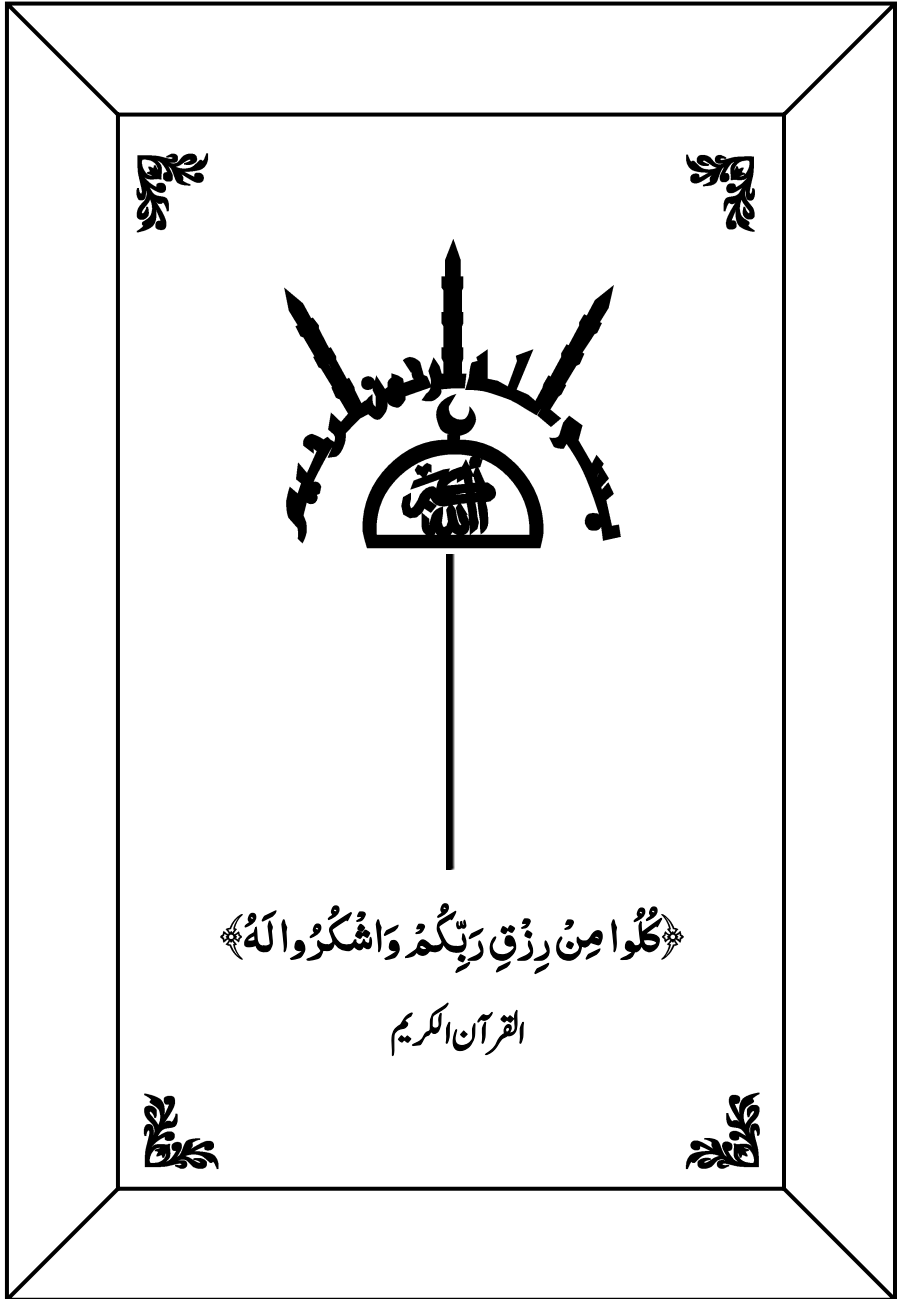


د ډول ډول نوو افغاني او بهرنيو خوړو د پخولو لارښود

# د ناوي ډالي



Ketabton.com



# د ناوي ډالۍ

﴿د پخلي کتاب په نوې بڼه﴾

د ډول ډول نوو افغاني او بهرنيو خوږو د پخولو  
په هکله په نوې بڼه ليکل سوی  
آسان او گټور  
کتاب

ليکواله:

مېرمن جميله « همت »

د چاپ کال: ۱۳۹۳ لمریز

خپروونکی: مستقبل خپرونډويه ټولنه

## د کتاب موضوع:

د ډول ډول نوو افغاني او بهرنيو خوړو د پخولو لارښود

## د کتاب نوم:

# د ناوي ډالی

- لیکواله: ..... مېرمن جميله « همت »
- کمپوز : ..... ډېوه « همت لور »
- تصحیح او ډیزاین : ..... عبدالمالک « همت »
- خپروونکی : ..... مستقبل خپرنډويه تولنه
- د چاپ نېټه : ..... ۱۳۹۳ ل. کال
- د چاپ ځای : ..... لاهور
- کمپیوټر چاري : ..... ننګیالی « همت »
- د مخونو شمېره : ..... (۲۴۰)
- د مخونو کچه : ..... (۱۷) په (۲۵) سانتیو کی
- د چاپ شمېر : ..... زر ټوکه
- د کتاب بیه ..... ( ) افغانی

ټول حقوق  
محفوظ دي

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ

وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾

القرآن الكريم

ژباړه:

ای مومنانو! له هغو پاکو شیانو څخه چې موږ ستاسي روزي کړي دي، (څنگه چې موږ خوښه وي) خورئ (او څښي) او پر دغو سترو نعمتونو په زړو، ځولو او د بدن په غړو) د الله شکر وکارئ، که په رشتیا تاسي دهغه بنده گي کوئ (حکم یې منئ او یوازې هغه ته عبادت کوئ).

[د بقرې سوره ۱۷۲ آیت]



## لیکچر

مخ	سرلیک	کټه
۲۵	مخکنی خبري	.۱
خو ډوله کبابونه ۵۵ - ۲۹		
۲۹	د چرگ کباب	.۲
۲۹	د چرگ د غوښو کباب	.۳
۲۹	د چرگ دانبي کباب	.۴
۳۰	دوهم ډول د چرگ دانبي کباب	.۵
۳۰	د چرگ ټوټه کباب	.۶
۳۰	تندوري چرگ	.۷
۳۱	د چرگ د ورنونو تندوري کباب	.۸
۳۱	د چرگ د ورنو کباب په شنه مساله کي	.۹
۳۲	د چرگ د ورنو کباب	.۱۰
۳۲	د چرگ د سيني سيخ کباب په دانس کي	.۱۱
۳۳	د چرگ د سيني کباب د شنو پيازو سره	.۱۲
۳۳	د چرگ د سيني لونگ کباب	.۱۳
۳۳	د چرگ د سيني دانبي کباب	.۱۴
۳۴	دوهم ډول د چرگ د سيني دانبي کباب	.۱۵
۳۴	درېيم ډول د چرگ د سيني دانبي کباب	.۱۶
۳۵	د چرگ د سيني کباب	.۱۷

۳۵	دوهم ډول د چرگ د سينې کباب	.۱۸
۳۶	درېيم ډول د چرگ د سينې کباب	.۱۹
۳۶	د چرگ د سينې لوله کباب	.۲۰
۳۶	يوناني سين کباب	.۲۱
۳۷	دلرگيو سين کباب	.۲۲
۳۷	دوهم ډول دلرگيو سين کباب	.۲۳
۳۸	سين کباب	.۲۴
۳۸	خوندور سين کباب	.۲۵
۳۹	د تر کاريو سين کباب	.۲۶
۳۹	اسپانوي کباب	.۲۷
۴۰	ايراني کباب	.۲۸
۴۰	تاجکستاني کباب	.۲۹
۴۰	عربي کباب	.۳۰
۴۱	دانسې لوله کباب	.۳۱
۴۱	دانسې قيمه کباب	.۳۲
۴۲	د کوفتې دانسې کباب	.۳۳
۴۳	دوهم ډول د کوفتې دانسې کباب	.۳۴
۴۳	تنوري يا دانسې کباب	.۳۵
۴۳	د چاپ يا د ملا د غوښې کباب	.۳۶
۴۴	د پسه د غوښو کړايي کباب	.۳۷
۴۴	د دوپيازي کباب	.۳۸
۴۵	کباب د نارنجو په اوبو کي	.۳۹
۴۵	د کوفتې کباب	.۴۰
۴۵	شامي کباب	.۴۱
۴۶	دېگي کباب	.۴۲
۴۶	خورد کباب	.۴۳



۴۷	د کبانو کباب	۴۴
۴۷	دلمه يي کباب	۴۵
۴۸	د پښتۍ کباب	۴۶
۴۸	بوټي کباب (د تورو غوښو کباب)	۴۷
۴۸	کباب په توبڼ کي	۴۸
۴۹	ساسج کباب	۴۹
۴۹	د اينې کباب	۵۰
۵۰	دوهم ډول د اينې کباب	۵۱
۵۰	د پټاټو رول کباب	۵۲
۵۰	د پټاټو کباب	۵۳
۵۱	د پټاټو او کوفټې کباب	۵۴
۵۲	د ماشو او پټاټو کباب	۵۵
۵۲	د پټاټو الماني کباب	۵۶
۵۲	د پټاټو او نسک دالو کباب	۵۷
۵۳	د پټاټو او زردکو چپلي کباب	۵۸
۵۳	د پټاټو کباب	۵۹
۵۴	تکه کباب د خاوري په کټو کي	۶۰
۵۴	د پټاټو او پوڅکۍ کباب	۶۱
۵۴	کباب د سترخان د ښکلا لپاره	۶۲
۵۵	د درست چرگ کباب د منتو په دېگ کي	۶۳
<b>د چرگ د غوښو ډول ډول پخول</b> ۵۹ - ۶۹		
۵۹	چينايي خواړه	۶۴
۵۹	مکروني د چرگ د سينې سره	۶۵
۵۹	چرگ او مکروني	۶۶
۶۰	د آلوبالو او چرگ سالن	۶۷

۶۰	د چرگ د غوښو سالن د خاوري په کتو کي	۶۸
۶۱	د خاورو په دېگ کي سیندی چرگ	۶۹
۶۱	خوږ، تريو چرگ	۷۰
۶۲	بل ډول خوږ، تريو چرگ	۷۱
۶۳	درست چرگ	۷۲
۶۳	چرگ د نخودو سره	۷۳
۶۳	د سري لنکا چرگ	۷۴
۶۴	سره کړي ورنونه	۷۵
۶۴	د چرگ ورنونه د کيوي سره	۷۶
۶۵	د چرگ ورنونه د مالتي سره	۷۷
۶۵	چرگ د جوړو سره	۷۸
۶۶	د چرگ دوپيازه	۷۹
۶۶	د چرگ د غوښو او پالکو سالن	۸۰
۶۷	د چرگ د سيني سالن	۸۱
۶۷	د چرگ سره سوې سينه	۸۲
۶۷	دهگۍ کلچي د چرگ د سيني سره	۸۳
۶۸	د چرگ سينه د باريکيو ساس سره	۸۴
۶۹	مساله داره چرگ	۸۵

### ډول ډول برياني، پلو او

#### وريچي

۸۱ - ۷۳

۷۳	چاينيز برياني	۸۶
۷۳	د تورو غوښو برياني	۸۷
۷۴	د سبزيو برياني	۸۸
۷۴	زرشک پلو	۸۹
۷۵	دهگۍ پلو	۹۰

۷۵	پوڅه پلو	۹۱
۷۶	ترکی رشته پلو	۹۲
۷۶	د پوڅکۍ پلو	۹۳
۷۶	د کوپړې او زرد کو پلو	۹۴
۷۷	د مالتو او جلغوزیو پلو	۹۵
۷۷	نورتن پلو	۹۶
۷۸	د مټرو پلو	۹۷
۷۸	د نخودو پلو	۹۸
۷۹	خوږ رنگه پلو	۹۹
۸۰	آش د پلو په ډول	۱۰۰
۸۰	وریجی د غټي مسالې سره	۱۰۱
۸۰	وریجی د دال نخودو سره	۱۰۲
۸۱	د رومیانو دمپخته وریجی	۱۰۳
۸۱	د ترکاریو سره دمپوخته وریجی	۱۰۴
<b>خو ډوله کړایي</b> ۹۱ - ۸۵		
۸۵	د غوښو کړایي	۱۰۵
۸۵	دوهم ډول د غوښو کړایي	۱۰۶
۸۵	د چرگ د غوښو کړایي	۱۰۷
۸۶	دوهم ډول د چرگ د غوښو کړایي	۱۰۸
۸۶	درېیم ډول د چرگ د غوښو کړایي	۱۰۹
۸۷	د چرگ د غوښو سپینه کړایي	۱۱۰
۸۷	د چرگ د غوښو سپیشل کړایي	۱۱۱
۸۸	د چرگ لاهوری کړایي	۱۱۲
۸۸	د چرگ د سینې کړایي	۱۱۳
۸۸	د پښتورگو او کلپورو کړایي	۱۱۴



۱۰۳	د غوښو کیک	. ۱۳۷
۱۰۳	د غوښو کیک د پوڅي او سبزيو سره	. ۱۳۸
۱۰۴	د غوښو زیریې غورمه	. ۱۳۹
<b>ډول ډول کوفتې او دلمې</b> ۱۱۵ - ۱۰۷		
۱۰۷	د بې غورو کوفتې سالن	. ۱۴۰
۱۰۷	د بانجنو او کوفتې سالن	. ۱۴۱
۱۰۸	د ترکاریو کوفته	. ۱۴۲
۱۰۸	د انښي کوفته	. ۱۴۳
۱۰۹	بل ډول د انښي کوفته	. ۱۴۴
۱۰۹	د انښي کوفته د پټاپو سره	. ۱۴۵
۱۱۰	ماش د کوفتې سره	. ۱۴۶
۱۱۰	کوفته د پوڅکي او کډو سره	. ۱۴۷
۱۱۱	د پیازو کوفته	. ۱۴۸
۱۱۱	د بانجنو دلمه	. ۱۴۹
۱۱۲	د پیازو دلمه	. ۱۵۰
۱۱۲	د کرم دلمه	. ۱۵۱
۱۱۳	د رومیانو دلمه	. ۱۵۲
۱۱۳	د اوي کډو دلمه	. ۱۵۳
۱۱۳	د کوفتې دلمه	. ۱۵۴
۱۱۴	د اوي کډو دلمه په دابن کي	. ۱۵۵
۱۱۴	په دابن کي د مرچکو دلمه	. ۱۵۶
۱۱۵	د تاک د بلگو دلمه	. ۱۵۷
<b>د سبو ډول ډول سالنونه</b> ۱۳۶ - ۱۱۹		
۱۱۹	گډسبزیجات	. ۱۵۸

۱۱۹	دوهم ډول گډ سبزيجات	. ۱۵۹
۱۲۰	درېيم ډول گډ سبزيجات	. ۱۶۰
۱۲۰	د سبزيجاتو غورمه	. ۱۶۱
۱۲۰	د ترکاريو گډ سالن	. ۱۶۲
۱۲۱	سره کړې ترکارۍ په دابن کي	. ۱۶۳
۱۲۱	چاينيز ويجيتېبل	. ۱۶۴
۱۲۲	سبزي پالک	. ۱۶۵
۱۲۲	دال او سبزي پالک	. ۱۶۶
۱۲۲	سبزي پالک د مستو سره	. ۱۶۷
۱۲۳	د شفتلو سالن	. ۱۶۸
۱۲۳	دانسې قالبې بانجن	. ۱۶۹
۱۲۴	سري کړي پټاټي	. ۱۷۰
۱۲۴	د پټاټو او مټرو سالن	. ۱۷۱
۱۲۵	د پټاټو غورمه د جواريو، مټرو او ليمبو سره	. ۱۷۲
۱۲۵	گل گوبی او پټاټي	. ۱۷۳
۱۲۶	پټاټي او تازه ملخوزي	. ۱۷۴
۱۲۶	لاهوري پټاټي او کرم	. ۱۷۵
۱۲۶	د پټاټو ساده سالن	. ۱۷۶
۱۲۷	د پټاټو کيک	. ۱۷۷
۱۲۷	د پوڅي او پټاټو سالن	. ۱۷۸
۱۲۷	دانسې پټاټي	. ۱۷۹
۱۲۸	د پټاټو او هگيو سالن	. ۱۸۰
۱۲۸	مساله لرونکي مرچک	. ۱۸۱
۱۲۹	بېنډی	. ۱۸۲
۱۲۹	بل ډول بېنډی	. ۱۸۳
۱۲۹	مساله داري بېنډی	. ۱۸۴

۱۳۰	د بېنډيو او پټاټو سالن	. ۱۸۵
۱۳۰	بېنډۍ د کوفټې سره	. ۱۸۲
۱۳۰	د پيازو سالن	. ۱۸۷
۱۳۱	د پيازو بل ډول سالن	. ۱۸۸
۱۳۱	د گل گوبي يا بروکلي سالن	. ۱۸۹
۱۳۱	د اښي گل گوبي	. ۱۹۰
۱۳۲	د ژير کډو بوراني	. ۱۹۱
۱۳۲	د گډو او بانجنو بوراني	. ۱۹۲
۱۳۳	اوي کډو او دال نخود	. ۱۹۳
۱۳۳	د مترو، گل گوبي، پټاټو او دلمه يي مرچکو سالن	. ۱۹۴
۱۳۴	د بادرنکو سالن	. ۱۹۵
۱۳۴	د شلغمو سالن	. ۱۹۶
۱۳۴	د کرم او هگيو سالن	. ۱۹۷
۱۳۵	بروکلي د لېمبو سره	. ۱۹۸
۱۳۵	د فاصليې سالن	. ۱۹۹
۱۳۵	دوهم ډول د فاصليې سالن	. ۲۰۰
۱۳۶	درېيم ډول د فاصليې سالن	. ۲۰۱
۱۳۶	فاصليه يا شنه لوبيا د مترو سره	. ۲۰۲
<b>ډول ډول دالونه</b> ۱۳۹ - ۱۴۴		
۱۳۹	د دال نخودو سالن	. ۲۰۳
۱۳۹	دوهم ډول د دال نخودو سالن	. ۲۰۴
۱۳۹	پټاټې او نخود	. ۲۰۵
۱۴۰	د نخودو سالن	. ۲۰۶
۱۴۰	دوهم ډول د نخودو سالن	. ۲۰۷
۱۴۱	د نخودو غورمه	. ۲۰۸

۱۴۱	د نخودو لېناني سالن	. ۲۰۹
۱۴۱	لاهوری دال نخود	. ۲۱۰
۱۴۲	پېښوری دال	. ۲۱۱
۱۴۲	دوهم ډول پېښوری دال	. ۲۱۲
۱۴۲	درېیم ډول پېښوری دال	. ۲۱۳
۱۴۳	پېښوری دال د غوښو سره	. ۲۱۴
۱۴۳	د ماشو دال	. ۲۱۵
۱۴۳	د ماشو دوهم ډول دال	. ۲۱۶
۱۴۴	درست نسک	. ۲۱۷
۱۴۴	آش ماش	. ۲۱۸
<b>سوپ، ښوروا او داسي نور</b> ۱۴۷ - ۱۴۹		
۱۴۷	د نسک دالو سوپ	. ۲۱۹
۱۴۷	رایسي سوپ	. ۲۲۰
۱۴۷	دهلوكو سوپ	. ۲۲۱
۱۴۸	د سبزي پالک سوپ	. ۲۲۲
۱۴۸	د زکام سوپ	. ۲۲۳
۱۴۹	ماشاه	. ۲۲۴
۱۴۹	دمترو ښوروا	. ۲۲۵
<b>برگر، سانډويچ، پيزا او داسي نور</b> ۱۵۳ - ۱۵۵		
۱۵۳	د پوڅکي برگر	. ۲۲۶
۱۵۳	د سبزي پالکو سانډويچ	. ۲۲۷
۱۵۴	د کوفتي پیتزا	. ۲۲۸
۱۵۴	یوه گوله يي پيزا	. ۲۲۹
۱۵۵	د کبانو پیتزا	. ۲۳۰





۱۷۲	د سبزي پالکو پکوړې	. ۲۵۲
۱۷۲	د تر کار يو پکوړې	. ۲۵۳
۱۷۲	دوهم ډول د تر کار يو پکوړې	. ۲۵۴
۱۷۳	درېيم ډول د تر کار يو پکوړې	. ۲۵۵
۱۷۳	د گل گوبي پکوړې	. ۲۵۶
۱۷۳	د مرچکو پکوړې	. ۲۵۷
۱۷۴	پوڅه پکوړې	. ۲۵۸
۱۷۴	د ماشو پکوړې په مستو کي	. ۲۵۹
۱۷۵	د نخودو پکوړې	. ۲۶۰
۱۷۵	د ډوډۍ رول	. ۲۶۱
۱۷۶	د چرگ د غوښو رول	. ۲۶۲
۱۷۶	د چرگ د غوښو بل ډول رول	. ۲۶۳
۱۷۷	د غوښو رول د منتو په ډنگ کي	. ۲۶۴
۱۷۷	د لېزانيا او سبزي پالکو رول	. ۲۶۵

### ځيني هغه خواړه چي کله کله

### خوړل کيږي

۱۸۱ - ۱۸۲

۱۸۱	د غوايي د پښو غورمه	. ۲۶۶
۱۸۱	دوهم ډول د پښو غورمه	. ۲۶۷
۱۸۲	درېيم ډول د پښو غورمه	. ۲۶۸
۱۸۲	دانسې املېټ	. ۲۶۹
۱۸۲	د سبزي پالکو دانسي کوکو	. ۲۷۰

### څو ډوله ډوډۍ

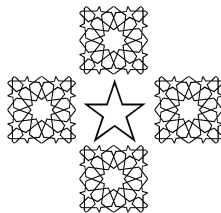
۱۸۷ - ۱۸۹

۱۸۷	پيازي ډوډۍ	. ۲۷۱
۱۸۷	لېمبويي ډوډۍ	. ۲۷۲

۱۸۷	د برگر ډوډي	۲۷۳
۱۸۸	ډبل روټي يا سانډويچ ډوډي	۲۷۴
۱۸۹	ناشتا	۲۷۵
۱۸۹	د مشنگو ناشتا	۲۷۶
<b>چکني، رُب او داسي نور</b> ۱۹۳ - ۱۹۴		
۱۹۳	چکني	۲۷۷
۱۹۳	د املې چکني	۲۷۸
۱۹۳	د مستو چکني د بادرنګ سره	۲۷۹
۱۹۴	خواره، تروه چکني	۲۸۰
۱۹۴	د روميانو خوږ کيچف	۲۸۱
۱۹۴	بل ډول د روميانو خوږ کيچف	۲۸۲
<b>کيک، کلچې، حلوا او داسي نوري خوږې</b> ۱۹۹ - ۲۱۶		
۱۹۹	د خرما کيک	۲۸۳
۱۹۹	لېمبويي کيک	۲۸۴
۱۹۹	کيک د پودين سره	۲۸۵
۲۰۰	د منو کيک	۲۸۶
۲۰۰	جيلي لرونکي کيک	۲۸۷
۲۰۱	د کپلې کيک د جوزو (چارمغزو) سره	۲۸۸
۲۰۱	کلچې	۲۸۹
۲۰۲	خرمايي کلچې	۲۹۰
۲۰۲	د خرما خخه ډکي کلچې	۲۹۱
۲۰۳	نمکي کلچې	۲۹۲
۲۰۳	بل ډول نمکي کلچې	۲۹۳
۲۰۴	د منو کلچه	۲۹۴

۲۰۴	مپوې لرونکې کلچه	۲۹۵
۲۰۵	دوه رنگه کلچې	۲۹۶
۲۰۵	برنجي کلچې	۲۹۷
۲۰۶	په غوړو کې سرې سوي کلچې	۲۹۸
۲۰۶	جوزي کلچې	۲۹۹
۲۰۶	ککوي کلچې	۳۰۰
۲۰۷	د نخودو د اوړو کلچې	۳۰۱
۲۰۷	پفکي کلچه	۳۰۲
۲۰۸	مربايي کلچې	۳۰۳
۲۰۸	ککوي بيسکېټ	۳۰۴
۲۰۹	د زردکو حلوا	۳۰۵
۲۰۹	بل ډول د زردکو حلوا	۳۰۶
۲۱۰	د حلوا څخه ډکي سمبوسې	۳۰۷
۲۱۰	خوږې بادامي سمبوسې	۳۰۸
۲۱۱	گلاب جامن	۳۰۹
۲۱۱	بل ډول گلاب جامن	۳۱۰
۲۱۱	د خرمارول	۳۱۱
۲۱۲	قطاب	۳۱۲
۲۱۲	کاکاوي خوږه	۳۱۳
۲۱۳	ترکی بغلاوه	۳۱۴
۲۱۳	پودين د منو د جيلي سره	۳۱۵
۲۱۴	د مپوو جيلي	۳۱۶
۲۱۴	جيلي لرونکي فرني د مپوو سره	۳۱۷
۲۱۵	د ککو فرني	۳۱۸
۲۱۵	گډي مپوې د مستو سره	۳۱۹
۲۱۶	مپوه يي مستې	۳۲۰

۲۱۶	کېلې د کوپړې د پوډروسره	. ۳۲۱
<b>ځینې اړینې ټوټې</b> ۲۳۵-۲۱۹		
۲۱۹	د غونډو ټوټې	. ۳۲۲
۲۲۱	د وریجو ټوټې	. ۳۲۳
۲۲۲	د سبزیو ټوټې	. ۳۲۴
۲۲۴	د کبانو (ماهیانو) ټوټې	. ۳۲۵
۲۲۵	د چرگ ټوټې	. ۳۲۶
۲۲۶	د هگیو ټوټې	. ۳۲۷
۲۲۸	د ډوډۍ ټوټې	. ۳۲۸
۲۲۸	د پوڅي او مستو ټوټې	. ۳۲۹
۲۲۹	مختلفي کورنۍ ټوټې	. ۳۳۰
۲۳۵	د یخچال ټوټې	. ۳۳۱
۲۳۷	د دې کتاب د ځینو توکو د پېژندنې په اړه څرگندونې	. ۳۳۲

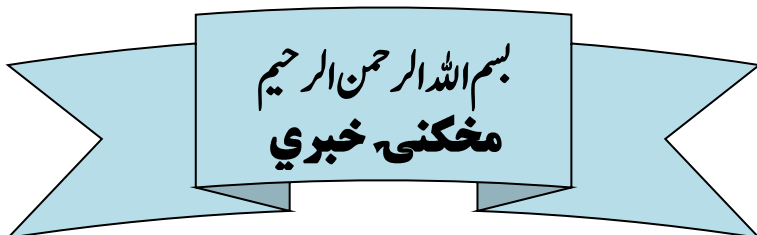












بسم الله الرحمن الرحيم  
مخکنی خبري

ستاينه او شکر دی لوی څښتن جل جلاله ته. درود او سلامتیا دي وي زموږ پر وياړلي پيغمبر حضرت محمد مصطفي صلی الله عليه وآله وسلم او دهغه پر آل او اصحابو باندي. دادی دا پلامی د لوی څښتن جل جلاله په فضل او مرسته دا کتاب چي ”فناوي ډالی“ نوميري ستاسي لپاره وليکی، چي تاسي وکولای سئ د هغه په مرسته د لا ډېرو ښو خورو په پخولو سره خپل ستر خانونه لا ډېر ښايسته کړئ.

زما ”پخلی“ کتاب خو د هغه خپروونکي څو واره چاپ کړ اما دا يې نه وه خوښه چي پر هغه باندي نوي زياتوني وکړم او د کتاب حجم زيات سي او بيه يې لوړه سي. له بلي خوا د پخلي په باب نور نوي راټول سوي توکي هم دونه ډېر سول چي د يوه بشپړ کتاب بڼه يې غوره کړه. ځکه نو په دې فکر کي سوم چي دغه توکي د يوه بېل کتاب په بڼه تاسي ته وړاندي کړم. په هماغو لومړيو کي زما درانه استاد او د ژوند ملگري عبدالملک همت د دې کتاب لپاره ”فناوي ډالی“ نوم خوښ کړ او ويې ويل چي دا به داسي کتاب وي چي افغانان به يې د نورو شيانو سره نايانو ته په سوغات کي ورکوي. ځکه نو ماهم دغه نوم ورته غوره کړ. هېله ده له دې کتاب څخه هر څوک گټه واخلي، په تېره نو واده سوو نايانو ته د يوې ښې ډالی په توگه ورکړه سي او هغوی په خپلو پخلنځيو کي استفاده ځني وکړي. په پای کي دعا کوم چي خدای تعالی دي زموږ گران هيواد بېرته خپلواک کړي او موږ ټول دي لوی څښتن د غليمانو له دې شوم نيواک او له هغه څخه د زېږېدلو ناورينونو څخه په خير او عافيت وژغوري، په دېناوي.

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

د ۱۳۹۳ل. کال د لېنډی لسمه









## د چرگ کباب

اړين مواد:

- ۱- هګۍ څلور دانې ۲- دنخودو اوږه درې د خوړو کاجونغي ۳- مالګه او تور مرچ
- د ضرورت په اندازه ۴- سوډا يوه د چايو کاجونغه ۵- د چرگ ايشولي غوښي يو کپلو
- ۶- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تړن:

لومړۍ هګۍ ماتي کړئ، سره ويې وهئ. بيا دنخودو اوږه، مالګه، تور مرچ او کور کمن ور واچوئ او ښه يې سره ګډ کړئ. بيا د چرگ غوښي په دغه مساله کي ووهئ، او په غوړو کي يې سره کړئ او د کاهو او د بادرنګو د الغو سره يې واوډئ.

## د چرگ د غوښو کباب

اړين مواد:

- ۱- د سيني غوښي نيم کپلو ۲- ايشولي پټاټه يوه دانه ۳- پياز يوه دانه ۴- اوږه دوې دانې
- ۵- ګشنيز (دنيا) نيمه دسته ۶- هګۍ دوې دانې ۷- ډبل روټي دوې ټوټې ۸- مالګه او
- مرچک د ضرورت په اندازه ۹- تور مرچ يوه د چايو کاجونغه.

د پخېدو تړن:

غوښي، پټاټه، پياز، اوږه، ګشنيز او دوډۍ تر ماشين وباسئ. هګۍ، مالګه، مرچک او تور مرچ ور واچوئ. په لاسو يې ښه سره ګډ کړئ. بيا له دغو موادو څخه د خپلي خوښي کباب جوړ کړئ. په غوړو کي يې سره کړئ.

## د چرگ د اښي کباب

اړين مواد:

- ۱- چرگ يوه دانه ۲- هګۍ يوه دانه ۳- ميده سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاجونغي
- ۴- تر ميده اوږه نيمه چايخوړۍ ۵- سويا ساس دوې د خوړو کاجونغي ۶- تور مرچ او مالګه
- د ضرورت په اندازه ۷- سپيني کنجدي دوې د خوړو کاجونغي ۸- مستې نيمه چايخوړۍ.

د پخېدو تړن:

هګۍ سره ووهئ. مستې، اوږه، ادرک، سويا ساس، تور مرچ، سره مرچ، مالګه



ور واچوئ، سره گډ يې کړئ. د چرگ ټوټې د څو ساعتو لپاره پکښې اخته کړئ. په ترميده اوږو کې کنجدي، مالگه، تور مرچ واچوئ، سره گډ يې کړئ. بيا د چرگ ټوټې په دغو اوږو کې ووهئ. د دابن قالب غوړ کړئ، دغه چرگ پکښې کښېږدئ، په ۴۰ يا ۵۰ دقيقو کې پخېږي.

### دوهم ډول د چرگ دابني کباب

اړين مواد:

۱- د چرگ غوښې نيم کپلو ۲- پياز يوه دانه ۳- اوږه څلور دانې ۴- ادرک لږ څه ۵- تازه مرچک دوې دانې ۶- گشنيز (دنيا) لږ څه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- مالگه د ضرورت په اندازه ۹- لېمبو اته دانې ۱۰- کوچي ۵۰ گرامه.  
د پخېدو ترتيب:

پياز، مرچک، اوږه، ادرک، گشنيز، د پنځو دانو لېمبو اوږه، ۵۰ گرامه کوچي، دا ټول په مکسر کې واچوئ، چکني ځني جوړ کړئ. غوښې د څو ساعتو لپاره پکښې اخته کړئ، بيا يې په يوه غوري کې واچوئ، څو دانې د لېمبو ټوټې پر کښېږدئ، په دابن کې يې کښېږدئ، چي غوښې په دابن کې پخې سي.

### د چرگ ټوټه کباب

اړين مواد:

۱- د چرگ کوچني چيچيان دوې دانې ۲- غوري يا کوچي لږ څه ۳- د گشنيز (د دنيا) میده سوی تخم دوې د خوړو کاچوغي ۴- سپينه زيره يوه د خوړو کاچوغه ۵- اومه پيټا يا شينکي يوه ټوټه ۶- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.  
د پخېدو ترتيب:

د چرگ چيچيان دوه يا څلور ځايه کړئ. د گشنيز تخم، سره مرچک، سپينه زيره او شينکي میده کړئ، مساله ځني جوړه کړئ او د چرگ په ټوټو پوري يې وموږئ، د څو ساعتونو لپاره يې دغسي کښېږدئ. بيا يې په سيخانو باندي وپيښئ، پر اور يې کباب کړئ، لږ غوري په ووهئ، بيا يې په دابن کې پاخه کړئ.

### تندوري چرگ

اړين مواد:

۱- چرگ يوه دانه ۲- مستې يوه چايخوری ۳- د لېمبو اوږه دوې د خوړو کاچوغي



۴- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- غوړي لږ څه ۶- مالگه او کورکومن د ضرورت په اندازه ۷- سپينه زيره يوه د چايو کاچوغه ۸- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه. د پخېدو لړ ټيپ:

ټوله مساله په مستو کي واچوئ، په چرگ پوري يې وموړئ. په چاره باندي د چرگ سينه او ورنونه چاک چاک کړئ، چي مساله په هډ واخلي. چرگ ۲۴ ساعته په يخچال کي کښېږدئ. بيا لږ غوړي پر وموړئ، په سيخانو يې وپيښئ، په تناره کي يې کښېږدئ. نيم ساعت وروسته يې سره واړوئ، چي ټول چرگ ښه کباب سي، بيا يې د تودې ډوډۍ او سلاتي سره راواخلي.

### د چرگ دورنو تندوري کباب

لړ ټيپ مو اډ:

۱- د چرگ ورنونه شپږ دانې ۲- اوږه شپږ دانې ۳- باريکيو ساس<sup>(۱)</sup>. شپږ د خوړو کاچوغي ۴- مستې درې د خوړو کاچوغي ۵- زيره يوه د چايو کاچوغه ۶- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- مالگه د ضرورت په اندازه. د پخېدو لړ ټيپ:

باريکيو ساس، مستې، زيره، مالگه، تور مرچ او اوږه په يوه لوبني کي واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا د چرگ ورنونه په چاره چاک چاک کړئ، په مساله يې ښه ووهئ، د دابن په پتنوس کي يې واودئ او په دابن کي يې کښېږدئ.

### د چرگ دورنو کباب په شنه مساله کي

لړ ټيپ مو اډ:

۱- د چرگ ورنونه څلور دانې ۲- شنه پياز د پانو سره درې دانې ۳- گشنيز لږ څه ۴- مرچک دوې دانې ۵- اوږه دوې دانې ۶- ادرک کوچنۍ ټوټه ۷- پياز يوه دانه ۸- لمبو درې دانې ۹- تور مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي څلور د خوړو کاچوغي. د پخېدو لړ ټيپ:

گشنيز، شنه پياز، اوږه، ادرک، مرچک او پياز په مکسر کي واچوئ، چکني ځني جوړ کړئ. بيا د لمبو اوبه، مالگه، تور مرچ او غوړي ور واچوئ. د چرگ ورنونه په چاره چاک

(۱)- باريکيو ساس د ښار په سوپر مار کېتونو (لويو دکانونو) کي خرڅيږي.

کړئ، دغه مساله ښه په ووهئ، د دوو ساعتونو لپاره يې ښه اخته کړئ. بيا دابن تود کړئ، قالب يې غوړ کړئ، ورنونه پکښي کښېږدئ. پاته مساله يې پر سر ور واچوئ، په دابن کي يې د نيم ساعت لپاره کښېږدئ، ورنونه کبابيري. دابنونه فرق کوي په ځينو دابنونو کي ژر پخيري، په ځينو کي په ډېر عمر پخيري.

پاڅوونه: که لمبو نه وي د نارنج اوبه ور واچوئ.

## د چرگ دورنو کباب

اړين مواد:

۱- د چرگ ورنونه اته دانې ۲- کورکومن نيمه د چايو کاجوغه ۳- د لمبو اوبه نيمه چايخوری ۴- گرمه مساله يوه د چايو کاجوغه ۵- اوږه او ادرك دوې د خوړو کاجوغي ۶- چاټ مساله د ضرورت په اندازه ۷- د نخودو اوږه دوې د چايو کاجوغي ۸- مستې يوه چايخوری ۹- غوړي لږ څه ۱۰- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.

پاڅوونه تر ټيټې:

ورنونه په چاره دوه يا څلور ځايه چاک کړئ، د لمبو اوبه پر وموړئ، کښې يې ږدئ. بيا د نخودو اوږه په وچه کړايي کي بريان کړئ، کښې يې ږدئ چي ساړه سي. بيا مستې، اوږه، ادرك، کورکومن، گرمه مساله، مالگه او مرچک ور واچوئ، سره گډ يې کړئ په دغو موادو کي ورنونه ولړئ او د دوو ساعتونو لپاره يې په يخچال کي کښېږدئ. بيا دا ورنونه په دابن کي يا پر سکرو باندي کباب کړئ، لږ غوړي پر واچوئ. بيا چاټ مساله پر واچوئ د لمبو سره يې راواخلئ.

## د چرگ د سيني سيخ کباب په دابن کي

اړين مواد:

۱- د چرگ غوښي نيم کپلو ۲- مستې درې د خوړو کاجوغي ۳- پپروې درې د خوړو کاجوغي ۴- شنه مرچک دوې دانې ۵- اوږه درې دانې ۶- د کباب مساله يوه د خوړو کاجوغه ۷- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۸- ميده سوې زيره يوه د چايو کاجوغه ۹- د لرگيو سيخان د ضرورت په اندازه.

پاڅوونه تر ټيټې:

غوښي د کباب په اندازه ميده ميده کړئ، مستې، پپروې، مالگه، مساله، تور مرچ او زيره ور واچوئ. ښه يې سره گډ کړئ. غوښي د دوو ساعتونو لپاره اخته کړئ. بيا يې په سيخانو



و پيښې، په دانښ کي يې کښېږدئ چي کباب پوخ سي.

### د چرگ د سينې کباب د شنو پيازو سره

لړ پين هوډ:

- ۱- د چرگ سينه نيم کېلو ۲- شنه ميده سوي پياز نيمه چايخوري ۳- ميده سوي تازه گشنيز نيمه چايخوري ۴- تور مرچ او مالکه د ضرورت په اندازه ۵- غوري د سره کېدو لپاره ۶- شنه پياز چي يوه اندازه وي د ضرورت په اندازه ۷- بادرنگ يوه دانه ۸- روميان دوې داني.

د پخېدو تړنښ:

د چرگ سينه تر ماشين وباسئ، بيا ميده سوي شنه پياز او گشنيز په لږ غورو کي لږ سره کړئ. کله چي پاسته سي، بيا يې غوښو ته واچوئ. مالکه او تور مرچ هم ور واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا شنه پياز د يوه لوښت په اندازه پرې کړئ، پاک يې کړئ. بيا د يوه کباب په اندازه غوښي راواخلئ، په لاس کي يې هوار کړئ، او د شنو پيازو سر پکښي ونيسي چي شنې پاني يې د کباب د باندي پاتي سي. بيا په هواره کړايي کي يو څه غوري واچوئ. دغه کبابونه پکښي سره کړئ. دا کباب ډېر سره کېده نه غواړي، ځکه د چرگ غوښي ناز کي دي. خو هڅه وکړئ چي د پياز بلگونه ونه سوزي.

### د چرگ د سينې لونگ کباب

لړ پين هوډ:

- ۱- د چرگ سينه يو کېلو ۲- پياز دوې داني ۳- کُرت د ضرورت په اندازه ۴- تور مرچ د ضرورت په اندازه ۵- غوري ۱۰۰ گرامه ۶- اوږه يوه غوزه.

د پخېدو تړنښ:

لومړی پياز تر تراشک وباسئ، په غورو کي يې لږ سره کړئ. يا ميده سوي غوښي ور واچوئ او لږ يې سره کړئ. بيا لږ اوږه ور واچوئ چي غوښي پکښي پخې سي. بيا اوږه په کُرتو کي واچوئ، سره گډ يې کړئ او غوښو ته يې واچوئ. کله چي د کُرتو اوږه وچي سي او پر غورو باندي راسي، تور مرچ ور واچوئ. دا کباب مالگي ته اړتيا نه لري، ځکه چي کُرت خپله مالکه لري نور نو کباب تيار دی.

### د چرگ د سينې دانبي کباب

لړ پين هوډ:

- ۱- د چرگ سينه يو کېلو ۲- کېو ۵۰۰ گرامه ۳- روميان ۳۰۰ گرامه ۴- پوڅه ۳۰۰ گرامه



۵- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ۶- زر ورغ کاغذ د ضرورت په اندازه.  
د پخېدو تر تېپ:

د چرګ د سينې غوښې درې، خلور ځايه چاک کړئ. کډو، روميان، پوڅه الغه الغه کړئ. بيا زور ورغ کاغذ راواخلي، غوړ يې کړئ، خلور الغې کډو کښېږدئ، پر سر يې روميان کښېږدئ، بيا يې پر سر د چرګ سينه کښېږدئ او په چاک سوو ځايونو کې يې يوه يوه پوڅه پوڅه کښېږدئ، مالګه او تور مرچ پر و دوړوئ او کاغذ وپېچئ، په دابن کې يې کښېږدئ په شلو يا پنځه ويشتو دقيقو کې پخېږي. که يې اوبه درلودې د زور ورغ څخه يې وباسئ او په دابن کې يې د څو دقيقو لپاره کښېږدئ چې رنگ يې لږ سور سي.

### دوهم ډول د چرګ د سينې دابني کباب

د پخېدو تر تېپ:

۱- د چرګ سينه نيم کپلو ۲- ترميده اوږه لږ څه ۳- وچه ډوډۍ د ضرورت په اندازه  
۴- هګۍ دوې دانې ۵- غوړي د ضرورت په اندازه ۶- روميان درې دانې ۷- کور کومن يوه  
د چايو کاچوغه ۸- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۹- اوږه درې دانې ۱۰- د پيزا پوڅه ۵۰ گرامه.  
د پخېدو تر تېپ:

د چرګ د سينې غوښې نازکې، پلني پرې کړئ، هګۍ په يوه لوبښي کې ماتي کړئ، سره ويې وهئ. په ترميده اوږو کې يوه د چايو کاچوغه کور کومن واچوئ، سره ګډيې کړئ. بيا د غوښو يوه يوه پوڅه لومړۍ په اوږو کې وهئ، بيا يې په هګۍ کې وهئ، بيا يې په میده سوې وچه ډوډۍ کې وهئ، په غوړو کې يې سره کړئ. بيا روميان تر تراشک وباسئ، په غوړو کې يې سره کړئ، مالګه، تور مرچ، میده سوې اوږه هم ورواچوئ. بيا دغه کباب په يوه غوړي کې کښېږدئ، پر سر يې سره سوې روميان واچوئ، بيا تر تراشک ايستل سوې پوڅه پر واچوئ، په دابن کې يې د لسو دقيقو لپاره کښېږدئ.

### درېيم ډول د چرګ د سينې دابني کباب

د پخېدو تر تېپ:

۱- د چرګ سينه يو کپلو ۲- هګۍ دوې دانې ۳- کوټل سوې اوږه يوه د چايو کاچوغه  
۴- تور مرچ، سره مرچ، مالګه او لېمبو د ضرورت په اندازه ۵- مستر ډساس<sup>(۲)</sup>. يوه د خوړو کاچوغه.

(۲) - مستر ډساس د ښار په سوپر مار کېتونو (لويو دکانونو) کې خرڅېږي.

د پخېدو تر تېپ:

هگۍ په يوه لوبني کي ماتي کړئ، سره ويې وهئ. اوږه، مسترډ ساس، تور مرچ، سره مرچ، مالگه ور واچوئ. د چرگ سينه پر اوږدو دوه ځايه کړئ. په دغو موادو کي يې د يوه ساعت لپاره اخته کړئ. بيا په کړايي کي لږ غوري واچوئ، او د سينې ټوټې پکښي سرې کړئ. بيا يې په دابن کي د شلو دقيقو لپاره کښېږدئ چي کباب پوخ سي. بيا په غوري کي کاهو، بادرنګ او نارنج واوږئ، په منځ کي يې کباب کښېږدئ.

### د چرگ د سينې کباب

لړين هوا:

۱- د چرگ سينه څلور دانې ۲- غوري نيمه چايخوری ۳- د لېمبو اوبه د يوې چايخوری درېيمه برخه ۴- کوټل سوې اوږه يوه د چايو کاجوغه ۵- ادرك دوې د خوړو کاجوغي ۶- سویا ساس<sup>(۳)</sup>. يوه د خوړو کاجوغه ۷- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه ۸- لېمبو او دروميانو کيچف د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر تېپ:

سينې د غوښو په مخصوص چکش وټکوئ او ښه يې هواري کړئ. بيا د لېمبو اوبه، اوږه، ادرك، سویا ساس، غوري، مالگه او تور مرچ سره گډ کړئ، په غوښو پوري يې وموړئ. غوښي د يوې شپې لپاره اخته کړئ. بيا سکاره تازه کړئ، جالی پر کښېږدئ، غوښي پر کباب کړئ. د روميانو د کيچف او لېمبو سره يې راواخلئ.

### دوهم ډول د چرگ د سينې کباب

لړين هوا:

۱- د چرگ سينې څلور دانې ۲- مستې څلور د خوړو کاجوغي ۳- اوږه دوې دانې ۴- کورکومن نيمه د چايو کاجوغه ۵- سپينه زيره نيمه د چايو کاجوغه ۶- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوري لږ څه.

د پخېدو تر تېپ:

سينې په پلاستيک کي وپېچئ او د غوښو په مخصوص چکش باندي يې دونه ووهئ چي نری نازکي سي. بيا ټوله مساله ميده کړئ، په مستو کي يې واچوئ او په غوښو يې وموړئ او دوو ساعتونو لپاره يې په يخچال کي کښېږدئ. بيا سکاره تازه کړئ، جالی پر کښېږدئ سينه

(۳) - سویا ساس هم د ښار په سوپر مار کېتونو کي خرڅېږي.

پر کباب کړئ او لږ لږ غوړي هم په مورئ. که سکاره نه وي په دابن کي يې هم پنخولای سئ.

### درېيم ډول د چرگ د سينې کباب

اړين هواله:

- ۱- د چرگ سينه څلور ټوټې ۲- مالگه د ضرورت په اندازه ۳- سپين مرچک يوه
- د چايو کاچوغه ۴- سوياساس څلور د خوړو کاچوغي ۵- کارن فلور د ضرورت په اندازه
- ۶- کنجدي د ضرورت په اندازه ۷- هگۍ يوه دانه ۸- ترميده اوږه نيمه چايخوړۍ
- ۹- بيکينگ پوډر نيمه د چايو کاچوغه ۱۰- اوبه لږ څه.

د پخېدو تړنښ:

سوياساس، مالگه او مرچک سره گډ کړئ، د غوښو په ټوټو يې ومورئ. بيا کارن فلور پر دوږوئ، د يوه ساعت لپاره يې کښېږدئ. بيا په يوه کاسه کي هگۍ سره ووهئ، لږ اوبه، مالگه، مرچک، بيکينگ پوډر ور واچوئ، ترميده اوږه هم ور واچوئ. د پکوپوډ اوږو په ډول مساله ور ته جوړ کړئ. د غوښو ټوټې په دغه مساله کي ووهئ، بيا يې په کنجدو کي ووهئ، په غوړو کي يې سره کړئ.

### د چرگ د سينې لوله کباب

اړين هواله:

- ۱- د چرگ سينه يو کپلو ۲- ايشولي پټاټې دوې دانې ۳- اوږه څلور دانې ۴- تور مرچ
- يوه د چايو کاچوغه ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- تازه گشنيز لږ څه ۷- ترميده اوږه
- دوې د خوړو کاچوغي ۸- هگۍ دوې دانې ۹- وچه ميده سوې ډوډۍ د ضرورت په اندازه
- ۱۰- زيره يوه کاچوغه.

د پخېدو تړنښ:

غوښي او پټاټې تر ماشين وباسئ، اوږه، مالگه، زيره، مرچ، اوږه او ميده سوي گشنيز ور واچوئ، ښه يې په لاسونو باندي سره گډ کړئ. هگۍ په يوه کاسه کي سره ووهئ. بيا له غوښو څخه لوله کباب جوړ کړئ، لومړی يې په هگۍ کي ووهئ، بيا يې په وچه ډوډۍ کي ووهئ او په غوړو کي يې سره کړئ.

### يوناني سيخ کباب

اړين هواله:

- ۱- د پسه توري غوښي نيم کپلو ۲- د چرگ سينه ۲۵۰ گرامه ۳- لمبو درې دانې



۴- اوږه څلور دانې ۵- ادرک لږ څه ۶- د لرگو سيخان د ضرورت په اندازه  
 ۷- کيوي دوې دانې يا وچ انځر يوه د خوړو کاچوغه ۸- د غوښو د پستېدو لپاره خوږ  
 رنگ لږ څه.

د پخېدو تر تپېب:

د پسه توري غوښي نازکي نازکي اوږدې پرې کړئ، د غوښو په مخصوص چکش باندي يې  
 وتکوئ، مالگه، مرچک، کوټل سوې اوږه، کيوي يا وچ انځور پر واچوئ، لږ د لېمبو اوبه هم پر  
 واچوئ، يو پر بل يې کښېږدئ. د څو ساعتو لپاره يې اخته کړئ. بيا د چرگ غوښي د کباب په  
 اندازه پرې کړئ په يادو سوو موادو کي يې اخته کړئ، لږ خوږ رنگ وړ واچوئ دا هم اخته کړئ.  
 بيا د لرگو درې څلور سيخان راواخلئ، د تورو غوښو ټوټه په وپيئ. بيا د چرگ غوښي په  
 وپيئ. بيا د تورو غوښو بله څو که په سيخان وپيئ چي د چرگ غوښي يې په منځ کي راسي.  
 ټولي غوښي په دې ډول سره جوړي کړئ، سيخان په غوړو کي سره کړئ. بيا يې د څو دقيقو  
 لپاره په دابښ کي کښېږدئ. بيا يې د سلاتي سره راواخلئ.

### د لرگيو سيخ کباب

لږ يې موږه:

۱- اوږه شپږ دانې ۲- مالگه د ضرورت په اندازه ۳- د چرگ سينه يو کپلو ۴- دلمه  
 مرچک (شملة مرچک) ژير او سره ۵- پياز يوه دانه ۶- روميان دوې دانې ۷- د لرگيو  
 سيخان د ضرورت په اندازه ۸- د زيتون غوړي لږ څه ۹- مسترډ ساس يوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو تر تپېب:

غوښي کوچنۍ کوچنۍ څلور کنجه ټوټه کړئ، د روميانو مغز هم وړ وباسئ، او روميان هم  
 د مرچکو په شان څلور کنجه پرې کړئ. پياز هم په دې ډول پرې کړئ. بيا مسترډ ساس،  
 د زيتون غوړي، اوږه او مالگه هم وړ واچوئ او د څو ساعتو لپاره يې اخته کړئ. بيا يې د کبابو  
 په سيخان وپيئ، اول په سيخ کي غوښي، بيا ژير مرچک، بيا سور مرچک، بيا پياز، روميان  
 بيا غوښي وپيئ او په غوړو کي يې سره کړئ. د لرگيو سيخ کباب چمتو دی.

### دوه ډول د لرگيو سيخ کباب

لږ يې موږه:

۱- د پسه توري غوښي يو کپلو ۲- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي  
 ۳- زيره يوه د چايو کاچوغه ۴- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۵- د لېمبو اوبه يوه



د خوړو کاجوغه ۶- تور مرچ يوه د خوړو کاجوغه ۷- مستې درې د خوړو کاجوغي  
۸- غوړي دوې د خوړو کاجوغي ۹- کوچي څلور د خوړو کاجوغي ۱۰- شيدې نيم گيلاس  
۱۱- بادام او کاجو يوه د خوړو کاجوغه ۱۲- کریم (ملايي) ۱۰۰ گرامه ۱۳- مالگه او مرچک  
د ضرورت په اندازه ۱۴- دانخړ غوره يوه د خوړو کاجوغه.

د پخېدو تر تپې:

ټوله مساله په مستو کي واچوئ. د لمبو اوبه هم ور واچوئ، غوښي پکښي اخته کړئ د ۲۴  
ساعتو لپاره يې کښېږدئ. بيا دغه غوښي په سيخانو وپيښئ او پر سکرو يې کباب کړئ. بيا په  
يوه کوچني دېنگ کي کوچي ويلي کړئ، شيدې ور واچوئ، ميده سوي بادام او کریم هم ور  
واچوئ، پاخه يې کړئ. تر څو گاته سي. بيا دغه کباب په يوه دېش کي واچوئ پر سر يې دغه  
ساس واچوئ د تودې ډوډۍ سره يې وخوړئ.

## سيخ کباب

د پخېدو تر تپې:

۱- د چرگ د سينې غوښي نيم کپلو ۲- لمبو دوې دانې ۳- اوږه پنځه دانې ۴- تور مرچ يوه  
د چايو کاجوغه ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- دلر گيو سيخان د ضرورت په اندازه ۷- تازه  
گشنيز لږ څه ۸- دلمه مرچک يوه دانه ۹- پياز يوه دانه ۱۰- روميان درې دانې.

د پخېدو تر تپې:

غوښي کوچنۍ کوچنۍ ميده کړئ، د لمبو اوبه، اوږه، مالگه، گشنيز او تور مرچ  
ور واچوئ، د دوو ساعتونو لپاره يې اخته کړئ. پياز او دلمه مرچک هم د غوښو په څېر ميده  
ميده کړئ چي په سيخانو وپييل سي. روميان هم په دغه ډول ميده کړئ. بيا سيخان را  
واخلئ، يوه ټوټه غوښي، يوه ټوټه مرچک، يوه ټوټه پياز او يو ټوټه رومي او بيا يوه ټوټه غوښي  
ټول په دغه ډول وپيښئ. بيا سيخان په دانې کي کښېږدئ چي کباب پوخ سي. کله چي کباب  
پوخ سو، د سلاتې سره يې کښېږدئ.

