Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب پېژندنه

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

د کتاب نوم :: پخلی (آشپزي)

لیکواله :: جمیله (همت)

خپروونکی :: صحاف نشراتي مؤسسه

د چاپ شمېر :: (1000) ټوکه

د چاپ کال :: 1380ل / 2002م کال

د چاپ ځای :: یونایټېډ پرېس

کوټه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

مخکنۍ څرګندوني

څرګنده ده چي پخلی یو پخوانی او په زړه پوري هنر دی. خو لکه څنګه چي پوهېږو زموږ په هیواد کي د دې هنر په هکله تعلیم نه ورکول کیږي. او پخونکی د بشپړو معلوماتو د نه درلودلو له امله د خوړو ځیني خوندوري برخي له منځه وړي.

خواړه ښایي داسي پاخه سي چي اشتها راوړونکي، خوندور او له غذائیت څخه ډك وي. څنګه چي خواړه د کورنۍ د غړو پر روغتیا، همت او اخلاقو باندي د پاملرني وړ اغېزه کوي نو تیارول یې د نورو کارونو په څېر بشپړ کار او هنر دی چي باید په ښه تدبیر سره ترسره سي. خدای تعالی موږ ته ډېر ښه ښه نعمتونه را استولي دي چي باید له هغو څخه په معقوله توګه 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 ګټور خواړه د خوندور توب پر ځای بیخي خراب او روغتیا ته ضررناك او کله کله بالکل خطرناك جوړ کړي.

پخلی ډېر مشکل کار نه دی مګر د پخونکي ښه تد بیر، پاملرنه د پخلی د اصولو په پام کي نیول او د پخلی په هکله څه معلومات او مطالعه حتماً غواړي. نو که پښتو ژبي مېرمني، ښاغلي او هغوی چي په پښتو ژبه لږ څه پوهیږي، دا کتاب و لولي او ویي لري او بیا د ضرورت په وخت استفاده ځني وکړي د دوی سره به د هر ډول خوړو په پخولو کي ور مرسته وکړي. او که په پخولو کي لږ څه پاملرنه وکړي ان شاءالله خواړه به یې هر کله خوندور او ګټور 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، ډېري څېړني، پوښتني او ګروېږني مي کړي او په کتاب کي د هر را غلي خورك په هکله مي تجربې او ازمیښتونه تر سره کړي دي خو بیا هم کېدای سي له تېروتني خالي نه وي چي له ګرانو لوستونکو څخه په معذرت غوښتلو سره هیله کوم چي که داسي تېر وتني پدې کتاب کي و وینی ماته اطلاع راکړی څو په راتلونکي چاپ کي اصلاح سي.

په درناوي

جمیله (همت)

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخلي په اړه څو ضروري یادوني

د پخلی تر پیل کېدو د مخه باید ټوله ضروري شیان او لوښي اماده سي. ځني خواړه موږ اومه استعمالوو او ځني پخوو او بیا یې خورو. دواړه ډوله خواړه باید لومړی ښه پاك کړای سي. په پخولو سره په زیاتره خوړو کي موجود مکروبونه له منځه ځي. خو کله کله بیا پکښي پاتیږي. نو له دي امله تر هر څه د مخه د هغو مینځل او پاکول ضروري دی .

پر سبو او میوو باندي پراته مکروبونه په پاکو اوبو پریولو سره له منځه ځي.

خو ښه دا ده چي په اوبو کي یو څه پوټاشیم پرمنکنیت (پټاس) یا مالګه واچول شي او وروسته په پاکو اوپو پرېولل سي.

ریښه لرونکي او شین پاڼګـي سابه باید په ځانګړي توګه ښه پاك پرېولل سي. سابه یا مېوه باید تر ډېره په اوبو کي پرې نه ښودل سي. ځکه چي پدي ډول د سبو یا مېوو ګټوري برخي لکه وېټامینونه، معدني مواد او نور له منځه ځي .

د ناروغانو د پرهېز داني او خوړو پاکوالی ته باید ځانـګړې پاملرنه وسي ځکه چي د ناروغۍ او کمزورۍ له امله په ناروغ کي د مکروبونو په وړاندي د مدافعې ځواك او طاقت ډېر کم وي او په دې هکله لږ ناپامي د ناروغ د لا زیاتي ناروغۍ سبب کیږي.

پدې کتاب کي زیاتره ویل سوي دي چي دا شی په یخچال کي 24 ساعته او یا 12 ساعته کښېږدی پداسي حال کي چي له بده مرغه اوس زموږ په ګران هیواد کي په ډېرو لږو ځایو کي برېښنا او په ډېرو لږو کورو کي یخچالونه سته. نو پدې صورت کي بېله یخچاله هم د دې کتاب ترکیبونه تطبیق کیداي سي فرق یې یوازي دونه دی چي غوښي په تېره د چرګ غوښي په یخچال کي ډیري ښې پستیږي نور یې نه په خوند کي فرق راځي او نه یې په ظاهري شکل او بڼه کي بدلون راځي. نو که څوك د هیواد په سړه سېمه کي اوسیږي غوښي دي په مساله ووهي او تر دوو درو ساعتو پوري دي په یوه یخ ځاي کي کښیږدي دا کار په یخچال کي د ایښولو سره برابر دی. خو که څوك په توده سېمه کي اوسي داسي به هیڅ نه کوي بلکي هر څه ژر به یې پخوي.

د پخلی د پاره چي مو کومو شیانو ته اړتیا وي هغه پخپله رانیسي خو ډېر مه را نیسی ځکه چي ډېر شی ارو مرو ډېر ضایع کیږي او لږ پکاریږي او بل دا چي شی په کوچني یا ملازم مه رانیسی ځکه زیاتره دکانداران کوچني ته خراب شی ورکوي او ملازم کیداي سي چي د شي په رانیولو کي ناپامي وکړي او یا د کوم دوست یا شناخته دکاندار څخه خراب یا زوړ یا د شپي پاته شی رانیسي. پخپله چي څوك شی رانیسي حتماً یې ښه ګوري او تازه او صاف ستره شی رانیسي .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

بله د يادولو خبره دا ده چي كيداي سي تاسي د دې كتاب كوم خورك په لومړي ځل سم پوخ نه كړاى سى، نو ما يوسه كېږى مه بلكي د هغه د سم او خوندور پخيدو لپاره څو ځلي كوښښ وكړى. زه تاسي ته يقين در كوم چي تاسي بالاخره هغه سم پخولاي سى. پدې هكله بايد ووايم چي د ځينو خوراكونو سم پخېده په لومړي ځل نسي كېداى بلكي څو ځلي كوښښ ضرور غواړي. ما ته پخپله دغه مشكل په وارو وارو را پېښ سوى، يو خورك مي تر څو واره پخولو وروسته سم او خوندور پوخ كړى او بيا مي په دې كتاب كي درج كړى دى.

بله خبره چي بايد له ياده ونه وزي دا ده چي تل يو ډول خواړه مه خورى بلكي د دې كتاب د بيلو، بيلو خوړو څخه بېل، بېل وختونه استفاده كوى. دا ځكه چي خوراك بايد پر خوندورتيا او غذايت سر بېره د صحت او تندرستى لپاره متوازن هم وي پدې معنا چي بايد زموږ بدن ته ډول، ډول وېټامينونه پروټينونه معدنيات او نور و رسيږي او دا هله كيداي سي چي زموږ په ورځني غذا كي دا شيان شامل وي او څركنده ده چي دا شيان له متنوعو غذاوو څخه په لاس راځي.

خو زموږ دا خبره بايد داسي تعبير نه سي چي موږ ډېر وخورو بلكي له ډول، ډول خوړو څخه لږ وخوړل سي خو له خوند او غذايت څخه ډك وي كه په يو خورك كي خوند وي خو غذايت ونه لري او داسي اجزاوي پكښي نه وي چي بدن ته قوت وركوي نو معلومه خبره ده چي د خوړونكي روغتيا به تر اغيزي لاندي راولي او په ډول، ډول ناروغيو به اخته سي. او كه په يو خورك كي صرف غذايت وي خو خوند و نه لري نو دا به د درملو په څېر وي چي خوړونكى به يې له ماتي خوا خوري.

په بل عبارت هغه شيان چي په خوله خوندور وي هغه معده هم ډېر ښه قبلوي او د بدن ډېر ښه اجزا جوړېږي او هغه شيان چي په خوله بد خونده وي هغه معده هم نه مني او پر صحت بد لگيږي. نو ښايي چي

زموږ خواړه خوندور، غذايت لرونكي او متوازن وي او لږ لږ وخورو.

د غوښو ساتلو لاري چاري.

غوښي، چرگ او ماهيان بايد د يخچال د يخي په ځاي كي كښېښول سي. ماهيان په يوه نازك ټوكره كي وپېچى او كښې يې ږدى. غوښي چي د يخچال څخه را وباسى ډېر وخت يې مه پرېږدى بلكي په دغه يخ والي كي يې پخوى. پخي غوښي بايد په يوه سر تړلي لوښي كي كښېښو ل سي. د چرگ غوښي ښه پرېولى بيا يې وچي كړى او د پخېدو تر وخته يې ښه يخي وساتى. هغه غوښي چي پخې نه وي خو وچي وي او مالگه په وهل سوې وي په تياره او هوا لرونكي ځاي كي تر ډېره وخته ساتل كيداي سي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

که غواړی چي غوښي وچي کړی نو يې کوچنۍ ، کوچنۍ ټوټګې کړی مالګه پر واچوی او وچي يې کړی. کوچنۍ ټوټګې د غټو ټوټو په نسبت ډېر ژر وچيږي. په وچېدو سره د غوښو خوند په ډېره اندازه بدليږي، اوبه يې ننيږي خو غوښي نه خرابيږي. د ماهيانو په تجارت کي دغه طريقه د کوچنيو ماهيانو د حفاظت لپاره په کار اچول کيږي.

په ځينو هيوادو کي د غوښو پر ټوټو باندي مالګه اچوي او په غټوخونو کي يې ايږدي او د لرګو براده ورته لګوي او په دغه ډول يې وچوي. په دود کي د ځينو موجودو مرکباتو د تعامل له امله غوښي له خرابېدو څخه خوندي پاته کيږي.

د ګر ميو په موسم کي د غوښو ساتلو لپاره يو ټوکر را واخلی په سر که باندي يې لوند کړی. بيا په غوښي پکښي و پېچی او کښي يې ږدی، تر ډېره وخته نه خرابيږي .

د پخو خوړو د مالګي لږولو لاري چاري.

که کله په خوړو کي ډېره مالګه واچول سي نولا ندي تر کيبونه استعمال کړی:

اوړه خيشته کړی او کوچنۍ، کوچنۍ ټګيکۍ ځني جوړي کړی دېګ ته يې واچوی. که يې په يوه پلا خوند سم نه سو دوهمه پلا نور ور واچوی په دغه ډول يې مالګه لږيږي .

د خوړو د مالګي لږولو بله لاره دا ده چي يو سپين پاك کاغذ سالن ته ور واچوی، کاغذ مالګه جذبوي. که يوه ټوټه سکور پريمنځی او دېګ ته يې واچوی هغه هم مالکه جزبوي.

د هګيو له خرابېدو څخه د خوندي ساتلو لاري چاري.

د ګر ميو په موسم کي د غوښو ساتلو لپاره يو ټوکر را واخلی په سر که باندي يې لوند کړی. غوښي پکښي و پېچی او کښي يې ږدی، تر ډېره وخته نه خرابيږي.

د پخو خوړو د مالګي لږولو لاري چاري.

که کله په خوړو کي ډېره مالګه واچول سي نولا ندي تر کيبونه استعمال کړی:

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوږه خیشته کړی او کوچنۍ، کوچنۍ ټګیکۍ ځني جوړي کړی دېګ ته یې واچوی. که یې په یوه پلا خوند سم نه سو دوهمه پلا نور ور واچوی په دغه ډول یې مالګه لړیږي .

د خوړو د مالګي لړولو بله لاره دا ده چي یو سپین پاك کاغذ سالن ته ور واچوی، کاغذ مالګه جذبوي. که یوه ټوټه سکور پریمنځی او دېګ ته یې واچوی هغه هم مالګه جزبوي.

د هګیو له خرابېدو څخه د خوندیتوب لاري چاري.

د هګیو د خرابېدو د مخنیوي لپاره ډېر ښه ځاي یخچال دی. څرګنده خبره ده چي په یخچال کي د هګۍ تازه ګي ساتل کیږي. خو په بل ځای کي ممکن هګۍ په ډېر لږ وخت کي خرابي سي. خو که هګۍ په میده مالګه ووهی او کښې یې بړدی تر ډېر وخته نه خرابیږی. دغه راز که هګۍ په تودو مو موکي غوټه کړی او بیا یې په یوه ساړه ځای کي کښېږدی، تر څو میاشتو پوري نه خرابیږي.

هګۍ هغه مهال مینځی چي پخوی یې ځکه چي د هګی پر پوست باندي داسي یو نازك ورغ سته چي هګۍ د هوا او بوی څخه ساتي نو که هګۍ پرېولل سي دغه ورغ یې ضایع کیږي. او ژر خرابیږي.

د ایشیدلو هګیو څخه د پوست په اساني سره د لیري کولو لپاره د هګیو د اېشولو په وخت کي په اوبو کي لږ څه مالګه واچوی په دې ډول به د هګۍ پوست په ډېره اساني سره ځني جلا سي.

د سبو رانیول او پخول

څنګه چي زموږ د ورځني اړتیا لیري کولو لپاره تازه سابه په کار دي نو ښه به دا وي چي په خپل کور دننه یا د هغه د باندي شا و خوا ته نژدې سابه او داسي نور شیان وکرو. څو هره ورځ د خپلي اړتیا سره سم تازه سابه ځني تر لاسه او پاخه کړو. خو په عام ډول دا کار ممکن نه دی او په تېره بیا په ښارو کي ډېر مشکل دی. ځکه نو موږ اړکیږو چي دا شیان د بازار څخه رانیسو. نو کوښښ باید وسي چي ښه او تازه سابه رانیسو. شومانده او وچ مېړنو سبو د خپل غذائیت ډېره برخه د لاسه ورکړې وي.

که چیري سابه تر پرې کولو وروسته لمر ته کښېښودل سي دهغو کیروټین (1) وېټامین C او وېټامین B زیاته برخه له منځه ځي. که سابه او داسي نور تر سایې لاندي هم کښېښول سي هم په دوې ورځې کي د هغو 8 فیصده وېټامین له منځه ځي. د سبو د اوبو د وچېدو سره سم د هغو وېټامین هم له منځه ځي نو د سبو د ساتلو ډېر ښه ځای یخچال دی چي ښه یې پکښې و اوډو او له 39 څخه تر 45 درجې حرارت کي یې کښېږدو خو که یخچال نه وي باید هغه په

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

یوه یخ ځاي یا زېر زمیني کي کښېږدی. د سبو په پاکېدو کي باید ډېر ضروري اجزاوي ځني ضایع نه سي. نو د دې دپاره باید حتی الامکان کوښښ وکړو چي د سبو کوم جز بېله ضرورته ځني و نه غورځوو .

د ګل ګوبي په نرمو پاڼو کي ډېر قیمتي اجزا په تېره کېروټین سته چي باید وخوړل سي. د کاهو په شنو پاڼو کي د هغو د ژړو پاڼو په نسبت زیات کېروټین او ډېر ښه پروټین سته .

د لیمو په اوبو او سرکه کي داسي مواد(سټرك اسیډ) سته چي مکروبونه وژني. که دغه د خورك سره سره په چټني او یا اچارو کي واچوو ډېر ګټور دي. پیاز او اوږه هم مکروب وژونکي دي که دا هم په سلاد کي استعمال سي ډېر به ښه وي.

مېوې باید تر خوړلو د مخه ښه پاکي پرېولل سي. عموماً د مېوو مکروبونه د نل په اوبو سره له منځه ځي. د مېوو په پرېوللو کي باید د ډېر احتیاط څخه کار واخیستل سي او کوښښ وسي چي ډېري ښې پرېولل سي. ځکه مېوې په ظاهره ډېري پاکي معلومېږي خو د هغو پر پوست باندي ډېر مکروبونه نښتي وي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخلنځي اصول

له بده مرغه زموږ په هیواد کي د زیاترو کورونو پخلنځي د اصولو سره سم نه دي جوړ سوي ډېر پخلنځي کړکۍ نه لري او واړه واړه دي چي پدي توګه کار په اساني نه پکښي کیږي. د دود وتلو کوم معقول انتظام یې نه وي سوی زیاتره ان د ورځي له خوا هم تیاره وي چي له دې ګامله زموږ د خویندو او د هغو د ماشومانو روغتیا ته ضرر من واقع کیږي.

لکه چي تاسي پوهېږی زموږ د کورنیو ښځو تر نیمايي زیات وخت په پخلنځي او یا په هغه پوري اړوندو چارو لګیږي. نو له دې کبله ښايي چي پخلنځي او د هغه د ننه د پخلنځي د اصولو سره سم جوړ سي. پخلنځي ته باید د دود د وتلو د پاره دود کښ ــ د هوا او رڼا راتلو لپاره روشن دان او کړکۍ ورکړه سي. پخلنځي باید ډېر پاك او ستره وساتل سي. كه په پخلنځي كي له ګاز څخه كار اخيستل كيږي بايد ډېر په احتياط استعمال سي. د ګازو د اشتوپ لپاره باید بېل ځاي جوړ سي. د ګازو ډبې (سلنډر) ته نژدې تېل او داسي نور شيان اېښودل يا كار ور ځني اخيستل ډېر خطرناك دي. د ګازو ډبه بايد د اشتګوپ څخه ليري كښېګښول سي.

پخلنځي بايد د مېرمنو د كار لپاره په ولاړي وي يا په ناسته يو مناسب ځاي ولري. كه پخلنځي د لوښو او دېګګونو د پاره بندي الماریٍ یا ستګینډونه ولري. ډېر به ښه وي. په پخلنځي كي بايد جالۍ ونه لګول سي. بلكي له هنداري څخه كار واخيستل سي. هره ورځ بايد جارو او صافه سي. چت يې بايد په اوني كي يو ځل پاك سي. مځكه يې بايد په اوبو پرېولل سي. د وړو، وړو خزندو څخه بايد پاك وساتل سي. په مياشت كي يو يا دوه واره DDT يا كوم بل داسي پوډر پكښي وشيندل سي. خو په ياد مو وي چي ټول لوښي او د خورك او څښاك شيان بايد د پخلنځي څخه و ايستل سي، پاك سي او پوډر پكښي وشيندل سي.

لكه چي پوهيږو مكروبونه د انسان كولمو ته ځي او د ډول ډول ناروغيو سبب كيږي ځكه نو بايد په پخلنځي كي د څښلو اوبه كښي نه ښودل شي. د خوړو شيان هيڅ كله بايد په پخلنځي كي پرې نه ښودل سي. لوښي بايد ښه پاك پريولل سي. مات كلوچ او كاړه لوښي بايد هيڅكله استعمال نه سي ځكه چي په داسي لوښو كي مكروبونه ځاى نيسي چي بيا په اساني سره نه پاكيږي. همدا راز د پخلنځي چړې بايد ډېري پاكي وساتل سي. زياتره خلګ چي په چاقو كوم شی ميده كړي نه يې پاكوي او دغسي يې اېږدي چي دا د ډول ډول مكروبونو د پر را ټولېدو سبب كيږي نو بايد چړې د كارا خيستلو وروسته پاكي پريولل سي او په وچه صافه وچي سي او په يوه بند ځاى كي كښېښول سي.

دغه راز تر پخلی پېل كولو او سبو ميده 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 پخلی 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 خا مخا دي پټګۍ پركښېږدي. ځكه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

چي پر لوځ ټپ باندي مکروبونه ځاي نيسي که دا ممکنه نه وي نو د سبو او سلاتې د ميده کولو په وخت کي دي د ستکشي په لاس واغوندي.

سابه ميده کول او سلاته جوړول

له سبو څخه د خوړو جوړولو په کار کي بايد څلور خبري په پام کي ونيول سي.

-1سابه بايد تازه وي. که د استعمالېدو په مهال له بوټګـي څخه پرې سي ډېر به ښه وي. 2- سابه بايد له ښه قسمه وي،چينجي،ناپاکي او نور شيان نه وي پر موښتي. پيزي او وچ نه وي. په تېره ناروغانو ته بايد له ډېرو ښو سابو څخه خواړه پاخه سي. 3- څو ډوله سابه بايد سره ګډ سي او سلاته ځيني جوړه سي څو سلاته هر ډول غذائي او ضروري اجزا ولري. مثلاً:- په سلاته کي بايد پياز، روميان، بادرنګ، مولۍ ، چمبرخيال، ګازري، جغندر، شنه مرچك، شنې پاڼګـي، لېمو او داسي نور شامل وي. ښه به دا وي چي د يوه وخت په سلاته کي د لېمو سره لږ تر لږه درې ډوله سابه شامل وي. د بل وخت په سلاته کي بيا دري ډوله نور سابه شامل سي، چي په دې ډول به په سلاته کي تنوع راسي او خورك به يـې خوندور، خوش رنګه او ګټور سي. 4- د سبو په پاکولو کي بايد لاندي لار ښودني عملي سي، څو سابه له چېنجيانو، مکروبونو او نا پاکي څخه پاك شي.

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

د غټو پاڼو لرونکو سبو لکه کاهو، کرم او داسي نورو پاڼګـي بېلي کړی. وچي او پېزی پاڼګـي يې ځيني لېري کړی، شنې پاڼګـي يې ځني جلا کړی او د مالګي په اوبو کي يې پرېولی، بيا يې تر پاکو اوبو وباسی، په صافي کي يې واچوی او اوبه يې ځني وننوی.

د کوچنيو پاڼو لرونکو سبو لکه پالك، سار مکۍ ، خلفه او داسي نورو څخه کلك نارونه او ريښې ليري کړی، بيا يې د مالګي په اوبو کي پريولی او بيا يې تر اوبو وباسی.

رېښه لرونکې سابه لکه ګازري، شلغم، مولۍ ، پټاټګـې او داسي نور په پاکو اوبو کي واچوی او پرې يې ولی بيا يې مېده کړی، د مالګي او لېمو په اوبو کي يې واچوی تر څو تازه پاته سي.

زڼګـي لرونکې سابه لکه روميان، بادرنګ، چمبرخيال، کدو او داسي نور پرېمنځی. که ضرورت وي سپين يې کړی او کوچنۍ، کوچنۍ ټوټګـې يې کړی. خو د نازك بادرنګ او چمبرخيال سپينېدو ته ضرورت نسته. سابه چي ميده سي د مالګي او لېمو په اوبو کي واچول سي، مضر مکروبونه يې له منځه ځي او تازه پاته کيږي. بيا بايد په پاکو اوبو پريولل د ډېرو فلزي لوښو خوند او رنګ په خوړو کي د موجودو موادو د تاثير له امله څه نا څه خوړو ته ور وزي. يا

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لوښو خوند او په خوړو کي موجود مواد يو له بله کېمياوي اغېزې ښندي. چي دا کله کله ډېر ضرر ناك تمامېږي. د مسو، جستو � او سپني او ټېم په لوښو کي دا خبره په ځانګړې ګتوګه ليدل سوې. هغه مېوې او سابه په کومو کي چي تېزاب وي تر پخولو وروسته بايد تر ډېره وخته په لوښي کي کښې نه ښودل سي ځکه چي تېزاب فلز ويلي کوي او په غذا کي ګډيږي چي په دې ډول ضرر ناك کيږي. د مېوو اوبه هم بايد د جستو په لوښي کي کښې نه ښودل سي ځکه چي په اوبو کي موجود تېزاب د جستو سره يو ځاى کيږي او مالګه ځيني جوړيږي او د مېوې اوبه بدخونده کوي. د مسو مالګه معده او کولمې سي. خو بيخ لرونکې سابه بايد په جالۍ داره لوښي کي واچول سي او په اېښېدلو اوبو کي يوه غوټه ورکړه سي چي په دې ډول د هغو مکروبونه هم له منځه ځي او سابه ښه خوندي پاته کيږي.

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

د خوړو پخولو لوښي او د پخو خوړو ساتل

د ډېرو فلزي لوښو خوند او رنګ په خوړو کي د موجودو موادو د تاثير له امله څه نا څه خوړو ته ور وزي. يا د لوښو خوند او په خوړو کي موجود مواد يو له بله کېمياوي اغېزې ښندي. چي دا کله کله ډېر ضرر ناك تمامېږي. د مسو، جستو، اوسپني او ټېم (ټين) په لوښو کي دا خبره په ځانګړې توګه ليدل سوې. هغه مېوې او سابه په کومو کي چي تېزاب وي تر پخولو وروسته بايد تر ډېره وخته په لوښي کي کښې نه ښودل سي ځکه چي تېزاب فلز ويلي کوي او په غذا کي ګډيږي چي په دې ډول ضرر ناك کيږي. د مېوو اوبه هم بايد د جستو په لوښي کي کښې نه ښودل سي ځکه چي په اوبو کي موجود تېزاب د جستو سره يو ځاى کيږي او مالګه ځيني جوړيږي او د مېوې اوبه بدخونده کوي. د مسو مالګه معده او کولمې خرابوي او وېټامين C له منځه وړي. په هغو مسي لوښو کي چي په قلعي ښه نه وي سپين سوي دغه مالګه ژر جوړيږي او د خوړو سره ګډيږي .

د اوسپني کړايي هم د تېزابي خوړو د پخولو او ساتلو دپاره مناسب نه دى. په مڼو او نورو کي موجود تېزاب پر نکلي کاچغو باندي تور داغ اېږدي. ځني نقره يي لوښي چي د نکلو، جستو، او مسو څخه يې جوړ کړي وي د تېزابي خوړو څخه خرابيږي. د المونيم لوښي بايد د مالګي په تېزابو يا سوډا په اوبو پرې نه ولل سي، په دغو لوښو کي تېزابي خواړه پرېښول د ډېر وخت لپاره ښه نه دي.

د خوړو په لوښو کي تر ټولو ښه د بېداغه فولاد و يا ستګيل(Stain Less Steel) لوښي دي چي نن سبا په هر ځاى کي په پراخه پيمانه پيدا کيږي. خو د بېداغو لوښو بيې ډېري جګې دي که دا نه وي د خوړو ساتلو دپاره چيني يا ناشکن لوښي مناسب دي چي دا نسبتًا ارزانه په لاس راځي. خو اوس داسي لوښي را وتلي چي د اور تودو ښه يې نه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

خرابوي. نا سوزه يا (Fire Proof Glass) لوښي د پخلي لپاره ډېر مناسب دي پر دغو لوښو تېزاب يا کوم بل شی هېڅ کېمياوي اغېزه نه کوي او د خوړو خوشبويي هم نه ضايع کوي. د دغو لوښو تر پرېږ وللو وروسته په هغو کي د کوم شي بوي هم نه پاته کيږي. نوکه کېداي سي دغه لوښي استعمال کړی.

د بخار دېگ

نن سبا د بخار د دېگ استعمال ډېر عام سوی دی. پدې کي پخلی څو ګټې لري .

- 1خواړه د حرارت په 112 درجه کي پخېږي کوم چي ډېر کم وخت پر لګيږي. د مثال په ډول په ساده دېګ کي پر ګازرو پخول 40 دقيقې لګيږي خو په بخار دېګ کي صرف په 3 دقېقو کي پخيږي.

� 2په خوړو پخولو کي بايد ډېر لږ اوبه استعمال سي. څنګه چي د بخار دېګ بند وي هغه ته د دباندي اکسېجن نه ور ننوزي نو لږ اوبه ور اچول کيږي چي په دې ډول د دېګ اوبه نه وچيږي او د خوړو ضروري او مهم اجزا او د هغو خوشبويي تر ډېره حده پکښې پاتيږي. دغه راز د اکسېجن د لږ ورسره يو ځاي کېدو له امله د خوړو ويټامين Cهم د ګرمي سره سره د ضائع کېدو څخه خوندي پاته کيږي. د اکسېجن په نسته والي کي دغه ويټامين ډېر ژر د يوه ډول انزايم له اثره (چي پخپله په تازه سبو کي وي) ضايع کيږي. خو کله کله داسي هم کېداي سي چي که پام ونه سي نو د بخار په دېګ کي د خوړو د ډېرو پرېښودو له امله هغه زيات پاخه سي او ګټور مواد يې ډېر ضايع سي. نو که د بخار په دېګ کي خواړه پخوو د وخت پابندي بايد ډېره وسي.

په توښ کي د پخولو دېګ

اوس په توښ کي د پخولو لپاره د دوو دېوالونو لرونکي ځانګړي دېګونه را وتلي دي. په دغو دېګو کي خواړه په توښ کي ورو ورو پخيږي او پستيږي. چي په دې ډول د سبو خوشبويې او غذائيت نه ضايع کيږي.

او پستيږي. چي په دې ډول د سبو خوشبويې او غذائيت نه ضايع کيږي. ځکه چي په دېګ کي ډېره تود وښه نه وي او د خوړو ګټوري برخې په اوبو کي نه ويلي کيږي او نه ضايع کيږي. کومي مېرمني چي په کور کي په کار ډېري بوختي وي هغو ته دغه ډول دېګونه ډېر ضروري دي. په دې چي په دغو دېګو کي د خوړو د سوځلو يا پر سر راتلو بېره نسته. دغه داسي يو ډول دېګونه دي چي په قلعي وهل سوي او تل يې ډېر بنډ وي او سر يې په يو دول ځانګړي سر پوښ بنديږي چي پر کم زوره اور اېښول کيږي او خواړه په خوله يا توښ کي پخوي. پدې کي سابه لومړي سره کيږي او بيا يې سر ټينګ ټړل کيږي چي پدې ډول له سبو څخه په ډېر لږ وخت کي اوبه بېليږي او

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

سابه پستیږي. د کومو سبو اوبه چي لړوي د هغو تر سره کېدو وروسته یو څه تودې اوبه یا د سبو یخني ور لوېږي او د پنځو دقیقو لپاره پر تېز اور باندي اېښول کیږي بیا اور پر کمیږي بیا له 20 څخه تر 40 دقیقو پوري په دېگ کي اېښي او په دې ډول سبزي پخیږي او خوشبویې اوخوند یې نه ضایع کیږي چي له دې وجې ډېر گټوراوخوش خوره وي.

خوړنځګی (طعام خوري)

زموږ په هیواد کي یو شمېر کورونه کوم چي په عصري ډول جوړ سوي د پخلنځی تر څنګ خوړنځی هم لري، خو زیاتره کورونه کوم خاص خوړنځی نه لري او خلګ ډوډی په خونو یا د خونو دباندي کوم بل ځاي خوري. ښه دا ده چي په هغه کورو کي چي خوړنځي نه وي د ډوډۍ خوړلو دپاره ځانګړی ځاي وټاکل سي او تل هلته ډوډۍ وخوړل سي. د ډوډۍ خوړلو ځاي باید ښه پاك و ساتل سي که خوړنځی یخ او تیاره وي ښه به وي. خو په هغه کي د هوا د جریان معقول انتظام باید وسي. خواړه باید له مچانو، غوماشو او نورو شیانو څخه وساتل سي. که په خوړنځی کي جالۍ هم لګېدلې وي بیا هم د خوړو پر لوښو باندي باید سر پوښونه کښېښول سي. خوړنځی او پخلنځی ته نژدې باید جارو، د ځځلو لوښي او داسي نور هیڅ کله کښېښودل سي.

ارام چاپیر یال، پاك لوښي، صاف ستره میز یا سترخان هم د خوړو خوړو غوندي ډېر ضروري دي. پر ککړ سترخان یا بې ډوله او ناپاکه مېز باندي ډېر خواړه خواړه هم خوند نه کوي. پر سترخان باندي باید سړی د تولو فکرو څخه وزګار وي او د خوښۍ په فضا کي ډوډۍ وخوري. په خوابد تیا سره ډوډۍ خوړل یا د ډوډۍ خوړلو په وخت کي زړه بدونکي خبري کول یا پر داسي مسأله باندي بحث کول چي خوړونکی د هغه په باب بېلي بېلي رایْي ورکوي طبیعت خراب او بې مزې کوي چي نتیجه یې بد هضمي او د معدې څخه شکایت او داسي نور وي.

پر مېز باندي ښکلې او پاك سرمیزي غوړول او د هغه په منځ کي د ډول ډول ګلانو ګېډۍ او شنو شیانو ایښول سترخان ښایسته کوي، زړه او دماغ تازه کوي او سترګو ته فرحت بخښي. او که د دې تر څنګ پر

سترخان باندي موسکا او زړه خوشحالونکي خبري هم شاملي وي نو د ډوډۍ خوندور توب او ګټور توب دوه برابره کوي.

د مېلمستیا آداب

د ډوډۍ خوړل په تولو لویو او کوچنیو مېلمستیاوو کي باید په ځانګړو تیاریو او تشریفاتو سره وي. له دې امله باید سترخوان او د خوړلو لوښي ډېر پاك او زړه را ښکونکي وي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سترخوان ښکلا او د ډوډۍ خوندورتوب د کوربه په سليقه، نظافت او پاملرنه پوري اړه لري، نه په ډېر خرڅ او مصرف پوري. د لوښو کاچغو، پنجو او چړو سم اوډل او د سترخوان د رنګ سره برابر د لوښو، اېښوول يا پر سترخوان باندي د ګلانو اوډل يا د خوړك غاب په ترکاريو ښايسته کول يا په ژمي کي د وچو او ژمنيو مېوو او په دوبي کي د ګلانو او نورو شنو پاڼو پر سترخوان اېښول او د برېښنا د رڼا سره سره پر سترخوان د شمعي لګول او خوږې خبري او خوشالونکي او تفريحي مطالب ويل د کورنيو مېګـلمستياوو له اصولو څخه بلل کيږي.

په مېلمستيا کي د خوړو او تشريفاتو په برابرولو کي تر حد تېر زياتوالی مه راولی ځکه چي کېداي 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 اشنايانو کي د کوربه محبوبيت زياتوي او د شخصي مقاصدو په تر سره کولو کي وړ مرسته کوي پدې ډول تاسي کولاې سی د خلګو زړونو ته لاره ومومی دوستان مو ډېر کړی او کورنۍ مو سر لوړې کړی.

همدا راز بايد په ټېنـګه په پام کي ولری چي د مېلمنو په مخ کي ټول کارونه په سړه سينه تر سره کړی او له اضطراب او تلوار څخه هېڅ کار مه اخلی او د کور هېڅ غړي ته کوچنۍ خوشکه هم مه کوی.

اشنايانو کي د کوربه محبوبيت زياتوي او د شخصي مقاصدو په تر سره کولو کي وړ مرسته کوي پدې ډول تاسي کولاې سی د خلګو زړونو ته لاره ومومی دوستان مو ډېر کړی او کورنۍ مو سر لوړې کړی.

همدا راز بايد په ټېنـګه په پام کي ولری چي د مېلمنو په مخ کي ټول کارونه په سړه سينه تر سره کړی او له اضطراب او تلوار څخه هېڅ کار مه اخلی او د کور هېڅ غړي ته کوچنۍ خوشکه هم مه کوی.

د ډوډۍ خوړلو آداب

د فقهي په کتابو کي د خوړك په باب ويل سوي چي خوړك او څښـنګ د ګېډي د مړېدو او تندي د ماتېدو لپاره په هغه اندازه چي انسان ځان له مړيني په وږغوري او لمونځ او روژه په ادا کړای سي فرض دی بلکي د رسول (ص) د حديث په حکم اجر او ثواب لا هم لري. او که څوك په مړه ګېډه د دې لپاره څه خوري چي د بدن قوت يې په زيات سي دا مباح کار دی. خو که څوك تر مړتيا زياته ډوډۍ خوري چي ګېډي ته يې تاوان ور ورسيږي دا حرام دی. همدا رنګه د فقهي په کتابو کي وايې چي دومره لږ خوړك چي سړی د عبادت په کولو کي نا توانه کي نا جايز کار دی او د ډول ډول مېوو خوړك 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 شيانو خوړل صحت ته ښه نه وي او بل اسراف دی. د خوړك په سر کي بسم الله ويل او په اخير کي اَلْحَمْدُلله ويل او تر ډوډۍ خوړلو د مخه او وروسته د لاسو پرېولل سنت کار دی. خو بِسْمِ الله

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

باید په زوره و ویل سي او اَلْحَمْدُلله دي هغه مهال په زوره وایي چي ټوله له ډوډۍ خوړلو څخه فارغ شي. او د ډوډۍ خوړلو لپاره چي لاسونه پرېولي نه دي وچوي دا د دې لپاره چي د لاس په وچېدو سره ممکن کوم مکروب د ده په لاس پوري ومښلي خو چي د ډوډۍ خوړلو وروسته لاسونه پرېولي په دستمال دي وچوي څو یې د لاسو څخه د غذا اثر لیري سي. او د نمك دانۍ او کاسې اېښول پر ډوډۍ باندي او یا په ډوډۍ لاس یا کاچغه پاکول مکروه کار دی.

په ردالمحتار کي وایي چي ډوډۍ خوړل په لڅ سر او چي تکیه یې وهلې وي څه پروا نه کوي اما د طبابت له نظره د ډوډۍ خوړل په داسي حال کي چي تکیه یې وهلې وي ممکن صحت ته تاوان پېښ کړي.

دغه رنګه په ردالمحتار کي وایي چي د ډوډۍ د منځ خوړل او څنډي پرېښول اسراف دی. او په خوړك کي سنت دا دی چي د کاسې له منځه څخه نه بلکې د څنډي له خوا څخه له یوه ځایه څخه خواړه و خوړل سي خو د ډول ډول مېوو د لوښي څخه کېداي سي چي د هره ځایه څخه یې و خوري. او چي ډوډۍ خوري چپه پښه دي تر ځان لاندي کوي او راسته پښه دي دروي.

ډوډۍ دي ګرمه نه خوري او نه دي بویوي او نه دي داسي پوکي چي د اف اواز ځیني پورته سي. د ډوډۍ خوړلو په وخت کي پټه خوله کیدل هم مکروه کار دی. بلکي د خوړو پر وخت باید ښې ښې او خوږې خبري وسي. دغه راز د ډوډۍ خوړلو وروسته د کاسې پاکول هم سنت کار بلل شوی دی.

بله د یادولو وړ خبره دا ده چي پر خوړو باندي عیب 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 ډېري خبري کول هم ښه ندي. د ډوډۍ خوړلو په وخت خوله داسي خلاصه نیول چي ژوول سوي خواړه ښکاره سي او یا ډېر ځلي په خوله کي ګوتي وهل چي په غاښو کي بند شیان را وکاږي هم ښه نه دی. د ډوډۍ خوړلو په اخیر کي دا دعا لولی. (الحمدلله الذي اطعمنا و سقانا و جعلنا من المسلمین).

د خوړو په پخولو کي باید د موادو د وزنونو په تېره د مسالو د وزنونو په هکله ځانګړې پاملرنه وسي او دېګ ته د شیانو د اچولو د مخه هغه د عقل په تله هم و تلل سي. خو لکه څنګه چي پوهېږی د خوړو په هکله زموږ د هیواد د هري برخي د وګړو عادتونه بېل بېل دي د مثال په توګه ځیي په خوړو کي مرچك او نوري مسالې لږ او ځني یې ډېري استعمالوي. همدا راز ځني خلګ خواړه ډېر ترش او ځني یې لږ ترش خوري. نو لدې امله حتمي نه ده چي د غوړو او نورو مسالو په هکله پدې

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د چرگ د ډول ډول پخولو لپاره څو څرګندوني

چرګ چي مو حلال کی پاك يې کی او (24) ساعته يې په يخچال کي کښېږدی. که يخچال نه وي لږ مالګه او مرچ يې پر نس او نور ځان باندي ور وپاشی او په يوه يخ ځای کي يې کښېګږدی. بيا يې د پخېدو په مهال پرېمنځی او هر ډول چي مو خوښه وي هغسي يې پوخ کړی. پدې ډول د چرګ غوښي خوندوري کيږي. او که چرګ تر حلالولو وروسته دستي پوخ کړی غوښي يې ريښه ريښه او کلکي وي. که چرګ د کبابولو او سره کولو له پاره په اوبو کي اېشوی بايد په ډېرو لږو اوبو کي يې د څو شنو، تازه پاڼو لکه ګشنيز، نعناع او ناز بو سره و اېشوي.

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

کله چي چرګ سوړ سو پر تخته باندي يې ږدو وزرونه يې داسي پري کوو چي لږ د سينې غوښي ورسره پاته سي. سينه بايد په ډېر ځېرتيا سره د هډوکو څخه جلا سي څو سره پرې نه سي. ادومونه هم د شا د هډوکو څخه جلا کوو او ماهيچه يې ځيني بېلوو .

ډك نسی چرګ

لازم مواد -:

-1چرګ يوه دانه 2- شکرپاره (کيشته) 250 ګرامه 3- پسته، بادام دوې کاچغي 4- کشميش يوه کاچغه 5 - غوړي 150 ګرامه 6- پياز دوې دانې 7- د لېمو اوبه نيم ګيلاس 8- بوره دوې کاچغي 9- د نارنج د پوست خلال چي تريخ والی يې اخيسته شوی وي يو ګيلاس10- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- شکر پاره څو ساعته د مخه مينځو او خيشته وو يې. بيا چګرګ پاکوو او ميده ورېښتان يې پر اور باندي ور سوځو او ښه يې مينځو وروسته بيا شکرپاره، کشميش، پسته او بادام د نارنج د پوست خلال د لږ مالګي او مرچکو او پنځوس ګرامه غوړيو سره ګډوو او د چرګ نس ځيني ډکوو او نس يې په تار ور ګنډو. پاته غوړي په دېګ کي اچوو او پر اور باندي يې اېږدو تر څو سره سي بيا د چرګ شا و خوا په غوړو کي سره کوو بيا يوګيلاس اوبه او پياز او که چيري د نارنج پوست وي يوه ټوټه ور اچوو او د دېګ سر ور بندوو تر څو چرګ پوخ سي. بيا د دېګ سر ور خلاصوو، لږ مالګه، مرچ، نيم ګيلاس د لېمو اوبه او دوې کاچغي بوره ور اچوو او اېږدو يې څو يو دوه واره و اېشي. کله چي چرګ پوخ سو او يو دوې کاچغي اوبه ولري چرګ را باسو، په دېش کي يې اېږدو او د نس تار يې خلاصوو او د چرګ پاته لعاب يې پرسر ور اچوو.او لږګشنيز او نعناع يې پر سر ور ميده کوو.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د چرګ کټلټ

د کټلټ دپاره باید د چرګ د سینې څخه کار واخلو. سینه باید داسي د هډوکو څخه جلا سي چي د وزرونو آخري برخه پکښي پاته وي. بیا د غوښو پوست ځني لیري کوو. او لږ یې سره کوټو چي پلني او نازکي سي. وروسته نو د سینې ټوټګې په وچه، میده سوې ډوډۍ کي وهو، بیا یې په هګۍ کي وهو او بیا یې د دوهم ځل لپاره په وچه ډوډۍ کي وهو او دواړي خواوي یې په غوړو کي سرې کوو. چي سرې سوې را باسو یې.

یادونه :- د چرګ سینه باید د مخه ایشول سوې وي.

لازم مواد :-

-1د چرګ چیچې یو کیلو 2- تر ماشین ایستل سوي بادام (د بادامو میده سوی مغز) یو ګیلاس 3- د سپیني ډوډۍ یا بریډ مغز د یوه ګیلاس په اندازه 4- هګۍ څلور دانې 5 - شیدې یو ګیلاس 6- غوړي پنځوس ګرامه 7- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخیدو ترتیب :- چرګ ښه په ځیر سره پاك کړی. میده وربښتان یې پر اور باندي وسوځی او پرې یې مینځی، په دېګ کي یې واچوی او دوې دانې میده پیاز، لږ مالګه او یو څه تازه بلګونه لکه ګشنیز یا نعناع ور سره واچوی لږ اوبه هم ورسره واچوی او پر اور یې کښېږدی، تر څو چرګ پوخ سي او اوبه یې دومره وچي سي چي، دوې،ګ درې کاچغي لا پاته وي، بیا نو د چرګ اوبه د شیدو سره ګډوو. او غوړي یا کوچي ویلي کوو د شیدو او لږ مالګي او مرچو او د ډوډۍ د مغز سره یې ګډوو. د چرګ هډوکي ځیني ایسته کوو او غوښي یې یو وار تر ماشین باسو، بیا غوښي او تر ماشین ایستل سوي بادام، د شیدو او ډوډۍ مغز ټوله ګډوو او ښه یې په لاسو سره اغږو تر څو ښه غاز وکړي. بیاد دغو موادو څخه یو رنګه ګردۍ ، ګردۍ کوفتې جوړوو. او پر مېز باندي لږ اوړه یا میده شوې وچه ډوډۍ پاشو او دغه کوفتۍ د هګۍ په څېر جوړوو. پدې شرط چي پنډوالی یې دوي سانتۍ وي او ډېري پنډې نه وي بیا هګۍ په یوه لوښي کي ماتوو او لږ مالګه ورسره ګډوو او ښه یې سره وهو بیا غوړي په کړایې کي اچوو چي سره سول کټلټ په هګۍ کي وهو او دواړي خوا وي یې په غوړو کي طلائي رنګه سرې کوو او را باسو یې. بیا یې په دېش کي اوډو او شا و خوا یې په سره کړو پټاټو باندي ښایسته کوو.

یادونه :- د چرګ کټلټ کولای سي چي بېله بادامو هم جوړ کړی او د ډوډۍ د مغز پر ځای د یوه ګیلاس وچي ډوډۍ څخه کار واخلی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

هیلۍ د رومیانو سره

لازم مواد:-

-1هیلۍ یوه دانه 2- رومیان دوه کیلو 3- غوړي 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 :- هیلۍ ښه پاکوو او مینځو یې. د لیمو اوبه، مالگه او مرچ سره گډوو او هیلۍ پکښې اچوو 24 ساعته یې په یخچال یا بل یخ ځاي کي ایږدو. وروسته بیا په یوه دېگ کي غوړي اچوو او د هیلۍ شا و خوا په غوړو کي سره کوو. وروسته بیا د غوښو اوبه (ښوروا) ور اچوو او کوټل شوې اوږه، گشنیز او نعناع ور اچوو. او د دېگ سر ور بندوو. تر څو هیلۍ پکښې پخه سي خو اور یې باید خام وي او وروسته تر پخېدو یې باید اوبه تر دوو کاچغو زیاتي نه وي. په پاې کي لږ مالگه او مرچك ور اچوو. بیا وروسته د رومیانو پوټکي ځني لیري کوو. (که د رومیانو د پوټکی د لیري کولو دپاره لږ ایشیدلي اوبه پر رومیانو باندي واچوی په ډېره اساني سره یې پوټکي ځني اوړي) بیا رومیان میده کوو او په یوه دېگ کي لږ غوړي اچوو او رومیان ور اچوو او یو تفت ورکوو چي رومیان خوړین شي او اوبه یې وچي شي بیا مالگه او مرچ ور اچوو او په دېش کي یې اچوو او هیلۍ درسته پکښې ایږدو او د رومیانو پر سر باندي د زیتون دانې اوډو.

