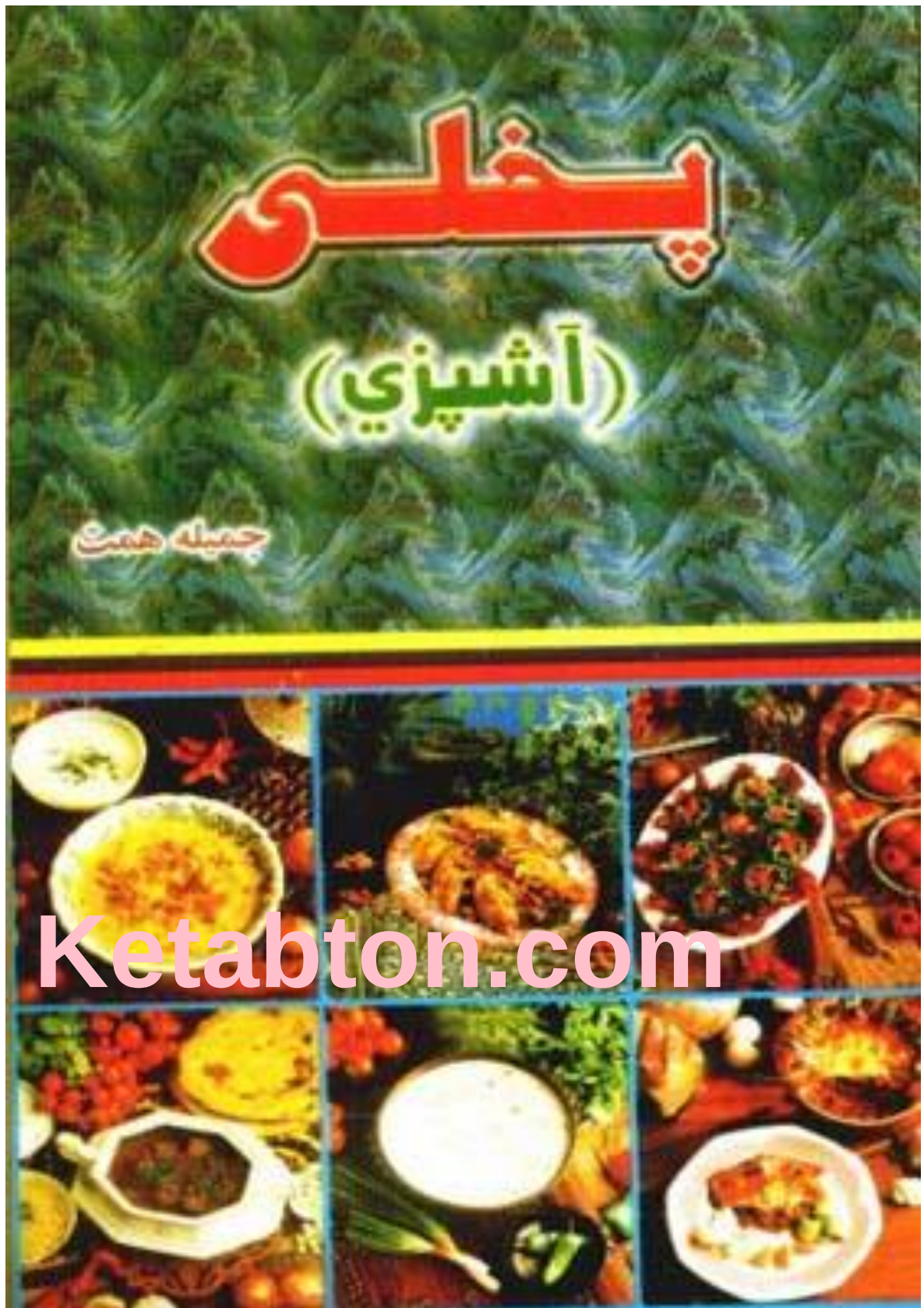
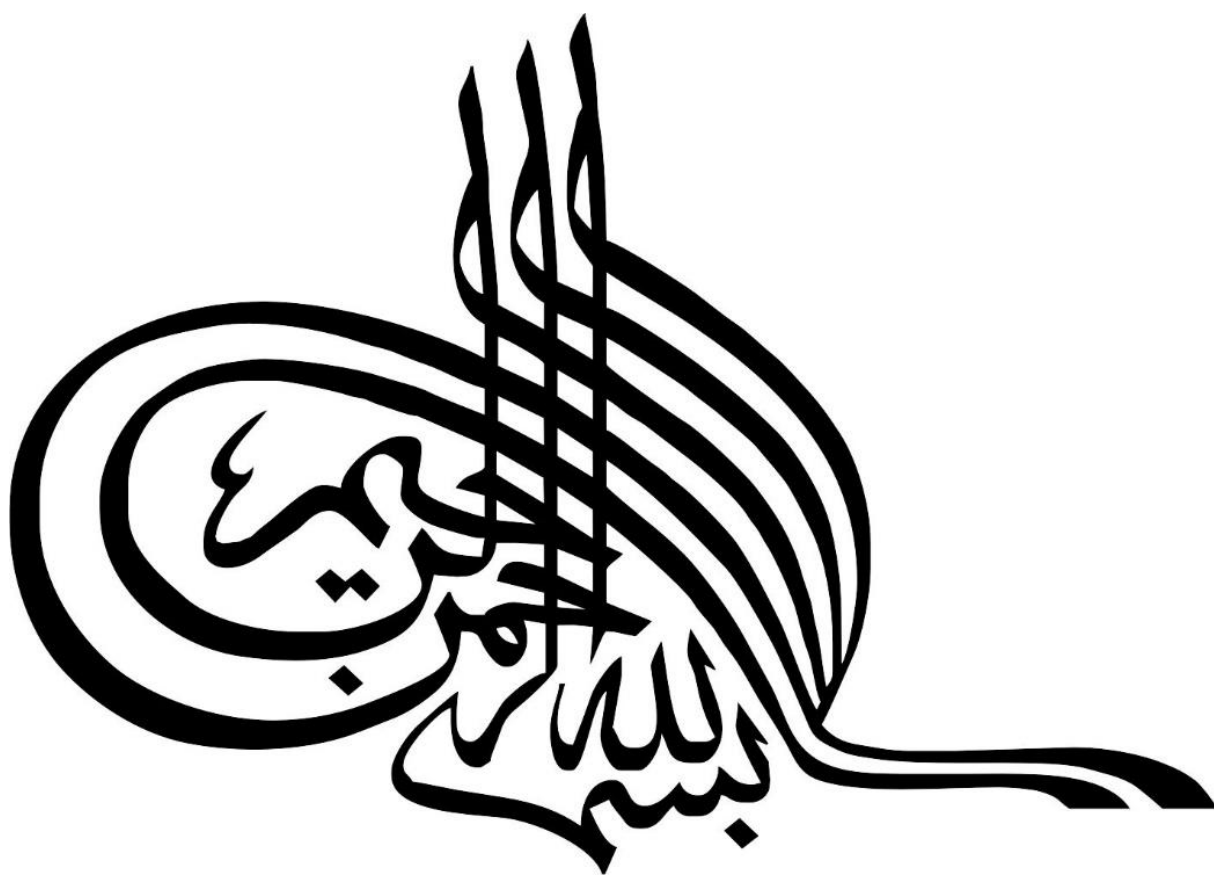






د کتاب پېژندنه

|||||

د کتاب نوم :: پخلى (آشپزي)

ليکواله :: جميله (همت)

خپروونکى :: صحاف نشراتي مؤسسه

د چاپ شمېر :: (1000) ټوکه

د چاپ کال :: 1380 ل / 2002 م کال

د چاپ ځاى :: يونايټېډ پریس

کوټه

مخکنی څرگندوني

څرگنده ده چي پخلى يو پخوانى او په زړه پوري هنر دى. خو لکه څنگه چي پوهيږو زموږ په هيواد کي د دې هنر په هکله تعليم نه ورکول کيږي. او پخونکى د بشپړو معلوماتو د نه درلودلو له امله د خوږو ځيني خوندوري برخي له منځه وړي.

خواره بنيادي داسي پاڅه سي چي اشته راوړونکي، خوندور او له غذائيت څخه ډک وي. څنگه چي خواره د کورنۍ د غړو پر روغتيا، همت او اخلاقو باندي د پاملرني وړ اغېزه کوي نو تيارول يې د نورو کارونو په څېر بشپړ کار او هنر دى چي بايد په ښه تدبير سره ترسره سي. خداى تعالى موږ ته ډېر ښه ښه نعمتونه را استولي دي چي بايد له هغو څخه په معقوله توگه خوند واخلو او استفاده ځني وکړو خو له بده مرغه زموږ پخونکي د پخلى له اصولو څخه د نه استفادې او ناپامۍ له امله ډېر خوندور او گټور خواره د خوندور توب پر ځاى بيخي خراب او روغتيا ته ضررناک او کله کله بالکل خطرناک جوړ کړي.

پخلى ډېر مشکل کار نه دى مگر د پخونکي ښه تدبير، پاملرنه د پخلى د اصولو په پام کي نيول او د پخلى په هکله څه معلومات او مطالعه حتماً غواړي. نو که پښتو ژبي مېرمني، ښاغلي او هغوى چي په پښتو ژبه لږ څه پوهيږي، دا کتاب و لولي او ويي لري او بيا د ضرورت په وخت استفاده ځني وکړي د دوى سره به د هر ډول خوږو په پخولو کي وړ مرسته وکړي. او که په پخولو کي لږ څه پاملرنه وکړي ان شاءالله خواره به يې هر کله خوندور او گټور وي.

دا کتاب ما په ډېر زيار ليکلى دى. پدې هکله پر خپلو ځاني تجربو سربېره مي ډېر کتابونه او مجلې په بيلو بيلو ژبو لوستي، ډېري څېړني، پوښتني او گروېږني مي کړي او په کتاب کي د هر را غلي خورک په هکله مي تجربې او ازمېښتونه تر سره کړي دي خو بيا هم کېدای سي له تېروتنې خالي نه وي چي له گرانو لوستونکو څخه په معذرت غوښتلو سره هيله کوم چي که داسي تېر وتني پدې کتاب کي و وينى ماته اطلاع راکړى څو په راتلونکي چاپ کي اصلاح سي.

په درناوي

جميله (همت)

د پخلي په اړه خو ضروري يادوني

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

پر سبو او ميوو باندې پراته مکروبونه په پاکو اوبو پرېولو سره له منځه ځي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

د غوښو ساتلو لاري چاري.

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

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

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

د پخو خوړو د مالگي لږولو لاري چاري.

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

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

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

د هگيو له خرابېدو څخه د خوندي ساتلو لاري چاري.

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

د پخو خوړو د مالگي لږولو لاري چاري.

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

اوږه خيسته کړې او کوچنۍ، کوچنۍ ټگيکۍ ځني جوړي کړې دېگ ته يې واچوۍ. که يې په يوه پلا خوند سم نه سو دوهمه پلا نور ور واچوۍ په دغه ډول يې مالگه لږيرې .

د خوړو د مالگي لږولو بله لاره دا ده چې يو سپين پاک کاغذ سالن ته ور واچوۍ، کاغذ مالگه جذبوي. که يوه ټوټه سکور پريمځۍ او دېگ ته يې واچوۍ هغه هم مالگه جذبوي.

د هگيو له خرابېدو څخه د خوندیتوب لاري چاري.

د هگيو د خرابېدو د مخنيوي لپاره ډېر ښه ځای يخچال دی. څرگنده خبره ده چې په يخچال کي د هگۍ تازه کي ساتل کيږي. خو په بل ځای کي ممکن هگۍ په ډېر لږ وخت کي خرابي سي. خو که هگۍ په ميده مالگه ووهی او کښې يې ږدی تر ډېر وخته نه خرابيږي. دغه راز که هگۍ په تودو مو موکي غوټه کړې او بيا يې په يوه ساړه ځای کي کښېږدی، تر څو مياشتو پوري نه خرابيږي.

هگۍ هغه مهال مينځۍ چي پخوی يې ځکه چي د هگۍ پر پوست باندي داسي يو نازک ورغ سته چي هگۍ د هوا او بوی څخه ساتي نو که هگۍ پرېولل سي دغه ورغ يې ضايع کيږي. او ژر خرابيږي.

د ايشيدلو هگيو څخه د پوست په اساني سره د ليري کولو لپاره د هگيو د اېشولو په وخت کي په اوبو کي لږ څه مالگه واچوۍ په دې ډول به د هگۍ پوست په ډېره اساني سره ځني جلا سي.

د سبو رانيول او پخول

څنگه چي زموږ د ورځني اړتيا ليري کولو لپاره تازه سابه په کار دي نو ښه به دا وي چي په خپل کور دننه يا د هغه د باندي شا و خوا ته نژدې سابه او داسي نور شيان وکړو. څو هره ورځ د خپلي اړتيا سره سم تازه سابه ځني تر لاسه او پاخه کړو. خو په عام ډول دا کار ممکن نه دی او په تېره بيا په ښارو کي ډېر مشکل دی. ځکه نو موږ اړکيږو چي دا شيان د بازار څخه رانيسو. نو کوشښ بايد وسي چي ښه او تازه سابه رانيسو. شومانده او وچ مېړنو سبو د خپل غذائيت ډېره برخه د لاسه ورکړې وي.

که چيري سابه تر پرې کولو وروسته لمر ته کښېښودل سي دهغو کيروتين (1) وېټامين C او وېټامين B زياته برخه له منځه ځي. که سابه او داسي نور تر ساپې لاندي هم کښېښول سي هم په دوې ورځي کي د هغو 8 فيصده وېټامين له منځه ځي. د سبو د اوبو د وچېدو سره سم د هغو وېټامين هم له منځه ځي نو د سبو د ساتلو ډېر ښه ځای يخچال دی چي ښه يې پکښي و اوږو او له 39 څخه تر 45 درجې حرارت کي يې کښېږدو خو که يخچال نه وي بايد هغه په

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

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

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

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

د پخلنځي اصول

له بده مرغه زموږ په هيواد كې د زياترو كورونو پخلنځي د اصولو سره سم نه دي جوړ سوي ډېر پخلنځي كړكۍ نه لري او واړه واړه دي چي پدي توگه كار په اساني نه پكښي كيږي. د دود وتلو كوم معقول انتظام يې نه وي سوي زياتره ان د ورځي له خوا هم تياره وي چي له دې گامله زموږ د خويندو او د هغو د ماشومانو روغتيا ته ضرر من واقع كيږي.

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

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

لكه چي پوهيږو ميكروبونه د انسان كولمو ته ځي او د ډول ډول ناروغيو سبب كيږي ځكه نو بايد په پخلنځي كې د څښلو اوبه كښي نه ښودل شي. د خوړو شيان هيڅ كله بايد په پخلنځي كې پرې نه ښودل سي. لوشني بايد ښه پاك پريولل سي. مات كلوچ او كاږه لوشني بايد هيڅكله استعمال نه سي ځكه چي په داسي لوشو كې ميكروبونه ځاي نيسي چي بيا په اساني سره نه پاكېږي. همدا راز د پخلنځي چرې بايد ډېري پاكې وساتل سي. زياتره خلك چي په چاقو كوم شى ميده كړي نه يې پاكوي او دغسي يې اېږدي چي دا د ډول ډول ميكروبونو د پر را ټولېدو سبب كيږي نو بايد چرې د كارا خيستلو وروسته پاكې پريولل سي او په وچه صافه وچي سي او په يوه بند ځاي كې كښېښول سي.

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

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

سابه ميده كول او سلاته جوړول

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

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

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

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

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

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

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

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

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

د خوړو پخولو لوبڼي او د پخو خوړو ساتل

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

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

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

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

د بخار دېگ

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

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

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

په توبښ کې د پخولو دېگ

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

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

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

خوړنځی (طعام خوري)

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

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

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

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

د مېلمستيا آداب

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

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

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

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

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

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

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

د ډوډۍ خوړلو آداب

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

بايد په زوره و ويل سي او اَلْحَمْدُ لِلّٰه دي هغه مهال په زوره وايي 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 ومېنلي خو چي د ډوډۍ خوړلو وروسته لاسونه پرېولي په دستمال دي وچوي څو يې د لاسو څخه د غذا اثر ليري سي. او د نمک دانۍ او کاسې اېښول پر ډوډۍ باندي او يا په ډوډۍ لاس يا کاجغه پاکول مکروه کار دی. په ردالمحتار کي وايي چي ډوډۍ خوړل په لڅ سر او چي تکیه يې وهلې وي څه پروا نه کوي اما د طبابت له نظره د ډوډۍ خوړل په داسي حال کي چي تکیه يې وهلې وي ممکن صحت ته تاوان پېښ کړي.

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

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

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

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

د چرگ د ډول ډول پخولو لپاره خو څرگندوني

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

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

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

ډک نسی چرگ

لازم مواد :-

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

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

د چرگ کتلت

د کتلت دپاره بايد د چرگ د سينې څخه کار واخلو. سينه بايد داسي د هډوکو څخه جلا سي چي د وزرونو آخري برخه پکښي پاته وي. بيا د غوښو پوست ځني ليري کوو. او لږ يې سره کوټو چي پلني او نازکي سي. وروسته نو د سينې ټوټگې په وچه، ميده سوې ډوډۍ کي وهو، بيا يې په هگۍ کي وهو او بيا يې د دوهم ځل لپاره په وچه ډوډۍ کي وهو او دواړي خواوي يې په غوړو کي سرې کوو. چي سرې سوې را باسو يې.

يادونه :- د چرگ سينه بايد د مخه ايشول سوې وي.

لازم مواد :-

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

د پخيدو ترتيب :- چرگ ښه په ځير سره پاک کړي. ميده ورېښتان يې پر اور باندي وسوځي او پرې يې مينځۍ، په دېگ کي يې واچوي او دوې دانې ميده پياز، لږ مالگه او يو څه تازه بلگونه لکه گشنيز يا نعناع ور سره واچوي لږ اوبه هم ورسره واچوي او پر اور يې کښېږدي، تر څو چرگ پوخ سي او اوبه يې دومره وچي سي چي، دوې، گ درې کاچني لا پاته وي، بيا نو د چرگ اوبه د شيدو سره گډوو. او غوړي يا کوچي ويلي کوو د شيدو او لږ مالگي او مرچو او د ډوډۍ د مغز سره يې گډوو. د چرگ هډوکي ځيني ايسته کوو او غوښي يې يو وار تر ماشين باسو، بيا غوښي او تر ماشين ايستل سوي بادام، د شيدو او ډوډۍ مغز ټوله گډوو او ښه يې په لاسو سره اغړو تر څو ښه غاز وکړي. بيا دغو موادو څخه يو رنگه گردۍ، گردۍ کوفتې جوړوو. او پر مېز باندي لږ اوږه يا ميده شوې وچه ډوډۍ پاشو او دغه کوفتۍ د هگۍ په څېر جوړوو. پدې شرط چي پنډوالی يې دوي سانتۍ وي او ډېري پنډي نه وي بيا هگۍ په يوه لوبښي کي ماتوو او لږ مالگه ورسره گډوو او ښه يې سره وهو بيا غوړي په کړاپي کي اچوو چي سره سول کتلت په هگۍ کي وهو او دواړي خوا وي يې په غوړو کي طلائي رنگه سرې کوو او را باسو يې. بيا يې په دېش کي اوډو او شا و خوا يې په سره کړو پټاټو باندي ښايسته کوو.

يادونه :- د چرگ کتلت کولاي سي چي بېله بادامو هم جوړ کړي او د ډوډۍ د مغز پر ځای د يوه گيلاس وچي ډوډۍ څخه کار واخلی.

هیلې د رومیانو سره

لازم مواد:-

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

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

د چرگ کوفته

لازم مواد:-

1- د چرگ پخې، کوفته سوي غوښې دوه کیلاسه 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 کیلاسه 7- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

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

کوفته په دغه ډول جوړوو کله چي پخې سوې بيا يې په پنجه يا کاچغه باندي د ډېگ څخه را باسو او په صافي کي يې ايردو تر څو اوبه يې وچي شي.

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

ترتيب :- سره شوې ډوډۍ يا ساده ډوډۍ لومړۍ په ډېش کي اوډو او پر سر يې کوفتې اوډو او بيا رُب پر کوفتو باندي اچوو او ژبه کوچنۍ ، کوچنۍ ټوټگې کوو او پر سر يې ور اچوو او لږ گشنيز يې پر سر ور میده کوو. که چيري ژبه نه وي هم پروا نه لري.

درست چرگ

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتيب :- چرگ حلال کړۍ او پاک يې کړۍ په يخچال کي يې د يخي په ځای کي کښېږدۍ. 24 ساعته وروسته يې را وباسۍ پرې يې مينځۍ او په مستو کي لږ اوبه واچوۍ او ښه يې ووهۍ مساله میده کړۍ خو لونگ درست پرېږدۍ. دا ټوله مساله او درست لونگ په مستو کي واچوۍ او گډ يې کړۍ. او وروسته غوړي يا کوچي ويلي کړۍ او په مستو کي يې گډ کړۍ اوس نو چرگ هم په مستو کي کښېږدۍ. چرگ ټوټه ټوټه کوی مه دغسي درست يې په مستو کي کښېږدۍ او په کاچغه باندي يې منځ او شا وخوا ټوله په مستو ولړۍ او په يوه لوبښي يا ډېگ کي يې د دوو ساعتو لپاره کښېږدۍ. دوه ساعته وروسته ډېگ پر يو داسي ضعيف اور باندي کښېږدۍ چي د مستو اوبه وچي سي او مساله پر غوړو راسي بيا يې نو د اور څخه کښته کړئ.

په ياد ولړۍ چي دا قسم چرگ سور کېدو ته ضرورت نه لري نه لومړۍ نه وروسته او نه يې مساله بايد ډېره وچه وي بس چي د مستو داوبو دوچيدو سره لږسورسي کفايت کوي. پدې ډول ساده درست چرگ تياردۍ. دی.

دوهم ډول ډک نسی درست چرگ

250 گرامه مټر په اوبو کي واچوۍ او پاخه يې کړۍ. اته ټوټگې پټاټگې و ايشوۍ او مالگه پر واچوۍ او وروسته يې په غوړو کي واچوۍ. بيا لږ پياز په غوړو کي واچوۍ او سره يې کړۍ وروسته تر سره کېدو يې بيرته را وباسۍ او کښي

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

دریم ډول درست چرگ

لازم مواد:-

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

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

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

څلورم ډول درست چرگ

لازم مواد:-

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

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

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

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

د چرگ غورمه

لازم مواد:-

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

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

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

اوږه او مالګه ور واچوی او درې څلور واره يې سره واړوی بيا شونډ وړ واچوی او د دوو دقيقو لپاره يې بيا سره کړی او بيا میده سوي پياز، سره مرچ او لږ رُب وړ واچوی او د دوو دقيقو دپاره يې ولړی. بيا دونه اوبه وړ واچوی چي غوښي پکښي پخې سي. بيا کوچني هبل او زعفران میده کړی او وړ وايې چوی او د پنځو دقيقو د پاره يې دم کړی. څو چي خوشبويې يې پورته سي او پر غوړو راسي او بيا يې د اور څخه را کښته کړی او په خوند خوند يې وخورى.

د چرګ کباب

لازم مواد:-

1-د چرګ چيچان يو يو كيلو دوه دانې 2- مستې 250 گرامه 3- اوږه لس دانې 4- گردې الغه (حلقه) سوي پټاټګې 250 گرامه 5 - شونډ کوچنی ټوټه 6- غوړي 250 گرامه 7  مالګه، مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- چرګان پاك كړی او 24 ساعته يې په يخچال كي كښېږدی. مالګه شونډ او اوږه سره کړی او په 125 گرامو مستو كي يې واچوی او چرګ د يخچال څخه را و باسی او په دغو مستو كي يې اخته کړی او بيا يې د يوه ساعت لپاره په يخچال كي كښېږدی. تر يوه ساعت وروسته غوړي ښه سره کړی او چرګان وړ واچوی او پر خام اور باندي يې سره کړی او پاته مستې لږ لږ وړ واچوی کله چي لږ سره شول بيا الغه الغه پټاټګې وړ واچوی او پکښي سرې يې کړی. تر سره کېدو وروسته يې په لاس وگوری چي غوښي پخې دي که نه؟ که پخې نه وې لږ مرچ او يو گيلاس اوبه وړ واچوی چي غوښي پستې سي. که پخې وي ضرورت نسته، دېگ را کښته کړی. دابه ډېر خوند وړ اوبڼه سره کړي چرګان وي.

