واچوی او يوه كاچغه اوبه ور واچوی مالگه او مرچك هم ور واچوی او سر يې ور بند كړی تر څو بېنډۍ پخې سي كله چې بېنډۍ پخې سوې كوټل سوې اوبه او د كټوې دارو ور واچوی او د اور څخه يې راكښته كړی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## باڼجڼ

لازم مواد:-

-1باڼجن یو کیلو 2- غوړي 125 گرامه 3- تور مرچ نیمه د چایو کاچغه

-4جوهر لیمو لږ 5- کورکومن نیمه د چایو کاچغه 6- لونگ څلور دانې

غټې هیل دوې دانې 8- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- باڼجڼ سپین کړی او میده یې کړی بیا مالگه او کورکومن په ووهی او کښېږدی. لس دقیقې وروسته یې په یوه ټوکره باندې وچ کړی. او په کړایي کي غوړي واچوی او پر خام اور باندي بڼجڼ سره کړی کله چي سره سول جوهر لیمو ور واچوی بیا د کټوي دارو میده کړی او ور وایې چوی او وي گلړی وروسته شنه مساله یعني گشنیز نعناع او مرچك میده کړی ور وایې چوی او راکښته یې کړی.

## د اېشولو باڼجڼو سالن

لازم مواد:-

-1باڼجڼ نیم کیلو 2- پیاز 125 گرامه 3- نعناع یو څو تاره 4- غوړي لږ څه

-5اوم ام یوه دانه 6- شنه مرچك دوې دانې 7- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- باڼجڼ درست په اوبو کي واچوی او و اېشوی کله چي پاخه سول راکښته یې کړی او سپین یې کړی. بیا پیاز، آم، مالگه مرچك دا ټوله سره واچوی او وې کوټگـی بیا یې په اېشولو باڼجڼو کي واچوی او گډ یې کړی. وروسته غوړي سره کړی او باڼجڼ ور واچوی او ښه یې سره کړی په پنځه لس دقیقو کي تیارېږي.

## سره کړي بوراني باڼجڼ

لازم مواد:-

-1اوږده باڼجڼ یو کیلو 2- رومیان 250 گرامه 3- اوږه لس دانې 4- غوړي د سره کېدو دپاره 5- مالگه او کورکومن د ضرورت په اندازه 6- کرت یا چکیده یو گیلاس.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- لومړی باڼجڼ لیك داره سپین کړی یعني یوه لیکه پوست یې سپنوی او یوه یې پرېږدی بیا باڼجڼ په اوږدو څلور ځایه کړی مالگه پر واچوی او لمر ته یې کښېږدی تر څو اوبه یې وچی سي. بیا نو غوړي سره کړی او باڼجڼ دانه دانه پکي سره کړی او را وې باسی بیا نو رومیان سپین کړی او میده یې کړی په غوړو کې ښه سره کړی کله چي ښه سره سول باڼجڼ دانه دانه پر ووډی لږ کورکومن او مالگه پر واچوی او دم یې کړی که مو خوښه وي لږ کوټل سوې اوږه هم ور واچوی. بیا نو کرت یا چکیده ښه په کاچغه ووهی لږ مالگه او کوټل سوې اوږه ور واچوی. بیا نو په غاب کي لومړی لږ کروت واچوی او پر سر باندي باڼجڼ ووډی او بیا د باڼجڼو پر سر کرت ور واچوی او را وایې خلی .

## سره کړي درست باڼجڼ

لازم مواد:-

-1اوږده باڼجڼ نیم کیلو 2- غوړي 125 گرامه 3- پیاز 250 گرامه 4- گشنیز لږ څه 5- اوږه دولس دانې 6- وچ گشنیز یوه د چایو کاچغه 7- خشخاش یوه د چایو چغه 8- کهوپرا میده سوې یوه د چایو کاچغه 9- شونډ یوه کوچنۍ ټوټه 10- لیمو یوه دانه 11- مالگه او کورکومن د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- باڼجڼ پرېمنځی بیایې په چاړه باندي درې څلور ځایه چاك کړی خو پرې کوی یې مه او مالگه پر و وهی او کښې یې ږدی. بیا یې پرېمنځی مرچ، مالگه او کورکومن په و وهی او نیم ساعت یې کښېږدی. وچ گشنیز، خشخاش، کهوپرا بېل بېل میده کړی او سره گډ یې کړی. پیاز میده کړی او سره کړی چي ډېر سره نه سي اوږه درسته په غوړو کي سره کړی بیا نو سره کړي پیاز او اوږه په گوتو کي ښه میده کړی ویې موږی او شونډ گشنیز نعناع شنه مرچك میده کړی ور وایې چوی بیا دا ټوله مساله په غوړو کي سره کړی را وې باسی او په دغه غوړو کي لږ نور غوړي واچوی او باڼگجڼ پکي سره کړی کله چي د باڼگجڼو څلور خواوي سرې سوې بیا نو مساله بیرته ور واچوی او لږ اوبه ور واچوی او سره کوی یې بیا نو لږ تازه گشنیز ور واچوی او دم یې کړی یو څو دقیقې وروسته یې راکښته کړی او د لیمو اوبه ور واچوی او را وایې خلی ډېر خوندور باڼجڼ به پاخه سوي وي.

## د نخودو په اوړو کي سره سوي بانجڼ

لازم مواد:-

-1اوږده باڼگجڼ 250 گرامه 2- د نخودو اوړه 250 گرامه 3- غوړي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د سره کېګـدو دپاره 4- سپېرکۍ یوه کاچغه 5- سوډا لږ څه 6- مالګه

مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- بانګـجڼ سپین کړی او نازك نازك اوږده یې پرې کړی مالګه پر واچوی او کښې یې ږدی د نخودو په اوړو کې سوډا، مالګه او مرچ واچوی او ښه یې په کاچغه سره ووهی او دا مساله باید دومره نري وي چې تاسي بانجڼ پکې و وهی پر بانګـجنو باندي لکه د پیازو خور داسي

ونښلي. بیا نو بانګـجڼ پرېمنځی او په ټوکره یې وچ کړی. سپېرکۍ ښه میده کړی او د بانګـجنو په ټوټو باندي لږ لږ و وهی او د نخودو په اوړو یې ولړی او سره یې کړی بیا یې د خورك دپاره تاوده تاوده د چکنۍ سره را واخلی.

## د اور بانجڼ

لازم مواد:-

-1بانګـجڼ 250 ګرامه 2- مستې 375 ګرامه 3- پیاز یوه کوچنۍ دانه

-4اوږه دوې دانې 5- وچه نعناع نیمه د چایو کاچغه 6- شنه مرچك دوې دانې 7- تازه ګشنیز لږ څه 8- اوږه دوې دانې 9- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- بانګـجڼ د ګیس پر اور یا سکرو یا تر تبخي لاندي یا په تناره کي پر اور باندي پاخه کړی داسې پاخه کړی چي څلور خواوي ښه پخې سي بیا په یوه پتلي لوښي کي اوبه واچوی او بانجڼ ور واچوی مستې ښه سره و وهی او نیمه دانه پیاز ور میده کړی بیا ټوله مساله ور واچوی او ښه یې سره و وهی چي د مستو سره ګډ سي. بیا نو بانګـجڼ د اوبو څخه را وباسی سپین یې کړی او وې ټکوی او پاته نیمه دانه پیاز بانګـجڼ ته واچوی او بیا دغه بانګـجڼ و هغه تیار سویو مستو ته واچوی او پر سر یې تازه ګشنیز او شنه مرچك ور میده کړی د اور بانجڼ تیار دي.

## مساله داره بانجڼ

لازم مواد:-

-1ډېر ښه تور بانګـجڼ یو کیلو 2- وچ ګشنیز دوې د چایو کاچغي 3- سپینه زیره دوې د چایو کاچغي 4- غټ هېل دوې دانې 5- تورمرچ یوه د چایو کاچغه 6- امچور یوه کاچغه 7- غوړي 250 ګرامه 8- اوږه څلور دانې

-9مالګه او سره مرچ د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- باڼګـجڼ د پوست سره پرېمنځی او درست باڼګـجڼ په چاړه باندي درې څلور ځایه چاك کړ. یعني ګردی ګردی یې کړی خو پرې کوی یې مه لږ غوړي په کړایي کي واچوی او دا ټوله مساله پکي سره کړی او کښې یې ږدی چي ساړه سي بیا یې د باڼجڼو په پرې کړو ځایو کي دغه مساله واچوی او باڼجڼ په یوه تار باندي وتړی او په غوړو کې سره کړی اور یې باید خام وي چي باڼجڼ ښه سره سي او په مغز پاخه سي بیا اوږه وکوټګـی او ور واپې چوی او د څو دقیقو لپاره یې دم کړی.

## اوي کدو او دال نخود

لازم مواد:-

-1کدو نیم کیلو 2- دالنخود 250 ګرامه 3- رومیان 125 ګرامه 4- د کټوي دارو یوه کاچغه 5- شنه مرچك شپږ دانې 6- غوړي 125 ګرامه 7- پیاز 125 ګرامه 8- تازه ګشنیز لږ څه 9- مالګه او کورکومن د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- ګدو سپین کړی او ټوټه ټوټه یې کړی. دالنخود دوه ساعته در مخه تر پخېدو خشته کړی. غوړي سره کړی پیاز میده کړی او په غوړو کي سره کړی. بیا مالګه، مرچ او کورکومن ور واچوی

او لږ اوبه ور واچوی وروسته دالنخود ور واچوی کله چي دالنخود

نیم خامه پاخه سول کدو او رومیان ور واچوی کله چي کدو پوخ سو او پر

غوړو باندي راغلی بیا نو د کټوي دارو او تازه ګشنیز میده کړی او ور

واپې چوی او راکښته یې کړی.

## ایشولی کدو ( رائیته )

لازم مواد:-

-1کدو 250 ګرامه 2- مستې 125 ګرامه 3- ګشنیز، نعناع، شنه مرچك لږلږ

-4مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه 5- اوږه څلور دانې 6- د کټوي

دارو او تورمرچ.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- کدو سپین کړی بیا دوه ګیلاسه اوبه ور واچوی او پنځلس دقیقې یې پر خام اور باندي و ایشوی کله چي کدو پوخ سو راکښته یې کړی مستې ښه سره و وهی او لږ شیدې ور واچوی او ښه یې و وهی بیا مالګه، سره مرچ، د کټوي دارو او شنه مساله میده کړی ور واچوی بیا دغه مستو ته اېشولی کدو ور واچوی او را وایې خلی.

## د پټاټو غورمه

لازم مواد :-

-1پټاټګې نیم کیلو 2- پیاز 125 ګرامه 3- رومیان 125 ګرامه 4- شونډ کوچنۍ ټوټه 5- شنه مرچك شپږ دانې 6- غوړي 125 ګرامه 7- ګشنیز یوه دسته 8- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 9- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- پټاټګې سپیني کړی او کوچنۍ ټوټګې یې کړی. رومیان پرېمنځی او میده یې کړی پیاز میده کړی ګشنیز پاك کړی پرېمنځی او میده یې کړی. پیاز په غوړو کې سره کړی او پټاټګې ور واچوی سرې یې کړی وروسته بیا رومیان شونډ ور واچوی مالګه هم ور واچوی او د پنځو دقیقو دپاره یې سره کی وروسته بیا ګشنیز او لږ اوبه ور واچوی په لسو دقیقو کې ګشنیز او پټاټګې دواړه پخېږي. وروسته بیا شنه مرچك ور واچوی او راکښته یې کړی.

یا � غوړي په یو دېګ یا کړایي کې واچوی چي سره سي بیا پټاټګې پکې سرې کړۍ کله چي پټاټګې سرې سوې را وې باسی پیاز ور واچوی کله چي پیاز سره سول رومیان ور واچوی او ښه یې سره کړی چي پر غوړو باندي راسي وروسته بیا پټاټګې بیرته دېګ ته واچوی مالګه د کټوي دارو او مرچك ور واچوی لږ اوبه هم ور واچوی او د یو څو دقیقو دپاره یې دم کړی د پټاټو غورمه تیاره ده .

## ساده پټاټګې

لازم مواد:-

-1پټاټګې نیم کیلو 2- زیره یوه د چایو کاچغه 3- تور مرچ دولس دانې 4- غوړي او مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- پټاټګې سپیني کړی او کوچنۍ ټوټې یې کړی په کړایي کې غوړي واچوی او زیره ور واچوی زیره لږ سره کړی او بیا پټاټګې او مالګه ور واچوی او سرې یې کړی کله چي پخېدو ته نژدې

سوې نو مرچك دغسې درست ور واچوی او پر خام اور یې دم کړی څو دقیقې وروسته یې را واخلی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## اېشولي پټاټګې

لازم مواد:-

-1پټاټګې 250 ګرامه 2- مستې 375 ګرامه 3- پیاز یوه دانه 4- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 5- پېروی لږ څه 6- ګشنیز لږ څه 7- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- پټاټو ته مالګه واچوی او وې اېشوی. بیا یې سپیني کړی او ګردی الغې ( حلقې ) یې کړی په مستو کې لږ پېروی او لږ شیدې واچوی او ښه یې سره ووهی بیا پیاز میده کړی او ور وایې چوی مالګه ، سره مرچ او د کټوي دارو هم ور واچوی وروسته بیا پټاټګې ور واچوی او لږ ګشنیز میده کړی پر سر یې ور واچوی او را وایې خلی .

نوټ :- که شیدې او پېروی نه وي هم پروا نه لري.

## د پټاټو کباب

لازم مواد:-

-1پټاټګې نیم کیلو 2- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 3- وچ ګشنیز یوه د چایو کاچغه 4- انار دانه یوه د چایو کاچغه 5- د نخودو اوړه 125 ګرامه 6- غوړي 125 ګرامه 7- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- پټاټګې و اېشوی او بیا یې سپیني کړی او تر ماشین یې وباسی یا یې په لاس خوړیني کړی. بیا مالګه، سره مرچ، سپینه زیره، وچ ګشنیز میده کړي او پټاټو ته یې واچوی او نیمه کاچغه انار دانه هم ور میده کړی او ورسره ګډه یې کړی او د دغه پټاټو څخه چې ستاسي خوښه وي هغسي ګردی یا اوږده کباب جوړ کړی. وروسته بیا د نخودو اوړه غلبېل کړی او پدې کې مالګه او مرچ واچوی او دونه خټه یې جوړ کړی لکه د هګۍ ژړ بیا پاته اناردانه میده کړی ور وایې چوی. پدې مساله کې د پټاټو کباب ووهی او په کړایي کې یې سره کړی او د سره کېدو په مهال کې یې پام کوی چې دا کباب ډېرو غوړو کې وانه چوی لږ لږ غوړي ور اچوی چې کړایي په غوړه سي او پر خام اور باندي یې سره کړی دا د پټاټو کباب به ډېر خوندور وي د چکني سره یې را واخلی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## کرېله

لازم مواد:-

-1کرېله نیم کیلو 2- پیاز 250 گرامه 3- غوړي 250 گرامه 4- رومیان 250 گرامه 5- مالګه او مرچ.

د پخېدو ترتیب :- کرېله وتوږی او نازکي ګردۍ یا اوږدې پرې کړی لکه چپس بیا نو مالګه په ووهی او د یو ساعت یا تر یو ساعت یې ډېر کښېږدی وروسته یې را واخلی او پاك یې پرېمنځی او اوبه یې ښه ونښتېږی. پیاز میده کړی او په غوړو کې یې سره کړی. مالګه، مرچ، کورکومن او رومیان ور واچوی ښه یې سره کړی چې پر غوړو راسې بیا په یوه کړایی کې غوړې واچوی او کرېله لکه چپس داسې سره کړی او کله چې را اخلی د لعاب سره یې ګډ کړی او د مستو سره یې را واخلی.

نوټ :- د دې دپاره چې کرېله خپل تریخ والی په لعاب یا غورمه کې ایله نه کړی نو کرېله هغه مهال لعاب ته اچوی چې را اخلی یې خو که کرېله د چپس په ډول سره کړې یوازې وخوری ډېر به ښه وي.

## د مولۍ سالن

لازم مواد:-

-1غوښې نیم کیلو 2- سپینې مولۍ نیم کیلو 3- پیاز 250 گرامه 4- غوړي

250گرامه 5- خواږه ولنې یوه د چایو کاچغه 6- سره مرچك څلور دانې

-7کورکومن لږ څه 8- وچ ګشنیز دوې د چایو کاچغې 9- اوږه یوه غوزه

-10مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- مولۍ وتوږی او تر تراشك یې وباسی یا یې خلال کړی. پیاز میده کړی او نوره ټوله مساله میده کړی او په نیم پاو غوړو کې یې سره کړی بیا غوښې ور واچوی او کښې یې بږدی چې پخې سې. مولۍ لمر ته کښېږدی چې لږ اوبه یې وچې سې بیا په پاته غوړو کې مولۍ سرې کړی او په غورمه کې واچوی چې پخې سې د مولۍ سالن تیار دی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د چغندرو سالن

لازم مواد:-

-1چغندر نیم کیلو 2- پیاز یوه دانه 3- رومیان څلور داني 4- مستې 125 گرامه 5- غوړي نیم گیلاس 6- کوټل سوې اوړه او شونډ یوه د چایو کاچغه7- مالگه مرچ.

د پخېدو ترتیب :- چغندر سپین کړی او بیا یې خلال کړی په غوړو کي پیاز سور کړی بیا په لږ اوبو کي مالگه کوټل سوې اوړه او شونډ او سره مرچ واچوی او پیاز ته یې واچوی لږ یې سره کړی بیا مستې او رومیان ور واچوی او ښه یې سره کړی چي پر غوړو باندي راسي بیا خلال سوي چغندر ور واچوی او دم یې کړی کله چي چغندر پاخه سول او پر غوړو باندي راغلل لږ تازه گشنیز ور میده کړی او راکښته یې کړی.

## د سبزي پالکو سالن

لازم مواد:-

-1سبزي پالك نیم کیلو 2- غوښي یو کیلو 3- غوړي 375 گرامه 4- پیاز

125گرامه 5- لیمو څلور داني 6- اوړه څلور داني 7- لونـك څلور داني

-8سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 9- دار چیني دوې کوچنۍ ټوټکې

-10گشنیز یوه دسته 11- مالگه مرچ او کورکومن د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی د غوښو غورمه پخه کړی بیا سبزي پالك او گشنیز پرېمنځۍ او میده یې کړی و غورمې ته یې واچوی کښې یې ږدی چي سبزي پاخه او اوبه یې وچی سي کله چي اوبه وچي سوې او پر غوړو باندي راغلل بیا یوه کاچغه سره کړي پیاز او د کټوي دارو ور واچوی او د لیمو اوبه وباسی ور وایې چوی ډېر خوندور سالن به وي.

## سارمکۍ

لازم مواد:-

-1سارمکۍ یو کیلو 2- اوړه پنځه داني 3- سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه

-4غوړي نیم گیلاس 5- شنه مرچك یوه دانه 6- مالگه د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- سارمکۍ پاڼګـي پاڼګـي کړی او پرېمنځئ بیا په غوړو
کي اوړه مرچك او زیره سره کړی او سارمکي ور واچوی او لږ مالګه
ور واچوی. اوبو ته ضرورت نسته پدې چي سبزي پخپله اوبه کوي
کله چي په خپلو اوبو کي پاخه سول په پاي کي يې ښه وټکوی او سره
يې کړی بیا يې راکښته کړی .

نوټ :- ( سارمکي چي یو خود رویه سبزي دي چي د پسرلي په موسم کي زموږ په وطن کي ډېري شنې کيږي )

## سبزي پالك او د مولۍ پاڼګـي

لازم مواد:-

-1سبزي پالك یو کیلول 2- د مولۍ بلګونه یو کیلو 3- مرچك ځلور دانې

-4سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 5- غوړي نیم ګیلاس 6- اوړه ځلور دانې

-7مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- سبزي پالك او د مولۍ بلګونه پاك پرېمنځئ او میده يې کړی. په غوړو کي لږ زیره او مرچك سره کړی بیا دغه میده سوي سبزي ور واچوی او مالګه هم، سره وې لړی او سر يې ور بند کړی. اوبه مه ور اچوی پرېږدی چي په خپلو اوبو کي پاخه سي. یو درې ځلور واره يې ولړی چي لاندي ونه سوزي. کله چي اوبه وچي سوې ښه يې ولړی سره يې کړی چي پر غوړو باندي راسي بیا يې د اور څخه راکښته کړی. د مستو یا د مرچکو د چکني سره يې را واخلی.

## د سرسو ( شړشم ) سالن

لازم مواد:-

-1د سرسو پاك سوي سبزي یو کیلو 2- پیاز 125 ګرامه 3- شونډ کوچنۍ ټوټه 4- شنه مرچك ځلور دانې 5- غوړي 125 ګرامه 5- مالګه او کورکومند ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- د سرسو سبزي پاك کړی نارونه يې څني لیري کړی او میده يې کړی بیا يې پرېمنځئ چي ښه پاك سي وروسته بیا پیاز په غوړو کي سره کړی مالګه او سره مرچ ور واچوی او سرسو سبزي پر واچوی او لږ اوبه ور

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



واچوی چي سبزي پاخه سي کله چي د سبزيو رنګ ژړ سو او پاخه سول شونډ میده کړی ور واپې چوی او بیا یې راکښته کړی .

د هندوانې د پوټکی او دال نخودو سالن

لازم مواد:-

-1دال نخود 250 ګرامه 2- د هندوانې پوټکې نیم کیلو 3- پیاز 125 ګرامه 4- شونډ کوچنۍ ټوټه 5- کوټل سوې اوړه دوې د چایو کاچغي 6- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- د هندوانې د پوټکي زرغونه خوا ځیني لیري کړی .

او نازکه کوچنۍ یې میده کړی او په یوه پیاله اوبو کې و اېشوی چي

پاسته سي کله چي پاخه سول او اوبه یې وچي سوې بیا په بل دېګ کې غوړي سره کړی او پیاز پکي سره کړی چي هغه سره سول بیا اېشولې هندوانه او اېشولی دالنخود ور واچوی او ښه یې سره کړی. بیا یې یو

پنځه دقیقې دم کړی. ( که چیري رومیان یا رُب ور واچوی سالن ښه لعاب داره او خوندور راځي ).

## د میتهې سبزي

لازم مواد:-

میتهې یو ډول سبزي دي لکه شپشتي چي په هندوستان او پاکستان کي پیدا کیږي اوکرل کیږي .

-1میتهې نیم کیلو 2- پټاټګې نیم کیلو 3- غوړي 125 ګرامه 4- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- میتهې پاك کړی پاڼګي یې ښه کوچنۍ میده کړی. پټاټګې هم سپیني کړی او ټوټه ټوټه یې کړی. په غوړو کي پیاز سره کړی مالګه او مرچ ور واچوی بیا نو میتهې ور واچوی او ښه یې سره کړی کله چي پاڼګې ژړي سوې پټاټګې ور واچوی او اوبه ور واچوی دم یې کړی کله چي پټاټګې پخې سوې او میتهې پر غوړو راغلل راکښته یې کړی.

خُلفه

لازم مواد:-

-1خُلفه یو کیلو 2- ماش 125 ګرامه 3- پیاز یوه دانه 4- غوړي او مالګه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- خُلفه پاکه کړی او ښه پاکه یې په ډېرو اوبو

کي پرېمنځی بیا په یوه دېګ کي ډېري اوبه واچوی او خیشته ګرګره

سوي ماش او خُلفه ور واچوی او څو دقیقې یې و ایشوی چي ماش او

خُلفه پاخه سي بیا یې راکښته کړی او صاف یې کړی بیا په بل دېګ

کي غوړي واچوي او پیاز پکي سره کړی مالګه او مرچ ور واچوی بیا

خُلفه ور واچوی او سره یې کړی کله چي ښه سره سول او پر غوړو باندي راغلل بیا یې راکښته کړی.

## د بادرنـګو سالن

لازم مواد-:

-1بادرنـګ نیم کیلو 2- پیاز نیم کیلو 3- غوړي 125 ګرامه 4- رومیان 125 ګرامه 5- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 6- اوړه اته دانې 7- وچ ګشنیز مالګه کورکومن لږ لږ.

د پخېدو ترتیب :- بادرنـك سپین کړی او مغز یې وباسی او ټوټه ټوټه یې کړی په یوه دېګ کي غوړي واچوی او پیاز پکي سره کړی مالګه مرچ او د کټوي دارو وچ ګشنیز رومیان ور واچوی او لعاب ځني جوړ کړی. بیانو د بادرنـګو ټوټکـې لکه بانګـجڼ داسي په غوړو کي سره کړی او لعاب ته یې ور واچوی او پر خام اور باندې دم کړی اوبو ته ضرورت نه لري پدې چي بادرنـګ پخپله اوبلن دي .

ساده همبرګر

لازم مواد-:

-1پستې کوفته سوي غوښي چي غوړ ونه لري نیم کیلو 2- تر ماشین ایستل سوي پیاز دوې دانې 3- مالګه او مرچك د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- همبرګر باید په پنډ مسي تابه یا کړایي کي پاخه سي پدې چي هغه توده سي ژر نه سړیږي. تاسي باید کړایي یا تابه یو څو دقیقې د مخه پر اور کښېږدی چي توده سي. بیا نو غوښي مالګه، مرچ او پیاز سره ګډ کړی او ښه یې واغږی چي غاز پیدا کړي، بیا هغه څلور پنځه ځایه کوو او هره ټوټه یې په لاس کي سره سموو. او لږ غوړي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



کړايي کي اچوو بيا همبرګر ور اچوو او دواړه خواوي يې سره کوو همبرګر بايد ټوله يو ځاي ور وانه چوی پدې چي بيا تاوه سرېږي او غوښي اوبه کوي او کلکيږي. په دغه ډول ټوله همبرګر سره کړی.

## دوهم ډول همبرګر

د دې همبرګر مواد هم لکه د ساده همبرګر هغسي تيار کړی.

لازم مواد-:

-1شنه ميده سوي پياز يو ګيلاس 2- ميده سوي روميان يو ګيلاس 3- خلال سوي شنه مرچك نيم ګيلاس 4- ميده سوي ګشنيز نيم ګلاس 5- غوړي يا کوچي ( 100 ) ګګرامه 6- د همبرګر خاصه ډوډۍ څلور ټوټګې.

د پخېدو ترتيب :- لږ کوچي پر ډوډۍ باندي موږو او تيار يې ايږدو نورکوچي ويلي کوو شنه ميده سوي پياز په غوړو کي لږ سره کوو او بيا روميان ور اچوو کله چي د روميانو اوبه لږ وچي سوې بيا مالګه او مرچك ور اچوو او تيار يې ايږدو بيا ډوډۍ لږ ګرموو او تيار سره کړي تاوده همبرګر پر ډوډۍ باندي ايږدو او لږ سره سوي پياز او روميان پر اچوو او شنه مرچك او ميده سوي ګشنيز پر پاشو او تاوده تاوده يې را اخلو .

## دريم ډول همبرګر

لازم مواد-:

-1کوفته سوي غوښي نيم کيلو 2- ګشنيز او نعناع لږ څه 3- يا وچ ګشنيز او نعناع دوې د چايو کاچغي 4- ميده سوې پوڅه نيم ګيلاس 5- کلك روميان څلور الغې 6- د همبرګر ډوډۍ څلور ټوټګې 7- تر ماشين ايستل سوي پياز يوه د خوړو کاچغه 8- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- غوښي پياز پوڅه نعناع ګشنيز دا ټوله سره ګډوو. او څلور دانې همبرګر ځني جوړوو او سره کوو يې بيا هره ډوډۍ دوه ځايه کوو او لږلږ کوچي پوري موږو او يوه توټه رومی پر ايږدو لږ مالګه او مرچ پر اچوو او بيا يوه ټوټه همبرګر پر ايږدو او يوه يوه ټوټه پوڅه پر ايږدو او تاوده تاوده يې را اخلو.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## څلورم ډول همبرگر

لازم مواد:-

1-د کوفتې غوښې نيم کيلو 2- روميان 125 گرامه 3- ډوډۍ اوه پارچې

4-تورمرچ دولس دانې 5- غوړي يوه غټه کاچغه 6- پیاز يوه دانه 7- شنه مرچك او گشنيز ميده سوي نيم كيلاس مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- غوښې تر ماشين څو واره وباسۍ چې ښه ميده سي لکه اخښلي اوړه بيا پياز تر ماشين و باسی تورمرچ، مالگه او شنه مرچك دا ټوله ميده کړی او کوفتې ته يې واچوی. دا کوفته دونه په لاسو و اغږی چې ټول شيان يکي گډ سي او غاز وكړي وروسته بيا په كړايي كي يوه کاچغه غوړي واچوی او د دغي کوفتې څخه اته دانې همبرگر جوړ کړی او په غوړو کي يې سره کړی. بيا د ډوډۍ په منځ کي يوه ټوټه رومی يو څو نازك ميده سوي پياز او لږ گشنيز واچوی او پر سر يې همبرگر کښېږدی. او ډوډۍ ووپېچی او د خوراك د پاره يې تاوده تاوده را واخلی. دا د ماځيگر د چايو سره يا چې څوك مېلې ته ځي دا ژر جوړيږي او ډېر ښه خوند هم کوي.

