



خوندور خواره



Ketabton.com

راپولونکی :

عبدالستار فیضی

مقدمه

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

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

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

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

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

که غواړئ دطبی گیاه او خوراکی توکو په گټه ځان خبر کړئ د (رنخورد رملنه) کتاب وگورئ.

دميو او سبو وچول

ميوه او سابه په دوو طريقو سره وچيږي.

1. طبيعي وچيدل او دلمر په تودوخه سره وچول.

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

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

دترکاری او ميوې دوچولو دپاره خوټکی په پام کي ونيسئ.

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

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

* ترکاری بايد پاکولو وروسته خو واره پاکه پريمنځل سي.

دانځر و دوچولو کړنلاره



انځر دوه ډوله وچيږي:-

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

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

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

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

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

وساتل سي چي دخټو څخه جوړه سوی وي.

3- په دیک کي اوبه واچوئ کله چي اوبه وايشيږي ، انځر په صافه يا ټوکره کي واچوئ او په

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

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

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

دانگورو څخه کشمش جوړول

اړين مواد :-

24 گيلاسه اوبه .

12 گيلاسه غلبيل سوي ريگ .

يو گيلاس دښوون (زيتون) تيل .

دانگورو جونډي .

دکشمشو دجوړولو کړنلاره :-

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

دتازه ميو ساتل په بوره کي

تازه پخه کلکه ميوه لکه :-

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

کړي کيوي ، کډو هره ميوه چي ستاسو خونبه وي)

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

دتازه ميوو جوړولو کړنلاره :-

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

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

دپيازو دوچولو کړنلاره



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

دهورې دوچولو کرنلاره



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

دروميانو دوچولو کرنلاره



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

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

دويلنی (نعناع) او شنشوبی دوچولو کرنلاره



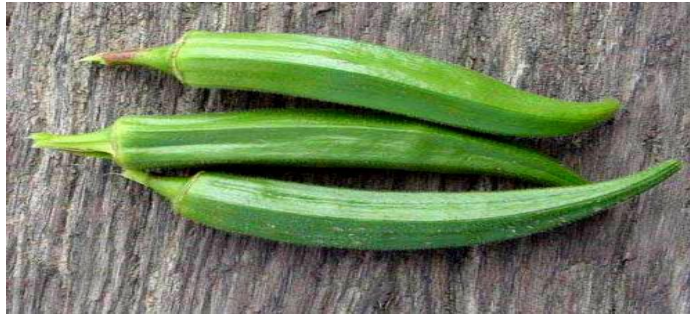
دويلنی (نعناع) او شنشوبی دوچولو کرنلاره يوه ده. ويلنی (نعناع) پاکه پريمنځی، په صافی کي يي کنبيردئ، چی اوبه يي وننيرې، دنارونو څخه يي پانی وشکوی، وسایي ته يا په خونه کي يي پر پاک شی اواره کړئ تکه شنه به وچه سي. وروسته يي ميده کړئ، په بوتل يا دتوکره په کڅوره کي يي وساتئ.

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

دملوخی (ملوکی) دوچولو کرنلاره

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

دبينډی دوچولو کرنلاره



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

د سرو مرچکو دوچولو کرنلاره



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



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

د زردالو دوچولو کرنلاره



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

دنارنج دپانو دوچولو کرنلاره



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

د کيلې دوچولو کرنلاره



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

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



کوچني کوچني شفتالو راټول کړئ ، پاک يې پرېمنځئ ، پوڅی يې په ټوکړه پاکی کړئ ،
پر منځ يې دوه ځايه کړئ ، مندکی ځني وکارئ ، ولمرت ته يې په داسی ځای کي پر ټوکړه اوار
کړئ چي هوا چلیږي ، او برسیره خاسه پر اواره کړئ ، دریمه ورځ يې پر بل منځ واړوئ تر
څو چي بنه وچ سي . د شپې يې دباندی مه پریردئ . کله چي بنه وچ سي ، په مرتبانه کي يې
واچوئ تر څو چي استعمالوئ يې .
وچ شفتالو په خوربو او کیک کي استعمالیږي .

د ناک دو چولو کرنلاره



ناک پاک پرېمنځئ ، پر منځ يې دوه ځايه کړئ ، مندکی ځني وکارئ ، ولمرت ته يې په داسی
ځای کي پر ټوکړه اوار کړئ چي هوا چلیږي ، او برسیره خاسه پر اواره کړئ ، دریمه ورځ يې
پر بل منځ واړوئ ، تر څو چي بنه وچ سي . د شپې يې دباندی مه پریردئ . کله چي بنه وچ سي
، په مرتبانه کي يې واچوئ او لږ څه ادوه ورسره واچوئ .
وچ ناک په کیک او فطیره کي استعمالیږي .



دمالتي اونارج د پوستکي دو چولو کرنلاره
مالته پاکه پریمنځي ، سپینه بي کړئ ، پوستکي بي ، په غوريچه کي ولمر او ار کړي ، کله
چي بنه وچ سي ، په هاونگ کي ميده کړئ ، په مرتبانه کي وساتئ که ديچال ديخي په
ځای کي وساتل سي يو کال نه خراپيري .
دمالتي اونارج پوستکي په خوږو او کيک کي استعماليري .



شکمپاره



خاکشیر



گل بنفشه

د سايين خخه شيدې جوړول

اړين مواد:

درې گيلاسه سايين باغلی

28 گيلاسه اوبه

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

د شيدو جوړولو کړنلاره:-

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



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

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

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

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

* سايبين د جوس په ماشين سره ښه ميده کړئ.



* په لاس يي ښه سره وموږئ چي داسي شي لکه اوبه.

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

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

* لږ شيبه يي داسي کنبسپړدئ، چي لږ څه ساړه شي، بيبي په لاسو سره وموږئ هم داسي دوه درې واړه داکار وکړئ ترڅو چي شيدې شي.

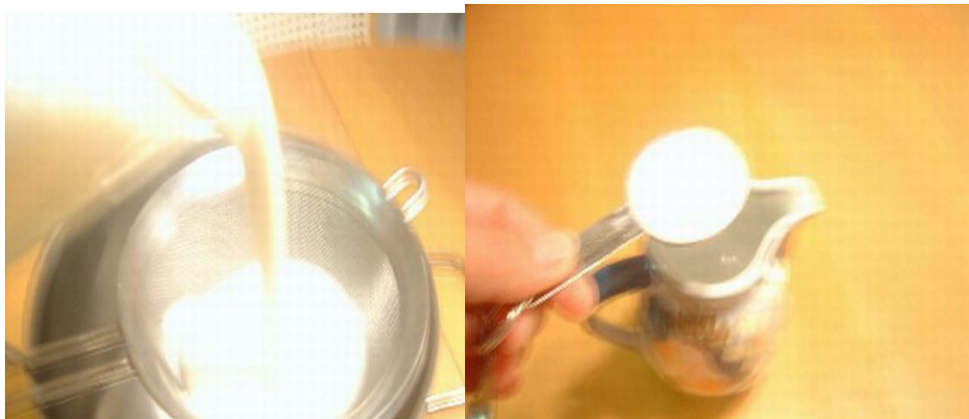
* پريوه لونې کي دټوکره صافه اواره کړئ، او شيدې لږ لږ ترټوکره وباسئ چي صافي شي.



* کله چي دټوکر څخه ټول اوبه ونیږي



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



د سايبين شيدې په يخچال کي يوه اونۍ نه خرابیږي

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

د سايين د شيدو څخه پنير جوړول



د پنير د جوړولو د پار ه هم هغه کړنلاره ده کوم چي د شيدو د پار ه وه کله چي د سايين شيدې ترايشولو وروسته تومننه کيږي.

اړين مواد:-

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

اړين مواد:

درې گيلاسه سايين باغلی

28 گيلاسه اوبه

يوه دانه ليمو يا جوهر ليمو .

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

د شيدو جوړولو کړنلاره:-

په 9 گيلاسه ابو کي سايين 12 ساعته خيسته کړئ.

* تر دولس ساعتہ وروستہ سايين او اوبہ دوارہ پہ ديگ کي پر اور باندي کري، تر خو چي دگرمايمنت درجه بي و 80 ته ورسيري، خو ايشوي بي مه، وروستہ اور مڙ کري، او ديگ يوبغل ته 15 دقيقې کنسيريدي.

* په بل ديگ کي 15 گيلاسه اوبه واچوي، که غواړي چي شيدي نري وي اوبه ورزياتي کري، او که غواړي چي شيدي کاټه وي، اوبه لږ څه کمی کري.

* خيسته سايين دلونې څخه لږ گرم راوکاږي، او اوبه بي وساتي.

* سايين د جوس په ماشين سره ښه ميده کري.

* په لاس بي ښه سره و مږي چي داسي شي لکه اوبه.

* د سايين ته هغه اوبه کوم چي تاسو سايين پکنس ايشولي وه لږ لږ ورواچوي.

* ميده سوي سايين ته هغه 15 گيلاسه ايشولي اوبه ورواچوي، ديگ پر اور باندي کري، تر خو شيدي را خوټيري داوڅخه بي ليري کري، لږ مالگه پکنسي وپاشي چي شيدي کنسيني. وروسته بيا پر اور باندي کري 7-10 دقيقو پوري. ډير بي مه ايشوي چي پاڅه نه شي.

* دنيم ليموپه اوبو او يا په جوهر ليمو سره بي تومنه کري (جوهر ليموپه اوبو کي ويلى کري) دتومني تراچولو نه مخکي شيدي ښه ولږي، تومنه ورواچوي اور ځني مږ کري، يو ساعت دوه ساعتہ وروسته به تاسو گوري چي شيدي گاټه سوي وي.

* د چکيدي په کڅوړه کي واچوي، چي زلالي اوبه بي ونسيري.



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

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

د پښير د جوړولو کر نلاره (1)

ارين مواد :-

شپر، گيلاسه تودې شيدې.

دوه ديگونه يو غټ اوبل کوچني.

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

د پښير د جوړولو کر نلاره :-

* په کوچني ديگ کي تودې شيدې واچوئ، په غټ ديگ کي گرمی اوبه واچوئ، او

کوچني ديگ پکښي کښيرېدئ چي شيدې تودې وساتل شي.

* يوه دانهد tennet گولي په نيم گيلاس اوبو کي ښه ويلی کړئ، و شيدو ته يي ورواچوئ

، شيدې دلرگي په کاچوغه سوکه سوکه ولړئ، تاسو به وگورئ چي شيدې گاته کيږي.

* د ديگ سر په ټوکره ورپټ کړئ، دولس ساعته وروسته يي وگورئ، چي شيدې يوه ټوټه

پښير شوی دی، د چکيدې په کڅوړه کي يي واچوئ چي اوبه يي وښيرې وروسته د چکيدې

کڅوړه ديخی په اوبو کي پنځه دقيقې کښيرېدئ.

* د پښير کڅوړه د ابو خڅه راوباسئ او لږ يي کښيکارئ چي اوبه يي وښيرې. د پښير په

يخچال کي کيږدئ.

د پښير د جوړولو کر نلاره (2)

ارين مواد :-

پنڇه ليتره شيدي.

د tennet گولي.

د پنيرو جوڙو لو کړنلاره:--

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



گولي په په کوچني نيم گيلاس اوبو کي ويلى کړی ، وگرمو شيديو ته يي ورواچوي ، دلرگي په کاچوغه يي بنه ولړی. ديگ په گرم ځای کي کبسيږدي ، په نغاړکي کي يي بنه پټ کړی. 12 ساعته وروسته يي



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



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



- * پنير ٿوٽي ٿوٽي ڪرڻ زيره مالگه پرو اوچوئ او پت بي ڪرڻ
- * اووه ساعته وروسته مالگه او او به په ڊيڪ کي پر اور باندی ڪرڻ ، ترخوچي او به
وايشيري ، ڊنير ٿوٽي ورو اوچوئ، لڙور وسته پنير بي په صافي کي اوچوئ



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

ارين مواد :-

دوه ڪيلو شيدڻي .

250 گرامه خوږې تازه مستې.

نيمه د چايو کاچو غه مالگه.

دپوڅي د جوړولو کړنلاره:-

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

دانارو د روب جوړولو کړنلاره

اړين مواد:-

شپږ کيلو تروه انار.

دوې کاچو غي د سمندر مالگه.

دروب د جوړولو کړنلاره:-

- انار پر منځ دوه ځايه کړئ، انار داني داني کړئ که دانار پله په کف کي کښيږدئ او په لرگي يي ووهي دانار داني ژر راتويږي.
- دانار اوبه وباسئ، په ديگ کي يي پرتيز اور باندې کړئ، ترڅو چي وايشيږي. دلرگي په کاچو غه يي ولړئ، ترڅو چي دانار اوبه لږ څه گاته سي.
- مالگه ورواچوئ ديگ د اور څخه راکښته کړئ.
- په بوتلانو کي يي واچوئ.

دانگورو څخه د دونه جوړولو کړنلاره

اړين مواد:-

10 کيلو دانگورو اوبه.

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

د دونه جوړولو کړنلاره:-

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

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

مستي

اړين مواد :-

يو كيلو شيدې.

نيم گيلاس مستې (تومنه)

غټه كټو (خاورين لوبنی)

دمستو د جولو كړنلاره :-

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

دمايو نېز جوړولو كړنلاره

اړين مواد :-

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

نيمه كوچني كاچوغه خردل يوډول ميده دانې لكه سپلنی.

يو گيلاي دنبوون (زيتون) تيل.

نيمه كوچني كاچوغه ميده بوره.

نيمه كوچني كاچوغه مالگه.

يوه کاجو غه سرکه.

يوه کاجو غه دلیمو اوبه.

دمايونبزد جوړول کړنلاره:-

* په گيلاس کي دلیمو اوبه او سرکه واچوئ.

- په يوه لوبنی کي چي (گرماینت بی دکوتی دگرماینت سره برابره وی) ددوه دانې دهگۍ ژړ واچوئ ، او په لاس بي بنه سره گډه کړئ ، چي رنگ بي بنه ژړ سي ، مالگه ، بوره ، خردل ، نیمه کوچني کاجو غه دلیمو اوبه ، او سرکه په گډه کړئ ، دگډولو په وخت کي دنبوون (زیتون) تیل او سرکه ، دلیمو اوبه څاڅکی څاڅکی وراچوئ.
- کله چي گاته سي پاته برخه دنبوون (زیتون) تیل به څاڅکی څاڅکی ورواچوئ پدې کار سره مایونبزد بریښندو کي راسی . پاو باندي یو گيلاي مایونبزد ځنی جوړیږي.



دکتشف جوړولو کړنلاره

ارپن مواد:-

درې کیلو سره رومیان.

یوگیلاس بوره.

یوگیلاس سرکه.

دکتشف دپخولو کړنلاره:-

* رومیان پاک پریمنځی ، په چاره بي پرې کړئ ، په نیقلی دیگ کي بي واچوئ.

* دیگ پر خام اور باندي کړئ ، کله چي رومیان نرم شی ويی لړئ ، ترڅو چي رومیان

خوړین شی .

* پلاستکی صافه پر نیقلی دیگ کښیږدئ ، رومیان صاف کړئ ، وروسته سرکه او مالگه

ورواچوئ ، دیگ پر خام اور باندي کړئ ، رومیان ولړئ ترڅو چي رومیان گاته سي .

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

* که غواړئ چي کتشف ډیر وخت وساتئ او خوند بي هم بنه وی لاندي کړنلاره تعقیب کړئ

كله چي بوتلان دكتشف خخه ډك ڪري ، بوتلان په ديگ كي ودروي ، وديگ ته دومره اوبه ورواچوي ، چي بوتل په اوبو كي غوته نه سي . په ديگ پسي اور بل ڪري ، ترڅو چي اوبه 15 دقيقې وايشيري . په دې تگلاره سره به كشف تعقيم شي .



دپيري (ملائي) جوړولو ڪرنلاره

ارين مواد :-

دري گيلاسه پوڊري شيدې .

دگيلاس خلمه برخه سپين اوږه .

خلور گيلاسه اوبه .

دپيروي دجوړولو ڪرنلاره :-

- شيدې ، اوږه او اوبه په ديگ كي ديگ كي بنه سره ډك ڪري پر اوريي باندي ڪري ، بنه يي لږي ، چي شيدې غوته ونه ڪري ، كله چي شيدې پنځه دقيقې وايشيري ، دديگ خخه اور مږ ڪري .
 - گرمي شيدې په پراخ لوبني كي توي ڪري ، دوې دوې دقيقې وروسته دشيدو پيروي په ڪاچو غه ځني راٽول ڪري ، او په بل لوبني كي يي و اچوي ، تقريبا خلور گيلاسه پيروي ڪيري .
 - نوموږي پيروي پر خوږو برسيره اچول ڪيري .
- دڪورني اقتصاد پاي .



خواړه

جلبۍ

ارین مواد:-

یوگیلاس اوړه

یوگیلاس دپیرنیو پوډر corn floru

یوگیلاس او دگیلاس خلرمه برخه اوبه.

یوه کاچوغه خمیره.

لږ څه میډه زعفران یا د خوړورنگ.

شیره.

غوړي

دپورتنی موادو څخه تقریبا د 30 دانې جلبي جوړیږی.

د جلیبی د جوړولو کړنلاره:

شیره جوړه کړئ ، د شیرې جوړولو دپاره (26) مخ وگورئ.
* ټول شيان سره گډه کړئ ، او په یو ساعت کنسپړدئ ، چي خمیر شي ، او هر پنځلس دقیقې وروسته اوږه سره گډه وئ ، چي اوږه ښه خمیر شي .



* په گرايي کي غوړي سره کړئ.

* اوږه د کریمې په پمپ یا په پلاستيکي کڅوړه کي واچوئ د کڅوړي یو کونج ته سوري ورکړئ.

* په سرو غوړو کي اوږه په دایروي شکل واچوئ ، چي سره شی په یخه شیره کي یي غوټه کړئ ، په غوړیچه کي یي رډئ ، ترڅو چي ټول جلیبی سرې کړئ.



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



کجوران

اړين مواد:-

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

- په ديگ کې اوبه او غورپي پر اور باندې کړئ ، وروسته بوره او اږه ورواچوئ ، ويي لږئ. تر څو چي نيولۍ اوږه ځنۍ جوړ سي .
- اوږه چي لږ ساړه سي په برقي ماشين کي يي واچوئ ، هگۍ يوه يوه پکښې ماتوئ ، نرم اوږه به ځنۍ جوړ سي ، ستاسو د خونې سره سم کجوران ځنۍ جوړ کړئ ، يا يي يي دنوموړي کجورانو په کڅوړه کي واچوئ ، کجوران ځنۍ جوړ کړئ ، په غورپو کې يي سره کړئ شيره پر واچوئ .



د خورما کجوران

اړين مواد :-

اوږه .

يو گيلاس ويلۍ کوچۍ ، چي دويلۍ کوچو گرمايښت يي داسې وي چي گوته نه پکښې سوځي .

يو گيلاس شيدي .

نيم گيلاس غورپي .

لږ څه کونجتي .

ميده خورما (د خورما معجون)

غټه بوره

د پخولو کړنلاره:-

- غوري ، ويلى کوچي ، شيدې ، ټول سره گډ کړئ ، وروسته اوږه په گډ کړئ.
- کونجتي د خورما په معجون گډي کړئ. گلوله يې کړئ لکه گوته.
- داوږو څخه څلور کونجه ټکي نازکه ټکي جوړه کړئ ، په چاره سره د ټکي پريوه برخه خطونه جوړ کړئ.
- داوږو په بل اړخ کي کوم چي خطونه نشته خورما کښيږدئ ، اوږه پر خورما د خطونو پر لور وروپيچئ ، په بوره کي يې ولغروئ.
- په داش کي يې پاخه کړئ. داروموسه.



دمغزياني او مربا تارت

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

د سوجی او کورکومن حلوا

ارین مواد:-

درې گیلایه میده سوجی .

یو گیلایه اوره .

دوې کاچوغي میده کورکومن .

خلور کاچوغي پوډری شیدی

یو گیلایه غوړی .

پاواندی دوه گیلایه بوره .

دوه گیلایه اوبه .

دری کوچنی کاچوغي دیبگینگ پوډر .

نیم گیلایه جنغوزی .

یوه غوریچه چې قطر 40 سانتی وی .

د حلوا د پخولو کړنلاره:-

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



د کيلې او پيروۍ خوږې ماچې

ارښودنې مواد:-

يو کيلونري لنډې ماچې

دوه دبله پيروۍ (ملايي)

دوې دانې کيلې

يوه کاچو غه ميده پيسته

يو غټ گيلاس غوري

يو گيلاس شيره

د خوږو ماچو جوړلو کړنلاره:

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

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

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

* پخې ماچې دوې برخې کړئ.

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

پيروۍ برسیره کنسېرډئ.

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

بنائسته کړئ.

خوږې سمبوسې

ارښودنې مواد:-

يو گيلاس اوبه.

يو گيلاس اوږه.

نيم گيلاس پوډري شيدې.

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



د پڼير خوږې ماچې

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

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

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

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

سندل

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

د سندل جوړولو تگلاره:

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

برفي

يو کيلو کهويا

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

د شيري جوړول

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



دوه رنگه پيرني

د مالتي ډيپرينو جوړولو دپاره اړين مواد :-

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

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

د سپينو پيرنيو جوړولو د پاره اړين مواد :-

دوه گيلاسه شيدي

نيم گيلاس بوره.

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

لږ څه ارغ گلاب.

د پخولو كرناره :-

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

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

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

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

بخ سي وي خورئ.



پوډين

اړين مواد :-

شپر گيلاسه شيدي .

يوونيم گيلاس بوره .

اووه دانې هگي .

يوونيم گيلاس بوره د سوځلو د پاره .

د يوه ليمو تراش سوي پوستكې .

درې څاڅکي سرکه دهگۍ د بوی د سمولو د پارو.

نیمه کوچنۍ کاچو غه فانیلا

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

د جوړولو کړنلاره:-

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

پالوده

اړین مواد:-

دوه لیتره شیدې

100 گرامه د پیرنو پوډر corn flour

توری چای

پنځه کاچوغي کویکر Quaker

لږ څه بوره

د پالودي د پخولو ڪرنلاره:-

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

ورواچوئ چي نرم پيرني سي.

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

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

د پالودي ميرواري:-

اڀين مواد:-

100 گرامه د پيرنو پوڊر **corn flour**

اوبه

دمرواري د پخولو ڪرنلاره:

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

گاته پيرني حني جوڙ سي.

* گرم پيرني به د ماچو په ماشين کي واچوئ، اود يخي په اوبو کي به بي ماچي وباسئ.

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

د غنمو پيرني

اڀين مواد:-

نيم گيلاس د غنمو دانې

يو گيلاس بوره

3 ڪاچوغي فانيلا

دري گيلاسه شيدې

پيسته، بادام او ڪشمش

اوبه

د پخولو ڪرنلاره:-

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

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

* شيدې، فانيلا او بوره ورواچوئ.

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



د سرايا ډوډۍ (1)

اړين مواد:-

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

د مخلوط (گله شيان) کچه

يو گيلاس شيدې ، دوی کاچوغي سوچی

د جوړلو کړنلاره:

* ډبل روټي ښه میده کړی

* کوچي په ډبل روټي ښه گله کړی.

* د کيک غوريچه په غوړو غوړ کړی.

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

* تراش سوی پنير به پروپاشئ.

د مخلوط (گله شيان) جوړول:

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

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



د سرايا ډوډۍ (2)

اړين مواد:

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

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

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

* د كيك غوريچه په غوړو غوړه كړي.

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

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

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

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

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



د سرايا ډوډۍ (3):

اړين مواد:

12 ټوټې ډبل روټي (توست) 2 کاچوغي سوجي

نيم پاکټ کوچي نيم گيلاس مایع شیدې

یو د بلي پیروی پیسته د بنکلا د پارہ

د جوړلو لاری چاری:

* ډبل روټي (توست) بنه میده کړی کوچي په گله کړی

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

واچوئ.

* شیدي تودې کړی، سوجی ورواچوئ بنه بي ولړی.

* شیدي او سوجي د پیروی پر سر وراوار کړی.

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

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

جلی



د جلی او کیلې غوریچه

اړین مواد :

3 پاکټه دتوت یا زمنی توت جلی .

6 دانی خوړمیده بسکوت .

5 دانی کیلې .

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

د جوړولو کړنلاره :

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

* میده بسکوت پروپاشئ .

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

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

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

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

د بسکوت اود کاکاو کریمه

اړین مواد :-

درې دانې هگی

یو ونیمه کاجوغه د کاکاو پوډر .

نیمه غټه چکي کوچي .

دوې کوتي خوړپسکوت

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

فانیلا او بوره .

د کرېمي د جوړولو کړنلاره :

بسکوت میده کړئ .

کوچي ویلی کړئ .

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

دقیقې چلان کړئ ، چې ښه سره گډه شی .

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

یې کنسیردئ ، چې یخ شی .

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

د کيرې د پڼير کريمه

اړين مواد :-

يو کوتي (6 دانې) د کيرې پڼير

دوه پاکته دريم ويب

نيم گيلاس د مالتي اوبه يا سن توپ.

خوړ پسکوت

يو دبلي اناناس

کوچني گيلاس يخی شيدې

يو دبلي پيروي (ملايي)

د کرېمي د جوړولو کر نلاره:

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

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

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

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

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

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



د پيروي او ميوي جلی

اړين مواد :

4 پاکته د زمني توت جلی

يو دبلي رنگارنگ ميوه يا اناناس

يو پاکت خوړ بسکوت

يو دبلي پيروي (ملايي)

2 گيلاسه ايشولي اوبه

2 گيلاسه يخی اوبه

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



د ډبل روټی (توست) جلی

ارین مواد :

9 ټوټی دتوست ډوډی

2 پاکته دمنی توت جلی

1 دبلې پیروی

یوونیم گيلاس ايشولي اوبه

یوونیم گيلاس یخی اوبه

کوچني گيلاس مایع شیدې

1 پاکت کریم دریم ویب

2 دانی کیلې

د خورویوه کاچوغه میده پیسته

د جوړولو کړنلاره:

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

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

* جلی په یخچال کې یو ساعت کنسیردئ.

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

پیروی (ملايي) او پسکوت

اړین مواد:-

دری دبله پیروی (ملايي)

خوږ پسکوت

یو گیلانس شیدې

دوې دانې هگی

10 کاچوغي بوره یا ستاسو دخوښی سره سمه بوره.

لږ څه فانیلا

دښکلا دپاره پیسته.

لږ څه شیدې دپسکوت دلمدولو دپاره.

د جوړولو کړنلاره:-

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

* پیروی (ملايي)، بوره، شیدې، هگی، فانیلا په دیگ کې واچوئ. او په کاچوغي یې

ښه ولړئ چې بوره ویلی شی.

* دیگ پر خام اور باندي کړئ، ښه یې ولړئ، تر څو چې لږ څه گاته سي. پر پسکوت یې

برسیره واچوئ، او پیسته پروپاشئ.

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

کیک





دانا ناس کیک

اړين مواد:

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

دکیک دجوړولو کرنلاره:

اول به داش 180 درجی گرم کړئ.

هګۍ به ماتې کړئ، او میده بوره به بنه په ګډه کړئ، بیا به اوږه، ادوه او دلیمبو پوستکي ټوله سره ګډ کړئ.

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

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



دنسکافی کیک

ارین مواد :

500 گرامه دچایو پسکوت.

2 کاچوغي نسکافی ، په نیم گیللاس گرمو اوبو کی ویلی سوی

2 دبلیه پیروی (ملایی)

2 گیللاسه کریمه

2 کاچوغي دکاکاو پوډر

1 گیللاس میده بوره

دکیک جوړول کړنلاره:

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

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

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

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

به دملا یی کریم واچوئ.

* په یخچال کی یی کنسیردئ ، چی یخ سی.



دسوچی کیک (1)

ارین مواد :

6 دانی هگی.

1 گیللاس میده بوره.

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



د جلی او کاستر کیک

ارین مواد :

دری گیلاسه اوړه .

خلور گیلاسه لوند گاته کاستر .

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



دسوځي کيک (2)

اړين مواد:

6 دانې هڅې.

پاو باندي گيلاس اوږه.

نيم گيلاس سوځي.

يوه خوړو کاچوغه بيگينگ پوډر.

يو گيلاس ميده بوره.

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

نيمه کوچني کاچوغه فانيلا.

دشيري د جوړولو دپاره اړين مواد:

پاو کم گيلاس اوبه

يو گيلاس بوره

دليمو د خلرمې برخي دليمو اوبه.

2 کاچوغي غوړي.

د کيک پخولو کړنلاره:

* داش گرم کړئ، او د کيک غوريچه په غوړو غوړه کړئ

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

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

* اوږه، سوځي او د بيگينگ پوډر په کاچوغه بنه سره ولږئ.

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

* د کيک غوريچه غوړه کړئ، د کيک جوړشوی اوږه په غوريچه کې واچوئ، په داش کې

بي کښيږدئ، ترڅو چې کيک پوخ سي.

دشيري جوړولو کړنلاره:

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

وروسته اور خام کړئ، ترڅو چې شيره جوړه سي.

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



دکشمشو کیک

اړين مواد :

2 گيلاسه اوږه .

پاوکم گيلاس غوړي .

1 گيلاس ميده بوره .

2 کوچني کاچوغي بيگينگ پوډر .

2 دخوړو کاچوغي شيدي ستاسو خوبنه .

5 دانی هگی .

يو کوچني گيلاس کشمش چې دانی نه لری .

يوه دخوړو کاچوغه دلیمو ميده پوستکي .

دکيک جوړولو کرنلاره :

* اوږه او دبيگينگ پوډر بنه سره گډه کړئ .

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

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

* اوږه سوکه سوکه ورواچوئ ، او لږي بي ، که ضرورت و مایع شيدي ورواچوئ .

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

غوړيچه کې واچوئ .

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

* کله چې کيک سور شی ټوټه ټوټه بي کړئ .



د کوپري کیک

اړين مواد :

دوه گيلاسه اوږه.

غوري دگيلاس دريمه برخه.

يو گيلاس ميده بوره.

درې دانې هگۍ.

شيدې دگيلاس دريمه برخه.

نيه کوچني کاچوغه فانيلا.

نيمه دخوړو کاچوغه دبيگينگ پوډر.

نيم گيلاس ميده کوپره.

د کیک د پخولو کرنلاره:

* د کیک غوريچه په غوړو غوړه کړئ ، اوږه پکښې وپاشئ ، داش گرم کړئ.

* اوږه او دبيگينگ پوډر ښه سره گډ کړئ.

* بوره په غوړو ښه گډه کړئ ، که برقی ماشین وی په هغه يي ښه سره گډ کړئ.

* هگۍ او فانيلا په غوړو کې واچوئ ، ښه يي سره گډ کړئ.

* اوږه په نوموړي مخلوط (گډ شيان) ښه گډ کړئ.

* د داش غوريچه غوړه کړئ ، د کیک جوړشوی اوږه په غوريچه کې واچوئ ، او په داش

کې يي کښيږدئ.

* کیک چې لاندې باندې پوخ شى ، د داش څخه يي راوباسئ ، چې سوړ شى توتې توتې

کړئ.



دمالتي کیک (1)

ارین مواد :-

درې گیلاسه اوره.

یو ونیم گیلاس میده بوره.

یو گیلاس غوړي

درې دانې هگی.

دیوې دانې مالتي تراش سوی پوستکی.

دوې کوچني کاچوغي دبیگینگ پوډر.

دیوې مالتي اوبه

دکیک دپخولو کرنلاره:-

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

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

• غوریچه په غوړو غوره کړئ ، او دکیک گډه سوی شیان پکښی واچوئ.

• داش گرم کړئ او دکیک غوریچه پکښی کښیږدئ ، ترڅو چي دکیک مخ سورسي

• کیک چي سورسي توتې توتې بی کړئ.



دمالتي کيک (2)

ارين مواد :-

يو ونيم گيلاس اوره.

يو ونيم گيلاس ميده بوره.

يو ونيم گيلاس غوري يا کوچي.

درې دانې هگي.

دخلورو دانو مالتيو ميده تراش سوي پوستکي.

دوي کوچني کاچوغي دييکينگ پوډر.

ديوي مالتي او به

دکيک دپخولو کړنلاره:-

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



د خورما (کجوره) کیک

ارین مواد :-

دری کوچني چکي کوچي.

يوه دانه کيله.

دوه گيلاسه اوږه.

لږ څه ادوه.

يوونيم گيلاس بوره.

خلور دانې هگۍ.

دوې کاچوغي میده بوره

يو گيلاس میده خورما (کجوره).

لږ څه مالگه.

يوه کاچوغه ديبگنگ پور.

د کیک د پخولو کړنلاره:

- کوچي او بوره بڼه سره گډه کړئ ، هگۍ پکښی ماتی کړئ او بڼه يې ولړئ.
- اوږه او د کیک پوډر (بيگینگ پوډر) بڼه سره گډه کړئ د هگۍ او بورې په مخلوط (گډه شيان) يې گډه کړئ.
- ادوه ، خورما (کجوره) او کيله بڼه سره گډه کړئ وروسته ټول سره گډه کړئ.
- د کیک غوريچه غوره کړئ ، لږ اوږه پکښی وپاشئ ، او هغه د کیک جوړ سوئ مخلوط (گډه شيان) پکښی واچوئ ، د داش په منځنی رف کي يې کښيږدئ ، تر څو چي لاندی باندي پوخ او سور شی.
- چي يخ شی ټوټې ټوټې کړئ ، پرمخ يې هغه میده بوره وپاشئ.



د پسکوت او پیستی خورما (کجوره)

اړین مواد:

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

کوچني نیمه چکی کوچي.

نیمه کا چوغه میده هیل.

خواره پسکوت.

کوچني گیلان میده پیسته یا کوپره.

کپنلاره:

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

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

* پسکوت به پر خورما (کجوره) داسی ووډی چي د خورما (کجوره) مخ ټوله پت کړی.

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

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

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



دمغزیانې خورما (کجوره)

اړین مواد:

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



د سوجی حلوا (1)

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

- * د داش غوريچه په غورو غوره كړئ ، او جوړسوی سوجی به په غوريچه كی واچوئ .
وروسته میده پیسته پروپاشئ . پیسته په لاس ښه كښيکارئ .
- * غوريچه به په داش كی كښيږدئ . او د داش درجه باید 220 درجی وی په 20 دقیقو كی به
حلوا پخه سي . او هغه خوږه شیره ستاسو د خوښی سره سم پر حلوا واچوئ .
- * ټوټه ټوټه به بي كړئ .



