

د کتاب پېژندنه

||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||

د کتاب نوم :: پخلى (آشپزي)

ليکواله :: جميله (همت)

خپروونکى :: صحاف نشراتي مؤسسه

د چاپ شمېر :: (1000) ټوکه

د چاپ کال :: 1380 ل / 2002 م کال

د چاپ ځای :: يونايټېډ پريس

کوټه

## مخکنی څرگندونې

څرگنده ده چې پخلی یو پخوانی او په زړه پوري هنر دی. خو لکه څنگه چې پوهیږو زموږ په هیواد کې د دې هنر په هکله تعلیم نه ورکول کېږي. او پخونکی د بشپړو معلوماتو د نه درلودلو له امله د خوږو ځینې خوندوري برخې له منځه وړي.

خواره ښايي داسې پاڅه سي چې اشته راوړونکي، خوندور او له غذائیت څخه ډک وي. څنگه چې خواره د کورنۍ د غړو پر روغتیا، همت او اخلاقو باندې د پاملرنې وړ اغېزه کوي نو تیارول یې د نورو کارونو په څېر بشپړ کار او هنر دی چې باید په ښه تدبیر سره ترسره سي. خدای تعالی موږ ته ډېر ښه ښه نعمتونه را استولي دي چې باید له هغو څخه په معقوله توگه خوند واخلو او استفاده ځني وکړو خو له بده مرغه زموږ پخونکي د پخلی له اصولو څخه د نه استفادې او ناپامۍ له امله ډېر خوندور او گټور خواره د خوندور توب پر ځای بیخي خراب او روغتیا ته ضررناک او کله کله بالکل خطرناک جوړ کړي.

پخلی ډېر مشکل کار نه دی مگر د پخونکي ښه تدبیر، پاملرنه د پخلی د اصولو په پام کې نیول او د پخلی په هکله څه معلومات او مطالعه حتماً غواړي. نو که پښتو ژبې مېرمنې، ښاغلي او هغوی چې په پښتو ژبه لږ څه پوهیږي، دا کتاب و لولي او ويی لري او بیا د ضرورت په وخت استفاده ځني وکړي د دوی سره به د هر ډول خوږو په پخولو کې وړ مرسته وکړي. او که په پخولو کې لږ څه پاملرنه وکړي ان شاءالله خواره به یې هر کله خوندور او گټور وي.

دا کتاب ما په ډېر زیار لیکلی دی. پدې هکله پر خپلو ځاني تجربو سربېره مي ډېر کتابونه او مجلې په بیلو بیلو ژبو لوستي، ډېرې څېړنې، پوښتنې او گروېږنې مي کړي او په کتاب کې د هر راغلي خورک په هکله مي تجربې او ازمېښتونه تر سره کړي دي خو بیا هم کېدای سي له تېروتنې خالي نه وي چې له گرانو لوستونکو څخه په معذرت غوښتلو سره هیله کوم چې که داسې تېر وتني پدې کتاب کې و وینی ماته اطلاع راکړی څو په راتلونکي چاپ کې اصلاح سي.

په درناوي

جميله ( همت )

## د پخلي په اړه خو ضروري يادوني

د پخلي تر پېل کېدو د مخه بايد ټوله ضروري شيان او لوبښي آماده سي. ځني خواړه موږ اومه استعمالوو او ځني پخوو او بيا يې خورو. دواړه ډوله خواړه بايد لومړی ښه پاک کړای سي. په پخولو سره په زياتره خوړو کې موجود مکروبونه له منځه ځي. خو کله کله بيا پکښي پاتېږي. نو له دې امله تر هر څه د مخه د هغو مينځل او پاکول ضروري دی .

پر سبو او ميوو باندي پراته مکروبونه په پاکو اوبو پريولو سره له منځه ځي.

خو ښه دا ده چې په اوبو کې يو څه پوتاشيم پرمکنيت ( پټاس ) يا مالگه واچول شي او وروسته په پاکو اوبو پرېولل سي.

ريښه لرونکي او شين پانگي سابه بايد په ځانگړي توگه ښه پاک پرېولل سي. سابه يا مېوه بايد تر ډېره په اوبو کې پرې نه ښودل سي. ځکه چې پدې ډول د سبو يا مېوو گټوري برخي لکه وېټامينونه، معدني مواد او نور له منځه ځي .

د ناروغانو د پرهېز دانې او خوړو پاکوالی ته بايد ځانگړې پاملرنه وسي ځکه چې د ناروغۍ او کمزورۍ له امله په ناروغ کې د مکروبونو په وړاندي د مدافعې ځواک او طاقت ډېر کم وي او په دې هکله لږ ناپامي د ناروغ د لا زياتي ناروغۍ سبب کېږي.

پدې کتاب کې زياتره ويل سوي دي چې دا شی په يخچال کې 24 ساعته او يا 12 ساعته کنسېرډی پداسي حال کې چې له بده مرغه اوس زموږ په گران هيواد کې په ډېرو لږو ځايو کې برېښنا او په ډېرو لږو کورو کې يخچالونه سته. نو پدې صورت کې بېله يخچاله هم د دې کتاب ترکیبونه تطبيق کيدای سي فرق يې يوازي دونه دی چې غوښي په تېره د چرگ غوښي په يخچال کې ډيري ښې پستېږي نور يې نه په خوند کې فرق راځي او نه يې په ظاهري شکل او بڼه کې بدلون راځي. نو که څوک د هيواد په سره سېمه کې اوسېږي غوښي دي په مساله ووهي او تر دوو درو ساعتو پوري دي په يوه يخ ځاي کې کنسېرډي دا کار په يخچال کې د ايسنولو سره برابر دی. خو که څوک په توده سېمه کې اوسي داسي به هيڅ نه کوي بلکې هر څه ژر به يې پخوي.

د پخلي د پاره چې مو کومو شيانو ته اړتيا وي هغه پخپله رانيسي خو ډېر مه را نيسي ځکه چې ډېر شی اروو مرو ډېر ضايع کېږي او لږ پکارېږي او بل دا چې شی په کوچني يا ملازم مه رانيسي ځکه زياتره دکانداران کوچني ته خراب شی ورکوي او ملازم کيدای سي چې د شي په رانيولو کې ناپامي وکړي او يا د کوم دوست يا شناخته دکاندار څخه خراب يا زور يا د شپي پاته شی رانيسي. پخپله چې څوک شی رانيسي حتماً يې ښه گوري او تازه او صاف ستره شی رانيسي .

بله د یادولو خبره دا ده چې کیدای سي تاسي د دې کتاب کوم خورک په لومړي ځل سم پوخ نه کړای سی، نو ما یوسه کېړی مه بلکي د هغه د سم او خوندور پخیدو لپاره څو ځلي کونښن وکړی. زه تاسي ته یقین در کوم چې تاسي بالاخره هغه سم پخولای سی. پدې هکله باید ووايم چې د ځينو خوراکنونو سم پخېده په لومړي ځل نسي کېدای بلکي څو ځلي کونښن ضرور غواړي. ما ته پخپله دغه مشکل په وارو وارو را پېښ سوی، یو خورک مي تر څو واره پخولو وروسته سم او خوندور پوخ کړی او بیا مي په دې کتاب کي درج کړی دی.

بله خبره چې باید له یاده ونه وزی دا ده چې تل یو ډول خواړه مه خوری بلکي د دې کتاب د بیلو، بیلو خوړو څخه بېل، بېل وختونه استفاده کوی. دا ځکه چې خوراک باید پر خوندورتیا او غذایت سر بېره د صحت او تندرستی لپاره متوازن هم وي پدې معنا چې باید زموږ بدن ته ډول، ډول وېټامینونه پروټینونه معدنیات او نور و رسیږي او دا هله کیدای سي چې زموږ په ورځني غذا کي دا شیان شامل وي او څرکنده ده چې دا شیان له متنوعو غذاوو څخه په لاس راځي.

خو زموږ دا خبره باید داسي تعبیر نه سي چې موږ ډېر وخورو بلکي له ډول، ډول خوړو څخه لږ وخورل سي خو له خوند او غذایت څخه ډک وي که په یو خورک کي خوند وي خو غذایت ونه لري او داسي اجزاي پکښي نه وي چې بدن ته قوت ورکوي نو معلومه خبره ده چې د خوړونکي روغتیا به تر اغیزي لاندې راولي او په ډول، ډول ناروغیو به اخته سي. او که په یو خورک کي صرف غذایت وي خو خوند و نه لري نو دا به د درملو په څېر وي چې خوړونکی به یې له ماتي خوا خوري.

په بل عبارت هغه شیان چې په خوله خوندور وي هغه معده هم ډېر ښه قبلوي او د بدن ډېر ښه اجزا جوړېږي او هغه شیان چې په خوله بد خونده وي هغه معده هم نه مني او پر صحت بد لگیږي. نو ښایي چې زموږ خواړه خوندور، غذایت لرونکي او متوازن وي او لږ لږ وخورو.

## د غوښو ساتلو لاري چاري.

غوښي، چرگ او ماهیان باید د یخچال د یخي په ځاي کي کښېښول سي. ماهیان په یوه نازک ټوکره کي وپېچي او کښې یې ږدی. غوښي چې د یخچال څخه را وباسی ډېر وخت یې مه پرېږدی بلکي په دغه یخ والي کي یې پخوی. پخي غوښي باید په یوه سر تړلي لوشي کي کښېښول سي. د چرگ غوښي ښه پرېولی بیا یې وچي کړی او د پخېدو تر وخته یې ښه یخي وساتی. هغه غوښي چې پخې نه وي خو وچي وي او مالگه په وهل سوې وي په تیاره او هوا لرونکي ځاي کي تر ډېره وخته ساتل کیدای سي.

که غواړی چې غوښي وچي کړی نو یې کوچنی ، کوچنی ټوټگې کړی مالگه پر واچوی او وچي یې کړی. کوچنی ټوټگې د غټو ټوټو په نسبت ډېر ژر وچيږي. په وچېدو سره د غوښو خوند په ډېره اندازه بدليږي، اوبه یې نښيږي خو غوښي نه خرابيږي. د ماهیانو په تجارت کې دغه طریقه د کوچنیو ماهیانو د حفاظت لپاره په کار اچول کېږي. په ځینو هیوادو کې د غوښو پر ټوټو باندي مالگه اچوي او په غټوخونو کې یې اږدي او د لرگو براده ورته لگوي او په دغه ډول یې وچوي. په دود کې د ځینو موجودو مرکباتو د تعامل له امله غوښي له خرابېدو څخه خوندي پاته کېږي.

د گر میو په موسم کې د غوښو ساتلو لپاره یو ټوکر را واخلي په سر که باندي یې لوند کړی. بیا په غوښي پکښي و پېچي او کښې یې ږدی، تر ډېره وخته نه خرابيږي .

د پخو خوړو د مالگي لږولو لاري چاري.

که کله په خوړو کې ډېره مالگه واچول سي نولا ندي تر کيښونه استعمال کړی:

اوره خيسته کړی او کوچنی، کوچنی ټگيکي ځني جوړي کړی دېگ ته یې واچوی. که یې په یوه پلا خوند سم نه سو دوهمه پلا نور ور واچوی په دغه ډول یې مالگه لږيږي .

د خوړو د مالگي لږولو بله لاره دا ده چې یو سپين پاک کاغذ سالن ته ور واچوی، کاغذ مالگه جذبوي. که یوه ټوټه سکور پريمنځی او دېگ ته یې واچوی هغه هم مالگه جذبوي.

د هگيو له خرابېدو څخه د خوندي ساتلو لاري چاري.

د گر میو په موسم کې د غوښو ساتلو لپاره یو ټوکر را واخلي په سر که باندي یې لوند کړی. غوښي پکښي و پېچي او کښې یې ږدی، تر ډېره وخته نه خرابيږي.

د پخو خوړو د مالگي لږولو لاري چاري.

که کله په خوړو کې ډېره مالگه واچول سي نولا ندي تر کيښونه استعمال کړی:

اوره خيسته كړې او كوچنې، كوچنې ټگيكي ځني جوړي كړې دېگ ته يې واچوي. كه يې په يوه پلا خوند سم نه سو دوهمه پلا نور ور واچوي په دغه ډول يې مالگه لريږي .

د خوړو د مالگي لږولو بله لاره دا ده چې يو سپين پاك كاغذ سالن ته ور واچوي، كاغذ مالگه جذبوي. كه يوه ټوټه سكور پريمنځي او دېگ ته يې واچوي هغه هم مالگه جذبوي.

د هگيو له خرابېدو څخه د خونديتوب لاري چاري.

د هگيو د خرابېدو د مخنيوي لپاره ډېر ښه ځاي يخچال دی. څرگنده خبره ده چې په يخچال كې د هگي تازه گي ساتل كيږي. خو په بل ځاي كې ممكن هگي په ډېر لږ وخت كې خرابي سي. خو كه هگي په ميده مالگه ووهي او كښي يې ردي تر ډېر وخته نه خرابيږي. دغه راز كه هگي په تودو مو موکي غوټه كړي او بيا يې په يوه ساړه ځاي كې كښيږدي، تر څو مياشتو پوري نه خرابيږي.

هگي هغه مهال مينځي چې پخوي يې ځكه چې د هگي پر پوست باندي داسي يو نازك ورغ سته چې هگي د هوا او بوي څخه ساتي نو كه هگي پر ټول سي دغه ورغ يې ضايع كيږي. او ژر خرابيږي.

د ايشيدلو هگيو څخه د پوست په اساني سره د ليري كولو لپاره د هگيو د اېشولو په وخت كې په اوبو كې لږ څه مالگه واچوي په دې ډول به د هگي پوست په ډېره اساني سره ځني جلا سي.

د سبو رانيول او پخول

څنگه چې زموږ د ورځني اړتيا ليري كولو لپاره تازه سابه په كار دي نو ښه به دا وي چې په خپل كور دننه يا د هغه د باندي شا و خوا ته نژدې سابه او داسي نور شيان وکړو. څو هره ورځ د خپلي اړتيا سره سم تازه سابه ځني تر لاسه او پاڅه كړو. خو په عام ډول دا كار ممكن نه دی او په تېره بيا په ښارو كې ډېر مشكل دی. ځكه نو موږ اړكيږو چې دا شيان د بازار څخه رانيسو. نو كوشنيس بايد وسي چې ښه او تازه سابه رانيسو. شومانده او وچ مېړنو سبو د خپل غذائيت ډېره برخه د لاسه وركړې وي.

كه چيري سابه تر پرې كولو وروسته لمر ته كښېښودل سي دهغو كيروټين (1) وېټامين C او وېټامين B زياته برخه له منځه ځي. كه سابه او داسي نور تر ساپې لاندي هم كښېښول سي هم په دوې ورځي كې د هغو 8 فيصده وېټامين له منځه ځي. د سبو د اوبو د وچېدو سره سم د هغو وېټامين هم له منځه ځي نو د سبو د ساتلو ډېر ښه ځاي يخچال دی چې ښه يې پكښي و اوډو او له 39 څخه تر 45 درجې حرارت كې يې كښيږدو خو كه يخچال نه وي بايد هغه په



يوه يخ ځاي يا زېر زميني کي کښېږدی. د سبو په پاکېدو کي بايد ډېر ضروري اجزاوي ځني ضايع نه سي. نو د دې دپاره بايد حتی الامکان کونښن وکړو چي د سبو کوم جز بېله ضرورته ځني و نه غورځوو .

د گل گوبي په نرمو پانو کي ډېر قيمتي اجزا په تېره کېروټين سته چي بايد وخورل سي. د کاهو په شنو پانو کي د هغو د ژړو پانو په نسبت زيات کېروټين او ډېر ښه پروټين سته .

د ليمو په اوبو او سرکه کي داسي مواد( سټرک اسيد ) سته چي مکروبوڼه وژني. که دغه د خورک سره سره په چټني او يا اچارو کي واچوو ډېر گټور دي. پياز او اوږه هم مکروب وژونکي دي که دا هم په سلاد کي استعمال سي ډېر به ښه وي.

مېوې بايد تر خورلو د مخه ښه پاکي پرېولل سي. عموماً د مېوو مکروبوڼه د نل په اوبو سره له منځه ځي. د مېوو په پرېولو کي بايد د ډېر احتياط څخه کار واخيستل سي او کونښن وسي چي ډېري ښې پرېولل سي. ځکه مېوې په ظاهره ډېري پاکي معلومېږي خو د هغو پر پوست باندي ډېر مکروبوڼه نښتي وي.

## د پخلنځي اصول

له بده مرغه زموږ په هيواد كې د زياترو كورونو پخلنځي د اصولو سره سم نه دي جوړ سوي ډېر پخلنځي كړكې نه لري او واړه واړه دي چې پدې توگه كار په اسانې نه پكښې كېږي. د دود وتلو كوم معقول انتظام يې نه وي سوي زياتره ان د ورځې له خوا هم تياره وي چې له دې گامله زموږ د خویندو او د هغو د ماشومانو روغتيا ته ضرر من واقع كېږي.

لكه چې تاسې پوهېږئ زموږ د كورنيو ښځو تر نيمايي زيات وخت په پخلنځي او يا په هغه پوري اړوندو چارو لگېږي. نو له دې كبله ښايي چې پخلنځي او د هغه د ننه د پخلنځي د اصولو سره سم جوړ سي. پخلنځي ته بايد د دود د وتلو د پاره دود كښ \_ د هوا او رڼا راتلو لپاره روشن دان او كړكې وركړه سي. پخلنځي بايد ډېر پاك او ستره وساتل سي. كه په پخلنځي كې له گاز څخه كار اخيستل كېږي بايد ډېر په احتياط استعمال سي. د گازو د اشتهوپ لپاره بايد بېل ځاي جوړ سي. د گازو ډبې (سلنډر) ته نژدې تېل او داسې نور شيان اېښودل يا كار ور ځني اخيستل ډېر خطرناك دي. د گازو ډبه بايد د اشتهوپ څخه ليري كښېگڼول سي.

پخلنځي بايد د مېرمنو د كار لپاره په ولاړې وي يا په ناسته يو مناسب ځاي ولري. كه پخلنځي د لوشو او دېگگونو د پاره بندي الماری يا سټگينډونه ولري. ډېر به ښه وي. په پخلنځي كې بايد جالۍ ونه لگول سي. بلکې له هنداري څخه كار واخيستل سي. هره ورځ بايد جارو او صافه سي. چت يې بايد په اوني كې يو ځل پاك سي. مخكه يې بايد په اوبو پرېولل سي. د وړو، وړو خزندو څخه بايد پاك وساتل سي. په مياشت كې يو يا دوه واره DDT يا كوم بل داسې پوډر پكښې وشيندل سي. خو په ياد مو وي چې ټول لوشې او د خورك او څښاك شيان بايد د پخلنځي څخه و ايستل سي، پاك سي او پوډر پكښې وشيندل سي.

لكه چې پوهېږو مڪروبوڼه د انسان كولمو ته ځي او د ډول ډول ناروغيو سبب كېږي ځكه نو بايد په پخلنځي كې د څښلو اوبه كښي نه ښودل شي. د خوړو شيان هيڅ كله بايد په پخلنځي كې پرې نه ښودل سي. لوشې بايد ښه پاك پرېولل سي. مات كلوچ او كاږه لوشې بايد هيڅكله استعمال نه سي ځكه چې په داسې لوشو كې مڪروبوڼه ځاي نيسي چې بيا په اسانې سره نه پاكېږي. همدا راز د پخلنځي چرې بايد ډېرې پاكې وساتل سي. زياتره خلگ چې په چاقو كوم شې میده كړي نه يې پاكوي او دغسي يې اېږدي چې دا د ډول ډول مڪروبوڼو د پر را ټولېدو سبب كېږي نو بايد چرې د كارا خيستلو وروسته پاكې پرېولل سي او په وچه صافه وچي سي او په يوه بند ځاي كې كښېښول سي.

دغه راز تر پخلى پېل كولو او سبو میده كولو د مخه بايد لاسونه په صابون پرېولل سي. د مېرمنو د لاسونو نوكان بايد اخيستل سوي وي. كه مېرمن په ټوخي او زكام اخته وي د پخلى څخه بايد ډډه وكړي. د تريچېدو په وخت بايد ارو مرو پر پزه او خوله دستمال ونيسي. كه يې پر لاس كوم ټپ وي نو ځا مخا دي پټگۍ پر كښېږدي. ځكه

چي پر لوڅ ٽپ باندي مڪروبوڻه ڄاي نيسي كه دا ممڪنه نه وي نو د سبو او سلاتي د ميده كولو په وخت كي دي د سٽكشي په لاس واغوندي.

## سابه ميده كول او سلاته جوړول

له سبو څخه د خوړو جوړولو په كار كي بايد څلور خبري په پام كي ونيول سي.

1- سابه بايد تازه وي. كه د استعمالېدو په مهال له بوټگي څخه پرې سي ډېر به ښه وي. 2- سابه بايد له ښه قسمه وي، چينجي، ناپاكي او نور شيان نه وي پر موبستي. پيزي او وچ نه وي. په تېره ناروغانو ته بايد له ډېرو ښو سابو څخه خواره پاخه سي. 3- څو ډوله سابه بايد سره گډ سي او سلاته ځيني جوړه سي څو سلاته هر ډول غذائي او ضروري اجزا ولري. مثلاً: په سلاته كي بايد پياز، روميان، بادرنگ، مولي، چمبرخيال، گازري، جغندر، شنه مرچك، شنې پانگي، لېمو او داسي نور شامل وي. ښه به دا وي چي د يوه وخت په سلاته كي د لېمو سره لږ تر لږه درې ډوله سابه شامل وي. د بل وخت په سلاته كي بيا دري ډوله نور سابه شامل سي، چي په دې ډول به په سلاته كي تنوع راسي او خورك به يې خوندور، خوش رنگه او گټور سي. 4- د سبو په پاكولو كي بايد لاندي لار ښودني عملي سي، څو سابه له چينجيانو، مڪروبوڻو او نا پاكي څخه پاك شي.


د بېلو بېلو سبو د پرې كولو او مېنځلو لاري چاري بېلي بېلي دي .

د غټو پانو لرونكو سبو لكه كاهو، كرم او داسي نورو پانگي بېلي كړي. وچي او پېزي پانگي يې ځيني لېري كړي، شنې پانگي يې ځني جلا كړي او د مالگي په اوبو كي يې پرېولي، بيا يې تر پاكو اوبو وباسي، په صافي كي يې واچوي او اوبه يې ځني ونوي.

د كوچنيو پانو لرونكو سبو لكه پالك، سار مكي، خلفه او داسي نورو څخه كلك نارونه او ريښې ليري كړي، بيا يې د مالگي په اوبو كي پرېولي او بيا يې تر اوبو وباسي.

رېښه لرونكې سابه لكه گازري، شلغم، مولي، پټاټگي او داسي نور په پاكو اوبو كي واچوي او پرې يې ولي بيا يې مېده كړي، د مالگي او لېمو په اوبو كي يې واچوي تر څو تازه پاته سي.

زېنگي لرونكې سابه لكه روميان، بادرنگ، چمبرخيال، كډو او داسي نور پرېمنځي. كه ضرورت وي سپين يې كړي او كوچني، كوچني ټوټگي يې كړي. خو د نازك بادرنگ او چمبرخيال سپينېدو ته ضرورت نسته. سابه چي ميده سي د مالگي او لېمو په اوبو كي واچول سي، مضر مڪروبوڻه يې له منځه ځي او تازه پاته كيږي. بيا بايد په پاكو اوبو پرېولل د ډېرو فلزي لوښو خوند او رنگ په خوړو كي د موجودو موادو د تاثير له امله څه نا څه خوړو ته ور وزي. يا

د لوبڼو خوند او په خوړو کي موجود مواد یو له بله کیمیاوي اغېزې ښندي. چي دا کله کله ډېر ضرر ناک تمامېږي. د مسو، جستو  او سپني او تېم په لوبڼو کي دا خبره په ځانگړې گتوگه لیدل سوې. هغه مېوې او سابه په کومو کي چي تېزاب وي تر پخولو وروسته باید تر ډېره وخته په لوبڼي کي کښې نه ښودل سي ځکه چي تېزاب فلز ویلي کوي او په غذا کي گډېږي چي په دې ډول ضرر ناک کېږي. د مېوو اوبه هم باید د جستو په لوبڼي کي کښې نه ښودل سي ځکه چي په اوبو کي موجود تېزاب د جستو سره یو ځای کېږي او مالگه ځيني جوړېږي او د مېوې اوبه بدخونده کوي. د مسو مالگه معده او کولمې سي. خو بیخ لرونکې سابه باید په جالی داره لوبڼي کي واچول سي او په اېشېدلو اوبو کي یوه غوټه ورکړه سي چي په دې ډول د هغو مکروبونو هم له منځه ځي او سابه ښه خوندي پاته کېږي.

د مېوو اوبه له مکروبونو څخه بالکل پاکي وي. خو که یو څه د لېمو اوبه ور واچول سي ډېر به ښه وي.

### د خوړو پخولو لوبڼي او د پخو خوړو ساتل

د ډېرو فلزي لوبڼو خوند او رنگ په خوړو کي د موجودو موادو د تاثیر له امله څه نا څه خوړو ته ور وزي. یا د لوبڼو خوند او په خوړو کي موجود مواد یو له بله کیمیاوي اغېزې ښندي. چي دا کله کله ډېر ضرر ناک تمامېږي. د مسو، جستو، اوسپني او تېم ( تین ) په لوبڼو کي دا خبره په ځانگړې توگه لیدل سوې. هغه مېوې او سابه په کومو کي چي تېزاب وي تر پخولو وروسته باید تر ډېره وخته په لوبڼي کي کښې نه ښودل سي ځکه چي تېزاب فلز ویلي کوي او په غذا کي گډېږي چي په دې ډول ضرر ناک کېږي. د مېوو اوبه هم باید د جستو په لوبڼي کي کښې نه ښودل سي ځکه چي په اوبو کي موجود تېزاب د جستو سره یو ځای کېږي او مالگه ځيني جوړېږي او د مېوې اوبه بدخونده کوي. د مسو مالگه معده او کولمې خرابوي او وېټامین C له منځه وړي. په هغو مسي لوبڼو کي چي په قلعي ښه نه وي سپین سوي دغه مالگه ژر جوړېږي او د خوړو سره گډېږي .

د اوسپني کړايي هم د تېزابي خوړو د پخولو او ساتلو دپاره مناسب نه دی. په منو او نورو کي موجود تېزاب پر نکلي کاچغو باندي تور داغ اېږدي. ځني نقره يې لوبڼي چي د نکلو، جستو، او مسو څخه يې جوړ کړي وي د تېزابي خوړو څخه خرابېږي. د المونيم لوبڼي باید د مالگي په تېزابو يا سوډا په اوبو پرې نه ولل سي، په دغو لوبڼو کي تېزابي خواړه پرېښول د ډېر وخت لپاره ښه نه دي.

د خوړو په لوبڼو کي تر ټولو ښه د بېداغه فولاد و يا سټېگيل ( Stain Less Steel ) لوبڼي دي چي نن سبا په هر ځای کي په پراخه پېمانه پیدا کېږي. خو د بېداغو لوبڼو بيې ډېري جگي دي که دا نه وي د خوړو ساتلو دپاره چيني يا ناشکن لوبڼي مناسب دي چي دا نسبتاً ارزانه په لاس راځي. خو اوس داسي لوبڼي را وتلي چي د اور تودو ښه يې نه

خرابوي. نا سوزه يا ( Fire Proof Glass ) لوبني د پخلی لپاره ډېر مناسب دي پر دغو لوبنو تېزاب يا کوم بل شی هېڅ کېمياوي اغېزه نه کوي او د خوړو خوشبويي هم نه ضايع کوي. د دغو لوبنو تر پرې وللو وروسته په هغو کې د کوم شي بوي هم نه پاته کېږي. نوکه کېدای سي دغه لوبني استعمال کړی.

## د بخار دېگ

نن سبا د بخار د دېگ استعمال ډېر عام سوی دی. پدې کې پخلی څو گڼي لري .

1- خواړه د حرارت په 112 درجه کې پخېږي کوم چې ډېر کم وخت پر لگېږي. د مثال په ډول په ساده دېگ کې پر گازرو پخول 40 دقیقې لگېږي خو په بخار دېگ کې صرف په 3 دقیقو کې پخېږي.

❖ 2 په خوړو پخولو کې باید ډېر لږ اوبه استعمال سي. ځنګه چې د بخار دېگ بند وي هغه ته د دباندې اکسېجن نه ور ننوزي نو لږ اوبه ور اچول کېږي چې په دې ډول د دېگ اوبه نه وچېږي او د خوړو ضروري او مهم اجزا او د هغو خوشبويي تر ډېره حده پکښې پاتېږي. دغه راز د اکسېجن د لږ ورسره یو ځای کېدو له امله د خوړو ویتامین C هم د گرمي سره سره د ضائع کېدو څخه خوندي پاته کېږي. د اکسېجن په نسته والي کې دغه ویتامین ډېر ژر د یوه ډول انزایم له اثره ( چې پخپله په تازه سبو کې وي ) ضایع کېږي. خو کله کله داسې هم کېدای سي چې که پام ونه سي نو د بخار په دېگ کې د خوړو د ډېرو پرېښودو له امله هغه زیات پاخه سي او گټور مواد یې ډېر ضایع سي. نو که د بخار په دېگ کې خواړه پخوو د وخت پابندي باید ډېره وسي.

## په توبن کې د پخولو دېگ

اوس په توبن کې د پخولو لپاره د دوو دېوالونو لرونکي ځانگړي دېگونه را وتلي دي. په دغو دېگو کې خواړه په توبن کې ورو ورو پخېږي او پستېږي. چې په دې ډول د سبو خوشبويي او غذائیت نه ضایع کېږي.

او پستېږي. چې په دې ډول د سبو خوشبويي او غذائیت نه ضایع کېږي. ځکه چې په دېگ کې ډېره تود وښه نه وي او د خوړو گټوري برخې په اوبو کې نه ويلي کېږي او نه ضایع کېږي. کومي مېرمني چې په کور کې په کار ډیري بوختي وي هغو ته دغه ډول دېگونه ډېر ضروري دي. په دې چې په دغو دېگو کې د خوړو د سوځلو یا پر سر راتلو بېرته نسته. دغه داسې یو ډول دېگونه دي چې په قلعي وهل سوي او تل یې ډېر بند وي او سر یې په یو ډول ځانگړي سر پونښ بندېږي چې پر کم زوره اور اېښول کېږي او خواړه په خوله یا توبن کې پخوي. پدې کې سابه لومړي سره کېږي او بیا یې سر ټینگ تړل کېږي چې پدې ډول له سبو څخه په ډېر لږ وخت کې اوبه بېلېږي او

سابه پستيري. د کومو سبو اوبه چي لروي د هغو تر سره کېدو وروسته يو څه تودې اوبه يا د سبو يخني ور لوپري او د پنځو دقيقو لپاره پر تېز اور باندي اېښول کيږي بيا اور پر کميږي بيا له 20 څخه تر 40 دقيقو پوري په دېگ کي اېشي او په دې ډول سبزي پخيري او خوشبويې اوخوند يې نه ضايع کيږي چي له دې وجي ډېر گتوراوخوش خوره وي.

### خورنځگی (طعام خوري)

زموږ په هيواد کي يو شمېر کورونه کوم چي په عصري ډول جوړ سوي د پخلنځی تر څنگ خورنځی هم لري، خو زياتره کورونه کوم خاص خورنځی نه لري او خلگ ډوډی په خونو يا د خونو دباندې کوم بل ځاي خوري. ښه دا ده چي په هغه کورو کي چي خورنځي نه وي د ډوډی خوړلو دپاره ځانگړی ځاي وټاکل سي او تل هلته ډوډی وخورل سي. د ډوډی خوړلو ځاي بايد ښه پاک و ساتل سي که خورنځی يخ او تياره وي ښه به وي. خو په هغه کي د هوا د جريان معقول انتظام بايد وسي. خواړه بايد له مچانو، غوماشو او نورو شيانو څخه وساتل سي. که په خورنځی کي جالی هم لگېدلې وي بيا هم د خوړو پر لوبو باندي بايد سر پوښونه کښې ښول سي. خورنځی او پخلنځی ته نژدې بايد جارو، د خړلو لوبني او داسي نور هيڅ کله کښې نه ښودل سي.

ارام چاپير يال، پاک لوبني، صاف ستره ميز يا سترخان هم د خوړو خوړو غوندي ډېر ضروري دي. پر ککر سترخان يا بې ډوله او ناپاکه مېز باندي ډېر خواړه خواړه هم خوند نه کوي. پر سترخان باندي بايد سپری د ټولو فکرو څخه وزگار وي او د خوبسۍ په فضا کي ډوډی وخوري. په خوابد تيا سره ډوډی خوړل يا د ډوډی خوړلو په وخت کي زړه بدونکي خبري کول يا پر داسي مسأله باندي بحث کول چي خوړونکی د هغه په باب بېلي بېلي رايې ورکوي طبيعت خراب او بې مزې کوي چي نتيجه يې بد هضمي او د معدې څخه شکايت او داسي نور وي.

پر مېز باندي ښکلې او پاک سرميزي غوړول او د هغه په منځ کي د ډول ډول گلانو گېډی او شنو شيانو اېښول سترخان ښايسته کوي، زړه او دماغ تازه کوي او سترگو ته فرحت بخښي. او که د دې تر څنگ پر

سترخان باندي موسکا او زړه خوشحالونکي خبري هم شاملې وي نو د ډوډی خوندور توب او گټور توب دوه برابره کوي.

### د مېلمستيا آداب

د ډوډی خوړل په ټولو لويو او کوچنيو مېلمستياوو کي بايد په ځانگړو تياريو او تشریفاتو سره وي. له دې امله بايد سترخوان او د خوړلو لوبني ډېر پاک او زړه را ښکونکي وي.

د سترخوان ښکلا او د ډوډۍ خوندورتوب د کوربه په سلیقه، نظافت او پاملرنه پوري اړه لري، نه په ډېر خرڅ او مصرف پوري. د لوبښو کاجغو، پنجو او چرو سم اوډل او د سترخوان د رنگ سره برابر د لوبښو، اېښوول یا پر سترخوان باندي د گلانو اوډل یا د خورک غاب په ترکاریو ښایسته کول یا په ژمي کي د وچو او ژمینیو مېوو او په دوبي کي د گلانو او نورو شنو پانو پر سترخوان اېښول او د برېښنا د رڼا سره سره پر سترخوان د شمعي لگول او خوړې خبري او خوشالونکي او تفریحي مطالب ویل د کورنیو مېگلمستیواوو له اصولو څخه بلل کیږي.

په مېلمستیا کي د خوړو او تشریفاتو په برابرولو کي تر حد تېر زیاتوالی مه راولی ځکه چي کېدای سي دا کار ستاسي ځان ښکاره کول و بلل سي ځکه نو که خواړه په اندازه وي ډېر به ښه وي.

په هر صورت د مېلمه ډېر عزت او حسن معاشرت په دوستانو او اشنایانو کي د کوربه محبوبیت زیاتوي او د شخصي مقاصدو په تر سره کولو کي وړ مرسته کوي پدې ډول تاسي کولای سي د خلگو زړونو ته لاره ومومي دوستان مو ډېر کړی او کورنی مو سر لوړې کړی.

همدا راز باید په تېنگه په پام کي ولری چي د مېلمنو په مخ کي ټول کارونه په سره سینه تر سره کړی او له اضطراب او تلوار څخه هېڅ کار مه اخلی او د کور هېڅ غړي ته کوچنی خوشکه هم مه کوی.

اشنایانو کي د کوربه محبوبیت زیاتوي او د شخصي مقاصدو په تر سره کولو کي وړ مرسته کوي پدې ډول تاسي کولای سي د خلگو زړونو ته لاره ومومي دوستان مو ډېر کړی او کورنی مو سر لوړې کړی.

همدا راز باید په تېنگه په پام کي ولری چي د مېلمنو په مخ کي ټول کارونه په سره سینه تر سره کړی او له اضطراب او تلوار څخه هېڅ کار مه اخلی او د کور هېڅ غړي ته کوچنی خوشکه هم مه کوی.

## د ډوډۍ خوړلو آداب

د فقهي په کتابو کي د خورک په باب ویل سوي چي خورک او څښنگ د گيډي د مړېدو او تندي د ماتېدو لپاره په هغه اندازه چي انسان ځان له مړيني په وژغوري او لمونځ او روژه په ادا کړای سي فرض دی بلکي د رسول (ص) د حدیث په حکم اجر او ثواب لا هم لري. او که څوک په مړه گېډه د دې لپاره څه خوري چي د بدن قوت یې په زیات سي دا مباح کار دی. خو که څوک تر مړتیا زیاته ډوډۍ خوري چي گيډي ته یې تاوان ور ورسپړي دا حرام دی. همدا رنگه د فقهي په کتابو کي وايې چي دومره لږ خورک چي سپری د عبادت په کولو کي نا توانه کي نا جایز کار دی او د ډول ډول مېوو خورک څه پروا نه لري. اما د ډول ډول مېوو خوړلو پرېښول ښه کار بلل سوی دی. ممکن دا له دې امله وي چي د ډول ډول شیانو خوړل صحت ته ښه نه وي او بل اسراف دی. د خورک په سر کي بسم الله ویل او په اخیر کي اَلْحَمْدُ لِلَّهِ ویل او تر ډوډۍ خوړلو د مخه او وروسته د لاسو پرېولل سنت کار دی. خو بسم الله

بايد په زوره و ويل سي او اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ دې هغه مهال په زوره وايي چې ټوله له ډوډۍ خوړلو څخه فارغ شي. او د ډوډۍ خوړلو لپاره چې لاسونه پرېږدي نه دي وچوي دا د دې لپاره چې د لاس په وچېدو سره ممکن کوم مکروب د ده په لاس پورې ومېنلي خو چې د ډوډۍ خوړلو وروسته لاسونه پرېږدي په دستمال دي وچوي څو يې د لاسو څخه د غذا اثر ليري سي. او د نمک دانۍ او کاسې اېښول پر ډوډۍ باندي او يا په ډوډۍ لاس يا کاجغه پاکول مکروه کار دی. په ردالمحتار کي وايي چې ډوډۍ خوړل په لڅ سر او چې تکيه يې وهلې وي څه پروا نه کوي اما د طبابت له نظره د ډوډۍ خوړل په داسي حال کي چې تکيه يې وهلې وي ممکن صحت ته تاوان پېښ کړي.

دغه رنگه په ردالمحتار کي وايي چې د ډوډۍ د منع خوړل او څنډې پرېښول اسراف دی. او په خورک کي سنت دا دی چې د کاسې له منځه څخه نه بلکې د څنډې له خوا څخه له يوه ځايه څخه خواړه و خوړل سي خو د ډول ډول مېوو د لوبښي څخه کېدای سي چې د هره ځايه څخه يې و خوري. او چې ډوډۍ خوري چې په پښه دي تر ځان لاندي کوي او راسته پښه دي دروي.

ډوډۍ دي گرمه نه خوري او نه دي بويوي او نه دي داسي پوکي چې د اف اواز ځيني پورته سي. د ډوډۍ خوړلو په وخت کي پټه خوله کيدل هم مکروه کار دی. بلکي د خوړو پر وخت بايد ښې ښې او خوږې خبري وسي. دغه راز د ډوډۍ خوړلو وروسته د کاسې پاکول هم سنت کار بلل شوی دی.

بله د يادولو وړ خبره دا ده چې پر خوړو باندي عيب اېښول ښه کار نه دی که د چا کوم خواړه خوښ نه وي نه دي خوري. همدا راز د ډوډۍ خوړلو په مهال تېغونه اېستل او تر حد ډيري خبري کول هم ښه ندي. د ډوډۍ خوړلو په وخت خوله داسي خلاصه نيول چې ژوول سوي خواړه ښکاره سي او يا ډېر ځلي په خوله کي گوتي وهل چې په غاښو کي بند شيان را وکاري هم ښه نه دی. د ډوډۍ خوړلو په اخير کي دا دعا لولي. ( الحمد لله الذي اطعمنا و سقانا و جعلنا من المسلمين ).

د خوړو په پخولو کي بايد د موادو د وزنونو په تېره د مسالو د وزنونو په هکله ځانگړې پاملرنه وسي او دېگ ته د شيانو د اچولو د مخه هغه د عقل په تله هم و تلل سي. خو لکه څنگه چې پوهېږي د خوړو په هکله زموږ د هيواد د هري برخي د وگړو عادتونه بېل بېل دي د مثال په توگه ځيي په خوړو کي مرچک او نوري مسالې لږ او ځني يې ډيري استعمالوي. همدا راز ځني خلگ خواړه ډېر ترش او ځني يې لږ ترش خوري. نو لدې امله حتمي نه ده چې د غوړو او نورو مسالو په هکله پدې



## د چرگ د ډول ډول پخولو لپاره خو څرگندونې

چرگ چي مو حلال کی پاک یې کی او ( 24 ) ساعته یې په یخچال کې کښېږدی. که یخچال نه وي لږ مالگه او مرچ یې پر نس او نور ځان باندي ور وپاشی او په یوه یخ ځای کې یې کښېږدی. بیا یې د پخېدو په مهال پرېمنځی او هر ډول چي مو خوښه وي هغسي یې پوخ کړی. پدې ډول د چرگ غوښي خوندوري کېږي. او که چرگ تر حلالولو وروسته دستي پوخ کړی غوښي یې رینښه رینښه او کلکي وي. که چرگ د کبابولو او سره کولو له پاره په اوبو کې اېشوی باید په ډېرو لږو اوبو کې یې د څو شنو، تازه پانو لکه گشنیز، نعناع او ناز بو سره و اېشوي.

د اېشولي چرگ د ټوټه، ټوټه کېدو لپاره په لاندي ډول کړنه کوو :

کله چې چرگ سوړ سو پر تخته باندي یې ږدو وزرونه یې داسي پري کوو چې لږ د سینې غوښي ورسره پاته سي. سینه باید په ډېر څېرتیا سره د هډوکو څخه جلا سي څو سره پرې نه سي. اډومونه هم د شا د هډوکو څخه جلا کوو او ماهیچه یې ځیني بېلوو .

## ډک نسی چرگ

لازم مواد :-

1-چرگ یوه دانه 2- شکر پاره ( کیشته ) 250 گرامه 3- پسته، بادام دوې کاچني 4- کشمیش یوه کاچغه 5 - غوړي 150 گرامه 6- پیاز دوې دانې 7- د لېمو اوبه نیم گیلاس 8- بوره دوې کاچني 9- د نارنج د پوست خلال چي تريخ والی یې اخیسته شوی وي یو گیلاس 10- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- شکر پاره څو ساعته د مخه مینځو او خیشته وو یې. بیا چگرگ پاکوو او میده وربښتان یې پر اور باندي ور سوځو او ښه یې مینځو وروسته بیا شکر پاره، کشمیش، پسته او بادام د نارنج د پوست خلال د لږ مالگي او مرچکو او پنځوس گرامه غوړيو سره گډوو او د چرگ نس ځیني ډکوو او نس یې په تار ور گنډوو. پاته غوړي په دېگ کې اچوو او پر اور باندي یې اېږدو تر څو سره سي بیا د چرگ شا و خوا په غوړو کې سره کوو بیا یو گیلاس اوبه او پیاز او که چیري د نارنج پوست وي یوه ټوټه ور اچوو او د دېگ سر ور بندوو تر څو چرگ پوخ سي. بیا د دېگ سر ور خلاصوو، لږ مالگه، مرچ، نیم گیلاس د لېمو اوبه او دوې کاچني بوره ور اچوو او اېږدو یې څو یو دوه واره و اېشي. کله چې چرگ پوخ سو او یو دوې کاچني اوبه ولري چرگ را باسو، په دېش کې یې اېږدو او د نس تار یې خلاصوو او د چرگ پاته لعاب یې پرسر ور اچوو. او لږ گشنیز او نعناع یې پر سر ور میده کوو.

## د چرگ کتلت

د کتلت دپاره باید د چرگ د سینې څخه کار واخلو. سینه باید داسې د هډوکو څخه جلا سي چې د وزرونو آخري برخه پکښې پاته وي. بیا د غوښو پوست ځني ليري کوو. او لږ يې سره کوټو چې پلني او نازکي سي. وروسته نو د سینې ټوټگې په وچه، میده سوې ډوډۍ کې وهو، بیا يې په هگۍ کې وهو او بیا يې د دوهم ځل لپاره په وچه ډوډۍ کې وهو او دواړي خواوي يې په غوړو کې سرې کوو. چې سرې سوې را باسو يې.

يادونه :- د چرگ سینه باید د مخه ایشول سوې وي.

لازم مواد :-

1- د چرگ چيچۍ يو كيلو 2- تر ماشين ایستل سوي بادام (د بادامو میده سوی مغز) يو گيلاس 3- د سپيني ډوډۍ يا بريډ مغز د يوه گيلاس په اندازه 4- هگۍ څلور دانې 5- شيدې يو گيلاس 6- غوړي پنځوس گرامه 7- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخيدو ترتيب :- چرگ ښه په ځير سره پاک کړی. میده وربښتان يې پر اور باندي وسوځی او پرې يې مينځی، په دېگ کې يې واچوی او دوې دانې میده پياز، لږ مالگه او يو څه تازه بلگونه لکه گشنيز يا نعناع ور سره واچوی لږ اوبه هم ورسره واچوی او پر اور يې کښېږدی، تر څو چرگ پوخ سي او اوبه يې دومره وچي سي چې، دوې، گ درې کاچني لا پاته وي، بیا نو د چرگ اوبه د شيدو سره گډوو. او غوړي يا کوچي ويلي کوو د شيدو او لږ مالگي او مرچو او د ډوډۍ د مغز سره يې گډوو. د چرگ هډوکي ځيني ایسته کوو او غوښي يې يو وار تر ماشين باسو، بیا غوښي او تر ماشين ایستل سوي بادام، د شيدو او ډوډۍ مغز ټوله گډوو او ښه يې په لاسو سره اغړو تر څو ښه غاز وکړي. بیا دغو موادو څخه يو رنگه گردی، گردی کوفتې جوړوو. او پر مېز باندي لږ اوږه يا میده شوې وچه ډوډۍ پاشو او دغه کوفتۍ د هگۍ په څېر جوړوو. پدې شرط چې پنډوالی يې دوي ساتتی وي او ډېري پنډي نه وي بیا هگۍ په يوه لوبني کې ماتوو او لږ مالگه ورسره گډوو او ښه يې سره وهو بیا غوړي په کړايې کې اچوو چې سره سول کتلت په هگۍ کې وهو او دواړي خوا وي يې په غوړو کې طلائي رنگه سرې کوو او را باسو يې. بیا يې په دېش کې اوډو او شا و خوا يې په سره کړو پټاټو باندي ښایسته کوو.

يادونه :- د چرگ کتلت کولاي سي چې بېله بادامو هم جوړ کړی او د ډوډۍ د مغز پر ځای د يوه گيلاس وچي ډوډۍ څخه کار واخلي.

## هیلې د رومیانو سره

لازم مواد:-

1- هیلې یوه دانه 2- رومیان دوه کیلو 3- غوړې درې سوه گرامه 4- اوږه دوې دانې 5- د لیمو اوبه نیم گیلاس 6- گشنیز او نعناع یوه دسته 7- د غوښو اوبه (ښوروا) دوه کیلاسه 8- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه .

د پخیدو ترتیب :- هیلې ښه پاکوو او مینځو یې. د لیمو اوبه، مالگه او مرچ سره گډوو او هیلې پکښې اچوو 24 ساعته یې په یخچال یا بل یخ ځای کې اړدو. وروسته بیا په یوه دېگ کې غوړې اچوو او د هیلې شا و خوا په غوړو کې سره کوو. وروسته بیا د غوښو اوبه (ښوروا) وړ اچوو او کوټل شوې اوږه، گشنیز او نعناع وړ اچوو. او د دېگ سر وړ بندوو. تر څو هیلې پکښې پخه سي خو اور یې باید خام وي او وروسته تر پخېدو یې باید اوبه تر دوو کاغغو زیاتې نه وي. په پای کې لږ مالگه او مرچ وړ اچوو. بیا وروسته د رومیانو پوټکي ځنې لیرې کوو. ( که د رومیانو د پوټکي د لیرې کولو دپاره لږ ایشیدلي اوبه پر رومیانو باندي واچوی په ډېره اسانې سره یې پوټکي ځنې اوړي ) بیا رومیان میده کوو او په یوه دېگ کې لږ غوړې اچوو او رومیان وړ اچوو او یو تفت ورکوو چې رومیان خوړین شي او اوبه یې وچي شي بیا مالگه او مرچ وړ اچوو او په دېش کې یې اچوو او هیلې درسته پکښې اړدو او د رومیانو پر سر باندي د زیتون دانې اوډو.

## د چرگ کوفته

لازم مواد:-

1- د چرگ پخې، کوفته سوي غوښې دوه گیلاسه 2- وچه میده سوې ډوډۍ یو کیلاس 3- غوړې 100 گرامه 4- هگۍ دوې دانې 5- د هگۍ ژړ دوې دانې 6- د غوښو ښوروا یا ساده اوبه درې گیلاسه 7- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخیدو ترتیب :- د چرگ کوفته سوي غوښې د وچي ډوډۍ سره گډوو. بیا غوړې ویلي کوو او هگۍ یوه یوه دانه پکښې ماتوو او په غوړو کې یې ښه سره وهو او بیا د هگۍ ژړ وړ اچوو او لږ مالگه او مرچ پر دوړوو ښه یې سره وهو وروسته بیا کوفته شوي غوښې دغسي هگۍ ته اچوو او ښه یې په لاسو سره اغرو چې غاز وکړي او په لاسو پوري ونه مښلي. د غوښو اوبه یا ساده اوبه په دېگ کې اچوو او پر اور باندي یې اړدو کله چې و ایشیدلې لږ مالگه او مرچ وړ اچوو. بیا له دغو موادو څخه د یوې هگۍ په اندازه اخلو او په لاس کې یې لکه هگۍ داسي جوړوو او په دېگ کې یې اچوو. که چیرې کوفته په اوبو کې ایله شوه یوه دانه د هگۍ ژړ نور وړ سره اضافه کوو. بیا نو دا ټوله

کوفته په دغه ډول جوړوو کله چې پخې سوې بیا یې په پنجه یا کاچغه باندي د ډېگ څخه را باسو او په صافي کي یې اېردو تر څو اوبه یې وچي شي.

د کوفتې د ښایست لپاره څو لازم مواد :- سره شوي ډوډۍ 12 ټوټگې د روميانو رُب يو گيلاس او يوه پخه سوې ژبه.

ترتیب :- سره شوې ډوډۍ یا ساده ډوډۍ لومړی په ډېش کي اوډو او پر سر یې کوفتې اوډو او بیا رُب پر کوفتو باندي اچوو او ژبه کوچنۍ ، کوچنۍ ټوټگې کوو او پر سر یې ور اچوو او لږ گشنيز یې پر سر ور ميده کوو. که چيري ژبه نه وي هم پروا نه لري.

## درست چرگ

لازم مواد:-

1-ژوندی چرگ يوه دانه 1250 گرامه 2- مستې 250 گرامه 3- غوړي 250 گرامه 4- توره زيره د چايو يوه کاچغه 5  
 6- سپينه زيره نيمه د چايو کاچغه 6- تور مرچ 6 دانې 7- لونگ 12 دانې 8- لوی هېل 4 دانې 9- دار چيني يوه  
 کوچنی ټوټه 10- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- چرگ حلال کړی او پاک یې کړی په یخچال کي یې د یخي په ځای کي کښېږدی. 24 ساعته وروسته یې را وباسی پرې یې مینځی او په مستو کي لږ اوبه واچوی او ښه یې ووهی مساله ميده کړی خو لونگ درست پرېږدی. دا ټوله مساله او درست لونگ په مستو کي واچوی او گډ یې کړی. او وروسته غوړي یا کوچي ویلي کړی او په مستو کي یې گډ کړی اوس نو چرگ هم په مستو کي کښېږدی. چرگ ټوټه ټوټه کوی مه دغسي درست یې په مستو کي کښېږدی او په کاچغه باندي یې منځ او شا وخوا ټوله په مستو ولړی او په يوه لوبني یا ډېگ کي یې د دوو ساعتو لپاره کښېږدی. دوه ساعته وروسته ډېگ پر يو داسي ضعيف اور باندي کښېږدی چې د مستو اوبه وچي سي او مساله پر غوړو راسي بیا یې نو د اور څخه کښته کړئ.

په یاد ولری چې دا قسم چرگ سور کېدو ته ضرورت نه لري نه لومړی نه وروسته او نه یې مساله باید ډېره وچه وي بس چې د مستو داوبو دوچیدو سره لږسورسي کفایت کوي. پدې ډول ساده درست چرگ تياردی. دی.