سور کړی چرګ په تازه مساله كي

لازم مواد:-

1-دوې دانې د چرګ چيچان چي يو يو كيلو وي پاك كړي او 24 ساعته يې په يخچال كي كښېږدی 2- مستې 250 گرامه 3- اوږه دولس دانې 4- شونډ کوچنی ټوټه 5 - سره ثابت مرچ دولس دانې 6- تور مرچ دولس دانې 7- غوړي 250 گرامه 8- کوچني گردی. گردی پټاټګې 250 گرامه.

د پخېدو ترتيب :- چرګ د يخچال څخه را وباسی او په پنجه يې ښه کښې کاږی. اوږه او شونډ ښه وکوټگی، په 125 گرامه مستو كي يې واچوی، مالګه هم وړ واچوی او په چرګ باندي دغه مستې ښه ووهی او بيا يې دوهم ځل د يوه يا دوو ساعتو لپاره په يخچال كي كښېږدی. بيا چرګ په غوړو كي سور کړی او د سره کېدو په مهال لږ لږ

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

انگریزي سور کړی چرگ

لازم مواد:-

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

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

دوهم ډول سور کړی چرگ

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتیب :- چرگ حلال کړی، پاک یې کړی او کوچنۍ کوچنۍ ټوټګې یې کړی، په دېګ کې یې واچوی، نعنای ، گشنیز ، اوږه ، مرچک او مالګه دا ټوله سره وکوټگی او چکني ځني جوړ کړی. نوره مساله ټوله سره میده کړی، لږ اوبه ور واچوی او کښې یې ږدی. چرگ ته دونه اوبه ور واچوی چې پکښې پوخ سي او اوبه یې وچي سي بیا هغه جوړ سوي چکني او څلور دانې لونګ ور واچوی او پر اور یې کښېږدی چې چرگ ښه پوخ سي خو خوړین نه سي کله چې د مسالې اوبه وچي سوې را کښته یې کړی او د چرگ ټوټګې په یوه لوبښي کې کښېږدی چې سړې سي.

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

متجن چرگ

لازم مواد:-

1-ژوندی چرگ يو کيلو او 250 گرامه

2-ورجي 750 گرامه

3-غوړي 250 گرامه

4-غټ ليمو دوې دانې

5-بوره نيم کيلو

6-زعفران د چايو دکاچغي څلورمه

7-شنه هيل اته دانې

8-بادام پنځوس دانې

9-کشميش پنځه ويشت دانې

10-پياز يوه غټه دانه

11-اوږه دولس دانې

12-خواړه ولني او د کتوي دارو

چي سره واچوی يوه د چايو کاچغه

13-وچ گشنيز يوه د چايو کاچغه

14-مالگه د ضرورت په اندازه

د پخېدو ترتيب :- چرگ پاك كړی او ټوټگې ټوټگې يې كړی په دېگ كې يې واچوی او لږ اوبه او مالگه وړ واچوی، بيا د خاصې يو پاك ټوکر را واخلي، پياز درې څلور ټوټگې كړی، اوږه سپينه كړی او وچ گشنيز او خواړه ولني په دغه ټگوكړه كې وتری په دېگ كې يې واچوی او سر يې وړ بند كړی او پر اور باندي يې كنبېږدی څو چرگ پوخ سي كله چي پوخ سو او دوه گيلاسه اوبه يې پاته سي دېگ را كښته كړی.

اوس نو په يوه بل دېگ كې غوړي واچوی او هېل سپين كړی وړ وايې چوی چي ښه سره سي بيا نو د چرگ ټوټگې وړ واچوی او ورو ورو يې سره كړی بيا د بورې څخه يوه پياله خټه شربت جوړ كړی او وړ وايې چوی چي لږ و اېشېدل بيا خيشتې سوي ورجي د ليمو اوبه، كشميش او بادام وړ واچوی كله چي ورجي دم سوې يعني اوبه يې وچي سوې بيا نو زعفران وړ واچوی كه ورجي كلکي وې يو څه شيدې يا اوبه وړ واچوی كه سمې وې نو ضرورت نسته او دم يې كړی. د دم كېدو په مهال د دېگ لاندي او سربېره اور بايد يو برابر وي نيم ساعت وروسته يې وگوري چي متنجن تيار دی او په دېش كې يې واچوی.

د حيدر آباد چرگ

لازم مواد :-

1-چرگ يو كيلو او 250 گرامه 2- پياز 125 گرامه 3- اوږه يوه غوزه 4- شونډ يوه كوچنۍ ټوټه 5- پيټا يا شينکی يو څه 6- د كټوي دارو يوه د چايو كاچغه 7- غوړي 125 گرامه 8- دال نيمه د چايو كاچغه 9- كوپړه دوې د چايو كاچغي 10- مستې 250 گرامه 11- ميده سوي خشخاش دوې د چايو كاچغي 12- تازه گشنيز د ضرورت په اندازه 13- مالگه، مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- چرگ پاك كړی او ټوټگې ټوټگې يې كړی. پيټا يا شينکی ميده كړی او په غوښو يې گډ كړی او د پنځلس يا شلو دقيقو دپاره يې كنبېږدی. بيا په يوه دېگ كې غوړي واچوی او پياز سره كړی كله چي پياز سره سول چرگ وړ واچوی او كرار كرار يې سور كړی. وروسته بيا ټوله ميده سوې مساله وړ واچوی او سره يې كړی بيا مستې وړ واچوی او په كاچغه يې لړی تر څو د مستو اوبه وچي سي وروسته بيا شنه مساله او د ليمو اوبه وړ واچوی او دم يې كړی. كه مو ښوروا په كار وي نو لږ اوبه وړ واچوی او د ليمو اوبه بيا وروسته وړ واچوی او د څو دقيقو دپاره يې دم كړی .

سره كړې زرکه

لازم مواد :-

1-زرکه يوه دانه 2- اوږه اته دانې 3- وچ گشنيز يوه د چايو كاچغه 4- سپينه زيره يوه د چايو كاچغه 5- د كټوي دارو يوه د چايو كاچغه 6- مستې 250 گرامه 7- غوړي 125 گرامه 8- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- ټوله مساله سره میده کړی مالگه او مرچ په گډ کړی او مستو ته یې واچوی او ښه یې سره ووهی، بیا زرکه پاکه کړی او پرې یې مینځی په مستو کې یې واچوی او په مساله یې ښه ولړی. دوه، درې ساعته یې دغسې په یخچال کې کښېږدی. بیا یې په یوه دېگ کې واچوی او پر اوږ باندې یې تر هغو چې مساله او د مستو اوبه وچیري کښېږدی. یایې د بخار په دېگ کې واچوی، پخه یې کړی وروسته تر هغه یې بیا پنځه، شپږ ټوټگې کړي په کړایې کې غوړي سره کړی او دغه ټوټگې پکښې سرې کړی کله چې سرې سوې را وې باسی. ډېره خوندوره سره کړې زرکه به وي.

یادونه :- تاسې کولای سئ چې زرکه غورمه هم کړی، خو دزرکي غوښي د سالن په ډول داسې خوندوري نه وي لکه سرې کړي چې خوندوري وي.

سره کړي کرکان

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتيب :- کرکان پاک کړی او پرې یې مینځی. بیا مالگه وړ واچوی او وې ایشوی. اوبه دومره وړ واچوی چې کرکان پاخه سي بیا یې را وباسی او کښې یې ږدی چې ساړه سي وروسته په کړایې کې غوړي واچوی او کرکان پکښې سره کړی. کله چې بادامي رنگه سول را وې باسی (ډېر یې مه سره کوی).

یادونه :- د کرکانو څخه غورمه هم پخیري او په مستو کې سالن هم ځني

پخیري خو سره کړی ښه خوند کوي.

درست سور کړی فیل مرغ

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتيب :- فیل مرغ په ډېر ځیر سره پاکوو، بیا غوړي یا کوچي په یوه غټ دېگ یا کړایې کې اچوو. بیا د فیل مرغ شا و خوا پکښې سره کوو، وروسته دوه گیلایه اوبه وړ اچوو، لږ مالگه، مرچ وړ اچوو او سر یې وړ بندوو او پر خام اوږ باندې یې اړدو څو فیل مرغ پوخ سي. که چیري نه وي پوخ سوی لږ اوبه نوري وړ اچوو. په پای کې چې

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

د پلو د پخلي لپاره څو څرگندوني

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

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

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

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

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

قابلی پلو

لازم مواد:-

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

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

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

دوه گيلاسه (چي تريخوالی يې اخيسته سوی وي او خواړه وي)

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

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

دېره د پام وړ خبره د دې پلو په کښلو کي ده چي ښايې په دېره ښه سليقه يې تر سره کړو، يو لوي دېش يا سپين، غټ غوري ږدو او د ورجو له مخه دوه، درې کفگيره اخلو او د زعفران سره يې گډوو. د بادامو او نارنج خلال په کفگير په يو بل لوني کي اچوو، لږ بادام، نارنج يا زردکي او سره کړي کشميش په دېگ کي د ورجو سره گډوو. او پلو په دېش يا غوري کي کارو او د چرگ ټوټگې يې پر سر باندي 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 دېره څېر 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 دېگ ته وانه چول سي، پدې چي د هغې رنگ ور اړوي کله چي پلو پوخ سي د پلو پر سر يې ور شيندو).

د نارنج د پوتکي 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 لوشي کي يخي اوبه واچوی او خلال پکښي واچوی او څو ساعته يې دغسي پرېږدی په دغه وخت کي د خلال اوبه ور بدلوي. او هره پلا د خلال خوند گوري هر کله چي يې تريخ والی ولاړی د پخېدو لپاره آماده دی.

ماش پلو

لازم مواد:-

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

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

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

8-مالگه د ضرورت په اندازه.

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

د آلو بالو پلو يا ياقوت پلو

لازم مواد:-

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

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

هر يو (50 گرامه).

د پخېدو ترتيب :- ورجي خيشتوو. د آلو بالو مندي کاريو او بوره ور اچوو، پر اور باندي يې ايردو چي ښگه و ايشي او خټه مربا ځني جوړه سي. کله چي ښه خټه سول بيا يې را کښته کوو او ايردو يې چي ساړه سي

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

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

سبزي پلو يا زمرد پلو

لازم مواد:-

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

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

خوږ پلو

لازم مواد:-

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

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

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

چرګ غوښي وړ اوډو او هغه ګډ سوي مواد او لږ سره سوي غوړي يې پر سر وړ اچوو بيا نو خوړ پلو تيار دی.

ګاجر پلو

لازم مواد:-

1-ورجي يو کيلو 2- چرګ يا غوښي دوه کيلو 3- ګاجري نيم کيلو

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

د پخېدو ترتیب :- ورجي خيشتوو، ګاجري خلالو او بيا يې په لږ غوړو کي لږ سرې کوو او بوره په يوه گيلاس اوبو کي حلوو او ګاجرو ته يې وړ اچوو او پرېردو يې چې لږ و ايشي. چرګ پخوو او هډوکي يې ځني باسو او نيم گيلاس يخني يې د څلورو کاچغو اوبو سره ګډوو. ورجي صافوو، چرګ او ګاجري د ورجو په منځ کي اچوو او دموو يې. د پلو د کښلو په مهال ورجي په غوري کي کارو او چرګ يې پر سر وړ ايردو، د ګاجرو خلال يې پر سر وړ اچوو او لږ

بادام او پسته يې پر سر ور شیندو. که امکان ولري یو گیلان د نارنج خلال چي تريخ والی يې ایسته سوی وي د گاجرو سره گډوو او پر ورجو باندي يې شیندو.

د ملخوزو ورجي

لازم مواد:-

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

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

ماچې

اوږه غلبلل كړی، كلك يې واغړی، وروسته ماچې په لاس جوړي كړی يا يې تر ماشين وباسی او لمر ته يې واچوی چي وچي سي كله چي وچي سولې پر تاوه يا په كړايې كي يې برياني كړی.

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

ماچې او ورجي

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

د څو هیوادونو څو ډوله پلو

د اسلامبول پلو

لازم مواد:-

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

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

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

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

د انډونیزیا یو ډول مخصوص پلو

لازم مواد:-

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

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

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

ایټالوی پلو

لازم مواد:-

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

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

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

یو ډول اروپایي پلو

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

يو ډول ٽايلندي پلو

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتيب :- ورجي خشتې کړي وې ايشوی او صافي يې کړی. اوږه او پياز سره کړی او يو تفت ورکړی او څلور کاچغي غوړي ور واچوی بيا هگۍ په يوه لوبښي کي ماتي کړی او سره وې وهی او سره کړو پيازو ته يې واچوی او پر خام اور باندي يې کنښگردي او سر يې ور بند کړی تر څو سره ونيول سي. ميگو پاک کړی او وې ايشوی بيا يې په هگۍ کي واچوی او سره وې لړی. بيا د روميانو رُب په لږ اوبو کي حل کړی، مالگه، مرچ ور سره گډ کړی او هگيو ته يې واچوی او سره وې لړی چي گډ 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 مالگه او مرچ ور واچوی .

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

يو ډول يوناني پلو

لازم مواد:-

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

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

د بمبئي پلو

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتيب :- پياز په 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 پټاڼگي، مټر او غټه مساله ور واچوی

او که تاسي غواړی چي پر پټاټو او مټرو سربيره نور سبزي هم ور واچوی؛ لکه گوبي 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 هندي پلو

لازم مواد:-

1- چرگ يو كيلو 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- خواړه 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، خواړه ولني غټه مساله او ميده سوي شونډ هم ور واچوی، اوبه دومره ور واچوی چي چرگ پکښي پوخ سي او يو كيلو 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 رنگ لږ واوښتی نو د چرگ ټوټگي ور واچوی

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

يو ډول پاکستاني پلو

لازم مواد:-

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

بل ډول د کبانو پلو

لازم مواد:-

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

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

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

چاينيز پلو

لازم مواد:-

1- ورجي نیم کیلو 2- غوړي 125 گرامه 3- هگۍ دوې دانې 4- ایشولي غوښي یا چرگ یو څو ټوټگې 5- ایشولي گاجري دوې دانې 6- د ایشولي گل پې (گل گوبي) لاندې برخه یو څو ټوټگې 7- د بلگو سره شنه پياز څلور دانې. د پخېدو ترتیب :- ورجو ته مالگه ور واچوی او وې اېشوی، صافي يې کړی. ټوله سبزي او د چرگ ټوټگې و ایشوی او جلا، جلا يې کنښېږدی. په یوه ډېگ کي غوړي واچوی، چي لږ تاوده سي، شنه بلگونه او پياز ایشولي سبزي او د چرگ ټوټگې او درې دانې شنه مرچک ميده کړی ور وایې چوی، یو دوه واره يې ولړی بيا نو دواړۍ هگۍ ور ماتي کړی او ژر، ژر يې ولړی او ډېر يې مه سره کوی ځکه چي دا ډېر سره کېدل نه غواړي، بس سر بهره ورجي پر واچوی، دم يې کړی. پنځلس دقيقې وروسته چي ورجي دم وکارې را کښته يې کړی، چاينيز پلوتيار دی .

د چرگ برياني

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتيب :- چرگ پاك كړى او بيا يې کوچنۍ کوچنۍ ټوټگې كړى. پياز میده كړى او په غوړو كې يې سره كړى او تر سره كېدو وروسته يې را وباسى او میده يې كړى. اوس نو په غوړو كې د چرگ ټوټگې او لونگ واچوى او سور يې كړى، وروسته تر سور كېدو مالگه وړ واچوى او مستې سره و وهى وړ وايې چوى. كله چي مستې وچي سي، اوږه میده كړى وړ وايې چوى سره ويې لړى بيا میده سوي د كټوي دارو وړ واچوى په پاي كې لږ سره كړي پياز، مرچ او يو څه اوبه وړ واچوى، سر يې وړ بند كړى تر څو چرگ پوخ سي، كله چي پوخ سو دېگ را كښته كړى او كښې يې ږدى. بيا ورجي پاكي كړى. (ورجي بايد لږ تر لږه دوه ساعته د مخه تر پخېدو خيشتې سي). بيا اوبه په يوه دېگ كې واچوى، وړ سره دار چيني او مالگه واچوى او وې اېشوى بيا ورجي وړ واچوى. كله چي يې دانه پسته سول صافي يې كړى او تر صافېدو وروسته يو څه سرې اوبه پر واچوى. بيا په دېگ كې لږ ورجي، نيمى دچرگ غوښي، بيا ورجي پر واچوى، بيا د چرگ غوښي، بيا ورجي پرواچوى او غوښي پكښي پټگي كړى او دورجو مساله پر واچوى. كه چيري ورجي كلكي وي په يو گيلاس شيدو كې هېل میده كړى او پر ورجو يې واچوى او دم يې كړى. او كه پستې وې شيدو ته ضرورت نسته. پام كوې د ورجو د دمېدو په مهال كې لاندي اور خام كړى او پر سر باندي يې اور واچوى. كله چي دم سوې راكښته يې كړى. نو ستاسي د چرگ برياني تياره ده .

دوهم ډول د چرگ برياني

لازم مواد:-

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

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

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

دغورمې او کبابونو د پخولو ډولونه

د غوښو غورمه

لازم مواد:-

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

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

دوهم ډول غورمه

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتيب :- مستې ښه سره ووهی. پياز نازك میده كړی په مستو كې پياز، مالگه، مرچ، د كټوي دارو او غټ سره مرچك وړ واچوی دا ټوله چي مو سره واچول اوس نو په دغه مستو كې غوښي او غوړي واچوی. او د يوه ساعت لپاره يې كښېږدی. يو ساعت وروسته يې پر اور باندي كښېږدی او اور يې وړ خام كړی. اوبو اچولو ته ضرورت نسته كله چي د مستو اوبه وچي سوې را كښته يې كړی لږ شنه، تازه گشنيز او يو دوې دانې اوږه وړ میده كړی وړ وايې چوی .

يادونه :- كه مستې نه وي تاسي كولاى سى چي روميان وړ واچوی .

په مستو كې سرې كړي غوښي

لازم مواد:-

- 1- بې هډوكو غوښي نیم كيلو 2- مستې 250 گرامه 3- د كټوي دارو دوې د چايو كاچغي 4- سپينه زيره يوه د چايو كاچغه 5- د وچ گشنيز تخم يوه د چايو كاچغه 6- تازه گشنيز يوه دسته 7- غوړي د ضرورت په اندازه 8- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- غوښي كوچنۍ كوچنۍ پرې كړی، مستې سره و ووهی، غوښي او مساله وړ واچوی او سره حل يې كړی. مالگه او مرچ هم وړ واچوی او دوه ساعته يې دغسي اخته كښېږدی. او وروسته بيا په كړايې كې غوړي واچوی، چي ښه سره سي غوښي وړ واچوی او سرې يې كړی. كله چي د مستو اوبه وچي سوې سرې يې كړی. كه يې غوښي پستې سوي وې خو ښه او كه نه وې پستې سوي، كلكي وې نو څه ډېر دم غواړي. وروسته چي د مستو اوبه وچي سوې بيا نو تازه گشنيز میده كړی. او وړ وايې چوی. (كه چيري غوښي يوه شپه په مستو كې پاته سي بيخي به ښه وي. پدې چي غوښي ښه پستې كيږي).

دوپياز

لازم مواد:-

- 1- بې هډوكي غوښي نیم كيلو 2- پياز نیم كيلو 3- اوږه نیمه غوزه 4- روميان 125 گرامه 5- شونډ كوچنۍ ټوټه 6- د كټوي دارو يوه د چايو كاچغه 7- سپينه زيره يوه د چايو كاچغه 8- د گشنيز تخم يوه د چايو كاچغه 9- غوړي د ضرورت په اندازه 10- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

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

بل ډول دوپیازه

لازم مواد:-

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

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

درست ورون

لازم مواد:-

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

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

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

د هوسۍ د غوښو غورمه

لازم مواد:-

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

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

د پوڅکۍ غورمه

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

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

د رواش غورمه

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

د کشتې غورمه

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

د وچ خټکي غورمه

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

د بهي غورمه

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

د آلو بالو غورمه

لازم مواد:-

- 1- بې هډوکي غوښي یو کیلو 2- غوړي نیم کیلو 3- میده سوي پیاز نیم کیلو 4- میده سوي شونډ یوه د چایو کاچغه
- 6- مالګه د ضرورت په اندازه 7- آلو بالو چې منډکي یې ایستل سوي وي نیم کیلو 8- بوره یا ګوره
- 100 ګرامه 9- هېل پنځه ګرامه.

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

د سيبو غورمه

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

د سيبو غورمه بيله د سيبو د سره كېدو څڅه هم پخولاي سي.

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

د لوبيا غورمه

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

د گازرو غورمه

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

د پسه د غوښو غورمه

لازم مواد:-

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

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

د پخېدو ترتیب :- لومړی مستې په یوه لوبښي کې واچوی هېل او کورکومن هم ور واچوی، وروسته بیا کوچنۍ ټوټه سوي غوښي ور واچوی او ښه یې په مستو ولړی او د یو ساعت لپاره یې دغسې کنښېږدی. بیا په یوه دېگ کې نیمې غوړې سره کړی او غوښي ور واچوی او ورو ورو یې سره اړوی. میده سوي پیاز او اوږه بیا هېل په نیمې غوړو کې سره کړی او پاته دارو هم ور واچوی او د دوو دقیقو لپاره یې پر خام اور باندي کنښېږدی 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 چي سم دی کنه؟ بیا نو د دېگ سر ور بند کړی او د نیم ساعت لپاره یې پر خام اور باندي کنښېږدی چي پخې سي. د پخېدو په مهال باید یو دوه واره دېگ سره وښوړوی چي دېگ ونه سوځي. کله چي غورمه پخه سول او پر غوړو باندي راغلل د لیمو اوبه او تور مرچ پر واچوی دا غورمه کولاي سی چي د ورجو سره وخورۍ.

د پښتورگو غورمه

لازم مواد:-

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

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

د درست وري کباب

لازم مواد:-

1- وری یوه دانه چي 4 کیلو وي 2- غوړي یا کوچي 150 گرامه 3- د وري اینه درې دانې 4- مکروني یوه کڅوړه 5- د نارنج د پوست خلال یو گیلان (چي 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.

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 کې حلوو او اینې ته یې اچوو چې یو وار و اېشېدل راکښته کوو یې. بیا مکروني په اېشولو اوبو کې اچوو او لږ مالګه ور اچوو چې یو دوه واره و اېشېدل راکښته کوو یې او په صافي کې یې صافوو چې اوبه یې ولاړي سي. وروسته بیا مکروني د اینې سره ګډوو او د پستي، ګ بادام او نارنج خلال هم ور اچوو او ټوله سره ګډوو. بیا وری ښه په څېر سره پاکوو مینځو یې، د وري په نس کې لږ مالګه، مرچ اچوو او په تیارو سوو موادو باندي یې ډکوو او نس یې ور ګنډو. بیا په یوه غټ دېګ کې غوړي اچوو او پر اور باندي یې اېږدو چې سره سي. بیا د وري شا و خوا په غوړو کې 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 پای کې چې پوخ سو باید نیم ګیلاس اوبه ولري که چیرې وری پوخ سوی نه وي لږ اوبه نورې ور واچوی. کله چې وری پوخ سو دغسي درست یې د دېګه را باسو او په غوړي کې یې اېږدو 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.

برک کباب

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

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

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

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

حسيني کباب

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

لازم مواد :-

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

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

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

د تورو غوښو سیخ کباب

لازم مواد:-

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

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

د پښتۍ کباب

لازم مواد:-

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

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

بل ډول د پښتۍ کباب

لازم مواد:-

1- د پښتۍ غوښي غټگي غټگي ټوټگې نیم کیلو 2- پټاټگې نیم کیلو 3- هگۍ دوې دانې 4- شونډ کوچنۍ ټوټه 5- اوږه شپږ دانې 6- غوړي د سره کېدو دپاره 7- وچه ډوډۍ د ضرورت په اندازه 8- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

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

يې سره واړوی ترڅو اوبه وچي کړي. بيا پټاټگې واېشوی، مالگه او تور مرچ ور واچوی او تر ماشین يې وباسی بيا نو د غوښو يوه يوه ټوټه په پټاټو کي ونیسی يعني دواړي خواوي يې په پټاټو و پوښی او په هگۍ کي يې و وهی او ډوډۍ يوه ټوټه پر يوه خوا او بله ټوټه يې پر بله خوا کښېږدی او په هگۍ کي يې و وهی او په غوړو کي يې سرې کړی.

