



# خوندور خواره



Ketabton.com

راټولونکی :

عبدالستار فیضی

د چاپ حقوق د ليکوال سره خوندي دي

د کتاب لنډه پېژندنه:

د کتاب نوم: خوندور خواړه

راتولونکي: عبدالستار فيضي

کمپوزر: راتولونکي

د خپرېدو نېټه: ۱۳۸۹-۱۲-۲

د ليکوال برېښنالیک: Satar2200@gmail.com

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

انلاين چاري:

د کتاب فهرست:



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



## مقدمه

ورونو او خوندو که څه هم دا کتاب (خوندور خواړه) د خوړو او د پخلی په اړه لیکل سوی دی خو مادله و تاسو ته د کورني اقتصاد په اړه ډیر لږ څه ولیکل ولی چې هر کور ودې ته اړتیا لری خدای دې وکړي چې تاسو گټه ځنی واخلی.

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

د بښونه، ځمکی، باغونه او مامتې مود سپلنی، توره، گل ختمی، بنفشه، بارتنگ، خاکشیر، خوړولې، شنشوبی، شکمپاره، سنجتې، شنې، گل گلاپ..... زه به و تاسو ته څه څه ولیکم. او د څه شی فایدې به درته ولیکم کتابونه په ډکیرې بی حساب طبی او خوراکی مواد لرو خلگ او بڼوال 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 د بښتونه د شکمپارې 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 راټول یې کړو او په بڼه سمه طریقه سره یې وچ کړو، چې هم پاک وی او هم بڼه رنگ ولری. هغه متل به مو اوریدلی وی (د ډیري لرگي دیوه غوزي) که دهر شی څخه یو یو کیلو راټول کړو تاسو فکر وکړي چې څو ټنه به مو راټول کړی وی، یو خو به مو خپله اړتیا پوره کړی وی، اوبل به یې وبهر ته هم صادر کړو.

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

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

## دميو او سبو وچول

ميوه او سابه په دوو طريقو سره وچيږي.

1. طبيعي وچيدل او دلمر په تودوخه سره وچول.

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

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

دترکاري او ميوې دوچولو دپاره خوټکي په پام کي ونيسئ.

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

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

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

دانځر و دوچولو کړنلاره



انځر دوه ډوله وچيږي:-

1- يو يې هغه طريقه ده ، کله چي انځر پوخ سي ويې 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 ويې شکوي ، او پ منځ يې دوه ځايه کړئ

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

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

وساتل سي چي دخټو څخه جوړه سوی وي.

3- په دیک کي اوبه واچوئ کله چي اوبه وایشیږي ، انځر په صافه یا توکره کي واچوئ او په

ایشولو اوبو کي يې شپږ دقیقې غوټه کړئ ، وروسته په صافی کي وچ ټوکر اوار کړئ ،

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

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

دانگورو څخه کشمش جوړول

اړين مواد :-

24 گيلاسه اوبه .

12 گيلاسه غلبيل سوی ريگ .

يو گيلاس دبنوون (زیتون) تیل .

دانگورو جونډی .

دکشمشو دجوړولو کړنلاره :-

- په ديگ کي اوبه اوريگ واچوئ ، ديگ پر اور باندي کړئ ، تر څو چي اوبه وایشيرې .
- ديگ داوړ څخه راکښته کړئ ، پريردئ چي اوبه سرې سي ، اوريگ دديگ وتل ته ولاړسي .

• وروسته اوبه صافی کړئ ، په بل پاک ديگ کي اوبه وساتئ .

• د بنوون (زیتون) تیل دريگ واوږو ته ورواچوئ ، او دانگور جونډی يو په بل پسې په اوبو کي غوټه کوئ ، او پر چتايي يي وتوند لمر ته ايردئ .

• يو ټوکر دريگ په اوبو لمدوئ او اوبه يي سهار او ماښا پر انگورو پاشئ .

• هره شپه انگور د شبنو څخه په ټوکره پوتوئ . تر څو چي کشمش وچ شي او رنگ يي طلا يي سي .

• کشمش پاک کړئ ، او په بوری يا دټوکره په کڅوړه کي يي وساتئ .

د تازه میو ساتل په بوره کي

تازه پخه کلکه میوه لکه :-

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

کړی کيوي ، کډو ..... هره میوه چي ستاسو خونبه وی )

په نيقلې پنجه میوه دهر اړخه ووهي . لاکن هغه میوه چي سپنوی يا يي دوی برخی کوئ هغه دپنجې وهلو ته اړتيا نه لري .

د تازه میوو جوړولو کړنلاره :-

• نيقلې ديگ پر خام اور باندي کړئ ، اوبه او تازه میوه ورواچوئ لس دقيقې وروسته

میوه په صافی 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 اودری ورځی ميوه په گاته خوږو اوبو کي پريږدئ.
- څلرمه ورځ به ميوه په کاچو غه دديگ څخه راوباسئ په صافه کي يي کښيږدئ او په يوه پاک 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 پرچتايي 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



د ویلنی (نعناع) او شنشوبی دوچولو کرنلاره یوه ده ویلنی (نعناع) پاکه پریمنځی، په صافی کی یی کنسیردئ، چی اوبه یی وننیري، دنارونو څخه یی پانی وشکوی، وسایي ته یا په خونه کی یی پر پاک شی اواره کړئ تکه شنه به وچه سی. وروسته یی میده کړئ، په بوتل یا دتوکره په کڅوړه کی یی وساتئ.

دیادنی وړ:- که ویلنی (نعناع) پانی پانی کړئ وروسته یی پریمنځی رنگ یی توریږي

### دملوخی (ملوکی) دوچولو کرنلاره

دملوخی (ملوکی) پاکي پریمنځی، په صافی کی یی کنسیردئ، چی اوبه یی وننیري، دنارونو څخه یی پانی وشکوی، وسایي ته یا په خونه کی یی پر پاک شی اواره کړئ تکه شنه به وچه سی. وروسته یی میده کړئ، په بوتل یا دتوکره په کڅوړه کی یی وساتئ دیادنی وړ:- که دملوخی (ملوکی) پانی پانی کړئ وروسته یی پریمنځی رنگ یی توریږي. پارسلی، گشنېز،... هم په پورتنی کرنلاره دویلنی (نعناع) دوچولو کرنلاره وچیري. یادونه:- دویلنی (نعناع)، پارسلی، گشنېز، ملوخی په بوتل یا دتوکره په کڅوړه کی ساتل کیږي.

### دبینډی دوچولو کرنلاره



بینډی په اوبو پریمنځی، کله چی اوبه یی وننیري، سرونه او لکی یی ځنی پرې کړئ، ستاسو د خونې سره سم یی پرې کړئ، په تاریی وپیوی، وروسته په په هغه ځای وڅړئ چی بنه هوا چلیږي که هوا نه وی خذدکی کوی، دشپي یی دباندی مه پریردئ. کله چی بنه وچي سی، په بوتل یا دتوکره په کڅوړه کی یی وساتئ یو کال نه خراپیږي.



## د سرو مرچکو دوچولو کرنلاره



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



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

## د زردالو دوچولو کرنلاره



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

## دنارنج دپانو دوچولو کرنلاره



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

## دکيلې دوچولو کرنلاره



هغه کبلې 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 . دشپې يي دباندې مه پرېږدئ .

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



کوچنی کوچنی شفتالو را تهل کړی، پاک بی پریمنځی، پوخی بی په توکړه پاکی کړی،  
پر منځ بی دوه ځایه کړی، مندکی ځنی وکارې، ولمرت ته بی په داسی ځای کی پر توکړه اوار  
کړی چی هوا چلیږي، او برسیره خاصه پر اواره کړی، دریمه ورځ بی پر بل منځ واړوی تر  
خوچی بنه وچ سی. دشپې بی دباندی مه پریردی. کله چی بنه وچ سی، په مرتبانه کی بی  
واچوی تر خوچی استعمالوی بی.  
وچ شفتالو په خوربو او کیک کی استعمالیږي.

د ناک دو چولو کرنلاره



ناک پاک پریمنځی، پر منځ بی دوه ځایه کړی، مندکی ځنی وکارې، ولمرت ته بی په داسی  
ځای کی پر توکړه اوار کړی چی هوا چلیږي، او برسیره خاصه پر اواره کړی، دریمه ورځ بی  
پر بل منځ واړوی، تر خوچی بنه وچ سی. دشپې بی دباندی مه پریردی. کله چی بنه وچ سی  
، په مرتبانه کی بی واچوی او لږ څه ادوه ورسره واچوی.  
وچ ناک په کیک او فطیره کی استعمالیږي.



دمالتهې اونارج د پوستکي دوچولو کړنلاره  
مالته پاکه پريمنځي ، سپينه 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 خراپيږي .  
دمالتهې اونارج پوستکي په خوږو او کيک کي استعمالیږي .



شکمپاره



خاکشیر



گل بنفشه

## د سايين خخه شيدې جوړول

اړين مواد:

درې گيلاسه سايين باغلی

**28** گيلاسه اوبه

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

د شيدو جوړولو کړنلاره:-

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



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

دگرماينبت درجه يي و 80 ته ورسپړي، خو ايشوي يي مه، وروسته اوږم کړئ او ديگ 15 دقيقې ويوغل ته 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 واره داکارو کړئ ترڅو چي شيدې شي.

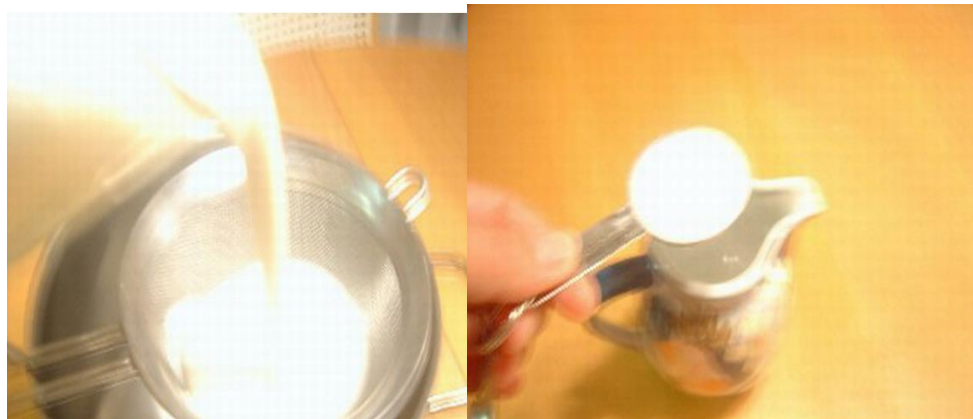
\* پريوه لونې کي دټوکره صافه اواره کړئ، او شيدې لږ لږ ترټوکره وباسئ چي صافي شي.



\* کله چي دټوکر څخه ټول اوبه ونښري



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



د سايبين شيدې په يخچال کي يوه اونۍ نه خرابيږي

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

## د سايين د شيدو څخه پڼير جوړول



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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

### د پښير د جوړولو کړنلاره (1)

ارين مواد :-

شپر، گيلاسه تودې شيدې.

دوه ديگونه يو غټ اوبل کوچني.

يوه دانه د tennet گولي په نيم گيلاس اوبو کي ويلى سوې.

د پښير د جوړولو کړنلاره :-

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

کوچني ديگ پکښي کښيرېدئ چي شيدې تودې وساتل شي.

\* يوه دانه د tennet گولي په نيم گيلاس اوبو کي ښه ويلى 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 شوي دي، د چکيدې په کڅوړه کي يي واچوئ چي اوبه يي وښيري وروسته د چکيدې

کڅوړه ديخي په اوبو کي پنځه دقيقې کښيرېدئ.

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

يخچال کي کيږدئ.

### د پښير د جوړولو کړنلاره (2)

ارين مواد :-

پنڇه ليتره شيدي.

د tennet گولي.

د پنيرو جوڙو لو کړنلاره:--

- شيدي په ديگ واچوي ، ديگ پر اور باندی کړی ، چي شيدي پخې شي ، لږ څه يي 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 وننيږي.



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



- \* پنير ٿوٽي ٿوٽي ڪرڻ زيره مالگه 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، لڙوروسته پنير بي په صافي کي اوچوئ



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

ارين مواد :-  
دوه ڪيلو شيدي .

250 گرامه خوږې تازه مستې.

نيمه د چايو کاچو غه مالگه.

دپوڅي د جوړولو کړنلاره:-

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

### دانارو د روب جوړولو کړنلاره

ارپين 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 کنبيردئ او په لرگي يي ووهي دانار داني ژر راتويږي.
- دانار اوبه وباسئ، په ديگ کي يي پرتيز اور باندي کړئ، ترڅو چي وايشيږي. دلرگي په کاچو غه يي ولړئ، ترڅو چي دانار اوبه لږ څه گاته سي.
- مالگه ورواچوئ ديگ د اور څخه راکبسته کړئ.
- په بوتلانو کي يي واچوئ.

### دانگورو څخه د دونه جوړولو کړنلاره

ارپين 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 يو ډول 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 دليمو اوبه.

دمايونبزد جوړول کړنلاره:-

\* په گيلاس کي دليمو اوبه او سرکه واچوئ.

- په يوه لوبښي کي چي (گرماينست بي دکوتی دگرماينست سره برابره وی) ددوه دانې دهگي ژړ واچوئ ، او په لاس بي بنه سره گډه کړئ ، چي رنگ بي بنه ژړ سي ، مالگه ، بوره ، خردل ، نيمه کوچني کاجو غه دليمو اوبه ، او سرکه په گډه کړئ ، دگډولو په وخت کي دنبوون (زيتون) تيل او سرکه ، دليمو اوبه څاڅکي څاڅکي وراچوئ.
- کله چي گاته سي پاته برخه دنبوون (زيتون) تيل به څاڅکي څاڅکي ورواچوئ پدې کار سره مایونبزد بريښندو کي راسی . پاو باندي يو گيلاي مایونبزد ځني جوړيږي.



دکتشف جوړولو کړنلاره

ارپن مواد:-

درې کيلو سره روميان.

يو گيلاس بوره.

يو گيلاس سرکه.

دکتشف دپخولو کړنلاره:-

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

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

خوړين شي .

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

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

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

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

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



دپيري (ملائي) جوړولو کړنلاره

ارين مواد :-

درې گيلاسه پوډري شيدې .

دگيلاس خلرمه برخه سپين اوږه .

خلور گيلاسه اوبه .

دپيروى دجوړولو کړنلاره :-

- شيدې ، اوږه او اوبه په ديگ کي ديگ کي بنه سره گډه کړئ پر اور يي باندې کړئ ، بنه يي لږئ ، چي شيدې غوته ونه کړي ، کله چي شيدې پنځه دقيقې وايشيرئ ، دديگ خخه اور مړ کړئ .
  - گرمي شيدې په پراخ لوبنى کي توي کړئ ، دوې دوې دقيقې وروسته د شيدو پيروى په کاچو غه ځنى راټول کړئ ، او په بل لوبنى کي يي و اچولئ ، تقريباً خلور گيلاسه پيروى کيږي .
  - نوموړى پيروى پر خوږو برسيره اچول کيږي .
- دکورني اقتصاد پاى .





# خواړه

## جلبۍ

ارین مواد:--

یوگیلاس اوړه

یوگیلاس دپیرنیو پوډر corn floru

یوگیلاس او دگیلاس خلرمه برخه اوبه.

یوه کاچوغه خمیره.

لږ څه میده زعفران یا د خوړو رنگ.

شیره.

غوړي

دپورتنی موادو څخه تقریبا د 30 دانې جلبي جوړیږی.

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



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



د پام وړ: په برقی کرابي کي یي مه جوړوئ. نا او میده کیږی مه که یو وار سم نه سي دوهم وار به سمی شی کونسن پکار دي.



کجوران

اړين مواد:-

يو گيلاس اوبه.  
 نيم گيلاس غورپي.  
 يونيم گيلاس اوږه.  
 خلور دانې هگي.  
 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 نيولې اوږه ځنې جوړ سي .
- اوږه چي لږ ساړه سي په برقي ماشين کي يي واچوئ ، هگي يوه يوه پکښې ماتوئ ، نرم اوږه به ځنې جوړ سي ، ستاسو د خونې سره سم کجوران ځنې جوړ کړئ ، يا يي يي دنوموړي کجورانو په کڅوړه کي واچوئ ، کجوران ځنې جوړ کړئ ، په غورپو کې يي سره کړئ شيره پر واچوئ .



د خورما کجوران

اړين مواد :-

اوږه .

يو گيلاس ويلی کوچی ، چي دويلی کوچو گرماينست يي داسی وي چي گوته نه پکښې سوځي .

يو گيلاس شيدې .

نيم گيلاس غورپي .

لږ څه کونجتي .

میده خورما (د خورما معجون)

غته 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 کیلې او پیروی خوږې ماچې

ارین مواد:-

یو کیلونري لنډې ماچې  
دوه دبلیه پیروی (ملايي)

دوې دانې کیلې

یوه کاچوغه میده پیسته

یو غټ گیلان غوړي

یو گیلان شیر

د خوړو ماچو جوړلو کړنلاره:

\* غوړي په دیگ کې واچوئ، ماچې یو دبله سره خلاصی کړئ، په په غوړو کې یی سرې

کړئ، چې رنگ یی ژړ سي، په صافه کې یی یو ساعت کنسیردئ، چې صافی سي.

\* شیر پر واچوئ او په صافه کې یی یو ساعت کنسیردئ چې صافی سي.

\* پخې ماچې دوې برخې کړئ.

\* یوه برخه ماچې په غوړي کې واچوئ، برسیره پیروی پر او اړ کړئ، کیله چکي چکي پر

پیروی برسیره کنسیردئ.

\* دوهمه برخه پخې ماچې پر کیلې برسیره داسی واچوئ لکه امانی، او په پیسته یی

بنائسته کړئ.

### خوږې سمبوسې

ارین مواد:-

یو گیلان اوبه.

یو گیلان اوږه.

نیم گیلان پوډری شیدې.

څلور دانې مثلث پڼېر.  
 دوې کوچني کاچوغي د بېگینگ پوډر.  
 شيره.  
 د بنکلا د پارو میده پيسته.  
 پيروی (ملايي) يا خوږ پڼير (کيري).  
 \* په اوبو کي ، اوږه ، څلور دانې مثلث پڼير ، او بېگینگ 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 خوږو ماچو جوړلو کړنلاره:  
 \* ماچې په يوه لوبښی کي واچوئ ، يو دبله يې سره خلاصی کړئ.  
 \* ماچې کوچني کوچني میده کړئ او غوړي پر واچوئ.  
 \* ماچې پر دو برخو وويشي يوه برخه يې په کړايی کي واچوئ.  
 \* پڼير تراش کړئ ، هيل ورسره گډه کړئ او د ماچو پر سر يې واچوئ، چي ماچې په پوتی سي  
 \* هغه دوهمه برخه ماچې پر پڼير برسيره واچوئ ، په لاس يې لږ تخته کړئ.  
 \* د ماچو پر سردوې کاچوغي د غوا غوړي واچوئ.



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

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

دوچي ميوې خوږې ماچې په پورتنني کړنلاره سره 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 پرواشئ .

## سندل

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

د سندل جوړولو تگلاره:

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

برفي

يو کيلو کهويا

يونيم كيلو بوره.  
د سنډل جوړولو تگلاره:  
په يوه گيلاس اوبو کي بوره واچوئ او پر اور باندي بي 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 ښه ولږئ ، چي بوره او کهويا ښه سره گډه شي.  
پتنوس غوړ کړئ، او برفي پکښي واچوئ ، چي ساړه شي پر سر يې ميده پيسته وروپاشئ  
ستاسو د خونې سره سم يې پرې کړئ.  
ياداننت: که غواړئ برفي دڅو ورځو دپاره وساتئ لږ غوړي ورواچوئ چي کلک نه سي.

### د شيري جوړول

اړين مواد :-  
درې گلاسه بوره.  
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 ښه يې ولږئ ترڅو چي راوايشيري هغه  
ځگ چي يې په سره پيدا کيږي هغه خني ليري کړئ.  
وروسته د ليمو اوبه ورواچوئ ، لس دقيقې يې وايشوئ ، داوړ څخه يې راکښته کړئ ،  
هيل او ارغ گلاب ورواچوئ.  
نوټ: نوموړي شيره دوه گيلاسه کيږي.



### دوه رنگه پيرني

د مالتي ډيپرينيو جوړولو دپاره اړين مواد :-

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

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

د سپينو پيرنيو جوړولو د پاره اړين مواد :-

دوه گيلاسه شيدي

نيم گيلاس بوره.

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

لږ څه ارغ گلاب.

د پخولو كرنلاره :-

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

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

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

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

بخ سي وي خورئ.



پوډين

اړين مواد :-

شپږ گيلاسه شيدي.

يوونيم گيلاس بوره.

اووه دانې هگي .

يوونيم گيلاس بوره د سوځلو د پاره.

د يوه ليمو تراش سوي پوستكې .

درې څاڅکي سرکه دهگۍ د بوی د سمولو د پارو.

نیمه کوچنۍ کاچو غه فانیلا

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

د جوړولو کړنلاره:-

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

## پالوده

اړین مواد:-

دوه لیتره شیدې

100 گرامه د پیرنو پوډر corn flour

توری چای

پنځه کاچوغي کویکر Quaker

لږ څه بوره

د پالودي د پخولو کړنلاره:-

\* شيدې پر اور باندې کړئ ، کله چې شيدې لږ گرمې شي د پيرنو پوډر **corn flour**

ورواچوئ چې نرم پيرني سي .

\* کويکر **Quaker** يوه يوه کاچوغه سوکه سوکه ورواچوئ او پيرني لږئ .

\* توري چای بنه گاته جوړي کړئ ، وپيرنو ته يې ورواچوئ ويې لږئ چې پالوده لږ څه گاته شي .

د پالودي ميرواري :-

اړين مواد :-

100 گرامه د پيرنو پوډر **corn flour**

اوبه

دمرواري د پخولو کړنلاره:

\* ديگ پر اور باندې کړئ ، اوبه او د پيرنو پوډر **corn flour** ورواچوئ ، ويې لږ ترڅو چې

گاته پيرني ځنی جوړ سي .

\* گرم پيرني به د ماچو په ماشين کي واچوئ ، اود يخي په اوبو کي به يې ماچې وباسئ .

د پالودي شربت: خواړه ژر شربت جوړ کړئ ، لږ څه ارغ گلاب ورواچوئ ، پر پالوده يې واچوئ .

### د غنمو پيرني

اړين مواد:-

نيم گيلاس د غنمو دانې

يو گيلاس بوره

3 کاچوغي فانيلا

درې گيلاسه شيدې

پيسته ، بادام او کشمش

اوبه

د پخولو کړنلاره:-

\* غنم پاک پريمځئ ، 3 ساعته يې په اوبو کي خيسته کړئ ، وروسته يې صاف کړئ .

\* اوبه په ديگ کي واچوئ ، ديگ پر اور باندې کړئ ، غنم ورواچوئ ، چې پاخه سي .

\* شيدې ، فانيلا او بوره ورواچوئ .

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



### د سرايا ډوډي (1)

اړين مواد:-

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

د مخلوط (گله شيان) کچه

يو گيلاس شيدې ، دوی کاچوغي سوچی

د جوړلو کرناړه:

\* 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  
خخه بي راکنسته کړی پیرو (ملايي) به ورواچوئ نوموړی مخلوط (گله شيان) پر پنير  
برسیره اوار کړی.

\* په داش کي بي کنسیرډئ ، 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 کڅوړه ډبل روټی (توست)  
دری کاچوغي پوډري شيدې 2 کاچوغي بگينگ پوډر  
يو دبلي پیروي (ملايي)      يو کوچني پاکت کوچي  
د جوړولو کرنلاره:

\* ډبل روټی (توست) ښه ميده کړی کوچي په گډه کړئ.

\* اوبه، اوشيدې او بيگنگ پوډر **corn flour** سره گډه کړی، پراوري باندی کړئ، ښه يي ولړي، ترڅو چې گاته سي، وروسته يي د اور څخه راکنسته کړئ، پیروي ورواچوی ښه يي ولړئ

\* د کيک غوريچه په غوړو غوړه کړی.

\* نيمه ډبل روټی (توست) د کيک په غوريچه کی واچوئ په لاس يي کنبيکارږی، چې تخته سي، په کاچوغي يي اوار کړئ، چې د غوريچې پر بغلو ونه منبلی.

\* د مخلوط (گډه شيان) نيمائی برخه (هغه چې تا سواوبه، شيدې او د پيرنيو د پوډرو) څخه جوړه کړی وه پر ډبل روټی (توست) باندی واچوئ، په کاچوغي يي اوار کړی چې د غوريچه پر بغل ونه منبلی.

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

\* په داش کې يي کنسېرډئ، ترڅو چې لاندی برخه يي پخه سي، وروسته د داش لوړه برخه ولگوئ چې مخ يي هم پوخ شی.

\* لس دقيقې يي کنسېرډئ، په پتنوس کې يي راچپه کړی، شيره پروپاشئ او په پيسته يي ښاسته کړئ، ستاسو د خوښی سره سم يي ټوټې ټوټې کړئ.



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 پارو

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 کنښېږدئ، ترڅو چې لاندی پوخ سي.

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



# جلی



## د جلی او کیلې غوریچه

اړین مواد:

3 پاکټه دتوت یا زمنی توت جلی.

6 دانی خوږمیده بسکوت.

5 دانی کیلې.

