



# خوندور خواره



Ketabton.com

راپولونگی :

عبدالستار فیضی



## مقدمه

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

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

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

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

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

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

## دميو او سبو وچول

ميوه او سابه په دوو طريقو سره وچيږي.

1. طبيعي وچيدل او دلمر په تودوخه سره وچول.

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

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

دترکاري او ميوې دوچولو دپاره خوټکي په پام کي ونيسئ.

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

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

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

دانځر و دوچولو کړنلاره



انځر دوه ډوله وچيږي:-

1. يو يې هغه طريقه ده ، کله چي انځر پوخ سي ويې شکوي ولمر ته يې پرپاکه چتايي اوار

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

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

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

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

وساتل سي چي دخټو څخه جوړه سوی وي.

3. په دیک کي اوبه واچوئ کله چي اوبه وايشيږي ، انځر په صافه يا توکره کي واچوئ او په

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

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

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

دانگورو څخه کشمش جوړول

اړين مواد :-

24 گيلاسه اوبه .

12 گيلاسه غلبيل سوي ريگ .

يو گيلاس دښوون (زيتون) تيل .

دانگورو جونډي .

دکشمشو دجوړولو کړنلاره :-

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

دتازه ميو ساتل په بوره کي

تازه پخه کلکه ميوه لکه :-

( کوچني کوچني سيب ، الوبخاره ، زردالو ، الوبالو ، الوچه ، گرنگيچ ، زخن انځر ، سپين

کړي کيوي ، کډو ..... هره ميوه چي ستاسو خونبه وي )

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

دتازه ميوو جوړولو کړنلاره :-

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

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

### دپيازو دوچولو کړنلاره



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

### دهورې دوچولو کرنلاره



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

### دروميانو دوچولو کرنلاره



روميان پاك پريمنځئ ، كله چي يي اوبه بنه ونيږي ، دوې پلې يي كړئ ، مالگه پروپاشئ ، او ولمرته يي پرچتايي يا ټوكړه اوار كړئ . برسیره خاصه پر اواره كړئ ، دشپي يي دباندې مه پريردئ .

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

### دويلنی (نعناع) او شنشوبی دوچولو کرنلاره



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

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

### دملوخی (ملوکی) دوچولو کرنلاره

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

### دبينډی دوچولو کرنلاره



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



## د سرو مرچکو دوچولو کرنلاره



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



دزعتراپانی پاکی پریمنځی ، په صافی کې یې کنبیردئ ، چې اوبه یې ونیږي ، دنارونو څخه یې پانی وشکوی ، وسایې ته یا په خونه کې یې پرپاک شی اواره کړی تکه شنه به وچه سې . د شپې یې دباندی مه پریردئ . کله چې ښه وچ سې میده یې کړی ، په بوتل یا دتوکره په کڅوړه کې یې وساتئ . دیادنی وړ :- که دملوخی (ملوکی) پانی پانی کړی وروسته یې پریمنځی رنگ یې توریږي .

## د زردالو دوچولو کرنلاره



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

## دنارنج دپانو دوچولو کرنلاره



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

## د کيلې دوچولو کرنلاره



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

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



کوچنی کوچنی شفتالو را تهل کړئ، پاک بی پریمنځئ، پوخی بی په توکړه پاکی کړئ،  
پر منځ بی دوه ځایه کړئ، مندکی ځنی وکارئ، ولمرت ته بی په داسی ځای کی پر توکړه اوار  
کړئ چی هوا چلیږی، او برسیره خاصه پر اواره کړئ، دریمه ورځ بی پر بل منځ واړوئ تر  
خوچی بنه وچ سی. دشپې بی دباندی مه پریردئ. کله چی بنه وچ سی، په مرتبانه کی بی  
واچوئ تر خوچی استعمالوئ بی.  
وچ شفتالو په خوربو او کیک کی استعمالیږی.

د ناک دو چولو کرنلاره



ناک پاک پریمنځئ، پر منځ بی دوه ځایه کړئ، مندکی ځنی وکارئ، ولمرت ته بی په داسی  
ځای کی پر توکړه اوار کړئ چی هوا چلیږی، او برسیره خاصه پر اواره کړئ، دریمه ورځ بی  
پر بل منځ واړوئ، تر خوچی بنه وچ سی. دشپې بی دباندی مه پریردئ. کله چی بنه وچ سی  
، په مرتبانه کی بی واچوئ او لږ څه ادوه ورسره واچوئ.  
وچ ناک په کیک او فطیره کی استعمالیږی.



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



شکمپاره



خاکشیر



گل بنفشه

## د سايين خخه شيدې جوړول

اړين مواد:

درې گيلاسه سايين باغلی

**28** گيلاسه اوبه

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

د شيدو جوړولو کړنلاره:-

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



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

دگرماينبت درجه يي و 80 ته ورسېږي، خو ايشوي يي مه، وروسته اوږم کړئ او ديگ 15 دقيقې ويوغل ته کښېږدئ.

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

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

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



\* په لاس يي ښه سره و مورې چي داسي شي لکه اوبه.

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

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

\* لږ شيبه يي داسي کښېږدئ، چي لږ څه ساړه شي، بيبي په لاسو سره و مورې هم داسي دوه درې واره داکار وکړئ ترڅو چي شيدي شي.

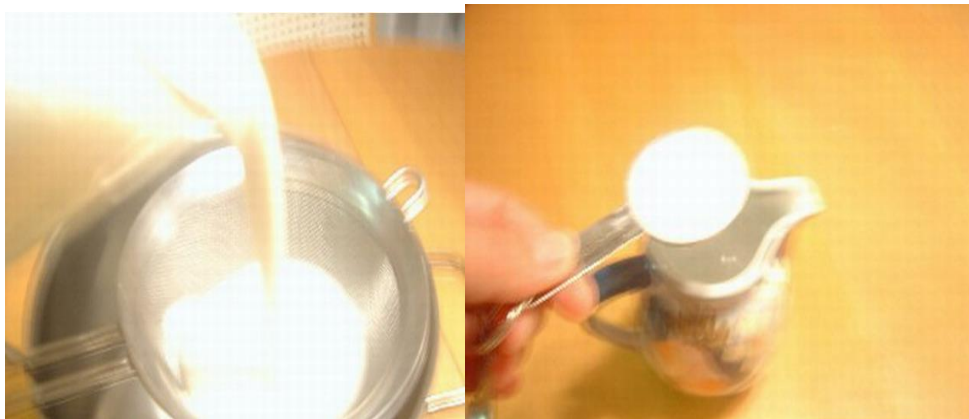
\* پريوه لونې کي دټوکره صافه اواره کړئ، او شيدي لږ لږ ترټوکره وباسي چي صافي شي.



\* کله چي دټوکر څخه ټول اوبه ونښيږي



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



د سايبين شيدې په يخچال کي يوه اونۍ نه خرابيږي

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

## د سايين د شيدو څخه پنير جوړول



د پنير د جوړولو دپاره هم هغه کرنلاره ده کوم چي د شيدو دپاره وه کله چي د سايين شيدې ترايشولو وروسته تومننه کيږي.

اړين مواد:-

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

اړين مواد:

درې گيلاسه سايين باغلی

**28** گيلاسه اوبه

يوه دانه ليمو يا جوهر ليمو .

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

د شيدو جوړولو کرنلاره:-

په 9 گيلاسه ابو کي سايين 12 ساعته خيسته کړئ.



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

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

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

\* سايين د جوس په ماشين سره بڼه ميده کري.

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

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

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

\* دنيم ليموپه اوبو او يا په جوهر ليمو سره بي تومنه کري (جوهر ليموپه اوبو کي ويلى کري) د تومني تراچولو نه مخکي شيدي بڼه ولري، تومنه ورواچوي اور ځني مږ کري، يو ساعت دوه ساعتہ وروسته به تاسو گوري چي شيدي گاته سوي وي.

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



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

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

### د پښير د جوړولو کړنلاره (1)

ارين مواد :-

شپږ گيلاسه تودې شيدې.

دوه ديگونه يو غټ اوبل کوچني.

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

د پښير د جوړولو کړنلاره :-

\* په کوچني ديگ کي تودې شيدې واچوئ، په غټ ديگ کي گرمی اوبه واچوئ، او کوچني ديگ پکښي کښيرېدئ چي شيدې تودې وساتل شي.

\* يوه دانهد tennet گولي په نيم گيلاس اوبو کي ښه ويلی کړئ، و شيدو ته يي ورواچوئ، شيدې دلرگي په کاچوغه سوکه سوکه ولړئ، تاسو به وگوي چي شيدې گاته کيږي.

\* د ديگ سر په ټوکره ورپټ کړئ، دولس ساعته وروسته يي وگورئ، چي شيدې يوه ټوټه پښير شوی دی، د چکيدې په کڅوړه کي يي واچوئ چي اوبه يي وښيري وروسته د چکيدې کڅوړه ديخی په اوبو کي پنځه دقيقې کښيرېدئ.

\* د پښير کڅوړه د ابو خڅه راوباسئ او لږ يي کښيکارې چي اوبه يي وښيري. د پښير په يخچال کي کيږدئ.

### د پښير د جوړولو کړنلاره (2)

ارين مواد :-

پنڇه ليتره شيدي.

د tennet گولي.

د پنيرو جوڙو لو کړنلاره:--

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



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



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



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



- \* پنير ٿوٽي ٿوٽي ڪرڻ زيره مالگه پروا چوڻ او پت بي ڪرڻ
- \* اووه ساعته وروسته مالگه او او به په ڊيڪ کي پر اور باندی ڪرڻ ، تر خوچي او به  
وايشيري ، ڊنير ٿوٽي وروا چوڻ، لڙور وسته پنير بي په صافي کي واچوڻ



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

ارين مواد :-  
دوه ڪيلو شيدي .

250 گرامه خوږې تازه مستې.

نيمه د چايو کاچو غه مالگه.

دپوڅي د جوړولو کړنلاره:-

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

### دانارو د روب جوړولو کړنلاره

اړين مواد:-

شپږ کيلو تروه انار.

دوي کاچو غي د سمندر مالگه.

دروب د جوړولو کړنلاره:-

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

### دانگورو څخه د دونه جوړولو کړنلاره

اړين مواد:-

10 کيلو دانگورو اوبه.

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

د دونه جوړولو کړنلاره:-

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

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

### مستي

اړين مواد :-

يو كيلو شيدې.

نيم گيلاس مستې (تومنه)

غټه كټو (خاورين لوبنی)

دمستو د جولو كړنلاره :-

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

### دمايو نېز جوړولو كړنلاره

اړين مواد :-

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

نيمه كوچني كاچوغه خردل يو ډول ميده دانې لكه سپلنی.

يو گيلاي دنبوون (زيتون) تيل.

نيمه كوچني كاچوغه ميده بوره.

نيمه كوچني كاچوغه مالگه.

يوه کاجو غه سرکه.

يوه کاجو غه دليمو اوبه.

دمايونبزد جوړول کړنلاره:-

\* په گيلاس کي دليمو اوبه او سرکه واچوئ.

- په يوه لوبنی کي چي (گرماينست بي دکوتی دگرماينست سره برابره وی) ددوه دانې دهگۍ ژړواچوئ ، او په لاس بي بنه سره گډه کړئ ، چي رنگ بي بنه ژړسي ، مالگه ، بوره ، خردل ، نیمه کوچني کاجو غه دليمو اوبه ، او سرکه په گډه کړئ ، دگډولو په وخت کي دنوون (زیتون) تیل او سرکه ، دليمو اوبه څاڅکی څاڅکی وراچوئ.
- کله چي گاته سي پاته برخه دنوون (زیتون) تیل به څاڅکی څاڅکی ورواچوئ پدې کار سره مایونبز بریښندو کي راسی . پاو باندي يو گيلاي مایونبز ځنی جوړیږي.



دکتشف جوړولو کړنلاره

ارپن مواد:-

درې کیلو سره روميان.

يو گيلاس بوره.

يو گيلاس سرکه.

دکتشف دپخولو کړنلاره:-

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

\* دیگ پر خام اور باندي کړئ ، کله چي روميان نرم شی وي لږئ ، ترڅو چي روميان

خوړين شی .

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

ورواچوئ ، دیگ پر خام اور باندي کړئ ، روميان ولږئ ترڅو چي روميان گاته سي .

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

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

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



دپيري (ملائي) جوږولو ڪرنلاره

ارين مواد :-

دري گيلاسه پوڊري شيدې .

دگيلاس خلمه برخه سپين اوږه .

خلور گيلاسه اوبه .

دپيروي دجوږولو ڪرنلاره :-

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





# خواړه

## جلبۍ

ارین مواد:--

یوگیلاس اوړه

یوگیلاس دپیرنیو پوډر corn floru

یوگیلاس او دگیلاس خلرمه برخه اوبه.

یوه کاچوغه خمیره.

لږ څه میده زعفران یا د خوړو رنگ.

شیره.

غوړي

دپورتنی موادو څخه تقریبا د 30 دانې جلبي جوړیږی.

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



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



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



کجوران

اړين مواد:-

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

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



د خورما کجوران

اړين مواد :-

اوږه .

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

يو گيلاس شيدې .

نيم گيلاس غوړي .

لږ څه کونجتي .

میده خورما (د خورما معجون)

غټه بوره

د پخولو کړنلاره:-

- غوري، ويلى کوچي، شيدې، ٽول سره گډ کړئ، وروسته اوږه په گډ کړئ.
- کونجتي دخورما په معجون گډي کړئ. گلوله يي کړئ لکه گوته.
- داوږو خخه څلور کونجه ټکي نازکه ټکي جوړه کړئ، په چاره سره دټکي پريوه برخه خطونه جوړ کړئ.
- داوږو په بل اړخ کي کوم چي خطونه نشته خورما کنبيردئ، اوږه پر خورما دخطونو پر لور وروپيچئ، په بوره کي يي ولغروئ.
- په داش کي يي پاخه کړئ. داروموسه.



### دمغزياني او مربا تارت

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

## د سوجی او کورکومن حلوا

ارین مواد:-

درې گیللاسه میده سوجی .

یو گیللاس اوږه .

دوې کاچوغي میده کورکومن .

خلور کاچوغي پوډری شیدی

یو گیللاس غوړی .

پاو باندي دوه گیللاسه بوره .

دوه گیللاسه اوبه .

دری کوچني کاچوغي دبیگینگ پوډر .

نیم گیللاس جنغوزی .

یوه غوریچه چي قطر 40 سانتی وی .

د حلوا دپخولو کړنلاره:-

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



د کيلې او پيروې خوږې ماچې

اړين مواد:-

يو کيلونري لنډې ماچې

دوه دبله پيروې (ملايي)

دوې دانې کيلې

يوه کاچو غه ميده پيسته

يو غټ گيلاس غوري

يو گيلاس شيره

د خوږو ماچو جوړلو کړنلاره:

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

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

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

\* پخې ماچې دوې برخې کړئ.

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

پيروې برسیره کنسېرډئ.

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

بنائسته کړئ.

### خوږې سمبوسې

اړين مواد:-

يو گيلاس اوبه.

يو گيلاس اوږه.

نيم گيلاس پوډرى شيدې.

خلور داني مثلث پنير .  
 دوې کوچني کاچوغي د بيگينگ پوډر .  
 شيره .  
 دنکلا دپاره ميده پيسته .  
 پيروى ( ملايي ) يا خوږ پنير ( کيرى ) .  
 \* په اوبو کي ، اوږه ، خلور داني مثلث پنير ، او بيگينگ پوډر واچوئ ټول ښه گډه کړئ .  
 \* داوږو څه ستاسو د خوښى سره سم شکلونه جوړ کړئ په مينځ کي يې خوږ پنير ( کيرى ) يا  
 ملايي ورکښيږدئ .  
 \* په غوږو کي يې ښه سره کړئ ، شيره پړ واچوئ .



د پنير خوږې ماچې

ارين مواد:-  
 يو کيلونري لنډې ماچې  
 نيم کيلو پنير  
 يو گيلاس غوړي  
 درې کاچوغي کوچي  
 يوه کوچني کاچوغي ميده هيل  
 د خوږو ماچو جوړلو کړنلاره:  
 \* ماچې په يوه لوبښى کي واچوئ ، يو دبله يې سره خلاصى کړئ .  
 \* ماچې کوچني کوچني ميده کړئ او غوړي پړ واچوئ .  
 \* ماچې پر دو برخو وويشئ يوه برخه يې په کړايى کي واچوئ .  
 \* پنير تراش کړئ ، هيل ورسره گډه کړئ او د ماچو پر سر يې واچوئ ، چي ماچې په پوتى سي  
 .  
 \* هغه دوهمه برخه ماچې پر پنير برسيره واچوئ ، په لاس يې لږ تخته کړئ .  
 \* د ماچو پر سردوې کاچوغي د غوا غوړي واچوئ .



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

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

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

## سندل

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

د سندل جوړولو تگلاره:

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

برفي

يو کيلو کهويا

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

### د شيري جوړول

اړين مواد :-  
 درې گلاسه بوره .  
 يوونيم گيلاس اوبه .  
 دنيم ليمو اوبه .  
 لږ څه هيل او ارغ گلاب (عرق گلاب) .  
 د شيري د جوړولو کړنلاره:  
 بوره په اوبو کي ويلى کړئ او پر اور يې باندي کړئ ښه يې ولږئ ترڅو چي راوايشيري هغه  
 ځگ چي يې په سره پيدا کيږي هغه ځني ليري کړئ .  
 وروسته د ليمو اوبه ورواچوئ ، لس دقيقې يې وايشوئ ، داوړ څخه يې راکښته کړئ ،  
 هيل او ارغ گلاب ورواچوئ .  
 نوټ: نوموړي شيره دوه گيلاسه کيږي .



### دوه رنگه پيرني

د مالټې د پيرنيو جوړولو دپاره اړين مواد :-

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

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

د سپينو پيرنيو جوړولو د پاره اړين مواد :-

دوه گيلاسه شيدي

نيم گيلاس بوره.

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

لږ څه ارغ گلاب.

د پخولو كرناره :-

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

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

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

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

بخ سي وي خورئ.



پوډين

اړين مواد :-

شپږ گيلاسه شيدي.

يوونيم گيلاس بوره.

اووه دانې هگي .

يوونيم گيلاس بوره د سوځلو د پاره.

د يوه ليمو تراش سوي پوستكې .

درې څاڅکي سرکه دهگۍ د بوی د سمولو د پارو.

نیمه کوچنۍ کاچو غه فانیلا

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

د جوړولو کړنلاره:-

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

## پالوده

اړین مواد:-

دوه لیتره شیدې

100 گرامه د پیرنو پوډر corn flour

توری چای

پنځه کاچوغي کویکر Quaker

لږ څه بوره

د پالودي د پخولو ڪرنلاره:-

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

ورواچوئ چي نرم پيرني سي.

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

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

د پالودي ميرواري:-

اڀين مواد:-

100 گرامه د پيرنو پوڊر **corn flour**

اوبه

دمرواري د پخولو ڪرنلاره:

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

گاته پيرني حني جوڙ سي.

\* گرم پيرني به د ماچو په ماشين ڪي واچوئ، او د يخي په اوبو ڪي به بي ماچي وباسئ.

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

واچوئ.

### د غنمو پيرني

اڀين مواد:-

نيم گيلاس د غنمو دانې

يو گيلاس بوره

3 ڪاچو غي فانيلا

دري گيلاسه شيدې

پيسته، بادام او ڪشمش

اوبه

د پخولو ڪرنلاره:-

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

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

\* شيدې، فانيلا او بوره ورواچوئ.

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



### د سرايا ډوډي (1)

اړين مواد:-

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

د مخلوط (گله شيان) کچه

يو گيلاس شيدې ، دوی کاچوغي سوجی

د جوړلو کړنلاره:

\* ډبل روټي بڼه میده کړی

\* کوچي په ډبل روټي بڼه گله کړی.

\* د کيک غوريچه په غوړو غوړ کړی.

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

\* تراش سوی پنير به پروپاشئ.

د مخلوط (گله شيان) جوړول:

بوره ، شيدې او سوجي به پر اور باندي کړی په کاچوغي بي و لړئ چې بڼه گرم سي د اور  
خخه بي راکنسته کړی پیرو (ملايي) به ورواچوئ نوموړی مخلوط (گله شيان) پر پنير  
برسیره اوار کړی.

\* په داش کي بي کنسیرډئ ، ترڅو چې پوخ شی ، په پتنوس کې بي چپه کړی ، او شيره پر  
وپاشئ ، او په پيسته بي بناسته کړی ، ستاسو د خوښی سره سم بي ټوټې ټوټې کړی گرم بي  
وميلمنو ته تقدیم کړی.



## د سرايا ډوډۍ (2)

اړين مواد:

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

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

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

\* د كيك غوريچه په غوړو غوړه كړي.

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

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

\* هغه نوره ډبل روټي (توست) پر لمړي طبقه برسيره واچوئ، او مخلوط (گډه شيان) پرواچوئ.

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

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



### د سرايا ډوډۍ (3):

اړين مواد:

12 ټوټې ډبل روټي (توست) 2 کاچوغي سوجي

نيم پاکټ کوچي نيم گيلاس مایع شیدې

یو د بلي پیروی پیسته د بنکلا د پارہ

د جوړلو لاری چاری:

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

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

واچوئ.

\* شیدي تودې کړی، سوجی ورواچوئ بنه بي ولړی.

\* شیدي او سوجي د پیروی پر سر وراوار کړی.

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

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



# جلی



## د جلی او کیلې غوریچه

اړین مواد:

3 پاکټه دتوت یا زمنی توت جلی.

6 دانی خوړمیده بسکوت.

5 دانی کیلې.

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

د جوړولو کړنلاره:

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

\* میده بسکوت پروپاشئ.

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

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

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

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

د بسکوت اود کاکاو کریمه

اړین مواد:-

درې دانې هګۍ

یو ونیمه کاجوغه د کاکاو پوډر.

نیمه غټه چکي کوچي.

دوې کوتي خوړپسکوت

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

فانیلا او بوره.

د کرېمي د جوړولو کړنلاره:

بسکوت میده کړئ.

کوچي ویلی کړئ.

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

دقیقې چلان کړئ، چې ښه سره ګډه شی.

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

یې کنسیردئ، چې یخ شی.

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

### د کيرې د پنير کريمه

اړين مواد :-

يو کوتي (6 دانې) د کيرې پنير

دوه پاکته دريم ويب

نيم گيلاس د مالتي اوبه يا سن توپ.

خوږ پسکوت

يو دبلي اناناس

کوچني گيلاس يخی شيدې

يو دبلي پيروي (ملايي)

د کرېمي د جوړولو کر نلاره:

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

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

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

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

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

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



### د پيروي او ميوي جلي

اړين مواد :

4 پاکته د زمني توت جلي

يو دبلي رنگارنگ ميوه يا اناناس

يو پاکت خوږ بسکوت

يو دبلي پيروي (ملايي)

2 گيلاس ايشولي اوبه

2 گيلاس يخی اوبه

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



د ډبل روټی (توست) جلی

ارین مواد :

9 ټوټی دتوست ډوډی

2 پاکته دمنی توت جلی

1 دبلې پیروی

یوونیم گيلاس ايشولي اوبه

یوونیم گيلاس یخی اوبه

کوچني گيلاس مایع شیدې

1 پاکت کریم دریم ویب

2 دانی کیلې

د خورویوه کاچوغه میده پیسته

د جوړولو کړنلاره:  
 \*دوه پاکته جلی په گرمو اوبو کې ویلی کړئ، ښه یې ولړئ چې جلی ښه ویلی شی، وروسته  
 یخې اوبه ورواچوی، ښه یې ولړئ.  
 \*دتوست ډوډۍ، کوچني کوچني توتی کړئ، دناشکن په غوربچه کې یې وډئ، وروسته  
 جلی پرواچوئ.  
 \* جلی په یخچال کې یو ساعت کنسیردئ.  
 \* وروسته چې جلی جامد شی، شیدې او کریم ویب او پیروی دجوس په ماشین کې سره  
 گډه کړئ او پر جلی یې واچوئ.

### پیروی (ملايي) او پسکوت

اړین مواد:-

دری دبله پیروی (ملايي)

خوږ پسکوت

یو گیلانس شیدې

دوې دانې هگۍ

10 کاچوغي بوره یا ستاسو دخوښی سره سمه بوره.

لږ څه فانیلا

دښکلا دپاره پیسته.

لږ څه شیدې دپسکوت دلمدولو دپاره.

د جوړولو کړنلاره:-

\*په ناشکني لوبښی کې پسکوت وډئ، لږ څه شیدې پرواچوئ، چې پسکوت لوند شی  
 \*پیروی (ملايي)، بوره، شیدې، هگۍ، فانیلا په دیگ کې واچوئ. او په کاچوغي یې  
 ښه ولړئ چې بوره ویلی شی.  
 \*دیگ پر خام اور باندی کړئ، ښه یې ولړئ، تر څو چې لږ څه گاته سي. پر پسکوت یې  
 برسیره واچوئ، او پیسته پروپاشئ.  
 \*دیخچال په لوړه خانه (دیخي خانه) کې یې کنسیردئ. چې جامد شی.

# کیک





دانا ناس کیک

اړين مواد :

- 3 دانې هگۍ يو گيلاس ميده بوره
- 5 ملاعقي (غټې کاچوغي) اوږه لږڅه مالگه
- نيمه دچايو کاچوغه ميده ادوه دليمو ميده تراش سوی پوستکي
- يو دبلي پيروي (ملايي) فانيلا
- نيم گيلاس کوچي دگيلاس دری برخی بوره
- 5 الغي انناس

دکيک دجوړولو کرنلاره:

اول به داش 180 درجی گرم کړئ.

هگۍ به ماتی کړئ ، او ميده بوره به بنه په گډه کړئ ، بيا به اوږه ، ادوه او دليمبو پوستکی ټوله سره گډ کړئ.

کوچي ویلی کړئ ، دکيک غوريچه په کوچو غوره کړئ ، هغه غټه بوره به يو شانتي پکښی وپاشی ، وروسته به دانا ناس ټوټی په ترتيب پکښی اوری کړئ .  
وروسته به دکيک هغه جوړسوی اوږه دانا ناس پر سر په غوريچه کی واچوئ  
په داش کی به يي کنسپړدئ ، په 25-30 دقيقو کې کيک پوخ شی .



دنسکافی کیک

ارین مواد :

500 گرامه دچایو پسکوت.

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

2 دبلیه پیروی (ملایی)

2 گیلاسه کریمه

2 کاچوغي دکاکاو پوډر

1 گیلاس میده بوره

دکیک جوړول کړنلاره:

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

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

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

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

به دملا یی کریم واچوئ.

\* په یخچال کی یی کنسیردئ ، چی یخ سی.



دسوچی کیک (1)

ارین مواد :

6 دانی هگی.

1 گیلاس میده بوره.



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



د جلی او کاستر کیک

ارین مواد :

دری گیلاسه اوږه .

خلور گیلاسه لوند گاته کاستر .

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



## دسوځي کيک (2)

اړين مواد:

6 دانې هڅې.

پاو باندي گيلاس اوږه.

نيم گيلاس سوځي.

يوه خوړو کاچوغه بيگينگ پوډر.

يو گيلاس ميده بوره.

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

نيمه کوچني کاچوغه فانيلا.

دشيري د جوړولو دپاره اړين مواد:

پاو کم گيلاس اوبه

يو گيلاس بوره

دليمو د خلمی برخي دليمو اوبه.

2 کاچوغي غوړي.

د کيک پخولو کړنلاره:

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

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

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

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

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

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

بي کښيږدئ، ترڅو چې کيک پوخ سي.

دشيري جوړولو کړنلاره:

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

وروسته اور خام کړئ، ترڅو چې شيره جوړه سي.

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



دکشمشو کیک

اړين مواد :

2 گيلاسه اوره .

پاوکم گيلاس غوړي .

1 گيلاس ميده بوره .

2 کوچني کاچوغي بيگينگ پوډر .

2 دخوړو کاچوغي شيدي ستاسو خوبنه .

5 دانی هگی .

يو کوچني گيلاس کشمش چې دانی نه لری .

يوه دخوړو کاچوغه دلیمو ميده پوستکي .

دکيک جوړولو کرنلاره :

\* اوره او دبيگينگ پوډر بنه سره گډه کړئ .

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

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

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

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

غوړيچه کې واچوئ .

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

\* کله چې کيک سور شی ټوټه ټوټه بي کړئ .



## د کوپري کیک

اړين مواد :

دوه گيلاسه اوږه.

غوړي دگيلاس دريمه برخه.

يو گيلاس ميده بوره.

درې دانې هگۍ.

شيدې دگيلاس دريمه برخه.

نيه کوچني کاچوغه فانيلا.

نيمه دخوړو کاچوغه دبيگينگ پوډر.

نيم گيلاس ميده کوپره.

د کیک د پخولو کرنلاره:

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

\* اوږه او دبيگينگ پوډر ښه سره گډ کړئ.

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

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

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

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

کې يي کښيږدئ.

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

کړئ.



### دمالتي کیک (1)

ارین مواد :-

درې گیلایسه اوره.

یو ونیم گیلایس میده بوره.

یو گیلایس غوړي

درې دانې هگی.

دیوې دانې مالتي تراش سوی پوستکی.

دوې کوچني کاچوغي دبیگینگ پوډر.

دیوې مالتي اوبه

دکیک دپخولو کرنلاره:-

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

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

- غوریچه په غوړو غوره کړئ ، اودکیک گډه سوی شیان پکښی واچوئ.
- داش گرم کړئ اودکیک غوریچه پکښی کښیږدئ ، ترخوچي دکیک مخ سورسي
- کیک چي سورسي توتې توتې بی کړئ.



## دمالتي کيک (2)

ارين مواد :-

يو ونيم گيلاس اوره.

يو ونيم گيلاس ميده بوره.

يو ونيم گيلاس غوري يا کوچي.

درې دانې هگي.

دخلورو دانو مالتيو ميده تراش سوي پوستکي.

دوي کوچني کاچوغي دييکينگ پوډر.

ديوي مالتي او به

دکيک دپخولو کړنلاره :-

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



د خورما (کجوره) کیک

ارین مواد :-

دری کوچني چکي کوچي.

يوه دانه کیله.

دوه گيلاسه اوږه.

لږ څه ادوه.

يوونيم گيلاس بوره.

خلور دانې هگی.