## د ماشو دال

لازم مواد:-

1-ماش نيم کيلو 2- اوږه يوه غوزه 3- مرچك شپږ دانې 4- شونډ کوچنۍ ټوټه 5- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 6- غوړي 125 گرامه 7- کورکومن لږ څه 8- مالگه او گشنيز د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- ماش څلور يا پنځه ساعته د مخه تر پخېدو خشته کړی کله چې خشته سول بيا يې په لاسو کي و موږی چې سپين سي او پوستکي يې ځيني ليري کړی بيا په يوه دېگ کي يو کيلو اوبه واچوی او نيمی اوږه د مالگي سره وکوټگی او ور وايې چوی. کله چي اوبه و ايشيدلې ماش ور واچوی او سر يې ور بند کړی. چې ماش نيم خامه پاخه سول بيا نو كوركومن او سره مرچك ور واچوی او کښېږدی چې ماش ښه پاخه سي کله چې ښه پاخه سول او اوبه يې وچي سوې شنه مرچك ميده کړی او ور وايې چوی او په غوړو کي ادرك ( شونډ ) اوږه اوږده ميده کړي او سره يې کړی او دال ته يې واچوی د کټوي دارو هم ور واچوی او گشنيز ميده کړی او پر سر يې ور و پاشی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## ماش او غوښي

لازم مواد-:

-1ماش 250 گرامه 2- غوښي نیم کیلو 3- غوړي 250 گرامه 4- شونډ لږ څه

-5اوړه یوه غوزه 6- پیاز 125 گرامه 7- د کټوي دارو دوې د چایو کاچغي

-8مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی د غوښو غورمه پخه کړی. کله چي غورمه پخه سول او پر غوړو راغلل بیا خشته سوي ماش او شونډ ور واچوی او یو څو پلا یې سره واړوی بیا نو دونه اوبه ور واچوی چي ماش پکښي پاخه سي لیکن خوړین نه سي کله چي ماش پاخه سول او پر غوړو راغلل بیا نو شنه مرچك او تازه گشنیز ور میده کړی او د کټوي دارو هم ور واچوی او راکښته یې کړی.

## دال نخود او غوښي

لازم مواد-:

-1دالنخود 250 گرامه 2- غوښي نیم کیلو 3- پیاز 125 گرامه 4- اوړه یوه غوزه 5- شونډ کوچنۍ ټوټه 6- غوړي 125 گرامه 7- د کټوي دارو دوې کاچغي 8- شنه مرچك او گشنیز لږ څه 9- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- دال نخود درې ساعته د مخه تر پخېدو خشته کړی. غوښي پرېمنځگی او په دېگ کي یې واچوی. اوړه وکوټگـی پیاز میده کړی او مالگه مرچ کورکومن دا ټوله په دېگ کي د غوښو سره واچوی

لږ اوبه ور واچوی کښېږدی چي غوښي ښې سرې سوې او پر غوړو راغلې نو دال نخود او شونډ ور واچوی او دونه اوبه ور واچوی چي دال نخود پکښي پاخه سي. كه یې غواړی چي دال نخود پکښي

خوړین سي او دانه یې معلومه نه سي نو یې ښه په کاچغه و وهی چي خوړین سي كه نه دغسي سم دي. لږ گشنیز او شنه مرچك میده کړی پر سر یې ور و پاشی او راکښته یې کړی .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د مونـګ دال

لازم مواد:-

-1دال 250 ګرامه 2- غوړي 125 ګرامه 3- شونډ کوچنۍ ټوټه 4- پیاز یوه دانه 5- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 6- مالګه او کورکومن د ضرورت په اندازه 7- شنه مرچك او ګشنیز لږ.

د پخېدو ترتیب :- ګرګره سوي مونـك دال یو ساعت د مخه تر پخېدو خشته کړی. بیا پیاز په غوړو کي سره کړی مالګه او سره مرچ ور واچوی سره یې کړی وروسته دال ور واچوی او لږ یې سره کړی بیا اوبه ور واچوی او پر خام اور باندې پاخه کړی کله چي پاخه سول او پر غوړو باندي راغلل د کټوي دارو او تازه ګشنیز میده کړی ور وایې چوی او راکښته یې کړی.

)مونـګ دال یوډول نارنجي دال دی چي زموږ خلګ نسك هم ورته وایي(

## د مونـګ دال او غوښي

لازم مواد:-

-1دال 250 ګرامه 2- غوښي نیم کیلو 3- پیاز 125 ګرامه 4- اوږه نیمه غوزه 5- شونډ کوچنۍ ټوټه 6- غوړي 250 ګرامه 7- تازه ګشنیز لږ څه 8- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 9- مالګه او مرچ.

د پخېدو ترتیب :- دال یو ساعت د مخه تر پخېدو خشته کړی. پیاز په غوړو کي سره کړی او غوښي ور واچوی او سره یې کړی بیا اوږه مالګه او مرچ ور واچوی. کله چي دا سره سول دال ور واچوی او اوبه ور واچوی او کښېږدی چي دال پاخه سي او غوښي یې هم پخې سي بیا د کټوي دارو ور واچوی ګشنیز ور میده کړی او راکښته یې کړی.

نوټ :- ( که یې غوښي کلکي وي لومړی د غوښو غورمه پخه کړی او بیا دال ور واچوی )

## پنځه داله

لازم مواد:-

-1شنه ماش، تور ماش، مونـګ دال، نخود، مسور دال هر یو 125 ګرامه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



-2شونډ کوچنۍ ټوټه 3- د کټوي دارو دوې د چایو کاچغي 4- تازه ګشنيز لږ څه 5- غوړي 125 ګرامه 6- کورکومن نيمه د چايو کاچغه 7- اوږه دوې دانې 8- مالګه او مرچ.

د پخېدو ترتیب :- یو کیلو اوبه په یوه دېګ کې واچوی او پر اور یې کښېږدی مالګه، سره مرچ او کورکومن ور واچوی چې و ایشیدل ټوله ګډ خشته سوی دال ور واچوی او پر خام اور باندې یې پاخه کړی. شونډ او شنه مرچك ور واچوی کله چې ښه پاخه سول دال یې خوړین سوه بیا نو په غوړو کې اوږه سره کړی او پر سر یې ور واچوی او د کټوي دارو او ګشنیز یې پر سر ور واچوی او راکښته یې کړی .

## د پسه پښې

لازم مواد-:

-1د پسه پښې دولس دانې 2- اوږه یوه غوزه 3- پیاز 250 ګګرامه 4- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 5- وچ ګشنیز یوه د چایو کاچغه 6- لونګ اته دانې 7- دار چیني دوې ټوټګې 8- شونډ یوه غټه ټوټه 9- مستې نیم ګیلاس

-10د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 11- تازه ګشنیز لږ څه 12- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- پښې په اوړو ښه ولړی او پرېمنځی. بیا په یوه دېګ کې پښې واچوی او اوبه مالګه ور واچوی اوږه وکوټګی لونګ او دارچیني دغسې غټ ور واچوی او کښېږدی چې پخې سې که د بخار په دېګ کې وي لږ وخت غواړي او که په بل عادي دېګ کې وي لږ تر لږ باید څلور ساعته و ایشي بیا د دېګ سر ور خلاص کړی وې ګوری که پخې وې بیا ټوله مساله میده کړی لږ اوږه او شونډ هم ور میده کړی او پیاز جلا میده کړی بیا په یو بل خلاص خولي دېګ کې غوړي واچوی او پاته پیاز میده کړی او سره یې کړی کله چې پیاز سره سول را وې باسی په ګوتو کې ومږی او بیرته یې ور واچوی او اومه پیاز ور واچوی بیا اوږه شونډ او ټوله میده سوې مساله ور واچوی او سره یې کړی بیا مرچ او کورکومن ور واچوی او لږ یې سره کړی او ور سره لږلږ یخني ور اچوی بیا مستې سره ووهی او ور وایې چوی او ورسره پښې د یخني څخه را وباسی او ور وایې چوی او لږ یې سره سره کړی او پاته یخني ور واچوی یو څو دقیقې یې و ایشوی او راکښته یې کړی. وروسته بیا د کټوي دارو او تازه ګشنیز ور واچوی او د خورك دپاره یې را واخلی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د پسه ماغزه

لازم مواد-:

-1د پسه ماغزه دوې دانې 2- پياز 125 گرامه 3- روميان دوې دانې 4- گشنيز لږ څه 5- لونـګ څلور دانې 6- غوړي 125 گرامه 7- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- ماغزه په اوبو کې واچوی ورسره لونـك او مالگه هم واچوی او لږ يې و ايشوی بيا يې راکښته کړی بيا پياز ميده کړی او په غوړو کې يې سره کړی کله چې سره سول را وې باسی په غاب کې يې سره وشندی چې ساړه سي.

بيا په غوړو کې روميان مالگه او سره مرچ واچوی او پر خام اور باندې يې سره کړی بيا پياز په گوتو کې وموږی او ور وايې چوی لږ يې سره کړی بيا ايشولي ماغزه کوچنۍ کوچنۍ ټوټگـې کړی او ور وايې چوی او پر خام اور باندې په کاچغه لړی دوې دقيقې يې سره کړی وروسته تازه گشنيز او شنه مرچك ور ميده کړی او دم يې کړی اور يې بيخي خام کړی پنځه دقيقې وروسته يې را واخلی.

نوټ :- که ماغزه ونه ايشوی دغسي پاخه کړی هم ښه خوندور راځي.

## دوهم ډول ماغزه

لازم مواد-:

-1ماغزه دوې دانې 2- پياز 250 گرامه 3- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 4- اوړه شپږ دانې 5- غوړي 125 گرامه 6- تازه مساله لږ څه 7- مالگه مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- اوړه او پياز ميده کړی. مالگه او مرچ ور واچوی او يو دوه گيلاسه اوبه ور واچوی او پر اور يې کښېږدی کله چې پياز خوړين سول غوړي ور واچوی او ښه يې سره کړی چې مساله په غوړو کې سره سي او خوړينه سي بيا ماغزه پرېمنځی او ور وايې چوی. او پنځه دقيقې يې سر ور پټ کړی بيا يې ښه سره کړی او تازه مساله يعني گشنيز ور واچوی او يوه کاچغه اوبه ور واچوی او دم يې کړی پنځه دقيقې وروسته يې راکښته کړی او د کټوي دارو ور واچوی دا ماغزه به ډېر خوندور وي خو چې ورته گوری داسي ښکارېږي لکه د هگۍ ژړ.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## دریم ډول ماغزه

لازم مواد:-

-1ماغزه دوې دانې 2- لونګ څلور دانې 3- اوږه شپږ دانې 4- هګۍ دوې دانې 5- ترمیده اوږه څلور د چایو کاچغې 6- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 7- سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 8- وچ ګشنیز نیمه د چایو کاچغه 9- غوړي د سره کېدو لپاره 10- مالګه مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- د مغزو سره لونګ او اوږه واچوی او و اېشوی هګۍ دواړه ښه سره ووهی او ترمیده اوږه مرچ د کټوي دارو وچ ګشنیز دا ټوله سره واچوی او ښه یې سره ګډ کړی. بیا نو ماغزه د اوبو څخه را وباسی او په تیره چاړه باندې یې یو رنګه ټوټه ټوټه کړی وروسته بیا یوه یوه ټوټه ماغزه په دغه مساله کې وهی او په غوړو کې یې سره کړی کله چې بادامي رنګه سول را وې باسی .

## دل بند

لازم مواد:-

-1دل بند یوه دانه 2- اوږه یوه غوزه 3- پیاز 125 ګرامه 4- غوړي 125 ګرامه 5- تازه ګشنیز لږ 6- رومیان 125 ګرامه 7- مالګه مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- اینه او سږی کوچنۍ کوچنۍ ټوټګې او ښه یې پرېمنځئ اوږه وکوټګۍ پیاز میده کړی او په غوړو کې یې سره کړی کله چې سره سول رومیان ور واچوی ور سره اوږه مالګه او مرچ واچوی او لعاب ځیني جوړ کړی او سږی ور واچوی او یو ګیلاس اوبه هم ور واچوی او پر خام اور باندې کښېږدی چې پاخه سي کله چې پاخه سول او اوبه یې وچې سوې پر غوړو باندې راغلل بیا نو اینه ور واچوی او یو دوه واره یې سره واړوی چې د اینې وینه لږ وچه سي خو کلکه نه سي بیا لږ ګشنیز ور واچوی او راکښته یې کړی.

## سره کړې اینه

لازم مواد:-

-1اینه یوه دانه 2- پیاز 125 ګرامه 3- اوږه اته دانې 4- غوړي 125 ګرامه 5- شنه مرچك یو څو دانې 6- مالګه د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- اینه او اوړه په اوبو کې واچوی او و اېشوی چې وینه یې وچه سي بیا په کړایې کې غوړي واچوی او پر اور باندي کښېږدی او پیاز میده کړی ور وایې چوی کله چې پیاز ژړ سول اینه ور واچوی او لږ یې سره کړی بیا نو مالگه سره مرچ، شنه مرچك او تازه گشنیز ور واچوی او راکښته یې کړی.

نوټ :- که اینه دغسې اومه ور واچوی هم ښه راځي خو اینه باید په یوه ټوکره باندي وچه کړی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



# پکوړې او نور اړوند خواړه

## د پالکو پکوړې

لازم مواد:-

-1پالك یوه دسته 2- د نخودو اوړه 250 گرامه 3- اوړه لږ څه 4- شونډ لږ څه 5- شنه مرچك څلور دانې 6- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 7- سوډا لږ څه 8- غوړي د سره کېدو لپاره 9- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی سبزي پالك پاك کړی او پرېمنځئ او په یوه صافي کې یې واچوی چې اوبه یې ونښېږي اووچ سي بیا د نخودو اوړه غلبېل کړی او په یوه کاسه کې واچوی. شنه مرچك، شونډ،

اوړه، مالگه، او سپینه زیره دا ټوله سره میده کړی او په اوړو کې واچوی او لږ سوډا هم ور واچوی وروسته بیا اوبه ور واچوی او د پکوړو مساله ځني جوړه کړی او د یوه ساعت دپاره یې کښېږدی یو ساعت وروسته

په کړایي کې غوړي واچوی سره یې کړی او د پالکو یوه یوه پاڼه په

مساله کې وهی او په غوړو کې یې سره کوی. کله چې سره سول را

وې باسی او د چکنی سره یې را واخلی .

## د پټاټو یا بانجڼو پکوړې

لازم مواد:-

-1پټاټگې یا بانجڼ 250 گرامه 2- د نخودو اوړه 250 گرامه 3- اوړه شپږ دانې 4- شونډ لږ څه 5- شنه مرچك څلور دانې 6- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 7- غوړي د سره کېدو لپاره 8- سوډا لږ څه 9- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- ټوله مساله سره واچوی او ښه یې میده کړی .

د نخودو اوړه غلبېل کړی، په یوه کاسه کې یـې واچوی، میده سوې

مساله او لږ سوډا ور واچوی، بیا اوبه ور واچوی او د پکوړو

مساله ځگـني جوړه کړی او د یوه ساعت لپاره یـې کښېگـږدی. بیا بانجڼ

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



یا پټاټګې خو چې ښې غټګې وي سپیني کړی او نازکي نازکي یې پرې کړی. بیا یې په تیاره سوې مساله کي و وهی او په غوړو کي یې سرې کړی، پکوړې تیاري دي، تودې تودې یې راواخلی .

## د دال نخودو پکوړې

لازم مواد:-

-1دال نخود 250 گرامه 2- اوړه شپږ دانې 3- شونډ کوچنۍ ټوټه 4- شنه مرچك پنځه دانې 5- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 6- پیاز یوه دانه 7- غوړي د سره کېدو لپاره 8- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- دال نخود پرېمنځئ او ماښام یې خیشته کړی، که یې ماښام پخوی، سهار یې خیشته کړی، بیا دال نخود او پیاز ښه میده سره وکوټګی او سپینه زیره درسته پکښې واچوی او سره مرچ، مالګه، شنه مرچك، اوړه او شونډ سره وکوټګی او په کوټل سوو دال نخودو کي یې ګډ کړی. بیا په کړایي کي غوړي ښه سره کړی او دال نخودو څخه کوچنۍ پکوړې په غوړو کي اچوی. او سرې کوی یې کله چي سره سرې سوې را وې باسی او تودې تودې یې را واخلی.

## د هګیو څخه ډکي سمبوسې

لازم مواد:-

-1غوړي یو کیلو 2- ترمیده اوړه یو کیلو 3- پټاټګې یو کیلو 4- پیاز 250 گرامه 5- اوړه 6 دانې 6- هګۍ دولس دانې 7- تور مرچ نیمه د چایو کاچغه 8- دار چیني دوې ټوټګې 9- غټ هېل څلور دانې 10- وچ ګشنیز دوې د چایو کاچغي 11- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- پټاټګې پرېمنځئ او و اېشوی بیا یې سپیني کړی او میده یې کړی. پیاز هم میده کړی یا یې تر ماشین و باسی. دار چیني، لوي هېل، تور مرچ، وچ ګشنیز ټوله سره واچوی او میده یې کړی او په میده سویو پټاټو یې ګډي کړی. هګۍ و اېشوی او سپیني یې کړی او دوې دوې ټوټګې یې کړی. وروسته بیا میده اوړه غلبېل کړی او دوې کاچغي غوړي ور واچوی او ښه یې سره ګډ کړی بیا یې د مالګي په اوبو کلك واغږی. چي هر څومره یې ښه واغږی هغومره ښې سمبوسې ځیني پخیږي.

وروسته د دغه اوړو څخه کوچنۍ کوچنۍ زوالې واخلی او په یوه ښوی لرګي یا آش ګز باندي یې نازکي ګردۍ کړی بیا دغه ټکۍ په چاړه باندي دوه ځایه کړی او په یوه ټوټه کي یې لږ تیار سوي پټاټګې او نیمه هګۍ پکي کښېږدی او د سمبوسې په ډول یې شا و خوا ور بنده کړی. او پر یو لانده ټوکره باندي یې کښېږدی. همداسي ټولي سمبوسې

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



جوړي کړی او بیا یې په غوړو کي سرې کړی کله چي سمبوسې بادامي رنـګه سوې را وې باسی. بیا یې د مستو او د املیې ( تمل ) د چکنی سره را واخلی .

## حلیم

لازم مواد-:

-1غوښي یو کیلو 2- غوړي 250 ګرامه 3- اوګره سوي غنم نیم کیلو 4- پیاز 250 ګرامه 5- اوړه یوه غوزه 6- شونډ کوچنۍ ټوټه 7- مستې 250 ګرامه 8- لیمو دوې دانې 9- شنه مرچك او نعناع لږ څه 10- د کټوي دارو یوه کاچغه 11- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- پیاز میده کړی او په غوړو کي یې سره کړی کله چي سره سول را وې باسی او په غوړو کي غوښي واچوی او پر خام اور باندي یې سرې کړی او ورسره مالګه او د کټوي دارو ور واچوی او تر لږ سره کېدو وروسته مستې ور واچوی او سره یې کړی کله چي د مستو اوبه وچي سوې اوړه او نیمی شونډ وکوټګـی او ور وایې چوی او د سره کېدو په مهال کي سره مرچك هم ور واچوی او د غوښو غورمه ځیني جوړه کړی لږ اوبه ور واچوی چي غوښي پکښي پخې سي بیا پر بل نغري یا ګیس باندي اوګره پرېمنځګی او لږ مالګه ور واچوی او دغونه اوبه ور واچوی چي اوګره پکښي پخیږي. کله چي اوګره سوي غنم پاخه سول او د غوښو غورمه پخه سول سره ګډ یې کړی او په یو غټ ګفکیر باندي یې ښه سره ګډ کړی چي بیخي سره یو سي او بیا یې د دوهم ځل لپاره دم کړی او د دم کېدو د مخه په غوړو کي پیاز سره کړی پر وایې چوی او تازه ګشنیز نعناع شنه مرچك او لږ تازه شونډ دا ټوله میده کړی پر سر یې ور واچوی او د پنځلس دقیقو دپاره یې دم کړی. وروسته یې بیا راکښته کړی حلیم تیار دی که تاسي غواړی چي پر سر یې نور غوړي ور واچوی هم کولاي سی. یا لیمو پر واچوی وېخوری یا یې بې لیمو ډېر خوندور او ښه حلیم ځني جوړیږي.

## دوهم ډول حلیم

لازم مواد :- الف

-1چرګ یوه دانه 2- د پسه بې هډوکي غوښي نیم کیلو 3- د پسه لـم 110 ګرامه 4- اوګره خیشته سوي غنم چي پوست یې ځیني لیري سوی وي درې کیلو 5- پېروی نیم کیلو 6- شیدې نیم کیلو.

ب :- 1- ژړ غوړي 2- دارچیني میده سوې 3- میده سوي هېل 4- میده سوې بوره.

د پخېدو ترتیب :- لومړی غنم په اوبو کي و اېشوی چي پاسته سي او اوبه یې وچي سي. غوښي او چرګ بیل یخني پاخه کړی چي غوښي پستې سي او لږ یخني و لري وروسته بیا دغه اېشولي غنم و یخني ته واچوی او ښه یې و

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



اېشوی چي اوبه يې وچي سي بيا نو د ورجو صافي را واخلی پر يوه دېگ باندي يې کښېږدی او دغه غوښي او غنم ور واچوی د چرگ هډوکي ځيني و باسی او د حليم پزی په لرگي يې و وهی چي شيره يې کښته دېگ ته توی سي او غوښي او غنم ټوله تر صافي ووزي وروسته بيا دغه دېگ پر اور باندي کښې ږدی او په کاچغه باندي لړي چي اوبه يې ټولي وچي سي وروسته بيا شيدې او پېروی ور واچوی او ښه يې سره ولړی وروسته بيا په غوري کي وکاږی او منځ يې د کاسي په ډول ور جوړ کړی او سره کړی تاوده ژړ غوړي يې په منځ کي ور واچوی او ميده سوې بوره دارچيني او هېل په جلا لوښي کي ورسره کښېږدی حليم تيار دي .

نوټ :- که د حليم پزي لرگي نه وي تاسي کولاي سی چي د لاسو په ذريعه يې تر صافي وباسی.

## اوربه

هر کله چي ځاروي لنگه سي تر درو ورځو پوري يې شيدې ډېري گاټه وي. چي دغو گاټه شيدو ته يې کانډيات وايي.

د پخېدو ترتيب :- کله چي کانډيات له تازه شيدو سره و ايشوی اوربه ځيني جوړيږي. دغه اوربه چي ساړه سول بوره پر واچوی او وې خوری.

## کچړی

لازم مواد:-

-1بې هډوکي د کوفتې غوښي ( 750 گرامه ) 2- غوړي ( 500 گرامه )

-3پنډي ورجي ( 1000 گرامه ) 4- ماش ( 250 گرامه ) 5- پياز ( 250 گرامه ) 6- اوربه يوه غوزه 7- وچه نعناع يوه غټه د خوړو کاچغه 8- دار چيني دوې ټوټکې 9- زدوول سوي کُرت دوه گيلاسه 10- د روميانو رُب يوه غټه کاچغه 11- هگۍ يوه دانه 12- د گشنيز وچ تخم يوه د چايو کاچغه 13- مالگه مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- لومړی غوښي او 100 گرامه پياز تر ماشين وباسی وښو سره گډ کړی او د چوغکي د سر په اندازه کوچنۍ کوچنۍ کوفتې ځيني جوړي کړی. بيا غوړي په دېگ کي واچوی پاته پياز پکښي سره کړی او ساتل سوي 100 گرامه غوښي د لعاب دپاره په پيازو کي واچوی کله چي غوښي سرې سوې رُب مالگه مرچ دارچيني او يو څه اوبه ور واچوی. کله چي اوبه و ايشيدلې جوړه سوې کوفته ور واچوی او کښې يې ږدی چي کوفته پخه سي او پر غوړو باندي راسي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



بیا په یو بل دېګ کي ګرګره سوي خشته ماش خشتې سوي ورجي لږ مالګه او اوبه واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی. کله چي پخېدو ته نژدې سول 250 ګرامه غوړو کي یوه غټه دانه پیاز سور کړی او د شکنې په ډول یې د ورجو پر سر ور واچوی بیا نو د ورجو اور ور خام کړی تر څو د ورجو اوبه وچي سي که چیري ماش یا ورجي کلکي وې لږ اېشولي اوبه ور واچوی. کله چي اوبه وچي سوې شله تیاره سول

دېګ د نیم ساعت لپاره دم کړی.

کچړی ښنګه په غوري را کاږو ؟

لومړی ورجي په غوري کي وکاږی بیا د ورجو منځ د دوو بېلو کاسو په ډول جوړي کړی په یوه کاسه کي زدوول سوي کُرت او پر سر یې سره کړي پیاز واچوی او بله کاسه کي کوفته واچوی د کچړي شا و خوا په کُرتو باندي سمه کړی او وچه نعناع یې پر سر ور ودوړوی پاته کوفته او کُرت په کوچنیو کاسو کي د کچړي سره را واخلی.

## د مستو سالن

لازم مواد:-

-1مستې یو کیلو 2- د نخودو اوړه 125 ګرامه 3- پیاز 125 ګرامه 4- سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 5- شونډ کوچنۍ ټوټه 6- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 7- تازه ګشنیز لږ څه 8- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخیدو ترتیب :- مستې د ټوکره په کڅوړه کي واچوی او وې زړوی او تر دوو درو ساعتو پوري یې پرېږدی چي اوبه یې ښه ونبیږي او کلکه چکیده څیني جوړه سي بیا یې را واخلی کوچنۍ کوچنۍ ګردی لکه کُورت داسي غټګـي څیني جوړ کړی بیا د نخودو په اوړو کي مالګه او مرچ واچوی او لږ اوبه لکه د پکوړو مساله داسي یې جوړه کړی. دغه د مستو غټګیان د نخودو په اُوړو کي ووهی او په غوړو کي یې سره کړی بیا پیاز میده کړی او په غوړو کي یې سره کړی کله چي بادامي رنګه سول بیا نو د کټوي دارو او زیره ور واچوی او لعاب څیني جوړ کړی کله چي پیاز خوړین سول او لعاب تیار سو دغه د مستو غټګـي پکښي ووډی او تازه ګشنیز ور واچوی او راکښېته یې کړی د مستو سالن تیار دی.

## د مستو جوړولو طریقه

لازم مواد:-

-1شیدې یو کیلو 2- مستې یوه کاچغه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د جوړ ېدو ترتیب :- شیدې و اېشوی او کښې یې ږدی چې لږ سړې

سي داسي سړې سي چې ګوته پکښې ونیسي ګوته ونه سوځي ځو

ګوته پکښې توده سي بیا مستې و شیدو ته واچوی او وې لړی نور یې

ګ مه ښوروی یو غاب یې پر سر ور کښېږدی او یو شی یې پر سر ور واچوی

او درې ځلور ساعته یې پټګي کښې ږدی چې مستې جوړې سي او ښه سړې سي. که چیري مستو اوبه وکړی یا دوردك دوردك سوې وپوهېږی چې شیدې ډېري تودې وې او که مستې ونه سوې نو شیدې مو سړې وې یا مو مایه سمه پر اندازه نه ده ور اچولې. مستې باید هر کله په چیني یا خاورین لوښي کي مایه کړی.

## د پوڅي جوړولو ترتیب

لاز مواد:-

-1شیدې دوه کیلو 2- مستې 250 ګرامه 3- مالګه نیمه د چایو کاچغه

د جوړېدو ترتیب :- مستې باید تازه او خوږې وي که مستې تُروې وي د هغه خوند خرابیږي شیدې د پخېدو دپاره کښېږدی کله چې پخې سوې راکښته یې کړی چې سړې سي کله چې سړې سوې مالګه ور واچوی او بیا یې پر اور باندي کښېږدی. کله چې شیدې پر اېشیدو راغلې مستې ښه سره و وهی او بیا یې ور واچوی چې یو دوه واره و ایشیدل راکښته یې کړی پوڅه او اوبه یې سره جلا کیږي. بیا یې ژر د ټوکره په کڅوړه کي واچوی چې اوبه یې ونیږي کڅوړه داسي وتړي چې په یوه کنج کي یې پوڅه ګردی راسي. یو دوه ساعته وروسته د کڅوړې څخه پوڅه را واخلی او په یخچال کي یې کښېږدی. که یخچال نه وي په یوه ساړه ځاي کي کښېږدی چې ساړه سي دا پوڅه به لا ډېره خوندوره وي او تاسي کولاي ی چې دا تاسي د سهار د چایو او یا د ماځیګر د چایو سره د نورو شیانو سره استعمال کړی.

## املیټ

یو څو لازم ټکي د املیټ جوړولو دپاره

املیټ داسي خواړه دي چې دستي په دستي جوړیږي. د املیټ جوړول ډېر اسانه دی. خو د هغه د ښه جوړولو دپاره باید ښه ځېر سو او لاندي ټیکي ډېر په پام کي ونیسو .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



لومړی :- په یوه تاوه کي باید تر دوو درو هګیو څخه زیات امليټ جوړ نه سي که چیري ډېر امليټ ته اړتیا وي کولای سی چي په څو پلا یې تاوده تاوده امليټ پاخه کړی او پر میز یې را واخلی.

دوهم :- هګۍ باید ښه سره و وهل سي تر څو بیخي ځګ وکړي.