يادونه:- دلته وچه ډوډۍ يا (ډبل روټگي) عبارت له پنډي ډوډۍ څخه دی. که چيري ډبله ډوډۍ يا د سېلو ډوډۍ نه وي تاسي کولای سی چي د کور د وچي ډوډۍ څخه کار واخلی. پدې ډول چي کلکه ډوډۍ په اوبو کي خيسته کړی، کله چي خيسته سوه د اوبو څخه يې را وباسی او اوبه يې ځگني ونښتېږی او په دغه ډوډۍ کي کباب ونیسی لکه هگۍ چي په کوفته کي نیسی. بيا يې په هگۍ کي سره ووهی او په غوړو کي يې سره کړی. ډېر ښه کباب ځگني جوړېږي.

شامي کباب

لازم مواد:-

1-د پسه د لاس غوښي يو كيلو 2- پياز دوې دانې 3- ايشولي پټاټگې دوې دانې 4- اوږه يوه غوزه 5- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- غوښي، پياز، اوږه او ايشولي پټاټگې تر ماشین باسو، مالگه او مرچ ور سره گډوو او ښه يې سره اغړو تر څو غاز و کړي. بيا لاس لږ لندوو او د غوښو څخه لږ را اخلو او په سيخانو باندي يې مښلوو او په گوتو باندي يې لږ کښېکارو تر څو غوښي په سيخانو باندي ومښلي. (د دې کباب سيخان بايد پلن وي) بيا ښه تازه سوي سکاره په انگېټگۍ کي اچوو او سيخان پر اوډو او پر اور باندي پيک وهو تر څو غوښي ځان سره ونیسي او د سيخانو څخه جلا نسي. کله چي غوښو ځان سره ونیوی بيا پيک نه پر وهو، پر اور يې دغسي ايردو تر څو د کباب مغز پوخ سي او کباب ډېر وچ نه سي. که مو د کباب سره غوړ خوښ وي بيا په کاچغه باندي لږلږ غوړي پر کباب واچوی او د اور څخه يې ليري کړی، بيا يې په دېش کې و اوډی او د سلاتې سره يې را واخلی.

يادونه :- که چيري غوښي کلکي وي لومړی يې و اېشوی او بيا يې تر ماشین وباسی .

شيش کباب

لازم مواد:-

1-د ورانه غوښي يو كيلو 2- شنه مرچك دوې، درې دانې 3- پياز 250 گرامه 4- کوچني روميان دولس دانې 5- مستې يو گيلاس 6- تر ماشین ايستل سوي پياز يوه کاچغه 7-د ليمو اوبه دوې د چايو کاچغي 8- حل سوي زعفران

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

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

شیشلیک

لازم مواد:-

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

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

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

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

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

د هوسۍ د غوښو کباب

لازم مواد:-

1- د هوسۍ غوښي يو كيلو 2- اومه پيټا يا شينکي (150) گرامه 3- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 4- سپينه زيره يوه د چايو کاچغه 5- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچغه 6- غوړي (250) گرامه 7- پياز

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

د پخېدو ترتيب :- غوښي کوچنۍ ، گردۍ گردۍ پرې کړي او ښه يې پرېمنځۍ بيا پيټا سپينه کړي او میده يې کړي مساله هم ټوله میده کړي او غوښي په ولړۍ او کښې يې ږدي لس دقيقې وروسته يې په

سيخانو وپېگي، پر سکرو باندي يې کښېږدي، غوړي سره کړي او لږ لږ په

کاچغه باندي پر اچوی او ژر ژر يې اړوی چي ونه سوځي. بيا پياز نازک

نازک میده کړي، مالگه پر واچوی او پرې يې مينځۍ، روميان گردې

گردي الغې کړي او په دېش کي شا و خوا ته پياز، روميان او

مرچک و اوږي او په منځ کي يې د هوسۍ کباب کښېږدي.

د اينې کباب

لازم مواد:-

1- اينه يوه دانه د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 3- سپينه زيره يوه

د چايو کاچغه 4- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچغه 5- اوږه لس دانې

6- مالگه د ضرورت په اندازه.

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

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

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

د چرگ د چیچي کباب

لازم مواد:-

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

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

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

او رومیان اوډو او را اخلو یې.

نرگس کباب

لازم مواد:-

1- غوښي نیم کیلو 2- هڅی اته دانې 3- د کټوي دارو دوې د چایو
 4- شونډ کوچنی ټوټه 5- سپینه زیره نیمه د چایو کاچغه 6- غوړي 125 گرامه 7- د گشنیز 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 هڅی و ایشوی او سپینی یې کړی. په
 کوفته کي د کټوي دارو، مرچ، مالګه، سپینه زیره، وچ گشنیز، شونډ
 دا ټوله واچوی او ښه یې سره ګډ کړی. بیا اېشولي هڅی په کوفته
 کي ونیسی، لاس په اوبو لوند وي او کوفته په سمه کړی. بیا
 دوې دانې هڅی په یوه لوبښي کي ماتي کړی او سره وې وهی بیا
 دغه کباب په هڅی کي ووهی او په غوړو کي یې سره کړی. وروسته بیا
 په غوړي یا دېش کي سلاته ووډی او نرگس کباب په تیره چاره پر منځ دوه ځایه کړی او ورسره کښې یې ږدی.

د درست پسه کباب

لازم مواد:-

1- پسه یوه دانه 2- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه 3- اوږه 125 گرامه
 د پخېدو ترتیب :- پسه لومړی ښه په څېر سره پا ک کړی، نس یې ور تش کړی، بیا مالګه، مرچ او اوږه سره وکوټگی.
 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 لوبښي کي اوبه واچوی او په تنور کي یې کښېږدی. بیا پسه په تنور کي داسي پر سیخانو باندي ودروی
 چي د لم خوا یې پورته وي او د مغزي خوا یې کښته وي. بیا د تناره سر ور پټ کړی. پدې توګه د لوړې خوا څخه
 لم ویلي کیږي او پر غوښو باندي توئېږي. نو پسه ښه کبابېږي. پسله یوه ساعته یې وګوری چي پسه کباب سوی

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

يادونه :- (په تناره کې اوبه ضرور کښېږدی. پدې چې که غوړي پر اور

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

کښېږدی غوړي په اوبو کې توئېږي ، کباب مو خوندور راځي او د اوبو

په توبن سره ښه پخېږي).

کړايي

لازم مواد:-

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

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

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

ابریشم کباب

لازم مواد:-

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

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

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

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

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

لونگ کباب

لازم مواد:-

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

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

د کبانو ديگي کباب

لازم مواد:-

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

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

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

چپلي کباب

لازم مواد:-

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

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

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

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

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

دیګي کباب

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتيب :- لومړی غوښي کوچنۍ کوچنۍ ټوټگې کړي وروسته بيا غوښي، مالگه، يوه دانه پياز او لږ اوبه په دېگ کې واچوی پر اور باندي يې کنډېردی چې غوښي پخې او پر غوړو باندي راسي. بيا په يو بل دېگ کې يو څه الغه سوي پياز واچوی، بيا غوښي او پر سر يې پاته پياز بيا واچوی او غوښي پکښي پټگي کړي. پر سر يې سرکه يا د ليمو اوبه واچوی، سر يې ور پټ کړي، پر اور باندي يې کنډېردی او پر سر باندي يې لږ اور واچوی کله چې پاڅه سول په غاب يا غوري کې يې واچوی او شا و خوا ته يې گښنيز، نعناع او سرې کړي پټاټگې و اوډی.

کوفتې او نور سابو پخول

کوفته او هگۍ

لازم مواد:-

- 1- د کوفتې غوښي نیم کیلو 2- هگۍ شپږ دانې 3- پياز 250 گرامه
- 4- اوږه يوه غوزه 5- شونډ کوچنۍ ټوټه 6- روميان يا مستې 125 گرامه
- 7- د گښنيز تخم دوې د چايو کاچغي 8- زیره يوه د چايو کاچغه
- 9- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 10- دال نخود يو څه
- 11- خشخاش يو څه 12- غوړي د ضرورت په اندازه 13- تازه گښنيز او مرچک لږ څه 14- مالگه د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتيب :- غوښي ميده کوفته کړي. هگۍ و اېشوی او سپيني

يې کړي نیمي پياز تر ماشين و باسی او نیمي ميده کړي اوږه

او شونډ هم سره وکوټگی دال نخود او خشخاش هم سره ميده کړي

په کوفته کې ټوله ميده سوي شيان واچوی. شنه مرچک او شنه

گښنيز هم ميده کړي ور وايې چوی او ښه يې سره گډ کړي بيا د

دې غوښو څخه يو ډول گردۍ کوفتې جوړي کړي په کړايې کې

غوړي واچوی پر اور يې کنډېردی چې سره سي بيا يوه يوه کوفته

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

غاب کي يې کښېږدی. په پاته غوړو کي میده سوي پياز واچوی او
 سره يې کړی کله چي سره سول را وې باسی او میده يې کړی بيا
 په دغه غوړو کي اوږه او شونډ واچوی او سره يې کړی بيا میده
 سوي سره کړي پياز ور واچوی مالگه، مرچ، وچ گشنيز، سپينه
 زیره ور واچوی او سره يې کړی بيا مستې ور واچوی کله چي د
 مستو اوبه وچي سي نو بيا يو څه اوبه ور واچوی چي اوبه و اېگشي
 بيا سره سوې کوفته ور واچوی او پرې يې ږدی چي پخه سي
 کوفته چي پخه سول راکښته يې کړی د کټوي دارو پر ودوړوی. او په
 دېش کي يې کښېږدی او اېشولي هگۍ گردۍ گردۍ پر وودۍ او
 میده سوي شنه گشنيز پر واچوی.

نرگس کوفتې

لازم مواد:-

1-د کوفتې غوښي نیم کیلو 2- هگۍ پنځه دانې 3- اوږه یوه غوزه
 4-پياز کوچني درې دانې 5- شونډ کوچنۍ ټوټه 6- د کټوي دارو یوه د چاپو کاچغه 7- د گشنيز تخم یوه د چاپو
 کاچغه 8- سپينه زیره یوه د چاپو کاچغه 9- دال نخود لږ څه 10- غوړي 250 گرامه 11- تازه گشنيز او نعناع لږ څه
 12- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتیب :- په غوښو کي دال نخود شپږ دانې اوږه نیمه دانه پياز او لږ مالگه او مرچ واچوی پر اور يې
 کښېږدی چي پاخه سي کله چي دال نخود پاخه سول اوبه يې وچي سوې راکښته يې کړی او تر ماشین يې وباسی
 میده يې کوفته کړی. بيا څلور دانې هگۍ و اېشوی گشنيز میده کړی اوږه او شونډ سره وکوټگی پياز میده کړی
 د گشنيز تخم او سپينه زیره سره میده کړی او کښې يې ږدی .

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

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

د کوفتې څخه ډک روميان يا د روميانو دلمه

لازم مواد:-

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

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

د کوفتې او پټاتو رول

لازم مواد:-

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

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

یې کړی. پیاد ولری چې غوړي لږ ور واچوی چې معلوم نه سي. بیا

پټاټگې و اېشوی او سپیني یې کړی تر ماشین یې وباسی مالگه مرچ او

سرکه ور واچوی بیا درې سره هگۍ ماتي کړی د دوو هگۍ ژړ ور

واچوی او د یوې ژړ د نورو سپینو سره واچوی او ښه یې سره ووهی

چې گډي سي بیا نو د پټاټو څخه یو ډول رول جوړ کړی او په منځ

کې یې کوفته کښېږدی او پټاټگې لوله کړی چې کوفته یې را ونه وځي

او وروسته یې په هگۍ ولری او سرې یې کړی چې سرې سوې را وې باسی

او تاوده تاوده یې د چکني سره را واخلي.

د تورو بانجنو دلمه

لازم مواد:-

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

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

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

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

د پټاټو دلمه

لازم مواد:-

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

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

کي را اخلو.

د روميانو دلمه

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

لازم مواد:-

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

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

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

د بهيندۍ دلته

لازم مواد:-

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

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

د پخېدو ترتيب :- بهيندۍ پرېمځي او وچي يې كړې منځ يې په چاره باندي چاك كړې انار دانه مالگه، سره مرچ او شنه مرچ سره وكوټگي او پياز او رومي هم وړ واچوۍ او ښه يې ميده كړې يا يې د كوټې

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

يوه تار باندي يې وټړي وروسته بيا په يوه ناسوز كړايي كي غوړي

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

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

نوټ :- كه د انار دانې پر ځاي كوټه وړ واچوۍ هم ډېر خوندور راځي.

د کرېلې دلمه

لازم مواد:-

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

د کرم يا بند گوبي دلمه

لازم مواد:-

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

مرچ بوره او د لیمو اوبه هم ور واچوی سر یې ور بند کړی چې کوفته پخه سي په پای کې لږ گشنیز ور میده کړی او کنبې یې ږدی .

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

خو پانگي لږ پاسته سي بیا غټ پانگي دوې دانې واخلی که کوچنی وې

څلور پانگي واخلی او یو پر بل باندې کنبېږدی او په منځ کې یوه

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

سره ووږی او یو گیلان د غوښو اوبه (ښوروا) او غوړي مالگه مرچک

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

پر غوړو راسي بیا دغه دلمه لکه په عکس کې چې دي هغسي ووږی

او د دلمې شاه و خوا په گشنیز او نعنای باندې ښایسته کړی او په منځ

کې د رومیانو حلغې او پیاز کنبېږدی .

نوت که چیرې کوفته پخه نه کړی او دغسي اومه یې په پانو کې وپېچی هم دلمه ډېره ښه او خوندوره راځي.

د شنو مرچکو دلمه

لازم مواد:-

1- اوږده اوږده شنه مرچک دولس دانې 2- تمل (املي) یوڅه 3- اوږه دولس دانې 4- شونډ کوچنۍ ټوټه 5- غوړي د سره کېدو دپاره 6- د نخودو اوږه 250 گرامه 7- سپینه زیره یوه د چایو کاچغه 8- سوډا یا بیکنگ پوډر لږ څه 9- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- تمل (املي) پرېمنځی او پاک یې کړی مالگه درې دانې شنه مرچک او شپږ دانې اوږه دا ټوله سره میده کړی او د املي سره یې گډ کړی د نخودو اوږه غلبلل کړی او په یوه کاسه کې واچوی. بیا څلور دانې شنه مرچک شپږ دانې اوږه او شونډ زیره سره وکوټگی او د نخود و اوږو ته یې واچوی او لږ اوبه ور واچوی او لکه د پکوړو مساله داسې جوړه کړی او یو ساعت یې کنبېږدی. مرچک پرېمنځی او وچ یې کړی او لوړه برخه یې لږ څه پرې کړی

او دانې را وباسی وروسته يې د تمل څخه ډک کړی او د نخودو په اوږو يې ولړی او پر خام اوړ باندې يې په غوړو کې سره کړی دا مرچک په خوراک کې ډېر خوندور دي د چایو سره يا د سالن سره يې را واخلي.

د کبانو سالن

لازم مواد:-

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

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

د کبانو غورمه

لازم مواد :-

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

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

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

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

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

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

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

شنه کبان

لازم مواد:-

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

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

د کبانو کوفته

لازم مواد:-

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

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

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

يې راکښته کړی .

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

د کبانو کباب

لازم مواد:-

1- کبان 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 گشنيز او نعنای لږڅه د پخېدو ترتیب :- کبان او مالگه په اوبو کې واچوی او وې اېشوی بیا يې غټ او کوچني هډوکي ځیني وباسی او د کبانو غوښي سره وموړی څو لکه کوفته داسي سي. بيا یونیم کیلو شیدې و اېشوی او یوه دانه لیمو په کې اوبه کړی او د څو دقیقو لپاره يې و اېشوی بیا يې وگوری چې اوبه يې بيلي او پوڅه يې بېله سوه راکښته يې کړی او د ټوکره په کڅوړه کې يې واچوی چې پوڅه ځني جوړه سي بیا دغه پوڅه د کبانو د غوښو سره گډه کړی گشنيز او نعنای کوچني ، کوچني ميده کړی ما لگه او مرچ او د کټوي دارو ور واچوی ټوله ښه سره گډ کړی او کباب ځني جوړ کړی بیا په یوه لوښي کې هگۍ ماتي کړی او ښه يې سره ووهی. بیا دغه کباب په هگۍ کې ووهی او په غوړو کې يې سره کړی او د سلاتې سره يې را واخلي.

کبان د نخودو په اوږو کي

لازم مواد:-

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

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

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

اوس د نخودو په اوږو کي اوږه شونډ د کټوي دارو مالګه مرچ

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

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

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

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

ښه توګه سره سي او ونه سوزي.

کبان ، شنه مرچک او گشنیز

لازم مواد:-

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

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

د بمبئی د کبانو سالن

لازم مواد:-

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

چاینیز کبان

لازم مواد:-

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

لاهوری کبان

لازم مواد:-

1- نیم کیلو کبان چي هډوکي و نلري نازکي نازکي ٽوٽگي يې کړی

2- نخودو اوږه يوه د چایو پیاله 3- هگۍ يوه دانه 4- د گشنیز ثابت تخم يوه کاچغه 5- سره مرچ يوه د چایو کاچغه 6- ژړ خوږ رنگ لږ څه 7- توره زیره يوه د چایو کاچغه 8- تازه شونډ او میده سوې اوږه يوه د

خوږو کاچغه 9- سپینه زیره يوه د چایو کاچغه 10- سرکه يوه د خوږو کاچغه 11- د لمیو اوبه يوه د خوږو کاچغه 12- مالگه د ضرورت په اندازه 13- توره مالگه لږ څه 14 سپرکۍ لږ څه 15- اوبه نیمه د چایو پیاله.

د پخېدو ترتیب :- لومړی تر هر څه د مخه د کبانو ټوټگي پاکي پرېمنځی بیا په یوه پیاله کي ټوله مساله واچوی او بیا د کبانو ټوټگي پکي واچوی او د شپږو اوو ساعتو لپاره يې کنبېږدی. پام کوی چي مساله يې ښه خټه وي بیا په کړايي کي غوړي واچوی او ښه يې تاوده کړی کله چي غوړي ښه تاوده سول اور يې وړ خام کړی او د کبانو ټوټگي پکي سرې کړی کله چي سره سول بیا يې د گشنیز نعنای لیمو او رومیانو سره را واخلي.

د شلغمو سالن

لازم مواد:-

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

250 گرامه 5- پیاز 125 گرامه 6- لونگ څلور دانې 7- لوي هېل دوې دانې 8- زیره نیمه د چایو کاچغه 9- وچ گشنیز نیمه د چایو کاچغه 10- تازه گشنیز لږ څه 11- مالگه مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- لومړی شلغم سپین کړی او ټوټه ټوټه يې کړی بیا غوښي په غوړو کي سرې کړی مساله وړ واچوی او پر اور يې کنبېږدی چي پخې سي او غورمه ځني جوړه سي بیا شلغم لږ په غوړو کي سره کړی غورمې ته يې واچوی او کنبېږدی چي پاڅه سي خو ډېر خوړپن نه سي بیا تازه گشنیز وړ میده کړی او د کټوي دارو وړ واچوی د شلغم سالن تیار دی.

ساده توری

لازم مواد:-

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

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

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

د توریو سالن

لازم ماد:-

1-توری یو کیلو 2- غوښي نیم کیلو 3- پیاز 125 گرامه 4- رومیان 250

گرامه 5- غوړي 375 گرامه 6- د کټوي دارو یوه د چایو کاچغه 7- اوږه

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

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

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

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

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

پر ودوړوی راکښته یې کړی.

توری او هگی

لازم مواد:-

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

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

بهنډۍ

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتیب :- بهنډۍ پرېمنځی او وچي یې کړی بیا یې میډه کړی. پیاز او رومیان هم میډه کړی. بیا په ډېگ 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 باندي راغلل بیا سرې سوي بهنډۍ ور واچوی او یوه کاجغه 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 اوږه او د کټوي دارو ور واچوی او د اور څخه یې راکښته کړی.

بانجن

لازم مواد:-

1- بانجن يو كيلو 2- غوري 125 گرامه 3- تور مرچ نیمه د چایو کاجغه

4- جوهر لیمو لږ 5- کورکومن نیمه د چایو کاجغه 6- لونگ څلور دانې

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

د پخېدو ترتیب :- بانجن سپین کړی او میډه یې کړی بیا مالګه او کورکومن په ووهی او کنډېږدی. لس دقیقې وروسته یې په یوه ټوکره باندي وچ کړی. او په کړایي کي غوري واچوی او پر خام اور باندي بنجن سره کړی کله چي سره سول جوهر لیمو وړ واچوی بیا د کټوي دارو میډه کړی او وړ وایې چوی او وي گلپری وروسته شنه مساله يعني گشنیز نعنای او مرچک میډه کړی وړ وایې چوی او راکښته یې کړی.

د اېشولو بانجنو سالن

لازم مواد:-

1- بانجن نیم كيلو 2- پیاز 125 گرامه 3- نعنای یو څو تاره 4- غوري لږ څه

5- اوم ام یوه دانه 6- شنه مرچک دوې دانې 7- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- بانجن درست په اوبو کي واچوی او و اېشوی کله چي پاڅه سول راکښته یې کړی او سپین یې کړی. بیا پیاز، آم، مالګه مرچک دا ټوله سره واچوی او وې کوټگی بیا یې په اېشولو بانجنو کي واچوی او گډ یې کړی. وروسته غوري سره کړی او بانجن وړ واچوی او ښه یې سره کړی په پنځه لس دقیقو کي تیارېږي.

سره کړي بوراني بانجن

لازم مواد:-

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

د ضرورت په اندازه 6- کړت يا چکیده يو گیلان.

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

سره کړي درست بانجن

لازم مواد:-

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

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

د نخودو په اوږو کې سره سوي بانجن

لازم مواد:-

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

د سره کېگدو دپاره 4- سپېرکۍ يوه کاچغه 5- سوډا لږ څه 6- مالگه

مرچ د ضرورت په اندازه.

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

ونښلي. بيا نو بانگجن پرېمنځی او په ټوکره يې وچ کړی. سپېرکۍ ښه ميده کړی او د بانگجنو په ټوټو باندي لږ لږ ووهی او د نخودو په اوږو يې ولړی او سره يې کړی بيا يې د خورک دپاره تاوده تاوده د چکنۍ سره را واخلي.

د اور بانجن

لازم مواد:-

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

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

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

مساله داره بانجن

لازم مواد:-

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

9- مالگه او سره مرچ د ضرورت په اندازه.

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

اوي کډو او دال نخود

لازم مواد:-

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

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

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

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

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

وایې چوی او راکښته یې کړی.

ایشولی کډو (رائیته)

لازم مواد:-

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

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

دارو او تورمرچ.

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

د پټاټو غورمه

لازم مواد :-

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

د پخېدو ترتیب :- پټاټگې سپینې کړی او کوچنۍ ټوټگې یې کړی. رومیان پرېمنځی او میده یې کړی پیاز میده کړی گشنیز پاک کړی پرېمنځی او میده یې کړی. پیاز په غوړو کې سره کړی او پټاټگې ور واچوی سرې یې کړی وروسته بیا رومیان شونډ ور واچوی مالگه هم ور واچوی او د پنځو دقیقو دپاره یې سره کی وروسته بیا گشنیز او لږ اوبه ور واچوی په لسو دقیقو کې گشنیز او پټاټگې دواړه پخېږي. وروسته بیا شنه مرچك ور واچوی او را کښته یې کړی.

یا  غوړي په یو دېگ یا کړایي کې واچوی چې سره سي بیا پټاټگې پکې سرې کړی. کله چې پټاټگې 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 پټاټگې بیرته دېگ ته واچوی مالگه د کټوي 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 پټاټگې

لازم مواد:-

1- پټاټگې نیم کیلو 2- زیره یوه د چایو کاچغه 3- تور مرچ دولس دانې 4- غوړي او مالگه د ضرورت په اندازه. د پخېدو ترتیب :- پټاټگې سپینې کړی او کوچنۍ ټوټې یې کړی په کړایي کې غوړي واچوی او زیره ور واچوی زیره لږ سره کړی او بیا پټاټگې او مالگه ور واچوی او سرې یې کړی کله چې پخېدو ته نژدې سوې نو مرچك دغسي درست ور واچوی او پر خام اوړ یې دم کړی څو دقیقې وروسته یې را واخلي.

اېشولي پټاټگې

لازم مواد:-

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

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

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

د پټاټو کباب

لازم مواد:-

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

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

کړېله

لازم مواد:-

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

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

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

د مولی سالن

لازم مواد:-

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

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

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

10- مالګه د ضرورت په اندازه.