دوې کاچوغي میده بوره

يو گيلاس میده خورما (کجوره).

لږ څه مالگه.

يوه کاچوغه ديبگنگ پور.

د کیک د پخولو کړنلاره:

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





د پسکوت او پیستی خورما (کجوره)

اړین مواد:

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

کوچني نیمه چکی کوچي.

نیمه کا چوغه میده هیل.

خواره پسکوت.

کوچني گیللاس میده پیسته یا کوپره.

کړنلاره:

\*د خورما معجون، کوچي او هیل به ښه سره گډه کړئ، تر گډه ولو وروسته به یې دوی برخی کړئ.

\*د داش په غوریچه کی پیسته وپاشئ، د خورما یوه برخه به پر پیسته اواره کړئ.

\* پسکوت به پر خورما (کجوره) داسی ووږئ چي د خورما (کجوره) مخ ټوله پټ کړی.

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

\* پیسته به د خورما (کجوره) پر مخ وپاشئ.

په یخچال کي یې نیم ساعت کښیږدئ. وروسته یې ټوټې ټوټې کړی و میلمنو ته یې تقدیم کړی.



دمغزیانې خورما (کجوره)

اړین مواد:

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



د سوجی حلوا (1)

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

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



د سوچی حلوا (2)

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



د سوجي حلوا (3)

اړين مواد:

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

د حلوا د جوړولو کړنلاره:

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



د سوجي حلوا دمستو سره (4)

اړين مواد:

دوه گيلاسه سوجي

دگيلاس دري برخي ميده بوره

يوه کاچوغه دبيگينگ پوډر

يوگيلاس کوچي

يوگيلاس کوپره

يوگيلاس پوډري شيدي

دري داني هگي

نيمه کوچني کاچوغه فانيلا

يوه مست خوري مستي

د حلوا د جوړولو کړنلاره:

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

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

\* سوجي ، شيدي ، کوپره وهگي ته ورواچوئ او بڼه يي سره ولړئ. وروسته مستي

ورواچوئ او بڼه يي سره گډه کړئ.

\* دد اش غوريچه غوره کړئ او نوموړي خليط پکښي واچوئ.

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

ولگوئ چې د حلوا مخ هم سور شي.

\* غوريچه دد اش څخه راوباسئ او شيره پړواچوئ

\* ستاسو د خونبي سره سم يي ټوټي ټوټي کړئ.



د سوجي حلوا دمستو سره (5)

اړين مواد:

يو گيلاس سوجي.

يو گيلاس ميده بوره.

د گيلاس دري برخي ميده اوبه.

يو کوچني دچايو گيلاس غوري.

درېداني هگي.

پسته د بنکلا دپاره

يوه کوچني کاچو غه د بيگينگ پوډر.

يو گيلاس کوچي.

يو گيلاس کوپره.

يو گيلاس پوډري شيدې.

درې داني هگي.

شيره.

د حلوا د جوړولو کړنلاره:

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

\* داش گرم کړئ.

\* د داش غوريچه غور کړئ.

\* غوريچه د داش په اول رف کې کښيږدئ. لمړي چې لاندی سورشی بيالور او پریل کړی

چې اور توند نه وی او مخ سورشی

\* ټوټې ټوټې کړئ او شيره پر توی کړئ.

\* ټوټې په غابو کې کښيږدي او پسته پروپاشي.



د سوجی او پیروی حلوا (6)

ارین مواد:-

2 دانې هګۍ.

نیم کیلاس بوره.

یو کیلاس سوجی.

50 گرامه پیسته د بنکلا دپاره.

یو کیلاس شیدې یا یو کیلاس مستې.

50 گرامه اوبه

نیم کیلاس غوړي.

لږ څه فانیلا

د شیری جوړول-

د بوری اوبو فانیلا څخه به شیره جوړه کړئ.

د سوجی د حلوا د جوړولو کړنلاره:-

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

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

کړئ، وروسته به سوجی ورواچوئ.

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

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

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

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

ولګوئ.

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

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

بې کړئ..



### د کوچو تورتہ

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

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



\* کریمه په سپنه پلاستکی کڅوړه کې واچوئ او پر کیک ستاسو د خونبۍ سره سم گلان او نقش جوړ کړئ. په یخچال کې یې کنسیردئ.



## کلچې





د مالګې (نمکین) ګلچې (1)

اړين مواد:

يو گيلاس اوږه

نيمه کوچني کاچو غه بيگينگ پوډر

د گيلاس دري برخي غوري

ديوي هگي ژر

کونجتي يا سپينه خيره د بنکلا د پاره

مالگه

د بسکوت جوړولو کړنلاره:

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



د مالگي (نمکيني) گلچي (2)

اړين مواد:

دوه نيم گيلاسه اوږه.

يو گيلاس تراش شوي کرافت پنير.

نيم گيلاس غوړي.

يو گيلاس مایع شیدي.

2 دانې هگي.

يوه کاچوغه بيگينگ پوډر.

اوبه

يوه دانه هگي دنبکلا دپاره.

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

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

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

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

\* دگوتو په شکل بسکوت ځنی جوړ کړئ.

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

ووډئ. د پسکوت مخان په هگي ولړئ.

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



### د خورما (كجوره) گلچي

اړين مواد:

لس گيلاسه اوږه.

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

يو گيلاس نرم ميده سوجي.

پنځه گيلاسه غوړي.

پسته خورما (كجوره).

دوه نيم گيلاسه اوبه.

كوچني كاچوغه ميده هيل

د بسكوت جوړولو كرنلاره:

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



### د خورما (کجوره) فطیره

داورو جوړولو دپاره اړین مواد :-

یو پاو اوږه

نیم کیلو اوبه

مالگه

یوه دانه دهگۍ ژړ.

یوه کوچني کاجوغه دکیک پوډر (بیگینگ پوډر).

یو کیلو دغوا ویلی سوی غوړي.

په اوړو کې داینبولواو دبنکلا دپاره اړین مواد :-

یوه کاجوغه دغوا غوړي ، کونجتي ، میده خورما (کجوره) (دخورما معجون)

د فطیری جوړولو کړنلاره:

\* اوږه ، مالگه ، او دکیک پوډر به سره گډ کړئ او غلییل به یې کړئ.

\* داورو سره به دغوا غوړي گډ کړئ.

\* اوبه به لږ لږ ورو واچوئ ، ترڅو چې اوږه دځوالي جوړوړولو شی.

\* اوږه به داورو په لرگي اوار کړئ چې پنډوالی یې 1 سم وی.

\* اوږه به په گیلای په داتروی شکل پری کړئ.

\* غوړي به په خورما (کجوره) گډه کړئ ، لږ څه به داورو په مینځ کې به کنبیږدئ ، اوږه به پر

خورما (کجوره) راټول کړئ گوتی به لنډې کړئ ، چې اوږه یو دبل سره ونښلی.

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

\* د داش غوریچه به غوړه کړئ ، فطیره به پکښی کنبیږدئ ، په داش کې یې پخې کړئ.

نوټ: که غواړئ دپنیر فطیره جوړه کړئ ، دخورما (کجوره) په بدل کې پنیر او ښوون

زیتون ( تیل سره گډ کړئ او د فطیری په مینځ کې یې کنبیږدئ.



د جوزو بتيفور (1)

اړين مواد:-

دوه ونيم گيلاسه اوږه.

يو گيلاس کوچی.

دوه ونيم گيلاسه ميده بوره.

يو ونيم گيلاس ميده جوز.

يوه دانه هگی.

فانيلا

دپخولو کړنلاره:-

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

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

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

دداش غوريچه غوره کړئ په هغې کي کښيږدئ.

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



بتيفور(2)

ارين مواد:-  
 دري گيلاسه اوره.  
 يوونيم گيلاس کوچي.  
 يو گيلاسه ميده بوره.  
 دري دانې هگي.  
 نيمه کاچو غه فانيلا .  
 نيمه کاچو غه دبيگينگ.  
 يوه کاچو غه دکا کو پوډر.

دپخولو کړنلاره:-

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

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





دپستي فطيره

ارين مواد :-

5 گيلاسه اوره .

3 گيلاسه پسته .

لرځ ميده بوره

اوبه

دوه نيم گيلاسه دغوا غوري .

يونيم گيلاس ميده بوره .

يوه کاچوغه ارغ گلاب .

نيمه کاچوغه خميره .

د فطيري جوړولو کرنلاره :

\* په پيالو کې اوره واچوئ . او ويلى غوري په گله کړئ .

\* خميره په نيم گيلاس گرمو اوبو کې ويلى کړئ ، او په اوږو يې گله کړئ .

\* لرلر اوبه ورواچوئ ، ترڅو چې نيولى اوره شى ، او په پټه کړئ ، او په گرم ځاى کې يې

دوه ساعته کنبيردئ ، چې خمير شى .

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

\* دهگى په اندازه اوره په غوريچه کې کنبيردئ ، په مينځ کې يې پسته ورکنبيردئ ، په

غوريچه کې يې کنبيردئ .

\* داش گرم کړئ ، او غوريچه پکښې کنبيردئ ، ترڅو چې فطيره لاندې باندي پخه شى .



## دمربا فطيره

اړين مواد :-

دوه ونيم گيلاسه اوږه.

درې دانې دهگۍ ژړ.

نيم گيلاس بوره.

يوه کوچني پاکت کوچي.

يوه کاچوغه بيگينگ پوډر.

يو گيلاس مربا.

د فطيرې پخولو کړنلاره :-

\* په يوه پيالو کې اوږه ، بيگينگ پوډر ، بوره ، کوچي ، او دهگۍ ژړ واچوئ ، ويبي اغږئ چې نيولي اوږه شی .

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

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

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

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



د خورما حلوا (1)

اړين مواد :-

يو كيلو خورما ( کجوره )

يو نيم گيلاس دغوا غوړي

دوه گيلاسه اوږه .

يوه کوچني کاچوغه ميده هيل .

ميده بادام يا کونجتي دښکلا دپاره .

د حلوا جوړولو کړنلاره :

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

\*دییگ پر اور باندی کړئ ، غوړي وديگ ته ورواچوئ ، وروسته اوږه ورواچوئ ، اوږه لږئ ترڅو چي اوږه خام سره (ژړ) شی ، وروسته خوما ورواچوئ ، ښه بي سره گډه کړئ وبي لږئ ترڅو چي اوږه بي سره شی .  
\* هیل په گډه کړئ او ددیگ څخه اور مړ کړئ .  
په غاب کي بي واچوئ او کونجتي پروپاشئ .  
نوټ: که دخورما ( کجوره ) حلوا کلکه وی خورما ( کجوره ) لږڅه زیاته ورواچوئ او که حلوانری وي اوږه لږنور ورسره کړئ او دحلوا سره بي گډه کړئ .

### دخورما ( کجوره ) حلوا (2)

اړین مواد :-

نیم کیلو دمندکو څخه پاکه خورما ( کجوره ) .

یو نیم گیللاس اوږه .

یو گیللاس دغوا غوړي .

دحلوا جوړولو کړنلاره:

\*دییگ پر اور باندی کړئ ، غوړي وديگ ته ورواچوئ ، وروسته اوږه ورواچوئ ، اوږه لږئ ترڅو چي اوږه خام سره (ژړ) شی ، وروسته خوما ورواچوئ ، ښه بي سره گډه کړئ وبي لږئ ترڅو چي اوږه بي سره شی .  
نوټ: که دخورما ( کجوره ) حلوا کلکه وی خورما ( کجوره ) لږڅه زیاته ورواچوئ او که حلوانری وي اوږه لږنور ورسره کړئ او دحلوا سره بي گډه کړئ .  
دکو پړي او دخورما حلوا (3)

اړین مواد :-

یو کیلو دمندکو څخه پاکه خورما ( کجوره ) .

یو نیم گیللاس اوږه .

یو گیللاس دغوا غوړي .

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

دحلوا جوړولو کړنلاره:

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

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

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

اړين مواد :-

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

يو نيم گيلاس اوږه.

يو گيلاس د غوا غوړي.

لږ څه تيبلي كونجتي.

د حلوا جوړولو كرنلاره:

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

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

نوټ: كه د خورما (كجوره) حلوا كلکه وي خورما (كجوره) لږ څه زياته ورواچوئ او كه حلوانري وي اوږه لږ نور ورسره كړئ او د حلوا سره يې گډه كړئ.  
د خورما حلوا (5)

اړين مواد :-

يو كيلو خورما (كجوره).

دوه گيلاسه سپين اوږه.

اوه گيلاسه اوبه

يو گيلاس سره اوږه.

دوه ونيم گيلاسه غوړي.

نيمه كاچوغه ميده ادوه.

نيمه كاچوغه ميده هيل.

د حلوا جوړولو كرنلاره:

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

سهار خورما (كجوره) صافه كړئ او په لاسو كې سره و موريئ ، مند كې ځنې وباسئ په صافه كې كنبيردئ .

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



دانیسون بسکوت

اړين مواد :

يونيم گيلاس اوږه .

6دانی هگي .

يوه کوچني كاچو غه ديگينگ پوډر .

يو گيلاس ميده بوره .

يوه کوچني كاچو غه انيسون .

د بسکوت جوړولو کرنلاره :-

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

### باشمبلا داناناس سره

اربن مواد :

دوه دبليہ اناناس .

يودبلي پيروى ( ملايى )

دخورو 5 کاچوغي اوره .

لرځه کوچي .

6 توتې دکپرى پنير .

يو گيلاس شيدې .

6 کاچوغي بوره .

خورپسکوټ .

دباشمبلا د جوړولو کرنلاره :-

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

بي واچوئ .

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

رنگ ژرسي ، وروسته داناناس اوبه ورواچوئ ، بنه بي ولرئ ، چي لږنيولى سي اورخنى

مړکړئ .

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

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

غوريچه کي بي پراناناس برسيره واچوئ .

\* پسکوټ ميده کړئ او پرسري وروپاشئ .

\* په يخچال کي بي کنسېردئ .



### د ادوي (دال چيني) بسکوت

اړين مواد:

دری نیم کیلاسه اوږه.

یو کیلاس دغوا غوړي.

نیم کیلاس میده بوره.

یوه کاچوغه د بیګینګ پوډر.

دوی دانی هګۍ.

یوه کوچني کاچوغه میده دال چنی (ادوه).

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

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

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

ولړئ.

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

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

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

\* په یخچال کې یې نیم ساعت کنسیرډئ.

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

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

جوړ کړئ.

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

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

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

## د گامپنبو د شیدو بسکوت (1)

اړین مواد:

درې غټ دبلیه دگامپنبی شیدې.

گیلاسه پیسته.

نیم کوچني گیللاس د غوا غورې.

یو گیللاس میده کوپړه.

یوه کوچني کاچوغه هیل.

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

\* پیسته میده کړئ.

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

سره ګډه کړئ.

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

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

لاندي سور شي.

• بسکوت چې سور شي، ستاسو د خونې سره سم یې توتی توتی کړئ او په غابو کې یې

واچوئ.

## د گامپنبو د شیدو بسکوت (2)

اړین مواد:

یو غټ پاکټ خور بسکوت.

نیم گیللاس میده کوپړه.

میده پیسته د بنکلا دپاره.

یونیم پاکټ کوچي.

یو غټ دبلې دگامپنبی شیدې.

د بسکوت جوړولو کرنلاره:

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

\* نوموړی بسکوت د کیک په غوریچه کې واچوئ.

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

\* په گرم داش کې یې لس دقیقې کنبیږدئ.

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

توتی کړئ.

## د جنغوزي نرم پسکوت

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



## دمالتي پسکوت

- ارپين مواد:
- دوه نيم گيلاسه اوره.
- يو گيلاس تراش سوي کرافت پڼير.
- نيم گيلاس غوري.
- يو گيلاس مایع شیدې.
- دوې دانی هگی.
- يوه کاچوغي ديکينگ پوډر.
- يوه هگی دبنکلا دپاره.



د بسکوت جوړولو کړنلاره:

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

د پنیر او مالګې (نمکین) بسکوت

اړین مواد:

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

د شیدو روغاني

اړین مواد:

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

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

اړين مواد:

پنځه گيلاسه اوړه.  
درې دانی هگی.  
يو گيلاس مايع شيدې  
يو گيلاس غوړي.  
يوه دخوړو کاچوغه خمېره.  
يوه دخوړو کاچوغه ديبگينگ پوډر.  
يو نیم گيلاس ميده بوره.  
يوه کوچني کاچوغه هيل.  
دروغاني دپخولو کړنلاره:

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

ارین مواد :-

یوه گیللاس او د گیللاس څلرمه برخه غوړي .

یو گیللاس بوره .

دوه گیللاسه اوږه .

د ښلا د پاره پیسته .

فانیلا .

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



بیتزا (1)

اړین مواد :

1گیلاس شیدې

نیم گیلاى غوړي.

5دانی هگى.

نیمه کوچنی کاچو غه مالگه

یوه دمستو کاچو غه خمېره.

دوه نیم گیلاسه اوړه

یوه کاچو غه دبیکنگ پوډر.

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

دبیتزا داوړود جوړولو مواد

یوه کاچو غه

نیمه دچایو کاچو غه بوره

یوه کاچو غه دزیتون غوړي

دوه گیلاسه اوړه

نیمه دچایو کاچو غه مالگه

دگیلاس دری برخی گرمی اوبه

پربیتزا برسره داچولو دپاره اړین مواد :-

یوه دانه رومی.

250-300 گرامه زيتون

خواړه مرچک

250 گرامه پنير

يو پاکټ درو ميانو معجون

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

زیتون خواړه مرچک او پنیر به میده کړئ

دبتزا داوړو جوړولو تگلاره:

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

پریردئ.

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

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

اوړه تقریبا دوه برابره سی.

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

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

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



بیتزا (2)

ارین مواد:

دو نیم کیلاسه اوړه.

یو کیلاس تودی شیدی.

نیم کیلاس غوړی.

یوه کاچو غه خمپره.

2 کاچو غی درمیانو معجون.

ددو درمیانو او به .

شنه خواړه مرچک.

تراش سوی پنیر.

میدہ تورزیتون.

لر مالگه

مساله

تور مرچ

دبتزاد جورولوتگلاره:

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

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

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

بيا پر اوږو باندي دروميانو معجون او هغه ليعاب چي تاسو جوړ کړي و اوار کړئ .  
وروسته به زيتون او پنير هم پر وږدي او غوريچه به په داش کي کښيږدئ چي پوخ شي .  
ټوټي ټوټي يي کړئ ، و ميلمنو او ماشومانو ته يي تقديم کړئ .

### بيتزا (3)



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

درې گيلاسه اوره دوي داني روميان

نيم گيلاس غورپي . يوه کاچوغه کتشف

يوه دانه هگي يوه دانه پياز

يو گيلاس مايع شيدې . دوي داني خواړه شنه مرچک

يوه کاچوغه خميره . ميده بنوون پنير

مالگه. موزيلا پنير

دارو

دييتزا دپخولو کړنلاره:-

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

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

#### بييتزا (4)

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

څلور گيلاسه اوږه درې داني روميان

دگيلاس درې برخي غوړي. يوه کاچوغه کتشف

يوه دانه هگۍ درې داني پياز

يو گيلاس مايع شيدې. دوې داني خواړه شنه مرچک

يوه کاچوغه خميره. ميده بنوون پنير

مالگه. موزيلا پنير

اوبه مالگه

نيمه کاچوغه تور مرچ

دوې زڼي هوږه

دوې کاچوغي غوړي

دوې کاچوغي دروميانو معجون

درې داني گازري (زردکی)

ديتزا دپخولو کړنلاره:-

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





## شربت او کوکتیل





### دليمو شربت

ارپين مواد:-

6 دانې كاغذې ليمو.

6 گيلاسه اوبه.

6 كاچوغي بوره يا ستاسو دخونبې سره سمه بوره.

6 توتې يخي.

د شربتو جوړولو كرنلاره:

\* ليمو پاك پريمخئ، توتې توتې يي كړئ، او په جو سر كې يي واچوئ، د جو سر ماشين چالان كړئ، ترڅو چې شربت جوړ شي.

\* اوبه، بوره او يخي ورواچوئ بڼه يي سره گډه كړئ، صاف يي كړئ او په گيلا سو كې يي واچوئ.



### دتازه ميوې او شيدو شربت

ارپين مواد:

درې گيلاسه يخي شيدې.

ديوې هگې سپين.

لږ څه دخوړو رنگ.

درې کاچوغي بوره.

دوې کاچوغي دتوت دشربتو پوډر.

6 کاچوغي ايشولې ټکيدلې سيب.

دشربتو جوړولو کړنلاره:

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



دختکي شربت

ارين مواد:

کوچني نيم استنبول.

بوره

يوه کاچوغي ارغ گلاب.

لرڅه اوبه

دشربتو جوړولو کړنلاره:

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



دگل گلاب شربت

اړين مواد :-

دوه گيلاس ه بوره

يو گيلاس اوبه

د نيم ليمو اوبه .

نيم گيلاس ارغ گلاب .

نيم گيلاس جنغوزی .

دوه څاڅکی دگل رنگ .

د سربتو د جوړولو گړنلاره :-

- د يگ پر اور باندی کړئ ، اوبه ، بوره او د ليمو اوبه ورواچوئ ، بنه يي ولړئ ترڅو چي بوره ويلى شى او پنځه دقيقې وايشيږي ، وروسته دوه څاڅکی رنگ ورواچوئ .
- په يخچال کي يي کښيږدئ ، چي يخ شى .
- د گيلاسو دريمه دنوموړو خوږو اوبو څخه ډکه کړئ ، د گيلاس پاته دوې برخي يخي اوبه او جنغوزی ورواچوئ ، او بنه يي ولړئ . پنځه گيلاس ه شربت ځنی جوړيږي .



دروميانو شربت

اړين مواد :-

دوه گيلاس ه دروميانو اوبه .

نیمه کوچني کاچوغه مالگه.

نازکه کشه پیاز.

لږ څه سره مرچک

یخي

د شربتو د جوړولو کړنلاره:-

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

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

مات سي او شربت یخ شی.



د کورتوبې شربت

اړین مواد :-

یو گیلاس کوتوبه.

اوبه

د کوتوبې و شربتو جوړولو کړنلاره:-

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

خو چي دوې دقیقې راوایشیږي.

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

د ټوکره په کڅوړه کی واچوئ ، او شپږ گیلاسه اوبه ورواچوئ ، کڅوړه کښیکارې چي

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

صاف سي

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

خاڅکی ارغ گلاب ورواچوئ ، ښه یي سره ولږئ.



د تريو انار شربت

اړين مواد :-

خوداني انار

اوبه

د شربتو جوړولو کړنلاره :-

\* دانار اوبه وباسئ ، صافي بي کړئ.

\* ديگ پر اورباندي کړئ ، دانار اوبه ورواچوئ ، تر څو چي وايشيري.

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

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

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

خاڅکي ارغ گلاب واچوئ.



د خوړولي شربت

اړين مواد :-

يو گيلاس ميده خوړولي .

نيمه کوچني کاچوغه کربونات .

لس گيلاسه اوبه .

د خوړولي د شربتو د جوړولو کړنلاره :-

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

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

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

## د کيلې او انځر شربت

اړين مواد:-

3 گيلاسه شيدې.

1 کاچوغي بوره.

5 دانې وچ انځر خيسته سوي.

2 دانې کيلې.

د کوپرې ميده پسکوت.

د شربتو جوړولو کړنلاره:

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

خو چي شربت جوړ شي.

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



## د نعناع شربت يا جوس

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

ډول جوس بايد د ماشومانو مو ورته تيار کړي.

اړين مواد:-

د نعناع د يوې دستې د څلرمې برخې پانې.

د درو دانو ليمو اوبه

بوره د ضرورت په اندازه

يوه ټوټه يخې.

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

گيلا سو کې واچوئ.



رنګا رنګ جوس

اړين مواد:

دوې دانې کيلی .

دوې دانې ام .

دری کاچو غی پوډری شیدې

یوه کاچو غه عسل .

اته دانې زمینی توت .

شپر ګیلاسه اوبه

دوې کاچو غی دتانیج پوډر .

د نیم لمبون اوبه .

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

ګیلا سو کی بی واچوئ .



د پاچهانو شربت

اړين مواد:

نیم لیتر شیدی .

یوه ټوټه فنیر (کیری) .

یو لوی ګیلاس دمالتی اوبه

دتریو لیمبو اوبه

بوره د ضرورت په اندازه .



که شفتالو وی د شفتالو اوبه.

ټوله په برقی ماشین (جوسر ماشین) کی واچوئ، تر خوچی شربت خنی جوړ سی  
بیا بی په یخچال کی دوه ساعته کنسیردئ، وروسته بی دننعا په پانو بنائسته کړئ.



طبقه طبقه شربت

ارین مواد:

خلور مختلفی میوی زمینی توت، اسطنبول، شفتالو، کیله.

یو پاکت دریب ویب

ملایی (پیروی).

نیم گیلاس شیدی.

د شربتو جوړول:

دریم ویب د پیروی او شیدو سره ښه گډه کړئ.

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

به ورواچوئ برقی ماشین (جوسر ماشین) به چلان کړئ تر خوچی تاوده سی.

گیلاسونه به راواخلي د هر ډول جوس خخه به لږ لږ طبقه طبقه په گیلاس کی واچوئ، که مو

خوښه وه دلیمو اوبه هم خو خاڅکی ورواچوئ.

داروموسه.

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

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

ورکوی او عمر بی 8 میاشتی وی

یو لیتر شیدی.

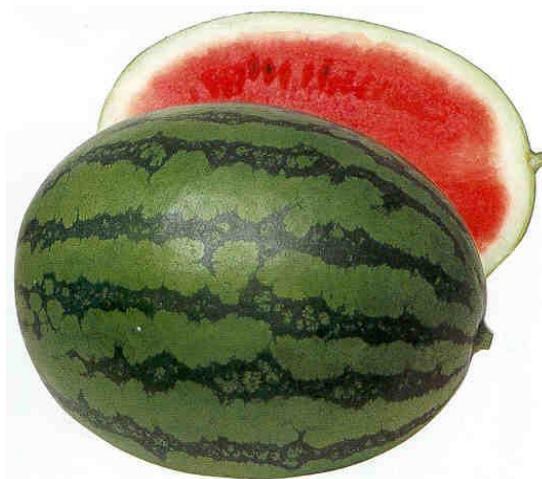
12 دانی خورما (کجوره).

لږ څه فانيلا د خوند د ښوالی د پاره .

بوره د ضرورت په کچه

د شربتو جوړولو کړنلاره :-

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



دهندوانې شربت

اړين مواد :

يو کيلو هندوانه .

نيم کيلو خټکی .

نيم گيلاس بوره .

يخی .

د شربتو جوړولو کړنلاره :-

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

چالان کړئ

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

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

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

که ارغ گلاب لږ څه ورواچوی خوند به يي نور هم ښه سي . په مزه مزه يي وڅښئ . دارو موسه .

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

دمعشوقی شربت

يو کيلو سره خوږه هندوانه .

نیم کیلو خوړ استنبول.

نیم گیلاس بوره.

نیم گیلاس ارغ گلاب.

لږ څه یخی.

د شربتو د جوړولو کړنلاره:

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

تر صافولو وروسته یی بیرته په ماشین کی واچوئ.

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

، کله چی بوره ویلی سي په جیک کی یی واچوئ، او ارغ گلاب ورواچوئ.

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

سي د شربتو خوند به تریخ وی.

### د فیمتو کوکتیل

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

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

ورواچوئ.

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

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



### د مالتي کوکتیل

دری گیلاس د مالتي او به..

5 کاچوغي عسل.

دوی دانی کیلی وړی ټوټی.

یوه ټوټه دیخی.

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

## د تانج د پوډرو کوکتیل

2 دانی کیلی .

بوره د ضرورت په اندازه.

سره منبه

درې کاچوغی د زمینی توتو تانج پوډر.

فانیلا

لږ څه یخی ،

خلور کیلا سه اوبه.

درې کاچوغی پوډری شیدی.

د کوکتل جوړولو کړنلاره:-

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

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

په کیلا سو کی بی واچوئ.



## د ایس کریم کوکتیل

اړین مواد:

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

## یخ کوکتیل

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



# چای





### د ویلنی (نعناع) توری چای

اړین مواد

یولیتراوبه

دوې کاچوغي توری چای

20 پانی نعناع

د چایو جوړولو کړنلاره: -

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

### د ویلنی (نعناع) چای

اړین مواد:

یولیتراوبه

20 تاره تازه ویلنی (نعناع)

بوره

د چایو جوړولو کړنلاره: -

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



### د شونډ ادرک (ادرک) چای

اړين مواد :

يوليتراوبه

يوه ټوټه تازه ادرک

بوره

د چايو جوړولو تگلاره:-

ادرک سپين کړی و اړه و اړه يي ميده کړی

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

بي و ايشوئ ، په ترموس کی يي واچوئ سړي وړ بند کړئ ، لس دقيقی وروسته يي وچنبئ

### د ملخوځو (طبی) چای

اړين مواد :

يوليتراوبه

دوی کاچوغي ملخوځی

بوره

د چايو جوړولو تگلاره:-

ملخوځی په اوبو کې ښه و ايشوئ چی رنگ يي ژړ سي په ترمس کی واچوئ سر وړ بند کړی

لس دقيقی وروسته يي خوږې کړئ او يي وچنبئ .

د ماشوم مور ته زیاته گټه لری شيدې ډيری .



### د زعتر (طبی) چای

اړين مواد :

يوليتراوبه

دوی کاچوغي درو مانيا ديمه زعتر

بوره ستاسو خونبه لکن تريخ ښه خوند کوی



د چایو جوړولو تگلاره :-

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



د گل بابونه (طبی) چای

ارین مواد :

یولیترا اوبه

یوه د خوړو کاچوغه گل بابونه

بوره یا شات (عسل) د خوړولو دپاره

د چایو جوړولو تگلاره :-

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

نوموړی چای په تشه خوا خنبل کیږی.

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

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

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

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

جوړی سی زیان لری.