دریم :- غوړي باید ښه تاوده وي بیا نو تاسي کولای سی چي وهل سوې هګۍ په هغه کي واچوی.

څلرم :- د امليټ د جوړولو په مهال باید د هري هګۍ دپاره یوه د ښوروا خوری کاچغه شیدې ور واچوی.

پنځم :- کله چي مو امليټ په غاب یا دېش کي کښېښول تاسي کولای سی چي د دېش یا غاب پر شا و خوا باندي د رومیانو حلغې و اوډی.

شپږم :- تاسي کولای سی چي امليټ د هر ډول غوښو یا سبزی یا هر ډول مربا سره او د پښتورګو سره د کوفته سویو غوښو او رومیانو سره جوړ کړی.

## ساده امليټ

لاز مواد:-

-1هګۍ دوې دانې 2- غوړي دوې غټګي د ښوروا کاچغي 3- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- هګۍ په یوه لوښي کي ماتي کړی او ښه یې سره و وهی په پنجه باندي پدې کي مالګه او مرچ واچوی غوړي په کړایي کي واچوی او سره یې کړی اور یې ور خام کړی یا کړایي د اور څخه راکښته کړی او تیاره سوې هګۍ ور واچوی او بیا یې پر خام اور باندي سرې کړی دا ستاسي خوښه ده چي لکه ډوډۍ داسي نازکه سره کوی یا یې لکه ماهی داسي سره کوی خو هر ډول چي ستاسي خوښه وي سره یې کړی او راکښته یې کړی. دا امليټ عموماً د سهار د چایو سره استعمالیږي.

## مساله داره امليټ

لازم مواد:-

-1هګۍ دوې دانې 2- پیاز یوه دانه 3- کوچني شنه مرچك څلور دانې

-4شونډ لږ څه 5- رومیان یوه دانه 6- ګشنیز څو تاره 7- غوړي درې د ښوروا خوری کاچغي 8- مالګه لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- پیاز نازك میده کړی شنه مرچك او شونډ هم نازك میده کړی کښې یې ږدی هګۍ په یوه لوښي کي ماتي کړی او ښه یې سره و وهی بیا مالګه او ټوله میده سوي شیان ور واچوی او ښه یې سره و وهی چي سره ګډ

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



سي بیا په کړایي کي غوړي واچوی او سره یې کړی اور یې ور خام کړی هګۍ ور واچوی او په کاچغه باندي یې ښه هواره کړی او سره یې کړی دا املیټ دغسي سره وپېچی یا یې درې ځلور ځایه کړی. ډېګر خوندور به وي دا املیټ د پراټو سره ډېر ښه خوند کوي.

## خوږ املیټ

لازم مواد:-

-1هګۍ دوې دانې 2- بوره دوې کاچغي 3- هېل ځلور دانې 4- غوړي 125 ګرامه.

د پخېدو ترتیب :- هګۍ ښه سره و وهی بیا بوره ور واچوی او دومره

یې په پنجه باندي سره و وهی چي بوره پکښي حل سي او هګۍ بوره

سره یو ډول سي بیا په کړایي کي غوړي واچوی او هېل ور واچوی اور

یې ور خام کړی او هګۍ ور واچوی او پر ډېر خام اور باندي یې

سرې کړی او راکښته یې کړی.

## د پوڅي او رومیانو املیټ

لازم مواد:-

-1هګۍ دولس دانې 2- غوړي یو ګیلاس 3- رومیان درې دانې 4- اوږه دوې دانې 5- پوڅه 150 ګرامه 6- شیدې دولس کاچغي 7- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- دوې درې کاچغي غوړي په کړایي یا تاوه کي واچوی او کښېږدی چي سره سي بیا رومیان میده کړی او په غوړو کې واچوی او سره یې کړی لږ مالګه او مرچ پر واچوی چي پر غوړو باندي راغلل بیا یې راکښته کړی. د هګۍ او شیدو څخه املیټ جوړ کړی او شپږ ځایه یې کړی. د هغه پر هره ټوټه باندي لږ رومیان واچوی او املیټ وپېچی بیا دغه ټوله املیټ دېش یا غوري کي سره ووډباو پر سر یې میده سوې پوڅه واچوی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د پیازو املیټ

لازم مواد:-

-1هګۍ 9 دانې 2- شیدې 9 کاچغي 3- غوړي شپږ کاچغي 4- سره سوي پیاز شپږ کاچغي 5- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- درې دانې املیټ جوړ کړی. او د هر یوه په منځ کې لږ سره کړي پیاز وپېچی ( پیاز چې په املیټ کې کاريږي باید ډېر سره نه سي لږ چې رنګ ژر سو کافي دی ) او که چیري یو دوه درې مرچك هم د پیازو سره سره کړی او د املیټ په منځ کې کښېږدی ډېر ښه خوند کوي.

## د چرګ یا د پسه د اینې املیټ

لازم مواد:-

-1د پسه یا د چرګ سره سوې اینه 2- هګۍ 12 دانې 3- غوړي لس د ښوروا خورۍ کاچغي 4- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- سره سوې اینه مالګه او ګشنیز سره ګډ کړی د هګۍ او شیدو څخه شپږ دانې املیټ جوړ کړی. او د املیټ په هر لای کې تیاره سوې اینه کښېږدی او املیټ وپېچی. ( دا املیټ د شپږو نفرو دپاره دی )

## د بورې املیټ

لازم مواد:-

-1هګۍ 9 دانې 2- شیدې 9 کاچغي 3- بوره یو ګیلاس.

د پخېدو ترتیب :- د هګیو څخه درې املیټ جوړ کړی او د هر یوه په منځ کې لږ بوره وپاشی او سره وې پېچی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د مربا املیټ

لازم مواد:-

1-هګۍ نه داني 2- شيدې نه کاچغي 3- غوړي پنځه د ښوروا خورۍ کاچغي 4- مربا هر ډول چي ستاسي خوښه وي يو ګيلاس.

د پخېدو ترتيب :- د هګيو څخه درې داني املیټ پاخه کړی او د هر يوه په منځ کي لږلږ مربا واچوی او وې پېچی.

## د هګۍ ساده او نيمرويه خاګينه

لازم مواد:-

1-ښايي د نيم رويه هګۍ پخول يو ډېر ساده کار وی خو بيا هم لږ مهارت په کار دی.

لومړی بايد نيمرويه يوه خوا ښه برشته سي. يعني سپين يې سره ونيول سي او ژړ يې لږ مايع پاته سي او په کړايي پوري ونه ښلي. غوړي يا کوچي په يوه کړايي کي ويلي کړی. خو کړايي يا کوم بل لوښی ډېر غټ نه وي. غوړي بايد ډېر سره نه سي بيا هګۍ ور ماتي کړی. او اور يې ور خام کړی لږ مالګه او مرچ پر وپاشی کله چي د هګۍ سپين سره ونيول سول د اورڅخه يې راکښته کړی. که چيري د هګيو غوړي ډېر سره سي هم هګۍ ښلي او د هګۍ سپين نازك او ډېر برشته کيږي.

## د هګۍ بله نيمرويه خاګينه

لازم مواد:-

1-هګۍ دوې داني 2- ميده سوي روميان يو ګيلاس 3- شنه پاخه نخود يو ګيلاس 4- پاخه سبزي يو ګيلاس 5- کوچي يا غوړي 150 ګرامه 6- مالګه او مرچك د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- کوچي يا غوړي په کړايي کي واچوی او پر اور يې کښېږدی چي ويلي سي. بيا هګۍ پکښي نيمرويه کړی. او لکه په عکس کي چي ښودل سوي دي هغسي سبزي، نخود او روميان يې شا و خوا ته ور واچوی تر څو ور سره تاوده سي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## جيبي هګۍ

دغه هګۍ په اېګـشولو اوبو کي جوړېږي او د هر ډول غوښو او ډوډۍ سره خوړل کيږي.

ساده جيبي هګۍ :- په يوه لوښي کي لږ مالګه اوبه او سرکه واچوی او کښېږ يې ږدی چي و اېګـشي بيا نو هګۍ په ډېر احتياط سره په جوشو اوبو کي ماته کړی او هيڅ لاس مه په وهی او دغسي يې پرېږدی. کله چي هګۍ سره ونيول سول او پخه سول په کفکير يې د اوبو څخه را وباسی او په کفکير کي يې ونيسی چي اوبه يې ونښېږي بيا يې هغه اضافي کاږه ځايونه په چاړه څيني ليري کړی. تاسي کولاېږ سی چي دغه عکسونه وګوری او په اساني سره يې زده کړی.

## د هګيو پکوړې

لازم مواد:-

-1هګۍ دوې دانې 2- ميده اوړه 125 ګرامه 3- شنه مرچك يوه دانه

-4د کټوي دارو لږ څه 5- اوړه شېږ دانې 6- سوډا لږ څه 7- تازه ګشنيز يو څو تاره 8- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- ترميده اوړه غلبېل کړی. او هګۍ پکښې ماتي کړی او بيا په لاسو هګۍ او ترميده ښه سره ګډې کړی بيا پدې کي لږ شيدې يا اوبه واچوی او پام کوی چي درڅخه غټګـي نه سي بيا اوړه وکوټګـۍ ور واېږ چوی. مالګه او مرچ هر څومره چي ستاسي خوښه وي ور واېږ چوی او په دوو ګوتو کي لږ سوډا ور واچوی او د يو ساعت دپاره يې کښېږدی. که يخچال وي په يخچال کي يې کښېږدی. يو ساعت وروسته يې را واخلی او په کړايي کي غوړي سره کړی او د دغه څخه کوچنۍ کوچنۍ پکوړې جوړي کړی او په غوړو کي يې سرې کړی ډېري خوندوري پکوړې به وي.

## سـوپ يـا ښـوروا

د چرګ سوپ

لازم مواد:-

-1د چرګ غوښي ( 200 ) ګرامه ( کوچنۍ کوچنۍ ټوټګـې يې کړی ) 2- غوړي څلور د خوړو کاچغي 3- وهل سوې هګۍ دوې دانې 4- شونډ کوچنۍ ټوټه 5- سرکه يوه د شلومبو کاچغه 6- د چرګ يخني څلور پيالې

-7تور مرچ نميه د چايو کاچغه 8- مالګه او سره مرچ د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- یوه د خوړو کاچغه غوړي په کړايي کي سره کړی د هګۍ څخه املیټ جوړ کړی بیا یې راکښته کړی او کوچنۍ کوچنۍ ټوټګې یې کړی بیا درې د خوړو کاچغي غوړي په دېګ کي واچوی او پدې کي شونډ سره کړی وروسته بیا د چرګ غوښي ور واچوی او د درو دقیقو دپاره یې سره کړی بیا سرکه او مالګه ور واچوی یوه دقیقه یې سره کړی وروسته یخني ور واچوی او پنځلس دقیقې یې کښېږدی چي پاخه سي وروسته بیا هګۍ ور واچوی او میده سوي تور مرچ پر ودوړوی او راکښته یې کړی او تاوده تاوده یې را واخلی .

دا سوپ د زکام دپاره ډېر ښه دی .

## د غوښو او سبزیو سوپ

لازم مواد-:

-1غوښي نیم کیلو 2- میده سوي ګاجري دوې دانې 3- میده سوي شلغم یوه دانه 4- میده سوي پیاز دوې دانې 5- متېر لږ څه 6- شونډ یوه ټوټه 7- دار چیني یوه ټوټه 8- تور مرچ نیمه د چایو کاچغه 9- غوړي یوه د خوړو کاچغه 10- کارن فلور یوه د چایو کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- غوښي، سبزي، اوړه، شونډ، پیاز، مالګه، مرچ، او دارچیني سره واچوی او د ښوروا په اندازه اوبه ور واچوی پر اور باندي یې کښېږدی. کله چي غوښي پخې سوې او اوبه یې لږ وچي سوې راکښته یې کړی او تر صافي یې صاف کړی. بیا غوړي سره کړی او پدې کي کارن فلور سره کړی او په ښوروا کې واچوی یو پنځه دقیقې یې و ایګشوی او راکښته یې کړی. سوپ تیار دی.

## د چرګ او آش سوپ

لازم مواد-:

-1د چرګ غوښي دوه ګیلاسه ( کوچنۍ کوچنۍ میده سوي ) 2- کوټل سوې اوړه نیمه د چایو کاچغه 3- میده سوي پیاز یوه د خوړو کاچغه 4- آش نیم ګیلاس 5- میده سوي شونډ نیمه د چایو کاچغه 6- بوره یوه د چایو کاچغه 7- مالګه د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- د غوښو سره اته پېګـمانې اوبه واچوی او کښېږدی چي و ایشي بیا پدې کي اوړه، پیاز او شونډ واچوی کله چي غوښي پخې سوې او شپږ پېګـمانې اوبه یې پاته سوي بیا آش ور واچوی او بوره هم ور واچوی او ښه یې پاخه کړی. چي آش پکښې پاخه سي بیا یې راکښته کړی او تاوده تاوده یې را واخلی تور مرچ پر ودوړوی.

## د هډوکو سوپ

لازم مواد:-

-1د پسه هډوکي نیم کیلو 2- د ورانه یا د لاس غټ هډوکي درې دانې 3- کوټل سوي شونډ نیمه د چایو کاچغه 4- کوټل سوې اوړه نیمه د چایو کاچغه 5- میده سوي شلغم او ګاجري نیم ګیلاس 6- تور مرچ نیمه د چایو کاچغه 7- اوبه 2 کیلو 8- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- هډوکي او تولې په اوبو کي واچوی او پر اور باندې کښېږدی. شونډ اوړه او مالګه ور واچوی پاخه یې کړی کله چي نیمی اوبه وچي سوې بیا نو یخني ته شلغم او ګاجري واچوی او پنځلس دقیقې وروسته یې راکښته کړی. تور مرچ پر ودوړوی او تاوده تاوده یې را واخلی. دا سوپ د هډوکو دپاره ډېر ګټور دی په تېره بیا د ماشومانو.

## کله جوش

لازم مواد:-

-1د کوفتې غوښي نیم کیلو 2- سره کړي پیاز درې کاچغي 3- میده سوي جوز درې کاچغي 4- زدوول سوي کُرت دوه ګیلاسه 5- وچه نعناع یوه کاچغه 6- غوړي ( 150 ګرامه ) 7- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- د کوفتې غوښو ته یو دوې دانې میده سوي پیاز ور واچوی او لږ مالګه او مرچ ورسره ګډ کړی بیا پاشانه کوفته پخه کړی کله چي کوفته پخه سول بیا ز زدوول سوي کُرت ور واچوی اېشېدو ته یې مه پرېږدی او راکښته یې کړی وچه نعناع پر ودوړوی. کله جوش تیار دی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د سبزيو سوپ

لازم مواد:-

1-سبزي يو کيلو 2- دال نخود نيم ګيلاس 3- د ورجو اوړه يو ګيلاس

4-غوړي 100 ګرامه 5- سره کړي پياز درې کاچغي 6- د غوړې اوبه يو ګيلاس 7- هګۍ درې دانې 8- کوفته نيم کيلو 9- وچه نعناع يوه کاچغه 10- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- کوفته د پيازو او شپږو ګيلاسو اوبو سره واچوی دال نخود، مالګه، کورکومن هم ورسره واچوی او پر اور باندې کښېږدی چې کوفته او دال نخود يې پاخه سي. وروسته بيا سبزي په ځېر سره پاك کړی او پرېمنځی ميده ميده يې کړی و سوپ ته يې واچوی چې يو څو دقيقې و ايشي او سبزي پاخه سي بيا د ورجو اوړه په سړو اوبو کي حل کړی او ورو ورو يې و سوپ ته واچوی او سوپ لړی تر څو غټګۍ نه سي بيا يې پرېږدی چي ورو ورو و ايشي. وروسته بيا د غوړې اوبه ور واچوی او بيا هګۍ سره و وهی او لږ مالګه او مرچ ور واچوی او ښه يې سره و وهی بيا يې ورو ورو لږلږ و سوپ ته واچوی او سره لړی يې چي و اېشېدل راکښته يې کړی. او په يوه کاچغه غوړو کي نعناع توده کړی يعني ( غوړي ډېر سره نه وي بيا نعناع ور واچوی او راکښته يې کړی ) و سوپ ته يې واچوی.

## د روميانو سوپ

لازم مواد:-

1-ډېر ښه پاخه روميان 250 ګرامه 2- ترميده اوړه يوه غټه کاچغه 3- پياز يوه دانه 4- شيدې نيم ګيلاس 5- غوړي يوه کاچغه 6- د کټوي دارو يوه کاچغه 7- سرکه 2 کاچغي 8- اوبه درې پيالې 9- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- روميان پرېمنځی په اوبو کي واچوی او د کټوي دارو لږ مالګه هم ور واچوی او پر اور يې کښېږدی کله چي روميان ښه پاخه سول او پوست يې ځيني جلا سو راکښته يې کړی او تر يوه نازك جالۍ يا صافه يې صاف کړی چي دانې او پوستکي يې ځيني بېل سي بيا په يوه دېګ کي غوړي واچوی پياز پکي سره کړی او بيا ميده اوړه ور واچوی او د پنځو دقيقو دپاره يې سره کړی بيا شيدې ور واچوی او وروسته بيا د روميانو تيار سوی سوپ ور واچوی. لس دقيقې يې کښېږدی چي و ايشي په پاي کي سرکه او تور مرچ ور واچوی او راکښته يې کړی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## شکنه

لازم مواد:-

-1پیاز دوې دانې 2- غوړي ( 150 ) گرامه 3- هګۍ ځلور دانې 4- اوړه ځلور د خوړو کاچغي 5- کورکومن نیمه د چایو کاچغه 6- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه 7- د رومیانو رُب یوه کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- پیاز میده کړی او په غوړو کې سره کړی بیا اوړه او کورکومن ور واچوی او لږ یې سره کړی بیا ځلور ګیلاسه اوبه ور واچوی کله چې و ایشیدل مالګه، مرچ او رُب ور واچوی. هګۍ په یوه لوښي کې ماتې کړی لږ مالګه ور واچوی او سره و وهی بیا لږلږ و شکنې ته اچوی او لړی یې چې هګۍ سره ونه موښکلي چې دوې دقیقې و اېګـشېګـدل راکښته یې کړی او په یوه کاسه کې واچوی.

## د پټاټو شکنه

لازم مواد:-

-1پیاز یوه غټه دانه 2- پټاټګې 250 گرامه 3- رومیان درې دانې 4- غوړي

( 200 گرامه ) 5- کورکومن نیمه د چایو کاچغه 6- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- پیاز میده کړی او په غوړو کې یې سره کړی. کله چې پیاز سره سول میده سوي رومیان ور واچوی او ښه یې سره کړی چې پر غوړو راسي بیا نو پټاټګې ور واچوی او لږ یې سره کړی وروسته بیا مالګه کورکومن او مرچ ور واچوی او هر څومره چې ستاسې خوښه وي هغومره اوبه ور واچوی او سر یې ور بند کړی. پنځلس دقیقې وروسته یې راکښته کړی د پټاټو شکنه تیاره ده.

## اوګره

لازم مواد:-

-1اوګره سوي غنم ( 250 گرامه ) 2- لوبیا، نخود، ماش، سره ګډ کړی

نیم کیلو 3- غوړي ( 200 گرامه ) 4- پیاز ځلور دانې 5- ګندنه لږ څه

-6کوفته نیم کیلو 7- زدوول سوي کُرت دوه ګیلاسه 8- د رومیانو رُب

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



یوه د خوړو کاچغه 9- وچه نعناع یوه دخوړو کاچغه 10- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی باید یوه شپه د مخه غنم، لوبیا، نخود، ماش دا ټوله خشته کړی چي ښه پاخه سي او لعاب وکړي.

بیا لوبیا، نخود، ماش په یوه دېگ کي واچوی او تفت ور کړی چي پاخه سي. په بل دېگ کي غنم واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی او ورو ورو یې لړی چي غټگی نه سي یا کوینی ونه نیسي. کله چي غنم پاخه سول او دانه یې خوړینه سول بیا نو حبوبات ور واچوی او سره لړی یې چي ټوله ښه سره گډ سي. بیا لږ گندنه میده کړی ور واچوی او اوگره لړی چي کوینی ونه نیسي کله چي گندنه پخه سول او اوگره ښه خټه سول اوبه یې وچي سوې او دا ټوله مواد یې ښه پاخه سول بیا یې نو اور ور خام کړی او دم یې کړی.

بیا په یو بل دېگ کي غوړي واچوی او پیاز پکښي سره کړی بیا کوفته ور واچوی او لږ یې سره کړی کله چي سره سول بیا په یویه کاچغه رُب په یو گیلاس اوبو کي حل کړی او کوفتې ته یې واچوی. لږ مالگه او مرچ ور واچوی او د دېگ سر ور بند کړی چي کوفته پخه سي. کله چي کوفته پخه سول او پر غوړو باندي راغلل بیا اوگره په کاسو کي واچوی او پر سر باندي یې کُرت ور واچوی بیا کوفته پر واچوی او وروسته وچه نعناع او مرچك پر ودوړوی.

نوټ :- ( كه چیري كوفته نه وي تاسي كولاي سی چي یوازي پیاز په غوړو کي بادامي رنگه سره کړی او د اوگرې پر سر یې ور واچوی ) .

## چاینکي

د چاینکي ښوروا تر نورو ښورواوو ډېره خوندوره وي.

لازم مواد-:

-1غوښي 200 گرامه توري او سپیني 2- آلوبخارا دوې دانې 3- پیاز یوه غټه دانه 4- دال نخود لږ څه 5- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی غوښي پرېمنځی او په چاینکه کي یې واچوی وروسته د کټوي دارو او پیاز ور واچوی دال نخود هم ور واچوی بیانو دومره اوبه ور واچوی چي د چاینکي درې برخي اوبه وي او یوه برخه یې تشه وي. بیا نو چاینکه تر هغه ځایه چي اوبه وي هغومره په اور کي پټه کړی تر څو غوښي ښه په دم کي پخې سي وروسته بیا په کاسه کي ډوډۍ میده کړی او چاینکي پر چپه کړی او وې خوری .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## غلور ترش

د غلور ترش د پوډرو جوړولو ترتیب

لومړی مستې په یوه ټوکره کې واچوی چې اوبه یې ونښیږي او لږ کلکې سي وروسته بیا لږ اوړه وچونګی او د مستو سره یې ګډ کړی وروسته یې بیا پر یوه شي باندي لمر ته وغوړوی چې وچ سي کله چې وچ سول پوډر ځني جوړ کړی او په کڅوړه کې یې واچوی دې ته غلور ترش وایي.

غلور ترش د لا ندي یا وچو غوښو سره

لومړی وچې غوښې په لږ ګرمو اوبو باندي څو واره پرېمنځی وروسته بیا پیاز میده کړی او لږ مرچ ور واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی چې غوښې پخې سي وروسته بیا د غوښو یخنی صاف کړی او غوښې کوچنۍ کوچنۍ ټوټګې کړی او لږ غلور ترش په اوبو کې حل کړی او ښوروا ته یې واچوی چې ښوروا ګاټه سي وروسته بیا په کاسه کې ډوډۍ میده کړی او دغه ښوروا پر واچوی.

د تازه غوښو غلور ترش

لومړی ښوروا پخه کړی کله چې ښوروا پخه سول لږ غلور ترش ور واچوی چې ښورا ګاټه سي بیا نو ډوډۍ په کاسه کې میده کړی او غلور ترش د غوښو سره پر واچوی.

د غلور ترش شکنه

لومړی لږ پیاز په غوړو کې سره کړی وروسته مالګه او مرچ ور واچوی او لږ د ښوروا لپاره اوبه ور واچوی کله چې اوبه و اېشېدلې یو څه غلور ترش په اوبو کې حل کړی او شکنې ته یې واچوی چې

و اېشېدل راکښته یې کړی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## کیک ، کلچې او د کريمونو پخول

### کـيـکـونـه

د ډول، ډول کيکونو د پخلی لپاره څو څرګندوني:

هغه ټکي چي د کيك د پخلی دپاره په پام کي نيول سوي دي په لاندي ډول دي.

-1هغه اوړه چي تاسي د کيك د پخېدو لپاره کار ځيني اخلی بايد ډېر پاسته او سپين او تازه وي.

-2داش مو بايد د مخه تود کړی وي.

-3هغه مواد چي تاسي يې په کيك کي اچوی بايد د مخه مو اندازه کړي وي او تيار مو ايښي وي.

-4اوړه بايد په پاي کي چي ټوله مواد جوړ سول په چټکي سره ور واچوی او ډېر يې سره ونه وهی په دې چي د اوړو پاړسوب کښيني نو بايد دغه مواد ژر په قالب کي واچوی.

-5د دې د مخه چي کيك پر مخ ښه پوخ نه وي د داش سر بايد په هېڅ ډول خلاص نه کړی.

-6د کيك قالب بايد ښه غوړ کړی او بيا کاغذ پکښي هوار کړی.

-7هغه کيك ته چي غوړي يا کوچي ور واچوی هغه بايد تاسي په يخچال کي کښې نه ږدی په يوه نايلون ټوکره کې وپېچی يا يې په يوه سر تړلي لوښي کي کښېږدی چي پوست وساتل سي.

څرنګه موږ پوهيږو چي کيك پوخ دی؟:

د دې دپاره چي موږ پوه سو چي کيك پر مخ پوخ دی يوه فلزي

ميله يا پنجه را اخلو او په کيك يې ننه باسو که چيري پنجه يا ميله پوري شي نه وموښتی نو کيك پوخ دی.

ساده اسفنجي کيك

لازم مواد:-

-1هګۍ شپږ دانې 2- ترميده اوړه شپږ د ښوروا خوري کاچغي 3- بوره شپږ د ښوروا خوري کاچغي 4- بيکينـك پوډر نيمه کاچغه.

د پخېدو ترتيب :- د هګۍ ژړ او سپين سره جلا کوو. د هګۍ ژړ د بورې او بيکينـګ پوډرو سره يو ځاي کوو سره ګډوو يې او ښه يې سره وهو تر څو رنـګ يې سپين وګرځي. د هګۍ سپين جلا سره وهو تر څو لکه ځګ داسي سي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



بیا ژړ او سپین سره یو ځاي کوو او اوړه په جتګي سره ور اچوو او سره وهو یې چي ګډ سي. بیا وروسته ( باید ډېر سره ونه وهل سي چي د اوړو پاړسوب کښېني ) دغه مواد په قالب کي دومره اچوو چي قالب درېي څلور سانتۍ تش وي بیا یې د یو ساعت د پاره ایږدو چي پوخ سي تر هغه مهاله چي کیك نه وي پوخ سوی باید د کیك سر ور خلاص نه کړی. کله چي پوخ سو بیا تاسي یوه پنجه واخلئ او په کیك کي دننه کړئ او بیا یې وګوری چي که په پنجه پوري شی نه وه موښتي کیك پوخ دی. او که چیري د کیك منځ اوم وو یو پنځلس دقیقې یې نور هم کښېږدی. بیا قالب را باسو او په چاړه باندي شا و خوا د قالب څخه جلا کوو او قالب چپه کوو. او ایږدو یې چي سوړ سي بیا دغه کیك تاسي کولاي سی چي په مربا یا پېروي او یا نورو کریمو باندي ښایسته کړی.

نوټ :- که چیري داش یا د کیك دېګګ نه وي تاسي کولای سی چي پدغه عادي دېګ کي چي موږ ورجي پخوو یا بل شی پخوو په دغه دېګ کي پوخ کړی. د کیك مواد جوړ کړی دېګ غوړ کړی. او دغه د کیك مواد ور واچوی سر یې ور بند کړی د لاندي خوا څخه د اشتوپ اور ور خام کړی او دېګ پر کښېږدی یا یې پر سکرو باندي کښېږدی او پر سر باندي ښه ډېر د سکرو اور واچوی. خو د لاندي اور یې باید ډېر کم وي. وروسته له ینم ساعته یې وګوری ستاسي د خوښي کیك به پوخ وي .

## اسفنجي کیك د کریم او مربا سره

لازم مواد-:

-1هګۍ اته داني 2- میده اوړه اته د ښوروا خوري کاچغي 3- بوره اته د ښوروا خوري کاچغي 4- بیکینګ پوډر یوه کاچغه 5- پېروی 250 ګرامه 6- میده سوې بوره څلور کاچغي 7- د سنګترې د پوست مربا چي ښه تر ماشین ایستل سوې وي لکه جم یو ګیلاس 8- د هګۍ سپین دوې دانې .

)که د سنګترې مربا نه وي د هغه پر ځاي د سیبو یا آلو بالو مربا ور واچوی(

د پخېدو ترتیب :- لومړی په یوه ګردي غالب کي اسفنجي کیك پوخ کړی او کښې یې ږدی چي سوړ سي.

بیا پېروی او د بورې پوډر سره ګډ کړی. او په پنجه یې ښه سره ووهی چي لکه کریم داسي سي. د هګۍ سپین په بل لوښي کي ښه سره ووهی تر څو لکه ځګ داسي سي بیا لږلږ پېروی ور اچوی

او ورسره ګډ یې کړی.

