

هونہری جشتلیان

www.igra.ahlamontada.com

منندی اقرأ الثقافي

تارا ئەمین سهپان

چاپی دووہم
بہ دستکاریبہوہ



DVD

بۆدابه زاندى جۆرهها كتيب: سهردانى: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

براي دائلود كتابهاي مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافى)

www.iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ، عربى ، فارسى)

ناوہندی رُوشنبری نادیبان

بہرپوہبری گشتی: نارامی مہلا محمد

ناونیشان: سلیمانی، شہقاسی نیبراہیم پاشا، فولکھی گوزوکان، نریک ناوہندی رُوزہ لاتی کوران.

بہرپوہندی: 07701974656 - 07501590032 - 07731974646 - 07501696369

Email: bookadiban@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/eadiban>

ناسنامہ کی کتیب

ناونیشان: ہونہری چیشتلینان.

نووسہر: تارا ئەمین سہپان.

بابہت: چیشتلینان.

دیزاین: نارام مہلا محمد.

ہہلہچن: موحمہد قارہمان.

پہخشانگہ: ناوہندی رُوشنبری نادیبان.

سالی چاپ: 2020 میلادی چاپی دووہم.

- بہرپوہبرایہتی گشتی کتیبخانہ گشتیہکان، ژمارہی سپاردنی (1900) سالی
- (2019) پی دراوہ، ئەم کتیبہ لہ بلاوکراوہکانی ناوہندی رُوشنبری نادیبانہ.



دەستپیک

پیش ھەر وتەھەیک، گرنگە دوو خال لە بەرچاو بگرین:

۱- دروستکردنی خواردن ھونەرە.

۲- خواردن چیژە، پاشان تیربوون.

بۆ ئەوێ جەستەھەیکێ تەندروست و ساغمان ھەبیت، پێویستە گرنگی تەواو بە ھونەر و شیوازی دروستکردنی خواردنەکانمان بدەین.

وەک دەزانین، لە شەو و رۆژیکدا -بەلایەنی کەمەو-سی ژەم پێویستمان بە خۆراکە، ئەگەر بەردەوام زانیاریی نویمان نەبیت لەسەر شیواز و ھونەری دروستکردنی خواردن، ئەو کات ژەمەکانمان دەبنە کۆمەڵی خواردنی ھەزاربارە! لەم حالەتەدا، ھەم خۆمان دەبینە کابان و شیفیکی دەست و پێسی، ھەم خیزانەکانمان رادین بە خواردنی کۆمەڵیک ژەمی دووبارە و نەخواراوا! لە ھەموو ئەمانەیش گرنگتر بۆ شیف و کابانی مال، یەک خالە، دەکریت نەینیی سەرکەوتنیش بیت: خۆشەویستی و عەشق بۆ دروستکردنی خواردن! وەک تەواوی بوارەکانی تری ژیان، دروستکردنی خواردنیش پێویستە بەو پەری

چيڙ و عه شقه وه دروست بکريت، چونکه گرنگيدان به کاره کهت، چيڙيکی ته او به خوار دنه که ده به خشيت و، ده بيته مایه رازي بوونی ته و که سانه ی خوار دنه که يان پيشکه ش ده که يت. چيڙ وه رگرتن له خوار دنه کهت، ئاسو و ده يت پی ده به خشيت. به پيچه وانه يشه وه، هر گله یی و گازنده یه که ده بيته مایه ی ماندو و بوون و ئازاری دهروونی بو خوت!

خالیکی گرنگی تر، مهرج نييه نيمه که خوار دن دروست ده که ين، پيداويستی زور و جور او جور و تايبه تمان له به رده ستدا بيت بو شه وه ی تام و چيڙی زياتر به خوار دنه کانمان بده ين، نه خير، به پيچه وانه وه ده توانين به که مترين که رده سته و ساده ترين پيداويستی، تامیکی تايبه ت به خوار دنه کانمان ببه خشين، شه و هيش پيوستی به ئارامگرتن و سه ليقه و ليها تووی هه یه.

خالیکی تر که پيوستی بو ترينت، کرانه وه مانه به رووی دنيا دا.

وه که ده زانين به هوی هوکاره کانی را که يان دن و سوشيال ميديا وه ئاگاداری ته او ی گورانکاریه کانی جی هانين. به هزاران که نالی ته له فيزيونی گرنگی به گواستنه وه ی شيوازه کانی خوار دن و دروستکردنی ده دن، به هزاران په یج و نه کاونت ته رخان کراوون بو هه مان مه به ست. شه و هيش نرخ و گرنگی خوار دن دروستکردنمان بو ده رده خات.

له م سوئگه یه يشه وه، به نده وه که ژنه کوردیک، چه ندين ساله وه که ئه رکیکی مرویی، نيشيمانی و کورده واری و، پاشانيش خولیا و و حه زی خوم له و بواره دا، سه ره تا به نه کاونتیک به ناوی "خوار دنی کوردي" و، پاشانيش به هوی داخوازی زور و خولیا ی هاوري يانه وه، کردمان به په یجیک و فراوانترمان کرد. ئیستا خوشه ختانه خاوه نی "سی سه د و ده هزار" لایکه! به رده و اميش له زياد بووندا یه. له م بواره دا هر چیمان پی کرابیت، دريغيمان نه کردو وه. به شيکی زوری کاتی خوم به م کاره به خشيوه و زوريش ئاسو و ده م. که ده بينم سوودیک به هاو نيش تيمانيه کانم ده که یه نم، ته او ی ماندو و بوونه کانم له بير ده چنه وه.

بو زياتر سوود که يان دن به ئيوه ی خوشه ويست، ويستمان خزمه ته که بگوازينه وه بو نیو دونيای کتبيش، ده خوازم شه م کتبيه ی به رده ستان له ئاست رازي بوونی ئيوه ی ئازيزدا بيت. به هیوام سوودی ته او ی لی بينن و، خوار دنه کانتان پر بيت له چيڙ.

سفره و خوانتان ليورينژ بيت له به خته وه ری و ئاسو و ده یی!

تارا شه مين سه پان / ۱۷ / ۴ / ۲۰۱۸



به قه‌له‌می ماموستا نه‌مین سه‌پان

ده‌میکه خواز یارم وهک باو کینکی دلسوز به‌چاوی خۆم به‌ره‌می ده‌ست‌وپه‌نجه‌ی نه‌وه‌کانم ببینم، هه‌ریه‌که‌یان له‌ بواریکی تایبه‌تدا وهک نووسه‌ر و شاعیر و په‌روه‌رده‌که‌ر خه‌ریکی تاوتویکردن و شه‌نوکه‌وکردنی به‌ره‌مه‌کانیانن: "تارا" که‌ نۆبه‌ره‌ی باو کیتی، زه‌مه‌نیکه‌ به‌ئاو‌اته‌وه‌یه‌ له‌ بواری زیندوو‌کردنه‌وه‌ و رازاندنه‌وه‌ی سیمای به‌ها جوانه‌کانی که‌لتوری نه‌ته‌وه‌یی خواردنه‌ کورده‌واریه‌کاندا به‌ شیوه‌یه‌کی سه‌رنج‌راکش رۆحی سه‌رده‌میانه‌ی وهک رواله‌ت بکات به‌ به‌ریاندا و تام و چیژئی نه‌و خواردنانه‌ وهک خویان به‌هیلته‌وه‌ و، ناماده‌کردن و پیشکه‌شکردن و جۆری پیناسه‌ی خواردنه‌ کوردیه‌کان ده‌قاوده‌ق به‌ زمانیکی پاراوی کوردانه‌ له‌ ریگه‌ی په‌یج و یووتویی تایبه‌ت به‌ خۆیه‌وه‌ راسته‌وخۆ بلاو بکاته‌وه‌ و بیته‌ میوانی سه‌رجه‌م خانه‌واده‌کانی کورد له‌ هه‌رکۆیه‌ک بن... به‌وه‌شه‌وه‌ نه‌وه‌ستاوه‌، زۆر گرنگی به‌ خواردنه‌ بیانیه‌کانیش داوه‌، نه‌وه‌ی له‌گه‌ل کلتوری ئیمه‌دا ده‌گونجیت یا هاوسه‌نگه‌: ناماده‌کردنی موقه‌بلات و زه‌لاته‌ و شیرینی... هتد، نه‌مانه‌یش به‌ شیوه‌یه‌کی سه‌رده‌میانه‌، جۆریکی ترن له‌ هونه‌ری خوارده‌مه‌نی.

پیم وایه "تارا" توانیویه‌تی له‌م بواره‌دا که‌لینیکی گه‌وره‌ پر بکاته‌وه‌. هه‌رچه‌نده‌ له‌ بواری شیعر و نووسیندا توانایه‌کی به‌رچاوی هه‌یه‌، به‌لام بیروکه‌ی سه‌ره‌له‌دانی ئه‌م کاره‌ به‌ به‌هایه‌ بووته‌ جیگه‌ی سه‌رنج و ره‌زامه‌ندیی خانمان و که‌بیانوانی کۆمه‌لگه‌ی کورده‌واری.

چاپکردنی کتیبی "هونه‌ری چیشتلینان،" خۆی له‌ خۆیدا دوا‌ی چاوه‌روانییه‌کی زۆر، ده‌بیته‌ سه‌رچاوه‌یه‌کی ده‌وله‌مه‌ند، به‌ تایبه‌تی بق‌ نه‌وانه‌ی کاتیان نییه‌ سوود له‌ هه‌موو نه‌و خواردنانه‌ ببینن که‌ راسته‌وخۆ ناماده‌یان ده‌کات و و بلاویان ده‌کاته‌وه‌.

به‌هیوام کتیبی چاکتر و باشتری به‌دوادا بیت.

نه‌مین سه‌پان

18/6/2018

پیرستی نهم کتیبه

بهشی یه که م

8 خواردهمه نی

بهشی دووهم

188 شیرینی، شهربهت، ساردهمه نی، کیک

بهشی سیهم

308 یشی هه ویر

بهشی چوارهم

370 زهلاته و موقابیلات

بهشی پینجه م

408 ترشیات و سویرکراوهکان

بهشی په گهم

خوارده مه نی



كوبه‌ی برنج به دوشاوی ته‌ماته



پنویستییه‌کانی برنجه‌که:

- برنجی دهنگ‌دریژ.
- ناو.
- خویی.
- دوشاوی ته‌ماته.
- بیهری هارای سووری شیرین.