## دوهم ډول ډک نسی درست چرگ


250 گرامه متر په اوبو کي واچوی او پاخه یې کړی. اته ټوټگې پټاټگې و ایشوی او مالگه پر واچوی او وروسته یې په غوړو کي واچوی. بیا لږ پیاز په غوړو کي واچوی او سره یې کړی وروسته تر سره کېدو یې بیرته را وباسی او کښي

یې ږدی چې ساړه سي. دوی دانې هگی و اېشوی بیا پیاز په گوتو کي وموړی چې میده سي. اوس نو دغه ټوله شیان سره گډ کړی او مالگه او مرچ ور واچوی او د چرگ نس ځني ډک کړی او په تار یې وگنډی بیا یې نو د لومړی درست چرگ په څېر په مستو کي اخته کړی او هغسي یې پوخ کړی.

## دریم ډول درست چرگ

لازم مواد:-

چرگ یوه دانه ( 1250 ) گرامه 2- اوږه یوه غوزه 3- پیاز 125 گرامه

4- شونډ کوچنی ټوټه 5 - د گشنیز تخم 40 گرامه 6- لونگ لس دانې 7- تور مرچ شپږ دانې 8  شنه مرچک د ضرورت په اندازه 9- مالگه د ضرورت په اندازه 10- میده شوې کوپړه 100 گرامه 11- خشخاش 50 گرامه 12- مستې 250 گرامه 13- غوړي 250 گرامه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی چرگ پاک کړی او تر 24 ساعتو پوري یې په یخچال کي کنسېږدی. وروسته یې د اوږي او مالگي په اوبو کي واچوی. بیا یې ښه پرېمنځی او وچ یې کړی. ټوله مساله میده کړی او په مستو کي یې گډه کړی. بیا 125 گرامه پیاز په غوړو کي سره کړی. کله چې مو د غوړو څخه را و ایستل جلا جلا او شیندلي یې سره واچوی څو ښه وچ سي. بیا دغه پیاز میده کړی او په مستو کي یې واچوی. دا پیاز مساله او مستې نیمي د چرگ په نس کي واچوی او نیمي د چرگ پر شا و خوا باندي واچوی او د نیم ساعت دپاره یې اخته کړی. وروسته څلور دانې لونگ په سره کړو غوړو کي سره کړی او دوی، درې دانې کوچني هیل ور واچوی وروسته چرگ ور واچوی او ورو ورو یې سور کړی د سور کېدو وروسته د پخېدو په اندازه اوبه ور واچوی څو چرگ پکښي پوخ سي په پای کي یې بیا په خپلوغوړو او مساله کي سور کړی او دېگ د اور څخه را کنښته کړی .

## څلورم ډول درست چرگ

لازم مواد:-

چرگ یوه دانه ( 1250 گرامه ) 2- پیاز 375 گرامه 3- مستې 125 گرامه 4- شونډ یوه کوچنی ټوټه 5 - د کټوي دارو دوی د چایو کاجني 6- بادام 12 گرامه 7- وچ انځر یوه دانه 8 - کشمش 12 گرامه 9- میده سوې کوپړه 24 گرامه

10- د نخودو اوږه 48 گرامه 11- خشخاش 6 گرامه 12- لونگ څلور دانې 13- اوږه څلور دانې 14- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی چرگ پاک کړی او تر 24 ساعتو یې په یخچال کې کښېږدی وروسته یې ښه پرېمنځی او په دېگ کې یې واچوی څلور دانې اوږه، څلور دانې لونگ او لږ اوبه هم ور واچوی او پر خام اور باندي یې کښېږدی چې اوبه یې وچي سوې راکښته یې کړی. چرگ په یوه دېش کې کښېږدی چې سوړ سي بیا یې په گوتو کې ښه وموړی وروسته پیاز په غوړو کې سره کړی او را ویې باسی جلا جلا یې وشیندی څو ښه وچ شي بیا یې میده کړی. اوس نو شونډ، پسته، بادام، کشمش، کوپړه، مرچ او مالگه سره میده کړی او په مستو کې یې واچوی او چرگ پکښې واچوی او په مستو کې یې پټ او اخته کړی. بیا نو دوه دانې د کباب سیخان را واخلي او چرگ په وپیښی او پر سکرو باندي یې کباب کړی کله چې ښه کباب شو وروسته بیا غوړي ښه سره کړی او لږ لږ پر چرگ باندي واچوی؛ داسې یې پر واچوی چې پر ځمکه باندي یې مساله او غوړي توي نه سي بلکې چرگ یې جذب کړي. کله چې کباب تیار سو بیا یې نو د سکرو څخه را کښته کړی او په دېش کې یې کښېږدی او شا و خوا ته یې رومیان ووډی او را وا یې خلی.

هیلی هم د چرگ په شان په هماغو موادو ډکېږي او هغسي پخېږي.

## د چرگ غورمه

لازم مواد:-

1- ژوندی چرگ 1250 گرامه 2- پیاز درې دانې 3- اوږه کوچنۍ غوزه


4- شونډ لږ څه 5 - غوړي 250 گرامه 6- مستې 65 گرامه 7- توره زیره نیمه د چایو کاچغه 8 - سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 9- وچ گشنیز نیمه د چایو کاچغه 10- تور مرچ شپږ دانې 11- لونگ شپږ دانې 12- دار چینی یوه کوچنی ټوټه 13- غټ هېل درې دانې 14- زعفران یو څه 15- کوچني هېل څلور دانې 16- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- چرگ حلال او پاک کړی او کوچنی یا غټگي ټوټگې یې کړی او لږ تر لږه یې ( 24 ) ساعته په یخچال کې کښېږدی. پیاز نازک نازک میده کړی. اوږه او شونډ بېل بېل سره وکوټگی او د لونگ او دارچیني پرته نور ټوله شيان میده کړی او کښې یې ږدی. غوړي ښه سره کړی او پیاز ور واچوی چې سره شول را وې باسی او میده یې کړی بیا پدې غوړو کې د چرگ ټوټگې او درست لونگ او دارچیني واچوی او لږ یې سره کړی. کله چې چرگ سوړ شو بیا مستې سره ووهی او ور وایې چوی او سره یې کړی تر څو د مستو اوبه پر مخ وچي سي بیا میده

اوپره او مالگه ور واچوی او درې څلور واره یې سره واړوی بیا شونډ ور واچوی او د دوو دقیقو لپاره یې بیا سره کړی او بیا میده سوي پیاز، سره مرچ او لږ رُب ور واچوی او د دوو دقیقو دپاره یې ولږی. بیا دونه اوبه ور واچوی چي غوښي پکښي پخې سي. بیا کوچني هبل او زعفران میده کړی او ور وایې چوی او د پنځو دقیقو د پاره یې دم کړی. څو چي خوشبویې یې پورته سي او پر غوړو راسي او بیا یې د اور څخه را کښته کړی او په خوند خوند یې وخورۍ.

## د چرگ کباب

لازم مواد:-

1-د چرگ چیچان یو یو کیلو دوه دانې 2- مستې 250 گرامه 3- اوږه لس دانې 4- گردې الغه (حلقه) سوي پټاټگې 250 گرامه 5 - شونډ کوچنی ټوټه 6- غوړي 250 گرامه 7  مالگه، مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- چرگان پاک کړی او 24 ساعته یې په یخچال کي کښېږدی. مالگه شونډ او اوږه سره کړی او په 125 گرامو مستو کي یې واچوی او چرگ د یخچال څخه را و باسی او په دغو مستو کي یې اخته کړی او بیا یې د یوه ساعت لپاره په یخچال کي کښېږدی. تر یوه ساعت وروسته غوړي ښه سره کړی او چرگان ور واچوی او پر خام اور باندي یې سره کړی او پاته مستې لږ لږ ور واچوی کله چي لږ سره شول بیا الغه الغه پټاټگې ور واچوی او پکښي سرې یې کړی. تر سره کېدو وروسته یې په لاس وگوری چي غوښي پخې دي که نه؟ که پخې نه وې لږ مرچ او یو گیللاس اوبه ور واچوی چي غوښي پستې سي. که پخې وي ضرورت نسته، دېگ را کښته کړی. دابه ډېر خوند ور اوبښه سره کړي چرگان وي.

## سور کړی چرگ په تازه مساله کي

لازم مواد:-

1-دوې دانې د چرگ چیچان چي یو یو کیلو وي پاک کړي او 24 ساعته یې په یخچال کي کښېږدی 2- مستې 250 گرامه 3- اوږه دولس دانې 4- شونډ کوچنی ټوټه 5 - سره ثابت مرچ دولس دانې 6- تور مرچ دولس دانې 7- غوړي 250 گرامه 8- کوچني گردۍ گردۍ پټاټگې 250 گرامه.

د پخېدو ترتیب :- چرگ د یخچال څخه را وباسی او په پنجه یې ښه کښې کارۍ. اوږه او شونډ ښه وکوټگی، په 125 گرامه مستو کي یې واچوی، مالگه هم ور واچوی او په چرگ باندي دغه مستې ښه ووهی او بیا یې دوهم ځل د یوه یا دوو ساعتو لپاره په یخچال کي کښېږدی. بیا چرگ په غوړو کي سور کړی او د سره کېدو په مهال لږ لږ

مستې وړ څڅوی. کله چې چرگ سور کېدو ته نژدې سو بیا پټا ټکې او شپږ دانې سره مرچک وړ واچوی اوسره یې کړی ترڅو چرگ ښه سور سي. وروسته پاته سره مرچک او تور مرچ او لږ اوبه وړ واچوی چې چرگ پکښې پوخ او اوبه یې وچي سي. بیا یې دم کړی څو دقیقې وروسته یې را کښته کړی.

## انگریزي سور کړی چرگ

لازم مواد:-

1- ژوندی چرگ یوه دانه چې وزن یې یو کیلو وي 2- غوړي 250 گرامه 3- تور مرچ 24 دانې 4- سرکه نیمه پیاله 5- شونډ کوچنی ټوټه 6- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتیب :- شونډ ، تور مرچ ، او مالگه سره میده کړی. او په سرکه کې یې واچوی. چرگ پاک کړی او څگنگه چې مو خوښه وي ټوټگې ټوټگې یې کړی یا یې درست کښیږدی. یوه پنجه را واخلي داسې یې په چرگ کې ووهی چې د چرگ غوښې سوری سوری سي. بیا نو پر چرگ باندي دغه مساله واچوی چې چرگ دننه او د باندي په مساله ولړل سي بیا یې په غوړو کې سور کړي، کله چې ښه سور سو اوبه یې وچي شوې بیا یې غوړي ځني ایسته کړی، دومره غوړي پکښې پرېږدی چې ستاسې خوښه وي. بیا یو څه اوبه وړ واچوی څو چرگ پوخ سي کله چې چرگ پوخ سو بیا دغه چرگ په خپلو غوړو کې سور کړی او را کښته یې کړی. سور کړی چرگ تیار دی.

## دوهم ډول سور کړی چرگ

لازم مواد:-

1- ژوندی چرگ یو کیلو 2- غوړي 275 گرامه 3- توره او سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 4- هگی درې دانې 5- تور مرچ څلور دانې 6- لونگ شپږ دانې 7- وچ گشنیز یوه د چایو کاچغه 8- تازه گشنیز او نعناع یوه کوچنی دسته 9- شنه مرچک څلور دانې 10- اوږه څلور دانې 11- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- چرگ حلال کړی، پاک یې کړی او کوچنی کوچنی ټوټگې یې کړی، په دېگ کې یې واچوی، نعناع ، گشنیز ، اوږه ، مرچک او مالگه دا ټوله سره وکوټگی او چکني ځني جوړ کړی. نوره مساله ټوله سره میده کړی، لږ اوبه وړ واچوی او کښې یې ږدی. چرگ ته دونه اوبه وړ واچوی چې پکښې پوخ سي او اوبه یې وچي سي بیا هغه جوړ سوي چکني او څلور دانې لونگ وړ واچوی او پر اور یې کښیږدی چې چرگ ښه پوخ سي څو خوړین نه سي کله چې د مسالې اوبه وچي سوې را کښته یې کړی او د چرگ ټوټگې په یوه لوبښي کې کښیږدی چې سرې سي.



اوس نو يوه پيالہ را واخلی درې دانې هکۍ پکښي ماتي کړی او ښه يې سره ووهی او ميده سوې مساله په گډه کړی. مرچ او مالگه لږ ور واچوی چي چرگ ډېر تند او تيز نه سي. وروسته بيا په کرايې کي غوړي واچوی ښه يې سره کړی بيا د چرگ يوه يوه ټوټه په هگۍ کي وهي او په غوړو کي يې اچوی او لږ يې سره کوی وروسته تر سره کېدو يې په دېش يا غوړي کي کښيږدی او را وايې خلی ډېر ښه، خوندور چرگ به وي.

## متنجن چرگ

لازم مواد:-

1-ژوندی چرگ يو کيلو او 250 گرامه

2-ورجي 750 گرامه

3-غوړي 250 گرامه

4-غټ ليمو دوې دانې

5-بوره نيم کيلو

6-زعفران د چايو دکاچغي څلورمه

7-شنه هيل اته دانې

8-بادام پنځوس دانې

9-کشميش پنځه ويشت دانې

10-پياز يوه غټه دانه

11-اوپره دولس دانې

12-خواړه ولني او د کتوي دارو

چي سره واچوی يوه د چايو کاچغه

13-وچ گشنيز يوه د چايو کاچغه

14-مالگه د ضرورت په اندازه

د پخیدو ترتیب :- چرگ پاک کړی او ټوټگې ټوټگې یې کړی په دېگ کې یې واچوی او لږ اوبه او مالگه ور واچوی، بیا د خاصې یو پاک ټوکر را واخلي، پیاز درې څلور ټوټگې کړی، اوږه سپینه کړی او وچ گشنیز او خواړه ولني په دغه ټگوکره کې وتری په دېگ کې یې واچوی او سر یې ور بند کړی او پر اور باندي یې کنبېږدی څو چرگ پوخ سي کله چې پوخ سو او دوه کیلاسه اوبه یې پاته سي دېگ را کښته کړی.

اوس نو په یوه بل دېگ کې غوړي واچوی او هبل سپین کړی ور وایې چوی چې ښه سره سي بیا نو د چرگ ټوټگې ور واچوی او ورو ورو یې سره کړی بیا د بورې څخه یوه پیاله خټه شربت جوړ کړی او ور وایې چوی چې لږ و اېشېدل بیا خیشتې سوي ورجي د لیمو اوبه، کشمیش او بادام ور واچوی کله چې ورجي دم سوې یعنی اوبه یې وچي سوې بیا نو زعفران ور واچوی که ورجي کلکي وې یو څه شیدې یا اوبه ور واچوی که سمی وې نو ضرورت نسته او دم یې کړی. د دم کېدو په مهال د دېگ لاندي او سرېږه اور باید یو برابر وي نیم ساعت وروسته یې وگوری چې متنجن تیار دی او په دېش کې یې واچوی.

## د حیدر آباد چرگ

لازم مواد :-

1-چرگ یو کیلو او 250 گرامه 2- پیاز 125 گرامه 3- اوږه یوه غوزه 4- شونډ یوه کوچنۍ ټوټه 5- پپیتا یا شینکی یو څه 6- د کټوي دارو یوه د چایو کاجغه 7- غوړي 125 گرامه 8- دال نیمه د چایو کاجغه 9- کوپړه دوې د چایو کاجغي 10- مستې 250 گرامه 11- میده سوي خشخاش دوې د چایو کاجغي 12- تازه گشنیز د ضرورت په اندازه 13- مالگه، مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخیدو ترتیب :- چرگ پاک کړی او ټوټگې ټوټگې یې کړی. پپیتا یا شینکی میده کړی او په غوښو یې گډ کړی او د پنځلس یا شلو دقیقو دپاره یې کنبېږدی. بیا په یوه دېگ کې غوړي واچوی او پیاز سره کړی کله چې پیاز سره سول چرگ ور واچوی او کرار کرار یې سور کړی. وروسته بیا ټوله میده سوې مساله ور واچوی او سره یې کړی بیا مستې ور واچوی او په کاجغه یې لږی تر څو د مستو اوبه وچي سي وروسته بیا شنه مساله او د لیمو اوبه ور واچوی او دم یې کړی. که مو ښوروا په کار وي نو لږ اوبه ور واچوی او د لیمو اوبه بیا وروسته ور واچوی او د څو دقیقو دپاره یې دم کړی .

سره کړې زرکه

لازم مواد :-

1-زرکه یوه دانه 2- اوږه اته دانې 3- وچ گشنیز یوه د چایو کاجغه 4- سپینه زیره یوه د چایو کاجغه 5- د کټوي دارو یوه د چایو کاجغه 6- مستې 250 گرامه 7- غوړي 125 گرامه 8- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- ټوله مساله سره ميده كړي مالگه او مرچ په گډ كړي او مستو ته يې واچوي او ښه يې سره ووهي، بيا زرکه پاके كړي او پرې يې مينځي په مستو كې يې واچوي او په مساله يې ښه ولري. دوه، درې ساعته يې دغسي په يخچال كې كښېږدي. بيا يې په يوه دېگ كې واچوي او پر اور باندي يې تر هغو چي مساله او د مستو اوبه وچيږي كښېږدي. يايې د بخار په دېگ كې واچوي، پخه يې كړي وروسته تر هغه يې بيا پنځه، شپږ ټوټگي كړي په كراپي كې غوړي سره كړي او دغه ټوټگي پكښي سرې كړي كله چي سرې سوې را وې باسي. ډېره خوندوره سره كړې زرکه به وي.

يادونه :- تاسي كولاي سې چي زرکه غورمه هم كړي، خو دزرکي غوښي د سالن په ډول داسي خوندوري نه وي لکه سرې كړي چي خوندوري وي.

## سره كړي کرکان

لازم مواد:-

1- کرکان دولس داني 2- غوړي 125 گرامه 3- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- کرکان پاك كړي او پرې يې مينځي. بيا مالگه وړ واچوي او وې ايشوي. اوبه دومره وړ واچوي چي کرکان پاخه سي بيا يې را وباسي او كښې يې ږدي چي ساړه سي وروسته په كراپي كې غوړي واچوي او کرکان پكښي سره كړي. كله چي بادامي رنگه سول را وې باسي ( ډېر يې مه سره كوي ).

يادونه :- د کرکانو څخه غورمه هم پخېږي او په مستو كې سالن هم ځني

پخېږي خو سره كړي ښه خوند كوي.

## درست سور كړي فيل مرغ

لازم مواد:-

1- کوچنی فيل مرغ يوه دانه چي درې كيلو وي. 2- غوړي يا کوچي ( 300 ) گرامه 3- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتيب :- فيل مرغ په ډېر ځير سره پاكوو، بيا غوړي يا کوچي په يوه غټ دېگ يا كراپي كې اچوو. بيا د فيل مرغ شا و خوا پكښي سره كوو، وروسته دوه گيلاسه اوبه وړ اچوو، لږ مالگه، مرچ وړ اچوو او سر يې وړ بندوو او پر خام اور باندي يې ايردو څو فيل مرغ پوخ سي. كه چيري نه وي پوخ سوی لږ اوبه نوري وړ اچوو. په پاي كې چي

فيل مرغ پوخ سو بيا يې پر اور باندي ايردو چي اوبه يې پر مخ وچي سي او په خپلو غوړو کي ښه سور سي. بيا يې په دېش کي ايردو او د فيل مرغ پښې په مخصوصو کاغذو باندي ښايسته کوو. که چيري امکان ولري يو څو د کاهو يا د کرم پانگي يې هم شا و خوا ته اوډو.

## د پلو د پخلي لپاره څو څرگندوني

پلو ښايي چي په ډېر دقت او ښه سليقې سره پوخ سي. تر هر څه د مخه بايد ډېري ښې ورجي پخې سي. د ښو ورجو نخښي دا دي: ښې ورجي اوږدې، نرۍ او يو ډول وي، رنگ يې لږ څه ژر وي او ماتي نه لري او چي تر غاښ يې لاندي کړي بيخي تينگي او کلکي وي .

بله خبره د ورجو په خيشتېدو کي ده چي ښايي په لاندي ډول تر سره سي:

1- ورجي لومړۍ ښې پاکوو بيا يې په نيم گرمو اوبو څو ځلي بېله دې چي لاس په ووهو مينځو څو د ورجو اوبه رنځي سي. بيا يو څه تودې اوبه چي لاس ونه سوځي خو تودوالي يې بشپړ احساس سي پر اچوو.

2- اوبه بايد څه نا څه څلور گوتي تر ورجو لوړي وي. وروسته بيا د مالگي ډبره مينځو او په يوه پاک سپين ټوکره کي يې پيچو او پر ورجو يې ايردو. ښه به دا وي چي ورجي يوه شپه يا ورځ يا لږ تر لږه درې يا څلور ساعته د مخه تر پخېدو خيشتې کړي.

3- د پخېدو لوبښي بايد ارت وي تر څو ورجي سره ونه موشلي او د ورجو د پخېدو اور ښايي چي لږ او ډېر نه وي په داسي ډول چي د دېگ لاندي برخه ټوله ونيسي خو ډېر تند نه وي.

## قابلی پلو

لازم مواد:-

1- ورجي يو کيلو 2- پاک سوی چرگ يوه دانه، يو يا يونيم کيلو .

3- کشميش ( 100 ) گرامه 4- خلال سوي بادام ( 100 ) گرامه

5- غوړي ( 200 ) گرامه 6- د پستې خلال ( 100 ) گرامه 7- د نارنج خلال

دوه گيلاسه ( چي تريخوالي يې اخيسته سوی وي او خواږه وي )

د نارنج د خلال د تريخوالي د له منځه وړلو طريقه په 38 مخ کي وگوري .

د پخېدو ترتيب :- ورجي د مخه پاکوو او خيشتې کوو يې، چرگ پاکوو او د يو گيلاس اوبو او يوه دانه پياز سره يې پخوو او لږ مالگه ور اچوو. کله چي پوخ سو بايد نيم گيلاس ښوروا ولري. بيا د چرگ غټ او کلک هډوکي ځني باسو او يو رنگه يې ټوټه ټوټه کوو. کشميش مينځو او په يوه کاچغه غوړو کي يې لږ سره کوو. بادام هم په لږ گرمو اوبو کي خيسته کوو، تر څو پاسته سي او تيار يې ايردو بيا ورجي ايشوو او صافوو يې وروسته لږ غوړي او اوبه په دېگ کي اچوو چي و ايشي بيا نيمی ورجي په دېگ کي اچوو بيا د چرگ ټوټگې بيا ورجي او ورسته نيمی د نارنج او بادام خلال پر اچوو او پاته ورجي يې پر سر ورجي اچوو ( که د نارنج خلال نه وي د زردکو خلال ور واچوی ) او د دېگ سر ور بندوو. او په اور باندي يې ايردو چي خوله وکي بيا د چرگ ښوروا صافوو او د درو کاچغو غوړو سره يې گډوو او پر ورجو باندي يې اچوو او د دېگ سر ور بندوو. او لږ اور يې پر سر باندي ورجي اچوو او دموو يې.

دېره د پام وړ خبره د دې پلو په کښلو کي ده چي ښايې په دېره ښه سليقه يې تر سره کړو، يو لوي دېش يا سپين، غټ غوري ږدو او د ورجو له مخه دوه، درې کفگيره اخلو او د زعفران سره يې گډوو. د بادامو او نارنج خلال په کفگير په يو بل لوبسي کي اچوو، لږ بادام، نارنج يا زردکي او سره کړي کشميش په دېگ کي د ورجو سره گډوو. او پلو په دېش يا غوري کي کارو او د چرگ ټوټگې يې پر سر باندي ورجي اچوو او بيا يې ورجي پر سر باندي اچوو او پاته د بادام او نارنج خلال او سره کړي کشميش او د پستې خلال په دېره څېر سره پر ورجو باندي د اورډو، اودو ليکو په شان يا څلور کونجه اوډو او يو څه سره سوي غوړي يې پر سر ورجي اچوو ( پسته بايد په پخولو کي دېگ ته وانه چول سي، پدې چي د هغې رنگ ور اړوي کله چي پلو پوخ سي د پلو پر سر يې ور شيندو).

## د نارنج د پوټکي د تريخ والي د له منځه وړلو لاري چاري

پر اور يې کښېږدی تر څو و ايشي او پاسته سي. بيا يې په صافي کي واچوی. ورسته په يوه لوبسي کي يخي اوبه واچوی او خلال پکښي واچوی او څو ساعته يې دغسي پرېږدی په دغه وخت کي د خلال اوبه ور بدلوي. او هره پلا د خلال خوند گوري هر کله چي يې تريخ والی ولاړی د پخېدو لپاره آماده دی.

## ماش پلو

لازم مواد:-

1-ورجي ( 750 ) گرامه 2- ماش ( 500 ) گرامه 3- غوړي ( 750 ) گرامه

4-بې هډوکي غوښي ( 750 ) گرامه 5- سره کړي پياز دوې درې کاچغي

6-د روميانو رُب درې کاجني 7- کورکومن نيمه د چايو کاجنه

8-مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- غوښي کوچنۍ ټوټگې کوو او د سره کړو پيازو سره يې لږ په غوړو کي سرې کوو او دوه گيلاسه اوبه ور اچوو او پر خام اور باندي يې پخوو کله چي غوښي پستې سوې بيا لږ مالگگه، مرچ او د روميانو رُب ور اچوو او پر اور يې ايردو چي اوبه يې وچي سي. ماش د مخه لا خيسته کوو او بيا يې سپينوو که چيري ماش کلک وه يو وار يې ايشوو کله چي مو ورجي صافي کړې ورجي او ماش سره گډوو او په دېگ کي نيمی ورجي اچوو او بيا غوښي ور اچوو او وروسته يې په پاته ورجو باندي غوښي پوښو يا يې پټوو او سر يې ور بندوو او پر خام اور يې ايردو چي دم وکارې، پسله يوه يا يونيم ساعته يې را اخلو په، دېش کي ورجي اچوو او پر سر يې غوښي ور ايردو او پر مېز يې ږدو.

### د آلو بالو پلو يا ياقوت پلو

لازم مواد:-

1-ورجي يو کيلو 2-آلو بالو يو کيلو 3- بوره يو کيلو 4- چرگ يوه دانه

5-غوړي ( 500 ) گرامه 6- زعفران يوه کاجنه 7- پسته او بادام

هر يو ( 50 گرامه ).

د پخېدو ترتيب :- ورجي خيشتوو. د آلو بالو مندکي کارو او بوره ور اچوو، پر اور باندي يې ايردو چي ښگه و ايشي او خټه مر با ځني جوړه سي. کله چي ښه خټه سول بيا يې را کښته کوو او ايردو يې چي ساره سي

( که چيري يوه ورځ د مخه مر با پخه سي ډېر به ښه وي ). چرگ يا غوښي مينځو او د يو، دوو دانو پيازو، لږ مالگي او اوبو سره يې پخوو داسي چي تر پخېدو وروسته نيم گيلاس ښوروا ولري. بيا چرگ ټوټه ټوټه کوو او غټ هډوکي يې ځني باسو. ورجي صافوو او دوې، درې کاجني غوړي او نيم گيلاس اوبه په دېگ کي اچوو او پر اور يې ايردو چي و ايشي. بيا نيمي صافي کړي ورجي په دېگ کي اچوو بيا مر با ور اچوو او دري، څلور کاجني مر با ځني را گرځوو ( چي بيا يې د ورجو پر سر ور اچوو ) او لږ ورجي يې پر سر باندي ور اچوو بيا چرگ يا غوښي پر ورجو باندي ايردو او پاته ورجي يې پر سر باندي ور اچوو او د بادام خلال د دېگ په يوه کُنچ کي اچوو او په لږ ورجو يې پټوو او دېگ پر اور باندي ايردو او بيا ښوروا صافوو او د درو يا څلورو کاجغو غوړو سره يې گډوو او پر ورجو باندي يې اچوو او ددېگ سر وربندوو او د يو يا يونيم ساعت لپاره يې پر ږدو ترڅو دم وکارې ددېگ لاندي اوربايد ډېرخام وي ځکه چي دالوبالوپلو ژر سوځي.

د الو بالو پلو په کنبلو کي ښايې ډېره ښه سليقه په کار واچوو؛ دوه کفکيره ورجي د دېگ د سره اخلو، لږ زعفران ( چي په ايشيدلو اوبو کي خيسته سوي وي ) يوه غټه کاچغه مر با او د بادام او پستې خلال ور سره گډوو او جلا يې ايردو د غوري د سر دپاره د غوښو ټوټگې د دېگ څخه را باسو او ورجي په دېگ کي سره گډوو او په دېش يا گړدي غوري کي يې اچوو، د غوښو ټوټگې يې پر سر باندي اوډو او هغه ورجي چي د مر با، زعفرانو پستې او بادامو د خلال سره گډي سوي دي د ورجو پر سر باندي اچوو او لږ غوري يا کوچي سره کوو د ورجو پر سر يې ور اچوو او پر ميز يې را اخلو .

## سبزي پلو يا زمرد پلو

لازم مواد:-

1-ورجي يو كيلو 2- سبزي پالک يو كيلو 3- غوښي يا چرگ يو كيلو 4- غوري ( 500 ) گرامه 5- آلو بخارا ( 300 ) گرامه 6- مستې يونيم گيلاس 7-د هگۍ ژر دوې دانې 8-سره کړي پياز درې کاچغي 9- زعفران يوه کاچغه

د پخېدو ترتيب :- د سبزيو پاڼگي پاکوو، نارونه يې ځني ليري کوو او په ډېر ځېر سره يې مينځو. بيا يې د يوه گيلاس اوبو او لږ مالگي سره ايشوو چي لږ نرم سول د سبزيو دېگ را کښته کوو، په صافي کي يې اچوو چي اوبه يې ونښري بيا يې د دوو، درو کاچغو غورو سره لږ سره کوو او سره کړي پياز ور اچوو او د اور څخه يې را کښته کوو. بيا غوښي يا چرگ پخوو؛ چي نيم گيلاس ښوروا ولري. ورجي د مخه لا خيسته کوو، بيا يې صافوو د هگۍ ژر، مستې او لږ زعفران چي په ايشولو اوبو کي حل سوي وي گډوو او نيمې سبزي ور سره گډوو، د کاچغي په شا باندي سبزي ټکوو او بيا لږ ورجي ور اچوو بيا غوښي يا چرگ يا کوفته پر اوډو بيا آلو بخارا ور اچوو پاته سبزي يې پرسر ور اچوو او پاته ورجي پرسبزيو باندي اچوو او سبزي په پتوو بيا يخني ددرو، څلورو کاچغو غورو سره گډوو، لږ زعفران ور اچوو او پر ورجو باندي يې اچوو، سر يې پرايردو او ديونيم ساعت لپاره يې پراور باندي دموو البته لږ اور يې پر سر باندي هم ور اچوو.

## خورد پلو

لازم مواد:-

1-ورجي يو كيلو 2- غوښي يا چرگ دوه كيلو 3- دبادامو خلال (100 گرامه)  
4-د پستې خلال (50 گرامه) 5- د گاجرو يا نارنج يا سنترې خلال نيم گيلاس 6- غوري 300 گرامه 7- زعفران يوه کاچغه 8- بوره نيم كيلو يا هرڅومره چي مو خوښه وي

د پخېدو ترتیب :- د سنتري يا نارنج د خلال څخه لکه څنگه چي مو وړاندي په (38) مخ کي ويلي دي هغسي تريخ والی ځني ليري کړی. بيا بوره په درې گيلاسه اوبو کي واچوی او يو دوه واري يې و ايشوی څو شربت ځني جوړ سي. بيا د سنتري يا د نارنج خلال دغو شربتو ته واچوی او يو دوه واره يې و ايشوی تر څو د خلال مغز خوړ سي. ورجي يوه شپه د مخه خيشتي کړی. چرگ يا غوښي د يوه دانه پياز، مالگي او لږ اوبو سره پخې کړی. کله چي پخې سوې بايد نيم گلاس يخني ولري .

يخني صافو او د دوو، درو کاچغو غوړو او يوې غټگي کاچغي د خلال د شربتو سره يې گډوو او زعفران په ايشولو اوبو کي حلوو او د چرگ د اوبو سره يې گډوو. چرگ ټوټه ټوټه کوو او غټ هډوکي يې ځني باسو. ورجي صافو او په دېگ کي دوې درې کاچغي غوړي او نيم گيلاس اوبه اچوو او پر اور يې ايردو چي و ايشي بيا نيمي ورجي وراچوو او خلال د شربتو څخه را باسو او پر ورجو باندي يې اچوو بيا نيمی د بادامو خلال وراچوو بيا دوه، درې کفگيره ورجي پر خلال باندي اچوو او دېگ پر اور باندي ايردو، وروسته بيا د چرگ هغه اوبه چي د شربتو، زعفرانو او غوړو سره مو گډي کړي وې پر ورجو باندي اچوو، د دېگ سر وړ بندوو لږ اور يې پر سر وراچوو او د يونيم ساعت لپاره يې دموو. وروسته تر دمېدو دوه، درې کفگيره ورجي د پستې او نارنجو د خلال او زعفران او د بادامو د پاته خلال سره گډوو او د غوري د سر دپاره يې جلا ايردو. د چرگ غوښي را باسو او پلو ټوله سره گډوو؛ په دېش يا غوري کي يې کارو پر سر يې د

چرگ غوښي وراوډو او هغه گډ سوې مواد او لږ سره سوې غوري يې پر سر وراچوو بيا نو خوړ پلو تيار دی.

## گاجر پلو

لازم مواد:-

1-ورجي يو کيلو 2- چرگ يا غوښي دوه کيلو 3- گاجري نيم کيلو

4-زعفران يوه کاچغه 5- بوره (200) گرامه 6- غوړي د ضرورت په اندازه 7- مالگه يو څه.

د پخېدو ترتیب :- ورجي خيشتوو، گاجري خلالو او بيا يې په لږ غوړو کي لږ سرې کوو او بوره په يوه گيلاس اوبو کي حلوو او گاجرو ته يې وراچوو او پرېردو يې چي لږ و ايشي. چرگ پخوو او هډوکي يې ځني باسو او نيم گيلاس يخني يې د څلورو کاچغو اوبو سره گډوو. ورجي صافوو، چرگ او گاجري د ورجو په منځ کي اچوو او دموو يې. د پلو د کښلو په مهال ورجي په غوري کي کارو او چرگ يې پر سر وراچوو، د گاجرو خلال يې پر سر وراچوو او لږ



بادام او پسته يې پر سر ور شيندو. که امکان ولري يو گيلاس د نارنج خلال چي تريخ والی يې ايسته سوی وي د گاجرو سره گډوو او پر ورجو باندي يې شيندو.

## د ملخوزو ورجي

لازم مواد:-

1- پندي ورجي 2 كيلو 2- ملخوزي 100 گرامه 3- غوري 375 گرامه 4- بوره يا گوره 750 گرامه.

د پخېدو ترتيب :- ورجي پاكي كړی او د دوو ساعتو لپاره يې خيشتې كړی. وروسته بيا غوري په دېگ كې واچوی او پر اور باندي يې كنبېگړدی چي سره سي بيا ملخوزي ور واچوی او لږ يې سرې كړی چي ونه سوزي بيا ورجي ور واچوی او په كفگير باندي يې سره واړوی او را واړوی، وروسته بيا اوبه او خوږ رنگ ور واچوی او كنبې يې ږدی چي ورجي پخې سي. كله چي پخې سوې بيا نو بوره يا ميده سوې گوره ور واچوی او وې لړی چي سره گډ سي ، بيا يې د نيم ساعت لپاره دم كړی.

## ماچې

اوپه غلبيل كړی، كلك يې واغړی، وروسته ماچې په لاس جوړي كړی يا يې تر ماشين وباسی او لمر ته يې واچوی چي وچي سي كله چي وچي سولې پر تاوه يا په كرايې كې يې برياني كړی.

د ماچو د پخېدو ترتيب :- لومړی اوبه و ايشوی بيا ماچې ور واچوی چي ښه و اېشېدلې او دانه يې پسته سول بيا يې لكه ورجي داسي صافي كړی كله چي مو صافي كړلې لږ شكته وركړی او دم يې كړی وروسته يې په غوري كې واچوی او پر سر باندي يې بوره وپاشی.

ماچې او ورجي

ورجي و ايشوی، صافي يې كړی، ماچې جلا و ايشوی او صافي يې كړی بيا ورجي او ماچې دواړی په دېگ كې واچوی، شكته ور كړی او دم يې كړی. وروسته تر د مېدو يې په غوري كې وكاږی او پر سر يې بوره ور واچوی او وې خوری.

## د څو هیوادونو څو ډوله پلو

### د اسلامبول پلو

لازم مواد:-

1- ورجي یو کیلو 2- بې هډوکي غوښي ( 750 ) گرامه 3- رومیان درې کیلو 4- سره کړي پیاز درې څلور کاچني 5- غوړي ( 100 یا 150 گرامه ) 6- د رومیانو رُب یوه دښوروا خوری کاچغه 7- مالگه، مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- ورجي پاکوو او په نیم گرمو اوبو باندي یې څو پلا مینځو. د رومیانو اوبه باسو او د لږ مالگي او درې گیلاسه اوبو سره یې گډوو او پر ورجو یې اچوو او دري، گ څلور کاچني غوړي ور اچوو او دغسي یې پریردو چي لږ خیشتي سي. غوښي کوچنی- کوچنی- توپگې کوو او د سرو کړو پیازو سره یې گډوو او پر خام اور باندي یې ايردو تر څو د غوښو اوبه وچي سي. بیا دوه، درې گیلاسه اوبه ور اچوو تر څو غوښي پکښي پخې سي بیا د رومیانو رُب او مالگه غوښو ته اچوو او ايردو یې چي اوبه یې وچي سي

( باید غوښي د مخه تر ورجو پخې کړي او تیاري یې کښېږدي ) بیا د ورجو دېگ پر خام اور باندي کښېږدي تر څو و ایشي او اوبه یې وچي سي که چیري د ورجو مغز اوم وو بیا یو گیلاس اوبه نوري ور واچوی کله چي دغه نوري اوبه هم وچي سوې او ورجي پخې سوې بیا د ورجو منځ ور سوري کوو او تیاري پخې غوښي پکښي اچوو. او غوښي په ورجو باندي پټوو. او د دېگ سر ور بندوو او د یو یا یونیم ساعت دپاره یې دموو. اسلامبولي پلو کولاي سو چي د کوفته شویو غوښو او رومیانو سره هم پوخ کړو پدې صورت کي د رومیانو رُب جوړوو دوي، گ درې کاچني رُب په کوفته کي اچوو او پاته رُب ټوله د ورجو په اوبو کي اچوو او لکه مخکي چي مو ویلي دي هغسي اسلامبولي پلو پخوو. او بیا یوه کاچغه رُب په یوه گیلاس اوبو کي اچوو او بیا یې کوفتي ته اچوو او سر یې ور بندوو تر څو یې اوبه وچي سي. وروسته له هغه یې را اخلو.

په یاد مو وي چي د یوه گیلاس دم پخته وروجو لپاره دوه گیلاسه اوبه په کار دي .

### د انډونیزیا یو ډول مخصوص پلو

لازم مواد:-

1- ورجي (750) گرامه 2- د چرگ پخې میده سوي غوښي دوه گیلاسه

3-میگو (یو ډول کوچني دریابي ملخان دي) 500 گرامه 4- د رومیانو رُب دوی کاچغی 5- اوږه یوه غوزه 6- ادرك یوه کوچنی ټوټه 7- خلال سوي پلی یوه کاچغه 8- غوړي دوه سوه گرامه 9- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- ورجي پخوو. میگو په ایشولو اوبو کي ایشوو او اوږه کوټو او په یو دوو کاچغو غوړو کي یې سره کوو. او میگو او چرگ وړ اچوو وروسته بیا د رومیانو رُب، شونډ، پلی مالگه، مرچ د یوه گیلانس اوبو سره وړ اچوو او پر اور یې اېږدو چي و ایشي او اوبه یې وچي سي. بیا د ورجو منخ وړ خالي کوو او دا مواد وړ اچوو او په ورجو یې پټوو او د دېگ سر وړ بندوو، اور یې پر سر وړ اچوو چي دم وکارې .

## ایټالوی پلو

لازم مواد:-

1- پیاز یوه دانه 2- د چرگ ښوروا یو کیلو 3- ورجي 500 گرامه 4- غوړي یا کوچي د ضرورت په اندازه 5- پوڅه یوه ښوروا خوري کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- پیاز میده کړی او په غوړو کي یې سور کړی، کله چي طلايې رنگه سو، ورجي وړ واچوی او سره وې وهی، بیا د ورجو دوه برابره د چرگ ښوروا وړ واچوی او وې ایشوی. وروسته د اور حرارت وړ لږ کړی او تر 30 دقیقو پوري ورجي پر ملایم اور پخې کړی .

له هېره ونه باسی چي کله کله ورجي په کفگیرسره وهی څو په دېگ پوري ونه ښېلي. د ورجو تر سپړېدو د مخه یوه کاچغه پوڅه باندي وشیندی .

## یو ډول اروپایي پلو

د پخېدو ترتیب :- ورجي دمپخته یا صافي کړي پخوو. غټ مرچك گردې گردې میده کوو، پیاز میده کوو او په نیمی غوړو کي پیاز او مرچك سره کوو ( پاته غوړي د ورجو لپاره دي ) بیا د رومیانو رُب په یوه گیلانس اوبو کي حلوو او مرچکو ته یې اچوو او مالگه وړ اچوو او پرېږدو یې چي لږ و ایشي. بیا د چرگ غوښي وړ اچوو او سره لږو یې کله چي اوبه وچي سوې ورجي په دیش یا غوري کي اچوو او منخ یې گردی خالي وړ پرېږدو او په خالي ځاي کي یې دغه دچرگ غورمه وراچوو اوبیا یې پرسترخوان را اخلو.

## يو ډول ٽايلندي پلو

لازم مواد:-

1-ميگو نيم كيلو 2- روميان نيم كيلو 3- سره کړي پياز دوې کاچغي 4- هگي 4 دانې 5- ورجي 750 گرامه 6- غوړي 300 گرامه 7 د روميانو رُب دوې کاچغي 8- اوږه درې دانې 9- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- ورجي خشتې کړي وې ايشوی او صافي يې کړي. اوږه او پياز سره کړي او يو تفت ورکړي او څلور کاچغي غوړي ور واچوی بيا هگي په يوه لوبني کي ماتي کړي او سره وې وهی او سره کړو پيازو ته يې واچوی او پر خام اور باندي يې کنښگردي او سر يې ور بند کړي تر څو سره ونيول سي. ميگو پاک کړي او وې ايشوی بيا يې په هگي کي واچوی او سره وې لري. بيا د روميانو رُب په لږ اوبو کي حل کړي، مالگه، مرچ ور سره گډ کړي او هگيو ته يې واچوی او سره وې لري چي گډ سي بيا دغه مواد د صافي کړو ورجو په منځ کي واچوی او پلو د يو ساعت لپاره دم کړي. لږ ايشولي اوبه پر روميانو باندي واچوی او پوست يې ځني ليري کړي بيا روميان ميده کړي او په درو، څلورو کاچغو غوړو کي يې سره کړي، لږ مالگه او مرچ ور واچوی .

د ورجو د کښلو په مهال ورجي په ديش يا غوري کي را وکارې او د چرگ هگي او ميگو يې په منځ کي ور واچوی او سره سوي روميان يې پر سر لاري لاري ور واچوی.

## يو ډول يوناني پلو

لازم مواد:-

1-ورجي (750) گرامه 2- سره مرچک يو گيلاس (چاک سوي او په غوړو کي سره سوي) 3- پاخه شنه نخود دوه گيلاسه 4- د چرگ پخې ميده سوي غوښي 100 گرامه 5- يخني دوه ليتره 6- غوړي (150) گرامه 7-ميده سوي پياز يو گيلاس 8- زعفران يوه کاچغه.

د پخېدو ترتيب :- ورجي ښه په څېر سره مينځو، پياز په غوړو کي سره کوو. ورجي ور اچوو او تفت ور کوو. د چرگ يخني، زعفران، مالگه هم ورجو ته اچوو ايردو يې چي پخې سي او اوبه يې وچي سي بيا يې اور ور خاموو او د يوه ساعت لپاره يې دموو. او د ورجو د کښلو په مهال دغه ټوله شيان سره گډوو او لږ غوړي يا کوچي سره کوو او پر سر يې ور اچوو.

## د بمبئي پلو

لازم مواد:-

1- ورجي يو كيلو 2- غوڻي يو كيلو 3- پٽاڻگي 250 گرامه 4- مٽگر 250 گرامه 5- پياز 125 گرامه 6- اوږه يوه غوزه 7- شونډ يوه کوچنۍ ټوټه 8- مستي 250 گرامه 9- ميده سوي کوپره څلور کاچغي 10- غوري 250 گرامه 11- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه 12- د کټوي دارو ( لونگ ، لوي هبل ، زيره ، دار چيني ). يوه د چايو کاچغه.

د پخېدو ترتيب :- پياز په غورو کي سره کړي. وروسته غوڻي وړ واچوي، سرې يې کړي چي ښې سرې سوې اوږه او شونډ، مستي، مالگه، مرچ وړ واچوي کله چي د مستو اوبه پر وچېدو سوې بيا کوپره او لږ اوبه وړ واچوي او غوڻي کښېږدي چي پخې سي. بيا پٽاڻگي، مټر او غټه مساله وړ واچوي

او که تاسي غواړي چي پر پٽاڼو او مټرو سربيره نور سبزي هم وړ واچوي؛ لکه گوبي او داسي نور هم يې وړ اچولای سي. کله چي سبزي پاخه سول او اوبه يې وچي سوې. بيا نو ورجو ته عليحده مالگه وړ واچوي او دوه ساعته يې خيشتي کړي او بيا يې و ايشوي او وروسته يو دېگ را واخلی يوې خوا ته ورجي او يوې خوا ته يې غوڻي او سبزي واچوي او بيا لږ ورجي په دېگ کي واچوي بيا پر ورجو باندي غوڻي او سبزي واچوي او وروسته پاتي سپيني ورجي پر سر وړ واچوي او د پنځلسو دقيقو لپاره يې دم کړي. چي اوبه يې وچي سي. نو يې را کښته کړي.

## يو ډول هندي پلو

لازم مواد:-

1- چرگ يو كيلو 2- ورجي 750 گرامه 3- غوري 250 گرامه 4- اوږه دوې غوزي 5- شونډ کوچنۍ ټوټه 6- پياز درې دانې 7- د ورجو غټه مساله يوه د چايو کاچغه 8- خواږه ولني يوه د چايو کاچغه 9- وچ گشنيز يوه د چايو کاچغه 10- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- چرگ يوه ورځ د مخه پاك کړي او په يخچال کي يې کښېږدي بيا يوه غوزه اوږه سپينه کړي او درسته يې د چرگ د غوڼو د ټوټو او لږ مالگي سره دېگ ته واچوي، خواږه ولني غټه مساله او ميده سوي شونډ هم وړ واچوي، اوبه دومره وړ واچوي چي چرگ پکښي پوخ سي او يو كيلو اوبه ولري. دا چرگ پر خام اور باندي پوخ کړي. کله چي ښوروا تياره سول او چرگ پوخ سو را کښته يې کړي. بيا نو په يوه دېگ کي غوري سره کړي او ميده سوي پياز وړ واچوي او د ورجو مساله غټه وړ واچوي کله چي د پيازو رنگ لږ واوښتي نو د چرگ ټوټگي وړ واچوي

او يوه غوزه ميده سوې اوږه ور واچوی او ښه يې سره کړی. د سره کېدو په مهال يوه يوه کاچغه يخني هم ور اچوی، کله چې چرگ ښه سور سو بيا نو يخني صاف کړی او ور وايې چوې ( ليکن په ياد ولری چې 750 گرامه ورجي په 1250 گرامه اوبو کې پخېږي ) که چيرې د يخني اوبه لږ وي لږ نوري اوبه ور واچوی او هغه پرېږدی چې و ايشي ( ورجي بايد لږ تر لږه دوه ساعته د مخه خيشتې سوي سوي وي ) بيا يې دغه يخني ته واچوی او اور ته مو پام وي چې نه ډېر تيز وي، نه ډېر خام وي. د اوبو د وچيدو په مهال ورجي وگوری چې پخې دي که نه؟ که پخې وي دم يې کړی او د دم کېدو په مهال کې توره زيره ور واچوی. او که پخې نه وي لږ نوري اوبه ور واچوی خو پخې سي .

## يو ډول پاکستاني پلو

لازم مواد:-

1- کوچني کبان يو کيلو 2- ورجي نيم کيلو 3- غوري 250 گرامه 4- پياز نيم کيلو 5- مستې 250 گرامه 6- ليمو دوې دانې 7- د کټوي دارو( لونگ ، لوي هبل ، دارچيني ، زيره ) يوه د چايو کاچغه مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- کبان پاک کړی، پياز ميده کړی او په غوږو کې يې سره کړی. کله چې سره سول را وې باسئ او ميده يې کړی. په دې غوږو کې کبان واچوی او کرار، کرار يې سره کړی. لږ چې اوبه وچي سي بيا د ليمو اوبه، مالگه، مرچ او د کټوي دارو غټ وړ واچوی او لږ يې نور سره کړی او مستې وړ واچوی کله چې د مستو اوبه پر وچېدو سوې بيا نو سره کړی پياز وړ واچوي او لږ يې. کله چې ښه سره سول بيا لږ اوبه وړ واچوي چې کبان پکښي پاخه سي او اوبه يې وچي سي. اوس نو په ورجو کې مالگه او د دارچيني ټوټگې واچوی او وې اېشوی. او تر صافېدو وروسته په يوه غټ دېگ کې لږ ورجي بيا کبان بيا ورجي بيا کبان او بيا يې پر سر ورجي وړ واچوی او دم يې کړی. چې ورجو دم وکښ را کښته يې کړی.

## بل ډول د کبانو پلو

لازم مواد:-

1- کبان نيم کيلو 2- ورجي نيم کيلو 3- غوري 250 گرامه 4- اوږه دوې غټگي غوزي 5- پياز دوې دانې 6- زيره نيمه دچايو کاچغه 7- وچ گشنيز نيمه دچايو کاچغه 8- دکتوي دارو نيمه د چايو کاچغه 9- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتیب :- کبان پاک کړئ او پرې يې منځئ او ټوله لکه ډبل روټگي داسي پرې کړی ( ډبل روټگي يو ډول پنډه ډوډۍ ده؛ لکه د سېلو ډوډۍ )، اوږه سپينه کړی، مالگه، مرچ، دوه لونگه، لږ سپينه زيره، لږ توره زيره، وچ گشنيز څلور دانې، تور مرچ يوه دانه او غټ هېل ټوله سره واچوی او ميده يې کړی او لږ اوبه ور واچوی او مساله ځني جوړه کړی.

اوس نو دغه د کبانو ټوټگي را واخلی په دغه مساله کي يې ووهی او په يخچال کي يې لږ تر لږه دوه ساعته کنسېرډی او که مو ډېر اېښول دوې ورځي يې د يخي په ځاي کي کنسېرډی. اوس نو کبان په غوړو کي سره کړی البته پر خام اور باندي چي ونه سوگگ ځي. ورجي د مخه لا خيشتې کړی بيا نو پياز په غوړو کي سره کړی او مساله ور واچوی او لږ اوبه ور واچوی چي اوبه و اېشېدلې ورجي ور واچوی. کله چي ورجي پخې سوې د دم کېدو په مهال سره کړي کبان ور واچوی او هغه مساله او غوړي هم ور واچوی، دم يې کړی. پسله څو دقيقو دم څخه د کبانو پلو تيار دی. يادونه :- کبان بايد بې هډوکو وي، هډوکي يې ځيني وباسی.

## چاينيز پلو

لازم مواد:-

1- ورجي نيم کيلو 2- غوړي 125 گرامه 3- هگۍ دوې دانې 4- ايشولي غوښي يا چرگ يو څو ټوټگي 5- اېشولي گاجري دوې دانې 6- د اېشولي گل پې ( گل گوبي ) لاندي برخه يو څو ټوټگي 7- د بلگو سره شنه پياز څلور دانې. د پخېدو ترتیب :- ورجو ته مالگه ور واچوی او وې اېشوی، صافي يې کړی. ټوله سبزي او د چرگ ټوټگي و ايشوی او جلا، جلا يې کنسېرډی. په يوه ډېگ کي غوړي واچوی، چي لږ تاوده سي، شنه بلگونه او پياز اېشولي سبزي او د چرگ ټوټگي او درې دانې شنه مرچک ميده کړی ور وايې چوی، يو دوه واره يې ولړی بيا نو دواړی هگۍ ور ماتي کړی او ژر، ژر يې ولړی او ډېر يې مه سره کوی ځکه چي دا ډېر سره کېدل نه غواړي، بس سر بېره ورجي پر واچوی، دم يې کړی. پنځلس دقيقې وروسته چي ورجي دم وکارې را کنسته يې کړی، چاينيز پلوتيار دی .

