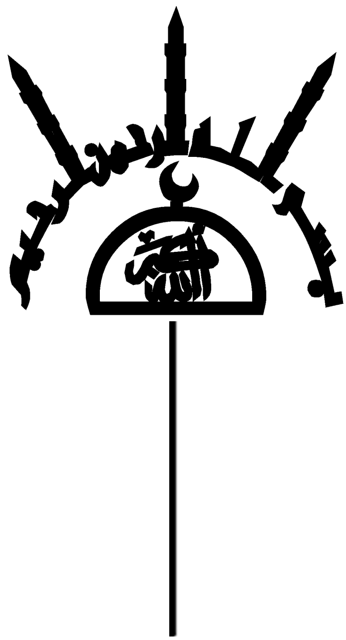
د ډول ډول نوو افغاني او بهرنيو خوړو د پخولو لارښود

د ناوي ډالۍ

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



﴿کُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّکُمْ وَاشْکُرُوا لَهُ﴾

القرآن الکریم

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ناوې ډالۍ

﴿د پخلي کتاب په نوې بڼه﴾

د ډول ډول نوو افغاني او بهرنیو خوړو د پخولو
په هکله په نوې بڼه لیکل سوی
آسان او ګټور
کتاب

لیکواله:
مېرمن جمیله «همت»

د چاپ کال: ۱۳۹۳ ل.مریز
خپروونکی: مستقبل خپرندویه ټولنه

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب موضوع:

د ډول ډول نوو افغاني او بهرنیو خوړو د پخولو لارښود

د کتاب نوم:

د ناوي ډالۍ

لیکواله:...................... میرمن جمیله «همت»
کمپوز: .... ډیوه «همت لور»
تصحیح او ډیزاین: .... عبدالمالک «همت»
خپروونکی: .... مستقبل خپرندویه تولنه
د چاپ نېټه: .... ۱۳۹۳ل. کال
د چاپ ځای: .... لاهور
کمپیوټر چاري: .... ننګیالی «همت»
د مخونو شمېره: .... (۲۴۰)
د مخونو کچه: .... (۱۷) په (۲۵) سانتیو کي
د چاپ شمېر: .... زرټوکه
د کتاب بیه............................. (   ) افغانی

ټول حقوق محفوظ دي

(c) ketabton.com: The Digital Library

قَالَ اللهُ تَعَالَىٰ

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

﴿يَاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُلُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ
وَاشْكُرُوْا لِلّٰهِ اِنْ كُنْتُمْ اِيَّاهُ تَعْبُدُوْنَ ﴿١٧٢﴾﴾

القرآن الكريم

ژباړه:

اى مومنانو! له هغو پاکو شيانو څخه چي موږ ستاسي روزي کړي دي، (څنګه چي مو خوښه وي) خورئ (او څښئ) او (پردغو سترو نعمتونو په زړو ، خُولو او د بدن په غړو) د الله شکر وکاږئ، که په رشتيا تاسي د هغه بنده ګي کوئ(حکم يې منئ او يوازې هغه ته عبادت کوئ).

[د بقرې سوره ۱۷۲ آيت]

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

لیکلړ

مخ	سرلیک	ګڼه
۲۵	**مخکنۍ خبري**	۱.
	څو ډوله کبابونه ۲۹ ـ ۵۵	
۲۹	د چرګ کباب	۲.
۲۹	د چرګ د غوښو کباب	۳.
۲۹	د چرګ داښي کباب	۴.
۳۰	دوهم ډول د چرګ داښي کباب	۵.
۳۰	د چرګ ټوټه کباب	۶.
۳۰	تندوري چرګ	۷.
۳۱	د چرګ د ورنونو تندوري کباب	۸.
۳۱	د چرګ د ورنو کباب په شنه مساله کي	۹.
۳۲	د چرګ د ورنو کباب	۱۰.
۳۲	د چرګ د سینې سیخ کباب په داښ کي	۱۱.
۳۳	د چرګ د سینې کباب د شنو پیازو سره	۱۲.
۳۳	د چرګ د سینې لونګ کباب	۱۳.
۳۳	د چرګ د سینې داښي کباب	۱۴.
۳۴	دوهم ډول د چرګ د سینې داښي کباب	۱۵.
۳۴	درېیم ډول د چرګ د سینې داښي کباب	۱۶.
۳۵	د چرګ د سینې کباب	۱۷.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۸.	دوهم ډول د چرګ د سینې کباب	۳۵
۱۹.	دریيم ډول د چرګ د سینې کباب	۳٦
۲۰.	د چرګ د سینې لوله کباب	۳٦
۲۱.	یوناني سیخ کباب	۳٦
۲۲.	د لرګیو سیخ کباب	۳۷
۲۳.	دوهم ډول د لرګیو سیخ کباب	۳۷
۲۴.	سیخ کباب	۳۸
۲۵.	خوندور سیخ کباب	۳۸
۲٦.	د ترکاریو سیخ کباب	۳۹
۲۷.	اسپانوی کباب	۳۹
۲۸.	ایرانی کباب	۴۰
۲۹.	تاجکستانی کباب	۴۰
۳۰.	عربی کباب	۴۰
۳۱.	داښي لوله کباب	۴۱
۳۲.	داښي قیمه کباب	۴۱
۳۳.	د کوفتې داښي کباب	۴۲
۳۴.	دوهم ډول د کوفتې داښي کباب	۴۳
۳۵.	تنوري یا داښي کباب	۴۳
۳٦.	د چاپ یا د ملا د غوښې کباب	۴۳
۳۷.	د پسه د غوښو کړایي کباب	۴۴
۳۸.	د دوپیازې کباب	۴۴
۳۹.	کباب د نارنجو په اوبو کې	۴۵
۴۰.	د کوفتې کباب	۴۵
۴۱.	شامي کباب	۴۵
۴۲.	دیګي کباب	۴٦
۴۳.	خوږ کباب	۴٦

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴۴.	د کبانو کباب	۴۷
۴۵.	دلمه يي کباب	۴۷
۴۶.	د پښتۍ کباب	۴۸
۴۷.	بوټي کباب(د تورو غوښو کباب)	۴۸
۴۸.	کباب په توښ کي	۴۸
۴۹.	ساسچ کباب	۴۹
۵۰.	د ايني کباب	۴۹
۵۱.	دوهم ډول د ايني کباب	۵۰
۵۲.	د پټاټو رول کباب	۵۰
۵۳.	د پټاټو کباب	۵۰
۵۴.	د پټاټو او کوفتې کباب	۵۱
۵۵.	د ماشو او پټاټو کباب	۵۲
۵۶.	د پټاټو الماني کباب	۵۲
۵۷.	د پټاټو او نسک دالو کباب	۵۲
۵۸.	د پټاټو او زردکو چپلي کباب	۵۳
۵۹.	د پټاټو کباب	۵۳
۶۰.	تکه کباب د خاوري په کټو کي	۵۴
۶۱.	د پټاټو او پوڅکۍ کباب	۵۴
۶۲.	کباب د سترخان د ښکلا لپاره	۵۴
۶۳.	د درست چرګ کباب د منتو په دېګ کي	۵۵

د چرګ د غوښو ډول ډول پخول
۵۹ ـ ٦۹

۶۴.	چينايي خواړه	۵۹
۶۵.	مکروني د چرګ د سينې سره	۵۹
۶۶.	چرګ او مکروني	۵۹
۶۷.	د آلوبالو او چرګ سالن	٦۰

(c) ketabton.com: The Digital Library

۶۸.	د چرګ د غوښو سالن د خاورې په کټو کي	٦٠
۶۹.	د خاورو په دېګ کي سیندی چرګ	٦١
۷۰.	خوږ، تریو چرګ	٦١
۷۱.	بل ډول خوږ، تریو چرګ	٦٢
۷۲.	درست چرګ	٦٣
۷۳.	چرګ د نخودو سره	٦٣
۷۴.	د سري لنکا چرګ	٦٣
۷۵.	سره کړي ورنونه	٦٤
۷۶.	د چرګ ورنونه د کیوي سره	٦٤
۷۷.	د چرګ ورنونه د مالټې سره	٦٥
۷۸.	چرګ د جورو سره	٦٥
۷۹.	د چرګ دوپیازه	٦٦
۸۰.	د چرګ د غوښو او پالکو سالن	٦٦
۸۱.	د چرګ د سینې سالن	٦٧
۸۲.	د چرګ سره سوې سینه	٦٧
۸۳.	د هګۍ کلچې د چرګ د سینې سره	٦٧
۸۴.	د چرګ سینه د باربیکیو ساس سره	٦٨
۸۵.	مساله داره چرګ	٦٩
ډول ډول بریاني، پلو او وریجي ۷۳ ـ ۸۱		
۸۶.	چاینیز بریاني	۷۳
۸۷.	د تورو غوښو بریاني	۷۳
۸۸.	د سبزیو بریاني	۷۴
۸۹.	زرشک پلو	۷۴
۹۰.	د هګۍ پلو	۷۵

(c) ketabton.com: The Digital Library

۹۱.	پوښه پلو	۷۵
۹۲.	ترکی رشته پلو	۷٦
۹۳.	د پوڅکی پلو	۷٦
۹۴.	د کوپړې او زردکو پلو	۷٦
۹۵.	د مالتو او جلغوزيو پلو	۷۷
۹٦.	نورتن پلو	۷۷
۹۷.	د مټرو پلو	۷۸
۹۸.	د نخودو پلو	۷۸
۹۹.	خوږ رنګه پلو	۷۹
۱۰۰.	آش د پلو په ډول	۸۰
۱۰۱.	وريجي د غټې مسالې سره	۸۰
۱۰۲.	وريجي د دال نخودو سره	۸۰
۱۰۳.	د روميانو دمپخته وريجي	۸۱
۱۰۴.	د ترکاريو سره دمپوخته وريجي	۸۱
	څو ډوله کړايي ۸۵ - ۹۱	
۱۰۵.	د غوښو کړايي	۸۵
۱۰٦.	دوهم ډول د غوښو کړايي	۸۵
۱۰۷.	د چرګ د غوښو کړايي	۸۵
۱۰۸.	دوهم ډول د چرګ د غوښو کړايي	۸٦
۱۰۹.	دريیم ډول د چرګ د غوښو کړايي	۸٦
۱۱۰.	د چرګ د غوښو سپينه کړايي	۸۷
۱۱۱.	د چرګ د غوښو سپيشل کړايي	۸۷
۱۱۲.	د چرګ لاهوری کړايي	۸۸
۱۱۳.	د چرګ د سينې کړايي	۸۸
۱۱۴.	د پښتورګو او کلپورو کړايي	۸۸

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۱۵.	لکنوي کړايي	۸۹
۱۱۶.	کباب کړايي	۸۹
۱۱۷.	د کوفتې کړايي	۹۰
۱۱۸.	د اينې او جورو کړايي	۹۰
۱۱۹.	د پتاټو کړايي	۹۱
۱۲۰.	د ترکاريو کړايي	۹۱
۱۲۱.	خوندوري تېيني	۹۱
	ډول ډول کبان (ماهيان) ۹۵ - ۹۸	
۱۲۲.	کبان د پتاټو سره	۹۵
۱۲۳.	مراکشي کبان	۹۵
۱۲۴.	د کبانو کباب د ترکاريو سره	۹۵
۱۲۵.	د بې هډوکو کبانوسالن	۹۶
۱۲۶.	د کبانو پکوړې	۹۶
۱۲۷.	داښي کبان	۹۷
۱۲۸.	بل ډول داښي کبان	۹۷
۱۲۹.	د کبانو د غوښو چپلي کباب	۹۷
۱۳۰.	بې هډوکو کبان	۹۸
۱۳۱.	د کبانو کړايي	۹۸
	د غوښو ډول ډول پخول ۱۰۱-۱۰۴	
۱۳۲.	دوپيازه	۱۰۱
۱۳۳.	سرې کړې غوښې	۱۰۱
۱۳۴.	داښي درست ورون	۱۰۱
۱۳۵.	آی خانم	۱۰۲
۱۳۶.	د پسه د پښتۍ غوښې	۱۰۲

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۳۷.	د غوښو کیک	۱۰۳
۱۳۸.	د غوښو کیک د پوڅي او سبزیو سره	۱۰۳
۱۳۹.	د غوښو زیریي غورمه	۱۰۴
ډول ډول کوفتې او دلمې ۱۰۷ ـ ۱۱۵		
۱۴۰.	د بې غوړو کوفتې سالن	۱۰۷
۱۴۱.	د بانجڼو او کوفتې سالن	۱۰۷
۱۴۲.	د ترکاریو کوفته	۱۰۸
۱۴۳.	داښي کوفته	۱۰۸
۱۴۴.	بل ډول داښي کوفته	۱۰۹
۱۴۵.	داښي کوفته د پټاټو سره	۱۰۹
۱۴۶.	ماش د کوفتې سره	۱۱۰
۱۴۷.	کوفته د پوڅکی او کدو سره	۱۱۰
۱۴۸.	د پیازو کوفته	۱۱۱
۱۴۹.	د بانجڼو دلمه	۱۱۱
۱۵۰.	د پیازو دلمه	۱۱۲
۱۵۱.	د کرم دلمه	۱۱۲
۱۵۲.	د رومیانو دلمه	۱۱۳
۱۵۳.	د اوي کدو دلمه	۱۱۳
۱۵۴.	د کوفتې دلمه	۱۱۳
۱۵۵.	د اوي ګدو دلمه په داښ کي	۱۱۴
۱۵۶.	په داښ کي د مرچکو دلمه	۱۱۴
۱۵۷.	د تاک د بلګو دلمه	۱۱۵
د سبو ډول ډول سالنونه ۱۱۹ ـ ۱۳۶		
۱۵۸.	ګډ سبزیجات	۱۱۹

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۵۹.	دوهم ډول ګډ سبزیجات	۱۱۹
۱۶۰.	دریيم ډول ګډ سبزیجات	۱۲۰
۱۶۱.	د سبزیجاتو غورمه	۱۲۰
۱۶۲.	د ترکاریو ګډ سالن	۱۲۰
۱۶۳.	سره کړې ترکاري په دابش کي	۱۲۱
۱۶۴.	چاینیز ویجیټېبل	۱۲۱
۱۶۵.	سبزي پالک	۱۲۲
۱۶۶.	دال او سبزي پالک	۱۲۲
۱۶۷.	سبزي پالک د مستو سره	۱۲۲
۱۶۸.	د شفتلو سالن	۱۲۳
۱۶۹.	دابشي قالبي بانجڼ	۱۲۳
۱۷۰.	سرې کړي پټاټې	۱۲۴
۱۷۱.	د پټاټو او مټرو سالن	۱۲۴
۱۷۲.	د پټاټو غورمه د جواریو ،مټرو او لیمبو سره	۱۲۵
۱۷۳.	ګل ګوبی او پټاټې	۱۲۵
۱۷۴.	پټاټې او تازه ملخوزي	۱۲۶
۱۷۵.	لاهوري پټاټې او کرم	۱۲۶
۱۷۶.	د پټاټو ساده سالن	۱۲۶
۱۷۷.	د پټاټو کیک	۱۲۷
۱۷۸.	د پوڅي او پټاټو سالن	۱۲۷
۱۷۹.	دابشي پټاټې	۱۲۷
۱۸۰.	د پټاټو او هګیو سالن	۱۲۸
۱۸۱.	مساله لرونکي مرچک	۱۲۸
۱۸۲.	بینډۍ	۱۲۹
۱۸۳.	بل ډول بینډۍ	۱۲۹
۱۸۴.	مساله داري بینډۍ	۱۲۹

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۸۵.	د بېنډیو او پتاټو سالن	۱۳۰
۱۸۶.	بېنډۍ د کوفتې سره	۱۳۰
۱۸۷.	د پیازو سالن	۱۳۰
۱۸۸.	د پیازو بل ډول سالن	۱۳۱
۱۸۹.	د ګل ګوبي یا بروکلي سالن	۱۳۱
۱۹۰.	داښي ګل ګوبی	۱۳۱
۱۹۱.	د ژیړ کدو بوراني	۱۳۲
۱۹۲.	د ګدو او بانجڼو بوراني	۱۳۲
۱۹۳.	اوي کدو او دال نخود	۱۳۳
۱۹۴.	د مټرو، ګل ګوبي، پتاټو او دلمه يي مرچکو سالن	۱۳۳
۱۹۵.	د بادرنګو سالن	۱۳۴
۱۹۶.	د شلغمو سالن	۱۳۴
۱۹۷.	د کرم او هګیو سالن	۱۳۴
۱۹۸.	بروکلي د لیمبو سره	۱۳۵
۱۹۹.	د فاصلیې سالن	۱۳۵
۲۰۰.	دوهم ډول د فاصلیې سالن	۱۳۵
۲۰۱.	درېیم ډول د فاصلیې سالن	۱۳۶
۲۰۲.	فاصلیه یا شنه لوبیا د مټرو سره	۱۳۶
	ډول ډول دالونه ۱۳۹ ـ ۱۴۴	
۲۰۳.	د دال نخودو سالن	۱۳۹
۲۰۴.	دوهم ډول د دال نخودو سالن	۱۳۹
۲۰۵.	پتاټې او نخود	۱۳۹
۲۰۶.	د نخودو سالن	۱۴۰
۲۰۷.	دوهم ډول د نخودو سالن	۱۴۰
۲۰۸.	د نخودو غورمه	۱۴۱

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۰۹.	د نخودو لبناني سالن	۱۴۱
۲۱۰.	لاهوري دال نخود	۱۴۱
۲۱۱.	پېښوري دال	۱۴۲
۲۱۲.	دوهم ډول پېښوري دال	۱۴۲
۲۱۳.	درېیم ډول پېښوري دال	۱۴۲
۲۱۴.	پېښوري دال د غوښو سره	۱۴۳
۲۱۵.	د ماشو دال	۱۴۳
۲۱۲.	د ماشو دوهم ډول دال	۱۴۳
۲۱۷.	درست نسک	۱۴۴
۲۱۸.	آش ماش	۱۴۴
سوپ، ښوروا او داسي نور ۱۴۷ ـ ۱۴۹		
۲۱۹.	د نسک دالو سوپ	۱۴۷
۲۲۰.	رایسي سوپ	۱۴۷
۲۲۱.	د هډوکو سوپ	۱۴۷
۲۲۲.	د سبزي پالک سوپ	۱۴۸
۲۲۳.	د زکام سوپ	۱۴۸
۲۲۴.	ماشاوه	۱۴۹
۲۲۵.	د مټرو ښوروا	۱۴۹
برګر، سانډویچ، پیزا او داسي نور ۱۵۳ ـ ۱۵۵		
۲۲۲.	د پوڅکي برګر	۱۵۳
۲۲۷.	د سبزي پالکو سانډویچ	۱۵۳
۲۲۸.	د کوفتې پیتزا	۱۵۴
۲۲۹.	یوه ګوله یي پیزا	۱۵۴
۲۳۰.	د کبانو پتیزا	۱۵۵

(c) ketabton.com: The Digital Library

مکروني، آش او آشک ۱۵۹ ـ ۱۶۵		
۲۳۱.	مکروني	۱۵۹
۲۳۲.	چاومین آش	۱۵۹
۲۳۳.	چرګ چاومین	۱۶۰
۲۳۴.	آش د رومیانو د غورمې سره	۱۶۰
۲۳۵.	آش د شیدو او پیروي سره	۱۶۰
۲۳۶.	بې غوښو منتو	۱۶۱
۲۳۷.	د پټاټو آشک	۱۶۱
۲۳۸.	لېزانیا	۱۶۲
۲۳۹.	بل ډول لېزانیا	۱۶۳
۲۴۰.	دېګي لېزانیا	۱۶۳
۲۴۱.	د نخودو او مېوو ګډ چاټ	۱۶۴
۲۴۲.	د نخودو او پټاټو چاټ	۱۶۴
۲۴۳.	د مېوو شربتي چاټ	۱۶۵
۲۴۴.	د نخودو، جورو او مکروني چاټ	۱۶۵
۲۴۵.	د نخودو چاټ	۱۶۵
سمبوسې، پېرکي، پکوړې، رول او داسي نور ۱۷۰ ـ ۱۷۷		
۲۴۶.	د پټاټو سمبوسې	۱۶۹
۲۴۷.	قرغزي سمبوسې	۱۶۹
۲۴۸.	دابښي سمبوسې	۱۷۰
۲۴۹.	سمبوسې په چکیده کي	۱۷۰
۲۵۰.	د اوي کدو پېرکي	۱۷۱
۲۵۱.	بل ډول د اوي کدو پېرکي	۱۷۱

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۵۲.	د سبزي پالکو پکوړې	۱۷۲
۲۵۳.	د ترکاریو پکوړې	۱۷۲
۲۵۴.	دوهم ډول د ترکاریو پکوړې	۱۷۲
۲۵۵.	درېیم ډول د ترکاریو پکوړې	۱۷۳
۲۵۶.	د ګل ګوبي پکوړې	۱۷۳
۲۵۷.	د مرچکو پکوړې	۱۷۳
۲۵۸.	پوڅه پکوړې	۱۷۴
۲۵۹.	د ماشو پکوړې په مستو کې	۱۷۴
۲۶۰.	د نخودو پکوړې	۱۷۵
۲۶۱.	د ډوډۍ رول	۱۷۵
۲۶۲.	د چرګ د غوښو رول	۱۷۶
۲۶۳.	د چرګ د غوښو بل ډول رول	۱۷۶
۲۶۴.	د غوښو رول د منتو په دېګ کې	۱۷۷
۲۶۵.	د لېزانیا او سبزي پالکو رول	۱۷۷

ځینې هغه خواړه چې کله کله خوړل کیږي

۱۸۱ ـ ۱۸۲

۲۶۶.	د غوايي د پښو غورمه	۱۸۱
۲۶۷.	دوهم ډول د پښو غورمه	۱۸۱
۲۶۸.	درېیم ډول د پښو غورمه	۱۸۲
۲۶۹.	دانښي املېټ	۱۸۲
۲۷۰.	د سبزي پالکو دانښي کوکو	۱۸۲

څو ډوله ډوډۍ

۱۸۷ ـ ۱۸۹

۲۷۱.	پیازي ډوډۍ	۱۸۷
۲۷۲.	لېمبويي ډوډۍ	۱۸۷

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۷۳.	د برګر ډوډۍ	۱۸۷
۲۷۴.	ډبل روټې یا ساندویچ ډوډۍ	۱۸۸
۲۷۵.	ناشتا	۱۸۹
۲۷۶.	د مشنګو ناشتا	۱۸۹
	چکني، رُب او داسي نور ۱۹۳ ـ ۱۹۴	
۲۷۷.	چکني	۱۹۳
۲۷۸.	د املي چکني	۱۹۳
۲۷۹.	د مستو چکني د بادرنګ سره	۱۹۳
۲۸۰.	خواږه، تروه چکني	۱۹۴
۲۸۱.	د رومیانو خوږ کېچف	۱۹۴
۲۸۲.	بل ډول د رومیانو خوږ کیچف	۱۹۴
	کیک، کلچې، حلوا او داسي نوري خوږې ۱۹۹ ـ ۲۱۶	
۲۸۳.	د خرما کیک	۱۹۹
۲۸۴.	لېمبویي کیک	۱۹۹
۲۸۵.	کیک د پودین سره	۱۹۹
۲۸۶.	د مڼو کیک	۲۰۰
۲۸۷.	جیلي لرونکي کیک	۲۰۰
۲۸۸.	د کېلې کیک د جوزو (چارمغزو) سره	۲۰۱
۲۸۹.	کلچې	۲۰۱
۲۹۰.	خرمایي کلچې	۲۰۲
۲۹۱.	د خرما ځخه ډکي کلچې	۲۰۲
۲۹۲.	نمکي کلچې	۲۰۳
۲۹۳.	بل ډول نمکي کلچې	۲۰۳
۲۹۴.	د مڼو کلچه	۲۰۴

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳۲۱.	کېلې د کوپړې د پوډرو سره	۲۱٦
ځیني اړیني ټوټکې **۲۱۹-۲۳۵**		
۳۲۲.	د غوښو ټوټکې	۲۱۹
۳۲۳.	د وریجو ټوټکې	۲۲۱
۳۲۴.	د سبزیو ټوټکې	۲۲۲
۳۲۵.	د کبانو (ماهیانو) ټوټکې	۲۲۴
۳۲٦.	د چرګ ټوټکې	۲۲۵
۳۲۷.	د هګیو ټوټکې	۲۲٦
۳۲۸.	د ډوډۍ ټوټکې	۲۲۸
۳۲۹.	د پوخې او مستو ټوټکې	۲۲۸
۳۳۰.	مختلفي کورنۍ ټوټکې	۲۲۹
۳۳۱.	د یخچال ټوټکې	۲۳۵
۳۳۲.	د دې کتاب د ځینو توکو د پېژندنې په اړه څرګندوني	۲۳۷

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

مخکنۍ خبري

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

مخکنۍ خبري

ستاینه او شکر دی لوی څښتن جل جلاله ته. درود او سلامتیا دي وي زموږ پر ویاړلي پیغمبر حضرت محمد مصطفی صلی الله علیه وآله وسلم او د هغه پر آل او اصحابو باندي.

دادی دا پلا مي د لوی څښتن جل جلاله په فضل او مرسته دا کتاب چي "د ناوي ډالۍ" نومیږي ستاسي لپاره ولیکی،چي تاسي وکولای سئ د هغه په مرسته د لا ډېرو ښو خوړو په پخولو سره خپل ستر خانونه لاډېر ښایسته کړئ.

زما "پخلی" کتاب خو د هغه خپروونکي څو واره چاپ کړ اما دا یې نه وه خوښه چي پر هغه باندي نوي زیاتوني وکړم او د کتاب حجم زیات سي او بیه یې لوړه سي. له بلي خوا د پخلي په باب نور نوي راټول سوي توکي هم دونه ډېر سول چي د یوه بشپړ کتاب بڼه یې غوره کړه. ځکه نو په دې فکر کي سوم چي دغه توکي د یوه بېل کتاب په بڼه تاسي ته وړاندي کړم.

په هماغو لومړیو کي زما درانه استاد او د ژوند ملګري عبدالمالک همت د دې کتاب لپاره "د ناوي ډالۍ" نوم خوښ کړ او ویې ویل چي دا به داسي کتاب وي چي افغانان به یې د نورو شیانو سره ناویانو ته په سوغات کي ورکوي. ځکه نو ماهم دغه نوم ورته غوره کړ.هېله ده له دې کتاب څخه هر څوک ګټه واخلي، په تېره نوو واده سوو ناویانو ته د یوې ښې ډالۍ په توګه ورکړه سي او هغوی په خپلو پخلنځیو کي استفاده ځني وکړي. په پای کي دعا کوم چي خدای تعالی دي زموږ ګران هیواد بېرته خپلواک کړي او موږ ټول دي لوی څښتن د غلیمانو له دې شوم نیواک او له هغه څخه د زېږېدلو ناورینونو څخه په خیر او عافیت وژغوري، په دېناوي.

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

د ۱۳۹۳ ل. کال د لېندۍ لسمه

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

ثو ەوله كبابونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د چرګ کباب

اړین مواد:

۱- هګۍ څلور دانې ۲- د نخودو اوړه درې د خوړو کاچوغي ۳- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۴- سوډا یوه د چایو کاچوغه ۵- د چرګ ایشولي غوښې یو کېلو ۶- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

لومړی هګۍ ماتې کړئ، سره ویې وهئ. بیا د نخودو اوړه، مالګه، تور مرچ او کور کمن ور واچوئ او ښه یې سره ګډ کړئ. بیا د چرګ غوښې په دغه مساله کې ووهئ، او په غوړو کې یې سره کړئ او د کاهو او د بادرنګو د الغو سره یې واوډئ.

د چرګ د غوښو کباب

اړین مواد:

۱- د سینې غوښې نیم کېلو ۲- ایشولې پټاټه یوه دانه ۳- پیاز یوه دانه ۴- اوړه دوې دانې ۵- ګشنیز (دنیا) نیمه دسته ۶- هګۍ دوې دانې ۷- ډبل روټي دوې ټوټې ۸ - مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

غوښې، پټاټه، پیاز، اوړه، ګشنیز او ډوډۍ تر ماشین وباسئ. هګۍ، مالګه، مرچک او تور مرچ ور واچوئ . په لاسو یې ښه سره ګډه کړئ. بیا له دغو موادو څخه د خپلي خوښې کباب جوړ کړئ . په غوړو کې یې سره کړئ.

د چرګ داشي کباب

اړین مواد:

۱- چرګ یوه دانه ۲- هګۍ یوه دانه ۳- میده سوې اوړه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۴- تر میده اوړه نیمه چایخوری ۵- سویا ساس دوې د خوړو کاچوغي ۶- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ۷- سپیني کنجدي دوې د خوړو کاچوغي ۸- مستې نیمه چایخوری.

د پخېدو ترتیب:

هګۍ سره ووهئ. مستې، اوړه، ادرک، سویا ساس، تور مرچ، سره مرچ، مالګه

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

ور واچوئ، سره ګډ يې کړئ. د چرګ ټوټې د څو ساعتو لپاره پکښې اخته کړئ. په ترميده اوړو کې کنجدي، مالګه، تور مرچ واچوئ، سره ګډ يې کړئ. بيا د چرګ ټوټې په دغو اوړو کې ووهئ. د داش قالب غوړ کړئ، دغه چرګ پکښې کښېږدئ، په ۴۰ يا ۵۰ دقيقو کې پخيږي.

دوهم ډول د چرګ داشي کباب

اړين مواد:

۱- د چرګ غوښې نيم کيلو ۲- پياز يوه دانه ۳- اوږه څلور دانې ۴- ادرک لږ څه ۵- تازه مرچک دوې دانې ٦- ګشنيز (دهنيا) لږ څه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- ليمبو اته دانې ۱۰- کوچې ۵۰ ګرامه.

د پخېدو ترتيب:

پياز، مرچک، اوږه، ادرک، ګشنيز، د پنځو دانو ليمبو اوبه، ۵۰ ګرامه کوچې، دا ټول په مکسر کې واچوئ، چکنې ځنې جوړ کړئ. غوښې د څو ساعتو لپاره پکښې اخته کړئ، بيا يې په يوه غوري کې واچوئ، څو دانې د ليمبو ټوټې پر کښېږدئ، په داش کې يې کښېږدئ، چې غوښې په داش کې پخې سي.

د چرګ ټوټه کباب

اړين مواد:

۱- د چرګ کوچني چيچيان دوې دانې ۲- غوړي يا کوچې لږ څه ۳- د ګشنيز (د دهنيا) ميده سوی تخم دوې د خوړو کاچوغې ۴- سپينه زيره يوه د خوړو کاچوغه ۵- اومه پپيتا يا شينکی يوه ټوټه ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

د چرګ چيچيان دوه يا څلور ځايه کړئ. د ګشنيز تخم، سره مرچک، سپينه زيره او شينکی ميده کړئ، مساله ځنې جوړه کړئ او د چرګ په ټوټو پوري يې ومږئ، د څو ساعتونو لپاره يې دغسې کښېږدئ. بيا يې په سيخانو باندې وپيېئ، پر اور يې کباب کړئ، لږ غوړي په ووهئ ،بيا يې په داش کې پاخه کړئ.

تندوري چرګ

اړين مواد:

۱- چرګ يوه دانه ۲- مستې يوه چايخوری ۳- د ليمبو اوبه دوې د خوړو کاچوغې

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- غوړي لږ څه ٦- مالګه او کورکومن د ضرورت په اندازه ۷- سپينه زيره يوه د چايو کاچوغه ۸- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه.

د پخيدو ترتيب:

ټوله مساله په مستو کي واچوئ، په چرګ پوري يې ومږئ. په چاړه باندي د چرګ سينه او ورنونه چاک چاک کړئ، چي مساله په هډ واخلي. چرګ ۲۴ ساعته په يخچال کي کښېږدئ. بيا لږ غوړي پر ومږئ، په سيخانو يې وپېيئ، په تناره کي يې کښېږدئ. نيم ساعت وروسته يې سره واړوئ، چي ټول چرګ ښه کباب سي، بيا يې د تودې ډوډۍ او سلاتې سره راواخلئ.

د چرګ د ورنونو تندوري کباب

اړين مواد:

۱- د چرګ ورنونه شپږ دانې ۲- اوږه شپږ دانې ۳- باربيکيو ساس[1]. شپږ د خوړو کاچوغي ۴- مستې درې د خوړو کاچوغي ۵- زيره يوه د چايو کاچوغه ٦- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخيدو ترتيب:

باربيکيو ساس، مستې، زيره، مالګه، تور مرچ او اوږه په يوه لوښي کي واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا د چرګ ورنونه په چاړه چاک چاک کړئ، په مساله يې ښه ووهئ، د داش په پتنوس کي يې واودئ او په داش کي يې کښېږدئ.

د چرګ د ورنو کباب په شنه مساله کي

اړين مواد:

۱- د چرګ ورنونه څلور دانې ۲- شنه پياز د پاڼو سره درې دانې ۳- ګشنيز لږ څه ۴- مرچک دوې دانې ۵- اوږه دوې دانې ٦- ادرک کوچنۍ ټوټه ۷- پياز يوه دانه ۸- لېمبو درې دانې ۹- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي څلور د خوړو کاچوغي.

د پخيدو ترتيب:

ګشنيز، شنه پياز، اوږه، ادرک، مرچک او پياز په مکسر کي واچوئ، چکني څني جوړه کړئ. بيا د لېمبو اوبه، مالګه، تور مرچ او غوړي ور واچوئ. د چرګ ورنونه په چاړه چاک

---

(۱)- باربيکيو ساس د ښار په سوپرمارکېټونو (لويو دکانونو) کي خرڅيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړئ، دغه مساله ښه په ووهئ، د دوو ساعتونو لپاره يې ښه اخته کړئ. بيا داش تود کړئ، قالب يې غوړ کړئ، ورنونه پکښي کښېږدئ، پاته مساله يې پر سر ور واچوئ، په داش کي يې د نيم ساعت لپاره کښېږدئ، ورنونه کبابيږي. داشونه فرق کوي په ځينو داشونو کي ژر پخيږي، په ځينو کي په ډېر عمر پخيږي.

يادونه: که لېمبو نه وي د نارنج اوبه ور واچوئ.

د چرګ د ورنو کباب

اړين مواد:

۱- د چرګ ورنونه اته دانې ۲- کورکومن نيمه د چايو کاچوغه ۳- د لېمبو اوبه نيمه چايخوری ۴- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۵- اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۶- چاټ مساله د ضرورت په اندازه ۷- د نخودو اوړه دوې د چايو کاچوغي ۸- مستې يوه چايخوری ۹- غوړي لږ څه ۱۰-مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

ورنونه په چاړه دوه يا څلور ځايه چاک کړئ، د لېمبو اوبه پر وموږئ، کښې يې ږدئ. بيا د نخودو اوړه په وچه کړايي کي بريان کړئ، کښې يې ږدئ چي ساړه سي. بيا مستې، اوږه، ادرک، کورکومن، ګرمه مساله، مالګه او مرچک ور واچوئ، سره ګډ يې کړئ په دغو موادو کي ورنونه ولړئ او د دوو ساعتونو لپاره يې په يخچال کي کښېږدئ. بيا دا ورنونه په داش کي يا پر سکرو باندي کباب کړئ، لږ غوړي پر واچوئ. بيا چاټ مساله پر واچوئ د لېمبو سره يې راواخلئ.

د چرګ د سينې سيخ کباب په داش کي

اړين مواد:

۱- د چرګ غوښي نيم کيلو ۲- مستې درې د خوړو کاچوغي ۳- پېروی درې د خوړو کاچوغي ۴- شنه مرچک دوې دانې ۵- اوږه درې دانې ۶- د کباب مساله يوه د خوړو کاچوغه ۷- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۸- ميده سوې زيره يوه د چايو کاچوغه ۹- د لرګيو سيخان د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

وېښيځ، په داښ کې يې کښېږدئ چې کباب پوخ سي.

د چرګ د سينې کباب د شنو پیازو سره

اړين مواد:

۱- د چرګ سينه نيم کېلو ۲- شنه ميده سوي پياز نيمه چايخوری ۳- ميده سوي تازه ګشنيز نيمه چايخوری ۴- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ۵- غوړي د سره کېدو لپاره ۶- شنه پياز چې يوه اندازه وي د ضرورت په اندازه ۷- بادرنګ يوه دانه ۸- روميان دوې دانې.

د پخېدو ترتيب:

د چرګ سينه تر ماشين وباسئ، بيا ميده سوي شنه پياز او ګشنيز په لږ غوړو کې لږ سره کړئ. کله چې پاسته سي ، بيا يې غوښو ته واچوئ. مالګه او تور مرچ هم ور واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا شنه پياز د يوه لوېښت په اندازه پرې کړئ، پاک يې کړئ. بيا د يوه کباب په اندازه غوښې راواخلئ، په لاس کې يې هوار کړئ، او د شنو پيازو سر پکښې ونيسئ چې شنې پاڼې يې د کباب د باندې پاتې سي. بيا په هواره کړايي کې يو څه غوړي واچوئ. دغه کبابونه پکښې سره کړئ. دا کباب ډېر سره کېده نه غواړي، ځکه د چرګ غوښې نازکې دي. خو هڅه وکړئ چې د پياز بلګونه ونه سوزي.

د چرګ د سينې لونګ کباب

اړين مواد:

۱- د چرګ سينه يو کېلو ۲- پياز دوې دانې ۳- کُرت د ضرورت په اندازه ۴- تور مرچ د ضرورت په اندازه ۵- غوړي ۱۰۰ ګرامه ۶- اوړه يوه غوزه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی پياز تر تراشک وباسئ، په غوړو کې يې لږ سره کړئ. يا ميده سوي غوښې ور واچوئ او لږ يې سره کړئ. بيا لږ اوبه ور واچوئ چې غوښې پکښې پخې سي. بيا اوړه په کُرتو کې واچوئ، سره ګډ يې کړئ او غوښو ته يې واچوئ. کله چې د کرتو اوبه وچې سي او پر غوړو باندې راسي، تور مرچ ور واچوئ. دا کباب مالګې ته اړتيانه لري، ځکه چې کرت خپله مالګه لري نور نو کباب تيار دی.

د چرګ د سينې داښي کباب

اړين مواد:

۱- د چرګ سينه يو کېلو ۲- کدو ۵۰۰ ګرامه ۳- روميان ۳۰۰ ګرامه ۴- پوڅه ۳۰۰ ګرامه

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ٦ - زر ورغ کاغذ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

د چرګ د سینې غوښې درې، څلور ځایه چاک کړئ. کدو، رومیان، پوڅه الغه کړئ. بیا زرورغ کاغذ راواخلئ، غوړ یې کړئ، څلور الغې کدو کښېږدئ، پر سر یې رومیان کښېږدئ، بیا یې پر سر د چرګ سینه کښېږدئ او په چاک سوو ځایونو کې یې یوه ټوټه پوڅه کښېږدئ، مالګه او تور مرچ پر ودوړوئ او کاغذ وپېچئ، په داش کې یې کښېږدئ په شلو یا پنځه ویشتو دقیقو کې پخیږي. که یې اوبه درلودې د زرورغ څخه یې وباسئ او په داش کې یې د څو د دقیقو لپاره کښېږدئ چې رنګ یې لږ سور سي.

دوهم ډول د چرګ د سینې داشي کباب

اړین مواد:

۱- د چرګ سینه نیم کېلو ۲- ترمیده اوړه لږ څه ۳- وچه ډوډۍ د ضرورت په اندازه ۴- هګۍ دوې دانې ۵- غوړي د ضرورت په اندازه ٦- رومیان درې دانې ۷- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ۸- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۹- اوږه درې دانې ۱۰- د پیزا پوڅه ۵۰ ګرامه.

د پخېدو ترتیب:

د چرګ د سینې غوښې نازکې، پلنې پرې کړئ، هګۍ په یوه لوښي کې ماتې کړئ، سره ویې وهئ. په ترمیده اوړو کې یوه د چایو کاچوغه کورکومن واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا د غوښو یوه یوه ټوټه لومړۍ په اوړو کې ووهئ، بیا یې په هګۍ کې ووهئ، بیا یې په میده سوې وچه ډوډۍ کې ووهئ، په غوړو کې یې سره کړئ. بیا رومیان تر تراشک وباسئ، په غوړو کې یې سره کړئ، مالګه، تور مرچ، میده سوې اوږه هم ورواچوئ. بیا دغه کباب په یوه غوري کې کښېږدئ، پر سر یې سره سوي رومیان واچوئ، بیا تر تراشک ایستل سوي پوڅه پر واچوئ، په داش کې یې د لسو دقیقو لپاره کښېږدئ.

دریم ډول د چرګ د سینې داشي کباب

اړین مواد:

۱- د چرګ سینه یو کېلو ۲- هګۍ دوې دانې ۳- کوټل سوې اوږه یوه د چایو کاچوغه ۴- تور مرچ، سره مرچ، مالګه او لیمبو د ضرورت په اندازه ۵- مسټرډ ساس [۲]. یوه د خوړو کاچوغه.

---

(۲)- مسټرډ ساس د ښار په سوپر مارکېټونو (لویو دکانونو) کې خرڅیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب:

هګۍ په یوه لوښي کې ماتې کړئ، سره ویې وهئ. اوږه، مستړه ساس، تور مرچ، سره مرچ، مالګه ور واچوئ. د چرګ سینه پر اوږدو دوه ځایه کړئ. په دغو موادو کې یې د یوه ساعت لپاره اخته کړئ. بیا په کړایي کې لږ غوړي واچوئ، او د سینې ټوټې پکښې سرې کړئ. بیا یې په داش کې د شلو دقیقو لپاره کښېږدئ چې کباب پوخ سي. بیا په غوري کې کاهو، بادرنګ او نارنج واوډئ، په منځ کې یې کباب کښېږدئ.

د چرګ د سینې کباب

اړین مواد:

۱- د چرګ سینه څلور دانې ۲- غوړي نیمه چایخوری ۳- د لېمبو اوبه د یوې چایخوری دریېمه برخه ۴-کوټل سوې اوږه یوه د چایو کاچوغه ۵- ادرک دوې د خوړو کاچوغې ۶- سویا ساس[۳]. یوه د خوړو کاچوغه ۷-مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه ۸- لېمبو او د رومیانو کیچف د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

سینې د غوښو په مخصوص چکش وټکوئ او ښه یې هواري کړئ. بیاد لېمبو اوبه،اوږه، ادرک، سویا ساس، غوړي، مالګه او تور مرچ سره ګډ کړئ، په غوښو پوري یې وموږئ. غوښې د یوې شپې لپاره اخته کړئ. بیا سکاره تازه کړئ، جالۍ پر کښېږدئ، غوښې پر کباب کړئ. د رومیانو د کیچف او لېمبو سره یې راواخلئ.

دوهم ډول د چرګ د سینې کباب

اړین مواد:

۱- د چرګ سینې څلور دانې ۲- مستې څلور د خوړو کاچوغې ۳- اوږه دوې دانې ۴-کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۵- سپینه زیره نیمه د چایو کاچوغه ٦- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

سینې په پلاسټیک کې وپېچئ او د غوښو په مخصوص چکش باندي یې دونه ووهئ چې نرۍ نازکې سي. بیا ټوله مساله میده کړئ، په مستو کې یې واچوئ او په غوښو یې وموږئ او د دوو ساعتونو لپاره یې په یخچال کې کښېږدئ. بیا سکاره تازه کړئ، جالۍ پر کښېږدئ سینه

---

(۳)- سویاساس هم د ښار په سوپرمارکېټونو کې خرڅېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر کباب کړئ او لږ لږ غوړي هم په موړئ. که سکاره نه وي په داش کي يې هم پخولای سئ.

دریيم ډول د چرګ د سينې کباب

اړين مواد:

۱- د چرګ سينه څلور ټوټې ۲- مالګه د ضرورت په اندازه ۳- سپين مرچک يوه د چايو کاچوغه ۴- سوياساس څلور د خوړو کاچوغي ۵- کارن فلور د ضرورت په اندازه ٦- کنجدي د ضرورت په اندازه ۷- هګۍ يوه دانه ۸- ترميده اوړه نيمه چايخوری ۹- بيکينګ پوډر نيمه د چايو کاچوغه ۱۰- اوبه لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

سوياساس، مالګه او مرچک سره ګډ کړئ، د غوښو په ټوټو يې وموږئ. بيا کارن فلور پر ودوړوئ، د يوه ساعت لپاره يې کښېږدئ. بيا په يوه کاسه کي هګۍ سره ووهئ، لږ اوبه، مالګه، مرچک، بيکينګ پوډر ور واچوئ، ترميده اوړه هم ور واچوئ. د پکوړو د اوړو په ډول مساله ورته جوړ کړئ. د غوښو ټوټې په دغه مساله کي ووهئ، بيا يې په کنجدو کي ووهئ ،په غوړو کي يې سره کړئ.

د چرګ د سينې لوله کباب

اړين مواد:

۱- د چرګ سينه يو کېلو ۲- ايشولي پټاټې دوې دانې ۳- اوړه څلور دانې ۴- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- تازه ګشنيز لږ څه ۷- ترميده اوړه دوې د خوړو کاچوغي ۸- هګۍ دوې دانې ۹- وچه ميده سوې ډوډۍ د ضرورت په اندازه ۱۰- زيره يوه کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

غوښي او پټاټې تر ماشين وباسئ، اوړه، مالګه، زيره، مرچ، اوړه او ميده سوي ګشنيز ور واچوئ، ښه يې په لاسونو باندي سره ګډ کړئ. هګۍ په يوه کاسه کي سره ووهئ. بيا له غوښو څخه لوله کباب جوړ کړئ، لومړی يې په هګۍ کي ووهئ، بيا يې په وچه ډوډۍ کي ووهئ او په غوړو کي يې سره کړئ.

يوناني سيخ کباب

اړين مواد:

۱- د پسه توري غوښي نيم کېلو ۲- د چرګ سينه ۲۵۰ ګرامه ۳- لېمبو درې دانې

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴- اوړه څلور دانې ۵- ادرک لږ څه ٦- د لرګو سیخان د ضرورت په اندازه ۷- کیوي دوې دانې یا وچ انځر یوه د خوړو کاچوغه ۸- د غوښو د پستېدو لپاره خوږ رنګ لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

د پسه توري غوښې نازکې نازکې اوږدې پرې کړئ، د غوښو په مخصوص چکش باندې یې وتکوئ، مالګه، مرچک، کوټل سوې اوږه، کیوي یا وچ انځور پر واچوئ، لږ د لېمبو اوبه هم پر واچوئ، یو پر بل یې کښېږدئ. د څو ساعتو لپاره یې اخته کړئ. بیا د چرګ غوښې د کباب په اندازه پرې کړئ په یادو سوو موادو کې یې اخته کړئ، لږ خوږ رنګ ور واچوئ دا هم اخته کړئ.

بیا د لرګو درې څلور سیخان را واخلئ، د تورو غوښو ټوټه په وپېیئ. بیا د چرګ غوښې په وپېیئ. بیا د تورو غوښو بله څوکه په سیخانو وپېیئ چې د چرګ غوښې یې په منځ کې راسې. ټولې غوښې په دې ډول سره جوړې کړئ، سیخان په غوړو کې سره کړئ. بیا یې د څو د قیقو لپاره په داښ کې کښېږدئ. بیا یې د سلاتې سره را واخلئ.

د لرګیو سیخ کباب

اړین مواد:

۱- اوړه شپږ دانې ۲- مالګه د ضرورت په اندازه ۳- د چرګ سینه یو کېلو ۴- دلمه مرچک (شمله مرچک) ژیړ او سره ۵- پیاز یوه دانه ٦- رومیان دوې دانې ۷- د لرګیو سیخان د ضرورت په اندازه ۸- د زیتون غوړي لږ څه ۹- مسترډ ساس یوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

غوښې کوچنۍ کوچنۍ څلور کنجه ټوټه کړئ، د رومیانو مغز هم ور وباسئ، او رومیان هم د مرچکو په شان څلور کنجه پرې کړئ. پیاز هم په دې ډول پرې کړئ. بیا مسترډ ساس، د زیتون غوړي، اوږه او مالګه هم ور واچوئ او د څو ساعتو لپاره یې اخته کړئ. بیا یې د کبابو په سیخانو و پېیئ، اول په سیخ کې غوښې، بیا ژیړ مرچک، بیا سور مرچک، بیا پیاز، رومیان بیا غوښې وپېیئ او په غوړو کې یې سره کړئ. د لرګیو سیخ کباب چمتو دی.

دوهم ډول د لرګیو سیخ کباب

اړین مواد:

۱- د پسه توري غوښې یو کېلو ۲-کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغې ۳- زیره یوه د چایو کاچوغه ۴- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۵- د لېمبو اوبه یوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خوړو کاچوغه ٦- تور مرچ یوه د خوړو کاچوغه ٧- مستې درې د خوړو کاچوغې ٨- غوړي دوې د خوړو کاچوغي ٩- کوچې څلور د خوړو کاچوغي١٠- شیدې نیم ګیلاس ١١- بادام او کاجو یوه د خوړو کاچوغه ١٢- کریم (ملایي) ١٠٠ ګرامه ١٣-مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ١٤- د انځر غوره یوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

ټوله مساله په مستو کي واچوئ. د لیمبو اوبه هم ور واچوئ، غوښي پکښي اخته کړئ د ٢٤ ساعتو لپاره یې کېښېږدئ. بیا دغه غوښي په سیخانو وپېیئ او پر سکرو یې کباب کړئ. بیا په یوه کوچني دېګ کي کوچې ویلي کړئ، شیدې ور واچوئ، میده سوي بادام او کریم هم ور واچوئ، پاخه یې کړئ. تر څو ګاټه سي. بیا دغه کباب په یوه دېش کي واچوئ پر سر یې دغه ساس واچوئ د تودې ډوډۍ سره یې وخورئ.

سیخ کباب

اړین مواد:

١- د چرګ د سینې غوښي نیم کېلو ٢- لیمبو دوې دانې ٣- اوږه پنځه دانې ٤- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ٥- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- د لرګیو سیخان د ضرورت په اندازه ٧- تازه ګشنیز لږ څه ٨- دلمه مرچک یوه دانه ٩- پیاز یوه دانه ١٠- رومیان درې دانې.