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

د جوړولو کړنلاره:

\* کیلې توتې توتې 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 ومیلنوته تقدیموئ، د جیلی غوریچه به دوی دقیقې په تودو اوبو کې

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

د بسکوت اود کاکاو کریمه

اړین مواد:-

درې دانې هګۍ

یو ونیمه کاجوغه د کاکاو پوډر.

نیمه غټه چکي کوچي.

دوې کوتي خوږپسکوت

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

فانیلا او بوره.

د کرېمي د جوړولو کړنلاره:

بسکوت میده کړئ.

کوچي ویلی کړئ.

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

دقیقې چلان کړئ، چې ښه سره ګډه شی.

میده مغزیانه او پسکوت په ګډه کړئ، په ناشکني لوبنی کې یې واچوئ، او په یخچال کې

یې کنسیردئ، چې یخ شی.

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

## د کيرې د پڼير کريمه

اړين مواد :-

يو کوتي (6 دانې) د کيرې پڼير

دوه پاکته دريم ويب

نيم گيلاس د مالتي اوبه يا سن توپ.

خوړ پيسکوت

يو دبلي اناناس

کوچني گيلاس يخی شيدې

يو دبلي پيروي (ملايي)

د کرېمي د جوړولو کر نلاره:

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

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

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

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

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

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



## د پيروي او ميوې جلی

اړين مواد :

4 پاکته د زمني توت جلی

يو دبلي رنگارنگ ميوه يا اناناس

يو پاکت خوړ بسکوت

يو دبلي پيروي (ملايي)

2 گيلاس ايشولي اوبه

2 گيلاس يخی اوبه

- \* دوه پاکته د جلی په پیاله کې واچوئ ، یو گيلاس گرمی اوبه ورواچوئ ښه یې ولږئ ، وروسته یو گيلاس یخی اوبه ورواچوئ ښه یې ولږئ.
- \* 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 ولږئ وروسته یو گيلاس یخی اوبه ورواچوئ ، ښه یې ولږئ ، 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 وډئ، وروسته جلی پرواچوئ.

\* جلی په یخچال کې یو ساعت کښیږدئ.

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

### پیروی (ملايي) او پسکوت

اړین مواد:-

دری دبله پیروی (ملايي)

خوږ پسکوت

یو گیل اس شیدې

دوې دانې هگی

10 کاچوغي بوره یا ستاسو دخوښی سره سمه بوره.

لږ څه فانیلا

دښکلا دپاره پیسته.

لږ څه شیدې دپسکوت دلمدولو دپاره.

د جوړولو کړنلاره:-

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

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

ښه ولړئ چې بوره ویلی شی.

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

برسیره واچوئ، او پیسته پروپاشئ.

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

# کیک





دانا ناس کیک

اړین مواد:

- 3 دانې هګۍ یو ګیلاس میډه بوره
- 5 ملاعقې (غټې کاچوغي) اوږه لږڅه مالګه
- نیمه دچایو کاچوغه میډه ادوه دلیمو میډه 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 میډه 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 اوری 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 گیلانس گرمواوبو کی ویلی سوی

2 دبلیه پیروی (ملایی)

2 گیلانسه کریمه

2 کاچوغي دکاکاوپوډر

1 گیلانس میده بوره

دکیک جوړول کړنلاره:

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

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

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

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

به دملا یی کریم واچوئ.

\* په یخچال کی یی کنسیردئ ، چی یخ سی.



دسوچی کیک (1)

ارین مواد :

6 دانی هگی.

1 گیلانس میده بوره.



نیم گیلاس سوجي .  
 یوه کاچوغه غورپي د غورپيچې د غورولو د پارہ .  
 1 گیلاس او دیوه گیلاس خلرمه برخه اوړه .  
 نیمه کوچني کاچوغه فانیلیا .  
 یوه د خورو کاچوغه بیگینگ پوډر .  
 یو گیلاس بوره  
 د گیلاس دری برخي اوبه .  
 دیوه لیمو د خلرمی برخي اوبه  
 د شیري د جوړولو کرنلاره :  
 اوبه بوره او دلیمو اوبه په دیگ کې واچوئ ، پر اوړي باندی کرئ ، تر خوراوایشیري ،  
 وروسته د اور خام کرئ تر خوچي شیره جوړه شی .  
 د کیک پخولو لاری چاری :  
 \* تر هر خه نه مخکی داش گرم کرئ ، او د کیک غورپچه غوره کرئ .  
 \* هگی ماتی کرئ ، بنه بی سره ولړئ ، که برقی ماشین وی په هغه کې به بی واچوی ، بوره  
 او فانیلا به ورواچوئ ، چې بنه سره گډ شی .  
 \* بیگینگ پوډر اوړه او سوجي به بنه سره گډ کرئ .  
 \* نوموړی مخلوط ( گډ شیان ) به په هغه هگی گډ کری ، تر خوچي اوړه بنه خیشته سی .  
 \* د کیک غورپچه غوره کرئ ، د کیک اوړه ( اخنبل شوی اوړه ) په غورپچه کې بنه سم اوار  
 کرئ ، په داش کې بی کنسپردئ تر خوچي کیک پوخ سی . د کیک پر سر شیره واچوئ .  
 د شیري د جوړولو کرنلاره :  
 اوبه بوره او دلیمو اوبه په دیگ کې واچوئ پر اوړي باندی کرئ ، تر خوراوایشیري  
 وروسته اور خام کرئ 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 بیگینگ پوډر .  
 باوکم یوگیلاس غوړي (دگیلاس درې برخې) .  
 کوچنی کاچوغه فانیلا  
 یوگیلاس میده بوره .  
 یو دبلې رنگارنگ میوه  
 یوباکت سور جلی  
 دری دانی کیلی الغی الغی پرې سوي .  
 یو دبلې پیروی  
 خودانی الوبالو  
 کریمه دنائست دپاره  
 دکیک دجوړولو کړنلاره :  
 \* زربرخ په غوریچه کې اوار کړئ ، او په یخچال کې یې کنسیردئ .  
 \* اوږه ، هگی ، بوره ، غوړي ، بیگینگ پوډر فانیلا بنه سره گډه کړئ .  
 \* غوریچه په غوړو غوړه کړئ اوږه په غوریچه کې واچوئ .  
 \* غوریچه په داش کې کنسیردئ .  
 \* کله چې کیک لږ سورسي ، په هغه بله غوریچه چې په یخچال کې مو ایښي وه په هغی کې  
 یې چپه کړئ ،  
 دمیوې او به ورواچوئ .  
 \* په یوه گیلاس گرمو اوبو کې جلی ویلی کړی ، او یو گیلاس یخی اوبه ورواچوئ ، بنه یې  
 سره ولږئ ، په یخچال کې یې کنسیردئ .  
 \* کله چې جلی یخ سي پر کیک یې توی کړئ ، او کیک به په یخچال کې کنسیردئ .  
 \* دکیک پر سر پیروی واچوئ ، اود کپلی په ټوټو یې بنائسته کړئ .  
 \* کریمه به دکریمی په پمپ کې واچوئ یا یې په پلاستکی کخوړه کې واچوئ ، په کونج کې  
 یې سوري ورکړئ ، کیک به په بنائسته کړئ ، اود کریمی پر سر به یوه یوه دانه الوبالو  
 کنسیردئ .



## دسوځي کيک (2)

اړين مواد:

6 دانې هگۍ.

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.

دکيک پخولو کړنلاره:

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

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

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

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

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

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

بي کښيږدئ، ترڅو چې کيک پوخ سي.

دشيري جوړولو کړنلاره:

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

. وروسته اور خام کړئ، ترڅو چې شيره جوړه سي.

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



دکشمشو کیک

اړين مواد :

2 گيلاسه اوره .

پاوکم گيلاس غوړي .

1 گيلاس ميده بوره .

2 کوچني کاچوغي بيگينگ پوډر .

2 دخوړو کاچوغي شيدې ستاسو خوبنه .

5 دانی هگی .

يو کوچني گيلاس کشمش چې دانی نه لری .

يوه دخوړو کاچوغه دلیمو ميده پوستکي .

دکيک جوړولو کرنلاره :

\* اوره او دبیگینگ پوډر بنه سره گډه کړئ .

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

لکه پیروی .

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

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

\* دکيک غوريچه غوره کړئ ، اوره پروپاشئ ، او دکيک جوړ شوی اوره دداس 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 کړنلاره:

- \* 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 لاندی باندی پوخ شی ، د داش څخه يي راوباسئ ، چې سوړشی توتې توتې کړئ .



### دمالتي کیک (1)

ارین مواد :-

درې گیلایسه اوره.

یو ونیم گیلایس میده بوره.

یو گیلایس غوړي

درې دانې هگی.

دیوې دانې مالتي تراش سوی پوستکی.

دوې کوچني کاچوغي دبیگینگ پوډر.

دیوې مالتي اوبه

دکیک دپخولو کرنلاره:-

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

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

- غوریچه په غوړو غوره کړئ ، اودکیک گډه سوی شیان پکښی واچوئ.
- داش گرم کړئ اودکیک غوریچه پکښی کښیږدئ ، ترخوچي 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 دمالتي تراش سوي پوستکي په گډه کړئ او دديوي مالتي او به ورواچوئ. يا يوه دانه مالته دپوستکي سره په برقي ماشي کي واچوئ چي ښه ميده شي.
- غوريچه په غورو غوره کړئ ، او دکيک گډه سوي شيان پکښي واچوئ.
- داش گرم کړئ او دکيک غوريچه پکښي کښيږدئ ، ترڅو چي دکيک مخ سورسي
- کيک چي سورسي توتي توتي بي کړئ ..



د خورما (کجوره) کیک

ارین مواد :-

دری کوچني چکي کوچي.

يوه دانه کیله.

دوه گيلاسه اوږه.

لږ څه ادوه.

يوونيم گيلاس بوره.

خلور دانې هگی.

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 ، هگی پکښی ماتی کړئ او بڼه يې ولړئ.
- اوږه او د کیک پوډر (بيگینگ پوډر) بڼه سره گډه کړئ د هگی او بورې په مخلوط (گډ شيان) يې گډه کړئ.
- ادوه ، خورما (کجوره) او کیله بڼه سره گډه کړئ وروسته ټول سره گډه کړئ.
- د کیک غوريچه غوره کړئ ، لږ اوږه پکښی وپاشئ ، او هغه د کیک جوړه سوئ مخلوط (گډ شيان) پکښی واچوئ ، د داش په منځنی رف کي يې کښيږدئ ، تر څو چي لاندی باندي پوخ او سور شی.
- چي یخ 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.

کرنلاره:

\*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 ووږی 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 کي 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 کوپړه
- يو کوچني کاچو غه فانيلا
- يو گيلاس پوډري شيدې
- يو گيلاس پيروى (ملا بي)
- دگيلاس درې برخى غوري
- دوې کوچني کاچو غي دبيگينگ پوډر
- دنبلا دپاره 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، کوپړه، بيبگينگ پوډر، فانيلا په پيالو کې ټول سره گډ کړئ.
- \* نوموړى خليط د داش په غوريچه کې واچوئ. او په چاره بي ستاسود خونبى سره سم لوز لوز پرې کړئ. او پر هره ټوټه جنغوزي کنبيردئ.
- \* په داش کې بي کنبيردي ترڅو چې حلوا پخه شى او مخ بي سور شى.
- \* سره شيره پر واچوئ.
- \* د دوهم ځل له پاره بيا چاره پر هغه پرې کړى ځايو باندى تيره کړئ.



د سوجی حلوا دمستو سره (4)

اړین مواد:

دوه گيلاسه سوجی

دگيلاس دری برخي ميده بوره

يوه کاچوغه دبيگينگ پوډر

يوگيلاس کوچي

يوگيلاس کوپره

يوگيلاس پوډري شيدې

درې داني هگي

نيمه کوچني کاچوغه فانيلا

يوه مست خوري مستې

د حلوا د جوړولو کړنلاره:

\* هگي ، بيگينگ پوډر او فانيلا په لويه پياله کې بڼه سره گډه کړئ.

\* بوره ، کوچي سره گډه کړئ. او په هگي يي گډه کړئ.

\* سوجي ، شيدې ، کوپره وهگي ته ورواچوئ او بڼه يي سره ولړئ. وروسته مستې

ورواچوئ او بڼه يي سره گډه کړئ.

\* دداش غوريچه غوره کړئ او نوموړي خليط پکښي واچوئ.

\* په گرم داش کې يي کښيږدئ. ترڅو چې لاندې پوخ شي. وروسته دداش لوړه برخه

ولگوئ چې د حلوا مخ هم سور شي.

\* غوريچه دداش څخه راوباسئ او شيره پړواچوئ

\* ستاسو د خونبي سره سم يي ټوټي ټوټي 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 بنه يي سره گډه کړي.

\* داش گرم کړي.

\* د داش غوريچه غور کړي.

\* غوريچه د داش په اول رف کې کنبيردئ. لمړي چې لاندی سورشی بيالور اړوپريل کړی

چې اور توند نه وی او مخ سورشی

\* ټوټې ټوټې کړي او شيره پر توي کړي.

\* ټوټې په غابو کې کنبيردي او پسته پروپاشي.



د سوجی او پیروی حلوا (6)

ارین مواد:-

2 دانې هګۍ.

نیم کیلاس بوره.

یو کیلاس سوجی.

50 گرامه پیسته د بنګلا دپاره.

یو کیلاس شیدې یا یو کیلاس مستې.

50 گرامه اوبه

نیم کیلاس غوړي.

لږ څه فانیلا

د شیری جوړول-

د بوری اوبو فانیلا څخه به شیره جوړه کړئ.

د سوجی د حلوا د جوړولو کړنلاره:-

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

\* بوره، اوبه، غوړي، مستې یا شیدې بیګینګ پوډر به ټول د لرګی په کاچو غه سره ګډ

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 کنبیږدئ، 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 کنبیږدئ، د داش پورتنی برخه به پر

ولګوئ.

اود داش درجه باید 220 درجی وی 20 دقیقې به حلوا پخسه سي، 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 يخ 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.



\* کریمه په سپنه پلاستکی کڅوړه کې واچوئ او پر کیګ ستاسو د خونبۍ سره سم ګلان او نقش جوړ کړئ. په یخچال کې یې 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) گلچې (2)

اړين مواد:

دوه نيم گيلاسه اوږه.

يو گيلاس تراش شوی کرافت پنير.

نيم گيلاس غوړي.

يو گيلاس مایع شیدې.

2 دانې هگي.

يوه کاچوغه بيگينگ پوډر.

اوبه

يوه دانه هگي دنبکلا دپاره.

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

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

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

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

\* د گوتو په شکل بسکوت ځنی جوړ کړئ.

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

ووډئ. د پسکوت مخان په هگي ولړئ.

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



### د خورما (كجوره) گلچي

اړين مواد:

لس گيلاسه اوږه.

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

يو گيلاس نرم ميده سوجي.

پنځه گيلاسه غوړي.

پسته خورما (كجوره).

دوه نيم گيلاسه اوبه.

كوچني كاچوغه ميده هيل

دبسكوت جوړولو كرنلاره:

- د خورما (كجوره) خخه مندكي وكارږئ ، 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 دپسكوتانو په غوريچه كې واچوئ او په مينځ كې يي خورما (كجوره) ورواچوئ.
- دداش غوريچه غوړه كړئ او پسكوت پكبنسي كبنسېږدئ.
- دداش لاندې برخه ولگوئ كړئ ، چي داش گرم سي ، پسكوت په داش كې كبنسېږدئ ، كله چي لاندې پوخ شي وروسته دداش لوږه برخه ولگوئ ترڅو چي دپسكوتانو 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 كاچوغه دكيك پوډر (بيگينگ پوډر).

يو كيلو دغوا ويلى سوي غوړي.

په اوړو كې داينسولواو دبنكلا دپاره اړين مواد :-

يوه كاچوغه دغوا غوړي ، كونجتي ، ميده خورما (كجوره) (دخورما معجون)

د فطيری جوړولو كړنلاره:

\* اوږه ، مالگه ، او دكيك پوډر به سره گډ كړئ او غلبيل به يې كړئ.

\* داورو سره به دغوا غوړي گډ كړئ.

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

\* اوږه به داورو په لرگي اوار كړئ چي پنډوالي يې 1 سم وي.

\* اوږه به په گيلاسۍ په دائروي شكل پري كړئ.

\* غوړي به په خورما (كجوره) گډه كړئ ، لږ څه به داورو په مينځ كې به كنبيردئ ، اوږه به پر

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

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

\* د داش غوريچه به غوړه كړئ ، فطيره به پكښی كنبيردئ ، په داش كې يې پخې كړئ.

نوټ: كه غواړئ دپنير فطيره جوړه كړئ ، دخورما (كجوره) په بدل كې پنير او بنوون

زيتون ( تيل سره گډ كړئ او د فطيری په مينځ كې يې كنبيردئ.



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 غوږه 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 .





د پېستي فطيره

ارپين مواد :-

5 گيلاسه اوره .

3 گيلاسه پېسته .

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 ځاى کي يي

دوه ساعته کنسپردئ ، چي خمير شى .

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

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

غوريچه کي يي کنسپردئ .

\* داش گرم کړئ ، او غوريچه پکنسپردئ ، ترڅو چي فطيره لاندې باندي پخه شى .



## دمربا فطيره

اړين مواد :-

دوه ونيم گيلاسه اوږه.

درې دانې دهگي ژړ.

نيم گيلاس بوره.

يوه کوچني پاکت کوچي.

يوه کاچوغه بيگينگ پوډر.

يو گيلاس مربا.

د فطيرې پخولو کړنلاره :-

\* په يوه پياله کې اوږه ، بيگينگ پوډر ، بوره ، کوچي ، اودهگي ژړ واچوئ ، ويي اغږئ چې نيولي اوږه شی .

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

\* 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 کنبيردئ ، 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 د بنکلا د پارو.

د حلوا جوړولو کړنلاره:

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

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

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

په غاب کي بي واچوئ او کونجتي پروپاشئ .

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

### دخورما ( کجوره ) حلوا (2)

اړین مواد :-

نیم کیلو دمندکو څخه پاکه خورما ( کجوره ) .

یو نیم گیللاس اوږه .

یو گیللاس دغوا غوړي .

دحلوا جوړولو کړنلاره:

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

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

دکو پړي او دخورما حلوا (3)

اړین مواد :-

یو کیلو دمندکو څخه پاکه خورما ( کجوره ) .

یو نیم گیللاس اوږه .

یو گیللاس دغوا غوړي .

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

دحلوا جوړولو کړنلاره:

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

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

نوټ: كه د خورما (كجوره) حلوا كلکه وي خورما (كجوره) لږ څه زياته ورواچوئ او كه حلوانري وي 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، مند كې ځنې وباسئ په صافه كې كنبيردئ.

\*ديگ پر اور باندې كړئ، غوري وديگ ته ورواچوئ، وروسته اوږه ورواچوئ، اوږه لږئ ترڅو چي اوږه خام سره (ژړ) شي، وروسته خوما ؤ هيل او ادوه ورواچوئ، بڼه يې سره گډه كړئ تقريبا 15 دقيقې يې و لږئ. اور ځنې مړ كړئ.  
\* دخورولو په وخت دمپرو غوري پر وواچوئ او په يخ موسم كې يې وخورئ.



د انيسون بسكوت

اړين مواد:

يونيم گيلاس اوږه.

6داني هگي.

يوه کوچني كاچو غه ديگينگ پوډر.

يو گيلاس ميده بوره.

يوه کوچني كاچو غه انيسون.

د بسكوت جوړولو كړنلاره:-

- داش گرم كړئ، او د داش غوريچه غوره كړئ.
- دهگي سپين او ژړ سره جلا كړئ.
- دهگي ژړ د بورې سره گډه كړئ، 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 بڼه يې و لږئ. ستاسو دخوښي سره سم بسكوت ځنې جوړي كړئ، داش په غوريچه كې يې داسي كنبيردئ چي يو دبل سره ونه منبلي.
- په گرم داش كې يې كنبيردئ، چي مخان يې سره شي.

### باشمبلا داناناس سره

اربن مواد :

دوه دبليہ اناناس .

يودبلي پيروى ( ملايى )

دخورو 5 کاچوغي اوره .

لرځه کوچي .

6 توتې دکپرى پنير .

يو گيلاس شيدې .

6 کاچوغي بوره .

خور پسکوت .

دباشمبلا د جوړولو کرنلاره :-

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

بي واچوئ .

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

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

مړکړئ .

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

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

غوريچه کي بي پر اناناس برسيره واچوئ .

\* پسکوت ميده کړئ او پر سر بي وروپاشئ .

\* په يخچال کي بي کنسیردئ .



### 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 هګۍ.

یوه کوچني کاچوغه میده دال چنی (ادوه).

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

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

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

ولړئ.

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

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

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

\* په یخچال کې یې نیم ساعت کنسیردئ.

\* د مرمر پر ډبره اوږه وپاشی، او نوموړی خلیط پراوار 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 کنسیردئ، تر څو چې بسکوت پوخ شی.

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

## د گامپنبو د شیدو بسکوت (1)

اړین مواد:

درې غټ دبلیه دگامپنبی شیدې.

گیلاسه پیسته.

نیم کوچني گیللاس د غوا غورې.

یو گیللاس میده کوپړه.

یوه کوچني کاچوغه هیل.

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

\* پیسته میده کړئ.

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

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

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

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

## د گامپنبو د شیدو بسکوت (2)

اړین مواد:

یو غټ پاکټ خوړ بسکوت.

نیم گیللاس میده کوپړه.

میده پیسته د بنکلا دپاره.

یونیم پاکټ کوچي.

یو غټ دبلۍ دگامپنبی شیدې.

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

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

\* نوموړی بسکوت د کیک په غوریچه کې واچوئ.

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

\* په گرم داش کې یې لس دقیقې کنبیږدئ.

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

## د جنغوزي نرم پيسكوت

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



## دمالتي پيسکوت

- ارپين مواد:
- دوه نيم گيلاسه اوږه.
- يو گيلاس تراش سوي کرافت پښير.
- نيم گيلاس غوري.
- يو گيلاس مايع شيدې.
- دوې دانی هگی.
- يوه کاچوغي ديکينگ پوډر.
- يوه هگی 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 اوږو بنه گډ کړئ.  
 \* اوږه به سوکه سوکه دهگی او شيدو په مخلوط (گډ شيان) بنه گډ کړئ، چې اوږه  
 خيسته شی، داسی شی چې په لاس پوری نه موبنليږي.  
 \* د کيک غوريچه غوړ کړئ، جوړ شوی اوږه پکښی واچوئ، د کوچني کاچوغي په څوکه  
 ستاسو د خونې سره سم نقش پر وکړئ.  
 \* يوه دانه هگی، ماته کړئ، نیم سپين ځنی ایسته کړئ، پاته شوی بنه سره ولږئ دروغاني  
 مخ په غوړ کړئ.  
 په داش کې يې کښيږدئ، په چاره يې گورئ، چې لاندی پخه شی، بيا داش لوړ پرولگوئ  
 چې مخان يې سره شی.  
 \* کله چې سره شی لوز لوز توتی توتی کړی د پلاستک په کڅوړه کې وساتئ.  
 کوچني روغاني

اړين مواد:

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

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

ارین مواد :-

یوه گیللاس او د گیللاس څلرمه برخه غوړي .

یو گیللاس بوره .

دوه گیللاسه اوږه .

د ښلا د پاره پیسته .

فانیلا .

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



بیتزا (1)

اړین مواد :

1 گیلای شیدې

نیم گیلای غوړي.

5 دانې هګۍ.

نیمه کوچنی کاچو غه مالګه

یوه دمستو کاچو غه خمېره.

دوه نیم گیلایسه اوړه

یوه کاچو غه دبیګینګ پوډر.

ټوله بڼه سره ګډ 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 کې 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 مالګه

دگیلاس دری برخی گرمی اوبه

پربیتزا برسره داچولو دپاره اړین مواد :-

یوه دانه رومی.

250-300 گرامه زيتون

خواره مرچک

250 گرامه پنير

يوپاکټ دروميانو معجون

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

زیتون خواره 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 گډی کړئ ، داسی به یې سره گډ کړئ ، چی اوړه ښه 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.

ددورمیانو او به .

شنه خواره مرچک.

تراش سوی پنیر.

میدہ تورزیتون.

لر مالگه

مساله

تور مرچ

دبتزاد جورولوتگلاره:

\* اوره ، خمپره او غورپي به سره گډه کړئ ، بيا به يي په ټوکره پټه کړئ ، پري يي ږدئ چي اوره خمير سي.

\* په يو ديگ کي به لر غورپي واچوئ ، او دروميانو اوبه او دروميانو معجون ، مساله مالگه ، تور مرچ ورواچوئ خو واره يي ولړئ بيا شنه مرچک ورواچوئ يوه دقيقه يي ولړئ وروسته يي داور څخه راکښته کړئ چي ساړه شي .

\* اوس نو دداش غوريچه غوره کړئ ، خمير اوره پکښي اوار کړئ.

بيا پر اوږو باندي دروميانو معجون او هغه ليعاب چي تاسو جوړ کړي و اوار کړئ .  
وروسته به زيتون او پنير هم پر وږدي او غوريچه به په داش کي کښيږدئ چي پوخ شي .  
ټوټي ټوټي 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 :-

دوې دانې روميان درې گيلاسه اوره

يوه کاچوغه کتشف نيم گيلاس غورپي .