تازه شنی چای

ارین مواد :

یولیترا اوبه

### 20 تاره تازه شنی چای

بوره

د چایو جوړولو تگلاره :-

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



د گل سرخ ( طبی ) چای

اړین مواد :

یولیترا اوبه

یوه کاچوغه گل سرخ

بوره

د چایو جوړولو تگلاره :-

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



د زعفران قهوه

اړین مواد :

4گیلاسه اوبه

## 3 کاجو غی قهوه

کوچنی کاجو غه زعفران

نیه کاجو غه میده هیل

دقهوی جوړولو تگلاره:-

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

## د شونډ (ادرک) قهوه

اړین مواد:

3 گیلاسه اوبه

5 کوچنی کاجو غی قهوه

دوی کوچنی کاجو غی هیل

د کوچنی کاجو غی خلرمه برخه لونگا و ادرک

لږ څه زعفران

دقهوی جوړول:

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



## ترکي قهوه

لمري قهوه په اوبو کې واچوئ بڼه ولړئ وروسته يې پر اور باندې کړی چې بڼه راوایشیږي  
د قهوي په گيلا سو کې وميلمنو ته تقديم کړی

## دمیوی ایس کریم

اړين مواد:

1 گيلاس شيدې

1 گيلاس بوره

يو گيلاس موسمی میوه

د دو هگيو ژړ

2 کاجوغي د پيرنيو پوډر corn floru

د ليمبو اوبه

د ايسکریم جوړول:

1- میوه دنیم گيلاس بوری سره پر اور باندې کړئ د ليمبو اوبه به ورواچوئ

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

ورواچوئ، لږ څه اوبه دويلي کيدو د پاره ورواچوئ

3- چې دواړه ساړه سو ه صاف کړی يې کړئ، دهگي ژړ ورواچوئ په بلاستکې کوچنی

سطل کې يې په يخچال کې کښيږدئ، تربلی ورځی پوری پسله هر يو ساعت یواری باید

ایس کریم ولړی چی یوه ټوټه نه سي او نرم پاته سي.

مریبا

دمربا دخرا بیدو لاملونه:

- کله چي مربا په مرتبانه کي واچوئ او دمرباني پر سر پلاستیک نه او سريبي وربند کړئ.
- کله چي ومربا ته بوره ورواچوئ او بڼه ونه ايشول سي او اوبه وچي نه کړي.



دمنې مربا

اړين مواد:

3 غټي داني منې

بوره

دلیمبو اوبه

دمربا جوړولو لولوتگلاره:

\* منه به سپينه کړي تور ځايونه به ځني لري کړي.

\* يوه منه به څلور ټوټي کړي په يخو اوبو به يي پريمنځي.

\* ورسته ترپريوللو به يي بيا څو ټوټي کړي ، او په يو ليتر ابوکي به يي وايشوي

چي نرمي شي.

\* په صافه کي به يي صاف کړي. په صافه کي به لږ زور پرو کړي ، چي اوبه يي وننيري.

\* ديو گيلاس دمنې اوبو اولب ته به يو گيلاس بوره ورواچوئ.

\* لږ څه دلیمبو اوبه ورواچوئ ، او پراوربه يي کښيږدي ترڅو چي گاته شي.

\* په مرتبانه کي به يي واچوئ.

### دالو بالو مربا

اړين مواد:-

دوه کيلو تازه الوبالو.

ددرودانو ترپولیمو اوبه.

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



دام مرباه

ارين مواد :

اومه ام دوه كيلو

بوره يونيم كيلو

هېل دولس دانې

غوري 250 گرامه

دپخولو کړنلاره :-

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

کي بي و اچوئ. دارو موسه.

## د الوبخارا مرباه

ارين مواد:

750 گرامه بوره

نيم كيلو خوره البخارا

10 دانې تور مرچ

10 دانې هيل

2 غټي کاجوغي ارغ (عرق) گلاب

لږڅه کوپره

دمربا د پخولو کرنلاره:

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

هر کله چي البخارا خورينه سوه داني به ځني ليري کړي

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

چي شربت تار وکړي.

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

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

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

## د الوچي مرباه

ارين مواد:-

الوجه نيم كيلو

بوره يو كيلو

هبل اته داني.

د پخولو کرنلاره:-

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

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

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

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



کڙي اور پي ورتيز کڙي او ويبي ايشوي. تر خويي اوبه وچي شي او مربا پخه شي، بيا هغه راکنسته کڙي. او پريڙي چي ساره شي بيا پي په مرتبانه کي واچوي.



د زرد کو مربا

اړين مواد :-

يو کيلو زرد کي

بوره نيم کيلو

هبل لس دانې

کوپره دوې کاچوغي.

د پخولو کړنلاره :-

زرد کي و تراشي او خلور خايه پي کڙي، څنگه چي ستاشي خوبه وي، که د زرد کو منځ کلک وي د تېري چري په څوکه پي ايسته کڙي، زرد کي په يونيم گيلاس اوبو کي و اېشوي صاف پي کڙي او په بل دېگ کي پي د بورې سره واچوي او سريې وربند کڙي، يو څو دقيقې وروسته پي وگوري، چي اوبه پي کڙي دي که پي اوبه کڙي وي بيا پي پر اور باندي کنسېږدي او تر هغه مهاله پي پخې کڙي چي زرد کي خوړيني شي او شربت پي خته شي بيا پدي کي کيوړه او هبل واچوي او راکنسته پي کڙي او کنسېږدي چي ساره شي. کله چي ساره سول په يوه مرتبانه کي پي واچوي او سريې بڼه وربند کڙي.

### د زرد کو حلوا

اړين مواد :-

لس دانې ميانه زرد کي.

دوه گيلاسه مايع شيدي.

بوره

يو کوچني کيلاس ميده کوپره.

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

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



د کډو مرباه

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

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

د هندوانې د پوستکي مرباه

ارین مواد :-

1 کیلو دهندوانی پوستکی چی بنه غورس وی

نیم کیلاس دلیمبو اوبه

دچایو کاچوغه میده هپل

دمرباه د پخولو کرنلاره :-

\* دهندوانی پوستکی بنه پریمنئی، هغه سوروالی حنی لیری کرئی او شین پوست حنی

وتوبی وروسته بی کوچنی کوچنی توتی کرئی.

\* په یوه دیگ کی لږ څه اوبه واچوئی، دهندوانی پوستکی ورواچوئی اور پسی بل کرئی تر

خو چی دهندوانی پوستکی پوخ شی.

\* کله چی دهندوانی پوستکی پوخ سو، دلیمبو اوبه ورواچوئی یو جوش ور کرئی دیگ

راکنبه کرئی او میده هیل ورواچوئی.

« کله چی ساړه شی په مرتبانه کی بی واچوئی، او سربیی محکمه وربند کرئی.



## د الوبالو مریاه (2)

ارین مواد :-

الوبالو نیم کیلو

بوره یو کیلو

هپل اته دانې.

د پخولو کرنلاره :-

پاخه الوبالو دوې توتی کرئی. مندکی بی وباسی بیا په یوه دېگ کی لومړی بوره او بیا الو

بالو ورواچوئی، او بنه بی سره گډه کرئی، او د دېگ سرور بند کرئی او 24 ساعته

بی کنبېږدئ، وروسته تر 24 ساعته بی پر اور باندي کرئی، او کرار کرار بی گرم کرئی، او

خو دقیقې وروسته بی سره ولړئی، چی الوبالو اوبه وکړی، کله چی اوبهو کړی اور بی ورو

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

### د بیې مرباه

ارین مواد :-

یو کیلویبی

څلور نیم کیلاسه بوره

اووه کیلاسه اوبه

لس دانې هیل

لس دانې لونگ

لس ټوټي ادوه

یوه کاچوغه جوهر لیمو

د مربا د جوړولو کړنلاره :-

\* بیې پاک پریمنځی ، سپین یې کړی ، او ټوټې ټوټې یې کړی.

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

د بیې ټوټې ورواچوئ نیم ساعت یې وایشوی ، وروسته هیل ، ادوه ، لونگ او جوهر لیمو

ورواچوئ یې پر خام اوړی پریردئ تر څو د بیې رنگ زړو سره ته مائل سي پوه سی چې مربا

پخه سوه

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



د سرخوچي مربا (1)

ارین مواد :-

دوه کیلو د مندکو څخه پاکه سرخوچه.

یو کیلاس اوبه.

دیوه تریو لیمو اوبه.

- دوه كيلو بوره .  
دمر با دپخولو تگلاره:-
- سرخوچه پر منځ دوه ځايه كړئ او مندكي يې ځني را وباسئ ، لږ قدری مندكي ماتي كړئ .
  - په نيقلی ديگ كې سرخوچه ، د سرخوچې ماتي سوی مندكي اوليمو اوبه واچوئ ، پر خام اور يې باندي كړئ پنځلس دقيقې يې ولږئ ، ديگ د اور څخه راكنسته كړئ .
  - بوره ورواچوئ ، او دلرگي په كاچوغه يې بنه ولږئ تر څو چې بوره پكنسي ويلى شي .
  - وروسته ديگ دوهم وار پر اور باندي كړئ تر څو چې مريا راوايشيږي ، پنځلس دقيقې يې ولږئ ، كه چيري څگ وكړي هغه ځني ليري كړئ .
  - كله چې مريا سره شي په مرتبانه كې يې واچوئ ، د مرتباني پر سر پلاستك كنبيردئ او سري وربند كړئ .

### د سرخوچې مريا (2)

- ارپن مواد :-  
دوه كيلو دمندكو څخه پاكه سرخوچه .  
دوه كيلو بوره .  
ددوترو ليمو اوبه .  
دمر با دپخولو تگلاره:-
- \* په نيقلی ديگ كې يو يوقطار سرخوچه او برسيره بوره پر ودوړوئ د ديگ سرورپت كړئ دمانام څخه تر سهاره يې داسی كنبيردئ .
  - \* سهار به سرخوچه اوبوره سره وبنوروئ ، چې بوره لږ څه ويلى سي ، ديگ پر خام اور باندي كړئ ديگ بنوروئ چې مريا ونه موبنلي .
  - \* كله چې مريا وايشيږي ، اور لږ پسې تيز كړئ ، پنځه دقيقې ديگ وبنوروئ .
  - \* مريا په غټ لوبني كې راچپه كړئ او لس ورځي يې ولمرتته كنبيردي ، وروسته يې په مرتبانه كې واچوئ .

### دنارنج د پوستكي مريا

- ارپن مواد :-  
يو ونيم كيلو نارنج .  
د يوه تريو ليمو اوبه .  
شپر گيلاسه اوبه .

## 15 گيلاسه بوره.

دمربا دپخولو تگلاره:-

- نارنج پاڪ پريمئڻي، ٻه تيره چاره بي لڙخه وگروئ، وروسته پرمئڻي دوي ٽوٽي ڪري.
- نارنج اوبه ڪري، پوستڪي بي بنه نازڪ نازڪ پري ڪري.
- دنارنج اوبه صافي ڪري، توپاله او مندڪي بي دٽوڪره په ڪخوره ڪي واچوئ.
- په نيقلئ ديگ ڪي دنارنج اوبه، دليمو اوبه، اوبه، او توپالي ڪخوره واچوئ په ديگ پسي خام اوربل ڪري ترخو چي واشيري يو ساعت بي وايشوئ ترخو دنارنج پوستڪي بنه نرم شي، ديگ داوڙخه راکبسته ڪري.
- دتوپالي ڪخوره دديگ خنخ راوباسئ وڪخوري ته خه زور ورڪري چي اوبه بي په ديگ ڪي توي شي.
- بوره وديگ ته ورواچوئ ديگ پراورباندي ڪري، ديگ لڙي ترخو چي 15 دقيقې واشيري، ڪه پرسر ڳوڙهي هغه خني ليري ڪري.
- ڪله چي مرپا سه شي په مرطبانو ڪي بي واچوئ، دمرباني پرسر پلاستڪ داسي ڪنسرپڊي چي په مرپا پوري موبليڙي او سري وربند ڪري.

## دگل گلاب مرپا

اڀين مواد:-

نيم ڪيلو گل گلاب.

يوونيم ڪيلا بوره.

دو ترو ليمو اوبه.

خلور گيلاسه اوبه.

دمربا دپخولو تگلاره:-

- گل گلاب پاني پاني ڪري، په نيقلئ ديگ ڪي بي واچوئ نيمه برخه دبوري دگل گلاب وپانو ته ورواچوئ دديگ سرورپت ڪري او تر سهاره بي داسي ڪنسرپڊي.
- په بل ديگ ڪي پاته نيمه برخه بوره، اوبه، او ليمو اوبه واچوئ ديگ پر خام اوري باندئ ڪري، دلرگي په ڪاچوغه بي بنه ولڙي ترخو چي واشيري پنخه دقيقې بي وايشوئ.
- نوموري شيره دگل گلاب وپانو ته ورواچوئ ديگ پر خام اورباندي ڪري، دلرگي په ڪاچوغه بي بنه ولڙي ترخو چي واشيري پنخه دقيقې بي وايشوئ.

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



### د زردالو کومبوت

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

### د الوبالو کومبوت

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

د يوه ليمو اوبه چي دالو بالو خپل رنگ وساتي.

د کومبوت و جوړولو کړنلاره:-

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

### د شفتالو کومبوت

ارپين مواد ک-

دوه کيلو تازه شفتالو.

شپږ گيلاسه اوبه.

درې گيلاسه بوره.

د کومبوت و جوړولو کړنلاره:-

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





## سمبوسې





## منتو

اړين مواد:-

د 63 دانو منتو د جوړولو دپاره كچه

خلور گيلاسه اوږه

مالگه

يو گيلاس غوړي

يوه دانه هگي

خلور دانې پياز

يو گيلاس او د گيلاس خلمه برخ او به.

يو نيم كيلو كوفته او لږ څه لم.

يوه كوچني كاچوغه تورمرچ.

د منتو د جوړولو كرنلاره-

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

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

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

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

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

ورواچوئ لږ څه يې ولږئ اور مړ كړئ.

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

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

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

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

- \* دمنتو دینگ نیم داو بو خخه ډک کړئ ، پر اور يي باندي کړئ.
- \* دمنتو دینگ صافي غورې کړئ او منتو داسی پکښی کښیږدئ چی یو دبل سره ونه موبلی ، د دینگ سرپوښ پر کښیږدئ.
- \* په نیم ساعت کي هغه دلاندني صافي منتو پخیري هغه په غاب کي کښیږدئ.

### یغمش



- ارین مواد :-
- 3 گیلایسه اورپه
- نیم گیلایس غورې
- نیمه کاچو غه دبیکنگ پوډر
- دوې دانې هگی
- دگیلاس درې برخې اوبه.
- کوفته ، یوه دانه پیاز ، مالگه ، تورمرچ ، توری دانې (وانجه)
- داوړو جوړولو کړنلاره:
- \* اورپه ، اوبه ، مالکه سره گډ کړئ یو ساعت یې پټ کړئ چې خمیر سي وروسته دهگی دژر په اندازه حوالې ځنی جوړی کړئ 15 دقیقې یې داسی پریردئ.
- \* کړایي په اور باندي کړئ پیاز ، تورمرچ او سپینه څیره ورواچوئ ترڅو چې پیاز لږ سره سي کوفته تورمرچ ، دارو ورواچوئ چې کوفته لږ پخه سي.
- \* داوړو حوالی اوارۍ کړئ ، په منځ کي ییکوفته ورواچوئ دڅلورو خواو اورپه پر کوفته بند کړئ. او برسیره یې دهگی په ژر ولړئ. دداش غوریچه په غوړو غوره کړئ په غوریچه کي کښیږدئ. په داش کي کښیږدئ

## د کوفتې او ورجو سمبوسې

ارپين مواد :-

دوه گيلاسه ورجې

کوچني نيمه کاچوغه مالگه

يوه کوچني کاچوغه کوکومن

بيوه دانه هگي

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

نور هم ښه شي

دکوفتې دپخولو کرنلاره:

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

بي ږدئ چي سرې شي .

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

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

کوفته سره کرې . داروموسه .



د چرگ د غوښو سمبوسې

ارپين مواد :

يوه دانه چرگ

يوه خواله اوږه

يوه دانه پياز

يوه دانه رومي

يو کوچني گيلاس غوږي

يوه دانه هگي

مالگه ، تورمرچ

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

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



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

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



دهگي او کوفتي سمبوسې

ارين مواد :-  
 نيم کيلو کوفته  
 څلور گيلاسه اوږه

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

دپخولو کرنلاره:

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

## مالگين بريک

اړين مواد :-

داوړو جوړولو دپاره اړين مواد :-

پنځه گيلاسه اوږه.

دوه گيلاسه سره اوږه.

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



پرموزه

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

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

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

### دورجو او کوفتي سمبوسې

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



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

- \*ورجی پاکى پريمئخى ، په اوبو کي يي دوه ساعته خيشتي کړئ .
- \*دکړايي پراور باندي کړئ ، کوفته ورواچوئ ښه يي ولړئ ، وروسته بازاليا ورواچوئ ښه يي ولړئ ، وروسته ورجی او دکټوی دارو ، مالگه ورواچوئ تر هغه وروسته بيا بنوروا ورواچوئ ترڅو چي اوبه وچي کړئ او ورجی پخې شي .
- داوړو څخه کوچني ځوالي جوړي کړئ ، دمستطی په شکل ټکي ځنی جوړي کړئ او يوه کاچوغه دکوفتي پکښی واچوئ ، څنډې يي وربندي کړئ ، په غوره غوريچه کي کښيږدئ ، په غوريچه کي بايد يوه دبلی څخه لږڅه ليري وى چي يوه دبلی سره ونه موبليږي .
- په گرم داش کي يي کښيږدئ چي لاندي لږڅه پاخه سي وروسته دداش پورتنی برخه پر ولگوئ چي مخان يي هم سره شي . داروموسه .

### سمسو

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

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



### د غوښو ډوډی

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

مالگه و تور مرچ.

يوه دسته ميده گندنه.

دوي دانې ميده سوي پياز.

دپخولو كرنلاره:-

- اوږه غليل كړئ ، مالگه او دډوډي سوډا ورواچوئ و
- خميره په لږ څه اوبو كې ويلي كړئ داوږو سره گډه يې كړئ او غوړي هم ورواچوئ.
- هگي ماتي كړئ بڼه سره ولړئ په اوږو يې گډي كړئ.
- داوږو څخه ځوالي جوړي كړئ او ځوالي يو ساعت پوتې كړئ.
- په غوريچه كې ځواله اواره كړئ چې دټكي څنډي يې يو سائتي جگه وي.
- كړايي پر اور باندي كړئ بيله غوړو كوفته ، پياز ، مالگه ، تورمرچ ورواچوئ بڼه يې ولړئ ترڅو چي اوبه وچي كړي. ساړه يې كړئ او گندنه په گډه كړئ.
- په داش كې ډوډي كښيږدي ترڅو چي پخه شي.



دغونښواو تركارې فطيره

پر فطيره داچولو دپاره اړين مواد :-

يو پاو توري غونښي.

يوه غټه كاچوغه غوړي.

\* يو كيلو تركارې ، ذردكي ، پتاتي ، بازاليا ، بنوروا ، تورمرچ او مالگه.

داوږو دپاره اړين مواد :-

يو پاو اوږه

نيمه كوچني كاچوغه مالگه.

دوي غټي كاچوغي كوچي.

اوبه

دوي غټي كاچوغي مستي

دجوړولو كرنلاره:

- په غورپو کي پياز سره کړئ ، کوفته ورواچوئ تر خوچي کوفته پخه شی .
- ترکاری او دکټوی دارو دکوفتې سره بنه گډه کړئ داسي يي پريردئ چي کوفته سره سي
- اوږه غلبيل کړئ ، مالگه و کوچي او اوبه په اوږو گډه کړئ چي نيولی اوږه ځنی جوړ شی يو ساعت يي داسي کنبيردئ .
- اوږه دمسطتيل په شکل 15 X 18 سم او ار کړئ .
- کوفته پر اوږو داسي اواره کړئ چي ځنډی يي خالی وی بله ځنډه يي پر راواړوئ او ځنډی په مستو ولړئ او بندي يي کړئ .
- غوريچه په مستو غوره کړئ او فطيره پکبسي کنبيردئ ، فطير په منځ کي سوري کړئ چي بخار ځنی ووزي .
- په گرم داش کي يي نيم ساعت کنبيردئ چي پخه شی . دارو موسه .



دمغزاني او پښير فطيره

- اړين مواد :-
- دوه گيلاسه اوږه .
  - نيم گيلاس کوچي .
  - دوې کاچوغي ميده مغزيانه .
  - نيم گيلاس مايع شيدې .
  - لږ څه مالگه .
  - دوې کاچوغي خميره .
  - بيگينگ پوډر
  - دوې دانې هگي .
  - دوې کاچوغي روم پښير .
  - لږ څه فانيلا .
  - د فگيري ددپخولو کړنلاره :

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

### دگندنې او پارسلې فطيره

اړين مواد :-

يوه غټه دسته گندنه يا پارسلې .

يو گيلاس اوږه .

6 دانې هگۍ .

يو گيلاس غوړي

يوه دانه غټ سور رومي .

دوې دانې ميانه پياز .

نيمه کاچوغه تور مرچ .

مالگه .

دپخولو کړنلاره :-

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

### دگندنې ، پتاهو او ذرد کو فطيره

اړين مواد :-

شپږ دانې هگۍ

دوې دانې تراش سوی ذردکی

دوې دانې ایشولی پتاتې .

یوه غټه کاچوغه میده پارسلې .

یوه غټه کاچوغه غوړي .

یوه دانه میده سوی پیاز .

مالگه

تورمرچ

دپخولو کرنلاره :-

\* ایشولی پتاتې سپینی کړئ او ویی کوئ .

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

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

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

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

## د مالگې فطیره

اړين مواد :-

شپږ گیلایه اوږه .

یو گیلایه غوړي .

یوه ونیمه کاچوغه مالگه .

اوبه

د فطری دپخولو کرنلاره :-

• مالگه او اوږه سره گډه کړئ .

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

• داوړ څخه دکوچني مالتې په کچه ځوالې جوړی کړئ .

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

• ورسته دټکیانو مخان په غوړو وروغور کړئ .

- ٽوله ٽڪيانې څلور کونجه بندي ڪري او پوتی بي ڪري چي وچي نه شی.
- وروسته بي داوڙو دلرگي به زريعه اوارى ڪري.
- طبخى پر او باندي ڪري کله چي طبخى سور سو اوريبي خام ڪري ، طبخى غور ڪري ا ٽڪيانى پڪنى پخي ڪري.



دگندنې پيرکي (1)

ارين مواد :-

دگيلاس درې برخى غوري.

پنڇه گيلاسه سپين اوره.

يو گيلاس سره اوره.

يوه دانه هگى.

اوبه

يوه کوچني کاچوغه مالگه.

داوڙو دجوڙولو ڪر نلاره :- اوره بي دهندى سمبوسو په خير جوڙيڙي.

\* اوره په يوه غٽ لوبنى کي غليل ڪري ، مالگه ورواچوئ ، په مينځ کي کڍي جوڙ ڪري ،

غوري پڪنى واچوئ ، هگى دوي دانې هگى پڪنى ماتي ڪري ، لاس په غورو غور ڪري

اوره سره گڏ ڪري ، اوبه او لڙ لڙ ورواچوئ ترڇو چيبي نرم اوره شی ، داوڙو څخه دمالتي په

کچهڄوالي جوڙي ڪري.

\* پتنوس په غورو غور ڪري او ڄوالي هم دپاسه په غورو غوري ڪري په پتنوس کي بي

کنسپڙي په لوند ٽوڪره بي پتي ڪري دري څلور ساعته بي پريڙي ، که ٽوڪروچ شی لڙاوبه

پروپاشي .

په فطيره کي داچولو ارين مواد :-

دوي دستي ميده گهنده.

يوه دانه وچ رومي ميده سوي.

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

### خوړ غړي ( مطبق )



(2)

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

### د باغليو غړي ( مطبق )

(3)

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

### د پښير فطيره

اړين مواد :-

دوه گيلاسه اوږه .

پنځه کاچوغي پوډري شيدي .

نيم گيلاس غوړي .



يوه کوچني کاچو غه خميره.

يوه دانه هگي.

يوه کوچني کاچو غه بوره.

يو کوچني گيلاس د سندويچ پښير.

يوه کوچني کاچو غه وانجه (توري داني)

يو گيلاس سپين پښير.

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

د پخولو کرنلاره:-

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

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

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

اواريزي ، په پلاستک کي يي يو ساعت پټ کړئ.

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

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

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

سره ډيره نژدې نه وی.

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

کړئ.

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

شی.



دنخودو سبوسپي

ارين مواد :

5 گيلاسه نخود 24 ساعت په اوبو کي خيسته کړئ

يو گيلاس تازه ميده پارسلې

يو گيلاس تازه ميده گشنېز

يوه دانه تراش سوي پياز  
 يوه کوچني کاچو غه ديبگينگ پوڊر  
 مالگه او سپينه خيره  
 د سمبو سو دپخولو کړنلاره:-

- نخود دابو خخه راو کاري او په برقي ماشين کي بنه ميده کړي چي لاندې اوږه ځني جوړ شي.

- ميده گشنېز ، پارسلې ، پياز ورواچوي او په برقي ماشين کي ټول بيا واچوي چي



بنه سره گلې سي او ميده شي.

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

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

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



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



### درې کونجه يا هندي سمبوسې

داوړو جوړولو دپاره اړين مواد :-

پنځه گيلاسه اوړه.

دوه گيلاسه سره اوړه.

نيم گيلاس غوړي.

دوې دانې هگۍ.

يوه کوچني کاچوغه مالگه.

اوبه

دکوفتې دجوړولو دپاره اړين مواد :-

يو كيلو کوفته.

يوه دسته ميده پارسلې.

درې دانې ايشولې هگۍ.

دوې دانې بنه ميده سوي پياز.

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ

دپخولو کرنلاره :-

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

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

د سمبوسې دپاره دکوفتې دپخولو کرنلاره :

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

ترڅو چي اوبه وچي کړي او پخه شي .

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

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

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

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

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

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

## دا ورو او ترکاري پکوري

ارين مواد:

\* يوه دانه غټ پياز

\* يوه دانه بانجن

\* يوه دانه پټاټه

\* يوه دانه غټ خوږ مرچک

\* يوه دانه هگۍ

\* يوه دمستو کاچوغه سوډا

\* يو گيلاس اوبه

\* اوږه

\* غوړي د پکورو د سرکولو دپاره غوړي

د پکورو د جوړولو لاری چاری:

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

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

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

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

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

سرې کړئ.

دروژه مات پروخت به يې تودې وخورئ.

## دنخودو داوړو پکوپړې

اړين مواد:

\* يوه دانه غټ پياز

\* يوه دانه بانجنې

\* يوه دانه پټاټه

\* يوه دانه غټ خوړ مرچک

\* يوه دانه هگۍ

\* يوه دمستو کاچوغه سوډا

\* يو گيلاس اوبه

\* دنخودو اوړه يا دال

\* غوپړي دپکوپړو دسرکولو دپاره غوپړي

دپکوپړو دجوړولو لاری چاری:

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

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

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

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

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

سري کړئ.

دروژه مات پړوخت به يې تودې وخورئ.

## دپټاټو پکوپړې

اړين مواد :-

- 3 گيلاسه اوبه  
 3 گيلاسه اوره  
 9 دانې پتاتې  
 يوه کاچوغه کوټلی هوږه.  
 نیمه کاچوغه دبیگینگ پوډر  
 مالگه  
 کوچني کاچوغه تورمرچ  
 غوري  
 3 دستې گشنېز.  
 دپتاتو دپخولو کرلاره:  
 \* پتاتې پاکي پرېمنځئ ، په اوبو کې يې پخې کړئ ، سپینی يې کړئ ، چکۍ چکۍ يې کړئ.  
 \* په پیاله کې اوره واچوئ اوبه ورواچوئ ښه يې سره گډه کړئ وروسته هوږه ، مالگه ، تورمرچ ، اوبيگینگ پوډر ورواچوئ ښه يې سره گډه کړئ.  
 \* گشنېز پاک کړئ ، کوفته يې کړئ ، پرېي منځئ داوړو سره يې ښه گډه کړئ.  
 \* غوري سره گډه کړئ ، اور خام کړئ.  
 \* دپتاتو يوه يوه چکۍ په اوړو ولړئ او په غوړو کې يې سرې کړئ.

### شیشبرک

- دشیشبرک داوړو دچولو دپاره اړين مواد :-  
 دوه گيلاسه اوره.  
 يو گيلاس شیدې  
 لږ مالگه.  
 په اوړو کې  
 په شیشبرک کې دکوفتې داچولو دپاره اړين مواد :-  
 نیم کیلو کوفته.  
 نیم گيلاس غوري.  
 جنجوزی.  
 دکټوی دارو او ادوه.  
 يوه کوچني کاچوغه مالگه.

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

### دسمبوسو داوړو جوړولو کړنلاره (1)

اړين مواد :-  
 يو گيلاس اوږه .

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

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

## د سمبوسو داوړو جوړولو کرنلاره (2)

اړين مواد:-

دوه گيلاسه اوړه (يو ډول د سبوسو اوړه دی)

اوه کاچوغي غوړي.

نيم گلاس اوبه.

مالگه

دوې دانې هگي.

داوړو د جوړولو کرنلاره:-

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





- اوږه داوړو په لرگي اوار کړئ ، چي پونډوالی يې دوه نیمی سانتی وی ، وروسته ټکی په درې کاچوغو غوړو غوړه کړئ.
  - تکی پر درو برخو وویشي . او یو پر بل برسیره يې کنبیږدئ چي دری سره ټکی یو د بلی سره وننبلیري ، د ټولو درو دانو ټکیو پونډوالی دوه نیمی سانتی شی . سره ویي پیچئ ، په پاته غوړو یې غوړه کړئ ، پر دری برخو یې وویشي ، یوه پرله یې برسیره کنبیږدئ.
  - بیا پر تکی داوړو لرگي تیر کړئ چي پونډوالی يې دکوتی سره برابر وی ، ویي پیچئ ، په پلاستیک یې پټ کړئ په یخچال کی کنبیږدئ
  - سپیرونی وپاشئ ، د خوالې څخه نازکه ټکی جوړه کړئ ، او په چاره یې څلور کونجه یا د مثلث په شکل پرې کړئ.
- ستاسو د خوښی سره سم کوفته ، پنیر ..... پکښی کی کنبیږدئ او په غوړو کی یې سرې کړئ

### دروژمات دارو

پرنسوروا ، مستو او هم دارنگه دوچی ډوډی سره ډیر ښه خوندوره او گټوره غذا ده

ارین مواد

یو گیللاس دگشنیز تخم

د گیللاس دری برخی غنم

یو گیللاس سپینه څیره

لږ څه توره مالگه

لږ څه جوهر لیمو

یو گیللاس کونجتي

یو گیللاس زعتر ستاسو خوښه

د جوړولو کړنلاره:

«غنم ، دگشنیز تخم او سپینه څیره به دوه ځایه کړئ.