د پخېدو ترتیب:

غوښي کوچنۍ کوچنۍ میده کړئ، د لیمبو اوبه، اوږه، مالګه، ګشنیز او تور مرچ ورواچوئ، د دوو ساعتونو لپاره یې اخته کړئ. پیاز او دلمه مرچک هم د غوښو په څېر میده میده کړئ چي په سیخانو وپېیل سي. رومیان هم په دغه ډول میده کړئ. بیا سیخان را واخلئ، یوه ټوټه غوښي، یوه ټوټه مرچک، یوه ټوټه پیاز او یو ټوټه رومی او بیا یوه ټوټه غوښي ټول په دغه ډول وپېیئ. بیا سیخان په داش کي کېښېږدئ چي کباب پوخ سي . کله چي کباب پوخ سو، د سلاتې سره یې کېښېږدئ.

خوندور سیخ کباب

اړین مواد:

١- کوفته سوي غوښي نیم کېلو ٢- پیاز درې دانې ٣- رومیان درې دانې ٤-کوټل سوي اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ٥- تازه ګشنیز او تازه مرچک لږ لږ ٦- پیپیتا او اومه انځر یا شینکی کوچنۍ ټوټه٧- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب:

کوفته سوي غوښې دوه ځله تر ماشین وباسئ. اوږه ، ادرک، پیاز، پپیتا، ګشنیز، مرچک، مالګه او تور مرچ ورواچوئ. ښه یې په لاسو واغږئ. رومی په چاړه میده میده کړئ وروایې چوئ او د دوو ساعتونو لپاره یې دغسې کېښږدئ. بیا یې په سیخانو باندې وپېیئ، پر سکرو باندې یې کباب کړئ او لږ غوړي په ووهئ.

د ترکاریو سیخ کباب

اړین مواد:

۱- کدو یوه دانه ۲- بانجڼ یوه دانه ۳- پیاز یوه دانه ۴- دلمه مرچک سور، شین، ژېړ درې دانې ۵-غوړي درې د خوړو کاچوغي ٦- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۷- د رومیانو رب درې د خوړو کاچوغي ۸- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

کدو او بانجڼ سپین کړئ، الغه الغه یې کړئ. بیا هره الغه څلور ځایه کړئ. پیاز او مرچک هم دغه ډول پرې کړئ او د لرګیو په کوچنیو سیخانو یې وپېیئ. لومړی یوه ټوټه پیاز، بیا کدو، بیا بانجڼ، بیا سور، شین او ژېړ مرچک. ټول سیخان په دې ډول سره سم کړئ. په دېګ کې غوړي واچوئ، سیخان لږ پکښې سره کړئ. بیا رب په یوې پیالې کې واچوئ، مالګه، بوره مرچ او یوه د خوړو کاچوغه سرکه، یوه کوچنۍ کاچوغه کور کومن او لږ اوبه ور واچوئ،سره ویې لړئ، پر سیخانو یې واچوئ. د دېګ سر د لسو دقیقو لپاره بند کړئ. د ترکاریو سیخ کباب چمتو دی.

اسپانوی کباب

اړین مواد:

۱- د کوفتې توري غوښې نیم کېلو ۲- ایشولي وریجي یوه چایخوری۳- سره کړي پیاز دوې د خوړو کاچوغي ۴- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- د ګشنیز وتخم یوه د چایو کاچوغه ۷- هګۍ دوې دانې ۸- ترمیده اوږه لږ څه ۹- میده سوې وچه ډوډۍ لږ څه ۱۰- پوڅه ۱۰۰ ګرامه ۱۱- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

غوښې او سره سوي پیاز تر ماشین وباسئ. ایشولي سوي صافي سوي وریجي ، مالګه، مرچک ، تور مرچ، د ګشنیز تخم او یوه هګۍ ورواچوئ. ښه یې سره ګډ کړئ. پوڅه کوچنۍ کوچنۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټوټې کړئ. بیا له دې موادو څخه کوچنۍ کوفتې جوړې کړئ او یوه ټوټه پوڅه یې په منځ کې ورکښېږدئ او کباب ګردي ګردي جوړ کړئ، په ترمیده اوړو کې یې ووهئ. بیا یې په وهل سوې هګۍ کې ووهئ، بیا یې په میده سوې وچه ډوډۍ کې ووهئ په غوړو کې یې سره کړئ.

ایراني کباب

اړین مواد:

۱- کوچنۍ میده سوي غوښې یو کېلو ۲- میده سوي پیاز ۱۲۵ ګرامه- ګرمه مساله لږ څه ۴- د ګشنیز تخم یوه د خوړو کاچوغه ۵- اومه وچ انځر دوې دانې ٦- مستې ۲۵۰ ۷- غوړي لږ څه ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

ټول میده سوي مساله او پیاز په مستو کې واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا غوښې ورواچوئ او د ۲۴ ساعتو لپاره یې اخته کړئ. بیا دغه غوښې په سیخانو باندې وپېیئ پر سکرو باندې یې کباب کړئ، لږ غوړي په ووهئ . که غوښې لم ولري، بیا غوړو ته اړتیا نسته.

تاجکستاني کباب

اړین مواد:

۱- میده سوي غوښې یو کېلو ۲- پیاز دوې دانې ۳- مستې ۲۵۰ ګرامه ۴- غوړي لږ څه ۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ٦- توره زیره یوه د چایو کاچوغه ۷- ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۸- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۹- سیاه دانه نیمه د چایو کاچوغه ۱۰- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۱۱- بریان سوي نخود لږ څه ۱۲- وچ انځر ٦۰ ګرامه ۱۳- مالګه او سره مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

میده سوي انځر، ګرمه مساله، سیادانه، ادرک، خاشخاش، نخود، سره مرچک، د ګشنیز تخم او سره سوي پیاز په مستو کې واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا غوښې پکښې اخته کړئ. بیا څو ساعته وروسته دغه غوښې په سیخانو وپېیئ، پر سکرو یې کباب کړئ لږ غوړي په ووهئ.

عربي کباب

اړین مواد:

۱- غوښې نیم کېلو ۲- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۳- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خوړو کاچوغي ۴ – مالګه د ضرورت په اندازه ۵ – غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

غوښې نازکي پلني پرې کړئ، مالګه، اوړه ، ادرک او تور مرچ پر وموږئ او اخته یې کړئ. بیا پر اور باندي جالۍ کښېږدئ، غوښې پر کباب کړئ، په دې وخت کي لږ لږ غوړي پر موږئ.

داښي لوله کباب

اړین مواد:

۱– د غوایي توري غوښي نیم کېلو ۲– میده سوې وچه ډوډۍ (سو خاري اوړه) درې د خوړو کاچوغي ۳– پیاز یوه دانه ۴– اوړه درې دانې ۵– هګۍ درې دانې ٦– ترمیده اوړه یو نیم ګیلاس ۷– بېکنګ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۸– شیدې لږ څه ۹– غوړي دوې د خوړو کاچوغي ۱۰– مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱– غوړي د سره کېدو لپاره ۱۲– چکن کیوبز [۴]. یوه دانه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی ترمیده اوړه، بېکنګ پوډر غوړي او مالګه سره واچوئ، ښه یې وموږئ په شیدو کي یې واغږئ، کښې یې ږدئ چي لږ وغوړیږي. بیا غوښې وایشوئ، تر ماشین یې وباسئ. پیاز او اوړه هم تر ماشین وباسئ. بیا دوې دانې هګۍ، وچه میده سوې ډوډۍ، مالګه، چکن کیوبز، تور مرچ، ګشنیز، میده سوی تخم ور واچوئ، ښه یې په لاسو واغږئ چي غاز وکړي. بیا د دغو غوښو څخه یوه اندازه لوله کباب جوړ کړئ، په غوړو کي یې سره کړئ. بیا اوړه په ماشین یا آشګز باندي نازک کړئ او د یوې ګوتي په اندازه یې اوږده اوږده پرې کړئ. دغه اوړه په کباب باندي د کریم رول په ډول وپېچئ. بیا هګۍ په کاسه کي سره ووهئ، لږ غوړي ور واچوئ، دغه جوړ سوی کباب په دغه هګۍ کي ووهئ، د داښ په تاوده سوي قالب کي یې واوډئ، په داښ کي یې کښېږدئ، په لسو یا پنځلسو دقیقو کي پخیږي.

داښي قیمه کباب

اړین مواد:

۱– تازه د ګیلګي غوښي نیم کېلو ۲– شنه پیاز درې دانې ۳– غټ خواږه مرچک یوه دانه

(۴)– کیوبز یو ډول څلور کنجه ټیکی دي. چکن کیوبز او داسي نور کیوبزونه په بازار کي خرڅیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴- کوچني رومیان دوې دانې ۵- کوټل سوې اوږه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۸- د ګشنیز وتخم دوې د چایو کاچوغي ۹- وازګه د ضرورت په اندازه .

د پخولو ترتیب:

غوښې دوه واره تر ماشین وباسئ، مالګه ، مرچک ، تور مرچ، د ګشنیز وتخم، کوټل سوې اوږه او ادرک ور واچوئ او ښه یې سره واغږئ. بیا شنه پیاز، شنه مرچک او رومیان په چاړه باندې میده میده کړئ یا یې د سلاتې په ماشین کې میده کړئ، ور وایې چوئ، ښه یې سره ګډ کړئ او له دې کوفتې څخه غټ لوله کباب جوړ کړئ او هر کباب په وازګه کې وپیچئ د داش په سیمي جال کې یې کښېږدئ اور یې ورخام کړئ. دا کباب په نیم ساعت کې پخیږي. کله چې پوخ سو د سلاتې سره یې راواخلئ.

یادونه: که داش نه وي دا کباب په سیخانو وپیئ وازګه پر وپیچئ پر سکرو باندې یې کباب کړئ.

د کوفتې داشي کباب

اړین مواد:

۱- کوفته سوي توري غوښې یوه کیلو ۲- ترمیده اوږه څلور د خوړو کاچوغي ۳- تر تراشک ایستل سوي پیاز درې کاچوغي ۴- کوټل سوې اوږه یوه د چایو کاچوغه ۵- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۶- ایشولي هګۍ اته دانې ۷- المونیم کاغذ د ضرورت په اندازه.

د پخولو ترتیب:

کوفته سوو غوښو ته ترمیده اوږه، پیاز، اوږه، مالګه او مرچک واچوئ، او ښه یې واغږئ چې غوښې تار وکړي. هګۍ سپیني کړئ، بیا المونیم کاغذ څلور کونجه د یوه کوچني دسمال په اندازه پرې کړئ. بیا یو څه غوښې په اوږدو پر کاغذ باندې کښېږدئ، په منځ کې یې دوې ایشولي هګۍ کښېږدئ، په غوښو کې یې وپېڅئ او څوکې یې وربندې کړئ. د داش په قالب کې یې کښېږدئ. نور کبابونه هم په دې ډول سره سم کړئ، په قالب کې یې واوډئ. په داش کې یې د ۴۰ دقیقو لپاره کښېږدئ. کله چې پاخه سول، د کاغذ څخه یې راوباسئ، په چاړه یې لکه کیک داسي پرې کړئ،د سلاتې سره یې راواخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوهم ډول د کوفتې داښي کباب

اړين مواد:

۱- کوفته سوي غوښي يو کېلو ۲- تازه ميده سوي گشنيز نيمه چايخوری ۳- د هګۍ ژېړ يوه دانه ۴- ميده سوي دار چيني نيمه د چايو کاچوغه ۵- زيره نيمه د چايو کاچوغه ٦- گرمه مساله نيمه د چايو کاچوغه ۷- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

غوښي دوه ځله تر ماشين وباسئ. گشنيز، د هګۍ ژېړ، مالګه، دار چيني، گرمه مساله او زيره ور واچوئ، سره ګډ يې کړئ. بيا يوه يوه د خوړو کاچوغه کوفته اخلئ په سيخانو يې وپېيئ، په يوه غوري کي يې ايږدئ. بيا دغه د څو ساعتو لپاره په يخچال کي کښېږدئ. بيا د داښ قالب غوړ کړئ، دغه د کبابو سيخان پکښي واوډئ په تاوده داښ کي يې کباب کړئ. بيا په مستو کي يوه دانه د لېمبو اوبه، لږ بوره او يوه دانه اوږه واچوئ، ښه يې سره ووهئ او د کباب سره يې راواخلئ.

تنوري يا داښي کباب

اړين مواد:

۱- غوښي نيم کېلو ۲- پياز ۲۵۰ گرامه ۳- مستې ۲۵۰ گرامه ۴- اومه پپيتا يا د خټکي شينکی ۱۲۵ گرامه ۵- زيره، کنجدي او خاشخاش يوه يوه د خوړو کاچوغه ٦- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۷- بريان سوي نخود دوې کاچوغي ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

پياز تر تراشک وباسئ، په غوړو کي يې سره کړئ. بيا نور ه ټوله مساله د پيازو سره ميده کړئ. پپيتا هم ميده کړئ، پيازو ته يې واچوئ. اوږه، ادرک او ټوله مساله مستو ته واچوئ او غوښي ښه پکښي اخته کړئ. څو ساعته وروسته دغه غوښي په داښ يا تناره کي په يوه لوښي کي کښېږدئ او پخې يې کړئ، تودې تودې يې د ډوډۍ سره را واخلئ.

د چاپ يا د ملا د غوښي کباب

اړين مواد:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب:

په کړايي کي کوچي یا غوړي واچوئ، چي سره سي. بیا یوه یوه نازکه د غوښو ټوټه پکښي سره کړئ. مالګه او تور مرچ پر واچوئ. بیا په پاته غوړو کي اوړه سره کړئ باربیکیو ساس ورواچوئ. لږ اوبه هم ور واچوئ ویې ایشوئ چي پر غوړو باندي راسي پر غوښو یې واچوئ.

یادونه: که غوښي پخې نه وي، تاسي کولای سئ چي په المونیم کاغذ کي یې وپېچئ په داښ کي یې کښېږدئ، بیا وروسته ساس پر واچوئ.

د پسه د غوښو کړايي کباب

اړین مواد:

۱- د پسه غوښي نیم کیلو ۲- مستې یو ګیلاس ۳- کوټل سوې اوړه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۴- مالګه د ضرورت په اندازه ۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ٦- سکاره د ضرورت په اندازه ۷- شنه مرچک دوې دانې ۸- غوړي ۱۲۵ ګرامه ۹- زیره دوې د چایو کاچوغي ۱۰- سیاه دانه دوې د چایو کاچوغي ۱۱- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

غوښي پر بولئ، د بخار په دېګ کي یې واچوئ. دوې دانې اوړي میده کړئ، ورواېې چوئ. د لږ مالګي سره یې سر وربند کړئ چي غوښي پخې سي. بیا په کړايي کي غوړي واچوئ چي سره سي. په مستو کي سیادانه، مالګه، مرچک، د ګشنیز و تخم ټوله سره ګډ کړئ. په غوړو کي اوړه او ادرک واچوئ چي سره سي. بیا غوښي ور واچوئ پکښي سره یې کړئ. بیا مستې ور واچوئ سر یې وربند کړئ چي غوښي پخې سي او پر غوړو باندي راسي. بیا سکاره پر ګاز باندي تازه کړئ، په یوه لوښي کي یې د کباب په منځ کي کښېږدئ، لږ غوړي پر واچوئ چي دود یې پورته سي. د کباب سر وربند کړئ چي بوی یې غوښي په هډ واخلئ، کباب تیار دی.

د دو پیازې کباب

اړین مواد:

۱- د پسه ایشولي غوښي نیم کیلو ۲- پیاز نیم کیلو ۳- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۴- سرکه یا د نارنج اوبه دوې د خوړو کاچوغي ۵- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

یوه دانه پیاز په لږو غوړو کي واچوئ، لږ یې سور کړئ. بیا غوښي ور واچوئ، غوښي او پیاز په غوړو کي سره کړئ. پاته پیاز الغه الغه کړئ، په مالګه او سرکه کي یې اخته کړئ. کله

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې غوښې سرې سوې الغه سوې پیاز پر واچوئ، تور مرچ او مالګه هم ور واچوئ، د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ. بیا په غاب یا غوري کې یوه د تبخې کوچنۍ نازکه ډوډۍ کښېږدئ، دغه دوپیازه کباب پر واچوئ د خوړولو لپاره یې راواخلئ.

کباب د نارنجو په اوبو کې

اړین مواد:

۱- توري غوښې نیم کېلو ۲- نارنج پنځه دانې ۳- تور مرچ د ضرورت په اندازه ۴- مالګه د ضرورت په اندازه ۵- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

غوښې میده میده کړئ. د نارنجو اوبه وباسئ. غوښې، د نارنجو اوبه، مالګه او لږ غوړي په دېګ کې واچوئ، سر یې وربند کړئ. کله چې غوښې پخې سوې او د نارنجو اوبه وچې سوې، په غور ی کې یې واچوئ، تور مرچ پر و دوړوی، کباب تیار دی.

د کوفتې کباب

اړین مواد:

۱- د کوفتې غوښې نیم کېلو ۲- پیاز یوه دانه ۳- هګۍ دوې دانې ۴- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۵- د ګشنیز تخم دوې د چایو کاچوغې ٦- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه. ۷- بادرنګ یوه دانه ۸- رومیان د ضرورت په اندازه ۹- د غاښو خلال د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

غوښې او پیاز دوه واره تر ماشین وباسئ، مالګه، مرچ، د ګشنیز تخم ور واچوئ او ښه یې واغږئ. بیا هګۍ سره ووهئ او غوښو ته یې واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا له دې غوښو څخه کوچنۍ کوچنۍ کوفتې جوړې کړئ. په غوړو کې یې سرې کړئ. بادرنګ په اوږدو ځلور ځایه کړئ. او بیا یې ټوټه ټوټه کړئ. رومیان هم دغسې ټوټه ټوټه کړئ. بیا د خلال په خاشه باندې یوه ټوټه رومی، یوه دانه کباب او یوه ټوټه بادرنګ وپېیئ ،ټول کباب په دې ډول په خاشو وپېیئ او د سلاتې سره یې په غوري یا غاب کې واوډئ.

شامي کباب

اړین مواد:

۱- ایشولې غوښې یو کېلو ۲- ایشولې دال نخود یو ګیلاس ۳- ایشولې پټاټې یوه دانه

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴- هګۍ دوې دانې ۵- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه.٦ - غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

غوښې، دال نخود او پټاټه تر ماشین وباسئ. هګۍ، مالګه او مرچک ور واچوئ. ښه یې واغږئ. بیا شامي کباب یا لوله کباب څني جوړ کړئ، په غوړو کي یې سره کړئ. شامي کباب تیار دی.

دېګي کباب

اړین مواد:

۱- د پسه غوښي یو کېلو ۲- د رومیانورب درې د خوړو کاچوغي ۳- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۴- اوږه درې دانې ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦ - غوړي لږ څه ۷- سرکه درې کاچوغي.

د پخېدو ترتیب:

غوښي ټوټه ټوټه کړئ، مالګه، سرکه، رب او اوږه ور واچوئ، او د نیم ساعت لپاره یې کښېږدئ. بیا په دېګ کي لږ غوړي واچوئ او په موادو وهل سوي غوښي ور واچوئ. لږ اوبه هم ور واچوئ، د دېګ سر وربند کړئ او پرخام اور یې کښېږدئ چي غوښي پخې سي او اوبه یې وچي سي. بیا تور مرچ پر ودوړوئ. بیا په غوري کي شنې پاڼي او سلاته واوډئ او په منځ کي یې دا کباب کښېږدئ.

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

خوږ کباب

اړین مواد:

د چرګ کوفته نیم کېلو ۲- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۳- هګۍ یوه دانه ۴- میده سوي پیاز څلور د خوړو کاچوغي ۵- سویا ساس دوې د چایو کاچوغي. ٦- بوره یوه نیمه د چایو کاچوغه.۷- مالګه د ضرورت په اندازه.

د شربتو لپاره:

۱-نارنج دوې د خوړو کاچوغي ۲- بوره دوې د خوړو کاچوغي ۳- سویا ساس دوې د خوړو کاچوغي ۴- سرکه دوې د خوړو کاچوغي. دا ټول مواد په یوه کوچني دېګ کي واچوئ، ویې ایشوئ چي د بورې دانې اوبه سي او شربت څني جوړ سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتيب:

په یوه پياله کي د چرګ کوفته سوي غوښي، هګۍ، پياز، سويا ساس، تور مرچ، مالګه او یوه نيمه کاچوغه بوره واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ.لس يا دولس دانې کباب ځني جوړ کړئ، په غوړو کي يې پر خام اور باندي سره کړئ. بيا يې په شربتو کي واچوئ. بيرته يې له شربتو څخه راوباسئ په غاب يا غوري کي يې کښېږدئ، را وايې خلئ.

د کبانو کباب

اړين مواد:

۱- غټ کبان يو کېلو ۲- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۳- د نخودو اوړه پنځه د خوړو کاچوغي ۴- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه۵- غوړي د سره کېدو لپاره. ۶- د لېمبو اوبه دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتيب:

کبان وايشوئ، پوست او هډوکي يې ځني ليري کړئ، کوفته ځني جوړه کړئ. مالګه، تور مرچ، ګرمه مساله او د لېمبو اوبه ور واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا په يوه لوښي کي د نخودو اوړه، مالګه، مرچک او لږ اوبه واچوئ، سره ويې وهئ چي د پکوړو غوندي مساله ځني جوړه سي. بيا له غوښي څخه کباب جوړ کړئ، د نخودو په اوړو کي يې ووهئ، په غوړو کي يې سره کړئ.

دلمه يي کباب

اړين مواد:

۱- د پسه کوفته سوي غوښي يو کېلو ۲- اوړه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۳- تازه ګشنيز او مرچک د ضرورت په اندازه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- د ملخوزو وچي پاڼي لږ څه ٦- غوړي د سره کېدو لپاره.

د ډکېدو لپاره:

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

د کباب د مسالې لپاره:

۱- ترميده اوړه ۷۰ ګرامه ۲- اوړه ۷۰ ګرامه ۳- هګۍ يوه دانه ۴- سرکه لږ څه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦-اوړه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

غوښي کوفته کړئ، مالګه، مرچک، ګرمه مساله، ملخوزي، اوړه، ادرک، شنه

(c) ketabton.com: The Digital Library

مرچک او ګشنيز ور واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ او د نيم ساعت لپاره يې کښېږدئ. بيا دغه غوښې په سيخانو وپېيئ پر اور باندي يې کباب کړئ. بيا سيخان ځني وباسئ، پوڅه او ميده سوي مرچک سره ګډ کړئ. کله چي مو سيخان ځني وايستل، له پوڅي څخه يې ډک کړئ. بيا ترميده اوړه، سرکه، اوږه، ادرک، مالګه او مرچک سره واچوئ، لږ اوبه ور واچوئ، د پکوړو د اوړو په شان يې اوړه جوړ کړئ. بيا دغه کباب په دغو اوړو کي ووهئ، په غوړو کي يې سره کړئ.

د پښتۍ کباب

اړين مواد:

۱- د پسه پښتۍ يو کېلو ۲- هګۍ دوې دانې ۳- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۴- سپينه زيره يوه د چايو کاچوغه ۵- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۶- ګشنيز او نعنا د ضرورت په اندازه ۷- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخيدو ترتيب:

ګشنيز، نعنا او مرچک په مکسر کي واچوئ، مکس يې کړئ. په دېګ کي يې واچوئ، مالګه او غوښي هم ور واچوئ اوبه دونه ور واچوئ چي پښتۍ پکښي پخې سي او اوبه يې وچي سي. بيا په يوه لوښي کي هګۍ سره ووهئ، مالګه او تور مرچ ور واچوئ. بيا په کړايي کي غوړي سره کړئ، پښتۍ په هګۍ ووهئ په غوړو کي يې سرې کړئ.

بوټي کباب (د تورو غوښو کباب)

اړين مواد:

۱- توري غوښي يو کېلو ۲- مستې ۲۵۰ ګرامه ۳- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۴- ميده سوې زيره يوه د خوړو کاچوغه ۵- اومه پپيتا يا شينکی د پوستکي سره دوې د خوړو کاچوغي ۶- لېمبو درې دانې ۷- مالګه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي لږ څه

د پخيدو ترتيب:

غوښي کوچنۍ کوچنۍ ټوټې کړئ، مستې، مالګه، مرچک، اوږه، ادرک، زيره او د لېمبو اوبه او شينکی ور واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ او د ۲۴ ساعتو لپاره يې اخته کړئ. بيا يې په سيخانو وپېيئ او پر سکرو يې کباب کړئ.

کباب په توښ کي

اړين مواد:

۱- د چرګ ورنونه يو کېلو ۲- مستې يا چکيده يو ګيلاس ۳- اوږه پنځه دانې

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴- ادرک یوه ټوټه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ٦- چرګ مساله یوه د چایو کاچوغه ۷- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

د چرګ ورنونه درې څلور ځایه کړئ، په مستو کې اوږه، ادرک، مالګه او مرچک واچوئ ښه یې سره ګډ کړئ. غوښې د څو ساعتو لپاره پکښې اخته کړئ. بیا غوړي ښه تاوده کړئ. د چرګ غوښې پکښې سرې کړئ. کله چې غوښې سرې سوې، د منتو په دېګ کې اوبه واچوئ چې وایشي، په قالب کې سرې سوې غوښې واوډئ، سر یې ور بند کړئ چې کباب په توښ کې پوخ سي.

ساسچ کباب

اړین مواد:

۱- کوچني ساسچ لس دانې ۲- هګۍ یوه دانه ۳- شیدې نیم ګیلاس ۴- ترمیده اوړه نیم ګیلاس ۵- د جورو اوړه د یوه ګیلاس څلورمه برخه ٦- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- د لرګیو سیخان د ضرورت په اندازه ۸- بېکنګ پوډر یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

د جورو په اوړو کې لږ ایشولي اوبه واچوئ ،سر یې ورپټ کړئ. بیا د جورو اوړو ته وهل سوې هګۍ او شیدې واچوئ، ښه یې سره ولړئ. بېکنګ پوډر ، مالګه، مرچک او ترمیده اوړه هم ور واچوئ، سره ویې لرئ چې مواد د پکوړو د اوړو په شان سي. بیا ساسچ په سیخانو وپیېئ، په مساله کې یې ولړئ، په غوړو کې یې سره کړئ.

داینې کباب

اړین مواد:

۱- اینه نیم کیلو ۲- هګۍ دوې دانې ۳- میده سوې وچه ډوډۍ څلور د خوړو کاچوغي ۴- مالګه، مرچک اوتور مرچ د ضرورت په اندازه ۵- پټاټې د ښکلا لپاره.

د پخېدو ترتیب:

اینه د یخچال په یخدان کې د یوه ساعت لپاره کښېږدئ چې لږ یخه سي. بیا یې په تېره چاړه باندې نازکه نازکه پرې کړئ. هګۍ په یوه لوښي کې ماتې کړئ، لږ مالګه، مرچک او تور مرچ ور واچوئ او سره ویې لړئ. بیا یوه یوه ټوټه اینه په هګۍ کې وهئ او

(c) ketabton.com: The Digital Library

بیا یې په وچه ډوډۍ کي وهئ او په غوړو کي یې سره کړئ. په وچه میده سوې ډوډۍ کي هم لږ مالګه او تور مرچ واچوئ. پتاتې نازکي یو رنګه د مثلث په شکل پرې کړئ، په غوړو کي یې سرې کړئ او د غوري پر شاوخوا یې واوډئ، په منځ کي یې د اینې کباب کښېږدئ.

دوهم ډول د اینې کباب

اړین مواد:

۱- د پسه اینه یو کیلو ۲- ادرک لږ څه ۳- اوږه یوه غوزه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- مستې ۲۵۰ ګرامه.

د پخېدو ترتیب:

اینه د سیخ کباب په اندازه ټوټه ټوټه کړئ. ادرک، اوږه، مالګه او مرچک سره وکوټئ، په مستو کي یې واچوئ.اینه پکښې اخته کړئ، څو ساعته وروسته یې په سیخانو وپېیئ، پر سکرو یې کباب کړئ.

د پټاټو رول کباب

اړین مواد:

۱- ایشولي سبزي پالک نیمه چایخوری ۲- ایشولي پټاټې څلور دانې ۳- ایشولي دال نخود یوه چایخوری ۴- توره زیره یوه د چایو کاچوغه ۵- میده سوې اوږه او ادرک یوه د چایو کاچوغه ٦- هګۍ یوه دانه ۷- وچه میده سوې ډوډۍ یوه چایخوری ۸- کارن فلور څلور د چایو کاچوغي ۹- شیدې څلور د چایو کاچوغي ۱۰- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- غوړې دسره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

ایشولي پالک، دال نخود، او پټاټې سره ګډي کړئ. شنه مرچک، زیره، مالګه، اوږه او ادرک ښه سره وکوټئ ، میده یې کړئ، پټاټو ته یې واچوئ. یوه هګۍ هم سره ووهئ ورواېې چوئ. له دغو موادو څخه اوږده کبابونه جوړ کړئ. شیدې او کارن فلور سره ګډ کړئ. دغه کبابونه په دغو موادو کي ووهئ او بیا یې په وچه ډوډۍ کي ووهئ او په غوړو کي یې سره کړئ.

د پټاټو کباب

اړین مواد:

۱- ایشولي خوړیني سوي پټاټې دوې نیمې چایخوری ۲- پیروی نیمه چایخوری

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳-کوچني میده سوي زرد کي او شمله مرچک یوه چایخوري ۴- کوچني میده سوي ادرک، شنه مرچک، تازه ګشنیز او شنه پیاز یوه چایخوري ۵-مالګه د ضرورت په اندازه ٦- زیره یوه د چایو کاچوغه ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۸- ګرم مساله یوه د چایو کاچوغه ۹- کارن فلور درې د چایو کاچوغي ۱۰- وچه میده سوې ډوډۍ نیمه چایخوري ۱۱- هګۍ دوې داني ۱۲- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

په ایشولو پټاټو کي، زیره، ګرم مساله، مالګه، شنه مرچک، شنه پیاز او ادرک واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. شمله مرچک ایشولي زرد کي کوچنۍ کوچنۍ میده کړئ، په پیروي کي يې واچوئ. مالګه او مرچ ور واچوئ. بیا د پټاټو څخه ګردي ګردي د کوفتې په ډول کبابونه جوړ کړئ، منځ يې په ګوتو ور کښېکاږئ، د پیروي، مرچکو او زردکو څخه جوړ مواد پکښې واچوئ بیا يې په پټاټو پټ کړئ بیا دغه کباب په وهل سوې هګۍ کي ووهئ بیا يې په وچه ډوډۍ کي ووهئ، په غوړو کي يې سره کړئ.

د پټاټو او کوفتې کباب

اړین مواد:

۱- کوفته سوي غوښې ۲۵۰ ګرامه ۲- ایشولي پټاټې نیم کېلو ۳- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۴- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- تازه ګشنیز لږ څه ۷- ترمیده اوړه د ضرورت په اندازه ۸- وچه میده سوې ډوډۍ د ضرورت په اندازه ۹- هګۍ درې دانې ۱۰- پیاز یوه دانه ۱۱- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، میده سوي پیاز لږ پکښې سره کړئ. کوفته سوي غوښې ورواچوئ او سره يې کړئ. بیا يې اور ور بند کړئ. ایشولي پټاټې سپیني کړئ، تر تراشک يې وباسئ، سره سوې کوفته ور واچوئ، مالګه، مرچک، د ګشنیز تخم، تور مرچ او تازه ګشنیز ور واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بیا په یوه کاسه کي هګۍ ماتي کړئ، ښه يې سره ووهئ. مالګه او مرچک هم ور واچوئ. بیا د جوړو سوو موادو څخه کوچنۍ کوفتې جوړې کړئ. لومړی يې په هګیو کي ووهئ، بیا يې په میده سوې ډوډۍ کي ووهئ. بیا يې په غوړو کي سره کړئ. د کوفتې او پټاټو کباب تیار دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشو او پټاټو کباب

اړين مواد:

۱- ایشولي پټاټې نیم کیلو ۲- ایشولي ماش یو ګیلاس ۳- پیاز یوه دانه ۴- اوړه شپږ دانې ۵- ګشنیز لږ څه ٦- تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۸- دال مساله یوه د چایو کاچوغه ۹- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۰- میده سوې وچه ډوډۍ دوې د خوړو کاچوغي۱۱- هګۍ درې دانې.

د پخېدو ترتیب:

ایشولي پټاټې، ماش، پیاز، اوړه، ګشنیز، مرچک او غوښې تر ماشین وباسئ، مالګه، تور مرچ، وچه ډوډۍ، دال مساله ور واچوئ، سره ګډ یې کړئ. چپلي کباب غوندي کباب ځني جوړ کړئ. هګۍ په یوه کاسه کي سره و وهئ، لږ مالګه پر واچوئ. بیا په کړایي کي لږ غوړي واچوئ، دغه کباب په هګۍ کي ووهئ، په لږ غوړو کي یې سور کړئ.

د پټاټو الماني کباب

اړين مواد:

۱- ایشولي پټاټې یو کیلو ۲- ترمیده اوړه یوه د خوړو کاچوغه ۳- هګۍ دوې دانې ۴- وچه میده سوې ډوډۍ د ضرورت په اندازه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- بادام ۱۰۰ ګرامه ۷- پیروی یوه قطۍ ۸ - غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

پټاټې تر ماشین وباسئ، مالګه، مرچک او تر میده اوړه ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا کوچنۍ کوچنۍ کوفتې ځني جوړي کړئ. هګۍ په یوه کاسه کي سره ووهئ. غوړي په کړایي کي سره کړئ. بیا دا کباب یو واري په هګۍ کي ووهئ، بیا یې په وچه ډوډۍ کي ووهئ او یوه دانه بادام پکښي کښېږدئ. او په غوړو کي یې سره کړئ. بیا پیروی په یوه کاسه کي واچوئ، ورسره راوایې خلئ. د هر چا چي خوښه وه په خپل غاب کي پر کباب باندي پیروی واچوئ، او که مو نه وي خوښه مه یې اچوئ.

د پټاټو او نسک دالو کباب

اړين مواد:

۱- پټاټې نیم کیلو ۲- نسک دال ۲۰۰ ګرامه ۳- ګشنیز لږ څه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- غوړي د سره کېدو لپاره ٦- هګۍ دوې دانې ۷- ګند نه یا شنه

(c) ketabton.com: The Digital Library

پیاز لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

ایشولي پټاټې تر تراشک وباسئ، ایشولي نسک ور واچوئ. هګۍ ور ماتې کړئ. میده سوي تازه ګشنیز، پیاز، مالګه او مرچک هم ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. د کباب مواد چې هر څونه واغږئ هغونه کباب ښه راځي. بیا په کړایي کې غوړي واچوئ کله چې سره سي، نو له پټاټو څخه ستاسي د خوښي کباب جوړ کړئ او په غوړو کې یې سره کړئ.

د پټاټو او زردکو چپلي کباب

اړین مواد:

۱- ایشولي پټاټې څلور دانې ۲- زردکې دوې دانې ۳- هګۍ دوې دانې ۴- زیره دوې د چایو کاچوغي ۵- وچ ګشنیز دوې د چایو کاچوغي ٦- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ۷- اوړه دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتیب:

ایشولي پټاټې او زردکې تر تراشک وباسئ، هګۍ، اوړه او مساله جات ټوله ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا ستاسي د خوښي چپلي کباب ځنې جوړ کړئ، په غوړو کې یې سره کړئ، د چکنیو سره یې راواخلئ.

د پټاټو کباب

اړین مواد:

۱- ایشولي پټاټې درې دانې ۲- زردکې یوه دانه ۳- دلمه یې مرچک یوه دانه ۴- شنه مرچک دوې دانې ۵- پوڅکۍ شپږ دانې ٦- مالګه، مرچک، تور مرچ د ضرورت په اندازه ۷- هګۍ یوه دانه ۸- ګشنیز لږ څه ۹- میده سوې وچه ډوډۍ د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

زردکې، پوڅکۍ، شنه مرچک، دلمه مرچک او ګشنیز میده میده کړئ، ایشولي پټاټې خوړیني کړئ. ټول میده سوي مواد، مالګه، مرچک او تور مرچ ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا د دغو موادو څخه ګردي یا اوږده کباب جوړي کړئ. په یوه لوښي کې هګۍ سره ووهي. دغه کباب لومړی په هګۍ کې ووهئ، بیا یې په وچه ډوډۍ کې ووهئ. بیا یې په غوړو کې سره کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تکه کباب د خاورې په کټو کې

اړین مواد:

۱- د چرګ غوښې یو کېلو ۲- پیاز دوې دانې ۳- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۴- مستې ۲۵۰ګرامه ۵- اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغې ۶- غوړي څلور د خوړو کاچوغې ۷- مالګه او شنه مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په مستو کې ټوله مساله واچوئ. د چرګ غوښې د شپږو ساعتونو لپاره پکښې اخته کړئ. بیا دغه غوښې په یوه خاورین دېګ کې پر خام اور باندې په دم پخې کړئ. کله چې غوښې پخې سوې او اوبه یې وچې سوې، بیا یو ټوټه سکور پر ګاز باندې ونیسئ چې ښه تازه سي. بیا یې د کټوي په منځ کې کښېږدئ او دوې کاچوغې غوړي پر واچوئ.د دېګ سر ژر ور بند کړئ چې غوښې د سکرو دود ښه په هډ واخلي. لس دقیقې وروسته یې د سلاتې او تودې ډوډۍ سره راواخلئ.

د پټاټو او پو څکۍ کباب

اړین مواد:

۱- ایشولې پټاټې دوې دانې ۲- پوڅکۍ یو دبلی (یا تازه پوڅکۍ وایشوئ) ۳- کوچې یوه د چایو کاچوغه ۴- ملایي یوه د چایو کاچوغه ۵- لیمبو یوه دانه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۸- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

ایشولې پټاټې خوړیني کړئ. پوڅکۍ هم میده میده کړئ ور وایې چوئ. کوچې، پیروی، مالګه، مرچک او د ګشنیز تخم هم ور واچوئ. ښه یې سره ګډ کړئ. بیا کباب ځني جوړ کړئ او په لږو غوړو کي یې سور کړئ.

کباب د ستر خان د ښکلا لپاره

اړین مواد:

۱- ایشولې غوښې ۲۵۰ ګرامه ۲- د چرګ سینه ۲۵۰ ګرامه ۳- اوږه درې دانې ۴- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۵- تور مرچ نیمه د چایو کاچوغه ۶- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- د لرګیو سیخان د ضرورت په اندازه ۸- د شنو پیازو پاڼې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د پخېدو ترتیب:

ایشولي غوښې او اوړه تر ماشین وباسئ. د ګشنیز تخم، مالګه، تور مرچ، هګۍ ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. د چرګ سینه پر اوږدو نرۍ نرۍ نازکي پرې کړئ، مالګه پر واچوئ. د کوفته سوي غوښو څخه ګردۍ ګردۍ د جوزو په اندازه کباب جوړ کړئ، پر هر کباب باندي د چرګ یوه ټوټه غوښه و پېچئ د لرګیو په سیخانو یې وپېیئ. په هر سیخ کي دوه یا درې کبابه وپېیئ. په غوړو کي یې سره کړئ. بیا د سیخانو په لځووځایونو باندي د پیازو پاڼي وپېچئ.

د درست چرګ کباب د منتو په دېګ کي

اړین مواد:

۱- چرګ یوه دانه ۲- پیاز یوه دانه ۳- اوړه درې دانې ۴- مستې دوې د خوړو کاچوغي ۵- د لیمبو اوبه دوې د خوړو کاچوغي ٦- سپینه زیره یوه د چایو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۹- ګرمه مساله یوه د خوړو کاچوغه ۱۰- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۱۱- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

درست چرګ پریولئ، پوست یې ځیني لیري کړئ، په چاړه باندي یې سینه او ورنونه چاک چاک کړئ. بیا پیاز او اوړه تر تراشک وباسئ، په مستو او د لیمبو په اوبو کي یې سره ګډ کړئ، ټولي مسالي ور واچوئ، چرګ په دغومسالو پوري ولړئ، د دوو ساعتو لپاره یې اخته کړئ. بیا د منتو په دېګ کي اوبه واچوئ چي وایشي. بیا په قالب کي درست چرګ د نیم ساعت لپاره په دم کي پوخ کړئ. وروسته تر نیم ساعت په یوه کړایي کي ډېر غوړي سره کړئ. درست چرګ پکښې سور کړئ، د چپس او سلاتې سره یې راواخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د چرګ د غوښو
ډول ډول پخول

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

چینایي خواړه

اړین مواد:

۱- د چرګ د سینې غوښې یو کېلو ۲- پیاز ځلور دانې ۳- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۴- تور مرچ، زیره، مالګه، او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- وریجې ۲۵۰ ګرامه ۶- رومیان دوې دانې ٦- هګۍ یوه دانه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی غوړي په کړایي کې واچوئ، پیاز لږ پکښې سره کړئ. بیا میده سوي غوښې ور واچوئ، پکښې سرې یې کړئ چې پستې سي. بیا زیره، د ګشنیز تخم، تور مرچ، مالګه او مرچک ور واچوئ. بیا رومیان او اوړه ور واچوئ، لږ یې سره کړئ. بیا وریجې ور واچوئ، یو څو واره یې سره ولړئ. بیا وهل سوې هګۍ ور واچوئ، چینایي خواړه تیار دي.

مکروني د چرګ د سینې سره

اړین مواد:

۱- مکروني یو پاکټ ۲- د چرګ سینه ۳۰۰ ګرامه ۳- لېمبو دوې دانې ۴- پیاز یوه دانه ۵- رومیان دوې دانې ٦- اوړه درې دانې ۷- شنه مرچک او تازه ګشنیز د ضرورت په اندازه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېګ کې مالګه، اوبه او یوه د خوړو کاچوغه غوړي واچوئ، کښې یې بږدئ چې وایشي. کله چې وایشېدل، مکروني ور واچوئ چې پاخه سي. کله چې مکروني پاسته سول، صاف یې کړئ. بیا په کړایي کې لږ غوړي واچوئ، پیاز لږ پکښې سره کړئ. بیا د چرګ د سینې غوښې میده میده کړئ، ور وایې چوئ چې پکښې سرې سي . بیا مالګه، تازه مرچک او دلېمبو اوبه ور واچوئ. کله چې پاخه سول ، مکروني ور واچوئ. رومیان سپین کړئ، میده یې کړئ ور وایې چوئ، ګشنیز هم ورواچوئ او د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

چرګ او مکروني

اړین مواد:

۱- د چرګ ایشولي غوښې دوې چایخوري ۲- ایشولي مکروني یو پاکټ

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳- ایشولي مټر یوه چایخوری ۴- پیاز یوه دانه ۵- اوړه نیمه د چایو کاچوغه ٦- سپینه سرکه دوې د خوړو کاچوغي ۷- چینایي مالګه یوه د چایو کاچوغه ۸- غوړي دوې د خوړو کاچوغي ۹- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

غوړي په کړایي کي واچوئ، ایشولي غوښي پکښي سرې کړئ. بیا پیاز، اوړه، سرکه، مالګه او چینایي مالګه ور واچوئ، ښه یې سره کړئ. بیا مټر ور واچوئ ، دم یې کړئ. بیا په یوه ډېش کي ایشولي مکروني واچوئ، سرې سوي د چرګ غوښي پر سر ور واچوئ شاوخواته یې رومیان او بادرنګ واودئ.

د آلوبالو او چرګ سالن

اړین مواد:

۱- د چرګ غوښي نیم کېلو ۲- آلوبالو ۱۲۵ ګرامه۳- بوره ۵۰ ګرامه ۴- کارن فلور د ضرورت په اندازه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- غوړي لږ څه ٦- د چرګ یخني د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېګ کي غوړي واچوئ، چرګ پکښي سور کړئ. بیا د چرګ یخني، مالګه، بوره ورواچوئ، سر یې وربند کړئ چي چرګ پوخ سي. بیا د آلوبالو مندکي ځني وباسئ په مکسر کي یې مکس کړئ، د چرګ غوښو ته یې واچوئ. کله چي وایشېدل د ضرورت په اندازه کارن فلور د چرګ په یخني یا اوبو کي حل کړئ، سالن ته یې واچوئ چي سالن ګاټه سي.

د چرګ د غوښو سالن د خاوري په کټو کي

اړین مواد:

۱- دچرګ غوښي یو کېلو ۲-پیاز دوې دانې ۳-رومیان دوې دانې ۴- خاشخاش دوې د خوړو کاچوغي ۵- کوټل سوې اوړه او ادرک څلور د خوړو کاچوغي ٦- تازه ګشنیز او نعنا څو پاڼې ۷- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۸- خواږه ولني او ملخوزي یوه د خوړو کاچوغه ۹- مستې درې د خوړو کاچوغي ۱۰- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ۱۱- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه۱۲- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۳- زیره یوه د چایو کاچوغه ۱۴- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب:

شنه مرچک، ګشنیز، نعنا، اوږه، ادرک او خاشخاش په مکسر کي واچوئ، ښه یې مکس کړئ. خواږه ولني، ملخوزي، د ګشنیز تخم او زیره په کړایي کي وچ بریان کړئ، میده یې کړئ. مکس سوې شنه مساله او بریان سوې مساله ، مستې او کورکومن سره ګډ کړئ ، په غوښو پوري یې وموږئ. یو ساعت یې کښېږدئ. بیا د خاوري په دېګ کي پیاز او رومیان واچوئ، پر سر یې د چرګ غوښي واودئ، د دېګ سر په المونیم کاغذ بند کړئ. سر پوښ پر کښېږدئ. د پنځلسو دقیقو لپاره یې دغسي دم کړئ، پر خام اور باندي یې کښېږدئ. کله چي غوښي پخې سوې، په دېګ کي یې سره واړوئ را واړوئ او په دېش کي یې راواخلئ. دا خواړه د هغو خلکو لپاره چي له غوړو څخه پرهېز وي، ډېر ګټور دي.

یادونه: که المونیم کاغذ نه وي، اوږه کلک واغږئ د دېګ د سر شاوخوا په بنده کړئ چي د دېګ توښ راونه وځي.

د خاورو په دېګ کي سیندي چرګ

اړین مواد:

۱- د چرګ غوښي یو کېلو ۲-اوږه یوه غوزه ۳- ملخوزي، سیاه دانه،خواږه ولني، تور مرچ یوه یوه د چایو کاچوغه ۴- شنه او سره درست مرچک د ضرورت په اندازه ۵- لېمبو دوې دانې ٦- مستې ۲۵۰ ګرامه۷- رومیان ۱۲۵ ګرامه ۸- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۹- پیاز څلور دانې۱۰- غوړي یوه نیمه چایخوری ۱۱- ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۱۲- دګشنیز تخم یوه د خوړو کاچوغه ۱۳- مالګه او تازه ګشنیز د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

درې دانې پیاز او رومیان وایشوئ. اوږه او ادرک ور واچوئ، په مکسر کي یې سره ګډ کړئ. بیا د خاوري په دېګ کي غوړي واچوئ، پیاز پکښي سره کړئ. بیا ګډ سوي مواد ورواچوئ، سره یې کړئ. بیا چرګ ور واچوئ ښه یې سور کړئ. بیا مستې ور واچوئ ښه یې سره کړئ. مساله ور واچوئ کله چي پر غوړو راغلل،دېګ دم کړئ پر خام اور یې کښېږدئ.

خوږ،تریو چرګ

اړین مواد:

۱- د چرګ غوښي نیم کېلو ۲- دلمه یي مرچک دوې دانې ۳- اناناس یوه دانه

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴- شنه پیاز څلور دانې ۵- بوره نیمه چایخوری ٦- سرکه نیمه چایخوری ۷- سو یا ساس یوه د خوړو کاچوغه ۸- د رومیانو کیچف درې د خوړو کاچوغي ۹- کارن فلور دوې د خوړو کاچوغي ۱۰- ادرک لږ څه ۱۱- هګۍ یوه دانه ۱۲- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

په یوه پیاله کي بوره، سرکه، سویاساس، کیچف، ادرک او نیمه چایخوری اوبه واچوئ او کښې یې ږدئ. بیا هګۍ سره ووهئ، غوښي یوه یوه ټوټه په هګۍ کي ووهئ، بیا یې په کارن فلور کي ووهئ او په غوړو کي یې سره کړئ. بیا په یوه کړایي کي غوړي سره کړئ، شمله مرچک او پیاز لږ پکښې سره کړئ . هغه سرکه او بوره چي مو ګډ کړي وه، هغه ورواچوئ وېې ایشوئ. بیا لږ کارن فلور ور واچوئ چي لعاب ګاټه سي.بیا د اناناس ټوټې او سرې سوي غوښي ور واچوئ، لږ یې وایشوئ، نور یې راواخلئ.

بل ډول خوږ ترېو چرګ

اړین مواد:

۱- د چرګ غوښي نیم کیلو ۲- ایشولي پټاټې نیم کیلو ۳- دلمه یي مرچک دوې دانې ۴- کوتل سوې اوږه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه۵- سویاساس یوه د خوړو کاچوغه ٦- د مرچکو ساس د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۸- کارن فلور نیمه د چایو کاچوغه ۹- د رومیانو کیچف یوه چایخوری ۱۰- چینایي مالګه یوه د چایو کاچوغه ۱۱- بوره یوه نیمه د چایو کاچوغه ۱۲- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۳- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېګ کي غوړي سره کړئ، تر تراشک ایستل سوې اوږه او ادرک ورواچوئ. بیا تور مرچ، مالګه، سویاساس، د مرچکو ساس، چینایي مالګه او بوره ور واچوئ، سره یې کړئ. بیا د چرګ غوښي ور واچوئ، ښه یې سره کړئ. بیا لږ د چرګ یخني یا اوبه ور واچوئ چي د چرګ غوښي پخې سي .کله چي غوښي پخې سوې، کارن فلور ور واچوئ چي لعاب یې ګاټه سي. بیا په لږو غوړو کي شمله مرچک سره کړئ ، هغه ور واچوي. پټاټې څو ځایه کړئ، ور وایې چوئ . بیا د رومیانو خوږ کیچف ور واچوئ، لړئ یې. بیا یې اور وربند کړئ خوږ ترېو چرګ تیار دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

درست چرګ

اړین مواد:

١- چرګ یوه دانه ٢- میده سوې اوږه یوه د خوړو کاچوغه ٣- وچ میده سوي انځر یوه د خوړو کاچوغه ۴- مستې یوه ماست خوری ۵- خاشخاش نیمه چایخوری ٦- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ٧- سپینه زیره دوې د خوړو کاچوغي ٨- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٩- غوړي یوه نیمه چایخوری.

د پخېدو ترتیب:

د چرګ ورنونه او سینه په چاړه چاک چاک کړئ چي مساله ښه په هډ واخلي او ښه پوخ سي . ټوله مساله میده کړئ، په مستو کي یې واچوئ. بیا چرګ په یوه کاسه کي کښېږدئ، دغه مساله په ووهئ او د څو ساعتو لپاره یې اخته کړئ. بیا په یوه کړایي کي غوړي واچوئ،چرګ پر خام اور باندي پکښي سور کړئ. بیا هم د چرګ په غوښو چاړه یا پنجه ور دننه کړئ او پر سر یې غوړي واچوئ چي چرګ ښه سور سي او پوخ سي. کله چي چرګ سور سو، په غوري کي یې د سلاتې سره کښېږدئ.