## د چرگ برياني

لازم مواد:-

1- چرگ يو كيلو 2- ورجي 750 گرامه 3- مستې 250 گرامه 4- اوږه يوه غوزه 5- پياز 750 گرامه 6- تور مرچ شپږ دانې 7- لونگ شپږ دانې 8- دار چيني، يوه ټوټه 9- توره زيره نيمه د چايو کاچغه 10- سپينه زيره نيمه د چايو کاچغه 11- وچ گشنيز نيمه د چايو کاچغه 12- لوي هېل څلور دانې 13- کوچني هېل څلور دانې 14- غوري 300 گرامه 15- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- چرگ پاك كړی او بيا يې کوچنۍ کوچنۍ ټوټگې كړی. پياز ميده كړی او په غوړو كې يې سره كړی او تر سره كېدو وروسته يې را وباسی او ميده يې كړی. اوس نو په غوړو كې د چرگ ټوټگې او لونگ واچوی او سور يې كړی، وروسته تر سور كېدو مالگه وړ واچوی او مستې سره و وهی وړ وايې چوی. كله چي مستې وچي سي، اوږه ميده كړی وړ وايې چوی سره ويې لړی بيا ميده سوي د كتوي دارو وړ واچوی په پاي كې لږ سره كړي پياز، مرچ او يو څه اوبه وړ واچوی، سر يې وړ بند كړی تر څو چرگ پوخ سي، كله چي پوخ سو دېگ را كښته كړی او كښې يې ږدی. بيا ورجي پاكې كړی. ( ورجي بايد لږ تر لږه دوه ساعته د مخه تر پخېدو خيشتې سي ). بيا اوبه په يوه دېگ كې واچوی، وړ سره دار چيني او مالگه واچوی او وې اېشوی بيا ورجي وړ واچوی. كله چي يې دانه پسته سول صافي يې كړی او تر صافېدو وروسته يو څه سرې اوبه پر واچوی. بيا په دېگ كې لږ ورجي، نيمی دچرگ غوښي، بيا ورجي پر واچوی، بيا د چرگ غوښي، بيا ورجي پرواچوی او غوښي پكښي پتگي كړی او دورجو مساله پر واچوی. كه چيري ورجي كلكي وي په يو گيلاس شيدو كې هېل ميده كړی او پر ورجو يې واچوی او دم يې كړی. او كه پستې وې شيدو ته ضرورت نسته. پام كوې د ورجو د دمېدو په مهال كې لاندي اور خام كړی او پر سر باندي يې اور واچوی. كله چي دم سوې راكښته يې كړی. نو ستاسي د چرگ برياني تياره ده .

## دوهم ډول د چرگ برياني

لازم مواد:-

1- چرگ يو كيلو 2- ورجي 750 گرامه 3- غوري ( 300 ) گگرامه 4- مستې 250 گرامه 5- ايشولي هگۍ څلور دانې 6- كشميش دوولس دانې 7- بادام لږ څه 8- زعفران نيمه د چايو کاچغه 9- شونډ لږ څه 10- لونگ څلور دانې 11- دارچيني يوه غټه ټوټه 12- غټ هېل درې دانې 13- خشخاش دوې د چايو کاچغي 14- پياز 125 گرامه 15- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه .



د پخېدو ترتیب :- ټوله مساله سره واچوی او سره میده یې کړی. شونډ هم ور سره میده کړی، بادام خيسته کړی او سپين يې کړی، زعفران خيسته کړی، چرگ پاک کړی بيا دا ټوله مساله په مستو کي واچوی او چرگ پکښي اخته کړی او دوه ساعته يې کنسېږدی. بيا پياز په غوړو کي سره کړی او په مستو کي اخته سوی چرگ ور واچوی او سر يې ور بند کړی تر څو چرگ پکښي پوخ سي کله چي پوخ سو را کښته يې کړی او کښي يې ږدی.

وروسته بيا ورجي و اېشوی او صافي يې کړی. بيا په يوه غټ دېگ کي لږ ورجي واچوی بيا چرگ پکښي کنسېږدی او بيا مساله او بيا ورجي پر واچوی او چرگ په ورجو کي پټ کړی، بيا زعفران پر واچوی او دم يې کړی. کشميش په غوړو کي سره کړی، بادام هم خلال کړی، هگۍ سپيني کړی او کښي يې ږدی هر کله چي مو برياني په غوري کي واچول دغه شيان يې پر سر ور ووی.

## دغورمې او کبابونو د پخولو ډولونه

### د غوښو غورمه

لازم مواد:-

1-توري غوښي يو كيلو 2- غوړي 275 گرامه 3- پياز نيم كيلو 4- اوږه يوه غوزه 5- شونډ کوچيني ټوټه 6- مستې 250 گرامه 7- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه 8- د کټوي دارو ( سپينه زيره ، تور مرچ ، وچ گشنيز ) يوه د چايو کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- په غوړو کي 250 گرامه پياز سره کړی. بيا کوټل سوې اوږه ور واچوی او پنځه دقيقې د دېگ سر ور بند کړی. بيا نو غوښي او نور اومه میده سوي پياز ور واچوی او سره لږی يې تر څو د مستو اوبه وچي سي او پر غوړو راسي بيا میده وچ گشنيز زيره ، سره مرچ ، تور مرچ ، شونډ، لونگ دا ټوله ور واچوی او يو دوه واره يې سره واړوی او لږ اوبه ور واچوی چي پخې سي. کله چي غوښي پخې سوې بيا نو هېل میده کړی او ور وايې چوی او د څو دقيقو دپاره يې دم کړی. غورمه تياره ده .

### دوهم ډول غورمه

لازم مواد:-

1-غوښي نيم كيلو 2- مستې 250 گرامه 3- پياز نيم كيلو 4- غوړي 250 گرامه 5- د کټوي دارو 100 گرامه 6- درست سره مرچك دولس دانې 7- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- مستې ښه سره ووهی. پیاز نازک میډه کړی په مستو کې پیاز، مالګه، مرچ، د کټوي دارو او غټ سره مرچک وړ واچوی دا ټوله چې مو سره واچول اوس نو په دغه مستو کې غوښي او غوړي واچوی. او د یوه ساعت لپاره یې کښېږدی. یو ساعت وروسته یې پر اور باندي کښېږدی او اور یې وړ خام کړی. اوبو اچولو ته ضرورت نسته کله چې د مستو اوبه وچي سوې را کښته یې کړی لږ شنه، تازه گشنیز او یو دوې دانې اوږه وړ میډه کړی وړ وایې چوی .

یادونه :- که مستې نه وي تاسي کولای سی چې رومیان وړ واچوی .

### په مستو کې سرې کړي غوښي

لازم مواد:-

- 1- بې هډوکو غوښي نیم کیلو 2- مستې 250 گرامه 3- د کټوي دارو دوې د چایو کاچغي 4- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 5- د وچ گشنیز تخم یوه د چایو کاچغه 6- تازه گشنیز یوه دسته 7- غوړي د ضرورت په اندازه
- 8- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- غوښي کوچنۍ کوچنۍ پرې کړی، مستې سره و ووهی، غوښي او مساله وړ واچوی او سره حل یې کړی. مالګه او مرچ هم وړ واچوی او دوه ساعته یې دغسي اخته کښېږدی. او وروسته بیا په کړایې کې غوړي واچوی، چې ښه سره سي غوښي وړ واچوی او سرې یې کړی. کله چې د مستو اوبه وچي سوې سرې یې کړی. که یې غوښي پستې سوي وې خو ښه او که نه وې پستې سوي، کلکي وې نو څه ډېر دم غواړي. وروسته چې د مستو اوبه وچي سوې بیا نو تازه گشنیز میډه کړی. او وړ وایې چوی. ( که چیري غوښي یوه شپه په مستو کې پاته سي بیخي به ښه وي. پدې چې غوښي ښه پستې کیري ).

### دوپياز

لازم مواد:-

- 1- بې هډوکي غوښي نیم کیلو 2- پیاز نیم کیلو 3- اوږه نیمه غوزه 4- رومیان 125 گرامه 5- شونډ کوچنۍ ټوټه 6- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 7- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 8- د گشنیز تخم یوه د چایو کاچغه 9- غوړي د ضرورت په اندازه 10- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- په غوړو کې 125 گرامه پیاز میډه کړی او سره یې کړی بیا نو غوښي ور واچوی او سرې یې کړی. کله چې غوښي سرې سوې اوږه او شونډ وړ واچوی، سره وې لږی او بیا ټوله مساله، مالگه، مرچ، میډه سوي رومیان وړ واچوی او بیا یې سره کړی. چې ښه سره سول بیا لږ اوبه وړ واچوی، چې غوښي پخې سي. کله چې غوښي پخې سوې بیا یې سره کړی او پیاز نازک نازک میډه کړی او پر سر یې وړ واچوی، دم یې کړی. کله چې پیاز پاخه سول او اوبه یې وچي سوې نو بیا تازه گشنیز میډه کړی او پر سر یې وړ واچوی. که چیري لیمو وي یوه دانه لیمو اوبه کړی او وړ وایې چوی. دېگ د اور څخه را کښته کړی، ډېره خوندوره دوپیازه به وي .

## بل ډول دوپیازه

لازم مواد:-

- 1- غوښي نیم کیلو 2- پیاز نیم کیلو 3- سرکه نیم گیلان یا جوهر لیمو یو څه 4- تور مرچ یوه د چایو کاچغه 5 - میډه سوې مالگه د ضرورت په اندازه
- 6- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- غوښي او سرکه سره واچوی لږ مالگه هم وړ واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی چې غوښي پخې سي او اوبه یې وچي سي. بیا نو پیاز نازک نازک میډه کړی او وړ وایې چوی چې لږ پاخه سي خو ډېر یې خوړین کوی مه. که مو سرکه نه وي وړ اچولي بیا جوهر لیمو وړ واچوی او تور مرچ یې پر سر وړ وډوړوی. دوپیازه تیاره ده.

## درست ورون

لازم مواد:-

- 1- یوه کوچني وري ورون چې وزن یې تر یو یا یونیم کیلو زیات نه وي یا د لاس یوه ټوټه چې یو کیلو وي. 2- سرکه یوه د چایو پیاله 3- غوړي 125 گرامه 4- تور مرچ یو څه 5- شونډ یو څه 6- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- د غوښو ټوټه یا ورون په یوه پنجه باندي ښه ووهی چې سوري سوري سي بیا نو شونډ ، تور مرچ او مالگه سره میډه کړی او په سرکه کې یې واچوی او د دوو ساعتو لپاره یې اخته کړی بیا نو په یوه دېگ کې غوړي واچوی او ورون وړ واچوی پر خام اور باندي یې سور کړی. کله چې سور سو لږ اوبه وړ واچوی او بخار وړ کړی چې

ورون پوخ سي د پخېدو وروسته يې بيا لږ سور کړی او درست يې په گړدي غوري کي کنډېږدی. او شا و خوا يې په شنو پانو او سلاته باندي بنايسته کړی.

### د هوسۍ د غوښو غورمه

لازم مواد:-

1- د هوسۍ غوښي يو کيلو 2- مستې 375 گرامه 3- غوړي 250 گرامه 4- د کټوي دارو يوه کاچغه 5- سپينه زيره يوه د چايو کاچغه 6- وچ گشنيز يوه د چايو کاچغه 7- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- ټوله مساله ميده کړی او په مستو کې يې گډه کړی. غوښي پرېمنځی او په مستو کې يې د يوه ساعت لپاره اخته کړی. غوړي هم ور واچوی او کنډې يې ږدی. وروسته له يوه ساعته يې پر اور باندي کنډېږدی چي غوښي په مستو کي پخې سي. کله چي غوښي پخې سوې د مستو اوبه وچي سوې سرې يې کړی او را وايې خلی.

### د پوڅکۍ غورمه

لومړی غوښي او پياز په غوړو کي سره کړی وروسته پوڅکۍ کوچنۍ کوچنۍ کړی او د غوښو سره يې سره کړی. وروسته بيا روميان، مالگه، مرچ او لږ اوبه ور واچوی چي غوښي او پوڅکۍ پکښي پاخه سي کله چي پاخه سول او پر غوړو باندي راغلل را وايې خلی .

پوڅکۍ نسبت نورو سبزيو ته ډېره سخته ده دا بايد د غوښو سره يو ځاي واچول سي.

### د رواش غورمه

لومړی د غوښو غورمه پخه کړی. بيا رواش چي ډېر شنه او تروه نه وي سپين کړی او د درو انچو په اندازه يې پرې کړی او په جلا دېگ کې يې و اېشوی، چي ډېر خوړين نه سي. بيا يې د اوبو څخه را وباسی او پر غورمه باندي يې و اوږی. کله چي مو غورمه په غاب يا دېش کي واچول بيا نو شنه گشنيز ميده کړی او پر سر يې ور واچوی.

## د کشتې غورمه

لومړی د غوښو غورمه پخه کړی. کله چې پر غوړو باندي راغلل خيسته سوې کشته په غوړو کي سره کړی او د لعاب سره یې غورمې ته واچوی چې پر غوړو باندي راغلل غورمه تیاره ده.

## د وچ خټکي غورمه

لومړی د غوښو غورمه پخه کړی. بیا خيشت سوی خټکی په غوړو کي سور کړی او په غورمه کي یې واچوی کله چې د غورمې سره لږ و اېشیدی او پر غوړو باندي راغلل غورمه تیاره ده.

## د بهي غورمه

لومړی پیاز او غوښي په غوړو کي سرې کړی وروسته بیا بهي کوچنی کوچنی ټوټگې کړی او غوښو ته یې واچوی چې غوښي او بهي یو ځای سره سي. وروسته تر سره کېدو لږ اوبه ور واچوی چې غوښي پخې سي. د کټوي د دارو سره لږ شونډ او لږ بوره هم و غورمې ته واچوی.

## د آلو بالو غورمه

لازم مواد:-

- 1- بې هډوکي غوښي یو کیلو 2- غوړي نیم کیلو 3- میده سوی پیاز نیم کیلو 4- میده سوی شونډ یوه د چاپو کاغچه
- 6- مالگه د ضرورت په اندازه 7- آلو بالو چې منډکي یې ایستل سوی وي نیم کیلو 8- بوره یا گوره
- 100 گرامه 9- هبل پنځه گرامه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی غوړي په دېگ کي واچوی بیا پیاز ور واچوی چې سره سي. کله چې پیاز طلايي سول غوښي ور واچوی او یو څو واره یې سره واړوی. بیا لږ اوبه ور واچوی او سر یې ور بند کړی چې غوښي پخې سي او پر غوړو باندي راسي. بیا نو آلو بالو ور واچوی، بوره او هبل هم ور واچوی. کله چې غورمه پر غوړو باندي راغلل را وایې خلی.

## د سيبو غورمه

سيب سپين كړی او څلور ځايه يې كړی بيا هغه په غوړو كې سره كړی. او غورمې ته يې واچوی او پر اور باندي يې كنبېردی چې يو دوه واړه و اېشيدل او پر غوړو باندي راغلل راكښته يې كړی.

د سيبو غورمه بيله د سيبو د سره كېدو څنگه هم پخولای سي.

لومړی د غوښو غورمه پخه كړی چې پر غوړو باندي راغلل ټوټه سوي سيب وړ واچوی او يو څو دقيقې يې كنبېردی چې پاڅه سول را وايې څلی.

## د لوبيا غورمه

لومړی لوبيا خيسته كړی او وروسته تر خيشتېدو يې په جلا ډېگ كې و اېشوی چې لوبيا يې پسته سي. بيا د غوښو غورمه پخه كړی، كله چې غوښي پخې سوې اېشولې لوبيا وړ واچوی او يو څو دقيقې يې كنبېردی چې د غوښو سره يو ځای و اېشي. كله چې و اېشېدل را كښته يې كړی.

## د گازرو غورمه

لومړی پياز په غوړو كې سره كړی كله چې پياز طلايې سول غوښي وړ واچوی او يو څو پلا يې د پيازو سره واړوی. بيا ژړي زردكي و تراشي او څلور ځايه يې كړی او غوښو ته يې واچوی. بيا لږ اوبه وړ واچوی چې غوښي او زردكي پكښي پخې سي. د غورمې د مسالې سره لږ بوره يا گوړه هم وړ واچوی كله چې غوښي پخې سوې او غورمه پر غوړو باندي راغلل راكښته يې كړی.

## د پسه د غوښو غورمه

لازم مواد:-

1-مستې دوه گيلاسه 2- د وړانه پستې غوښي يونيم كيلو 3- غوړي د خوړو شپږ كاجغي 4- پياز درې دانې برابر 5- كوټل سوې اوږه يوه كوچنی غوزه 6- ادرك يا شونډ يوه ټوټه 7- زيره يوه د چايو كاجغه 8- كوركومن د چايو د كاجغي څلورمه 9- تور مرچ نيمه د چايو كاجغه 10- سره مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه 11- لونگ او دارچيني نيمه د

چایو کاچغه 12- د رومیانو رُب یوه د خوړو کاچغه 13- د لیمبو اوبه یوه د خوړو کاچغه 14- شیدې څلور د خوړو کاچغې 15- لوي هبل نیمه د چایو کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی مستې په یوه لوبښي کې واچوی هبل او کورکومن هم ور واچوی، وروسته بیا کوچنۍ ټوټه سوي غوښي ور واچوی او ښه یې په مستو ولړی او د یو ساعت لپاره یې دغسي کښېږدی. بیا په یوه دېگ کې نیمې غوړې سره کړی او غوښي ور واچوی او ورو ورو یې سره اړوی. میډه سوي پیاز او اوږه بیا هبل په نیمې غوړو کې سره کړی او پاته دارو هم ور واچوی او د دوو دقیقو لپاره یې پر خام اور باندي کښېږدی تر څو په لعاب کې د دارو خوند ووځي. بیا نو دغه لعاب غوښو ته واچوی د رومیانو رُب او شیدې هم ور واچوی او د مالگي خوند یې وگوری چې سم دی کنه؟ بیا نو د دېگ سر ور بند کړی او د نیم ساعت لپاره یې پر خام اور باندي کښېږدی چې پخې سي. د پخېدو په مهال باید یو دوه واره دېگ سره وښوړوی چې دېگ ونه سوځي. کله چې غورمه پخه سول او پر غوړو باندي راغلل د لیمو اوبه او تور مرچ پر واچوی دا غورمه کولاي سی چې د ورجو سره وخورۍ.

### د پښتورگو غورمه

لازم مواد:-

1- پښتورگي دولس دانې 2- غوړې 125 گرامه 3- مستې 125 گرامه 4- شونډ کوچنۍ ټوټه 5- سره مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه 6- اوږه دولس دانې

د پخېدو ترتیب :- پښتورگي پرېمنځی او په غوړو کې یې لږ سره کړی. میډه سوې مساله هم ور واچوی او لږ یې نور هم سره کړی. بیا مستې ور واچوی او لږ اوبه هم ور واچوی تر څو پښتورگي پکښي پاخه سي او د مستو اوبه وچي سي. بیا کوټل سوې اوږه او شونډ ور واچوی او ښه یې سره کړی د پښتورگو غورمه تیاره ده.

### د درست وري کباب

لازم مواد:-

1- وری یوه دانه چې 4 کیلو وي 2- غوړې یا کوچي 150 گرامه 3- د وري اینه درې دانې 4- مکروني یوه کڅوړه 5- د نارنج د پوست خلال یو گیلان ( چې تريخ والی یې ایسته سوی وي ) 6- د رومیانو رُب یوه د چایو کاچغه 7- سره کړي پیاز درې د چایو کاچغې 8- د بادام خلال دوې د چایو کاچغې 9- د پستې خلال دوې د چایو کاچغې 10- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- د وري اینه کوچنۍ کوچنۍ میده کوو او د سره کړو پیازو سره یې لږ سره کوو او یو څه مالګه او مرچ ور اچوو. بیا د رومیانو رُب په نیم گیلاس اوبو کې حلوو او اینې ته یې اچوو چې یو وار و اېشېدل راکښته کوو یې. بیا مکروني په اېشولو اوبو کې اچوو او لږ مالګه ور اچوو چې یو دوه واره و اېشېدل راکښته کوو یې او په صافي کې یې صافوو چې اوبه یې ولاړي سي. وروسته بیا مکروني د اینې سره ګډوو او د پستي، ګ بادام او نارنج خلال هم ور اچوو او ټوله سره ګډوو. بیا وری ښه په څېر سره پاکوو مینځو یې، د وري په نس کې لږ مالګه، مرچ اچوو او په تیارو سوو موادو باندي یې ډکوو او نس یې ور ګنډوو. بیا په یوه غټ دېګ کې غوړي اچوو او پر اور باندي یې اېردو چې سره سي. بیا د وري شا و خوا په غوړو کې سره کوو او وروسته بیا دوه گیلاسه اوبه ور اچوو او سر یې ور بندوو تر څو وری پوخ سي خو ډېر خوړین نه سي. په پای کې چې پوخ سو باید نیم گیلاس اوبه ولري که چیرې وری پوخ سوی نه وي لږ اوبه نورې ور واچوی. کله چې وری پوخ سو دغسي درست یې د دېګه را باسو او په غوړي کې یې اېردو او دغه نیم گیلاس اوبه د رومیانو د رُب سره ګډوو یا یې دغسي پر وري باندي اچوو او پر مېز باندي یې را اخلو.

## برک کباب

د دې کباب د پخېدو لپاره باید د نازک گلګي د غوښې یا د پسه د غوښو څخه کار واخلو. د دې کباب دپاره باید نازکي او پستې غوښې خوښي کړی. ولي ښه به دا وي چې تاسي غوښي یوه شپه د مخه د پیازو په اوبو او مرچکو کې خیشته او پسته کړی. هر ډول کباب چې وي باید په پخېدو کې ډېر وچ نه سي.

لازم مواد :- 1- غوښي یونیم کیلو 2- پیاز درې دانې 3- غوړي یو گیلاس 4- مرچ لږ څه

د پخېدو ترتیب :- د کباب غوښي چې په هره اندازه غواړی هغونه یې پندې پرې کړی؛ مثلاً که یې پندوالی څلور ګوتي وي، یوه ټوټه د څلورو ګوتو په اندازه پرې کړی او هغه د غوښو سره کښېږدی او نورې ټولي د هغه په اندازه باندي ټوټه ټوټه کړی. یعنی چې ټولي یو ډول او یوه اندازه وي، نه غټګي وي، نه کوچنۍ. بیا دغه غوښګي په یوه اندازه ورغ وړغ کړی، بیا پیاز تر ماشین وباسی غوړي او مرچک ور واچوی، سره ګډ یې کړی، تیاري سوي غوښي پکښي اخته کړی او یوه شپه یې کښېږدی چې ښه اخته او پسته سي. بیا غوښي په سیخانو وپېښی، په چاره یې لږ و وهی او پر اور باندي یې کباب کړی. د کبابېدو په مهال سیخان سره اړوی چې شا و خوا یې ښه سره پاخه سي. خو کباب باید ډېر وچ نه سي لږ اوبه باید ولري. بیا دغه کبابونه په دېش یا غوړي کې کښېږدی او پر سر باندي یې لږ مالګه وپاشی او که موزره وي لږ کوچي یې هم پر سر باندي ور کښېږدی او شا و خوا ته یې ګردې حلقه سوي پیاز او رومیان و اوډی او پر سر باندي یې ګشنیز ور واچوی.

یادونه :- کباب باید په ډوډۍ کې ونه پېچي. ولي چې د کباب اوبه ډوډۍ جذبوي او کباب وچیري .



## حسینی کباب

(حسینی کباب کولای سی چي د ورانه د پستو غوښو څخه یې تیار کړی)

لازم مواد :-

1- غوښي یو کیلو 2- پیاز 500 گرامه 3- لم یا کوچي ( 150 ) گرامه 4- شنه مرچك 250 گرامه 5- رومیان یو کیلو 6- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- د دې کباب د پخېدو لپاره د لرگیو سیخانو ته اړتیا لرو چي د انارو د وتي د نازکو ښاخو څخه جوړېږي ( یا د کباب د کوچنیو سیخانو چي زنگ نه کوي او په بازار کي خرڅیږي کار اخلو )

غوښي داسي ټوټه کوو چي اوږدوالی یې څلور سانتي متره وي او پندوالی یې دوه سانتي متره وي. د لرگیو سیخان سپینو او سرونه یې په چاره ور تیره کوو. بیا په ترتیب سره یوه ټوټه غوښي، یوه ټوټه لم، یوه ټوټه پیاز او یوه ټوټه مرچك په سیخانو باندي پېگیو تر څو سیخان ډک سي ( د سیخانو اوږد والی باید لس یا پنځلس سانتي متره وي ) بیا په هواره کړایي کي چي سیخان ځایږي لومړی حلقه سوي پیاز اوږو، پر سر یې رومیان بیا د کباب سیخان بیا پیاز بیا رومیان بیا سیخان په دغه ډول ټوله کباب په کړایي کي اوږو، سر یې ور بندوو او پر خام اور باندي یې اېږدو تر څو د رومیانو اوبه وچي سي او غوښي پخې سي. که چیري غوښي نه وې پخې لږ اوبه ور واچوی او سر یې ور بند وو تر څو غوښي پستې سي په پای کي لږ مالگه ور اچوو، کله چي کباب آماده سو باید د رومیانو اوبه پر مخ وچي سوي وي او اوبه ونه لري. کبابونه په هغو سیخانو کي را اخلو او په دېش کي یې اېږدو او پر میز یې را اخلو. که چیري کوچیو ته اړتیا پیدا سي، کوچي بیا ټوټه ټوټه کوو او د کباب په لاي لاي کي یې اېږدو .

## د تورو غوښو سیخ کباب

لازم مواد:-

1- د لاس توري غوښي نیم کیلو 2- مستې یو گیللاس 3- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 4- وچ گشنیز یوه د چایو کاچغه 5- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 6- اوږه شپږ دانې 7- شونډ یوه کوچنی ټوټه 8- غوړي یو څه 9- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- غوښي پاكي پرېمنځی او ټوله یو اینچ مربع پرې کړی. او وې اېشوی چي نیم خامه پخې سي، اوبه یې وچي کړی او را کښته یې کړی. ټوله مساله میده کړی او په مستو کي یې واچوی او ایشولي غوښي هم په مستو کي واچوی او ښه یې سره گډ کړی بیا یې په سیخانو وپېی. او پر سکرو باندي یې کباب کړی. د کباب کېدو په مهال کي لږ غوړي په کاچغه باندي پر اچوی. کله چي ښه کباب سول د پیازو او رومیانو د سلاتې سره یې را واخلي.

## د پښتۍ کباب

لازم مواد:-

1- د پښتۍ غوښي نیم کیلو 2- غوړي 250 گرامه 3- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 4- وچ گشنیز یوه د چایو کاچغه 5- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 6- هگی دوې دانې 7- تازه گشنیز، نعناع او شنه مرچک لږ لږ.

د پخېدو ترتیب :- تازه گشنیز، نعناع، شنه مرچک، مالگه، مرچ دا ټوله سره واچوی او چکني ځگني جوړ کړی. ( غوښي فرمايشي په قصاب ټوټه ټوټه کړی ) اوس نو دغه چکني او غوښي سره واچوی او لږ اوبه ور واچوی چي غوښي پخې سي او اوبه یې وچي سي. بیا نو هگی په یوه لوبښي کي ماتي کړی او ښه یې سره ووهی او په هگی کي د کټوي میده سوي دارو او د گشنیزو میده سوی تخم او سپینه زیره واچوی او سره گډ یې کړی. بیا پدې تیاره سوې مساله کي د غوښو ټوټگې واچوی او یوه یوه ټوټه غوښي په مساله وهی او په غوړو کي یې سرې کوی او د سلاتې سره یې په دېش کي کښېږدی.

## بل ډول د پښتۍ کباب

لازم مواد:-

1- د پښتۍ غوښي غټگي غټگي ټوټگي نیم کیلو 2- پتاټگي نیم کیلو 3- هگی دوې دانې 4- شونډ کوچنی ټوټه 5- اوږه شپږ دانې 6- غوړي د سره کېدو دپاره 7- وچه ډوډی د ضرورت په اندازه 8- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- غوښي پرېمنځی، اوږه، شونډ، سره مرچ او مالگه میده کړی، په غوښو یې ووهی او یو ساعت یې کښېږدی. وروسته بیا په یوه دېگ کي لږ غوړي واچوی او غوښي ور واچوی او پر خام اور باندي یې پخې کړی. بیا

یې سره واړوی ترڅو اوبه وچي کړي. بیا پټاټګې واېشوی، مالګه او تور مرچ ور واچوی او تر ماشین یې وباسی بیا نو د غوښو یوه یوه ټوټه په پټاټو کې ونیسی یعنی دواړي خواوي یې په پټاټو و پوښی او په هګۍ کې یې و وهی او ډوډۍ یوه ټوټه پر یوه خوا او بله ټوټه یې پر بله خوا کښېږدی او په هګۍ کې یې و وهی او په غوړو کې یې سرې کړی.

یادونه:- دلته وچه ډوډۍ یا ( ډبل روټګي ) عبارت له پنډي ډوډۍ څخه دی. که چیري ډبله ډوډۍ یا د سېلو ډوډۍ نه وي تاسي کولای سی چي د کور د وچي ډوډۍ څخه کار واخلي. پدې ډول چي کلکه ډوډۍ په اوبو کې خيسته کړی، کله چي خيسته سوه د اوبو څخه یې را وباسی او اوبه یې ځګني ونښتېږی او په دغه ډوډۍ کې کباب ونیسی لکه هګۍ چي په کوفته کې نیسی. بیا یې په هګۍ کې سره ووهی او په غوړو کې یې سره کړی. ډېر ښه کباب ځګني جوړېږي.

## شامي کباب

لازم مواد:-

1-د پسه د لاس غوښي یو کیلو 2- پیاز دوې دانې 3- ایشولي پټاټګې دوې دانې 4- اوږه یوه غوزه 5- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- غوښي، پیاز، اوږه او ایشولي پټاټګې تر ماشین باسو، مالګه او مرچ ور سره ګډوو او ښه یې سره اغړو تر څو غاز و کړي. بیا لاس لږ لنډوو او د غوښو څخه لږ را اخلو او په سیخانو باندي یې منبلوو او په ګوتو باندي یې لږ کښېکارو تر څو غوښي په سیخانو باندي ومنبلي. ( د دې کباب سیخان باید پلن وي ) بیا ښه تازه سوي سکاره په انګېټګۍ کې اچوو او سیخان پر اوډو او پر اور باندي پیک وهو تر څو غوښي ځان سره ونیسي او د سیخانو څخه جلا نسي. کله چي غوښو ځان سره ونیوی بیا پیک نه پر وهو، پر اور یې دغسي اړدو تر څو د کباب مغز پوخ سي او کباب ډېر وچ نه سي. که مو د کباب سره غوړ خونې وي بیا په کاچغه باندي لږلږ غوړي پر کباب واچوی او د اور څخه یې لیري کړی، بیا یې په دېش کې و اوډی او د سلاتې سره یې را واخلي.

یادونه :- که چیري غوښي کلکي وي لومړی یې و اېشوی او بیا یې تر ماشین وباسی .

## شيش کباب

لازم مواد:-

1-د ورانه غوښي یو کیلو 2- شنه مرچک دوې، درې دانې 3- پیاز 250 ګرامه 4- کوچني روميان دولس دانې 5- مستې یو ګیلاس 6- تر ماشین ایستل سوي پیاز یوه کاچغه 7-د لیمو اوبه دوې د چایو کاچغي 8- حل سوي زعفران

یوه د چایو کاچغه 9- میده سوي مرچک یوه د چایو کاچغه 10- مالگه د ضرورت په اندازه 11- میده سوې اوږه یوه د چایو کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- زعفران په لږ اېشولو اوبو کې حل کړی او مستو ته یې واچوی. تر ماشین ایستل سوي پیاز او میده سوې اوږه او مرچک هم مستو ته واچوی او سره وې لړی چې گډ سي. غوښي په څلور کنجنه ډول کوچنی ، کوچنی پرې کړی او په مستو کې یې د ( 10 یا 12 ) ساعتو لپاره اخته کړی. بیا پیاز او رومیان الغه، الغه کړی او مرچک ټوټه ، ټوټه بیا یوه ټوټه غوښي ، یوه ټوټه پیاز ، یوه ټوټه مرچک او یوه ټه رومیان په سیخانو وپېگي او پر سکرو باندي یې کباب کړی. کله چې کباب سول په دېش کې یې کنسېرډی او یو څه مالگه پر واچوی .

### شیشلیک

لازم مواد:-

1-د ورانه غوښي یو کیلو 2- سرکه څلور غټگي کاچغي 3- لیمو دوې دانې

4-د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 5- شنه پیاز دوې دانې 6- رومیان

125گرامه 7- مالگه د ضرورت په اندازه 8- اوږه یوه غوزه.

د پخېدو ترتیب :- غوښي یو انچ پنډي او یو انچ اوږدې پرې کړی. د لیمو اوبه وباسی او د سرکې سره یې گډې کړی. مالگه، مرچک او د کټوي دارو سرکې ته واچوی، که د غوښو سره لم نه وي بیا لږ غوړي ور واچوی او ښه یې سره گډ کړی وروسته بیا میده سوي غوښي ور واچوی او اخته یې کړی او د شپږو یا اتو ساعتو دپاره یې په یخچال کې کنسېرډی.

وروسته بیا دغه غوښي را واخلی او په سیخانو باندي وپېگي خو یوه د غوښو ټوټه، بیا د پیازو ټوټه، بیا د رومیانو ټوټه، بیا غوښي، پیاز، رومیان په دغه ډول ټوله په سیخانو باندي وپېگي او پر سکرو باندي یې کباب کړی او تاوده تاوده یې د سلاتې سره را واخلی.

## د هوسۍ د غوښو کباب

لازم مواد:-

- 1- د هوسۍ غوښي يو كيلو 2- اومه پپيتا يا شينكى ( 150 ) گرامه 3- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 4- سپينه زيره يوه د چايو کاچغه 5- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچغه 6- غوري ( 250 ) گرامه 7- پياز 125 گرامه 8- روميان ( 250 ) گرامه 9- شنه مرچک ( 250 ) گرامه 10- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- غوښي کوچنۍ ، گردۍ گردۍ پرې کړي او ښه يې پرېمنځۍ بيا پپيتا سپينه کړي او ميده يې کړي مساله هم ټوله ميده کړي او غوښي په ولړۍ او کښې يې ږدي لس دقيقې وروسته يې په سيخانو وپېگي، پر سکرو باندي يې کښېږدي، غوري سره کړي او لږ لږ په کاچغه باندي پر اچوی او ژر ژر يې اړوی چي ونه سوځي. بيا پياز نازک نازک ميده کړي، مالگه پر واچوی او پرې يې مينځۍ، روميان گردې گردې الغې کړي او په دېش کي شا و خوا ته پياز، روميان او مرچک و اوډی او په منځ کي يې د هوسۍ کباب کښېږدي.

## د اينې کباب

لازم مواد:-

- 1- اينه يوه دانه د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 3- سپينه زيره يوه د چايو کاچغه 4- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچغه 5- اوږه لس دانې 6- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- اينه کوچنۍ ټوټگې کړي او په اوبو کي يې د لونگ او لږ مالگي سره يو وار و ايشوی او بيا يې را کښته کړي. ( د دې څخه د اينې وينه وچيري ) بيا ټوله مساله په اونگ کي وکوټگي، ميده يې کړي او لږ اوبه ور واچوی. دا مساله د اينې په هره ټوټه پوري بېگله، بېگله وموړي او اينه په سيخانو وپېگي او پر سکرو باندي يې کښېږدي.

پام کوی چي اور یې ډېر تیز نه وي، چي کباب سوزي. پر خام اور باندي مساله او وینه وچیري. بیا د سیخانو څخه اینه را وباسی یا یې د سیخانو سره را واخلی خو د دې سره د پیازو او رومیانو سلاته ضرور جوړه کړی.

یادونه:- د اینې کباب بیله ایشولو هم کیږي. خو هغه به پر خام اور باندي کبابوی او تر هغه مهاله چي د اینې وینه نه وي وچه سوې سیخان به پر اور باندي گرځوي.

## د چرگ د چیچي کباب

لازم مواد:-

1- چرگ یو کیلو 2- د زیتون غوړي دوې د ښوروا خوري کاچغي 3- د لیمو اوبه دوې کاچغي 4- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- د چرگ چیچي پاکوو او کوچني وربښتان یې پر اور باندي ور سوځو، مینځگو یې او بیا یې په لاندي ډول ټوټه ټوټه کوو. لومړی یې وزرونه داسي ور پرې کوو چي لږ د سینې غوښي ور سره وي. دوهم سینه د هډوکو سره پر منځ دوه ځایه کوو. دریم ورنونه د شا د هډوکو څخه جلا کوو او د ورانه ماهیچه هم ځني جلا کوو. د هر چیچي دپاره دوې کاچغي د زیتون یا نور غوړي، دوې کاچغي د لیمو اوبه، مالگه، مرچ او یو څه زعفران سره گډوو او د چرگ غوښي د پنځو یا شپږو ساعتو دپاره اخته کوو. بیا د چرگ غوښي په سیخانو باندي داسي پېگيو چي ورون او ماهیچه په یوه سیخ کي، وزرونه او غاړه په بل سیخ کي، سینه په بل سیخ کي پېگيو. بیا لومړی د ورانه او وزرو سیخان پر اور باندي اېږدو او پر اور باندي لږ پیک وهو او سیخان سره اړوو او د زیتون غوړي او د لیمو اوبه لږ لږ په کاچغه پر اچوو. کله چي لږ برشته سول بیا د سینې سیخان پر اور

باندي اېږدو (ځنگه چي د سینې غوښي نازکي دي نو یې ځکه لږ وروسته پر اور باندي اېږدو) کله چي د چیچي د غوښو رنگ سور سو او ښه کباب سي بیا دغه کباب په دېش کي اوډو او شا و خوا یې گشنیز، پیاز

او رومیان اوډو او را اخلو یې.

## نرگس کباب

لازم مواد:-

1- غوښي نيم كيلو 2- هگي اته دانې 3- د کټوي دارو دوې د چايو  
کاچغي 4- شونډ کوچني ټوټه 5- سپينه زيره نيمه د چايو کاچغه 6- غوري 125 گرامه 7- د گشنيز تخم يوه د چايو  
کاچغه 8- پټاټه يوه غټه دانه 9- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه .  
د پخېدو ترتيب :- لومړی غوښي او پټاټه و ايشوی بيا يې تر ماشين  
وباسی، کوفته يې کړی. شپږ هگي و اېشوی او سپيني يې کړی. په  
کوفته کي د کټوي دارو، مرچ، مالگه، سپينه زيره، وچ گشنيز، شونډ  
دا ټوله واچوی او ښه يې سره گډ کړی. بيا اېشولي هگي په کوفته  
کي ونیسی، لاس په اوبو لوند وي او کوفته په سمه کړی. بيا  
دوې دانې هگي په يوه لوبني کي ماتي کړی او سره وې وهی بيا  
دغه کباب په هگي کي ووهی او په غورو کي يې سره کړی. وروسته بيا  
په غوري يا دېش کي سلاته ووډی او نرگس کباب په تيره چاره پر منخ دوه ځايه کړی او ورسره کښي يې ږدی.

## د درست پسه کباب

لازم مواد:-

1- پسه يوه دانه 2- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه 3- اوږه 125 گرامه  
د پخېدو ترتيب :- پسه لومړی ښه په څېر سره پا ک کړی، نس يې ور تش کړی، بيا مالگه، مرچ او اوږه سره وکوټگی  
او د پسه په نس او غوښو باندي يې ور ووهی او لږ تر لږه يې د يو ساعت لپاره کښېږدی. بيا تنور ښه سور کړی او  
په يوه غټ لوبني کي اوبه واچوی او په تنور کي يې کښېږدی. بيا پسه په تنور کي داسي پر سيخانو باندي ودروی  
چي د لم خوا يې پورته وي او د مغزي خوا يې کښته وي. بيا د تناره سر ور پټ کړی. پدې توگه د لوړي خوا څخه  
لم ويلي کيږي او پر غوښو باندي توئېږي. نو پسه ښه کبابيږي. پسله يوه ساعته يې وگوری چي پسه کباب سوی

دی که نه؟ او غوښي يې پستې سوي دي که څنگه؟ که کباب سوی وو نو پسه د تناره څخه را وباسی او په یوه لویه مجمه کي يې ودروی او پر ميز يې را واخلی.

یادونه :- ( په تناره کي اوبه ضرور کښیږدی. پدې چي که غوړي پر اور

باندي توي سي نو دود کوي او کباب د دود بوې کوي. که اوبه

کښیږدی غوړي په اوبو کي توئیري ، کباب مو خوندور راځي او د اوبو

په توبن سره ښه پخیري .)

## کړايي

لازم مواد:-

1-د کوفتې غوښي نیم کیلو 2- پټاټګې یوه غټه دانه 3- اوږه یوه غوزه

4-هګۍ شپږ دانې 5- د گشنیز تخم یوه د چایو کاچغه 6- تور مرچ د ضرورت په اندازه 7- پیاز څلور دانې 8- د رومیانو رُب یوه غټه کاچغه 9- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی غوښي او پټاټه و اېشوی بیا يې تر ماشین وباسی او کوفته يې کړی. اوږه، د گشنیز تخم، مالګه، او مرچک وړ واچوی او ښه يې په لاس سره واغړی. بیا یوه دانه هګۍ په یوه لوبښي کي ماته کړی او ښه يې سره ووهی چي ژر او سپین يې سره ګډ سي او ځګ وکړي بیا نو غوړي په یوه کړايي کي واچوی چي سره سي. د کوفتې څخه لږلږ غوښي را واخلی او کوچني کوچني لوله کباب ځني جوړ کړی او په هګۍ کې يې و وهی او په غوړو کې سره کړی کله چي مو سره کړل را وې باسی. بیا نو پیاز سپین کړی او الغه، الغه يې کړی او په غوړو کي يې واچوی چي لږ سره سي يعني ژر نه سي بیا نو رُب وړ واچوی ( که رومیان وي رومیان وړ سره کړی ) که مو مرچک خوښ وي یوه دانه مرچک هم وړ واچوی او کباب پر و اوډی او بیا هګۍ پر ماتي کړی. کله چي هګۍ پخې سوې پر سر يې تور مرچ وړ ودروی، په هغه کړايي کي يې را واخلی، یا يې په یوه غوري کي په ښه سلیقه او احتیاط کي واچوی او پر ميز باندي يې را واخلی. ډېر خوندور به وي.

## اېریشم کباب

لازم مواد:-

1-وهل سوې هګۍ 6 دانې 2- د بادام او پستې خلال 110 گرامه



3-میده سوي هبل 5 گرامه 4- بوره يو غټ گيلاس 5- اوبه يونيم گيلاس

6- د ليمو اوبه د چايو کاچغه 7- عرق گلاب که وي نيم گلاس.

د پخېدو ترتيب :- لومړی بوره او اوبه په دېگ کې واچوی چې و ايشي کله چې و اېشيدل د سر څنگ يې ځيني ټول کړی بيا عرق گلاب او هبل ور واچوی او کښې يې ږدی چې ښه و ايشي. وروسته بيا د ليمو اوبه ور واچوی او د اور څخه يې راکښته کړی.

بيا په يوه هواره کړايي کې غوړي واچوی. بيا يوه قطی چې شپږ دانې وهل سوې هگی پکښې ځاييري را واخلي او کښته يې د مېخ په ذريعه څو ځايه سوری کړی. وروسته چې بيا غوړي ښه سره سول وهل سوې هگی په قطی کې واچوی او قطی د غوړو پر سر ونیسی چې هگی د قطی د سوريانو څخه و غوړو ته توی سي او د جلبی په ډول يې په غوړو کې سرې کړی. کله چې دا سره سول بيا د کباب د دوو سيخانو په واسطه دغه جلبی په لوله کړی او په غوړي کې يې کښيږدی تر څو ټوله ابريشم کباب پاخه سي. وروسته بيا شربت پر واچوی او د بادام او پستې خلال يې پر سر ور وپاشی. وروسته يې په چاره د څلورو انچو په اندازه پرې کړی او د خورک د پاره يې را واخلي .

## لونگ کباب

لازم مواد:-

1- غوښي يو كيلو 2- لونگ څلور دانې 3- لوي هبل يوه دانه 4- دارچيني يوه کوچنۍ ټوټه 5- تور مرچ لږڅه 6- اوره يوڅو دانې 7- زدوول سوي گاټه کروت يا کلکي مستې يو گيلاس 8- غوړي 9- مالگه اومرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- لومړی غوښي په دېگ کې واچوی مساله میده کړی او ور وايې چوی. لږ اوبه هم ور واچوی او سر يې ور بند کړی چې غوښي پخې سي. کله چې غوښي پخې سوې او پر غوړو باندي راغللې بيا نو لږ لږ کروت ور اچوی او په کاچغه يې لړی. په دغه ډول ټوله کروت ور واچوی. کله چې کباب پر غوړو راغی او د کروتو اوبه يې وچي سوې کوټل سوې اوږه ور واچوی او پر سر يې تور مرچ ور ودوړوی.

## د کبانو ديگي کباب

لازم مواد:-

1- د ماهيانو غوښي يو كيلو 2- میده سوي پياز 110 گرامه 3- غوړي

110 گرامه 4- کوټل سوې اوږه 70 گرامه 5- د انگورو غوره او د گشنیزو تخم 6- تازه گشنیز 110 گرامه 7- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی کبان پاک کړی او په اېشولو اوبو کې یې واچوی او هډوکي یې ځیني ليري کړی. بیا پیاز او اوږه په غوړو کې سره کړی او د ماهیانو د غوښو سره یې گډ کړی د گشنیز تخم هم ور سره گډ کړی. بیا یو دېگ یا کړایي ښه غوړه کړی او غوښي ور واچوی او د کاچني په شا یا کفگیر باندې یې کښېکارې او لږ غوړي یې پر سر ور واچوی او پر خام اور باندې یې کښېږدی او د دېگ پر سر پوښ باندې اور ور واچوی. وروسته تر نیم ساعت کباب پخېږي. بیا کباب ټوټه ټوټه کړی او په غوري یا غاب کې یې کښېږدی او په گشنیز، نعنای او لیمو باندې یې ښایسته کړی.

## چپلي کباب

لازم مواد:-

1- غوښي یو کیلو 2- شنه پیاز یا سپین پیاز یونیم کیلو 3- اوږه 220 گرامه

4- غوړي د سره کېدو لپاره 5- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- غوښي او سپین پیاز تر ماشین وباسی، مالگه او مرچک ور واچوی او د شنو پیازو بلگونه په چاره یا ساطور باندې میده کړی

و غوښو ته یې د اوږو سره واچوی او ښه یې سره گډ کړی. وروسته بیا غوړي په کړایي کې واچوی او د غوښو څخه کوچنۍ کوچنۍ ټگیکۍ جوړي کړی او په غوړو کې یې سرې کړی او د ډوډۍ او سلاتې سره یې وخورۍ.

که مو چوغکي ښکار کړي وي تاسي کولای سې چې د غوښو پر ځای چوغکي د سر او هډوکي سره تر ماشین وباسی او چپلي کباب ځني پوخ کړی د چوغکو غوښي ډېري گټوري دي.

## دیگي کباب

لازم مواد:-

1- د پسه توري غوښي یو کیلو 2- الغه سوي پیاز نیم کیلو 3- د پسه لم 500 گرامه 4- تور مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه 5- د لیمو اوبه یا سرکه یو د چایو گیلای.

د پخېدو ترتیب :- لومړی غوښي کوچنی کوچنی ټوټگې کړی وروسته بیا غوښي، مالگه، یوه دانه پیاز او لږ اوبه په دېگ کې واچوی پر اور باندي یې کښېږدی چې غوښي پخې او پر غوړو باندي راسي. بیا په یو بل دېگ کې یو څه الغه سوي پیاز واچوی، بیا غوښي او پر سر یې پاته پیاز بیا واچوی او غوښي پکښي پټگي کړی. پر سر یې سرکه یا د لیمو اوبه واچوی، سر یې ور پټ کړی، پر اور باندي یې کښېږدی او پر سر باندي یې لږ اور واچوی کله چې پاڅه سول په غاب یا غوري کې یې واچوی او شا و خوا ته یې گښنیز، نعناع او سرې کړي پټاټگې و اوډی.

## کوفتي او نورسابو پخول

کوفته او هگی

لازم مواد:-

- 1- د کوفتي غوښي نیم کیلو 2- هگی شپږ دانې 3- پیاز 250 گرامه
- 4- اوږه یوه غوزه 5- شونډ کوچنی ټوټه 6- رومیان یا مستې 125 گرامه
- 7- د گښنیز تخم دوې د چایو کاجغی 8- زیره یوه د چایو کاجغه
- 9- د کټوي دارو یوه د چایو کاجغه 10- دال نخود یو څه
- 11- خشخاش یو څه 12- غوړي د ضرورت په اندازه 13- تازه گښنیز او مرچک لږ څه 14- مالگه د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتیب :- غوښي میده کوفته کړی. هگی و اېشوی او سپیني

یې کړی نیمې پیاز تر ماشین و باسی او نیمې میده کړی اوږه

او شونډ هم سره وکوټگی دال نخود او خشخاش هم سره میده کړی

په کوفته کې ټوله میده سوي شیان واچوی. شنه مرچک او شنه

گښنیز هم میده کړی ور وایې چوی او ښه یې سره گډ کړی بیا د

دې غوښو څخه یو ډول گردی کوفتي جوړي کړی په کړایې کې

غوړي واچوی پر اور یې کښېږدی چې سره سي بیا یوه یوه کوفته

په غوړو کې سره کوی کله چې سره سول را وې باسی او په یوه

غاب کي يې کنبېږدی. په پاته غوړو کي میده سوي پياز واچوی او سره يې کړی کله چي سره سول را وې باسی او میده يې کړی بيا په دغه غوړو کي اوږه او شونډ واچوی او سره يې کړی بيا میده سوي سره کړي پياز ور واچوی مالگه، مرچ، وچ گشنيز، سپينه زيره ور واچوی او سره يې کړی بيا مستې ور واچوی کله چي د مستو اوبه وچي سي نو بيا يو څه اوبه ور واچوی چي اوبه و اېگشي بيا سره سوې کوفته ور واچوی او پرې يې ږدی چي پخه سي کوفته چي پخه سول راکنبته يې کړی د کتوي دارو پر ودوړوی. او په دېش کي يې کنبېږدی او اېشولي هگي گړدی گړدی پر ووډی او میده سوي شنه گشنيز پر واچوی.

### نرگس کوفتې

لازم مواد:-

- 1- د کوفتې غوښي نيم کيلو 2- هگي پنځه دانې 3- اوږه يوه غوزه
- 4- پياز کوچني درې دانې 5- شونډ کوچنی ټوټه 6- د کتوي دارو يوه د چايو کاچغه 7- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچغه 8- سپينه زيره يوه د چايو کاچغه 9- دال نخود لږ څه 10- غوړي 250 گرامه 11- تازه گشنيز او نعناع لږ څه 12- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتيب :- په غوښو کي دال نخود شپږ دانې اوږه نيمه دانه پياز او لږ مالگه او مرچ واچوی پر اور يې کنبېږدی چي پاخه سي کله چي دال نخود پاخه سول اوبه يې وچي سوې راکنبته يې کړی او تر ماشين يې وباسی میده يې کوفته کړی. بيا څلور دانې هگي و اېشوی گشنيز میده کړی اوږه او شونډ سره وکوټگی پياز میده کړی د گشنيز تخم او سپينه زيره سره میده کړی او کنبې يې ږدی .

لومړی پياز په غوړو کي سره او را وې باسی په غوړو کي کوټل سوې اوږه او شونډ، مالگه او مرچ واچوی او سره يې کړی د گشنيز تخم او سپينه زيره هم ور واچوی يو څو واره يې سره واړوی او بيا روميان يا مستې ور واچوی او ښه يې سسره کړی تر څو پر غوړو راسي په پای کي د کتوي دارو او تازه گشنيز ور واچوی او کنبې يې ږدی.

اوس نو په جوړه سوې کوفته کي يو څه تازه گشنيز او د کټوي دارو واچوی او هگۍ په کوفته کي ونیسی او لکه هگۍ داسي يې جوړي کړی بيا په کړايي کي غوړي واچوی چي سره سي او يوه دانه هگۍ په کاسه کي ماته کړی او په هغه باندي کوفته ووهی او بيا يې په غوړو کي سرې کړی کله چي دا سره سول هغه تيار سوی سالن په دېش کي واچوی او دغه نرگس کوفتې په سالن کي وودې بيا نرگس کوفتې په تيره چاره باندي نیمی کړی او په سالن کي يې وودې .