ئاماده‌کردنی:

دوشاوی له‌سه‌ر ئاگر بکولیتسه، برنجه‌که بشوره‌وه و تیی بکه هه‌تا نهرم دهیت، پاشان بیپالینوه، که سارد بوویه‌وه که وچکینک بیهری هارای سووری شیرینی تی بکه و جوان بیشیله.



پنویستییه‌کانی ناوه‌که‌ی:

- قیمه‌ی بن چه‌وری.
- پیاز و که‌ره‌وز.
- زیره.
- تیکه‌له.
- ئالته "بیهری ره‌ش" بیهری تون.
- زهرده‌چه‌وه.
- زهنجه‌فیلی بۆدره.

ئاماده‌کردنی:

جوان سووری بکه‌روه و با سارد بیته‌وه، پاشان بیپانکه به‌کوبه و له رۆندا سووری بکه‌روه.



کفته به سمید



که رهسته کان:

- نیو کیلو سمید.
- خوی.
- ناو.
- زیره.
- کاری.
- نیو کیلو قیمه ی بین چهوری.
- پیاز.
- که رهوز.
- خوی.
- تیکه له.
- بیبهری رهش.
- شله که نوک.
- سلق.
- دوشاوی ته ماته.
- رۆن.

ئاماده کردنی:

- سمید و خوی و زیره و کاری تیکه له بکه و ورده ورده ناوی پیوه بکه و بیشیله.
- قیمه و پیاز سووره که وه و خوی و داوده رمانه ی تی بکه و که رهوزی تی بکه دایینی تا سارد بیته وه.
- هه مووی دروست بکه.
- رۆن که رم بکه و سلقی تیندا سوور بکه ره وه و دوشاوی ته ماته، خوی و ناوی تی بکه و نوکی کولاو با بکولیت و کفته کانی تی بکه تیکی مه ده هه تا خوی بگریته، نه وه نده بکولیت بزانی نه رم بووه و خهست بیته وه.



كفتەى برنج

بېۋىستىيەكانى ھەۋىرى كفتەكە:



- كىلۋىكەك برنجى خىر يان
- ورتكە يان كوردى.
- نىۋ كىلۋ قىمەى بى چەۋرى.
- كوپى بىرۈش بۇ ناسكى
- بەپىنى ئارەزۋە تىكردىنى
- خۇى .
- زىرە.

بېۋىستىيەكانى ناۋەكەى:



- كىلۋىكەك قىمەى بى چەۋرى.
- چۋار پىازى گەۋرە.
- دەسكىك كەرەۋز.
- 200 گرام كشمىش.
- 200 گرام بادەم.
- 200 گرام گۈيز.



بېۋىستىيەكانى شلەكەى:

- نۇكى كولاۋ.
- سلق.
- رۇن.
- دۇشاۋى تەماتە.
- ناۋ و خۇى.

نامادە كىردىنى: برنجەكە شەۋ بىكەرە ناۋ و بەيانى بېيالىۋە و بە خەلات وردى بىكە، تىكەلى قىمەكەى بىكە و خۇى و كارى و زىرەكەى تى بىكە، بىرۈشكە تۈزىك ئاۋى پىۋە بىكەرە ناۋى، جۋان جارىكى تر بېشىلە بە خەلاتەكە.

ناۋەكەى: قىمە و پىازەكە جۋان سۋور بىكەرەۋە و داۋدەرمان و خۇى تى بىكە كەرەۋزەكە ورد بىكە و تىسى بىكە، خۇى، زىرە، ھىلى كۈتاۋ، بىبەرى رەش و بىبەرى سۋور و تىكەلە تىبىكە، بادەم و كشمىش و گۈيزى تى بىكە و داىبنى سارد بىتتەۋە، جۋان ھەۋىرى كفتەكە بىكەرەۋە و قىمە سۋورەۋە كراۋەكەى تى بىكە جۋان خىرىكە و ھەۋى ناۋەكەى دەرېكە، شلەكەى بۇ درۈست بىكە رۇن و سلقە وردى كراۋەكە سۋور بىكەرەۋە و دۇشاۋى تەماتە و خۇى و نۇكى كولاۋ و ناۋى تى بىكە، كەشلەكە كولا كفتەكانى تى بىكە و دەستكارى مەكە تا پىنج خولەك پاشان تىكى بدە و با جۋان بىكولت.

کوبه‌ی برنج



که‌رسته‌کان:

- برنج.
- خوی.
- ئاو.
- زهرده‌چه‌وه.
- قیمة.
- که‌ره‌وز، پیاز.
- کشمیش.
- بادهم.
- خوی.
- زیره.
- تیکه‌له.
- بیبیری رهش.
- بیبیری سوور بۆ
- سوور کردنه‌وه‌ی
- رۆن.



ئاماده‌کردنی:

1. ئاو و خوی و

زهرده‌چه‌وه بخه‌ره‌سه‌ر ئاگر با بکولیت.

2. برنجه‌که بشۆره‌وه و تیی بکه با بکولی تا نهرم ده‌بیت، پاشان بیپالیوه به سه‌به‌ته‌یه‌کدا و دایینی تا سارد بیته‌وه.

3. قیمة و پیازه‌که به یه‌که‌وه سوور بکه‌ره‌وه و که‌ره‌وز و داوده‌رمان و خویسی تی بکه پاشان کشمیش و بادهمه‌که تی بکه و دایینی تا سارد بیته‌وه.

4. برنجه‌که به ده‌ست جوان بیشیله تاوه‌کوو هه‌ویری لی‌دیت.

5. برنجه‌که بکه‌ره‌گوئکی ورد و به‌ته‌نکی بیکه‌ره‌وه و پیری بکه له قیمة و سه‌ره‌که‌ی قه‌پات بکه و هه‌وای ناوه‌که‌ی ده‌ربکه به هه‌ردوو ده‌ستت ئەم سه‌رو ئه‌وسه‌ری کوبه‌که باریک بکه‌وه‌وه هه‌ول بده هه‌موو کوبه‌کان یه‌ک قیاس بن جوانتره.

6. له ئاو رۆندا سووری بکه‌ره‌وه، با رۆنه‌که بکه‌ویت به‌سه‌ریدا.

کوبه‌ی رنگاوردنگ



که‌رسته‌کان:

- برنج.
- ئاو.
- خوی.
- رنگ.
- زهرده‌چه‌وه.
- قیمه.
- پیاز.
- خوی.
- که‌ره‌وز.
- بادهم.
- کشمیش.
- تیکه‌له.
- زیره.
- بیبه‌ری ره‌ش.

ئاماده‌کردنی:

1. ئاو و خوی بخه‌ره سه‌ر ئاگر که کولا برنجه‌که بشوره‌وه و تیی بکه تا ده‌کولیت و نه‌رم بیت و بیالیوه که‌میک سارد بوویه‌وه بیکه به چهند به‌شیکه‌وه.
2. هر به‌شیک که‌میک رنگی تی بکه و بیشیله به‌شیکه به‌سپی بهیله‌وه و به‌شیکه زه‌غفه‌ران یان زهرده‌چه‌وه جوان بیشیله.
3. قیمه و پیازه‌که سوور بکه‌ره‌وه و که‌ره‌وز و بادهم و کشمیشی تی بکه و خوی و داوه‌رمانه‌که با سارد بیته‌وه.



4. هه‌ویره‌که بکه‌ره گونکی بچووک و به‌ته‌نکی بیانکه‌ره‌وه پریان بکه له قیمه، به جوانی دروستی بکه.
5. له رۆندا سووری بکه‌ره‌وه با رۆن بکه‌ویت به‌سه‌ریدا.

کفتهی برنج سابون کهران



پنویستیبه کانی مهویره که:

- کیلویه ک برنجی کوردی.
- نیو کیلو قیمه ی بن چهوری قیمه ی گویره که یان مانگا.
- کوپنک برویش بو ناسکی.
- خوی.
- زیره.
- زهرده چهوه.



پنویستیبه کانی ناوی کفته که:

- کیلویه ک قیمه ی بیچه وری.
- قاپنک پیاز.
- دهسکیک که رهوز.
- کوپنک کشمیش.
- کوپن کاکله گوین.
- کوپن بادهم.
- خوی.
- زیره.



- تیکه له.
- بیبهری رهش.
- هیللی هار او.

پښو بستبیه کانی شله که ی:

- نوک.
- سلق.
- دوشاوی ته ماته.
- خوی.
- روڼ.



ناماده کردنی:

1. برنجه که بز ماوه ی شه ویک بکه ره ناو پاشان بیبالنوه و به خه لاته توزیک وردی بکه له گهل قیمه که دا تیکه لسی بکه برویشه که توزیک ناوی پیوه بکه با نرم

بیته وه، نه ویشی تیکه ل بکه و خوی و که میک زهرده چه وه و زیره که ی تی بکه و جاریکی تر به خه لاته که دا بیشیله یک بگریت.

2. قیمه که سوور بکه ره وه و پیازه که ی له گهل دا سوور بکه ره وه، که ره وزی وردکراوی تی بکه، خوی و داو ده رمان و بادهم و کشمیش گویزه که ی تی بکه و سوور بیته وه و دایینی سارد بیته وه.

3. شله که ی که میک روڼ، سلقه که ورد بکه و تییدا سوور بکه ره وه و دوشاوی ته ماته و خوی تی بکه نوکی کولوی تی بکه و ناو با جوان گهرم بیت به هیواشی گفته کانی تی بکه تیکی مه ده هتا خوی بگریت.



کوبیدی پەتاتە بەکفەتە وەزیری بەرێگەمی جیاواز



کەرەستەکان:

- کیلویەک پەتاتە.
- چارەکی کیلویەک قیمە.
- دوو پیازی گەورە.
- کەرەوز یان مەعدەنوس.
- خوئی.
- بیبەری رەش.
- کوپێک بوقسمات بۆ پەتاتەکە.
- کوپێک بوقسمات بۆ قیمەکە.
- کوپێک بوقسمات بۆ سوورکردنەو.
- دوو هیلکە بۆ رووگەئی.
- زیرە واتە کەموون.
- بیبەری توون.
- کەرەوزی وشک.