يوه دانه هگي يوه دانه پياز

يو گيلاس مايع شيدې . دوې دانې خواړه شنه مرچک

يوه کاچوغه خميره . ميده 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 سربې په غوړو ورغوړ کړئ ، يو ساعت يې داسې 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 :- پر بييتزا 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 زڼي هوږه

دوې کاچوغي غوړي

دوې کاچوغي دروميانو معجون

درې داني گازري (زردکی)

ديتزا دپخولو کړنلاره:-

- په اوږو مالگه او خميره گډه کړئ او اوږه غلبيل يې کړئ.
- اوږه په يوه لوبنۍ کې واچوئ ، غوړي ورواچوئ بڼه يې سره گډه کړئ.
- 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 پراوږو 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 پراوږو برسيره واچوئ ، غوريچه په داش کې کښيږدئ ، ترڅو چي ديتزا پخه سي .
- وروسته تراش سوي پنير پراوچوئ ، او په داش کې يې دوهم وار کښيږدئ چي ديتزا مخ هم سور سي .





## شربت او کوکتیل





### دليمو شربت

ارين مواد:-

6 دانې كاغذې ليمو.

6 گيلاسه اوبه.

6 كاچوغي بوره يا ستاسو دخونبې سره سمه بوره.

6 ټوټې يخي.

د شربتو جوړولو كړنلاره:

\* ليمو پاك پريمخئ، ټوټې ټوټې يي كړئ، او په جو سر كې 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 كې يي واچوئ.



### دتازه ميوې او شيدو شربت

ارين مواد:

درې گيلاسه يخي شيدې.

ديوې هگې سپين.

لږ څه دخوړو رنگ.

درې کاچوغي بوره.

دوې کاچوغي دتوت دشربتو پوډر.

6 کاچوغي ايشولې ټکيدلې سيب.

دشربتو جوړولو کړنلاره:

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



دختکي شربت

ارين مواد:

کوچني نيم استنبول.

بوره

يوه کاچوغي ارغ گلاب.

لرڅه اوبه

دشربتو جوړولو کړنلاره:

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



دگل گلاب شربت

اړين مواد :-

دوه گيلاسه بوره

يو گيلاس اوبه

دنييم ليمو اوبه .

نيم گيلاس ارغ گلاب .

نيم گيلاس جنغوزی .

دوه څاڅکی دگل رنگ .

دسربتو دجوړولو گړنلاره :-

- ديوگ پراورباندي 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 .

نيمه کوچني کاچوغه مالگه.

نازکه کسه پياز.

لږ څه سره مرچک

يخي

د شربتو د جوړولو کړنلاره:-

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

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

مات سي او شربت يخ شي.



د کورتوبي شربت

اړين مواد :-

يو گيلاس کوتوبه.

اوبه

د کوتوبي و شربتو جوړولو کړنلاره:-

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

خو چي دوې دقيقې راوايشيږي.

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

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

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

صاف سي

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

خاڅکي ارغ گلاب ورواچوئ ، ښه يي سره ولږئ.



د تريو انار شربت

اړين مواد :-

خو داني انار

اوبه

د شربتو جوړولو کړنلاره :-

\* دانار اوبه وباسئ ، صافي بي کړئ.

\* د يک پر اورباندي کړئ ، دانار اوبه ورواچوئ ، تر خو چي و ايشيږي.

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

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

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

خاڅکي ارغ گلاب واچوئ.



د خوړولي شربت

اړين مواد :-

يو گيلاس ميده خوړولي .

نيمه کوچني کاچوغه کربونات .

لس گيلاسه اوبه .

د خوړولي د شربتو د جوړولو کړنلاره :-

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

وروسته بي دټوکره په 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 پيسکوت.

د شربتو جوړولو کړنلاره:

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

خو چي شربت جوړ شي.

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



### د نعناع شربت يا جوس

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

ډول جوس بايد د ماشومانو مو ورته تيار کړي.

اړين مواد:-

د نعناع د يوې دستې د څلرمي برخي پاني.

د درو دانو ليمو اوبه

بوره د ضرورت په اندازه

يوه ټوټه يخی.

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

گيلا سو کي واچوئ.



رنګا رنګ جوس

اړين مواد:

دوې دانې کيلی .

دوې دانې ام .

دری کاچو غی پوډری شیدې

یوه کاچو غه عسل .

اته دانې زمینی توت .

شپر ګیلاسه اوبه

دوې کاچو غی دتانیج پوډر .

د نیم لمبون اوبه .

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

ګیلا سو کی بی واچوئ .



د پاچهانو شربت

اړين مواد:

نیم لیتر شیدی .

یوه ټوټه فنیر (کیری) .

یو لوی ګیلاس دمالتی اوبه

دتریو لیمبو اوبه

بوره د ضرورت په اندازه .



که شفتالو وی د شفتالو اوبه.

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



طبقه طبقه شربت

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.

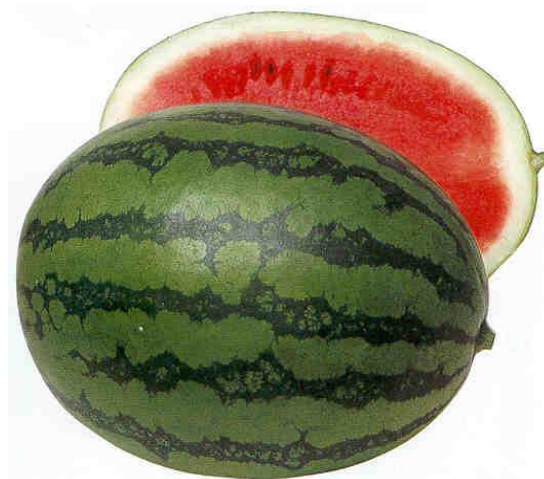
12 دانی خورما (کجوره).

لږڅه فانيلا د خوند د ښوالی د پاره.

بوره د ضرورت په کچه

د شربتو جوړولو کړنلاره:-

د خورما (کجوره) څخه به مند کی و باسی ، بیا به ټوله په برقی ماشین (جو سر ماشین) کې واچوئ تر څو چي شربت ځنی جوړ شی . په گلاس کې يې واچوئ.



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) کې واچوئ ، ماشین (جو سر ماشین)

چالان کړئ

.چي شربت ځنی جوړ سي بيا يې د ماشین څخه راوباسئ صاف يې کړئ

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

کړئ ، تر څو بوره ښه پکښی ویلی سي ، وروسته یخی ورواچوئ.

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

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

دمعشوقی شربت

يو کيلو سره خوږه هندوانه.

نیم کیلو خوړ استنبول.

نیم گیللاس بوره.

نیم گیللاس ارغ گلاب.

لږ څه یخی.

د شربتو د جوړولو کړنلاره:

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

تر صافولو وروسته بی بیرته په ماشین کی واچوئ.

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

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

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

سی د شربتو خوند به تریخ وی.

### د فیمتو کوکتیل

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

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

ورواچوئ.

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

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



### دمالتي کوکتیل

دری گیللاسه دمالتي اوبه..

5 کاچوغی عسل.

دوی دانی کیلی وړی ټوټی.

یوه ټوټه دیخی.

د زمینی توت اوبه.  
د مالته اوبه او عسل ، او یخی په د جوس په ماشین کی واچوئ برقی ماشین چالان کړئ،  
جوړسوی جوس په 8 کیلا سو کی واچوئ ، د زمینی توت اوبه د گیلاس په یوه طرف کی  
مائل ورواچوئ.

## 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 کر نلاره:-

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

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

په گیلا سو کی یی واچوئ.



## د ایس کریم کوکتیل

اړین مواد:

لږڅه ایس کریم

دام اوبه.

د تازه میوې وړې ټوټې (زمینی توت، کیله، انگور، ام، منیه، کیوی، فیمتو) او هره میوه چی ستاسو خوښه وی.

د کوکتیل جوړولو کړنلاره:

اوردده گیلا سونه راواخلئ او په هر گیلاس کی:

1- یوه گاچوغه ایس کریم.

2- درې کاچوغي د میوی ټوټې.

3- دام جوس.

اوس نو په کاچوغه ټول لږ شانتی سره کله کړئ. دارو موسه.

## یخ کوکتیل

ارین مواد:

دوې دانی کیلی.

درې کاچوغي پوډری شیدی.

پنځه دانی زمینی توت.

نیم لیتریخی اوبه.

کیله سپینه کړئ، او وړې وړې ټوټې یې کړئ، ټوله په برقی ماشین (جوسر ماشین) کی

واچوئ، د جوسر ماشین چلان کړئ.

چی ښه جوس ځنی جوړ شی، په سپینو گیلاسو کی یې واچوئ.



# چای





### د ویلنی (نعناع) توری چای

اړین مواد

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 ویلنی (نعناع) چای

اړین 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 وړ بند کړئ، 6-8 دقیقو یې پریردئ، ووسته یې وخبښئ.



### د شونډ ادرک (ادرک) چای

اړين مواد:

يوليتراوبه

يوه ټوټه تازه ادرک

بوره

د چايو جوړولو تگلاره:-

ادرک سپين کړی و اړه و اړه يي ميده کړی

اوبه و ايشوئ ادرک او بوره و ايشول سوو او بو ته ورواچوئ، بيا جوش ورکړئ 4-5 دقيقی

بي و ايشوئ، په ترموس کې يي و اچوئ سړيې و ريند کړئ، لس دقيقی وروسته يي وچنبئ

### د ملخوځو (طبی) چای

اړين مواد:

يوليتراوبه

دوی کاچوغي ملخوځی

بوره

د چايو جوړولو تگلاره:-

ملخوځی په اوبو کې ښه و ايشوئ چې رنگ يي ژړ سي په ترموس کې و اچوئ سړ و ريند کړی

لس دقيقی وروسته يي خوږې کړئ او يي وچنبئ.

د ماشوم مور ته زياته گټه لری شيدې ډيری.



### د زعتر (طبی) چای

اړين مواد:

يوليتراوبه

دوی کاچوغي درومانيا ديمه زعتر

بوره ستاسو خونښه لکن تريخ 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 بنوون (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 بڼه 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 خنبي 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

اړین مواد :

یولیترا اوبه

یوه کاچوغه گل سرخ

بوره

د چایو جوړولو تگلاره :-

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



د زعفران قهوه

اړین مواد :

4گیلاسه اوبه

## 3 کاجو غی قهوه

کوچنی کاجو غه زعفران

نیه کاجو غه میده هیل

دقهوی جوړولو تگلاره: -

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

## د شونډ (ادرک) قهوه

اړین مواد:

3 گیلاسه اوبه

5 کوچنی کاجو غی قهوه

دوی کوچنی کاجو غی هیل

د کوچنی کاجو غی خلرمه برخه لونگا و ادرک

لږ څه زعفران

دقهوی جوړول:

د کاجو غی خلرمه برخه ادرک، د کوچنی کاجو غی خلرمه برخه لونگا، لږ څه زعفران اوبه او قهوه به چای جوشه کی پر اور کنبیږدی، تقریبا 15 دقیقې بیا به 5 دقیقې داسی پریرېدی وروسته تر 5 دقیقو به بیا پر اور کنبیږدی په بله چای جوشه یا دقهوی په چای جوشه کی به ادرک زعفران هیل او لونگا 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 ه صاف کړي يې کړئ، دهگي ژړ ورواچوئ په بلاستکې کوچني سطل کې يې په يخچال کې کښيږدئ، تربلی ورځي پوري پسله هر يو ساعت يواړی بايد ايس کریم ولړي چې يوه ټوټه نه سي او نرم پاته سي.

مریا

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 لولو 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 .

ددرودانو ترپو لیمو اوبه .

يو ونيم كيلو بوره .  
 نيمه کوچني کاچوغه کوچي .  
 دپخولو کړنلاره :-  
 \* الوبالو پاک پريمنځي ، خاشي او مندکي يي ځني لري کړي .  
 \* په پنډه نيقلی ديگ کي الوبالو واچوي ، وروسته د تريو ليمو اوبه ورواچوي ، ديگ پر خام  
 اور باندي کړي ، نيم ساعت يي ولري چي کويني ونه نيسي .  
 \* وروسته بوره ورواچوي ، ديگ پر اور باندي کړي ، بنه يي ولري ترڅو چي بوره پکښي  
 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 دمرباني سر په پلاستک واچونښ سر يي بنه وړ بند کړي .



دام مرباه

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

کي بي و اچوئ. دارو موسه.

## د الوبخارا مرباه

ارين مواد:

750 گرامه بوره

نيم كيلو خوره البخارا

10 دانې تور مرچ

10 دانې هيل

2 غټي کاچوغي ارغ (عرق) گلاب

لږڅه کوپره

دمربا د پخولو کرنلاره:

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

هر کله چي البخارا خورينه سوه داني به ځني ليري کړي

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

چي شربت تارو کړي.

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

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

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

## د الوچي مرباه

ارين مواد:-

الوجه نيم كيلو

بوره يو كيلو

هبل اته داني.

د پخولو کرنلاره:-

ښه غټه غټه الوجه دوې ټوټې کړي. مندکه بي ځني و باشي.

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

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

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



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



د زرد کو مرٻا

اڀين مواد :-

يو کيلو زرد کي

بوره نيم کيلو

هبل لس دانې

کوپره دوې کاچوغي.

د پخولو کڙناره :-

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

### د زرد کو حلوا

اڀين مواد :-

لس دانې ميانه زرد کي.

دوه گيلاس مابيع شيدي.

بوره

يو کوچني کيلاس ميده کوپره.

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

- \* زرد کي سپيني کړئ او پاکی يي پريمئځئ.
- \* ديگ پر اور باندي کړئ ، زرد کي ورواچوئ ويي لږئ ، وروسته 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 کنسپږدئ.
- \* دخوپو په وخت کي سره گډ کړئ او په غاب کي يي واچوئ.



د کډو مرباه

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

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

د هندوانې د پوستکي مرباه

اڀين مواد :-

1 ڪيلو دهندوانڀي پوستڪي چي ٻنہ غورس وي

نيم ڪيلاس دليمبو اوبه

د چايو ڪا چوغه ميده هبل

دمرباه د پخولو ڪر نلاره :-

\* دهندوانڀي پوستڪي ٻنہ پريمئڻي، هغه سوروالي ڇني ليري ڪري او شين پوست ڇني

وتوبدي وروسته بي ڪو چني ڪو چني توتبي ڪري.

\* په يوه ديگ ڪي لڙ ڇه اوبه واچوي، دهندوانڀي پوستڪي ورواچوي اور پسي بل ڪري تر

ڇو چي دهندوانڀي پوستڪي پوخ شي.

\* ڪله چي دهندوانڀي پوستڪي پوخ سو، دليمو اوبه ورواچوي يو جوش ور ڪري ديگ

راڪنہ ڪري او ميده هبل ورواچوي.

« ڪله چي ساڀه شي په مرتبانہ ڪي بي واچوي، او سڀي محڪمه ور بند ڪري.



## د الوبالو مڙباه (2)

اڀين مواد :-

الوبالو نيم ڪيلو

بورہ يو ڪيلو

هبل اته داني.

د پخولو ڪر نلاره :-

پاخه الوبالو دوڀ توتبي ڪري. منڊڪي بي وباسي بيا په يوه دڀگ ڪي لومڙي بوره او بيا الو

بالو ورواچوي، او ٻنہ بي سره گڏ ڪري، او دڀگ سرور بند ڪري او 24 ساعته

بي ڪنسرڊي، وروسته تر 24 ساعته بي پر اور باندي ڪري، او ڪرار ڪراري گرم ڪري، او

ڇو دقيقي وروسته بي سره ولڙي، چي الوبالو اوبه و ڪري، ڪله چي اوبهو ڪري اور بي ور

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

### د بیی مریا

ارین مواد :-

یو کیلویبی

څلور نیم کیلاسه بوره

اووه کیلاسه اوبه

لس دانې هیل

لس دانې لونگ

لس توتی ادوه

یوه کاچوغه جوهر لیمو

د مریا د جوړولو کړنلاره :-

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

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

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

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

پخه سوه

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



### د سرخوچي مریا (1)

ارین مواد :-

دوه کیلو د مندکو څخه پاکه سرخوچه.

یو کیلاس اوبه.

دیوه تریو لیمو اوبه.

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

### د سرخوچې مريا (2)

- ارپين مواد :-  
دوه كيلو دمنډكو څخه پاكه سرخوچه .  
دوه كيلو بوره .  
ددوترو ليمو اوبه .  
دمر با دپخولو تگلاره:-
- \* په نيقلې ديگ كې يو يوقطار سرخوچه او برسيره بوره پر ودوړوئ د ديگ سرورپت كړئ د ماښام څخه تر سهاره يې داسې كښيږدئ .
  - \* سهار به سرخوچه او بوره سره وښوړوئ ، چې بوره لږ څه ويلى سي ، ديگ پر خام اور باندي كړئ د ديگ ښوړوئ چې مريا ونه موبنلي .
  - \* كله چې مريا وايشيږي ، اور لږ پسې تيز كړئ ، پنځه دقيقې ديگ وښوړوئ .
  - \* مريا په غټ لوبڼې كې راچپه كړئ او لس ورځې يې ولمرتې كښيږدي ، وروسته يې په مرتبانه كې واچوئ .

### دنارنج د پوستكې مريا

- ارپين مواد :-  
يو ونيم كيلو نارنج .  
د يوه 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 نيقلئ ديگ ڪي دنارنج اوبه، دليمو اوبه، اوبه، او توپالي ڪخوره واچوئ په ديگ پسي خام اوربل ڪري ترخو چي واشيري يو ساعت بي وايشوئ ترخو دنارنج پوستڪي بنه نرم شي، ديگ داوڙ خه راکبسته ڪري.
- دتوپالي ڪخوره دديگ خخ راوباسئ وڪخوري ته خه زور ورڪري چي اوبه بي په ديگ ڪي توي شي.
- بوره وديگ ته ورواچوئ ديگ پراور باندي ڪري، ديگ لڙي ترخو چي 15 دقيقې واشيري، ڪه پرسر خگ وي هغه خئي ليري ڪري.
- ڪله چي مرپا سه شي په مرطبانو ڪي بي واچوئ، دمرباني پرسر پلاستڪ داسي ڪنسرڊي چي په مرپا پوري موبليڊي او سري وربند ڪري.

## دگل گلاب مرپا

اڙين مواد:-

نيم ڪيلو گل گلاب.

يوونيم ڪيلا بوره.

ددو ترو ليمو اوبه.

خلور گيلاسه اوبه.

دمربا دپخولو تگلاره:-

- گل گلاب پاني پاني ڪري، په نيقلئ ديگ ڪي بي واچوئ نيمه برخه دبوري دگل گلاب وپانو ته ورواچوئ دديگ سرور پت ڪري او تر سهاره بي داسي ڪنسرڊي.
- په بل ديگ ڪي پاته نيمه برخه بوره، اوبه، او ليمو اوبه واچوئ ديگ پر خام اوري باندي ڪري، دلرگي په ڪاچوغه بي بنه ولڙي ترخو چي واشيري پنخه دقيقې بي وايشوئ.
- نوموري شيره دگل گلاب وپانو ته ورواچوئ ديگ پر خام اور باندي ڪري، دلرگي په ڪاچوغه بي بنه ولڙي ترخو چي واشيري پنخه دقيقې 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 وښوړوئ ، 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 ترخندو يوه سانتي کنبته وي.
- ديگ پر اور باندي کړي تر څو چي اوبه شل دقيقې وايشيري.
- مرتباني د ديگ څخه را وکاري، پر توکره 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 ونبوري، 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 ترخندو يوه سانتي کنبته وي.
- ديگ پر اور باندي کړي تر څو چي اوبه شل دقيقې وايشيري.
- مرتباني د ديگ څخه را وکاري، پر توکره 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

اړين مواد:-

د 63 دانو منتو د جوړولو دپاره كچه

خلور گيلاسه اوږه

مالگه

يو گيلاس غوړي

يوه دانه هگي

خلور دانې پياز

يو گيلاس او د گيلاس خلمه برخه اوبه.

يو نيم كيلو كوفته او لږ څه لم.

يوه كوچني كاچوغه تورمرچ.

د منتو د جوړولو كرنلاره-

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

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

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

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

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

ورواچوئ لږ څه يې ولږئ او رم كړئ.

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

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

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

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

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

### يغمش



- ارپين مواد :-
- 3 گيلاسه اورپه
- نيم گيلاس غورپي
- نيمه کاچو غه دبيگنگ پوډر
- دوې دانې هگي
- دگيلاس درې برخي اوبه.
- کوفته ، يوه دانه پياز ، مالگه ، تورمرچ ، توري دانې (وانجه)
- داوړو جوړولو کړنلاره:
- \* اورپه ، اوبه ، مالگه سره گډ کړئ يو ساعت يي پټ کړئ چي خمير سي وروسته دهگي دژر په اندازه حوالې ځني جوړي کړئ 15 دقيقې يي داسي پريږدئ.
- \* کړايي په اورباندي کړئ پياز ، تورمرچ او سپينه څيره ورواچوئ ترڅو چي پياز لږ سره سي کوفته تورمرچ ، دارو ورواچوئ چي کوفته لږ پخه سي.
- \* داوړو حوالې اوارې کړئ ، په منځ کي يي کوفته ورواچوئ دڅلورو خواو اورپه پر کوفته بند کړئ. او برسیره يي دهگي په ژر ولږئ. دداش غوريچه په غورپو 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 کرېئ خوند به يي

نور هم ښه شي

دکوفتې دپخولو کرنلاره:

\* اوبه په ديگ کي واچوئ ، ورجي ، مالگه او کورکومن ورواچوئ ښه يي پخې کرېئ 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 غوري

يوه دانه هگي

مالگه ، تورمرچ

د سمبوسو د جوړولو کړنلاره:  
 \* چرگ پاگ کړئ او پوخ يې کړئ.  
 \* وروسته د غوښو څخه هډوکی 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 حنډی يې ښه وربندی کړئ  
 دا ورو عربه د سمبوسې پر خنډه تيره کړئ او مخ يې په هگي وروغوړ کړئ ، په غوريچه کي يې کښيږدئ.  
 \* په گرم داش کي غوريچه کښيږدئ چي سمبوسې پخې او سرې شي .

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



دهگي او کوفتي سمبوسې

ارين مواد :-  
 نيم کيلو کوفته  
 څلور گيلاسه اوږه

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

## مالگين بريک

- اړين مواد :-  
داوړو جوړولو دپاره اړين مواد :-  
پنځه گيلاسه اوږه.  
دوه گيلاسه سره اوږه.

نيم گيلاس غوري.  
 دوي دانې هگي.  
 يوه کوچني کاچوغه مالگه.  
 اوبه  
 دکوفتي دجوړولو دپاره اړين مواد :-  
 يو کيلو کوفته.  
 يوه دسته ميده پارسلې.  
 خلور دانې ايشولي هگي الغي الغي کړي.  
 دوي دانې بنه ميده سوي پياز.  
 يوه کوچني کاچوغه تور مچ  
 دپخولو کړنلاره :-  
 \* په کړايي پسي اوربل کړي کوفته ، ميده پياز ، مالگه ، تور مچ ورواچوي ، بنه يي ولړي  
 ترڅو چي اوبه وچي کړي او پخه شي .  
 \* کله چي کوفته سره شي ، ميده پارسلې ، ميده ايشولي هگي ورسره گډې کړي .  
 \* دځوالو څخه ټکي جوړه کړي ، پنځه دقيقې يي داسي پريردئ چي لږ يي هوا ووهي  
 وروسته يي گردې پرې کړي ، تبخي غوړ کړي او ټکي پر تبخي واچوي پر ټکي برسيره لږ  
 غوري واچوي ، ټکي اړوي اړوي ترڅو چي دواړه مخونه يي سره شي ، وروسته بله ټکي  
 دلمرې په بنه سره کړي  
 دسره کړو ټکيانو په منع کي کوفته او دهگي الغي واچوي ، او ټکي سره وپيچي لکه  
 سندويچ وي 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 ځوالې جوړی کړی ، دمستطی په شکل ټکی ځنی جوړی کړی او یوه کاچوغه دکوفتي پکښی واچوئ ، څنډې يي وربندي کړی ، په غوره غوريچه کي کښيږدئ ، په غوريچه کي بايد یوه دبلی څخه لږ څه لیری وی چي یوه دبلی سره ونه موبلیري .
- په گرم داش کي يي کښيږدئ چي لاندي لږ څه پاخه سي وروسته دداش پورتنی برخه پر ولگوئ چي مخان يي هم سره شی . دارو موزه .

### سمسو

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

- \* په نیم گیلانس گرمو اوبو کې بوره او خمیره ویلی کړئ ، په گرم ځای کې پټه کړئ.
- \* اوږه غلبیل کړئ ، مالگه ، غوړي ، هڅی او 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 ټکی ځنی جوړه کړئ ، وچ اوږه مه په گډوئ.
- \* یوه کاچوغه دکوفتې او گډو شیانو څخه ورواچوئ ، او څنډی یې وربندی کړئ ، مخان یې په هڅی 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 موبلیري.
- \* 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 گډه کړئ داسي يي پریردئ چی کوفته سره سي
- اوږه غلبیل کړئ ، مالگه و کوچي او اوبه په اوږو گډه 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 پکښی کنسیردئ ، فطیر په منځ کي سوري کړئ چی بخار ځنی ووزي .
- په گرم داش کي یی نیم ساعت کنسیردئ چي پخه شی . دارو موسه .