د سوجی حلوا (2)

- ارین مواد :
- 2 کيلاس سوجی
- یو کيلاس غوري
- 2 دانې هگی
- یو کيلاس میده کوپړه
- نیم کيلاس میده بوره
- یوه کوچني کاچوغه د بیگینگ پوډر
- نیمه کاچوغه فانیلا
- نیم کيلاس مایع شیدې
- د حلوا د جوړولو کرنلاره:
- * بوره غوري او هگی ښه سره گډه كړئ .
- * سوجی ، کوپړه ، بیگینگ پوډر او فانیلا سره گډه كړئ . په هگی او بوره بي گډه كړئ .
- * شیدې ورواچوي او ښه بي سره ولړئ .
- * د داش غوريچه غوره كړئ او نوموړی خلیط پكښی واچوئ .
- * په گرم داش كی بي كښيږدئ . ترڅو چې مخ بي سورشی .
- * شیره پرواچوئ .
- * ستاسو د خوښی سره بي ټوټی ټوټی كړئ ، او په غابو كی بي ومیلمنو ته تقدیم كړئ .



د سوجي حلوا (3)

اړين مواد:

دوه گيلاس سوجي
 يو گيلاس ميده بوره
 يو گيلاس ميده کوپره
 يو کوچني کاچوغه فانيلا
 يو گيلاس پوډري شيدې
 يو گيلاس پيروى (ملا بي)
 دگيلاس درې برخي غوري
 دوې کوچني کاچوغي دبيگينگ پوډر
 دنلا دپاره لږڅه جنغوزي
 شيره

د حلوا د جوړولو کړنلاره:

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



د سوجی حلو ادمستو سره (4)

اړين مواد:

- دوه گيلاسه سوجی
- دگيلاس دری برخي ميده بوره
- يوه کاچوغه دبيگينگ پوډر
- يوگيلاس کوچي
- يوگيلاس کوپړه
- يوگيلاس پوډري شيدې
- درې داني هگي
- نيمه کوچني کاچوغه فانيلا
- يوه مست خوري مستې
- د حلو ادمستو لورلو کرنلاره:

- * هگي ، دبيگينگ پوډر او فانيلا په لويه پياله کې بڼه سره گډه کړئ.
- * بوره ، کوچي سره گډه کړئ. او په هگي يي گډه کړئ.
- * سوجي ، شيدې ، کوپړه وهگي ته ورواچوئ او بڼه يي سره ولړئ. وروسته مستې ورواچوئ او بڼه يي سره گډه کړئ.
- * دداس غوريچه غوره کړئ او نوموړي خليط پکښي واچوئ.
- * په گرم داس کې يي کښيږدئ. ترڅو چې لاندې پوخ شي. وروسته دداس لور په برخه ولگوئ چې د حلو مخ هم سور شي.
- * غوريچه دداس څخه راوباسئ او شيره پړواچوئ
- * ستاسو د خونبي سره سم يي توتي توتي کړئ.



د سوجي حلوا دمستو سره (5)

اړين مواد:

يو گيلاس سوجي.

يو گيلاس ميده بوره.

د گيلاس دري برخي ميده اوبه.

يو کوچني دچايو گيلاس غوري.

درېداني هگي.

پسته د بنکلا دپاره

يوه کوچني کاچو غه د بيگينگ پوډر.

يو گيلاس کوچي.

يو گيلاس کوپره.

يو گيلاس پوډري شيدې.

درې داني هگي.

شيره.

د حلوا د جوړولو کړنلاره:

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

* داش گرم کړي.

* د داش غوريچه غور کړي.

* غوريچه د داش په اول رف کې کښيږدي. لمړي چې لاندې سورشي بيالور او پربل کړي

چې اور توند نه وي او مخ سورشي

* ټوټې ټوټې کړي او شيره پر توي کړي.

* ټوټې په غابو کې کښيږدي او پسته پروپاشي.



د سوجی او پیروی حلوا (6)

ارین مواد:-

2 دانې هګۍ.

نیم ګیلاس بوره.

یو ګیلاس سوجې.

50 ګرامه پیسته د بنکلا د پاره.

یو ګیلاس شیدې یا یو ګیلاس مستې.

50 ګرامه اوبه

نیم ګیلاس غوړې.

لږ څه فانیلا

د شیری جوړول-

د بوری اوبو فانیلا څخه به شیره جوړه کړئ.

د سوجی د حلوا د جوړولو کړنلاره:-

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

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

کړئ، وروسته به سوجی ورواچوئ.

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

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

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

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

ولګوئ.

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

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

بې کړئ..



د کوچو تورتہ

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

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

* کریمہ پہ سپنہ پلاستکی کخوره کی واچوئ او پر کیک ستاسو د خونبی سره سم گلان او نقش جوړ کړئ. په یخچال کې یی کنسیردئ.



کلچې





د مالګې (نمکین) ګلچې (1)

اړين مواد:

يو گيلاس اوږه

نيمه کوچني کاچو غه بيگينگ پوډر

د گيلاس دري برخي غوري

ديوي هگي ژر

کونجتي يا سپينه خيره د بنکلا د پاره

مالگه

د بسکوت جوړولو کړنلاره:

- د کيک غوريچه غور کړئ. او داش به گرم کړئ.
- اوږه به صافه غلبيل کړئ. د بيگينگ پوډر او مالگه په اوږو ګډه کړي بيا به يي غلبيل کړئ. چې هوا ور داخله شي.
- اوږه او غوري به ښه سره ګډه کړئ. لږ اوږه به ورواچوئ. چې نرم اوږه ځني جوړ شي.
- ستاسو د خوبني ټکي به ځني جوړي کړئ.
- د کوټو په شکل به يي پرې کړئ. او کونجتي به پروپاشئ.
- داش په غوريچه کې يي واچوئ. په گرم داش کې يي کښيږدئ. ترڅو چې پاڅه شي
- په غابو کې کښيږدي و ميلمنو ته تقديم کړئ.



د مالگي (نمکيني) گلچي (2)

اړين مواد:

دوه نيم گيلاسه اوږه.

يو گيلاس تراش شوي کرافت پنير.

نيم گيلاس غوړي.

يو گيلاس مایع شیدي.

2 دانې هگي.

يوه کاچوغه بيگينگ پوډر.

اوبه

يوه دانه هگي دنبکلا دپاره.

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

* اوږه پنير او بيگينگ پوډر بڼه سره گډه کړئ.

* شیدي ، غوړي او دوی دانی هگي سره گډه کړئ. په اوږو يي گډه کړئ اوبه لږ لږ

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

* دگوتو په شکل بسکوت ځنی جوړ کړئ.

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

ووډئ. د پسکوت مخان په هگي ولړئ.

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



د خورما (كجوره) گلچي

اړين مواد:

لس گيلاسه اوږه.

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

يو گيلاس نرم ميده سوجي.

پنځه گيلاسه غوړي.

پسته خورما (كجوره).

دوه نيم گيلاسه اوبه.

كوچني كاچوغه ميده هيل

د بسكوت جوړولو كرنلاره:

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



د خورما (كجوره) فطيره

داورو جوړولو دپاره اړين مواد :-

يو پاو اوږه

نيم كيلو اوبه

مالگه

يوه دانه دهگۍ ژړ.

يوه کوچني کاچوغه د کيک پوډر (بيگينگ پوډر).

يو كيلو دغوا ويلى سوي غوري.

په اوږو کي دايښلولو او دښکلا دپاره اړين مواد :-

يوه کاچوغه دغوا غوري ، کونجتي ، ميده خورما (كجوره) (د خورما معجون)

د فطيری جوړولو کړنلاره:

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

* داوږو سره به دغوا غوري گډ کړئ.

* اوبه به لږ لږ ورو واچوئ ، ترڅو چي اوږه دځوالي جوړوږولو شي.

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

* اوږه به په گيلاسۍ په دائروي شکل پري کړئ.

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

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

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

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

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

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



د جوزو بتيفور (1)

اړين مواد:-

دوه ونيم گيلاسه اوږه.

يو گيلاس کوچی.

دوه ونيم گيلاسه ميده بوره.

يو ونيم گيلاس ميده جوز.

يوه دانه هگی.

فانيلا

دپخولو کړنلاره:-

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

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

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

دداش غوريچه غوره کړئ په هغې کي کښيږدئ.

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



بتيفور(2)

ارين مواد:-

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

دپخولو کړنلاره:-

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

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





دپستي فطيره

ارين مواد :-

5 گيلاسه اوره .

3 گيلاسه پسته .

لرځ ميده بوره

اوبه

دوه نيم گيلاسه دغوا غوري .

يونيم گيلاس ميده بوره .

يوه کاچوغه ارغ گلاب .

نيمه کاچوغه خميره .

د فطيري جوړولو کرنلاره :

* په پيالو کي اوره واچوئ . او ويلى غوري په گله کړئ .

* خميره په نيم گيلاس گرمو اوبو کي ويلى کړئ ، او په اوږو يي گله کړئ .

* لرلر اوبه ورواچوئ ، ترڅو چي نيولى اوره شى ، او په پت کړئ ، او په گرم ځاي کي يي

دوه ساعته کنسپردئ ، چي خمير شى .

* بوره ، پسته او ارغ گلاب سره گله کړئ .

* دهگى په اندازه اوره په غوريچه کي کنسپردئ ، په مينځ کي يي پسته ورکنسپردئ ، په

غوريچه کي يي کنسپردئ .

* داش گرم کړئ ، او غوريچه پکنسى کنسپردئ ، ترڅو چي فطيره لاندې باندي پخه شى .

دمربا فطيره

اړين مواد :-

دوه ونيم گيلاسه اوږه.

درې دانې دهگۍ ژړ.

نيم گيلاس بوره.

يوه کوچني پاکت کوچي.

يوه کاچوغه بيگينگ پوډر.

يو گيلاس مربا.

د فطيرې پخولو کړنلاره :-

* په يوه پيالو کې اوږه ، بيگينگ پوډر ، بوره ، کوچي ، اودهگۍ ژړ واچوئ ، ويي اغږئ چې نيولي اوږه شی .

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

* د داش غوريچه غوړه کړئ ، هغه دوهمه برخه اوږه پکښې اوار کړئ ، پراوړ باندې د پاسه مربا اواره کړئ ، پام کوئ چې مربا د داش د غوريچې د څنډو سره ونه مښلي .

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

* د داش غوريچه په داش کې کښيږدئ ، چې لاندې باندې سره سي .



د خورما حلوا (1)

اړين مواد :-

يو كيلو خورما (کجوره)

يو نيم گيلاس دغوا غوړي

دوه گيلاسه اوږه .

يوه کوچني کاچوغه ميده هيل .

ميده بادام يا کونجتي دښکلا دپاره .

د حلوا جوړولو کړنلاره :

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

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

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

په غاب کي بي واچوئ او کونجتي پروپاشئ .

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

دخورما (کجوره) حلوا (2)

اړین مواد :-

نیم کیلو دمندکو څخه پاکه خورما (کجوره) .

یو نیم گیللاس اوږه .

یو گیللاس دغوا غوړي .

دحلوا جوړولو کړنلاره:

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

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

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

دکو پړي او دخورما حلوا (3)

اړین مواد :-

یو کیلو دمندکو څخه پاکه خورما (کجوره) .

یو نیم گیللاس اوږه .

یو گیللاس دغوا غوړي .

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

دحلوا جوړولو کړنلاره:

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

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

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

ارين مواد :-

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

يو نيم گيلاس اوږه.

يو گيلاس د غوا غوړي.

لږ څه تيبلي كونجتي.

د حلوا جوړولو كرنلاره:

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

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

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

د خورما حلوا (5)

ارين مواد :-

يو كيلو خورما (كجوره).

دوه گيلاسه سپين اوږه.

اوه گيلاسه اوبه

يو گيلاس سره اوږه.

دوه ونيم گيلاسه غوړي.

نيمه كاچوغه ميده ادوه.

نيمه كاچوغه ميده هيل.

د حلوا جوړولو كرنلاره:

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

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

*ديگ پر اور باندې كړئ، غوري وديگ ته ورواچوئ، وروسته اوږه ورواچوئ، اوږه لړئ ترڅو چي اوږه خام سره (ژړ) شي، وروسته خوما ټو هيل او ادوه ورواچوئ، بنه يې سره گډه كړئ تقريبا 15 دقيقې يې و لړئ. اور ځني مړ كړئ.

* دخورولو په وخت دمپرو غوري پر وواچوئ او په يخ موسم كې يې وخورئ.



دانیسون بسکوت

اړين مواد:

يونيم گيلاس اوږه.

6دانی هگي.

يوه کوچني کاچو غه ديگينگ پوډر.

يو گيلاس ميده بوره.

يوه کوچني کاچو غه انيسون.

د بسکوت جوړولو کرنلاره:-

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

باشمبلا داناناس سره

اربن مواد :

دوه دبليہ اناناس .

يودبلي پيروى (ملايى)

دخورو 5 کاچوغي اوره .

لرځه کوچي .

6 توتې دکپرى پنيرو .

يو گيلاس شيدې .

6 کاچوغي بوره .

خور پيسکوت .

دباشمبلا د جوړولو کرنلاره :-

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

بي واچوئ .

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

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

مړکړئ .

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

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

غوريچه کي بي پر اناناس برسيره واچوئ .

* پيسکوت ميده کړئ او پر سر بي وروپاشئ .

* په يخچال کي بي کنسېردئ .



د ادوي (دال چيني) بسکوت

اړين مواد:

دری نیم کیلاسه اوږه.

یو کیلاس دغوا غوړي.

نیم کیلاس میده بوره.

یوه کاچوغه د بیګینګ پوډر.

دوی دانی هګی.

یوه کوچني کاچوغه میده دال چنی (ادوه).

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

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

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

ولړئ.

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

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

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

* په یخچال کې یې نیم ساعت کنسیرډئ.

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

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

جوړ کړئ.

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

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

* بسکوت چې ساړه شی، په غابو کې یې کنسیرډئ.

د گامپنبو د شیدو بسکوت (1)

اړین مواد:

درې غټ دبلیه دگامپنبی شیدې.

گیلاسه پیسته.

نیم کوچني گیللاس د غوا غورې.

یو گیللاس میده کوپړه.

یوه کوچني کاچوغه هیل.

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

* پیسته میده کړئ.

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

* د کیک غوریچه بڼه غوره کړئ، اوږه پرودوړوئ.

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

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

د گامپنبو د شیدو بسکوت (2)

اړین مواد:

یو غټ پاکټ خور بسکوت.

نیم گیللاس میده کوپړه.

میده پیسته د بنکلا دپاره.

یونیم پاکټ کوچي.

یو غټ دبلۍ دگامپنبی شیدې.

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

* بسکوت په هاونګ کې بڼه میده کړئ، او په کوچي یې ګډه کړئ.

* نوموړی بسکوت د کیک په غوریچه کې واچوئ.

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

* په گرم داش کې یې لس دقیقې کنبیږدئ.

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

د جنغوزي نرم پيسكوت

- اړين مواد:
- خلور کاچوغي دغوا غورپي.
- يوه دانه هگۍ
- نيم گيلاس ميده بوره.
- خلور کاچوغي ميده جنغوزي.
- يو گيلاس اوږه.
- يوه دخوړو کاچوغي ميده دلیمبو پوستکي.
- دبسکوت جوړولو کړنلاره:
- * بوره ، غورپي او دلیمبو ميده پوستکي ښه سره گډه کړئ.
- * هگۍ ، جنغوزي او اوږه سره گډه کړئ.
- * ټول ښه سره گډه کړئ
- * دنوموړي اوږو څخه ستاسو دخوښي سره سم بسکوت جوړ کړئ. دداس په غوريچه کې بي واچوئ.
- * په گرم داش کې بي شل دقيقی کښيږدئ چې د بسکوت مخ سور شي.



دمالتي پيسکوت

- اړين مواد:
- دوه نيم گيلاسه اوږه.
- يو گيلاس تراش سوي کرافت پښير.
- نيم گيلاس غورپي.
- يو گيلاس مايع شيدې.
- دوې داني هگۍ.
- يوه کاچوغي ديکينگ پوډر.
- يوه هگۍ دبنکلا دپاره.

د بسکوت جوړولو کړنلاره:

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

د پنیر او مالګې (نمکین) بسکوت

اړین مواد:

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

د شیدو روغاني

اړین مواد:

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

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

اړين مواد:

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

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

ارین مواد :-

یوه گیللاس او د گیللاس څلرمه برخه غوړي .

یو گیللاس بوره .

دوه گیللاسه اوږه .

د ښلا د پاره پیسته .

فانیلا .

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



بیتزا (1)

اړین مواد :

1 گیلای شیدې

نیم گیلای غوړي.

5 دانې هگۍ.

نیمه کوچنی کاچو غه مالگه

یوه دمستو کاچو غه خمېره.

دوه نیم گیلایسه اوړه

یوه کاچو غه دیبکینگ پوډر.

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

دبیتزا داوړود جوړولو مواد

یوه کاچو غه

نیمه دچایو کاچو غه بوره

یوه کاچو غه دزیتون غوړي

دوه گیلایسه اوړه

نیمه دچایو کاچو غه مالگه

دگیلاس دری برخی گرمی اوبه

پربیتزا برسره داچولو دپاره اړین مواد :-

یوه دانه رومی.

250-300 گرامه زيتون

خواړه مرچک

250 گرامه پنير

يو پاکټ درو ميانو معجون

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

زیتون خواړه مرچک او پنیر به میده کړئ

دبتزا داوړو جوړولو تگلاره:

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

پریردئ.

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

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

اوړه تقریبا دوه برابره سی.

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

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

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



بیتزا (2)

ارین مواد :

دو نیم کیلاسه اوړه.

یو کیلاس تودی شیدی.

نیم کیلاس غوړی.

یوه کاچو غه خمپره.

2 کاچو غی درمیانو معجون.

ددور میانو او به .

شنه خواړه مرچک.

تراش سوی پنیر.

میده تورزیتون.

لر مالگه

مساله

تور مرچ

دبتزاد جورولوتگلاره:

* اورپه ، خمپره او غورپي به سره گډ کړئ ، بيا به يي په ټوکره پټ کړئ ، پری يي ږدئ چی اورپه خمیر سي.

* په يو ديگ کی به لر غورپي واچوئ ، او دروميانو اوبه او دروميانو معجون ، مساله مالگه ، تور مرچ ورواچوئ خو واره يي ولړئ بيا شنه مرچک ورواچوئ يوه دقیقه يي ولړئ وروسته يي داور خخه راکنسته کړئ چی ساړه شی.

* اوس نو دداش غوريچه غوره کړئ ، خمیر اورپه پکنسی اوار کړئ.

بيا پر اوږو باندي دروميانو معجون او هغه ليعاب چی تاسو جوړ کړي و اوار کړئ. وروسته به زیتون او پنیر هم پر وږدی او غوريچه به په داش کی کنبیردئ چی پوخ شی. ټوټې ټوټې يي کړئ ، و ميلمنو او ماشومانو ته يي تقديم کړئ.

بيتزا (3)



داوړو د جوړولو دپاره اړين مواد :- پر بيتزا برسره داچولو دپاره اړين مواد :-

درې گيلاسه اورپه دوي دانی روميان

نيم گيلاس غورپي . يوه کاچوغه کتشف

يوه دانه هگی يوه دانه پياز

يو گيلاس مايع شيدې . دوي دانی خواړه شنه مرچک

يوه کاچوغه خميره . میده بنوون پنير

مالگه. موزيلا پنير

دارو

دييتزا دپخولو کړنلاره:-

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

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

بييتزا (4)

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

څلور گيلاسه اوږه درې داني روميان

دگيلاس درې برخي غوړي. يوه کاچوغه کتشف

يوه دانه هگۍ درې داني پياز

يو گيلاس مايع شيدې. دوې داني خواړه شنه مرچک

يوه کاچوغه خميره. ميده بنوون پنير

مالگه. موزيلا پنير

اوبه مالگه

نيمه کاچوغه تور مرچ

دوې زني هوربه

دوې کاچوغي غوړي

دوې کاچوغي دروميانو معجون

درې داني گازري (زردکی)

ديتزا دپخولو کړنلاره:-

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



شربت او کوکتیل





د ليمو شربت

اړين مواد:-

6 دانې كاغذې ليمو.

6 گيلاسه اوبه.

6 كاچوغي بوره يا ستاسو دخونبې سره سمه بوره.

6 ټوټې يخي.

د شربتو جوړولو كړنلاره:

- * ليمو پاك پريمخئ ، ټوټې ټوټې يي كړئ ، او په جو سر كي يي واچوئ ، ، د جو سر ماشين چالان كړئ ، ترڅو چي شربت جوړ شي..
- * اوبه ، بوره او يخي ورواچوئ بڼه يي سره گډه كړئ ، صاف يي كړئ او په گيلا سو كي يي واچوئ.



د تازه ميوې او شيدو شربت

اړين مواد:

درې گيلاسه يخي شيدې.

ديوې هگې سپين.

لږ څه دخوړو رنگ.

- درې کاچوغي بوره.
- دوې کاچوغي دتوت دشربتو پوډر.
- 6 کاچوغي ايشولې ټکيدلې سيب.
- دشربتو جوړولو کړنلاره:
- * دهگۍ سپين په يوه لوبنۍ کې په سيمانويا په برق ماشين بڼه ولړئ.
 - په يوه لوبنۍ کې رنگ پر بوره واچوئ بوره او رنگ سره گډه کړئ.
 - په بل لوبنۍ کې شيدې ، سيب ، او توت پوډر بڼه سره گډه کړئ.
 - په گيلاسو کې يوه کاچوغي دهگۍ سپين واچوئ ، او يوه کاچوغي بوره ورواچوئ.
 - هغه گډه کړې شيدې ، سيب او دتوت دشربتو پوډر ورواچوئ وميلمنو ته يې تقديم کړئ



دختکې شربت

- ارين مواد:
- کوچني نيم استنبول.
- بوره
- يوه کاچوغي ارغ گلاب.
- لږ څه اوبه
- دشربتو جوړولو کړنلاره:
- داستنبول څخه پوستکي ليري کړئ ، دجو سر په ماشين کې يې واچوئ ، اوبه اوبوره ورواچوئ ، دجو سر ماشين چالان کړئ ، ترڅو چې شربت جوړ شي ، ارغ گلاب ورواچوئ.
- يخ يې کړئ او په گيلاسو کې يې واچوئ.
- کيدای سي چې داوبو پر ځای يخي ورواچوئ



دگل گلاب شربت

اړين مواد :-

دوه گيلاسه بوره

يو گيلاس اوبه

دنييم ليمو اوبه .

نيم گيلاس ارغ گلاب .

نيم گيلاس جنغوزی .

دوه څاڅکی دگل رنگ .

دسربتو دجوړولو گړنلاره :-

- ديگ پر اورباندي کړئ ، اوبه ، بوره او دليمو اوبه ورواچوئ ، ښه يي ولړئ ترڅو چي بوره ويلى شى او پنځه دقيقې وايشيږي ، وروسته دوه څاڅکی رنگ ورواچوئ .
- په يخچال کي يي کښيږدئ ، چي يخ شى .
- دگيلاسو دريمه دنوموړو خوړو اوبو څخه ډکه کړئ ، دگيلاس پاته دوې برخي يخي اوبه او جنغوزی ورواچوئ ، او ښه يي ولړئ . پنځه گيلاسه شربت ځنى جوړيږي .



دروميانو شربت

اړين مواد :-

دوه گيلاسه دروميانو اوبه .

نیمه کوچني کاچوغه مالگه.

نازکه کشه پیاز.

لږ څه سره مرچک

یخي

د شربتو د جوړولو کړنلاره:-

* درو میانو اوبه ، مالگه ، پیاز ، سره مرچک ټول په برقی د (جو سر) په ماشین واچوئ ،

ماشین چالان کړئ وروسته د یخي یوه یوه ټوټه وراچوئ چي یخي په ماشین (جو سر) کی

مات سي او شربت یخ شی.



د کورتوبې شربت

اړین مواد :-

یو گیللاس کورتوبه.

اوبه

د کورتوبې و شربتو جوړولو کړنلاره:-

* په دیگ کی کورتوبه واچوئ او دوه گیللاسه اوبه ورواچوئ ، دیگ پر اور باندی کړئ تو

خو چي دوې دقیقې راوایشیږي.

* دیگ د اور څخه راکنسته کړئ ، چي ساړه سي په لاس یي سره وموږئ ، وروسته یي

د ټوکره په کڅوړه کی واچوئ ، او شپږ گیللاسه اوبه ورواچوئ ، کڅوړه کنښکارې چي

شربت ځنی راتوی شی ، وروسته صاف سوی شربت لس دقیقې کنښیږدئ چي رنگ یي

صاف سي

* په گیللاس کی د گیللاس څلرمه برخه اوبه او پاته برخه د کورتوبې شربت ورواچوئ ، خو

خاڅکی ارغ گلاب ورواچوئ ، ښه یي سره ولږئ.



د تريو انار شربت

اړين مواد :-

خو داني انار

اوبه

د شربتو جوړولو کړنلاره :-

* دانار اوبه وباسئ ، صافي بي کړئ.

* ديگ پر اور باندی کړئ ، دانار اوبه ورواچوئ ، تر خو چي وايشيږي.

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

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

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

خاڅکي ارغ گلاب واچوئ.



د خوړولی شربت

اړين مواد :-

يو گيلاس ميده خوړولی.

نيمه کوچني کاچوغه کربونات.

لس گيلاسه اوبه.

د خوړولی د شربتو د جوړولو کړنلاره :-

* په يوه لوبنی کي ميده خوړولی او کربونات ښه گډ کړئ ، دوه گيلاسه اوبه ورواچوئ ،

وروسته بي دټوکره په کڅوړه واچوئ ، دټوکره کڅوړه په اوبو کي وڅړوئ ، کڅوړه سوکه

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

د کيلې او انځر شربت

اړين مواد:-

3 گيلاسه شيدې.

1 کاچوغي بوره.

5 دانې وچ انځر خيسته سوي.

2 دانې کيلې.

د کوپرې ميده پسکوت.

د شربتو جوړولو کړنلاره:

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

خو چې شربت جوړ شي.

شربت په گيلا سو کې واچوئ ، او ميده پسکوت يې پر سر وروډوړوئ.



د نعناع شربت يا جوس

کله چې د ماشومانو پلار او ماشومان د پيرې گرمې او ستريا څخه وکورته راورشپړي دا

ډول جوس بايد د ماشومانو مو ورته تيار کړي.

اړين مواد:-

د نعناع د يوې دستې د څلرمې برخې پانې.

د درو دانو ليمو اوبه

بوره د ضرورت په اندازه

يوه ټوټه يخې.

ټوله په برقي ماشين (جو سر ماشين) کې واچوئ ، تر څو چې بڼه جوس ځنې جوړ شي په

گيلا سو کې واچوئ.



رنګا رنګ جوس

اړين مواد:

دوې دانې کيلی .

دوې دانې ام .

دری کاچو غی پوډری شیدې

یوه کاچو غه عسل .

اته دانې زمینی توت .

شپر ګیلاسه اوبه

دوې کاچو غی دتانیج پوډر .

د نیم لمبون اوبه .

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

ګیلا سو کی بی واچوئ .



د پاچهانو شربت

اړين مواد:

نیم لیتر شیدی .

یوه ټوټه فنیر (کیری) .

یو لوی ګیلاس دمالتی اوبه

دتریو لیمبو اوبه

بوره د ضرورت په اندازه .

که شفتالو وی د شفتالو اوبه.

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



طبقه طبقه شربت

اړین مواد:

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

یو پاکټ دریب ویب

ملایی (پیروی).

نیم گیلاس شیدې.

د شربتو جوړول:

دریم ویب د پیروی او شیدو سره ښه کله کړئ.

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

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

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

خوښه وه دلیمو اوبه هم څو څاڅکی ورواچوئ.

داروموسه.

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

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

ورکوی او عمر یی 8 میاشتی وی

یو لیتر شیدې.

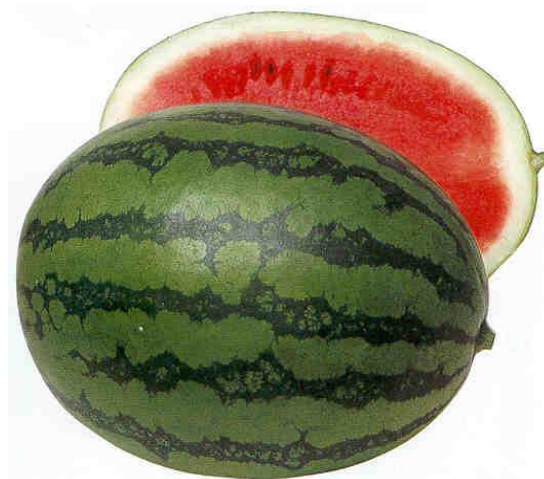
12 دانی خورما (کجوره).

لږڅه فانيلا د خوند د ښوالی د پاره.

بوره د ضرورت په کچه

د شربتو جوړولو کړنلاره:-

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



دهندوانې شربت

اړين مواد :

يو کيلو هندوانه .

نيم کيلو خټکی .

نيم گيلاس بوره .

يخی .

د شربتو جوړولو کړنلاره:-

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

چالان کړی

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

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

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

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

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

دمعشوقی شربت

يو کيلو سره خوږه هندوانه .

نیم کیلو خوږ استنبول.

نیم گیلاس بوره.

نیم گیلاس ارغ گلاب.

لږ څه یخې.

د شربتو د جوړولو کړنلاره:

هندوانه، استنبول په برقی ماشین کې واچوئ، چی ښه ښه نرم سي بیا یې صاف کړئ.

تر صافولو وروسته یې بیرته په ماشین کې واچوئ.

نیم گیلاس بوره او یخې ورواچوئ ماشین چالان کړئ، ترڅو بوره ښه پگښی ویلی سي

، کله چی بوره ویلی سي په جیک کې یې واچوئ، او ارغ گلاب ورواچوئ.

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

سي د شربتو خوند به تریخ وی.

د فیمتو کوکتیل

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

وړی ټوټی یې کړئ، او په برقی د جوس په ماشین کې واچوئ، یوه کوچنی ټوټه دیخی

ورواچوئ.

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

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



د مالتي کوکتیل

دری گیلاس د مالتي او به..

5 کاچوغي عسل.

دوی دانی کیلی وړی ټوټی.

یوه ټوټه دیخې.

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

د تانج د پوډرو کوکتیل

2 دانی کیلی .

بوره د ضرورت په اندازه.

سره منبه

درې کاچوغی د زمینی توتو تانج پوډر .

فانیلا

لږ څه یخی ،

خلور گیلاسه اوبه .

درې کاچوغی پوډری شیدی .

د کوکتل جوړولو لولو کړنلاره :-

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

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

په گیلا سو کی یی و اچوئ .



د ایس کریم کوکتیل

اړین مواد:

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

یخ کوکتیل

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



چای





د ويلنی (نعناع) توری چای

ارین مواد

یولیتراوبه

دوې کاچوغي توری چای

20 پانی نعناع

د چایو جوړولو کړنلاره: -

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

د ويلنی (نعناع) چای

ارین مواد:

یولیتراوبه

20 تاره تازه ویلنی (نعناع)

بوره

د چایو جوړولو کړنلاره: -

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



د شونډ ادرک (ادرک) چای

اړین مواد:

یولیتراوبه

یوه ټوټه تازه ادرک

بوره

د چایو جوړولو تگلاره:-

ادرک سپین کړی و اړه و اړه یې میډه کړی

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

یې و ایشوی، په ترموس کې یې واچوی سړیې وربند کړی، لس دقیقې وروسته یې وچنبی

د ملخوځو (طبی) چای

اړین مواد:

یولیتراوبه

دوی کاچوځی ملخوځی

بوره

د چایو جوړولو تگلاره:-

ملخوځی په اوبو کې ښه و ایشوی چې رنگ یې ژړ سی په ترموس کې واچوی سړ وربند کړی

لس دقیقې وروسته یې خوږې کړی او یې وچنبی.

د ماشوم مور ته زیاته گټه لری شیدی ډیری.



د زعتر (طبی) چای

اړین مواد:

یولیتراوبه

دوی کاچوځی درومانیا دیمه زعتر

بوره ستاسو خونښه لکن تریخ ښه خوند کوی

د چایو جوړولو تگلاره :-

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



د گل بابونه (طبی) چای

ارین مواد :

یولیترا اوبه

یوه د خوړو کاچوغه گل بابونه

بوره یا شات (عسل) د خوړولو دپاره

د چایو جوړولو تگلاره :-

په ترموس کې یوه کاچوغه گل بابونه و اچوی ، ایشولی اوبه و ترموس ته ور و اچوی سړیې وربند کړی 10 دقیقې وروسته یې وچنبی.

نوموړی چای په تشه خوا خنبل کیږی.

دمعدې باد ، برین ، دمعدې التهاب ، دستونی التهاب ، بې خوبی دپاره ښه علاج دی .

دپام وړ: گل بابونه په نیکلې چاینکه کې مه جوړوی باید په گیلانس یا ترموس کې جوړ سی

او تر 13 ورځو زیات یې مه خنبی په بدن کې لږ څه سستی پیدا کوی .

نوټ: د گل بابونه چای په ترموس یا گلاس کې باید جوړی شی که داوسپنی په لوبنی کې

جوړی سی زیان لری .

تازه شنی چای

ارین مواد :

یولیترا اوبه

20 تاره تازه شنی چای

بوره

د چایو جوړولو تگلاره:-

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



د گل سرخ (طبی) چای

ارین مواد:

یولیتیر اوبه

یوه کاچوغه گل سرخ

بوره

د چایو جوړولو تگلاره:-

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



د زعفران قهوه

ارین مواد:

4گیلاسه اوبه

3 کاجو غی قهوه

کوچنی کاجو غه زعفران

نیه کاجو غه میده هیل

دقهوی جوړولو تگلاره:-

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

د شونډ (ادرک) قهوه

اړین مواد:

3 گیلاسه اوبه

5 کوچنی کاجو غی قهوه

دوی کوچنی کاجو غی هیل

د کوچنی کاجو غی خلرمه برخه لونگا و ادرک

لږ څه زعفران

دقهوی جوړول:

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



ترکي قهوه

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

دميوي ايس کریم

اړين مواد:

1 گيلاس شيدې

1 گيلاس بوره

يو گيلاس موسمی ميوه

د دو هگيو ژړ

2 کاجوغي د پيرنيو پوډر corn floru

د ليمبو اوبه

د ايسکریم جوړول:

1- ميوه دنيم گيلاس بوري سره پر اور باندې کړئ د ليمبو اوبه به ورواچوئ

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

ورواچوئ، لږ څه اوبه دويلي کيدو د پاره ورواچوئ

3- چې دواړه ساړه سو صاف کړي يې کړئ، دهگي ژړ ورواچوئ په بلاستکې کوچني

سطل کې يې په يخچال کې کښيږدئ، تربلی ورځی پوری پسله هر يو ساعت يوازی بايد

ايس کریم ولړی چی يوه ټوټه نه سي او نرم پاته سي.