چرګ د نخودو سره

اړین مواد:

١- چرګ یوه دانه ،ټوټه ټوټه یې کړئ ٢- ایشولي نخود دوې چایخوری ٣- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۴- پیاز یوه دانه ۵- میده سوي ادرک یوه د خوړو کاچوغه ٦- د ګشنیز تخم یوه د خوړو کاچوغه ٧- کور کومن یوه د چایو کاچوغه ٨- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ٩- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ١٠- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په دېګ کي غوړي واچوئ، پیاز پکښي سور کړئ. بیا غوښي ور واچوئ پکښي سرې یې کړئ. ادرک هم ور واچوئ، ښه یې سره کړئ. بیا مساله، ایشولي نخود او لږ اوبه ور واچوئ، سر یې ور بند کړئ چي غوښي پخې سي او سالن پر غوړو راسي.

د سري لنکا چرګ

اړین مواد:

١- د چرګ غوښي یو کېلو ٢- میده سوي ادرک یوه د خوړو کاچوغه ٣- سرکه یوه د خوړو کاچوغه ۴- میده سوې اوږه یوه د خوړو کاچوغه ۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

٦- دارچیني نیمه د چایو کاچوغه ٧- کورکومن د چایو د کاچوغي څلورمه برخه ٨- میده سوي لونګ د چایو د کاچوغي څلورمه ٩- غوړي ٦٠ ګرامه ١٠- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

غوښو ته ادرک، اوږه، لونګ، دارچیني، مالګه، کورکومن، تور مرچ، سرکه او غوړي واچوئ، سره ګډ یې کړئ. د یوه ساعت لپاره یې دغسي کښېږدئ. بیا یې پر خام اور باندي سره کړئ چي د غوښو رنګ واوړي. بیا یې د لسو یا پنځلسو دقیقو لپاره په داښ کي کښېږدئ.

سره کړي ورنونه

اړین مواد:

١- د چرګ (د ورنو لاندي برخه) څلور دانې ٢- پیاز یوه دانه ٣- چاینیز مالګه یوه د چایو کاچوغه ۴- سپینه سرکه یوه د خوړو کاچوغه ۵- هګۍ یوه دانه ٦- کارن فلور یوه د چایو کاچوغه ٧- ترمیده اوږه نیمه چایخوری ٨-مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

د ادمونو څخه غوښي داسي پرې کړئ چي له هډوکو څخه جلا سي، خو په هډوکو پوري موښتي وي. په دې ورنو باندي سرکه او چینایي مالګه وموږئ، د یوه ساعت لپاره یې کښېږدئ. بیا په یوه پیاله کي پیاز تر تراشک وباسئ، کارن فلور، هګۍ، ترمیده اوږه، مالګه او مرچک ور واچوئ، په غوښو پوري یې وموږئ. بیا یې د دوو ساعتونو لپاره په یخچال کي کښېږدئ. بیا په کړایي کي غوړي سره کړئ، دغه ورنونه پکښي سره کړئ، د سلاتې سره یې راواخلئ.

دچرګ ورنونه د کیوي سره

اړین مواد:

١- د چرګ ورنونه شپږ دانې ٢- کیوي څلور دانې ٣- خوږ رب (کیچف) د ضرورت په اندازه ۴- پیاز یوه دانه ۵- اوږه څلور دانې ٦- چکن کیوبز یوه دانه ٧- رب د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

د چرګ د ورنو هډوکي وباسئ، کوچني کوچني یې میده کړئ. کیوي سپین کړئ او میده میده یې کړئ. په یوه کاسه کي یې واچوئ. چکن کیوبز هم میده کړئ ور وایې

(c) ketabton.com: The Digital Library

چوئ. لېمبو هم ور واچوئ، تور مرچ، مالګه، اوبه د لېمبو پوست ور واچوئ. غوښې د دوو ساعتونو لپاره ښه پکښې اخته کړئ. بيا په کړايي کې لږ غوړي واچوئ، غوښې پکښې واچوئ، سرې يې کړئ. بيا پياز ميده کړئ، ور وايې چوئ د غوښو سره يې سرې کړئ. بيا کيچف ور واچوئ، سره ويې لړئ. بيا يوه کاچوغه د روميانو رب ور واچوئ، سره ويې لړئ او دېګ دم کړئ. کله چې خواړه چمتو سول، لږ د ګشنيز ميده سوی تخم پر واچوئ.

د چرګ ورنونه د مالټې سره

اړين مواد:

١- د چرګ کوچني ورنونه څلور دانې ٢- مالټې دوې دانې ٣- لېمبو دوې دانې ۴- پياز يوه دانه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- غوړي درې د خوړو کاچوغې.

د پخېدو ترتيب:

لومړی پياز تر تراشک وباسئ، په غوړو کې يې سره کړئ. بيا د چرګ ورنونه ورواچوئ لږ يې پکښې سره کړئ . مالګه، مرچک او د مالټې اوبه ورواچوئ، سر يې ور بند کړئ چې ورنونه پاخه سي او اوبه يې وچې سي. بيا د لېمبو اوبه ورواچوئ .کله چې پر غوړو باندي راغلل له اور څخه يې ليري کړئ.

چرګ د جورو سره

اړين مواد:

١- د چرګ غوښې يوکېلو ٢- شنه پياز لږ څه ٣-ايشولي جواري يوه چايخوری ۴- شيدې يوه چايخوری ۵- الغه سوي پياز ١٢۵ ګرامه ٦- ترميده اوړه لږ څه ٧- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ٨- غوړي يا کوچي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

د چرګ په غوښو لږ مالګه او کوچي وموږئ، د يوه ساعت لپاره يې اخته کړئ. بيا دغه غوښې په غوړو کې سرې کړئ. بيا په يوه بله کړايي کې کوچي تاوده کړئ، پټاټې او شنه پياز پکښې سره کړئ، د جورو دانې هم ور واچوئ، لږ ترميده اوړه هم پر وپاشئ او سره يې کړئ .د اور څخه يې ليري کړئ، شيدې ور واچوئ. بيا يې پر اور کښېږدئ چې وايشي او ګاټه سي. مالګه او تور مرچ هم ور واچوئ، په داش کې يې واچوئ، د چرګ سرې سوي غوښې پر کښېږدئ.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د چرګ دوپیازه

اړین مواد:

۱- د چرګ ورنونه یو کېلو ۲- پیاز درې دانې ۳- اوږه شپږ دانې ۴- کیوي یوه دانه ۵- مسته‌ړه ساس څلور د خوړو کاچوغي ٦- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۷- د ګشنیز میده سوی تخم یوه د چایو کاچوغه ۸- رومیان درې دانې ۹- غوړي لږ څه ۱۰- سرکه دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتیب:

د ورنو پوستکي او هډوکي وباسئ، کیوي تر تراشک وباسئ، اوږه هم تر تراشک وباسئ، مسته‌ړه ساس هم ورواچوئ، د دوو دقیقو لپاره یې اخته کړئ. بیا په دېګ کي لږ غوړي واچوئ، غوښي پکښي سرې کړئ. پیاز الغه الغه کړئ، په سرکه کي یې اخته کړئ. کله چي غوښي لږ څه سرې سوې، الغه سوي پیاز ورواچوئ، لږ یې سره کړئ. بیا رومیان دوه دوه ځایه کړئ، په دو پیازه کي یې واوړئ. مالګه، تور مرچ، د ګشنیز تخم پر واچوئ، د دېګ سر ور بند کړئ، اور یې ور خام کړئ چي په دم کي پاخه سي. بیا یوه کوچنۍ کاسه غوړه کړئ، سپیني پخې سوي وریجي ورواچوئ. بیا په یوه غوري کي دا کاسه چپه کړئ، کاسه کرار ځني پورته کړئ چي وریجي قالب سوي پاته سي. بیا یې شاوخوا ته د چرګ دوپیازه واوړئ.

د چرګ د غوښو او پالکو سالن

اړین مواد:

۱- غوښي نیم کېلو ۲- غوړي یوه چایخورۍ ۳- میده سوې اوږه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۴- سبزي پالک یو کېلو ۵- پیاز یوه دانه ٦- رومیان دوې دانې ۷- مستې ۱۲۵ ګرامه ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- د ګشنیز میده سوی تخم یوه د چایو کاچوغه ۱۰- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

د پالکو پاڼي پرېولئ، میده یې کړئ، ویې ایشوئ. بیا یې په نیمه چایخورۍ غوړو کي سره کړئ. بیا په یوه دېګ کي نیمه چایخورۍ غوړي واچوئ، پیاز پکښي سره کړئ. کله چي پیاز سره سول اوږه او ادرک ورواچوئ، سره یې کړئ. بیا غوښي ورواچوئ دونه یې سرې کړئ چي اوبه یې وچې سي. بیا مالګه، مرچک، کورکومن او د ګشنیز تخم ورواچوئ، یو څه یې سره کړئ. بیا رومیان ور واچوئ یا یوه کاچوغه رب ورواچوئ. کله چي رومیان

(c) ketabton.com: The Digital Library

لعاب سول، مستې ورواچوئ، سره ويې لړئ . بيا سبزي پالک ور واچوئ، ښه يې سره کړئ اور يې ور خام کړئ، دم يې کړئ چي په دم کي غوښي پخې سي .کله چي سالن پوخ سو، اوبه يې وچي سوې، پر غوړو راغلل ،نور نو سالن تيار دی.

د چرګ د سينې سالن

اړين مواد:

۱- د چرګ سينه يو کېلو۲-روميان شپږ دانې ۳- پياز يوه دانه ۴- شنه زيتون لس دانې ۵- اوږه څلور دانې ٦- کيچف دوې د خوړو کاچوغي ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه۸- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۹- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۱۰- کورکومن يوه د چايو کاچوغه ۱۱- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی په کړايي کي غوړي واچوئ، تر تراشک ايستل سوي پياز لږ پکښي سره کړئ. بيا اوږه پکښي سره کړئ. بيا غوښي ټوټه ټوټه کړئ، ور وايې چوئ او په غوړو کي يې يو څه سرې کړئ. بيا روميان ورواچوئ، مساله هم ورواچوئ او سر يې ور بند کړئ. يو يو ځل يې لړئ. کله چي روميان خوړين سول او سالن پر غوړو باندي راغی، کيچف ورواچوئ. بيا د زيتون دانې ورواچوئ او لړئ يې، سالن تيار دی.

د چرګ سره سوې سينه

اړين مواد:

۱- د چرګ سينه يو کېلو ۲- پياز دوې دانې ۳- ماما ساس درې د خوړو کاچوغي ۴- اوږه پنځه دانې ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۷- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

غوړي په کړايي کي واچوئ، پياز لږ پکښي سره کړئ، بيا ميده سوې اوږه ور واچوئ، مالګه هم ور واچوئ. کله چي د غوښي رنګ سپين سي ،ماما ساس ورواچوئ، تور مرچ هم ور واچوئ، لږ يې لړئ سالن تيار دی.

د هګۍ کلچې د چرګ د سينې سره

اړين مواد:

۱- ترميده اوږه دوه نيم ګيلاسه ۲- د چرګ سينه نيم کېلو ۳- سبزي پالک نيم کېلو

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴- رومیان دوې دانې ۵- اوړه درې دانې ٦- شنه مرچک دوې دانې ۷- دلمه مرچک دوې دانې ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۱۰- وچه اوړه یوه د چایو کاچوغه ۱۱- زرد کي دوې دانې ۱۲- هګۍ پنځه دانې.

د پخېدو ترتیب:

په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، د چرګ سینه میده کړئ، غوړو ته یې واچوئ چي سره سي. اوړه هم تر تراشک وباسئ، ورواېې چوئ. بیا سبزي پالک میده کړئ ورواېې چوئ، سره ویې لړئ. بیا دلمه یي مرچک میده کړئ ور وایې چوئ. رومیان هم میده کړئ ، کړايي ته یې واچوئ. ټول مواد سره کړئ چي په خپلو اوبو کي پاخه سي. مالګه، تور مرچ او وچه اوړه هم ورواچوئ، پر خام اور یې پاخه کړئ. بیا یوه کاچوغه غوړي او خمیره اوړو ته واچوئ، د مالګي سره یې واغږئ او کښې یې ږدئ چي خمیر سي.

بیا پنځه دانې هګۍ په یوې کاسې کي ماتي کړئ، مالګه، تور مرچ ورواچوئ، سره ویې وهئ. پورته سره سوي مواد هګیو ته واچوئ، ویې لړئ چي هګۍ د دغو موادو سره پخه سي. بیا له اوړو څخه یوه نازکه ډوډۍ جوړه کړئ، د داش د قالب په اندازه قالب کي یې هواره کړئ، پاخه سوي مواد یې په منځ کي واچوئ. بله نازکه ډوډۍ یې پر سر ورواچوئ، شاوخوا یې وربنده کړئ، د هګۍ ژېړ یې پر سر وموږئ په داش کي یې کښېږدئ.

د چرګ سینه د باربي کیو ساس سره

اړین مواد:

۱- د چرګ سینه ۵۰۰ ګرامه ۲- کیوي دوې دانې ۳- اوړه څلور دانې ۴- د نخودو اوړه دوې د خوړو کاچوغي ۵- باربي کیو ساس څلور د خوړو کاچوغي ٦- رومیان درې دانې ۷- پیاز یوه کوچنۍ دانه ۸- چکن کیوبز دوې دانې ۹- کباب مساله د ضرورت په اندازه ۱۰- کوچي ۵۰ ګرامه.

د پخېدو ترتیب:

غوښې میده میده کړئ، کیوي، اوړه او چکن کیوبز تر تراشک وباسئ، د پنځو دقیقو لپاره یې اخته کړئ. بیا په کړايي کي کوچي واچوئ، د چرګ غوښې ور واچوئ، پر خام اور یې سره کړئ. کله چي سرې سوې، د نخودو اوړه او مساله پر واچوئ او سره یې کړئ چي د نخودو اوړه په غوښو پوري ومښلي. بیا په بل کوچني دېګ کي لږ پیاز سره کړئ، میده سوي رومیان ور واچوئ چي سره سي. بیا باربي کیوساس ور واچوئ چي لعاب جوړ سي . بیا غوښې په غاب

(c) ketabton.com: The Digital Library

کي واچوئ ،دغه لعاب پر واچوئ سالن تيار دی.

مساله داره چرګ

اړين مواد:

۱- د چرګ کوچني ورنونه دوولس دانې ۲- د لېمبو اوبه شپږ د خوړو کاچوغي ۳- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د چايو کاچوغي ۴- مرچک يوه د چايو کاچوغه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- بوره يوه د چايو کاچوغه ۷- عسل دوې د خوړو کاچوغي ۸- تازه ګشنيز لږ څه ۹- شنه مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

د چرګ ورنونه په پنجه سوري سوري کړئ، پاک يې پرېولئ. په يوه پياله کي د لېمبو اوبه، ادرک، اوږه، سره مرچک، مالګه، بوره او عسل واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. د چرګ ورنونه په دغه مساله باندي ووهئ او د يوه ساعت لپاره يې اخته کړئ. داش تود کړئ، دغه ورنونه په يوه قالب يا غوري کي سره واوډئ. په داش کي يې کښېږدئ په نيم ساعت کي پخيږي. د پخېدو په دوران کي ورنونه سره اړوئ را اړوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوهم ټول

برياني، پلو او وريجې

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

چاینیز بریاني

اړین مواد:

۱- غوښي نیم کېلو ۲- وریجي یو کېلو ۳- پټاټې نیم کېلو ۴- زردکي دوې دانې ۵- مټر یوه چایخوری ٦- پیاز دوې دانې ۷- ګل ګوبی یو څو ټوټې ۸- هګۍ څلور دانې ۹- اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۱۰- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۱۱- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۲- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

وریجي خیشتې کړئ. په غوښو کي مالګه واچوئ، وایشوئ. پټاټې، ګل ګوبی، مټر او زردکي جلا جلا په غوړو کي سرې کړئ را وېې باسئ. بیا په لږ غوړو کي پیاز سره کړئ اوږه او ادرک هم سره کړئ غوښي او یخني ورواچوئ. بیا ټول سره سوي سبزیجات ورواچوئ، تور مرچ هم ورواچوئ. کله چي اوبه وچي سوې اور یې ور بند کړئ. هګۍ سره ووهئ .په یوې کړایي کي دوې د خوړو کاچوغي غوړي واچوئ، چي سره سي هګۍ ورواچوئ نازک املېټ ځني پوخ کړئ. بیا وریجي وایشوئ صافي یې کړئ. لومړی لږ وریجي په دېګ کي واچوئ، بیا غوښي او پاخه سوي سبزیجات ورواچوئ. بیا وریجي او بیا سبزیجات په وریجو کي وپوشئ املېټ هم ورواچوئ دم یې کړئ.

د تورو غوښو بریاني

اړین مواد:

۱- غوښي نیم کېلو ۲- وریجي نیم کېلو ۳- رومیان څلور دانې ۴- پیاز دوې دانې ۵- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ٦- مستې یو ګیلاس ۷- تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي ۲۰۰ ګرامه ۹- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۰- بریاني مساله د ضرورت په اندازه ۱۱- خوړو ژیړ رنګ لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

په غوړو کي پیاز سره کړئ، بیا اوږه او ادرک ور واچوئ پکښي سره یې کړئ. بیا میده سوي رومیان ور واچوئ پکښي سره یې کړئ. غوښي ،بریاني مساله، مالګه او لږ اوبه

(c) ketabton.com: The Digital Library

وروا چوئ، سر يې ور بند کړئ چې غوښې پکښې پخې سي. بيا په يوه بل دېګ کې اوبه او مالګه واچوئ، وريجې پکښې وايشوئ چې د وريجې دانه لږ پسته سي، وريجې صافي کړئ. بيا په دېګ کې لږ وريجې واچوئ، پخه سوې غورمه ور واچوئ، په پاتـه وريجو کې يې وپوښئ، پر سر يې لږ ژيړ رنګ واچوئ او دم يې کړئ.

د سبزيو برياني

اړين مواد:

۱- ميده سوي زردکي يوه چايخوري ۲- ګل ګوبي يوه چايخوري ۳- متر يوه چايخوري ۴- غټ خوږ مرچک يوه دانه ۵- روميان ځلور دانې ٦- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تر تراشک ايستل سوي ادرک يوه د چايو کاچوغه ۸- تازه کوپړه نيمه چايخوري ۹- مستې درې چايخوري ۱۰- د لېمبو اوبه دوې د چايو کاچوغې ۱۱- وريجې نيم کيلو ۱۲- غوړي او مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

وريجې پرېولئ او خيشتې يې کړئ. بيا يې د لږ مالګې سره وايشوئ .صافي يې کړئ.بيا زردکي، متر، ګل ګوبي او شمله مرچک وايشوئ چې پاسته سي . بيا ټوله ايشولي سبزيجات په مستو کې واچوئ. ورسره ميده سوي روميان، مرچک، ګشنيز، تازه کوپړه او مالګه هم واچوئ. بيا په يوه کړايي کې غوړي واچوئ، مستې او سبزيجات ورواچوئ. يو څه يې پاخه کړئ. بيا صافي سوي وريجې په دېګ کې واچوئ، بيا سبزي پر واچوئ. وريجې او بيا سبزي واچوئ او بيا يې دم کړئ.

زرشک پلو(۵).

اړين مواد:

۱- وريجې دوه ګيلاسه ۲- مالګه د ضرورت په اندازه ۳- زرشک دوې د خوړو کاچوغې ۴- ژيړ رنګ لږ څه ۵- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

وريجې خيشتې کړئ. بيا په يوه دېګ کې اوبه او مالګه واچوئ، چې وايشي. بيا وريجې ورواچوئ. کله چې يې دانه لږ پسته سول، صافي يې کړئ. بيا نيمي صافي سوي وريجې

---

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دېګ په یوه خوا کي واچوئ، ژیړ رنګ ورواچوئ . زرشک هم په تودو اوبو کي خیشته کړئ د دېګ په یوه اړخ کي یې په وریجو کي پټ کړئ. بیا د غوړو او اوبو شکنه ورکړئ، دېګ دم کړئ. کله چي وریجي دم سوې، یو ښایسته قالب غوړ کړئ، لومړی د قالب په منځ کي زرشک واچوئ ، بیا ژیړي وریجي واچوئ، بیا سپیني وریجي پر واچوئ، بیا غوري پر کښېږدئ چپه یې راواړوئ.

د هګۍ پلو

اړین مواد:

۱- وریجي نیم کېلو ۲- هګۍ څلور دانې ۳- د غوښو یخني د ضرورت په اندازه ۴- د لېمبو اوبه نیمه چایخوری ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- غوړي د ضرورت په اندازه ۷- که یخني غوړ لري غوړي مه وراچوئ.

د پخېدو ترتیب:

هګۍ وایشوئ، سپیني یې کړئ او څو ځایه یې کړئ. په یخني کي مالګه واچوئ چي وایشي. بیا خیشتې سوي وریجي ور واچوئ، د لېمبو اوبه هم ورواچوئ، سر یې ور بند کړئ او ر یې ور خام کړئ. کله چي د وریجو اوبه وچي سوې، میده سوې هګۍ ورواچوئ، دم یې کړئ.

یادونه: که د غوښو یخني نه وي، تاسي کولای سئ د چکن کیوبز څخه ګټه واخلئ.

پوڅه پلو

اړین مواد:

۱- وریجي دوې چایخوری ۲- کور کومن یوه د چایو کاچوغه ۳- اوړه دوې د چایو کاچوغي ۴- لونګ څلور دانې ۵- شنه هېل څلور دانې ٦- تور مرچ دوې د چایو کاچوغي ۷- کشمش یوه د خوړو کاچوغه ۸- پوڅه یوه چایخوری ۹- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي څلور د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتیب:

وریجي خیشتې کړئ. پوڅه کوچنۍ کوچنۍ ټوټې کړئ، پر جاذب کاغذ باندي یې کښېږدئ چي اوبه یې وچي سي. بیا اوړه او کور کومن سره ګډ کړئ، د پوڅي ټوټې په ووهئ. بیا په دېګ کي درې د خوړو کاچوغي غوړي واچوئ، لونګ او هېل پکښي سره کړئ .مالګه او تور مرچ ورواچوئ او د وریجو په اندازه اوبه ورواچوئ چي وایشي. بیا وریجي ورواچوئ او د لسو دقیقو لپاره یې پاخه کړئ چي اوبه یې وچي سي. بیا په یوه کړایي کي لږ غوړي سره کړئ، په اوړو وهل سوې پوڅه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ترکی پلو

اړين مواد:

۱- پوڅکۍ نيم ګيلاس ۲- زرد کي دوې دانې ۳- فاصليه نيم ګيلاس ۴- اوږه څلور دانې ۵- سويا ساس دوې د خوړو کاچوغي ٦- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- غوړي څلور د خوړو کاچوغي ۸- شنه پياز يوه دسته ۹- وريجې درې ګيلاسه ۱۰- آش نيمه کڅوړه ۱۱- زيره يوه د چايو کاچوغه ۱۲- د ليمبو اوبه دوې د خوړو کاچوغي ۱۳- رب يوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

غوړي په دېګ کي واچوئ، فاصليه لږ پکښې سره کړئ. بيا خلال سوي زرد کي او ميده سوي شنه پياز هم ور واچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا يو ګيلاس اوبه ور واچوئ، د ليمبو اوبه، رب، مالګه او مرچک هم ور واچوئ چي ترکاري پخه سي. بيا پوڅکۍ او سويا ساس هم ور واچوئ، بيا صافي سوي وريجې ورواچوئ، د ترکاريو سره يې ګډي کړئ، بيا آش ورواچوئ او دم يې کړئ.

د پوڅکۍ پلو

اړين مواد:

۱- باسمتي وريجې نيم کېلو ۲- پوڅکۍ ۱۲۵ ګرامه ۳- پياز يوه دانه ۴- توره زيره يوه د چايو کاچوغه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- غوړي د خوښي سره سم.

د پخېدو ترتيب:

وريجې خيشتې کړئ. بيا په غوړو کي پياز سره کړئ، زيره ورواچوئ چي سره سي. بيا پوڅکۍ ورواچوئ او د پيازو سره يې سره کړئ. بيا خيشتې سوي وريجې ورواچوئ، مالګه او مرچک ورواچوئ، په کاچوغه يې لړئ چي ټوله مواد سره ګډ سي. بيا دونه اوبه ورواچوئ چي وريجې پکښې پخې سي. کله چي د وريجو دانه پسته سول او اوبه يې وچي کړې تودې يې راواخلئ.

د کوپړې او زرد کي پلو

اړين مواد:

۱- وريجې دوې چايخورۍ ۲- خلال سوي زرد کي يوه چايخورۍ ۳- ميده سوې

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوپړه نيمه چايخورئ ۴- زيره يوه د چايو کاچوغه ۵- د ليمبو اوبه يوه د خوړو کاچوغه ٦- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

په ديګ کې غوړي واچوئ، تاوده يې کړئ.زيره پکښې سره کړئ. بيا زرد کې ورواچوئ سرې يې کړئ. بيا شنه ميده سوي مرچک او مالګه ورواچوئ يو دوه پلا يې سره ولړئ. بيا وريجې ورواچوئ او د ضرورت په اندازه اوبه ورواچوئ، سر يې ور بند کړئ، پر خام اور يې د پنځلسو دقيقو لپاره کښېږدئ. کله چې يې اوبه وچې سوې او دانه يې پسته سوه د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ.

د مالټو او جلغوزيو پلو

اړين مواد:

۱- وريجې نيم کيلو ۲- پياز يوه دانه ۳- چکن کيوبز دوې دانې ۴- مالټې درې دانې ۵- د جلغوزيو مغز دوې د خوړو کاچوغې ٦- کوچې درې د خوړو کاچوغې ۷- غوړي څلور د خوړو کاچوغې ۸- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

وريجې خيشتې کړئ. د مالټو اوبه وباسئ او پوستکي يې د دوو کاچوغو په اندازه ميده کړئ. بيا په يوه پنډ ديګ کې غوړي سره کړئ، پياز پکښې سره کړئ. بيا ديګ ته د وريجو په اندازه اوبه ورواچوئ، د مالټې اوبه، چکن کيوبز، او لږ مالګه ورواچوئ چې وايشي. بيا خيشتې سوې وريجې او ميده سوي د مالټې پوستکي چې تريخ والی يې ليرې سوی وي ، ورواچوئ، سر يې ور بند کړئ چې بخار يې را ونه وزي . کله چې د وريجو اوبه وچې سوې او دانه يې پسته سوه، دم يې کړئ. بيا په يوه کړايي کې کوچې اوبه کړئ، د جلغوزو مغز پکښې سور کړئ. کله چې مو وريجې په غوري کې واچولې، د جلغوزو مغز د کوچو سره پر واچوئ.

نورتن پلو

اړين مواد:

۱- وريجې څلور چايخورئ ۲- چکن کيوبز دوې دانې ۳- پياز يوه دانه ۴- زيره يوه د چايو کاچوغه ۵- شنه هېل څلور دانې ٦- لونګ څلور دانې ۷- دارچيني درې ټوټې

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸- میده سوي سبزیجات (گل گوبی، زرد کي، شمله مرچ، مټر، بند گوبی، پوڅکی، پټاټې او شنه لوبیا) دوې چایخورې ۹- تور مرچ اته داني ۱۰- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۱۲- رومیان دوې دانې.

د پخېدو ترتیب:

وریجې خیشتې کړئ. په غوړو کې پیاز سور کړئ، بیا مسالې ورواچوئ. رومیان، او میده سوې ترکاري ورواچوئ، د څو د قیقو لپاره یې سره کړئ. مالگه او مرچک هم ورواچوئ، سر یې ور بند کړئ چې ترکاري په خپلو اوبو کې پخه سي. بیا د وریجو په اندازه اوبه ورواچوئ، چکن کیوبز هم ورواچوئ چې اوبه وایشي وریجې ورواچوئ، سر یې ور بند کړئ. کله چې د وریجو دانه پسته سول او اوبه یې وچې کړې، د څو د قیقو لپاره یې دم کړئ.

مټر پلو

اړین مواد:

۱- وریجې دوې نیمې چایخورې ۲- د مټرو دانې یوه چایخوری ۳- پیاز یوه دانه ۴- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د چایو کاچوغې ۵- رومیان یوه دانه ٦- زیره یوه د چایو کاچوغه ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

وریجې خیشتې کړئ. په دېگ کې غوړي واچوئ، پیاز پکښې سره کړئ. بیا زیره ورواچوئ، په غوړو کې یې سره کړئ. بیا شنه مرچک او د مټرو دانې ورواچوئ، په غوړو کې یې سره کړئ. بیا میده سوي رومیان او مالگه ورواچوئ. بیا د وریجو په اندازه اوبه ورواچوئ چې وایشي. بیا خیشتې سوې وریجې ورواچوئ، سر یې ور بند کړئ. کله چې د وریجو او مټرو دانه پسته سول او اوبه یې وچې کړې، دم یې کړئ.

د نخودو پلو

اړین مواد:

۱- ایشولي نخود یوه نیمه چایخوری ۲- وریجې دوې چایخورې ۳- پیاز یوه دانه ۴- کوټل سوې اوږه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۵- مستې یوه چایخوری ٦- میده سوی د گشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۸- مالگه، سره مرچک او شنه مرچک د ضرورت په اندازه

(c) ketabton.com: The Digital Library

۹- غټه ګرمه مساله يوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

په يوه دېګ کي غوړي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا ايشولي نخود ورواچوئ، پکښي سره يې کړئ. بيا نخودو ته مالګه، شنه مرچک، غټه مساله، اوږه، ادرک، د ګشنيز تخم او مستې ورواچوئ، ښه يې سره کړئ. کله چي پر غوړو باندي راغلل، بيا د وريجو په اندازه اوبه ورواچوئ. کله چي وايشېدلې، خيشتې سوې وريجي ورواچوئ، سر يې ور بند کړئ، چي اوبه وچي سوې، دم يې کړئ.

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

خوږ رنګه پلو

اړين مواد:

۱- وريجي نيم کيلو ۲- بوره ۱۵۰ ګرامه ۳- بادام ۱۰۰ ګرامه ۴- کشمش ۱۰۰ ګرامه ۵- کوپړه ۱۰۰ ګرامه ٦- وچه خرما شپږ داني ۷- غوړي د ضرورت په اندازه ۸- سور، زرغون او ژيړ رنګ لږ لږ، په دوو ګوتو کي ۹- هېل يو څو دانې ۱۰- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

په يوه دېګ کي اوبه او مالګه واچوئ، کله چي وايشېدلې وريجي پسي ورواچوئ، کله چي د وريجو دانه پسته سوه صافي يي کړئ. بيا بادام په اوبو کي واچوئ، کله چي وايشېدل د اور څخه يي راکښته کړئ، سپين يي کړئ، دوه دوه ځايه يې کړئ، کوپړه هم نازکه نازکه خلال کړئ. بيا په لږ وغوړو کي بادام، کشمش، کوپړه او خرما سره کړئ. بيا په يوه کړايي کي بوره او يو ګيلاس اوبه واچوئ، چي شربت ځيني جوړ سي. بيا ټولي وچي ميوې او هېل شربتو ته واچوئ بيا صافي سوي وريجي لږ په دېګ کي واچوئ، لږ شربت د وچو ميوو سره ورواچوئ. بيا وريجي ورواچوي او شربت او وچي ميوې پسي ورواچوئ. بيا رنګونه په جلا جلا لوښو کي واچوئ، لږ لږ اوبه ور واچوئ، يوه يوه د خوړو کاچغه وريجي ورواچوئ چي سور، زرغون او ژيړ رنګ ځانته واخلي. بيا يو وار ژيړي وريجي په جال کي اوکښه کړئ. بيا سري وريجي او بيا هم زرغوني وريجي خو دا وريجي ددېګ په هره خوا کي جلا جلا کښېږدئ. پاته غوړي سره کړئ، پر وريجو يي واچوئ. دېګ دم کړئ. کله چي وريجي په غوري کي کاږئ رنګه وريجي په جلا غاب کي واچوئ. بيا يي د وريجو پر سر واچوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

آش د پلو په ډول

اړین مواد:

۱- آش یوه کڅوړه ۲- زردکي دوې دانې ۳- کشمش ۲۰۰ ګرامه ۴- بادام ۱۵۰ ګرامه ۵- هېل یو څو دانې ٦- بوره ۱۵۰ ګرامه ۷- ژیړ رنګ لږ څه ۸ - غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی په یوه غټ دېګ کي اوبه واچوئ، مالګه ورواچوئ، کښې یې بږدئ چي وایشي. کله چي وایشېدلې آش میده میده کړئ، ور وایې چوئ. کله چي آش پاسته سول صاف یې کړئ. بیا زردکي خلال کړئ، د کشمشو سره یې په یوه کړایي کي واچوئ، لږ غوړي او لږ بوره ورواچوئ. سر یې ور بند کړئ چي زردکي یو څه پستې سي. بیا بادام سپین کړئ، خلال یې کړئ، زردکو او کشمشو ته یې واچوئ. بیا په یوه دېګ کي لږ د ضرورت په اندازه غوړي واچوئ، لومړي لږ آش ورواچوئ. بیا لږ زردکي، کشمش او بادام ورواچوئ، یو څه بوره پر وپاشئ. بیا آش واچوئ. بیا زردکي، کشمش او بادام او بوره پر واچوئ. بیا آش پر واچوئ. بوره او هېل پر وپاشئ. لږ ژیړ رنګ اوبه کړي پر سر یې ورواچوئ. دېګ د څو دقیقو لپاره دم کړئ، پلوی آش تیار دی.

وریجي د غټې مسالې سره

اړین مواد:

۱- وریجي دوه ګیلاسه ۲- زیره دوې د چایو کاچوغي ۳- شنه هېل څلور دانې ۴- لوی هېل یوه دانه ۵- لونګ څلور دانې ٦- دارچیني دوې ټوټې ۷- سبزیجات دوې دانې ۸- تور مرچ شپږ دانې ۹- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

وریجي پر بولئ، خیشتې یې کړئ. بیا په یوه دېګ کي غوړي واچوئ، تاوده یې کړئ او ټوله غټه مساله د دوو دقیقو لپاره سره کړئ. بیا څلور ګیلاسه اوبه او مالګه ورواچوئ، کښې یې بږدئ چي وایشي. بیا وریجي ورواچوئ، سر یې ور بند کړئ. بیا یې لس دقیقې وروسته وګورئ که یې اوبه وچي کړي وې او دانه یې پسته سوې وه، دم یې کړئ، اور یې ور خام یې کړئ.

وریجي د دال نخودو سره

اړین مواد:

۱- باسمتي وریجي نیم کېلو ۲- دال نخود یوه چایخوری ۳- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د چایو کاچوغي ۴- غټه ګرمه مساله (زیره، لونګ، لوی هېل، دارچیني) یوه د خوړو کاچوغه ۵- خواږه ولني

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوه د چايو کاچوغه ٦ – پياز يوه دانه ٧ – شيدې دوې د خوړو کاچوغې ٨ – غوړي نيمه چايخورۍ.

د پخېدو ترتيب:

غټه ګرمه مساله په شيدو کې خيشته کړئ. دال هم وايشوئ، چې لږ يې دانه نيولې وي. بيا غوړي په دېګ کې واچوئ، پياز پکښې سره کړئ. بيا اوړه، مرچک او ګرمه مساله، د ګشنيز تخم، خواږه ولني او مالګه ور واچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا دال نخود ور واچوئ. بيا اوبه پر اندازه باندې ور واچوئ. کله چې وايشېدلې وريجې ور واچوئ. کله چې وريجې پستې سوې، اوبه يې وچې کړې پر خام اور باندې يې دم کړئ.

د روميانو دمپخته وريجې

اړين مواد:

۱ – وريجې يو کېلو ۲ – روميان يو نيم کېلو ۳ – پياز يوه دانه ۴ – مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵ – غوړي د ضرورت په اندازه ٦ – اوبه يو نيم ليټر (شپږ ګيلاسه).

د پخېدو ترتيب:

لومړی غوړي په دېګ کې واچوئ، پياز پکښې سره کړئ. بيا تر تراشګ ايستل سوي روميان ور واچوئ چې سره سي. بيا اوبه ور واچوئ چې وايشي. وريجې ورواچوئ، سر يې وربند کړئ او اور يې ورخام کړئ چې وريجې پخې سي.

د ترکاريو سره دمپوخته وريجې

اړين مواد:

۱ – وريجې درې ګيلاسه ۲ – زردکي دوې دانې ۳ – اوي ګډو يوه دانه ۴ – روميان درې دانې ۵ – پياز يوه دانه ٦ – تازه ګشنيز لږ څه ۷ – زيره يوه د چايو کاچوغه ۸ – مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹ – غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

وريجې د لږ مالګې سره وايشوئ، صافي يې کړئ. بيا په کړايي کې د وريجو په اندازه غوړي واچوئ، پياز پکښې سره کړئ. بيا زردکي کوچنۍ کوچنۍ ميده کړئ، غوړو ته يې واچوئ، سرې يې کړئ. بيا کډو ميده کړئ ور وايې چوئ، سره ويې لړئ چې لږ سره سي مالګه او زيره هم ور واچوئ. بيا روميان ميده کړئ ور وايې چوئ ګشنيز هم ميده کړئ ور وايې چوئ. کله چې ترکارۍ لږ پخه سول، صافي کړئ وريجې په دېګ کې واچوئ، ترکارۍ ور واچوئ وريجې ورسره ګډې کړئ، لږ اوبه ور واچوئ، د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

څو ډوله کړايي

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د غوښو کړايي

اړين مواد:

۱- غوښي نيم کېلو ۲- مستې يو ګيلاس ۳- مسهر ۀ ساس د غوښو د پستېدو لپاره يوه د خوړو کاچوغه ۴-کوټل سوې اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- پياز يوه دانه ٦- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۷- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۸- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۹- مالګه د ضرورت په اندازه۱۰- شنه مرچک دوې دانې.

د پخېدو ترتيب:

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

دوهم ډول د غوښو کړايي

اړين مواد:

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

د پخېدو ترتيب:

غوښي، اوږه، مالګه او لږ اوبه په دېګ کي واچوئ، سر يې وربند کړئ. کله چي غوښي پخې سوې او اوبه يې وچي سوې، په يوه کړايي کي غوړي سره کړئ، غوښي پکښې سرې کړئ، تور مرچ پر ودوړوئ، د سلاتې سره يې راوخلئ.

د چرګ د غوښو کړايي

اړين مواد:

۱- د چرګ غوښي نيم کېلو ۲- پياز نيم کېلو ۳- تازه ګشنيز لږ څه ۴- اوږه پنځه دانې

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ٦- لوی هېل څلور دانې ۷- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۸- ګرم مساله یوه د چایو کاچوغه ۹- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

یوه دانه پیاز په غوړو کې واچوئ. د چرګ غوښې هم کوچنۍ کوچنۍ کړئ، پیازو ته یې واچوئ، سرې یې کړئ. بیا میده سوې اوږه ور واچوئ او ټوله مساله ور واچوئ. نیم ګیلاس اوبه هم ور واچوئ، سر یې ورپټ کړئ، چې غوښې پخې سي. بیا پاته پیاز الغه کړئ، غوښو ته یې واچوئ. د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ. چې پیاز پاسته سي. بیا ګشنیز ورواچوئ، کړایي تیاره ده.

دوهم ډول د چرګ د غوښو کړايي

اړین مواد:

۱- د چرګ غوښې نیم کېلو (کوچنۍ کوچنۍ ټوټې یې کړئ)۲- غوړي پنځه د خوړو کاچوغې۳- رومیان ۲۵۰ ګرامه۴-کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغې ۵- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ٦- زیره یوه د چایو کاچوغه ۷- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۸- شنه مرچک او ګشنیز د ضرورت په اندازه ۹- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۰- د ملخوزو وچې پاڼې لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه کړایي کې غوړي واچوئ. د چرک غوښې، اوږه، ادرک، د ګشنیز تخم، زیره او شنه مرچک واچوئ، سره یې کړئ. بیا رومیان ور واچوئ، ښه یې سره کړئ. بیا مالګه، کورکومن او مرچ ور واچوئ ،سره کوئ یې. بیا د ملخوزو وچې پاڼې ور واچوئ، د پنځلسو دقیقو لپاره یې دم کړئ. کړايي تیاره ده.

دریم ډول د چرګ د غوښو کړايي

اړین مواد:

۱- د چرګ غوښې یو کېلو ۲- میده سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغې ۳-رومیان ۱۲۵ ګرامه۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- تازه ګشنیز او تازه مرچک لږلږ ٦- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د چرګ غوښې ور واچوئ ، د لسو دقيقو لپاره يې سره کړئ. بيا روميان، مالګه، مرچک ور واچوئ، ښه يې سره کړئ، تر څو روميان سره سي او پر غوړو راسي .بيا ميده سوي ګشنيز او مرچک پر واچوئ.

د چرګ د غوښو سپينه کړايي

اړين مواد:

۱- د چرګ کوچنۍ ټوټې سوي غوښې يو کېلو۲- پياز څلور دانې ۳- کوټل سوې اوږه يوه د خوړو کاچوغه ۴- کوټل سوي ادرک دوې د خوړو کاچوغې ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ٦- سپينه زيره يوه د چايو کاچوغه۷- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۸- تازه ملايي يوه چايخورۍ ۹- مالګه، غوړي او تازه ګشنيز د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

په کړايي کي غوړي واچوئ چي سره سي. بيا غوښې او مالګه سره واچوئ، د لسو دقيقو لپاره يې سر ور بند کړئ. بيا پياز، اوږه، تور مرچ، زيره او ګرمه مساله ور واچوئ او د پنځلسو دقيقو لپاره يې پاخه کړئ. بيا شنه مرچک ور واچوئ. کله چي غوښې او مسالې پر غوړو راسي، ملايي پر واچوئ. بيا ادرک ور واچوئ او د دوو دقيقو لپاره يې دم کړئ. بيا تازه ګشنيز پر واچوئ، د وريجو سره يې راوخلئ.

د چرګ د غوښو سپېشل کړايي

اړين مواد:

۱- د چرګ غوښې يو کېلو ۲- روميان نيم کېلو ۳- پياز ۲۵۰ ګرامه ۴- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۵- اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغې ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تازه ګشنيز او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۹- کورکومن يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

د چرګ په ټوټو باندي اوږه، ادرک، مالګه وموږئ، د يوه ساعت لپاره يې کښېږدئ. په يوه کړايي کي تر تراشک ايستل سوي پياز سره کړئ. بيا د چرګ غوښې ور واچوئ. کورکومن هم ور واچوئ او ښه يې سره کړئ. بيا روميان ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا لږ اوبه او مرچک ور واچوئ، سر يې وربند کړئ چي د چرګ غوښې پخې سي. کله چي پخې سي او پر غوړو راسي، تور مرچ پر ودوړوئ او تازه ګشنيز پر واچوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ياددونه: لومړی روميان وايشوئ، بيا يې په مکسر کې ګډ کړئ، کړايي ته يې واچوئ.

د چرګ لاهوري کړايي

اړين مواد:

۱- منځنی نه غټ نه کوچنی چرګ يوه دانه ۲- روميان نيم کېلو ۳- پياز ۲۵۰ ګرامه ۴- ميده سوې اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تازه ګشنيز او مرچک لږ لږ ۸- غوړي د ضرورت په اندازه ۹- کورکومن يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

د چرګ په غوښو باندې مالګه، اوږه او ادرک ووهئ. د يوه ساعت لپاره يې اخته کړئ. بيا په يوه دېګ کې غوړي واچوئ، پياز پکښې سور کړئ. بيا اخته سوې غوښې ور واچوئ، ښه يې سرې کړئ. کورکومن او مرچک ور واچوئ. بيا ميده سوي روميان ور واچوئ، د څو دقيقو لپاره يې سر ور بند کړئ. کله چې کړايي پر غوړو راغلل، غوښې پخې سوې تازه مرچک او تازه ګشنيز پر واچوئ، تور مرچ پر ودوړوئ کړايي تياره ده.

د چرګ د سينې کړايي

اړين مواد:

۱- د چرګ سينه يو کېلو ۲- پياز يوه دانه ۳- مستې ۲۵۰ ګرامه ۴- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۵- زعفران لږ څه ٦- غوړي د ضرورت په اندازه ۷- د هګۍ ژېړ پنځه دانې.

د پخېدو ترتيب:

لومړی د چرګ سينه ميده ميده کړئ، په کړايي کې غوړي واچوئ، پياز لږ ژېړبخنه پکښې سره کړئ. بيا غوښې ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا په مستو کې زعفران او مالګه واچوئ، سره ويې لړئ ،غوښو ته يې واچوئ ويې لړئ، او بيا يې سر وربند کړئ چې غوښې پخې سي، او د مستو اوبه وچې سي. کله چې غوښې پرغوړو باندې راسي، تور مرچ پر ودوړوئ، له اور څخه يې راکښته کړئ، د هګۍ ژېړ ور واچوئ، د هګۍ ژېړ بايد نيم رويه وي.

د پښتورګو او کلپورو کړايي

اړين مواد:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د چايو کاچوغه ۵- کټاکټ مساله (په بازار کي خرڅيږي). يوه د چايو کاچوغـه ٦ – مالګه د ضرورت په اندازه ۷- لېمبو دوې دانې ۸- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

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

لکنوي کړايي

اړين مواد:

۱- د ورانه غوښې يو کېلو (کوچنۍ کوچنۍ ميده کړئ)۲- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي۳- پياز څلور دانې۴- شمله مرچک دوې دانې ۵- سويا ساس درې د خوړو کاچوغي ٦- سرکه دوې د خوړو کاچوغي ۷- مالګه د ضرورت په اندازه ۸-پلۍ(مميلۍ) لس دانې ۹- غوړي يوه چايچورۍ ۱۰- لېمبو يوه دانه.

د پخېدو ترتيب:

په دېګ کي غوړي واچوئ. غوښې، اوږه، ادرک او مالګه ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا سويا ساس، سرکه، مرچک او لږ اوبه ور واچوئ، سر يې ور بند کړئ چي غوښې پخې سي. بيا ميده سوي پياز او شمله مرچک ور واچوئ، ښه يې پاخه کړئ چي کړايي پر غوړو راسي. بيا پلۍ ور واچوئ په داښ يا غوري کي يې واچوئ.د لېمبو اوبه پر واچوئ، کړايي تياره ده.

کباب کړايي

اړين مواد:

۱- کوفته سوي غوښې يو کېلو ۲- د ګشنيز تخم ۲۰ ګرامه ۳- تر ماشين ايستل سوي پياز دوې دانې ۴-کوټل سوي ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه۷- مستې د ضرورت په اندازه ۸- غوړي لږ څه.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتيب:

کوفته سوي غوښې، سره پياز، ادرک، د گشنيز تخم، مالگه، مرچک او گرم مساله گډه کړئ، ښه يې په لاسو باندي واغږئ چي غاز وکړي. بيا دغه کباب په سيخانو باندي وپېيئ او پر سکرو باندي يې کباب کړئ. بيا په کړايي کي غوړي سره کړئ، کباب او مستې ور واچوئ. کله چي د مستو اوبه وچي سوې، کړايي تياره ده.

يادونه: که سکاره او سيخان موجود نه وي، تاسي کولای سئ چي دغه کباب په غوړو کي سره کړئ، بيا مستې ور واچوئ.

د کوفتې کړايي

اړين مواد:

۱- د غوايي کوفته سوي غوښې ۲۵۰ گرامه ۲- پياز يوه دانه ۳- مستې درې د خوړو کاچوغي ۴- روميان ۲۵۰ گرامه ۵- شنه مرچک درې دانې ٦ - مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- زيره يوه د چايو کاچوغه ۸- دگشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۹- تازه گشنيز لږ څه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

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

د اينې او جورو کړايي

اړين مواد:

۱- جواري يو دبلی ۲- د پسه اينه ۲۵۰ گرامه ۳- پياز دوې دانې ۴- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- خلال سوي ادرک يو څه ٦- شنه مرچک او تازه گشنيز لږ لږ ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه ۹- روميان دوې دانې.

د پخېدو ترتيب:

په يوه کړايي کي غوړي واچوئ، لږ پياز پکښې سره کړئ. بيا اوږه او ادرک ورواچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا مالگه او مرچک او روميان ورواچوئ، ښه يې سره کړئ. کله چي پر غوړو راغلل، ميده سوې اينه ورواچوئ، پر خام اور يې پخه کړئ. کله چي اينه سره سول، خلال سوي ادرک او جواري ورواچوئ، سره گډ يې کړئ پر سر يې ميده سوي گشنيز واچوئ.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پټاټو کړايي

اړين مواد:

۱- پټاټې نیم کېلو۲- مستې یوه چایخوری۳- غوړي نیمه چایخوری۴- ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۵- ګرمه مساله یوه د خوړو کاچوغه ٦- پیاز دوې دانې ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۹- لیمبو یوه دانه ۱۰- تازه میده سوې نعنا یوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

پټاټې نیم خامه وایشوئ، سپیني یې کړئ او بیا یې ټوټه ټوټه کړئ. پیاز په غوړو کي سره کړئ. بیا سره مرچک، مالګه، ګرمه مساله او پټاټې ورواچوئ سره یې کړئ. بیا مستې ورواچوئ، سره یې کړئ. بیا ادرک او نعنا ورواچو، ښه یې سره کړئ. کله چي پر غوړو راغلل، تور مرچ پر ودوړوئ، د لیمبو اوبه پر واچوئ.

د ترکاریو کړايي

اړين مواد:

۱- رومیان دوې دانې ۲- زردکي یوه دانه ۳- پیاز یوه دانه ۴- مټر نیمه چایخوری ۵- شمله مرچک یوه دانه ٦- اوږه درې دانې ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۹- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۱۰- تازه ګشنیز لږ څه ۱۱- پټاټې دوې دانې ۱۲- لوبیا یوه چایخوری.

د پخېدو ترتیب:

په کړايي کي غوړي سره کړئ، پیاز لږ پکښې سره کړئ. بیا زردکي، پټاټې ورواچوئ، ښه یې سرې کړئ. مساله ورواچوئ. بیا میده سوي رومیان ورواچوئ، سره یې کړئ. بیا شمله مرچک ورواچوئ، سره یې کړئ. بیا ایشولي مټر او لوبیا ورواچوئ، د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ چي سبزیجات پاخه سي او پر غوړو باندي راسي. بیا ګشنیز ورواچوئ.