دمغزاني او پښير فطيره

- اړين مواد :-
- دوه گيلاسه اوږه .
  - نيم گيلاس کوچی .
  - دوې کاچوغي میده مغزیانه .
  - نيم گيلاس مایع شیدې .
  - لږ څه مالگه .
  - دوې کاچوغي خمیره .
  - بیگینگ پوډر
  - دوې دانې هگی .
  - دوې کاچوغي روم پنیر .
  - لږ څه فانیلا .
  - د فگیږی ددپخولو کرنلاره :

- \* اوږه ، بيگنگ پوډر او مالگه سره گډ کړئ غليل يې کړئ.
- \* کوچی داوړو سره گډ کړئ.
- \* په شيدو کي هگۍ ماته کړئ بڼه يې سره ولږئ ، وروسته شيدې په اوږو گډي کړئ ، دلرگي په کاچوغه يې بڼه سره گډ 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 دلاندی 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 گډ کړئ .
- \* يو گيلاس غوړي ، يو گيلاس اوږه ، مالگه او تور مرچ په گندنه بڼه گډ کړئ .
- \* وروسته پياز او روميان په گډ کړئ .
- \* غوريچه په غوړو غوړه کړئ ، او گندنه پکښی اواره کړئ ، په گرم داش کي يې لاندی باندی 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 گیلایه اوږه .

یو گیلایه 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.



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

### خوړ غړي ( مطبق )



(2)

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

### د باغليو غړي ( مطبق )

(3)

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

### د پښير فطيره

اړين مواد :-

دوه گيلاسه اوړه .

پنځه کاچوغي پوډري شيدي .

نيم گيلاس غوړي .



يوه کوچني کاچو غه خميره.

يوه دانه هگي.

يوه کوچني کاچو غه بوره.

يو کوچني گيلاس د سندويچ پښير.

يوه کوچني کاچو غه وانجه (توري 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 تر څو چي داسی اوږه ځنی جوړ شی چي په اساني سره

اواريزي ، په پلاستک کي يي يو ساعت پټ کړئ.

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

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

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

سره ډيره نژدې نه وی.

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

کړئ.

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

شی.



دنخودو سبوسپي

ارین 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 برقي ماشين کي بنه ميده کړي چي لاندہ اوږه ځني جوړ شي.

- ميده گشنيز ، پارسلې ، پياز ورواچوي او په برقي ماشين 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 سلا د ورسره کنبيردي. و دزد کونکو ته سندويچ ځني جوړ کړي.



### درې کونجه يا هندي سمبوسې

داوړو جوړولو دپاره اړين مواد :-

پنځه گيلاسه اوړه.

دوه گيلاسه سره اوړه.

نيم گيلاس غوړي.

دوې دانې هگۍ.

يوه کوچني کاچوغه مالگه.

اوبه

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 :-

اوړه په يوه غټ لوبنۍ 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 اوړه سره گډ کړئ ، اوبه او لږ لږ ورواچوئ ترڅو چيبي نرم اوړه 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 پريږدئ ، که ټوکر وچ شي لږ اوبه پروپاشي .

د سمبوسې دپاره دکوفتې دپخولو کرنلاره :

\* په کړايي پسې 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 .

\* د خوالې 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.

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

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

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

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

## دا ورو او ترکاري پکوري

ارښ مواد:

\* يوه دانه غټ پياز

\* يوه دانه بانجن

\* يوه دانه پټاټه

\* يوه دانه غټ خوږ مرچک

\* يوه دانه هگۍ

\* يوه دمستو کاچوغه سوډا

\* يو گيلاس اوبه

\* اوږه

\* غوړي د پکورو د سرکولو دپاره غوړي

د پکورو د جوړولو لاری چاری:

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

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

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

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

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

سرې کړئ .

دروژه مات پروخت به يې تودې وخورئ .

### دنخودو دا وړو پکوپړې

اړين مواد:

\* يوه دانه غټ پياز

\* يوه دانه بانجنې

\* يوه دانه پټاټه

\* يوه دانه غټ خوږ مرچک

\* يوه دانه هگۍ

\* يوه دمستو کاچو غه 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.

غوپړي سره کړئ او د مخلوط (گډه شيان ) څخه به يوه يوه کاچو غه په سره کړو غوپړو کې

سري کړئ.

دروژه مات پړوخت به يې تودې وخورئ.

### دپټاټو پکوپړې

اړين مواد :-

- 3 گيلاسه اوبه  
 3 گيلاسه اوره  
 9 دانې پتاتې  
 يوه کاچوغه کوټلی هوربه.  
 نیمه کاچوغه 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 پياله کي اوره واچوئ اوبه ورواچوئ بنه يې سره گډه کړئ وروسته هوربه ، 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 اوړو ولړئ او په غوړو کي يې سرې کړئ.

### شيشبرک

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

### دسمبوسو داوړو جوړولو کرنلاره (1)

اړين مواد :-  
 يو گيلاس اوږه .

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

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

## د سمبوسو داوړو جوړولو کرنلاره (2)

اړين مواد:-

دوه گيلاسه اوږه (يو ډول د سوسو اوږه دی)

اوه کاچوغي غوړي.

نيم گلاس اوبه.

مالگه

دوې دانې هگي.

داوړو د جوړولو کرنلاره:-

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





- اوږه داوړو په لرگي اوار کړئ ، چي پونډوالی يې دوه نیمى سانتی وی ، وروسته ټکی په درې کاچوغو غوړو غوړه کړئ.
  - ټکی پر درو برخو وويشي . او يو پر بل برسیره يې کنبيردئ چي درى سره ټکی يودبلی سره وننبليرې ، د ټولو درو دانو ټکیو پونډوالی دوه نیمى سانتی شی . سره ويې پيچئ ، په پاته غوړويي غوړه کړئ ، پر درى برخويي وويشي ، يوه پرله يې برسیره کنبيردئ.
  - بيا پر ټکی 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 خوالې خخه نازکه ټکی جوړه کړئ ، او په چاره يې څلور کونجه يا دمثلت په شکل پرې کړئ.
- ستاسو دخونبى سره سم کوفته ، پنير ..... پکنبی کي کنبيردئ او په غوړو کي يې سرې کړئ

### دروژمات دارو

پربنوروا ، مستو او هم دارنگه دوچی ډوډی سره ډير بنه خوندوره او گتوره غذا ده

ارین مواد

يو گيلاس دگشنيز تخم

د گيلاس درى برخى غنم

يو گيلاس سپينه خيره

لرڅه توره مالگه

لرڅه جوهر ليمو

يو گيلاس کونجتي

يو گيلاس زعتر ستاسو خونبه

د جوړولو کړنلاره:

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

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

## سوپ، بنوروا

## دمکرونه او پتاتو سوپ

ارین مواد:

یوه دانه میانه پیاز

نیم کیلو غوښي

دوی دانې پتاتې

نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ

خلور زني هوربه

یو گیللاس مکرونه

دگیلاس خلرمه برخه غورپي

یو پاکټ د چرگ د بنوروا ماجی (chicken stock)

د پخولو کرنلاره:

- غوښي پخې کړی.
- پیاز سپین کړئ او میده یې کړی.
- پیاز په غورپو کي سره کړئ هوربه، مالگه، او تور مرچ، غوښي، بنوروا، او ماجی ورواچوئ.
- پتاتې سپینی کړی او میده یې کړئ و دیگ ته یې وروچوی.
- مکرونه و دیگ ته ورواچوئ.
- دیگ پر خام اور کنسیردئ چي پاخه سي.

### ترکاری بنوروا (1)

ارین مواد:

یو چرگ یا نیم کیلو غوښي .

دوې دانې گازري .

دوې دانې پتاتي .

یوه دانه غت رومی .

یوه دانه میانہ پیاز

یو پاکټ د چرگ د بنوروا ماجی ( chicken stock )

غوري

مالگه

تور مرچ

د پخولو کرنلاره:

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

\* پاڙ 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 تور مرچ او ماجی ورواچوئ ، پر

اور بی باندی کړئ چي ښه پاڅه سي .

### ترکاری بنوروا (2)

ارین مواد

100 گرامه دور جو مکرونه

یونیم لیتر د چرگ بنوروا

100 گرامه گازري

100 گرامه پتاتي

لږ څه کرم

یوه دانه غت 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 خورئ. 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 پریولئ 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

ښې 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 .

## ڪندهاري بنوروا (1)

ارين مواد :

نيم ڪيلو غوڻبي

درې داني پياز چي نه غت او نه کوچني وي

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

مالگه

دڪٽوي دارو يوه ڪا چوغه .

لرڙه شونڊ .

دوي داني الوبخار .

نيمه دسته تازه گبنينز .

يوه غته ڪا چوغه غوري .

خلورزري ( زهي ) هوري .

لرڙه سپنه خيره

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

دبنوروا دپخولو ڪر نارو :

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

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

\* غوڻبي پاڪي پريمنجي په ديگ ڪي بي دسره ڪرو پيازو سره واچوي ، بنه بي ولري چي

غوڻبي اوبه وچي ڪري .

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

پياز پڪنبي خورين شي .

\* دديگ سرور خلاص ڪري سپيني غوڻبي دديگ خخه راوباسي

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

باند ڪري او بنه بي ولري تر خو چي پيار پڪنبي خورين شي .

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

\* وديگ ته اوبه ، سپيني غوڻبي ورواچوي

\* تازه گشنپ په تاروترئي په ديگ ڪي بي واچوي .

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

پخبي شي .

\* زرد، پتاتيه او شلغم سپين ڪري، پاڪ بي پيمنيءَ او کوچني کوچني بي ميده 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 ميده 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 ڪرنا ره:

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



دډال او پټاټو ښوروا

اړين مواد :

دوي داني ميانه روميان

نيمه كاچوغه سپينه خيره

نيمه كاچوغه كوتلې هوربه

نيمه كوچني كاچوغه تور مرچ

مالگه

يوه دانه غټه پټاټه

كوچني نيم پاكټ كوچي

يو گيلاس دال

لږخه زعفران

دښوروا د پخولو كړنلاره:

\*په كوچو كي هوربه سره كړئ.

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



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

### دغمو بنوروا

ارڀن مواد :

نيم ڪيلو غونبي دهلو ڪو سره

لڙخه لري ( ستاسو خونبه )

يو گيلاس گيرگيره غم

يوه غته ڪاچو غه غوري

مالگه

ادوه

لونگ

هيل

تورمرچ

لڙخه مستي

دبنوروا د پخولو ڪر نلاره:

\* غم 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.

\* غم 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 اوزکړې 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 یی مه جلا کویئ.

• پنبې خواره پاکی پریمنځي.

• په دیگ کي غوړي او کونډری واچوی.

• پنبې و غوړو ته واچوی ایشولی اوبه ورواچوی.

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

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

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

سلاته:

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

وخوری.

## دلری بنوروا

اړين مواد:

دپسه لری.

درې دانې میانه رومیان.

دوې کاچو غی درومیانو معجون (نیم کوچني دېلي).

دشولمبو دوې کاچو غی غوړي.

نیمه کاچو غه سپینه څیره

شپږ دانې دشنو دونو کونډری.

نیمه کوچني کاچو غه تور مرچ.

مالگه

- دنبورواد پخولو کړنلاره:
- \* لری خو واره پاک پریمنځي ، او کوچني کوچني ټوټې يې کړئ.
  - \* روميان ميده کړئ
  - \* غوړي په ديگ کي واچوئ ، شپږداني دشنو دونو کونډري ورواچوئ ، وروسته لری ورواچوئ لس دقيقې يې ولړئ.
  - \* اوبه ورواچوئ.
  - \* روميان ، دروميانو معجون ، مالگه ، سپينه څيره ، او تورمرچ ورواچوئ.
  - \* ديگ پر اور پرېږدئ چې لری پوخ سي او به يې گورئ چې کمی نه سي.

### ورينمينه بنوروا

ارين مواد :-

- نيم كيلو دپسه توری غوښې چې د هډوکو څخه خالی وی
- يوه کوچنی کاچوغه (ميده کورکمن... تورمرچ )
- دوی ملاکچوغي کوچي يا غوړي
- يوه دانه پياز ميده لکه کوفته
- نيم گيلاس ميده دانيا (گشنيز)
- 5داني روميان چې نه غت وي او نه کوچني
- 7گيلاسه اوبه
- دگيلاس دری برخی ماش
- يو دبلې پاخه نخود
- داني 2 هگی
- لږ څه دليمو اوبه
- دنبوروا پخولو کړنلاره:
- \* په غت ديگ کی به غوښي ، کورکومن ، تورمرچ ، غوړي ، پياز ، گشنيز ، واچوئ او پر اور به يې کښېږدئ چې اور تيز نه وي پنځه دقيقې به يې ولړئ.
- \* روميان به سپين کړئ او غت به يې ميده کړئ. رومی داور پر لمبه وگرځوئ پوستکی يې ډير ژر جلاکړي روميان به پسله ميده کيدو وديگ ته ورواچوئ
- \* ديگ پر اور باندي 15 دقيقې نور هم پرېږدئ.
- \* وروسته به اوبه او ماش ورواچوئ ، پر اور به يې پرېږدئ ترڅو چې ښه وايشيږي.

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

### د شلغم تر کارى ښوروا

ارپين مواد :-  
 3 دانى روميان  
 4 دانى شلغم  
 5- دانى ذردکې  
 1 دانه غت پياز  
 1 مستخورى سور دال  
 1 مستخورى مکرونه  
 2 پاکته ماجې  
 شين کډو  
 2 غتى کاچوغي غوري  
 مالگه  
 اوبه

د پخولو کړنلاره:

\* پياز تراش کړى پتاتې ، کډو ، ذردکى ، شلغم ، روميان ، شين کډو ميده کړئ.  
 \* غوري په ديگ کې واچوئ تراش سوي پياز ورواچوئ چې خام سره شى.  
 \* پياز چې سره شوه ، اوبه ورواچوئ ميده کړى پتاتې ، کډو ، ذردکى ، شلغم ، مکرونه ، دال ، روميان ، شين کډو ورواچوئ ، او دوه پاکته ماجې 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 گیلاسه مکرونه

پنځه گیلاسه اوبه

مالگه د ضرورت په کچه

یوه غټه کاچو غه غورپی

یو گیلاس گاته کورت یا پنیر

وچه نعناع

کوفته

د آش د پخولو کړنلاره:

\* په یوه دیگ کی به کوفته پخه کړئ.

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

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

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

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

پروو پاشئ.



### د گمبری او ترکاری مکرونه

ارین مواد:

یو پاکټ اوږده مکرونه

نیم کیلو گمبری

یوه کخوره یخې ترکاری

دوې دانې رومیان

یوه کاچوغه کوتلې هوربه

مالگه

تورمرچ

یوه دانه غټ پیاز

یو دبلي درومیانو معجون

غټه کاچوغه غوړي

د پخولو کړنلاره:

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

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

\* پیاز سپین کړئ او یې میده کړئ.

\* رومیان میده کړئ.

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

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

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

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

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

ونه سوځي.



دترکاری مکرونه

اړين مواد:

يو پاکټ اوږده مکرونه

نيم کيلو کوفته

يوه کڅوړه يخی ترکاری

يوه کاچوغه کوتلې هوږه

مالگه

تورمرچ

يو دبلي درو میانو معجون

غټه کاچوغه غوړي

يوه دانه غټ رومی

يوه دانه غټ پیاز

د پخولو کرنلاره:

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

\* پیاز او رومیان به میده کړئ.

\* ترکاری پاکه پریولئ.

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

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

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

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





د چرگ د غونښو مکرونه (1)

اړين مواد:

يو ميانه چرگ

يو پاکټ مکرونه

يو د بلي درو ميانو معجون

دوې دانې ميانه پياز

خلور دانې ميانه روميان

درې د شولمبو کاچوغي غوري.

8 دانې هيل

پنځه يا شپږ گيلاسه اوبه

د پخولو کرنلاره:

\* چرگ توتې توتې کړئ.

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

\* درو ميانو معجون ورواچوئ پنځه دقيقې بي ولړئ.

\* روميان ورواچوئ لس دقيقې بي ولړئ.

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

\* مکرونه ورواچوئ ويي لړئ اور بايد خام وي ترڅو چي مکرونه پخه شي.



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 غوړه 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 سور سي.

\* 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 پاڅه شی .



د چرگ د غوښو او غټو شنو مرچکو مکرونه

اړين مواد :-

يو پاکټ مکرونه

يو دانه چرگ

دوې دانې شنه غټ مرچک.

دوې دانې گازري.

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ.

مالگه

نيم کوچني گيلاس غوري.

د پخولو کړنلاره:

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

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

\* گازري او شنه مرچک تراش کړئ.

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

اورباندي لس دقيقې کښيږدي او لږ يې.

\* مکرونه د چرگ په ښوروا کې پخه کړئ.



## د کوفتي مکرونه

ارپين مواد :-

نيم 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 وی 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 پاڅه کړئ.



د چرگ او پتاتو غوريچه (2)

ارين مواد :-

يودانه چرگ.

دوې دانې پياز.

شپږ دانې پتاتې.

دوې دانې روميان.

يو پکت ماجی.

يودبلي دروميانو معجون.

مالگه

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

نيمه کوچني کاچوغه زعفران.

دپخولو کرنلاره :-

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

\* پياز سپين کړئ او نازکی الغی يې کړئ.

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

غورو کې يې سرې کړئ.

\* روميان چکی-چکی پرې کړئ.

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

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

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

کنبيردئ وروسته دچرگ غوښې پر پتاتو کنبيردئ.

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

وپاشئ.

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



## د 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 کنبیردئ.

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

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

\* غوریچه په گرم داش کې کنبیردئ 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 پريمځئ ، وروسته مالگه پر وپاشئ بيا يې پريمځئ .
- پياز په غوريچه کي اوار کړئ ، غورې پرواچوئ .
- کوترې پر منځ دوه ځايه کړئ ، چي په يوه برخه کي يې سينه اودوم اوبله برخه يې هم سينه اودوم وى ، پاکی يې پريمځئ .
- 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 ، تر څو 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 پرېمنځئاو ميده يې کړئ.
- روميان پاک پرېمنځئ او ميده يې کړئ.
- په برقي ماشين کې پياز، روميان، تورمرچ، سپينه څيره، او هورږه واچوښ ښه يې سره گډ کړئ.
- غوښي پاکی پرېمنځئ، او ميده کړئ، په غويچه کې غوري واچوئ او د غوښو ټوټې پکښې کښيږدئ.
- وروسته هغه گډ شيان پر واچوئ، او مالتېه الغې برسیره پر کښيږدئ، د غوريچې سر په زبربرخ وربند کړئ.
- غوريچه په گرم داش کې کښيږدئ، تر څو چې غوښي پخې شي.
- د ورجو او ترکاری سره يې وخورئ.

## د کوفتې غوريچه

اړين مواد :-

يو كيلو کوفته.

يوه دانه غټ رومي.

يوه دانه غټ پياز.

يوه دسته پارسلي.

يوه دسته گشنيز.

شپز زېږي کوټلې هوږه.

مالگه

تورمرچ.

- پارسلي او گشنېز پاک کړئ ، پاک يې پريمنځئ وروسته يې کوفته کړئ.
- پياز کوفته کړئ او روميان کوچني کوچني ميده کړئ.
- دغونډو کوفته ، پياز ، روميان ، هوږه ، پارسلي ، مالگه تورمرچ ښه سره گډ کړئ.
- غوريچه په غوړو غوړه کړئ ، گډه کړې کوفته پکښې ښه سمه اواره کړئ ، او پر سر يې غوري وروپاشئ.
- غوريچه په گرم داش کې کښيږدئ ترڅو چي کوفته پخه شي .
- ټوټې ټوټې يې کړئ په غاڼو کې يې کښيږدئ. دارو موسه.



د بينډې غوريچه

اړين مواد:-

يو كيلو بينډې.

يوه دانه ميده سوي پياز.

نيمه غوټه کوټلې هوږه.

نيم كيلو کوفته.

يو گيلاس دروميانو اوبه.

دوې دانې روميان.

يوه غټه کاچوغه غوري.

دوه گيلاسه اوبه.

تورمرچ ، مالگه.

دپخولو کړنلاره:-

\*بينډې پاکې کړس او ميده يې کړئ. په غوړو کې يې لږڅه سرې کړئ چي رنگ يې شين وي

\*پياز په غوړو کې سره کړئ ترڅو رنگ يې ژړسي ، وسره کړو پيازو ته کوفته ، هوږه ، تور

مرچ او مالگه ورواچوئ ښه يې ولږئ 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 وروچوئ ، غوريچه په گرم دابن ڪي ڪنبيڊي ترخو چي بينڊي پخئي شي .



دبانجنو غوريچه

- ارين مواد :-
- دوي داني مينه تور بانجن .  
يوه ڪاچو غه توره سرکه .  
کوچني نيم گيلاس دزيتون تيل .  
يو کوچني گيلاس اوبه .  
مالگه  
يوه کوچني ڪاچو غه تورمرچ .  
دپخولو ڪر نلاره :-
- بانجن سپين ڪري ، چڪي چڪي بي ڪري ، پاڪ بي پريمئڻي ، په صافي ڪي ڪنبيڊي چي اوبه بي ونيري .
  - ڪرايي پراور باندی ڪري ، بانجن په غورو ڪي سره ڪري .
  - بانجن په غوريچه ڪي دوه ورغ ڪنبيڊي . وروسته رومان پر ڪنبيڊي .
  - اوبه ، توره سرکه ، تورمرچ ، مالگه بنه سره گڏ ڪري پر روميانو او بانجنو بي وپاشي .
  - وروسته دنبوون ( زيتون ) تيل پر توي ڪري .
  - غوريچه په گرم داش ڪي ڪنبيڊي ترخو چي اوبه وچي ڪري
  - دغوريچي خخه بانجن په غابو ڪي وچوئ . دارومو سه .

# دغونبو او چرگانو سالن



### سور کري چرگ دا ورسره

اړين مواد :-

دوې دانې چرگان

شپږ دانې هگۍ

پنځه کاچوغي اوږه

يوه کوچني کاچوغي تور مرچ

نيمه کاچوغي زعفران

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

د چرگ د سره کولو کړنلاره :-

\* چرگ بڼه پاک کړئ ، کوچني کوچني ټوټې 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 بي کښيږدئ او سرې کړي پتاتې ورسره کښيږدئ. د سلاتې ، سپينو ورجو سره

بي وخورئ.



په داش کي سور کړی چرگ

اړين مواد :-

دوې دانې چرگان

دوې کاچوغي دليمو اوبه يا سرکه

يوه کاچوغه ښه ميده هوربه

تازه ميده پارسلې

يوه کوچني کاچوغه ميده تورمرچ

په داش کي دچرگ دسره کولو کړنلاره:-

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

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

کنسېرډئ.

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

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

وميلمنو ته تقديم کړئ.

### دهوربې چرگ

اړين مواد :-

يو چرگ

يوه غټه کاچغه غوري

يوه کاچوغه کوتلی هوربه

يو گيلاس اوبه

مالگه

دکتوي دارو

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ



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

### د غټو شنو مرچکو چرگ

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

## دمغزيانې او کوفتې ډک نسي چرگ

ارپين مواد :-

يو غټه چرگ .

نيم گيلاس ورجي .

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 کي يې سره کړئ او کوفته ورواچوئ ماله او تورمچ ورواچوئ ويي لړئ تر څو چي کوفته پخه شي .

\* ورجي پاکي پرېمنځي او نيم ساعت يې په اوبو کي خيشتې کړئ .

\* غوري په ديگ کي واچوئ لږ ورجي او لږ څه مالگه ورواچوئ چي پخې شي پام کوئ چي خوړني نه شي .

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

وروگندئ ، دد اش په کڅوړه کي کښيدئ او په زبربرخ کي يې ويچئ . چرگ په دد اش کي يونيم ساعت کښيږدئ .

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

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



سورکړی چرگ (بروست)

اړين مواد :

د چرگ غټی ټوټی د پوست سره

اوپه

د غنمو کورن فلکس

مساله

غورپي د سره کولو دپاره + مالگه + اوبه

د سره کړی چرگ (بروست) جوړولو کړنلاره:

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

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

مساله بڼه سره گډه کړئ .

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

او وروسته د غنمو په کورن فلکس لږو او په 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 پاکيمنيځي بيا به په ديگ کي چرگ ، مالگه ، هيل ، مرچک ، او دپياز و سره په اوبو کي پوخ کړئ
- \* چرگ دښووا خخه راوباسئ پوستکي او هډوکي به ځني لري کړئ که دکوفتي ماشين وي بيا به يي غټه کوفته کړئ هغه خوړينه پټاټه ، 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.



د چرگ کوفته (2)

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

- چرگ ښه پاک پرېمنځئ ، څلور توتې يې کړئ ، په ديگ 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 ترمرچ په گډ کړئ.
- دکوفتی چکۍ په هگۍ کې غوته کړئ او په ميده وچه ډوډۍ کې ولغړوئ.
- غوړي پر خام اور باندي کړئ ، او کوفته سره کړئ پر کاغذ يې کښيږدئ چې غوړي يې وننيرې.
- 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 خوبه

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 موسه.

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 پريمخئ او دلاس دکوفتي په ماشين بي کوفته کړئ.

\* گشنيز ښه پاک کړئ او پريمخئ 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 خخه ستاسو دلوبښي سره سم گړدي چکي ، دگوتو په شکل ، غرتي جوړکړئ.

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

\* کوفته پکښي سره کړئ.

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

## دهگي کوفته

ارپن مواد :-

نيم كيلو دتورو غوښو کوفته

دوې دانې پيار چي نه غټه 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 ارپن 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 کاچو غي 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 پتاتي يي ښاسته کړئ .