مربا

دمربا دخرا بیدو لاملونه :

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



دمنې مربا

اړين مواد :

3 غټی دانی منې

بوره

دلیمبو اوبه

دمربا جوړولو لو تگلاره:

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

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

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

چی نرمی شی.

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

* دیوگیلاس دمنی اوبو اولب ته به یوگیلاس بوره ورواچوئ.

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

* په مرتبانه کی به یې واچوئ.

دالو بالو مربا

اړين مواد :-

دوه کیلو تازه الو بالو .

ددرو دانو ترپو لیمو اوبه .

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



دام مرباه

ارين مواد :

اومه ام دوه كيلو

بوره يونيم كيلو

هېل دولس دانې

غوري 250 گرامه

دپخولو کړنلاره :-

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

کي بي و اچوئ. دارو موسه.

د الوبخارا مرباه

ارين مواد :

750 گرامه بوره

نيم كيلو خوره البخارا

10 دانې تور مرچ

10 دانې هيل

2 غټې کاچوغی ارغ (عرق) گلاب

لږڅه کوپړه

دمربا د پخولو کرنلاره:

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

هر کله چي البخارا خورينه سوه داني به ځني ليري کړئ

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

چي شربت تار وکړي.

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

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

او تور مرچ او کوپړه ورو اچوئ په مرتبانه کي بي وساتئ.

د الوچي مرباه

ارين مواد :-

الوجه نيم كيلو

بوره يو كيلو

هبل اته داني.

د پخولو کرنلاره :-

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

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

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

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

کري اور بي ورتيز کري او ويبي ايشوي. تر خويي اوبه وچي شي او مربا پخه شي، بيا هغه راکنسته کري. او پريزدي چي ساره شي بيا بي په مرتبانه کي وچوي.



د زرد کو مربا

اړين مواد :-

يو کيلو زردکی

بوره نيم کيلو

هبل لس دانې

کوپره دوې کاچوغي.

د پخولو کړنلاره :-

زردکی و تراشي او خلور خايه بي کري، څنگه چي ستاشي خوبه وي، که د زردکو منخ کلک وي د تېري چري په څوکه بي ايسته کري، زردکی په يونيم گيلاس اوبو کي و اېشوي صاف بي کري او په بل دېگ کي بي د بورې سره وچوي او سريې وربند کري، يو څو دقيقې وروسته بي وگوري، چي اوبه بي کري دي که بي اوبه کري وي بيا بي پر اور باندي کنسېردي او تر هغه مهاله بي پخې کري چي زردکی خوړيني شي او شربت بي خته شي بيا پدي کي کيوړه او هبل وچوي او راکنسته بي کري او کنسېردي چي ساره شي. کله چي ساره سول په يوه مرتبانه کي بي وچوي او سريې بنه وربند کري.

د زرد کو حلوا

اړين مواد :-

لس دانې ميانه زردکی.

دوه گيلاسه مابيع شيدي.

بوره

يو کوچني کيلاس ميده کوپره.

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

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



د کډو مرباه

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

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

د هندوانې د پوستکي مرباه

اړين مواد :-

1 كيلو دهندوانې پوستکي چي بنه غورس وي

نيم گيلاس دليمبو اوبه

د چايو کاچوغه ميده هېل

دمرباه د پخولو کړنلاره :-

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

وتوبدي وروسته يې کوچني کوچني توتې کړي .

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

څو چي دهندوانې پوستکي پوخ شي .

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

راکښه کړي او ميده هيل ورواچوي .

« کله چي ساړه شي په مرتبانه کې يې واچوي ، او سړي محکمه وربند کړي .



د الوبالو مرباه (2)

اړين مواد :-

الوبالو نيم كيلو

بوره يو كيلو

هېل اته دانې .

د پخولو کړنلاره :-

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

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

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

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

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

د بیی مرباه

ارین مواد :-

یو کیلویبی

خلور نیم کیلاسه بوره

اووه کیلاسه اوبه

لس دانې هیل

لس دانې لونگ

لس توتی ادوه

یوه کاجوغه جوهر لیمو

د مربا د جوړولو کړنلاره :-

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

* اوبه او بوره په دیگ کي واچوئ پر اور یې باندي کړی نیم ساعت یې و ایشوی ،

د بیی توتی ورواچوئ نیم ساعت یې و ایشوی ، وروسته هیل ، ادوه ، لونگ او جوهر لیمو

ورواچوئ یې پر خام اور یې پریردئ ترڅو د بیی رنگ زړو سره ته مائل سي پوه سی چې مربا

پخه سوه

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



د سرخوچي مربا (1)

ارین مواد :-

دوه کیلو د مندکو څخه پاکه سرخوچه.

یو کیلاس اوبه.

دیوه تریو لیمو اوبه.

دوه كيلو بوره.

دمر با دپخولو تگلاره:-

- سرخوچه پر منځ دوه ځايه كړئ او منډكې يې ځنې راوباسئ ، لږ قدرې منډكې ماتې كړئ.
- په نيقلې ديگ كې سرخوچه ، د سرخوچې ماتې سوي منډكې اوليمو اوبه واچوئ ، پر خام اور يې باندي كړئ پنځلس دقيقې يې ولږئ ، ديگ داوړ څخه راكنسته كړئ.
- بوره ورواچوئ ، او دلرگي په كاچوغه يې بنه ولږئ ترڅو چې بوره پكنسې ويلى شي.
- وروسته ديگ دوهم وار پر اور باندي كړئ ترڅو چې مريا راوايشيږي ، پنځلس دقيقې يې ولږئ ، كه چيري څگ وكړي هغه ځنې ليري كړئ.
- كله چې مريا سره شي په مرتبانه كې يې واچوئ ، د مرتبانې پر سر پلاستك كنبيردئ او سري وربند كړئ.

د سرخوچې مريا (2)

ارپين مواد:-

دوه كيلو دمنډكو څخه پاكه سرخوچه.

دوه كيلو بوره.

ددوترو ليمو اوبه.

دمر با دپخولو تگلاره:-

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

دنارنج د پوستكې مريا

ارپين مواد:-

يو ونيم كيلو نارنج.

ديوه تريو ليمو اوبه.

شپږ گيلاسه اوبه.

15 گيلاسه بوره.

دمربا دپخولو تگلاره:-

- نارنج پاڪ پريمئڻي، ٻه تيره چاره بي لڙخه وگروئ، وروسته پرمئڻي دوڙ ٽوٽي ڪري.
- نارنج اوبه ڪري، پوستڪي بي بنه نازڪ نازڪ پري ڪري.
- دنارنج اوبه صافي ڪري، توپاله او مندڪي بي دٽوڪره په ڪخوره ڪي واچوئ.
- په نيڦلي ديگ ڪي دنارنج اوبه، دليمو اوبه، اوبه، او توپالي ڪخوره واچوئ په ديگ پسي خام اوربل ڪري ترڇو چي واشيري يو ساعت بي وايشوئ ترڇو دنارنج پوستڪي بنه نرم شي، ديگ داور ڇخه راکبسته ڪري.
- دتوپالي ڪخوره دديگ ڇخ راوباسي وڪخوري ته ڇه زور ورڪري چي اوبه بي په ديگ ڪي توي شي.
- بوره وديگ ته ورواچوئ ديگ پر اور باندی ڪري، ديگ لڙي ترڇو چي 15 دقيقه وايشيري، ڪه پر سر ڇگ وي هغه ڇني ليري ڪري.
- ڪله چي مربا سره شي په مرطبانو ڪي بي واچوئ، دمرباني پر سر پلاستڪ داسي ڪنبيڙي چي په مربا پوري موبليڙي او سري وربند ڪري.

دگل گلاب مربا

اڀين مواد:-

نيم ڪيلو گل گلاب.

يوونيم ڪيلا بوره.

دو ترو ليمو اوبه.

څلور گيلاسه اوبه.

دمربا دپخولو تگلاره:-

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

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



د زردالو کومبوت

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

د الوبالو کومبوت

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

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

د شفتالو کومبوت

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



سمبوسې





منتو

ارښن مواد:-

د 63 دانو منتو د جوړولو دپاره کچه

خلور گيلاسه اوږه

مالگه

يو گيلاس غوړي

يوه دانه هگي

خلور دانې پياز

يو گيلاس او د گيلاس خلرمه برخ اوږه.

يو نيم كيلو كوفته او لږ څه لم.

يوه کوچني كاچوغه تورمرچ.

د منتو د جوړولو كرنلاره-

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

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

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

* پياز سپين او کوچني کوچني يې ميده كړئ يا يې تراش كړئ.

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

ورواچوئ لږ څه يې ولږئ او رم كړئ.

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

* په پتنوس كې اوږه وپاشئ او کوچني ځوالي پكښې كښېږدئ.

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

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

- * دمنتو ديگ نيم داو بو خخه ډک کړئ ، پر اور يي باندي کړئ.
- * دمنتو د ديگ صافې غورې کړئ او منتو داسې پکښې کښيږدئ چې يو ډبل سره ونه موبلې ، د ديگ سر پوښ پر کښيږدئ.
- * په نيم ساعت کي هغه دلاندي صافې منتو پخيري هغه په غاب کي کښيږدئ.

يغمش



- ارپين مواد :-
- 3 گيلاسه اورپه
- نيم گيلاس غورې
- نيمه کاچو غه د بيگنگ پوډر
- دوې دانې هگۍ
- د گيلاس درې برخې اوبه.
- کوفته ، يوه دانه پياز ، مالگه ، تورمرچ ، توري دانې (وانجه)
- داوړو جوړولو کړنلاره:
- * اورپه ، اوبه ، مالگه سره گډ کړئ يو ساعت يې پټ کړئ چې خمير سي وروسته دهگۍ د ژر په اندازه خوالي خني جوړې کړئ 15 دقيقې يې داسې پريږدئ.
- * کړايې په اور باندي کړئ پياز ، تورمرچ او سپينه خيره ورواچوئ ترڅو چې پياز لږ سره سي کوفته تورمرچ ، دارو ورواچوئ چې کوفته لږ پخه سي.
- * داوړو خوالي اوارې کړئ ، په منځ کي يي کوفته ورواچوئ د څلورو خواو اورپه پر کوفته بند کړئ. او برسیره يې دهگۍ په ژر ولږئ. د داش غوريچه په غوړو غوره کړئ په غوريچه کي کښيږدئ. په داش کي کښيږدئ

د کوفتې او ورجو سمبوسې

ارپين مواد :-

دوه گيلاسه ورجې

کوچني نيمه کاچوغه مالگه

يوه کوچني کاچوغه کوکومن

بيوه دانه هگي

نيم کيلو دپيازو او غوښو سره کرې کوفته که دکوفتې سره جنغوزي گلې کرېي خوند به يي

نور هم ښه شي

دکوفتې دپخولو کرنلاره:

* اوبه په ديگ کي واچوئ ، ورجي ، مالگه او کورکومن ورواچوئ ښه يي پخې کرې او پري

بي ږدئ چي سرې شي .

* هگي ماته کرې دورجو سره بي گلېه کرې ، دترکاري دلاس په ماشين کي يي کوفته کرې ،

دهگي دژړو په کچه گردي غرتيان ځني جوړ کرې ، دکوفتې په مينځ کي يي کښيږدئ ، او

کوفته سره کرې . داروموسه .



د چرگ د غوښو سمبوسې

ارپين مواد :

يوه دانه چرگ

يوه خواله اوږه

يوه دانه پياز

يوه دانه رومي

يو کوچني گيلاس غوړي

يوه دانه هگي

مالگه ، تورمرچ

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

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



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

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



دهگي او کوفتي سمبوسې

ارين مواد :-
 نيم کيلو کوفته
 څلور گيلاسه اوږه

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

دپخولو کرنلاره:

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

مالگين بريک

اړين مواد :-

داوړو جوړولو دپاره اړين مواد :-

پنځه گيلاسه اوږه .

دوه گيلاسه سره اوږه .

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



پر موزه

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

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

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

دورجو او کوفتي سمبوسې

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

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

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

سمسو

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

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



د غوښو ډوډی

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

مالگه و تور مرچ.

يوه دسته ميده گندنه.

دوي دانې ميده سوي پياز.

دپخولو کرنلاره:-

- اوږه غليل کړئ ، مالگه او دډوډۍ سوډا ورواچوئ و
- خميره په لږ څه اوبو کي ويلي کړئ داوږو سره گډه يي کړئ او غوړي هم ورواچوئ.
- هگۍ ماتې کړئ بڼه سره ولړئ په اوږو يي گډې کړئ.
- داوږو څخه ځوالي جوړې کړئ او ځوالي يو ساعت پوتې کړئ.
- په غوريچه کي ځواله اواره کړئ چي دټکۍ څنډې يي يوه سانتي جگه وي.
- کړايي پر اور باندي کړئ بيله غوړو کوفته ، پياز ، مالگه ، تورمرچ ورواچوئ بڼه يي ولړئ ترڅو چي اوبه وچي کړي . ساړه يي کړئ او گندنه په گډه کړئ.
- په داش کي ډوډۍ کنسېرډي ترڅو چي پخه شي .



دغونښواو ترکاري فطيره

پرفطيره داچولو دپاره اړين مواد :-

يو پاو توري غونښي.

يوه غټه کاچوغه غوړي.

* يو کيلو ترکاري ، ذردکي ، پتاتي ، بازاليا ، بنوروا ، تورمرچ او مالگه.

داوږو دپاره اړين مواد :-

يو پاو اوږه

نيمه کوچني کاچوغه مالگه.

دوي غټي کاچوغي کوچي.

اوبه

دوي غټي کاچوغي مستي

دجوړولو کرنلاره:

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



د مغزاني او پنير فطيره

- اړين مواد :-
- دوه گيلاسه اوږه .
 - نيم گيلاس کوچی .
 - دوې کاچوغي میده مغزيانه .
 - نيم گيلاس مایع شیدې .
 - لږ څه مالگه .
 - دوې کاچوغي خميره .
 - بيگینگ پوډر
 - دوې دانې هگی .
 - دوې کاچوغي روم پنير .
 - لږ څه فانيلا .
 - د فگيری ددپخولو کرنلاره :

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

دگندنې او پارسلې فطيره

اړين مواد :-

يوه غټه دسته گندنه يا پارسلې .

يو گيلاس اوږه .

6 دانې هگۍ .

يو گيلاس غوړي

يوه دانه غټ سور رومي .

دوې دانې ميانه پياز .

نيمه کاچوغه تور مرچ .

مالگه .

دپخولو کړنلاره :-

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

دگندنې ، پتاهو او ذرد کو فطيره

اړين مواد :-

شپږ دانې هگۍ

دوې دانې تراش سوی ذردکی

دوې دانې ایشولی پتاتې .

یوه غټه کاچوغه میده پارسلې .

یوه غټه کاچوغه غوړي .

یوه دانه میده سوی پیاز .

مالگه

تورمرچ

دپخولو کرنلاره :-

* ایشولی پتاتې سپینی کړئ او ویی کوئ .

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

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

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

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

د مالگې فطیره

اړين مواد :-

شپږ گیلایسه اوږه .

یو گیلایس غوړي .

یوه ونیمه کاچوغه مالگه .

اوبه

د فطری دپخولو کرنلاره :-

• مالگه او اوږه سره گډه کړئ .

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

• داوړ څخه دکوچني مالتې په کچه ځوالې جوړی کړئ .

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

• ورسته دټکیانو مخان په غوړو وروغور کړئ .

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



دگندي پيرکي (1)

ارين مواد :-

دگيلاس دري برخي غوري.

پنڇه گيلا سه سپين اوره.

يو گيلاس سره اوره.

يوه دانه هگي.

اوبه

يوه کوچني ڪاچو غه مالگه.

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

* اوره په يوه غت لوني ڪي غليل ڪرِي ، مالگه ورواچوئ ، په مينڇ ڪي ڪڍي جوڙ ڪرِي ،

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

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

ڪچھڻوالي جوڙي ڪرِي.

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

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

پروپاشي.

په فطيره ڪي داچولو ارين مواد :-

دوي دستي ميده گهنده.

يوه دانه وچ رومي ميده سوي.

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

خوړ غړي (مطبق)



(2)

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

د باغليو غړي (مطبق)

(3)

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

د پښير فطيره

اړين مواد :-

دوه گيلاسه اوږه .

پنځه کاچو غي پوډري شيدي .

نيم گيلاس غوړي .

يوه کوچني کاچو غه خميره.

يوه دانه هگي.

يوه کوچني کاچو غه بوره.

يو کوچني گيلاس د سندويچ پښير.

يوه کوچني کاچو غه وانجه (توري داني)

يو گيلاس سپين پښير.

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

د پخولو کرنلاره:-

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

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

پښير واچوئ ، اوبه لږ لږ وراچوئ ترڅو چي داسی اوږه ځنی جوړشی چي په اساني سره

اواريزي ، په پلاستک کي يي يو ساعت پټ کړئ.

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

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

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

سره ډيره نژدې نه وی.

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

کړئ.

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

شی.



دنخودو سبوسپي

ارين مواد :

5 گيلاسه نخود 24 ساعت په اوبو کي خيسته کړئ

يو گيلاس تازه ميده پارسلې

يو گيلاس تازه ميده گشنېز

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

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

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



بنه سره گلہ سي او ميده شي.

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

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

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



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



درې کونجه يا هندي سمبوسې

داوړو جوړولو دپاره اړين مواد :-

پنځه گيلاسه اوږه.

دوه گيلاسه سره اوږه.

نيم گيلاس غوړي.

دوې دانې هگۍ.

يوه کوچني کاچوغه مالگه.

اوبه

دکوفتې دجوړولو دپاره اړين مواد :-

يو كيلو کوفته.

يوه دسته ميده پارسلې.

درې دانې ايشولې هگۍ.

دوې دانې بنه ميده سوي پياز.

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ

دپخولو کرنلاره :-

اوږه په يوه غټ لوبښي کي غلبيل کړئ ، مالگه ورواچوئ ، په مينځ کي کډي جوړ کړئ ، غوړي پکښې واچوئ ، هگۍ دوې دانې هگۍ پکښې ماتې کړئ ، لاس په غوړو غوړ کړئ اوږه سره گډ کړئ ، اوبه او لږ لږ ورواچوئ ترڅو چيبي نرم اوږه شي ، داوړو څخه درې ځوالي جوړې کړئ .

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

د سمبوسې دپاره دکوفتې دپخولو کرنلاره :

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

ترڅو چي اوبه وچي کړي او پخه شي .

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

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

داوړو په يوه ټوټه کې يوه کاچوغه کوفته واچوئ او مثلث په شکل به يې بند کړئ.
 * په پتنوس کې وچ اوږه وپاشي او جوړ سوي او مه سمبوسه پکښې کښيږدئ.
 * ديگ پر اور باندې کړئ ، غوړي ورواچوئ او اومې سمبوسې پکښې سرې کړئ.
 * سرې کړی سمبوسې پر کاغذ ايردئ چې غوړي يې وچ سي. داروموسه.

داوړو او ترکاري پکوري

ارښ مواد:

* يوه دانه غټه پياز

* يوه دانه بانجن

* يوه دانه پټاټه

* يوه دانه غټه خوږ مرچک

* يوه دانه هگۍ

* يوه دمستو کاچوغه سوډا

* يو گيلاس اوبه

* اوږه

* غوړي د پکورو د سرکولو دپاره غوړي

د پکورو د جوړولو لاری چاری:

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

په يوه پيال کې به هگۍ د يو گيلاس اوبو سره واچوئ او سوډا به ورواچوئ. وروسته به ټول ميده سوی (بانجن ، پټاټه ، پياز ، مرچک) ورواچوئ ، اوس به نو اوږه لږ لږ وراچوئ ترڅو يوه نرم مخلوط (گډ شيان) ځنی جوړ سي 15-20 دقيقې به يې کښيږدئ.
 غوړي سره کړئ او د مخلوط (گډ شيان) څخه به يوه يوه کاچوغه په سره کړو غوړو کې سرې کړئ.

دروژه مات پروخت به يې تودې وخورئ.

دنخودو داوړوپکوپړې

اړين مواد:

* يوه دانه غټ پياز

* يوه دانه پانجنې

* يوه دانه پټاټه

* يوه دانه غټ خوږ مرچک

* يوه دانه هگۍ

* يوه دمستو کاچوغه سوډا

* يو گيلاس اوبه

* دنخودو اوږه يا دال

* غوپړي دپکوپړو دسرکولو دپاره غوپړي

دپکوپړو دجوړولو لاری چاری:

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

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

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

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

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

سري کړئ.

دروژه مات پړوخت به يې تودې وخورئ.

دپټاټو پکوپړې

اړين مواد :-

- 3 گيلاسه اوبه
 3 گيلاسه اوږه
 9 دانې پتاتې
 يوه کاچوغه کوټلی هوږه.
 نیمه کاچوغه دييگینگ پوډر
 مالگه
 کوچني کاچوغه تورمرچ
 غوري
 3 دستې گشنېز.
 د پتاتو د پخولو کرناړه:
 * پتاتې پاکي پريمنځئ ، په اوبو کي يې پخې کړئ ، سپينې يې کړئ ، چکۍ چکۍ يې کړئ.
 * په پيالہ کي اوږه واچوئ اوبه ورواچوئ بنه يې سره گډه کړئ وروسته هوږه ، مالگه ، تورمرچ ، او بيگینگ پوډر ورواچوئ بنه يې سره گډه کړئ.
 * گشنز پاک کړئ ، کوفته يې کړئ ، پريې منځئ داوړو سره يې بنه گډه کړئ.
 * غوري سره گډه کړئ ، اور خام کړئ.
 * د پتاتو يوه يوه چکۍ په اوږو ولږئ او په غوړو کي يې سرې کړئ.

شيشبرک

- د شيشبرک داوړو د جوړولو د پارہ اړين مواد :-
 دوه گيلاسه اوږه.
 يو گيلاس شيدې
 لږ مالگه.
 په اوږو کي
 په شيشبرک کي دکوفتي داچولو د پارہ اړين مواد :-
 نیم کيلو کوفته.
 نیم گيلاس غوري.
 جنجوزی.
 دکټوي دارو او ادوه.
 يوه کوچني کاچوغه مالگه.

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

دسمبوسو داوړو جوړولو کړنلاره (1)

اړين مواد :-
 يو گيلاس اوږه .

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

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

د سمبوسو داوړو جوړولو کرنلاره (2)

اړين مواد:-

دوه گيلاسه اوږه (يو ډول د سوسو اوږه دی)

اوه کاچوغي غوړي.

نيم گلاس اوبه.

مالگه

دوې دانې هگي.

داوړو د جوړولو کرنلاره:-

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



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

دروژمات دارو

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

ارین مواد

يو گيلاس دگشنيز تخم

د گيلاس دري برخی غنم

يو گيلاس سپينه څیره

لږ څه توره مالگه

لږ څه جوهر ليمو

يو گيلاس کونجتي

يو گيلاس زعتر ستاسو خونبه

د جوړولو کړنلاره:

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

«هغه نیمه برخه د غنمو، د گشنیز تخم، سپینه خیره، کونجتي به هر یو جلا جلا وتیي.
 « غنم، د گشنیز تخم، مالگه، جوهر لیمو او سپنه خیره ټوله به بڼه میده کړی.
 « وروسته به میده سوی غنم، د گشنیز تخم، سپینه خیره سره گډه کړی.
 « میده مالگه او جوهر لیمو به لږ لږ وراچوی او ټوله به سره گډه وئ ترڅو خوند یې ستاسو
 د خوښی سم جوړ شی.
 « تبیل سوی کونجتي او زعتر به ورواچوی او ټول به بڼه سره گډه کړی
 د پام وړ: هغه کسان چی ټوخ یې کیږی او یا د سږی التهاب ولری هغوی دی جوهر لیمو ډیر
 لږ یا بیخی نه وراچوی.

سوپ، بنوروا

دمکرونه او پتاتو سوپ

ارین مواد:

یوه دانه میانہ پیاز

نیم کیلو غونبی

دوی دانې پتاتې

نیمه کوچنی کاچوغه تور مرچ

خلور زنی هوربه

یوگیلاس مکرونه

دگیلاس خلرمه برخه غورپی

یو پاکت د چرگ دنبوروا ماجی (chicken stock)

دپخولو کرنلاره:

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

ترکاری بنوروا (1)

ارین مواد:

یو چرگ یا نیم کیلو غوښي .

دوې دانې گازري .

دوې دانې پتاهي .

یوه دانه غټ رومی .

یوه دانه میانه پیاز

یو پاکټ د چرگ د بنوروا ماجی (chicken stock)

غوري

مالگه

تورمرچ

د پخولو کرنلاره:

* چرگ پاک پریولئ او کوچني کوچني ټوټې بي کړئ .

* پیاز او رومی به میده کړی .

* غوري په دیگ کي واچوئ ، دیگ پر اور باندی کړئ ، د چرگ غوښي ورواچوئ ، ویي لږی

، وروسته اوبه ورواچوئ ، پری بي ږدئ چي غوښي ښې پخې سي .

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

اوربی باندی کړئ چي ښه پاخه سي .

ترکاری بنوروا (2)

ارین مواد

100 گرامه دورجو مکرونه

یونیم لیتر د چرگ بنوروا

100 گرامه گازري

100 گرامه پتاهي

لږ څه کرم

یوه دانه غټ رومی سپین کړی میده سوی

يوه کاچو غه درو میانو معجون
کوچنی کاچو غه زیره
مالگه

يوه کوچنی کاچو غه میده دنیا (گشنیز)
نخود یا صویا باغلی ستا سود خوبی

دترکاری بنوروا دپخولو کرنلاره

* مکرونه به په تودو اوبو کی خودقیقی کنسیردی.

* بنوروا به په دیگ کی واچوئ ، پر اور به بی کنسیردی بیله معکرون نور ټوله مواد به و
بنوروا ته ورواچوئ ، تر خوچی را وایشیری ، وروسته ددیگ سرپو بن خنی لری کړی او 5
دقیقی وایشوئ.

اوس نو مکرونه ورواچوئ تر خوچی مکرونه نرمه شی. و بی خوری. دارو موسه

دماچو بنوروا (سوپ)

نیمه دانه چرگ.

دوې دانې پتاتې .

يوه د خورو کاچو غه درو میانو معجون

يوگیلاس نرې ماچې

غوري

مالگه

نیمه کاچو غه تور مرچ

دپخولو کرنلاره:

* چرگ پاک پریولی او کوچنی کوچنی ټوټې بی کړئ.

* غوري په دیگ کی واچوئ دیگ پر اور باندی کړئ درو میانو معجون ، او دچرگ غوښی ،

مالگه ، تور مرچ ورواچوی و بی لری ، وروسته اوبه ورواچوئ پری بی ږدی ، چي غوښی

ښی پخې سی .

* پتاتې سپینی کړی ټوټې ټوټې بی کړئ و بنوروا ته بی ورواچوی .

* ماچې ورواچوئ پر اور بی 15 دقیقې کنسیردی چي ماچې پخې سی .

کندهاری بنوروا (1)

ارین مواد :

نیم کیلو غوڀی

درې دانی پیاز چی نه غت او نه کوچنی وی

درې دانی رومیان چی نه غت او نه کوچنی وی ، یا درو میانو معجون دوه کوچنی دبلیه.

مالگه

دکتوی دارو یوه کاچو غه.

لرځه شوڼد .

دوې دانی الوبخار .

نیمه دسته تازه گڼنیز .

یوه غته کاچو غه غوړی .

خلورزی (زبی) هوړی .

لرځه سپنه ځیره

یوه دانه پتاته ، یوه دانه زردکه ، یوه دانه شلغم ستاسو خوبه

دبنوروا دپخولو کرنلاره:

* پیاز سپین کړی او غت می بی میده کړی ، هوړه هم سپینه کړی .

* غوړی په دیگ کی واچوی ، پیاز او هوړه خام سره کړی .

* غوڀی پاکی پریمنځی په دیگ کی بی دسره کړو پیازو سره واچوی ، ښه بی ولړی چی

غوڀی اوبه وچی کړی .

* دوه گیلاسه اوبه ورواچوی دبخار ددیگ سر پر بند کړی 15 - دقیقې بی پر اور پیردی چی

پیاز پکښی خوړین شی .

* ددیگ سرور خلاص کړی سپینی غوڀی ددیگ څخه راوباسی

* وغوښو ته رومیان ، مالگه ، دارو ، سپینه ځیره ، شوڼد ، الوبخارا ورواچوی دیگ پر اور

باندی کړی او ښه بی ولړی تر څو چی پیاز پکښی خوړین شی .

* دلیعاب څخه دوې ملاعقې (ملاغې) په یوه بل کوچنی دیگ کی واچوی .

* ودیگ ته اوبه ، سپینی غوڀی ورواچوی

* تازه گشنې په تاروتری په دیگ کی بی واچوی .

* ددیگ سر پر بند کړی اور پسی بل کړی نیم ساعت دیگ بی پر اور پیردی چی غوڀی

پخې شی .

* زرد، پتاتيه او شلغم سپين ڪري، پاڪ بي پيمنجئي او کوچني کوچني بي ميدھ ڪري په لڙ خه اوبو کي بي وائشوي چي اوبه وچي ڪري، هغه ليعاب او يوه غته ڪا چوغه د بنوروا د سر غوري ورواچوي، وي لڙي.

* ڊوڊي په غتو پيالو کي ميدھ ڪري بنوروا پرواچوي، او زرڪي، شلغم او پتاتي پر سر ورواچوي.

نوٽ: ڪه بنوروا ڊيره غوره وي لڙ غوري خني ليري ڪري.



دروڙي نرمه او گتوره بنوروا

ارين مواد:

250 گرامه توري غونبي او يوه ٽوته سپيني غونبي په گلي ڪري.

خلور ٽوتي ادوه

6 دانن لونگ

يوه د خورو ڪا چوغه د ڪتوي دارو

4 دانن روميان

مالگه

2 گيلا سه گيرگره غنم

اوبه

د بنوروا د پخولو ڪر نارھ:

غنم په اوبو کي خيشته ڪري.

روميان سپين ڪري يا داوڙ پر لمبه وگر خوي چي پوستڪي په اساني سره لري شي.

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



د دال او پتاپو ښوروا

اړين مواد :

دوي داني ميانه روميان

نيمه كاچوغه سپينه ځيره

نيمه كاچوغه كوتلې هوربه

نيمه كوچني كاچوغه تور مرچ

مالگه

يوه دانه غټه پتاپه

كوچني نيم پاكټ كوچي

يو گيلاس دال

لږ څه زعفران

د ښوروا د پخولو كړنلاره:

*په كوچو كي هوربه سره كړئ.

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

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

دغمو بنوروا

ارڀن مواد :

نيم ڪيلو غونبي دهلو ڪو سره

لڙخه لري (ستاسو خونبه)

يو گيلاس گيرگيره غنم

يوه غته ڪاچو غه غوري

مالگه

ادوه

لونگ

هيل

تورمرچ

لڙخه مستي

دبنوروا د پخولو ڪر نلاره:

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

* غونبي پاڪي پريمڻي ڪوچني ڪوچني توتي بي ڪري.

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

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

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

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

د پنبو بنوروا

اړين مواد:

10 دانې دپه يا اوزکړی پنبې.

مالگه

4 دانې دشنې دونی کونډری

يوه غټه کاچو غه غوړي.

د بنوروا د پخولو کړنلاره:

• د پنبو خخ بوټونه لری کړی او پنبی داور پر لمبه وگرځوی چې ویبستان ټول وسوخل سی

• د پنبو هډوکی په ساتور (ساتول) ماتیکړی یو دبل خخه بی مه جلاکویئ.

• پنبې خواره پاکی پریمنځي.

• په دیگ کی غوړي او کونډری واچوی.

• پنبې و غوړو ته واچوی ایشولی اوبه ورواچوی.

• پراوری پریردی چې پخیبی سی کوم ځگ چې بی پر سرراځی هغه ځنی لیری کړی.

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

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

سلاته:

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

وخوری.

دلری بنوروا

اړين مواد:

دپسه لری.

درې دانې میانه رومیان.

دوې کاچو غی درومیانو معجون (نیم کوچنی دېلي).

د شولمبو دوې کاچو غی غوړي.

نیمه کاچو غه سپینه څیره

شپږ دانې دشنو دونو کونډری.

نیمه کوچنی کاچو غه تور مرچ.

مالگه

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

ورینمیننه نبوروا

ارین مواد :-

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

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

د شلغم تر کارى ښوروا

ارپين مواد :-

3 دانى روميان

4 دانى شلغم

5. دانى ذردکي

1 دانه غت پياز

1 مستخورى سور دال

1 مستخورى مکرونه

2 پاکته ماجي

شپين کډو

2 غتې کاچوغي غوري

مالگه

اوبه

د پخولو کړنلاره:

* پياز تراش کړي پتاتې ، کډو ، ذردکي ، شلغم ، روميان ، شپين کډو ميده کړئ.

* غوري په ديگ کې واچوئ تراش سوي پياز ورواچوئ چې خام سره شي.

* پياز چې سره شوه ، اوبه ورواچوئ ميده کړي پتاتې ، کډو ، ذردکي ، شلغم ، مکرونه ،

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

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

مکرونه

دمکرونی آش

دمکرونه آش د ماشومانو د پاره خوندوره او نرمه غذا ده

اړین مواد:

دری گیلاس مکرونه

پنځه گیلاس اوبه

مالگه د ضرورت په کچه

یوه غټه کاچو غه غوړي

یو گیلاس گاته کورت یا پنیر

وچه نعناع

کوفته

د آش د پخولو کړنلاره:

* په یوه دیگ کې به کوفته پخه کړئ.

* په بل دیگ کې به اوبه مکرونه مالگه او غوړي واچوئ او پسی بل کړئ. ترڅو چي

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

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

غوړي گانو کې بي واچوئ، وروسته به بي په کوفته بنایسته کړئ، او وچه نعناع به

پروو پاشئ.