د سنګترې د پوست مربا هم د پېروي سره یو ځاي کړی. او کیك په بره سره درې ځایه په تېره چاړه پرې کړی بیا په هره ټوټه کیك باندي لږ شربت وموړی او مربا چي د پېروي سره ګډه سوې ده پر واپې چوی او کیك بیرته سره

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



وموښلوى او لږ يې كښېكاږى چې سره ومښلي بيا د كيك مخ په تيار سو يو كريمو چې د هگۍ او پېروي څخه جوړ سوي دي په وې وهى او د چړې په څوكه باندي يې صاف كړى او لږ ميده سوي چاكليټ يې پر سر ور وپاشى ښايسته يې كړى .

## بادامي كيك

لازم مواد-:

-1هگۍ اته دانې 2- ترميده اوړه څلور كاچغي 3- بوره اته كاچغي

-4بيكينـگ پوډر يوه كاچغه 5- انگليسي كريم يا پاتيسو كريم 6- تر ماشين ايستل سوي بادام ( 200 ) گرامه .

د پخېدو ترتيب :- د هگۍ ژړ او سپين سره بيل كړى. د هگۍ ژړ د بورې او بيكنـگ پوډرو سره گډ كړى. او ښه يې سره و وهى چي رنـگ يې سپين وگرځي د هگۍ سپين بيل په بل لوښي كي سره و وهى تر هغه مهاله چي ځگ وكړي. بيا سپين او ژړ سره گډ كړى. او ميده سوي بادام او اوړه ور واچوى او سره ويې وهى چي گډ سي. بيا دغه مواد په گردي غوري سوي غالب كي واچوى او د يو ساعت د پاره يې كښېږدى. چي پوخ سي. بيا غالب را وباسى او كښې يې ږدى چي سوړ سي كله چي سوړ سو بيا يې د غالب څخه را وباسى او بيا دغه كيك په بره سره گردي دوه ځايه كړى. او په هره ټوټه باندي يې لږ انـگليسي كريم ومږى او د كيك ټوټگې بيرته يو پر بل باندي كښېږدى او كښېكاږى چي سره وموښلي بيا پاته كريم پر كيك ومږى او لږ ميده سوي بادام پر وپاشى او لږ د بورې پوډر پر وپاشى بادامي كيك تيار دى .

## قهوه يي كيك د چاكليټ سره

لازم مواد-:

-1هگۍ اته دانې 2- ترميده اوړه ( 100 ) گرامه 3- ميده سوي بيسكويت درې كاچغي 4- بوره ( 200 ) گرامه 5- قهوه يوه كاچغه 6- پېروى ( 350 ) گرامه 7- د بورې پوډر ( 150 ) گرامه 8- بيكينـگ پوډر يوه كاچغه 9- د آلو بالو مربا يو گيلاس 10- تر ماشين ايستل سوي بادام ( 150 ) گرامه.

د پخېدو ترتيب :- داش تود كړى گردى غالب غوړ كړى او كاغذ پكښې كښېږدى يا لږ اوړه پر وپاشى بيا د هگۍ ژړ او سپين سره بېل كړى. د هگۍ ژړ د بورې او بيكينـگ پوډر سره ښه و وهى چي رنـگ يې سپين واوړي. او د هگۍ سپين بېل دومره سره و وهى چي ځگ وكړي. بيا قهوه په يو دوو كاچغو شيدو كي واچوى او پر اور باندې

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



کښېږدی چي و اېشي بیا یې راکښته کړی. او د هګۍ ژړ سره یې یو ځاي کړی. او بیا د هګۍ سپین هم د ژړ سره یو ځاي کړی او وروسته بیا اوړه او میده سوي بادام ور واچوی او سره ګډ یې کړی. او میده سوي بیسکویت هم ور واچوی. بیا دغه مواد په غوړ سوي غالب کي واچوی غالب باید درې سانتۍ تش وي بیا دغه غالب په داش کي کښېږدی چي پوخ سي او لږ برشته سي. بیا پېروی د بورې

د پوډرو سره ګډ کړی. او د دې دپاره چي کریم ژر او ښه جوړ سي

لوښي یې پر یخي باندي کښېږدی او په پنجه یې و وهی او یا یې د

کریم په مخصوص ماشین باندي و وهی تر څو لکه کریم داسي سي .

بیا کیك د داش څخه را و باسی او کښېږدی چي سوړ سي بیا یې د

غالب څخه را وباسی او په تېره چاړه باندي په بره درې ځایه کړی بیا

په هره ټوټه باندي لږ شربت و وهی او مربا پر واچوی او لږ پېروی

پر واچوی او بله ټوټه پر کښېږدی او پر دغه هم لږ پېروی و وهی او په

چاړه باندي یې صاف کړی او بله ټوټه یې کښېږدی او بیا په ټوله

کیك باندي پېروی و موږی او د کیك پر سر باندي په قیف کي

پېروی واچوی یا په یوه کلکه کڅوړه کي پېروی واچوی سر یې

ور وتړی او یو کوچنی سوری ور کړی بیا کوچني کوچني ګلان د

کیك پر سر باندي جوړ کړی. او د ګلانو پر سر باندي لږلږ د آلو بالو

مربا کښېږدی او د کیك پر شا و خوا باندي میده سوي چاکلېټ و پاشی

## کشمش کیك

لازم مواد:-

-1هګۍ لس دانې 2- ترمیده اوړه دولس کاچغي 3- بوره ( 200 ) ګرامه 4- کوچي یا غوړي ( 200 ) ګرامه 5- بیکینګ پوډر دوې کاچغي 6- میده سوي جوز دوې کاچغي 7- سره کشمیش دوې کاچغي 8- د سنګترې د پوست مربا دوې کاچغي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتيب :- کوچي سره و وهی چي پاسته سي. بيا لړلړ بوره ور اچوی او سره ګډوی يې وروسته د هګۍ ژړ دانه دانه ور اچوی او سره وهی يې ( بايد ښه ځېر سي کله چي مو يوه دانه د هګۍ ژړ ور واچول ښه يې په کوچي کي و وهی بيا بله ور ماته کړی ) د هګۍ سپين په بېل لوښي کي اچوی. کله چي هګۍ ژړ خلاص سول بيا بيکينګ پوډر کشميش او جوز د هګۍ و ژړ ته واچوی. بيا د هګۍ سپين دومره سره و وهی چي ځګ وګرځي بيا دا هم د هګۍ د ژړ سره ګډوو او په چټکي سره اوړه ور واچوی او سره ويې وهی او په قالب کې واچوی. بيا يې د يو ساعت دپاره کنښېږدی چي پوخ سي. کله چي کيك پوخ سو او ښه وپړسېدی بيا يې را واخلی کنښېږدی چي سوړ سي. وروسته يې د غالب څخه را وباسی کيك تيار دی.

## د مستو کيك

لازم مواد:-

-1هګۍ څلور دانې 2- مستې يو ګيلاس ( چي ښه خټه او خوږې وي )

-3ترميده اوړه ( 250 ) ګرامه 4- بوره ( 200 ) ګرامه 5- بيکينګ پوډر نيمه کاچغه 6- غوړي ( 150 ) ګرامه.

د پخېدو ترتيب :- د هګۍ ژړ او سپين سره بېل کړی. د هګۍ ژړ د بورې سره ګډ کړی ا و سره ويې وهی تر څو رنګ يې سپين واوړي. غوړي هم په کاچغه باندي و وهی چي پاسته سي د هګۍ سپين بيل سره و وهی چي ځګ وګرځي. بيکينګ پوډر په مستو کي واچوی او سره و يې وهی وروسته بيا په چټکي سره اوړه ور واچوی او سره ګډ يې کړی. ژر يې په غوړ سوي قالب کي واچوی او بيا يې د يو ساعت دپاره کنښېږدی چي پوخ سي. کله چي کيك ښه پوخ سو او رنګ يې طلايي واوښتی بيا يې را واخلی او کښې يې ږدی چي سوړ سي د غالب څخه يې را وباسی او پر سر باندي د کريمو ګلان جوړ کړی.

## د يوې هګۍ کيك

لازم مواد:-

-1هګۍ يوه دانه 2- ترميده اوړه ( 250 ) ګرامه 3- شيدې يو کوچنی بوتل 4- بيکينګ پوډر دوې کاچغي 5- بوره ( 200 ) ګرامه 6- ويلي سوي غوړي ( 100 ) ګرامه.

د پخېدو ترتيب :- لومړی يو ګردی قالب غوړ کړی. بيا هګۍ بوره بيکينګ پوډر غوړي دا ټوله سره ګډ کړی او ښه يې سره و وهی چي بوره يې حل سي. او وروسته بيا شيدې ور واچوی او سره وې وهی بيا اوړه ور واچوی او سره وې

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



وهی تر څو ښه سره ګډ سي. بیا دغه مواد په قالب کي واچوی او یو ساعت یې کښېږدی چي کیك پوخ سي. کیك باید بیخي وپرسېږي او رنګ یې سور سي بیا یې را واخلی کښېږدی چي سوړ سي. کله چي سوړ سو قالب چپه را واړوي او کیك یې په غوري یا غټ ګردي غاب کي ځني واچوی او پر سر باندي لږ د بورې پوډر ور وپاشی.

## جوزي کیك

لازم مواد:-

-1هګۍ شپږ دانې 2- اوړه ( 250 ګرامه ) 3- تر ماشین ایستل سوي جوز

(125 ګرامه) 4- کوچي ( 150 ګرامه ) 5- بیکینګ پوډر دوې کاچغي

-6بوره ( 200 ګرامه ).

د پخېدو ترتیب :- لومړی قالب غوړ کړی ا و لږ اوړه پر وپاشی او تیار

یې کښېږدی. بیا کوچي په کاچغه و وهی چي لږ پاسته سي د هګۍ سپین

او ژړ سره بېل کړی هګۍ ژړ د بورې او بیکینګ پوډر سره ګډ کړی

او سره وې وهی تر څو د هګۍ رنګ سپین و ګرځي. د هګۍ سپین بېل

په بل لوښي کي سره و وهی چي ځګ وګرځي. بیا کوچي د هګۍ ژړ

او سپین سره ګډوو بیا اوړه او جوز ور اچوو او سره ګډوو یې او په قالب

کي یې اچوو او بیا یې د یوه ساعت لپاره ایږدو تر څو کیك پوخ

سي وروسته له یوه ساعت یې را واخلی او پرې یېږدی چي سوړ سي

کله چي کیك سوړ سو بیا د دوو درو هګیو سپین ښه په یوه لوښي

کي و وهی چي بیخي ځګ وګرځي بیا دوې کاچغي د بورې پوډر

ور واچوی او سره ګډ یې کړی. دغه د هګیو سپین د کیك پر سر باندي

ور واچوی او پر وموړی اویو څه د بادام خلال یې پر سر ور وپاشی او

کیك د دوهم ځل لپاره پنځلس دقیقې کښېږدی. چي د

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



بادام خلال او د هګۍ سپین لړ برشته او بادامي سي بیا یې را وباسی

او کښېږدی چي سوړ سي کله چي سوړ سو د قالب څخه یې را وباسی

کیك تیار دی .

## کـریمونـه

د کریم جوړېدو ترتیب

لازم مواد:-

-1پېروی ( 75 ګرامه ) 2- د بورې پوډر یوه کاچغه 3- د هګۍ سپین

یوه دانه.

د جوړېدو ترتیب :- پېروی او بوره سره ګډ کړی او لوښي یې پر یخي باندي کښېږدی او په پنجه یې وهی تر هغه مهاله چي لکه کریم داسي سي بیا د هګۍ سپین بېل په بل لوښي کي سره و وهی تر څو لکه ځګ داسي سي بیا یې و پېروي ته واچوی او ښه یې سره ګډ کړی .

کریم تیار دی.

## انـګلیسي کریم

لازم مواد:-

-1د هګۍ ژړ پنځه دانې 2- شیدې یوه پېمانه 3- بوره ( 125 ګرامه ) د دې موادو څخه دوې پېمانې کریم جوړېږي.

د جوړېدو ترتیب :- د هګۍ ژړ او بوره سره ګډه کړی او ښه یې سره

و وهی تر څو د هګۍ رنګ سپین و ګرځي بیا شیدې و ایشوی او د شیدو

اور ور خام کړی او د هګۍ ژړ لړلړ و شیدو ته اچوی او لړی یې تر څو

کریم تاوده او ختېه سي. باید په ځېر سی چي دغه مواد ډېر ونه ایشي

تر څو دا دغسي پاسته پاته سي تاسي کولاي سی چي په دغه کریم کي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



یوه کاچغه قهوه یا چاکلیټ د شیدو د اېشېدو په مهال کي ور واچوی

او وروسته بیا د هګۍ ژړ ور واچوی.

## بل ډول کریم

لازم مواد :- د یوې پېمانې کریم د پاره .

-1د هګۍ ژړ څلور دانې 2- شیدې یو ګیلاس 3- بوره نیم ګیلاس 4- ترمیده اوړه یوه کاچغه 5- د ګلاب ( عرق ) نیمه کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- د هګۍ ژړ بوره او ارغ سره ګډ کړی او سره وهی یې تر څو د هګۍ رنګ سپین واوړي. اوړه په یوه لوښي کي واچوی او کرار کرار شیدې ور اچوی او په کاچغه یې وهی چي اوړه او شیدې سره ګډ سي بیا یې پر خام اور باندي کښېږدی او لړی یې چي لږ خټه سي بیا د هګۍ ژړ لږلږ ور اچوی او لړی یې تر څو و ایشي او ښه خټه سي بیا کریم د اور څخه راکښته کړی او کښې یې ږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول بیا یې پر هر ډول کیك او نورو خوړو باندي استعمال کړی .

## رویال کریم

لازم مواد :- د کیك او کلچو دپاره.

-1د هګۍ سپین دوې دانې 2- د بورې پوډر یو ګیلاس.

د جوړېدو ترتیب :- د هګۍ سپین ښه سره و وهی تر څو لکه ځګ

داسي سي بیا د بورې پوډر لږلږ ور اچوی او ښه یې سره ګډ کړی .

وروسته دغه لوښي په یوه بل لوښي کي چي اېشولي اوبه پکښې

وي کښېږدی. او څو دقیقې یې پر اور باندي کښېږدی او لړی یې تر څو

دا کریم خټه سي او لکه کریم داسي سي که چیري لیمو وي په پای

کي یو څو څاڅکي د لیمو اوبه ور واچوی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



ساده کيك

لازم مواد-:

-1ويلي غوړي نيم ګيلاس 2- بوره يو ګيلاس 3- د چرګي هګۍ دري داني 4- اوړه دوه ګيلاسه 5- شيدې د ګيلاس دريمه برخه 6- بيکينګ پوډر دوې د چايو کاچغي 7- وانيل يا هېل لږ څه.

د پخېدو ترتيب :- لومړی غوړي او بوره سره واچوی ښه يې سره و وهی بيا هګۍ ور ماتي کړی دومره يې سره و وهی چي لکه کريم داسي سي بيا شيدې ور واچوی وروسته بيا پيکينګ پوډر او اوړه سره ګډ کړی او ور وايې چوی او ښه يې سره ګډ کړی يا يې د کيك دېګ چي د مخه مو لا ګرم کړی دی ور واچوی په 40 يا 50 دقيقې کي پخېږي.

د کوپړې خوږه

لازم مواد-:

-1ميده سوې کوپړه 250 ګرامه 2- کهويا 250 ګرامه 3- شيدې نيم ګيلاس 4- کيوړه يوه کاچغه 5- هېل شپږ دانې 6- غوړي دوې د ښوروا خوري کاچغي 7- خوږ رنګ لږ څه 8- بوره 250 ګرامه.

د پخېدو ترتيب :- کوپړا ميده کړی بيا په يوه دېګ کي يو پاو اوبه او بوره واچوی او ښه يې و اېشوی چي خټه شربت ځيني جوړ سي بيا کوپړا ور واچوی او ښه يې په کاچغه سره ګډ کړی چي ښه ګډ سول بيا کهويا او شيدې ور واچوی او بيا يې په کاچغه ښه سره و وهی چي اوبه يې وچي سي او ښه خټه سي لکه کهويا وروسته بيا هېل او رنګ ور واچوی کيوړه ور واچوی او په يوه غټ پتنوس کي غوړي واچوی او ښه يې غوړ کړی بيا دغه تيار سوي مواد پکي واچوی تر څو ساړه سي کله چي ساړه سول هر رنګه چي ستاسي خوښه وي هغسي يې ټوټګې ټوټګې کړی.

د جوزو خوږه

لازم مواد-:

-1د جوزو مغز 250 ګرامه 2- شيدې يو کيلو 3- کهويا 250 ګرامه 4- بوره 250 ګرامه 5- غوړي دوې کاچغي.

د پخېدو ترتيب :- شيدې د پخېدو دپاره پر اور باندي کښېږدی دومره يې و ايشوی چي د يو کيلو څخه يونيم پاو پاته سي بيا بوره ور واچوی کله چي د بورې اوبه وچي سوې جوز ميده کړی ور وايې چوی. د جوزو مغز بايد ښه ميده سي او بيا په کاچغه ښه و وهل سي کله چي د جوزو مغز د بورې او شيدو سره ښه حل سول بيا کهويا ور واچوی او د اور څخه يې راکښته کړی. او ښه يې حل کړی. کله چي دا ټوله شيان يو ډول سول بيا په يوه پتنوس کي لږ

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



غوړي واچوی او غوړ یې کړی وروسته دغه مواد پکي واچوی چې ساړه سي کله چې ساړه سول هر څنګه چې ستاسي خوښه وي هغسي یې ټوټه ټوټه کړی.

گلاب جامن

لازم مواد:-

-1کهویا 250 گرامه 2- پوڅه 125 گرامه 3- بوره 125 گرامه 4- غوړي

250گرامه 5- هېل دولس داني 6- سوډا نیم د چایو کاچغه 7- ترمیده اوړه دوې غټګـي کاچغي.

د پخېدو ترتیب :- کهویه او پوڅه ښه سره ګډه کړی او په لاسو یې

دومره سره وموږی چې سره یو ډول سي بیا نو هېل میده کړی او ور

وایې چوی ترمیده اوړه سوډا یا بیکینګ پوډر هم ور واچوی او وایې

غړی او نیم ساعت یې دغسي کښېږدی. بوري ته اوبه واچوی او

خټه شربت ځیني جوړ کړی چې تار وکړي. وروسته بیا په کړایي کي

غوړي واچوی چې سره سي کله چې سره سول اور یې ور خام کړی بیا

نو د اخښل سوي پوڅي او کهویې څخه کوچني ګردي ګردي غټګـیان جوړ کړی او په غوړو کي یې سرې کړی. کله چې سره سول را ویې کاږی او په تیار سویو شربتو کي یې واچوی او په کاچغه یې په شربتو کي

ډوب کړی بیا یې ساده یا تاوده وخوری.

رس ګلا

لازم مواد:-

-1خټه بې اوبو شیدې دوه کیلو 2- کهویا 125 گرامه 3- ترمیده اوړه 125 گرامه 4- بوره یو کیلو 5- هېل دولس دانې -6 لیمو یوه دانه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتيب :- شيدې د پخېدو دپاره پر اور کښېږدی. کله چې و اېشېدلې د ليمو اوبه ور واچوی چې د شيدو اوبه بيلې سي او پوځه يې بيله سي بيا د هغه ځخه پوځه جوړه کړی بيا پوځه کهويه او ميده سره ګډه کړی او په لاس يې ښه ومږی چې ټوله سره يو سي هر ځومره چې په لاس کې دا مواد ډېر ومږی هغومره رس ګلا ښه نرم راځي وروسته بيا هېل سپين کړی او هغه مهال چې رس ګلا غټګـي کوی په دغه مهال کي يې يوه دوې دانې پکښې ايږدی. وروسته بيا په بوره کي اوبه واچوی او خټه شربت جوړ کړی او دغه رس ګلا ور واچوی او په شربتو کي يې پخې کړی. کله چې وپړسېدل را ويې باسی او کښېږدی کله چې ساړه سي

بيا يې وخوری.

لـډو

لازم مواد:-

-1دال نخود نيم کيلو 2- بوره 750 ګرامه 3- بيکينـګ پوډر 25 ګرامه

-4مستې نيم ګيلاس 5- شيدې 125 ګرامه 6- غوړي د سره کېدو لپاره

-7هېل پنځلس دانې 8- زربرخ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- دال نخود پاك کړی او ماښام يې خشته کړ. چې دال نخود خشته سول وپړسېدل پرېمنځی او ښه يې وکوټګـی چې دانه يې پاته نسي کله چې ښه ميده سول بيا يې تر ټوکره وچونګـی بيا په دغه دال کي لږ غوړي واچوی او ښه يې ورسره ګډ کړی بيا نو مستې شيدې او بيکينـګ پوډر ور واچوی دونه يې سره و وهی چې ځګ وکړي او لکه اوږه داسې سي وروسته بيا په بوره کي يو پاو اوبه واچوی او و اېشوی چې خټه شربت ځني جوړ سي بيا پر اور باندې کړايي کښېږدی او په هغه کي ډېر غوړي واچوی کله چې غوړي سره سول پر کړايي باندې غټ غلبېل يا صافي کښېږدی او په هغه کي تيار سوی دال نخود واچوی او غلبېل سره وښوروی تر څو دال نخود ځيني ځاځکي ځاځکي توی سي دا ځاځکي په ډېر چټکي سره سره کړی او ژر يې را وباسی په شربتو کي يې واچوی ډېر يې مه سره کوی چې د ډېرو سره کېدو ځخه يې رنـګ هم سم نه راځي او لډو هم سم نه راځي. کله چې دغه بريان سوی دال نخود په شربتو کي خشته سول را وې باسی کښېږدی چې ساړه سي. کله چې ساړه سول هېل سپين کړی او د هغه دانې ور واچوی او د لډو غټګـي ځني جوړ کړی کله چې وچ سي زربرغ پر کښېږدی لډو تيار دی .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د نخودو د اوړو لډو

لازم مواد-:

-1د نخودو اوړه نیم کیلو 2- غوړي 375 گرامه 3- بوره نیم کیلو 4- هېل شل دانې 5- پسته څو دانې.

د پخېدو ترتیب :- د نخودو اوړه ښه په غوړو کي سره کړی. کله چي ښه سره سول بوره ښه میده کړی او ور وایې چوی او راکښته یې کړی. دونه یې سره گډ کړی چي بوره او د نخودو اوړه یو رنگه سي بیا یې کښېږدی چي لږ ساړه سي وروسته د هېل دانې ور واچوی او گردي گردي لکه جوز داسي لډو جوړ کړی. پر سر باندي یې پسته میده کړی او پر وایې چوی او زربرغ کاغذ پر کښېږدی او را وایې خلی.

## گوش فیل

لازم مواد-:

-1هگۍ دوې دانې 2- اوړه یو کیلو 3- بیکینگ پوډر یا سوډا نیمه

د چایو کاچغه 4- شیدي یو گیلاس 5- میده سوې بوره یونیم گیلاس

-6غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب :- لومړی په یوه لوښي کي هگۍ ماتي کړی بیا نیم گیلاس غوړي ور واچوی او غلبېل سوي ترمیده اوړه او بیکینگ پوډر ور واچوی دا مواد ښه په لاسو کي سره ومومړی چي اوړه غوړي او هگۍ ټول سره گډ سي. وروسته یې بیاه په شیدو کلك واغږی او لوند ټوکر یې پر سر ور واچوی او د یو یا دوو ساعتو لپاره یې دغسي کښېږدی چي اوړه یې سره وغوړیږي وروسته بیا د دغه اوړو څخه کوچنۍ زوالې واخلی د آش گز یا ماشین په واسطه یې نازك ورغ کړی او بیا یې په چاړه باندي دوه ځایه یا څلور ځایه پرې کړی ( یا ښنگه چي ستاسي خوښه وي هغسي یې پرې کړی) او په لاس باندي چین ور کړی دا ټوله په دغه ډول جوړ کړی او پر یوه لانده ټوکره باندي یې کښېږدی. وروسته بیا غوړي په کړایي کي واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی چي غوړي سره سي کله چي غوړي سره سول گوش فیل ور واچوی او سره یې کړی خو ډېر یې مه سره کوی چي ژړ سول را وې باسی او میده سوې بوره او هېل پر وپاشی دا گوش فیل تر ډېره وخته ساتل کیږي او کلکیږي نه.

نوټ :- که د گوش فیل د ښکلا لپاره میده سوې پسته پر وپاشی ډېر به ښه وي .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## برنجي کلچې

لازم مواد-:

-1میده سوې بوره نیم کیلو 2- غوړي نیم کیلو 3- د هګۍ سپین یوه دانه

-4د ورجو اوړه نیم کیلو 5- ترمیده اوړه یو کیلو 6- سوډا یا بیکینـګ پوډر نیمه د چایو کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی غوړي او بوره ښه په لاس سره وموږی وروسته د هګۍ سپین ور واچوی بیا سوډا او د ورجو اوړه او ترمیده اوړه ور واچوی او ښه یې سره ګډ کړی. بیا نو کوچنی څلور کونجه کاغذ را واخلی او د دغه موادو څخه د یوې هګۍ په اندازه را واخلی او پر کاغذ باندي یې کښېږدی بیا یې په ارغوي باندي لږ کښېکاږی مخ یې په چاړه باندي ور نقش کړی او په داش کي یې کښېږدی چي پخې سي خو مخ یې سورنسي.

## مـالـیـده

لازم مواد-:

لومړی اوړه کلك واغږی او پتیره ځیني پخه کړی بیا دغه پتیره په لاسو باندي ښه سره وموږی چي میده سي کله چي مالیده جوړه سول بیا یې تر غلبېل وباسی او وروسته بیا غوړي سره کړی او د مالیدې سره یې ګډ کړی او میده سوې بوره او هېل هم ورسره ګډ کړی مالیده تیاره ده.

## روټ

لازم مواد-:

-1بوره نیم کیلو 2- غوړي نیم کیلو 3- ترمیده اوړه یونیم کیلو 4- هګۍ دوې دانې 5- شیدې یونیم ګیلاس 6- بیکینـګ پوډر یا سوډا یوه کاچغه 7- خشخاش او سیاه دانه لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی بوره او غوړي سره ګډ کړی بیا هګۍ ور ماتي کړی او شیدې ور واچوی وروسته بیا سوډا او اوړه ور واچوی لکه د ډوډۍ اوړه داسي یې واغږی. بیا نو د یوه روټ په اندازه زواله واخلی او داش چي مو مخکي لا غوړ کړی و په هغه کي یې د روټ په شکل ګردۍ هواره کړی او د روټ مخ په شیدو باندي ور غوړ کړی او پر سر باندي خاشخاش او سیاه دانه و پاشی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## مـتـګـایـي

لازم مواد:-

-1ترمیده اوړه نیم کیلو 2- بیکینـګ پوډر یا سوډا یوه د چایو کاچغه

-3خوږ ژړ رنـګ لږ څه 4- شیدې نیم کیلو 5- پوره دوه کیلو.

د پخېدو ترتیب :- ترمیده اوړه تر غلبېل وباسی بیا بیکینـګ پوډر یا سوډا ور واچوی او بیا یې غلبېل کړی تر څو چي بیکینـګ پوډر ښه ورسره ګډ سي بیا دغه ترمیده اوړه په شیدو کي واچوی او لکه کریم داسې خټه جوړ کړی. بیا په بوره کي لږ اوبه واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی خټه شربت ځني جوړ کړی او رنـګ ور واچوی او د اور څخه یې راکښته کړی. بیا په کړایي کي غوړي واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی چي سره سي کله چي سره سول په کفګیر باندي اوړه را اخلی او کفګیر پر کړایي باندي ټکوی چي اوړه ځاځکي ځاځکي غوړو ته توی سي دا په غوړو کي ډېر مه سره کوی چي لږ ژړ سول را باسی یې او په شربتو کي یې اچوی چي شربت یې جذب کړل را وې باسی متایان تیار دي.

## کـریم رول

لازم مواد:-

-1ویلي غوړي د یوه ګیلاس دریمه برخه ( 70 ګرامه )

-2اوړه یونیم ګیلاس ( په هغه اندازه چي اوړه کلك سي )

-3د هګۍ ژړ دوې دانې.

-4بیکینـګ پوډر یوه د چایو کاچغه

-5شیدې 10 د ښوروا خوري کاچغي

-6د بورې پوډر 2 د ښوروا خوري کاچغي

-7وانیل یوه د چایو کاچغه

-8مالګه لږ څه

-9کریم یا پېروی د رول د ډکېدو لپاره

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- ویلي غوړي او د هګۍ ژړ سره و وهی بیکینګ پوډر په شیدو کي حل کړی هګۍ ته يې واچوی. بیا وانیل او مالګه ور واچوی او په پاي کي بیا اوړه ور واچوی او وې اغړی چي د هغه څخه داسي اوړه په لاس راسي چي په لاسو پوري ونه منښلي. بیا يې په یوه نایلون ټوکره کي ووپیچی او د یوه یا دوو ساعتو لپاره يې کښېږدی. وروسته يې بیا را واخلی په آش ګز باندي يې هوار کړی. کله چي مو هوار کړل بیا يې په بره د یوې سانتۍ په اندازه اوږده اوږده پرې کړی او پر مخصوص غوړ سوي قالب باندي يې په اُفقي ډول ووپیچی بیا نو د هګۍ ژړ چي مخکي مو سره وهلي وي په برس باندي پر وموږی او په داش کي يې کښېږدی چي پاخه سي کله چي پاخه سول قالب څني ابسته کړی او منځ يې د کریم څخه ډك کړی پر سر يې د بورې پوډر ور وپاشی کریم رول تیاره دی.