ئامادەکردنی:

1. پەتاتەکە لە ئاودا دەیکولینیت بۆ ماوەی دوو خولەک پاشان پاکی دەکەین و وردی دەکەین با سارد ببیتەو.
2. پیازەکە لە رنەیی گەورە دەدەین کەرەوزەکە ورد دەکەین.
3. پەتاتەکە، نیووی پیازەکە و نیووی کەرەوزەکە، یەک کوپ بوقسماتەکە و خوئی و بیبەری رەش بە جوانی دەشیلێت.
4. قیمە و کەرەوز و پیازەکە و خوئی و بیبەری رەش و کوپێک بوقسمات بە یەکەوێ جوان دەیشیلێن دەیکەینە تۆپی وردورد و لە فرندا دەبیرژینین باسارد ببیتەو.
5. پەتاتەکەیش دەکریتە بەش بەش وەک کوپە و ھەر بەشێک یەک کفەتە وەزیری تەئ دەکەین و جوان دایدەخینەو و خەری دەکەینەو.
6. لە قاپێکدا دوو هیلکە و خوئی و بیبەری رەش و کەرەوزی وشک و بیبەری سووری تیژی تیکەل دەکەین.
7. لە قاپێکدا کوپێک بوقسمات و خوئی و کەرەوزی وشک و بیبەری تیژی و بیبەری رەش تیکەل دەکەین.
8. رۆن لەسەر ئاگر گەرم دەکەین، کوبەکان ھەلەدەکیشین لە گێراووی هیلکەکە پاشان لە گێراووی بوقسماتەکەدا دەیکەینە رۆنە گەرمەکە تا سوور دەبیتەو.

کوبه‌ی برنج له شیوه‌ی کوبه‌ی برویشی موسن



پژویستییه‌کانی:

- برنج.
- خوی.
- زهرده‌چه‌وه.
- قیمة.
- که‌ره‌وز.
- پیاز.
- بیبهری تون.
- زیره.
- تیکه‌له.



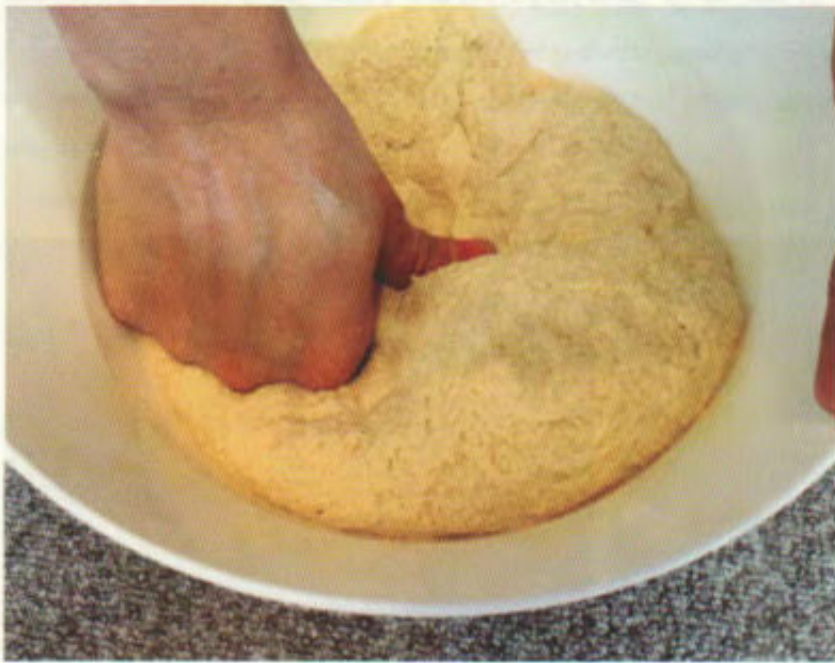
ئاماده‌کردنی:

1. ئاو و خوی زهرده‌چه‌وه بخهره‌سه‌رئاگر گهرم بوو برنجه‌که بشوره‌وه و بیکه‌ره ئاو ئاو و کولاده‌که که نه‌رم بوو بیپالیوه و جوان بیشیله.
- 2 قیمة و پیاز سوور

بکه‌ره‌وه و که‌ره‌وزی تی بکه و خوی و داوده‌رمانی تی بکه سوور بیته‌وه پاشان با سارد بیته‌وه.
3 له بهینی دوو نایلوندا بیکه‌ره‌وه و قیمة‌که‌ی به تهنکی بخهره‌سه‌ر لایه‌کی و بیده‌ره‌وه به‌سه‌ریدا و قه‌راغه‌کانی جوان بنوسیته به یه‌که‌وه به قاپنک بیبره با هه‌موویان یه‌ک قیاس بیت. له رۆندا سووری بکه‌ره‌وه.



گفتی دۆمهوا به هیلکه



که رهسته کان:

- برویش.
- ماست.
- ته ره پیاز.
- هیلکه.
- پیازی وشک.
- که رهوز.
- خوی.
- رۆن.
- زه نجه فیلی هاراو.
- ئالته واته بییه ری رهش.
- کاری.
- زه رده چه وه.

نامادہ کردنی:

1. برویشہ کہ کہ میک خوبی و کہ میک کاری تی دہ کریت وردہ وردہ بہ ناو دہ شیلدریت.
2. نامادہ کردنی ناوی کفتہ کہ: روئن لہ گہل پیاز و تہرہ پیاز و کہ روز سوور دہ کریتہ وہ پاشان ہیلکہ تی دہ کریت و خوبی و داودہ مانہ کہ بہ جوانی تیک دہریت ہتا سوور دہ بیتہ وہ.
3. کفتہ کان وردورد دروست دہ کریت و جوان پر دہ کریت لہ ہیلکہ و پیازہ سوورہ و کراوہ کہ ہتا ہمووی تہ واو دہ بیت.
4. نامادہ کردنی شلہ کہ تی: روئن و پیازہ کہ کہ میک سوور دہ کریتہ وہ پاشان تہرہ پیازہ کہ تی دہ کریت خوبی پاشان ماستاویکی زور خہستی بو دہ کریتہ وہ تی دہ کریت بہرہ وام تیک دہریت بو نہ وہی ماستہ کہ خراب نہ بیت کہ کولا کفتہ کانی تی دہ کریت ہتا دہ کولیت.
5. نم کفتہ یہ بہ قیمہ پیش دہ کریت لہ جیاتی ہیلکہ.



کفته‌ی برویش له‌شیوه‌ی کوبه

که‌رسته‌ی هه‌ویری کفته‌که:



که‌رسته‌ی ناوی کفته‌که:

- برویش.
- خوی.
- که‌میک کاری.
- ناو.
- قیمة.
- پیاز.
- که‌ره‌وز.
- بادەم.
- کشمیش.
- خوی.
- کاری.
- بیبه‌ری ره‌ش.
- تیکه‌له.
- زیره.

که‌رسته‌کانی شله‌که‌ی:

- سلق.
- نوک.
- دوشاوی ته‌ماته.
- خوی.
- رۆن.



ناماده‌کردنی:

1. برویش‌که و رده‌ورده‌ ناوی پیوه ده‌که‌یت دایده‌پۆشی برویش‌که نه‌رم بیته‌وه، ده‌یشتوانیت یه‌ک جار ناوی تی بکه‌یت و ناوه‌که‌ی لا ببه‌یت هه‌مووی دایپۆشی نه‌رم بیته‌وه.
2. که زانیت نه‌رم بووه خوی که‌میک کاری تیده‌که‌یت و جوان ده‌یشیلی ئه‌وه‌نده‌ی بزانی خوی گرتوه.
3. قیمة و پیازه‌که له که‌میک رۆندا سوور ده‌که‌یت‌وه پاشان خوی و داوده‌رمان و که‌ره‌وز و بادەم و کشمیش‌که‌ی تی ده‌کریت داده‌نریت سارد بیته‌وه.
4. کفته‌کان ده‌پنجیته‌وه له شیوه‌ی کوبه.
5. سلقه‌که ده‌شۆیته‌وه وردی ده‌که‌یت له که‌میک رۆندا سووری ده‌که‌یت‌وه و دوشاوی ته‌ماته‌ی تیده‌که‌یت سوور بوویه‌وه نوکی کولای تیده‌که‌یت و ناوی گه‌رم و خویی تی ده‌کریت و که کولا کفته‌کانی به هیواشی تی بکه و تیکی مه‌ده هه‌تا خوی بگریت زانیت نه‌رم بووه و خه‌ست بیته‌وه کولانی زۆری ناویت کفته‌ی برویش، بویه نابیت ناوی زۆری تی بکه‌یت.

کفته‌ی برویش



که‌رسته‌کان:

- برویش، قیمة.
- که‌ره‌وز، پیاز.
- گوئز، باده‌م.
- کشمیش، خوی.
- رۆن، دۆشاوی ته‌ماته.
- سلق، نۆک.
- زیره، تیکه‌له.
- بیبه‌ری سوور، بیبه‌ری ره‌ش.
- زه‌رده‌چه‌وه.

ناماده‌کردنی:

1. برویشه‌که چهند جاریک ته‌ر ده‌کریت و سه‌ری ده‌گیریت، پاشان خوی و زیره و که‌میک و زه‌رده‌چه‌وه تیکه‌ل ده‌که‌یت، جوان ده‌یشیلت تا خوی بگریت.
2. قیمة و پیاز سوور ده‌کریته‌وه و باده‌م و کشمیش و گوئز و که‌ره‌وزی تی ده‌کریت و خوی و داوده‌رمانه‌کان جوان سوور بیته‌وه و سارد بیته‌وه.
3. ده‌بیچیته‌وه به‌و شیوه و به‌و قه‌باره‌ی که ده‌ته‌ویت.
4. سلق و که‌میک رۆن سوور ده‌کریته‌وه و دۆشاوی ته‌ماته و نۆک و ناوی تی ده‌کریت، خوی هه‌تا ده‌کولیت.
5. کفته‌کانی تی ده‌کریت وازی لی ده‌هینین ده‌ستی بۆ نابه‌یت هه‌تا خوی بگریت سه‌ری مه‌نجه‌له‌که‌ش نابیت بگریت.

چۆرىك له فەلافل



كەرەستەكان:

- قاپىكى گەورە تۇكى خوساۋ.
- دوو لق تەرە پياز.
- دوو چل نەن.
- نيو دەسك مەعدەنوس.
- خوئ.
- سىر.
- كەمىك سۇدە.
- يەك پياز.
- زەنجەفیل لەسەر ئارەزوو.
- زىرە واتە كەموون.
- بىبەرى تون.
- تىكەلە.