دگمبړی او ترکاری مکرونه

ارین مواد:

یو پاکټ اوږده مکرونه

نیم کیلو گمبړی

یوه کڅوړه یخې ترکاری

دوې دانې رومیان

یوه کاچوغه کوتلې هوږه

مالگه

تورمرچ

یوه دانه غټ پیاز

یو دبلي درومیانو معجون

غټه کاچوغه غوړي

د پخولو کرنلاره:

* مکرونه په اوبو کې وایشوئ او صاف یې کړئ.

* گمبړی کوچني کوچني ټوټې پری کړ او پاک یې پریمنځي.

* پیاز سپین کړئ او یې میده کړئ.

* رومیان میده کړئ.

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

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

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

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

* مکرونه و ترکاری او گمبړی ته ورواچوئ پرځام اوریې نیم ساعت پریردئ پام پر کوئ چې

ونه سوځي.



دترکاری مکرونه

اړين مواد:

يو پاکټ اوږده مکرونه

نيم کيلو کوفته

يوه کڅوړه يخی ترکاری

يوه کاچوغه کوتلې هوږه

مالگه

تورمرچ

يو دبلي درو میانو معجون

غټه کاچوغه غوړي

يوه دانه غټ رومی

يوه دانه غټ پیاز

د پخولو کرنلاره:

* مکرونه په اوبو کې وایشوئ او صاف یې کړئ.

* پیاز او رومیان به میده کړئ.

* ترکاری پاکه پریولئ.

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

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

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

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



د چرگ د غوښو مکرونه (1)

اړين مواد:

يو ميانه چرگ

يو پاکټ مکرونه

يو د بلي درو ميانو معجون

دوې دانې ميانه پياز

خلور دانې ميانه روميان

درې د شولمبو کاچوغي غوړي.

8 دانې هيل

پنځه يا شپږ گيلاسه اوبه

د پخولو کرنلاره:

* چرگ توتې توتې کړئ.

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

* درو ميانو معجون ورواچوئ پنځه دقيقې يې ولړئ.

* روميان ورواچوئ لس دقيقې يې ولړئ.

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

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



باشميلا مکرونه

ارين مواد:

د پاکټ څلرمه برخه مکرونه.

شپږ گيلاسه مایع شیدې.

یو کوچني گيلاس غوړي.

یو کوچني گيلاس میده کوپړه.

دوې کاچوغي د پرينيو پوډر

کوچني کاچوغه فانيلا

نیمه کوتي کوچي

بوره

د پخولو کرنلاره:

* مکرونه په اوبو کي وایشوئ او صاف يي کړئ.

* شیدې پخې کړئ بوره او کوچي ورواچوئ.

* د فیرنيو پوډر په لږ څه اوبو کي ویلی کړئ و شیدو ته يي ورواچوئ او بنه يي ولړئ.

* مکرونه او کوپړه ورواچوئ او يي لړئ ترڅو چي را وایشیري.

* داش گرم کړئ او د داش غوریچه غوره کړئ او مکرونه د داش په غوریچه کي واچوئ په

کاچوغه يي سره اوار کړئ.

* په داش کي يي نیم ساعت کنسیردئ چي لاندی او باندی سورسي.

* توتې توتې يي کړئ په غابو کي يي کنسیردئ.



دمستو مکرونه

اړين مواد:

يو پاکټ مکرونه

يو دانه چرگ

يوه دانه پياز

خلور دانې ميانه روميان

يوه کوچني مستخوري مستي

غوري

زعفران

مالگه

جوهر ليمو

هيل

د پخولو کرنلاره:

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

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

* د چرگ غوښي د بنورا څخه را وباسئ .

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

* پياز ميده کړئ .

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

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

ورواچوئ .

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



د چرگ د غونښو او غټو شنو مرچکو مکرونه

اړين مواد :-

يو پاکټ مکرونه

يو دانه چرگ

دوې دانې شنه غټ مرچک.

دوې دانې گازري.

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ.

مالگه

نيم کوچني گيلاس غوري.

د پخولو کړنلاره:

* چرگ په اوبو کې پوخ کړئ او بنوروايي وساتئ.

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

* گازري او شنه مرچک تراش کړئ.

* په ديگ کې غوري ، د چرگ پخې غونښي ، گازري ، مرچک اولږ اوبه واچوئ ، ديگ پر

اورباندي لس دقيقې کښيږدي او لږ يې.

* مکرونه د چرگ په بنوروا کې پخه کړئ.



د کوفتي مکرونه

ارپين مواد :-

نيم کيلو کوفته

يوه داه پياز

يوه کوچني کاچوغه کوتلې هوربه

نيم گيلاس غوري

يو پاکت اوږده مکرونه

يو پاکت ماجی

يو کوچني دبلې دروميانو ماجون

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ

مالگه

د پخولو کرنلاره:

ايله کوفته به پخه کړئ.

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

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



غوريچي



داش



د چرگ او پتاتو غوريچه (1)

ارين مواد :-

يوونيم چرگ.

درې دانې پياز.

اووه دانې پتاتي.

خلور دانې غټ روښان.

يوه کاجوغه کوتلې هوربه.

يو د بلي درو ميانو معجون.

مالگه

يوه کوچني کاجوغه تورمرچ.

نيمه کوچني کاجوغه زعفران.

د پخولو کر نلاره :-

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

* پياز سپين کړئ او نازکی الغی يې کړئ.

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

غوړو کي يې سرې کړئ.

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

* روښان کوفته کړئ. په يوه لوبنی کي روښان ، د پيازو الغی ، هوربه ، درو ميانو معجون ،

مالگه ، تورمرچ ، واچوئ او سره گډه يې کړئ.

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

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

گډه سوی شيان او زعفران پر وپاشئ.

* پر اور يا داش کي يې پاخه کړئ.



د چرگ او پتاتو غوريچه (2)

ارين مواد :-

يودانه چرگ.

دوې دانې پياز.

شپږ دانې پتاتې.

دوې دانې روميان.

يو پکټ ماجی.

يودبلي دروميانو معجون.

مالگه

يوه کاچوغه دکټوی دارو (تورمرچ، ادوه ، لونگ ، سپينه څيره).

نيمه کوچني کاچوغه زعفران.

دپخولو کرنلاره :-

* چرگ پاک کړئ پاک يې پرېمنځئ ، او څلور ټوټې يې کړئ.

* پياز سپين کړئ او نازکی الغی يې کړئ.

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

غورو کي يې سرې کړئ.

* روميان چکی-چکی پرې کړئ.

* ديگ پر اورباندي کړئ ، غوري ، دروميانو معجون ، ماجی ، دکټوی دارو ، مالگه ، يو

کيلاس اوبه ورواچوئ ، ترڅو چي راوايشيږي ، اور ځنی مړ کړئ.

* په غوريچه کي دپيازو نيمائي برخه دروميانو دپيازو نيمائي برخه وروسته دپتاتو چکی-

کنبيردئ وروسته دچرگ غوښي پر پتاتو کنبيردئ.

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

وپاشئ.

* دغوريچه سرپه زبربرخ بند کړئ او گرم داش کي يې کنبيردئ ترڅو چي پاخه شی.

د کوفتی او پتاتو غوریچه

ارین مواد :-

یو کیلو پتاتې

نیم کیلو کوفته

دوې دانې پیاز

درې دانې رومیان

یوه کاچوغه کوتلې هوربه.

یوه کوچني کاچوغه تور مرچ.

مالگه

غوري

یوه غټه کاچوغه دغوا غوري

دپخولو کرنلاره :-

* پتاتې سپینی کړئ، او پنډی چکی- چکی- یې کړئ چې چکی- یې لږنه پوندې او نه نازکی

وی په غورو کې یې سرې کړئ.

* کړائی پر اور باندی کړئ، کوفته، پیاز او هوربه واچوي ترڅو چې اوبه وچی کړی،

وروسته مالگه، تور مرچ ورواچوئ.

* رومیان نازکی چکی- چکی- پرې کړئ یا یې میده کړئ.

* غوریچه په غورو غوره کړئ، نیمه برخه درو میانو ورواچوئ وروسته نیمائی برخه د سرو

کړو پتاتو په ترتیب سره کنبیږدئ.

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

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

* غوریچه په گرم داش کې کنبیږدئ ترڅو چې پخیري. درو موسه.



د کوفترو غوريچه

ارين مواد :-

شپږ دانې کوترې .

خور دانې غټ پياز .

يوه غټه کاچو غه غورې .

يوه کوچني کاچو غه تور مرچ .

يوه کوچني کاچو غه سپينه خيره .

مالگه :- د پخولو کړنلاره :-

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



د غوښو غوريچه

اړين مواد :-

يو كيلو توري غوښي.

درې دانې پياز.

څلور دانې روميان.

يوه کاچوغه کوتلې هورږه.

يوه دانه مالتېه الغې الغې پرې سوي.

يوه غټه کاچوغه غوري.

يوه کوچني کاچوغه سپينه څيره.

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ.

مالگه

د پخولو کړنلاره :-

- پياز سپين کړئ او پاک يې پريمنځئاو ميده يې کړئ.
- روميان پاک پريمنځئ او ميده يې کړئ.
- په برقي ماشين کي پياز، روميان، تورمرچ، سپينه څيره، او هورږه واچوښ ښه يې سره گډه کړئ.
- غوښي پاکی پريمنځئ، او ميده کړئ، په غويچه کي غوري واچوئ او د غوښو ټوټې پکښي کښيږدئ.
- وروسته هغه گډه شيان پرواچوئ، او مالتېه الغې برسیره پر کښيږدئ، د غوريچې سر په زبربرخ وربند کړئ.
- غوريچه په گرم داش کي کښيږدئ، ترڅو چي غوښي پخې شي.
- دورجو او ترکاری سره يې وخورئ.

د کوفتي غوريچه

اړين مواد :-

يو كيلو کوفته.

يوه دانه غټ رومي.

يوه دانه غټ پياز.

يوه دسته پارسلي.

يوه دسته گشنيز.

شپږزني کوتلې هورډه.

مالگه

تورمرچ.

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



د بڼډي غوريچه

اړين مواد:-

يو كيلو بڼډي.

يوه دانه ميده سوي پياز.

نيمه غوته کوتلې هورډه.

نيم كيلو کوفته.

يو گيلاس دروميانو اوبه.

دوي داني روميان.

يوه غټه کاچوغه غوري.

دوه گيلاسه اوبه.

تورمرچ ، مالگه.

دپخولو کرنلاره:-

*بڼډي پاکي کړس او ميده بي کړئ. په غورډو کي بي لږڅه سرې کړئ چي رنگ بي شين وي

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

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

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

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



دبانجنو غوريچه

ارين مواد :-

دوي داني مينه تور بانجن .

يوه ڪاچو غه توره سرڪه .

ڪوچني نيم گيلاس دزيتون تيل .

يو ڪوچني گيلاس اوبه .

مالگه

يوه ڪوچني ڪاچو غه تورمرچ .

دپخولو ڪر نلاره :-

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

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

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

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

• وروسته دبنوون (زيتون) تيل پر توي ڪري .

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

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

دغونبو او چرگانو سالن



سور کړي چرگ داوړوسره

اړين مواد :-

دوې دانې چرگان

شپږ دانې هگۍ

پنځه کاچوغي اوږه

يوه کوچني کاچوغيه تور مرچ

نيمه کاچوغيه زعفران

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

د چرگ د سره کولو کړنلاره :-

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

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

شي.

* په لوبڼي کې اوږه ، هگۍ او دارو سره گډه کړئ.

* غوښي د ښورا څخه راوکاږي.

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

بي سور کړئ.

په غابو کې يې کنښيږدئ او سرې کړي پتاتې ورسره کنښيږدئ. د سلاتې ، سپينو ورجو سره

بي وخورئ.



په داش کي سور کړی چرگ

اړين مواد :-

دوې دانې چرگان

دوې کاجوغي دليمو اوبه يا سرکه

يوه کاجوغه ښه ميده هوربه

تازه ميده پارسلي

يوه کوچني کاجوغه ميده تورمرچ

په داش کي دچرگ دسره کولو کړنلاره:-

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

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

کنسېرډئ.

*چرگ په داش کي پوخ کړئ او يا يي پر سکرو پوخ کړئ.

*تود يي په غوري کي کنسېرډئ ، په پارسلي يي ښائسته کړئ ، او سرو کړو پتاتو سره يي

وميلمنو ته تقديم کړئ.

دهوربې چرگ

اړين مواد :-

يو چرگ

يوه غټه کاجغه غوري

يوه کاجوغه کوتلی هوربه

يو گيلاس اوبه

مالگه

دکتوي دارو

يوه کوچني کاجوغه تورمرچ

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

د غټو شنو مرچکو چرگ

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

دمغزيانې او کوفتې ډک نسی چرگ

ارپين مواد :-

يو غټه چرگ .

نيم گيلاس ورجی .

نيم گيلاس کوفته .

يو غټه پياز .

غوري

کوچني گيلاس مغزيانه .

مالگه

لږ څه ادوه ، هيل ، ترمچ

د چرگ د پخولو کړنلاره :-

* چرگ پاک کړئ ، او پاک يې پرېمنځئ .

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

* پياز ميده کړئ په غورو کې يې سره کړئ او کوفته ورواچوئ ماله او تورمچ ورواچوئ ويې لړئ ترڅو چې کوفته پخه شي .

* ورجی پاکي پرېمنځي او نيم ساعت يې په اوبو کې خيشتې کړئ .

* غوري په ديگ کې واچوئ لږ ورجی او لږ څه مالگه ورواچوئ چې پخې شي پام کوئ چې خوړنی نه شي .

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

وروگندئ ، دد اش په کڅوړه کې کښيدئ او په زبربرخ کې يې وپيچئ . چرگ په دد اش کې يونيم ساعت کښيږدئ .

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

* د سره کرو پتاتو او ترکاری سره يې وخورئ .



سورکړی چرگ (بروست)

اړين مواد :

د چرگ غټی ټوټی د پوست سره

اوپه

د غنمو کورن فلکس

مساله

غورپي د سره کولو دپاره + مالگه + اوبه

د سره کړی چرگ (بروست) جوړولو کړنلاره:

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

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

مساله بڼه سره گډه کړئ .

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

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

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

سره کړئ .

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

سورکړی چرگ (بروست)

اړين مواد :

یوه دانه چرگ

غورپي د سره کولو دپاره

مالگه

سرکه یا جوهر لیمو

اوبه

هوربه

سوډا

اوره

د سور کړی چرگ د پخولو کړنلاره:

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



د چرگ کوفته (1)

اړین مواد:

یوه دانه چرگ

2 دانی میانه پتاتې په اوبو کې ایشول سوی څوړنی پتاتې

2 دانی هگی

2 کاچوگی پنیر موزاریلا ستاسو خوبه

مالگه

مرچک

مساله

هگی

د چرگ دکوفتې جوړولو کړنلاره:

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



دچرگ کوفته (2)

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

- چرگ ښه پاک پرېمنځئ ، څلور توتې يې کړئ ، په ډيگ کې چرگ ، مالگه ، هيل ، اوبه واچوئ پوخ يې کړئ.
- چرگ ښورا څخه راوکارئ پری يې ږدئ چې سوړ شي ، هډوکی او پوسته يې دغونښو څخه ليری کړي ، غونښي دکوفتی دلاس په ماشين کې يې کوفته کړئ.
- پټاټې باکي پرېمنځئ او په اوبو کې يې پخې کړئ سپينی کړئ ښه يې وکوټئ.
- دچرگ کوفته غونښي ، پټاټې ، هوربه ، گشنيز ، مالگه او دارو ښه سره گډ کړئ.
- يوه هگۍ ماته کړئ ښه يې سره ولړئ ، په کوفته يې کله کړئ.
- دکوفتی څخه دگوتو په شکل يا ټکی جوړی کړئ.
- دوې دانې هگۍ ماتي کړئ ښه يې سره ولړئ ، سپنه څيره ، مالگه او ترمچ په گډ کړئ.
- دکوفتی چکۍ په هگۍ کې غوټه کړئ او په ميده وچه ډوډۍ کې ولغړوئ.
- غوړي پر خام اور باندی کړئ ، او کوفته سره کړئ پر کاغذ يې کښيږدئ چې غوړي يې ونښيږي.
- په غابو کې يې کښيږدئ دکاهوپانې ، درومانو الغې ، او ليمو در سره کښيږدئ.

دهگۍ سالن



دهگۍ سالن

ارښ مواد :-

يوه دانه غټ رومي

يوه دانه غټ شين خوږ مرچک ، دوې دانې ترخه شنه مرچک ستاسو خوښه

يوه دانه غټ پياز

5 داتې هگۍ

ماله ، دکټوی دارو

غوړي

دهگۍ دپخولو کړنلاره:

پياز ، رومي او مرچک ميده کړئ

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

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

د غوښو کوفته

اړين مواد :-

يو کيلو دپسه دغوښو کوفته.

يوه دسته گشنيز.

دپسه دلم غوړي

درې دانې پيانه چي نه غټ اونه کوچني.

يوه دسته پارسلې.

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ.

مالگه

يوه کاچوغه کوتلي هوربه.

دکوفتي جوړولو کړنلاره:-

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

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

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

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

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

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

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

* کوفته پکښي سره کړئ.

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

دهگي کوفته

ارپين مواد :-

نيم كيلو دتورو غوښو کوفته

دوې دانې پيار چي نه غٽه او نه کوچني وي.

6 زني هوربه

دوې دانې هگي

10 دانې ايشولي هگي

يوه کوچني کاچو غه سپينه خيره.

يوه کوچني کاچو غه تورمرچ.

يوه دسته ميده گشنيز.

ميده وچه ډوډي (بقسماط)

دبنکلا دپاره ارپين مواد :-

سري کري پتاتي ، ايشولي گازري ، روميان ...

دکوفتي دپخولو کرنلاره :-

- پير سپين کړئ او کوفته يي کړئ.

- هوربه وکوټئ.

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

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

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

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

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

خو چي ټوله هگي په کوفته کي وپيچئ .

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

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

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

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

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

کرو پتاتو يي ښاسته کړئ.

د غټو غوښو پخول

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

سړي کړي غوښي (1)

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

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

ارین مواد :-

دگیلاس څلرمه برخه دښوون (زیتون) تیل.

شپږ ټوټې توری غوښي چي دهری ټوټې پونډوالی یوه سانتی وی.

درې نیم گیلاسه درو میانو جو سو (رو میان په جو سر ماشین کي میده سوی)

دپخولو کړنلاره :-

• په پنډ کړایي کي تیل یا غوړي واچوئ پر توند اوریي باندي کړئ ، غوښي به ښه سرې کړئ.

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

45 دقیقې يي پر خام اور باندي پریږدئ چي غوښي نرمی سي.

په داش کي دپسه دغوښو پخول

ارین مواد :-

یو کیلو دپسته دتورو غوښو ټوټې چي دهری ټوټې پونډوالی دوې سانتی وی.

دوې کوچني کاچوغي مالگه.

یوه کوچني کاچوغه تور مرچ.

دپخولو کړنلاره :-

* په داش کي غد غوښو ټوټې داسی کښيږدئ چي داوړ دلمبې څخه څلور سانتی لیری وی.

* غوښي به دداش تر لمبه لاندي او ه دقیقې پریږدئ وروسته پر سره کړي اړخ نیمه برخه

دمالگي او تورو مرچو پرودوړوئ ، بیا به يي بل اړخ ولمبې ته اووه دقیقې کښيږدئ ،

وروسته پاته برخه دمالگي او تورو مرچو پرودوړوئ

دترکیانو په طریقو دپسه دغوښو پخول

ارین مواد :-

یو کیلو دپسه یا سیرلي غوښي.

اوږه.

پنځه کاچوغي دښوون (زیتون تیل) یا غوړي.

یوه دانه کوفته سوی پیاز.

دوې زنی کوتلی هوږه.

یوه دانه میده سوی تریخ مرچک.

لږ څه سپینه څیره.

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

* غوښي په اوږو کي ووهي ، ديگ پر خام اور باندی کړی ، غوښي په غوږو کي سرې کړی.
* پياز وديگ ته ورواچوی چي لږ سره سي وروسته مالگه دارو ورواچوی ، دديگ سر
ورپټه کړی او پر خام اور يي يو ساعت پریردی ، ترڅو چي غوښي پخې سي.
دپتاڼو غورمه

ارین مواد :-

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

* غوښي ميده کړی او پاکی يي پریمنځی.

* ديگ پر اور باندی کړی. غوږي ، پياز ، هوربه ، او غوښي ورواچوی ، ښه يي ولړی ولي
چي دپخلی پټ راز په لړلو کي دي.

* وروسته دروميانو معجون وغوښو ته ورواچوی او لس دقيقې يي ولړی.

* تراش سوی روميان وغوښو ته ورواچوی ښه يي ولړی ، دکټوی دارو ورواچوی او ښه يي
ولړی.

* وديگ ته اوبه ورواچوی او ديگ پر اور پریردی ترڅو غوښي پخې شي او اوبه دونه پاته
شي چي غوښي پکښی پتی وی.

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



اومليت

اڀين مواد :-

درې دانې هڳي

يو ڪوچني دبلي ڊڪرافٽ پنير .

دو ڪاچوغي پوڊري شيڊي

مالگه او تور مرچ .

دو ڪاچوغي غوري .

دپخولو ڪر نلاره:

* پنير تراش ڪري .

* هڳي، تراشسوي پنير، پوڊري شيڊي، مالگه او تور مرچ سره گڏ ڪري .

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

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

يخني غونبي

اڀين مواد :-

يو ڪيلو غونبي .

نيم ڪيلو ڪوچني سره پياز .

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

دو ڊانې ميانه پياز .

نيمه غوته ڪوتلي هوربه .

مالگه

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



شاكريه

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

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

دایني پخول (1)

ارین مواد :-

دپسه اینه

یوه دانه غټ پیاز

یوه دانه غټ رومی. ميده تراش سوی

یوه کاچوغه کوتلی هوږه.

درې دانې ترخه شنه مرچک.

یوه غټه کاچوغه غوړي

مالگه

نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ

دایني دپخولو کړنلاره :-

* پیاز تراش کړئ

* اینه ستاسو د خوښي سره سم ميده کړئ.

* غوړي په کړایي یا دیگ کي واچوئ پر خام اور باندې يي کښيږدئ ، پیاز ورواچوئ ښه

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

رومی ورواچوئ ، ښه بي ولړئ چي پخه شی.

نوټ: اینه باید نرمه پخه شی کلکه نه شی.

که روميان تراش نه شی غټ ميده شی هم ښه خوند کوی.

دایني پخول (2)

په پورتنی کړنلاره سره اینه پخیري ، د تراش سو روميانو او پیازو پر ځای روميان او پیاز

ميده کړئ او شنه خواږه مرچک هم ورواچوئ.

سره کړي اینه (3)

اڀين مواد :-

يوه ڊپسه يا وزگري اينه.

لڙخه اوڙه.

نيمه غوته کوتلې هوڙه.

نيمه کاچو غه سپينه ځيره.

يوه کوچني کاچو غه تور مرچ.

مالگه

يوه دانه غتہ شين مرچک تراش سوی.

داينې ډپخولو کر نلاره :-

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

کنبيرډئ چي اوبه بي وننيزي.

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

به بي داسی پريږدئ.

* په يوه لوبنی کي اوږه واچوئ.

* غوري په ډيگ کي واچوئ خام اورپسی بل کړئ.

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

د غونبو ، اينې او پنبستورگو سلات

اڀين مواد :-

يو کيلو غونبي

اينه

پنبستورگی

مالگه ، تور مرچ ، او اوبه

يوه غتہ کاچو غه غوري

ډپخولو کر نلاره:

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

* غوري په ډيگ کي واچوئ ، اورپسی بل کړئ.

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

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

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

دلبند

ارپين مواد :-

اينه ، زړه ، پښتورگي ، لري ، لږڅه غوښه.

دگيلاس درې برخي نحد

مالگه

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ

کاچوغه سپينه څيره

دوي داني پياز

نيه غوته کوتلی هوربه

لږڅه زعفران

يوه غته کاچوغه غوري

ددلبند دپخولو کرنلاره :-

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

ورجی

دورجو مساله

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

اړين مواد :-

نيمه اوقيه خولنجان.

نيمه اوقيه شيبه .

نيمه اوقيه ادوه .

ديوي او قی خلرمه برخه لونگ

کوچني گيلاس گل گلاب

نيمه اوقيه سپينه خيره .

نيمه اوقيه تور مرچ .

نيمه اوقيه دشنو دونی کنډری

نيمه اوقيه هيل .

ددارو و دجوړولو کرنلاره :-

* شيبه پاک پريمخئی ، وروسته يي وچ کړئ ، که يي پانی غټی وی په غچي سره پری کړئ .

* خولنجان به په هونگ کي جوکويه کړئ .

* ادوه کوچني توتې کړئ .

* لونگ پر خپل حال پريږدئ .

* هيل مات کړئ .

* وچ گل گلاب په کوتو کي لږ سره وموږئ .

* سپينه خيره پر خپل حال پريږدئ .

* دشنو دونی کنډری پر خپل حال پريږدئ

* تور مرچ پرينخئی او تروچولو وروسته يي جوکويه کړئ .

ټول سره گډ کړئ ، په دبلې يا مرتبانه کي يي واچوئ .

د خوړو رنگ

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

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

د فطير و مساله

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



کابلی پلو

اړين مواد:-

يو ونيم كيلو غوښي يا چرگ.

خلور گيلاسه ورجی.

خور دانی پتاهې.

يو دبلۍ درو ميانو معجون.

ديوي مالتې پوستکی.

يوه کاچوغه دور جو مساله.

نيمه کاچوغه جوهر ليمو.

نيمه کوچني کاچوغه ميده زعفران.

نيمه کوچني کاچوغه د زعفران رنگ.

مالگه

ارغ گلاب

دوي غتې کاچوغي غوري (دميرو غوري)

د پخولو کړنلاره:

- غوښي ميده کړئ او پاکی يې پريمنځئ.
- پياز ميده کړئ ، وروسته يې پريمنځئ.
- د مالتې پوستکی نری دوي سانتي اوږد پرې کړئ.
- پتاهې پاکی پريمنځئ ، په ابو کي يې نيم خامه پخې کړئ ، سپینی يې کړئ ، که پتاهې کوچني وي پر منځ يې دوه ځايه کړئ او که غتې وي خلور توتې يې کړئ.
- غوښی نيم خامه پخې کړئ ، بنوروا دغوښو څخه په يوه لوبنی کي توی کړئ.

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



بريانی

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

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

د چرگ سپيني ورجي

اړين مواد:-

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

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

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

ژړی ورجی د چرگ سره

اړین مواد :-

دوه چرگان

پنځه گیلاسه ورجی

دگیلاس څلرمه برخه غوړي .

شپږ دانې د شنو دونی کونډری .

اته دانې هیل .

نیمه کوچني کاچوغه زعفران .

یوه کاچوغه کوچی یا دمیرو غوړي .

مالگه

دورجو دپخولو کړنلاره :-

* چرگ پاکړئ او پاک بي پریمنځئ .

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

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

- * چرگ دنبوراو خخه را وباسي ، نبوراو صافه کړئ، او خيشتي وروجي ورواچوئ لس دقيقې بي راوايشوئ ، وروسته اور خام کړئ ، کوچي ورواچوئ، دديگ سرورپت کړئ چي اوبه وچي کړي او وروجي پخې شي.
- * اور حني مړ کړئ ، لس دقيقې مخکي تردې چي وروجي په غوريگانو کي وچوئ.
- * چرک په داش کي يا بي په غورو کي سور کړئ.
- * په مجمه کي وروجي وچوئ او چرگان پر سرور کنبيردئ.

بخارايي وروجي

ارپين مواد :-

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

دورجو دپخولو کړنلاره :-

- غونبي کوچني ميده کړئ.
- پياز ميده کړئ ، وروسته بي پاکی پرېمنځئ.
- * وروجي سنگ شويه کړئ او په اوبو کي بي يو ساعت بي خيشتي کړئ.
- غوري په ديگ کي پر اور باندي کړي پياز پکښي سره کړئ چي رنگ بي ژر سي.
- وروسته غونبي وپيازو ته ورواچوئ ، ښه بي ولړئ ترڅو چي اوبه وچي کړي.
- وروسته دروميانو معون ، مالگه و غونبو ته ورواچوئ لس دقيقې بي ولړئ.
- روميان دترکاري دلاس په ماشين کي کوفته کړئ ، و غونبو ته بي ورواچوئ ، ښه بي سره ولړئ ، ترڅو چي روميان پکښي خوړين سي. وروسته ميده گازري ورواچوئ ، لس دقيقې بي ولړئ ، اوبه ورواچوئ چي خوښي پخې سي.
- خيشتي وروجي پاکی پرېمنځئ ، په ديگ کي بي دغونبو سره وچوئ ، لږ وروسته اوپسي خام کړئ ، دديگ سرورپت کړئ چي وروجي پخې سي.

- کله چي ډوډي سموي ، دديگ څخه غوښي را وباسئ په يوه غاب کي يي کښيږدئ ، ورجي په غوري کي واچوئ او غوښي يي پر سرور کښيږدئ ، دترکاري دسلاداو منتو سره يي وخورئ. داروموسه

بخارايي ورجي دچرگانو سره

ارين مواد:-

دوه دانې چرگان .

څلور گيلاسه ورجي

نيم دبلې دروميانو معجون .

دوي دانې پياز

درې دانې روميان .

څلور دانې هيل

مالگه زردکه

نيم گيلاس پاخه نخود

دورجو دپخولو کړنلاره:-

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

- چرگان پاک پريمنځي پرمنځ يي دوه ځايه کړئ
- پياز کوچني ميده کړئ.
- روميان ښه کوفته کړئ.
- غوري په ديگ کي پر اور باندي کړي پياز پکښي سره کړئ چي رنگ يي ژړ سي .
- وروسته چرگان وپيازو ته ورواچوئ ، ښه يي ولړئ ترڅو چي اوبه وچي کړي .
- وروسته دروميانو معون ، مالگه وغوښو ته ورواچوئ لس دقيقې يي ولړئ .
- روميان دترکاري دلاس په ماشين کي کوفته کړئ ، وغوښو ته يي ورواچوئ ، ښه يي سره ولړئ ، ترڅو چي روميان پکښي خوړين سي ، هيل ، مالگهاو اوبه ورواچوئ ، په ديگ پسې اور بل پريردئ ترڅو چي چرگان پاخه سي .

- غوښي دديگ خخه راوباسئ، نخوداو ميده گازري په ديگ كي واچوئ لس دقيقې په ديگ پسي اور بل كړئ وروسته اور خني مړ كړئ.
- هغه خيشتي كړي ورجي پاكي پريمنخي، وبنوروا ته يي ورواچوئ، تر خوچي ورجي اوبه وچي كړي او پخې سي.
- * چرك په داش كي يا يي په غورو كي سور كړئ.
- * ورجي په غوريگانو كي واچوئ او چرك غوښي پر كښيردئ.

الكوزي ورجي (1)

ارين مواد :-

نيم كيلو غوښي غني توتي.
خلور گيلاسه ورجي.

يوه مستو خوري، مستي.

كوچني كاچوغه زعفران.

كوچني كاچوغه د زعفران رنگ.

يو پاكټ اوږده مكرونه.

نيم گيلاس غوري.

خلور داني هيل.

دوي كاچوغي كوچي.

خلور داني لونگ

يوه كوچني كاچوغه ميده دارو (تورمرچ، هيل، سپينه خيره، جوهر ليمو)

دبنكلا دپاره :- سره كړي جنعوزي، ارتاوي، بادام، او نيم كوچني گيلاس بوره دورجو

درنگ دپاره.

دورجو دپخولو كرنلاره :-

* غوښي پاكي پريمنخي.

* ورجي سنگ شويه كړئ او په اوبو كي يي يو ساعت خيشتي كړئ.

* ديگ پر اورباندي كړئ، غوري، غوښي، هيل، لونگ، مالگه ورواچوئ، پنځه دقيقې

بي ولړئ وروسته اوبه ورواچوئ، تر خوچي غوښي پخې سي.

* وروسته ته ميده دارو، د زعفرانو رنگ، لږ څه مالگه او يو گيلاس بنوروا ورواچوئ ښه

سره گډه كړئ. گډه سوي شيان پر دوو برخو وويشي.

* غوښي د بنورا څخه راوباسی د داش په غوريچه کي کښيږدی ، دمستو سره په گله سوو شيانو يي ولړی ، او لږ څه غوري پرواچوی ، په داش کي سرې کړی .

* بنوروا صافه کړي ، او هغه خيشتي ورجی پاکي پريمنځی ، وبنوروا ته يي ورواچوی ، پر اوريي باندي کړی ، ترڅو چي ورجی پخې سي .

* مکرونه په اوبو کي وايشوی يوه کاچوغه غوري ورواچوی ، وروسته يي صافه کړی ، مکرونه په يوه لوبنی کي واچوی ، او هغه دوهمه برخه دمستو سره گله سوی شيان پر واچوی .

* دورجو رنگ (نیم کوچني گيلاس بوره سره کړی ، لږ اوبه ورواچوی) دورجو پرس ورواچوی .

* کله چي غوښي سرې سي ، د داش څخه يي راوباسی ، د غوريچي څخه هغه بنوروا دوجو وبل اړخ يعنی درنگ څخه وبل اړخ ته واچوی .

* ورجی په غوري کي واچوی ، مکرون د غوري وڅنډو ته واچوی ، او غوښي د دورجو پرس وړ کښيږدی او ارتاوی ، جنغوزی .. پر سر وروپاشی .

عربي ورجی

اړين مواد :-

دوه چرگان يا غوښي

څلور گيلاسه ورجی .

نیم گيلاس غوري .

دوې کاچوغي کوچی

يوه کوچني کاچوغه د زعفران رنگ .

څلور دانې دشنو دونی کونډری .

يوه کوچني کاچوغه جوهر ليمو .

يوه کوچني کاچوغه ميده هيل .

پنځه دانې هيل .

يوه کوچني کاچوغه ميده زعفران .

مالگه .