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

د چغندرو سالن

لازم مواد:-

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

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

د سبزي پالکو سالن

لازم مواد:-

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

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

سارمکی

لازم مواد:-

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

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

لازم مواد:-

- 1- سبزي پالک یو کیلول 2- د مولی بلگونه یو کیلو 3- مرچک څلور دانې
- 4- سپینه زیره نیمه د چایو کاجغه 5- غوړي نیم کیلاس 6- اوږه څلور دانې
- 7- مالگه د ضرورت په اندازه.

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

د سرسو (شړشم) سالن

لازم مواد:-

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

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

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

د هندوانې د پوټکۍ او دال نخودو سالن

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتیب :- د هندوانې د پوټکي زرغونه خوا ځیني ليري 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 دېگ کي غوړي سره کړی او پیاز پکي سره کړی چي هغه سره سول بیا اېشولې هندوانه او اېشولی دالنخود ور واچوی او ښه یې سره کړی. بیا یې یو

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

د میتې سبزي

لازم مواد:-

میتې یو ډول سبزي دي لکه شپشتي چي په هندوستان او پاکستان کي پیدا کيږي اوکرل کيږي .

1-میتې نیم کیلو 2- پټاټگي نیم کیلو 3- غوړي 125 گرامه 4- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

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

خُلفه

لازم مواد:-

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

د ضرورت په اندازه.

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

د بادرنگو سالن

لازم مواد:-

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

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

ساده همبرگر

لازم مواد:-

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

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

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

دوهم ډول همبرگر

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

لازم مواد:-

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

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

دریم ډول همبرگر

لازم مواد:-

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

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

څلورم ډول همبرگر

لازم مواد:-

- 1-د کوفټې غوښي نیم کیلو 2- رومیان 125 گرامه 3- ډوډی اوه پارچې
- 4-تورمرچ دولس دانې 5- غوړي يوه غټه کاجغه 6- پیاز يوه دانه 7- شنه مرچک او گشنیز میده سوي نیم کیلاس مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- غوښي تر ماشین څو واره وباسی چې ښه میده سي لکه اخښلي اوږه بیا پیاز تر ماشین و باسی تورمرچ، مالگه او شنه مرچک دا ټوله میده کړی او کوفټې ته یې واچوی. دا کوفته دونه په لاسو و اغړی چې ټول شیان پکي گډ سي او غاز وکړي وروسته بیا په کړایي کي يوه کاجغه غوړي واچوی او د دغي کوفټې څخه اته دانې همبرگر جوړ کړی او په غوړو کي یې سره کړی. بیا د ډوډی په منځ کي يوه ټوټه رومی یو څو نازک میده سوي پیاز او لږ گشنیز واچوی او پر سر یې همبرگر کښېږدی. او ډوډی وپیچي او د خوراک د پاره یې تاوده تاوده را واخلی. دا د ماڅیگر د چایو سره یا چې څوک مېلې ته ځي دا ژر جوړیږي او ډېر ښه خوند هم کوي.

د ماشو دال

لازم مواد:-

- 1-ماش نیم کیلو 2- اوږه يوه غوزه 3- مرچک شپږ دانې 4- شونډ کوچنی ټوټه 5- د کټوي دارو يوه د چایو کاجغه
- 6- غوړي 125 گرامه 7- کورکومن لږ څه 8- مالگه او گشنیز 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 موړی چې سپین سي او پوستکي یې ځیني ليري کړی بیا په يوه دېگ کي یو کیلو اوبه واچوی او نیمې اوږه د مالگي سره وکوټگی 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 مرچک ور واچوی او کښېږدی چې ماش ښه پاخه سي کله چې ښه پاخه سول او اوبه یې وچي سوې شنه مرچک میده کړی او ور وایې چوی او په غوړو کي ادرك (شونډ) اوږه اوږده میده کړي او سره یې کړی او دال ته یې واچوی د کټوي دارو هم ور واچوی او گشنیز میده کړی او پر سر یې ور و پاشی.

ماش او غوښي

لازم مواد:-

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

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

8- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

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

دال نخود او غوښي

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتیب :- دال نخود درې ساعته د مخه تر پخېدو خشته کړی. غوښي پرېمنځګی او په دېګ کې یې واچوی. اوږه وکوټګی پیاز میده کړی او مالګه مرچ کورکومن دا ټوله په دېګ کې د غوښو سره واچوی

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

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

د مونگ دال

لازم مواد:-

1- دال 250 گرامه 2- غوړي 125 گرامه 3- شونډ کوچنۍ ټوټه 4- پياز يوه دانه 5- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 6- مالگه او کورکومن د ضرورت په اندازه 7- شنه مرچک او گشنيز لږ.

د پخېدو ترتيب :- گرگره سوي مونک دال يو ساعت د مخه تر پخېدو خشته کړي. بيا پياز په غوړو کي سره کړي مالگه او سره مرچ وړ واچوي سره يې کړي وروسته دال وړ واچوي او لږ يې سره کړي بيا اوبه وړ واچوي او پر خام اور باندې پاخه کړي کله چي پاخه سول او پر غوړو باندي راغلل د کټوي دارو او تازه گشنيز ميده کړي وړ وايي چوي او راکښته يې کړي.

(مونگ دال يوډول نارنجي دال دی چي زموږ خلک نسک هم ورته وايي)

د مونگ دال او غوښي

لازم مواد:-

1- دال 250 گرامه 2- غوښي نيم کيلو 3- پياز 125 گرامه 4- اوږه نيمه غوزه 5- شونډ کوچنۍ ټوټه 6- غوړي 250 گرامه 7- تازه گشنيز لږ څه 8- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 9- مالگه او مرچ.

د پخېدو ترتيب :- دال يو ساعت د مخه تر پخېدو خشته کړي. پياز په غوړو کي سره کړي او غوښي وړ واچوي او سره يې کړي بيا اوږه مالگه او مرچ وړ واچوي. کله چي دا سره سول دال وړ واچوي او اوبه وړ واچوي او کښېږدي چي دال پاخه سي او غوښي يې هم پخې سي بيا د کټوي دارو وړ واچوي گشنيز وړ ميده کړي او راکښته يې کړي.

نوټ :- (که يې غوښي کلکي وي لومړی د غوښو غورمه پخه کړي او بيا دال وړ واچوي)

پنځه داله

لازم مواد:-

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

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

د پخېدو ترتيب :- يو کيلو اوبه په يوه دېگ کي واچوی او پر اور يې کنبېږدی مالگه، سره مرچ او کورکومن ور واچوی چي و ايشيدل ټوله گډ خشته سوی دال ور واچوی او پر خام اور باندي يې پاخه کړی. شونډ او شنه مرچک ور واچوی کله چي ښه پاخه سول دال يې خوړين سوه بيا نو په غوړو کي اوږه سره کړی او پر سر يې ور واچوی او د کټوي دارو او گشنيز يې پر سر ور واچوی او راکښته يې کړی .

د پسه پښې

لازم مواد:-

1- د پسه پښې دولس دانې 2- اوږه يوه غوزه 3- پياز 250 گگرامه 4- سپينه زيره يوه د چايو کاچغه 5- وچ گشنيز يوه د چايو کاچغه 6- لونگ اته دانې 7- دار چيني دوې ټوټگې 8- شونډ يوه غټه ټوټه 9- مستې نيم گيلاس 10- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 11- تازه گشنيز لږ څه 12- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- پښې په اوږو ښه ولړی او پرېمنځی. بيا په يوه دېگ کي پښې واچوی او اوبه مالگه ور واچوی اوږه وکوټگی لونگ او دارچيني دغسي غټ ور واچوی او کنبېږدی چي پخې سي که د بخار په دېگ کي وي لږ وخت غواړي او که په بل عادي دېگ کي وي لږ تر لږ بايد څلور ساعته و ايشي بيا د دېگ سر ور خلاص کړی وې گوری که پخې وې بيا ټوله مساله میده کړی لږ اوږه او شونډ هم ور میده کړی او پياز جلا میده کړی بيا په يو بل خلاص خولي دېگ کي غوړي واچوی او پاته پياز میده کړی او سره يې کړی کله چي پياز سره سول را وې باسی په گوتو کي ومېری او بيرته يې ور واچوی او اومه پياز ور واچوی بيا اوږه شونډ او ټوله میده سوې مساله ور واچوی او سره يې کړی بيا مرچ او کورکومن ور واچوی او لږ يې سره کړی او ور سره لږلږ يخني ور اچوی بيا مستې سره ووهی او ور وايې چوی او ورسره پښې د يخني څخه را وباسی او ور وايې چوی او لږ يې سره سره کړی او پاته يخني ور واچوی يو څو دقيقې يې و ايشوی او راکښته يې کړی. وروسته بيا د کټوي دارو او تازه گشنيز ور واچوی او د خورک دپاره يې را واخلی.

د پسه ماغزه

لازم مواد:-

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

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

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

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

دوهم ډول ماغزه

لازم مواد:-

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

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

دریم ډول ماغزه

لازم مواد:-

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

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

دل بند

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتیب :- اینه او سړی کوچنی کوچنی ټوټګې او ښه یې پرېمنځی اوږه وکوټگی 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 سړی ور واچوی او یو گیلان اوبه هم ور واچوی او پر خام اور باندي کښېږدی چې پاخه سي کله چې پاخه سول او اوبه یې وچي سوې پر غوړو باندي راغلل بیا نو اینه ور واچوی او یو دوه واره یې سره واړوی چې د اینې وینه لږ وچه سي خو کلکه نه سي بیا لږ گشنیز ور واچوی او را کښته یې کړی.

سره کړې اینه

لازم مواد:-

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

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

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

پکوپړې او نور اړوند خواړه

د پالکو پکوپړې

لازم مواد:-

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

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

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

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

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

وې باسی او د چکنی سره يې را واخلی .

د پټاټو يا بانجنو پکوپړې

لازم مواد:-

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

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

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

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

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

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

د دال نخودو پکوړې

لازم مواد:-

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

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

د هگيو څخه ډکي سمبوسې

لازم مواد:-

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

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

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

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

حليم

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتيب :- پياز ميده كړی او په غوړو کې يې سره كړی کله چې سره سول را وې باسی او په غوړو کې غوښي واچوی او پر خام اور باندي يې سرې كړی او ورسره مالگه او د كټوي دارو وړ واچوی او تر لږ سره كېدو وروسته مستې وړ واچوی او سره يې كړی کله چې د مستو اوبه وچي سوې اوږه او نيمی شونډ وکوټگی او وړ وايې چوی او د سره كېدو په مهال کې سره مرچك هم وړ واچوی او د غوښو غورمه ځيني جوړه كړی لږ اوبه وړ واچوی چې غوښي پكښي پخې سي بيا پر بل نغري يا گيس باندي اوگره پرېمنځگی او لږ مالگه وړ واچوی او دغونه اوبه وړ واچوی چې اوگره پكښي پخېږي. کله چې اوگره سوي غنم پاخه سول او د غوښو غورمه پخه سول سره گډ يې كړی او په يو غټ گفكير باندي يې ښه سره گډ كړی چې بيخي سره يو سي او بيا يې د دوهم ځل لپاره دم كړی او د دم كېدو د مخه په غوړو کې پياز سره كړی پر وايې چوی او تازه گشنيز نعناع شنه مرچك او لږ تازه شونډ دا ټوله ميده كړی پر سر يې وړ واچوی او د پنځلس دقيقو دپاره يې دم كړی. وروسته يې بيا راكښته كړی حليم تيار دی كه تاسي غواړی چې پر سر يې نور غوړي وړ واچوی هم كولاي سۍ. يا ليمو پر واچوی وېخوری يا يې بې ليمو ډېر خوندور او ښه حليم ځني جوړېږي.

دوهم ډول حليم

لازم مواد :- الف

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

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

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

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

اورږه

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

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

کچړی

لازم مواد:-

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

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

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

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

دېگ د نیم ساعت لپاره دم کړی.

کچړی څنگه په غوري را کارو؟

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

د مستو سالن

لازم مواد:-

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

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

د مستو جوړولو طریقه

لازم مواد:-

1-شیدې یو کیلو 2- مستې یوه کاچغه

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

د پوڅي جوړولو ترتيب

لازم مواد:-

1- شيدې دوه كيلو 2- مستې 250 گرامه 3- مالگه نیمه د چایو کاجغه

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

امليت

يو څو لازم ټکي د امليت جوړولو دپاره

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

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

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

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

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

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

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

ساده امليت

لازم مواد:-

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

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

مساله داره امليت

لازم مواد:-

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

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

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

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

خوړ املیت

لازم مواد:-

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

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

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

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

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

سرې کړی او راکښته يې کړی.

د پوڅي او روميانو املیت

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتیب :- دوې درې کاجغي 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 مالگه او مرچ پر واچوی چي پر غوړو باندي راغلل بيا يې راکښته

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

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

د پيازو امليت

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتيب :- درې دانې امليت جوړ کړي. او د هر يوه په منځ کي لږ سره کړي پياز وپېچي (پياز چي په امليت کي کارېږي بايد ډېر سره نه سي لږ چي رنگ ژر سو کافي دی) او که چيري يو دوه درې مرچک هم د پيازو سره سره کړي او د امليت په منځ کي کنبېږدي ډېر ښه خوند کوي.

د چرگ يا د پسه د اينې امليت

لازم مواد:-

1-د پسه يا د چرگ سره سوې اينه 2- هگۍ 12 دانې 3- غوړي لس د ښوروا خوري کاچني 4- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- سره سوې اينه مالگه او گشنيز سره گډ کړي د هگۍ او شيدو څخه شپږ دانې امليت جوړ کړي. او د امليت په هر لای کي تياره سوې اينه کنبېږدي او امليت وپېچي. (دا امليت د شپږو نفرو دپاره دی)

د بورې امليت

لازم مواد:-

1-هگۍ 9 دانې 2- شيدې 9 کاچني 3- بوره يو گيلاس.

د پخېدو ترتيب :- د هگيو څخه درې امليت جوړ کړي او د هر يوه په منځ کي لږ بوره وپاشي او سره وې پېچي.

د مربا املیت

لازم مواد:-

1- هگۍ نه دانې 2- شیدې نه کاچني 3- غوړي پنځه د ښوروا خورۍ کاچني 4- مربا هر ډول چي ستاسي خوښه وي یو گیللاس.

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

د هگۍ ساده او نیمرویه خاگینه

لازم مواد:-

1- ښايي 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. يعني سپين يې سره ونيول سي او ژړ يې لږ مایع پاته سي او په کړايي پوري ونه مښلي. غوړي يا کوچي په یوه کړايي کي ويلي کړی. خو کړايي يا کوم بل لوبښی ډېر غټ نه وي. غوړي باید ډېر سره نه سي بیا هگۍ ور ماتي کړی. او اور يې ور خام کړی لږ مالگه او مرچ پر وپاشی کله چي د هگۍ سپين سره ونيول سول د اورڅخه يې راکنښته کړی. که چيري د هگیو غوړي ډېر سره سي هم هگۍ مښلي او د هگۍ سپين نازک او ډېر برشته کيږي.

د هگۍ بله نیمرویه خاگینه

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتیب :- کوچي يا غوړي په کړايي کي واچوی او پر اور يې کنښېږدی چي ويلي سي. بیا هگۍ پکښي نیمرویه کړی. او لکه په عکس کي چي ښودل سوي دي هغسي سبزي، نخود او روميان يې شا و خوا ته ور واچوی تر څو ور سره تاوده سي.

جیبي هگی

دغه هگی په اېگشولو اوبو کي جوړېږي او د هر ډول غوښو او ډوډۍ سره خوړل کېږي.

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

د هگیو پکوړې

لازم مواد:-

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

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

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

سوپ یا ښوروا

د چرګ سوپ

لازم مواد:-

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

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

7- تور مرچ نیمه د چایو کاچغه 8- مالګه او سره مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- یوه د خوړو کاجغه غوړي په کړايي کي سره کړی د هگۍ څخه املیت جوړ کړی بیا یې راکښته کړی او کوچنۍ کوچنۍ ټوټگې یې کړی بیا درې د خوړو کاجغي غوړي په دېگ کي واچوی او پدې کي شونډ سره کړی وروسته بیا د چرگ غوښي ور واچوی او د درو دقیقو دپاره یې سره کړی بیا سرکه او مالگه ور واچوی یوه دقیقه یې سره کړی وروسته یخني ور واچوی او پنځلس دقیقې یې کښېږدی چي پاڅه سي وروسته بیا هگۍ 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:-

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

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

د چرگ او آش سوپ

لازم مواد:-

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

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

د هډوکو سوپ

لازم مواد:-

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

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

کله جوش

لازم مواد:-

1- د کوټې غوښي نیم کیلو 2- سره کړي پیاز درې کاچغي 3- میده سوي جوز درې کاچغي 4- زدوول سوي ګرت دوه کیلاس 5- وچه نعنای یوه کاچغه 6- غوړي (150 ګرامه) 7- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- د کوټې غوښو ته یو دوې دانې میده سوي پیاز ور واچوی او لږ مالگه او مرچ ورسره ګډ کړی بیا پاشانه کوټه پخه کړی کله چې کوټه پخه سول بیا ز زدوول سوي ګرت ور واچوی اېښېدو ته یې مه پرېږدی او راکښته یې کړی وچه نعنای پر ودوړوی. کله جوش تیار دی.

د سبزيو سوپ

لازم مواد:-

1- سبزي يو كيلو 2- دال نخود نيم گيلاس 3- د ورجو اوږه يو گيلاس

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

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

د روميانو سوپ

لازم مواد:-

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

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

شکنه

لازم مواد:-

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

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

د پټاټو شکنه

لازم مواد:-

1- پیاز 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 میډه کړی او په غوړو کې یې سره کړی. کله چې پیاز سره سول میډه 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 و بند کړی. پنځلس دقیقې وروسته یې راکښته کړی د پټاټو شکنه تیاره ده.

اوگره

لازم مواد:-

1- اوگره 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

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

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

د ضرورت په اندازه.

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

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

بيا په يو بل دېگ کي غوړي واچوی او پياز پکښي سره کړی بيا کوفته ور واچوی او لږ يې سره کړی کله چي سره سول بيا په يويه کاچغه رُب په يو گيلاس اوبو کي حل کړی او کوفتې ته يې 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 بيا اوگره په کاسو کي واچوی او پر سر باندي يې گُرت ور واچوی بيا کوفته پر واچوی او وروسته وچه نعناع او مرچک پر ودوړوی.

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

چاينکي

د چاينکي ښوروا تر نورو ښورواوو ډېره خوندوره وي.

لازم مواد:-

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

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

غلور ترش

د غلور ترش د پوډرو جوړولو ترتیب

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

غلور ترش د لا ندي يا وچو غوښو سره

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

د تازه غوښو غلور ترش

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

د غلور ترش شکنه

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

کیک ، کلچې او د کریمونو پخول

کیکونه

د ډول، ډول کیکونو د پخلی لپاره خو څرگندونې:

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

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

2- داش مو باید د مخه تود کړی وي.

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

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

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

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

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

څرنگه موږ پوهیږو چې کیک پوخ دی؟:

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

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

ساده اسفنجي کیک

لازم مواد:-

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

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

بيا ژړ او سپين سره يو ځاي کوو او اوږه په جټکي سره ور اچوو او سره وهو يې چي گډ سي. بيا وروسته (بايد ډېر سره ونه وهل سي چي د اوږو پارسوب کښېني) دغه مواد په قالب کي دومره اچوو چي قالب درې څلور سانتي تش وي بيا يې د يو ساعت د پاره ايردو چي پوخ سي تر هغه مهاله چي کيک نه وي پوخ سوی بايد د کيک سر ور خلاص نه کړي. کله چي پوخ سو بيا تاسي يوه پنجه واخلي او په کيک کي دننه کړي او بيا يې وگوري چي که په پنجه پوري شي نه وه مونږي کيک پوخ دی. او که چيري د کيک منځ اوم وو يو پنځلس دقيقې يې نور هم کښېږدي. بيا قالب را باسو او په چاره باندي شا و خوا د قالب څخه جلا کوو او قالب چپه کوو. او ايردو يې چي سوړ سي بيا دغه کيک تاسي کولاي سي چي په مربا يا پېروي او يا نورو کريمو باندي ښايسته کړي.

نوټ :- که چيري داش يا د کيک دېگ نه وي تاسي کولای سي چي پدغه عادي دېگ کي چي موږ ورجي پخوو يا بل شي پخوو په دغه دېگ کي پوخ کړي. د کيک مواد جوړ کړي دېگ غوړ کړي. او دغه د کيک مواد ور واچوی سر يې ور بند کړي د لاندي خوا څخه د اشتوپ اور ور خام کړي او دېگ پر کښېږدي يا يې پر سکرو باندي کښېږدي او پر سر باندي ښه ډېر د سکرو اور واچوی. خو د لاندي اور يې بايد ډېر کم وي. وروسته له ينم ساعته يې وگوري ستاسي د خوښي کيک به پوخ وي .

اسفنجي کيک د کريم او مربا سره

لازم مواد:-

1-هگي اته دانې 2- ميده اوږه اته د ښوروا خوري کاچغي 3- بوره اته د ښوروا خوري کاچغي 4- بيکينگ پوډر يوه کاچغه 5- پېروي 250 گرامه 6- ميده سوې بوره څلور کاچغي 7- د سنگتري د پوست مربا چي ښه تر ماشين ايستل سوې وي لکه جم يو گيلاس 8- د هگي سپين دوې دانې .

(که د سنگتري مربا نه وي د هغه پر ځاي د سيبو يا آلو بالو مربا ور واچوی)

د پخېدو ترتيب :- لومړی په يوه گردي غالب کي اسفنجي کيک پوخ کړي او کښې يې ږدي چي سوړ سي.

بيا پېروي او د بورې پوډر سره گډ کړي. او په پنجه يې ښه سره ووهی چي لکه کريم داسي سي. د هگي سپين په بل لوبښي کي ښه سره ووهی تر څو لکه څگ داسي سي بيا لږلر پېروي ور اچوی

او ورسره گډ يې کړي.

د سنگتري د پوست مربا هم د پېروي سره يو ځاي کړي. او کيک په بره سره درې ځايه په تېره چاره پرې کړي بيا په هره ټوټه کيک باندي لږ شربت وموړی او مربا چي د پېروي سره گډه سوې ده پر وايې چوی او کيک بيرته سره

وموښلوی او لږ يې کښېکاږی چي سره ومښلي بيا د کيک مخ په تيار سو يو کړيمو چي د هگۍ او پېروي څخه جوړ سوي دي په وې وهی او د چرې په څوکه باندي يې صاف کړی او لږ ميده سوي چاکليټ يې پر سر ور وپاشی ښايسته يې کړی .

بادامي کيک

لازم مواد:-

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

4-بيکينگ پوډر يوه کاچغه 5- انگليسي کريم يا پاتيسو کريم 6- تر ماشين ايستل سوي بادام (200) گرامه .

د پخېدو ترتيب :- د هگۍ ژړ او سپين سره بيل کړی. د هگۍ ژړ د بورې او بیکينگ پوډرو سره گډ کړی. او ښه يې سره و وهی چي رنگ يې سپين وگرځي د هگۍ سپين بيل په بل لوشي کي سره و وهی تر هغه مهاله چي ځگ وکړي. بيا سپين او ژړ سره گډ کړی. او ميده سوي بادام او اوږه ور واچوی او سره ويې وهی چي گډ سي. بيا دغه مواد په گړدي غوري سوي غالب کي واچوی او د يو ساعت د پاره يې کښېږدی. چي پوخ سي. بيا غالب را وباسی او کښې يې ږدی چي سوږ سي کله چي سوږ سو بيا يې د غالب څخه را وباسی او بيا دغه کيک په بره سره گړدي دوه ځايه کړی. او په هره ټوټه باندي يې لږ انگليسي کريم وموړی او د کيک ټوټگې بيرته يو پر بل باندي کښېږدی او کښېکاږی چي سره وموښلي بيا پاته کريم پر کيک وموړی او لږ ميده سوي بادام پر وپاشی او لږ د بورې پوډر پر وپاشی بادامي کيک تيار دی .

قهوه يي کيک د چاکلېټ سره

لازم مواد:-

1-هگۍ اته دانې 2- ترميده اوږه (100) گرامه 3- ميده سوي بيسکويت درې کاچغي 4- بوره (200) گرامه 5- قهوه يوه کاچغه 6- پېروی (350) گرامه 7- د بورې پوډر (150) گرامه 8- بیکينگ پوډر يوه کاچغه 9- د آلو بالو مربا يو گيلاس 10- تر ماشين ايستل سوي بادام (150) گرامه.