ئامادەكردنى:

1. تۇكەكە پىشتر دەكرىتە ئاۋ تا بە تەۋاۋى دەخوسىت و نەرم دەبىت.
2. بەمەكىنەى گوشت لەگەل كەرەستەكانى تردا ورد دەكرىت.
3. خوئ و داودەرمانەكەى تى دەكرىت سۇدەكەيش جوان تىكەل دەكرىت.
4. دەكرىتە توپى خىخىر و لە رۇندا سوور دەكرىتەۋە.
5. دەتوانىت پىش سووركردنەۋە نيوەى بخەيتە فرىزەر.



فلافل



کەرەستەکان:

- 250 گرام نۆکی وشک.
- دوو لق تەرەپپاز.
- کەرەوز.
- پیازیک.
- دوو دەنک سیر.
- سی لق نهعنا.

نامادەکردنی:

1. نۆکه که بکەرە ئاو تا به تهواوهتی گەش دەبیتەوه.
2. لهگەل کەرەستەکان بیکه به مه کینهی گوشتدا و با جوان ورد بیت.
3. خوی، زیره، تیکه له و بیبهری رهش تی بکه.
4. بیکه به گونکی بچوک و له رۆندا سووری بکەرەوه.

کہرہستہ کان:



- نیو کیلوق قیمہی مہر یان بہ رخ.
- چوار پیازی مامناوہند.
- یہک تہ ماتہ. کہرہوز.
- یہک پتاتہ.
- دوو کہوچک دوشاوی تہ ماتہ.
- پینچ کہوچک نارد.
- خوی. زیرہ واتہ کہموون.
- تیکہلہ. بیبہری رہش.

ٹامادہ کردنی:



1. کہرہوزہ کہ بہ جوانی ورد دہکریٹ.
2. تہ ماتہ کہ لہ رنہ دہدریت پیستہ کہی فری دہدریت.
3. پتاتہ کہ لہ رنہی ورد دہدریت ٹاوہ کہی لا دہبریت.
4. پیازہ کہ لہ رنہ دہدریت ٹاوہ کہی لا دہبریت.
5. ہموو کہرہستہ کان تیکہلی قیمہ کہ دہکریٹ لہ گہل بہ ہارات و خوی و دوشاوی تہ ماتہ و ناردہ کہ دا بہ جوانی تیکہل دہکریٹ و دہشیلدریت.
6. دروست دہکریٹ لہ روندنا سوور دہکریٹہ وہ.



پہنجہی بہ تاتہ



کہرہستہ کان:

- نیو کیلو پہ تاتہ.
- یہ کھیلکہ.
- کوپنک پہ نیری لہ
- رہ نہ دراو.
- کوپنک بوقسومات،
- واتہ نان وردکراو یان
- شاردی کہ تتاکی.
- کوپنک کہرہوز.
- خوی.
- بیہری تونوی
- سور.
- زہنجہ قیلی بؤدرہ.
- بیہری رہش.



نامادہ کردنی:

1. پہ تاتہ کہہ بق ماوہی بیست خولک لہ ٹاودا
دہیکولینیت و پاشان پاکی دہکریٹ و ورد
دہکریٹ، دہیشیلیت کہہ سارد بیٹہ وہ.
2. ہیلک و داودہرمان و کہرہوز و پہنیرہ کہہ
و بوقسوماتہ کہہ تی دہکے پت و دہیشیلیت لہ
شیوہی پہنجہ بہ باریکی دروستی دہکے پت
و لہ بوقسومات ہلی دہکیشیت و لہ فرندا
دہیبرژینیت.



په تاته به سپیناخ و په نیر



که رسته کان:

- په تاته.
- سپیناخ.
- په نیری له رنه دراو.
- خوی.
- شیریری کریمی.
- بیبهری رهش.
- بیبهری سووری توون.
- که میک سیری وشک.

ناماده کردنی:

1. په تاته که پاک ده کریت و قاژ ده کریت ریز ده کریت له قاپیکی فرندا.
2. خوی، بیبهری رهش، بیبهری سوور و سیری پیوه ده کریت.
3. سپیناخه که ورد ده کریت و ده کریت به سهریدا و شیریری کریمی پیدا ده کریت و په نیر ده کریت به پرووه که یه وه.
4. ده کریت فرنی که رمکراو له سهر پلهی 200 هه تا شیریری تیدا نامینیت و سوور ده بیته وه.

په تاته



که رهسته کان:

- په تاته ی زور ورد.
- روڼ.
- بیبهری سووری شیرینی هاراو.
- دهرمانی مریشک.
- خوی.
- بیبهری توون.
- ناله تی رهش واته بیبهری رهش.

ناماده کردنی:

1. په تاته کان له ناو ناودا بؤ ماوهی 15 خولک بکولینه پاشان پاکي بکه و بیکه ره ناو قاپیکی فرن.
2. داودهرمان و روڼ و خوی به هموییه و بکه و بؤ ماوهیه کی کم بیکه ره فرن توزیک سوور بیته وه.
3. پاشان له گه ل زهلاته و گوشت پیشکهش دهکریت.

په تاته و قیبه



پنویستییه کان:

- په تاته.
- قیبه.
- پیازیک.
- که رهوز.
- خوی.
- بیبهری توون.
- باده می قاشکراو.
- زیره.
- بیبهری رهش.

ناماده کردنی:

1. په تاته کان پاک بکه و هلیکوله ناوه کی سوور بکه رهوه و با سارد بیته وه.
2. قیبه و پیاز له توزیک روڼدا سوور بکه رهوه و که رهوز و داودهرمان و خوی پیوه بکه.
3. په تاته کان پر بکه له قیبه، بهم شینوه پیشکهش دهکریت.

شفتہی پھتاتہ



کہرہستہکان:

- سی پھتاتہ.
- کہمیک کہرہوز.
- یهک پیاز.
- یهک هیلکه.
- نیو کوپ بقسومات
- واتہ نانہ وردہ.
- خوئی.
- زیرہ واتہ کہموون.
- بیبہری رھش.
- کاری.

نامادہکردنی:

1. پھتاتہ کہ لہ ناو ئاودا بؤ ماوہی 20 خولہک دھیکولینیت.
2. پھتاتہ کہ پاکی دھکہیت و بہ جوانی ورد دھکہیت پاشان سارد بیتہوہ.
3. کہرہستہکانی تر ہموو تیدہکہیت و دھیشیلیت وھک شفتہ دروستیان دھکہیت و لہ رؤندا سووری دھکہیتہوہ.

پھتاتہی کولائو



کہرہستہکان:

- پھتاتہ.
- خوئی.
- زہیتی زہیتون.
- کہرہوزی وشک یان نہعنای وشک.
- ئوریکانق.
- جاترہ، زہعتہر ہرکامیان بیت.
- کہمیک بیبہری توون لہسہر ئارہزوو.

نامادہکردنی:

1. پھتاتہ کہ بکولینہ بؤ ماوہی 20 خولہک پاشان پاکی بکہو بیکہرہ قاپیک.
2. خوئی و زہیتی زہیتون و کہرہوزی وشک و کہمیک بیبہری ہارای پیوہ بکہ.

پەتاتە



كەرەستەكان:

- پەتاتەى ورد،
- رۇن،
- خوى،
- بىبەرى شىرىنى
- ھاراو،
- بىبەرى تونى ھاراو،
- دەرمانى مرىشك.

ئامادەكردنى:

1. پەتاتەكە بشۇرەوہ و
بۇ ماوہى 15 خولەك
لە ئاودا بىكولینە، پاشان
پاكسى بکە و قازى بکە بە خرى.

2. رۇن و داودەرمانەكەى پتوہ بکە بىكەرە قاپىكى فرن و با لە فرندا سوور بىتتەوہ.

جۇرىكى ترى ئامادەكردنى پەتاتە



كەرەستەكان:

- پەتاتەى گەرە،
- خوى،
- كەرە.

ئامادەكردنى:

1. پەتاتەكان
بشۇرەوہ لە يەك
لاوہ قازى بکە
نەگاتە كوتائى،
2. خونى پتوہ بکە
و بە چەقۇبەك

كەرەى بە تەنكى لى بدە، بە كاغەزى ئەلەمنىوم داپۇشە بۇ ماوہى نىو كاتژمىرىك پاشان كاغەزەكە
لا بىبە سوور بىتتەوہ كەمىك.

په تاته به شینو زینکی نوی



که رهسته کان:

- پینج په تاته.
- دوو زهر دینه ی هیلکه.
- که وچکیکی زه لاته خوی.
- نیو که وچکیکی زه لاته زیره واته که موون.
- که وچکیکی زه لاته بیبهری سووری شیرین هاراو.
- نیو که وچکیکی زه لاته بیبهری رهش واته نالت.
- که وچکیکی چیشته خواردن نارد.
- که وچکیکی چیشته خواردن نیشاسته.
- که وچکیکی چیشته خواردن ناردی زه رات واته که نمه شامی.
- کوپیک که رهوزی وردکراو.

ناماده کردنی:

1. په تاته که بشوره وه و بیکه ره ناو بس ماوهی 20 خولهک بیکولینه و پاشان پاکی بکه و بیده له رنه به جوانی.
2. که رهسته کانی تری هموو تیکه ل بکه زور به جوانی بیشیله.
3. دروستی بکه به خری له روندنا سووری بکه ره وه.

په تاته به شینوازیکی به تام



که ره سته کان:

- په تاته ی زور ورد.
- خوی.
- رڼ.
- بیبه ری سووری شیرین.
- دهرمانی مریشک.

ناماده کردنی:

1. په تاته کان له ناودا بو ماوهی 15 خولهک بکولینه پاشان پاکی بکه.
2. دهرمانی مریشک و بیبه ری سووری شیرینی هاراو، رڼ و خوی تیکه ل بکه و په تاته که ی تیکه ل بکه و بیکه فرنه که و سوور بیته وه.
3. له گه ل چند سوسه په ک پیشکه ش ده کريت له سه ر نارده زوو.

برنجی زەرد بە قۆزی



پێویستییه کانی برنجه که:

- رۆن.
- پیاز.
- برنجی به سمه تی.
- زەردەچه وه.
- تۆزیک دەرمانی بریانی.
- ئاو.

ئاماده کردنی:

رۆن و پیازه که سوور بکه ره وه و ئاو و خوئی، دەرمانی بریانی و زەردەچه وه که ی تینگه و پاشان برنجه که بشۆره وه و تینی بکه با ئاوه که هه لچنیت کزی که با ده مکی شیت.