## د غټو غوښو پخول

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

## سړي کړي غوښي (1)

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

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

اړين مواد :-

دگيلاس څلرمه برخه دښوون (زیتون) تیل.

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

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

دپخولو کړنلاره :-

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

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

45 دقيقې يي پرخام اور باندي پريږدئ چي غوښي نرمی سي.

په داش کي دپسه دغوښو پخول

اړين مواد :-

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

دوې کوچني کاچوغي مالگه.

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.

دپخولو کړنلاره :-

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

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

دمالگي او تورو مرچو پرودوړوئ ، بيا به يي بل اړخ وللمبې ته او ه دقيقې کښيږدئ ،

وروسته پاته برخه دمالگي او تورو مرچو پرودوړوئ

دترکیانو په طريقه دپسه دغوښو پخول

اړين مواد :-

يو کيلو دپسه يا سيرلي غوښي.

اوږه.

پنځه کاچوغي دښوون (زیتون تیل) يا غوړي.

يوه دانه کوفته سوی پياز.

دوې زڼی کوتلی هوږه.

يوه دانه ميده سوي تريخ مرچک.

لږ څه سپينه څيره.

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.  
يو گيلاس درو ميانو جو س.  
مالگه ، مرچک  
د نيم ليمو اوبه.  
د پخولو کړنلاره:-

\* غوښي په اوږو کي ووهي ، ديگ پر خام اور باندی کړئ ، غوښي په غوږو کي سرې کړئ.  
\* پياز وديگ ته ورواچوئ چي لږ سره سي وروسته مالگه دارو ورواچوئ ، د ديگ سر  
ورپټه کړئ او پر خام اور يي يو ساعت پريردئ ، ترڅو چي غوښي پخې سي.  
د پټاټو غورمه

ارين مواد :-

يو کيلو پاتي

دوې دانې پياز.

نيم کيلو غوښي يا چرگ.

يو دبلي درو ميانو معجون.

يوه کاچوغه کوتلې هوربه.

خلور دانې روميان.

مالگه

غټه کاچوغه غوږي.

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.

د قورمي د پخولو کړنلاره:-

\* پياز ميده کړئ.

\* غوښي ميده کړئ او پاکی يي پرېمنځئ.

\* ديگ پر اور باندی کړئ. غوږي ، پياز ، هوربه ، او غوښي ورواچوئ ، ښه يي ولړئ ولي

چي د پخلي پټ راز په لړلو کي دي.

\* وروسته درو ميانو معجون وغوښو ته ورواچوئ او لس دقيقې يي ولړئ.

\* تراش سوی روميان وغوښو ته ورواچوئ ښه يي ولړئ ، دکټوی دارو ورواچوئ او ښه يي

ولړئ.

\* وديگ ته اوبه ورواچوئ او ديگ پر اور پريردئ ترڅو غوښي پخې شي او اوبه دونه پاته

شي چي غوښي پکښی پټی وی.

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



### اومليت

اڀين مواد :-

درې دانې هڳي

يو ڪوچني دبلي ڊڪرافٽ پنير .

دو ڪاچوغي پوڊري شيڊي

مالگه اوتور مرچ .

دو ڪاچوغي غوري .

دپخولو ڪر نلاره:

\* پنير تراش ڪري .

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

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

ڪله چي لاندی سور شي 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 غوٽه 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 باندی 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 شی.



## شاكريه

ارپين مواد:-

يوليتير مستې

دوې کاچو غي دپيرنيو پوډر corn flour

ماگه

يو پاو خالصی غونبي ( بيله هډو کو )

میده هورپه

میده 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. اورځنی مړ کړئ.

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

### د ايښي پخول (1)

ارښ مواد :-

دپسه اينه

يوه دانه غټ پياز

يوه دانه غټ رومي ميده تراش سوی

يوه کاچوغه کوتلی هوږه.

درې دانې ترخه شنه مرچک.

يوه غټه کاچوغه غوړي

مالگه

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ

د ايښي دپخولو کړنلاره :-

\* پياز تراش کړئ

\* اينه ستاسو د خوښي سره سم ميده کړئ.

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

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

رومي ورواچوئ ، ښه بي ولړئ چي پخه شي.

نوټ: اينه بايد نرمه پخه شي کلکه نه شي.

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

### د ايښي پخول (2)

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

ميده کړئ او شنه خواږه مرچک هم ورواچوئ.

### سره کړي اينه (3)

اڀين مواد :-

يوه ڊپسه يا وزگري اينه.

لڙخه اوڙه.

نيمه غوته کوتلې هوڙه.

نيمه کاچو غه سپينه ځيره.

يوه کوچني کاچو غه تور مرچ.

مالگه

يوه دانه غت شين مرچک تراش سوی.

داينې ډپخولو کر نلاره :-

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

کښيږدئ چي اوبه يي ونښي.

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

به يي داسی پريږدئ.

\* په يوه لوبنی کي اوږه واچوئ.

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

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

### د غونبو ، اينې او پښتورگو سلات

اڀين مواد :-

يو کيلو غونبي

اينه

پښتورگی

مالگه ، تور مرچ ، او اوبه

يوه غته کاچو غه غوري

ډپخولو کر نلاره:

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

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

\* غونبي وديگ ته ور واچوئ او يي لږ وروسته مالگه او تور مرچ ورواچوئ.

\* گرمی اوبه وديگ ته واچوئ و پري ږدئ ترڅو چي غوشی وبخيدو ته نږدې شی.

\* اينه او پښتورگی ورواچوئ پر اور يي 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 قي 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 پريمخئي ، وروسته يي وچ کړئ ، که يي پاني 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 پريمخئي 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 ليکي 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 میانو معجون.
- دیوې مالتې پوستکی.
- یوه کاچوغه دوو رجو مساله.
- نیمه کاچوغه جوهر لیمو.
- نیمه کوچني کاچوغه میده زعفران.
- نیمه کوچني کاچوغه د زعفران رنگ.
- مالگه

### ارغ گلاب

دوې غټی کاچوغي غوري (دمیرو غوري)  
د پخولو کړنلاره:

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

- په يوه لوبښي کي دروميانو 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 دروميانو معجون ، زعفران ..... پرپتاتو برسیره واچوئ.
- دورجو مسله پروپاشئ.
- اورمې 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 ويلي كړئ او پر ورجو يې وپاشئ او يوه كاچوغه 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 كاچوغه تور مرچ.
- نيمه كوچني كاچوغه سپينه څيره.
- نيمه كوچني كاچوغه ميده هيل.
- نيمه كوچني كاچوغه 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 غوړی ، د چرگ غوښی او د شنو دونو کونډری ورواچوئ ښه بی ولړئ ، و دیگ ته گرمی اوبه ، هیل او مالگه ورواچوئ د دیگ سرورپت کړئ ترڅو چي غوښی پخې شی تقریباً یو ساعت .
- غوښی د دیگ څخه راوباسئ په غوریچه کي بی کښیږدئ .
- ورجی پریمنځئ او وښورواته بی ورواچوئ ، ویی لړئ ، وروسته اورپسی خام کړئ ، لږ وروسته ورجی وگورئ ، که بی اوبه یا مالگه کمه وی د ضرورت په کچه ورواچوئ .
- په ارامه بی ولړئ .
- مساله په لږ څه اوبو کي وراچوئ ښه بی ولړئ .
- د چرگ غوښی په مساله ښه ولړئ وروسته بی په غوړو کي سرې کړئ .
- ورجی په غوری کي وراچوئ او د چرگ غوښی بی پر سرور کښیږدئ . داروموسه .

### ژړی ورجی د چرگ سره

اړین مواد :-

دوه چرگان

پنځه گیلاسه ورجی

دگیلاس څلرمه برخه غوړی .

شپږ دانې د شنو دونی کونډری .

اته دانې هیل .

نیمه کوچنی کاچوغه زعفران .

یوه کاچوغه کوچی یا دمیرو غوړی .

مالگه

دورجو دپخولو کرنلاره :-

\* چرگ پاکړئ او پاک بی پریمنځئ .

\* غوړی 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 تقریباً یو ساعت ترڅو چي چرگ پوخ شی .

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

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

### بخارايي ورجي

ارپن مواد :-

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

دورجو دپخولو کرنلاره :-

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

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

### بخارايي ورجي دچرگانو سره

- اړين مواد:-  
دوه دانې چرگان .  
څلور گيلاسه ورجي  
نيم دبلې دروميانو معجون .  
دوې دانې پياز  
درې دانې روميان .  
څلور دانې هيل  
مالگه زردکه  
نيم گيلاس پاخه نخود  
دورجو دپخولو کړنلاره:-  
\* ورجي سنگ شويه کړئ او په اوبو کي يي يو ساعت يي خيشتي کړئ.

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



- غوښي دديگ څخه راوباسئ، نخوداو ميده گازري په ديگ کي واچوئ لس دقيقې په ديگ پسي اور بل کړئ وروسته اور ځني مړ کړئ.
- هغه خيشتي کړي ورجي پاکی پريمنځئ، وبنوروا ته يي ورواچوئ، تر څوچي ورجي اوبه وچي کړي او پخې سي.
- \* چرک په داش کي يا يي په غورو کي سور کړئ.
- \* ورجي په غوريگانو کي واچوئ او چرگ غوښي پر کښيردئ.

### الکوزي ورجي (1)

ارين مواد :-

- نيم کيلو غوښي غټي ټوټې.
- څلور گيلاسه ورجي.
- يوه مستو خوري، مستې.
- کوچني کاچوغه زعفران.
- کوچني کاچوغه د زعفران رنگ.
- يو پاکټ اوږده مکرونه.
- نيم گيلاس غوري.
- څلور دانې هيل.
- دوې کاچوغي کوچي.
- څلور دانې لونگ.
- يوه کوچني کاچوغه ميده دارو (تورمرچ، هيل، سپينه څيره، جوهر ليمو)
- دبنکلا دپاره :- سره کړي جنعوزي، ارتاوي، بادام، او نيم کوچني گيلاس بوره دورجو درنگ دپاره.
- دورجو دپخولو کړنلاره :-
- \* غوښي پاکی پريمنځئ.
- \* ورجي سنگ شويه کړئ او په اوبو کي يي يو ساعت خيشتي کړئ.
- \* ديگ پر اورباندي کړئ، غوري، غوښي، هيل، لونگ، مالگه ورواچوئ، پنځه دقيقې يي ولړئ وروسته اوبه ورواچوئ، تر څوچي غوښي پخې سي.
- \* وروسته ته ميده دارو، د زعفرانو رنگ، لږ څه مالگه او يو گيلاس بنوروا ورواچوئ ښه سره گډه کړئ. گډه سوي شيان پر دوو برخو وويشئ.

\* 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 كوندري ، د چرگ غونبي ورواچوئ ويي لړئ ، وروسته اوبه غت هيل او مالگه ورواچوئ ، ترخو چي غونبي پخې سي .
- غونبي دديگ څخه راوباسئ او په غوريچه كيبې كنبيردئ .
- دارو په يوه گيلاس گرمو اوبو كي خيسته كړئ ، وروسته غونبي په لړئ .
- \* ورجي سنگ شويه كړئ او په اوبو كي بي يو ساعت خيستي كړئ .
- دغونبو غوريچه په گرم داش كي كنبيردئ چي غونبي سرې سي .
- ورجي ونبورواته ورواچوئ دديگ پر اورباندي كړئ كله چي اوبه پروچيدو سي اور پسي خام كړئ .
- \* دغوريچي څخه هغه نبوروا پر ورجو وپاشئ او دچرگ غونبي پر ورجو برسيره كنبيردئ .
- لږ څه غورپه كوچني مستخوري كي واچوئ ، يوه دانه سكور په غورپه كي كنبيردئ مستخوري دورجو په مينځ كي كنبيردئ ، او سري په زبربرخ وړپت كړئ ، ويه اړخ ته لږ څه خلاص پريردئ ، دديگ سر بنه بند كړئ يا بي په خيسته كړو او پرو بند كړئ ، پر خام اور ديك باندي كړئ ترخو چي ورجي پخې سي .
- \* مخكي تردې چي ورجي په غوريگانو كي راوكاږئ لمړي مستخوري دديگ څخه راوباسئ وروسته غونبي راوباسئ په غاب كي بي كنبيردئ وورجي په كوكير سره گډي كړئ او په غوريگانو كي بي واچوئ ، پر سري غونبي وركنبيردئ .

## ايراني ورجي

اړين مواد :-

- يوه دانه چرگ يا يوونيم كيلو غونبي .
- خلور داني پياز .
- نيم گيلاس غوري .
- يوگيلاس ارتاوي .
- يوه كوچني كاچوغه ميده هيل .
- خلور 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 خیشتې کړئ.  
 \* غوښې میده کړئ، پاکې یې پرېمنځئ.  
 \* د ډیگ پر اور باندې کړئ، اوبه، غوښې او مالګه ورو اچوئ ترڅو چې پخې سي.  
 \* د پیاز سپین کړئ، او نازکی الغی الغی یې کړئ.  
 \* په ګچني ګیلاس کې اوبه و اچوئ، زعفران، جوهر لیمو، هیل، د زعفران رنگ او مالګه خیشته کړئ.  
 \* په غړو کې پیاز سره کړئ، ترڅو چې رنگ یې ژړ سي، وروسته ارتاوی ورو اچوئ لس دقیقې یې ولږئ، وروسته غوښې ورو اچوئ، لس دقیقې یې ولږئ، د زعفران اوبه لږ څه وغوښو ته ورو اچوئ 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 ورو اچوئ، د زعفران پاته برخه اوبه پر وجو وپاشئ د ډیگ سر ورپټ کړئ، د ډیگ پر خام اور باندې کړئ تقریبا نیم ساعت ترڅو چې اوبه وچې کړئ.  
 داروموسه.

### خوږې ورجی

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

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

### 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 .

غورپي .

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 ورو تړئ .

• غټ دیگ پر اور باندی کړئ ، گرمی اوبه مالگه ، بشپړ هیل ، او وري ورو اچوئ .

• په یوه پیاله کي درو میانو معجون ، یو گیلاس اوبه ، زعفران ، د زعفرانو رنگ ،

تور مرچ ، مالگه ، جوهر لیمون و اچوئ بنه بی سره گله کړئ .

• په اوبو کي مکرونه و ایشوئ او په صافی کي صافه بی کړئ .

• اوري دشوروا خخه راوباسئ .

• په یو بل غټ دیگ کي یو گیلاس غورپي و اچوئ .

- په مکرونه یوه کاچوغه درو میانو معجون گډه کړئ.
- داوري په نس کې ، کشمش ، ایشولی هگی ، مکرونه ، جنغوزی واچوئ.
- ورسته اوري په هغه دیگ کې کنبیږدئ ، چې غوړي پکښې کې دی خام ورپسې بل کړئ ، لس دقیقې وروسته یې پر بل اړخ واړوئ.
- ورجی بیا پاکې پریمنځئ.
- دیگ پر اور باندي کړئ غوړي او شنو دونو کونډری ، ورجی ورواچوئ ، ښه یې ولړئ وروسته دومره بنوروا ورواچوئ چې ورجی پکښې پخیري. اور پسې بل کړئ وروسته اور پسې خام کړئ ترڅو ورجی پخې شی.
- په الکوزی غوړی کې ورجی واچوئ او اوري یې پر سرور کنبیږدئ ، کشمش او جنغوزی پروپاشئ. دارومو سه.

### د شید و ورجی

- اړین مواد :-
- دگیلاس درې برخې ورجی .
  - اته گیلاسه شیدې .
  - یو گیلاس بوره .
  - دښکلا دپاره میده پیسته .
  - ارغ گلاب .
  - کوچني نیمه کاچوغه دشنو دونو کونډری .
  - دپخولو کړنلاره :-
  - \*ورجی په گرمو اوبو کې یو ساعت حیشتې کړئ .
  - \*دیگ پر اور باندي کړئ . یو گیلاس اوبه او ورجی ورواچوئ ، ترڅو چې ورجی لس دقیقې را وایشیږي ، وروسته شیدې ورواچوئ .
  - شل دقیقې ورجی او شیدې ولړئ ، وروسته بوره ورواچوئ و یې لړئ ترڅو چې 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 کې یې واچوئ . برسیره پیسته پر وډوړوئ . دارومو سه .

# کبابونه



## کباب

ارین مواد:-

- دوه کیلو توری غوښي.
- پنځه دانې کوچني کلک روميان.
- يوه کاچوغه درومیتن معجون.
- دگیلاس څلرمه برخه دلیمو اوبه.
- دگیلاس څلرمه برخه غوړي یا دزیتون (بنوون) تیل.
- اوه دانې پیاز.
- يوه کاچوغه مالگه.
- يوه کوچني کاچوغه دکټوی دارو.
- يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.
- يوه کوچني کاچوغه ادوه.
- دکباب دپخولو کړنلاره:-
- غوښي څلور کونجه توتې میده کړئ.
- پیاز سپین کړئ او پر منځ يې دوه ځایه کړئ.



- 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.
- سکاړه 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 سوی برغل bel concasse.

2 - يوه دانه تراش سوي پياز.

3 - درې زڼی کوټلی هوږه.

4 - يو گيلاس تازه ميده پارسلي.

5 - مالګه ، تورمرچ او سپينه ځيره.

د کباب د پخولو کړنلاره :-

\* کوفته ، برغل ، کوټلی هوږه ، ميده پارسلي ، تورمرچ ، مالګه او سپينه ځيره به ټول  
ښه سره ګډه کړئ.



\*گډه سوی شيان به د کباب په سيخانوباندي وپيوي، پر سکرو بي پاڅه کړئ.



میده پياز او پارسلې په غاب کي اوارې کړئ او کباب پر کنبسیردئ لږ څه سماغ پر ودوروي او لږ څه د زيتون تیل پر و اچوي.



نوټ: تاسو کولای شې چې دنوموړې کوفتې څخه ټکۍ جوړې کړئ په داش کي بي 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 میانه تراش سوی پياز.

دوې کاچوغي دغوا غوري.

يوه کوچني کاچوغي مالگه.

دکباب دپخولو کړنلاره:

\* کوفته ، میده پياز ، میده پارسلي ، مالگه به ټول بڼه سره گډه کړئ.

\* گډه سوی شيان به دکباب په سيخانو وپيوئ ، او پرسکرو به يې پاڅه کړئ.

\* په غاب کي يې کښيږدئ ، دپيازو په الغوا او پارسلي به يې بنائسته کړئ

نوټ: تاسو کولای شئ چي دنوموړي کوفتي څخه ټکي جوړي کړئ په داش کي يې په

غورو غوره غوريچه کي پوخ کړئ ، او يايي په غورو کي سور کړئ.



دکوفتي سيخ کباب (1)

ارښود مواد :-

نيم کيلو دغونبو کوفته.

يوه دانه پياز ( تراش سوی )

يوه دانه هگي

يوه کوچني کاچوغي سپينه څيره.

يوه کوچني کاچوغي تورمرچ.

مالگه

دکوفتي دکباب پخولو کړنلاره:

- په يوه لوبښي کي کوفته واچوئ ، هگي پکښي ماته کړئ ، او ټول داروگان او مالگه ورواچوئ ، ښه يي سره گډه کړئ.
- دکباب پر سيخانو يي ومنلوئ. او سيخان په يخچال کي نيم ساعت کښيږدئ.
- سکاره د سکر په منقال کي ولگوئ ، او دکوفتي سيخان پر کښيږدئ ، سيخان پر منقال اوړئ چي دکباب ټول اړخونه پاخه شي. دورجو او سره کړو پتاهو سره يي وخورئ

..

## دکوفتي سيخ کباب (2)



اړين مواد :-

يو کيلو کوفته

دری داني پياز چي نه غټه اونه کوچني وی.

دوه گيلاسه ددخن اوږه (دشنه ايردنو اوږه ) اوږه.

درې داني هگي

مالگه

يوه کوچني کاچوغه دارو ( تور مرچ ، سپينه خيره .. )

دکوفتي دکباب پخولو کړنلاره:

\* پياز سپين کړئ او تراش يي کړئ.

\* په يوه لوبښي کي کوفته ، پياز ، يو گيلاس اوږه ورواچوئ او ښه يي سره گډه کړئ ، دارو

ورواچوئ و او سر يي ورپټه کړئ نيم ساعت يي داسي پريږدئ.

\* په غوريچه کي يو گيلاس اوږه واچوئ ، دکوفتي خخه کوچني غرتي جوکړي او په

غوريچه کي کښيږدئ ترحو چي ټوله کوفته غرتي غرتي کړئ.

\* په ديگ کي غوري واچوي پر اور باندي يي کښيږدئ او کوفته پکښي سره کړئ.

\* کوفته چي سره شي پر کاغذ يي کښيږدئ.

\* 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 گډ کړئ.

کوفته اواره کړئ ، ټکۍ ځنی 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 شی ، په يخچال کي يي کښيږدئ ، وروسته يي الغې الغې پری کړئ ، په سندويچ کي يي وخورئ او يا يي دمکروني يا ورجو سره وخورئ.

### روش کباب

اړين مواد :-  
 يونيم كيلو سپين پياز .  
 نيم كيلو غونبي .

پنځه گيلاسه اوبه د 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 پريردئ 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 پريردئ.
- 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 پر يمنځئ . په صافي کي يي کنبيردئ چي اوبه يي وننيري.
- دتوري په مينځ کي په تيره چاره جيب جوړ کړئ.

- پارسلي پاڪي ڪري اوڻه بي ميده ڪري.
- هوربه سڀينه ڪري اوڻه مالگي سره بي وڪوئي.
- ڪوفته پارسلي، ڪوتلي هوربه، دارو، اوڻه غور و نيمايي برخه، تريخ مرچڪ ٻه سره ڪله ڪري.
- گله سوي شيان دتوري په منخ ڪي ڪنبيردئ.
- په پاته غور و توري غور ڪري، په ڏير گرم داش ڪي بي ڪنبيردئ. پنخلس دقيقي وروسته به پاخه سي. ٽوٽي ٽوٽي بي ڪري، گرم بي و خوري.

# ڪبان

## ڪبان دپتاهو سره

ارڀن مواد :

1 ڪيلو پتاهي

يو پاو اوڻه هغه اوڻه چي دپار سوب قابليت و لري

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 ٻه 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 ټوکره يې پټه کړي.

\* پتاهې داوبو څخه راوباسئ، چې اوبه يې وچې سي، وروسته به نيمې دپتاهو څخه په غوړو کې سرې کړئ، په صافه کې يې کښيريدئ چې غوړي يې وننيرې، وروسته هغه نوري پاته پتاهې هم په دغه ډول سرې 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 کرو 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 ترکاری (پتاهې، ذردکی او خواږه غټ شنه مرچک).  
يوه دسته گشنيز.  
دوې داني کاغذي ليمو.  
دوې دانې روميان.  
يوه کاچوغه کوتلی هوربه.  
يوونيم کوچني گيلاس غوړي.  
نيمه کاچوغه تور مرچ.



مالگه

نيمه کوچني کاچو غه سپينه څيره .

دپخولو کرنلاره :-

\* کبان بنه پاک کړئ ، او پاک يی پرېمنځئ .

\* دکبان پر غونډو مالگه ، تورمرچ ، سپينه څيره ، هوربه ، او دليمو اوبه واچوئ او داسی يی کنبيردئ .

\* پياز سپين کړئ او الغې الغې يی میده کړئ .

\* روميان پاک پرېمنځئ او الغې الغې يی میده کړئ .

\* په غوريچه کي غوري واچوئ ، او دپيازو الغي پکښی کنبيردئ .

\* دکبانو غونډي پر پيازو باندي کنبيردئ ، میده روميان ، میده گشنيز پر غونډو برسیره

کنبيردئ که روميان الغې الغې وراچوئ پر کشيزو برسیره کنبيردئ .

\* داش گرم کړئ او غوريچه پکښی کنبيردئ که ضرورت و لږڅه اوبه او مالگه ورواچوئ تر څوچي پاخه شی .

## سره کړی کبان

ارين مواد :-

يو کيلو کوچني کبان يا دکبان ټوټې .

نيمه غوته کوتلې هوربه .

يوه کوچني کاچو غه تورمرچ .

مالگه

غوري

دوې دانې ليمو .

دپخولو کرنلاره :-

\* کبان بنه پاک کړئ ، او پاک يی پرېمنځئ .

- \* دکبان پر غوښو مالگه ، تورمرچ ، سپینه 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 غورپی کی هر څومره لږوی ژر سره کیږي.
- \* سره کړی کبان په غوری کی کنسیردئ او دلیمو توتی ورسره کنسیردئ.
- \* د سپینو ورجو او دلیمو داچار سره بی وخورئ.