دورجو د پخولو کړنلاره :-

• چرگان پاک پريمنځی پريمنځ يي دوه ځايه کړی

- د يگ پر اورباندي كړئ ، غوري ، دشنو دونو كونډري ، د چرگ غونبي ورواچوئ ويي لړئ ، وروسته اوبه غټ هيل او مالگه ورواچوئ ، ترڅو چي غونبي پخې سي .
- غونبي د يگ څخه راوباسئ او په غوريچه كيبې كنبيردئ .
- دارو په يوه گيلاس گرمو اوبو كې خيسته كړئ ، وروسته غونبي په لړئ .
- * ورجي سنگ شويه كړئ او په اوبو كې يې يو ساعت خيسته كړئ .
- د غونبو غوريچه په گرم داش كې كنبيردئ چي غونبي سرې سي .
- ورجي ونبورواته ورواچوئ د يگ پر اورباندي كړئ كله چي اوبه پړوچيدو سي اور پسي خام كړئ .
- * د غوريچي څخه هغه نبوروا پر ورجو وپاشئ او د چرگ غونبي پر ورجو برسيره كنبيردئ .
- لږ څه غورپه كوچني مستخوري كې واچوئ ، يوه دانه سكور په غورپه كې كنبيردئ مستخوري دورجو په مينځ كې كنبيردئ ، او سري په زبربرخ وړپټ كړئ ، ويه اړخ ته لږ څه خلاص پرېردئ ، د يگ سر بنه بند كړئ يا يې په خيسته كړو او پړو بند كړئ ، پر خام اور د يگ باندي كړئ ترڅو چي ورجي پخې سي .
- * مخكې تردې چي ورجي په غوريگانو كې راوكاږئ لمړي مستخوري د يگ څخه راوباسئ وروسته غونبي راوباسئ په غاب كې يې كنبيردئ و ورجي په كو كير سره گډې كړئ او په غوريگانو كې يې واچوئ ، پر سري غونبي وركنبيردئ .

ايراني ورجي

اړين مواد :-

- يوه دانه چرگ يا يوونيم كيلو غونبي .
- څلور دانې پياز .
- نيم گيلاس غوري .
- يو گيلاس ارتاوي .
- يوه كوچني كاچوغه ميده هيل .
- څلور گيلاسه ورجي .
- يوه كوچني كاچوغه ميده زعفران .
- نيمه كوچني كاچوغه زعفران رنگ .
- مالگه .
- يوه كوچني كاچوغه ميده جوهر ليمو .

د پخولو کړنلاره:-
 * ورجی سنگ شویه کړئ او په اوبو کې یې یو ساعت خيشتې کړئ.
 * غوښې میده کړئ، پاکې یې پرېمنځئ.
 * د ډیگ پر اور باندې کړئ، اوبه، غوښې او مالګه ورواچوئ ترڅو چې پخې سي.
 * د پیاز سپین کړئ، او نازکی الغی الغی یې کړئ.
 * په ګچني ګیلاس کې اوبه واچوئ، زعفران، جوهر لیمو، هیل، د زعفران رنگ او مالګه خيشته کړئ.
 * په غړو کې پیاز سره کړئ، ترڅو چې رنگ یې ژړ سي، وروسته ارتاوی ورواچوئ لس دقیقې یې ولږئ، وروسته غوښې ورواچوئ، لس دقیقې یې ولږئ، د زعفران اوبه لږ څه وغوښو ته ورواچوئ و یې لږئ، اور ځنی مړ کړئ.
 * بنوروا صافه کړئ، او ورجی پکښې پخې کړئ، پام کوئ چې ورجی خوړینی نه شی.
 * ورجی وغوښو ته ورواچوئ، د زعفران پاته برخه اوبه پر وجو وپاشئ د ډیگ سرورپټ کړئ، د ډیگ پر خام اور باندې کړئ تقریبا نیم ساعت ترڅو چې اوبه وچې کړئ.
 داروموسه.

خوږې ورجی

اړین مواد:-
 دوه ګیلاسه ورجی.
 دوه ګیلاسه یا ستاسو د خوښی سره سمه بوره.
 خلور کاچوغي غوړي.
 لس دانې هیل.
 د ګیلاس څلرمه برخه کشمش
 لس دانې لونګ
 جنغوزی، بادام....
 یوه کوچني کاچوغي زعفران.
 د پخولو کړنلاره:-
 * ورجی سنگ شویه کړئ، پاکې یې پرېمنځئ، نیم ساعت یې خيشتې کړئ.
 * ورجی په اوبو کې وایشوئ چې نیم خامه پخې شی، صافی یې کړئ.
 * د ډیگ پر اور باندې کړئ، غوړي، هیل، لونګ، زعفران، بوره، کشمش، مغزیانه ورواچوئ و یې لږئ ترڅو بوره پکښې ویلی شی، وروسته یو ګیلاس اوبه ورواچوئ ترڅو چې راوایشیږي.

*ورجی ، او گله سوی شیان (بوره ، مغزیانه) په دیگ واچوئ بنه بی سره گله کړئ ، دیگ پر اور باندی کړئ لږ اوبه ورواچوئ ، ترڅو چي ورجی پخیري که دور جو دانه کلکه وه لږ نوری اوبه ورواچوئ.

د بشپړ پسه الکوزی ورجی

اړین مواد :-

9 کیلو بشپړ اوري

15 گیلاسه ورجی .

یوه کوچني کاچوغه زعفران .

دوه پاکته اوردده مکرونه .

اته داني ایشولی هگی .

یوه ونیم دبلې درو میانو معجون .

یوه کاچوغه جوهر لیمو .

خو داني دشني دونو کونډری .

نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ .

یوه کاچوغه مالگه .

یو گیلاس اوبه .

هیل او نیمه کاچوغه د زعفران رنگ .

غوري .

سره کړی کشمش او جنغوزی .

د پخولو کړنلاره :-

* ورجی سنگ شویه کړئ او په اوبو کي بی یو ساعت خیشتي کړئ .

- اوري دننه او د باندی پاک پریمنځئ ، په پاک ټوکره بی لاسونه او پنبې وروترئ .
- غت دیگ پر اور باندی کړئ ، گرمی اوبه مالگه ، بشپړ هیل ، او وري ورواچوئ .
- په یوه پیاله کي درو میانو معجون ، یو گیلاس اوبه ، زعفران ، د زعفرانو رنگ ، تور مرچ ، مالگه ، جوهر لیمون واچوئ بنه بی سره گله کړئ .
- په اوبو کي مکرونه وایشوئ او په صافی کي صافه بی کړئ .
- اوري دشوروا خخه راوباسئ .
- په یو بل غت دیگ کي یو گیلاس غوري واچوئ .

- په مکرونه یوه کاچوغه درو میانو معجون گډه کړئ.
- داوري په نس کي ، کشمش ، ایشولی هگی ، مکرونه ، جنغوزی واچوئ.
- ورسته اوري په هغه دیگ کي کنبیردئ ، چي غوړي پکبسی کي دی خام ورپسی بل کړئ ، لس دقیقې وروسته یې پر بل اړخ واړوئ.
- ورجی بیا پاکي پریمنځئ.
- دیگ پر اور باندي کړئ غوړي او شنو دونو کونډری ، ورجی ورواچوئ ، ښه یې ولړئ وروسته دومره بنوروا ورواچوئ چي ورجی پکبسی پخیري. اور پسی بل کړئ وروسته اور پسی خام کړئ ترڅو ورجی پخې شی.
- په الکوزی غوری کي ورجی واچوئ او اوري یې پر سرور کنبیردئ ، کشمش او جنغوزی پروپاشئ. دارومو سه.

د شید و ورجی

- اړین مواد :-
- دگیلاس درې برخي ورجی .
 - اته گیلاسه شیدي .
 - یو گیلاس بوره .
 - دښکلا دپاره میده پیسته .
 - ارغ گلاب .
 - کوچني نیمه کاچوغه دشنو دونو کونډری .
 - دپخولو کړنلاره :-
 - *ورجی په گرمو اوبوکی یو ساعت حیشتي کړئ .
 - *دیگ پر اور باندي کړئ . یو گیلاس اوبه او ورجی ورواچوئ ، ترڅو چي ورجی لس دقیقې را وایشیري ، وروسته شیدي ورواچوئ .
 - شل دقیقې ورجی او شیدي ولړئ ، وروسته بوره ورواچوئ و یې لړئ ترڅو چي کویني ونیسي . پنځه دقیقې یې نور هم دیگ پر اور پاندي پریردئ او ورجی لړئ .
 - دشنو دونو کونډری میده کړئ یوه کاچوغه بوه په گډه کړئ او ورجو ته یې ورواچوئ ، ښه یې ولړئ وروسته ارغ گلاب ورواچوئ و یې لړئ او اور ځنی مړ کړئ .
 - په مستخوری کي یې واچوئ . برسیره پیسته پر وډوړوئ . دارومو سه .

کبابونه



کباب

ارین مواد:-

- دوه کیلو توری غوښي.
- پنځه دانې کوچني کلک روميان.
- يوه کاچوغه درومیتن معجون.
- دگیلاس خلرمه برخه دلیمو اوبه.
- دگیلاس خلرمه برخه غوړي یا دزیتون (بنوون) تیل.
- اوه دانې پیاز.
- يوه کاچوغه مالگه.
- يوه کوچني کاچوغه دکټوی دارو.
- يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.
- يوه کوچني کاچوغه ادوه.
- دکباب دپخولو کړنلاره:-
- غوښي خلور کونجه توتې میده کړئ.
- پیاز سپین کړئ او پر منځ يې دوه ځایه کړئ.

- غوښي ، پياز ، دارو ، ليمو اوبه ، غوړي يا د ښوون (زيتون) تيل ، مالګه سره ګډه کړئ ،
نيم ساعت يې کښيږدئ لږ وخت وروسته يې سره اړوئ.
- سکاره تازه کړئ ، غوښي ، پياز او روميان په سيخانو وپيوئ ، او پرسکرو يې پاڅه
کړئ. دارو موسه.

سوري کباب



shamsqatar.com

اړين مواد :-

نيم كيلو کوفته

1 - نيم گيلاس ښه خيسته سوي برغل bel concasse.

2 - يوه دانه تراش سوي پياز.

3 - درې زڼي کوټلی هورډه.

4 - يو گيلاس تازه ميده پارسلي.

5 - مالګه ، تورمرچ او سپينه ځيره.

د کباب د پخولو کړنلاره :-

* کوفته ، برغل ، کوټلی هورډه ، ميده پارسلي ، تورمرچ ، مالګه او سپينه ځيره به ټول
ښه سره ګډه کړئ.



*گله سوی شيان به دکباب په سيخانوباندي وپيوي، پر سکرو بي پاخه کړئ.



میده پياز او پارسلې په غاب کي اوارې کړئ او کباب پر کنبيردئ لږ څه سماغ پر ودورئ اولږ څه د زيتون تيل پر و اچوئ.



نوټ: تاسو کولای شې چې دنوموړې کوفتې څخه ټکۍ جوړې کړئ په داش کي يي په غوړو غوړه غوريچه کي پوخ کړئ، او يايي په غوړو کي سور کړئ.

سوري کباب

ارښود مواد :-

نيم کيلو کوفته.

دوې غټې کاچوغي میده پارسلي.

يوه دانه ميانه تراش سوی پياز.

دوې کاچوغي دغوا غوري.

يوه کوچني کاچوغي مالگه.

دکباب دپخولو کړنلاره:

* کوفته ، میده پياز ، میده پارسلي ، مالگه به ټول بڼه سره گډه کړئ.

* گډه سوی شيان به دکباب په سيخانو وپيوئ ، او پرسکرو به يې پاڅه کړئ.

* په غاب کي يې کښيږدئ ، دپيازو په الغوا او پارسلي به يې بنائسته کړئ

نوټ: تاسو کولای شئ چي دنوموړي کوفتي څخه ټکي جوړي کړئ په داش کي يې په

غورو غوره غوريچه کي پوخ کړئ ، او يايي په غورو کي سور کړئ.



دکوفتي سيخ کباب (1)

ارښود مواد :-

نيم کيلو دغونښو کوفته.

يوه دانه پياز (تراش سوی)

يوه دانه هگي

يوه کوچني کاچوغي سپينه څيره.

يوه کوچني کاچوغي تورمرچ.

مالگه

دکوفتي دکباب پخولو کړنلاره:

- په يوه لوبښي کي کوفته واچوئ ، هگۍ پکښي ماته کړئ ، او ټول داروگان او مالگه ورواچوئ ، ښه يې سره گډه کړئ .
- دکباب پر سيخانو يې ومنلوئ . او سيخان په يخچال کي نيم ساعت کنسپړدئ .
- سکاره دسکرو په منقال کي ولگوئ ، او دکوفتي سيخان پر کنسپړدئ ، سيخان پر منقال اوړئ چي دکباب ټول اړخونه پاخه شي . دورجو او سره کړو پتاهو سره يې وخورئ ..

دکوفتي سيخ کباب (2)



اړين مواد :-

يو کيلو کوفته

درې دانې پياز چي نه غټه اونه کوچني وي .

دوه گيلاسه ددخن اوږه (دشنه ايردنو اوږه) اوږه .

درې دانې هگۍ

مالگه

يوه کوچني کاچوغه دارو (تور مرچ ، سپينه خيره ..)

دکوفتي دکباب پخولو کړنلاره:

* پياز سپين کړئ او تراش يې کړئ .

* په يوه لوبښي کي کوفته ، پياز ، يو گيلاس اوږه ورواچوئ او ښه يې سره گډه کړئ ، دارو

ورواچوئ و او سر يې ورپټه کړئ نيم ساعت يې داسي پريردئ .

* په غوريچه کي يو گيلاس اوږه واچوئ ، دکوفتي خخه کوچني غرتي جوکړي او په

غوريچه کي کنسپړدئ ترحو چي ټوله کوفته غرتي غرتي کړئ .

* په ديگ کي غوري واچوي پر اور باندي يې کنسپړدئ او کوفته پکښي سره کړئ .

* کوفته چي سره شي پر کاغذ يې کنسپړدئ .

* سره کړې کوفته په غابو کي کښيږدئ او سره کړې پتاتې ورسره کښيږدئ. دارو موسه.

دهگۍ او کوفتې کباب



اړين مواد :-
 نيم كيلو کوفته
 يوه دانه غټ پياز تراش سوی
 مالکه
 مرچک
 دکټوی دارو
 6 دانې هگۍ
 غوري
 دکوفتې دپخولو کړنلاره :-
 ميده پياز ، کوفته ، مالگه ،
 مرچک او دارو ښه سره گډه کړئ.

کوفته اواره کړئ ، ټکۍ ځنۍ جوړه کړئ ، هگۍ دکوفتې په مينځ کي کيږدئ ، دداس په غوريچه کي اوبه واچوئ او دکوفتې غرتيبي پکښي کښيږدئ ، په داس کي يونيم -دوه ساعته کښيږدئ ، کله چي کوفته پخه شي ، په يخچال کي يي کښيږدئ ، وروسته يي الغې الغې پري کړئ ، په سندويچ کي يي وخورئ او يا يي دمکروني يا ورجو سره وخورئ.

روش کباب

اړين مواد :-
 يونيم كيلو سپين پياز .
 نيم كيلو غونبي .

پنځه گيلاسه اوبه د غونبو پخولو دپاره.

يوونيم كيلو مستي.

يوه کاچوغه مالگه.

دگيلاي څلرمه برخه غوري.

دگيلاي څلرمه برخه جنغوزي.

دپخولو کړنلاره.

- دبو خارديگ پر اورباندي کړئ ، اوبه غونبي او نيمه کاچوغه مالگه ورواچوئ.
- کله چي اوبه راوايشيري ، دديگ څخه شپيلک ليري کړئ اور خام کړئ او يو ساعت ديگ پر اورباندي پريږدئ چي غونبي پخي شي.
- پياز سپين او ميده کړئ دبخار په ديگ کي يي پر اورباندي کړئ بنور واور وواچوئ تر څو چي وايشيري ، وروسته اور خام کړي ، نيم ساعت ديگ پر خام اورباندي پريږدئ.
- پياز وکوټئ او پخي مستي سوکه سوکه ورواچوئ تر څو چي وايشيري ، پنځه دقيقې يي وايشوئ.
- جنغوزي په غورو کي لږ سره کړئ.
- پخي مستي په غټ غاب کي واچوئ ، په سره کړو جنغوزيو ، غورو او غونبو يي بنائسته کړئ.

دتوري کباب

ارين مواد :-

څلور دانې توري.

يوه دسته پاسلي.

دوې غوتې هوربه.

يوه دانه کوفته سوي تريخ مرچک.

يوه کاچوغه مالگه.

نيمه کاچوغه دارو.

نيمه کاچوغه تور مرچ.

نيم گيلاس ارتاوي.

دپخولو کړنلاره :-

- توري په اوبوپاک پريمنځئ . په صافي کي يي کنبيردئ چي اوبه يي وننيري.
- دتوري په مينځ کي په تيره چاره جيب جوړ کړئ.

- پارسلي پاڪي ڪري او بنه بي ميده ڪري.
- هوره سپينه ڪري او دمالگي سره بي وڪوتي.
- ڪوفته پارسلي ، ڪوتلي هوره ، دارو ، او دغور و نيمايي برخه ، تريخ مرچڪ بنه سره ڪله ڪري.
- گلہ سوي شيان دتوري په منخ ڪي ڪنبيردئ.
- په پاته غور و توري غور ڪري ، په ڊير گرم داش ڪي بي ڪنبيردئ. پنخلس دقيقې وروسته به پاخه سي. ٽوتي ٽوتي بي ڪري ، گرم بي و خوري.

ڪبان

ڪبان دپتاهو سره

ارين مواد :

1 ڪيلو پتاهي

يو پاو اوڙه هغه اوڙه چي دپار سوب قابليت ولري

نيمه ڪا چو غه مالگه

نيمه ڪا چو غه بيگينگ پوڊر

يو ليتر او به

4 داني ڪبان

غوري دسره ڪولو دپاره

ليمبو او گشنيز دنڪلا دپاره

دپخولو ڪرنلاره:-

* ڪبان بنه پاڪ ڪري ، او پاڪ بي پريمنجي.

* په يوه کچهبه پتاهې ميده کړئ چې نه غټي وي او نه وړي، په اوبو کې به يې يو ساعت دپاره پريريدئ.

* تاسو په نيم ليتر اوبو کې اوږه، مالگه، بيگينگ پوډر واچوئ بڼه به يې سره گډه کړئ داسې اوږه به ځنې جوړ سي چې نيولې نه وي وروسته به هغه نيم ليتر اوبه ورواچوي او بڼه به يې سره گډه کړئ، اوس به اوږه نرم سي په ټوکړه يې پټه کړي.

* پتاهې داوبو څخه راوباسئ، چې اوبه يې وچي سي، وروسته به نيمې دپتاهو څخه په غوړو کې سري کړئ، په صافه کې يې کښيريدئ چې غوړي يې وننيرې، وروسته هغه نوري پاته پتاهې هم په دغه ډول سري کړئ.

* پاک سوي او دابو څخه وچ سوي کبان په لږ څه اوږو ووهي او وروسته په هغه خيشتو اوږو بڼه ولري.

* وروسته يې په سرو غوړو کې دوي دقيقې دهر طرف نه بڼه سره کړئ.

تر سره کيدو وروسته گرم دسري کړو پتاهو، ليمبو او گشنيز سره و خپلو ماشومانو او ميلمنو ته تقديم کړي.

د کبانو او پتاهو غوريچه

ارين مواد :-
يو کيلو کبان.
دوې دانې پياز.
يو کيلو ترکاري (پتاهې، ذردکي او خوارپه غټ شنه مرچک).
يوه دسته گشنيز.
دوې داني کاغذي ليمو.
دوې دانې روميان.
يوه کاچوغه کوتلي هوربه.
يوونيم کوچني گيلاس غوړي.
نيمه کاچوغه تور مرچ.

مالگه

نیمه کوچني کاچو غه سپینه څیره .

دپخولو کرنلاره :-

* کبان بنه پاک کړئ ، او پاک بی پریمنځئ .

* دکبان پر غونبو مالگه ، تورمرچ ، سپینه څیره ، هوربه ، او دلیمو اوبه واچوئ او داسی بی کنبیردئ .

* پیاز سپین کړئ او الغې الغې بی میده کړئ .

* رومیان پاک پریمنځئ او الغې الغې بی میده کړئ .

* په غوریچه کی غورې واچوئ ، او دپیازو الغې پکنبی کنبیردئ .

* دکبانو غونبی پر پیازو باندي کنبیردئ ، میده رومیان ، میده گشنېز پر غونبو برسیره

کنبیردئ که رومیان الغې الغې وراچوئ پر کشیزو برسیره کنبیردئ .

* داش گرم کړئ او غوریچه پکنبی کنبیردئ که ضرورت و لږڅه اوبه او مالگه ورواچوئ ترخوچي پاخه شی .

سره کړی کبان

ارین مواد :-

یو کیلو کوچني کبان یا دکبان ټوټې .

نیمه غوته کوتلې هوربه .

یوه کوچني کاچو غه تورمرچ .

مالگه

غورې

دوې دانې لیمو .

دپخولو کرنلاره :-

* کبان بنه پاک کړئ ، او پاک بی پریمنځئ .

- * دکبان پر غوښو مالگه ، تورمرچ ، سپینه څیره ، هوربه ، او دلیمو اوبه واچوئ او داسی بی یو ساعت کنسیردئ.
- * که کبان کوچنی وی ، یو طرف اوبل طرف ته په چاره لږ پرې کړئ ، په پری کړو ځایو او سر باندی دارو ورواچوئ.
- * گرایبی پر اور باندی کړئ ، غورپی سره کړئ ، او کبان پکنبی سره کړئ ، کبان چي په غورپو کي هر څومره لږوی ژر سره کیږي.
- * سره کړی کبان په غوری کي کنسیردئ او دلیمو توتی ورسره کنسیردئ.
- * د سپینو ورجو او دلیمو داچار سره بی وخورئ.

د کبانو کباب (پرسکرو پاخه شوی کبان)

- ارین مواد :-
- یو کیلو کبان
- مالگه ، تورمرچ ، سپینه څیره .
- یوه کاچوغه غورپی
- دوې دانې لیمو .
- د پخولو کړنلاره :-
- * کبان ښه پاک کړئ ، او پاک بی پریمنځئ.
- * پر کبانو مالگه ، تورمرچ ، سپینه څیره ، هوربه ، او دلیمو اوبه واچوئ او داسی بی یو ساعت کنسیردئ.
- * سکاره بل کړئ ، او کبان پر کنسیردئ ، تر څو چي هیڅ دود نه وی پر بلاړخ بی واره و تر څو چي سره شی .
- * گرم بی وخورئ ، دلیمو توتی او پارسلی په غوری کي ورسره کنسیردئ.

د داش کبان

- ارین مواد :-
- یو کیلو کبان
- مالگه ، تورمرچ ، سپینه څیره .
- یوه کاچوغه غورپی
- دوې دانې لیمو .
- د پخولو کړنلاره :-

- * کبان بنه پاک کړئ ، او پاک يې پرېمنځئ.
- * پر کبانو مالگه ، تورمرچ ، سپينه څیره ، هورډه ، او دلیمو اوبه وراچوئ او داسی
- * کب په غورږو غورږ کړي او زبربرخ کي يې وپيچئ
- * کبان په غوريچه کي کنبيرډئ.
- * داش کرم کړئ او دکبانو غوريچه نيم ساعت پکنبی کنبيرډئ ترڅو چي کبان پاخه شی.
- * کبان دزبربرخ څخه راوباسئ په غوری کي يې کنبيرډئ دلیمو ټوټې ورسره کنبيرډئ او گرم يې وخورئ.

د کبانو کباب

ارین مواد :-

- يو کيلو غټ کب.
- دوې دانې پتاتي.
- درې دانې پياز.
- يوه غووته کوتلې هورډه.
- يوه دسته ميده کړی گشنېز.
- يوه دانه تريخ مرچک.
- درنگ دپاره لږ څه زعفران.
- يوه کوچني کاچو غه ميده سپينه څیره.
- نيمه کوچني کاچو غه ميده تورمرچ.
- مالگه

دپخولو کړنلاره :-

- * کبان بنه پاک کړئ ، او پاک يې پرېمنځئ.
- * کب غټی ټوټې کړئ.
- * ديگ پر اورباندي کړئ دکب دغوښو ټوټې ورواچوئ ، وروسته گرمی اوبه ورواچوئ ، دديگ سرورپټ کړئ ترڅو چي دکب غوښي پخې شی ، تقريبا په پنځلس دقيقې کي دکب غوښي پخېږي.
- دکب غوښي دديگ څخه راوکاږئ او په صافی کي يې کنبيرډئ ، چي اوبه يې وننيرې.
- پتاتي پاکی پرېمنځئ ، او په گرمو اوبو کيرا وایشوئ چي پخې شی ، یخې اوبه پر پتاتو توی کړئ چي سرې شی سپینی يې کړئ ، وبي کوتئ.
- دکب دغوښو څخه پوست او هډوکی ليري کړئ ، غوښي يې دترکاري تر ماشين وباسئ

- کوټلی پټاټې او دکب غوښې ښه سره گډې کړئ.
 - کوفته کړی پیاز ، کوټلې هورې ، میډه گشنېز ، هگۍ ، مالگه ، تور مرچ ، سپینه خیره ، زعفران دکب دغوښو سره ښه گډې کړئ.
 - دکب دغوښو څخه چکۍ چکۍ یا دگوتو په شکل کباب جوړ کړئ ، او په غوړو کې یې سرې کړئ. دارو موسه.
- نوټ: نموری کباب دپنځو-ښپږو نفرو دپاره کافی دي.

دزربرخ کب

اړین مواد :-

یو غټ کب چي وزن یې یو کیلو وی.

دوې دانې پیاز.

دوې دانې رومیان.

ډیر کوچني گیلانس وچ گشنېز.

نیمه غوټه کوټلې هورې.

درې دلانې شنه مرچک.

دوې دانې لیمو.

یوه دسته تازه گشنېز.

یوه کاچوغه غوړي.

دپخولو کرنلاره:-

* کبان ښه پاک کړئ ، او پاک یې پریمنځئ.

* په غوریچه تیاره کړئ ، زربرخ اوار کړئ ، کب پکښی کیږدئ ، او مالگه ، او لږ څه غوړي پروپاشئ او دلیمو الغی پر کب کښیږدئ کب په زربرخ کې وپیچئ ، په غوریچه کې یې کښیږدئ ، داش گرم کړئ او غوریچه په دانې کې کښیږدئ.

* دیگ پر اور باندی کړیئ ، په غوړو کې میډه پیاز سره کړئ وروسته میډه شنه مرچک ، ورواچوئ ښه یې ولږئ.

* وروسته وچ گشنېز ورواچوئ ویی لږئ.

* وروسته تازه میډه گشنېز ، میډه رومیان مالگه ، هورې ورواچوئ ښه یې ولږئ چي لعاب پوخ شی.

* غوريچه دداس خخه را وباسئ او زبررخ په احتياط سره خلاص كړئ ، كپ په غوري كې كنبيرډئ ، هغه جوړسوي لعاب پرواچوئ. داروموسه.

د داس گمبړی

اړين مواد :-

كيلو گمبړی

مالگه ، تورمرچ

يوه كاچوغه غوري

يوه غټه كاچوغه دلیمو اوبه.

دبنكلا دپاره :-

الغې الغې روميان ، لیمو او ميده پارسلي

دپخولو كړنلاره :-

* گمبړی پاک كړئ ، او پاک يې پريمنځئ ، پوست يې مه ځنی لیری كوی

* پر گمبړی مالگه ، تورمرچ او لیمو اوبه واچوئ.

* غوريچه غوره كړئ و او گمبړی بنه سم پكښی كی واچوئ.

* داس گرم كړئ ، غوريچه په داس كې كنبيرډئ.

* په غوري كې كنبيرډئ او په روميانو ، پارسلي او دلیمو په الغوي بنائيسته كړئ.

يادونه: كولاى شئ چي گمبړی د كباب په سيحانو وپيوئ او پر سكروبي كباب كړئ.

دورجو او مغزياني گمبړی

اړين مواد :-

نيم كيلو په ابو كې ايشولى پوت كړی گمبړی.

يو گيلاس ورجی.

نيم گيلاس اوبه.

مالگه.

دوې كاچوغي ميده جوز.

كوفته سوي (تراش سوي) پياز.

تورمرچ.

دوې غټی كاچوغي غوري.

دوې كاچوغي كشمش.

دوې کاچو غی جنغوزی.
 دپخولو کرنلاره:-
 * ورجی پاکی پریمنخی او خیشته یی کړی. وروسته یی صافی کړی.
 * مغزیانه په غورو کي سره کړی.
 * پیاز په غورو کي سره کړی، ورجی ورواچوئ ددرو خخه تر پنځو دقیقو یی ولړی.
 * وورجو ته اوبه، مالگه، تورمرچ ورواچونښ او ورجی ولړی ددیگ سرور پت کړی ترڅو
 چي راوایشیږي.
 * اور یی خام کړی ترڅو چي ورجی پخې شی.
 * لږ څه ایشولی گمبری او سره کړی مغزیانه دبنکلا دپاره وساتئ.
 * پاته گمبری کوچني کوچني کړی دمغزیانې سره یی وورجو ته ورواچوئ، ویی لړی، او
 پر خام اور یی پنځه دقیقې پریردئ.
 * په ناشکني غوریچه کی هغه دبنکلا (مغزیانه او ایشولی گمبری و اچوئ) وروسته پاخه
 گمبری او ورجی پرواچوئ، سره سم یی کړی او یی لږتخته کړی، چی سره برابر شی،
 وروسته یی په غوری کی چپه کړی.

دکب ملگری

ارین مواد :-
 200 گرامه کورتوبه.
 نیمه کاچو غه وچ گشنیز.
 یوه دانه پیاز.
 مالگه او تورمرچ.
 سپینه څیره.
 پنځه زبې کوتلی هوربه.
 دجوړولو کرنلاره:-
 * کوتوبه پریمنخی، په یخو اوبو کي یی دوه درې ساعته خیشته کړی.
 * پیاز ښه سره وروسته ښه میده کړی.

* کورتوبه صافه کړئ ، میده سره سوی پیاز ، مالگه ، تورمرچ ، میده وچ گشنیز ، لوتلې
هوره ، میده سپینه خیره ورواچوئ بنه بی سره ولړئ.
* کبان په غوري کي کنسیردئ او کب مل پروپاشئ.

سابه



برقی ماشین دلاس ماشین

دترکاری دمیده کولو ماشین

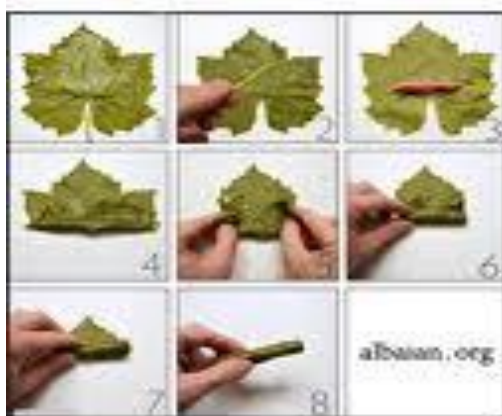
د تاکانو بلگونه



اړین مواد :-
نیم کیلو د تاکانو بلگونه (پانې).
نیم کیلو کوفته.
نیم کیلو رومیان

يو گيلاس ورجی .
 دوې دانې ليمو
 مالگه ، تورمرچ
 يوه غٽه کاچو غه غوري .
 يوه دانه غٽ پياز .
 4 زونې کوتلی هوربه .
 يوه دسته ميده پارسلي .
 يوه دسته ميده گشنيز .
 يوه کوچني کاچو غه وچه ميده ويلني (نعناع)
 دپخولو کرنلاره:

- * ورجی پاکی پریمنځی او په اوبو کی بی خيشتي کړی .
- * پياز تراش کړی او روميانکوچني کوچني ميده کړی .
- * پياز ، روميان ، هوربه ، گشنيز ، پارسلي ، ورجی ، مالگه ، تورمرچ ، او کوفته بڼه سره گډ کړی .
- * دتاکانو بلگونه پاک پریمنځی ، او په اوبو کی بی لږڅه وايشوی ، چي نیم خامه پاخه شی .
- په صافی کی بی کنسیردی چي اوبه بی وننږي .
- * دتاک بلگ اوار کړی ، لږڅه دهغه گډ سوو شينو څخه ورواچوی او بلگ سره وپیچي لکه گوته .



- * په ديگ کی دتاکانو بلگونه په بڼه ترتيب سره کنسیردی او برسیره غوري پرواچوی .
- * ديگ پر اور پنځه دقيقې کنسیردی وروسته وديگ ته اوبه ورواچوی دديگ سرورپت کړی 45 دقيقې بی پر اور پریردی ، وروسته دليمو اوبه ورواچوی ، خوند بی وگوری که پاخه سوی نه وه نیم گيلاس اوبه نوری ورواچوی دديگ سرورپت کړی ترڅو چي پاخه شی په غاب کی بی کنسیردی او ليمو ورسره کنسیردی .



د تاکانو بلگونه (2)

اړين مواد :-

نيم کيلو د تاکانو بلگونه (پانې).

نيم کيلو روميان

يو گيلاس ورجی.

دوې دانې ليمو

مالگه ، تورمرچ

دوې کاچوغي غوړي.

يوه دانه غټ پياز.

يوه دسته ميده پارسلي.

يوه کوچني کاچوغه وچه ميده ويلني (نعناع)

د پخولو کړنلاره:

* ورجی پاکي پريمنځي او په اوبو کې يې خيشتې کړئ.

* پياز تراش کړئ او روميانکوچني کوچني ميده کړئ.

* پياز ، روميان ، پارسلي ، ورجی ، مالگه ، تورمرچ ، ښه سره گډ کړئ.

* د تاکانو بلگونه پاک پريمنځي ، او په اوبو کې يې لږڅه وايشوئ ، چې نيم خامه پاخه شي.

په صافي کې يې کښيږدئ چې اوبه يې وننږي.

* د تاک بلگ اوار کړئ ، لږڅه دهغه گډ سوو شينو څخه ورواچوئ او بلگ سره وپيچئ لکه

گوته .

* په ديگ کې د تاکانو بلگونه په ښه ترتيب سره کښيږدئ او برسیره غوړي پړواچوئ.

* ديگ پړاوړ پنځه دقيقې کښيږدئ وروسته وديگ ته اوبه ورواچوئ د ديگ سرورپټ

کړئ 30 دقيقې يې پړاوړ پريږدئ ، وروسته د ليمو اوبه ورواچوئ ، خوند يې وگورئ که

پاخه سوی نه وه نيم گيلاس اوبه نوري ورواچوئ د ديگ سرورپټ کړئ ترڅو چې پاخه شي

په غاب کې يې کښيږدئ او ليمو ورسره کښيږدئ او د ليمو ټوټې ورسره کښيږدي .