## خوندور سيخ کباب

د پخېدو تر تپې:

۱- کوفته سوي غوښي نيم کپلو ۲- پياز درې دانې ۳- روميان درې دانې ۴- کوټل سوي  
اوږه او ادرك دوې د خوړو کاجوغي ۵- تازه گشنيز او تازه مرچک لږ لږ  
۶- پيټا او اومه انخړ يا شينکي کوچنۍ ټوټه ۷- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړنښ:

کوفته سوي غوښي دوه ځله تر ماشين وباسئ. اوږه، ادرک، پياز، پيټا، گشنيز، مرچک، مالگه او تور مرچ ورواچوئ. ښه يې په لاسو واغږئ. رومي په چاره ميده کړئ ورواږي چوئ او د دوو ساعتونو لپاره يې دغسي کښېږدئ. بيا يې په سيخانو باندي وپيښ، پر سکرو باندي يې کباب کړئ او لږ غوړي په ووهئ.

## د تر کار يو سيخ کباب

د پړيڼ هوډ:

۱- کډو يوه دانه ۲- بانجن يوه دانه ۳- پياز يوه دانه ۴- دلمه مرچک سور، شين، ژير درې دانې ۵- غوړي درې د خوړو کاچونې ۶- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۷- دروميانو رب درې د خوړو کاچونې ۸- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړنښ:

کډو او بانجن سپين کړئ، الغه الغه يې کړئ. بيا هره الغه څلور ځايه کړئ. پياز او مرچک هم دغه ډول پرې کړئ او د لرگيو په کوچنيو سيخانوي وپيښ. لومړی يوه ټوټه پياز، بيا کډو، بيا بانجن، بيا سور، شين او ژير مرچک. ټول سيخان په دې ډول سره سم کړئ. په دېگ کي غوړي واچوئ، سيخان لږ پکښي سره کړئ. بيا رب په يوې پيالې کي واچوئ، مالگه، بوره مرچ او يوه د خوړو کاچوغه سرکه، يوه کوچنۍ کاچوغه کور کوم او لږ اوبه ورو واچوئ، سره ويې لړئ، پر سيخانوي وپيښ. د دېگ سر د لسو دقيقو لپاره بند کړئ. د تر کار يو سيخ کباب چمتو دی.

## اسپانوی کباب

د پړيڼ هوډ:

۱- د کوفتې توري غوښي نيم کپلو ۲- ايشولي وريجي يوه چايخوری ۳- سره کړي پياز دوې د خوړو کاچونې ۴- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- د گشنيز و تخم يوه د چايو کاچوغه ۷- هگۍ دوې دانې ۸- ترميده اوږه لږ څه ۹- ميده سوې وچه ډوډۍ لږ څه ۱۰- پوڅه ۱۰۰ گرامه ۱۱- غوړي د سره کډو لپاره.

د پخېدو تړنښ:

غوښي او سره سوي پياز تر ماشين وباسئ. ايشولي سوي صافي سوي وريجي، مالگه، مرچک، تور مرچ، د گشنيز تخم او يوه هگۍ ورواچوئ. ښه يې سره گډ کړئ. پوڅه کوچنۍ کوچنۍ

څو ډوله کبابونه

ټوټې کړئ. بيا له دې موادو څخه کوچنۍ کوفټې جوړې کړئ او يوه ټوټه پوڅه يې په منځ کې ورکښېږدئ او کباب گړدي گړدي جوړ کړئ، په ترميده اوږو کې يې ووهئ. بيا يې په وهل سوې هگۍ کې ووهئ، بيا يې په میده سوې وچه ډوډۍ کې ووهئ په غوړو کې يې سره کړئ.

## ایرانی کباب

اړين مواد:

- ۱- کوچنۍ میده سوي غوښې يو کپلو ۲- میده سوي پياز ۱۲۵ گرامه- گرمه مساله لږ څه
- ۴- د گشنيز تخم يوه د خوړو کاچوغه ۵- اومه وچ انځر دوې دانې ۶- مستې ۲۵۰
- ۷- غوړي لږ څه ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

ټول میده سوي مساله او پياز په مستو کې واچوئ، سره گډ يې کړئ. بيا غوښې ورواچوئ او د ۲۴ ساعتو لپاره يې اخته کړئ. بيا دغه غوښې په سيخانو باندې وپيښئ پر سکرو باندې يې کباب کړئ، لږ غوړي په ووهئ. که غوښې لم ولري، بيا غوړو ته اړتيا نسته.

## تاجکستاني کباب

اړين مواد:

- ۱- میده سوي غوښې يو کپلو ۲- پياز دوې دانې ۳- مستې ۲۵۰ گرامه ۴- غوړي لږ څه
- ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۶- توره زيره يوه د چايو کاچوغه ۷- ادرك يوه د خوړو
- کاچوغه ۸- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۹- سپاه دانه نيمه د چايو کاچوغه
- ۱۰- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۱۱- بريان سوي نخود لږ څه ۱۲- وچ انځر ۶۰ گرامه
- ۱۳- مالگه او سره مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

میده سوي انځر، گرمه مساله، سيادانه، ادرك، خاشخاش، نخود، سره مرچک، د گشنيز تخم او سره سوي پياز په مستو کې واچوئ، سره گډ يې کړئ. بيا غوښې پکښې اخته کړئ. بيا څو ساعته وروسته دغه غوښې په سيخانو وپيښئ، پر سکرو يې کباب کړئ لږ غوړي په ووهئ.

## عربی کباب

اړين مواد:

- ۱- غوښې نيم کپلو ۲- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۳- کوټل سوې اوږه او ادرك دوې



د خوړو کاجوغي ۴- مالګه د ضرورت په اندازه ۵- غوړي لږ څه.

د پخېدو تړ تپيپ:

غوښي نازکي پلني پرې کړئ، مالګه، اوږه، ادرک او تور مرچ پر وموړئ او اخته يې کړئ. بيا پر اور باندي جالۍ کښېږدئ، غوښي پر کباب کړئ، په دې وخت کي لږ لږ غوړي پر موړئ.

## د اښي لوله کباب

د پړين مواد:

۱- د غوايي توري غوښي نيم کپلو ۲- ميده سوې وچه ډوډۍ (سو خاري اوږه) درې د خوړو کاجوغي ۳- پياز يوه دانه ۴- اوږه درې دانې ۵- هګۍ درې دانې ۶- ترميده اوږه يو نيم گيلاس ۷- بېکنګ پوډر يوه د چايو کاجوغه ۸- شيدې لږ څه ۹- غوړي دوې د خوړو کاجوغي ۱۰- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- غوړي د سره کېدو لپاره ۱۲- چکن کيوبز<sup>(۴)</sup>. يوه دانه.

د پخېدو تړ تپيپ:

لومړی ترميده اوږه، بېکنګ پوډر غوړي او مالګه سره واچوئ، ښه يې وموړئ په شيدو کي يې واغږئ، کښې يې ږدئ چي لږ وغوړيږي. بيا غوښي وايشوئ، تر ماشين يې وباسئ. پياز او اوږه هم تر ماشين وباسئ. بيا دوې دانې هګۍ، وچه ميده سوې ډوډۍ، مالګه، چکن کيوبز، تور مرچ، گشنيز، ميده سوې تخم ور واچوئ، ښه يې په لاسو واغږئ چي غاز وکړي. بيا د دغو غوښو څخه يوه اندازه لوله کباب جوړ کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ. بيا اوږه په ماشين يا آشکز باندي نازک کړئ او د يوې ګوتي په اندازه يې اوږده اوږده پرې کړئ. دغه اوږه په کباب باندي د کریم رول په ډول وپېچئ. بيا هګۍ په کاسه کي سره ووهئ، لږ غوړي ور واچوئ، دغه جوړ سوې کباب په دغه هګۍ کي ووهئ، د دانې په تاوده سوي قالب کي يې واوډئ، په دانې کي يې کښېږدئ، په لسو يا پنځلسو دقيقو کي پخېږي.

## د اښي قيمه کباب

د پړين مواد:

۱- تازه د گيلګي غوښي نيم کپلو ۲- شنه پياز درې دانې ۳- غټ خواږه مرچک يوه دانه

(۴) - کيوبز يو ډول څلور کنجه ټيکۍ دي. چکن کيوبز او داسي نور کيوبزونه په بازار کي خرڅيږي.

۴- کوچني روميان دوې دانې ۵- کوټل سوې اوږه او ادرک يوه د خوړو کاجوغه ۶- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه ۸- د گشنيز وتخم دوې د چايو کاجوغي ۹- وازگه د ضرورت په اندازه .

د پخېدو تر تپېدو:

غوښي دوه واړه تر ماشين وباسئ، مالکه، مرچک، تور مرچ، د گشنيز وتخم، کوټل سوې اوږه او ادرک ور واچوئ او ښه يې سره واغبرئ. بيا شنه پياز، شنه مرچک او روميان په چارپه باندي ميده ميده کړئ يا يې د سلاتې په ماشين کي ميده کړئ، ور وايې چوئ، ښه يې سره گډ کړئ او له دې کوفتې څخه غټ لوله کباب جوړ کړئ او هر کباب په وازگه کي وپېچئ د دابن په سيمي جال کي يې کښېږدئ او رويې ور خام کړئ. دا کباب په نيم ساعت کي پخيري. کله چي پوخ سو د سلاتې سره يې راواخلئ.

پاڅو ډوله: که دابن نه وي دا کباب په سيخانو وپېچئ وازگه پر وپېچئ پر سکر و باندي يې کباب کړئ.

## د کوفتې دانبي کباب

د پخېدو تر تپېدو:

۱- کوفته سوي توري غوښي يوه کپلو ۲- ترميده اوږه څلور د خوړو کاجوغي  
۳- تر تراشک ايستل سوي پياز درې کاجوغي ۴- کوټل سوې اوږه يوه د چايو کاجوغه  
۵- مالکه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۶- ايشولي هگۍ اته دانې ۷- المونيم کاغذ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر تپېدو:

کوفته سوو غوښو ته ترميده اوږه، پياز، اوږه، مالکه او مرچک واچوئ، او ښه يې واغبرئ چي غوښي تار وکړي. هگۍ سپيني کړئ، بيا المونيم کاغذ څلور کونجه د يوه کوچني دسمال په اندازه پرې کړئ. بيا يو څه غوښي په اوږدو پر کاغذ باندي کښېږدئ، په منځ کي يې دوې ايشولي هگۍ کښېږدئ، په غوښو کي يې وپېچئ او څو کي يې وربندي کړئ. د دابن په قالب کي يې کښېږدئ. نور کبابونه هم په دې ډول سره سم کړئ، په قالب کي يې واوډئ. په دابن کي يې د ۴۰ دقيقو لپاره کښېږدئ. کله چي پاخه سول، د کاغذ څخه يې راوباسئ، په چارپه يې لکه کيک داسي پرې کړئ، د سلاتې سره يې راواخلئ.

## دوه ډول د کوفتې دانې کباب

اړين مواد:

- ۱- کوفته سوي غوښي يو کپلو ۲- تازه ميده سوي گشنيز نيمه چايخوري
  - ۳- دهگۍ ژير يوه دانه ۴- ميده سوي دار چيني نيمه د چايو کاچوغه ۵- زيره نيمه د چايو کاچوغه ۶- گرمه مساله نيمه د چايو کاچوغه ۷- مالگه د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو لار ټيپ:

غوښي دوه ځله تر ماشين وباسئ. گشنيز، دهگۍ ژير، مالگه، دار چيني، گرمه مساله او زيره وړ واچوئ، سره گډ يې کړئ. بيا يوه يوه د خوړو کاچوغه کوفته اخلئ په سيخانو يې وپيښئ، په يوه غوري کي يې ايردئ. بيا دغه د څو ساعتو لپاره په يخچال کي کښېږدئ. بيا د دانې قالب غور کړئ، دغه د کبابو سيخان پکښي واوډئ په تاوده دانې کي يې کباب کړئ. بيا په مستو کي يوه دانه د لمبو اوبه، لږ بوره او يوه دانه اوږه واچوئ، ښه يې سره ووهئ او د کباب سره يې راواخلئ.

## تنوري يا دانې کباب

اړين مواد:

- ۱- غوښي نيم کپلو ۲- پياز ۲۵۰ گرامه ۳- مستي ۲۵۰ گرامه ۴- اومه پيپتا يا د خټکي شينکۍ ۱۲۵ گرامه ۵- زيره، کنجدي او خاشخاش يوه يوه د خوړو کاچوغه ۶- کوټل سوې اوږه او ادرك دوې د خوړو کاچوغي ۷- بريان سوي نخود دوې کاچوغي ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوري لږ څه.
- د پخېدو لار ټيپ:

پياز تر تراشک وباسئ، په غورو کي يې سره کړئ. بيا نوره ټوله مساله د پيازو سره ميده کړئ. پيپتا هم ميده کړئ، پيازو ته يې واچوئ. اوږه، ادرك او ټوله مساله مستو ته واچوئ او غوښي ښه پکښي اخته کړئ. څو ساعته وروسته دغه غوښي په دانې يا تناره کي په يوه لوبښي کي کښېږدئ او پخې يې کړئ، تودې تودې يې د ډوډۍ سره راواخلئ.

## د چاپ يا د ملا د غوښي کباب

اړين مواد:

- ۱- د پسه د ملا غوښي نيم کپلو ۲- کوچي ۵۰۰ گرامه ۳- تور مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه ۴- اوږه څلور دانې ۵- باربيکيو ساس څلور د خوړو کاچوغي.

د پخپلې ټر ټيپ:

په کړايي کي کوچي يا غوري واچوئ، چي سره سي. بيا يوه يوه ناز که د غوښو ټوټه پکښي سره کړئ. مالگه او تور مرچ پر واچوئ. بيا په پاته غوړو کي اوږه سره کړئ باريکيو ساس ورواچوئ. لږ اوبه هم ورواچوئ ويې ايشوئ چي پر غوړو باندي راسي پر غوښو يې واچوئ. يا ډوله: که غوښي پخې نه وي، تاسي کولای سئ چي په المونيم کاغذ کي يې وپېچئ په دانښ کي يې کښېږدئ، بيا وروسته ساس پر واچوئ.

## د پسه د غوښو کړايي کباب

لږ يې موډ:

۱- د پسه غوښي نيم کپلو ۲- مستې يو گيلاس ۳- کوټل سوې اوږه او ادرک يوه دخوړو کاچوغه ۴- مالگه د ضرورت په اندازه ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۶- سکاره د ضرورت په اندازه ۷- شنه مرچک دوې دانې ۸- غوري ۱۲۵ گرامه ۹- زيره دوې د چايو کاچوغي ۱۰- سياه دانه دوې د چايو کاچوغي ۱۱- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه.

د پخپلې ټر ټيپ:

غوښي پر بولئ، د بخار په دېگ کي يې واچوئ. دوې دانې اوږي ميده کړئ، وروايې چوئ. د لږ مالگي سره يې سر وړ بند کړئ چي غوښي پخې سي. بيا په کړايي کي غوري واچوئ چي سره سي. په مستو کي سيادانه، مالگه، مرچک، د گشنيز و تخم ټوله سره گډ کړئ. په غوړو کي اوږه او ادرک واچوئ چي سره سي. بيا غوښي ورواچوئ پکښي سره يې کړئ. بيا مستې ورواچوئ سر يې وړ بند کړئ چي غوښي پخې سي او پر غوړو باندي راسي. بيا سکاره پر گاز باندي تازه کړئ، په يوه لوبښي کي يې د کباب په منځ کي کښېږدئ، لږ غوري پر واچوئ چي دود يې پورته سي. د کباب سر وړ بند کړئ چي بوی يې غوښي په هډ واخلي، کباب تيار دی.

## د دوپيازې کباب

لږ يې موډ:

۱- د پسه ايشولي غوښي نيم کپلو ۲- پياز نيم کپلو ۳- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۴- سرکه يا د نارنج اوبه دوې دخوړو کاچوغي ۵- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخپلې ټر ټيپ:

يوه دانه پياز په لږو غوړو کي واچوئ، لږ يې سور کړئ. بيا غوښي ورواچوئ، غوښي او پياز په غوړو کي سره کړئ. پاته پياز الغه الغه کړئ، په مالگه او سرکه کي يې اخته کړئ. کله

چي غوښي سرې سوې الغه سوي پياز پر واچوئ، تور مرچ او مالګه هم ور واچوئ، د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ. بيا په غاب يا غوري کي يوه د تبخي کوچنۍ نازکه ډوډۍ کښېږدئ، دغه دوپيازه کباب پر واچوئ د خوړولو لپاره يې راواخلئ.

## کباب د نارنجو په اوبو کي

لړين هواله:

١- توري غوښي نيم کپلو ٢- نارنج پنځه دانې ٣- تور مرچ د ضرورت په اندازه ٤- مالګه د ضرورت په اندازه ٥- غوري لږ څه.

د پخېدو تړن:

غوښي ميده ميده کړئ. د نارنجو اوبه وباسئ. غوښي، د نارنجو اوبه، مالګه او لږ غوري په دېک کي واچوئ، سر يې وربند کړئ. کله چي غوښي پخې سوې او د نارنجو اوبه وچي سوې، په غوري کي يې واچوئ، تور مرچ پر و دوړوئ، کباب تيار دی.

## د کوفتې کباب

لړين هواله:

١- د کوفتې غوښي نيم کپلو ٢- پياز يوه دانه ٣- هګۍ دوې دانې ٤- تور مرچ يوه د چايو کاچوګه ٥- د گشنيز تخم دوې د چايو کاچوګي ٦- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه. ٧- بادرنګ يوه دانه ٨- روميان د ضرورت په اندازه ٩- د غاښو خلال د ضرورت په اندازه ١٠- غوري د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تړن:

غوښي او پياز دوه واره تر ماشين وباسئ، مالګه، مرچ، د گشنيز تخم ور واچوئ او ښه يې واغبرئ. بيا هګۍ سره ووهئ او غوښو ته يې واچوئ، ښه يې سره ګډ کدئ. بيا له دې غوښو څخه کوچنۍ کوچنۍ کوفتې جوړي کړئ. په غورو کي يې سرې کړئ. بادرنګ په اوږدو څلور ځايه کړئ. او بيا يې ټوټه ټوټه کړئ. روميان هم دغسي ټوټه ټوټه کړئ. بيا د خلال په خاشه باندي يوه ټوټه رومي، يوه دانه کباب او يوه ټوټه بادرنګ وپيښئ، ټول کباب په دې ډول په خاشو وپيښئ او د سلاتې سره يې په غوري يا غاب کي واوډئ.

## شامي کباب

لړين هواله:

١- ايشولي غوښي يو کپلو ٢- ايشولي دال نخود يو گيلاس ٣- ايشولي پټاټې يوه دانه



٤- هگۍ دوې دانې ٥- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ٦- غوړي د سره کېدو لپاره.  
د پخېدو لړ تېپ:

غوښي، دال نخود او پټاټه تر ماشين وباسئ. هگۍ، مالګه او مرچک ور واچوئ. ښه يې واغړئ. بيا شامي کباب يا لوله کباب ځني جوړ کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ. شامي کباب تيار دی.

### د بگي کباب

لړ يې مو ٥:

١- د پسه غوښي يو کېلو ٢- د روميانورب درې د خوړو کاچوغي ٣- تور مرچ يوه د چايو کاچوغي ٤- اوږه درې دانې ٥- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- غوړي لږ څه ٧- سرکه درې کاچوغي.

د پخېدو لړ تېپ:

غوښي ټوټه ټوټه کړئ، مالګه، سرکه، رب او اوږه ور واچوئ، او د نيم ساعت لپاره يې کنسېرډئ. بيا په دېک کي لږ غوړي واچوئ او په موادو وهل سوي غوښي ور واچوئ. لږ اوبه هم ور واچوئ، د دېک سر وربند کړئ او پر خام اور يې کنسېرډئ چي غوښي پنځې سي او اوبه يې وچي سي. بيا تور مرچ پر ودوړوئ. بيا په غوړي کي شنې پانې او سلاته واوډئ او په منځ کي يې دا کباب کنسېرډئ.

پاډونه: که غوښي غوړي وي، غوړي مه ور واچوئ.

### خوړ کباب

لړ يې مو ٥:

د چرګ کوفته نيم کېلو ٢- تور مرچ يوه د چايو کاچوغي ٣- هگۍ يوه دانه ٤- ميده سوي پياز څلور د خوړو کاچوغي ٥- سوياساس دوې د چايو کاچوغي. ٦- بوره يوه نيمه د چايو کاچوغي ٧- مالګه د ضرورت په اندازه.

د شربتو لپاره ٥:

١- نارنج دوې د خوړو کاچوغي ٢- بوره دوې د خوړو کاچوغي ٣- سوياساس دوې د خوړو کاچوغي ٤- سرکه دوې د خوړو کاچوغي. دا ټول مواد په يوه کوچني دېک کي واچوئ، ويې ايشوئ چي د بورې دانې اوبه سي او شربت ځني جوړ سي.



د پخېدو تړن تېپ:

په يوه پياله کې د چرگ کوفته سوي غوښې، هگۍ، پياز، سوياساس، تور مرچ، مالگه او يوه نيمه کاجوغه بوره واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. لس يا دولس دانې کباب ځني جوړ کړئ، په غوړو کې يې پر خام اور باندي سره کړئ. بيا يې په شربتو کې واچوئ. بيرته يې له شربتو څخه راوباسئ په غاب يا غوري کې يې کښېږدئ، راوايې خلئ.

## د کبانو کباب

د پړين مواد:

۱- غټ کبان يو کپلو ۲- گرمه مساله يوه د چايو کاجوغه ۳- د نخودو اوږه پنځه د خوړو کاجوغي ۴- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۵- غوړي د سره کېدو لپاره. ۶- د لېمبو اوبه دوې د خوړو کاجوغي.

د پخېدو تړن تېپ:

کبان وايشوئ، پوست او هډوکي يې ځني ليري کړئ، کوفته ځني جوړه کړئ. مالگه، تور مرچ، گرمه مساله او د لېمبو اوبه ور واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا په يوه لوبني کې د نخودو اوږه، مالگه، مرچک او لږ اوبه واچوئ، سره ويې وهئ چې د پکوړو غوندي مساله ځني جوړه سي. بيا له غوښې څخه کباب جوړ کړئ، د نخودو په اوږو کې يې ووهئ، په غوړو کې يې سره کړئ.

## دلته يي کباب

د پړين مواد:

۱- د پسه کوفته سوي غوښې يو کپلو ۲- اوږه او ادرك يوه د خوړو کاجوغه ۳- تازه گشنيز او مرچک د ضرورت په اندازه ۴- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- د ملخوزو وچي پاني لږ څه ۶- غوړي د سره کېدو لپاره.

د ډکېدو لپاره:

۱- پوڅه ۱۳۰ گرامه ۲- شنه مرچک د ضرورت په اندازه.

د کباب د مسالې لپاره:

۱- ترميده اوږه ۷۰ گرامه ۲- اوږه ۷۰ گرامه ۳- هگۍ يوه دانه ۴- سرکه لږ څه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- اوږه او ادرك يوه د خوړو کاجوغه.

د پخېدو تړن تېپ:

غوښې کوفته کړئ، مالگه، مرچک، گرمه مساله، ملخوزي، اوږه، ادرك، شنه

مرچک او گشنيز ور واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ او د نيم ساعت لپاره يې کښېرډئ. بيا دغه غوښي په سيخانو وپيښئ پر اور باندي يې کباب کړئ. بيا سيخان ځني وباسئ، پوڅه او ميده سوي مرچک سره گډ کړئ. کله چي مو سيخان ځني وايستل، له پوڅي څخه يې ډک کړئ. بيا تر ميده اوږه، سرکه، اوږه، ادرك، مالگه او مرچک سره واچوئ، لږ اوږه ور واچوئ، د پکورو د اوږو په شان يې اوږه جوړ کړئ. بيا دغه کباب په دغو اوږو کي ووهئ، په غوږو کي يې سره کړئ.

### د پښتۍ کباب

لږين مواد:

- ۱- د پسه پښتۍ يو کيلو ۲- هگۍ دوې دانې ۳- شنه مرچک د ضرورت په اندازه
  - ۴- سپينه زيره يوه د چايو کاجوغه ۵- د گشنيز تخم يوه د چايو کاجوغه
  - ۶- گشنيز اونعداد ضرورت په اندازه ۷- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو لړ ټيپ:

گشنيز، نغنا او مرچک په مکسر کي واچوئ، مکس يې کړئ. په دېگ کي يې واچوئ، مالگه او غوښي هم ور واچوئ اوږه دونه ور واچوئ چي پښتۍ پکښي پخې سي او اوږه يې وچي سي. بيا په يوه لوبښي کي هگۍ سره ووهئ، مالگه او تور مرچ ور واچوئ. بيا په کړايي کي غوړي سره کړئ، پښتۍ په هگۍ ووهئ په غوړو کي يې سرې کړئ.

### بوټي کباب (د تورو غوښو کباب)

لږين مواد:

- ۱- توري غوښي يو کيلو ۲- مستې ۲۵۰ گرامه ۳- اوږه او ادرك يوه د خوړو کاجوغه ۴- ميده سوي زيره يوه د خوړو کاجوغه ۵- اومه پيټا يا شينکۍ د پوستکي سره دوې د خوړو کاجوغي
  - ۶- لېمبو درې دانې ۷- مالگه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي لږ څه
- د پخېدو لړ ټيپ:

غوښي کوچنۍ کوچنۍ ټوټې کړئ، مستې، مالگه، مرچک، اوږه، ادرك، زيره او د لېمبو اوږه او شينکۍ ور واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ او د ۲۴ ساعتو لپاره يې اخته کړئ. بيا يې په سيخانو وپيښئ او پر سکرو يې کباب کړئ.

### کباب په توبښ کي

لږين مواد:

- ۱- د چرگ ورنونه يو کيلو ۲- مستې يا چکيده يو گيلاس ۳- اوږه پنځه دانې



څو ډوله کبابونه

۴- ادرک يوه ټوټه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- تور مرچ يوه د چايو کاجوګه ۶- چرګ مساله يوه د چايو کاجوګه ۷- غوري د سره کېدو لپاره.

د پخېدو لار ټيټې:

د چرګ ورنونه درې څلور ځايه کړئ، په مستو کې اوږه، ادرک، مالګه او مرچک واچوئ بڼه يې سره ګډ کړئ. غوښي د څو ساعتو لپاره پکښې اخته کړئ. بيا غوري بڼه تاوده کړئ. د چرګ غوښي پکښې سرې کړئ. کله چې غوښي سرې سوې، د منتو په دېګ کې اوبه واچوئ چې وايشي، په قالب کې سرې سوي غوښي واوډئ، سر يې ور بند کړئ چې کباب په توبن کې پوخ سي.

### ساسچ کباب

لار يې هغه:

۱- کوچني ساسچ لس دانې ۲- هګۍ يوه دانه ۳- شيدې نيم ګيلاس ۴- ترميده اوږه نيم ګيلاس ۵- د جوړو اوږه د يوه ګيلاس څلورمه برخه ۶- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- د لرګيو سيخان د ضرورت په اندازه ۸- بېکنګ پوډر يوه د چايو کاجوګه.

د پخېدو لار ټيټې:

د جوړو په اوږو کې لږ ايشولي اوبه واچوئ، سر يې ور پټ کړئ. بيا د جوړو اوږو ته وهل سوې هګۍ او شيدې واچوئ، بڼه يې سره ولږئ. بېکنګ پوډر، مالګه، مرچک او ترميده اوږه هم ور واچوئ، سره ويې لږئ چې مواد د پکورو د اوږو په شان سي. بيا ساسچ په سيخانو وپيښئ، په مساله کې يې ولږئ، په غوږو کې يې سره کړئ.

### داينې کباب

لار يې هغه:

۱- اينه نيم کيلو ۲- هګۍ دوې دانې ۳- میده سوې وچه ډوډۍ څلور د خوړو کاجوغي ۴- مالګه، مرچک او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۵- پټاټې د ښکلا لپاره.

د پخېدو لار ټيټې:

اينه د يخچال په يخدان کې د يوه ساعت لپاره کښېږدئ چې لږ يخه سي. بيا يې په تېره چاره باندي ناز که ناز که پرې کړئ. هګۍ په يوه لوبښي کې ماتي کړئ، لږ مالګه، مرچک او تور مرچ ور واچوئ او سره ويې لږئ. بيا يوه يوه ټوټه اينه په هګۍ کې وهئ او

بيا يې په وچه ډوډۍ کي وهئ او په غوړو کي يې سره کړئ. په وچه ميده سوې ډوډۍ کي هم لږ مالگه او تور مرچ واچوئ. پټاټې نازکي يو رنگه د مثلث په شکل پرې کړئ، په غوړو کي يې سرې کړئ او د غوري پر شاوخوا يې واوډئ، په منځ کي يې د ايني کباب کښېږدئ.

### دوهم ډول د ايني کباب

اړين مواد:

۱- د پسه اينه يو کپلو ۲- ادرک لږ څه ۳- اوږه يوه غوزه ۴- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- مستې ۲۵۰ گرامه.

د پخېدو تړنښ:

اينه د سيخ کباب په اندازه ټوټه ټوټه کړئ. ادرک، اوږه، مالگه او مرچک سره وکوټئ، په مستو کي يې واچوئ. اينه پکښي اخته کړئ، څو ساعته وروسته يې په سيخانو وپيښئ، پر سکروي يې کباب کړئ.

### د پټاټوړول کباب

اړين مواد:

۱- ايشولي سبزي پالک نيمه چايخوري ۲- ايشولي پټاټې څلور دانې ۳- ايشولي دال نخود يوه چايخوري ۴- توره زيره يوه د چايو کاچوغه ۵- ميده سوې اوږه او ادرک يوه د چايو کاچوغه ۶- هگۍ يوه دانه ۷- وچه ميده سوې ډوډۍ يوه چايخوري ۸- کارن فلور څلور د چايو کاچوغي ۹- شيدې څلور د چايو کاچوغي ۱۰- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- غوړې دسره کېدو لپاره.

د پخېدو تړنښ:

ايشولي پالک، دال نخود، او پټاټې سره گډي کړئ. شنه مرچک، زيره، مالگه، اوږه او ادرک بڼه سره وکوټئ، ميده يې کړئ، پټاټو ته يې واچوئ. يوه هگۍ هم سره ووهئ وروايې چوئ. له دغو موادو څخه اوږده کبابونه جوړ کړئ. شيدې او کارن فلور سره گډ کړئ. دغه کبابونه په دغو موادو کي ووهئ او بيا يې په وچه ډوډۍ کي ووهئ او په غوړو کي يې سره کړئ.

### د پټاټو کباب

اړين مواد:

۱- ايشولي خوړيني سوي پټاټې دوې نيمي چايخوري ۲- پيروي نيمه چايخوري



۳- کوچني میده سوي زرد کي او شمله مرچک يوه چايخوري ۴- کوچني میده سوي ادرك، شنه مرچک، تازه گشنيز او شنه پياز يوه چايخوري ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- زيره يوه د چايو کاجوغه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه ۸- گرمه مساله يوه د چايو کاجوغه ۹- کارن فلور درې د چايو کاجوغي ۱۰- وچه میده سوي ډوډی نیمه چايخوري ۱۱- هگی دوې دانې ۱۲- غوري د سره کېدو لپاره.

د پختېدو تر تيب:

په ايشولو پټاټو کي، زيره، گرمه مساله، مالگه، شنه مرچک، شنه پياز او ادرك واچوئ، بڼه يې سره گډ کړئ. شمله مرچک ايشولي زرد کي کوچنی کوچنی میده کړئ، په پيروي کي يې واچوئ. مالگه او مرچ وړ واچوئ. بيا د پټاټو څخه گردې گردې د کوفتې په ډول کبابونه جوړ کړئ، منځ يې په گوتو وړ کښکابړئ، د پيروي، مرچکو او زرد کو څخه جوړ مواد پکښي واچوئ بيا يې په پټاټو پټ کړئ بيا دغه کباب په وهل سوي هگی کي ووهئ بيا يې په وچه ډوډی کي ووهئ، په غوړو کي يې سره کړئ.

### د پټاټو او کوفتې کباب

لږ يې مواد:

۱- کوفته سوي غوښي ۲۵۰ گرامه ۲- ايشولي پټاټې نیم کېلو ۳- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه ۴- د گشنيز تخم يوه د چايو کاجوغه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- تازه گشنيز لږ څه ۷- تر میده اوړه د ضرورت په اندازه ۸- وچه میده سوي ډوډی د ضرورت په اندازه ۹- هگی درې دانې ۱۰- پياز يوه دانه ۱۱- غوري د سره کېدو لپاره.

د پختېدو تر تيب:

په کړايي کي لږ غوري واچوئ، میده سوي پياز لږ پکښي سره کړئ. کوفته سوي غوښي ورواچوئ او سره يې کړئ. بيا يې اور وړ بند کړئ. ايشولي پټاټې سپيني کړئ، تر تراشک يې وباسئ، سره سوي کوفته وړ واچوئ، مالگه، مرچک، د گشنيز تخم، تور مرچ او تازه گشنيز وړ واچوئ، بڼه يې سره گډ کړئ. بيا په يوه کاسه کي هگی ماتي کړئ، بڼه يې سره ووهئ. مالگه او مرچک هم وړ واچوئ. بيا د جوړو سوو موادو څخه کوچنی کوفتې جوړي کړئ. لومړی يې په هگیو کي ووهئ، بيا يې په میده سوي ډوډی کي ووهئ. بيا يې په غوړو کي سره کړئ. د کوفتې او پټاټو کباب تيار دی.

### د ماشو او پټاټو کباب

پړيڼه موږه:

۱- ايشولي پټاټې نيم کپلو ۲- ايشولي ماش يو گيلاس ۳- پياز يوه دانه ۴- اوږه شپږ دانې ۵- گشنيز لږ څه ۶- تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه ۸- دال مساله يوه د چايو کاجوغه ۹- مالگه د ضرورت په اندازه ۱۰- ميده سوې وچه ډوډۍ دوې د خوړو کاجوغي ۱۱- هگۍ درې دانې.

د پټاټو تر تيب:

ايشولي پټاټې، ماش، پياز، اوږه، گشنيز، مرچک او غوښي تر ماشين وباسئ، مالگه، تور مرچ، وچه ډوډۍ، دال مساله ور واچوئ، سره گډ يې کړئ. چپلي کباب غوندي کباب ځني جوړ کړئ. هگۍ په يوه کاسه کي سره ووهئ، لږ مالگه پر واچوئ. بيا په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، دغه کباب په هگۍ کي ووهئ، په لږ غوړو کي يې سور کړئ.

### د پټاټو الماني کباب

پړيڼه موږه:

۱- ايشولي پټاټې يو کپلو ۲- تر ميده اوږه يوه د خوړو کاجوغه ۳- هگۍ دوې دانې ۴- وچه ميده سوې ډوډۍ د ضرورت په اندازه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- بادام ۱۰۰ گرامه ۷- پيروی يوه قطۍ ۸- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پټاټو تر تيب:

پټاټې تر ماشين وباسئ، مالگه، مرچک او تر ميده اوږه ور واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا کوچنۍ کوچنۍ کوفتې ځني جوړي کړئ. هگۍ په يوه کاسه کي سره ووهئ. غوړي په کړايي کي سره کړئ. بيا دا کباب يو واري په هگۍ کي ووهئ، بيا يې په وچه ډوډۍ کي ووهئ او يوه دانه بادام پکښي کښېږدئ. او په غوړو کي يې سره کړئ. بيا پيروی په يوه کاسه کي واچوئ، ورسره راوايې خلئ. د هر چا چي خوښه وه په خپل غاب کي پر کباب باندي پيروی واچوئ، او که موږه وي خوښه مه يې اچوئ.

### د پټاټو او نسک دالو کباب

پړيڼه موږه:

۱- پټاټې نيم کپلو ۲- نسک دال ۲۰۰ گرامه ۳- گشنيز لږ څه ۴- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- غوړي د سره کېدو لپاره ۶- هگۍ دوې دانې ۷- گندنه يا شنه



پياز لږ څه .

د پخېدو تړن تېپ:

ايشولي پټاټې تر تراشک وباسئ، ايشولي نسک وړ واچوئ. هگۍ وړ ماتي کړئ. ميده سوي تازه گشنيز، پياز، مالگه او مرچک هم وړ واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. د کباب مواد چي هر څونه واغړئ هغونه کباب ښه راځي. بيا په کړايي کي غوړي واچوئ کله چي سره سي، نو له پټاټو څخه ستاسي د خوبسي کباب جوړ کړئ او په غوړو کي يې سره کړئ.

## د پټاټو اوزر د کو چيلي کباب

لږ يې مواد:

۱- ايشولي پټاټې څلور دانې ۲- زردکي دوې دانې ۳- هگۍ دوې دانې ۴- زيره دوې د چايو کاچوغي ۵- وچ گشنيز دوې د چايو کاچوغي ۶- تور مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه ۷- اوږه دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو تړن تېپ:

ايشولي پټاټې او زردکي تر تراشک وباسئ، هگۍ، اوږه او مساله جات ټوله وړ واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا ستاسي د خوبسي چيلي کباب ځني جوړ کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ، د چکنيو سره يې راواخلئ.

## د پټاټو کباب

لږ يې مواد:

۱- ايشولي پټاټې درې دانې ۲- زردکي يوه دانه ۳- دلمه يې مرچک يوه دانه ۴- شنه مرچک دوې دانې ۵- پوڅکۍ شپږ دانې ۶- مالگه، مرچک، تور مرچ د ضرورت په اندازه ۷- هگۍ يوه دانه ۸- گشنيز لږ څه ۹- ميده سوې وچه ډوډۍ د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تړن تېپ:

زردکي، پوڅکۍ، شنه مرچک، دلمه مرچک او گشنيز ميده ميده کړئ، ايشولي پټاټې خوړيني کړئ. ټول ميده سوي مواد، مالگه، مرچک او تور مرچ وړ واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا د دغو موادو څخه گړدي يا اوږده کباب جوړي کړئ. په يوه لوبسي کي هگۍ سره ووهي. دغه کباب لومړی په هگۍ کي ووهئ، بيا يې په وچه ډوډۍ کي ووهئ. بيا يې په غوړو کي سره کړئ.

## تکه کباب د خاوري په کټو کي

اړين مواد:

- ۱- د چرگ غوښي يو کپلو ۲- پياز دوې دانې ۳- گرمه مساله يوه د چايو کاجوغه
- ۴- مستې ۲۵۰ گرامه ۵- اوبه او ادرک دوې د خوړو کاجوغي ۶- غوړي خلور د خوړو کاجوغي ۷- مالگه او شنه مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

په مستو کي ټوله مساله واچوئ. د چرگ غوښي د شپږو ساعتونو لپاره پکښي اخته کړئ. بيا دغه غوښي په يوه خاورين دېگ کي پر خام اور باندي په دم پخې کړئ. کله چي غوښي پخې سوې او اوبه يې وچي سوې، بيا يو ټوټه سکور پر گاز باندي ونيسئ چي ښه تازه سي. بيا يې د کټوي په منځ کي کښېږدئ او دوې کاجوغي غوړي پر واچوئ. د دېگ سر ژر ور بند کړئ چي غوښي د سکرو دود ښه په هډ واخلي. لس دقيقې وروسته يې د سلاتي او تودې ډوډۍ سره راواخلئ.

## د پټاټو او يو څکۍ کباب

اړين مواد:

- ۱- ايشولي پټاټې دوې دانې ۲- پوڅکۍ يو دبلې (يا تازه پوڅکۍ وايشوئ)
- ۳- کوچي يوه د چايو کاجوغه ۴- ملايي يوه د چايو کاجوغه ۵- لمبو يوه دانه
- ۶- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- د گشنيز تخم يوه د چايو کاجوغه
- ۸- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تړن:

ايشولي پټاټې خوريني کړئ. پوڅکۍ هم ميده ميده کړئ ور وايې چوئ. کوچي، پيرو، مالگه، مرچک او د گشنيز تخم هم ور واچوئ. ښه يې سره گډ کړئ. بيا کباب ځني جوړ کړئ او په لږو غوړو کي يې سور کړئ.

## کباب د سترخان د ښکلا لپاره

اړين مواد:

- ۱- ايشولي غوښي ۲۵۰ گرامه ۲- د چرگ سينه ۲۵۰ گرامه ۳- اوبه درې دانې
- ۴- د گشنيز تخم يوه د چايو کاجوغه ۵- تور مرچ نيمه د چايو کاجوغه ۶- مالگه
- د ضرورت په اندازه ۷- د لرگيو سيخان د ضرورت په اندازه ۸- د شنو پيازو پاني

د ضرورت په اندازه ۹- هګۍ يوه دانه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو لپاره:

ايشولي غوښي او اوږه تر ماشين وباسئ. د گشنيز تخم، مالګه، تور مرچ، هګۍ ور واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. د چرګ سينه پر اوږدو نرۍ نرۍ نازکي پرې کړئ، مالګه پر واچوئ. د کوفته سوي غوښو څخه ګردۍ ګردۍ د جوزو په اندازه کباب جوړ کړئ، پر هر کباب باندي د چرګ يوه ټوټه غوښه وپېچئ د لرګيو په سيخانو يې وپيښئ. په هر سيخ کي دوه يا درې کبابه وپيښئ. په غوړو کي يې سره کړئ. بيا د سيخانو په لڅووځايونو باندي د پيازو پاني وپېچئ.

### د دست چرګ کباب د منتو په دېګ کي

لپاره موږ:

۱- چرګ يوه دانه ۲- پياز يوه دانه ۳- اوږه درې دانې ۴- مستې دوې د خوړو کاچوغي ۵- د ليمبو اوبه دوې د خوړو کاچوغي ۶- سپينه زيره يوه د چايو کاچوغي ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- کور کومن نيمه د چايو کاچوغي ۹- ګرمه مساله يوه د خوړو کاچوغي ۱۰- تور مرچ يوه د چايو کاچوغي ۱۱- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو لپاره:

د دست چرګ پريولئ، پوست يې ځيني ليري کړئ، په چاره باندي يې سينه او ورنونه چاک چاک کړئ. بيا پياز او اوږه تر تراشک وباسئ، په مستو او د ليمبو په اوبو کي يې سره ګډ کړئ، ټولي مسالي ور واچوئ، چرګ په دغومسالو پوري ولرئ، د دوو ساعتو لپاره يې اخته کړئ. بيا د منتو په دېګ کي اوبه واچوئ چي وايشي. بيا په قالب کي دست چرګ د نيم ساعت لپاره په دم کي پوخ کړئ. وروسته تر نيم ساعت په يوه کړايي کي ډير غوړي سره کړئ. دست چرګ پکښي سور کړئ، د چپس او سلاتي سره يې راواخلئ.









## چينايي خواړه

اړين مواد:

- ۱- د چرگ د سينې غوښې يو کپلو ۲- پياز څلور دانې ۳- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۴- تور مرچ، زيره، مالگه، او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- وريجي ۲۵۰ گرامه ۶- روميان دوې دانې ۶- هکي يوه دانه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

لومړی غوړي په کړايي کي واچوئ، پياز لږ پکښي سره کړئ. بيا ميده سوي غوښي ور واچوئ، پکښي سرې يې کړئ چي پستې سي. بيا زيره، د گشنيز تخم، تور مرچ، مالگه او مرچک ور واچوئ. بيا روميان او اوږه ور واچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا وريجي ور واچوئ، يو شو واره يې سره ولږئ. بيا وهل سوې هکي ور واچوئ، چينايي خواړه تيار دي.

## مکروني د چرگ د سينې سره

اړين مواد:

- ۱- مکروني يو پاکټ ۲- د چرگ سينه ۳۰۰ گرامه ۳- لمبو دوې دانې ۴- پياز يوه دانه ۵- روميان دوې دانې ۶- اوږه درې دانې ۷- شنه مرچک او تازه گشنيز د ضرورت په اندازه ۸- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

په يوه دېگ کي مالگه، اوبه او يوه د خوړو کاچوغه غوړي واچوئ، کښي يې ږدئ چي وايشي. کله چي وايشېدل، مکروني ور واچوئ چي پاخه سي. کله چي مکروني پاسته سول، صاف يې کړئ. بيا په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، پياز لږ پکښي سره کړئ. بيا د چرگ د سينې غوښي ميده ميده کړئ، ور وايې چوئ چي پکښي سرې سي. بيا مالگه، تازه مرچک او دلېمبو اوبه ور واچوئ. کله چي پاخه سول، مکروني ور واچوئ. روميان سپين کړئ، ميده يې کړئ ور وايې چوئ، گشنيز هم ورواچوئ او د شو دقيقو لپاره يې دم کړئ.

## چرگ او مکروني

اړين مواد:

- ۱- د چرگ ايشولي غوښي دوې چايخوړی ۲- ايشولي مکروني يو پاکټ



- ۳- ايشولي متر يوه چايخوری ۴- پياز يوه دانه ۵- اوږه نيمه د چايو کاجوغه
- ۶- سپينه سرکه دوې د خوړو کاجوغي ۷- چينايي مالگه يوه د چايو کاجوغه
- ۸- غوري دوې د خوړو کاجوغي ۹- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

غوري په کړايي کي واچوئ، ايشولي غوښي پکښي سرې کړئ. بيا پياز، اوږه، سرکه، مالگه او چينايي مالگه ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا متر ور واچوئ، دم يې کړئ. بيا په يوه دېش کي ايشولي مکروني واچوئ، سرې سوي د چرگ غوښي پر سر ور واچوئ شاوخوا ته يې روميان او بادرنګ واوډئ.

### د آلبالو او چرگ سالن

لړين هوا:

- ۱- د چرگ غوښي نيم کيلو ۲- آلبالو ۱۲۵ گرامه ۳- بوره ۵۰ گرامه ۴- کارن فلور
- د ضرورت په اندازه ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- غوري لږ څه ۶- د چرگ يخني
- د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

په يوه دېگ کي غوري واچوئ، چرگ پکښي سور کړئ. بيا د چرگ يخني، مالگه، بوره ورواچوئ، سر يې وربند کړئ چي چرگ پوخ سي. بيا د آلبالو مندکي ځني وباسئ په مکسر کي يې مکس کړئ، د چرگ غوښو ته يې واچوئ. کله چي وايشېدل د ضرورت په اندازه کارن فلور د چرگ په يخني يا اوبو کي حل کړئ، سالن ته يې واچوئ چي سالن گاته سي.

### د چرگ د غوښو سالن د خاوري په کټو کي

لړين هوا:

- ۱- د چرگ غوښي يو کيلو ۲- پياز دوې دانې ۳- روميان دوې دانې ۴- خاشخاش دوې
- د خوړو کاجوغي ۵- کوټل سوې اوږه او ادرک څلور د خوړو کاجوغي ۶- تازه گشنيز او نعنا
- څو پاني ۷- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۸- خواږه ولني او ملخوزي يوه د خوړو
- کاجوغه ۹- مستې درې د خوړو کاجوغي ۱۰- کورکومن يوه د چايو کاجوغه ۱۱- گرمه
- مساله يوه د چايو کاجوغه ۱۲- مالگه د ضرورت په اندازه ۱۳- زيره يوه د چايو کاجوغه
- ۱۴- د گشنيز تخم يوه د چايو کاجوغه.



د پخېدو تر تپې:

شنه مرچک، گشنيز، نعنا، اوږه، ادرك او خاشخاش په مكسر كې واچوئ، ښه يې مكس كړئ. خواږه ولني، ملخوزي، د گشنيز تخم او زيره په كړايي كې وچ بريان كړئ، ميده يې كړئ. مكس سوې شنه مساله او بريان سوې مساله، مستې او كور كومن سره گډ كړئ، په غوښو پوري يې وموږئ. يو ساعت يې كښېږدئ. بيا د خاوري په دېگ كې پياز او روميان واچوئ، پر سر يې د چرگ غوښي واوډئ، د دېگ سر په المونيم كاغذ بند كړئ. سر پوښ پر كښېږدئ. د پنځلسو دقيقو لپاره يې دغسي دم كړئ، پر خام اور باندي يې كښېږدئ. كله چي غوښي پخې سوې، په دېگ كې يې سره واړوئ او پخې سوې او په دېگ كې يې راواخلئ. دا خواږه دهغو خلكو لپاره چي له غوړو څخه پرهېز وي، ډېر گټور دي.

پاڅوڼه: كه المونيم كاغذ نه وي، اوږه كلك واغږئ د دېگ د سر شاوخوا په بنده كړئ چي د دېگ توبښ راونه وځي.

## د خاورو په دېگ كې سيندې چرگ

د پخېدو تر تپې:

١- د چرگ غوښي يو كېلو ٢- اوږه يوه غوزه ٣- ملخوزي، سياه دانه، خواږه ولني، تور مرچ يوه يوه د چايو كاچوغه ٤- شنه او سره درست مرچك د ضرورت په اندازه ٥- لېمبو دوې دانې ٦- مستې ٢٥٠ گرامه ٧- روميان ١٢٥ گرامه ٨- گرمه مساله يوه د چايو كاچوغه ٩- پياز څلور دانې ١٠- غوړي يوه نيمه چايخوري ١١- ادرك يوه د خوړو كاچوغه ١٢- دگشنيز تخم يوه د خوړو كاچوغه ١٣- مالگه او تازه گشنيز د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر تپې:

درې دانې پياز او روميان وايشوئ. اوږه او ادرك وړ واچوئ، په مكسر كې يې سره گډ كړئ. بيا د خاوري په دېگ كې غوړي واچوئ، پياز پكښي سره كړئ. بيا گډ سوي مواد وړ واچوئ، سره يې كړئ. بيا چرگ وړ واچوئ ښه يې سور كړئ. بيا مستې وړ واچوئ ښه يې سره كړئ. مساله وړ واچوئ كله چي پر غوړو راغلل، دېگ دم كړئ پر خام اور يې كښېږدئ.

## خوړ تر يو چرگ

د پخېدو تر تپې:

١- د چرگ غوښي نيم كېلو ٢- دلمه يي مرچك دوې دانې ٣- اناناس يوه دانه

٤- شنه پياز څلور دانې ٥- بوره نيمه چايخوری ٦- سرکه نيمه چايخوری  
٧- سو يا ساس يوه د خوړو کاچوغه ٨- د روميانو کيچف درې د خوړو کاچوغي  
٩- کارن فلور دوې د خوړو کاچوغي ١٠- ادرک لږ څه ١١- هگۍ يوه دانه ١٢- غوړي  
د سره کېدو لپاره.  
د پخېدو تړنښ:

په يوه پياله کې بوره، سرکه، سوياساس، کيچف، ادرک او نيمه چايخوری اوبه واچوئ او  
کښې يې ږدئ. بيا هگۍ سره ووهئ، غوښي يوه يوه ټوټه په هگۍ کې ووهئ، بيا يې په کارن  
فلور کې ووهئ او په غوړو کې يې سره کړئ. بيا په يوه کړايي کې غوړي سره کړئ، شمله  
مرچک او پياز لږ پکښې سره کړئ. هغه سرکه او بوره چې مو گډ کړي وه، هغه ورواچوئ  
ويې ايشوئ. بيا لږ کارن فلور ورواچوئ چې لعاب گاته سي. بيا د انناس ټوټې او سرې سوي  
غوښي ورواچوئ، لږ يې و ايشوئ، نور يې راواخلئ.

### بل ډول خوړ. تريو چرگ

د پخېدو تړنښ:

١- د چرگ غوښي نيم کېلو ٢- ايشولي پټاټې نيم کېلو ٣- دلمه يې مرچک دوې دانې  
٤- کوتل سوې اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ٥- سوياساس يوه د خوړو کاچوغه  
٦- د مرچکو ساس د ضرورت په اندازه ٧- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ٨- کارن فلور  
نيمه د چايو کاچوغه ٩- د روميانو کيچف يوه چايخوری ١٠- چيني مالکه يوه د چايو  
کاچوغه ١١- بوره يوه نيمه د چايو کاچوغه ١٢- مالکه د ضرورت په اندازه ١٣- غوړي  
د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړنښ:

په يوه ډېگ کې غوړي سره کړئ، تر تراشک ايستل سوې اوږه او ادرک ورواچوئ. بيا  
تور مرچ، مالکه، سوياساس، د مرچکو ساس، چيني مالکه او بوره ورواچوئ، سره يې کړئ.  
بيا د چرگ غوښي ورواچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا لږ د چرگ يخني يا اوبه ورواچوئ چې  
د چرگ غوښي پخې سي. کله چې غوښي پخې سوې، کارن فلور ورواچوئ چې لعاب يې گاته  
سي. بيا په لږو غوړو کې شمله مرچک سره کړئ، هغه ورواچوي. پټاټې څو ځايه کړئ، ورو  
وايې چوئ. بيا د روميانو خوړ کيچف ورواچوئ، لږ يې. بيا يې اور وربند کړئ خوړ تريو  
چرگ تيار دی.

## درست چرگ

پړيڼ موږه:

- ۱- چرگ يوه دانه ۲- ميده سوې اوږه يوه د خوړو کاچوغه ۳- وچ ميده سوي انځر يوه د خوړو کاچوغه ۴- مستې يوه ماست خورۍ ۵- خاشخاش نيمه چايخورۍ ۶- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۷- سپينه زيره دوې د خوړو کاچوغي ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوري يوه نيمه چايخورۍ.

د پخېدو تړنښ:

د چرگ ورنونه او سينه په چاره چاک چاک کړئ چي مساله بڼه په هډ واخلي او بڼه پوخ سي . ټوله مساله ميده کړئ، په مستو کي يې واچوئ. بيا چرگ په يوه کاسه کي کښېږدئ، دغه مساله په ووهئ او د شو ساعتو لپاره يې اخته کړئ. بيا په يوه کړايي کي غوري واچوئ، چرگ پر خام اور باندي پکښي سور کړئ. بيا هم د چرگ په غوښو چاره يا پنجه ور دننه کړئ او پر سر يې غوري واچوئ چي چرگ بڼه سور سي او پوخ سي. کله چي چرگ سور سو، په غوري کي يې د سلاتې سره کښېږدئ.

## چرگ د نخودو سره

پړيڼ موږه:

- ۱- چرگ يوه دانه، ټوټه ټوټه يې کړئ ۲- ايشولي نخود دوې چايخورۍ ۳- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۴- پياز يوه دانه ۵- ميده سوي ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۶- د گشنيز تخم يوه د خوړو کاچوغه ۷- کور کومن يوه د چايو کاچوغه ۸- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۹- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۰- غوري د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړنښ:

په دېگ کي غوري واچوئ، پياز پکښي سور کړئ. بيا غوښي ور واچوئ پکښي سرې يې کړئ. ادرک هم ور واچوئ، بڼه يې سره کړئ. بيا مساله، ايشولي نخود او لږ اوبه ور واچوئ، سر يې ور بند کړئ چي غوښي پنځې سي او سالن پر غوړو راسي.

## د سري لنکا چرگ

پړيڼ موږه:

- ۱- د چرگ غوښي يو کپلو ۲- ميده سوي ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۳- سرکه يوه د خوړو کاچوغه ۴- ميده سوې اوږه يوه د خوړو کاچوغه ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه

٦- دارچيني نيمه د چايو کاجوغه ٧- کور کومن د چايو د کاجوغي څلورمه برخه ٨- ميده سوي لونگ د چايو د کاجوغي څلورمه ٩- غوري ٦٠ گرامه ١٠- مالگه د ضرورت په اندازه. د پخېدو ترتيب:

غوښو ته ادرك، اوږه، لونگ، دارچيني، مالگه، کور کومن، تور مرچ، سرکه او غوري واچوئ، سره گډ يې کړئ. د يوه ساعت لپاره يې دغسي کښېږدئ. بيا يې پر خام اور باندي سره کړئ چي د غوښو رنگ واوړي. بيا يې د لسو يا پنځلسو دقيقو لپاره په دانښ کي کښېږدئ.