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

## سوپ، بنوروا

## دمکرونه او پتاتو سوپ

ارین مواد:

یوه دانه میانه پیاز

نیم کیلو غوښي

دوی دانې پتاتې

نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ

خلور زني هوربه

یو گیللاس مکرونه

دگیلاس خلرمه برخه غورپي

یو پاکټ د چرگ د بنوروا ماجی (chicken stock)

د پخولو کرنلاره:

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

### ترکاری بنوروا (1)

ارین مواد:

یو چرگ یا نیم کیلو غوښي .

دوې دانې گازري .

دوې دانې پتاتي .

یوه دانه غت رومی .

یوه دانه میانہ پیاز

یو پاکټ د چرگ د بنوروا ماجی ( chicken stock )

غوري

مالگه

تور مرچ

د پخولو کرنلاره:

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

\* پاڙ او رومی به میده کړی .

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

، وروسته اوبه ورواچوئ ، پری بی ردئ چي غوښي ښې پخې سي .

\* کله چي غوښي پخې سي هغه نوره ترکاری ، مالگه تور مرچ او ماجی ورواچوئ ، پر

اوربی باندی کړئ چي ښه پاخه سي .

### ترکاری بنوروا (2)

ارین مواد

100 گرامه دور جو مکرونه

یونیم لیتر د چرگ بنوروا

100 گرامه گازري

100 گرامه پتاتي

لږ څه کرم

یوه دانه غت رومی سپین کړی میده سوی

يوه کاچوغه درو میانو معجون  
کوچنی کاچوغه زیره  
مالگه

يوه کوچني کاچوغه ميده دنيا (گشنيز)  
نخود يا صويا باغلي ستا سود خوښي

دترکاري بنوروا دپخولو کرنلاره

\* مکرونه به په تودو اوبو کی خو دقيقی کنسیردئ.

\* بنوروا به په ديگ کی واچوئ ، پر اور به يي کنسیردئ بيله معکرون نور ټوله مواد به و  
بنوروا ته ورواچوئ ، تر خو چي را وايشيري ، وروسته دديگ سرپوښ ځنی لری کړی او 5  
دقيقی وايشوئ.

اوس نو مکرونه ورواچوئ تر خو چي مکرونه نرمه شی. ويي خورئ. دارو موسه

### دماچو بنوروا ( سوپ )

نيمه دانه چرگ.

دوې دانې پتاتي .

يوه د خورو کاچوغه درو میانو معجون

يوگيلاس نرې ماچې

غوري

مالگه

نيمه کاچوغه تور مرچ

دپخولو کرنلاره:

\* چرگ پاک پريولئ او کوچني کوچني ټوټې يي کړئ.

\* غوري په ديگ کی واچوئ ديگ پر اور باندي کړئ درو میانو معجون ، او دچرگ غوښي ،

مالگه ، تور مرچ ورواچوي ويي لری ، وروسته اوبه ورواچوئ پری يي ږدئ ، چي غوښي

ښې پخې سي .

\* پتاتي سپيني کړی ټوټې ټوټې يي کړئ وبنوروا ته يي ورواچوی .

\* ماچې ورواچوئ پر اور يي 15 دقيقی کنسیردئ چي ماچې پخې سي .

## کندهاری بنوروا (1)

ارین مواد :

نیم کیلو غونبی

درې دانی پیاز چی نه غت او نه کوچنی وی

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

مالگه

دکتوی دارو یوه کاچو غه.

لرڅه شونډ .

دوې دانی الوبخار .

نیمه دسته تازه گبنیز .

یوه غته کاچو غه غورې .

خلورزری ( زبی ) هورې .

لرڅه سپنه څیره

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

دبنوروا دپخولو کرنلاره :

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

\* غورې په دیگ کی واچوی ، پیاز او هورې خام سره کړی .

\* غونبی پاکې پریمنځی په دیگ کی بی دسره کړو پیازو سره واچوی ، بنه بی ولړی چی

غونبی اوبه وچی کړی .

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

پیاز پکبنی خورین شی .

\* ددیگ سرور خلاص کړی سپینی غونبی ددیگ څخه راوباسی

\* وغونبو ته رومیان ، مالگه ، دارو ، سپینه څیره ، شونډ ، الوبخارا ورواچوی دیگ پر اور

باندی کړی او بنه بی ولړی تر څو چی پیاز پکبنی خورین شی .

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

\* ودیگ ته اوبه ، سپینی غونبی ورواچوی

\* تازه گشنې په تاروتری په دیگ کی بی واچوی .

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

پخې شی .

\* زرد، پتاتو او شلغم سپين کړئ، پاک بې پيمنځئ او کوچني کوچني بې میده کړئ په لږ څه اوبو کې بې وایشوئ چې اوبه وچي کړئ، هغه ليعاب او يوه غټه کاچو غه د بنورو د سر غوړئ ورواچوئ، وبي لږئ.

\* ډوډۍ په غټو پيالو کې میده کړئ بنوروا پرواچوئ، او زرکي، شلغم او پتاتو پر سر ورواچوئ.

نوټ: که بنوروا ډيره غوره وي لږ غوړي ځنی ليري کړئ.



دروژی نرمه او گتوره بنوروا

ارین مواد:

250 گرامه توری غوښې او یوه ټوټه سپینی غوښې په گډی کړئ.

خلور ټوټې ادوه

6 دانې لونگ

یوه د خورو کاچو غه دکتوی دارو

4 دانې رومیان

مالگه

2 کیلاسه گیرگره غنم

اوبه

د بنوروا د پخولو کړنلاره:

غنم په اوبو کې خيسته کړئ.

روميان سپين کړی يا د اور پر لمبه وگرځوی چې پوستکی په اسانۍ سره لری شی.

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



دډال او پټاټو ښوروا

اړين مواد :

دوي داني ميانه روميان

نيمه كاچوغه سپينه ځيره

نيمه كاچوغه كوتلې هوربه

نيمه كوچني كاچوغه تور مرچ

مالگه

يوه دانه غټه پټاټه

كوچني نيم پاكټ كوچي

يو گيلاس ډال

لږ څه زعفران

دښوروا د پخولو كړنلاره:

\*په كوچو كي هوربه سره كړئ.

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



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

### دغڻمو بنوروا

ارڀن مواد :

نيم ڪيلو غونبي دهلو ڪو سره

لڙخه لڙي ( ستاسو خونبه )

يو گيلاس گيرگيره غڻم

يوه غته ڪاچو غه غوري

مالگه

ادوه

لونگ

هيل

تورمرچ

لڙخه مستي

دبنوروا د پخولو ڪر نلاره:

\* غڻم پاڪ پريوليپه اوبو ڪي بي شپڙ ساعته خيسته ڪري.

\* غونبي پاڪي پريمڻي ڪوچني ڪوچني توتي بي ڪري.

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

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

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

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

## د پنبو بنوروا

اړين مواد:

10 دانې دپه يا اوزکړی پنبې.

مالگه

4 دانې دشنې دونی کونډری

يوه غټه کاچو غه غوړي.

د بنوروا د پخولو کړنلاره:

• د پنبو خخ بوټونه لری کړی او پنبی د اور پر لمبه وگرځوی چې ویبستان ټول و سوخل سی

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

• پنبې خواره پاکی پریمنځي.

• په دیگ کی غوړي او کونډری واچوی.

• پنبې و غوړو ته واچوی ایشولی اوبه ورواچوی.

• پراوری پرېږدی چې پخې سی کوم ځگ چې بی پر سرراځی هغه ځنی لیری کړی.

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

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

سلاته:

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

وخوری.

## دلری بنوروا

اړين مواد:

دپسه لری.

درې دانې میانه رومیان.

دوې کاچو غی درومیانو معجون (نیم کوچنی دېلي).

د شولمبو دوې کاچو غی غوړي.

نیمه کاچو غه سپینه څیره

شپږ دانې دشنو دونو کونډری.

نیمه کوچنی کاچو غه تور مرچ.

مالگه

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

### ورينمينه نبوروا

ارپن مواد :-

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

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

### د شلغم تر کارى ښوروا

ارپين مواد :-

3 دانى روميان

4 دانى شلغم

5. دانى ذردکې

1 دانه غت پياز

1 مستخورى سوردال

1 مستخورى مکرونه

2 پاکته ماجې

شين کډو

2 غتې کاچوغي غوري

مالگه

اوبه

د پخولو کړنلاره:

\* پياز تراش کړي پتاتې ، کډو ، ذردکې ، شلغم ، روميان ، شين کډو ميده کړئ.

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

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

ډال ، روميان ، شين کډو ورواچوئ ، او دوه پاکته ماجې او مالگه ورواچو ترڅو چې

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

مکرونه

## دمکرونی آش

دمکرونه آش د ماشومانو د پاره خوندوره او نرمه غذا ده

اړین مواد:

دری گیلاسه مکرونه

پنځه گیلاسه اوبه

مالگه د ضرورت په کچه

یوه غټه کاچو غه غورپی

یو گیلاس گاته کورت یا پنیر

وچه نعناع

کوفته

د آش د پخولو کړنلاره:

\* په یوه دیگ کی به کوفته پخه کړئ.

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

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

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

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

پروو پاشئ.



### د گمبری او ترکاری مکرونه

ارین مواد:

یو پاکټ اوږده مکرونه

نیم کیلو گمبری

یوه کڅوړه یخې ترکاری

دوې دانې رومیان

یوه کاچوغه کوتلې هوږه

مالگه

تورمرچ

یوه دانه غټ پیاز

یو دبلي درومیانو معجون

غټه کاچوغه غوړي

د پخولو کرنلاره:

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

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

\* پیاز سپین کړئ او یې میده کړئ.

\* رومیان میده کړئ.

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

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

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

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

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

ونه سوځي.



دترکاری مکرونه

اړين مواد:

يو پاکټ اوږده مکرونه

نيم کيلو کوفته

يوه کڅوړه يخی ترکاری

يوه کاچوغه کوتلې هوږه

مالگه

تورمرچ

يو دبلي درو میانو معجون

غټه کاچوغه غوړي

يوه دانه غټ رومی

يوه دانه غټ پیاز

د پخولو کرنلاره:

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

\* پیاز او رومیان به میده کړئ.

\* ترکاری پاکه پریولئ.

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

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

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

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





د چرگ د غوښو مکرونه (1)

اړين مواد:

يو ميانه چرگ

يو پاکټ مکرونه

يو د بلي درو ميانو معجون

دوې دانې ميانه پياز

خلور دانې ميانه روميان

درې دشولمبو کاچوغي غوړي.

8 دانې هيل

پنځه يا شپږ گيلاسه اوبه

د پخولو کرنلاره:

\* چرگ توتې توتې کړئ.

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

\* درو ميانو معجون ورواچوئ پنځه دقيقې يې ولړئ.

\* روميان ورواچوئ لس دقيقې يې ولړئ.

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

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



باشميلا مکرونه

ارين مواد:

د پاکټ څلرمه برخه مکرونه.

شپږ گيلاسه مایع شیدې.

یو کوچني گيلاس غوړي.

یو کوچني گيلاس میده کوپړه.

دوې کاچوغي د پرينيو پوډر

کوچني کاچوغه فانيلا

نیمه کوتي کوچي

بوره

د پخولو کرنلاره:

\* مکرونه په اوبو کي وایشوئ او صاف يي کړئ.

\* شیدې پخې کړئ بوره او کوچي ورواچوئ.

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

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

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

کاچوغه يي سره اوار کړئ.

\* په داش کي يي نیم ساعت کنسیردئ چي لاندی او باندی سور سي.

\* توتې توتې يي کړئ په غابو کي يي کنسیردئ.



### دمستو مکرونه

اړين مواد:

يو پاکټ مکرونه

يو دانه چرگ

يوه دانه پياز

خلور دانې ميانه روميان

يوه کوچني مستخوري مستي

غوري

زعفران

مالگه

جوهر ليمو

هيل

د پخولو کرنلاره:

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

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

\* د چرگ غوښي د بنورا څخه را وباسئ .

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

\* پياز ميده کړئ .

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

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

ورواچوئ .

\* مستي پر مکرونه وپاشئ او ويي لړئ پر خام اوري بې پرېزدي چي پاڅه شی .



د چرگ د غوښو او غټو شنو مرچکو مکرونه

اړين مواد :-

يو پاکټ مکرونه

يو دانه چرگ

دوې دانې شنه غټ مرچک.

دوې دانې گازري.

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ.

مالگه

نيم کوچني گيلاس غوري.

د پخولو کړنلاره:

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

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

\* گازري او شنه مرچک تراش کړئ.

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

اورباندي لس دقيقې کښيږدي او لړئ يې.

\* مکرونه د چرگ په ښوروا کې پخه کړئ.



## د کوفتي مکرونه

ارپين مواد :-

نيم کيلو کوفته

يوه داه پياز

يوه کوچني کاچوغه کوتلې هوربه

نيم گيلاس غوري

يو پاکت اوږده مکرونه

يو پاکت ماجی

يو کوچني دبلې دروميانو ماجون

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ

مالگه

د پخولو کرنلاره:

ايله کوفته به پخه کړئ.

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

کړئ.

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



# غوريچي



داش



د چرگ او پتاتو غوريچه (1)

ارين مواد :-

يوونيم چرگ.

درې دانې پياز.

اووه دانې پتاتي.

خلور دانې غټ روښان.

يوه کاجوغه کوتلې هوربه.

يو د بلي درو ميانو معجون.

مالگه

يوه کوچني کاجوغه تورمرچ.

نيمه کوچني کاجوغه زعفران.

د پخولو کر نلاره :-

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

\* پياز سپين کړئ او نازکی الغی يې کړئ.

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

غوړو کي يې سرې کړئ.

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

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

مالگه ، تورمرچ ، واچوئ او سره گډه يې کړئ.

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

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

گډه سوی شيان او زعفران پر وپاشئ.

\* پر اور يا داش کي يې پاخه کړئ.



د چرگ او پتاتو غوريچه (2)

ارين مواد :-

يودانه چرگ.

دوې دانې پياز.

شپږ دانې پتاتې.

دوې دانې روميان.

يو پکت ماجی.

يودبلي دروميانو معجون.

مالگه

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

نيمه کوچني کاچوغه زعفران.

دپخولو کرنلاره :-

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

\* پياز سپين کړئ او نازکی الغی يې کړئ.

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

غورو کې يې سرې کړئ.

\* روميان چکی-چکی پرې کړئ.

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

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

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

کنبيردئ وروسته دچرگ غوښې پر پتاتو کنبيردئ.

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

وپاشئ.

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







د کوفترو غوريچه

ارين مواد :-

شپږ دانې کوترې .

خور دانې غټ پياز .

يوه غټه کاچو غه غورې .

يوه کوچني کاچو غه تور مرچ .

يوه کوچني کاچو غه سپينه خيره .

مالگه :- د پخولو کړنلاره :-

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



## د غوښو غوريچه

اړين مواد :-

يو كيلو توري غوښي.

درې دانې پياز.

څلور دانې روميان.

يوه کاچوغه کوتلې هورږه.

يوه دانه مالتېه الغې الغې پرې سوي.

يوه غټه کاچوغه غوري.

يوه کوچني کاچوغه سپينه څيره.

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ.

مالگه

د پخولو کړنلاره :-

- پياز سپين کړئ او پاک يې پرېمنځئاو ميده يې کړئ.
- روميان پاک پرېمنځئ او ميده يې کړئ.
- په برقي ماشين کې پياز، روميان، تورمرچ، سپينه څيره، او هورږه واچوښ ښه يې سره گډ کړئ.
- غوښي پاکی پرېمنځئ، او ميده کړئ، په غويچه کې غوري واچوئ او د غوښو ټوټې پکښې کښيږدئ.
- وروسته هغه گډ شيان پر واچوئ، او مالتېه الغې برسیره پر کښيږدئ، د غوريچې سر په زبربرخ وربند کړئ.
- غوريچه په گرم داش کې کښيږدئ، تر څو چې غوښي پخې شي.
- د ورجو او ترکاری سره يې وخورئ.

## د کوفتې غوريچه

اړين مواد :-

يو كيلو کوفته.

يوه دانه غټ رومي.

يوه دانه غټ پياز.

يوه دسته پارسلي.

يوه دسته گشنيز.

شپږزني کوتلې هورډه.

مالگه

تورمرچ.

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



د بېنډۍ غوريچه

اړين مواد:-

يو كيلو بېنډۍ.

يوه دانه ميده سوي پياز.

نيمه غوټه کوتلې هورډه.

نيم كيلو کوفته.

يو گيلاس دروميانو اوبه.

دوې دانې روميان.

يوه غټه کاچوغه غوري.

دوه گيلاسه اوبه.

تورمرچ ، مالگه.

د پخولو کړنلاره:-

\*بېنډۍ پاکې کړس او ميده يې کړئ. په غورډو کي يې لږڅه سرې کړئ چي رنگ يې شين وي

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

مرچ او مالگه ورواچوئ ښه يې ولږئ ترڅو چي اوبه وچي کړي.

- \* روميان الغي الغي كړئ ، په غوريچه كې يې اوار كړئ ، وروسته بينډې پراواري كړئ پر بينډې برسيره كوفته اواره كړئ.
- \* وروسته دروميانو اوبه او اوبه ورواچوئ ، غوريچه په گرم دابن كې كنبيرډئ ترڅو چي بينډې پخې شي .



دبانجنو غوريچه

- ارين مواد :-
- دوې دانې مينه تور بانجن .  
يوه كاچوغه توره سرکه .  
كوچني نيم گيلاس د زيتون تيل .  
يو كوچني گيلاس اوبه .  
مالگه  
يوه كوچني كاچوغه تورمرچ .  
دپخولو كړنلاره :-
- بانجن سپين كړئ ، چكۍ چكۍ يې كړئ ، پاك يې پريمنځئ ، په صافي كې كنبيرډئ چي اوبه يې وننيرئ .
  - كړايي پراور باندې كړئ ، بانجن په غوړو كې سره كړئ .
  - بانجن په غوريچه كې دوه ورغ كنبيرډئ . وروسته رومان پر كنبيرډئ .
  - اوبه ، توره سرکه ، تورمرچ ، مالگه بڼه سره گډ كړئ پر روميانو او بانجنو يې وپاشئ .
  - وروسته د بنوون ( زيتون ) تيل پر توي كړئ .
  - غوريچه په گرم داش كې كنبيرډئ ترڅو چي اوبه وچي كړي
  - دغوريچې څخه بانجن په غابو كې واچوئ . دارومو سه .

# دغونبو او چرگانو سالن



### سور کړي چرگ داوړوسره

اړين مواد :-

دوې دانې چرگان

شپږ دانې هگۍ

پنځه کاجوغي اوړه

يوه کوچني کاجوغي تور مرچ

نيمه کاجوغي زعفران

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

د چرگ د سره کولو کړنلاره :-

\* چرگ بڼه پاک کړئ ، کوچني کوچني ټوټې کړئ پاک يې پريمنځئ.

\* چرگ په اوبو کې وايشوئ مالگه او هيل ورواچوئ پر اوړي پريږدئ ترڅو غوښي پخې

شي.

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

\* غوښي د ښورا څخه راوکاږي.

\* غوړي سره کړي او اور خام کړئ د چرگ غوښي په اوړو او او هگۍ ولړئ او په غوړو کې

بي سور کړئ.

په غابو کې بي کښيږدئ او سرې کړي پتاتې ورسره کښيږدئ. د سلاتې ، سپينو ورجو سره

بي وخورئ.



په داش کي سور کړی چرگ

اړين مواد :-

دوې دانې چرگان

دوې کاجوغي دليمو اوبه يا سرکه

يوه کاجوغه ښه ميده هوربه

تازه ميده پارسلې

يوه کوچني کاجوغه ميده تورمرچ

په داش کي دچرگ دسره کولو کړنلاره:-

\*چرگ ښه پاک کړئ ، پر منځ يي دوه ځايه کړئ او ښه يي پريمنځئ.

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

کښيردئ.

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

\*تود يي په غوري کي کښيردئ ، په پارسلې يي ښائسته کړئ ، او سروکړو پتاتو سره يي

وميلمنو ته تقديم کړئ.

### دهوربې چرگ

اړين مواد :-

يو چرگ

يوه غټه کاجغه غوري

يوه کاجوغه کوتلی هوربه

يو گيلاس اوبه

مالگه

دکتوي دارو

يوه کوچني کاجوغه تورمرچ



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

### د غټو شنو مرچکو چرگ

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

## دمغزيانې او کوفتې ډک نسی چرگ

ارپين مواد :-

يو غټه چرگ .

نيم گيلاس ورجی .

نيم گيلاس کوفته .

يو غټه پياز .

غوري

کوچني گيلاس مغزيانه .

مالگه

لږ څه ادوه ، هيل ، ترمچ

د چرگ د پخولو کړنلاره :-

\* چرگ پاک کړئ ، او پاک يې پرېمنځئ .

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

\* پياز ميده کړئ په غورو کي يې سره کړئ او کوفته ورواچوئ ماله او تورمچ ورواچوئ ويي لړئ تر څو چي کوفته پخه شي .

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

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

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

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

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

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



سورکړی چرگ (بروست)

اړين مواد :

د چرگ غټی ټوټی د پوست سره

اوپه

د غنمو کورن فلکس

مساله

غورپي د سره کولو دپاره + مالگه + اوبه

د سره کړی چرگ (بروست) جوړولو کړنلاره:

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

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

مساله بڼه سره گډه کړئ .

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

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

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

سره کړئ .

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

سورکړی چرگ (بروست)

اړين مواد :

یوه دانه چرگ

غورپي د سره کولو دپاره

مالگه

سرکه یا جوهر لیمو

اوبه

هوربه

سوډا

اوره

د سور کړی چرگ د پخولو کړنلاره:

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



### د چرگ کوفته (1)

اړین مواد:

یوه دانه چرگ

2 دانی میانه پتاتې په اوبو کې ایشول سوی څوړنی پتاتې

2 دانی هگی

2 کاچوگی پنیر موزاریلا ستاسو خوبه

مالگه

مرچک

مساله

هگی

د چرگ دکوفتې جوړولو کړنلاره:

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



د چرگ کوفته (2)

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

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

### دهگۍ سالن



### دهگۍ سالن

ارښ مواد :-

يوه دانه غټ رومي

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

يوه دانه غټ پياز

5 داتې هگۍ

ماله ، دکټوی دارو

غوړي

دهگۍ دپخولو کړنلاره:

پياز ، رومي او مرچک ميده کړئ

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

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

### د غوښو کوفته

اړين مواد :-

يو کيلو دپسه دغوښو کوفته.

يوه دسته گشنيز.

دپسه دلم غوړي

درې دانې پيانه چي نه غټ اونه کوچني.

يوه دسته پارسلې.

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ.

مالگه

يوه کاچوغه کوتلي هوربه.

دکوفتي جوړولو کړنلاره :-

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

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

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

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

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

\* دکوفتي خخه ستاسو دلوبښي سره سم گړدي چکي ، دگوتو په شکل ، غرتي جوړکړئ.

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

\* کوفته پکښي سره کړئ.

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

## دهگۍ كوفته

ارپن مواد :-

نيم كيلو دتورو غوښو كوفته

دوې دانې پيار چي نه غټه او نه كوچني وي.

6 زڼي هوږه

دوې دانې هگۍ

10 دانې ايشولۍ هگۍ

يوه كوچني كاچو غه سپينه ځيره.

يوه كوچني كاچو غه تورمرچ.

يوه دسته ميده گشنېز.

ميده وچه ډوډۍ (بقسماط)

دښكلا دپاره ارپن مواد :-

سرې كړۍ پتاتي ، ايشولۍ گازري ، روميان ...

دكوفتي دپخولو كړنلاره :-

• پير سپين كړۍ او كوفته يې كړۍ.

• هوږه وكوټۍ.

• گشنېز پاك كړۍ او پرېمنځۍ اودلاس دكوفتي په ماشين يې كوفته كړۍ.

\* په يوه لوبڼۍ كې كوفته واچوئ ، او پياز ، گشنېز ، هوږه ، مالگه ، تورمرچ ، سپينه ځيره

، درې كاچوغي ميده وچه ډوډۍ ، يوه دانه هگۍ ورواچوئ او ښه يې سره گډه كړۍ.

• ايشولۍ هگۍ سپينې كړۍ ، لږ كوفته په لاس كې ونيسۍ او په بل لاس يې لږ اواره كړۍ

، ايشولۍ سپينه كړۍ هگۍ په كښۍ كښيږدئ چي هگۍ ټوله په كوفته كې پته شي . تر

خو چي ټوله هگۍ په كوفته كې وپيچۍ .

• هغه بله يوه دانه هگۍ په مستخوري كې ماته كړۍ او ښه يې سره ولږۍ .

• په ديگ كې غوړي واچوئ او پر اور باندي كښيږدئ .

• كوفته په هگۍ ولږۍ ، او ورسته يې په وچه ډوډۍ ولږۍ په غوړو كې په كراه سره كړۍ .

• كله چي كوفته سره شي ، پر كاغذي كښيږدئ ترخو چي ټوله كوفته سره شي .

دكوفتي يو غرتي په چاره پر مينځ پري كړۍ ، په غاب كې يې كښيږدئ او په روميان او سره

كړو پتاتو يې ښاسته كړۍ .



## د غټو غوښو پخول

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

## سړي کړي غوښي (1)

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

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

ارین مواد :-

دگیلاس څلرمه برخه دښوون (زیتون) تیل.

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

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

دپخولو کړنلاره :-

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

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

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

په داش کي دپسه دغوښو پخول

ارین مواد :-

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

دوې کوچني کاچوغي مالگه.

یوه کوچني کاچوغه تور مرچ.

دپخولو کړنلاره :-

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

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

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

وروسته پاته برخه دمالگي او تورو مرچو پرودوړوئ

دترکیانو په طریقو دپسه دغوښو پخول

ارین مواد :-

یو کیلو دپسه یا سیرلي غوښي.

اوږه.

پنځه کاچوغي دښوون (زیتون تیل) یا غوړي.

یوه دانه کوفته سوی پياز.

دوې زنی کوتلی هوږه.

یوه دانه میده سوی تریخ مرچک.

لږ څه سپینه څیره.

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

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

ارين مواد :-

يو کيلو پاتي  
دوې دانې پياز.  
نيم کيلو غوښي يا چرگ.  
يو دبلي درو ميانو معجون.  
يوه کاچوغه کوتلې هوربه.  
خلور دانې روميان.  
مالگه

غټه کاچوغه غوږي.

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.  
د قورمي د پخولو کړنلاره:-  
\* پياز ميده کړئ.

\* غوښي ميده کړئ او پاکی يي پريمنځئ.

\* ديگ پر اور باندی کړئ. غوږي ، پياز ، هوربه ، او غوښي ورواچوئ ، ښه يي ولړئ ولي چي د پخلي پټ راز په لړلو کي دي.

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

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

\* وديگ ته اوبه ورواچوئ او ديگ پر اور پريږدئ ترڅو غوښي پخې شي او اوبه دونه پاته شي چي غوښي پکښي پټي وي.

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



### اومليت

اڀين مواد :-

درې دانې هڳي

يو ڪوچني دبلي ڊڪرافٽ پنير .

دوې ڪاچوغي پوڊري شيڊي

مالگه اوتور مرچ .

دوې ڪاچوغي غوري .

دپخولو ڪر نلاره:

\* پنير تراش ڪري .

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

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

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

### يخني غونبي

اڀين مواد :-

يو ڪيلو غونبي .

نيم ڪيلو ڪوچني سره پياز .

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

دوې دانې ميانه پياز .

نيمه غوته ڪوتلي هوربه .

## مالگه

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



## شاكريه

ارپين مواد:-

يوليتير مستې

دوې کاچو غي دپيرنيو پوډر corn flour

ماگه

يو پاو خالصی غونبي ( بيله هډو کو )

میده هورپه

میده گشنېز

يوه کاچو غه غوري

دپخولو کړنلاره:

\* مستې ، دپيرنيو پوډر corn flour او مالگه په ديگ کي واچوئ اور پسې بل کړئ چي را وايشيرې.

\* غونبي و مستو ته ورواچوئ او لس دقيقې يي راوايشوئ. اورځنی مړ کړئ.

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

### دایني پخول (1)

ارین مواد :-

دپسه اینه

یوه دانه غټ پیاز

یوه دانه غټ رومی. ميده تراش سوی

یوه کاچوغه کوتلی هوږه.

درې دانې ترخه شنه مرچک.

یوه غټه کاچوغه غوړي

مالگه

نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ

دایني دپخولو کړنلاره :-

\* پیاز تراش کړئ

\* اینه ستاسو د خوښي سره سم ميده کړئ.

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

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

رومی ورواچوئ ، ښه بي ولړئ چي پخه شی.

نوټ: اینه باید نرمه پخه شی کلکه نه شی.

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

### دایني پخول (2)

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

ميده کړئ او شنه خواږه مرچک هم ورواچوئ.

### سره کړې اینه (3)

اڀين مواد :-

يوه دپسه يا وزگري اينه.

لږڅه اوږه.

نيمه غوته کوتلې هوږه.

نيمه کاچوغه سپينه ځيره.

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.

مالگه

يوه دانه غټ شين مرچک تراش سوی.

داينې دپخولو کړنلاره :-

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

کښيږدئ چي اوبه يي وننيزي.

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

به يي داسی پريږدئ.

\* په يوه لوبنی کي اوږه واچوئ.

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

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

### دغونبو ، اينې او پښتورگو سلات

اڀين مواد :-

يو کيلو غونبي

اينه

پښتورگی

مالگه ، تور مرچ ، او اوبه

يوه غټه کاچوغه غوري

دپخولو کړنلاره:

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

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

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

\* گرمی اوبه وديگ ته واچوئ و پريږدئ ترڅو چي غوشی وبخيدو ته نژدې شی.

\* اينه او پښتورگی ورواچوئ پراوري پريږدئ ترڅو ټول پاڅه شی.