خوندوري تیپني

اړين مواد:

۱- د پسه پښتورګي دوې دانې ۲- زړه یوه دانه ۳- اینه ۲۵۰ ګرامه۴- مغز یوه دانه ۵- پیاز دوې دانې ٦- میده سوې اوږه یوه د خوړو کاچوغه ۷- میده سوي ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۸- سره مرچک د ضرورت په اندازه ۹- کورکومن یوه د چایو کاچوغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د پخېدو ترتيب:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډول ډول کبان
(ماهیان)

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

کبان د پټاټو سره

اړین مواد:

۱- ایشولي پټاټې درې دانې ۲- کنسرو کبان دوه دبلې ۳- رومیان درې دانې ۴- لېمبو یوه دانه ۵- شنه پیاز څو دانې ٦ - کوچې ۱۰۰ ګرامه ۷- د پیزا (Pizza)پوښه ۱۰۰ ګرامه ۸- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۹- تور زیتون څو دانې.

د پخېدو ترتیب:

ایشولي پټاټې چې شوربدلي نه وي، پر منځ دوه ځایه کړئ، لږ غوړي پر واچوئ، په داش کې یې کنښېږدئ. شنه پیاز میده میده کړئ. زیتون هم میده کړئ. د پیزا پوښه هم میده کړئ. د کبانو د غوښو سره یې ګډه کړئ. زرد کي هم میده میده کړئ، د غوښو سره یې ګډې کړئ. مالګه، تور مرچ، د ګشنیز د تخم سره ورواچوئ، بیا پټاټې راوباسئ، منځ یې ورخالي کړئ، بیا یې له دغو موادو څخه ډکې کړئ، په داش کې یې د څو دقیقو لپاره کنښېږدئ.

یادونه: که د کبانو د غوښو پر ځای د چرګ غوښې ورواچوئ، هم ښه خوند کوي.

مراکشي کبان

اړین مواد:

۱- کوټل سوې اوږه یوه کاچوغه ۲- زیره دوې د خوړو کاچوغې ۳- د رومیانو جوړ سوی رب دوې د خوړو کاچوغې ۴- د لېمبو اوبه څلور د خوړو کاچوغې ۵- کبان څلور دانې (۷۰۰) ګرامه ٦- دلمه مرچک دوې دانې ۷- رومیان درې دانې ۸- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۹- پیپریکا (Paprikaد سرو خوړو مرچکو پوډر دي) دوې د خوړو کاچوغې.

د پخېدو ترتیب:

اوږه، زیره، پیپریکا، د رومیانو رب او د لېمبو اوبه ښه سره ګډ کړئ. د کبانو په غوښو پوري یې وموږئ، د نیم ساعت لپاره یې اخته کړئ. داش تود کړئ، د رومیانو الغې په قالب کې واوډئ، بیا کبان پر کنښېږدئ. بیا پاټه رومیان او دلمه مرچک پر واوډئ او د یوه ساعت لپاره یې په داش کې کنښېږدئ. د داش مراکشي کبان تیار دي.

د کبانو کباب د ترکاریو سره

اړین مواد:

۱- د سپینو کبانو ټوټې ۲۷۵ ګرامه ۲- د لېمبو اوبه درې د خوړو کاچوغې

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳- کوچنی سوي ادرک یوه د چایو کاچوغه ۴- شنه مرچک دوې دانې ۵- میده سوې نعنا او ګشنیز دوې د خوړو کاچوغي ٦- د ګشنیز میده سوی تخم یوه د چایو کاچوغه ۷- شنه او سره دلمه مرچک یوه یوه دانه ۸- ګل ګوبی یوه دانه ۹- پوځکی اته دانې ۱۰- کوچني رومیان اته دانې ۱۱- لیمبو یوه دانه ۱۲- غوړي یوه د خوړو کاچوغه ۱۳- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

کبان په تېره چاړه باندي ټوټه ټوټه کړئ. په یوه غټه کاسه کي د لیمبو اوبه، ادرک، شنه مرچک، ګشنیز، نعنا، د ګشنیز تخم او مالګه واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ، په دې کي د کبانو د غوښو ټوټې واچوئ، د یوه ساعت لپاره یې اخته کړئ. دلمه مرچک او ګل ګوبی هم ټوټه ټوټه کړئ. داښ تود کړئ، مرچک، پوځکی او د کبانو غوښي په لرګو یا نورو سیخانو باندي و پییئ. د داښ پر جالۍ باندي یې کښېږدئ، د برس په واسطه غوړي پر ومورئ، پاته مساله هم پر واچوئ، تقریبا په پنځلسو یا شلو دقیقو کي پخیږي.

د بې هډوکو کبانو سالن

اړین مواد:

۱- کبان یو کیلو ۲-کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۳- مستې ۲۵۰ ګرامه۴- د کبانو مساله یوه د چایو کاچوغه ۵-ملخوزي نیمه د چایو کاچوغه ٦- میده سوې اوړه یوه د خوړو کاچوغه ۷- سره سوي پیاز دوې د خوړو کاچوغي ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- سپینه زیره یوه د چایو کاچوغه۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په مستو کي سره سوي پیاز، زیره، مالګه، مرچک واچوئ،د کبانو ټوټې پکښي اخته کړئ. بیا دوه ساعته وروسته په دېګ کي غوړي واچوئ، اوړه ملخوزي او کورکومن ورواچوئ، چې سره سي. بیا د کبانو اخته سوي غوښي ورواچوئ او پر خام اور یې کښېږدئ.

د کبانو پکوړې

اړین مواد:

۱- کبان نیم کیلو ۲- هګۍ دوې دانې ۳- ترمیده اوړه دوې د خوړو کاچوغي ۴- کارن فلور دوې کاچوغي ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- د کبانو مساله یوه د چایو کاچوغه ۷- سره مرچک یوه د چایو کاچوغه ۸- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۹- اوړه پنځه دانې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب:

دوې هګۍ په یوه کاسه کې ماتې کړئ، کارن فلور، اوړه، مالګه، مرچک، کورکومن او د کبانو مساله ورواچوئ، ښه یې په کاچوغه باندې سره ووهئ، لږ اوبه ور واچوئ، د پکوړو اوړه ځنې جوړ کړئ. د کبانو غوښې کوچنۍ کوچنۍ ټوټې کړئ، په مساله کې یې ووهئ په غوړو کې یې سرې کړئ.

داښي کبان

اړین مواد:

۱- کبانو یو کیلو ۲- اوړه پنځه دانې ۳- تازه شونډ یوه ټوټه ۴- لیمبو درې دانې ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

کبانو غټې یا ټوټه ټوټه کړئ، په اوړه، شونډ، غوړو او مالګه او لیمبو کې یې د دوو ساعتونو لپاره اخته کړئ. بیا یې د داش پر جالۍ باندې د نیم ساعت لپاره کښېږدئ او لاندې یې پتنوس کښېږدئ.

بل ډول داښي کبان

اړین مواد:

۱- غټ کب یوه دانه ۲- مستې نیم ګیلاس ۳- نارنج یوه دانه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- اوړه دوې دانې ٦- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۷- غوړي دوې د خوړو کاچوغې ۸- پټاټې دوې دانې ۹- د کبانو مساله لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

د کبانوغوښې ټوټه ټوټه کړئ، پټاټې الغه الغه کړئ. لږ یې په غوړو کې سرې کړئ. بیا په یوه کاسه کې د نارنجو اوبه، مستې،اوړه، غوړي، مالګه، مرچک او د ګشنیز تخم واچوئ. د کبانو غوښې پکښې اخته کړئ. بیا د داش په قالب کې المونیم کاغذ هوار کړئ، پټاټې پکښې واوډئ. بیا د کبانو ټوټې پر واوډئ، په داش کې یې کښېږدئ په نیم ساعت کې پخیږي. کله چې پخې سوې، د کبانو مساله پر واچوئ.

د کبانو د غوښو چپلي کباب

اړین مواد:

۱- د کبانو غوښې نیم کیلو ۲- هګۍ دوې دانې ۳- ترمیده اوړه یا د نخودو اوړه درې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خوړو کاچوغي ۴- د تور مرچ، مالګه، سره مرچ د ضرورت په اندازه ۵- تازه ګشنیز لږ څه ۶- کوچنی سوې اوږه یوه د چایو کاچوغه ۷- تر ماشین ایستل سوي پیاز دوې د خوړو کاچوغي ۸- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

له غوښو څخه هډوکي وباسئ او ټول مواد ورسره ګډ کړئ. ستاسي د خوښي سره سم چپلي کباب جوړ کړئ، په غوړو کي یې سره کړئ.

بې هډوکو کبان

اړین مواد:

۱- بې هډوکو کبان نیم کېلو ۲- لیمبو دوې دانې ۳- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ۴- مالګه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۵- میده سوې اوږه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۶- سویا ساس یوه د خوړو کاچوغه ۷- غودي ۱۰۰ ګرامه.

د پخېدو ترتیب:

کبان پرېولئ، مرچک او اوږه، ادرک، سویا ساس او غوړي سره واچوئ، ګډ یې کړئ. بیا یې د کبانو په ټوټو پوري ومومږئ. د یوه ساعت لپاره یې کښېږدئ.وروسته یې سره کړئ.

د کبانو کړایي

اړین مواد:

۱- د کبانو بې هډوکي غوښې نیم کېلو ۲- سرکه نیمه چایخوری ۳- پیاز دوې دانې ۴- اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۵- د رومیانو رب یوه د چایو کاچوغه ۶- مستې دوې د خوړو کاچوغي ۷- سپینه زیره نیمه د چایو کاچوغه ۸- سیاه دانه نیمه د چایو کاچوغه ۹- ملخوزي نیمه د چایو کاچوغه ۱۰- مالګه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

سرکه او مالګه د کبانو په غوښي پوري ومومږئ، پنځلس دقیقې وروسته یې په اوبو باندي پرېولئ. بیا په کړایي کي غوړي سره کړئ، پیاز پکښي سره کړئ.بیا اومه او ادرک ور واچوئ پکښي سره یې کړئ. بیا مستې او رب ور واچوئ، سره یې کړئ چي پر غوړو باندي راسي. بیا کبان او نوري مسالې ور واچوئ پر خام اور باندي د لسو دقیقو لپاره پاخه کړئ. کله چي کړایي تیاره سوه، تازه ګشنیز پر واچوئ تاوده تاوده یې راواخلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د غوښو ډول ډول
پخول

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوپیازه

اړین مواد:

۱- د پسه غوښي نیم کېلو ۲- پیاز دوه کېلو ۳- سرکه درې د خوړو کاچوغي ۴- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

غوښي او نیمی الغه سوي پیاز او مالګه د بخار په دېګ کي واچوئ، لږ اوبه هم ور واچوئ، پر خام اور باندي یې کښېږدئ. غوړي ځکه مه ور اچوئ چي د پسه غوښي خپله غوړي لري. پاته پیاز الغه الغه میده کړئ، سرکه او مالګه پر واچوئ، د نیم ساعت لپاره یې دغسي اخته کړئ. وروسته یې بیا د غوښو پر سر ور واوړئ. تور مرچ پر واچوئ او د پنځو دقیقو لپاره یې پر اور کښېږدئ چي پیاز په دم کي پاخه سي، اوبه یې وچې سي او پر غوړو باندي راسي.

سرې کړي غوښي

اړین مواد:

۱- ښه تازه توري غوښي ۲۵۰ ګرامه ۲- هګۍ دوې داني ۳- کوچي ۲۰۰ ګرامه ۴- میده سوې وچه ډوډۍ او ترمیده اوړه د ضرورت په اندازه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی غوښي ښه نازکي پرې کړئ. بیا یې د غوښو په مخصوص چکش باندي ښه ووهئ. بیا مالګه او مرچک او ترمیده اوړه پر ودوړوئ. هګۍ په یوه لوښي کي ماتي کړئ، ښه یې سره ووهئ. بیا غوښي لومړی په هګۍ کي ووهئ، بیا یې په وچه ډوډۍ کي ووهئ، په کوچو کي یې سرې کړئ. بیا یې د لېمبو او سلاتې سره راواخلئ.

داښي درست ورن

اړین مواد:

۱- د کوچني پسه ورون چي وزن یې یو کېلو وي ۲- لېمبو دوې داني ۳- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۴- ګرم مساله یوه د چایو کاچوغه ۵- اوږه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۶- غوړي ځلور د خوړو کاچوغي ۷- مستې یو ګیلاس ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- المونیم کاغذ د ضرورت په اندازه.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب:

ورون په پنجه یا چاړه باندي سوري سوري کړئ، مالګه او د لیمبو اوبه پر واچوئ، د یوه ساعت لپاره یې کښېږدئ. بیا په مستو کي میده سوې اوږه او ادرک ، غوړي، تور مرچ او سره مرچ واچوئ، سره ګډ یې کړئ. ورون پکښي اخته کړئ، درې یا څلور ساعته وروسته یې په المونیم کاغذ کي ونیچئ، د یو نیم ساعت لپاره یې په تاوده داش کي کښېږدئ چي پوخ سي.

آی خانم

اړین مواد:

۱- غوښي نیم کېلو ۲- پیاز دوې دانې ۳- پټاټې دوی دانې ۴- دال نخود ۲۰۰ ګرامه ۵- رب دوې د خوړو کاچوغي ۶- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه ۸- کرت د ضرورت په اندازه ۹- اوږه یوه دانه ۱۰- اوړه یو کېلو.

د پخېدو ترتیب:

لومړی په اوړو کي یوه د خوړو کاچوغه غوړي او مالګه واچوئ، او ښه یې کلک واغږئ، یو تو کر پر واچوئ او کښې یې ږدئ. بیا دوې دانې پیاز میده کړئ، په لږو غوړو کي یې سره کړئ، کوفته سوي غوښي ور واچوئ، د پیازو سره یې سرې کړئ. پټاټې کوچنۍ کوچنۍ میده کړئ، د کوفتې سره یې سرې کړئ، مالګه، مرچک او تور مرچ ور واچوئ. د اور څخه یې راکښته کړئ. بیا له اوړو څخه کوچنۍ زوالې جوړې کړئ، په آش ګز یا ماشین یې په اوږدو نازکي کړئ، دغه مواد یې په منځ کي کښېږدئ، بیا یې د څلورو ګوټو په اندازه پرې کړئ. د منتو د دېګ قالب غوړ کړئ، دغه رولونه پکښي کښېږدئ، د منتو په دېګ کي اوبه واچوئ ، قالب پر کښېږدئ، سر یې وربند کړئ. په شلو دقیقو کي پخیږي. بیا د دال نخودو غورمه تیاره کړئ. په کرتو کي اوږه واچوئ او په غوري کي یې واچوئ. آی خانم له دېګ څخه راوباسئ. په غوري کي یې واوډئ، پر سر یې د دال نخودو غورمه واچوئ. دا ډېر خوندور خواړه دي. د منتو په شان خوند کوي، خو په منتو کي یوازي غوښي او پیاز وي او په دې کي پټاټې ورسره زیاتي سوي دي.

دا خواړه زموږ د هیواد په شمالي سیمو کي ډېر خوړل کیږي.

د پسه د پښتۍ غوښي

اړین مواد:

۱- د پښتۍ غوښي نیم کېلو ۲- مالتې درې دانې ۳- پیاز دوې دانې ۴- پټاټې درې دانې

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵- اوړه درې دانې ٦- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- سرکه د اخته کېدو لپاره.

د پخېدو ترتيب:

لومړی غوښې په سرکه، مالګه، اوړه او مرچکو کې د دوو ساعتو لپاره اخته کړئ، بيا يې په لږو غوړو کې سرې کړئ. بيا پتاتې الغه الغه کړئ، په دېګ کې يې واوډئ. بيا غوښې پکښې واوډئ، بيا الغه سوي پياز پکښې واوډئ، بيا د مالټو اوبه وباسئ، ورواېې چوئ، بيا تور مرچ، مالګه او د ګشنيز تخم پر ودوړوئ، سر يې وربند کړئ او پر خام اور يې کښېږدئ چې دا شيان د مالټو په اوبو کې پاخه سي.

د غوښو کيک

اړين مواد:

۱- کوفته سوي غوښې يو کېلو ۲- د سپيني ډوډۍ مغز ۱۰۰ ګرامه ۳- شيدې يو ګيلاس ۴- هګۍ دوې دانې ۵- ميده سوي پياز ۵۰ ګرامه ٦- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

کوفته، د ډوډۍ ميده سوی مغز، شيدې، هګۍ، مالګه، مرچک او پياز په يوه کاسه کې واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا د کيک په خاص قالب کې دغه مواد واچوئ، ښه يې کښېکاږئ، په تاوده سوي داش کې يې د يو نيم ساعت لپاره کښېږدئ، کله چې پوخ سي، د پنځو دقيقو لپاره يې دغسې کښېږدئ. بيا يې په غاب يا غوري کې چپه واړوئ، لکه کيک ټوټه ټوټه يې کړئ ، د غوښو کيک تيار دی.

د غوښو کيک د پوځې او سبزيو سره

اړين مواد:

۱- کوفته سوي غوښې يو کېلو ۲- ميده سوي پياز يوه دانه ۳- د ډوډۍ مغز ۱۰۰ ګرامه ۴- پوځه ۲۵۰ ګرامه ۵- سبزي پالک ۲۵۰ ګرامه ٦- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه ۷- هګۍ درې دانې.

د پخېدو ترتيب:

کوفته، ډوډۍ، هګۍ، مالګه، تور مرچ او پوځه سره ګډ کړئ. په بله کاسه کې ميده سوي سبزي پالک، لږ مالګه او يوه هګۍ سره ګډه کړئ. بيا په يوه ناسوزه قالب کې نيمی کوفته

(c) ketabton.com: The Digital Library

سوي غوښي واچوئ. بیا سبزي پالک واچوئ، بیا پاته کوفته سوي غوښي واچوئ، ښه یې کښېکاږئ، قالب په داش کي کښېږدئ په یو نیم ساعت کي پخیږي.

د غوښو زیره یې غورمه

اړین مواد:

۱- غوښي نیم کېلو ۲- سرکه لږ څه ۳- اوږه څلور دانې ۴- ادرک لږ څه ۵- پیاز دوې دانې ٦- زیره یوه د چایو کاچوغه ۷- ملخوزي یوه د چایو کاچوغه ۸- تور غټ مرچک یوه د چایو کاچوغه ۹- دارچیني، غټ هېل، مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

غوښي کوچنۍ کوچنۍ ټوټې کړئ، بیا کوټل سوې اوږه او ادرک، وچ مرچک او سرکه ور واچوئ، د یو څو د قیقو لپاره یې کښېږدئ. بیا پیاز میده کړئ. په دېګ کي د ضرورت په اندازه غوړي واچوئ. کله چي غوړي سره سول، یوه کاچوغه غټه زیره، یوه کاچوغه ملخوزي، یوه ټوټه دارچیني، یوه کاچوغه تور مرچ او پیاز ور واچوئ، څلور دانې هېل ور واچوئ، لږ یې سره کړئ. بیا اخته سوي غوښي ور واچوئ، سره ویې لړئ، اوبه او مالګه هم ور واچوئ، د دېګ سر وربند کړئ. کله چي غوښي پخې سوې او پر غوړو راغلې، راوایې خلئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډول ډول کوفتې
او دلمې

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بې غوړو کوفتې سالن

اړین مواد:

۱- توري غوښي نیم کېلو ۲- پیاز یوه دانه ۳- اوږه څلور دانې ۴- پوڅکۍ یو دبلی ۵- د رومیانو رب دوې د خوړو کاچوغه ۶- د کوفتې مساله یوه د خوړو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸-ګشنیز لږ څه ۹- هګۍ دوې دانې ۱۰- اوږه یوه د خوړو کاچوغه ۱۱- زیره یوه د چایو کاچوغه ۱۲- د ګشنیز تخم دوې د چایو کاچوغي ۱۳- کوچنۍ ګردۍ ګردۍ پټاټې څو دانې.

د پخېدو ترتیب:

غوښي، پیاز، اوږه، ګشنیز ترماشین وباسئ ، هګۍ، اوږه، مالګه او مرچک ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا په دېګ کي یو څه اوبه واچوئ چي وایشي له غوښو څخه کوفتې جوړې کړئ، ورواېې چوئ. پوڅکۍ هم ور واچوئ سر یې وربند کړئ چي کوفتې او پوڅکۍ پخې سي. بیا رب او مساله ور واچوئ، پټاټې هم سپیني کړئ، ور وایې چوئ، د دېګ سر وربند کړئ چي پټاټې د غوښو سره پخې سي. کله چي کوفته پخه سول او اوبه یې وچي سوې په دېش کي یې واچوئ، یو څه تازه ګشنیز پر واچوئ.

د بانجڼو او کوفتې سالن

اړین مواد:

۱- کوفته سوي غوښي نیم کېلو ۲- اوږده بانجڼ درې دانې ۳- رب دوې د خوړو کاچوغي ۴- اوږه شپږ دانې ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- تور مرچک یوه د چایو کاچوغه ۷- پیاز یوه دانه ۸- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

په کوفته سوو غوښو کي کوټل سوې اوږه، مالګه، مرچک او تور مرچ واچوئ، ښه یې په لاسو سره ګډ کړئ. بیا د بانجڼ سر او پای پرې کړئ. سربېرنه برخه یې درې څلور ځایه څلور کنجه په چاړه باندي پرې کړئ، چي لاندي برخه یې خرابه نه سي. مالګه پر ودوړوئ. بیا د بانجڼو په خالي ځایونو کي کوفته سوي غوښي کښېږدئ او ښه یې کښېکاږئ. هره دانه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د ترکاريو کوفته

اړين مواد:

۱- ګل ګوبی نيمه دانه ۲- زردکي دوې دانې ۳- پټاټې دوې دانې ۴- مټر نيم ګيلاس ۵- اوږه پنځه دانې ٦- هګۍ يوه دانه ۷- کارن فلور دوې د خوړو کاچوغي ۸- رب يوه د خوړو کاچوغه ۹- پياز يوه دانه ۱۰- ادرک لږ څه ۱۱- روميان دوې دانې ۱۲- ګشنيز لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

په يوه دېګ کي اوبه واچوئ، پټاټې، زردکي، ګل ګوبی پکښي وايشوئ، چي پاسته سي. بيا يو بل دېګ پر اور کښېږدئ، لږ غوړي ور واچوئ. تر تراشک ايستل سوي پياز،اوږه، ادرک پکښي سره کړئ. بيا تر تراشک ايستل سوي روميان او رب ورواچوئ، لعاب تيار کړئ. بيا ترکاري او مټر له دېګ څخه راوباسئ، تر ماشين يې وباسئ، مالګه، تورمرچ، او سره مرچک او يوه دانه هګۍ او دوې کاچوغي کارن فلور هم ور واچوئ، سره ګډ يې کړئ، کوفته ځني جوړه کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ. بيا يې په لعاب کي واچوئ لعاب ته يې مالګه او تور مرچ واچوئ، لږ اوبه ور واچوئ او دم يې کړئ.

داشي کوفته

اړين مواد:

۱- کوفته سوي غوښې يو کېلو ۲- پياز يوه دانه ۳- اوږه درې دانې ۴- تازه ګشنيز لږ څه ۵- روميان نيم کېلو ٦- غټه پټاټه يوه دانه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۹- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۱۰- غټ خوږ مرچک يوه دانه ۱۱- هګۍ يوه دانه.

د پخېدو ترتيب:

کوفته سوي غوښو ته يوه دانه تر تراشک ايستل سوی پياز او اوږه ورواچوئ. مالګه، د ګشنيز تخم، تور مرچ او تازه مرچک ورواچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا يوه دانه هګۍ هم ور واچوئ، ښه يې په لاسو باندي واغږئ او د لوله کباب په شکل يې جوړ کړئ، په غوړو کي

(c) ketabton.com: The Digital Library

يې سره کړئ. پټاټې هم اوږدې اوږدې سرې کړئ. دلمه يې مرچک او اوږه اوږده سره کړئ. روميان وايشوئ، پوستکي يې ځنې ليري کړئ، په مکسر کي يې مکس کړئ. په يوه کاچوغه غوړو کي يې سره کړئ. بيا په يوه ناسوزه غوري يا داش کي کوفته واوډئ، په منځو کي يې يوه يوه دانه پټاټه هم واوډئ. مرچک هم پر واوډئ، پر سر يې سره سوي روميان واچوئ او د لسو دقيقو لپاره يې په داش کي کښېږدئ.

بل ډول داشي کوفته

اړين مواد:

۱- توري کوفته سوي غوښي يو کېلو ۲- هګۍ دوې دانې ۳- پياز دوې دانې ۴- سپين سوي بادام نيم ګيلاس ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- تور مرچ دوې د چايو کاچوغي ۷- د ګشنيز تخم دوې د چايو کاچوغي.

د پخېدو ترتيب:

لومړی پياز ميده کړئ، په لږو غوړو کي يې سره کړئ. کله چي يې رنګ لږ واوښتی، بيا د کوفتې ځلورمه برخه ورواچوئ، چي د پيازو سره سره سي. بيا مالګه، مرچک او يوه کاچوغه تور مرچ، يوه کاچوغه د ګشنيز تخم او سپين سوي بادام ورواچوئ او اور يې ورخام کړئ چي غوښي پخې سي. بيا په پاته کوفته سوو غوښو کي يوه هګۍ، مالګه، تور مرچ، د ګشنيز تخم ورواچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ، دوه ځايه يې کړئ. ګردی غوري غوړ کړئ، نيمه کوفته پکښي هواره کړئ چي ټول غوري ونيسي. بيا پاخه مواد پر واچوئ، بيا پاته اومه کوفته پر واچوئ ښه يې په لاس کښېکاږئ چي پخه کوفته او بادام يې په منځ کي راسي. بيا يې په تود داش کي کښېږدئ، کله چي کوفته پخه سول را وايې خلئ.

داشي کوفته د پټاټو سره

اړين مواد:

۱- کوفته سوي غوښي نيم کېلو ۲- زردکه يوه دانه ۳- ايشولي پټاټې نيم کېلو ۴- شنه پياز درې دانې ۵- پياز يوه دانه ٦- رب دوې د خوړو کاچوغي ۷- اوږه درې دانې ۸- ګشنيز لږ څه ۹- کوچي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، پياز لږ پکښي سور کړئ. بيا غوښي ور واچوئ، پکښي سرې يې کړئ. بيا زردکي کوچنۍ کوچنۍ د نخودو په اندازه ميده کړئ، کوفتې ته يې واچوئ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

پکښې سرې یې کړئ. بیا مالګه او مرچک ور واچوئ. بیا رب په لږو اوبو کي حل کړئ، ور وایې چوئ، سر یې ور پټ کړئ چي کوفته پخه او پر غوړو باندي راسي. بیا پټاټې تر تراشک وباسئ، میده سوي ګشنیز، لږ کوچي او دوې د خوړو کاچوغي شیدې ور واچوئ، په لاسو یې ښه واغږئ، مالګه او مرچک هم ور واچوئ. بیا دغه کوفته په یوه ناسوزه لوښي کي واچوئ، ښه یې پکښې هواره کړئ. پټاټې په ښایسته قالب کي قالب کړئ یا یې ګردې ګردې په لاس کي جوړ ې کوئ. پر کوفته یې واوډئ په داش کي یې د پنځلسو دقیقو لپاره کښېږدئ.

ماش د کوفتې سره

اړین مواد:

۱- ګرګره سوي ماش ۲۵۰ ګرامه ۲- کوفته سوي غوښې نیم کېلو ۳- پیاز دوې دانې ۴- اوږه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۵- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تازه ګشنیز او مرچک لږ څه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په غوړو کي پیاز او کوفته سره کړئ، ټوله مساله ور واچوئ.بیا خیشته سوي دال ور واچوئ، د ضرورت په اندازه اوبه ور واچوئ، پر اور یې کښېږدئ، سر یې وربند کړئ. کله چي کوفته پخه سوه او پر غوړو راغله، تازه ګشنیز او مرچک پر واچوئ.

کوفته د پوڅکۍ او کدو سره

اړین مواد:

۱- کوفته سوي غوښې نیم کېلو ۲- پوڅکۍ یو دبلی ۳- دلمه یي مرچک یوه دانه ۴- اوي کدو یوه دانه ۵- رومیان څلور دانې ٦- پیاز یوه دانه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۹- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په یوې کړایي کي لږ غوړي واچوئ، پیاز لږ پکښې سره کړئ. بیا کوفته سوي غوښې ور واچوئ، سره یې کړئ. بیا رومیان وایشوئ، پوستکي یې ځني لیري کړئ، خوړین یې کړئ کوفتې ته یې واچوئ. مالګه، مرچک، تور مرچ ،د ګشنیز تخم هم ور واچوئ، کښې یې ږدئ چي اوبه یې وچي سي. او پر غوړو باندي راسي. بیا په بله کړایي کي لږ غوړي واچوئ، میده سوی اوي کدو، پوڅکۍ او دلمه یي مرچک ورواچوئ چي سره سي . بیا دغه مواد هم کوفتې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته واچوئ، سره ګډ یې کړئ، کوفته تیاره ده.

د پیازو کوفته

اړین مواد:

۱- پیاز یو کېلو ۲- هګۍ دوې دانې ۳- کوټل سوې اوړه یوه د چایو کاچوغه ۴- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- اوړه لږ څه ۸- رومیان درې دانې ۹- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

پیاز میده میده کړئ، او که د پیازو ماشین لرئ په هغه کې یې میده کړئ، اوړه، مالګه، مرچک او د ګشنیز تخم ور واچوئ. هګۍ هم ورماتې کړئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا لږ څه اوړه ور واچوئ چې سره ونیول سي. بیا په کړایي کې غوړي سره کړئ او له پیازو او هګۍ څخه جوړ سوي مواد یوه یوه کاچوغه په کړایي کې واچوئ، لکه پکوړې داسي یې سرې کړئ. بیا په بله کړایي کې لږ غوړي واچوئ، رومیان پکښې سره کړئ، کله چې رومیان سره سول، سرې سوي د پیازو کوفتې پکښې واوډئ، د څو د قیقو لپاره یې دم کړئ. د پیازو کوفتې تیاري دي.

د بانجنو دلمه

اړین مواد:

۱- ښه تور اوږده بانجن دوې دانې ۲- کوفته سوي غوښې ۲۵۰ ګرامه ۳- پیاز یوه دانه ۴- اوړه دوې دانې ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- د رومیانو رب دوې د خوړو کاچوغي ۷- غوړي لږ څه ۸- تور مرچ نیمه د چایو کاچوغه ۹- د ګشنیز میده سوی تخم یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه کړایي کې لږ غوړي واچوئ. پیاز تر تراشک وباسئ، په غوړو کې یې سره کړئ. بیا کوفته سوي غوښې ور واچوئ، په غوړو کې یې سرې کړئ. بیا میده سوې اوړه ور واچوئ، ښه یې سره کړئ. بیا مالګه، تور مرچ، د ګشنیز تخم او مرچک ور واچوئ، او ر یې ور بند کړئ. بیا بانجن ګردې ګردې الغې چاک کړئ چې بانجن سره جلا نه سي. په دغه کوفته باندې د بانجن چاک سوي ځایونه ډک کړئ. بیا په یوه بله کړایي کې لږ غوړي واچوئ، رب ته لږ اوبه واچوئ، سره ویې وهئ غوړو ته یې واچوئ. بیا دغه بانجن درست درست پکښې کښېږدئ سر یې ور بند

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړئ چي په دغه لعاب کي پاخه سي، خو خوړین نه سي.

د پیازو دلمه

اړین مواد:

۱- کوفته سوي غوښې ۱۰۰ ګرامه ۲- ایشولي وریجي نیم ګیلاس ۳- رب دوې د خوړو کاچوغي ۴- غټې سپین پیاز دوې دانې ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- تازه ګشنیز لږ څه ۷- اوړه دوې دانې.

د پخېدو ترتیب:

غټ پیاز پر منځ چاک کړئ، په اوبو کي یې وایشوئ چي لږ پاسته سي. بیا یې له اوبوڅخه را وباسي. بیا کوفته په لږ و غوړو کي سره کړئ، وریجي ور واچوئ، مالګه او مرچک هم ور واچوئ. بیا د پیازو یو یو ورغ جلا کړئ، په هر ورغ کي یې د کوفتې یوه کاچوغه مواد واچوئ او ویې پیچئ. ټول په دې ډول سره جوړ کړئ. بیا په یوه کړایي کي لږ غوړي واچوئ، اوړه پکښي سره کړئ. بیا په رب کي لږ اوبه واچوئ، ویې لړئ، غوړو ته یې واچوئ، د پیازو دلمه پکښي واوړئ، د څو د قیقو لپاره یې دم کړئ، دلمه تیاره ده.

د کرم دلمه

اړین مواد:

۱- رومیان نیم کیلو ۲- کوفته سوي غوښې نیم کیلو ۳- پیاز یوه دانه ۴- اوړه دوې دانې ۵- رب یوه د خوړو کاچوغه ٦- میانه کرم یوه دانه ۷- صافي سوي وریجي یو ګیلاس ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۱۰- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

رومیان وایشوئ، سپین یې کړئ، په مکسر کي یې ګډ کړئ. بیا په کړایي کي غوړي سره کړئ، پیاز او اوړه پکښي سره کړئ، کوفته سوي غوښي ور واچوئ، پکښي سرې یې کړئ. جوړ سوی رب هم یو څه ور واچوئ، مالګه، مرچک، تور مرچ او صافي سوي وریجي هم ور واچوئ سره ګډ یې کړئ.

بیا د کرم پاڼي سره خلاصي کړئ، د منځ مغز یې وباسئ، په کاچوغه باندي د غوښو مواد په کرم کي واچوئ. کله چي د کرم منځ ډک سو، پاڼي یې را وپیچئ د خلال په خاشو یې سره بند کړئ. بیا په یوه ژوره کړایي کي لږ غوړي سره کړئ، جوړ سوي د رومیانو لعاب او رب ور واچوئ، لږ یې سره کړئ. بیا یو څه اوبه ور واچوئ، کرم پکښي کښېږدئ، سر یې ور بند کړئ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د رومیانو دلمه

اړین مواد:

۱- رومیان، پیاز، گشنیز، نعنا، تور مرچ، مالگه، شنه مرچک او پوڅه ټول د ضرورت په اندازه ۲- بادرنگ او د کاهو پاڼي هم د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

د رومیانو سرونه گردي ور پرې کړئ، منځ یې ورخالي کړئ. بیا یې د منځ رومیان په کړایي کي په لږو غوړو کي سره کړئ. بیا لږ گشنیز او نعنا، یوه دانه پیاز، یوه دانه مرچک سره میده کړئ او پوڅه ور واچوئ، ښه یې سره گډ کړئ. مالگه او مرچ ور واچوئ، سره گډ یې کړئ. بیا په کاچوغه باندي رومیان له دغو موادو څخه ډک کړئ، سرونه یې پر کښېږدئ، په کړایي کي یې پر سرو کړو رومیانو باندي واوړئ، سر یې ورپټ کړئ. کله چي رومیان پاخه سول، په غاب کي یې واوړئ او شاوخواته یې د بادرنگو الغې او د کاهو پاڼې واوړئ.

د اوي کدو دلمه

اړین مواد:

۱- ایشولي وریجي، رب، پیاز، گشنیز، مالگه مرچک، تور مرچ او اوي کدو.

د پخېدو ترتیب:

نازک اوي کدوان مه سپینوئ، بلکي دغسي په اوږدو د هر یوه د بغل څخه یو څه برخه پرې کړئ، بیا یې په کاچوغه باندي د منځ مغزونه راوباسئ. وریجي، رب، میده سوي پیاز، گشنیز، مالگه، مرچک او تور مرچ سره گډ کړئ، او د کدوانو منځونه ځني ډک کړئ. په کړایي یا دېگ کي لږ غوړي واچوئ، کدوان پکښې واوړئ، او یو څه اوبه هم ور واچوئ، مالگه پر ودوړوئ، سر یې وربند کړئ. کله چي کدوان پاخه سول، په یوه غوري کي یې کښېږدئ، میده سوي گشنیز پر وپاشئ، د کدو دلمه تیاره ده.

یادونه: که پورتني مواد لږ کوفته سوي غوښي ولري، لا ښه خوند کوي.

د کوفتې دلمه

اړین مواد:

۱- د گیلگي غوښي نیم کیلو ۲- ایشولي جواري نیم گیلاس ۳- پیاز یوه دانه ۴- اوږه

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلور دانې ۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ٦- د ګشنیز تخم دوې د چایو کاچوغي ۷- د کوفتې مساله یوه د چایو کاچوغه ۸- ګشنیز یو څه ۹- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

غوښې تر ماشین وباسئ، پیاز میده کړئ، په لږو غوړو کې یې سره کړئ. بیا د کوفتې څلورمه برخه پیازو ته واچوئ، سرې یې کړئ. جواري ور واچوئ، میده سوې اوړه، ګشنیز، مالګه، تور مرچ او یوه کاچوغه ګشنیز هم ور واچوئ. ښه یې سره کړئ. بیا لږ اوبه ور واچوئ، چې کوفته پکښې پخه سي . بیا په پاته غوښو کې د نخودو اوړه، مالګه، مرچک، د ګشنیز تخم او هګۍ واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا د دغو غوښو څخه لږ لږ راواخلئ، په منځ کې یې یوه کاچوغه پخه کوفته ایږدئ او بیا یې سره وپېچئ، داسې کوفته ځنې جوړه کړئ چې مواد یې په منځ کې راسې .بیا یې په غوړو کې سرې کړئ او په سلاته کې یې کښېږدئ.

د اوي ګډو دلمه په داش کې

اړین مواد:

۱- کدو څلور دانې ۲- زردکه یوه دانه ۳- ایشولي وریجې یو ګیلاس ۴- ایشولي جواري نیم ګیلاس ۵- پیاز یوه دانه ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷-تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۸- چکن کیوبز یوه دانه ۹- د پیزا پوڅه لږ څه ۱۰- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

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

په داش کې د مرچکو دلمه

اړین مواد:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دانه ۵- مرچ درې د خوړو کاچوغي ۶- میده سوي شنه پیاز نیم ګیلاس ۷- تازه میده سوي ګشنیز نیم ګیلاس ۸- هګۍ دوې دانې ۹- کارن فلور دوې د خوړو کاچوغي ۱۰- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۱- دلمه یي مرچک پنځه دانې ۱۲- رب دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتیب:

غوښې، پیاز، اوړه، مرچ، زردکي، پیاز، ګشنیز ټول تر ماشین وباسئ، کارن فلور، دوې هګۍ، مالګه او مرچ هم ور واچوئ. ښه یې سره ګډ کړئ. بیا دلمه یي مرچک په اوږدو نیم کړئ، د منځ تخم یې وباسئ، له دغو موادو څخه یې ډک کړئ. رب په لږو غوړو کي واچوئ، سره یې کړئ. بیا یې د داش په غوري کي یا دېش کي واچوئ، مرچک پر غوري واوړئ، د لسو دقیقو لپاره یې په داش کي کښېږدئ. دلمه تیاره ده.

د تاک د بلګو دلمه

اړین مواد:

۱- د تاک بلګونه د ضرورت په اندازه ۲- ایشولي وریجي ۱۰۰ ګرامه ۳- کوفته سوي غوښې ۲۰۰ ګرامه ۴- میده سوي پیاز ۱۰۰ ګرامه ۵- رب درې کاچوغي ۶- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ۷- سرکه درې د خوړو کاچوغي ۸- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ۹- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

کوفته سوي غوښې، میده سوي پیاز، ایشولي وریجې، تور مرچ، مالګه او مرچک سره ګډ کړئ. د تاک نازک بلګونه پاک پرېولئ. که یو بلګ کوچنی وي، دوه بلګونه سره کښېږدئ، په منځ کي یې لږ مواد کښېږدئ او ویې پېچئ، په دېګ کي یې واوړئ. کله چي ټولي دلمې تیاري سوې، بیا رب په یو ه ګیلاس اوبو کي حل کړئ، کورکومن او لږ مالګه او غوړي هم ور واچوئ، د دلمې پر سر یې واچوئ، سر یې وربند کړئ، پر اور یې کښېږدئ. کله چي دلمه پخه سول را وایې خلئ، د وریجو سره یې وخورئ.

یادونه: که دلمه د بخار په دېګ کي پخه سي، ښه به وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سبو ډول ډول سالنونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګډ سبزیجات

اړین مواد:

۱- ایشولي پټاټې دوې دانې ۲- پوڅکۍ یو دبلی ۳- اوږه څلور دانې ۴- ادرک یوه کوچنۍ ټوټه ۵- ایشولي هګۍ څلور دانې ٦-پیاز یوه دانه ۷-رومیان دوې دانې ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹-سبزي مساله یوه کاچوغه ۱۰- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

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

دوهم ډول ګډ سبزیجات

اړین مواد:

۱- شنه پیاز د پاڼو سره درې دانې ۲- د مټرو دانې ۱۲۵ ګرامه۳- زردکي څلور دانې ۴- پټاټې درې دانې ۵- تور بانجن درې دانې ٦ - ګل ګوبی یو څو ټوټې ۷- رومیان څلور دانې ۸- تورۍ درې دانې ۹- خواږه غټ مرچک درې دانې ۱۰- کرم لږ څه ۱۱- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د چایو کاچوغي ۱۲- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۱۳-سبزي مساله یوه کاچوغه ۱۴-مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۵-غوړي یوه چایخوری.

د پخېدو ترتیب:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دریم ډول ګډ سبزیجات

اړین مواد:

۱- ایشولې فاصلیه یوه سوپ خوری ۲-ایشولي جواري نیم ګیلاس ۳- ایشولي پټاټې دوې دانې ۴- ایشولي زردکي یوه دانه ۵- رومیان دوې دانې ٦-غوړي دوې د خوړو کاچوغي ۷- سبزي مساله یوه د خوړو کاچوغه ۸-چکن کیوبز یوه دانه۹- اوږه دوې دانې.

د پخېدو ترتیب:

ایشولې فاصلیه د یوه سانتي په اندازه میده کړئ. ایشولي پټاټې او زردکي هم کوچنی کوچنی میده کړئ. په کړایي کي غوړي واچوئ، فاصلیه، پټاټې ، زردکي او میده سوې اوږه ور واچوئ.چکن کیوبز، سبزي مساله هم ور واچوئ، لږ یې سره کړئ.بیا رومیان میده کړئ ور وایې چوئ، جواري هم ور واچوئ سره ګډ یې کړئ له اورڅخه یې لیري کړئ.

یادونه: دغو خوړو ته مالګه مه ور اچوئ، ځکه چکن کیوبز او سبزي مساله مالګه لري.

د سبزیجاتو غورمه

اړین مواد:

۱- میده سوی ګل ګوبی یوه چایخوری ۲-میده سوي شلغم یوه چایخوری ۳- د مټرو دانې یوه چایخوری ۴- میده سوي زردکي یوه چایخوری ۵- میده سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ٦- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- مستې یوه چایخوری ۹- اوبه یوه چایخوری ۱۰- میده سوي پیاز دوې چایخوری ۱۱- غوړي نیمه چایخوری ۱۲- ګشنیز یوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی په دېګ کي غوړي واچوئ، پیاز لږ پکښې سره کړئ اوږه، ادرک، مرچک، د ګشنیز تخم، ګرمه مساله او کورکومن پکښې سره کړئ. بیا مستې ورواچوئ، مالګه او ټول میده سوي سبزیجات ورواچوئ، یوه چایخوری اوبه ورواچوئ، سر یې ور بند کړئ. کله چي یې اوبه وچي سوې او سبزیجات پاخه سول، تاوده یې راواخلئ.

د ترکاریو ګډ سالن

اړین مواد:

۱- مټر یوه چایخوری ۲- میده سوی کرم یوه چایخوری ۳- غټ خواږه مرچک یوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

دانه ۴- زردکه یوه دانه ۵- پټاټه یوه دانه ٦- د رومیانو رب درې د خوړو کاچوغي ۷- تازه گشنیز لږ څه ۸- سپینه زیره یوه د چایو کاچوغه ۹- ادرک یوه کوچنۍ ټوټه ۱۰- سرکه یوه د خوړو کاچوغه ۱۱- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۱۲- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

ټوله ترکارۍ میده کړئ. بیا په یوه دېگ کي غوړي واچوئ، زیره پکښي سره کړئ. بیا ترکاري ور واچوئ، مالگه، مرچک او تور مرچ هم ور واچوئ، سره ویې لړئ. بیا یې سره وربند کړئ چي په دم کي پاخه سي. بیا رب او سرکه ور واچوئ، سره ویې لړئ او بیا یې د څو دقیقو لپاره دم کړئ.

سره کړې ترکارۍ په داش کي

اړین مواد:

۱- بانجڼ یوه دانه ۲- شین گډو یوه دانه ۳- پټاټې درې دانې ۴- سور او ژیړ دلمه یي مرچک یوه یوه دانه ۵- پوڅکۍ یو دبلی ٦- د پیزا پوښه د ضرورت په اندازه ۷- مالگه د ضرورت په اندازه ۸- اوبه څلور دانې ۹- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

پټاټې سپیني کړئ، الغه الغه یې کړئ، په غوړو کي یې لږ سرې کړئ. بانجڼ او گډو د پوستکي سره الغه الغه کړئ، مالگه پر واچوئ، په غوړو کي یې سره کړئ. پوڅکۍ هم لږ سره کړئ، بیا دغه سره سوي مواد په یوه ناسوزه کړایي یا دېش کي واوړئ. مرچک الغه الغه کړئ، پر سر یې ور واوړئ. اوبه هم الغه الغه کړئ، پر سر یې ور واچوئ. لږ مالگه پر ودوړوئ اوبه هم الغه الغه کړئ. پر سر یې ور واچوئ، لږ مالگه پر ودوړوئ، د پیزا پوښه پر واچوئ، په داش کي یې د پنځلسو دقیقو لپاره کښېږدئ.

چاینیز ویجیټېبل

اړین مواد:

۱- ایشولي مټر یو گیلاس ۲- ایشولي جواري یو گیلاس ۳- پیاز یوه دانه ۴- غټ خواږه مرچک؛ ژیړ، سور او شین یوه یوه دانه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۷- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی غوړي په کړایي کي واچوئ، پیاز لږ پکښي سره کړئ. بیا رنگه مرچک کوچني

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوچني میده کړئ، پیازو ته یې واچوئ، سره یې کړئ. کله چې سره سول مټرورواچوئ، ټول مواد سره کړئ. بیا جواري ورواچوئ، مالګه، مرچک او تور مرچ ورواچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ سالن تیار دی.

سبزي پالک

اړین مواد:

۱- سبزي یو کېلو ۲- شیدې نیم ګیلاس ۳- پیاز یوه دانه ۴- زیره نیمه د چایو کاچوغه ۵- د ګشنیز تخم نیمه د چایو کاچوغه ٦- تور مرچ نیمه د چایو کاچوغه۷- غوړي ۱۰۰ ګرامه ۸- اوږه یوه د خوړو کاچوغه ۹- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

سبزي پرېولئ او میده یې کړئ. بیا یې په دېګ کي واچوئ او لږ اوبه ور واچوئ. ویې ایشوئ او بیا یې صاف کړئ. وروسته غوړي په کړایي کي واچوئ، پیاز پکښي سره کړئ. بیا سبزي ور واچوئ پکښي سره یې کړئ. مالګه، تور مرچ، زیره او د ګشنیز تخم ور واچوئ. کله چې سره سول او پر غوړو باندي راغلل ، شیدې ور واچوئ، سره ویې لړئ. بیا اوږه ور واچوئ او لړئ یې تر څو پر غوړو باندي راسي. کله چې پر غوړو راغلل، سبزي پالک تیار دي.

دال او سبزي پالک

اړین مواد:

۱- ماش ۲۵۰ ګرامه۲- پالک یو کېلو ۳- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۴- پیاز یوه دانه ۵- میده سوې اوږه یوه د خوړو کاچوغه ٦- تازه ګشنیز لږ څه مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېګ کي غوړي تاوده کړئ، پیاز پکښي سره کړئ. بیا د ګشنیز تخم، اوږه، سره مرچک او مالګه ور واچوئ، یو څه یې سره کړئ. بیا میده سوي پالک او ګر ګره سوي ماش ورواچوئ، ښه یې پاخه کړئ. کله چې پاخه سول ویې ټکوئ او لږ تازه ګشنیز ورواچوئ.

سبزي پالک د مستو سره

اړین مواد:

۱- سبزي پالک نیم کېلو۲- مستې ۲۵۰ ګرامه ۳- اوږه دوې دانې ۴- غوړي لږ څه

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵- مالګه د ضرورت په اندازه ۶- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه .

د پخېدو ترتیب:

سبزي پالک پاک پرېولئ، میده یې کړئ. په کړایي کې یې د لږ مالګې سره پر خام اور باندې کښېږدئ چې پاخه سي. بیا یې په غوړو کې سره کړئ، اوږه هم ورواچوئ، کله چې ښه سره سي، مالګه او تور مرچ او مستې ورواچوئ، سره ګډ یې کړئ. خواړه تیار دي.

د شفتلو سالن

اړین مواد:

۱- تازه شفتل یو کېلو ۲- پیاز یوه دانه ۳- مالګه او غوړي د ضرورت په اندازه ۴- سبزي مساله د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

د شفتلو پاڼې پاکې کړئ، پرې یې ولئ، په صافي یا جال کې یې واچوئ چې اوبه یې ونیږي. بیا په یوه غټ دېګ کې اوبه واچوئ، پر اور یې کښېږدئ چې وایشي. کله چې وایشېدلې شفتل ور واچوئ چې ښه وایشي او پاڼې یې پستې سي. بیا یې صافي کړئ په صافي کې یې وټکوئ چې خوړین سي . بیا په یوه کړایي کې غوړي واچوئ، پیاز پکښې سور کړئ، شفتل ور واچوئ، سره یې کړئ. بیا مالګه او سبزي مساله ورواچوئ. کله چې پر غوړو باندې راغلل، له اور څخه یې لیرې کړئ.

یادونه: وچ شفتل هم په دې ډول سره پخیږي.