### سره کړي ورونه

لړ يې موږ:

١- د چرگ (د ورونو لاندي برخه) څلور دانې ٢- پياز يوه دانه ٣- چاينيز مالگه يوه د چايو کاجوغه ٤- سپينه سرکه يوه د خوړو کاجوغه ٥- هگۍ يوه دانه ٦- کارن فلور يوه د چايو کاجوغه ٧- ترميده اوږه نيمه چايخوري ٨- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه. د پخېدو ترتيب:

د ادمونو څخه غوښي داسي پرې کړئ چي له هډوکو څخه جلا سي، خو په هډوکو پوري موبستي وي. په دې ورونو باندي سرکه او چينايي مالگه وموړئ، د يوه ساعت لپاره يې کښېږدئ. بيا په يوه پياله کي پياز تر تراشک وباسئ، کارن فلور، هگۍ، ترميده اوږه، مالگه او مرچک ور واچوئ، په غوښو پوري يې وموړئ. بيا يې د دوو ساعتونو لپاره په يخچال کي کښېږدئ. بيا په کړايي کي غوري سره کړئ، دغه ورونه پکښي سره کړئ، د سلاتې سره يې راواخلئ.

### د چرگ ورونه د کيوبي سره

لړ يې موږ:

١- د چرگ ورونه شپږ دانې ٢- کيوبي څلور دانې ٣- خوږ رب (کيچف) د ضرورت په اندازه ٤- پياز يوه دانه ٥- اوږه څلور دانې ٦- چکن کيوبز يوه دانه ٧- رب د ضرورت په اندازه. د پخېدو ترتيب:

د چرگ د ورونو هډوکي وباسئ، کوچني کوچني يې ميده کړئ. کيوبي سپين کړئ او ميده ميده يې کړئ. په يوه کاسه کي يې واچوئ. چکن کيوبز هم ميده کړئ ور وايي



چوئ. لېمبو هم ور واچوئ، تور مرچ، مالگه، اوږه د لېمبو پوست ور واچوئ. غوښي د دوو ساعتونو لپاره ښه پکښي اخته کړئ. بيا په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، غوښي پکښي واچوئ، سرې يې کړئ. بيا پياز ميده کړئ، ور وايې چوئ د غوښو سره يې سرې کړئ. بيا کيچف ور واچوئ، سره ويې لړئ. بيا يوه کاجوغه د روميانو رب ور واچوئ، سره ويې لړئ او دېگ دم کړئ. کله چي خواړه چمتو سول، لږ د گشنيز ميده سوی تخم پر واچوئ.

### د چرگ ورنونه د مالټې سره

لږ يې هواد:

١- د چرگ کوچني ورنونه خلور دانې ٢- مالټې دوې دانې ٣- لېمبو دوې دانې ٤- پياز يوه دانه ٥- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- غوړي درې د خوړو کاجوغي.

د پخيدو تړن:

لومړی پياز تر تراشک وباسئ، په غوړو کي يې سره کړئ. بيا د چرگ ورنونه ورواچوئ لږ يې پکښي سره کړئ. مالگه، مرچک او د مالټې اوبه ورواچوئ، سرې ور بند کړئ چي ورنونه پاخه سي او اوبه يې وچي سي. بيا د لېمبو اوبه ورواچوئ. کله چي پر غوړو باندي راغلل له اور څخه يې ليري کړئ.

### چرگ د جوړو سره

لږ يې هواد:

١- د چرگ غوښي يوکېلو ٢- شنه پياز لږ څه ٣- ايشولي جواړي يوه چايخوری ٤- شيدې يوه چايخوری ٥- الغه سوي پياز ١٢٥ گرامه ٦- ترميده اوږه لږ څه ٧- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ٨- غوړي يا کوچي د ضرورت په اندازه.

د پخيدو تړن:

د چرگ په غوښو لږ مالگه او کوچي وموړئ، د يوه ساعت لپاره يې اخته کړئ. بيا دغه غوښي په غوړو کي سرې کړئ. بيا په يوه بله کړايي کي کوچي تاوده کړئ، پټاټې او شنه پياز پکښي سره کړئ، د جوړو دانې هم ور واچوئ، لږ ترميده اوږه هم پر وپاشئ او سره يې کړئ. د اور څخه يې ليري کړئ، شيدې ور واچوئ. بيا يې پر اور کښېږدئ چي وايشي او ګاټه سي. مالگه او تور مرچ هم ور واچوئ، په دانې کي يې واچوئ، د چرگ سرې سوي غوښي پر کښېږدئ.

## د چرگ دوپيازه

اړين مواد:

- ۱- د چرگ ورنونه يو کپلو ۲- پياز درې دانې ۳- اوږه شپږ دانې ۴- کيوي يوه دانه
- ۵- مسټرډ ساس خلور د خوړو کاچوغي ۶- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه
- ۷- د گشنيز میده سوی تخم يوه د چايو کاچوغي ۸- روميان درې دانې ۹- غوړي لږ څه
- ۱۰- سرکه دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو تړن:

د ورنو پوستکي او هډوکي وباسئ، کيوي تر تراشک وباسئ، اوږه هم تر تراشک وباسئ، مسټرډ ساس هم ورواچوئ، د دوو دقيقو لپاره يې اخته کړئ. بيا په دېگ کې لږ غوړي واچوئ، غوښي پکښې سرې کړئ. پياز الغه الغه کړئ، په سرکه کې يې اخته کړئ. کله چې غوښي لږ څه سرې سوې، الغه سوي پياز ورواچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا روميان دوه دوه ځايه کړئ، په دو پيازه کې يې واوډئ. مالگه، تور مرچ، د گشنيز تخم پر واچوئ، د دېگ سر وړ بند کړئ، اور يې ور خام کړئ چې په دم کې پاخه سي. بيا يوه کوچنۍ کاسه غوړه کړئ، سپيني پخې سوي وريجي ورواچوئ. بيا په يوه غوړي کې دا کاسه چپه کړئ، کاسه کرار ځني پورته کړئ چې وريجي قالب سوي پاته سي. بيا يې شاوخوا ته د چرگ دوپيازه واوډئ.

## د چرگ د غوښو او پالکو سالن

اړين مواد:

- ۱- غوښي نيم کپلو ۲- غوړي يوه چاينخوری ۳- میده سوې اوږه او ادرك يوه
- د خوړو کاچوغي ۴- سبزي پالک يو کپلو ۵- پياز يوه دانه ۶- روميان دوې دانې
- ۷- مستې ۱۲۵ گرامه ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- د گشنيز میده سوی تخم يوه د چايو کاچوغي ۱۰- کورکومن نيمه د چايو کاچوغي.

د پخېدو تړن:

د پالکو پاني پر بولئ، میده يې کړئ، ويې ايشوئ. بيا يې په نيمه چاينخوری غوړو کې سره کړئ. بيا په يوه دېگ کې نيمه چاينخوری غوړي واچوئ، پياز پکښې سره کړئ. کله چې پياز سره سول اوږه او ادرك ورواچوئ، سره يې کړئ. بيا غوښي ورواچوئ دونه يې سرې کړئ چې اوبه يې وچي سي. بيا مالگه، مرچک، کورکومن او د گشنيز تخم ورواچوئ، يو څه يې سره کړئ. بيا روميان ورواچوئ يا يوه کاچوغي رب ورواچوئ. کله چې روميان

لعاب سول، مستې ورواچوئ، سره ويې لړئ. بيا سبزي پالک ورواچوئ، ښه يې سره کړئ اور يې ورواچوئ، دم يې کړئ چې په دم کې غوښې پخې سي. کله چې سالن پوخ سو، اوبه يې وچي سوې، پر غوړو راغلل، نور نو سالن تيار دی.

### د چرگ د سينې سالن

لړين هواد:

۱- د چرگ سينه يو کپلو ۲- روميان شپږ دانې ۳- پياز يوه دانه ۴- شنه زيتون لس دانې ۵- اوږه څلور دانې ۶- کيچف دوې د خوړو کاچوغي ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغي ۹- تور مرچ يوه د چايو کاچوغي ۱۰- کور کومن يوه د چايو کاچوغي ۱۱- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو لړ تيب:

لومړی په کړايي کې غوړي واچوئ، تر تراشک ايستل سوي پياز لږ پکښې سره کړئ. بيا اوږه پکښې سره کړئ. بيا غوښې ټوټه ټوټه کړئ، ورواچوئ او په غوړو کې يې يو څه سرې کړئ. بيا روميان ورواچوئ، مساله هم ورواچوئ او سر يې ورواچوئ. يو يو ځل يې لړئ. کله چې روميان خوړين سول او سالن پر غوړو باندي راغی، کيچف ورواچوئ. بيا د زيتون دانې ورواچوئ او لړئ يې، سالن تيار دی.

### د چرگ سره سوې سينه

لړين هواد:

۱- د چرگ سينه يو کپلو ۲- پياز دوې دانې ۳- ماما ساس درې د خوړو کاچوغي ۴- اوږه پنځه دانې ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- تور مرچ يوه د چايو کاچوغي ۷- غوړي لږ څه.

د پخېدو لړ تيب:

غوړي په کړايي کې واچوئ، پياز لږ پکښې سره کړئ، بيا ميده سوې اوږه ورواچوئ، مالگه هم ورواچوئ. کله چې د غوښې رنگ سپين سي، ماما ساس ورواچوئ، تور مرچ هم ورواچوئ، لږ يې لړئ سالن تيار دی.

### د هگۍ کلچې د چرگ د سينې سره

لړين هواد:

۱- ترميده اوږه دوه نيم گيلاسه ۲- د چرگ سينه نيم کپلو ۳- سبزي پالک نيم کپلو



٤- روميان دوې دانې ٥- اوږه درې دانې ٦- شنه مرچک دوې دانې ٧- دلمه مرچک دوې دانې ٨- مالگه د ضرورت په اندازه ٩- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه ١٠- وچه اوږه يوه د چايو کاجوغه ١١- زردکي دوې دانې ١٢- هگۍ پنځه دانې.

د پخېدو تر تپېب:

په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، د چرگ سينه ميده کړئ، غوړو ته يې واچوئ چي سره سي. اوږه هم تر تراشک وباسئ، وروايې چوئ. بيا سبزي پالک ميده کړئ وروايې چوئ، سره ويې لړئ. بيا دلمه يې مرچک ميده کړئ وروايې چوئ. روميان هم ميده کړئ، کړايي ته يې واچوئ. ټول مواد سره کړئ چي په خپلو اوبو کي پاخه سي. مالگه، تور مرچ او وچه اوږه هم ورواچوئ، پر خام اور يې پاخه کړئ. بيا يوه کاجوغه غوړي او خميره اوږو ته واچوئ، د مالگي سره يې واغږئ او کنبې يې ږدئ چي خمير سي.

بيا پنځه دانې هگۍ په يوې کاسې کي ماتي کړئ، مالگه، تور مرچ ورواچوئ، سره ويې وهئ. پورته سره سوي مواد هگيو ته واچوئ، ويې لړئ چي هگۍ د دغو موادو سره پخه سي. بيا له اوږو څخه يوه نازکه ډوډۍ جوړه کړئ، د دانې د قالب په اندازه قالب کي يې هواره کړئ، پاخه سوي مواد يې په منځ کي واچوئ. بله نازکه ډوډۍ يې پر سر ورواچوئ، شاوخوا يې وربنده کړئ، دهگۍ ژير يې پر سر وموړئ په دانې کي يې کنبږدئ.

### د چرگ سينه د باربي کيو ساس سره

د پړيڼ هواره:

١- د چرگ سينه ٥٠٠ گرامه ٢- کيو دوې دانې ٣- اوږه څلور دانې ٤- د نخودو اوږه دوې د خوړو کاجوغي ٥- باربي کيو ساس څلور د خوړو کاجوغي ٦- روميان درې دانې ٧- پياز يوه کوچنۍ دانه ٨- چکن کيوبز دوې دانې ٩- کباب مساله د ضرورت په اندازه ١٠- کوچي ٥٠ گرامه.

د پخېدو تر تپېب:

غوښي ميده ميده کړئ، کيو، اوږه او چکن کيوبز تر تراشک وباسئ، د پنځو دقيقو لپاره يې اخته کړئ. بيا په کړايي کي کوچي واچوئ، د چرگ غوښي ورواچوئ، پر خام اور يې سره کړئ. کله چي سرې سوي، د نخودو اوږه او مساله پر واچوئ او سره يې کړئ چي د نخودو اوږه په غوښو پوري ومبلي. بيا په بل کوچني ډبک کي لږ پياز سره کړئ، ميده سوي روميان ورواچوئ چي سره سي. بيا باربي کيو ساس ورواچوئ چي لعاب جوړ سي. بيا غوښي په غاب

کي واچوئ، دغه لعاب پر واچوئ سالن تيار دی.

### مساله داره چرگ

اړين مواد:

- ۱- د چرگ کوچني ورنونه دوولس دانې ۲- د لېمبو اوبه شپږ د خوړو کاچوغي
- ۳- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د چايو کاچوغي ۴- مرچک يوه د چايو کاچوغي
- ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- بوره يوه د چايو کاچوغي ۷- عسل دوې د خوړو کاچوغي
- ۸- تازه گشنيز لږ څه ۹- شنه مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

د چرگ ورنونه په پنجه سوري سوري کړئ، پاک يې پرېولئ. په يوه پياله کي د لېمبو اوبه، ادرک، اوږه، سره مرچک، مالگه، بوره او عسل واچوئ، بڼه يې سره گډ کړئ. د چرگ ورنونه په دغه مساله باندي ووهئ او د يوه ساعت لپاره يې اخته کړئ. دابن تود کړئ، دغه ورنونه په يوه قالب يا غوري کي سره واوډئ. په دابن کي يې کښېږدئ په نيم ساعت کي پخيري. د پخېدو په دوران کي ورنونه سره اړوئ را اړوئ.









## چاینیز بریانی

پړین مواد:

- ۱- غوښي نیم کپلو ۲- وریجی یو کپلو ۳- پټاټې نیم کپلو ۴- زردکي دوې دانې
- ۵- مټر یوه چایخوری ۶- پیاز دوې دانې ۷- گل گوبی یو خو ټوټې ۸- هگی څلور دانې
- ۹- اوږه او ادرک دوې د خوړو کاجوغي ۱۰- تور مرچ یوه د چایو کاجوغه
- ۱۱- مالگه د ضرورت په اندازه ۱۲- غوړي لږ څه.

د پخېدو تړن:

وریجی خیشتې کړئ. په غوښو کي مالگه واچوئ، وایشوئ. پټاټې، گل گوبی، مټر او زردکي جلا جلا په غوړو کي سرې کړئ راویې باسئ. بیا په لږ غوړو کي پیاز سره کړئ اوږه او ادرک هم سره کړئ غوښي او یخني ورواچوئ. بیا ټول سره سوي سبزیجات ورواچوئ، تور مرچ هم ورواچوئ. کله چي اوبه وچي سوې اور یې وړ بند کړئ. هگی سره ووهئ. په یوې کړایي کي دوې د خوړو کاجوغي غوړي واچوئ، چي سره سي هگی ورواچوئ نازک املپټ ځني پوخ کړئ. بیا وریجی وایشوئ صافي یې کړئ. لومړی لږ وریجی په دېگ کي واچوئ، بیا غوښي او پاخه سوي سبزیجات ورواچوئ. بیا وریجی او بیا سبزیجات په وریجو کي وپوشئ املپټ هم ورواچوئ دم یې کړئ.

## د تورو غوښو بریانی

پړین مواد:

- ۱- غوښي نیم کپلو ۲- وریجی نیم کپلو ۳- رومیان څلور دانې ۴- پیاز دوې دانې
- ۵- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاجوغي ۶- مستې یو گیللاس ۷- تازه مرچک
- د ضرورت په اندازه ۸- غوړي ۲۰۰ گرامه ۹- مالگه د ضرورت په اندازه ۱۰- بریانی مساله
- د ضرورت په اندازه ۱۱- خوږ ژیر رنگ لږ څه.

د پخېدو تړن:

په غوړو کي پیاز سره کړئ، بیا اوږه او ادرک ورواچوئ پکښي سره یې کړئ. بیا میده سوي رومیان ورواچوئ پکښي سره یې کړئ. غوښي، بریانی مساله، مالگه او لږ اوبه



ورواچوئ، سر يې وړ بند کړئ چې غوښي پکښې پنځې سي. بيا په يوه بل دېگ کې اوبه او مالگه واچوئ، وريجي پکښې وايشوئ چې د وريجي دانه لږ پسته سي، وريجي صافي کړئ. بيا په دېگ کې لږ وريجي واچوئ، پنځه سوې غورمه وړ واچوئ، په پاته وريجو کې يې وپوښئ، پر سر يې لږ ژير رنگ واچوئ او دم يې کړئ.

### د سبزيو بر يانې

لږ يې مو اډ:

۱- ميده سوي زردکي يوه چايخوري ۲- گل گوبې يوه چايخوري ۳- مټر يوه چايخوري ۴- غټ خوږ مرچک يوه دانه ۵- روميان څلور دانې ۶- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تر تراشک ايستل سوي ادرک يوه د چايو کاچوغه ۸- تازه کوپړه نيمه چايخوري ۹- مستې درې چايخوري ۱۰- دلېمبو اوبه دوې د چايو کاچوغي ۱۱- وريجي نيم کېلو ۱۲- غوړي او مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو لړ تيب:

وريجي پر بولئ او خيشتې يې کړئ. بيا يې دلبر مالگي سره وايشوئ. صافي يې کړئ. بيا زردکي، مټر، گل گوبې او شمله مرچک وايشوئ چې پاسته سي. بيا ټوله ايشولي سبزيجات په مستو کې واچوئ. ورسره ميده سوي روميان، مرچک، گشنيز، تازه کوپړه او مالگه هم واچوئ. بيا په يوه کړايي کې غوړي واچوئ، مستې او سبزيجات ورواچوئ. يو څه يې پاخه کړئ. بيا صافي سوي وريجي په دېگ کې واچوئ، بيا سبزي پر واچوئ. وريجي او بيا سبزي واچوئ او بيا يې دم کړئ.

### زرشک پلو<sup>(۵)</sup>.

لږ يې مو اډ:

۱- وريجي دوه گيلاسه ۲- مالگه د ضرورت په اندازه ۳- زرشک دوې د خوړو کاچوغي ۴- ژير رنگ لږ څه ۵- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو لړ تيب:

وريجي خيشتې کړئ. بيا په يوه دېگ کې اوبه او مالگه واچوئ، چې وايشي. بيا وريجي ورواچوئ. کله چې يې دانه لږ پسته سول، صافي يې کړئ. بيا نيمي صافي سوي وريجي

(۵) - زرشک کوچنۍ دانې دي چې سور رنگ لري، خوند يې ترش دی او د ښار د مسله جاتو په دکانونو کې خرڅېږي.

د دېگ په يوه خوا کې واچوئ، ژير رنگ ورواچوئ. زرشک هم په تودو اوبو کې خيسته کړئ د دېگ په يوه اړخ کې يې په وريجو کې پټ کړئ. بيا د غوړو او اوبو شکنه ورکړئ، دېگ دم کړئ. کله چې وريجي دم سوې، يو بڼايسته قالب غوړ کړئ، لومړی د قالب په منځ کې زرشک واچوئ، بيا ژيري وريجي واچوئ، بيا سپيني وريجي پر واچوئ، بيا غوري پر کښېردي چپه يې راواړوئ.

## د هگۍ پلو

اړين مواد:

۱- وريجي نيم کپلو ۲- هگۍ څلور دانې ۳- د غوښو يخني د ضرورت په اندازه  
۴- د لمبو اوبه نيمه چايخوری ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- غوري د ضرورت په اندازه ۷- که يخني غوړ لري غوري مه وراچوئ.  
د پخېدو ترتيب:

هگۍ وايشوئ، سپيني يې کړئ او خو ځايه يې کړئ. په يخني کې مالگه واچوئ چې وايشي. بيا خيسته سوي وريجي ورواچوئ، د لمبو اوبه هم ورواچوئ، سريې وربند کړئ او يې ور خام کړئ. کله چې د وريجو اوبه وچي سوې، ميده سوې هگۍ ورواچوئ، دم يې کړئ. يادونه: که د غوښو يخني نه وي، تاسي کولای سئ د چکن کيوبز څخه گټه واخلي.

## پوڅه پلو

اړين مواد:

۱- وريجي دوې چايخوری ۲- کور کومن يوه د چايو کاچوغه ۳- اوږه دوې د چايو کاچوغي ۴- لونگ څلور دانې ۵- شنه هېل څلور دانې ۶- تور مرچ دوې د چايو کاچوغي ۷- کشمش يوه د خوړو کاچوغه ۸- پوڅه يوه چايخوری ۹- مالگه د ضرورت په اندازه ۱۰- غوري څلور د خوړو کاچوغي.  
د پخېدو ترتيب:

وريجي خيسته کړئ. پوڅه کوچنۍ کوچنۍ ټوټې کړئ، پر جاذب کاغذباندي يې کښېردي چې اوبه يې وچي سي. بيا اوږه او کور کومن سره گډ کړئ، د پوڅي ټوټې په ووهئ. بيا په دېگ کې درې د خوړو کاچوغي غوري واچوئ، لونگ او هېل پکښي سره کړئ. مالگه او تور مرچ ورواچوئ او د وريجو په اندازه اوبه ورواچوئ چې وايشي. بيا وريجي ورواچوئ او د لسو دقيقو لپاره يې پاخه کړئ چې اوبه يې وچي سي. بيا په يوه کړاي کې لږ غوري سره کړئ، په اوږو وهل سوې پوڅه

پکښې سره کړئ، وريجو ته يې ورواچوئ. کشمش هم سره کړئ وريجو ته يې واچوئ او د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ.

### ترکی پلو

پړين مواد:

- ۱- پوڅکی نیم گيلاس ۲- زردکي دوې دانې ۳- فاصليه نیم گيلاس ۴- اوږه څلور دانې
- ۵- سوياساس دوې د خوړو کاجوغي ۶- مالگه د ضرورت په اندازه ۷- غوړي څلور د خوړو کاجوغي ۸- شنه پياز يوه دسته ۹- وريجي درې گيلاسه ۱۰- آس نیمه کڅوړه ۱۱- زيره يوه د چايو کاجوغه ۱۲- د لمبو اوبه دوې د خوړو کاجوغي ۱۳- رب يوه د خوړو کاجوغه.

د پخيدو ترتيب:

غوړي په دېنگ کي واچوئ، فاصليه لږ پکښې سره کړئ. بيا خلال سوي زردکي او ميده سوي شنه پياز هم ورو واچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا يو گيلاس اوبه ورو واچوئ، د لمبو اوبه، رب، مالگه او مرچک هم ورو واچوئ چي تر کاري پخه سي. بيا پوڅکی او سوياساس هم ورو واچوئ، بيا صافي سوي وريجي ورو واچوئ، د تر کاريو سره يې گډي کړئ، بيا آس ورو واچوئ او دم يې کړئ.

### د پوڅکی پلو

پړين مواد:

- ۱- باسمتي وريجي نیم کپلو ۲- پوڅکی ۱۲۵ گرامه ۳- پياز يوه دانه ۴- توره زيره يوه د چايو کاجوغه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- غوړي د خوښي سره سم.

د پخيدو ترتيب:

وريجي خيشتې کړئ. بيا په غوړو کي پياز سره کړئ، زيره ورو واچوئ چي سره سي. بيا پوڅکی ورو واچوئ او د پيازو سره يې سره کړئ. بيا خيشتې سوي وريجي ورو واچوئ، مالگه او مرچک ورو واچوئ، په کاجوغه يې لږ ئ چي ټوله مواد سره گډ سي. بيا دونه اوبه ورو واچوئ چي وريجي پکښې پخې سي. کله چي د وريجو دانه پسته سول او اوبه يې وچي کړې تودې يې راواخلئ.

### د کوپړې اوزردکي پلو

پړين مواد:

- ۱- وريجي دوې چايخوری ۲- خلال سوي زردکي يوه چايخوری ۳- ميده سوي



کوپره نيمه چايخوری ۴- زیره یوه د چایو کاجوغه ۵- د لمبو اوبه یوه د خوړو کاجوغه ۶- مالگه د ضرورت په اندازه ۷- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوري د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن لپاره:

په دېک کې غوري واچوئ، تاوده یې کړئ. زیره پکښې سره کړئ. بیا زردکي ورواچوئ سرې یې کړئ. بیا شنه میده سوي مرچک او مالگه ورواچوئ یو دوه پلا یې سره ولړئ. بیا وریجي ورواچوئ او د ضرورت په اندازه اوبه ورواچوئ، سر یې وړ بند کړئ، پر خام اور یې د پنځلسو دقیقو لپاره کښېږدئ. کله چې یې اوبه وچي سوې او دانه یې پسته سوه د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

### د مالتو او جلفوزیو پلو

د پړین هوډ:

۱- وریجي نیم کپلو ۲- پیاز یوه دانه ۳- چکن کیوبز دوې دانې ۴- مالتې درې دانې ۵- د جلفوزیو مغز دوې د خوړو کاجوغي ۶- کوچي درې د خوړو کاجوغي ۷- غوري څلور د خوړو کاجوغي ۸- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن لپاره:

وریجي خیشتې کړئ. د مالتو اوبه وباسئ او پوستکي یې د دوو کاجوغو په اندازه میده کړئ. بیا په یوه پنډ دېک کې غوري سره کړئ، پیاز پکښې سره کړئ. بیا دېک ته د وریجو په اندازه اوبه ورواچوئ، د مالتې اوبه، چکن کیوبز، او لږ مالگه ورواچوئ چې وایشي. بیا خیشتې سوي وریجي او میده سوي د مالتې پوستکي چې تریخ والی یې لیري سوی وي، ورواچوئ، سر یې وړ بند کړئ چې بخار یې راونه وزي. کله چې د وریجو اوبه وچي سوې او دانه یې پسته سوه، دم یې کړئ. بیا په یوه کړایي کې کوچي اوبه کړئ، د جلفوزو مغز پکښې سور کړئ. کله چې مو وریجي په غوري کې واچولې، د جلفوزو مغز د کوچو سره پر واچوئ.

### نورتن پلو

د پړین هوډ:

۱- وریجي څلور چایخوری ۲- چکن کیوبز دوې دانې ۳- پیاز یوه دانه ۴- زیره یوه د چایو کاجوغه ۵- شنه هېل څلور دانې ۶- لونگ څلور دانې ۷- دارچیني درې ټوټې



۸- ميده سوي سبزيجات (گل گوبي، زردکي، شمله مرچ، مټر، بند گوبي، پوڅکي، پتاټي او شنه لوبيا) دوي چايخوري ۹- تور مرچ اته دانې ۱۰- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۱۲- روميان دوي دانې.

د پخيدو ترتيب:

وريجي خيشتي کړئ. په غوړو کي پياز سور کړئ، بيا مسالې ورواچوئ. روميان، او ميده سوي ترکاري ورواچوئ، د څو دقيقو لپاره يې سره کړئ. مالگه او مرچک هم ورواچوئ، سر يې وړ بند کړئ چي ترکاري په خپلو اوبو کي پخه سي. بيا د وريجو په اندازه اوبه ورواچوئ، چکن کيوبز هم ورواچوئ چي اوبه وايشي وريجي ورواچوئ، سر يې وړ بند کړئ. کله چي د وريجو دانه پسته سول او اوبه يې وچي کړې، د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ.

### مټر پلو

د پرين مواد:

۱- وريجي دوي نيمي چايخوري ۲- د مټرو دانې يوه چايخوري ۳- پياز يوه دانه ۴- کوټل سوي اوږه او ادرک دوي د چايو کاچوغي ۵- روميان يوه دانه ۶- زيره يوه د چايو کاچوغي ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخيدو ترتيب:

وريجي خيشتي کړئ. په دېگ کي غوړي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا زيره ورواچوئ، په غوړو کي يې سره کړئ. بيا شنه مرچک او د مټرو دانې ورواچوئ، په غوړو کي يې سره کړئ. بيا ميده سوي روميان او مالگه ورواچوئ. بيا د وريجو په اندازه اوبه ورواچوئ چي وايشي. بيا خيشتي سوي وريجي ورواچوئ، سر يې وړ بند کړئ. کله چي د وريجو او مټرو دانه پسته سول او اوبه يې وچي کړې، دم يې کړئ.

### د نخودو پلو

د پرين مواد:

۱- ايشولي نخود يوه نيمه چايخوري ۲- وريجي دوي چايخوري ۳- پياز يوه دانه ۴- کوټل سوي اوږه او ادرک يوه د خورو کاچوغي ۵- مستي يوه چايخوري ۶- ميده سوي د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغي ۸- مالگه، سره مرچک او شنه مرچک د ضرورت په اندازه

٩- غټه گرمه مساله يوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو تړن تېپ:

په يوه دېگ کې غوري واچوئ، پياز پکښې سره کړئ. بيا ايشولي نخود ورواچوئ، پکښې سره يې کړئ. بيا نخودو ته مالگه، شنه مرچک، غټه مساله، اوږه، ادرک، د گشنيز تخم او مستې ورواچوئ، ښه يې سره کړئ. کله چې پر غوړو باندي راغلل، بيا د وريجو په اندازه اوبه ورواچوئ. کله چې وايشېدلې، خيشتې سوې وريجي ورواچوئ، سر يې وړ بند کړئ، چې اوبه وچي سوې، دم يې کړئ.

پاڅوونه: که مستې نه وي، روميان يا رب ورواچوئ.

### خوړرنگه پلو

د پخېدو تړن تېپ:

١- وريجي نيم کيلو ٢- بوره ١٥٠ گرامه ٣- بادام ١٠٠ گرامه ٤- کشمش ١٠٠ گرامه ٥- کوپړه ١٠٠ گرامه ٦- وچه خرما شپږ دانې ٧- غوري د ضرورت په اندازه ٨- سور، زرغون او ژير رنگ لږ لږ، په دوو گوتو کې ٩- هېل يو شو دانې ١٠- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن تېپ:

په يوه دېگ کې اوبه او مالگه واچوئ، کله چې وايشېدلې وريجي پسي ورواچوئ، کله چې د وريجو دانه پسته سوه صافي يې کړئ. بيا بادام په اوبو کې واچوئ، کله چې وايشېدل د اور خڅه يې راکښته کړئ، سپين يې کړئ، دوه دوه ځايه يې کړئ، کوپړه هم نازکه نازکه خلال کړئ. بيا په لږ وغوړو کې بادام، کشمش، کوپړه او خرما سره کړئ. بيا په يوه کړايي کې بوره او يو گيلاس اوبه واچوئ، چې شربت ځيني جوړ سي. بيا ټولي وچي ميوې او هېل شربتو ته واچوئ بيا صافي سوي وريجي لږ په دېگ کې واچوئ، لږ شربت د وچو ميوو سره ورواچوئ. بيا وريجي ورواچوي او شربت او وچي ميوې پسي ورواچوئ. بيا رنگونه په جلا جلا لوبڼو کې واچوئ، لږ لږ اوبه ورواچوئ، يوه يوه د خوړو کاچغه وريجي ورواچوئ چې سور، زرغون او ژير رنگ ځانته واخلي. بيا يو وار ژيري وريجي په جال کې او کښه کړئ. بيا سري وريجي او بيا هم زرغوني وريجي خودا وريجي ددېگ په هره خوا کې جلا جلا کښېږدئ. پاته غوري سره کړئ، پر وريجو يې واچوئ. دېگ دم کړئ. کله چې وريجي په غوري کې کارې رنگه وريجي په جلا غاب کې واچوئ. بيا يې د وريجو پر سر واچوئ.

## آش د پلو په ډول

پړين موږ:

- ۱- آش يوه کڅوړه ۲- زردکي دوې دانې ۳- کشمش ۲۰۰ گرامه ۴- بادام ۱۵۰ گرامه
  - ۵- هېل يو څو دانې ۶- بوره ۱۵۰ گرامه ۷- ژير رنگ لږ څه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو لار تپيپ:

لومړی په يوه غټه دېگ کې اوبه واچوئ، مالگه ورواچوئ، کښې يې ږدئ چې وايشي. کله چې وايشېدلې آش ميده ميده کړئ، ور وايې چوئ. کله چې آش پاسته سول صاف يې کړئ. بيا زردکي خلال کړئ، د کشمشو سره يې په يوه کړايي کې واچوئ، لږ غوړي او لږ بوره ورواچوئ. سر يې وړ بند کړئ چې زردکي يو څه پستې سي. بيا بادام سپين کړئ، خلال يې کړئ، زردکواو کشمشو ته يې واچوئ. بيا په يوه دېگ کې لږ د ضرورت په اندازه غوړي واچوئ، لومړي لږ آش ورواچوئ. بيا لږ زردکي، کشمش او بادام ورواچوئ، يو څه بوره پر وپاشئ. بيا آش واچوئ. بيا زردکي، کشمش او بادام او بوره پر واچوئ. بيا آش پر واچوئ. بوره او هېل پر وپاشئ. لږ ژير رنگ اوبه کړي پر سري ورواچوئ. دېگ د څو دقيقو لپاره دم کړئ، پلوي آش تيار دی.

## وريجي د غټي مسالې سره

پړين موږ:

- ۱- وريجي دوه گيلاسه ۲- زيره دوې د چايو کاچوغي ۳- شنه هېل څلور دانې
  - ۴- لوی هېل يوه دانه ۵- لونگ څلور دانې ۶- دارچيني دوې ټوټې ۷- سبزيجات دوې دانې
  - ۸- تور مرچ شپږ دانې ۹- مالگه د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو لار تپيپ:

وريجي پر بولئ، خيشتې يې کړئ. بيا په يوه دېگ کې غوړي واچوئ، تاوده يې کړئ او ټوله غټه مساله د دوو دقيقو لپاره سره کړئ. بيا څلور گيلاسه اوبه او مالگه ورواچوئ، کښې يې ږدئ چې وايشي. بيا وريجي ورواچوئ، سري يې وړ بند کړئ. بيا يې لس دقيقې وروسته وگورئ که يې اوبه وچي کړي وي او دانه يې پسته سوې وه، دم يې کړئ، اور يې وړ خام يې کړئ.

## وريجي د دال نخودو سره

پړين موږ:

- ۱- باسمتي وريجي نيم کپلو ۲- دال نخود يوه چايخوري ۳- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د چايو کاچوغي ۴- غټه گرمه مساله (زيره، لونگ، لوی هېل، دارچيني) يوه د خوړو کاچوغي ۵- خواږه ولني



يوه د چايو کاجوغه ۶- پياز يوه دانه ۷- شيدې دوې د خوړو کاجوغي ۸- غوړي نيمه چايخوړی.  
 د پخېدو تر تپې:

غټه گرمه مساله په شيدو کي خيسته کړئ. دال هم وايشوئ، چي لږ يې دانه نيولې وي. بيا غوړي په دېک کي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا اوږه، مرچک او گرمه مساله، د گشنيز تخم، خواږه ولني او مالگه ور واچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا دال نخود ور واچوئ. بيا اوبه پر اندازه باندي ور واچوئ. کله چي وايشېدلې وريجي ور واچوئ. کله چي وريجي پستي سوي، اوبه يې وچي کړې پر خام اور باندي يې دم کړئ.

### د روميانو دمپخته وريجي

لږ يې موه:

۱- وريجي يو کپلو ۲- روميان يو نيم کپلو ۳- پياز يوه دانه ۴- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- غوړي د ضرورت په اندازه ۶- اوبه يو نيم لېتر (شپږ گيلاسه).  
 د پخېدو تر تپې:

لومړی غوړي په دېک کي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا تر تراشک ايستل سوي روميان ور واچوئ چي سره سي. بيا اوبه ور واچوئ چي وايشي. وريجي ورواچوئ، سري يې وربند کړئ او اور يې ور خام کړئ چي وريجي پخې سي.

### د ترکاريو سره دمپوخته وريجي

لږ يې موه:

۱- وريجي درې گيلاسه ۲- زردکي دوې دانې ۳- اوي گډو يوه دانه ۴- روميان درې دانې ۵- پياز يوه دانه ۶- تازه گشنيز لږ څه ۷- زيره يوه د چايو کاجوغه ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوړي د ضرورت په اندازه.  
 د پخېدو تر تپې:

وريجي د لږ مالکي سره وايشوئ، صافي يې کړئ. بيا په کړايي کي د وريجو په اندازه غوړي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا زردکي کوچنی کوچنی میده کړئ، غوړو ته يې واچوئ، سرې يې کړئ. بيا کډو میده کړئ ور وايې چوئ، سره ويې لږئ چي لږ سره سي مالگه او زيره هم ور واچوئ. بيا روميان میده کړئ ور وايې چوئ گشنيز هم میده کړئ ور وايې چوئ. کله چي تر کارۍ لږ پخه سول، صافي کړئ وريجي په دېک کي واچوئ، تر کارۍ ور واچوئ وريجي ورسره گډي کړئ، لږ اوبه ور واچوئ، د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ.







## د غوښو کړايي

اړين مواد:

۱- غوښي نيم کپلو ۲- مستې يو گيلاس ۳- مستر ډ ساس د غوښو د پستېدو لپاره يوه د خوړو کاچوغه ۴- کوټل سوې اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- پياز يوه دانه ۶- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۷- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۸- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۹- مالگه د ضرورت په اندازه ۱۰- شنه مرچک دوې دانې.

د پختېدو تړن:

غوښي نازکي نازکي، پلني پرې کړئ، په کاسه کې يې واچوئ، مستې، کيوي يا د انحر غوره، اوږه، ادرک، مالگه، مرچک، تور مرچ، گرمه مساله ټوله ورواچوئ، د څو ساعتونو لپاره يې اخته کړئ چې غوښي يې اخته او پسې سي. بيا په کړايي کې لږ غوړي واچوئ، تر ماشين ايستل سوي پياز پکښې سره کړئ. بيا اخته سوي غوښي ورواچوئ، پکښې سرې يې کړئ. بيا يې سر وربند کړئ چې غوښي پخې سي، د مستو اوبه وچي سي او پرغوړو باندي راسي، بس کړايي تياره ده.

## دوهم ډول د غوښو کړايي

اړين مواد:

۱- غوښي نيم کپلو ۲- کوټل سوې اوږه يوه د خوړو کاچوغه ۳- مالگه، غوړي او تور مرچ ضرورت په اندازه.

د پختېدو تړن:

غوښي، اوږه، مالگه او لږ اوبه په دېگ کې واچوئ، سر يې وربند کړئ. کله چې غوښي پخې سوي او اوبه يې وچي سوي، په يوه کړايي کې غوړي سره کړئ، غوښي پکښې سرې کړئ، تور مرچ پر ودوړوئ، د سلاتې سره يې راوخلئ.

## د چرگ د غوښو کړايي

اړين مواد:

۱- د چرگ غوښي نيم کپلو ۲- پياز نيم کپلو ۳- تازه گشنيز لږ څه ۴- اوږه پنځه دانې



۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۶- لوی هېل څلور دانې ۷- کور کومن نیمه د چایو کاچوغه  
۸- گرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۹- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پختېدو تر ټیټې:

یوه دانه پیاز په غوړو کې واچوئ. د چرګ غوښې هم کوچنۍ کوچنۍ کړئ، پیازو ته یې واچوئ، سرې یې کړئ. بیا میډه سوې اوږه وړ واچوئ او ټوله مساله وړ واچوئ. نیم کیلاس اوبه هم وړ واچوئ، سرې وړپټ کړئ، چې غوښې پخې سي. بیا پاته پیاز الغه الغه کړئ، غوښو ته یې واچوئ. د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ. چې پیاز پاسته سي. بیا گشنیز وړ واچوئ، کړایي تیاره ده.

### دوهم ډول د چرګ د غوښو کړایي

لړین موټ:

۱- د چرګ غوښې نیم کېلو (کوچنۍ کوچنۍ ټوټې یې کړئ) ۲- غوړي پنځه د خوړو کاچوغي ۳- رومیان ۲۵۰ گرامه ۴- کوټل سوې اوږه او ادرك دوې د خوړو کاچوغي  
۵- د گشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۶- زیره یوه د چایو کاچوغه ۷- کور کومن نیمه د چایو کاچوغه ۸- شنه مرچک او گشنیز د ضرورت په اندازه ۹- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۰- د ملخوزو وچي پاني لږ څه.

د پختېدو تر ټیټې:

په یوه کړایي کې غوړي واچوئ. د چرګ غوښې، اوږه، ادرك، د گشنیز تخم، زیره او شنه مرچک واچوئ، سره یې کړئ. بیا رومیان وړ واچوئ، ښه یې سره کړئ. بیا مالګه، کور کومن او مرچ وړ واچوئ، سره کوئ یې. بیا د ملخوزو وچي پاني وړ واچوئ، د پنځلسو دقیقو لپاره یې دم کړئ. کړایي تیاره ده.

### درېیم ډول د چرګ د غوښو کړایي

لړین موټ:

۱- د چرګ غوښې یو کېلو ۲- میډه سوې اوږه او ادرك دوې د خوړو کاچوغي  
۳- رومیان ۱۲۵ گرامه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- تازه گشنیز او تازه مرچک لږ لږ ۶- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پختېدو تر ټیټې:

لومړی په یوه کړایي کې غوړي واچوئ، اوږه او ادرك پکښې سره کړئ. بیا

د چرگ غوښي ور واچوئ، د لسو دقیقو لپاره یې سره کړئ. بیا رومیان، مالګه، مرچک ور واچوئ، ښه یې سره کړئ، تر څو رومیان سره سي او پر غوړو راسي. بیا میډه سوي گشنیز او مرچک پر واچوئ.

### د چرگ د غوښو سپینه کړایي

اړین مواد:

۱- د چرگ کوچنی ټوټې سوي غوښي یو کپلو ۲- پیاز څلور دانې ۳- کوټل سوي اوږه یوه د خوړو کاچوغه ۴- کوټل سوي ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۶- سپینه زیره یوه د چایو کاچوغه ۷- گرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۸- تازه ملایي یوه چایخوری ۹- مالګه، غوړي او تازه گشنیز د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په کړایي کي غوړي واچوئ چي سره سي. بیا غوښي او مالګه سره واچوئ، د لسو دقیقو لپاره یې سر ور بند کړئ. بیا پیاز، اوږه، تور مرچ، زیره او گرمه مساله ور واچوئ او د پنځلسو دقیقو لپاره یې پاخه کړئ. بیا شنه مرچک ور واچوئ. کله چي غوښي او مسالې پر غوړو راسي، ملایي پر واچوئ. بیا ادرک ور واچوئ او د دوو دقیقو لپاره یې دم کړئ. بیا تازه گشنیز پر واچوئ، د وریجو سره یې راوخلئ.

### د چرگ د غوښو سپېشل کړایي

اړین مواد:

۱- د چرگ غوښي یو کپلو ۲- رومیان نیم کپلو ۳- پیاز ۲۵۰ گرامه ۴- گرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۵- اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تازه گشنیز او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۹- کور کومن یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

د چرگ په ټوټو باندي اوږه، ادرک، مالګه وموړئ، د یوه ساعت لپاره یې کښېږدئ. په یوه کړایي کي تر تراشک ایستل سوي پیاز سره کړئ. بیا د چرگ غوښي ور واچوئ. کور کومن هم ور واچوئ او ښه یې سره کړئ. بیا رومیان ور واچوئ، ښه یې سره کړئ. بیا لږ اوبه او مرچک ور واچوئ، سر یې وربند کړئ چي د چرگ غوښي پخې سي. کله چي پخې سي او پر غوړو راسي، تور مرچ پر ودوړوئ او تازه گشنیز پر واچوئ.

پاڅوونه: لومړی روميان وايشوی، بيا يې په مکسر کې گډ کړی، کړايي ته يې واچوی.

## د چرگ لاهوری کړايي

اړين هواد:

۱- منځنی نه غټ نه کوچنی چرگ يوه دانه ۲- روميان نیم کېلو ۳- پياز ۲۵۰ گرامه  
۴- ميده سوې اوږه او ادرك يوه د خوړو کاچونغه ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچونغه ۶- مالگه  
او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تازه گشنيز او مرچک لږ لږ ۸- غوړي د ضرورت په  
اندازه ۹- کور کومن يوه د چايو کاچونغه.

د پخېدو تړن:

د چرگ په غوښو باندي مالگه، اوږه او ادرك ووهی. د يوه ساعت لپاره يې اخته کړی. بيا  
په يوه دېگ کې غوړي واچوی، پياز پکښي سور کړی. بيا اخته سوي غوښي ور واچوی، ښه  
يې سرې کړی. کور کومن او مرچک ور واچوی. بيا ميده سوي روميان ور واچوی، د څو  
دقيقو لپاره يې سر ور بند کړی. کله چې کړايي پر غوړو راغلل، غوښي پخې سوې تازه  
مرچک او تازه گشنيز پر واچوی، تور مرچ پر ودوړوی کړايي تياره ده.

## د چرگ د سينې کړايي

اړين هواد:

۱- د چرگ سينه يو کېلو ۲- پياز يوه دانه ۳- مستې ۲۵۰ گرامه ۴- مالگه او تور مرچ  
د ضرورت په اندازه ۵- زعفران لږ څه ۶- غوړي د ضرورت په اندازه ۷- دهگۍ ژير پنځه  
دانې.

د پخېدو تړن:

لومړی د چرگ سينه ميده ميده کړی، په کړايي کې غوړي واچوی، پياز لږ ژير بخنه  
پکښي سره کړی. بيا غوښي ور واچوی، ښه يې سره کړی. بيا په مستو کې زعفران او مالگه  
واچوی، سره ويې لږی، غوښو ته يې واچوی ويې لږی، او بيا يې سره وربند کړی چې غوښي  
پخې سي، او د مستو اوبه وچي سي. کله چې غوښي پر غوړو باندي راسي، تور مرچ پر ودوړوی،  
له اور څخه يې راکښته کړی، دهگۍ ژير ور واچوی، دهگۍ ژير بايد نيم رویه وي.

## د پښتورگو او کلپورو کړايي

اړين هواد:

۱- د پسه پښتورگي شپږ دانې ۲- کلپورې دوې دانې ۳- پياز دوې دانې ۴- تور مرچ يوه



د چايو کاجوغه ۵- کټاکټ مساله ( په بازار کي خرڅيري ). يوه د چايو کاجوغه ۶- مالگه د ضرورت په اندازه ۷- لېمبو دوې دانې ۸- غوړي لږ څه.

د پختېدو لږ ټيټې:

د پښتورگو څخه نازک پوست ليري کړئ، په اوږدو يې دوه ځايه کړئ. کلپورې هم سپيني کړئ، درې ځايه يې کړئ. بيا په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، پښتورگي او کلپورې پکښي سرې کړئ. بيا يې الغه الغه کړئ، لږ مالگه او د لېمبو اوبه پر واچوئ. بيا پياز پر پښتورگو باندي واوډئ، تور مرچ، کټاکټ مساله او مالگه پر واچوئ، د کړايي سر ور بند کړئ او پر خام اور يې کښېږدئ چي پښتورگي او پياز په دم کي پاخه سي. لږ ميده سوي تازه گښيز پر واچوئ، کړايي تياره ده.

## لکنوي کړايي

لږ يې مو اډ:

۱- د ورانه غوښي يو کپلو (کوچنی کوچنی ميده کړئ) ۲- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاجوغي ۳- پياز څلور دانې ۴- شمله مرچک دوې دانې ۵- سوياساس درې د خوړو کاجوغي ۶- سرکه دوې د خوړو کاجوغي ۷- مالگه د ضرورت په اندازه ۸- پلي (مپلي) لس دانې ۹- غوړي يوه چايچورۍ ۱۰- لېمبو يوه دانه.

د پختېدو لږ ټيټې:

په دېنگ کي غوړي واچوئ. غوښي، اوږه، ادرک او مالگه ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا سوياساس، سرکه، مرچک او لږ اوبه ور واچوئ، سر يې ور بند کړئ چي غوښي پخې سي. بيا ميده سوي پياز او شمله مرچک ور واچوئ، ښه يې پاخه کړئ چي کړايي پر غوړو راسي. بيا پلي ور واچوئ په دابن يا غوري کي يې واچوئ. د لېمبو اوبه پر واچوئ، کړايي تياره ده.

## کباب کړايي

لږ يې مو اډ:

۱- کوفته سوي غوښي يو کپلو ۲- د گښيز تخم ۲۰ گرامه ۳- تر ماشين ايستل سوي پياز دوې دانې ۴- کوټل سوي ادرک يوه د خوړو کاجوغه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- گرمه مساله يوه د چايو کاجوغه ۷- مستې د ضرورت په اندازه ۸- غوړي لږ څه.

د پخېدو تر ټيټې:

کوفته سوي غوښي، سره پياز، ادرک، د گشنيز تخم، مالگه، مرچک او گرمه مساله گډه کړئ، ښه يې په لاسو باندي واغبرئ چي غاز وکړي. بيا دغه کباب په سيخانو باندي وپيښئ او پر سکرو باندي يې کباب کړئ. بيا په کرايي کي غوري سره کړئ، کباب او مستې ور واچوئ. کله چي د مستو اوبه وچي سوي، کرايي تياره ده. پياوړنه: که سکاره او سيخان موجود نه وي، تاسي کولای سئ چي دغه کباب په غورو کي سره کړئ، بيا مستې ور واچوئ.

## د کوفتي کرايي

لړ يې مو اډ:

۱- د غوايي کوفته سوي غوښي ۲۵۰ گرامه ۲- پياز يوه دانه ۳- مستې درې د خوړو کاچوغي ۴- روميان ۲۵۰ گرامه ۵- شنه مرچک درې دانې ۶- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- زيره يوه د چايو کاچوغي ۸- دگشنيز تخم يوه د چايو کاچوغي ۹- تازه گشنيز لږ ۱۰- غوري د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيټې:

په کرايي کي غوري واچوئ. پياز، کوفته او مساله ټول ور واچوئ، پر خام اور باندي يې سره کړئ. بيا روميان ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. مستې هم ور واچوئ. کله چي ښه پاخه سول او پر غورو راغلل، تازه گشنيز پرواچوئ، د کوفتي کرايي تياره ده.

## دايني او جوړو کرايي

لړ يې مو اډ:

۱- جواړي يو دبلۍ ۲- د پسه اينه ۲۵۰ گرامه ۳- پياز دوې دانې ۴- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغي ۵- خلال سوي ادرک يو څه ۶- شنه مرچک او تازه گشنيز لږ لږ ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوري د ضرورت په اندازه ۹- روميان دوې دانې.

د پخېدو تر ټيټې:

په يوه کرايي کي غوري واچوئ، لږ پياز پکښي سره کړئ. بيا اوږه او ادرک ورواچوئ، لږ يې سره کړئ. پيا مالگه او مرچک او روميان ورواچوئ، ښه يې سره کړئ. کله چي پر غورو راغلل، ميده سوي اينه ورواچوئ، پر خام اور يې پخه کړئ. کله چي اينه سره سول، خلال سوي ادرک او جواړي ورواچوئ، سره گډ يې کړئ پر سريې ميده سوي گشنيز واچوئ.

## د پټاټو کړايي

اړين مواد:

١- پټاټې نيم کبلو ٢- مستې يوه چايخوری ٣- غوړي نيمه چايخوری ٤- ادرک يوه د خوړو کاچوغه ٥- گرمه مساله يوه د خوړو کاچوغه ٦- پياز دوې دانې ٧- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ٨- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ٩- لمبو يوه دانه ١٠- تازه ميده سوي نعنا يوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو تړنښ:

پټاټې نيم خامه وايشوئ، سپيني يې کړئ او بيا يې ټوټه ټوټه کړئ. پياز په غوړو کي سره کړئ. بيا سره مرچک، مالگه، گرمه مساله او پټاټې ورواچوئ سره يې کړئ. بيا مستې ورواچوئ، سره يې کړئ. بيا ادرک او نعنا ورواچو، ښه يې سره کړئ. کله چي پر غوړو راغلل، تور مرچ پر ودوړوئ، د لمبو اوبه پر واچوئ.

## د تر کار يو کړايي

اړين مواد:

١- روميان دوې دانې ٢- زردکي يوه دانه ٣- پياز يوه دانه ٤- مټر نيمه چايخوری ٥- شمله مرچک يوه دانه ٦- اوږه درې دانې ٧- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ٨- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ٩- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ١٠- تازه گشنيز لږ ١١- پټاټې دوې دانې ١٢- لوبيا يوه چايخوری.

د پخېدو تړنښ:

په کړايي کي غوړي سره کړئ، پياز لږ پکښي سره کړئ. بيا زردکي، پټاټې ورواچوئ، ښه يې سرې کړئ. مساله ورواچوئ. بيا ميده سوي روميان ورواچوئ، سره يې کړئ. بيا شمله مرچک ورواچوئ، سره يې کړئ. بيا ايشولي مټر او لوبيا ورواچوئ، د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ چي سبزيجات پاخه سي او پر غوړو باندي راسي. بيا گشنيز ورواچوئ.

## خوندوري تبيني

اړين مواد:

١- د پسه پښتورگي دوې دانې ٢- زړه يوه دانه ٣- اينه ٢٥٠ گرامه ٤- مغز يوه دانه ٥- پياز دوې دانې ٦- ميده سوي اوږه يوه د خوړو کاچوغه ٧- ميده سوي ادرک يوه د خوړو کاچوغه ٨- سره مرچک د ضرورت په اندازه ٩- کورکومن يوه د چايو کاچوغه

۱۰- د گشنيز تخم يوه د چايو کاجوغه ۱۱- روميان څلور دانې ۱۲- مالگه او شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۱۳- کټاکټ مساله يو پاکټ.

د پختېدو لړ ټيپ:

زړه، پښتورگي، او اينه کوچنۍ کوچنۍ ټوټې کړئ. په يوه کړايي کي غوري واچوئ، لومړۍ زړه، او پښتورگي ور واچوئ، په غورو کي يې سره کړئ. بيا اوږه او ادرك ور واچوئ، بيا اينه او ماغزه ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. کله چي ښه سره سول، مسالې ور واچوئ. بيا ميده سوي روميان، شنه مرچک ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. کله چي د روميانو اوبه وچي سوې او پر غورو راغلل، له اور څخه يې کښته کړئ. بيا په يوه بله کړايي کي غوري واچوئ. بيا زېر پکښي سره کړئ، اينې ته يې واچوئ. تاوده تاوده يې راواخلئ.



**ڀول ڀول ڪبان**  
**(ماهين)**



## کبان د پټاټو سره

اړين مواد:

- ۱- ايشولي پټاټې درې دانې ۲- کنسرو کبان دوه دبلي ۳- روميان درې دانې
- ۴- لېمبو يوه دانه ۵- شنه پياز شو دانې ۶- کوچي ۱۰۰ گرامه ۷- د پيزا (Pizza) پوخه ۱۰۰ گرامه ۸- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۹- تور زيتون شو دانې.