ئاماده کردنی قۆزیه که:

گوشته که له تۆزیک رۆندا سوور بکه ره وه و خوئی پیوه بکه و ئاوی گه رمی تی بکه با بکولیت، پاشان با به ئاوی خۆیه وه و شک بیته وه و سوور بیته وه بو رازانه وه په تاته بده له رنه و سووری بکه ره وه و بادهم و کشمیش سوور بکه ره وه.

برنج به پلاو



بېئو يىستىيە كانى:

- برنج.
- له تگه توك.
- رۇن.
- خوي.
- ليمەندۇزى.
- نان.

ئامادە كىردى:

1. برنجەكە و لەتگە توكەكە بگەرە ناو ئاو و كەوچكىك خوي و پروشيك ليمەندۇزى دايبىنى بۇ ماوەى چەند كاتژمىرىك.
2. لە مەنچەلىكدا ئاو و خوي و پروشيك ليمەندۇزى بگولپنە با خويپەكەى زياد بيت لەبەر ئەوەى برنجەكە دە پاليوين.
3. كە ئاوەكە كولا برنجەكە بپاليوہ و بىكەرە ئاوە كولاوہكە كە يەك تۇز كولا بپياليوہ.
4. لە مەنچەلىكدا دوو كەوچك رۇنى تى بگە و نانپك بخەرە ناو مەنچەلەكە و برنجەكە بگە بەسەریدا رۇنى بۇ گەرم بگە و بىكە بەسەر برنجەكەدا و سەرى بگەرە و با بە ئاگرىكى زور هيواش دەمبكىشىت.
5. بۇ رازاندنەوہ كشميشى بۇ سوور بگەرەوہ و گوشتى بۇ سوور بگەرەوہ.

پەردە پلاو



پێویستییەکانی:

- برنج، نانسی ھەورامی یان تیری، سنگی مریشک، کفتە وەزیری، شعرییە، بادەم، گویز، کشمیش، گیزەر، بەزالییا، گەنمەشامی، پەتاتە و نوک، دەرمانی بریانی، خوی، زەردەچەوہ، تیکەلە.

ئامادەکردنی:

1. کفتە وەزیرییەکە دروست بکە بە قیمە و توژیک ئارد و خوی و بیبەری رەش، بیکە بە گونکی بچووک و سووری بکەرەوہ.
2. سنگی مریشکەکە بکولینە لەگەڵ ئاو و خویدا دوای پارچە پارچە بکە واتە شی بکەرەوہ.
3. شعرییەکە سوور بکەرەوہ، پەتاتەکە سوور بکەرەوہ، بەزالییا و گیزەرەکە توژی سوور بکەرەوہ.
4. گەنمەشامی و نوکەکە ھی قوتووینت باشتر کولاوہ، بادەم و کشمیش و گویزەکە سوور بکەرەوہ.
5. برنجەکە وەک پلاو لە ئاو و خوی زەرد بکە.
6. مەنجەلیک بەینە چەوری بکە و نانەکی بە ناودا رابخە برنج و کەرەسەتەکان و داودەرمانەکە تیکەل بکە و بیکەرە سەر نانەکە و رۆنی گەرم بکە بەسەریدا نانەکە بە جوانی بدەرەوہ بەسەریدا و چەوری بکە بیکەرە فەرن با جوان دەمبکیشیت و نانەکە سوور بیتەوہ پاشان ھەلی گیرەوہ.

برنج به شعریه و زهلاته و خواردنی چینی

پنویستییه کانی بۆ برنجه که:



- پون.
- شعریه.
- برنج.
- خوی.
- ئاو.

پنویستییه کانی

زهلاته که:

- خه یار.
- گیزه ر.
- کاهوو.
- تور.
- زهیتی زهیتون.
- ئاوی لیمو.
- خوی.

پنویستییه کان بۆ خواردنی چینی:

- گه نمه شامی.
- مه عکه روونی.
- گوشتی مریشک.
- بیبه ری سهوز.
- سويا سوس.
- بیبه ری توون.

ناماده کردنی برنجه که:

پون و شعریه که سوور بکه رهوه و خوی و ئاوی تی بکه و برنجه که بشوره وه و تینی بکه تا ئاوه که هلمزیت، کزیکه ده مکی شیت.

ناماده کردنی خواردنی چینییه که:

گوشته که بکولینه و سوور بیته وه به ئاوی خویه وه مه عه روینییه که نه رم بکه پاشان له گه ل بیبه ر و گه نمه شامی و گوشته که تیکه لی بکه، سويا سوسی تی بکه و جوان به یه که وه بکولیت.

برنج به گیزه



که رهسته کان:

- سنی په رداخ برنجی به سمه تی.
- دوو گیزه ری گه وره.
- دوو که وچک خوی.
- یهک پیاز.
- پیاله یهک رۆن.
- سنی په رداخ و نیو ناو.

ناماده کردنی:

1. رۆن و پیازه که سوور ده کریته وه گیزه ره که له رنه ده دریت به باریکی و دریزی تیزی ده کری جوان تیک ده دریت خوی و ناوه که تی ده کریت وازی لیبینه تا ده کولیت.
2. برنجه که ده شوریته وه ده کریته ناوی با ناوه که هه لچنیت، کز ده کریت تا ده مېکشیت.
3. کشمیشی بۆ سوور ده کریته وه و سنگی مریشک یان هه ر گوشتیک بته ویت.

برنج به شویت



که رهسته کان:

- سنی پەرداخ برنجی بەسمەتی.
- سنی پەرداخ و نیو ئاو.
- 250 گرام بەزالییا.
- 250 گرام پاقلەیی سەوز.
- دەسکێک شویت.
- یەک پیاز.
- یەک کەوچک و سنی چارەکی کەوچکێک خوی.
- رۆن.

نامادە کردنی:

1. رۆن و پیاز سوور بکەرەووە و خوی و بەزالیاکەیی تی بکە پاشان ئاو.
2. پاقلە و شویتەکەیی تی بکە با بکولیت.
3. برنجهکە بشۆرەووە و تی بکە ئاوەکەیی هەلچنی کزی بکە با دەمبکیشیت.

برنجی روبه‌ه‌نار به پراسوو



که‌رسته‌کانی برنجه‌که:

- سسی پەرداخ برنج. دوو که‌وچکی گه‌وره خویی. یه‌ک که‌وچک دوشاوی خورما. سسی پەرداخ و چاره‌کیک ئاو. یه‌ک پیاز. پیاله‌یه‌ک رۆن. نیو پیاله روبه‌ه‌نار.

ناماده‌کردنی:

1. رۆن و پیازه‌که سوور ده‌کریت‌ه‌وه ئاو و روبه‌ه‌نار و دوشاوی خورما و خویته‌که‌ی تی ده‌کریت تا ده‌کولیت.

2. برنجه‌که ده‌شوریت‌ه‌وه و ده‌کریت‌ه‌ ناوی هه‌تا ئاو‌ه‌که‌ی هه‌لده‌چنیت پاشان کز ده‌کریت تا ده‌مبکیشیت.

که‌رسته‌کانی قۆزی پراسوو‌ه‌که:

- کیلویه‌ک پراسوو.

- ئاو.

- خویی.

- که‌میک رۆن.

ناماده‌کردنی:

گوشته‌که ده‌شوریت‌ه‌وه و له‌که‌میک رۆندا سوور ده‌کریت‌ه‌وه و خویی پیوه ده‌کریت ئاوی گه‌رمی تی ده‌کریت، کز ده‌کریت هه‌تا ده‌کولیت پاشان که کولا ئاگره‌که‌ی کز ده‌کریت.

برنجی روبه‌ه‌نار به رانی قاز



که‌رسته‌کانی برنجه‌که:

- سسی پەرداخ برنج، دوو که‌وچکی گه‌وره خویی، یه‌ک که‌وچک دوشاوی خورما، سسی پەرداخ و چاره‌کیک ئاو، یه‌ک پیاز، کوپی گوینز، پیاله‌یه‌ک رۆن، نیو پیاله روبه‌ه‌نار.

ئاماده‌کردنی:

1. رۆن و پیازه‌که سوور ده‌کریت‌ه‌وه ئاوه‌که‌ی تی ده‌کریت روبه‌ه‌نار و دوشاوی خورما و خویی تا ده‌کولیت.
2. برنجه‌که ده‌شوریت‌ه‌وه و ده‌کریت‌ه‌وه ناوی ه‌تا ئاوه‌که‌ی ه‌لده‌چنیت پاشان کز ده‌کریت تا ده‌مبکیشیت گوینزه‌که‌ی تی ده‌کریت.

ئاماده‌کردنی رانی قاز‌ه‌که:

رانه‌که ده‌شوریت‌ه‌وه و به‌ ئاوی خویی و خویوه سوور ده‌بیت‌ه‌وه و ره‌نگی بگوریت پاشان ناوی تی ده‌کریت دوو که‌لای غار یه‌ک پیاز به‌ ئاگری هیواش ه‌تا ده‌کولیت، پاشان ئاگره‌که‌ی زیاد ده‌کریت به‌ ئاوی خویوه سوور ببیت‌ه‌وه و خه‌ست بیت‌ه‌وه ئیسقانه‌که‌ی لا ده‌بریت و به‌ پارچه‌ی گه‌وره ده‌خریت‌ه‌وه سه‌ر برنجه‌که. په‌تاته‌ی وردکراوی بۆ سوور ده‌کریت‌ه‌وه کشمیش و باده‌م و گوینزی بۆ سوور ده‌کریت‌ه‌وه بۆ رازانه‌وه‌ی.

برنجی پلاو بہ رنگہی نہ سنی خوی



کہرہستہ کان:

- برنجی بہ سمہتی. ٹاو. خوی. لہتگہنوگ. رۓن. کہمیک لیمہندۓزی، یان ٹاوی لیمۓ یان خہل. کشمیش. زیرہ واتہ کہ موون. یہک نان.