## د کوفتې څخه ډک روميان يا د روميانو دلمه

لازم مواد:-

1- ښه غټ غټ روميان شپږ دانې 2- کوفته 250 گرامه 3- غوړي 250 گرامه 4- پياز يوه غټه دانه 5- اوږه شپږ دانې 6- شونډ کوچنۍ ټوټه 7- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 8- شنه مرچک او سره مرچک د ضرورت په اندازه 9- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- روميان پرېمنځی او د روميانو لوړه خوا گردۍ پرې کړی او د چرې په څوکه باندي يې منځونه ور تش کړی داسي تش کړی چي روميان سوري نه سي بيا پياز ميده کړی اوږه او شونډ سره وکوټگی پياز په غوړو کي سره کړی را وې باسی او غوړو ته کوفته ور واچوی او سره يې کړی بيا اوږه ميده سره کړی پياز او شونډ ور واچوی او وې لړی بيا د کټوي دارو مالگه مرچ ور واچوی او ښه يې سره کړی بيا لږ اوبه ور واچوی او دم يې کړی د لسو دقيقو دپاره چي کوفته ښه پخه سي. وروسته بيا د دغي کوفتې څخه د روميانو منځونه ډک کړی او د اوږو څخه کوچنۍ کوچنۍ ټکۍ جوړي کړی د روميانو پر سر يې ور کښېږدی او په تار باندي سرونه بند کړی بيا په کړايي کي پاته غوړي واچوی او روميان لږ سره کړی ډېر يې مه سره کوی چي بيا روميان بې ډوله کيږي بيا يې د غوړو څخه را وباسی او په دېش کې د سلاتې سره کښېږدی.

## د کوفتې او پټاټو رول

لازم مواد:-

1- غوښي 250 گرامه 2- پټاټگې نیم كيلو 3- غوړي 250 گرامه 4- پياز يوه دانه 5- اوږه اته دانې 6- شونډ کوچنۍ ټوټه 7- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 8- سرکه دوې کاچغي 9- روميان يوه دانه 10- هگۍ درې دانې 11- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- پیاز میده کړی او په غوړو کې یې سره کړی او بیا کوفته ور واچوی او سره یې کړی وروسته اوږه شونډ او رومیان د کټوي دارو ټوله ور واچوی او ښه یې سره کړی کله چې ښه سره سول را کښته

یې کړی. پیاد ولری چې غوړي لږ ور واچوی چې معلوم نه سي. بیا پټاټگې و اېشوی او سپیني یې کړی تر ماشین یې وباسی مالگه مرچ او سرکه ور واچوی بیا درې سره هگی. ماتي کړی د دوو هگی. ژر ور واچوی او د یوې ژر د نورو سپینو سره واچوی او ښه یې سره ووهی چې گډي سي بیا نو د پټاټو څخه یو ډول رول جوړ کړی او په منځ کې یې کوفته کښېږدی او پټاټگې لوله کړی چې کوفته یې را ونه وځي او وروسته یې په هگی. ولری او سرې یې کړی چې سرې سوې را وې باسی او تاوده تاوده یې د چکني سره را واخلي.

### د تورو بانجنو دلمه

لازم مواد:-

1- اوږده بانجن چې نه ډېر غټ وي نه کوچني اته دانې 2- د کوفتې غوښي نیم کیلو 3- گشنیز نعناع گندنه نیم کیلو 4- ورجي ( 200 ) گرامه 5- غوړي ( 200 ) گرامه 6- د رومیانو رُب یوه کاچغه 7- د لیمو اوبه یوه کاچغه 8- پوره یوه کاچغه 9- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- کوفته سوي غوښي د پیازو سره سرې کړی تر څو یې اوبه وچي سي. بیا یو گیلان اوبه مالگه مرچ او نیمه کاچغه رُب و غوښو ته واچوی او پر خام اور باندي یې کښېږدی چې کوفته پخه سي او اوبه یې وچي سي. بیا گشنیز، نعناع او گندنه ښه په څېر سره پاك کړی او میده یې کړی بیا یې په یوه کاچغه غوړو کې سره کړی او د کوفتې سره یې گډ کړی. بیا ورجي د دوو گیلانو اوبو او لږ مالگي سره و اېشوی کله چې د ورجو دانه پسته سول صافي یې کړی او ورجي هم د کوفتې سره گډي کړی که چیري یو دوې دانې اېشولي هگی. وي هغه هم ور میده کړی او کښې یې ږدی.

بیا بانجن سپین کړی او د سر خوا یې ژوره گردی پرې کړی او وروسته یې منځ ور تش کړی خو چې سوري نه سي او د یو سانتیمتر په اندازه یې شا و خوا پاته سي بیا د بانجن په منځ او شا و خوا باندي لږ

مالگه ووهی او په جوړه سوې کوفته باندي يې ډک کړی. او د بانجن سر پر کنبېردی او لږ يې ور کنبېکارې چې پر ومبلي يا يې په يوه خاشه باندي بند کړی بيا په غوړو کې د بانجنو شا و خوا ورسره کړی او بانجن په يوه لوبني کې سم ووډی او نيمه کاچغه د روميانو رُب په يوه گيلاس اوبو کې حل کړی او پر بانجنو باندي يې واچوی لږ مالگه مرچ د ليمو اوبه او يوه کاچغه بوره ور واچوی او پر خام اور باندي کنبېردی چې بانجن پاخه سي خو خورين نه سي. که چيري بانجن ښه نه وه پاخه سوي کولاي سي چې لږ اوبه نوري ور واچوی تر څو بانجن پاخه سي او پر غوړو باندي راسي بيا دغه بانجن په دېش کې ووډی او پر سر باندي يې لږ خټه مستې چې اوږه پکښي کوټل سوې وي يا کورت ور واچوي.

## د پټاټو دلمه

لازم مواد:-

1- غټگي پټاټگې چې ټولي په يوه اندازه وي لس دانې 2- کوفته سوي غوښي ( 250 ) گرامه 3- پياز درې څلور دانې 4- ويلي غوړي څلور د خوړو کاچغي 5- اېشولي هگي 4 دانې 6- تازه گشنيز او نعناع دوې کاچغي 7- د روميانو رُب يوه د خوړو کاچغه 8- کوچي ( 150 ) گرامه مالگه مرچ او اوږه د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتيب :- پټاټگې سپينوو. او د پټاټو سر د درې سانتي متر په اندازه پرې کوو او بيا په يوه کوچنۍ کاچغه باندي د پټاټو منځ ور تشوو خو چې د پټاټو شا و خوا سوري نه سي او د يو سانتي متر په اندازه پاته سي. هغه مهال بيا کوچي ويلي کوو او پټاټگې لاندي باندي په غوړوو. بيا پياز ميده کوو او په څلورو کاچغو غوړو کې يې سرې کوو او بيا کوفته سوي غوښي ور اچوو او سرې کوو يې تر څو اوبه يې وچي سي. بيا يوه کاچغه د روميانو رُب ور اچوو. او ايردو يې چې پاخه سي او پر غوړو باندي راسي بيا لږ مالگه او مرچ ور اچوو يو دوې دقيقې وروسته يې راکښته کوو بيا اېشولي هگي ميده ميده کوو او کوفتې ته يې اچوو گشنيز او نعناع هم ميده کوو او ورسره گډوو يې. وروسته بيا پټاټگې په دغه کوفته باندي ډکوو او پټاټگې په يوه کړاي يا دېگ کې وډو او دوې کاچغي کوچي يا غوړي ور اچوو او نيم گيلاس اوبه او د دېگ سر ور بندوو او ايردو يې چې پټاټگې پخې سي خو خوريني نه سي کله چې پخې سوې دلمه په دېش کې وډو يا يې په هغه کړاي

کي را اخلو.

## د روميانو دلمه

دا ديش د اومو او پخو سبزيو مجموعه ده د سلاتې پر ځاي يې هم د ميز د ښايست دپاره جوړولاي سي او د ماڅيگر د چايو سره يې هم استعمال لولای سي.

لازم مواد:-

1- غټ غټ روميان دولس دانې 2- مټگر يو كيلو 3- پټاټگې نيم كيلو

4- تور مرچ 12 دانې 5- سپينه زيره يوه د چايو کاچغه 6- پياز يوه دانه 7- کوچي يو څه 8- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- روميان په پاكو اوبو پرېمنځي او پورتنۍ برخه يې په تيره جاړه سره گردۍ پرې كړي او د چرې په څوكه باندي يې منځ تش كړي او په منځ كې يې لږ مالگه واچوي متر د پوستكو څخه را وباسي او لږ مالگه وړ واچوي او و اېشوي. كله چي اوبه وچي سوې كښي يې ردي چي ساړه سي. پټاټگې هم و اېشوي سپيني يې كړي او كوچنۍ كوچنۍ ټوټگې يې كړي. پياز ميده كړي او مالگه پر واچوي پرېمنځي تور مرچ او زيره هم سره ميده كړي اولږ مالگه وړ واچوي وروسته بيا تش سوي روميان په يوه ښايسته چني ديش كې كښېږدي او په يوه غاب كې ميده سوي پټاټگې پياز متر تورمرچ زيره دا ټوله سره گډ كړي د مترو دانې د دانو اچولو د مخه يو لږ کوچي ورسره گډ كړي بيا د متر دانې وړ واچوي او په يوه کاچغه باندي تش روميان ددغه مسالې څخه ډك كړي. داديش به ډېر ښايسته اوخوندور وي.

د بهيندۍ دلمه

لازم مواد:-

1- اورډې پستې بهيندۍ نيم كيلو 2- پياز 250 گرامه 3- روميان يوه دانه

4- انار دانه يوه د چايو کاچغه 5- شنه مرچك مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- بهيندۍ پرېمنځي او وچي يې كړي منځ يې په چاره باندي چاك كړي انار دانه مالگه، سره مرچ او شنه مرچ سره وكوټگي او پياز او رومي هم وړ واچوي او ښه يې ميده كړي يا يې د كوفټې

تر ماشين وباسي په دغه مساله باندي د بهيندۍ نس ډك كړي او په

يوه تار باندي يې وټړي وروسته بيا په يوه ناسوز كرايي كې غوړي

واچوي او بهيندۍ وړ واچوي پر خام اور باندي يې سرې كړي. چي

بهيندۍ پخې سوې پاته مساله وړ واچوي او سره يې كړي بيا يې سر وړ پټ كړي او دم يې كړي وروسته له څو دقيقو ډېگ راكښته كړي او د كټوي دارو وړ واچوي او را وايې خلی.

نوټ :- كه د انار دانې پر ځاي كوفته وړ واچوي هم ډېر خوندور راځي.



## د کرېلې دلمه

لازم مواد:-

- 1- غټگي کرېلې چې ټولي يوه اندازه وي نيم کيلو 2- پياز 250 گرامه
  - 3- انار دانه يوه کاجغه د چايو 4- شنه مرچک اته دانې 5- غوړي 250 گرامه 6- مالگه د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو ترتيب :- کرېله ښه وتوړی او د يوې خوا څخه يې په چاره باندي چاک کړی او منځ يې ځيني و باسی مالگه په ووهی او کښې يې ږدی. انار دانه په اونگ کي ښه وکوټگی مالگه او مرچ ورسره گډ کړی پياز تر ماشين و باسی بيا دا ټوله سره گډ کړی او شنه مرچک په چاره باندي کوچني کوچني ميده کړی ور وايې چوی بيا کرېله پرېمنځی او وچه يې کړی او د دغه مسالې څخه يې ډکي کړی او پرې سوی ځاي يې په ستن او تار باندي وگنډی بيا په کړايي کي غوړي واچوی او کرېله سره کړی کله چې سره سول که چيري مساله پاته وي پر سر يې ور واچوی او لږيې نوره سره کړی بيا يې د لسو دقيقو دپاره دم کړی او وروسته د لسو دقيقو يې را واخلي.

## د کرم يا بند گوبي دلمه

لازم مواد:-

- 1- کرم دوه کيلو چې پانگي يې ښې غټ وي 2- غوښي ( 750 ) گرامه
  - 3- پياز څلور دانې 4- غوړي ( 150 ) گرامه 5- د روميانو رُب يوه کاجغه
  - 6- بوره يوه د چايو کاجغه 7- د ليمو اوبه درې کاجغي 8- ښوروا يو گيلاس 9- گشنيز نعناع يوه يوه دسته 10- د کټوي دارو يوه د چايو کاجغه 11- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو ترتيب :- پياز ميده کړی او په درو کاجغو غوړو کي سره کړی بيا کوفته سوي غوښي ور واچوی او سرې يې کړی تر څو اوبه يې وچي سي بيا يوه کاجغه رُب په يوه گيلاس اوبو کي حل کړی او کوفتې ته يې واچوی او مالگه

مرچ بوره او د ليمو اوبه هم ور واچوی سر يې ور بند کړی چي کوفته پخه سي په پاي کي لږ گشنيز ور ميده کړی او کنبې يې ږدی .

بيا د کرم پانگي سره بېل کړی او په اوبو کې لږ و اېشوی تر

څو پانگي لږ پاسته سي بيا غټ پانگي دوې دانې واخلي که کوچنی وې

څلور پانگي واخلي او يو پر بل باندې کنبېږدی او په منځ کي يوه

کاچغه پخه سوې کوفته واچوی او پانگي سره وپېچي او په دېگ کې

سره ووډی او يو گيلاس د غوښو اوبه ( ښوروا ) او غوړي مالگه مرچک

ور واچوی او پر خام اور باندې پاخه کړی تر څو اوبه يې وچي سي او

پر غوړو راسي بيا دغه دلمه لکه په عکس کي چي دي هغسي ووډی

او د دلې شاه و خوا په گشنيز او نعناع باندې ښايسته کړی او په منځ

کي د روميانو حلغې او پياز کنبېږدی .

نوټ که چيري کوفته پخه نه کړی او دغسي اومه يې په پانو کي وپېچي هم دلمه ډېره ښه او خوندوره راځي .

## د شنو مرچکو دلمه

لازم مواد:-

1- اورده اورده شنه مرچک دولس دانې 2- تمل (املي) يوڅه 3- اوره دولس دانې 4- شونډ کوچنی ټوټه 5- غوړي د سره کېدو دپاره 6- د نخودو اوره 250 گرامه 7- سپينه زيره يوه د چايو کاچغه 8- سوډا يا بيکنگ پوډر لږ څه 9- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- تمل ( املي ) پرېمنځی او پاک يې کړی مالگه درې دانې شنه مرچک او شپږ دانې اوره دا ټوله سره ميده کړی او د املي سره يې گډ کړی د نخودو اوره غلبلل کړی او په يوه کاسه کي واچوی . بيا څلور دانې شنه مرچک شپږ دانې اوره او شونډ زيره سره وکوټگی او د نخود و اوړو ته يې واچوی او لږ اوبه ور واچوی او لکه د پکوړو مساله داسې جوړه کړی او يو ساعت يې کنبېږدی . مرچک پرېمنځی او وچ يې کړی او لوړه برخه يې لږ څه پرې کړی

او دانې را وباسی وروسته يې د تمل څخه ډک کړی او د نخودو په اوږو يې ولړی او پر خام اور باندي يې په غوړو کي سره کړی دا مرچک په خوراک کي ډېر خوندور دي د چايو سره يا د سالن سره يې را واخلي.

## د کبانو سالن

لازم مواد:-

- 1- کبان چي نه ډېر غټ وي نه ډېر کوچني يو کيلو 2- پياز 125 گرامه
- 3- اوږه يوه غوزه 4- مستې 125 گرامه 5- سرکه څلور غټگي کاجني
- 6- غوړي 250 گرامه 7- مالگه مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب - کبان پاک کړئ، پرېمنځی او سرکه په ووهی کښېږدی د يو ساعت دپاره. بيا غوړي سره کړی او پياز ور واچوی چي پياز سره سول کبان ور واچوی او اور يې ور خام کړی وروسته بيا مالگه او مرچ ور واچوی او وې لړی درې څلور واره چي مو سره واړول بيا نو مستې سره ووهی او لږ يې نړی کړی ور وايې چوی او دم يې کړی تر څو کبان په مستو کي پاخه سي کله چي د مستو اوبه وچي سوې بيا کبان لږ نور سره کړی کوټل سوې اوږه ور واچوی او راکښته يې کړی .

## د کبانو غورمه

لازم مواد :-

- 1- کبان يو کيلو 2- غوړي 275 گرامه 3- مستې نيم کيلو 4- پياز 250 گرامه
- 5- خشخاش ( 250 ) گرامه 6- بادام او کهوپرا ( 250 ) گرامه 7- د کټوي دارو يوه کاجغه 8- اوږه څلور دانې 9- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- لومړی ټوله مساله سره کړی او ميده يې کړی

ميده سوي پياز په غوړو کي سره کړی کله چي سره سول را وې

باسی او ميده يې کړی. بيا ټوله مساله په مستو کي واچوی او په غوړو

کې ښه سره کړی. کبان پاک کړی پرېمنځی او د چرې په څوکه

باندي هډوکي وباسی او غټگي غټگي ټوټگي يې کړی. بيا يې جوړي

سوي مسالې ته واچوی او لږ اوبه ور واچوی او پر خام اور باندي  
کښېږدی. کله چي کبان ښه سره سول رنگ يې بادامي سو بيا اوږه  
وکوټگی او ور وایې چوی او تاوده تاوده يې را واخلي.

## شنه کبان

لازم مواد:-

- 1- کبان نیم کیلو 2- شنه مرچک دوې دانې 3- تازه میده سوي گشنیز یوه
- د چایو پیاله 4- شین خوږ رنگ په دوو گوتو کې لږ 5- د لیمو اوبه یوه
- د چایو کاچغه 6- اوبه دوې کاچغي 7- سلاته د ضرورت په اندازه
- 8- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- کبان پرېمنځی نس يې ور تش کړی خو دوه ځایه کوی يې مه دغسي درست يې پرېږدی په اوبو کې مالگه او د لیمو اوبه واچوی شنه مرچک او گشنیز هم میده کړی او اوبو ته يې واچوی رنگ هم ور واچوی په کبانو باندي دغه مساله ووهی او د درو ساعتو لپاره يې کښېږدی وروسته د درو ساعتو يې په غوړو کې سره کړی او پر سر باندي د سلاتې ټوټگې ووی او پر ميز باندي يې را واخلي .

## د کبانو کوفته

لازم مواد:-

- 1- کبان نیم کیلو 2- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 3- اوږه 125
- گرامه 4- خشخاش دوې د چایو کاچغي 5- د نخودو سره سوي اوږه دوې کاچغي 6- پیاز 125 گرامه 7- شونډ لږ څه
- 8- وچ گشنیز یوه د چایو کاچغه
- 9- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 10- مستې 125 گرامه 11- غوړي
- 125 گرامه 12- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- پر کبانو مالگه واچوی کښې يې ږدی. بیا وروسته يې په اوږو پرېمنځی او و اېشوی او په اوبو کي دولس دانې اوږه هم ورسره واچوی کله چي کبان و اېشیدل هډوکي يې وباسی او کوفته يې کړی د کټوي دارو خشخاش سره سوي د نخودو اوږه مالگه، مرچ دا ټوله ور واچوی که کوفته ډېره کلکه وي يو دوې کاچغي مستې ورسره گډي کړی بیا گردی کوفتې جوړي کړی او په غوږو کي يې سرې کړی. اوس نو د کوفتې سالن يا لعاب بېل جوړ کړی اوږه پياز او شونډ په غوږو کي سره کړی بیا مستې ور واچوی او ښه يې سرې کړی کله چي د مستو اوبه وچي سوې بیا کوفته ور واچوی او څو دقيقې يې پر خام اور باندي دم کړی

په پاي کي شنه گشنيز ميده کړی او پر سر يې ور واچوی او د اور څخه

يې راکښته کړی .

نوټ :- که د مستو پر ځاي روميان يا د روميانو رُب ور واچوی هم ډېر خوندور راځي که د نخودو اوږه نه وي هگی ور واچوی.

## د کبانو کباب

لازم مواد:-

1- کبان نیم کیلو 2- پوڅه ( پنیږ ) 125 گرامه 3- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 4- غوړي 250 گرامه 5- هگی دوې دانې 6- تازه گشنيز او نعناع لږڅه د پخېدو ترتیب :- کبان او مالگه په اوبو کي واچوی او وې اېشوی بیا يې غټ او کوچني هډوکي ځيني وباسی او د کبانو غوښي سره وموړی څو لکه کوفته داسي سي. بیا یونیم کیلو شیدې و اېشوی او یوه دانه لیمو په کي اوبه کړی او د څو دقیقو لپاره يې و اېشوی بیا يې وگوری چي اوبه يې بيلي او پوڅه يې بېله سوه راکښته يې کړی او د ټوکره په کڅوړه کي يې واچوی چي پوڅه ځني جوړه سي بیا دغه پوڅه د کبانو د غوښو سره گډه کړی گشنيز او نعناع کوچني ، کوچني ميده کړی ما لگه او مرچ او د کټوي دارو ور واچوی ټوله ښه سره گډ کړی او کباب ځني جوړ کړی بیا په یوه لوبښي کي هگی ماتي کړی او ښه يې سره ووهی. بیا دغه کباب په هگی کي ووهی او په غوږو کي يې سره کړی او د سلاتې سره يې را واخلي.

## کبان د نخودو په اوږو کي

لازم مواد:-

1- کبان یو کیلو 2- د نخودو اوږه 125 گرامه 3- اوږه څلور دانې 4- شونډه څلور دانې 5- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 6- غوړي 250 گرامه 7- سرکه څلور کاچغي یا یوه دانه لیمو 8- سپرکی یوه کاچغه 9- مالگه مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- کبان پرېمنځی او په مالگه یې ووهی. سپرکی میده

کړی په سرکه یا د لیمو په اوبو کي یې واچوی. کبان په دغه سرکه ووهی او کښې یې ږدی.

اوس د نخودو په اوږو کي اوږه شونډه د کټوي دارو مالگه مرچ

دا ټوله سره گډ کړی او لږ سوډا ور واچوی لکه د پکوړو اوږه داسي

یې جوړ کړی او د نیم ساعت لپاره یې کښېږدی. وروسته بیا د کبانو

گټوټگې په دغه مساله کي ووهی او په غوړو کي یې سره کړی. په یاد

ولری چي د سره کېدو دپاره دا ډېر غوړي غواړي پدې چي کبان په

ښه توگه سره سي او ونه سوزي.

## کبان ، شنه مرچک او گشنيز

لازم مواد:-

1- کبان چي نه غټ وي نه کوچني یو کیلو 2- پیاز 125 گرامه 3- اوږه یوه غوزه 4- مستې 125 گرامه 5- غوړي 250 گرامه 6- گشنيز یوه کوچنی دسته 7- شنه مرچک یو درجن ( غټ غټ چي ډېر ترخه نه وي ) 8- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- په کبانو مالگه ووهی او یو ساعت یې کښېږدی بیا یې په اوږو پاک پرېمنځی. پیاز سره کړی او را وې باسی او میده یې کړی بیا غوړو ته اوږه سره مرچ او مالگه واچوی او نیمه دقیقه یې سره کړی بیا سره سوي میده پیاز ور واچوی وې لږی بیا مستې ور واچوی او ښه یې سره کړی بیا کبان ور واچوی او ورو ورو یې په کفگیر باندي واړوی او یوه کوچنی پیاله اوبه ور واچوی. کله چي و اېشیدل وروسته بیا گشنيز کوچني میده کړی او مرچک څلور ځایه کړی ور وایې چوی لس پنځلس دقیقې یې دم کړی او راکښته یې کړی.

## د بمبئی د کبانو سالن

لازم مواد:-

- 1- کبان نیم کیلو 2- کهوپره ( ناریل ) لږ څه 3- وچ گشنیز یوه د چایو کاچغه
  - 4- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 5- پیاز یوه غټه دانه 6- اوږه یوه غوزه 7- غوړي 125 گرامه 8- شنه مرچک د ضرورت په اندازه 9- تمل یو څو دانې 10- مالگه د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو ترتیب :- کبان پاک کړی او په اوږو باندي یې پرېمنځی. پیاز او اوږه په غوړو کي سره کړی کله چي پیاز ژر سول پاته ټوله مساله ور واچوی او سره کوو یې کله چي مساله سره سول کبان ور واچوی او ښه یې سره کړی بیا نو کهوپرا او د املې ( تمل ) اوبه جوړي کړی ور واېې چوی درې څلور واړه چي مو ولړل بیا لږ اوبه ور واچوی چي کبان پاخه سي. کله چي کبان پاخه سول او پر غوړو راغلل راکښته یې کړی.

## چاینیز کبان

لازم مواد:-

- 1- کبان یوکیلو 2- سرکه دوې د چایو کاچغي 3- ترمیده اوږه دوې کاچغي
  - 4- شنه مرچک د چایو دوې پیالې ( چي په اوږدو پرې سوي وي )
  - 5- غوړي څلور د چایو کاچغي 6- بوره یوه د چایو کاچغه 7- مالگه د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو ترتیب :- کبان ښه په څېر سره پرېمنځی بیا ترمیده اوږه، سرکه او مالگه په ووهی او د یو ساعت لپاره یې کښېږدی بیا لږ یو جوش ور کړی وروسته غوړي سره کړی او لږ په دوو گوتو کي مالگه ور واچوی او کبان پکښي سره کړی بیا مرچک ور واچوی او د یوې دقیقې لپاره یې سره کړی وروسته بیا سرکه او بوره ور واچوی او نیمه دقیقه یې کښېږدی بیا یې راکښته کړی او په دېش کي و اوډی.

## لاهوری کبان

لازم مواد:-

- 1- نیم کیلو کبان چي هډوکي و نلري نازکي نازکي ټوټگي يې کړی
  - 2- نخودو اوږه یوه د چایو پیاله 3- هگی یوه دانه 4- د گشنیز ثابت تخم یوه کاچغه 5- سره مرچ یوه د چایو کاچغه 6- ژړ خور رنگ لږ څه 7- توره زیره یوه د چایو کاچغه 8- تازه شونډ او میده سوې اوږه یوه د خورو کاچغه 9- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 10- سرکه یوه د خورو کاچغه 11- د لمیو اوبه یوه د خورو کاچغه 12- مالگه د ضرورت په اندازه 13- توره مالگه لږ څه 14 سپرکی لږ څه 15- اوبه نیمه د چایو پیاله.
- د پخېدو ترتیب :- لومړی تر هر څه د مخه د کبانو ټوټگي پاکي پرېمنځی بیا په یوه پیاله کي ټوله مساله واچوی او بیا د کبانو ټوټگي پکي واچوی او د شپږو اوو ساعتو لپاره یې کنبېږدی. پام کوی چي مساله یې ښه خټه وي بیا په کړایي کي غوړي واچوی او ښه یې تاوده کړی کله چي غوړي ښه تاوده سول اور یې ور خام کړی او د کبانو ټوټگي پکي سرې کړی کله چي سره سول بیا یې د گشنیز نعنای لیمو او رومیانو سره را واخلي.

## د شلغمو سالن

لازم مواد:-

- 1- شلغم یو کیلو 2- غوښي نیم کیلو 3- غوړي 375 گرامه 4- رومیان
- 250 گرامه 5- پیاز 125 گرامه 6- لونگ څلور دانې 7- لوي هېل دوې دانې 8- زیره نیمه د چایو کاچغه 9- وچ گشنیز نیمه د چایو کاچغه 10- تازه گشنیز لږ څه 11- مالگه مرچ د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو ترتیب :- لومړی شلغم سپین کړی او ټوټه ټوټه یې کړی بیا غوښي په غوړو کي سرې کړی مساله ور واچوی او پر اور یې کنبېږدی چي پخې سي او غورمه ځني جوړه سي بیا شلغم لږ په غوړو کي سره کړی غورمې ته یې واچوی او کنبېږدی چي پاخه سي خو ډېر خوړین نه سي بیا تازه گشنیز ور میده کړی او د کټوي دارو ور واچوی د شلغم سالن تیار دی.



## ساده توری

لازم مواد:-

1-توری یو کیلو 2- پیاز 250 گرامه 3- غوړي نیم گیلای 4- کورکومن نیمه د چایو کاچغه 5- د کټوي دارو نیمه د چایو کاچغه 6- تازه گشنیز لږ څه 7- شنه مرچک څلور دانې 8- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- توری پرېمنځی او سپیني یې کړی او بیا یې میده کړی دوې دانې پیاز په غوړو کې سره کړی او نیمه پیاله اوبه وړ واچوی بیا کورکومن مرچ او مالگه وړ واچوی سره سره یې کړی بیا توری وړ واچوی کله چې توری نیم خامه پخې سوې بیا پاته پیاز اومه وړ میده کړی کله چې د توری اوبه وچي سوې پیاز او توری ښه خوړین سول بیا په پای کې یې ښه سره کړی تر څو پر غوړو راسي کله چې پر غوړو راغلل گشنیز وړ میده کړی او د کټوي دارو وړ واچوی او راکښته یې کړی.

نوټ :- ( که رومیان وړ واچوی هم ښه خوند کوي. )

## د توریو سالن

لازم ماد:-

1-توری یو کیلو 2- غوښي نیم کیلو 3- پیاز 125 گرامه 4- رومیان 250 گرامه 5- غوړي 375 گرامه 6- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 7- اوږه شپږ دانې 8- تور مرچ د ضرورت په اندازه 9- کورکومن لږ څه 10- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی د غوښو غورمه پخه کړی. بیا توری سپیني

کړی میده میده یې کړی او غورمې ته یې واچوی او پر اور باندي

کښېږدی چې توری پخې او اوبه یې وچي سي او پر غوړو باندي راسي

بیا د کټوي دارو وړ واچوی اوږه وکوټگی او وړ وایې چوی او لږ تورمرچ

پر ودوړوی راکښته یې کړی.

## توری او هگی

لازم مواد:-

1-توری یو کیلو 2- هگی څلور دانې 3- پیاز 125 گرامه 4- غوړې 125 گرامه 5- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه  
6- رومیان 125 گرامه .

د پخېدو ترتیب :- پیاز نازک میډه کړی او په غوړو کې یې سره کړی. توری و توری او میډه یې کړی بیا یې سره کړو پیازو ته واچوی رومیان هم ور واچوی او د دېګ سر ور بند کړی تر څو توری په خپلو اوبو کې پخې سي او پر خام اور باندې کښېږدی. وروسته لږ پیاز نازک نازک میډه کړی او هگی پکې ماتي کړی او ښه یې سره ووهی مالګه او مرچ ور واچوی بیا په کړایي کې لږ غوړې واچوی چې سره سي بیا هگی ور واچوی او دا هگی لکه ډوډی داسې نازکه تیته کړی یعنی املیت ځني جوړ کړی ( املیت په هکله د دې کتا ( ) مخ کې وگوری ) بیا نو دا املیت کوچنی ټوټګې کړی کله چې توری پخې سوې او پر غوړو باندي راغلې بیا دا املیت ور واچوی او په کاجغه یې ښه ولړی د کټوي دارو هم ور واچوی او راکښته یې کړی ډېر خونډور سالن به ځیني جوړ سوی وي.

## بهنډی

لازم مواد:-

1-کوچنی کوچنی بهنډی نیم کیلو 2- رومیان 125 گرامه 3- پیاز 125 گرامه  
4-غوړې 125 گرامه 5- شنه مرچك شپږ دانې 6- اوږه څلور دانې 7- مالګه  
او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- بهنډی پرېمنځی او وچي یې کړی بیا یې میډه کړی. پیاز او رومیان هم میډه کړی. بیا په دېګ کې غوړې واچوی لومړی بهنډی پکې سرې کړی کله چې بهنډی سرې سوې را وې باسی بیا پیاز غوړو ته واچوی کله چې پیاز ژر سول رومیان ور واچوی او ښه یې سره کړی چې ښه پر غوړو باندي راغلل بیا سرې سوي بهنډی ور واچوی او یوه کاجغه اوبه ور واچوی مالګه او مرچك هم ور واچوی او سر یې ور بند کړی تر څو بهنډی پخې سي کله چې بهنډی پخې سوې کوټل سوې اوږه او د کټوي دارو ور واچوی او د اور څخه یې راکښته کړی.

## بانجن

لازم مواد:-

1- بانجن يو كيلو 2- غوري 125 گرامه 3- تور مرچ نيمه د چايو کاچغه

4- جوهر ليمو لږ 5- کورکومن نيمه د چايو کاچغه 6- لونگ څلور دانې

غټ هېل دوې دانې 8- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- بانجن سپين کړی او ميده يې کړی بيا مالگه او کورکومن په ووهی او کنېږدی. لس دقيقې وروسته يې په يوه ټوکره باندي وچ کړی. او په کړايي کي غوري واچوی او پر خام اور باندي بنجن سره کړی کله چي سره سول جوهر ليمو وړ واچوی بيا د کټوي دارو ميده کړی او وړ وايې چوی او وي گلپری وروسته شنه مساله يعني گشنيز نعناع او مرچک ميده کړی وړ وايې چوی او راکښته يې کړی.

## د اېشولو بانجنو سالن

لازم مواد:-

1- بانجن نيم كيلو 2- پياز 125 گرامه 3- نعناع يو څو تاره 4- غوري لږ څه

5- اوام ام يوه دانه 6- شنه مرچک دوې دانې 7- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- بانجن درست په اوبو کي واچوی او و اېشوی کله چي پاخه سول راکښته يې کړی او سپين يې کړی. بيا پياز، ام، مالگه مرچک دا ټوله سره واچوی او وې کوټگی بيا يې په اېشولو بانجنو کي واچوی او گډ يې کړی. وروسته غوري سره کړی او بانجن وړ واچوی او ښه يې سره کړی په پنځه لس دقيقو کي تيارېږي.

## سره کړي بوراني بانجن

لازم مواد:-

1- اوږده بانجن يو كيلو 2- روميان 250 گرامه 3- اوږه لس دانې 4- غوري د سره کېدو دپاره 5- مالگه او کورکومن

د ضرورت په اندازه 6- کرت يا چکيده يو گيلاس.

د پخېدو ترتیب :- لومړی بانجن لیک داره سپین کړی یعنی یوه لیکه پوست یې سپنوی او یوه یې پرېږدی بیا بانجن په اوږدو څلور ځایه کړی مالګه پر واچوی او لمر ته یې کښېږدی تر څو اوبه یې وچې سي. بیا نو غوړي سره کړی او بانجن دانه دانه پکي سره کړی او را وې باسی بیا نو رومیان سپین کړی او میده یې کړی په غوړو کې ښه سره کړی کله چې ښه سره سول بانجن دانه دانه پر وودې لږ کورکومن او مالګه پر واچوی او دم یې کړی که مو خوښه وي لږ کوټل سوې اوږه هم ور واچوی. بیا نو کړت یا چکیده ښه په کاچغه ووهی لږ مالګه او کوټل سوې اوږه ور واچوی. بیا نو په غاب کې لومړی لږ کروت واچوی او پر سر باندي بانجن وودې او بیا د بانجنو پر سر کړت ور واچوی او را وایې ځلی .

### سره کړي درست بانجن

لازم مواد:-

1- اوږده بانجن نیم کیلو 2- غوړي 125 گرامه 3- پیاز 250 گرامه 4- گشنیز لږ څه 5- اوږه دولس دانې 6- وچ گشنیز یوه د چایو کاچغه 7- خشخاش یوه د چایو چغه 8- کهوپرا میده سوې یوه د چایو کاچغه 9- شونډ یوه کوچنۍ ټوټه 10- لیمو یوه دانه 11- مالګه او کورکومن د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- بانجن پرېمنځی بیا یې په چاره باندي درې څلور ځایه چاک کړی خو پرې کوی یې مه او مالګه پر ووهی او کښې یې ږدی. بیا یې پرېمنځی مرچ، مالګه او کورکومن په ووهی او نیم ساعت یې کښېږدی. وچ گشنیز، خشخاش، کهوپرا بېل بېل میده کړی او سره گډ یې کړی. پیاز میده کړی او سره کړی چې ډېر سره نه سي اوږه درسته په غوړو کې سره کړی بیا نو سره کړي پیاز او اوږه په گوتو کې ښه میده کړی ویې موری او شونډ گشنیز نعناع شنه مرچک میده کړی ور وایې چوی بیا دا ټوله مساله په غوړو کې سره کړی را وې باسی او په دغه غوړو کې لږ نور غوړي واچوی او بانجن پکي سره کړی کله چې د بانجنو څلور خواوي سرې سوې بیا نو مساله بیرته ور واچوی او لږ اوبه ور واچوی او سره کوی یې بیا نو لږ تازه گشنیز ور واچوی او دم یې کړی یو څو دقیقې وروسته یې راکښته کړی او د لیمو اوبه ور واچوی او را وایې ځلی ډېر خوندور بانجن به پاخه سوي وي.

### د نخودو په اوږو کې سره سوي بانجن

لازم مواد:-

1- اوږده بانجن 250 گرامه 2- د نخودو اوږه 250 گرامه 3- غوړي

د سره کېگدو دپاره 4- سپېرکي يوه کاچغه 5- سوډا لږ څه 6- مالگه  
مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- بانگجن سپين کړی او نازک نازک اوږده يې پرې کړی مالگه پر واچوی او کنبې يې ږدی د نخودو  
په اوږو کې سوډا، مالگه او مرچ واچوی او ښه يې په کاچغه سره ووهی او دا مساله بايد دومره نري وي چي تاسي  
بانجن پکي و وهی پر بانگجنو باندي لکه د پيازو خور داسي

ونښلي. بيا نو بانگجن پرېمنخی او په ټوکره يې وچ کړی. سپېرکي ښه ميده کړی او د بانگجنو په ټوټو باندي لږ  
لږ و وهی او د نخودو په اوږو يې ولړی او سره يې کړی بيا يې د خورک دپاره تاوده تاوده د چکنی سره را واخلي.

## د اور بانجن

لازم مواد:-

1- بانگجن 250 گرامه 2- مستې 375 گرامه 3- پياز يوه کوچنی دانه

4- اوږه دوې دانې 5- وچه نعناع نیمه د چايو کاچغه 6- شنه مرچك دوې دانې 7- تازه گشنيز لږ څه 8- اوږه دوې  
دانې 9- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- بانگجن د گيس پر اور يا سکرو يا تر تبخي لاندي يا په تناره کي پر اور باندي پاخه کړی داسې  
پاخه کړی چي څلور خواوي ښه پخې سي بيا په يوه پتلي لوبني کي اوبه واچوی او بانجن ور واچوی مستې ښه سره  
و وهی او نیمه دانه پياز ور ميده کړی بيا ټوله مساله ور واچوی او ښه يې سره و وهی چي د مستو سره گډ سي. بيا  
نو بانگجن د اوبو څخه را وباسی سپين يې کړی او وې ټکوی او پاته نیمه دانه پياز بانگجن ته واچوی او بيا دغه  
بانگجن و هغه تيار سويو مستو ته واچوی او پر سر يې تازه گشنيز او شنه مرچك ور ميده کړی د اور بانجن تيار  
دي.

## مساله داره بانجن

لازم مواد:-

1- ډېر ښه تور بانگجن يو كيلو 2- وچ گشنيز دوې د چايو کاچغي 3- سپينه زيره دوې د چايو کاچغي 4- غټ هېل  
دوې دانې 5- تورمرچ يوه د چايو کاچغه 6- امچور يوه کاچغه 7- غوړي 250 گرامه 8- اوږه څلور دانې

9- مالگه او سره مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- بانگجن د پوست سره پرېمنځی او درست بانگجن په چاره باندي درې څلور ځایه چاک کړ. يعني گردی- گردی- یې کړی خو پرې کوی یې مه لږ غوړي په کړایي کي واچوی او دا ټوله مساله پکي سره کړی او کنبې یې ږدی چي ساړه سي بيا یې د بانجنو په پرې کړو ځایو کي دغه مساله واچوی او بانجن په یوه تار باندي وتړی او په غوړو کې سره کړی او یې باید خام وي چي بانجن ښه سره سي او په مغز پاخه سي بيا اوږه وکوټگی او ور وایې چوی او د څو دقیقو لپاره یې دم کړی.

## اوي کډو او دال نخود

لازم مواد:-

1- کډو نیم کیلو 2- دالنخود 250 گرامه 3- رومیان 125 گرامه 4- د کټوي دارو یوه کاجغه 5- شنه مرچک شپږ دانې 6- غوړي 125 گرامه 7- پیاز 125 گرامه 8- تازه گشنیز لږ څه 9- مالگه او کورکومن د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- گډو سپین کړی او ټوټه ټوټه یې کړی. دالنخود دوه ساعته در مخه تر پخېدو خشته کړی. غوړي سره کړی پیاز میده کړی او په غوړو کي سره کړی. بيا مالگه، مرچ او کورکومن ور واچوی

او لږ اوبه ور واچوی وروسته دالنخود ور واچوی کله چي دالنخود

نیم خامه پاخه سول کډو او رومیان ور واچوی کله چي کډو پوخ سو او پر

غوړو باندي راغلی بيا نو د کټوي دارو او تازه گشنیز میده کړی او ور

وايې چوی او راکښته یې کړی.

## ایشولی کډو (رائیته)

لازم مواد:-

1- کډو 250 گرامه 2- مستې 125 گرامه 3- گشنیز، نعناع، شنه مرچک لږ لږ

4- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه 5- اوږه څلور دانې 6- د کټوي

دارو او تورمرچ.


د پخېدو ترتیب :- کډو سپین کړی بیا دوه گیلایه اوبه ور واچوی او پنځلس دقیقې یې پر خام اور باندي و ایشوی کله چي کډو پوخ سو راکښته یې کړی مستې ښه سره و وهی او لږ شیدې ور واچوی او ښه یې و وهی بیا مالگه، سره مرچ، د کتوي دارو او شنه مساله میده کړی ور وایې چوی بیا دغه مستو ته اېشولی کډو ور واچوی او را وایې خلی.

## د پټاټو غورمه

لازم مواد :-

1- پټاټگې نیم کیلو 2- پیاز 125 گرامه 3- رومیان 125 گرامه 4- شونډ کوچنی ټوټه 5- شنه مرچک شپږ دانې 6- غوړي 125 گرامه 7- گشنیز یوه دسته 8- د کتوي دارو یوه د چایو کاچغه 9- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- پټاټگې سپیني کړی او کوچنی ټوټگې یې کړی. رومیان پرېمنځی او میده یې کړی پیاز میده کړی گشنیز پاک کړی پرېمنځی او میده یې کړی. پیاز په غوړو کي سره کړی او پټاټگې ور واچوی سرې یې کړی وروسته بیا رومیان شونډ ور واچوی مالگه هم ور واچوی او د پنځو دقیقو دپاره یې سره کی وروسته بیا گشنیز او لږ اوبه ور واچوی په لسو دقیقو کي گشنیز او پټاټگې دواړه پخیري. وروسته بیا شنه مرچک ور واچوی او راکښته یې کړی.

یا  غوړي په یو دېگ یا کړایي کي واچوی چي سره سي بیا پټاټگې پکي سرې کړی. کله چي پټاټگې سرې سوې را وې باسی پیاز ور واچوی کله چي پیاز سره سول رومیان ور واچوی او ښه یې سره کړی چي پر غوړو باندي راسي وروسته بیا پټاټگې بیرته دېگ ته واچوی مالگه د کتوي دارو او مرچک ور واچوی لږ اوبه هم ور واچوی او د یو څو دقیقو دپاره یې دم کړی د پټاټو غورمه تیاره ده .

## ساده پټاټگې

لازم مواد:-

1- پټاټگې نیم کیلو 2- زیره یوه د چایو کاچغه 3- تور مرچ دولس دانې 4- غوړي او مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- پټاټگې سپیني کړی او کوچنی ټوټې یې کړی په کړایي کي غوړي واچوی او زیره ور واچوی زیره لږ سره کړی او بیا پټاټگې او مالگه ور واچوی او سرې یې کړی کله چي پخېدو ته نژدې سوې نو مرچک دغسي درست ور واچوی او پر خام اور یې دم کړی څو دقیقې وروسته یې را واخلی.

## اېشولي پټاټگې

لازم مواد:-

1- پټاټگې 250 گرامه 2- مستې 375 گرامه 3- پياز يوه دانه 4- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 5- پېروى لږ څه 6- گشنيز لږ څه 7- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- پټاټو ته مالگه واچوى او وې اېشوى. بيا يې سپيني کړى او گردى الغې ( حلقې ) يې کړى په مستو کي لږ پېروى او لږ شيدې واچوى او ښه يې سره ووهى بيا پياز ميده کړى او ور وايې چوى مالگه ، سره مرچ او د کټوي دارو هم ور واچوى وروسته بيا پټاټگې ور واچوى او لږ گشنيز ميده کړى پر سر يې ور واچوى او را وايې خلى .

نوټ :- که شيدې او پېروى نه وي هم پروا نه لري.

## د پټاټو کباب

لازم مواد:-

1- پټاټگې نيم كيلو 2- سپينه زيره يوه د چايو کاچغه 3- وچ گشنيز يوه د چايو کاچغه 4- انار دانه يوه د چايو کاچغه 5- د نخودو اوږه 125 گرامه 6- غوړي 125 گرامه 7- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- پټاټگې و اېشوى او بيا يې سپيني کړى او تر ماشين يې وباسى يا يې په لاس خوړيني کړى. بيا مالگه، سره مرچ، سپينه زيره، وچ گشنيز ميده کړي او پټاټو ته يې واچوى او نيمه کاچغه انار دانه هم ور ميده کړى او ورسره گډه يې کړى او د دغه پټاټو څخه چي ستاسي خوښه وي هغسي گردى يا اوږده کباب جوړ کړى. وروسته بيا د نخودو اوږه غلبېل کړى او پدې کي مالگه او مرچ واچوى او دونه خټه يې جوړ کړى لکه د هگى ژر بيا پاته اناردانه ميده کړى ور وايې چوى. پدې مساله کي د پټاټو کباب ووهى او په کړايي کي يې سره کړى او د سره کېدو په مهال کي يې پام کوى چي دا کباب ډېرو غوړو کي وانه چوى لږ لږ غوړي ور اچوى چي کړايي په غوړه سي او پر خام اور باندي يې سره کړى دا د پټاټو کباب به ډېر خوندي وي د چکني سره يې را واخلى.



## کرېله

لازم مواد:-

1- کرېله نیم کیلو 2- پیاز 250 گرامه 3- غوړي 250 گرامه 4- رومیان 250 گرامه 5- مالگه او مرچ.

د پخېدو ترتیب :- کرېله وتوړی او نازکي گردی. یا اوږدې پرې کړی لکه چپس بیا نو مالگه په ووهی او د یو ساعت یا تر یو ساعت یې ډېر کنبېږدی وروسته یې را واخلي او پاک یې پرېمنځی او اوبه یې ښه ونښتېږی. پیاز میده کړی او په غوړو کې یې سره کړی. مالگه، مرچ، کورکومن او رومیان ور واچوی ښه یې سره کړی چې پر غوړو راسي بیا په یوه کړایي کې غوړي واچوی او کرېله لکه چپس داسي سره کړی او کله چې را اخلی د لعاب سره یې گډ کړی او د مستو سره یې را واخلي.

نوټ :- د دې دپاره چې کرېله خپل تريخ والی په لعاب یا غورمه کې ایله نه کړی نو کرېله هغه مهال لعاب ته اچوی چې را اخلی یې خو که کرېله د چپس په ډول سره کړې یوازې وخورى ډېر به ښه وي.

## د مولی سالن

لازم مواد:-

1- غوښي نیم کیلو 2- سپیني مولی نیم کیلو 3- پیاز 250 گرامه 4- غوړي

250 گرامه 5- خواړه ولني یوه د چایو کاچغه 6- سره مرچک څلور دانې

7- کورکومن لږ څه 8- وچ گشنیز دوې د چایو کاچغي 9- اوږه یوه غوزه

10- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- مولی وتوړی او تر تراشک یې وباسی یا یې خلال کړی. پیاز میده کړی او نوره ټوله مساله میده کړی او په نیم پاو غوړو کې یې سره کړی بیا غوښي ور واچوی او کنبی یې ږدی چې پخې سي. مولی لمر ته کنبېږدی چې لږ اوبه یې وچي سي بیا په پاته غوړو کې مولی سرې کړی او په غورمه کې واچوی چې پخې سي د مولی سالن تیار دی.

## د چغندرو سالن

لازم مواد:-

1-چغندر نیم کیلو 2- پیاز یوه دانه 3- رومیان څلور دانې 4- مستې 125 گرامه 5- غوړي نیم گیلاس 6- کوتل سوې اوږه او شونډ یوه د چایو کاچغه 7- مالگه مرچ.

د پخېدو ترتیب :- چغندر سپین کړی او بیا یې خلال کړی په غوړو کې پیاز سور کړی بیا په لږ اوبو کې مالگه کوتل سوې اوږه او شونډ او سره مرچ واچوی او پیاز ته یې واچوی لږ یې سره کړی بیا مستې او رومیان ور واچوی او ښه یې سره کړی چې پر غوړو باندي راسي بیا خلال سوي چغندر ور واچوی او دم یې کړی کله چې چغندر پاخه سول او پر غوړو باندي راغلل لږ تازه گشنیز ور میده کړی او راکښته یې کړی.

## د سبزي پالکو سالن

لازم مواد:-

1-سبزي پالک نیم کیلو 2- غوښي یو کیلو 3- غوړي 375 گرامه 4- پیاز 125 گرامه 5- لیمو څلور دانې 6- اوږه څلور دانې 7- لونک څلور دانې 8- سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 9- دار چینی دوې کوچنۍ ټوټگې 10- گشنیز یوه دسته 11- مالگه مرچ او کورکومن د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی د غوښو غورمه پخه کړی بیا سبزي پالک او گشنیز پرېمنځی او میده یې کړی و غورمې ته یې واچوی کښې یې ږدی چې سبزي پاخه او اوبه یې وچې سي کله چې اوبه وچي سوې او پر غوړو باندي راغلل بیا یوه کاچغه سره کړي پیاز او د کټوي دارو ور واچوی او د لیمو اوبه وباسی ور وایې چوی ډېر خوندور سالن به وي.

## سارمکی

لازم مواد:-

1-سارمکی یو کیلو 2- اوږه پنځه دانې 3- سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 4- غوړي نیم گیلاس 5- شنه مرچک یوه دانه 6- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- سارمکي پانگي پانگي کړی او پرېمنځی بيا په غوړو  
کي اوږه مرچک او زيره سره کړی او سارمکي ور واچوی او لږ مالگه  
ور واچوی. اوبو ته ضرورت نسته پدې چي سبزي پخپله اوبه کوي  
کله چي په خپلو اوبو کي پاخه سول په پای کي يې ښه وټکوی او سره  
يې کړی بيا يې راکښته کړی .

نوټ :- ( سارمکي چي يو خود رويه سبزي دي چي د پسرلي په موسم کي زموږ په وطن کي ډېري شنې کيږي )

## سبزي پالک او د مولي پانگي

لازم مواد:-

- 1- سبزي پالک يو کيلول 2- د مولي بلگونه يو کيلو 3- مرچک څلور دانې
- 4- سپينه زيره نيمه د چايو کاجغه 5- غوړي نيم گيلاس 6- اوږه څلور دانې
- 7- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- سبزي پالک او د مولي بلگونه پاک پرېمنځی او ميده يې کړی. په غوړو کي لږ زيره او مرچک سره  
کړی بيا دغه ميده سوي سبزي ور واچوی او مالگه هم، سره وې لږی او سر يې ور بند کړی. اوبه مه ور اچوی  
پرېږدی چي په خپلو اوبو کي پاخه سي. يو درې څلور واره يې ولږی چي لاندي ونه سوزي. کله چي اوبه وچي سوې  
ښه يې ولږی سره يې کړی چي پر غوړو باندي راسي بيا يې د اور څخه راکښته کړی. د مستو يا د مرچکو د چکني  
سره يې را واخلي.

## د سرسو ( شړ شم ) سالن

لازم مواد:-

- 1- د سرسو پاک سوي سبزي يو کيلو 2- پياز 125 گرامه 3- شونډ کوچنی ټوټه 4- شنه مرچک څلور دانې 5- غوړي
- 125 گرامه 5- مالگه او کورکومند ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- د سرسو سبزي پاک کړی نارونه يې ځني ليري کړی او ميده يې کړی بيا يې پرېمنځی چي ښه  
پاک سي وروسته بيا پياز په غوړو کي سره کړی مالگه او سره مرچ ور واچوی او سرسو سبزي پر واچوی او لږ اوبه ور

واچوی چي سبزي پاخه سي کله چي د سبزيو رنگ ژر سو او پاخه سول شونډ ميده کړی وړ وایې چوی او بیا یې راکښته کړی .