د پختېدو تړنځ:

ايشولي پټاټې چي شورېدلي نه وي، پر منځ دوه ځايه کړئ، لږ غوړي پر واچوئ، په دابن کي يې کنبېږدئ. شنه پياز ميده ميده کړئ. زيتون هم ميده کړئ. د پيزا پوخه هم ميده کړئ. د کبانو د غوښو سره يې گډه کړئ. زردکي هم ميده ميده کړئ، د غوښو سره يې گډي کړئ. مالگه، تور مرچ، د گشنيز د تخم سره ورواچوئ، بيا پټاټې راوباسئ، منځ يې ور خالي کړئ، بيا يې له دغو موادو څخه ډکي کړئ، په دابن کي يې د شو دقيقو لپاره کنبېږدئ. پياوړنه: که د کبانو د غوښو پر ځای د چرگ غوښي ورواچوئ، هم ښه خوند کوي.

## مراکشي کبان

اړين مواد:

- ۱- کوټل سوې اوږه يوه کاجوغه ۲- زيره دوې د خوړو کاجوغي ۳- د روميانو جوړ سوې رب دوې د خوړو کاجوغي ۴- د لېمبو اوږه څلور د خوړو کاجوغي ۵- کبان څلور دانې (۷۰۰) گرامه
- ۶- دلمه مرچک دوې دانې ۷- روميان درې دانې ۸- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه
- ۹- پيپرکا (Paprika) د سرو خوړو مرچکو پوږ دي) دوې د خوړو کاجوغي.

د پختېدو تړنځ:

اوږه، زيره، پيپرکا، د روميانو رب او د لېمبو اوږه ښه سره گډ کړئ. د کبانو په غوښو پوري يې وموړئ، د نيم ساعت لپاره يې اخته کړئ. دابن تود کړئ، د روميانو الغې په قالب کي واوډئ، بيا کبان پر کنبېږدئ. بيا پاته روميان او دلمه مرچک پر واوډئ او د يوه ساعت لپاره يې په دابن کي کنبېږدئ. د دابن مراکشي کبان تيار دي.

## د کبانو کباب د تر کار يو سره

اړين مواد:

- ۱- د سپينو کبانو ټوټې ۲۷۵ گرامه ۲- د لېمبو اوږه درې د خوړو کاجوغي



۳- کوټل سوي ادرک يوه د چايو کچوغه ۴- شنه مرچک دوې دانې ۵- ميده سوې نعنا او گشنيز دوې د خوړو کچوغي ۶- د گشنيز ميده سوي تخم يوه د چايو کچوغه ۷- شنه او سره دلمه مرچک يوه يوه دانه ۸- گل گوبي يوه دانه ۹- پوڅکۍ اته دانې ۱۰- کوچني روميان اته دانې ۱۱- لېمبو يوه دانه ۱۲- غوړي يوه د خوړو کچوغه ۱۳- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو لړ ټيټې:

کبان په تېره چاره باندي ټوټه ټوټه کړئ. په يوه غټه کاسه کي د لېمبو اوبه، ادرک، شنه مرچک، گشنيز، نعنا، د گشنيز تخم او مالگه واچوئ، بڼه يې سره گډ کړئ، په دې کي د کبانو د غوښو ټوټې واچوئ، د يوه ساعت لپاره يې اخته کړئ. دلمه مرچک او گل گوبي هم ټوټه ټوټه کړئ. دابن تود کړئ، مرچک، پوڅکۍ او د کبانو غوښي په لرگو يا نورو سيخانو باندي و پيښئ. د دابن پر جالۍ باندي يې کښېږدئ، د برس په واسطه غوړي پر وموړئ، پاته مساله هم پر واچوئ، تقريبا په پنځلسو يا شلو دقيقو کي پخيري.

### د بې هډو کو کبانو سالن

لړ يې مو ټيټې:

۱- کبان يو کپلو ۲- کورکومن نيمه د چايو کچوغه ۳- مستې ۲۵۰ گرامه ۴- د کبانو مساله يوه د چايو کچوغه ۵- ملخوزي نيمه د چايو کچوغه ۶- ميده سوې اوږه يوه د خوړو کچوغه ۷- سره سوي پياز دوې د خوړو کچوغي ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- سپينه زيره يوه د چايو کچوغه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو لړ ټيټې:

په مستو کي سره سوي پياز، زيره، مالگه، مرچک واچوئ، د کبانو ټوټې پکښي اخته کړئ. بيا دوه ساعته وروسته په دېک کي غوړي واچوئ، اوږه ملخوزي او کورکومن ورواچوئ، چي سره سي. بيا د کبانو اخته سوي غوښي ورواچوئ او پر خام اور يې کښېږدئ.

### د کبانو پکوړې

لړ يې مو ټيټې:

۱- کبان نيم کپلو ۲- هگۍ دوې دانې ۳- ترميده اوږه دوې د خوړو کچوغي ۴- کارن فلور دوې کچوغي ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- د کبانو مساله يوه د چايو کچوغه ۷- سره مرچک يوه د چايو کچوغه ۸- کورکومن نيمه د چايو کچوغه ۹- اوږه پنځه دانې.



د پخېدو تر تیب:

دوې هگۍ په یوه کاسه کې ماتي کړئ، کارن فلور، اوږه، مالګه، مرچک، کور کومن او د کبانو مساله ورواچوئ، بڼه یې په کاچوغه باندي سره ووهئ، لږ اوبه ور واچوئ، د پکوړو اوږه ځني جوړ کړئ. د کبانو غوښي کوچنۍ کوچنۍ ټوټې کړئ، په مساله کې یې ووهئ په غوړو کې یې سرې کړئ.

### د اښي کبان

د پښو موډ:

۱- کبانو یو کپلو ۲- اوږه پنځه دانې ۳- تازه شونډ یوه ټوټه ۴- لېمبو درې دانې ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ۶- غوړي لږ څه.

د پخېدو تر تیب:

کبانو غټ یا ټوټه ټوټه کړئ، په اوږه، شونډ، غوړو او مالګه او لېمبو کې یې د دوو ساعتونو لپاره اخته کړئ. بیا یې د دانې پر جالی باندي د نیم ساعت لپاره کښېږدئ او لاندي یې پتنوس کښېږدئ.

### بل ډول د اښي کبان

د پښو موډ:

۱- غټ کب یوه دانه ۲- مستې نیم گیلاس ۳- نارنج یوه دانه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- اوږه دوې دانې ۶- د گشنیز تخم یوه د چاپو کاچوغه ۷- غوړي دوې د خوړو کاچوغي ۸- پټاټې دوې دانې ۹- د کبانو مساله لږ څه.

د پخېدو تر تیب:

د کبانو غوښي ټوټه ټوټه کړئ، پټاټې الغه الغه کړئ. لږ یې په غوړو کې سرې کړئ. بیا په یوه کاسه کې د نارنجو اوبه، مستې، اوږه، غوړي، مالګه، مرچک او د گشنیز تخم واچوئ. د کبانو غوښي پکښي اخته کړئ. بیا د دانې په قالب کې المونیم کاغذ هوار کړئ، پټاټې پکښي واوډئ. بیا د کبانو ټوټې پر واوډئ، په دانې کې یې کښېږدئ په نیم ساعت کې پخیري. کله چې پخې سوې، د کبانو مساله پر واچوئ.

### د کبانو د غوښو چپلي کباب

د پښو موډ:

۱- د کبانو غوښي نیم کپلو ۲- هگۍ دوې دانې ۳- ترمیده اوږه یا د نخودو اوږه درې



د خوړو کاجوغي ٤- د تور مرچ، مالگه، سره مرچ د ضرورت په اندازه ٥- تازه گشنيز لږ څه  
٦- کوټل سوې اوږه يوه د چايو کاجوغي ٧- تر ماشين ايستل سوي پياز دوې د خوړو  
کاجوغي ٨- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تر تپېب:

له غوښو څخه هډو کي وباسئ او ټول مواد ورسره گډ کړئ. ستاسي د خوښي سره سم  
چپلي کباب جوړ کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ.

### بې هډو کو کبان

لړ پين هډه:

١- بې هډو کو کبان نيم کېلو ٢- لمبو دوې دانې ٣- کور کومن يوه د چايو کاجوغي  
٤- مالگه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ٥- ميده سوې اوږه او ادرک يوه د خوړو  
کاجوغي ٦- سوياساس يوه د خوړو کاجوغي ٧- غودي ١٠٠ گرامه.

د پخېدو تر تپېب:

کبان پرېولئ، مرچک او اوږه، ادرک، سوياساس او غوړي سره واچوئ، گډ يې کړئ. بيا  
يې د کبانو په ټوټو پوري وموړئ. د يوه ساعت لپاره يې کښېرډئ. وروسته يې سره کړئ.

### د کبانو کړايي

لړ پين هډه:

١- د کبانو بې هډو کي غوښي نيم کېلو ٢- سرکه نيمه چايخوري ٣- پياز دوې دانې ٤- اوږه او  
ادرک دوې د خوړو کاجوغي ٥- د روميانو رب يوه د چايو کاجوغي ٦- مستې دوې د خوړو  
کاجوغي ٧- سپينه زيره نيمه د چايو کاجوغي ٨- سپاه دانه نيمه د چايو کاجوغي ٩- ملخوزي نيمه  
د چايو کاجوغي ١٠- مالگه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ١١- غوړي لږ څه.

د پخېدو تر تپېب:

سرکه او مالگه د کبانو په غوښي پوري وموړئ، پنځلس دقيقې وروسته يې په اوبو باندي  
پرېولئ. بيا په کړايي کي غوړي سره کړئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا اومه او ادرک ور واچوئ  
پکښي سره يې کړئ. بيا مستې او رب ور واچوئ، سره يې کړئ چي پر غوړو باندي راسي. بيا  
کبان او نوري مسالې ور واچوئ پر خام اور باندي د لسو دقيقو لپاره پاخه کړئ. کله چي  
کړايي تياره سوه، تازه گشنيز پر واچوئ تاوده تاوده يې راواخلئ.





## دو پياز

اړين مواد:

۱- د پسه غوښي نيم کپلو ۲- پياز دوه کپلو ۳- سرکه درې د خوړو کاچوغي ۴- تور مرچ يوه د چايو کاچوغي ۵- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

غوښي او نيمی الغه سوي پياز او مالگه د بخار په دېگ کي واچوئ، لږ اوبه هم ور واچوئ، پر خام اور باندي يې کښېږدئ. غوړي ځکه مه ور اچوئ چي د پسه غوښي خپله غوړي لري. پاته پياز الغه الغه ميده کړئ، سرکه او مالگه پر واچوئ، د نيم ساعت لپاره يې دغسي اخته کړئ. وروسته يې بيا د غوښو پر سر ور واوډئ. تور مرچ پر واچوئ او د پنځو دقيقو لپاره يې پر اور کښېږدئ چي پياز په دم کي پاخه سي، اوبه يې وچي سي او پر غوړو باندي راسي.

## سړي کړي غوښي

اړين مواد:

۱- ښه تازه توري غوښي ۲۵۰ گرامه ۲- هگۍ دوې دانې ۳- کوچي ۲۰۰ گرامه ۴- ميده سوي وچه ډوډۍ او ترميده اوږه د ضرورت په اندازه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی غوښي ښه نازکي پرې کړئ. بيا يې د غوښو په مخصوص چکش باندي ښه ووهئ. بيا مالگه او مرچک او ترميده اوږه پر ودوړوئ. هگۍ په يوه لوبني کي ماتي کړئ، ښه يې سره ووهئ. بيا غوښي لومړی په هگۍ کي ووهئ، بيا يې په وچه ډوډۍ کي ووهئ، په کوچو کي يې سړي کړئ. بيا يې د لېمبو او سلاتې سره راواخلئ.

## د اښي درست وړن

اړين مواد:

۱- د کوچني پسه ورون چي وزن يې يو کپلو وي ۲- لېمبو دوې دانې ۳- تور مرچ يوه د چايو کاچوغي ۴- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغي ۵- اوږه او ادرك يوه د خوړو کاچوغي ۶- غوړي څلور د خوړو کاچوغي ۷- مستې يو گيلاس ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- المونيم کاغذ د ضرورت په اندازه.



د پخېدو تړن تېپ:

ورون په پنجه يا چاره باندي سوري سوري كړئ، مالگه او د لېمبو اوبه پر واچوئ، د يوه ساعت لپاره يې كښېږدئ. بيا په مستو كي ميده سوې اوږه او ادرك ، غوري، تور مرچ او سره مرچ واچوئ، سره گډ يې كړئ. ورون پكښي اخته كړئ، درې يا څلور ساعته وروسته يې په المونيم كاغذ كي وپېچئ، د يونيم ساعت لپاره يې په تاوده دانښ كي كښېږدئ چي پوخ سي.

## آي خانم

د پړين مواد:

۱- غوښي نيم كېلو ۲- پياز دوې دانې ۳- پټاې دوي دانې ۴- دال نخود ۲۰۰ گرامه  
۵- رب دوې د خوړو كاچوغي ۶- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه ۷- غوري د ضرورت په اندازه ۸- كرت د ضرورت په اندازه ۹- اوږه يوه دانه ۱۰- اوږه يو كېلو.

د پخېدو تړن تېپ:

لومړي په اوړو كي يوه د خوړو كاچوغي غوري او مالگه واچوئ، او ښه يې كلک واغړئ، يو ټوكر پر واچوئ او كښې يې ږدئ. بيا دوې دانې پياز ميده كړئ، په لږو غوړو كي يې سره كړئ، كوفته سوي غوښي وړ واچوئ، د پيازو سره يې سرې كړئ. پټاې كوچنې كوچنې ميده كړئ، د كوفتې سره يې سرې كړئ، مالگه، مرچك او تور مرچ وړ واچوئ. د اور څخه يې راكښته كړئ. بيا له اوړو څخه كوچنې زوالې جوړي كړئ، په آش گزي يا ماشين يې په اوږدو ناز كي كړئ، دغه مواد يې په منځ كي كښېږدئ، بيا يې د څلورو گوتو په اندازه پرې كړئ. د منتو د ډېگ قالب غوړ كړئ، دغه رولونه پكښي كښېږدئ، د منتو په ډېگ كي اوبه واچوئ، قالب پر كښېږدئ، سر يې وړبند كړئ. په شلو دقيقو كي پخيري. بيا د دال نخودو غورمه تياره كړئ. په كرتو كي اوږه واچوئ او په غوري كي يې واچوئ. آي خانم له ډېگ څخه راوباسئ. په غوري كي يې واوږئ، پر سر يې د دال نخودو غورمه واچوئ. دا ډېر خوندي خواره دي. د منتو په شان خوند كوي، خو په منتو كي يوازي غوښي او پياز وي او په دې كي پټاې ورسره زياتي سوي دي.

دا خواره زموږ د هيواد په شمالي سيمو كي ډېر خوړل كيږي.

## د پسه د پښتې غوښي

د پړين مواد:

۱- د پښتې غوښي نيم كېلو ۲- مالتې درې دانې ۳- پياز دوې دانې ۴- پټاې درې دانې



۵- اوبه درې دانې ۶- د گشنيز تخم يوه د چايو کاجوغه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه  
 ۸- مالگه د ضرورت په اندازه ۹- سرکه د اخته کېدو لپاره.

د پخېدو تر تپېپ:

لومړی غوښي په سرکه، مالگه، اوبه او مرچکو کې د دوو ساعتو لپاره اخته کړئ، بيا يې په لږو غوړو کې سرې کړئ. بيا پټاټې الغه الغه کړئ، په دېگ کې يې واوډئ. بيا غوښي پکښې واوډئ، بيا الغه سوي پياز پکښې واوډئ، بيا د مالټو اوبه وباسئ، وروايې چوئ، بيا تور مرچ، مالگه او د گشنيز تخم پر ودوړوئ، سريې وربند کړئ او پر خام اور يې کښېږدئ چې د اشيان د مالټو په اوبو کې پاخه سي.

### د غوښو کيک

لږ يې هوا ده:

۱- کوفته سوي غوښي يو کېلو ۲- د سپيني ډوډۍ مغز ۱۰۰ گرامه ۳- شيدې يو گيلاس  
 ۴- هگۍ دوې دانې ۵- ميده سوي پياز ۵۰ گرامه ۶- مالگه د ضرورت په اندازه ۷- تور  
 مرچ يوه د چايو کاجوغه.

د پخېدو تر تپېپ:

کوفته، د ډوډۍ ميده سوي مغز، شيدې، هگۍ، مالگه، مرچک او پياز په يوه کاسه کې واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا د کيک په خاص قالب کې دغه مواد واچوئ، ښه يې کښېکارئ، په تاوده سوي دانې کې يې د يو نيم ساعت لپاره کښېږدئ، کله چې پوخ سي، د پنځو دقيقو لپاره يې دغسي کښېږدئ. بيا يې په غاب يا غوري کې چپه واړوئ، لکه کيک ټوټه ټوټه يې کړئ، د غوښو کيک تيار دی.

### د غوښو کيک د پوڅي او سبزيو سره

لږ يې هوا ده:

۱- کوفته سوي غوښي يو کېلو ۲- ميده سوي پياز يوه دانه ۳- د ډوډۍ مغز ۱۰۰ گرامه  
 ۴- پوڅه ۲۵۰ گرامه ۵- سبزي پالک ۲۵۰ گرامه ۶- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه  
 ۷- هگۍ درې دانې.

د پخېدو تر تپېپ:

کوفته، ډوډۍ، هگۍ، مالگه، تور مرچ او پوڅه سره گډ کړئ. په بله کاسه کې ميده سوي سبزي پالک، لږ مالگه او يوه هگۍ سره گډه کړئ. بيا په يوه ناسوزه قالب کې نيمی کوفته



سوي غوښي واچوئ. بيا سبزي پالک واچوئ، بيا پاته کوفته سوي غوښي واچوئ، ښه يې کښپکارئ، قالب په دابن کي کښپردئ په يو نيم ساعت کي پخيري.

### د غوښو زيره يې غوره

لړ يې مو ۵:

- ۱- غوښي نيم کپلو ۲- سرکه لږ ۳- اوږه څلور دانې ۴- ادرک لږ ۵- پياز دوې دانې ۶- زيره يوه د چايو کاچوغه ۷- ملخوزي يوه د چايو کاچوغه ۸- تور غټ مرچک يوه د چايو کاچوغه ۹- دارچيني، غټ هېل، مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.
- د پخيدو ترتيب:

غوښي کوچنۍ کوچنۍ ټوټې کړئ، بيا کوټل سوې اوږه او ادرک، وچ مرچک او سرکه ور واچوئ، د يو څو دقيقو لپاره يې کښپردئ. بيا پياز ميده کړئ. په دېگ کي د ضرورت په اندازه غوړي واچوئ. کله چي غوړي سره سول، يوه کاچوغه غټه زيره، يوه کاچوغه ملخوزي، يوه ټوټه دارچيني، يوه کاچوغه تور مرچ او پياز ور واچوئ، څلور دانې هېل ور واچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا اخته سوي غوښي ور واچوئ، سره ويې لږئ، اوبه او مالگه هم ور واچوئ، د دېگ سر وړ بند کړئ. کله چي غوښي پخې سوې او پر غوړو راغلي، راوايې خلئ.







## د بې غوړو کوفتې سالن

اړين مواد:

- ۱- توري غوښي نيم کپلو ۲- پياز يوه دانه ۳- اوږه څلور دانې ۴- پوڅکۍ يو دبلې
- ۵- د روميانو رب دوې د خوړو کاجوغي ۶- د کوفتې مساله يوه د خوړو کاجوغيه
- ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- گشنيز لږ ۹- هکۍ دوې دانې
- ۱۰- اوږه يوه د خوړو کاجوغيه ۱۱- زيره يوه د چايو کاجوغيه ۱۲- د گشنيز تخم دوې
- د چايو کاجوغي ۱۳- کوچنۍ گردۍ گردۍ پټاڼې څو دانې.

د پختېدو لړ ټيپ:

غوښي، پياز، اوږه، گشنيز تر ماشين وباسئ، هکۍ، اوږه، مالگه او مرچک ور واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا په دېگ کي يو څه اوبه واچوئ چي وايشي له غوښو څخه کوفتې جوړي کړئ، وروايې چوئ. پوڅکۍ هم ور واچوئ سر يې وربند کړئ چي کوفتې او پوڅکۍ پخې سي. بيا رب او مساله ور واچوئ، پټاڼې هم سپيني کړئ، ور وايې چوئ، د دېگ سر وربند کړئ چي پټاڼې د غوښو سره پخې سي. کله چي کوفته پخه سول او اوبه يې وچي سوې په دېس کي يې واچوئ، يو څه تازه گشنيز پر واچوئ.

## د بانجنو او کوفتې سالن

اړين مواد:

- ۱- کوفته سوي غوښي نيم کپلو ۲- اوږده بانجن درې دانې ۳- رب دوې د خوړو کاجوغي
- ۴- اوږه شپږ دانې ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- تور مرچک يوه د چايو کاجوغيه ۷- پياز يوه دانه ۸- غوړي لږ څه.

د پختېدو لړ ټيپ:

په کوفته سوو غوښو کي کوټل سوې اوږه، مالگه، مرچک او تور مرچ واچوئ، ښه يې په لاسو سره گډ کړئ. بيا د بانجن سر او پای پرې کړئ. سر بېرته برخه يې درې څلور ځايه څلور کنجه په چاره باندي پرې کړئ، چي لاندي برخه يې خرابه نه سي. مالگه پر ودوړوئ. بيا د بانجنو په خالي ځايونو کي کوفته سوي غوښي کښېږدئ او ښه يې کښېکارئ. هره دانه



د کباب دلرگي په سيخ باندي واغوندئ، په کړايي کي تر تراشک ايستل سوي پياز سور کړئ. بيا رب ته يو گيلاس اوبه واچوئ، سره ويې لړئ. پيازو ته يې واچوئ. کله چي وايشېدل درې بانجن اوږده اوږده په کړايي کي کښېږدئ سر يې وربند کړئ. کله چي پاخه سول او اوبه يې وچي سوې په غوري کي يې کښېږدئ.

### د تر کار يو کوفته

لړ يې مو اډ:

۱- گل گوبی نیمه دانه ۲- زردکي دوې دانې ۳- پټاټې دوې دانې ۴- مټر نیم گيلاس ۵- اوږه پنځه دانې ۶- هگۍ يوه دانه ۷- کارن فلور دوې د خوړو کاچونغي ۸- رب يوه د خوړو کاچونغه ۹- پياز يوه دانه ۱۰- ادرک لږ څه ۱۱- روميان دوې دانې ۱۲- گشنيز لږ څه. د پخېدو لړ ټيپ:

په يوه دېگ کي اوبه واچوئ، پټاټې، زردکي، گل گوبی پکښي وايشوئ، چي پاسته سي. بيا يو بل دېگ پر اور کښېږدئ، لږ غوړي ور واچوئ. تر تراشک ايستل سوي پياز، اوږه، ادرک پکښي سره کړئ. بيا تر تراشک ايستل سوي روميان او رب ورواچوئ، لعاب تيار کړئ. بيا تر کاري او مټر له دېگ څخه راوباسئ، تر ماشين يې وباسئ، مالگه، تورمرچ، او سره مرچک او يوه دانه هگۍ او دوې کاچونغي کارن فلور هم ور واچوئ، سره گډ يې کړئ، کوفته ځني جوړه کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ. بيا يې په لعاب کي واچوئ لعاب ته يې مالگه او تورمرچ واچوئ، لږ اوبه ور واچوئ او دم يې کړئ.

### د اښي کوفته

لړ يې مو اډ:

۱- کوفته سوي غوښي يو کپلو ۲- پياز يوه دانه ۳- اوږه درې دانې ۴- تازه گشنيز لږ څه ۵- روميان نیم کپلو ۶- غټه پټاټه يوه دانه ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تورمرچ يوه د چايو کاچونغه ۹- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچونغه ۱۰- غټ خوږ مرچک يوه دانه ۱۱- هگۍ يوه دانه.

د پخېدو لړ ټيپ:

کوفته سوي غوښو ته يوه دانه تر تراشک ايستل سوي پياز او اوږه ورواچوئ. مالگه، د گشنيز تخم، تورمرچ او تازه مرچک ورواچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا يوه دانه هگۍ هم ور واچوئ، ښه يې په لاسو باندي واغړئ او د لوله کباب په شکل يې جوړ کړئ، په غوړو کي

يې سره کړئ. پټاټې هم اوږدې اوږدې سرې کړئ. دلته يې مرچک او اوږه اوږده سره کړئ. روميان وايشو، پوستکي يې ځني ليري کړئ، په مکسر کې يې مکس کړئ. په يوه کاچوغه غوړو کې يې سره کړئ. بيا په يوه ناسوزه غوړي يا دابن کې کوفته واوډئ، په منځو کې يې يوه يوه دانه پټاټه هم واوډئ. مرچک هم پر واوډئ، پر سر يې سره سوي روميان واچوئ او د لسو دقيقو لپاره يې په دابن کې کښېږدئ.

## بل ډول دابني کوفته

اړين مواد:

۱- توري کوفته سوي غوښي يو کپلو ۲- هگۍ دوې دانې ۳- پياز دوې دانې ۴- سپين سوي بادام نيم کيلاس ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- تور مرچ دوې د چايو کاچوغي ۷- د گشنيز تخم دوې د چايو کاچوغي.

د پخېدو لړ ټيپ:

لومړی پياز میده کړئ، په لږو غوړو کې يې سره کړئ. کله چې يې رنگ لږ واوښتی، بيا د کوفتې څلورمه برخه ورواچوئ، چې د پيازو سره سره سي. بيا مالگه، مرچک او يوه کاچوغه تور مرچ، يوه کاچوغه د گشنيز تخم او سپين سوي بادام ورواچوئ او اور يې ورځام کړئ چې غوښي پخې سي. بيا په پاته کوفته سوو غوښو کې يوه هگۍ، مالگه، تور مرچ، د گشنيز تخم ورواچوئ، ښه يې سره گډ کړئ، دوه ځايه يې کړئ. گردی غوړي غوړ کړئ، نيمه کوفته پکښي هواره کړئ چې ټول غوړي ونيسي. بيا پاخه مواد پر واچوئ، بيا پاته اومه کوفته پر واچوئ ښه يې په لاس کښېکارئ چې پنځه کوفته او بادام يې په منځ کې راسي. بيا يې په تود دابن کې کښېږدئ، کله چې کوفته پنځه سول را وايي ځلي.

## دابني کوفته د پټاټو سره

اړين مواد:

۱- کوفته سوي غوښي نيم کپلو ۲- زردکه يوه دانه ۳- ايشولي پټاټې نيم کپلو ۴- شنه پياز درې دانې ۵- پياز يوه دانه ۶- رب دوې د خوړو کاچوغي ۷- اوږه درې دانې ۸- گشنيز لږ څه ۹- کوچي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو لړ ټيپ:

په کړايي کې لږ غوړي واچوئ، پياز لږ پکښي سور کړئ. بيا غوښي ورواچوئ، پکښي سرې يې کړئ. بيا زردکي کوچنی کوچنی د نخودو په اندازه میده کړئ، کوفتې ته يې واچوئ،

پکښې سرې يې کړئ. بيا مالگه او مرچک ور واچوئ. بيا رب په لږو اوبو کې حل کړئ، ور وايې چوئ، سر يې ور پټ کړئ چې کوفته پخه او پر غوړو باندي راسي. بيا پټاڼې تر تراشک وباسئ، ميده سوي گشنيز، لږ کوچي او دوې د خوړو کاچوغي شيدي ور واچوئ، په لاسو يې ښه واغږئ، مالگه او مرچک هم ور واچوئ. بيا دغه کوفته په يوه ناسوزه لوبني کې واچوئ، ښه يې پکښې هواره کړئ. پټاڼې په ښايسته قالب کې قالب کړئ يا يې گړدۍ گړدۍ په لاس کې جوړي کوی. پر کوفته يې واوډئ په دانښ کې يې د پنځلسو دقيقو لپاره کښېږدئ.

### ماش د کوفتي سره

اړين مواد:

۱- گړگړه سوي ماش ۲۵۰ گرامه ۲- کوفته سوي غوښي نيم کپلو ۳- پياز دوې دانې ۴- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- کور کومن يوه د چايو کاچوغه ۶- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تازه گشنيز او مرچک لږ څه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړنڼې:

په غوړو کې پياز او کوفته سره کړئ، ټوله مساله ور واچوئ. بيا خيسته سوي دال ور واچوئ، د ضرورت په اندازه اوبه ور واچوئ، پر اور يې کښېږدئ، سر يې وربند کړئ. کله چې کوفته پخه سوه او پر غوړو راغله، تازه گشنيز او مرچک پر واچوئ.

### کوفته د پوڅکۍ او کپو سره

اړين مواد:

۱- کوفته سوي غوښي نيم کپلو ۲- پوڅکۍ يو دبلۍ ۳- دلمه يې مرچک يوه دانه ۴- اوي کپو يوه دانه ۵- روميان څلور دانې ۶- پياز يوه دانه ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۹- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړنڼې:

په يوې کړايي کې لږ غوړي واچوئ، پياز لږ پکښې سره کړئ. بيا کوفته سوي غوښي ور واچوئ، سره يې کړئ. بيا روميان وايشوئ، پوستکي يې ځني ليري کړئ، خوړين يې کړئ کوفتي ته يې واچوئ. مالگه، مرچک، تور مرچ، د گشنيز تخم هم ور واچوئ، کښې يې ږدئ چې اوبه يې وچي سي. او پر غوړو باندي راسي. بيا په بله کړايي کې لږ غوړي واچوئ، ميده سوي اوي کپو، پوڅکۍ او دلمه يې مرچک ور واچوئ چې سره سي. بيا دغه مواد هم کوفتي

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

## د پيازو کوفته

پړين هوا:

۱- پياز يو کپلو ۲- هگۍ دوې دانې ۳- کوټل سوې اوږه يوه د چايو کاچوغه ۴- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۶- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- اوږه لږڅه ۸- روميان درې دانې ۹- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر تپې:

پياز میده میده کړئ، او که د پيازو ماشين لرئ په هغه کي يې میده کړئ، اوږه، مالگه، مرچک او د گشنيز تخم ور واچوئ. هگۍ هم ورماتي کړئ، ښه يې سره گد کړئ. بيا لږ څه اوږه ور واچوئ چي سره ونيول سي. بيا په کړايي کي غوړي سره کړئ او له پيازو او هگۍ څخه جوړ سوي مواد يوه يوه کاچوغه په کړايي کي واچوئ، لکه پکوړې داسي يې سرې کړئ. بيا په بله کړايي کي لږ غوړي واچوئ، روميان پکښي سره کړئ، کله چي روميان سره سول، سرې سوي د پيازو کوفتې پکښي واوډئ، د خو د قيقو لپاره يې دم کړئ. د پيازو کوفتې تيارې دي.

## د بانجنو دلته

پړين هوا:

۱- ښه تور اوږده بانجن دوې دانې ۲- کوفته سوي غوښي ۲۵۰ گرامه ۳- پياز يوه دانه ۴- اوږه دوې دانې ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- د روميانو رب دوې د خوړو کاچوغي ۷- غوړي لږڅه ۸- تور مرچ نيمه د چايو کاچوغه ۹- د گشنيز میده سوي تخم يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو تر تپې:

په يوه کړايي کي لږ غوړي واچوئ. پياز تر تراشک وباسئ، په غوړو کي يې سره کړئ. بيا کوفته سوي غوښي ور واچوئ، په غوړو کي يې سرې کړئ. بيا میده سوې اوږه ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا مالگه، تور مرچ، د گشنيز تخم او مرچک ور واچوئ، اور يې وړ بند کړئ. بيا بانجن گردۍ گردۍ الغې چاک کړئ چي بانجن سره جلانه سي. په دغه کوفته باندي د بانجن چاک سوي ځايونه ډک کړئ. بيا په يوه بله کړايي کي لږ غوړي واچوئ، رب ته لږ اوبه واچوئ، سره ويې وهئ غوړو ته يې واچوئ. بيا دغه بانجن درست درست پکښي کښېږدئ سر يې وړ بند

کړئ چې په دغه لعاب کي پاخه سي، خو خوړين نه سي.

### د پيازو دلښه

اړين هواله:

- ۱- کوفته سوي غوښي ۱۰۰ گرامه ۲- ايشولي وريجي نيم گيلاس ۳- رب دوې د خوړو کاچوغي ۴- غټ سپين پياز دوې دانې ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- تازه گشنيز لږ څه ۷- اوږه دوې دانې.

د پخېدو تړن:

غټ پياز پر منځ چاک کړئ، په اوبو کي يې وايشوئ چې لږ پاسته سي. بيا يې له اوبوڅخه را وباسي. بيا کوفته په لږ و غوړو کي سره کړئ، وريجي وړ واچوئ، مالگه او مرچک هم وړ واچوئ. بيا د پيازو يو يو ورغ جلا کړئ، په هر ورغ کي يې د کوفتې يوه کاچوغه مواد واچوئ او ويې پېچئ. ټول په دې ډول سره جوړ کړئ. بيا په يوه کړايي کي لږ غوړي واچوئ، اوږه پکښي سره کړئ. بيا په رب کي لږ اوبه واچوئ، ويې لږئ، غوړو ته يې واچوئ، د پيازو دلښه پکښي واوډئ، د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ، دلښه تياره ده.

### د کرم دلښه

اړين هواله:

- ۱- روميان نيم کپلو ۲- کوفته سوي غوښي نيم کپلو ۳- پياز يوه دانه ۴- اوږه دوې دانې ۵- رب يوه د خوړو کاچوغه ۶- ميانه کرم يوه دانه ۷- صافي سوي وريجي يو گيلاس ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۱۰- غوړي لږ څه.

د پخېدو تړن:

روميان وايشوئ، سپين يې کړئ، په مکسر کي يې گډ کړئ. بيا په کړايي کي غوړي سره کړئ، پياز او اوږه پکښي سره کړئ، کوفته سوي غوښي وړ واچوئ، پکښي سرې يې کړئ. جوړ سوی رب هم يو څه وړ واچوئ، مالگه، مرچک، تور مرچ او صافي سوي وريجي هم وړ واچوئ سره گډ يې کړئ.

بياد کرم پاني سره خلاصي کړئ، د منځ مغز يې وباسئ، په کاچوغه باندي د غوښو مواد په کرم کي واچوئ. کله چي د کرم منځ ډک سو، پاني يې راوپيچئ د خلال په خاشو يې سره بند کړئ. بيا په يوه ژوره کړايي کي لږ غوړي سره کړئ، جوړ سوي د روميانو لعاب او رب وړ واچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا يو څه اوبه وړ واچوئ، کرم پکښي کښېږدئ، سري يې وړ بند کړئ،





پر خام اور باندي يې پوخ کړئ. کله چي پوخ سو، اوبه يې وچي سوې، په غوري کي يې کښېږدئ، لعاب يې پر سر ور واچوئ، د خلال خاشې ځني ليري کړئ.

### د روميانو دلتمه

اړين مواد:

۱- روميان، پياز، گشنيز، نعنا، تور مرچ، مالگه، شنه مرچک او پوخه ټول د ضرورت په اندازه ۲- بادرننگ او د کاهو پاڼي هم د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

د روميانو سرونه گړدي ور پرې کړئ، منځ يې ور خالي کړئ. بيا يې د منځ روميان په کړايي کي په لږو غوړو کي سره کړئ. بيا لږ گشنيز او نعنا، يوه دانه پياز، يوه دانه مرچک سره ميده کړئ او پوخه ور واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. مالگه او مرچ ور واچوئ، سره گډ يې کړئ. بيا په کاجوغه باندي روميان له دغو موادو څخه ډک کړئ، سرونه يې پر کښېږدئ، په کړايي کي يې پر سر وکړو روميانو باندي واوډئ، سر يې ور پټ کړئ. کله چي روميان پاخه سول، په غاب کي يې واوډئ او شاوخوا ته يې د بادرننگو الغې او د کاهو پاڼي واوډئ.

### د اوي کډو دلتمه

اړين مواد:

۱- ايشولي وريجي، رب، پياز، گشنيز، مالگه مرچک، تور مرچ او اوي کډو.

د پخېدو ترتيب:

نازک اوي کډوان مه سپينوئ، بلکي دغسي په اوږدو دهر يوه د بغل څخه يو څه برخه پرې کړئ، بيا يې په کاجوغه باندي د منځ مغزونه راوباسئ. وريجي، رب، ميده سوي پياز، گشنيز، مالگه، مرچک او تور مرچ سره گډ کړئ، او د کډوانو منځونه ځني ډک کړئ. په کړايي يادېک کي لږ غوړي واچوئ، کډوان پکښي واوډئ، او يو څه اوبه هم ور واچوئ، مالگه پر ودوړوئ، سر يې وربند کړئ. کله چي کډوان پاخه سول، په يوه غوري کي يې کښېږدئ، ميده سوي گشنيز پر وپاشئ، د کډو دلتمه تياره ده.

پاڅوڼه: که پور تني مواد لږ کوفته سوي غوښي ولري، لا ښه خوند کوي.

### د کوفتې دلتمه

اړين مواد:

۱- د گيلکي غوښي نيم کپلو ۲- ايشولي جواړي نيم گيلاس ۳- پياز يوه دانه ۴- اوږه



څلور دانې ۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۶- د گشنیز تخم دوې د چایو کاچوغې  
۷- دکوفتې مساله یوه د چایو کاچوغه ۸- گشنیز یو څه ۹- مالګه او مرچک د ضرورت په  
اندازه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تړن:

غوښي تر ماشین وباسئ، پیاز میده کړئ، په لږو غوړو کې یې سره کړئ. بیا د کوفتې  
څلورمه برخه پیازو ته واچوئ، سرې یې کړئ. جوارې وړ واچوئ، میده سوې اوږه، گشنیز،  
مالګه، تور مرچ او یوه کاچوغه گشنیز هم وړ واچوئ. ښه یې سره کړئ. بیا لږ اوبه وړ واچوئ،  
چي کوفته پکښې پخه سي. بیا په پاته غوښو کې د نخودو اوږه، مالګه، مرچک، د گشنیز  
تخم او هګۍ واچوئ، ښه یې سره کړئ. بیا د دغو غوښو څخه لږ لږ رااخلئ، په منځ کې  
یې یوه کاچوغه پخه کوفته اېږدئ او بیا یې سره وپېچئ، داسې کوفته ځني جوړه کړئ چي  
مواد یې په منځ کې راسي. بیا یې په غوړو کې سرې کړئ او په سلاته کې یې کښېږدئ.

## د اوي گډو دلیمه په دابن کې

اړین مواد:

۱- کډو څلور دانې ۲- زردکه یوه دانه ۳- ایشولي وریجې یو ګیلاس ۴- ایشولي جوارې نیم  
ګیلاس ۵- پیاز یوه دانه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ یوه د چایو  
کاچوغه ۸- چکن کیوبز یوه دانه ۹- د پیزا پوڅه لږ څه ۱۰- غوړي لږ څه.

د پخېدو تړن:

په کړایي کې لږ غوړي واچوئ، پیاز کوچني میده کړئ، په غوړو کې یې لږ سره کړئ. بیا  
زردکي کوچنۍ میده کړئ، وړ وایې چوئ چي لږ سرې سي. بیا مالګه، مرچک، تور مرچ او لږ  
اوبه وړ واچوئ، سر یې وړ بند کړئ چي زردکي پخې سي. بیا جوارې او وریجې وړ واچوئ له  
اور څخه یې لیري کړئ. کډوان پر منځ دوه ځایه کړئ منځ یې وړ خالي کړئ. بیا یې له جوړو  
سوو موادو څخه ډک کړئ، پر سر یې تر تراشک ایستل سوې پوڅه لږ لږ واچوئ. د دابن  
پتنوس غوړ کړئ، دغه کډوان پکښې واوډئ، په دابن کې یې د لسو یا پنځلسو دقیقو لپاره  
کښېږدئ.

## په دابن کې د مرچکو دلیمه

اړین مواد:

۱- د چرګ د سینې غوښې نیم کپلو ۲- پیاز یوه دانه ۳- اوږه څلور دانې ۴- زردکه یوه

دانه ۵- مټر درې د خوړو کاچونې ۶- میده سوي شنه پياز نیم گيلاس ۷- تازه میده سوي گشنيز نیم گيلاس ۸- هگۍ دوې دانې ۹- کارن فلور دوې د خوړو کاچونې ۱۰- مالگه د ضرورت په اندازه ۱۱- دلمه يي مرچک پنځه دانې ۱۲- رب دوې د خوړو کاچونې.

د پخېدو تړن:

غونښي، پياز، اوږه، مټر، زردکي، پياز، گشنيز ټول تر ماشين وباسئ، کارن فلور، دوې هگۍ، مالگه او مرچ هم ور واچوئ. ښه يې سره گډ کړئ. بيا دلمه يي مرچک په اوږدو نیم کړئ، د منځ تخم يې وباسئ، له دغو موادو څخه يې ډک کړئ. رب په لږو غوړو کي واچوئ، سره يې کړئ. بيا يې د دابن په غوري کي يا دېش کي واچوئ، مرچک پر غوري واوږئ، د لسو دقيقو لپاره يې په دابن کي کښېږدئ. دلمه تياره ده.

### د تاک د بلگو دلمه

د پخېدو تړن:

۱- د تاک بلگونه د ضرورت په اندازه ۲- ايشولي وريجي ۱۰۰ گرامه ۳- کوفته سوي غونښي ۲۰۰ گرامه ۴- میده سوي پياز ۱۰۰ گرامه ۵- رب درې کاچونې ۶- تور مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه ۷- سرکه درې د خوړو کاچونې ۸- کور کومن يوه د چايو کاچونې ۹- غوړي لږ څه.

د پخېدو تړن:

کوفته سوي غونښي، میده سوي پياز، ايشولي وريجي، تور مرچ، مالگه او مرچک سره گډ کړئ. د تاک نازک بلگونه پاک پرېږدئ. که يو بلگ کوچنی وي، دوه بلگونه سره کښېږدئ، په منځ کي يې لږ مواد کښېږدئ او ويې پېچئ، په دېگ کي يې واوږئ. کله چي ټولي دلې تيارې سوې، بيارب په يوه گيلاس اوبو کي حل کړئ، کور کومن او لږ مالگه او غوړي هم ور واچوئ، د دلې پر سر يې واچوئ، سر يې وربند کړئ، پر اور يې کښېږدئ. کله چي دلمه پنځه سول را وايې خلئ، د وريجو سره يې وخوړئ.

پاڅوڼه: که دلمه د بخار په دېگ کي پنځه سي، ښه به وي.







## ګډ سبزیجات

پرېن موټه:

۱- ایشولي پټاټې دوې دانې ۲- پوڅکی یو دبلې ۳- اوږه څلور دانې ۴- ادرک یوه کوچنۍ ټوټه ۵- ایشولي هګۍ څلور دانې ۶- پیاز یوه دانه ۷- رومیان دوې دانې ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- سبزي مساله یوه کاچوغه ۱۰- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

په کړایي کي غوړي سره کړئ، میده سوي پیاز ورواچوئ. کله چي پیاز لږ سره سول، میده سوې اوږه او ادرک ورواچوئ. کله چي هغه هم لږ سره سول، پوڅکی ورواچوئ، یو څه یې سره کړئ. بیا ایشولي پټاټې د پوستکي سره په اوږدو څلور ځایه کړئ وروایې چوئ. کله چي هغه لږ سرې سوې، میده سوي رومیان ورواچوئ، مالګه او سبزي مساله هم ورواچوئ د څو دقیقو لپاره یې سر وړ بند کړئ چي رومیان لعاب سي. بیا ایشولي هګۍ سپیني کړئ، وروایې چوئ. یو څو دقیقې یې دم کړئ چي هګۍ د مسالي خوند جذب کړئ.

## دوهم ډول ګډ سبزیجات

پرېن موټه:

۱- شنه پیاز د پاڼو سره درې دانې ۲- د مټرو دانې ۱۲۵ ګرامه ۳- زردکي څلور دانې ۴- پټاټې درې دانې ۵- تور بانجن درې دانې ۶- گل ګوبۍ یو څو ټوټې ۷- رومیان څلور دانې ۸- توری درې دانې ۹- خواږه غټ مرچک درې دانې ۱۰- کرم لږ څه ۱۱- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د چایو کاچوغي ۱۲- کور کومن نیمه د چایو کاچوغه ۱۳- سبزي مساله یوه کاچوغه ۱۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۵- غوړي یوه چایخوری.

د پخېدو ترتیب:

ټول سبزیجات کوچني یو ډول میده کړئ. بیا غوړي په دېګ کي وواچوئ، پیاز میده کړئ په غوړو کي یې سره کړئ. بیا اوږه او ادرک پکښي سره کړئ. کور کومن، مالګه او مرچک هم ورواچوئ یو څه یې سره کړئ. بیا رومیان ورواچوئ سره یې کړئ. بیا ټول میده سوي سبزیجات ورواچوئ، سر یې وربند کړئ چي پاخه سي. کله چي پاخه سول او اوبه یې وچي سوې، میده سوي شنه مرچک او تازه ګشنیز پر وواچوئ.



## درېيم ډول گډ سبزيجات

لړۍ موږ:

۱- ايشولې فاصليه يوه سوپ خورۍ ۲- ايشولې جوارې نيم گيلاس ۳- ايشولې پټاټې دوې دانې ۴- ايشولې زردکي يوه دانه ۵- روميان دوې دانې ۶- غوړې دوې د خوړو کاجوغي ۷- سبزي مساله يوه د خوړو کاجوغي ۸- چکن کيوبز يوه دانه ۹- اوږه دوې دانې.

د پخېدو لړ ټيپ:

ايشولې فاصليه د يوه سانتي په اندازه ميده کړئ. ايشولې پټاټې او زردکي هم کوچنۍ کوچنۍ ميده کړئ. په کړايي کي غوړې واچوئ، فاصليه، پټاټې، زردکي او ميده سوې اوږه وړ واچوئ. چکن کيوبز، سبزي مساله هم وړ واچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا روميان ميده کړئ وړ وايې چوئ، جوارې هم وړ واچوئ سره گډ يې کړئ له اورڅخه يې ليري کړئ.

پاڅوونه: دغو خوړو ته مالگه مه وړ واچوئ، ځکه چکن کيوبز او سبزي مساله مالگه لري.

## د سبزيجاتو غورمه

لړۍ موږ:

۱- ميده سوې گل گوبۍ يوه چايخورۍ ۲- ميده سوې شلغم يوه چايخورۍ ۳- د مترو دانې يوه چايخورۍ ۴- ميده سوې زردکي يوه چايخورۍ ۵- ميده سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاجوغي ۶- گرمه مساله يوه د چايو کاجوغي ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- مستې يوه چايخورۍ ۹- اوږه يوه چايخورۍ ۱۰- ميده سوې پياز دوې چايخورۍ ۱۱- غوړې نيمه چايخورۍ ۱۲- گشنيز يوه د خوړو کاجوغي.

د پخېدو لړ ټيپ:

لومړۍ په دېنگ کي غوړې واچوئ، پياز لږ پکښي سره کړئ اوږه، ادرک، مرچک، د گشنيز تخم، گرمه مساله او کورکومن پکښي سره کړئ. بيا مستې ورواچوئ، مالگه او ټول ميده سوې سبزيجات ورواچوئ، يوه چايخورۍ اوږه ورواچوئ، سر يې وړ بند کړئ. کله چي يې اوږه وچي سوې او سبزيجات پاڅه سول، تاوده يې راواخلئ.

## د ترکار يو گډ سالن

لړۍ موږ:

۱- مټر يوه چايخورۍ ۲- ميده سوې کرم يوه چايخورۍ ۳- غټ خواږه مرچک يوه





دانه ۴- زردکه يوه دانه ۵- پټاټه يوه دانه ۶- د روميانو رب درې د خوړو کاجونې  
 ۷- تازه گشنيز لږ څه ۸- سپينه زيره يوه د چايو کاجوغه ۹- ادرک يوه کوچنۍ ټوټه  
 ۱۰- سرکه يوه د خوړو کاجوغه ۱۱- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه ۱۲- مالگه او مرچک  
 د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر تيب:

ټوله تر کارۍ میده کړئ. بيا په يوه دېگ کې غوړي واچوئ، زيره پکښې سره کړئ. بيا تر کارۍ  
 وړ واچوئ، مالگه، مرچک او تور مرچ هم وړ واچوئ، سره ويې لږئ. بيا يې سره وربند کړئ چي په  
 دم کې پاخه سي. بيا رب او سرکه وړ واچوئ، سره ويې لږئ او بيا يې د څو دقيقو لپاره دم کړئ.

### سره کړې تر کارۍ په دانې کې

لږ يې هوډ:

۱- بانجن يوه دانه ۲- شين گډو يوه دانه ۳- پټاټې درې دانې ۴- سور او ژير دلمه يي  
 مرچک يوه يوه دانه ۵- پوڅکۍ يو دبلۍ ۶- د پيزا پوڅه د ضرورت په اندازه ۷- مالگه  
 د ضرورت په اندازه ۸- اوږه څلور دانې ۹- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تر تيب:

پټاټې سپيني کړئ، الغه الغه يې کړئ، په غوړو کې يې لږ سرې کړئ. بانجن او گډو  
 د پوستکي سره الغه الغه کړئ، مالگه پر واچوئ، په غوړو کې يې سره کړئ. پوڅکۍ هم لږ  
 سره کړئ، بيا دغه سره سوي مواد په يوه ناسوزه کړايي يا دېش کې واوډئ. مرچک الغه الغه  
 کړئ، پر سر يې وړ واوډئ. اوږه هم الغه الغه کړئ، پر سر يې وړ واچوئ. لږ مالگه پر ودوړوئ  
 اوږه هم الغه الغه کړئ. پر سر يې وړ واچوئ، لږ مالگه پر ودوړوئ، د پيزا پوڅه پر واچوئ، په  
 دانې کې يې د پنځلسو دقيقو لپاره کښېرډئ.

### چاينيز ويجيتېبل

لږ يې هوډ:

۱- ايشولي متر يو گيلاس ۲- ايشولي جواړي يو گيلاس ۳- پياز يوه دانه ۴- غټ خواره  
 مرچک؛ ژير، سور او شين يوه يوه دانه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- تور مرچ  
 يوه د چايو کاجوغه ۷- غوړي لږ څه.

د پخېدو تر تيب:

لومړی غوړي په کړايي کې واچوئ، پياز لږ پکښې سره کړئ. بيا رنگه مرچک کوچني



کوچني میده کړئ، پيازو ته يې واچوئ، سره يې کړئ. کله چي سره سول مټر ورواچوئ، ټول مواد سره کړئ. بيا جوار ي ورواچوئ، مالگه، مرچک او تور مرچ ورواچوئ، ښه يې سره گډ کړئ سالن تيار دی.

### سبزي پالک

اړين مواد:

- ۱- سبزي يو کپلو ۲- شيدې نيم گيلاس ۳- پياز يوه دانه ۴- زيره نيمه د چايو کاجوغه
- ۵- د گشنيز تخم نيمه د چايو کاجوغه ۶- تور مرچ نيمه د چايو کاجوغه ۷- غوري ۱۰۰
- گرامه ۸- اوږه يوه د خوړو کاجوغه ۹- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

سبزي پر ټولې او میده يې کړئ. بيا يې په دېگ کي واچوئ او لږ اوبه ورواچوئ. ويې ايشوئ او بيا يې صاف کړئ. وروسته غوري په کړايي کي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا سبزي ورواچوئ پکښي سره يې کړئ. مالگه، تور مرچ، زيره او د گشنيز تخم ورواچوئ. کله چي سره سول او پر غوړو باندي راغلل، شيدې ورواچوئ، سره ويې لږئ. بيا اوږه ورواچوئ او لږئ يې تر څو پر غوړو باندي راسي. کله چي پر غوړو راغلل، سبزي پالک تيار دي.

### دال او سبزي پالک

اړين مواد:

- ۱- ماش ۲۵۰ گرامه ۲- پالک يو کپلو ۳- د گشنيز تخم يوه د چايو کاجوغه ۴- پياز يوه
- دانه ۵- میده سوې اوږه يوه د خوړو کاجوغه ۶- تازه گشنيز لږ څه مالگه او مرچک
- د ضرورت په اندازه ۷- غوري د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

په يوه دېگ کي غوري تاوده کړئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا د گشنيز تخم، اوږه، سره مرچک او مالگه ورواچوئ، يو څه يې سره کړئ. بيا میده سوي پالک او گر گره سوي ماش ورواچوئ، ښه يې پاخه کړئ. کله چي پاخه سول ويې ټکوئ او لږ تازه گشنيز ورواچوئ.

### سبزي پالک دستو سره

اړين مواد:

- ۱- سبزي پالک نيم کپلو ۲- مستي ۲۵۰ گرامه ۳- اوږه دوې دانې ۴- غوري لږ څه



۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه .

د پخېدو لار تپيپ:

سبزي پالک پاک پرېولئ، ميده يې کړئ. په کړايي کي يې د لږ مالگي سره پر خام اور باندي کښېږدئ چي پاخه سي. بيا يې په غوړو کي سره کړئ، اوږه هم ورواچوئ، کله چي بڼه سره سي، مالگه او تور مرچ او مستې ورواچوئ، سره گډيې کړئ. خواړه تيار دي.

### د شفتلو سالن

لار يې مو ده:

۱- تازه شفتل يو کپلو ۲- پياز يوه دانه ۳- مالگه او غوړي د ضرورت په اندازه ۴- سبزي مساله د ضرورت په اندازه.

د پخېدو لار تپيپ:

د شفتلو پاني پاکي کړئ، پرې يې ولئ، په صافي يا جال کي يې واچوئ چي اوبه يې وننيرې. بيا په يوه غټ دېگ کي اوبه واچوئ، پر اور يې کښېږدئ چي وايشي. کله چي وايشېدلې شفتل ور واچوئ چي بڼه وايشي او پاني يې پستې سي. بيا يې صافي کړئ په صافي کي يې وټکوئ چي خوړين سي . بيا په يوه کړايي کي غوړي واچوئ، پياز پکښي سور کړئ، شفتل ور واچوئ، سره يې کړئ. بيا مالگه او سبزي مساله ورواچوئ. کله چي پر غوړو باندي راغلل، له اور څخه يې ليري کړئ.

پياوړنه: وچ شفتل هم په دې ډول سره پخيري.

### د اښي قالبې بانجن

لار يې مو ده:

۱- اوږده بانجن دوې دانې ۲- ايشولي مکروني يوه سوپ خوري ۳- پياز يوه دانه ۴- رب يوه د خوړو کاجوغه ۵- د پيزا پوڅه د ضرورت په اندازه ۶- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- لېمبو يوه دانه ۸- د چرگ سينه ۳۰۰ گرامه ۹- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه ۱۰- د گشنيز تخم يوه د چايو کاجوغه.