## دلبند

ارپين مواد :-

اينه ، زړه ، پښتورگي ، لري ، لږڅه غوښه.

دگيلاس درې برخي نحد

مالگه

نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ

کاچوغه سپينه څيره

دوي داني پياز

نيه غوته کوتلی هوربه

لږڅه زعفران

يوه غته کاچوغه غوري

ددلبند دپخولو کرنلاره :-

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



# ورجی

## دورجو مساله

په بريانی ورجو ، کابلی ورجو ، دنخودو په ورجو او سوپ کی کارول کيږي

اړين مواد :-

نيمه اوقيه خولنجان.

نيمه اوقيه شيبه .

نيمه اوقيه ادوه .

ديوي او قی خلرمه برخه لونگ

کوچني گيلاس گل گلاب

نيمه اوقيه سپينه خيره .

نيمه اوقيه تور مرچ .

نيمه اوقيه دشنو دونی کنډری

نيمه اوقيه هيل .

ددارو و دجوړولو کرنلاره:-

\* شيبه پاک پريمنځی ، وروسته يي وچ کړی ، که يي پانی غتی وی په غچي سره پری کړی .

\* خولنجان به په هونگ کي جوکويه کړی .

\* ادوه کوچني توتې کړی .

\* لونگ پر خپل حال پريږدی .

\* هيل مات کړی .

\* وچ گل گلاب په کوتو کي لږ سره وموږی .

\* سپينه خيره پر خپل حال پريږدی .

\* دشنو دونی کنډری پر خپل حال پريږدی

\* تور مرچ پرينځی او تروچولو وروسته يي جوکويه کړی .

ټول سره گډ کړی ، په دبلې يا مرتبانه کي يي واچوی .

## د خوړو رنگ

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

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

### د فطير و مساله

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



کابلی پلو

اړين مواد:-

يو ونيم كيلو غوښي يا چرگ.

خلور گيلاسه ورجی.

خور دانی پتاهي.

يو دبلۍ درو ميانو معجون.

ديوي مالتې پوستکی.

يوه کاچوغه دور جو مساله.

نيمه کاچوغه جوهر ليمو.

نيمه کوچني کاچوغه ميده زعفران.

نيمه کوچني کاچوغه د زعفران رنگ.

مالگه

ارغ گلاب

دوي غتي کاچوغي غوري (دميرو غوري)

دپخولو کړنلاره:

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

- په يوه لوبښي کي درو ميانو معجون ، زعفران ، او د زعفران رنگ ، مالگه ، يو گيلاس اوبه واچوئ ښه يي سره ولړئ.
- پياز په غوړو کي سره کړئ د مالته پو سټکي ورو اچوئ پنځه دقيقې يي ولړئ.
- پتاهي د غوښو سره واچوئ او هغه کله شيان درو ميانو معجون ، زعفران ..... پر پتاهو برسیره واچوئ.
- د ورجو مسله پرو پاشئ.
- اور مړ کړئ او د ديگ سر ورپټ کړئ.
- ورجي پاکی پرېمنځئ ، په ښوروا کي راوايشوئ لږ څه مالگه ورو اچوئ ، وروسته يي صافي کړئ.
- صافي کړي ورجي په ديگ کي د غوښو سره واچوئ ، زعفران په ارغگللاب کي وييلي کړئ د ورجو پر سر يي وپاښي وروسته غوړي پرو پاشئ د ديگ سر ورپټ کړئ.
- ديگ پر اوباندي کړئ ، لس دقيقې وروسته په ديگ پسې اور خام کړئ 45 دقيقې ورجي وگورئ که کلکي وي نيم گلاس يا يو گيلاس اوبه ورو اچوئ ورجي مه لړئ. داروموسه.



بريانی

اړين مواد :-

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

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

### د چرگ سپيني ورجي

اړين مواد:-

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

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

- ديگ پر اور باندی کړئ غورې ، د چرگ غوښي او دشنو دونو کونډری ورواچوئ ښه بي ولړئ ، وديگ ته گرمی اوبه ، هیل او مالگه ورواچوئ دديگ سرورپت کړئ ترڅوچي غوښي پخې شی تقریبا یو ساعت .
- غوښي دديگ څخه راوباسئ په غوریچه کي بي کښیږدئ .
- ورجي پریمنځئ او وښورواته بي ورواچوئ ، ويی لړئ ، وروسته اورپسی خام کړئ ، لږ وروسته ورجی وگورئ ، که بي اوبه یا مالگه کمه وی دضرورت په کچه ورواچوئ .
- په ارامه بي ولړئ .
- مساله په لږڅه اوبو کي وراچوئ ښه بي ولړئ .
- دچرگ غوښي په مساله ښه ولړئ وروسته بي په غورو کي سرې کړئ .
- ورجی په غوری کي وراچوئ او دچرگ غوښي بي پر سرور کښیږدئ . داروموسه .

### ژړی ورجی دچرگ سره

اړین مواد :-

دوه چرگان

پنځه گیلاسه ورجی

دگیلاس څلرمه برخه غورې .

شپږ دانې دشنو دونی کونډری .

اته دانې هیل .

نیمه کوچني کاچوغه زعفران .

یوه کاچوغه کوچی یا دمیرو غورې .

مالگه

دورجو دپخولو کړنلاره :-

\* چرگ پاکړئ او پاک بي پریمنځئ .

\* غورې په ديگ کي پراور باندی کړئ ، دشنو دونو کونډری ورواچوئ ، چرگ په غورو کي پنځه دقیقې ولړئ . وروسته گرمی اوبه ، مالگه ، هیل او زعفران ورواچوئ . دديگ سر وروپت کړئ تقریبا یو ساعت ترڅوچي چرگ پوخ شی .

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

- \* چرگ دنبوراو خخه را وباسي ، بنوراو صافه ڪري ، او خيشتي وروجي ورواچوئي لس  
دقيقي بي راوايشوي ، وروسته اور خام ڪري ، کوچي ورواچوئي ، دديگ سرورپت ڪري  
چي اوبه وچي ڪري او ورجي پخې شي .
- \* اور حني مر ڪري ، لس دقيقي مخڪي تردي چي ورجي په غوريگانو کي واچوئي .
- \* چرگ په داش کي يا بي په غورو کي سور ڪري .
- \* په مجمه کي ورجي واچوئي او چرگان پر سرور کنبيردي .

### بخارايي ورجي

ارپن مواد :-

- يو ڪيلو غونبي
- خلور گيلاس ورجي
- خلور داني پياز
- خلور داني روميان
- يو دبلو دروميانو معجون .
- کوچني نيم گيلاس غوري .
- نيم گيلاس دميرو غوري يا دلهم غوري .
- ميده گازري
- مالگه

دورجو دپخولو ڪر نلاره :-

- غونبي کوچني ميده ڪري .
- پياز ميده ڪري ، وروسته بي پاڪي پريمئئي .
- \* ورجي سنگ شويه ڪري او په اوبو کي بي يو ساعت بي خيشتي ڪري .
- غوري په ديدگ کي پر اور باندي ڪري پياز پڪنسي سره ڪري چي رنگ بي ٿرسي .
- وروسته غونبي وپيازو ته ورواچوئي ، بنه بي ولڙي ترخو چي اوبه وچي ڪري .
- وروسته دروميانو معون ، مالگه و غونبو ته ورواچوئي لس دقيقي بي ولڙي .
- روميان دترڪاري دلاس په ماشين کي ڪوفته ڪري ، و غونبو ته بي ورواچوئي ، بنه بي  
سره ولڙي ، ترخو چي روميان پڪنسي خورين سي . وروسته ميده گازري ورواچوئي ، لس  
دقيقي بي ولڙي ، اوبه ورواچوئي چي خونسي پخې سي .
- خيشتي ورجي پاڪي پريمئئي ، په ديدگ کي بي دغونبو سره ورواچوئي ، لڙوروسته  
اوپسي خام ڪري ، دديگ سرورپت ڪري چي ورجي پخې سي .

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

### بخارايي ورجي دچرگانو سره

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

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



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

## الکوزي ورجي (1)

ارين مواد :-

نيم كيلو غوښي غټي ټوټې.  
خلور گيلاسه ورجي.

يوه مستو خوري، مستې.

کوچني کاچوغه زعفران.

کوچني کاچوغه د زعفران رنگ.

يو پاکټ اوږده مکرونه.

نيم گيلاس غوري.

خلور داني هيل.

دوي کاچوغي کوچي.

خلور داني لونگ

يوه کوچني کاچوغه ميده دارو (تورمرچ، هيل، سپينه څيره، جوهر ليمو)

دښکلا دپاره :- سره کړي جنعوزي، ارتاوي، بادام، او نيم کوچني گيلاس بوره دورجو درنگ دپاره.

دورجو دپخولو کړنلاره :-

\* غوښي پاکی پريمنځئ.

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

\* ديگ پر اورباندی کړئ، غوري، غوښي، هيل، لونگ، مالگه ورواچوئ، پنځه دقيقې

بيي ولړئ وروسته اوبه ورواچوئ، تر څوچي غوښي پخې سي.

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

سره گډ کړئ. گډ سوی شيان پر دوو برخو وويشئ.

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

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

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

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

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

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

### عربي ورجی

اړين مواد :-

دوه چرگان يا غوښي  
خلور گيلاسه ورجی .  
نیم گيلاس غوري .  
دوې کاچوغي کوچی  
يوه کوچني کاچوغه د زعفران رنگ .  
خلور داني دشنو دونی کونډری .  
يوه کوچني کاچوغه جوهر ليمو .  
يوه کوچني کاچوغه ميده هيل .  
پنځه داني هيل .  
يوه کوچني کاچوغه ميده زعفران .  
مالگه .

دورجو د پخولو کړنلاره :-

• چرگان پاک پريمنځی پريمنځ يي دوه ځايه کړی

- د يگ پر اورباندي كړئ ، غوري ، دشنو دونو كونډري ، د چرگ غونډي ورواچوئ ويي لړئ ، وروسته اوبه غټ هيل او مالگه ورواچوئ ، ترڅو چي غونډي پخې سي .
- غونډي د يگ څخه راوباسئ او په غوريچه كيبې كنبيرډئ .
- دارو په يوه گيلاس گرمو اوبو كي خيسته كړئ ، وروسته غونډي په لړئ .
- \* ورجي سنگ شويه كړئ او په اوبو كي بي يو ساعت خيستي كړئ .
- د غونډو غوريچه په گرم داش كي كنبيرډئ چي غونډي سرې سي .
- ورجي ونبورواته ورواچوئ د يگ پر اورباندي كړئ كله چي اوبه پروچيدو سي اور پسي خام كړئ .
- \* د غوريچي څخه هغه نبوروا پر ورجو وپاشئ او د چرگ غونډي پر ورجو برسيره كنبيرډئ .
- لږ څه غورپه كوچني مستخوري كي واچوئ ، يوه دانه سكور په غورپه كي كنبيرډئ مستخوري دورجو په مينځ كي كنبيرډئ ، او سري په زبربرخ وړپټ كړئ ، ويه اړخ ته لږ څه خلاص پرېږدئ ، د يگ سر بنه بند كړئ يا بي په خيسته كړو او پرو بند كړئ ، پر خام اور ديك باندي كړئ ترڅو چي ورجي پخې سي .
- \* مخكي تردې چي ورجي په غوريگانو كي راوكاږئ لمړي مستخوري د ديك څخه راوباسئ وروسته غونډي راوباسئ په غاب كي بي كنبيرډئ وورجي په كوكير سره گډي كړئ او په غوريگانو كي بي واچوئ ، پر سري غونډي وركنبيرډئ .

## ايراني ورجي

اړين مواد :-

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

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

### خوږې ورجی

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

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

### د بشپړ پسه الکوزی ورجی

اړین مواد :-

9 کیلو بشپړ اوري

15 گیلاسه ورجی .

یوه کوچني کاچوغه زعفران .

دوه پاکته اوردده مکرونه .

اته داني ایشولی هگی .

یوه ونیم دبلې درو میانو معجون .

یوه کاچوغه جوهر لیمو .

خو داني دشني دونو کونډری .

نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ .

یوه کاچوغه مالگه .

یو گیلاس اوبه .

هیل او نیمه کاچوغه د زعفران رنگ .

غوري .

سره کړی کشمش او جنغوزی .

د پخولو کړنلاره :-

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

• اوري دننه او د باندی پاک پریمنځی ، په پاک ټوکره بی لاسونه او پنبې ورو تری .

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

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

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

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

• اوري دشوروا خخه راوباسئ .

• په یو بل غت دیگ کي یو گیلاس غوري و اچوئ .

- په مڪرونه يوه ڪاچوځه درو ميانو معجون گڏه ڪرئ.
- داوري په نس ڪي ، ڪشمش ، ايشولي هڱي ، مڪرونه ، جنغوزي واچوئ.
- وروسته اوري په هغه ڊيگ ڪي ڪنڀرڊئ ، چي غوري پڪنڀي ڪي دي خام وروپسي بل ڪرئ ، لس دقيقې وروسته يي پر بل اړخ واروئ.
- ورجي بيا پاڪي پريمئ.
- ڊيگ پر اورباندي ڪرئ غوري او شنو دونو ڪونڀري ، ورجي ورواچوئ ، ښه يي ولڙئ وروسته دومره ښوروا ورواچوئ چي ورجي پڪنڀي پخيري. اورپسي بل ڪرئ وروسته اورپسي خام ڪرئ ترڅو ورجي پخې شي.
- په الڪوزي غوري ڪي ورجي واچوئ او اوري يي پر سرور ڪنڀرڊئ ، ڪشمش او جنغوزي پروپاشئ. دارومو سه.

### دشيد و ورجي

- اڀين مواد :-
- دگيلاس دري برخي ورجي .
- اته گيلاسه شيدې .
- يو گيلاس بوره .
- دښڪلا دپاره ميده پيسته .
- ارغ گلاب .
- کوچني نيمه ڪاچوځه دشنو دونو ڪونڀري .
- دپخولو ڪرئ ناره :-
- \*ورجي په گرمو اوبو ڪي يو ساعت حيشتي ڪرئ.
- \*ڊيگ پر اورباندي ڪرئ. يو گيلاس اوبه او ورجي ورواچوئ ، ترڅو چي ورجي لس دقيقې را و ايشيري ، وروسته شيدې ورواچوئ.
- شل دقيقې ورجي او شيدې ولڙئ ، وروسته بوره ورواچوئ ويي لڙئ ترڅو چي کويني ونيسي. پنځه دقيقې يي نور هم ڊيگ پر اورپاندي پريږدئ او ورجي لڙئ.
- دشنو دونو ڪونڀري ميده ڪرئ يوه ڪاچوځه بوه په گڏه ڪرئ او ورجو ته يي ورواچوئ ، ښه يي ولڙئ وروسته ارغ گلاب ورواچوئ ويي لڙئ او اورځني مڙ ڪرئ.
  - په مستخوري ڪي يي واچوئ. برسيره پيسته پر وڍ وروئ. دارومو سه.

# کبابونه



## کباب

ارین مواد:-

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



- غوښي ، پياز ، دارو ، ليمو اوبه ، غوړي يا د ښوون (زيتون) تيل ، مالګه سره ګډه کړئ ، نيم ساعت يې کښيږدئ لږ وخت وروسته يې سره اړوئ.
- سکاړه تازه کړئ ، غوښي ، پياز او روميان په سيخانو وپيوئ ، او پرسکرو يې پاڅه کړئ. دارو موزه.

### سوري کباب



shamsqatar.com

اړين مواد :-

نيم كيلو کوفته

1 - نيم گيلاس ښه خيسته سوي برغل bel concasse.

2 - يوه دانه تراش سوي پياز.

3 - درې زڼي کوټلی هوربه.

4 - يو گيلاس تازه ميده پارسلي.

5 - مالګه ، تورمرچ او سپينه ځيره.

د کباب د پخولو کړنلاره :-

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



\*گله سوی شيان به دکباب په سيخانوباندي وپيوي، پر سکرو بي پاخه کړئ.



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



نوټ: تاسو کولای شې چې دنوموړې کوفتې څخه ټکۍ جوړې کړئ په داش کي يي په غوړو غوړه غوريچه کي پوخ کړئ، او يايي په غوړو کي سور کړئ.

## سوري کباب

ارښود مواد :-

نيم کيلو کوفته.

دوې غټې کاچوغي میده پارسلي.

يوه دانه میانه تراش سوی پياز.

دوې کاچوغي دغوا غوري.

يوه کوچني کاچوغي مالگه.

دکباب دپخولو کړنلاره:

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

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

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

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

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



دکوفتي سيخ کباب (1)

ارښود مواد :-

نيم کيلو دغونښو کوفته.

يوه دانه پياز ( تراش سوی )

يوه دانه هگي

يوه کوچني کاچوغي سپينه څيره.

يوه کوچني کاچوغي تورمرچ.

مالگه

دکوفتي دکباب پخولو کړنلاره:

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

## دکوفتي سيخ کباب (2)



اړين مواد :-

يو کيلو کوفته

دری داني پياز چي نه غټه اونه کوچني وی .

دوه گيلاسه ددخن اوږه (دشنه ايردنو اوږه ) اوږه .

درې داني هگۍ

مالگه

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

دکوفتي دکباب پخولو کړنلاره:

\* پياز سپين کړئ او تراش يي کړئ .

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

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

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

غوريچه کي کنسپړدئ ترحو چي ټوله کوفته غرتي غرتي کړئ .

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

\* کوفته چي سره شي پر کاغذ يي کنسپړدئ .

\* سره کړې کوفته په غابو کې کښيږدئ او سره کړې پتاتې ورسره کښيږدئ. دارو موسه.

### دهگۍ او کوفتې کباب



اړين مواد :-  
 نيم كيلو کوفته  
 يوه دانه غټ پياز تراش سوی  
 مالکه  
 مرچک  
 دکټوی دارو  
 6 دانې هگۍ  
 غوري  
 دکوفتې دپخولو کړنلاره :-  
 ميده پياز ، کوفته ، مالگه ،  
 مرچک او دارو ښه سره گډه کړئ.

کوفته اواره کړئ ، ټکۍ ځنۍ جوړه کړئ ، هگۍ دکوفتې په مينځ کې کيږدئ ، دداس په غوريچه کې اوبه واچوئ او دکوفتې غرتيې پکښې کښيږدئ ، په داس کې يونيم -دوه ساعته کښيږدئ ، کله چې کوفته پخه شي ، په يخچال کې يې کښيږدئ ، وروسته يې الغې الغې پري کړئ ، په سندويچ کې يې وخورئ او يا يې دمکروني يا ورجو سره وخورئ.

### روش کباب

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

پنځه گيلاسه اوبه د غونښو پخولو دپاره.

يوونيم كيلو مستي.

يوه کاچوغه مالگه.

دگيلاي څلرمه برخه غوري.

دگيلاي څلرمه برخه جنغوزي.

دپخولو کړنلاره.

- دبو خارديگ پر اورباندي کړئ ، اوبه غونښي او نيمه کاچوغه مالگه ورواچوئ.
- کله چي اوبه راوايشيري ، دديگ څخه شپيلک ليري کړئ اور خام کړئ او يو ساعت ديگ پر اورباندي پريږدئ چي غونښي پخي شي.
- پياز سپين او ميده کړئ دبخار په ديگ کي يي پر اورباندي کړئ بنور واور وواچوئ تر څو چي وايشيري ، وروسته اور خام کړي ، نيم ساعت ديگ پر خام اورباندي پريږدئ.
- پياز وکوټئ او پخي مستي سوکه سوکه ورواچوئ تر څو چي وايشيري ، پنځه دقيقې يي وايشوئ.
- جنغوزي په غورو کي لږ سره کړئ.
- پخي مستي په غټ غاب کي واچوئ ، په سره کړو جنغوزيو ، غورو او غونښو يي بنائسته کړئ.

## دتوري کباب

ارين مواد :-

څلور دانې توري.

يوه دسته پاسلي.

دوې غوتې هوربه.

يوه دانه کوفته سوي تريخ مرچک.

يوه کاچوغه مالگه.

نيمه کاچوغه دارو.

نيمه کاچوغه تور مرچ.

نيم گيلاس ارتاوي.

دپخولو کړنلاره :-

- توري په اوبوپاک پريمنځئ . په صافي کي يي کښيږدئ چي اوبه يي وننيري.
- دتوري په مينځ کي په تيره چاره جيب جوړ کړئ.

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

# ڪبان

## ڪبان دپتاهو سره

ارڀن مواد :

1 ڪيلو پتاهي

يو پاو اوڻه هغه اوڻه چي دپار سوب قابليت و لري

نيمه ڪا چو غه مالگه

نيمه ڪا چو غه بيگينگ پوڊر

يو ليتر او به

4 داني ڪبان

غوري دسره ڪولو دپاره

ليمبو او گشنيز دنڪلا دپاره

دپخولو ڪرنلاره:-

\* ڪبان ٻه پاڪ ڪري، او پاڪ بي پريمنجي.

\* په يوه کچهبه پتاهې میده کړئ چې نه غټی وی او نه وړی، په اوبو کی به یې یو ساعت دپاره پریردئ.

\* تاسو په نیم لیتر اوبو کی اوږه، مالگه، بیگینگ پوډر و اچوئ بڼه به یې سره گډ کړئ داسی اوږه به ځنی جوړ سی چې نیولی نه وی وروسته به هغه نیم لیتر اوبه ورواچوی او بڼه به یې سره گډ کړئ، اوس به اوږه نرم سی په توکره یې پت کړی.

\* پتاهې داوبو څخه راوباسئ، چې اوبه یې وچې سی، وروسته به نیمی دپتاهو څخه په غوړو کی سری کړئ، په صافه کی یې کښیردئ چې غوړي یې ونیږی، وروسته هغه نوری پاته پتاهې هم په دغه ډول سری کړئ.

\* پاک سوی او دابو څخه وچ سوی کبان په لږ څه اوږو ووهی او وروسته په هغه خیشتو اوږو بڼه ولړئ.

\* وروسته یې په سرو غوړو کی دوی دقیقې دهر طرف نه بڼه سره کړئ.

تر سره کیدو وروسته گرم دسری کرو پتاهو، لیمبو او گشنیز سره وخیلو ماشومانو او میلمنو ته تقدیم کړی.

### د کبانو او پتاهو غوریچه

ارین مواد :-  
 یو کیلو کبان.  
 دوې دانې پیاز.  
 یو کیلو ترکاری (پتاهې، ذردکی او خواږه غټ شنه مرچک).  
 یوه دسته گشنیز.  
 دوې دانی کاغذی لیمو.  
 دوې دانې رومیان.  
 یوه کاچوغه کوتلی هوربه.  
 یوونیم کوچنی گیلاس غوړي.  
 نیمه کاچوغه تور مرچ.



## مالگه

نيمه کوچني کاچو غه سپينه ځيره .

دپخولو کرنلاره :-

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

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

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

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

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

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

کنبيردئ که روميان الغې الغې وراچوئ پر کشيزو برسیره کنبيردئ .

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

## سره کړی کبان

ارين مواد :-

يو کيلو کوچني کبان يا دکبان ټوټې .

نيمه غوته کوتلې هوربه .

يوه کوچني کاچو غه تورمرچ .

مالگه

غوري

دوې دانې ليمو .

دپخولو کرنلاره :-

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

- \* دکبان پر غوښو مالگه ، تورمرچ ، سپینه څیره ، هوربه ، او دلیمو اوبه واچوئ او داسی بی یو ساعت کنسیردئ.
- \* که کبان کوچنی وی ، یو طرف اوبل طرف ته په چاره لږ پرې کړئ ، په پری کړو ځایو او سر باندی دارو ورواچوئ.
- \* گرایبی پر اور باندی کړئ ، غورپی سره کړئ ، او کبان پکنبی سره کړئ ، کبان چي په غورپو کي هر څومره لږوی ژر سره کیږي.
- \* سره کړی کبان په غوری کي کنسیردئ او دلیمو توتی ورسره کنسیردئ.
- \* د سپینو ورجو او دلیمو داچار سره بی وخورئ.

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

- ارین مواد :-
- یو کیلو کبان
- مالگه ، تورمرچ ، سپینه څیره .
- یوه کاچوغه غورپی
- دوې دانې لیمو .
- د پخولو کړنلاره :-
- \* کبان ښه پاک کړئ ، او پاک بی پریمنځئ.
- \* پر کبانو مالگه ، تورمرچ ، سپینه څیره ، هوربه ، او دلیمو اوبه واچوئ او داسی بی یو ساعت کنسیردئ.
- \* سکاره بل کړئ ، او کبان پر کنسیردئ ، تر څو چي هیڅ دود نه وی پر بلاړخ بی واره و تر څو چي سره شی .
- \* گرم بی وخورئ ، دلیمو توتی او پارسلې په غوری کي ورسره کنسیردئ.

### د داش کبان

- ارین مواد :-
- یو کیلو کبان
- مالگه ، تورمرچ ، سپینه څیره .
- یوه کاچوغه غورپی
- دوې دانې لیمو .
- د پخولو کړنلاره :-

- \* کبان بنه پاک کړئ ، او پاک يې پرېمنځئ.
- \* پر کبانو مالگه ، تورمرچ ، سپينه څیره ، هورډه ، او دلیمو اوبه وراچوئ او داسی
- \* کب په غورږو غورږ کړي او زبربرخ کي يې وپيچئ
- \* کبان په غوريچه کي کنبيرډئ.
- \* داش کرم کړئ او دکبانو غوريچه نیم ساعت پکنبی کنبيرډئ ترڅو چي کبان پاخه شی.
- \* کبان دزبربرخ څخه راوباسئ په غوری کي يې کنبيرډئ دلیمو ټوټې ورسره کنبيرډئ او گرم يې وخورئ.

## د کبانو کباب

- ارین مواد :-
- یو کیلو غټ کب.
- دوې دانې پتاتي.
- درې دانې پیاز.
- یوه غووته کوتلې هورډه.
- یوه دسته میده کری گشنېز.
- یوه دانه تریخ مرچک.
- درنگ دپاره لږ څه زعفران.
- یوه کوچني کاچو غه میده سپينه څیره.
- نیمه کوچني کاچو غه میده تورمرچ.
- مالگه
- دپخولو کرنلاره :-
- \* کبان بنه پاک کړئ ، او پاک يې پرېمنځئ.
- \* کب غټی ټوټې کړئ.
- \* دیگ پر اورباندی کړئ دکب دغوښو ټوټې ورواچوئ ، وروسته گرمی اوبه ورواچوئ ، ددیگ سرورپټ کړئ ترڅو چي دکب غوښي پخې شی ، تقریباً په پنځلس دقیقې کي دکب غوښي پخېږي.
- دکب غوښي ددیگ څخه راوکاږئ او په صافی کي يې کنبيرډئ ، چي اوبه يې وننیري.
- پتاتي پاکی پرېمنځئ ، او په گرمو اوبو کیرا وایشوئ چي پخې شی ، یخی اوبه پر پتاتو توی کړئ چي سرې شی سپینی يې کړئ ، ویی کوتئ.
- دکب دغوښو څخه پوست او هډوکی لیری کړئ ، غوښي يې دترکاري ترماشین وباسئ

- کوټلی پټاټې او دکب غوښې ښه سره گډې کړئ.
  - کوفته کړی پیاز ، کوټلې هورډه ، میډه گشنېز ، هگۍ ، مالگه ، تور مرچ ، سپینه څیره ، زعفران دکب دغوښو سره ښه گډې کړئ.
  - دکب دغوښو څخه چکۍ چکۍ یا دگوتو په شکل کباب جوړ کړئ ، او په غوړو کې یې سرې کړئ. دارو موسه.
- نوټ: نموری کباب دپنځو-ښپږو نفرو دپاره کافی دي.

## دزربرخ کب

اړین مواد :-

یو غټ کب چي وزن یې یو کیلو وی.

دوې دانې پیاز.

دوې دانې رومیان.

ډیر کوچني گیلانس وچ گشنېز.

نیمه غوټه کوټلې هورډه.

درې دلانې شنه مرچک.

دوې دانې لیمو.

یوه دسته تازه گشنېز.

یوه کاچوغه غوړي.

دپخولو کرنلاره:-

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

\* په غوریچه تیاره کړئ ، زربرخ اوار کړئ ، کب پکښې کیږدئ ، او مالگه ، اولرڅه غوړي پروپاشئ او دلیمو الغی پر کب کښیږدئ کب په زربرخ کې وپیچئ ، په غوریچه کې یې کښیږدئ ، داش گرم کړئ او غوریچه په دانې کې کښیږدئ.

\* دیگ پر اور باندی کړیئ ، په غوړو کې میډه پیاز سره کړئ وروسته میډه شنه مرچک ، ورواچوئ ښه یې ولړئ.

\* وروسته وچ گشنېز ورواچوئ ویی لړئ.

\* وروسته تازه میډه گشنېز ، میډه رومیان مالگه ، هورډه ورواچوئ ښه یې ولړئ چي لعاب پوخ شی.

\* غوريچه دداس خخه را وباسئ او زبررخ په احتياط سره خلاص كړئ ، كپ په غوري كې كنبيرډئ ، هغه جوړسوي لعاب پرواچوئ. دارو موسه.

### د داس گمبړی

اړين مواد :-

كيلو گمبړی

مالگه ، تورمرچ

يوه كاچوغه غوري

يوه غټه كاچوغه دلیمو اوبه.

دبنكلا دپاره :-

الغې الغې روميان ، لیمو او ميده پارسلي

دپخولو كړنلاره :-

\* گمبړی پاک كړئ ، او پاک يې پريمنځئ ، پوست يې مه ځنی لیری كوی

\* پر گمبړی مالگه ، تورمرچ او لیمو اوبه واچوئ.

\* غوريچه غوره كړئ و او گمبړی بنه سم پكښی كی واچوئ.

\* داس گرم كړئ ، غوريچه په داس كې كنبيرډئ.

\* په غوري كې كنبيرډئ او په روميانو ، پارسلي او دلیمو په الغوي بنائيسته كړئ.

يادونه: كولاى شئ چي گمبړی د كباب په سيحانو وپيوئ او پر سكروبي كباب كړئ.

### دورجو او مغزياني گمبړی

اړين مواد :-

نيم كيلو په ابو كې ايشولى پوت كړی گمبړی.

يو گيلاس ورجی.

نيم گيلاس اوبه.

مالگه.

دوې كاچوغي ميده جوز.