د پخېدو ترتيب :- داش تود کړی گړدی غالب غوړ کړی او کاغذ پکښي کښېږدی يا لږ اوږه پر وپاشی بيا د هگۍ ژړ او سپين سره بېل کړی. د هگۍ ژړ د بورې او بیکينگ پوډر سره ښه و وهی چي رنگ يې سپين واوړي. او د هگۍ سپين بېل دومره سره و وهی چي ځگ وکړي. بيا قهوه په يو دوو کاچغو شيدو کي واچوی او پر اور باندي

کنښېردی چي و اېشي بيا يې راکښته کړی. او د هگۍ ژړ سره يې يو ځاي کړی. او بيا د هگۍ سپين هم د ژړ سره يو ځاي کړی او وروسته بيا اوږه او میده سوي بادام ور واچوی او سره گډ يې کړی. او میده سوي بیسکویت هم ور واچوی. بيا دغه مواد په غوړ سوي غالب کي واچوی غالب بايد درې سانتي تش وي بيا دغه غالب په داش کي کنښېردی چي پوخ سي او لږ برشته سي. بيا پېړوی د بورې

د پوډرو سره گډ کړی. او د دې دپاره چي کریم ژر او ښه جوړ سي

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

کریم په مخصوص ماشین باندي و وهی تر څو لکه کریم داسي سي .

بيا کيک د داش څخه را و باسی او کنښېردی چي سوړ سي بيا يې د

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

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

پر واچوی او بله ټوټه پر کنښېردی او پر دغه هم لږ پېړوی و وهی او په

چاره باندي يې صاف کړی او بله ټوټه يې کنښېردی او بيا په ټوله

کيک باندي پېړوی و موړی او د کيک پر سر باندي په قيف کي

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

ور وټړی او يو کوچنی سوری ور کړی بيا کوچني کوچني گلان د

کيک پر سر باندي جوړ کړی. او د گلانو پر سر باندي لږ لږ د آلو بالو

مربا کنښېردی او د کيک پر شا و خوا باندي میده سوي چاکلېټ و پاشی

کشمش کيک

لازم مواد:-

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

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

د مستو کيک

لازم مواد:-

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

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

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

د يوې هگۍ کيک

لازم مواد:-

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

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

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

جوزي کيک

لازم مواد:-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

کيک د دوهم ځل لپاره پنځلس دقيقې کښېږدی. چي د

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

کریمونه

د کریم جوړېدو ترتیب

لازم مواد:-

1- پېړوی (75 گرامه) 2- د بورې پوډر یوه کاچغه 3- د هگۍ سپين
 یوه دانه.

د جوړېدو ترتیب :- پېړوی او بوره سره گډ کړی او لوبښي يې پر یخي باندي کنډېږدی او په پنجه يې وهی تر هغه
 مهاله چي لکه کریم داسي سي بيا د هگۍ سپين بېل په بل لوبښي کي سره و وهی تر څو لکه ځگ داسي سي بيا يې
 و پېړوي ته واچوی او ښه يې سره گډ کړی .
 کریم تيار دی.

انگلیسي کریم

لازم مواد:-

1- د هگۍ ژړ پنځه دانې 2- شیدې یوه پېمانه 3- بوره (125 گرامه) د دې موادو څخه دوې پېمانې کریم جوړېږي.
 د جوړېدو ترتیب :- د هگۍ ژړ او بوره سره گډه کړی او ښه يې سره
 و وهی تر څو د هگۍ رنگ سپين و گرځي بيا شیدې و ایشوی او د شیدو
 اور وړ خام کړی او د هگۍ ژړ لږلږ و شیدو ته اچوی او لږی يې تر څو
 کریم تاوده او خټه سي. بايد په څېر سی چي دغه مواد ډېر ونه ایشي
 تر څو دا دغسي پاسته پاته سي تاسي کولاي سی چي په دغه کریم کي

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

بل ډول کريم

لازم مواد :- د يوې پېمانې کريم د پاره .

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

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

رويال کريم

لازم مواد :- د کيک او کلچو دپاره.

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

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

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

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

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

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

کي يو څو څاڅکي د ليمو اوبه ور واچوی.

سادہ کیک

لازم مواد:-

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

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

د کوپړې خوږه

لازم مواد:-

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

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

د جوزو خوږه

لازم مواد:-

1- د جوزو مغز 250 گرامه 2- شيدې يو کيلو 3- کهويا 250 گرامه 4- بوره 250 گرامه 5- غوري دوې کاجغي.

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

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

ګلاب جامن

لازم مواد:-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ډوب کړی بيا يې ساده يا تاوده وخوری.

رس ګلا

لازم مواد:-

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

6- ليمو يوه دانه.

د پخېدو ترتیب :- شیدې د پخېدو دپاره پر اور کښېږدی. کله چې و اېشېدلې د لیمو اوبه ور واچوی چې د شیدو اوبه بیلې سي او پوڅه یې بیله سي بیا د هغه څخه پوڅه جوړه کړی بیا پوڅه کهویه او میده سره گډه کړی او په لاس یې ښه وموړی چې ټوله سره یو سي هر څومره چې په لاس کې دا مواد ډېر وموړی هغومره رس گلا ښه نرم راځي وروسته بیا هېل سپین کړی او هغه مهال چې رس گلا غټگي کوی په دغه مهال کې یې یوه دوې دانې پکښې اړېږدی. وروسته بیا په بوره کې اوبه واچوی او خټه شربت جوړ کړی او دغه رس گلا ور واچوی او په شربتو کې یې پخې کړی. کله چې وپرسېدل را وپې باسی او کښېږدی کله چې ساړه سي بیا یې وخورى.

لډو

لازم مواد:-

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

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

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

د پخېدو ترتیب :- دال نخود پاک کړی او ماښام یې خشته کړ. چې دال نخود خشته سول وپرسېدل پرېمنځی او ښه یې وکوټگی چې دانه یې پاته نسي کله چې ښه میده سول بیا یې تر ټوکره وچونگی بیا په دغه دال کې لږ غوړي واچوی او ښه یې ورسره گډ کړی بیا نو مستې شیدې او بیکینگ پوډر ور واچوی دونه یې سره و وهی چې ځگ وکړي او لکه اوږه داسې سي وروسته بیا په بوره کې یو پاو اوبه واچوی او و اېشوی چې خټه شربت ځني جوړ سي بیا پر اور باندي کړايي کښېږدی او په هغه کې ډېر غوړي واچوی کله چې غوړي سره سول پر کړايي باندي غټ غلبېل یا صافي کښېږدی او په هغه کې تیار سوی دال نخود واچوی او غلبېل سره وښوړی تر څو دال نخود ځيني څاڅکي څاڅکي توي سي دا څاڅکي په ډېر چټکي سره سره کړی او ژر یې را وباسی په شربتو کې یې واچوی ډېر یې مه سره کوی چې د ډېرو سره کېدو څخه یې رنگ هم سم نه راځي او لډو هم سم نه راځي. کله چې دغه بریان سوی دال نخود په شربتو کې خشته سول را وې باسی کښېږدی چې ساړه سي. کله چې ساړه سول هېل سپین کړی او د هغه دانې ور واچوی او د لډو غټگي ځني جوړ کړی کله چې وچ سي زبرغ پر کښېږدی لډو تیار دی .

د نخودو د اوږو لږو

لازم مواد:-

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

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

گوش فیل

لازم مواد:-

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

د چاپو کاچغه 4- شیدې یو گیلان 5- میده سوې بوره یونیم گیلان

6-غوړي د سره کېدو لپاره.

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

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

برنجي کلچي

لازم مواد:-

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

4-د 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 وموړی وروسته د هگۍ سپین ور واچوی بیا سوډا او د ورجو اوړه او ترمیده اوړه ور واچوی او ښه یې سره گډ کړی. بیا نو کوچنی څلور کونجه کاغذ را واخلي او د دغه موادو څخه د یوې هگۍ په اندازه را واخلي 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.

مالیده

لازم مواد:-

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

روپ

لازم مواد:-

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

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

متگايي

لازم مواد:-

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

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

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

کريم رول

لازم مواد:-

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

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

3- د هگۍ ژړ دوې دانې.

4- بيکينگ پوډر يوه د چايو کاچغه

5- شيدې 10 د ښوروا خوري کاچغي

6- د بورې پوډر 2 د ښوروا خوري کاچغي

7- وانيل يوه د چايو کاچغه

8- مالگه لږ څه

9- کريم يا پېړوی د رول د ډکېدو لپاره

د پخېدو ترتیب :- ویلي غوړي او د هگۍ ژړ سره و وهی بیکینگ پوډر په شیدو کې حل کړی هگۍ ته یې واچوی. بیا وانیل او مالګه ور واچوی او په پای کې بیا اوږه ور واچوی او وې اغېزې چې د هغه څخه داسې اوږه په لاس راسي چې په لاسو پوري ونه منښلي. بیا یې په یوه نایلون ټوکره کې وپېچي او د یوه یا دوو ساعتو لپاره یې کنډېږدی. وروسته یې بیا را واخلي په آښ گز باندي یې هوار کړی. کله چې مو هوار کړل بیا یې په بره د یوې سانتي په اندازه اوږده اوږده پرې کړی او پر مخصوص غوړ سوي قالب باندي یې په أفقي ډول وپېچي بیا نو د هگۍ ژړ چې مخکې مو سره وهلي وي په برس باندي پر وموړی او په داش کې یې کنډېږدی چې پاخه سي کله چې پاخه سول قالب ځني ابسته کړی او منځ یې د کریم څخه ډک کړی پر سر یې د بورې پوډر ور وپاشی کریم رول تیاره دی.

جلبی

لازم مواد:-

1-ترمیده اوږه نیم کیلو 2- بیکینگ پوډر یوه کاچغه 3- ژړ رنگ لږ په دوو ګوتو کې 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 چې بیکینگ پوډر ورسره ښه ګډ سي. وروسته بیا دغه ترمیده اوږه په شیدو کې واچوی او لکه کریم داسې خټه جوړ کړی بیا په بوره کې لږ اوبه واچوی او پر اور باندي یې کنډېږدی خټه شربت ځني جوړ کړی او رنگ ور واچوی او د اور څخه یې راکښته کړی بیا په یوه کوچنۍ چاینکه کې دغه واچوی او کړایي پر اور کنډېږدی غوړي

پر اور کنډېږدی او غوړي ور واچوی کله چې غوړي سره سول چاینکه راواخلي او پر چوښکه یې ګوته ونیسئ او د کړایي پر سر باندي ګوته ځني لیري کړئ کریم غوړو ته ورتوی کړئ او گردۍ گردۍ جلبي ځني جوړي کړی. جلبي ډیري مه سرې کوی، سپیني سپیني یې را باسی او په خټه شربتو کې یې چې تار کوي ور واچوی او د نیم ساعت لپاره یې پکښي کنډېږدی. چې شربت ښه په هډ واخلي بیا یې را وباسی جلبي تیاري دي. تودې تودې یا سرې یې وخورۍ.

کجور

لازم مواد:-

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

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

برفي يا شیرپېره

لازم مواد:-

1-کھویا یو کیلو 2- بوره یونیم کیلو.

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

خوږې سمبوسې

لازم مواد:-

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

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

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

خطايي کلچې

لازم مواد:-

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

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

سندل

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتيب :- لومړی شيدې په دېگ کي واچوی او پر اور باندې کنبېږدي. کله چي شيدې و اېشېدلې بوره او پېړوي ور واچوی او ښه يې و ايشوی چي شيدې يې وچي سي او ورسره په کاچغه يې لږي پدې چي بوره ژر سوځي

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

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

بغلاوه

لازم مواد:-

- 1- ډېر ښه ترمیده اوږه يا پف پستري نیم کيلو 2- غوړي اته غټگي کاچغي
- 3- جوزو مغز اته کاچغي میده سوي 4- بوره دوې غټگي کاچغي 5- د شربتو د پاره بوره د ضرورت په اندازه 6- شات څلور غټگي کاچغي 7- د لیمو اوبه نیم گيلاس.

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

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

گول کپه (پاږي)

(گول کپې د هندوستان ډېر ښه خواړه دي چي په هره کوڅه او بازار کي خرڅېږي او خلگ يې ډېر خوري)

لازم مواد:-

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

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

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

دگول کېي د اوبو جوړولو ترتیب

لازم مواد:-

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

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

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

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

کېي اوبه تیارې دي.

نمکین

لازم مواد:-

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

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

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

نمک پارې

لازم مواد:-

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

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

روغانۍ یا (خطايي ډوډۍ)

لازم مواد:-

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

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

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

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

گردۍ کلچې جوړې کړی او د هگۍ ژړ یې پر مخ وړ و وهی په داش

یا تنور کې پخې کړی.

ماچي يا سيميان

لازم مواد:-

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

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

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

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

سرې کړي پلي

لازم مواد:-

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

3- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.

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

سره کړي نخود

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

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

سره کړي دال نخود يا ماش

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

حلوا او د کهيرو پخول

حلوا

د سوجي حلوا

لازم مواد:-

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

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

د اوړو حلوا

لازم مواد:-

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

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

یا (ژړ رنگ) نیم مټقال.

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

د نخودو د اوږو حلوا

لازم مواد:-

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

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

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

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

د کراچي حلوا (سوهن)

لازم مواد:-

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

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

د دال نخود حلوا

لازم مواد:-

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

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

8- شیدې یو کیلو 9- هېل دولس دانې.

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

د بادامو حلوا

لازم مواد:-

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

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

د خرما حلوا

لازم مواد:-

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

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

د گاجرو حلوا

لازم مواد:-

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

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

د کپو خوړه حلوا

لازم مواد:-

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

دولس دانې 4- هېل لس دانې 5- پسته دولس دانې 6- دار چيني لږ څه

7- غوړي 125 گرامه.

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

د کډو حلوا

لازم مواد:-

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

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

د هگيو حلوا

لازم مواد:-

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

د پخېدو ترتيب :- هگي ښه سره و وهی چې بيخي سره يو ډول سي. بيا نو بوره ور واچوی او ښه يې سره و وهی. چې بوره او هگي سره حل سي بيا په يوه کړايي کې غوړي سره کړی او هېل ور واچوی چې د هېلو بوی پورته سو بيا نو وهل سوې هگي ور واچوی او ژر ژر يې لږی تر هغه مهاله چې هگي سرې سي او پر غوړو راسي بيا يې راکښته

کری. که غواري چي پسته او بادام پر واچوی هغه ستاسي خوښه ده که نه دغسي ساده يې را واخلي د زربړغ کاغذ پر کښېږدی.

د کڼلې حلوا

لازم مواد:-

1- اومې کڼلې يو درجن 2- بوره نیم پاو 3- غوري نیم پاو 4- کشمش،

بادام، پسته لږلږ.

د پخېدو ترتیب :- کڼلې په اوبو کې و اېشوی او بیا يې سپینې کری او میده يې کری بیا په کړايي کې غوري واچوی او کڼلې پکې سرې کری چي گلابي سي بیا بوره او اوبه ور واچوی او د کاچغي په شا باندي يې وټکوی چي لکه حلوا داسي سي بیا يې په پاي کې ښه سره کری او وچي مېوې ور واچوی او د اور څخه يې راکښته کری او په يوه دېش کې يې واچوی او زربړغ يې پر سر ور کښېږدی.

سمنو

لازم مواد:-

د يو كيلو غنمو دپاره څلور كيلو اوږه.

د غنمو د شنه کېدو ترتیب :- غنم پاک کری او څو پلا يې پرېمنځی او لږ څه سرې اوبه يې پر سر ور واچوی چي اوبه تر غنمو درې څلور گوتي لوړي وي بیا دا غنم د دوو ورځو لپاره خشته کری او يو دوه واره يې اوبه ور بدلي کری تر څو غنم تیغ و وهی بیا يې په صافي کې واچوی چي اوبه يې ونیږي بیا يو نازک ټوکر په اوبو لوند کری او غنم په دستمال کې واچوی او دستمال په يوه لوبښي کې کښېږدی که مو تلوار وي چي غنم ژر شنه سي په يوه تاوده ځاي کې کښېږدی او د ورځي دوه واره يې ټوکر ور لوندوی خو اوبه مه پر پاشی چي غنم وراسته کيږي. کله چي غنمو ريښه پيدا کړه په يوه لوبښي کې يې هوار کری او يو لوند ټوکر پر هوار کری تر څو د غنمو تیغ غټ سي کله چي لږ غټ سول و شنه کېدو ته يې مه پرېږدی او د سمنو دپاره يې استعمال کری.

د پخېدو ترتیب :- شنه سوي غنم وکوټگی يا يې تر ماشين وباسی او په يوه لوبښي کې واچوی او لږ اوبه پر واچوی او ښه يې گډ کری بیا يې تر خاصې خاصې وباسی، چي شيره يې ووځي او ښه يې په لاسو کې کښېکاري چي شيره يې ښه ووځي، بیا اوږه په يوه دېگ کې واچوی او د غنمو شيره ورواچوی او وې لږی، بیا دېگ پر اور باندي کښېږدی او

لږی یې ترڅو واپشي او خټه سي. سمنو بايد ولږل سي چي غټگی نه سي او کوينی ونه نیسي تر هغه مهاله یې لږی چي اوبه یې وچي سي او سمنو لکه حلوا داسي سي، خو غوړي او بوره مه وراچوی. (په دې چي هغه غنم چي تبغ یې وهلی وي، خپله خواږه وي او لږ غوړزگی هم لري).

د شیدو ورجي

لازم مواد:-

1-ورجي (200 گرامه) 2- شیدې دوه لېټره 3- عرق گلاب نیم گیللاس

4-بوره د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- ورجي پاكي کړی او ښه یې پرېمنځی او دوه ساعته د مخه تر پخېدو یې خشتې کړی چي ښه ژر خوړيني سي بيا د ورجو اوبه ځني ایسته کړی او دوه گیللاسه اوبه ور واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی چي ورجي پخې سي او دانه یې خوړينه سي بيا شیدې ور واچوی او لږی یې چي دانه یې ښه خوړينه سي او کوينی ونه نیسي بيا بوره ور واچوی کله چي اوبه وچي سوې بيا عرق گلاب يا هېل ور واچوی او پنځه دقیقې وروسته یې راکښته کړی او په غوړي گانو کي واچوی.

ژړه خوږه شوله

لازم مواد:-

1-ورجي یو کیلو 2- بوره دوه کیلو 3- غوړي (150 گرامه) 4- زعفران یو مثقال 5- عرق گلاب یو گیللاس 6- د بادامو خلال (150 گرامه) 7- پسته (50 گرامه) 8- دار چيني دوې کاچغي.

د پخېدو ترتیب :- لومړی خشتې سویو ورجو ته شپږ برابره اوبه واچوی

او پر اور باندي یې کښېږدی. تر څو واپشي او کله کله یې د سر ځگ

ځني اخلی کله چي د ورجو مغز پوخ سو اودانه یې خوړينه سوه بيا

بوره ور واچوی او سره لږی یې که چيري شوله کلکه وه یو څه تودې

اوبه نوري ور واچوی بيا زعفران په گرمو اوبو کي حل کړی او ور

وايې چوى غوري هم سره كړى وړ وايې چوى بادام لږ پرېږدى او نور وړ واچوى عرق گلاب يا هېل هم وړ واچوى او سره لړى يې چي ښه ټوله سره گډ سي. بيا د شولې سر وړ بند كړى او اور يې وړ خام كړى او لږ اور يې پر سر وړ واچوى او د نيم ساعت دپاره يې دم كړى. وروسته د دېگ سر وړ ليري كړى او شوله په غوري گانو يا دېشو كي وكاړى او پر سر باندي پېسته بادام او دارچيني وړ و اوډى.

كهير

لازم مواد:-

1- ورجي (250 گرامه) 2- شيدې دوه كيلو 3- بوره 250 گرامه 4- كيوره څلور غټگي كاچغي 5- هېل لس دانې 6- د بادامو مغز (250 گرامه) 7- پسته (100 گرامه).

د پخېدو ترتيب :- ورجي پاكي كړى او خشتې يې كړى د يونيم ساعت

يا دوو ساعتو خشتېدو وروسته شيدې پر خام اور كښېږدى او ورجي

وړ واچوى او د پخېدو دپاره يې كښېږدى. او اور يې د دې دپاره وړ

خام كړى چي شيدې پر سر رانسى او توي نه سي. كاچغه بيخي

مه پكښي وهى يو ساعت وروسته يې وگورى چي شيدې وچي سوې بيا

نو بوره وړ واچوى او په كاچغه يې لړى تر هغه مهاله يې لړى چي د

بورې اوبه وچېږي او ورجي په شيدو كي خوړينيږي. ورجي بايد

داسي خوړيني سي چي دانه يې هيڅ معلومه نه سي. بيا نو هېل او

كيوره وړ واچوى او راكښته يې كړى اوس نو كه تاسي غواړى چي په

خاورين لوبښي كي يې واچوى يا يې په چيني دېش كي واچوى دا

ستاسي خوښه ده بادام په اوبو كي واچوى سپين يې كړى او نازك

يې خلال كړى او پر وې شيندى او زربړغ (زرورق) كاغذ يې پر

سر وړ كښېږدى.

د پټاټو کهیر

لازم مواد:-

1- پټاټگې 250 گرامه 2- شیدې یونیم کیلو 3- بوره 375 گرامه یا د ضرورت په اندازه 4- بادام (150 گرامه) 5- پسته (50 گرامه) 6- هېل لس دانې.

د پخېدو ترتیب :- شیدې و اېشوی او بیا پټاټگې سپینې کړی او څلور ځایه یې کړی و شیدو ته یې واچوی او کنبېردی چې پخې سي. کله چې پټاټگې ښه خوړیني سوې بوره ور واچوی او په کاچغه یې ښه ولړی چې پټاټگې په شیدو کې ښه خوړیني سي (لکه کهیر داسي سي) بیا نو پسته او بادام میده کړی ور وایې چوی او راکښته یې کړی په یوه چینی دېش کې یې واچوی او کنبېردی چې ساړه سي. وروسته تر سرېدو یې نوش جان کړی.

د گاجرو کهیر

لازم مواد:-

1- گاجري یو کیلو 2- شیدې دوه کیلو 3- ورجي (250 گرامه) 4- بوره 250 گرامه 5- غوړي 125 گرامه 6- هېل لس دانې 7- کیوره څلور کاچغي 8- بادام (250 گرامه) 9- زبرغ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- گاجري و تراشی او د منځ لرگی یې ځني وباسی یا

یې خلال کړی. شیدې په یوه پتلي دېگ کې واچوی او پر اور

یې کنبېردی چې و اېشېدلې گاجري او خشتې سوي ورجي ور واچوی

او اور یې ور خام کړی. یو یا یونیم ساعت وروسته یې وگوری که

گاجري خوړیني سوي وې او شیدې وچي سوي وې او یوه اندازه یې

پاته وې نو بوره او غوړي ور واچوی او په کاچغه یې ښه پکي حل کړی

تر څو داسي سي لکه کهیر بیا نو هېل او کیوره ور واچوی او کښته

یې کړی. په دېش کې یې واچوی یا یې په غابو کې واچوی او پر سر

یې میده بادام ور وشیندی او زبرغ پر کنبېردی.

د غنمو کهیر

لازم مواد:-

1-د غنمو اوگره (250 گرامه) 2- غوړي (150 گرامه) 3- بوره 125 گرامه

4-شیدې نیم کیلو 5- هېل اته دانې.

د پخېدو ترتیب :- گرگره سوي غنم په غوړو کي سره کړی چي رنگ یې بادامي سو نیم کیلو اوبه ور واچوی او پر خام اور باندي یې کنبېږدی. کله چي غنم خوړین سول او اوبه یې وچي سوې شیدې ور واچوی او پر خام اور یې کنبېږدی. کله چي شیدې وچي سوې بوره ور واچوی خلور پنځه دقیقې یې ولړی او وروسته هېل میده کړی ور وایې چوی او راکنبته یې کړی چي ساړه سي. د دې څخه یو خوندور کهیر جوړیږي او تاسي کولاي سی چي د یو خوړ دیش په ډول یې را واخلی.

خوړ مغز

لازم مواد:-

1-د پسه مغز دوې دانې 2- بوره 250 گرامه 3- سوجي 250 گرامه 4- غوړي 250 گرامه 5- هېل اته دانې 6- د بادام مغز (100 گرامه).

د پخېدو ترتیب :- ماغزه په اوبو کي واچوی او وې اېشوی بیا یې د اوبو څخه را وباسی او په سوجي کي یې واچوی او ښه یې سره گډ کړی او د هغه څخه کوچنۍ کوچنۍ ټیکۍ جوړي کړی او په غوړو کي یې سرې کړی او را وې باسی چي ساړه سي. کله چي ساړه سول بیا یې ښه میده کړی چي لکه سوجي داسي سي بیا یې بیرته په غوړو کي سره کړی بوره ، بادام او هېل ور واچوی په پنځه دقیقو کي یې راکنبته کړی.