د پخېدو لار تپيپ:

بانجن اوږده اوږده نازک پرې کړئ، مالگه پر واچوئ، لږ يې په غوړو کي سره کړئ. بيا پياز او غوښي په غوړو کي سرې کړئ. رب، مالگه، مرچک، تور مرچ او دگشنيز تخم ورواچوئ، دم يې کړئ چي غوښي پنځې سي. بيا د کيک يو داسي قالب چي منځ يې سوري



وي غور کړئ، بانجن پکښې واوډئ، پر سر يې لږ پوخه واچوئ. بيا لږ مکروني پکښې واچوئ، بيا سره سوې کوفته پر واچوئ بيا پاته مکروني پر واچوئ. بيا د پيزا پوخه پر واچوئ. په دابن کي يې د څو دقيقو لپاره کښېږدئ چي پوخه يې اوبه سي. بيا د قالب پر سر باندي غاب يا غوري کښېږدئ قالب چپه راواړوئ، قالبې بانجن تيار دي.

پاڅوونه: تاسي کولای سئ چي کوفته سوي غوښي هم ورواچوئ، خو دا د هغو خلکو لپاره گټور دي چي د غوښو او غوړو څخه پرهبز وي.

### سرې کړي پټاڼې

لږ يښه موږه:

۱- پټاڼې يو کيلو ۲- زيره يوه کاچوغه ۳- د گشنيز تخم يوه کاچوغه ۴- تور مرچ يوه کاچوغه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- هگۍ دوې دانې ۷- اوږه او غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر تپې:

لومړی پټاڼې وايشوئ. بيا يې څلور ځايه پرې کړئ. بيا هگۍ په يوه کاسه کي ووهئ. پټاڼې په ووهئ. بيا زيره، د گشنيز تخم، مرچ، مالگه او دوې کاچوغي اوږه پر واچوئ او ښه يې سره گډ کړئ. کله چي ښه سره گډ سول. بيا غوړي سره کړئ او د پټاڼو يوه يوه ټوټه ورو واچوئ او تر سره کېدو وروسته يې راواخلئ.

### د پټاڼو او مټرو سالن

لږ يښه موږه:

۱- پټاڼې نيم کيلو ۲- مټر نيم کيلو ۳- کوټل سوې اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۴- پياز يوه دانه ۵- کور کومن يوه د چايو کاچوغه ۶- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- د لېمبو اوبه څلور د خوړو کاچوغي ۹- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر تپې:

په غوړو کي پياز سره کړئ، اوږه او ادرک ورواچوئ، مساله هم ورواچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا ميده سوي پټاڼې او مټر ورواچوئ، سره ويې لږئ. پر اندازه اوبه ورواچوئ، چي پټاڼې او مټر پکښې پاخه سي. په پای کي زيره ورواچوئ، اور يې ور خام کړئ، کله چي ښه پر غوړو باندي راغلل راوايې خلی.

## د پټاټو غورمه د جوار يو ، مټرو او ليمبو سره

اړين موږ:

- ۱- پټاټي دوي داني ۲- پياز دوي داني ۳- اوږه شپږ داني ۴- روميان شپږ داني
  - ۵- کنسرو جواړي يو دېلي ۶- کنسرو مټرو دېلي ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه
  - ۸- سبزي مساله يوه د چايو کاچغه ۹- تور مرچ يوه د چايو کاچغه ۱۰- د کشنيز میده سوی تخم يوه د چايو کاچغه ۱۱- ليمبو پنځه داني ۱۲- غوړي د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو تړنډ:

لومړی په يوه کړايي کي د ضرورت په اندازه غوړي واچوئ، بيا کوټل سوې اوږه په غوړو کي لږ سره کړئ، بيا میده سوي پياز ورواچوئ، لږ يي سره کړئ، بيا پټاټي میده کړئ، وروايې چوئ، د پياز او اوږي سره يي يو څه سرې کړئ، بيا روميان میده کړئ، وروايې چوئ. مسالي ورواچوئ، ښه يي سره ولږئ، بيا د ليمبو سر او پای لږ لږ واخلي او درست يي پټاټو ته واچوئد کړايي سر وړ بند کړئ، چي پټاټي او ليمبو د روميانو په اوبو کي پاخه سي. کله چي سالن پر غوړو راغی او پټاټي پستې سوې ايشولي جواړي او ايشولي مټرو ورواچوئ، سره گډيې کړئ، په غاب يا غوړي کي يي راواخلي.

## گل گوبی او پټاټي

اړين موږ: جوړ

- ۱- گل گوبی نیم کیلو ۲- پټاټي دوې داني ۳- پياز يوه دانه ۴- ادرك کوچنی ټوټه
- ۵- روميان دوې داني ۶- تازه گشنيز لږ څه ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه
- ۸- کورکومن يوه د چايو کاچوغه ۹- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړنډ:

گل گوبی گل گل کړئ، پټاټي سپيني کړئ، ټوټه ټوټه يي کړئ. په دېگ کي غوړي واچوئ، پټاټي پکښي سرې کړئ، پټاټي راوباسئ. بيا پياز پکښي سره کړئ. بيا کورکومن او مساله ورواچوئ. بيا روميان ورواچوئ، سره يي کړئ. گل گوبی او سرې کړي پټاټي ورواچوئ، يو گيلاس اوبه ورواچوئ، سريې وربند کړئ، چي گل گوبی پوخ سي اوبه يي وچي سي او پر غوړو باندي راسي. بيا تازه گشنيز او گرمه مساله پر واچوئ.

## پټاټي او تازه ملخوزي

اړين مواد:

۱- پټاټي يو کبلو ۲- تازه ملخوزي نيم کبلو ۳- مالگه د ضرورت په اندازه ۴- غوړي د ضرورت په اندازه ۵- پياز يوه دانه.

د پخېدو طريقې:

پټاټي په غوړو کي سرې کړئ، راويې باسئ. بيا په غوړو کي پياز سره کړئ. ملخوزي ميده کړئ، ور وايې چوئ، بڼه يې سرې کړئ. بيا پټاټي، مالگه، مرچک ورواچوئ، د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ. پياوړنه: تازه ملخوزي د شپيشتو په ډول وي.

## لاهورۍ پټاټي او کرم

اړين مواد:

۱- کرم يوه دانه ۲- پټاټي يو کبلو ۳- پياز درې دانې ۴- کور کومن يوه د چايو کاجوغه ۵- د گشنيز تخم يوه د چايو کاجوغه ۶- مساله يوه د چايو کاجوغه ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- ادرك يوه د چايو کاجوغه ۹- غوړي ۲۵۰ گرامه.

د پخېدو طريقې:

پټاټي په غوړو کي سرې کړئ، د کرم پاني سره جلا کړئ، لږ يې و ايشوئ. نيمی مساله پټاټو ته واچوئ. سره گډ يې کړئ. بيا دغه پټاټي لږ لږ د کرم په پانو کي وپيچئ په تاري يې و تړئ. بيا پياز په غوړو کي سره کړئ. پاته نيمه مساله ورواچوئ، کرم پر واوډئ او د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ.

## د پټاټو ساده سالن

اړين مواد:

۱- پټاټي يو کبلو ۲- کور کومن نيمه د چايو کاجوغه ۳- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه ۴- شنه پياز يوه دسته ۵- ادرك يوه کوچنۍ ټوټه ۶- د گشنيز تخم يوه د خوړو کاجوغه ۷- سپينه او توره زيره يوه د چايو کاجوغه ۸- مستې ۲۵۰ گرامه ۹- گرمه مساله يوه د چايو کاجوغه ۱۰- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو طريقې:

پټاټي په غوړو کي سرې کړئ، راويې باسئ. بيا پياز سره کړئ، ټوله مساله او مستې



ورواچوئ، سره يې کړئ. بيا پټاټې ورواچوئ، اور يې ورخام کړئ. کله چي پټاټې پخې سوې او د مستو اوبه وچي سي را وايې خلئ.

### د پټاټو کيک

اړين مواد:

۱- پټاټې ۷۰۰ ګرامه ۲- ويلي سوي کوچي ۵۰ ګرامه ۳- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.  
د پخېدو لار ټيپ:

د کيک يو ناسوزه قالب غور کړئ، په منځ کي يې روغني کاغذ هوار کړئ. پټاټې نازکي الغه الغه کړئ، په غالب کي يې واوډئ. کوچي پر واچوئ. بيا پټاټې واوډئ، کوچي پر واچوئ، بيا يې کسپرډئ. بيا يې پر مخ باندي المونيم کاغذ واچوئ، په دانن کي يې کسپرډئ چي رنگ يې ښه طلايي سي. که پټاټې وچي معلومېدې لږ کوچي پر واچوئ. دا کيک د چرې په واسطه له قالب څخه جلا کړئ، او په غاب يا غوري کي يې چپه واړوئ او په تېره چاره باندي يې ټوټه ټوټه کړئ.

### د پوڅي او پټاټو سالن

اړين مواد:

۱- پوڅه ۱۰۰ ګرامه ۲- ايشولي پټاټې دوې دانې ۳- ايشولي زرد کي دوې دانې  
۴- ايشولي متر يو ګيلاس ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ۶- ګشنيز لږ څه.  
د پخېدو لار ټيپ:

پوڅه کوچنۍ کوچنۍ څلور کنجه پرې کړئ، په غورو کي يې سره کړئ. بيا کوچنۍ ميده سوي پټاټې په غورو کي سرې کړئ، پوڅه هم ورواچوئ. بيا متر ورواچوئ، په پای کي ايشولي ميده سوي زرد کي ورواچوئ، لږ يې سرې کړئ. بيا يې په غاب کي واچوئ، چاپت مساله پر ودوروئ، ميده سوي ګشنيز پر واچوئ.

### د اښي پټاټې

اړين مواد:

۱- کوچنۍ پټاټې پنځلس يا شل دانې ۲- د زيتون غوري درې د خوړو کاچوغي  
۳- وچه نعل لږ څه ۴- ګشنيز لږ څه ۵- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.



د پخپلې ټرټيب:

پټاټې بڼه پرېولې، خو سپينوئې يې مه. په يوه کاسه کې غوړي، گشنيز، نعنا، مالگه، تور مرچ سره گډ کړئ، پټاټې ورواچوئ، بڼه يې په ولړئ. بيا دغه پټاټې په المونيم کاغذ کې وپېچئ، په تود سوي دابن کې يې کښېږدئ، په څلورېنښتو يا پنځوسو دقيقو کې پخېږي.

## د پټاټو او هگيو سالن

لړين موټ:

۱- ايشولي هگي شپږ دانې ۲- پټاټې څلور دانې ۳- پياز يوه دانه ۴- ادرک دوې د چايو کاجوغي ۵- مستې يوه چايخوړی ۶- مالگه د ضرورت په اندازه ۷- غټه مساله لږ څه ۸- ميده سوي تازه گشنيز او تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۹- کوچني هېل دوې دانې ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخپلې ټرټيب:

پټاټې کوچنۍ کوچنۍ کړئ، په غوړو کې يې سرې کړئ. بيا په دېگ کې لږ غوړي واچوئ، هېل او گرمه مساله پکښې سره کړئ. بيا پياز ورواچوئ، کله چې پياز لږ سره سول اوږه او ادرک ورواچوئ، يو څه يې سره کړئ. بيا مستې ورواچوئ، بڼه يې سره کړئ چې اوبه يې وچي سي. بيا پټاټې او ايشولي هگي ورواچوئ، تازه گشنيز او مرچک يې پر سر ورواچوئ.

## مساله لرونکي مرچک

لړين موټ:

۱- بڼه غټ اوږده مرچک شپږ يا اووه دانې ۲- لمبو دوې دانې ۳- آم چور يوه د چايو کاجوغي ۴- د گشنيز تخم يوه د چايو کاجوغي ۵- ميده سوې زيره نيمه د چايو کاجوغي ۶- چاټ مساله نيمه د چايو کاجوغي ۷- کورکومن نيمه د چايو کاجوغي ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوړي دوې د خوړو کاجوغي.

د پخپلې ټرټيب:

په کړايي کې غوړي واچوئ، ټوله مساله ورواچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا لږ اوبه ورواچوئ، د لمبو اوبه ورواچوئ. مرچک په اوږدو پر منځ چاک کړئ، دانې يې راوباسئ او دغه مساله لږ په کاجوغي ورواچوئ. بيا دغه مرچک په پاته نوره مساله کې واچوئ، درې څلور دقيقې يې



دم کړئ، مساله داره مرچک تيار دي.

### بېنډۍ

اړين مواد:

۱- بېنډۍ ۲۵۰ گرامه ۲- روميان دوې دانې ۳- پياز دوې دانې ۴- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۵- کوټل سوې اوږه او ادرک څلور د خوړو کاچوغي ۶- ملخوزي لږ څه ۸- کورکومن نيمه د چايو کاچوغي ۹- زيره يوه د چايو کاچوغي ۱۰- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړنډ:

بېنډۍ په غوړو کي سرې کړئ، راويې باسئ. بيا په دغو غوړو کي پياز لږ سره کړئ. بيا روميان او ټوله مساله ورواچوئ، بڼه يې سره کړئ. بيا سرې سوي بېنډۍ ورواچوئ، اور يې ورخام کړئ، د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ.

### بل ډول بېنډۍ

اړين مواد:

۱- کوچنۍ بېنډۍ نيم کپلو ۲- د گشنيز تخم دوې د چايو کاچوغي ۳- اوږه دوې دانې ۴- لېمبونيمه د چايو کاچوغي ۵- زيره يوه د چايو کاچوغي ۶- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړنډ:

د بېنډۍ سر او پای پرې کړئ او په چاره باندي يې په اوږدو چاک چاک کړئ. په غوړو کي يې واچوئ، سرې يې کړئ. کله چي سرې سوې اوږه ورواچوئ. بيا مالگه، مرچ، ميده سوې زيره او د گشنيز تخم ورواچوئ او سرې يې کړئ بيا د لېمبو اوبه ورواچوئ دم يې کړئ.

### مساله داري بېنډۍ

اړين مواد:

۱- بېنډۍ نيم کپلو ۲- خواږه ولني يوه د چايو کاچوغي ۳- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغي ۴- سپينه زيره نيمه د چايو کاچوغي ۵- تمل (املي) ۱۲۵ گرامه ۶- سره مرچک شپږ دانې ۷- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړنډ:

خواږه ولني، زيره، د گشنيز غټ تخم پر تاوه بريان کړئ. تمل خيسته کړئ، گاټه لعاب



ځني وباسئ. مساله، مالگه، مرچک وړ واچوئ. بيا بېنډۍ په چاره باندي چاک کړئ، مساله يې په نس کي لږ لږ واچوئ. بيا يې په لږ غوړو کي سرې کړئ.

### د بېنډيو او پټاټو سالن

اړين مواد:

۱- پټاټې نيم کپلو ۲- بېنډۍ نيم کپلو ۳- لېمبو يوه دانه ۴- سبزي مساله دوې د خوړو کاچوغي ۵- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تړنډ:

په کړايي کي غوړي واچوئ، د پټاټو چپس سره کړئ، راويې باسئ. بيا بېنډۍ اوږدې اوږدې، نرۍ نرۍ کړئ، په دغو غوړو کي يې سرې کړئ، راويې باسئ. د پټاټو د چپس سره يې گډي کړئ. سبزي مساله او د لېمبو اوبه وړ، واچوئ، سره گډي يې کړئ او د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ.

### بېنډۍ د کوفتې سره

اړين مواد:

۱- بېنډۍ نيم کپلو ۲- د غوايي غوښي ۲۰۰ گرامه ۳- پياز يوه دانه ۴- غوړي د ضرورت په اندازه ۵- مرچک، کور کومن، مالگه، زيره، تازه مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړنډ:

غوړي سره کړئ، پياز پکښي ميده کړئ. بيا غوښي د بېنډيو سره گډي کړئ، کور کومن وړ واچوئ او گډي يې کړئ. بيا يې غوړو ته د پيازو سره يو ځای واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا مالگه، زيره او تازه مرچک وړ واچوئ.

### د پيازو سالن

اړين مواد:

۱- کوچني پياز لس دانې ۲- عسل درې د خوړو کاچوغي ۳- سرکه دوې د خوړو کاچوغي ۴- د روميانو رب يوه د خوړو کاچوغي ۵- روميان دوې دانې ۶- شنه پياز او تازه گشنيز لږ لږ. ۷- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړنډ:

په يوه کړايي کي لږ غوړي واچوئ. پياز دوه دوه ځايه کړئ، په غوړو کي يې لږ سره کړئ. بيا عسل وړ واچوئ، سرکه او د روميانو رب هم وړ واچوئ. بيا روميان ميده کړئ، وړ وايې



چوئ. شنه پياز او گشنيز هم ور واچوئ. په پای کي مالگه او تور مرچ ور واچوئ، د خو دقيغو لپاره يې دم کړئ.

### د پيازو بل ډول سالن

اړين هو!:

۱- پياز نيم کپلو ۲- مستې نيمه چايخوري ۳- روميان درې دانې ۴- کوټل سوې اوږه او ادرك دوې د خوړو کاچوغي ۵- مالگه او شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۶- غوري نيمه چايخوري.

د پخېدو تړټيب:

په غوړو کي پياز لږ سره کړئ. بيا روميان ور واچوئ، سره يې کړئ. بيا مالگه او شنه مرچک ور واچوئ، ښه يې سره گړئ. بيا يې د خو دقيغو لپاره دم کړئ.

### د گل گوبي يا بروکلي سالن

اړين هو!:

۱- گل گوبي يا بروکلي يوه کوچنۍ دانه ۲- د چرگ يا چکن کيوبز يخني نيمه چايخوري ۳- اوږه دوې دانې ۴- کوټل سوې ادرك يوه د چايو کاچوغه ۵- سويا ساس خلور د خوړو کاچوغي ۶- نسواري بوره (براون شوگر) يوه د خوړو کاچوغه ۷- د کنجدي غوري يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو تړټيب:

په يوه دېگ کي اوبه او لږ مالگه واچوئ، گل گوبي پکښي و ايشوئ، صاف يې کړئ. بيا په يوه دېگ کي يخني واچوئ. اوږه، ادرك، سويا ساس، غوري او بوره ورواچوئ، ويې ايشوئ. بيا ايشولی گل گوبي ورواچوئ، سره گډ يې کړئ، تاوده تاوده يې راواخلي.

### د اښي گل گوبي

اړين هو!:

۱- گل گوبي يو کپلو ۲- غټ خواږه مرچک دوې دانې ۳- پياز يوه دانه ۴- اوږه دوې دانې ۵- د پيزا پوڅه د ضرورت په اندازه ۶- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- د گشنيز تخم دوې د چايو کاچوغي ۹- کور کومن يوه د چايو کاچوغه ۱۰- سبزي مساله يوه د چايو کاچوغه ۱۱- غوري لږ څه ۱۲- چکن کيوبز يوه دانه ۱۳- سپينه زيره لږ څه.



د پخېدو تر تېپ:

گل گوبی خو ځایه کړئ، په لږ اوبو کې یې واچوئ. د یوه چکن کیوبز سره یې وایشوئ چې لږ پوست سي . بیا په کړایي کې لږ غوړي واچوئ. پیاز لږ پکښي سره کړئ. بیا غټ خواړه مرچک میده کړئ، وړ وایې چوئ چې لږ پکښي سره سي. بیا میده سوې اوږه وړ واچوئ. بیا ایشولی گل گوبی وړ واچوئ، یو څه یې سور کړئ. بیا مالگه، مرچک، سبزي مساله، تور مرچ، کور کومن او د گشنیز تخم وړ واچوئ، سره گډې یې کړئ. بیا د دابن په قالب کې د المونیم کاغذ هوار کړئ، دغه مواد پکښي واچوئ، پر سر یې تر تراشک ایستل سوي پیزا پوڅه واچوئ. سپینه زیره یې پر سر وړ وپاشئ، په دابن کې یې د لسو دقیقو لپاره کښېږدئ.

### د ژیر کډو بوراني

د پړین مواد:

۱- کډو یو کپلو ۲- بوره یو گیللاس ۳- مالگه نیمه د چایو کاچوغه ۴- پیاز یوه دانه ۵- سره میده سوي مرچک د ضرورت په اندازه ۶- کورت د ضرورت په اندازه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر تېپ:

کډو سپین کړئ. بیا یې ډږه ډږه کړئ، د خپلي خوښي سره یې سم میده میده کړئ. بیا په کړایي کې غوړي واچوئ، پیاز لږ پکښي سره کړئ. د کډو ټوټې وړ واچوئ، بوره، مالگه، مرچک او نیم گیللاس بوره وړ واچوئ، سر یې وړ بند کړئ. کله چې کډو پوخ سو او پر غوړو باندي راغی، یوه یوه ټوټه راوباسئ، په غاب کې یې واوډئ او لږ کورت پر واچوئ.

### د کډو او بانجنو بوراني

د پړین مواد:

۱- بانجن یوه دانه ۲- کډو یوه دانه ۳- پیاز دوې دانې ۴- رومیان درې دانې ۵- رب دوې د خوړو کاچوغي ۶- اوږه څلور دانې ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۸- مالگه د ضرورت په اندازه ۹- سرکه یوه د خوړو کاچوغه ۱۰- غوړي د سره کډو لپاره.

د پخېدو تر تېپ:

بانجن، کډو، پیاز او رومیان الغه الغه کړئ، مالگه پر ودوړوئ. بیا په کړایي کې غوړي سره کړئ، بانجن او کډو پکښي سره کړئ. په بله کړایي کې یوه د خوړو کاچوغه غوړي

واچوئ، رب وړ واچوئ، لږ يې پکښې سره کړئ. بيا سرکه وړ واچوئ اوږده، تور مرچ او لږ مالګه وړ واچوئ، يو څه يې سره کړئ. بيا په يوه ناسوزه لوبښي کې رب واچوئ، يوه الغه بانجن، يوه الغه کډو، يوه الغه پياز، يوه الغه رومی سره واوډئ، ټول په دغه ډول سره واوډئ، په دابښ کې يې د لسو دقيقو لپاره کښېږدئ.

پاڅوونډه: که دابښ نه وي، د کيک په دېک کې يې هم پخولای سئ.

## اوي کډو او دال نخود

اړين مواد:

۱- اوي کډو نيم کپلو ۲- دال نخود ۲۵۰ گرامه ۳- پياز دوې دانې ۴- روميان دوې دانې ۵- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۶- کور کومن نيمه د چايو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تازه گشنيز او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوري د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړنښ:

په يوه دېک کې دال نخود، لږ اوبه او مالګه واچوئ، پر اور يې کښېږدئ چې پاخه سي. په بل دېک کې غوري واچوئ، پياز پکښې سره کړئ. بيا روميان وړ واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا الغه سوي کډو وړ واچوئ. مالګه، مرچک، کور کومن او مساله وړ واچوئ، کښې يې ږدئ چې پاخه سي. بيا ايشولي دال نخود وړ واچوئ. کله چې يې اوبه وچي سوې او پر غور و باندې راغلل، ميده سوي تازه گشنيز او مرچک پر واچوئ.

## د مټرو، گل کوبې، پټاټو او دلمه يي مرچکو سالن

اړين مواد:

۱- پټاټې يوه دانه ۲- ايشولي مټر يو گيلاس ۳- دلمه يي مرچک دوې دانې ۴- گل کوبې نيم کپلو ۵- سبزي مساله يوه د خوړو کاچوغه ۶- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۷- تور مرچ يوه د خوړو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- پياز يوه دانه ۱۰- اوږه دوې دانې ۱۱- غوري د ضرورت په اندازه ۱۲- مستې يوه چايخوری ۱۳- روميان دوې دانې.

د پخېدو تړنښ:

لومړی غوري په دېک کې واچوئ، پياز لږ پکښې سور کړئ. بيا پټاټې وړ واچوئ يو څه يې سرې کړئ. بيا روميان وړ واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا اوږه، بيا ميده سوي دلمه

مرچک ورواچوئ، سره ويې لړئ. بيا د گشنيز تخم، تور مرچ، سبزي مساله او مستې ورواچوئ، سره گډيې کړئ. بيا يې سر وړ بند کړئ چي په دم کي پاخه سي. بيا ايشولي مټر ورواچوئ، سره گډيې کړئ. کله چي پاخه سول ميده سوي تازه گشنيز پر واچوئ.

### د بادرنکو سالن

لړين مواد:

۱- بادرنک نیم کپلو ۲- پياز نیم کپلو ۳- آم چور ۴۵ گرامه ۴- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۵- کوټل سوې اوږه يوه د چايو کاچوغه ۶- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۷- کور کومن يوه د چايو کاچوغه ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو لړ ټيپ:

بادرنک سپين کړئ، مغزيې وباسئ او کوچني کوچني ټوټې يې کړئ. په دېگ کي غوري واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا مالگه، مرچک، کور کومن، گرمه مساله او د گشنيز تخم ورواچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا بادرنک ورواچوئ، آم چور په اوبو کي واچوئ، بادرنکو ته يې واچوئ. کله چي بادرنک پاخه سول را واپي خلئ.

### د شلغمو سالن

لړين مواد:

۱- شلغم نیم کپلو ۲- اوږه شپږ دانې ۳- مستې ۱۲۵ گرامه ۴- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۷- پياز يوه دانه.

د پخېدو لړ ټيپ:

شلغم سپين کړئ، دلږ مالگي سره يې وايشوئ. دونه اوبه ورواچوئ چي شلغم يې وچي کړي. بيا شلغم په کاچوغه باندي ووهئ، چي خوړين سي. بيا په کړايي کي غوري سره کړئ، پياز او اوږه پکښي سره کړئ. بيا مستې او ټوله مساله ورواچوئ، سره يې کړئ. بيا شلغم ورواچوئ، ښه يې سره کړئ، چي پر غوړو باندي راسي.

### د کرم او هگيو سالن

لړين مواد:

۱- کرم نیم کپلو ۲- هگي دوې دانې ۳- پياز يوه دانه ۴- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- چينايي مالگه يوه د چايو کاچوغه ۶- تازه گشنيز او مرچک د ضرورت په اندازه

۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو لړ ټيپ:

پياز په غوړو کي سره کړئ. بيا کرم ورواچوئ. مالگه، مرچک، او شنه مرچک ورواچوئ  
پاخه يې کړئ. کله چي پاخه سول چينايي مالگه، هکي او تازه گشنيز ورواچوئ. د خو دقيقو  
لپاره يې دم کړئ.

### بروکلي د لېمبو سره

لړ ټيپ موږ:

- ۱- بروکلي يوه دانه ۲- غوړي دوې د خوړو کاجوغي ۳- د لېمبو اوبه نيمه چايخوړی
- ۴- بوره دوې د خوړو کاجوغي ۵- تور مرچ يوه د خوړو کاجوغي ۶- د لېمبو پوستکي لږ څه
- ۷- اوبه د يوه گيلاس درېيمه برخه ۸- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو لړ ټيپ:

بروکلي د مالگي په اوبو کي وایشوئ، صاف يې کړئ. بيا په کړايي کي غوړي واچوئ،  
بروکلي پکښي سره کړئ. بيا د لېمبو اوبه، بوره، مالگه، تور مرچ او اوبه په يوه بوتل کي  
واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ، پر بروکلي يې واچوئ.

### د فاصليې سالن

لړ ټيپ موږ:

- ۱- فاصليه نيم کپلو ۲- پياز دوې دانې ۳- کوټل سوې اوبه او ادرک يوه د خوړو کاجوغي
- ۴- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- روميان درې دانې.

د پخېدو لړ ټيپ:

غوړي په دېگ کي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا اوبه، ادرک او روميان ورواچوئ،  
ښه يې سره کړئ. بيا مالگه، مرچک او فاصليه ورواچوئ، لږ اوبه ورواچوئ، سريې وربند  
کړئ چي فاصليه پکښي پخه سي او پر غوړو باندي راسي.

### دوهم ډول د فاصليې سالن

لړ ټيپ موږ:

- ۱- فاصليه نيم کپلو ۲- پياز يوه دانه ۳- ميده سوي اوبه او ادرک دوې د خوړو کاجوغي
- ۴- زيره يوه د چايو کاجوغي ۵- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۶- پوڅه ۲۰۰ گرامه



۷- سویا ساس درې د خوړو کاجونې ۸- د مرچکو ساس د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

د فاصلې دوې څو کي ور پرې کړئ، اوږدې اوږدې یې په غوړو کي سرې کړئ. بیا په کړایي کي لږ غوړي واچوئ، الغه الغه سوي پياز پکښي سره کړئ. بیا اوږه او ادرك ورواچوئ، یو څه یې سره کړئ. بیا سره سوې فاصلیه ورواچوئ، پوڅه هم ټوټه ټوټه کړئ، وروایې چوئ. زیره، مالګه او تور مرچ هم ور واچوئ، سویا ساس هم ورواچوئ. د مرچکو ساس هم د ضرورت په اندازه ورواچوئ، د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

### درېم ډول د فاصلې سالن

لړین موټ:

۱- فاصلیه نیم کبلو ۲- کنجدي یوه د خوړو کاجوغه ۳- میده سوې اوږه او ادرك یوه د چایو کاجوغه ۴- پياز یوه دانه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېگ کي غوړي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بیا کنجدي، اوږه، ادرك، مرچک او مالګه ور واچوئ، ښه یې سره کړئ. بیا میده سوې فاصلیه ور واچوئ، ښه یې سره کړئ. بیا یوه چایخوری اوبه ور واچوئ، سر یې وربند کړئ چي فاصلیه پخه سي. کله چي پخه سول او اوبه یې وچي سوې، د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

### فاصلیه یا شنه لوبیا د مټرو سره

لړین موټ:

۱- مستي ۲۵۰ ګرامه ۲- فاصلیه ۲۵۰ ګرامه ۳- غوړي یوه د خوړو کاجوغه ۴- وچه اوږه نیمه د چایو کاجوغه ۵- تور مرچ یوه د چایو کاجوغه ۶- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی لوبیا پاکه پرېولئ، بیا یې د دوو سانتیو په اندازه پرې کړئ. په دېگ کي یې د یو ګیلاس اوبو او لږ مالګي سره و ایشوئ. کله چي پسته سوه، اوبه یې صافي کړئ، کښي یېږدئ چي سره سي. کله چي سره سوه یوه د خوړو کاجوغه غوړي پر واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا مستي ورواچوئ، مالګه، تور مرچ او وچه اوږه هم ور واچوئ سره ګډ یې کړئ او را وایې خلی.







## د دال نخودو سالن

اړين مواد:

- ۱- دال نخود يو گيلاس ۲- تر تراشک ايستل سوي ادرک يوه د خوړو کاچوڼه
- ۳- تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۴- د لېمبو اوبه يوه د خوړو کاچوڼه ۵- پياز يوه دانه
- ۶- دال مساله يوه د خوړو کاچوڼه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پختيدو ترتيب:

دال نخودو ته يو څه تودې اوبه واچوئ، پر خام اور باندي يې کنبېږدئ چي پاخه سي. بيا ادرک، ميده سوي مرچک، دال مساله وړ واچوئ، سره ويپي لړئ چي سره گډ سي. بيا په غوړو کي پياز سره کړئ، وړ وايي چوئ، د لېمبو اوبه او تازه گشنيز پر واچوئ، سالن تيار دی.

## دوهم ډول د دال نخودو سالن

اړين مواد:

- ۱- دال نخود ۲۵۰ گرامه ۲- اوږه او ادرک يوه د چايو کاچوڼه ۳- سپينه زيره يوه د چايو کاچوڼه ۴- گرمه مساله يوه د چايو کاچوڼه ۵- کور کومن نيمه د چايو کاچوڼه
- ۶- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تازه گشنيز او شنه مرچک د ضرورت په اندازه
- ۸- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پختيدو ترتيب:

دال نخود يو ساعت دمخه خيسته کړئ. په دېگ کي دال نخود، مالگه او اوبه واچوئ. دال نخود وايشوئ. بيا اوږه، ادرک، مالگه، سره مرچک او زيره وړ واچوئ. کله چي دال نخود پاخه سول، په غوړو کي پياز سره کړئ، وړ وايي چوئ، پر سريي تازه گشنيز او مرچک وړ واچوئ.

## پټاڼي او نخود

اړين مواد:

- ۱- ايشولي نخود نيم کپلو ۲- ايشولي پټاڼي دوې درې دانې ۳- پياز درې دانې
- ۴- روميان درې دانې ۵- لېمبو درې دانې ۶- املې د ضرورت په اندازه ۷- شنه مرچک
- درې دانې ۸- مالگه او سره مرچک د ضرورت په اندازه.



د خوړېدو تر ټيټې:

په يوه غټ لوبني کي ايشولي نخود، ميده سوي پټاټي، ميده سوي پياز، روميان، شنه مرچک او مالگه واچوئ، بيا د املې اوبه او د لمبو اوبه ورواچوئ، سره گډيې کړئ.

## د نخودو سالن

اړين مواد:

۱- نخود ۲۰۰ گرامه ۲- پياز يوه دانه ۳- روميان دوې دانې ۴- رب يوه کاچوغه ۵- تازه مرچک او گشنيز لږ ۶- د نخودو مساله دوې د خوړو کاچوغي ۷- سوډا يوه د چايو کاچوغه ۸- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيټې:

خيشتو سوو نخودو ته سوډا او لږ اوبه ورواچوئ، پر خام اور يې کنبېږدئ چي پاخه سي. په غوړو کي پياز سره کړئ، بيا ميده سوي روميان پکښي سره کړئ يا يوه د خوړو کاچوغه رب ورواچوئ. د نخودو مساله، مالگه او لږ اوبه ورواچوئ، د خو د قيقو لپاره يې پاخه کړئ. په پای کي تازه مرچک او گشنيز پر واچوئ.

## دوهم ډول د نخودو سالن

اړين مواد:

۱- نخود نيم کپلو ۲- روميان درې دانې ۳- کورکومن، مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۴- کوټل سوې اوږه او ادرك يوه د خوړو کاچوغه ۵- پياز يوه دانه ۶- سپينه زيره نيمه د چايو کاچوغه ۷- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۸- چاټ مساله دوې د چايو کاچوغي ۹- د املې گاټه اوبه دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو تر ټيټې:

نخود خيسته کړئ، د بخار په دېگ کي يې واچوئ، دونه اوبه ورواچوئ چي نخود پکښي پاخه سي او اوبه يې وچي سي. بيا مالگه، مرچ. کورکومن، د گشنيز تخم، اوږه، ادرك ورواچوئ، د دېگ سر وړ بند کړئ، د نيم ساعت لپاره يې پر خام اور کنبېږدئ چي نخود بڼه پاخه سي. بيا ميده سوي روميان او د املې اوبه ورواچوئ او په کاچوغه يې بڼه سره ولړئ، چي مساله، روميان او د املې اوبه د نخودو سره بڼه گډ سي. بيا په کړايي کي غوړي تاوده کړئ، زيره پکښي سره کړي نخودو ته يې واچوئ، د نخودو سالن تياره دي.

### د نخودو غوره

پرېن مو!:

- ۱- ايشولي نخود د يوه گيلاس په اندازه ۲- اوږه درې دانې ۳- تازه مرچک دوې دانې
  - ۴- غوړي لږ څه ۵- رب دوې د خوړو کاجوغي ۶- مالگه د ضرورت په اندازه
  - ۷- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه.
- د پخېدو تر تپې:

غوړي په دېنگ کي واچوئ، ميده سوې اوږه لږ پکښي سره کړئ. بيا رب ور واچوئ، تازه ميده سوي مرچک هم ور واچوئ، تور مرچ او مالگه هم ورواچوئ. بيا نخود ور واچوئ، ويې لږئ. بيا لږ اوبه ور واچوئ، سر يې ور پټ کړئ چي پاخه سي.

### د نخودو لبنانی سالن

پرېن مو!:

- ۱- ايشولي نخود دوې چايخوړی ۲- سپيني کنجدي نيمه چايخوړی ۳- د لېمبو اوبه نيمه چايخوړی ۴- اوږه اته دانې ۵- تازه گشنيز لږ څه ۶- مالگه د ضرورت په اندازه ۷- اوبه لږ څه.
- د جوړېدو تر تپې:

ايشولي نخود د لږو اوبو سره په مکسر کي واچوئ، گډ يې کړئ. کنجدي، اوږه او مالگه هم ورواچوئ. کله چي ښه گډ سول، په دېش کي يې واچوئ، پر سر يې تازه گشنيز و پاشئ، د زيتون غوړي هم لږ پر واچوئ او سره مرچ پر ودوروئ.

### لاهوري دال نخود

پرېن مو!:

- ۱- دال نخود يوه چايخوړی ۲- تازه گشنيز لږ څه ۳- شنه مرچک يوه دانه
  - ۴- پياز يوه دانه ۵- روميان دوې دانې ۶- کور کومن نيمه د چايو کاجوغه ۷- مالگه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو تر تپې:

دال نخود تر پخېدو دوه ساعته دمخه خيسته کړئ. په غوړو کي پياز سره کړئ، ټوله مساله ورواچوئ، سره يې کړئ. بيا دال نخود او لږ اوبه ورواچوئ چي دال نخود پاخه سي. کله چي پاخه سول تازه گشنيز او مرچک ور واچوئ، دوې دقيقې يې پاخه کړئ نور تيار دی.

### پېښوری دال

اړين مواد:

۱- دال ۲۵۰ گرامه ۲- مالگه، مرچک او کورکومن يوه د خوړو کاجوغه ۳- سره پياز يوه د خوړو کاجوغه ۴- گرمه مساله يوه د چايو کاجوغه.

په غوړو کې ادرک، مالگه، مرچک، کورکومن سره کړئ. سره سوي پياز، دال او اوبه ورواچوئ، سريې وربند کړئ چې دال خوړين پوخ سي.

پنځيدلو ترتيب:

### دوهم ډول پېښوری دال

اړين مواد:

۱- دال ۳۷۵ گرامه ۲- غوړي ۱۲۰ گرامه ۳- مالگه، مرچک او کورکومن د ضرورت په اندازه ۴- ادرک يوه د خوړو کاجوغه ۵- گرمه مساله يوه د چايو کاجوغه ۶- پياز دوې دانې ۷- اوږه يوه د خوړو کاجوغه.

پنځيدلو ترتيب:

دالو ته مالگه، مرچک، کورکومن او گرمه مساله واچوئ، د لږو اوبو سره يې پاخه کړئ. بيا په غوړو کې پياز سره کړئ. بيا اوږه ورواچوئ، چې سره سي دالو ته يې واچوئ يا د پيازو پر ځای ميده سوې اوږه ورسره کړئ، ور وايې چوئ، خونډور دال تيار دی.

### درېيم ډول پېښوری دال

اړين مواد:

۱- دال ۲۰۰ گرامه ۲- د املې گاته اوبه يوه د خوړو کاجوغه ۳- اوږه درې دانې ۴- غوړي د ضرورت په اندازه ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- د دال مساله يوه د خوړو کاجوغه.

پنځيدلو ترتيب:

دال پرېولئ، درې چايخوړی تودې اوبه ور واچوئ، پر خام اور باندي يې کښېږدئ چې پاخه سي او ښه خوړين سي. بيا د املې اوبه او دال مساله ورواچوئ، ښه يې سره ولړئ چې مساله ښه پکښې گډه سي. بيا په يوه کړايي کې غوړي سره کړئ، اوږه ور واچوئ او دالو ته يې واچوئ. که مالگي ته اړتيا وه لږ ورواچوئ.

پادوونه: مالگه ځکه لږ ورو واچوئ، چې دال مساله مالگه لري.



### پېښوری دال د غوښو سره

اړين مواد:

۱- دال ۲۵۰ گرامه ۲- غوښي ۲۵۰ گرامه ۳- پياز دوې دانې ۴- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- کورکومن يوه د چايو کاچوغه ۷- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو تړن:

په دېگ کي غوړي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا اوږه، ادرک، غوښي او مساله د لږو اوبو سره ور واچوئ. کله چي غوښي پخې سوې، خيسته سوي دال ور واچوئ، لږ اوبه ور واچوئ، سر يې وربند کړئ. کله چي دال او غوښي پخې سوې، تازه گشنيز او مرچک پر واچوئ.

### د ماشو دال

اړين مواد:

۱- پياز يوه دانه ۲- گرگره ماش يوه چايخوری ۳- وچه نعنا يوه د چايو کاچوغه ۴- ادرک يوه د چايو کاچوغه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- سره درست مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

ماش تر پخېدو يو ساعت دمخه خيسته کړئ. بيا په دېگ کي د ماشو په اندازه اوبه، مالگه، مرچک واچوئ پر اور يې کښېږدئ. کله چي دال پوخ سو نعنا ورواچوئ. په بله کړايي کي غوړي واچوئ، پياز او درست مرچک پکښي سره کړئ ادرک هم ورواچوئ چي سره سي. بيا يې دالو ته ورواچوئ او سره گډ يې کړئ.

### د ماشو دوهم ډول دال

اړين مواد:

۱- گرگره ماش يوه چايخوری ۲- پياز يوه دانه ۳- ميده سوې اوږه نيمه د چايو کاچوغه ۴- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- شنه مرچک دوې دانې ۶- تازه گشنيز لږ څه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

ماش نيم ساعت خيسته کړئ. بيا په غوړو کي پياز سره کړئ. بيا اوږه او مالگه او مرچک



ور واچوئ سره يې کړئ. بيا ماش او لږ اوبه ور واچوئ چي دال پاخه سي. کله چي دال پوخ سو تازه گشنيز او مرچک ميده کړئ وروايې چوئ.

### درست نسک

پړين مواد:

۱- ثابت نسک نيم کپلو ۲- لونگ پنځه دانې ۳- کوچني هبل څلور دانې ۴- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۵- پياز يوه دانه ۶- اوبه او ادرک يوه د چايو کاچوغه ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تازه گشنيز د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړ تيب:

په يوه دېگ کي نسک ، اوبه، مالگه او مساله واچوئ، سر يې ور بند کړئ. کله چي نسک پاخه سول. په غوړو کي پياز سره کړئ، بيا اوبه او ادرک ورواچوئ چي سره سول نسکو ته يې ورواچوئ، سره گډي يې کړئ. بيا ميده سوي گشنيز پر واچوئ.

### آش ماش

پړين مواد:

۱- ماش درې سوه گرامه ۲- وريجي ۲۰۰ گرامه ۳- پياز يوه دانه ۴- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- سره کړي پياز يوه د خوړو کاچوغه ۶- کور کومن يوه د چايو کاچوغه ۷- وچه نعنا يوه د خوړو کچوغه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه ۹- اوبه دوه نيم لېټره ۱۰- گشنيز لږ څه.

د پخېدو تړ تيب:

په دېگ کي ماش او وريجي سره گډي کړئ، پياز، مالگه، کور کومن، اوبه، گشنيز او جعفري ورواچوئ، سر يې وربند کړئ، د پنځلسو يا شلو دقيقو لپاره يې پر اور کنبېږدئ. بيا په غوړو کي پياز لږ سره کړئ، بيا وچه نعنا ورواچوئ او له اور څخه يې راکښته کړئ. بيا د دېگ بخار وباسئ، آش ماش ښه سره ولړئ، په کاسو کي يې وکارئ، پر سر يې سره سوي پياز او نعنا واچوئ، که مو خوښه وه لږ کرت يا مستي يا لېمبو او ناريج پر واچوئ، ويې خوړئ دا مابع خواړه د زکام لپاره ښه دي.







## د نسک دالو سوپ

اړين مواد:

- ۱- پياز دوې دانې ۲- روميان درې دانې ۳- غټ خواړه مرچک درې دانې
- ۴- زردکه يوه دانه ۵- ساسچ درې دانې ۶- خيسته سوي نسک دال يو گيلاس
- ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- دال چيني يوه د چايو کاجوغه ۹- اوږه درې دانې ۱۰- ادرک لږ څه ۱۱- کارن فلور يوه د خوړو کاجوغه.

د پخېدو تړنښ:

لږ غوړي په دېگ کي واچوئ، پياز لږ پکښي سره کړئ. بيا زردکه کوچني کوچني کړئ، د پيازو سره يې سره کړئ. بيا مرچک ميده کړئ، وروايې چوئ. بيا اوږه او ادرک ورميده کړئ، ښه يې سره کړئ. بيا نسک ورواچوئ، مالگه، مرچک، دال چيني او رب هم ورواچوئ. د ضرورت په اندازه اوږه ورواچوئ، سريې وربند کړئ چي دال او ترکاري پاخه سي. بيا ساسچ ميده کړئ، وروايې چوئ. کله چي سوپ تيار سو، بيا په سړو اوږو کي کارن فلور حل کړئ، سوپ ته يې واچوئ، نور نو سوپ تيار دی.

پاڅوونه: که ساسچ نه وي، يو څه د چرگ د سيني غوښي ورواچوئ.

## رايس سوپ

اړين مواد:

- ۱- پنډي وريجي نيم کپلو ۲- د چرگ غوښي ۲۵۰ گرامه ۳- پوڅکی يو دبلې
- ۴- زردکي دوې دانې ۵- چکن کيوبز يوه دانه ۶- د سبزي پالک ميده سوي پاني يو گيلاس
- ۷- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړنښ:

وريجي خيشتې کړئ، بيا غوښي، وريجي، زردکي او يو جېک اوږه په دېگ کي واچوئ، سريې وربند کړئ چي زردکي او غوښي پنډي سي او وريجي خوړيني سي. بيا پوڅکی ميده ميده کړئ، وروايې چوئ. چکن کيوبز او مالگه ورواچوئ. بيا ميده سوي سبزي ورواچوئ، چي وايشي. بس سوپ تيار دی. تور مرچ ورواچوئ، تاوده تاوده يې راواخلي.

## د هډوکو سوپ

اړين مواد:

- ۱- د پسه هډوکي نيم کپلو ۲- د پسه د مغزي غوښي ۱۲۵ گرامه ۳- ايشولي متر نيمه



چايخوری ۴- ميده سوی کرم نیمه چايخوری ۵- تازه اوږه یوه دانه ۶- شلغم او زردکي یوه یوه دانه ۷- شنه پیاز دوې دانې ۸- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۹- چنایي مالګه یوه د خوړو کاچوغه ۱۰- ادرک یوه کوچنی ټوټه.

د پخېدو تړننې:

په یوه دېګ کې هډوکي، غوښي، شنه پیاز، اوږه، ادرک، تور مرچ، مالګه، چنایي مالګه او د ضرورت په اندازه اوبه ور واچوئ، پر خام اور یې کښېږدئ چې غوښي د هډوکو سره ښې پخې سي. کله چې پخې سوې، هډوکي یې ځني ليري کړئ. ميده سوي شلغم، زردکي، کرم، مټر ور واچوئ. کله چې یې یو دوه جوشه وخورل، سبزیجات پاخه سول له اور څخه یې راکښته کړئ. که مو سوپ ګاټه خوښ وي، لږ کارن فلور ور واچوئ.

### د سبزي پالک سوپ

د پړین مواد:

۱- زردکي دوې دانې ۲- ميده سوي سبزي پالک یو نیم ګیلاس ۳- پیاز یوه دانه ۴- چکن کیوبز یوه دانه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- کارن فلور دوې د خوړو کاچوغي ۷- ګشنيز لږ څه.

د پخېدو تړننې:

لومړی په دېګ کې لږ غوړي واچوئ، پیاز او زردکي پکښي سرې کړئ. بیا کرم ورواچوئ. بیا سبزي د لږ و اوبو سره ورواچوئ، بیا دلمه مرچک ورواچوئ. بیا چکن کیوبز ورواچوئ، د یو جیک اوبو سره مالګه او مرچک هم ورواچوئ، سريې وربند کړئ چې ترکاري پخه سي. بیا په سر و اوبو کې کارن فلور حل کړئ، سوپ ته یې واچوئ، تور مرچ هم ورواچوئ، سوپ تیار دی.

### د زکام سوپ

د پړین مواد:

۱- شلغم دوې دانې ۲- بهي یوه دانه ۳- د انار پوست یوه ټوټه ۴- چکن کیوبز دوې دانې ۵- شنه پیاز شو دانې ۶- تازه ګشنيز لږ څه ۷- اوبه یو لېټر.

د پخېدو تړننې:

په دېګ کې یو لېټر اوبه واچوئ، یوه دانه بهي ټوټه ټوټه کړئ، اوبو ته یې واچوئ. بیا شلغم ورواچوئ، شنه پیاز او ګشنيز ورواچوئ. د انار پوست هم ورواچوئ. چکن کیوبز او

مالگه هم ورواچوئ، سري يې وربند کړئ چي شلغم او بهي پاخه سي. بيا تور مرچ ورواچوئ، سوپ تيار دی.

### ماشواوه

لړ يې هوا ده:

۱- ايشولي ماش يوه بنوروا خوری ۲- ايشولي نخود يوه ماست خوری ۳- ايشولي لوبيا يوه ماست خوری ۴- پياز يوه دانه ۵- اوږه درې خلور دانې ۶- کوفته سوي غوښي ۲۵۰ گرامه ۷- رب يوه د خوړو کاچوغه ۸- کرت يو کوچنی بوتل ۹- مالگه، تور مرچ او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن تيب:

لومړی پياز په لږو غوړو کي سره کړئ. بيا کوفته سوي غوښي ورواچوئ، لږ يې سري کړئ. بيا رب ورواچوئ او نیم لپتر اوبه ورواچوئ. مالگه او مرچک ورواچوئ او سري وربند کړئ چي کوفته پخه سي. بيا ايشولي ماش ورواچوئ، لوبيا او نخود هم ورواچوئ، پرې يې ردي چي يو جوش وخوري. بيا اور پر بند کړئ، کرت ورواچوئ، سره ويې لړئ، تور مرچ هم ورواچوئ ماشواوه تياره ده.

### د مټرو بنوروا

لړ يې هوا ده:

۱- مټر نیم کبلو ۲- پياز يوه دانه ۳- د گشنيز درست تخم دوې د چايو کاچوغي ۴- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- لېمبو يوه دانه ۶- زيره نیمه د چايو کاچوغه ۷- دارچيني يوه ټوټه ۸- لوی هېل يوه دانه ۹- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۱۰- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن تيب:

د مټرو دانې د مالگي په اوبو کي وراچوئ، د گشنيز تخم پر تاوه باندي بريان کړئ، بيا يې ميده کړئ. بيا په دېنگ کي غوړي وراچوئ، د مټرو دانې پکښي سري کړئ. بيا مټر راوباسئ. په هغو غوړو کي پياز سره کړئ، اوږه او ادرک ورواچوئ. بيا مالگه، مرچک، د گشنيز تخم، زيره، تور مرچ، دارچيني او لوی هېل ورواچوئ، سره يې کړئ. بيا سره سوي مټر ورواچوئ. د ضرورت په اندازه اوبه ورواچوئ په پای کي گرمه مساله، د لېمبو اوبه ورواچوئ او دم يې کړئ.









## د پوڅکۍ برگر

اړين مواد:

۱- پوڅکۍ يو دبلۍ ۲- د چرگ غوښي ۲۵۰ گرامه ۳- گندنه لږ څه ۴- تازه گشنيز لږ څه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- د برگر ډوډۍ څلور دانې ۷- سویا ساس يوه د خوړو کاچوغه ۸- پټاټه يوه دانه ۹- اوږه دوې دانې.

د پخېدو تړنښ:

په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، د چرگ غوښي ميده ميده کړئ، پکښي سرې يې کړئ. بيا پوڅکۍ ور واچوئ هغه هم پکښي سرې کړئ. پټاټې کوچنۍ کوچنۍ ميده کړئ، هغه هم ورسره سرې کړئ. گندنه هم ور واچوئ، سویا ساس، اوږه، مالگه، او تور مرچ ور واچوئ. د برگر د ډوډۍ سر ونه لږ پرې کړئ. د ډوډۍ مغز ځني وباسئ. له دغو موادو څخه يې ډکي کړئ، پرې سوې ټوټې يې پر سر ور کښېږدئ، تاوده تاوده يې وخورئ.

## د سبزي پالکو سانډويچ

اړين مواد:

۱- سبزي پالک نيم کپلو ۲- گشنيز نيمه دسته ۳- پياز يوه دانه ۴- رومی يوه دانه ۵- اوږه دوې دانې ۶- ډبل روټي ډوډۍ شپږ ټوټې ۷- د نخود اوږه يو گيلاس ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- زيره يوه د چايو کاچوغه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تړنښ:

په کړايي کي لږ غوړي واچوئ. پياز کوچني کوچني ميده کړئ. په غوړو کي يې سره کړئ. بيا اوږه ور واچوئ. بيا ميده سوي سبزي پالک پاني ور واچوئ، يو څه يې سره کړئ. بيا ميده سوي گشنيز ور واچوئ، يو څه يې سره کړئ. بيا اور پر بند کړئ په يو بل لوبښي کي د نخود اوږه، مالگه او زيره واچوئ، لږ اوبه ور واچوئ، د پکورو د اوږو په ډول يې جوړ کړئ. بيا د ډبل روټي يوه ټوټه راواخلئ، يو څه د سبزي پالکو مواد پر واچوئ، يوه ټوټه ډبل روټي پر کښېږدئ، کښې يې کارئ د نخودو په اوږو کي يې ووهئ، په غوړو کي يې سره کړئ. کله چي



ټوله سانډويچ سره سول، پر منځ يې په تېره چاره باندي درې کنبه پرې کړئ، په غوري کي يې د سلاتې سره راواخلي.

### د کوفتې پيتزا

اړين مواد:

- ۱- کوفته سوي غوښي ۲۵۰ گرامه ۲- د چرگ ايشولې سينه نيم کبلو ۳- ايشولي پټاڼې دوې دانې ۴- پياز يوه دانه ۵- هگۍ يوه دانه ۶- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- گشنيز لږ څه.

د اوږو لپاره اړين مواد:

- ۱- شيدې يو گيلاس ۲- غوړي لږ څه ۳- بيکينگ پوډر نيمه د خوړو کاجوغه ۴- بوره يوه د چايو کاجوغه ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- ترميده اوږه دوه گيلاسه.

د پخېدو ترميم:

لومړی اوږو ته مالگه، بوره، بيکينگ پوډر او غوړي واچوئ، په شيدو يې واغږئ او د يوه ساعت لپاره يې په يوه تاوده ځای کي کنبېږدئ. په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، پياز لږ پکښي سور کړئ. بيا کوفته سوي غوښي ور واچوئ، ښه يې سرې کړئ. بيا ايشولي غوښي ريښه ريښه کړئ، کوفتې ته يې واچوئ. مالگه، مرچک، تور مرچ هم ور واچوئ. ايشولي پټاڼې تر تراشک ور وباسئ ور وايې چوئ او سره گډ يې کړئ، اوږ يې وربند کړئ. بيا اوږه راواخلي، په آس گز باندي يې نازک کړئ، خپل د خوښي قالب راواخلي، غوړ يې کړئ. اوږه داسي پکښي هوار کړئ چي د قالب څخه اضافه سي. بيا د کوفتې سره گډ سوي مواد په قالب کي واچوئ، کښې يې ږدئ. اضافه اوږه د دوو خواوو څخه پر راواړوئ، د غوښو مخ په اوږو پټ کړئ. وهل سوې هگۍ په ووهئ، په دانښ کي يې کنبېږدئ، په نيم ساعت کي پخيري.

### يوه گوله يي پيزا

اړين مواد:

- ۱- اوږدې د برگر ډوډۍ درې دانې ۲- ايشولي متر يوه چايخوړی ۳- ايشولي جواړي يوه چايخوړی ۴- پوڅکۍ څلور دانې ۵- زردکي دوې دانې ۶- پټاڼه يوه دانه ۷- هگۍ څلور دانې ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- چکن کيوبز يوه دانه.