كوفته سوي (تراش سوي) پياز.

تورمرچ.

دوې غټی كاچوغي غوري.

دوې كاچوغي كشمش.

دوې کاچو غی جنغوزی.  
 دپخولو کرنلاره:-  
 \* ورجی پاکی پریمنځی او خیشتې یې کړئ. وروسته یې صافی کړئ.  
 \* مغزیانه په غورو کې سره کړئ.  
 \* پیاز په غورو کې سره کړئ، ورجی ورواچوئ ددرو خخه تر پنځو دقیقو یې ولړئ.  
 \* وورجو ته اوبه، مالگه، تورمرچ ورواچوئ او ورجی ولړئ ددیگ سرورپت کړئ ترڅو  
 چي راوایشیږي.  
 \* اور یې خام کړئ ترڅو چي ورجی پخې شی.  
 \* لږ څه ایشولی گمبری او سره کړې مغزیانه دبنکلا دپاره وساتئ.  
 \* پاته گمبری کوچني کوچني کړئ دمغزیانې سره یې وورجو ته ورواچوئ، ویې لړئ، او  
 پر خام اور یې پنځه دقیقې پریردئ.  
 \* په ناشکني غوریچه کې هغه دبنکلا (مغزیانه او ایشولی گمبری و اچوئ) وروسته پاخه  
 گمبری او ورجی پرواچوئ، سره سم یې کړئ او یې لږتخته کړئ، چی سره برابر شی،  
 وروسته یې په غوری کې چپه کړئ.

## دکب ملگری

ارین مواد :-  
 200 گرامه کورتوبه.  
 نیمه کاچو غه وچ گشنیز.  
 یوه دانه پیاز.  
 مالگه او تورمرچ.  
 سپینه څیره.  
 پنځه زبې کوتلی هوربه.  
 دجوړولو کرنلاره:-  
 \* کوتوبه پریمنځی، په یخو اوبو کې یې دوه درې ساعته خیشته کړئ.  
 \* پیاز بڼه سره وروسته بڼه میده کړئ.

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

سابه



برقی ماشین دلاس ماشین

دترکاری دمیده کولو ماشین

### د تاکانو بلگونه



اړین مواد :-

نیم کیلو د تاکانو بلگونه (پانې).

نیم کیلو کوفته.

نیم کیلو رومیان



يو گيلاس ورجی .

دوې دانې ليمو

مالگه ، تورمرچ

يوه غټه کاچو غه غوري .

يوه دانه غټ پياز .

4زونې کوتلی هوربه .

يوه دسته ميده پارسلي .

يوه دسته ميده گشنيز .

يوه کوچني کاچو غه وچه ميده ويلنی (نعناع)

دپخولو کرنلاره:

\*ورجی پاکی پریمنځی او په اوبو کی بی خيشتي کړی .

\*پياز تراش کړی او روميانکوچني کوچني ميده کړی .

\* پياز ، روميان ، هوربه ، گشنيز ، پارسلي ، ورجی ، مالگه ، تورمرچ ، او کوفته بڼه سره

گډ کړی .

\* دتاکانو بلگونه پاک پریمنځی ، او په اوبو کی بی لږڅه وایشوی ، چي نیم خامه پاخه شی .

په صافی کی بی کنسیردی چي اوبه بی وننږي .

\* دتاک بلگ اوار کړی ، لږڅه دهغه گډ سوو شينو څخه ورواچوی او بلگ سره وپیچي لکه

گوته .



\* په دیگ کی دتاکانو بلگونه په بڼه ترتیب سره کنسیردی او برسیره غوري پرواچوی .

\* دیگ پر اور پنځه دقیقې کنسیردی وروسته و دیگ ته اوبه ورواچوی ددیگ سرورپت

کړی 45 دقیقې بی پر اور پریردی ، وروسته د لیمو اوبه ورواچوی ، خوند بی وگوری که

پاخه سوی نه وه نیم گيلاس اوبه نوری ورواچوی ددیگ سرورپت کړی ترڅو چي پاخه شی

په غاب کی بی کنسیردی او لیمو ورسره کنسیردی .



د تاكانو بلگونه (2)

اړين مواد :-

نيم كيلو د تاكانو بلگونه (پانې).

نيم كيلو روميان

يو گيلاس ورجي.

دوي دانې ليمو

مالگه ، تورمرچ

دوي کاچوغي غوري.

يوه دانه غټ پياز.

يوه دسته ميده پارسلي.

يوه کوچني کاچوغيه وچه ميده ويلني (نعناع)

د پخولو کړنلاره:

\* ورجي پاکي پريمنځي او په اوبو کې يې خيشتې کړي.

\* پياز تراش کړي او روميانکوچني کوچني ميده کړي.

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

\* د تاكانو بلگونه پاک پريمنځي ، او په اوبو کې يې لږڅه وايشوي ، چې نيم خامه پاخه شي .

په صافي کې يې کښيږدي چې اوبه يې وننږي .

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

گوته .

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

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

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

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

په غاب کې يې کښيږدي او ليمو ورسره کښيږدي او د ليمو ټوټې ورسره کښيږدي .

ترپ

اړين مواد :

يو كيلو ترپ.  
 نيم كيلو غونبي.  
 يوه دانه غټ پياز.  
 يوه غوټه هوربه.  
 يوه دسته تازه گشنيز.  
 يوه دسته پالک ستاسو و خونه.  
 يوه غټه کاچو غه غوري. تور مرچ او مالگه  
 يو کوچني گيلاس ورجی.  
 دپخولو کرنلاره:-  
 پياز کوچني کوچني ميده کړئ.  
 \*دترپ نارونه پرې کړئ، پاک يې پريمنځئ، سپين يې کړئ کوچني يې ميده کړئ بيا يې  
 پريمنځئ.  
 \* گشنيز او پالک ښه پاک کړئ کوفته يې کړئ او پريې منځئ.  
 \* غوري، غونبي، پياز او هوربه په ديگ کې واچوئ، اور پسې بل کړئ، ترڅو چې اوبه  
 وچي کړي.  
 \* ورجی پاکي پريمنځئ.  
 \* و غونبو ته ترپ، گشنيز، پالک، تور مرچ، مالگه، ورجی او لږڅه اوبه ورواچوئ.  
 \* په ديگ پسې خام اور بل کړئ، ښه يې لږې ولې چې دپخلی خوند په لږلو سميرې ترڅو  
 چې بخيرې. دارو موزه.

### بينډی دمستو سره

اړين مواد:-  
 يو كيلو تازه کوچني بينډی.  
 نيم كيلو غونبي.  
 يوه دانه غټ پياز.  
 لږڅه ميده جوهر ليمو.  
 يوه کوچني کاچو غه تور مرچ.  
 يوه غټه کاچو غه غوري.  
 يوه ونيمه مستخوري، تروې مستې.  
 يوه کاچو غه کوټلې هوربه.

لڙخه زعفران.  
 لڙخه هيل.  
 دپخولو ڪرڻ لاره:-  
 \* بيندي پاڪي پريمئڪي. سرونه او لڪي. بي خني پري ڪري. ڪه چنجن پڪنسي ڪي وي هغه  
 مه ميده ڪوي.  
 \* بيندي په غور ڪي داسي سري ڪري چي شين رنگ دلاسه ورنڪري  
 \* پياز سپين ڪري او تراش بي ڪري.  
 \* غونبي ميده ڪري او پاڪي بي پريمئڪي.  
 \* ديگ پر اور باندي ڪري ، غوري په ديگ ڪي واچوي ، پياز لڙسره ڪري، غونبي او ڪوتلي  
 هوربه ورواچوي ، بنه بي ولڙي ، اوبه ورواچوي ، ديگ پر اور پريڙي، ترخو چي غونبي نيم  
 خامه پخ شي.  
 \* جوهر ليمو ، زعفران ، مالگه ، ميده هيل ، تور مرچ په مستو ڪي گل ڪري.  
 \* بيندي و غونبو ته ورواچوي وروسته مستي ورواچوي ، بنه بي سره گل ڪري.  
 \* په ديگ پسي خام اور بل ڪري ترخو چي پاخه شي. داروموسه.

### بيندي د غونبو سره

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

## مالگه

د پخولو کړنلاره:-

- \* د بېنډۍ څخه سرو نه او لکۍ پرې کړئ. که چنجنی پکښی کې وی هغه مه میده کوی.
- بېنډۍ پاکې پرېمنځې او په صافي کې کښيږدئ چې اوبه يې وننږي.
- \* غوښې میده کړئ او پاکې يې پرېمنځې.
- \* پياز سپين کړئ او میده يې کړئ.
- \* ديگ پر اور باندې کړئ ، غوړي ، پياز ، غوښې او کوتلې هوربه ، تور مرچ او مالگه ورواچوئ ، ښه يې ولړئ ترڅو چې اوبه وچې کړي. درو ميانو معجون ورواچوئ.
- \* روميان تراش کړئ او وغوښو ته يې ورواچوئ ، ښه يې ولړئ پر اور يې پرېږدئ ترڅو چې روميان پکښی خوړين شي.
- \* وروسته بېنډۍ ، زعفران ، او جوهر ليمو ورواچوئ.
- \* ديگ پر اور پرېږدي ، اوبه لږ لږ وراچوئ ، ترڅو چې غوښې پخې شي.
- \* غوښې چې وپخيدو ته نژدې شي ، تازه میده گشنيز ورواچوئ او 10-15 دقيقې وروسته او ځنی مړ کړئ. داروموسه.

## وچې بېنډۍ

اړين مواد:-

- وچې بېنډۍ ته هغه شيان پکار يري کوم چې د دوچو ملوخيو دپاره پکار يده (بس دملوخي پر ځای بېنډۍ دی.
- د پخولو کړنلاره:-
- وچې بېنډۍ د دوچو ملوخيو په ترز او ښه پخېږي.

## سره کړی بانجن

اړين مواد:-

- دوې دانې بانجن.
- دوې دانې هگۍ.
- لږ څه اوربه.
- يوه کوچني کاچو غه میده سپينه ځيره.

يوه کوچني کاچو غه ميده وچ گشنېز.

يوه کوچني کاچو غه مالگه.

درې زني کوتلي هوربه.

لږڅه دتازه گشنېز پاني

غوري

دبانجنو دسره کولو کرنلاره:-

- بانجن سپين کړئ. نازکي نازکي چکۍ يي کړئ.
- په مستخوري کي هگۍ ماتي کړئ ، مالگه ، گشنېز ، سپينه خيره ، کوتلي هوربه ورواچوئ ، بنه يي سره ولړئ.
- کړايي پر اور باندي کړئ ، غوري ورواچوئ.
- دبانجن چکۍ په هگۍ ولړئ ، وروسته يي په وچو وړو کي ووهي ، په غورو کي يي سره کړئ.
- سره کړي بانجن په غوري کي کنبيردئ او پر سريي دتازه گشنېز پاني وروپاشئ. داروموسه.

## گشيزاو بانجن

اړين مواد :-

دوی داني ميانه تور بانجن.

يوه دانه تراش سوی پياز.

يوه دانه ماجی

غوري

ديوي داني ليمو اوبه.

يوه دسته ميده گشنېز.

يوه دانه ميده رومي.

لږڅه تور مرچ ، مالگه.

دپخولو کرنلاره:

\*بانجن سپين کړئ او الغي الغي يي کړئ.

\*بانجن په غورو کي سره کړئ چي رنگ يي سوړوی.

\* په ديگ کي غوري واچوئ او پياز په غورو کي سره کړئ چي رنگ يي ژړشي ، ورسته روميان ، ماجي ، دليمو اوبه ، تور مرچ او ماله ورواچوئ ، بنه يي ولړئ .  
\* بانجن وديگ ته ورواچوئ په لعاب يي ولړئ ، وروسته ميده گشنيز ورواچوئ پر اور يي پريردئ چي اوبه وچي کړي . که غواړئ شنه مرچک ورواچوئ ساسو خوبنه .



بانجن د کوفتي سره

اړين مواد :-

6 دانې تور بانجن .

6 زڼي کوتلي هوربه .

نيم کيلو کوفته .

2 دانې شنه مرچک .

2 دانې غت سره روميان .

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ .

يوه دانه تراش سوي غت پياز .

مالگه

غوري .

دپخولو کرنلاره :-

بانجن سپين کړئ او پريي منځئ ، چکي چکي يي کړئ بيا يي پرېمنځئ ، په لږ اوبو کي يي کښيردئ او مالگه پروپاشئ .

\* وروسته يي په صافي کي کښيردئ چي اوبه يي وننيري .

\* په ديگ کوفته پر اور باندی کړئ ، تراش سوي پياز ، هوربه ، مالگه ، تور مرچ ورواچوئ

، بنه يي ولړئ ترڅو چي اوبه وچي کړئ .

\* روميان پرېمنځئ او الغي الغي يي پرې کړئ .

\* په غوريچه کي لږ غوري ورواچوئ او دروميانو الغي پکښي کښيردئ .

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

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

### د بانجنو بنوروا

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

نیم کیلو تور بانجن .

نیم کیلو کوفته .

7 زنی کوتلې هوربه .

یو گیلان مستي .

نازکه ډوډی .

یوه کاجوغه دلیمو اوبه .

دوې دانې میانه میده رومیان .

یوه کاجوغه درومیانو معجون .

دوې دانې پیاز میده تراش سوی .

یوه کوچني کاجوغه دکټوی دارو .

یو کوچني گیلان اوبه .

نیمه کوچني کاجوغه تورمرچ .

مالگه .

غوري .

دپخولو کړنلاره :-

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

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

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



\* پر ليعاب برسره بانجن کښيږدئ ، کوچني گيلاس اوبه ورواچوئ ، پر حام اوريي 15 دقيقې پرېږدئ.

\* په چاره ډوډۍ، څلور کونجه پرې کړئ او په غوړو کې يې سره کړئ.  
 \* ډوډۍ په غاب کې کښيږدئ ، د بانجن بنوروا پر و اچوئ ، وروسته بانجن پر کښيږدئ.  
 \* دمستو سره د ليمو اوبه او هوربه گډه کړئ پر بانجنو يې و اچوئ په هغه آن يې و خورئ.  
 بانجن د غوښو سره ( سرچپه بانجن )

اړين مواد :-

يو کيلو اورده بانجن.  
 يو کيلو توري غوښي.  
 څلور گيلاسه اوبه.  
 يوه کاچوغه مالگه.  
 نيم گيلاس جنغوزۍ.  
 يو ونيم گيلاس ورجۍ.  
 د جنغوزيو د سره کولو دپاره لږ څه غوړي.  
 نيمه کوچني کاچوغه تور مرچ.  
 غوړي  
 نيمه کاچوغه ميده ادوه.  
 د پخولو کرنلاره :-

\* بانجن به کشې کشې کړئ چې پونډوالی يې 1 سم وي.  
 \* د بانجنو کشې په غوړو کې سرې کړئ ، پر غاڅد يې کښيږدئ چې کاغذ يې غوړي جذب کړي.

\* ورجۍ پاکې پرېمنځئ ، په اوبو کې يو ساعت خيشتې کړئ.  
 \* غوښي ميده کړئ او پاکې يې پرېمنځئ.  
 \* ديگ پر اور باندې کړئ ، غوښي او اوبه ورواچوئ ، کله چې راوايشېږي څگ به ځنې ليرې کړئ او مالگه ، دارو به ورواچوئ د ديگ سرورپت کړئ ، ترڅو چې غوښي پخې شي  
 \* غوښي او بنوروا سره بيل کړئ.  
 \* غوړي په ديگ کې و اچوئ ، دوی کاچوغي خيشتې ورجۍ د ديگ په تل کې وپاشئ ،  
 \* غوښي پر ورجو و وډئ ، پر غوښو باندې برسیره د بانجن سره کړي کشې و وډئ پر بانجنو برسیره ورجۍ و اچوئ.

\* په احتياط سره کړمه بنوروا وديگ ته ورواچوئ چي ستاسو ترتيب کړي شيان سره گډ وډ نه شي بنوروا په هغه کچه ورواچوئ چي ورجي پخوي.  
 \* ديگ پر خام اور باندي کړئ تقريبا په 40 دقيقو کي په پاخه شي.  
 \* ديگ په گردی غوری کي داسی چپه کړئ چي دخوړو ترتيب گډ نه سي.  
 سره کړي جنغوزی پر سر وروپاشئ ، غوری درو میانو په الغو بنائسته کړئ. دترکاری  
 سلاد ورسره کبسيږدی..

### شین کډو دنخودو سره

اړين مواد :-

شپږ دانې میانه کډو .

نیم گیلان نخود .

یو پاو غوښي .

نیمه کاچوغه کوتلی هوربه .

یوه دسته میده گشنېز .

یوه دانه تراش سوی غترومی .

یوه دانه تراش سوی پیاز .

نیم کوچني دبلي درو میانو معجون .

نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ .

مالگه .

دپخولو کړنلاره :-

\* کډو سپین کړئ ، او چکی چکی بي کړئ .

\* نخود په اوبو کي نیم خامه پاخه کړئ .

\* ديگ پر اور باندي کړئ ، غوړي ، پیاز ، هوربه او غوښي ورواچوئ ، ښه بي ولړئ چي

اوبه وچی کړی .

\* روميان او درو میانو معجون ، مالگه ، تور مرچ ورواچوئ ، ښه بي ولړئ ترڅو چي

روميان پکښی خوړين سي وروسته اوبه ورواچوئ ترڅو چي غوښي نیم خامه پخې شي .

\* وروسته نخود ، کډو او میده گشنېز ورواچوئ خام اور پسی بل کړئ ترڅو چي کډو

پخېږي .

په غاب کي بي واچوئ . دارو مو سه .



ډک نسی پانجن او پتاهې

اړين مواد:

1 گيلاس ورجی

5 دانی بانجنی

5 دانی شین کډو

5 دانی خواړه مرچک

5 دانی کوچنی پتاهې

5 دانی غټ خواړه مرچک

یو گيلاس میده سوی پارسلې یا گشنیز

یو نیم گيلاس میده پیاز

هوره + خیره + مساله + مالگه + یو گيلاس او به + نیم گيلاس غورې یا د بنوون (زیتون) تیل

+ د لیمبو او به نیم گيلاس ستاسو خونه + خوالغی پیاز + یوپاکت ماجی

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

او بنوروا به پخه کړئ

د ډکنسو بانجنو جوړولو کړنلاره:-

ورجی په اوبو کی خیشتی کړئ.

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

خخه به یی پاک کړئ ، بیا به ورجی ، رومیان ، هوره ، غورې ، لیمبو ، مالگه ، مساله سره

گډ کړی او د بانجنو او پتاهو نسونه به ځنی ډک کړئ.

اوس به نوالغه پیاز په دیگ کی ووډی وروسته په بانجنی پتاهې شین کډو او مرچک په

دیگ کی بنه سم ووډی (چې خولی یی لوړی وی )

\* بنوروا به په دیگ کی داسی واچوی ، چې کډوانو ته دننه توی نه شی ، او د کډوانو تر

خولو لږ څه کمه وی ، اور پسی بل کړئ ، د دیگ سرور بند کړی ترڅو چې پاخه شی

\* په غوری کی یی کښیږدئ.

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



### ډک نسی شین کله و

اړین مواد :

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

یو دانه غټ پیاز

نیم کیلو غټ رو میان

نیم کیلو کوفته

یوه مستخوری پونډی ورجی

مالکه. دارو ، تور مرچ

تازه میده کشنیز

د کله وانو پخولو کړنلاره:

\*ورجی په اوبو کې خیشتی کړئ.

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

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

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

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

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

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

شین کله و او نخود

اړین مواد :-

6دانې ميانه شين کډو .

نيم گيلاس نخود .

يو پاو غوښي .

نيمه کاچو غه کوتلې هورډه .

يوه دسته ميده گشنز .

يوه دانه غت رومي .

يوه دانه پياز .

نيم دبلي درو ميانو معجون .

نيمه کاچو غه تور مرچ

مالگه

دپخولو کړنلاره:

\* کډو سپين کړئ ، او چکۍ چکۍ يي پرې کړئ .

\* نخود په اوبو نيم خامه پاخه کړئ او صاف يي کړئ .

\* ديگ پر اور باندې کړئ ، غوښي ، پياز او هورډه ورواچوئ ښه يي ولړئ چي اوبه وچي کړي .

\* وروسته وغوښو ته روميان ، درو ميانو معجون ، مالگه او تور مرچ ورواچوئ ، ويي لړئ چي روميان پکښې خوړين شي ، وروسته اوبه ورواچوئ ترڅو چي غوښي نيم خامه پخې شي .

\* وروسته نخود ، کډو او گشنيز ورواچوئ ، او ديگ پر خام اور پريردئ ترڅو چي کډو پخيري . د سپينو ورجو سره يي وخورئ . دارو موسه .



ډک نسي کرم (1)

ارين مواد :-

يوه دانه ميانه کرم

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

## ډك نسي كرم (2)

ارين مواد :-

يوه دانه چرگ څلور ټوټې كړئ.

يوه دانه ميانه كرم

يوه كوچني دسته كشنيز

يوه كوچني دسته پارسلي

څلور دانى غټ روميان

يو گيلاس پونډى ورجى

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

\* دکرم پانې پاکي کړئ، پاک يې پرېمنځئ، په اوبو کې يې وايشوئ چې نيم خامه پاخه شي.

\* گشنز، پارسلي پاک کړئ، د ترکاري په ماشين يې ميده کړئ، او ښه يې پرېمنځئ.

\* پياز سپين کړئ، دوې دانې ميده کړئ او پاک يې پرېمنځئ. او دريمه دانه الغې الغې کړئ.

\* ورجي پرېمنځئ.

\* په ديگ کې لږ څه غوړي واچوئ د چرگ ټوټې پکښې کې کښيږدئ، ورسته الغې الغې پياز پر کښيږدئ، پر پيازو برسيره لږ تورمرچ، سپينه څيره او مالگه وپاشئ.

\* په کړايي کې لږ څه غوړي واچوئ، ميده پياز سره کړئ چې رنگ يې ژړ سيو وروسته وکړايي ته روميان، مالگه، تورمرچ او سپينه څيره ورواچوئ ښه يې ولږئ، وروسته پارسلي، شنه گشنز ورواچوئ، ښه يې ولږئ ترڅو اوبه وچي کړي، وروسته پونډي ورجي ورواچوئ ويې لږئ او اور ځنې مړ کړئ.

\* هغه گډ کړې شيان.... په کرم کې کښيږدئ، او دکرم پانه به داسې وپيچي لکه گوته، بايد زيږه برخه يې دننه وي او نرمه خوا يې دباندې وي.

\* دکرم ډکې پانې به په هغه ديگ کې کوم چې د چرگ غوښي پکښيد غوښو برسيره کښيږدئ.

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

د پام وړ: د ديگ سرپوښ ته چوله ورکړئ چې د اشناو په وخت کې دکرم پانې سره خلاصې نه شي.

کله چې يې په غاب کې ايردئ په لمړي به دکرم پانې په ترتيب سره کښيږدئ برسيره به د چرگ غوښي کښيږدئ.

## د سوزيو کباب

ارين مواد :-

- يونيم كيلو سوزي  
 نيم كيلو كوفته.  
 دوي دانې پياز.  
 دگيلاس خلرمه برخ ورجي.  
 يوه كاچوغه كوتلې هوربه.  
 يوه غټه كاچوغه غورپي.  
 يوه كوچني كاچوغه تورمرچ.  
 دپخولو كرنلاره:-
- \* سوزي پاك كړئ او پاك يي پريمځئ ، ميده يي كړئ.  
 \* سوزي په اوبو كې لس دقيقې وايشوئ او صاف يي كړئ.  
 \* پياز تراش كړئ.  
 \* ميده پياز ، كوتلې هوربه ، او كوفته سره گډه كړئ.  
 \* ورجي پاكي پريولئ دكوفتې سره يي گډه كړئ.  
 \* ورسته سوزي ، تورمرچ او مالگه دكوفتې سره ښه گډه كړئ.  
 \* ستاسو د خونې سره سم يي دكباب په ښه يا غرتي ځني جوړ كړئ.  
 \* په ديوگ كې غورپي واچوئ ، د سوزيو كپاب پكښې كښيږدئ ، لږ اوبه ورواچوئ او ديوگ پر خام اورباندي كړئ چي پاخه شي او پر غورپو راشي. داروموسه.

### شين كډو دوچو گشنېز سره

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



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



ملوکی (ملوخی)

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

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



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

## ملوخی (2)

اړین مواد :-

نیم کیلو غوښي چي هډوکی ونه لری

4 کاچوغي غوړي.

یوه دسته ملوخی

دوې دانې پیاز

یوه دانه رومی

10 زڼي کوتلی هوربه.

مالگه

نیمه کاچوغه تور مرچ.

نیمه کاچوغه وچ گشنېز.

دملوخی دپخولو کړنلاره:

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

\* دملوخی شني پانی به دنارونو څخه وشکوي ، په ديگ کي اوبه واچوي او دملوخی پا نهی به پکښی واچوي ، ښه به يي پاکی پرېمنځي چي ريگ او خاوري داو بو تل ته ولاړی شی دملوخی پانی په صافي کي واچوي ، ديگ پاک پرېمنځي اوبه پکښی واچوي وروسته دملوخی پانی پاکی پرېمنځي ... خو واره يي پرېمنځي وروسته يي په صافي کي واچوي چي اوبه يي ونښري . وروسته دملوخی پانی په مجومه کي اوارى کړئ چي اوبه يي وچى شی .

• دملوخی پانی مه ميده کوي .

\* پياز او روميان کوچني کوچني ميده کړئ .  
\* پياز په غوروي کي سره کړئ چي رنگ يي ژړسي ، دملوخی پانی ، هوربه ، مالگه ، تورمرچ ، وچ گشنيز ، ميده روميان ، دغونښو توتې ورواچوي ، ښه يي سره ولړئ ترڅو چي بنوروا وچه کړي اود ملوخی پانی پخې شی . دارومو سه .

### وچى ملوخی

ارپين مواد :-

يو گيلاس وچي ملوخی .

نيم کيلو غونښي يا يوه دانه غټ .

نيمه غوټه کوتلې هوربه .

يو کوچني پياز

يوه کاچوغه غوري .

مالگه

يوه کوچني کاچوغه تورمرچ .

دملوخی دپخولو کړنلاره :

\* وچي ملوخی ښه ميده کړئ .

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

\* هغه پاته نيمه برخه هوربه او ميده ملوخی په غوروي کي واچوي ، پنځه دقيقې يي ولړئ .

\* وروسته به غونښي او بنوروا وهوري او ملوخی ته سره واچوي ، ويي لړئ ، اوپراوري يي

يونيم ساعت پرېردئ . چي پخى شی که يوه دانه مرچک واچوي ستاسو خوبنه . دوچو

ملوخی فايده تر تازه ډيره ده .

### دترکاری غوريچه

ارپين مواد :-

يوه دانه چرگ  
 خلوداني هگي  
 دوه گيلاسه اوږه  
 نيم كيلو شنه تازه لوييا  
 درې داني سپيني کړي ميده گازري  
 کوچني دانه کرم  
 5 گيلاسه تودې شيدي  
 نيم گيلا بازاليا  
 يوميانه پاکت کوچي  
 دوې داني دشني دونو کونډري  
 خلوداني هيل ، تورمرچ ، مالگه  
 دپخولو کړنلاره:

- \* چرگ خلودوتې کړئ ، پاک يي پريمنځئ ، په ديگ کي يي پراورباندي کړئ او به ، دوې داني دشني دونو کونډري ، هيل ، مالگه ورواچوئ ترڅو چي دچرگ غوښي پخې شي .
- \* دچرگ غوښي دنورواخڅه راوباسئ بنورواوساتي ، هډوکی به دغوښو خڅه وباسئ .
- \* شنه لوييا پاکه پريمنځئ او ميده يي کړئ .
- \* دچرگ په بنورواکي گازري او شنه لوييا پخه کړئ صاف يي کړئ په يوه لوبني کي کښيردئ .
- \* بازاليا دچرگ په بنورواکي پخه کړئ ، صاف يي کړئ په يوه لوبني کي کښيردئ .
- \* کرم ميده کړئ ، ښه يي پاک پريمنځئ او ميه يي کړئ دچرگ په بنورواکي يي پوخ کړئ ، صاف يي کړئ په يوه لوبني کي کښيردئ .
- دچرگ غوښي ، پخه ترکاری ، مالگه او تورمرچ سره گډه کړئ .  
 داوړو جړول:-
- \* ديگ پراورباندي کړئ ، کوچي ورواچوئ او اوږه پکښي سره کړئ .
- \* شيدي اووړو ته ورواچوئ په سيمان يي ښه ولړئ ، ترڅو چي گاته شي ورم کړئ .
- \* ورسته په اوږو کي هگي ماتي کړئ ، مالگه او تورمرچ ورواچوئ ، ښه يي ولړئ
- \* غټه غوريچه په غوړو غوړه کړئ ، دجوړسو اووړو خڅه نيمايي برخه په غوريچه کي واچوئ و وروسته گډه شيان (چرگ غوښي او ترکاری) ورواچوئ ، اواربي کړئ ، پاته برخه اوږه برسیره پرواچوئ .
- \* په گرم داش کي نيم ساعت کښيردئ چي لاندی او باندي پوخ شي .

\* خو دقيقي بي داسی پريردئ او وروسته بي توتې توتې کړئ. دارو موسه.

### وچه لوبيا

ارپين مواد :-

يو کيلو وچه لوبيا .

نيم کيلو غونبي .

يوه دانه غت پياز .

نيمه غوته کوتلې هوربه .

کوچني گيلاس غوري .

يو کوچني دبلي دروميانو معجون .

خلورداني روميان .

يوه کوچني کاچوغه تور مرچ .

يوه کوچني کاچوغه سپينه خيره .

مالگه .

دپخولو کرنلاره :-

\* لوبيا پاکه پرېمنځئ ، په اوبو کي بي وايشوئ چي خورپينه نه شی .

\* پياز سپين او ميده کړئ ، پاک بي پرېمنځئ .

\* غونبي ستاسو د خونبي سره سم توتې توتې کړئ او پاکی بي پرېمنځئ .

\* ديگ پر اورباندي کړئ ، غونبي ، پياز ، غوري ، او هوربه ورواچوئ و بنه بي ولړئ ترڅو

چي اوبه وچی کړی .