د چرگ کوفته

لازم مواد:-

-1د چرگ پخې، کوفته سوي غوښي دوه گیلاسه 2- وچه میده سوې ډوډۍ یو کیلاس 3- غوړي 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 غوښي د وچي ډوډۍ سره گډوو. بیا غوړي ویلي کوو او هگۍ یوه یوه دانه پکښې ماتوو او په غوړو کي یې ښه سره وهو او بیا د هگۍ ژړ ور اچوو او لږ مالگه او مرچك پر دوړوو ښه یې سره وهو وروسته بیا کوفته شوي غوښي دغسي هگۍ ته اچوو او ښه یې په لاسو سره اغږو چي غاز وکړي او په لاسو پوري ونه منبلي. د غوښو اوبه یا ساده اوبه په دېگ کي اچوو او پر اور باندي یې ایږدو کله چي و ایشیدلې لږ مالگه او مرچ ور اچوو. بیا له دغو موادو څخه د یوې هگۍ په اندازه اخلو او په لاس کي یې لکه هگۍ داسي جوړوو او په دېگ کي یې اچوو. که چیري کوفته په اوبو کي ایله شوه یوه دانه د هگۍ ژړ نور ور سره اضافه کوو. بیا نو دا ټوله

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د کوفتې د ښایست لپاره څو لازم مواد :- سره شوي ډوډۍ 12 ټوټګـې د رومیانو رُب یو ګیلاس او یوه پخه سوې ژبه.

ترتیب :- سره شوي ډوډۍ یا ساده ډوډۍ لومړی په دېش کي اوږدو او پر سر یې کوفتې اوږدو او بیا رُب پر کوفتو باندي اچوو او ژبه کوچنۍ ، کوچنۍ ټوټګـې کوو او پر سر یې ور اچوو او لږ ګشنیز یې پر سر ور میده کوو. که چیري ژبه نه وي هم پروا نه لري.

درست چرګ

لازم مواد:-

-1ژوندی چرګ یوه دانه 1250 ګرامه 2- مستې 250 ګرامه 3- غوړي 250 ګرامه 4- توره زیره د چایو یوه کاچغه 5 � سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 6- تور مرچ 6 دانې 7- لونـګ 12 دانې 8- لوې هېل 4 دانې 9- دار چیني یوه کوچنۍ ټوټه 10- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېـګـدو ترتیب :- چرګ حلال کړی او پاك یـې کړی په یخچال کي یـې د یخي په ځای کي کښېږدی. 24 ساعته وروسته یـې را وباسی پرې یـې مینځی او په مستو کي لږ اوبه واچوی او ښه یـې ووهی مساله میده کړی خو لونګ درست پرېږدی. دا ټوله مساله او درست لونـګ په مستو کي واچوی او ګډ یـې کړی. او وروسته غوړي یا کوچي ویلي کړی او په مستو کي یـې ګډ کړی اوس نو چرګ هم په مستو کي کښېږدی. چرګ ټوټه ټوټه کوی مه دغسي درست یـې په مستو کي کښېږدی او په کاچغه باندي یـې منځ او شا وخوا ټوله په مستو ولړی او په یوه لوښي یا دېګ کي یـې د دوو ساعتو لپاره کښېږدی. دوه ساعته وروسته دېګ پر یو داسي ضعیف اور باندي کښېږدی چي د مستو اوبه وچي سي او مساله پر غوړو راسي بیا یـې نو د اور څخه کښته کړئ.

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

دوهم ډول ډك نسی درست چرګ

250ګرامه مټر په اوبو کي واچوی او پاخه یې کړی. اته ټوټګـې پټاټـې و ایشوی او مالګه 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 اوکښې

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

يې ږدی چي ساړه سي. دوې دانې هګۍ و اېشوی بیا پیاز په ګوتو کي وموږی چي میده سي. اوس نو دغه ټوله شیان سره ګډ کړی او مالګه او مرچ ور واچوی او د چرګ نس ځني ډك کړی او په تار يې وګنډی بیا يې نو د لومړی درست چرګ په ځېر په مستو کي اخته کړی او هغسي يې پوخ کړی.

دریم ډول درست چرګ

لازم مواد:-

چرګ یوه دانه (1250) ګرامه 2- اوړه یوه غوزه 3- پیاز 125 ګرامه

-4شونډ کوچنی ټوټه 5 - د ګشنیز تخم 40 ګرامه 6- لونګ لس دانې 7- تور مرچ شپږ دانې 8 � شنه مرچك د ضرورت په اندازه 9- مالګه د ضرورت په اندازه 10- میده شوې کوپړه 100 ګرامه 11- خشخاش 50 ګرامه

-12مستې 250 ګرامه 13- غوړي 250 ګرامه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی چرګ پاك کړی او تر 24 ساعتو پوري يې په یخچال کي کښېږدی. وروسته يې د اوړې او مالګي په اوبو کي واچوی. بیا يې ښه پرېمنځۍ او وچ يې کړی. ټوله مساله میده کړی او په مستو کي يې ګډه کړی. بیا 125 ګرامه پیاز په غوړو کي سره کړی. کله چي مو د غوړو څخه را و ایستل جلا جلا او شیندلي يې سره واچوی څو ښه وچ سي. بیا دغه پیاز میده کړی او په مستو کي يې واچوی. دا پیاز مساله او مستې نیمي د چرګ په نس کي واچوی او نیمي د چرګ پر شا و خوا باندي واچوی او د نیم ساعت دپاره يې اخته کړی. وروسته څلور دانې لونګ په سره کړو غوړو کي سره کړی او دوې، درې دانې کوچني هیل ور واچوی وروسته چرګ ور واچوی او ورو ورو يې سور کړی د سور کېدو وروسته د پخېدو په اندازه اوبه ور واچوی څو چرګ پکښي پوخ سي په پاي کي يې بیا په خپلوغوړو او مساله کي سور کړی او دېګ د اور څخه را کښته کړی .

څلورم ډول درست چرګ

لازم مواد:-

چرګ یوه دانه (1250 ګرامه) 2- پیاز 375 ګرامه 3- مستې 125 ګرامه 4- شونډ یوه کوچنۍ ټوټه 5 - د کټوي دارو دوې د چایو کاچغي 6- بادام 12 ګرامه 7- وچ انځر یوه دانه 8 - کشمش 12 ګرامه 9- میده سوې کوپړه 24 ګرامه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

10- د نخودو اوړه 48 ګرامه 11- خشخاش 6 ګرامه 12- لونګ څلور دانې 13- اوړه څلور دانې 14- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی چرګ پاك کړی او تر 24 ساعتو پې په یخچال کې کښېږدی وروسته پې ښه پرېمنځی او په دېګ کې پې واچوی څلور دانې اوړه، څلور دانې لونګ او لږ اوبه هم ور واچوی او پر خام اور باندې پې کښېږدی چې اوبه پې وچې سوې راکښته پې کړی. چرګ په یوه دېش کې کښېږدی چې سوړ سې بیا پې په ګوتو کې ښه وموږی وروسته پیاز په غوړو کې سره کړی او را وپې باسی جلا جلا پې وشیندی څو ښه وچ شي بیا پې میده کړی. اوس نو شونډ، پسته، بادام، کشمش، کوپړه، مرچ او مالګه سره میده کړی او په مستو کې پې واچوی او چرګ پکښې واچوی او په مستو کې پې پټ او اخته کړی. بیا نو دوه دانې د کباب سیخان را واخلی او چرګ په وپییی او پر سکرو باندې پې کباب کړی کله چې ښه کباب شو وروسته بیا غوړي ښه سره کړی او لږ لږ پر چرګ باندې واچوی؛ داسې پې پر واچوی چې پر ځمکه باندې پې مساله او غوړي توی نه سي بلکې چرګ پې جذب کړي. کله چې کباب تیار سو بیا پې نو د سکرو څخه را کښته کړی او په دېش کې پې کښېږدی او شا و خوا ته پې رومیان ووډی او را وا پې خلی.

هیلې هم د چرګ په شان په هماغو موادو ډکیږي او هغسې پخیږي.

د چرګ غورمه

لازم مواد-:

-1ژوندی چرګ 1250 ګرامه 2- پیاز دري دانې 3- اوړه کوچنۍ غوزه

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

د پخېدو ترتیب :- چرګ حلال او پاك کړی او کوچنی یا غټګې ټوټګې پې کړی او لږ تر لږه پې (24) ساعته په یخچال کې کښېږدی. پیاز نازك نازك میده کړی. اوړه او شونډ بېل بېل سره وکوټګی او د لونګ او دارچینې پرته نور ټوله شیان میده کړی او کښې پې ږدی. غوړي ښه سره کړی او پیاز ور واچوی چې سره شول را وپې باسی او میده پې کړی بیا پدې غوړو کې د چرګ ټوټګې او درست لونګ او دارچیني واچوی او لږ پې سره کړی. کله چې چرګ سور شو بیا مستې سره ووهی او ور واپې چوی او سره پې کړی تر څو د مستو اوبه پر مخ وچې سي بیا میده

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوږه 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 ولړی. بیا دونه اوبه ور واچوی چې غوښې پکښې پخې سي. بیا کوچني هېل او زعفران میده کړی او ور وایې چوی او د پنځو دقیقو د پاره یې دم کړی. څو چې خوشبویې یې پورته سي او پر غوړو راسي او بیا یې د اور څخه را کښته کړی او په خوند خوند یې وخوری.

د چرگ کباب

لازم مواد:-

-1د چرگ چیچان یو یو کیلو دوه دانې 2- مستې 250 گرامه 3- اوږه لس دانې 4- گردي 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 پاك کړی او 24 ساعته یې په یخچال کې کښېږدی. مالگه شونډ او اوږه سره کړی او په 125 گرامو مستو کې یې واچوی او چرگ د یخچال څخه را و باسی او په دغو مستو کې یې اخته کړی او بیا یې د یوه ساعت لپاره په یخچال کې کښېږدی. تر یوه ساعت وروسته غوړي ښه سره کړی او چرگان ور واچوی او پر خام اور باندې یې سره کړی او پاته مستې لږ لږ ور اچوی کله چې لږ سره شول بیا الغه پټاټگې ور واچوی او پکښې سرې یې کړی. تر سره کېدو وروسته یې په لاس وگوری چې غوښې پخې دي که نه؟ که پخې نه وې لږ مرچ او یو گیلاس اوبه ور واچوی چې غوښې پستې سي. که پخې وي ضرورت نسته، دېگ را کښته کړی. دابه ډېر خوند ور اوښه سره کړي چرگان وي.

سور کړی چرگ په تازه مساله کې

لازم مواد:-

-1دوې دانې د چرگ چیچان چې یو یو کیلو وي پاك کړې او 24 ساعته یې په یخچال کې کښېږدی 2- مستې 250 گرامه 3- اوږه دولس دانې 4- شونډ کوچنۍ 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 کاږی. اوږه او شونډ ښه وکوټگی، په 125 گرامه مستو کې یې واچوی، مالگه هم ور واچوی او په چرگ باندې دغه مستې ښه ووهی او بیا یې دوهم ځل د یوه یا دوو ساعتو لپاره په یخچال کې کښېږدی. بیا چرگ په غوړو کې سور کړی او د سره کېدو په مهال لږ لږ

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

مستې ور څخوی. کله چې چرګ سور کېدوته نژدې سو بیا پټا ټګـې او شپږ دانې سره مرچك ور واچوی اوسره یې کړی ترڅو چرګ ښه سور سي. وروسته پاته سره مرچك او تور مرچ او لږ اوبه ور واچوی چې چرګ پکښې پوخ او اوبه یې وچې سي. بیا یې دم کړی څو دقیقې وروسته یې را کښته کړی.

انګریزي سور کړی چرګ

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتیب :- شونډ ، تور مرچ ، او مالګه سره میده کړی. او په سرکه کي یې واچوی. چرګ پاك کړی او څګـنګه چې مو خوښه وي ټوټګې ټوټګې یې کړی یا یې درست کښېږدی. یوه پنجه را واخلی داسي یې په چرګ کي ووهی چي د چرګ غوښې سوری سوری سي. بیا نو پر چرګ باندي دغه مساله واچوی چي چرګ دننه او د باندي په مساله ولړل سي بیا یې په غوړو کي سور کړي، کله چي ښه سور سو اوبه یې وچي شوې بیا یې غوړي ځني ایسته کړی، دومره غوړي پکښي پرېږدی چي ستاسي خوښه وي. بیا یو څه اوبه ور واچوی څو چرګ پوخ سي کله چي چرګ پوخ سو بیا دغه چرګ په خپلو غوړو کي سور کړی او را کښته یې کړی. سور کړی چرګ تیار دی.

دوهم ډول سور کړی چرګ

لازم مواد:-

-1ژوندی چرګ یو کیلو 2- غوړي 275 ګرامه 3- توره او سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 4- هګۍ درې دانې 5- تور مرچ څلور دانې 6- لونګ شپږ دانې 7- وچ ګشنیز یوه د چایو کاچغه 8- تازه ګشنیز او نعناع یوه کوچنۍ دسته 9- شنه مرچك څلور دانې 10- اوږه څلور دانې 11- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- چرګ حلال کړی، پاك یې کړی او کوچنۍ کوچنۍ ټوټګې یې کړی، په دېګ کي یې واچوی، نعناع ، ګشنیز ، اوږه ، مرچك او مالګه دا ټوله سره وکوټګـی او چکني ځني جوړ کړی. نوره مساله ټوله سره میده کړی، لږ اوبه ور واچوی او کښې یې ږدی. چرګ ته دونه اوبه ور واچوی چي پکښي پوخ سي او اوبه یې وچي سي بیا هغه جوړ سوي چکني او څلور دانې لونـګ ور واچوی او پر اور یې کښېږدی چي چرګ ښه پوخ سي خو خوړین نه سي کله چي د مسالې اوبه وچي سوې را کښته یې کړی او د چرګ ټوټګـې په یوه لوښي کي کښېږدی چي سړې سي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوس نو یوه پیاله را واخلی درې دانې هګۍ پکښې ماتې کړی او ښه یې سره ووهی او میده سوې مساله په ګډه کړی. مرچ او مالګه لږ ور واچوی چې چرګ ډېر تند او تیز نه سي. وروسته بیا په کړایې کې غوړي واچوی ښه یې سره کړی بیا د چرګ یوه یوه ټوټه په هګۍ کې وهي او په غوړو کې یې اچوی او لږ یې سره کوی وروسته تر سره کېدو یې په دېش یا غوري کې کښېږدی او را وایې خلی ډېر ښه، خوندور چرګ به وي.

متنجن چرګ

لازم مواد:-

-1ژوندی چرګ یو کیلو او 250 ګرامه

-2ورجې 750 ګرامه

-3غوړي 250 ګرامه

-4غټ لیمو دوې دانې

-5بوره نیم کیلو

-6زعفران د چایو دکاچغې څلورمه

-7شنه هیل اته دانې

-8بادام پنځوس دانې

-9کشمیش پنځه ویشت دانې

-10پیاز یوه غټه دانه

-11اوږه دولس دانې

-12خواږه ولنې او د کټوې دارو

چې سره واچوی یوه د چایو کاچغه

-13وچ ګشنیز یوه د چایو کاچغه

-14مالګه د ضرورت په اندازه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- چرگ پاك کړی او ټوټکې ټوټکې یې کړی په دېگ کې یې واچوی او لږ اوبه او مالگه ور واچوی، بیا د خاصې یو پاك ټوکر را واخلی، پیاز درې څلور ټوټکې کړی، اوږه سپینه کړی او وچ گشنیز او خواږه ولنې په دغه ټگوکره کې وتړی په دېگ کې یې واچوی او سر یې ور بند کړی او پر اور باندې یې کښېږدی څو چرگ پوخ سي کله چې پوخ سو او دوه گیلاسه اوبه یې پاته سي دېگ را کښته کړی.

اوس نو په یوه بل دېگ کې غوړي واچوی او هېل سپین کړی ور وایې چوی چې ښه سره سي بیا نو د چرگ ټوټکې 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 یعني اوبه یې وچې سوې بیا نو زعفران ور واچوی که ورجي کلکي وې یو څه شیدې یا اوبه ور واچوی که سمي وې نو ضرورت نسته او دم یې کړی. د دم کېدو په مهال د دېگ لاندې او سربېره 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 :-

-1چرگ 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 کاچغه 7- غوړي 125 گرامه 8- دال نیمه د چایو کاچغه 9- کوپړه دوې د چایو کاچغي 10- مستې 250 گرامه 11- میده سوي خشخاش دوې د چایو کاچغي 12- تازه گشنیز د ضرورت په اندازه -13 مالگه، مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- چرگ پاك کړی او ټوټکې ټوټکې یې کړی. پپیتا یا شینکی میده کړی او په غوښو یې گډ کړی او د پنځلس یا شلو دقیقو دپاره یې کښېږدی. 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 کاچغه یې لړی تر څو د مستو اوبه وچې 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 :-

-1زرکه یوه دانه 2- اوږه اته دانې 3- وچ گشنیز یوه د چایو کاچغه 4- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 5- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 6- مستې250گرامه 7- غوړي125گرامه 8- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- ټوله مساله سره میده کړی مالگه او مرچ په گډ کړی او مستو ته یې واچوی او ښه یې سره و وهی، بیا زرکه پاکه کړی او پرې یې مینځی په مستو کي یې واچوی او په مساله یې ښه ولړی. دوه، درې ساعته یې دغسې په یخچال کي کښېږدی. بیا یې په یوه دېگ کي واچوی او پر اور باندي یې تر هغو چي مساله او د مستو اوبه وچیږي کښېږدی.یایې د بخار په دېگ کي واچوی، پخه یې کړی وروسته تر هغه یې بیا پنځه، شپږ ټوټگـې کړې په کړایې کي غوړي سره کړی او دغه ټوټگـې پکښې سرې کړی کله چي سرې سوې را وې باسی. ډېره خوندوره سره کړې زرکه به وي.

یادونه :- تاسي کولای سی چي زرکه غورمه هم کړی، خو دزرکي غوښې د سالن په ډول داسي خوندوري نه وي لکه سرې کړې چي خوندوري وي.

سره کړې کرکان

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتیب :- کرکان پاك کړی او پرې یې مینځی. بیا مالگه ور واچوی او وې ایشوی. اوبه دومره ور واچوی چي کرکان پاخه سي بیا یې را وباسی او کښې یې ږدی چي ساړه سي وروسته په کړایې کي غوړي واچوی او کرکان پکښگـې سره کړی. کله چي بادامي رنگه سول را وې باسی (ډېر یې مه سره کوی).

یادونه :- د کرکانو ځخه غورمه هم پخیږي او په مستو کي سالن هم ځني

پخیږي خو سره کړی ښه خوند کوي.

درست سور کړی فیل مرغ

لازم مواد:-

-1کوچنی فیل مرغ یوه دانه چي درې کیلو وي. 2- غوړي یا کوچي (300) گرامه 3- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتیب :- فیل مرغ په ډېر ځیر سره پاکوو، بیا غوړي یا کوچي په یوه غټ دېگ یا کړایې کي اچوو. بیا د فیل مرغ شا و خوا پکښې سره کوو، وروسته دوه گیلاسه اوبه ور اچوو، لږ مالگه، مرچ ور اچوو او سر یې ور بندوو او پر خام اور باندي یې ایږدو څو فیل مرغ پوخ سي. که چیري نه وي پوخ سوی لږ اوبه نوري ور اچوو. په پاي کي چي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

فیل مرغ پوخ سو بیا یې پر اور باندي ایږدو چي اوبه یې پر مخ وچي سي او په خپلو غوړو کي ښه سور سي. بیا یې په دېش کي ایږدو او د فیل مرغ پښې په مخصوصو کاغذو باندي ښایسته کوو. که چیري امکان ولري یو څو د کاهو یا د کرم پاڼګـي یې هم شا و خوا ته اوډو.

د پلو د پخلی لپاره څو څرګندوني

پلو ښایي چي په ډېر دقت او ښه سلیقې سره پوخ سي. تر هر څه د مخه باید ډېري ښې ورجي پخې سي. د ښو ورجو نخښې دا دي: ښې ورجي اوږدې، نرۍ او یو ډول وي، رنـګ یې لږ څه ژړ وي او ماتي نه لري او چي تر غاښ یې لاندي کړی بیخي ټینـګي او کلکي وي .

بله خبره د ورجو په خیشتېدو کي ده چي ښایي په لاندي ډول تر سره سي:

1-ورجي لومړۍ ښې پاکوو بیا یې په نیم ګرمو اوبو څو ځلي ببله دې چي لاس په ووهو مینځو څو د ورجو اوبه رڼګـي سي. بیا یو څه تودې اوبه چي لاس ونه سوځي خو تودوالې یې بشپړ احساس سي پر اچوو.

2-اوبه باید څه نا څه څلور ګوتي تر ورجو لوړي وي. وروسته بیا د مالګي ډېره مینځو او په یوه پاك سپین ټوکره کي یې پیچو او پر ورجو یې ایږدو. ښه به دا وي چي ورجي یوه شپه یا ورځ یا لږ تر لږه دري یا څلور ساعته د مخه تر پخېدو خیشتې کړی.

3-د پخېدو لوښی باید ارت وي تر څو ورجي سره ونه موښلي او د ورجو د پخېدو اور ښایې چي لږ او ډېر نه وي په داسي ډول چي د دېګ لاندي برخه ټوله ونیسي خو ډېر تند نه وي.

قابلی پلو

لازم مواد:-

1-ورجي یو کیلو 2- پاك سوی چرګ یوه دانه، یو یا یونیم کیلو .

3-کشمیش (100) ګرامه 4- خلال سوي بادام (100) ګرامه

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

دوه ګیلاسه (چي تریخوالی یې اخیسته سوی وي او خواږه وي)

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د پخېدو ترتيب :- ورجي د مخه پاکوو او خيشتې کوو يې، چرګ پاکوو او د يو ګيلاس اوبو او يوه دانه پياز سره يې پخوو او لږ مالګه ور اچوو. کله چي پوخ سو بايد نيم ګيلاس ښوروا ولري. بيا د چرګ غټ او کلك هډوکی ځني باسو او يو رنـګه يې ټوټه ټوټه کوو. کشميش مينځو او په يوه کاچغه غوړو کي يې لږ سره کوو. بادام هم په لږ ګرمو اوبو کي خيشته کوو، تر څو پاسته سي او تيار يې ايږدو بيا ورجي ايشوو او صافوو يې وروسته لږ غوړي او اوبه په دېګ کي اچوو چي و ايشي بيا نيمی ورجي په دېګ کي اچوو بيا د چرګ ټوټکـې بيا ورجي او ورسته نيمی د نارنج او بادام خلال پر اچوو او پاته ورجي يې پر سر ور اچوو (که د نارنج خلال نه وي د زردکو خلال ور واچوی) او د دېګ سر ور بندوو. او په اور باندي يې ايږدو چي خوله وکي بيا د چرګ ښوروا صافوو او د درو کاچغو غوړو سره يې ګډوو او پر ورجو باندي يې اچوو او د دېګ سر ور بندوو. او لږ اور يې پر سر باندي ور اچوو او دمووو يې.

ډېره د پام وړ خبره د دې پلو په کښلو کي ده چي ښايې په ډېره ښه سليقه يې تر سره کړو، يو لوي دېش يا سپين، غټ غوري ږدو او د ورجو له مخه دوه، درې کفګيره اخلو او د زعفران سره يې ګډوو. د بادامو او نارنج خلال په کفګير په يو بل لوښي کي اچوو، لږ بادام، نارنج يا زردکي او سره کړي کشميش په دېګ کي د ورجو سره ګډوو. او پلو په دېش يا غوري کي کاږو او د چرګ ټوټکـې يې پر سر باندي ور اوډو او بيا يې ورجي پر سر باندي اچوو او پاته د بادام او نارنج خلال او سره کړي کشميش او د پستې خلال په ډېر ځېر سره پر ورجو باندي د اوږدو، اودو ليکو په شان يا څلور کونجه اوډو او يو څه سره سوي غوړي يې پر سر ور اچوو (پسته بايد په پخولو کي دېګ ته وانه چول سي، پدې چي د هغې رنګ 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 لوښي 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 ګوری هر کله چي يې تريخ والی ولاړی د پخېدو لپاره اماده دی.

ماش پلو

لازم مواد:-

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

-6د رومیانو رُب درې کاچغې 7- کورکومن نیمه د چایو کاچغه

-8مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- غوښې کوچنۍ ټوټگې کوو او د سره کړو پیازو سره یې لږ په غوړو کې سرې کوو او دوه گیلاسه اوبه ور اچوو او پر خام اور باندې یې پخوو کله چې غوښې پستې سوې بیا لږ مالگگه، مرچ او د رومیانو رُب ور اچوو او پر اور یې ایږدو چې اوبه یې وچې سې. ماش د مخه لا خیشته کوو او بیا یې سپینوو که چیرې ماش کلك وه یو وار یې ایشوو کله چې مو ورجې صافې کړې ورجې او ماش سره گډوو او په دېگ کې نیمی ورجې اچوو او بیا غوښې ور اچوو او وروسته یې په پاته ورجو باندې غوښې پوښو یا یې پټوو او سر یې ور بندوو او پر خام اور یې ایږدو چې دم وکاږي، پسله یوه یا یونیم ساعته یې را اخلو په، دېش کې ورجې اچوو او پر سر یې غوښې ور ایږدو او پر مېز یې ږدو.

د آلو بالو پلو یا یاقوت پلو

لازم مواد-:

-1ورجې یو کیلو 2- آلو بالو یو کیلو 3- بوره یو کیلو 4- چرگ یوه دانه

-5غوړي (500) گرامه 6- زعفران یوه کاچغه 7- پسته او بادام

هر یو (50 گرامه).

د پخېدو ترتیب :- ورجې خیشتوو. د آلو بالو مندکې کاږو او بوره ور اچوو، پر اور باندې یې ایږدو چې ښگـه و ایشي او خټه مربا ځنې جوړه سي. کله چې ښه خټه سول بیا یې را کښته کوو او ایږدو یې چې ساړه سي

(که چیرې یوه ورځ د مخه مربا پخه سي ډېر به ښه وي). چرگ یا غوښې مینځو او د یو، دوو دانو پیازو، لږ مالگې او اوبو سره یې پخوو داسې چې تر پخېدو وروسته نیم گیلاس ښوروا ولري. بیا چرگ ټوټه ټوټه کوو او غټ هډوکې یې ځنې باسو. ورجې صافوو او دوې، درې کاچغې غوړي او نیم گیلاس اوبه په دېگ کې اچوو او پر اور یې ایږدو چې و ایشي. بیا نیمې صافې کړې ورجې په دېگ کې اچوو بیا مربا ور اچوو او درې، څلور کاچغې مربا ځنې را گرځوو (چې بیا یې د ورجو پر سر ور اچوو) او لږ ورجې یې پر سر باندې ور اچوو بیا چرگ یا غوښې پر ورجو باندې ایږدو او پاته ورجې یې پر سر باندې ور اچوو او د بادام خلال د دېگ په یوه کُنج کې اچوو او په لږ ورجو یې پټوو او دېگ پر اور باندې ایږدو او بیا ښوروا صافوو او د درو یا څلورو کاچغو غوړو سره یې گډوو او پر ورجو باندې یې اچوو او ددېگ سر وربندوو او د یو یا یونیم ساعت لپاره یې پرېږدو ترڅو دم وکاږي ددېگ لاندې اورباید ډېرخام وي ځکه چې دالوبالوپلو ژر سوځي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د الو بالو پلو په کښلو کې ښايې ډېره ښه سليقه په کار واچوو؛ دوه کفکيره ورجې د دېگ د سره اخلو، لږ زعفران (چې په ايشيدلو اوبو کې خيشته سوې وي) يوه غټه کاچغه مربا او د بادام او پستې خلال ور سره ګډوو او جلا يې ايږدو د غوري د سر دپاره د غوښو ټوټګې د دېګ څخه را باسو او ورجې په دېګ کې سره ګډوو او په دېش يا ګردې غوري کې يې اچوو، د غوښو ټوټګې يې پر سر باندې اوډو او هغه ورجې چې د مربا، زعفرانو پستې او بادامو د خلال سره ګډې سوې دي د ورجو پر سر باندې اچوو او لږ غوړي يا کوچې سره کوو د ورجو پر سر يې ور اچوو او پر ميز يې را اخلو .

سبزي پلو يا زمرد پلو

لازم مواد-:

-1ورجې يو کيلو 2- سبزي پالك يو کيلو 3- غوښې يا چرګ يو کيلو 4- غوړي (500) ګرامه 5- آلو بخارا (300) ګرامه 6- مستې يونيم ګيلاس 7-د هګۍ ژړ دوې دانې8-سره کړې پياز درې کاچغې9- زعفران يوه کاچغه

د پخېدو ترتيب :- د سبزيو پاڼګې پاکوو، نارونه يې ځنې ليرې کوو او په ډېر ځېر سره يې مينځو. بيا يې د يوه ګيلاس اوبو او لږ مالګې سره ايشوو چې لږ نرم سول د سبزيو دېګ را کښته کوو، په صافي کې يې اچوو چې اوبه يې ونښېږي بيايې د دوو، درو کاچغو غوړو سره لږ سره کوو او سره کړې پياز ور اچوو او د اور څخه يې را کښته کوو. بيا غوښې يا چرګ پخوو؛ چې نيم ګيلاس ښوروا ولري. ورجې د مخه لا خيشتې کوو، بيا يې صافوو د هګۍ ژړ، مستې او لږ زعفران چې په ايشولو اوبو کې حل سوې وي ګډوو او نيمی سبزي ور سره ګډوو، د کاچغې په شا باندې سبزي ټکوو او بيا لږ ورجې ور اچوو بيا غوښې يا چرګ يا کوفته پر اوډو بيا آلو بخارا ور اچوو پاته سبزي يې پرسر ور اچوو او پاته ورجې پرسبزيو باندې اچوو او سبزي په پټوو بيا يخنې ددرو، څلورو کاچغو غوړو سره ګډوو،لږ زعفران ور اچوو او پر ورجو باندې يې اچوو، سر يې پرايږدو او ديونيم ساعت لپاره يې پراور باندې دموو البته لږ اور يې پر سر باندې هم ور اچوو.

خـوږ پـلـو

لازم مواد-:

-1ورجې يو کيلو 2- غوښې يا چرګ دوه کيلو 3- دبادامو خلال (100 ګرامه)

-4د پستې خلال (50 ګرامه) 5- د ګاجرو يا نارنج يا سنترې خلال نيم ګيلاس 6- غوړي 300 ګرامه 7- زعفران يوه کاچغه 8- بوره نيم کيلو يا

هرڅومره چې مو خوښه وي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- د سنترې یا نارنج د خلال څخه لکه څنګه چې مو وړاندې په (38) مخ کې ویلي دي هغسي تریخ والی ځني لیري کړی. بیا بوره په درې ګیلاسه اوبو کې واچوی او یو دوه واري یې و ایشوی څو شربت ځني جوړ سي. بیا د سنـترې یا د نارنج خلال دغو شربتو ته واچوی او یو دوه واره یې و ایشوی تر څو د خلال مغز خوړ سي. ورجې یوه شپه د مخه خیشتې کړی. چرګ یا غوښې د یوه دانه پیاز، مالګې او لړ

اوبو سره پخې کړی. کله چې پخې سوې باید نیم ګلاس یخني ولري .

یخني صافوو او د دوو، درو کاچغو غوړو او یوې غټګې کاچغې د خلال د شربتو سره یې ګډوو او زعفران په ایشولو اوبو کې حلوو او د چرګ د اوبو سره یې ګډوو. چرګ ټوټه ټوټه کوو او غټ هډوکي یې ځنې باسو. ورجې صافوو او په دېګ کې دوې درې کاچغې غوړې او نیم ګیلاس اوبه اچوو او پر اور یې ایږدو چې و ایشي بیا نیمې ورجې ور اچوو او خلال د شربتو څخه را باسو او پر ورجو باندې یې اچوو بیا نیمی د بادامو خلال ور اچوو بیا دوه، درې کفګیره ورجې پر خلال باندې اچوو او دېګ پر اور باندې ایږدو، وروسته بیا د چرګ هغه اوبه چې د شربتو، زعفرانو او غوړو سره مو ګډې کړې وې پر ورجو باندې اچوو، د دېګ سر ور بندوو لږ اور یې پر سر ور اچوو او د یونیم ساعت لپاره یې دموو. وروسته تر دمېدو دوه، درې کفګیره ورجې د پستې او نارنجو د خلال او زعفران او د بادامو د پاته خلال سره ګډوو او د غورې د سر دپاره یې جلا ایږدو. د چرګ غوښې را باسو او پلو ټوله سره ګډوو؛ په دېش یا غورې کې یې کاږو پر سر یې د

چرګ غوښې ور اوډو او هغه ګډ سوې مواد او لږ سره سوې غوړې یې پر سر ور اچوو بیا نو خوږ پلو تیار دی.

ګاجر پلو

لازم مواد:-

-1ورجې یو کیلو 2- چرګ یا غوښې دوه کیلو 3- ګاجرې نیم کیلو

-4زعفران یوه کاچغه 5- بوره (200) ګرامه 6- غوړې د ضرورت په اندازه 7- مالګه یو څه.

د پخېدو ترتیب :- ورجې خیشتوو، ګاجرې خلالوو او بیا یې په لږ غوړو کې لږ سرې کوو او بوره په یوه ګیلاس اوبو کې حلوو او ګاجرو ته یې ور اچوو او پرېږدو یې چې لږ و ایشي. چرګ پخوو او هډوکي یې ځني باسو او نیم ګیلاس یخني یې د څلورو کاچغو اوبو سره ګډوو. ورجې صافوو، چرګ او ګاجرې د ورجو په منځ کې اچوو او دموو یې. د پلو د کښلو په مهال ورجې په غورې کې کاږو او چرګ یې پر سر ور ایږدو، د ګاجرو خلال یې پر سر وراچوو او لږ

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

بادام او پسته يې پر سر ور شيندو. كه امكان ولري يو ګيلاس د نارنج خلال چې تريخ والى يې ايسته سوى وي د ګاجرو سره ګډوو او پر ورجو باندي يې شيندو.

د ملخوزو ورجي

لازم مواد:-

-1پنډېي ورجي 2 كيلو 2- ملخوزي 100 ګرامه 3- غوړي 375 ګرامه 4- بوره يا ګوړه 750 ګرامه.

د پخېدو ترتيب :- ورجي پاكي كړى او د دوو ساعتو لپاره يې خيشتې كړى. وروسته بيا غوړي په دېګ كي واچوى او پر اور باندي يې كښېګـړدى چي سره سي بيا ملخوزي ور واچوى او لږ يې سرې كړى چي ونه سوزي بيا ورجي ور واچوى او په كفګير باندي يې سره واړوى او را واړوى، وروسته بيا اوبه او خوږ رنـګ ور واچوى او كښې يېږدى چي ورجي پخې سي. كله چي پخې سوې بيا نو بوره يا ميده سوې ګوړه ور واچوى او وې لړى چي سره ګډ سي ، بيا يې د نيم ساعت لپاره دم كړى.

ماچې

اوړه غلبيل كړى، كلك يې واغږى، وروسته ماچې په لاس جوړي كړى يا يې تر ماشين وباسى او لمر ته يې واچوى چي وچي سي كله چي وچي سولې پر تاوه يا په كړايې كي يې برياني كړى.

د ماچو د پخېدو ترتيب :- لومړى اوبه و ايشوى بيا ماچې ور واچوى چي ښه و ايشېدلې او دانه يې پسته سول بيا يې لكه ورجي داسي صافي كړى كله چي مو صافي كړلې لږ شكنه وركړى او دم يې كړى وروسته يې په غوري كي واچوى او پر سر باندي يې بوره وپاشى.

ماچې او ورجي

ورجي و ايشوى، صافي يې كړى، ماچې جلا و ايشوى او صافي يې كړى بيا ورجي او ماچې دواړى په دېګ كي واچوى، شكنه ور كړى او دم يې كړى. وروسته تر د مېدو يې په غوري كي وكاږى او پر سر يې بوره ور

واچوى او ويې خورى.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د څو هیوادونو څو ډوله پلو

د اسلامبول پلو

لازم مواد:-

-1ورجي یو کیلو 2- بې هډوکي غوښي (750) گرامه 3- رومیان درې کیلو 4- سره کړي پیاز درې څلور کاچغي 5- غوړي (100 یا 150 گرامه) 6-د رومیانو رُب یوه دښوروا خوری کاچغه7- 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 درې،گ څلور کاچغي غوړي ور اچوو او دغسي یې پرېږدو چي لږ خیشتې سي. غوښي کوچنۍ کوچنۍ ټوټگې کوو او د سرو کړو پیازو سره یې گډوو او پر خام اور باندي یې ایږدو 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 ایږدو یې چي اوبه یې وچي سي

(باید غوښي د مخه تر ورجو پخې کړی او تیاري یې کښېږدی) بیا د ورجو دېگ پر خام اور باندي کښېږدی 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 کولای سو چي د کوفته شویو غوښو او رومیانو سره هم پوخ کړو پدې صورت کي د رومیانو رُب جوړوو دوې،گ درې کاچغي 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 کوفتې 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 اندونیزیا یو ډول مخصوص پلو

لازم مواد:-

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د پخېدو ترتیب :- ورجې پخوو. میگو په ایشولو اوبو کې ایشوو او اوږه کوټو او په یو دوو کاچغو غوړو کې یې سره کوو. او میگو او چرگ ور اچوو وروسته بیا د رومیانو رُب، شونډې، پلۍ مالگه، مرچ د یوه گیلاس اوبو سره ور اچوو او پر اور یې ایږدو چې و ایشي او اوبه یې وچې سي. بیا د ورجو منځ ور خالي کوو او دا مواد ور اچوو او په ورجو یې پټوو او د دېگ سر ور بندوو، اور یې پر سر ور اچوو چې دم وکاږي .

ایټالوی پلو

لازم مواد-:

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

د پخېدو ترتیب :- پیاز میده کړی او په غوړو کې یې سور کړی، کله چې طلایې رنگه سو، ورجې ور واچوی او سره وې وهی، بیا د ورجو دوه برابره د چرگ ښوروا ور واچوی او وې ایشوی. وروسته د اور حرارت ور لږ کړی او تر 30 دقیقو پورې ورجې پر ملایم اور پخې کړی .

له هېره ونه باسی چې کله کله ورجې په کفگیرسره وهی څو په دېگ پورې ونه نښلي.د ورجو تر سرېدو د مخه یوه کاچغه پوڅه باندې وشیندی .

یو ډول اروپایي پلو

د پخېدو ترتیب :- ورجې دمپخته یا صافي کړې پخوو. غټ مرچك گردې گردې میده کوو، پیاز میده کوو او په نیمی غوړو کې پیاز او مرچك سره کوو (پاته غوړي د ورجو لپاره دي) بیا د رومیانو رُب په یوه گیلاس اوبو کې حلوو او مرچکو ته یې اچوو او مالگه ور اچوو او پرېږدو یې چې لږ و ایشي. بیا د چرگ غوښې ور اچوو او سره لړو یې کله چې اوبه وچې سوې ورجې په دیش یا غوري کې اچوو او منځ یې گردی خالي ور پرېږدو او په خالي ځای کې یې دغه دچرگ غورمه وراچوو اوبیا یې پرسترخوان را اخلو.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

يو ډول ټايلنډۍ پلو

لازم مواد-:

-1ميګو نيم کيلو 2- روميان نيم کيلو 3- سره کړي پياز دوې کاچغي 4- هګۍ 4 دانې 5- ورجي 750 ګرامه 6- غوړي 300 ګرامه 7 د روميانو رُب دوې کاچغي 8- اوږه دري دانې 9- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- ورجي خشتې کړی وې ايشوی او صافي يې کړی. اوږه او پياز سره کړی او يو تفت ورکړی او څلور کاچغي غوړي ور واچوی بيا هګۍ په يوه لوښي کي ماتي کړی او سره وې وهی او سره کړو پيازو ته يې واچوی او پر خام اور باندي يې کښېګېږدی او سر يې ور بند کړی تر څو سره ونيول سي. ميګو پاك کړی او وې ايشوی بيا يې په هګۍ کي واچوی او سره وې لړی. بيا د روميانو رُب په لږ اوبو کي حل کړی، مالګه، مرچ ور سره ګډ کړی او هګيو ته يې واچوی او سره وې لړی چي ګډ سي بيا دغه مواد د صافي کړو ورجو په منځ کي واچوی او پلو د يو ساعت لپاره دم کړی. لږ ايشولي اوبه پر روميانو باندي واچوی او پوست يې ځني ليري کړی بيا روميان ميده کړی او په درو، څلورو کاچغو غوړو کي يې سره کړی، لږ مالګه او مرچ ور واچوی .

د ورجو د کښلو په مهال ورجي په ديش يا غوري کي را وکاږی او د چرګ هګۍ او ميګو يې په منځ کي ور واچوی او سره سوي روميان يې پر سر لاري لاري ور واچوی.

يو ډول يوناني پلو

لازم مواد-:

-1ورجي (750) ګرامه 2- سره مرچك يو ګيلاس (چاك سوي او په غوړو کي سره سوي) 3- پاخه شنه نخود دوه ګيلاسه 4- د چرګ پخې ميده سوي غوښي 100 ګرامه 5- يخني دوه ليتره 6- غوړي (150) ګرامه

-7ميده سوي پياز يو ګيلاس 8- زعفران يوه کاچغه.

د پخېدو ترتيب :- ورجي ښه په ځېر سره مينځو، پياز په غوړو کي سره کوو. ورجي ور اچوو او تفت ور کوو. د چرګ يخني، زعفران، مالګه هم ورجو ته اچوو ايږدو 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 ګډوو او لږ غوړي يا کوچي سره کوو او پر سر يې ور اچوو.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بمبئي پلو

لازم مواد-:

-1ورجي يو کيلو 2- غوښي يو کيلو 3- پتاټکـې 250 گرامه 4- مټکر 250 گرامه 5- پياز 125 گگرامه 6- اوږه يوه غوزه 7- شونډ يوه کوچنۍ ټوټه 8- مستې 250 گرامه 9- ميده سوي کوپړه څلور کاچغي 10- غوړي

250گرامه 11- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه 12- د کټوي دارو (لونـگ ، لوي هېل ، زيره ، دار چيني). يوه د چايو کاچغه.

د پخېدو ترتيب -: پياز په غوړو کي سره کړی. وروسته غوښي ور واچوی، سرې يې کړی چي ښې سرې سوې اوږه او شونډ، مستې، مالگه، مرچ ور واچوی کله چي د مستو اوبه پر وچېدو سوې بيا کوپړه او لږ اوبه ور واچوی او غوښي کښېږدی چي پخې سي. بيا پتاټکې، مټر او غټه مساله ور واچوی

او که تاسي غواړی چي پر پټاټو او مټرو سربيره نور سبزي هم ور واچوی؛ لکه گوبی او داسي نور هم يې ور اچولای سی. کله چي سبزي پاخه سول او اوبه يې وچي سوې. بيا نو ورجو ته عليحده مالگه ور واچوی او دوه ساعته يې خيشتې کړی او بيا يې و ايشوی او وروسته يو دېگ را واخلی يوې خوا ته ورجي او يوې خوا ته يې غوښي او سبزي واچوی او بيا لږ ورجي په دېگ کي واچوی بيا پر ورجو باندي غوښي او سبزي واچوی او وروسته پاتي سپيني ورجي پر سر ور واچوی او د پنځلسو دقيقو لپاره يې دم کړی. چي اوبه يې وچي سي. نو يې را کښته کړی.

يو ډول هندی پلو

لازم مواد-:

-1چرگ يو کيلو 2- ورجي 750 گرامه 3- غوړي 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 کړی او په يخچال کي يې کښېږدی بيا يوه غوزه اوږه سپينه کړی او درسته يې د چرگ د غوښو د ټوټو او لږ مالگي سره دېگ ته واچوی، خواږه ولني غټه مساله او ميده سوي شونډ هم ور واچوی، اوبه دومره ور واچوی چي چرگ پکښي پوخ سي او يو کيلو اوبه ولري. دا چرگ پر خام اور باندي پوخ کړی. کله چي ښوروا تياره سول او چرگ پوخ سو را کښته يې کړی. بيا نو په يوه دېگ کي غوړي سره کړی او ميده سوي پياز ور واچوی او د ورجو مساله غټه ور واچوی کله چي د پيازو رنـگ لږ واوښتی نو د چرگ ټوټکـې ور واچوی

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

او يوه غوزه ميده سوي اوړه ور واچوى او ښه يې سره کړى. د سره کېدو په مهال يوه يوه کاچغه يخني هم ور اچوى، کله چي چرگ ښه سور سو بيا نو يخني صاف کړى او ور وايې چوې (ليکن په ياد ولرى چي 750 گرامه ورجي په 1250 گرامه اوبو کي پخيږي) که چيري د يخني اوبه لږ وي لږ نوري اوبه ور واچوى او هغه پرېږدى چي و ايشي (ورجي بايد لږ تر لږه دوه ساعته د مخه خيشتې سوي سوي وي) بيا يې دغه يخني ته واچوى او اور ته مو پام وي چي نه ډېر تيز وي، نه ډېر خام وي.د اوبو د وچيدو په مهال ورجي وگورى چي پخې دي که نه؟ که پخې وي دم يې کړى او د دم کېدو په مهال کي توره زيره ور واچوى.او که پخې نه وې لږ نوري اوبه ور واچوى څو پخې سي .

يو ډول پاکستانى پلو

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتيب :- کبان پاك کړى، پياز ميده کړى او په غوړو کي يې سره کړى. کله چي سره سول را وې باسئ او ميده يې کړى. په دې غوړو کي کبان واچوى او کرار، کرار يې سره کړى. لږ چي اوبه وچي سي بيا د ليمو اوبه، مالگه، مرچ او د کټوي دارو غټ ور واچوى او لږ يې نور سره کړى او مستې ور واچوى کله چي د مستو اوبه پر وچېدو سوې بيا نو سره کړى پياز ور واچوي او لړى يې. کله چي ښه سره سول بيا لږ اوبه ور واچوي چي کبان پکښې پاخه سي او اوبه يې وچي سي. اوس نو په ورجو کي مالگه او د دارچيني ټوټگې واچوى او وې اېشوى. او تر صافېدو وروسته په يوه غټ دېگ کي لږ ورجي بيا کبان بيا ورجي بيا کبان او بيا يې پر سر ورجي ور واچوى او دم يې کړى. چي ورجو دم وکيښ را کښته يې کړى.

بل ډول د کبانو پلو

لازم مواد:-

-1کبان نيم کيلو 2 - ورجي نيم کيلو 3 - غوړي 250 گرامه4- اوږه دوې غټگـي غوزي 5 � پياز دوې دانې 6- زيره نيمه دچايو کاچغه7- وچ گشنيز نيمه دچايو کاچغه 8 � دکټوي دارو نيمه د چايو کاچغه 9 � مالـگه او مرچ د ضرورت په اندازه .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- کبان پاك کړئ او پرې یې منځئ او ټوله لکه ډبل روټګـي داسي پرې کړی (ډبل روټګـي یو ډول پنډه ډوډۍ ده؛ لکه د سپلو ډوډۍ)، اوړه سپینه کړی، مالګه، مرچ، دوه لونـګه، لږ سپینه زیره، لږ توره زیره، وچ ګشنیز څلور دانې، تور مرچ یوه دانه او غټ هېل ټوله سره واچوی او میده یې کړی او لږ اوبه ور واچوی او مساله ځني جوړه کړی.

اوس نو دغه د کبانو ټوټګـې را واخلی په دغه مساله کي یې و وهی او په یخچال کي یې لږ تر لږه دوه ساعته کښېږدی او که مو ډېر اېښول دوې ورځې یې د یخي په ځاي کي کښېږدی. اوس نو کبان په غوړو کي سره کړی البته پر خام اور باندي چي ونه سوګګ ځي. ورجي د مخه لا خیشتې کړی بیا نو پیاز 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 یې کړی. پسله څو دقیقو دم څخه د کبانو پلو تیار دی.

یادونه :- کبان باید بې هډوکو وي، هډوکي یې ځیني وباسی.