د هندوانې د پوټکۍ او دال نخودو سالن

لازم مواد:-

1-دال نخود 250 گرامه 2- د هندوانې پوټکۍ نیم کیلو 3- پیاز 125 گرامه 4- شونډ کوچنی ټوټه 5- کوټل سوې اوږه دوې د چایو کاچني 6- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- د هندوانې د پوټکي زرغونه خوا ځيني ليري کړی .

او نازکه کوچنی یې ميده کړی او په یوه پیاله اوبو کي و اېشوی چي

پاسته سي کله چي پاخه سول او اوبه یې وچي سوې بیا په بل دېگ کي غوړي سره کړی او پیاز پکي سره کړی چي هغه سره سول بیا اېشولې هندوانه او اېشولی دالنخود وړ واچوی او ښه یې سره کړی. بیا یې یو

پنځه دقیقې دم کړی. ( که چيري روميان یا رُب وړ واچوی سالن ښه لعاب داره او خوندور راځي ).

## د ميتهې سبزي

لازم مواد:-

میتهې یو ډول سبزي دي لکه شپشتي چي په هندوستان او پاکستان کي پیدا کيږي او کرل کيږي .

1-میتهې نیم کیلو 2- پټاټگې نیم کیلو 3- غوړي 125 گرامه 4- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- میتهې پاک کړی پاڼگي یې ښه کوچنی ميده کړی. پټاټگې هم سپيني کړی او ټوټه ټوټه یې کړی. په غوړو کي پیاز سره کړی مالگه او مرچ وړ واچوی بیا نو میتهې وړ واچوی او ښه یې سره کړی کله چي پاڼگي ژړي سوې پټاټگې وړ واچوی او اوبه وړ واچوی دم یې کړی کله چي پټاټگې پخې سوې او میتهې پر غوړو راغلل راکښته یې کړی.

خُلفه

لازم مواد:-

1-خُلفه یو کیلو 2- ماش 125 گرامه 3- پیاز یوه دانه 4- غوړي او مالگه

د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- خُلفه پاکه کړی او ښه پاکه یې په ډېرو اوبو کي پرېمنځی بیا په یوه دېگ کي ډېري اوبه واچوی او خيسته گرگړه سوي ماش او خُلفه ور واچوی او څو دقیقې یې و ایشوی چي ماش او خُلفه پاخه سي بیا یې راکښته کړی او صاف یې کړی بیا په بل دېگ کي غوړي واچوي او پیاز پکي سره کړی مالگه او مرچ ور واچوی بیا خُلفه ور واچوی او سره یې کړی کله چي ښه سره سول او پر غوړو باندي راغلل بیا یې راکښته کړی.

## د بادرنگو سالن

لازم مواد:-

1- بادرنگ نیم کیلو 2- پیاز نیم کیلو 3- غوړي 125 گرامه 4- رومیان 125 گرامه 5- د کتوي دارو یوه د چایو کاچغه 6- اوږه اته دانې 7- وچ گشنیز مالگه کورکومن لږ لږ.

د پخېدو ترتیب :- بادرنک سپین کړی او مغز یې وباسی او ټوټه ټوټه یې کړی په یوه دېگ کي غوړي واچوی او پیاز پکي سره کړی مالگه مرچ او د کتوي دارو وچ گشنیز رومیان ور واچوی او لعاب ځني جوړ کړی. بیانو د بادرنگو ټوټگي لکه بانگجن داسي په غوړو کي سره کړی او لعاب ته یې ور واچوی او پر خام اور باندي دم کړی اوبو ته ضرورت نه لري پدې چي بادرنگ پخپله اوبلن دي .

ساده همبرگر

لازم مواد:-

1- پستې کوفته سوي غوښي چي غوړ ونه لري نیم کیلو 2- تر ماشین ایستل سوي پیاز دوې دانې 3- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- همبرگر باید په پنډ مسي تابه یا کړايي کي پاخه سي پدې چي هغه توده سي ژر نه سرېږي. تاسي باید کړايي یا تابه یو څو دقیقې د مخه پر اور کښېږدی چي توده سي. بیا نو غوښي مالگه، مرچ او پیاز سره گډ کړی او ښه یې واغړی چي غاز پیدا کړي، بیا هغه څلور پنځه ځایه کوو او هره ټوټه یې په لاس کي سره سموو. او لږ غوړي

کړایي کي اچوو بیا همبرگر ور اچوو او دواړه خواوي یې سره کوو همبرگر باید ټوله یو ځای ور وانه چوی پدې چي بیا تاوه سرپرې او غوښي اوبه کوي او کلکپرې. په دغه ډول ټوله همبرگر سره کړی.

## دوهم ډول همبرگر

د دې همبرگر مواد هم لکه د ساده همبرگر هغسي تیار کړی.

لازم مواد:-

1- شنه میده سوي پیاز یو گیلان 2- میده سوي رومیان یو گیلان 3- خلال سوي شنه مرچک نیم گیلان 4- میده سوي گشنیز نیم گیلان 5- غوړي یا کوچي ( 100 ) گگرامه 6- د همبرگر خاصه ډوډی- څلور ټوټگي.

د پخېدو ترتیب :- لږ کوچي پر ډوډی باندي موږو او تیار یې اېردو نورکوچي ويلي کوو شنه میده سوي پیاز په غوړو کي لږ سره کوو او بیا رومیان ور اچوو کله چي د رومیانو اوبه لږ وچي سوې بیا مالگه او مرچک ور اچوو او تیار یې اېردو بیا ډوډی لږ گرمو او تیار سره کړي تاوده همبرگر پر ډوډی باندي اېردو او لږ سره سوي پیاز او رومیان پر اچوو او شنه مرچک او میده سوي گشنیز پر پاشو او تاوده تاوده یې را اخلو .

## دریم ډول همبرگر

لازم مواد:-

1- کوفته سوي غوښي نیم کیلو 2- گشنیز او نعناع لږ څه 3- یا وچ گشنیز او نعناع دوې د چایو کاچغي 4- میده سوي پوڅه نیم گیلان 5- کلک رومیان څلور الغې 6- د همبرگر ډوډی- څلور ټوټگي 7- تر ماشین ایستل سوي پیاز یوه د خوړو کاچغه 8- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- غوښي پیاز پوڅه نعناع گشنیز دا ټوله سره گهوو. او څلور دانې همبرگر ځني جوړوو او سره کوو یې بیا هره ډوډی دوه ځایه کوو او لږ لږ کوچي پوري موږو او یوه ټوټه رومی پر اېردو لږ مالگه او مرچ پر اچوو او بیا یوه ټوټه همبرگر پر اېردو او یوه یوه ټوټه پوڅه پر اېردو او تاوده تاوده یې را اخلو.

## څلورم ډول همبرگر

لازم مواد:-

- 1-د کوفټې غوښي نيم كيلو 2- روميان 125 گرامه 3- ډوډۍ اوه پارچې
- 4-تورمرچ دولس دانې 5- غوړي يوه غټه کاچغه 6- پياز يوه دانه 7- شنه مرچک او گشنيز ميده سوي نيم کيلاس مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- غوښي تر ماشين څو واره وباسۍ چې ښه ميده سي لکه اخښلي اوږه بيا پياز تر ماشين و باسي تورمرچ، مالگه او شنه مرچک دا ټوله ميده کړي او کوفټې ته يې واچوي. دا کوفته دونه په لاسو و اغړي چې ټول شيان پکي گډ سي او غاز وکړي وروسته بيا په کړايي کي يوه کاچغه غوړي واچوي او د دغي کوفټې څخه اته دانې همبرگر جوړ کړي او په غوړو کي يې سره کړي. بيا د ډوډۍ په منځ کي يوه ټوټه رومي يو څو نازک ميده سوي پياز او لږ گشنيز واچوي او پر سر يې همبرگر کښېږدي. او ډوډۍ وپېچي او د خوراک د پاره يې تاوده تاوده را واخلي. دا د ماڅيگر د چايو سره يا چې څوک مېلې ته ځي دا ژر جوړيږي او ډېر ښه خوند هم کوي.

## د ماشو دال

لازم مواد:-

- 1-ماش نيم كيلو 2- اوږه يوه غوزه 3- مرچک شپږ دانې 4- شونډ کوچنۍ ټوټه 5- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه
- 6- غوړي 125 گرامه 7- کورکومن لږ څه 8- مالگه او گشنيز د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- ماش څلور يا پنځه ساعته د مخه تر پخېدو خشته کړي کله چې خشته سول بيا يې په لاسو کي و موړي چې سپين سي او پوستکي يې ځيني ليري کړي بيا په يوه دېگ کي يو کيلو اوبه واچوي او نيمی اوږه د مالگي سره وکوټگي او ور وايې چوي. کله چې اوبه و ايشيدلې ماش ور واچوي او سر يې ور بند کړي. چې ماش نيم خامه پاخه سول بيا نو کورکومن او سره مرچک ور واچوي او کښېږدي چې ماش ښه پاخه سي کله چې ښه پاخه سول او اوبه يې وچي سوې شنه مرچک ميده کړي او ور وايې چوي او په غوړو کي ادرك ( شونډ ) اوږه اوږده ميده کړي او سره يې کړي او دال ته يې واچوي د کټوي دارو هم ور واچوي او گشنيز ميده کړي او پر سر يې ور و پاشي.

## ماش او غوښي

لازم مواد:-

1- ماش 250 گرامه 2- غوښي نیم کیلو 3- غوړي 250 گرامه 4- شونډ لږ څه

5- اوږه یوه غوزه 6- پیاز 125 گرامه 7- د کټوي دارو دوې د چایو کاجني

8- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی د غوښو غورمه پخه کړی. کله چې غورمه پخه سول او پر غوړو راغلل بیا خشته سوي ماش او شونډ وړ واچوی او یو څو پلا یې سره واړوی بیا نو دونه اوبه وړ واچوی چې ماش پکښي پاخه سي لیکن خوړین نه سي کله چې ماش پاخه سول او پر غوړو راغلل بیا نو شنه مرچک او تازه گشنیز وړ میده کړی او د کټوي دارو هم وړ واچوی او راکښته یې کړی.

## دال نخود او غوښي

لازم مواد:-

1- دال نخود 250 گرامه 2- غوښي نیم کیلو 3- پیاز 125 گرامه 4- اوږه یوه غوزه 5- شونډ کوچنی ټوټه 6- غوړي 125 گرامه 7- د کټوي دارو دوې کاجني 8- شنه مرچک او گشنیز لږ څه 9- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- دال نخود درې ساعته د مخه تر پخېدو خشته کړی. غوښي پر ښځگی او په دېگ کي یې واچوی. اوږه وکوټگی پیاز میده کړی او مالگه مرچ کورکومن دا ټوله په دېگ کي د غوښو سره واچوی

لږ اوبه وړ واچوی کښېږدی چې غوښي ښې سرې سوې او پر غوړو راغلې نو دال نخود او شونډ وړ واچوی او دونه اوبه وړ واچوی چې دال نخود پکښي پاخه سي. که یې غواړی چې دال نخود پکښي

خوړین سي او دانه یې معلومه نه سي نو یې ښه په کاجغه و وهی چې خوړین سي که نه دغسي سم دي. لږ گشنیز او شنه مرچک میده کړی پر سر یې وړ و پاشی او راکښته یې کړی .



## د مونگ دال

لازم مواد:-

1- دال 250 گرامه 2- غوړي 125 گرامه 3- شونډ کوچنی، ټوټه 4- پیاز یوه دانه 5- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 6- مالگه او کورکومن د ضرورت په اندازه 7- شنه مرچک او گشنیز لږ.

د پخېدو ترتیب :- گرگره سوي مونک دال یو ساعت د مخه تر پخېدو خشته کړی. بیا پیاز په غوړو کې سره کړی مالگه او سره مرچ وړ واچوی سره یې کړی وروسته دال وړ واچوی او لږ یې سره کړی بیا اوبه وړ واچوی او پر خام اور باندې پاخه کړی کله چې پاخه سول او پر غوړو باندي راغلل د کټوي دارو او تازه گشنیز میده کړی وړ وایې چوی او راکښته یې کړی.

(مونگ دال یوډول نارنجي دال دی چې زموږ خلگ نسلک هم ورته وایې)

## د مونگ دال او غوښي

لازم مواد:-

1- دال 250 گرامه 2- غوښي نیم کیلو 3- پیاز 125 گرامه 4- اوږه نیمه غوزه 5- شونډ کوچنی، ټوټه 6- غوړي 250 گرامه 7- تازه گشنیز لږ څه 8- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 9- مالگه او مرچ.

د پخېدو ترتیب :- دال یو ساعت د مخه تر پخېدو خشته کړی. پیاز په غوړو کې سره کړی او غوښي وړ واچوی او سره یې کړی بیا اوږه مالگه او مرچ وړ واچوی. کله چې دا سره سول دال وړ واچوی او اوبه وړ واچوی او کښېږدی چې دال پاخه سي او غوښي یې هم پخې سي بیا د کټوي دارو وړ واچوی گشنیز وړ میده کړی او راکښته یې کړی.

نوټ :- ( که یې غوښي کلکي وي لومړی د غوښو غورمه پخه کړی او بیا دال وړ واچوی )

## پنځه داله

لازم مواد:-

1- شنه ماش، تور ماش، مونگ دال، نخود، مسور دال هر یو 125 گرامه

-2 شونډ کوچنۍ ټوټه 3- د کټوي دارو دوې د چايو کاچغې 4- تازه گشنيز لږ څه 5- غوړي 125 گرامه 6- کورکومن نیمه د چايو کاچغه 7- اوږه دوې دانې 8- مالگه او مرچ.

د پخېدو ترتیب :- یو کیلو اوبه په یوه دېگ کې واچوی او پر اور یې کنبېږدی مالگه، سره مرچ او کورکومن وړ واچوی چې و ایشیدل ټوله گډ خشته سوی دال وړ واچوی او پر خام اور باندي یې پاخه کړی. شونډ او شنه مرچک وړ واچوی کله چې ښه پاخه سول دال یې خوړین سوه بیا نو په غوړو کې اوږه سره کړی او پر سر یې وړ واچوی او د کټوي دارو او گشنيز یې پر سر وړ واچوی او راکښته یې کړی .

### د پسه پښې

لازم مواد:-

1- د پسه پښې دولس دانې 2- اوږه یوه غوزه 3- پیاز 250 گگرامه 4- سپینه زیره یوه د چايو کاچغه 5- وچ گشنيز یوه د چايو کاچغه 6- لونگ اته دانې 7- دار چيني دوې ټوټگې 8- شونډ یوه غټه ټوټه 9- مستې نیم گیلانس 10- د کټوي دارو یوه د چايو کاچغه 11- تازه گشنيز لږ څه 12- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- پښې په اوږو ښه ولړی او پرېمنځی. بیا په یوه دېگ کې پښې واچوی او اوبه مالگه وړ واچوی اوږه وکوټگی لونگ او دارچيني دغسي غټ وړ واچوی او کنبېږدی چې پخې سي که د بخار په دېگ کې وي لږ وخت غواړي او که په بل عادي دېگ کې وي لږ تر لږ باید څلور ساعته و ایشي بیا د دېگ سر وړ خلاص کړی وې گوری که پخې وې بیا ټوله مساله میده کړی لږ اوږه او شونډ هم وړ میده کړی او پیاز جلا میده کړی بیا په یو بل خلاص خولي دېگ کې غوړي واچوی او پاته پیاز میده کړی او سره یې کړی کله چې پیاز سره سول را وې باسی په گوتو کې ومړی او بیرته یې وړ واچوی او اومه پیاز وړ واچوی بیا اوږه شونډ او ټوله میده سوې مساله وړ واچوی او سره یې کړی بیا مرچ او کورکومن وړ واچوی او لږ یې سره کړی او وړ سره لږلږ یخني وړ اچوی بیا مستې سره ووهی او وړ وایې چوی او ورسره پښې د یخني څخه را وباسی او وړ وایې چوی او لږ یې سره سره کړی او پاته یخني وړ واچوی یو څو دقیقې یې و ایشوی او راکښته یې کړی. وروسته بیا د کټوي دارو او تازه گشنيز وړ واچوی او د خورک دپاره یې را واخلی.

## د پسه ماغزه

لازم مواد:-

1- د پسه ماغزه دوې دانې 2- پياز 125 گرامه 3- روميان دوې دانې 4- گشنيز لږ څه 5- لونگ څلور دانې 6- غوړي 125 گرامه 7- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- ماغزه په اوبو كې واچوى ورسره لونك او مالگه هم واچوى او لږ يې و ايشوى بيا يې راكښته كړى بيا پياز ميده كړى او په غوړو كې يې سره كړى كله چې سره سول را وې باسى په غاب كې يې سره وشندى چې ساړه سي.

بيا په غوړو كې روميان مالگه او سره مرچ واچوى او پر خام اور باندي يې سره كړى بيا پياز په گوتو كې وموړى او وړ وايې چوى لږ يې سره كړى بيا ايشولي ماغزه كوچنۍ كوچنۍ توتگې كړى او وړ وايې چوى او پر خام اور باندي په كاچغه لږى دوې دقيقې يې سره كړى وروسته تازه گشنيز او شنه مرچك وړ ميده كړى او دم يې كړى اور يې بيخي خام كړى پنځه دقيقې وروسته يې را واخلى.

نوټ :- كه ماغزه ونه ايشوى دغسي پاخه كړى هم ښه خوندور راځي.

## دوهم ډول ماغزه

لازم مواد:-

1- ماغزه دوې دانې 2- پياز 250 گرامه 3- د كټوي دارو يوه د چايو كاچغه 4- اوږه شپږ دانې 5- غوړي 125 گرامه 6- تازه مساله لږ څه 7- مالگه مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- اوږه او پياز ميده كړى. مالگه او مرچ وړ واچوى او يو دوه گيلاسه اوبه وړ واچوى او پر اور يې كښېږدى كله چې پياز خوړين سول غوړي وړ واچوى او ښه يې سره كړى چې مساله په غوړو كې سره سي او خوړينه سي بيا ماغزه پرېمنځى او وړ وايې چوى. او پنځه دقيقې يې سر وړ پټ كړى بيا يې ښه سره كړى او تازه مساله يعني گشنيز وړ واچوى او يوه كاچغه اوبه وړ واچوى او دم يې كړى پنځه دقيقې وروسته يې راكښته كړى او د كټوي دارو وړ واچوى دا ماغزه به ډېر خوندور وي خو چې ورته گورى داسي ښكارېږي لكه د هگۍ ژر.

## دریم ډول ماغزه

لازم مواد:-

1- ماغزه دوې دانې 2- لونگ څلور دانې 3- اوږه شپږ دانې 4- هگۍ دوې دانې 5- ترمیده اوږه څلور د چایو کاچغې 6- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 7- سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 8- وچ گشنیز نیمه د چایو کاچغه 9- غوړي د سره کېدو لپاره 10- مالگه مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- د مغزو سره لونک او اوږه واچوی او و اېشوی هگۍ دواړه ښه سره ووهی او ترمیده اوږه مرچ د کټوي دارو وچ گشنیز دا ټوله سره واچوی او ښه یې سره گډ کړی. بیا نو ماغزه د اوبو څخه را وباسی او په تیره چاره باندي یې یو رنگه ټوټه ټوټه کړی وروسته بیا یوه یوه ټوټه ماغزه په دغه مساله کې وهی او په غوړو کې یې سره کړی کله چې بادامي رنگه سول را وې باسی .

## دل بند

لازم مواد:-

1- دل بند یوه دانه 2- اوږه یوه غوزه 3- پیاز 125 گرامه 4- غوړي 125 گرامه 5- تازه گشنیز لږ 6- رومیان 125 گرامه 7- مالگه مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- اینه او سږی کوچنی کوچنی ټوټگې او ښه یې پرېمنځی اوږه وکوټگی پیاز میده کړی او په غوړو کې یې سره کړی کله چې سره سول رومیان وړ واچوی وړ سره اوږه مالگه او مرچ واچوی او لعاب ځیني جوړ کړی او سږی وړ واچوی او یو گیلانس اوبه هم وړ واچوی او پر خام اور باندي کښېږدی چې پاخه سي کله چې پاخه سول او اوبه یې وچي سوې پر غوړو باندي راغلل بیا نو اینه وړ واچوی او یو دوه واره یې سره واړوی چې د اینې وینه لږ وچه سي خو کلکه نه سي بیا لږ گشنیز وړ واچوی او راکښته یې کړی.

## سره کړې اینه

لازم مواد:-

1- اینه یوه دانه 2- پیاز 125 گرامه 3- اوږه اته دانې 4- غوړي 125 گرامه 5- شنه مرچک یو څو دانې 6- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پڅېدو ترتيب :- اینه او اوږه په اوبو کي واچوی او و اېشوی چي وینه یې وچه سي بیا په کړایې کي غوړي واچوی او پر اور باندي کښېږدی او پیاز میده کړی ور وایې چوی کله چي پیاز ژړ سول اینه ور واچوی او لږ یې سره کړی بیا نو مالگه سره مرچ، شنه مرچک او تازه گشنیز ور واچوی او راکښته یې کړی.

نوټ :- که اینه دغسي اومه ور واچوی هم ښه راځي خو اینه باید په یوه ټوکره باندي وچه کړی.

## پکوپړې او نور اړوند خواړه

### د پالکو پکوپړې

لازم مواد:-

1- پالک يوه دسته 2- د نخودو اوږه 250 گرامه 3- اوږه لږ څه 4- شونډ لږ څه 5- شنه مرچک څلور دانې 6- سپينه زيره يوه د چايو کاچغه 7- سوډا لږ څه 8- غوپړي د سره کېدو لپاره 9- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- لومړی سبزي پالک پاک کړی او پرېمنځی او په يوه صافي کي يې واچوی چي اوبه يې وننيرې اووچ سي بيا د نخودو اوږه غلبېل کړی او په يوه کاسه کي واچوی. شنه مرچک، شونډ،

اوږه، مالگه، او سپينه زيره دا ټوله سره ميده کړی او په اوږو کي واچوی او لږ سوډا هم ور واچوی وروسته بيا اوبه ور واچوی او د پکوپړو مساله ځني جوړه کړی او د يوه ساعت دپاره يې کنبېږدی يو ساعت وروسته

په کړايي کي غوپړي واچوی سره يې کړی او د پالکو يوه يوه پانه په

مساله کي وهی او په غوپړو کي يې سره کوی. کله چي سره سول را

وې باسی او د چکنی سره يې را واخلي .

### د پټاپټو يا بانجنو پکوپړې

لازم مواد:-

1- پټاپټگې يا بانجن 250 گرامه 2- د نخودو اوږه 250 گرامه 3- اوږه شپږ دانې 4- شونډ لږ څه 5- شنه مرچک څلور دانې 6- سپينه زيره يوه د چايو کاچغه 7- غوپړي د سره کېدو لپاره 8- سوډا لږ څه 9- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- ټوله مساله سره واچوی او ښه يې ميده کړی .

د نخودو اوږه غلبېل کړی، په يوه کاسه کي يې واچوی، ميده سوې

مساله او لږ سوډا ور واچوی، بيا اوبه ور واچوی او د پکوپړو

مساله ځگني جوړه کړی او د يوه ساعت لپاره يې کنبېږدی. بيا بانجن

يا پټاټگې خو چي ښې غټگي وي سپيني کړی او نازکي نازکي يې پرې کړی. بيا يې په تياره سوې مساله کي و وهی او په غوړو کي يې سرې کړی، پکوړې تيارې دي، تودې تودې يې راواخلي .

## د دال نخودو پکوړې

لازم مواد:-

1- دال نخود 250 گرامه 2- اوږه شپږ دانې 3- شونډ کوچنۍ ټوټه 4- شنه مرچك پنځه دانې 5- سپينه زيره يوه د چايو کاجغه 6- پياز يوه دانه 7- غوړي د سره کېدو لپاره 8- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- دال نخود پرېمنځی او ماښام يې خيسته کړی، که يې ماښام پخوی، سهار يې خيسته کړی، بيا دال نخود او پياز ښه ميده سره وکوټگی او سپينه زيره درسته پکښي واچوی او سره مرچ، مالگه، شنه مرچك، اوږه او شونډ سره وکوټگی او په کوټل سوو دال نخودو کي يې گډ کړی. بيا په کړايي کي غوړي ښه سره کړی او دال نخودو څخه کوچنۍ پکوړې په غوړو کي اچوی. او سرې کوی يې کله چي سره سرې سوې را وې باسی او تودې تودې يې را واخلي.

## د هگيو څخه ډکي سمبوسې

لازم مواد:-

1- غوړي يو کيلو 2- ترميده اوږه يو کيلو 3- پټاټگې يو کيلو 4- پياز 250 گرامه 5- اوږه 6 دانې 6- هگۍ دولس دانې 7- تور مرچ نيمه د چايو کاجغه 8- دار چيني دوې ټوټگې 9- غټ هبل څلور دانې 10- وچ گشنيز دوې د چايو کاجغي 11- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- پټاټگې پرېمنځی او و اېشوی بيا يې سپيني کړی او ميده يې کړی. پياز هم ميده کړی يا يې تر ماشين و باسی. دار چيني، لوي هبل، تور مرچ، وچ گشنيز ټوله سره واچوی او ميده يې کړی او په ميده سوويو پټاټو يې گډي کړی. هگۍ و اېشوی او سپيني يې کړی او دوې دوې ټوټگې يې کړی. وروسته بيا ميده اوږه غلبېل کړی او دوې کاجغي غوړي ور واچوی او ښه يې سره گډ کړی بيا يې د مالگي په اوبو کلک واغړی. چي هر څومره يې ښه واغړی هغومره ښې سمبوسې ځيني پخيري.

وروسته د دغه اوږو څخه کوچنۍ کوچنۍ زوالې واخلي او په يوه ښوی لرگي يا آش گز باندي يې نازکي گردۍ کړی بيا دغه ټکۍ په چاره باندي دوه ځايه کړی او په يوه ټوټه کي يې لږ تيار سوي پټاټگې او نيمه هگۍ پکي کښېږدی او د سمبوسې په ډول يې شا و خوا ور بنده کړی. او پر يو لاندې ټوکره باندي يې کښېږدی. همداسي ټولي سمبوسې

جوړي کړی او بیا یې په غوړو کې سرې کړی کله چې سمبوسې بادامي رنگه سوې را وې باسی. بیا یې د مستو او د املې (تمل) د چکنی سره را واخلي .

## حليم

لازم مواد:-

1- غوښي يو كيلو 2- غوړي 250 گرامه 3- اوگره سوي غنم نيم كيلو 4- پياز 250 گرامه 5- اوږه يوه غوزه 6- شونډ کونجی ټوټه 7- مستې 250 گرامه 8- ليمو دوې دانې 9- شنه مرچك او نعناع لږ څه 10- د کټوي دارو يوه کاچغه 11- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- پياز ميده کړی او په غوړو کې یې سره کړی کله چې سره سول را وې باسی او په غوړو کې غوښي واچوی او پر خام اور باندي یې سرې کړی او ورسره مالگه او د کټوي دارو وړ واچوی او تر لږ سره کېدو وروسته مستې وړ واچوی او سره یې کړی کله چې د مستو اوبه وچي سوې اوږه او نیمی شونډ وکوټگی او وړ وایې چوی او د سره کېدو په مهال کې سره مرچك هم وړ واچوی او د غوښو غورمه ځيني جوړه کړی لږ اوبه وړ واچوی چې غوښي پکښي پخې سي بیا پر بل نغري يا گيس باندي اوگره پرېمنځگی او لږ مالگه وړ واچوی او دغونه اوبه وړ واچوی چې اوگره پکښي پخېږي. کله چې اوگره سوي غنم پاخه سول او د غوښو غورمه پخه سول سره گډ یې کړی او په یو غټ گفکیر باندي یې ښه سره گډ کړی چې بيخي سره یو سي او بیا یې د دوهم ځل لپاره دم کړی او د دم کېدو د مخه په غوړو کې پياز سره کړی پر وایې چوی او تازه گشنيز نعناع شنه مرچك او لږ تازه شونډ دا ټوله ميده کړی پر سر یې وړ واچوی او د پنځلس دقيقو دپاره یې دم کړی. وروسته یې بیا راکښته کړی حليم تيار دی که تاسي غواړی چې پر سر یې نور غوړي وړ واچوی هم کولاي سی. يا ليمو پر واچوی وېخوری يا یې بې ليمو ډېر خوندور او ښه حليم ځني جوړېږي.

## دوهم ډول حليم

لازم مواد :- الف

1- چرگ يوه دانه 2- د پسه بې هډوکي غوښي نيم كيلو 3- د پسه لم 110 گرامه 4- اوگره خيسته سوي غنم چې پوست یې ځيني ليري سوی وي درې كيلو 5- پېروى نيم كيلو 6- شيدې نيم كيلو.  
ب :- 1- ژړ غوړي 2- دارچيني ميده سوې 3- ميده سوي هبل 4- ميده سوې بوره.

د پخېدو ترتيب :- لومړی غنم په اوبو کې و اېشوی چې پاسته سي او اوبه یې وچي سي. غوښي او چرگ بيل يخي پاخه کړی چې غوښي پستې سي او لږ يخي و لري وروسته بیا دغه اېشولي غنم و يخي ته واچوی او ښه یې و



اېشوی چي اوبه يې وچي سي بيا نو د ورجو صافي را واخلی پر يوه دېگ باندي يې کښېږدی او دغه غوښي او غنم ور واچوی د چرگ هډوکي ځيني و باسی او د حلیم پزی په لرگي يې و وهی چي شيره يې کښته دېگ ته توی سي او غوښي او غنم ټوله تر صافي ووزي وروسته بيا دغه دېگ پر اور باندي کښې ږدی او په کاچغه باندي لږي چي اوبه يې ټولي وچي سي وروسته بيا شيدې او پېروی ور واچوی او ښه يې سره ولږی وروسته بيا په غوري کي وکارې او منځ يې د کاسې په ډول ور جوړ کړی او سره کړی تاوده ژر غوري يې په منځ کي ور واچوی او ميده سوې بوره دارچيني او هبل په جلا لوبني کي ورسره کښېږدی حلیم تيار دي .

نوټ :- که د حلیم پزي لرگي نه وي تاسي کولاي سی چي د لاسو په ذريعه يې تر صافي وباسی.

## اورږه

هر کله چي څاروي لنگه سي تر درو ورځو پوري يې شيدې ډېري گاټه وي. چي دغو گاټه شيدو ته يې کانډيات وايي.

د پخېدو ترتيب :- کله چي کانډيات له تازه شيدو سره و ايشوی اورږه ځيني جوړېږي. دغه اورږه چي ساړه سول بوره پر واچوی او وې خوری.

## کچرې

لازم مواد:-

1- بې هډوکي د کوفټې غوښي ( 750 گرامه ) 2- غوري ( 500 گرامه )

3- پڼډي ورجي ( 1000 گرامه ) 4- ماش ( 250 گرامه ) 5- پياز ( 250 گرامه ) 6- اورږه يوه غوزه 7- وچه نعناع يوه غټه د خوړو کاچغه 8- دار چيني دوې ټوټگې 9- زدوول سوي کُرت دوه گيلاسه 10- د روميانو رُب يوه غټه کاچغه 11- هگۍ يوه دانه 12- د گشنيز وچ تخم يوه د چايو کاچغه 13- مالگه مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- لومړی غوښي او 100 گرامه پياز تر ماشين وباسی وښو سره گډ کړی او د چوغکي د سر په اندازه کوچنۍ کوچنۍ کوفټې ځيني جوړي کړی. بيا غوري په دېگ کي واچوی پاته پياز پکښي سره کړی او ساتل سوي 100 گرامه غوښي د لعاب دپاره په پيازو کي واچوی کله چي غوښي سرې سوې رُب مالگه مرچ دارچيني او يو څه اوبه ور واچوی. کله چي اوبه و ايشيدلې جوړه سوې کوفته ور واچوی او کښې يې ږدی چي کوفته پخه سي او پر غوړو باندي راسي.

بیا په یو بل دېگ کې گرگره سوي خشته ماش خستې سوي ورجي لږ مالگه او اوبه واچوی او پر اور باندي یې کښې رډی. کله چې پخېدو ته نژدې سول 250 گرامه غوړو کې یوه غټه دانه پیاز سور کړی او د شکنې په ډول یې د ورجو پر سر ورجو واچوی بیا نو د ورجو اور ورجو خام کړی تر څو د ورجو اوبه وچي سي که چیري ماش یا ورجي کلکي وې لږ اېشولي اوبه ورجو واچوی. کله چې اوبه وچي سوې شله تیاره سول

دېگ د نیم ساعت لپاره دم کړی.

کچړی څنگه په غوري را کارو؟

لومړی ورجي په غوري کې وکارې بیا د ورجو منځ د دوو بېلو کاسو په ډول جوړي کړی په یوه کاسه کې زدوول سوي کُرت او پر سر یې سره کړي پیاز واچوی او بله کاسه کې کوفته واچوی د کچړي شا و خوا په کُرتو باندي سمه کړی او وچه نعنای یې پر سر ورجو ودری پاته کوفته او کُرت په کوچنیو کاسو کې د کچړي سره را واخلي.

## د مستو سالن

لازم مواد:-

1-مستې یو کیلو 2- د نخودو اوږه 125 گرامه 3- پیاز 125 گرامه 4- سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 5- شونډه کوچنۍ ټوټه 6- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 7- تازه گشنیز لږ څه 8- مالکه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخیدو ترتیب :- مستې د ټوکره په کڅوړه کې واچوی او وې زړوی او تر دوو درو ساعتو پوري یې پرېږدی چې اوبه یې ښه ونیږي او کلکه چکیده ځیني جوړه سي بیا یې را واخلي کوچنۍ کوچنۍ گردی لکه کُورت داسي غټگي ځیني جوړ کړی بیا د نخودو په اوږو کې مالکه او مرچ واچوی او لږ اوبه لکه د پکوړو مساله داسي یې جوړه کړی. دغه د مستو غټگیان د نخودو په اوږو کې ووهی او په غوړو کې یې سره کړی بیا پیاز میده کړی او په غوړو کې یې سره کړی کله چې بادامي رنگه سول بیا نو د کټوي دارو او زیره ورجو واچوی او لعاب ځیني جوړ کړی کله چې پیاز خوړین سول او لعاب تیار سو دغه د مستو غټگي پکښي ووی او تازه گشنیز ورجو واچوی او را کښته یې کړی د مستو سالن تیار دی.

## د مستو جوړولو طریقه

لازم مواد:-

1-شیدې یو کیلو 2- مستې یوه کاچغه

د جوړېدو ترتیب :- شیدې و اېشوی او کنبې یې ږدی چې لږ سړې  
 سي داسي سړې سي چې گوته پکښي ونيسي گوته ونه سوځي څو  
 گوته پکښي توده سي بيا مستې و شیدو ته واچوی او وې لږی نور يي  
 گ مه ښوروی يو غاب يې پر سر ور کښېږدی او يو شی يې پر سر ور واچوی  
 او درې څلور ساعته يې پټگي کښې ږدی چې مستې جوړي سي او ښه سړې سي. که چيري مستو اوبه وکړی يا  
 دوردك دوردك سوې وپوهېږی چې شیدې ډېرې تودې وې او که مستې ونه سوې نو شیدې مو سړې وې يا مو مایه  
 سمه پر اندازه نه ده ور اچولې. مستې بايد هر کله په چيني يا خاورين لوبني کي مایه کړی.

## د پوڅي جوړولو ترتیب

لازم مواد:-

1- شیدې دوه کیلو 2- مستې 250 گرامه 3- مالگه نیمه د چایو کاچغه

د جوړېدو ترتیب :- مستې بايد تازه او خوږې وي که مستې تروې وي د هغه خوند خرابيږي شیدې د پخېدو دپاره  
 کښېږدی کله چې پخې سوې راکښته يې کړی چې سړې سي کله چې سړې سوې مالگه ور واچوی او بيا يې پر اور  
 باندي کښېږدی. کله چې شیدې پر اېشیدو راغلې مستې ښه سره و وهی او بيا يې ور واچوی چې يو دوه واړه و  
 ایشیدل راکښته يې کړی پوڅه او اوبه يې سره جلا کيږي. بيا يې ژر د ټوکره په کڅوړه کي واچوی چې اوبه يې  
 ونښيږي کڅوړه داسي وتړي چې په يوه کنج کي يې پوڅه گردی راسي. يو دوه ساعته وروسته د کڅوړي څخه پوڅه  
 را واخلي او په یخچال کي يې کښېږدی. که یخچال نه وي په يوه ساړه ځاي کي کښېږدی چې ساړه سي دا پوڅه به  
 لا ډېره خوندوره وي او تاسي کولاي ی چې دا تاسي د سهار د چایو او يا د ماڅيگر د چایو سره د نورو شيانو سره  
 استعمال کړی.

## امليټ

يو څو لازم ټکي د امليټ جوړولو دپاره

امليټ داسي خواړه دي چې دستي په دستي جوړيږي. د امليټ جوړول ډېر اسانه دی. خو د هغه د ښه جوړولو  
 دپاره بايد ښه څېر سو او لاندي ټيکي ډېر په پام کي ونيسو .

لومړۍ :- په يوه تاوه کي بايد تر دوو درو هگيو څخه زيات امليت جوړ نه سي که چيري ډېر امليت ته اړتيا وي کولای سي چي په څو پلا يې تاوده تاوده امليت پاخه کړي او پر ميز يې را واخلي.

دوهم :- هگۍ بايد ښه سره و وهل سي تر څو بيخي ځگ وکړي.

دريم :- غوړي بايد ښه تاوده وي بيا نو تاسي کولای سي چي وهل سوې هگۍ په هغه کي واچوی.

څلرم :- د امليت د جوړولو په مهال بايد د هري هگۍ دپاره يوه د ښوروا خورۍ کاچغه شيدي ور واچوی.

پنځم :- کله چي مو امليت په غاب يا دېش کي کښېښول تاسي کولای سي چي د دېش يا غاب پر شا و خوا باندي د روميانو حلغې و اوډی.

شپږم :- تاسي کولای سي چي امليت د هر ډول غوښو يا سبزی يا هر ډول مر با سره او د پښتورگو سره د کوفته سويو غوښو او روميانو سره جوړ کړی.

## ساده امليت

لازم مواد:-

1-هگۍ دوې دانې 2- غوړي دوې غټگي د ښوروا کاچغي 3- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- هگۍ په يوه لوني کي ماتي کړي او ښه يې سره و وهی په پنجه باندي پدې کي مالگه او مرچ واچوی غوړي په کړاي کي واچوی او سره يې کړي اور يې ور خام کړي يا کړايي د اور څخه راکښته کړي او تياره سوې هگۍ ور واچوی او بيا يې پر خام اور باندي سرې کړي دا ستاسي خوښه ده چي لکه ډوډۍ داسي نازکه سره کوی يا يې لکه ماهی داسي سره کوی خو هر ډول چي ستاسي خوښه وي سره يې کړي او راکښته يې کړي. دا امليت عموماً د سهار د چايو سره استعمالېږي.

## مساله داره امليت

لازم مواد:-

1-هگۍ دوې دانې 2- پياز يوه دانه 3- کوچني شنه مرچک څلور دانې

4-شونډ لږ څه 5- روميان يوه دانه 6- گشنيز څو تاره 7- غوړي درې د ښوروا خورۍ کاچغي 8- مالگه لږ څه.

د پخېدو ترتيب :- پياز نازک ميده کړي شنه مرچک او شونډ هم نازک ميده کړي کښې يې ردي هگۍ په يوه لوني کي ماتي کړي او ښه يې سره و وهی بيا مالگه او ټوله ميده سوي شيان ور واچوی او ښه يې سره و وهی چي سره گډ

سي بيا په کړايي کي غوړي واچوی او سره يې کړی اور يې ور خام کړی هگی ور واچوی او په کاچغه باندي يې ښه هواره کړی او سره يې کړی دا املیت دغسي سره وپېچي يا يې درې څلور ځايه کړی. ډېگر خوندور به وي دا املیت د پراټو سره ډېر ښه خوند کوي.

### خورد املیت

لازم مواد:-

1- هگی دوې دانې 2- بوره دوې کاچغي 3- هېل څلور دانې 4- غوړي 125 گرامه.

د پخېدو ترتیب :- هگی ښه سره و وهی بيا بوره ور واچوی او دومره

يې په پنجه باندي سره و وهی چي بوره پکښي حل سي او هگی بوره

سره يو ډول سي بيا په کړايي کي غوړي واچوی او هېل ور واچوی اور

يې ور خام کړی او هگی ور واچوی او پر ډېر خام اور باندي يې

سرې کړی او راکښته يې کړی.

### د پوڅي او روميانو املیت

لازم مواد:-

1- هگی دولس دانې 2- غوړي يو گيلاس 3- روميانو درې دانې 4- اوږه دوې دانې 5- پوڅه 150 گرامه 6- شيدې دولس کاچغي 7- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- دوې درې کاچغي غوړي په کړايي يا تاوه کي واچوی او کښېږدی چي سره سي بيا روميانو میده

کړی او په غوړو کې واچوی او سره يې کړی لږ مالگه او مرچ پر واچوی چي پر غوړو باندي راغلل بيا يې راکښته

کړی. د هگی او شيدو څخه املیت جوړ کړی او شپږ ځايه يې کړی. د هغه پر هره ټوټه باندي لږ روميانو واچوی او

املیت وپېچي بيا دغه ټوله املیت دېش يا غوري کي سره ووډناو پر سر يې میده سوې پوڅه واچوی.

## د پيازو املیت

لازم مواد:-

1-هگی 9 دانې 2- شیدې 9 کاچني 3- غوړي شپږ کاچني 4- سره سوي پياز شپږ کاچني 5- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- درې دانې املیت جوړ کړی. او د هر یوه په منځ کې لږ سره کړي پياز وپېچي ( پياز چې په املیت کې کارېږي باید ډېر سره نه سي لږ چې رنگ ژر سو کافي دی ) او که چیري یو دوه درې مرچک هم د پيازو سره سره کړی او د املیت په منځ کې کنبېږدی ډېر ښه خوند کوي.

## د چرگ یا د پسه د اینې املیت

لازم مواد:-

1-د پسه یا د چرگ سره سوې اینه 2- هگی 12 دانې 3- غوړي لس د ښوروا خوری کاچني 4- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- سره سوې اینه مالگه او گشنیز سره گډه کړی د هگی او شیدو څخه شپږ دانې املیت جوړ کړی. او د املیت په هر لای کې تیاره سوې اینه کنبېږدی او املیت وپېچي. ( دا املیت د شپږو نفرو دپاره دی )

## د بورې املیت

لازم مواد:-

1-هگی 9 دانې 2- شیدې 9 کاچني 3- بوره یو گیلانس.

د پخېدو ترتیب :- د هگیو څخه درې املیت جوړ کړی او د هر یوه په منځ کې لږ بوره وپاشی او سره وې پېچي.

## د مر با املیت

لازم مواد:-

1-هگی نه دانې 2- شیدې نه کاچني 3- غوړي پنځه د ښوروا خوری کاچني 4- مر با هر ډول چي ستاسي خوښه وي یو گیللاس.

د پخېدو ترتیب :- د هگیو څخه درې دانې املیت پاخه کړی او د هر یوه په منځ کي لږ لږ مر با واچوی او وې پېچي.

## د هگی ساده او نیمرویه خاگینه

لازم مواد:-

1-ښایي د نیم رویه هگی پخول یو ډېر ساده کار وی خو بیا هم لږ مهارت په کار دی.

لومړی باید نیمرویه یوه خوا ښه برشته سي. یعنی سپین یې سره و نیول سي او ژر یې لږ مایع پاته سي او په کړایي پوري ونه مښلي. غوړي یا کوچي په یوه کړایي کي ويلي کړی. خو کړایي یا کوم بل لوبښی ډېر غټ نه وي. غوړي باید ډېر سره نه سي بیا هگی ور ماتي کړی. او اور یې ور خام کړی لږ مالگه او مرچ پر وپاشی کله چي د هگی سپین سره و نیول سول د اورڅخه یې را کښته کړی. که چیري د هگیو غوړي ډېر سره سي هم هگی مښلي او د هگی سپین نازک او ډېر برشته کیږي.

## د هگی بله نیمرویه خاگینه

لازم مواد:-

1-هگی دوې دانې 2- میده سوي رومیان یو گیللاس 3- شنه پاخه نخود یو گیللاس 4- پاخه سبزي یو گیللاس 5- کوچي یا غوړي 150 گرامه 6- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- کوچي یا غوړي په کړایي کي واچوی او پر اور یې کښېږدی چي ويلي سي. بیا هگی پکښي نیمرویه کړی. او لکه په عکس کي چي ښودل سوي دي هغسي سبزي، نخود او رومیان یې شا و خوا ته ور واچوی تر څو ور سره تاوده سي.

## جیبي هگی

دغه هگی په اېگشولو اوبو کي جوړیږي او د هر ډول غوښو او ډوډی سره خوړل کيږي.

ساده جیبي هگی :- په یوه لوبښي کي لږ مالگه اوبه او سرکه واچوی او کښې یې ږدی چي و اېگشي بیا نو هگی په ډېر احتیاط سره په جوشو اوبو کي ماته کړی او هیڅ لاس مه په وهی او دغسي یې پرېږدی. کله چي هگی سره ونيول سول او پخه سول په کفکیر یې د اوبو څخه را وباسی او په کفکیر کي یې ونیسی چي اوبه یې ونیږي بیا یې هغه اضافي کاږه ځایونه په چاږه ځیني ليري کړی. تاسي کولای سئ چي دغه عکسونه وگوری او په اساني سره یې زده کړی.

## د هگیو پکوړې

لازم مواد:-

1- هگی دوې دانې 2- میده اوږه 125 گرامه 3- شنه مرچک یوه دانه

4- د کټوي دارو لږ څه 5- اوږه شپږ دانې 6- سوډا لږ څه 7- تازه گشنیز یو څو تاره 8- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- ترمیده اوږه غلبېل کړی. او هگی پکښي ماتي کړی او بیا په لاسو هگی او ترمیده ښه سره گډي کړی بیا پدې کي لږ شیدې یا اوبه واچوی او پام کوی چي درڅخه غټگي نه سي بیا اوږه وکوټگی وړ وایې چوی. مالگه او مرچ هر څومره چي ستاسي خوښه وي وړ وایې چوی او په دوو گوتو کي لږ سوډا وړ واچوی او د یو ساعت دپاره یې کښېږدی. که یخچال وي په یخچال کي یې کښېږدی. یو ساعت وروسته یې را واخلي او په کړایي کي غوړي سره کړی او د دغه څخه کوچنی کوچنی پکوړې جوړي کړی او په غوړو کي یې سرې کړی ډيري خوندوري پکوړې به وي.

## سوپ یا ښوروا

د چرگ سوپ

لازم مواد:-

1- د چرگ غوښي ( 200 ) گرامه ( کوچنی کوچنی ټوټگې یې کړی ) 2- غوړي څلور د خوړو کاچغي 3- وهل سوې

هگی دوې دانې 4- شونډ کوچنی ټوټه 5- سرکه یوه د شلومبو کاچغه 6- د چرگ یخني څلور پیالی

7- تور مرچ نمیه د چایو کاچغه 8- مالگه او سره مرچ د ضرورت په اندازه.



د پخېدو ترتیب :- یوه د خوړو کاچغه غوړي په کړایي کي سره کړی د هگی څخه املیت جوړ کړی بیا یې راکښته کړی او کوچنی کوچنی ټوټگې یې کړی بیا درې د خوړو کاچغي غوړي په دېگ کي واچوی او پدې کي شونډ سره کړی وروسته بیا د چرگ غوښي ور واچوی او د درو دقیقو دپاره یې سره کړی بیا سرکه او مالگه ور واچوی یوه دقیقه یې سره کړی وروسته یخني ور واچوی او پنځلس دقیقې یې کښېږدی چې پاخه سي وروسته بیا هگی ور واچوی او میده سوي تور مرچ پر ودوړوی او راکښته یې کړی او تاوده تاوده یې را واخلي .

دا سوپ د زکام دپاره ډېر ښه دی .

### د غوښو او سبزیو سوپ

لازم مواد:-

1-غوښي نیم کیلو 2- میده سوي گاجري دوې دانې 3- میده سوي شلغم یوه دانه 4- میده سوي پیاز دوې دانې 5- متر لږ څه 6- شونډ یوه ټوټه 7- دار چيني یوه ټوټه 8- تور مرچ نیمه د چایو کاچغه 9- غوړي یوه د خوړو کاچغه 10- کارن فلور یوه د چایو کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- غوښي، سبزي، اوږه، شونډ، پیاز، مالگه، مرچ، او دارچيني سره واچوی او د ښوروا په اندازه اوږه ور واچوی پر اور باندي یې کښېږدی. کله چې غوښي پخې سوې او اوږه یې لږ وچي سوې راکښته یې کړی او تر صافي یې صاف کړی. بیا غوړي سره کړی او پدې کي کارن فلور سره کړی او په ښوروا کې واچوی یو پنځه دقیقې یې و اېگشوی او راکښته یې کړی. سوپ تیار دی.

### د چرگ او آش سوپ

لازم مواد:-

1-د چرگ غوښي دوه گيلاسه ( کوچنی کوچنی میده سوي ) 2- کوټل سوې اوږه نیمه د چایو کاچغه 3- میده سوي پیاز یوه د خوړو کاچغه 4- آش نیم گيلاس 5- میده سوي شونډ نیمه د چایو کاچغه 6- بوره یوه د چایو کاچغه 7- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- د غوښو سره اته پېگمانې اوبه واچوی او کښېږدی چې و ایشي بیا پدې کي اوره، پیاز او شونډ واچوی کله چې غوښي پخې سوې او شپږ پېگمانې اوبه یې پاته سوي بیا آش ور واچوی او بوره هم ور واچوی او ښه یې پاخه کړی. چې آش پکښي پاخه سي بیا یې راکښته کړی او تاوده تاوده یې را واخلي تور مرچ پر ودوړوی.

## د هډوکو سوپ

لازم مواد:-

1- د پسه هډوکي نیم کیلو 2- د وړانه یا د لاس غټ هډوکي درې دانې 3- کوټل سوي شونډ نیمه د چایو کاچغه 4- کوټل سوې اوره نیمه د چایو کاچغه 5- میده سوي شلغم او گاجري نیم کیلاس 6- تور مرچ نیمه د چایو کاچغه 7- اوبه 2 کیلو 8- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- هډوکي او تولې په اوبو کي واچوی او پر اور باندې کښېږدی. شونډ اوره او مالگه ور واچوی پاخه یې کړی کله چې نیمه اوبه وچي سوې بیا نو یخني ته شلغم او گاجري واچوی او پنځلس دقیقې وروسته یې راکښته کړی. تور مرچ پر ودوړوی او تاوده تاوده یې را واخلي. دا سوپ د هډوکو دپاره ډېر گټور دی په تېره بیا د ماشومانو.

## کله جوش

لازم مواد:-

1- د کوفټې غوښي نیم کیلو 2- سره کړي پیاز درې کاچغي 3- میده سوي جوز درې کاچغي 4- زدوول سوي گرت دوه کیلاسه 5- وچه نعناع یوه کاچغه 6- غوړي ( 150 گرامه ) 7- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- د کوفټې غوښو ته یو دوې دانې میده سوي پیاز ور واچوی او لږ مالگه او مرچ ورسره گډ کړی بیا پاشانه کوفته پخه کړی کله چې کوفته پخه سول بیا ز زدوول سوي گرت ور واچوی اېشېدو ته یې مه پرېږدی او راکښته یې کړی وچه نعناع پر ودوړوی. کله جوش تیار دی.

## د سبزيو سوپ

لازم مواد:-

- 1- سبزي يو كيلو 2- دال نخود نيم گيلاس 3- د ورجو اوږه يو گيلاس
- 4- غوړي 100 گرامه 5- سره کړي پياز درې کاچغي 6- د غوړې اوبه يو گيلاس 7- هگۍ درې دانې 8- کوفته نيم كيلو 9- وچه نعناع يوه کاچغه 10- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- کوفته د پيازو او شپږو گيلاسو اوبو سره واچوی دال نخود، مالگه، کورکومن هم ورسره واچوی او پر اور باندې کنبېږدی چې کوفته او دال نخود يې پاخه سي. وروسته بيا سبزي په څېر سره پاک کړی او پرېمنځی میده میده يې کړی و سوپ ته يې واچوی چې يو څو دقيقې و ايشي او سبزي پاخه سي بيا د ورجو اوږه په سرو اوبو کې حل کړی او ورو ورو يې و سوپ ته واچوی او سوپ لږی تر څو غټگی نه سي بيا يې پرېږدی چې ورو ورو و ايشي. وروسته بيا د غوړې اوبه و واچوی او بيا هگۍ سره و وهی او لږ مالگه او مرچ و واچوی او ښه يې سره و وهی بيا يې ورو ورو لږلږ و سوپ ته واچوی او سره لږی يې چې و اېشېدل راکښته يې کړی. او په يوه کاچغه غوړو کې نعناع توده کړی يعنې ( غوړي ډېر سره نه وي بيا نعناع و واچوی او راکښته يې کړی ) و سوپ ته يې واچوی.