\* وروسته دروميانو و غونبو ته معجون ورواچوئ ، بنه بي ولړئ .

\* تراش سوی روميان ، دکتوی دارو او مالگه ورواچوئ ، ويی لړئ ترڅو روميان پکښی

خورپين شی .

\* اوبه ورواچوئ ، او پر اور بي پريردئ ، ترڅو چي غونبي نيم خامه پخې شی .

\* لوبيا په يخو اوبو پرېمنځئ ، او و غونبو ته بي ورواچوئ ، ديگ پر اورباندي پريردئ

ترڅو چي پاخه شی . دارو موسه .

### خولفه (1)

ارپين مواد :

يو کيلو غونبي .

- يو كيلو خولفه.  
يوه داه غټ پياز.  
دوې دانې غټ سره روميان.  
نيمه دسته گندنه.  
نيمه دسته پارسلي.  
يوه کاچوغه دروميانو معجون.  
يو کوچني گيلاس ماش.  
يوه کوچني کاچوغه تور مرچ.  
مالگه.  
يوه غټه کاچوغه غوړي.  
10 زني کوتلې هوربه.  
د خولفي دپخولو کرنلاره:-
- \* پياز سپين کړئ پاک يې پريمنځئ ، غوښي توتې توتې کړي او پاکی يې پريمنځئ.
  - \* خولفه پاکه کړئ ، تارونه يې سره برابر کړئ ، او ميده يې کړئ وروسته يې پاکه پريمنځئ.
  - \* په غوړو کي غوښي ، پياز ، هوربه ، سره کړئ لس دقيقې يې ولړئ.
  - \* وروسته خولفه ، ميده پارسلي ، ميده گندنه ، ميده روميان ، دروميانو معجون ، تور مرچ و غوښو ته ورواچوئ.
  - \* ماش پاک پريمنځي او و خولفي ته يې ورواچوئ.
  - \* مالگه او يو گيلاس اوبه ورواچوئ.
  - \* ديگ ښه لړئ ترڅو چي پخيري او اوبه وچي کړي.

## خولفه (2)

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

- يوه غټه کاچو غه غوري .  
 مالگه . تور مرچ .  
 دوي کاچو غي دروميانو معجون .  
 دخولفي دپخولو کرنلاره :-
- \* پياز سپين کړئ پاک يي پريمنځئ ، غوښي توتې توتې کړي او پاکی يي پريمنځئ .
  - \* خولفه پاکه کړئ ، تارونه يي سره برابر کړئ ، او ميده يي کړئ وروسته يي پاکه پريمنځئ .
  - \* په غورو کي غوښي ، پياز ، هوربه ، سره کړئ لس دقيقې يي ولړئ .
  - \* وروسته ميده روميان ، دروميانو معجون ، تور مرچ وغوښو ته ورواچوئ ښه يي ولړئ او پر خام اور يي پريږدئ چي روميان پاخه شی .
  - \* وروسته اوبه او مالگه ورواچوئ پر اور يي پريږدئ چي غوښي پخې شی .
  - \* ماش او خولفه په ديگ کي دغوښو سره واچوئ .
  - \* ديگ ښه لړئ ترڅو چي پخيري . د سپينو ورجو سره يي وخورئ .



د پټاټو چپس

- ارين مواد :-  
 څلور دانې پټاټې .  
 غوري .  
 د چپس د جوړولو کرنلاره :-
- پټاټې سپينې کړئ ، پاکی يي پريمنځئ . د پټاټو د سپينولو په چاره يي



- پري کړي
- پټاټې په يخو اوبو کي دوه ساعته کښيږدئ ، او اوبه يي دوه واره وربدلی کړئ .

- په صافی کي کنبیږدئ ، چي داو بو شخ وچی شی .
- غوړي سره کړئ او پتاهي ورواچوئ بنه يي ولړئ چي پتاهي دبل سره ونه موبنلی .



پتاهي او سماغ

- اړين مواد :-
- درې دانې پتاهي .
- درې کاچوغي سماغ .
- يوه کوچني کاچوغيه مالگه .
- نيم گيلاس اوبه .
- خلورزوني هوربه .
- يوه دانه تراش سوی پياز .
- غوړي دپتاهو دسره کولو دپاره .
- دپتاهو دپخولو کړنلاره :-
- پتاهي پاکي پريمنځئ ، سپيني يي کړئ او دمکعب په بنه يي ميده کړئ .
- سماغ په نيم گيلاس سگرمو اوبو کي ويلي کړئ وروسته يي صاف کړئ دسماغ صافي اوبه په يوه لوبني کي واچوئ .
- کوټلي هوربه او مالگه دسماغ داو بو سره گډه کړئ .
- پتاهي په غوړو کي سرې کړئ .
- پياز په غوړو کي بنه سره کړئ چي رنگ يي سور سي دپتاهو سره يي گډه کړئ پراوري باندی کړئ او سماغ ، هوربه او مالگه ورواچوئ ويي لړئ ترڅو چي پتاهي وچی شی .





## اچار



### د بادرنگو اچار (1)

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

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

## د تورزیتون اچار

### 1 کیلو زیتون

یوگیلاس سمندری مالگه

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

## دشنو زيتونو اچار

ارپين مواد:

1 کيلو زيتون

يوگيلاس سمندري مالگه

5 کيلو سه اوبه

د اچارو جوړولو کړنلاره:

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

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

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

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

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

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



دبادرنگو اچار(2)

اړين مواد:

يو كيلو نازک بادرنګ

مالګه

نيم ګيلاس سرکه (يا ستاسو دخونبي سره سم)

يوه غوټه کوتلې هوږه

شنه مرچک

د اچارو جوړولو کړنلاره:

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

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

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

\* درې ورځي وروسته يې وخورئ.



### دگولپي اچار

ارين مواد :

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

د اچارو جوړولو کړنلاره:

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

## دتورو بانجنو اچار

16 دانې کوچني بانجن

7 دانې شنه مرچک

يوه غوټه هوربه

دوې دانې جغندر يا يوه کاچوغه رنگ

دوې کاچوغي مالگه

دشولمبو کاچوغه توره سرکه.

د اچارو جوړولو کړنلاره:

\* بانجن پاک کړئ او بنه يې پرېمنځئ، بانجن به نه سپينوئ.

\* په اوبو کې يې لږ راوايشوئ.

\* هوربه او مرچک کوفته کړئ او مالگه به گلده کړئ، د بانجنو په نس کې يوه يوه کاچوغه

واچوئ.

\* په مرتبانه کې يې واچوئ.

\* ومرتبانې ته دونه اوبه ورواچوئ چې بانجن پکښې پټ سي بنه يې ولړئ.

## د ليمو اچار (1)



ارپين مواد:

ژړ کاغذي ليمو 30 دانې

12 کاچوغي ميده مالگه

نيمه کاچوغه وانجه (توري دانې)

نيمه کاچوغه سپينه څيره.

خو دانې شنه مرچک يا نيمه کاچوغه سره مرچک

د اچارو جوړولو کړنلاره:

\* ليمو پاک پرېمنځئ په مرتبانه کې يې واچوئ، مالگه ورواچوئ، د مرتبانې سر ټينگ

وربند کړئ.

- \* ليمو چي ترخي اوبه راوباشي څلرمه ورځ به ليمو او مرتبانه په اوبو پريمنځي، بيرته به ليمو په مرتبانه کي واچوي او مالگه به پرواچوي، هره څلرمه ورځ به ليمو او مرتبانه پريمنځي دا کار به څلور واړه وکړي.
- \* شپاړسمه ورځ چي ليمو پريمنځي، چارگل يي پرې کړي، په مرتبانه کي يي واچوي.
- \* نيمه برخه گرمي اوبه او نيمه برخه د ليمو اوبه (جوس) ورواچوي چي په مرتبانه کي ليمو پکښي غوټه شي.
- \* وانجه (توري دانې) سپينه څيره او مرچک ورواچوي، د مرتباني سرپوښ محکم پر بند کړي.
- \* 20-15 ورځي وخورئ. داروموسه

### د ليمو اچار (2)



- ارين مواد:
- ژړ کاغذي ليمو 50 دانې
  - 12 کاچوغي ميده مالگه
  - نيمه کاچوغي وانجه (توري دانې)
  - خو دانې شنه مرچک يا نيمه کاچوغي سره مرچک
  - د اچارو جوړولو کرنلاره:
  - \* ليمو پاک پريمنځي وچ يي کړي چارگل يي پرې کړي بايد لاندې سره موبنتي وي.
  - مالگه، وانجه (توري دانې) سره گډه کړي د ليمو په منځ کي يي ورواچوي.
  - ليمو په مرتبانه کي واچوي ښه يي سره تخته کړي.
  - مرچک ورواچوي او گرمي اوبه دومره ورواچوي چي ليمو پکښي پته شي د مرتباني سرپوښ محکم پر بند کړي.



# سلاتي





### دمني پريکول



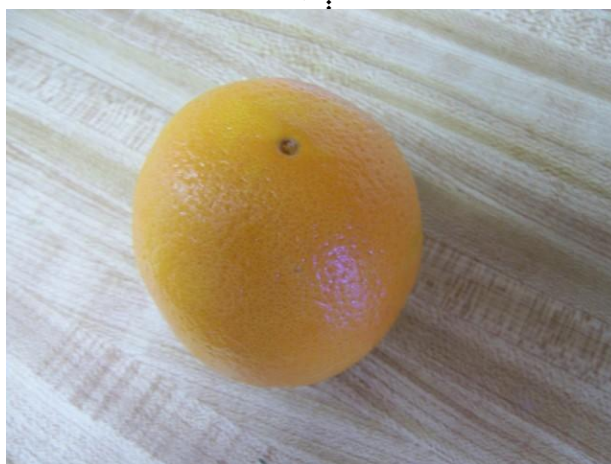
شکل (1)

شکل (2)

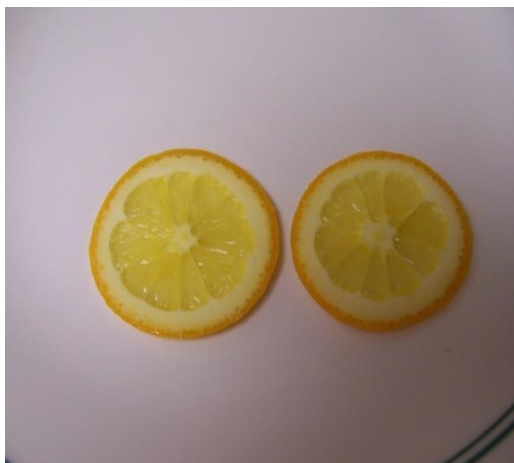


شکل (3)

### دمالتي پريکول

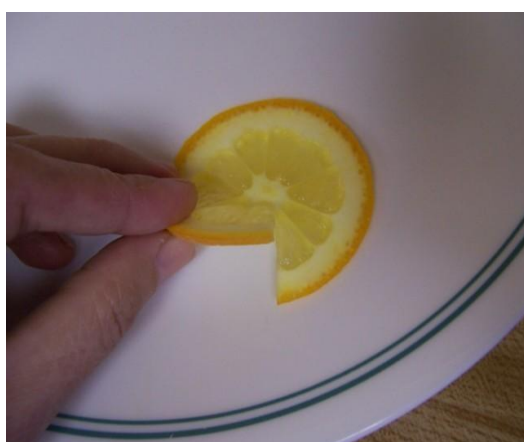


شکل (1)



شکل (2)

شکل (3)

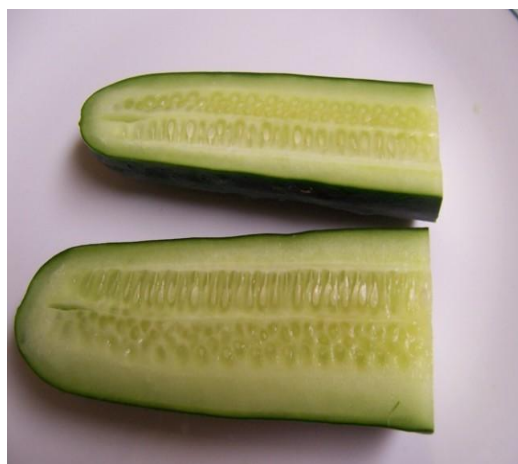


شکل (5)

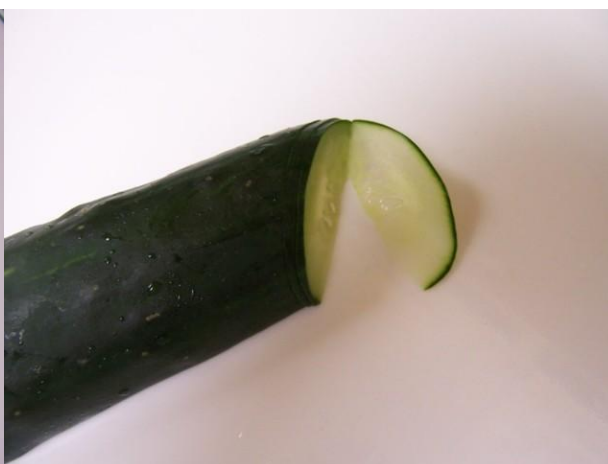


شکل (6)

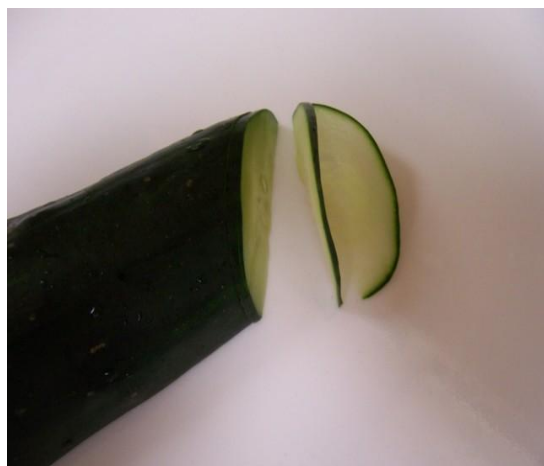
### دبادرنگ پريو کول



شکل (1)



شکل (2)



شکل (3)



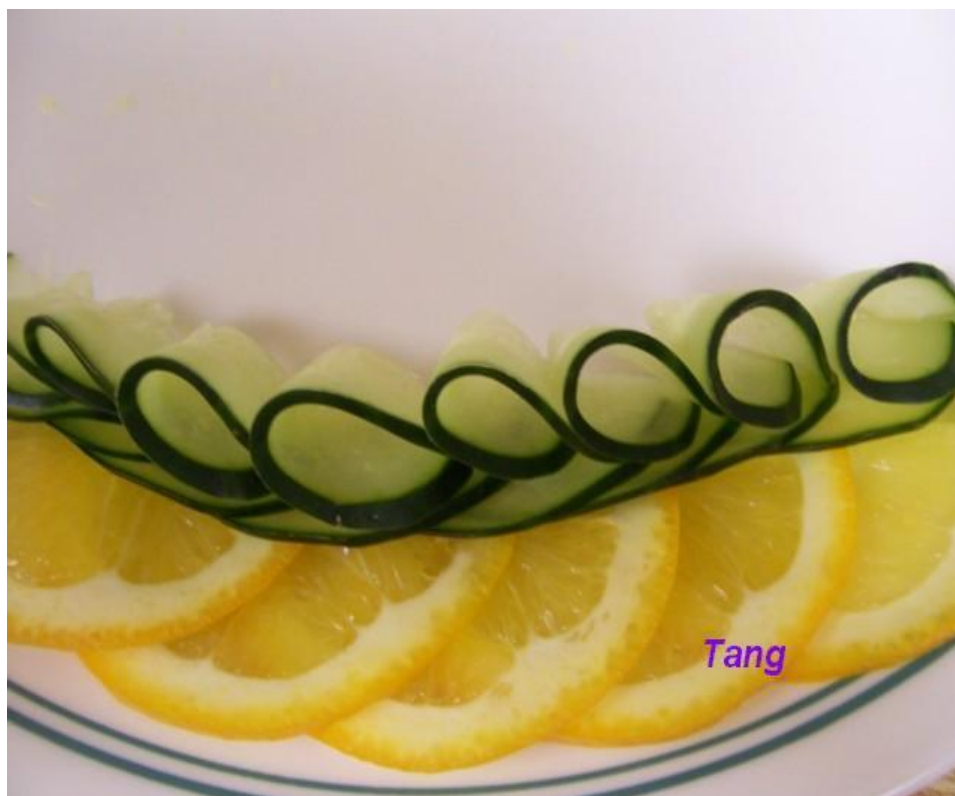
شکل (4)



شکل (5)



شکل (6)



(7) پده غاب کي سمول

### ترکاری سلاته

ارین مواد :

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

\*رومی ، بادرنگ ، کاهو ، زردکه ، پریمنځی ستاسو د خونې سره سم یې پریکړئ.  
\*پیاز سپین او میده کړئ مالگه پوری و موږئ په اوبو یې پریولئ چی اوبه یې وننیري  
درومیانو ، بادرنگو ، کاهو ، زردکو سره پیاز سره گډه کړی.  
تر خوړولو مخکی د لیمبو اوبه او مالگه پر وړواچوئ بنه یې سره گډه کړئ ، په غاب کي یې  
واچوئ.

### درومیان او هوږی سلاته



ارین مواد :

درې دانې میانه رومیان.

6 زڼي کوتلی هوږه.

یوه کوچني کاچوغه سپینه څیره.

مالگه

یوه کوچني کاچوغه تور مرچ.

نیه کاچوغه میده سره مرچک یا یوه دانه شین مرچک.

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

\*رومیان پاک پریمنځي الغ الغه یې پرې کړئ

\* هوڙه ، سڀينه ځيره ، مالگه ، تور مرچ او مرچڪ ٻنه سره گڏ ڪري درو ميانو الغي په ولڙي  
په غاب ڪي بي ڪنڀرڊي.



د سره ڪرو بانجنو سلاته

يو ڪيلو تور بانجنو

مستي

تازه ميده گشنيز

نيمه ڪوچني ڪاچو غه تور مرچ

يوه ڪاچو غه ڪوتلي هوڙه

يوه دانه رومي ، يوه دانه شين مرچڪ او غوري.

د سلاتي جوڙو لو ڪر نلاره:

\* بانجنو سڀين ڪري ، الغي الغي بي ڪري ، په غورو ڪي سره ڪري.

\* په لوني ڪي مستي واچوئ او ڪوتلي هوڙه ، ميده گشنيز ، مالگه او تور مرچ ورواچوي.

\* رومي په برقي يا دلاس په ماشين ٻنه ميده ڪري دمستو سره بي گڏ ڪري.

\* سره ڪري بانجنو په غوري ڪي ڪنڀرڊي مستي بي پر سر ورواچوئ پر مستو برسيره لڙ

غوري واچوئ.

### د خولفي سلاته

ارين مواد :

خولفه

مستي

اته زني ڪوتلي هوڙه

مالگه

تور مرچ

د سلاتي جوڙو لو ڪر نلاره:

\* د خولفي پاني پاڪ پريمڻي په برقي يا دلاس په ماشين ٻنه ميده ڪري.

\* مستي په لوبښي کي واچوئ او کوتلې هوربه ، مالگه او تورمرچ او خولفه ورواچوي ښه يي ولړئ.

### د مستو او بادرنگو سلاته

اړين مواد :

مستي

بادرنگ

مالگه

خو پانې تازه نعناع ميده

تورمرچ

خلور زني کوتلې هوربه

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

• بارنگ سپين کړئ ، ميده يي کړئ.

• مستي په لوبښي کي واچوئ، او ميده بادرنگ ، تورمرچ ، کوتلې هوربه ، مالگه او تازه نعناع ورواچوئ ويي لړئ چي سره گډه سي.

### ترخه سلاته



اړين مواد :

دوې دانې غټه روميان

يوه دسته گشنيز

درې دانې ترخه شنه مرچک

يوه دانه ليمبو ( ليمو )

اته زني هورډه

مالگه

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

- \* گشنيز پاک کړئ او ښه بي پريولي.
- \* روميان، شنه مرچک او هورډه پاکه پريمنځي.
- \* د ترکاری دمیده کولو په لاسی ماشين کي شنه مرچک او هورډه میده کړئ.
- \* د ترکاری دمیده کولو په لاسی ماشين کي روميان میده کړئ
- \* د ترکاری دمیده کولو په لاسی ماشين کي گشنيز میده کړئ
- \* په پیله کي ټول واچوئ مالگه او دلیمبو ( لیمو ) او به پرواچوئ ښه سره گډه کړئ.

د پټاټو سلاته

اړين مواد:

دوې دانې غټې پټاټې

يوه کاچوغه کوتلې هورډه

د ښوون ( زيتون تیل )

دوې دانې لیمبو

مالگه

د سلاتې جوړولو کړنلاره:

- \* پټاټې په اوبو کي وايشوئ پريږد چې سرې سي.
- \* پټاټې سپینی کړی او بي ټکوئ، کوتلې هورډه، مالگه، د زيتون تیل او دلیمبو او به ورواچوئ ښه بي سره گډه کړئ.



شورنخود

اړين مواد:--



نخود

سرکه مالگه ، سپينه ځيره ، مړچک  
بادرنگ ، زردکې ، جُغندر  
دشورنخودو جوړولو کړنلاره:-

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

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

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

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



د کرم سلاته

اړين مواد :-

کرم

بادرنگ

زردکه

دوې دانې ليمو

مستي

لږ څه تازه پارسلي

لږ څه تازه گشنيز.

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

### د جغندر سلاته

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

### د تازه میوې سلاته

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

- مالتې او ليمو اوبه كړئ ، كبله چكۍ چكۍ كړئ د مالتې په اوبو كې يې واچوئ.
- وروسته سيب كوچني كوچني ميده كړئ د مالتې په اوبو كې يې واچوئ.
- بوره ورواچوئ ، پيالنه سره ونبورئ او يو يادوه ساعته يې داسې كنبيردئ ، وروسته يې وخورئ.

### د كلکې ډوډۍ سلاته

ارښود:-

نيمه نازکه کلکه ډوډۍ.

نيم كيلو بادرننگ.

نيم كيلو رو ميان.

يوه کاچوغه مالگه.

پنځ زڼی هوربه.

د دو دانو ليمو اوبه.

درې کاچوغي سرکه.

د گيلاس درې برخې دنبوون (زيتون تيل).

تازه ويلنی (نعناع)

يوه دانه پياز.

تازه پارسلي.

د سلاتې د جوړولو كړنلاره:-

\* په غټه پيالنه كې ډوډۍ ميده كړئ.

\* تركاري پاكه پريمنځئ ، او كوفته يې كړئ ، او د ډوډۍ سره يې گډه كړئ.

\* هوربه د مالگې سره وکوټئ او ليمو اوبه ، سرکه ، مالگه او دنبوون (زيتون) تيل سره گډه

كړئ.

\* ټول ښه سره گډه كړئ پر سر يې سماغ وروپاشئ.

### د پوڅكۍ او مكروني سلاته

ارښود:-

درې گيلاسه په اوبو كې ايشولي مكرونه.

يو ونيم گيلاس پوڅكۍ.

پنځه کاچوغي دنبوون (زيتون) تيل.

د دو دانو ليمو اوبه.

- يوه کاچوغه ميده پارسلې  
 يوه کوچني کاچوغه مالگه.  
 لږڅه تور مرچ.  
 يوه کاچوغه مايونېز.  
 د سلاتي د جوړولو کرنلاره:-
- دبنون (زیتون) تیل ، مايونېز ، دليمو اوبه په مرتبانه کي واچوئ ، د مرتباني سرور بند کړي او مرتبانه بنه سره وبنوروي.
  - په پياله کي دپخکي توتې واچوئ ، خلور کاچوغي دپخلي غوري او دبنون تیل ، او دليمو اوبه ورواچوئ ، په يخچال کي يي يوساعت کنبيردئ ، چي غوري او تروه جذب کړي.
  - ټول دمکروني سره کړئ ، برسیره ميده پارسلې پروپاشئ.

### د زردکو او ملي سلاته

- ارپين مواد :-  
 خلور داني گازري.  
 خلور داني ملي.  
 يو گيلاس سپين پنير.  
 يو گيلاس ميده سوي پارسلې.  
 نيم گيلاس دليمو اوبه.  
 يوه کوچني کاچوغه مالگه.  
 دگيلاس خلرمه برخه دبنون (زیتون) تیل.  
 دوې ژني هوربه.  
 دبنلا دپاره تور بنون (زیتون).  
 د سلاتي د جوړولو کرنلاره:-
- زردگي په چاره يي وگروئ او ملي به پاكي کړئ او په اوبو به يي پريمخئ ، وروسته به يي تراش کړئ.
  - دليمو اوبه ، دبنون (زیتون) تیل او مالگه سره گډ کړئ ، د زردکو او ملي سره به يي گډ کړئ بنه يي سره ولړئ.
  - پنير کوچني کوچني توتې کړي د زردکو په سلاته يي گډ کړئ برسیره پارسلې او بنون (زیتون) پر کنبيردئ.

## روسی سلاته

اړین مواد :-

- یو گیلایس میده گازري.
- یو گیلایس میده ایشولی پتاتې.
- یو گیلایس میده ایشولی جغندر.
- نیم گیلایس مایونیز.
- یوه کوچني کاچوغه مالگه.
- یوه کوچني کاچوغه ترمچ.
- شپږ کاچوغي دښوون (زیتون) تیل.
- دوې کاچوغي سرکه.
- یوه زونه هوربه.

د سلاتې د جوړولو کړنلاره :-

- په یوه پیله کې مالگه ، دښوون (زیتون) تیل، سرکه ، تور مرچ ، یوه زونه هوربه واچوئ او ښه یې سره گډه کړئ ، پتاتې ، گازري ، شنه لوبیا ، جغندر ورواچوئ ښه یې سره گډه کړئ ، یو ساعت یې داسې کښیږدئ.
- وروسته اوبه ځنې توی کړئ او هوربه ځنې لیری کړئ ، مایونیز په گډه کړئ.

## دمستو او مغزیانې سلاته

اړین مواد :-

- درې گیلایسه مستې.
- مالگه.
- نیمه کوچني کاچوغه تور مرچ.
- نیمه دانه غټ بادرنګ.
- یوه کاچوغه کشمش.
- یوه کاچوغه میده جوز.
- یوه کاچوغه تازه میده ویلنی (نعناع)
- یوه کاچوغه میده سوی هوربه.

- خلور دانې ملي .  
 د سلاتې د جوړولو کړنلاره :-  
 \* بارنگ ميده کړئ .  
 \* په پياله کي مستې ، ميده بادرنګ ، کشمش ، ويلني (نعناع) جوز او تورمرچ واچوئ ،  
 بڼه يي سره ګډ کړئ .  
 \* په غاب کي يي واچوئ او برسیره دهورې ميده ټوټې او دملې چکي پر کښيرېدئ .



د زعتر د غټو پاڼو سلاته

- ارين مواد :-  
 يوه دسته زعتر .  
 يوه دانه پياز .  
 دنيم ليمو اوبه .  
 لږ څه مالګه  
 دګيلاس څلرمه برخه دښوون ( زيتون ) تيل .  
 د سلاتې د جوړولو کړنلاره :-  
 • زعتر پاڼې نې کړئ ، پاک يي پريمخې ، صاف يي کړئ چي اوبه يي بڼه ونښيرې .  
 • پياز تراش کړئ ، مالګه او دليمو اوبه ورسره ګډ کړئ .  
 • وروسته د زعتر پاڼې په ګډې کړئ ، بڼه يي سره ولړئ چي بڼه سره ګډ شي .  
 • په غاب کي واچوئ او دښوون ( زيتون ) تيل پر واچوئ .

### د ديمه زعتر د نازکو پاڼو سلاته

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

لرڅه مالگه

د گيلاس څلرمه برخه د بنوون (زیتون) تیل.