فرني

لازم مواد:-

1-د ورجو اوږه (250 گرامه) 2- شیدې دوه کیلو 3- بوره 250 گرامه

4- هېل لس دانې 5- کيوړه څلور غټگي کاچغي 6- بادام 250 گرامه 7- پسته (100 گرامه).

د پخېدو ترتيب :- که د ورجو اوړه نه وي ورجي خشتې کړې او بيا يې میده کړې او تر خاصې يې وباسې او لږ شیدې ورسره گډې کړې چې نری سي بيا يې شیدو ته واچوی او لږې يې چې ورجي غټگي نه سي او ونه موبلي کله چې فرني ستاسو په خوښه پاخه سول بيا نو بوره وړ واچوی او پام کوی چې د ورجو اوړه وړ واچوی فرني ډېر مه پخوی که مو ډېر پاخه کړل خوندور نه راځي. شیدې لومړۍ ښه پخې کړې چې بيا وروسته د شیدو د وچېدو ضرورت پيدا نه سي. فرني هم ستاسي خوښه ده چې په خاورين لوبني کي يې اچوی يا په چيني لوبني کي. بيا نو پسته او بادام خلال کړې يا يې میده کړې پر سر يې وړ وشيندي او زبرغ پر کښېږدی.

* کيوړه يو ډول گل دی چې ډيره خوشبويه دی او په هند و پاکستان کي موندل کيږي د کيوړې ارغ (عرق) هم سته.

يادونه :- که خشتې ورجي په کاشين کي وزدووی او زدوول سوي ورجي تر خاصه وباسې او بيا په پورته ډول فرني ځني پاخه کړې ښه صاف او خوندور به وي.

د سوجي فرني

لازم مواد:-

1-سوجي 125 گرامه 2- شیدې يوکيلو 3- بوره 125 گرامه 4- غوړي 375 گرامه 5- هېل شپږ دانې 6- د بادامو مغز 100 گرامه.

د پخېدو ترتيب :- په غوړو کي هېل واچوی او سره يې کړې بيا سوجي وړ واچوی او سره يې کړې کله چې سره سول او خوشبويي يې پورته سول بيا نو شیدې او بوره وړ واچوی او په کاچغه يې لږې چې خټه سول راکښته يې کړې په غوري يا دېش کي يې واچوی او پر سر باندي يې پسته او بادام وړ وشيندي.

د پټاټو فرني

لازم مواد:-

1-پټاټگې 250 گرامه 2- شیدې دوه کيلو 3- بوره 375 گرامه 4- هېل لس دانې 5- پسته او بادام (100 گرامه).

د پخېدو ترتيب :- لومړی پټاټگې و اېشوی بيا يې سپیني کړی او په لاس يې خوړيني کړی يا يې تر ماشین وباسی. شیدې پر اور باندي کنبېږدی چې ښه و اېشي او خټه سي بيا پټاټگې ور واچوی او ښه يې په کاجغه ولړی چې فرني سم سي بيا نو بوره ور واچوی کله چې د بورې اوبه وچي سوې هېل ور واچوی او راکښته يې کړی په يوه دېش کي يې واچوی پسته او بادام میده کړی پر سر يې ور واچوی.

د غنمو فرني

لازم مواد:-

1- غنم (250 گرامه) 2- شیدې نیم کیلو 3- بوره 125 گرامه 4- هېل اته دانې 5- کشمیش بادام او پسته لږلږ.

د پخېدو ترتيب :- د پخولو څخه يوه شپه دمخه غنم خشته کړی. او بيا هغه میده کړی. او شیره يې وباسی بيا دغه شیره په شیدو کي واچوی او پر اور يې کنبېږدی او په کاجغه يې لړی کله چې خټه سول بوره ور واچوی او لږ نور يې پاخه کړی بيا نو هېل، بادام، پسته او کشمش سپین کړی میده يې کړی او ور وايې چوی او په غابو يا په دېش کي يې واچوی کله چې ساړه سول را وايې خلی.

ماغوت

لومړی اوبه و اېشوی او لږ خوږ رنگ يا زعفران ور واچوی. وروسته بيا کارن فلور په لږو سړو اوبو کي حل کړی او اېشولو اوبو ته يې واچوی او په کاجغه يې لړی چې و اېشېدل بوره ور واچوی او په غوري يا غابو کي يې واچوی پر سر يې د پستې او بادام خلال وپاشی. ماغوت تيار دي.

پډنگ

د پډنگ د جوړولو دپاره څو لارښوني

1- د پډنگ جوړولو په مهال پام کوی چې که چيري يو شی د بل شي سره گډ وي ښه يې حل کړی. هر څومره چې مواد حل سي هغومره يې پډنگ ښه جوړېږي.

2- کله چې هگی سره وهی پام کوی چې د هگیو ژړ او سپین بېل بېل سره و وهی او د هگی سپین دومره لا ډېر سره و وهی لکه څنگ داسي سي او دا څنگ تر نیم ساعت پوري کښې نه ني. هگی چې هر څومره ډيري سره و وهی هغومره يې پډنگ نرم او ملائم جوړېږي او که دغه شيان سره ونه وهل سي او ښه سره حل نسي نو پډنگ نه د کتلو دپاره خوشرنگه وي او نه د خوړولو دپاره خوندور وي.

کسترد پډنگ

لازم مواد:-

1-هگۍ دوې دانې 2- کسترد (500 گرامه) 3- غوړي (100 گرامه) 4- بوره (500 گرامه) 5- بيکينگ پوډر يا سوډا نيمه د چايو کاچه 6- شيدې 250 گرامه.

د پخېدو ترتيب :- غوړي او بوره ښه سره گډ کړۍ. هگۍ او شيدې ښه سره و وهۍ په دې کي په غوړي گډ سوي بوره هم واچوۍ بيا نو لږلر کسترد ور اچوۍ او ښه يې سره وهۍ سوډا هم ور واچوۍ بيا نو يو کتوري يا بل لوښی چي خوله يې خلاصه وي په هغه کي لږ غوړي واچوۍ او دا مواد ور واچوۍ او سر يې ور بند کړۍ او په پام کي لری چي لوښي بايد لږ تر لږه دوه انچه خالي وي بيا پر دې باندي يو دروند شی کښېږدی. وروسته بيا په يو خلاص خولي دېگ کي اوبه واچوۍ او پر اور باندي کښېږدی او قالب پکښي کښېږدی پام کوی چي دغه لوښی بايد نيمی په اوبو کي وي بيا نو د يو ساعت دپاره يې پر خام اور باندي کښېږدی. وروسته له يوه ساعته يې وگوري پډنگ به جوړ سوی وي.

د هگيو پډنگ

لازم مواد:-

1-هگۍ درې دانې 2- شيدې نيم کيلو 3- بوره 125 گرامه 4- هبل درې دانې.

د پخېدو ترتيب :- د هگيو ژړ او سپين جلا جلا سره و وهۍ. د هگيو سپين دومره سره و وهۍ چي لکه ځگ داسي سي بيا بوره ور واچوۍ او سره و وهۍ او بيا د هگۍ ژړ ور واچوۍ او لږلر شيدې هم ور واچوۍ او سره وهۍ يې کله چي ټوله ښه سره حل سول او يو ډول سول بيا يو لوښی را واخلي چي خوله يې خلاصه وي يوه کاچه بوره ور واچوۍ او پر اور باندي يې کښېږدی. کله چي بوره سره سول د لوښي په منځ کي يې ښه په منځ کي يې ښه په کاچه هوار کړۍ او تياري سوي شيدې او هگۍ ور واچوۍ او پر سر يې سر پوښ ور کښېږدی او يو دروند شی يې پر سر ور کښېږدی. بيا نو يو خلاص خولي دېگ کي اوبه واچوۍ او پر اور يې کښېږدی او دغه لوښی پکښي کښېږدی د نيم ساعت دپاره وروسته بيا دغه راکښته کړۍ وې گوري چي پډنگ تيار دي که نه که يي په کلک والي کي لږ فرق و يو څو دقيقې يې بيا پر اور کښېږدی تر څو ښه پوخ سي وروسته يې بيا راکښته کړۍ او کښېږدی چي ساړه سي. کله چي ساړه سول په دېش کي پوره پډنگ چپه خالي کړۍ او که ستاسي خوښه وي پر سر يې د مالټگې درې او د کبلې گردۍ حلغې پر کښېږدی.

د کهويا پډنگ

لازم مواد:-

1- کهويا 250 گرامه 2- شيدې يونيم كيلو 3- بوره 250 گرامه 4- هگۍ اته دانې.

د پخېدو ترتيب :- شيدې ښه و اېشوی چي يو كيلو پاته سي. راکښته يې کړی او کښې يې ږدی چي سرې سي. بيا هگۍ په يوه لوبښي کي ماتي کړی او ښه يې سره و وهی او کهويا ور واچوی او ښه يې سره و وهی چي کهويا په هگۍ کي حل سي او معلومه نه سي بيا شيدې ور واچوی او ښه يې سره گډ کړی بيا بوره ور واچوی وروسته بيا په يوه کتوري کي يا د پډنگ په مخصوص کتوري کي يې واچوی او په يو غټ خلاص خولي دېگ کي اوبه واچوی او د پډنگ لوبښي پکښي کښېږدی. پام کوی چي د پډنگ لوبښي نيمی په اوبو کي دننه او نيمی دباندې وي. وروسته بيا ددېگ سر پر کښېږدی او سکاره پر واچوی. يو څو دقيقې وروسته يې وگوری چي پډنگ لکه فرني داسي خټه سول او سر بيره گلناره سول راکښته يې کړی او کښېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول را وايځلی او نوش جان يې کړی .

د کېلې پډنگ

لازم مواد:-

1- کېلې درې دانې 2- شيدې يو كيلو 3- هگۍ درې دانې 4- بوره 250 گرامه.

د پخېدو ترتيب :- لومړی شيدې دومره و اېشوی چي د يو كيلو څخه درې پاوه پاته سي. کېلې کوچنۍ کوچنۍ ټوټگې کړی او شيدو ته يې واچوی او هغه دومره سره و وهی چي شيدې لکه کهويا داسي سي بيا د هگۍ ژړ او سپين بېل بېل سره و وهی او يوڅو څاڅکي وانيلا ور واچوی بيا نو بوره ور واچوی او سره وې وهی وروسته سپين او ژړ سره يو ځاي کړی بيا دا ټوله شيان په يوه لوبښي کي واچوی او ښه يې سره و وهی تر څو شيدې کېلې او هگۍ ټوله سره يو سي. په يو کتوري کي يې واچوی او پر خام اور باندې يې کښېږدی او پر سر يې د سکرو اور ور واچوی يو پنځلس دقيقې وروسته يې وگوری چي مخ يې گلناره سوی دی؟ که گلناره سوی و او لکه فرني داسي سوي وه راکښته يې کړی او کښېږدی چي ساړه سي.

کسترډ او کهلې

لازم مواد:-

1- شیدې یو کیلو 2- کسترډ پوډر دوې غټکي کاجني 3- هگۍ دوې دانې 4- کوچي لږ څه 5- بوره 125 گرامه 6- کهلې څلور دانې 7- پېروی 125 گرامه.

د پخېدو ترتیب :- شیدې د پخېدو دپاره کنبېږدی چي ښه واېشي او د یو کیلو څخه درې پاوه پاته سي بیا هگۍ په یوه لوبني کي ماتي کړی او ښه یې سره و وهی او کسترډ پوډر په نیم پاو شیدو کي واچوی او په کاجغه یې ښه سره و وهی چي کسترډ پکښي حل سي بیا یې پر خام اور باندي کنبېږدی. کله چي کسترډ و اېشېدل او ځان یې سره ونیوی وهل سوي هگۍ ور واچوی او په کاجغه یې لږی بیا کوچي ور واچوی کله چي ټوله سره کډ سول او یو ډول سول راکښته یې کړی او په یو خلاص خولي لوبني کې چپه کړی کله چي ښه ساړه سول بیا پېروی ور واچوی او ښه یې ولړی او کهلې کوچنۍ کوچنۍ ټوټگې کړی ور وایې چوی او دستي یې د خورک دپاره را واخلي .

نوټ :- پام کوی چي په کسترډ کي هغه مهال کهلې واچوی چي را اخلي یې وختي کهلې مه ور اچوی پدې چي کهلې اوبه کوي او کسترډ اوبوزک راځي.

لېټۍ

د پخېدو ترتیب :- یوه غټه کاجغه ژړ غوړي سره کړی او یوه کوچنۍ کاجغه اوږه پکښي سره کړی کله چي سره سول پنجرې دارو او گوړه ور واچوی او دوه گیلایه اوبه ور واچوی او وې اېشوی کله چي و اېشېدل راکښته یې کړی او تاوده یې وخوری.

شربت ، مرباه او د اچارو جوړول

د امو شیريخ

شیريخ خو په یخچال کې هم جوړېږي پدې چې نن ورځ په هر کور کې ریفریجر سته خو شیريخ که په ماشین کې جوړ سي ډېر به خوندور وي. د شیريخ جوړولو دپاره.

1-دوه کیلو شیدې 2- څلور کیلو یخی 3- نیم کیلو مالګه 4- نیم کیلو شوره کافي ده خو د شیريخ ماشین چې هر څومره غټ وي هغومره یخی ډېر غواړي. د شیريخ جوړولو په مهال کې پام کوی چې په هغه ډبه کې چې تاسې شیدې اچوی باید څلرمه برخه یې خالي وي. تش ماشین لومړی پاک کړی بیا یې سر وړ بند کړ او میده سوی یخی او شوره دباندې ځای کې واچوی. لومړی یخی بیا مالګه بیا شوره وړ واچوی او سر یې ښه وړ بند کړی او پنځلس دقیقې یې دغسې پرېږدی وروسته تر پنځلس دقیقو یې په څو خولو شروع وکړي او پاوکم یو ساعت یې وڅرخوی کله چې شیريخ پر جوړېدو سو او شیريخ کلک سو بیا نو د هغه څرخول سخت کېږي او ډېر زور غواړي د دې وروسته هم باید تاسې لږ نور یخی د یخی په ځای کې وړ واچوی او د استعمال کولو تر مهاله باید پدې کې یخی وي.

شیريخ په ریفریجر کې هم جوړېږي. د شیريخ د موادو تر جوړېدو وروسته په کوټوري یا کاسه کې واچوی او د یخی په ځای کې کېنېږد. کله چې یو یا دوه ساعته تېر سول را وې باسی د شلمبو په ماشین یا مکسر باندې یې ښه سره ووهی او بیرته یې کېنېږدی تقریبا په څلور ساعته کې شیريخ جوړېږي.

د پېروي نرم او خوندور شیريخ

لازم مواد:-

1-میچیک (ایس کریم پوډر) 100 گرامه 2- شیدې درې لیتره 3- بوره 500 گرامه.

د پخېدو ترتیب :- د ایس کریم پوډر د یوه لیتر شیدو د څلرمې برخې سره په یوه لوبښي کې واچوی او نرمه حلوا ځیني جوړه کړ. بیا درې لیتره شیدې په دېگ کې واچوی او وې ایشوی وروسته پنځه سوه گرامه بوره او نرمه حلوا وړ واچوی کله چې ښه پر اېښېدو راسي یو یا دوه جوشه وړ کړی تر څو ټولي شیدې ګاټه سي. او د دې دپاره چې شیريخ غوړ وزمه او خوندور سي یو څه بېړوی یا وچي شیدې وړ واچو بیا یې سړې کړی او په قالب کې یې واچو او شیريخ ځیني جوړ کړی .

د امو شیريخ

لازم مواد:-

1-شیدې دوه کیلو 2- کسترډ پوډر څلور غټګي کاچغي 3- بوره (750 گرامه) 4- ښه غوښن ام نیم کیلو 5-کوچي لږڅه 6- پېروی 125 گرامه.

د پخېدو ترتیب :- دوه کیلو شیدې ښه و اېشوی چي یونیم کیلو پاته سي بیا بوره ور واچوی. کسترډ پوډر په سړو شیدو کي حل کړی بیا یې ور واچوی. کله چي مو پوډر ور واچول سمدلاسه به یې په کاچغه پکښي حل کړی او راکښته یې کړی. کنښېردی چي سرې سي. ام ټوټګې ټوټګې کړی پوستکي او منډکي یې ځني بیل کړی بیا دغه نازک میده سوي ام د شلمبو په ماشین یا په مکسر کي حل کړی او تیار سوی کسترډ چي ساړه سول ور وایې چوی او نیم پاو پېروی هم ور واچوی او ټوله ښه سره حل کړی او د شیريخو په ډبه کي شیريخ ځني جوړ کړی یا یې په یخچال کي کنښېردی.

د قهوه شیريخ

لازم مواد:-

1-شیدې دوه کیلو 2- کوچي یا پېروی لږ څه 3- بوره 250 گرامه 4- قهوه یوه کاچغه 5- کسترډ پوډر 4 کاچغي.

د پخېدو ترتیب :- شیدې پر اور کنښېردی دومره یې و اېگشوی چي د دوو سپرو څخه یو سپر پاته سي بیا بوره ور واچوی کسترډ پوډر ور واچوی او تیار یې کړی. قهوه په یوه پیاله کي واچوی او کریم ورسره ګډ کړی او ښه یې حل کړی کله چي حل سول او ځګ یې وکی بیا پدې کي یوه پیاله شیدې ور واچوی او دا قهوه د کسترډ په شیدو کي واچوی او سره ګډ یې کړی. دغه شیريخ په یوه ساعت کي جوړېږي او د دغه څخه ډېر خوندور شیريخ جوړېږي.

قلفي

لازم مواد:-

1-شیدې درې کیلو 2- کهویا 250 گرامه 3- هېل لس دانې 4- د بادام مغز 250 گرامه 5- بوره 250 گرامه 6- کیوپه څلور غټګي کاچغي.

د پخېدو ترتیب :- شیدې پر اور کنښېردی او دومره یې وچي کړی چي نیمی پاته سي بیا پدې کي بوره واچوی او راکښته یې کړی. کله چي ساړه سول کهویه او هېل میده کړی ور وایې چوی. اوس نو که مو د قلفي د یخي کېدو خیال وي نو پدې کي بادام میده کړی ور وایې چوی او پسته میده کړی د قلفي پر سر یې و پاشی او د قلفي سر ور

بند کړی بیا په یوه خاورین منگي یا بل غټ خاورین لوبښي کي ډېر یخی مالگه او قلمي شوره ور واچوی او دغه قلفیان پکښي کښېږدی او دغه منگی یو یا یونیم ساعت دغسي ښوروی پدغه ډول قلفیان یخی کيږي او جوړيږي. او که تاسي دغه قلفي غواړی چي سره ونيول سي په شیدو کي یې کهویا واچوی پسته بادام او هېل ور میده کړی او ور وایې چوی او ورسره کیوړه ور واچوی او د شیريخ په ډبه کې واچوی او یو ساعت یې وڅرخوی تاسي ته معلومیږي چي قلفي تیار دي دا قلفي د مرواري سره ډېر ښه خوند کوي .

د نیلو فر شربت

لازم مواد:-

1-د نیلوفر گل (50 گرامه) 2- اوبه یونیم کیلو 3- بوره یونیم کیلو

4-کیوړه یو کوچنی بوتل.

د پخېدو ترتیب :- د نیلوفر گل ماښام په اوبو کي خيشت کړی. ډېر تر ډېره باید (24) ساعته او لږ تر لږه (12) ساعته باید خيشته سي بیا دا پر اور باندي کښېږدی او پنځه دقیقې یې و اېشوی بیا نو دېگ راکښته کړی کښېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول صاف یې کړی او په اوبو کي بوره واچوی و اېشوی تر څو بوره تار وکړي او خټه شربت ځني جوړ سي بیا یې کښېږدی چي ساړه سي. کله چي ساړه سول کیوړه ور واچوی او بوتلان د ډکېدو د مخه ښه وچ کړی که بوتلانو کي څو څاڅکي اوبه وې شربت خرابيږي.

د سنگترې شربت

لازم مواد:-

1-سنگترې دولس دانې 2- لیمو دوې دانې 3- بوره یونیم کیلو 4- اوبه یو کیلو 5- ژړ رنگ (رنگ شیرین) لږ څه.

د پخېدو ترتیب :- بوره په اوبو کي واچوی او پر اور یې کښېږدی چي و ایشي کله چي شربت خټه سول او تار یې وکړ بیا د لیمو او سنگترې اوبه ور واچوی او یو وار یې نور و اېشوی. وروسته لږ رنگ ور واچوی او لږ یې و اېشوی بیا یې راکښته کړی او کښېږدی چي ساړه سي. کله چي ساړه سول بیا نو بوتلان ځني ډک کړی .

د انگورو شربت

لازم مواد:-

1- انگور يو كيلو 2- بوره يونيم كيلو 3- اوبه يو كيلو .

د پخېدو ترتيب :- انگور په يوه لوبښي 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 انگورو 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 گرمي په موسم کي ډېره فايده لري .

د الوبخارا شربت

1- الوبخارا يو كيلو 2- بوره يونيم كيلو 3- اوبه يو كيلو 4- د الوبخارا

اسينس يوه کاچغه.

د پخېدو ترتيب :- الوبخارا 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 منډکه 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 رنگ ور واچوی او راکښته يې کړی چي ساړه سي کله چي ساړه سول بوتلان وچ کړی او د شربتو څخه يې ډک کړی.

د اوريشو او ليمو شربت

لازم مواد:-

1- د اوريشو اوږه 250 گرامه 2- بوره 375 گرامه 3- د ليمو اوبه 750 گرامه

4- ژړ رنگ لږ څه.

د پخېدو ترتيب :- د اوريشو په اوږو کي لږلږ اوبه واچوی او لکه د پکوړو اوږه داسې نري کړی بيا په دغه اوږو کي يو كيلو اوبه واچوی او د لسو دقيقو لپاره يې پاخه کړی. دا بايد پر خام اور باندي پاخه سي او په کاچغه يې لږی بيا يې راکښته کړی او کښېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول يو وار يې تر نازک ټوکره صاف کړی او بيا يې تر

پنډ ټوکره صاف کړی بیا د لیمو اوبه را وباسی چې درې پاوه وي او تر ټوکره یې بیا صاف کړی بیا د اوریشو اوبه د لیمو اوبه او بوره ښه سره حل کړی. دا شربت باید یونیم کیلو وي بیا یې پر اور باندي کښېږدی او پاخه یې کړی. که چې تار وکړي او خټه شربت ځني جوړ سول بیا لږ رنګ ور واچوی او یو دوې دقیقې چې و اېشېدل راکښته یې کړی.

د مالټګې شربت

1- مالټګې پنځوس دانې 2- بوره دوه کیلو 3- اوبه 250 لیټره 4- سایټرک اسید لږ څه 5- پوتاشیم میتابائي سلفاټ دوه گرامه 6- د مالټګې رنګ لږڅه.

د جوړېدو ترتیب :- د مالټګې اوبه وباسی بیا یې تر یوه ټوکره صاف کړی او پام کوی چې دا د مالټګو اوبه باید درې کیلو وي تر درې کیلو نه کم وي نه زیات بیا په یوه لوي خولي دېگ بوره او د مالټې اوبه په یوه غټه کاچغه باندي ښه سره ولړی او حل یې کړی دونه یې سره حل کړی چې بوره پکښي ورکه سي. بیا پدې کي سایټرک اسید واچوی او بیا یې ښه سره گډ کړی. وروسته په یوه پاو اوبو کي رنګ واچوی او تر ټوکره یې صاف کړی او پدې کي پوتاشیم واچوی او ښه یې حل کړی او رنګ هم ور واچوی بیا دغه په بوتلانو کي واچوی. خو بوتلان د شربتو اچولو د مخه باید په جوشو اوبو پرېمنځی. وروسته بیا په یوه غټ دېگ کي د شربتو بوتلان کښېږدی او په دېگ کي دومره اوبه واچوی چې بوتلان نیمې پوري وي. دغه دېگ پر اور باندي کښېږدی او پر خام اور باندي اوبه پخې کړی دونه یې و اېشوی چې بوتلان ونه چوی بیا دېگ راکښته کړی او د بوتلانو پر سر باندي کاک کښېږدی او ټگینګ یې وتری کله چې اوبه سرې سوې. بوتلان ځني را وباسی. دغه شربت تر اوو شپږو میاشتو پوري نه خرابیږي .