## د روميانو سوپ

لازم مواد:-

- 1- ډېر ښه پاخه روميان 250 گرامه 2- ترمیده اوږه يوه غټه کاچغه 3- پياز يوه دانه 4- شيدې نيم گيلاس 5- غوړي يوه کاچغه 6- د کتوي دارو يوه کاچغه 7- سرکه 2 کاچغي 8- اوبه درې پيالې 9- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- روميان پرېمنځی په اوبو کې واچوی او د کتوي دارو لږ مالگه هم و واچوی او پر اور يې کنبېږدی کله چې روميان ښه پاخه سول او پوست يې ځيني جلا سو راکښته يې کړی او تر يوه نازک جالی يا صافه يې صاف کړی چې دانې او پوستکي يې ځيني بهل سي بيا په يوه دېگ کې غوړي واچوی پياز پکې سره کړی او بيا میده اوږه و واچوی او د پنځو دقيقو دپاره يې سره کړی بيا شيدې و واچوی او وروسته بيا د روميانو تيار سوی سوپ و واچوی. لس دقيقې يې کنبېږدی چې و ايشي په پای کې سرکه او تور مرچ و واچوی او راکښته يې کړی.

## شکنه

لازم مواد:-

1- پیاز دوې دانې 2- غوړې ( 150 ) گرامه 3- هگۍ څلور دانې 4- اوږه څلور د خوړو کاچغې 5- کورکومن نیمه د چایو کاچغه 6- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه 7- د رومیانو رُب یوه کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- پیاز میده کړی او په غوړو کې سره کړی بیا اوږه او کورکومن ور واچوی او لږ یې سره کړی بیا څلور گیلاسه اوبه ور واچوی کله چې و ایشیدل مالگه، مرچ او رُب ور واچوی. هگۍ په یوه لوبڼي کې ماتي کړی لږ مالگه ور واچوی او سره و وهی بیا لږ لږ و شکنې ته اچوی او لږ یې چې هگۍ سره ونه موبنگلي چې دوې دقیقې و ابگشپگدل راکښته یې کړی او په یوه کاسه کې واچوی.

## د پتاپو شکنه

لازم مواد:-

1- پیاز یوه غټه دانه 2- پتاپگې 250 گرامه 3- رومیان درې دانې 4- غوړې

( 200 گرامه ) 5- کورکومن نیمه د چایو کاچغه 6- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- پیاز میده کړی او په غوړو کې یې سره کړی. کله چې پیاز سره سول میده سوي رومیان ور واچوی او ښه یې سره کړی چې پر غوړو راسي بیا نو پتاپگې ور واچوی او لږ یې سره کړی وروسته بیا مالگه کورکومن او مرچ ور واچوی او هر څومره چې ستاسي خوښه وي هغومره اوبه ور واچوی او سر یې ور بند کړی. پنځلس دقیقې وروسته یې راکښته کړی د پتاپو شکنه تیاره ده.

## اوگره

لازم مواد:-

1- اوگره سوي غنم ( 250 گرامه ) 2- لوبیا، نخود، ماش، سره گډ کړی

نیم کیلو 3- غوړې ( 200 گرامه ) 4- پیاز څلور دانې 5- گندنه لږ څه

6- کوفته نیم کیلو 7- زدوول سوي گُرت دوه گیلاسه 8- د رومیانو رُب

يوه د خوړو کاچغه 9- وچه نعناع يوه دخوړو کاچغه 10- مالگه او مرچ

د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- لومړی بايد يوه شپه د مخه غنم، لوبيا، نخود، ماش دا ټوله خشته کړی چې ښه پاخه سي او لعاب وکړي.

بيا لوبيا، نخود، ماش په يوه دېگ کې واچوی او تفت ور کړی چې پاخه سي. په بل دېگ کې غنم واچوی او پر اور باندي يې کښېږدی او ورو ورو يې لړی چې غتگی نه سي يا کوينی ونه نيسي. کله چې غنم پاخه سول او دانه يې خوړينه سول بيا نو حبوبات ور واچوی او سره لړی يې چې ټوله ښه سره گډ سي. بيا لږ گندنه ميده کړی ور واچوی او اوگره لړی چې کوينی ونه نيسي کله چې گندنه پخه سول او اوگره ښه خټه سول اوبه يې وچي سوې او دا ټوله مواد يې ښه پاخه سول بيا يې نو اور ور خام کړی او دم يې کړی.

بيا په يو بل دېگ کې غوړي واچوی او پياز پکښي سره کړی بيا کوفته ور واچوی او لږ يې سره کړی کله چې سره سول بيا په يويه کاچغه رُب په يو گيلاس اوبو کې حل کړی او کوفتې ته يې واچوی. لږ مالگه او مرچ ور واچوی او د دېگ سر ور بند کړی چې کوفته پخه سي. کله چې کوفته پخه سول او پر غوړو باندي راغلل بيا اوگره په کاسو کې واچوی او پر سر باندي يې گُرت ور واچوی بيا کوفته پر واچوی او وروسته وچه نعناع او مرچک پر ودوړوی.

نوټ :- ( که چيري کوفته نه وي تاسي کولاي سي چې يوازي پياز په غوړو کې بادامي رنگه سره کړی او د اوگرې پر سر يې ور واچوی ) .

## چاينکي

د چاينکي ښوروا تر نورو ښورواوو ډېره خوندوره وي.

لازم مواد:-

1- غوښي 200 گرامه توري او سپيني 2- آلوبخارا دوې دانې 3- پياز يوه غټه دانه 4- دال نخود لږ څه 5- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- لومړی غوښي پرېمنځی او په چاينکه کې يې واچوی وروسته د کټوي دارو او پياز ور واچوی دال نخود هم ور واچوی بيانو دومره اوبه ور واچوی چې د چاينکي درې برخي اوبه وي او يوه برخه يې تشه وي. بيا نو چاينکه تر هغه ځايه چې اوبه وي هغومره په اور کې پټه کړی تر څو غوښي ښه په دم کې پخې سي وروسته بيا په کاسه کې ډوډی ميده کړی او چاينکي پر چپه کړی او وې خوری .

## غلور ترش

د غلور ترش د پوډرو جوړولو ترتیب

لومړی مستې په یوه ټوکره کې واچوی چې اوبه یې ونیږي او لږ کلکي سي وروسته بیا لږ اوږه وچونگی او د مستو سره یې گډ کړی وروسته یې بیا پر یوه شي باندي لمر ته وغوړوی چې وچ سي کله چې وچ سول پوډر ځني جوړ کړی او په کڅوړه کې یې واچوی دې ته غلور ترش وايي.

غلور ترش د لا ندي يا وچو غوښو سره

لومړی وچي غوښي په لږ گرمو اوبو باندي څو واړه پرېمنځی وروسته بیا پیاز میډه کړی او لږ مرچ وړ واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی چې غوښي پخې سي وروسته بیا د غوښو یخني صاف کړی او غوښي کوچنی کوچنی ټوټگې کړی او لږ غلور ترش په اوبو کې حل کړی او ښوروا ته یې واچوی چې ښوروا گاته سي وروسته بیا په کاسه کې ډوډی میډه کړی او دغه ښوروا پر واچوی.

د تازه غوښو غلور ترش

لومړی ښوروا پخه کړی کله چې ښوروا پخه سول لږ غلور ترش وړ واچوی چې ښوروا گاته سي بیا نو ډوډی په کاسه کې میډه کړی او غلور ترش د غوښو سره پر واچوی.

د غلور ترش شکنه

لومړی لږ پیاز په غوړو کې سره کړی وروسته مالگه او مرچ وړ واچوی او لږ د ښوروا لپاره اوبه وړ واچوی کله چې اوبه و اېشېدلې یو څه غلور ترش په اوبو کې حل کړی او شکنې ته یې واچوی چې و اېشېدل راکښته یې کړی.

## کیک ، کلچې او د کریمونو پخول

### کیکونه

د ډول، ډول کیکونو د پخلی لپاره خو څرگندونې:

هغه ټکي چې د کیک د پخلی دپاره په پام کې نیول سوي دي په لاندې ډول دي.

1- هغه اوږه چې تاسي د کیک د پخېدو لپاره کار ځیني اخلی باید ډېر پاسته او سپین او تازه وي.

2- داش مو باید د مخه تود کړی وي.

3- هغه مواد چې تاسي یې په کیک کې اچوی باید د مخه مو اندازه کړي وي او تیار مو ایښي وي.

4- اوږه باید په پای کې چې ټوله مواد جوړ سول په چټکي سره ور واچوی او ډېر یې سره ونه وهی په دې چې د اوږو پارسوب کښیني نو باید دغه مواد ژر په قالب کې واچوی.

5- دې د مخه چې کیک پر مخ ښه پوخ نه وي د داش سر باید په هېڅ ډول خلاص نه کړی.

6- د کیک قالب باید ښه غوړ کړی او بیا کاغذ پکښي هوار کړی.

7- هغه کیک ته چې غوړي یا کوچي ور واچوی هغه باید تاسي په یخچال کې کښې نه ردی په یوه نایلون ټوکره کې وپېچي یا یې په یوه سر تړلي لوبښي کې کښېږدی چې پوست وساتل سي.

څرنگه موږ پوهیږو چې کیک پوخ دی؟:

د دې دپاره چې موږ پوه سو چې کیک پر مخ پوخ دی یوه فلزي

میله یا پنجه را اخلو او په کیک یې ننه باسو که چیري پنجه یا میله پوري شي نه وموښتی نو کیک پوخ دی.

ساده اسفنجي کیک

لازم مواد:-

1- هگی شپږ دانې 2- ترمیده اوږه شپږ د ښوروا خوري کاچغي 3- بوره شپږ د ښوروا خوري کاچغي 4- بیکنینک پوډر نیمه کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- د هگی ژړ او سپین سره جلا کوو. د هگی ژړ د بورې او بیکنینگ پوډرو سره یو ځای کوو سره گډوو یې او ښه یې سره وهو تر څو رنگ یې سپین وگرځي. د هگی سپین جلا سره وهو تر څو لکه ځگ داسي سي.

بیا ژر او سپین سره یو ځای کوو او اوږه په جټکي سره ور اچوو او سره وهو یې چي گډ سي. بیا وروسته ( باید ډېر سره ونه وهل سي چي د اوږو پارسوب کښېني ) دغه مواد په قالب کي دومره اچوو چي قالب درې څلور سانتي تش وي بیا یې د یو ساعت د پاره ایږدو چي پوخ سي تر هغه مهاله چي کیک نه وي پوخ سوی باید د کیک سر ور خلاص نه کړی. کله چي پوخ سو بیا تاسي یوه پنجه واخلي او په کیک کي دننه کړی او بیا یې وگوری چي که په پنجه پوري شی نه وه موبستي کیک پوخ دی. او که چيري د کیک منځ اوم وو یو پنځلس دقیقې یې نور هم کښېږدی. بیا قالب را باسو او په چاره باندي شا و خوا د قالب څخه جلا کوو او قالب چپه کوو. او ایږدو یې چي سوږ سي بیا دغه کیک تاسي کولاي سی چي په مربا یا پېروي او یا نورو کریمو باندي ښایسته کړی.

نوټ :- که چيري داش یا د کیک دېگگ نه وي تاسي کولای سی چي پدغه عادي دېگ کي چي مور ورجي پخوو یا بل شی پخوو په دغه دېگ کي پوخ کړی. د کیک مواد جوړ کړی دېگ غوړ کړی. او دغه د کیک مواد ور واچوی سر یې ور بند کړی د لاندي خوا څخه د اشتوپ اور ور خام کړی او دېگ پر کښېږدی یا یې پر سکرو باندي کښېږدی او پر سر باندي ښه ډېر د سکرو اور واچوی. خو د لاندي اور یې باید ډېر کم وي. وروسته له نیم ساعته یې وگوری ستاسي د خوښي کیک به پوخ وي .

## اسفنجي کیک د کریم او مربا سره

لازم مواد:-

1-هگي اته دانې 2- میده اوږه اته د ښوروا خوري کاچغي 3- بوره اته د ښوروا خوري کاچغي 4- بیکنینگ پوډر یوه کاچغه 5- پېروی 250 گرامه 6- میده سوې بوره څلور کاچغي 7- د سنگتري د پوست مربا چي ښه تر ماشین ایستل سوې وي لکه جم یو گیللاس 8- د هگي سپین دوې دانې .

(که د سنگتري مربا نه وي د هغه پر ځای د سیبو یا آلو بالو مربا ور واچوی)

د پخېدو ترتیب :- لومړی په یوه گردې غالب کي اسفنجي کیک پوخ کړی او کښې یې ږدی چي سوږ سي.

بیا پېروی او د بورې پوډر سره گډ کړی. او په پنجه یې ښه سره ووهی چي لکه کریم داسي سي. د هگي سپین په بل لوبني کي ښه سره ووهی تر څو لکه څگ داسي سي بیا لږلږ پېروی ور اچوی

او ورسره گډ یې کړی.

د سنگتري د پوست مربا هم د پېروي سره یو ځای کړی. او کیک په بره سره درې ځایه په تېره چاره پرې کړی بیا په هره ټوټه کیک باندي لږ شربت وموړی او مربا چي د پېروي سره گډه سوې ده پر وایې چوی او کیک بیرته سره



وموښلوی او لږ یې کښېکارې چې سره ومښلي بیا د کیک مخ په تیار سو یو کریمو چې د هگۍ او پېروي څخه جوړ سوې دي په وې وهی او د چرې په څوکه باندي یې صاف کړی او لږ میده سوي چاکلیټ یې پر سر ور وپاشی ښایسته یې کړی .

## بادامي کیک

لازم مواد:-

1-هگۍ اته دانې 2- ترمیده اوږه څلور کاچغي 3- بوره اته کاچغي

4- بیکنگ پوډر یوه کاچغه 5- انگلیسي کریم یا پاتیسو کریم 6- تر ماشین ایستل سوي بادام ( 200 ) گرامه .

د پخېدو ترتیب :- د هگۍ ژړ او سپین سره بیل کړی. د هگۍ ژړ د بورې او بیکنگ پوډرو سره گډ کړی. او ښه یې سره و وهی چې رنگ یې سپین وگرځي د هگۍ سپین بیل په بل لوشي کي سره و وهی تر هغه مهاله چې ځگ وکړي. بیا سپین او ژړ سره گډ کړی. او میده سوي بادام او اوږه ور واچوی او سره ویې وهی چې گډ سي. بیا دغه مواد په گردې غوري سوي غالب کي واچوی او د یو ساعت د پاره یې کښېږدی. چې پوخ سي. بیا غالب را وباسی او کښې یې ږدی چې سوږ سي کله چې سوږ سو بیا یې د غالب څخه را وباسی او بیا دغه کیک په بره سره گردې دوه ځایه کړی. او په هره ټوټه باندي یې لږ انگلیسي کریم وموړی او د کیک ټوټگې بیرته یو پر بل باندي کښېږدی او کښېکارې چې سره وموښلي بیا پاته کریم پر کیک وموړی او لږ میده سوي بادام پر وپاشی او لږ د بورې پوډر پر وپاشی بادامي کیک تیار دی .

## قهوه يي کیک د چاکلېټ سره

لازم مواد:-

1-هگۍ اته دانې 2- ترمیده اوږه ( 100 ) گرامه 3- میده سوي بیسکویت درې کاچغي 4- بوره ( 200 ) گرامه 5- قهوه یوه کاچغه 6- پېروی ( 350 ) گرامه 7- د بورې پوډر ( 150 ) گرامه 8- بیکنگ پوډر یوه کاچغه 9- د آلو بالو مر با یو گیللاس 10- تر ماشین ایستل سوي بادام ( 150 ) گرامه.

د پخېدو ترتیب :- داش تود کړی گردی غالب غوړ کړی او کاغذ پکښي کښېږدی یا لږ اوږه پر وپاشی بیا د هگۍ ژړ او سپین سره بېل کړی. د هگۍ ژړ د بورې او بیکنگ پوډر سره ښه و وهی چې رنگ یې سپین واوړي. او د هگۍ سپین بېل دومره سره و وهی چې ځگ وکړي. بیا قهوه په یو دوو کاچغو شیدو کي واچوی او پر اور باندي

کنبېردی چي و اېشي بيا يې راکنېته کړی. او د هگۍ ژر سره يې يو ځاي کړی. او بيا د هگۍ سپين هم د ژر سره يو ځاي کړی او وروسته بيا اوږه او ميده سوي بادام وړ واچوی او سره گډ يې کړی. او ميده سوي بيسکويت هم وړ واچوی. بيا دغه مواد په غوړ سوي غالب کي واچوی غالب بايد درې سانتي تش وي بيا دغه غالب په داش کي کنبېردی چي پوخ سي او لږ برشته سي. بيا پېروى د بورې

د پوډرو سره گډ کړی. او د دې دپاره چي کریم ژر او ښه جوړ سي لوبسي يې پر يخي باندي کنبېردی او په پنجه يې و وهی او يا يې د کریم په مخصوص ماشين باندي و وهی تر څو لکه کریم داسي سي .

بيا کيک د داش څخه را و باسی او کنبېردی چي سوړ سي بيا يې د غالب څخه را وباسی او په تېره چاره باندي په بره درې ځايه کړی بيا په هره ټوټه باندي لږ شربت و وهی او مربا پر واچوی او لږ پېروى

پر واچوی او بله ټوټه پر کنبېردی او پر دغه هم لږ پېروى و وهی او په چاره باندي يې صاف کړی او بله ټوټه يې کنبېردی او بيا په ټوله کيک باندي پېروى و موړی او د کيک پر سر باندي په قيف کي پېروى واچوی يا په يوه کلکه کڅوړه کي پېروى واچوی سر يې وړ وټړی او يو کوچنی سوړی وړ کړی بيا کوچني کوچني گلان د کيک پر سر باندي جوړ کړی. او د گلانو پر سر باندي لږ لږ د آلو بالو مربا کنبېردی او د کيک پر شا و خوا باندي ميده سوي چاکلېټ و پاشی

## کشمش کيک

لازم مواد:-

1-هگۍ لس دانې 2- ترميده اوږه دولس کاچغي 3- بوره ( 200 ) گرامه 4- کوچي يا غوړي ( 200 ) گرامه 5- بيکينگ پوډر دوې کاچغي 6- ميده سوي جوز دوې کاچغي 7- سره کشميش دوې کاچغي 8- د سنگتري د پوست مربا دوې کاچغي.

د پخېدو ترتیب :- کوچي سره و وهی چي پاسته سي. بيا لړلر بوره ور اچوی او سره گډوی يې وروسته د هگی ژر دانه دانه ور اچوی او سره وهی يې ( بايد ښه خېر سي کله چي مو يوه دانه د هگی ژر ور واچول ښه يې په کوچي کي و وهی بيا بله ور ماته کړی ) د هگی سپين په بېل لوبني کي اچوی. کله چي هگی ژر خلاص سول بيا بيکينگ پوډر کشميش او جوز د هگی و ژر ته واچوی. بيا د هگی سپين دومره سره و وهی چي ځگ وگرځي بيا دا هم د هگی د ژر سره گډوو او په چټکي سره اوږه ور واچوی او سره ويې وهی او په قالب کې واچوی. بيا يې د يو ساعت دپاره کښېږدی چي پوخ سي. کله چي کيک پوخ سو او ښه وپرسېدی بيا يې را واخلي کښېږدی چي سوړ سي. وروسته يې د غالب څخه را وباسی کيک تيار دی.

### د مستو کيک

لازم مواد:-

1-هگی څلور دانې 2- مستې يو گيلاس ( چي ښه خټه او خوږې وي )

3-ترمیده اوږه ( 250 ) گرامه 4- بوره ( 200 ) گرامه 5- بيکينگ پوډر نیمه کاجغه 6- غوړي ( 150 ) گرامه.

د پخېدو ترتیب :- د هگی ژر او سپين سره بېل کړی. د هگی ژر د بورې سره گډ کړی ا و سره ويې وهی تر څو رنگ يې سپين واوړي. غوړي هم په کاجغه باندي و وهی چي پاسته سي د هگی سپين بيل سره و وهی چي ځگ وگرځي. بيکينگ پوډر په مستو کي واچوی او سره و يې وهی وروسته بيا په چټکي سره اوږه ور واچوی او سره گډ يې کړی. ژر يې په غوړ سوي قالب کي واچوی او بيا يې د يو ساعت دپاره کښېږدی چي پوخ سي. کله چي کيک ښه پوخ سو او رنگ يې طلايي واوښتی بيا يې را واخلي او کښې يې ږدی چي سوړ سي د غالب څخه يې را وباسی او پر سر باندي د کريمو گلان جوړ کړی.

### د يوې هگی کيک

لازم مواد:-

1-هگی يوه دانه 2- ترمیده اوږه ( 250 ) گرامه 3- شيدې يو کوچنی بوتل 4- بيکينگ پوډر دوې کاجغي 5- بوره ( 200 ) گرامه 6- ويلي سوي غوړي ( 100 ) گرامه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی يو گردی قالب غوړ کړی. بيا هگی بوره بيکينگ پوډر غوړي دا ټوله سره گډ کړی او ښه يې سره و وهی چي بوره يې حل سي. او وروسته بيا شيدې ور واچوی او سره وې وهی بيا اوږه ور واچوی او سره وې

وهی تر څو ښه سره گډ سي. بيا دغه مواد په قالب کي واچوی او يو ساعت يې کښېږدی چي کيک پوخ سي. کيک بايد بيخي وپرسېږي او رنگ يې سور سي بيا يې را واخلي کښېږدی چي سور سي. کله چي سور سو قالب چپه را واري او کيک يې په غوري يا غټ گردې غاب کي ځني واچوی او پر سر باندي لږ د بورې پوډر ور وپاشی.

## جوزي کيک

لازم مواد:-

- 1- هگي شپږ دانې 2- اوږه ( 250 گرامه ) 3- تر ماشين ايستل سوي جوز
- ( 125 گرامه ) 4- کوچي ( 150 گرامه ) 5- بيکينگ پوډر دوې کاچغي
- 6- بوره ( 200 گرامه ).

د پخېدو ترتيب :- لومړی قالب غوړ کړی او لږ اوږه پر وپاشی او تيار

يې کښېږدی. بيا کوچي په کاچغه و وهی چي لږ پاسته سي د هگي سپين

او ژړ سره بېل کړی هگي ژړ د بورې او بيکينگ پوډر سره گډ کړی

او سره وې وهی تر څو د هگي رنگ سپين و گرځي. د هگي سپين بېل

په بل لوني کي سره و وهی چي ځگ وگرځي. بيا کوچي د هگي ژړ

او سپين سره گډوو بيا اوږه او جوز ور اچوو او سره گډوو يې او په قالب

کي يې اچوو او بيا يې د يوه ساعت لپاره ايردو تر څو کيک پوخ

سي وروسته له يوه ساعت يې را واخلي او پرې يې ږدی چي سور سي

کله چي کيک سور سو بيا د دوو درو هگيو سپين ښه په يوه لوني

کي و وهی چي بيخي ځگ وگرځي بيا دوې کاچغي د بورې پوډر

ور واچوی او سره گډ يې کړی. دغه د هگيو سپين د کيک پر سر باندي

ور واچوی او پر وموړی او يو څه د بادام خلال يې پر سر ور وپاشی او

کيک د دوهم ځل لپاره پنځلس دقيقې کښېږدی. چي د

بادام خلال او د هگۍ سپين لږ برشته او بادامي سي بيا يې را وباسی  
او کنډېږدی چي سوږ سي کله چي سوږ سو د قالب څخه يې را وباسی  
کيک تيار دی .

## کريموڼه

د کريم جوړېدو ترتيب

لازم مواد:-

1-پېروى ( 75 گرامه ) 2- د بورې پوډر يوه کاچغه 3- د هگۍ سپين

يوه دانه.

د جوړېدو ترتيب :- پېروى او بوره سره گډ کړى او لوښي يې پر يخي باندي کنډېږدى او په پنجه يې وهى تر هغه  
مهاله چي لکه کريم داسي سي بيا د هگۍ سپين بېل په بل لوښي کي سره و وهى تر څو لکه ځگ داسي سي بيا يې  
و پېروي ته واچوى او ښه يې سره گډ کړى .  
کريم تيار دی.

## انگليسي کريم

لازم مواد:-

1-د هگۍ ژړ پنځه دانې 2- شيدې يوه پېمانه 3- بوره ( 125 گرامه ) د دې موادو څخه دوې پېمانې کريم جوړېږي.

د جوړېدو ترتيب :- د هگۍ ژړ او بوره سره گډه کړى او ښه يې سره

و وهى تر څو د هگۍ رنگ سپين و گرځي بيا شيدې و ايشوى او د شيدو

اور ور خام کړى او د هگۍ ژړ لږلږ و شيدو ته اچوى او لږى يې تر څو

کريم تاوده او خټه سي . بايد په څېر سى چي دغه مواد ډېر ونه ايشي

تر څو دا دغسي پاسته پاته سي تاسي کولاي سى چي په دغه کريم کي

يوه کاچغه قهوه يا چاکليت د شيدو د اېشېدو په مهال کي ور واچوی  
او وروسته بيا د هگۍ ژړ ور واچوی.

## بل ډول کریم

لازم مواد :- د يوې پېمانې کریم د پاره .

1- د هگۍ ژړ څلور دانې 2- شيدې يو گيلاس 3- بوره نيم گيلاس 4- ترميده اوږه يوه کاچغه 5- د گلاب ( عرق )  
نيمه کاچغه.

د پخېدو ترتيب :- د هگۍ ژړ بوره او ارغ سره گډ کړی او سره وهی يې تر څو د هگۍ رنگ سپين واوړي. اوږه په  
يوه لوبني کي واچوی او کرار کرار شيدې ور اچوی او په کاچغه يې وهی چي اوږه او شيدې سره گډ سي بيا يې پر  
خام اور باندي کنبېږدی او لړی يې چي لږ خټه سي بيا د هگۍ ژړ لږلږ ور اچوی او لړی يې تر څو و ايشي او ښه  
خټه سي بيا کریم د اور څخه راکښته کړی او کنبې يې ږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول بيا يې پر هر ډول  
کيک او نورو خوږو باندي استعمال کړی .

## رويال کریم

لازم مواد :- د کيک او کلچو دپاره.

1- د هگۍ سپين دوې دانې 2- د بورې پوډر يو گيلاس.

د جوړېدو ترتيب :- د هگۍ سپين ښه سره و وهی تر څو لکه څنگ

داسي سي بيا د بورې پوډر لږلږ ور اچوی او ښه يې سره گډ کړی .

وروسته دغه لوبني په يوه بل لوبني کي چي اېشولي اوبه پکښي

وي کنبېږدی. او څو دقيقې يې پر اور باندي کنبېږدی او لړی يې تر څو

دا کریم خټه سي او لکه کریم داسي سي که چيري ليمو وي په پای

کي يو څو څاڅکي د ليمو اوبه ور واچوی.

ساده کیک

لازم مواد:-

1- ويلي غوري نيم گيلاس 2- بوره يو گيلاس 3- د چرگي هگي درې دانې 4- اوږه دوه گيلاسه 5- شيدې د گيلاس دريمه برخه 6- بيکينگ پوډر دوې د چايو کاچغي 7- وانيل يا هبل لږ څه.

د پخېدو ترتيب :- لومړی غوري او بوره سره واچوی ښه يې سره و وهی بيا هگي ور ماتي کړی دومره يې سره و وهی چي لکه کريم داسي سي بيا شيدې ور واچوی وروسته بيا بيکينگ پوډر او اوږه سره گډ کړی او ور وايې چوی او ښه يې سره گډ کړی يا يې د کيک دېگ چي د مخه مو لا گرم کړی دی ور واچوی په 40 يا 50 دقيقې کي پخېږي.

د کوپړې خوږه

لازم مواد:-

1- ميده سوې کوپړه 250 گرامه 2- كهويا 250 گرامه 3- شيدې نيم گيلاس 4- كيوره يوه کاچغه 5- هبل شپږ دانې 6- غوري دوې د ښوروا خوري کاچغي 7- خوږ رنگ لږ څه 8- بوره 250 گرامه.

د پخېدو ترتيب :- کوپړا ميده کړی بيا په يوه دېگ کي يو پاو اوبه او بوره واچوی او ښه يې و ايشوی چي خټه شربت ځيني جوړ سي بيا کوپړا ور واچوی او ښه يې په کاچغه سره گډ کړی چي ښه گډ سول بيا كهويا او شيدې ور واچوی او بيا يې په کاچغه ښه سره و وهی چي اوبه يې وچي سي او ښه خټه سي لکه كهويا وروسته بيا هبل او رنگ ور واچوی كيوره ور واچوی او په يوه غټ پتنوس کي غوري واچوی او ښه يې غوړ کړی بيا دغه تيار سوي مواد پکي واچوی تر څو ساړه سي کله چي ساړه سول هر رنگه چي ستاسي خوښه وي هغسي يې ټوټگې ټوټگې کړی.

د جوزو خوږه

لازم مواد:-

1- د جوزو مغز 250 گرامه 2- شيدې يو كيلو 3- كهويا 250 گرامه 4- بوره 250 گرامه 5- غوري دوې کاچغي.

د پخېدو ترتيب :- شيدې د پخېدو دپاره پر اور باندي کنټرډی دومره يې و ايشوی چي د يو كيلو څخه يونيم پاو پاته سي بيا بوره ور واچوی کله چي د بورې اوبه وچي سوې جوز ميده کړی ور وايې چوی. د جوزو مغز بايد ښه ميده سي او بيا په کاچغه ښه و وهل سي کله چي د جوزو مغز د بورې او شيدو سره ښه حل سول بيا كهويا ور واچوی او د اور څخه يې راکښته کړی. او ښه يې حل کړی. کله چي دا ټوله شيان يو ډول سول بيا په يوه پتنوس کي لږ

غوري واچوی او غور يې کړی وروسته دغه مواد پکي واچوی چي ساړه سي کله چي ساړه سول هر څنگه چي ستاسي خوښه وي هغسي يې ټوټه ټوټه کړی.

گلاب جامن

لازم مواد:-

1-کھويا 250 گرامه 2- پوڅه 125 گرامه 3- بوره 125 گرامه 4- غوري

250 گرامه 5- هېل دولس دانې 6- سوډا نيم د چايو کاچغه 7- ترميده اوږه دوې غټگي کاچغي.

د پخېدو ترتيب :- کھويه او پوڅه ښه سره گډه کړی او په لاسو يې

دومره سره وموړی چي سره يو ډول سي بيا نو هېل میده کړی او ور

وايې چوی ترميده اوږه سوډا يا بيکينگ پوډر هم ور واچوی او وايې

غږی او نيم ساعت يې دغسي کښېږدی. بورې ته اوبه واچوی او

خته شربت ځيني جوړ کړی چي تار وکړي. وروسته بيا په کړايي کي

غوري واچوی چي سره سي کله چي سره سول اور يې ور خام کړی بيا

نو د اخنبل سوي پوڅي او کھويې څخه کوچني گږدي گږدي غټگيان جوړ کړی او په غوړو کي يې سرې کړی. کله

چي سره سول را ويې کاري او په تيار سويو شربتو کي يې واچوی او په کاچغه يې په شربتو کي

دوب کړی بيا يې ساده يا تاوده وخورى.

رس گلا

لازم مواد:-

1-خته بې اوبو شيدې دوه كيلو 2- کھويا 125 گرامه 3- ترميده اوږه 125 گرامه 4- بوره يو كيلو 5- هېل دولس دانې

6- ليمو يوه دانه.



د پخېدو ترتیب :- شیدې د پخېدو دپاره پر اور کښېږدی. کله چې و اېشېدلې د لیمو اوبه ور واچوی چې د شیدو اوبه بیلې سي او پوڅه يې بيله سي بيا د هغه څخه پوڅه جوړه کړی بيا پوڅه کهويه او ميده سره گډه کړی او په لاس يې ښه وموړی چې ټوله سره يو سي هر څومره چې په لاس کي دا مواد ډېر وموړی هغومره رس گلا ښه نرم راځي وروسته بيا هېل سپين کړی او هغه مهال چې رس گلا غټگي کوی په دغه مهال کي يې يوه دوې دانې پکښي ايردی. وروسته بيا په بوره کي اوبه واچوی او خټه شربت جوړ کړی او دغه رس گلا ور واچوی او په شربتو کي يې پخې کړی. کله چې وپرسېدل را وپې باسی او کښېږدی کله چې ساړه سي بيا يې وخورى.

لډو

لازم مواد:-

1- دال نخود نیم کیلو 2- بوره 750 گرامه 3- بيکينگ پوډر 25 گرامه

4- مستې نیم گيلاس 5- شیدې 125 گرامه 6- غوړي د سره کېدو لپاره

7- هېل پنځلس دانې 8- زبرخ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- دال نخود پاک کړی او ماښام يې خشته کړ. چې دال نخود خشته سول وپرسېدل پرېمنځی او ښه يې وکوټگی چې دانه يې پاته نسي کله چې ښه ميده سول بيا يې تر ټوکره وچونگی بيا په دغه دال کي لږ غوړي واچوی او ښه يې ورسره گډ کړی بيا نو مستې شیدې او بيکينگ پوډر ور واچوی دونه يې سره و وهی چې ځگ وکړي او لکه اوږه داسي سي وروسته بيا په بوره کي يو پاو اوبه واچوی او و اېشوی چې خټه شربت ځني جوړ سي بيا پر اور باندي کړايي کښېږدی او په هغه کي ډېر غوړي واچوی کله چې غوړي سره سول پر کړايي باندي غټ غلبېل يا صافي کښېږدی او په هغه کي تيار سوی دال نخود واچوی او غلبېل سره وښوړوی تر څو دال نخود ځيني څاڅکي څاڅکي توي سي دا څاڅکي په ډېر چټکي سره سره کړی او ژر يې را وباسی په شربتو کي يې واچوی ډېر يې مه سره کوی چې د ډېرو سره کېدو څخه يې رنگ هم سم نه راځي او لډو هم سم نه راځي. کله چې دغه بريان سوی دال نخود په شربتو کي خشته سول را وې باسی کښېږدی چې ساړه سي. کله چې ساړه سول هېل سپين کړی او د هغه دانې ور واچوی او د لډو غټگي ځني جوړ کړی کله چې وچ سي زبرخ پر کښېږدی لډو تيار دی .

## د نخودو د اوږو لږو

لازم مواد:-

1-د نخودو اوږه نیم کیلو 2- غوړي 375 گرامه 3- بوره نیم کیلو 4- هېل شل دانې 5- پسته څو دانې.

د پخېدو ترتیب :- د نخودو اوږه ښه په غوړو کې سره کړی. کله چې ښه سره سول بوره ښه میده کړی او ور وایې چوی او راکښته یې کړی. دونه یې سره گډ کړی چې بوره او د نخودو اوږه یو رنگه سي بیا یې کښېږدی چې لږ ساړه سي وروسته د هېل دانې ور واچوی او گردې گردې لکه جوز داسې لږو جوړ کړی. پر سر باندي یې پسته میده کړی او پر وایې چوی او زبرغ کاغذ پر کښېږدی او را وایې خلی.

## گوش فیل

لازم مواد:-

1-هگۍ دوې دانې 2- اوږه یو کیلو 3- بیکینگ پوډر یا سوډا نیمه

د چایو کاچغه 4- شیدې یو گیللاس 5- میده سوې بوره یونیم گیللاس

6-غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب :- لومړی په یوه لوبښي کې هگۍ ماتي کړی بیا نیم گیللاس غوړي ور واچوی او غلبېل سوي ترمیده اوږه او بیکینگ پوډر ور واچوی دا مواد ښه په لاسو کې سره وموړی چې اوږه غوړي او هگۍ ټول سره گډ سي. وروسته یې بیا په شیدو کلک واغړی او لوند ټوکر یې پر سر ور واچوی او د یو یا دوو ساعتو لپاره یې دغسي کښېږدی چې اوږه یې سره وغوړیږي وروسته بیا د دغه اوږو څخه کوچنۍ زوالې واخلی د آش گز یا ماشین په واسطه یې نازک ورغ کړی او بیا یې په چاره باندي دوه ځایه یا څلور ځایه پرې کړی (یا څنگه چې ستاسې خوښه وي هغسي یې پرې کړی) او په لاس باندي چین ور کړی دا ټوله په دغه ډول جوړ کړی او پر یوه لاندې ټوکره باندي یې کښېږدی. وروسته بیا غوړي په کړایي کې واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی چې غوړي سره سي کله چې غوړي سره سول گوش فیل ور واچوی او سره یې کړی خو ډېر یې مه سره کوی چې ژر سول را وې باسی او میده سوې بوره او هېل پر وپاشی دا گوش فیل تر ډېره وخته ساتل کیږي او کلکېږي نه.

نوټ :- که د گوش فیل د ښکلا لپاره میده سوې پسته پر وپاشی ډېر به ښه وي .

## برنجي کلچي

لازم مواد:-

1-میدہ سوې بورہ نیم کیلو 2- غوري نیم کیلو 3- د هگی سپین یوه دانہ

4-د ورجو اوږه نیم کیلو 5- ترمیدہ اوږه یو کیلو 6- سوډا یا بیکنگ پوډر نیمه د چایو کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی غوري او بوره ښه په لاس سره وموړی وروسته د هگی سپین وړ واچوی بیا سوډا او د ورجو اوږه او ترمیدہ اوږه وړ واچوی او ښه یې سره گډ کړی. بیا نو کوچنی څلور کونجه کاغذ را واخلي او د دغه موادو څخه د یوې هگی په اندازه را واخلي او پر کاغذ باندي یې کښېږدی بیا یې په ارغوي باندي لږ کښېکاري مخ یې په چاره باندي وړ نقش کړی او په داش کي یې کښېږدی چي پخې سي خو مخ یې سورنسي.

## مالیده

لازم مواد:-

لومړی اوږه کلک واغری او پتیره ځيني پخه کړی بیا دغه پتیره په لاسو باندي ښه سره وموړی چي میده سي کله چي مالیده جوړه سول بیا یې تر غلبېل وباسی او وروسته بیا غوري سره کړی او د مالیدې سره یې گډ کړی او میده سوې بوره او هبل هم ورسره گډ کړی مالیده تیاره ده.

## روټ

لازم مواد:-

1-بورہ نیم کیلو 2- غوري نیم کیلو 3- ترمیدہ اوږه یونیم کیلو 4- هگی دوې دانې 5- شیدې یونیم گیلان 6- بیکنگ پوډر یا سوډا یوه کاچغه 7- خشخاش او سپاه دانہ لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی بوره او غوري سره گډ کړی بیا هگی وړ ماتي کړی او شیدې وړ واچوی وروسته بیا سوډا او اوږه وړ واچوی لکه د ډوډی اوږه داسي یې واغری. بیا نو د یوه روټ په اندازه زواله واخلي او داش چي مو مخکي لا غور کړی و په هغه کي یې د روټ په شکل گردی هواره کړی او د روټ مخ په شیدو باندي وړ غور کړی او پر سر باندي خاشخاش او سپاه دانہ و پاشی.

## متگايي

لازم مواد:-

1- ترميده اوږه نيم كيلو 2- بيکينگ پوډر يا سوډا يوه د چايو کاچغه

3- خوږ ژړ رنگ لږ څه 4- شيدې نيم كيلو 5- پوره دوه كيلو.

د پخېدو ترتيب :- ترميده اوږه تر غلبېل وباسی بيا بيکينگ پوډر يا سوډا ور واچوی او بيا يې غلبېل کړی تر څو چي بيکينگ پوډر ښه ورسره گډ سي بيا دغه ترميده اوږه په شيدو کي واچوی او لکه کریم داسې خټه جوړ کړی. بيا په بوره کي لږ اوبه واچوی او پر اور باندي يې کنښېږدی خټه شربت ځني جوړ کړی او رنگ ور واچوی او د اور څخه يې راکښته کړی. بيا په کړايي کي غوړي واچوی او پر اور باندي يې کنښېږدی چي سره سي کله چي سره سول په کفگير باندي اوږه را اخلی او کفگير پر کړايي باندي ټکوی چي اوږه څاڅکي څاڅکي غوړو ته توی سي دا په غوړو کي ډېر مه سره کوی چي لږ ژړ سول را باسی يې او په شربتو کي يې اچوی چي شربت يې جذب کړل را وې باسی متايان تيار دي.

## کریم رول

لازم مواد:-

1- ويلي غوړي د يوه گيلاس دريمه برخه ( 70 گرامه )

2- اوږه يونيم گيلاس ( په هغه اندازه چي اوږه کلک سي )

3- د هگی ژړ دوې دانې.

4- بيکينگ پوډر يوه د چايو کاچغه

5- شيدې 10 د ښوروا خوري کاچغي

6- د بورې پوډر 2 د ښوروا خوري کاچغي

7- وانيل يوه د چايو کاچغه

8- مالگه لږ څه

9- کریم يا پېروى د رول د ډکېدو لپاره

د پخېدو ترتیب :- ويلي غوړي او د هگۍ ژړ سره و وهی بيکينگ پوډر په شيدو کي حل کړی هگۍ ته يې واچوی. بيا وانيل او مالگه ور واچوی او په پای کي بيا اوږه ور واچوی او وې اغړی چي د هغه څخه داسي اوږه په لاس راسي چي په لاسو پوري ونه منښلي. بيا يې په يوه نايلون ټوکره کي وپېچي او د يوه يا دوو ساعتو لپاره يې کښېږدی. وروسته يې بيا را واخلي په آش گز باندي يې هوار کړی. کله چي مو هوار کړل بيا يې په بره د يوې سانتي په اندازه اوږده اوږده پرې کړی او پر مخصوص غوړ سوي قالب باندي يې په أفقي ډول وپېچي بيا نو د هگۍ ژړ چي مخکي مو سره وهلي وي په برس باندي پر وموړی او په داش کي يې کښېږدی چي پاخه سي کله چي پاخه سول قالب ځني ابسته کړی او منځ يې د کریم څخه ډک کړی پر سر يې د بورې پوډر ور وپاشی کریم رول تياره دی.

## جلبۍ

لازم مواد:-

1- ترميده اوږه نيم كيلو 2- بيکينگ پوډر يوه کاچغه 3- ژړ رنگ لږ په دوو ګوتو کي 4- شيدې نيم كيلو 5- بوره دوه كيلو.

د پخېدو ترتیب :- میده تر غلبېل وباسی بيا بيکينگ پوډر يا سوډا ور واچوی او بيا يې غلبېل کړی تر څو چي بيکينگ پوډر ورسره ښه گډ سي. وروسته بيا دغه ترميده اوږه په شيدو کي واچوی او لکه کریم داسې خټه جوړ کړی بيا په بوره کي لږ اوبه واچوی او پر اور باندي يې کښېږدی خټه شربت ځني جوړ کړی او رنگ ور واچوی او د اور څخه يې راکښته کړی بيا په يوه کوچنۍ چاينکه کي دغه واچوی او کړايي پر اور کښېږدی غوړي

پر اور کښېږدی او غوړي ور واچوی کله چي غوړي سره سول چاينکه راواخلي او پر چوښکه يې ګوته ونيسی او د کړايي پر سر باندي ګوته ځني ليري کړی کریم غوړو ته ورتوی کړی او ګردی ګردی جلبي ځني جوړي کړی. جلبي ډيري مه سرې کوی، سپيني سپيني يې را باسی او په خټه شربتو کي يې چي تار کوي ور واچوی او د نيم ساعت لپاره يې پکښي کښېږدی. چي شربت ښه په هد واخلي بيا يې را وباسی جلبي تياري دي. تودې تودې يا سرې يې وخورۍ.

## کجوړ

لازم مواد:-

1- ترميده اوږه يونيم كيلو 2- بوره نيم كيلو 3- غوړي يو كيلو 4- بيکينگ پوډر يوه کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- په ترمیده اوږو کي دوه نیم سوه گرامه غوړي او بیکنینگ پوډر واچوی، سره گډ یې کړی بیا یې د یوه ساعت لپاره دغسي کنبېږدی بیا بوره ور واچوی او په شیدو یې کلک واغړی، بیا د دغو اوږو څخه کجور جوړ کړی او په غوړو کې یې سره کړی.

### برفي يا شیر پېره

لازم مواد:-

1- کھویا یو کیلو 2- بوره یونیم کیلو.

د پخېدو ترتیب :- بوري ته دوه نیم سوه ملي لیتره اوبه واچوی او پر اور باندي یې کنبېږدی. په کاچغه یې لړی تر څو د بوري دانه اوبه سي او خټه شربت ځني جوړ سي. بیا په دغو شربتو کي کھویا واچوی او په کاچغه یې ښه ولړی، چي بوره او کھویا ښه سره گډه سي، بیا یو پتنوس غوړ کړی او برفي پکښي واچوی، چي ساړه سي بیا پسته میده کړی پر سر یې ورواچوی او په چاره باندي یې لوز لوز پرې کړی او زربغ یې پر سر وړ کنبېږدی. یادونه :- ( که دغه شیر پېره د یو څو ورځو لپاره ساتئ نو یوڅه غوړي هم وړ واچوی چي کلکه نه سي ).

### خوړې سمبوسې

لازم مواد:-

1- ترمیده اوږه نیم کیلو 2- غوړي 275 گرامه 3- بوره 275 گرامه 4- د سیبو مربا 125 گرامه 5- د زردکو مربا 275 گرامه 6- کشمیش، پسته، بادام 250 گرامه 7- کوپرا ( 250 ) گرامه 8- هبل نمیه د چایو کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- د سیبو او زردکو مربا یا تر ماشین وباسی یا یې په لاس کي وموړی چي خوړینه سي. بادام خشته کړی او بیا یې لږ سره کړی. کوپرا هم خشته کړی او بیا یې میده کړی پسته هم میده کړی. د هبلو داني هم را وباسی او دا ټوله شيان په مرابه کي واچوی سره گډ یې کړی او کنبېږدی. وروسته بیا ترمیده اوږه وچوونگی او مالگه وړ واچوی او په شیدو یې کلک واغړی او بیا یوه کاچغه غوړي وړ واچوی او په اوبو لاس لوند کړی اوږه ښه په واغړی. په بوره کي اوبه واچوی او خټه شربت ځيني جوړ کړی بیا یې راکښته کړی چي ساړه سي کله چي ساړه سول د مرابه سره یې گډ کړی. د اوږو څخه کوچنی لکه جوز داسي زوالې واخلي او په آش گز باندي نازکي کړی بیا یې په چاره باندي پر منځ پرې کړی یوه ټوټه یې په لاس کي کنبېږدی. د دې په منځ کي یوه کاچغه جوړه سوې مربا واچوی او دواړه خواوي یې وړ بندي کړی او گوته په اوبو لنده کړی او د سمبوسې شا و خوا ښه په بنده کړی چي د سره کېدو

په مهال کي خلاص نه سي دا ټولي سمبوسې دغسي جوړي کړي او پر يوه لاندې ټوکره يې کنبېږدي. وروسته بيا په کړايي کي غوړي واچوي او دا سمبوسې بادامي رنگه پکښې سرې کړي او را وپکاږي ډېري يې مه سرې کوي.

## خطايي کلچې

لازم مواد:-

1- ډېر ښه تازه ترميده اوږه 250 گرامه 2- کوچي 250 گرامه 3- بوره 250 گرامه 4- بيکينگ پوډر يوه د چايو کاچغه 5- ونيلا اسينس د ضرورت په اندازه 6- د بادام مغز ( 50 گرامه )

د پخېدو ترتيب:- که چيري ستاسي څخه داش وي خو په ( 250 ) درجه کي يې ولگوي چي تود سي که داش نه وه سکاره په انگيټگي کي تازه کړي پدې چي اور يې تيار وي بيا بوره میده کړي او د خاصې تر ټوکره يې وباسي چي غټه دانه پکښې نه وي. بادام هم په گرمو اوبو کي واچوي او سپين يې کړي او میده يې کړي ترميده اوږه هم وچونگي او په چونولو ترميده کي بيکينگ پوډر ور واچوي او بيا يې څو واره وچونگي بيا میده چونولې بوره په يو ارت خولي لوبښي کي واچوي او يو پاو کوچي ور واچوي او په کاچغه يې ښه حل کړي تر دغه اندازې يې سره و وهي چي بوره ټوله حل سي او بيخي لکه څنگ داسي سي. د خطايي مساله چي هر څومره ښه سره گډ سي هغومره خطايي ښه نرمي او اعلي راځي. وروسته بيا لږلر ترميده اوږه ور اچوي او په لاسو يې ښه سره واغږي بيا نو هر څومره چي ستاسي خوښه وي اسينس او بادام ور واچوي کله چي دا ټوله سره گډ سول بيا نو کوچنۍ ټيکۍ يا کلچې ځني جوړي کړي او په دېگ يا د داش په قالب کي يې په لږ فاصلې سره و وډي بيا نو دغه دېگ يا قالب په داش يا د سکرو په انگيټگي باندي کنبېږدي پر سر يې سکاره ور تازه کړي يو ساعت وروسته يې وگوري چي خطايي پخې دي يا نه يوه دانه داسي چپه واړوي وې گوري چي لاندي خوا يې سره سوې ده که يې لاندي خوا بادامي سوې وه خو خطايي پخې سوي دي که نه پنځلس دقيقې يې نور کنبېږدي.

## سندل

لازم مواد:-

1- شيدې يو كيلو 2- بوره يو كيلو 3- پېروي يو گيلاس 4- هېل لس دانې 5- پسته بادام لږلر.

د پخېدو ترتيب :- لومړي شيدې په دېگ کي واچوي او پر اور باندي کنبېږدي. کله چي شيدې و اېشېدلې بوره او پېروي ور واچوي او ښه يې و ايشوي چي شيدې يې وچي سي او ورسره په کاچغه يې لږي پدې چي بوره ژر سوځي

او بيخ نيسي كله چي دا لکه نری- حلوا داسي سول پتنوس غور کړی او دېگ د اور څخه راکښته کړی میده سوي هېل ور واچوی او په پتنوسس کې واچوی پر سر يې پسته او بادام وشیندی .

نوټ :- که پېروی نه وي يوه غټه کاچغه غوري ور واچوی.

## بغلاوه

لازم مواد:-

1- ډېر ښه ترمیده اوږه يا پف پستري نیم کیلو 2- غوري اته غټگي کاچغي

3- جوزو مغز اته کاچغي میده سوي 4- بوره دوې غټگي کاچغي 5- د شربتو د پاره بوره د ضرورت په اندازه 6- شات څلور غټگي کاچغي 7- د لیمو اوبه نیم گيلاس.

د پخېدو ترتیب :- بوره لیمو او اوبه سره واچوی او ښه خټه شربت ځني جوړ کړی او تیار يې کښېږدی.

لومړی تر هر څه د مخه ( پف پستري چي په پاکستان هندوستان او نورو خارجي ممالکو کي د کلچه فروش څخه لاس ته راوړای سی ) که هغه نه وي نو ترمیده اوږه سره لږ غوري او بيکينگ پوډر واچوی او لکه د گوشفيل اوږه داسي واغړی او هغه بيا په ماشين يا آش گز باندي نازک کړی او لوزي يې پرې کړی او پر هر ورغ باندي لومړی غوري وموړی او بيا په برش باندي د جوزو میده پر وهی او بيا بل ورغ همداسي وکړی پنځه سپر ورغه سر پر سر سره کښېږدی او بيا يې په داش کي د نیم ساعت لپاره کښېږدی چي پاخه سول را وې باسی او کښېږدی چي ساړه سي. كله چي ساړه سول شيره ( شربت ) يې پر سر ور واچوی او شپږ اوه ساعته يې دغسي کښېږدی تر څو شربت جذب کړی.

## گول کپه ( پاږي )

(گول کپه د هندوستان ډېر ښه خواږه دي چي په هره کوڅه او بازار کي خرڅیږي او خلگ يې ډېر خوري)

لازم مواد:-

1- اوږه 250 گرامه 2- مالگه لږ څه 3- غوري د سره کېدو لپاره 4- اېشولي پټاڼگي يو کیلو 5- اېشولي نخود نیم کیلو 6- مستې نیم کیلو.