د سلاتې د جوړولو کړنلاره:-

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

### يادونه

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

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



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

### په غذایي موادو کې د انرژي کچه

| نوم               | اندازه       | د انرژي کچه | نوم                       | اندازه         | د انرژي کچه |
|-------------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|-------------|
| میوې              |              |             | غوښې او هڅې               |                |             |
| آناناس تازه       | نیم کیلاس    | 52          | دغواپه غوړو<br>کې پخه هڅې | یوه دانه       | 105         |
| د دبلې اناناس     | یوه ټوټه     | 78          | ایشولې هڅې                | یوه دانه       | 75          |
| تازه توت          | نیم کیلاس    | 42          | هبرگر                     | یوه غټه دانه   | 300         |
| انځر              | 3 دانې       | 45          | دغونښو<br>سمبوسې          | 100 گرامه      | 400         |
| امرت              | یوه دانه     | 70          | شیش کباب                  | 100 گرامه      | 266         |
| کاکي              | یوه دانه     | 78          | اینه (ینه)                | 90 گرامه       | 177         |
| تازه شفتالو       | 4 دانې       | 100         | دغواپې<br>غوښې            | یوه میانه ټوټه | 217         |
| لیمو              | یوه دانه     | 35          | داوزگړې<br>یخنی غوښې      | یوه ټوټه       | 175         |
| مالټه             | یوه دانه     | 75          | ماهي                      | نیم کیلاس      | 206         |
| هندوانه           | یوه کشه      | 90          | دچرگ سوپ                  | دچرگ سوپ       | 130         |
| مڼه               | یوه غټه دانه | 100         | سور کړی چرگ               | ورون           | 164         |
| خورما (کجوره)     | 4 دانې       | 75          | سور کړی چرگ               | نیمه سینه      | 232         |
| شیدې او پنیر      |              |             | ترکاری                    |                |             |
| وچې شیدې          | نیم کیلاس    | 490         | بیندې                     | 10 دانې        | 38          |
| مستې              | نیم کیلاس    | 120         | پیاز                      | 4 دانې         | 100         |
| تازه شیدې         | یو کیلاس     | 120         | شنه پیاز                  | 5 دانې         | 23          |
| سببې پنیر         | نیم کیلاس    | 60          | میده پارسلې               | دوې کاچوغي     | 2           |
| دزیتون تیل        | یوه کاچوغه   | 124         | ایشولې پټاټه              | یوه دانه       | 50          |
| کوچي              | یوه کاچوغه   | 100         | رومی                      | یوه دانه       | 25          |
| سرکه              | نیم کیلاس    | 15          | تازه ذردکه                | یوه دانه       | 15          |
| عسل ، مربا ، بوره |              |             | پخه ذردکه                 | نیم کیلاس      | 30          |
| عسل               | یوه کاچوغه   | 62          | بادرگ                     | 12 کښې         | 15          |
| سپینه بوره        | یوه کاچوغه   | 50          | کاهو                      | 8 پانې         | 18          |
| ژړه بوره          | یوه کاچوغه   | 50          | شنه زیتون                 | 2 دانې         | 20          |

|             |              |                      |             |                    |                   |
|-------------|--------------|----------------------|-------------|--------------------|-------------------|
| 25          | 2 دانې       | تورزیتون             | 42          | یوه کاچوغه         | میده بوره         |
| 23          | نیم کیلاس    | پاخه سوزي            | 60          | یوه کاچوغه         | مربا              |
| 40          | نیم کیلاس    | جغندر                |             |                    |                   |
| د انرژۍ کچه | اندازه       | نوم                  | د انرژۍ کچه | اندازه             | نوم               |
| 15          | یوه دانه     | شنه مرچک             |             | ورجی ، مکرونه      |                   |
| 10          | 5            | ملی                  | 218         | یو کیلاس           | ایشولی مکرونه     |
| 50          | 7 دانې       | پوڅکی                | 300         | نیم کیلاس          | مکرونه او پنییر   |
| 15          | نیم کیلاس    | شنه لوبیا            | 100         | نیم کیلاس          | پخې ورجی          |
| 19          | نیم کیلاس    | پوخ شین کډو          |             | وچه میوه           |                   |
| 112         | 100 گرامه    | د تاک پانې           | 100         | 14 دانې            | بادام             |
| 13          | نیم کیلاس    | پخه لوبیا            | 130         | 8 دانې             | کاجو              |
| 10          | نیم کیلاس    | تازه کرم             | 250         | 20 دانې            | پیسته             |
| 20          | نیم کیلاس    | پوخ کرم              | 50          | 4 دانې             | جوز               |
|             | د خنبلو شیان |                      | 107         | د کیلاس څلرمه برخه | کشمش              |
| 0           | یو کیلاس     | ترخې چای             | 590         | 100 گرامه          | دهندوانې زنی      |
| 0           | یو کیلاس     | ترخه قهوه            | 652         | 100 گرامه          | د کډو زنی         |
| 27          | یو کیلاس     | خوږه قهوه            | 723         | 100 گرامه          | بندق              |
| 48          | یو کیلاس     | د ترکاری د پانو اوبه | 376         | 100 گرامه          | نخود              |
| 105         | یو کیلاس     | گازی اوبه            | 50          | یو کیلاس           | درومی اوبه        |
| 178         | یو کیلاس     | دانگورو اوبه         | 92          | یو کیلاس           | گری فروت          |
| 120         | یو کیلاس     | دانناس اوبه          | 100         | یو کیلاس           | د لیمو اوبه       |
| 150         | یو کیلاس     | د کاکو اوبه          | 110         | یو کیلاس           | د مالتي اوبه      |
| 313         | یوه          | د سرو اوږو ډوډی      | 279         | یوه                | د سپینو اوږو ډوډی |
| 303         | 1            | د چرگ د غونډو سندویچ | 325         |                    | د پنییر سندویچ    |
|             |              |                      | 250         | 1                  | د پخې هگی سندویچ  |

## د خوراکی توکو او طبی گیاهو نومونه

| انگلیسی                | عربی                        | اوردو       | فارسی      | جرمنی نوم        | فرانسوی             | پښتو          |
|------------------------|-----------------------------|-------------|------------|------------------|---------------------|---------------|
| Almond                 | لوز                         |             | بادام      | Mandel           | Amandier            | بادام         |
| Alum                   | شب                          |             |            | Alaune           | Alun                | خوری          |
| Artichoke              | الخرشوف                     |             | کنگر فرنگی | Artischocke      | Artichaut           | یوډول سابه دی |
| Aubergine              | باذنجان                     | بینګنی      | بادنجان    | Aubergine        | Aubergine           | بانجني        |
| Alfalfa                | البرسيم                     |             |            | Luzerne          | Luzerne cultivée    | شپشتی         |
| APRICOT                | مشمش                        |             | زرد الو    | Aprikose         | Abrirot             | زرد الو       |
|                        | تفاح                        |             | سیب        |                  | Pomme               | مپه           |
| Bitter ridged gourd    | Karela<br>تین شوکي          |             |            | Feigenkaktus     | Figuier de Barbarie | زخن انخړ      |
| Black cumin            | أسود کمون                   | Zira siyah  |            | Kümmel           |                     | توره خیر      |
| Black seeds ( Nigella) | الحبة السوداء، الحبة البركة | کلونجی      |            | Schwarzkümmel    | Nigelle             | وانجه         |
| Black pepper           | فلفل أسود، بهار، بزار       | Kali Mirch  |            | Pfeffer          | Poivrier noir       | نور مرچ       |
| Brassicnapus Turnip    | لفت                         |             | شلغم       | Speiserübe       | Navet               | شلغم          |
| Beet                   | شمندر، بنجر، شوندر          |             |            | Rube (Art)       | Betterave           | جغندر         |
| Banana                 | موز                         | کیلا        | موز        | Bananen          | Banane              | کیله          |
| Bitter orange          | نارنج                       |             | نارنج      | Bitterorange     | Bigaradier          | نارنج         |
| Cinnamon               | قرقنه دارشین                | Darchini    | دارچین     | Cinnamomum       | Cannelle (ecorce)   | ادوه (دارچنی) |
| Clove                  | قرنفل                       | Laung       | میخک گل    | Gewürznelke      | CEillet             | لونگ          |
| Chamomile              | بابونج                      | Babuna      |            | Kamille          |                     | گل بابونه     |
| Cumin                  | أصفر کمون                   | Zira sufaid |            | Kreuzkümmel      | Cumin               | سپینه خیره    |
| Coriander              | کزبرة                       | Dhania      | گشنیز      | Echter Koriander | Coriandre           | گشنیز         |
| Cucumber               | خیار                        | Khiyar      |            | Gurke            | Concombre           | بادرنګ        |
| CUMIN                  | کمون                        | خیره سفید   |            | Kreuzkümmel      |                     | سپینه خیره    |

|                     |                    |           |              |                  |                     |                 |
|---------------------|--------------------|-----------|--------------|------------------|---------------------|-----------------|
| CABBAGE             | ملفوف              |           | کرم          | Weirkohi         | ver                 | کرم             |
| Cocos nucifera      | الهند جوز          | کوپړه     | نارگیل       | Kokospalme       | Cocotier            | کوپړه           |
| انګلیسی             | عربی               | اوردو     | فارسی        | جرمنی نوم        | فرانسوی             | پښتو            |
| Cress               | ، رشاد، ثقا        |           |              |                  |                     | ترتیزک          |
| China root          | جزر صینی           | Chobchini |              |                  |                     | ګازري چینایی    |
| Crocus sativus      | زعفران             |           | زعفران       | Safran           | Safran (épice       | زعفران          |
| Caraway             | کرویا، کرویا       | خیره سیاه | زیره         | Kummel           | Carvi               | توره خیره       |
| Cardamon            | " الهیل<br>الجبهان | Lachi     |              | Kardamom         |                     | هیل             |
| Corn                | ذره                |           | ذرت          | Mais             | Maïs                | جوار یا جوارى   |
| Chickpea            | حمص                |           | نخود         | Kichererbse      | Poischiche          | نخود            |
| CACAO               | کا کاو             |           |              | Kakaobaum        | Cacaoyer            | کا کاو          |
| COFFEE              | قهوة               | کافی      | قهوه         | Kaffee           | Café                | کافی            |
| CAMPHOR             | کافور (نبات)       |           |              | Kampferbaum      | Camphrier           | ، کافور         |
| Common bean         | فاصولیاء           |           |              | Gartenbohne      | Haricot             | فاصولیا         |
| Capsicum,<br>pepper | فلیفله             | مرچ شمله  |              | Paprika          | Capsicum            | خواړه مرچک      |
| Chili pepper        | فلفل آحمر          |           |              |                  | Piment              | سره مرچک        |
| Celery/ Apium       | کرفس               | Karafs    | کرفس         | Sellerie         |                     | کرفس            |
| Common Pea          | بزاليا             |           |              |                  |                     | یوډول لوبیاء ده |
| Cashew Nuts         | کاجو               |           |              | Kaschu           | Anacardier          | کاجو            |
| Cydonia             | السفرجل            |           | به           | Quitte           | Coing               | بیبی            |
| Cerise tree         | کرز                | شادانه    | گیلاس        | Kirsche (Frucht) | Cerise              | الوبالو         |
|                     |                    |           | قطره طلا آلو |                  | Mirabelle           | ژړ ګرنګیچ       |
| avellana Corylus    |                    |           | فندق         | Gemeine Hasel    | Noisetier<br>commun | فندق            |
| Carrot              | جزر                |           |              | Karotte          | Carotte             | ګازري           |
| Dill                | شیت                |           | شوید         | Dill (Pflanze)   | Aneth<br>odorant    | شبت             |
| Dates               | تمر                | Khurma    |              |                  | Datte               | (خورما) کجوره   |
| Fenugreek           | الحلبة             | میتی      | شنبلیله      | Bockshornklee    | Fenugrec            | ملخوئی          |

|                        |                                   |                  |             |                        |                         |                     |
|------------------------|-----------------------------------|------------------|-------------|------------------------|-------------------------|---------------------|
| Fennel                 | شومريا شمږه<br>شماره بسباس        | باديان           | رومارن      | Fenchel                | Fenouil                 | خواړه ويلنی         |
| Fig                    | تين                               | Anjir            |             | Echte Feige            | Figuier<br>commun       | انځر                |
| انگلیسی                | عربی                              | اوردو            | فارسی       | جرمنی نوم              | فرانسوی                 | پښتو                |
| Garlic                 | ثوم، تومه                         | لهسن             | سیر         | Knoblauch              | Ail cultivé             | هوره                |
| Galangale              | Khulanjan<br>Kabir                | Khulanjan        |             | Manna (Bibel)          | Manne                   | خولنجان             |
| Greater<br>cardamom    | Hel-Kubar                         | Elaichi<br>Kalan |             |                        |                         | غت هیل              |
| Globe flower,<br>Basil | حبق                               |                  | ریحان       | Basilikum              | Basilic<br>(plante)     | ریحان               |
| Ginger                 | زنجبیل                            | Adrak            | زنجبیل      | Ingwer                 | Gingembre               | شونډ                |
| GUAVA                  | جوافه                             | امرود            |             | Guaven                 | Goyavier                | امرت                |
| Garpefruit             | کریفون                            | چکو ترا          | دارابی      | Grapefruit             | Citrus<br>×paradisi     | چکو تري             |
| Honey                  | التحل عسل                         | شهد              | انگبین، عسل | Honig                  | Miel                    | شات                 |
| INDIAN<br>SORELL       | کرکدیه                            |                  |             | Roselle (Pflanze)      | Karkadé                 | گل سرخ              |
| Jews mallow            | ملوخیه                            |                  |             | Corchorus              |                         | ملوخی               |
| Large raisin           | زیب                               | Munaqqa          | کشمش        | Rosine                 | Raisin sec              | کشمش                |
| LENTIL                 | عدس                               | دال              | عدس         | Linse (Botanik)        | Lentille<br>cultivée    | دال                 |
| Leek                   | کراث                              | کراث             | تره فرنگی   | Lauch                  | Poireau                 | گندنه               |
| Lettuce                | خس                                | Kahu             |             | Gartensalat            | Laitue<br>cultivée      | کاهو                |
| Lupine                 | ترمس                              |                  |             | Lupinen                | Lupin                   | ژر باغلی            |
| Lemon                  | الیمون                            | Lemu             | لیمو ترش    | Zitrone                | Citron                  | لیمو                |
| Mastiche               | مستکی،<br>مصتکی                   | Mastagi          |             | Mastixstrauch          | Pistachier<br>lentisque | دشني دونی<br>کونډری |
| Mint                   | نعناع                             | Podina           |             | Pfefferminze           | Menthe<br>poivrée       | ویلنی               |
| MARJOLAINE             | مردکوش                            |                  |             | Oregano                | Origan                  | دوش                 |
| Mushroom               | فطر، عیش،<br>الغراب او<br>المشروم |                  | قارچ        | Pilze                  | Mycota                  | مرخپری<br>(پوڅکی)   |
| mandarin               | یوسفی                             |                  |             | Mandarin               | Mandarin                | سنتره               |
| MULBERRY               | توت                               | توت فرنگی        | شاه توت     | Schwarze<br>Maulbeere  | Mûrier noir             | شا توت              |
| Mango                  | مانجو منجا،                       | ام               |             | Mangos                 | Mangifera               | ام                  |
| Muskmelon              | بطیخ                              |                  |             | Kategorie:Pflanze<br>n | Catégorie:Pl<br>ante    | یوډول داستنبول      |

|              |                    |          |              |                     |                   |             |
|--------------|--------------------|----------|--------------|---------------------|-------------------|-------------|
| (plant)Morus |                    |          | توت          | Maulbeeren          | Mûrier            | توت         |
| Okra         | بامیه              | بینډی    |              | Okra                | Gombo             | بینډی       |
| Nutmeg       | جوزة الطيب         | Jaiphall |              | Muskatnussbaum      | Muscadier         | خوشبویه جوز |
| انگلیسی      | عربی               | اوردو    | فارسی        | جرمنی نوم           | فرانسوی           | پښتو        |
| Onion        | بصل                | پیاز     | پیاز         | Zwiebel             | Oignon            | پیاز        |
| Oryza sativa | (آرز) نبات         |          | برنج         |                     | Oryza sativa      | ورجی        |
| Olive        | زیتون              |          | زیتون        | Olivenbaum          | Olivier européen  | نبوون       |
| Orang        | برتقال             | مالته    | پرتقال       | Orange (Frucht      | Orange (fruit)    | مالته       |
| Parsley      | بقدونس             |          | (گیاه) جعفری | Petersilie          | Persil            | پارسلې      |
| Pearl Millet | دخن                |          | Millet       | Hirse               | Millet (graminée) | شنه ایردن   |
| Peanut       | فول سودانی         |          | زمینی بادام  | Erdnuss             | Arachide          | پلی         |
| Pine         | صنوبر              |          |              | Kiefern             | Pin (plante)      | جنغوزي      |
| Potato       | بطا . بطاطس        | الو      | کچالو        | Kartoffel           | Pomme de terre    | پتاپته      |
| Peas         | بازلاء             | متر      |              | Erbse               | Pois              | متر         |
| Pistacia     | بطم، فستق          |          |              | Pistazien           | Pistacia          | پیسته       |
| Pome Grante  | الرمان             | انار     | انار         | Kategorie:Pflanze n | Granatapfel       | انار        |
| Prunus       |                    |          | گوجه سبز     | Prunus              | Prunus            | الوجه       |
| Plum         |                    |          | آلو          | Pflaume             | Prunier           | الو         |
| Peach        | خوخ                |          | هلو          | Pfirsich            | Pêche (fruit)     | شفتالو      |
| Pumpkin      | القرع او الیقطين   |          |              |                     | Citrouille        | خوردک و     |
| Rochet       | جرجیر              |          |              | Rucola              | Roquette (plante) | جرجیر       |
| Radish       | فجل                | Muli     |              | Radieschen          | Vanille           | ملی         |
| Rhizomes     | الخولنجان          |          |              | Rhizome             | Rhizome           |             |
| Sesame       | سمسم، جلجلان       | Kunjad   |              | Sesam               | Sésame            | کونجتي      |
| Sugarcane    | قصب السكر          |          | نیشکر        | Zuckerrohr          | Canne à sucre     | شکرني       |
| Spanish      | السبانخ            | سبزی     |              | Spinat              | Epinard           | پالک        |
| Strawberry   | فراولة، شلیک، فریز |          |              | Gartenerdbeere      | Fraise (fruit)    | خمنکی توت   |

|                   |                              |            |             |                   |                  |                     |
|-------------------|------------------------------|------------|-------------|-------------------|------------------|---------------------|
| Basil Sweet       | ريحان                        |            | ريحان       | Basilikum         | Basilic (plante) | ريحان               |
| Soybean           | فول الصويا                   |            | سويا        | Sojabohne         | Soja             | سايبين باغلي (صويا) |
| sorghum           | ذرة بيضاء                    |            |             | Sorghumhirsen     | Sorghum          | باجره               |
|                   |                              |            |             |                   |                  |                     |
| انگليسي           | عربي                         | اوردو      | فارسي       | جرمني نوم         | فرانسوي          | پښتو                |
| Sweet potato      | بطاطا حلوة                   |            |             | Süßkartoffel      | Patate douce     | خوړه پتاپه          |
| Sweet marjorum    | بردقوش                       | Marwa      |             | Oregano           | Marjolaine       | دوش                 |
| Sugarbeet         | البنجر                       |            |             | Rübe (Art)        | Betterave        | جغندر               |
| Sunflower         | زهرة الشمس                   |            | افتاب گردان | Sonnenblume       | Tournesol        | لمرگلي              |
| Salt              | ملح                          | نمک        |             | Speisesalz        | Sel alimentaire  | مالگه               |
| Sumac             | سماق                         |            | سماق        | Rhus              | Rhus             | سماغ                |
| Sweet melon       | شمام                         | Kharbuz ah |             | Cantaloupe-Melone | Cacaoyer         | ختکي<br>استنبول     |
| Turmeric          | کرکم، کرکوب، عقد تصفراء، هرد | Haldi      | زرد چوبه    | Kurkuma           | Curcuma          | کورکومن             |
| Tamarinds Fruit   | هندي تمر، حمر                |            |             | Tamarindenbaum    | Tamarinier       | کورتوبه             |
| Thyme             | زعترا                        | سعترا      | کاکوتی      | Thymiane          | Thym             | زعترا               |
| Turnip            | لفت                          |            |             | Speiserübe        | Navet            | شلغم                |
| Tomato            | طماطم                        |            |             | Tomate            | Tomate           | رومی                |
| Vanilla           | فانيليا                      |            |             | Vanille (Gewurz)  | Vanille          | فانيليا             |
| VINEGAR           | خل                           |            | سرکه        | Essig             | Vinaigre         | سرکه                |
| faba Vicia        | فول، باجلة                   |            |             | Ackerbohne        | Fève             | باغلي               |
| VAGETABLE MAROW   | کوسا                         |            |             | Zucchini          |                  | شپين کدو            |
| Walnut            | جوز، عين                     |            |             | Walnussgewächse   | Juglandaceae     | جوز                 |
| Juglandaceae      | الجمال، الكرعاچ              |            |             |                   |                  |                     |
| cornflour, starch | نشاء                         |            |             |                   |                  | د پيرني پودر        |
| Bay Leaves        | ورق الغار                    |            |             |                   |                  |                     |
| Watermelon        | البطيخ الأحمر                | تربوز      | هندوانه     | Wassermelone      | Pastèque         | هندوانه             |

# فهرست

| صفحه | سرليک                                   |
|------|---|
|      | کورنی اقتصاد                            |
| 2    | د مقدمه                                 |
| 3    | دميو او سبو وچول                        |
| 3    | دانځر و دوچولو کړنلاره                  |
| 4    | دانگورو څخه کشمش جوړول                  |
| 4    | د تازه ميو ساتل په بوره کي              |
| 5    | د پيا زواو هوږی دوچولو کړنلاره          |
| 6    | دروميانو دوچولو کړنلاره                 |
| 7    | دويلنی (نعناع) او شنشوبی دوچولو کړنلاره |
| 7    | دملوخی (ملوکی) دوچولو کړنلاره           |
| 7    | دبينوی دوچولو کړنلاره                   |
| 8    | دسرو مرچکو دوچولو کړنلاره               |
| 8    | دزعترو دوچولو کړنلاره                   |
| 9    | دزر دالودوچولو کړنلاره                  |
| 9    | دنارنج دپانو دوچولو کړنلاره             |
| 9    | دکيلې دوچولو کړنلاره                    |
| 10   | دشفتالودوچولو کړنلاره                   |
| 10   | دناک دوچولو کړنلاره                     |
| 11   | دمالتي او نارنج دپوستکی دوچولو کړنلاره  |
| 11   | د شکمپاری ، خاکشیر ، گل بنفشې عکسونه    |
| 12   | دسايبين د شيدو څخه شيدې جوړول           |
| 14   | دسايبين د شيدو څخه پنیرو جوړول          |
| 16   | دپنیرد جوړولو کړنلاره (1)               |
| 19   | دانارو روپ                              |
| 20   | دانگورو څخه ددو بنا جوړولو کړنلاره      |
| 20   | مستي                                    |
| 21   | مايونېز جوړول                           |
| 21   | دکتشف جوړولو کړنلاره                    |
| 22   | دپیری (ملائي) جوړولو کړنلاره            |
|      | خواړه                                   |
| 25   | جلبی                                    |
| 26   | کجوران                                  |
| 27   | دخورما کجوران                           |
| 27   | دمغزیاني او مربا تارت                   |
| 28   | دسوچی او کورکومن حلوا                   |
| 29   | دکيلې او پیروی خورې ماچې                |
| 29   | خورې سمبوسې                             |
| 30   | دپنیر خورې ماچې                         |
| 31   | دوچی ميوې خورې ماچې                     |
| 31   | سندل                                    |
| 32   | برفی                                    |
| 32   | دشیري جوړول                             |
| 33   | دوه رنگه پیرنی                          |



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

## جلی

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

## کیک

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

## کلچې

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

82 ..... بیتزا (1)

### شربت او کوکتیل

88 ..... د لیمو شربت

88 ..... د تازه میوې او شیدو شربت

89 ..... د ختیکی شربت

90 ..... درو میانو شربت ، دکورتوبې د تریو انار

91 ..... د خوړولی شربت

93 ..... دکیلې او انخر شربت

93 ..... دنعناع شربت یا جوس

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

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

96 ..... دهندوانې شربت

97 ..... د فیستو کوکتیل

97 ..... د مالتي کوکتیل

98 ..... د تانچ د پوډرو کوکتیل

99 ..... د ایس کریم کوکتیل

99 ..... بیخ کوکتیل

### چای

101 ..... دو یلنی (نعناع) توری چای

101 ..... دو یلنی (نعناع) چای

102 ..... د شونډ (ادرک) چای

102 ..... د ملخو (طبی) چای

102 ..... د زعتر (طبی) چای

103 ..... د گل بابونه (طبی) چای

103 ..... تازه شنی چای

104 ..... د گل سرخ (طبی) چای

104 ..... د زعفران قهوه

105 ..... د شونډ (ادرک) قهوه

105 ..... ترکی قهوه

106 ..... د میوی ایس کریم

### مربا

108 ..... د منې مربا

108 ..... د الو بالو مربا

109 ..... د ام مرباه

110 ..... د الو بخارا مرباه

110 ..... د الو چي مرباه

111 ..... د زردکو مربا

111 ..... د زردکو حلوا

112 ..... د کډو مرباه

112 ..... دهندوانې د پوستکی مرباه

113 ..... د الو بالو مرباه (2)

114 ..... د بیبي مرباه

114 ..... د سرخوچي مربا (1)

115 ..... د سرخوچي مربا (2)

115 ..... د نارنج د پوستکی مربا

- 116..... دگل گلاب مربا
- 117..... دزرډالو کومبوت
- 117..... دالوبالو کومبوت
- 118..... دشفټالو کومبوت

سمبوسې

- 120..... منتو
- 121..... یغمش
- 122..... د کوفټې او ورجو سمبوسې
- 122..... دچرگ دغوښو سمبوسې
- 123..... دهگۍ او کوفټې سمبوسې
- 124..... مالگین بړیک
- 125..... پیر موزه
- 126..... د کوفټې او ورجو سمبوسې
- 127..... سمسو
- 128..... دغوښو د وډۍ
- 129..... دغوښو او ترکاری فطیره
- 130..... دمغزاني او پنییر فطیره
- 130..... دگندنې او پارسلي فطیره
- 131..... دگندنې پیتاټو او ذرد کو فطیره
- 132..... دمالگۍ فطیره
- 133..... دگندنې غړي (پیرکي)
- 134..... خوږ غړي (مطبق)
- 134..... دباغلیو غړي (مطبق)
- 134..... دپنییر فطیره
- 135..... دنخودو سبوسې
- 136..... یا هندي سمبوسې
- 138..... داوړواو ترکاری پکوپړې
- 139..... دنخودو داوړوپکوپړې
- 139..... دپیتاټو پکوپړې
- 140..... شیشبرک
- 141..... دسمبوسو داوړو جوړولو کړنلاره
- 143..... دروژمات دارو

سوپ ، ښوروا

- 145..... دمکرونه او پیتاټو سوپ
- 145..... ترکاری ښوروا(1)
- 146..... ترکاری ښوروا(2)
- 147..... دماچو ښوروا (سوپ)
- 147..... کندهاری ښوروا(1)
- 149..... دروژۍ نرمه او گتوره ښوروا
- 150..... ددال او پیتاټو ښوروا
- 151..... دغنمو ښوروا
- 151..... دپسه پښو ښوروا
- 152..... دلرۍ ښوروا
- 153..... وربینمینه ښوروا
- 154..... دشلغم ترکاری ښوروا

مکرونه

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

## غوریچی

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

## دغونبو او چرگانو سالن

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

## ورجی

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

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

## کبابونه

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

## کبان

|     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| 213 | کبان د پتاتو سره                    |
| 214 | د کبانو او پتاتو غوريچه             |
| 215 | سره کړی کبان                        |
| 215 | د کبانو کباب (پرسکرو پاخه شوی کبان) |
| 216 | د داش کبان                          |
| 216 | د کبانو کباب                        |
| 217 | د زبررخ کباب                        |
| 218 | د داش گمبړی                         |
| 219 | د ورجو او مغزیانې گمبړی             |
| 220 | د کب ملگری                          |

## سابه

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| 222 | د تاکانو بلگونه               |
| 223 | د تاکانو بلگونه (2)           |
| 224 | ترپ                           |
| 225 | بینلې دمستو سره               |
| 226 | بینلې دغوښو سره               |
| 227 | وچې بینلې                     |
| 227 | سره کړی بانجن                 |
| 228 | گشیزاو بانجن                  |
| 228 | بانجن د کوفتې سره             |
| 229 | د بانجنو ښوروا                |
| 230 | بانجن دغوښو سره (سرچپه بانجن) |
| 231 | شین کډو د نخودو سره           |
| 232 | ډک نسی بانجن او پتاتې         |
| 233 | ډک نسی شین کډو                |
| 234 | شین کډو او نخود               |
| 235 | ډک نسی کرم (1)                |

|     |                         |
|-----|-------------------------|
| 236 | ډک نسی کرم (2)          |
| 237 | د سوزیو کباب            |
| 238 | شین کډو دو چو گشنېز سره |
| 238 | ملوکی (ملوخی)           |
| 239 | ملوخی (2)               |
| 240 | وچی ملوخی               |
| 241 | د ترکاری غوریچه         |
| 242 | وچه لوبیا               |
| 243 | خولفه (1)               |
| 243 | خولفه (2)               |
| 244 | د پتاتو چپس             |
| 245 | پتاتی او سماغ           |

## اچار

|     |                    |
|-----|--------------------|
| 248 | د بادرنگو اچار (1) |
| 248 | د تور زیتون اچار   |
| 249 | د شنو زیتونو اچار  |
| 250 | د بادرنگو اچار (2) |
| 251 | د گولپي اچار       |
| 252 | د تورو بانجنو اچار |
| 252 | د لیمو اچار (1)    |
| 253 | د لیمو اچار (2)    |

## سلاتي او د میو پریکول

|     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| 255 | د منډي پریکول په عکسونو کی       |
| 259 | ترکاری سلاته                     |
| 259 | د رومیان او هوږی سلاته           |
| 260 | د سره کرو بانجنو سلاته           |
| 260 | د خولفې سلاته                    |
| 261 | د مستو او بادرنگو سلاته          |
| 261 | ترخه سلاته                       |
| 262 | د پتاتو سلاته                    |
| 262 | شور نخود                         |
| 263 | د کرم سلاته                      |
| 264 | د جغندر سلاته                    |
| 265 | د کلکي ډوډی سلاته                |
| 265 | د پوڅکی او مکرونی سلاته          |
| 266 | د زردکو او ملی سلاته             |
| 267 | روسی سلاته                       |
| 267 | د مستو او مغزیانې سلاته          |
| 268 | د زعتر د غټو پاڼو سلاته          |
| 268 | د دیمه زعتر د نازکو پاڼو سلاته   |
| 269 | یادونه                           |
| 271 | په غذایي موادو کی د انرژي کچه    |
| 273 | د خوراکی توکو او طبی گیاهو نوونه |
| 279 | د کتاب فهرست                     |
| 286 | د لیکوال لنډه پېژندنه            |

## د ليکوال لنډه پېژندنه

عبدالستار د حاجي فيض محمد خان زوی د عبدالعزیز خان لمسي د عبدالشکور خان کړوسبي او د اختر محمد خان کودي په قوم الکوزي په کال 1334 هجري شمسي کال د کندهار ولايت - دارغنداب اولسوالی - د خواجه ملک په کلی په یوه دینداره کورنۍ کې و دنیا ته سترگی روڼی کړی دی ، ابتدا یې زده کړی یې په خپل ټاټوبي د خواجه ملک ولي بابا په بنونځي کې سر ته ورسولي . وروسته یې متوسطه او لیسه د بابا ولي صاحب په لیسه کې او د دولسمې ټولگي څخه د احمد شاباباد لیسې څخه په کال 1356 فارغ سوی دی ، .

پر هیواد باندی دروسانو تر یرغل وروسته په کال ( 1358 هجري لمريز کال ) دروژی دمبارکی میاشتی په اوله ورځ د هیواد څخه وپاکستان ته هجرت کړی ، او په 1402/5/9 هجري کال یې د پاکستان څخه و سعودی عربستان ته هجرت کړی ، د 1402 هق څخه تر 1432 ه پوری یې په مدینه منوره کې درسول کریم صلی الله علیه وسلم په جوار کې تر نن ورځی پوری اوسیری .

د ليکوال آثار:

- درنځور درملنه ، د چاپ کال 2008 .
- دمیکروسافت ورد تعليم .
- دمیکروسافت اکسل تعليم .
- همد اثر

پای



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