## جلبۍ

لازم مواد:-

-1ترمیده اوړه نیم کیلو 2- بیکینګ پوډر یوه کاچغه 3- ژړ رنګ لږ په دوو ګوتو کي 4- شیدې نیم کیلو 5- بوره دوه کیلو.

د پخېدو ترتیب :- میده تر غلبېل وباسی بیا بیکینګ پوډر یا سوډا ور واچوی او بیا يې غلبېل کړی تر څو چي بیکینګ پوډر ورسره ښه ګډ سي. وروسته بیا دغه ترمیده اوړه په شیدو کي واچوی او لکه کریم داسې خټه جوړ کړی بیا په بوره کي لږ اوبه واچوی او پر اور باندي يې کښېږدی خټه شربت څني جوړ کړی او رنګ ور واچوی او د اور څخه يې راکښته کړی بیا په یوه کوچنۍ چاینکه کي دغه واچوی او کړایي پر اور کښېږدی غوړي

پر اور کښېږدئ او غوړي ور واچوئ کله چي غوړي سره سول چاینکه راواخلئ او پر چوښکه يې ګوته ونیسئ او د کړایي پر سر باندي ګوته څني لیري کړئ کریم غوړو ته ورتوی کړئ او ګردۍ ګردۍ جلبۍ څني جوړي کړی. جلبۍ ډېري مه سرې کوی، سپیني سپیني يې را باسی او په خټه شربتو کي يې چي تار کوي ور واچوئ او د نیم ساعت لپاره يې پکښي کښګېږدی. چي شربت ښه په هډ واخلي بیا يې را وباسی جلبۍ تیاري دي. تودې تودې یا سړې يې وخوری.

## کجور

لازم مواد:-

-1ترمیده اوړه یونیم کیلو 2- بوره نیم کیلو 3- غوړي یو کیلو 4- بیکینګ پوډر یوه کاچغه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- په ترمیده اوړو کي دوه نیم سوه ګرامه غوړي او بیکینګ پوډر واچوی، سره ګډ یې کړی بیا یې د یوه ساعت لپاره دغسي کښېږدی بیا بوره ور واچوی او په شیدو یې کلك واغږی، بیا د دغو اوړو څخه کجور جوړ کړی او په غوړو کې یـې سره کړی.

## برفي یا شیرپیړه

لازم مواد:-

-1کهویا یو کیلو 2- بوره یونیم کیلو.

د پخېدو ترتیب :- بورې ته دوه نیم سوه ملي لیتره اوبه واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی. په کاچغه یې لړئ تر څو د بورې دانه اوبه سي او ختېه شربت څني جوړ سي. بیا په دغو شربتو کي کهویا واچوی او په کاچغه یې ښه ولړی، چي بوره او کهویا ښه سره ګډه سي، بیا یو پتنوس غوړ کړئ او برفي پکښي واچوی، چي ساړه سي بیا پسته میده کړئ پر سر یې ورواچوی او په چاړه باندي یې لوز لوز پرې کړئ او زربرغ یې پر سر ور کښېږدی.

یادونه :- ( که دغه شیرپیړه د یو څو ورځو لپاره ساتئ نو یوڅه غوړي هم ور واچوئ چي کلکه نه سي ) .

## خوږې سمبوسې

لازم مواد:-

-1ترمیده اوړه نیم کیلو 2- غوړي 275 ګرامه 3- بوره 275 ګرامه 4- د سیبو مربا 125 ګرامه 5- د زردکو مربا 275 ګرامه 6- کشمیش، پسته، بادام 250 ګرامه 7- کوپړا ( 250 ) ګرامه 8- هېل نمیه د چایو کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- د سیبو او زردکو مربا یا تر ماشین وباسی یا یې په لاس کي ومږی چي خوړینه سي. بادام خشته کړی او بیا یې لړ سره کړی. کوپړا هم خشته کړی او بیا یې میده کړی پسته هم میده کړی. د هېلو داني هم را وباسی او دا ټوله شیان په مرباه کي واچوی سره ګډ یې کړی او کښېږدی. وروسته بیا ترمیده اوړه وچونګـی او مالګه ور واچوی او په شیدو یې کلك واغږی او بیا یوه کاچغه غوړي ور واچوی او په اوبو لاس لوند کړی اوړه ښه په واغږی. په بوره کي اوبه واچوی او ختېه شربت څیني جوړ کړی بیا یې راکښته کړی چي ساړه سي کله چي ساړه سول د مرباه سره یې ګډ کړی. د اوړو څخه کوچنۍ لکه جوز داسي زوالې واخلی او په آش ګز باندې نازکي کړی بیا یې په چاړه باندي پر منځ پرې کړی یوه ټوټه یې په لاس کي کښېږدی. د دې په منځ کي یوه کاچغه جوړه سوې مربا واچوی او دواړه خواوي یې ور بندي کړی او ګوته په اوبو لنده کړی او د سمبوسې شا و خوا ښه په بنده کړی چي د سره کېدو

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



په مهال کي خلاص نه سي دا ټولي سمبوسې دغسي جوړي کړی او پر یوه لانده ټوکره یې کښېږدی. وروسته بیا په کړایي کي غوړي واچوی او دا سمبوسې بادامي رنګه پکښې سرې کړی او را وېکاږی ډېري یې مه سرې کوی.

## خطایي کلچې

لازم مواد:-

-1ډېر ښه تازه ترمیده اوړه 250 ګرامه 2- کوچي 250 ګرامه 3- بوره 250 ګرامه 4- بیکینګ پوډر یوه د چایو کاچغه 5- ونیلا اسینس د ضرورت په اندازه 6- د بادام مغز ( 50 ګرامه )

د پخېدو ترتیب:- که چیري ستاسي څخه داش وي خو په ( 250 ) درجه کي یې ولګوی چي تود سي که داش نه وه سکاره په انګیټګۍ کي تازه کړی پدې چي اور یې تیار وي بیا بوره میده کړی او د خاصې تر ټوکره یې وباسی چي غټه دانه پکښي نه وي. بادام هم په ګرمو اوبو کي واچوی او سپین یې کړی او میده یې کړی ترمیده اوړه هم وچونګی او په چونېولو ترمیده کي بیکینګ پوډر ور واچوی او بیا یې ښو واره وچونګی بیا میده چونېولې بوره په یو ارت خولي لوښي کي واچوی او یو پاو کوچي ور واچوی او په کاچغه یې ښه حل کړی تر دغه اندازې یې سره و وهی چي بوره ټوله حل سي او بیخي لکه ځګ داسي سي. د خطایي مساله چي هر څومره ښه سره ګډ سي هغومره خطایي ښه نرمي او اعلي راځي. وروسته بیا لږلږ ترمیده اوړه ور اچوی او په لاسو یې ښه سره واغږی بیا نو هر څومره چي ستاسي خوښه وي اسینس او بادام ور واچوی کله چي دا ټوله سره ګډ سول بیا نو کوچنۍ ټیکۍ یا کلچې ځني جوړي کړی او په دېګ یا د داش په قالب کي یې په لږ فاصلې سره و وډی بیا نو دغه دېګ یا قالب په داش یا د سکرو په انګېټګګۍ باندي کښېږدی پر سر یې سکاره ور تازه کړی یو ساعت وروسته یې وګوری چي خطایي پخې دي یا نه یوه دانه داسي چپه واړوی وې ګوری چي لاندي خوا یې سره سوې ده که یې لاندي خوا بادامي سوې وه خو خطایي پخې سوي دي که نه پنځلس دقیقې یې نور کښېږدی.

## سـنـدل

لازم مواد:-

-1شیدې یو کیلو 2- بوره یو کیلو 3- پېروی یو ګیلاس 4- هېل لس دانې 5- پسته بادام لږلږ.

د پخېدو ترتیب :- لومړی شیدې په دېګ کي واچوی او پر اور باندې کښېږدی. کله چي شیدې و ایشېدلې بوره او پېروی ور واچوی او ښه یې و ایشوی چي شیدې یې وچي سي او ورسره په کاچغه یې لړی پدې چي بوره ژر سوځي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



او بیخ نیسي کله چي دا لکه نرۍ حلوا داسي سول پتنوس غوړ کړی او دېگ د اور څخه راکښته کړی میده سوي هېل ور واچوی او په پتنوسس کې واچوی پر سر یې پسته او بادام وشیندی .

نوټ :- که پېروی نه وي یوه غټه کاچغه غوړي ور واچوی.

## بـغـلاوه

لازم مواد-:

-1ډېر ښه ترمیده اوړه یا پف پستري نیم کیلو 2- غوړي اته غټګـي کاچغي

-3د جوزو مغز اته کاچغي میده سوي 4- بوره دوې غټګـي کاچغي 5- د شربتو د پاره بوره د ضرورت په اندازه 6- شات څلور غټګـي کاچغي 7- د لیمو اوبه نیم ګیلاس.

د پخېدو ترتیب :- بوره لیمو او اوبه سره واچوی او ښه خټه شربت څني جوړ کړی او تیار یې کښېږدی.

لومړی تر هر څه د مخه ( پف پستری چي په پاکستان هندوستان او نورو خارجي ممالکو کي د کلچه فروش څخه لاس ته راوړای سی ) که هغه نه وي نو ترمیده اوړه سره لږ غوړي او بیکینـګ پوډر واچوی او لکه د ګوشفیل اوړه داسي واغږی او هغه بیا په ماشین یا آش ګز باندي نازك کړی او لوزي یې پرې کړی او پر هر ورغ باندي لومړی غوړي وموږی او بیا په برش باندي د جوزو میده پر وهی او بیا بل ورغ همداسي وکړی پنځه سپږ ورغه سر پر سر سره کښېږدی او بیا یې په داش کي د نیم ساعت لپاره کښېږدی چي پاخه سول را وې باسی او کښېږدی چي ساړه سي. کله چي ساړه سول شیره ( شربت ) یې پر سر ور واچوی او شپږ اوه ساعته یې دغسي کښېږدی تر څو شربت جذب کړی.

## ګول کپه ( پاپړي )

)ګول کپې د هندوستان ډېر ښه خواړه دي چي په هره کوڅه او بازار کي خرڅېږي او خلـګ یې ډېر خوري(

لازم مواد-:

-1اوړه 250 ګرامه 2- مالګه لږ څه 3- غوړي د سره کېدو لپاره 4- اېشولي پټاټګـې یو کیلو 5- اېشولي نخود نیم کیلو 6- مستې نیم کیلو.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- لومړی اوړه ښه کلك واغږی او بیا یو لوند ټوکر پر واچوی یو دوه ساعته یې دغسي کښېږدی بیا یې را واخلی د دوهم ځل دپاره یې ښه مشته کړی وروسته له هغه یې لږ اوړه را واخلی او په لاس کي ښه وموږی یا یې په لرګي باندي هواره کړی بیا یې بیرته زواله کړی څو پلا یې داسي وکړی بیا د هغه څخه کوچنۍ لکه مردکي داسي ګردی زوالې جوړي کړی. وروسته یې په آش ګز باندي کوچنۍ ټیکۍ ځني جوړي کړی او پر یوه ټوکره باندي یې کښېږدی کله چي مو ټولي ټیکۍ جوړي کړې بیا په کړایي کي غوړي سره کړی او دوې درې دانې پکښي سرې کوی دا پرسیږي داچي ټوله تیار سول بیا نو دغه ګول کپې سوری کوی او لږ پټاټګې او نخود ور اچوی او ګول کپې د ګول کپو د اوبو څخه یې ډکي کړی او وې خوری.

)که چیري خوږ رُب یا اچار ورسره وي هم ډېر ښه خوند کوي

## دګول کپي د اوبو جوړولو ترتیب

لازم مواد:-

-1املي ( تمل ) 200 ګرامه 2- تور مرچ یو څو دانې 3- زیره نیمه د چایو کاچغه 4- د ګشنیز تخم نیمه د چایو کاچغه 5- تازه نعناع لږڅه 6- تازه ګشنیز لږ څه 7- توره مالګه لږ څه 8- مالګه او سره مرچك د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی املي خشته کړی مندکي او ریښې یې ځني

لیري کړی او په یو کیلو اوبو کې واچوی. سپینه زیره، د ګشنیز تخم، مرچ

پر تاوه باندي لږ بریان کړی او بیا یې میده کړی. نعناع که تازه وي د د ګشنیز سره یې تر ماشین وباسی. دا ټوله شیان د املي و اوبو ته واچوی توره مالګه او سپینه مالګه هم ور واچوی وې لړی د ګول

کپي اوبه تیاري دي.

## نـمـکـین

لازم مواد:-

-1ترمیده اوړه نیم کیلو 2- غوړي نیم کیلو 3- مالګه لږ څه 4- تور مرچ پنځه ویشت دانې 5- سوډا لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- ترمیده اوړه وچونګـی مالګه او سوډا ور واچوی او په لاسو یې لږ سره ګډ کړی بیا لږ غوړي تاوده کړی او اوړو ته یې واچوی او ښه یې په لاسو سره ګډ کړی. کله چي اوړه او غوړي سره یو ډول سول بیا لږلږ اوبه یا

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



شيدې ور اچوی او ښه كلك يې واغږی وروسته د دغه اوړو څخه كوچنۍ كوچنۍ ټيكۍ جوړې كړی يا په هر ډول چې ستاسې خوښه وي هغسې جوړې كړی او تور مرچ ميده كړی او د هرې ټيکۍ په منځ كې لږلږ اچوی او په آش ګز باندې ټيكۍ نازكه كړی بيا يې په غوړو كې سره كړی. دا نمكين د چايو سره ډېر ښه خوند كوي.

## نمك پارې

لازم مواد:-

-1ترميده اوړه نيم كيلو 2- غوړي نيم كيلو 3- زيره دوې كاچغې 4- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- اوړه غلبېل كړی او په هغه كې دوې كاچغې غوړي واچوی او ښه يې په لاسو سره ګډ كړی. زيره هم ور واچوی او د مالګې په اوبو يې ښه كلك واغږی او ښه ډېر مښت وركړی. بيا د دغه اوړو څخه كوچنۍ كوچنۍ زوالې واخلی او په آش ګز باندې ګردې ټكۍ ځنې جوړې كړی. وروسته د جوړېدو يې په چاړه باندې كوچنۍ كوچنۍ لوزې پرې كړی د نمك پارې په ډول بيا په كړايې كې غوړي واچوی او دغه نمك پارې پكښې سرې كړی.

## روغانۍ يا ( خطايې ډوډۍ )

لازم مواد:-

-1ترميده اوړه 250 ګرامه 2- غوړي 125 ګرامه 3- بوره 125 ګرامه

-4بيكينګ پوډر يا سوډا لږ 5- د هګۍ ژړ يوه دانه .

د پخېدو ترتيب :- اوړه غوړي او بوره سره ګډ كړی بيكينګ پوډر

ور واچوی او ښه كلك يې واغږی بيا د دې څخه كوچنۍ كوچنۍ

ګردۍ كلچې جوړې كړی او د هګۍ ژړ يې پر مخ ور و وهی په داش

يا تنور كې پخې كړی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



## ماچې یا سیمیان

لازم مواد:-

-1د نخودو ښه تازه اوړه 250 ګرامه 2- مالګه مرچ د ضرورت په اندازه

-3غوړي د سره کېدو لپاره 4- ژړ رنګ لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- د نخودو اوړه په یوه لوښي کي واچوی یو څه اوبه ور واچوی او د پکوړو تر اوړو یې لږ کلك ونیسی مالګه او مرچ هم ور واچوی او د یو ساعت لپاره یې کښېږدی. بیا ښه ډېګر غوړي په کړایي کي واچوی او پراور باندي یې کښېږدی. د نخودو خشته سوي اوړه د ماچو په ماشین کي واچوی کله چي غوړي سره سول ماشین د غوړو پر سر باندي ونیسی او کښېکاږی چي ماچې یې په غوړو کي توی سي. ماچې ډېري مه سرې کوی کله چي پخې سوې را وې باسی که مساله وي پر وې دوړوی او په لاسو یې میده کړی. بیا یې په کڅوړه کي واچوی او د کڅوړي سر ور بند کړی چي نم ونه کړي.

)که مو سپېرکې خوښه وي د خشته کېدو په مهال کي ورسره واچوی چي هغه یې خوند ور ښه کوي(

## سرې کړې پلۍ

لازم مواد:-

-1سپیني سوي پلۍ 125 ګرامه 2- د نخودو اوړه دوې د خوړو کاچغي

-3مالګه او مرچك د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- د نخودو اوړه په یوه لوښي کي واچوی مالګه او مرچك ور واچوی او لکه د پکوړو اوړه داسې جوړ کړی خو چي ډېر نري نه وي. بیا غوړي په کړایي کي واچوی او پر اور باندې کښېږدی چي سره سي کله چي سره سول پلۍ په جوړو سوي اوړو کي واچوی او سره وېلړی چي اوړه پر ومښلي بیا یې را و باسی او په غوړو کي یې سره کړی کله چي سره سول را وې باسی. ډېري خوندوري به وي.

## سره کړي نخود

نخود ماښام خشته کړی او یو څه ژړ د ماهیانو رنګ ور واچوی

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



او مالگه ور واچوی او کښېږدی چي خشت وکاږي سهار يې را واخلی

اوبه يې ځني وننوی او په يوه ټوکره باندي يې يو څه وچ کړی بيا

په کړايي يا دېگ کي يو څه ډېر غوړي واچوی چي سره سي کله

چي سره سول نخود ور واچوی چي سره سي کله چي نخود سره سول

د غوړو پر سر راځي بيا يې د غوړو څخه را وباسی په يوه جالۍ يا

صافي کي واچوی او پر سر يې سره مرچك او مالگه ودوړوی. دا نخود زموږ خلگ زياتره په اخترو کي خوري .

## سره کړي دال نخود يا ماش

دال نخود او ماش هم د نخودو په ډول خشته کيږي او سره کيږي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



# حلوا او د کهیرو پخول

حــلــوا

د سوجي حلوا

لازم مواد:-

-1سوجي نیم کیلو 2- بوره یو کیلو 3- غوړي نیم کیلو 4- بادام دولس دانې 5- هېل دولس دانې 6- زعفران یا ژړ رنـګ لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- په غوړو کي سوجي واچوی او پر خام اور باندې سره کړی. کله چي سوجي سره سول او خوشبویي یې پورته سول راکښته یې کړی په یو بل دېګ کي یونیم کیلو اوبه واچوی او یو کیلو بوره ور واچوی او کښېږدی چي و اېشي کله چي پر قوام راغلل صاف یې کړی او زعفران یا ( ژړ رنـګ ) ور واچوی. وروسته بیا دغه شربت ور سره کړی سوجي ته یې واچوی او پر خام اور یې کښېږدی او ورو ورو یې لړی کله چي حلوا پر غوړو راغلل راکښته یې کړی او پر سر باندي یې هېل او خلال سوې پسته او بادام وپاشی او را وایې خلی.

د اوړو حلوا

لازم مواد:-

-1د غنمو سپین اوړه یو کیلو 2- بوره ( 750 ) ګرامه 3- غوړي

( 750 )ګرامه 4- اوبه څلور ګیلاسه 5- عرق ګلاب نیم ګیلاس 6- زعفران

یا ( ژړ رنـګ ) نیم مثقال.

د پخېدو ترتیب :- لومړی غوړي په یوه دېګ کي واچوی او پر اور باندې کښېږدی. تر څو سره سي بیا اوړه ور واچوی او اور یې خام کړی او ورو ورو یې سره کړی که تاسي غواړی چي ښه حلوا پخه کړی باید اوړه یې ښه سره کړی تر څو یې رنـګ خرمایي سي او خوشبویي یې ولاړه سي. بیا بوره په اوبو کي واچوی او ښه یې و اېشوی تر څو بوره تار وکړي. بیا عرق ګلاب او زعفران په شربتو کي واچوی او سره یې کړی اوړه ور واچوی او ښه پر غوړو باندي راسي که چیري حلوا لږ نری وي یو څو دقیقې یې نوره هم پر اور باندي کښېږدی. ( کله چي مو شربت حلوا ته واچول، وروسته یې باید پر اور باندي ډېر مه ایږدی، پدې چي شربت یې سوزي). وروسته بیا حلوا په یوه دېش کي واچوی او لږ د پستې او بادام خلال پر وپاشی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د نخودو د اوړو حلوا

لازم مواد:-

-1د نخودو اوړه نیم کیلو 2- بوره 375 ګرامه 3- کشمش ( 100 ګرامه )

-4غوړي 375 ګرامه 5- هېل دولس دانې 6- کهویا 125 ګرامه.

د پخېدو ترتیب :- په غوړو کې هېل واچوی او سره یې کړی. بیا کشمش پاك کړی، ور وایې چوی، بیا د نخودو اوړه ور واچوی او سره یـې کړئ، تر څو یـې بوي ولاړ سي.

بوره په لږ اوبو کې واچوی او وې اېشوی چې ښه خټه سي. بیا د نخودو سره سوي اوړه او کهویا ور واچوی او په کاچغه یـې لړی، څو یـې اوبه وچې سي. کله چې یې اوبه وچې سوې راکښته یې کړی. په دېش کې یې واچوی، زربرخ یې پر سر ور کښېږدی او نوش جان یې کړی.

د کراچې حلوا ( سوهن )

لازم مواد:-

-1نشایسته نیم کیلو 2- بوره دوه کیلو 3- هېل ( 200 ) ګرامه 4- ژړ رنګ نیمه د چایو کاچغه 5- د بادامو مغز ( 250 ) ګرامه 6- د پستې مغز ( 150 ) ګرامه 7- جائفل دوې دانې 8- جاوتري لږڅه ( د جائفل پوست ته جاوتري وایي اوجائفل یوډول جوز دي)9-ټګـاټري یولږڅه (Cream of tatar) -�Tatri�.مخفف دی. هغه مساله چې خمیره ځني په لاس راځي په هند، پاکستان او نورو هیوادونو کې موندل کیږي.

د پخېدو ترتیب :- بوره په یو کیلو اوبو کې حل کړی او جاوتري، ټاټري اوجائفل ور میده کړی، هېل، جوکویه میده کړی، ور وایې چوی او پر اور یې کښېږدی او خټه شربت ځني جوړ کړی، بیا په یو کیلو اوبو کې ژړ رنګ (رنـګ شیرین ) او نشایسته سره حل کړی او تر یوه ټوکره یې صاف کړی بیا یې د بورې شربتو ته واچوی او پر خام اور باندې یې د پخېدو لپاره کښېږدی او ښه یې په کاچغه ولړی او لږ چې پاخه سي پسته او بادام ور واچوی او ښه یې پاخه کړی چې د کاچغې وهل پکښې مشکل سي بیا یوه یوه کاچغه غوړي ور اچوی او لړی یې تر هغه مهاله چې حلوا پر غوړو راسي بیا تاسې دا په یو پټلي غوري یا پټنوس کې واچوی او کښېږدی چې ساړه سي. کله چې ساړه سول لوز لوز یې پرې کړی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د دال نخود حلوا

لازم مواد-:

-1دال نخود نیم کیلو 2- غوړي 275 گگرامه 3- بوره نیم کیلو 4- کهویا

125گرامه 5- د بادام مغز 125 گرامه 6- پسته لږ څه 7- کوپړا لږ څه

-8شیدې یو کیلو 9- هېل دولس دانې.

د پخېدو ترتیب :- دال نخود پاك کړی او خشته یې کړی. دوه ساعته وروسته د دې اوبه توی کړی او نخود وچ کړی شیدې ور واچوی او پر اور یې کښېگېږدی. چې پاخه سي. کله چې پاخه سول شیدې یې وچې سوې راکښته یې کړی او په مکسر یا اونگ کې یې میده کړی بیا په غوړو کې د هېل دانې واچوی چې غوړي ښه سره سول دا میده دال نخود ور واچوی او سره یې کړی. وروسته کهویا ور واچوی او سره یې کړی کله چې کهویا سره سول بوره ور واچوی او سره کوی یې بیا کوپړا هم ور واچوی او سره کوی یې کله چې ښه پر غوړو راغلل راکښته یې کړی. بادام او پسته میده کړی پر سر یې ور وپاشی. دا د دال نخودو حلوا به ډېره خوندوره وي.

د بادامو حلوا

لازم مواد-:

-1د بادامو مغز نیم کیلو 2- بوره نیم کیلو 3- غوړي نیم کیلو 4- کهویا 250 گرامه 5- هېل 10 دانې 6- زعفران لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی بادام خشته کړی او سپین یې کړی بیا یې میده کړی. په بوره کې 250 گرامه اوبه واچوی او و اېشوی چې خټه شربت څني جوړ سي بیا په غوړو کې د هېلو دانې واچوی لږ یې سرې کړی او بیا میده سوي بادام ور واچوی او یو دوه واره یې سره واړوی بیا کهویا ور واچوی او لږ یې سره کړی بیا نو خټه شربت ور واچوی او ژر ژر یې ولړی. کله چې اوبه وچې سوې. زعفران ور واچوی. چې پر غوړو باندې راغلل راکښته یې کړی. په یوه پتنوس کې واچوی چې ساړه سي او بیا یې په چاړه باندې لکه برفي لوز لوز کړی یا یې د حلوا په ډول د چایو سره استعمال کړی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د خرما حلوا

لازم مواد:-

-1تازه خرما نیم کیلو 2- شیدې دوه کیلو 3- بوره 250 ګرامه 4- دال نخود 250 ګرامه 5- غوړي 250 ګرامه 6- د پستې مغز یوه کاچغه 7- د بادامو مغز دوې کاچغې 8- هېل لس دانې.

د پخېدو ترتیب :- خرما پرېمنځی او دانې یې وباسی. دال نخود پاك کړی او پرېمنځی او په شیدو کې یې واچوی او و اېشوی کله چې دال نخود پاخه سول شیدې یې وچې کړې راکښته یې کړی. بیا په پاکو لاسو باندې خرما وموړی او میده سوې دال نخودو ته یې واچوی. په یوه کړایې کې غوړي واچوی بیا دال نخود او خرما ښه پکښې سره کړی کله چې ښه سره سول بوره ور واچوی کله چې د بورې اوبه مخ پر وچېدو سوې هېل میده کړی ور وایې چوی پسته او بادام میده کړی پر سر یې ور وشیندی او د خورك دپاره یې را واخلی.

د ګاجرو حلوا

لازم مواد:-

-1ګاجرې یو کیلو 2- شیدې دوه کیلو 3- غوړي 250 ګرامه 4- بوره 375 ګرامه 5- د بادامو مغز ( 100 ګرامه ) 6- پسته ( 50 ګرامه ) 7- هېل دولس دانې 8- کیوړه څلور کاچغې 9- زربرغ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- ګاجرې وتراشی او د منځ لرګی یې څنې لیرې کړی. او د تراشك څخه یې وباسی یا یې خلال کړی او په شیدو کې واچوی او پر اور باندې کښېږدی کله چې شیدې وچې سوې بوره ور واچوی او اوبه یې وچې کړی. کله چې اوبه وچې سوې بیا په یوه کړایې کې غوړي واچوی او د هېلو دانې پکښې سرې کړی او بیا کهویا ور واچوی او سره یې کړی وروسته ګاجرې ور واچوی او سرې یې کړی تر هغه مهاله چې خوشبویې یې ولاړه سې او پر غوړو راسې کله چې پر غوړو راغلل کیوړه او ثابت بادام ور واچوی او راکښته یې کړی بیا نو پسته او لږ هېل میده کړی پر سر یې ور واچوی او زربرغ پر کښېږدی او را وایې خلی.

د کدو خوږه حلوا

لازم مواد:-

-1حلوایې کدو یو کیلو 2- بوره نیم کیلو 3- د بادامو مغز

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



دولس داني 4- هېل لس داني 5- پسته دولس داني 6- دار چيني لږ څه

-7غوړي 125 گرامه.

د پخېدو ترتيب :- کدو سپين کړی او منځ يې صاف کړی او تر تراشك يې وباسی. پسته نازکه خلال کړی. بادام هم سپين کړی. کدو په يوه دېگ کي واچوی پر اور يې کښېږدی چي پوخ سي کله چي کدو پوخ سو اوبه يې وچي سوې بيا نو په يوه کړايي کي غوړي واچوی سره يې کړی بيا د کدو حلوا ور واچوی او سره يې کړی. چي رنگ يې لږ واوښتی بيا بوره ور واچوی ( بوره د ضرورت په اندازه د يوه پاو څخه تر نيم کيلو پوري ور اچولاي سی ) کله چي مو بوره ور واچول ژر ژر کاچغه پکښي و وهی او وې لړی تر څو د بورې اوبه وچي سي او کدو پر غوړو راسي بيا نو هېل ميده کړی او ورواېې چوی کله چي مو په دېش کي واچول بيا نو پر سر باندي پسته او بادام وپاشی او را وايې خلی .