چاینیز پلو

لازم مواد:-

-1ورجي نیم کیلو 2- غوړي 125 ګرامه 3- هګـۍ دوې دانې 4- ایشولي غوښي یا چرګ یو څو ټوټګـې 5- اېشولي ګاجري دوې دانې 6- د اېشولي ګل پې (ګل ګوبي) لاندي برخه یو څو ټوټګـې 7- د بلګو سره شنه پیاز څلور دانې.

د پخېدو ترتیب :- ورجو ته مالګه ور واچوی او وې اېشوی، صافي یې کړی. ټوله سبزي او د چرګ ټوټګـې و ایشوی او جلا ، جلا یې کښېږدی. په یوه دېګ کي غوړي واچوی، چي لږ تاوده سي، شنه بلګونه او پیاز اېشولي سبزي او د چرګ ټوټګـې او درې دانې شنه مرچك میده کړی ور واېې چوی، یو دوه واره یې ولړی بیا نو دواړې هګـۍ ور ماتي کړی او ژر، ژر یې ولړی او ډېر یې مه سره کوی ځکه چي دا ډېر سره کېدل نه غواړي، بس سر بېره ورجي پر واچوی، دم یې کړی. پنځلس دقیقې وروسته چي ورجي دم وکاږي را کښته یې کړی، چاینیز پلوتیار دی .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د چرگ برياني

لازم مواد:-

-1چرگ يو کيلو 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 چايوکاچغه 11- وچ گشنيز نيمه د چايو کاچغه 12- لوي هېل څلور دانې 13- کوچني هېل څلور دانې 14- غوړي 300 گرامه 15- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- چرگ پاك کړی او بيا يې کوچنۍ کوچنۍ ټوټگې کړی. پياز ميده کړی او په غوړو کې يې سره کړی او تر سره کېدو وروسته يې را وباسی او ميده يې کړی. اوس نو په غوړو کې د چرگ ټوټگې او لونگ واچوی او سور يې کړی، وروسته تر سور کېدو مالگه ور واچوی او مستې سره و وهی ور وايې چوی. کله چې مستې وچې سي، اوږه ميده کړی ور وايې چوی سره ويې لړی بيا ميده سوي د کټوي دارو ور واچوی په پاي کې لږ سره کړي پياز، مرچ او يو څه اوبه ور واچوی، سر يې ور بند کړی تر څو چرگ پوخ سي، کله چې پوخ سو دېگ را کښته کړی او کښې يې ږدی. بيا ورجي پاکي کړی. (ورجي بايد لږ تر لږه دوه ساعته د مخه تر پخېدو خيشتې سي). بيا اوبه په يوه دېگ کې واچوی، ور سره دار چيني او مالگه واچوی او وې اېشوی بيا ورجي ور واچوی. کله چې يې دانه پسته سول صافي يې کړی او تر صافېدو وروسته يو څه سړې اوبه پر واچوی.بيا په دېگ کې لږ ورجي،نيمی دچرگ غوښې، بيا ورجي پر واچوی، بيا د چرگ غوښې، بيا ورجي پرواچوی او غوښې پکښې پټگې کړی او دورجو مساله پر واچوی.

که چيري ورجي کلکي وي په يو گيلاس شيدو کې هېل ميده کړی او پر ورجو يې واچوی او دم يې کړی. او که پستې وې شيدو ته ضرورت نسته. پام کوې د ورجو د دمېدو په مهال کې لاندې اور خام کړی او پر سر باندې يې اور واچوی. کله چې دم سوې راکښته يې کړی. نو ستاسې د چرگ برياني تياره ده .

دوهم ډول د چرگ برياني

لازم مواد:-

-1چرگ يو کيلو 2- ورجي 750 گرامه 3- غوړي (300) گگرامه 4- مستې 250 گرامه 5- ايشولي هگۍ څلور دانې 6- کشميش 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 .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- ټوله مساله سره واچوی او سره میده یې کړی. شونډ هم ور سره میده کړی، بادام خیشته کړی او سپین یې کړی، زعفران خیشته کړی، چرگ پاك کړی بیا دا ټوله مساله په مستو کې واچوی او چرگ پکښې اخته کړی او دوه ساعته یې کښېږدی. بیا پیاز په غوړو کې سره کړی او په مستو کې اخته سوی چرگ ور واچوی او سر یې ور بند کړی تر څو چرگ پکښې پوخ سي کله چي پوخ سو را کښته یې کړی او کښې یې ږدی.

وروسته بیا ورجي و اېشوی او صافي یې کړی. بیا په یوه غټ دېگ کي لړ ورجي واچوی بیا چرگ پکښې کښېږدی او بیا مساله او بیا ورجي پر واچوی او چرگ په ورجو کي پټ کړی، بیا زعفران پر واچوی او دم یې کړی. کشمیش په غوړو کي سره کړی، بادام هم خلال کړی، هگۍ سپیني کړی او کښې یې ږدی هر کله چي مو بریاني په غوري کي واچول دغه شیان یې پر سر ور ووډی.

دغورمې او کبابونو د پخولو ډولونه

د غوښو غورمه

لازم مواد:-

-1توري غوښي یو کیلو 2- غوړي 275 گرامه 3- پیاز نیم کیلو 4- اوږه یوه غوزه 5- شونډ کوچینۍ ټوټه 6- مستې 250 گرامه 7- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه 8- د کټوي دارو (سپینه زیره ، تور مرچ ، وچ گشنیز) یوه د چایو کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- په غوړو کي 250 گرامه پیاز سره کړی. بیا کوټل سوې اوږه ور واچوی او پنځه دقیقې د دېگ سر ور بند کړی. بیا نو غوښي او نور اومه میده سوي پیاز ور واچوی او سره لړی یې تر څو د مستو اوبه وچي سي او پر غوړو راسي بیا میده وچ گشنیز زیره ، سره مرچ ، تور مرچ ، شونډ، لونگ دا ټوله ور واچوی او یو دوه واره یې سره واړوی او لږ اوبه ور واچوی چي پخې سي. کله چي غوښي پخې سوې بیا نو هېل میده کړی او ور وایې چوی او د څو دقیقو دپاره یې دم کړی. غورمه تیاره ده .

دوهم ډول غورمه

لازم مواد:-

-1غوښي نیم کیلو 2- مستې 250 گرامه 3- پیاز نیم کیلو 4- غوړي250 گرامه 5- د کټوي دارو 100 گرامه 6- درست سره مرچك دولس دانې 7- مالگه د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- مستې ښه سره ووهی. پیاز نازك میده کړی په مستو کې پیاز، مالګه، مرچ، د کټوې دارو او غټ سره مرچك ور واچوی دا ټوله چې مو سره واچول اوس نو په دغه مستو کې غوښې او غوړې واچوی. او د یوه ساعت لپاره یې کښېږدی. یو ساعت وروسته یې پر اور باندې کښېږدی او اور یې ور خام کړی. اوبو اچولو ته ضرورت نسته کله چې د مستو اوبه وچې سوې را کښته یې کړی لږ شنه، تازه ګشنیز او یو دوې دانې اوړه ور میده کړی ور وایې چوی .

یادونه :- که مستې نه وې تاسې کولای سی چې رومیان ور واچوی .

په مستو کې سرې کړې غوښې

لازم مواد:-

-1بې هډوکو غوښې نیم کیلو 2- مستې 250 ګرامه 3- د کټوې دارو دوې د چایو کاچغې 4- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 5- د وچ ګشنیز تخم یوه د چایو کاچغه 6- تازه ګشنیز یوه دسته 7- غوړې د ضرورت په اندازه

-8مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- غوښې کوچنۍ کوچنۍ پرې کړی، مستې سره و وهی، غوښې او مساله ور واچوی او سره حل یې کړی. مالګه او مرچ هم ور واچوی او دوه ساعته یې دغسې اخته کښېږدی. او وروسته بیا په کړایې کې غوړې واچوی، چې ښه سره سې غوښې ور واچوی او سرې یې کړی. کله چې د مستو اوبه وچې سوې سرې یې کړی. که یې غوښې پستې سوې وې خو ښه او که نه وې پستې سوې، کلکې وې نو څه ډېر دم غواړې. وروسته چې د مستو اوبه وچې سوې بیا نو تازه ګشنیز میده کړی. او ور وایې چوی. (که چیرې غوښې یوه شپه په مستو کې پاته سې بیخې به ښه وې. پدې چې غوښې ښه پستې کیږې).

دوپـیـازه

لازم مواد:-

-1بې هډوکې غوښې نیم کیلو 2- پیاز نیم کیلو 3- اوړه نیمه غوزه 4- رومیان 125 ګرامه 5- شونډ کوچنۍ ټوټه 6- د کټوې دارو یوه د چایو کاچغه 7- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 8- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچغه 9- غوړې د ضرورت په اندازه 10- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- په غوړو کې 125 ګرامه پیاز میده کړی او سره یې کړی بیا نو غوښې ور واچوی او سرې یې کړی. کله چې غوښې سرې سوې اوړه او شونډ ور واچوی، سره وې لړی او بیا ټوله مساله، مالګه، مرچ، میده سوي رومیان ور واچوی او بیا یې سره کړی. چې ښه سره سول بیا لږ اوبه ور واچوی،چې غوښې پخې سي. کله چې غوښې پخې سوې بیا یې سره کړی او پیاز نازك نازك میده کړی او پر سر یې ور واچوی، دم یې کړی. کله چې پیاز پاخه سول او اوبه یې وچې سوې نو بیا تازه ګشنیز میده کړی او پر سر یې ور واچوی. که چیري لیمو وي یوه دانه لیمو اوبه کړی او ور وایې چوی. دېګ د اور څخه را کښته کړی، ډېره خوندوره دوپیازه به وي .

بل ډول دوپیازه

لازم مواد:-

-1غوښې نیم کیلو 2- پیاز نیم کیلو 3- سرکه نیم ګیلاس یا جوهر لیمو یو څه 4- تور مرچ یوه د چایو کاچغه 5 - میده سوې مالګه د ضرورت په اندازه

-6غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- غوښې او سرکه سره واچوی لږ مالګه هم ور واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی چې غوښې پخې سي او اوبه یې وچې سي. بیا نو پیاز نازك نازك میده کړی او ور وایې چوی چې لږ پاخه سي خو ډېر یې خوړین کوی مه. که مو سرکه نه وي ور اچولي بیا جوهرلیمو ور واچوی او تور مرچ یې پر سر ور ودوړوی. دوپیازه تیاره ده.

درست ورون

لازم مواد:-

-1د 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 ګرامه 4- تور مرچ یو څه 5- شونډ یو څه 6- مالګه 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 مالګه سره میده کړی او په سرکه کې یې واچوی او د دوو ساعتو لپاره یې اخته کړی بیا نو په یوه دېګ کې غوړي واچوی او ورون ور واچوی پر خام اور باندي یې سور کړی. کله چې سور سو لږ اوبه ور واچوی او بخار ور کړی چې

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورون پوخ سي د پخېدو وروسته يې بيا لږ سور کړی او درست يې په ګردي غوري کې کښېږدی. او شا و خوا يې په شنو پاڼو او سلاته باندي ښايسته کړی.

د هوسۍ د غوښو غورمه

لازم مواد-:

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

د پخېګـدو ترتيب :- ټوله مساله ميده کړی او په مستو کې يې ګډه کړی. غوښي پرېمنځۍ او په مستو کې يې د يوه ساعت لپاره اخته کړی. غوړي هم ور واچوی او کښې يې ږدی. وروسته له يوه ساعته يې پر اور باندي کښېږدی 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، مالګه، 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 دېګ کې يې و اېشوی، چي ډېر خوړين نه سي. بيا يې د اوبو څخه را وباسی او پر غورمه باندې يې و اوډی. کله چي مو غورمه په غاب يا دېش کي واچول بيا نو شنه ګشنيز ميده کړی او پر سر يې ور واچوی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کشتې غورمه

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

د وچ خټکي غورمه

لومړی د غوښو غورمه پخه کړی. بیا خیشت سوی خټکی په غوړو کي سور کړی او په غورمه کي یې واچوی کله چي 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 کوچنۍ کوچنۍ ټوټګې کړی او غوښو ته یې واچوی چي غوښي او بهي یو ځاي سره سي. وروسته تر سره کېدو لږ اوبه ور واچوی چي غوښي پخې سي. د کټوي د دارو سره لږ شونډ او لږ بوره هم و غورمې ته واچوی.

د آلو بالو غورمه

لازم مواد:-

-1بې هډوکي غوښي یو کیلو 2- غوړي نیم کیلو 3- میده سوي پیاز نیم کیلو 4- میده سوي شونډ یوه د چایو کاچغه 6- مالګه د ضرورت په اندازه 7- آلو بالو چي مندکي یې ایستل سوي وي نیم کیلو 8- بوره یا ګوړه

100ګرامه 9- هېل پنځه ګرامه.

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سیبو غورمه

سیب سپین کړی او څلور ځایه یې کړی بیا هغه په غوړو کې سره کړی. او غورمې ته یې واچوی او پر اور باندې یې کښېږدی چې یو دوه واره و اېشیدل او پر غوړو باندې راغلل راکښته یې کړی.

د سیبو غورمه بیله د سیبو د سره کېدو څګخه هم پخولای سی.

لومړی د غوښو غورمه پخه کړی چې پر غوړو باندې راغلل ټوټه سوي سیب ور واچوی او یو څو دقیقې یې کښېږدی چې پاخه سول را وایې خلی.

د لوبیا غورمه

لومړی لوبیا خیشته کړی او وروسته تر خیشتېدو یې په جلا دېګ کې و اېشوی چې لوبیا یې پسته سي. بیا د غوښو غورمه پخه کړی، کله چې غوښې پخې سوې اېشولې لوبیا ور واچوی او یو څو دقیقې یې کښېږدی چې د غوښو سره یو ځای و اېشي. کله چې و اېشېدل را کښته یې کړی.

د ګازرو غورمه

لومړی پیاز په غوړو کې سره کړی کله چې پیاز طلایې سول غوښې ور واچوی او یو څو پلا یې د پیازو سره واړوی. بیا ژړې زردکې وتراشی او څلور ځایه یې کړی او غوښو ته یې واچوی. بیا لږ اوبه ور واچوی چې غوښې او زردکې پکښې پخې سي. د غورمې د مسالې سره لږ بوره یا ګوړه هم ور واچوی کله چې غوښې پخې سوې او غورمه پر غوړو باندې راغلل راکښته یې کړی.

د پسه د غوښو غورمه

لازم مواد:-

-1مستې دوه ګیلاسه 2- د ورانه پستې غوښې یونیم کیلو 3- غوړي د خوړو شپږ کاچغې 4- پیاز درې دانې برابر 5- کوټلې سوې اوږه یوه کوچنۍ غوزه 6- ادرك یا شونډ یوه ټوټه 7- زیره یوه د چایو کاچغه 8- کورکومن د چایو د کاچغې څلورمه 9- تور مرچ نیمه د چایو کاچغه 10- سره مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه 11- لونګ او دارچینې نیمه د

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 هېل نیمه د چایو کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی مستې په یوه لوښي کې واچوی هېل او کورکومن هم ور واچوی، وروسته بیا کوچنۍ ټوټه سوې غوښې ور واچوی او ښه یې په مستو ولړی او د یو ساعت لپاره یې دغسې کښېږدی. بیا په یوه دېګ کې نیمی غوړي سره کړی او غوښې ور واچوی او ورو ورو یې سره اړوی. میده سوي پیاز او اوړه بیا بېل په نیمی غوړو کې سره کړی او پاته دارو هم ور واچوی او د دوو دقیقو لپاره یې پر خام اور باندې 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 مالګې خوند یې وګوری چې سم دی کنه؟ بیا نو د دېګ سر ور بند کړی او د نیم ساعت لپاره یې پر خام اور باندې کښېږدی چې پخې سي. د پخېدو په مهال باید یو دوه واره دېګ سره وښوروی چې دېګ ونه سوځي. کله چې غورمه پخه سول او پر غوړو باندې راغلل د لیمو اوبه او تور مرچ پر واچوی دا غورمه کولاې سی چې د ورجو سره وخوری.

د پښتورګو غورمه

لازم مواد:-

-1پښتورګي دولس دانې 2- غوړي 125 ګرامه 3- مستې 125 ګرامه 4- شونډ کوچنۍ ټوټه 5- سره مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه 6- اوړه دولس دانې

د پخېدو ترتیب :- پښتورګي پرېمنځئ او په غوړو کې یې لږ سره کړی. میده سوې مساله هم ور واچوی او لږ یې نور هم سره کړی. بیا مستې ور واچوی او لږ اوبه هم ور واچوی تر څو پښتورګي پکښې پاخه سي او د مستو اوبه وچې سي. بیا کوټل سوې اوړه او شونډ ور واچوی او ښه یې سره کړی د پښتورګو غورمه تیاره ده.

د درست وري کباب

لازم مواد:-

-1وری یوه دانه چې 4 کیلو وي 2- غوړي یا کوچي 150 ګرامه 3- د وري اینه درې دانې 4- مکروني یوه کڅوړه 5- د نارنج د پوست خلال یو ګیلاس (چې تریخ 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- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ګیلاس اوبو کي حلوو او اینې ته یې اچوو چي یو وار و اېشېدل راکښته کوو یې. بیا مکروني په اېشولو اوبو کي اچوو او لږ مالګه ور اچوو چي یو دوه واره و اېشېدل راکښته کوو یې او په صافي کي یې صافوو چي 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 کي لږ مالګه، مرچ اچوو او په تیارو سوو موادو باندي یې ډکوو او نس یې ور ګنډو. بیا په یوه غټ دېګ کي غوړي اچوو او پر اور باندي یې ایږدو چي سره سي. بیا د وري شا و خوا په غوړو کي سره کوو او وروسته بیا دوه ګیلاسه اوبه ور اچوو او سر یې ور بندوو تر څو وری پوخ سي خو ډېر خوړین نه سي. په پاي کي چي پوخ سو باید نیم ګیلاس اوبه ولري که چیري وری پوخ سوی نه وي لږ اوبه نوري ور واچوی. کله چي وری پوخ سو دغسي درست یې د دېګه را باسو او په غوري کي یې ایږدو او دغه نیم ګیلاس اوبه د رومیانو د رُب سره ګډوو یا یې دغسي پر وري باندي اچوو او پر مېز باندي یې را اخلو.

برك كباب

د دې کباب د پخېدو لپاره باید د نازك ګلګي د غوښي یا د پسه د غوښو څخه کار واخلو. د دې کباب دپاره باید نازکي او پستې غوښي خوښي کړی. ولي ښه به دا وي چي تاسي غوښي یوه شپه د مخه د پیازو په اوبو او مرچکو کي خیشتې او پستې کړی. هر ډول کباب چي وي باید په پخېدو کي ډېر وچ نه سي.

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

د پخېدو ترتیب :- دکباب غوښي چي په هره اندازه غواړی هغونه یې پنډې پرې کړی؛ مثلاً که یې پنډوالی څلور ګوتې وي، یوه ټوټه د څلورو ګوتو په اندازه پرې کړی او هغه د غوښو سره کښېږدی او نوري ټولې د هغه په اندازه باندي ټوټه ټوټه کړی. یعني چي ټولې یو ډول او یوه اندازه وي، نه غټګي وي، نه کوچنۍ . بیا دغه غوښګي په یوه اندازه ورغ ورغ کړی، بیا پیاز تر ماشین وباسی غوړي او مرچك ور واچوی، سره ګډ یې کړی، تیاري سوي غوښي پکښې اخته کړی او یوه شپه یې کښېږدی چي ښه اخته او پستې سي. بیا غوښي په سیخانو وپېیی، په چاړه یې لږ و وهی او پر اور باندي یې کباب کړی. د کبابېدو په مهال سیخان سره اړوی چي 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 غوري کي کښېږدی او پر سر باندي یې لږ مالګه وپاشی او که مو زړه وي لږ کوچې یې هم پر سر باندي ور کښېږدی او شا و خوا ته یې ګردي حلقه سوي پیاز او رومیان و اوډی او پر سر باندي یې ګشنیز ور واچوی.

یادونه :- کباب باید په ډوډۍ کي ونه پېچی. ولي چي د کباب اوبه ډوډۍ جذبوي او کباب وچیږي .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

حسيني كباب

)حسيني كباب کولای سی چي د ورانه د پستو غوښو څخه يې تيار کړی(

لازم مواد -:

-1غوښي يو کيلو 2- پياز 500 گرامه 3- لـم يا کوچي (150) گرامه 4- شنه مرچك 250 گرامه 5- روميان يو کيلو 6- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- د دې کباب د پخېدو لپاره د لرگيو سيخانو ته اړتيا لرو چي د انارو د وتي د نازکو ښاخو څخه جوړيږي (يا د کباب د کوچنيو سيخانو چي زنـگ نه کوي او په بازار کي خرڅيږي کار اخلو)

غوښي داسي ټوټه کوو چي اوږدوالی يې څلور سانتي متره وي او پنډوالی يې دوه سانتۍ متره وي. د لرگيو سيخان سپينوو او سرونه يې په چاړه ور تيره کوو. بيا په ترتيب سره يوه ټوټه غوښي، يوه ټوټه لـم، يوه ټوټه پياز او يوه ټوټه مرچك په سيخانو باندي پيېـيو تر څو سيخان ډك سي (د سيخانو اوږد والی بايد لس يا پنځلس سانتۍ متره وي) بيا په هواره کړايي کي چي سيخان ځائيږي لومړی حلقه سوي پياز اوډو، پر سر يې روميان بيا د کباب سيخان بيا پياز بيا روميان بيا سيخان په دغه ډول ټوله کباب په کړاي کي اوډو، سر يې ور بندوو او پر خام اور باندي يې ايږدو تر څو د روميانو اوبه وچي سي او غوښي پخې سي. که چيري غوښي نه وي پخې لږ اوبه ور واچوی او سر يې ور بند وو تر څو غوښي پستې سي په پاي کي لږ مالگه ور اچوو، کله چي کباب آماده سو بايد د روميانو اوبه پر مخ وچي سوي وي او اوبه ونه لري. کبابونه په هغو سيخانو کي را اخلو او په دېش کي يې ايږدو او پر ميز يې را اخلو. که چيري کوچيو ته اړتيا پيدا سي، کوچي بيا ټوټه ټوټه کوو او د کباب په لاي لاي کي يې ايږدو .

د تورو غوښو سيخ کباب

لازم مواد-:

-1د لاس توري غوښي نيم کيلو 2- مستې يو گيلاس 3- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 4- وچ گشنيز يوه د چايو کاچغه 5- سپينه زيره يوه د چايو کاچغه 6- اوږه شپږ دانې 7- شونډ يوه کوچنۍ ټوټه 8- غوړي يو څه 9- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- غوښي پاکي پرېمنځئ او ټوله یو اینچ مربع پرې کړئ. او وې اېښوئ چي نیم خامه پخې سي، اوبه یې وچي کړئ او را کښته یې کړئ. ټوله مساله میده کړئ او په مستو کي یې واچوئ او ایشولي غوښي هم په مستو کي واچوئ او ښه یې سره ګډ کړئ بیا یې په سیخانو وپېیئ. او پر سکرو باندي یې کباب کړئ. د کباب کېدو په مهال کي لږ غوړي په کاچغه باندي پر اچوئ. کله چي ښه کباب سول د پیازو او رومیانو د سلاتې

سره یې را واخلئ.

د پښتۍ کباب

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتیب :- تازه ګشنیز، نعناع، شنه مرچك، مالګه، مرچ دا ټوله سره واچوئ او چکني ځګـني جوړ کړئ. (غوښي فرمایشي په قصاب ټوټه ټوټه کړئ) اوس نو دغه چکني او غوښي سره واچوئ او لږ اوبه ور واچوئ چي غوښي پخې سي او اوبه یې وچي سي. بیا نو هګۍ په یوه لوښي کي ماتي کړئ او ښه یې سره ووهئ او په هګۍ کي د کټوي میده سوي دارو او د ګشنیزو میده سوی تخم او سپینه زیره واچوئ او سره ګډ یې کړئ. بیا پدې تیاره سوې مساله کي د غوښو ټوټګـې واچوئ او یوه یوه ټوټه غوښي په مساله وهئ او په غوړو کي یې سرې کوئ او د سلاتې سره یې په دېش کي کښېږدئ.

بل ډول د پښتۍ کباب

لازم مواد:-

-1د پښتۍ غوښي غـټګـي غـټګـي ټوټګـې نیم کیلو 2- پټاټګـې نیم کیلو 3- هګۍ دوې دانې 4- شونډ کوچنۍ ټوټه 5- اوږه شپږ دانې 6- غوړي د سره کېدو دپاره 7- وچه ډوډۍ د ضرورت په اندازه 8- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- غوښي پرېمنځئ، اوږه، شونډ، سره مرچ او مالګه میده کړئ، په غوښو یې و وهئ او یو ساعت یې کښېږدئ. وروسته بیا په یوه دېګ کي لږ غوړي واچوئ او غوښي ور واچوئ او پر خام اور باندي یې پخې کړئ. بیا

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

یادونه:- دلته وچه ډوډۍ یا (ډبل روټګـي) عبارت له پنډي ډوډۍ څخه دی. که چیري ډبله ډوډۍ یا د سپلو ډوډۍ نه وي تاسي کولای سی چي د کور د وچي ډوډۍ څخه کار واخلی. پدې ډول چي کلکه ډوډۍ په اوبو کي خیشته کړی، کله چي خیشته سوه د اوبو څخه يې را وباسی او اوبه يې ځګـني ونښتېږی او په دغه ډوډۍ کي کباب ونیسی لکه هګۍ چي په کوفته کي نیسی. بیا يې په هګۍ کي سره ووهی او په غوړو کي يې سره کړی. ډېر ښه کباب ځګـني جوړیږي.

شامي کباب

لازم مواد-:

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

د پخېدو ترتیب :- غوښي، پیاز، اوړه او ایشولي پټاټګګـې تر ماشین باسو، مالګه او مرچ ور سره ګډوو او ښه يې سره اغږو تر څو غاز و کړي. بیا لاس لږ لندوو او د غوښو څخه لږ را اخلو او په سیخانو باندي يې مښلوو او په ګوتو باندي يې لږ کښېکاږو تر څو غوښي په سیخانو باندي ومښلي. (د دې کباب سیخان باید پلن وي) بیا ښه تازه سوي سکاره په انګېټګـۍ کي اچوو او سیخان پر اوډو او پر اور باندي پیك وهو تر څو غوښي ځان سره ونیسي او د سیخانو څخه جلا نسي. کله چي غوښو ځان سره ونیوی بیا پیك نه پر وهو، پر اور يې دغسي ایږدو تر څو د کباب مغز پوخ سي او کباب ډېر وچ نه سي. که مو د کباب سره غوړ خوښ وي بیا په کاچغه باندي لږلږ غوړي پر کباب واچوی او د اور څخه يې لیري کړی، بیا يې په ډېش کې و اوډی او د سلاتې سره يې را واخلی.

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

شیش کباب

لازم مواد-:

-1د ورانه غوښي یو کیلو 2- شنه مرچك دوې، درې دانې 3- پیاز 250 ګرامه 4- کوچني رومیان 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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

يوه د چايو كاچغه 9- ميده سوي مرچك يوه د چايو كاچغه 10- مالگه د ضرورت په اندازه 11- ميده سوې اوږه يوه د چايو كاچغه.

د پخېدو ترتيب :- زعفران په لږ اېشولو اوبو كي حل كړی او مستو ته يې واچوی. تر ماشين ايستل سوي پياز او ميده سوې اوږه او مرچك هم مستو ته واچوی او سره وې لړی چي گډ سي. غوښي په څلور كنجنه ډول كوچنۍ ، كوچنۍ پرې كړی او په مستو كي يې د (10 يا 12) ساعتو لپاره اخته كړی. بيا پياز او روميان الغه، الغه كړی او مرچك ټوټه ، ټوټه بيا يوه ټوټه غوښي ، يوه ټوټه پياز ، يوه ټوټه مرچك او يوه ټه روميان په سيخانو وپېيـږئ او پر سكرو باندي يې كباب كړی. كله چي كباب سول په دېش كي يې كښېږدی او يو څه مالگه پر واچوی .

شيشليك

لازم مواد:-

-1د ورانه غوښي يو كيلو 2- سركه څلور غټگـي كاچغي 3- ليمو دوې دانې

-4د كټوي دارو يوه د چايو كاچغه 5- شنه پياز دوې دانې 6- روميان

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

د پخېدو ترتيب :- غوښي يو انچ پنډې او يو انچ اوږدې پرې كړی. د ليمو ا وبه وباسی او د سركې سره يې گډې كړی. مالگه، مرچك او د كټوي دارو سركې ته واچوی، كه د غوښو سره لـم نه وي بيا لږ غوړي ور واچوی او ښه يې سره گډ كړی وروسته بيا ميده سوي غوښي ور واچوی او اخته يې كړی او د شپږو يا اتو ساعتو دپاره يې په يخچال كي كښېږدی.

وروسته بيا دغه غوښي را واخلی او په سيخانو باندي وپېيـيی خو يوه د غوښو ټوټه، بيا د پيازو ټوټه، بيا د روميانو ټوټه، بيا غوښي، پياز، روميان په دغه ډول ټوله په سيخانو باندي وپېيـيی او پر سكرو باندي يې كباب كړی او تاوده تاوده يې د سلاتې سره را واخلی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هوسۍ د غوښو کباب

لازم مواد:-

-1د هوسۍ غوښې یو کیلو 2- اومه پیپتا یا شینکی (150) گرامه 3- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 4- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 5- د گشنیز تخم یوه د چایو کاچغه 6- غوړي (250) گرامه 7- پیاز

125گرامه 8- رومیان (250) گرامه 9- شنه مرچك (250) گرامه 10- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- غوښې کوچنۍ ، گردۍ گردۍ پرې کړی او ښه یې پرېمنځۍ بیا پیپتا سپینه کړی او میده یې کړی مساله هم ټوله میده کړی او غوښې په ولړی او کښې یې بږدی لس دقیقې وروسته یې په

سیخانو وپېگیی، پر سکرو باندې یې کښېږدی، غوړي سره کړی او لږ لږ په

کاچغه باندې پر اچوی او ژر ژر یې اړوی چې ونه سوځې. بیا پیاز نازك

نازك میده کړی، مالگه پر واچوی او پرې یې مینځی، رومیان گردې

گردې الغې کړی او په دېش کې شا و خوا ته پیاز، رومیان او

مرچك و اوډی او په منځ کې یې د هوسۍ کباب کښېږدی.

د اینې کباب

لازم مواد:-

-1اینه یوه دانه د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 3- سپینه زیره یوه

د چایو کاچغه 4- د گشنیز تخم یوه د چایو کاچغه 5- اوږه لس دانې

-6مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- اینه کوچنۍ ټوټکې کړی او په اوبو کې یې د لونگ او لږ مالگې سره یو وار و ایشوی او بیا یې را کښته کړی.(د دې څخه د اینې وینه وچیږي) بیا ټوله مساله په اونگ کې وکوټگی، میده یې کړی او لږ اوبه ور واچوی. دا مساله د اینې په هره ټوټه پورې بېگله، بېگله وموږی او اینه په سیخانو وپېگیی او پر سکرو باندې یې کښېږدی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

پام کوی چي اور يې ډېر تيز نه وي، چي کباب سوزي. پر خام اور باندي مساله او وينه وچيږي. بيا د سيخانو څخه اينه را وباسی یا يې د سيخانو سره را واخلی خو د دې سره د پيازو او روميانو سلاته

ضرور جوړه کړی.

يادونه:- د اينې کباب بيله ايشولو هم کيږي. خو هغه به پر خام اور باندي کبابوی او تر هغه مهاله چي د اينې وينه نه وي وچه سوې سيخان به پر اور باندي ګرځوي.

د چرګ د چيچي کباب

لازم مواد:-

-1چرګ يو کيلو 2- د زيتون غوړي دوې د شوروا خوري کاچغي 3- د ليمو اوبه دوې کاچغي 4- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- د چرګ چيچی پاکوو او کوچني وربښتان يې پر اور باندي ور سوځو، مينځګـو يې او بيا يې په لاندي ډول ټوټه ټوټه کوو. لومړی يې وزرونه داسي ور پرې کوو چي لږ د سينې غوښي ور سره وي. دوهم سينه د هډوکو سره پر منځ دوه ځايه کوو. دريم ورنونه د شا د هډوکو څخه جلا کوو او د ورانه ماهيچه هم ځني جلا کوو. د هر چيچي دپاره دوې کاچغي د زيتون يا نور غوړي، دوې کاچغي د ليمو اوبه، مالګه، مرچ او يو څه زعفران سره ګډوو او د چرګ غوښي د پنځو يا شپږو ساعتو دپاره اخته کوو. بيا د چرګ غوښي په سيخانو باندي داسي پېيـو چي ورون او ماهيچه په يوه سيخ کي، وزرونه او غاړه په بل سيخ کي، سينه په بل سيخ کي پېيـو. بيا لومړی د ورانه او وزرو سيخان پر اور باندي ايږدو او پر اور باندي لږ پيك وهو او سيخان سره اړوو او د زيتون غوړي او د ليمو اوبه لږلږ په کاچغه پر اچوو. کله چي لږ برشته سول بيا د سينې سيخان پر اور

باندي ايږدو (څنـګه چي د سينې غوښي نازکي دي نو يي ځکه لږ وروسته پر اور باندي ايږدو) کله چي د چيچي د غوښو رنګ سور سو او ښه کباب سي بيا دغه کباب په دېش کي اوږو او شا و خوا يې ګشنيز، پياز

او روميان اوږو او را اخلو يې.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

نرگس کباب

لازم مواد:-

-1غوښي نیم کیلو 2- هګۍ اته دانې 3- د کټوي دارو دوې د چایو

کاچغي 4- شونډ کوچنۍ ټوټه 5- سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 6- غوړي 125 ګرامه 7- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچغه 8- پټاټه یوه غټه دانه 9- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتیب :- لومړی غوښي او پټاټه و ایشوی بیا یې تر ماشین

وباسی، کوفته یې کړی. شپږ هګۍ و اېشوی او سپیني یې کړی. په

کوفته کي د کټوي دارو، مرچ، مالګه، سپینه زیره، وچ ګشنیز، شونډ

دا ټوله واچوی او ښه یې سره ګډ کړی. بیا اېشولي هګۍ په کوفته

کي ونیسی، لاس په اوبو لوند وي او کوفته په سمه کړی. بیا

دوې دانې هګۍ په یوه لوښي کي ماتي کړی او سره وې وهی بیا

دغه کباب په هګۍ کي ووهی او په غوړو کي یې سره کړی. وروسته بیا

په غوري یا دېش کي سلاته ووډی او نرګس کباب په تیره چاړه پر منځ دوه ځایه کړی او ورسره کښې یې بردی.

د درست پسه کباب

لازم مواد:-

-1پسه یوه دانه 2- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه 3- اوږه 125 ګرامه

د پخېدو ترتیب :- پسه لومړی ښه په ځېر سره پا ك کړی، نس یې ور تش کړی، بیا مالګه، مرچ او اوږه سره وکوټګۍ او د پسه په نس او غوښو باندي یې ور ووهی او لږ تر لږه یې د یو ساعت لپاره کښېږدی. بیا تنور ښه سور کړی او په یوه غټ لوښي کي اوبه واچوی او په تنور کي یې کښېږدی. بیا پسه په تنور کي داسي پر سیخانو باندي ودروی چي د لـم خوا یې پورته وي او د مغزي خوا یې کښته وي. بیا د تناره سر ور پټ کړی. پدې توګه د لوړي خوا څخه لـم ویلي کیږي او پر غوښو باندي توئیږي. نو پسه ښه کبابیږي. پسله یوه ساعته یې وګوری چي پسه کباب سوی

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

دی که نه؟ او غوښي يې پستې سوي دي که ځنګه؟ که کباب سوی وو نو پسه د تناره څخه را وباسی او په یوه لویه مجمه کي يې ودروی او پر میز 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 بوي کوي. که اوبه

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

په توښ سره ښه پخیږي .)

کـړایـي

لازم مواد:-

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

-4هګۍ شپږ دانې 5- د ګشنیز 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 ګشنیز تخم، مالګه، او مرچك ور واچوی او ښه يې په لاس سره واغړی. بیا یوه دانه هګۍ په یوه لوښي کي ماته کړی او ښه يې سره ووهی چي ژړ او سپین يې سره ګډ سي او ځګ وکړي بیا نو غوړي په یوه کړایي کي واچوی چي سره سي. د کوفتې څخه لړلړ 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 یعني ژړ نه سي بیا نو رُب ور واچوی (که رومیان وي رومیان ور سره کړی) که مو مرچك خوښ وي یوه دانه مرچك هم ور واچوی او کباب پر و اوډی او بیا هګۍ پر ماتي کړی. کله چي هګۍ پخې سوې پر سر يې تور مرچ ور ودوړوی، په هغه کړایي کي يې را واخلی، یا يې په یوه غوري کي په ښه سلیقه او احتیاط کي واچوی او پر میز باندي يې را واخلی. ډېر خوندور به وي.

ابریشم کباب

لازم مواد:-

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

-3میده سوي هېل 5 ګرامه 4- بوره یو غټ ګیلاس 5- اوبه یونیم ګیلاس

-6د لیمو اوبه د چایو کاچغه 7- عرق ګلاب که وي نیم ګلاس.

د پخېدو ترتیب :- لومړی بوره او اوبه په دېګ کي واچوی چي و ایشي کله چي و اېشیدل د سر ځګ يې ځیني ټول کړی بیا عرق ګلاب او هېل ور واچوی او کښې يې ږدی چي ښه و ایشي. وروسته بیا د لیمو اوبه ور واچوی او د اور څخه يې راکښته کړی.

بیا په یوه هواره کړایي کي غوړي واچوی. بیا یوه قطۍ چي شپږ دانې وهل سوې هګۍ پکښې ځاییږي را واخلی او کښته يې د مېخ په ذریعه څو ځایه سوری کړی. وروسته چي بیا غوړي ښه سره سول وهل سوې هګۍ په قطۍ کي واچوی او قطۍ د غوړو پر سر ونیسی چي هګۍ د قطۍ د سوریانو څخه و غوړو ته توی سي او د جلبۍ په ډول يې په غوړو کي سرې کړی. کله چي دا سره سول بیا د کباب د دوو سیخانو په واسطه دغه جلبۍ په لوله کړی او په غوړي کي يې کښېږدی تر څو ټوله ابریشم کباب پاخه سي. وروسته بیا شربت پر واچوی او د بادام او پستې خلال يې پر سر ور وپاشی. وروسته يې په چاړه د څلورو انچو په اندازه پرې کړی او د خورك د پاره يې را واخلی .

لونـګ کباب

لازم مواد:-

-1غوښي یو کیلو 2- لونـګ څلور دانې 3- لوي هېل یوه دانه 4- دارچیني یوه کوچنۍ ټوټه 5- تور مرچ لږڅه 6- اوږه یوڅو دانې 7- زدوول سوي ګاټه کروت یا کلکي مستې یو ګیلاس 8- غوړي 9- مالګه اومرچ دضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی غوښي په دېګ کي واچوی مساله میده کړی او ور وایې چوی. لږ اوبه هم ور واچوی او سر يې ور بند کړی چي غوښي پخې سي. کله چي غوښي پخې سوې او پر غوړو باندي راغللې بیا نو لږلږ کروت ور اچوی او په کاچغه يې لړی. په دغه ډول ټوله کروت ور واچوی. کله چي 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 دیګي کباب

لازم مواد:-

-1د ماهیانو غوښي یو کیلو 2- میده سوي پیاز 110 ګرامه 3- غوړي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

110گرامه 4- کوټل سوې اوړه 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 پاك کړی او په اېشولو اوبو کي یې واچوی او هـډوکي یې ځیني لیري کړی. بیا پیاز او اوړه په غوړو کي 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 کاچغي په شا یا کفگیر باندي یې کښېکاږی او لږ غوړي یې پر سر ور واچوی او پر خام اور باندي یې کښېږدی او د دېگ پر سر پوښ باندي اور ور واچوی. وروسته تر نیم ساعت کباب پخیږي. بیا کباب ټوټه ټوټه کړی او په غوري یا غاب کې یې کښېږدی او په گشنیز، نعناع او لیمو باندي یې ښایسته کړی.

چپلي کباب

لازم مواد:-

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

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

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

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

که مو چوغکي ښکار کړي وي تاسي کولاې سی چي د غوښو پر ځاي چوغکي د سر او هډوکی سره تر ماشین وباسی او چپلي کباب ځني پوخ کړی د چوغکو غوښي ډېري گټوري دي.

دیگي کباب

لازم مواد:-

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- لومړی غوښي کوچنۍ کوچنۍ ټوټګـې کړی وروسته بیا غوښي، مالګه، یوه دانه پیاز او لږ اوبه په دېګ کي واچوی پر اور باندي یې کښېږدی چي غوښي پخې او پر غوړو باندي راسي. بیا په یو بل دېګ کي یو څه الغه سوي پیاز واچوی، بیا غوښي او پر سر یې پاته پیاز بیا واچوی او غوښي پکښي پټګـي کړی. پر سر یې سرکه یا د لیمو اوبه واچوی، سر یې ور پټ کړی، پر اورباندي یې کښېږدی او پر سر باندي یې لږ اور واچوی کله چي پاخه سول په غاب یا غوري کي یې واچوی او شا و خوا ته یې ګشنیز، نعناع او سرې کړي پټاټګـې و اوډی.

کوفتې او نورسابو پخول

کوفته او هګۍ

لازم مواد:-

-1د کوفتې غوښي نیم کیلو 2- هګۍ شپږ دانې 3- پیاز 250 ګرامه

-4اوړه یوه غوزه 5- شونډ کوچنۍ ټوټه 6- رومیان یا مستې 125 ګرامه

-7د ګشنیز تخم دوې د چایو کاچغي 8- زیره یوه د چایو کاچغه

-9د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 10- دال نخود یو څه

-11خشخاش یو څه 12- غوړي د ضرورت په اندازه 13- تازه ګشنیز او مرچك لږ څه 14- مالګه د ضرورت په اندازه .

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

یې کړی نیمی پیاز تر ماشین و باسی او نیمی میده کړی اوړه

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

په کوفته کي ټوله میده سوي شیان واچوی. شنه مرچك او شنه

ګشنیز هم میده کړی ور وایې چوی او ښه یې سره ګډ کړی بیا د

دې غوښو څخه یو ډول ګردۍ کوفتې جوړي کړی په کړایې کي

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

په غوړو کي سره کوی کله چي سره سول را وې باسی او په یوه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

غاب کې یې کښېږدی. په پاته غوړو کې میده سوې پیاز واچوی او
سره یې کړی کله چې سره سول را وې باسی او میده یې کړی بیا
په دغه غوړو کې اوږه او شونډ واچوی او سره یې کړی بیا میده
سوې سره کړې پیاز ور واچوی مالګه، مرچ، وچ ګشنیز، سپینه
زیره ور واچوی او سره یې کړی بیا مستې ور واچوی کله چې د
مستو اوبه وچې سې نو بیا یو څه اوبه ور واچوی چې اوبه و اېګشې
بیا سره سوې کوفته ور واچوی او پرې یې ږدی چې پخه سې
کوفته چې پخه سول راکښته یې کړی د کټوې دارو پر ودوړوی. او په
دېش کې یې کښېږدی او اېشولې هګۍ ګردۍ ګردۍ پر ووډۍ او
میده سوې شنه ګشنیز پر واچوی.

نرګس کوفتې

لازم مواد:-

-1د کوفتې غوښې نیم کیلو 2- هګۍ پنځه دانې 3- اوږه یوه غوزه

-4پیاز کوچنې درې دانې 5- شونډ کوچنۍ ټوټه 6- د کټوې دارو یوه د چایو کاچغه 7- د ګشنیز تخم یوه د چایو کاچغه 8- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 9- دال نخود لږ څه 10- غوړي 250 ګرامه 11- تازه ګشنیز او نعناع لږ څه -12 مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتیب :- په غوښو کې دال نخود شپږ دانې اوږه نیمه دانه پیاز او لږ مالګه او مرچ واچوی پر اور یې کښېږدی چې پاخه سي کله چې دال نخود پاخه سول اوبه یې وچې سوې راکښته یې کړی او تر ماشین یې وباسی میده یې کوفته کړی. بیا څلور دانې هګۍ و اېشوی ګشنیز میده کړی اوږه او شونډ سره وکوټګی پیاز میده کړی د ګشنیز تخم او سپینه زیره سره میده کړی او کښې یې ږدی .

لومړی پیاز په غوړو کې سره او را وې باسی په غوړو کې کوټل سوې اوږه او ښونډ، مالګه او مرچ واچوی او سره یې کړی د ګشنیز تخم او سپینه زیره هم ور واچوی یو څو واره یې سره واړوی او بیا رومیان یا مستې ور واچوی او ښه یې سسره کړی تر څو پر غوړو راسې په پای کې د کټوې دارو او تازه ګشنیز ور واچوی او کښې یې ږدی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوس نو په جوړه سوې کوفته کې یو څه تازه ګشنیز او د کټوي دارو واچوی او هګۍ په کوفته کې ونیسی او لکه هګۍ داسې یې جوړې کړی بیا په کړایي کې غوړي واچوی چې سره سي او یوه دانه هګۍ په کاسه کې ماته کړی او په هغه باندې کوفته ووهی او بیا یې په غوړو کې سرې کړی کله چې دا سره سول هغه تیار سوی سالن په دېش کې واچوی او دغه نرګس کوفتې په سالن کې ووډی بیا نرګس کوفتې په تیره چاړه باندې نیمی کړی او په سالن کې یې ووډی .

د کوفتې څخه ډك رومیان یا د رومیانو دلمه

لازم مواد:-

-1ښه غټې غټې رومیان شپږ دانې 2- کوفته 250 ګرامه 3- غوړي 250 ګرامه 4- پیاز یوه غټه دانه 5- اوږه شپږ دانې 6- شونډ کوچنۍ ټوټه 7- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 8- شنه مرچك او سره مرچك د ضرورت په اندازه

-9مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- رومیان پرېمنځی او د رومیانو لوړه خوا ګردی پرې کړی او د چړې په څوکه باندې یې منځونه ور تش کړی داسې تش کړی چې رومیان سوري نه سي بیا پیاز میده کړی اوږه او شونډ سره وکوټګی پیاز په غوړو کې سره کړی را وې باسی او غوړو ته کوفته ور واچوی او سره یې کړی بیا اوږه میده سره کړی پیاز او شونډ ور واچوی او وې لړی بیا د کټوي دارو مالګه مرچ ور واچوی او ښه یې سره کړی بیا لږ اوبه ور واچوی او دم یې کړی د لسو دقیقو دپاره چې کوفته ښه پخه سي. وروسته بیا د دغې کوفتې څخه د رومیانو منځونه ډك کړی او د اوړو څخه کوچنۍ کوچنۍ ټکۍ جوړې کړی د رومیانو پر سر یې ور کښېږدی او په تار باندې سرونه بند کړی بیا په کړایي کې پاته غوړي واچوی او رومیان لږ سره کړی ډېر یې مه سره کوی چې بیا رومیان بې ډوله کیږي بیا یې د غوړو څخه را وباسی او په دېش کې د سلاتې سره کښېږدی.