### د کبانو کباب (پرسکرو پاخه شوی کبان )

- ارین مواد :-
- یو کیلو کبان
- مالگه ، تورمرچ ، سپینه 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 وارهوی تر څو چي سره شی .
- \* گرم بی وخورئ ، دلیمو توتی او پارسلې په غوری کی 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 نیم 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 :-

- یو کیلو غټ کب.
- دوې دانې پتاتي.
- درې دانې پیاز.
- یوه غووته کوتلې هورډه.
- یوه دسته میده کری گشنېز.
- یوه دانه تریخ مرچک.
- درنگ دپاره لږ څه زعفران.
- یوه کوچني کاچو غه میده سپينه څیره.
- نیمه کوچني کاچو غه میده تورمرچ.
- مالگه

دپخولو کړنلاره :-

- \* کبان بنه پاک کړئ ، او پاک يې پرېمنځئ.
- \* کب غټی ټوټې کړئ.
- \* دیگ پر اورباندی کړئ دکب دغوښو ټوټې ورواچوئ ، وروسته گرمی اوبه ورواچوئ ، ددیگ سرور پټ کړئ ترڅو چي دکب غوښي پخې شی ، تقریبا په پنځلس دقیقې کي دکب غوښي پخېږي.
- دکب غوښي ددیگ څخه راوکاږئ او په صافی کي يې کنبيرډئ ، چي اوبه يې وننیري.
- پتاتي پاکی پرېمنځئ ، او په گرمو اوبو کیرا وایشوئ چي پخې شی ، یخی اوبه پر پتاتو توی کړئ چي سرې شی سپینی يې کړئ ، ویی کوتئ.
- دکب دغوښو څخه پوست او هډوکی لیری کړئ ، غوښي يې دترکاري ترماشین وباسئ

- کوټلی پټاټې او دکب غوښې ښه سره گډې کړئ.
  - کوفته کړی پیاز ، کوټلې هورډه ، میډه گشنېز ، هگۍ ، مالگه ، تور مرچ ، سپینه څیره ، 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 هورډه.

درې دلانې شنه مرچک.

دوې دانې لیمو.

یوه دسته تازه گشنېز.

یوه کاچوغه غوړي.

دپخولو کرنلاره:-

\* کبان ښه پاک کړئ ، او پاک یې پریمنځئ.

\* په غوریچه تیاره کړئ ، زربرخ اوار کړئ ، کب پکښې کیږدئ ، او مالگه ، او لږ څه

غوړي پروپاشئ او د لیمو الغی پر کب کښیږدئ کب په زربرخ کې وپیچئ ، په غوریچه کې

یې کښیږدئ ، داش گرم کړئ او غوریچه په دانې کې کښیږدئ.

\* دیگ پر اور باندې کړیئ ، په غوړو کې میډه پیاز سره کړئ وروسته میډه شنه مرچک ،

ورواچوئ ښه یې ولږئ.

\* وروسته وچ گشنېز ورواچوئ ویې لږئ.

\* وروسته تازه میډه گشنېز ، میډه رومیان مالگه ، هورډه 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. دارو موسه.

### 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 پريمन्छئ ، 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 کاچوغی جنغوزی.  
دپخولو کرنلاره:-  
\* ورجی پاکی پریمنئی او خیشتی بی کړئ. وروسته بی صافی کړئ.  
\* مغزیانه په غورو کی سره کړئ.  
\* پیاز په غورو کی سره کړئ، ورجی ورواچوئ ددرو خخه تر پنځو دقیقو بی ولړئ.  
\* وورجو ته اوبه، مالگه، تور مرچ ورواچونښ او ورجی ولړئ ددیگ سرور پت کړئ ترڅو  
چی راوایشیږي.  
\* اور بی خام کړئ ترڅو چی ورجی پخې شی.  
\* لږ څه ایشولی گمبری او سره کړې مغزیانه دبنکلا دپاره وساتئ.  
\* پاته گمبری کوچنی کوچنی کړئ دمغزیانې سره بی وورجو ته ورواچوئ، ویی لړئ، او  
پر خام اور بی پنځه دقیقې پریردئ.  
\* په ناشکني غوریچه کی هغه دبنکلا (مغزیانه او ایشولی گمبری و اچوئ) وروسته پاخه  
گمبری او ورجی پرواچوئ، سره سم بی کړئ او بی لږتخته کړئ، چی سره برابر شی،  
وروسته بی په غوری کی چپه کړئ.

## دکب ملگری

ارین مواد :-  
200 گرامه کورتوبه.  
نیمه کاچوغه وچ گشنیز.  
یوه دانه پیاز.  
مالگه او تور مرچ.  
سپینه څیره.  
پنځه زبې کوتلی هوربه.  
دجوړولو کرنلاره:-  
\* کوتوبه پریمنئی، په یخو اوبو کی بی دوه درې ساعته خیشته کړئ.  
\* پیاز بڼه سره وروسته بڼه میده کړئ.

\* کورتوبه صافه کړئ ، میده سره سوی پیاز ، مالگه ، تورمرچ ، میده وچ گشنیز ، لوتلې  
هوره ، میده سپینه خیره ورواچوئ بنه بی سره ولړئ.  
\* کبان په غوري کي کنسیردئ او کب مل پروپاشئ.

سابه



برقی ماشین دلاس ماشین

دترکاری دمیده کولو ماشین

### د تاکانو بلگونه



اړین مواد :-

نیم کیلو د تاکانو بلگونه (پانې).

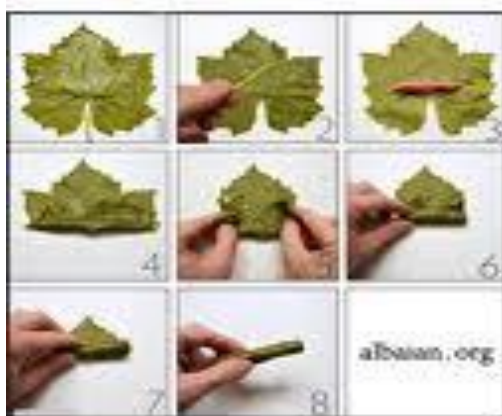
نیم کیلو کوفته.

نیم کیلو رومیان



يو گيلاس ورجی .  
 دوې دانې ليمو  
 مالگه ، تورمرچ  
 يوه غٽه کاچو غه غوري .  
 يوه دانه غٽ پياز .  
 4 زونې کوتلی هوربه .  
 يوه دسته ميده پارسلي .  
 يوه دسته ميده گشنيز .  
 يوه کوچني کاچو غه وچه ميده ويلني (نعناع)  
 دپخولو کرنلاره:

- \* ورجی پاکی پریمنځی او په اوبو کی بی خيشتي کړی .
- \* پياز تراش کړی او روميانکوچني کوچني ميده کړی .
- \* پياز ، روميان ، هوربه ، گشنيز ، پارسلي ، ورجی ، مالگه ، تورمرچ ، او کوفته بڼه سره گډ کړی .
- \* دتاکانو بلگونه پاک پریمنځی ، او په اوبو کی بی لږڅه وایشوی ، چي نیم خامه پاخه شی .
- په صافی کی بی کنسیردی چي اوبه بی وننږی .
- \* دتاک بلگ اوار کړی ، لږڅه دهغه گډ سوو شينو څخه ورواچوی او بلگ سره وپیچي لکه گوته .



- \* په دیگ کی دتاکانو بلگونه په بڼه ترتیب سره کنسیردی او برسیره غوري پرواچوی .
- \* دیگ پر اور پنځه دقیقې کنسیردی وروسته و دیگ ته اوبه ورواچوی ددیگ سرورپت کړی 45 دقیقې بی پر اور پریردی ، وروسته د لیمو اوبه ورواچوی ، خوند بی وگوری که پاخه سوی نه وه نیم گيلاس اوبه نوری ورواچوی ددیگ سرورپت کړی ترڅو چي پاخه شی په غاب کی بی کنسیردی او لیمو ورسره کنسیردی .



د تاكانو بلگونه (2)

اړين مواد :-

نيم كيلو د تاكانو بلگونه (پانې).

نيم كيلو روميان

يو گيلاس ورجي.

دوي دانې ليمو

مالگه ، تورمرچ

دوي کاچوغي غوري.

يوه دانه غټ پياز.

يوه دسته ميده پارسلي.

يوه کوچني کاچوغيه وچه ميده ويلني (نعناع)

د پخولو کړنلاره:

\* ورجي پاکي پريمنځي او په اوبو کي يي خيشتي کړي.

\* پياز تراش کړي او روميانکوچني کوچني ميده کړي.

\* پياز ، روميان ، پارسلي ، ورجي ، مالگه ، تورمرچ ، ښه سره گډ کړي.

\* د تاكانو بلگونه پاک پريمنځي ، او په اوبو کي يي لږڅه وايشوي ، چي نيم خامه پاخه شي.

په صافي کي يي کښيږدي چي اوبه يي ونښري.

\* د تاك بلگ اوار کړي ، لږڅه دهغه گډ سوو شينو څخه ورواچوي او بلگ سره وپيچي لکه

گوته .

\* په ديگ کي د تاكانو بلگونه په ښه ترتيب سره کښيږدي او برسیره غوري پرواچوي.

\* ديگ پر اور پنځه دقيقې کښيږدي وروسته وديگ ته اوبه ورواچوي د ديگ سرورپټ

کړي 30 دقيقې يي پر اور پريږدي ، وروسته د ليمو اوبه ورواچوي ، خوند يي وگوري که

پاخه سوی نه وه نيم گيلاس اوبه نوري ورواچوي د ديگ سرورپټ کړي ترڅو چي پاخه شي

په غاب کي يي کښيږدي او ليمو ورسره کښيږدي او د ليمو ټوټي 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 خوبه.  
 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 بنه پاک کړئ کوفته يې کړئ او پرې منځئ.  
 \* غوري، غونبي، پياز او هوربه په ديگ کې واچوئ، اور پسې بل کړئ، ترڅو چي اوبه  
 وچي کړي.  
 \* ورجی پاکي پريمنځئ.  
 \* و غونبو ته ترپ، گشنيز، پالک، تور مرچ، مالگه، ورجی او لږڅه اوبه ورواچوئ.  
 \* په ديگ پسې خام اور بل کړئ، بنه يې لږې ولې چي دپخلی خوند په لږلو سميرې ترڅو  
 چي بخيرې. دارو موزه.

### بينډی دمستو سره

ارپين مواد:-  
 يو كيلو تازه کوچني بينډی.  
 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 پڪنسي ڪي وي هغه  
 مه ميده ڪوي.  
 \* بيندي په غور ڪي داسي سري ڪري چي شين رنگ دلاسه ورنڪري  
 \* پياز سپين ڪري او تراش بي ڪري.  
 \* غونبي ميده ڪري او پاڪي بي پريمئڪي.  
 \* ديگ پر اور باندي ڪري ، غوري په ديگ ڪي واچوي ، پياز لڙسره ڪري ، غونبي او ڪوتلي  
 هوربه ورواچوي ، بنه بي ولڙي ، اوبه ورواچوي ، ديگ پر اور پريڙي ، 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

ارين مواد :-  
 يو ڪيلو تازه ڪوچني بيندي.  
 نيم ڪيلو غونبي.  
 دوي داني ميانه پياز.  
 دوي داني ميانه روميان.  
 يو ڪوچني دبلي دروميانو معجون.  
 لڙخه ميده جوهر ليمو.  
 يوه ڪوچني ڪاچو غه تور مرچ.  
 يوه ملاغه غوري.  
 يوه ڪوچني دسته گشنيز.  
 لڙخه زعفران.  
 شپڙني ڪوتلي هوربه.

## مالگه

د پخولو کړنلاره:-

- \* د بېنډۍ څخه سرو نه او لکۍ پرې کړئ. که چنجنی پکښی کې وی هغه مه میده کوی.
- بېنډۍ پاکې پرېمنځې او په صافي کې کښيږدئ چې اوبه يې وننږي.
- \* 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. دارو موسه.

## وچې بېنډۍ

ارين 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

ارين مواد :-

- دوې دانې بانجن.
- دوې دانې هگۍ
- لږ څه اوره.
- يوه کوچني کاچو غه 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 څيره ، 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 غوړي واچوئ او پياز په غوړو کي سره کړئ چي رنگ يي ژړشي ، ورسته روميان ، ماجی ، 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 کوفتې سره

اړين مواد :-

6 دانې تور بانجن .

6 زڼی کوتلی هوربه .

نیم کیلو کوفته .

2 دانې شنه مرچک .

2 دانې غت سره روميان .

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ .

يوه دانه تراش سوی غت پياز .

مالگه

غوړي .

دپخولو کرنلاره :-

بانجن سپين کړئ او پريې 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 وننيرې .

\* 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 الغې الغې يي پرې کړئ .

\* په غوريچه کي لږ غوړي ورواچوئ او دروميانو الغې پکښی کښيردئ .

\* په کړايي کي غوړي واچوئ ، او بانجن لږ سره کړئ چي رنگ يي تيز ژړشي .

\* بانجن په غوريچه کي ووډئ پر بانجنو برسیره کوفته واچوئ ، او شنه مرچک د غوريچي په يوه بغل کي کنسیرډئ .  
 \* په گرم داش کي يي نیم ساعت کنسیرډئ . يا يي لمړی پر اور کنسیرډئ چي لاندی پاخه شی وروسته يي په داش کي کنسیرډئ چي برسیره پاخه شی .

### د بانجنو بنوروا

تاسو به هم وایاست چي د بانجنو بنوروا چا خوړلی ده ؟ خیردی یو ورځ يي وخورئ .  
 ارين مواد :-

نیم کیلو تور بانجن .

نیم کیلو کوفته .

7 زنی کوتلې هوربه .

یو گیلان مستي .

نازکه ډوډی .

یوه کاچوغه دلیمو اوبه .

دوې دانې میانه میده رومیان .

یوه کاچوغه درومیانو معجون .

دوې دانې پیاز میده تراش سوی .

یوه کوچني کاچوغه دکتوی دارو .

یو کوچني گیلان اوبه .

نیمه کوچني کاچوغه تورمرچ .

مالگه .

غوري .

دپخولو کړنلاره :-

\* بانجن لاری لاری سپین کړئ يا يي ستاسو دخوښی سره سم سپین کړئ په غورو کي يي سره کړئ .

\* کړايي پر اور باندي کړئ کوفته ، مالگه او تور مرچ واچوئ ، بنه يي ولړئ ترڅو چي اوبه وچي کړئ . دبانجن نس ځني ډک کړئ .

\* په لږ څه غورو کي پیاز سره کړئ ترڅو چي رنگ يي ژړشی ، وروسته درومیانو معجون ، دکتوی دارو ، مالگه او میده رومیان ورواچوئ ، بنه يي ولړئ ترڅو چي رومیان پکښی خوړين شی .



\* 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 وي .

\* دبانجنو کشې په غوړو کې سرې کړئ ، پر غاغذ يې کنبيرډئ چې کاغذ يې غوړي جذب کړي .

\* ورجي پاکي پرېمنځئ ، په اوبو کې يو ساعت خيشتې کړئ .

\* غوښي ميده کړئ او پاکي يې پرېمنځئ .

\* ديگ پر اور باندی کړئ ، غوښي او اوبه ورواچوئ ، کله چې راوايشېږي څگ به ځنی

ليري کړئ او مالگه ، داروبه ورواچوئ دديگ سرورپت کړئ ، ترڅو چې غوښي پخې شي

\* غوښي او بنوروا سره بيل کړئ .

\* غوړي په ديگ کې و اچوئ ، دوی کاچوغي خيشتې ورجي دديگ په تل کې وپاشئ ،

\* غوښي پر ورجو وډوئ ، پر غوښو باندی برسیره دبانجن سره کړي کشې وډئ پر بانجنو

برسیره ورجي و اچوئ .

\* په احتياط سره کړمه بنوروا وديگ ته ورواچوئ چي ستاسو ترتيب کړي شيان سره گډه 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 گډه نه سي.  
 سره کړي جنغوزي پر سر وروپاشئ ، غوري درو ميانو په الغو بنائيسته کړئ. دترکاري  
 سلاد ورسره کبسيږدي..

### شين گډو دنخودو سره

اړين مواد :-

شپږ دانې ميانه گډو .

نيم گيلاس نخود .

يو پاو غوښي .

نيمه کاچوغه کوتلی هوربه .

يوه دسته ميده گشنيز .

يوه دانه تراش سوی غترومي .

يوه دانه تراش سوی پياز .

نيم کوچني دبلي درو ميانو معجون .

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ .

مالگه .

دپخولو کړنلاره :-

\* گډو 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 ، گډو او ميده گشنيز ورواچوئ خام اور پسي بل کړئ ترڅو چي گډو

پخيږي .

په غاب کي بي واچوئ . دارو مو سه .



ډک نسی پانجن او پتاتې

اړين مواد:

1 گيلاس ورجی

5 دانی بانجنی

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 خونبه + خوالغی پیاز + یوپاکت ماجی

بنوروا په هغه کچه چی کډوان پکښی غوټه شی که بنوروا نه وی لیعاب به جوړ کړئ.

او بنوروا به پخه کړئ

د ډکنسو بانجنو جوړولو کړنلاره:-

ورجی په اوبو کی خیشتی کړئ.

د بانجنو او پتاتو او شین کډو نسونه به لږ څه خالی کړی او د مرچک سر به پری کړئ د تخم

څخه 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 بانجنی 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.

\*وماشومان ته يوه دانه په غاب کې ورميده کړئ ، مستې پرواچوئ په کاچوغه بيله ډوډۍ وخورئ.



### ډک نسی شین کله و

اړین مواد :

بنوروا په هغه کچهچي کله وان پکښی غوټه شی که بنوروا نه لیعاب به جوړ کړی  
شین کله وان 10 دانې

یو دانه غټ پیاز

نیم کیلو غټ رو میان

نیم کیلو کوفته

یوه مستخوری پونډی ورجی

مالکه. دارو ، تور مرچ

تازه میده کشنیز

د کله وانو پخولو کړنلاره:

\*ورجی په اوبو کې خیشتی کړئ.

\*بنوروا په هغه کچهچي کله وان پکښی غوټه شی.

که بنوروا نه وی لیعاب به جوړ کړئ، او بنوروا به ځنی جوړه کړئ.

اومه کوفته، خیشتی ورجی ، مالکه، دارو ، کشنیز ، تور مرچ ، میده مرچک به ټول سره  
گډ کړئ.

\* هغه گډ کړې کوفتې .... څخه به د کله وانو نسونه ډک کړئ.

\* لږ څه غوړي په دیگ کې واچوئ دیگ باید کله وانو په کچهوی.

\* کله وان به په دیگ کې ودری ، او بنوروا به په دیگ کې داسی واچوئ ، چي په کله وانو  
کې توی نه شی. دیگ پر اور باندي کړئ تر څو چی کله وان پاخه شی او بنوروا وچه کړئ.

شین کله و او نخود

اړین مواد :-

6 دانې ميانه شين کډو .  
 نيم گيلاس نخود .  
 يو پاو غوښي .  
 نيمه کاچو غه کوتلې هورډه .  
 يوه دسته ميده گشنز .  
 يوه دانه غټ رومي .  
 يوه دانه پياز .  
 نيم دبلي دروميانو معجون .  
 نيمه کاچو غه تورمرچ  
 مالگه

دپخولو کړنلاره:

- \* کډو سپين کړئ ، او چکۍ چکۍ يي پرې کړئ .
- \* نخود په اوبو نيم خامه پاخه کړئ او صاف يي کړئ .
- \* ديگ پر اور باندې کړئ ، غوښي ، پياز او هورډه ورواچوئ ښه يي ولړئ چي اوبه وچي کړي .
- \* وروسته وغوښو ته روميان ، دروميانو معجون ، مالگه او تورمرچ ورواچوئ ، ويي لړئ چي روميان پکښې خوړين شي ، وروسته اوبه ورواچوئ ترڅو چي غوښي نيم خامه پخې شي .
- \* وروسته نخود ، کډو او گشنز ورواچوئ ، او ديگ پر خام اور پريردئ ترڅو چي کډو پخيري . د سپينو ورجو سره يي وخورئ . داروموسه .



ډک نسي کرم (1)

ارښودنې مواد :-

يوه دانه ميانه کرم

يو دانه غټ پياز  
 درى دانى غټ روميان  
 250 گرامه كوفته  
 يوه مستخوري پونډى ورجي  
 مالگه. دارو، تور مرچ  
 كشنيز وچوى كه تازه  
 ميده ويلنى (نعناع)  
 د پخولو كرنلاره:  
 \* ورجى په اوبو كې خيشتى كړئ.  
 \* اومه كوفته، خيشتى ورجى، مالگه، دارو، كشنيز، تور مرچ، ميده مرچك به ټول سره  
 گډ كړئ.  
 \* د كرم د پانو څخه به هغه كلک ځايونه لري كړئ، كه پانى ډيرى غټى وي په بڼه ترتيب سره  
 به يې پر منځ پرې كړئ، وروسته د كرم پانى په اوبو كې نيم خامه پاخه كړئ  
 \* هغه گډ كړې كوفته... په كرم كې كښيږدئ او د كرم پانه به داسى وپيچئ لكه گوته، بايد  
 زيربه برخه يې دننه وي او نرمه خوا يې دباندې وي.  
 \* لږ څه غوړي په ديگ كې واچوئ، د كرم پانى په ديگ كې اوارى كړئ وروسته هغه  
 د كوفتى څخه ډك پانى په ديگ كې كښيږدئ، ديگ به د كرم د پلگونو په كچه وي.  
 \* نيمه كاچو غه مالگه په دوو گيلاسو اوبو كې ويلى كړئ، وديگ ته يې سوكه سوكه  
 ورواچوئ.  
 \* تراش سوي روميان پر واچوئ، د ديگ سرور بند كړئ او پر خام اور يې پاخه كړئ.

## ډك نسى كرم (2)

ارين مواد :-

يوه دانه چرگ څلور ټوټې كړئ.

يوه دانه ميانه كرم

يوه كوچني دسته كشنيز

يوه كوچني دسته پارسلي

څلور دانى غټ روميان

يو گيلاس پونډى ورجى

درې داني غټ پياز  
 نيمه کاچو غه سپينه خيره  
 مالگه. دارو، تورمرچ  
 د پخولو کرنلاره:

\* دکرم پاني پاکی کړئ، پاک يې پرېمنځئ، په اوبو کی يې وایشوئ چی نیم خامه پاخه شی.

\* گشنز، پارسلي پاک کړئ، دترکاري په ماشين يې ميده کړئ، او بنه يې پرېمنځئ.

\* پياز سپين کړئ، دوي دانی ميده کړئ او پاک يې پرېمنځئ. او دريمه دانه الغې الغې کړئ.

\* ورجی پرېمنځئ.

\* په ديگ کې لږخه غوړي واچوئ دچرگ ټوټې پکښی کې کښيږدئ، ورسته الغې الغې پياز پر کښيږدئ، پر پيازو برسیره لږ تورمرچ، سپينه خيره او مالگه وپاشئ.

\* په کړايي کې لږخه غوړي واچوئ، ميده پياز سره کړئ چې رنگ يې ژړسيو وروسته وکړايي ته روميان، مالگه، تورمرچ او سپينه خيره ورواچوئ بنه يې ولړئ، وروسته پارسلي، شنه گشنز ورواچوئ، بنه يې ولړئ ترڅو اوبه وچی کړي، وروسته پونډی ورجی ورواچوئ ويې لړئ او اور ځنی مړ کړئ.

\* هغه گډ کړې شيان.... په کرم کې کښيږدئ، او دکرم پانه به داسی وپيچئ لکه گوته، بايد زيږه برخه يې دننه وی او نرمه خوا يې دباندی وی.

\* دکرم ډکی پانی به په هغه ديگ کې کوم چې دچرگ غوښي پکښيد غوښو برسیره کښيږدئ.

\* ديگ پر اورباندي کړئ لس دقيقې يې پرېږدئ، وروسته اوبه ورواچوئ اور بل پرېږدئ، ترڅو چې پاخه شی.

دپام وړ: دديگ سرپوښ ته چوله ورکړئ چې داشناو په وخت کې دکرم پانی سره خلاصی نه شی.

کله چې يې په غاب کې ايردئ په لمړی به دکرم پانی په ترتيب سره کښيږدئ برسیره به دچرگ غوښي کښيږدئ.

## دسوزيو کباب

ارین 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 دكباب په ښه يا غرتي ځني جوړ كړئ.  
 \* په ديوگ كې غورپي واچوئ ، د سوزيو كپاب پكښې كښيږدئ ، لږ اوبه ورواچوئ او ديوگ پر خام اورباندي كړئ چي پاخه شي او پر غورپو راشي. داروموسه.

### شين كډو دوچو گشنېز سره

- ارين مواد:-  
 درې دانې شين كډو.  
 دكوچني كاچوغي خلرمه برخه وچ گشنېز.  
 دكوچني كاچوغي خلرمه برخه ترمرچ  
 يوه كوچني كاچوغه كوتلې هوربه.  
 دغټ ليمو اوبه.



يوه کاچو غه ميده تازه گشنپز.  
 دوې کاچو غي غوري يا دزيتون غوري.  
 دپخولو کړنلاره:  
 \* کله و شين کړئ ، چکی چکی بي کړي ، او په اوبو کي بي پاخه کړئ ، صاف بي کړئ  
 \* په ديگ کي واچوئ ، وچ ميده گشنپز ، تور مرچ ، هوربه ، او مالگه ورواچوئ ،  
 دديگ سرور پت کړئ او ښه بي سره وښورئ.  
 \* وروسته دليمو اوبه ، تازه ميده گشنپز ، او غوري ورواچوئ ، دديگ سرور بند کړئ ښه  
 بي وښورئ.  
 \* په غابو کي واچوئ. دارو موسه.