ٹامادہ کردنی:

1. برنجہ کہ و لہتگہنوگ کہ بکہرہ ٹاو یہک کہ وچک خوی و کہمیک لیمہندۓزی یان کہ وچک خہل یان ٹاوی لیمۓ بہ لایہنی کہم بۓ ماوہی دوو کاتڑمیر.
2. ٹاو دہکولینیت، خوی تیدہ کہیت، دہبیت خویکہی زور بیت کہمیک لیمہندۓزی زور کہم بۓ ٹوہی برنجہ کہ جیر بیت کہ ٹاوہ کہ کولا برنجہ کہ دہپالیویت و تہی دہ کہیت، یہک دہقیقہ یہک بکولیت ٹوہندہی دہنکی برنجہ کان گہورہ بویت بیپالیوہ.
3. کہمیک رۓن بکہرہ بنی مہنجلہ کہ نانیک بخہرہ ناوی، برنجہ کہ بخہرہ سہری، کشمیش و زیرہ کہیش پیوہ بکہ و رۓن گہرم بکہ و بیکہ بہ سہریدا و سہری بگرہ دہمبکیشیت.
4. دہتوانی کشمیش و زیرہ کہ لہگہل بادہمدا بہ جیا سوور بکہیتوہ بۓی نہیکہیت بہ سہریدا بۓ ٹوہی تیکہلی برنجہ کہ نہبیت.

برنج به برۆكۆلى و بەزاليا و كولهكه



كه رهسته كان:

- سى پهرداخ برنجى به سمه تى.
- يهك كولهكه ي سهوز.
- 250 گرام بهزاليا.
- برۆكۆلى 250 گرام.
- يهك پياز.
- بيبه رى سهوزى شيرين.
- يهك كهوچك و سى چارهكى كهوچك خوى.
- سى پهرداخ ناو.
- پون.

ناماده كردنى:

1. برنجكه ده شورپته وه و ده كرىته ناوى گهرم بۆ ماوه ي دوو كاتژمير.
2. پونهكه گهرم ده كرىت پيازكه ي تى ده كرىت و كه مىك سهوزر ده كرىته وه و بهزاليا و برۆكۆلى بهكه و كولهكه و بيبه ركه ي تى ده كرىت كه مىك تيكه ل ده كرىت خوى و ناوهكه ي تى ده كرىت.
3. برنجكه ده پالىورىت ده كرىته ناوهكه و ههتا ناوهكه ي تيدا نامينيت له سه ر ناگرى خيرا بيت پاشان كز ده كرىت و سه رى داده پوشرىت ههتا دهمه كيشيت .

برنجی روبه‌ه‌نار به پراسوو و بالی مریشکی برز او



که‌رسته‌کائی برنجه‌که:

- سسی پەرداخ برنج، دوو که‌وچکی که‌وره خویی، یه‌ک که‌وچک دوشاوی خورما، سسی پەرداخ و چاره‌کیک ئاو، یه‌ک پیاز، پیاله‌یه‌ک رۆن، نیو پیاله روبه‌ه‌نار، دوو پەتاته.

ئاماده‌کردنی:

1. رۆن و پیازه‌که سوور ده‌کریت‌ه‌وه، ئاوه‌که‌ی تی ده‌کریت روبه‌ه‌نار و دوشاوی خورما و خویی تا ده‌کولیت.
2. برنجه‌که ده‌شوریت‌ه‌وه و ده‌کریت‌ه‌ ناوی هه‌تا ئاوه‌که‌ی هه‌له‌چنیت پاشان کز ده‌کریت تا ده‌مبکیشیت.
3. پەتاته‌که ورد ده‌کریت له رۆندا سوور ده‌کریت‌ه‌وه و که‌میک خویی پیوه ده‌کریت.

پەراسوو‌ه‌که:

پەراسوو‌ه‌که خوش ده‌کریت به‌ خه‌ل و خویی و ئاوی ته‌ماته‌یه‌ک پاشان له‌سه‌ر خه‌لوز ده‌برژینریت، بالی مریشک خوش ده‌کریت به‌ خویی، بیبه‌ری توون، زه‌نجه‌فیلی بۆدره، خه‌ل، ده‌رمانی مریشک له‌سه‌ر خه‌لوز ده‌برژینریت.

برنجی روبه هانه ر به قهله



که رهسته کانی برنجه که:

- سسی پهرداخ برنج. دوو که وچکی گه وره خوی. یهک که وچک دوشاوی خورما. سسی پهرداخ و چاره کیک ئاو. یهک پیاز. کوپیک گويز. پیاله یهک رۆن.
- نیو پیاله روبه هانه ر.

ناماده کردنی:

1. رۆن و پیازه که سور دهکریته وه ئاوه که ی تی دهکریته روبه هانه ر دوشاوی خورما و خوی تی دهکریته تا دهکولیت.
 2. برنجه که دهسوریته وه و دهکریته ناوی هه تا ئاوه که ی هه لده چنیت پاشان کز دهکریته تا دهمبکیشیت گويزه که ی تی دهکریته.
- ناماده کردنی قهله که: جوان قهله که دهسوریته وه و به ناوی خوی و خویوه رهنگی بگوریت و که میک سوور بیته وه ناوی گه رمی تی دهکریته دوو که لای غار و یهک پیازی تی دهکریته هه تا دهکولیت پاش کولان به ئاوه که ی خویوه که میک سوور بیته وه.

برنج به شویت و پاقله له‌گه‌ل مریشکی سافیدا

که‌رسته‌کانی برنجه‌که:

- ده‌سکیک شویت. کوپیک به‌زالیا. دوو کوپ پاقله، دوو که‌وچک خوی. سسی پەرداخ برنجی به‌سمه‌تی. سسی پەرداخ و نیو ناو. رۆن نیو کوپ. یه‌ک پیاز.

ناماده‌کردنی:

1. پیازه‌که ورد ده‌کریت و له ناو رۆنه‌که‌دا سوور ده‌کریت‌ه‌وه و خوی و ناو و به‌زالیا و پاقله‌که‌ی تی ده‌کریت، پاشان شوپته‌که ورد ده‌کریت و تی ده‌کریت هه‌تا ناوه‌که ده‌کولیت.
2. برنجه‌که ده‌شوریت‌ه‌وه و تی ده‌کریت، هه‌تا ناوه‌که‌ی هه‌له‌چنیت و ناگره‌که‌ی زور کز ده‌کریت، سه‌ری ده‌گیریت ده‌مبکیشیت.

که‌رسته‌کان مریشکه‌که:

- مریشک.
- دوو په‌تاته.
- دوو ته‌ماته.
- دوو پیاز.
- دوو گیزه‌ر، خوی.
- ناوی لیمو.
- ده‌رمانی مریشک.
- بیبه‌ری توونی
- هاراو.
- بیبه‌ری سووری
- شیرینی هاراو.
- زهنجه‌فیلی بۆدره.
- که‌میک رۆن.



ناماده‌کردنی:

1. مریشکه‌که له سنگه‌که‌یه‌وه ده‌کریت‌ه‌وه و به جوانی ده‌شوریت‌ه‌وه.
2. په‌تاته‌که پاک ده‌کریت و ده‌کریت به دوو که‌رت‌ه‌وه، ته‌ماته‌که و پیازه‌که‌یش به هه‌مان شیوه پاک ده‌کریت و ده‌کریت به دوو که‌رت‌ه‌وه گیزه‌ره‌که پاک ده‌کریت ده‌کریت به دوو به‌شه‌وه.
3. هه‌موو داو‌ده‌رمان و خوی و ناوی لیمو و خه‌له‌که‌ی تیکه‌ل ده‌کریت مریشک و که‌رسته‌کانی لی هه‌له‌کیش‌ریت، یان ده‌کریت‌ه‌ کیسه‌ی فرن یان له‌سه‌ر کاغه‌زی فرن دا‌ده‌نیرت و به کاغه‌زی ئەله‌منیۆم دا‌ده‌پۆش‌ریت و ده‌خ‌ریت‌ه‌ فرن بۆ ماوه‌ی ۴۵ خوله‌ک له‌ فرندا بیت له‌سه‌ر پله‌ی 200.
4. پاش ئەو کاته ئەله‌منیۆمه‌که لا ده‌بریت تا سوور بیت‌ه‌وه مریشکه‌که.

برنج به شویت و پاقله له گهل کفته وهزیریدا

که رهسته کانی برنجه که:



- دهسکی شویت.
- کوپی به زالییا.
- دوو کوپ پاقله.
- دوو که وچک
- خوئی.
- سی پهرداخ
- برنجی به سمه تی.
- سی پهرداخ و
- نیو ناو.
- روون نیو کوپ.
- یهک پیاز.

ناماده کردنی:

1. پیازده که ورد

دهکریت و له ناو روونه که دا سوور دهکریته وه و خوئی و ناو و به زالییا و پاقله که تی دهکریت، پاشان شویت که ورد دهکریت و تی دهکریت هتا ناوه که دهکولیت.

2. برنجه که دهشوریت وه و تی دهکریت هتا ناوه که هله دچنیت، ناگره که ی زور کز دهکریت و سه ری دهکریت ده مکیشیت.

که رهسته کانی کفته که:

- نیو کیلو قیمه ی بی چه وری.
- که وچکیکی زهلاته خوئی.
- نیو که وچکیکی زهلاته زیره واته که موون.
- که وچکیکی چا بیبه ری رهش واته نالهت.
- که وچکیکی چا تیکه له یان حوت دهرمانه.
- که میک نارد له کاتی پیویستدا.

ناماده کردنی:

هموو که رهسته کان تیکه له دهکریت، نه گهل قیمه که چه وری بیت نه و ناردی ده ویت چند که وچکیکی، نه گهل بی چه وری بیت نایه ویت، پاشان دهکریته گونکی بچوک واته وهک توپی خرخر سوور دهکریته وه، که برنجه که پیشکیش دهکریت و دهکریت به رووی برنجه که دا و کشمیش و باده میش سوور دهکریته وه بؤ رووه که ی.

برنج به شویت و پاقله له گهڼ رانی مریشکا

که رهسته کانی برنجه که:

- دهسکیک شویت. کوپیک به زالیایا. دوو کوپ پاقله. دوو که وچک خوی. سسی پهرداخ برنجی به سسه تی.
سسی پهرداخ و نیو ناو. - رۆن نیو کوپ. یهک پیاز.

ناماده کردنی:

1. پیاز که ورد دهکریت و له ناو رۆنه که دا سوور دهکریته وه و خوی و ناو و به زالیایا و پاقله که ی تی دهکریت، پاشان شویت که ورد دهکریت و تیی دهکریت هه تا ناوه که دهکولیت.
2. برنجه که دهشوریته وه و تیی دهکریت هه تا ناوه که ی هه لده چنیت ناگره که ی زور کز دهکریت و سه ری دهگیریت ده مکیشیت.
3. کشمیش و بادهم سوور دهکریته وه بۆ رووه که ی له کاتی پیشکه شکردن.

که رهسته کانی مریشکه که:

- رانی مریشک به س به شی خواره وه ی رانه که.
- چهند په تاته یه کی بچووک.