د کدو حلوا

لازم مواد:-

-1کدو يو کيلو 2- غوړي 375 گرامه 3- بوره 375 گرامه 4- کهويا 250 گرامه 5- هېل دولس داني 6- کيوړه يوه غټه کاچغه 7- زربرغ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- کدو سپين کړی او تر تراشك يې وباسی او په يوه دېگ کي يې واچوی او پر خام اور باندي يې کښېږدی چي په خپلو اوبو کي پوخ سي کله چي پوخ سو اوبه يې وچي سوې کهويا ور واچوی او سره کوی يې چي اوبه يې وچي سي. وروسته په يوه کړايي کي غوړي واچوی او هېل پکښي سره کړی بيا کدو ور واچوی ښه يې سور کړی چي رنگ يې واوړي او کهويا ښه پکښي سره سي بيا نو بوره ور واچوی او سره کوی يې تر څو يې اوبه وچي سي او حلوا پر غوړو راسي بيا يې راکښته کړی بادام او کيوړه يې پر سر ور وپاشی او زربرغ پر کښېږدی.

د هگيو حلوا

لازم مواد:-

-1هگۍ دولس داني 2- بوره 125 گرامه 3- غوړي 125 گرامه 4- هېل دولس داني.

د پخېدو ترتيب :- هگۍ ښه سره و وهی چي بيخي سره يو ډول سي. بيا نو بوره ور واچوی او ښه يې سره و وهی. چي بوره او هگۍ سره حل سي بيا په يوه کړايي کي غوړي سره کړی او هېل ور واچوی چي د هېلو بوی پورته سو بيا نو وهل سوې هگۍ ور واچوی او ژر ژر يې لړی تر هغه مهاله چي هگۍ سرې سي او پر غوړو راسي بيا يې راکښته

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



کړی. که غواړي چي پسته او بادام پر واچوی هغه ستاسي خوښه ده که نه دغسي ساده یې را واخلی د زربرغ کاغذ پر کښېږدی.

د کېلې حلوا

لازم مواد:-

-1اومې کېلې یو درجن 2- بوره نیم پاو 3- غوړي نیم پاو 4- کشمش، بادام، پسته لږلږ.

د پخېدو ترتیب :- کېلې په اوبو کي و اېشوی او بیا یې سپیني کړی او میده یې کړی بیا په کړایي کي غوړي واچوی او کېلې پکي سرې کړی چي ګلابي سي بیا بوره او اوبه ور واچوی او د کاچغي په شا باندي یې وټکوی چي لکه حلوا داسي سي بیا یې په پاي کي ښه سره کړی او وچي مېوې ور واچوی او د اور څخه یې راکښته کړی او په یوه دېش کي یې واچوی او زربرغ یې پر سر ور کښېږدی.

سـمـنـو

لازم مواد:-

د یو کیلو غنمو دپاره څلور کیلو اوړه.

د غنمو د شنه کېدو ترتیب :- غنم پاك کړی او څو پلا یې پرېمنځی او لږ څه سړې اوبه یې پر سر ور واچوی چي اوبه تر غنمو درې څلور ګوتي لوړي وي بیا دا غنم د دوو ورځو لپاره خشته کړی او یو دوه واره یې اوبه ور بدلي کړی تر څو غنم تیغ و وهی بیا یې په صافي کي واچوی چي اوبه یې ونښېږي بیا یو نازك ټوکر په اوبو لوند کړی او غنم په دستمال کي واچوی او دستمال په یوه لوښي کې کښېږدی که مو تلوار وي چي غنم ژر شنه سي په یوه تاوده ځاي کې کښېږدی او د ورځي دوه واره یې ټوکر ور لوندوی خو اوبه مه پر پاشی چي غنم وراسته کیږي. کله چي غنمو ریښه پیدا کړه په یوه لوښي کي یې هوار کړی او یو لوند ټوکر پر هوار کړی تر څو د غنمو تیغ غټ سي کله چي لږ غټ سول و شنه کېدو ته یې مه پرېږدی او د سمنو دپاره یې استعمال کړی.

د پخېدو ترتیب :- شنه سوي غنم وکوټګی یا یې تر ماشین وباسی او په یوه لوښي کې واچوی او لږ اوبه پر واچوی او ښه یې ګډ کړی بیا یې تر خاصې خاصې وباسی، چي شیره یې ووځي او ښه یې په لاسو کي کښېکاږی چي شیره یې ښه ووځي، بیا اوړه په یوه دېګ کي واچوی او د غنمو شیره ورواچوی او وې لړی، بیا دېګ پر اور باندي کښېږدی او

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



لړی یې ترڅو واېشي او ختته سي. سمنو باید ولړل سي چي غټګی نه سي او کوینی ونه نیسي تر هغه مهاله یې لړی چي اوبه یې وچي سي او سمنو لکه حلوا داسي سي، خو غوړي او بوره مه وراچوی.( په دې چي هغه غنم چي تبغ یې وهلی وي، خپله خواږه وي او لږ غوړزګي هم لري).

د شیدو ورجي

لازم مواد:-

-1ورجي ( 200 ګرامه ) 2- شیدې دوه لېټره 3- عرق ګلاب نیم ګیلاس

-4بوره د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- ورجي پاکي کړی او ښه یې پرېمنځی او دوه ساعته د مخه تر پخېدو یې خشتې کړی چي ښه ژر خوړيني سي بیا د ورجو اوبه ځني ایسته کړی او دوه ګیلاسه اوبه ور واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی چي ورجي پخې سي او دانه یې خوړینه سي بیا شیدې ور واچوی او لړی یې چي دانه یې ښه خوړینه سي او کوینی ونه نیسي بیا بوره ور واچوی کله چي اوبه وچي سوې بیا عرق ګلاب یا هېل ور واچوی او پنځه دقیقې وروسته یې راکښته کړی او په غوري ګانو کي واچوی.

ژړه خوږه شوله

لازم مواد:-

-1ورجي یو کیلو 2- بوره دوه کیلو 3- غوړي ( 150 ګرامه ) 4- زعفران یو مثقال 5- عرق ګلاب یو ګیلاس 6- د بادامو خلال ( 150 ګرامه ) 7- پسته ( 50 ګرامه ) 8- دار چیني دوې کاچغي.

د پخېدو ترتیب :- لومړی خشتې سویو ورجو ته شپږ برابره اوبه واچوی

او پر اور باندي یې کښېږدی. تر څو و اېشي او کله کله یې د سر ځګ

ځني اخلی کله چي د ورجو مغز پوخ سو اودانه یې خوړینه سوه بیا

بوره ور واچوی او سره لړی یې که چیري شوله کلکه وه یو څه تودې

اوبه نوري ور واچوی بیا زعفران په ګرمو اوبو کي حل کړی او ور

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



وایې چوی غوړي هم سره کړی ور وایې چوی بادام لږ پرېږدی او نور ور واچوی عرق ګلاب یا هېل هم ور واچوی او سره لړی یې چې ښه ټوله سره ګډ سي. بیا د شولې سر ور بند کړی او اور یې ور خام کړی او لږ اور یې پر سر ور واچوی او د نیم ساعت دپاره یې دم کړی. وروسته د دېګ سر ور لیري کړی او شوله په غوري ګانو یا دېشو کي وکاږی او پر سر باندي یېپسته بادام او دارچیني ور و اوډی.

کــهــیــر

لازم مواد:-

-1ورجي ( 250 ګرامه ) 2- شیدې دوه کیلو 3- بوره 250 ګرامه 4- کیوړه څلور غټګـي کاچغي 5- هېل لس دانې 6- د بادامو مغز ( 250 ګرامه ) 7- پسته ( 100 ګرامه ).

د پخېدو ترتیب :- ورجي پاکي کړی او خشتې یې کړی د یونیم ساعت یا دوو ساعتو خشتېدو وروسته شیدې پر خام اور کښېږدی او ورجي ور واچوی او د پخېدو دپاره یې کښېږدی. او اور یې د دې دپاره ور خام کړی چي شیدې پر سر رانسی او توي نه سي. کاچغه بیخي مه پکښي وهی یو ساعت وروسته یې وګوری چي شیدې وچي سوې بیا نو بوره ور واچوی او په کاچغه یې لړی تر هغه مهاله یې لړی چي د بورې اوبه وچیږي او ورجي په شیدو کي خوړینیږي. ورجي باید داسي خوړیني سي چي دانه یې هیڅ معلومه نه سي. بیا نو هېل او کیوړه ور واچوی او راکښته یې کړی اوس نو که تاسي غواړی چي په خاورین لوښي کي یې واچوی یا یې په چیني دېش کي واچوی دا ستاسي خوښه ده بادام په اوبو کي واچوی سپین یې کړی او نازك یې خلال کړی او پر وې شیندی او زربرغ ( زرورق ) کاغذ یې پر سر ور کښېږدی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پټاټو کهير

لازم مواد:-

1-پټاټګې 250 ګرامه 2- شيدې يونيم کيلو 3- بوره 375 ګرامه يا د ضرورت په اندازه 4- بادام ( 150 ګرامه ) 5- پسته ( 50 ګرامه ) 6- هېل لس دانې.

د پخېدو ترتيب :- شيدې و اېشوی او بيا پټاټګې سپيني کړی او څلور ځايه يې کړی و شيدو ته يې واچوی او کښېږدی چي پخې سي. کله چي پټاټګې ښه خوړيني سوې بوره ور واچوی او په کاچغه يې ښه ولړی چي پټاټګې په شيدو کي ښه خوړيني سي ( لکه کهير داسي سي ) بيا نو پسته او بادام ميده کړی ور وايې چوی او راکښته يې کړی په يوه چيني دېش کي يې واچوی او کښېږدی چي ساړه سي. وروسته تر سړېدو يې نوش جان کړی.

د ګاجرو کهير

لازم مواد:-

1-ګاجري يو کيلو 2- شيدې دوه کيلو 3- ورجي ( 250 ګرامه ) 4- بوره 250 ګرامه 5- غوړي 125 ګرامه 6- هېل لس دانې 7- کيوړه څلور کاچغي 8- بادام ( 250 ګرامه ) 9- زربرغ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- ګاجري وتراشی او د منځ لرګی يې ځني وباسی يا

يې خلال کړی. شيدې په يوه پټلي دېګ کي واچوی او پر اور

يې کښېږدی چي و اېشېدلې ګاجري او خشتې سوي ورجي ور واچوی

او اور يې ور خام کړی. يو يا يونيم ساعت وروسته يې وګوری که

ګاجري خوړيني سوي وې او شيدې وچي سوي وې او يوه اندازه يې

پاته وې نو بوره او غوړي ور واچوی او په کاچغه يې ښه پکي حل کړی

تر څو داسي سي لکه کهير بيا نو هېل او کيوړه ور واچوی او کښته

يې کړی. په دېش کي يې واچوی يا يې په غابو کي واچوی او پر سر

يې ميده بادام ور وشيندی او زربرغ پر کښېږدی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د غنمو کهیر

لازم مواد:-

-1د غنمو اوګره ( 250 ګرامه ) 2- غوړي ( 150 ګرامه ) 3- بوره 125 ګرامه

-4شیدې نیم کیلو 5- هېل اته دانې.

د پخېدو ترتیب :- ګرګره سوي غنم په غوړو کې سره کړی چې رنګ یې بادامي سو نیم کیلو اوبه ور واچوی او پر خام اور باندې یې کښېږدی. کله چې غنم خوړین سول او اوبه یې وچې سوې شیدې ور واچوی او پر خام اور یې کښېږدی. کله چې شیدې وچې سوې بوره ور واچوی څلور پنځه دقیقې یې ولړی او وروسته هېل میده کړی ور وایې چوی او راکښته یې کړی چې ساړه سي. د دې څخه یو خوندور کهیر جوړیږي او تاسي کولای سی چې د یو خوږ دیش په ډول یې را واخلی.

خـــوږ مــغـــز

لازم مواد:-

-1د پسه مغز دوې دانې 2- بوره 250 ګرامه 3- سوجي 250 ګرامه 4- غوړي 250 ګرامه 5- هېل اته دانې 6- د بادام مغز ( 100 ګرامه ).

د پخېدو ترتیب :- ماغزه په اوبو کې واچوی او وې اېشوی بیا یې د اوبو څخه را وباسی او په سوجي کې یې واچوی او ښه یې سره ګډ کړی او د هغه څخه کوچنۍ کوچنۍ ټیکۍ جوړې کړی او په غوړو کې یې سرې کړی او را وې باسی چې ساړه سي. کله چې ساړه سول بیا یې ښه میده کړی چې لکه سوجي داسي سي بیا یې بیرته په غوړو کې سره کړی بوره ، بادام او هېل ور واچوی په پنځه دقیقو کې یې راکښته کړی.

فـــرنـــي

لازم مواد:-

-1د ورجو اوړه ( 250 ګرامه ) 2- شیدې دوه کیلو 3- بوره 250 ګرامه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



-4هېل لس دانې 5- کیوړه څلور غټګي کاچغي 6- بادام 250 ګرامه 7- پسته ( 100 ګرامه ).

د پخېدو ترتیب :- که د ورجو اوړه نه وي ورجي خشتې کړی او بیا یې میده کړی او تر خاصې یې وباسی او لږ شیدې ورسره ګډې کړی چې نری سي بیا یې شیدو ته واچوی او لړی یې چې ورجي غټګی نه سي او ونه موښلي کله چې فرني ستاسو په خوښه پاخه سول بیا نو بوره ور واچوی او پام کوی چې د ورجو اوړه ور واچوی فرني ډېر مه پخوی که مو ډېر پاخه کړل خوندور نه راځي. شیدې لومړی ښه پخې کړی چې بیا وروسته د شیدو د وچېدو ضرورت پیدا نه سي. فرني هم ستاسي خوښه ده چې په خاورین لوښي کي یې اچوی یا په چیني لوښي کي. بیا نو پسته او بادام خلال کړی یا یې میده کړی پر سر یې ور وشیندی او زربرغ پر کښېږدی.

*کیوړه یو ډول ګل دی چې ډېره خوشبویه دی او په هند و پاکستان کي موندل کیږي د کیوړې ارغ ( عرق ) هم سته.

یادونه :- که خشتې ورجي په کاشین کي وزدووی او زدوول سوي ورجي تر خاصه وباسی او بیا په پورته ډول فرني څني پاخه کړی ښه صاف او خوندور به وي.

د سوجي فرني

لازم مواد:-

-1سوجي 125 ګرامه 2- شیدې یوکیلو 3- بوره 125 ګرامه 4- غوړي 375 ګرامه 5- هېل شپږ دانې 6- د بادامو مغز 100 ګرامه.

د پخېدو ترتیب :- په غوړو کي هېل واچوی او سره یې کړی بیا سوجي ور واچوی او سره یې کړی کله چې سره سول او خوشبويي یې پورته سول بیا نو شیدې او بوره ور واچوی او په کاچغه یې لړی چې خټه سول راکښته یې کړی په غوري یا دېش کي یې واچوی او پر سر باندي یې پسته او بادام ور وشیندی.

د پټاټو فرني

لازم مواد:-

-1پټاټګې 250 ګرامه 2- شیدې دوه کیلو 3- بوره 375 ګرامه 4- هېل لس دانې 5- پسته او بادام ( 100 ګرامه ).

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- لومړی پتاتګې و اېشوی بیا یې سپیني کړی او په لاس یې خوړیني کړی یا یې تر ماشین وباسی. شیدې پر اور باندي کښېږدی چي ښه و اېشي او خته سي بیا پتاتګې ور واچوی او ښه یې په کاچغه ولړی چي فرني سم سي بیا نو بوره ور واچوی کله چي د بورې اوبه وچي سوې هېل ور واچوی او راکښته یې کړی په یوه دېش کي یې واچوی پسته او بادام میده کړی پر سر یې ور واچوی.

د غنمو فرني

لازم مواد-:

-1غنم ( 250 ګرامه ) 2- شیدې نیم کیلو 3- بوره 125 ګرامه 4- هېل اته دانې 5- کشمیش بادام او پسته لږلږ.

د پخېد ترتیب :- د پخولو څخه یوه شپه دمخه غنم خشته کړی. او بیا هغه میده کړی. او شیره یې وباسی بیا دغه شیره په شیدو کي واچوی او پر اور یې کښېږدی او په کاچغه یې لړی کله چي خته سول بوره ور واچوی او لږ نور یې پاخه کړی بیا نو هېل، بادام، پسته او کشمش سپین کړی میده یې کړی او ور وایې چوی او په غابو یا په دېش کي یې واچوی کله چي ساړه سول را وایې خلی.

مــاغــوت

لومړی اوبه و اېشوی او لږ خوږ رنګ یا زعفران ور واچوی. وروسته بیا کارن فلور په لږو سړو اوبو کي حل کړی او اېشولو اوبو ته یې واچوی او په کاچغه یې لړی چي و اېشېدل بوره ور واچوی او په غوري یا غابو کي یې واچوی پر سر یې د پستې او بادام خلال وپاشی. ماغوت تیار دی.

پــډنــګ

د پډنګ د جوړولو دپاره څو لارښوني

-1د پډنګ جوړولو په مهال پام کوی چي که چیري یو شی د بل شي سره ګډ وي ښه یې حل کړی. هر څومره چي مواد حل سي هغومره یې پډنګ ښه جوړیږي.

-2کله چي هګۍ سره وهی پام کوی چي د هګیو ژړ او سپین بېل بېل سره و وهی او د هګۍ سپین دومره لا ډېر سره و وهی لکه ځګ داسي سي او دا ځګ تر نیم ساعت پوري کښې نه ني. هګۍ چي هر څومره ډیري سره و وهی هغومره یې پډنګ نرم او ملائم جوړیږي او که دغه شیان سره ونه وهل سي او ښه سره حل نسي نو پډنګ نه د کتلو دپاره خوشرنګه وي او نه د خوړولو دپاره خوندور وي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



کسټرډ پډ نـګ

لازم مواد:-

-1هګۍ دوې دانې 2- کسټرډ ( 500 ګرامه ) 3- غوړي ( 100 ګرامه ) 4- بوره ( 500 ګرامه ) 5- بیکینـګ پوډر یا سوډا نیمه د چایو کاچه 6- شیدې 250 ګرامه.

د پخېدو ترتیب :- غوړي او بوره ښه سره ګډ کړی. هګۍ او شیدې ښه سره و وهی په دې کي په غوړي ګډ سوي بوره هم واچوی بیا نو لږلږ کسټرډ ور اچوی او ښه یې سره وهی سوډا هم ور واچوی بیا نو یو کټوری یا بل لوښی چي خوله یې خلاصه وي په هغه کي لږ غوړي واچوی او دا مواد ور واچوی او سر یې ور بند کړی او په پام کي لری چي لوښي باید لږ تر لږه دوه انچه خالي وي بیا پر دې باندې یو دروند شی کښېږدی. وروسته بیا په یو خلاص خولي دېګ کي اوبه واچوی او پر اور باندې کښېږدی او قالب پکښي کښېږدی پام کوی چي دغه لوښی باید نیمی په اوبو کي وي بیا نو د یو ساعت دپاره یې پر خام اور باندې کښېږدی. وروسته له یوه ساعته یې وګوری پډنـګ به جوړ سوی وي.

د هګیو پډنـګ

لازم مواد:-

-1هګۍ درې دانې 2- شیدې نیم کیلو 3- بوره 125 ګرامه 4- هېل درې دانې.

د پخېدو ترتیب :- د هګیو ژړ او سپین جلا جلا سره و وهی. د هګیو سپین دومره سره و وهی چي لکه ځګ داسي سي بیا بوره ور واچوی او سره و وهی او بیا د هګۍ ژړ ور واچوی او لږلږ شیدې هم ور واچوی او سره وهی یې کله چي ټوله ښه سره حل سول او یو ډول سول بیا یو لوښی را واخلی چي خوله یې خلاصه وي یوه کاچغه بوره ور واچوی او پر اور باندې یې کښېږدی. کله چي بوره سره سول د لوښي په منځ کي یې ښه په منځ کي یې ښه په کاچغه هوار کړی او تیاري سوي شیدې او هګۍ ور واچوی او پر سر یې سر پوښ ور کښېږدی او یو درونډ شی یې پر سر ور کښېږدی. بیا نو یو خلاص خولي دېګ کي اوبه واچوی او پر اور یې کښېږدی او دغه لوښی پکښي کښېږدی د نیم ساعت دپاره وروسته بیا دغه راکښته کړی وې ګوری چي پډنـګ تیار دي که نه که یې په کلك والي کي لږ فرق و یو څو دقیقې یې بیا پر اور کښېږدی تر څو ښه پوخ سي وروسته یې بیا راکښته کړی او کښېږدی چي ساړه سي. کله چي ساړه سول په دېش کي پوره پډنـګ چپه خالي کړی او که ستاسي خوښه وي پر سر یې د مالټګې درې او د کېلې ګردۍ حلغې پر کښېږدی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د کهویا پړنګ

لازم مواد:-

-1کهویا 250 ګرامه 2- شیدې یونیم کیلو 3- بوره 250 ګرامه 4- هګۍ اته دانې.

د پخېدو ترتیب :- شیدې ښه و اېشوی چې یو کیلو پاته سي. راکښته یې کړی او کښې یې ږدی چې سړې سي. بیا هګۍ په یوه لوښي کي ماتي کړی او ښه یې سره و وهی او کهویا ور واچوی او ښه یې سره و وهی چې کهویا په هګۍ کي حل سي او معلومه نه سي بیا شیدې ور واچوی او ښه یې سره ګډ کړی بیا بوره ور واچوی وروسته بیا په یوه کټوري کي یا د پړنګ په مخصوص کټوري کي یې واچوی او په یو غټ خلاص خولي دېګ کي اوبه واچوی او د پړنګ لوښی پکښې کښېږدی. پام کوی چې د پړنګ لوښی نیمی په اوبو کي دننه او نیمی دباندي وي. وروسته بیا ددېګ سر پر کښېږدی او سکاره پر واچوی. یو څو دقیقې وروسته یې وګوری چې پړنګ لکه فرني داسي ټټه سول او سر بیره ګلناره سول راکښته یې کړی او کښېږدی چې ساړه سي کله چې ساړه سول را وایېخلی او نوش جان یې کړی .

دکېلې پړنګ

لازم مواد:-

-1کېلې درې دانې 2- شیدې یو کیلو 3- هګۍ درې دانې 4- بوره 250 ګرامه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی شیدې دومره و اېشوی چې د یو کیلو څخه درې پاوه پاته سي. کېلې کوچنۍ کوچنۍ ټوټګې کړی او شیدو ته یې واچوی او هغه دومره سره و وهی چې شیدې لکه کهویا داسي سي بیا د هګۍ ژړ او سپین بېل بېل سره و وهی او یوڅو څاڅکي وانیلا ور واچوی بیا نو بوره ور واچوی او سره وې وهی وروسته سپین او ژړ سره یو ځاي کړی بیا دا ټوله شیان په یوه لوښي کي واچوی او ښه یې سره و وهی تر څو شیدې کېلې او هګۍ ټوله سره یو سي. په یو کټوري کي یې واچوی او پر خام اور باندي یې کښېږدی او پر سر یې د سکرو اور ور واچوی یو پنځلس دقیقې وروسته یې وګوری چې مخ یې ګلناره سوی دی؟ که ګلناره سوی و او لکه فرني داسي سوي وه راکښته یې کړی او کښېږدی چې ساړه سي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



کسترډ او کېلې

لازم مواد-:

-1شیدې یو کیلو 2- کسترډ پوډر دوې غټګي کاچغي 3- هګۍ دوې دانې 4- کوچي لږ څه 5- بوره 125 ګرامه 6- کېلې څلور دانې 7- پېروی 125 ګرامه.

د پخېدو ترتیب :- شیدې د پخېدو دپاره کښېږدی چې ښه واېشي او د یو کیلو څخه درې پاوه پاته سي بیا هګۍ په یوه لوښي کي ماتي کړی او ښه یې سره و وهی او کسترډ پوډر په نیم پاو شیدو کي واچوی او په کاچغه یې ښه سره و وهی چې کسترډ پکښې حل سي بیا یې پر خام اور باندي کښېږدی. کله چې کسترډ و اېشېدل او ځان یې سره ونیوی وهل سوي هګۍ ور واچوی او په کاچغه یې لړی بیا کوچي ور واچوی کله چې ټوله سره کډ سول او یو ډول سول راکښته یې کړی او په یو خلاص خولي لوښي کې چپه کړی کله چې ښه ساړه سول بیا پېروی ور واچوی او ښه یې ولړی او کېلې کوچنۍ کوچنۍ ټوټګې کړی ور واېې چوی او دستې یې د خورك دپاره را واخلی .

نوټ :- پام کوی چې په کسترډ کي هغه مهال کېلې واچوی چې را اخلی یې وختي کېلې مه ور اچوی پدې چې کېلې اوبه کوي او کسترډ اوبوزك راځي.

لــېتــی

د پخېدو ترتیب :- یوه غټه کاچغه ژړ غوړي سره کړی او یوه کوچنۍ کاچغه اوړه پکښې سره کړی کله چې سره سول پنجري دارو او ګوړه ور واچوی او دوه ګیلاسه اوبه ور واچوی او وې اېشوی کله چې و اېشېدل راکښته یې کړی او تاوده یې وخوری.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



# شربت ، مرباه او د اچارو جوړول

د امو شيريخ

شيريخ خو په يخچال کي هم جوړيږي پدې چي نن ورځ په هر کور کي ريفريجر سته خو شيريخ که په ماشين کي جوړ سي ډېر به خوندور وي. د شيريخ جوړولو دپاره.

1-دوه کيلو شيدې 2- څلور کيلو يخی 3- نيم کيلو مالگه 4- نيم کيلو شوره کافي ده خو د شيريخ ماشين چي هر څومره غټ وي هغومره يخی ډېر غواړي. د شيريخ جوړولو په مهال کي پام کوی چي په هغه ډبه کي چي تاسي شيدې اچوی بايد څلرمه برخه يې خالي وي. تش ماشين لومړی پاك کړی بيا يې سر ور بند کړ او ميده سوی يخی او شوره دباندي ځاي کي واچوی. لومړی يخي بيا مالگه بيا شوره ور واچوی او سر يې ښه ور بند کړی او پنځلس دقيقې يې دغسي پرېږدی وروسته تر پنځلس دقيقو يې په څو خولو شروع وکړي او پاوکم يو ساعت يې وڅرخوی کله چي شيريخ پر جوړېدو سو او شيريخ كلك سو بيا نو د هغه څرخول سخت کيږي او ډېر زور غواړي د دې وروسته هم بايد تاسي لږ نور يخی د يخي په ځاي کي ور واچوی او د استعمال کولو تر مهاله بايد پدې کي يخی وي.

شيريخ په ريفريجر کي هم جوړيږي. د شيريخ د موادو تر جوړېدو وروسته په کوټوري يا کاسه کي واچوی او د يخي په ځاي کي کښېږد. کله چي يو يا دوه ساعته تېر سول را وې باسی د شلمبو په ماشين يا مکسر باندي يې ښه سره ووهی او بيرته يې کښېږدی تقريبا په څلور ساعته کي شيريخ جوړيږي.

د پېروي نرم او خوندور شيريخ

لازم مواد:-

1-ميجيك ( ايس کريم پوډر ) 100 گرامه 2- شيدې درې ليتره 3- بوره 500 گرامه.

د پخېدو ترتيب :- د ايس کريم پوډر د يوه ليتر شيدو د څلرمي برخي سره په يوه لوښي کي واچوی او نرمه حلوا ځيني جوړه کړ. بيا درې ليتره شيدې په دېگ کي واچوی او وې ايشوی وروسته پنځه سوه گرامه بوره او نرمه حلوا ور واچوی کله چي ښه پر اېشېدو راسي يو يا دوه جوشه ور کړی تر څو تولي شيدې گاټه سي. او د دې دپاره چي شيريخ غوړ وزمه او خوندور سي يو څه بېروی يا وچي شيدې ور واچو بيا يې سړې کړی او په قالب کي يې واچو او شيريخ ځيني جوړ کړی .

د امو شيريخ

لازم مواد:-

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



-1شيدې دوه کيلو 2- کسترډ پوډر څلور غټګـي کاچغي 3- بوره ( 750 ګرامه) 4- ښه غوښن ام نيم کيلو 5-کوچي لږڅه 6- پېروی 125 ګرامه.

د پخېدو ترتيب :- دوه کيلو شيدې ښه و اېشوی چي يونيم کيلو پاته سي بيا بوره ور واچوی. کسترډ پوډر په سړو شيدو کي حل کړی بيا يې ور واچوی. کله چي مو پوډر ور واچول سمدلاسه به يې په کاچغه پکښې حل کړی او راکښته يې کړی. کښېږدی چي سړې سي. ام ټوټګې ټوټګې کړی پوستکي او مندکي يې ځني بيل کړی بيا دغه نازك ميده سوي ام د شلمبو په ماشين يا په مکسر کي حل کړی او تيار سوی کسترډ چي ساړه سول ور وايې چوی او نيم پاو پېروی هم ور واچوی او ټوله ښه سره حل کړی او د شيريخو په ډبه کي شيريخ ځني جوړ کړی يا يې په يخچال کي کښېږدی.

د قهوې شيريخ

لازم مواد-:

-1شيدې دوه کيلو 2- کوچي يا پېروی لږ څه 3- بوره 250 ګرامه 4- قهوه يوه کاچغه 5- کسترډ پوډر 4 کاچغي.