ملوکی (ملوخی)

ارين مواد :-  
 يو چرگ  
 يو کوچني پياز.  
 يوه غته دسته ملوخی .  
 نيمه کاچو غه تور مرچ.  
 يوه دانه رومي .  
 نيمه غوت کوتلی هوربه .  
 مالگه  
 يوه ملاعقه (ملاگه) غوري .  
 دملوخی دپخولو کړنلاره:  
 دملوخی شني پانی به دنارونو خخه وشکوي ، په ديگ کي اوبه واچوئ او دملوخی پانی  
 به پکښی واچوئ ، ښه به بي پاکی پريمخئ چي ريگ او خاوري داوبو تل ته ولاړی شی

- دملوخی پانی په صافي کي واچوئ، دیگ پاک پریمنځئ اوبه پکښی واچوئ وروسته دملوخی پانی پاکی پریمنځئ... خو واره یی پریمنځئ ورسته یی په صافي کي واچوئ چي اوبه یی ونیږي. ورسته دملوخی پانی په مجومه کي اوری کړئ چي اوبه یی وچی شی.
- غوښي میده کړئ، پاکی به یی پریمنځئ، په دیگ کي په یی واچوئ، ایشولی اوبه به ورواچوئ، مالگه، تور مرچ، اود رومیانو اوبه، میده پیاز او هوربه ورواچوئ.
  - دیگ پر اور باندی کړئ، چی غوښي پخې شی.



- دملوخی پانی داشپږي پرتخته کښیږدئ، په دو چرو یی وکوټئ.
- ملوخی په دیگ کي وښورواته ورواچوئ ښه یی ولږئ پر اوری یی 10 دقیقې پریردئ.
- هوربه په لږ څه غوړو کي لږ څه سره کړئ، وملوخی ته یی ورواچوئ. اور مړ کړئ او په پیاله کي یی واچوئ. دپینو ورجو سره یی وخورئ. دارو موسه.

## ملوخی (2)

اړین مواد :-

نیم کیلو غوښي چي هډوکی ونه لری

4 کاچوغي غوړي.

یوه دسته ملوخی

دوې دانې پیاز

یوه دانه رومی

10 زڼي کوتلی هوربه.

مالگه

نیمه کاچوغه تور مرچ.

نیمه کاچوغه وچ گشنېز.

دملوخی دپخولو کړنلاره:

\*غوښي میده کړئ، پاکی یی پریمنځئ، په دیگ کي په یی واچوئ، ایشولی اوبه به ورواچوئ، ترڅو چي پخې شی، کوچني کوچني ټوټې یی کړئ.

\* 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 اواړی کړی چي اوبه يي وچي شی .

• دملوخی پانی مه ميده کوي .

\* پياز او روميان کوچني کوچني ميده کړي .

\* پياز په غوړو کي سره کړی چي رنگ يي ژړسي ، دملوخی پانی ، هوږه ، مالگه ، تورمرچ ، وچ گشنيز ، ميده روميان ، دغوښو توتې ورواچوي ، ښه يي سره ولړی ترڅو چي بنوروا وچه کړي اود ملوخی پانی پخې شی . دارومو سه .

### وچي ملوخی

اړين مواد :-

يو گيلاس وچي ملوخی .

نيم کيلو غوښي يا يوه دانه غټ .

نيمه غوټه کوتلې هوږه .

يو کوچني پياز

يوه کاچوغه غوړي .

مالگه

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ .

دملوخی دپخولو کړنلاره :

\* وچي ملوخی ښه ميده کړي .

\* خوبنی داسی پخې کړی چي نه پخې اونه اومې وي ، او مالگه ، تورمرچ ، ميده پياز او دهوری څخه به نيمه برخه هم دغوښو سره واچوي .

\* هغه پاته نيمه برخه هوږه او ميده ملوخی په غوړو کي واچوي ، پنځه دقيقې يي ولړي .

\* وروسته به غوښي او بنوروا وهورې او ملوخی ته سره واچوي ، ويي لړي ، اوپراوري يي

يونيم ساعت پرېږدي . چي پخې شی که يوه دانه مرچک واچوي ستاسو خوبنه . دوچو

ملوخی فايده تر تازه ډيره ده .

### دترکاری غوريچه

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 بنورواوساتي ، هډوکی 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 .
- داوړو 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 غوړو غوړه کړئ ، دجوړسو او اوږو خڅه نيمايي برخه په غوريچه کي واچوئ 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 ښه يې ولړئ ترڅو

چې اوبه وچي کړي .

\* وروسته درو ميانو وغوښو ته معجون ورواچوئ ، ښه 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 خولفې دپخولو کرنلاره:-
- \* پياز سپين کړئ پاک يې پريمنځئ ، غوښي توتې توتې کړي او پاکی يې پريمنځئ.
  - \* خولفه پاکه کړئ ، تارونه يې سره برابر کړئ ، او ميده يې کړئ وروسته يې پاکه پريمنځئ.
  - \* په غوړو کي غوښي ، پياز ، هوربه ، سره کړئ لس دقيقې يې ولړئ.
  - \* وروسته خولفه ، ميده پارسلي ، ميده گندنه ، ميده روميان ، دروميانو معجون ، تور مرچ و غوښو ته ورواچوئ.
  - \* ماش پاک پريمنځي او و خولفې ته يې ورواچوئ.
  - \* مالگه او يو گيلاس اوبه ورواچوئ.
  - \* ديگ ښه لړئ ترڅو چي پخيري او اوبه وچي کړي.

## خولفه (2)

- ارپين مواد :-  
3دستي خولفه.  
نيم كيلو غوښي.  
نيمه غوټه کوتلې هوربه.  
دوې دانې پياز.  
دوې دانې تراش سوی روميات.  
يو کوچني گلاس ماش.  
دوه گيلاسه ايشولې اوبه.

- يوه غټه کاچو غه غوري .  
 مالگه . تور مرچ .  
 دوي کاچو غي دروميانو معجون .  
 دخولفي دپخولو کرنلاره :-
- \* پياز سپين کړئ پاک يي 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



- پرې 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 ويلی 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 باندي کړئ او سماغ ، هوربه او مالگه ورواچوئ ويي لړئ ترڅو چي پتاهي وچی شی .





## اچار



### د بادرنگو اچار (1)

اړين مواد:-  
يو كيلو کوچني بادرنګ.  
درې ګيلاسه د سمندر مالګه.  
څلور ګيلاسه سرکه.

پنځه دانې تورمرچ .  
 د اچارود جوړولو کړنلاره:-  
 \* بادرگ پاک پریولئ په خاورین لوبنی کې واچوئ.  
 \* مالگه په اوبو کې ښه ویلی کړئ ، وبارنگو ته یې ورواچوئ ، درې ورځې یې د مالگې په اوبو کې پریږدئ.  
 \* وروسته بادرنګ شو واره پاک پریمنځئ ، او په صافی کې یې کښیږدئ ، چې اوبه یې وننیري .  
 \* بادرگ په کوچنیو مرتبانو کې واچوئ.  
 \* سرکه او تورمرچ په نیقلې دیگ کې واچوئ ، دیگ پر اورباندي کړئ ، ترڅو چې سرکه پنځه دقیقې وایشیږي او مړ کړئ.  
 \* کله چې سرکه لږ څه سره شي ، سرکه په مرتبانو کې واچوئ ، بادرنګ باید په سرکه کې پټ وي .  
 د مرتبانو سرونه ښه وربند کړئ او دوې میاشتي داسې کښیږدئ .

## د تورزیتون اچار

### 1 کیلو زیتون

یوگیلاس سمندری مالگه

د اچارود جوړولو کړنلاره:-  
 « زیتون په تودو اوبو کې ښه پریمنځئ او په صافی کې یې کښیږدئ ، چې اوبه یې وننیري .  
 « مالگه پر زیتونو واچوئ ښه یې سره گډ کړئ ، بیا په پلاستکی صافه کې درې ورځې کشیږدئ هر گړی سره گډوئ چې اوبه یې وننیري .  
 « تر درو ورځو وروسته زیتون په مرتبانو کې واچوئ ، ښه یې تخته کړئ ، چې زیتون د مرتبانی تر غاړې راوړسیږي .  
 « و مرتبانی ته اوبه ورواچوئ ، چې زیتون پکښې غوټه سي ، وروسته به لږد زیتون تیل ورواچوئ .  
 « د مرتبانی سر به ښه محکم وربند کړي  
 « د زیتونو اچار به یوه میاشت وروسته د خوړولو دپاره سم سي .

## دشنو زيتونو اچار

ارپين مواد:

1 کيلو زيتون

يوگيلاس سمندري مالگه

5 کيلو سه اوبه

د اچارو جوړولو کړنلاره:

« دشنه زيتون يوه يوه دانه به هونگ دسته ووهي چي زيتون وچوي داسي چي مندکه خارج نه سي

« په ديگ کي به اوبه واچوي، او زيتون به پکښي واچوي، خيال کوي چي د زيتون رنگ تورنسي.

« زيتون داوبو څخه صاف کړي په مرتبانه کي به يي واچوي چي زيتون د مرتباني ترغاري راورسيږي.

« مالگه به په اوبو کي ښه ويلى کړي، او مرتباني ته به يي ورواچوي بايد چي 3 سم اوبه تر زيتون لوړي وي.

« دوي کاچوغي دښوون (زيتون تيل) و مرتباني ته ورواچوي، داوبو پر سرد مرتباني سر محکم ورو بند کړي.

دوي مياشتي وروسته به د زيتون اچار د خوړولو دپاره سم سي



دبادرنگو اچار (2)

اړين مواد:

يو كيلو نازک بادرنګ

مالګه

نيم ګيلاس سرکه (يا ستاسو دخونبي سره سم)

يوه غوټه کوتلې هوربه

شنه مرچک

د اچارو جوړولو کړنلاره:

\* بادرنګ الغې الغې يا ستاسو دخونبي سره سم يې ميده کړئ.

\* بادرنګ په مرتبانه کي واچوئ ، هوربه او مرچک ورواچوئ

\* سرکه او اوبه و ايشوی تر سرولو وروسته يې په مرتبانه کي واچوئ دمرطباني سرور بند کړئ.

\* درې ورځي وروسته يې وخورئ.



دگولپي اچار

ارين مواد :

- دوې دانې گولپي
- دوې دانې جو غندر
- يوه غوټه هوربه
- دوې دانې شنه مرچک
- درې کاچوغي مالگه
- دوې کاچوغي توره سرکه

د اچارو جوړولو کړنلاره:

- \* گولپي ميده کړئ او پاک يې پريمنځئ په اوبو کي يې لس دقيقې وايشوئ صاف يې کړئ په صافي کي کنبيردئ چي اوبه يې وننيري
- \* گولپي په مرتبانه کي واچوئ.
- \* ميده هوربه ، مرچک ، مالگه او سرکه ورواچوئ.
- \* جو غندر ټوټې ټوټې کړئ و مرتبانی ته يې ورواچوئ.
- \* و مرتبانی ته دونه اوبه ورواچوئ چي گولپي پکښی پت سي سرکه ورواچوئ.
- \* د مرتبانی سرور بند کړئ اودری ورځی وروسته يې و خورئ.
- که مالگه او سرکه يې لږوی نوره ورواچوئ.

## دتورو بانجنو اچار

16 دانې کوچني بانجن

7 دانې شنه مرچک

يوه 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

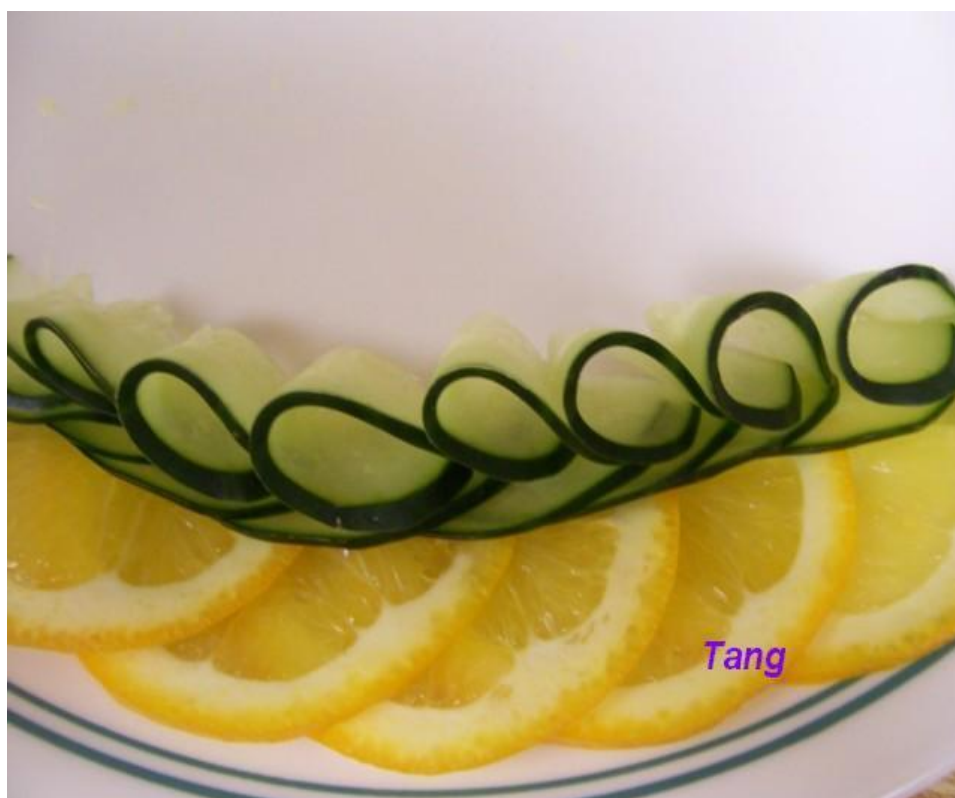
### د ليمو اچار (2)



- 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 کرناړه:
  - \* ليمو پاک پريمنځي وچ يي کړي چارگل يي پرې کړي بايد لاندې سره موبنتي وي.
  - مالگه، وانجه (توري دانې) سره گډه کړي د ليمو په منځ کي يي ورواچوي.
  - ليمو په مرتبانه کي واچوي ښه يي سره تخته کړي.
  - مرچک ورواچوي او گرمي اوبه دومره ورواچوي چي ليمو پکښي پته شي د مرتباني سرپوښ محکم پر بند کړي.



# سلاتي





دمني پريکول



شکل (1)

شکل (2)

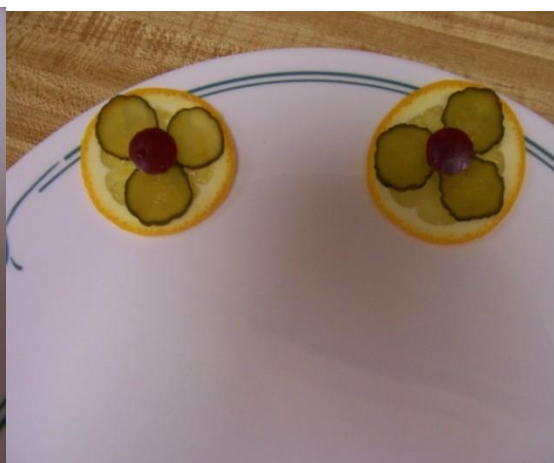
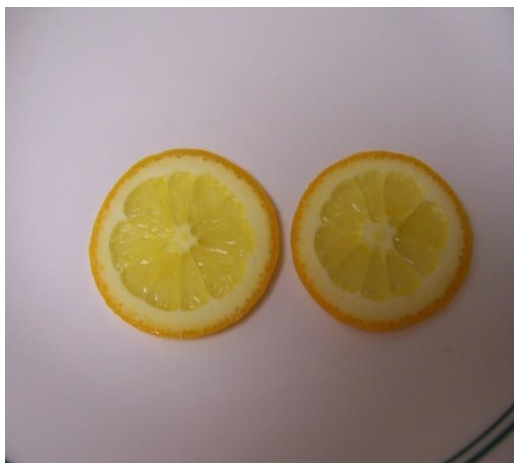


شکل (3)

دمالتي پريکول

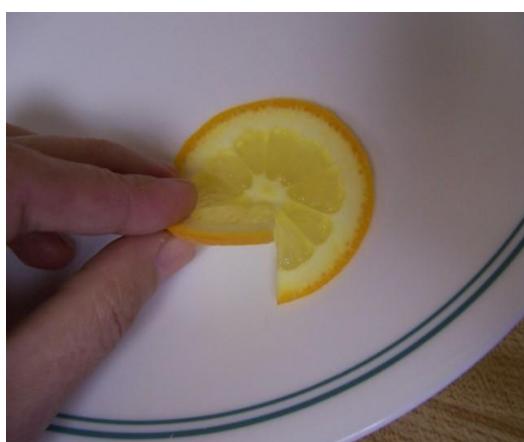


شکل (1)



شکل (2)

شکل (3)

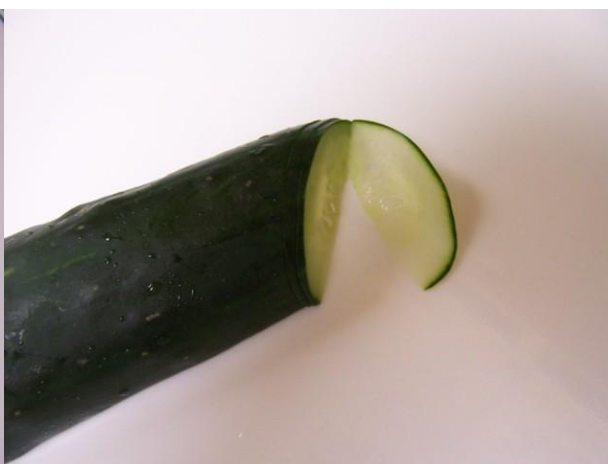
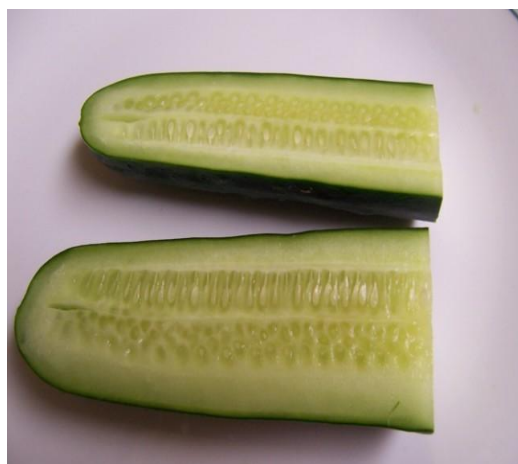


شکل (5)



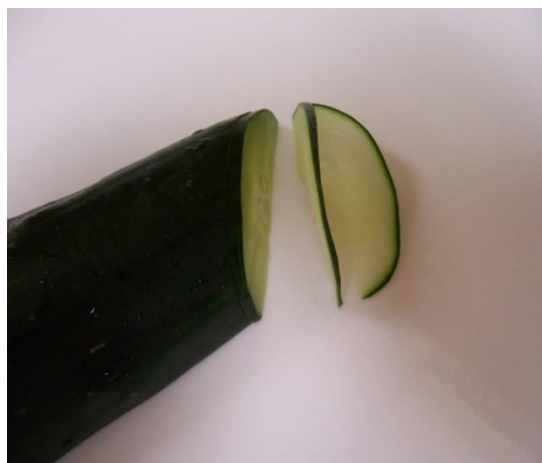
شکل (6)

### دبادرنگ پريو کول



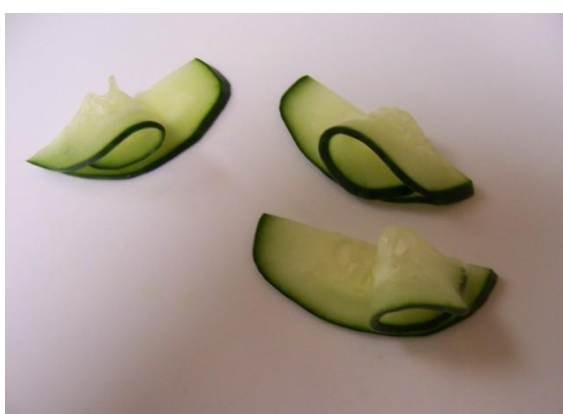
شکل (1)

شکل (2)



شکل (3)

شکل (4)



شکل (5)

شکل (6)



(7) په غاب کي سمول

### ترکاری سلاته

ارین مواد :

رومی ، بادرنگ ، کاهو ، زردکه ، پیاز ، لیمبو ، مالگه  
د سلاتې جوړولو کړنلاره:

\*رومی ، بادرنگ ، کاهو ، زردکه ، پریمنځی ستاسو د خونې سره سم یې پریکړئ.

\*پیاز سپین او میده کړئ مالگه پوری و موږئ په اوبو یې پریولئ چی اوبه یې وننیري  
درومیانو ، بادرنگو ، کاهو ، زردکو سره پیاز سره گډه کړی.

تر خوړولو مخکی د لیمبو اوبه او مالگه پر وړواچوئ بنه یې سره گډه کړئ ، په غاب کي یې  
واچوئ.

### درومیان او هوږی سلاته



ارین مواد :

درې دانې میانه رومیان.

6 زڼي کوتلی هوږه.

یوه کوچني کاچوغه سپینه څیره .  
مالگه

یوه کوچني کاچوغه تور مرچ

نیه کاچوغه میده سره مرچک یا یوه دانه شین مرچک .

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

\*رومیان پاک پریمنځي الغ الغه یې پرې کړئ

\* هوربه ، سپينه خيره ، مالگه ، تور مرچ او مرچک بنه سره گله کړئ درو ميانو الغي په ولړئ  
په غاب کي بي کنبيردئ.



د سره کړو بانجنو سلاته

يو کيلو تور بانجن

مستي

تازه ميده گشنيز

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ

يوه کاچوغه کوتلي هوربه

يوه دانه رومي ، يوه دانه شين مرچک او غوري.

د سلاتي جوړولو کړنلاره:

\* بانجن سپين کړئ ، الغي الغي بي کړئ ، په غورو کي سره کړئ.

\* په لوبني کي مستي واچوئ او کوتلي هوربه ، ميده گشنيز ، مالگه او تور مرچ ورواچوي.

\* رومي په برقي يا دلاس په ماشين بنه ميده کړئ دمستو سره بي گله کړئ.

\* سره کړي بانجن په غوري کي کنبيردئ مستي بي پر سر ورواچوئ پر مستو برسيره لږ

غوري واچوئ.

### د خولفي سلاته

ارين مواد:

خولفه

مستي

اته زني کوتلي هوربه

مالگه

تور مرچ

د سلاتي جوړولو کړنلاره:

\* د خولفي پاني پاک پريمخي په برقي يا دلاس په ماشين بنه ميده کړئ.

\* 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 كړنلاره:

- \* گشنيز پاك كړئ او بنه يي پريولي.
- \* روميان، شنه مرچك او هوربه پاكه پريمنځي.
- \* د تركارى دمیده كولو په لاسى ماشين كې شنه مرچك او هوربه ميده كړئ.
- \* د تركارى دمیده كولو په لاسى ماشين كې روميان ميده كړئ
- \* د تركارى دمیده كولو په لاسى ماشين كې گشنيز ميده كړئ
- \* په پيله كې ټول واچوئ مالگه او دلیمبو ( لیمو ) او به پرواچوئ بنه سره گډه كړئ.

د پتاهو سلاته

اړين مواد:

دوې دانې غټې پتاهې

يوه كاچوغه كوټلې هوربه

د بنوون ( زيتون تيل )

دوې دانې لیمبو

مالگه

د سلاتي جوړولو كړنلاره:

- \* پتاهې په اوبو كې وايشوئ پريږد چې سړې سي.
- \* پتاهې سپينى كړى او يې ټكوئ، كوټلې هوربه، مالگه، د زيتون تيل او دلیمبو او به ورواچوئ بنه يي سره گډه كړئ.



شورنخود

اړين مواد:--



نخود

سرکه مالگه ، سپينه خيره ، مَرچک  
بادرنگ ، زردکې ، جُغندر  
دشورنخودو جوړولو کړنلاره:-

\*نخود پاک پرېمنځئ ماښام يې په تودو اوبو کي خيسته کړئ بله ورځ يې په پاکو اوبو  
پرېمنځئ او صاف يې کړئ.

\* په ديگ کي اوبه واچوئ او خيسته نخود ورواچوئ که غواړئ چي ژر پاخه شي لږ څه  
دبيگنگ پوډر ورواچوئ ، مالگه ورواچوئ ، کله چي نخود پاخه سو ه يوه دانه و خورئ  
او ويې گورئ چي پاخه دی که نه.

\*دشورنخودو دپاره سلاته جوړه کړئ او سرکه په گډه کړئ.

\*شورنخود په مستخوري کي واچوئ او پر سر يې سلاته ورواچوئ.



د کرم سلاته

اړين مواد :-

کرم

بادرنگ

زردکه

دوې دانې ليمو

مستي

لږ څه تازه پارسلي

لږ څه تازه گشنيز.

د کرم د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-  
 \* ترکاری پاکه پرېمنځئ.  
 \* د کرم یوه ټوټه په چاره میده کړئ.  
 \* زردکه تراش کړئ.  
 \* بادرنګ سپین او میده کړئ.  
 \* پارسلې او گشنیز پانې پانې کړي یا بې میده کړئ ستاسو خوبنه.  
 \* په یوه پیاله کې ټول سره ګډ کړئ ، په غوري کې بې واچوئ ، او د لیمو ټوټې ورسره کنبیردئ. دارو موسه.

### د جغندر سلاته

ارین مواد:-  
 یو کیلو یشولی جغندر.  
 یوه کوچني دسته پارسلې  
 دوی دانې پیاز.  
 درې کوچني کاچوغي مالګه.  
 نیم کیلاس سرکه.  
 نیم کیلاس د بنوون (زیتون) تیل.  
 د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-  
 \* پیاز سپین کړئ ، الغې الغې بې کړئ ، په پیاله کې بې واچوئ ، مالګه ، سرکه ، د بنوون (زیتون) تیل پر واچوئ.  
 \* جغندر سپین کړئ او کوچني کوچني بې میده کړئ د ساتې سره بې ګډ کړئ او په پارسلې بې بنائسته کړئ.