د کوفتې او پټاټو رول

لازم مواد:-

-1غوښې 250 ګرامه 2- پټاټګې نیم کیلو 3- غوړي 250 ګرامه 4- پیاز یوه دانه 5- اوږه اته دانې 6- شونډ کوچنۍ ټوټه 7- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 8- سرکه دوې کاچغې 9- رومیان یوه دانه 10- هګۍ درې دانې

-11مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتيب :- پياز ميده کړی او په غوړو کي يې سره کړی او بيا کوفته ور واچوی او سره يې کړی وروسته اوړه شونډ او روميان د کټوي دارو ټوله ور واچوی او ښه يې سره کړی کله چي ښه سره سول را کښته

يې کړی. پياد ولړی چي غوړي لږ ور واچوی چي معلوم نه سي. بيا

پټاټګې و اېشوی او سپيني يې کړی تر ماشين يې وباسی مالګه مرچ او

سرکه ور واچوی بيا درې سره هګۍ ماتي کړی د دوو هګۍ ژړ ور

واچوی او د يوې ژړ د نورو سپينو سره واچوی او ښه يې سره ووهی

چي ګډې سي بيا نو د پټاټو څخه يو ډول رول جوړ کړی او په منځ

کي يې کوفته کښېږدی او پټاټګې لوله کړی چي کوفته يې را ونه وځي

او وروسته يې په هګۍ ولړی او سرې يې کړی چي سرې سوې را وې باسی

او تاوده تاوده يې د چکني سره را واخلی.

د تورو بانجڼو دلمه

لازم مواد-:

-1اوږده بانجڼ چي نه ډېر غټ وي نه کوچني اته دانې 2- د کوفتې غوښي نيم کيلو 3- ګشنيز نعناع ګندنه نيم کيلو 4- ورجي (200) ګرامه 5- غوړي (200) ګرامه 6- د روميانو رُب يوه کاچغه 7- د ليمو اوبه يوه کاچغه 8- بوره يوه کاچغه 9- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- کوفته سوي غوښي د پيازو سره سرې کړی تر څو يې اوبه وچي سي. بيا يو ګيلاس اوبه مالګه مرچ او نيمه کاچغه رُب و غوښو ته واچوی او پر خام اور بانديې يې کښېږدی چي کوفته پخه سي او اوبه يې وچي سي. بيا ګشنيز، نعناع او ګندنه ښه په څېر سره پاك کړی او ميده يې کړی بيا يې په يوه کاچغه غوړو کي سره کړی او د کوفتې سره يې ګډ کړی. بيا ورجي د دوو ګيلاسو اوبو او لږ مالګي سره و اېشوی کله چي د ورجو دانه پسته سول صافي يې کړی او ورجي هم د کوفتې سره ګډې کړی که چيري يو دوې دانې اېشولي هګۍ وي هغه هم ور ميده کړی او کښې يې ږدی.

بيا بانجڼ سپين کړی او د سر خوا يې ژوره ګردی پرې کړی او وروسته يې منځ ور تش کړی خو چي سوري نه سي او د يو سانتيمتر په اندازه يې شا و خوا پاته سي بيا د بانجڼ په منځ او شا و خوا بانديې لږ

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

مالګه ووهی او په جوړه سوې کوفته باندي يې ډك کړی. او د بانجڼ سر پر کښېږدی او لږ يې ور کښېکاږی چي پر ومښلي يا يې په يوه خاشه باندي بند کړی بيا په غوړو کي د بانجڼو شا و خوا ورسره کړی او بانجڼ په يوه لوښي کي سم ووډی او نيمه کاچغه د روميانو رُب په يوه ګيلاس اوبو کي حل کړی او پر بانجڼو باندي يې واچوی لږ مالګه مرچ د ليمو اوبه اويوه کاچغه بوره ور واچوی او پر خام اور باندې کښېږدی چي بانجڼ پاخه سي خو خوړين نه سي. که چيري بانجڼ ښه نه وه پاخه سوي کولاي سی چي لږ اوبه نوري ور واچوی تر څو بانجڼ پاخه سي او پر غوړو باندي راسي بيا دغه بانجڼ په دېش کي ووډی او پر سر باندي يې لږ خټه مستې چي اوږه پکښي کوټل سوې وي يا کورت ور واچوي.

د پټاټو دلمه

لازم مواد-:

-1غټګي پټاټګې چي ټولي په يوه اندازه وي لس داني 2- کوفته سوي غوښي (250) ګرامه 3- پياز درې څلور داني 4- ويلي غوړي څلور د خوړو کاچغي 5- اېشولي هګۍ 4 دانې 6- تازه ګشنيز او نعناع دوې کاچغي 7- د روميانو رُب يوه د خوړو کاچغه 8- کوچي (150) ګرامه مالګه مرچ او اوړه د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتيب :- پټاټګې سپينوو. او د پټاټو سر د درې سانتيمتر په اندازه پرې کوو او بيا په يوه کوچنۍ کاچغه باندي د پټاټو منځ ور تشوو خو چي د پټاټو شا و خوا سوري نه سي او د يو سانتيمتر په اندازه پاته سي. هغه مهال بيا کوچي ويلي کوو او پټاټګې لاندي باندي په غوړوو. بيا پياز ميده کوو او په څلورو کاچغو غوړو کي 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 ايږدو يې چي پاخه سي ا و پر غوړو باندي راسي بيا لږ مالګه او مرچ ور اچوو يو دوې دقيقې وروسته يې راکښته کوو بيا اېشولي هګۍ ميده ميده کوو او کوفتې ته يې اچوو ګشنيز او نعناع هم ميده کوو او ورسره ګډوو يې. وروسته بيا پټاټګې په دغه کوفته باندي ډکوو او پټاټګې په يوه کړاي يا دېګ کي وډو او دوې کاچغي کوچي يا غوړي ور اچوو او نيم ګيلاس اوبه او د دېګ سر ور بندوو او ايږدو يې چي پټاټګې پخې سي خو خوړيني نه سي کله چي پخې سوې دلمه په دېش کي وډو يا يې په هغه کړاي

کي را اخلو.

د روميانو دلمه

دا ډيش د اومو او پخو سبزيو مجموعه ده د سلاتې پر ځاي يې هم د ميز د ښايست دپاره جوړولاي سی او د ماځيګر د چايو سره يې هم استعمال لولای سی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

لازم مواد-:

-1غټ غټ رومیان دولس دانې 2- مټګر یوکیلو 3- پټاټګې نیم کیلو

-4تور مرچ 12 دانې 5- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 6- پیاز یوه دانه 7- کوچي یو څه 8- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- رومیان په پاکو اوبو پرېمنځۍ او پورتنۍ برخه يې په تیره چاړه سره ګردی پرې کړی او د چړې په څوکه باندي يې منځ تش کړی او په منځ کي يې لږ مالګه واچوی مټر د پوستکو څخه را وباسی او لږ مالګه ور واچوی او و اېشوی. کله چي اوبه وچي سوې کښې یې ږدی چي ساړه سي. پټاټګې هم و اېشوی سپیني يې کړی او کوچنۍ کوچنۍ ټوټګې يې کړی. پیاز میده کړی او مالګه پر واچوی پرېمنځۍ تور مرچ او زیره هم سره میده کړی اولږ مالګه ور وا چوی وروسته بیا تش سوي رومیان په یوه ښایسته چني دیش کي کښېږدي او په یوه غاب کي میده سوي پټاټګې پیاز مټر تورمرچ زیره دا ټوله سره ګډ کړی د مټرو دانې د دانو اچولو د مخه یو لږ کوچي ورسره ګډ کړی بیا د مټر دانې ور واچوی او په یوه کاچغه باندي تش رومیان ددغه مسالې څخه ډك کړی.دادیش به ډېرښایسته اوخوندور وي.

د بهینډۍ دلمه

لازم مواد-:

-1اوږدې پستې بهینډۍ نیم کیلو 2- پیاز 250 ګرامه 3- رومیان یوه دانه

-4انار دانه یوه د چایو کاچغه 5- شنه مرچك مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- بهینډۍ پرېمنځۍ او وچي يې کړی منځ يې په چاړه باندي چاك کړی انار دانه مالګه، سره مرچ او شنه مرچ سره وکوټګی او پیاز او رومی هم ور واچوی او ښه يې میده کړی یا يې د کوفتې

تر ماشین وباسی په دغه مساله باندي د بهینډۍ نس ډك کړی او په

یوه تار باندي يې وتړی وروسته بیا په یوه ناسوز کړایي کي غوړي

واچوی او بهینډۍ ور واچوی پر خام اور باندي يې سرې کړی. چي

بهینډۍ پخې سوې پاته مساله ور واچوی او سره يې کړی بیا يې سر ور پټ کړی او دم يې کړی وروسته له څو دقیقو دیګ راکښته کړی او د کټوي دارو ور واچوی او را وایې خلی.

نوټ :- که د انار دانې پر ځاي کوفته ور واچوی هم ډېر خوندور راځي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کرېلې دلمه

لازم مواد:-

-1غټګـې کرېلې چې ټولې یوه اندازه وي نیم کیلو 2- پیاز 250 ګرامه

-3انار دانه یوه کاچغه د چایو 4- شنه مرچك اته دانې 5- غوړي 250 ګرامه 6- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- کرېله ښه وتوږی او د یوې خوا څخه یې په چاړه باندې چاك کړی او منځ یې ځیني و باسی مالګه په ووهی او کښې یې ږدی. انار دانه په اونګ کې ښه وکوټګـې مالګه او مرچ ورسره ګډ

کړی پیاز تر ماشین و باسی بیا دا ټوله سره ګډ کړی او شنه مرچك په

چاړه باندې کوچنې کوچنې میده کړی ور واېې چوی بیا کرېله

پرېمنځی او وچه یې کړی او د دغه مسالې څخه یې ډکې کړی او

پرې سوی ځای یې په ستن او تار باندې وګنډی بیا په کړایې کې

غوړي واچوی او کرېله سره کړی کله چې سره سول که چیري مساله

پاته وي پر سر یې ور واچوی او لرېې نوره سره کړی بیا یې د لسو

دقیقو دپاره دم کړی او وروسته د لسو دقیقو یې را واخلی.

د کرم یا بند ګوبې دلمه

لازم مواد:-

-1کرم دوه کیلو چې پاڼګـې یې ښې غټ وي 2- غوښې (750) ګرامه

-3پیاز څلور دانې 4- غوړي (150) ګرامه 5- د رومیانو رُب یوه کاچغه

-6بوره یوه د چایو کاچغه 7- د لیمو اوبه درې کاچغې 8- ښوروا یو ګیلاس 9- ګشنیز نعناع یوه یوه دسته 10- د کټوې دارو یوه د چایو کاچغه 11- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- پیاز میده کړی او په درو کاچغو غوړو کې سره کړی بیا کوفته سوې غوښې ور واچوی او سرې یې کړی تر څو اوبه یې وچې سې بیا یوه کاچغه رُب په یوه ګیلاس اوبو کې حل کړی او کوفتې ته یې واچوی او مالګه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 کښې يې ږدی .

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

څو پاڼگـي لږ پاسته سي بيا غټې پاڼگـي دوې دانې واخلی که کوچنی وې

څلور پاڼگـي واخلی او يو پر بل باندې کښېږدی او په منځ کي يوه

کاچغه پخه سوې کوفته واچوی او پاڼگـی سره وپېچی او په دېگ کې

سره ووډی اويو گيلاس د غوښو اوبه (ښوروا) او غوړي مالگه مرچك

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 دلمې شاه و خوا په گشنيز او نعناع باندي ښايسته کړی او په منځ

کي د روميانو حلغې او پياز کښېږدی .

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

د شنو مرچکو دلمه

لازم مواد:-

-1اوږده اوږده شنه مرچك دولس دانې2- تمل (املي) يوڅه 3- اوږه دولس دانې 4- شونډ کوچنۍ ټوټه 5- غوړي د سره کېدو دپاره 6- د نخودو اوړه 250 گرامه 7- سپينه زيره يوه د چايو کاچغه 8- سوډا يا بيکنـگ پوډر لږ څه 9- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- تمل (املي) پرېمنځئ او پاك يې کړی مالگه درې دانې شنه مرچك او شپږ دانې اوږه دا ټوله سره ميده کړی او د املي سره يې گډ کړی د نخودو اوړه غلبېل کړی او په يوه کاسه کي واچوی. بيا څلور دانې شنه مرچك شپږ دانې اوږه او شونډ زيره سره وکوټگـی 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 کښېږدی. مرچك پرېمنځئ او وچ يې کړی او لوړه برخه يې لږ څه پرې کړی

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

او دانې را وباسی وروسته یې د تمل څخه ډك كړی او د نخودو په اوړو یې ولړی او پر خام اور باندي یې په غوړو كي سره كړی دا مرچك په خوراك كي ډېر خوندور دي د چایو سره یا د سالن سره یې را وا خلی.

د کبانو سالن

لازم مواد:-

1ـ کبان چي نه ډېر غټ وي نه ډېر کوچني یو کیلو 2ـ پیاز 125 گرامه

3ـ اوړه یوه غوزه 4ـ مستې 125 گرامه 5 ـ سرکه څلور غټګي کاچغي

6ـ غوړي 250 گرامه 7ـ مالگه مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب ـ کبان پاك كړئ، پرېمنځئ او سرکه په ووهی کښېږدی د یو ساعت دپاره. بیا غوړي سره کړی او پیاز ور واچوی چي پیاز سره سول کبان ور واچوی او اور یې ور خام کړی وروسته بیا مالگه او مرچ ور واچوی او وې لړی دري څلور واره چي مو سره واړول بیا نو مستې سره ووهی او لږ یې نرۍ کړی ور وایې چوی او دم یې کړی تر څو کبان په مستو کي پاخه سي کله چي د مستو اوبه وچي سوې بیا کبان لږ نور سره کړی کوټل سوې اوړه ور واچوی او راکښته یې کړی .

د کبانو غورمه

لازم مواد -:

-1کبان یو کیلو 2- غوړي 275 گرامه 3- مستې نیم کیلو 4- پیاز 250 گرامه

-5خشخاش (250) گرامه 6- بادام او کهوپرا (250) گرامه 7- د کټوي دارو یوه کاچغه 8- اوړه څلور دانې 9- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی ټوله مساله سره کړی او میده یې کړی

میده سوي پیاز په غوړو کي سره کړی کله چي سره سول را وې

باسی او میده یې کړی. بیا ټوله مساله په مستو کي واچوی او په غوړو

کې ښه سره کړی. کبان پاك کړی پرېمنځئ او د چړې په څوکه

باندي هډوکي وباسی او غټګي غټګي ټوټګې یې کړی. بیا یې جوړي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

سوي مسالې ته واچوی او لږ اوبه ور واچوی او پر خام اور باندې

کښېږدی. کله چې کبان ښه سره سول رنګ یې بادامي سو بیا اوړه

وکوټګی او ور وایې چوی او تاوده تاوده یې را واخلی.

شنه کبان

لازم مواد:-

-1کبان نیم کیلو 2- شنه مرچك دوې دانې 3- تازه میده سوي ګشنیز یوه

د چایو پیاله 4- شین خوږ رنګ په دوو ګوتو کې لږ 5- د لیمو اوبه یوه

د چایو کاچغه 6- اوبه دوې کاچغي 7- سلاته د ضرورت په اندازه

-8مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- کبان پرېمنځی نس یې ور تش کړی خو دوه ځایه کوی یې مه دغسي درست یې پرېږدی په اوبو کې مالګه او د لیمو اوبه واچوی شنه مرچك او ګشنیز هم میده کړی او اوبو ته یې واچوی رنګ هم ور واچوی په کبانو باندې دغه مساله ووهی او د درو ساعتو لپاره یې کښېږدی وروسته د درو ساعتو یې په غوړو کې سره کړی او پر سر باندې د سلاتې ټوټګې ووډی او پر میز باندې یې را واخلی .

د کبانو کوفته

لازم مواد:-

-1کبان نیم کیلو 2- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 3- اوړه 125

ګرامه 4- خشخاش دوې د چایو کاچغي 5- د نخودو سره سوي اوړه دوې کاچغي6- پیاز 125 ګرامه 7- شونډ لږ څه 8- وچ ګشنیز یوه د چایو کاچغه

-9سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 10- مستې 125 ګرامه 11- غوړي

125ګرامه 12- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- پر کبانو مالگه واچوی کښې یې ږدی. بیا وروسته یې په اوړو پرېمنځۍ او و اېشوی او په اوبو کي دولس دانې اوړه هم ورسره واچوی کله چي کبان و اېشیدل هډوکي یې وباسی او کوفته یې کړی د کټوي دارو خشخاش سره سوي د نخودو اوړه مالگه، مرچ دا ټوله ور واچوی که کوفته ډېره کلکه وي یو دوې کاچغي مستې ورسره گډې کړی بیا گردیۍ کوفتې جوړي کړی او په غوړو کي یې سرې کړی. اوس نو د کوفتې سالن یا لعاب بېل جوړ کړی اوړه پیاز او شونډ په غوړو کي سره کړی بیا مستې ور واچوی او ښه یې سرې کړی کله چي د مستو اوبه وچي سوې بیا کوفته ور واچوی او څو دقیقې یې پر خام اور باندې دم کړی

په پاي کي شنه گشنیز میده کړی او پر سر یې ور واچوی او د اور څخه

یې راکښته کړی .

نوټ :- که د مستو پر ځاي رومیان یا د رومیانو رُب ور واچوی هم ډېر خوندور راځي که د نخودو اوړه نه وي هگۍ ور واچوی.

د کبانو کباب

لازم مواد-:

-1کبان نیم کیلو 2- پوڅه (پنیر) 125 گرامه 3- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 4- غوړي 250 گرامه 5- هگۍ دوې دانې 6- تازه گشنیز او نعناع لږڅه د پخېدو ترتیب :- کبان او مالگه په اوبو کي واچوی او وې اېشوی بیا یې غټ او کوچنی هډوکي ځیني 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 یې و اېشوی بیا یې وگوری چي اوبه یې بیلي او پوڅه یې بېله سوه راکښته یې کړی او د ټوکره په کڅوړه کي یې واچوی چي پوڅه ځني جوړه سي بیا دغه پوڅه د کبانو د غوښو سره گډه کړی گشنیز او نعناع کوچني ، کوچني میده کړی ما لگه او مرچ او د کټوي دارو ور واچوی ټوله ښه سره گډ کړی او کباب ځني جوړ کړی بیا په یوه لوښي کي هگۍ ماتي کړی او ښه یې سره ووهی. بیا دغه کباب په هگۍ کي ووهی او په غوړو کي یې سره کړی او د سلاتې سره یې را واخلی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

کبان د نخودو په اوړو کي

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتیب :- کبان پرېمنځئ او په مالگه یې ووهئ. سپېرکۍ میده

کړئ په سرکه یا د لیمو په اوبو کي یې واچوئ. کبان په دغه سرکه ووهئ او کښې یې ږدئ.

اوس د نخودو په اوړو کي اوړه شونډ د کټوي دارو مالگه مرچ

دا ټوله سره گډ کړئ او لږ سوډا ور واچوئ لکه د پکوړو اوړه داسي

یې جوړ کړئ او د نیم ساعت لپاره یې کښېږدئ. وروسته بیا د کبانو

ګټوټګې په دغه مساله کي ووهئ او په غوړو کي یې سره کړئ. په یاد

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

ښه توگه سره سي او ونه سوزي.

کبان ، شنه مرچك او گشنیز

لازم مواد:-

-1کبان چي نه غټ وي نه کوچني یوکیلو 2- پیاز 125 گرامه 3- اوړه یوه غوزه 4- مستې 125 گرامه 5- غوړي 250 گرامه 6- گشنیز یوه کوچنۍ دسته 7- شنه مرچك یو درجن (غټ غټ چي ډېر ترخه نه وي) 8- مالگه او مرچ د ضرورت په انداز.

د پخېدو ترتیب :- په کبانو مالگه ووهئ او یو ساعت یې کښېږدئ بیا یې په اوړو پاك پرېمنځئ. پیاز سره کړئ او را وې باسئ او میده یې کړئ بیا غوړو ته اوړه سره مرچ او مالگه واچوئ او نیمه دقیقه یې سره کړئ بیا سره سوي میده پیاز ور واچوئ وې لړئ بیا مستې ور واچوئ او ښه یې سره کړئ بیا کبان ور واچوئ او ورو ورو یې په کفگیر باندي واړوئ را واړوئ او یوه کوچنۍ پیاله اوبه ور واچوئ. کله چي و اېشیدل وروسته بیا گشنیز کوچني میده کړئ او مرچك ځلور ځایه کړئ ور وایې چوئ لس پنځلس دقیقې یې دم کړئ او را کښته یې کړئ.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بمبئ د کبانو سالن

لازم مواد:-

-1کبان نیم کیلو 2- کهوپړه (ناريل) لږ څه 3- وچ گشنيز يوه د چايو کاچغه

-4سپينه زيره يوه د چايو کاچغه 5- پياز يوه غټه دانه 6- اوږه يوه غوزه 7- غوړي 125 گرامه 8- شنه مرچك د ضروت په اندازه 9- تمل يو څو دانې 10- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- کبان پاك کړی او په اوړو باندي يې پرېمنځی. پياز او اوږه په غوړو کي سره کړی کله چي پياز ژړ سول پاته ټوله مساله ور واچوی او سره کوو يې کله چي مساله سره سول کبان ور واچوی او ښه يې سره کړی بيا نو کهوپړا او د املي (تمل) اوبه جوړي کړی ور وايې چوی درې څلور واره چي مو ولړل بيا لږ اوبه ور واچوی چي کبان پاخه سي. کله چي کبان پاخه سول او پر غوړو راغلل راکښته يې کړی.

چاينيز کبان

لازم مواد:-

-1کبان يوکيلو 2- سرکه دوې د چايو کاچغي 3- ترميده اوږه دوې کاچغي

-4شنه مرچك د چايو دوې پيالې (چي په اوږدو پرې سوي وي)

-5غوړي څلور د چايو کاچغي 6- بوره يوه د چايو کاچغه 7- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- کبان ښه په څېر سره پرېمنځی بيا ترميده اوږه، سرکه او مالگه په ووهی او د يو ساعت لپاره يې کښېږدی بيا لږ يو جوش ور کړی وروسته غوړي سره کړی او لږ په دوو گوتو کي مالگه ور واچوی او کبان پکښې سره کړی بيا مرچك ور واچوی او د يوې دقيقې لپاره يې سره کړی وروسته بيا سرکه او بوره ور واچوی او نيمه دقيقه يې کښېږدی بيا يې راکښته کړی او په دېش کي و اوډی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

لاهوري کبان

لازم مواد:-

-1نیم کیلو کبان چي هډوکي و نلري نازکي نازکي ټوټګې یې کړی

-2د نخودو اوړه یوه د چایو پیاله 3- هګۍ یوه دانه 4- د ګشنیز ثابت تخم یوه کاچغه 5- سره مرچ یوه د چایو کاچغه 6- ژړ خوړ رنګ لږ څه 7- توره زیره یوه د چایو کاچغه 8- تازه شونډ او میده سوې اوړه یوه د

خوړو کاچغه 9- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 10- سرکه یوه د خوړو کاچغه 11- د لمیو اوبه یوه د خوړو کاچغه 12- مالګه د ضرورت په اندازه 13- توره مالګه لږ څه 14 سپېرکۍ لږ څه 15- اوبه نیمه د چایو پیاله.

د پخېدو ترتیب :- لومړی تر هر څه د مخه د کبانو ټوټګې پاکي پرېمنځی بیا په یوه پیاله کي ټوله مساله واچوی او بیا د کبانو ټوټګې پکي واچوی او د شپږو اوو ساعتو لپاره یې کښېږدی. 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 ټوټګې پکي سرې کړی کله چي سره سول بیا یې د ګشنیز نعناع لیمو او رومیانو سره را واخلی.

د شلغمو سالن

لازم مواد:-

-1شلغم یو کیلو 2- غوښي نیم کیلو 3- غوړي 375 ګرامه 4- رومیان

250ګرامه 5- پیاز 125 ګرامه 6- لونګ څلور دانې 7- لوي هېل دوې دانې 8- زیره نیمه د چایو کاچغه 9- وچ ګشنیز نیمه د چایو کاچغه 10- تازه ګشنیز لږ څه 11- مالګه 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 کښېږدی چي پخې سي او غورمه ځني جوړه سي بیا شلغم لږ په غوړو کي سره کړی غورمې ته یې واچوی او کښېږدی چي پاخه سي خو ډېر خوړین نه سي بیا تازه ګشنیز ور میده کړی او د کټوي دارو ور واچوی د شلغم سالن تیار دی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ساده تورۍ

لازم مواد:-

-1تورۍ يو کيلو 2- پياز 250 گرامه 3- غوړي نيم گيلاس 4- کورکومن نيمه د چايو کاچغه 5- د کټوي دارو نيمه د چايو کاچغه 6- تازه گشنيز لږ څه 7- شنه مرچك څلور داني 8- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- تورۍ پرېمنځئ او سپيني يې کړئ او بيا يې ميده کړئ دوې داني پياز په غوړو کې سره کړئ او نيمه پياله اوبه ور واچوئ بيا کورکومن مرچ او مالگه ور واچوئ سره سره يې کړئ بيا تورۍ ور واچوئ کله چي تورۍ نيم خامه پخې سوې بيا پاته پياز اومه ور ميده کړئ کله چي د تورۍ اوبه وچي سوې پياز او تورئ ښه خوړين سول بيا په پاي کې يې ښه سره کړئ تر څو پر غوړو راسي کله چي پر غوړو راغلل گشنيز ور ميده کړئ او د کټوي دارو ور واچوئ او راکښته يې کړئ.

نوټ :- (که روميان ور واچوئ هم ښه خوند کوي.)

د توريو سالن

لازم ماد:-

-1تورۍ يو کيلو 2- غوښي نيم کيلو 3- پياز 125 گرامه 4- روميان 250

گرامه 5- غوړي 375 گرامه 6- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 7- اوړه

شپږ داني 8- تور مرچ د ضرورت په اندازه 9- کورکومن لږ څه 10- مالگه

د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- لومړۍ د غوښو غورمه پخه کړئ. بيا تورۍ سپيني

کړئ ميده ميده يې کړئ او غورمې ته يې واچوئ او پر اور باندي

کښېږدئ چي تورۍ پخې او اوبه يې وچي سي او پر غوړو باندي راسي

بيا د کټوي دارو ور واچوئ اوړه وکوټگـی او ور وايې چوئ او لږ تورمرچ

پر ودوړوئ راکښته يې کړئ.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

تورۍ او هګۍ

لازم مواد:-

-1تورۍ یو کیلو 2- هګۍ څلور دانې 3- پیاز 125 ګرامه 4- غوړي 125 ګرامه 5- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه 6- رومیان 125 ګرامه .

د پخېدو ترتیب :- پیاز نازك میده کړی او په غوړو کې یې سره کړی. تورۍ وتوړی او میده یې کړی بیا یې سره کړو پیازو ته واچوی رومیان هم ور واچوی او د دېګ سر ور بند کړی تر څو تورۍ په خپلو اوبو کې پخې سي او پر خام اور باندې کښېږدی. وروسته لږ پیاز نازك نازك میده کړی او هګۍ پکې ماتې کړی او ښه یې سره ووهی مالګه او مرچ ور واچوی بیا په کړایې کې لږ غوړي واچوی چې سره سي بیا هګۍ ور واچوی او دا هګۍ لکه ډوډۍ داسې نازکه تیته کړی یعنې املیټ څنې جوړ کړی (املیټ په هکله د دې کتا ( ) مخ کې وګوری) بیا نو دا املیټ کوچنۍ ټوټګې کړی کله چې تورۍ پخې سوې او پر غوړو باندې راغلې بیا دا املیټ ور واچوی او په کاچغه یې ښه ولړی د کټوې دارو هم ور واچوی او راکښته یې کړی ډېر خوندور سالن به ځینې جوړ سوی وي.

بهنډۍ

لازم مواد:-

-1کوچنۍ کوچنۍ بهنډۍ نیم کیلو 2- رومیان 125 ګرامه 3- پیاز 125 ګرامه

-4غوړي 125 ګرامه 5- شنه مرچك شپږ دانې 6- اوبه څلور دانې 7- مالګه

او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- بهنډۍ پرېمنځۍ او وچې یې کړی بیا یې میده کړی. پیاز او رومیان هم میده کړی. بیا په دېګ کې غوړي واچوی لومړی بهنډۍ پکې سرې کړی کله چې بهنډۍ سرې سوې را وې باسی بیا پیاز غوړو ته واچوی کله چې پیاز ژړ سول رومیان ور واچوی او ښه یې سره کړی چې ښه پر غوړو باندې راغلل بیا سرې سوې بهنډۍ ور واچوی او یوه کاچغه اوبه ور واچوی مالګه او مرچك هم ور واچوی او سر یې ور بند کړی تر څو بهنډۍ پخې سي کله چې بهنډۍ پخې سوې کوټل سوې اوبه او د کټوې دارو ور واچوی او د اور څخه یې راکښته کړی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

باڼجڼ

لازم مواد-:

-1باڼجن يو کيلو 2- غوړي 125 گرامه 3- تور مرچ نيمه د چايو کاچغه

-4جوهر 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 :- باڼجڼ سپين کړی او ميده يې کړی بيا مالگه او کورکومن په ووهی او کښېږدی. لس دقيقې وروسته يې په يوه ټوکره باندي وچ کړی. او په کړايي کي غوړي واچوی او پر خام اور باندي بڼجڼ سره کړی کله چي سره سول جوهر ليمو ور واچوی بيا د کټوي دارو ميده کړی او ور وايې چوی او وي گلړی وروسته شنه مساله يعني گشنيز نعناع او مرچك ميده کړی ور وايې چوی او راکښته يې کړی.

د اېشولو باڼجڼو سالن

لازم مواد-:

-1باڼجڼ نيم کيلو 2- پياز 125 گرامه 3- نعناع يو څو تاره 4- غوړي لږ څه

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

د پخېدو ترتيب :- باڼجڼ درست په اوبو کي واچوی او و اېشوی کله چي پاخه سول راکښته يې کړی او سپين يې کړی. بيا پياز، آم، مالگه مرچك دا ټوله سره واچوی او وي کوټگـی بيا يې په اېشولو باڼجڼو کي واچوی او گډ يې کړی. وروسته غوړي سره کړی او باڼجڼ ور واچوی او ښه يې سره کړی په پنځه لس دقيقو کي تياريږي.

سره کړي بوراني باڼجڼ

لازم مواد-:

-1اوږده باڼجڼ يو کيلو 2- روميان 250 گرامه 3- اوږه لس دانې 4- غوړي د سره کېدو دپاره 5- مالگه او کورکومن د ضرورت په اندازه 6- کرت يا چکيده يو گيلاس.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- لومړی باینجڼ لیك داره سپین کړی یعني یوه لیکه پوست یې سپنوی او یوه یې پرېږدی بیا باینجڼ په اوږدو څلور ځایه کړی مالګه پر واچوی او لمر ته یې کښېږدی تر څو اوبه یې وچی سي. بیا نو غوړي سره کړی او باینجڼ 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 چي ښه سره سول باینجڼ دانه دانه پر ووډی لږ کورکومن او مالګه پر واچوی او دم یې کړی که مو خوښه وي لږ کوټل سوې اوږه هم ور واچوی. بیا نو کرت یا چکیده ښه په کاچغه ووهی لږ مالګه او کوټل سوې اوږه ور واچوی. بیا نو په غاب کي لومړی لږ کروت واچوی او پر سر باندي باینجڼ ووډی او بیا د باینجنو پر سر کرت ور واچوی او را وایې خلی .

سره کړي درست باینجڼ

لازم مواد:-

-1اوږده باینجڼ نیم کیلو 2- غوړي 125 ګرامه 3- پیاز 250 ګرامه 4- ګشنیز لږ څه 5- اوږه دولس دانې 6- وچ ګشنیز 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 :- باینجڼ پرېمنځی بیایې په چاړه باندي درې څلور ځایه چاك کړی خو پرې کوی یې مه او مالګه پر و وهی او کښې یې ږدی. بیا یې پرېمنځی مرچ، مالګه او کورکومن په و وهی او نیم ساعت یې کښېږدی. وچ ګشنیز، خشخاش، کهوپرا بېل بېل میده کړی او سره ګډ یې کړی. پیاز میده کړی او سره کړی چي ډېر سره نه سي اوږه درسته په غوړو کي سره کړی بیا نو سره کړي پیاز او اوږه په ګوتو کي ښه میده کړی وېې موړی او شونډ ګشنیز نعناع شنه مرچك میده کړی ور وایې چوی بیا دا ټوله مساله په غوړو کي سره کړی را وې باسی او په دغه غوړو کي لږ نور غوړي واچوی او بانګجڼ پکي سره کړی کله چي د بانګجنو څلور خواوي سرې سوې بیا نو مساله بیرته ور واچوی او لږ اوبه ور واچوی او سره کوی یې بیا نو لږ تازه ګشنیز ور واچوی او دم یې کړی یو څو دقیقې وروسته یې راکښته کړی او د لیمو اوبه ور واچوی او را وایې خلی ډېر خوندور باینجڼ به پاخه سوي وي.

د نخودو په اوړو کي سره سوي بانجڼ

لازم مواد:-

-1اوږده بانګجڼ 250 ګرامه 2- د نخودو اوږه 250 ګرامه 3- غوړي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سره کېږدو دپاره 4- سپېرکۍ یوه کاچغه 5- سوډا لږ څه 6- مالګه

مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- بانګجڼ سپین کړی او نازك نازك اوږده یې پرې کړی مالګه پر واچوی او کښې یې بږدی د نخودو په اوړو کي سوډا، مالګه او مرچ واچوی او ښه یې په کاچغه سره ووهی او دا مساله باید دومره نري وي چي تاسي بانجڼ پکي و وهی پر بانګجنو باندي لکه د پیازو خور داسي

ونښلي. بیا نو بانګجڼ پرېمنځی او په ټوکره یې وچ کړی. سپېرکۍ ښه میده کړی او د بانګجنو په ټوټو باندي لږ لږ و وهی او د نخودو په اوړو یې ولړی او سره یې کړی بیا یې د خورك دپاره تاوده تاوده د چکنۍ سره را واخلی.

د اور بانجڼ

لازم مواد:-

-1بانګجڼ 250 ګرامه 2- مستې 375 ګرامه 3- پیاز یوه کوچنۍ دانه

-4اوږه دوې داني 5- وچه نعناع نیمه د چایو کاچغه 6- شنه مرچك دوې داني 7- تازه ګشنیز لږ څه 8- اوږه دوې داني 9- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- بانګجڼ د ګیس پر اور یا سکرو یا تر تبخي لاندي یا په تناره کي پر اور باندي پاخه کړی داسې پاخه کړی چي څلور خواوي ښه پخي سي بیا په یوه پتلي لوښي کي اوبه واچوی او بانجڼ ور واچوی مستې ښه سره و وهی او نیمه دانه پیاز ور میده کړی بیا ټوله مساله ور واچوی او ښه یې سره و وهی چي د مستو سره ګډ سي. بیا نو بانګجڼ د اوبو څخه را وباسی سپین یې کړی او وې ټکوی او پاته نیمه دانه پیاز بانګجڼ ته واچوی او بیا دغه بانګجڼ و هغه تیار سویو مستو ته واچوی او پر سر یې تازه ګشنیز او شنه مرچك ور میده کړی د اور بانجڼ تیار دي.

مساله داره بانجڼ

لازم مواد:-

-1ډېر ښه تور بانګجڼ یو کیلو 2- وچ ګشنیز دوې د چایو کاچغي 3- سپینه زیره دوې د چایو کاچغي 4- غټ هېل دوې داني 5- تورمرچ یوه د چایو کاچغه 6- امچور یوه کاچغه 7- غوړي 250 ګرامه 8- اوږه څلور داني

-9مالګه او سره مرچ د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- باﻨﮕـجڼ د پوست سره پرېمنځی او درست باﻨﮕـجڼ په چاړه باندې درې څلور ځایه چاك كړ. یعني گردی گردی یې کړی خو پرې کوی یې مه لږ غوړي په کړایي کې واچوی او دا ټوله مساله پکې سره کړی او کښې یې ږدی چې ساړه سي بیا یې د باڼجڼو په پرې کړو ځایو کې دغه مساله واچوی او باڼجڼ په یوه تار باندې وتړی او په غوړو کې سره کړی اور یې باید خام وي چې باڼجڼ ښه سره سي او په مغز پاخه سي بیا اوړه وکوټگـی او ور واېې چوی او د څو دقیقو لپاره یې دم کړی.

اوي کدو او دال نخود

لازم مواد:-

-1کدو نیم کیلو 2- دالنخود 250 گرامه 3- رومیان 125 گرامه 4- د کټوي دارو یوه کاچغه 5- شنه مرچك 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 :- گدو 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 کې سره کړی. بیا مالگه، مرچ او کورکومن ور واچوی

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

نیم خامه پاخه سول کدو او رومیان ور واچوی کله چې کدو پوخ سو او پر

غوړو باندې راغلی بیا نو د کټوي دارو او تازه گشنیز میده کړی او ور

واېې چوی او راکښته یې کړی.

ایشولی کدو (رائیته)

لازم مواد:-

-1کدو 250 گرامه 2- مستې 125 گرامه 3- گشنیز، نعناع، شنه مرچك لږلږ

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

دارو او تورمرچ.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- کدو سپین کړی بیا دوه ګیلاسه اوبه ور واچوی او پنځلس دقیقې یې پر خام اور باندې و ایشوی کله چې کدو پوخ سو راکښته یې کړی مستې ښه سره و وهی او لږ شیدې ور واچوی او ښه یې و وهی بیا مالګه، سره مرچ، د کټوې دارو او شنه مساله میده کړی ور وایې چوی بیا دغه مستو ته اېشولی کدو ور واچوی او را وایې خلی.

د پټاټو غورمه

لازم مواد :-

-1پټاټګې نیم کیلو 2- پیاز 125 ګرامه 3- رومیان 125 ګرامه 4- شونډ کوچنۍ ټوټه 5- شنه مرچك شپږ دانې 6- غوړي 125 ګرامه 7- ګشنیز یوه دسته 8- د کټوې دارو یوه د چایو کاچغه 9- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- پټاټګې سپیني کړی او کوچنۍ ټوټګې یې کړی. رومیان پرېمنځی او میده یې کړی پیاز میده کړی ګشنیز پاك کړی پرېمنځی او میده یې کړی. پیاز په غوړو کې سره کړی او پټاټګې ور واچوی سرې یې کړی وروسته بیا رومیان شونډ ور واچوی مالګه هم ور واچوی او د پنځو دقیقو دپاره یې سره کی وروسته بیا ګشنیز او لږ اوبه ور واچوی په لسو دقیقو کې ګشنیز او پټاټګې دواړه پخیږي. وروسته بیا شنه مرچك ور واچوی او راکښته یې کړی.

یا � غوړي په یو دېګ یا کړایي کې واچوی چې سره سي بیا پټاټګې پکې سرې کړی. کله چې پټاټګې سرې سوې را وې باسی پیاز ور واچوی کله چې پیاز سره سول رومیان ور واچوی او ښه یې سره کړی چې پر غوړو باندې راسي وروسته بیا پټاټګې بیرته دېګ ته واچوی مالګه د کټوې دارو او مرچك ور واچوی لږ اوبه هم ور واچوی او د یو څو دقیقو دپاره یې دم کړی د پټاټو غورمه تیاره ده .

ساده پټاټګې

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتیب :- پټاټګې سپیني کړی او کوچنۍ ټوټې یې کړی په کړایي کې غوړي واچوی او زیره ور واچوی زیره لږ سره کړی او بیا پټاټګې او مالګه ور واچوی او سرې یې کړی کله چې پخېدو ته نژدې

سوې نو مرچك دغسې درست ور واچوی او پر خام اور یې دم کړی څو دقیقې وروسته یې را واخلی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

اېشولي پټاټکې

لازم مواد:-

-1پټاټکې 250 گرامه 2- مستې 375 گرامه 3- پیاز یوه دانه 4- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 5- پېروی لږ څه 6- گشنیز لږ څه 7- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- پټاټو ته مالگه واچوی او وې اېشوی. بیا یې سپیني کړی او گردی الغې (حلقې) یې کړی په مستو کي لږ پېروی او لږ شیدې واچوی او ښه یې سره ووهی بیا پیاز میده کړی او ور وایې چوی مالگه ، سره مرچ او د کټوي دارو هم ور واچوی وروسته بیا پټاټکې ور واچوی او لږ گشنیز میده کړی پر سر یې ور واچوی او را وایې خلی .

نوټ :- که شیدې او پېروی نه وي هم پروا نه لري.

د پټاټو کباب

لازم مواد:-

-1پټاټکې نیم کیلو 2- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 3- وچ گشنیز یوه د چایو کاچغه 4- انار دانه یوه د چایو کاچغه 5- د نخودو اوړه 125 گرامه 6- غوړي 125 گرامه 7- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- پټاټکې و اېشوی او بیا یې سپیني کړی او تر ماشین یې وباسی یا یې په لاس خوړیني کړی. بیا مالگه، سره مرچ، سپینه زیره، وچ گشنیز میده کړي او پټاټو ته یې واچوی او نیمه کاچغه انار دانه هم ور میده کړی او ورسره گډه یې کړی او د دغه پټاټو څخه چي ستاسي خوښه وي هغسي گردی یا اوږده کباب جوړ کړی. وروسته بیا د نخودو اوړه غلبېل کړی او پدې کي مالگه او مرچ واچوی او دونه خټه یې جوړ کړی لکه د هگۍ ژړ بیا پاته اناردانه میده کړی ور وایې چوی. پدې مساله کي د پټاټو کباب ووهی او په کړایي کي یې سره کړی او د سره کېدو په مهال کي یې پام کوی چي دا کباب ډېرو غوړو کي وانه چوی لږ لږ غوړي ور اچوی چي کړایي په غوړه سي او پر خام اور باندي یې سره کړی دا د پټاټو کباب به ډېر خوندور وي د چکني سره یې را واخلی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

کرېله

لازم مواد:-

-1کرېله نيم کيلو 2- پياز 250 گرامه 3- غوړي 250 گرامه 4- روميان 250 گرامه 5- مالګه او مرچ.

د پخېدو ترتيب :- کرېله وتوږی او نازکي ګردۍ يا اوږدې پرې کړی لکه چپس بيا نو مالګه په ووهی او د يو ساعت يا تر يو ساعت يې ډېر کښېږدی وروسته يې را واخلی او پاك يې پرېمنځی او اوبه يې ښه ونښتېږی. پياز ميده کړی او په غوړو کي يې سره کړی. مالګه، مرچ، کورکومن او روميان ور واچوی ښه يې سره کړی چي پر غوړو راسي بيا په يوه کړايي کي غوړي واچوی او کرېله لکه چپس داسي سره کړی او کله چي را اخلی د لعاب سره يې ګډ کړی او د مستو سره يې را واخلی.

نوټ :- د دې دپاره چي کرېله خپل تريخ والی په لعاب يا غورمه کي ايله نه کړی نو کرېله هغه مهال لعاب ته اچوی چي را اخلی يې خو که کرېله د چپس په ډول سره کړې يوازي وخوری ډېر به ښه وي.

د مولۍ سالن

لازم مواد:-

-1غوښي نيم کيلو 2- سپيني مولۍ نيم کيلو 3- پياز 250 ګرامه 4- غوړي

250ګرامه 5- خواږه ولني يوه د چايو کاچغه 6- سره مرچك څلور دانې

-7کورکومن لږ څه 8- وچ ګشنيز دوې د چايو کاچغي 9- اوږه يوه غوزه

-10مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- مولۍ وتوږی او تر تراشك يې وباسی يا يې خلال کړی. پياز ميده کړی او نوره ټوله مساله ميده کړی او په نيم پاو غوړو کي يې سره کړی بيا غوښي ور واچوی او کښې يې ږدی چي پخې سي. مولۍ لمر ته کښېږدی چي لږ اوبه يې وچي سي بيا په پاته غوړو کي مولۍ سرې کړی او په غورمه کې واچوی چي پخې سي د مولۍ سالن تيار دی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د چغندرو سالن

لازم مواد:-

-1چغندر نیم کیلو 2- پیاز یوه دانه 3- رومیان څلور دانې 4- مستې 125 گرامه 5- غوړي نیم گیلاس 6- کوټل سوې اوړه او شونډ یوه د چایو کاچغه7- 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 کوټل سوې اوړه 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 باندې راسې بیا خلال سوې چغندر ور واچوی او دم یې کړی کله چې چغندر پاخه سول او پر غوړو باندې راغلل لږ تازه گشنیز ور میده کړی او راکښته یې کړی.

د سبزي پالکو سالن

لازم مواد:-

-1سبزي پالك نیم کیلو 2- غوښې یو کیلو 3- غوړي 375 گرامه 4- پیاز

125گرامه 5- لیمو څلور دانې 6- اوړه څلور دانې 7- لونـك څلور دانې

-8سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 9- دار چیني دوې کوچنۍ ټوټکې

-10گشنیز یوه دسته 11- مالگه مرچ او کورکومن د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی د غوښو غورمه پخه کړی بیا سبزي پالك او گشنیز پرېمنځۍ او میده یې کړی و غورمې ته یې واچوی کښې یې ږدی چې سبزي پاخه او اوبه یې وچې سي کله چې اوبه وچې سوې او پر غوړو باندې 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.

سارمکۍ

لازم مواد:-

-1سارمکۍ یو کیلو 2- اوړه پنځه دانې 3- سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه

-4غوړي نیم گیلاس 5- شنه مرچك یوه دانه 6- مالگه د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- سارمکۍ پاڼګي پاڼګي کړی او پرېمنځۍ بیا په غوړو
کي اوړه مرچك او زیره سره کړی او سارمکي ور واچوی او لږ مالګه
ور واچوی. اوبو ته ضرورت نسته پدې چي سبزي پخپله اوبه کوي
کله چي په خپلو اوبو کي پاخه سول په پاي کي يې ښه وټکوی او سره
یې کړی بیا یې راکښته کړی .

نوټ :- (سارمکي چي یو خود رویه سبزي دي چي د پسرلي په موسم کي زموږ په وطن کي ډېري شنې کیږي)

سبزي پالك او د مولۍ پاڼګي

لازم مواد:-

-1سبزي پالك یو کیلول 2- د مولۍ بلګونه یو کیلو 3- مرچك څلور دانې

-4سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 5- غوړي نیم ګیلاس 6- اوړه څلور دانې

-7مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- سبزي پالك او د مولۍ بلګونه پاك پرېمنځۍ او میده یې کړی. په غوړو کي لږ زیره او مرچك سره کړی بیا دغه میده سوي سبزي ور واچوی او مالګه هم، سره وې لړی او سر یې ور بند کړی. اوبه مه ور اچوی پرېږدی چي په خپلو اوبو کي پاخه سي. یو درې څلور واره یې ولړی چي لاندي ونه سوزي. کله چي اوبه وچي سوې ښه یې ولړی سره یې کړی چي پر غوړو باندي راسي بیا یې د اور څخه راکښته کړی. د مستو یا د مرچکو د چکني سره یې را واخلی.

د سرسو (شړشم) سالن

لازم مواد:-

-1د سرسو پاك سوي سبزي یو کیلو 2- پیاز 125 ګرامه 3- شونډ کوچنۍ ټوټه 4- شنه مرچك څلور دانې 5- غوړي 125 ګرامه 5- مالګه او کورکومند ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- د سرسو سبزي پاك کړی نارونه یې ځني لیري کړی او میده یې کړی بیا یې پرېمنځۍ چي ښه پاك سي وروسته بیا پیاز په غوړو کي سره کړی مالګه او سره مرچ ور واچوی او سرسو سبزي پر واچوی او لږ اوبه ور

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

واچوی چي سبزي پاخه سي کله چي د سبزیو رنـګ ژړ سو او پاخه سول شونډ میده کړی ور وایې چوی او بیا یې راکښته کړی .

د هندواني د پوټکی او دال نخودو سالن

لازم مواد:-

-1دال نخود 250 ګرامه 2- د هندواني پوټکۍ نیم کیلو 3- پیاز 125 ګرامه 4- شونډ کوچنۍ ټوټه 5- کوټل سوې اوړه دوې د چایو کاچغي 6- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- د هنډواني د پوټکي زرغونه خوا ځیني لیري کړی .