ترپ

اړين مواد :

يو كيلو ترپ.
 نيم كيلو غونبي.
 يوه دانه غټ پياز.
 يوه غوټه هوربه.
 يوه دسته تازه گشنيز.
 يوه دسته پالک ستاسو و خونه.
 يوه غټه کاچو غه غوري. تور مرچ او مالگه
 يو کوچني گيلاس ورجی.
 دپخولو کرنلاره:-
 پياز کوچني کوچني ميده کړئ.
 *دترپ نارونه پرې کړئ، پاک يې پريمنځئ، سپين يې کړئ کوچني يې ميده کړئ بيا يې
 پريمنځئ.
 * گشنيز او پالک ښه پاک کړئ کوفته يې کړئ او پرې منځئ.
 * غوري، غونبي، پياز او هوربه په ديگ کې واچوئ، اور پسې بل کړئ، ترڅو چې اوبه
 وچي کړي.
 * ورجی پاکي پريمنځئ.
 * و غونبو ته ترپ، گشنيز، پالک، تور مرچ، مالگه، ورجی او لږڅه اوبه ورواچوئ.
 * په ديگ پسې خام اور بل کړئ، ښه يې لږ ولى چې دپخلى خوند په لږلو سميرې ترڅو
 چې بخيرې. دارو موزه.

بينډى دمستو سره

اړين مواد:-
 يو كيلو تازه کوچني بينډى.
 نيم كيلو غونبي.
 يوه دانه غټ پياز.
 لږڅه ميده جوهر ليمو.
 يوه کوچني کاچو غه تور مرچ.
 يوه غټه کاچو غه غوري.
 يوه ونيمه مستخوري، تروې مستې.
 يوه کاچو غه کوټلې هوربه.

لڙخه زعفران.
 لڙخه هيل.
 دپخولو ڪرڻ لاره:-
 * بيندي پاڪي پريمئڪي. سرونه او لڪي. بي ڇني پري ڪري. ڪه چنجن پڪڻي ڪي وي هغه
 مه ميده ڪوي.
 * بيندي په غور ڪي داسي سري ڪري چي شين رنگ دلاسه ورنڪري
 * پياز سپين ڪري او تراش بي ڪري.
 * غونبي ميده ڪري او پاڪي بي پريمئڪي.
 * ديگ پر اور باندي ڪري ، غوري په ديگ ڪي واچوي ، پياز لڙسره ڪري ، غونبي او ڪوتلي
 هوربه ورواچوي ، بنه بي ولڙي ، اوبه ورواچوي ، ديگ پر اور پريڙي ، ترڇو چي غونبي نيم
 خامه پخ شي.
 * جوهر ليمو ، زعفران ، مالگه ، ميده هيل ، تور مرچ په مستو ڪي گل ڪري.
 * بيندي و غونبو ته ورواچوي وروسته مستي ورواچوي ، بنه بي سره گل ڪري.
 * په ديگ پسي خام اور بل ڪري ترڇو چي پاخه شي. داروموسه.

بيندي د غونبو سره

ارڀن مواد :-
 يو ڪيلو تازه ڪوچني بيندي.
 نيم ڪيلو غونبي.
 دوڀ داني ميانه پياز.
 دوڀ داني ميانه روميان.
 يو ڪوچني دبلي دروميانو معجون.
 لڙخه ميده جوهر ليمو.
 يوه ڪوچني ڪاچو غه تور مرچ.
 يوه ملاغه غوري.
 يوه ڪوچني دسته گشنيز.
 لڙخه زعفران.
 شپڙني ڪوتلي هوربه.

مالگه

د پخولو کړنلاره:-

- * د بېنډۍ څخه سرو نه او لکۍ پرې کړئ. که چنجنی پکښی کې وی هغه مه میده کوی.
- بېنډۍ پاکې پرېمنځې او په صافي کې کښيږدئ چې اوبه يې وننږي.
- * غوښي میده کړئ او پاکې يې پرېمنځې.
- * پياز سپين کړئ او میده يې کړئ.
- * ديگ پر اور باندې کړئ ، غوړي ، پياز ، غوښي او کوتلې هوربه ، تور مرچ او مالگه ورواچوئ ، ښه يې ولړئ ترڅو چې اوبه وچې کړي. درو ميانو معجون ورواچوئ.
- * روميان تراش کړئ او وغوښو ته يې ورواچوئ ، ښه يې ولړئ پر اور يې پرېږدئ ترڅو چې روميان پکښی خوړين شي.
- * وروسته بېنډۍ ، زعفران ، او جوهر ليمو ورواچوئ.
- * ديگ پر اور پرېږدي ، اوبه لږ لږ وراچوئ ، ترڅو چې غوښي پخې شي.
- * غوښي چې وپخيدو ته نژدې شي ، تازه میده گشنيز ورواچوئ او 10-15 دقيقې وروسته او ځنی مړ کړئ. داروموسه.

وچې بېنډۍ

اړين مواد:-

- وچې بېنډۍ ته هغه شيان پکار يږي کوم چې د دوچو ملوخيو دپاره پکار يده (بس دملوخي پر ځای بېنډۍ دی.
- د پخولو کړنلاره:-
- وچې بېنډۍ د دوچو ملوخيو په ترز او ښه پخېږي.

سره کړی بانجن

اړين مواد:-

- دوې دانې بانجن.
- دوې دانې هگۍ
- لږ څه اوربه.
- يوه کوچني کاچوغه میده سپينه ځيره.

يوه کوچني کاچو غه ميده وچ گشنېز.

يوه کوچني کاچو غه مالگه.

درې زني کوتلي هوربه.

لږڅه دتازه گشنېز پاني

غوري

دبانجنو دسره کولو کرنلاره:-

- بانجن سپين کړئ. نازکي نازکي چکۍ يې کړئ.
- په مستخوري کي هگۍ ماتي کړئ ، مالگه ، گشنېز ، سپينه خيره ، کوتلي هوربه ورواچوئ ، بنه يې سره ولړئ.
- کړايي پر اور باندي کړئ ، غوري ورواچوئ.
- دبانجن چکۍ په هگۍ ولړئ ، وروسته يې په وچو وړو کي ووهي ، په غورو کي يې سره کړئ.
- سره کړي بانجن په غوري کي کنبيردئ او پر سريبي دتازه گشنېز پاني وروپاشئ. داروموسه.

گشيزاو بانجن

اړين مواد :-

دوی داني ميانه تور بانجن.

يوه دانه تراش سوی پياز.

يوه دانه ماجی

غوري

ديوي داني ليمو اوبه .

يوه دسته ميده گشنېز .

يوه دانه ميده رومي .

لږڅه تور مرچ ، مالگه.

دپخولو کرنلاره:

*بانجن سپين کړئ او الغي الغي يې کړئ.

* بانجن په غورو کي سره کړئ چي رنگ يې سوړوی.

* په ديگ کي غوري واچوئ او پياز په غورو کي سره کړئ چي رنگ يي ژړشي ، ورسته روميان ، ماجي ، دليمو اوبه ، تورمرچ او ماله ورواچوئ ، بنه يي ولړئ .
* بانجن وديگ ته ورواچوئ په لعاب يي ولړئ ، وروسته ميده گشنيز ورواچوئ پر اور يي پريردئ چي اوبه وچي کړي . که غواړئ شنه مرچک ورواچوئ ساسو خوبنه .



بانجن د کوفتي سره

اړين مواد :-

6 دانې تور بانجن .

6 زڼي کوتلي هوربه .

نيم کيلو کوفته .

2 دانې شنه مرچک .

2 دانې غت سره روميان .

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ .

يوه دانه تراش سوي غت پياز .

مالگه

غوري .

دپخولو کرنلاره :-

بانجن سپين کړئ او پريي منځئ ، چکي چکي يي کړئ بيا يي پرېمنځئ ، په لږ اوبو کي يي کښيردئ او مالگه پروپاشئ .

* وروسته يي په صافي کي کښيردئ چي اوبه يي ونښيري .

* په ديگ کوفته پر اور باندی کړئ ، تراش سوي پياز ، هوربه ، مالگه ، تورمرچ ورواچوئ

، بنه يي ولړئ ترڅو چي اوبه وچي کړئ .

* روميان پرېمنځئ او الغي الغي يي پرې کړئ .

* په غوريچه کي لږ غوري ورواچوئ او دروميانو الغي پکښي کښيردئ .

* په کړايي کي غوري واچوئ ، او بانجن لږ سره کړئ چي رنگ يي تيز ژړشي .

* بانجن پھ غوريچھ کي ووڏي پربانجنو برسيره کوفته و اچوي ، او شنه مرچک د غوريچھ پھ يوه بغل کي کنسپڊي .
* پھ گرم داش کي يي نيم ساعت کنسپڊي . يا يي لمري پر اور کنسپڊي چي لاندي پاخه شي وروسته يي پھ داش کي کنسپڊي چي برسيره پاخه شي .

د بانجنو بنوروا

تاسو به هم وياست چي دبانجنو بنوروا چا خورلي ده ؟ خير دي يو ورځ يي و خوري .
ارين مواد :-

نيم كيلو تور بانجن .

نيم كيلو کوفته .

7 زني کوتلي هوربه .

يو گيلاس مستي .

نازکه ډوډي .

يوه کاچو غه دليمو اوبه .

دوي داني ميانه ميده روميان .

يوه کاچو غه دروميانو معجون .

دوي داني پياز ميده تراش سوي .

يوه کوچني کاچو غه دکټوي دارو .

يو کوچني گيلاس اوبه .

نيمه کوچني کاچو غه تورمرچ .

مالگه .

غوري .

دپخولو کرنلاره :-

* بانجن لاري لاري سپين کړي يا يي ستاسو دخوښي سره سم سپين کړي پھ غورو کي يي سره کړي .

* کړايي پر اور باندي کړي کوفته ، مالگه او تورمرچ و اچوي ، بنه يي ولري ترڅو چي اوبه وچي کړي . دبانجنو نس ځني ډک کړي .

* پھ لږ څه غورو کي پياز سره کړي ترڅو چي رنگ يي ژر شي ، وروسته دروميانو معجون ، دکټوي دارو ، مالگه او ميده روميانو ورو اچوي ، بنه يي ولري ترڅو چي روميانو پکښي خورين شي .

* پر ليعاب برسره بانجن کنبيرډئ ، کوچني گيلاس اوبه ورواچوئ ، پر حام اوريي 15 دقيقې پريرډئ .

* په چاره ډوډي، څلور کونجه پرې کړئ او په غوړو کې يې سره کړئ.

* ډوډي په غاب کې کنبيرډئ ، دبانجن بنوروا پر و اچوئ ، وروسته بانجن پر کنبيرډئ .

* دمستو سره دليمو اوبه او هوربه گډه کړئ پر بانجنو يې و اچوئ په هغه آن يې و خورئ .

بانجن د غوښو سره (سرچپه بانجن)

اړين مواد :-

يو کيلو اورډه بانجن .

يو کيلو توري غوښي .

څلور گيلاسه اوبه .

يوه کاچوغه مالگه .

نيم گيلاس جنغوزي .

يو ونيم گيلاس ورجي .

د جنغوزيو د سره کولو دپاره لږ څه غوړي .

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ .

غوړي

نيمه کاچوغه ميده ادوه .

د پخولو کرنلاره :-

* بانجن به کشې کشې کړئ چې پونډوالی يې 1 سم وی .

* دبانجنو کشې په غوړو کې سرې کړئ ، پر غاغذ يې کنبيرډئ چې کاغذ يې غوړي جذب کړی .

* ورجی پاکي پرېمنځئ ، په اوبو کې يو ساعت خيشتې کړئ .

* غوښي ميده کړئ او پاکي يې پرېمنځئ .

* ديگ پر اور باندی کړئ ، غوښي او اوبه ورواچوئ ، کله چې راوايشېږي څگ به ځنی

ليري کړئ او مالگه ، دارو به ورواچوئ دديگ سرورپت کړئ ، ترڅو چې غوښي پخې شي

* غوښي او بنوروا سره بيل کړئ .

* غوړي په ديگ کې و اچوئ ، دوی کاچوغي خيشتې ورجی دديگ په تل کې وپاشئ ،

* غوښي پر ورجو وډئ ، پر غوښو باندی برسیره دبانجن سره کړي کشې وډئ پر بانجنو

برسیره ورجی و اچوئ .

* په احتياط سره کړمه بنوروا وديگ ته ورواچوئ چي ستاسو ترتيب کړي شيان سره گډ وډ نه شي بنوروا په هغه کچه ورواچوئ چي ورجي پخوي.
 * ديگ پر خام اور باندي کړئ تقريبا په 40 دقيقو کي په پاخه شي.
 * ديگ په گردی غوري کي داسي چپه کړئ چي دخوړو ترتيب گډ نه سي.
 سره کړي جنغوزي پر سر وروپاشئ ، غوري درو ميانو په الغو بنائيسته کړئ. دترکاري
 سلاد ورسره کبسيږدي..

شين کډو دنخودو سره

اړين مواد :-

شپږ دانې ميانه کډو .

نيم گيلاس نخود .

يو پاو غوښي .

نيمه کاچوغه کوتلی هوربه .

يوه دسته ميده گشنيز .

يوه دانه تراش سوی غترومی .

يوه دانه تراش سوی پياز .

نيم کوچني دبلي درو ميانو معجون .

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ .

مالگه .

دپخولو کړنلاره :-

* کډو سپين کړئ ، او چکي چکي بي کړئ .

* نخود په اوبو کي نيم خامه پاخه کړئ .

* ديگ پر اور باندي کړئ ، غوري ، پياز ، هوربه او غوښي ورواچوئ ، ښه بي ولړئ چي

اوبه وچي کړي .

* روميان او درو ميانو معجون ، مالگه ، تور مرچ ورواچوئ ، ښه بي ولړئ ترڅو چي

روميان پکښي خوړين سي وروسته اوبه ورواچوئ ترڅو چي غوښي نيم خامه پخې شي .

* وروسته نخود ، کډو او ميده گشنيز ورواچوئ خام اور پسي بل کړئ ترڅو چي کډو

پخيږي .

په غاب کي بي واچوئ . دارو مو سه .



ډک نسی پانجن او پتاتې

اړين مواد:

1 گيلاس ورجی

5 دانی بانجن

5 دانی شین کډو

5 دانی خواړه مرچک

5 دانی کوچنی پتاتې

5 دانی غټ خواړه مرچک

یو گيلاس میډه سوی پارسلې یا گشنیز

یو نیم گيلاس میډه پیاز

هوره + خیره + مساله + مالگه + یو گيلاس اوبه + نیم گيلاس غورې یا د بنوون (زیتون) تیل

+ د لیمبو اوبه نیم گيلاس ستاسو خونه + خوالغی پیاز + یوپاکت ماجی

بنوروا په هغه کچه چی کډوان پکښی غوټه شی که بنوروا نه وی لیعاب به جوړ کړئ.

او بنوروا به پخه کړئ

د ډکنسو بانجنو جوړولو کړنلاره:-

ورجی په اوبو کی خیشتی کړئ.

د بانجنو او پتاتو او شین کډو نسونه به لږ څه خالی کړی او د مرچک سر به پری کړئ د تخم

خخه به یی پاک کړئ ، بیا به ورجی ، رومیان ، هوره ، غورې ، لیمبو ، مالگه ، مساله سره

گډ کړی او د بانجنو او پتاتو نسونه به ځنی ډک کړئ.

اوس به نوالغه پیاز په دیگ کی ووډی وروسته په بانجنو پتاتې شین کډو او مرچک په

دیگ کی بنه سم ووډی (چې خولی یی لوړی وی)

* بنوروا به په دیگ کی داسی واچوی ، چې کډوانو ته دننه توی نه شی ، او د کډوانو تر

خولو لږ څه کمه وی ، اور پسې بل کړئ ، د دیگ سرور بند کړی ترڅو چې پاخه شی

* په غوری کی یی کښیږدئ.

* و ماشومان ته يوه دانه په غاب کې ورميده کړئ ، مستې پرواچوئ په کاچوغه بيله ډوډۍ و خورئ.



ډک نسی شین کله و

اړین مواد :

بنوروا په هغه کچهچې کله و ان پکښې غوټه شی که بنوروا نه لیعاب به جوړ کړی
شین کله و ان 10 دانې

یو دانه غټ پیاز

نیم کیلو غټ رو میان

نیم کیلو کوفته

یوه مستخوری پونډی ورجی

مالکه. دارو ، تور مرچ

تازه میده کشنیز

د کله وانو پخولو کړنلاره:

* ورجی په اوبو کې خیشتی کړئ.

* بنوروا په هغه کچهچې کله و ان پکښې غوټه شی.

که بنوروا نه وی لیعاب به جوړ کړئ، او بنوروا به ځنی جوړه کړئ.

اومه کوفته، خیشتی ورجی ، مالکه، دارو ، کشنیز ، تور مرچ ، میده مرچک به ټول سره
گډ کړئ.

* هغه گډ کړې کوفتې څخه به د کله وانو نسونه ډک کړئ.

* لږ څه غوړي په دیگ کې واچوئ دیگ باید کله وانو په کچهوی.

* کله وانو به په دیگ کې ودری ، او بنوروا به په دیگ کې داسی واچوئ ، چې په کله وانو
کې توی نه شی. دیگ پر اور باندي کړئ تر څو چې کله وانو پاخه شی او بنوروا وچه کړئ.

شین کله و او نخود

اړین مواد :-

6دانې ميانه شين کډو .

نيم گيلاس نخود .

يو پاو غوښي .

نيمه کاچو غه کوتلې هورډه .

يوه دسته ميده گشنز .

يوه دانه غټ رومي .

يوه دانه پياز .

نيم دېلي درو ميانو معجون .

نيمه کاچو غه تور مرچ

مالگه

دپخولو کړنلاره:

* کډو سپين کړئ ، او چکۍ چکۍ يې پرې کړئ .

* نخود په اوبو نيم خامه پاخه کړئ او صاف يې کړئ .

* ديگ پر اور باندې کړئ ، غوښي ، پياز او هورډه ورواچوئ ښه يې ولړئ چې اوبه وچي کړي .

* وروسته وغوښو ته روميان ، درو ميانو معجون ، مالگه او تور مرچ ورواچوئ ، ويې لړئ چې روميان پکښې خوړين شي ، وروسته اوبه ورواچوئ ترڅو چې غوښي نيم خامه پخې شي .

* وروسته نخود ، کډو او گشنز ورواچوئ ، او ديگ پر خام اور پريردئ ترڅو چې کډو پخيري . د سپينو ورجو سره يې وخورئ . دارو موسه .



ډک نسي کرم (1)

ارښ مواد :-

يوه دانه ميانه کرم

يو دانه غټ پياز
 درى دانى غټ روميان
 250 گرامه كوفته
 يوه مستخورى پونډى ورجي
 مالگه. دارو، تور مرچ
 كشنيز وچوى كه تازه
 ميده ويلنى (نعناع)
 د پخولو كرنلاره:
 * ورجى په اوبو كې خيشتى كړئ.
 * اومه كوفته، خيشتى ورجى، مالگه، دارو، كشنيز، تور مرچ، ميده مرچك به ټول سره
 گډ كړئ.
 * د كرم د پانو څخه به هغه كلک ځايونه لري كړئ، كه پانى ډيرى غټى وي په بڼه ترتيب سره
 به يې پر منځ پرې كړئ، وروسته د كرم پانى په اوبو كې نيم خامه پاڅه كړئ
 * هغه گډ كړې كوفته... په كرم كې كښيږدئ او د كرم پاڼه به داسې وپيچي لكه گوته، بايد
 زيربه برخه يې دننه وي او نرمه خوا يې دباندې وي.
 * لږ څه غوړي په ديگ كې واچوئ، د كرم پانى په ديگ كې اوارى كړئ وروسته هغه
 د كوفتى څخه ډك پانى په ديگ كې كښيږدئ، ديگ به د كرم د پلگونو په كچه وي.
 * نيمه كاچو غه مالگه په دوو گيلاسو اوبو كې ويلى كړئ، وديگ ته يې سوكه سوكه
 ورواچوئ.
 * تراش سوي روميان پرواچوئ، د ديگ سرور بند كړئ او پر خام اور يې پاڅه كړئ.

ډك نسى كرم (2)

ارين مواد :-

يوه دانه چرگ څلور ټوټې كړئ.

يوه دانه ميانه كرم

يوه كوچني دسته كشنيز

يوه كوچني دسته پارسلي

څلور دانى غټ روميان

يو گيلاس پونډى ورجى

درې دانې غټ پياز
 نيمه کاچو غه سپينه څيره
 مالگه. دارو، تورمرچ
 د پخولو کرنلاره:

* دکرم پانې پاکي کړئ، پاک بي پرېمنځئ، په اوبو کې بي وايشوئ چې نيم خامه پاخه شي.

* گشنز، پارسلې پاک کړئ، دترکاري په ماشين بي ميده کړئ، او ښه بي پرېمنځئ.

* پياز سپين کړئ، دوې دانې ميده کړئ او پاک بي پرېمنځئ. او دريمه دانه الغې الغې کړئ.

* ورجي پرېمنځئ.

* په ديگ کې لږ څه غوړي واچوئ دچرگ ټوټې پکښې کې کښيږدئ، ورسته الغې الغې پياز پر کښيږدئ، پر پيازو برسيره لږ تورمرچ، سپينه څيره او مالگه وپاشئ.

* په کړايي کې لږ څه غوړي واچوئ، ميده پياز سره کړئ چې رنگ بي ژړ سيو وروسته وکړايي ته روميان، مالگه، تورمرچ او سپينه څيره ورواچوئ ښه بي ولږئ، وروسته پارسلې، شنه گشنز ورواچوئ، ښه بي ولږئ ترڅو اوبه وچي کړي، وروسته پونډی ورجي ورواچوئ ويې لږئ او اور ځنی مړ کړئ.

* هغه گډ کړې شيان.... په کرم کې کښيږدئ، او دکرم پانه به داسې وپيچي لکه گوته، بايد زيږه برخه بي دننه وي او نرمه خوا بي دباندې وي.

* دکرم ډکې پانې به په هغه ديگ کې کوم چې دچرگ غوښي پکښيد غوښو برسيره کښيږدئ

* ديگ پر اورباندي کړئ لس دقيقې بي پرېږدئ، وروسته اوبه ورواچوئ اور بل پرېږدئ، ترڅو چې پاخه شي.

دپام وړ: دديگ سرپوښ ته چوله ورکړئ چې داشناو په وخت کې دکرم پانې سره خلاصې نه شي.

کله چې بي په غاب کې ايردئ په لمړي به دکرم پانې په ترتيب سره کښيږدئ برسيره به دچرگ غوښي کښيږدئ.

دسوزيو کباب

ارين مواد :-

- يونيم كيلو سوزي
 نيم كيلو كوفته.
 دوي دانې پياز.
 دگيلاس خلرمه برخ ورجي.
 يوه كاچوغه كوتلې هوربه.
 يوه غټه كاچوغه غورپي.
 يوه كوچني كاچوغه تورمرچ.
 دپخولو كرنلاره:-
- * سوزي پاك كړئ او پاك يي پريمځئ ، ميده يي كړئ.
 * سوزي په اوبو كې لس دقيقې وايشوئ او صاف يي كړئ.
 * پياز تراش كړئ.
 * ميده پياز ، كوتلې هوربه ، او كوفته سره گډه كړئ.
 * ورجي پاكي پريولئ دكوفتې سره يي گډه كړئ.
 * ورسته سوزي ، تورمرچ او مالگه دكوفتې سره ښه گډه كړئ.
 * ستاسو د خونې سره سم يي د كباب په ښه يا غرتي ځني جوړ كړئ.
 * په ديوگ كې غورپي واچوئ ، د سوزيو كپاب پكښې كښيږدئ ، لږ اوبه ورواچوئ او ديوگ پر خام اورباندي كړئ چي پاخه شي او پر غورپو راشي. داروموسه.

شين كډو دوچو گشنېز سره

- ارين مواد:-
 درې دانې شين كډو.
 دكوچني كاچوغي خلرمه برخه وچ گشنېز.
 دكوچني كاچوغي خلرمه برخه ترمرچ
 يوه كوچني كاچوغه كوتلې هوربه.
 دغټ ليمو اوبه.

يوه کاچو غه ميده تازه گشنپز.
 دوې کاچو غي غوري يا دزيتون غوري.
 دپخولو کړنلاره:
 * کله و شين کړئ ، چکۍ چکۍ بي کړي ، او په اوبو کي بي پاخه کړئ ، صاف بي کړئ
 * په ديگ کي واچوئ ، وچ ميده گشنپز ، تور مرچ ، هوربه ، او مالگه ورواچوئ ،
 دديگ سرور پت کړئ او ښه بي سره وښورئ.
 * وروسته دليمو اوبه ، تازه ميده گشنپز ، او غوري ورواچوئ ، دديگ سرور بند کړئ ښه
 بي وښورئ.
 * په غابو کي واچوئ. دارو موسه.



ملوکی (ملوخی)

ارين مواد :-
 يو چرگ
 يو کوچني پياز.
 يوه غته دسته ملوخی .
 نيمه کاچو غه تور مرچ.
 يوه دانه رومي.
 نيمه غوت کوتلی هوربه.
 مالگه
 يوه ملاعقه (ملاگه) غوري.
 دملوخی دپخولو کړنلاره:
 دملوخی شني پانی به دنارونو خخه وشکوي ، په ديگ کي اوبه واچوئ او دملوخی پانی
 به پکښی واچوئ ، ښه به بي پاکی پريمخئ چي ريگ او خاوري داوبو تل ته ولاړی شی

- دملوخى پانى په صافي كې واچوئ، ديگ پاڪ پريمئخى اوبه پكښى واچوئ وروسته
دملوخى پانى پاكي پريمئخى... خو واره يې پريمئخى وروسته يې په صافي كې واچوئ چې
اوبه يې ونښري. وروسته دملوخى پانى په مجومه كې اوارى كړئ چې اوبه يې وچى شى.
- غوښي ميده كړئ، پاكي به يې پريمئخى، په ديگ كې په يې واچوئ، ايشولى اوبه به ورواچوئ، مالگه، تور مرچ، اود روميانو اوبه، ميده پياز او هوربه ورواچوئ.
 - ديگ پر اور باندى كړئ، چى غوښي پخې شى.



- دملوخى پانى داشپري پرتخته كښيردئ، په دو چرو يې وکوټئ.
- ملوخى په ديگ كې وښورواته ورواچوئ ښه يې ولړئ پر اور يې 10 دقيقې پريږدئ.
- هوربه په لږ څه غوړو كې لږ څه سره كړئ، وملوخى ته يې ورواچوئ. اور مړ كړئ او په پياله كې يې واچوئ. دپينو ورجو سره يې وخورئ. دارو موسى.

ملوخى (2)

اړين مواد :-

نيم كيلو غوښي چې هډو كى ونه لرى

4كاچوغي غوړي.

يوه دسته ملوخى

دوې دانې پياز

يوه دانه رومى

10 زڼي كوټلى هوربه.

مالگه

نيمه كاچوغيه تور مرچ.

نيمه كاچوغيه وچ گشنېز.

دملوخى دپخولو كړنلاره:

*غوښي ميده كړئ، پاكي يې پريمئخى، په ديگ كې په يې واچوئ، ايشولى اوبه به ورواچوئ، ترڅو چې پخې شى، كوچني كوچني ټوټې يې كړئ.

* دملوخی شني پانی به دنارونو څخه وشکوي ، په ديگ کي اوبه واچوي او دملوخی پا نهی به پکښی واچوي ، ښه به يي پاکی پرېمنځي چي ريگ او خاوري داو بو تل ته ولاړی شی دملوخی پانی په صافي کي واچوي ، ديگ پاک پرېمنځي اوبه پکښی واچوي وروسته دملوخی پانی پاکی پرېمنځي ... خو واره يي پرېمنځي وروسته يي په صافي کي واچوي چي اوبه يي وننيرې . وروسته دملوخی پانی په مجومه کي اوارې کړي چي اوبه يي وچي شی .

• دملوخی پانی مه ميده کوي .

* پياز او روميان کوچني کوچني ميده کړي .
* پياز په غور وکي سره کړي چي رنگ يي ژړسي ، دملوخی پانی ، هوربه ، مالگه ، تورمرچ ، وچ گشنيز ، ميده روميان ، دغونبو توتې ورواچوي ، ښه يي سره ولړي ترڅو چي بنوروا وچه کړي او دملوخی پانی پخې شی . دارومو سه .

وچي ملوخی

اړين مواد :-

يو گيلاس وچي ملوخی .

نيم کيلو غونبي يا يوه دانه غمټ .

نيمه غوټه کوتلي هوربه .

يو کوچني پياز

يوه کاچوغه غوري .

مالگه

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ .

دملوخی دپخولو کړنلاره :

* وچي ملوخی ښه ميده کړي .

* خوبنی داسی پخې کړي چي نه پخې اونه اومې وي ، او مالگه ، تورمرچ ، ميده پياز او دهوري څخه به نيمه برخه هم دغونبو سره واچوي .

* هغه پاته نيمه برخه هوربه او ميده ملوخی په غور وکي واچوي ، پنځه دقيقې يي ولړي .

* وروسته به غونبي او بنوروا وهوري او ملوخی ته سره واچوي ، ويي لړي ، اوپراوري يي

يونيم ساعت پرېردي . چي پخې شی که يوه دانه مرچک واچوي ستاسو خوبنه . دوچو

ملوخی فايده تر تازه ډيره ده .

دترکاری غوريچه

اړين مواد :-

يوه دانه چرگ
 خلوداني هگي
 دوه گيلاسه اوږه
 نيم كيلو شنه تازه لوييا
 درې داني سپيني کړي ميده گازري
 کوچني دانه کرم
 5 گيلاسه تودې شيدې
 نيم گيلا بازاليا
 يوميانه پاکټ کوچي
 دوې داني دشني دونو کونډري
 خلوداني هيل ، تورمرچ ، مالگه
 دپخولو کړنلاره:

* چرگ خلودوتې کړئ ، پاک يي پريمنځئ ، په ديگ کي يي پراورباندي کړئ او به ، دوې داني دشني دونو کونډري ، هيل ، مالگه ورواچوئ ترڅو چي دچرگ غوښي پخې شي .
 * دچرگ غوښي دنورواخڅه راوباسئ بنورواوساتئ ، هډوکي به دغوښو خڅه وباسئ .
 * شنه لوييا پاکه پريمنځئ او ميده يي کړئ .
 * دچرگ په بنورواکي گازري او شنه لوييا پخه کړئ صاف يي کړئ په يوه لوبني کي کښيردئ .

* بازاليا دچرگ په بنورواکي پخه کړئ ، صاف يي کړئ په يوه لوبني کي کښيردئ .
 * کرم ميده کړئ ، ښه يي پاک پريمنځئ او ميه يي کړئ دچرگ په بنورواکي يي پوخ کړئ ، صاف يي کړئ په يوه لوبني کي کښيردئ .
 دچرگ غوښي ، پخه ترکاری ، مالگه او تورمرچ سره گډه کړئ .
 داوږو جړول:-

* ديگ پراورباندي کړئ ، کوچي ورواچوئ او اوږه پکښي سره کړئ .
 * شيدې واورو ته ورواچوئ په سيمان يي ښه ولړئ ، ترڅو چي گاته شي ورم کړئ .
 * ورسته په اوږو کي هگي ماتي کړئ ، مالگه او تورمرچ ورواچوئ ، ښه يي ولړئ
 * غټه غوريچه په غوږو غوږه کړئ ، دجوړسو او اوږو خڅه نيمايي برخه په غوريچه کي وواچوئ و وروسته گډه شيان (چرگ غوښي او ترکاری) ورواچوئ ، اواربي کړئ ، پاته برخه اوږه برسیره پراوچوئ .
 * په گرم داش کي نيم ساعت کښيردئ چي لاندی او باندي پوخ شي .

* خو د قيقې يې داسې پرېږدئ او وروسته يې ټوټې ټوټې کړې. دارو موسه.

وچه لوبيا

اړين مواد :-

يو کيلو وچه لوبيا .

نيم کيلو غوښي .

يوه دانه غټ پياز .

نيمه غوټه کوټلې هوربه .

کوچني گيلاس غوړي .

يو کوچني د بلي درو ميانو معجون .

خلورداني روميان .

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ .

يوه کوچني کاچوغه سپينه خيره .

مالگه .

د پخولو کړنلاره :-

* لوبيا پاکه پرېمنځئ ، په اوبو کې يې وايشوئ چې خوړينه نه شي .

* پياز سپين او ميده کړئ ، پاک يې پرېمنځئ .

* غوښي ستاسو د خوښي سره سم ټوټې ټوټې کړئ او پاکي يې پرېمنځئ .

* ديگ پر اور باندې کړئ ، غوښي ، پياز ، غوړي ، او هوربه ورواچوئ و بنه يې ولړئ ترڅو

چې اوبه وچي کړي .

* وروسته درو ميانو وغوښو ته معجون ورواچوئ ، بنه يې ولړئ .

* تراش سوی روميان، دکتوی دارو او مالگه ورواچوئ ، ويی لړئ ترڅو روميان پکښي

خوړين شي .

* اوبه ورواچوئ ، او پر اور يې پرېږدئ ، ترڅو چې غوښي نيم خامه پخې شي .

* لوبيا په يخو اوبو پرېمنځئ ، او وغوښو ته يې ورواچوئ ، ديگ پر اور باندې پرېږدئ

ترڅو چې پاخه شي . دارو موسه .

خولفه (1)

اړين مواد :

يو کيلو غوښي .

- يو كيلو خولفه.
يوه داه غټ پياز.
دوې دانې غټ سره روميان.
نيمه دسته گندنه.
نيمه دسته پارسلي.
يوه کاچوغه دروميانو معجون.
يو کوچني گيلاس ماش.
يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.
مالگه.
يوه غټه کاچوغه غوړي.
10 زني کوتلې هوربه.
د خولفي دپخولو کرنلاره:-
- * پياز سپين کړئ پاک يې پريمنځئ ، غوښي توتې توتې کړي او پاکی يې پريمنځئ.
 - * خولفه پاکه کړئ ، تارونه يې سره برابر کړئ ، او ميده يې کړئ وروسته يې پاکه پريمنځئ.
 - * په غوړو کي غوښي ، پياز ، هوربه ، سره کړئ لس دقيقې يې ولړئ.
 - * وروسته خولفه ، ميده پارسلي ، ميده گندنه ، ميده روميان ، دروميانو معجون ، تور مرچ و غوښو ته ورواچوئ.
 - * ماش پاک پريمنځي او و خولفي ته يې ورواچوئ.
 - * مالگه او يو گيلاس اوبه ورواچوئ.
 - * ديگ ښه لړئ ترڅو چي پخيري او اوبه وچي کړي.