د پخېدو ترتيب :- شيدې پر اور کښېږدی دومره يې و اېګـشوی چي د دوو سېرو څخه يو سېر پاته سي بيا بوره ور واچوی کسترډ پوډر ور واچوی او تيار يې کړی. قهوه په يوه پياله کي واچوی او کريم ورسره ګډ کړی او ښه يې حل کړی کله چي حل سول او ځګ يې وکی بيا پدې کي يوه پياله شيدې ور واچوی او دا قهوه د کسترډ په شيدو کي واچوی او سره ګډ يې کړی. دغه شيريخ په يوه ساعت کي جوړيږي او د دغه څخه

ډېر خوندور شيريخ جوړيږي.

قـــلـــفـــي

لازم مواد-:

-1شيدې درې کيلو 2- کهويا 250 ګرامه 3- هېل لس دانې 4- د بادام مغز 250 ګرامه 5- بوره 250 ګرامه 6- کيوړه څلور غټګـي کاچغي.

د پخېدو ترتيب :- شيدې پر اور کښېږدی او دومره يې وچي کړی چي نيمی پاته سي بيا پدې کي بوره واچوی او راکښته يې کړی. کله چي ساړه سول کهويه او هېل ميده کړی ور وايې چوی. اوس نو که مو د قلفي د يخي کېدو خيال وي نو پدې کي بادام ميده کړی ور وايې چوی او پسته ميده کړی د قلفي پر سر يې و پاشی او د قلفي سر ور

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



بند کړی بیا په یوه خاورین منـګي یا بل غټ خاورین لوښي کي ډېر یخی مالګه او قلمي شوره ور واچوی او دغه قلفیان پکښي کښېږدی او دغه منـګی یو یا یونیم ساعت دغسي ښوروی پدغه ډول قلفیان یخی کیږي او جوړیږي. او که تاسي دغه قلفي غواړی چي سره ونیول سي په شیدو کي یې کهویا واچوی پسته بادام او هېل ور میده کړی او ور وایې چوی او ورسره کیوړه ور واچوی او د شیریخ په ډبه کې واچوی او یو ساعت یې وڅرخوی تاسي ته معلومیږي چي قلفي تیار دي دا قلفي د مرواري سره ډېر ښه خوند کوي .

د نیلو فر شربت

لازم مواد-:

-1د نیلوفر ګل ( 50 ګرامه ) 2- اوبه یونیم کیلو 3- بوره یونیم کیلو

-4کیوړه یو کوچنی بوتل.

د پخېدو ترتیب :- د نیلوفر ګل ماښام په اوبو کي خیشت کړی. ډېر تر ډېره باید ( 24 ) ساعته او لږ تر لږه ( 12 ) ساعته باید خیشته سي بیا دا پر اور باندي کښېږدی او پنځه دقیقې یې و اېشوی بیا نو دېګ راکښته کړی کښېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول صاف یې کړی او په اوبو کي بوره واچوی و پایشوی تر څو بوره تار وکړي او خټه شربت ځني جوړ سي بیا یې کښېږدی چي ساړه سي. کله چي ساړه سول کیوړه ور واچوی او بوتلان د ډکېدو د مخه ښه وچ کړی که بوتلانو کي څو څاڅکي اوبه وې شربت خرابیږي.

د سنـګترې شربت

لازم مواد-:

-1سنـګترې دولس دانې 2- لیمو دوې دانې 3- بوره یونیم کیلو 4- اوبه یو کیلو 5- ژړ رنـګ ( رنـګ شیرین ) لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- بوره په اوبو کي واچوی او پر اور یې کښېږدی چي و ایشي کله چي شربت خټه سول او تار یې وکړ بیا د لیمو او سنـګترې اوبه ور واچوی او یو وار یې نور و اېشوی. وروسته لږ رنـګ ور واچوی او لږ یې و اېشوی بیا یې راکښته کړی او کښېږدی چي ساړه سي. کله چي ساړه سول بیا نو بوتلان ځني ډك کړی .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د انـګورو شربت

لازم مواد-:

-1انـګور یو کیلو 2- بوره یونیم کیلو 3- اوبه یو کیلو .

د پخېدو ترتیب :- انـګور په یوه لوښي کي واچوی او اوبه یې وباسی بیا یې تر یوه ټوکره صاف کړی بیا په بوره کي اوبه واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی. کله چي و ایشېدل د انـګورو اوبه ور واچوی او وې ایشوی. کله چي شربت ښه ختېه سول تار یې وکړ راکښته یې کړی. کښېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول بوتلان په ډك کړی. دا شربت د ګرمي په موسم کي ډېره فایده لري .

د الوبخارا شربت

-1الوبخارا یو کیلو 2- بوره یونیم کیلو 3- اوبه یو کیلو 4- د الوبخارا

اسینس یوه کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- الوبخارا پرېمنځی او په اوبو کې واچوی او پر اور یې کښېږدی چي پاخه سي درې څلور دقیقې چي و ایشېدل راکښته یې کړی پوستکي او مندکه یې ځني لیري کړی بیا په دغه الوبخارا کي بوره واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی چي ښه و ایشي او شربت یې ختېه سي او تار وکړي وروسته اسینس ور واچوی که مو خوښه وي لږ څه ژړ رنـګ ور واچوی او راکښته یې کړی چي ساړه سي کله چي ساړه سول بوتلان وچ کړی او د شربتو څخه یې ډك کړی.

د اوربشو او لیمو شربت

لازم مواد-:

-1د اوربشو اوړه 250 ګرامه 2- بوره 375 ګرامه 3- د لیمو اوبه 750ګرامه

-4ژړ رنـګ لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- د اوربشو په اوړو کي لږلږ اوبه واچوی او لکه د پکوړو اوړه داسې نري کړی بیا په دغه اوړو کي یو کیلو اوبه واچوی او د لسو دقیقیو لپاره یې پاخه کړی. دا باید پر خام اور باندي پاخه سي او په کاچغه یې لړی بیا یې راکښته کړی او کښېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول یو وار یې تر نازك ټوکره صاف کړی او بیا یې تر

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



پنځه ټوکره صاف کړی بیا د لیمو اوبه را وباسی چي درې پاوه وي او تر ټوکره یې بیا صاف کړی بیا د اوربشو اوبه د لیمو اوبه او بوره ښه سره حل کړی. دا شربت باید یونیم کیلو وي بیا یې پر اور باندي کښېږدی او پاخه یې کړی. که چي تار وکړي او خټه شربت ځني جوړ سول بیا لږ رنګ ور واچوی او یو دوې دقیقې چي و اېشېدل راکښته یې کړی.

د مالټګکې شربت

-1مالټګې پنځوس دانې 2- بوره دوه کیلو 3- اوبه 250 لیټره 4- سایترك اسید لږ څه 5- پوتاشیم میتابائي سلفائت دوه ګرامه 6- د مالټګې رنګ لږڅه.

د جوړېدو ترتیب :- د مالټګې اوبه وباسی بیا یې تر یوه ټوکره صاف کړی او پام کوی چي دا د مالټګو اوبه باید درې کیلو وي تر درې کیلو نه کم وي نه زیات بیا په یوه لوی خولي دېګ بوره او د مالټې اوبه په یوه غټه کاچغه باندي ښه سره ولړی او حل یې کړی دونه یې سره حل کړی چي بوره پکښي ورکه سي. بیا پدې کي سایترك اسید واچوی او بیا یې ښه سره ګډ کړی. وروسته په یوه پاو اوبو کي رنګ واچوی او تر ټوکره یې صاف کړی او پدې کي پوتاشیم واچوی او ښه یې حل کړی او رنګ هم ور واچوی بیا دغه په بوتلانو کي واچوی. خو بوتلان د شربتو اچولو د مخه باید په جوشو اوبو پرېمنځی. وروسته بیا په یوه غټ دېګ کي د شربتو بوتلان کښېږدی او په دېګ کي دومره اوبه واچوی چي بوتلان نیمی پوري وي. دغه دېګ پر اور باندي کښېږدی او پر خام اور باندي اوبه پخې کړی دونه یې و اېشوی چي بوتلان ونه چوی بیا دېګ راکښته کړی او د بوتلانو پر سر باندي کاك کښېږدی او ټګینګ یې وتړی کله چي اوبه سړې سوې. بوتلان ځني را وباسی. دغه شربت تر اوو شپږو میاشتو پوري نه خرابیږي .

د شفتالو شربت

لازم مواد-:

-1ښه غټ غټ شفتالو یو کیلو 2- بوره یونیم کیلو 3- اوبه یو کیلو.

د پخېدو ترتیب :- شفتالو سپین کړی او د منځ مندکه یې وباسی. په بوره کي اوبه واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی چي و اېشي. کله چي و اېشېدل شفتالو ور واچوی درې څلور دقیقې یې کښېږدی چي پاخه

سي کله چي خوړین سول راکښته یې کړی. د راکښته کېدو د مخه وګوری چي شربت خټه سوي دي او تار کوي کله چي ښه خټه سوي وه بیا یې کښېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول بیا یې تر یو

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



نازك ټوكره وباسى او بوتلان وچ كړى د دغه شربتو څخه يې ډك كړى. هغه پاته شفتالو چي اوبه ځني نښتېدلي دي هغه په دېش كي واچوى پر سر يې كريم واچوى او وې خورى.

سـكـنـجـبـيـن

لازم مواد:-

-1بوره درې كيلو 2- سركه نيم ليتر 3- تازه نعناع يوه كوچنۍ ټوټه.

د پخېدو ترتيب :- بوره په شپږ گيلاسه اوبو كي واچوى او پر اور بانديي يې كښېږدى چي و اېشي او بيا يې تر صافي صاف كړى بيا نعناع پرېمنځى او په تار يې وتړى و دېگ ته يې واچوى بيا شربت كښېږدى چي ښه و ايشي او خټه شربت ځني جوړ سي په پاي كي سركه و شربتو ته واچوى او يو دوې دقيقې يې و ايشوى او بيا يې راكښته كړى او د وهم ځل لپاره يې بيا صاف كړى كله چي ساړه سول بوتلان ځني ډك كړى او سرونه يې ښه ور بند كړى.

د ليمو شربت

لازم مواد:-

-1د ليمو اوبه دوه گيلاسه 2- بوره دوه كيلو.

د پخېدو ترتيب :- بوره د پنځو گيلاسو اوبو سره په يوه دېگ كي

واچوى او كښېږدى چي و ايشي او ښه خټه سي وروسته بيا د ليمو اوبه

ور واچوى او پرېږدى چي و ايشي كله چي و اېشېدل او شربت ښه

خټه سول راكښته يې كړى.

د مالټېگي شربت

لازم مواد:-

1د مالټېگي اوبه شپږ گيلاسه 2- بوره درې كيلو 3- اوبه دوه گيلاسه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتيب :- د مالتټگې اوبه بوره او اوبه په يوه دېگ کي واچوی او پر اور باندې کښېږدی تر څو و ايشي او بوره ويلي سي بيا شربت صاف کړی او په يو بل دېگ کې واچوی او پر تند اور باندې کښېږدی تر څو شربت ختېه سي. دا شربت به ډېر خوندور وي او لکه مالتټگه داسي خوند کوي.

د انارو شربت

لازم مواد:-

-1د انارو اوبه يو کيلو 2- اوبه يا عرق گلاب يو کيلو 3- بوره درې کيلو.

د پخېدو ترتيب :- اوبه يا عرق گلاب بورې ته واچوی او پر اور باندې يې کښېږدی چي و ايشي او شربت ښه ختېه سي. وروسته بيا د انارو اوبه ور واچوی او لس دقيقې يې و ايشوی چي ښه ختېه سي بيا يې راکښته کړی کښېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول بوتلان ځني ډك کړی .

دا شربت خوندور هم دي او ډېر گټور هم دي.

د امو ملك شېك

دوه کيلو شيدې دومره و ايگشوی چي يو سېر يې پاته سي او د پخېدو په مهال کي بوره ور واچوی بيا پاسته ام چي زېښل کيږي را واخلی اوبه يې وباسی شيدې سړې کړی او په ملك شېك والا ماشين کي يې واچوی او د ام اوبه هم ورسره واچوی. که چيري د ملك شېك ماشين نه وي تاسي کولاي سی چي سړې شيدې ام او پېروی په يوه بوتل کي واچوی ښه يې سره و وهی هغه شی ځني جوړيږي.

د بادامو ملك شيك

شيدې دومره و اېشوی چي د وو کيلو څخه يو کيلو پاته سي. کله چي شيدې پخې سوې بوره ور واچوی. بيا ( 250 گرامه ) بادام سپين کړی او ميده يې کړی ور وايې چوی او کښېږدی چي سړې

سي وروسته يې په ملك شيك ماشين يا بوتل کي واچوی او ښه يې سره و وهی چي حل سي بيا يې په گيلاسو کي واچوی او پر سر يې دوې کاچغي شيريخ واچوی او هر ډول خوشبويي چي ستاسي خوښه

وي ور وايې چوی او نوش جان يې کړی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د ام مـربـاه

لازم مواد:-

اومه ام دوه کیلو 2- بوره یونیم کیلو 3- هېل دولس دانې 4- غوړي 250 گرامه .

د پخېدو ترتیب :- ام پرېمنځئ او وچ يې کړی. بیا هغه سپین او څلور ټوټګې کړی. او د منځ مندکه يې وباسی. بیا نو په یوه دېگ کي غوړي سره کړی د هېلو دانې وباسی ور وایې چوی. کله چي سره

سول دوه کیلو اوبه ور واچوی چي و ایګشي بیا میده سوي ام ور واچوی یو دوې دقیقې وروسته بوره ور واچوی او کښېږدی چي پاخه سي. نیم ساعت وروسته يې وګوری که ام پاخه وه راکښته يې کړی او کله چي ساړه سول په مرتبانه کي يې واچوی.

د الوبخارا مـربـاه

لازم مواد:-

-1توره کلکه خوږه الوبخارا نیم کیلو 2- بوره 750 گرامه 3- عرق ګلاب څلور غټګـي کاچغي 4- تور مرچ لس دانې 5- هېل لس دانې.

د پخېدو ترتیب :- الوبخارا په سړو اوبو پرېمنځئ او په یوه دېگ کي يې واچوی او پر اور يې کښېږدی. کله چي الوبخارا خوړینه سول راکښته يې کړی پوست او دانې يې ځني لیري کړی. وروسته په یو بل دېګ کي نیم کیلو بوره او یو پاو اوبه عرق ګلاب سره واچوی او پر اور باندې کښېږدی تر هغه مهاله يې و اېشوی چي شربت تار وکړي بیا دي شربتو ته پخه الوبخارا واچوی او ښه يې و اېشوی چي اوبه يې وچي سي لکه عسل داسي ختې سي بیا يې راکښته کړی او کښېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول بیا نو هېل تور مرچ او کیوړه ور واچوی او په ښیښیي مرتبانه کي يې واچوی او سر يې ور بند کړی تر څو هوا ور دننه نه سي.

د الوچې مـربـاه

لازم مواد:-

-1الوچه نیم کیلو 2- بوره یو کیلو 3- هېل اته دانې.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- ښه غټه غټه الوچه دوې ټوټګې کړی. مندکه یې وباسی بیا په یوه دېګ کې لومړی بوره او بیا ټوټه سوې الوچه ور واچوی او ښه یې سره ګډ کړی او د دېګ سر ور پټ کړی او 24 ساعته

یې کښېږدی وروسته تر 24 ساعته یې پر اور باندې کښېږدی او کرار یې ګرم کړی او څو دقیقې وروسته یې سره ولړی چې الوچه اوبه ایله کړي کله چې اوبه ایله کړي اور یې ور تېز کړی او و ایشوی تر څو یې

اوبه وچې سي او مربا پخه سي بیا هغه راکښته کړی او کښېږدی چې ساړه سي بیا یې په مرتبانه کې واچوی.

د ګاجرو مربا

لازم مواد:-

-1ګاجري یو کیلو 2- بوره نیم کیلو 3- هېل لس دانې 4- کیوړه دوې کاچغې.

د پخېدو ترتیب :- ګاجري وتراشی او څلور ځایه یې کړی یا یې خلال کړی هر هر څنګه چې ستاسې خوښه وې که د ګاجرو منځ کلك وې د تېرې چړې په څوکه یې ایسته کړی بیا ګاجري په یونیم

کیلو اوبو کې و ایګشوی د دوو دقیقو لپاره یې بیا یې صاف کړی او په

بل دېګ کې د بورې سره واچوی او سر یې ور پټ کړی یو څو

دقیقې وروسته یې وګوری چې اوبه یې کړې دې که یې اوبه ایله کړې

وې بیا یې پر اور باندې کښېږدی او تر هغه مهاله یې پخې کړی

چې ګاجري خوړیني سي او شربت یې خټه سي بیا پدې کې کیوړه

او هېل واچوی او راکښته یې کړی او کښېږدی چې ساړه سي. کله چې ساړه سول په یوه مرتبانه کې واچوی او سر یې ښه ور بند کړی.

د کـدو مـربـاه

لازم مواد:-

-1کدو یو کیلو 2- بوره یو کیلو 3- عرق ګلاب څلور غټګې کاچغې

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



-4هېل شپږ دانې.

د پخېدو ترتیب :- کدو سپین کړی او میده میده یې کړی بیا هغه په پنجه باندي و وهی چي لږ سوري سوري سي بیا په یوه دېگ کي نیم کیلو اوبه واچوی او یو کیلو بوره ور واچوی او ښه یې و اېگشوی چي خټه سي وروسته بیا د کدو ټوټگې ور واچوی او نیم ساعت یې کښېږدی چي کدو ښه پوخ سي کله چي کدو پوخ سو عرق گلاب او هېل ور واچوی او راکښته یې کړی. کښېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول په مرتبانه کې واچوی او سر یې ښه ور بند کړی.

د هندواني د پوټکي مرباه

لازم مواد-:

-1د هندواني پوټکی یو کیلو 2- بوره یو کیلو 3- میده سوي هېل نیمه د چایو کاچغه 4- د لیمو اوبه نیم گیلاس.

د پخېدو ترتیب :- دا مربا باید د هندواني د پنډ پوټکي څخه جوړه سي. لومړی د هندواني پوټکی ښه پرېمنځی سور والی یې ځني ایسته کړی او شین پوست یې ځني وتراشی او کوچنی کوچنی ټوټگې یې کړی بیا

په یوه دېگ کي لږ اوبه واچوی بوره او د هندواني پوټکی ور واچوی او

پر اور باندې کښېږدی تر څو و ایشي او د هندواني پوټکی پوخ سي په

پاي کي د لیمو اوبه ور واچوی چي یو جوش یې وخوري دېگ راکښته کړی او میده سوي هېل ور واچوی کله چي ساړه سول په مرتبانه کې واچوی او سر یې ور بند کړی .

یادونه :- که د لیمو اوبه نه وي هم ښه راځي.

د املي ( تمل ) مرباه

لازم مواد-:

-1املي یو کیلو 2- بوره دوه کیلو 3- هېل لس دانې.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- املي په اوبو کي و اېګشوی او لږ موده وروسته يې راکښته کړی او په ټوکره يې وچ کړی بيا بوره و اېګشوی او املي پکښي واچوی کله چي شربت ښه ختېه سول راکښته يې کړی هېل ور واچوی او کښېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول په مرتبانه کې واچوی.

د سنګترې مربا

لازم مواد:-

-1سنګترې 36 دانې 2- بوره يو کيلو 3- ژړ رنګ لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- بوره په لږ اوبو کي واچوی او ښه يې و اېشوی. کله چي و اېشېدل او تار يې وکړ راکښته يې کړی. بيا د سنګترو اوبه وباسی بيا يې تر يو نازك ټوکره صاف کړی او بيا يې په شربتو کي واچوی او د دوهم ځل لپاره يې بيا پر اور باندي کښېږدی او يو درې دقيقې يې و اېشوی بيا يې راکښته کړی او هر څومره چي ستاسي خوښه وي رنګ شيرين يا ژړ رنګ ور واچوی او کښېږدی چي ساړه سي. وروسته تر سړېدو يې په مرتبانه کي واچوی او استعمال يې کړی.

د سيبو مرباه

لازم مواد:-

-1سېب يو کيلو 2- بوره نيم کيلو 3- هېل لس دانې.

د پخېدو ترتیب :- لومړی سېب سپين کړی او پر منځ يې نيمکړی د منځ دانې يې راوباسی اوکښېږدی بيا لږ بوره په دېګ کي واچوی چي سره سي کله چي سره سول بوره ور واچوی او لږاوبه ور واچوی چي بوره وايشي بيا نو سېب ورواچوی اوتر هغه مهاله يې و ايشوی چي سېب پخيږي کله چي پاخه سول شربتو تار وکړ ميده سوي هېل ور واچوی او راکښته يې کړی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د لیـمـو اچـار

لازم مواد:-

1-ښه غټ غټ لیمو 30 داني 2- بوره نیم کیلو 3- تور مرچ ( 100 گرامه ) 4- سره مرچ د ضرورت په اندازه 5- د انـگورو سرکه یو بوتل 6- شونډ ( 150 گرامه ) 7- میده مالگه نیم کیلو.

د جوړېدو ترتیب :- لیمو په پاکو اوبو باندي پرېمنځئ او دوې دوې ټوټې یې کړی. شونډ ادرك سپین کړی او میده یې کړی لکه پیاز ټوټه سوي لیمو په یوه مرتبانه کي واچوی او مالگه پر وپاشی او هغه درې

ورځې دغسي کښېږدی. اما په ورځ کي یوه پلا یې ښه په مرتبانه کي

سره و وهی چي مالگه او لیمو سره گډ سي. درې ورځي وروسته د

مالگي اوبه ځني توی کړی او لیمو پر یوه پاك ټوکره باندي کښېږدی

او ورو ورو یې کښېکاږی چي لږ د مالگي اوبه پکښې پاته وي هغه هم

ځني ولاړي سي. وروسته بیا په یوه غټ لوښي کي سرکه بوره تورمرچ

میده سوي سره مرچ او ادرك ( شونډ ) ټکـوټکـې ور واچوی دا ټوله ښه

سره گډ کړی چي سره یو ډول سي بیا نو لیمو په یوه مرتبانه کي واچوی

او پر سر یې دغه تیار سوي مواد ور واچوی او ښه یې سر ور بند کړی

تر یوې هفتې پوري یې کښېږدی صرف په ورځ کي یې یوه پلا سره

وښوروی په لسو ورځو کي اچار د خورك لپاره تیارېږي.

دوهم ډول د لیمو اچار

لازم مواد:-

1-تازه غټ غټ لیمو دېش داني 2- مالگه 125 گرامه 3- زیره ( 100 گراه ) 4- تور مرچ ( 100 گرامه ) 5- لونـگ او غټ هېل ( 100 گرامه ) 6- خواږه ولني ( 100 گرامه ) 7- کورکومن یوه د چایو کاچغه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د جوړېدو ترتیب :- لیمو په پاکو اوبو باندي پرېمنځئ او وچ يې کړئ. بیا ټوله لیمو څلور څلور ځایه کړئ او ټوله مساله میده کړئ او لیمو ته يې واچوئ او پر سر يې لس داني لیمو اوبه کړئ او ور وایې چوئ او د مرتباني سر ښه ور بند کړئ. لس ورځي يې لمر ته کښېږدئ په لس دولس ورځو کي اچار جوړیږي.

دریم ډول د لیمو اچار

لازم مواد:-

-1لیمو پنځوس داني 2- مالګه 125 ګرامه 3- سره مرچ ( 250 ګرامه )

-4ادرك ( شونډ ) 125 ګرامه 5- شنه مرچك 250 ګرامه.

د جوړېدو ترتیب :- لیمو پرېمنځئ او پنځه ویشت داني يې په یوه لوښي کي اوبه کړ او پنځه ویشت داني يې دوه دوه ځایه کړئ او په دغه د لیمو په اوبو کي يې واچوئ. مالګه او میده سره مرچ ور واچوئ او لمر ته يې کښېږدئ بیا ادرك دړي دړي کړئ او شنه مرچك هم ور واچوئ که يې د لیمو اوبه لږ وې او دغه شیان پکښې پټ نه سول لږ ایشولي اوبه ور واچوئ.

څلرم ډول د لیمو اچار

لازم مواد:-

-1لیمو دوه کیلو 2- مالګه 125 ګرامه.

د جوړېدو ترتیب :- لیمو پرېمنځئ او دوه دوه ځایه يې کړئ هره ټوټه په

مالګه و وهئ او په مرتبانه کي واچوئ کله چي مرتبانه ډکه سول نیم ګیلاس جوشي اوبه ور واچوئ او سر يې ور بند کړئ او لس دولس ورځي يې لمر ته کښېږدئ. اچار جوړیږي.

د ام اچــار

لازم مواد:-

-1غټ غټ اومه ام یو کیلو 2- سیاه دانه ( 50 ګرامه ) 3- خواږه ولني

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



( 50 گرامه ) 4- سره مرچ ( 250 گرامه ) 5- مالگه د ضرورت په اندازه

-6د شړشمو ( سرسو ) غوړي نيم کيلو 7- کورکومن يوه د چايو کاچغه.

د جوړېدو ترتيب :- لومړی ام وتراشی او د هغه مندکه وباسی او يو ام

دوي ټوټګـې کړی بيا سياه دانه خواږه ولني سره مرچ او مالګه دا ټوله سره ګډ کړی او د ام منځ ځني ډك کړی بيا يې په يوه مرتبانه کې واچوی او سر يې ور بند کړی او درې ورځې وروسته د شړشمو ( سرسو ) غوړي او کورکومن ور واچوی غوړي يې بايد دومره وي چې ام پکښې پټ وي او يو انچ ځني پورته وي بيا يې څو ورځې و لمر ته کښېږدی. کله چې اچار ورسېدی د خوړو سره يې را واخلی.

ګډ کړی او د ام منځ ځني ډك کړی بيا يې په يوه مرتبانه کې واچوی او سر يې ور بند کړی او درې ورځې وروسته د شړشمو ( سرسو ) غوړي او کورکومن ور واچوی غوړي يې بايد دومره وي چې ام پکښې پټ وي او يو انچ ځني پورته وي بيا يې څو ورځې و لمر ته کښېږدی. کله چې اچار ورسېدی د خوړو سره يې را واخلی.

د ادرك ( تازه شونډ ) اچار

لازم مواد:-

-1ادرك 250 ګرامه 2- سپېرکۍ ( 50 ګرامه ) 3- سپينه زيره ( 50 ګرامه )

-4توره زيره ( 50 ګرامه ) 5- سره مرچ ( 100 ګرامه ) 6- مالګه د ضرورت په اندازه 7- د ليمو اوبه 125 ګرامه.

د جوړېدو ترتيب :- ادرك ( شونډ ) سپين کړی او ځرنـګه چې ستاسي خوښه وي هغسي ټوټګـې کړی بيا د ليمو په اوبو کې مالګه توره زيره سپينه زيره سپېرکۍ مرچ واچوی او شونډ ور واچوی او د مرتبانې سر ټينـګ ور بند کړی په ورځ کې يو يا دوه واره بوتل سره وښوروی تر څو ښه سره ګډ سي او پنځلس ورځې وروسته يې وګوری چې شونډ به پاسته سوي وي او اچار به رسېدلی وي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د گاجرو اچار

لازم مواد:-

-1گاجري دوه کيلو 2- اوري 125 گرامه 3- سره مرچ ( 250 گرامه ) 4- مالگه.

د جوړېدو ترتيب :- گاجري وتراشی او څلور څلور ځايه يې کړی بيا په يو خاورينه مرتبانه کي څلور کيلو اوبه واچوی او پدي کي اوري مرچ او مالگه ميده کړی او ور وايې چوی او ورسره ټوټه سوي گاجري واچوی او خوله يې په يوه ټوکره سره وتړی او هغه په يوه داسي ځاي کي کښېږدی چي لمر نه وي. اوه ورځي وروسته يې سر ور خلاص کړی وې گوری چي زردکي به پستې سوي وي او رنگ به يې سور سوی وي دا اچاربه ډېر خوندور وي.

د روميانو چکني

لازم مواد:-

-1روميان 125 گرامه 2- اوږه دوې دانې 3- شنه مرچك درې دانې 4- سره مرچك او مالگه.

د جوړېدو ترتيب :- روميان پرېمنځی. وروسته اوږه، شنه مرچك، سره مرچ مالگه سره وکوټگی بيا روميان ټوټه کړی او تر ماشين يې وباسی او سره گډ يې کړی يا ټوله تر ماشين وباسی ډېر خوندور چکني ځني جوړيږي دا چکني د هر ډول خوړو سره ښه خوند کوي .

لازم مواد:-

-1روميان 125 گرامه 2- پياز 125 گرامه 3- گشنيز يو څو تاره 4- شنه مرچك درې څلور دانې 5- سرکه دوې غټگي کاچغي 6- ليمو يوه دانه 7- سره مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه.

د جوړېدو ترتيب :- پياز کوچني کوچني ميده کړی مالگه پر واچوی او بيايې پرېمنځی وروسته بيا روميان او گشنيز هم دغسي لکه پياز کوچني ميده کړی او ورواېي چوی ، مالگه او سره مرچك هم ور واچوی وروسته سرکه ور واچوی او ليمو بيا بېل ورسره را واخلی او که مو چيري ډېر ترش خوښ وي د ليمو اوبه يې پر سر ور واچوی مگر کچومر دغسي بېله ليمو اوبو ښه خوند کوي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د انار دانې چکني

لازم مواد:-

-1اناد دانه ( 50 گرامه ) 2- گشنيز نيمه دسته 3- سره مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه 4- نعناع نيمه کوچنۍ دسته .