د پخېدو ترميم:

زردکي او پټاڼې د نخودو په اندازه ميده ميده کړئ او ويې ايشوئ. کله چي وايشېدلې



له اوبو څخه يې راوباسئ، په يوه کاسه کې يې واچوئ. مټر، جوارې، چکن کيوبز، مالګه، مرچک او هګۍ ورواچوئ، سره ګډې کېږي. بيا د برگر ډوډۍ الغه الغه کېږي. د هري الغې منځ وړخالي کېږي. د دغو موادو څخه يې ډکې کېږي. بيا په کړايي کې لږ غوړې واچوئ. دغه پيزاوي پکښې واوډئ، پر خام اور يې کښېږدي. کله چې يې يوه خوا سره سول، بله خوا يې راوروئ.

## د ماهيانو پيتزا

لړ يې موټاي:

- ۱- د ماهيانو غوښې نيم کيلو ۲- تر ميده اوږه درې گيلاسه ۳- دلمه مرچک دوې دانې
- ۴- خميره يوه د چايو کاجوغه ۵- کوچي ۱۰۰ گرامه ۶- هګۍ دوې دانې ۷- اوږه درې دانې
- ۸- غوړې اتيا ملي لېټره ۹- شنه پياز ۱۲۵ گرامه ۹- شنه زيتون څو دانې ۱۰- پوڅکۍ نيم گيلاس ۱۱- پياز يوه دانه ۱۲- سبزي پالک ۱۲۵ گرامه ۱۳- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه.

د پخېدو تړن يې:

اوږه، کوچي، خميره او يوه دانه هګۍ سره واچوئ، اوږه واغږئ. بيا د ماهيانو غوښې ميده ميده کېږي، په غوړو کې يې سرې کېږي. کوټل سوې اوږه او مالګه ورواچوئ. کله چې ماهيان سره سول، په يوه غاب کې يې واچوئ. بيا دلمي سره او شنه مرچک ميده کېږي، په غوړو کې يې لږ سره کېږي. بيا پياز او شنه پياز سره کېږي، بيا پوڅکۍ ورواچوئ، سره يې کېږي. تور مرچ، مالګه هم ورواچوئ. بيا ټوله شيان سره ګډ کېږي، بيا اوږه دوه ځايه کېږي، يوه زواله په آشکز باندي هواره کېږي. يو غټ ماهي پر کاغذ باندي رسم کېږي، غچۍ يې کېږي، بيا هغه کاغذ پر اوږو باندي کښېږدي، اوږه د ماهي په شان پرې کېږي، د دابښ په غوړ سوې قالب کې يې کښېږدي، مواد پر واچوئ. بيا پاته اوږه په دا ډول د يوه غټ ماهي په ډول پرې کېږي، پر سر يې ورواچوئ، څو کې يې وربندي کېږي، او د تورو مرچو څخه دوې دانې سترګې ورکړي او د ماهي شا په کاجوغه باندي نقش کېږي، دهګۍ ژر پر وموږي، په دابښ کې يې کښېږدي چې پيتزا پخه سي.







## مکروني

اړين مواد:

- ۱- ايشولي مکروني يوه ښوروا خوری ۲- کوچنی میده سوي زردکي يوه ماست خوری
  - ۳- خوږ غټ مرچک يوه دانه ۴- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه
  - ۵- سپينه سرکه يوه غټه د شلومبو کاچوغه ۶- غوړي د ضرورت په اندازه.
- د پختېدو تړن:

لومړی غوړي په کړايي کي واچوئ، چي سره سي. بيا میده سوي زردکي ور واچوئ، لږ يې سرې کړئ. بيا میده سوي مرچک ور واچوئ، د زردکو سره يې سره کړئ. کله چي زردکي او مرچک سره سول، او زردکي پستي سوي، بيا ايشولي مکروني ور واچوئ، د زردکو او مرچکو سره يې گډ کړئ. بيا سرکه، مالگه، تور مرچ ور واچوئ او د پنځو دقيقو لپاره يې دم کړئ.

## چاومين آش

اړين مواد:

- ۱- د چرگ سينه نیم کپلو ۲- آش يو پاکټ ۳- کرم نیمه دانه ۴- دلمه يې مرچک يوه دانه ۵- زردکه يوه دانه ۶- شنه پياز څلور دانې ۷- سوياساس يوه چايخوری
  - ۸- چينايي مالگه يوه د چايو کاچوغه ۹- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه
  - ۱۰- غوړي لږ څه.
- د پختېدو تړن:

په يوه دېگ کي اوبه وايشوئ، مالگه ور واچوئ، آش درست پکښي واچوئ، د پنځو دقيقو لپاره يې وايشوئ، په صافي کي يې صاف کړئ. بيا په يوه کړايي کي لږ غوړي واچوئ، د چرگ سينه نازکه خلال کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ. بيا زردکي، کرم، پياز او مرچک خلال کړئ، جلا جلا يې په لږو غوړو کي سره کړئ. چينايي مالگه او مرچک ور واچوئ او کښي يې ږدئ. بيا په يوه غټه کړايي کي لږ غوړي واچوئ، آش ور واچوئ، په کړايي کي يې سره وړوئ. بيا سوياساس ور واچوئ، دېگ د څو دقيقو لپاره دم کړئ. بيا د دېگ سر ور خلاص کړئ، سرې سوي غوښي او ترکاري ور واچوئ، په پنجه يې سره گډ کړئ. په غوړي کي يې واچوئ. پرستر خان باندي يې راواخلئ. دا خواړه په پنجه باندي خوړل کيږي.

## چرک چاومين

اړين مواد:

۱- د چرک کوچنی، کوچنی، ټوټه سوي غوښي يوه چايخوری ۲- خلال سوي زردکي نیمه چايخوری ۳- ميده سوي کرم نیمه چايخوری ۴- پياز يوه دانه ۵- سوياساس درې د خوړو کاجوغي ۶- آس يوه کڅوڼه ۷- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

آس وایشوئ. بيا په کړايي کي لږ غوړي واچوئ چي سره سي. لومړی د چرک غوښي پکښي سرې کړئ، د غوړو څخه يې راوباسئ. بيا په غوړو کي پياز لږ سور کړئ. بيا زردکي او کرم وړ واچوئ، سره يې کړئ. مالگه او تور مرچ هم وړ واچوئ. بيا دغو موادو ته آس وړ واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. سوياساس وړ واچوئ، يو څه يې سره کړئ. بيا يې د څو دقيقو لپاره دم کړئ.

## آس دروميانو د غور مې سره

اړين مواد:

۱- غوښي نېم کپلو ۲- پياز درې دانې ۳- آس يو پاکټ ۴- روميان يو کپلو ۵- تور مرچ، مالگه او غوړي د ضرورت په اندازه ۶- اوږه درې دانې ۷- شنه مرچک دوې دانې ۸- کور کومن نیمه د چايو کاجوغه.

د پخېدو تړن:

لومړی غوړي په دېگ کي واچوئ، ميده سوي پياز وړ واچوئ چي سره سي. بيا ميده سوي روميان وړ واچوئ، بيا مرچک، اوږه، تور مرچ او کور کومن وړ واچوئ، د غوايي غوښي وایشوئ، ميده ميده يې کړئ، وروايې چوئ. مالگه هم وړ واچوئ او بيا هغه آس چي مخکي مو لا ايشولي دي وړ واچوئ.

## آس د شيدو او پيرو سره

اړين مواد:

۱- آس يو پاکټ ۲- شيدې يو لېټر ۳- ملايي يا پيرو يوه قطی ۴- گشنيز ۲۰۰ گرامه ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- شنه مرچک څلور دانې ۷- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه.

د پخېدو تړن:

آس وایشوئ، صاف يې کړئ او په اوبو يې پرېولئ. بيا گشنيز پرېولئ، د شيدو سره يې په مکسر کي واچوئ، مرچک هم وړ واچوئ او گډ يې کړئ. بيا په يوه کړايي کي د ضرورت په



اندازه غوړي واچوئ او يوه د خوړو کاچوغه اوږه ور واچوئ چي سره سي. کله چي د اوږو خوشبويي پورته سي، ميده سوي گشنيز او شيدي ور واچوئ، مالگه او تور مرچ هم ور واچوئ او لږ ئ يې. بيا آش ور واچوئ، سره گډ يې کړئ او د خوړک لپاره يې راواخلئ.

### بې غوښو منتو

اړين مواد:

- ۱- ايشولي دال نخود يو گيلاس ۲- سويو يو گيلاس ۳- پټاټه يوه دانه ۴- پياز يوه دانه
- ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۶- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۷- چکيده يو گيلاس
- ۸- اوږه يوه دانه ۹- د لوبيا غورمه د ضرورت په اندازه ۱۰- د منتو تيار اوږه يوه کخونه
- ۱۱- وچه نعنا لږ څه.

د پخېدو لړ ټيپ:

سويو په ايشولو اوبو کي د نيم ساعت لپاره خيسته کړئ. بيا يې تر ماشين وباسئ. په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، ميده سوي پياز پکښي سره کړئ. بيا ميده سوي پټاټې ور واچوئ چي سرې سي. بيا سويو ور واچوئ، يو څه يې سره کړئ. بيا دال نخود ور واچوئ. مالگه، تور مرچ او د گشنيز تخم هم ور واچوئ. د منتو په اوږو کي يوه يوه دانه کاچوغه واچوئ، منتو جوړ کړئ. د منتو په غوړ سوي قالب کي يې واوډئ او په برس يې غوړ کړئ. سر يې وړ بند کړئ. کله چي منتو پوخ سو، په چکيده کي اوږه او مالگه واچوئ، سره ويې وهئ. بيا يې په غوري کي واچوئ منتو پکښي واوډئ. پر سر يې د لوبيا غورمه واچوئ، وچه نعنا پر ودوړوئ.

### د پټاټو آشک

اړين مواد:

- ۱- غټي پټاټې دوې دانې ۲- کوفته سوي غوښي يو گيلاس ۳- چکيده يوه چايخوړی
- ۴- ميده سوي گندنه دوه گيلاسه ۵- رب يوه د خوړو کاچوغه ۶- مالگه او مرچک
- د ضرورت په اندازه ۷- غوړي د سره کېدو لپاره ۸- پياز يوه دانه ۹- وچه نعنا د ضرورت په اندازه ۱۰- اوږه يوه دانه.

د پخېدو لړ ټيپ:

لومړی په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، گندنه پکښي واچوئ، د لږ مالکي سره يې سر وړ بند کړئ. کله چي د گندنې اوبه وچي سي او په غوړو کي سره سي، اور يې وړ بند کړئ. بيا په بله کړايي کي لږ غوړي واچوئ، تر تراشک ايستل سوي پياز او کوفته سوي غوښي

پکښې سرې کړئ. بيا رب، مالگه، مرچک وړ واچوئ، کله چې ښه سره سول لږ اوبه وړ واچوئ، سر يې وربند کړئ چې کوفته پخه سي. بيا پټاټې تر تراشک گړدې گړدې نازکي وباسئ يا يې په تېره چاره باندي نازکي گړدې الغې کړئ. په کړايي کي يو څه ډېر غوري واچوئ، پټاټې دونه سرې کړئ چې لږ پستې سي، د غورو څخه يې راوباسئ، مالگه پر ودوروئ. بيا يوه يوه الغه پټاټه راواخلئ، په نيمه خوا کي يې لږ گندنه ايردئ او دا بله خوا يې پر راوړوئ په غورو کي يې اوډئ. بيا په چکيده کي لږ مالگه او يوه دانه اوږه واچوئ، سره لږئ يې. بيا په کاچوغه باندي په آشک باندي لږ لږ چکيده واچوئ، پر سر يې پخه سوې کوفته واچوئ، لږ وچه نعنا پر ودوروئ، آشک تيار دی.

## لېزانيا

لږ يې هوا ده:

۱- لېزانيا يو پاکټ ۲- کوفته سوي غونډي ۲۵۰ گرامه ۳- پوڅکي يو دبلې  
۴- دلمه مرچک يوه دانه ۵- پياز يوه دانه ۶- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۷- مالگه او  
مرچک د ضرورت په اندازه ۸- د پيزا پوڅه د ضرورت په اندازه ۹- ترميده اوږه دوې د  
خوړو کاچوغي ۱۰- شيدې يو گيلاس ۱۱- کوچي ۷۵ گرامه.  
د پيچيدو ټر ټيب:

په لږو غورو کي يوه دانه پياز سور کړئ، بيا کوفته سوي غونډي وړ واچوئ، يو څه يې سرې کړئ. بيا پوڅکي وړ واچوئ، بيا میده سوی دلمه يې مرچک وړ واچوئ، مالگه او مرچک هم وړ واچوئ، کوفته تياره ده.

بياد ساس لپاره کوچي اوبه کړئ، دوې د خوړو کاچوغي ترميده اوږه وړ واچوئ چې سره سي. بيا شيدې وړ واچوئ چې وايشي. تور مرچ هم وړ واچوئ، ساس تيار دی.  
بيا لېزانيا په اوبو کي وايشوئ، د لږ مالگي سره. کله چې لږ پسته سوه، يو مناسب قالب غور کړئ، يو څو دانې لېزانيا پکښې اوډئ، کوفته پر واچوئ. لږ ساس پر واچوئ. بيا لېزانيا پر اوډئ، بيا کوفته پر واچوئ، بيا ساس پر واچوئ. بيا لېزانيا اوډئ په دې ډول هر څو لېزانيا چې پخوئ ستاسي خوبه ده. بيا د پيزا پوڅه و تراشئ پر وايې چوئ، په دابن کي يې د څو دقيقو لپاره کښېرډئ.

پاڅوڼه: که مو ساس خوبن نه وي يوازي پيزا پوڅه پر واچوئ.

## بل ډول لېزانيا

لړين موډ:

- ۱- لېزانيا يو پاکټ ۲- پياز يوه دانه ۳- بانجن يوه دانه ۴- اوږه درې دانې ۵- پوڅکۍ يو دبلۍ ۶- کوفته سوي غوښي ۵۰۰ گرامه ۷- سبزي پالک ۱۵۰ گرامه ۸- رب يوه کاچوغه ۹- د پيزا پوڅه ۳۰۰ گرامه ۱۰- د لېزانيا مساله يو پاکټ ۱۱- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۲- غوري د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړنښ:

په کړايي کي لږ غوري واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا بانجن ميده کړئ وروايې چوئ. بيا کوفته سوي غوښي ورواچوئ، بيا سبزي ميده کړئ وروايې چوئ. بيا يوه کاچوغه رب او پوڅکۍ ورواچوئ. بيا د لېزانيا مساله او مالگه ورواچوئ، سر يې ور پټ کړئ چي کوفته پنځه سي. بيا په دېگ کي اوبه واچوئ، لږ مالگه ورواچوئ چي وايشي، بيا لېزانيا ورواچوئ، چي لږ پسته سي. بيا يې صاف کړئ، د دانې په قالب يا ناسوزه غوري کي لومړی لېزانيا کښېږدئ، بيا کوفته پر واچوئ، لېزانيا پر کښېږدئ، بيا کوفته پر واچوئ، ټوله لېزانيا او کوفته په دغه ډول سره کښېږدئ. بيا يې پر سر باندي ميده سوي د پيزا پوڅه واچوئ، په دانې کي يې کښېږدئ.

## دېگي لېزانيا

لړين موډ:

- ۱- غوښي يو کپلو ۲- پياز دوې دانې ۳- روميان نيم کپلو ۴- رب درې کاچوغي ۵- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۶- پوڅه ۲۵۰ گرامه ۷- غوري لږ څه ۸- د لېزانيا اوږه يوه کڅوڼه.

د پخېدو تړنښ:

لومړی پياز لږ سره کړئ. بيا کوفته سوي غوښي ورواچوئ، پکښي سرې يې کړئ. بيا تر تراشک ايستل سوي روميان، د دوو، درو کاچوغو رب سره ورواچوئ. بيا مالگه او تور مرچ ورواچوئ، لږ اوبه هم ورواچوئ چي کوفته پنځه سي. او يو څه اوبه ولري. بيا په دېگ کي لږ غوري او لږ اوبه واچوئ. بيا د لېزانيا اوږه په اوبو لنډوئ او په دېگ کي يې يو ورغ واوډئ. بيا تياره سوې کوفته پر واچوئ. بيا د لېزانيا اوږه لانده کړئ پر ويې اوډئ، بيا کوفته پر واچوئ او لږ پوڅه، بيا اوږه پر واوډئ، هر څو ورغه چي مو خوښه وي هغونه جوړ کړئ، پر سر يې پوڅه وروپاشئ او يو گيلاس اوبه ورواچوئ، سر يې وربند کړئ، په شلو يا پنځه ويشتو دقيقو کي پخيري.

پاڅوڼه: تاسي کولای سئ چې د ليزانيا اوږه په کور کي جوړ کړئ. يعني په نيم کېلو ترميده اوږو کي دوې دانې هگۍ او لږ مالگه واچوئ، کلک يې واغږئ. بيا يې ترماشين نازک وباسئ. يا يې په آس گز باندي نازک کړئ چې پلن والی يې د درو گوتو په اندازه وي او اوږد والی يې ستاسي په خوبسي پوري اړه لري. او د يوه ساعت لپاره يې کنبېږدئ چې وچ سي. بيا گټه ځني واخلي. يا ډېر جوړ کړئ او وچ يې کړئ او بله ورځ کار ځني واخلي. خو که د وچو څخه کار اخلي، نو خامخايې په اوبو لنډوئ بيا يې په ډېگ يا قالب کي واوډئ. خو دا په بازار کي د آس او مکروني په ډول خرڅيري.

### د نخودو او مېوو گډ چاپ

اړين مواد:

۱- ايشولي نخود يوه چايخوری ۲- کېلې څلور دانې ۳- زردالو اووه دانې ۴- منه يوه دانه ۵- انگور ۲۵۰ گرامه ۶- د مالتو اوبه يوه چايخوری ۷- ناک يوه دانه ۸- چاپت مساله د ضرورت په اندازه.

د جوړېدو ترتيب:

ټولي مېوې میده گډې، په يوه کاسه کي میده سوي مېوې، مالگه، او چاپت مساله واچوئ، سره گډه يې يې کړئ، په پای کي د مالتو جوس ور واچوئ.

### د نخودو او پټاټو چاپ

اړين مواد:

۱- ايشولي نخود يوه بنوروا خوری ۲- ايشولي پټاټې درې دانې ۳- مستې ۲۵۰ گرامه ۴- د املې لعاب دوی د خوړو کاچونغي ۵- پياز يوه دانه ۶- روميان دوې دانې ۷- گشنيز او نعنا لږ څه ۸- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۹- پاپر د ضرورت په اندازه ۱۰- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- چاپت مساله د ضرورت په اندازه ۱۲- غوړي دوی د خوړو کاچونغي.

د جوړېدو ترتيب:

په يوه پيال کي نخود، پټاټې او املې سره واچوئ، گډ يې کړئ. مستې او پاپر پر واچوئ. بيا په يوه کړايي کي غوړي واچوئ، پياز لږ پکښي پاسته کړئ. روميان، گشنيز، نعنا ورسره گډه کړئ، چاپت ورواچوئ، پر سر يې د چاپت مساله ورواچوئ.

### د مېوو شربتې چاټ

اړين مواد:

- ۱- شربت هر ډول چې ستاسي خوښ وي يوه چايخوری ۲- انناس نيمه چايخوری
- ۳- بوره د ضرورت په اندازه ۴- منې دوې دانې ۵- امرت درې دانې ۶- ناک دوې دانې
- ۷- کپلې شپږ دانې ۸- انگور نيم کپلو.

د جوړېدو تر ټيټې:

ټولي مېوې کوچنۍ کوچنۍ خلور کنجه پرې کړئ. په يوه غټه کاسه کې ټولي واچوئ، بوره پر وپاشئ. کله چې د بورې دانې اوبه سوې، شربت پر واچوئ، په يخچال کې يې کښېږدئ.

### د نخودو، جوړو او مکروني چاټ

اړين مواد:

- ۱- ايشولي نخود يوه چايخوری ۲- ايشولي جواري يوه چايخوری ۳- ايشولي مکروني يوه ماست خوری ۴- ميده سوي پياز يوه دانه ۵- ميده سوي روميان يوه دانه ۶- د املې اوبه يوه د خوړو کاچوغه ۷- تازه گشنيز لږ څه ۸- توره مالگه نيمه د چايو کاچوغه ۹- شنه مرچک دوې دانې.

د جوړېدو تر ټيټې:

مکروني، نخود، جواري، پياز، روميان، مرچک، املې، توره مالگه او مرچک سره گډ کړئ، پر سر يې ميده سوي گشنيز واچوئ چاټ تيار دی.

### د نخودو چاټ

اړين مواد:

- ۱- ايشولي نخود دوې چايخوری ۲- پياز يوه دانه ۳- غوړي دوې د خوړو کاچوغي
- ۴- شنه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۵- زيره نيمه د چايو کاچوغه ۶- چاټ مساله يوه د چايو کاچوغه ۷- د املې گاټه اوبه نيمه چايخوری ۸- مالگه د ضرورت په اندازه
- ۹- گشنيز او نعنا لږ څه.

د جوړېدو تر ټيټې:

په غوړو کې پياز واچوئ، لږ يې سره کړئ چې پاسته سي. شنه مرچک، سره مرچک، گشنيز او نعنا هم د پيازو سره په غوړو کې لږ سره کړئ. بيا زيره، مالگه، چاټ مساله نخود او د املې اوبه ور واچوئ، سره گډ يې کړئ، د اور څخه يې ليري کړئ. بيا لږ اومه ميده سوي پياز ور واچوئ سره گډ يې کړئ، په غاب يا کاسه کې يې واچوئ، چاټ تيار دی.











## د پټاټو سمبوسې

لړ يېن مواد:

۱- ايشولي پټاټې درې دانې ۲- ډبل روټي پنځه ټوټې ۳- ايشولي متر يو گيلاس ۴- پياز يوه دانه ۵- اوږه دوې دانې ۶- ادرک لږ څه ۷- گشنيز لږ څه ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تړنښ:

په کړايي کي لږ غوړي واچوئ. پياز تر تراشک وباسئ، پکښي سره يې کړئ. ميده سوې اوږه او ادرک هم ور واچوئ چي لږ پکښي سره سي. بيا ايشولي متر ور واچوئ، مالگه، مرچک او تازه گشنيز هم ور واچوئ اور يې ور بند کړئ. بيا ايشولي پټاټې تر تراشک وباسئ. پر ډبل روټي ډوډۍ باندي اوبه واچوئ چي خيسته سي. بيا يې اوبه ونستېږئ. د پټاټو سره يې گډه کړئ. مالگه، مرچک او گشنيز ور واچوئ او ښه يې واغږئ. بيا له دې پټاټو څخه د جوزو (چار مغزو) په اندازه واخلي، په منځ کي يې د مترو مواد يوه کاچوغه ايردئ، بيرته يې په پټاټو وپوښئ. په وړغوي کي يې کښکابږئ، په غوړو کي يې سره کړئ. مازدېگر يې د کيچف سره راواخلي.

## قرغزي سمبوسې

لړ يېن مواد:

۱- تر ميده اوږه دوه گيلاسه ۲- کوفته سوي غوښي نيم کېلو ۳- پياز دوې دانې ۴- شنه مرچک دوې دانې ۵- خميره يوه کاچوغه ۶- هگۍ يوه دانه ۷- مالگه د ضرورت په اندازه ۸- اوږه څلور دانې ۹- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۱۰- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو تړنښ:

اوږه، يوه هگۍ، يوه کاچوغه خميره او څلور د خوړو کاچوغي غوړي واچوئ، اوږه واغږئ، کښي يې ږدئ چي خمير سي. بيا پياز ميده کړئ، لږ غوړي په کړايي کي واچوئ، پياز پکښي واچوئ، مالگه پر ودوړوئ، کله چي پياز لږ پاسته سي، کوفته سوي غوښي ورواچوئ، شنه مرچک، ميده سوي اوږه، مالگه، گشنيز تخم او تور مرچ هم ورواچوئ، کوفته سره کړئ. بيا



اوپه را واخلي، په آشگزين باندې يې هوار كړئ، په قالب يا د چاينكي په سر باندې يې گردى گردى كړئ، بيا په هرې ټوټې كې يوه يا دوې كاچونغي كوڼته واچوئ، څوكي يې وتړئ پر سر چين وركړئ، لكه غوټه بيا يې په غورو كې سره كړي.

### د اښي سمبوسې

اړين مواد:

۱- كوڼته سوي غوښې ۴۰۰ گرامه ۲- پوڅكى يودبلې ۳- شنه پياز يوه دسته  
۴- تازه گشنيز لږ څه ۵- پياز يوه دانه ۶- چكن كيوبز يوه دانه ۷- هگى يوه دانه  
۸- ترميده اوږه يو كپلو ۹- غوړي د ضرورت په اندازه ۱۰- تور مرچ او مالگه د ضرورت په  
اندازه ۱۱- د كوڼتې مساله يوه كاچونغه ۱۲- وچه اوږه يوه كاچونغه.

د پخېدو لار تپيپ:

لږ غوړي، اوږه، مالگه، او يوه هگى سره واچوئ، ښه پاسته اوږه ځني واغړئ. بيا په كرايي كې لږ غوړي واچوئ، كوڼته پكښې سره كړئ. بيا میده سوې پوڅكى ورواچوئ، د كوڼتې سره يې سره كړئ. بيا مالگه، د كوڼتې مساله او اوږه ورواچوئ. بيا يوه دانه پياز د شنو پيازو سره میده كړئ، وروا يې چوئ. پكښې سره يې كړئ. بيا میده سوي گشنيز ورواچوئ. بيا اوږه په آشگزين باندې هوار كړئ، د سمبوسو په ډول يې پرې كړئ، او پخې سوي كوڼتې پكښې ايرېدئ. سمبوسې ځني جوړي كړئ. بيا دا سمبوسې د دانې په قالب كې كښېرېدئ. دهگى ژير پر وموړئ او د څو دقيقو لپاره يې په تاوده دانې كې كښېرېدئ.

### سمبوسې په چكیده كې

اړين مواد:

۱- چكیده يا مستې د ضرورت په اندازه ۲- اوږه يوه دانه ۳- ايشولي ماش يو گيلاس  
۴- پټاټې دوې دانې ۵- د چرگ غوښې ۲۵۰ گرامه ۶- روميان دوې دانې ۷- مالگه او  
مرچك د ضرورت په اندازه ۸- د دال نخودو غورمه د ضرورت په اندازه ۹- جوهر لمبو يوه  
د چايو كاچونغه.

د پخېدو لار تپيپ:

لومړى په كرايي كې لږ غوړي واچوئ، د چرگ غوښې میده میده كړئ، پكښې سرې يې كړئ. بيا پټاټې میده میده كړئ، غوښو ته يې واچوئ. د غوښو سره يې سرې كړئ. بيا ايشولي ماش ورواچوئ، اور يې وركړئ. میده سوي روميان، مالگه او مرچك هم وركړئ.

واچوئ. بيا اوږه په آشگرز باندي هوار کړئ، کوچني کوچني يې خلور کنجه په يوه اندازه پرې کړئ، په هره ټوټه کي يوه کاچوغه مواد واچوئ. اوږه درې کنجه لکه سمبوسې داسي بند کړئ. بيا يې دوې څوکي ور بندي کړئ، لکه منتو داسي يې جوړ کړئ. په غوړو کي يې سره کړئ. بيا په يوه کاسه کي لږ اوبه واچوئ، جوهر لمبو وړ واچوئ، کله چي سمبوسې سرې سوې، د غوړو څخه يې راوباسئ، په اوبو کي يې واچوئ. کله چي پستې سوې په چکيده يا مستو کي اوږه او مالگه واچوئ، په غوري کي يې واچوئ. سمبوسې له اوبو څخه راوباسئ، په غوري کي يې واوډئ، پر سر يې د دال نخودو غورمه واچوئ اولږ وچه نعنا پر ودوړوئ.

## د اوي کډو پپرکي

لږ يې مواد:

۱- اوي کډو نيم کپلو ۲- اوږه دوې دانې ۳- تور مرچ، مرچک او مالگه د ضرورت په اندازه ۴- چکن کيوبز يوه دانه ۵- د پپرکيو اوږه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړنښ:

اوي کډو تر تراشک وباسئ. اوږه هم تر تراشک وباسئ. چکن کيوبز ميده کړئ. مرچک او تور مرچ ورواچوئ. لږ مالگه هم ورواچوئ. بيا پپرکي جوړ کړئ، دغه مواد يې په منځ کي ور کښېږدئ، په غوړو کي يې سره کړئ.

## بل ډول د اوي کډو پپرکي

لږ يې مواد:

۱- اوي کډو دوې دانې ۲- پياز يوه دانه ۳- روميان دوې دانې ۴- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- چکن کيوبز يوه دانه ۶- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۷- تازه گشنيز او مرچک لږ لږ ۸- د پپرکيو اوږه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړنښ:

کډو تر تراشک وباسئ. پياز هم تر تراشک وباسئ. په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، لومړی پياز لږ پکښي سره کړئ، بيا کډو ورواچوئ. يو څه يې سره کړئ. مالگه، تازه مرچک، ميده سوي روميان، تور مرچ او ميده سوي چکن کيوبز ورواچوئ، سره ويې لږئ، د اور څخه يې ليري کړئ. بيا له اوږو څخه کوچنۍ کوچنۍ زوالې جوړي کړئ، په آس گزي هوارې کړئ، په منځ کي يې لږ سره سوي مواد کښېږدئ، پپرکي ځني جوړ کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ يا يې پر تبخي يا تاوې پاخه کړئ.

## د سبزي پالک پکوپړي

اړين مواد:

- ۱- سبزي پالک ۲۵۰ گرامه ۲- هگۍ يوه دانه ۳- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د چايو کاجوغي ۴- د نخودو اوږه، ترميده اوږه يو گيلاس ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- سره مرچک يوه کاجوغه ۷- ژير رنگ لږ څه.

د پخېدو تړنښ:

په يوه کاسه کي اوږه، د نخودو اوږه، اوږه، ادرک، هگۍ، مالگه او مرچک واچوئ، سره گډ يې کړئ. بيا لږ اوبه ورواچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. د پکوپړو اوږه ځني جوړ کړئ. بيا د سبزي پاني په دغو اوږو کي ووهئ، او په غوړو کي يې سره کړئ.

## د تر کار يو پکوپړي

اړين مواد:

- ۱- ايشولي پټاټې خلور دانې ۲- زردکه يوه دانه ۳- گل گوبي نيمه دانه ۴- اوږه دوې دانې ۵- ډبل روټي ډوډۍ خلور ټوټې ۶- پوخه دوې د خوړو کاجوغي ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- د نخودو اوږه دوې د خوړو کاجوغي ۹- ترميده اوږه درې د خوړو کاجوغي.

د پخېدو تړنښ:

پټاټې، اوږه، زردکي او گل گوبي تر تراشک وباسئ. مالگه، مرچک او پوخه ورواچوئ. ډبل روټي ډوډۍ هم په اوبو کي خيسته کړئ اوبه يې ونئوئ ورواچوئ په لاسو يې ښه سره گډ کړئ. بيا گردۍ گردۍ د چار مغزو په اندازه پکوپړي ځني جوړي کړئ. د نخودو اوږه او ترميده اوږه سره گډ کړئ، مالگه او مرچک ورواچوئ، اوبه ورواچوئ د پکوپړو اوږه ځني جوړ کړئ.

## دوهم ډول د تر کار يو پکوپړي

اړين مواد:

- ۱- شلغم، پټاټه، زردکه يوه يوه دانه ۲- گشنيز او پالک لږ څه ۳- پياز يوه دانه ۴- اوږه دوې دانې ۵- هگۍ دوې دانې ۶- اوږه لږ څه ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- سوډا يا بېکينگ پوډر لږ څه ۹- غوړي د سره کېدو لپاره ۱۰- تور مرچ لږ څه.

د پخېدو تړنښ:

ټوله تر کاري تر ماشين وباسئ. هگۍ، اوږه، مالگه، مرچ او سوډا ورواچوئ او ښه يې سره

گډ کړئ. بيا په ناسوزه کړايي کي لږ غوري واچوئ، دغه پکوري پکښي سرې کړئ.

### در بيم ډول د تر کايو پکوري

لړين مواد:

- ۱- هگۍ دوې دانې ۲- شيدې يو گيلاس ۳- ترميده اوږه د ضرورت په اندازه
- ۴- بيکينگ پوډر يوه د چايو کاچوغه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه
- ۶- تر تراشک ايستل سوې پټاټه يوه دانه ۷- اوږه څلور دانې.

د پخېدو تړنښ:

په کاسې کي هگۍ ماتي کړئ، ښه يې سره ووهئ. بيا شيدې ورواچوئ. مالگه مرچک، بيکينگ پوډر يا سوډا اور واچوئ، ښه يې سره ولړئ. بيا میده سوي پټاټې، پياز او نور ستاسي د خوښي تر کاري میده کړئ، ور وايې چوئ، سره گډ يې کړئ. بيا د خپلي خوښي پکوري ځني پنځې کړئ.

### د گل گوبي پکوري

لړين مواد:

- ۱- گل گوبي يوه دانه ۲- ترميده اوږه يو گيلاس ۳- شيدې نيم لېتر ۴- هگۍ درې دانې
- ۵- غوري د ضرورت په اندازه ۶- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړنښ:

په اوبو کي مالگه واچوئ چي وايشي. بيا گل گوبي گل گل کړئ، په اوبو کي يې واچوئ چي وايشي او لږ پوخ سي. په شيدو کي اوږه واچوئ، هگۍ هم ورواچوئ، ښه يې سره وواهئ چي اوږه او هگۍ په شيدو کي حل سي. مالگه او تور مرچ هم ورواچوئ. بيا گل گوبي صاف کړئ. بيا يې جوړو سوو موادو ته واچوئ. وروسته بيا په کړايي کي ډېر غوري واچوئ، چي سره سي. بيا گل گوبي له دغو موادو څخه راوباسئ، په غوړو کي يې سره کړئ.

### د مرچکو پکوري

لړين مواد:

- ۱- اوږده خواږه مرچک لس دانې ۲- ايشولي دال نخود يو گيلاس ۳- د نخودو اوږه يو گيلاس ۴- کارن فلور يوه د خوړو کاچوغه ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه
- ۶- د گشنيز تخم دوې د خوړو کاچوغي ۷- کور کومن يوه د چايو کاچوغه ۸- مالگه د ضرورت په اندازه ۹- غوري د سره کېدو لپاره.



د پخېدو تر تيب:

دال نخود تر ماشين وباسئ، مساله ور واچوئ، سره گډ يې کړئ. د مرچکو نسونه ور چاک کړئ، دانې يې را وباسئ، د دال نخودو څخه يې ډک کړئ. بيا د نخودو اوږه، کارن فلور او مالگه په يوه کاسه کې واچوئ، لږ اوبه ور واچوئ، دغه مواد د کریم په ډول جوړ کړئ. بيا په کړايي کې غوړي سره کړئ، په دغه مساله کې مرچک ووهئ، په غوړو کې يې سره کړئ.

### پوخه پگورې

لږ يې هوډ:

۱- هگۍ دوې دانې ۲- د نخودو اوږه يو گيلاس ۳- ترميده اوږه نيم گيلاس ۴- بېکينگ پوډر نيمه د چايو کاچوغه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- زيره نيمه د چايو کاچوغه ۷- غوړي د سره کېدو لپاره ۸- پوخه ۱۲۵ گرامه ۹- وچه خميره په دوو گوتو کې.

د پخېدو تر تيب:

پوخه په يوه اندازه نازکه نازکه پرې کړئ. بيا په يوه کاسه کې هگۍ بڼه سره ووهئ، لږ اوبه ور واچوئ، بڼه يې سره ووهئ. بيا مالگه، مرچک، بېکينگ پوډر، خميره او زيره ور واچوئ، بڼه يې سره گډ کړئ. بيا د نخودو اوږه او ترميده اوږه ور واچوئ، بڼه يې سره ووهئ. اوږه نه بايد ډېر گاته وي او نه ډېر نري. بيا دا اوږه د نيم ساعت لپاره کنسېرډئ. په کړايي کې غوړي سره کړئ، پوخه په دغه مساله کې ووهئ او په غوړو کې يې سره کړئ.

### د ماشو پگورې په مستو کې

لږ يې هوډ:

۱- ماش ۲۵۰ گرامه ۲- اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۳- پياز يوه دانه ۴- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- د خوړو سوډا لږ څه ۷- توره زيره يوه د چايو کاچوغه ۸- مستي يو کېلو ۹- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تر تيب:

ماش خيسته کړئ. بيا په مکسر کې ماش، اوږه، ادرک، شنه مرچک واچوئ، گډ يې کړئ. بيا مالگه، مرچک او سوډا هم ور واچوئ. په کړايي کې غوړي واچوئ، د ماشو



پکوري پکبني سرې کړئ. کله چي سرې سوې، په سرو اوبو کي لږ مالگه واچوئ، دغه پکوري پکبني واچوئ چي پستي سي. بيا په بله کاسه کي مستې واچوئ، مالگه، مرچک، گرمه مساله او زيره ور واچوئ. ښه مستې ووهئ او لږ يې نري کړئ. بيا له اوبو څخه پکوري راوباسئ، په لاسو کي يې کښکاري، مستو ته يې واچوئ. دا خواړه د اوږي په موسم کي ښه خوند کوي.

## د نخودو پکوري

پړيڼ هوائ:

۱- نخود يو گيلاس ۲- بيکينگ پوډر يوه د چايو کاجوغه ۳- پياز دوې دانې  
۴- مالگه او شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۵- تازه گشنيز يوه دسته ۶- تور مرچ نيمه  
د چايو کاجوغه ۷- هگي يوه دانه.

د پخيدو ترتيب:

په نخودو کي بيکينگ پوډر واچوئ. د دوو ساعتو لپاره يې خيسته کړئ. بيا بله هگي او نور شيان په مکسر کي واچوئ، ورسره گډ يې کړئ. کباب ځني جوړ کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ. تاوده تاوده يې راواخلئ.

## د ډوډي رول

پړيڼ هوائ:

۱- کوفته سوي غوښي نيم کپلو ۲- پياز يوه دانه ۳- زردکي يوه دانه ۴- روميان دوې دانې  
۵- اوږه درې دانې ۶- ترميده اوږه درې د خوړو کاجوغي ۷- غټ خوږ مرچک يوه دانه  
۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- تازه گشنيز لږ څه ۱۰- نازکه ډوډي د ضرورت  
په اندازه ۱۱- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخيدو ترتيب:

په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، پياز پکبني سره کړئ. بيا کوفته سوي غوښي ورواچوئ، پکبني سرې يې کړئ. بيا خواړه مرچک ورواچوئ پکبني سره يې کړئ. بيا مالگه او مرچک ورواچوئ. روميان او اوږه هم ورواچوئ په پای کي لږ اوبه ورواچوئ چي غوښي او سبزيجات پکبني پاخه سي. په پای کي ميده سوي گشنيز ورواچوئ، اور يې وړ بند کړئ. بيا د تبخي نازکه ډوډي په چاره خو ځايه کړئ، په هره ټوټه کي يې لږ لږ کوفته واچوئ، ډوډي وپيچئ. په اوږو کي لږ اوبه واچوئ، سره ويې لږئ. په دغو اوږو باندي د ډوډي څو کي

ور بندي کړئ، په غورو کي يې سره کړئ. بيا يې د روميانو د کيچف سره را واخلي.

### د چرگ د غونډول

اړين مواد:

- ۱- د چرگ کوفته سوي غونډي نيم کپلو ۲- پياز دوې دانې ۳- هگۍ دوې دانې
- ۴- ترميده اوږه يو گيلاس ۵- شيدې يا اوبه يو گيلاس ۶- مالگه د ضرورت په اندازه
- ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- د روميانو رب يوه د خوړو کاچوغه ۹- مايونيز ساس
- د ضرورت په اندازه ۱۰- غوري د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

خلور د خوړو کاچوغي غوري په کړايي کي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا کوفته سوي غونډي ور واچوئ، پکښي سرې يې کړئ. بيا مالگه، تور مرچ او رب ورواچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا دوې دانې هگۍ په يوه کاسه کي ماتي کړئ، يو گيلاس اوبه ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ. بيا مالگه او اوږه ورواچوئ، ښه يې سره ووهئ چي غټي پکښي پاته نه سي. بيا کړايي پر اور کښېږدئ، غوره يې کړئ، يوه غټه کاچوغه اوږه ور واچوئ، کړايي سره وښوروئ، چي ټوله کړايي سره ونيسي. کله چي يې يوه خوا پنځه سول، بله خوا يې رااوړوئ چي پنځه سي. ټولي په دې ډول سره پخې کړئ. بيا په هري ډوډۍ کي دوې کاچوغي مواد واچوئ، ډوډۍ سره وپېچئ، رول ځني جوړ کړئ. د کيچف يا چکني سره يې را واخلي.

### د چرگ د غونډول ډول رول

اړين مواد:

- ۱- د چرگ غونډي يونيم کپلو ۲- لېمبو درې دانې ۳- اوږه او ادرك يوه د خوړو کاچوغه
- ۴- سپينه سرکه دوې د خوړو کاچوغي ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- شنه او
- سره مرچک د ضرورت په اندازه ۷- غوري د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

په کړايي کي د چرگ غونډي، مالگه، اوږه، ادرك، سرکه او لږ اوبه واچوئ، سر يې وربند کړئ چي د چرگ غونډي پخې سي. کله چي يې اوبه وچي سي، تور مرچ، شنه او سره مرچک پر واچوئ. بيا په کړايي کي غوري سره کړئ، چرگ ور واچوئ، پر سر يې د لېمبو اوبه ورواچوئ. کله چي لږ سور سو، د ډوډۍ سره را واخلي.



## د غوښوړول د منتو په دېگ کي

اړين مواد:

۱- ښه د گيلگي توري غوښي نيم کبلو ۲- پياز يوه دانه ۳- دلمه يې مرچک يوه دانه  
۴- کرفس (د گشنيز په ډول تر کاري ده) لږ څه ۵- لېمبو درې دانې ۶- مسترډ ساس  
د ضرورت په اندازه ۷- غوړي لږ څه ۸- د خلال خاشې د ضرورت په اندازه.  
د پخېدو تر تپيې:

غوښي نازکي نازکي، پلني پرې کړئ، د غوښو په ځانگړي چکش باندي يې ښه وټکوئ  
چي نازکي سي. په مسترډ ساس کي د لېمبو اوبه، مالگه، مرچک، تور مرچ واچوئ، ښه يې  
سره گډ کړئ. بيا پياز، مرچک کرفس ښه ميده ميده کړئ، زردکي تر تراشک وباسئ،  
مالگه او مرچک ور واچوئ، دا ټول مواد سره گډ کړئ. بيا يوه يوه ټوټه غوښي را واخلي،  
مسترډ ساس پر ومورئ، ميده سوي مواد يوه يوه کاچوغه پکښي واچوئ. غوښي پېچي او  
د خلال په خاشه يې ټينگوئ. بيا دا په لږو غوړو کي سره کړئ، د منتو په دېگ کي اوبه  
وايشوئ، يو قالب پر کښېږدئ، دغه غوښي پکښي واوډئ د شلو دقيقو لپاره يې په توبن  
کي پخې کړئ.

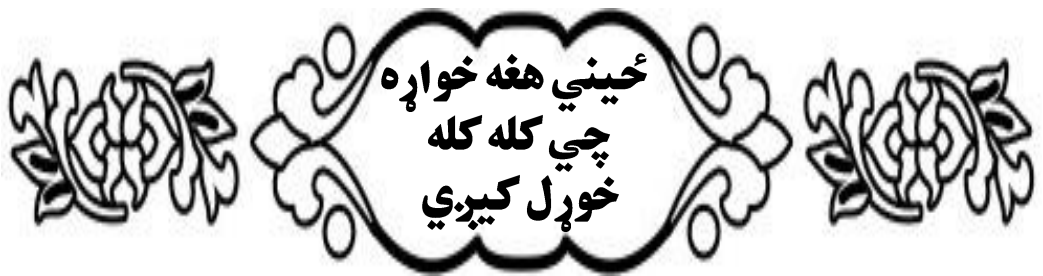
## د ليزانيا او سبزي پالکورول

اړين مواد:

۱- سبزي پالک ۳۰۰ گرامه ۲- پوڅه ۱۰۰ گرامه ۳- د پيزا پوڅه ۲۰۰ گرامه ۴- مالگه او  
مرچک د ضرورت په اندازه ۵- تر ماشين ايستل سوي روميان يارب د ضرورت په اندازه  
۶- د ليزانيا اوږه د ضرورت په اندازه.  
د پخېدو تر تپيې:

لومړی د سبزيو پاڼي وايشوئ. بيا يې په چاره باندي ميده کړئ. ليزانيا هم د دوو يا درو  
دقيقو لپاره وايشوئ او له اوبو څخه يې راوباسئ. بيا په ميده سوو سبزيو کي پوڅه واچوئ،  
سره گډ يې کړئ، مالگه او مرچک هم ور واچوئ. بيا دغه گډ سوي مواد يوه يوه کاچوغه په  
ليزانيا کي ايردئ او رول ځني جوړوئ او د پيزا په غاب يا غوري کي يې ايردئ. کله چي مو  
ټول رولونه واوډل، بيا روميان يارب پر واچوئ، پر سر يې تر تراشک ايستل سوي پوڅه  
واچوئ او د څو دقيقو لپاره يې په دابن کي کښېږدئ.







## د غوايي د پنبو غورمه

اړين مواد:

۱- د غوايي پنبې دوې دانې ۲- د گشنيز وچ تخم دوې د خوړو کاجوغي  
۳- کورکومن دوې د چايو کاجوغي ۴- اوږه او ادرك يوه د خوړو کاجوغي ۵- گرمه مساله  
يوه د خوړو کاجوغي ۶- لېمبو دوې دانې ۷- پياز دوې دانې ۸- مالگه او مرچک د ضرورت  
په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

پنبې پرېولې، په دېگ کې لږ غوړي واچوئ. اوږه، ادرك او د گشنيز تخم پکښې سره  
کړئ. بيا ميده سوي پياز ور واچوئ. کورکومن، مالگه، مرچک، گرمه مساله هم ور  
واچوئ. بيا پنبې ور واچوئ، د ښوروا په اندازه اوږه ور واچوئ، سر يې وربند کړئ، پر اور يې  
کښېږدئ اوړ يې ور خام کړئ. کله چې پنبې پخې سوې، که مو غورمه په کار وه اوږه يې لږ  
وچي کړئ.

## دوهم ډول د پنبو غورمه

اړين مواد:

۱- د غوايي پنبې دوې دانې ۲- د گشنيز تخم دوې د خوړو کاجوغي ۳- کورکومن  
دوې  
د چايو کاجوغي ۴- اوږه او ادرك يوه د خوړو کاجوغي ۵- گرمه مساله يوه د خوړو  
کاجوغي ۶- لېمبو دوې دانې ۷- پياز دوې دانې ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه  
۹- مستې لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

لومړې پنبې په دېگ کې واچوئ، دوې دانې اوږه او اوږه ور واچوئ، پر اور يې کښېږدئ.  
کله چې پنبې پخې سوې، غټ هډوکي ځني ليري کړئ. يخني يې صاف کړئ. په يوه دېگ  
کې غوړي سره کړئ، پياز پکښې سره کړئ. بيا اوږه او ادرك پکښې سره کړئ. بيا ټوله  
مساله لکه کورکومن، د گشنيز تخم، گرمه مساله، مالگه، مرچک ور واچوئ، سره يې

کړئ. دوې چايخوری مستې وړ واچوئ، سره يې کړئ. د پنبې پنځې سوي غوښي وړ واچوئ،  
يخني هم وړ واچوئ پر خام اور يې دم کړئ.

### درېيم ډول د پنبو غورمه

اړين مواد:

- ۱- د غوايي پنبې دوې دانې ۲- نخود يو گيلاس ۳- رب دوې د خوړو کاجوغي
- ۴- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- غوري لږ ۶- پياز دوې دانې.

د پخېدو تړن:

په دېگ کي غوري واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا پنبې او نخود وړ واچوئ.  
د ضرورت په اندازه اوبه وړ واچوئ. مالگه او مرچک هم وړ واچوئ، سر يې وربند کړئ چي  
پنبې او نخود پاخه سي. کله چي پنبې پنځې سوي، د دېگ سر وړ خلاص کړئ. دېگ پر اور  
کنډېدئ چي اوبه يې وچي سي او پر غورو راسي. بيا رب په لږو اوبو کي حل کړئ، وړ وايي  
چوئ. ويې لړئ چي رب د غورمې سره حل سي. بيا تور مرچ پر ودوړوئ، غورمه تياره ده.

### د اښي املېت

اړين مواد:

- ۱- زردکي يوه دانه ۲- اوي کډو يوه دانه ۳- دلمه يي مرچک يوه دانه ۴- شنه پياز يوه
- دسته ۵- اوږه خلور د خوړو کاجوغي ۶- د وريجو اوږه درې د خوړو کاجوغي
- ۷- هگۍ درې دانې ۸- مالگه، مرچک او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۹- غوري لږ ۱۰- شنه پياز يوه

د پخېدو تړن:

زردکي، اوي کډو تر تراشک وباسئ، مرچک هم خلال کړئ. شنه پياز ميده کړئ، ټول  
ميده سوي مواد په يوه کاسه کي واچوئ. د هگۍ ټير، اوږه، د وريجو اوږه مالگه او مرچک  
هم ورواچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا د هگۍ سپين د لسو يا پنځلسو دقيقو لپاره په برقي  
مکسر باندي ووهئ، چي لکه کریم داسي سي. بيا يې موادو ته واچوئ، ورسره گډ يې کړئ.  
قالب ښه غوړ کړئ، دغه مواد ورواچوئ، په تاوده دانښ کي يې کنډېدئ، په لسو يا پنځلسو  
دقيقو کي پخيري.

### د سبزي پالکو د اښي کوکو

اړين مواد:

- ۱- سبزي پالک يو کپلو ۲- پوڅکۍ نيم گيلاس ۳- د پيزا پوڅه ۵۰ گرامه



۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- روميان دوې دانې ۶- هګۍ پنځه دانې ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچونګه ۸- غوړي لږ څه.

د پخېدو لړ ټيپ:

د سبزي پالکو پاني ميده کړئ. په دېګ کې لږ غوړي واچوئ. سبزي پکښې واچوئ چې پاسته سي . پوڅکۍ هم ميده ميده کړئ ور وايې چوئ. روميان هم ميده کړئ ور وايې چوئ. مالګه او مرچک هم ور واچوئ، اور پر بند کړئ. تور مرچ هم ور واچوئ، کښې يې ږدئ چې ساړه سي. پوڅه تر تراشک وباسئ، بيا هګۍ په يوه کاسه کې ماتي کړئ، ښه يې سره ووهئ. تر تراشک ايستل سوې پوڅه هم ور واچوئ، سره ګډ يې کړئ. بيا سره سوي سبزي ور واچوئ سره ګډ يې کړئ. بيا ستاسي د خوښي قالب غوړ کړئ، دغه مواد ورواچوئ، هغه پاتي هګۍ او پوڅه چې په کاسه کې دي هغه په کاچونګه پر سر ورواچوئ، په دانښ کې يې کښېږدئ.









## پيازي ډوډۍ

اړين مواد:

- ۱- پياز يوه دانه ۲- رومي يوه دانه ۳- شنه پياز څلور دانې ۴- تازه مرچک دوې دانې
- ۵- زيره يوه د چايو کاچوغه ۶- ترميده اوږه درې گيلاسه ۷- وچه خميره يوه د چايو کاچوغه ۸- بېکينک پوډر يوه د چايو کاچوغه ۹- هکۍ يوه دانه ۱۰- غوړي لږ څه
- ۱۱- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پنځېدو تړنډ:

په اوږو کي زيره، لږ غوړي، خميره، بېکنک پوډر او مالگه واچوئ، په اوبو يې پاسته واغړئ د يوه ساعت لپاره يې کنبېږدئ چي خمير سي . بيا پياز، ورمی، شنه پياز او مرچک میده کړئ د خميرو اوږو سره يې گډ کړئ. بيا د دانې قالب غوړ کړئ، دغه اوږه پکښي هوار کړئ، پر سر يې وهل سوې هکۍ و موږئ، په دانې کي يې کنبېږدئ، په پنځلسو دقيقو کي پخېږي.

## لېمبويي ډوډۍ

اړين مواد:

- ۱- ترميده اوږه ۴۵۰ گرامه ۲- بوره ۱۵۰ گرامه ۳- خميره دوې د چايو کاچوغي
- ۴- کوچي ۱۰۰ گرامه ۵- د لېمبو اوبه شپږ کاچوغي ۶- د لېمبو او مالتي پوستکي لږ لږ
- ۷- يې د ضرورت په اندازه.

د پنځېدو تړنډ:

لومړی په لږ لږ گرمو اوبو کي خميره او بوره واچوئ، له څو دقيقو وروسته اوږه، د لېمبو اوبه، د لېمبو او مالتي وچ میده سوي پوستکي ور واچوئ، ښه پاسته يې واغړئ، کوچي هم ور واچوئ او د يوه ساعت لپاره يې په تاوده ځای کي کنبېږدئ چي خمير سي. بيا د دانې غالب غوړ کړئ، دغه ډوډۍ پکښي واچوئ، په دانې کي يې پخه کړئ. پياوړه: که لېمبو نه وي، د نارنجو له اوبو څخه گټه واخلي.

## د برگر ډوډۍ

اړين مواد:

- ۱- شير گرمي اوبه دوه گيلاسه ۲- ترميده اوږه څلور گيلاسه ۳- وچه خميره يوه



د خوړو کاچوغه ۴- غوړي يا کوچي يوه د خوړو کاچوغه ۵- بوره يوه د خوړو کاچوغه ۶- مالگه يوه نیمه د چایو کاچوغه.

د پخېدو تړننې:

په يوه گيلاس اوبو کي خميره او بوره حل کړئ، په تاوده ځای کي يې د څو دقيقو لپاره کښېږدئ. بيا يو گيلاس پاته اوبه، مالگه، ويلې سوي غوړي او اوږه ورواچو، وايې اغېزئ. بيا دغه اوږه په يوه تاوده ځای کي کښېږدئ چي خمير سي. بيا اوږو ته مشت ورکړئ او د يوې مالتي په اندازه زوالې ځني جوړي کړئ. د دابن قالب غوړ کړئ او په لږ فاصلې سره دغه زوالی د دابن په قالب کي کښېږدئ. بيا قالب په يوه تاوده ځای کي کښېږدئ چي دوه برابره سي. کله چي خمير سوه، قالب په تاوده سوي دابن کي کښېږدئ، لومړی پتنوس د دابن په لوړه برخه کي کښېږدئ چي په ۴۰۰ درجو کي، په شلو دقيقو کي دا ډوډۍ پخې سي. کله چي ډوډۍ پخې سوې، مخ يې په برس باندي ورغوړ کړئ.