خولفه (2)

- ارپين مواد :-
3دستي خولفه.
نيم كيلو غوښي.
نيمه غوټه کوتلې هوربه.
دوې دانې پياز.
دوې دانې تراش سوی روميات.
يو کوچني گلاس ماش.
دوه گيلاسه ايشولې اوبه.

- يوه غټه کاچو غه غوري .
 مالگه . تور مرچ .
 دوي کاچو غي دروميانو معجون .
 دخولفي دپخولو کرنلاره :-
- * پياز سپين کړئ پاک يي پريمنځئ ، غوښي توتې توتې کړي او پاکی يي پريمنځئ .
 - * خولفه پاکه کړئ ، تارونه يي سره برابر کړئ ، او ميده يي کړئ وروسته يي پاکه پريمنځئ .
 - * په غورو کي غوښي ، پياز ، هوربه ، سره کړئ لس دقيقې يي ولړئ .
 - * وروسته ميده روميان ، دروميانو معجون ، تور مرچ و غوښو ته ورواچوئ ښه يي ولړئ او پر خام اور يي پريږدئ چي روميان پاخه شی .
 - * وروسته اوبه او مالگه ورواچوئ پر اور يي پريږدئ چي غوښي پخې شی .
 - * ماش او خولفه په ديگ کي دغوښو سره واچوئ .
 - * ديگ ښه لړئ ترڅو چي پخيري . د سپينو ورجو سره يي وخورئ .



دپتاتو چپس

- ارين مواد :-
 څلور دانې پتاتي .
 غوري .
 دچپس دجوړولو کرنلاره :-
- پتاتي سپيني کړئ ، پاکی يي پريمنځئ . دپتاتو دسپينولو په چاره يي



- پري کړي
- پتاتي په يخو اوبو کي دوه ساعته کښيږدئ ، او اوبه يي دوه واره وربدلی کړئ .

- په صافی کي کنبیږدئ ، چي داو بو شخ وچی شی .
- غوړي سره کړئ او پتاهي ورواچوئ بنه يي ولړئ چي پتاهي دبل سره ونه موبنلی .



پتاهي او سماغ

- اړين مواد :-
- درې دانې پتاهي .
- درې کاچوغي سماغ .
- يوه کوچني کاچوغي مالگه .
- نيم گيلاس اوبه .
- خلورزوني هوربه .
- يوه دانه تراش سوی پياز .
- غوړي دپتاهو دسره کولو دپاره .
- دپتاهو دپخولو کړنلاره :-
- پتاهي پاکی پرېمنځئ ، سپينی يي کړئ او دمکعب په بڼه يي ميده کړئ .
- سماغ په نيم گيلاس سگرمو اوبو کي ویلی کړئ وروسته يي صاف کړئ دسماغ صافی اوبه په يوه لوبنی کي واچوئ .
- کوټلی هوربه او مالگه دسماغ داو بو سره گډه کړئ .
- پتاهي په غوړو کي سرې کړئ .
- پياز په غوړو کي بنه سره کړئ چي رنگ يي سور سي دپتاهو سره يي گډه کړئ پراوري يي باندی کړئ او سماغ ، هوربه او مالگه ورواچوئ ويي لړئ ترڅو چي پتاهي وچی شی .



اچار



د بادرنگو اچار (1)

اړين مواد:-
يو كيلو کوچني بادرنګ.
درې ګيلاسه د سمندر مالګه.
څلور ګيلاسه سرکه.

پنځه دانې تورمرچ .
 د اچارود جوړولو کړنلاره:-
 * بادرگ پاک پریولئ په خاورین لوبنی کې واچوئ.
 * مالگه په اوبو کې ښه ویلی کړئ ، وبارنگو ته یې ورواچوئ ، درې ورځې یې د مالگې په اوبو کې پریږدئ.
 * وروسته بادرنګ شو واره پاک پریمنځئ ، او په صافی کې یې کښیږدئ ، چې اوبه یې ونیږي .
 * بادرگ په کوچنیو مرتبانو کې واچوئ .
 * سرکه او تورمرچ په نیقلې دیگ کې واچوئ ، دیگ پر اورباندي کړئ ، ترڅو چې سرکه پنځه دقیقې وایشیږي او مړ کړئ .
 * کله چې سرکه لږ څه سره شي ، سرکه په مرتبانو کې واچوئ ، بادرنګ باید په سرکه کې پټ وي .
 د مرتبانو سرونه ښه وربند کړئ او دوې میاشتي داسې کښیږدئ .

د تورزیتون اچار

1 کیلو زیتون

یوگیلاس سمندری مالگه

د اچارود جوړولو کړنلاره:-
 « زیتون په تودو اوبو کې ښه پریمنځئ او په صافی کې یې کښیږدئ ، چې اوبه یې ونیږي .
 « مالگه پر زیتونو واچوئ ښه یې سره گډ کړئ ، بیا په پلاستکی صافه کې درې ورځې کشیږدئ هر گړی سره گډوئ چې اوبه یې ونیږي .
 « تر درو ورځو وروسته زیتون په مرتبانو کې واچوئ ، ښه یې تخته کړئ ، چې زیتون د مرتبانې تر غاړې راوړسیږي .
 « و مرتبانې ته اوبه ورواچوئ ، چې زیتون پکښې غوټه سي ، وروسته به لږد زیتون تیل ورواچوئ .
 « د مرتبانې سر به ښه محکم وربند کړي
 « د زیتونو اچار به یوه میاشت وروسته د خوړولو دپاره سم سي .

دشنو زيتونو اچار

ارپين مواد:

1 کيلو زيتون

يو گيلاس سمندري مالگه

5 گيلاسه اوبه

د اچارو جوړولو کړنلاره:

« دشنه زيتون يوه يوه دانه به هونگ دسته ووهي چي زيتون وچوي داسي چي مندکه خارج نه سي

« په ديگ کي به اوبه واچوي، او زيتون به پکښي واچوي، خيال کوي چي د زيتون رنگ تورنسي.

« زيتون داوبو څخه صاف کړي په مرتبانه کي به يي واچوي چي زيتون د مرتباني ترغاري راورسيږي.

« مالگه به په اوبو کي ښه ويلى کړي، او مرتباني ته به يي ورواچوي بايد چي 3 سم اوبه تر زيتون لوړي وي.

« دوي کاچوغي دښوون (زيتون تيل) و مرتباني ته ورواچوي، داوبو پر سرد مرتباني سر محکم ورو بند کړي.

دوي مياشتي وروسته به د زيتون اچار د خوړولو دپاره سم سي



دبادرنگو اچار (2)

اړين مواد:

يو كيلو نازک بادرنګ

مالګه

نيم ګيلاس سرکه (يا ستاسو دخونبي سره سم)

يوه غوټه کوتلې هوږه

شنه مرچک

د اچارو جوړولو کړنلاره:

* بادرنګ الغې الغې يا ستاسو دخونبي سره سم يې ميده کړئ.

* بادرنګ په مرتبانه کي واچوئ ، هوږه او مرچک ورواچوئ

* سرکه او اوبه و ايشوی تر سرولو وروسته يې په مرتبانه کي واچوئ دمرطباني سروربند کړئ.

* درې ورځي وروسته يې وخورئ.



دگولپي اچار

ارين مواد :

- دوې دانې گولپي
- دوې دانې جو غندر
- يوه غوټه هوربه
- دوې دانې شنه مرچک
- درې کاچوغي مالگه
- دوې کاچوغي توره سرکه

د اچارو جوړولو کړنلاره:

- * گولپي ميده کړئ او پاک يې پريمنځئ په اوبو کي يې لس دقيقې وايشوئ صاف يې کړئ په صافي کي کنبيردئ چي اوبه يې وننيري
- * گولپي په مرتبانه کي واچوئ.
- * ميده هوربه ، مرچک ، مالگه او سرکه ورواچوئ.
- * جو غندر ټوټې ټوټې کړئ و مرتبانی ته يې ورواچوئ.
- * و مرتبانی ته دونه اوبه ورواچوئ چي گولپي پکښی پت سي سرکه ورواچوئ.
- * د مرتبانی سرور بند کړئ اودری ورځی وروسته يې وخورئ.
- که مالگه او سرکه يې لږوی نوره ورواچوئ.

دتورو بانجنو اچار

16 دانې کوچني بانجن

7 دانې شنه مرچک

يوه غوټه هوربه

دوې دانې جغندر يا يوه کاچوغه رنگ

دوې کاچوغي مالگه

دشولمبو کاچوغه توره سرکه.

د اچارو جوړولو کړنلاره:

* بانجن پاک کړئ او بنه يې پرېمنځئ، بانجن به نه سپينوئ.

* په اوبو کې يې لږ راوايشوئ.

* هوربه او مرچک کوفته کړئ او مالگه به گلده کړئ، د بانجنو په نس کې يوه يوه کاچوغه

واچوئ.

* په مرتبانه کې يې واچوئ.

* ومرتبانې ته دونه اوبه ورواچوئ چې بانجن پکښې پټ سي بنه يې ولړئ.

د ليمو اچار (1)



ارپين مواد:

ژړ کاغذي ليمو 30 دانې

12 کاچوغي ميده مالگه

نيمه کاچوغه وانجه (توري دانې)

نيمه کاچوغه سپينه څيره.

خو دانې شنه مرچک يا نيمه کاچوغه سره مرچک

د اچارو جوړولو کړنلاره:

* ليمو پاک پرېمنځئ په مرتبانه کې يې واچوئ، مالگه ورواچوئ، د مرتبانې سر ټينگ

وربند کړئ.

- * ليمو چي ترخي اوبه راوباشي څلرمه ورځ به ليمو او مرتبانه په اوبو پريمنځي، بيرته به ليمو په مرتبانه کي واچوي او مالگه به پرواچوي، هره څلرمه ورځ به ليمو او مرتبانه پريمنځي دا کار به څلور واړه وکړي.
- * شپاړسمه ورځ چي ليمو پريمنځي، چارگل يي پرې کړي، په مرتبانه کي يي واچوي.
- * نيمه برخه گرمي اوبه او نيمه برخه د ليمو اوبه (جوس) ورواچوي چي په مرتبانه کي ليمو پکښي غوټه شي.
- * وانجه (توري دانې) سپينه څيره او مرچک ورواچوي، د مرتباني سرپوښ محکم پر بند کړي.
- * 20-15 ورځي وخورئ. داروموسه

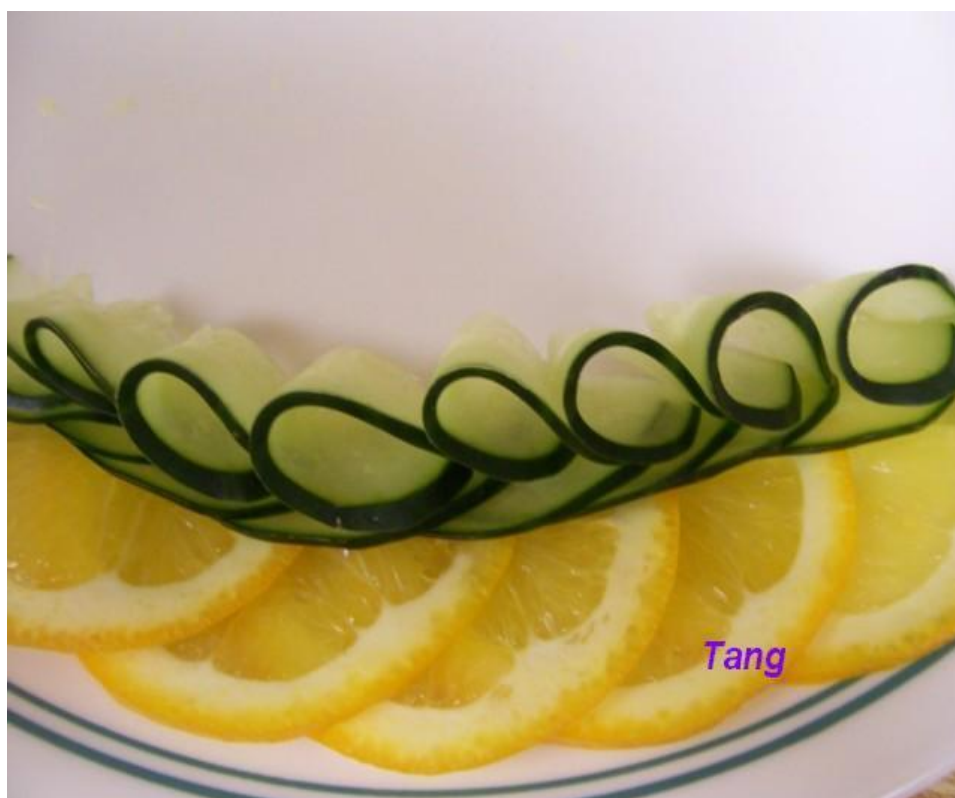
د ليمو اچار (2)



- ارين مواد:
- ژړ کاغذي ليمو 50 دانې
 - 12 کاچوغي ميده مالگه
 - نيمه کاچوغي وانجه (توري دانې)
 - خو دانې شنه مرچک يا نيمه کاچوغي سره مرچک
 - د اچارو جوړولو کرنلاره:
 - * ليمو پاک پريمنځي وچ يي کړي چارگل يي پرې کړي بايد لاندې سره موبنتي وي.
 - مالگه، وانجه (توري دانې) سره گډه کړي د ليمو په منځ کي يي ورواچوي.
 - ليمو په مرتبانه کي واچوي ښه يي سره تخته کړي.
 - مرچک ورواچوي او گرمي اوبه دومره ورواچوي چي ليمو پکښي پته شي د مرتباني سرپوښ محکم پر بند کړي.



سلاتي



دمني پريکول



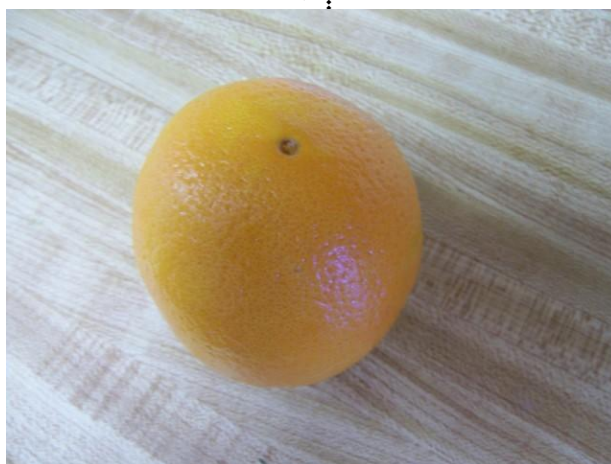
شکل (1)

شکل (2)

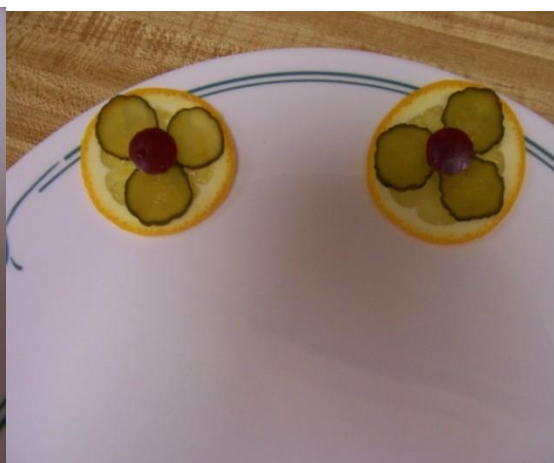
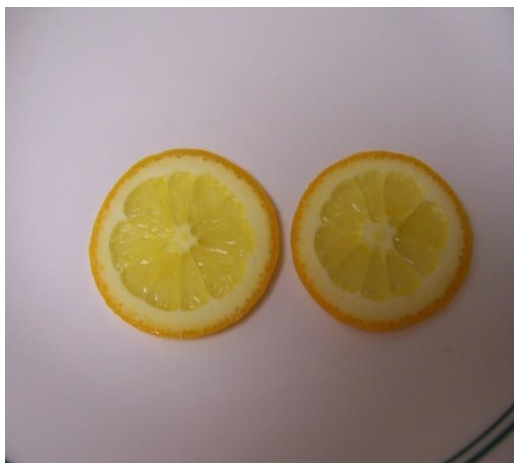


شکل (3)

دمالتي پريکول

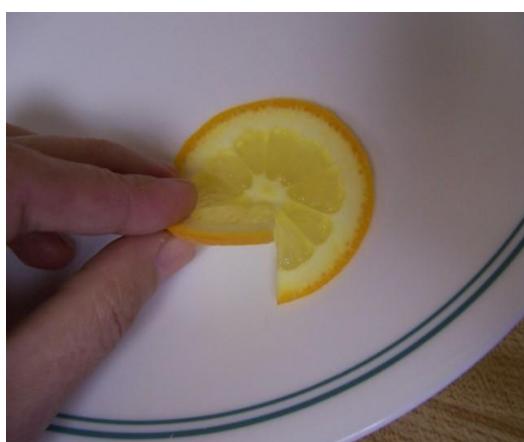


شکل (1)



شکل (2)

شکل (3)

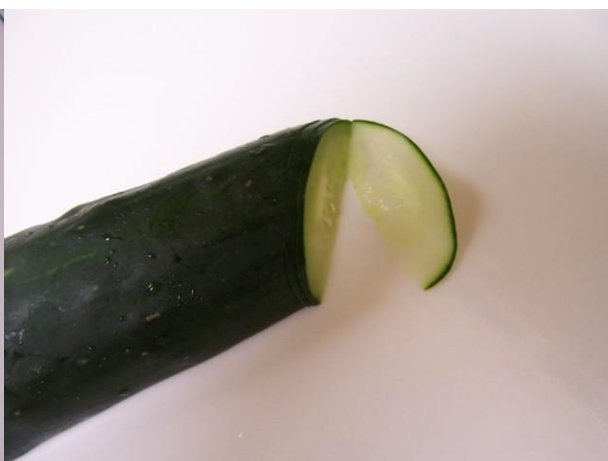
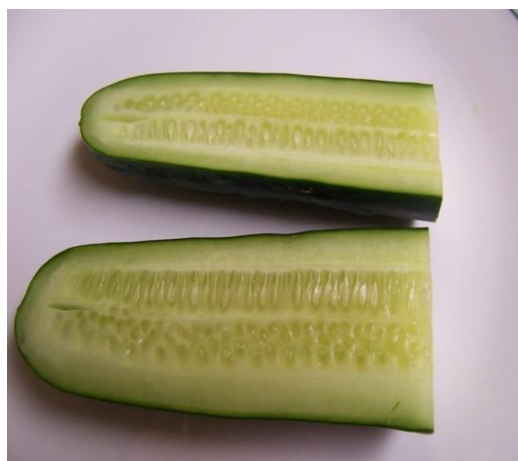


شکل (5)



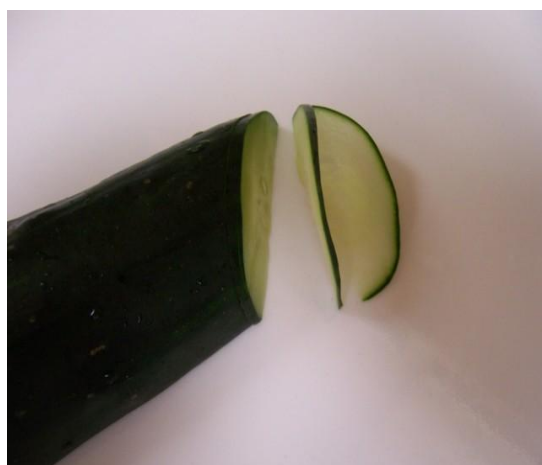
شکل (6)

دبادرنگ پریوکول



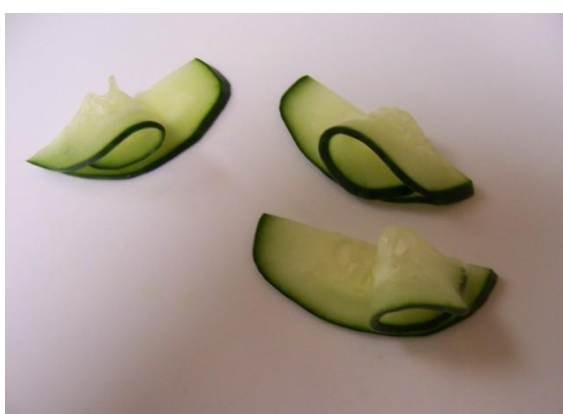
شکل (1)

شکل (2)



شکل (3)

شکل (4)



شکل (5)

شکل (6)



(7) پده غاب کي سمول

ترکاری سلاته

اړين مواد :

رومی ، بادرنګ ، کاهو ، زردکه ، پیاز ، لیمبو ، مالګه
د سلاتې جوړولو کړنلاره:

*رومی ، بادرنګ ، کاهو ، زردکه ، پریمنځی ستاسو د خونې سره سم یې پریکړئ.

*پیاز سپین او میده کړئ مالګه پوری و موږئ په اوبو یې پریولئ چی اوبه یې وننیري
درومیانو ، بادرنګو ، کاهو ، زردکو سره پیاز سره ګډ کړئ.

تر خوړولو مخکې د لیمبو اوبه او مالګه پر وړواچوئ ښه یې سره ګډ کړئ ، په غاب کي یې
واچوئ.

درومیان او هوږی سلاته



اړين مواد :

درې دانې میانه رومیان.

6 زڼي کوتلی هوږه.

یوه کوچني کاچوغه سپینه څیره .
مالګه

یوه کوچني کاچوغه تور مرچ

نیه کاچوغه میده سره مرچک یا یوه دانه شین مرچک .

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

*رومیان پاک پریمنځي الغ الغه یې پرې کړئ

* هورڊه ، سڀينه خيره ، مالگه ، تور مرچ او مرچڪ ٻنه سره گڏ ڪري درو ميانو الغي په ولڙي
په غاب ڪي بي ڪنڀيرڊي.



د سره ڪرو بانجنو سلاته

يو ڪيلو تور بانجنو

مستي

تازه ميده گشنيز

نيمه ڪوچني ڪاچو غه تور مرچ

يوه ڪاچو غه ڪوتلي هورڊه

يوه دانه رومي ، يوه دانه شين مرچڪ او غوري.

د سلاتي جوڙو لو ڪر نلاره:

* بانجنو سڀين ڪري ، الغي الغي بي ڪري ، په غورو ڪي سره ڪري.

* په لوبني ڪي مستي واچوئ او ڪوتلي هورڊه ، ميده گشنيز ، مالگه او تور مرچ ورواچوي.

* رومي په برقي يا دلاس په ماشين ٻنه ميده ڪري دمستو سره بي گڏ ڪري.

* سره ڪري بانجنو په غوري ڪي ڪنڀيرڊي مستي بي پر سر ورواچوئ پر مستو برسيره لڙ

غوري واچوئ.

د خولفي سلاته

ارين مواد :

خولفه

مستي

اته زني ڪوتلي هورڊه

مالگه

تور مرچ

د سلاتي جوڙو لو ڪر نلاره:

* د خولفي پاني پاڪ پريمڻي په برقي يا دلاس په ماشين ٻنه ميده ڪري.

* مستي په لوبښي کي واچوئ او کوتلې هوربه ، مالگه او تورمرچ او خولفه ورواچوي ښه يي ولړئ.

د مستو او بادرنگو سلاته

اړين مواد :

مستي

بادرنگ

مالگه

خو پانې تازه نعناع ميده

تورمرچ

خلور زني کوتلې هوربه

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

• بارنگ سپين کړئ ، ميده يي کړئ.

• مستي په لوبښي کي واچوئ، او ميده بادرنگ ، تورمرچ ، کوتلې هوربه ، مالگه او تازه نعناع ورواچوئ ويي لړئ چي سره گډه سي.

ترخه سلاته



اړين مواد :

دوې دانې غټه روميان

يوه دسته گشنيز

درې دانې ترخه شنه مرچک

يوه دانه ليمبو (ليمو)

اته زني هوربه

مالگه

د سلاتي جوړولو کړنلاره:

- * گشنيز پاک کړئ او بنه يي پريولي.
- * روميان، شنه مرچک او هوربه پاکه پريمنځي.
- * د ترکاری دمیده کولو په لاسی ماشين کي شنه مرچک او هوربه میده کړئ.
- * د ترکاری دمیده کولو په لاسی ماشين کي روميان میده کړئ
- * د ترکاری دمیده کولو په لاسی ماشين کي گشنيز میده کړئ
- * په پیله کي ټول واچوئ مالگه او دلیمبو (لیمو) او به پرواچوئ بنه سره گډه کړئ.

د پتاهو سلاته

اړين مواد:

دوې دانې غټې پتاهې

يوه کاچوغه کوتلې هوربه

د بنوون (زيتون تیل)

دوې دانې لیمبو

مالگه

د سلاتي جوړولو کړنلاره:

- * پتاهې په اوبو کي وايشوئ پريږد چې سرې سي.
- * پتاهې سپینی کړی او يي ټکوی، کوتلې هوربه، مالگه، د زيتون تیل او دلیمبو اوبه ورواچوئ بنه يي سره گډه کړئ.



شور نخود

اړين مواد:--

نخود

سرکه مالگه ، سپينه ځيره ، مړچک
بادرنگ ، زردکې ، جُغندر
دشورنخودو جوړولو کړنلاره:-

*نخود پاک پرېمنځئ ماښام يې په تودو اوبو کې خيسته کړئ بله ورځ يې په پاکو اوبو
پرېمنځئ او صاف يې کړئ.

* په ديگ کې اوبه واچوئ او خيسته نخود ورواچوئ که غواړئ چې ژر پاخه شي لږ څه
دبيگنگ پوډر ورواچوئ ، مالگه ورواچوئ ، کله چې نخود پاخه سو ه يوه دانه وخورئ
او ويې گورئ چې پاخه دی که نه.

*دشورنخودو دپاره سلاته جوړه کړئ او سرکه په گډه کړئ.

*شورنخود په مستخوري کې واچوئ او پر سر يې سلاته ورواچوئ.



د کرم سلاته

اړين مواد :-

کرم

بادرنگ

زردکه

دوې دانې ليمو

مستي

لږ څه تازه پارسلي

لږ څه تازه گشنيز.

د کرم د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-
 * ترکاری پاکه پرېمنځئ.
 * د کرم یوه ټوټه په چاره میده کړئ.
 * زردکه تراش کړئ.
 * بادرنګ سپین او میده کړئ.
 * پارسلې او گشنیز پانې پانې کړي یا بې میده کړئ ستاسو خوبنه.
 * په یوه پیاله کې ټول سره ګډ کړئ ، په غوري کې بې واچوئ ، او د لیمو ټوټې ورسره کنبیردئ. دارو موسه.

د جغندر سلاته

ارین مواد:-
 یو کیلو یشولی جغندر.
 یوه کوچني دسته پارسلې
 دوی دانې پیاز.
 درې کوچني کاچوغي مالګه.
 نیم کیلاس سرکه.
 نیم کیلاس د بنوون (زیتون) تیل.
 د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-
 * پیاز سپین کړئ ، الغې الغې بې کړئ ، په پیاله کې بې واچوئ ، مالګه ، سرکه ، د بنوون (زیتون) تیل پر واچوئ.
 * جغندر سپین کړئ او کوچني کوچني بې میده کړئ د ساتې سره بې ګډ کړئ او په پارسلې بې بنائسته کړئ.

د تازه میوې سلاته

ارین مواد:-
 دوی دانې تکی ژړی کیلې.
 خلور دانې مالتي.
 خلور دانې منې.
 یوه دانه تريو لیمو.
 دوی کاچوغي بوره.
 لږ څه ارغ ګلاب.
 د سلاتې جوړولو کړنلاره:-

- مالتې او ليمو اوبه كړئ ، كبله چكۍ چكۍ كړئ د مالتې په اوبو كې يې واچوئ.
- وروسته سيب كوچني كوچني ميده كړئ د مالتې په اوبو كې يې واچوئ.
- بوره ورواچوئ ، پيالنه سره وښوروي او يو يادوه ساعته يې داسې كښيږدئ ، وروسته يې وخورئ.

د كلکې ډوډۍ سلاته

ارښود:-

نيمه نازکه کلکه ډوډۍ.

نيم كيلو بادرننگ.

نيم كيلو رو ميان.

يوه کاچوغه مالگه.

پنځ زڼی هوربه.

د دو دانو ليمو اوبه.

درې کاچوغي سرکه.

د گيلاس درې برخې دښوون (زيتون تيل).

تازه ويلنی (نعناع)

يوه دانه پياز.

تازه پارسلي.

د سلاتې د جوړولو كړنلاره:-

* په غټه پيالنه كې ډوډۍ ميده كړئ.

* تركارې پاكه پريمنځئ ، او كوفته يې كړئ ، او د ډوډۍ سره يې گډه كړئ.

* هوربه د مالگې سره وکوټئ او ليمو اوبه ، سرکه ، مالگه او دښوون (زيتون) تيل سره گډه

كړئ.

* ټول ښه سره گډه كړئ پر سر يې سماغ وروپاشئ.

د پوڅكۍ او مكروني سلاته

ارښود:-

درې گيلاسه په اوبو كې ايشولې مكرونه.

يو ونيم گيلاس پوڅكۍ.

پنځه کاچوغي دښوون (زيتون) تيل.

د دو دانو ليمو اوبه.

- يوه کاچوغه ميده پارسلې
 يوه کوچني کاچوغه مالگه.
 لږڅه تور مرچ.
 يوه کاچوغه مايونېز.
 د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-
- دبنون (زيتون) تيل ، مايونېز ، دليمو اوبه په مرتبانه کي واچوئ ، د مرتباني سرور بند کړي او مرتبانه بنه سره وبنوروي.
 - په پياله کي دپخکي توتې واچوئ ، څلور کاچوغي دپخلي غوړي او دبنون تيل ، او دليمو اوبه ورواچوئ ، په يخچال کي يي يو ساعت کنبيردئ ، چي غوړي او تروه جذب کړي.
 - ټول دمکروني سره کړئ ، برسيره ميده پارسلې پروپاشئ.

د زردکو او ملي سلاته

- ارپين مواد :-
 څلور دانې گازري.
 څلور دانې ملي.
 يو گيلاس سپين پنير.
 يو گيلاس ميده سوي پارسلې.
 نيم گيلاس دليمو اوبه.
 يوه کوچني کاچوغه مالگه.
 دگيلاس څلرمه برخه دبنون (زيتون) تيل.
 دوې ژني هوربه.
 دبنلا دپاره تور بنون (زيتون).
 د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-
- زردگي په چاره يي وگروئ او ملي به پاكي کړئ او په اوبو به يي پريمنځئ ، وروسته به يي تراش کړئ.
 - دليمو اوبه ، دبنون (زيتون) تيل او مالگه سره گډ کړئ ، د زردکو او ملي سره به يي گډ کړئ بنه يي سره ولړئ.
 - پنير کوچني کوچني توتې کړي د زردکو په سلاته يي گډ کړئ برسيره پارسلې او بنون (زيتون) پر کنبيردئ.

روسی سلاته

اړین مواد :-

- یو گیلایس میده گازري.
- یو گیلایس میده ایشولی پتاتې.
- یو گیلایس میده ایشولی جغندر.
- نیم گیلایس مایونیز.
- یوه کوچني کاچوغه مالگه.
- یوه کوچني کاچوغه ترمچ.
- شپږ کاچوغي دښوون (زیتون) تیل.
- دوې کاچوغي سرکه.
- یوه زونه هوربه.

د سلاتې د جوړولو کړنلاره :-

- په یوه پیله کې مالگه ، دښوون (زیتون) تیل، سرکه ، تور مرچ ، یوه زونه هوربه واچوئ او ښه یې سره گډه کړئ ، پتاتې ، گازري ، شنه لوبیا ، جغندر ورواچوئ ښه یې سره گډه کړئ ، یو ساعت یې داسې کښیږدئ.
- وروسته اوبه ځنې توی کړئ او هوربه ځنې لیری کړئ ، مایونیز په گډه کړئ.

دمستو او مغزیانې سلاته

اړین مواد :-

- درې گیلایسه مستې.
- مالگه.
- نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ.
- نیمه دانه غټ بادرنګ.
- یوه کاچوغه کشمش.
- یوه کاچوغه میده جوز.
- یوه کاچوغه تازه میده ویلنی (نعناع)
- یوه کاچوغه میده سوی هوربه.

- خلور داني ملي .
 د سلاتي د جوړولو کړنلاره:-
 * بارنگ ميده کړئ.
 * په پياله کي مستي ، ميده بادرنگ ، کشمش ، ويلني (نعناع) جوز او تورمرچ واچوئ ،
 بنه يي سره گډ کړئ.
 * په غاب کي يي واچوئ او برسیره دهوری ميده توتی او دملی چکی پر کنبيردی .



د زعتر دغټو پانو سلاته

- ارين مواد:-
 يوه دسته زعتر .
 يوه دانه پياز .
 دنيم ليمو اوبه .
 لږ څه مالگه
 دگيلاس څلرمه برخه دبنوون (زيتون) تيل .
 د سلاتي د جوړولو کړنلاره:-
 • زعتر پاني نې کړئ ، پاک يي پريمخئ ، صاف يي کړئ چي اوبه يي بنه وننيرې .
 • پياز تراش کړئ ، مالگه او دليمو اوبه ورسره گډ کړئ .
 • وروسته د زعتر پاني په گډي کړئ ، بنه يي سره ولړئ چي بنه سره گډ شي .
 • په غاب کي واچوئ او دبنوون (زيتون) تيل پر واچوئ .

د ديمه زعتر دناز کوو پانو سلاته

- ارين مواد:-
 دوې دستي ديمه تازه زعتر .
 يوه دانه پياز .
 دنيم ليمو اوبه .

لرڅه مالگه

دگيلاس څلرمه برخه دښوون (زیتون) تیل.

دسلاټې دجوړولو کړنلاره:-

- زعتر پانې پانې کړئ ، پاک يې پرېمنځئ ، صاف يې کړئ چې اوبه يې وننيرې.
- پياز تراش کړئ ، مالگه او دليمو اوبه ورسره گډه کړئ.
- وروسته دزعتر پانې په گډې کړئ ، ښه يې سره ولړئ چې ښه سره گډه شی .
- په غاب کې واچوئ او دښون (زیتون) تیل پرواچوئ.