او نازکه کوچنۍ یې میده کړی او په یوه پیاله اوبو کي و اېشوی چي

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

پنځه دقیقې دم کړی. (که چیري رومیان یا رُب ور واچوی سالن ښه لعاب داره او خوندور راځي).

د میتهې سبزي

لازم مواد:-

میتهې یو ډول سبزي دي لکه شپشتي چي په هندوستان او پاکستان کي پیدا کیږي اوکرل کیږي .

-1میتهې نیم کیلو 2- پټاټکـې نیم کیلو 3- غوړي 125 ګرامه 4- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- میتهې پاك کړی پاڼکـي یې ښه کوچنۍ میده کړی. پټاټکـې هم سپیني کړی او ټوټه ټوټه یې کړی. په غوړو کي پیاز سره کړی مالګه او مرچ ور واچوی بیا نو میتهې ور واچوی او ښه یې سره کړی کله چي پاڼکـي ژړي سوې پټاټکـې ور واچوی او اوبه ور واچوی دم یې کړی کله چي پټاټکـې پخې سوې او میتهې پر غوړو راغلل راکښته یې کړی.

خُلفه

لازم مواد:-

-1خُلفه یو کیلو 2- ماش 125 ګرامه 3- پیاز یوه دانه 4- غوړي او مالګه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- خُلفه پاکه کړی او ښه پاکه یې په ډېرو اوبو

کي پرېمنځی بیا په یوه دېګ کي ډېري اوبه واچوی او خیشته ګرګره

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 دېګ

کي غوړي واچوي او پیاز پکي سره کړی مالګه 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 بادرنـګو سالن

لازم مواد-:

-1بادرنـګ نیم کیلو 2- پیاز نیم کیلو 3- غوړي 125 ګرامه 4- رومیان 125 ګرامه 5- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 6- اوړه اته دانې 7- وچ ګشنیز مالګه کورکومن لږ لږ.

د پخېدو ترتیب :- بادرنـك سپین کړی او مغز یې وباسی او ټوټه ټوټه یې کړی په یوه دېګ کي غوړي واچوی او پیاز پکي سره کړی مالګه مرچ او د کټوي دارو وچ ګشنیز رومیان ور واچوی او لعاب ځني جوړ کړی. بیانو د بادرنـګو ټوټګـې لکه باڼګـجڼ داسي په غوړو کي سره کړی او لعاب ته یې ور واچوی او پر خام اور باندې دم کړی اوبو ته ضرورت نه لري پدې چي بادرنـګ پخپله اوبلن دي .

ساده همبرګر

لازم مواد-:

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړايي کي اچوو بيا همبرگر ور اچوو او دواړه خواوي يې سره کوو همبرگر بايد ټوله يو ځاي ور وانه چوی پدې چي بيا تاوه سرېږي او غوښي اوبه کوي او کلکيږي. په دغه ډول ټوله همبرگر سره کړی.

دوهم ډول همبرگر

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

لازم مواد-:

-1شنه ميده سوي پياز يو گيلاس 2- ميده سوي روميان يو گيلاس 3- خلال سوي شنه مرچك نيم گيلاس 4- ميده سوي گشنيز نيم گلاس 5- غوړي يا کوچي (100) گگرامه 6- د همبرگر خاصه ډوډۍ څلور ټوټگـې.

د پخېدو ترتيب :- لږ کوچي پر ډوډۍ باندي موږو او تيار يې ايږدو نورکوچي ويلي کوو شنه ميده سوي پياز په غوړو کي لږ سره کوو او بيا روميان ور اچوو کله چي د روميانو اوبه لږ وچي سوې بيا مالگه او مرچك ور اچوو او تيار يې ايږدو بيا ډوډۍ لږ گرموو او تيار سره کړي تاوده همبرگر پر ډوډۍ باندي ايږدو او لږ سره سوي پياز او روميان پر اچوو او شنه مرچك او ميده سوي گشنيز پر پاشو او تاوده تاوده يې را اخلو .

دريم ډول همبرگر

لازم مواد-:

-1کوفته سوي غوښي نيم کيلو 2- گشنيز او نعناع لږ څه 3- يا وچ گشنيز او نعناع دوې د چايو کاچغي 4- ميده سوې پوڅه نيم گيلاس 5- کلك روميان څلور الغې 6- د همبرگر ډوډۍ څلور ټوټگـې 7- تر ماشين ايستل سوي پياز يوه د خوړو کاچغه 8- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- غوښي پياز پوڅه نعناع گشنيز دا ټوله سره گډوو. او څلور داني همبرگر ځني جوړوو او سره کوو يې بيا هره ډوډۍ دوه ځايه کوو او لږلږ کوچي پوري موږو او يوه توټه رومی پر ايږدو لږ مالگه او مرچ پر اچوو او بيا يوه ټوټه همبرگر پر ايږدو او يوه يوه ټوټه پوڅه پر ايږدو او تاوده تاوده يې را اخلو.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلورم ډول همبرګر

لازم مواد:-

-1د کوفتې غوښې نیم کیلو 2- رومیان 125 ګرامه 3- ډوډۍ اوه پارچې

-4تورمرچ دولس دانې 5- غوړي یوه غټه کاچغه 6- پیاز یوه دانه 7- شنه مرچك او ګشنیز میده سوي نیم کیلاس مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- غوښې تر ماشین څو واره وباسۍ چې ښه میده سي لکه اخښلي اوړه بیا پیاز تر ماشین و باسی تورمرچ، مالګه او شنه مرچك دا ټوله میده کړی او کوفتې ته یې واچوی. دا کوفته دونه په لاسو و اغږی چې ټول شیان پکي ګډ سي او غاز وکړي وروسته بیا په کړایي کي یوه کاچغه غوړي واچوی او د دغي کوفتې څخه اته دانې همبرګر جوړ کړی او په غوړو کي یې سره کړی. بیا د ډوډۍ په منځ کي یوه ټوټه رومی یو څو نازك میده سوي پیاز او لږ ګشنیز واچوی او پر سر یې همبرګر کښېږدی. او ډوډۍ وپېچی او د خوراك د پاره یې تاوده تاوده را واخلی. دا د ماځیګر د چایو سره یا چې څوك مېلې ته ځي دا ژر جوړیږي او ډېر ښه خوند هم کوي.

د ماشو دال

لازم مواد:-

-1ماش نیم کیلو 2- اوړه یوه غوزه 3- مرچك شپږ دانې 4- شونډ کوچنۍ ټوټه 5- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 6- غوړي 125 ګرامه 7- کورکومن لږ څه 8- مالګه او ګشنیز د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- ماش څلور یا پنځه ساعته د مخه تر پخېدو خشته کړی کله چې خشته سول بیا یې په لاسو کي و موږی چې سپین سي او پوستکي یې ځیني لیري کړی بیا په یوه دېګ کي یو کیلو اوبه واچوی او نیمی اوړه د مالګي سره وکوټګی او ور وایې چوی. کله چې اوبه و ایشیدلې ماش ور واچوی او سر یې ور بند کړی. چې ماش نیم خامه پاخه سول بیا نو کورکومن او سره مرچك ور واچوی او کښېږدی چې ماش ښه پاخه سي کله چې ښه پاخه سول او اوبه یې وچې سوې شنه مرچك میده کړی او ور وایې چوی او په غوړو کي ادرك (شونډ) اوړه اوړده میده کړي او سره یې کړی او دال ته یې واچوی د کټوي دارو هم ور واچوی او ګشنیز میده کړی او پر سر یې ور و پاشی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماش او غوښي

لازم مواد:-

-1ماش 250 گرامه 2- غوښي نيم کيلو 3- غوړي 250 گرامه 4- شونډ لږ څه

-5اوړه يوه غوزه 6- پياز 125 گرامه 7- د کټوي دارو دوې د چايو کاچغي

-8مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- لومړی د غوښو غورمه پخه کړی. کله چي غورمه پخه سول او پر غوړو راغلل بيا خشته سوي ماش او شونډ ور واچوی او يو څو پلا يې سره واړوی بيا نو دونه اوبه ور واچوی چي ماش پکښي پاخه سي ليکن خوړين نه سي کله چي ماش پاخه سول او پر غوړو راغلل بيا نو شنه مرچك او تازه گشنيز ور ميده کړی او د کټوي دارو هم ور واچوی او راکښته يې کړی.

دال نخود او غوښي

لازم مواد:-

-1دالنخود 250 گرامه 2- غوښي نيم کيلو 3- پياز 125 گرامه 4- اوړه يوه غوزه 5- شونډ کوچنۍ ټوټه 6- غوړي 125 گرامه 7- د کټوي دارو دوې کاچغي 8- شنه مرچك او گشنيز لږ څه 9- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- دال نخود درې ساعته د مخه تر پخېدو خشته کړی. غوښي پرېمنځگی او په دېگ کي يې واچوی. اوړه وکوټگـی پياز ميده کړی او مالگه مرچ کورکومن دا ټوله په دېگ کي د غوښو سره واچوی

لږ اوبه ور واچوی کښېږدی چي غوښي ښې سرې سوې او پر غوړو راغلې نو دال نخود او شونډ ور واچوی او دونه اوبه ور واچوی چي دال نخود پکښي پاخه سي. که يې غواړی چي دال نخود پکښي

خوړين سي او دانه يې معلومه نه سي نو يې ښه په کاچغه و وهی چي خوړين سي که نه دغسي سم دي. لږ گشنيز او شنه مرچك ميده کړی پر سر يې ور و پاشی او راکښته يې کړی .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مونـگ دال

لازم مواد:-

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

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

)مونـگ دال یوډول نارنجي دال دی چي زموږ خلگ نسك هم ورته وایي(

د مونـگ دال او غوښي

لازم مواد:-

-1دال 250 گرامه 2- غوښي نیم کیلو 3- پیاز 125 گرامه 4- اوږه نیمه غوزه 5- شونډ کوچنۍ 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 کي سره کړی او غوښي ور واچوی او سره یې کړی بیا اوږه مالگه او مرچ ور واچوی. کله چي دا سره سول دال ور واچوی او اوبه ور واچوی او کښېږدی چي دال پاخه سي او غوښي یې هم پخې سي بیا د کټوي دارو ور واچوی گشنیز ور میده کړی او راکښته یې کړی.

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

پنځه داله

لازم مواد:-

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

-2شونډ کوچنۍ ټوټه 3- د کټوي دارو دوې د چایو کاچغي 4- تازه ګشنیز لږ څه 5- غوړي 125 ګرامه 6- کورکومن نیمه د چایو کاچغه 7- اوږه دوې دانې 8- مالګه او مرچ.

د پخېدو ترتیب :- یو کیلو اوبه په یوه دېګ کې واچوی او پر اور یې کښېږدی مالګه، سره مرچ او کورکومن ور واچوی چې و ایشیدل ټوله ګډ خشته سوی دال ور واچوی او پر خام اور باندې یې پاخه کړی. شونډ او شنه مرچك ور واچوی کله چې ښه پاخه سول دال یې خوړین سوه بیا نو په غوړو کې اوږه سره کړی او پر سر یې ور واچوی او د کټوي دارو او ګشنیز یې پر سر ور واچوی او راکښته یې کړی .

د پسه پښې

لازم مواد-:

-1د پسه پښې دولس دانې 2- اوږه یوه غوزه 3- پیاز 250 ګګرامه 4- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 5- وچ ګشنیز یوه د چایو کاچغه 6- لونـګ اته دانې 7- دار چیني دوې ټوټګـې 8- شونډ یوه غټه ټوټه 9- مستې نیم ګیلاس

-10د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 11- تازه ګشنیز لږ څه 12- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- پښې په اوړو ښه ولړی او پرېمنځی. بیا په یوه دېګ کې پښې واچوی او اوبه مالګه ور واچوی اوږه وکوټګـی لونـګ او دارچیني دغسي غټ ور واچوی او کښېږدی چې پخې سي که د بخار په دېګ کې وي لږ وخت غواړي او که په بل عادي دېګ کې وي لږ تر لږ باید څلور ساعته و ایشي بیا د دېګ سر ور خلاص کړی وې ګوری که پخې وي بیا ټوله مساله میده کړی لږ اوږه او شونډ هم ور میده کړی او پیاز جلا میده کړی بیا په یو بل خلاص خولې دېګ کې غوړي واچوی او پاته پیاز میده کړی او سره یې کړی کله چې پیاز سره سول را وې باسی په ګوتو کې ومږی او بیرته یې ور واچوی او اومه پیاز ور واچوی بیا اوږه شونډ او ټوله میده سوې مساله ور واچوی او سره یې کړی بیا مرچ او کورکومن ور واچوی او لږ یې سره کړی او ور سره لږلږ یخني ور اچوی بیا مستې سره ووهی او ور واېې چوی او ورسره پښې د یخني څخه را وباسی او ور واېې چوی او لږ یې سره سره کړی او پاته یخني ور واچوی یو څو دقیقې یې و ایشوی او راکښته یې کړی. وروسته بیا د کټوي دارو او تازه ګشنیز ور واچوی او د خورك دپاره یې را واخلی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پسه ماغزه

لازم مواد-:

-1د پسه ماغزه دوې دانې 2- پیاز 125 گرامه 3- رومیان دوې دانې 4- گشنیز لږ څه 5- لونـګ څلور دانې 6- غوړي 125 گرامه 7- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- ماغزه په اوبو کې واچوی ورسره لونـك او مالګه هم واچوی او لږ یې و ایشوی بیا یې راکښته کړی بیا پیاز میده کړی او په غوړو کې یې سره کړی کله چې سره سول را وې باسی په غاب کې یې سره وشندی چې ساړه سي.

بیا په غوړو کې رومیان مالګه او سره مرچ واچوی او پر خام اور باندې یې سره کړی بیا پیاز په ګوتو کې وموږی او ور وایې چوی لږ یې سره کړی بیا ایشولي ماغزه کوچنۍ کوچنۍ ټوټګـې کړی او ور وایې چوی او پر خام اور باندې په کاچغه لړی دوې دقیقې یې سره کړی وروسته تازه ګشنیز او شنه مرچك ور میده کړی او دم یې کړی اور یې بیخي خام کړی پنځه دقیقې وروسته یې را واخلی.

نوټ :- که ماغزه ونه ایشوی دغسې پاخه کړی هم ښه خوندور راځي.

دوهم ډول ماغزه

لازم مواد-:

-1ماغزه دوې دانې 2- پیاز 250 ګرامه 3- د کټوې دارو یوه د چایو کاچغه 4- اوړه شپږ دانې 5- غوړي 125 ګرامه 6- تازه مساله لږ څه 7- مالګه مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- اوړه او پیاز میده کړی. مالګه او مرچ ور واچوی او یو دوه ګیلاسه اوبه ور واچوی او پر اور یې کښېږدی کله چې پیاز خوړین سول غوړي ور واچوی او ښه یې سره کړی چې مساله په غوړو کې سره سي او خوړینه سي بیا ماغزه پرېمنځی او ور وایې چوی. او پنځه دقیقې یې سر ور پټ کړی بیا یې ښه سره کړی او تازه مساله یعني ګشنیز ور واچوی او یوه کاچغه اوبه ور واچوی او دم یې کړی پنځه دقیقې وروسته یې راکښته کړی او د کټوې دارو ور واچوی دا ماغزه به ډېر خوندور وي خو چې ورته ګوری داسې ښکارېږي لکه د هګۍ ژړ.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

دریم ډول ماغزه

لازم مواد:-

-1ماغزه دوې دانې 2- لونګ څلور دانې 3- اوږه شپږ دانې 4- هګۍ دوې دانې 5- ترمیده اوږه څلور د چایو کاچغې 6- د کټوې دارو یوه د چایو کاچغه 7- سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 8- وچ ګشنیز نیمه د چایو کاچغه 9- غوړي د سره کېدو لپاره 10- مالګه مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- د مغزو سره لونګ او اوږه واچوی او و اېشوی هګۍ دواړه ښه سره ووهی او ترمیده اوږه مرچ د کټوې دارو وچ ګشنیز دا ټوله سره واچوی او ښه یې سره ګډ کړی. بیا نو ماغزه د اوبو څخه را وباسی او په تیره چاړه باندې یې یو رنګه ټوټه ټوټه کړی وروسته بیا یوه یوه ټوټه ماغزه په دغه مساله کې وهی او په غوړو کې یې سره کړی کله چې بادامي رنګه سول را وې باسی .

دل بند

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتیب :- اینه او سږی کوچنۍ کوچنۍ ټوټګې او ښه یې پرېمنځۍ اوږه وکوټګې پیاز میده کړی او په غوړو کې یې سره کړی کله چې سره سول رومیان ور واچوی ور سره اوږه مالګه او مرچ واچوی او لعاب ځیني جوړ کړی او سږی ور واچوی او یو ګیلاس اوبه هم ور واچوی او پر خام اور باندې کښېږدی چې پاخه سي کله چې پاخه سول او اوبه یې وچې سوې پر غوړو باندې راغلل بیا نو اینه ور واچوی او یو دوه واره یې سره واړوی چې د اینې وینه لږ وچه سي خو کلکه نه سي بیا لږ ګشنیز ور واچوی او راکښته یې کړی.

سره کړې اینه

لازم مواد:-

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- اینه او اوړه په اوبو کې واچوی او و اېشوی چې وینه یې وچه سي بیا په کړاېې کې غوړي واچوی او پر اور باندې کښېږدی او پیاز میده کړی ور واېې چوی کله چې پیاز ژړ سول اینه ور واچوی او لږ یې سره کړی بیا نو مالگه سره مرچ، شنه مرچك او تازه گشنیز ور واچوی او راکښته یې کړی.

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

پکوړې او نور اړوند خواړه

د پالکو پکوړې

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتيب :- لومړی سبزي پالك پاك كړی او پرېمنځی او په يوه صافي كي يې واچوی چي اوبه يې ونښېږي اووچ سي بيا د نخودو اوړه غلبېل کړی او په يوه کاسه کي واچوی. شنه مرچك، شونډ،

اوړه، مالگه، او سپينه زيره دا ټوله سره ميده كړی او په اوړو کي واچوی او لږ سوډا هم ور واچوی وروسته بيا اوبه ور واچوی او د پکوړو مساله ځني جوړه کړی او د يوه ساعت دپاره يې کښېږدی يو ساعت وروسته

په کړايي کي غوړي واچوی سره يې کړی او د پالکو يوه يوه پاڼه په

مساله کي وهی او په غوړو کي يې سره كوی. كله چي سره سول را

وې باسی او د چکنی سره يې را واخلی .

د پټاټو يا بانجنو پکوړې

لازم مواد:-

-1پټاټگـې يا بانجڼ 250 گرامه 2- د نخودو اوړه 250 گرامه 3- اوړه شپږ دانې 4- شونډ لږ څه 5- شنه مرچك څلور دانې 6- سپينه زيره يوه د چايو کاچغه 7- غوړي 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 اوړه غلبېل کړی، په يوه کاسه کي يـې واچوی، ميده سوې

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

مساله ځگـني جوړه کړی او د يوه ساعت لپاره يـې کښېگـږدی. بيا بانجڼ

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

یا پټاټګې خو چې ښې غټګې وي سپیني کړی او نازکي نازکي یې پرې کړی. بیا یې په تیاره سوې مساله کې و وهی او په غوړو کې یې سرې کړی، پکوړې تیاري دي، تودې تودې یې راواخلی .

د دال نخودو پکوړې

لازم مواد:-

-1دال نخود 250 ګرامه 2- اوړه شپږ دانې 3- شونډ کوچنۍ ټوټه 4- شنه مرچك پنځه دانې 5- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 6- پیاز یوه دانه 7- غوړي د سره کېدو لپاره 8- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- دال نخود پرېمنځئ او ماښام یې خیشته کړی، که یې ماښام پخوی، سهار یې خیشته کړی، بیا دال نخود او پیاز ښه میده سره وکوټګی او سپینه زیره درسته پکښې واچوی او سره مرچ، مالګه، شنه مرچك، اوړه او شونډ سره وکوټګی او په کوټل سوو دال نخودو کې یې ګډ کړی. بیا په کړایې کې غوړي ښه سره کړی او دال نخودو څخه کوچنۍ پکوړې په غوړو کې اچوی. او سرې کوی یې کله چې سره سرې سوې را وې باسی او تودې تودې یې را واخلی.

د هګیو څخه ډکې سمبوسې

لازم مواد:-

-1غوړي یو کیلو 2- ترمیده اوړه یو کیلو 3- پټاټګې یو کیلو 4- پیاز 250 ګرامه 5- اوړه 6 دانې 6- هګۍ دولس دانې 7- تور مرچ نیمه د چایو کاچغه 8- دار چیني دوې ټوټګې 9- غټ هېل څلور دانې 10- وچ ګشنیز دوې د چایو کاچغې 11- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- پټاټګې پرېمنځئ او و ایشوی بیا یې سپیني کړی او میده یې کړی. پیاز هم میده کړی یا یې تر ماشین و باسی. دار چیني، لوې هېل، تور مرچ، وچ ګشنیز ټوله سره واچوی او میده یې کړی او په میده سویو پټاټو یې ګډې کړی. هګۍ و ایشوی او سپیني یې کړی او دوې دوې ټوټګې یې کړی. وروسته بیا میده اوړه غلبېل کړی او دوې کاچغې غوړي ور واچوی او ښه یې سره ګډ کړی بیا یې د مالګې په اوبو کلك واغږی. چې هر څومره یې ښه واغږی هغومره ښې سمبوسې څیني پخېږي.

وروسته د دغه اوړو څخه کوچنۍ کوچنۍ زوالې واخلی او په یوه ښوی لرګي یا آش ګز باندې یې نازکې ګردۍ کړی بیا دغه ټکۍ په څاړه باندې دوه ځایه کړی او په یوه ټوټه کې یې لږ تیار سوي پټاټګې او نیمه هګۍ پکې کښېږدی او د سمبوسې په ډول یې شا و خوا ور بنده کړی. او پر یو لانده ټوکره باندې یې کښېږدی. همداسې ټولې سمبوسې

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

جوړي کړی او بیا یې په غوړو کي سرې کړی کله چي سمبوسې بادامي رنګه سوې را وې باسی. بیا یې د مستو او د املی (تمل) د چکنی سره را واخلی .

حلیم

لازم مواد-:

-1غوښي يو کيلو 2- غوړي 250 ګرامه 3- اوګره سوي غنم نيم کيلو 4- پياز 250 ګرامه 5- اوړه يوه غوزه 6- شونډ کوچنۍ ټوټه 7- مستې 250 ګرامه 8- ليمو دوې دانې 9- شنه مرچك او نعناع لږ څه 10- د کټوي دارو يوه کاچغه 11- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- پياز ميده کړی او په غوړو کي یې سره کړی کله چي سره سول را وې باسی او په غوړو کي غوښي واچوی او پر خام اور باندي یې سرې کړی او ورسره مالګه او د کټوي دارو ور واچوی او تر لږ سره کېدو وروسته مستې ور واچوی او سره یې کړی کله چي د مستو اوبه وچي سوې اوړه او نیمی شونډ وکوټګی او ور وایې چوی او د سره کېدو په مهال کي سره مرچك هم ور واچوی او د غوښو غورمه ځيني جوړه کړی لږ اوبه ور واچوی چي غوښي پکښي پخې سي بیا پر بل نغري یا ګیس باندي اوګره پرېمنځګی او لږ مالګه ور واچوی او دغونه اوبه ور واچوی چي اوګره پکښي پخيږي. کله چي اوګره سوي غنم پاخه سول او د غوښو غورمه پخه سول سره ګډ یې کړی او په یو غټ ګفګير باندي یې ښه سره ګډ کړی چي بيخي سره يو سي او بيا یې د دوهم ځل لپاره دم کړی او د دم کېدو د مخه په غوړو کي پياز سره کړی پر وایې چوی او تازه ګشنيز نعناع شنه مرچك او لږ تازه شونډ دا ټوله ميده کړی پر سر یې ور واچوی او د پنځلس دقيقو دپاره یې دم کړی. وروسته یې بيا راکښته کړی حليم تيار دی که تاسي غواړی چي پر سر یې نور غوړي ور واچوی هم کولای سی. يا ليمو پر واچوی وېخوری يا یې بې ليمو ډېر خوندور او ښه حليم ځني جوړيږي.

دوهم ډول حليم

لازم مواد :- الف

-1چرګ يوه دانه 2- د پسه بې هډوکي غوښي نيم کيلو 3- د پسه لـم 110 ګرامه 4- اوګره خيشته سوي غنم چي پوست یې ځيني ليري سوی وي درې کيلو 5- پېروی نيم کيلو 6- شيدې نيم کيلو.

ب :- 1- ژړ غوړي 2- دارچيني ميده سوې 3- ميده سوي هېل 4- ميده سوې بوره.

د پخېدو ترتيب :- لومړی غنم په اوبو کي و اېشوی چي پاسته سي او اوبه یې وچي سي. غوښي او چرګ بيل يخني پاخه کړی چي غوښي پستې سي او لږ يخني و لري وروسته بيا دغه اېشولي غنم و يخني ته واچوی او ښه یې و

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

اېشوی چي اوبه یې وچي سي بیا نو د ورجو صافي را واخلی پر یوه دېگ باندي یې کښېږدی او دغه غوښي او غنم ور واچوی د چرګ هډوکي ځیني و باسی او د حلیم پزی په لرګي یې و وهی چي شیره یې کښته دېګ ته توی سي او غوښي او غنم ټوله تر صافي ووزي وروسته بیا دغه دېګ پر اور باندي کښې ږدی او په کاچغه باندي لړي چي اوبه یې ټولي وچي سي وروسته بیا شیدې او پېروی ور واچوی او ښه یې سره ولړی وروسته بیا په غوري کي وکاږی او منځ یې د کاسې په ډول ور جوړ کړی او سره کړی تاوده ژړ غوړي یې په منځ کي ور واچوی او میده سوې بوره دارچیني او هېل په جلا لوښي کي ورسره کښېږدی حلیم تیار دي .

نوټ :- که د حلیم پزي لرګي نه وي تاسي کولاي سی چي د لاسو په ذریعه یې تر صافي وباسی.

اوربه

هر کله چي څاروي لنګه سي تر درو ورځو پوري یې شیدې ډېري ګاټه وي. چي دغو ګاټه شیدو ته یې کانډیات وايي.

د پخېدو ترتیب :- کله چي کانډیات له تازه شیدو سره و ایشوی اوربه ځیني جوړیږي. دغه اوربه چي ساړه سول بوره پر واچوی او وې خوری.

کچړی

لازم مواد-:

-1بې هډوکي د کوفتې غوښي (750 ګرامه) 2- غوړي (500 ګرامه)

-3پنډي ورجي (1000 ګرامه) 4- ماش (250 ګرامه) 5- پیاز (250 ګرامه) 6- اوربه یوه غوزه 7- وچه نعناع یوه غټه د خوړو کاچغه 8- دار چیني دوې ټوټکې 9- زدوول سوې کُرت دوه ګیلاسه 10- د رومیانو رُب یوه غټه کاچغه 11- هګۍ یوه دانه 12- د ګشنیز وچ تخم یوه د چایو کاچغه 13- مالګه مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی غوښي او 100 ګرامه پیاز تر ماشین وباسی وښو سره ګډ کړی او د چوغکي د سر په اندازه کوچنۍ کوچنۍ کوفتې ځیني جوړي کړی. بیا غوړي په دېګ کي واچوی پاته پیاز پکښي سره کړی او ساتل سوي 100 ګرامه غوښي د لعاب دپاره په پیازو کي واچوی کله چي غوښي سرې سوې رُب مالګه مرچ دارچیني او یو څه اوبه ور واچوی. کله چي اوبه و ایشیدلې جوړه سوې کوفته ور واچوی او کښې یې ږدی چي کوفته پخه سي او پر غوړو باندي راسي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

بیا په یو بل دېګ کې ګرګره سوي خشته ماش خشتې سوي ورجي لږ مالګه او اوبه واچوی او پر اور باندې یې کښې ږدی. کله چې پخېدو ته نژدې سول 250 ګرامه غوړو کې یوه غټه دانه پیاز سور کړی او د شکنې په ډول یې د ورجو پر سر ور واچوی بیا نو د ورجو اور ور خام کړی تر څو د ورجو اوبه وچې سي که چیرې ماش یا ورجي کلکې وې لږ اېشولې اوبه ور واچوی. کله چې اوبه وچې سوې شله تیاره سول

دېګ د نیم ساعت لپاره دم کړی.

کچړی ځنګه په غورې را کاږو ؟

لومړی ورجي په غورې کې وکاږی بیا د ورجو منځ د دوو بېلو کاسو په ډول جوړې کړی په یوه کاسه کې زدوول سوي کُرت او پر سر یې سره کړې پیاز واچوی او بله کاسه کې کوفته واچوی د کچړې شا و خوا په کُرتو باندې سمه کړی او وچه نعناع یې پر سر ور ودوړوی پاته کوفته او کُرت په کوچنیو کاسو کې د کچړې سره را واخلی.

د مستو سالن

لازم مواد:-

-1مستې یو کیلو 2- د نخودو اوړه 125 ګرامه 3- پیاز 125 ګرامه 4- سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 5- شونډ کوچنۍ ټوټه 6- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 7- تازه ګشنیز لږ څه 8- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخیدو ترتیب :- مستې د ټوکره په کڅوړه کې واچوی او وې زړوی او تر دوو درو ساعتو پورې یې پرېږدی چې اوبه یې ښه ونښیږي او کلکه چکیده ځیني جوړه سي بیا یې را واخلی کوچنۍ کوچنۍ ګردی لکه کُورت داسې غټګې ځیني جوړ کړی بیا د نخودو په اوړو کې مالګه او مرچ واچوی او لږ اوبه لکه د پکوړو مساله داسې یې جوړه کړی. دغه د مستو غټګیان د نخودو په اُوړو کې ووهی او په غوړو کې یې سره کړی بیا پیاز میده کړی او په غوړو کې یې سره کړی کله چې بادامي رنګه سول بیا نو د کټوي دارو او زیره ور واچوی او لعاب ځیني جوړ کړی کله چې پیاز خوړین سول او لعاب تیار سو دغه د مستو غټګې پکښې ووډی او تازه ګشنیز ور واچوی او را کښته یې کړی د مستو سالن تیار دی.

د مستو جوړولو طریقه

لازم مواد:-

-1شیدې یو کیلو 2- مستې یوه کاچغه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د جوړ پدو ترتیب :- شیدې و اېشوی او کښې یې ږدی چې لږ سړې

سي داسي سړې سي چې ګوته پکښې ونیسي ګوته ونه سوځي څو

ګوته پکښي توده سي بیا مستې و شیدو ته واچوی او وې لړی نور یې

ګ مه ښورو‌ی یو غاب یې پر سر ور کښېږدی او یو شی یې پر سر ور واچوی

او درې څلور ساعته یې پټګـي کښې ږدی چې مستې جوړي سي او ښه سړې سي. که چیري مستو اوبه وکړی یا دوردك دوردك سوې وپوهېږی چې شیدې ډېري تودې وې او که مستې ونه سوې نو شیدې مو سړې وې یا مو مایه سمه پر اندازه نه ده ور اچولې. مستې باید هر کله په چیني یا خاورین لوښي کي مایه کړی.

د پوڅي جوړولو ترتیب

لاز مواد:-

-1شیدې دوه کیلو 2- مستې 250 ګرامه 3- مالګه نیمه د چایو کاچغه

د جوړېدو ترتیب :- مستې باید تازه او خوږې وي که مستې تُروې وي د هغه خوند خرابېږي شیدې د پخېدو دپاره کښېږدی کله چي پخې سوې راکښته یې کړی چې سړې سي کله چې سړې سوې مالګه ور واچوی او بیا یې پر اور باندي کښېږدی. کله چې شیدې پر اېشیدو راغلې مستې ښه سره و وهی او بیا یې ور واچوی چې یو دوه واره و ایشیدل راکښته یې کړی پوڅه او اوبه یې سره جلا کیږي. بیا یې ژر د ټوکره په کڅوړه کي واچوی چې اوبه یې ونیږي کڅوړه داسي وتړي چې په یوه کنج کي یي پوڅه ګردی راسي. یو دوه ساعته وروسته د کڅوړي څخه پوڅه را واخلی او په یخچال کي یې کښېږدی. که یخچال نه وي په یوه ساړه ځاي کي کښېږدی چې ساړه سي دا پوڅه به لا ډېره خوندوره وي او تاسي کولاي ی چي دا تاسي د سهار د چایو او یا د ماځیګر د چایو سره د نورو شیانو سره استعمال کړی.

املیټ

یو څو لازم ټکي د املیټ جوړولو دپاره

املیټ داسي خواړه دي چي دستي په دستي جوړیږي. د املیټ جوړول ډېر اسانه دی. خو د هغه د ښه جوړولو دپاره باید ښه ځېر سو او لاندي ټیکي ډېر په پام کي ونیسو .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړی :- په یوه تاوه کي باید تر دوو درو هګیو څخه زیات املیټ جوړ نه سي که چیري ډېر املیټ ته اړتیا وي کولای سی چي په څو پلا یې تاوده تاوده املیټ پاخه کړی او پر میز یې را واخلی.

دوهم :- هګۍ باید ښه سره و وهل سي تر څو بیخي ځګ وکړي.

دریم :- غوړي باید ښه تاوده وي بیا نو تاسي کولای سی چي وهل سوې هګۍ په هغه کي واچوی.

څلرم :- د املیټ د جوړولو په مهال باید د هري هګۍ دپاره یوه د ښوروا خوری کاچغه شیدې ور واچوی.

پنځم :- کله چي مو املیټ په غاب یا دېش کي کښېښنول تاسي کولای سی چي د دېش یا غاب پر شا و خوا باندي د رومیانو حلغې و اوډی.

شپږم :- تاسي کولای سی چي املیټ د هر ډول غوښو یا سبزی یا هر ډول مربا سره او د پښتورګو سره د کوفته سویو غوښو او رومیانو سره جوړ کړی.

ساده املیټ

لاز مواد:-

-1هګۍ دوې دانې 2- غوړي دوې غټګـي د ښوروا کاچغي 3- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- هګۍ په یوه لوښي کي ماتي کړی او ښه یې سره و وهی په پنجه باندي پدې کي مالګه او مرچ واچوی غوړي په کړایي کي واچوی او سره یې کړی اور یې ور خام کړی یا کړایي د اور څخه راکښته کړی او تیاره سوې هګۍ ور واچوی او بیا یې پر خام اور باندي سرې کړی دا ستاسي خوښه ده چي لکه ډوډۍ داسي نازکه سره کوی یا یې لکه ماهی داسي سره کوی خو هر ډول چي ستاسي خوښه وي سره یې کړی او راکښته یې کړی. دا املیټ عموماً د سهار د چایو سره استعمالیږي.

مساله داره املیټ

لازم مواد:-

-1هګۍ دوې دانې 2- پیاز یوه دانه 3- کوچني شنه مرچك څلور دانې

-4شونډ لږ څه 5- رومیان یوه دانه 6- ګشنیز څو تاره 7- غوړي درې د ښوروا خوری کاچغي 8- مالګه لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- پیاز نازك میده کړی شنه مرچك او شونډ هم نازك میده کړی کښې یې ږدی هګۍ په یوه لوښي کي ماتي کړی او ښه یې سره و وهی بیا مالګه او ټوله میده سوي شیان ور واچوی او ښه یې سره و وهی چي سره ګډ

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

سي بيا په کړايي کي غوړي واچوی او سره يې کړی اور يې ور خام کړی هګۍ ور واچوی او په کاچغه باندي يې ښه هواره کړی او سره يې کړی دا امليټ دغسي سره وپيچی يا يې درې ځلور ځايه کړی. ډېګر خوندور به وي دا امليټ د پراټو سره ډېر ښه خوند کوي.

خوږ امليټ

لازم مواد:-

-1هګۍ دوې دانې 2- بوره دوې کاچغي 3- هېل ځلور دانې 4- غوړي 125 ګرامه.

د پخېدو ترتيب :- هګۍ ښه سره و وهی بيا بوره ور واچوی او دومره

يې په پنجه باندي سره و وهی چي بوره پکښې حل سي او هګۍ بوره

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

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

سرې کړی او راکښته يې کړی.

د پوڅي او روميانو امليټ

لازم مواد:-

-1هګۍ دولس دانې 2- غوړي يو ګيلاس 3- روميان درې دانې 4- اوږه دوې دانې 5- پوڅه 150 ګرامه 6- شيدې دولس کاچغي 7- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- دوې درې کاچغي غوړي په کړايي يا تاوه کي واچوی او کښېږدی چي سره سي بيا روميان ميده کړی او په غوړو کې واچوی او سره يې کړی لږ مالګه او مرچ پر واچوی چي پر غوړو باندي راغلل بيا يې راکښته کړی. د هګۍ او شيدو څخه امليټ جوړ کړی او شېږ ځايه يې کړی. د هغه پر هره ټوټه باندي لږ روميان واچوی او امليټ وپيچی بيا دغه ټوله امليټ دېش يا غوري کي سره ووډباو پر سر يې ميده سوې پوڅه واچوی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پیازو املیټ

لازم مواد-:

-1هګۍ 9 دانې 2- شیدې 9 کاچغې 3- غوړي شپږ کاچغې 4- سره سوي پیاز شپږ کاچغې 5- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- درې دانې املیټ جوړ کړی. او د هر یوه په منځ کې لږ سره کړي پیاز ویېچی (پیاز چې په املیټ کې کارېږي باید ډېر سره نه سي لږ چې رنګ ژر سو کافي دی) او که چیري یو دوه درې مرچك هم د پیازو سره سره کړی او د املیټ په منځ کې کښېږدی ډېر ښه خوند کوي.

د چرګ یا د پسه د اینې املیټ

لازم مواد-:

-1د پسه یا د چرګ سره سوې اینه 2- هګۍ 12 دانې 3- غوړي لس د ښوروا خوری کاچغې 4- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- سره سوې اینه مالګه او ګشنیز سره ګډ کړی د هګۍ او شیدو څخه شپږ دانې املیټ جوړ کړی. او د املیټ په هر لای کې تیاره سوې اینه کښېږدی او املیټ ویېچی. (دا املیټ د شپږو نفرو دپاره دی)

د بورې املیټ

لازم مواد-:

-1هګۍ 9 دانې 2- شیدې 9 کاچغې 3- بوره یو ګیلاس.

د پخېدو ترتیب :- د هګیو څخه درې املیټ جوړ کړی او د هر یوه په منځ کې لږ بوره وپاشی او سره وې پېچی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مربا املیټ

لازم مواد-:

-1هگۍ نه داني 2- شیدې نه کاچغي 3- غوړي پنځه د ښوروا خورۍ کاچغي 4- مربا هر ډول چي ستاسي خوښه وي يو ګيلاس.

د پخېدو ترتیب :- د هگیو څخه درې داني املیټ پاخه کړی او د هر یوه په منځ کي لږلږ مربا واچوی او وې پېچی.

د هگۍ ساده او نیمرویه خاګینه

لازم مواد-:

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

لومړی باید نیمرویه یوه خوا ښه برشته سي. یعني سپین یې سره ونیول سي او ژړ یې لږ مایع پاته سي او په کړایي پوري ونه مښلي. غوړي یا کوچي په یوه کړایي کي ویلي کړی. خو کړایي یا کوم بل لوښی ډېر غټ نه وي. غوړي باید ډېر سره نه سي بیا هگۍ ور ماتي کړی. او اور یې ور خام کړی لږ مالګه او مرچ پر وپاشی کله چي د هگۍ سپین سره ونیول سول د اورڅخه یې راکښته کړی. که چیري د هگیو غوړي ډېر سره سي هم هگۍ مښلي او د هگۍ سپین نازك او ډېر برشته کیږي.

د هگۍ بله نیمرویه خاګینه

لازم مواد-:

-1هگۍ دوې داني 2- میده سوي رومیان یو ګیلاس 3- شنه پاخه نخود یو ګیلاس 4- پاخه سبزي یو ګیلاس 5- کوچي یا غوړي 150 ګرامه 6- مالګه او مرچك د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- کوچي یا غوړي په کړایي کي واچوی او پر اور یې کښېږدی چي ویلي سي. بیا هگۍ 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.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

جيبي هګۍ

دغه هګۍ په اېګـشولو اوبو کي جوړيږي او د هر ډول غوښو او ډوډۍ سره خوړل کيږي.

ساده جيبي هګۍ :- په يوه لوښي کي لږ مالګه اوبه او سرکه واچوی او کښې يې ږدی چي و اېګـشي بيا نو هګۍ په ډېر احتياط سره په جوشو اوبو کي ماته کړی او هيڅ لاس مه په وهی او دغسي يې پرېږدی. کله چي هګۍ سره ونيول سول او پخه سول په کفکير يې د اوبو څخه را وباسی او په کفکير کي يې ونيسی چي اوبه يې ونښيږي بيا يې هغه اضافي کاږه ځايونه په چاړه څيني ليري کړی. تاسي کولاي سی چي دغه عکسونه وګوری او په اساني سره يې زده کړی.

د هګيو پکوړې

لازم مواد:-

-1هګۍ دوې دانې 2- ميده اوړه 125 ګرامه 3- شنه مرچك يوه دانه

-4د کټوي دارو لږ څه 5- اوړه شپږ دانې 6- سوډا لږ څه 7- تازه ګشنيز يو څو تاره 8- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- ترميده اوړه غلبېل کړی. او هګۍ پکښې ماتي کړی او بيا په لاسو هګۍ او ترميده ښه سره ګډې کړی بيا پډې کي لږ شيدې يا اوبه واچوی او پام کوی چي درڅخه غټګـي نه سي بيا اوړه وکوټګـۍ ور وايې چوی. مالګه او مرچ هر څومره چي ستاسي خوښه وي ور وايې چوی او په دوو ګوتو کي لږ سوډا ور واچوی او د يو ساعت دپاره يې کښېږدی. که يخچال وي په يخچال کي يې کښېږدی. يو ساعت وروسته يې را واخلی او په کړايي کي غوړي سره کړی او د دغه څخه کوچنۍ کوچنۍ پکوړې جوړي کړی او په غوړو کي يې سرې کړی ډيري خوندوري پکوړې به وي.

سـوپ يـا ښـوروا

د چرګ سوپ

لازم مواد:-

-1د چرګ غوښې (200) ګرامه (کوچنۍ کوچنۍ ټوټګـې يې کړی) 2- غوړي څلور د خوړو کاچغي 3- وهل سوې هګۍ دوې دانې 4- شونډ کوچنۍ ټوټه 5- سرکه يوه د شلومبو کاچغه 6- د چرګ يخني څلور پيالې

-7تور مرچ نميه د چايو کاچغه 8- مالګه او سره مرچ د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- یوه د خوړو کاچغه غوړي په کړايي کي سره کړی د هګۍ څخه املیټ جوړ کړی بیا یې راکښته کړی او کوچنۍ کوچنۍ ټوټګۍ یې کړی بیا درې د خوړو کاچغي غوړي په دېګ کي واچوی او پدې کي شونډ سره کړی وروسته بیا د چرګ غوښي ور واچوی او د درو دقیقو دپاره یې سره کړی بیا سرکه او مالګه ور واچوی یوه دقیقه یې سره کړی وروسته یخني ور واچوی او پنځلس دقیقې یې کښېږدی چې پاخه سي وروسته بیا هګۍ ور واچوی او میده سوي تور مرچ پر ودوړوی او راکښته یې کړی او تاوده تاوده یې را واخلی .

دا سوپ د زکام دپاره ډېر ښه دی .

د غوښو او سبزیو سوپ

لازم مواد:-

-1غوښي نیم کیلو 2- میده سوي ګاجري دوې دانې 3- میده سوي شلغم یوه دانه 4- میده سوي پیاز دوې دانې 5- متر لږ څه 6- شونډ یوه ټوټه 7- دار چیني 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، مالګه، مرچ، او دارچیني سره واچوی او د ښوروا په اندازه اوبه ور واچوی پر اور باندي یې کښېږدی. کله چي غوښي پخې سوې او اوبه 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 ایګشوی او راکښته یې کړی. سوپ تیار دی.

د چرګ او آش سوپ

لازم مواد:-

-1د چرګ غوښي دوه ګیلاسه (کوچنۍ کوچنۍ میده سوي) 2- کوټل سوې اوږه نیمه د چایو کاچغه 3- میده سوي پیاز یوه د خوړو کاچغه 4- آش نیم ګیلاس 5- میده سوي شونډ نیمه د چایو کاچغه 6- بوره یوه د چایو کاچغه 7- مالګه د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتيب :- د غوښو سره اته پېګـماني اوبه واچوی او کښېږدی چي و ايشي بيا پدې کي اوږه، پياز او شونډ واچوی کله چي غوښي پخې سوې او شپږ پېګـماني اوبه يې پاته سوي بيا آش ور واچوی او بوره هم ور واچوی او ښه يې پاخه کړی. چي آش پکښي پاخه سي بيا يې راکښته کړی او تاوده تاوده يې را واخلی تور مرچ پر ودوړوی.

د هډوکو سوپ

لازم مواد:-

-1د پسه هډوکي نيم کيلو 2- د ورانه يا د لاس غټ هډوکي درې دانې 3- کوټل سوي شونډ نيمه د چايو کاچغه 4- کوټل سوي اوږه نيمه د چايو کاچغه 5- ميده سوي شلغم او ګاجري نيم ګيلاس 6- تور مرچ نيمه د چايو کاچغه 7- اوبه 2 کيلو 8- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- هډوکي او تولې په اوبو کي واچوی او پر اور باندې کښېږدی. شونډ اوږه او مالګه ور واچوی پاخه يې کړی کله چي نيمی اوبه وچي سوې بيا نو يخني ته شلغم او ګاجري واچوی او پنځلس دقيقې وروسته يې راکښته کړی. تور مرچ پر ودوړوی او تاوده تاوده يې را واخلی. دا سوپ د هډوکو دپاره ډېر ګټور دی په تېره بيا د ماشومانو.

کله جوش

لازم مواد:-

-1د کوفتې غوښي نيم کيلو 2- سره کړي پياز درې کاچغي 3- ميده سوي جوز درې کاچغي 4- زدوول سوي کُرت دوه ګيلاسه 5- وچه نعناع يوه کاچغه 6- غوړي (150 ګرامه) 7- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- د کوفتې غوښو ته يو دوې دانې ميده سوي پياز ور واچوی او لږ مالګه او مرچ ورسره ګډ کړی بيا پاشانه کوفته پخه کړی کله چي کوفته پخه سول بيا ز زدوول سوي کُرت ور واچوی اېشېدو ته يې مه پرېږدی او راکښته يې کړی وچه نعناع پر ودوړوی. کله جوش تيار دی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سبزيو سوپ

لازم مواد-:

-1سبزي يو کيلو 2- دال نخود نيم ګيلاس 3- د ورجو اوړه يو ګيلاس

-4غوړي 100 ګرامه 5- سره کړي پياز درې کاچغي 6- د غوړې اوبه يو ګيلاس 7- هګۍ درې دانې 8- کوفته نيم کيلو 9- وچه نعناع يوه کاچغه 10- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- کوفته د پيازو او شپږو ګيلاسو اوبو سره واچوی دال نخود، مالګه، کورکومن هم ورسره واچوی او پر اور باندې کښېږدی چې کوفته او دال نخود يې پاخه سي. وروسته بيا سبزي په څېر سره پاك کړی او پرېمنځی ميده ميده يې کړی و سوپ ته يې واچوی چې يو څو دقيقې و ايشي او سبزي پاخه سي بيا د ورجو اوړه په سړو اوبو کې حل کړی او ورو ورو يې و سوپ ته واچوی او سوپ لړی تر څو غټګۍ نه سي بيا يې پرېږدی چې ورو ورو و ايشي. وروسته بيا د غوړې اوبه ور واچوی او بيا هګۍ سره و وهی او لږ مالګه او مرچ ور واچوی او ښه يې سره و وهی بيا يې ورو ورو لړلړ و سوپ ته واچوی او سره لړی يې چې و اېشېدل راکښته يې کړی. او په يوه کاچغه غوړو کې نعناع توده کړی يعني (غوړي ډېر سره نه وي بيا نعناع ور واچوی او راکښته يې کړی) و سوپ ته يې واچوی.