داښې قالبي بانجن

اړین مواد:

۱- اوږده بانجن دوې دانې ۲- ایشولې مکروني یوه سوپ خوری ۳- پیاز یوه دانه ۴- رب یوه د خوړو کاچوغه ۵- د پیزا پوڅه د ضرورت په اندازه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- لېمبو یوه دانه ۸- د چرګ سینه ۳۰۰ ګرامه ۹- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۱۰- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

بانجن اوږده اوږده نازک پرې کړئ، مالګه پر واچوئ، لږ یې په غوړو کې سره کړئ. بیا پیاز او غوښې په غوړو کې سرې کړئ. رب، مالګه، مرچک، تور مرچ او دګشنیز تخم ورواچوئ ، دم یې کړئ چې غوښې پخې سي. بیا د کیک یو داسې قالب چې منځ یې سوری

(c) ketabton.com: The Digital Library

وي غوړ کړئ، بانجن پکښې واوډئ ،پر سر يې لږ پوڅه واچوئ. بيا لږ مکروني پکښې واچوئ، بيا سره سوې کوفته پر واچوئ بيا پاته مکروني پر واچوئ. بيا د پيزا پوڅه پر واچوئ، په داش کې يې د څو دقيقو لپاره کښېږدئ چې پوڅه يې اوبه سي. بيا د قالب پر سر باندي غاب يا غوري کښېږدئ قالب چپه راواړوئ، قالبي بانجن تيار دي.

ياد ونه: تاسي کولای سئ چي کوفته سوي غوښې هم ورواچوئ،خو دا د هغو خلکو لپاره ګټور دي چي د غوښو او غوړو څخه پرهېز وي.

سرې کړې پټاټې

اړين مواد:

۱- پټاټې يو کېلو ۲- زيره يوه کاچوغه ۳- د ګشنيز تخم يوه کاچوغه ۴- تور مرچ يوه کاچوغه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦ -هګۍ دوې دانې ۷- اوړه او غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی پټاټې وايشوئ. بيا يې څلور ځايه پرې کړئ. بيا هګۍ په يوه کاسه کې ووهئ. پټاټې په ووهئ. بيا زيره، دګشنيز تخم، مرچ، مالګه او دوې کاچوغي اوړه پر واچوئ او ښه يې سره ګډ کړئ. کله چي ښه سره ګډ سول. بيا غوړي سره کړئ او د پټاټو يوه يوه ټوټه ور واچوئ او تر سره کېدو وروسته يې راواخلئ.

د پټاټو او مټرو سالن

اړين مواد:

۱- پټاټې نيم کېلو ۲- مټر نيم کېلو ۳- کوټل سوې اوړه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۴- پياز يوه دانه ۵- کورکومن يوه د چايو کاچوغه ٦- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- د لېمبو اوبه څلور د خوړو کاچوغي ۹- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

په غوړو کي پياز سره کړئ، اوړه او ادرک ورواچوئ، مساله هم ور واچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا ميده سوي پټاټې او مټر ور واچوئ، سره ويې لړئ. پر اندازه اوبه ورواچوئ، چي پټاټې او مټر پکښې پاخه سي. په پای کي زيره ور واچوئ، اور يې ور خام کړئ، کله چي ښه پر غوړو باندي را غلل را وايې خلئ.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پټاټو غورمه د جواريو ، مټرو او ليمبو سره

اړين مواد:

۱- پټاټې دوې دانې ۲- پیاز دوې دانې ۳-اوړه شپږ دانې ۴- رومیان شپږ دانې ۵- کنسرو جواري یو دبلي ٦- کنسرو مټر یو دبلي ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- سبزي مساله یوه د چایو کاچغه ۹- تور مرچ یوه د چایو کاچغه ۱۰- د کشنیز میده سوی تخم یوه د چایو کاچغه ۱۱- لیمبو پنځه دانې ۱۲- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی په یوه کړایي کې د ضرورت په اندازه غوړي واچوئ، بیا کوټل سوې اوړه په غوړو کې لږ سره کړئ، بیا میده سوي پیاز ورواچوئ، لږ یې سره کړئ، بیا پټاټې میده کړئ، ورواېې چوئ، د پیازو او اوړې سره یې یو څه سرې کړئ، بیا رومیان میده کړئ، وروايې چوئ. مسالې ورواچوئ، ښه یې سره ولړئ، بیا د لیمبو سر او پای لږ لږ واخلئ او درست یې پټاټو ته واچوئد کړایي سر ور بند کړئ، چې پټاټې او لیمبو د رومیانو په اوبو کې پاخه سي. کله چې سالن پر غوړو راغی او پټاټې پستې سوې ایشولې جواري او ایشولې مټر ورواچوئ، سره گډ یې کړئ، په غاب یا غوري کې یې راواخلئ.

گل گوبی او پټاټې

اړين مواد: جوړ

۱- گل گوبی نیم کیلو ۲- پټاټې دوې دانې ۳- پیاز یوه دانه ۴- ادرک کوچنی ټوټه ۵- رومیان دوې دانې ٦- تازه گشنیز لږ څه ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- کور کومن یوه د چایو کاچوغه ۹- گرم مساله یوه د چایو کاچوغه۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

گل گوبی گل گل کړئ، پټاټې سپیني کړئ، ټوټه ټوټه یې کړئ. په دېگ کې غوړي واچوئ، پټاټې پکښې سرې کړئ، پټاټې راوباسئ. بیا پیاز پکښې سره کړئ. بیا کور کومن او مساله ورواچوئ. بیا رومیان ورواچوئ، سره یې کړئ. گل گوبی او سرې کړي پټاټې ورواچوئ، یو گیلاس اوبه ورواچوئ، سر یې وربند کړئ، چې گل گوبی پوخ سي اوبه یې وچې سي او پر غوړو باندې راسي. بیا تازه گشنیز او گرم مساله پر واچوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پټاټې او تازه ملخوزي

اړین مواد:

۱- پټاټې یو کېلو ۲- تازه ملخوزي نیم کېلو ۳- مالګه د ضرورت په اندازه ۴- غوړي د ضرورت په اندازه ۵- پیاز یوه دانه.

د پخېدو ترتیب:

پټاټې په غوړو کې سرې کړئ، را ویې باسئ. بیا په غوړو کې پیاز سره کړئ. ملخوزي میده کړئ، ور وایې چوئ، ښه یې سرې کړئ. بیا پټاټې، مالګه، مرچک ورواچوئ، د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

یادونه: تازه ملخوزي د شپیشتو په ډول وي.

لاهوري پټاټې او کرم

اړین مواد:

۱- کرم یوه دانه ۲- پټاټې یو کېلو ۳- پیاز درې دانې ۴- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ۵- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ٦- مساله یوه د چایو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- ادرک یوه د چایو کاچوغه ۹- غوړي ۲۵۰ ګرامه.

د پخېدو ترتیب:

پټاټې په غوړو کې سرې کړئ، د کرم پاڼې سره جلا کړئ، لږ یې وایشوئ. نیمی مساله پټاټو ته واچوئ. سره ګډ یې کړئ. بیا دغه پټاټې لږ لږ د کرم په پاڼو کې وپېچئ په تار یې وتړئ. بیا پیاز په غوړو کې سره کړئ. پاتې نیمه مساله ورواچوئ، کرم پر واوړئ او د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

د پټاټو ساده سالن

اړین مواد:

۱- پټاټې یو کېلو ۲- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۳- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۴- شنه پیاز یوه دسته ۵- ادرک یوه کوچنۍ ټوټه ٦- د ګشنیز تخم یوه د خوړو کاچوغه ۷- سپینه او توره زیره یوه د چایو کاچوغه ۸- مستې ۲۵۰ ګرامه ۹- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۱۰- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

پټاټې په غوړو کې سرې کړئ، را ویې باسئ. بیا پیاز سره کړئ، ټوله مساله او مستې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورواچوئ، سره یې کړئ .بیا پټاټې ورواچوئ، اور یې ورخام کړئ. کله چې پټاټې پخې سوې او د مستو اوبه وچې سي را وایې خلئ.

د پټاټو کیک

اړین مواد:

۱-پټاټې ۷۰۰ ګرامه ۲-ویلي سوي کوچې ۵۰ ګرامه ۳-مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

د کیک یو ناسوزه قالب غوړ کړئ، په منځ کي یې روغني کاغذ هوار کړئ. پټاټې نازکي الغه الغه کړئ، په غالب کي یې واوډئ. کوچې پر واچوئ. بیا پټاټې واوډئ، کوچې پر واچوئ، بیا یې کنبېږدئ. بیا یې پر مخ باندي المونیم کاغذ واچوئ، په داش کي یې کنبېږدئ چې رنګ یې ښه طلایي سي. که پټاټې وچې معلومېدې لږ کوچې پر واچوئ. دا کیک د چړې په واسطه له قالب څخه جلا کړئ، او په غاب یا غوري کي یې چپه واړوئ او په تېره چاړه باندي یې ټوټه ټوټه کړئ.

د پوڅې او پټاټو سالن

اړین مواد:

۱-پوڅه ۱۰۰ ګرامه ۲- ایشولي پټاټې دوې دانې ۳- ایشولي زردکي دوې دانې ۴- ایشولي مټر یو ګیلاس۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- ګشنیز لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

پوڅه کوچنۍ کوچنۍ څلور کنجه پرې کړئ، په غوړو کي یې سره کړئ. بیا کوچنۍ میده سوي پټاټې په غوړو کي سرې کړئ، پوڅه هم ورواچوئ. بیا مټر ورواچوئ، په پای کي ایشولي میده سوي زردکي ورواچوئ، لږ یې سرې کړئ. بیا یې په غاب کي واچوئ، چاټ مساله پر ودوړوئ، میده سوي ګشنیز پر واچوئ.

داښي پټاټې

اړین مواد:

۱- کوچنۍ پټاټې پنځلس یا شل دانې ۲- د زیتون غوړي درې د خوړو کاچوغې ۳- وچه نعنا لږ څه ۴- ګشنیز لږ څه ۵- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب:

پټاټې ښه پرېولئ، خو سپينوئ يې مه. په يوه کاسه کي غوړي، ګشنيز، نعنا، مالګه، تور مرچ سره ګډ کړئ، پټاټې ورواچوئ، ښه يې په ولړئ. بيا دغه پټاټې په المونيم کاغذ کي وپېچئ، په تود سوي داش کي يې کښېږدئ ، په څلوېښتو يا پنځوسو دقيقو کي پخيږي.

د پټاټو او هګيو سالن

اړين مواد:

۱- ايشولي هګۍ شپږ دانې ۲- پټاټې څلور دانې ۳- پياز يوه دانه ۴- ادرک دوې د چايو کاچوغي ۵- مستې يوه چايخورى ٦- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- غټه مساله لږ څه ۸- ميده سوي تازه ګشنيز او تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۹- کوچني هېل دوې دانې ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

پټاټې کوچنۍ کوچنۍ کړئ، په غوړو کي يې سرې کړئ. بيا په دېګ کي لږ غوړي واچوئ، هېل او ګرمه مساله پکښې سره کړئ. بيا پياز ور واچوئ، کله چي پياز لږ سره سول اوږه او ادرک ور واچوئ، يو څه يې سره کړئ. بيا مستې ور واچوئ، ښه يې سره کړئ چي اوبه يې وچې سي. بيا پټاټې او ايشولي هګۍ ورواچوئ، تازه ګشنيز او مرچک يې پر سر ور واچوئ.

مساله لرونکي مرچک

اړين مواد:

۱- ښه غټ اوږده مرچک شپږ يا اووه دانې ۲- لېمبو دوې دانې ۳- آم چور يوه د چايو کاچوغه ۴- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۵- ميده سوې زيره نيمه د چايو کاچوغه ٦- چاټ مساله نيمه د چايو کاچوغه ۷- کورکومن نيمه د چايو کاچوغه ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوړي دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتیب:

په کړايي کي غوړي واچوئ، ټوله مساله ورواچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا لږ اوبه ورواچوئ، د لمېبو اوبه ورواچوئ. مرچک په اوږدو پر منځ چاک کړئ، دانې يې راوباسئ او دغه مساله لږ په کاچوغه ورواچوئ. بيا دغه مرچک په پاتې نوره مساله کي واچوئ، درې څلور دقيقې يې

(c) ketabton.com: The Digital Library

دم کړئ، مساله داره مرچک تيار دي.

بېنډۍ

اړين مواد:

۱- بينـډۍ ۲۵۰ ګرامـه ۲- روميـان دوې دانـې ۳- پيـاز دوې دانـې ۴- شـنه مرچـک د ضرورت په ندازه ۵- کوټل سوې اوږه او ادرک ځلور د خوړو کاچوغي ٦- ملخوزي لږ څه ۸- کورکومن نيمه د چايو کاچوغه ۹- زيره يوه د چايو کاچوغـه ۱۰- مالګـه د ضرورت پـه اندازه.

د پخېدو ترتيب:

بېنډۍ په غوړو کي سرې کړئ، را ويې باسئ. بيا په دغو غوړو کي پياز لږ سره کړئ . بيا روميان او ټوله مساله ورواچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا سرې سوي بېنډۍ ورواچوئ، اور يې ورخام کړئ ، د څو د قيقو لپاره يې دم کړئ.

بل ډول بېنډۍ

اړين مواد:

۱- کوچنۍ بېنډۍ نيم کېلو ۲- د ګشنيز تخم دوې د چايو کاچوغي ۳- اوږه دوې دانې ۴- لېمبو نيمه د چايو کاچوغه ۵- زيره يوه د چايو کاچوغه ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

د بېنډۍ سر او پاى پرې کړئ او په چاړه باندي يې په اوږدو چاک چاک کړئ، په غوړو کي يې واچوئ ، سرې يې کړئ. کله چي سرې سوې اوږه ورواچوئ. بيا مالګه، مرچ، ميده سوې زيره او د ګشنيز تخم ورواچوئ او سرې يې کړئ بيا د لېمبو اوبه ورواچوئ دم يې کړئ.

مساله داري بينډۍ

اړين مواد:

۱- بېنډۍ نيم کېلو ۲- خواږه ولني يوه د چايو کاچوغه ۳- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۴- سپينه زيره نيمه د چايو کاچوغه ۵- تمل (املي) ۱۲۵ ګرامه ٦- سره مرچک شپږ دانې ۷- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

خواږه ولني، زيره، د ګشنيز غټ تخم پر تاوه بريان کړئ. تمل خيشته کړئ، ګاټه لعاب

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځني وباسئ. مساله، مالګه، مرچک ور واچوئ. بیا بینډۍ په چاړه باندي چاک کړئ، مساله یې په نس کي لږ لږ واچوئ. بیا یې په لږ غوړو کي سرې کړئ.

د بینډیو او پټاټو سالن

اړین مواد:

۱- پټاټې نیم کېلو ۲- بینډۍ نیم کېلو ۳- لېمبو یوه دانه ۴- سبزي مساله دوې د خوړو کاچوغي ۵- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

په کړایي کي غوړي واچوئ، د پټاټو چپس سره کړئ، را ویې باسئ. بیا بینډۍ اوږدې اوږدې، نرۍ نرۍ کړئ، په دغو غوړو کي یې سرې کړئ، را ویې باسئ. د پټاټو د چپس سره یې ګډي کړئ. سبزي مساله او د لېمبو اوبه ور، واچوئ، سره ګډ یې کړئ او د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

بینډۍ د کوفتې سره

اړین مواد:

۱- بینډۍ نیم کېلو ۲- د غوایي غوښي ۲۰۰ ګرامه ۳- پیاز یوه دانه ۴- غوړي د ضرورت په اندازه ۵- مرچک، کورکومن، مالګه، زیره، تازه مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

غوړي سره کړئ، پیاز پکښې میده کړئ. بیا غوښې د بینډیو سره ګډي کړئ، کورکومن ور واچوئ او ګډ یې کړئ. بیا یې غوړو ته د پیازو سره یو ځای واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا مالګه، زیره او تازه مرچک ور واچوئ.

د پیازو سالن

اړین مواد:

۱- کوچني پیاز لس داني ۲- عسل درې د خوړو کاچوغي ۳- سرکه دوې د خوړو کاچوغي ۴- د رومیانو رب یوه د خوړو کاچوغه ۵- رومیان دوې داني ٦- شنه پیاز او تازه ګشنیز لږ لږ ۷- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه کړایي کي لږ غوړي واچوئ. پیاز دوه دوه ځایه کړئ، په غوړو کي یې لږ سره کړئ. بیا عسل ور واچوئ، سرکه او د رومیانو رب هم ور واچوئ. بیا رومیان میده کړئ، ور وایې

(c) ketabton.com: The Digital Library

چوئ. شنه پیاز او ګشنیز هم ور واچوئ. په پای کې مالګه او تور مرچ ور واچوئ، د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

د پیازو بل ډول سالن

اړین مواد:

۱- پیاز نیم کېلو ۲- مستې نیمه چایخوری ۳- رومیان درې دانې ۴- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغې ۵- مالګه او شنه مرچک د ضرورت په اندازه ٦- غوړي نیمه چایخوری.

د پخېدو ترتیب:

په غوړو کې پیاز لږ سره کړئ. بیا رومیان ور واچوئ، سره یې کړئ. بیا مالګه او شنه مرچک ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا یې د څو دقیقو لپاره دم کړئ.

د ګل ګوبي یا بروکلي سالن

اړین مواد:

۱- ګل ګوبی یا بروکلي یوه کوچنۍ دانه ۲- د چرګ یا چکن کیوبز یخني نیمه چایخوری ۳- اوږه دوې دانې ۴- کوټل سوې ادرک یوه د چایو کاچوغه ۵- سویا ساس څلور د خوړو کاچوغې ٦- نسواري بوره (براون شوګر) یوه د خوړو کاچوغه ۷- د کنجدي غوړي یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېګ کې اوبه او لږ مالګه واچوئ، ګل ګوبی پکښې وایشوئ، صاف یې کړئ. بیا په یوه دېګ کې یخني واچوئ. اوږه، ادرک، سویا ساس، غوړي او بوره ورواچوئ، ویې ایشوئ. بیا ایشولی ګل ګوبی ورواچوئ، سره ګډ یې کړئ، تاوده تاوده یې راواخلئ.

داښي ګل ګوبی

اړین مواد:

۱- ګل ګوبی یو کېلو ۲- غټ خواږه مرچک دوې دانې ۳- پیاز یوه دانه ۴- اوږه دوې دانې ۵- د پیزا پوڅه د ضرورت په اندازه ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۸- د ګشنیز تخم دوې د چایو کاچوغې ۹- کور کومن یوه د چایو کاچوغه ۱۰- سبزي مساله یوه د چایو کاچوغه ۱۱- غوړي لږ څه ۱۲- چکن کیوبز یوه دانه ۱۳- سپینه زیره لږ څه.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتيب:

ګل ګوبي څو ځايه کړئ، په لږ اوبو کي يې واچوئ. د يوه چکن کيوبز سره يې وايشوئ چي لږ پوست سي . بيا په کړايي کي لږ غوړي واچوئ. پياز لږ پکښي سره کړئ. بيا غټ خواږه مرچک ميده کړئ، ور وايې چوئ چي لږ پکښي سره سي. بيا ميده سوې اوږه ور واچوئ. بيا ايشولی ګل ګوبی ور واچوئ، يو څه يې سور کړئ. بيا مالګه، مرچک، سبزي مساله، تور مرچ، کورکومن او د ګشنيز تخم ور واچوئ، سره ګډ يې کړئ. بيا د داش په قالب کي د المونيم کاغذ هوار کړئ ، دغه مواد پکښي واچوئ ، پر سر يې تر تراشک ايستل سوي پيزا پوڅه واچوئ. سپينه زيره يې پر سر ور وپاشئ، په داش کي يې د لسو دقيقو لپاره کښېږدئ.

د ژېړ کدو بوراني

اړين مواد:

۱- کدو يو کېلو ۲- بوره يو ګيلاس ۳- مالګه نيمه د چايو کاچوغه ۴- پياز يوه دانه ۵- سره ميده سوي مرچک د ضرورت په اندازه ٦ - کرت د ضرورت په اندازه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

کدو سپين کړئ. بيا يې دړه دړه کړئ ، د خپلي خوښي سره يې سم ميده ميده کړئ. بيا په کړايي کي غوړي واچوئ، پياز لږ پکښي سره کړئ . د کدو ټوټې ورواچوئ، بوره، مالګه، مرچک او نيم ګيلاس بوره ورواچوئ، سر يې ور بند کړئ. کله چي کدو پوخ سو او پر غوړو باندي راغی، يوه يوه ټوټه راوباسئ، په غاب کي يې واوډئ او لږ کرت پر واچوئ.

د کدو او بانجنو بوراني

اړين مواد:

۱- بانجن يوه دانه ۲- کدو يوه دانه ۳- پياز دوې دانې ۴- روميان درې دانې ۵- رب دوې د خوړو کاچوغي ٦ - اوږه څلور دانې ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- سرکه يوه د خوړو کاچوغه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتيب:

بانجن، ګدو، پياز او روميان الغه الغه کړئ، مالګه پر ودوړوئ. بيا په کړايي کي غوړي سره کړئ ، بانجن او کدو پکښي سره کړئ. په بله کړايي کي يوه د خوړو کاچوغه غوړي

(c) ketabton.com: The Digital Library

واچوئ، رب ور واچوئ، لږ يې پکښي سره کړئ. بيا سرکه ور واچوئ اوبه، تور مرچ او لږ مالګه ور واچوئ، يو څه يې سره کړئ. بيا په يوه ناسوزه لوښي کي رب واچوئ، يوه الغه بانجن، يوه الغه کدو، يوه الغه پياز، يوه الغه رومي سره واوډئ، ټول په دغه ډول سره واوډئ، په داش کي يې د لسو دقيقو لپاره کښېږدئ.

يادونه: که داش نه وي، د کيک په دېګ کي يې هم پخولای سئ.

اوي کدو او دال نخود

اړين مواد:

۱- اوي کدو نيم کېلو ۲- دال نخود ۲۵۰ ګرامه ۳- پياز دوې دانې ۴- روميان دوې دانې ۵- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ٦- کورکومن نيمه د چايو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تازه ګشنيز او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخولو ترتيب:

په يوه دېګ کي دال نخود، لږ اوبه او مالګه واچوئ، پر اور يې کښېږدئ چي پاخه سي. په بل دېګ کي غوړي واچوئ ، پياز پکښي سره کړئ. بيا روميان ور واچوئ، ښه يې سره کړئ.بيا الغه الغه سوي کدو ور واچوئ. مالګه، مرچک، کورکومن او مساله ورواچوئ، کښې يې ږدئ چي پاخه سي. بيا ايشولي دال نخود ورواچوئ. کله چي يې اوبه وچي سوې او پر غوړو باندي راغلل، ميده سوي تازه ګشنيز او مرچک پر واچوئ.

د مټرو، ګل ګوبي، پټاټو او دلمه يي مرچکو سالن

اړين مواد:

۱- پټاټې يوه دانه ۲- ايشولي مټر يو ګيلاس ۳- دلمه يي مرچک دوې دانې ۴- ګل ګوبي نيم کېلو ۵- سبزي مساله يوه د خوړو کاچوغه ٦- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۷- تور مرچ يوه د خوړو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- پياز يوه دانه ۱۰- اوبه دوې دانې ۱۱- غوړي د ضرورت په اندازه ۱۲- مستې يوه چايخوری ۱۳- روميان دوې دانې.

د پخولو ترتيب:

لومړی غوړي په دېګ کي واچوئ، پياز لږ پکښي سور کړئ. بيا پټاټې ورواچوئ يو څه يې سرې کړئ. بيا روميان ورواچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا اوبه، بيا ميده سوې دلمه

(c) ketabton.com: The Digital Library

مرچک ورواچوئ ، سره ويې لړئ. بيا د ګشنيز تخم، تور مرچ، سبزي مساله او مستې ورواچوئ، سره ګډ يې کړئ. بيا يې سر ور بند کړئ چې په دم کې پاخه سي. بيا ايشولې مټر ور واچوئ، سره ګډ يې کړئ. کله چې پاخه سول ميده سوي تازه ګشنيز پر واچوئ.

د بادرنګو سالن

اړين مواد:

۱- بادرنګ نيم کيلو ۲- پياز نيم کيلو ۳- آم چور ۴۵ ګرامه ۴- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۵- کوټل سوې اوږه يوه د چايو کاچوغه ٦- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۷- کورکومن يوه د چايو کاچوغه ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

بادرنګ سپين کړئ، مغز يې وباسئ او کوچنۍ کوچنۍ ټوټې يې کړئ. په ديګ کې غوړي واچوئ، پياز پکښې سره کړئ. بيا مالګه، مرچک، کورکومن، ګرمه مساله او د ګشنيز تخم ورواچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا بادرنګ ورواچوئ، آم چور په اوبو کې واچوئ، بادرنګو ته يې واچوئ. کله چې بادرنګ پاخه سول را وايې خلئ.

د شلغمو سالن

اړين مواد:

۱- شلغم نيم کيلو ۲- اوږه شپږ دانې ۳- مستې ۱۲۵ ګرامه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۷- پياز يوه دانه.

د پخېدو ترتيب:

شلغم سپين کړئ، د لږ مالګې سره يې وايشوئ. دونه اوبه ورواچوئ چې شلغم يې وچې کړي. بيا شلغم په کاچوغه باندې ووهئ، چې خوړين سي. بيا په کړايي کې غوړي سره کړئ، پياز او اوږه پکښې سره کړئ. بيا مستې او ټوله مساله ورواچوئ، سره يې کړئ. بيا شلغم ورواچوئ، ښه يې سره کړئ، چې پر غوړو باندې راسي.

د کرم او هګيو سالن

اړين مواد:

۱- کرم نيم کيلو ۲- هګۍ دوې دانې ۳- پياز يوه دانه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- چينايي مالګه يوه د چايو کاچوغه ٦- تازه ګشنيز او مرچک د ضرورت په اندازه

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

پیاز په غوړو کې سره کړئ. بیا کرم ورواچوئ. مالګه، مرچک، او شنه مرچک ورواچوئ پاخه یې کړئ. کله چې پاخه سول چینایي مالګه، هګۍ او تازه ګشنیز ورواچوئ.د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

بروکلي د لېمبو سره

اړین مواد:

۱- بروکلي یوه دانه ۲- غوړي دوې د خوړو کاچوغي ۳- د لېمبو اوبه نیمه چایخوري ۴- بوره دوې د خوړو کاچوغي ۵- تور مرچ یوه د خوړو کاچوغه ٦- د لېمبو پوستکی لږ څه ۷- اوبه د یوه ګیلاس درېیمه برخه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

بروکلي د مالګي په اوبو کي وایشوئ، صاف یې کړئ. بیا په کړایي کي غوړي واچوئ، بروکلي پکښې سره کړئ. بیا د لېمبو اوبه، بوره، مالګه، تور مرچ او اوبه په یوه بوتل کي واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ، پر بروکلي یې واچوئ.

د فاصلیې سالن

اړین مواد:

۱- فاصلیه نیم کېلو ۲- پیاز دوې دانې ۳- کوټل سوې اوږه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- رومیان درې دانې.

د پخېدو ترتیب:

غوړي په دېګ کي واچوئ، پیاز پکښې سره کړئ. بیا اوږه، ادرک او رومیان ورواچوئ، ښه یې سره کړئ. بیا مالګه، مرچک او فاصلیه ور واچوئ، لږ اوبه ورواچوئ، سر یې ور بند کړئ چي فاصلیه پکښې پخه سي او پر غوړو باندي راسي.

دوهم ډول د فاصلیې سالن

اړین مواد:

۱- فاصلیه نیم کېلو ۲- پیاز یوه دانه ۳- میده سوي اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۴- زیره یوه د چایو کاچوغه ۵- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ٦- پوڅه ۲۰۰ ګرامه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د پخېدو ترتیب:

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

دريیم ډول د فاصلیې سالن

اړین مواد:

۱- فاصلیه نیم کېلو ۲- کنجدي یوه د خوړو کاچوغه ۳- میده سوې اوږه او ادرک یوه د چایو کاچوغه ۴- پیاز یوه دانه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

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

فاصلیه یا شنه لوبیا د مېړو سره

اړین مواد:

۱- مستې ۲۵۰ ګرامه ۲- فاصلیه ۲۵۰ ګرامه ۳- غوړي یوه د خوړو کاچوغه ۴- وچه اوږه نیمه د چایو کاچوغه ۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ٦- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

هول هول دالونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دال نخودو سالن

اړین مواد:

۱- دال نخود یو ګیلاس ۲- تر تراشک ایستل سوي ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۳- تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۴- د لیمبو اوبه یوه د خوړو کاچوغه ۵- پیاز یوه دانه ۶- دال مساله یوه د خوړو کاچوغه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

دال نخودو ته یو څه تودې اوبه واچوئ، پر خام اور باندي یې کښېږدئ چي پاخه سي. بیا ادرک، میده سوي مرچک، دال مساله ور واچوئ، سره ویې لړئ چي سره ګډ سي. بیا په غوړو کي پیاز سره کړئ، ور وایې چوئ، د لیمبو اوبه او تازه ګشنیز پر واچوئ، سالن تیار دی.

دوهم ډول د دال نخودو سالن

اړین مواد:

۱- دال نخود ۲۵۰ ګرامه ۲- اوږه او ادرک یوه د چایو کاچوغه ۳- سپینه زیره یوه د چایو کاچوغه ۴- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۵- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تازه ګشنیز او شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

دال نخود یو ساعت دمخه خیشته کړئ. په دېګ کي دال نخود، مالګه او اوبه واچوئ. دال نخود وایشوئ. بیا اوږه، ادرک، مالګه، سره مرچک او زیره ورواچوئ. کله چي دال نخود پاخه سول، په غوړو کي پیاز سره کړئ، ور وایې چوئ، پر سر یې تازه ګشنیز او مرچک ورواچوئ.

پټاټې او نخود

اړین مواد:

۱- ایشولي نخود نیم کېلو ۲- ایشولي پټاټې دوې درې دانې ۳- پیاز درې دانې ۴- رومیان درې دانې ۵- لیمبو درې دانې ۶- املي د ضرورت په اندازه ۷- شنه مرچک درې دانې ۸- مالګه او سره مرچک د ضرورت په اندازه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د جوړېدو ترتيب:

په يوه غټ لوښي کي ايشولي نخود، ميده سوي پټاټې، ميده سوي پياز، روميان، شنه مرچک او مالګه واچوئ، بيا د املي اوبه او د لېمبو اوبه ورواچوئ، سره ګډ يې کړئ.

د نخودو سالن

اړين مواد:

۱- نخود ۲۰۰ ګرامه ۲- پياز يوه دانه ۳- روميان دوې دانې ۴- رب يوه کاچوغه ۵- تازه مرچک او ګشنيز لږ څه ٦- د نخودو مساله دوې د خوړو کاچوغي ۷- سوډا يوه د چايو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

خيشتو سوو نخودو ته سوډا او لږ اوبه ور واچوئ، پر خام اور يې کښېږدئ چي پاخه سي. په غوړو کي پياز سره کړئ، بيا ميده سوي روميان پکښي سره کړئ يا يوه د خوړو کاچوغه رب ور واچوئ. د نخودو مساله، مالګه او لږ اوبه ور واچوئ، د څو د قيقو لپاره يې پاخه کړئ. په پاى کي تازه مرچک او ګشنيز پر واچوئ.

دوهم ډول د نخودو سالن

اړين مواد:

۱- نخود نيم کيلو ۲- روميان درې دانې ۳- کورکومن، مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۴- کوټل سوې اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- پياز يوه دانه ٦- سپينه زيره نيمه د چايو کاچوغه ۷- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۸- چاټ مساله دوې د چايو کاچوغي ۹- د املي ګاټه اوبه دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتيب:

نخود خيشته کړئ، د بخار په دېګ کي يې واچوئ، دونه اوبه ورواچوئ چي نخود پکښي پاخه سي او اوبه يې وچي سي. بيا مالګه، مرچ. کورکومن، د ګشنيز تخم، اوږه ، ادرک ورواچوئ، د دېګ سر ور بند کړئ، د نيم ساعت لپاره يې پر خام اور کښېږدئ چي نخود ښه پاخه سي. بيا ميده سوي روميان او د املي اوبه ورواچوئ او په کاچوغه يې ښه سره ولړئ، چي مساله، روميان او د املي اوبه د نخودو سره ښه ګډ سي . بيا په کړايي کي غوړي تاوده کړئ، زيره پکښي سره کړي نخودو ته يې واچوئ،د نخودو سالن تياره دي.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نخودو غورمه

اړین مواد:

۱- ایشولي نخود د یوه ګیلاس په اندازه ۲- اوړه درې دانې ۳- تازه مرچک دوې دانې ۴-غوړي لږ څه ۵- رب دوې د خوړو کاچوغي ٦- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

غوړي په دېګ کي واچوئ، میده سوې اوړه لږ پکښي سره کړئ. بیا رب ور واچوئ، تازه میده سوي مرچک هم ور واچوئ، تور مرچ او مالګه هم ورواچوئ. بیا نخود ور واچوئ، ویې لړئ. بیا لږ اوبه ور واچوئ، سر یې ورپټ کړئ چي پاخه سي.

د نخودو لبناني سالن

اړین مواد:

۱-ایشولي نخود دوې چایخوری۲- سپیني کنجدي نیمه چایخوری۳- د لېمبو اوبه نیمه چایخوری۴- اوړه اته دانې ۵- تازه ګشنیز لږ څه ٦- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- اوبه لږ څه.

د جوړېدو ترتیب:

ایشولي نخود د لږو اوبو سره په مکسر کي واچوئ، ګډ یې کړئ. کنجدي، اوړه او مالګه هم ورواچوئ. کله چي ښه ګډ سول، په دېش کي یې واچوئ ، پر سر یې تازه ګشنیز و پاشئ، د زیتون غوړي هم لږ پر واچوئ او سره مرچ پر ودوړوئ.

لاهوري دال نخود

اړین مواد:

۱- دال نخود یوه چایخوری ۲- تازه ګشنیز لږ څه ۳- شنه مرچک یوه دانه ۴- پیاز یوه دانه ۵- رومیان دوې دانې ٦- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۷- مالګه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

دال نخود تر پخېدو دوه ساعته دمخه خیشته کړئ. په غوړو کي پیاز سره کړئ، ټوله مساله ورواچوئ، سره یې کړئ . بیا دال نخود او لږ اوبه ورواچوئ چي دال نخود پاخه سي . کله چي پاخه سول تازه ګشنیز او مرچک ور واچوئ، دوې دقیقې یې پاخه کړئ نور تیار دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پېښورى دال

اړين مواد:

۱- دال ۲۵۰ ګرامه ۲- مالګه، مرچک او کورکومن يوه د خوړو کاچوغه ۳- سره پياز يوه د خوړو کاچوغه ۴- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

په غوړو کي ادرک، مالګه، مرچک، کورکومن سره کړئ. سره سوي پياز ، دال او اوبه ورواچوئ، سر يې وربند کړئ چي دال خوړين پوخ سي .

دوهم ډول پېښورى دال

اړين مواد:

۱- دال ۳۷۵ ګرامه ۲- غوړي ۱۲۰ ګرامه ۳- مالګه، مرچک او کورکومن د ضرورت په اندازه ۴- ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۶- پياز دوې دانې ۷- اوړه يوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

دالو ته مالګه، مرچک، کورکومن او ګرمه مساله واچوئ، د لږو اوبو سره يې پاخه کړئ. بيا په غوړو کي پياز سره کړئ. بيا اوړه ورواچوئ، چي سره سي دالو ته يې واچوئ يا د پيازو پر ځای ميده سوې اوړه ورسره کړئ، ور وايې چوئ، خوندور دال تيار دی.

درېيم ډول پېښورى دال

اړين مواد:

۱- دال ۲۰۰ ګرامه ۲- د املي ګاټه اوبه يوه د خوړو کاچوغه ۳- اوړه درې دانې ۴- غوړي د ضرورت په اندازه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ۶- د دال مساله يوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

دال پړپولئ، درې چايخورى تودې اوبه ور واچوئ ،پر خام اور باندي يې کښېږدئ چي پاخه سي او ښه خوړين سي. بيا د املي اوبه او دال مساله ورواچوئ، ښه يې سره ولړئ چي مساله ښه پکښي ګډه سي. بيا په يوه کړايي کي غوړي سره کړئ، اوړه ور واچوئ او دالو ته يې واچوئ. که مالګي ته اړتيا وه لږ ورواچوئ.

يادونه: مالګه ځکه لږ ور واچوئ، چي دال مساله مالګه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پېښوری دال د غوښو سره

اړین مواد:

۱- دال ۲۵۰ ګرامه۲- غوښي ۲۵۰ ګرامه ۳- پياز دوې داني ۴- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- کورکومن يوه د چايو کاچوغه ۷- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

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

د ماشو دال

اړین مواد:

۱- پياز يوه دانه ۲- ګرګره ماش يوه چايخوری ۳- وچه نعنا يوه د چايو کاچوغه ۴- ادرک يوه د چايو کاچوغه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- سره درست مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

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

د ماشو دوهم ډول دال

اړین مواد:

۱- ګرګره ماش يوه چايخوری ۲- پياز يوه دانه ۳- ميده سوې اوږه نيمه د چايو کاچوغه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- شنه مرچک دوې داني ٦- تازه ګشنيز لږ څه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

ماش نيم ساعت خيشته کړئ. بيا په غوړو کي پياز سره کړئ. بيا اوږه او مالګه او مرچک

(c) ketabton.com: The Digital Library

ور واچوئ سره یې کړئ. بیا ماش او لږ اوبه ور واچوئ چې دال پاخه سي. کله چې دال پوخ سو تازه ګشنیز او مرچک میده کړئ ورواېې چوئ.

درست نسک

اړین مواد:

۱- ثابت نسک نیم کېلو ۲- لونګ پنځه دانې ۳- کوچني هېل څلور دانې ۴- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۵- پیاز یوه دانه ٦- اوږه او ادرک یوه د چایو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تازه ګشنیز د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېګ کي نسک ، اوبه، مالګه او مساله واچوئ، سر یې ور بند کړئ. کله چې نسک پاخه سول. په غوړو کي پیاز سره کړئ، بیا اوږه او ادرک ورواچوئ چې سره سول نسکو تـه یې ورواچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا میده سوي ګشنیز پر واچوئ.

آش ماش

اړین مواد:

۱- ماش درې سوه ګرامه ۲- وریجې ۲۰۰ ګرامه ۳- پیاز یوه دانه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- سره کړي پیاز یوه د خوړو کاچوغه ٦- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ۷- وچه نعنا یوه د خوړو کچوغه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه ۹- اوبه دوه نیم لېتره ۱۰- ګشنیز لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

په دېګ کي ماش او وریجې سره ګډې کړئ، پیاز، مالګه، کورکومن، اوبه، ګشنیز او جعفري ور واچوئ، سر یې وربند کړئ، د پنځلسو یا شلو دقیقو لپاره یې پر اور کېښېږدئ. بیا په غوړو کي پیاز لږ سره کړئ، بیا وچه نعنا ور واچوئ او له اور څخه یې راکښته کړئ. بیا د دېګ بخار وباسئ، آش ماش ښه سره ولړئ، په کاسو کي یې وکاږئ، پر سر یې سره سوي پیاز او نعنا واچوئ، که مو خوښه وه لږ کرت یا مستې یا لېمبو او ناریج پر واچوئ، ویې خورئ دا مایع خواړه د زکام لپاره ښه دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

سوپ، ښوروا او داسي نور

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نسک دالو سوپ

اړین مواد:

۱- پیاز دوې دانې ۲- رومیان درې دانې ۳- غټ خواږه مرچک درې دانې ۴- زردکه یوه دانه ۵- ساسچ درې دانې ٦- خیشته سوي نسک دال یو ګیلاس ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- دال چیني یوه د چایو کاچوغه ۹- اوږه درې دانې ۱۰- ادرک لږ څه ۱۱- کارن فلور یوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

لږ غوړي په دېګ کي واچوئ، پیاز لږ پکښي سره کړئ. بیا زردکه کوچنۍ کړئ، د پیازو سره یې سره کړئ. بیا مرچک میده کړئ، ور وایې چوئ . بیا اوږه او ادرک ورمیده کړئ، ښه یې سره کړئ. بیا نسک ورواچوئ ، مالګه، مرچک، دال چیني او رب هم ور واچوئ. د ضرورت په اندازه اوبه ورواچوئ، سر یې وربند کړئ چي دال او ترکاري پاخه سي. بیا ساسچ میده کړئ، وروایې چوئ. کله چي سوپ تیار سو، بیا په سړو اوبو کي کارن فلور حل کړئ، سوپ ته یې واچوئ، نور نو سوپ تیار دی.

یادونه: که ساسچ نه وي، یو څه د چرګ د سینې غوښي ورواچوئ.

رایس سوپ

اړین مواد:

۱- پنډي وریجي نیم کېلو ۲- د چرګ غوښي ۲۵۰ ګرامه ۳- پوڅکۍ یو دبلی ۴- زردکي دوې دانې ۵- چکن کیوبز یوه دانه ٦- د سبزي پالک میده سوي پاڼي یو ګیلاس ۷- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

وریجي خیشتې کړئ، بیا غوښي ، وریجي، زردکي او یو جېک اوبه په دېګ کي واچوئ، سر یې وربند کړئ چي زردکي او غوښي پخې سي او وریجي خوړیني سي. بیا پوڅکۍ میده میده کړئ، ور وایې چوئ. چکن کیوبز او مالګه ورواچوئ. بیا میده سوي سبزي ور واچوئ، چي وایشي. بس سوپ تیار دی. تور مرچ ورواچوئ، تاوده تاوده یې راواخلئ.

د هډوکو سوپ

اړین مواد:

۱- د پسه هډوکي نیم کېلو ۲- د پسه د مغزي غوښي ۱۲۵ ګرامه ۳- ایشولي مټر نیمه

(c) ketabton.com: The Digital Library

چایخوری ۴- میده سوی کرم نیمه چایخوری ۵- تازه اوړه یوه دانه ٦- شلغم او زردکي یوه یوه دانه ۷- شنه پیاز دوې دانې ۸- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۹- چنایي مالګه یوه د خوړو کاچوغه ۱۰- ادرک یوه کوچنۍ ټوټه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېګ کي هډوکي، غوښي، شنه پیاز، اوړه، ادرک، تور مرچ، مالګه، چینایي مالګه او د ضرورت په اندازه اوبه ور واچوئ، پر خام اور یې کښېږدئ چي غوښي د هډوکو سره ښې پخې سي. کله چي پخې سوې، هډوکي یې څني لیري کړئ. میده سوي شلغم، زردکي، کرم، مټر ور واچوئ. کله چي یې یو دوه جوشه وخوړل، سبزیجات پاخه سول له اور څخه یې راکښته کړئ. که مو سوپ ګاټه خوښ وي، لږ کارن فلور ور واچوئ.

د سبزي پالک سوپ

اړین مواد:

۱- زردکي دوې دانې ۲- میده سوي سبزي پالک یو نیم ګیلاس ۳- پیاز یوه دانه ۴- چکن کیوبز یوه دانه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- کارن فلور دوې د خوړو کاچوغي ۷- ګشنیز لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

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

د زکام سوپ

اړین مواد:

۱- شلغم دوې دانې ۲- بهي یوه دانه ۳- د انار پوست یوه ټوټه ۴- چکن کیوبز دوې دانې ۵- شنه پیاز څو دانې ٦- تازه ګشنیز لږ څه ۷- اوبه یو لېټر.

د پخېدو ترتیب:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

مالګه هم ورواچوئ، سر یې وربند کړئ چې شلغم او بهي پاخه سي. بیا تور مرچ ورواچوئ، سوپ تیار دی.

ماشاوه

اړین مواد:

۱-ایشولي ماش یوه ښوروا خوری ۲- ایشولي نخود یوه ماست خوری ۳- ایشولې لوبیا یوه ماست خوری ۴- پیاز یوه دانه ۵-اوړه درې څلور دانې ٦- کوفته سوي غوښې ۲۵۰ ګرامه ۷- رب یوه د خوړو کاچوغه ۸- کرت یو کوچنی بوتل ۹- مالګه، تور مرچ او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی پیاز په لږو غوړو کي سره کړئ. بیا کوفته سوي غوښې ور واچوئ، لږ یې سرې کړئ. بیا رب ور واچوئ او نیم لېټر اوبه ور واچوئ. مالګه او مرچک ور واچوئ او سر یې وربند کړئ چې کوفته پخه سي. بیا ایشولي ماش ور واچوئ، لوبیا او نخود هم ور واچوئ، پرې یې بږدئ چې یو جوش وخوري. بیا اور پر بند کړئ، کرت ور واچوئ، سره ویې لړئ، تور مرچ هم ور واچوئ ماشاوه تیاره ده.

د مټرو ښوروا

اړین مواد:

۱- مټر نیم کېلو ۲- پیاز یوه دانه ۳- د ګشنیز درست تخم دوې د چایو کاچوغي ۴- اوړه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۵- لېمبو یوه دانه ٦- زیره نیمه د چایو کاچوغه ۷- دارچیني یوه ټوټه ۸- لوې هېل یوه دانه ۹- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۱۰- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

د مټرو دانې د مالګي په اوبو کي واچوئ، د ګشنیز تخم پر تاوه باندي بریان کړئ، بیا یې میده کړئ. بیا په دېګ کي غوړي واچوئ، د مټرو دانې پکښې سرې کړئ. بیا مټر راوباسئ. په هغو غوړو کي پیاز سره کړئ، اوړه او ادرک ورواچوئ. بیا مالګه، مرچک، د ګشنیز تخم، زیره، تور مرچ، دارچیني او لوی هېل ورواچوئ، سره یې کړئ . بیا سره سوي مټر ورواچوئ. د ضرورت په اندازه اوبه ور واچوئ په پای کي ګرمه مساله، د لېمبو اوبه ورواچوئ او دم یې کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

برګر ، سانډویج، پیزا او داسي نور

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پوڅکۍ برګر

اړین مواد:

۱- پوڅکۍ یو دبلی ۲- د چرګ غوښې ۲۵۰ ګرامه ۳- ګندنه لږ څه ۴- تازه ګشنیز لږ څه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- د برګر ډوډۍ څلور دانې ۷- سویا ساس یوه د خوړو کاچوغه ۸- پټاټه یوه دانه ۹- اوږه دوې دانې.

د پخېدو ترتیب:

په کړایي کې لږ غوړي واچوئ، د چرګ غوښې میده میده کړئ، پکښې سرې یې کړئ. بیا پوڅکۍ ور واچوئ هغه هم پکښې سرې کړئ. پټاټې کوچنۍ کوچنۍ میده کړئ، هغه هم ورسره سرې کړئ. ګندنه هم ور واچوئ، سویا ساس، اوږه، مالګه، او تور مرچ ور واچوئ. د برګر د ډوډۍ سر ونه لږ پرې کړئ. د ډوډۍ مغز ځنې وباسئ. له دغو موادو څخه یې ډکې کړئ، پرې سوې ټوټې یې پر سر ورکښېږدئ، تاوده یې وخورئ.

د سبزي پالکو سانډویچ

اړین مواد:

۱- سبزي پالک نیم کېلو ۲- ګشنیز نیمه دسته ۳- پیاز یوه دانه ۴- رومي یوه دانه ۵- اوږه دوې دانې ٦- ډبل روټۍ ډوډۍ شپږ ټوټې ۷- د نخودو اوړه یو ګیلاس ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- زیره یوه د چایو کاچوغه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

په کړایي کې لږ غوړي واچوئ. پیاز کوچني کوچني میده کړئ. په غوړو کې یې سره کړئ. بیا اوږه ورواچوئ. بیا میده سوي سبزي پالک پاڼې ور واچوئ، یو څه یې سره کړئ. بیا میده سوي ګشنیز ور واچوئ، یو څه یې سره کړئ. بیا اور پر بند کړئ په یو بل لوښي کې د نخودو اوړه، مالګه او زیره واچوئ، لږ اوبه ور واچوئ، د پکوړو د اوړو په ډول یې جوړ کړئ. بیا د ډبل روټۍ یوه ټوټه را واخلئ، یو څه د سبزي پالکو مواد پر واچوئ، یوه ټوټه ډبل روټۍ پر کښېږدئ، کښې یې کاږئ د نخودو په اوړو کې یې ووهئ، په غوړو کې یې سره کړئ. کله چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټوله ساندویج سره سول، پر منځ يې په تېره چاړه باندي درې کنجه پرې کړئ، په غوري کي يې د سلاتې سره را واخلئ.

د کوفتې پيتزا

اړين مواد:

۱- کوفته سوي غوښي ۲۵۰ ګرامه ۲- د چرګ ایشولې سينه نيم کېلو ۳- ایشولي پټاټې دوې دانې ۴- پیاز یوه دانه ۵- هګۍ یوه دانه ٦- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- ګشنيز لږ څه.

د اوړو لپاره اړين مواد:

۱- شيدې يو ګيلاس ۲- غوړي لږ څه ۳- بيکينګ پوډر نيمه د خوړو کاچوغه ۴- بوره یوه د چایو کاچوغه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- ترميده اوړه دوه ګيلاسه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی اوړو ته مالګه، بوره، بيکينګ پوډر او غوړي واچوئ، په شيدو يې واغږئ او د يوه ساعت لپاره يې په يوه تاوده ځای کي کښېږدئ. په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، پیاز لږ پکښي سور کړئ. بيا کوفته سوي غوښي ور واچوئ، ښه يې سرې کړئ. بيا ایشولي غوښي ريښه ريښه کړئ، کوفتې ته يې واچوئ. مالګه، مرچک، تور مرچ هم ور واچوئ. ایشولي پټاټې تر تراشک ور وباسئ ور وايې چوئ او سره ګډ يې کړئ، اور يې وربند کړئ. بيا اوړه راواخلئ، په آش ګز باندي يې نازک کړئ، خپل د خوښي قالب را واخلئ، غوړ يې کړئ. اوړه داسي پکښي هوار کړئ چي د قالب څخه اضافه سي .بيا د کوفتې سره ګډ سوي مواد په قالب کي واچوئ، کښې يې ږدئ. اضافه اوړه د دوو خواوو څخه پر راواړوئ، د غوښو مخ په اوړو پټ کړئ. وهل سوې هګۍ په ووهئ، په داش کي يې کښېږدئ، په نيم ساعت کي پخيږي.

يوه ګوله يي پيزا

اړين مواد:

۱- اوږدې د برګر ډوډۍ درې دانې ۲- ایشولي مټر یوه چايخورۍ ۳- ایشولي جواري یوه چايخورۍ ۴- پوڅکۍ څلور دانې ۵- زرد کي دوې دانې ٦- پټاټه یوه دانه ۷- هګۍ څلور دانې ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- چکن کيوبز یوه دانه.