- دوو ته ماته.
- دوو بیبه ر.
- دوو پیاز.
- خوی.
- ده رمانی مریشک.
- ناوی لیمو.
- بیبه ری توون.
- زه نجه فیلی بۆدره.
- دوو که وچک خه ل.
- دوو که وچک زهیت.
- بیبه ری سووری شیرینی هاراو.

ناماده کردنی:

1. رانه کان جوان دهشوریته وه و په تاته کان به ساغی پاک دهکریت. ته ماته کان دهکریت به دوو که رته وه و پیاز که پاک دهکریت دهکریت به دوو به شه وه بیبه ره که به ساغی.
2. گیرا وه ی داو ده رمان و زهیت و خه ل و ناوی لیمو که ی بۆ دهگیریته وه و که ره سته و رانه کانی تی دهکریت و جوان تیکه ل دهکریت.
3. دهکریته کیسه ی فرن له فرندا جوان سوور ده بیته وه.
4. له کاتی پیشکه شکردنی برنجه که دا به شیوه یه کی جوان دهخریته سه ر برنجه که.

برنج به شویت و پاقله لهگه ن گوشت به قوزی



که رهسته کانی برنجه که:

- دهسکیک شویت.
- کوپیک به زالییا.
- دوو کوپ پاقله.
- دوو که وچک خوی.
- سی پەرداخ برنجی به سمه تی.
- سی پەرداخ و نیو ناو.
- رۆن نیو کوپ.
- یهک پیاز.

ناماده کردنی:

1. پیازکه ورد دهکریت و له ناو رۆنه که دا سوور دهکریته وه و

خوی و ناو و به زالییا و پاقله که تی دهکریت، پاشان شویته که ورد دهکریت و تی دهکریت هه تا ناوه که دهکولیت.

2 برنجه که دهشوریته وه و تی دهکریت هه تا ناوه که هی هله چنیت، ناگره که ی زور کز دهکریت و سه ری دهگیریت ده مېکیشیت.

3. کشمیش و باده می بۇ سوور دهکریته وه.

که رهسته کانی قوزیه که:

- گوشتی حیوان به نیسقانه وه باشتره. ناو. خوی. ده نکیک سیر. یهک پیاز. یهک بیبه ری بچووی تیژ. یهک که وچکی زه لاته دوشاوی ته ماته. که میک رۆن.

ناماده کردنی:

1. گوشته که دهشوریته وه و له که میک رۆن و که میک خویدا و به ناوی خوی و رۆنه که وه سووری ده که یته وه.

2. دوی سوور بوونه وه دوشاوی ته ماته که و ناوی گهرم و که رهسته کانی تی دهکریت، کز دهکریت هه تا به جوانی بکولیت.

3. پاش کولاندن ناگره که ی زیاد دهکریت بۇ نه وه ی ناو و گوشته که خهست بیته وو و به ناوی خویه وه وشک بیته وه و سوور بیته وه.

4. له کاتی پیشکه شکردنی برنجه که دهکریته سه ر پووی برنجه که.

برنج به ماشی رهش



که رسته کان:

- سنی پەرداخ برنج.
- دوو که وچکی گه وره خوئی.
- چوار پەرداخ ئاو.
- یهک پیاز.
- نیو کوپ رۆن.
- یهک پەرداخ ماشی رهش.
- بادەم بۆ رازاندنەوه.
- کشمیش بۆ رازاندنەوه.
- 250 گرام قیمة بۆ رازانەوه.

دروستکردنی:

1. ماشه که دهشوریتەوه دهکریته ئاو دهکولینریت بۆ ماوهی 15 بۆ 20 خولهک.
2. برنجه که دهکریته ئاو که وچکیک خوئی و که وچکیک خەلی سهی واته سرکه تیی دهکریته.
3. رۆن که رم دهکریته پیازکه سوور دهکریتهوه خوئی و ئاوی تیدهکریته.
4. ماشه که دهپالیوریت له گەل برنجه که دهکریته ئاوه هتا ئاوه که ی تیدا نامینیت له سهر ئاگری هیواش سهری دهگیریت تا دهمدهکیشیت.
5. قیمة که له که میک رۆن سوور دهکریتهوه خوئی و تیکه له و بیبهه و کاری و زیره ی پتوه دهکریته.
6. بادەمه که له که میک رۆندا سوور دهکریتهوه و کشمیشه که ی تی دهکریته.

برنجی بہ گیزہر و بہ زالیبا و گہنمہ شامی



کہرہستہ کان:

- 250 گرام بہ زالیبا.
- 250 گرام گہنمہ شامی.
- 250 گرام گیزہری وردکراو.
- یک پیاز.
- روغن.
- سی پیرداخ برنج.
- دوو کہوچک خوئی.
- سی پیرداخ و نیو ناو.



ٹامادہ کردنی:

1. روغن و پیاز سوور بکہرہوہ و گیزہرہکے تی بکہ کہمیک تیکی بدہ.
2. بہ زالیبا و گہنمہ شامیہکے تی بکہ و تیکی بدہ.
3. خوئی و ناوہکے تی بکہ و با بکولیت.
4. برنجکہ بشورہوہ و تسی بکہ و با ناوہکے ہلچنیت، کزی بکہ تا دمبکیشیت.
5. بہ زالیبا و گہنمہ شامیہکے خوئیان کولاون.



برنج به بیبیری رەنگاوەرەنگ لەگەڵ قۆزی بە مایجەدا



کەرەستەکان:

- بیبیری سوور و سەوز و زەرد و پرتەقالی.
- یەک پیاز، برنج، خۆی، رۆن، ئاو.

ئامادەکردنی:

1. رۆن و پیاز سوور دەکریتەوه و ئاو و خۆیی تێ دەکریت، برنجەکە دەشۆریتەوه تێ دەکریت.
 2. ئاوەکی هەلچنی بیبەرەکانی بە چوارگوشە پارچە پارچە دەکریت و دەکریتە ئاو برنجەکە و تیک دەدریت.
 3. ئاگری کز دەکریت و سەری دەگیریت دەمبکیشیت.
- ئامادەکردنی قۆزیەکە:
4. گۆشتەکە دەشۆردریتەوه، لە گەمیک رۆندا سوور دەکریتەوه ه خۆیی پێوه دەکریت.
 5. دوو گەلای غار، پیازیک، دەنکیک سیر، یەک تەماتە، دوو دەنک هیل و کەوچکیکی زەلاتە دۆشاوی تەماتە تێ دەکریت و ئاوی گەرمی تێ دەکریت.
 6. کز دەکریت بکولیت پیش ئەوهی بە تەواوەتی بکولیت ئاگرەکی بۆ زیاد دەکریت، ئاوەکی بە خۆیهوه وشک سوور ببیتەوه.

چۆنیه تی لئانی برنج به قوبنی به شیوه یه کی جیاواز و نایاب



که رهسته کان:

- به رنج. له تکه نوک. خوی.
- پیاز. ناو. رۆن.
- قیمة. زیره.
- بیبهری رهش. تیکه له.
- خوی. کشمیش. بادهم.

ناماده کردنی:

1. رۆن و پیازه که سوور ده کریته وه و ناییت زور ئال ببیت، پاشان ئاوی و خوی تی ده کریت تا ده کولیت.
2. برنجه که له تکه نوکی تی ده کریت و دهیشوریته وه و دهیکه یته ئاوه کولاده که وه تا ده کولیت و ئاوی پیوه نامینیت پاشان کز ده کریت تا ده میکیشیت.
3. بادهم که له ناو رۆندا سوور ده کریته وه و کشمیشه که ی تی ده کریت له سه ر ئاگر لا ده بریت به س به گه رمی رۆنه که بادهم که سوور ده که یته وه.
4. قیمة که سوور ده کریته وه و خوی و که میک تیکه له و زیره و بیبهری رهشی پیوه ده کریت.
5. پاش ده میکیشان قالبیک قیمة و بادهم و کشمیشه که ی تی ده کریت و برنجه که ده کریت به سه ریدا و جوان ریک ده کریت و زهختیکی لی ده کریت خوی بگریت و به قالبی بیه ده ره وه پاشان هله ده گیریته وه.

برنجی پلاوی پۇزانه



كەرەستەكان:

- برنجى دەنگ
- درىژ بەسمەتى.
- ئاۋ.
- خوي.
- لىمەندوزى
- يان كەۋچكىك
- ئاۋى لىمۇ يان
- كەۋچكىك خەل.
- رۇن.
- نان.

ئامەدە كىردى:

1. برنجەكە بىكەرە
- ئاۋ و كەۋچكىك
- خوي و كەۋچكىك

خەل بۇ ماۋەي چەند كاتژمىرىك.

2. ئاۋ بىكولېنە و خويى تى بىكە و كە كولا برنجەكە بىپالىۋە بىكەرە ئاۋە كولاۋەكە كەمىك بىكولېت ھەتا دەنگى برنجەكە گەرە دەبىت پاشان بىپالىۋە.
3. كەمىك رۇن دەكرىتە بنى مەنجەلەكە و نانېك دەكرىتە بنى مەنجەلەكە و برنجەكە دەكرىتە سەرى و رۇنى گەرمكراۋ دەكرىت بەسەرىدا و سەرى دەگرىت لەسەر ئاگرى ھىۋاش ھەتا دەمبىكىشىت.



برنج به شویته به چند شیوازیکی جیاواز له پینشکه شکردن



که رهسته کان:

- برنجی به سمه تی.
- یهک پیاز.
- یهک دهسک شویته.
- 250 گرام پاقله ی سهوز.
- 250 گرام به زالیبا.
- خوی.
- ناو.
- رۆن.

ناماده کردنی:

1. رۆن و پیاز سوور بکه رهوه و خوی و ناوی تی بکه به قیاسی برنجه که.
2. شویته که ده شوریته وه و ورد ده کریت پاقله که نه گه ر پاقله ی قوتوب و بهس بیشوره وه و تی بکه نه گه تازه بوو زهردی بکه شویته و به زالیبا و پاقله که بکه ره ناوه که تا ده کولیت.
3. برنجه که بشوره وه و تی بکه با ناوه که هه لچنیتو کزی بکه ناگره که ی با ده میکشیت.



برنج به پلاو و به زاليا و بيبه رى سهوز



كه رهسته كان:

- پهرداخى به زاليا.
- سى پهرداخ برنج. خوى.
- يهك بيبه رى گه وره ي شيرينى سهوز.
- ناو. روڼ. له تكه نوكه.
- كه ميگ ليمه ندوزى يان كه وچكيك سركه.