### د تازه میوې سلاته

ارین مواد:-  
 دوی دانې تکی ژړی کیلې.  
 خلور دانې مالتي.  
 خلور دانې منې.  
 یوه دانه تريو لیمو.  
 دوی کاچوغي بوره.  
 لږ څه ارغ ګلاب.  
 د سلاتې جوړولو کړنلاره:-

- مالتې او ليمو اوبه كړئ ، كبله چكۍ چكۍ كړئ د مالتې په اوبو كې يې واچوئ.
- وروسته سيب كوچني كوچني ميده كړئ د مالتې په اوبو كې يې واچوئ.
- بوره ورواچوئ ، پيالنه سره 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.

\* تركاري پاके 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 ايشولي 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 سلاتي د جوړولو کړنلاره:-
- د بنون (زيتون) تيل ، مايونېز ، د ليمو اوبه په مرتبانه کي واچوئ ، د مرتباني سرور بند کړي او مرتبانه بنه سره وبنوروي.
  - په پياله کي د پخکي توتې واچوئ ، خلور کاچوغي د پخلي غوړي او د بنون تيل ، او د ليمو 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 :-  
 خلور داني گازري.  
 خلور داني ملي.  
 يو گيلاس سپين پنير.  
 يو گيلاس ميده سوي پارسلې.  
 نيم گيلاس د ليمو اوبه.  
 يوه کوچني کاچوغه مالگه.  
 د گيلاس خلرمه برخه د بنون (زيتون) تيل.  
 دوې ژني هوربه.  
 د بنلا د پاره تور بنون (زيتون).  
 د سلاتي د جوړولو کړنلاره:-
- زردگي په چاره يي وگروئ او ملي به پاكي کړئ او په اوبو به يي پريمنځئ ، وروسته به يي تراش کړئ.
  - د ليمو اوبه ، د بنون (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 ترمړچ .
- 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 مړچ ، یوه زونه هوربه واچوئ او ښه یې سره گډ کړئ ، پتاتې ، گازري ، شنه لوبیا ، جغندر ورواچوئ ښه یې سره گډ کړئ ، یو ساعت یې داسې کښیږدئ .
- وروسته اوبه ځنې توی کړئ او هوربه ځنې لیری کړئ ، مایونیز په گډ کړئ .

### دمستو او مغزیانې سلاته

اړین مواد :-

- درې گیلایسه مستې .
- مالگه .
- نیمه کوچني کاچوغه تور مړچ .
- 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 د غټو 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 د نازکوو پانو سلاته

- ارين مواد:-  
 دوې دستي ديمه تازه زعتر .  
 يوه دانه پياز .  
 دنيم ليمو اوبه .

لږ څه مالگه

د گيلاس څلرمه برخه د بنوون (زیتون) تیل.

د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-

- زعتر پانې پانې کړئ ، پاک يې پرېمنځئ ، صاف يې کړئ چې اوبه يې وننيرې.
- پياز تراش کړئ ، مالگه او د ليمو اوبه ورسره گډه کړئ.
- وروسته د زعتر پانې په گډې کړئ ، ښه يې سره ولړئ چې ښه سره گډه شى .
- په غاب کې واچوئ او د بنوون (زیتون) تیل پرواچوئ.

### يادونه

- 1- د يوې کاچوغي څخه مراد د خوړو کاچوغه ده.
- 2- د کوچني کاچوغي څخه مراد د چايو کاچوغه ده.
- 3- د گيلاس څخه مراد د ابو د څښلو گيلاس دی.
- 4- د کوچني گيلاس څخه مراد د چايو ډير کوچني گيلاس دی.
- 5- يو گيلاس شيدې مساوی دی د نيم گيلاس پوډرى شيدې په نيم گيلاس اوبو کې گډې شوی.
- 6- يو گيلاس درو ميانو اوبه مساوی دی د نيم گيلاس درو ميانو معجون په نيم گيلاس اوبو کې گډه شوی.
- 7- يو گيلاس کتشف مساوی دی د يو گيلاس درو ميانو معجون ، نيم گيلاس بوره او دوو کاچوغو سر کې سره.
- 8- يو کيلو ډيوستو کو بادام مساوی دي د يوونيم گيلاس بى پوستو کو بادام سره.
- 9- نيم کيلو پنير مساوی دي د درې نيم گيلاس تراش سوې پنير سره.
- 10- خورلس پسکو تان مساوی دي د يوه گيلاس ميده پسکو ت سره.
- 11- يو گيلاس مستې مساوی دي لکه و يو گيلاس گرمو شيدو ته چې يوه کاچوغه سرکه ياد تريو ليمو اوبه ورواچوې او لس دقيقې يې داسې پرېږدې.
- 12- دوه گيلاس ايشولې کوتلې پتاتې مساوی دي د نيم کيلو پتاتو سره.
- 13- يوه کاچوغه د پيرنيو پوډر corn flour مساوی دي د دوو کاچوغو او پرو سره.
- 14- درو ميانو د معجون بدیل وچ رو میان دی ، تازه رو میان پر منځ دوې پلې کړئ ولمرته يې پر بوريا (چتايی) اورار کړئ چې وچ شى ، ميده يې کړئ ، په مرتبانه کې وساتئ.
- 15- کله چې پياز سپينوى او سترگې مو اوبنکې کوي . مخکې تردې چې پياز سپين کړئ پياز يو ساعت په اوبو کې کښيږدئ په دې کړنلاره سره به ستاسو سترگې اوبنکې نه کوی.

16. که غواړی انگور سپین کړئ، دانگورو جونډي په ایشولو اوبو کي دوې دقیقې کنبیږدئ، وروسته یې په یخو اوبو کي کنبیږدئ، پوستکي یې په اسانی سره جلا کيږي.
17. که غواړئ چې ارتاوی بنه رنگ ولری، لږ وخت یې په ایشولو اوبو کي یې خیشتې کړئ
18. تازه میوه په اوبو کي مه خیشتوئ، خوند یې ځي، په اوبو یې پریمنځئ، او په صافی کي یې کنبیږدئ، چې اوبه یې وننږي.
19. که غواړئ بادام ژر مات شي، په سرو اوبو کي واچوئ او پراوري راوايشوئ، وروسته یې سرو اوبو کي واچوئ، ډیر ژر ماتيږي. یا بادام په پیاله کي واچوئ او ایشولی اوبه ورواچوئ، پنځه دقیقې وروسته په صافی کي کنبیږدئ چې اوبه یې وننږي، بادام ژر ماتيږي.
20. کله چې چای پخوئ هغه وخت چې اوبه پراشناو را سی چای ورواچوئ، او په پتنوس کي تراينسودولو مخکي یې ولږئ، که چای په چاینکه کي کي جوړوئ، و سړې چاینکی ته د چایو پانې او ایشولی اوبه مه وراچوئ، باید چانکه لږ څه گرمه وی.
21. اوږه باید په ساړه او وچ ځای کي وساتل شي، په یو داسی شی کي یې واچوئ، چې سر یې بنه بند یري. اوږه شپږ میاشتی ساتل کيږي.
22. که غواړئ چې ملی بنکلی د (گل بنه) ولری ملی د سر څخه بیا تریخ نه مخکي کشې کشې کښې پرې کړئ، په یخو اوبو کي یې نیم ساعت کنبیږدئ، ملی به دگل په شکل خلاصه شي.
23. که غواړئ چې د گاږی (زردگی) څخه گردی یا دستورو شکلونه جوړ کړئ، گاږه (زردکه) وتوږئ، وروسته یې نازکي اوږدې اوږدې کشې کړئ، ستاسو د خوښی سره سم شکل ځنی جوړ کړئ، د غاښو په خاشه یې بند کړئ، په یخو اوبو کي کنبیږدئ، مخکي تردې چې په غابو کي یې کنبیږدئ خاشې ځنی لیری کړئ
24. که غواړئ چې بادرنګ دگل یا پیک په بنه جوړ کړئ، بادرنګ سپین کړئ، د سر څخه بیا تریخ نه مخکي کشې پرې کړئ، کشې یې سره خلاصی کړئ.
25. که غواړئ چې د بادرنګ چکی د خول بنه ولری، بادرنګ مه سپینوئ، نازکی نازکی چکی یې پرې کړئ، د چکی و نیم قطر ته چاک ورکړئ او چکی پر خپل ځان سره راټوله کړئ، چکی به د خول بنه غوره کړی.
26. که رومیان شنه وی ولمر ته یې مه ږدئ د خر کاغذ په کڅوړه کي یې کنبیږدئ، پوخ به شی او رنګ به یې هم سور شی.
27. رومیان په المونیوم دیګ کي مه پخوئ چې خوند یې تریخ نه شی دستنلیس، نیقلی دیګ کي یې پاڅه کړئ.



28. که ورومیانو ته نیمه کاچوغه بوره ورواچوئ خوند به یې ښه شی.

### په غذایي موادو کې د انرژي کچه

نوم	اندازه	د انرژي کچه	نوم	اندازه	د انرژي کچه
میوې			غوښې او هګۍ		
آناناس تازه	نیم کیلاس	52	دغواپه غوړو کي پخه هګۍ	یوه دانه	105
د دبلې اناناس	یوه ټوټه	78	ایشولې هګۍ	یوه دانه	75
تازه توت	نیم کیلاس	42	هبرگر	یوه غټه دانه	300
انځر	3 دانې	45	دغونښو 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	دغوايي غوښې	یوه میانه ټوټه	217
لیمو	یوه دانه	35	داوزگړي یخنی غوښې	یوه ټوټه	175
مالټه	یوه دانه	75	ماهي	نیم کیلاس	206
هندوانه	یوه کشه	90	دچرګ سوپ	دچرګ سوپ	130
مڼه	یوه غټه دانه	100	سور کړی چرګ	ورون	164
خورما (کجوره)	4 دانې	75	سور کړی چرګ	نیمه سینه	232
شیدې او پنیر			ترکاری		
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 پارسلې	دوې کاچوغي	2
دزیتون تیل	یوه کاچوغه	124	ایشولې پټاټه	یوه دانه	50
کوچي	یوه کاچوغه	100	رومی	یوه دانه	25
سرکه	نیم کیلاس	15	تازه ذردکه	یوه دانه	15
عسل ، مربا ، بوره			پخه ذردکه	نیم کیلاس	30
عسل	یوه کاچوغه	62	بادرګ	12 کشبې	15
سپینه بوره	یوه کاچوغه	50	کاهو	8 پانې	18
ژړه بوره	یوه کاچوغه	50	شنه زیتون	2 دانې	20

25	2 دانې	تورزیتون	42	یوه کاچوغه	میده بوره
23	نیم کیلاس	پاخه سوزي	60	یوه کاچوغه	مربا
40	نیم کیلاس	جغندر			
د انرژۍ کچه	اندازه	نوم	د انرژۍ کچه	اندازه	نوم
15	یوه دانه	شنه مرچک		ورجی ، مکرونه	
10	5	ملی	218	یو کیلاس	ایشولی مکرونه
50	7 دانې	پوڅکی	300	نیم کیلاس	مکرونه او پنییر
15	نیم کیلاس	شنه لوبیا	100	نیم کیلاس	پخې ورجی
19	نیم کیلاس	پوخ شین کډو		وچه میوه	
112	100 گرامه	د تاک پانې	100	14 دانې	بادام
13	نیم کیلاس	پخه لوبیا	130	8 دانې	کاجو
10	نیم کیلاس	تازه کرم	250	20 دانې	پیسته
20	نیم کیلاس	پوخ کرم	50	4 دانې	جوز
	د خنبلو شیان		107	د کیلاس څلرمه برخه	کشمش
0	یو کیلاس	ترخې چای	590	100 گرامه	دهندوانې زنی
0	یو کیلاس	ترخه قهوه	652	100 گرامه	د کډو زنی
27	یو کیلاس	خوږه 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 غونبو 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	شیت
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	Figuiers 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		Miel	شات
				Honig		
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	کراث	کراث	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 lenticque	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	Jaiphah		Muskatnussbaum	Muscadier	خوشبویه جوز
انگلیسی	عربی	اوردو	فارسی	جرمنی نوم	فرانسوی	پښتو
Onion	بصل	پیاز	پیاز	Zwiebel	Oignon	پیاز
Oryza sativa	(آرز) نبات		برنج		Oryza sativa	ورجی
Olive	زیتون		زیتون	Olivenbaum	Olivier européen	نبوون
Orang	برتقال	مالته	پرتقال	Orange (Frucht	Orange (fruit)	مالته
Parsley	بقدونس		(گیاه) جعفری	Petersilie	Persil	پارسلی
Pearl Millet	دخن		Millet	Hirse	Millet (graminée)	شنه ایردن
Peanut	فول سودانی		زمینی بادام	Erdnuss	Arachide	پلی
Pine	صنوبر			Kiefern	Pin (plante)	جنغوزی
Potato	بطا . بطاطس	الو	کچالو	Kartoffel	Pomme de terre	پتاپته
Peas	بازلاء	متر		Erbse	Pois	متر
Pistacia	بطم، فستق			Pistazien	Pistacia	پیسته
Pome Grante	الرمان	انار	انار	Kategorie:Pflanze n	Granatapfel	انار
Prunus			گوجه سبز	Prunus	Prunus	الوجه
Plum			آلو	Pflaume	Prunier	الو
Peach	خوخ		هلو	Pfirsich	Pêche (fruit)	شفتالو
Pumpkin	القرع او الیقطين				Citrouille	خوردک و
Rochet	جرجیر			Rucola	Roquette (plante)	جرجیر
Radish	فجل	Muli		Radieschen	Vanille	ملی
Rhizomes	الخولنجان			Rhizome	Rhizome	
Sesame	سمسم، جلجلان	Kunjad		Sesam	Sésame	کونجتی
Sugarcane	قصب السكر		نیشکر	Zuckerrohr	Canne à sucre	شکرني
Spanish	السبانخ	سبزی		Spinat	Epinard	پالک
Strawberry	فراولة، شلیک، فریز			Gartenerdbeere	Fraise (fruit)	خمنکی توت

Basil Sweet	ريحان		ريحان	Basilikum	Basilic (plante)	ريحان
Soybean	فول الصويا		سويا	Sojabohne	Soja	سايبين باغلي (صويا)
sorghum	ذرة بيضاء			Sorghumhirsen	Sorghum	باجره
انگليسي	عربي	اوردو	فارسي	جرمني نوم	فرانسوي	پښتو
Sweet potato	بطاطا حلوة			Süßkartoffel	Patate douce	خوړه پتاپه
Sweet marjorum	بردقوش	Marwa		Oregano	Marjolaine	دوش
Sugarbeet	البنجر			Rübe (Art)	Betterave	جغندر
Sunflower	زهرة الشمس		آفتابگردان	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	دمیو او سبو وچول
3	دانځر و دوچولو کړنلاره
4	دانگورو څخه کشمش جوړول
4	د تازه میو ساتل په بوره کې
5	د پیا زواو هوږی دوچولو کړنلاره
6	درومیانو دوچولو کړنلاره
7	د ویلنی (نعناع) او شنشوی دوچولو کړنلاره
7	دملوخی (ملوکی) دوچولو کړنلاره
7	د بینوی دوچولو کړنلاره
8	د سرو مرچکو دوچولو کړنلاره
8	د زعتر دوچولو کړنلاره
9	د زردالودوچولو کړنلاره
9	د نارنج د پانو دوچولو کړنلاره
9	د کیلی دوچولو کړنلاره
10	د شفتالودوچولو کړنلاره
10	د ناک دوچولو کړنلاره
11	د مالتي او نارنج د پوستکی دوچولو کړنلاره
11	د شکمپاری ، خاکشیر ، گل بنفشې عکسونه
12	د سایبین د شیدو څخه شیدې جوړول
14	د سایبین د شیدو څخه پنیر جوړول
16	د پنیرد جوړولو کړنلاره (1)
19	د انارو روپ
20	د انگورو څخه د دوبا جوړولو کړنلاره
20	مستی
21	د مایونېز جوړول
21	د کتشف جوړولو کړنلاره
22	د پیری (ملائی) جوړولو کړنلاره
	خواړه
25	جلبی
26	کجوران
27	د خورما کجوران
27	د مغزیانې او مربا تارت
28	د سوچی او کورکومن حلوا
29	د کیلی او پیروی خورې ماچې
29	خورې سمبوسې
30	د پنیر خورې ماچې
31	دوچی میوې خورې ماچې
31	سندل
32	برفی
32	د شیري جوړول
33	دوه رنگه پیرنی



- 33 ..... پوډين  
 34 ..... پالوده  
 35 ..... دغنمو پيرني  
 36 ..... دسرا يا ډوډي (1)

## جلی

- 40 ..... دجلی او کیلي غوریچه  
 40 ..... دبسکوت اود کا کاو کریمه  
 41 ..... دکیری دپنیر کریمه  
 41 ..... دپیروی او میوی جلی  
 42 ..... دډبل روتی (توست) جلی  
 43 ..... پیروی (ملایي) او بسکوت

## کیک

- 45 ..... داناناس کیک  
 46 ..... دنسکافی کیک  
 46 ..... دسوچی کیک (1)  
 47 ..... دجلی او کاستر کیک  
 49 ..... دسوچی کیک (2)  
 50 ..... دکشمشو کیک  
 51 ..... دکوپړي کیک  
 52 ..... دمالتي کیک (1) و (2)  
 54 ..... دخورما (کجوره) کیک  
 55 ..... دبسکوت او پیستی خورما (کجوره)  
 55 ..... دمغزیانې خورما (کجوره)  
 56 ..... دسوچی حلوا (1)  
 57 ..... دسوچی حلوا (2)  
 59 ..... دسوچی حلوا دمستو سره (4)  
 61 ..... دسوچی او پیروی حلوا (6)  
 62 ..... دکوچو تورته

## کلچې

- 64 ..... دمالگی (نمکین) کلچې (1)  
 65 ..... دمالگی (نمکینی) کلچې (2)  
 66 ..... دخورما (کجوره) کلچې  
 67 ..... دخورما (کجوره) فطیره  
 68 ..... دجوزو بتیفور (1)  
 70 ..... دپېستي فطیره  
 71 ..... دمربا فطیره  
 71 ..... دخورما (کجوره) حلوا (1,2)  
 74 ..... دانیسون بسکوت  
 75 ..... باشمیلا داناناس سره  
 76 ..... دادوي (دال چینی) بسکوت  
 77 ..... دگامپنبو دشییدو بسکوت (1)  
 78 ..... دجنغوزي نرم بسکوت  
 79 ..... دپنیر او مالگی (نمکین) بسکوت  
 79 ..... دشییدو روغاني  
 80 ..... کوچني روغاني  
 81 ..... غریبه (کلچې)

82 ..... بیتزا (1)

### شربت او کوکتیل

88 ..... د لیمو شربت

88 ..... د تازه میوې او شیدو شربت

89 ..... د ختیکی شربت

90 ..... درو میانو شربت ، دکور توبې د تریو انار

91 ..... د خوړولی شربت

93 ..... دکیلې او انخر شربت

93 ..... دنعناع شربت یا جوس

95 ..... د پاچهانو شربت ، طبقه طبقه شربت

95 ..... دخورما ( کجوره ) او شیدو شربت د ماشومانو د پاره

96 ..... دهندوانې شربت

97 ..... د فیستو کوکتیل

97 ..... د مالتي کوکتیل

98 ..... د تانچ د پوډرو کوکتیل

99 ..... د ایس کریم کوکتیل

99 ..... بیخ کوکتیل

### چای

101 ..... دو یلنی (نعناع) توری چای

101 ..... دو یلنی (نعناع) چای

102 ..... د شونډ ادرک (ادرک) چای

102 ..... د ملخو (طبی) چای

102 ..... د زعتر (طبی) چای

103 ..... د گل بابونه (طبی) چای

103 ..... تازه شنی چای

104 ..... د گل سرخ (طبی) چای

104 ..... د زعفران قهوه

105 ..... د شونډ ادرک (ادرک) قهوه

105 ..... ترکی قهوه

106 ..... د میوې ایس کریم

### مریا

108 ..... د منې مریا

108 ..... د الو بالو مریا

109 ..... د ام مریا

110 ..... د الو بخارا مریا

110 ..... د الو چي مریا

111 ..... د زردکو مریا

111 ..... د زردکو حلوا

112 ..... د کډو مریا

112 ..... دهندوانې د پوستکی مریا

113 ..... د الو بالو مریا (2)

114 ..... د بیبی مریا

114 ..... د سرخو چي مریا (1)

115 ..... د سرخو چي مریا (2)

115 ..... د نارنج د پوستکی مریا

- 116..... دگل گلاب مربا
- 117..... دزردا لو کومبوت
- 117..... دالوبا لو کومبوت
- 118..... دشتا لو کومبوت

سمبوسې

- 120..... منتو
- 121..... یغمش
- 122..... د کوفتې او ورجو سمبوسې
- 122..... دچرگ د غوښو سمبوسې
- 123..... دهگۍ او کوفتې سمبوسې
- 124..... مالگین بریک
- 125..... پیر موزه
- 126..... د کوفتې او ورجو سمبوسې
- 127..... سمسو
- 128..... دغوښو د وډۍ
- 129..... دغوښو او ترکاری فطیره
- 130..... دمغزانی او پنییر فطیره
- 130..... دگندنې او پارسلي فطیره
- 131..... دگندنې پیتا تو او ذرد کو فطیره
- 132..... دمالگی فطیره
- 133..... دگندنې غړي (پیرکي)
- 134..... خور غړي (مطبق)
- 134..... دباغلیو غړي (مطبق)
- 134..... دپنییر فطیره
- 135..... دنخودو سبو سې
- 136..... یا هندي سمبوسې
- 138..... داوړواو ترکاری پکوری
- 139..... دنخودو داوړوپکوری
- 139..... دپیتا تو پکوری
- 140..... شیشبرک
- 141..... دسمبوسو داوړو جوړولو کړنلاره
- 143..... دروژمات دارو

سوپ ، ښوروا

- 145..... دمکرونه او پیتا تو سوپ
- 145..... ترکاری ښوروا(1)
- 146..... ترکاری ښوروا(2)
- 147..... دماچو ښوروا (سوپ)
- 147..... کندهاری ښوروا(1)
- 149..... دروژی نرمه او گتوره ښوروا
- 150..... ددال او پیتا تو ښوروا
- 151..... دغنمو ښوروا
- 151..... دپسه پنیو ښوروا
- 152..... دلری ښوروا
- 153..... وربینمینه ښوروا
- 154..... دشلغم ترکاری ښوروا

مکرونه

156	دمکرونی آش.....
156	دگمیری او ترکاری مکرونه.....
157	دترکاری مکرونه.....
158	دچرگ مکرونه(1).....
159	باشمیلا مکرونه.....
160	دمستو مکرونه.....
161	دچرگانو او شنو غتو مرچکو مکرونه.....
162	دکوفتی مکرونه.....

## غوریچی

164	دچرگ او پتاتو غوریچه (1).....
165	دچرگ او پتاتو غوریچه (2).....
166	دکوفتی او پتاتو غوریچه.....
167	دکوفترو غوریچه.....
167	دغونبو غوریچه.....
168	دکوفتی غوریچه.....
169	دبینهای غوریچه.....
170	دبانجنو غوریچه.....

## دغونبو او چرگانو سالن

172	سور کړي چرگ داوړوسره.....
173	په داش کي سور کړي چرگ.....
173	دهوړي چرگ.....
174	دغتو شنو مرچکو چرگ.....
175	دمغزیانې او کوفتی ډکنسی چرگ.....
176	سور کړي چرگ (بروست) (1).....
176	سور کړي چرگ (بروست) (2).....
177	دچرگ کوفته (1).....
178	دچرگ کوفته (2).....
179	دهگی سالن.....
180	دغونبو کوفته.....
181	دهگی کوفته.....
182	دغتو غونبو پخول.....
182	سرې کړي غونبي (1).....
183	سرې کړي غونبي (2).....
183	په داش کي دغونبو پخول.....
183	دترکیانو په طریقو دپسه دغونبو پخول.....
184	دپتاتو غورمه.....
185	اوملیت.....
185	یخنی غونبي.....
186	شاکریه.....
187	داینې پخول (1)، داینې پخول (2)، سره کړي اینه.....
188	دغونبو، اینې او پښتورگو سلات.....
188	دلبند.....

## ورجی

191	دورجو مساله، دخوړو رنگ، دفتیرو مساله.....
192	کابلی پلو.....
193	بریانی.....

194	د چرگ سپینی ورجی
195	ژړی ورجی د چرگ سره
196	بخارایی ورجی
197	بخارایی ورجی د چرگانو سره
198	الکوزی ورجی (1)
199	عربی ورجی
200	ایرانی ورجی
201	خوږې ورجی
202	د بشپړ پسه الکوزی ورجی
203	د شیدو ورجی

## کبابونه

205	کباب
206	سوري کباب (1)
207	سوري کباب (2)
208	د کوفتې سيخ کباب (1)
209	د کوفتې سيخ کباب (2)
210	دهگۍ او کوفتې کباب
210	روش کباب

## کبان

213	کبان د پتاتو سره
214	د کبانو او پتاتو غوريچه
215	سره کړی کبان
215	د کبانو کباب (پرسکرو پاخه شوی کبان)
216	د داش کبان
216	د کبانو کباب
217	د زبررخ کب
218	د داش 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 د غتو 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 تعلیم .
- دمیکروسافت اکسل تعلیم .
- همد اثر

پای



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**