د روميانو سوپ

لازم مواد-:

-1ډېر ښه پاخه روميان 250 ګرامه 2- ترميده اوړه يوه غټه کاچغه 3- پياز يوه دانه 4- شيدې نيم ګيلاس 5- غوړي يوه کاچغه 6- د کټوي دارو يوه کاچغه 7- سرکه 2 کاچغي 8- اوبه درې پيالې 9- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- روميان پرېمنځی په اوبو کې واچوی او د کټوي دارو لږ مالګه هم ور واچوی او پر اور يې کښېږدی کله چې روميان ښه پاخه سول او پوست يې ځيني جلا سو راکښته يې کړی او تر يوه نازك جالۍ يا صافه يې صاف کړی چې دانې او پوستکي يې ځيني بېل سي بيا په يوه دېګ کې غوړي واچوی پياز پکې سره کړی او بيا ميده اوړه ور واچوی او د پنځو دقيقو دپاره يې سره کړی بيا شيدې ور واچوی او وروسته بيا د روميانو تيار سوی سوپ ور واچوی. لس دقيقې يې کښېږدی چې و ايشي په پاي کې سرکه او تور مرچ ور واچوی او راکښته يې کړی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

شکنه

لازم مواد:-

-1پیاز دوې دانې 2- غوړي (150) گرامه 3- هگۍ څلور دانې 4- اوړه 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 اوړه 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 لوښي کې ماتې کړی لږ مالگه ور واچوی او سره و وهی بیا لږلږ و شکنې ته اچوی او لړی یې چې هگۍ سره ونه موښگلي چې دوې دقیقې و اېگـشېگـدل راکښته یې کړی او په یوه کاسه کې واچوی.

د پټاټو شکنه

لازم مواد:-

-1پیاز یوه غټه دانه 2- پټاټگې 250 گرامه 3- رومیان درې دانې 4- غوړي

(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 پټاټگې 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 پټاټو شکنه تیاره ده.

اوگره

لازم مواد:-

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

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

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

یوه د خوړو کاچغه 9- وچه نعناع یوه دخوړو کاچغه 10- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی باید یوه شپه د مخه غنم، لوبیا، نخود، ماش دا ټوله خشته کړی چي ښه پاخه سي او لعاب وکړي.

بیا لوبیا، نخود، ماش په یوه دېگ کي واچوی او تفت ور کړی چي پاخه سي. په بل دېگ کي غنم واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی او ورو ورو یې لړی چي غټگی نه سي یا کوینی ونه نیسي. کله چي غنم پاخه سول او دانه یې خوړینه سول بیا نو حبوبات ور واچوی او سره لړی یې چي ټوله ښه سره گډ سي. بیا لږ گندنه میده کړی ور واچوی او اوگره لړی چي کوینی ونه نیسي کله چي گندنه پخه سول او اوگره ښه خټه سول اوبه یې وچي سوې او دا ټوله مواد یې ښه پاخه سول بیا یې نو اور ور خام کړی او دم یې کړی.

بیا په یو بل دېگ کي غوړي واچوی او پیاز پکښې سره کړی بیا کوفته ور واچوی او لږ یې سره کړی کله چي سره سول بیا په یویه کاچغه رُب په یو گیلاس اوبو کي حل کړی او کوفتې ته یې واچوی. لږ مالگه او مرچ ور واچوی او د دېگ سر ور بند کړی چي کوفته پخه سي. کله چي کوفته پخه سول او پر غوړو باندي راغلل بیا اوگره په کاسو کي واچوی او پر سر باندي یې کُرت ور واچوی بیا کوفته پر واچوی او وروسته وچه نعناع او مرچك پر ودوړوی.

نوټ :- (که چیري کوفته نه وي تاسي کولای سی چي یوازي پیاز په غوړو کي بادامي رنگه سره کړی او د اوگرې پر سر یې ور واچوی) .

چاینکي

د چاینکي ښوروا تر نورو ښورواوو ډېره خوندوره وي.

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتیب :- لومړی غوښي پرېمنځی او په چاینکه کي یې واچوی وروسته د کټوي دارو او پیاز ور واچوی دال نخود هم ور واچوی بیانو دومره اوبه ور واچوی چي د چاینکي درې برخي اوبه وي او یوه برخه یې تشه وي. بیا نو چاینکه تر هغه ځایه چي اوبه وي هغومره په اور کي ټه کړی تر څو غوښي ښه په دم کي پخې سي وروسته بیا په کاسه کي ډوډۍ میده کړی او چاینکي پر چپه کړی او وې خوری .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

غلور ترش

د غلور ترش د پوډرو جوړولو ترتیب

لومړی مستې په یوه ټوکره کې واچوی چې اوبه یې ونښیږي او لږ کلکي سي وروسته بیا لږ اوړه وچونګی او د مستو سره یې ګډ 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 وایي.

غلور ترش د لا ندي یا وچو غوښو سره

لومړی وچي غوښي په لږ ګرمو اوبو باندي څو واره پرېمنځی وروسته بیا پیاز میده کړی او لږ مرچ ور واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی چې غوښي پخې سي وروسته بیا د غوښو یخني صاف کړی او غوښي کوچنۍ کوچنۍ ټوټکې کړی او لږ غلور ترش په اوبو کې حل کړی او ښوروا ته یې واچوی چې ښوروا ګاټه سي وروسته بیا په کاسه کې ډوډۍ میده کړی او دغه ښوروا پر واچوی.

د تازه غوښو غلور ترش

لومړی ښوروا پخه کړی کله چې ښوروا پخه سول لږ غلور ترش ور واچوی چې ښورا ګاټه سي بیا نو ډوډۍ په کاسه کې میده کړی او غلور ترش د غوښو سره پر واچوی.

د غلور ترش شکنه

لومړی لږ پیاز په غوړو کې سره کړی وروسته مالګه او مرچ ور واچوی او لږ د ښوروا لپاره اوبه ور واچوی کله چې اوبه و ایشېدلې یو څه غلور ترش په اوبو کې حل کړی او شکنې ته یې واچوی چې

و ایشېدل راکښته یې کړی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

کیک ، کلچې او د کریمونو پخول

کـیـکـونـه

د ډول، ډول کیکونو د پخلی لپاره څو څرګندوني:

هغه ټکي چي د کيك د پخلی دپاره په پام کي نيول سوي دي په لاندي ډول دي.

-1هغه اوړه چي تاسي د کيك د پخېدو لپاره کار ځيني اخلی بايد ډېر پاسته او سپين او تازه وي.

-2داش مو بايد د مخه تود کړی وي.

-3هغه مواد چي تاسي يې په کيك کي اچوی بايد د مخه مو اندازه کړي وي او تيار مو ايښي وي.

-4اوړه بايد په پاي کي چي ټوله مواد جوړ سول په چټکي سره ور واچوی او ډېر يې سره ونه وهی په دې چي د اوړو پاړسوب کښيني نو بايد دغه مواد ژر په قالب کي واچوی.

-5د دې د مخه چي کيك پر مخ ښه پوخ نه وي د داش سر بايد په هېڅ ډول خلاص نه کړی.

-6د کيك قالب بايد ښه غوړ کړی او بيا کاغذ پکښي هوار کړی.

-7هغه کيك ته چي غوړي يا کوچي ور واچوی هغه بايد تاسي په يخچال کي کښې نه ږدی په يوه نايلون ټوکره کې ويپېچی يا يې په يوه سر تړلي لوښي کي کښېږدی چي پوست وساتل سي.

څرنګه موږ پوهيږو چي کيك پوخ دی؟:

د دې دپاره چي موږ پوه سو چي کيك پر مخ پوخ دی يوه فلزي

ميله يا پنجه را اخلو او په کيك يې ننه باسو که چيري پنجه يا ميله پوري شي نه وموښتی نو کيك پوخ دی.

ساده اسفنجي کيك

لازم مواد:-

-1هګۍ شپږ دانې 2- ترميده اوړه شپږ د ښوروا خوري کاچغي 3- بوره شپږ د ښوروا خوري کاچغي 4- بيکينـك پوډر نيمه کاچغه.

د پخېدو ترتيب :- د هګۍ ژړ او سپين سره جلا کوو. د هګۍ ژړ د بورې او بيکينـګ پوډرو سره يو ځاي کوو سره ګډوو يې او ښه يې سره وهو تر څو رنـګ يې سپين وګرځي. د هګۍ سپين جلا سره وهو تر څو لکه ځګ داسي سي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

بیا ژړ او سپین سره یو ځاي کوو او اوړه په جتکي سره ور اچوو او سره وهو یې چي ګډ سي. بیا وروسته (باید ډېر سره ونه وهل سي چي د اوړو پاړسوب کښېني) دغه مواد په قالب کي دومره اچوو چي قالب درې څلور سانتۍ تش وي بیا یې د یو ساعت د پاره ایږدو چي پوخ سي تر هغه مهاله چي کیك نه وي پوخ سوی باید د کیك سر ور خلاص نه کړی. کله چي پوخ سو بیا تاسي یوه پنجه واخلۍ او په کیك کي دننه کړۍ او بیا یې وګوری چي که په پنجه پوري شی نه وه موښتي کیك پوخ دی. او که چیري د کیك منځ اوم وو یو پنځلس دقیقې یې نور هم کښېږدی. بیا قالب را باسو او په چاړه باندي شا و خوا د قالب څخه جلا کوو او قالب چپه کوو. او ایږدو یې چي سوړ سي بیا دغه کیك تاسي کولاي سی چي په مربا یا پېروي او یا نورو کریمو باندي ښایسته کړی.

نوټ :- که چیري داش یا د کیك دېګګ نه وي تاسي کولای سی چي پدغه عادي دېګ کي چي موږ ورجي پخوو یا بل شی پخوو په دغه دېګ کي پوخ کړی. د کیك مواد جوړ کړی دېګ غوړ کړی. او دغه د کیك مواد ور واچوی سر یې ور بند کړی د لاندي خوا څخه د اشتوپ اور ور خام کړی او دېګ 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 ینم ساعته یې وګوری ستاسي د خوښي کیك به پوخ وي .

اسفنجي کیك د کریم او مربا سره

لازم مواد-:

-1هګۍ اته داني 2- میده اوړه اته د ښوروا خوري کاچغي 3- بوره اته د ښوروا خوري کاچغي 4- بیکینګ پوډر یوه کاچغه 5- پېروی 250 ګرامه 6- میده سوې بوره څلور کاچغي 7- د سنګترې د پوست مربا چي ښه تر ماشین ایستل سوې وي لکه جم یو ګیلاس 8- د هګۍ سپین دوې دانې .

)که د سنګترې مربا نه وي د هغه پر ځاي د سیبو یا آلو بالو مربا ور واچوی(

د پخېدو ترتیب :- لومړی په یوه ګردي غالب کي اسفنجي کیك پوخ کړی او کښې یې ږدی چي سوړ سي.

بیا پېروی او د بورې پوډر سره ګډ کړی. او په پنجه یې ښه سره ووهی چي لکه کریم داسي سي. د هګۍ سپین په بل لوښي کي ښه سره ووهی تر څو لکه ځګ داسي سي بیا لږلږ پېروی ور اچوی

او ورسره ګډ یې کړی.

د سنګترې د پوست مربا هم د پېروي سره یو ځاي کړی. او کیك په بره سره درې ځایه په تېره چاړه پرې کړی بیا په هره ټوټه کیك باندي لږ شربت وموږی او مربا چي د پېروي سره ګډه سوې ده پر واپې چوی او کیك بیرته سره

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

وموښلوی او لږ یې کښېکاږی چې سره ومښلي بیا د کیك مخ په تیار سو یو کریمو چې د هګۍ او پېروي څخه جوړ سوي دي په وې وهی او د چړې په څوکه باندي یې صاف کړی او لږ میده سوي چاکلیټ یې پر سر ور وپاشی ښایسته یې کړی .

بادامي کیك

لازم مواد-:

-1هګۍ اته دانې 2- ترمیده اوړه څلور کاچغي 3- بوره اته کاچغي

-4بیکینګ پوډر یوه کاچغه 5- انګلیسي کریم یا پاتیسو کریم 6- تر ماشین ایستل سوي بادام (200) ګرامه .

د پخېدو ترتیب :- د هګۍ ژړ او سپین سره بیل کړی. د هګۍ ژړ د بورې او بیکنګ پوډرو سره ګډ کړی. او ښه یې سره و وهی چې رنګ یې سپین وګرځي د هګۍ سپین بیل په بل لوښي کي سره و وهی تر هغه مهاله چې ځګ وکړي. بیا سپین او ژړ سره ګډ کړی. او میده سوي بادام او اوړه ور واچوی او سره ویې وهی چې ګډ سي. بیا دغه مواد په ګردي 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 سوړ سي کله چې سوړ سو بیا یې د غالب څخه را وباسی او بیا دغه کیك په بره سره ګردي دوه ځایه کړی. او په هره ټوټه باندي یې لږ انګلیسي کریم ومږی او د کیك ټوټګې بیرته یو پر بل باندي کښېږدی او کښېکاږی چې سره ومښلي بیا پاته کریم پر کیك ومږی او لږ میده سوي بادام پر وپاشی او لږ د بورې پوډر پر وپاشی بادامي کیك تیار دی .

قهوه یي کیك د چاکلیټ سره

لازم مواد-:

-1هګۍ اته دانې 2- ترمیده اوړه (100) ګرامه 3- میده سوي بیسکویت درې کاچغي 4- بوره (200) ګرامه 5- قهوه یوه کاچغه 6- پېروی (350) ګرامه 7- د بورې پوډر (150) ګرامه 8- بیکینګ پوډر یوه کاچغه 9- د آلو بالو مربا یو ګیلاس 10- تر ماشین ایستل سوي بادام (150) ګرامه.

د پخېدو ترتیب :- داش تود کړی ګردی غالب غوړ کړی او کاغذ پکښې کښېږدی یا لږ اوړه پر وپاشی بیا د هګۍ ژړ او سپین سره بېل کړی. د هګۍ ژړ د بورې او بیکینګ پوډر سره ښه و وهی چې رنګ یې سپین واوړي. او د هګۍ سپین بېل دومره سره و وهی چې ځګ وکړي. بیا قهوه په یو دوو کاچغو شیدو کي واچوی او پر اور باندي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

کښېږدی چي و اېښي بيا يې راکښته کړی. او د هګۍ ژړ سره يې يو ځاي کړی. او بيا د هګۍ سپين هم د ژړ سره يو ځاي کړی او وروسته بيا اوړه او ميده سوي بادام ور واچوی او سره ګډ يې کړی. او ميده سوي بيسکويت هم ور واچوی. بيا دغه مواد په غوړ سوي غالب کي واچوی غالب بايد درې سانتۍ تش وي بيا دغه غالب په داش کي کښېږدی چي پوخ سي او لږ برشته سي. بيا پېروی د بورې

د پوډرو سره ګډ کړی. او د دې دپاره چي کريم ژر او ښه جوړ سي

لوښي يې پر يخي باندي کښېږدی او په پنجه يې و وهی او يا يې د

کريم په مخصوص ماشين باندي و وهی تر څو لکه کريم داسي سي .

بيا کيك د داش څخه را و باسی او کښېږدی چي سوړ سي بيا يې د

غالب څخه را وباسی او په تېره چاړه باندي په بره درې ځايه کړی بيا

په هره ټوټه باندي لږ شربت و وهی او مربا پر واچوی او لږ پېروی

پر واچوی او بله ټوټه پر کښېږدی او پر دغه هم لږ پېروی و وهی او په

چاړه باندي يې صاف کړی او بله ټوټه يې کښېږدی او بيا په ټوله

کيك باندي پېروی و موږی او د کيك پر سر باندي په قيف کي

پېروی واچوی يا په يوه کلکه کڅوړه کي پېروی واچوی سر يې

ور وتړی او يو کوچنی سوری ور کړی بيا کوچني کوچني ګلان د

کيك پر سر باندي جوړ کړی. او د ګلانو پر سر باندي لږلږ د آلو بالو

مربا کښېږدی او د کيك پر شا و خوا باندي ميده سوي چاکلېټ و پاشی

کشمش کيك

لازم مواد:-

-1هګۍ لس دانې 2- ترميده اوړه دولس کاچغي 3- بوره (200) ګرامه 4- کوچي يا غوړي (200) ګرامه 5- بيکينګ پوډر دوې کاچغي 6- ميده سوي جوز دوې کاچغي 7- سره کشميش دوې کاچغي 8- د سنګترې د پوست مربا دوې کاچغي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتيب :- کوچي سره و وهی چي پاسته سي. بيا لړلړ بوره ور اچوی او سره ګډوی يې وروسته د هګۍ ژړ دانه دانه ور اچوی او سره وهی يې (بايد ښه ځېر سي کله چي مو يوه دانه د هګۍ ژړ ور واچول ښه يې په کوچي کي و وهی بيا بله ور ماته کړی) د هګۍ سپين په بېل لوښي کي اچوی. کله چي هګۍ ژړ خلاص سول بيا بيکينګ پوډر کشميش او جوز د هګۍ و ژړ ته واچوی. بيا د هګۍ سپين دومره سره و وهی چي ځګ وګرځي بيا دا هم د هګۍ د ژړ سره ګډوو او په چټکي سره اوړه ور واچوی او سره ويې وهی او په قالب کې واچوی. بيا يې د يو ساعت دپاره کنښېږدی چي پوخ سي. کله چي کيك پوخ سو او ښه وپړسېدی بيا يې را واخلی کنښېږدی چي سوړ سي. وروسته يې د غالب څخه را وباسی کيك تيار دی.

د مستو کيك

لازم مواد:-

-1هګۍ څلور دانې 2- مستې يو ګيلاس (چي ښه خټه او خوږې وي)

-3ترميده اوړه (250) ګرامه 4- بوره (200) ګرامه 5- بيکينګ پوډر نيمه کاچغه 6- غوړي (150) ګرامه.

د پخېدو ترتيب :- د هګۍ ژړ او سپين سره بېل کړی. د هګۍ ژړ د بورې سره ګډ کړی ا و سره ويې وهی تر څو رنګ يې سپين واوړي. غوړي هم په کاچغه باندي و وهی چي پاسته سي د هګۍ سپين بيل سره و وهی چي ځګ وګرځي. بيکينګ پوډر په مستو کي واچوی او سره و يې وهی وروسته بيا په چټکي سره اوړه ور واچوی او سره ګډ يې کړی. ژر يې په غوړ سوي قالب کي واچوی او بيا يې د يو ساعت دپاره کنښېږدی چي پوخ سي. کله چي کيك ښه پوخ سو او رنګ يې طلايي واوښتی بيا يې را واخلی او کښې يې ږدی چي سوړ سي د غالب څخه يې را وباسی او پر سر باندي د کريمو ګلان جوړ کړی.

د يوې هګۍ کيك

لازم مواد:-

-1هګۍ يوه دانه 2- ترميده اوړه (250) ګرامه 3- شيدې يو کوچنی بوتل 4- بيکينګ پوډر دوې کاچغي 5- بوره (200) ګرامه 6- ويلي سوي غوړي (100) ګرامه.

د پخېدو ترتيب :- لومړی يو ګردی قالب غوړ کړی. بيا هګۍ بوره بيکينګ پوډر غوړي دا ټوله سره ګډ کړی او ښه يې سره و وهی چي بوره يې حل سي. او وروسته بيا شيدې ور واچوی او سره وې وهی بيا اوړه ور واچوی او سره وې

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

وهی تر څو ښه سره ګډ سي. بیا دغه مواد په قالب کي واچوی او یو ساعت یې کښېږدی چي کیك پوخ سي. کیك باید بیخي وپرسېږي او رنګ یې سور سي بیا یې را واخلی کښېږدی چي سوړ سي. کله چي سوړ سو قالب چپه را واړوي او کیك یې په غوري یا غټ ګردي غاب کي ځني واچوی او پر سر باندي لږ د بورې پوډر ور وپاشی.

جوزي کیك

لازم مواد:-

-1هګۍ شپږ دانې 2- اوړه (250 ګرامه) 3- تر ماشین ایستل سوي جوز

(125 ګرامه) 4- کوچي (150 ګرامه) 5- بیکینګ پوډر دوې کاچغي

-6بوره (200 ګرامه).

د پخېدو ترتیب :- لومړی قالب غوړ کړی ا و لږ اوړه پر وپاشی او تیار

یې کښېږدی. بیا کوچي په کاچغه و وهی چي لږ پاسته سي د هګۍ سپین

او ژړ سره بېل کړی هګۍ ژړ د بورې او بیکینګ پوډر سره ګډ کړی

او سره وې وهی تر څو د هګۍ رنګ سپین و ګرځي. د هګۍ سپین بېل

په بل لوښي کي سره و وهی چي ځګ وګرځي. بیا کوچي د هګۍ ژړ

او سپین سره ګډوو بیا اوړه او جوز ور اچوو او سره ګډوو یې او په قالب

کي یې اچوو او بیا یې د یوه ساعت لپاره ایږدو تر څو کیك پوخ

سي وروسته له یوه ساعت یې را واخلی او پرېږدی یې چي سوړ سي

کله چي کیك سوړ سو بیا د دوو درو هګیو سپین ښه په یوه لوښي

کي و وهی چي بیخي ځګ وګرځي بیا دوې کاچغي د بورې پوډر

ور واچوی او سره ګډ یې کړی. دغه د هګیو سپین د کیك پر سر باندي

ور واچوی او پر ومومړی اویو څه د بادام خلال یې پر سر ور وپاشی او

کیك د دوهم ځل لپاره پنځلس دقیقې کښېږدی. چي د

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

بادام خلال او د هگۍ سپین لړ برشته او بادامي سي بیا یې را وباسی

او کنبېږدی چي سوړ سي کله چي سوړ سو د قالب څخه یې را وباسی

کیك تیار دی .

کـریمونـه

د کریم جوړېدو ترتیب

لازم مواد:-

-1پېروی (75 گرامه) 2- د بورې پوډر یوه کاچغه 3- د هگۍ سپین

یوه دانه.

د جوړېدو ترتیب :- پېروی او بوره سره گډ کړی او لوښي یې پر یخي باندي کښېږدی او په پنجه یې وهی تر هغه مهاله چي لکه کریم داسي سي بیا د هگۍ سپین بېل په بل لوښي کي سره و وهی تر څو لکه ځگ داسي سي بیا یې و پېروي ته واچوی او ښه یې سره گډ کړی .

کریم تیار دی.

انـگلیسي کریم

لازم مواد:-

-1د هگۍ ژړ پنځه دانې 2- شیدې یوه پیمانه 3- بوره (125 گرامه) د دې موادو څخه دوې پیمانې کریم جوړیږي.

د جوړېدو ترتیب :- د هگۍ ژړ او بوره سره گډه کړی او ښه یې سره

و وهی تر څو د هگۍ رنگ سپین و گرځي بیا شیدې و ایشوی او د شیدو

اور ور خام کړی او د هگۍ ژړ لږلږ و شیدو ته اچوی او لړی یې تر څو

کریم تاوده او خټه سي. باید په ځېر سی چي دغه مواد ډېر ونه ایشي

تر څو دا دغسي پاسته پاته سي تاسي کولاي سی چي په دغه کریم کي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

یوه کاچغه قهوه یا چاکلیټ د شیدو د اېشېدو په مهال کي ور واچوی

او وروسته بیا د هګۍ ژړ ور واچوی.

بل ډول کریم

لازم مواد :- د یوې پیمانې کریم د پاره .

-1د هګۍ ژړ څلور دانې 2- شیدې یو ګیلاس 3- بوره نیم ګیلاس 4- ترمیده اوړه یوه کاچغه 5- د ګلاب (عرق) نیمه کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- د هګۍ ژړ بوره او ارغ سره ګډ کړی او سره وهی یې تر څو د هګۍ رنګ سپین واوړي. اوړه په یوه لوښي کي واچوی او کرار کرار شیدې ور اچوی او په کاچغه یې وهی چي اوړه او شیدې سره ګډ سي بیا یې پر خام اور باندي کښېږدی او لړی یې چي لږ خټه سي بیا د هګۍ ژړ لږلږ ور اچوی او لړی یې تر څو و ایشي او ښه خټه سي بیا کریم د اور څخه راکښته کړی او کښې یې ږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول بیا یې پر هر ډول کیك او نورو خوړو باندي استعمال کړی .

رویال کریم

لازم مواد :- د کیك او کلچو دپاره.

-1د هګۍ سپین دوې دانې 2- د بورې پوډر یو ګیلاس.

د جوړېدو ترتیب :- د هګۍ سپین ښه سره و وهی تر څو لکه ځګ

داسي سي بیا د بورې پوډر لږلږ ور اچوی او ښه یې سره ګډ کړی .

وروسته دغه لوښي په یوه بل لوښي کي چي اېشولي اوبه پکښې

وي کښېږدی. او څو دقیقې یې پر اور باندي کښېږدی او لړی یې تر څو

دا کریم خټه سي او لکه کریم داسي سي که چیري لیمو وي په پاي

کي یو څو څاڅکي د لیمو اوبه ور واچوی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ساده کیك

لازم مواد-:

-1ویلي غوړي نیم ګیلاس 2- بوره یو ګیلاس 3- د چرګي هګۍ دري داني 4- اوړه دوه ګیلاسه 5- شیدې د ګیلاس دریمه برخه 6- بیکینګ پوډر دوې د چایو کاچغي 7- وانیل یا هېل لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی غوړي او بوره سره واچوی ښه یې سره و وهی بیا هګۍ ور ماتي کړی دومره یې سره و وهی چي لکه کریم داسي سي بیا شیدې ور واچوی وروسته بیا پیکینګ پوډر او اوړه سره ګډ کړی او ور وایې چوی او ښه یې سره ګډ کړی یا یې د کیك دېګ چي د مخه مو لا ګرم کړی دی ور واچوی په 40 یا 50 دقیقې کي پخېږي.

د کوپړې خوږه

لازم مواد-:

-1میده سوې کوپړه 250 ګرامه 2- کهویا 250 ګرامه 3- شیدې نیم ګیلاس 4- کیوړه یوه کاچغه 5- هېل شېږ دانې 6- غوړي دوې د ښوروا خوري کاچغي 7- خوږ رنګ لږ څه 8- بوره 250 ګرامه.

د پخېدو ترتیب :- کوپړا میده کړی بیا په یوه دېګ کي یو پاو اوبه او بوره واچوی او ښه یې و اېشوی چي ختې شربت ځیني جوړ سي بیا کوپړا ور واچوی او ښه یې په کاچغه سره ګډ کړی چي ښه ګډ سول بیا کهویا او شیدې ور واچوی او بیا یې په کاچغه ښه سره و وهی چي اوبه یې وچي سي او ښه ختې سي لکه کهویا وروسته بیا هېل او رنګ ور واچوی کیوړه ور واچوی او په یوه غټ پتنوس کي غوړي واچوی او ښه یې غوړ کړی بیا دغه تیار سوي مواد پکي واچوی تر څو ساړه سي کله چي ساړه سول هر رنګه چي ستاسي خوښه وي هغسي یې ټوټکې ټوټکې کړی.

د جوزو خوږه

لازم مواد-:

-1د جوزو مغز 250 ګرامه 2- شیدې یو کیلو 3- کهویا 250 ګرامه 4- بوره 250 ګرامه 5- غوړي دوې کاچغي.

د پخېدو ترتیب :- شیدې د پخېدو دپاره پر اور باندي کښېږدی دومره یې و ایشوی چي د یو کیلو څخه یونیم پاو پاته سي بیا بوره ور واچوی کله چي د بورې اوبه وچي سوې جوز میده کړی ور وایې چوی. د جوزو مغز باید ښه میده سي او بیا په کاچغه ښه و وهل سي کله چي د جوزو مغز د بورې او شیدو سره ښه حل سول بیا کهویا ور واچوی او د اور څخه یې راکښته کړی. او ښه یې حل کړی. کله چي دا ټوله شیان یو ډول سول بیا په یوه پتنوس کي لږ

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

غوړي واچوی او غوړ یې کړی وروسته دغه مواد پکي واچوی چي ساړه سي کله چي ساړه سول هر څنګه چي ستاسي خوښه وي هغسي یې ټوټه ټوټه کړی.

گلاب جامن

لازم مواد-:

-1کهویا 250 گرامه 2- پوڅه 125 گرامه 3- بوره 125 گرامه 4- غوړي

250گرامه 5- هېل دولس دانې 6- سوډا نیم د چایو کاچغه 7- ترمیده اوړه دوې غټګـي کاچغي.

د پخېدو ترتیب :- کهویه او پوڅه ښه سره ګډه کړی او په لاسو یې

دومره سره ومږی چي سره یو ډول سي بیا نو هېل میده کړی او ور

وایې چوی ترمیده اوړه سوډا یا بیکینګ پوډر هم ور واچوی او وایې

غړی او نیم ساعت یې دغسي کښېږدی. بورې ته اوبه واچوی او

خټه شربت ځیني جوړ کړی چي تار وکړي. وروسته بیا په کړایي کي

غوړي واچوی چي سره سي کله چي سره سول اور یې ور خام کړی بیا

نو د اخښل سوي پوڅي او کهویې څخه کوچني ګردي ګردي غټګـیان جوړ کړی او په غوړو کي یې سرې کړی. کله چي سره سول را ویې کاږی او په تیار سویو شربتو کي یې واچوی او په کاچغه یې په شربتو کي

ډوب کړی بیا یې ساده یا تاوده وخوری.

رس ګلا

لازم مواد-:

-1خټه بې اوبو شیدې دوه کیلو 2- کهویا 125 گرامه 3- ترمیده اوړه 125 گرامه 4- بوره یو کیلو 5- هېل دولس دانې 6- لیمو یوه دانه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتيب :- شيدې د پخېدو دپاره پر اور کښېږدی. کله چې و اېشېدلې د ليمو اوبه ور واچوی چې د شيدو اوبه بيلي سي او پوڅه يې بيله سي بيا د هغه څخه پوڅه جوړه کړی بيا پوڅه کهويه او ميده سره ګډه کړی او په لاس يې ښه وموږی چې ټوله سره يو سي هر څومره چې په لاس کي دا مواد ډېر ومووږی هغومره رس ګلا ښه نرم راځي وروسته بيا هېل سپين کړی او هغه مهال چې رس ګلا غټګـي کوی په دغه مهال کي يې يوه دوې دانې پکښې ايږدی. وروسته بيا په بوره کي اوبه واچوی او خټه شربت جوړ کړی او دغه رس ګلا ور واچوی او په شربتو کي يې پخې کړی. کله چې وپړسېدل را ويې باسی او کښېږدی کله چې ساړه سي

بيا يې وخوری.

لـډو

لازم مواد-:

-1دال نخود نيم کيلو 2- بوره 750 ګرامه 3- بيکينـګ پوډر 25 ګرامه

-4مستې نيم ګيلاس 5- شيدې 125 ګرامه 6- غوړي د سره کېدو لپاره

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

د پخېدو ترتيب :- دال نخود پاك کړی او ماښام يې خشته کړ. چې دال نخود خشته سول وپړسېدل پرېمنځی او ښه يې وکوټـګـی چې دانه يې پاته نسي کله چې ښه ميده سول بيا يې تر ټوکره وچونګـی بيا په دغه دال کي لږ غوړي واچوی او ښه يې ورسره ګډ کړی بيا نو مستې شيدې او بيکينـګ پوډر ور واچوی دونه يې سره و وهی چې ځګ 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 وښوروی 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 رنـګ 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 غټګـي ځني جوړ کړی کله چې وچ سي زربرغ پر کښېږدی لډو تيار دی .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نخودو د اوړو لډو

لازم مواد-:

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

د پخېدو ترتیب :- د نخودو اوړه ښه په غوړو کي سره کړی. کله چي ښه سره سول بوره ښه میده کړی او ور وایې چوی او راکښته یې کړی. دونه یې سره گډ کړی چي بوره او د نخودو اوړه یو رنـگه سي بیا یې کښېږدی چي لږ ساړه سي وروسته د هېل دانې ور واچوی او گردي گردي لکه جوز داسي لډو جوړ کړی. پر سر باندي یې پسته میده کړی او پر وایې چوی او زربرغ کاغذ پر کښېږدی او را وایې خلی.

گوش فیل

لازم مواد-:

-1هگۍ دوې دانې 2- اوړه یو کیلو 3- بیکینـگ پوډر یا سوډا نیمه

د چایو کاچغه 4- شیدي یو گیلاس 5- میده سوې بوره یونیم گیلاس

-6غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب :- لومړی په یوه لوښي کي هگۍ ماتي کړی بیا نیم گیلاس غوړي ور واچوی او غلبېل سوي ترمیده اوړه او بیکینـگ پوډر ور واچوی دا مواد ښه په لاسو کي سره وموږی چي اوړه غوړي او هگۍ ټول سره گډ سي. وروسته یې بیاه په شیدو کلك واغږی او لوند ټوکر یې پر سر ور واچوی او د یو یا دوو ساعتو لپاره یې دغسي کښېږدی چي اوړه یې سره وغوړیږي وروسته بیا د دغه اوړو څخه کوچنۍ زوالې واخلی د آش گز یا ماشین په واسطه یې نازك ورغ کړی او بیا یې په چاړه باندي دوه ځایه یا څلور ځایه پرې کړی (یا څنـگه چي ستاسي خوښه وي هغسي یې پرې کړی) او په لاس باندي چین ور کړی دا ټوله په دغه ډول جوړ کړی او پر یوه لانده ټوکره باندي یې کښېږدی. وروسته بیا غوړي په کړایي کي واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی چي غوړي سره سي کله چي غوړي سره سول گوش فیل ور واچوی او سره یې کړی خو ډېر یې مه سره کوی چي ژړ سول را وې باسی او میده سوې بوره او هېل پر وپاشی دا گوش فیل تر ډېره وخته ساتل کیږي او کلکیږي نه.

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

برنجي کلچې

لازم مواد:-

-1میده سوې بوره نیم کیلو 2- غوړي نیم کیلو 3- د هګۍ سپین یوه دانه

-4د ورجو اوړه نیم کیلو 5- ترمیده اوړه یو کیلو 6- سوډا یا بیکینګ پوډر نیمه د چایو کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی غوړي او بوره ښه په لاس سره ومږی وروسته د هګۍ سپین ور واچوی بیا سوډا او د ورجو اوړه او ترمیده اوړه ور واچوی او ښه یې سره ګډ کړی. بیا نو کوچنی څلور کونجه کاغذ را واخلی او د دغه موادو څخه د یوې هګۍ په اندازه را واخلی او پر کاغذ باندي یې کښېږدی بیا یې په ارغوي باندي لږ کښېکاږی مخ یې په چاړه باندي ور نقش کړی او په داش کي یې کښېږدی چي پخې سي خو مخ یې سورنسي.

مـالـیـده

لازم مواد:-

لومړی اوړه کلك واغږی او پتیره ځیني پخه کړی بیا دغه پتیره په لاسو باندي ښه سره ومږی چي میده سي کله چي مالیده جوړه سول بیا یې تر غلبېل وباسی او وروسته بیا غوړي سره کړی او د مالیدې سره یې ګډ کړی او میده سوې بوره او هېل هم ورسره ګډ کړی مالیده تیاره ده.

روټ

لازم مواد:-

-1بوره نیم کیلو 2- غوړي نیم کیلو 3- ترمیده اوړه یونیم کیلو 4- هګۍ دوې دانې 5- شیدې یونیم ګیلاس 6- بیکینګ پوډر یا سوډا یوه کاچغه 7- خشخاش او سیاه دانه لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی بوره او غوړي سره ګډ کړی بیا هګۍ ور ماتي کړی او شیدې ور واچوی وروسته بیا سوډا او اوړه ور واچوی لکه د ډوډۍ اوړه داسي یې واغږی. بیا نو د یوه روټ په اندازه زواله واخلی او داش چي مو مخکي لا غوړ کړی و په هغه کي یې د روټ په شکل ګردۍ هواره کړی او د روټ مخ په شیدو باندي ور غوړ کړی او پر سر باندي خاشخاش او سیاه دانه و پاشی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

مـتـګـایـي

لازم مواد-:

-1ترمیده اوړه نیم کیلو 2- بیکینـګ پوډر یا سوډا یوه د چایو کاچغه

-3خوږ ژړ رنـګ لږ څه 4- شیدې نیم کیلو 5- پوره دوه کیلو.

د پخېدو ترتیب :- ترمیده اوړه تر غلبېل وباسی بیا بیکینـګ پوډر یا سوډا ور واچوی او بیا یې غلبېل کړی تر څو چي بیکینـګ پوډر ښه ورسره ګډ سي بیا دغه ترمیده اوړه په شیدو کي واچوی او لکه کریم داسې خټه جوړ کړی. بیا په بوره کي لږ اوبه واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی خټه شربت ځني جوړ کړی او رنـګ ور واچوی او د اور څخه یې راکښته کړی. بیا په کړایي کي غوړي واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی چي سره سي کله چي سره سول په کفګیر باندي اوړه را اخلی او کفګیر پر کړایي باندي ټکوی چي اوړه ځاځکي ځاځکي غوړو ته توی سي دا په غوړو کي ډېر مه سره کوی چي لږ ژړ سول را باسی یې او په شربتو کي یې اچوی چي شربت یې جذب کړل را وې باسی متایان تیار دي.

کـریم رول

لازم مواد-:

-1ویلي غوړي د یوه ګیلاس دریمه برخه (70 ګرامه)

-2اوړه یونیم ګیلاس (په هغه اندازه چي اوړه کلك سي)

-3د هګۍ ژړ دوې دانې.

-4بیکینـګ پوډر یوه د چایو کاچغه

-5شیدې 10 د ښوروا خوري کاچغي

-6د بورې پوډر 2 د ښوروا خوري کاچغي

-7وانیل یوه د چایو کاچغه

-8مالګه لږ څه

-9کریم یا پېروی د رول د ډکېدو لپاره

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- ویلي غوړي او د هگۍ ژړ سره و وهی بیکینگ پوډر په شیدو کي حل کړی هگۍ ته یې واچوی. بیا وانیل او مالگه ور واچوی او په پاي کي بیا اوړه ور واچوی او وې اغړی چي د هغه څخه داسي اوړه په لاس راسي چي په لاسو پوري ونه منښلي. بیا یې په یوه نایلون ټوکره کي ووپېچی او د یوه یا دوو ساعتو لپاره یې کښېږدی. وروسته یې بیا را واخلی په آش گز باندي یې هوار کړی. کله چي مو هوار کړل بیا یې په بره د یوې سانتۍ په اندازه اوږده اوږده پرې کړی او پر مخصوص غوړ سوي قالب باندي یې په اُفقي ډول ووپېچی بیا نو د هگۍ ژړ چي مخکي مو سره وهلي وي په برس باندي پر وموږی او په داش کي یې کښېږدی چي پاخه سي کله چي پاخه سول قالب ځني ابسته کړی او منځ یې د کریم څخه ډك کړی پر سر یې د بورې پوډر ور وپاشی کریم رول تیاره دی.

جـلـبـۍ

لازم مواد:-

-1ترمیده اوړه نیم کیلو 2- بیکینگ پوډر یوه کاچغه 3- ژړ رنگ لږ په دوو گوتو کي 4- شیدې نیم کیلو 5- بوره دوه کیلو.

د پخېدو ترتیب :- میده تر غلبېل وباسی بیا بیکینگ پوډر یا سوډا ور واچوی او بیا یې غلبېل کړی تر څو چي بیکینگ پوډر ورسره ښه گډ سي. وروسته بیا دغه ترمیده اوړه په شیدو کي واچوی او لکه کریم داسې خټه جوړ کړی بیا په بوره کي لږ اوبه واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی خټه شربت ځني جوړ کړی او رنگ ور واچوی او د اور څخه یې راکښته کړی بیا په یوه کوچنۍ چاینکه کي دغه واچوی او کړایي پر اور کښېږدی غوړي

پر اور کښېږدئ او غوړي ور واچوئ کله چي غوړي سره سول چاینکه راواخلئ او پر چوښکه یې گوته ونیسئ او د کړایي پر سر باندي گوته ځني لیري کړئ کریم غوړو ته ورتوی کړئ او گردۍ گردۍ جلبۍ ځني جوړي کړی. جلبۍ ډېري مه سرې کوی، سپیني سپیني یې را باسی او په خټه شربتو کي یې چي تار کوي ور واچوئ او د نیم ساعت لپاره یې پکښي کښېږدی. چي شربت ښه په هډ واخلي بیا یې را وباسی جلبۍ تیاري دي. تودې تودې یا سړې یې وخوری.

کـجـور

لازم مواد:-

-1ترمیده اوړه یونیم کیلو 2- بوره نیم کیلو 3- غوړي یو کیلو 4- بیکینگ پوډر یوه کاچغه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- په ترمیده اوړو کې دوه نیم سوه ګرامه غوړي او بیکینګ پوډر واچوی، سره ګډ یې کړی بیا یې د یوه ساعت لپاره دغسي کښېږدی بیا بوره ور واچوی او په شیدو یې کلك واغږی، بیا د دغو اوړو څخه کجور جوړ کړی او په غوړو کې یې سره کړی.

برفي یا شیرپیړه

لازم مواد:-

-1کهویا یو کیلو 2- بوره یونیم کیلو.

د پخېدو ترتیب :- بورې ته دوه نیم سوه ملي لیټره اوبه واچوی او پر اور باندې یې کښېږدی. په کاچغه یې لړئ تر څو د بورې دانه اوبه سي او خټه شربت ځني جوړ سي. بیا په دغو شربتو کې کهویا واچوی او په کاچغه یې ښه ولړی، چې بوره او کهویا ښه سره ګډه سي، بیا یو پتنوس غوړ کړئ او برفي پکښې واچوی، چې ساړه سي بیا پسته میده کړئ پر سر یې ورواچوی او په چاړه باندې یې لوز لوز پرې کړئ او زربرغ یې پر سر ور کښېږدی.

یادونه :- (که دغه شیرپیړه د یو څو ورځو لپاره ساتئ نو یوڅه غوړي هم ور واچوئ چې کلکه نه سي) .

خوږې سمبوسې

لازم مواد:-

-1ترمیده اوړه نیم کیلو 2- غوړي 275 ګرامه 3- بوره 275 ګرامه 4- د سیبو مربا 125 ګرامه 5- د زردکو مربا 275 ګرامه 6- کشمیش، پسته، بادام 250 ګرامه 7- کوپړا (250) ګرامه 8- هېل نمیه د چایو کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- د سیبو او زردکو مربا یا تر ماشین وباسی یا یې په لاس کې وموږی چې خوړینه سي. بادام خشته کړی او بیا یې لږ سره کړی. کوپړا هم خشته کړی او بیا یې میده کړی پسته هم میده کړی. د هېلو داني هم را وباسی او دا ټوله شیان په مرباه کې واچوی سره ګډ یې کړی او کښېږدی. وروسته بیا ترمیده اوړه وچونګی او مالګه ور واچوی او په شیدو یې کلك واغږی او بیا یوه کاچغه غوړي ور واچوی او په اوبو لاس لوند کړی اوړه ښه په واغږی. په بوره کې اوبه واچوی او خټه شربت ځیني جوړ کړی بیا یې راکښته کړی چې ساړه سي کله چې ساړه سول د مرباه سره یې ګډ کړی. د اوړو څخه کوچنۍ لکه جوز داسي زوالې واخلی او په آش ګز باندې نازکې کړی بیا یې په چاړه باندې پر منځ پرې کړی یوه ټوټه یې په لاس کې کښېږدی. د دې په منځ کې یوه کاچغه جوړه سوې مربا واچوی او دواړه خواوې یې ور بندې کړی او ګوته په اوبو لنده کړی او د سمبوسې شا و خوا ښه په بنده کړی چې د سره کېدو

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

په مهال کي خلاص نه سي دا ټولي سمبوسې دغسي جوړي کړی او پر يوه لانده ټوکره يې کښېږدی. وروسته بيا په کړايي کي غوړي واچوی او دا سمبوسې بادامي رنګه پکښې سرې کړی او را وېکاږی ډېري يې مه سرې کوی.

خطايي کلچې

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتيب:- که چيري ستاسي څخه داش وي خو په (250) درجه کي يې ولګوی چي تود سي که داش نه وه سکاره په انګيټګۍ کي تازه کړی پدې چي اور يې تيار وي بيا بوره ميده کړی او د خاصې تر ټوکره يې وباسی چي غټه دانه پکښي نه وي. بادام هم په ګرمو اوبو کي واچوی او سپين يې کړی او ميده يې کړی ترميده اوړه هم وچونګۍ او په چونېلو ترميده کي بيکينګ پوډر ور واچوی او بيا يې څو واره وچونګۍ بيا ميده چونېلې بوره په يو ارت خولي لوښي کي واچوی او يو پاو کوچي ور واچوی او په کاچغه يې ښه حل کړی تر دغه اندازې يې سره و وهی چي بوره ټوله حل سي او بيخي لکه ځګ داسي سي. د خطايي مساله چي هر څومره ښه سره ګډ سي هغومره خطايي ښه نرمي او اعلي راځي. وروسته بيا لږلږ ترميده اوړه ور اچوی او په لاسو يې ښه سره واغږی بيا نو هر څومره چي ستاسي خوښه وي اسينس او بادام ور واچوی کله چي دا ټوله سره ګډ سول بيا نو کوچنۍ ټيکۍ يا کلچې څني جوړي کړی او په دېګ يا د داش په قالب کي يې په لږ فاصلې سره و وډی بيا نو دغه دېګ يا قالب په داش يا د سکرو په انګېټګګۍ باندي کښېږدی پر سر يې سکاره ور تازه کړی يو ساعت وروسته يې وګوری چي خطايي پخې دي يا نه يوه دانه داسي چپه واړوی وې ګوری 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 کښېږدی.

سـنـدل

لازم مواد:-

-1شيدې يو کيلو 2- بوره يو کيلو 3- پېروی يو ګيلاس 4- هېل لس دانې 5- پسته بادام لږلږ.

د پخېدو ترتيب :- لومړی شيدې په دېګ کي واچوی او پر اور باندې کښېږدی. کله چي شيدې و اېشېدلې بوره او پېروی ور واچوی او ښه يې و ايشوی چي شيدې يې وچي سي او ورسره په کاچغه يې لړی پدې چي بوره ژر سوځي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

او بيخ نيسي كله چي دا لكه نرۍ حلوا داسي سول پتنوس غوړ كړی او دېگ د اور څخه راكښته كړی ميده سوي هېل ور واچوی او په پتنوسس كې واچوی پر سر يې پسته او بادام وشيندی .

نوټ :- كه پېروی نه وي يوه غټه كاچغه غوړي ور واچوی.

بـغـلاوه

لازم مواد-:

-1ډېر ښه ترميده اوړه يا پف پستري نيم كيلو 2- غوړي اته غټگـي كاچغي

-3د جوزو مغز اته كاچغي ميده سوي 4- بوره دوې غټگـي كاچغي 5- د شربتو د پاره بوره د ضرورت په اندازه 6- شات څلور غټگـي كاچغي 7- د ليمو اوبه نيم گيلاس.

د پخېدو ترتيب :- بوره ليمو او اوبه سره واچوی او ښه ختِه شربت څني جوړ كړی او تيار يې كښېږدی.