د پخېدو ترتیب :- لومړی اوږه ښه کلک واغړی او بیا یو لوند ټوکر پر واچوی یو دوه ساعته یې دغسي کښېږدی بیا یې را واخلي د دوهم ځل دپاره یې ښه مشته کړی وروسته له هغه یې لږ اوږه را واخلي او په لاس کې ښه وموړی یا یې په لرگي باندي هواره کړی بیا یې بیرته زواله کړی څو پلا یې داسي وکړی بیا د هغه څخه کوچنی لکه مردکي داسي گردی زوالې جوړي کړی. وروسته یې په آش گز باندي کوچنی ټيکي ځني جوړي کړی او پر یوه ټوکره باندي یې کښېږدی کله چي مو ټولي ټيکي جوړي کړې بیا په کړايي کي غوړي سره کړی او دوې درې دانې پکښي سرې کوی دا پرسیري داچي ټوله تیار سول بیا نو دغه گول کېې سورۍ کوی او لږ پټاټگې او نخود وړ اچوی او گول کېې د گول کېو د اوبو څخه یې ډکي کړی او وې خوری.

(که چیري خوږ رُب یا اچار ورسره وي هم ډېر ښه خوند کوي)

## دگول کېي د اوبو جوړولو ترتیب

لازم مواد:-

1- املې ( تمل ) 200 گرامه 2- تور مرچ یو څو دانې 3- زیره نیمه د چایو کاچغه 4- د گشنیز تخم نیمه د چایو کاچغه 5- تازه نعناع لږڅه 6- تازه گشنیز لږ څه 7- توره مالگه لږ څه 8- مالگه او سره مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی املې خشته کړی مندکي او رینې یې ځني

لیري کړی او په یو کیلو اوبو کې واچوی. سپینه زیره، د گشنیز تخم، مرچ

پر تاوه باندي لږ بریان کړی او بیا یې میده کړی. نعناع که تازه وي د د گشنیز سره یې تر ماشین وباسی. دا ټوله شیان د املې و اوبو ته واچوی توره مالگه او سپینه مالگه هم وړ واچوی وې لږی د گول

کېي اوبه تیارې دي.

## نمکین

لازم مواد:-

1- ترمیده اوږه نیم کیلو 2- غوړي نیم کیلو 3- مالگه لږ څه 4- تور مرچ پنځه ویشت دانې 5- سوډا لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- ترمیده اوږه وچونگی مالگه او سوډا وړ واچوی او په لاسو یې لږ سره گډ کړی بیا لږ غوړي تاوده کړی او اوږو ته یې واچوی او ښه یې په لاسو سره گډ کړی. کله چي اوږه او غوړي سره یو ډول سول بیا لږ لږ اوبه یا

شیدې ور اچوی او ښه کلک یې واغړی وروسته د دغه اوږو څخه کوچنۍ کوچنۍ ټیکۍ جوړې کړی یا په هر ډول چې ستاسې خوښه وي هغسې جوړې کړی او تور مرچ میده کړی او د هرې ټیکۍ په منځ کې لږلږ اچوی او په آښ گز باندي ټیکۍ نازکه کړی بیا یې په غوړو کې سره کړی. دا نمکین د چایو سره ډېر ښه خوند کوي.

## نمک پارې

لازم مواد:-

1-ترمیده اوږه نیم کیلو 2- غوړي نیم کیلو 3- زیره دوې کاچني 4- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- اوږه غلبېل کړی او په هغه کې دوې کاچني غوړي واچوی او ښه یې په لاسو سره گډ کړی. زیره هم ور واچوی او د مالگې په اوبو یې ښه کلک واغړی او ښه ډېر مښت ورکړی. بیا د دغه اوږو څخه کوچنۍ کوچنۍ زوالې واخلي او په آښ گز باندي گردۍ ټکۍ ځني جوړې کړی. وروسته د جوړېدو یې په چاره باندي کوچنۍ کوچنۍ لوزي پرې کړی د نمک پارې په ډول بیا په کړایي کې غوړي واچوی او دغه نمک پارې پکښې سرې کړی.

## روغانۍ یا ( خطايي ډوډۍ )

لازم مواد:-

1-ترمیده اوږه 250 گرامه 2- غوړي 125 گرامه 3- بوره 125 گرامه

4-بيکينگ پوډر يا سوډا لږ 5- د هگۍ ژړ يوه دانه .

د پخېدو ترتیب :- اوږه غوړي او بوره سره گډ کړی بیکینگ پوډر

ور واچوی او ښه کلک یې واغړی بیا د دې څخه کوچنۍ کوچنۍ

گردۍ کلچې جوړې کړی او د هگۍ ژړ یې پر مخ ور ووهی په داش

یا تنور کې پخې کړی.

## ماچي يا سيميان

لازم مواد:-

1- د نخودو ښه تازه اوږه 250 گرامه 2- مالگه مرچ د ضرورت په اندازه

3- غوړي د سره کېدو لپاره 4- ژړ رنگ لږ څه.

د پخېدو ترتيب :- د نخودو اوږه په يوه لوبڼي کي واچوی يو څه اوبه ور واچوی او د پکورو تر اوږو يې لږ کلک ونيسي مالگه او مرچ هم ور واچوی او د يو ساعت لپاره يې کښېږدی. بيا ښه ډېگر غوړي په کړايي کي واچوی او پراور باندي يې کښېږدی. د نخودو خشته سوي اوږه د ماچو په ماشين کي واچوی کله چي غوړي سره سول ماشين د غوړو پر سر باندي ونيسي او کښېکاري چي ماچې يې په غوړو کي توی سي. ماچې ډيري مه سرې کوی کله چي پخې سوې را وې باسی که مساله وي پر وې دوړوی او په لاسو يې ميده کړی. بيا يې په کڅوړه کي واچوی او د کڅوړي سر ور بند کړی چي نم ونه کړي.

(که مو سپرکي خوښه وي د خشته کېدو په مهال کي ورسره واچوی چي هغه يې خوند ور ښه کوي)

## سرې کړي پلي

لازم مواد:-

1- سپيني سوي پلي 125 گرامه 2- د نخودو اوږه دوې د خوړو کاچغي

3- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- د نخودو اوږه په يوه لوبڼي کي واچوی مالگه او مرچک ور واچوی او لکه د پکورو اوږه داسې جوړ کړی خو چي ډېر نري نه وي. بيا غوړي په کړايي کي واچوی او پر اور باندي کښېږدی چي سره سي کله چي سره سول پلي په جوړو سوي اوږو کي واچوی او سره وېلړی چي اوږه پر ومنښلي بيا يې را و باسی او په غوړو کي يې سره کړی کله چي سره سول را وې باسی. ډيري خوندوري به وي.

## سره کړي نخود

نخود ماښام خشته کړی او يو څه ژړ د ماهيانو رنگ ور واچوی

او مالگه ور واچوی او کنبېردی چي خشت وکاري سهار يې را واخلي  
اوبه يې ځني وننوی او په يوه ټوکره باندي يې يو څه وچ کړی بيا  
په کړايي يا دېگ کي يو څه ډېر غوړي واچوی چي سره سي کله  
چي سره سول نخود ور واچوی چي سره سي کله چي نخود سره سول  
د غوړو پر سر راځي بيا يې د غوړو څخه را وباسی په يوه جالی يا  
صافي کي واچوی او پر سر يې سره مرچک او مالگه ودوړوی. دا نخود زموږ خلگ زياتره په اخترو کي خوري .

سره کړي دال نخود يا ماش

دال نخود او ماش هم د نخودو په ډول خشته کيږي او سره کيږي.

## حلوا او د کهيرو پخول

حلوا

د سوجي حلوا

لازم مواد:-

1-سوجي نیم کیلو 2- بوره یو کیلو 3- غوړي نیم کیلو 4- بادام دولس دانې 5- هېل دولس دانې 6- زعفران یا ژړ رنگ لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- په غوړو کې سوجي واچوی او پر خام اور باندې سره کړی. کله چې سوجي سره سول او خوشبويي یې پورته سول راکښته یې کړی په یو بل دېگ کې یونیم کیلو اوبه واچوی او یو کیلو بوره ور واچوی او کښېږدی چې و اېشي کله چې پر قوام راغلل صاف یې کړی او زعفران یا ( ژړ رنگ ) ور واچوی. وروسته بیا دغه شربت ور سره کړی سوجي ته یې واچوی او پر خام اور یې کښېږدی او ورو ورو یې لږی کله چې حلوا پر غوړو راغلل راکښته یې کړی او پر سر باندې یې هېل او خلال سوې پسته او بادام وپاشی او را وایې خلی.

د اوږو حلوا

لازم مواد:-

1-د غنمو سپین اوږه یو کیلو 2- بوره ( 750 ) گرامه 3- غوړي

( 750 ) گرامه 4- اوبه څلور گیلاسه 5- عرق گلاب نیم گیلاس 6- زعفران

یا ( ژړ رنگ ) نیم مثقال.

د پخېدو ترتیب :- لومړی غوړي په یوه دېگ کې واچوی او پر اور باندې کښېږدی. تر څو سره سي بیا اوږه ور واچوی او اور یې خام کړی او ورو ورو یې سره کړی که تاسي غواړی چې ښه حلوا پخه کړی باید اوږه یې ښه سره کړی تر څو یې رنگ خرمايي سي او خوشبويي یې ولاړه سي. بیا بوره په اوبو کې واچوی او ښه یې و اېشوی تر څو بوره تار وکړي. بیا عرق گلاب او زعفران په شربتو کې واچوی او سره یې کړی اوږه ور واچوی او ښه پر غوړو باندې راسي که چیري حلوا لږ نری وي یو څو دقیقې یې نوره هم پر اور باندې کښېږدی. ( کله چې مو شربت حلوا ته واچول، وروسته یې باید پر اور باندې ډېر مه ایږدی، پدې چې شربت یې سوزي). وروسته بیا حلوا په یوه دېش کې واچوی او لږ د پستې او بادام خلال پر وپاشی.

د نخودو د اوږو حلوا

لازم مواد:-

1-د نخودو اوږه نیم کیلو 2- بوره 375 گرامه 3- کشمش ( 100 گرامه )

4-غوړي 375 گرامه 5- هېل دولس دانې 6- کهویا 125 گرامه.

د پخېدو ترتیب :- په غوړو کې هېل واچوی او سره یې کړی. بیا کشمش پاک کړی، ور وایې چوی، بیا د نخودو اوږه ور واچوی او سره یې کړی، تر څو یې بوی ولاړ سي.

بوره په لږ اوبو کې واچوی او وې اېشوی چې ښه خټه سي. بیا د نخودو سره سوي اوږه او کهویا ور واچوی او په کاچغه یې لږی، څو یې اوبه وچي سي. کله چې یې اوبه وچي سوې راکښته یې کړی. په دېش کې یې واچوی، زربخ یې پر سر ور کښېږدی او نوش جان یې کړی.

د کراچي حلوا ( سوهن )

لازم مواد:-

1-نشایسته نیم کیلو 2- بوره دوه کیلو 3- هېل ( 200 ) گرامه 4- ژړ رنگ نیمه د چایو کاچغه 5- د بادامو مغز ( 250 ) گرامه 6- د پستې مغز ( 150 ) گرامه 7- جائفل دوې دانې 8- جاوتری لږڅه ( د جائفل پوست ته جاوتری وایي اوجائفل یوډول جوز دي) 9-تڼگاتری یولږڅه (Cream of tatar) - Tatri. مخفف دی. هغه مساله چې خمیره ځني په لاس راځي په هند، پاکستان او نورو هیوادونو کې موندل کیږي.

د پخېدو ترتیب :- بوره په یو کیلو اوبو کې حل کړی او جاوتری، تاتری اوجائفل ور میده کړی، هېل، جوکویه میده کړی، ور وایې چوی او پر اور یې کښېږدی او خټه شربت ځني جوړ کړی، بیا په یو کیلو اوبو کې ژړ رنگ (رنگ شیرین ) او نشایسته سره حل کړی او تر یوه ټوکره یې صاف کړی بیا یې د بورې شربتو ته واچوی او پر خام اور باندي یې د پخېدو لپاره کښېږدی او ښه یې په کاچغه ولږی او لږ چې پاخه سي پسته او بادام ور واچوی او ښه یې پاخه کړی چې د کاچغي وهل پکښي مشکل سي بیا یوه یوه کاچغه غوړي ور اچوی او لږی یې تر هغه مهاله چې حلوا پر غوړو راسي بیا تاسي دا په یو پتلي غوړي یا پتنوس کې واچوی او کښېږدی چې ساړه سي. کله چې ساړه سول لوز لوز یې پرې کړی.

## د دال نخود حلوا

لازم مواد:-

1- دال نخود نیم کیلو 2- غوړي 275 گرامه 3- بوره نیم کیلو 4- کهویا

125 گرامه 5- د بادام مغز 125 گرامه 6- پسته لږ څه 7- کوپرا لږ څه

8- شیدې یو کیلو 9- هېل دولس دانې.

د پخېدو ترتیب :- دال نخود پاک کړی او خشته یې کړی. دوه ساعته وروسته د دې اوبه نوی کړی او نخود وچ کړی شیدې وړ واچوی او پر اور یې کښگېږدی. چې پاخه سي. کله چې پاخه سول شیدې یې وچي سوې راکښته یې کړی او په مکسر یا اونگ کې یې میده کړی بیا په غوړو کې د هېل دانې واچوی چې غوړي ښه سره سول دا میده دال نخود وړ واچوی او سره یې کړی. وروسته کهویا وړ واچوی او سره یې کړی کله چې کهویا سره سول بوره وړ واچوی او سره کوی یې بیا کوپرا هم وړ واچوی او سره کوی یې کله چې ښه پر غوړو راغلل راکښته یې کړی. بادام او پسته میده کړی پر سر یې وړ وپاشی. دا د دال نخودو حلوا به ډېره خوندوره وي.

## د بادامو حلوا

لازم مواد:-

1- د بادامو مغز نیم کیلو 2- بوره نیم کیلو 3- غوړي نیم کیلو 4- کهویا 250 گرامه 5- هېل 10 دانې 6- زعفران لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی بادام خشته کړی او سپین یې کړی بیا یې میده کړی. په بوره کې 250 گرامه اوبه واچوی او و اېشوی چې خټه شربت ځني جوړ سي بیا په غوړو کې د هېلو دانې واچوی لږ یې سرې کړی او بیا میده سوي بادام وړ واچوی او یو دوه واره یې سره وړوی بیا کهویا وړ واچوی او لږ یې سره کړی بیا نو خټه شربت وړ واچوی او ژر ژر یې ولړی. کله چې اوبه وچي سوې. زعفران وړ واچوی. چې پر غوړو باندي راغلل راکښته یې کړی. په یوه پتنوس کې واچوی چې ساړه سي او بیا یې په چاره باندي لکه برفي لوز لوز کړی یا یې د حلوا په ډول د چایو سره استعمال کړی.

## د خرما حلوا

لازم مواد:-

1- تازه خرما نیم کیلو 2- شیدې دوه کیلو 3- بوره 250 گرامه 4- دال نخود 250 گرامه 5- غوړي 250 گرامه 6- د پستې مغز یوه کاجغه 7- د بادامو مغز دوې کاجغي 8- هېل لس دانې.

د پخېدو ترتیب :- خرما پرېمنځی او دانې یې وباسی. دال نخود پاک کړی او پرېمنځی او په شیدو کې یې واچوی او و اېشوی کله چې دال نخود پاخه سول شیدې یې وچي کړې راکښته یې کړی. بیا په پاکو لاسو باندي خرما وموړی او میده سوي دال نخودو ته یې واچوی. په یوه کړایي کې غوړي واچوی بیا دال نخود او خرما ښه پکښي سره کړی کله چې ښه سره سول بوره وړ واچوی کله چې د بورې اوبه مخ پر وچېدو سوې هېل میده کړی وړ وایې چوی پسته او بادام میده کړی پر سر یې وړ وشیندی او د خورک دپاره یې را واخلي.

## د گاجرو حلوا

لازم مواد:-

1- گاجري یو کیلو 2- شیدې دوه کیلو 3- غوړي 250 گرامه 4- بوره 375 گرامه 5- د بادامو مغز ( 100 گرامه ) 6- پسته ( 50 گرامه ) 7- هېل دولس دانې 8- کیوره څلور کاجغي 9- زبرغ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- گاجري و تراشی او د منځ لرگی یې ځني ليري کړی. او د تراشک څخه یې وباسی یا یې خلال کړی او په شیدو کې واچوی او پر اور باندي کښېږدی کله چې شیدې وچي سوې بوره وړ واچوی او اوبه یې وچي کړی. کله چې اوبه وچي سوې بیا په یوه کړایي کې غوړي واچوی او د هېلو دانې پکښي سرې کړی او بیا کهویا وړ واچوی او سره یې کړی وروسته گاجري وړ واچوی او سرې یې کړی تر هغه مهاله چې خوشبويي یې ولاړه سي او پر غوړو راسي کله چې پر غوړو راغلل کیوره او ثابت بادام وړ واچوی او راکښته یې کړی بیا نو پسته او لږ هېل میده کړی پر سر یې وړ واچوی او زبرغ پر کښېږدی او را وایې خلی.

## د کپو خوږه حلوا

لازم مواد:-

1- حلوايي کپو یو کیلو 2- بوره نیم کیلو 3- د بادامو مغز



دولس دانې 4- هېل لس دانې 5- پسته دولس دانې 6- دار چيني لږ څه  
7- غوړي 125 گرامه.

د پخېدو ترتيب :- کډو سپين کړی او منځ يې صاف کړی او تر تراشک يې وباسی. پسته نازکه خلال کړی. بادام هم سپين کړی. کډو په يوه دېگ کې واچوی پر اور يې کنبېردی چې پوخ سي کله چې کډو پوخ سو اوبه يې وچي سوې بيا نو په يوه کړايي کې غوړي واچوی سره يې کړی بيا د کډو حلوا ور واچوی او سره يې کړی. چې رنگ يې لږ واوښتی بيا بوره ور واچوی ( بوره د ضرورت په اندازه د يوه پاو څخه تر نيم کيلو پوري ور اچولاي سي ) کله چې مو بوره ور واچول ژر ژر کاچغه پکښي و وهی او وې لړی تر څو د بورې اوبه وچي سي او کډو پر غوړو راسي بيا نو هېل میده کړی او وروايې چوی کله چې مو په دېش کې واچول بيا نو پر سر باندي پسته او بادام وپاشی او را واپې خلی .

د کډو حلوا

لازم مواد:-

1- کډو يو کيلو 2- غوړي 375 گرامه 3- بوره 375 گرامه 4- کهويا 250 گرامه 5- هېل دولس دانې 6- کيوړه يوه غټه کاچغه 7- زبرغ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- کډو سپين کړی او تر تراشک يې وباسی او په يوه دېگ کې يې واچوی او پر خام اور باندي يې کنبېردی چې په خپلو اوبو کې پوخ سي کله چې پوخ سو اوبه يې وچي سوې کهويا ور واچوی او سره کوی يې چې اوبه يې وچي سي. وروسته په يوه کړايي کې غوړي واچوی او هېل پکښي سره کړی بيا کډو ور واچوی ښه يې سور کړی چې رنگ يې واوړي او کهويا ښه پکښي سره سي بيا نو بوره ور واچوی او سره کوی يې تر څو يې اوبه وچي سي او حلوا پر غوړو راسي بيا يې راکښته کړی بادام او کيوړه يې پر سر ور وپاشی او زبرغ پر کنبېردی.

د هگيو حلوا

لازم مواد:-

1- هگی دولس دانې 2- بوره 125 گرامه 3- غوړي 125 گرامه 4- هېل دولس دانې.

د پخېدو ترتيب :- هگی ښه سره و وهی چې بيخي سره يو ډول سي. بيا نو بوره ور واچوی او ښه يې سره و وهی. چې بوره او هگی سره حل سي بيا په يوه کړايي کې غوړي سره کړی او هېل ور واچوی چې د هېلو بوی پورته سو بيا نو وهل سوې هگی ور واچوی او ژر ژر يې لړی تر هغه مهاله چې هگی سرې سي او پر غوړو راسي بيا يې راکښته

کری. که غواړي چي پسته او بادام پر واچوی هغه ستاسي خوښه ده که نه دغسي ساده يې را واخلي د زبرغ کاغذ پر کښېږدی.

د کپلې حلوا

لازم مواد:-

1- اومې کپلې يو درجن 2- بوره نيم پاو 3- غوړي نيم پاو 4- کشمش،

بادام، پسته لږلږ.

د پخېدو ترتيب :- کپلې په اوبو کي و اېشوی او بيا يې سپيني کری او ميده يې کری بيا په کړايي کي غوړي واچوی او کپلې پکي سرې کری چي گلابي سي بيا بوره او اوبه و واچوی او د کاچغي په شا باندي يې وټکوی چي لکه حلوا داسي سي بيا يې په پاي کي ښه سره کری او وچي مېوې و واچوی او د اور څخه يې راکښته کری او په يوه دېش کي يې واچوی او زبرغ يې پر سر وړ کښېږدی.

سمنو

لازم مواد:-

د يو کيلو غنمو دپاره څلور کيلو اوږه.

د غنمو د شنه کېدو ترتيب :- غنم پاک کری او څو پلا يې پرېمنځی او لږ څه سرې اوبه يې پر سر وړ واچوی چي اوبه تر غنمو درې څلور گوتي لوړي وي بيا دا غنم د دوو ورځو لپاره خشته کری او يو دوه واره يې اوبه وړ بدلي کری تر څو غنم تيغ و وهی بيا يې په صافي کي واچوی چي اوبه يې وننېږي بيا يو نازک ټوکر په اوبو لوند کری او غنم په دستمال کي واچوی او دستمال په يوه لوبسي کې کښېږدی که مو تلوار وي چي غنم ژر شنه سي په يوه تاوده ځاي کې کښېږدی او د ورځي دوه واره يې ټوکر وړ لوندوی خو اوبه مه پر پاشی چي غنم وراسته کيږي. کله چي غنمو ريښه پيدا کړه په يوه لوبسي کي يې هوار کری او يو لوند ټوکر پر هوار کری تر څو د غنمو تيغ غټ سي کله چي لږ غټ سول و شنه کېدو ته يې مه پرېږدی او د سمنو دپاره يې استعمال کری.

د پخېدو ترتيب :- شنه سوي غنم وکوټگی يا يې تر ماشين وباسی او په يوه لوبسي کې واچوی او لږ اوبه پر واچوی او ښه يې گډ کری بيا يې تر خاصې خاصې وباسی، چي شيره يې ووځي او ښه يې په لاسو کي کښېکاري چي شيره يې ښه ووځي، بيا اوږه په يوه دېگ کي واچوی او د غنمو شيره ورواچوی او وې لږی، بيا دېگ پر اور باندي کښېږدی او

لږی یې ترڅو واپشي او خټه سي. سمنو باید ولږل سي چي غټگی نه سي او کوینی ونه نیسي تر هغه مهاله یې لږی چي اوبه یې وچي سي او سمنو لکه حلوا داسي سي، خو غوړي او بوره مه وراچوی. (په دې چي هغه غنم چي تبغ یې وهلی وي، خپله خواږه وي او لږ غوړزگی هم لري).

د شیدو ورجي

لازم مواد:-

1-ورجي ( 200 گرامه ) 2- شیدې دوه لېټره 3- عرق گلاب نیم گیلاس

4-بوره د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- ورجي پاكي کړی او ښه یې پرېمنځی او دوه ساعته د مخه تر پخېدو یې خشتې کړی چي ښه ژر خوړيني سي بیا د ورجو اوبه ځني ایسته کړی او دوه گیلاسه اوبه ور واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی چي ورجي پخې سي او دانه یې خوړينه سي بیا شیدې ور واچوی او لږی یې چي دانه یې ښه خوړينه سي او کوینی ونه نیسي بیا بوره ور واچوی کله چي اوبه وچي سوې بیا عرق گلاب یا هبل ور واچوی او پنځه دقیقې وروسته یې راکښته کړی او په غوړي گانو کي واچوی.

ژړه خوږه شوله

لازم مواد:-

1-ورجي یو کیلو 2- بوره دوه کیلو 3- غوړي ( 150 گرامه ) 4- زعفران یو مثقال 5- عرق گلاب یو گیلاس 6- د بادامو خلال ( 150 گرامه ) 7- پسته ( 50 گرامه ) 8- دار چيني دوې کاچغي.

د پخېدو ترتیب :- لومړی خشتې سویو ورجو ته شپږ برابره اوبه واچوی

او پر اور باندي یې کښېږدی. تر څو واپشي او کله کله یې د سر ځگ

ځني اخلی کله چي د ورجو مغز پوخ سو اودانه یې خوړينه سوه بیا

بوره ور واچوی او سره لږی یې که چیري شوله کلکه وه یو څه تودې

اوبه نورې ور واچوی بیا زعفران په گرمو اوبو کي حل کړی او ور

وايې چوى غوري هم سره كړى وړ وايې چوى بادام لږ پرېږدى او نور وړ واچوى عرق گلاب يا هېل هم وړ واچوى او سره لړى يې چې ښه ټوله سره گډ سي. بيا د شولې سر وړ بند كړى او اور يې وړ خام كړى او لږ اور يې پر سر وړ واچوى او د نيم ساعت دپاره يې دم كړى. وروسته د دېگ سر وړ ليري كړى او شوله په غوري گانو يا دېشو كي وكارى او پر سر باندي يېپسته بادام او دارچيني وړ و اوډى.

كهير

لازم مواد:-

1- ورجي ( 250 گرامه ) 2- شيدې دوه كيلو 3- بوره 250 گرامه 4- كيوره څلور غټگي كاچغي 5- هېل لس دانې 6- د بادامو مغز ( 250 گرامه ) 7- پسته ( 100 گرامه ).

د پخېدو ترتيب :- ورجي پاكي كړى او خشتې يې كړى د يونيم ساعت

يا دوو ساعتو خشتېدو وروسته شيدې پر خام اور كښېږدى او ورجي

وړ واچوى او د پخېدو دپاره يې كښېږدى. او اور يې د دې دپاره وړ

خام كړى چې شيدې پر سر رانسى او توي نه سي. كاچغه بيخي

مه پكښي وهى يو ساعت وروسته يې وگورى چې شيدې وچي سوې بيا

نو بوره وړ واچوى او په كاچغه يې لړى تر هغه مهاله يې لړى چې د

بورې اوبه وچېږي او ورجي په شيدو كي خوړينيږي. ورجي بايد

داسي خوړيني سي چې دانه يې هيڅ معلومه نه سي. بيا نو هېل او

كيوره وړ واچوى او راكښته يې كړى اوس نو كه تاسي غواړى چې په

خاورين لوبني كي يې واچوى يا يې په چيني دېش كي واچوى دا

ستاسي خوښه ده بادام په اوبو كي واچوى سپين يې كړى او نازك

يې خلال كړى او پر وې شيندى او زربړغ ( زرورق ) كاغذ يې پر

سر وړ كښېږدى.

د پتاټو کهیر

لازم مواد:-

1- پتاټگې 250 گرامه 2- شیدې یونیم کیلو 3- بوره 375 گرامه یا د ضرورت په اندازه 4- بادام ( 150 گرامه ) 5- پسته ( 50 گرامه ) 6- هبل لس دانې.

د پخېدو ترتیب :- شیدې و اېشوی او بیا پتاټگې سپینې کړی او څلور ځایه یې کړی و شیدو ته یې واچوی او کنبېردی چې پخې سي. کله چې پتاټگې ښه خوړیني سوې بوره ور واچوی او په کاچغه یې ښه ولړی چې پتاټگې په شیدو کې ښه خوړیني سي ( لکه کهیر داسي سي ) بیا نو پسته او بادام میده کړی ور وایې چوی او راکښته یې کړی په یوه چینی دېش کې یې واچوی او کنبېردی چې ساړه سي. وروسته تر سرېدو یې نوش جان کړی.

د گاجرو کهیر

لازم مواد:-

1- گاجري یو کیلو 2- شیدې دوه کیلو 3- ورجي ( 250 گرامه ) 4- بوره 250 گرامه 5- غوړي 125 گرامه 6- هبل لس دانې 7- کیوره څلور کاچغي 8- بادام ( 250 گرامه ) 9- زربړغ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- گاجري و تراشی او د منځ لړگی یې ځني وباسی یا

یې خلال کړی. شیدې په یوه پتلي دېگ کې واچوی او پر اور

یې کنبېردی چې و اېشېدلې گاجري او خشتې سوي ورجي ور واچوی

او اور یې ور خام کړی. یو یا یونیم ساعت وروسته یې وگوری که

گاجري خوړیني سوي وې او شیدې وچي سوي وې او یوه اندازه یې

پاته وې نو بوره او غوړي ور واچوی او په کاچغه یې ښه پکي حل کړی

تر څو داسي سي لکه کهیر بیا نو هبل او کیوره ور واچوی او کښته

یې کړی. په دېش کې یې واچوی یا یې په غابو کې واچوی او پر سر

یې میده بادام ور وشیندی او زربړغ پر کنبېردی.

د غنمو کهیر

لازم مواد:-

1-د غنمو اوگره ( 250 گرامه ) 2- غوړي ( 150 گرامه ) 3- بوره 125 گرامه

4-شیدې نیم کیلو 5- هبل اته دانې.

د پخېدو ترتیب :- گرگره سوي غنم په غوړو کي سره کړی چي رنگ یې بادامي سو نیم کیلو اوبه ور واچوی او پر خام اور باندي یې کنبېږدی. کله چي غنم خوړین سول او اوبه یې وچي سوې شیدې ور واچوی او پر خام اور یې کنبېږدی. کله چي شیدې وچي سوې بوره ور واچوی څلور پنځه دقیقې یې ولړی او وروسته هبل میده کړی ور وایې چوی او راکنبته یې کړی چي ساړه سي. د دې څخه یو خوندور کهیر جوړیږي او تاسي کولاي سی چي د یو خوړ دیش په ډول یې را واخلی.

خوړ مغز

لازم مواد:-

1-د پسه مغز دوې دانې 2- بوره 250 گرامه 3- سوجي 250 گرامه 4- غوړي 250 گرامه 5- هبل اته دانې 6- د بادام مغز ( 100 گرامه ).

د پخېدو ترتیب :- ماغزه په اوبو کي واچوی او وې اېشوی بیا یې د اوبو څخه را وباسی او په سوجي کي یې واچوی او ښه یې سره گډ کړی او د هغه څخه کوچنی کوچنی ټیکی جوړي کړی او په غوړو کي یې سرې کړی او را وې باسی چي ساړه سي. کله چي ساړه سول بیا یې ښه میده کړی چي لکه سوجي داسي سي بیا یې بیرته په غوړو کي سره کړی بوره ، بادام او هبل ور واچوی په پنځه دقیقو کي یې راکنبته کړی.

فرني

لازم مواد:-

1-د ورجو اوږه ( 250 گرامه ) 2- شیدې دوه کیلو 3- بوره 250 گرامه

4- هېل لس دانې 5- کيوپه څلور غټگي کاجغي 6- بادام 250 گرامه 7- پسته ( 100 گرامه ).

د پخېدو ترتيب :- که د ورجو اوږه نه وي ورجي خشتې کړې او بيا يې ميده کړې او تر خاصې يې وباسې او لږ شيدې ورسره گډې کړې چې نری سي بيا يې شيدو ته واچوی او لږې يې چې ورجي غټگي نه سي او ونه موبلي کله چې فرني ستاسو په خوښه پاخه سول بيا نو بوره وړ واچوی او پام کوی چې د ورجو اوږه وړ واچوی فرني ډېر مه پخوی که مو ډېر پاخه کړل خوندور نه راځي. شيدې لومړی ښه پخې کړې چې بيا وروسته د شيدو د وچېدو ضرورت پيدا نه سي. فرني هم ستاسي خوښه ده چې په خاورين لوبني کي يې اچوی يا په چيني لوبني کي. بيا نو پسته او بادام خلال کړې يا يې ميده کړې پر سر يې وړ وشيندي او زبرغ پر کښېږدی.

\* کيوپه يو ډول گل دی چې ډيره خوشبويه دی او په هند و پاکستان کي موندل کيږي د کيوپې ارغ ( عرق ) هم سته.

يادونه :- که خشتې ورجي په کاشين کي وزدووی او زدوول سوي ورجي تر خاصه وباسې او بيا په پورته ډول فرني ځني پاخه کړې ښه صاف او خوندور به وي.

د سوجي فرني

لازم مواد:-

1-سوجي 125 گرامه 2- شيدې يوکيلو 3- بوره 125 گرامه 4- غوړي 375 گرامه 5- هېل شپږ دانې 6- د بادامو مغز 100 گرامه.

د پخېدو ترتيب :- په غوړو کي هېل واچوی او سره يې کړې بيا سوجي وړ واچوی او سره يې کړې کله چې سره سول او خوشبويي يې پورته سول بيا نو شيدې او بوره وړ واچوی او په کاجغه يې لږې چې خټه سول راکښته يې کړې په غوړي يا دېش کي يې واچوی او پر سر باندي يې پسته او بادام وړ وشيندي.

د پټاټو فرني

لازم مواد:-

1-پټاټگې 250 گرامه 2- شيدې دوه کيلو 3- بوره 375 گرامه 4- هېل لس دانې 5- پسته او بادام ( 100 گرامه ).

د پخېدو ترتیب :- لومړی پټاټګې و اېشوی بیا یې سپیني کړی او په لاس یې خوړیني کړی یا یې تر ماشین وباسی. شیدې پر اور باندي کنبېږدی چې ښه و اېشي او خټه سي بیا پټاټګې ور واچوی او ښه یې په کاجغه ولړی چې فرني سم سي بیا نو بوره ور واچوی کله چې د بورې اوبه وچي سوې هېل ور واچوی او راکښته یې کړی په یوه دېش کي یې واچوی پسته او بادام میده کړی پر سر یې ور واچوی.

د غنمو فرني

لازم مواد:-

1-غنم ( 250 گرامه ) 2- شیدې نیم کیلو 3- بوره 125 گرامه 4- هېل اته دانې 5- کشمیش بادام او پسته لږ لږ.

د پخېدو ترتیب :- د پخولو څخه یوه شپه دمخه غنم خشته کړی. او بیا هغه میده کړی. او شیر یې وباسی بیا دغه شیر په شیدو کي واچوی او پر اور یې کنبېږدی او په کاجغه یې لړی کله چې خټه سول بوره ور واچوی او لږ نور یې پاخه کړی بیا نو هېل، بادام، پسته او کشمش سپین کړی میده یې کړی او ور وایې چوی او په غابو یا په دېش کي یې واچوی کله چې ساړه سول را وایې خلی.

ماغوت

لومړی اوبه و اېشوی او لږ خوړ رنگ یا زعفران ور واچوی. وروسته بیا کارن فلور په لږو سپرو اوبو کي حل کړی او اېشولو اوبو ته یې واچوی او په کاجغه یې لړی چې و اېشېدل بوره ور واچوی او په غوري یا غابو کي یې واچوی پر سر یې د پستې او بادام خلال وپاشی. ماغوت تیار دي.

پدنگ

د پدنگ د جوړولو دپاره څو لارښوني

1-د پدنگ جوړولو په مهال پام کوی چې که چیري یو شی د بل شي سره گډ وي ښه یې حل کړی. هر څومره چې مواد حل سي هغومره یې پدنگ ښه جوړېږي.

2-کله چې هگی سره وهی پام کوی چې د هگیو ژړ او سپین بېل بېل سره و وهی او د هگی سپین دومره لا ډېر سره و وهی لکه څنگ داسي سي او دا څنگ تر نیم ساعت پوري کښې نه ني. هگی چې هر څومره ډیري سره و وهی هغومره یې پدنگ نرم او ملائم جوړېږي او که دغه شيان سره ونه وهل سي او ښه سره حل نسي نو پدنگ نه د کتلو دپاره خوشرنگه وي او نه د خوړولو دپاره خوندور وي.



## کسترد پدنگ

لازم مواد:-

1-هگي دوې دانې 2- کسترد ( 500 گرامه ) 3- غوړي ( 100 گرامه ) 4- بوره ( 500 گرامه ) 5- بيکينگ پوډر يا سوډا نيمه د چايو کاچه 6- شيدې 250 گرامه.

د پخېدو ترتيب :- غوړي او بوره ښه سره گډ کړي. هگي او شيدې ښه سره و وهی په دې کي په غوړي گډ سوي بوره هم واچوی بيا نو لږلږ کسترد ور اچوی او ښه يې سره وهی سوډا هم ور واچوی بيا نو يو کتوري يا بل لوښی چي خوله يې خلاصه وي په هغه کي لږ غوړي واچوی او دا مواد ور واچوی او سر يې ور بند کړی او په پام کي لری چي لوښي بايد لږ تر لږه دوه انچه خالي وي بيا پر دې باندي يو دروند شی کښېږدی. وروسته بيا په يو خلاص خولي دېگ کي اوبه واچوی او پر اور باندي کښېږدی او قالب پکښي کښېږدی پام کوی چي دغه لوښی بايد نيمی په اوبو کي وي بيا نو د يو ساعت دپاره يې پر خام اور باندي کښېږدی. وروسته له يوه ساعته يې وگوری پدنگ به جوړ سوی وي.

## د هگيو پدنگ

لازم مواد:-

1-هگي درې دانې 2- شيدې نيم كيلو 3- بوره 125 گرامه 4- هبل درې دانې.

د پخېدو ترتيب :- د هگيو ژړ او سپين جلا جلا سره و وهی. د هگيو سپين دومره سره و وهی چي لکه څنگ داسي سي بيا بوره ور واچوی او سره و وهی او بيا د هگي ژړ ور واچوی او لږلږ شيدې هم ور واچوی او سره وهی يې کله چي ټوله ښه سره حل سول او يو ډول سول بيا يو لوښی را واخلي چي خوله يې خلاصه وي يوه کاچغه بوره ور واچوی او پر اور باندي يې کښېږدی. کله چي بوره سره سول د لوښي په منځ کي يې ښه په منځ کي يې ښه په کاچغه هوار کړی او تياري سوي شيدې او هگي ور واچوی او پر سر يې سر پوښ ور کښېږدی او يو دروند شی يې پر سر ور کښېږدی. بيا نو يو خلاص خولي دېگ کي اوبه واچوی او پر اور يې کښېږدی او دغه لوښی پکښي کښېږدی د نيم ساعت دپاره وروسته بيا دغه راکښته کړی وې گوری چي پدنگ تيار دي که نه که يي په کلک والي کي لږ فرق و يو څو دقيقې يې بيا پر اور کښېږدی تر څو ښه پوخ سي وروسته يې بيا راکښته کړی او کښېږدی چي ساړه سي. کله چي ساړه سول په دېش کي پوره پدنگ چپه خالي کړی او که ستاسي خوښه وي پر سر يې د مالتگې درې او د کهلې گردی حلغې پر کښېږدی.

## د کھویا پڊنگ

لازم مواد:-

1- کھویا 250 گرامه 2- شیدې یونیم کیلو 3- بوره 250 گرامه 4- هگی اته دانې.

د پخېدو ترتیب :- شیدې ښه و اېشوی چې یو کیلو پاته سي. راکښته یې کړی او کښې یې ږدی چې سپرې سي. بیا هگی په یوه لوبښي کې ماتي کړی او ښه یې سره و وهی او کھویا ور واچوی او ښه یې سره و وهی چې کھویا په هگی کې حل سي او معلومه نه سي بیا شیدې ور واچوی او ښه یې سره گډ کړی بیا بوره ور واچوی وروسته بیا په یوه کټوري کې یا د پڊنگ په مخصوص کټوري کې یې واچوی او په یو غټ خلاص خولي دېنگ کې اوبه واچوی او د پڊنگ لوبښي پکښي کښېږدی. پام کوی چې د پڊنگ لوبښي نیمې په اوبو کې دننه او نیمې دباندي وي. وروسته بیا ددېنگ سر پر کښېږدی او سکاره پر واچوی. یو څو دقیقې وروسته یې وگوری چې پڊنگ لکه فرني داسي خټه سول او سر بیره گلناره سول راکښته یې کړی او کښېږدی چې ساړه سي کله چې ساړه سول را وایڅلی او نوش جان یې کړی .

## د کپلې پڊنگ

لازم مواد:-

1- کپلې درې دانې 2- شیدې یو کیلو 3- هگی درې دانې 4- بوره 250 گرامه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی شیدې دومره و اېشوی چې د یو کیلو څخه درې پاوه پاته سي. کپلې کوچنۍ کوچنۍ ټوټگې کړی او شیدو ته یې واچوی او هغه دومره سره و وهی چې شیدې لکه کھویا داسي سي بیا د هگی ژر او سپین بېل بېل سره و وهی او یوڅو څاڅکي وانیلا ور واچوی بیا نو بوره ور واچوی او سره وې وهی وروسته سپین او ژر سره یو ځاي کړی بیا دا ټوله شيان په یوه لوبښي کې واچوی او ښه یې سره و وهی تر څو شیدې کپلې او هگی ټوله سره یو سي. په یو کټوري کې یې واچوی او پر خام اور باندي یې کښېږدی او پر سر یې د سکرو اور ور واچوی یو پنځلس دقیقې وروسته یې وگوری چې مخ یې گلناره سوی دی؟ که گلناره سوی و او لکه فرني داسي سوي وه راکښته یې کړی او کښېږدی چې ساړه سي.

## کسترډ او کبلي

لازم مواد:-

1- شيدې يو كيلو 2- کسترډ پوډر دوې غټگي کاجني 3- هگي دوې دانې 4- کوچي لږ څه 5- بوره 125 گرامه 6- کبلي څلور دانې 7- پېروي 125 گرامه.

د پخېدو ترتيب :- شيدې د پخېدو دپاره کنبېردی چي ښه واېشي او د يو كيلو څخه درې پاوه پاته سي بيا هگي په يوه لوبني کي ماتي کړی او ښه يې سره و وهی او کسترډ پوډر په نيم پاو شيدو کي واچوی او په کاجغه يې ښه سره و وهی چي کسترډ پکبني حل سي بيا يې پر خام اور باندي کنبېردی. کله چي کسترډ و اېشېدل او ځان يې سره ونيوی وهل سوي هگي ور واچوی او په کاجغه يې لړی بيا کوچي ور واچوی کله چي ټوله سره کډ سول او يو ډول سول راکښته يې کړی او په يو خلاص خولي لوبني کې چپه کړی کله چي ښه ساړه سول بيا پېروي ور واچوی او ښه يې ولړی او کبلي کوچني کوچني ټوټگې کړی ور وايې چوی او دستي يې د خورک دپاره را واخلي .

نوټ :- پام کوی چي په کسترډ کي هغه مهال کبلي واچوی چي را اخلي يې وختي کبلي مه ور اچوی پدې چي کبلي اوبه کوي او کسترډ اوبوزک راځي.

## لېټی

د پخېدو ترتيب :- يوه غټه کاجغه ژر غوړي سره کړی او يوه کوچني کاجغه اوږه پکبني سره کړی کله چي سره سول پنجرې دارو او گوړه ور واچوی او دوه گيلاسه اوبه ور واچوی او وې اېشوی کله چي و اېشېدل راکښته يې کړی او تاوده يې وخورى.

## شربت ، مرباه او د اچارو جوړول

د امو شیریخ

شیریخ خو په یخچال کې هم جوړیږي پدې چې نن ورځ په هر کور کې ریفریجر سته خو شیریخ که په ماشین کې جوړ سي ډېر به خوندور وي. د شیریخ جوړولو دپاره.

1-دوه کیلو شیدې 2- څلور کیلو یخی 3- نیم کیلو مالګه 4- نیم کیلو شوره کافي ده خو د شیریخ ماشین چې هر څومره غټ وي هغومره یخی ډېر غواړي. د شیریخ جوړولو په مهال کې پام کوی چې په هغه ډبه کې چې تاسې شیدې اچوی باید څلرمه برخه یې خالي وي. تش ماشین لومړی پاک کړی بیا یې سر وړ بند کړ او میډه سوی یخی او شوره دباندې ځای کې واچوی. لومړی یخی بیا مالګه بیا شوره وړ واچوی او سر یې ښه وړ بند کړی او پنځلس دقیقې یې دغسې پرېږدی وروسته تر پنځلس دقیقو یې په څو څولو شروع وکړي او پاوکم یو ساعت یې وڅرخوی کله چې شیریخ پر جوړېدو سو او شیریخ کلک سو بیا نو د هغه څرخول سخت کیږي او ډېر زور غواړي د دې وروسته هم باید تاسې لږ نور یخی د یخی په ځای کې وړ واچوی او د استعمال کولو تر مهاله باید پدې کې یخی وي.

شیریخ په ریفریجر کې هم جوړیږي. د شیریخ د موادو تر جوړېدو وروسته په کوټوري یا کاسه کې واچوی او د یخی په ځای کې کښېږد. کله چې یو یا دوه ساعته تېر سول را وې باسی د شلمبو په ماشین یا مکسر باندې یې ښه سره ووهی او بیرته یې کښېږدی تقریبا په څلور ساعته کې شیریخ جوړیږي.

د پېروي نرم او خوندور شیریخ

لازم مواد:-

1-میچیک ( ایس کریم پوډر ) 100 گرامه 2- شیدې درې لیتره 3- بوره 500 گرامه.

د پخېدو ترتیب :- د ایس کریم پوډر د یوه لیتر شیدو د څلرمې برخې سره په یوه لوبښي کې واچوی او نرمه حلوا ځیني جوړه کړ. بیا درې لیتره شیدې په دېگ کې واچوی او وې ایشوی وروسته پنځه سوه گرامه بوره او نرمه حلوا وړ واچوی کله چې ښه پر اېښېدو راسي یو یا دوه جوشه وړ کړی تر څو ټولې شیدې گاټه سي. او د دې دپاره چې شیریخ غوړ وزمه او خوندور سي یو څه بېروى یا وچي شیدې وړ واچو بیا یې سرې کړی او په قالب کې یې واچو او شیريخ ځیني جوړ کړی .

د امو شیریخ

لازم مواد:-

1-شیدې دوه کیلو 2- کسترډ پوډر څلور غټگي کاچغي 3- بوره ( 750 گرامه ) 4- ښه غوښن ام نیم کیلو 5- کوچي لږڅه 6- پپروی 125 گرامه.

د پخېدو ترتیب :- دوه کیلو شیدې ښه و اېشوی چي یونیم کیلو پاته سي بیا بوره ور واچوی. کسترډ پوډر په سرو شیدو کي حل کړی بیا یې ور واچوی. کله چي مو پوډر ور واچول سمدلاسه به یې په کاچغه پکښي حل کړی او راکښته یې کړی. کنسېرډی چي سرې سي. ام ټوټگې ټوټگې کړی پوستکي او منډکي یې ځني بیل کړی بیا دغه نازک میده سوي ام د شلمبو په ماشین یا په مکسر کي حل کړی او تیار سوی کسترډ چي ساړه سول ور وایې چوی او نیم پاو پپروی هم ور واچوی او ټوله ښه سره حل کړی او د شیريخو په ډبه کي شیريخ ځني جوړ کړی یا یې په یخچال کي کنسېرډی.

د قهوې شیريخ

لازم مواد:-

1-شیدې دوه کیلو 2- کوچي یا پپروی لږ څه 3- بوره 250 گرامه 4- قهوې یوه کاچغه 5- کسترډ پوډر 4 کاچغي.

د پخېدو ترتیب :- شیدې پر اور کنسېرډی دومره یې و اېگشوی چي د دوو سپرو څخه یو سپر پاته سي بیا بوره ور واچوی کسترډ پوډر ور واچوی او تیار یې کړی. قهوې په یوه پیاله کي واچوی او کریم ورسره گډ کړی او ښه یې حل کړی کله چي حل سول او ځگ یې وکی بیا پدې کي یوه پیاله شیدې ور واچوی او دا قهوې د کسترډ په شیدو کي واچوی او سره گډ یې کړی. دغه شیريخ په یوه ساعت کي جوړیږي او د دغه څخه ډېر خوندور شیريخ جوړیږي.

قلفي

لازم مواد:-

1-شیدې درې کیلو 2- کهویا 250 گرامه 3- هېل لس دانې 4- د بادام مغز 250 گرامه 5- بوره 250 گرامه 6- کیوره څلور غټگي کاچغي.

د پخېدو ترتیب :- شیدې پر اور کنسېرډی او دومره یې وچي کړی چي نیمی پاته سي بیا پدې کي بوره واچوی او راکښته یې کړی. کله چي ساړه سول کهویه او هېل میده کړی ور وایې چوی. اوس نو که مو د قلفي د یخي کېدو خیال وي نو پدې کي بادام میده کړی ور وایې چوی او پسته میده کړی د قلفي پر سر یې و پاشی او د قلفي سر ور

بند کړی بیا په یوه خاورین منگي یا بل غټ خاورین لوبښي کي ډېر یخی مالگه او قلمي شوره ور واچوی او دغه قلفیان پکښي کښېږدی او دغه منگی یو یا یونیم ساعت دغسي ښوروی پدغه ډول قلفیان یخی کيږي او جوړيږي. او که تاسي دغه قلفي غواړی چي سره ونيول سي په شیدو کي یې کهویا واچوی پسته بادام او هېل ور میده کړی او ور وایې چوی او ورسره کیوړه ور واچوی او د شیریخ په ډبه کې واچوی او یو ساعت یې وڅرخوی تاسي ته معلومیږي چي قلفي تیار دي دا قلفي د مرواري سره ډېر ښه خوند کوي .

د نیلو فر شربت

لازم مواد:-

1-د نیلوفر گل ( 50 گرامه ) 2- اوبه یونیم کیلو 3- بوره یونیم کیلو

4-کیوړه یو کوچنی بوتل.

د پخېدو ترتیب :- د نیلوفر گل ماښام په اوبو کي خيشت کړی. ډېر تر ډېره باید ( 24 ) ساعته او لږ تر لږه ( 12 ) ساعته باید خيسته سي بیا دا پر اور باندي کښېږدی او پنځه دقیقې یې و اېشوی بیا نو دېگ راکښته کړی کښېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول صاف یې کړی او په اوبو کي بوره واچوی و اېشوی تر څو بوره تار وکړي او خټه شربت ځني جوړ سي بیا یې کښېږدی چي ساړه سي. کله چي ساړه سول کیوړه ور واچوی او بوتلان د ډکېدو د مخه ښه وچ کړی که بوتلانو کي څو څاڅکي اوبه وې شربت خرابيږي.

د سنگتري شربت

لازم مواد:-

1-سنگتري دولس دانې 2- لیمو دوې دانې 3- بوره یونیم کیلو 4- اوبه یو کیلو 5- ژړ رنگ (رنگ شیرین) لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- بوره په اوبو کي واچوی او پر اور یې کښېږدی چي و ایشي کله چي شربت خټه سول او تار یې وکړ بیا د لیمو او سنگتري اوبه ور واچوی او یو وار یې نور و اېشوی. وروسته لږ رنگ ور واچوی او لږ یې و اېشوی بیا یې راکښته کړی او کښېږدی چي ساړه سي. کله چي ساړه سول بیا نو بوتلان ځني ډک کړی .

## د انگورو شربت

لازم مواد:-

1- انگور يو كيلو 2- بوره يونيم كيلو 3- اوبه يو كيلو .

د پخېدو ترتيب :- انگور په يوه لوني کي واچوی او اوبه يې وباسی بيا يې تر يوه ټوکره صاف کړی بيا په بوره کي اوبه واچوی او پر اور باندي يې کنبېږدی . کله چي و اېشېدل د انگورو اوبه ور واچوی او وې اېشوی . کله چي شربت ښه خټه سول تار يې وکړ راکښته يې کړی . کنبېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول بوتلان په ډک کړی . دا شربت د گرمي په موسم کي ډېره فايده لري .

## د الوبخارا شربت

1- الوبخارا يو كيلو 2- بوره يونيم كيلو 3- اوبه يو كيلو 4- د الوبخارا

اسينس يوه کاچغه .

د پخېدو ترتيب :- الوبخارا پرمنځی او په اوبو کې واچوی او پر اور يې کنبېږدی چي پاخه سي درې څلور دقيقې چي و اېشېدل راکښته يې کړی پوستکي او مندکه يې ځني ليري کړی بيا په دغه الوبخارا کي بوره واچوی او پر اور باندي يې کنبېږدی چي ښه و ايشي او شربت يې خټه سي او تار وکړي وروسته اسينس ور واچوی که مو خوښه وي لږ څه ژړ رنگ ور واچوی او راکښته يې کړی چي ساړه سي کله چي ساړه سول بوتلان وچ کړی او د شربتو څخه يې ډک کړی .

## د اوريشو او ليمو شربت

لازم مواد:-

1- د اوريشو او په 250 گرامه 2- بوره 375 گرامه 3- د ليمو اوبه 750 گرامه

4- ژړ رنگ لږ څه .