### ډبل روټي يا ساندويچ ډوډۍ

د پخېدو تړننې:

۱- ترميده اوږه چي دوه ځله غلبېل سوي وي، درې گيلاسه ۲- شير گرمي اوبه يو گيلاس ۳- وچه خميره دوې نيمې د مربا خورۍ کاچوغي ۴- مالگه يوه د چایو کاچوغه ۵- جامد غوړي يوه د خوړو کاچوغه ۶- بوره يوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو تړننې:

يو گيلاس اوبه په کاسه کي واچوئ، خميره او بوره پکښي حل کړئ، سر يې ورپټ کړئ چي خميره سپين ځگ وکړي. بيا مالگه، غوړي او اوږه ورواچوئ او د لسو دقيقو لپاره يې ښه واغېزئ چي ښه پاسته سي. بيا دغه اوږه په غوړ لاس باندي زواله کړئ، په کاسه کي يې په يوه تاوده ځای کي کښېږدئ چي اوږه خمير سي. او دوه برابره سي. بيا اوږه راواخلئ پر تخته باندي وچ اوږه وپاشئ. بيا يو څلور کنجه قالب غوړ کړئ او دغه اوږه پکښي واچوئ چي قالب نيمی په اوږو وپوښل سي. بيا د اوږو مخ لږ ورغوړ کړئ او په تاوده ځای کي يې کښېږدئ چي وپرسيرې. بيا دابن په ۴۰۰ درجو کي تود کړئ او دا قالب د نيم ساعت لپاره پکښي کښېږدئ چي ډوډۍ پخه سي. کله چي پخه سول، کښې يې ږدئ چي سره سي. بيا يې په چاره باندي نازکه نازکه پرې کړئ او د ساندويچ لپاره يې استعمال کړئ.

## ناشتا

پړيڼ مواد:

- ۱- ترميده اوږه دوه گيلاس ۲- شيدې يو گيلاس ۳- هگۍ دوې دانې ۴- بېکينگ پوډر
- يوه د چايو کچوغه ۵- کنجدي د ضرورت په اندازه ۶- خميره يوه د خوړو کچوغه
- ۷- غوړي دوې د خوړو کچوغي ۸- بوره دوې د خوړو کچوغي.

د پخېدو تړن:

يوه هگۍ په يوه کاسه کې ماته کړئ، ښه يې سره ووهئ. دوې د خوړو کچوغي بوره او يوه کچوغه خميره هم ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ. شيدې لږ تودې کړئ، يوه د خوړو کچوغه غوړي هم ور واچوئ. بيا وهل سوې هگۍ ته اوږه واچوئ. ښه يې په لاسو کې وموړئ چې هگۍ او اوږه ښه سره گډ سي. بيا بيکينگ پوډر هم ور واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا شيدې ور واچوئ او ښه پاسته اوږه واغږئ. بيا له دغو اوږو څخه د يوې هگۍ په اندازه گردۍ گردۍ زوالې جوړي کړئ. بيا يې په لاسو باندي اوږدې اوږدې لولې کړئ. بيا دوې لولې د چوتي په شان يو پر بل واړوئ، سره گردۍ يې کړئ. د دانې په قالب کې يې کښېږدئ. بيا يوه هگۍ په يوه کاسه کې سره ووهئ، په برس باندي د هگۍ ژير په ناشتاوو باندي ووهئ، لږ کنجدي پر واچوئ، په دانې کې يې کښېږدئ.

## د مشنگو ناشتا

پړيڼ مواد:

- ۱- ايشولي مشنگ يو گيلاس ۲- ايشولي عدس (سره دال) يو گيلاس ۳- تازه
- گشنيز او تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۴- اوږه درې دانې ۵- د لېمبو اوبه دوې
- د خوړو کچوغي ۶- هگۍ دوې دانې ۷- وچ گشنيز يوه د چايو کچوغه ۸- مالگه
- د ضرورت په اندازه ۹- د ډېگ مساله يوه د چايو کچوغه ۱۰- غوړي يوه د خوړو کچوغه.

د پخېدو تړن:

مشنگي، عدس، گشنيز، اوږه، د لېمبو اوبه او مرچک ټول تر ماشين وباسئ. هگۍ، مالگه، د گشنيز تخم او مساله غوړو ته واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا قالب غوړ کړئ، دغه مواد د کلچو په ډول جوړ کړئ. په قالب کې يې کښېږدئ او د لسو دقيقو لپاره يې په دانې کې کښېږدئ يا يې د کباب په ډول په غوړو کې سره کړئ.









## چکنی

اړین مواد:

۱- مستې ۱۲۵ گرامه ۲- میډه سوي گشنيز دوې کاچوغي ۳- د گشنيز تخم دوې د چایو کاچوغي ۴- تور مرچ یوه نیمه کاچوغي ۵- مالګه د ضرورت په اندازه. د جوړېدو ترتیب:

مستې، د مرچکو ساس، د گشنيز تخم، مرچ او مالګه سره واچوئ، ښه یې په پنجه ووهئ، بیا تازه گشنيز ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ، چکنی تیار دي.

## د املی چکنی

اړین مواد:

۱- وچه نعنا دوې د خوړو کاچوغي ۲- د املی لعاب نیمه چاینخوری ۳- تور مرچ یوه د چایو کاچوغي ۴- بوره یوه د خوړو کاچوغي ۵- مالګه د ضرورت په اندازه. د جوړېدو ترتیب:

د املی په لعاب کي وچه نعنا، مالګه، بوره او تور مرچ واچوئ، سره ګډ یې کړئ، چکنی تیار دي.

## د مستو چکنی د بادرنګ سره

اړین مواد:

۱- مستې نیم کپلو ۲- بادرنګ دوې دانې ۳- کشمش ۷۵ گرامه ۴- جوز (چارمغز) ۷۵ گرامه ۵- وچه نعنا لږ څه ۶- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوغي.

د جوړېدو ترتیب:

لومړی کشمش پاک کړئ، ښه یې پرېولئ او په سرو اوبو کي یې د څو ساعتونو لپاره خيسته کړئ. جوز میډه میډه کړئ. بادرنګ هم سپین کړئ، میډه میډه یې کړئ. کشمش له اوبو څخه راوباسئ، د جوزو سره یې ګډ کړئ. جوز کشمش،

بادرنګ، مالګه، تور مرچ او وچه نعنا ټول مستو ته واچوئ، سره ګډ يې کړئ، د مستو چکني تيار دي.

### خواړه، تروه چکني

اړين مواد:

- ۱- املې ۱۲۵ ګرامه ۲- ګوره ۲۵۰ ګرامه ۳- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۴- چاټ مساله يوه د چايو کاچوغه ۵- د لېمبو اوبه يوه د خوړو کاچوغه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- وچ شونډ لږ څه ۸- وچه نعنا لږ څه ۹- سپر کی لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

د املې ګاته لعاب وباسئ، ګوره ورواچوئ، دا په يوه دېګ کې واچوئ، پر اور يې کښېږدئ. ټول ميده سوي مواد ورواچوئ. کله چې ګاټه سول اور يې وړ بند کړئ. کله چې ساړه سول ويې خورئ.

### د روميانو خوړ کيچپ

اړين مواد:

- ۱- ښه سره روميان يو کېلو ۲- سرکه يوه چايخوري ۳- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۴- بوره دوې چايخوري ۵- اوږه پنځه يا شپږ دانې ۶- پياز يوه دانه ۷- کارن فلور خلور د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتيب:

روميان دوه دوه ځايه کړئ، دونه اوبه ورواچوئ چې روميان پکښې پټ سي. مالګه، مرچک، اوږه او پياز وړ واچوئ، پر اور يې کښېږدئ. کله چې روميان ښه خوړين سول، په مکسر کې يې ګډ کړئ. بيا يې تر غلبلې و باسئ. بوره، سرکه او کارن فلور ورواچوئ ويې ايشوئ. کله چې ګاټه سول اور يې وړ بند کړئ. چې ساړه سول په بوتلانو کې يې واچوئ.

### بل ډول د روميانو خوړ کيچپ

اړين مواد:

- ۱- روميان پنځه کېلو ۲- کوچني پياز لس دانې ۳- اوږه پنځه دانې ۴- بوره پنځه د خوړو کاچوغي ۵- سرکه دوه نيم ګيلاسه ۶- سره تازه مرچک د ضرورت په اندازه



۷- شنه مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر تېپ:

پياز او اوږه سپين کړئ، ميده ميده يې کړئ. روميان او پياز او اوږه وايشوئ چي پوستکي يې ليري سي او خوړين سي. بيا دغه روميان تر صافي وباسئ چي پوست او دانې يې ليري سي. بيا يې په دېگ کي واچوئ، سر که او بوره هم ورواچوئ، کنبې يې بردئ چي وايشي او گاته سي. کله چي گاته سول، په مرتبانو کي يې واچوئ، په يخچال کي يې کنبې بردئ.

پادونه: که رب لږ نري وو، په سر که کي يوه کاچوغه کارن فلور حل کړئ، رب ته يې واچوئ. کله چي وايشېدل په مرتبانو کي يې واچوئ.







## د خرما کیک

اړين مواد:

- ۱- ترمیده اوږه ۵۰۰ گرامه ۲- بوره ۱۰۰ گرامه ۳- هګۍ دوې دانې ۴- غوړي يا کوچي ۱۵۰ گرامه ۵- بېکينګ پوډر يوه نیمه د چايو کاچوڼه ۶- خرما د ضرورت په اندازه ۷- آلبالو د ضرورت په اندازه ۸- شیدې د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړنځ:

اوږه ، بوره او بېکينګ پوډر سره ګډ کړئ. بيا کوچي يا غوړي ورواچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا هګۍ سره ووهئ، ور وايې چوئ. بيا شیدې ورواچوئ. اوږه بايد يو څه کلک وي چي په لاسونو نه نښلي. بيا دا اوږه په قالب کي واچوئ، خرما او آلبالو پر واوډئ، په دانښ کي يې کښېږدئ.

## لېمبويي کیک

اړين مواد:

- ۱- هګۍ څلور دانې ۲- اوږه ۱۷۵ گرامه ۳- کوچي ۱۷۵ گرامه ۴- د کیک پوډر دوې د چايو کاچوڼي ۵- لېمبو دوې دانې.

د پخېدو تړنځ:

لومړی د هګۍ ژير او سپين سره بېل کړئ. د هګۍ سپين دونه سره ووهئ چي څګ وکړي. بيا د هګۍ ژير، بوره ، کوچي او د کیک پوډر ښه سره ووهئ چي سره ګډ سي. بيا د هګۍ سپين ور واچوئ، سره ګډ يې کړئ. په پای کي اوږه ور واچوئ ، سره ګډ يې کړئ. بيا يې په هغه قالب کي واچوئ چي دمخه به مو لا غوړ کړی وي او د لېمبو الغې پر واوډئ. په دانښ کي يې چي دمخه به مو لا تود کړی وي کښېږدئ، په شلو يا پنځه ويشتو دقيقو کي پخيري.

## کیک د پوډين سره

اړين مواد:

- ۱- هګۍ پنځه دانې ۲- بوره يو د چايو لاستور ګيلاس ۳- اوږه يو ګيلاس ۴- کوچ نیم ګيلاس ۵- بېکينګ پوډر يوه د خوړو کاچوڼه.



له پورتنیو موادو څخه کيک پوخ کړئ.

د پودین لپاره اړین مواد:

- ۱- شیدې یونیم گیلاس ۲- بوره درې کاجوغي ۳- کسترډ پوډر درې د خوړو کاجوغي.
- د پخېدو ترتیب:

شیدې وایشوئ، بوره ور واچوئ. کله چې شیدې وایشې، کسترډ پوډر په لږو سر و شیدو کې حل کړئ، شیدو ته یې واچوئ او ښه کلک پودین پوخ کړئ. بیا یې پر کيک باندي واچوئ، په یخچال کې یې کښېږدئ.

### د منو کيک

اړین مواد:

- ۱- ترمیده اوږه یو نیم گیلاس ۲- منې دوې دانې ۳- بېکینګ پوډر یوه کاجوغه
  - ۴- کوچي ۵۰ گرامه ۵- بوره یو گیلاس ۶- وانیلا نیمه د چایو کاجوغه ۷- هګۍ درې دانې
  - ۸- مستې نیمه چایخوری ۹- غوړي نیمه چایخوری ۱۰- دال چینی نیمه د چایو کاجوغه.
- د پخېدو ترتیب:

لومړی بوره، کوچي، غوړي او هګۍ سره ووهئ. بیا مستې ورواچوئ، ښه یې سره ووهئ. بیا بېکینګ پوډر او وانیلا ورواچوئ، ښه یې سره ووهئ. بیا اوږه ورواچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا د کيک قالب غوړ کړئ، ناسوزه کاغذ پکښې هوار کړئ، د کيک مواد پکښې واچوئ. بیا منه سپینه کړئ، دوه ځایه یې کړئ. بیا یې الغه الغه کړئ، پر کيک یې واوډئ، پر سر یې دال چینی وپاشئ.

### جیلي لرونکی کيک

اړین مواد:

- ۱- پوخ سوی کيک یو کپلو ۲- سره جیلي یو گیلاس ۳- زرغونه جیلي یو گیلاس
  - ۴- ژیر جیلي یو گیلاس ۵- ملایي یوه قطی ۶- میده سوې بوره نیم گیلاس.
- د پخېدو ترتیب:

لومړی یو کوچنی دېگ پر اور کښېږدئ. په یوه گیلاس اوبو کې سره جیلي واچوئ، ویې لږئ په دېگ کې یې واچوئ چې وایشي. کله چې وایشېدل، په یوه کاسه کې یې واچوئ چې ساړه سي. بیا ژیر او زرغونه جیلي هم په دغه ډول پاخه کړئ، کښې یې ږدئ چې ساړه سي او سره ونيول سي. بیا بوره او ملایي په مکسر کې ښه ووهئ چې ملایي لکه کریم داسي سي. بیا





کيک کوچنی کوچنی خلور کنجه ټوټه کړئ، په يوه کاسه کې يې واچوئ. وهل سوی کریم پر واچوئ، جيلي هم خلور کنجه پرې کړئ، يو څه راوگرځوئ، نور کيک او کریم ته واچوئ، سره گډ يې کړئ. بيا په يوه بڼایسته قالب او کاسه کې پلاستيک هوار کړئ، پاته جيلي ور واچوئ. بيا گډ سوی کریم او کيک ور واچوئ، په کاچوغه يې کښکاري چې د قالب شکل ځان ته ونيسي. بيا يې په يوه گړدي غوري کې چپه راواړوئ، پلاستيک ځني ليري کړئ. دا کيک د کوچنيانو لپاره جوړ کړئ. ځکه چې د کوچنيانو جيلي ډېر خوښيږي.

## د کبلي کيک د جوزو (چار مغزو) سره

اړين مواد:

- ۱- ترميده اوږه درې گيلاس ۲- ملايي يو گيلاس ۳- کوچي ۱۰۰ گرامه ۴- هکي دوې دانې ۵- ميده سوې بوره يو نيم گيلاس ۶- لېمبو دوې دانې ۷- جوز يو گيلاس ۸- کبلي درې دانې ۹- بېکينگ پوډر يوه د خوړو کاچوغه ۱۰- دال چيني يوه د چايو کاچوغه ۱۱- وانيل يوه د چايو کاچوغه ۱۲- مالگه يوه د چايو کاچوغه.
- د پخيدو نر ټيپ:

لومړی کوچي ويلي کړئ، مکسر ته يې واچوئ. پيروي، د لېمبو اوبه، هکي او بوره ورواچوئ، ښه يې گډ کړئ. که برقي مکسر نه وي، په لاسي مکسر باندي يې ښه گډ کړئ. بيا دال چيني، بېکينگ پوډر، مالگه او دوې دانې کبلي ور واچوئ چې د نورو موادو سره ښه گډ سي او کبلي خوړيني سي. بيا اوږه ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ. بيا قالب غوړ کړئ، لږ اوږه پر وپاشئ. د کيک مواد نيم قالب ته واچوئ. بيا ميده سوي جوز پر واچوئ. بيا پاته يوه کبله الغه الغه کړئ، پر ويې اوډئ. بيا پاته د کيک مواد پر واچوئ، پر سر يې پاته جوز واچوئ. په تاوده سوي دابن کې يې کښېږدئ، په نيم ساعت کې پخېږي.

## کليچه

اړين مواد:

- ۱- ترميده اوږه يو نيم گيلاس ۲- هکي خلور دانې ۳- وانيل يوه د چايو کاچوغه ۴- ميده سوې بوره د ضرورت په اندازه ۵- بېکينگ پوډر يوه د خوړو کاچوغه ۶- غوړي درې د خوړو کاچوغي ۷- اوبه دوه گيلاسه.
- د پخيدو نر ټيپ:

په يوه ډنک کې غوړي او دوه گيلاسه اوبه واچوئ، چې وايشي. کله چې اوبه وايشېدې،

اوپه ور واچوئ، بڼه يې ولړئ، اوپه لکه کلکه حلوا داسې کيږي. د يو څو دقيقو لپاره يې بڼه سره کړئ. بيا يې په مکسر کې واچوئ، ګډ يې کړئ. بيا يوه يوه هګۍ ور واچوئ، تر څو اوپه او هګۍ بڼه سره ګډ سي. بيکينګ پوډر او وانيلاهم ورواچوئ. بيا دغه مواد په يوه کڅوڼه کې واچوئ، د کڅوڼې لاندنۍ خوا لږ ورپرې کړئ. د دابن قالب تود کړئ، غوړ يې کړئ. دغه کڅوڼه کښکارېئ او په قالب کې کوچنۍ کوچنۍ کلچې کښېږدئ. بيا قالب په دابن کې کښېږدئ. دغه کلچې په پنځو يا شپږو دقيقو کې پخيري. کله چې مو کلچې را وايستې او سرې سوې، ميده سوې بوره او پيسته پر واچوئ.

### خرمايي کلچې

لړ يې موټ:

- ۱- ترميده اوپه دوه ګيلاسه ۲- بوره نيم ګيلاس ۳- کوچي يا غوړي ۵۰ ګرامه
- ۴- د هګۍ ژير دوې دانې ۵- خرما د ضرورت په اندازه ۶- وانيلاهم د چايو کاچوغه
- ۷- بادام د ضرورت په اندازه ۸- بيکينګ پوډر يوه د چايو کاچوغه ۹- شيدې لږ څه.

د پخيدو تړن يې:

په يوه کاسه کې اوپه واچوئ، ويلي سوي کوچي ورواچوئ، بڼه يې سره ګډ کړئ. بيا د هګۍ ژير، ميده سوې بوره، وانيلاهم او بيکينګ پوډر ور واچوئ، په لږو شيدو يې واغږئ. د خرما مندکې ځني وباسئ، په منځ کې يې يوه يوه دانه بادام کښېږدئ. بيا دغه اوپه په آشکز باندي هوار کړئ، چې نه ډېر نازک وي او نه ډېر پنډ. په چاره باندي يې کوچني کوچني څلور کنجه پرې کړئ، په هره ټوټه اوپو کې يوه دانه خرما کښېږدئ او د اوپو دوې څوکي سره بندي کړئ، چې د خرما يو سر او بل سر راوتلی وي. بيا يې د دابن په قالب کې واوډئ، په دابن کې يې د شلو دقيقو لپاره کښېږدئ.

پاڅوټه: دابن بايد لس دقيقې دمخه تود وي.

### د خرما څخه ډکې کلچې

لړ يې موټ:

- ۱- ترميده اوپه يو کپلو ۲- غوړي ۳۰۰ ګرامه ۳- بيکينګ پوډر يوه د خوړو کاچوغه
- ۴- مستي د ضرورت په اندازه.

د کلچو د منځ لپاره موږ:

- ۱- خرما يو کبلو ۲- د جوزو (چارمغزو) مغز ۲۵۰ گرامه ۳- دال چيني دوې د چايو کاجوغي ۴- غوړي دوې د خوړو کاجوغي.
- د پخېدو ترتيب:

غوړي، مستې او بکينگ پوډر په کاسه کي واچوئ، سره گډيې کړئ. بيا اوږه لږ، لږ وراچوئ، سره گډيې کړئ، تر څو بڼه پاسته اوږه ځني جوړ سي او چي په لاس پوري ونه نښلي. په يوه نايلون ټوکر کي يې وپېچئ، د يوه ساعت لپاره يې کښېږدئ. خرما بڼه خوړينه کړئ. جوز هم میده کړئ د دار چيني او هبل سره يې خرما ته واچوئ، سره گډيې کړئ. دوې د خوړو کاجوغي غوړي هم وراچوئ. بيا اوږه راواخلئ دهگۍ په اندازه زوالې ځني جوړي کړئ. بيا هره زواله لږ هواره کړئ، يوه کاجوغه خرما پکښي کښېږدئ بيرته يې وپېچئ. بيا يې په وړغوي باندي لږ کښکاري چي لکه کلچه داسي شکل پيدا کړي يا يې د کلچو په قالب باندي قالب کړئ. ټولي کلچې په دې ډول سره جوړي کړئ. د دانښ په قالب کي يې کښېږدئ. په لسو يا پنځلسو دقيقو کي پخيري.

### نمکي کلچې

لړين موږ:

- ۱- ترمیده اوږه دوه گيلاسه ۲- هگۍ دوې دانې ۳- کوچي ۱۵۰ گرامه ۴- مالگه د ضرورت په اندازه ۵- سپاه دانه د ضرورت په اندازه ۶- بيکينگ پوډر يوه د چايو کاجوغه ۷- وانيل لږ څه ۸- شيدې د ضرورت په اندازه ۹- وچه خميره يوه د چايو کاجوغه.
- د پخېدو ترتيب:

اوږو ته دوې دانې هگۍ، اوبه سوي کوچي، وانيل، مالگه، بيکينگ پوډر وراچوئ، بڼه يې سره گډ کړئ. بيا يې په شيدو باندي بڼه پاسته واغږئ. د يوه ساعت لپاره يې په تاوده ځای کي کښېږدئ. بيا ستاسي دخوښي کلچې ځني جوړي کړئ. دهگۍ ژر په ووهئ. سپاه دانه پر واچوئ او په تاوده دانښ کي يې کښېږدئ. په څو دقيقو کي پخيري.

### بل ډول نمکي کلچې

لړين موږ:

- ۱- ترمیده اوږه درې گيلاسه ۲- خوږې مستې يوه چايخوری ۳- کوچي يوه چايخوری ۴- مالگه دوې د چايو کاجوغي ۵- دهگۍ ژير دوې دانې ۶- سپاه دانه لږ څه ۷- وانيل يوه د چايو کاجوغه ۸- بيکينگ پوډر يوه د چايو کاجوغه ۹- وچه خميره يوه د چايو کاجوغه.



د پخېدو تر تيب:

مستي د کوچو، غوړو او مالګي سره ګډې کړئ. اوږه ور واچوئ. پاسته يې واغږئ. که يې اوږه کلک وي، لږ شيدي ور واچوئ. د يوه ساعت لپاره يې کښېږدئ. بيا د خپلي خوښي کلچې ځني جوړي کړئ. دهګۍ ژر پر وموړئ، لږ سياه دانه پر واچوئ، په دانس کې يې پخې کړئ.

### د مڼو کلچې

د پږين هوار:

- ۱- ترميده اوږه دوه نيم ګيلاسه ۲- منې درې دانې ۳- کوچي ۱۵۰ ګرامه
- ۴- کشمش نيمه چاڼخوړی ۵- هګۍ دوې دانې ۶- بادام ۱۰۰ ګرامه ۷- لېمبو يوه دانه
- ۸- بوره د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر تيب:

لومړی يوه هګۍ او درې کاچوغي بوره سره ووهئ. کوچي ويلي کړئ ور وايې چوئ. بيا اوږه ور واچوئ، وايې غږئ. بيا مڼه سپينه کړئ، الغه الغه يې کړئ. د منځ دانې يې وباسئ. په کړايي کې يې د لږو اوبو سره واچوئ، يو جوش ور کړئ. د لېمبو اوبه هم ورواچوئ. کله چې اوبه وچي سوې اور يې ور بند کړئ. بيا اوږه دوه ځايه کړئ، يوه برخه يې په آس ګز باندي هواره کړئ. په قالب کې يې هوار کړئ، پر سر يې کشمش واچوئ، بيا مڼه پر واوډئ. بيا میده سوي بادام پر واچوئ. بيا پاته اوږه په آس ګز باندي هوار کړئ، په قالب باندي ګردي يا د زرونو په شکل قالب کړئ. مڼه منظمه پر واوډئ. بيا يوه هګۍ سره ووهئ، په برس باندي يې په دغو کلچو باندي ووهئ او په دانس کې يې کښېږدئ. په شلو دقيقو کې پخيري.

### مېوې لرونکې کلچې

د پږين هوار:

- ۱- ترميده اوږه دوه ګيلاسه ۲- هګۍ دوې دانې ۳- کوچي ۱۰۰ ګرامه ۴- کشمش نيمه
- چاڼخوړی ۵- بادام نيمه چاڼخوړی ۶- پيسته نيمه چاڼخوړی ۷- بيکينګ پوډر يوه
- د چايو کاچوغه ۸۹- میده سوې بوره يو ګيلاس ۹- لېمبو دوې دانې.

د پخېدو تر تيب:

لومړی بوره او کوچي ښه سره ووهئ، بيا هګۍ ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ. که برقي ماشين وي، ډېر به ښه وي. بيا وانيلا او بيکينګ پوډر ور واچوئ. بيا اوږه ور واچوئ، وچي مېوې هم ور واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا د کيک قالب غوړ کړئ يا المونيم کاغذ پکښي هوار کړئ، جوړ



سوي مواد پکښې واچوئ، د کاجونغي په شابندي يې صاف کړئ. په تود سوي دابن کي يې د پنځه ويشتو دقيقو لپاره کښېرډئ. کله چي پاخه سول په چاره باندي يې ټوټه ټوټه کړئ.

### دوه رنگه کلچې

لړين مواد:

- ۱- بوره يو گيلاس ۲- کوچي ۱۰۰ گرامه ۳- شيدې خلور د خوړو کاجونغي
- ۴- هگۍ دوې دانې ۵- وانيلا نيمه د چايو کاجوغه ۶- ترميده اوږه درې گيلاسه
- ۷- ککاو پوډر (۶). دوې د خوړو کاجونغي ۸- بکنگ پوډر يوه د چايو کاجوغه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی کوچي اوبه کړئ. بيا هگۍ په کاسه کي ماتي کړئ، ښه يې سره ووهئ. بيا بېکينگ پوډر، وانيلا او بوره ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ چي د بورې دانې حل سي. بيا اوږه ورواچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا کوچي ورواچوئ او ښه يې د اوږو سره گډ کړئ. بيا شيدې ور واچوئ او اوږه دوه ځايه کړئ. په نيمو اوږو کي ککاو پوډر واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا اوږه په آش گز باندي هوار کړئ، درې ځايه يې کړئ، ککاو اوږه هم هوار کړئ، درې ځايه يې کړئ. بيا يوه ټوټه سپين اوږه، يوه ټوټه ککاوې اوږه سره ونښلوئ، لږ يې په آش گز باندي ووهئ او په قالب باندي يې د زړونو په ډول قالب کړئ، د دابن قالب غوړ کړئ، ناسوزه کاغذ پر کښېرډئ او کلچې پر واوډئ.

### برنجي کلچې

لړين مواد:

- ۱- د وريجو اوږه دوه گيلاسه ۲- ککاو پوډر يو گيلاس ۳- ميده سوي بوره يو گيلاس
- ۴- هگۍ دوې دانې ۵- بېکينگ پوډر يوه د چايو کاجوغه ۶- لمبو يوه دانه ۷- مايع
- چاکلېټ درې د خوړو کاجونغي ۸- کوچي ۵۰ گرامه ۹- ککاو پوډر درې کاجونغي ۱۰- جوز

(۶) - ککاويا کاکائو د تودو سيمو يوه ونه ده چې تر ۶ مترو پورې جگېږي. پانې يې بيضوي او غټې دي. دلرگي رنگ يې سور دی. د دې ونې دانې چې په پخېدو سره يې رنگ ژېړ يا سور کېږي په ځانگړي ترتيب سره وچوي او کله چې وچې شوي، رنگ يې قهوه يې کېږي. د ککاو دانې ميدوي، د قهوي په څېر بوی کوي او بيا يې د شيدو يا ايشيدلو اوبو سره گډوي او چښي يې. د ککاو له دانو څخه پوډر (Cacao Powder) هم جوړوي، چي د درملو او غذا په توگه يې استعمالوي او د چاکلېټو په جوړولو کي هم ډېر کار ځني اخلي.



(چار مغز) درې کاجونې.

د پخېدو لړ ټيپ:

ککاو پوډر او هګۍ سره واچوئ، ښه يې سره ووهئ. بيا د لمبو پوستکي تر تراشک وباسئ، ور وايې چوئ. بيا ميده سوې بوره ورواچوئ. بيا کوچي ورواچوئ، ښه يې ګډ کړئ. ککاو پوډر هم ورواچوئ. بيا اوږه ورواچوئ، ښه يې ګډ کړئ. نيمه د چايو کاجوغه مالګه هم ورواچوئ.

### په غوړو کې سرې سوي کلچې

لړ يې مو ځ:

۱- تر ميده اوږه يو ګيلاس ۲- هګۍ دوې دانې ۳- ميده سوې بوره يو ګيلاس ۴- کوچي يا جامد غوړي ۲۵۰ ګرامه ۵- بېکينګ پوډر يوه د چايو کاجوغه. د پخېدو لړ ټيپ:

اوږه، بوره، هګۍ او بېکينګ پوډر سره واچوئ، اوږه واغږئ. بيا يې په آشګز باندي لږ هوار کړئ او د خپلي خوښي سره سمې کلچې قالب کړئ او بيا يې په غوړو کې سرې کړئ.

### جوزي کلچې

لړ يې مو ځ:

۱- تر ميده اوږه يو نيم ګيلاس ۲- هګۍ دوې دانې ۳- بېکينګ پوډر يوه د چايو کاجوغه ۴- غوړي نيم ګيلاس ۵- بوره يو ګيلاس ۶- شيدې دوې د خوړو کاجونې ۷- وانيلا يا هېل يوه د چايو کاجوغه ۸- جوز د ضرورت په اندازه ۹- مالګه لږ په دوو ګوتو کې. د پخېدو لړ ټيپ:

غوړي، بوره او يوه دانه هګۍ ښه په مکسر کې ګډ کړئ. بيا بېکينګ پوډر او لږ مالګه او وانيلا ورواچوئ، دوې د خوړو کاجونې هم ورواچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا اوږه ورواچوئ، په لاس يې واغږئ. بيا يې په آشګز باندي هوار کړئ. د کلچې په قالب باندي کلچې ځني جوړي کړئ. بيا دهګۍ ژير پر وموړئ، په منځ کې يې لږ لږ ميده سوي جوز واچوئ، په دانې کې يې کښېږدئ. دانې بايد د مخه لا تود سوې وي.

### ککاوې کلچې

لړ يې مو ځ:

۱- کوچي ۱۰۰ ګرامه ۲- اوږه ۱۰۰ ګرامه ۳- بوره ۱۰۰ ګرامه ۴- ککاوې يوه د خوړو



کاچوغه ۵- هګۍ دوې دانې ۶- د کيک پوډر يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو تړن تېپ:

لومړۍ اوږه، ککاو پوډر، د کيک پوډر او بوره سره ګډه کړئ. بيا د هګۍ ژير او کوچي ور واچوئ، ښه يې واغږئ او د خپلي خوښي کلچې ځني جوړي کړئ. په دانې کي يې د لسو يا پنځلسو دقيقو لپاره کښېږدئ، چي پخې سي. بيا يې راوباسئ، چي سرې سي.

### د نخودو د اوږو کلچې

د پړين هوار:

۱- د نخودو اوږه ۲۰۰ ګرامه ۲- ترميده اوږه ۳۰۰ ګرامه ۳- ميده سوې بوره ۳۰۰ ګرامه  
۴- وانيليا يوه د چايو کاچوغه ۵- غوړي د ضرورت په اندازه ۶- کنجدي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن تېپ:

ترميده اوږه او د کنجدو اوږه سره ګډ کړئ، بوره ورواچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا د ضرورت په اندازه غوړي ورو واچوئ او ښه کلک يې په غوړو باندي واغږئ. وانيليا هم ورواچوئ. بيا دغه اوږه په يوه تاوده ځای کي د يوه ساعت لپاره کښېږدئ. بيا دغه اوږه په آش ګز باندي هوار کړئ او ستاسي د خوښي په قالب باندي يې قالب کړئ. د دانې په قالب کي يې واوډئ. په لسو يا پنځلسو دقيقو کي پخېږي.

### پفکي کلچه

د پړين هوار:

۱- اوږه دوه ګيلاسه ۲- شيدې يو ګيلاس ۳- پيروی يو ګيلاس ۴- ميده سوې بوره يو ګيلاس ۵- خميره يوه کاچوغه ۶- هګۍ دوې دانې ۷- بيکينګ پوډر يوه د چايو کاچوغه  
۸- پيسته او بادام د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن تېپ:

اوږه، دوې کاچوغي غوړي، خميره، بيکينګ پوډر، يوه دانه هګۍ سره ګډه کړئ، يوه کاچوغه ميده سوې بوره هم ورواچوئ او په شيدو باندي يې واغږئ، کښې يې ږدئ چي خمير سي. بيا دغه اوږه راواخلئ پر تخته باندي يې لږ هوار کړئ، په منځ کي يې کوچي کښېږدئ شا و خوا يې پر راوړوئ. بيا يې هوار کړئ. بيا يې راټول کړئ. څو واري دا کار وکړئ. بيا يې په پلاستيک کي وپېچئ. بيا پيروی، ميده سوې بوره او ککاو پوډر په مکسر کي واچوئ،



کريم ځني جوړ کړئ. بيا اوږه راواخلئ په آش گز باندي يې هوار کړئ چي د يوه انچ په اندازه پنډ والی ولري. بيا يې په قالب يا د چاينکي په سر باندي گردی گردی قالب کړئ، د نيمی کلچو مابين بيا کوچني گردی گردی قالب کړئ. بيا يې په دابن کي کښېږدئ، کله چي پنځې سوې کريم پر وموږئ او سوری کلچې پر سر ور کښېږدئ.

## مربايي کلچي

اړين مواد:

- ۱- کوچي ۱۰۰ گرامه ۲- ميده سوې بوره نيم گيلاس ۳- ترميده اوږه دوه گيلاسه
  - ۴- هگی يوه دانه ۵- وانيل يوه د چايو کاچوغه ۶- بيکينگ پوډر يوه د چايو کاچوغه
  - ۷- عسل يا د آلبالو مربا د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو لار تيب:

کوچي او بوره سره ووهئ چي رنگ يې سپين واوږئ. بيا هگی، بيکينگ پوډر او وانيل ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ. بيا کرار کرار اوږه ور واچوئ، تر څو ښه پاسته اوږه ځني جوړ سي. بيا اوږه په نایلون ټوکره کي وپېچئ، د دوو يا درو ساعتو لپاره يې کښېږدئ. بيا دا اوږه په آش گز باندي هوار کړئ چي پنډ والی يې د نيمی سانتی په اندازه سي. بيا په قالب باندي کلچې ځني قالب کړئ، خو د نيمو کلچو منځونه بيا په بل کوچني قالب باندي قالب کړئ. په دابن کي يې کښېږدئ، په لسو دقيقو کي پخېږي. بيا يې له دابن څخه راوباسئ. بيا هغه کلچې چي منځونه يې سوري نه لري، پر هغو مربا يا عسل وموږئ، سوری سوې کلچې پر کښېږدئ، ميده سوې بوره پر وپاشئ.

## ککاوې بيسکېټ

اړين مواد:

- ۱- ترميده اوږه يو گيلاس ۲- هگی دوې دانې ۳- کوچي سل گرامه ۴- هېل يوه د چايو کاچوغه ۵- ميده سوې بوره يو گيلاس ۶- ککاو پوډر نيم گيلاس ۷- پيروي نيم گيلاس ۸- ککاو چاکلېټ د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو لار تيب:

کوچي، هگی او نيم گيلاس بوره په مکسر کي واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا ککاو پوډر ورواچوئ، سره گډ يې کړئ. بيا اوږه ور واچوئ، سره گډ يې کړئ. بيا پر تخته باندي ميده سوې بوره لږ وپاشئ، اوږه پر تخته کښېږدئ، په آشگز باندي يې هوار کړئ، په قالب



باندي يې قالب کړئ، په دابن کي يې کښېږدئ چي بسکېټ پاخه سي. بيا په يوه کوچني دېگ کي اوبه واچوئ، بل لوبښي پکښي کښېږدئ. په هغه کي پيروي، او ککاو چاکلېټ واچوئ چي اوبه سي. بيا دغه ککاو پر يوه بيسکېټ باندي لږ واچوئ، بل بيسکېټ پر کښېږدئ. بيا يې په ککاو کي ووهئ او په غاب کي يې کښېږدئ. دا بيسکېټ لويان او کوچنيان په ډېر خوند سره خوري.

### د زردکو حلوا

پړين مواد:

- ۱- زردکي يو کپلو ۲- بوره د ضرورت په اندازه ۳- غوري د ضرورت په اندازه
  - ۴- وچي شيدې نيم گيلاس ۵- هېل يو خو دانې ۶- خلال سوي بادام د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو طريقې:

زردکي پر بولئ، ويې تراشئ، د منځ کلک نار يې ځني وباسئ او تر تراشک يې وباسئ. په يوه کړايي کي غوري واچوئ، زردکي پکښي سرې کړئ. کله چي زردکي سرې سوې، او خوړيني سوې، بوره ور واچوئ، ښه يې سره ولړئ او سرې يې کړئ چي د بورې اوبه وچي سي. بيا وچي شيدې ور واچوئ، له اور څخه يې راکښته کړئ. بيا د بادام خلال او هېل هم ور واچوئ، سره گډ يې کړئ. بيا يې د خپلي خوښي په لوبښي کي واچوئ.

### بل ډول د زردکو حلوا

پړين مواد:

- ۱- بوره ۳۰۰ گرامه ۲- جيلي دوې قټۍ ۳- پيروي دوې د خوړو کاجوغي ۴- بادام ۳۰۰ گرامه ۵- زردکي دوه کپلو ۶- وچي شيدې د ضرورت په اندازه ۷- جامد غوري يا کوچي ۲۰۰ گرامه ۸- تازه شيدې يو گيلاس.

د پخېدو طريقې:

تر تراشک ايستل سوي زردکي او تازه شيدې په دېگ کي واچوئ چي زردکي پخې او اوبه يې وچي سي. بيا وچي شيدې او کوچي په لاس ښه سره گډي کړئ، زردکو ته يې واچوئ، بادام بوره او پيروي هم ور واچوئ. بيا په بل کوچني دېگ کي لږ اوبه واچوئ، جيلي ور واچوئ چي وايشي. بيا د زردکو حلوا چي پر غوړو راغله، په پتنوس کي واچوئ، جيلي پر واچوئ، په پنخال کي يې کښېږدئ، چي ساړه سي. بيا يې ټوټه ټوټه کړئ.

### د حلوا څخه ډکي سمبوسې

پړيښ هواله:

- ۱- اوږه نيم کپلو ۲- بوره نيم گيلاس ۳- ميده سوې بوره يوه د خوړو کاچوغه
  - ۴- جوز ۲۵۰ گرامه ۵- بادام دوې د خوړو کاچوغي ۶- هېل لږ څه ۷- هگۍ يوه دانه
  - ۸- سوجي يونيم گيلاس ۹- پسته يوه کاچوغه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو لار تپيپ:

اوږو ته غوړي، يوه هگۍ، يوه کاچوغه بوره او بېکينگ پوډر ورواچوئ، ويې اغړئ. بيا په يوه دېنگ کې لږ غوړي واچوئ، سوجي ورواچوئ، پکبني سره يې کړئ. بيا نيم گيلاس بوره ورواچوئ، بيا ايشولي اوبه ورواچوئ. حلوا يخه کړئ، لږ ميده سوي هېل، ميده سوي بادام، پيسته، او جوز ورواچوئ، حلوا تياره ده.

بيا اوږه په آشکزي ماشين باندې نازک کړئ، په برس باندې يې غوړ کړئ. بيا دوه يا درې لايه سر پر سر واچوئ او بيا يې تر ماشين و باسئ. بيا اوږه چارکنجه يا اوږده هر ډول چي ستاسي خوښ وي پرې کړئ، په منځ کې يې يوه يوه کاچوغه حلوا واچوئ، شا وخوا يې بڼه په لاس يا پنجه باندې کښکابړئ او دغه سمبوسې چي دانې مو دمخه تود کړي وي، پکبني کښېږدئ.

### خوړې بادامي سمبوسې

پړيښ هواله:

- ۱- تر ميده اوږه دوه گيلاسه ۲- ميده بوره نيم گيلاس ۳- هگۍ دوې دانې
  - ۴- بادام نيم گيلاس ۵- کوچي ۵۰ گرامه ۶- غوړي د سره کېدو لپاره ۷- عسل دوې
  - د خوړو کاچوغي ۸- مالگه لږ څه ۹- بېکينگ پوډر يوه د چايو کاچوغه.
- د پخېدو لار تپيپ:

په اوږو کې يوه هگۍ، کوچي، مالگه، او بېکينگ پوډر واچوئ، په لږ اوبو کې يې واغړئ، او د يوه ساعت لپاره يې کښېږدئ. بيا بادام سپين کړئ، خلال يې کړئ، دوې کاچوغي عسل، ميده سوې بوره، د يوې هگۍ ټيږ او هېل ورواچوئ، سره گډ يې کړئ. بيا اوږه راواخلئ، په آشکزي ماشين کې هوار کړئ، په يوه کوچني قالب يا چاينکي کې سر يې قالب کړئ. بيا په هره ټوټه اوږو کې يوه کاچوغه گډ سوي بادام واچوئ، خوله يې وربنده کړئ، لکه کوچني پېر کې. بيا يې په غوړو کې سره کړئ.



### ګلاب جامن

اړين مواد:

۱- وچي شيدې ۲۵۰ ګرامه ۲- پيروي يوه قطی ۳- سوچي ۱۰۰ ګرامه ۴- بېکينګ پوډر  
 نيمه د چايو کاجوغه ۵- بوره نيم کپلو ۶- غوړي د سره کېدو لپاره ۷- ترميده اوږه ۵۰ ګرامه.  
 د پخېدو ترتيب:

په دوو ګيلاسو اوبو کې بوره واچوئ او ويې ايشوئ. بيا وچي شيدې او پيروي، ترميده او  
 سوچي او د کيک پوډر سره واچوئ، ښه يې واغړئ. بيا له دغو موادو څخه د جوز (چارمغز) په  
 شان ګردې ګردې ګلاب جامن جوړ کړئ، په غوړو کې يې سره کړئ او بيا يې د څو دقيقو  
 لپاره په شربتو کې واچوئ. ګلاب جامن تيار دي.

### بل ډول ګلاب جامن

اړين مواد:

۱- شيدې دوه ګيلاسه ۲- اوږه يو ګيلاس ۳- غوړي يو ګيلاس ۴- بوره دوه ګيلاسه  
 ۵- اوبه درې ګيلاسه.  
 د پخېدو ترتيب:

شيدې، اوږه او غوړي سره ګډ کړئ او په لږ و اوبو يې واغړئ. او بيا دا اوږه د جوز په اندازه  
 کوچني کوچني ګردې کړي او په غوړو کې يې سره کړئ. بيا بوره او اوبه سره واچوئ، ګاته  
 شربت ځني جوړ کړئ. بيا سره سوي ګلاب جامن ور واچوئ او د نيم ساعت لپاره يې په  
 شربتو کې کنسېرډئ او بيا يې راواخلئ.

### د خرمارول

اړين مواد:

۱- ترميده اوږه يو کپلو ۲- خرما نيم کپلو ۳- جوز ۲۰۰ ګرامه ۴- بوره نيم ګيلاس  
 ۵- کوچي ۲۰۰ ګرامه ۶- شيدې يو ګيلاس ۷- هګۍ دوې دانې ۸- هېل لږ څه  
 ۹- بېکينګ پوډر يوه د چايو کاجوغه.  
 د پخېدو ترتيب:

په اوږو کې ويلي سوي کوچي، يوه هګۍ، بوره او بېکينګ پوډر واچوئ، ښه يې په  
 لاسو باندي وموړئ. بيا يې په شيدو باندي واغړئ، د يوه ساعت لپاره يې کنسېرډئ. بيا  
 د خرما مندکي ځني وباسئ، خوړيني يې کړئ. جوز لږ میده کړئ، د خرما سره يې ګډ



کړئ. بيا اوږه په آشگر باندي هوار کړئ، خرما پکښي هواره کړئ. بيا اوږه وپېچئ، رول ځني جوړ کړئ. بيا يې په چاره باندي د دوو گوتو په اندازه پرې پرې کړئ، د دابن په قالب کي يې کښېږدئ. د هگۍ ژير په ووهئ، په دابن کي يې کښېږدئ. په پنځلسو دقيقو کي پخيري.

### قطاب

لړين مواد:

۱- هگۍ دوې دانې ۲- شيدې يو گيلاس ۳- غوري دوې د خوړو کاجوغي ۴- ترميده اوږه د ضرورت په اندازه ۵- جوز يو گيلاس ۶- بوره دوې د خوړو کاجوغي ۷- عسل دوې د خوړو کاجوغي.  
د پخيدو ترتيب:

هگۍ په يوه کاسه کي سره ووهئ، شيدې ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ، غوري هم ور واچوئ. بيا د ضرورت په اندازه اوږه ور واچوئ چي د کريم په شان سي. جوز هم میده کړئ، بوره ور واچوئ سره گډ يې کړئ. بيا يوه ناسوزه کړايي پراور کښېږدئ، غوره يې کړئ، د يوې کاجوغي په اندازه د کړايي په منځ کي د گردۍ کلچې په اندازه واچوئ. کله چي لاندي خوا عسلي سوه او منځ يې پوخ سو، د کړايي څخه يې ليري کړئ. بله ور واچوئ په دې ډول ټولي پخي کړئ. بيا د هري ټيکۍ پر شاوخوا باندي لږ عسل ومورئ، په منځ کي يوه کاجوغه جوز واچوئ، يوه خوا پر بله خوا رااوړوئ. ټولي په دې ډول سره جوړي کړئ. که مو خوښه وي لږ عسل يې پر سر ور واچوئ، میده سوې کوپړه يا کنجدي پر واچوئ، قطاب تيار دی.  
پاڅوټه: که عسل نه وي، لږ بوره په اوبو کي وايشوئ، چي ښه گاټه سي د عسلو په شان به وي.

### ککاوې خوږه

لړين مواد:

۱- قهوه<sup>(۷)</sup>. يوه د خوړو کاجوغه ۲- میده سوې بوره يو گيلاس ۳- کوچي ۵۰ گرامه ۴- هگۍ درې دانې ۵- ککاو اتيا گرامه ۶- ککاو پوډر دوې د خوړو کاجوغي ۷- وچي

(۷) - قهوه يا کافي يو ښه بوی لرونکی څښاک (مشروب) دی چې رنگ يې زرغون يا تېزنسوري دی او د قهوې د ونې له دانو څخه جوړېږي، دغه ماده کافيین لری، څښل يې اعصاب پاروي، زړه قوي کوي، د مخدره توکو اغېزه او مسموميت لېږي کوي او شنه قهوه يې د اسهال، تبې او شنې ټوخلې ضد دی. ډېر استعمال يې نه دی ښه.



شيدې يو گيلاس .

د پخېدو لړ تپيپ :

په مکسر کې دهگۍ سپين واچوئ، سره ويې وهئ چې د صابون د څک په شان سي . بيا ميده سوې بوره ورواچوئ، سره گډيې کړئ . بيا وانيلا ورواچوئ او دوې کاچوغي د ککاو پوډر ورواچوئ، د يوې کاچوغي قهوې سره يې گډ کړئ . بيا ککاو او کوچي په يوه کاسه کې واچوئ . په بل دېگ کې اوبه واچوئ، چې وايشي . د دغه ککاو کاسه پر کنبېر دئ چې ککاو او کوچي حل سي . بيا يو گيلاس وچي شيدې ورواچوئ، سره گډيې کړئ . بيا يې مکسر ته واچوئ چې د نورو موادو سره گډ سي . بيا يې په يخچال کې د څو دقيقو لپاره کنبېر دئ، چې کلک سي . بيا هر شکل چې ستاسي خوښ وي، په هغه شکل يې جوړ کړئ .

### تر کۍ بغلاوه

لړ يې موږ :

- ۱- اوږه ۵۰۰ گرامه ۲- شيدې يو گيلاس ۳- بېکينگ پوډر نيمه د چايو کاچوغيه
- ۴- دهگۍ ژير دوې دانې ۵- د بادام پوډر، هېل او د بورې پوډر، د بورې شربت د ضرورت په اندازه .

د پخېدو لړ تپيپ :

په شيدو کې دهگۍ ژير او بېکينگ پوډر واچوئ، سره گډيې کړئ . بيا اوږه ورواچوئ، ښه کلک يې واغږئ . بيا يې په آس گز باندي ښه نازک کړئ . بيا دا اوږه درې څلور ځايه کړئ، لږ د بورې پوډر پر واچوئ، پر سر يې د بادامو پوډر واچوئ او رول يې کړئ . د دانې په پتنوس کې يې واوډئ او په دانې کې يې کنبېر دئ . کله چې پاخه سول راويې باسئ، شربت پر واچوئ او کنبې يې ږدئ چې شربت جذب کړي .

### پوډين د منو او جيلي سره

لړ يې موږ :

- ۱- شيدې نيم لېټر ۲- د پوډين پوډر څلور د خوړو کاچوغي ۳- بوره دوه گيلاسه ۴- ژير جيلي دوه پاکته ۵- منې درې دانې .

د پخېدو لړ تپيپ :

نيم لېټر شيدې په دېگ کې واچوئ، يو گيلاس بوره هم ورواچوئ کنبې يې ږدئ چې وايشي . بيا پوډين پوډر په لږ و سرو اوبو يا شيدو کې حل کړئ، شيدو ته يې واچوئ، ويې



لرئ. کله چې وایشېدل اور یې ور بند کړئ. په یوه ښایسته دېش کې یې واچوئ. بیا په یوه کړایي کې یو ګیلاس بوره، یو ګیلاس اوبه واچوئ، پر اور یې کښېږدئ، چې لږ ګاټه شربت ځني جوړ سي. بیا منې دوه، دوه ځایه کړئ، د منځ دانې یې وباسئ، په چاره یې نازک نیم دایر ه یې پرې کړئ، تودو شربتو ته یې واچوئ، چې لږ خواږه او پاسته سي. بیا منې له شربتو څخه راوباسئ، یوه پاڼه پر بل وپیچئ چې د گل شکل ځانته ونیسي. بیا یې د خلال په خاشه باندي ټینګ کړئ اوه دانې ګلان ځني جوړ کړئ، د څو دقیقو لپاره یې په یخچال کې کښېږدئ. بیا دوه ګیلاسه اوبه یوه کوچني دېنگ ته واچوئ، دوه پاکټه ژیر جیلی په یوه ګیلاس اوبو کې حل کړئ، جوشو اوبو ته یې واچوئ، ویې لرئ. کله چې وایشېدل اور یې ور بند کړئ. بیا د منو ګلان پر پوډین باندي و اوډئ، جیلی هم پر واچوئ، په یخچال کې یې کښېږدئ.

### د مېوو جیلی

پړین موډ:

۱- تازه مېوې چې میډه سوي وي، یوه سوپ خوری ۲- جیلی پوډر دوه پاکټه  
۳- اوبه درې ګیلاسه.

د پخېدو ترتیب:

تازه مېوې، لکه کپله، انار، انگور، مڼه، مالټه، آلبالو او داسې نور هره مېوه چې مو په کور کې وي، میډه میډه کړئ. په یوه کوچني دېنگ کې دوه ګیلاسه اوبه واچوئ، چې وایشي. بیا په یوه ګیلاس اوبو کې جیلی پوډر حل کړئ، ایشولو اوبو ته یې واچوئ. کله چې وایشېدل اور یې وربند کړئ. بیا یو قالب غوړ کړئ، میډه سوي مېوې ور واچوئ. بیا جیلی ور واچوئ، په ساړه ځای کې یې کښېږدئ چې ساړه سي. بیا د قالب پر سر یو غوري کښېږدئ جیلی چپه راواړوئ چې د قالب بڼه یې ځانته نیولی وي.

پاڅوڼه: تاسې کولای سئ چې د جیلی رنگ د مېوو د رنگ سره سم واچوئ. مثلاً: انارو ته سور رنگ. منې او کپلې ته ژیر رنگ غوره کړئ.

### جیلی لرونکي فرني د مېوو سره

پړین موډ:

۱- شیدې یو لېټر ۲- کارن فلور شپږ د خوړو کاچوغي ۳- بوره یو نیم ګیلاس  
۴- سره جیلی پوډر یوه قطی ۵- کپلې دوې دانې ۶- کیوي دوې دانې ۷- مالټې دوې دانې  
۸- میډه سوي هبل یوه د چایو کاچوغه.

د پخيدو ترتيب:

په دېگ کې شيدې واچوئ چې وايشي. بيا کارن فلور په لږ سره شيدو کې يا اوبو کې حل کړئ. وروسته بيا په شيدو کې د ضرورت په اندازه بوره واچوئ، ويې لږئ چې بوره پکښې حل سي. هېل هم ور واچوئ. کله چې شيدې وايشېدلې، کارن فلور ورواچوئ، ويې لږئ. کله چې سره ونيول سول، دېگ له اور څخه راکښته کړئ. يوه دانه کېله الغه الغه کړئ، په هر لوبڼي کې چې فرني اچوئ، کېلې پکښې واوډئ، فرني پر واچوئ، کښې يې ږدئ چې ساړه سي. بيا په يوه کوچني دېگ کې يو گيلاس اوبه واچوئ چې وايشي. بيا په يوه بل گيلاس کې اوبه واچوئ، جيلي پکښې حل کړئ، ايشولو اوبو ته يې واچوئ، ويې لږئ. کله چې وايشدلې له اور څخه يې راکښته کړئ او هغه فرني چې ساړه سوي وي، جيلي پر واچوئ، په يخچال کې يې کښېږدئ چې ساړه سي او جيلي خپل ځان ونيسي. بيا کېلې په اوږدو دوه ځايه کړئ. د جيلي پر سر يې لکه د ونې تنه داسي څنگ پر څنگ يې کښېږدئ او کيوي د مالټې د درې په ډول پرې کړئ، ونې ته پاني ور کړئ او مالټې سپيني کړئ، درې يې د ونې لاندې واوډئ.

## د ککو فرني

لږين مواد:

- ۱- شيدې يو لېټر ۲- بوره د ضرورت په اندازه ۳- کارن فلور شپږ د خوړو کاجوغي
- ۴- ککاو چاکلېټ پوډر دوې کاجوغي ۵- اوبه لږ څه.