لومړی تر هر څه د مخه (پف پستری چي په پاكستان هندوستان او نورو خارجي ممالكو كي د كلچه فروش څخه لاس ته راوړای سی) كه هغه نه وي نو ترميده اوړه سره لږ غوړي او بيكينـگ پوډر واچوی او لكه د گوشفيل اوړه داسي واغړی او هغه بيا په ماشين يا آش گز باندي نازك كړی او لوزي يې پرې كړی او پر هر ورغ باندي لومړی غوړي وموږی او بيا په برش باندي د جوزو ميده پر وهی او بيا بل ورغ همداسي وكړی پنځه سپږ ورغه سر پر سر سره كښېږدی او بيا يې په داش كي د نيم ساعت لپاره كښېږدی چي پاخه سول را وې باسی او كښېږدی چي ساړه سي. كله چي ساړه سول شيره (شربت) يې پر سر ور واچوی او شپږ اوه ساعته يې دغسي كښېږدی تر څو شربت جذب كړی.

گول كپه (پاپړي)

)گول كپې د هندوستان ډېر ښه خواړه دي چي په هره كوڅه او بازار كي خرڅيږي او خلـگ يې ډېر خوري(

لازم مواد-:

-1اوړه 250 گرامه 2- مالگه لږ څه 3- غوړي د سره كېدو لپاره 4- اېشولي پټاټگـې يو كيلو 5- اېشولي نخود نيم كيلو 6- مستې نيم كيلو.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتيب :- لومړی اوړه ښه کلك واغږی او بيا يو لوند ټوکر پر واچوی يو دوه ساعته يې دغسي کښېږدی بيا يې را واخلی د دوهم ځل دپاره يې ښه مشته کړی وروسته له هغه يې لږ اوړه را واخلی او په لاس کي ښه ومومړی يا يې په لرگي باندي هواره کړی بيا يې بيرته زواله کړی څو پلا يې داسي وکړی بيا د هغه څخه کوچنۍ لکه مردکي داسي گردی زوالې جوړي کړی. وروسته يې په آش گز باندي کوچنۍ ټيکۍ ځني جوړي کړی او پر يوه ټوکره باندي يې کښېږدی کله چي مو ټولي ټيکۍ جوړي کړې بيا په کړايي کي غوړي سره کړی او دوې درې دانې پکښي سرې کوی دا پرسيږي داچي ټوله تيار سول بيا نو دغه گول کپې سورۍ کوی او لږ پټاټگې او نخود ور اچوی او گول کپې د گول کپو د اوبو څخه يې ډکي کړی او وې خوری.

)که چيري خوږ رُب يا اچار ورسره وي هم ډېر ښه خوند کوي

دگول کپي د اوبو جوړولو ترتيب

لازم مواد-:

-1املي (تمل) 200 گرامه 2- تور مرچ يو څو دانې 3- زيره نيمه د چايو کاچغه 4- د گشنيز تخم نيمه د چايو کاچغه 5- تازه نعناع لږڅه 6- تازه گشنيز لږ څه 7- توره مالگه لږ څه 8- مالگه او سره مرچك د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- لومړی املي خشته کړی مندکي او ريښې يې ځني

ليري کړی او په يو کيلو اوبو کې واچوی. سپينه زيره، د گشنيز تخم، مرچ

پر تاوه باندي لږ بريان کړی او بيا يې ميده کړی. نعناع که تازه وي د د گشنيز سره يې تر ماشين وباسی. دا ټوله شيان د املي و اوبو ته واچوی توره مالگه او سپينه مالگه هم ور واچوی وې لړی د گول

کپي اوبه تياري دي.

نـمـکـين

لازم مواد-:

-1ترميده اوړه نيم کيلو 2- غوړي نيم کيلو 3- مالگه لږ څه 4- تور مرچ پنځه ويشت دانې 5- سوډا لږ څه.

د پخېدو ترتيب :- ترميده اوړه وچونگـی مالگه او سوډا ور واچوی او په لاسو يې لږ سره گډ کړی بيا لږ غوړي تاوده کړی او اوړو ته يې واچوی او ښه يې په لاسو سره گډ کړی. کله چي اوړه او غوړي سره يو ډول سول بيا لږلږ اوبه يا

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

شیدې ور اچوی او ښه کلك یې واغږی وروسته د دغه اوړو څخه کوچنۍ کوچنۍ ټیکۍ جوړي کړی یا په هر ډول چي ستاسي خوښه وي هغسي جوړي کړی او تور مرچ میده کړی او د هري ټیکۍ په منځ کي لړلړ اچوی او په آش گز باندي ټیکۍ نازکه کړی بیا یې په غوړو کي سره کړی. دا نمکین د چایو سره ډېر ښه خوند کوي.

نمك پارې

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتیب :- اوړه غلبېل کړی او په هغه کي دوې کاچغي غوړي واچوی او ښه یې په لاسو سره گډ کړی. زیره هم ور واچوی او د مالگي په اوبو یې ښه کلك واغږی او ښه ډېر مښت ورکړی. بیا د دغه اوړو څخه کوچنۍ کوچنۍ زوالې واخلی او په آش گز باندي گردۍ ټکۍ ځني جوړي کړی. وروسته د جوړېدو یې په چاړه باندي کوچنۍ کوچنۍ لوزي پرې کړی د نمك پارې په ډول بیا په کړایي کي غوړي واچوی او دغه نمك پارې پکښي سرې کړی.

روغانۍ یا (خطایي ډوډۍ)

لازم مواد:-

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

-4بیکینگ پوډر یا سوډا لږ 5- د هگۍ ژړ یوه دانه .

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

ور واچوی او ښه کلك یې واغږی بیا د دې څخه کوچنۍ کوچنۍ

گردۍ کلچې جوړي کړی او د هگۍ ژړ یې پر مخ ور و وهی په داش

یا تنور کي پخې کړی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماچې یا سیمیان

لازم مواد:-

-1د نخودو ښه تازه اوړه 250 ګرامه 2- مالګه مرچ د ضرورت په اندازه

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

د پخېدو ترتیب :- د نخودو اوړه په یوه لوښي کي واچوی یو څه اوبه ور واچوی او د پکوړو تر اوړو یې لږ کلك ونیسی مالګه او مرچ هم ور واچوی او د یو ساعت لپاره یې کښېږدی. بیا ښه ډېګر غوړي په کړایي کي واچوی او پراور باندي یې کښېږدی. د نخودو خشته سوي اوړه د ماچو په ماشین کي واچوی کله چي غوړي سره سول ماشین د غوړو پر سر باندي ونیسی او کښېکاږی چي ماچې یې په غوړو کي توی سي. ماچې ډېري مه سرې کوی کله چي پخې سوې را وې باسی که مساله وي پر وې دوړوی او په لاسو یې میده کړی. بیا یې په کڅوړه کي واچوی او د کڅوړي سر ور بند کړی چي نم ونه کړي.

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

سرې کړي پلۍ

لازم مواد:-

-1سپیني سوي پلۍ 125 ګرامه 2- د نخودو اوړه دوې د خوړو کاچغي

-3مالګه او مرچك د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- د نخودو اوړه په یوه لوښي کي واچوی مالګه او مرچك ور واچوی او لکه د پکوړو اوړه داسې جوړ کړی خو چي ډېر نري نه وي. بیا غوړي په کړایي کي واچوی او پر اور باندې کښېږدی چي سره سي کله چي سره سول پلۍ په جوړو سوي اوړو کي واچوی او سره وېلړی چي اوړه پر ومښلي بیا یې را و باسی او په غوړو کي یې سره کړی کله چي سره سول را وې باسی. ډېري خوندوري به وي.

سره کړي نخود

نخود ماښام خشته کړی او یو څه ژړ د ماهیانو رنګ ور واچوی

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

او مالګه ور واچوی او کښېږدی چې خشت وکاږي سهار يې را واخلی

اوبه يې ځني وننوی او په يوه ټوکره باندي يې يو څه وچ کړی بيا

په کړايي يا دېګ کي يو څه ډېر غوړي واچوی چې سره سي کله

چي سره سول نخود ور واچوی چې سره سي کله چي نخود سره سول

د غوړو پر سر راځي بيا يې د غوړو څخه را وباسی په يوه جالۍ يا

صافي کي واچوی او پر سر يې سره مرچك او مالګه ودوړوی. دا نخود زموږ خلګ 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.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

حلوا او د کهیرو پخول

حــلــوا

د سوجي حلوا

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتیب :- په غوړو کي سوجي واچوی او پر خام اور باندې سره کړی. کله چي سوجي سره سول او خوشبويي يې پورته سول راکښته يې کړی په یو بل دېګ کي یونیم کیلو اوبه واچوی او یو کیلو بوره ور واچوی او کښېږدی چي و اېشي کله چي پر قوام راغلل صاف يې کړی او زعفران یا (ژړ رنـګ) ور واچوی. وروسته بیا دغه شربت ور سره کړی سوجي ته يې واچوی او پر خام اور يې کښېږدی او ورو ورو يې لړی کله چي حلوا پر غوړو راغلل راکښته يې کړی او پر سر باندي يې هېل او خلال سوې پسته او بادام وپاشی او را وايې خلی.

د اوړو حلوا

لازم مواد:-

-1د غنمو سپین اوړه یو کیلو 2- بوره (750) ګرامه 3- غوړي

(750)ګرامه 4- اوبه څلور ګیلاسه 5- عرق ګلاب نیم ګیلاس 6- زعفران

یا (ژړ رنـګ) نیم مثقال.

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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نخودو د اوړو حلوا

لازم مواد:-

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

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

د پخېدو ترتیب :- په غوړو کې هېل واچوی او سره یې کړی. بیا کشمش پاك کړی، ور وایې چوی، بیا د نخودو اوړه ور واچوی او سره یـې کړئ، تر څو یـې بوي ولاړ سي.

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

د کراچي حلوا (سوهن)

لازم مواد:-

-1نشایسته 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- جاوتري لږڅه (د جائفل پوست ته جاوتري وایي اوجائفل یوډول جوز دي)9-ټگـاټري یولږڅه (Cream of tatar) -�Tatri�.مخفف دی. هغه مساله چې خمیره څنې په لاس راځي په هند، پاکستان او نورو هیوادونو کې موندل کیږي.

د پخېدو ترتیب :- بوره په یو کیلو اوبو کې حل کړی او جاوتري، ټاټري اوجائفل ور میده کړی، هېل، جوکویه میده کړی، ور وایې چوی او پر اور یې کښېږدی او خټه شربت څنې جوړ کړی، بیا په یو کیلو اوبو کې ژړ رنگ (رنـگ شیرین) او نشایسته سره حل کړی او تر یوه ټوکره یې صاف کړی بیا یې د بورې شربتو ته واچوی او پر خام اور باندې یې د پخېدو لپاره کښېږدی او ښه یې په کاچغه ولړی او لږ چې پاخه سي پسته او بادام ور واچوی او ښه یې پاخه کړی چې د کاچغې وهل پکښې مشکل سي بیا یوه یوه کاچغه غوړي ور اچوی او لړی یې تر هغه مهاله چې حلوا پر غوړو راسي بیا تاسې دا په یو پتلې غوري یا پتنوس کې واچوی او کښېږدی چې ساړه سي. کله چې ساړه سول لوز لوز یې پرې کړی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دال نخود حلوا

لازم مواد-:

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

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

-8شیدې یو کیلو 9- هېل دولس دانې.

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

د بادامو حلوا

لازم مواد-:

-1د 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 ور واچوی او یو دوه واره یې سره واړوی بیا کهویا ور واچوی او لږ یې سره کړی بیا نو خټه شربت ور واچوی او ژر ژر یې ولړی. کله چې اوبه وچې سوې. زعفران ور واچوی. چې پر غوړو باندې راغلل راکښته یې کړی. په یوه پتنوس کې واچوی چې ساړه سي او بیا یې په چاړه باندې لکه برفي لوز لوز کړی یا یې د حلوا په ډول د چایو سره استعمال کړی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خرما حلوا

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتیب :- خرما پرېمنځئ او دانې یې وباسئ. دال نخود پاك كړئ او پرېمنځئ او په شیدو كې یې واچوئ او و اېشوئ كله چې دال نخود پاخه سول شیدې یې وچې كړې راكښته یې كړئ. بیا په پاكو لاسو باندې خرما وموړئ او میده سوې دال نخودو ته یې واچوئ. په یوه كړایي كې غوړي واچوئ بیا دال نخود او خرما ښه پكښې سره كړئ كله چې ښه سره سول بوره ور واچوئ كله چې د بورې اوبه مخ پر وچېدو سوې هېل میده كړئ ور وایې چوئ پسته او بادام میده كړئ پر سر یې ور وشیندئ او د خوړك دپاره یې را واخلئ.

د ګاجرو حلوا

لازم مواد:-

-1ګاجرې یو كیلو 2- شیدې دوه كیلو 3- غوړي 250 ګرامه 4- بوره 375 ګرامه 5- د بادامو مغز (100 ګرامه) 6- پسته (50 ګرامه) 7- هېل دولس دانې 8- كیوړه څلور كاچغې 9- زربرغ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- ګاجرې وتراشئ او د منځ لرګی یې ځنې لیرې كړئ. او د تراشك څخه یې وباسئ یا یې خلال كړئ او په شیدو كې واچوئ او پر اور باندې كښېږدئ كله چې شیدې وچې سوې بوره ور واچوئ او اوبه یې وچې كړئ. كله چې اوبه وچې سوې بیا په یوه كړایي كې غوړي واچوئ او د هېلو دانې پكښې سرې كړئ او بیا كهویا ور واچوئ او سره یې كړئ وروسته ګاجرې ور واچوئ او سرې یې كړئ تر هغه مهاله چې خوشبویي یې ولاړه سي او پر غوړو راسي كله چې پر غوړو راغلل كیوړه او ثابت بادام ور واچوئ او راكښته یې كړئ بیا نو پسته او لږ هېل میده كړئ پر سر یې ور واچوئ او زربرغ پر كښېږدئ او را وایې خلئ.

د كدو خوږه حلوا

لازم مواد:-

-1حلوایي كدو یو كیلو 2- بوره نیم كیلو 3- د بادامو مغز

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

دولس داني 4- هېل لس داني 5- پسته دولس داني 6- دار چيني لږ څه

-7غوړي 125 گرامه.

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

د کدو حلوا

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتيب :- کدو سپين کړی او تر تراشك يې وباسی او په يوه دېگ کي يې واچوی او پر خام اور باندي يې کښېږدی چي په خپلو اوبو کي پوخ سي کله چي پوخ سو اوبه يې وچي سوې کهويا ور واچوی او سره کوی يې چي اوبه يې وچي سي. وروسته په يوه کړايي کي غوړي واچوی او هېل پکښي سره کړی بيا کدو ور واچوی ښه يې سور کړی چي 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 زربرغ پر کښېږدی.

د هگيو حلوا

لازم مواد:-

-1هگۍ دولس داني 2- بوره 125 گرامه 3- غوړي 125 گرامه 4- هېل دولس داني.

د پخېدو ترتيب :- هگۍ ښه سره و وهی چي بيخي سره يو ډول سي. بيا نو بوره ور واچوی او ښه يې سره و وهی. چي بوره او هگۍ سره حل سي بيا په يوه کړايي کي غوړي سره کړی او هېل ور واچوی چي د هېلو بوی پورته سو بيا نو وهل سوې هگۍ ور واچوی او ژر ژر يې لړی تر هغه مهاله چي هگۍ سرې سي او پر غوړو راسي بيا يې راکښته

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړی. که غواړي چي پسته او بادام پر واچوی هغه ستاسي خوښه ده که نه دغسي ساده یې را واخلی د زربرغ کاغذ پر کښېږدی.

د کېلې حلوا

لازم مواد:-

-1اومې کېلې یو درجن 2- بوره نیم پاو 3- غوړي نیم پاو 4- کشمش، بادام، پسته لږلږ.

د پخېدو ترتیب :- کېلې په اوبو کي و اېشوی او بیا یې سپیني کړی او میده یې کړی بیا په کړایي کي غوړي واچوی او کېلې پکي سرې کړی چي ګلابي سي بیا بوره او اوبه ور واچوی او د کاچغي په شا باندي یې وټکوی چي لکه حلوا داسي سي بیا یې په پاي کي ښه سره کړی او وچي مېوې ور واچوی او د اور څخه یې راکښته کړی او په یوه دېش کي یې واچوی او زربرغ یې پر سر ور کښېږدی.

سـمـنـو

لازم مواد:-

د یو کیلو غنمو دپاره څلور کیلو اوړه.

د غنمو د شنه کېدو ترتیب :- غنم پاك کړی او څو پلا یې پرېمنځی او لږ څه سړې اوبه یې پر سر ور واچوی چي اوبه تر غنمو درې څلور ګوتي لوړي وي بیا دا غنم د دوو ورځو لپاره خشته کړی او یو دوه واره یې اوبه ور بدلي کړی تر څو غنم تیغ و وهی بیا یې په صافي کي واچوی چي اوبه یې ووتېږي بیا یو نازك ټوکر په اوبو لوند کړی او غنم په دستمال کي واچوی او دستمال په یوه لوښي کي کښېږدی که مو تلوار وي چي غنم ژر شنه سي په یوه تاوده ځاي کي کښېږدی او د ورځي دوه واره یې ټوکر ور لوندوی خو اوبه مه پر پاشی چي غنم وراسته کیږي. کله چي غنمو ریښه پیدا کړه په یوه لوښي کي یې هوار کړی او یو لوند ټوکر پر هوار کړی تر څو د غنمو تیغ غټ سي کله چي لږ غټ سول و شنه کېدو ته یې مه پرېږدی او د سمنو دپاره یې استعمال کړی.

د پخېدو ترتیب :- شنه سوي غنم وکوټګی یا یې تر ماشین وباسی او په یوه لوښي کې واچوی او لږ اوبه پر واچوی او ښه یې ګډ کړی بیا یې تر خاصې خاصې وباسی، چي شیره یې ووځي او ښه یې په لاسو کي کښېکاږی چي شیره یې ښه ووځي، بیا اوړه په یوه دېګ کي واچوی او د غنمو شیره ورواچوی او وې لړی، بیا دېګ پر اور باندي کښېږدی او

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړی یې ترڅو واېشي او خټه سي. سمنو باید ولړل سي چي غټګی نه سي او کوینی ونه نیسي تر هغه مهاله یې لړی 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 غوړزګي هم لري).

د شیدو ورجي

لازم مواد:-

1-ورجي (200 ګرامه) 2- شیدې دوه لیټره 3- عرق ګلاب نیم ګیلاس

4-بوره د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- ورجي پاکي کړی او ښه یې پرېمنځی او دوه ساعته د مخه تر پخېدو یې خشتې کړی چي ښه ژر خوړیني سي بیا د ورجو اوبه ځني ایسته کړی او دوه ګیلاسه اوبه ور واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی چي ورجي پخې سي او دانه یې خوړینه سي بیا شیدې ور واچوی او لړی یې چي دانه یې ښه خوړینه سي او کوینی ونه نیسي بیا بوره ور واچوی کله چي اوبه وچي سوې بیا عرق ګلاب یا هېل ور واچوی او پنځه دقیقې وروسته یې راکښته کړی او په غوري ګانو کي واچوی.

ژړه خوږه شوله

لازم مواد:-

1-ورجي یو کیلو 2- بوره دوه کیلو 3- غوړي (150 ګرامه) 4- زعفران یو مثقال 5- عرق ګلاب یو ګیلاس 6- د بادامو خلال (150 ګرامه) 7- پسته (50 ګرامه) 8- دار چیني دوې کاچغي.

د پخېدو ترتیب :- لومړی خشتې سویو ورجو ته شپږ برابره اوبه واچوی

او پر اور باندي یې کښېږدی. تر څو و اېشي او کله کله یې د سر ځګ

ځني اخلی کله چي د ورجو مغز پوخ سو اودانه یې خوړینه سوه بیا

بوره ور واچوی او سره لړی یې که چیري شوله کلکه وه یو څه تودې

اوبه نوري ور واچوی بیا زعفران په ګرمو اوبو کي حل کړی او ور

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

واېږ چوی غوړي هم سره کړی ور واېږ چوی بادام لږ پرېږدی او نور ور واچوی عرق گلاب یا هېل هم ور واچوی او سره لړی يې چې ښه تهوله سره گډ سي. بيا د شولې سر ور بند کړی او اور يې ور خام کړی او لږ اور يې پر سر ور واچوی او د نیم ساعت دپاره يې دم کړی. وروسته د دېگ سر ور لیري کړی او شوله په غوري گانو یا دېشو کي وکاږی او پر سر باندي پېپسته بادام او دارچيني ور و اوډی.

کــهــیــر

لازم مواد-:

-1ورجي (250 گرامه) 2- شيدې دوه کيلو 3- بوره 250 گرامه 4- کيوړه څلور غټگـي کاچغي 5- هېل لس دانې 6- د بادامو مغز (250 گرامه) 7- پسته (100 گرامه).

د پخېدو ترتيب :- ورجي پاکي کړی او خشتې يې کړی د يونيم ساعت

یا دوو ساعتو خشتېدو وروسته شيدې پر خام اور کښېږدی او ورجي

ور واچوی او د پخېدو دپاره يې کښېږدی. او اور يې د دې دپاره ور

خام کړی چي شيدې پر سر رانسی او توي نه سي. کاچغه بيخي

مه پکښي وهی يو ساعت وروسته يې وگوری چي شيدې وچي سوې بيا

نو بوره ور واچوی او په کاچغه يې لړی تر هغه مهاله يې لړی چي د

بورې اوبه وچيږي او ورجي په شيدو کي خوړينيږي. ورجي بايد

داسي خوړيني سي چي دانه يې هيڅ معلومه نه سي. بيا نو هېل او

کيوړه ور واچوی او راکښته يې کړی اوس نو که تاسي غواړی چي په

خاورين لوښي کي يې واچوی يا يې په چيني دېش کي واچوی دا

ستاسي خوښه ده بادام په اوبو کي واچوی سپين يې کړی او نازك

يې خلال کړی او پر وې شيندی او زربرغ (زرورق) کاغذ يې پر

سر ور کښېږدی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پتاټو کهیر

لازم مواد:-

-1پتاټګې 250 ګرامه 2- شیدې یونیم کیلو 3- بوره 375 ګرامه یا د ضرورت په اندازه 4- بادام (150 ګرامه) 5- پسته (50 ګرامه) 6- هېل لس دانې.

د پخېدو ترتیب :- شیدې و اېشوی او بیا پتاټګې سپیني کړی او څلور ځایه یې کړی و شیدو ته یې واچوی او کښېږدی چې پخې سي. کله چې پتاټګې ښه خوړیني سوې بوره ور واچوی او په کاچغه یې ښه ولړی چې پتاټګې 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 چیني دېش کې یې واچوی او کښېږدی چې ساړه سي. وروسته تر سړېدو یې نوش جان کړی.

د ګاجرو کهیر

لازم مواد:-

-1ګاجري یو کیلو 2- شیدې دوه کیلو 3- ورجي (250 ګرامه) 4- بوره 250 ګرامه 5- غوړي 125 ګرامه 6- هېل لس دانې 7- کیوړه څلور کاچغي 8- بادام (250 ګرامه) 9- زربرغ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- ګاجري وتراشی او د منځ لرګی یې ځني وباسی یا

یې خلال کړی. شیدې په یوه پتلي دېګ کې واچوی او پر اور

یې کښېږدی چې و اېشېدلې ګاجري او خشتې سوي ورجي ور واچوی

او اور یې ور خام کړی. یو یا یونیم ساعت وروسته یې وګوری که

ګاجري خوړیني سوي وې او شیدې وچې سوي وې او یوه اندازه یې

پاته وې نو بوره او غوړي ور واچوی او په کاچغه یې ښه پکې حل کړی

تر څو داسي سي لکه کهیر بیا نو هېل او کیوړه 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 زربرغ پر کښېږدی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د غنمو کهیر

لازم مواد:-

-1د غنمو اوګره (250 ګرامه) 2- غوړي (150 ګرامه) 3- بوره 125 ګرامه

-4شیدې نیم کیلو 5- هېل اته دانې.

د پخېدو ترتیب :- ګرګره سوي غنم په غوړو کې سره کړی چې رنګ یې بادامي سو نیم کیلو اوبه ور واچوی او پر خام اور باندي یې کښېږدی. کله چي غنم خوړین سول او اوبه یې وچي سوې شیدې ور واچوی او پر خام اور یې کښېږدی. کله چي شیدې وچي سوې بوره ور واچوی څلور پنځه دقیقې یې ولړی او وروسته هېل میده کړی ور وایې چوی او راکښته یې کړی چي ساړه سي. د دې څخه یو خوندور کهیر جوړیږي او تاسي کولاي سی چي د یو خوږ دیش په ډول یې را واخلی.

خــوږ مــغــز

لازم مواد:-

-1د پسه مغز دوې دانې 2- بوره 250 ګرامه 3- سوجي 250 ګرامه 4- غوړي 250 ګرامه 5- هېل اته دانې 6- د بادام مغز (100 ګرامه).

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 ګډ کړی او د هغه څخه کوچنۍ کوچنۍ ټیکۍ جوړې 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 هېل ور واچوی په پنځه دقیقو کي یې راکښته کړی.

فــرنـــي

لازم مواد:-

-1د ورجو اوړه (250 ګرامه) 2- شیدې دوه کیلو 3- بوره 250 ګرامه

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

-4هېل لس دانې 5- کیوړه څلور غټکي کاچغي 6- بادام 250 گرامه 7- پسته (100 گرامه).

د پخېدو ترتیب :- که د ورجو اوړه نه وي ورجي خشتې کړی او بیا یې میده کړی او تر خاصې یې وباسی او لږ شیدې ورسره ګډې کړی چې نری سي بیا یې شیدو ته واچوی او لړی یې چې ورجي غټګی نه سي او ونه موښلي کله چې فرني ستاسو په خوښه پاخه سول بیا نو بوره ور واچوی او پام کوی چې د ورجو اوړه ور واچوی فرني ډېر مه پخوی که مو ډېر پاخه کړل خوندور نه راځي. شیدې لومړی ښه پخې کړی چې بیا وروسته د شیدو د وچېدو ضرورت پیدا نه سي. فرني هم ستاسي خوښه ده چې په خاورین لوښي کي یې اچوی یا په چیني لوښي کي. بیا نو پسته او بادام خلال کړی یا یې میده کړی پر سر یې ور وشیندی او زربرغ پر کښېږدی.

*کیوړه یو ډول ګل دی چې ډېره خوشبویه دی او په هند و پاکستان کي موندل کیږي د کیوړې ارغ (عرق) هم سته.

یادونه :- که خشتې ورجي په کاشین کي وزدووی او زدوول سوي ورجي تر خاصه وباسی او بیا په پورته ډول فرني ځني پاخه کړی ښه صاف او خوندور به وي.

د سوجي فرني

لازم مواد-:

-1سوجي 125 گرامه 2- شیدې یوکیلو 3- بوره 125 گرامه 4- غوړي 375 گرامه 5- هېل شیږ دانې 6- د بادامو مغز 100 گرامه.

د پخېدو ترتیب :- په غوړو کي هېل واچوی او سره یې کړی بیا سوجي ور واچوی او سره یې کړی کله چې سره سول او خوشبويي یې پورته سول بیا نو شیدې او بوره ور واچوی او په کاچغه یې لړی چې ټټه سول راکښته یې کړی په غوري یا دېش کي یې واچوی او پر سر باندي یې پسته او بادام ور وشیندی.

د پټاټو فرني

لازم مواد-:

-1پټاټګې 250 گرامه 2- شیدې دوه کیلو 3- بوره 375 گرامه 4- هېل لس دانې 5- پسته او بادام (100 گرامه).

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- لومړی پتاټګې و اېشوی بیا یې سپیني کړی او په لاس یې خوړیني کړی یا یې تر ماشین وباسی. شیدې پر اور باندي کښېږدی چي ښه و اېشي او ختې سي بیا پتاټګې ور واچوی او ښه یې په کاچغه ولړی چي فرني سم سي بیا نو بوره ور واچوی کله چي د بورې اوبه وچي سوې هېل ور واچوی او راکښېته یې کړی په یوه دېش کي یې واچوی پسته او بادام میده کړی پر سر یې ور واچوی.

د غنمو فرني

لازم مواد-:

-1غنم (250 ګرامه) 2- شیدې نیم کیلو 3- بوره 125 ګرامه 4- هېل اته دانې 5- کشمیش بادام او پسته لږلږ.

د پخېد ترتیب :- د پخولو څخه یوه شپه دمخه غنم خشته کړی. او بیا هغه میده کړی. او شیره یې وباسی بیا دغه شیره په شیدو کي واچوی او پر اور یې کښېږدی او په کاچغه یې لړی کله چي ختې 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 چي ساړه سول را وایې خلی.

مــاغــوت

لومړی اوبه و اېشوی او لږ خوږ رنګ یا زعفران ور واچوی. وروسته بیا کارن فلور په لږو سړو اوبو کي حل کړی او اېشولو اوبو ته یې واچوی او په کاچغه یې لړی چي 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.

پــډنــګ

د پډنګ د جوړولو دپاره څو لارښوني

-1د پډنګ جوړولو په مهال پام کوی چي که چیري یو شی د بل شي سره ګډ وي ښه یې حل کړی. هر څومره چي مواد حل سي هغومره یې پډنګ ښه جوړیږي.

-2کله چي هګۍ سره وهی پام کوی چي د هګیو ژړ او سپین بېل بېل سره و وهی او د هګۍ سپین دومره لا ډېر سره و وهی لکه ځګ داسي سي او دا ځګ تر نیم ساعت پوري کښې نه ني. هګۍ چي هر څومره ډیري سره و وهی هغومره یې پډنګ نرم او ملائم جوړیږي او که دغه شیان سره ونه وهل سي او ښه سره حل نسي نو پډنګ نه د کتلو دپاره خوشرنګه وي او نه د خوړولو دپاره خوندور وي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

کسټرډ پډ نګ

لازم مواد:-

-1هګۍ دوې دانې 2- کسټرډ (500 ګرامه) 3- غوړي (100 ګرامه) 4- بوره (500 ګرامه) 5- بیکینګ پوډر یا سوډا نیمه د چایو کاچه 6- شیدې 250 ګرامه.

د پخېدو ترتیب :- غوړي او بوره ښه سره ګډ کړی. هګۍ او شیدې ښه سره و وهی په دې کي په غوړي ګډ سوي بوره هم واچوی بیا نو لږلږ کسټرډ ور اچوی او ښه یې سره وهی سوډا هم ور واچوی بیا نو یو کټوری یا بل لوښی چي خوله یې خلاصه وي په هغه کي لږ غوړي واچوی او دا مواد ور واچوی او سر یې ور بند کړی او په پام کي لری چي لوښي باید لږ تر لږه دوه انچه خالي وي بیا پر دې باندي یو دروند شی کښېږدی. وروسته بیا په یو خلاص خولي دېګ کي اوبه واچوی او پر اور باندې کښېږدی او قالب پکښي کښېږدی پام کوی چي دغه لوښی باید نیمی په اوبو کي وي بیا نو د یو ساعت دپاره یې پر خام اور باندي کښېږدی. وروسته له یوه ساعته یې وګوری پډنګ به جوړ سوی وي.

د هګیو پډنګ

لازم مواد:-

-1هګۍ درې دانې 2- شیدې نیم کیلو 3- بوره 125 ګرامه 4- هېل درې دانې.

د پخېدو ترتیب :- د هګیو ژړ او سپین جلا جلا سره و وهی. د هګیو سپین دومره سره و وهی چي لکه ځګ داسي سي بیا بوره ور واچوی او سره و وهی او بیا د هګۍ ژړ ور واچوی او لږلږ شیدې هم ور واچوی او سره وهی یې کله چي ټوله ښه سره حل سول او یو ډول سول بیا یو لوښی را واخلی چي خوله یې خلاصه وي یوه کاچغه بوره ور واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی. کله چي بوره سره سول د لوښي په منځ کي یې ښه په منځ کي یې ښه په کاچغه هوار کړی او تیاري سوي شیدې او هګۍ ور واچوی او پر سر یې سر پوښ ور کښېږدی او یو دروند شی یې پر سر ور کښېږدی. بیا نو یو خلاص خولي دېګ کي اوبه واچوی او پر اور یې کښېږدی او دغه لوښی پکښي کښېږدی د نیم ساعت دپاره وروسته بیا دغه راکښته کړی وې ګوری چي پډنګ تیار دي که نه که یې په کلك والي کي لږ فرق و یو څو دقیقې یې بیا پر اور کښېږدی تر څو ښه پوخ سي وروسته یې بیا راکښته کړی او کښېږدی چي ساړه سي. کله چي ساړه سول په دېش کي پوره پډنګ چپه خالي کړی او که ستاسي خوښه وي پر سر یې د مالټګې درې او د کېلې ګردۍ حلغې پر کښېږدی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کهویا پړنګ

لازم مواد:-

-1کهویا 250 ګرامه 2- شیدې یونیم کیلو 3- بوره 250 ګرامه 4- هګۍ اته دانې.

د پخېدو ترتیب :- شیدې ښه و اېشوی چې یو کیلو پاته سي. راکښته یې کړی او کښې یې ږدی چې سړې سي. بیا هګۍ په یوه لوښي کې ماتې کړی او ښه یې سره و وهی او کهویا ور واچوی او ښه یې سره و وهی چې کهویا په هګۍ کې حل سي او معلومه نه سي بیا شیدې ور واچوی او ښه یې سره ګډ کړی بیا بوره ور واچوی وروسته بیا په یوه کټوري کې یا د پړنګ په مخصوص کټوري کې یې واچوی او په یو غټ خلاص خولې دېګ کې اوبه واچوی او د پړنګ لوښی پکښې کښېږدی. پام کوی چې د پړنګ لوښی نیمی په اوبو کې دننه او نیمی دباندې وي. وروسته بیا ددېګ سر پر کښېږدی او سکاره پر واچوی. یو څو دقیقې وروسته یې وګوری چې پړنګ لکه فرنې داسې ټینګ سول او سر بیره ګلناره سول راکښته یې کړی او کښېږدی چې ساړه سي کله چې ساړه سول را وایېخلی او نوش جان یې کړی .

دکېلې پړنګ

لازم مواد:-

-1کېلې درې دانې 2- شیدې یو کیلو 3- هګۍ درې دانې 4- بوره 250 ګرامه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی شیدې دومره و اېشوی چې د یو کیلو څخه درې پاوه پاته سي. کېلې کوچنۍ کوچنۍ ټوټګۍ کړی او شیدو ته یې واچوی او هغه دومره سره و وهی چې شیدې لکه کهویا داسې سي بیا د هګۍ ژړ 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 ژړ سره یو ځای کړی بیا دا ټوله شیان په یوه لوښي کې واچوی او ښه یې سره و وهی تر څو شیدې کېلې او هګۍ ټوله سره یو سي. په یو کټوري کې یې واچوی او پر خام اور باندې یې کښېږدی او پر سر یې د سکرو اور ور واچوی یو پنځلس دقیقې وروسته یې وګوری چې مخ یې ګلناره سوی دی؟ که ګلناره سوی و او لکه فرنې داسې سوې وه راکښته یې کړی او کښېږدی چې ساړه سي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

کسترډ او کېلې

لازم مواد:-

-1شيدې يو کيلو 2- کسترډ پوډر دوې غټګي کاچغي 3- هګۍ دوې دانې 4- کوچي لږ څه 5- بوره 125 ګرامه 6- کېلې څلور دانې 7- پېروی 125 ګرامه.

د پخېدو ترتيب :- شيدې د پخېدو دپاره کښېږدی چې ښه واېشي او د يو کيلو څخه درې پاوه پاته سي بيا هګۍ په يوه لوښي کي ماتي کړی او ښه يې سره و وهی او کسترډ پوډر په نيم پاو شيدو کي واچوی او په کاچغه يې ښه سره و وهی چې کسترډ پکښې حل سي بيا يې پر خام اور باندي کښېږدی. کله چې کسترډ و اېشېدل او ځان يې سره ونيوی وهل سوي هګۍ ور واچوی او په کاچغه يې لړی بيا کوچي ور واچوی کله چې ټوله سره کډ سول او يو ډول سول راکښته يې کړی او په يو خلاص خولي لوښي کې چپه کړی کله چې ښه ساړه سول بيا پېروی ور واچوی او ښه يې ولړی او کېلې کوچنۍ کوچنۍ ټوټګې کړی ور واېې چوی او دستي يې د خورك دپاره را واخلی .

نوټ :- پام کوی چې په کسترډ کې هغه مهال کېلې واچوی چې را اخلی يې وختي کېلې مه ور اچوی پدې چې کېلې اوبه کوي او کسترډ اوبوزك راځي.

لـــېټـــۍ

د پخېدو ترتيب :- يوه غټه کاچغه ژړ غوړي سره کړی او يوه کوچنۍ کاچغه اوړه پکښې سره کړی کله چې سره سول پنجري دارو او ګوړه ور واچوی او دوه ګيلاسه اوبه ور واچوی او وې اېشوی کله چې و اېشېدل راکښته يې کړی او تاوده يې وخوری.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

شربت ، مرباه او د اچارو جوړول

د امو شيريخ

شيريخ خو په يخچال کي هم جوړيږي پدې چي نن ورځ په هر کور کي ريفريجر سته خو شيريخ که په ماشين کي جوړ سي ډېر به خوندور وي. د شيريخ جوړولو دپاره.

-1دوه کيلو شيدې 2- څلور کيلو يخی 3- نيم کيلو مالگه 4- نيم کيلو شوره کافي ده خو د شيريخ ماشين چي هر څومره غټ وي هغومره يخی ډېر غواړي. د شيريخ جوړولو په مهال کي پام کوی چي په هغه ډبه کي چي تاسي شيدې اچوی بايد څلرمه برخه يې خالي وي. تش ماشين لومړی پاك کړی بيا يې سر ور بند کړ او ميده سوی يخی او ښوره دباندي ځاي کي واچوی. لومړی يخي بيا مالگه بيا شوره ور واچوی او سر يې ښه ور بند کړی او پنځلس دقيقې يې دغسي پرېږدی وروسته تر پنځلس دقيقو يې په څو خولو شروع وکړي او پاوکم يو ساعت يې وڅرخوی کله چي شيريخ پر جوړېدو سو او شيريخ کلك سو بيا نو د هغه څرخول سخت کيږي او ډېر زور غواړي د دي وروسته هم بايد تاسي لږ نور يخی د يخي په ځاي کي ور واچوی او د استعمال کولو تر مهاله بايد پدې کي يخی وي.

شيريخ په ريفريجر کي هم جوړيږي. د شيريخ د موادو تر جوړېدو وروسته په کوټوري يا کاسه کي واچوی او د يخي په ځاي کي کښېږد. کله چي يو يا دوه ساعته تېر سول را وې باسی د شلمبو په ماشين يا مکسر باندي يې ښه سره ووهی او بيرته يې کښېږدی تقريبا په څلور ساعته کي شيريخ جوړيږي.

د پېروي نرم او خوندور شيريخ

لازم مواد:-

-1ميجيك (ايس کريم پوډر) 100 گرامه 2- شيدې درې ليتره 3- بوره 500 گرامه.

د پخېدو ترتيب :- د ايس کريم پوډر د يوه ليتر شيدو د څلرمي برخي سره په يوه لوښي کي واچوی او نرمه حلوا ځيني جوړه کړ. بيا درې ليتره شيدې په دېگ کي واچوی او وې ايشوی وروسته پنځه سوه گرامه بوره او نرمه حلوا ور واچوی کله چي ښه پر ايشېدو راسي يو يا دوه جوشه ور کړی تر څو تولي شيدې گاټه سي. او د دې دپاره چي شيريخ غوړ وزمه او خوندور سي يو څه ېېروی يا وچي شيدې ور واچو بيا يې سرې کړی او په قالب کي يې واچو او شيريخ ځيني جوړ کړی .

د امو شيريخ

لازم مواد:-

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

-1شيدې دوه کيلو 2- کسترډ پوډر څلور غټګـي کاچغي 3- بوره (750 ګرامه) 4- ښه غوښن ام نيم کيلو 5-کوچي لږڅه 6- پېروی 125 ګرامه.

د پخېدو ترتيب :- دوه کيلو شيدې ښه و اېشوی چي يونيم کيلو پاته سي بيا بوره ور واچوی. کسترډ پوډر په سړو شيدو کي حل کړی بيا يې ور واچوی. کله چي مو پوډر ور واچول سمدلاسه به يې په کاچغه پکښي حل کړی او راکښته يې کړی. کښېږدی چي سړې سي. ام ټوټګـې ټوټګـې کړی پوستکي او مندکي يې ځني بيل کړی بيا دغه نازك ميده سوي ام د شلمبو په ماشين يا په مکسر کي حل کړی او تيار سوی کسترډ چي ساړه سول ور وايې چوی او نيم پاو پېروی هم ور واچوی او ټوله ښه سره حل کړی او د شيريخو په ډبه کي شيريخ ځني جوړ کړی يا يې په يخچال کي کښېږدی.

د قهوي شيريخ

لازم مواد-:

-1شيدې دوه کيلو 2- کوچي يا پېروی لږ څه 3- بوره 250 ګرامه 4- قهوه يوه کاچغه 5- کسترډ پوډر 4 کاچغي.

د پخېدو ترتيب :- شيدې پر اور کښېږدی دومره يې و اېګـشوی چي د دوو سېرو څخه يو سېر پاته سي بيا بوره ور واچوی کسترډ پوډر ور واچوی او تيار يې کړی. قهوه په يوه پيالـه کي واچوی او کريم ورسره ګډ کړی او ښه يې حل کړی کله چي حل سول او ځګ يې وکی بيا پدې کي يوه پيالـه شيدې ور واچوی او دا قهوه د کسترډ په شيدو کي واچوی او سره ګډ يې کړی. دغه شيريخ په يوه ساعت کي جوړيږي او د دغه څخه

ډېر خوندور شيريخ جوړيږي.

قــــلــــفــــي

لازم مواد-:

-1شيدې درې کيلو 2- کهويا 250 ګرامه 3- هېل لس دانې 4- د بادام مغز 250 ګرامه 5- بوره 250 ګرامه 6- کيوړه څلور غټګـي کاچغي.

د پخېدو ترتيب :- شيدې پر اور کښېږدی او دومره يې وچي کړی چي نيمی پاته سي بيا پدې کي بوره واچوی او راکښته يې کړی. کله چي ساړه سول کهويه او هېل ميده کړی ور وايې چوی. اوس نو که مو د قلفي د يخي کېدو خيال وي نو پدې کي بادام ميده کړی ور وايې چوی او پسته ميده کړی د قلفي پر سر يې و پاشی او د قلفي سر ور

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

بند کړی بیا په یوه خاورین منګي یا بل غټ خاورین لوښي کي ډېر یخی مالګه او قلمي شوره ور واچوی او دغه قلفیان پکښي کښېږدی او دغه منګی یو یا یونیم ساعت دغسي ښوروی پدغه ډول قلفیان یخی کیږي او جوړیږي. او که تاسي دغه قلفي غواړی چي سره ونیول سي په شیدو کي يې 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-:

-1د نیلوفر ګل (50 ګرامه) 2- اوبه یونیم کیلو 3- بوره یونیم کیلو

-4کیوړه یو کوچنی بوتل.

د پخېدو ترتیب :- د نیلوفر ګل ماښام په اوبو کي خیشت کړی. ډېر تر ډېره باید (24) ساعته او لږ تر لږه (12) ساعته باید خیشته سي بیا دا پر اور باندي کښېږدی او پنځه دقیقې یې و ایشوی بیا نو دېګ راکښته کړی کښېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول صاف یې کړی او په اوبو کي بوره واچوی و پایشوی تر څو بوره تار وکړي او ختې 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 ځاځکي اوبه وې شربت خرابیږي.

د سنګترې شربت

لازم مواد-:

-1سنګترې دولس دانې 2- لیمو دوې دانې 3- بوره یونیم کیلو 4- اوبه یو کیلو 5- ژړ رنګ (رنګ شیرین) لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- بوره په اوبو کي واچوی او پر اور یې کښېږدی چي و ایشي کله چي شربت ختې سول او تار یې وکړ بیا د لیمو او سنګترې اوبه ور واچوی او یو وار یې نور و ایشوی. وروسته لږ رنګ ور واچوی او لږ یې و ایشوی بیا یې راکښته کړی او کښېږدی چي ساړه سي. کله چي ساړه سول بیا نو بوتلان ځني ډك کړی .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د انـګورو شربت

لازم مواد-:

-1انـګور يو کيلو 2- بوره يونيم کيلو 3- اوبه يو کيلو .

د پخېدو ترتيب :- انـګور په يوه لوښي کي واچوی او اوبه يې وباسی بيا يې تر يوه ټوکره صاف کړی بيا په بوره کي اوبه واچوی او پر اور باندي يې کښېږدی. کله چي و اېشېدل د انـګورو اوبه ور واچوی او وې اېشوی. کله چي شربت ښه خټه سول تار يې وکړ راکښته يې کړی. کښېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول بوتلان په ډک کړی. دا شربت د ګرمي په موسم کي ډېره فايده لري .

د الوبخارا شربت

-1الوبخارا يو کيلو 2- بوره يونيم کيلو 3- اوبه يو کيلو 4- د الوبخارا

اسينس يوه کاچغه.

د پخېدو ترتيب :- الوبخارا پرېمنځی او په اوبو کې واچوی او پر اور يې کښېږدی 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 کښېږدی چي ښه و ايشي او شربت يې خټه سي او تار وکړي وروسته اسينس ور واچوی که مو خوښه وي لږ څه ژړ رنـګ ور واچوی او راکښته يې کړی چي ساړه سي کله چي ساړه سول بوتلان وچ کړی او د شربتو څخه يې ډک کړی.

د اوربشو او ليمو شربت

لازم مواد-:

-1د اوربشو اوړه 250 ګرامه 2- بوره 375 ګرامه 3- د ليمو اوبه 750ګرامه

-4ژړ رنـګ لږ څه.

د پخېدو ترتيب :- د اوربشو په اوړو کي لږلږ اوبه واچوی او لکه د پکوړو اوړه داسې نري کړی بيا په دغه اوړو کي يو کيلو اوبه واچوی او د لسو دقيقيو لپاره يې پاخه کړی. دا بايد پر خام اور باندي پاخه سي او په کاچغه يې لړی بيا يې راکښته کړی او کښېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول يو وار يې تر نازك ټوکره صاف کړی او بيا يې تر

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنډ ټوکره صاف کړی بیا د لیمو اوبه را وباسی چي درېِ 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 چي تار وکړي او خټه شربت ځني جوړ سول بیا لږ رنګ ور واچوی او یو دوې دقیقې چي و اېشېدل راکښته یې کړی.

د مالټګکې شربت

-1مالټګې پنځوس دانې 2- بوره دوه کیلو 3- اوبه 250 لیتره 4- سایترك اسید لږ څه 5- پوتاشیم میتابائي سلفائت دوه ګرامه 6- د مالټګې رنګ لږڅه.

د جوړېدو ترتیب :- د مالټګې اوبه وباسی بیا یې تر یوه ټوکره صاف کړی او پام کوی چي دا د مالټګو اوبه باید درې کیلو وي تر درې کیلو نه کم وي نه زیات بیا په یوه لوی خولي دېګ بوره او د مالټې اوبه په یوه غټه کاچغه باندي ښه سره ولړی او حل یې کړی دونه یې سره حل کړی چي بوره پکښې ورکه سي. بیا پدې کي سایترك 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 دېګ کي د شربتو بوتلان کښېږدی او په دېګ کي دومره اوبه واچوی چي بوتلان نیمی پوري وي. دغه دېګ پر اور باندي کښېږدی او پر خام اور باندي اوبه پخې کړی دونه یې و اېشوی چي بوتلان ونه چوی بیا دېګ راکښته کړی او د بوتلانو پر سر باندي کاك کښېږدی او ټګینګ یې وتړی کله چي اوبه سړې سوې. بوتلان ځني را وباسی. دغه شربت تر اوو شپږو میاشتو پوري نه خرابیږي .