د پخېدو ترتيب:

زردکي او پټاټې د نخودو په اندازه میده میده کړئ او ويې ایشوئ. کله چي وايشېدلې

(c) ketabton.com: The Digital Library

له اوبو څخه يې راوباسئ، په يوه کاسه کي يې واچوئ. مټر، جواري، چکن کيوبز، مالګه، مرچک او هګۍ ورواچوئ، سره ګډ يې کړئ. بيا د برګر ډوډۍ الغه الغه کړئ. د هري الغې منځ ورخالي کړئ. د دغو موادو څخه يې ډکي کړئ. بيا په کړايي کي لږ غوړي واچوئ. دغه پيزاوي پکښي واوډئ، پر خام اور يې کښېږدئ. کله چي يې يوه خوا سره سول، بله خوا يې راواړوئ.

د ماهيانو پيتزا

اړين مواد:

۱- د ماهيانو غوښي نيم کيلو ۲- تر ميده اوړه درې ګيلاسه ۳- دلمه مرچک دوې دانې ۴- خميره يوه د چايو کاچوغه ۵- کوچي ۱۰۰ ګرامه ٦- هګۍ دوې دانې ۷- اوبړه درې دانې ۸- غوړي اتيا ملي ليټره ۹- شنه پياز ۱۲۵ ګرامه ۹- شنه زيتون څو دانې ۱۰- پوڅکۍ نيم ګيلاس ۱۱- پياز يوه دانه ۱۲- سبزي پالک ۱۲۵ ګرامه۱۳- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه.

د پخېدو ترتيب:

اوړه، کوچي، خميره او يوه دانه هګۍ سره واچوئ، اوړه واغږئ. بيا د ماهيانو غوښي ميده ميده کړئ، په غوړو کي يې سرې کړئ. کوټل سوې اوبړه او مالګه ورواچوئ. کله چي ماهيان سره سول، په يوه غاب کي يې واچوئ. بيا دلميي سره او شنه مرچک ميده کړئ، په غوړو کي يې لږ سره کړئ. بيا پياز او شنه پياز سره کړئ، بيا پوڅکۍ ور واچوئ، سره يې کړئ. تور مرچ، مالګه هم ور واچوئ. بيا ټوله شيان سره ګډ کړئ، بيا اوړه دوه ځايه کړئ، يوه زواله په آشګز باندي هواره کړئ. يو غټ ماهي پر کاغذ باندي رسم کړئ، غچي يې کړئ، بيا هغه کاغذ پر اوړو باندي کښېږدئ، اوړه د ماهي په شان پرې کړئ، د داش په غوړ سوي قالب کي يې کښېږدئ، مواد پر واچوئ. بيا پاته اوړه په دا ډول د يوه غټ ماهي په ډول پرې کړئ، پر سر يې ورواچوئ، څوکي يې وربندي کړئ، او د تورو مرچو څخه دوې دانې سترګي ور کړئ او د ماهي شا په کاچوغه باندي نقش کړئ، د هګۍ ژېړ پر وموږئ، په داش کي يې کښېږدئ چي پيتزا پخه سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

مکروني، آش
او آشک

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

مکروني

اړین مواد:

۱- ایشولي مکروني یوه ښوروا خوری۲- کوچنۍ میده سوي زرد کي یوه ماست خوری ۳- خوږ غټ مرچک یوه دانه ۴- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۵- سپینه سرکه یوه غټه د شلومبو کاچوغه ٦- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی غوړي په کړایي کي واچوئ، چي سره سي. بیا میده سوي زردکي ور واچوئ، لږ یې سرې کړئ. بیا میده سوي مرچک ور واچوئ، د زردکو سره یې سره کړئ. کله چي زردکي او مرچک سره سول، او زردکي پستې سوې، بیا ایشولي مکروني ور واچوئ، د زردکو او مرچکو سره یې ګډ کړئ. بیا سرکه، مالګه، تور مرچ ور واچوئ او د پنځو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

چاومین آش

اړین مواد:

۱- د چرګ سینه نیم کېلو ۲- آش یو پاکټ ۳- کرم نیمه دانه ۴- دلمه یې مرچک یوه دانه ۵- زردکه یوه دانه ٦- شنه پیاز څلور دانې ۷- سویا ساس یوه چایخوری ۸- چینایي مالګه یوه د چایو کاچوغه ۹- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېګ کي اوبه وایشوئ، مالګه ور واچوئ، آش درست پکښي واچوئ، د پنځو دقیقو لپاره یې وایشوئ، په صافي کي یې صاف کړئ. بیا په یوه کړایي کي لږ غوړي واچوئ، د چرګ سینه نازکه خلال کړئ، په غوړو کي یې سره کړئ. بیا زردکي، کرم، پیاز او مرچک خلال کړئ، جلا جلا یې په لږ و غوړو کي سره کړئ. چینایي مالګه او مرچک ور واچوئ او کښې یې بږدئ. بیا په یوه غټه کړایي کي لږ غوړي واچوئ، آش ور واچوئ، په کړایي کي یې سره واړوئ. بیا سویا ساس ور واچوئ، دېګ د څو دقیقو لپاره دم کړئ. بیا د دېګ سر ورخلاص کړئ، سرې سوي غوښي او ترکاري ور واچوئ، په پنجه یې سره ګډ کړئ. په غوري کي یې واچوئ. پر سترخان باندي یې را واخلئ.دا خواړه په پنجه باندي خوړل کیږي.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

چرګ چاومين

اړين مواد:

۱- د چرګ کوچنۍ کوچنۍ ټوټه سوي غوښې يوه چايخوري ۲- خلال سوي زرد کي نيمه چايخوري ۳- ميده سوي کرم نيمه چايخوري ۴- پياز يوه دانه ۵- سوياساس درې د خوړو کاچوغي ٦-آش يوه کڅوړه ۷- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخيدو ترتيب:

آش وايشوئ. بيا په کړايي کي لږ غوړي واچوئ چي سره سي. لومړی د چرګ غوښې پکښې سرې کړئ، د غوړو څخه يې راوباسئ. بيا په غوړو کي پياز لږ سور کړئ. بيا زردکي او کرم ور واچوئ، سره يې کړئ. مالګه او تور مرچ هم ور واچوئ. بيا دغو موادو ته آش ور واچوئ ، ښه يې سره ګډ کړئ. سويا ساس ور واچوئ، يو څه يې سره کړئ. بيا يې د څو دقيقو لپاره دم کړئ.

آش د روميانو د غورمې سره

اړين مواد:

۱- غوښې نيم کيلو ۲- پياز درې داني ۳- آش يو پاکټ ۴- روميان يو کيلو ۵- تور مرچ، مالګه او غوړي د ضرورت په اندازه ٦- اوړه درې داني ۷- شنه مرچک دوې داني ۸- کورکومن نيمه د چايو کاچوغه.

د پخيدو ترتيب:

لومړی غوړي په دېګ کي واچوئ، ميده سوي پياز ور واچوئ چي سره سي. بيا ميده سوي روميان ور واچوئ، بيا مرچک، اوړه، تور مرچ او کورکومن ور واچوئ، د غوايي غوښې وايشوئ، ميده ميده يې کړئ، ورواېي چوئ. مالګه هم ور واچوئ او بيا هغه آش چي مخکي مو لا ايشولي دي ور واچوئ.

آش د شيدو او پيروي سره

اړين مواد:

۱- آش يو پاکټ ۲- شيدې يو ليټر ۳- ملايي يا پيروی يوه قطی ۴- ګشنيز ۲۰۰ ګرامه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ٦- شنه مرچک څلور داني ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه .

د پخيدو ترتيب:

آش وايشوئ، صاف يې کړئ او په اوبو يې پرېولئ. بيا ګشنيز پرېولئ، د شيدو سره يې په مکسر کي واچوئ، مرچک هم ور واچوئ او ګډ يې کړئ. بيا په يوه کړايي کي د ضرورت په

(c) ketabton.com: The Digital Library

اندازه غوړي واچوئ او یوه د خوړو کاچوغه اوړه ور واچوئ چې سره سي. کله چې د اوړو خوشبویي پورته سي، میده سوي ګشنیز او شیدې ور واچوئ، مالګه او تور مرچ هم ور واچوئ او لړئ یې. بیا آش ور واچوئ، سره ګډ یې کړئ او د خورک لپاره یې راواخلئ.

بې غوښو منتو

اړین مواد:

۱- ایشولي دال نخود یو ګیلاس ۲- سویا یو ګیلاس ۳- پټاټه یوه دانه ۴- پیاز یوه دانه ۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۶- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۷- چکیده یو ګیلاس ۸- اوړه یوه دانه ۹- د لوبیا غورمه د ضرورت په اندازه ۱۰- د منتو تیار اوړه یوه کڅوړه ۱۱- وچه نعنا لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

سویا په ایشولو اوبو کې د نیم ساعت لپاره خیشته کړئ. بیا یې تر ماشین وباسئ. په کړایي کې لږ غوړي واچوئ، میده سوي پیاز پکښې سره کړئ. بیا میده سوي پټاټې ور واچوئ چې سرې سي. بیا سویا ور واچوئ، یو څه یې سره کړئ. بیا دال نخود ور واچوئ. مالګه، تور مرچ او د ګشنیز تخم هم ور واچوئ. د منتو په اوړو کې یوه یوه دانه کاچوغه واچوئ، منتو جوړ کړئ. د منتو په غوړ سوي قالب کې یې واوډئ او په برس یې غوړ کړئ. سر یې ور بند کړئ. کله چې منتو پوخ سو، په چکیده کې اوړه او مالګه واچوئ، سره ویې وهئ. بیا یې په غوري کې واچوئ منتو پکښې واوډئ. پر سر یې د لوبیا غورمه واچوئ، وچه نعنا پر ودوړوئ.

د پټاټو آشک

اړین مواد:

۱- غټې پټاټې دوې دانې ۲- کوفته سوي غوښې یو ګیلاس ۳- چکیده یوه چایخوری ۴- میده سوې ګندنه دوه ګیلاسه ۵- رب یوه د خوړو کاچوغه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- غوړي د سره کېدو لپاره ۸- پیاز یوه دانه ۹- وچه نعنا د ضرورت په اندازه ۱۰- اوړه یوه دانه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی په کړایي کې لږ غوړي واچوئ، ګندنه پکښې واچوئ، د لږ مالګې سره یې سر وربند کړئ. کله چې د ګندنې اوبه وچې سي او په غوړو کې سره سي، اور یې وربند کړئ. بیا په بله کړایي کې لږ غوړي واچوئ، تر تراشک ایستل سوي پیاز او کوفته سوي غوښې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پکښې سرې کړئ. بیا رب، مالګه، مرچک ور واچوئ، کله چې ښه سره سول لږ اوبه ور واچوئ، سر یې وربند کړئ چې کوفته پخه سي. بیا پټاټې تر تراشک ګردی ګردی نازکي وباسئ یا یې په تېره چاړه باندي نازکي ګردی‌الغې کړئ. په کړایي کي یو څه ډېر غوړي واچوئ، پټاټې دونه سرې کړئ چې لږ پستې سي، د غوړو څخه یې راوباسئ، مالګه پر ودوړوئ. بیا یوه یوه الغه پټاټه راواخلئ، په نیمه خوا کي یې لږ ګندنه ایږدئ او دا بله خوا یې پر راواړوئ په غوړو کي یې اوډئ. بیا په چکیده کي لږ مالګه او یوه دانه اوږه واچوئ، سره لړئ یې. بیا په کاچوغه باندي په آشک باندي لږ لږ چکیده واچوئ، پر سر یې پخه سوې کوفته واچوئ، لږ وچه نعنا پر ودوړوئ، آشک تیار دی.

لبزانیا

اړین مواد:

۱- لبزانیا یو پاکټ ۲- کوفته سوي غوښي ۲۵۰ ګرامه ۳- پوڅکی یو دبلی ۴- دلمه مرچک یوه دانه ۵- پیاز یوه دانه ۶- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- د پیزا پوڅه د ضرورت په اندازه ۹- ترمیده اوږه دوې د خوړو کاچوغي ۱۰- شیدې یو ګیلاس ۱۱- کوچې ۷۵ ګرامه.

د پخېدو ترتیب:

په لږو غوړو کي یوه دانه پیاز سور کړئ، بیا کوفته سوي غوښي ور واچوئ، یو څه یې سرې کړئ. بیا پوڅکی ور واچوئ، بیا میده سوی دلمه یي مرچک ور واچوئ، مالګه او مرچک هم ور واچوئ، کوفته تیاره ده.

بیا د ساس لپاره کوچې اوبه کړئ، دوې د خوړو کاچوغي ترمیده اوږه ور واچوئ چې سره سي. بیا شیدې ور واچوئ چې وایشي. تور مرچ هم ور واچوئ، ساس تیار دی.

بیا لبزانیا په اوبو کي وایشوئ، د لږ مالګي سره. کله چې لږ پسته سوه، یو مناسب قالب غوړ کړئ، یو څو دانې لبزانیا پکښې واوډئ، کوفته پر واچوئ. لږ ساس پر واچوئ. بیا لبزانیا پر واوډئ، بیا کوفته پر واچوئ، بیا ساس پر واچوئ. بیا لبزانیا واوډئ په دې ډول هر څو لبزانیا چې پخوئ ستاسي خوښه ده. بیا د پیزا پوڅه وتراشئ پر وایې چوئ، په داش کي یې د څو دقیقو لپاره کښېږدئ.

یادونه: که مو ساس خوښ نه وي یوازي پیزا پوڅه پر واچوئ.

د ناوي ډالی

(c) ketabton.com: The Digital Library

بل ډول لېزانيا

اړين مواد:

۱- لېزانيا يو پاکټ ۲- پياز يوه دانه ۳- بانجن يوه دانه ۴- اوړه درې دانې ۵- پوڅکی يو دبلی ٦- کوفته سوي غوښې ۵۰۰ ګرامه ۷- سبزي پالک ۱۵۰ ګرامه ۸- رب يوه کاچوغه ۹- د پيزا پوڅه ۳۰۰ ګرامه ۱۰- د لېزانيا مساله يو پاکټ ۱۱- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۲- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

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

دېګي لېزانيا

اړين مواد:

۱- غوښي يو کيلو ۲- پياز دوې دانې ۳- روميان نيم کيلو ۴- رب درې کاچوغي ۵- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ٦- پوڅه ۲۵۰ ګرامه ۷- غوړي لږ څه ۸- د لېزانيا اوړه يوه کڅوړه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی پياز لږ سره کړئ. بيا کوفته سوي غوښي ور واچوئ، پکښي سرې يې کړئ. بيا تر اشک ايستل سوي روميان، د دوو، درو کاچوغو رب سره ور واچوئ . بيا مالګه او تور مرچ ور واچوئ، لږ اوبه هم ور واچوئ چي کوفته پخه سي. او پوڅه اوبه ولري. بيا په دېګ کي لږ غوړي او لږ اوبه واچوئ. بيا د ليزانيا اوړه په اوبو لندوئ او په دېګ کي يې يو ورغ واوډئ. بيا تياره سوې کوفته پر واچوئ. بيا د لېزانيا اوړه لانده کړئ پر ويې اوډئ، بيا کوفته پر واچوئ او لږ پوڅه، بيا اوړه پر واوډئ، هر څو ورغه چي مو خوښه وي هغونه جوړ کړئ، پر سر يې پوڅه ور وپاشئ او يو ګيلاس اوبه ور واچوئ، سر يې وربند کړئ، په شلو يا پنځه ويشتو دقيقو کي پخيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

یادونه: تاسي کولای سئ چي د لیزانیا اوړه په کور کي جوړ کړئ. یعني په نیم کېلو ترمیده اوړو کي دوې داني هگۍ او لږ مالگه واچوئ، کلک یې واغږئ. بیا یې ترماشین نازک وباسئ. یا یې په آش گز باندي نازک کړئ چي پلن والي یې د درو گوتو په اندازه وي او اوږد والی یې ستاسي په خوښي پوري اړه لري. او د یوه ساعت لپاره یې کښېږدئ چي وچ سي. بیا گټه څني واخلئ. یا ډېر جوړ کړئ او وچ یې کړئ او بله ورځ کار څني واخلئ. خو که د وچو څخه کار اخلئ، نو خامخا یې په اوبو لندوئ بیا یې په دېگ یا قالب کي واوډئ. خو دا په بازار کي د آش او مکروني په ډول خرڅیږي.

د نخودو او مېوو گډ چاټ

اړین مواد:

۱- ایشولي نخود یوه چایخوری ۲- کېلې څلور داني ۳- زردالو اووه داني ۴- مڼه یوه دانه ۵- انگور ۲۵۰ گرامه ٦- د مالټو اوبه یوه چایخوری ۷- ناک یوه دانه ۸- چاټ مساله د ضرورت په اندازه.

د جوړېدو ترتیب:

ټولي مېوې میده گړئ، په یوه کاسه کي میده سوي مېوې، مالگه، او چاټ مساله واچوئ، سره گډه یې کړئ، په پای کي د مالټو جوس ور واچوئ.

د نخودو او پټاټو چاټ

اړین مواد:

۱- ایشولي نخود یوه ښوروا خوری ۲- ایشولي پټاټې درې داني ۳- مستې ۲۵۰ گرامه ۴- د املي لعاب دوی د خوړو کاچوغي ۵- پیاز یوه دانه ٦- رومیان دوې داني ۷- گشنیز او نعنا لږ څه ۸- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۹- پاپړ د ضرورت په اندازه ۱۰- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱-چاټ مساله د ضررورت په اندازه ۱۲- غوړي دوې د خوړو کاچوغي.

د جوړېدو ترتیب:

په یوه پیاله کي نخود، پټاټې او املي سره واچوئ، گډ یې کړئ. مستې او پاپړ پر واچوئ. بیا په یوه کړايي کي غوړي واچوئ، پیاز لږ پکښي پاسته کړئ .رومیان، گشنیز، نعنا ورسره گډه کړئ، چاټ ورواچوئ، پر سر یې د چاټ مساله ورواچوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مېوو شربتي چاټ

اړين مواد:

۱- شربت هر ډول چې ستاسي خوښ وي يوه چايخوری ۲- اناناس نيمه چايخوری ۳- بوره د ضرورت په اندازه ۴- مڼې دوې دانې ۵- امرت درې دانې ٦- ناک دوې دانې ۷- کېلې شپږ دانې ۸- انګور نيم کېلو.

د جوړېدو ترتيب:

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

د نخودو، جورو او مکروني چاټ

اړين مواد:

۱- ايشولي نخود يوه چايخوری ۲- ايشولي جواري يوه چايخوری ۳- ايشولي مکروني يوه ماست خوری ۴- ميده سوي پياز يوه دانه ۵- ميده سوي روميان يوه دانه ٦- د املي اوبه يوه د خوړو کاچوغه ۷- تازه ګشنيز لږ څه ۸- توره مالګه نيمه د چايو کاچوغه ۹- شنه مرچک دوې دانې.

د جوړېدو ترتيب:

مکروني، نخود، جواري، پياز، روميان، مرچک، املي، توره مالګه او مرچک سره ګډ کړئ، پر سر يې ميده سوي ګشنيز واچوئ چاټ تيار دی.

د نخودو چاټ

اړين مواد:

۱- ايشولي نخود دوې چايخوری ۲- پياز يوه دانه ۳- غوړي دوې د خوړو کاچوغي ۴- شنه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۵- زيره نيمه د چايو کاچوغه ٦- چاټ مساله يوه د چايو کاچوغه ۷- د املي ګاټه اوبه نيمه چايخوری ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- ګشنيز او نعنا لږ څه.

د جوړېدو ترتيب:

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

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

سمبوسې،پېرکي، پکوړې ، رول او داسي نور

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پټاټو سمبوسې

اړین مواد:

۱- ایشولي پټاټې درې دانې ۲- ډبل روټۍ پنځه ټوټې ۳- ایشولي مټر یو ګیلاس ۴- پیاز یوه دانه ۵- اوړه دوې دانې ٦- ادرک لږ څه ۷- ګشنیز لږ څه ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

په کړایي کي لږ غوړي واچوئ. پیاز تر تراشک وباسئ، پکښې سره یې کړئ. میده سوې اوړه او ادرک هم ور واچوئ چي لږ پکښې سره سي. بیا ایشولي مټر ور واچوئ، مالګه، مرچک او تازه ګشنیز هم ور واچوئ اور یې ور بند کړئ. بیا ایشولي پټاټې تر تراشک وباسئ. پر ډبل روټۍ ډوډۍ باندي اوبه واچوئ چي خیشته سي. بیا یې اوبه ونښتېږئ. د پټاټو سره یې ګډه کړئ. مالګه، مرچک او ګشنیز ور واچوئ او ښه یې واغږئ. بیا له دې پټاټو څخه د جوزو (چارمغزو) په اندازه واخلئ، په منځ کي یې د مټرو مواد یوه کاچوغه ایږدئ، بیر ته یې په پټاټو و پوښئ. په ورغوي کي یې کښېکاږئ، په غوړو کي یې سره کړئ. مازدیګر یې د کیچف سره را واخلئ.

قرغزي سمبوسې

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه دوه ګیلاسه ۲- کوفته سوي غوښې نیم کیلو ۳- پیاز دوې دانې ۴- شنه مرچک دوې دانې ۵- خمیره یوه کاچوغه ٦- هګۍ یوه دانه ۷- مالګه د ضرورت په اندازه ۸- اوړه څلور دانې ۹- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچوغه ۱۰- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

اوړه، یوه هګۍ، یوه کاچوغه خمیره او څلور د خوړو کاچوغي غوړي واچوئ، اوړه واغږئ، کښې یې ږدئ چي خمیر سي. بیا پیاز میده کړئ، لږ غوړي په کړایي کي واچوئ، پیاز پکښې واچوئ، مالګه پر ودوړوئ، کله چي پیاز لږ پاسته سي، کوفته سوي غوښې ورواچوئ، شنه مرچک، میده سوې اوړه، مالګه، ګشنیز تخم او تور مرچ هم ورواچوئ، کوفته سره کړئ. بیا

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوړه را واخلئ، په آشګز باندي يې هوار کړئ، په قالب يا د چاينکي په سر باندي يې ګردې ګردې کړئ، بيا په هري ټوټې کي يوه يا دوې کاچوغي کوفته واچوئ، څوکي يې وتړئ پر سر چين ور کړئ، لکه غوټه بيا يې په غوړو کي سره کړي.

داښي سمبوسې

اړين مواد:

۱- کوفتـه سـوي غوښـي ۴۰۰ ګرامـه ۲- پـوڅکۍ يـو دبلـی ۳- شـنه پيـاز يـوه دسـته ۴- تـازه ګشـنيز لـږ څـه ۵- پيـاز يـوه دانـه ٦- چکـن کيـوبز يـوه دانـه ۷- هګـۍ يـوه دانـه ۸- ترميده اوړه يو کېلو ۹-غوړي د ضرورت په اندازه ۱۰- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ۱۱- د کوفتې مساله يوه کاچوغه ۱۲- وچه اوړه يوه کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

لږ غوړي، اوړه، مالګه، او يوه هګۍ سره واچوئ، ښه پاسته اوړه څني واغږئ. بيا په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، کوفته پکښي سره کړئ. بيا ميده سوې پوڅکۍ ورواچوئ، د کوفتې سره يې سره کړئ. بيا مالګه، د کوفتې مساله او اوړه ورواچوئ. بيا يوه دانه پياز د شنو پيازو سره ميده کړئ، ور وايې چوئ. پکښي سره يې کړئ. بيا ميده سوي ګشنيز ور واچوئ. بيا اوړه په آشګز يا ماشين باندي هوار کړئ، د سمبوسو په ډول يې پرې کړئ، او پخې سوي کوفتې پکښي ايږدئ. سمبوسې څني جوړي کړئ. بيا دا سمبوسې د داش په قالب کي کښېږدئ. د هګۍ ژېړ پر وموږئ او د څو دقيقو لپاره يې په تاوده داش کي کښېږدئ.

سمبوسې په چکيده کي

اړين مواد:

۱- چکيده يا مستې د ضرورت په اندازه ۲- اوړه يوه دانه ۳- ايشولي ماش يو ګيلاس ۴- پټاټې دوې دانې ۵- د چرګ غوښي ۲۵۰ ګرامه ٦- روميان دوې دانې۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- د دال نخودو غورمه د ضرورت په اندازه ۹- جوهر لېمبو يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، د چرګ غوښي ميده ميده کړئ، پکښي سرې يې کړئ. بيا پټاټې ميده ميده کړئ، غوښو ته يې واچوئ.د غوښو سره يې سرې کړئ. بيا ايشولي ماش ورواچوئ، اور يې ور بند کړئ.ميده سوي روميان، مالګه او مرچک هم ور

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د اوي کدو پېرکي

اړين مواد:

۱- اوي کدو نيم کېلو ۲- اوړه دوې داني ۳- تور مرچ، مرچک او مالگه د ضرورت په اندازه ۴- چکن کيوبز يوه دانه ۵- د پېرکيو اوړه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

اوي کدو تر تراشک وباسئ.اوړه هم تر تراشک وباسئ. چکن کيوبز ميده کړئ. مرچک او تور مرچ ورواچوئ. لږ مالگه هم ورواچوئ. بيا پېرکي جوړ کړئ، دغه مواد يې په منځ کي ورکښېږدئ، په غوړو کي يې سره کړئ.

بل ډول د اوي کدو پېرکي

اړين مواد:

۱- اوي کدو دوې داني ۲- پياز يوه دانه ۳- روميان دوې داني ۴- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- چکن کيوبز يوه دانه ٦- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۷- تازه گشنيز او مرچک لږ لږ ۸- د پېرکيو اوړه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

کدو تر تراشک وباسئ. پياز هم تر تراشک وباسئ. په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، لومړی پياز لږ پکښي سره کړئ، بيا کدو ورواچوئ. يو څه يې سره کړئ. مالگه، تازه مرچک،ميده سوي روميان، تور مرچ او ميده سوي چکن کيوبز ورواچوئ، سره ويې لړئ، د اور څخه يې ليري کړئ. بيا له اوړو څخه کوچنی کوچنی زوالې جوړي کړئ، په آش گز يې هواري کړئ، په منځ کي يې لږ سره سوي مواد کښېږدئ، پېرکي ځني جوړ کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ يا يې پر تبخي يا تاوې پاخه کړئ.

د ناوي ډالی

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سبزي پالک پکوړې

اړین مواد:

۱- سبزي پالک ۲۵۰ ګرامه ۲- هګۍ یوه دانه ۳- کوټل سوې اوړه او ادرک دوې د چایو کاچوغي ۴- د نخودو اوړه، ترمیده اوړه یو ګیلاس ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ۶- سره مرچک یوه کاچوغه ۷- ژیړ رنګ لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه کاسه کي اوړه، د نخودو اوړه ، اوړه، ادرک، هګۍ، مالګه او مرچک واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا لږ اوبه ورواچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. د پکوړو اوړه ځني جوړ کړئ. بیا د سبزي پاڼي په دغو اوړو کي ووهئ، او په غوړو کي یې سره کړئ.

د ترکاریو پکوړې

اړین مواد:

۱- ایشولي پټاټې څلور داني ۲- زردکه یوه دانه ۳- ګل ګوبي نیمه دانه ۴- اوړه دوې داني ۵- ډبل روټي ډوډۍ څلور ټوټې ٦- پوڅه دوې د خوړو کاچوغي ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- د نخودو اوړه دوې د خوړو کاچوغي ۹- ترمیده اوړه درې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتیب:

پټاټې، اوړه، زردکي او ګل ګوبي تر تراشک وباسئ. مالګه، مرچک او پوڅه ور واچوئ. ډبل روټي ډوډۍ هم په اوبو کي خیشته کړئ اوبه یې ونښوئ ور وایې چوئ په لاسو یې ښه سره ګډ کړئ. بیا ګردي ګردۍ د چارمغزو په اندازه پکوړې ځني جوړي کړئ. د نخودو اوړه او ترمیده اوړه سره ګډ کړئ، مالګه او مرچک ورواچوئ، اوبه ور واچوئ د پکوړو اوړه ځني جوړ کړئ.

دوهم ډول د ترکاریو پکوړې

اړین مواد:

۱- شلغم، پټاټه، زردکه یوه یوه دانه ۲- ګشنیز او پالک لږ څه ۳- پیاز یوه دانه ۴- اوړه دوې داني ۵- هګۍ دوې داني ٦- اوړه لږ څه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- سوډا یا بیکینګ پوډر لږ څه ۹- غوړي د سره کېدو لپاره ۱۰- تور مرچ لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

ټوله ترکاري تر ماشین وباسئ. هګۍ، اوړه، مالګه، مرچ او سوډا ور واچوئ او ښه یې سره

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګډ کړئ. بیا په ناسوزه کړایي کي لږ غوړي واچوئ، دغه پکوړې پکښې سرې کړئ.

دریېم ډول د ترکاریو پکوړې

اړین مواد:

۱- هګۍ دوې دانې ۲- شیدې یو ګیلاس ۳-ترمیده اوړه د ضرورت په اندازه ۴- بیکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۵-مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- تر تراشک ایستل سوې پټاټه یوه دانه ۷- اوږه څلور دانې .

د پخېدو ترتیب:

په کاسې کي هګۍ ماتې کړئ، ښه یې سره ووهئ. بیا شیدې ورواچوئ. مالګه مرچک، بیکینګ پوډر یا سوډا ور واچوئ، ښه یې سره ولړئ. بیا میده سوې پټاټې، پیاز او نور ستاسي د خوښي ترکاري میده کړئ، ور وایې چوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا د خپلي خوښي پکوړې ځني پخې کړئ.

د ګل ګوبي پکوړې

اړین مواد:

۱- ګل ګوبی یوه دانه ۲- ترمیده اوړه یو ګیلاس ۳- شیدې نیم لیټر ۴- هګۍ درې دانې ۵- غوړي د ضرورت په اندازه ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په اوبو کي مالګه واچوئ چي وایشي. بیا ګل ګوبی ګل ګل کړئ، په اوبو کي یې واچوئ چي وایشي او لږ پوخ سي. په شیدو کي اوړه واچوئ، هګۍ هم ورواچوئ، ښه یې سره وواهئ چي اوړه او هګۍ په شیدو کي حل سي. مالګه او تور مرچ هم ورواچوئ. بیا ګل ګوبی صاف کړئ. بیا یې جوړو سوو موادو ته واچوئ. وروسته بیا په کړایي کي ډېر غوړي واچوئ، چي سره سي. بیا ګل ګوبی له دغو موادو څخه راوباسئ ،په غوړو کي یې سره کړئ.

د مرچکو پکوړې

اړین مواد:

۱- اوږده خواږه مرچک لس دانې ۲- ایشولي دال نخود یو ګیلاس ۳- د نخودو اوړه یو ګیلاس ۴- کارن فلور یوه د خوړو کاچوغه ۵- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ٦- د ګشنیز تخم دوې د خوړو کاچوغي ۷- کورکومن یوه د چایو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- غوړي د سره کېدو لپاره.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب:

دال نخود تر ماشین وباسئ، مساله ور واچوئ، سره ګډ یې کړئ. د مرچکو نسونه ور چاک کړئ ، دانې یې را وباسئ، د دال نخودو څخه یې ډک کړئ. بیا د نخودو اوړه، کارن فلور او مالګه په یوه کاسه کې واچوئ، لږ اوبه ور واچوئ، دغه مواد د کریم په ډول جوړ کړئ. بیا په کړایي کې غوړي سره کړئ، په دغه مساله کې مرچک ووهئ، په غوړو کې یې سره کړئ.

پوڅه پکوړې

اړین مواد:

۱- هګۍ دوې دانې ۲- د نخودو اوړه یو ګیلاس ۳- ترمیده اوړه نیم ګیلاس ۴- بېکینګ پوډر نیمه د چایو کاچوغه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- زیره نیمه د چایو کاچوغه ۷- غوړي د سره کېدو لپاره ۸- پوڅه ۱۲۵ ګرامه ۹- وچه خمیره په دوو ګوتو کې.

د پخېدو ترتیب:

پوڅه په یوه اندازه نازکه پرې کړئ. بیا په یوه کاسه کې هګۍ ښه سره ووهئ، لږ اوبه ور واچوئ، ښه یې سره ووهئ. بیا مالګه، مرچک، بېکینګ پوډر، خمیره او زیره ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا د نخودو اوړه او ترمیده اوړه ور واچوئ، ښه یې سره ووهئ. اوړه نه باید ډېر ګاټه وي او نه ډېر نري. بیا دا اوړه د نیم ساعت لپاره کېښېږدئ. په کړایي کې غوړي سره کړئ، پوڅه په دغه مساله کې ووهئ او په غوړو کې یې سره کړئ.

د ماشو پکوړې په مستو کې

اړین مواد:

۱- ماش ۲۵۰ ګرامه ۲- اوړه او ادرک دوې د خوړو کاچوغې ۳- پیاز یوه دانه ۴- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٦- د خوړو سوډا لږ څه ۷- توره زیره یوه د چایو کاچوغه ۸- مستې یو کېلو ۹- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

ماش خیشته کړئ . بیا په مکسر کې ماش، اوړه، ادرک، شنه مرچک واچوئ، ګډ یې کړئ. بیا مالګه، مرچک او سوډا هم ور واچوئ. په کړایي کې غوړي واچوئ، د ماشو

(c) ketabton.com: The Digital Library

پکوړې پکښې سرې کړئ. کله چې سرې سوې، په سرو اوبو کې لږ مالګه واچوئ، دغه پکوړې پکښې واچوئ چې پستې سي. بیا په بله کاسه کې مستې واچوئ، مالګه، مرچک، ګرم مساله او زیره ور واچوئ. ښه مستې ووهئ او لږ یې نرئ کړئ. بیا له اوبو څخه پکوړې راوباسئ، په لاسو کې یې کښېکاږئ، مستو ته یې واچوئ. دا خواږه د اوړي په موسم کې ښه خوند کوي.

د نخودو پکوړې

اړین مواد:

۱- نخود یو ګیلاس ۲- بیکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۳- پیاز دوې دانې ۴- مالګه او شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۵- تازه ګشنیز یوه دسته ٦- تور مرچ نیمه د چایو کاچوغه ۷- هګۍ یوه دانه.

د پخېدو ترتیب:

په نخودو کې بیکینګ پوډر واچوئ. د دوو ساعتو لپاره یې خیشته کړئ. بیا بله هګۍ او نور شیان په مکسر کې واچوئ، ورسره ګډ یې کړئ. کباب ځني جوړ کړئ، په غوړو کې یې سره کړئ. تاوده تاوده یې راواخلئ.

د ډوډۍ رول

اړین مواد:

۱- کوفته سوي غوښې نیم کېلو ۲- پیاز یوه دانه ۳- زرد کې یوه دانه ۴- رومیان دوې دانې ۵- اوړه درې دانې ٦- ترمیده اوړه درې د خوړو کاچوغې ۷- غټ خوږ مرچک یوه دانه ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- تازه ګشنیز لږ څه ۱۰- نازکه ډوډۍ د ضرورت په اندازه ۱۱- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

په کړايي کې لږ غوړي واچوئ، پیاز پکښې سره کړئ. بیا کوفته سوي غوښې ورواچوئ، پکښې سرې یې کړئ. بیا خواږه مرچک ور واچوئ پکښې سره یې کړئ. بیا مالګه او مرچک ور واچوئ. رومیان او اوړه هم ور واچوئ په پای کې لږ اوبه ور واچوئ چې غوښې او سبزیجات پکښې پاخه سي. په پای کې میده سوي ګشنیز ورواچوئ، اور یې ور بند کړئ. بیا د تبخي نازکه ډوډۍ په چاړه څو ځایه کړئ، په هره ټوټه کې یې لږ لږ کوفته واچوئ، ډوډۍ ونیچئ. په اوړو کې لږ اوبه واچوئ، سره ویې لړئ. په دغو اوړو باندي د ډوډۍ څو کې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ور بندي کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ. بيا يې د روميانو د کيچف سره را واخلئ.

د چرګ د غوښو رول

اړين مواد:

۱- د چرګ کوفته سوي غوښي نيم کېلو ۲- پياز دوې دانې ۳- هګۍ دوې دانې ۴- ترميده اوړه يو ګيلاس ۵- شيدې يا اوبه يو ګيلاس ۶- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- د روميانو رب يوه د خوړو کاچوغه ۹- مايونيز ساس د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

څلور د خوړو کاچوغي غوړي په کړايي کي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا کوفته سوي غوښي ور واچوئ، پکښي سرې يې کړئ. بيا مالګه، تور مرچ او رب ورواچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا دوې دانې هګۍ په يوه کاسه کي ماتي کړئ، يو ګيلاس اوبه ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ. بيا مالګه او اوړه ورواچوئ، ښه يې سره ووهئ چي غټې پکښي پاته نه سي. بيا کړايي پر اور کښېږدئ، غوړه يې کړئ، يوه غټه کاچوغه اوړه ور واچوئ ،کړايي سره وښوروئ،چي ټوله کړايي سره ونيسي. کله چي يې يوه خوا پخه سول، بله خوا يې راواړوئ چي پخه سي. ټولي په دې ډول سره پخې کړئ. بيا په هري ډوډۍ کي دوې کاچوغي مواد واچوئ، ډوډۍ سره ونغښتئ، رول څني جوړ کړئ. د کېچف يا چکني سره يې راواخلئ.

د چرګ د غوښو بل ډول رول

اړين مواد:

۱- د چرګ غوښي يو نيم کېلو ۲- لېمبو درې دانې ۳- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۴- سپينه سرکه دوې د خوړو کاچوغي ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- شنه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

په کړايي کي د چرګ غوښي، مالګه، اوږه، ادرک، سرکه او لږ اوبه واچوئ، سر يې وربند کړئ چي د چرګ غوښي پخې سي. کله چي يې اوبه وچې سي، تور مرچ، شنه او سره مرچک پر واچوئ. بيا په کړايي کي غوړي سره کړئ، چرګ ور واچوئ، پر سر يې د لېمبو اوبه ورواچوئ. کله چي لږ سور سو، د ډوډۍ سره راواخلئ.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د غوښو رول د منتو په دېګ کي

اړین مواد:

۱- ښه د ګیلګي توري غوښي نیم کېلو ۲- پیاز یوه دانه ۳- دلمه یې مرچک یوه دانه ۴- کرفس (د ګشنیز په ډول ترکاري ده) لږ څه ۵- لېمبو درې دانې ٦- مستهرډ ساس د ضرورت په اندازه ۷- غوړي لږ څه ۸- د خلال خاشې د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

غوښي نازکي نازکي، پلني پرې کړئ، د غوښو په ځانګړي چکش باندي یې ښه وټکوئ چي نازکي سي. په مستهرډ ساس کي د لېمبو اوبه، مالګه، مرچک، تور مرچ واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا پیاز، مرچک کرفس ښه میده میده کړئ، زردکي تر تراشک وباسئ، مالګه او مرچک ور واچوئ، دا ټول مواد سره ګډ کړئ. بیا یوه یوه ټوټه غوښي را واخلئ، مستهرډ ساس پر وموږئ، میده سوي مواد یوه یوه کاچوغه پکښي واچوئ. غوښي پېچئ او د خلال په خاشه یې ټینګوئ. بیا دا په لږو غوړو کي سره کړئ، د منتو په دېګ کي اوبه وایشوئ، یو قالب پر کښېږدئ، دغه غوښي پکښي واوډئ د شلو دقیقو لپاره یې په توښ کي پخې کړئ.

د لېزانیا او سبزي پالکو رول

اړین مواد:

۱- سبزي پالک ۳۰۰ ګرامه ۲- پوڅه ۱۰۰ ګرامه ۳- د پیزا پوڅه ۲۰۰ ګرامه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- تر ماشین ایستل سوي رومیان یا رب د ضرورت په اندازه ٦- د لیزانیا اوړه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی د سبزیو پاڼي وایشوئ. بیا یې په چاړه باندي میده کړئ. لیزانیا هم د دوو یا درو دقیقو لپاره وایشوئ او له اوبو څخه یې راوباسئ. بیا په میده سوو سبزیو کي پوڅه واچوئ، سره ګډ یې کړئ، مالګه او مرچک هم ور واچوئ. بیا دغه ګډ سوي مواد یوه یوه کاچوغه په لیزانیا کي ایږدئ او رول ځني جوړوئ او د پیزا په غاب یا غوري کي یې ایږدئ. کله چي مو ټول رولونه واوډل، بیا رومیان یا رب پر واچوئ، پر سر یې تر تراشک ایستل سوي پوڅه واچوئ او د څو دقیقو لپاره یې په داښ کي کښېږدئ.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځيني هغه خواړه
چي کله کله
خوړل کيږي

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د غوايي د پښو غورمه

اړین مواد:

۱- د غوايي پښې دوې دانې ۲- د ګشنيز وچ تخم دوې د خوړو کاچوغي ۳- کورکومن دوې د چايو کاچوغي ۴- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- ګرمه مساله يوه د خوړو کاچوغه ٦- لېمبو دوې دانې ۷- پياز دوې دانې ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

پښې پرېولئ، په دېګ کي لږ غوړي واچوئ. اوږه، ادرک او د ګشنيز تخم پکښي سره کړئ. بيا ميده سوي پياز ور واچوئ. کورکومن، مالګه، مرچک، ګرمه مساله هم ور واچوئ.بيا پښې ور واچوئ ، د ښوروا په اندازه اوبه ور واچوئ، سر يې وربند کړئ، پر اور يې کښېږدئ اور يې ورخام کړئ. کله چي پښې پخې سوې، که مو غورمه په کار وه اوبه يې لږ وچي کړئ.

دوهم ډول د پښو غورمه

اړین مواد:

۱- د غوايي پښې دوې دانې ۲- د ګشنيز تخم دوې د خوړو کاچوغي۳- کورکومن دوې
د چايو کاچوغي ۴- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- ګرمه مساله يوه د خوړو کاچوغه ٦- لېمبو دوې دانې ۷- پياز دوې دانې ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- مستې لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی پښې په دېګ کي واچوئ، دوې دانې اوږه او اوبه ور واچوئ، پر اور يې کښېږدئ. کله چي پښې پخې سوې، غټ هډوکي څني ليري کړئ. يخني يې صاف کړئ. په يوه دېګ کي غوړي سره کړئ ،پياز پکښي سره کړئ.بيا اوږه او ادرک پکښي سره کړئ. بيا ټوله مساله لکه کورکومن، د ګشنيز تخم، ګرمه مساله، مالګه، مرچک ور واچوئ، سره يې

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړئ. دوې چایخورۍ مستې ور واچوئ، سره یې کړئ. د پښې پخې سوي غوښې ور واچوئ، یخني هم ور واچوئ پرخام اور یې دم کړئ.

درییم ډول د پښو غورمه

اړین مواد:

۱- د غوایي پښې دوې دانې ۲- نخود یو ګیلاس ۳-رب دوې د خوړو کاچوغې ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- غوړي لږ څه ۶- پیاز دوې دانې.

د پخېدو ترتیب:

په دېګ کې غوړي واچوئ، پیاز پکښې سره کړئ. بیا پښې او نخود ور واچوئ. د ضرورت په اندازه اوبه ور واچوئ. مالګه او مرچک هم ور واچوئ، سر یې وربند کړئ چې پښې او نخود پاخه سي. کله چې پښې پخې سوې، د دېګ سر ور خلاص کړئ. دېګ پر اور کښېږدئ چې اوبه یې وچې سي او پر غوړو راسي. بیا رب په لږو اوبو کې حل کړئ، ور وایې چوئ. ویې لړئ چې رب د غورمې سره حل سي. بیا تور مرچ پر ودوړوئ، غورمه تیاره ده.

داښي املېټ

اړین مواد:

۱- زردکي یوه دانه ۲- اوي کدو یوه دانه ۳- دلمه یي مرچک یوه دانه ۴- شنه پیاز یوه دسته ۵- اوړه څلور د خوړو کاچوغې ۶- د وریجو اوړه درې د خوړو کاچوغې ۷- هګۍ درې دانې ۸- مالګه، مرچک او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۹- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

زردکي، اوي کدو تر تراشک وباسئ، مرچک هم خلال کړئ. شنه پیاز میده کړئ، ټول میده سوي مواد په یوه کاسه کې واچوئ. د هګۍ ژېړ، اوړه ، د وریجو اوړه مالګه او مرچک هم ورواچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا د هګۍ سپین د لسو یا پنځلسو دقیقو لپاره په برقي مکسر باندي ووهئ،چې لکه کریم داسي سي. بیا یې موادو ته واچوئ، ورسره ګډ یې کړئ. قالب ښه غوړ کړئ ، دغه مواد ورواچوئ، په تاوده داښ کې یې کښېږدئ، په لسو یا پنځلسو دقیقو کې پخیږي.

د سبزي پالکو داښي کوکو

اړین مواد:

۱- سبزي پالک یو کېلو ۲- پوڅکۍ نیم ګیلاس ۳- د پیزا پوڅه ۵۰ ګرامه

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- روميان دوې دانې ٦- هګۍ پنځه دانې ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

څو ﻪوله ﻪوﻪی

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

پیازي ډوډۍ

اړین مواد:

۱- پیاز یوه دانه ۲- رومی یوه دانه ۳- شنه پیاز ځلور دانې ۴- تازه مرچک دوې دانې ۵- زیره یوه د چایو کاچوغه ٦- ترمیده اوړه درې ګیلاسه ۷- وچه خمیره یوه د چایو کاچوغه ۸- بېکینک پوډر یوه د چایو کاچوغه ۹- هګۍ یوه دانه ۱۰- غوړي لږ څه ۱۱- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په اوړو کي زیره، لږ غوړي، خمیره، بېکنک پوډر او مالګه واچوئ، په اوبو یې پاسته واغږئ د یوه ساعت لپاره یې کښېږدئ چي خمیر سي . بیا پیاز، ورمی، شنه پیاز او مرچک میده کړئ د خمیرو اوړو سره یې ګډ کړئ. بیا د داښ قالب غوړ کړئ ، دغه اوړه پکښي هوار کړئ، پر سر یې وهل سوې هګۍ و موږئ، په داښ کي یې کښېږدئ، په پنځلسو دقیقو کي پخیږي.

لېمبویي ډوډۍ

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه ۴۵۰ ګرامه ۲ بوره ۱۵۰ ګرامه ۳- خمیره دوې د چایو کاچوغي ۴- کوچي ۱۰۰ ګرامه ۵- د لېمبو اوبه شپږ کاچوغي ٦- د لېمبو او مالټې پوستکي لږ لږ ۷- یې د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی په لږ ګرمو اوبو کي خمیره او بوره واچوئ، له څو دقیقو وروسته اوړه، د لېمبو اوبه، د لېمبو او مالټې وچ میده سوي پوستکي ور واچوئ، ښه پاسته یې واغږئ،کوچي هم ور واچوئ او د یوه ساعت لپاره یې په تاوده ځای کي کښېږدئ چي خمیر سي. بیا د داښ غالب غوړ کړئ، دغه ډوډۍ پکښي واچوئ، په داښ کي یې پخه کړئ.

یادونه: که لېمبو نه وي، د نارنجو له اوبو څخه ګټه واخلئ.

د برګر ډوډۍ

اړین مواد:

۱- شیر ګرمي اوبه دوه ګیلاسه ۲- ترمیده اوړه څلور ګیلاسه ۳- وچه خمیره یوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خوړو کاچوغه ۴- غوړي یا کوچې یوه د خوړو کاچوغه ۵- بوره یوه د خوړو کاچوغه ۶- مالګه یوه نیمه د چایو کاچوغه.

د پخولو ترتیب:

په یوه ګیلاس اوبو کې خمیره او بوره حل کړئ، په تاوده ځای کې یې د څو دقیقو لپاره کښېږدئ. بیا یو ګیلاس پاته اوبه، مالګه، ویلي سوي غوړي او اوړه ورواچو، وایې اغږئ. بیا دغه اوړه په یوه تاوده ځای کې کښېږدئ چې خمیر سي. بیا اوړو ته مشت ورکړئ او د یوې مالټې په اندازه زوالې ځني جوړې کړئ . د داښ قالب غوړ کړئ او په لږ فاصلې سره دغه زوالې د داښ په قالب کې کښېږدئ. بیا قالب په یوه تاوده ځای کې کښېږدئ چې دوه برابره سي. کله چې خمیر سوه ، قالب په تاوده سوي داښ کې کښېږدئ، لومړی پټنوس د داښ په لوړه برخه کې کښېږدئ چې په ۴۰۰ درجو کې، په شلو دقیقو کې دا ډوډۍ پخې سي. کله چې ډوډۍ پخې سوې، مخ یې په برس باندې ورغوړ کړئ.

ډبل روټې یا ساندویچ ډوډۍ

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه چې دوه ځله غلبېل سوي وي ، درې ګیلاسه ۲- شیر ګرمي اوبه یو ګیلاس ۳- وچه خمیره دوې نیمي د مربا خورۍ کاچوغي ۴- مالګه یوه د چایو کاچوغه ۵- جامد غوړي یوه د خوړو کاچوغه ۶- بوره یوه د خوړو کاچوغه.

د پخولو ترتیب:

یو ګیلاس اوبه په کاسه کې واچوئ، خمیره او بوره پکښې حل کړئ ، سر یې ورپټ کړئ چې خمیره سپین ځګ وکړي. بیا مالګه، غوړي او اوړه ورواچوئ او د لسو دقیقو لپاره یې ښه واغږئ چې ښه پاسته سي. بیا دغه اوړه په غوړ لاس باندې زواله کړئ، په کاسه کې یې په یوه تاوده ځای کې کښېږدئ چې اوړه خمیر سي. او دوه برابره سي. بیا اوړه راواخلئ پر تخته باندې وچ اوړه وپاشئ. بیا یو څلور کنجه قالب غوړ کړئ او دغه اوړه پکښې واچوئ چې قالب نیمی په اوړو وپوښل سي .بیا د اوړو مخ لږ ورغوړ کړئ او په تاوده ځای کې یې کښېږدئ چې وپړسیږي.بیا داښ په ۴۰۰ درجو کې تود کړئ او دا قالب د نیم ساعت لپاره پکښې کښېږدئ چې ډوډۍ پخه سي.کله چې پخه سول، کښې یې ږدئ چې سړه سي. بیا یې په چاړه باندې نازکه نازکه پرې کړئ او د ساندویچ لپاره یې استعمال کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناشتا

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه دوه ګیلاسه ۲- شیدې یو ګیلاس ۳- هګۍ دوې دانې ۴- بېکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۵- کنجدي د ضرورت په اندازه ٦- خمیره یوه د خوړو کاچوغه ۷- غوړي دوې د خوړو کاچوغي ۸- بوره دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتیب:

یوه هګۍ په یوه کاسه کي ماته کړئ، ښه یې سره ووهئ. دوې د خوړو کاچوغي بوره او یوه کاچوغه خمیره هم ور واچوئ، ښه یې سره ووهئ. شیدې لږ تودې کړئ، یوه د خوړو کاچوغه غوړي هم ور واچوئ. بیا وهل سوې هګۍ ته اوړه واچوئ. ښه یې په لاسو کي وموږئ چي هګۍ او اوړه ښه سره ګډ سي. بیا بیکینګ پوډر هم ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا شیدې ور واچوئ او ښه پاسته اوړه واغږئ. بیا له دغو اوړو څخه د یوې هګۍ په اندازه ګردې ګردې زوالې جوړي کړئ. بیا یې په لاسو باندي اوږدې اوږدې لولې کړئ. بیا دوې لولې د چوټي په شان یو پر بل واړوئ ،سره ګردئ یې کړئ. د داښ په قالب کي یې کښېږدئ. بیا یوه هګۍ په یوه کاسه کي سره ووهئ، په برس باندي د هګۍ ژیړ په ناشتاوو باندي ووهئ، لږ کنجدي پر واچوئ، په داښ کي یې کښېږدئ.