يادونه

- 1- ديوې کاچوغي څخه مراد دخورو کاچوغه ده.
- 2- دکوچني کاچوغي څخه مراد دچايو کاچوغه ده.
- 3- دکيلاس څخه مراد دابو دڅښلو گيلاس دی.
- 4- دکوچني گيلاس څخه مراد دچايو ډير کوچني گيلاس دی.
- 5- يو گيلاس شيدې مساوی دی دنيم گيلاس پوډری شيدې په نيم گيلاس اوبو کې گډې شوی.
- 6- يو گيلاس دروميانو اوبه مساوی دی دنيم گيلاس دروميانو معجون په نيم گيلاس اوبو کې گډه شوی.
- 7- يو گيلاس کتشف مساوی دی ديو گيلاس دروميانو معجون ، نيم گيلاس بوره او دوو کاچوغو سر کې سره.
- 8- يو کيلو ډيوستو کو بادام مساوی دي ديوونيم گيلاس بی پوستو کو بادام سره.
- 9- نيم کيلو پنير مساوی دي ددرې نيم گيلاس تراش سوی پنير سره.
- 10- خورلس پسکوټان مساوی دي ديوه گيلاس ميده پسکوټ سره.
- 11- يو گيلاس مستې مساوی دي لکه و يو گيلاس گرمو شيدو ته چې يوه کاچوغه سرکه ياد تريو ليمو اوبه ورواچوې او لس دقيقې يې داسی پرېږدې.
- 12- دوه گيلاس ايشولی کوتلی پتاهې مساوی دي دنيم کيلو پتاهو سره.
- 13- يوه کاچوغه دپيرنيو پوډر corn flour مساوی دي ددوو کاچوغو اوږو سره.
- 14- دروميانو دمعجون بدیل وچ روميان دی ، تازه روميان پر منځ دوې پلې کړئ ولمرته يې پر بوريا (چتايی) اورار کړئ چې وچ شی ، ميده يې کړئ ، په مرتبانه کې وساتئ.
- 15- کله چې پياز سپينوئ او سترگی مو اوبنکی کوي .مخکی تردې چې پياز سپين کړئ پياز يو ساعت په اوبو کې کنسېږدئ په دې کړنلاره سره به ستاسو سترگی اوبنکی نه کوی.

16. که غواړی انگور سپین کړئ، دانگورو جونډي په ایشولو اوبو کي دوي دقيقي کنبيردئ، وروسته يي په يخو اوبو کي کنبيردئ، پوستکي يي په اساني سره جلا کيږي.
17. که غواړئ چي ارتاوي بنه رنگ ولری، لږ وخت يي په ایشولو اوبو کي يي خيشتي کړئ
18. تازه ميوه په اوبو کي مه خيشتوي، خوند يي ځي، په اوبو يي پريمنځئ، او په صافي کي يي کنبيردئ، چي اوبه يي وننږي.
19. که غواړئ بادام ژر مات شي، په سرو اوبو کي واچوئ او پراوري راوايشوي، وروسته يي سرو اوبو کي واچوئ، ډير ژر ماتيږي. يابادام په پياله کي واچوئ او ايشولي اوبه ورواچوئ، پنځه دقيقې وروسته په صافي کي کنبيردئ چي اوبه يي وننږي، بادام ژر ماتيږي.
20. کله چي چای پخوئ هغه وخت چي اوبه پراشناو راسی چای ورواچوئ، او په پتنوس کي تراينسودولو مخکي يي ولړئ، که چای په چاينکه کي کي جوړوي، و سرې چاينکي ته دچايو پانې او ايشولي اوبه مه وراچوئ، بايد چانکه لږ څه گرمه وي.
21. اوږه بايد په ساړه او وچ ځای کي وساتل شي، په يو داسی شي کي يي واچوئ، چي سر يي بنه بند يږي. اوږه شپږ مياشتي ساتل کيږي.
22. که غواړئ چي ملي بنکلی د (گل بنه) ولری ملي دسر څخه بيا تريخ نه مخکي کشي کشي کشي پرې کړئ، په يخو اوبو کي يي نيم ساعت کنبيردئ، ملي به دگل په شکل خلاصه شي.
23. که غواړئ چي دگازری (زردگي) څخه گردي يا دستورو شکلونه جوړ کړئ، گازره (زردکه) وتورې، وروسته يي نازکي اوږدې اوږدې کشي کړئ، ستاسو د خوني سره سم شکل ځنی جوړ کړئ، دغابو په خاشه يي بند کړئ، په يخو اوبو کي کنبيردئ، مخکي تردې چي په غابو کي يي کنبيردئ خاشې ځنی ليري کړئ
24. که غواړئ چي بادرنګ دگل يا پيک په بنه جوړ کړئ، بادرنګ سپين کړئ، دسر څخه بيا تريخ نه مخکي کشي پرې کړئ، کشي يي سره خلاصی کړئ.
25. که غواړئ چي دبادرنګ چکي دخول بنه ولری، بادرنګ مه سپينوئ، نازکي نازکي چکي يي پرې کړئ، دچکي و نيم قطر ته چاک ورکړئ او چکي پر خپل ځان سره راټوله کړئ، چکي به دخول بنه غوره کړي.
26. که روميان شنه وي ولمر ته يي مه ږدئ دخړ کاغذ په کخوره کي يي کنبيردئ، پوخ به شي او رنګ به يي هم سور شي.
27. روميان په المونيوم ديگ کي مه پخوئ چي خوند يي تريخ نه شي دستنليس، نيقلی ديگ کي يي پاڅه کړئ.

28. که ورومیانو ته نیمه کاچوغه بوره ورواچوئ خوند به یې بنه شی.

په غذائي موادو کي د انرژي کچه

نوم	اندازه	د انرژي کچه	نوم	اندازه	د انرژي کچه
میوې			غوښي او هگي		
آناناس تازه	نیم کیلاس	52	دغواپه غوړو کي پخه هگي	یوه دانه	105
د دبلې اناناس	یوه ټوټه	78	ایشولې هگي	یوه دانه	75
تازه توت	نیم کیلاس	42	هبرگر	یوه غټه دانه	300
انځر	3 دانې	45	دغوښو سمبوسې	100 گرامه	400
امرت	یوه دانه	70	شیش کباب	100 گرامه	266
کاکي	یوه دانه	78	اینه (ینه)	90 گرامه	177
تازه شفتالو	4 دانې	100	دغواپي غوښي	یوه میانه ټوټه	217
لیمو	یوه دانه	35	داوزگري یخني غوښي	یوه ټوټه	175
مالټه	یوه دانه	75	ماهي	نیم کیلاس	206
هندوانه	یوه کشه	90	دچرگ سوپ	دچرگ سوپ	130
مڼه	یوه غټه دانه	100	سور کړی چرگ	ورون	164
خورما (کجوره)	4 دانې	75	سور کړی چرگ	نیمه سینه	232
شیدې او پنیر			ترکاری		
وچی شیدې	نیم کیلاس	490	بیندی	10 دانې	38
مستې	نیم کیلاس	120	پیاز	4 دانې	100
تازه شیدې	یو کیلاس	120	شنه پیاز	5 دانې	23
سبب پنیر	نیم کیلاس	60	میده پارسلي	دوې کاچوغي	2
دزیتون تیل	یوه کاچوغه	124	ایشولې پټاټه	یوه دانه	50
کوچي	یوه کاچوغه	100	رومی	یوه دانه	25
سرکه	نیم کیلاس	15	تازه ذردکه	یوه دانه	15
عسل ، مربا ، بوره			پخه ذردکه	نیم کیلاس	30
عسل	یوه کاچوغه	62	بادرگ	12 کشبې	15
سپینه بوره	یوه کاچوغه	50	کاهو	8 پانې	18
ژړه بوره	یوه کاچوغه	50	شنه زیتون	2 دانې	20

25	2 دانې	تورزیتون	42	یوه کاچوغه	میده بوره
23	نیم کیلاس	پاخه سوزي	60	یوه کاچوغه	مربا
40	نیم کیلاس	جغندر			
د انرژۍ کچه	اندازه	نوم	د انرژۍ کچه	اندازه	نوم
15	یوه دانه	شنه مرچک		ورجی ، مکرونه	
10	5	ملی	218	یو کیلاس	ایشولی مکرونه
50	7 دانې	پوڅکی	300	نیم کیلاس	مکرونه او پنییر
15	نیم کیلاس	شنه لوبیا	100	نیم کیلاس	پخې ورجی
19	نیم کیلاس	پوخ شین کډو		وچه میوه	
112	100 گرامه	د تاک پانې	100	14 دانې	بادام
13	نیم کیلاس	پخه لوبیا	130	8 دانې	کاجو
10	نیم کیلاس	تازه کرم	250	20 دانې	پیسته
20	نیم کیلاس	پوخ کرم	50	4 دانې	جوز
	د خنبلو شیان		107	د کیلاس څلرمه برخه	کشمش
0	یو کیلاس	ترخې چای	590	100 گرامه	دهندوانې زنی
0	یو کیلاس	ترخه قهوه	652	100 گرامه	د کډو زنی
27	یو کیلاس	خوره قهوه	723	100 گرامه	بندق
48	یو کیلاس	د ترکاری د پانو اوبه	376	100 گرامه	نخود
105	یو کیلاس	گازی اوبه	50	یو کیلاس	درومی اوبه
178	یو کیلاس	دانگورو اوبه	92	یو کیلاس	گری فروت
120	یو کیلاس	دانناس اوبه	100	یو کیلاس	د لیمو اوبه
150	یو کیلاس	د کاکو اوبه	110	یو کیلاس	د مالتي اوبه
313	یوه	د سرو اوږو ډوډی	279	یوه	د سپینو اوږو ډوډی
303	1	د چرگ د غونډو سندویچ	325		د پنییر سندویچ
			250	1	د پخې هگی سندویچ

د خوراکی توکو او طبی گیایو نونه

انگلیسی	عربی	اوردو	فارسی	جرمنی نوم	فرانسوی	پښتو
Almond	لوز		بادام	Mandel	Amandier	بادام
Alum	شب			Alaune	Alun	خوری
Artichoke	الخرشوف		کنگر فرنگی	Artischocke	Artichaut	یوډول سابه دی
Aubergine	باذنجان	بینګنی	بادنجان	Aubergine	Aubergine	بانجني
Alfalfa	البرسيم			Luzerne	Luzerne cultivée	شپشتی
APRICOT	مشمش		زرد الو	Aprikose	Abrirot	زرد الو
	تفاح		سیب		Pomme	مپه
Bitter ridged gourd	Karela تین شوکي			Feigenkaktus	Figuier de Barbarie	زخن انخر
Black cumin	أسود کمون	Zira siyah		Kümmel		توره خیر
Black seeds (Nigella)	الحبة السوداء، الحبة البركة	کلونجی		Schwarzkümmel	Nigelle	وانجه
Black pepper	فلفل أسود، بهار ، بزار	Kali Mirch		Pfeffer	Poivrier noir	نور مرچ
Brassicapus Turnip	لفت		شلغم	Speiserübe	Navet	شلغم
Beet	شمندر، بنجر، شوندر			Rube (Art)	Betterave	جغندر
Banana	موز	کیلا	موز	Bananen	Banane	کیله
Bitter orange	نارنج		نارنج	Bitterorange	Bigaradier	نارنج
Cinnamon	قرقنه دارشین	Darchini	دارچین	Cinnamomum	Cannelle (ecorce)	ادوه (دارچنی)
Clove	قرنفل	Laung	میخک گل	Gewürznelke	CEillet	لونگ
Chamomile	بابونج	Babuna		Kamille		گل بابونه
Cumin	أصفر کمون	Zira sufaid		Kreuzkümmel	Cumin	سپینه خیره
Coriander	کزبرة	Dhania	گشنیز	Echter Koriander	Coriandre	گشنیز
Cucumber	خیار	Khiyar		Gurke	Concombre	بادرنګ
CUMIN	کمون	خیره سفید		Kreuzkümmel		سپینه خیره

CABBAGE	ملفوف		کرم	Weirkohi	ver	کرم
Cocos nucifera	الهند جوز	کوپړه	نارگیل	Kokospalme	Cocotier	کوپړه
انګلیسی	عربی	اوردو	فارسی	جرمنی نوم	فرانسوی	پښتو
Cress	، رشاد، ثقا					ترتیزک
China root	جزر صینی	Chobchini				ګازري چینایی
Crocus sativus	زعفران		زعفران	Safran	Safran (épice	زعفران
Caraway	کرویا، کرویا	خیره سیاه	زیره	Kummel	Carvi	توره خیره
Cardamon	" الهیل الجبهان	Lachi		Kardamom		هیل
Corn	ذره		ذرت	Mais	Maïs	جوار یا جوارى
Chickpea	حمص		نخود	Kichererbse	Poischiche	نخود
CACAO	کا کاو			Kakaobaum	Cacaoyer	کا کاو
COFFEE	قهوة	کافی	قهوه	Kaffee	Café	کافی
CAMPHOR	کافور (نبات)			Kampferbaum	Camphrier	، کافور
Common bean	فاصولیاء			Gartenbohne	Haricot	فاصولیا
Capsicum, pepper	فلیفله	مرچ شمله		Paprika	Capsicum	خواړه مرچک
Chili pepper	فلفل آحمر				Piment	سره مرچک
Celery/ Apium	کرفس	Karafs	کرفس	Sellerie		کرفس
Common Pea	بزاليا					یوډول لوبیاء ده
Cashew Nuts	کاجو			Kaschu	Anacardier	کاجو
Cydonia	السفرجل		به	Quitte	Coing	بیبی
Cerise tree	کرز	شادانه	گیلاس	Kirsche (Frucht)	Cerise	الوبالو
			قطره طلا آلو		Mirabelle	ژړ ګرنګیچ
avellana Corylus			فندق	Gemeine Hasel	Noisetier commun	فندق
Carrot	جزر			Karotte	Carotte	ګازري
Dill	شیت		شوید	Dill (Pflanze)	Aneth odorant	شبت
Dates	تمر	Khurma			Datte	(خورما) کجوره
Fenugreek	الحلبة	میتی	شنبلیله	Bockshornklee	Fenugrec	ملخوئی

Fennel	شومريا شمږه شماره بسباس	باديان	رومارن	Fenchel	Fenouil	خواړه ويلنی
Fig	تين	Anjir		Echte Feige	Figuier commun	انځر
انگليسي	عربي	اوردو	فارسي	جرمني نوم	فرانسوي	پښتو
Garlic	ثوم، تومه	لهسن	سير	Knoblauch	Ail cultivé	هوره
Galangale	Khulanjan Kabir	Khulanjan		Manna (Bibel)	Manne	خولنجان
Greater cardamom	Hel-Kubar	Elaichi Kalan				غت هيل
Globe flower, Basil	حبق		ريحان	Basilikum	Basilic (plante)	ريحان
Ginger	زنجبيل	Adrak	زنجبيل	Ingwer	Gingembre	شونډ
GUAVA	جوافه	امرود		Guaven	Goyavier	امرت
Garpefruit	کريفون	چکوترا	دارابی	Grapefruit	Citrus ×paradisi	چکوتري
Honey	التحل عسل	شهد	انگبين، عسل	Honig	Miel	شات
INDIAN SORELL	کرکدبه			Roselle (Pflanze)	Karkadé	گل سرخ
Jews mallow	ملوخييه			Corchorus		ملوخی
Large raisin	زبيب	Munaqqa	کشمش	Rosine	Raisin sec	کشمش
LENTIL	عدس	دال	عدس	Linse (Botanik)	Lentille cultiivée	دال
Leek	کراټ	کراټ	تره فرنگی	Lauch	Poireau	گندنه
Lettuce	خس	Kahu		Gartensalat	Laitue cultiivée	کاهو
Lupine	ترمس			Lupinen	Lupin	ژر باغلی
Lemon	اليمون	Lemu	ليمو ترش	Zitrone	Citron	ليمو
Mastiche	مستکی، مصتکی	Mastagi		Mastixstrauch	Pistachier lentisque	دشني دونی کونډری
Mint	نعناع	Podina		Pfefferminze	Menthe poivrée	ويلنی
MARJOLAINE	مردکوش			Oregano	Origan	دوش
Mushroom	فطر، عيش، الغراب او المشروم		قارچ	Pilze	Mycota	مرخپری (پوڅکی)
mandarin	يوسفی			Mandarin	Mandarin	سنتره
MULBERRY	توت	توت فرنگی	شاه توت	Schwarze Maulbeere	Mûrier noir	شا توت
Mango	مانجو منجا،	ام		Mangos	Mangifera	ام
Muskmelon	بطيخ			Kategorie:Pflanze n	Catégorie:Pl ante	يوډول داستنبول

(plant)Morus			توت	Maulbeeren	Mûrier	توت
Okra	بامیه	بینډی		Okra	Gombo	بینډی
Nutmeg	جوزة الطيب	Jaiphai		Muskatnussbaum	Muscadier	خوشبویه جوز
انگلیسی	عربی	اوردو	فارسی	جرمنی نوم	فرانسوی	پښتو
Onion	بصل	پیاز	پیاز	Zwiebel	Oignon	پیاز
Oryza sativa	(آرز) نبات		برنج		Oryza sativa	ورجی
Olive	زیتون		زیتون	Olivenbaum	Olivier européen	نبوون
Orang	برتقال	مالته	پرتقال	Orange (Frucht	Orange (fruit)	مالته
Parsley	بقدونس		(گیاه) جعفری	Petersilie	Persil	پارسلې
Pearl Millet	دخن		Millet	Hirse	Millet (graminée)	شنه ایردن
Peanut	فول سودانی		زمینی بادام	Erdnuss	Arachide	پلی
Pine	صنوبر			Kiefern	Pin (plante)	جنغوزي
Potato	بطا . بطاطس	الو	کچالو	Kartoffel	Pomme de terre	پتاپته
Peas	بازلاء	متر		Erbse	Pois	متر
Pistacia	بطم، فستق			Pistazien	Pistacia	پیسته
Pome Grante	الرمان	انار	انار	Kategorie:Pflanze n	Granatapfel	انار
Prunus			گوجه سبز	Prunus	Prunus	الوجه
Plum			آلو	Pflaume	Prunier	الو
Peach	خوخ		هلو	Pfirsich	Pêche (fruit)	شفتالو
Pumpkin	القرع او الیقطين				Citrouille	خوردک و
Rochet	جرجیر			Rucola	Roquette (plante)	جرجیر
Radish	فجل	Muli		Radieschen	Vanille	ملی
Rhizomes	الخولنجان			Rhizome	Rhizome	
Sesame	سمسم، جلجلان	Kunjad		Sesam	Sésame	کونجتي
Sugarcane	قصب السكر		نیشکر	Zuckerrohr	Canne à sucre	شکرني
Spanish	السبانخ	سبزی		Spinat	Epinard	پالک
Strawberry	فراولة، شلیک، فریز			Gartenerdbeere	Fraise (fruit)	خمنکی توت

Basil Sweet	ريحان		ريحان	Basilikum	Basilic (plante)	ريحان
Soybean	فول الصويا		سويا	Sojabohne	Soja	سايبين باغلي (صويا)
sorghum	ذرة بيضاء			Sorghumhirsen	Sorghum	باجره
انگليسي	عربي	اوردو	فارسي	جرمني نوم	فرانسوي	پښتو
Sweet potato	بطاطا حلوة			Süßkartoffel	Patate douce	خوره پتاپه
Sweet marjorum	بردقوش	Marwa		Oregano	Marjolaine	دوش
Sugarbeet	البنجر			Rübe (Art)	Betterave	جغندر
Sunflower	زهرة الشمس		افتابگردان	Sonnenblume	Tournesol	لمرگلي
Salt	ملح	نمک		Speisesalz	Sel alimentaire	مالگه
Sumac	سماق		سماق	Rhus	Rhus	سماغ
Sweet melon	شمام	Kharbuz ah		Cantaloupe-Melone	Cacaoyer	ختکي استنبول
Turmeric	کرکم، کرکوب، عقد تصفراء، هرد	Haldi	زردچوبه	Kurkuma	Curcuma	کورکومن
Tamarinds Fruit	هندي تمر، حمر			Tamarindenbaum	Tamarinier	کورتوبه
Thyme	زعترا	سعترا	کاکوتي	Thymiane	Thym	زعترا
Turnip	لفت			Speiserübe	Navet	شلغم
Tomato	طماطم			Tomate	Tomate	رومی
Vanilla	فانيليا			Vanille (Gewurz)	Vanille	فانيليا
VINEGAR	خل		سرکه	Essig	Vinaigre	سرکه
faba Vicia	فول، باجلة			Ackerbohne	Fève	باغلي
VAGETABLE MAROW	کوسا			Zucchini		شپين کدو
Walnut	جوز، عين			Walnussgewächse	Juglandaceae	جوز
Juglandaceae	الجمال، الكرعاچ					
cornflour, starch	نشاء					دپيرني پودر
Bay Leaves	ورق الغار					
Watermelon	البطيخ الأحمر	تربوز	هندوانه	Wassermelone	Pastèque	هندوانه

فهرست

صفحه	سرليک
	کورنی اقتصاد
2	د مقدمه
3	دميو او سبو وچول
3	دانغر و دوچولو کړنلاره
4	دانگورو څخه کشمش جوړول
4	د تازه ميو ساتل په بوره کي
5	د پيا زواو هوږی دوچولو کړنلاره
6	دروميانو دوچولو کړنلاره
7	دويلنی (نعناع) او شنشوبی دوچولو کړنلاره
7	دملوخی (ملوکی) دوچولو کړنلاره
7	دبينوی دوچولو کړنلاره
8	دسرو مرچکو دوچولو کړنلاره
8	دزعترو دوچولو کړنلاره
9	دزر دالودوچولو کړنلاره
9	دنارنج دپانو دوچولو کړنلاره
9	دکيلې دوچولو کړنلاره
10	دشفتالودوچولو کړنلاره
10	دناک دوچولو کړنلاره
11	دمالتي او نارنج دپوستکی دوچولو کړنلاره
11	د شکمپاری ، خاکشیر ، گل بنفشې عکسونه
12	دسايبين د شيدو څخه شيدې جوړول
14	دسايبين د شيدو څخه پنیرو جوړول
16	دپنیرد جوړولو کړنلاره (1)
19	دانارو روپ
20	دانگورو څخه ددو بنا جوړولو کړنلاره
20	مستي
21	مايونېز جوړول
21	دکتشف جوړولو کړنلاره
22	دپیری (ملائي) جوړولو کړنلاره
	خواړه
25	جلبی
26	کجوران
27	دخورما کجوران
27	دمغزیاني او مربا تارت
28	دسوچی او کورکومن حلوا
29	دکيلې او پیروی خوړې ماچې
29	خوړې سمبوسې
30	دپنیر خوړې ماچې
31	دوچی ميوې خوړې ماچې
31	سندل
32	برفی
32	دشیري جوړول
33	دوه رنگه پیړنی

- 33 پوډين
 34 پالوده
 35 دغڼمو پيرنۍ
 36 د سرايا ډوډۍ (1)

جلی

- 40 د جلی او کیلي غوریچه
 40 د بسکوت اود کا کاو کریمه
 41 د کیری د پنییر کریمه
 41 د پیروی او میوی جلی
 42 د ډبل روتی (توست) جلی
 43 پیروی (ملایي) او بسکوت

کیک

- 45 داناناس کیک
 46 دنسکافی کیک
 46 د سوچی کیک (1)
 47 د جلی او کاستر کیک
 49 د سوچی کیک (2)
 50 دکشمشو کیک
 51 دکوپری کیک
 52 د مالتی کیک (1) و (2)
 54 د خورما (کجوره) کیک
 55 د بسکوت او پیستی خورما (کجوره)
 55 د مغزیانې خورما (کجوره)
 56 د سوچی حلوا (1)
 57 د سوچی حلوا (2)
 59 د سوچی حلوا دمستو سره (4)
 61 د سوچی او پیروی حلوا (6)
 62 دکوچو تورته

کلچې

- 64 د مالگی (نمکین) کلچې (1)
 65 د مالگی (نمکین) کلچې (2)
 66 د خورما (کجوره) کلچې
 67 د خورما (کجوره) فطیره
 68 د جوزو بتیفور (1)
 70 د پیستی فطیره
 71 د مربا فطیره
 71 د خورما (کجوره) حلوا (1,2)
 74 دانیسون بسکوت
 75 باشمیلا داناناس سره
 76 د ادوی (دال چینی) بسکوت
 77 د گامپنبو د شیدو بسکوت (1)
 78 د جنغوزي نرم بسکوت
 79 د پنییر او مالگی (نمکین) بسکوت
 79 د شیدو روغاني
 80 کوچني روغاني
 81 غریبه (کلچې)

82 بيتزا(1)

شربت او کوکتيل

88 د ليمو شربت

88 د تازه ميوي او شيدو شربت

89 دختيکي شربت

90 درو ميانو شربت ، دکور تويي د تريو انار

91 دخوږولي شربت

93 دکيلبي او انخر شربت

93 دنعناع شربت يا جوس

95 دپاچهانو شربت، طبقه طبقه شربت

95 دخورما (کجوره) او شيدو شربت د ماشومانو د پاره

96 دهندواني شربت

97 د فيمتو کوکتيل

97 د مالتي کوکتيل

98 د تانچ د پوډرو کوکتيل

99 د ايس کریم کوکتيل

99 بيخ کوکتيل

چای

101 دويلني (نعناع) توري چای

101 دويلني (نعناع) چای

102 د شونډ ادرک (ادرک) چای

102 د ملخو (طبي) چای

102 د زعتر (طبي) چای

103 د گل بابونه (طبي) چای

103 تازه شني چای

104 د گل سرخ (طبي) چای

104 د زعفران قهوه

105 د شونډ ادرک (ادرک) قهوه

105 ترکي قهوه

106 دميو ايس کریم

مربا

108 دمني مربا

108 دالو بالو مربا

109 دام مرباه

110 دالو بخارا مرباه

110 دالو چي مرباه

111 د زردکو مربا

111 د زردکو حلوا

112 د کډو مرباه

112 دهندواني د پوستکي مرباه

113 دالو بالو مرباه(2)

114 د بيبي مرباه

114 د سرخو چي مربا (1)

115 د سرخو چي مربا (2)

115 د نارنج د پوستکي مربا

- 116..... دگل گلاب مربا
- 117..... دزردا لو کومبوت
- 117..... دالوبالو کومبوت
- 118..... دشتفالو کومبوت

سمبوسې

- 120..... منتو
- 121..... یغمش
- 122..... د کوفتې او ورجو سمبوسې
- 122..... دچرگ د غوښو سمبوسې
- 123..... دهگۍ او کوفتې سمبوسې
- 124..... مالگین بړیک
- 125..... پیر موزه
- 126..... د کوفتې او ورجو سمبوسې
- 127..... سمسو
- 128..... دغوښو د وډۍ
- 129..... دغوښو او ترکاری فطیره
- 130..... دمغزاني او پنییر فطیره
- 130..... دگندنې او پارسلي فطیره
- 131..... دگندنې پیتاټو او ذرد کو فطیره
- 132..... دمالگۍ فطیره
- 133..... دگندنې غړي (پیرکي)
- 134..... خوږ غړي (مطبق)
- 134..... دباغلیو غړي (مطبق)
- 134..... دپنییر فطیره
- 135..... دنخودو سبوسې
- 136..... یا هندي سمبوسې
- 138..... داوړواو ترکاری پکوپړې
- 139..... دنخودو داوړوپکوپړې
- 139..... دپیتاټو پکوپړې
- 140..... شیشبرک
- 141..... دسمبوسو داوړو جوړولو کړنلاره
- 143..... دروژمات دارو

سوپ ، ښوروا

- 145..... دمکرونه او پیتاټو سوپ
- 145..... ترکاری ښوروا(1)
- 146..... ترکاری ښوروا(2)
- 147..... دماچو ښوروا (سوپ)
- 147..... کندهاری ښوروا(1)
- 149..... دروژۍ نرمه او گتوره ښوروا
- 150..... ددال او پیتاټو ښوروا
- 151..... دغنمو ښوروا
- 151..... دپسه پښو ښوروا
- 152..... دلرۍ ښوروا
- 153..... وربینمینه ښوروا
- 154..... دشلغم ترکاری ښوروا

مکرونه

156	دمکروني آش
156	دگمبړی او ترکاری مکرونه
157	دترکاری مکرونه
158	دچرگ مکرونه(1)
159	باشمیلا مکرونه
160	دمستو مکرونه
161	دچرگانو او شنو غټو مرچکو مکرونه
162	دکوفټې مکرونه

غوریچې

164	دچرگ او پټاتو غوریچې (1)
165	دچرگ او پټاتو غوریچې (2)
166	دکوفټې او پټاتو غوریچې
167	دکوفټرو غوریچې
167	دغونبو غوریچې
168	دکوفټې غوریچې
169	دبینډې غوریچې
170	دبانجنو غوریچې

دغونبو او چرگانو سالن

172	سور کړې چرگ داوړوسره
173	په داش کې سور کړې چرگ
173	دهوړې چرگ
174	دغټو شنو مرچکو چرگ
175	دمغزیانې او کوفټې ډکنسی چرگ
176	سور کړې چرگ (بروست) (1)
176	سور کړې چرگ (بروست) (2)
177	دچرگ کوفټه (1)
178	دچرگ کوفټه (2)
179	دهگۍ سالن
180	دغونبو کوفټه
181	دهگۍ کوفټه
182	دغټو غونبو پخول
182	سرې کړې غونبې (1)
183	سرې کړې غونبې (2)
183	په داش کې دغونبو پخول
183	دترکیانو په طریقو دپسه دغونبو پخول
184	دپټاتو غورمه
185	اوملیټ
185	یخنی غونبې
186	شاکریه
187	داینې پخول (1)، داینې پخول (2)، سره کړې اینه
188	دغونبو، اینې او پښتورگو سلات
188	دلبند

ورجی

191	دورجو مساله، دخوړو رنگ، دفتیرو مساله
192	کابلی پلو
193	بریانی

194	د چرگ سپینی ورجی
195	ژړی ورجی د چرگ سره
196	بخارایی ورجی
197	بخارایی ورجی د چرگانو سره
198	الکوزی ورجی (1)
199	عربی ورجی
200	ایرانی ورجی
201	خوږې ورجی
202	د بشپړ پسه الکوزی ورجی
203	د شیدو ورجی

کبابونه

205	کباب
206	سوري کباب (1)
207	سوري کباب (2)
208	د کوفتې سيخ کباب (1)
209	د کوفتې سيخ کباب (2)
210	دهگۍ او کوفتې کباب
210	روش کباب

کبان

213	کبان د پتاتو سره
214	د کبانو او پتاتو غوريچه
215	سره کړی کبان
215	د کبانو کباب (پرسکرو پاخه شوی کبان)
216	د داش کبان
216	د کبانو کباب
217	د زبررخ کباب
218	د داش گمبړی
219	د ورجو او مغزیانې گمبړی
220	د کب ملگری

سابه

222	د تاکانو بلگونه
223	د تاکانو بلگونه (2)
224	ترپ
225	بینلې دمستو سره
226	بینلې دغوښو سره
227	وچې بینلې
227	سره کړی بانجن
228	گشیزاو بانجن
228	بانجن د کوفتې سره
229	د بانجنو ښوروا
230	بانجن دغوښو سره (سرچپه بانجن)
231	شین کډو د نخودو سره
232	ډک نسی بانجن او پتاتې
233	ډک نسی شین کډو
234	شین کډو او نخود
235	ډک نسی کرم (1)

236	ډک نسی کرم (2)
237	د سوزیو کباب
238	شین کډو دو چو گشنېز سره
238	ملوکی، (ملوخی)
239	ملوخی (2)
240	وچی ملوخی
241	د ترکاری غوریچه
242	وچه لوبیا
243	خولفه (1)
243	خولفه (2)
244	د پتاتو چپس
245	پتاتی او سماغ

اچار

248	د بادرنگو اچار (1)
248	د تور زیتون اچار
249	د شنو زیتونو اچار
250	د بادرنگو اچار (2)
251	د گولپي اچار
252	د تورو بانجنو اچار
252	د لیمو اچار (1)
253	د لیمو اچار (2)

سلاتي او د میو پریکول

255	د منې پریکول په عکسونو کی
259	ترکاری سلاته
259	د رومیان او هوږی سلاته
260	د سره کرو بانجنو سلاته
260	د خولفې سلاته
261	د مستو او بادرنگو سلاته
261	ترخه سلاته
262	د پتاتو سلاته
262	شور نخود
263	د کرم سلاته
264	د جغندر سلاته
265	د کلکي ډوډی سلاته
265	د پوڅکی او مکرونی سلاته
266	د زردکو او ملی سلاته
267	روسی سلاته
267	د مستو او مغزیانې سلاته
268	د زعتر دغټو پانو سلاته
268	د دیمه زعتر د نازکو پانو سلاته
269	یادونه
271	په غذایي موادو کی د انرژي کچه
273	د خوراکی توکو او طبی گیو نوونه
279	د کتاب فهرست
286	د لیکوال لنډه پېژندنه

د ليکوال لنډه پېژندنه

عبدالستار د حاجي فيض محمد خان زوی د عبدالعزیز خان لمسي د عبدالشکور خان کړوسپي اود اختر محمد خان کودی په قوم الکوزي په کال 1334 هجري شمسی کال د کندهار ولایت - دارغنداب اولسوالی - د خواجه ملک په کلی په یوه دینداره کورنۍ کې و دنیا ته سترگی روڼی کړی دی ، ابتدا یې زده کړی یې په خپل ټاټوبي د خواجه ملک ولي بابا په بنونځي کې سر ته ورسولي . وروسته یې متوسطه او لیسه د بابا ولي صاحب په لیسه کې او د دولسمې ټولگي څخه د احمد شاباباد لیسې څخه په کال 1356 فارغ سوی دی ، .

پر هیواد باندی دروسانو تر یرغل وروسته په کال (1358 هجري لمريز کال) دروژی دمبارکی میاشتی په اوله ورځ د هیواد څخه وپاکستان ته هجرت کړی ، او په 1402/5/9 هجري کال یې د پاکستان څخه و سعودی عربستان ته هجرت کړی ، د 1402 هق څخه تر 1432 ه پوری یې په مدینه منوره کې درسول کریم صلی الله علیه وسلم په جوار کې تر نن ورځی پوری اوسیری .

د ليکوال آثار:

- درنځور درملنه ، د چاپ کال 2008 .
- دمیکروسافت ورد تعليم .
- دمیکروسافت اکسل تعليم .
- همد اثر

پای



**Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library**