د پخيدو ترتيب:

لومړی شيدې په دېگ کې واچوئ چې وايشي. بيا بوره ور واچوئ. بيا په يوه لوبڼي کې لږ اوبه واچوئ او د چاکلېټو پوډر پکښې حل کړئ او شيدو ته يې واچوئ. بيا کارن فلور په لږ اوبو يا سره شيدو کې حل کړئ، ور وايې چوئ او وې لږئ. کله چې وايشېدل، دېگ له اور څخه راکښته کړئ او ستاسي د خوبڼي په لوبڼي کې يې واچوئ چې ساړه سي.

## گلې مېوې د مستو سره

لږين مواد:

- ۱- خوږې مستې ۱۲۵ گرامه ۲- کېلې درې دانې ۳- منه يوه دانه ۴- انگور ۱۲۵ گرامه
- ۵- اناناس يو څو ټوټې ۶- ميده سوې بوره يوه د چايو کاجوغه.

د خوږيدو ترتيب:

په يوه کاسه کې مستې او بوره واچوئ، ښه يې سره ووهئ. منه او کېلې سپيني کړئ،

خلور کنجه يې پرې کړئ، انگور دانه دانه کړئ، په مستو کې يې واچوئ، سره گډي يې کړئ.

### مېوه يې مستې

اړين مواد:

- ۱- ميده سوې اناناس يوه چايخوری ۲- ميده سوې پيپتا يوه چايخوری ۳- د مالتي اوبه يوه چايخوری ۴- مستې خلور چايخوری ۵- بوره يوه د خوړو کاچوغه.
- د خوړېدو ترتيب:

ټولي مېوې په مکسر کې واچوئ، د مالتي اوبه هم ور واچوئ، سره گډي يې کړئ. بيا کرار کرار مستې ور واچوئ، بوره هم ور واچوئ، سره گډي يې کړئ. بيا يې د خپلي خوښي سره سم گاته يا نري کړئ، په اوږدو گيلاسو کې يې واچوئ.

### کېلې د کوپرې د پوډرو سره

اړين مواد:

- ۱- کېلې شپږ دانې ۲- د لېمبو اوبه نيمه چايخوری ۳- ميده سوې بوره نيمه چايخوری ۴- د کوپرې پوډر د ضرورت په اندازه ۵- بادام لس دانې.
- د خوړېدو ترتيب:

کېلې سپيني کړئ، هره کېله درې خلور ځايه کړئ. د لېمبو په اوبو کې يې واچوئ. بيا يې په بوره او د کوپرې په پوډرو کې ښه ووهئ، چې کېلې پکښې پټي سي. بادام خلال کړئ، په غوړو کې يې سره کړئ، چې رنگ يې واوړئ، پر کېلو يې واچوئ.







## عیني اړیني ټوټکې

د کورنۍ د غړو روغتیا پر ښو او پاکو خوړو، پاک او صاف استوګنځي او پخلنځي باندي ولاړه ده. په عامه توګه د شتمنو خلکو په کورنو کي د پخلنځي لپاره بېل ځای ځانګړی سوی وي. خو بې وزلي خلک له دې ډول سهولت څخه بې برخي وي. له دې امله په کومو کورنو کي چي پخلنځي نه وي او د کور کومه خونه د پخلنځي لپاره استعمالوي، نو ښايي چي دغه خونه په ځانګړې توګه ډېره پاکه وي. هسي خو باید ټول کور پاک وي، خو په کوم ځای کي چي خواړه پخيري، د هغه ځای دچاپېر او فضا پاکوالي ډېر اړين دی. په پخلنځي کي ډېر وختونه عیني ستونزي رامنځته کيږي چي له هغو څخه د اوبو د وتلو د پيپ بندېدل، د مېريانو يرغل، د سالن سوزل، د سالن مالګه ډېرېدل او د غوښو، شيدو، مېوو او سبو خرابېدل شامل دي. چي باید د دې ټولو د مخنوي لپاره اړينه پاملرنه وسي. که څه هم دا چاري ډېري ستونزمني ښکاري، خو حل يې ډېر آسانه دی. موږ دلته د دې ستونزو د اوارې لپاره عیني ټوټکي لیکو هېله ده د هغو د په کار اچولو سره دغه ستونزي تر ډېره حل کړای سئ.

### د غوښو ټوټکې

۱. غوښي تل پر خام اور باندي پخوئ. په دې ډول هم غوښي ښه پخيري او هم يې خوند ښه وي.
۲. که غوښي ژر نه پخېدلې، په دېک کي لږ اومه پيپتا يا اوم انځر يا لږ شينکی واچوئ، غوښي ژر پخيري.
۳. که غوښي ژر نه پخېدلې، لږ بيکينګ پوډر يا سوډا ور واچوئ، غوښي ژر پخيري.
۴. که غواړئ چي غوښي ژر پخې سي، يو څه ګوره ور واچوئ.
۵. که غواړئ چي غوښي د کباب لپاره ښه ژر پستې سي، نو د پيازو په اوبو کي يې اخته کړئ.
۶. که غواړئ چي د کباب غوښي اخته کړئ او ژر پستې سي، نو يو کپلو غوښو ته يوه دانه تر ماشين ايستل سوی کيوي يا شينکی ور واچوئ، غوښي ژر پستيري. (کيوي يو ډول مېوه ده، څر پوست لري، پر سر پوڅي لري. کله چي يې سپين کړئ، په منځ کي

- کوچني کوچنی دانې لري).
۷. که غواړئ چې د کباب غوښي مو ښه خوندوري او پستې وي ، نو غوښي په مستو کي اخته کړئ يا دانڅرو غوره ور واچوئ.
  ۸. که غواړئ چې د يخچال څخه غوښي راوباسئ او پخې يې کړئ، دستي يې دېگ ته مه اچوئ. لومړی يې په اوبو کي کښېږدئ چې يخی يې اوبه سي بيا يې پخې کړئ.
  ۹. که غوښي بې له يخچاله دغسي د دوو ورځو لپاره ساتئ، نو لومړی يو ټوکر په سر که باندي لوند کړئ او بيا غوښي پکښي وپېچئ. يا پر غوښو باندي مالگه واچوئ، په خپلو اوبو کي يې پخې کړئ. بيا هغه دېگ په يوه يخ ځای کي کښېږدئ.
  ۱۰. که د غوښو لږ سوړ بوی تلی، نو په اوبو کي لږ سر که واچوئ، غوښي پکښي خيشتي کړئ. بيا يې اوبه ځني توی کړئ. بيا غوښي پخې کړئ.
  ۱۱. که غوښي وسوځلي، لومړی يو ټوکر په تودو اوبو لوند کړئ، ويې نښتېږئ. بيا غوښي پکښي وپېچئ. يو ساعت يې په ټوکر کي کښېږدئ. بيا يې سوي ځايونه په چاره ځني ليري کړئ.
  ۱۲. که غواړئ چې غوښي په ښه ډول سره ټوټه ټوټه کړئ، نو لومړی يې په يخچال کي کښېږدئ چې لږ يخی سي، بيا يې ټوټه ټوټه کړئ.
  ۱۳. هر کله چې تاسي غوښي د کباب لپاره ايشوئ، پاته يخني يې په يخچال کي کښېږدئ چې غوړي يې کلک سي. بيا يې غوړي ځني ټول کړئ، او يخني يې په نورو خوړو کي استعمال کړئ.
  ۱۴. که د کباب لپاره غوښي اخته کوئ، نو ماښام پر غوښو لږ سر که او زيتون واچوئ او اخته يې کړئ. غوښي ښه پستيري.
  ۱۵. که د تودوښي په موسم کي غوښي تازه ساتل غواړئ، نو په يوه غاب کي نيمه چايخوری سر که واچوئ، غوښي پکښي کښېږدئ، غوښي ژر نه خرابيږي.
  ۱۶. که غواړئ چې غوښي وچي کړئ، او د ډېر عمر لپاره يې وساتئ، نو مالگه، مرچک او کورکومن سره گډ کړئ او پر غوښو يې واچوئ. په لرگيو يې وپيښئ، لمر ته يې وځړوئ چې وچي سي. يا غوښي نازکي ټوټې کړئ، مالگه پر واچوئ وچي يې کړئ.
  ۱۷. د کباب د غوښو د پستېدو لپاره په نيمه چايخوری سر که کي يوه د چايو کاچوغه سوډا واچوئ، غوښي پکښي اخته کړئ.
  ۱۸. که کباب په دېگ يا دابن کي پخوئ، کله چې پوخ سو، نو يوه ټوټه سکور ورسره

کښېږدئ، کباب ښه بوی ورکوي.

۱۹. که په حلیم کې یوه دانه انځر واچوئ، غوښي او غنم دواړه ښه خوړینوي. دا د حبوباتو لپاره هم استعمالولای سئ.

۲۰. که غوښي تازه او کلکې وې، د غوښو په ټوټو باندي لږ لږ سوډا واچوئ، غوښي پستيري.

۲۱. که غوښي د کباب لپاره په چکش وهئ چې هواري سي لږ اوږه پر وپاشئ چې د غوښو اوبه راونه وځي.

۲۲. که غواړئ چې د تورو غوښو څخه کباب یا سټیک پوخ کړئ، مالګه د پخېدو وروسته ور واچوئ. خو سپینو غوښو لکه چرګ او کبان (ماهیان) دې ته باید تر پخېدو دمخه مالګه ور واچوئ. ځکه چې دا وروسته مالګه نه جذبوي.

### د وریجو ټوټکې

۱. که وریجي د شپږیو او چینجیانو څخه ساتئ، نو میډه سوې مالګه ور واچوئ.

۲. که وریجو ته د صافېدو دمخه یوه کاچوغه سر که یالېمبو واچوئ، وریجي نه سره ښلي.

۳. که صافي کړي وریجي پاته سي، د غوړو شکنه ور کړئ، کښې يې ږدئ دا بله ورځ لږ اوبه ور واچوئ، دم يې کړئ.

۴. که په صافو کړو وریجو کې یوه کاچوغه غوړي واچوئ، نه سره ښلي.

۵. که د څو عمر لپاره وریجي ساتئ، نو مالګه او کور کومن سر ګډ کړئ، وریجو ته يې واچوئ، وریجي نه خرابيږي.

۶. که وریجو ته د ایشولو په وخت کې یوه کاچوغه د لېمبو اوبه واچوئ، هم وریجي خوشبویه کيږي او هم يې رنگ صافيري.

۷. که دمپخته وریجو ته یو چکن کیوبز ور واچوئ، وریجي خوندوري کيږي.

۸. که په ایشولو وریجو کې مالګه ډېره سوې وي، نو کله چې مو وریجي صافي کړې، په سر او بو يې پرېولئ، مالګه يې له منځه ځي، بیا يې دم کړئ.

### د سبزیو ټوټکې

۱. د اوږي د سپینولو لپاره اوږه په اوبو کې د یوه ساعت لپاره خيسته کړئ. اوږه په آساني سره سپینيږي.



۲. د روميانو د پوستکي د ليري کولو لپاره رومي په سيخ وپيښ، پر گاز باندي يې ونيسي، د رومي پوستکي چوي، په آساني سره ليري کيږي. يا يې په جوشو اوبو کي د څو دقيقو لپاره واچوئ، پوست يې په آساني سره ليري کيږي.
۳. که تاسي غواړئ چي پياز اومه وخورئ، نو پياز ټوټه ټوټه کړئ، مالگه، سر که يا لمبو يا د نارنج اوبه پر واچوئ، بيا يې پر ټولئ. د پيازو بوی له منځه ځي.
۴. که د اوري تر خوړولو وروسته لمبو وزبښي يا گشنيز وژواست، د خولي بوی تر يوې اندازي ورکيږي.
۵. که د پيازو د ميده کولو پر مهال مو سترگي اوبښکي کوي، نو پياز په اوبو کي ونيسي، ميده يې کړئ، سترگي اوبښکي نه کوي.
۶. که د مولى د خوړلو وروسته لږ گوره وخورئ، د مولى بوی له منځه وړي او د ټپغو مخنوی کوي.
۷. له لاسو څخه د پيازو د بوی د ليري کولو لپاره د پيازو ميده کولو وروسته دستي وچه مالگه په لاسو ووهئ، بيا يې په اخبار وچ کړئ. د لاسو بوی له منځه ځي.
۸. د دې لپاره چي پټاې مو په غورمه کي خوړيني نه سي، نو لومړی پټاې سپيني کړئ، مالگه پر واچوئ، يو څو دقيقې وروسته يې پر ټولئ، سالن ته يې واچوئ. پټاې پخيري خو خوړينيږي نه.
۹. که غواړئ چي تر کاري مو د څو ورځو لپاره تازه پاته سي، نو يې نارونه په اوبو کي دننه کښېږدئ چي پاني يې لوړي وي، تازه ساتل کيږي.
۱۰. که تر کاري د يخچال څخه دباندي ساتئ، نو يې په اخبار کي وپيچي، لږ نم ور کړئ او په ساړه ځای کي يې کښېږدئ. تر څو ورځو پوري نه خرابيږي.
۱۱. که شلغم ترخه وي، د پخېدو پر مهال يې سپين کړئ، مالگه پر واچوئ، يو څو دقيقې وروسته يې ښه پر ټولئ، بيا يې دېگ ته واچوئ. تريخ والی يې له منځه ځي. يا د پخېدو پر مهال لږ بوره ور واچوئ.
۱۲. د کرپلې د تريخوالي د ليري کولو لپاره پر هغو باندي مالگه واچوئ او نيم ساعت وروسته يې په اوبو ښه پر ټولئ. تريخ والی يې تر يوې اندازې پوري له منځه ځي.
۱۳. کرم يا بندگوبی لومړی پر ټولئ، بيا يې ميده کړئ. ځکه که يې ميده کړئ، بيا يې پر ټولئ د دې ویتامين له منځه ځي.
۱۴. که غواړئ چي شنه روميان مو ژر سره سي، نو يې په اخبار يا نخي ټوکره کي وپيشئ او

- په تاوده ځای کې يې کښېږدئ، ژر سره کيږي.
۱۵. که لمبو وچ سوي وي، د يوه ساعت لپاره يې په لږو تودو اوبه کې واچوئ، بيرته تازه کيږي.
۱۶. په يخو اوبه کې لمبو واچوئ، د څو اوونيو پوري ساتل کيږي. خو په څو ورځو کې يې اوبه وربدلوئ.
۱۷. که غواړئ چې له لمبو څخه ټولي اوبه وباسئ، نو يې د اوبو کولو دمخه يو ساعت په تودو اوبو کې کښېږدئ، بيا يې اوبه وباسئ.
۱۸. که سپين سوي بانجن د مالګې په اوبو کې واچوئ، نه تور يږي.
۱۹. که زرد کې د پوستکو سره وايشوئ او بيا يې تودې په سړو اوبو کې واچوئ، پوستکي يې په آساني سره ليري کيږي.
۲۰. که غواړئ چې سپيني سوي پټاټې مو توري نه سي، په اوبو کې يې واچوئ.
۲۱. که غواړئ چې سابه مو وايشوئ، نو لومړی اوبه وايشوئ، بيا سابه ور واچوئ. ځکه که په سړو اوبو کې سبزيجات واچوئ، خوند يې اوږي.
۲۲. که سبزيجات ايشوئ، که لږ د لمبو پوستکي يې په اوبو کې واچوئ، سبزي خپل اصلي رنگ له لاسه نه ورکوي.
۲۳. شومانده (پېزی) ترکاري که په يخو اوبو کې واچوئ، يو څو دقيقې وروسته بيرته تازه کيږي.
۲۴. سبزيجات يا ترکاري که تر ډېرې مودې پوري په اوبو کې کښېږدي، دهغو غذايت له منځه ځي.
۲۵. اوبه او لږ سرکه سره ګډه کړئ، پر ترکاريو باندي يې واچوئ، ترکاري ژر نه خرابيږي.
۲۶. که د پټاټو د ايشولو پر مهال يوه د خوړو کاچوڼه سرکه ور واچوئ، پټاټې ښه سپينوي او پستوي.
۲۷. که غواړئ چې د تازه مټرو دانې تر ډېره وخته وساتئ، نو په ښيښي بوتلانو کې يې واچوئ، په ساړه ځای کې يې کښېږدئ يا يې وايشوئ په يخچال کې يې کښېږدئ، ښېښونه نه وهي.
۲۸. که غواړئ چې د گل ګوبي چينجي ځني وباسئ، نو په سړو اوبو کې لږ مالګه او سرکه واچوئ، د گل ګوبي ټوټې د يو ساعت لپاره پکښي کښېږدئ، چينجي ځني راوځي.

۲۹. که د ښو پټاټو د سرې کېدو لپاره پټاټې میده کړئ، پرې يې ولئ. بيا يې په اخبار باندې واچوئ چې اوبه يې وچي سي، بيا لږ تر میده اوږه پر وپاشئ، په غوړو کې يې سرې کړئ. بيا يې پر اخبار واچوئ، دا پټاټې ډېرې خوندوري وي.
۳۰. که د پټاټو چپس په پلاستيکي کڅوڼي کې وساتئ، ژر نه خرابيږي.
۳۱. د پټاټو د سرې کېدو پر مهال لږ مالګه غوړو ته واچوئ، پټاټې ښه راځي.
۳۲. سبزيجات تل پر خام اور باندې پخوئ، په دې ډول يې خوند نه خرابيږي.

### د کبانو (ماهيانو) ټوټې

۱. تازه کبان څو واړه په يخو اوبه پرېږولئ.
۲. کبان بايد څو ساعته د پيازو په اوبو کې کښېږدئ.
۳. د کبانو د پرېږولو پر مهال ستاسې لاسونه د کب بوی ورکوي، نو تاسې د لېمبو اوبه د مالګې سره ګډې کړئ، لاسونه په پرېږولئ، بوی يې له منځه ځي.
۴. که د کبانو د سره کېدو پر مهال کبان په کړايي پوري نښتل، د دې د مخنوي لپاره په کړايي کې ډېر غوړي واچوئ او ښه يې سره کړئ. بيا کبان ور واچوئ، په کړايي پوري نه نښلي.
۵. ځينې کورنۍ د دې لپاره له کبانو څخه ګټه نه اخلي چې د سره کېدو پر وخت يې بوی په ټول کور کې خپريږي. د دې بوی د له منځه وړلو لپاره يو څه د نارنجو، لېمبو يا مالټې پوستکي وسوزئ، بوی يې له منځه ځي.
۶. که کبان ايشوئ او غواړئ چې سره توی نه سي، نو په اوبو کې لږ سرکه واچوئ، کبان نه توپري.
۷. ځينې کبان پر پوست باندې خالونه لري. د دې خالو د ليري کولو لپاره پر کب باندې لږ مالګه وپاشئ. له لاسو څخه نه ښويږي او په آساني سره يې خالونه ليري کيږي.
۸. که د خالو د ليري کولو پر مهال کب نل ته ونيسئ په ارامي سره يې خالونه ليري کيږي.
۹. يخی سوی کب هيڅ کله په اوبو کې مه اچوئ. په اوبو کې لږ سرکه يا لېمبو اوبه واچوئ، کبان پکښې کښېږدئ چې يخی يې اوبه سي.
۱۰. که غواړئ چې د کبانو بد بوی له منځه يوسي، نو کوټل سوې اوږه پر وموړئ او د بد بوی لپاره سرکه هم استعمالولای سئ.



۱۱. که کبان د ډېر عمر لپاره ساتئ، نو يې په يخې کې وساتئ.
۱۲. که غواړئ چې د کبانو پوستکي په آساني سره ځني ليري کړئ، نو يو څه سرکه په ووهئ.
۱۳. که له کړايي څخه د کب بوی ورکول غواړئ، نو په کړايي کې لږ اوږه واچوئ، سره يې کړئ. بيا کړايي په اخبار پاکه کړئ، د کبانو بوی له منځه ځي.
۱۴. په کبانو باندې د نخودو اوږه ووهئ او بيا يې پرې بوی ورکړي.
۱۵. که کبان د سره کېدو پر مهال په کړايي پوري موبنلېدل، نو لومړی څه مالګه په کړايي کې واچوئ چې سره سي. بيا غوړي ور واچوئ کبان پکښې سره کړئ. په کړايي پوري نه نښلي.

### د چرګ ټوټکې

۱. د چرګ د رانيولو پر مهال کوچنی چرګ اخلئ. په دې چې دهغه غوښې هم نازکي وي او هم خوندوري وي.
۲. که د چرګ د سره کېدو څخه نیم ساعت دمخه په چرګ مساله او سرکه ووهئ، ښه سور کيږي.
۳. د دې لپاره چې د چرګ غوښې ښه پستې سي، نو چرګ تر حلالېدو وروسته ۲۴ ساعته په يخچال کې کښېږدئ.
۴. که غواړئ چې د چرګ بد بوی له منځه ولاړ سي، نو د پنځلسو دقيقو لپاره يې د سرکې په اوبو کې خيشت کړئ، د چرګ بوی له منځه ځي.
۵. د چرګ د بوی دليري کولو لپاره په سرو اوبو کې نیمه د چايو کاچوغه سودا واچوئ، غوښې د څو دقيقو لپاره خيشتې کړئ. بيا يې پرې بوی له منځه ځي.
۶. که غواړئ چې د بازار يخې سوي د چرګ د غوښو بوی له منځه ولاړ سي، نو د لېمبو اوبه، اوږه او ادرک په ووهئ. بيا يې پخې کړئ.
۷. که غواړئ چې د چرګ يا هېلې غوښې خوندوري راسي، نو يوه د چايو کاچوغه دارچيني ور واچوئ.
۸. د چرګ يخې سوي غوښې د مالګې په اوبو کې واچوئ، کله چې يې يخې اوبه سو د چرګ غوښې ښه پاکي او سپينيږي.

## د هگيو ټوټکي

۱. که هگۍ د ډېر عمر لپاره ساتئ، نو هگۍ په مالګه ووهئ، بيا يې په وچ سوړ ځای کې کنبېرډئ.
۲. که مو هگۍ پرېولې، په يو دوو ورځو کې يې پخې کړئ. ځکه چې هغه ساتونکي مواد چې پر هگۍ نښتي وي، له منځه ځي او هگۍ ژر خرابېږي.
۳. پر تازه هگۍ باندي که غوړي يا کوچي وموړئ، ژر نه خرابېږي.
۴. هگۍ په يوه پلا په سرو غوړو کې مه اچوئ. ځکه د دې په غذائيت کې توپير راځي.
۵. هغه هگۍ چې د ايشېدو پر مهال يې پوست چوي، د مالګي په اوبو کې پر خام اور باندي و ايشوئ، بيا نه چوي.
۶. د هگۍ ايشولو پر مهال که په اوبو کې لږ مالګه واچوئ، د هگۍ پوستکي په آساني سره ځني ليري کيږي.
۷. که غواړئ چې د هگۍ ژير د ۲۴ ساعتونو لپاره وساتئ، نو د هگۍ ژير په پياله کې واچوئ، پر سريې اوبه واچوئ.
۸. که يوازې د هگۍ سپين سره ووهئ او ځګ ځني جوړوئ، د يوې هگۍ سپين ته يوه د چايو کاچوغه اوبه او لږ مالګه ور واچوئ، سره ويې وهئ. ښه ځګ کوي. يا بيګينګ پوډر يا سوډا ور واچوئ، هم ښه سره وهل کيږي او ځګ کوي.
۹. که غواړئ چې د هگۍ په سمه او خرابه باندي ځان پوه کړئ، نو په يوه غټ لوبښي کې اوبه واچوئ، هگۍ پکښي واچوئ، تازه هگۍ د اوبو تل ته ځي د څو ورځو هگۍ د اوبو په منځ کې ولاړي وي او خرابي هگۍ د اوبو پر سر گرځي.
۱۰. د املېټ پخولو په وخت کې که د ماښام لږ غوښي يا کوفته يا لږ ميده سوي سبزيجات لکه پياز، روميان، شنه مرچک، گشنيز يا داسي نور شيان پاته وي، املېټ ته يې واچوئ املېټ مو خونډور کيږي.
۱۱. که مو ايشولي پستې هگۍ پکاروي، نو هگۍ پر خام اور باندي و ايشوئ.
۱۲. هگۍ د ايشولو وروسته دستي په سرو اوبو کې واچوئ، پوستکي يې په آساني سره اوړي.
۱۳. که په اوبو کې هگۍ پخول غواړئ، نو هگۍ په پياله کې ماتي کړئ. بيا په ناسوزه کړايي کې لږ اوبه واچوئ چې و ايشېدلې په کاچوغه باندي اوبه لږئ. کله چې اوبه

- پر خرڅ باندي راغلي، نو په آرامي سره هگۍ ور واچوئ او لږ سر که هم ور واچوئ. په دې ډول سره دهگۍ سپين نه سره پاشل کيږي.
۱۴. دهگۍ رنگ دهگۍ پر غذائيت باندي هيڅ اغېزه نه لري، لکه چي ځيني خلک وايي دا ژيري هگۍ دي گراني دي. د دواړو غذائيت يو دی.
۱۵. دهگۍ پخولو پر مهال لومړی په کړايي کي لږ مالگه واچوئ، بيا هگۍ ورماتي کړئ. په دې ډول سره هگۍ په کړايي پوري نه نښلي.
۱۶. که دهگۍ پخولو پر مهال دهگيو غوري ډېر سره سوي وي، هم هگۍ نښلي.
۱۷. د املپټ پخولو پر مهال د يوې هگۍ لپاره يوه د خوړو کاچوغه شيدي اړيني دي چي په دې ډول سره املپټ بڼه پوست راځي.
۱۸. که غواړئ چي دهگۍ سپين د يوې ورځي لپاره وساتئ، نو دهگۍ سپين په يوه پياله کي واچوئ، په يخدان کي يې کښېږدئ. هر کله چي مو په کار سول د يخي څخه يې راوباسئ، کښې يې ږدئ چي يخي يې اوبه سي. بيا يې استعمال کړئ.
۱۹. د کريمو د جوړولو پر مهال دهگيو په سپين کي لږ مالگه واچوئ، د پنځو دقيقو لپاره يې په يخچال کي کښېږدئ. بيا يې په مکسر باندي ووهئ، کريم ژر کلکيږي.

### د ډوډۍ ټوټکې

۱. د دې لپاره چي ډوډۍ مو د پُسکې څخه ژغورلې وي، هغه پلاستيکي ديش چي تاسي ډوډۍ پکښي ساتئ، په اوونۍ کي يو يادوه ځله خامخا مينځي او بيا ډوډۍ پکښي ايردئ.
۲. ډوډۍ يا ډبل روټي په پلاستيک کي وپېچئ، په يخچال کي يې کښېږدئ. تر څو ورځو پوري نه خرابيږي.
۳. که سره ډوډۍ لږ وچه سوې وي، نو په دانښ کي يې توده کړئ، بيرته پستيريږي.
۴. که ډوډۍ وچه سي سبوس ته يې مه اچوئ، بلکي ميده يې کړئ، د کباب لپاره يې استعمال کړئ.

### د پوڅي او مستو ټوټکې

۱. د پوڅي د بڼه پرې کولو لپاره چاره توده کړئ او بيا پوڅه په پرې کړئ.
۲. خيدک سوي شيدي د تويولو پر ځای وايشوئ، د ټوکره په کڅوڼه کي يې واچوئ چي اوبه يې ونيريئ پوڅه ځني جوړه کړئ.
۳. په خيدک سوو شيديو باندي که اوبه وچي کړئ، کهويه ځني جوړيږي. چي په هر ډول

خورو کي استعمالیږي.

۴. د شیدو پخولو پر مهال د شیدو د بڼګ ته ناشکن غاب واچوئ، شیدې پر سر نه راځي.
۵. په پیروي یا ملایي کي که لږ بوره واچوئ، ژر نه ترش کیږي.
۶. که پیروي لږ ترش سوی وي ، لږ د خوړو سوډا ور واچوئ، په ساړه ځای کي یې کښېږدئ نه خرابیږي.
۷. کله چي له ملایي څخه ګاټه کریم جوړوئ، نو درې یا څلور څاڅکي د لېمبو اوبه ور واچوئ.
۸. که غواړئ چي ښه ګاټه کلک کریم جوړ کړئ، نو لومړی ملایي په یخچال کي ښه یخ کړئ، بیا یې کرار کرار سره ووهئ او بیا چي مو هر څونه په وسه وي ، هغونه یې سره ووهئ خو لوبښی یې باید ښه یخ وي.
۹. که غواړئ چي له شیدو څخه ښه پیروي ټول کړئ، نو کله چي مو شیدې وایشولې ، د یخي په اوبو کي د شیدو د بڼګ کښېږدئ. کله چي سپرې سوې، د شیدو پیروي پر سر راځي.
۱۰. که کریم نری وي، ۲۵۰ ګرامه کریم ته یوه کاچوغه ساده جلاټین ور واچوئ، کریم ګاټه کیږي.
۱۱. ځیني وختونه کریمو ته لاس رسی نه کیږي ، نو په یوه پیاله شیدو کي یوه نیمه کاچوغه جلاټین واچوئ، ښه یې ولږئ ، په یخچال کي یې کښېږدئ چي سپرې سي، کریم تیار دي.
۱۲. ځیني وختونه په ګرمو سیمو کي چي یخچال نه وي، مستې دونه تروې کیږي چي د خورک نه وي . نو تاسي په مستو کي اوبه واچوئ، ښه یې سره ولږئ. د ټوکره په کڅوڼه کي یې واچوئ چي اوبه یې ونیږي د مستو تریو والی له منځه ځي.
۱۳. که غواړئ چي پوڅه د وچېدو څخه وساتئ، نو یو ټوکره په سرکه باندي لوند کړئ، پوڅه پکښي وپېچئ نه وچیري.

### مختلفي کورنۍ ټوټکي

۱. کله کله غوښي غوړي وي او یخني ښوروا یې هم غوړه راځي. د دې د غوړو ټولولو لپاره یو څو ټوټې یخې ور واچوئ، ټول غوړي پر یخي باندي راټولیږي، غوړي ځني ټول کړئ. یخني پاک صاف پاته کیږي. بیا یخني د سوپ لپاره استعمال کړئ.
۲. که غواړئ چي یخني مو خړ رنگه رانه سي، نو د ایشېدو پر مهال یوه دانه دهګۍ سپین او د دهګۍ میده سوی پوستکی ور واچوئ، څو دقیقې وروسته یې صاف کړئ،

- د يخني رنگ صاف راځي.
۳. د نخودو د پستولو لپاره نخودو ته د خيشتېدو پر مهال لږ سوډا واچوئ. يو دوه ساعته وروسته يې پرېولئ او پاخه يې کړئ، ژر پخيري.
  ۴. کله چې آس يا مکروني ايشوئ، لږ غوړي ور واچوئ. بيا آس نه سره نښلي.
  ۵. که د مسور دال د پخولو پر مهال لږ شيدي ور واچوئ، نو د دې دال ټول مضر اثرات له منځه ځي.
  ۶. که مو خواړه ډېر پاخه کړي وي او په يخچال کې مويخی کړي وي، نو چاره توده کړئ او د اړتيا په اندازه ځني راواخلئ. تاوده يې کړئ، په دې ډول پاته خواړه نه خرابيږي.
  ۷. هر کله سوپ پر خام اور باندي پخوئ، ځکه چې پر خام اور باندي ځک هم نه کوي او سوپ خوندور راځي.
  ۸. کله چې کباب يا کوفته جوړوئ، لاس لنډوئ. په دې ډول کوفته ستاسي په لاسونو پوري نه نښلي او بڼه ژر ژر جوړيږي.
  ۹. که غواړئ چې بيسکېټ مو بڼه کلک وي، نو له نم څخه يې ليري وساتئ.
  ۱۰. که بيسکېټ تازه ساتئ، نو يې په پلاستيکي کڅوڼه کې واچوئ او په وچ ځای کې يې کښېږدئ.
  ۱۱. د نړيو اوړو د کلکولو لپاره اوړه زواله کړئ، په يخچال کې يې کښېږدئ. اوړه کلکيري او بڼه ډوډۍ ځني پخيري.
  ۱۲. که جوز (چارمغز) د پوستکي سره په يخچال کې د دوو ساعتونو لپاره کښېږدئ، نو کله چې يې مات کړئ، د جوز مغز درست ځني راوځي.
  ۱۳. د بيسکېټ جوړولو پر مهال که يې مواد نري سي، لومړی يې مواد په يخچال کې کښېږدئ، چې لږ کلک سي. بيا بيسکېټ ځني پاخه کړئ.
  ۱۴. د ژمي په موسم کې ځيني خلک په خونه کې په نغري کې اور اچوي. که پر اور باندي لږ د مالټې وچ پوستکي واچوئ، ټوله خونه خوشبويه کوي.
  ۱۵. که د دابن دروازه تر استعمال وروسته خلاصه پرېږدئ، دابن زنگ نه وهي.
  ۱۶. که د بوتل سر نه خلاصيري لږ. تودې اوبه پر واچوئ، سر يې خلاصيري.
  ۱۷. که د سپينو زرو لوبني يا زيورات له تورېدو څخه ساتل غواړئ، نو يو څه خورۍ يې په منځ کې کښېږدئ، په دې چې دغه شيان د مرطوبي هواله امله تورېږي.
  ۱۸. د مځکي د فرش د داغ د ليري کولو لپاره د کالو پرېولو سوډا، مالکه او خورۍ

- د صابون په اوبو کي واچوئ، فرش په پرپولئ او په کلک برس باندي يې وموړئ، فرش پاکيږي.
۱۹. د خيرونو او خړ رنگه وځايي درلودونکو کتابونو د پاکولو لپاره په الکولو کي پنبه ووهئ او دغه کبابونه په پاک کړئ. کتابونه هم له خرابېدو څخه ژغورل کيږي او خيره يې هم پاکيږي.
۲۰. که د اوتو لاندنۍ برخه خيره سي، نو پنبه لنده کړئ، په مالگه يې ووهئ اوتو په پاک کړئ، اوتو بريښي.
۲۱. د اوتو رنگ که د خوړو په سوډا وموړئ، رنگ يې پاکيږي.
۲۲. که پر فرش باندي د غوړو ټپله ولويږي، نو هغه د خاورو د تيلو په مرسته پاک کړئ.
۲۳. که فرش د مالگي په اوبو پرپولئ، وينه نه کوي او نور خسرات هم نه ورته راځي.
۲۴. د وينه وو د ور کولو لپاره د مالټو د پوستکو اوبه استعمال کړئ. دا اوبه د هغو لپاره زهر دي.
۲۵. هغه ځای چي وينه کړي وي، د خاورو د تيل پر واچوئ، وينه ور کيږي.
۲۶. که په لاس او پنبو باندي د لمبو اوبه واچوئ، غوماشي مونه خوري.
۲۷. که مو عکس يا انځور خيرون سوی وي، نو په نيم گرمو اوبو او اسفنج باندي يې پرپولئ او بيا يې په ور پنبمين ټوکر باندي پاک کړئ.
۲۸. که ور پنبمين ټوکر په اوتو باندي وسوزئ او پر اوتو باندي ونښلي، نو پټاټه پر اوتو باندي وموړئ اوتو پاکيږي.
۲۹. که اوتو رنگ وهلی وي، نو د وچ صابون ټوټه پر وموړئ اوتو پاکيږي.
۳۰. که لاسونه او پنبې د شرمو په غوړو باندي غوړ کړئ، غوماشي مونه خوري.
۳۱. د غوماشو د منځه وړلو لپاره پر مرداريو باندي ټپل خاک وپاشئ، غوماشي له منځه ځي.
۳۲. د مچانو د شړلو لپاره پر فرش باندي يو څه ډيتول وپاشئ، مچان ځي.
۳۳. د مورگانو د ور کولو لپاره د سر ور پنبستان د مورگانو په غارو کي کښېږدئ، مورگان بيا نه راوځي.
۳۴. که غواړئ چي کتابونه مو له حشراتو څخه وساتل سي، نو د شينشوبي پاني پکښي کښېږدئ.
۳۵. که په کتابونو کي د لمبو پوستکي کښېږدئ، نو حشرات کتابونه نه خوري.
۳۶. د غسلو مچۍ ته که د اور دود ور کړئ، له هغه ځای څخه ځي.

۳۷. د مورگانو د له منځه وړلو لپاره یو څه کچوله د وازگي سره گډه کړئ، گولۍ ځني جوړي کړئ. مورگانو ته یې واچوئ، مورگان وژني.
۳۸. که کله په گلدان کي سرې چای وپاشئ، نو د گلدان حشرات وژني.
۳۹. که د چایو شمه په گلدانۍ کي واچوئ، نو گلان ښه وده کوي.
۴۰. دهگۍ پوستکي میده کړئ، گل دانۍ ته یې واچوئ، د زورور و امبارو کار ور کوي.
۴۱. که د بوټو رنگ وچ سوی وي، پترول ور واچوئ، بیر ته تازه کیږي.
۴۲. په نوي بوټو باندي که واسلین وموړئ، پښې مونه در وهي.
۴۳. کله چي کالو ته نیل ور کوئ، د هغه دمخه په اوبو کي لږ مالگه واچوئ، نو د نیل ټپله پر کالو باندي نه پاته کیږي.
۴۴. که غواړئ چي ټوکر ته ښه پوخ رنگ ور کړئ، نو د رنگ سره مالگه او د کالو پر بولو سوډاهم واچوئ او د رنگېدو وروسته ټوکر په سر و اوبو پر پولۍ، پوخ رنگ اخلي.
۴۵. د چاقو د پاکولو لپاره پټاټه پرې کړئ، په چاقو یې وموړئ، چاقو پاکوي.
۴۶. د مرمر د ډبري د پاکولو لپاره په اوبو کي د لمبو اوبه واچوئ او په پاکه یې کړئ.
۴۷. که د پخلنځي پېپ د غوزگي له امله بند وي، نو نیم اوبه او نیم تېزاب سره گډ کړئ، ور وایې جوئ. بیا تودې تودې اوبه ور واچوئ، پېپ خلاصیږي.
۴۸. که د پخلنځي په پېپ کي خزندې پیدا سوي وي، د خاورو تیل ور واچوئ خزندې ور کیږي.
۴۹. که په یوه دېگ کي سالن سوځلی وي، په هغه دېگ کي هگۍ وایشوئ، سوځلی دېگ پاکیږي.
۵۰. که په یوه دېگ کي سالن سوځلی وي او نه پاکیږي، په هغه دېگ کي صابون وایشوئ، دېگ پاکیږي.
۵۱. که مو د دېگ مالگه ډېره سوې وي، یوه کوچنۍ ټیکۍ اخښلي اوږه ور واچوئ، هغه مالگه جذبوي بیا یې ځني راوباسئ.
۵۲. که په سالن کي دلرگیو یو پاک سکور کښېږدئ، هغه هم مالگه جذبوي.
۵۳. که په سالن کي پټاټه واچوئ، هغه هم مالگه کموي.
۵۴. که د المونیم په دېگ کي سالن وسوځي، نو په دېگ کي سرکه واچوئ، په بل دېگ کي ایشولي اوبه واچوئ، دغه د سرکې دېگ پکښي کښېږدئ، نیم ساعت وروسته سوزلی ځای پاکیږي.

۵۵. که مو په کړايي پوري ډېره غورزگي نسبتې وي، نو د مالگي اوبه ور واچوئ، ويې ايشوئ. بيا يې په کاغذ باندي وچ کړئ، کړايي پاکيږي.
۵۶. که په کړايي کي غوړو ډېر جز جز کاوه، لږ په دوو گوتو کي مالگه او اوږه ور واچوئ، جز جز يې له منځه ځي.
۵۷. دېگ يا کړايي دمخه تر دې چي غوړي ور واچوئ، وچه کړئ. که نه غوړي غورځي او جز جز کوي.
۵۸. که مو د غوښو دېگ وسوزي، د دېگ د سر غوښي او مساله ځني راوباسئ او سوزلی دېگ پرېږولئ. بيا لږ شيدې ور واچوئ، هغه سمې پاته غوښي پکښي پخې کړئ، اوبه مه ور اچوئ چي بيا سالن د سوی بوی اخلي.
۵۹. که د يوه شي د سره کېدو پر مهال غوړو اور واخيست، تاسي مالگه يا اوږه ور واچوئ اور يې مړ کيږي.
۶۰. که غواړئ چي د بوتل منځ پرېږولئ، نو د هگۍ پوستکي ور واچوئ، لږ اوبه ور واچوئ او بوتل وښوروئ، د بوتل منځ پاکيږي.
۶۱. که مجبوره سواست چي پر اور باندي پخلي وکړئ، نو د دېگ شاوخوا غوړه کړئ پر اور يې کښېږدئ. د پرېولو پر مهال په آساني سره پاکيږي.
۶۲. که چايجوشي يا سماوار ډېر کلک منگ نيولی وي، د پټاټو پوستکي پکښي وايشوئ، منگ يې له منځه ځي. يا د خوړو سوډا او اوبه ور واچوئ، د پنځلسو دقيقو لپاره يې وايشوئ، منگ يې له منځه ځي.
۶۳. په ځينو دېگو کي چي اوبه وايشوئ، د دېگ منځ تور يږي. د دې لپاره يو څو څاڅکي سر که يا لمبو اوبو ته واچوئ، دېگ نه تور يږي.
۶۴. د جوهر و د لکو د ليري کولو لپاره لمبو دوه ځايه کړئ، پر هغه ځای يې وموږئ. بيا يې په صابون او اوبو باندي پرېږولئ.
۶۵. د سپينو کالو څخه د لکو ليري کولو بايد يوه ټوټه لمبو پر لکه سوي ځای باندي کښېږدئ او تود او تود پر کښېږدئ. که په يوه واري باندي پاکي نه سوې، څو ځله يې تکرار کړئ. د لمبو اوبه د سبزيو، مېوو او جوهر و لکې له منځه وړي.
۶۶. که پر دروازو او کلکينانو باندي د گوتو ټپلي نسبتې وي، پياز دوه ځايه کړئ، کرار کرار يې پر وموږئ، ټپله يې پاکيږي.
۶۷. که غواړئ چي ځيني لوبښي مو ښه وبريښي، يو څو کاچونغي سر که پکښي واچوئ،



پرې یې ولئ.

۶۸. که او تو په کالو پوري نښلي، یوه ټوټه صابون په ټوکره کې وپېچئ او په تاوده او تو یې وموړئ.

۶۹. له خوړو څخه د مېرینانو د لیري کولو لپاره یوه ټوټه سپین کاغذ پر مټکه کښېږئ، مېرینان له خوړو څخه لیري کېږي او پر کاغذ راټولېږي.

۷۰. که دستشويي د غورزگۍ له امله بنده سوې وي او اوبه نه تېروي، یو گیللاس د مالګي اوبه، یو گیللاس د خوړو سوډا او یوه پیاله جوش اوبه ور واچوئ، غورزگي یې له منځه وړي.

۷۱. که په کور کې له مېرینانو څخه په عذاب یاست، نو د مېرینانو د غاړ په خوله کې د جوز (چار مغزو) د ونې پانې کښېږدئ.

۷۲. که ناسوزه کړايې ډېره غوره سوې وي، مالګه پکښې وایشوئ. بیا یې په کاغذ وچه کړئ.

۷۳. په نوې کړايې کې تر استعمال دمخه نیمه پیاله سر که وایشوئ، بیا خواړه نه پر نښلي.

۷۴. که په پخلنځي کې یو شی اور واخلي، که شیدې موجودې وي، شیدې پر واچوئ، په شیدو سره اور ژر مړ کېږي.

۷۵. نښیښي یا چینی گلدانۍ تل په کاغذ باندي پاکوئ.

۷۶. د سطل څخه د رنگ د لیري کولو لپاره د لېمبو اوبه پر وموړئ، څو ساعته وروسته یې پر پولۍ، رنگ پاکېږي.

۷۷. له هیندارو څخه د رنگونو د لیري کولو لپاره تېل پر وموړئ، بیا یې په ټوکره پاک کړئ.

۷۸. د سبزیو یا مېوو میده کولو پر مهال که مو پر لاسونو باندي تور داغونه پاته سي، نو لېمبو پر وموړئ داغ یې پاکوي.

۷۹. د لوبڼو د ټپلو د لیري کولو لپاره پر لاندې ټوکره باندي مالګه ووهئ، پر لوبڼو یې وموړئ، د لوبڼو ټپله پاکېږي.

۸۰. که د چایو پر گیلاسونو او پیالو باندي ټپله ولویږي، مالګه په وموړئ، ژر یې پاکوي.

۸۱. که غواړئ چې مټر تر ایشولو وروسته خپل اصلي رنگ له لاسه ورنه کړي، د ایشولو پر مهال یوه کاچوغه بوره ور واچوئ.

۸۲. که غواړئ چې سبزي پالک د پخېدو پر مهال زرغون رنگ له لاسه ورنه کړي، نو پر تېز اور باندي یې پاخه کړئ. یا لږ د خوړو سوډا ور واچوئ سر یې مه ورپټوئ.

۸۳. د لاسو څخه د پیازو یا ماهیانو د بوی د لیري کولو لپاره پټاټه و تراشئ، په لاسو پوري یې وموړئ. د لاسو بوی مو ور کېږي.

## د يخچال ټوټکي

۱. د فریزر د پرېولو لپاره د خوړو د سوډا څخه کار اخلئ. یوه کاچوڼه سوډا په یو لېټر اوبو کې حل کړئ او فریزر په پرېولئ. فریزر باید په کال کې څو ځله پاک سي. فریزر هیڅ وخت په صابون یا پوډرو مه پرېولئ.
۲. د يخچال د بد بوی د لیري کولو لپاره په بازار کې ځانگړي بوی لیري کوونکي مواد سته وایې خلی. که هغه نه وي، لږ پنبه په وانیلا باندې ولرئ، په يخچال کې یې کښېږدئ، د يخچال بوی له منځه وړي.
۳. په يخچال کې رومیان د پلاستيکي کڅوڼي پر ځای په کاغذ کې وپېچئ، هغه تازه ساتل کیږي او نه خوړنښيږي.
۴. د يخچال د بوی د لیري کولو لپاره لږ سوډا په لوبني کې واچوئ، په يخچال کې یې کښېږدئ.
۵. که يخچال بوی ور کوي، یوه ټوټه سکاره په يخچال کې کښېږدئ، بوی لیري کوي.
۶. که د یخي په ځای کې لږ مالگه واچوئ، د یخي قالب نه نښلي او په آساني سره راوځي.
۷. په يخچال کې هیڅ کله تاوده خواړه مه ایږدي، ځکه د حرارت د درجې په تغیرېدو سره پراته خواړه هم خرابیږي.
۸. د يخچال دروازه هیڅکله په اوبو مه مینځي، بلکې په لاندې ټوکره یې پاکوئ.
۹. که د یخي ځای ډېر یخی نیولی وي، په لاندې خانه کې د تودو اوبو دېگ کښېږدئ. دروازه یې بنده کړئ، یخی یې په څو دقیقو کې اوبه کیږي.
۱۰. که کېلې په يخچال کې ایږدئ، نو په پلاستيکي کڅوڼه کې یې وپېچئ، کښې یې ږدئ که نه پوستکی یې توریږي. خو خوند یې نه خرابیږي.
۱۱. که په يخچال کې ځای لږ وي او غوښي ډېرې وي، نو تاسې غوښي په قالب کې په ترتیب سره کښېږدئ او د یخي په ځای کې یې ځای کړئ چې غوښي یخی سي. په دې ډول په لږ ځای کې ډېرې غوښي ځایيږي.





## د دې کتاب د عینو توکو د پېژندنې په اړه خرگندوني

**آم چور:** د اومو، وچو امو سفوف.

**ادرک:** یو ډول خوشبویه ریښه ده چې وچه سي سوتته ورته وايي، کوم چې مور یې شونډ بولو. ادرک د ترکاریو په دکانونو کې خرڅیږي.

**املي:** یوې ونې او د هغې مېوې ته وايي چې د الوبخارا غوندي ترشه ده. نباتاتي نوم یې "فېلنټس امبلیکا" (PHYLANTHUS EMBLCA) دی. مور په پښتو تمل ورته وایو. په عربي یې تمر هندي بولي. سرېره پر دې چې د املي شربت طبي گټې لري، د املي چټني هم ډېر ښه خوند کوي.

**اناناس:** یو ډول خوږه، ترشه او خوشبویه مېوه ده. تر خټکي کوچنۍ ده او د پاسه اغزي لري. ریښه او اصل یې د برازیل له جنوب او پاراگوای څخه دی او په هند وپاک کې ډېره پیدا کیږي. په انگرېزي Pineapple ورته وايي او علمي نوم یې *Ananas comosus* دی.

**باربیکيو ساس** (Barbecu Sauce): دا د ساسونو یا چکنیو له ډلي څخه یو ډول ساس دی چې اوس د ښار په سوپرمارکټونو (لویو دکانونو) یا هغو دکانونو کې د کټوي دارو او داسې نور خرڅوي پیدا کیږي.

**بروکلي** (Broccoli): یو ډول زرغون گوبې دی چې د بازار په ترکاریو پلورنځیو کې پلورل کیږي.

**بیکنګ پوډر** (Baking Powder): بیکنګ پوډر د بازار د کلچه فروشانو او عطارانو له دکانونو او سوپرمارکټونو څخه په ځانگړو قوطیو کې او تولکي تر لاسه کېدلای سي. دغه پوډر چې د کیکو یا داسې نورو په اوږو کې سي او تودوبڼه ور ورسیري سمدستي اوږه خمیرېږي او هغه هم پستوي او هم یې پر سوي. دغو پوډو ته کېدای سي کېمیاوي خمیره هم ووايو. دا ځکه چې په اوږو کې کاربونیک ګاز تولیدیږي او کاربونیک ګاز په تودوبڼه کې خپل ځان خوشي کوي.

**پيپر يکا (Paprika)** : د سرو خوږو مرچکو يو ډول پوډر دي .

**جلاټين (Gelatin)** : جلاټين يا سرينيم يا د کبانو سرينس . يوه سرينسناکه ماده ده چې د څارويو ، لکه غويو او کبانو له هډوکو ، پوستونو ، سوو او نورو له ايشوولو او ځينو نورو موادو په ورگډولو څخه يې په لاس راوړي . له نباتاتو څخه هم په لاس راځي . تر وچېدو وروسته يې رنگ ژر غوندي سي . ورغ ورغ د پاڼو غوندي هم وي او پوډر يې هم وي . کله چې يې په اوبو کې وايشوي حل کيږي . د غذا په توگه او همدا رنگه د عکاسۍ په فلم او نورو کې استعمالیږي . خو پام مو وي چې دغه ماده زياتره د سر کوزو له غړو څخه په لاس راوړي . تاسې دغه توکی هله رانسئ چې د کوم اسلامي هيواد جوړ وي .

**د لېزانيا اوږه** : په بازار کې د آس او مکروني په ډول خرڅیږي .

**زرشک** : کوچنۍ دانې دي چې سور رنگ لري ، خوند يې ترش دی او د ښار د مسله جاتو په دکانونو کې خرڅیږي .

**سويا ساس** : د ښار په سوپرمارکېټونو کې خرڅیږي .

**سياه دانه** : خپل په خپله شنه کېدونکي وابنه دي چې نرۍ پاڼې لري او ژر يا بنفشه يې گلان کوي . تر څلوېښتو سانتيو جگيږي . دانې يې کوچنۍ ، توري او خوشبويه دي . تريخ خوند لري . په اچارو او خوږو کې ډېرې استعمالیږي . په پښتو وانجه ، په عربي حبه السوداء او شونيز ، په اردو کلونجې او په انگرېزي Nigella seeds ورته وايي . د دې دانو د زياتو طبي گټو په هکله د صحيح البخاري په کتاب الطب کې د رسول صلی الله عليه وسلم احاديث راغلي دي .

**کارن فلور (Cornflour)** : د جوړو نشايسته ده ، چې په فرنيو ، سوپو او نورو کې استعمالیږي . د بازار په عطاريو او نورو پلورنځيو کې په کاغذي قوطيو کې خرڅیږي .

**کټاکټ مساله** : د بازار په ټولو سوپرمارکېټونو کې خرڅیږي .

**گرفس** : د گشنيز په ډول تر کاري ده چې په پخلي کې استعمالیږي ، د بوټي جگوالی يې تر يوه متره رسېږي او علمي نوم يې *Apium graveolens* دی . د بازار په سوپرمارکېټونو کې د نورو تر کاريو سره خرڅیږي .

**کسټرډ پوډر (Custard Powder)** : د شيدو ، هگيو او بورې د فرنيو پوډر . د انگرېزي فرنيو پوډر . په کلچه فروشيو او سوپرمارکېټونو کې خرڅیږي .

**ککاو پوډر** : کاکاويا کاکاؤ د تودو سيمو يوه ونه ده چې تر ۶ مترو پورې جگيږي . پاڼې يې بيضوي او غټې دي . د لرگي رنگ يې سور دی . د دې ونې دانې چې په پنځېدو سره يې رنگ

ژېړ يا سور کېږي په ځانگړي ترتيب سره وچوي او کله چې وچې شوې، رنگ يې قهوه يې کېږي. د ککاو دانې میدوي، د قهوي په څېر بوی کوي او بيا يې د شيدو يا ايشيدلو اوبو سره گډوي او چڼي يې. د کاکاو له دانو څخه پوډر (Cacao Powder) هم جوړوي، چې د درملو او غذا په توگه يې استعمالوي او د چاکلېټو په جوړولو کې هم ډېر کار ځني اخلي.

**کيوېز**: يو ډول څلور کنجه ټيکۍ دي. چکن کيوېز يا عصاره مرغ او داسي نور کيوېزونه د بازار په سوپر مار کېتونو کې خرڅيږي.

**مايونيز ساس** (Mayonnaise Sauce): يو ډول چکيده يا چکيدې غوندي کریم دي چې په سلاتو، برگر، سانډويچ او نورو ډول ډول خوړو کې استعمالیږي. دا ساس د بازار په سوپر مار کېتونو کې خرڅيږي او تاسي يې خپله هم جوړولای سئ. که يې په خپله جوړوئ د ليکوالي د "سل ډوله سلاتې" کتاب د ۶۴ مخ د ډول ډول ساسونه تر سرليک لاندې خرگندوني وگورئ.

**مسترډ** (mustard) ساس: د اورۍ يا خردل د دانو يو ډول ساس دی. د خردل يا اورۍ دانې ډېرې کوچنۍ او قهوه يي دي، خوند يې تند دی او تر ټکولو وروسته يې په اوبو يا سرکه کې اچوي او د خوړو سره يې د اشتها د تحریک لپاره خوري. دا ساس هم د ښار په سوپر مار کېتونو (لويو دکانونو) کې خرڅيږي.

پای



«الْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا طَيِّبًا مُّبَارَكًا فِيهِ، غَيْرُ مَكْفِيٍّ وَلَا مُسْتَعْفَى عَنْهُ رَبَّنَا»  
 «وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَاتُ»



## د ژباړني نور کتابونه

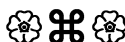
۱. پخلی (آشپزي) تر اوسه پنځه ځلي (۱۴۰۰۰) ټوکه چاپ سوی دی.
۲. زموږ خواړه او درملیز توکي.
۳. خواړه خواړه.
۴. د شربت جوړولو لارښود.
۵. سل ډوله سلاتي.
۶. د خوندورو خوړو پخلی.
۷. د خوړو تاریخ (ژباړه ده) تر اوسه نه ده چاپ سوی.



لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ

سُبْحَانَ اللَّهِ وَتَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ

الْعَالَمِينَ





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