د شفتالو شربت

لازم مواد:-

1- ښه غټ غټ شفتالو یو کیلو 2- بوره یونیم کیلو 3- اوبه یو کیلو.

د پخېدو ترتیب :- شفتالو سپین کړی او د منځ منډکه یې وباسی. په بوره کي اوبه واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی چې و اېشي. کله چې و اېشېدل شفتالو ور واچوی درې څلور دقیقې یې کښېږدی چې پاخه سي کله چې خوړین سول راکښته یې کړی. د راکښته کېدو د مخه وگوری چې شربت خټه سوي دي او تار کوي کله چې ښه خټه سوي وه بیا یې کښېږدی چې ساړه سي کله چې ساړه سول بیا یې تر یو

نازك ټوکره وباسی او بوتلان وچ کړی د دغه شربتو څخه یې ډک کړی. هغه پاته شفتالو چي اوبه ځني نښتېدلي دي هغه په دېش کي واچوی پر سر یې کریم واچوی او وې خوری.

سکنجبین

لازم مواد:-

1-بوره درې کیلو 2- سرکه نیم لیتر 3- تازه نعنای یوه کوچنۍ ټوټه.

د پخېدو ترتیب :- بوره په شپږ گیلایه اوبو کي واچوی او پر اور باندي یې کښېږدی چي و اېشي او بیا یې تر صافي صاف کړی بیا نعنای پرېمنځی او په تار یې وټړی و دېگ ته یې واچوی بیا شربت کښېږدی چي ښه و ايشي او خټه شربت ځني جوړ سي په پای کي سرکه و شربتو ته واچوی او یو دوې دقیقې یې و ایشوی او بیا یې راکښته کړی او د وهم ځل لپاره یې بیا صاف کړی کله چي ساړه سول بوتلان ځني ډک کړی او سرونه یې ښه ور بند کړی.

د لیمو شربت

لازم مواد:-

1-د لیمو اوبه دوه گیلایه 2- بوره دوه کیلو.

د پخېدو ترتیب :- بوره د پنځو گیلایو اوبو سره په یوه دېگ کي واچوی او کښېږدی چي و ايشي او ښه خټه سي وروسته بیا د لیمو اوبه ور واچوی او پرېږدی چي و ايشي کله چي و اېشېدل او شربت ښه خټه سول راکښته یې کړی.

د مالټګې شربت

لازم مواد:-

1د مالټګې اوبه شپږ گیلایه 2- بوره درې کیلو 3- اوبه دوه گیلایه.

د پخېدو ترتیب :- د مالتگې اوبه بوره او اوبه په یوه دېگ کې واچوی او پر اور باندې کنبېږدی تر څو و ایشي او بوره ویلي سي بیا شربت صاف کړی او په یو بل دېگ کې واچوی او پر تند اور باندې کنبېږدی تر څو شربت خټه سي. دا شربت به ډېر خوندور وي او لکه مالتگه داسي خوند کوي.

د انارو شربت

لازم مواد:-

1-د انارو اوبه یو کیلو 2- اوبه یا عرق گلاب یو کیلو 3- بوره درې کیلو.

د پخېدو ترتیب :- اوبه یا عرق گلاب بورې ته واچوی او پر اور باندې یې کنبېږدی چي و ایشي او شربت ښه خټه سي. وروسته بیا د انارو اوبه ور واچوی او لس دقیقې یې و ایشوی چي ښه خټه سي بیا یې راکښته کړی کنبېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول بوتلان ځني ډک کړی .

دا شربت خوندور هم دي او ډېر گټور هم دي.

د امو ملک شېک

دوه کیلو شیدې دومره و اېگشوی چي یو سپر یې پاته سي او د پخېدو په مهال کي بوره ور واچوی بیا پاسته ام چي زېښنل کيږي را واخلی اوبه یې وباسی شیدې سرې کړی او په ملک شېک والا ماشین کي یې واچوی او د ام اوبه هم ورسره واچوی. که چيري د ملک شېک ماشین نه وي تاسي کولاي سی چي سرې شیدې ام او پېروی په یوه بوتل کي واچوی ښه یې سره و وهی هغه شی ځني جوړيږي.

د بادامو ملک شیک

شیدې دومره و اېشوی چي د وو کیلو څخه یو کیلو پاته سي. کله چي شیدې پخې سوې بوره ور واچوی. بیا (250 گرامه) بادام سپین کړی او میده یې کړی ور وایې چوی او کنبېږدی چي سرې

سي وروسته یې په ملک شیک ماشین یا بوتل کي واچوی او ښه یې سره و وهی چي حل سي بیا یې په گیلانو کي واچوی او پر سر یې دوې کاچغي شیريخ واچوی او هر ډول خوشبويي چي ستاسي خوښه

وي ور وایې چوی او نوش جان یې کړی.

د ام مرباه

لازم مواد:-

اومه ام دوه كيلو 2- بوره يونيم كيلو 3- هېل دولس دانې 4- غوړي 250 گرامه .

د پخېدو ترتيب :- ام پرېمنځی او وچ يې کړی. بيا هغه سپين او څلور ټوټگې کړی. او د منځ مندکه يې وباسی. بيا نو په يوه دېگ کي غوړي سره کړی د هېلو دانې وباسی ور وايې چوی. کله چي سره

سول دوه كيلو اوبه ور واچوی چي و اېگشي بيا ميده سوي ام ور واچوی يو دوې دقيقې وروسته بوره ور واچوی او کنبېردی چي پاخه سي. نيم ساعت وروسته يې وگوری که ام پاخه وه راکنبته يې کړی او کله چي ساړه سول په مرتبانه کي يې واچوی.

د الوبخارا مرباه

لازم مواد:-

1-توره کلکه خوږه الوبخارا نيم كيلو 2- بوره 750 گرامه 3- عرق گلاب څلور غټگي کاچغي 4- تور مرچ لس دانې 5- هېل لس دانې.

د پخېدو ترتيب :- الوبخارا په سړو اوبو پرېمنځی او په يوه دېگ کي يې واچوی او پر اور يې کنبېردی. کله چي الوبخارا خوږينه سول راکنبته يې کړی پوست او دانې يې ځني ليري کړی. وروسته په يو بل دېگ کي نيم كيلو بوره او يو پاو اوبه عرق گلاب سره واچوی او پر اور باندې کنبېردی تر هغه مهاله يې و اېشوی چي شربت تار وکړي بيا دې شربتو ته پخه الوبخارا واچوی او ښه يې و اېشوی چي اوبه يې وچي سي لکه غسل داسي خټه سي بيا يې راکنبته کړی او کنبېردی چي ساړه سي کله چي ساړه سول بيا نو هېل تور مرچ او کيوړه ور واچوی او په ښيښي مرتبانه کي يې واچوی او سر يې ور بند کړی تر څو هوا ور دننه نه سي.

د الوچې مرباه

لازم مواد:-

1-الوچه نيم كيلو 2- بوره يو كيلو 3- هېل اته دانې.

د پخېدو ترتیب :- ښه غټه غټه الوچه دوې ټوټگې کړی. منډکه یې وباسی بیا په یوه دېگ کې لومړی بوره او بیا ټوټه سوې الوچه ور واچوی او ښه یې سره گډ کړی او د دېگ سر ور پټ کړی او 24 ساعته یې کښېږدی وروسته تر 24 ساعته یې پر اور باندې کښېږدی او کرار یې گرم کړی او څو دقیقې وروسته یې سره ولړی چې الوچه اوبه ایلې کړي کله چې اوبه ایلې کړي اور یې ور تېز کړی او و ایشوی تر څو یې اوبه وچي سي او مربا پخه سي بیا هغه راکښته کړی او کښېږدی چې ساړه سي بیا یې په مرتبانه کې واچوی.

د گاجرو مربا

لازم مواد:-

1- گاجري یو کیلو 2- بوره نیم کیلو 3- هېل لس دانې 4- کیوره دوې کاچني.

د پخېدو ترتیب :- گاجري و تراشی او څلور ځایه یې کړی یا یې خلال کړی هر هر څنگه چې ستاسي خوښه وي که د گاجرو منځ کلک وي د تېرې چرې په څوکه یې ایسته کړی بیا گاجري په یونیم

کیلو اوبو کې و اېگشوی د دوو دقیقو لپاره یې بیا یې صاف کړی او په

بل دېگ کې د بورې سره واچوی او سر یې ور پټ کړی یو څو

دقیقې وروسته یې وگوری چې اوبه یې کړي دي که یې اوبه ایلې کړي

وې بیا یې پر اور باندې کښېږدی او تر هغه مهاله یې پخې کړی

چې گاجري خوړيني سي او شربت یې خټه سي بیا پدې کې کیوره

او هېل واچوی او راکښته یې کړی او کښېږدی چې ساړه سي. کله چې ساړه سول په یوه مرتبانه کې واچوی او سر یې ښه ور بند کړی.

د کډو مرباه

لازم مواد:-

1- کډو یو کیلو 2- بوره یو کیلو 3- عرق گلاب څلور غټگي کاچني

4-هېل شپږ دانې.

د پخېدو ترتیب :- کډو سپین کړی او میده میده یې کړی بیا هغه په پنجه باندي ووهی چې لږ سوري سوري سي بیا په یوه دېگ کي نیم کیلو اوبه واچوی او یو کیلو بوره ور واچوی او ښه یې و اېگشوی چې خټه سي وروسته بیا د کډو ټوټگې ور واچوی او نیم ساعت یې کښېږدی چې کډو ښه پوخ سي کله چې کډو پوخ سو عرق گلاب او هېل ور واچوی او راکښته یې کړی. کښېږدی چې ساړه سي کله چې ساړه سول په مرتبانه کې واچوی او سر یې ښه ور بند کړی.

د هندوانې د پوټکي مرباه

لازم مواد:-

1-د هندوانې پوټکی یو کیلو 2- بوره یو کیلو 3- میده سوي هېل نیمه د چایو کاچغه 4- د لیمو اوبه نیم گیلان. د پخېدو ترتیب :- دا مربا باید د هندوانې د پنډ پوټکي څخه جوړه سي. لومړی د هندوانې پوټکی ښه پرېمنځی سور والی یې ځني ایسته کړی او شین پوست یې ځني و تراشی او کوچنی کوچنی ټوټگې یې کړی بیا په یوه دېگ کي لږ اوبه واچوی بوره او د هندوانې پوټکی ور واچوی او پر اور باندې کښېږدی تر څو و ایشي او د هندوانې پوټکی پوخ سي په پای کي د لیمو اوبه ور واچوی چې یو جوش یې وخوړی دېگ راکښته کړی او میده سوي هېل ور واچوی کله چې ساړه سول په مرتبانه کې واچوی او سر یې ور بند کړی . یادونه :- که د لیمو اوبه نه وي هم ښه راځي.

د املې (تمل) مرباه

لازم مواد:-

1-املې یو کیلو 2- بوره دوه کیلو 3- هېل لس دانې.

د پخېدو ترتيب :- املې په اوبو کي و اېگشوی او لږ موده وروسته يې راکښته کړی او په ټوکره يې وچ کړی بيا بوره و اېگشوی او املې 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 سنگتري مربا

لازم مواد:-

1-سنگتري 36 دانې 2- بوره يو کيلو 3- ژړ رنگ لږ څه.

د پخېدو ترتيب :- بوره په لږ اوبو کي واچوی او ښه يې و اېشوی. کله چي و اېشېدل او تار يې وکړ راکښته يې کړی. بيا د سنگترو اوبه وباسی بيا يې تر يو نازک 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 رنگ شيرين يا ژړ رنگ ور واچوی او کښېږدی چي ساړه سي. وروسته تر سپړېدو يې په مرتبانه کي واچوی او استعمال يې کړی.

د سيو مرباه

لازم مواد:-

1-سېب يو کيلو 2- بوره نيم کيلو 3- هېل لس دانې.

د پخېدو ترتيب :- لومړی سېب سپين کړی او پر منځ يې نيمکړی د منځ دانې يې راوباسی او کښېږدی بيا لږ بوره په دېگ کي واچوی چي سره سي کله چي سره سول بوره ور واچوی او لږ اوبه ور واچوی چي بوره وايشي بيا نو سېب ورواچوی او تر هغه مهاله يې و ايشوی چي سېب پخېږي کله چي پاڅه سول شربتو تار وکړ ميده سوي هېل ور واچوی او راکښته يې کړی.

د لیمو اچار

لازم مواد:-

1- ښه 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 گرامه) 7- میډه مالګه نیم کیلو.

د جوړېدو ترتیب :- لیمو په پاکو اوبو باندې پرمېنځی او دوې دوې ټوټې یې کړی. شونډ ادرك سپین کړی او میډه یې کړی لکه پیاز ټوټه سوي لیمو په یوه مرتبانه کې واچوی او مالګه پر وپاشی او هغه درې

ورځي دغسې کنښېږدی. اما په ورځ کې یوه پلا یې ښه په مرتبانه کې

سره و وهی چې مالګه او لیمو سره ګډ سي. درې ورځي وروسته د

مالګي اوبه ځني توی کړی او لیمو پر یوه پاک ټوکره باندې کنښېږدی

او ورو ورو یې کنښکاري چې لږ د مالګي اوبه پکښې پاته وي هغه هم

ځني ولاړي سي. وروسته بیا په یوه غټ لوبښي کې سرکه بوره تورمرچ

میډه سوي سره مرچ او ادرك (شونډ) ټګوټګې وړ واچوی دا ټوله ښه

سره ګډ کړی چې سره یو ډول سي بیا نو لیمو په یوه مرتبانه کې واچوی

او پر سر یې دغه تیار سوي مواد وړ واچوی او ښه یې سر وړ بند کړی

تر یوې هفتې پوري یې کنښېږدی صرف په ورځ کې یې یوه پلا سره

وښوروی په لسو ورځو کې اچار د خورک لپاره تیارېږي.

دوهم ډول د لیمو اچار

لازم مواد:-

1- تازه غټ غټ لیمو دېش دانې 2- مالګه 125 گرامه 3- زیره (100 گراه) 4- تور مرچ (100 گرامه) 5- لونګ او غټ هېل (100 گرامه) 6- خواړه ولني (100 گرامه) 7- کورکومن یوه د چایو کاچغه.

د جوړېدو ترتیب :- لیمو په پاڅو اوبو باندي پرېمنځی او وچ یې کړی. بیا ټوله لیمو څلور څلور ځایه کړی او ټوله مساله میډه کړی او لیمو ته یې واچوی او پر سر یې لس دانې لیمو اوبه کړی او ور وایې چوی او د مرتباني سر ښه ور بند کړی. لس ورځي یې لمر ته کښېږدی په لس دولس ورځو کي اچار جوړیږي.

دریم ډول د لیمو اچار

لازم مواد:-

1- لیمو پنځوس دانې 2- مالګه 125 گرامه 3- سره مرچ (250 گرامه)

4- ادرك (شونډ) 125 گرامه 5- شنه مرچك 250 گرامه.

د جوړېدو ترتیب :- لیمو پرېمنځی او پنځه ویشته دانې یې په یوه لوبني کي اوبه کړ او پنځه ویشته دانې یې دوه دوه ځایه کړی او په دغه د لیمو په اوبو کي یې واچوی. مالګه او میډه سره مرچ ور واچوی او لمر ته یې کښېږدی بیا ادرك دري دري کړی او شنه مرچك هم ور واچوی که یې د لیمو اوبه لږ وې او دغه شیان پکښي پټ نه سول لږ ایشولي اوبه ور واچوی.

څلرم ډول د لیمو اچار

لازم مواد:-

1- لیمو دوه کیلو 2- مالګه 125 گرامه.

د جوړېدو ترتیب :- لیمو پرېمنځی او دوه دوه ځایه یې کړی هره ټوټه په

مالګه و وهی او په مرتبانه کي واچوی کله چي مرتبانه ډکه سول نیم گیلان جوشي اوبه ور واچوی او سر یې ور بند کړی او لس دولس ورځي یې لمر ته کښېږدی. اچار جوړیږي.

د ام اچار

لازم مواد:-

1- غټ غټ اومه ام یو کیلو 2- سیاه دانه (50 گرامه) 3- خواړه ولني

(50 گرامه) 4- سره مرچ (250 گرامه) 5- مالگه د ضرورت په اندازه

6- د شړشمو (سړسو) غوړي نیم کیلو 7- کورکومن یوه د چایو کاچغه.

د جوړېدو ترتیب :- لومړی ام و تراشی او د هغه منډکه وباسی او یو ام

دوې ټوټگې کړی بیا سیاه دانه خواړه ولني سره مرچ او مالگه دا ټوله سره گډ کړی او د ام منځ ځني ډک کړی بیا یې په یوه مرتبانه کي واچوی او سر یې ور بند کړی او درې ورځي وروسته د شړشمو (سړسو) غوړي او کورکومن ور واچوی غوړي یې باید دومره وي چي ام پکښي پټ وي او یو انچ ځني پورته وي بیا یې څو ورځي و لمر ته کښېږدی. کله چي اچار ورسېدی د خوړو سره یې را واخلي.

گډ کړی او د ام منځ ځني ډک کړی بیا یې په یوه مرتبانه کي واچوی او سر یې ور بند کړی او درې ورځي وروسته د شړشمو (سړسو) غوړي او کورکومن ور واچوی غوړي یې باید دومره وي چي ام پکښي پټ وي او یو انچ ځني پورته وي بیا یې څو ورځي و لمر ته کښېږدی. کله چي اچار ورسېدی د خوړو سره یې را واخلي.

د ادرك (تازه شونډ) اچار

لازم مواد:-

1- ادرك 250 گرامه 2- سپرکی (50 گرامه) 3- سپینه زیره (50 گرامه)

4- توره زیره (50 گرامه) 5- سره مرچ (100 گرامه) 6- مالگه د ضرورت په اندازه 7- د لیمو اوبه 125 گرامه.

د جوړېدو ترتیب :- ادرك (شونډ) سپین کړی او څرنگه چي ستاسي خوښه وي هغسي ټوټگې کړی بیا د لیمو په اوبو کي مالگه توره زیره سپینه زیره سپرکی مرچ واچوی او شونډ ور واچوی او د مرتبانې سر ټینگ ور بند کړی په ورځ کي یو یا دوه واره بوتل سره وښوړی تر څو ښه سره گډ سي او پنځلس ورځي وروسته یې وگوری چي شونډ به پاسته سوي وي او اچار به رسېدلی وي.

د گاجرو اچار

لازم مواد:-

1- گاجري دوه كيلو 2- اوري 125 گرامه 3- سره مرچ (250 گرامه) 4- مالگه.

د جوړېدو ترتيب :- گاجري و تراشي او څلور څلور ځايه يې كړي بيا په يو خاورينه مرتبانه كي څلور كيلو اوبه واچوي او پدې كي اوري مرچ او مالگه ميده كړي او ور وايې چوي او ورسره ټوټه سوي گاجري واچوي او خوله يې په يوه ټوكره سره وټړي او هغه په يوه داسي ځاي كي كښېږدي چي لمر نه وي. اوه ورځي وروسته يې سر ور خلاص كړي وې گوري چي زردكي به پستې سوي وي او رنگ به يې سور سوي وي دا اچار به ډېر خوندور وي.

د روميانو چكني

لازم مواد:-

1- روميان 125 گرامه 2- اوږه دوې دانې 3- شنه مرچك درې دانې 4- سره مرچك او مالگه.

د جوړېدو ترتيب :- روميان پرېمنځي. وروسته اوږه، شنه مرچك، سره مرچ مالگه سره وكوټگي بيا روميان ټوټه كړي او تر ماشين يې وباسي او سره گډ يې كړي يا ټوله تر ماشين وباسي ډېر خوندور چكني ځني جوړېږي دا چكني د هر ډول خوړو سره ښه خوند كوي .

لازم مواد:-

1- روميان 125 گرامه 2- پياز 125 گرامه 3- گشنيز يو څو تاره 4- شنه مرچك درې څلور دانې 5- سرکه دوې غټگي كاچني 6- ليمو يوه دانه 7- سره مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه.

د جوړېدو ترتيب :- پياز كوچني كوچني ميده كړي مالگه پر واچوي او بيا يې پرېمنځي وروسته بيا روميان او گشنيز هم دغسي لكه پياز كوچني ميده كړي او وروايې چوي ، مالگه او سره مرچك هم ور واچوي وروسته سرکه ور واچوي او ليمو بيا بېل ورسره را واخلي او كه مو چيري ډېر ترش خوښ وي د ليمو اوبه يې پر سر ور واچوي مگر كچومر دغسي بېله ليمو اوبو ښه خوند كوي.

د انار دانې چکني

لازم مواد:-

1-اناد دانه (50 گرامه) 2- گشنيز نيمه دسته 3- سره مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه 4- نعناع نيمه کوچنۍ دسته .

د جوړېدو ترتيب :- انار دانه پرېمنځۍ او پاके يې کړې او ښه يې وکوټگۍ کله چي ښه ميده سول مرچ او مالگه ور واچوۍ او ښه يې ميده کړې بيا گشنيز اونعناع ترماشين وباسۍ يا يې دغسي وکوټگۍ بياداتوله شيان سره گډ کړې او لږاوبه ورواچوۍ چي لکه چکني داسي سي را وايې خلی.

د املې (تمل) چکني

لازم مواد:-

1-املې (تمل) (150 گرامه) 2- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه 3- کشمش يو څو دانې 4- وچه نعناع يوه کاچغه. د جوړېدو ترتيب :- تمل خيسته کړې او يو پنځلس دقيقې وروسته يې پاک کړې او د منځ دانې يې وباسۍ مالگه نعناع او مرچ ور واچوۍ او سره وې موړې بيا کشمش ور واچوۍ او لږ اوبه ور واچوۍ چي ستاسي خوښه وي نري يا خټه يې جوړ کړې.

د ام چکني

لازم مواد:-

1-ام يونيم کيلو 2- بوره يو کيلو 3- سرکه 250 گرامه 4- مالگه د ضرورت په اندازه 5- سره مرچ (50 گرامه) .

د جوړېدو ترتيب :- د ام د چکني لپاره داسي ام پکار دي چي نه بيخي اومه وي او نه بيخي پاخه. دا ام پاک پرېمنځۍ وچ يې کړې بيا يې په يوه تېره چاره باندي سپين کړې او نازک نازک يې پرې کړې او منډکه يې ځني وباسۍ بيا پر دغه نازک ورغ باندي مالگه او بوره واچوۍ او د نيم ساعت لپاره يې کښېږدۍ. دا رنگه ام اوبه کوي مالگه او بوره په مغز اخلي وروسته بيا دغه پر خام اور باندي کښېږدۍ او ټوله مساله د خاصې په يوه ټوکره کي واچوۍ او غوټه يې کړې او په ام کې واچوۍ تر څو د هغه خوند و ام ته ووزي (مساله او مرچ هيڅ وخت و قوام ته

مه اچوی پدې چي د چکني رنگ خرابوي (کله چي ام ښه پاڅه سول او شربت يې خواړه سول راکښته يې کړی او د مسالې غوټه ځيني وباسی او کښېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول په يوه ښکېښگي بوتل کې واچوی.

د املې (تمل) دوهم ډول چکني

لازم مواد:-

1- بې دانې املې (تمل) نیم کیلو 2- اوږه او شونډ (100،100 گرامه)

3-میده سره مرچ (100 گرامه) 4- کشمش 125 گرامه 5- بوره 250 گرامه 6- مالگه (250 گرامه) 7- سرکه نیم بوتل.

د جوړېدو ترتیب :- د املې دانې وباسی او پاک يې کړی. اوږه سپینه کړی. ادرك (شونډ) میده کړی. کشمش پاک کړی وروسته بیا دغه ټوله شيان په يوه ډېگ کي واچوی مالگه او مرچ او سرکه ور واچوی او يو ساعت يې کښېږدی بیا دغه پر اور کښېږدی او ښه يې پاڅه کړی نیم ساعت وروسته يې وگوری کي تمل خوړين سوي سوي وه او داسي سوي وه لکه چکني راکښته يې کړی او کښېږدی چي ساړه سي کله چي ساړه سول په يوه مرتبانه کي يې واچوی.

د روميانو چکني

لازم مواد:-

1-روميان يو کیلو 2- بوره نیم کیلو 3- کشمش 250 گرامه 4- سرکه 250 گرامه 5- اوبه نیم کیو 6- سره مرچ (100 گرامه) 7- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- روميان پاک پرېمنځی او میده يې کړی په اوبو کي واچوی او ښه يې و اېشوی او راکښته يې کړی او د جالې تر ټوکره يې وباسی. پوست او دانې يې ځني ليري کړی. وروسته بوره ور واچوی او د دوهم ځل لپاره يې و اېشوی تر څو اوبه يې وچي سي او ښه خټه سي بیا

نو کشمش او سرکه ور واچوی او راکښته يې کړی. کله چي ساړه سول په مرتبانه کي يې واچوی او د ضرورت په مهال يې را واخلی .