د جوړېدو ترتيب :- انار دانه پرېمنځئ او پاکه يې کړی او ښه يې وکوټگـی کله چي ښه ميده سول مرچ او مالگه ور واچوی او ښه يې ميده کړی بيا گشنيز اونعناع ترماشين وباسی يا يې دغسي وکوټگـی بياداټوله شيان سره گډ کړی او لړاوبه ورواچوی چي لکه چکني داسي سي را وايې خلی.

د املي ( تمل ) چکني

لازم مواد:-

-1املي ( تمل ) ( 150 گرامه ) 2- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه 3- کشمش يو څو دانې 4- وچه نعناع يوه کاچغه.

د جوړېدو ترتيب :- تمل خيشته کړی او يو پنځلس دقيقې وروسته يې پاك کړی او د منځ دانې يې وباسی مالگه نعناع او مرچ ور واچوی او سره وې موږی بيا کشمش ور واچوی او لږ اوبه ور واچوی چي ستاسي خوښه وي نري يا خټه يې جوړ کړی.

د ام چکني

لازم مواد:-

-1ام يونيم کيلو 2- بوره يو کيلو 3- سرکه 250 گرامه 4- مالگه د ضروروت

په اندازه 5- سره مرچ ( 50 گرامه ) .

د جوړېدو ترتيب :- د ام د چکني لپاره داسي ام پکار دي چي نه بيخي اومه وي او نه بيخي پاخه. دا ام پاك پرېمنځئ وچ يې کړی بيا يې په يوه تېره چاړه باندي سپين کړی او نازك نازك يې پرې کړی او مندکه يې ځني وباسی بيا پر دغه نازك نازك ورغ باندي مالگه او بوره واچوی او د نيم ساعت لپاره يې کښېږدی. دا رنـگه ام اوبه کوي مالگه او بوره په مغز اخلي وروسته بيا دغه پر خام اور باندي کښېږدی او ټوله مساله د خاصې په يوه ټوکره کي واچوی او غوټه يې کړی او په ام کې واچوی تر څو د هغه خوند و ام ته ووزي ( مساله او مرچ هيڅ وخت و قوام ته

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



مه اچوی پدې چې د چکني رنګ خرابوي ) کله چې ام ښه پاخه سول او شربت يې خوارېه سول راکښته يې کړی او د مسالې غوټه ځيني وباسی او کښېږدی چې ساړه سي کله چې ساړه سول په يوه ښګـيښګـيي بوتل کې واچوی.

د املي ( تمل ) دوهم ډول چکني

لازم مواد:-

-1بې دانې املي ( تمل ) نيم کيلو 2- اوړه او شونډ ( 100،100 ګرامه )

-3ميده سره مرچ ( 100 ګرامه ) 4- کشمش 125 ګرامه 5- بوره 250 ګرامه 6- مالګه ( 250 ګرامه ) 7- سرکه نيم بوتل.

د جوړېدو ترتيب :- د املي دانې وباسی او پاك يې کړی. اوړه سپينه کړی. ادرك ( شونډ ) ميده کړی. کشمش پاك کړی وروسته بيا دغه ټوله شيان په يوه دېګ کې واچوی مالګه او مرچ او سرکه ور واچوی او يو ساعت يې کښېږدی بيا دغه پر اور کښېږدی او ښه يې پاخه کړی نيم ساعت وروسته يې وګوری کې تمل خوړين سوي سوي وه او داسي سوي وه لکه چکني راکښته يې کړی او کښېږدی چې ساړه سي کله چې ساړه سول په يوه مرتبانه کې يې واچوی.

د روميانو چکني

لازم مواد:-

-1روميان يو کيلو 2- بوره نيم کيلو 3- کشمش 250 ګرامه 4- سرکه 250 ګرامه 5- اوبه نيم کيو 6- سره مرچ ( 100 ګرامه ) 7- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- روميان پاك پرېمنځی او ميده يې کړی په اوبو کې واچوی او ښه يې و اېشوی او راکښته يې کړی او د جالې تر ټوکره يې وباسی. پوست او دانې يې ځني ليري کړی. وروسته بوره ور واچوی او د دوهم ځل لپاره يې و اېشوی تر څو اوبه يې وچې سي او ښه خټه سي بيا

نو کشمش او سرکه ور واچوی او راکښته يې کړی. کله چې ساړه سول په مرتبانه کې يې واچوی او د ضرورت په مهال يې را واخلی .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د بانجڼگگـو چکني

لازم مواد-:

-1تور گردي بانجڼ دوې دانې چې 375 گرامه وي 2- اوږه شپږ دانې

-3شنه مرچك شپږ داني 4- گشنيز اونعناع لږ لږ څه 5- د املي ( تمل ) دانې لس دانې 6- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- بانجڼ تر تر تبخي لاندي يا په تناره كي يا پر گيس باندي كښېږدی چي پاخه سي. نيم ساعت وروسته يې را واخلی په سړو اوبو کې واچوی په اوبو كي د بانجڼو پوټكي ايسته كيږي. وروسته دغه بانجڼ ميده کړی او ا وږه، شنه مرچك، گشنيز، نعناع، تمل، او مالگه دا سره وكوټگـی بيا نو دغه ميده سوي بانجڼ هم ور واچوی او سره گډ يې کړی.

)دا بانجڼ د اور د بانجڼو په ډول دي خو هغه ته مستې ور اچوي

دي ته تمل (

د ليمو چکني

لازم مواد-:

-1كاغذي ليمو يو كيلو 2- كشمش 250 گرامه 3- شونډ ( 100 گرامه ) 4- مالگه د ضرورت په اندازه 5- مرچك يوه د چايو كاچغه.

د جوړېدو ترتيب :- لومړی ليمو پرېمنځی او وچ يې کړی بيا هغه مات کړی او اوبه يې وباسی او د پوستكو منځ يې د چړې په څوه باندي پاك کړی او پوستكي يې لكه پياز داسي خلال کړی بيا دغه ميده سوي پوستكي په اوبو كي واچوی او لږ مالگه ور واچوی پاخه يې کړی. كله چي پوستكي پاخه سول راكښته يې کړی او په صافي كي يې واچوی تر څو اوبه يې ونښږي او اوبه يې وچي سي د دې وروسته د بورې خټه شربت جوړ کړی شربت بايد داسي خټه وي چي تار وکړي بيا نو په دغه شربتو كي د ليمو اوبه او پوستكي ټوله واچوی لږ مالگه او مرچ هم ور واچوی او ادرك ( شونډ ) ميده کړي ور وايې چوي په پاي کي كشمش پاك کړی او ور وايې چوی. كله چي شربت ښه و ابښېدل يعني نيمی پاته سي راكښته يې کړی. ډېر خوندور چکني جوړيږي .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د رومیانو رُب

د پخېدو ترتیب :- رومیان پرېمنځی او میده یې کړی بیا یې په دېگ کي واچوی تفت ور کړی تر څو رومیان پاخه سي بیا یې په یوه بل غټ لوښي کي واچوی چي ساړه سي. کله چي ساړه سول ړنې اوبه یې پر سر باندي راځي دغه ړنې اوبه یې ځني لیري کړی پاته رومیان ښه وموړی او بیا یې د جالي تر ټوکره وباسی چي رُب یې ووزي او پاته پوستکي او دانې یې په ټوکره کي پاته سي بیا دغه رُب په یوه دېگ کي واچوی پر اور باندي یې کښېږدی چي اوبه یې وچي سي بیا پر دوه کیلو رومیانو باندي یوه د چایو کاچغه بوره ور واچوی او لږ مالگه او مرچك هم ور واچوی. او بوتلان ځني ډك کړی.

د رومیانو رُب په لمر هم پخیږي. کله چي مو رُب و ایستی پوست او دانې مو ځني لیري کړې بیا نو رُب په غوري گانو یا پتنوسانو کي واچوی و لمر ته یې کښېږدی لمر یې اوبه وچوي کله چي اوبه وچي سوې په بوتلانو کي یې واچوی دا رُب تر ډېر وخته نه خرابیږي.

یادونه:- ( کله چي مو رُب په غوري گانو کي واچوی لمر ته مو کښې ښول لږ مالگه پر غوري گانو باندي ودوړوی څو مچ پر کښې نني )

د نارنجو رُب

د پخېدو ترتیب :- د دې رُب د جوړېدو لپاره د نارنج اوبه وباسی صافي یې کړی او په یوه دېگ کې واچوی تر څو تار وکړي لږ بوره هم ور واچوی کله چي ښه خټه سول راکښته یې کړی.

د انـــارو رُب

د پخېدو ترتیب :- د انارو اوبه په یوه دېگ کي واچوی او

پر اور باندي یې کښېږدی. چي و ایشي یعني د درو کیلو څخه یو

کیلو پاته سي بیا یو څه بوره ور واچوی او ښه یې و ایشوی چي

خټه سو لکه عسل بیا یې راکښته کړی او کښې یې ږدی چي ساړه سي. کله چي ساړه سول بوتلان ځني ډك کړی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



ماکاروني، آش او آشك

د ماکاروني د پخلی لپاره څو څرګندوني

ماکاروني د ایټګالویانو د ښو خوړو څخه دي. لکه د افغانانو او ایرانیانو دا چي ورجي دي د دوی دا ماکاروني دي چي روزمره يې په کورو کي پخوي.

څنګه چي تاسي ورجي په ډېره سليقه او دقت سره پخوی د ماکاروني لپاره هم ښه دقت په کار دی چي وروسته تر پخېدو کوچني رانه سي یا سرښنا که نه وي ښه پاسته راسي.

لومړی په غټ دېګ کي اوبه واچوی او د هري کڅوړي ماکاروني لپاره دوې کوچنۍ کاچغي مالګه و اوبو ته واچوی کله چي اوبه و اېشېدلې ماکاروني ور واچوی او یو دوې کاچغي غوړي ور واچوی او پرېږدی چي ماکاروني پاسته او په مغز پاخه سي خو خوړین نه سي بیا ماکاروني په صافي کي صاف کړي او لږ نیم ګرمه اوبه پر واچوی چي تریوالی يې ځني ولاړ سي. که چیري تاسي وغواړی چي ماکاروني د مخه پاخه کړی او کښېږدی. نو وروسته تر اېشېدو يې په سړو اوبو کي واچوی په دغه ډول که یو یا دوې ورځي پاته سي هم نه خرابیږي.

ماکاروني د پوڅي سره

لازم مواد-:

-1ماکاروني یوه کڅوړه 2- پوڅه ( 150 ګرامه ) 3- کوچي یاغوړي ( 50 ګرامه ) 4- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- ماکاروني لکه مخکي چي مو ويلي وه هغسي يې پاخه کړی او صاف يې کړی لږ مالګه او مرچ پر ودوړوی او په یوه دېګ کي واچوی کوچي ټوټه ټوټه کړی او پر سر يې ور کښېږدی او دوې درې دقیقې يې پر خام اور باندي کښېږدی چي کوچي ويلي سي. ( ماکاروني باید وروسته تر اېشېدلو ډېر پر اور باندي کښې نه ږدی پدې چي اوړه کیږي او سره موښلي ) بیا ماکاروني په دېش کي واچوی او میده سوې پوڅه ورسره ګډه کړی. را وايې خلی.

ماکاروني او غوښې

لازم مواد-:

-1ماکاروني یوه کڅوړه 2- کوفته سوي غوښي نیم کیلو 3- د رومیانو اوبه دوه ګیلاسه یا یوه کاچغه رُب 4- پوڅه ( 100 ګرامه ) 5- سره کړي پیاز دوې کاچغي 6- کوچي ( 50 ګرامه ) 7- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د پخېدو ترتیب :- ماکاروني و اېشوی او تیار یې کښېږدی. سره کړي پیاز په یوه دېګ کي واچوی او کوفته ورسره ګډه کړی او پر اور باندي یې کښېږدی. کوفته لږ سره کړی د رومیانو اوبه یا رُب په یوه ګیلاس اوبو کي حل کړی او کوفتې ته یې واچوی لږ مالګه او مرچ ور واچوی او کښېږدی چي کوفته پخه سي اېشولي ماکاروني په یوه دېګ کي واچوی کوچي یې پر سر ور کښېږدی او پر خام اور باندې کښېږدی چي کوچي یې ویلي سي. بیا ماکاروني په یوه دېش کي واچوی میده سوې پوڅه ورسره ګډه کړی او پر سر یې کوفته ور واچوی یا ټوله شیان جلا جلا په دېشو کي را واخلی.

چاینیز مساله داره ماکاروني

لازم مواد:-

-1میده سوي پیاز نیم ګیلاس 2- د رومیانو رُب نیم ګیلاس 3- کوټل سوې اوږه نیمه د چایو کاچغه 4- کوټل سوي ادرك ( شونډ ) یوه د چایو کاچغه 5- تور مرچ د چایو د کاچغي څلرمه برخه 6- مالګه د ضرورت په اندازه 7- کوچي دوې د ښوروا خوري کاچغي 8- پوڅه یوه ټوټه 9- ماکاروني ( 250 ګرامه ).

د پخېدو ترتیب :- کوچي یا غوړي تاوده کړی اوږه ور واچوی بیا پیاز مالګه او تور مرچ ور واچوی او ښه یې سره کړی. د دې وروسته د رومیانو رُب ور واچوی او کښېږدی چي پاخه سي. ماکاروني و اېشوی. صاف یې کړی او په یوه دېش کې واچوی پر سر یې دغه مساله ور واچوی او پوڅه میده کړی پر سر یې ور وپاشی.

پښتورګي او ماکاروني

لازم مواد:-

-1د پسه پښتورګي څلور دانې 2- د رومیانو رُب یوه غټه کاچغه 3- میده سوي شنه مرچك دوې دانې 4- میده سوي شنه پیاز یوه دانه 5- میده سوې شنه اوږه نیمه د چایو کاچغه 6- کوچي یوه د خوړو کاچغه 7- مالګه د ضرورت په اندازه 8- تور مرچ لږ څه 9- ماکاروني دوه ګیلاسه اېشولي.

د پخېدو ترتیب :- کوچي تاوده کړی او شنه اوږه ور واچوی بیا پیاز مالګه مرچ شنه مرچك او د رومیانو رُب ور واچوی. د دې وروسته بیا پښتورګي ور واچوی او سر یې ور پټ کړی بیا یې سره کړی او راکښته یې کړی. ماکاروني په یوه دېش کي واچوی او پر سر یې دا پښتورګي او مساله ور واچوی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



کُرت او ماکاروني

لازم مواد:-

-1ماکاروني يو گيلاس 2- زدوول سوي کُرت نيم گيلاس 3- پوڅه يوه

د خوړو کاچغه 4- تور مرچ د چايو د کاچغي څلرمه برخه 5- مالگه

د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- ماکاروني په اوبو کي و اېشوی صاف يې کړی وروسته بيا کوچي تاوده کړی. کوفته مالگه او مرچ ور واچوی ماکاروني هم ور واچوی او سره سره يې کړی. وروسته بيا پوڅه ور واچوی او راکښته يې کړی په يوه دېش کې واچوی او ر پر سر يې کُرت ور واچوی.

آشــــــك

لازم مواد:-

-1ترميده اوړه يو کيلو 2- گندنه يو کيلو 3- زدوول سوي کُرت دوه گيلاسه 4- کوفته نيم کيلو 5- پياز درې دانې 6- گشنيز او مرچك لړلړ څه 7- غوړي د ضرورت په اندازه 8- وچه نعناع يوه د خوړو کاچغه 9- مالگه د ضرورت په اندازه 10- رُب يوه غټه کاچغه.

د پخېدو ترتيب :- لومړی غوړي په يوه دېگ کي واچوی پياز ور ميده کړی کله چي پياز ژړ سول کوفته ور واچوی او يو څه يې سره کړی بيا نو د روميانو رُب په يو گلاس اوبو کي واچوی حل يې کړی او و کوفتې ته يې واچوی مالگه او مرچك هم ور واچوی او سر يې ور پټ کړی چي کوفته پخه سي کله چي پخه سوه گشنيز ور واچوی او تيار يې کښېږدی.

بيا اوړه ښه کلك واغږی او لږ مالگه ور واچوی د يو يا دوه ساعته لپاره يې کښېږدی چي وغوړيږي بيا گندنه يا شنه پياز ښه په ځېر سره پاك کړی او پرېمنځی بيا يې په تېره چاړه يا قيچي باندي کوچني ميده کړی وروسته تر ميده کېدو لږ مالگه ور واچوی او په لاسو يې ومو‌ږی چي اوبه يې ځني ولاړي سي بيا لږ اوړه پر مېز باندي وپاشی او د اوړو څخه يوه کوچنۍ زواله واخلی او په آش گز باندي يې نازکه کړی بيا څرنگه چي ستاسي خوښه وي گردی يا څلور کونجه هغسي پرې کړی يا يې د چاينکي په سر باندي گردی پرې کړی او لړلړ گندنه يا شنه پياز پکښې کښېږدی او دا يوه خوا پر بله خوا باندي را واړوی لکه پېرکی او څوکي يې ښه ور کښېکاږی چي بيا په اېشېدو کي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



سره ایله نه سي چي د منځ مواد یې په اوبو کي ځي دغه ټوله په دغه ډول سره جوړ کړی. بیا په یوه غټ پراخه دېګ کي اوبه واچوی او لږ مالګه هم ور واچوی پر اور باندي یې کښېږدی چي و ایشي کله چي اوبه و اېشېدلې آشك ور واچوی او پرېږدی چي یو څو واره و ایشي او اوره یې پاخه سي بیا هغه په صافي کي واچوی صاف یې کړی. بیا په یوه دېش یا غوري کي لاندي کُرت واچوی سره ببره یې آشك پر کښېږدی بیا د آشك پر سر باندي پاته کُرت واچوی او کوفته چي مو مخکي پخه کړې وه هغه یې پر سر ور واچوی او لږ سره مرچك او وچه نعناع یې پر سر ور ودوړی او را وایې خلی.

آش

لازم مواد-:

-1آش یوه کڅوړه ( 700 ګرامه ) 2- لوبیا یو ګیلاس ( 230 ګرامه ) 3- نخود یو ګیلاس ( 230 ګرامه ) 4- کوفته سوي غوښي ( 750 ) ګرامه 5- پیاز ( 250 ګرامه ) 6- زدوول سوي کُرت دوه ګیلاسه 7- د رومیانو رُب یوه د خوړو کاچغه 8- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 9- وچه نعناع یوه د خوړو کاچغه 10- غوړي ( 150 ګرامه 11- مالګه، مرچ د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتیب :- لوبیا او نخود یوه شپه د مخه خیشته کړی. غوښي او دوې دانې پیاز هم تر ماشین وباسی پیاز په غوړو کي سره کړی کله چي سره سول کوفته سوي غوښي ور واچوی او د پنځو دقیقو لپاره

یې سرې کړی بیا نو د رومیانو رُب د کټوي دارو مالګه او مرچ او لږ اوبه

ور واچوی، د دېګ سر ور بند کړی تر څو کوفته پخه سي. کله چي کوفته پخه سول او پر غوړو باندي راغلل د اور څخه یې لیري کړی. لوبیا او نخود په بل دېګ کي د لږ مالګي او سوډا سره واچوی، لږ اوبه ور واچوی، پر

اور باندي یې کښېږدی چي و اېشي ( د آش لپاره چي هر څومره دېګ

غټ وي او اوبه یې ډیري وي هغومره یې آش ښه راځي ) بیا نو آش

میده، میده کړی او اېشېدلو اوبو ته یې واچوی او پرې یې ږدی څو و

ایشي کله چي آش پاسته سول صاف یې کړی او یو څه یخي اوبه پر واچوی بیا نو آش، لوبیا او نخود سره ګډ کړی .

بیا نو په غوري یا دېش کي لاندي کُرت واچوی سرببره د لوبیا او نخودو سره ګډ سوي آش واچوی پر سر یې کوفته واچوی وچه نعناع او سره مرچ یې پر سر ور ودوړوی. باید ووایو چي ځني خلګ د ژمي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



په موسم کي ډېر کُرت په کاسو کي اچوي او بيا آش ور اچوي او پر سر يې کوفته ور اچوي .

يادونه:- د گرميو په موسم کي تاسي کولاي سی چي د کُرتو پر ځاي د مستو څخه کار واخلی.

مــنــتــو

لازم مواد:-

-1ترميده اوړه يو کيلو 2- د کوفتې غوښي يو کيلو 3- پياز يو کيلو 4- اوړه يوه غوزه 5- تازه گشنيز يوه کوچنۍ دسته 6- کُرت يا چکيده د ضرورت په اندازه 7- نعناع لږ څه 8- مالگه او مرچك د ضرورت په اندازه 9- غوړي د کوفتې لپاره.

د پخيدگو ترتيب :- لومړی د اوړو سره لږ مالگه گډه کړی او ښه کلك يې واغږی او يو لوند ټوکر پر واچوی او کښېږدی. نيم کيلو غوښي په بخار کي و ايشوی او بيا يې تر ماشين وباسی او نيم کيلو پياز په چاړه باندي يو رنګه ميده کړی او د کوفتې سره يې گډ کړی يو څه تازه گشنيز مالگه او مرچك هم ورسره گډ کړی او کښېږدی. نيم کيلو غوښي کوفته کړی او ايله يې پخه کړی بيا نو اوړه را واخلی په ماشين يا آش گز باندي نازك کړی او په چاړه باندي يې کوچني څلور کونجه ( چار کونجه ) پرې کړی او بيا يوه يوه ټوټه را اخلی او يو څه تياره سوې کوفته پکښي ايږدی او د مثلث په ډول يې خوله ور وتړی او بيا د مثلث دوه کونجه سره ونښلوی دا ټوله په دغه ډول جوړ کړی او بيا د منتو مخصوص دېگ غوړ کړی او منتو پکښي ووډی او په لاندي دېگ کي يې اوبه واچوی او پر اور باندي يې کښېږدی چي اوبه ايشي منتو د هغه په توښ باندي پخيږي بيا يې وگوری که پاسته سوي وه راکښته يې کړی بيا نو يو څه کُرت يا چکيده يا کلکي مستې په يوه غوري يا دېش کي واچوی او منتو پکښي ووډی او پر سر باندي يې کوفته ور واچوی او سر ببره نعناع او مرچك پر ودوړوی او پر مېز يا دستر خوان باندي را واخلی.

د روميانو ناوکی سلاته

لازم مواد:-

-1يوه اندازه گردي روميان څلور دانې 2- سرې مولۍ د پانو سره يوه دسته 3- گشنيز او نعناع يوه دسته 4- يوه اندازه اېشولي پټاټکې څلور دانې 5- سپيني مولۍ يا شلغم يا بادرنگ څلور دانې.

د جوړېدو ترتيب :- مولۍ يا شلغم يا بادرنگ سپين کړی او لکه غټه هگۍ داسې جوړه کړی بيا د روميانو سر گردی ور پرې کړی او منځ يې ور خالي کړی مالگه او مرچ پر ودوړوی او ميده سلاته ځني جوړه کړی او د روميانو منځ د

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



میده سلاټې څخه ور ډك کړی مولۍ یا بادرنـګ د رومیانو پر سر ور کښېږدی بیا پټاټو ته د رومیانو خوله د مرچکو غوړونه سترګي او پزه ور جوړه کړی او پټاټه د مولۍ په سر د خلال په خاشه یا د ورلګیت په خاشه باندي پر ټینـګ کړی او د رومي سر د پټاټـګې پر سر باندي ور کښېږدی. بیا سرې مولۍ د ګل په ډول سره سمي کړی. ګشنیز نعناع تربچه د ګردي غوري په منځ کي و اوډی او دغه ناوکۍ په ترتیب سره پر کښېږدی او سرې مولۍ د غوري په منځ کي کښېږدی .

د کبانو سلاته

لازم مواد-:

-1کنسرو کبان یو دبلی 2- شنه پخه سوې لوبیا یو ګیلاس 3- ایشولي هګۍ درې دانې 4- د زیتون غوړي درې د خوړو کاچغي 5- د لیمو اوبه یا سرکه درې کاچغي 6- مالګه او مرچ.

د جوړېدو ترتیب :- د لیمو اوبه او د زیتون غوړي سره ګډ کړی او لږ مرچك ور واچوی بیا لوبیا او کبان ور واچوی او سره ګډ یې کړی. وروسته بیا سلاته په یوه لوښي کي واچوی او د زیتون دانې یې پر سر ور و اوډی او اېشولي هګۍ بیا څلور ځایه کړی او پر سر یې ور کښېږدی او شا و خوا ته یې د رومیانو او پیازو هلغې و اوډی .

یو ډول د سبزیو سلاته

لازم مواد-:

-1پټاټـګې نیم کیلو 2- مستې یو ګیلاس 3- د زیتون غوړي نیم ګلاس 4- سرکه نیم ګیلاس 5- شنه غټ مرچك څلور دانې 6- ښه غټ کلك رومیان پنځه دانې 7- اېشولي هګۍ څلور دانې 8- مالګه او مرچك د ضرورت په اندازه .

د جوړېدو ترتیب :- پټاټـګې و اېشوی او سپیني یې کړی او لکه خلال داسي یې میده کړی. بیا نیمی سرکه په مستو کي ګډه کړی او پټاټـګې ور واچوی. شنه مرچك هم لکه خلال داسي میده کړی او د یوه غټ ګردي غوري په منځ کې واچوی. رومیان هلغه هلغه کړی او د مرچکو پر شا و خوا یې و اوډی بیا په مستو کي ګډې سوي پټاټـګې د رومیانو شا و خوا ته واچوی. پاته سرکه او د زیتون غوړي ته لږ مالګه او مرچك واچوی او پر مرچکو او رومیانو باندي یې واچوی بیا درې دانې هګۍ په تېره چاړه باندي اوږده اوږده پرې کړی او پر مرچکو او رومیانو باندي یې واچوی بیا درې دانې هګۍ په تېره چاړه باندي اوږده اوږده پرې کړی او پر مرچکو باندي یې لکه ستوري داسي و اوډی او پاته یوه دانه هګۍ د ګل په ډول جوړه کړی او د مرچکو په منځ کي یې کښېږدی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



د فصل د سبزيو سلاته

گردی ښکلی غوري خوښوو. او د غوري په منځ کي يوه خوا ته گردي گري نازك هلغه سوي بادرنگ ايږدو بلي خوا ته يې هلغه سوي روميان ايږدو و بلي خوا ته يې د كاهو ميده سوى مغز ايږدو او د سلاتې منځ په نازكو هلغه سويو پيازو سرو مرچكو پوښو او لږ د زيتون توري او شني دانې يې پر سر ور اوډو او د سلاتې شا و خوا په شنو پيازو او روميانو او اېشولو هگيو باندي چي د گل په ډول مو جوړ كړي دي ښايسته كوو او پر سر باندي يې د زيتون غوړي او سركه اچوو.

د بادرنگو سلاته

لازم مواد:-

-1اېشولي پټاټكې يو گيلاس 2- كلكي مستې يو گيلاس 3- د چرگ پخې غوښي يو گلاس 4- د زيتون غوړي څلور د خوړو كاچغي 5- اېشولي شنه نخود يو گيلاس 6- بادرنگ 6 دانې 7- سرې مولۍ يوه دسته 8- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د جوړېدو ترتيب :- لومړى بادرنگ پرېمنځى او د منځ خوا يې لږ گردۍ پرې كړى او منځ يې ځني وباسى بيا د زيتون غوړي لږلږ په مستو كي واچوى او بيا مالگه، مرچ، د چرگ غوښي، نخود، پټاټكې ور واچوى او په مستو كي گډ كړى بيا د پادرنگو منځ د دغه موادو څخه ډك كړى او پر سر يې د زيتون دانې ور و اوډى او شا و خوا ته يې سرې مولۍ چي د گل په شان مو جوړي كړي دي ښايسته كړى.

د سبزيو سلاته

لازم مواد:-

-1كاهو دوې دانې 2- گاجري نيم كيلو 3- كرم ( بند گوبى ) نيم كيلو 4- سور كرم يا د جغندر پاڼې نيم كيلو 5- د زيتون غوړي يو گيلاس 6- سركه نيم گيلاس 7- مالگه او مرچك د ضرورت په اندازه.

د جوړېدو ترتيب :- گاجري سپيني كړى او د خلال په مخصوص ماشين باندي يې خلال كړى يا يې تر تراشك وباسى بيا د كاهو مغز نازك په چاړه باندي ميده كړى. سور او شين كرم هم په دغه ډول باندي ميده كړى. بيا نو لږ مالگه او مرچك په سركه كي حل كړى او د زيتون غوړي ور واچوى دغه سركه په ماست خورۍ كي واچوى بيا يو گردى

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



دېش يا غوري کي لومړی د کاهو مغز واچوی او شا و خوا ته يې ګاجري واچوی د ګاجرو وروسته سور کرم او ور پسې شين کرم و اوډی او پر مېز يې را واخلی. سرکه بېله ورسره را واخلی او د خوړو په مهال کې پر واچوی.

Download from: ketabton.com

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library