د شفتالو شربت

لازم مواد:-

-1ښه غټ غټ شفتالو یو کیلو 2- بوره یونیم کیلو 3- اوبه یو کیلو.

د پخېدو ترتیب :- شفتالو سپین کړی او د منځ مندکه یې وباسی. په بوره کي اوبه واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی چي و اېشي. کله چي و اېشېدل شفتالو ور واچوی درې څلور دقیقې یې کښېږدی چي پاخه

سي کله چي خوړین سول راکښته یې کړی. د راکښته کېدو د مخه وګوری چي شربت خټه سوي دي او تار کوي کله چي ښه خټه سوي وه بیا یې کښېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول بیا یې تر یو

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

نازك ټوكره وباسی او بوتلان وچ كړی د دغه شربتو څخه يې ډك كړی. هغه پاته شفتالو چي اوبه ځني نښتېدلي دي هغه په دېش كي واچوی پر سر يې كريم واچوی او وې خوری.

سـكـنـجـبـيـن

لازم مواد:-

-1بوره درې كيلو 2- سركه نيم ليتر 3- تازه نعناع يوه كوچنۍ ټوټه.

د پخېدو ترتيب :- بوره په شپږ ګيلاسه اوبو كي واچوی او پر اور باندي يې كښېږدی چي و اېشي او بيا يې تر صافي صاف كړی بيا نعناع پرېمنځی او په تار يې وتړی و دېګ ته يې واچوی بيا شربت كښېږدی چي ښه و ايشي او خټه شربت ځني جوړ سي په پاي كي سركه و شربتو ته واچوی او يو دوې دقيقې يې و ايشوی او بيا يې راكښته كړی او د وهم ځل لپاره يې بيا صاف كړی كله چي ساړه سول بوتلان ځني ډك كړی او سرونه يې ښه ور بند كړی.

د ليمو شربت

لازم مواد:-

-1د ليمو اوبه دوه ګيلاسه 2- بوره دوه كيلو.

د پخېدو ترتيب :- بوره د پنځو ګيلاسو اوبو سره په يوه دېګ كي

واچوی او كښېږدی چي و ايشي او ښه خټه سي وروسته بيا د ليمو اوبه

ور واچوی او پرېږدی چي و ايشي كله چي و اېشېدل او شربت ښه

خټه سول راكښته يې كړی.

د مالټېكې شربت

لازم مواد:-

1د مالټېكې اوبه شپږ ګيلاسه 2- بوره درې كيلو 3- اوبه دوه ګيلاسه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- د مالټګـې اوبه بوره او اوبه په یوه دېګ کې واچوی او پر اور باندې کښېږدی تر څو و ایشي او بوره ویلي سي بیا شربت صاف کړی او په یو بل دېګ کې واچوی او پر تند اور باندې کښېږدی تر څو شربت خټه سي. دا شربت به ډېر خوندور وي او لکه مالټګـه داسي خوند کوي.

د انارو شربت

لازم مواد:-

-1د انارو اوبه یو کیلو 2- اوبه یا عرق ګلاب یو کیلو 3- بوره درې کیلو.

د پخېدو ترتیب :- اوبه یا عرق ګلاب بورې ته واچوی او پر اور باندې یې کښېږدی چې و ایشي او شربت ښه خټه سي. وروسته بیا د انارو اوبه ور واچوی او لس دقیقې یې و ایشوی چې ښه خټه سي بیا یې راکښته کړی کښېږدی چې ساړه سي کله چې ساړه سول بوتلان څني ډك کړی .

دا شربت خوندور هم دي او ډېر ګټور هم دي.

د امو ملك شېك

دوه کیلو شیدې دومره و اېګـشوی چې یو سېر یې پاته سي او د پخېدو په مهال کې بوره ور واچوی بیا پاسته ام چې زېښېل کیږي را واخلی اوبه یې وباسی شیدې سړې کړی او په ملك شېك والا ماشین کې یې واچوی او د ام اوبه هم ورسره واچوی. که چیرې د ملك شېك ماشین نه وي تاسې کولاې سی چې سړې شیدې ام او پېروی په یوه بوتل کې واچوی ښه یې سره و وهی هغه شی څني جوړېږي.

د بادامو ملك شیك

شیدې دومره و اېشوی چې د وو کیلو څخه یو کیلو پاته سي. کله چې شیدې پخې سوې بوره ور واچوی. بیا (250 ګرامه) بادام سپین کړی او میده یې کړی ور وایې چوی او کښېږدی چې سړې

سي وروسته یې په ملك شیك ماشین یا بوتل کې واچوی او ښه یې سره و وهی چې حل سي بیا یې په ګیلاسو کې واچوی او پر سر یې دوې کاچغې شیریخ واچوی او هر ډول خوشبویې چې ستاسې خوښه

وي ور وایې چوی او نوش جان یې کړی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ام مـربـاه

لازم مواد-:

اومه ام دوه کیلو 2- بوره یونیم کیلو 3- هېل دولس دانې 4- غوړي 250 گرامه .

د پخېدو ترتیب :- ام پرېمنځئ او وچ یې کړئ. بیا هغه سپین او څلور ټوټگـې کړئ. او د منځ مندکه یې وباسئ. بیا نو په یوه دېگ کې غوړي سره کړئ د هېلو دانې وباسئ ور واېې چوئ. کله چې سره

سول دوه کیلو اوبه ور واچوئ چې و اېگـشي بیا میده سوي ام ور واچوئ یو دوې دقیقې وروسته بوره ور واچوئ او کښېږدئ چې پاخه سي. نیم ساعت وروسته یې وگورئ که ام پاخه وه راکښته یې کړئ او کله چې ساړه سول په مرتبانه کې یې واچوئ.

د الوبخارا مـربـاه

لازم مواد-:

-1توره کلکه خوږه الوبخارا نیم کیلو 2- بوره 750 گرامه 3- عرق گلاب څلور غټگـي کاچغي 4- تور مرچ لس دانې 5- هېل لس دانې.

د پخېدو ترتیب :- الوبخارا په سړو اوبو پرېمنځئ او په یوه دېگ کې یې واچوئ او پر اور یې کښېږدئ. کله چې الوبخارا خوږینه سول راکښته یې کړئ پوست او دانې یې ځنې لیري کړئ. وروسته په یو بل دېگ کې نیم کیلو بوره او یو پاو اوبه عرق گلاب سره واچوئ او پر اور باندې کښېږدئ تر هغه مهاله یې و اېشوئ چې شربت تار وکړي بیا دې شربتو ته پخه الوبخارا واچوئ او ښه یې و اېشوئ چې اوبه یې وچې سي لکه عسل داسي ختې سي بیا یې راکښته کړئ او کښېږدئ چې ساړه سي کله چې ساړه سول بیا نو هېل تور مرچ او کیوړه ور واچوئ او په ښیښیي مرتبانه کې یې واچوئ او سر یې ور بند کړئ تر څو هوا ور دننه نه سي.

د الوچې مـربـاه

لازم مواد-:

-1الوچه نیم کیلو 2- بوره یو کیلو 3- هېل اته دانې.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتيب :- ښه غټه غټه الوچه دوې ټوټګې کړی. مندکه يې وباسی بيا په يوه دېګ کي لومړی بوره او بيا ټوټه سوې الوچه ور واچوی او ښه يې سره ګډ کړی او د دېګ سر ور پټ کړی او 24 ساعته

يې کېښږدی وروسته تر 24 ساعته يې پر اور باندي کېښږدی او کرار يې ګرم کړی او څو دقيقې وروسته يې سره ولړی چي الوچه اوبه ايله کړي کله چي اوبه ايله کړي اور يې ور تېز کړی او و ايشوی تر څو يې

اوبه وچي سي او مربا پخه سي بيا هغه راکښته کړی او کېښږدی چي ساړه سي بيا يې په مرتبانه کي واچوی.

د ګاجرو مربا

لازم مواد:-

-1ګاجري يو کيلو 2- بوره نيم کيلو 3- هېل لس دانې 4- کيوړه دوې کاچغي.

د پخېدو ترتيب :- ګاجري وتراشی او څلور ځايه يې کړی يا يې خلال کړی هر هر څنګه چي ستاسي خوښه وي که د ګاجرو منځ کلك وي د تېرې چړې په څوکه يې ايسته کړی بيا ګاجري په يونيم

کيلو اوبو کي و اېګشوی د دوو دقيقو لپاره يې بيا يې صاف کړی او په

بل دېګ کي د بورې سره واچوی او سر يې ور پټ کړی يو څو

دقيقې وروسته يې وګوری چي اوبه يې کړي دي که يې اوبه ايله کړي

وې بيا يې پر اور باندي کېښږدی او تر هغه مهاله يې پخې کړی

چي ګاجري خوړيني سي او شربت يې خټه سي بيا پدې کي کيوړه

او هېل واچوی او راکښته يې کړی او کېښږدی چي ساړه سي. کله چي ساړه سول په يوه مرتبانه کې واچوی او سر يې ښه ور بند کړی.

د کـدو مـربـاه

لازم مواد:-

-1کدو يو کيلو 2- بوره يو کيلو 3- عرق ګلاب څلور غټګـي کاچغي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

-4هېل شپږ دانې.

د پخېدو ترتیب :- کدو سپین کړی او میده میده یې کړی بیا هغه په پنجه باندي و وهی چي لږ سوري سوري سي بیا په یوه دېګ کي نیم کیلو اوبه واچوی او یو کیلو بوره ور واچوی او ښه یې و اېګشوی چي خټه سي وروسته بیا د کدو ټوټګې ور واچوی او نیم ساعت یې کښېږدی چي کدو ښه پوخ سي کله چي کدو پوخ سو عرق ګلاب او هېل ور واچوی او راکښته یې کړی. کښېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول په مرتبانه کې واچوی او سر یې ښه ور بند کړی.

د هندواني د پوټکي مرباه

لازم مواد-:

-1د هندواني پوټکی یو کیلو 2- بوره یو کیلو 3- میده سوي هېل نیمه د چایو کاچغه 4- د لیمو اوبه نیم ګیلاس.

د پخېدو ترتیب :- دا مربا باید د هندواني د پنډ پوټکي څخه جوړه سي. لومړی د هندواني پوټکی ښه پرېمنځی سور والی یې ځني ایسته کړی او شین پوست یې ځني وتراشی او کوچنی کوچنی ټوټګې یې کړی بیا

په یوه دېګ کي لږ اوبه واچوی بوره او د هندواني پوټکی ور واچوی او

پر اور باندې کښېږدی تر څو و ایشي او د هندواني پوټکی پوخ سي په

پاي کي د لیمو اوبه ور واچوی چي یو جوش یې وخوري دېګ راکښته کړی او میده سوي هېل ور واچوی کله چي ساړه سول په مرتبانه کې واچوی او سر یې ور بند کړی .

یادونه :- که د لیمو اوبه نه وي هم ښه راځي.

د املي (تمل) مرباه

لازم مواد-:

-1املي یو کیلو 2- بوره دوه کیلو 3- هېل لس دانې.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- املي په اوبو کي و اېګـشوی او لږ موده وروسته يې راکښته کړی او په ټوکره يې وچ کړی بيا بوره و اېګشوی او املي پکښي واچوی کله چي شربت ښه خټه سول راکښته يې کړی هېل ور واچوی او کښېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول په مرتبانه کې واچوی.

د سنګترې مربا

لازم مواد-:

-1سنـګترې 36 دانې 2- بوره يو کيلو 3- ژړ رنـګ لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- بوره په لږ اوبو کي واچوی او ښه يې و اېشوی. کله چي و اېشېدل او تار يې وکړ راکښته يې کړی. بيا د سنـګترو اوبه وباسی بيا يې تر يو نازك ټوکره صاف کړی او بيا يې په شربتو کي واچوی او د دوهم ځل لپاره يې بيا پر اور باندي کښېږدی او يو درې دقيقې يې و اېشوی بيا يې راکښته کړی او هر څومره چي ستاسي خوښه وي رنـګ شيرين يا ژړ رنـګ ور واچوی او کښېږدی چي ساړه سي. وروسته تر سړېدو يې په مرتبانه کي واچوی او استعمال يې کړی.

د سيبو مرباه

لازم مواد-:

-1سېب يو کيلو 2- بوره نيم کيلو 3- هېل لس دانې.

د پخېدو ترتیب :- لومړی سېب سپين کړی او پر منځ يې نيمکړی د منځ دانې يې راوباسی اوکښېږدی بيا لږ بوره په دېګ کي واچوی چي سره سي کله چي سره سول بوره ور واچوی او لږاوبه ور واچوی چي بوره وايشي بيا نو سېب ورواچوی اوتر هغه مهاله يې و ايشوی چي سېب پخيږي کله چي پاخه سول شربتو تار وکړ ميده سوي هېل ور واچوی او راکښته يې کړی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لیمو اچار

لازم مواد-:

-1ښه غټ غټ لیمو 30 دانې 2- بوره نیم کیلو 3- تور مرچ (100 گرامه) 4- سره مرچ د ضرورت په اندازه 5- د انګورو سرکه یو بوتل 6- شونډ (150 ګرامه) 7- میده مالګه نیم کیلو.

د جوړېدو ترتیب :- لیمو په پاکو اوبو باندې پرېمنځئ او دوې دوې ټوټې یې کړی. شونډ ادرك سپین کړی او میده یې کړی لکه پیاز ټوټه سوي لیمو په یوه مرتبانه کي واچوی او مالګه پر وپاشی او هغه درې

ورځې دغسې کښېږدی. اما په ورځ کي یوه پلا یې ښه په مرتبانه کي

سره و وهی چي مالګه او لیمو سره ګډ سي. درې ورځې وروسته د

مالګي اوبه ځني توی کړی او لیمو پر یوه پاك ټوکره باندې کښېږدی

او ورو ورو یې کښېکاږی چي لږ د مالګي اوبه پکښې پاته وي هغه هم

ځني ولاړي سي. وروسته بیا په یوه غټ لوښي کي سرکه بوره تورمرچ

میده سوي سره مرچ او ادرك (شونډ) ټکوټکې ور واچوی دا ټوله ښه

سره ګډ کړی چي سره یو ډول سي بیا نو لیمو په یوه مرتبانه کي واچوی

او پر سر یې دغه تیار سوي مواد ور واچوی او ښه یې سر ور بند کړی

تر یوې هفتې پوري یې کښېږدی صرف په ورځ کي یې یوه پلا سره

وښوروی په لسو ورځو کي اچار د خوړك لپاره تیارېږي.

دوهم ډول د لیمو اچار

لازم مواد-:

-1تازه غټ غټ لیمو دېش دانې 2- مالګه 125 ګرامه 3- زیره (100 ګراه) 4- تور مرچ (100 ګرامه) 5- لونګ او غټ هېل (100 ګرامه) 6- خواږه ولني (100 ګرامه) 7- کورکومن یوه د چایو کاچغه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د جوړېدو ترتیب :- لیمو په پاکو اوبو باندي پرېمنځئ او وچ یې کړئ. بیا ټوله لیمو څلور څلور ځایه کړئ او ټوله مساله میده کړئ او لیمو ته یې واچوئ او پر سر یې لس دانې لیمو اوبه کړئ او ور وایې چوئ او د مرتباني سر ښه ور بند کړئ. لس ورځې یې لمر ته کښېږدئ په لس دولس ورځو کې اچار جوړیږي.

دریم ډول د لیمو اچار

لازم مواد:-

-1لیمو پنځوس دانې 2- مالګه 125 ګرامه 3- سره مرچ (250 ګرامه)

-4ادرك (شونډ) 125 ګرامه 5- شنه مرچك 250 ګرامه.

د جوړېدو ترتیب :- لیمو پرېمنځئ او پنځه ویشت دانې یې په یوه لوښي کې اوبه کړ او پنځه ویشت دانې یې دوه دوه ځایه کړئ او په دغه د لیمو په اوبو کې یې واچوئ. مالګه او میده سره مرچ ور واچوئ او لمر ته یې کښېږدئ بیا ادرك دړې دړې کړئ او شنه مرچك هم ور واچوئ که یې د لیمو اوبه لږ وې او دغه شیان پکښې پټ نه سول لږ ایشولې اوبه ور واچوئ.

څلرم ډول د لیمو اچار

لازم مواد:-

-1لیمو دوه کیلو 2- مالګه 125 ګرامه.

د جوړېدو ترتیب :- لیمو پرېمنځئ او دوه دوه ځایه یې کړئ هره ټوټه په

مالګه و وهئ او په مرتبانه کې واچوئ کله چې مرتبانه ډکه سول نیم ګیلاس جوشي اوبه ور واچوئ او سر یې ور بند کړئ او لس دولس ورځې یې لمر ته کښېږدئ. اچار جوړیږي.

د ام اچـــار

لازم مواد:-

-1غټ غټ اومه ام یو کیلو 2- سیاه دانه (50 ګرامه) 3- خواږه ولنې

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

(50 گرامه) 4- سره مرچ (250 گرامه) 5- مالگه د ضرورت په اندازه

-6د شړشمو (سرسو) غوړي نیم کیلو 7- کورکومن یوه د چایو کاچغه.

د جوړېدو ترتیب :- لومړی ام وتراشی او د هغه مندکه وباسی او یو ام

دوي ټوټکې کړی بیا سیاه دانه خواږه ولني سره مرچ او مالګه دا ټوله سره ګډ کړی او د ام منځ ځني ډك کړی بیا يې په یوه مرتبانه کي واچوی او سر يې ور بند کړی او دري ورځي وروسته د شړشمو (سرسو) غوړي او کورکومن ور واچوی غوړي يې باید دومره وي چي ام پکښي پټ وي او یو انچ ځني پورته وي بیا يې څو ورځي و لمر ته کښېږدی. کله چي اچار ورسېدی د خوړو سره يې را واخلی.

ګډ کړی او د ام منځ ځني ډك کړی بیا يې په یوه مرتبانه کي واچوی او سر يې ور بند کړی او دري ورځي وروسته د شړشمو (سرسو) غوړي او کورکومن ور واچوی غوړي يې باید دومره وي چي ام پکښي پټ وي او یو انچ ځني پورته وي بیا يې څو ورځي و لمر ته کښېږدی. کله چي اچار ورسېدی د خوړو سره يې را واخلی.

د ادرك (تازه شونډ) اچار

لازم مواد:-

-1ادرك 250 گرامه 2- سپېرکۍ (50 گرامه) 3- سپینه زیره (50 گرامه)

-4توره زیره (50 گرامه) 5- سره مرچ (100 گرامه) 6- مالګه د ضرورت په اندازه 7- د لیمو اوبه 125 گرامه.

د جوړېدو ترتیب :- ادرك (شونډ) سپین کړی او څرنګه چي ستاسي خوښه وي هغسي ټوټکې کړی بیا د لیمو په اوبو کي مالګه توره زیره سپینه زیره سپېرکۍ مرچ واچوی او شونډ ور واچوی او د مرتبانې سر ټینګ ور بند کړی په ورځ کي یو یا دوه واره بوتل سره وښوروی تر څو ښه سره ګډ سي او پنځلس ورځي وروسته يې وګوری چي شونډ به پاسته سوي وي او اچار به رسېدلی وي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د گاجرو اچار

لازم مواد:-

-1گاجري دوه کیلو 2- اوري 125 گرامه 3- سره مرچ (250 گرامه) 4- مالگه.

د جوړېدو ترتیب :- گاجري وتراشی او څلور څلور ځایه يې کړی بیا په یو خاورينه مرتبانه کي څلور کیلو اوبه واچوی او پدې کي اوري مرچ او مالگه میده کړی او ور وایې چوی او ورسره ټوټه سوي گاجري واچوی او خوله يې په یوه ټوکره سره وتړی او هغه په یوه داسي ځاي کي کښېږدی چي لمر نه وي. اوه ورځي وروسته يې سر ور خلاص کړی وې گوری چي زردکي به پستې سوي وي او رنگ به يې سور سوی وي دا اچاربه ډېر خوندور وي.

د رومیانو چکني

لازم مواد:-

-1رومیان 125 گرامه 2- اوږه دوې دانې 3- شنه مرچك درې دانې 4- سره مرچك او مالگه.

د جوړېدو ترتیب :- رومیان پرېمنځی. وروسته اوږه، شنه مرچك، سره مرچ مالگه سره وکوټگی بیا رومیان ټوټه کړی او تر ماشین يې وباسی او سره گډ يې کړی یا ټوله تر ماشین وباسی ډېر خوندور چکني ځني جوړېږي دا چکني د هر ډول خوړو سره ښه خوند کوي .

لازم مواد:-

-1رومیان 125 گرامه 2- پیاز 125 گرامه 3- گشنیز یو څو تاره 4- شنه مرچك درې څلور دانې 5- سرکه دوې غټگي کاچغي 6- لیمو یوه دانه 7- سره مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه.

د جوړېدو ترتیب :- پیاز کوچني کوچني میده کړی مالگه پر واچوی او بیايې پرېمنځی وروسته بیا رومیان او گشنیز هم دغسي لکه پیاز کوچني میده کړی او وروايې چوی ، مالگه او سره مرچك هم ور واچوی وروسته سرکه ور واچوی او لیمو بیا بېل ورسره را واخلی او که مو چیري ډېر ترش خوښ وي د لیمو اوبه يې پر سر ور واچوی مگر کچومر دغسي بېله لیمو اوبو ښه خوند کوي.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د انار دانې چکني

لازم مواد:-

-1اناد 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 پرېمنځئ او پاکه يې کړی او ښه يې وکوټګی کله چې ښه ميده سول مرچ او مالګه ور واچوی او ښه يې ميده کړی بيا ګشنيز اونعناع ترماشين وباسی يا يې دغسي وکوټګی بياداټوله شيان سره ګډ کړی او لړاوبه ورواچوی چې لکه چکني داسي سي را وايې خلی.

د املي (تمل) چکني

لازم مواد:-

-1املي (تمل) (150 گرامه) 2- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه 3- کشمش يو څو دانې 4- وچه نعناع يوه کاچغه.

د جوړېدو ترتيب :- تمل خيشته کړی او يو پنځلس دقيقې وروسته يې پاك کړی او د منځ دانې يې وباسی مالګه نعناع او مرچ ور واچوی او سره وې موږی بيا کشمش ور واچوی او لږ اوبه ور واچوی چې ستاسي خوښه وي نري يا ختڼه يې جوړ کړی.

د ام چکني

لازم مواد:-

-1ام يونيم کيلو 2- بوره يو کيلو 3- سرکه 250 گرامه 4- مالگه د ضروروت

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 پاك پرېمنځئ وچ يې کړی بيا يې په يوه تېره چاړه باندي سپين کړی او نازك نازك يې پرې کړی او مندکه يې ځني وباسی بيا پر دغه نازك نازك ورغ باندي مالګه او بوره واچوی او د نيم ساعت لپاره يې کښېږدی. دا رنګه ام اوبه کوي مالګه 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

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

مه اچوی پدې چې د چکني رنګ خرابوي) کله چې ام ښه پاخه سول او شربت يې خوارېه سول راکښته يې کړی او د مسالې غوټه ځيني وباسی او کښېږدی چې ساړه سي کله چې ساړه سول په يوه ښګيښګيي بوتل کې واچوی.

د املي (تمل) دوهم ډول چکني

لازم مواد:-

-1بې دانې املي (تمل) نيم کيلو 2- اوړه او شونډ (100،100 ګرامه)

-3ميده سره مرچ (100 ګرامه) 4- کشمش 125 ګرامه 5- بوره 250 ګرامه 6- مالګه (250 ګرامه) 7- سرکه نيم بوتل.

د جوړېدو ترتيب :- د املي دانې وباسی او پاك يې کړی. اوړه سپينه کړی. ادرك (شونډ) ميده کړی. کشمش پاك کړی وروسته بيا دغه ټوله شيان په يوه دېګ کې واچوی مالګه او مرچ او سرکه ور واچوی او يو ساعت يې کښېږدی بيا دغه پر اور کښېږدی او ښه يې پاخه کړی نيم ساعت وروسته يې وګوری کې تمل خوړين سوي سوي وه او داسي سوي وه لکه چکني راکښته يې کړی او کښېږدی چې ساړه سي کله چې ساړه سول په يوه مرتبانه کې يې واچوی.

د روميانو چکني

لازم مواد:-

-1روميان يو کيلو 2- بوره نيم کيلو 3- کشمش 250 ګرامه 4- سرکه 250 ګرامه 5- اوبه نيم کيو 6- سره مرچ (100 ګرامه) 7- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- روميان پاك پرېمنځی او ميده يې کړی په اوبو کې واچوی او ښه يې و ايشوی 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 ايشوی تر څو اوبه يې وچې سي او ښه خټه سي بيا

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 واخلی .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بانجڼګګـو چکني

لازم مواد:-

-1تور ګردي بانجڼ دوې دانې چې 375 ګرامه وي 2- اوږه شپږ دانې

-3شنه مرچك شپږ داني 4- ګشنيز اونعناع لږ لږ څه 5- د املي (تمل) دانې لس دانې 6- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- بانجڼ تر تر تبخي لاندي يا په تناره كي يا پر ګيس باندي كښېږدی چې پاخه سي. نيم ساعت وروسته يې را واخلی په سړو اوبو كې واچوی په اوبو كي د بانجڼو پوټكي ايسته كيږي. وروسته دغه بانجڼ ميده كړی او ا وږه، شنه مرچك، ګشنيز، نعناع، تمل، او مالګه دا سره وكوټګـی بيا نو دغه ميده سوي بانجڼ هم ور واچوی او سره ګډ يې كړی.

)دا بانجڼ د اور د بانجڼو په ډول دي خو هغه ته مستې ور اچوي

دي ته تمل (

د ليمو چکني

لازم مواد:-

-1كاغذي ليمو يو كيلو 2- كشمش 250 ګرامه 3- شونډ (100 ګرامه) 4- مالګه د ضرورت په اندازه 5- مرچك يوه د چايو كاچغه.

د جوړېدو ترتيب :- لومړی ليمو پرېمنځی او وچ يې كړی بيا هغه مات كړی او اوبه يې وباسی او د پوستكو منځ يې د چړې په څوه باندي پاك كړی او پوستكي يې لكه پياز داسي خلال كړی بيا دغه ميده سوي پوستكي په اوبو كي واچوی او لږ مالګه ور واچوی پاخه يې كړی. كله چي پوستكي پاخه سول راكښته يې كړی او په صافي كي يې واچوی تر څو اوبه يې ونښيږي او اوبه يې وچي سي د دې وروسته د بورې خټه شربت جوړ كړی شربت بايد داسي خټه وي چي تار وكړي بيا نو په دغه شربتو كي د ليمو اوبه او پوستكي ټوله واچوی لږ مالګه او مرچ هم ور واچوی او ادرك (شونډ) ميده كړي ور وابې چوي په پاي كي كشمش پاك كړی او ور وابې چوی. كله چي شربت ښه و ابشېدل يعني نيمی پاته سي راكښته يې كړی. ډېر خوندور چکني جوړيږي .

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د رومیانو رُب

د پخېدو ترتیب :- رومیان پرېمنځۍ او میده یې کړی بیا یې په دېگ کي واچوی تفت ور کړی تر څو رومیان پاخه سي بیا یې په یوه بل غټ لوښي کي واچوی چي ساړه سي. کله چي ساړه سول ړنې اوبه یې پر سر باندي راځي دغه ړنې اوبه یې ځني لیري کړی پاته رومیان ښه وموږی او بیا یې د جالې تر ټوکره وباسی چي رُب یې ووزي او پاته پوستکي او دانې یې په ټوکره کي پاته سي بیا دغه رُب په یوه دېگ کي واچوی پر اور باندي یې کښېږدی چي اوبه یې وچي سي بیا پر دوه کیلو رومیانو باندي یوه د چایو کاچغه بوره ور واچوی او لږ مالگه او مرچك هم ور واچوی. او بوتلان ځني ډك کړی.

د رومیانو رُب په لمر هم پخیږي. کله چي مو رُب و ایستی پوست او دانې مو ځني لیري کړې بیا نو رُب په غوري گانو یا پتنوسانو کي واچوی و لمر ته یې کښېږدی لمر یې اوبه وچوي کله چي اوبه وچي سوې په بوتلانو کي یې واچوی دا رُب تر ډېر وخته نه خرابیږي.

یادونه:- (کله چي مو رُب په غوري گانو کي واچوی لمر ته مو کښې ښول لږ مالگه پر غوري گانو باندي ودوړوی څو مچ پر کښې ننې)

د نارنجو رُب

د پخېدو ترتیب :- د دې رُب د جوړېدو لپاره د نارنج اوبه وباسی صافي یې کړی او په یوه دېگ کې واچوی تر څو تار وکړي لږ بوره هم ور واچوی کله چي ښه خټه سول راکښته یې کړی.

د انـــارو رُب

د پخېدو ترتیب :- د انارو اوبه په یوه دېگ کي واچوی او

پر اور باندي یې کښېږدی. چي و اېشي یعني د درو کیلو څخه یو

کیلو پاته سي بیا یو څه بوره ور واچوی او ښه یې و اېشوی چي

خټه سو لکه عسل بیا یې راکښته کړی او کښې یې بږدی چي ساړه سي. کله چي ساړه سول بوتلان ځني ډك کړی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماکاروني، آش او آشك

د ماکاروني د پخلی لپاره څو څرګندوني

ماکاروني د ایټـګـالویانو 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.

څنګه 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 یا سرښنا که نه وي ښه پاسته راسي.

لومړی په غټ دېګ کي اوبه واچوی او د هري کڅوړي ماکاروني لپاره دوې کوچنۍ کاچغي مالګه و اوبو ته واچوی کله چي اوبه و ایشېدلې 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 ګرمه اوبه پر واچوی چي تریوالی یې څني ولاړ سي. که چیري تاسي وغواړی چي ماکاروني د مخه پاخه کړی او کښېږدی. نو وروسته تر ایشېدو یې په سړو اوبو کي واچوی په دغه ډول که یو یا دوې ورځې پاته سي هم نه خرابیږي.

ماکاروني د پوڅي سره

لازم مواد-:

-1ماکاروني یوه کڅوړه 2- پوڅه (150 ګرامه) 3- کوچي یاغوړي (50 ګرامه) 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 دېګ کې واچوی کوچي ټوټه ټوټه کړی او پر سر یې ور کښېږدی او دوې درې دقیقې یې پر خام اور باندي کښېږدی چي کوچي ویلي سي. (ماکاروني باید وروسته تر ایشېدلو ډېر پر اور باندي کښې نه ږدی پدې چي اوړه کیږي او سره موښلي) بیا ماکاروني په دېش کي واچوی او میده سوې پوڅه ورسره ګډه کړی. را وایې خلی.

ماکاروني او غوښي

لازم مواد-:

-1ماکاروني یوه کڅوړه 2- کوفته سوي غوښي نیم کیلو 3- د رومیانو اوبه دوه ګیلاسه یا یوه کاچغه رُب 4- پوڅه (100 ګرامه) 5- سره کړي پیاز دوې کاچغي 6- کوچي (50 ګرامه) 7- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پخېدو ترتیب :- ماکاروني و اېشوی او تیار یې کښېږدی. سره کړي پیاز په یوه دېگ کې واچوی او کوفته ورسره ګډه کړی او پر اور باندې یې کښېږدی. کوفته لږ سره کړی د رومیانو اوبه یا رُب په یوه ګیلاس اوبو کې حل کړی او کوفتې ته یې واچوی لږ مالګه او مرچ ور واچوی او کښېږدی چې کوفته پخه سي اېشولي ماکاروني په یوه دېگ کي واچوی کوچي یې پر سر ور کښېږدی او پر خام اور باندې کښېږدی چې کوچي یې ویلي سي. بیا ماکاروني په یوه دېش کي واچوی میده سوې پوڅه ورسره ګډه کړی او پر سر یې کوفته ور واچوی یا ټوله شیان جلا جلا په دېشو کي را واخلی.

چاینیز مساله داره ماکاروني

لازم مواد-:

-1میده سوي پیاز نیم ګیلاس 2- د رومیانو رُب نیم ګیلاس 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- مالګه د ضرورت په اندازه 7- کوچي دوې د ښوروا خوري کاچغي 8- پوڅه یوه ټوټه 9- ماکاروني (250 ګرامه).

د پخېدو ترتیب :- کوچي یا غوړي تاوده کړی اوږه ور واچوی بیا پیاز مالګه او تور مرچ ور واچوی او ښه یې سره کړی. د دې وروسته د رومیانو رُب ور واچوی او کښېږدی چې پاخه سي. ماکاروني و اېشوی. صاف یې کړی او په یوه دېش کې واچوی پر سر یې دغه مساله ور واچوی او پوڅه میده کړی پر سر یې ور وپاشی.

پښتورګي او ماکاروني

لازم مواد-:

-1د پسه پښتورګي څلور دانې 2- د رومیانو رُب یوه غټه کاچغه 3- میده سوي شنه مرچك دوې دانې 4- میده سوي شنه پیاز یوه دانه 5- میده سوې شنه اوږه نیمه د چایو کاچغه 6- کوچي یوه د خوړو کاچغه 7- مالګه د ضرورت په اندازه 8- تور مرچ لږ څه 9- ماکاروني دوه ګیلاسه اېشولي.

د پخېدو ترتیب :- کوچي تاوده کړی او شنه اوږه ور واچوی بیا پیاز مالګه مرچ شنه مرچك او د رومیانو رُب ور واچوی. د دې وروسته بیا پښتورګي ور واچوی او سر یې ور پټ کړی بیا یې سره کړی او راکښته یې کړی. ماکاروني په یوه دېش کي واچوی او پر سر یې دا پښتورګي او مساله ور واچوی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

کُرت او ماکاروني

لازم مواد-:

-1ماکاروني یو ګیلاس 2- زدوول سوي کُرت نیم ګیلاس 3- پوڅه یوه

د خوړو کاچغه 4- تور مرچ د چایو د کاچغي څلرمه برخه 5- مالګه

د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- ماکاروني په اوبو کي و اېشوی صاف یې کړی وروسته بیا کوچي تاوده کړی. کوفته مالګه او مرچ ور واچوی ماکاروني هم ور واچوی او سره سره یې کړی. وروسته بیا پوڅه ور واچوی او راکښته یې کړی په یوه دېش کې واچوی او ر پر سر یې کُرت ور واچوی.

آشـــــك

لازم مواد-:

-1ترمیده اوړه یو کیلو 2- ګندنه یو کیلو 3- زدوول سوي کُرت دوه ګیلاسه 4- کوفته نیم کیلو 5- پیاز درې دانې 6- ګشنیز او مرچك لږلږ څه 7- غوړي د ضرورت په اندازه 8- وچه نعناع یوه د خوړو کاچغه 9- مالګه د ضرورت په اندازه 10- رُب یوه غټه کاچغه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی غوړي په یوه دېګ کي واچوی پیاز ور میده کړی کله چي پیاز ژړ سول کوفته ور واچوی او یو څه یې سره کړی بیا نو د رومیانو رُب په یو ګلاس اوبو کي واچوی حل یې کړی او و کوفتې ته یې واچوی مالګه او مرچك هم ور واچوی او سر یې ور پټ کړی چي کوفته پخه سي کله چي پخه سوه ګشنیز ور واچوی او تیار یې کښېږدی.

بیا اوړه ښه کلك واغږی او لږ مالګه ور واچوی د یو یا دوه ساعته لپاره یې کښېږدی چي وغوړیږي بیا ګندنه یا شنه پیاز ښه په ځېر سره پاك کړی او پرېمنځی بیا یې په تېره چاړه یا قیچي باندي کوچني میده کړی وروسته تر میده کېدو لږ مالګه ور واچوی او په لاسو یې ومونږی چي اوبه یې ځني ولاړي سي بیا لږ اوړه پر مېز باندي وپاشی او د اوړو څخه یوه کوچنۍ زواله واخلی او په آش ګز باندي یې نازکه کړی بیا څرنګه چي ستاسي خوښه وي ګردی یا څلور کونجه هغسي پرې کړی یا یې د چاینکي په سر باندي ګردی پرې کړی او لږلږ ګندنه یا شنه پیاز پکښې کښېږدی او دا یوه خوا پر بله خوا باندي را واړوی لکه پېرکی او څوکي یې ښه ور کښېکاږی چي بیا په اېشېدو کي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

سره ایله نه سي چي د منځ مواد یې په اوبو کې ځي دغه ټوله په دغه ډول سره جوړ کړی. بیا په یوه غټ پراخه دېګ کي اوبه واچوی او لږ مالګه هم ور واچوی پر اور باندي یې کښېږدی چي و ایشي کله چي اوبه و اېشېدلې آشك ور واچوی او پرېږدی چي یو څو واره و ایشي او اوره یې پاخه سي بیا هغه په صافي کي واچوی صاف یې کړی. بیا په یوه دېش یا غوري کي لاندي کُرت واچوی سره ببره یې آشك پر کښېږدی بیا د آشك پر سر باندي پاته کُرت واچوی او کوفته چي مو مخکي پخه کړې وه هغه یې پر سر ور واچوی او لږ سره مرچك او وچه نعناع یې پر سر ور ودوړی او را وایې خلی.

آش

لازم مواد-:

-1آش یوه کڅوړه (700 ګرامه) 2- لوبیا یو ګیلاس (230 ګرامه) 3- نخود یو ګیلاس (230 ګرامه) 4- کوفته سوي غوښي (750) ګرامه 5- پیاز (250 ګرامه) 6- زدوول سوي کُرت دوه ګیلاسه 7- د رومیانو رُب یوه د خوړو کاچغه 8- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 9- وچه نعناع یوه د خوړو کاچغه 10- غوړي (150 ګرامه 11- مالګه، مرچ د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتیب :- لوبیا او نخود یوه شپه د مخه خیشته کړی. غوښي او دوې دانې پیاز هم تر ماشین وباسی پیاز په غوړو کي سره کړی کله چي سره سول کوفته سوي غوښي ور واچوی او د پنځو دقیقو لپاره

یې سرې کړی بیا نو د رومیانو رُب د کټوي دارو مالګه او مرچ او لږ اوبه

ور واچوی، د دېګ سر ور بند کړی تر څو کوفته پخه سي. کله چي کوفته پخه سول او پر غوړو باندي راغلل د اور څخه یې لیري کړی. لوبیا او نخود په بل دېګ کي د لږ مالګي او سوډا سره واچوی، لږ اوبه ور واچوی، پر

اور باندي یې کښېږدی چي و اېشي (د آش لپاره چي هر څومره دېګ

غټ وي او اوبه یې ډېري وي هغومره یې آش ښه راځي) بیا نو آش

میده، میده کړی او اېشېدلو اوبو ته یې واچوی او پرې یې ږدی څو و

ایشي کله چي آش پاسته سول صاف یې کړی او یو څه یخي اوبه پر واچوی بیا نو آش، لوبیا او نخود سره ګډ کړی .

بیا نو په غوري یا دېش کي لاندي کُرت واچوی سرببره د لوبیا او نخودو سره ګډ سوي آش واچوی پر سر یې کوفته واچوی وچه نعناع او سره مرچ یې پر سر ور ودوړوی. باید ووایو چي ځني خلګ د ژمي

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

په موسم کي ډېر کُرت په کاسو کي اچوي او بيا آش ور اچوي او پر سر يې کوفته ور اچوي .

يادونه:- د گرميو په موسم کي تاسي کولاي سی چي د کُرتو پر ځاي د مستو څخه کار واخلی.

مــنــتــو

لازم مواد:-

-1ترميده اوړه يو کيلو 2- د کوفتې غوښي يو کيلو 3- پياز يو کيلو 4- اوړه يوه غوزه 5- تازه گشنيز يوه کوچنۍ دسته 6- کُرت يا چکيده د ضرورت په اندازه 7- نعناع لږ څه 8- مالگه او مرچك د ضرورت په اندازه 9- غوړي د کوفتې لپاره.

د پخيدگو ترتيب :- لومړی د اوړو سره لږ مالگه گډه کړی او ښه کلك يې واغږی او يو لوند ټوکر پر واچوی او کښېږدی. نيم کيلو غوښي په بخار کي و ايشوی او بيا يې تر ماشين وباسی او نيم کيلو پياز په چاړه باندي يو رنگه ميده کړی او د کوفتې سره يې گډ کړی يو څه تازه گشنيز مالگه او مرچك هم ورسره گډ کړی او کښېږدی. نيم کيلو غوښي کوفته کړی او ايله يې پخه کړی بيا نو اوړه را واخلی په ماشين يا آش گز باندي نازك کړی او په چاړه باندي يې کوچني څلور کونجه (چار کونجه) پرې کړی او بيا يوه يوه ټوټه را اخلی او يو څه تياره سوې کوفته پکښي ايږدی 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 توښ باندي پخيږي بيا يې وگوری که پاسته سوې وه راکښته يې کړی بيا نو يو څه کُرت يا چکيده يا کلکي مستې په يوه غوري يا دېش کي واچوی او منتو پکښي ووډی او پر سر باندي يې کوفته ور واچوی او سر بېره نعناع او مرچك پر ودوړوی او پر مېز يا دستر خوان باندي را واخلی.

د روميانو ناوکی سلاته

لازم مواد:-

-1يوه اندازه گردي روميان څلور داني 2- سرې مولۍ د پاښو سره يوه دسته 3- گشنيز او نعناع يوه دسته 4- يوه اندازه اېشولي پټاټگې څلور دانې 5- سپيني مولۍ يا شلغم يا بادرنگ څلور دانې.

د جوړېدو ترتيب :- مولۍ يا شلغم يا بادرنگ 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 څني جوړه کړی او د روميانو منځ د

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

میده سلاتې ځخه ور ډك کړی مولۍ یا بادرنګ د رومیانو پر سر ور کښېږدی بیا پټاټو ته د رومیانو خوله د مرچکو غوړونه سترګې او پزه ور جوړه کړی او پټاټه د مولۍ په سر د خلال په خاشه یا د ورلګیت په خاشه باندې پر ټینګ کړی او د رومي سر د پټاټګې پر سر باندي ور کښېږدی. بیا سرې مولۍ د ګل په ډول سره سمې کړی. ګشنیز نعناع تربچه د ګردې غوړي په منځ کي و اوډی او دغه ناوکۍ په ترتیب سره پر کښېږدی او سرې مولۍ د غوري په منځ کي کښېږدی .

د کبانو سلاته

لازم مواد:-

-1کنسرو کبان یو دبلی 2- شنه پخه سوې لوبیا یو ګیلاس 3- ایشولي هګۍ درې دانې 4- د زیتون غوړي درې د خوړو کاچغي 5- د لیمو اوبه یا سرکه درې کاچغي 6- مالګه او مرچ.

د جوړېدو ترتیب :- د لیمو اوبه او د زیتون غوړي سره ګډ کړی او لږ مرچك ور واچوی بیا لوبیا او کبان ور واچوی او سره ګډ یې کړی. وروسته بیا سلاته په یوه لوښي کي واچوی او د زیتون دانې یې پر سر ور و اوډی او اېشولي هګۍ بیا څلور ځایه کړی او پر سر یې ور کښېږدی او شا و خوا ته یې د رومیانو او پیازو هلغې و اوډی .

یو ډول د سبزیو سلاته

لازم مواد:-

-1پټاټګې نیم کیلو 2- مستې یو ګیلاس 3- د زیتون غوړي نیم ګلاس 4- سرکه نیم ګیلاس 5- شنه غټ مرچك څلور دانې 6- ښه غټ کلك رومیان پنځه دانې 7- اېشولي هګۍ څلور دانې 8- مالګه او مرچك د ضرورت په اندازه .

د جوړېدو ترتیب :- پټاټګې و اېشوی او سپیني یې کړی او لکه خلال داسي یې میده کړی. بیا نیمی سرکه په مستو کي ګډه کړی او پټاټګې ور واچوی. شنه مرچك هم لکه خلال داسي میده کړی او د یوه غټ ګردي غوري په منځ کې واچوی. رومیان هلغه هلغه کړی او د مرچکو پر شا و خوا یې و اوډی بیا په مستو کي ګډې سوي پټاټګې د رومیانو شا و خوا ته واچوی. پاته سرکه او د زیتون غوړي ته لږ مالګه او مرچك واچوی او پر مرچکو او رومیانو باندي یې واچوی بیا درې دانې هګۍ په تېره چاړه باندي اوږده اوږده پرې کړی او پر مرچکو او رومیانو باندي یې واچوی بیا درې دانې هګی په تېره چاړه باندي اوږده اوږده پرې کړی او پر مرچکو باندي یې لکه ستوري داسي و اوډی او پاته یوه دانه هګۍ د ګل په ډول جوړه کړی او د مرچکو په منځ کي یې کښېږدی.

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د فصل د سبزیو سلاته

ګردی ښکلی غوړي خوښوو. او د غوړي په منځ کي یوه خوا ته ګردي ګري نازك هلغه سوي بادرنګ ایږدو بلي خوا ته یې هلغه سوي رومیان ایږدو و بلي خوا ته یې د کاهو میده سوی مغز ایږدو او د سلاتې منځ په نازکو هلغه سویو پیازو سرو مرچکو پوښو او لږ د زیتون توري او شني دانې یې پر سر ور اوډو او د سلاتې شا و خوا په شنو پیازو او رومیانو او اېشولو هګیو باندي چي د ګل په ډول مو جوړ کړي دي ښایسته کوو او پر سر باندي یې د زیتون غوړي او سرکه اچوو.

د بادرنګو سلاته

لازم مواد:-

-1اېشولي پټاټګې یو ګیلاس 2- کلکي مستې یو ګیلاس 3- د چرګ پخې غوښي یو ګلاس 4- د زیتون غوړي څلور د خوړو کاچغي 5- اېشولي شنه نخود یو ګیلاس 6- بادرنګ 6 دانې 7- سرې مولۍ یوه دسته 8- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د جوړېدو ترتیب :- لومړی بادرنګ پرېمنځی او د منځ خوا یې لږ ګردۍ پرې کړی او منځ یې څني وباسی بیا د زیتون غوړي لږلږ په مستو کي واچوی او بیا مالګه، مرچ، د چرګ غوښي، نخود، پټاټګې ور واچوی او په مستو کي ګډ کړی بیا د پادرنګو منځ د دغه موادو څخه ډك کړی او پر سر یې د زیتون دانې ور و اوډی او شا و خوا ته یې سرې مولۍ چي د ګل په شان مو جوړي کړي دي ښایسته کړی.

د سبزیو سلاته

لازم مواد:-

-1کاهو دوې دانې 2- ګاجري نیم کیلو 3- کرم (بند ګوبی) نیم کیلو 4- سور کرم یا د جغندر پاڼې نیم کیلو 5- د زیتون غوړي یو ګیلاس 6- سرکه نیم ګیلاس 7- مالګه او مرچك د ضرورت په اندازه.

د جوړېدو ترتیب :- ګاجري سپیني کړی او د خلال په مخصوص ماشین باندي یې خلال کړی یا یې تر تراشك وباسی بیا د کاهو مغز نازك په چاړه باندي میده کړی. سور او شین کرم هم په دغه ډول باندي میده کړی. بیا نو لږ مالګه او مرچك په سرکه کي حل کړی او د زیتون غوړي ور واچوی دغه سرکه په ماست خورۍ کي واچوی بیا یو ګردی

Download from: ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

دېش یا غوري کي لومړی د کاهو مغز واچوی او شا و خوا ته یې ګاجري واچوی د ګاجرو وروسته سور کرم او ور پسې شین کرم و اوړی او پر مېز یې را واخلی. سرکه بېله ورسره را واخلی او د خوړو په مهال کې پر واچوی.

Download from: ketabton.com

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library