د پخېدو ترتيب :- د اوريشو په اوږو کي لږ لږ اوبه واچوی او لکه د پکوږو اوږه داسې نري کړی بيا په دغه اوږو کي يو كيلو اوبه واچوی او د لسو دقيقو لپاره يې پاخه کړی . دا بايد پر خام اور باندي پاخه سي او په کاچغه يې لږی بيا يې راکښته کړی او کنبېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول يو وار يې تر نازک ټوکره صاف کړی او بيا يې تر

پنډ ٽوکره صاف کړی بیا د لیمو اوبه را وباسی چې درې پاوه وي او تر ټوکره یې بیا صاف کړی بیا د اوربشو اوبه د لیمو اوبه او بوره ښه سره حل کړی. دا شربت باید یونیم کیلو وي بیا یې پر اور باندي کښېږدی او پاخه یې کړی. که چې تار وکړي او خټه شربت ځني جوړ سول بیا لږ رنګ ور واچوی او یو دوې دقیقې چې و اېشېدل راکښته یې کړی.

#### د مالټګې شربت

1- مالټګې پنځوس دانې 2- بوره دوه کیلو 3- اوبه 250 لیټره 4- سایټرک اسید لږ څه 5- پوتاشیم میتابائي سلفاټ دوه ګرامه 6- د مالټګې رنګ لږڅه.

د جوړېدو ترتیب :- د مالټګې اوبه وباسی بیا یې تر یوه ټوکره صاف کړی او پام کوی چې دا د مالټګو اوبه باید درې کیلو وي تر درې کیلو نه کم وي نه زیات بیا په یوه لوي خولي دېگ بوره او د مالټې اوبه په یوه غټه کاچغه باندي ښه سره ولړی او حل یې کړی دونه یې سره حل کړی چې بوره پکښي ورکه سي. بیا پدې کي سایټرک اسید واچوی او بیا یې ښه سره ګډ کړی. وروسته په یوه پاو اوبو کي رنګ واچوی او تر ټوکره یې صاف کړی او پدې کي پوتاشیم واچوی او ښه یې حل کړی او رنګ هم ور واچوی بیا دغه په بوتلانو کي واچوی. خو بوتلان د شربتو اچولو د مخه باید په جوشو اوبو پرېمنځی. وروسته بیا په یوه غټ دېگ کي د شربتو بوتلان کښېږدی او په دېگ کي دومره اوبه واچوی چې بوتلان نیمی پوري وي. دغه دېگ پر اور باندي کښېږدی او پر خام اور باندي اوبه پخې کړی دونه یې و اېشوی چې بوتلان ونه چوی بیا دېگ راکښته کړی او د بوتلانو پر سر باندي کاک کښېږدی او ټګینګ یې وتری کله چې اوبه سرې سوې. بوتلان ځني را وباسی. دغه شربت تر اوو شپږو میاشتو پوري نه خرابیږي .

#### د شفتالو شربت

لازم مواد:-

1- ښه غټ غټ شفتالو یو کیلو 2- بوره یونیم کیلو 3- اوبه یو کیلو.

د پخېدو ترتیب :- شفتالو سپین کړی او د منځ منډکه یې وباسی. په بوره کي اوبه واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی چې و اېشي. کله چې و اېشېدل شفتالو ور واچوی درې څلور دقیقې یې کښېږدی چې پاخه سي کله چې خوړین سول راکښته یې کړی. د راکښته کېدو د مخه وګوری چې شربت خټه سوي دي او تار کوي کله چې ښه خټه سوي وه بیا یې کښېږدی چې ساړه سي کله چې ساړه سول بیا یې تر یو



نازڪ ٽوڪره وياسی او بوتلان وچ ڪري د دغه شربتو ڇهه ڀي ڊڪ ڪري. هغه پاته شفتالو چي اوبه ڇني نڀتبدلي دي هغه به دپش کي واچوی پر سر ڀي ڪريم واچوی او وڀ خوری.

سڪنجبين

لازم مواد:-

1-بوره دري ڪيلو 2- سرکه نيم ليتر 3- تازه نعناع يوه کوچني ٽوٽه.

د پخيدو ترتيب :- بوره په شپڙ گيلاسه اوبو کي واچوی او پر اور باندي ڀي ڪنڀڙدي چي و اڀشي او بيا ڀي تر صافي صاف ڪري بيا نعناع پرڀمنڇي او په تار ڀي وٽڙي و دڀڱ ته ڀي واچوی بيا شربت ڪنڀڙدي چي ڀنه و ايشي او خٽه شربت ڇني جوڙ سي په پاي کي سرکه و شربتو ته واچوی او يو دوڙ دقيق ڀي و ايشوی او بيا ڀي راکښته ڪري او د وهم ځل لپاره ڀي بيا صاف ڪري ڪله چي ساڙه سول بوتلان ڇني ڊڪ ڪري او سرونه ڀي ڀنه ور بند ڪري.

د ليمو شربت

لازم مواد:-

1-د ليمو اوبه دوه گيلاسه 2- بوره دوه ڪيلو.

د پخيدو ترتيب :- بوره د پنڇو گيلاسو اوبو سره په يوه دڀڱ کي واچوی او ڪنڀڙدي چي و ايشي او ڀنه خٽه سي وروسته بيا د ليمو اوبه ور واچوی او پرڀڙدي چي و ايشي ڪله چي و اڀشيدل او شربت ڀنه خٽه سول راکښته ڀي ڪري.

د مالتڱي شربت

لازم مواد:-

1د مالتڱي اوبه شپڙ گيلاسه 2- بوره دري ڪيلو 3- اوبه دوه گيلاسه.

د پخېدو ترتيب :- د مالتگې اوبه بوره او اوبه په يوه دېگ کي واچوی او پر اور باندي کنبېردي تر څو و ايشي او بوره ويلی سي بيا شربت صاف کړی او په يو بل دېگ کې واچوی او پر تند اور باندي کنبېردي تر څو شربت خټه سي. دا شربت به ډېر خوندور وي او لکه مالتگه داسي خوند کوي.

د انارو شربت

لازم مواد:-

1-د انارو اوبه يو كيلو 2- اوبه يا عرق گلاب يو كيلو 3- بوره درې كيلو.

د پخېدو ترتيب :- اوبه يا عرق گلاب بورې ته واچوی او پر اور باندي يې کنبېردي چي و ايشي او شربت ښه خټه سي. وروسته بيا د انارو اوبه ور واچوی او لس دقيقې يې و ايشوی چي ښه خټه سي بيا يې راکنټه کړی کنبېردي چي ساړه سي کله چي ساړه سول بوتلان ځني ډک کړی .  
دا شربت خوندور هم دي او ډېر گټور هم دي.

د امو ملك شېك

دوه كيلو شيدې دومره و اېگشوی چي يو سپر يې پاته سي او د پخېدو په مهال کي بوره ور واچوی بيا پاسته ام چي زېبنل کيږي را واخلی اوبه يې وباسی شيدې سرې کړی او په ملك شېك والا ماشين کي يې واچوی او د ام اوبه هم ورسره واچوی. که چيري د ملك شېك ماشين نه وي تاسي کولاي سي چي سرې شيدې ام او پېروى په يوه بوتل کي واچوی ښه يې سره و وهی هغه شی ځني جوړيږي.

د بادامو ملك شېك

شيدې دومره و اېشوی چي د وو كيلو څخه يو كيلو پاته سي. کله چي شيدې پخې سوې بوره ور واچوی. بيا ( 250 گرامه ) بادام سپين کړی او ميده يې کړی ور وايې چوی او کنبېردي چي سرې سي وروسته يې په ملك شېك ماشين يا بوتل کي واچوی او ښه يې سره و وهی چي حل سي بيا يې په گيلاسو کي واچوی او پر سر يې دوې کاچغي شيربخ واچوی او هر ډول خوشبويي چي ستاسي خوښه وي ور وايې چوی او نوش جان يې کړی.

د ام مرباه

لازم مواد:-

اومه ام دوه كيلو 2- بوره يونيم كيلو 3- هېل دولس دانې 4- غوړي 250 گرامه .

د پخېدو ترتيب :- ام پرېمنځی او وچ يې كړی. بيا هغه سپين او څلور ټوټگې كړی. او د منځ مندكه يې وباسی. بيا نو په يوه دېگ كې غوړي سره كړی د هېلو دانې وباسی وړ وايې چوی. كله چي سره

سول دوه كيلو اوبه وړ واچوی چي و اېگشي بيا ميده سوي ام وړ واچوی يو دوې دقيقې وروسته بوره وړ واچوی او كنبېردی چي پاخه سي. نيم ساعت وروسته يې وگوری كه ام پاخه وه راكښته يې كړی او كله چي ساړه سول په مرتبانه كې يې واچوی.

د الوبخارا مرباه

لازم مواد:-

1-توره كلکه خوږه الوبخارا نيم كيلو 2- بوره 750 گرامه 3- عرق گلاب څلور غټگي كاچني 4- تور مرچ لس دانې 5- هېل لس دانې.

د پخېدو ترتيب :- الوبخارا په سړو اوبو پرېمنځی او په يوه دېگ كې يې واچوی او پر اور يې كنبېردی. كله چي الوبخارا خوړينه سول راكښته يې كړی پوست او دانې يې ځني ليري كړی. وروسته په يو بل دېگ كې نيم كيلو بوره او يو پاو اوبه عرق گلاب سره واچوی او پر اور باندي كنبېردی تر هغه مهاله يې و اېشوی چي شربت تار وكړي بيا دې شربتو ته پخه الوبخارا واچوی او ښه يې و اېشوی چي اوبه يې وچي سي لكه غسل داسي خټه سي بيا يې راكښته كړی او كنبېردی چي ساړه سي كله چي ساړه سول بيا نو هېل تور مرچ او كيوره وړ واچوی او په ښيښي مرتبانه كې يې واچوی او سر يې وړ بند كړی تر څو هوا وړ دننه نه سي.

د الوچې مرباه

لازم مواد:-

1-الوچه نيم كيلو 2- بوره يو كيلو 3- هېل اته دانې.

د پخېدو ترتيب :- ښه غټه غټه الوچه دوې ټوټگې كړي. مندكه يې وباسي بيا په يوه دېگ كې لومړي بوره او بيا ټوټه سوې الوچه ور واچوي او ښه يې سره گډ كړي او د دېگ سر ور پټ كړي او 24 ساعته يې كښېږدي وروسته تر 24 ساعته يې وركړي او بيا له ايله كړي او څو دقيقې وروسته يې سره ولړي چې الوچه اوبه ايله كړي كله چې اوبه ايله كړي او يې ور تېز كړي او و ايشوي تر څو يې اوبه وچي سي او مر با پخه سي بيا هغه راكښته كړي او كښېږدي چې ساړه سي بيا يې په مرتبانه كې واچوي.

د گاجرو مر با

لازم مواد:-

1-گاجري يو كيلو 2- بوره نيم كيلو 3- هېل لس دانې 4- كيوره دوې كاچغي.

د پخېدو ترتيب :- گاجري و تراشي او څلور ځايه يې كړي يا يې خلال كړي هر هر څنگه چې ستاسي خوښه وي كه د گاجرو منځ كلك وي د تېرې چرې په څوكه يې ايسته كړي بيا گاجري په يونيم كيلو اوبو كې و اېگشوي د دوو دقيقو لپاره يې بيا يې صاف كړي او په بل دېگ كې د بورې سره واچوي او سر يې ور پټ كړي او څو دقيقې وروسته يې وگوري چې اوبه يې كړي دي كه يې اوبه ايله كړي وې بيا يې پر اور باندي كښېږدي او تر هغه مهاله يې پخې كړي چې گاجري خوريني سي او شربت يې خټه سي بيا پدې كې كيوره او هېل واچوي او راكښته يې كړي او كښېږدي چې ساړه سي. كله چې ساړه سول په يوه مرتبانه كې واچوي او سر يې ښه ور بند كړي.

د كډو مرياه

لازم مواد:-

1-كډو يو كيلو 2- بوره يو كيلو 3- عرق گلاب څلور غټگي كاچغي

4-هېل شپږ دانې.

د پخېدو ترتیب :- کډو سپین کړی او میډه میډه یې کړی بیا هغه په پنجه باندي ووهی چې لږ سوري سوري سي بیا په یوه دېگ کي نیم کیلو اوبه واچوی او یو کیلو بوره ور واچوی او ښه یې و اېگشوی چې خټه سي وروسته بیا د کډو ټوټگې ور واچوی او نیم ساعت یې کښېږدی چې کډو ښه پوخ سي کله چې کډو پوخ سو عرق گلاب او هېل ور واچوی او راکښته یې کړی. کښېږدی چې ساړه سي کله چې ساړه سول په مرتبانه کې واچوی او سر یې ښه ور بند کړی.

د هندوانې د پوټکي مرباه

لازم مواد:-

1-د هندوانې پوټکي یو کیلو 2- بوره یو کیلو 3- میډه سوي هېل نیمه د چایو کاچغه 4- د لیمو اوبه نیم گیلان.  
د پخېدو ترتیب :- دا مربا باید د هندوانې د پنډ پوټکي څخه جوړه سي. لومړی د هندوانې پوټکي ښه پرېمنځی سور والی یې ځني ایسته کړی او شین پوست یې ځني و تراشی او کوچنی کوچنی ټوټگې یې کړی بیا په یوه دېگ کي لږ اوبه واچوی بوره او د هندوانې پوټکي ور واچوی او پر اور باندي کښېږدی تر څو و ایشي او د هندوانې پوټکي پوخ سي په پای کي د لیمو اوبه ور واچوی چې یو جوش یې وخوړی دېگ راکښته کړی او میډه سوي هېل ور واچوی کله چې ساړه سول په مرتبانه کې واچوی او سر یې ور بند کړی .  
یادونه :- که د لیمو اوبه نه وي هم ښه راځي.

د املې ( تمل ) مرباه

لازم مواد:-

1-املې یو کیلو 2- بوره دوه کیلو 3- هېل لس دانې.

د پخېدو ترتیب :- املې په اوبو کې و اېگشوی او لږ موده وروسته یې راکښته کړی او په ټوکره یې وچ کړی بیا بوره و اېگشوی او املې پکښې واچوی کله چې شربت ښه خټه سول راکښته یې کړی هېل ور واچوی او کښېږدی چې ساړه سي کله چې ساړه سول په مرتبانه کې واچوی.

د سنگترې مربا

لازم مواد:-

1-سنگترې 36 دانې 2- بوره یو کیلو 3- ژړ رنگ لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- بوره په لږ اوبو کې واچوی او ښه یې و اېشوی. کله چې و اېشېدل او تار یې وکړ راکښته یې کړی. بیا د سنگترو اوبه وباسی بیا یې تر یو نازک ټوکره صاف کړی او بیا یې په شربتو کې واچوی او د دوهم ځل لپاره یې بیا پر اور باندي کښېږدی او یو درې دقیقې یې و اېشوی بیا یې راکښته کړی او هر څومره چې ستاسې خوښه وي رنگ شیرین یا ژړ رنگ ور واچوی او کښېږدی چې ساړه سي. وروسته تر سپړېدو یې په مرتبانه کې واچوی او استعمال یې کړی.

د سیبو مرباه

لازم مواد:-

1-سېب یو کیلو 2- بوره نیم کیلو 3- هېل لس دانې.

د پخېدو ترتیب :- لومړی سېب سپین کړی او پر منځ یې نیمکړی د منځ دانې یې راوباسی او کښېږدی بیا لږ بوره په دېگ کې واچوی چې سره سي کله چې سره سول بوره ور واچوی او لږ اوبه ور واچوی چې بوره وایشي بیا نو سېب ورواچوی او تر هغه مهاله یې و ایشوی چې سېب پخېږي کله چې پاخه سول شربتو تار وکړ میده سوي هېل ور واچوی او راکښته یې کړی.

## د ليمو اچار

لازم مواد:-

1- ښه غټ غټ ليمو 30 دانې 2- بوره نيم كيلو 3- تور مرچ ( 100 گرامه ) 4- سره مرچ د ضرورت په اندازه 5- د انگورو سرکه يو بوتل 6- شونډ ( 150 گرامه ) 7- ميده مالگه نيم كيلو.

د جوړېدو ترتيب :- ليمو په پاكو اوبو باندي پرېمنځی او دوې دوې ټوټې يې كړی. شونډ ادرك سپين كړی او ميده يې كړی لكه پياز ټوټه سوي ليمو په يوه مرتبانه كي واچوی او مالگه پر وپاشی او هغه درې

ورځي دغسي كښېږدی. اما په ورځ كي يوه پلا يې ښه په مرتبانه كي

سره و وهی چي مالگه او ليمو سره گډ سي. درې ورځي وروسته د

مالگي اوبه ځني توی كړی او ليمو پر يوه پاك ټوكره باندي كښېږدی

او ورو ورو يې كښېكارې چي لږ د مالگي اوبه پكښې پاته وي هغه هم

ځني ولاړي سي. وروسته بيا په يوه غټ لوبښي كي سرکه بوره تورمرچ

ميده سوي سره مرچ او ادرك ( شونډ ) ټگوتگې وړ واچوی دا ټوله ښه

سره گډ كړی چي سره يو ډول سي بيا نو ليمو په يوه مرتبانه كي واچوی

او پر سر يې دغه تيار سوي مواد وړ واچوی او ښه يې سر وړ بند كړی

تر يوې هفتې پوري يې كښېږدی صرف په ورځ كي يې يوه پلا سره

وښوروی په لسو ورځو كي اچار د خورك لپاره تيارېږي.

## دوهم ډول د ليمو اچار

لازم مواد:-

1- تازه غټ غټ ليمو دېش دانې 2- مالگه 125 گرامه 3- زيره ( 100 گراه ) 4- تور مرچ ( 100 گرامه ) 5- لونگ او غټ هېل ( 100 گرامه ) 6- خواړه ولني ( 100 گرامه ) 7- كوركومن يوه د چايو كاچغه.

د جوړېدو ترتیب :- لیمو په پاکو اوبو باندي پرېمنځی او وچ یې کړی. بیا ټوله لیمو څلور څلور ځایه کړی او ټوله مساله میده کړی او لیمو ته یې واچوی او پر سر یې لس دانې لیمو اوبه کړی او ور وایې چوی او د مرتباني سر ښه ور بند کړی. لس ورځي یې لمر ته کښېږدی په لس دولس ورځو کي اچار جوړیږي.

دریم ډول د لیمو اچار

لازم مواد:-

1- لیمو پنځوس دانې 2- مالگه 125 گرامه 3- سره مرچ ( 250 گرامه )

4- ادرك ( شونډ ) 125 گرامه 5- شنه مرچك 250 گرامه.

د جوړېدو ترتیب :- لیمو پرېمنځی او پنځه ویشته دانې یې په یوه لوبني کي اوبه کړ او پنځه ویشته دانې یې دوه دوه ځایه کړی او په دغه د لیمو په اوبو کي یې واچوی. مالگه او میده سره مرچ ور واچوی او لمر ته یې کښېږدی بیا ادرك دري دري کړی او شنه مرچك هم ور واچوی که یې د لیمو اوبه لږ وې او دغه شیان پکښي پټ نه سول لږ ایشولي اوبه ور واچوی.

څلرم ډول د لیمو اچار

لازم مواد:-

1- لیمو دوه کیلو 2- مالگه 125 گرامه.

د جوړېدو ترتیب :- لیمو پرېمنځی او دوه دوه ځایه یې کړی هره ټوټه په

مالگه و وهی او په مرتبانه کي واچوی کله چي مرتبانه ډکه سول نیم گیلانس جوشي اوبه ور واچوی او سر یې ور بند کړی او لس دولس ورځي یې لمر ته کښېږدی. اچار جوړیږي.

د ام اچار

لازم مواد:-

1- غټ غټ اومه ام یو کیلو 2- سیاه دانه ( 50 گرامه ) 3- خواړه ولني



( 50 گرامه ) 4- سره مرچ ( 250 گرامه ) 5- مالگه د ضرورت په اندازه

6- د شړشمو ( سرسو ) غوړي نیم کیلو 7- کورکومن یوه د چایو کاجغه.

د جوړېدو ترتیب :- لومړی ام و تراشی او د هغه منډکه وباسی او یو ام

دوې ټوټگې کړی بیا سیاه دانه خواړه ولني سره مرچ او مالگه دا ټوله سره گډ کړی او د ام منځ ځني ډک کړی بیا یې په یوه مرتبانه کي واچوی او سر یې ور بند کړی او درې ورځي وروسته د شړشمو ( سرسو ) غوړي او کورکومن ور واچوی غوړي یې باید دومره وي چي ام پکښي پټ وي او یو انچ ځني پورته وي بیا یې څو ورځي و لمر ته کښېږدی. کله چي اچار ورسېدی د خوړو سره یې را واخلي.

گډ کړی او د ام منځ ځني ډک کړی بیا یې په یوه مرتبانه کي واچوی او سر یې ور بند کړی او درې ورځي وروسته د شړشمو ( سرسو ) غوړي او کورکومن ور واچوی غوړي یې باید دومره وي چي ام پکښي پټ وي او یو انچ ځني پورته وي بیا یې څو ورځي و لمر ته کښېږدی. کله چي اچار ورسېدی د خوړو سره یې را واخلي.

د ادرك ( تازه شونډ ) اچار

لازم مواد:-

1- ادرك 250 گرامه 2- سپرکی ( 50 گرامه ) 3- سپینه زیره ( 50 گرامه )

4- توره زیره ( 50 گرامه ) 5- سره مرچ ( 100 گرامه ) 6- مالگه د ضرورت په اندازه 7- د لیمو اوبه 125 گرامه.

د جوړېدو ترتیب :- ادرك ( شونډ ) سپین کړی او څرنگه چي ستاسي خوښه وي هغسي ټوټگې کړی بیا د لیمو په اوبو کي مالگه توره زیره سپینه زیره سپرکی مرچ واچوی او شونډ ور واچوی او د مرتبانې سر ټینگ ور بند کړی په ورځ کي یو یا دوه واره بوتل سره وښوړوی تر څو ښه سره گډ سي او پنځلس ورځي وروسته یې وگوری چي شونډ به پاسته سوي وي او اچار به رسېدلی وي.

## د گاجرو اچار

لازم مواد:-

1- گاجري دوه كيلو 2- اوري 125 گرامه 3- سره مرچ ( 250 گرامه ) 4- مالگه.

د جوړېدو ترتيب :- گاجري و تراشي او څلور څلور ځايه يې كړي بيا په يو خاورينه مرتبانه كي څلور كيلو اوبه واچوي او پدې كي اوري مرچ او مالگه ميده كړي او ور وايې چوي او ورسره ټوټه سوي گاجري واچوي او خوله يې په يوه ټوكره سره وټړي او هغه په يوه داسي ځاي كي كښېږدي چي لمر نه وي. اوه ورځي وروسته يې سر ور خلاص كړي وي گوري چي زردكي به پستې سوي وي او رنگ به يې سور سوي وي دا اچار به ډېر خوندي وي.

## د روميانو چكني

لازم مواد:-

1- روميان 125 گرامه 2- اوږه دوې دانې 3- شنه مرچك درې دانې 4- سره مرچك او مالگه.

د جوړېدو ترتيب :- روميان پرېمنځي. وروسته اوږه، شنه مرچك، سره مرچ مالگه سره وکوټگي بيا روميان ټوټه كړي او تر ماشين يې وباسي او سره گډ يې كړي يا ټوله تر ماشين وباسي ډېر خوندي چكني ځني جوړېږي دا چكني د هر ډول خوړو سره ښه خوند كوي .

لازم مواد:-

1- روميان 125 گرامه 2- پياز 125 گرامه 3- گشنيز يو څو تاره 4- شنه مرچك درې څلور دانې 5- سرکه دوې غټگي كاجني 6- ليمو يوه دانه 7- سره مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه.

د جوړېدو ترتيب :- پياز كوچني كوچني ميده كړي مالگه پر واچوي او بيابې پرېمنځي وروسته بيا روميان او گشنيز هم دغسي لكه پياز كوچني ميده كړي او وروايې چوي ، مالگه او سره مرچك هم ور واچوي وروسته سرکه ور واچوي او ليمو بيا بېل ورسره را واخلي او كه مو چيري ډېر ترش خوښ وي د ليمو اوبه يې پر سر ور واچوي مگر كچومر دغسي بېله ليمو اوبو ښه خوند كوي.

## د انار دانې چکني

لازم مواد:-

1- اناد دانه ( 50 گرامه ) 2- گشنيز نيمه دسته 3- سره مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه 4- نعناع نيمه کوچنۍ دسته .

د جوړېدو ترتيب :- انار دانه پرېمنځی او پاके يې کړی او ښه يې وکوټگی کله چې ښه ميده سول مرچ او مالگه ور واچوی او ښه يې ميده کړی بيا گشنيز اونعناع ترماشين وباسی يا يې دغسي وکوټگی بياداتوله شيان سره گډ کړی او لږاوبه ورواچوی چې لکه چکني داسي سي را وايې خلی.

د املې ( تمل ) چکني

لازم مواد:-

1- املې ( تمل ) ( 150 گرامه ) 2- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه 3- کشمش يو څو دانې 4- وچه نعناع يوه کاچغه. د جوړېدو ترتيب :- تمل خيسته کړی او يو پنځلس دقيقې وروسته يې پاک کړی او د منځ دانې يې وباسی مالگه نعناع او مرچ ور واچوی او سره وې مورې بيا کشمش ور واچوی او لږ اوبه ور واچوی چې ستاسي خوښه وي نري يا خټه يې جوړ کړی.

## د ام چکني

لازم مواد:-

1- ام يونيم کيلو 2- بوره يو کيلو 3- سرکه 250 گرامه 4- مالگه د ضرورت

په اندازه 5- سره مرچ ( 50 گرامه ) .

د جوړېدو ترتيب :- د ام د چکني لپاره داسي ام پکار دي چې نه بيخي اومه وي او نه بيخي پاخه. دا ام پاک پرېمنځی وچ يې کړی بيا يې په يوه تېره چاره باندي سپين کړی او نازک نازک يې پرې کړی او مندکه يې ځني وباسی بيا پر دغه نازک نازک ورغ باندي مالگه او بوره واچوی او د نيم ساعت لپاره يې کښېږدی. دا رنگه ام اوبه کوي مالگه او بوره په مغز اخلي وروسته بيا دغه پر خام اور باندي کښېږدی او ټوله مساله د خاصې په يوه ټوکره کي واچوی او غوټه يې کړی او په ام کې واچوی تر څو د هغه خوند و ام ته ووزي ( مساله او مرچ هيڅ وخت و قوام ته

مه اچوی پدې چې د چکني رنگ خرابوي ( کله چې ام ښه پاڅه سول او شربت يې خواړه سول راکښته يې کړی او د مسالې غوټه ځيني وباسی او کښېږدی چې ساړه سي کله چې ساړه سول په يوه ښکېښگي بوتل کې واچوی.

د املې ( تمل ) دوهم ډول چکني

لازم مواد:-

1- بې دانې املې ( تمل ) نیم کیلو 2- اوږه او شونډ ( 100،100 گرامه )

3- میډه سره مرچ ( 100 گرامه ) 4- کشمش 125 گرامه 5- بوره 250 گرامه 6- مالگه ( 250 گرامه ) 7- سرکه نیم بوتل.

د جوړېدو ترتیب :- د املې دانې وباسی او پاک يې کړی. اوږه سپینه کړی. ادرك ( شونډ ) میډه کړی. کشمش پاک کړی وروسته بیا دغه ټوله شیان په یوه ډېگ کې واچوی مالگه او مرچ او سرکه ور واچوی او یو ساعت يې کښېږدی بیا دغه پر اور کښېږدی او ښه يې پاڅه کړی نیم ساعت وروسته يې وگوری کې تمل خوړین سوي سوي وه او داسې سوي وه لکه چکني راکښته يې کړی او کښېږدی چې ساړه سي کله چې ساړه سول په یوه مرتبانه کې يې واچوی.

د رومیانو چکني

لازم مواد:-

1- رومیان یو کیلو 2- بوره نیم کیلو 3- کشمش 250 گرامه 4- سرکه 250 گرامه 5- اوبه نیم کیو 6- سره مرچ ( 100 گرامه ) 7- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- رومیان پاک پرېمنځی او میډه يې کړی په اوبو کې واچوی او ښه يې و اېشوی او راکښته يې کړی او د جالې تر ټوکره يې وباسی. پوست او دانې يې ځني ليري کړی. وروسته بوره ور واچوی او د دوهم ځل لپاره يې و اېشوی تر څو اوبه يې وچي سي او ښه خټه سي بیا

نو کشمش او سرکه ور واچوی او راکښته يې کړی. کله چې ساړه سول په مرتبانه کې يې واچوی او د ضرورت په مهال يې را واخلي .

## د بانجنګو چکني

لازم مواد:-

1-تور گردې بانجنې دوې دانې چې 375 گرامه وي 2- اوږه شپږ دانې

3-شنه مرچك شپږ دانې 4- گشنيز اونعناع لږ لږ څه 5- د املې ( تمل ) دانې لس دانې 6- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- بانجنې تر تر تبخي لاندي يا په تناره كې يا پر گيس باندي كښېږدې چې پاخه سي. نيم ساعت وروسته يې را واخلي په سړو اوبو كې واچوې په اوبو كې د بانجنو پوټكي ايسته كيږي. وروسته دغه بانجنې ميده كړې او اوږه، شنه مرچك، گشنيز، نعناع، تمل، او مالګه دا سره وكوټګي بيا نو دغه ميده سوي بانجنې هم ور واچوې او سره ګډ يې كړې.

(دا بانجنې د اور د بانجنو په ډول دي خو هغه ته مستې ور اچوي

دې ته تمل )

## د ليمو چکني

لازم مواد:-

1-كاغذي ليمو يو كيلو 2- كشمش 250 گرامه 3- شونډ ( 100 گرامه ) 4- مالګه د ضرورت په اندازه 5- مرچك يوه د چايو كاچغه.

د جوړېدو ترتيب :- لومړې ليمو پرېمنځې او وچ يې كړې بيا هغه مات كړې او اوبه يې وباسې او د پوستكو منځ يې د چرې په څو باندي پاك كړې او پوستكي يې لكه پياز داسي خلال كړې بيا دغه ميده سوي پوستكي په اوبو كې واچوې او لږ مالګه ور واچوې پاخه يې كړې. كله چې پوستكي پاخه سول راكښته يې كړې او په صافي كې يې واچوې تر څو اوبه يې ونښيږي او اوبه يې وچي سي د دې وروسته د بورې خټه شربت جوړ كړې شربت بايد داسي خټه وي چې تار وكړي بيا نو په دغه شربتو كې د ليمو اوبه او پوستكي ټوله واچوې لږ مالګه او مرچ هم ور واچوې او ادرك ( شونډ ) ميده كړي ور وايې چوي په پاي كې كشمش پاك كړې او ور وايې چوي. كله چې شربت ښه و اېشېدل يعني نيمې پاته سي راكښته يې كړې. ډېر خوندور چکني جوړيږي .

## د روميانو رُب

د پخېدو ترتيب :- روميان پرېمنځي او ميده يې كړي بيا يې په دېگ كې واچوي تفت وړ كړي تر څو روميان پاخه سي بيا يې په يوه بل غټ لوبني كې واچوي چې ساړه سي. كله چې ساړه سول پڼې اوبه يې پر سر باندي راځي دغه پڼې اوبه يې ځني ليري كړي پاته روميان ښه وموړي او بيا يې د جالې تر ټوكړه وباسي چې رُب يې ووزي او پاته پوستكي او دانې يې په ټوكړه كې پاته سي بيا دغه رُب په يوه دېگ كې واچوي پر اور باندي يې كښېږدي چې اوبه يې وچي سي بيا پر دوه كيلو روميانو باندي يوه د چايو كاچغه بوره وړ واچوي او لږ مالگه او مرچك هم وړ واچوي. او بوتلان ځني ډك كړي.

د روميانو رُب په لمر هم پخېږي. كله چې مو رُب و ايستي پوست او دانې مو ځني ليري كړې بيا نو رُب په غوري گانو يا پتنوسانو كې واچوي و لمر ته يې كښېږدي لمر يې اوبه وچوي كله چې اوبه وچي سوې په بوتلانو كې يې واچوي دا رُب تر ډېر وخته نه خرابېږي.

يادونه:- ( كله چې مو رُب په غوري گانو كې واچوي لمر ته مو كښې ښول لږ مالگه پر غوري گانو باندي ودرېوي څو مچ پر كښې نني )

## د نارنجو رُب

د پخېدو ترتيب :- د دې رُب د جوړېدو لپاره د نارنج اوبه وباسي صافي يې كړي او په يوه دېگ كې واچوي تر څو تار وكړي لږ بوره هم وړ واچوي كله چې ښه خټه سول راکښته يې كړي.

## د انارو رُب

د پخېدو ترتيب :- د انارو اوبه په يوه دېگ كې واچوي او پر اور باندي يې كښېږدي. چې و اېشي يعني د درو كيلو څخه يو كيلو پاته سي بيا يو څه بوره وړ واچوي او ښه يې و اېشوي چې خټه سو لكه غسل بيا يې راکښته كړي او كښې يې ږدي چې ساړه سي. كله چې ساړه سول بوتلان ځني ډك كړي.

ماکاروني، آش او آشک

د ماکاروني د پخلی لپاره خو څرگندوني

ماکاروني د ایتګالویانو د ښو خوړو څخه دي. لکه د افغانانو او ایرانیانو دا چي ورجي دي د دوی دا ماکاروني دي چي روزمره یې په کورو کي پخوي.

څنگه چي تاسي ورجي په ډېره سلیقه او دقت سره پخوی د ماکاروني لپاره هم ښه دقت په کار دی چي وروسته تر پخېدو کوچني رانه سي يا سربښنا که نه وي ښه پاسته راسي.

لومړی په غټ دېگ کي اوبه واچوی او د هري کڅوړي ماکاروني لپاره دوې کوچنی کاچغي مالګه و اوبو ته واچوی کله چي اوبه و اېشېدلې ماکاروني ور واچوی او یو دوې کاچغي غوړي ور واچوی او پرېږدی چي ماکاروني پاسته او په مغز پاخه سي خو خوړین نه سي بیا ماکاروني په صافي کي صاف کړي او لږ نیم گرمه اوبه پر واچوی چي تریوالی یې ځني ولاړ سي. که چيري تاسي وغواړی چي ماکاروني د مخه پاخه کړی او کنښېږدی. نو وروسته تر اېشېدو یې په سرو اوبو کي واچوی په دغه ډول که یو یا دوې ورځي پاته سي هم نه خرابیږي.

ماکاروني د پوڅي سره

لازم مواد:-

1- ماکاروني یوه کڅوړه 2- پوڅه ( 150 گرامه ) 3- کوچي یاغوري ( 50 گرامه ) 4- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه. د پخېدو ترتیب :- ماکاروني لکه مخکي چي مو ویلي وه هغسي یې پاخه کړی او صاف یې کړی لږ مالګه او مرچ پر ودوړوی او په یوه دېگ کي واچوی کوچي ټوټه ټوټه کړی او پر سر یې ور کنښېږدی او دوې درې دقیقې یې پر خام اور باندي کنښېږدی چي کوچي ویلي سي. ( ماکاروني باید وروسته تر اېشېدلو ډېر پر اور باندي کنښې نه ږدی پدې چي اوږه کیږي او سره موبښلي ) بیا ماکاروني په دېش کي واچوی او میده سوې پوڅه ورسره گډه کړی. را وایې خلی.

ماکاروني او غوښي

لازم مواد:-

1- ماکاروني یوه کڅوړه 2- کوفته سوي غوښي نیم کیلو 3- د رومیانو اوبه دوه گیلاسه یا یوه کاچغه رُب 4- پوڅه ( 100 گرامه ) 5- سره کړي پیاز دوې کاچغي 6- کوچي ( 50 گرامه ) 7- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- ما کاروني و اېشوی او تیار یې کښېږدی. سره کړي پياز په یوه دېگ کې واچوی او کوفته ورسره گډه کړی او پر اور باندي یې کښېږدی. کوفته لږ سره کړی د روميانو اوبه یا رُب په یوه گیلان اوبو کې حل کړی او کوفتې ته یې واچوی لږ مالگه او مرچ وړ واچوی او کښېږدی چې کوفته پخه سي اېشولي ما کاروني په یوه دېگ کې واچوی کوچي یې پر سر وړ کښېږدی او پر خام اور باندي کښېږدی چې کوچي یې ویلي سي. بیا ما کاروني په یوه دېش کې واچوی میده سوې پوڅه ورسره گډه کړی او پر سر یې کوفته وړ واچوی یا ټوله شيان جلا جلا په دېشو کې را واخلي.

### چاینیز مساله داره ما کاروني

لازم مواد:-

1-میده سوي پياز نیم گیلان 2- د روميانو رُب نیم گیلان 3- کوټل سوې اوږه نیمه د چایو کاچغه 4- کوټل سوي ادرك ( شونډ ) یوه د چایو کاچغه 5- تور مرچ د چایو د کاچغي څلرمه برخه 6- مالگه د ضرورت په اندازه 7- کوچي دوې د ښوروا خوري کاچغي 8- پوڅه یوه ټوټه 9- ما کاروني ( 250 گرامه ).

د پخېدو ترتیب :- کوچي یا غوړي تاوده کړی اوږه وړ واچوی بیا پياز مالگه او تور مرچ وړ واچوی او ښه یې سره کړی. د دې وروسته د روميانو رُب وړ واچوی او کښېږدی چې پاخه سي. ما کاروني و اېشوی. صاف یې کړی او په یوه دېش کې واچوی پر سر یې دغه مساله وړ واچوی او پوڅه میده کړی پر سر یې وړ وپاشی.

### پښتورگي او ما کاروني

لازم مواد:-

1-د پسه پښتورگي څلور دانې 2- د روميانو رُب یوه غټه کاچغه 3- میده سوي شنه مرچك دوې دانې 4- میده سوي شنه پياز یوه دانه 5- میده سوې شنه اوږه نیمه د چایو کاچغه 6- کوچي یوه د خوړو کاچغه 7- مالگه د ضرورت په اندازه 8- تور مرچ لږ څه 9- ما کاروني دوه گیلان اېشولي.

د پخېدو ترتیب :- کوچي تاوده کړی او شنه اوږه وړ واچوی بیا پياز مالگه مرچ شنه مرچك او د روميانو رُب وړ واچوی. د دې وروسته بیا پښتورگي وړ واچوی او سر یې وړ پټ کړی بیا یې سره کړی او راکښته یې کړی. ما کاروني په یوه دېش کې واچوی او پر سر یې دا پښتورگي او مساله وړ واچوی.



## کُرت او ماکاروني

لازم مواد:-

1- ماکاروني يو گيلاس 2- زدوول سوي کُرت نيم گيلاس 3- پوڅه يوه

د خوړو کاچغه 4- نور مرچ د چايو د کاچغي څلرمه برخه 5- مالگه

د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- ماکاروني په اوبو کي و اېشوی صاف يې کړی وروسته بيا کوچي تاوده کړی. کوفته مالگه او مرچ وړ واچوی ماکاروني هم وړ واچوی او سره سره يې کړی. وروسته بيا پوڅه وړ واچوی او راکښته يې کړی په يوه دېش کې واچوی او ر پر سر يې کُرت وړ واچوی.

## آشک

لازم مواد:-

1- ترميده اوږه يو كيلو 2- گندنه يو كيلو 3- زدوول سوي کُرت دوه گيلاسه 4- کوفته نيم كيلو 5- پياز درې دانې

6- گشنيز او مرچک لږ لږ څه 7- غوړي د ضرورت په اندازه 8- وچه نعناع يوه د خوړو کاچغه 9- مالگه د ضرورت په

اندازه 10- رُب يوه غټه کاچغه.

د پخېدو ترتيب :- لومړی غوړي په يوه دېگ کي واچوی پياز وړ ميده کړی کله چي پياز ژړ سول کوفته وړ واچوی او يو څه يې سره کړی بيا نو د روميانو رُب په يو گلاس اوبو کي واچوی حل يې کړی او و کوفتې ته يې واچوی مالگه او مرچک هم وړ واچوی او سر يې وړ پټ کړی چي کوفته پخه سي کله چي پخه سوه گشنيز وړ واچوی او تيار يې کښېږدی.

بيا اوږه ښه کلک واغړی او لږ مالگه وړ واچوی د يو يا دوه ساعته لپاره يې کښېږدی چي وغوړيږي بيا گندنه يا شنه پياز ښه په څېر سره پاک کړی او پرېمنځی بيا يې په تېره چاره يا قيچي باندي کوچني ميده کړی وروسته تر ميده کېدو لږ مالگه وړ واچوی او په لاسو يې وموړی چي اوبه يې ځني ولاړي سي بيا لږ اوږه پر مېز باندي وپاشی او د اوږو څخه يوه کوچنۍ زواله واخلي او په آش گز باندي يې نازکه کړی بيا څرنگه چي ستاسي خوښه وي گردی يا څلور کونجه هغسي پرې کړی يا يې د چاينکي په سر باندي گردی پرې کړی او لږ لږ گندنه يا شنه پياز پکښي کښېږدی او دا يوه خوا پر بله خوا باندي را واړوی لکه پېرکی او څو کي يې ښه وړ کښېکارې چي بيا په اېشېدو کي

سره ايله نه سي چي د منخ مواد يې په اوبو کي ځي دغه ټوله په دغه ډول سره جوړ کړي. بيا په يوه غټ پراخه دېگ کي اوبه واچوي او لږ مالگه هم ور واچوي پر اور باندي يې کنبېږدي چي و ايشي کله چي اوبه و اېشېدلې آشک ور واچوي او پرېږدي چي يو څو واره و ايشي او اوږه يې پاخه سي بيا هغه په صافي کي واچوي صاف يې کړي. بيا په يوه دېش يا غوري کي لاندي گرت واچوي سره بېره يې آشک پر کنبېږدي بيا د آشک پر سر باندي پاته گرت واچوي او کوفته چي مو مخکي پخه کړې وه هغه يې پر سر ور واچوي او لږ سره مرچک او وچه نعناع يې پر سر ور ودوړي او را وايې خلی.

آش

لازم مواد:-

1- آش يوه کڅوړه ( 700 گرامه ) 2- لوبيا يو گيلاس ( 230 گرامه ) 3- نخود يو گيلاس ( 230 گرامه ) 4- کوفته سوي غوښي ( 750 ) گرامه 5- پياز ( 250 گرامه ) 6- زدوول سوي گرت دوه گيلاسه 7- د روميانو رُب يوه د خوړو کاچغه 8- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 9- وچه نعناع يوه د خوړو کاچغه 10- غوري ( 150 گرامه 11- مالگه، مرچ د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتيب :- لوبيا او نخود يوه شپه د مخه خيسته کړي. غوښي او دوې دانې پياز هم تر ماشين وباسي پياز په غوړو کي سره کړي کله چي سره سول کوفته سوي غوښي ور واچوي او د پنځو دقيقو لپاره

يې سرې کړي بيا نو د روميانو رُب د کټوي دارو مالگه او مرچ او لږ اوبه

ور واچوي، د دېگ سر ور بند کړي تر څو کوفته پخه سي. کله چي کوفته پخه سول او پر غوړو باندي راغلل د اور څخه يې ليري کړي. لوبيا او نخود په بل دېگ کي د لږ مالگي او سوډا سره واچوي، لږ اوبه ور واچوي، پر

اور باندي يې کنبېږدي چي و ايشي ( د آش لپاره چي هر څومره دېگ

غټ وي او اوبه يې ډيري وي هغومره يې آش ښه راځي ) بيا نو آش

ميده، ميده کړي او اېشېدلو اوبو ته يې واچوي او پرې يې ږدي څو و

ايشي کله چي آش پاسته سول صاف يې کړي او يو څه يخي اوبه پر واچوي بيا نو آش، لوبيا او نخود سره گډ کړي .

بيا نو په غوري يا دېش کي لاندي گرت واچوي سر بېره د لوبيا او نخودو سره گډ سوي آش واچوي پر سر يې کوفته واچوي وچه نعناع او سره مرچ يې پر سر ور ودوړوي. بايد ووايو چي ځني خلگ د ژمي

په موسم کي ډېر گُرت په کاسو کي اچوي او بيا آش ور اچوي او پر سر يې کوفته ور اچوي .  
يادونه:- د گرميو په موسم کي تاسي کولاي سي چي د گُرتو پر خاي د مستو خڅه کار واخلئ.

منتو

لازم مواد:-

1- ترميده اوږه يو كيلو 2- د کوفتې غوښي يو كيلو 3- پياز يو كيلو 4- اوږه يوه غوزه 5- تازه گشنيز يوه کوچنۍ  
دسته 6- گُرت يا چکيده د ضرورت په اندازه 7- نعناع لږ څه 8- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه 9- غوړي د  
کوفتې لپاره.

د پخيدگو ترتيب :- لومړی د اوږو سره لږ مالگه گډه کړی او ښه کلک يې واغړی او يو لوند توکر پر واچوی او  
کښېږدی. نيم كيلو غوښي په بخار کي و ايشوی او بيا يې تر ماشين وباسی او نيم كيلو پياز په چاره باندي يو رنگه  
ميده کړی او د کوفتې سره يې گډ کړی يو څه تازه گشنيز مالگه او مرچک هم ورسره گډ کړی او کښېږدی. نيم  
کيلو غوښي کوفته کړی او ايله يې پخه کړی بيا نو اوږه را واخلئ په ماشين يا آش گز باندي نازک کړی او په چاره  
باندي يې کوچني څلور کونجه ( چار کونجه ) پرې کړی او بيا يوه يوه ټوټه را اخلئ او يو څه تياره سوې کوفته پکښي  
ايردی او د مثلث په ډول يې خوله ور وتړی او بيا د مثلث دوه کونجه سره ونښلوی دا ټوله په دغه ډول جوړ کړی  
او بيا د منتو مخصوص دېگ غوړ کړی او منتو پکښي ووډی او په لاندي دېگ کي يې اوبه واچوی او پر اور باندي  
يې کښېږدی چي اوبه ايشي منتو د هغه په توبښ باندي پخېږي بيا يې وگوری که پاسته سوي وه راکښته يې کړی  
بيا نو يو څه گُرت يا چکيده يا کلکي مستې په يوه غوړي يا دېش کي واچوی او منتو پکښي ووډی او پر سر باندي  
يې کوفته ور واچوی او سر بهر نعناع او مرچک پر ودوړوی او پر مېز يا دستر خوان باندي را واخلئ.

د روميانو ناوکۍ سلاته

لازم مواد:-

1- يوه اندازه گردې روميان څلور دانې 2- سرې مولۍ د پاڼو سره يوه دسته 3- گشنيز او نعناع يوه دسته 4- يوه  
اندازه اېشولي پټاټگې څلور دانې 5- سپيني مولۍ يا شلغم يا بادرننگ څلور دانې.

د جوړېدو ترتيب :- مولۍ يا شلغم يا بادرننگ سپين کړی او لکه غټه هگۍ داسې جوړه کړی بيا د روميانو سر گردی  
ور پرې کړی او منځ يې ور خالي کړی مالگه او مرچ پر ودوړوی او ميده سلاته ځني جوړه کړی او د روميانو منځ د

میده سلاتې څخه ور ډک کړی مولى. یا بادرنګ د رومیانو پر سر ور کنښېردی بیا پتاپو ته د رومیانو خوله د مرچکو غوړونه سترګې او پزه ور جوړه کړی او پتاپه د مولى په سر د خلال په خاشه یا د ورلګیت په خاشه باندي پر تینګ کړی او د رومی سر د پتاپګې پر سر باندي ور کنښېردی. بیا سرې مولى د گل په ډول سره سمې کړی. گشنیز نعناع تریچه د گردې غوړې په منځ کي و اوډی او دغه ناوکۍ په ترتیب سره پر کنښېردی او سرې مولى د غوړې په منځ کي کنښېردی .

د کبانو سلاته

لازم مواد:-

1-کنسرو کبان یو دبلۍ 2- شنه پخه سوې لوبیا یو گیللاس 3- ایشولي هګۍ درې دانې 4- د زیتون غوړې درې د خوړو کاچغې 5- د لیمو اوبه یا سرکه درې کاچغې 6- مالګه او مرچ.

د جوړېدو ترتیب :- د لیمو اوبه او د زیتون غوړې سره ګډ کړی او لږ مرچک ور واچوی بیا لوبیا او کبان ور واچوی او سره ګډ یې کړی. وروسته بیا سلاته په یوه لوبی کي واچوی او د زیتون دانې یې پر سر و اوډی او ایشولي هګۍ بیا څلور ځایه کړی او پر سر یې ور کنښېردی او شا و خوا ته یې د رومیانو او پیازو هلغې و اوډی .

یو ډول د سبزیو سلاته

لازم مواد:-

1-پتاپګې نیم کیلو 2- مستې یو گیللاس 3- د زیتون غوړې نیم گلاس 4- سرکه نیم گیللاس 5- شنه غټ مرچک څلور دانې 6- ښه غټ کلک رومیان پنځه دانې 7- ایشولي هګۍ څلور دانې 8- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه .

د جوړېدو ترتیب :- پتاپګې و ایشوی او سپیني یې کړی او لکه خلال داسي یې میده کړی. بیا نیمى سرکه په مستو کي ګډه کړی او پتاپګې ور واچوی. شنه مرچک هم لکه خلال داسي میده کړی او د یوه غټ گردې غوړې په منځ کې واچوی. رومیان هلغه هلغه کړی او د مرچکو پر شا و خوا یې و اوډی بیا په مستو کي ګډي سوي پتاپګې د رومیانو شا و خوا ته واچوی. پاته سرکه او د زیتون غوړې ته لږ مالګه او مرچک واچوی او پر مرچکو او رومیانو باندي یې واچوی بیا درې دانې هګۍ په تېره چاره باندي اوږده اوږده پرې کړی او پر مرچکو او رومیانو باندي یې واچوی بیا درې دانې هګۍ په تېره چاره باندي اوږده اوږده پرې کړی او پر مرچکو باندي یې لکه ستوري داسي و اوډی او پاته یوه دانه هګۍ د گل په ډول جوړه کړی او د مرچکو په منځ کي یې کنښېردی.

## د فصل د سبزیو سلاته

گردی ښکلی غوري خوشوو. او د غوري په منځ کي يوه خوا ته گردی گري نازک هلغه سوي بادرنګ ايردو بلي خوا ته يې هلغه سوي روميان ايردو و بلي خوا ته يې د کاهو ميده سوی مغز ايردو او د سلاتې منځ په نازکو هلغه سويو پيازو سرو مرچکو پوښو او لږ د زيتون توري او شني دانې يې پر سر ور اوږو او د سلاتې شا و خوا په شنو پيازو او روميانو او اېشولو هګيو باندي چي د گل په ډول مو جوړ کړي دي ښايسته کوو او پر سر باندي يې د زيتون غوري او سرکه اچوو.

## د بادرنګو سلاته

لازم مواد:-

1- اېشولي پټاڼګې يو گيلاس 2- کلکي مستې يو گيلاس 3- د چرګ پخې غوښي يو گلاس 4- د زيتون غوري څلور د خوړو کاچغي 5- اېشولي شنه نخود يو گيلاس 6- بادرنګ 6 دانې 7- سرې مولې يوه دسته 8- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د جوړېدو ترتيب :- لومړی بادرنګ پرېمنځی او د منځ خوا يې لږ گردی پرې کړی او منځ يې ځني وباسی بيا د زيتون غوري لږ لږ په مستو کي واچوی او بيا مالګه، مرچ، د چرګ غوښي، نخود، پټاڼګې ور واچوی او په مستو کي گډ کړی بيا د بادرنګو منځ د دغه موادو څخه ډک کړی او پر سر يې د زيتون دانې ور و اوږی او شا و خوا ته يې سرې مولې چي د گل په شان مو جوړي کړي دي ښايسته کړی.

## د سبزیو سلاته

لازم مواد:-

1- کاهو دوې دانې 2- گاجري نيم کيلو 3- کرم ( بند گوښی ) نيم کيلو 4- سور کرم يا د جغندر پاني نيم کيلو 5- د زيتون غوري يو گيلاس 6- سرکه نيم گيلاس 7- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د جوړېدو ترتيب :- گاجري سپيني کړی او د خلال په مخصوص ماشين باندي يې خلال کړی يا يې تر تراشک وباسی بيا د کاهو مغز نازک په چاره باندي ميده کړی. سور او شين کرم هم په دغه ډول باندي ميده کړی. بيا نو لږ مالګه او مرچک په سرکه کي حل کړی او د زيتون غوري ور واچوی دغه سرکه په ماست خوری کي واچوی بيا يو گردی

دېش يا غوري كي لومړی د كاهو مغز واچوی او شا و خوا ته يې گاجري واچوی د گاجرو وروسته سور كرم او ور  
پسې شين كرم و اوډی او پر مېز يې را واخلي. سرکه بېله ورسره را واخلي او د خوړو په مهال كې پر واچوی.

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