د مشنګو ناشتا

اړین مواد:

۱- ایشولي مشنګ یو ګیلاس ۲- ایشولي عدس (سره دال) یو ګیلاس ۳- تازه ګشنیز او تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۴- اوړه درې دانې ۵- د لېمبو اوبه دوې د خوړو کاچوغي ٦- هګۍ دوې دانې ۷- وچ ګشنیز یوه د چایو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- د دېګ مساله یوه د چایو کاچوغه ۱۰- غوړي یوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

مشنګي، عدس، ګشنیز، اوړه، د لېمبو اوبه او مرچک ټول تر ماشین وباسئ. هګۍ، مالګه، د ګشنیز تخم او مساله غوړو ته واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا قالب غوړ کړئ، دغه مواد د کلچو په ډول جوړ کړئ. په قالب کي یې کښېږدئ او د لسو دقیقو لپاره یې په داښ کي کښېږدئ یا یې د کباب په ډول په غوړو کي سره کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

چکني ، رب او
داسي نور

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

چکني

اړین مواد:

۱- مستې ۱۲۵ ګرامه ۲- میده سوي ګشنیز دوې کاچوغي ۳- د ګشنیز تخم دوې د چایو کاچوغي ۴- تور مرچ یوه نیمه کاچوغه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه.

د جوړېدو ترتیب:

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

د املي چکني

اړین مواد:

۱- وچه نعنا دوې د خوړو کاچوغي ۲- د املي لعاب نیمه چایخوری ۳- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۴- بوره یوه د خوړو کاچوغه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه.

د جوړېدو ترتیب:

د املي په لعاب کي وچه نعنا، مالګه، بوره او تور مرچ واچوئ، سره ګد یې کړئ، چکني تیار دي.

د مستو چکني د بادرنګ سره

اړین مواد:

۱- مستې نیم کېلو ۲- بادرنګ دوې دانې ۳- کشمش ۷۵ ګرامه ۴- جوز(چارمغز) ۷۵ ګرامه ۵- وچه نعنا لږ څه ٦- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه.

د جوړېدو ترتیب:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

خواږه، تروه چکني

اړين مواد:

۱- املي ۱۲۵ ګرامه۲- ګوړه ۲۵۰ ګرامه ۳- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۴- چاټ مساله يوه د چايو کاچوغه ۵- د لېمبو اوبه يوه د خوړو کاچوغه ٦- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- وچ شونډ لږ څه ۸- وچه نعنا لږ څه ۹- سپېرکۍ لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

د املي ګاته لعاب وباسئ ،ګوړه ورواچوئ، دا په يوه دېګ کي واچوئ، پر اور يې کښېږدئ. ټول ميده سوي مواد ورواچوئ .کله چي ګاټه سول اور يې ور بند کړئ. کله چي ساړه سول وېې خورئ.

د روميانو خوږ کيچپ

اړين مواد:

۱-ښه سره روميان يو کېلو ۲- سرکه يوه چايخوری ۳- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۴- بوره دوې چايخوری ۵- اوږه پنځه يا شپږ دانې ٦- پياز يوه دانه ۷- کارن فلور څلور د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتيب:

روميان دوه دوه ځايه کړئ، دونه اوبه ورواچوئ چي روميان پکښي پټ سي . مالګه، مرچک، اوږه او پياز ور واچوئ، پر اور يې کښېږدئ. کله چي روميان ښه خوړين سول، په مکسر کي يې ګډ کړئ. بيا يې تر غلبېل و باسئ. بوره، سرکه او کارن فلور ورواچوئ وېې ايشوئ. کله چي ګاټه سول اور يې ور بند کړئ .چي ساړه سول په بوتلانو کي يې واچوئ.

بل ډول د روميانو خوږ کيچپ

اړين مواد:

۱- روميان پنځه کېلو ۲- کوچني پياز لس دانې ۳- اوږه پنځه دانې ۴- بوره پنځه د خوړو کاچوغي ۵- سرکه دوه نيم ګيلاسه ٦- سره تازه مرچک د ضرورت په اندازه

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷- شنه مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

پیاز او اوړه سپین کړئ، میده میده یې کړئ. رومیان او پیاز او اوړه وایشوئ چې پوستکي یې لیري سي او خوړین سي. بیا دغه رومیان تر صافي وباسئ چې پوست او دانې یې لیري سي. بیا یې په دېګ کي واچوئ، سرکه او بوره هم ورواچوئ، کښې یې ږدئ چې وایشئ او ګاټه سي. کله چې ګاټه سول، په مرتبانو کي یې واچوئ، په یخچال کي یې کښېږدئ.

یادونه: که رب لږ نری وو، په سرکه کي یوه کاچوغه کارن فلور حل کړئ، رب تـه یې واچوئ. کله چې وایشېدل په مرتبانو کي یې واچوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

کیک، کلچې، حلوا او
داسي نوري خوږې

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خرما کیک

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه ۵۰۰ ګرامه ۲- بوره ۱۰۰ ګرامه ۳- هګۍ دوې دانې ۴- غوړي یا کوچي ۱۵۰ ګرامه ۵- بېکینګ پوډر یوه نیمه د چایو کاچوغه ۶- خرما د ضرورت په اندازه ۷- آلوبالو د ضرورت په اندازه ۸- شیدې د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

اوړه ، بوره او بېکینګ پوډر سره ګډ کړئ. بیا کوچي یا غوړي ورواچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا هګۍ سره ووهئ، ور وایې چوئ. بیا شیدې ورواچوئ. اوړه باید یو څه کلک وي چې په لاسونو ونه نښلي. بیا دا اوړه په قالب کې واچوئ، خرما او آلوبالو پر واوړئ، په داش کې یې کښېږدئ.

لېمبویي کیک

اړین مواد:

۱- هګۍ څلور دانې ۲- اوړه ۱۷۵ ګرامه ۳- کوچي ۱۷۵ ګرامه ۴- د کیک پوډر دوې د چایو کاچوغې ۵- لېمبو دوې دانې.

د پخېدو ترتیب:

لومړی د هګۍ ژېړ او سپین سره بېل کړئ. د هګۍ سپین دونه سره ووهئ چې ځګ وکړي. بیا د هګۍ ژېړ، بوره ، کوچي او د کیک پوډر ښه سره ووهئ چې سره ګډ سي. بیا د هګۍ سپین ور واچوئ، سره ګډ یې کړئ. په پای کې اوړه ور واچوئ ، سره ګډ یې کړئ. بیا یې په هغه قالب کې واچوئ چې دمخه به مو لا غوړ کړی وي او د لېمبو الغې پر واوړئ. په داش کې یې چې دمخه به مو لا تود کړی وي کښېږدئ، په شلو یا پنځه ویشتو دقیقو کې پخیږي.

کیک د پودین سره

اړین مواد:

۱- هګۍ پنځه دانې ۲- بوره یو د چایو لاستور ګیلاس ۳- اوړه یو ګیلاس ۴- کوچ نیم ګیلاس ۵- بېکینګ پوډر یوه د خوړو کاچوغه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له پورتنیو موادو څخه کیک پوخ کړئ.

د پودین لپاره اړین مواد:

۱- شیدې یو نیم ګیلاس ۲- بوره درې کاچوغي ۳- کسټرډ پوډر درې د خوړو کاچوغي.

د پخولو ترتیب:

شیدې وایشوئ، بوره ور واچوئ. کله چې شیدې وایشي، کسټرډ پوډر په لږو سړو شیدو کې حل کړئ، شیدو ته یې واچوئ او ښه کلک پودین پوخ کړئ. بیا یې پر کیک باندې واچوئ، په یخچال کې یې کښېږدئ.

د منو کیک

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه یو نیم ګیلاس۲- منې دوې دانې ۳- بېکینګ پوډر یوه کاچوغه ۴- کوچې ۵۰ ګرامه ۵- بوره یو ګیلاس ٦ - وانیلا نیمه د چایو کاچوغه ۷- هګۍ درې دانې ۸-مستې نیمه چایخورۍ ۹-غوړي نیمه چایخورۍ ۱۰- دال چیني نیمه د چایو کاچوغه.

د پخولو ترتیب:

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

جیلي لرونکی کیک

اړین مواد:

۱- پوخ سوی کیک یو کېلو ۲- سره جیلي یو ګیلاس ۳- زرغونه جیلي یو ګیلاس ۴- ژیړ جیلي یو ګیلاس ۵- ملایي یوه قطۍ ٦ - میده سوې بوره نیم ګیلاس.

د پخولو ترتیب:

لومړی یو کوچنی دېګ پر اور کښېږدئ. په یوه ګیلاس اوبو کې سره جیلي واچوئ، ویې لړئ په دېګ کې یې واچوئ چې وایشي. کله چې وایشېدل،په یوه کاسه کې یې واچوئ چې ساړه سي. بیا ژیړ او زرغونه جیلي هم په دغه ډول پاخه کړئ، کښې یې ږدئ چې ساړه سي او سره ونیول سي. بیا بوره او ملایي په مکسر کې ښه ووهئ چې ملایي لکه کریم داسې سي . بیا

(c) ketabton.com: The Digital Library

کیک کوچنی کوچنی څلور کنجه ټوټه کړئ، په یوه کاسه کي یې واچوئ. وهل سوی کریم پر واچوئ، جیلي هم څلور کنجه پرې کړئ، یو ځه راوګرځوئ، نور کیک او کریم ته واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا په یوه ښایسته قالب او کاسه کي پلاسټیک هوار کړئ، پاته جیلي ور واچوئ. بیا ګډ سوی کریم او کیک ور واچوئ، په کاچوغه یې کښېکاږئ چي د قالب شکل ځان ته ونیسي. بیا یې په یوه ګردي غوري کي چپه راواړوئ، پلاسټیک ځني لیري کړئ. دا کیک د کوچنیانو لپاره جوړ کړئ. ځکه چي د کوچنیانو جیلي ډېر خوښیږي.

د کېلې کیک د جوزو (چار مغزو) سره

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه درې ګیلاسه ۲- ملایي یو ګیلاس ۳- کوچي ۱۰۰ ګرامه ۴- هګۍ دوې دانې ۵- میده سوې بوره یو نیم ګیلاس ٦- لېمبو دوې دانې ۷- جوز یو ګیلاس ۸- کېلې درې دانې ۹- بېکینګ پوډر یوه د خوړو کاچوغه ۱۰- دال چیني یوه د چایو کاچوغه ۱۱- وانیلا یوه د چایو کاچوغه ۱۲- مالګه یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی کوچي ویلي کړئ، مکسر ته یې واچوئ. پیروی، د لېمبو اوبه، هګۍ او بوره ورواچوئ، ښه یې ګډ کړئ. که برقي مکسر نه وي، په لاسي مکسر باندي یې ښه ګډ کړئ. بیا دال چیني، بیکنګ پوډر، مالګه او دوې دانې کېلې ور واچوئ چي د نورو موادو سره ښه ګډ سي او کېلې خوړیني سي. بیا اوړه ور واچوئ، ښه یې سره ووهئ. بیا قالب غوړ کړئ، لږ اوړه پر وپاشئ. د کیک مواد نیم قالب ته واچوئ. بیا میده سوي جوز پر واچوئ. بیا پاته یوه کېله الغه الغه کړئ، پر ویې اوډئ. بیا پاته د کیک مواد پر واچوئ، پر سر یې پاته جوز واچوئ. په تاوده سوي داش کي یې کښېږدئ، په نیم ساعت کي پخیږي.

کلچې

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه یو نیم ګیلاس ۲- هګۍ څلور دانې ۳- وانیل یوه د چایو کاچوغه ۴- میده سوې بوره د ضرورت په اندازه ۵- بیکینګ پوډر یوه د خوړو کاچوغه ٦- غوړي درې د خوړو کاچوغي ۷- اوبه دوه ګیلاسه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېګ کي غوړي او دوه ګیلاسه اوبه واچوئ، چي وایشي. کله چي اوبه و ایشېدې،

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوړه ور واچوئ، ښه يې ولړئ، اوړه لکه کلکه حلوا داسې کیږي. د يو څو دقیقو لپاره يې ښه سره کړئ. بیا يې په مکسر کې واچوئ، ګډ يې کړئ. بیا یوه یوه هګۍ ور واچوئ، تر څو اوړه او هګۍ ښه سره ګډ سي. بیکینګ پوډر او وانیلا هم ورواچوئ. بیا دغه مواد په یوه کڅوړه کې واچوئ، د کڅوړې لاندنۍ خوا لږ ورپرې کړئ. د داش قالب تود کړئ، غوړ يې کړئ. دغه کڅوړه کښېکاږئ او په قالب کې کوچنۍ کوچنۍ کلچې کښېږدئ. بیا قالب په داش کې کښېږدئ. دغه کلچې په پنځو یا شپږو دقیقو کې پخیږي. کله چې مو کلچې را وایستې او سړې سوې، میده سوې بوره او پیسته پر واچوئ.

خرمايي کلچې

اړين مواد:

۱- ترمیده اوړه دوه ګیلاسه ۲- بوره نیم ګیلاس ۳- کوچې یا غوړي ۵۰ ګرامه ۴- د هګۍ ژیړ دوې دانې ۵- خرما د ضرورت په اندازه ٦- وانیلا یوه د چایو کاچوغه
۷- بادام د ضرورت په اندازه ۸- بیکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۹- شیدې لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه کاسه کې اوړه واچوئ، ویلي سوي کوچې ورواچوئ ، ښه يې سره ګډ کړئ. بیا د هګۍ ژیړ، میده سوې بوره، وانیلا او بیکینګ پوډر ور واچوئ، په لږو شیدو يې واغږئ. د خرما منډکې ځني وباسئ، په منځ کې يې یوه یوه دانه بادام کښېږدئ. بیا دغه اوړه په آشګز باندې هوار کړئ، چې نه ډېر نازک وي او نه ډېر پنډ. په چاړه باندې يې کوچنې کوچنې څلور کنجه پرې کړئ، په هره ټوټه اوړو کې یوه دانه خرما کښېږدئ او د اوړو دوې څوکې سره بندې کړئ، چې د خرما یو سر او بل سر راوتلی وي. بیا يې د داش په قالب کې واوډئ، په داش کې يې د شلو دقیقو لپاره کښېږدئ.

یادونه: داش باید لس دقیقې دمخه تود وي.

د خرما څخه ډکې کلچې

اړين مواد:

۱- ترمیده اوړه یو کېلو ۲- غوړي ۳۰۰ ګرامه ۳- بیکینګ پوډر یوه د خوړو کاچوغه ۴- مستې د ضرورت په اندازه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کلچو د منځ لپاره مواد:

۱- خرما یو کېلو ۲- د جوزو(چارمغزو) مغز ۲۵۰ ګرامه ۳- دال چیني دوې د چایو کاچوغي ۴- غوړي دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتیب:

غوړي، مستې او بېکینګ پوډر په کاسه کي واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا اوړه لږ لږ ور واچوئ، سره ګډ یې کړئ، تر څو ښه پاسته اوړه ځني جوړ سي او چي په لاس پوري ونه نښلي. په یوه نایلون ټوکر کي یې وپېچئ، د یوه ساعت لپاره یې کښېږدئ. خرما ښه خوړینه کړئ. جوز هم میده کړئ د دار چیني او هېل سره یې خرما ته واچوئ، سره ګډ یې کړئ. دوې د خوړو کاچوغي غوړي هم ور واچوئ. بیا اوړه راواخلئ د هګۍ په اندازه زوالې ځني جوړي کړئ. بیا هره زواله لږ هواره کړئ، یوه کاچوغه خرما پکښي کښېږدئ بیرته یې وپېچئ . بیا یې په ورغوي باندي لږ کښېکاږئ چي لکه کلچه داسي شکل پیدا کړي یا یې د کلچو په قالب باندي قالب کړئ. ټولي کلچې په دې ډول سره جوړي کړئ. د داش په قالب کي یې کښېږدئ. په لسو یا پنځلسو دقیقو کي پخیږي.

نمکي کلچې

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه دوه ګیلاسه ۲- هګۍ دوې دانې ۳- کوچي ۱۵۰ ګرامه ۴- مالګه د ضرورت په اندازه ۵- سیاه دانه د ضرورت په اندازه ٦- بیکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۷- وانیلا لږ څه ۸- شیدې د ضرورت په اندازه ۹- وچه خمیره یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

اوړو ته دوې دانې هګۍ، اوبه سوي کوچي، وانیلا، مالګه، بیکینګ پوډر ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا یې په شیدو باندي ښه پاسته واغږئ. د یوه ساعت لپاره یې په تاوده ځای کي کښېږدئ. بیا ستاسي دخوښي کلچې ځني جوړي کړئ. د هګۍ ژړ په ووهئ . سیاه دانه پر واچوئ او په تاوده داش کي یې کښېږدئ. په څو دقیقو کي پخیږي.

بل ډول نمکي کلچې

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه درې ګیلاسه ۲- خوږې مستې یوه چایخوری ۳- کوچي یوه چایخوری ۴- مالګه دوې د چایو کاچوغي ۵- د هګۍ ژیړ دوې دانې ٦- سیاه دانه لږ څه ۷- وانیلا یوه د چایو کاچوغه ۸- بیکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۹- وچه خمیره یوه د چایو کاچوغه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب:

مستې د کوچو، غوړو او مالگي سره گډي کړئ. اوړه ور واچوئ. پاسته یې واغږئ. که یې اوړه کلک وي، لږ شیدې ور واچوئ. د یوه ساعت لپاره یې کښېږدئ. بیا د خپلي خوښي کلچې ځني جوړي کړئ. د هگۍ ژېړ پر ومږئ، لږ سیاه دانه پر واچوئ، په داش کي یې پخې کړئ.

د منو کلچه

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه دوه نیم گیلاسه ۲-منې درې دانې ۳-کوچې ۱۵۰ گرامه ۴- کشمش نیمه چایخوری ۵- هگۍ دوې دانې ٦- بادام ۱۰۰ گرامه ۷- لېمبو یوه دانه ۸- بوره د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی یوه هگۍ او درې کاچوغي بوره سره ووهئ. کوچې ویلي کړئ ور وایې چوئ. بیا اوړه ور واچوئ، وایې غږئ. بیا منه سپینه کړئ، الغه الغه یې کړئ. د منځ دانې یې وباسئ. په کړایي کي یې د لږو اوبو سره واچوئ، یو جوش ورکړئ. د لېمبو اوبه هم ورواچوئ. کله چې اوبه وچې سوې اور یې ور بند کړئ. بیا اوړه دوه ځایه کړئ، یوه برخه یې په آش گز باندي هواره کړئ. په قالب کي یې هوار کړئ، پر سر یې کشمش واچوئ، بیا منه پر واوړئ. بیا میده سوې بادام پر واچوئ. بیا پاته اوړه په آش گز باندي هوار کړئ، په قالب باندي گردي یا د زړونو په شکل قالب کړئ. منه منظمه پر واوړئ. بیا یوه هگۍ سره ووهئ، په برس باندي یې په دغو کلچو باندي ووهئ او په داش کي یې کښېږدئ. په شلو دقیقو کي پخېږي.

مېوې لرونکې کلچه

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه دوه گیلاسه ۲- هگۍ دوې دانې ۳- کوچې ۱۰۰ گرامه ۴- کشمش نیمه چایخوری ۵- بادام نیمه چایخوری ٦- پیسته نیمه چایخوری ۷- بیکینگ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۸۹- میده سوې بوره یو گیلاس ۹- لېمبو دوې دانې.

د پخېدو ترتیب:

لومړی بوره او کوچې ښه سره ووهئ، بیا هگۍ ور واچوئ، ښه یې سره ووهئ. که برقي ماشین وي، ډېر به ښه وي . بیا وانیلا او بیکینگ پوډر ور واچوئ. بیا اوړه ور واچوئ، وچې مېوې هم ور واچوئ، ښه یې سره گډه کړئ. بیا د کیک قالب غوړ کړئ یا المونیم کاغذ پکښې هوار کړئ، جوړ

(c) ketabton.com: The Digital Library

سوي مواد پکښې واچوئ، د کاچوغې په شا باندې يې صاف کړئ . په تود سوي داش کې يې د پنځه ويشتو دقيقو لپاره کښېږدئ. کله چې پاخه سول په چاړه باندې يې ټوټه ټوټه کړئ.

دوه رنګه کلچې

اړين مواد:

۱- بوره يو ګيلاس ۲- کوچي ۱۰۰ ګرامه ۳- شيدې څلور د خوړو کاچوغې ۴- هګۍ دوې دانې ۵- وانيلا نيمه د چايو کاچوغه ٦- ترميده اوړه درې ګيلاسه ۷- ککاو پوډر [٦]. دوې د خوړو کاچوغې ۸- بېکنګ پوډر يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی کوچي اوبه کړئ. بيا هګۍ په کاسه کې ماتې کړئ، ښه يې سره ووهئ. بيا بېکينګ پوډر، وانيلا او بوره ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ چې د بورې دانې حل سي. بيا اوړه ورواچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا کوچي ورواچوئ او ښه يې د اوړو سره ګډ کړئ. بيا شيدې ور واچوئ او اوړه دوه ځايه کړئ. په نيمو اوړو کې ککاو پوډر واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا اوړه په آش ګز باندې هوار کړئ، درې ځايه يې کړئ، ککاو اوړه هم هوار کړئ، درې ځايه يې کړئ. بيا يوه ټوټه سپين اوړه، يوه ټوټه ککاوي اوړه سره ونښلوئ، لږ يې په آش ګز باندې ووهئ او په قالب باندې يې د زړونو په ډول قالب کړئ، د داش قالب غوړ کړئ، ناسوزه کاغذ پر کښېږدئ او کلچې پر واوډئ.

برنجي کلچې

اړين مواد:

۱- د وريجو اوړه دوه ګيلاسه ۲- ککاو پوډر يو ګيلاس ۳- ميده سوې بوره يو ګيلاس ۴- هګۍ دوې دانې ۵- بېکينګ پوډر يوه د چايو کاچوغه ٦- ليمبو يوه دانه ۷- مايع چاکلېټ درې د خوړو کاچوغې ۸- کوچي ۵۰ ګرامه ۹- ککاو پوډې درې کاچوغې ۱۰- جوز

---

(٦)- ککاويا کاکائو د تودو سيمو يوه ونه ده چې تر ٦ مترو پورې جګېږي. پاڼې يې بيضوي او غټې دي. د لرګي رنګ يې سور دی. د دې ونې دانې چې په پخېدو سره يې رنګ ژېړ يا سور کېږي په ځانګړي ترتيب سره وچوي او کله چې وچې شوې، رنګ يې قهوه يي کېږي. د ککاو دانې ميدوي، د قهوې په څېر بوی کوي او بيا يې د شيدو يا ايشيدلو اوبو سره ګډوي او څښي يې. د ککاو له دانو څخه پوډر (Cacao Powder) هم جوړوي ، چې د درملو او غذا په توګه يې استعمالوي او د چاکلېټو په جوړولو کې هم ډېر کار ځنې اخلي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(چارمغز) درې کاچوغې.

د پخېدو ترتیب:

ککاو پوډر او هګۍ سره واچوئ، ښه يې سره ووهئ. بیا د لېمبو پوستکي تر تراشک وباسئ، ور وايې چوئ. بیا میده سوې بوره ورواچوئ. بیا کوچي ورواچوئ، ښه يې ګډ کړئ. ککاو پوډر هم ور واچوئ. بیا اوړه ور واچوئ، ښه يې ګډکړئ. نیمه د چایو کاچوغه مالګه هم ور واچوئ.

په غوړو کې سرې سوې کلچې

اړین مواد:

۱- تر میده اوړه یو ګیلاس ۲- هګۍ دوې دانې ۳- میده سوې بوره یو ګیلاس ۴- کوچي یا جامد غوړي ۲۵۰ ګرامه ۵- بېکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

اوړه، بوره، هګۍ او بېکینګ پوډر سره واچوئ، اوړه واغږئ. بیا يې په آشګز باندې لږ هوار کړئ او د خپلې خوښې سره سمې کلچې قالب کړئ او بیا يې په غوړو کې سرې کړئ.

جوزي کلچې

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه یونیم ګیلاس ۲- هګۍ دوې دانې ۳- بېکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۴- غوړي نیم ګیلاس ۵- بوره یو ګیلاس ٦- شیدې دوې د خوړو کاچوغي ۷- وانیلا یا هېل یوه د چایو کاچوغه ۸- جوز د ضرورت په اندازه ۹- مالګه لږ په دوو ګوتو کې.

د پخېدو ترتیب:

غوړي، بوره او یوه دانه هګۍ ښه په مکسر کې ګډ کړئ. بیا بېکینګ پوډر او لږ مالګه او وانیلا ور واچوئ، دوې د خوړو کاچوغي هم ور واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بیا اوړه ور واچوئ، په لاس يې واغږئ. بیا يې په آشګز باندې هوار کړئ. د کلچې په قالب باندې کلچې ځنې جوړې کړئ. بیا د هګۍ ژېړ پر وموږئ، په منځ کې يې لږ لږ میده سوي جوز واچوئ، په داش کې يې کښېږدئ. داش باید د مخه لا تود سوی وي.

ککاوي کلچې

اړین مواد:

۱- کوچي ۱۰۰ ګرامه ۲- اوړه ۱۰۰ ګرامه ۳- بوره ۱۰۰ ګرامه ۴- ککاو یوه د خوړو

(c) ketabton.com: The Digital Library

کاچوغه ۵- هګۍ دوې دانې ٦- د کیک پوډر یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی اوړه، ککاو پوډر، د کیک پوډر او بوره سره ګډه کړئ. بیا د هګۍ ژیړ او کوچې ور واچوئ، ښه یې واغږئ او د خپلي خوښي کلچې ځني جوړي کړئ. په داش کي یې د لسو یا پنځلسو دقیقو لپاره کښېږدئ، چي پخې سي. بیا یې راوباسئ، چي سړې سي.

د نخودو د اوړو کلچې

اړین مواد:

۱- د نخودو اوړه ۲۰۰ ګرامه ۲- ترمیده اوړه ۳۰۰ ګرامه ۳- میده سوې بوره ۳۰۰ ګرامه ۴- وانیلا یوه د چایو کاچوغه ۵- غوړي د ضرورت په اندازه ٦- کنجدي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

ترمیده اوړه او د کنجدو اوړه سره ګډ کړئ، بوره ورواچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا د ضرورت په اندازه غوړي ور واچوئ او ښه کلک یې په غوړو باندي واغږئ. وانیلا هم ورواچوئ. بیا دغه اوړه په یوه تاوده ځای کي د یوه ساعت لپاره کښېږدئ. بیا دغه اوړه په آش ګز باندي هوار کړئ او ستاسي د خوښي په قالب باندي یې قالب کړئ. د داش په قالب کي یې واوډئ. په لسو یا پنځلسو دقیقو کي پخیږي.

پفکي کلچه

اړین مواد:

۱- اوړه دوه ګیلاسه ۲- شیدې یو ګیلاس ۳- پیروی یو ګیلاس ۴- میده سوې بوره یو ګیلاس ۵- خمیره یوه کاچوغه ٦- هګۍ دوې دانې ۷- بیکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۸- پیسته او بادام د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

اوړه، دوې کاچوغي غوړي، خمیره، بیکینګ پوډر، یوه دانه هګۍ سره ګډه کړئ، یوه کاچوغه میده سوې بوره هم ورواچوئ او په شیدو باندي یې واغږئ، کښې یې ږدئ چي خمیر سي .بیا دغه اوړه راواخلئ پر تخته باندي یې لږ هوار کړئ، په منځ کي یې کوچې کښېږدئ شا و خوا یې پر راواړوئ. بیا یې هوار کړئ. بیا یې راټول کړئ. څو واري دا کار وکړئ. بیا یې په پلاسټیک کي وپېچئ. بیا پیروی، میده سوې بوره او ککاو پوډر په مکسر کي واچوئ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

کریم څني جوړ کړئ. بیا اوړه راواخلئ په آش ګز باندي یې هوار کړئ چي د یوه انچ په اندازه پنډ والی ولري. بیا یې په قالب یا د چاینکي په سر باندي ګردي ګردی قالب کړئ، د نیمی کلچو مابین بیا کوچني ګردی ګردی قالب کړئ. بیا یې په داښ کي کښېږدئ، کله چي پخې سوې کریم پر وموږئ او سوری کلچه پر سر ور کښېږدئ.

مربايي کلچې

اړین مواد:

۱- کوچي ۱۰۰ ګرامه ۲- میده سوې بوره نیم ګیلاس ۳- ترمیده اوړه دوه ګیلاسه ۴- هګۍ یوه دانه ۵- وانیلا یوه د چایو کاچوغه ٦- بیکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه ۷- عسل یا د آلوبالو مربا د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

کوچي او بوره سره ووهئ چي رنګ یې سپین واوړئ. بیا هګۍ، بیکینګ پوډر او وانیلا ور واچوئ، ښه یې سره ووهئ. بیا کرار کرار اوړه ور واچوئ، تر څو ښه پاسته اوړه څني جوړ سي. بیا اوړه په نایلون ټوکره کي ونغاړئ، د دوو یا درو ساعتو لپاره یې کښېږدئ. بیا دا اوړه په آش ګز باندي هوار کړئ چي پنډ والی یې د نیمي سانتی په اندازه سي. بیا په قالب باندي کلچې څني قالب کړئ ،خو د نیمو کلچو منځونه بیا په بل کوچني قالب باندي قالب کړئ .په داښ کي یې کښېږدئ، په لسو دقیقو کي پخېږي. بیا یې له داښ څخه راوباسئ. بیا هغه کلچې چي منځونه یې سوري نه لري، پر هغو مربا یا عسل وموږئ،سوری سوي کلچې پر کښېږدئ، میده سوې بوره پر وپاشئ.

ککاوي بیسکېټ

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه یو ګیلاس ۲- هګۍ دوې دانې ۳- کوچي سل ګرامه ۴- هېل یوه د چایو کاچوغه ۵- میده سوې بوره یو ګیلاس ٦- ککاو پوډر نیم ګیلاس ۷- پیروی نیم ګیلاس ۸- ککاو چاکلېټ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

کوچي، هګۍ او نیم ګیلاس بوره په مکسر کي واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا ککاو پوډر ورواچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا اوړه ور واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا پر تخته باندي میده سوې بوره لږ وپاشئ، اوړه پر تخته کښېږدئ، په آشګز باندي یې هوار کړئ، په قالب

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د زردکو حلوا

اړين مواد:

۱-زردکي يو کېلو ۲-بوره د ضرورت په اندازه ۳-غوړي د ضرورت په اندازه ۴-وچي شيدې نيم ګيلاس ۵-هېل يو څو دانې ٦ -خلال سوي بادام د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

زردکي پرېولئ، ويې تراشئ، د منځ کلک نار يې څني وباسئ او تر تراشک يې وباسئ. په يوه کړايي کي غوړي واچوئ، زردکي پکښي سرې کړئ. کله چي زردکي سرې سوې، او خوږيني سوې، بوره ور واچوئ، ښه يې سره ولړئ او سرې يې کړئ چي د بورې اوبه وچي سي. بيا وچي شيدې ور واچوئ، له اور څخه يې راکښته کړئ. بيا د بادام خلال او هېل هم ور واچوئ، سره ګډ يې کړئ. بيا يې د خپلي خوښي په لوښي کي واچوئ.

بل ډول د زردکو حلوا

اړين مواد:

۱- بوره ۳۰۰ ګرامه ۲- جيلي دوې قطۍ ۳- پيروی دوې د خوړو کاچوغي ۴- بادام ۳۰۰ ګرامه ۵- زردکي دوه کېلو ٦ - وچي شيدې د ضرورت په اندازه ۷- جامد غوړي يا کوچي ۲۰۰ ګرامه ۸- تازه شيدې يو ګيلاس.

د پخېدو ترتیب:

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

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د حلوا ځخه ډکي سمبوسې

اړين مواد:

۱- اوړه نیم کیلو ۲- بوره نیم ګیلاس ۳- میده سوې بوره یوه د خوړو کاچوغه ۴- جوز ۲۵۰ ګرامه ۵- بادام دوې د خوړو کاچوغي ٦- هېل لږ څه ۷- هګۍ یوه دانه ۸-سوجي یو نیم ګیلاس ۹- پسته یوه کاچوغه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

اوړو ته غوړي، یوه هګۍ، یوه کاچوغه بوره او بېکینګ پوډر ورواچوئ، ویې اغږئ. بیا په یوه دېګ کي لږ غوړي واچوئ، سوجي ورواچوئ، پکښي سره یې کړئ. بیا نیم ګیلاس بوره ور واچوئ، بیا ایشولي اوبه ور واچوئ. حلوا یخه کړئ، لږ میده سوي هېل، میده سوي بادام، پیسته، او جوز ور واچوئ، حلوا تیاره ده.

بیا اوړه په آشګز یا ماشین باندي نازک کړئ، په برس باندي یې غوړ کړئ. بیا دوه یا درې لایه سر پر سر واچوئ او بیا یې تر ماشین و باسئ. بیا اوړه چار کنجه یا اوږده هر ډول چي ستاسي خوښ وي پرې کړئ، په منځ کي یې یوه یوه کاچوغه حلوا واچوئ، شا وخوا یې ښه په لاس یا پنجه باندي کښېکاږئ او دغه سمبوسې چي داښ مو دمخه تود کړی وي، پکښي کښېږدئ.

خوږې بادامي سمبوسې

اړين مواد:

۱- ترمیده اوړه دوه ګیلاسه ۲- میده بوره نیم ګیلاس ۳- هګۍ دوې دانې ۴- بادام نیم ګیلاس ۵- کوچي ۵۰ ګرامه ٦- غوړي د سره کېدو لپاره ۷- عسل دوې د خوړو کاچوغي ۸- مالګه لږ څه ۹- بېکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

په اوړو کي یوه هګۍ، کوچي، مالګه، او بېکینګ پوډر واچوئ، په لږ اوبو کي یې واغږئ، او د یوه ساعت لپاره یې کښېږدئ. بیا بادام سپین کړئ، خلال یې کړئ، دوې کاچوغي عسل، میده سوې بوره، د یوې هګۍ ژیړ او هېل ورواچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا اوړه را واخلئ، په آشګز یا ماشین یې هوار کړئ، په یوه کوچني قالب یا چاینکي په سر یې قالب کړئ. بیا په هره ټوټه اوړو کي یوه کاچوغه ګډ سوي بادام واچوئ، خوله یې وربنده کړئ، لکه کوچني پېر کي. بیا یې په غوړو کي سره کړئ.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

گلاب جامن

اړین مواد:

۱- وچې شیدې ۲۵۰ گرامه ۲- پیروی یوه قطۍ ۳- سوچې ۱۰۰ گرامه ۴- بېکینگ پوډر نیمه د چایو کاچوغه ۵- بوره نیم کېلو ٦- غوړي د سره کېدو لپاره ۷- ترمیده اوړه ۵۰ گرامه.

د پخېدو ترتیب:

په دوو گیلاسو اوبو کې بوره واچوئ او ویې ایشوئ. بیا وچې شیدې او پیروی، ترمیده او سوجې او د کیک پوډر سره واچوئ، ښه یې واغږئ. بیا له دغو موادو څخه د جوز (چارمغز) په شان گردې گردې گلاب جامن جوړ کړئ، په غوړو کې یې سره کړئ او بیا یې د څو دقیقو لپاره په شربتو کې واچوئ. گلاب جامن تیار دي.

بل ډول گلاب جامن

اړین مواد:

۱- شیدې دوه گیلاسه ۲- اوړه یو گیلاس ۳- غوړي یو گیلاس ۴- بوره دوه گیلاسه ۵- اوبه درې گیلاسه.

د پخېدو ترتیب:

شیدې، اوړه او غوړي سره گډ کړئ او په لږ و اوبو یې واغږئ. او بیا دا اوړه د جوز په اندازه کوچني کوچني گردې کړي او په غوړو کې یې سره کړئ. بیا بوره او اوبه سره واچوئ، گاته شربت ځني جوړ کړئ. بیا سره سوي گلاب جامن ور واچوئ او د نیم ساعت لپاره یې په شربتو کې کښېږدئ او بیا یې راواخلئ.

د خرما رول

اړین مواد:

۱- ترمیده اوړه یو کېلو ۲- خرما نیم کېلو ۳- جوز ۲۰۰ گرامه ۴- بوره نیم گیلاس ۵- کوچې ۲۰۰ گرامه ٦- شیدې یو گیلاس ۷- هگۍ دوې دانې ۸- هېل لږ څه ۹- بېکینگ پوډر یوه د چایو کاچوغه.

د پخېدو ترتیب:

په اوړو کې ویلې سوي کوچې، یوه هگۍ، بوره او بېکینگ پوډر واچوئ، ښه یې په لاسو باندې ومږئ. بیا یې په شیدو باندې واغږئ، د یوه ساعت لپاره یې کښېږدئ. بیا د خرما مندکې ځني وباسئ، خوړیني یې کړئ. جوز لږ میده کړئ، د خرما سره یې گډ

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړئ. بيا اوړه په آشګز باندي هوار کړئ، خرما پکښې هواره کړئ. بيا اوړه وپېچئ، رول ځني جوړ کړئ. بيا يې په چاړه باندي د دوو ګوتو په اندازه پرې پرې کړئ، د داش په قالب کي يې کښېږدئ. د هګۍ ژېړ په ووهئ، په داش کي يې کښېږدئ. په پنځلسو دقيقو کي پخيږي.

قطاب

اړين مواد:

۱- هګۍ دوې دانې ۲- شيدې يو ګيلاس ۳- غوړي دوې د خوړو کاچوغي ۴- ترميده اوړه د ضرورت په اندازه ۵- جوز يو ګيلاس ٦- بوره دوې د خوړو کاچوغي ۷- عسل دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتيب:

هګۍ په يوه کاسه کي سره ووهئ، شيدې ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ، غوړي هم ور واچوئ. بيا د ضرورت په اندازه اوړه ور واچوئ چي د کريم په شان سي. جوز هم ميده کړئ، بوره ور واچوئ سره ګډ يې کړئ. بيا يوه ناسوزه کړايي پراور کښېږدئ، غوړه يې کړئ، د يوې کاچوغي په اندازه د کړايي په منځ کي د ګردۍ کلچې په اندازه واچوئ. کله چي لاندي خوا عسلي سوه او منځ يې پوخ سو، د کړايي څخه يې ليري کړئ. بله ورواچوئ په دې ډول ټولي پخې کړئ. بيا د هري ټيکۍ پر شاوخوا باندي لږ عسل وموږئ، په منځ کي يوه کاچوغه جوز واچوئ، يوه خوا پر بله خوا راواړوئ. ټولي په دې ډول سره جوړي کړئ. که مو خوښه وي لږ عسل يې پر سر ور واچوئ، ميده سوې کوپړه يا کنجدي پر واچوئ، قطاب تيار دی.

يادونه: که عسل نه وي، لږ بوره په اوبو کي وايشوئ، چي ښه ګاټه سي د عسلو په شان به وي.

ککاوي خوږه

اړين مواد:

۱- قهوه (۷). يوه د خوړو کاچوغه ۲- ميده سوې بوره يو ګيلاس ۳- کوچ ۵۰ ګرامه ۴- هګۍ درې دانې ۵- ککاو اتيا ګرامه ٦- ککاو پوډر دوې د خوړو کاچوغي ۷- وچې

---

(۷)- قهوه يا کافي يو ښه بوی لرونکی څښاک (مشروب) دی چي رنګ يې زرغون يا تېزنسواري دی او د قهوې د ونې له دانو څخه جوړيږي، دغه ماده کافيين لري، څښل يې اعصاب پاروي، زړه قوي کوي، د مخدره توکو اغېزه او مسموميت لېرې کوي او ښنه قهوه يې د اسهال، تبې او شنې ټوخلې ضد دی. ډېر استعمال يې نه دی ښه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شیدې یو ګیلاس.
د پخېدو ترتیب:
په مکسر کې د هګۍ سپین واچوئ، سره ویې وهئ چې د صابون د ځګ په شان سي. بیا میده سوې بوره ورواچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا وانیلا ور واچوئ او دوې کاچوغې د ککاو پوډر ور واچوئ، د یوې کاچوغې قهوې سره یې ګډ کړئ. بیا ککاو او کوچې په یوه کاسه کې واچوئ. په بل دېګ کې اوبه واچوئ، چې وایشي. د دغه ککاو کاسه پر کښېږدئ چې ککاو او کوچې حل سي. بیا یو ګیلاس وچې شیدې ور واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا یې مکسر ته واچوئ چې د نورو موادو سره ګډ سي. بیا یې په یخچال کې د څو دقیقو لپاره کښېږدئ، چې کلک سي. بیا هر شکل چې ستاسې خوښ وي، په هغه شکل یې جوړ کړئ.

ترکۍ بغلاوه

اړین مواد:
۱- اوړه ۵۰۰ ګرامه ۲- شیدې یو ګیلاس ۳- بېکینګ پوډر نیمه د چایو کاچوغه ۴ - د هګۍ ژیړ دوې دانې ۵- د بادام پوډر، هیل او د بورې پوډر، د بورې شربت د ضرورت په اندازه.
د پخېدو ترتیب:
په شیدو کې د هګۍ ژیړ او بېکینګ پوډر واچوئ، سره ګډ یې کړئ. بیا اوړه ور واچوئ، ښه کلک یې واغږئ. بیا یې په آش ګز باندې ښه نازک کړئ. بیا دا اوړه درې څلور ځایه کړئ، لږ د بورې پوډر پر واچوئ، پر سر یې د بادامو پوډر واچوئ او رول یې کړئ. د داش په پتنوس کې یې واوډئ او په داش کې یې کښېږدئ. کله چې پاخه سول راویې باسئ، شربت پر واچوئ او کښې یې ږدئ چې شربت جذب کړي.

پودین د منو او جیلي سره

اړین مواد:
۱- شیدې نیم لېټر ۲- د پودین پوډر څلور د خوړو کاچوغې ۳- بوره دوه ګیلاسه ۴- ژیړ جیلي دوه پاکټه ۵- منې درې دانې.
د پخېدو ترتیب:
نیم لېټر شیدې په دېګ کې واچوئ، یو ګیلاس بوره هم ورواچوئ کښې یېږدئ چې وایشي. بیا پودین پوډر په لږ و سړو اوبو یا شیدو کې حل کړئ، شیدو ته یې واچوئ، ویې

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړئ. کله چې وايشېدل اور يې ور بند کړئ. په يوه ښايسته دېش کې يې واچوئ. بيا په يوه کړايي کې يو ګيلاس بوره، يو ګيلاس اوبه واچوئ، پر اور يې کښېږدئ، چې لږ ګاټه شربت ځني جوړ سي .بيا منې دوه، دوه ځايه کړئ، د منځ دانې يې وباسئ، په چاړه يې نازک نيم داير ه يې پرې کړئ، تودو شربتو ته يې واچوئ، چې لږ خواږه او پاسته سي. بيا منې له شربتو څخه راوباسئ، يوه پاڼه پر بل وپېچئ چې د ګل شکل ځانته ونيسي. بيا يې د خلال په خاشه باندي ټينګ کړئ اوه دانې ګلان ځني جوړ کړئ، د څو دقيقو لپاره يې په يخچال کي کښېږدئ. بيا دوه ګيلاسه اوبه يوه کوچني دېګ ته واچوئ، دوه پاکټه ژيړ جيلي په يوه ګيلاس اوبو کي حل کړئ، جوشو اوبو ته يې واچوئ ، ويې لړئ. کله چې وايشېدل اور يې ور بند کړئ. بيا د منو ګلان پر پودين باندي و اوډئ،جيلي هم پر واچوئ،په يخچال کي يې کښېږدئ.

د مېوو جيلي

اړين مواد:

۱- تازه مېوې چې ميده سوي وي، يوه سوپ خوری ۲- جيلي پوډر دوه پاکټه ۳- اوبه درې ګيلاسه.

د پخېدو ترتيب:

تازه مېوې، لکه کېله، انار، انګور، منه، مالټه، آلوبالو او داسي نور هره مېوه چې مو په کور کي وي ، ميده ميده کړئ. په يوه کوچني دېګ کي دوه ګيلاسه اوبه واچوئ، چې وايشي.بيا په يوه ګيلاس اوبو کي جيلي پوډر حل کړئ ، ايشولو اوبو ته يې واچوئ. کله چې وايشېدل اور يې وربند کړئ. بيا يو قالب غوړ کړئ، ميده سوي مېوې ور واچوئ. بيا جيلي ور واچوئ، په ساړه ځای کي يې کښېږدئ چې ساړه سي. بيا د قالب پر سر يو غوري کښېږدئ جيلي چپه راواړوئ چې د قالب بڼه يې ځانته نيولې وي.

يادونه: تاسي کولای سئ چې د جيلي رنګ د مېوو د رنګ سره سم واچوئ.مثلا: انارو ته سور رنګ. منې او کېلې ته ژيړ رنګ غوره کړئ.

جيلي لرونکي فرني د مېوو سره

اړين مواد:

۱- شيدې يو لېټر ۲- کارن فلور شپږ د خوړو کاچوغي ۳- بوره يو نيم ګيلاس ۴- سره جيلي پوډر يوه قطۍ ۵- کېلې دوې دانې ٦ - کيوي دوې دانې ۷- مالټې دوې دانې ۸- ميده سوي هېل يوه د چايو کاچوغه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتيب:

په دېګ كي شيدې واچوئ چي وايشي. بيا كارن فلور په لږ سړو شيدو كي يا اوبو كي حل كړئ. وروسته بيا په شيدو كي د ضرورت په اندازه بوره واچوئ، ويې لړئ چي بوره پكښې حل سي. هېل هم ور واچوئ. كله چي شيدې وايشېدلې، كارن فلور ورواچوئ، ويې لړئ. كله چي سره ونيول سول، دېګ له اور څخه راكښته كړئ. يوه دانه كېله الغه الغه كړئ ،په هر لوښي كي چي فرني اچوئ، كېلې پكښې واوډئ، فرني پر واچوئ، كښې يې ږدئ چي ساړه سي. بيا په يوه كوچني دېګ كي يو ګيلاس اوبه واچوئ چي وايشي. بيا په يوه بل ګيلاس كي اوبه واچوئ ،جيلي پكښې حل كړئ، ايشولو اوبو ته يې واچوئ، ويې لړئ. كله چي وايشدلې له اور څخه يې راكښته كړئ او هغه فرني چي ساړه سوي وي ،جيلي پر واچوئ، په يخچال كي يې كښېږدئ چي ساړه سي او جيلي خپل ځان ونيسي. بيا كېلې په اوږدو دوه ځايه كړئ. د جيلي پر سر يې لكه د وني تنه داسې څنګ پر څنګ يې كښېږدئ او كيوي د مالټې د دړې په ډول پرې كړئ، وني ته پاڼي ور كړئ او مالټې سپيني كړئ، دړې يې د وني لاندي واوډئ.

د ككو فرني

اړين مواد:

۱- شيدې يو ليټر ۲- بوره د ضرورت په اندازه ۳- كارن فلور شپږ د خوړو كاچوغي ۴- ككاو چاكلېټ پوډر دوې كاچوغي ۵- اوبه لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

لومړی شيدې په دېګ كي واچوئ چي وايشي. بيا بوره ور واچوئ. بيا په يوه لوښي كي لږ اوبه واچوئ او د چاكلېټو پوډر پكښې حل كړئ او شيدو ته يې واچوئ. بيا كارن فلور په لږ اوبو يا سړو شيدو كي حل كړئ، ور وايې چوئ او وې لړئ. كله چي وايشېدل، دېګ له اور څخه راكښته كړئ او ستاسي د خوښي په لوښي كي يې واچوئ چي ساړه سي.

ګډې مېوې د مستو سره

اړين مواد:

۱- خوږې مستې ۱۲۵ ګرامه ۲- كېلې درې دانې ۳- مڼه يوه دانه ۴- انګور ۱۲۵ ګرامه ۵- اناناس يو څو ټوټې ٦- ميده سوې بوره يوه د چايو كاچوغه.

د جوړېدو ترتيب:

په يوه كاسه كي مستې او بوره واچوئ، ښه يې سره ووهئ. مڼه او كېلې سپيني كړئ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلور کنجه یې پرې کړئ، انګور دانه دانه کړئ، په مستو کې یې واچوئ، سره ګډ یې کړئ.

مېوه يي مستې

اړین مواد:

۱- میده سوې اناناس یوه چایخوری ۲- میده سوې پپیتا یوه چایخوری ۳- د مالټې اوبه یوه چایخوری ۴- مستې څلور چایخوری ۵- بوره یوه د خوړو کاچوغه.

د جوړېدو ترتیب:

ټولې مېوې په مکسر کې واچوئ، د مالټو اوبه هم ور واچوئ، سره ګډې یې کړئ. بیا کرار کرار مستې ور واچوئ، بوره هم ور واچوئ، سره ګډې یې کړئ. بیا یې د خپلې خوښې سره سم ګاټه یا نرې کړئ، په اوږدو ګیلاسو کې یې واچوئ.

کېلې د کوپړې د پوډرو سره

اړین مواد:

۱- کېلې شپږ دانې ۲- د لېمبو اوبه نیمه چایخوری ۳- میده سوې بوره نیمه چایخوری ۴- د کوپړې پوډر د ضرورت په اندازه ۵- بادام لس دانې.