د بانجنګو چکني

لازم مواد:-

1-تور گردې بانجنې دوې دانې چي 375 گرامه وي 2- اوږه شپږ دانې

3-شنه مرچك شپږ دانې 4- گشنيز اونعناع لږ لږ څه 5- د املې (تمل) دانې لس دانې 6- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- بانجنې تر تر تبخي لاندي يا په تناره كي يا پر گيس باندي كښېږدي چي پاڅه سي. نيم ساعت وروسته يې را واخلي په سړو اوبو كې واچوي په اوبو كي د بانجنو پوټكي ايسته كيږي. وروسته دغه بانجنې ميده كړي او ا وږه، شنه مرچك، گشنيز، نعناع، تمل، او مالګه دا سره وكوټكي بيا نو دغه ميده سوي بانجنې هم وړ واچوي او سره گډ يې كړي.

(دا بانجنې د اور د بانجنو په ډول دي خو هغه ته مستې وړ اچوي

دې ته تمل)

د ليمو چکني

لازم مواد:-

1-كاغذي ليمو يو كيلو 2- كشمش 250 گرامه 3- شونډ (100 گرامه) 4- مالګه د ضرورت په اندازه 5- مرچك يوه د چايو كاچغه.

د جوړېدو ترتيب :- لومړی ليمو پرېمنځی او وچ يې كړی بيا هغه مات كړی او اوبه يې وباسی او د پوستكو منځ يې د چرې په څو باندي پاك كړی او پوستكي يې لكه پياز داسي خلال كړی بيا دغه ميده سوي پوستكي په اوبو كي واچوي او لږ مالګه وړ واچوي پاڅه يې كړي. كله چي پوستكي پاڅه سول راكښته يې كړي او په صافي كي يې واچوي تر څو اوبه يې وننېږي 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 واچوي لږ مالګه او مرچ هم وړ واچوي او ادرك (شونډ) ميده كړي وړ وايې چوي په پاي كي كشمش پاك كړی او وړ وايې چوي. كله چي شربت ښه و اېشېدل يعني نيمی پاته سي راكښته يې كړي. ډېر خوندور چکني جوړېږي .

د روميانو رُب

د پخېدو ترتيب :- روميان پرېمنځي او ميده يې كړي بيا يې په دېگ كي واچوي تفت وړ كړي تر څو روميان پاڅه سي بيا يې په يوه بل غټ لوبښي كي واچوي چي ساړه سي. كله چي ساړه سول پڼې اوبه يې پر سر باندي راځي دغه پڼې اوبه يې ځني ليري كړي پاته روميان ښه وموړي او بيا يې د جالې تر ټوكړه وباسي چي رُب يې ووزي او پاته پوستكي او دانې يې په ټوكړه كي پاته سي بيا دغه رُب په يوه دېگ كي واچوي پر اور باندي يې كښېږدي چي اوبه يې وچي سي بيا پر دوه كيلو روميانو باندي يوه د چايو كاچغه بوره وړ واچوي او لږ مالگه او مرچك هم وړ واچوي. او بوتلان ځني ډك كړي.

د روميانو رُب په لمر هم پخېږي. كله چي مو رُب و ايستي پوست او دانې مو ځني ليري كړې بيا نو رُب په غوري گانو يا پتنوسانو كي واچوي و لمر ته يې كښېږدي لمر يې اوبه وچوي كله چي اوبه وچي سوې په بوتلانو كي يې واچوي دا رُب تر ډېر وخته نه خرابېږي.

يادونه:- (كله چي مو رُب په غوري گانو كي واچوي لمر ته مو كښې ښول لږ مالگه پر غوري گانو باندي ودرېوي څو مچ پر كښې نني)

د نارنجو رُب

د پخېدو ترتيب :- د دې رُب د جوړېدو لپاره د نارنج اوبه وباسي صافي يې كړي او په يوه دېگ كې واچوي تر څو تار وكړي لږ بوره هم وړ واچوي كله چي ښه خټه سول راکښته يې كړي.

د انارو رُب

د پخېدو ترتيب :- د انارو اوبه په يوه دېگ كي واچوي او

پر اور باندي يې كښېږدي. چي و اېشي يعني د درو كيلو څخه يو

كيلو پاته سي بيا يو څه بوره وړ واچوي او ښه يې و اېشوي چي

خټه سو لكه غسل بيا يې راکښته كړي او كښې يې ږدي چي ساړه سي. كله چي ساړه سول بوتلان ځني ډك كړي.

ماکاروني، آش او آشک

د ماکاروني د پخلی لپاره خو څرگندوني

ماکاروني د ایتګالویانو د ښو خوړو څخه دي. لکه د افغانانو او ایرانیانو دا چي ورجي دي د دوی دا ماکاروني دي چي روزمره یې په کورو کي پخوي.

څنگه چي تاسي ورجي په ډېره سلیقه او دقت سره پخوی د ماکاروني لپاره هم ښه دقت په کار دی چي وروسته تر پخېدو کوچني رانه سي یا سربښا که نه وي ښه پاسته راسي.

لومړی په غټ دېگ کي اوبه واچوی او د هري کڅوړي ماکاروني لپاره دوې کوچنۍ کاچغي مالګه و اوبو ته واچوی کله چي اوبه و اېشېدلې ماکاروني ور واچوی او یو دوې کاچغي غوړي ور واچوی او پرېږدی چي ماکاروني پاسته او په مغز پاخه سي خو خوړن نه سي بیا ماکاروني په صافي کي صاف کړي او لږ نیم گرمه اوبه پر واچوی چي تریوالی یې ځني ولاړ سي. که چیري تاسي وغواړی چي ماکاروني د مخه پاخه کړی او کنښېږدی. نو وروسته تر اېشېدو یې په سړو اوبو کي واچوی په دغه ډول که یو یا دوې ورځي پاته سي هم نه خرابېږي.

ماکاروني د پوڅي سره

لازم مواد:-

1- ماکاروني یوه کڅوړه 2- پوڅه (150 گرامه) 3- کوچي یاغوري (50 گرامه) 4- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه. د پخېدو ترتیب :- ماکاروني لکه مخکي چي مو ویلي وه هغسي یې پاخه کړی او صاف یې کړی لږ مالګه او مرچ پر ودوړوی او په یوه دېگ کي واچوی کوچي ټوټه ټوټه کړی او پر سر یې ور کنښېږدی او دوې درې دقیقې یې پر خام اور باندي کنښېږدی چي کوچي ویلي سي. (ماکاروني باید وروسته تر اېشېدلو ډېر پر اور باندي کنښې نه ږدی پدې چي اوږه کیږي او سره موبلي) بیا ماکاروني په دېش کي واچوی او میده سوې پوڅه ورسره ګډه کړی. را وایې خلی.

ماکاروني او غوښي

لازم مواد:-

1- ماکاروني یوه کڅوړه 2- کوفته سوي غوښي نیم کیلو 3- د رومیانو اوبه دوه ګیلاسه یا یوه کاچغه رُب 4- پوڅه (100 گرامه) 5- سره کړي پیاز دوې کاچغي 6- کوچي (50 گرامه) 7- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب :- ماکاروني و اېشوی او تیار یې کښېږدی. سره کړي پياز په يوه دېگ کي واچوی او کوفته ورسره گډه کړی او پر اور باندي یې کښېږدی. کوفته لږ سره کړی د روميانو اوبه يا رُب په يوه گيلاس اوبو کي حل کړی او کوفتې ته یې واچوی لږ مالگه او مرچ وړ واچوی او کښېږدی چي کوفته پخه سي اېشولي ماکاروني په يوه دېگ کي واچوی کوچي یې پر سر وړ کښېږدی او پر خام اور باندي کښېږدی چي کوچي یې ويلي سي. بيا ماکاروني په يوه دېش کي واچوی میده سوې پوڅه ورسره گډه کړی او پر سر یې کوفته وړ واچوی يا ټوله شيان جلا جلا په دېشو کي را واخلي.

چاینیز مساله داره ماکاروني

لازم مواد:-

1-میده سوي پياز نیم گيلاس 2- د روميانو رُب نیم گيلاس 3- کوتل سوې اوږه نیمه د چایو کاچغه 4- کوتل سوي ادرك (شونډ) يوه د چایو کاچغه 5- تور مرچ د چایو د کاچغي څلرمه برخه 6- مالگه د ضرورت په اندازه 7- کوچي دوې د ښوروا خوري کاچغي 8- پوڅه يوه ټوټه 9- ماکاروني (250 گرامه).

د پخېدو ترتیب :- کوچي يا غوړي تاوده کړی اوږه وړ واچوی بيا پياز مالگه او تور مرچ وړ واچوی او ښه یې سره کړی. د دې وروسته د روميانو رُب وړ واچوی او کښېږدی چي پاخه سي. ماکاروني و اېشوی. صاف یې کړی او په يوه دېش کې واچوی پر سر یې دغه مساله وړ واچوی او پوڅه میده کړی پر سر یې وړ وپاشی.

پښتورگي او ماکاروني

لازم مواد:-

1-د پسه پښتورگي څلور دانې 2- د روميانو رُب يوه غټه کاچغه 3- میده سوي شنه مرچك دوې دانې 4- میده سوي شنه پياز يوه دانه 5- میده سوې شنه اوږه نیمه د چایو کاچغه 6- کوچي يوه د خوړو کاچغه 7- مالگه د ضرورت په اندازه 8- تور مرچ لږ څه 9- ماکاروني دوه گيلاسه اېشولي.

د پخېدو ترتیب :- کوچي تاوده کړی او شنه اوږه وړ واچوی بيا پياز مالگه مرچ شنه مرچك او د روميانو رُب وړ واچوی. د دې وروسته بيا پښتورگي وړ واچوی او سر یې وړ پټ کړی بيا یې سره کړی او راکښته یې کړی. ماکاروني په يوه دېش کي واچوی او پر سر یې دا پښتورگي او مساله وړ واچوی.

کُرت او ماکاروني

لازم مواد:-

1- ماکاروني يو گيلاس 2- زدوول سوي کُرت نیم گيلاس 3- پوڅه يوه

د خوړو کاچغه 4- نور مرچ د چايو د کاچغي څلرمه برخه 5- مالگه

د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :- ماکاروني په اوبو کي و اېشوی صاف يې کړی وروسته بيا کوچي تاوده کړی. کوفته مالگه او مرچ وړ واچوی ماکاروني هم وړ واچوی او سره سره يې کړی. وروسته بيا پوڅه وړ واچوی او راکښته يې کړی په يوه دېش کې واچوی او ر پر سر يې کُرت وړ واچوی.

آشک

لازم مواد:-

1- ترميده اوږه يو كيلو 2- گندنه يو كيلو 3- زدوول سوي کُرت دوه گيلاسه 4- کوفته نیم كيلو 5- پياز درې دانې 6- گشنيز او مرچک لږلږ څه 7- غوړي د ضرورت په اندازه 8- وچه نعنای يوه د خوړو کاچغه 9- مالگه د ضرورت په اندازه 10- رُب يوه غټه کاچغه.

د پخېدو ترتيب :- لومړی غوړي په يوه دېگ کي واچوی پياز وړ میده کړی کله چي پياز ژړ سول کوفته وړ واچوی او يو څه يې سره کړی بيا نو د روميانو رُب په يو گلاس اوبو کي واچوی حل يې کړی او و کوفتې ته يې واچوی مالگه او مرچک هم وړ واچوی او سر يې وړ پټ کړی چي کوفته پخه سي کله چي پخه سوه گشنيز وړ واچوی او تيار يې کښېږدی.

بيا اوږه ښه کلک واغړی او لږ مالگه وړ واچوی د يو يا دوه ساعته لپاره يې کښېږدی چي وغوړيږي بيا گندنه يا شنه پياز ښه په څېر سره پاک کړی او پرېمنځی بيا يې په تېره چاره يا قيچي باندي کوچني میده کړی وروسته تر میده کېدو لږ مالگه وړ واچوی او په لاسو يې وموړی چي اوبه يې ځني ولاړي سي بيا لږ اوږه پر مېز باندي وپاشی او د اوږو څخه يوه کوچنۍ زواله واخلي او په آش گز باندي يې نازکه کړی بيا څرنگه چي ستاسي خوښه وي گردی يا څلور کونجه هغسي پرې کړی يا يې د چاينکي په سر باندي گردی پرې کړی او لږلږ گندنه يا شنه پياز پکښي کښېږدی او دا يوه خوا پر بله خوا باندي را واړوی لکه پېرکی او څو کي يې ښه وړ کښېکارۍ چي بيا په اېشېدو کي

سره ايله نه سي چي د منځ مواد يې په اوبو کي ځي دغه ټوله په دغه ډول سره جوړ کړي. بيا په يوه غټ پراخه دېگ کي اوبه واچوي او لږ مالگه هم ور واچوي پر اور باندي يې کنبېږدي چي و ايشي کله چي اوبه و اېشېدلې آشک ور واچوي او پرېږدي چي يو څو واره و ايشي او اوږه يې پاخه سي بيا هغه په صافي کي واچوي صاف يې کړي. بيا په يوه دېش يا غوري کي لاندي کُرت واچوي سره بېره يې آشک پر کنبېږدي بيا د آشک پر سر باندي پاته کُرت واچوي او کوفته چي مو مخکي پخه کړې وه هغه يې پر سر ور واچوي او لږ سره مرچک او وچه نعناع يې پر سر ور ودوړي او را وايې خلی.

آش

لازم مواد:-

1- آش يوه کڅوړه (700 گرامه) 2- لوبيا يو گيلاس (230 گرامه) 3- نخود يو گيلاس (230 گرامه) 4- کوفته سوي غوښي (750) گرامه 5- پياز (250 گرامه) 6- زدوول سوي کُرت دوه گيلاسه 7- د روميانو رُب يوه د خوړو کاچغه 8- د کټوي دارو يوه د چايو کاچغه 9- وچه نعناع يوه د خوړو کاچغه 10- غوړي (150 گرامه) 11- مالگه، مرچ د ضرورت په اندازه .

د پخېدو ترتيب :- لوبيا او نخود يوه شپه د مخه خيسته کړي. غوښي او دوې دانې پياز هم تر ماشين وباسي پياز په غوړو کي سره کړي کله چي سره سول کوفته سوي غوښي ور واچوي او د پنځو دقيقو لپاره

يې سرې کړي بيا نو د روميانو رُب د کټوي دارو مالگه او مرچ او لږ اوبه

ور واچوي، د دېگ سر ور بند کړي تر څو کوفته پخه سي. کله چي کوفته پخه سول او پر غوړو باندي راغلل د اور څخه يې ليري کړي. لوبيا او نخود په بل دېگ کي د لږ مالگي او سوډا سره واچوي، لږ اوبه ور واچوي، پر

اور باندي يې کنبېږدي چي و ايشي (د آش لپاره چي هر څومره دېگ

غټ وي او اوبه يې ډيري وي هغومره يې آش ښه راځي) بيا نو آش

ميده، ميده کړي او اېشېدلو اوبو ته يې واچوي او پرې يې ږدي څو و

ايشي کله چي آش پاسته سول صاف يې کړي او يو څه يخي اوبه پر واچوي بيا نو آش، لوبيا او نخود سره گډ کړي .

بيا نو په غوري يا دېش کي لاندي کُرت واچوي سر بېره د لوبيا او نخودو سره گډ سوي آش واچوي پر سر يې کوفته واچوي وچه نعناع او سره مرچ يې پر سر ور ودوړي. بايد ووايو چي ځني خلگ د ژمي

په موسم کي ډېر گُرت په کاسو کي اچوي او بيا آش ور اچوي او پر سر يې کوفته ور اچوي .
يادونه:- د گرميو په موسم کي تاسي کولاي سي چي د گُرتو پر ځاي د مستو څخه کار واخلئ.

منتو

لازم مواد:-

1- ترميده اوږه يو كيلو 2- د کوفتې غوښي يو كيلو 3- پياز يو كيلو 4- اوږه يوه غوزه 5- تازه گشنيز يوه کوچنۍ
دسته 6- گُرت يا چکيده د ضرورت په اندازه 7- نعناع لږ څه 8- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه 9- غوړي د
کوفتې لپاره.

د پخيدگو ترتيب :- لومړی د اوږو سره لږ مالگه گډه کړی او ښه کلک يې واغړی او يو لوند ټوکر پر واچوی او
کنډېردی. نيم كيلو غوښي په بخار کي و ايشوی او بيا يې تر ماشين وباسی او نيم كيلو پياز په چاره باندي يو رنگه
ميده کړی او د کوفتې سره يې گډ کړی يو څه تازه گشنيز مالگه او مرچک هم ورسره گډ کړی او کنډېردی. نيم
کيلو غوښي کوفته کړی او ايله يې پخه کړی بيا نو اوږه را واخلئ په ماشين يا آش گز باندي نازک کړی او په چاره
باندي يې کوچني څلور کونجه (چار کونجه) پرې کړی او بيا يوه يوه ټوټه را اخلئ او يو څه تياره سوې کوفته پکښي
ايردی او د مثلث په ډول يې خوله ور وتړی او بيا د مثلث دوه کونجه سره ونښلوی دا ټوله په دغه ډول جوړ کړی
او بيا د منتو مخصوص دېگ غوړ کړی او منتو پکښي وودۍ او په لاندي دېگ کي يې اوبه واچوی او پر اور باندي
يې کنډېردی چي اوبه ايشي منتو د هغه په توبښ باندي پخېږي بيا يې وگوری که پاسته سوي وه راکښته يې کړی
بيا نو يو څه گُرت يا چکيده يا کلکي مستې په يوه غوړي يا دېش کي واچوی او منتو پکښي وودۍ او پر سر باندي
يې کوفته ور واچوی او سر بهر نعناع او مرچک پر ودوړوی او پر مېز يا دستر خوان باندي را واخلئ.

د روميانو ناوکۍ سلاته

لازم مواد:-

1- يوه اندازه گردې روميان څلور دانې 2- سرې مولۍ د پاڼو سره يوه دسته 3- گشنيز او نعناع يوه دسته 4- يوه
اندازه اېشولي پټاټگې څلور دانې 5- سپيني مولۍ يا شلغم يا بادرنګ څلور دانې.

د جوړېدو ترتيب :- مولۍ يا شلغم يا بادرنګ سپين کړی او لکه غټه هگۍ داسې جوړه کړی بيا د روميانو سر گردې
ور پرې کړی او منځ يې ور خالي کړی مالگه او مرچ پر ودوړوی او میده سلاته ځني جوړه کړی او د روميانو منځ د

میده سلاتې څخه ور ډک کړی مولى. يا بادرنګ د روميانو پر سر ور کنښېردى بيا پټاټو ته د روميانو خوله د مرچکو غوړونه سترګې او پزه ور جوړه کړې او پټاټه د مولى په سر د خلال په خاشه يا د ورلګيت په خاشه باندي پر تينګ کړې او د رومي سر د پټاټګې پر سر باندي ور کنښېردى. بيا سرې مولى د گل په ډول سره سمې کړې. گشنيز نعناع تريچه د گردې غوري په منځ کي و اوډى او دغه ناوکى په ترتيب سره پر کنښېردى او سرې مولى د غوري په منځ کي کنښېردى .

د کبانو سلاته

لازم مواد:-

1- کنسرو کبان يو دبلې 2- شنه پخه سوې لوبيا يو گيلاس 3- ايشولي هګى درې دانې 4- د زيتون غوري درې د خوړو کاچغي 5- د ليمو اوبه يا سرکه درې کاچغي 6- مالګه او مرچ.

د جوړېدو ترتيب :- د ليمو اوبه او د زيتون غوري سره ګډ کړى او لږ مرچک ور واچوى بيا لوبيا او کبان ور واچوى او سره ګډ يې کړى. وروسته بيا سلاته په يوه لوبسي کي واچوى او د زيتون دانې يې پر سر و اوډى او ايشولي هګى بيا څلور ځايه کړى او پر سر يې ور کنښېردى او شا و خوا ته يې د روميانو او پيازو هلغې و اوډى .

يو ډول د سبزيو سلاته

لازم مواد:-

1- پټاټګې نيم کيلو 2- مستې يو گيلاس 3- د زيتون غوري نيم گلاس 4- سرکه نيم گيلاس 5- شنه غټ مرچک څلور دانې 6- ښه غټ کلک روميان پنځه دانې 7- ايشولي هګى څلور دانې 8- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه .

د جوړېدو ترتيب :- پټاټګې و اېشوى او سپيني يې کړى او لکه خلال داسي يې میده کړى. بيا نيمى سرکه په مستو کي ګډه کړى او پټاټګې ور واچوى. شنه مرچک هم لکه خلال داسي میده کړى او د يوه غټ گردې غوري په منځ کې واچوى. روميان هلغه هلغه کړى او د مرچکو پر شا و خوا يې و اوډى بيا په مستو کي ګډي سوي پټاټګې د روميانو شا و خوا ته واچوى. پاته سرکه او د زيتون غوري ته لږ مالګه او مرچک واچوى او پر مرچکو او روميانو باندي يې واچوى بيا درې دانې هګى په تېره چاره باندي اوږده اوږده پرې کړى او پر مرچکو او روميانو باندي يې واچوى بيا درې دانې هګى په تېره چاره باندي اوږده اوږده پرې کړى او پر مرچکو باندي يې لکه ستوري داسي و اوډى او پاته يوه دانه هګى د گل په ډول جوړه کړى او د مرچکو په منځ کي يې کنښېردى.

د فصل د سبزيو سلاته

گردی ښکلی غوري خوشوو. او د غوري په منځ کي يوه خوا ته گردی گري نازک هلغه سوي بادرنگ ايردو بلي خوا ته يې هلغه سوي روميان ايردو و بلي خوا ته يې د کاهو ميده سوي مغز ايردو او د سلاتې منځ په نازکو هلغه سويو پيازو سرو مرچکو پوښو او لږ د زيتون توري او شني دانې يې پر سر ور اوږو او د سلاتې شا و خوا په شنو پيازو او روميانو او اېشولو هگيو باندي چي د گل په ډول مو جوړ کړي دي ښايسته کوو او پر سر باندي يې د زيتون غوري او سرکه اچوو.

د بادرنگو سلاته

لازم مواد:-

1- اېشولي پټاڼگي يو گيلاس 2- کلکي مستې يو گيلاس 3- د چرگ پخې غوښي يو گلاس 4- د زيتون غوري څلور د خوړو کاچغي 5- اېشولي شنه نخود يو گيلاس 6- بادرنگ 6 دانې 7- سرې مولی يوه دسته 8- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د جوړېدو ترتيب :- لومړی بادرنگ پرېمنځی او د منځ خوا يې لږ گردی پرې کړی او منځ يې ځني وباسی بيا د زيتون غوري لږ لږ په مستو کي واچوی او بيا مالگه، مرچ، د چرگ غوښي، نخود، پټاڼگي ور واچوی او په مستو کي گډ کړی بيا د پادرنگو منځ د دغه موادو څخه ډک کړی او پر سر يې د زيتون دانې ور و اوږی او شا و خوا ته يې سرې مولی چي د گل په شان مو جوړي کړي دي ښايسته کړی.

د سبزيو سلاته

لازم مواد:-

1- کاهو دوې دانې 2- گاجري نيم کيلو 3- کرم (بند گوښی) نيم کيلو 4- سور کرم يا د جغندر پاني نيم کيلو 5- د زيتون غوري يو گيلاس 6- سرکه نيم گيلاس 7- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د جوړېدو ترتيب :- گاجري سپيني کړی او د خلال په مخصوص ماشين باندي يې خلال کړی يا يې تر تراشک وباسی بيا د کاهو مغز نازک په چاره باندي ميده کړی. سور او شين کرم هم په دغه ډول باندي ميده کړی. بيا نو لږ مالگه او مرچ په سرکه کي حل کړی او د زيتون غوري ور واچوی دغه سرکه په ماست خوری کي واچوی بيا يو گردی

دېش يا غوري كي لومړی د کاهو مغز واچوی او شا و خوا ته يې گاجري واچوی د گاجرو وروسته سور کرم او ور
پسې شين کرم و اوډی او پر مېز يې را واخلي. سرکه بېله ورسره را واخلي او د خوړو په مهال کې پر واچوی.

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library