د جوړېدو ترتیب:

کېلې سپینې کړئ، هره کېله درې څلور ځایه کړئ. د لېمبو په اوبو کې یې واچوئ. بیا یې په بوره او د کوپړې په پوډرو کې ښه ووهئ، چې کېلې پکښې پټې سي. بادام خلال کړئ، په غوړو کې یې سره کړئ، چې رنګ یې واوړئ، پر کېلو یې واچوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځيني اړيني
ټوټکې

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځيني اړيني ټوټکې

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

د غوښو ټوټکې

١. غوښي تل پر خام اور باندي پخوئ. په دې ډول هم غوښي ښه پخيږي او هم يې خوند ښه وي.
٢. که غوښي ژر نه پخېدلې ،په دېګ کي لږ اومه پپيتا يا اوم انځر يا لږ شينکی واچوئ، غوښي ژر پخيږي.
٣. که غوښي ژر نه پخېدلې، لږ بيکينګ پوډر يا سوډا ور واچوئ، غوښي ژر پخيږي.
٤. که غواړئ چي غوښي ژر پخې سي، يو څه ګوړه ور واچوئ.
٥. که غواړئ چي غوښي د کباب لپاره ښه ژر پستې سي، نو د پيازو په اوبو کي يې اخته کړئ.
٦. که غواړئ چي د کباب غوښي اخته کړئ او ژر پستې سي، نو يو کېلو غوښو ته يوه دانه تر ماشين ايستل سوی کيوي يا شينکی ور واچوئ، غوښي ژر پستيږي. (کيوي يو ډول مېوه ده، خړ پوست لري،پر سر پوخي لري. کله چي يې سپين کړئ، په منځ کي

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوچني کوچنۍ داني لري).

۷. که غواړئ چې د کباب غوښې مو ښه خوندوري او پستې وي ، نو غوښې په مستو کې اخته کړئ یا د انځرو غوره ور واچوئ.

۸. که غواړئ چې د یخچال څخه غوښې راوباسئ او پخې یې کړئ، دستي یې دېګ ته مه اچوئ. لومړی یې په اوبو کې کښېږدئ چې یخی یې اوبه سي بیا یې پخې کړئ.

۹. که غوښې بې له یخچاله دغسې د دوو ورځو لپاره ساتئ، نو لومړی یو ټوکر په سرکه باندې لوند کړئ او بیا غوښې پکښې وپېچئ. یا پر غوښو باندې مالګه واچوئ، په خپلو اوبو کې یې پخې کړئ. بیا هغه دېګ په یوه یخ ځای کې کښېږدئ.

۱۰. که د غوښو لږ سوړ بوی تلی، نو په اوبو کې لږ سرکه واچوئ، غوښې پکښې خیشتې کړئ. بیا یې اوبه ځنې توی کړئ. بیا غوښې پخې کړئ.

۱۱. که غوښې وسوځلې، لومړی یو ټوکر په تودو اوبو لوند کړئ، ویې نښتېزئ. بیا غوښې پکښې وپېچئ. یو ساعت یې په ټوکر کې کښېږدئ. بیا یې سوې ځایونه په چاړه ځنې لیرې کړئ.

۱۲. که غواړئ چې غوښې په ښه ډول سره ټوټه ټوټه کړئ، نو لومړی یې په یخچال کې کښېږدئ چې لږ یخی سي، بیا یې ټوټه توټه کړئ.

۱۳. هر کله چې تاسې غوښې د کباب لپاره ایشوئ، پاته یخنې یې په یخچال کې کښېږدئ چې غوړي یې کلک سي. بیا یې غوړي ځنې ټول کړئ، او یخنې یې په نورو خوړو کې استعمال کړئ.

۱۴. که د کباب لپاره غوښې اخته کوئ، نو ماښام پر غوښو لږ سرکه او زیتون واچوئ او اخته یې کړئ. غوښې ښه پستیږي.

۱۵. که د تودوښې په موسم کې غوښې تازه ساتل غواړئ، نو په یوه غاب کې نیمه چایخورۍ سرکه واچوئ، غوښې پکښې کښېږدئ، غوښې ژر نه خرابیږي.

۱۶. که غواړئ چې غوښې وچې کړئ، او د ډېر عمر لپاره یې وساتئ، نو مالګه، مرچک او کورکومن سره ګډ کړئ او پر غوښو یې واچوئ. په لرګیو یې وپېیئ، لمر ته یې وځړوئ چې وچې سي. یا غوښې نازکې ټوټې کړئ، مالګه پر واچوئ وچې یې کړئ.

۱۷. د کباب د غوښو د پستېدو لپاره په نیمه چایخورۍ سرکه کې یوه د چایو کاچوغه سوډا واچوئ، غوښې پکښې اخته کړئ.

۱۸. که کباب په دېګ یا داښ کې پخوئ، کله چې پوخ سو، نو یوه ټوټه سکور ورسره

(c) ketabton.com: The Digital Library

کښېږدئ، کباب ښه بوی ورکوي.

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

۲۰. که غوښې تازه او کلکي وې، د غوښو په ټوټو باندي لږ لږ سوډا واچوئ، غوښې پستیږي.

۲۱. که غوښې د کباب لپاره په چکش وهئ چي هواري سي لږ اوړه پر وپاشئ چي د غوښو اوبه راونه وځي.

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

د وریجو ټوټکې

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

۲. که وریجو ته د صافېدو دمخه یوه کاچوغه سر که یا لېمبو واچوئ، وریجي نه سره نښلي.

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

۴. که په صافو کړو وریجو کي یوه کاچوغه غوړي واچوئ، نه سره نښلي.

۵. که د څو عمر لپاره وریجي ساتئ ، نو مالګه او کورکومن سر ګډ کړئ، وریجو ته یې واچوئ، وریجي نه خرابیږي.

٦. که وریجو ته د ایشولو په وخت کي یوه کاچوغه د لېمبو اوبه واچوئ، هم وریجي خوشبویه کیږي او هم یې رنګ صافیږي.

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

۸. که په ایشولو وریجو کي مالګه ډېره سوې وي، نو کله چي مو وریجي صافي کړې، په سړو اوبو یې پرېولئ، مالګه یې له منځه ځي، بیا یې دم کړئ.

د سبزیو ټوټکې

۱. د اوړي د سپینولو لپاره اوړه په اوبو کي د یوه ساعت لپاره خیشته کړئ. اوړه په آساني سره سپینیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲. د رومیانو د پوستکي د ليري کولو لپاره رومی په سیخ وپېیئ، پر ګاز باندي يې ونیسئ، د رومي پوستکی چوي، په آساني سره ليري کيږي. یا يې په جوشو اوبو کي د څو دقیقو لپاره واچوئ، پوست يې په آساني سره ليري کيږي.

۳. که تاسي غواړئ چي پیاز اومه وخورئ، نو پیاز ټوټه ټوټه کړئ، مالګه، سرکه یا لېمبو یا د نارنج اوبه پر واچوئ، بیا يې پرېولئ. د پیازو بوی له منځه ځي.

۴. که د اوړي تر خوړولو وروسته لېمبو وزبېښئ یا ګشنیز وژویاست، د خولې بوی تر یوې اندازي ور کیږي.

۵. که د پیازو د میده کولو پر مهال مو سترګي اوښکي کوي، نو پیاز په اوبو کي ونیسئ، میده يې کړئ، سترګي اوښکي نه کوي.

٦. که د مولۍ د خوړلو وروسته لږ ګوړه وخورئ ، د مولۍ بوی له منځه وړي او د ټېغو مخنوی کوي.

۷. له لاسو څخه د پیازو د بوی د ليري کولو لپاره د پیازو میده کولو وروسته دستي وچه مالګه په لاسو ووهئ، بیا يې په اخبار وچ کړئ. د لاسو بوی له منځه ځي.

۸. د دې لپاره چي پټاټې مو په غورمه کي خوړيني نه سي، نو لومړی پټاټې سپیني کړئ، مالګه پر واچوئ، يو څو دقیقې وروسته يې پرېولئ، سالن ته يې واچوئ. پټاټې پخيږي خو خوړينيږي نه.

۹. که غواړئ چي ترکاري مو د څو ورځو لپاره تازه پاته سي، نو يې نارونه په اوبو کي دننه کښېږدئ چي پاڼي يې لوړي وي، تازه ساتل کيږي.

۱۰. که ترکاري د یخچال څخه دباندي ساتئ، نو يې په اخبار کي وپېچي، لږ نم ور کړئ او په ساړه ځای کي يې کښېږدئ. تر څو ورځو پوري نه خرابيږي.

۱۱. که شلغم ترخه وي، د پخېدو پر مهال يې سپين کړئ، مالګه پر واچوئ، يو څو دقیقې وروسته يې ښه پرېولئ، بیا يې دېګ ته واچوئ. تریخ والی يې له منځه ځي. یا د پخېدو پر مهال لږ بوره ور واچوئ.

۱۲. د کرېلې د تریخوالي د ليري کولو لپاره پر هغو باندي مالګه واچوئ او نیم ساعت وروسته يې په اوبو ښه پرېولئ. تریخ والی يې تر یوې اندازې پوري له منځه ځي.

۱۳. کرم یا بندګوبی لومړی پرېولئ، بیا يې میده کړئ .ځکه که يې میده کړئ، بیا يې پرېولئ د دې ویټامین له منځه ځي.

۱۴. که غواړئ چي شنه رومیان مو ژر سره سي، نو يې په اخبار یا نخي ټوکره کي وپېځئ او

(c) ketabton.com: The Digital Library

په تاوده ځای کې يې کښېږدئ، ژر سره کيږي.

۱۵. که لېمبو وچ سوي وي، د يوه ساعت لپاره يې په لږو تودو اوبه کې واچوئ، بيرته تازه کيږي.

۱٦. په يخو اوبه کې لېمبو واچوئ، د څو اوونيو پوري ساتل کيږي. خو په څو ورځو کې يې اوبه وربدلوئ.

۱۷. که غواړئ چي له لېمبو څخه ټولي اوبه وباسئ، نو يې د اوبو کولو دمخه يو ساعت په تودو اوبو کي کښېږدئ، بيا يې اوبه وباسئ.

۱۸. که سپين سوي بانجڼ د مالګې په اوبو کي واچوئ، نه توريږي.

۱۹. که زردکي د پوستکو سره وايشوئ او بيا يې تودې په سړو اوبو کي واچوئ، پوستکی يې په آساني سره ليري کيږي.

۲۰. که غواړئ چي سپيني سوي پټاټې مو توري نه سي، په اوبو کي يې واچوئ.

۲۱. که غواړئ چي سابه مو وايشوئ، نو لومړی اوبه وايشوئ، بيا سابه ور واچوئ. ځکه که په سړو اوبو کي سبزيجات واچوئ، خوند يې اوړي.

۲۲. که سبزيحات ايشوئ، که لږ د لېمبو پوستکی يې په اوبو کي واچوئ، سبزي خپل اصلي رنګ له لاسه نه ورکوي.

۲۳. شومانده (پېزی) ترکاري که په يخو اوبو کي واچوئ، يو څو دقيقې وروسته بيرته تازه کيږي.

۲۴. سبزيجات يا ترکاري که تر ډېري مودې پوري په اوبو کي کښېږدي، د هغو غذايت له منځه ځي.

۲۵. اوبه او لږ سرکه سره ګډه کړئ ،پر ترکاريو باندي يې واچوئ، ترکاري ژر نه خرابيږي.

۲٦. که د پټاټو د ايشولو پر مهال يوه د خوړو کاچوغه سرکه ور واچوئ، پټاټې ښه سپينوي او پستوي.

۲۷. که غواړئ چي د تازه مڼرو دانې تر ډېره وخته وساتئ، نو په ښيښيي بوتلانو کي يې واچوئ،په ساړه ځای کي يې کښېږدئ يا يې وايشوئ په يخچال کي يې کښېږدئ، نېښنونه نه وهي.

۲۸. که غواړئ چي د ګل ګوبي چينجي ځني وباسئ، نو په سړو اوبو کي لږ مالګه او سرکه واچوئ، د ګل ګوبي ټوټې د يو ساعت لپاره پکښي کښېږدئ، چينجی ځني راوځي.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۹. که د ښو پټاټو د سرې کېدو لپاره پټاټې میده کړئ، پرې یې ولئ. بیا یې په اخبار باندې واچوئ چې اوبه یې وچې سي، بیا لړ تر میده اوړه پر وپاشئ، په غوړو کي یې سرې کړئ. بیا یې پر اخبار واچوئ، دا پټاټې ډېرې خوندورې وي.
۳۰. که د پټاټو چپس په پلاسټیکي کڅوړې کي وساتئ، ژر نه خرابیږي.
۳۱. د پټاټو د سرې کېدو پر مهال لږ مالګه غوړو ته واچوئ، پټاټې ښه راځي.
۳۲. سبزیجات تل پر خام اور باندي پخوئ، په دې ډول یې خوند نه خرابیږي.

د کبانو (ماهیانو) ټوټکي

۱. تازه کبان څو واره په یخو اوبه پرېولئ .
۲. کبان باید څو ساعته د پیازو په اوبو کي کښېږدئ.
۳. د کبانو د پرېولو پر مهال ستاسي لاسونه د کب بوی ورکوي، نو تاسي د لېمبو اوبه د مالګي سره ګډې کړئ ،لاسونه په پرېولئ، بوی یې له منځه ځي.
۴. که د کبانو د سره کېدو پر مهال کبان په کړایي پوري نښتل، د دې د مخنوي لپاره په کړایي کي ډېر غوړي واچوئ او ښه یې سره کړئ. بیا کبان ور واچوئ، په کړایي پوري نه نښلي.
۵. ځیني کورنۍ د دې لپاره له کبانو څخه ګټه نه اخلي چي د سره کېدو پر وخت یې بوی په ټول کور کي خپرېږي. د دې بوی د له منځه وړلو لپاره یو څه د نارنجو، لېمبو یا مالټې پوستکي وسوزئ، بوی یې له منځه ځي.
٦. که کبان ایشوئ او غواړئ چي سره توی نه سي، نو په اوبو کي لږ سرکه واچوئ، کبان نه تویږي.
۷. ځیني کبان پر پوست باندي خالونه لري. د دې خالو د لیري کولو لپاره پر کب باندي لږ مالګه وپاشئ. له لاسو څخه نه ښویږي او په آساني سره یې خالونه لیري کیږي.
۸. که د خالو د لیري کولو پر مهال کب نل ته ونیسئ په ارامي سره یې خالونه لیري کیږي.
۹. یخی سوی کب هیڅ کله په اوبو کي مه اچوئ. په اوبو کي لږ سرکه یا لېمبو اوبه واچوئ، کبان پکښې کښېږدئ چي یخی یې اوبه سي.
۱۰. که غواړئ چي د کبانو بد بوی له منځه یوسئ، نو کوټل سوې اوړه پر وموږئ او د بد بوی لپاره سرکه هم استعمالولای سئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱۱. که کبان د ډېر عمر لپاره ساتئ،نو يې په يخي کي وساتئ.
۱۲. که غواړئ چي د کبانو پوستکی په آساني سره ځني ليري کړئ، نو يو څه سرکه په ووهئ.
۱۳. که له کړايي څخه د کب بوی ورکول غواړئ، نو په کړايي کي لږ اوړه واچوئ، سره يې کړئ. بيا کړايي په اخبار پاکه کړئ، د کبانو بوی له منځه ځي.
۱۴. په کبانوباندي د نخودو اوړه ووهئ او بيا يې پرېولئ، بوی يې ورکيږي.
۱۵. که کبان د سره کېدو پر مهال په کړايي پوري موښلېدل، نو لومړی څه مالګه په کړايي کي واچوئ چي سره سي. بيا غوړي ور واچوئ کبان پکښي سره کړئ. په کړايي پوري نه نښلي.

د چرګ ټوټکې

۱. د چرګ د رانيولو پر مهال کوچنی چرګ اخلئ. په دې چي د هغه غوښي هم نازکي وي او هم خوندوري وي.
۲. که د چرګ د سره کېدو څخه نيم ساعت دمخه په چرګ مساله او سرکه ووهئ، ښه سور کيږي.
۳. د دې لپاره چي د چرګ غوښي ښه پستې سي، نو چرګ تر حلالېدو وروسته ۲۴ ساعته په يخچال کي کښېږدئ.
۴. که غواړئ چي د چرګ بد بوی له منځه ولاړ سي ، نو د پنځلسو دقيقو لپاره يې د سرکې په اوبو کي خيشت کړئ، د چرګ بوی له منځه ځي.
۵. د چرګ د بوی د ليري کولو لپاره په سړو اوبو کي نيمه د چايو کاچوغه سودا واچوئ، غوښي د څو دقيقو لپاره خيشتې کړئ. بيا يې پرېولئ. بوی يې له منځه ځي.
٦. که غواړئ چي د بازار يخي سوي د چرګ د غوښو بوی له منځه ولاړ سي، نو د لېمبو اوبه، اوړه او ادرک په ووهئ .بيا يې پخې کړئ.
۷. که غواړئ چي د چرګ يا هېلۍ غوښي خوندوري راسي، نو يوه د چايو کاچوغه دارچيني ور واچوئ.
۸. د چرګ يخي سوي غوښي د مالګي په اوبو کي واچوئ، کله چي يې يخی اوبه سو د چرګ غوښي ښه پاکي او سپينيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هګيو ټوټکي

۱. که هګۍ د ډېر عمر لپاره ساتئ، نو هګۍ په مالګه و وهئ، بیا يې په وچ سوړ ځای کي کښېږدئ.

۲. که مو هګۍ پرېولې، په يو دوو ورځو کي يې پخې کړئ. ځکه چي هغه ساتونکي مواد چي پر هګۍ نښتي وي، له منځه ځي او هګۍ ژر خرابيږي.

۳. پر تازه هګۍ باندي كه غوړي يا كوچي ومو‌ږئ، ژر نه خرابيږي.

۴. هګۍ په يوه پلا په سرو غوړو کي مه اچوئ. ځکه د دې په غذائيت کي توپير راځي.

۵. هغه هګۍ چي د ايشېدو پر مهال يې پوست چوي ، د مالګي په اوبو کي پر خام اور باندي وايشوئ ، بيا نه چوي.

٦. د هګۍ ايشولو پر مهال که په اوبو کي لږ مالګه واچوئ، د هګۍ پوستکی په آساني سره ځني ليري کيږي.

۷. که غواړئ چي د هګۍ ژيړ د ۲۴ ساعتونو لپاره وساتئ، نو د هګۍ ژيړ په پياله کي واچوئ، پر سر يې اوبه واچوئ.

۸. که يوازي د هګۍ سپين سره ووهئ او ځګ ځني جوړوئ، د يوې هګۍ سپين ته يوه د چايو کاچوغه اوبه او لږ مالګه ور واچوئ، سره ويې وهئ. ښه ځګ کوي. يا بيګينګ پوډر يا سوډا ور واچوئ، هم ښه سره وهل کيږي او ځګ کوي.

۹. که غواړئ چي د هګۍ په سمه او خرابه باندي ځان پوه کړئ، نو په يوه غټ لوښي کي اوبه واچوئ، هګۍ پکښي واچوئ، تازه هګۍ د اوبو تل ته ځي د څو ورځو هګۍ د اوبو په منځ کي ولاړي وي او خرابي هګۍ د اوبو پر سر ګرځي.

۱۰. د املېټ پخولو په وخت کي که د ماښام لږ غوښي يا کوفته يا لږ ميده سوي سبزيجات لکه پياز، روميان، شنه مرچک، ګشنيز يا داسي نور شيان پاته وي، املېټ ته يې واچوئ املېټ مو خوندور کيږي.

۱۱. که مو ايشولي پستې هګۍ پکاروي، نو هګۍ پر خام اور باندي وايشوئ.

۱۲. هګۍ د ايشولو وروسته دستي په سړو اوبو کي واچوئ، پوستکي يې په آساني سره اوړي.

۱۳. که په اوبو کي هګۍ پخول غواړئ، نو هګۍ په پياله کي ماتي کړئ. بيا په ناسوزه کړايي کي لږ اوبه واچوئ چي وايشېدلې په کاچوغه باندي اوبه لړئ. کله چي اوبه

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر څرخ باندي راغلې، نو په آرامي سره هګۍ ور واچوئ او لږ سر که هم ور واچوئ. په دې ډول سره د هګۍ سپین نه سره پاشل کیږي.

۱۴. د هګۍ رنګ د هګۍ پر غذائیت باندي هیڅ اغېزه نه لري، لکه چي ځیني خلک وايي دا ژیړي هګۍ دي ګراني دي. د دواړو غذائیت یو دی.

۱۵. د هګۍ پخولو پر مهال لومړی په کړايي کي لږ مالګه واچوئ، بیا هګۍ ورماتي کړئ. په دې ډول سره هګۍ په کړايي پوري نه نښلي.

۱٦. که د هګۍ پخولو پر مهال د هګیو غوړي ډېر سره سوي وي، هم هګۍ نښلي.

۱۷. د املیټ پخولو پر مهال د یوې هګۍ لپاره یوه د خوړو کاچوغه شیدې اړیني دي چي په دې ډول سره املېټ ښه پوست راځي.

۱۸. که غواړئ چي د هګۍ سپین د یوې ورځي لپاره وساتئ ، نو د هګۍ سپین په یوه پیاله کي واچوئ، په یخدان کي يې کښېږدئ . هر کله چي مو په کار سول د یخي څخه يې راوباسئ، کښې يې ږدئ چي یخی يې اوبه سي. بیا يې استعمال کړئ.

۱۹. د کریمو د جوړولو پر مهال د هګیو په سپین کي لږ مالګه واچوئ، د پنځو دقیقو لپاره يې په یخچال کي کښېږدئ. بیا يې په مکسر باندي ووهئ، کریم ژر کلکیږي.

د ډوډۍ ټوټکې

۱. د دې لپاره چي ډوډۍ مو د پُسکې څخه ژغورلې وي، هغه پلاسټیکي دیش چي تاسي ډوډۍ پکښې ساتئ، په اوونۍ کي یو یا دوه ځله خامخا مینځئ او بیا ډوډۍ پکښې ایږدئ.

۲. ډوډۍ یا ډبل روټي په پلاسټیک کي وپیچئ ، په یخچال کي يې کښېږدئ. تر څو ورځو پوري نه خرابیږي.

۳. که سړه ډوډۍ لږ وچه سوې وي، نو په داښ کي يې توده کړئ، بیرته پستیږي.

۴. که ډوډۍ وچه سي سبوس ته يې مه اچوئ، بلکي میده يې کړئ، د کباب لپاره يې استعمال کړئ.

د پوځي او مستو ټوټکې

۱. د پوځي د ښه پرې کولو لپاره چاړه توده کړئ او بیا پوځه په پرې کړئ.

۲. خیدک سوي شیدې د تویولو پر ځای وایشوئ، د ټوکره په کڅوړه کي يې واچوئ چي اوبه يې ونیزیږئ پوځه ځني جوړه کړئ.

۳. په خیدک سوو شیدو باندي که اوبه وچي کړئ، کهویه ځني جوړیږي. چي په هر ډول

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوړو کې استعمالیږي.

۴. د شیدو پخولو پر مهال د شیدو دېګ ته ناشکن غاب واچوئ، شیدې پر سر نه راځي.

۵. په پیروي یا ملایي کې که لږ بوره واچوئ، ژر نه ترش کیږي.

۶. که پیروی لږ ترش سوی وي ، لږ د خوړو سوډا ور واچوئ، په ساړه ځای کې یې کښېږدئ نه خرابیږي.

۷. کله چې له ملایي څخه ګاټه کریم جوړوئ، نو درې یا څلور څاڅکي د لیمبو اوبه ور واچوئ.

۸. که غواړئ چې ښه ګاټه کلک کریم جوړ کړئ ، نو لومړی ملایي په یخچال کې ښه یخ کړئ، بیا یې کرار کرار سره ووهئ او بیا چې مو هر څونه په وسه وي ، هغونه یې سره ووهئ خو لوښی یې باید ښه یخ وي.

۹. که غواړئ چې له شیدو څخه ښه پیروی ټول کړئ، نو کله چې مو شیدې وایشولې ، د یخي په اوبو کې د شیدو دېګ کښېږدئ. کله چې سړې سوې، د شیدو پیروی پر سر راځي.

۱۰. که کریم نری وي، ۲۵۰ ګرامه کریم ته یوه کاچوغه ساده جلاټین ور واچوئ، کریم ګاټه کیږي.

۱۱. ځیني وختونه کریمو ته لاس رسی نه کیږي ، نو په یوه پیاله شیدو کې یوه نیمه کاچوغه جلاټین واچوئ، ښه یې ولړئ ،په یخچال کې یې کښېږدئ چې سړې سي، کریم تیار دي.

۱۲. ځیني وختونه په ګرمو سیمو کې چې یخچال نه وي، مستې دونه تروې کیږي چې د خورک نه وي . نو تاسي په مستو کې اوبه واچوئ، ښه یې سره ولړئ. د ټوکره په کڅوړه کې یې واچوئ چې اوبه یې ونښیږي د مستو تریو والی له منځه ځي.

۱۳. که غواړئ چې پوڅه د وچېدو څخه وساتئ، نو یو ټوکر په سرکه باندې لوند کړئ، پوڅه پکښې ونغښتئ نه وچیږي.

مختلفي کورنۍ ټوټکې

۱. کله کله غوښې غوړي وي او یخني ښوروا یې هم غوړه راځي. د دې د غوړو ټولولو لپاره یو څو ټوټې یخی ور واچوئ، ټول غوړي پر یخي باندي راټولیږي، غوړي ځني ټول کړئ. یخني پاک صاف پاته کیږي. بیا یخني د سوپ لپاره استعمال کړئ.

۲. که غواړئ چې یخني مو خړ رنګه رانه سي، نو د ایشېدو پر مهال یوه دانه د هګۍ سپین او د هګۍ میده سوی پوستکی ور واچوئ، څو دقیقې وروسته یې صاف کړئ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

د يخني رنګ صاف راځي.

۳. د نخودو د پستولو لپاره نخودو ته د خيشتېدو پر مهال لږ سوډا واچوئ. يو دوه ساعته وروسته يې پرېولئ او پاخه يې کړئ، ژر پخيږي.

۴. کله چې آش يا مکروني ايشوئ، لږ غوړي ور واچوئ. بيا آش نه سره نښلي.

۵. که د مسور دال د پخولو پر مهال لږ شيدې ور واچوئ، نو د دې دال ټول مضر اثرات له منځه ځي.

٦. که مو خواړه ډېر پاخه کړي وي او په يخچال کې مو يخې کړي وي، نو چاړه توده کړئ او د اړتيا په اندازه ځني راواخلئ. تاوده يې کړئ، په دې ډول پاته خواړه نه خرابيږي.

۷. هر کله سوپ پر خام اور باندې پخوئ ، ځکه چې پر خام اور باندې ځګ هم نه کوي او سوپ خوندور راځي.

۸. کله چې کباب يا کوفته جوړوئ، لاس لندوئ. په دې ډول کوفته ستاسي په لاسونو پوري نه نښلي او ښه ژر ژر جوړيږي.

۹. که غواړئ چې بيسکېټ مو ښه کلک وي، نو له نم څخه يې ليرې وساتئ.

۱۰. که بيسکېټ تازه ساتئ، نو يې په پلاسټيکي کڅوړه کې واچوئ او په وچ ځای کې يې کښېږدئ.

۱۱. د نريو اوړو د کلکولو لپاره اوړه زواله کړئ، په يخچال کې يې کښېږدئ. اوړه کلکيږي او ښه ډوډۍ ځني پخيږي.

۱۲. که جوز (چارمغز) د پوستکي سره په يخچال کې د دوو ساعتونو لپاره کښېږدئ ، نو کله چې يې مات کړئ، د جوز مغز درست ځني راوځي.

۱۳. د بيسکېټ جوړولو پر مهال که يې مواد نري سي، لومړی يې مواد په يخچال کې کښېږدئ، چې لږ کلک سي. بيا بيسکېټ ځني پاخه کړئ.

۱۴. د ژمي په موسم کې ځيني خلک په خونه کې په نغري کې اور اچوي. که پر اور باندې لږ د مالټې وچ پوستکی واچوئ، ټوله خونه خوشبويه کوي.

۱۵. که د داښ دروازه تر استعمال وروسته خلاصه پرېږدئ، داښ زنګ نه وهي.

۱٦. که د بوتل سر نه خلاصيږي لږ تودې اوبه پر واچوئ، سر يې خلاصيږي.

۱۷. که د سپينو زرو لوښي يا زيورات له تورېدو څخه ساتل غواړئ، نو يو څه خوری يې په منځ کې کښېږدئ، په دې چې دغه شيان د مرطوبي هوا له امله توريږي.

۱۸. د مځکي د فرش د داغ د ليرې کولو لپاره د کالو پرېولو سوډا، مالګه او خوری

(c) ketabton.com: The Digital Library

د صابون په اوبو کې واچوئ، فرش په پرېولئ او په کلک برس باندې يې ومو‌ړئ، فرش پاکيږي.

۱۹. د خيرنو او خړ رنګه وقايې درلودونکو کتابونود پاکولو لپاره په الکولو کې پنبه ووهئ او دغه کبابونه په پاک کړئ. کتابونه هم له خرابېدو څخه ژغورل کيږي او خيره يې هم پاکيږي.

۲۰. که د اوتو لاندنۍ برخه خيرنه سي، نو پنبه لنده کړئ، په مالګه يې ووهئ اوتو په پاک کړئ، اوتو بريښي.

۲۱. د اوتو زنګ که د خوړو په سوډا ومو‌ړئ، زنګ يې پاکيږي.

۲۲. که پر فرش باندې د غوړو ټپله ولويږي، نو هغه د خاورو د تيلو په مرسته پاک کړئ.

۲۳. که فرش د مالګې په اوبو پرېولئ، وينه نه کوي او نور خشرات هم نه ورته رائي.

۲۴. د وينه وو د ورکولو لپاره د مالټو د پوستکو اوبه استعمال کړئ. دا اوبه د هغو لپاره زهر دي.

۲۵. هغه ځای چې وينه کړي وي، د خاورو د تيل پر واچوئ، وينه ورکيږي.

۲۶. که په لاس او پښو باندې د ليمبو اوبه واچوئ، غوماشي مو نه خوري.

۲۷. که مو عکس يا انځور خيرن سوی وي، نو په نيم ګرمو اوبو او اسفنج باندې يې پرېولئ او بيا يې په وريښمين ټوکر باندې پاک کړئ.

۲۸. که وريښمين ټوکر په اوتو باندې وسوزئ او پر اوتو باندې ونښلي، نو پټاټه پر اوتو باندې ومو‌ړئ اوتو پاکيږي.

۲۹. که اوتو زنګ وهلی وي، نو د وچ صابون ټوټه پر ومو‌ړئ اوتو پاکيږي.

۳۰. که لاسونه او پښې د شرشمو په غوړو باندې غوړ کړئ، غوماشي مو نه خوري.

۳۱. د غوماشو د منځه وړلو لپاره پر مرداريو باندې تېل خاک وپاشئ، غوماشي له منځه ځي.

۳۲. د مچانو د شړلو لپاره پر فرش باندې يو څه ډيټول وپاشئ، مچان ځي.

۳۳. د موږکانو د ورکولو لپاره د سر وريښتان د موږکانو په غارو کې کښېږدئ، موږکان بيا نه راوځي.

۳۴. که غواړئ چې کتابونه مو له حشراتو څخه وساتل سي، نو د شينشوبې پاڼې پکښې کښېږدئ.

۳۵. که په کتابونو کې د ليمبو پوستکي کښېږدئ، نو حشرات کتابونه نه خوري.

۳۶. د عسلو مچۍ ته که د اور دود ورکړئ، له هغه ځای څخه ځي.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳۷. د موږکانو د له منځه وړلو لپاره یو څه کچوله د وازګي سره ګډه کړئ، ګولۍ ځني جوړې کړئ. موږکانو ته یې واچوئ، موږکان وژني.
۳۸. که کله کله په ګلدان کي سړې چای وپاشئ، نو د ګلدان حشرات وژني.
۳۹. که د چایو شمه په ګلدانۍ کي واچوئ، نو ګلان ښه وده کوي.
۴۰. د هګۍ پوستکي میده کړئ، ګل دانۍ ته یې واچوئ، د زورورو امبارو کار ورکوي.
۴۱. که د بوټو رنګ وچ سوی وي، پترول ور واچوئ، بیر ته تازه کیږي.
۴۲. په نوي بوټو باندي که واسلین ومورئ، پښې مو نه در وهي.
۴۳. کله چي کالو ته نیل ورکوئ ، د هغه دمخه په اوبو کي لږ مالګه واچوئ، نو د نیل ټپله پر کالو باندي نه پاته کیږي.
۴۴. که غواړئ چي ټوکر ته ښه پوخ رنګ ورکړئ، نو د رنګ سره مالګه او د کالو پرېولو سوډا هم واچوئ او د رنګېدو وروسته ټوکر په سړو اوبو پرېولئ، پوخ رنګ اخلي.
۴۵. د چاقو د پاکولو لپاره پټاټه پرې کړئ، په چاقو یې ومورئ، چاقو پاکوي.
۴٦. د مرمر د ډبري د پاکولو لپاره په اوبو کي د لیمبو اوبه واچوئ او په پاکه یې کړئ.
۴۷. که د پخلنځي پیپ د غوزګي له امله بند وي، نو نیم اوبه او نیم تېزاب سره ګډ کړئ، ور وایې چوئ. بیا تودې تودې اوبه ور واچوئ، پیپ خلاصیږي.
۴۸. که د پخلنځي په پیپ کي خزندې پیدا سوي وي، د خاورو تیل ور واچوئ خزندې ورکیږي.
۴۹. که په یوه دېګ کي سالن سوځلی وي،په هغه دېګ کي هګۍ وایشوئ، سوځلی دېګ پاکیږي.
۵۰. که په یوه دېګ کي سالن سوځلی وي او نه پاکیږي ، په هغه دېګ کي صابون وایشوئ، دېګ پاکیږي.
۵۱. که مو د دېګ مالګه ډېره سوې وي، یوه کوچنۍ ټیکۍ اخښلي اوړه ور واچوئ، هغه مالګه جذبوي بیا یې ځني راوباسئ.
۵۲. که په سالن کي د لرګیو یو پاک سکور کښېږدئ، هغه هم مالګه جذبوي.
۵۳. که په سالن کي پټاټه واچوئ، هغه هم مالګه کموي.
۵۴. که د المونیم په دېک کي سالن وسوځي، نو په دېګ کي سرکه واچوئ، په بل دېګ کي ایشولي اوبه واچوئ، دغه د سرکې دېګ پکښي کښېږدئ، نیم ساعت وروسته سوزلی ځای پاکیږي.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

۵۵. که مو په کړايي پوري ډېره غوړزګي نښتې وي، نو د مالګي اوبه ور واچوئ، ويې ايشوئ. بيا يې په کاغذ باندي وچ کړئ، کړايي پاکيږي.
۵٦. که په کړايي کي غوړو ډېر جز جز کاوه ،لږ په دوو ګوتو کي مالګه او اوړه ور واچوئ، جز جز يې له منځه ځي.
۵۷. دېګ يا کړايي دمخه تر دې چي غوړي ور واچوئ، وچه کړئ. که نه غوړي غورځي او جز جز کوي.
۵۸. که مو د غوښو دېګ وسوزي ، د دېګ د سر غوښي او مساله ځني راوباسئ او سوزلی دېګ پرېولئ. بيا لږ شيدې ور واچوئ، هغه سمي پاته غوښي پکښي پخې کړئ، اوبه مه ور اچوئ چي بيا سالن د سوی بوی اخلي.
۵۹. که د يوه شي د سره کېدو پر مهال غوړو اور واخيست، تاسي مالګه يا اوړه ور واچوئ اور يې مړ کيږي.
٦۰. که غواړئ چي د بوتل منځ پرېولئ، نو د هګۍ پوستکي ور واچوئ،لږ اوبه ورواچوئ او بوتل وښوروئ، د بوتل منځ پاکيږي.
٦۱. که مجبوره سواست چي پر اور باندي پخلی وکړئ ، نو د دېګ شاوخوا غوړه کړئ پر اور يې کښېږدئ. د پرېولو پر مهال په آساني سره پاکيږي.
٦۲. که چايجوشي يا سماوار ډېر کلک منګ نيولی وي، د پټاټو پوستکي پکښي وايشوئ، منګ يې له منځه ځي.يا د خوړو سوډا او اوبه ور واچوئ، د پنځلسو دقيقو لپاره يې وايشوئ، منګ يې له منځه ځي.
٦۳. په ځينو دېګو کي چي اوبه وايشوئ، د دېګ منځ توريږي. د دې لپاره يو څو څاڅکي سرکه يا لېمبو اوبو ته واچوئ، دېګ نه توريږي.
٦۴. د جوهرو د لکو د ليري کولو لپاره لېمبو دوه ځايه کړئ ، پر هغه ځای يې وموږئ. بيا يې په صابون او اوبو باندي پرېولئ.
٦۵. د سپينو کالو څخه د لکو ليري کولو بايد يوه ټوټه لېمبو پر لکه سوي ځای باندي کښېږدئ او تود اوتو پر کښېږدئ. که په يوه واري باندي پاکي نه سوې ، څو ځله يې تکرار کړئ. د لېمبو اوبه د سبزيو، مېوو او جوهرو لکې له منځه وړي.
٦٦. که پر دروازو او کلکينانو باندي د ګوتو ټپلي نښتي وي، پياز دوه ځايه کړئ، کرار کرار يې پر وموږئ، ټپله يې پاکيږي.
٦۷. که غواړئ چي ځيني لوښي مو ښه وبريښي، يو څو کاچوغي سرکه پکښي واچوئ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرې يې ولئ.
۶۸. که اوتو په کالو پوري نښلي، يوه ټوټه صابون په ټوکره کي وپېچئ او په تاوده اوتو يې وموږئ.
۶۹. له خوړو څخه د مېږيانو د ليري کولو لپاره يوه ټوټه سپين کاغذ پر مځکه کښېږدئ، مېږيان له خوړو څخه ليري کيږي او پر کاغذ راټوليږي.
۷۰. که دستشويي د غوړزګۍ له امله بنده سوې وي او اوبه نه تېروي، يو ګيلاس د مالګي اوبه، يو ګيلاس د خوړو سوډا او يوه پياله جوش اوبه ور واچوئ، غوړزګي يې له منځه وړي.
۷۱. که په کور کي له مېږيانو څخه په عذاب ياست، نو د مېږيانو د غار په خوله کي د جوز (چارمغزو) د وني پاڼې کښېږدئ.
۷۲. که ناسوزه کړايي ډېره غوړه سوې وي، مالګه پکښې وايشوئ. بيا يې په کاغذ وچه کړئ.
۷۳. په نوې کړايي کي تر استعمال دمخه نيمه پياله سرکه وايشوئ، بيا خواړه نه پر نښلي.
۷۴. که په پخلنځي کي يو شی اور واخلي، که شيدې موجودي وي، شيدې پر واچوئ، په شيدو سره اور ژر مړ کيږي.
۷۵. ښيښيي يا چيني ګلدانۍ تل په کاغذ باندي پاکوئ.
۷۶. د سطل څخه د رنګ د ليري کولو لپاره د لېمبو اوبه پر وموږئ، څو ساعته وروسته يې پرېولئ، رنګ پاکيږي.
۷۷. له هيندارو څخه د رنګونو د ليري کولو لپاره تېل پر وموږئ، بيا يې په ټوکره پاک کړئ.
۷۸. د سبزيو يا مېوو ميده کولو پر مهال که مو پر لاسونو باندي تور داغونه پاته سي، نو لېمبو پر وموږئ داغ يې پاکوي.
۷۹. د لوښو د ټېلو د ليري کولو لپاره پر لانده ټوکره باندي مالګه ووهئ، پر لوښو يې وموږئ، د لوښو ټېله پاکيږي.
۸۰. که د چايو پر ګيلاسو نواو پيالو باندي ټېله ولويږي، مالګه په وموږئ، ژر يې پاکوي.
۸۱. که غواړئ چي مټر تر ايشولو وروسته خپل اصلي رنګ له لاسه ورنه کړي، د ايشولو پر مهال يوه کاچوغه بوره ور واچوئ.
۸۲. که غواړئ چي سبزي پالک د پخېدو پر مهال زرغون رنګ له لاسه ورنه کړي، نو پر تېز اور باندي يې پاخه کړئ. يا لږ د خوړو سوډا ور واچوئ سر يې مه ورپټوئ.
۸۳. د لاسو څخه د پيازو يا ماهيانو د بوی د ليري کولو لپاره پټاټه وتراشئ، په لاسو پوري يې وموږئ. د لاسو بوی مو ورکيږي.

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د يخچال ټوټکې

۱. د فريزر د پرېولو لپاره د خوړو د سوډا څخه کار اخلئ. يوه کاچوغه سوډا په يو لېټر اوبو کي حل کړئ او فريزر په پرېولئ. فريزر بايد په کال کي څو ځله پاک سي. فريزر هيڅ وخت په صابون يا پوډرو مه پرېولئ.

۲. د يخچال د بد بوی د ليري کولو لپاره په بازار کي ځانګړي بوی ليري کوونکي مواد سته وايې خلئ. که هغه نه وي، لږ پنبه په وانيلا باندي ولړئ، په يخچال کي يې کښېږدئ، د يخچال بوی له منځه وړي.

۳. په يخچال کي روميان د پلاسټکي کڅوړي پر ځای په کاغذ کي وپېچئ، هغه تازه ساتل کيږي او نه خوړينيږي.

۴. د يخچال د بوی د ليري کولو لپاره لږ سوډا په لوښي کي واچوئ، په يخچال کي يې کښېږدئ.

۵. که يخچال بوی ور کوي ، يوه ټوټه سکاره په يخچال کي کښېږدئ، بوی ليري کوي.

٦. که د يخي په ځای کي لږ مالګه واچوئ ، د يخي قالب نه نښلي او په آساني سره راوځي.

۷. په يخچال کي هيڅ کله تاوده خواړه مه ايږدي، ځکه د حرارت د درجې په تغيرېدو سره پراته خواړه هم خرابيږي.

۸. د يخچال دروازه هيڅکله په اوبو مه مينځي ، بلکي په لانده ټوکره يې پاکوئ.

۹. که د يخي ځای ډېر يخی نيولی وي، په لاندي خانه کي د تودو اوبو دېګ کښېږدئ. دروازه يې بنده کړئ ،يخی يې په څو دقيقو کي اوبه کيږي.

۱۰. که کېلې په يخچال کي ايږدئ، نو په پلاسټکي کڅوړه کي يې وپېچئ ،کښې يې ږدئ که نه پوستکی يې توريږي. خو خوند يې نه خرابيږي.

۱۱. که په يخچال کي ځای لږ وي او غوښي ډېري وي، نو تاسي غوښي په قالب کي په ترتيب سره کښېږدئ او د يخي په ځای کي يې ځای کړئ چي غوښي يخی سي. په دې ډول په لږ ځای کي ډېري غوښي ځاييږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دې کتاب
د ځينو توکو د پېژندني
په اړه څرګندوني

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دې کتاب
د ځینو توکود پېژندنې په اړه
څرګندوني

آم چور :د اومو ، وچو امو سفوف.

ادرک: یو ډول خوشبویه ریښه ده چې وچه سې سونټهٔ ورته وایې، کوم چې موږ یې شونډ بولو. ادرک د ترکاریو په دکانونو کې خرڅیږي.

املي: یوې ونې او د هغې مېوې ته وایې چې د الوبخارا غوندې ترشه ده. نباتاتي نوم یې "فیلنتهس امبلیکا "(PHYLANTHUS EMBLCA) دی. موږ په پښتو تمل ورته وایو. په عربي یې تمر هندي بولي. سربېره پر دې چې د املي شربت طبي ګټې لري،د املي چټني هم ډېر ښه خوند کوي.

اناناس: یو ډول خوږه، ترشه او خوشبویه مېوه ده. تر ختکې کوچنۍ ده او د پاسه اغزي لري . ریښه او اصل یې د برازیل له جنوب او پاراګوای څخه دی او په هند وپاک کې ډېره پیدا کیږي. په انګرېزي Pineapple ورته وایې او علمي نوم یې **Ananas comosus** دی.

باربیکیو ساس(Barbecu Sauce) : دا د ساسونو یا چکنیو له ډلې څخه یو ډول ساس دی چې اوس د ښار په سوپرمارکېټونو (لویو دکانونو) یا هغو دکانونو کې د کټوي دارو او داسې نور خرڅوي پیدا کیږي.

بروکلي (Broccoli): یو ډول زرغون ګوبې دی چې د بازار په ترکاري پلورنځیو کې پلورل کیږي.

بیکینګ پوډر(Baking Powder): بیکینګ پوډر د بازار د کلچه فروشانو او عطارانو له دکانونو او سوپرمارکېټونو څخه په ځانګړو قوطیو کې او تولکې تر لاسه کېدلای سي. دغه پوډر چې د کیکو یا داسې نورو په اوړو ګډ سي او تودوښه ور ورسیږي سمدستي اوړه خمیریږي او هغه هم پستوي او هم یې پړسوي. دغو پوډودو ته کېدای سي کېمیاوي خمیره هم ووایو. دا ځکه چې په اوړو کې کاربونیک ګاز تولیدیږي او کاربونیک ګاز په تودوښه کې خپل ځان خوشي کوي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

پیپریکا (Paprika) : د سرو خوږو مرچکو یو ډول پوډر دي .

جلاټین (Gelatin): جلاټین یا سریښم یا د کبانو سریښ. یوه سریښناکه ماده ده چې د څارویو، لکه غویو او کبانو له هډوکو، پوستونو، سوو او نورو له ایشوولو او ځینو نورو موادو په ور ګډولو څخه یې په لاس راوړي. له نباتاتو څخه هم په لاس راځي. تر وچېدو وروسته یې رنګ ژړ غوندې سي. ورغ ورغ د پاڼو غوندي هم وي او پوډر یې هم وي. کله چې یې په اوبو کې وایشوي حل کیږي. د غذا په توګه او همدا رنګه د عکاسۍ په فلم او نورو کې استعمالیږي. خو پام مو وي چې دغه ماده زیاتره د سر کوزو له غړو څخه په لاس راوړي. تاسي دغه توکی هله رانسئ چې د کوم اسلامي هیواد جوړ وي.

د لېزانیا اوړه : په بازار کي د آش او مکروني په ډول خرڅیږي.

زرشک: کوچنۍ دانې دي چې سور رنګ لري، خوند یې ترش دی او د ښار د مسله جاتو په دکانونو کي خرڅیږي.

سویا ساس : د ښار په سوپر مارکېټونو کي خرڅیږي.

سیاه دانه: خپل په خپله شنه کېدونکي واښه دي چې نرۍ پاڼې لري او ژړ یا بنفشه یې ګلان کوي. تر څلوېښتو سانتیو جګیږي. دانې یې کوچنۍ، توري او خوشبویه دي. تریخ خوند لري. په اچارو او خوږو کي ډېري استعمالیږي. په پښتو وانجه، په عربي حبة السوداء او شونیز، په اردو کلونجې او په انګرېزي Nigella seeds ورته وایي. د دې دانو د زیاتو طبي ګټو په هکله د صحیح البخاري په کتاب الطب کي د رسول صلی الله علیه وسلم احادیث را غلي دي.

کارن فلور :(Cornflour) : دجوارو نشایسته ده، چې په فرنیو، سوپو او نورو کي استعمالیږي. د بازار په عطاریو او نورو پلورنځیو کي په کاغذي قوطیو کي خرڅیږي.

کټاکټ مساله : د بازار په ټولو سوپر مارکېټونو کي خرڅیږي.

کرفس : د ګشنیز په ډول ترکاري ده چې په پخلي کي استعمالیږي، د بوټي جګوالی یې تر یوه متره رسیږي او علمي نوم یې Apium graveolens دی. د بازار په سوپر ماکېټونو کي د نورو ترکاریو سره خرڅیږي.

کسټرډ پوډر (Custard Powder):د شیدو، هګیو او بورې د فرنیو پوډر. د انګرېزي فرنیو پوډر .په کلچه فروشیو او سوپر مارکېټونو کي خرڅیږي.

ککاو پوډر : کاکاویا کاکائو د تودو سیمو یوه ونه ده چې تر ٦ مترو پورې جګیږي. پاڼې یې بیضوي او غټې دي. د لرګي رنګ یې سور دی. د دې ونې دانې چې په پخېدو سره یې رنګ

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژېړ يا سور کېږي په ځانګړي ترتيب سره وچوي او کله چې وچې شوې، رنګ يې قهوه يي کېږي. د ککاو دانې ميدوي، د قهوې په څېر بوی کوي او بيا يې د شيدو يا ايشيدلو اوبو سره ګډوي او چښي يې.د کاکاو له دانو څخه پوډر (Cacao Powder) هم جوړوي ، چې د درملو او غذا په توګه يې استعمالوي او د چاکلېټو په جوړولو کې هم ډېر کار ځني اخلي.

کيوبز :يو ډول څلور کنجه ټيکی دي. چکن کيوبز يا عصارهٔ مرغ او داسي نور کيوبزونه د بازار په سوپر مار کېټونو کې خرڅيږي.

مايونيز ساس (Mayonnaise Sauce):يو ډول چکيده يا چکيدې غوندي کريم دي چې په سلاتو، برګر، سانډويچ او نورو ډول ډول خوړو کې استعماليږي. دا ساس د بازار په سوپر مار کېټونو کي خرڅيږي او تاسي يې خپله هم جوړولای سئ. که يې په خپله جوړوئ د ليکوالي د "سل ډوله سلاتې" کتاب د ٦۴ مخ د ډول ډول ساسونه ترسرليک لاندي څرګندوني وګورئ.

مسټرډ (mustard) **ساس** : د اوری ياخردل د دانو يو ډول ساس دی. د خردل يا اوری دانې ډېري کوچنی او قهوه يي دي، خوند يې تند دی او تر ټکولو وروسته يې په اوبو يا سرکه کي اچوي او د خوړو سره يې د اشتها د تحريک لپاره خوري. دا ساس هم د ښار په سوپرمارکېټونو (لويو دکانونو) کي خرڅيږي.

پای

بحمدالله تعالی

«اَلْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ، غَيْرُ مَكْفِيٍّ وَلَا مُسْتَغْنًى عَنْهُ رَبَّنَا»

«وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَاتُ»

د ناوي ډالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ژباړني نور کتابونه

۱. پخلی (آشپزي) تر اوسه پنځه ځلي (۱۴۰۰۰) ټوکه چاپ سوی دی.
۲. زموږ خواړه او درملیز توکي.
۳. خواږه خواړه.
۴. د شربت جوړولو لارښود.
۵. سل ډوله سلاتې.
۶. د خوندورو خوړو پخلی.
۷. د خوړو تاریخ (ژباړه ده) تر اوسه نه ده چاپ سوې.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ
سُبْحَانَ اللَّهِ وَتَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

د ناوي ډالۍ

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library