ناماده كردنى:

1. برنجه كه و له تكه نوكه كه بكه ره ناو، كه وچكيك خوى، كه وچكيك سركه يان زور كه م ليمه ندوزى يو ساوه ي دوو كات ژمير له ناودا بيت.
2. له مهنجه ليك ناودا ده كوليت، شش كه وچك خوى، كه ميگ ليمه ندوزى پاشان برنجه كه ناوه كه ي لا بيه بيكه ره ناوه كولاوه كه و دوو ده قيقه بكوليت پاشان بيبه ليوه.
3. له كه ميگ روڼدا به زاليا كه سوور ده كه يته وه بيبه ره كه ي تيده كه يت و تيكه لى برنجه كه ي ده كه يت.
4. مهنجه له كه كه ميگ چه ور ده كه يت نانيك ده كه يته ناوى و برنجه كه ي تيده كه يت و روڼ كه رم ده كه يت و ده كه يت به سه ريدا و سه رى ده كه يت ده ميكي شيت.

برنجی کوردی



کەرەستەکان:

- شەش پەرداخ برنجی کوردی.
- نو پەرداخ ئاو.
- چوار کەوچک خوئی.
- رۆن.
- رۆنی خۆمانە.
- پیاز.
- لەتکە تۆک.

نامادەکردنی:

1. ئاوی گەرم دەگریتە برنجەکە هەتا رۆن و پیاز و ئاوەکە ی دەکولیت.
2. رۆن و پیازەکە سوور دەگریتەوه و خوئی و ئاوی تێدەکەیت کە کولا برنجەکە دەپالێوی تێی دەکەیت هەتا ئاوەکە هەلەدەچنیت و کز دەگریت دەمبکیشیت.
3. کشمیش و بادەم سوور دەکەیتەوه بۆی.
4. دەستی حەیان لە کەمیک رۆندا سوور دەگریتەوه و تەماتەیکە، یەک پیاز، چوار دەنک هیل، چوار دەنک میخەک، چوار دەنک ئالەت، خوئی و دوو گەلای غار سوور دەگریتەوه، ئاوی تێی دەگریت بکولیت پاش کولان ئاوەکە ی بە خۆیەوه وشک بیتەوه پاشان دەیکەیتە فەرن سەری دەگریت بپیشیت.

لینانی برنج به نیسکی خر



که رهسته کان:

- کوپیک نیسکی خر.
- سنی کوپ برنج.
- یهک پیاز.
- نیو کوپ روون.
- سنی کوپ و نیو ناو.
- دوو که وچک خوئی.

ناماده کردنی:

1. پیشتر نیسکه که بکه ره ناو، پاشان که میک بیقولینه که میک خوئی تی بکه زانیت که میک نه رم بووه بیپالیوه.
2. روون و پیاز سوور بکه ره وه و نیسکه که تی بکه و ناو و خویکه تی بکه.
3. برنجه که بشوره وه و تیسی بکه هه تا ناوی تیدا نامینیت ناگرکه ی خیرا بیت، پاشان ناگره که کز بکه و سه ری داپوشه ده مکیشیت.

برنجی دارچینی به قیمه



پښو بسته کان:

- سڼی پەرداخ برنجی به سمه تی.
- نیو کیلو قیمه ی بی چه وری.
- یهک که وچکی گه وره دارچینی.
- دوو که وچک خوی.
- سڼی پەرداخ و نیو ناو.
- پیازیک به پیی پیویست.
- روڼ نیو پیاله یهک.

ناماده کردنی:

1. روڼ و پیاز و قیمه که جوان سوور بکه روه و دارچینی و خویکه ی پیوه بکه.
2. برنجه که بشوره وه و بیکه ره ناو قیمه که جوان تیکی بده.
3. سڼی پەرداخ و نیو ناوی گه رمی تی بکه یا هه لیچنیت کزی بکه و سه ری بگره یا ده مکیشیت.

برنجی به ماشی ره ش



که ره بسته کان:

- سڼی پەرداخ برنجی به سمه تی.
- یهک کوپ ماشی ره ش.
- دوو که وچک خوی.
- یهک پیاز.
- به پیی پیویست روڼ.
- سڼی پەرداخ و نیو ناو.

ناماده کردنی:

1. ماشه که یهک کاتژمیر ده کریته ناو.
2. روڼ و پیاز سوور ده کریته وه خوی و ناوی تی ده کریت.
3. ماشه که یهک خولهک ده کولینریت پاشان ده پالیوریت و ده کریته ناوه که و نیو پەرداخ ناوی تری تی ده کریت با دوو خولهک بکولیت پاشان برنجه که ی تی ده کریت ناوه که ی هه لچنی کز ده کریت و سه ری ده کریت ده مکیشیت.

برنجی سوور و کوله‌کە‌ی مە‌ه‌شی و زە‌لاتە



پێ‌ویستییە‌کانی:

- برنج.
- خۆی، دۆ‌شاو، ئاو.
- رۆن، پیاز.

پێ‌ویستی کوله‌کە‌:

- کوله‌کە‌ی خە‌ری بچووک، گوشتی نە‌رمە، خۆی، بیبە‌ری توون، رۆن.

پێ‌ویستی زە‌لاتە‌:

- گێزەر، گە‌نمە‌شامی، زە‌یتی زە‌یتون، خۆی، ئاوی لیمۆ.

نامادە‌کردنی:

1. کوله‌کە‌کان هە‌لیکۆ‌له‌ ناو‌کە‌ی سووری بکە‌رە‌وه و گوشتی بۆ‌ ورد بکە‌ و سووری بکە‌رە‌وه و کوله‌کە‌کان پەر بکە‌.
2. گە‌نمە‌شامی لە‌گە‌ل گێزە‌ری لە‌ رنده‌درار، لە‌گە‌ل خۆی و ئاوی لیمۆ و زە‌یتی زە‌یتون تیکە‌ل بکە‌.
3. برنجە‌کە‌ رۆن و پیازی بۆ‌ سوور بکە‌رە‌وه و دۆ‌شاوی تە‌ماتە‌کە‌یشی تی بکە‌ و سوور بیبە‌تە‌وه ئاوی تی بکە‌ برنجە‌کە‌ بشۆ‌رە‌وه و تی بکە‌ و پاشان دە‌مبکێ‌شیت.



کەرەستەکان:

- بێبەری شیرین، برنجی دەنگ خڕ.
- کەرەوز، دوشاوی تەماتە.
- پیاز، تەماتە، رۆن.
- خۆی بێبەری تونی ھاراو.
- لیمەندۆزی.
- زیرە.
- تیکەلە.
- پەتاتە.

ئامادەکردنی:

۱. بێبەرەکان بنەکانی دەبڕیت و ناوھەکی ھەلەدەکۆلدزیت.
۲. پەتاتەکە پاک دەکڕیت ئەلقە دەکڕیت بۆ ناو بنی مەنجەلەکە.
۳. برنجەکە دەشۆزیت و خۆی و داودەرمانی تێدەکڕیت، کەرەوز و پیاز و تەماتەکە ورد دەکڕیت و رۆنەکە گەرم دەکڕیت و دەکڕیت بەسەریدا و دوشاوی تەماتەکەشی تێدەکڕیت، بێبەرەکانی لێ پر دەکڕیت.
۴. بە ریز دەکڕیت مەنجەلەکە ئاوی تێدەکڕیت دەکۆلینزیت دەمبکیشیت و سارد بێتەو.
۵. دەتوانزیت وەک موقەبلات بەکار بێت یان وەک وەجەبەکی سەرەکی.

لینانی گدنه کوتاو و دک برنج به پراسوهوه



پیو یستییه کانی:

- گدنه کوتاو.
- پیاز.
- رۆن.
- خوی.
- پراسوو.

ناماده کردنی پراسوو ده که:

1. پراسوو دهکان ده شوریته وه پاشان ده کریته مه نجه لیک خوی پیوه ده کریت له سه ر ناگر هه تا به ناوی خویه وه رهنگی ده گوریت پاشان ناوی که رمی تی ده کریت به شینه ی بکولیت.
2. رۆن و پیاز سوور بکه ره وه و گدنه کوتاوه که بشوره وه و تیی بکه خوی پیوه بکه و ناوی گوشته که تی بکه به پیی قیاسی گدنه که ت با بکولیت کزی بکه تا ده مکی شیت.
3. پراسوو دهکان جوان سوو بکه ره وه باده میش سوور بکه ره وه بوی کاتی پیشکه شکردن پی برازینه وه.

گه‌نمه کوتاو



پښو پستیه کانی:

- گه‌نمه کوتاو.
- نوکه.
- گوشت.
- روغن.
- خوی.
- زه‌رده‌چه‌وه.
- بیبه‌ری توون.

ناماده‌کردنی:

1. گوشته‌که جوان له که‌میک روڼدا سوور بکه‌روهه و که‌میک خوی پښو ده‌کریت پاشان ناوی گه‌رمی تی ده‌کریت به هینواشی بکولیت.
2. گه‌نمه کوتاوه‌که به جیا نیوه کولاو بکه.
3. نوکه‌که به جیا جوان بکولینه.
4. پاشان گوشت و گه‌نمه کوتاوه‌که و نوکه‌که تیکل بکه و خوی و که‌میک زه‌رده‌چه‌وه و بیبه‌ری توون تیکل بکه و به یه‌که‌وه بکولیت و خه‌ست بیته‌وه.

نۆكاو به مريشك



كەرەستەكان:

- نۆك، مريشك، ئاۋ، خوي، رۇن، پياز.
- سۇدە يان پيكتپاۋدەر.
- گەلای غار، زەردەچەۋە.
- كارى، بيبەرى رەش.
- بيبەرى سوورى تون، زەنجەفیلی ھاراۋ.

ئامادە كىردنى:

1. چەند كاتژمىرىك پىشتر نۆكە كە دەكەيتە ئاۋ پاشان دەشۋىتەۋە و لەگەل ئاۋ و كەۋچكىكى زەلاتە سۇدەدا دەيكولېنىت، كەمىكى ماپىت بکولیت به تەۋاۋەتى دەپالئوت و ئاۋى پىدا دەكەيت.
2. كەمىك رۇن پيازىكى وردكراۋى تىدەكەيت و مريشكە كە جوان دەشۋىتەۋە و پىسەكەى لا دەبەيت دەيكەيتە رۇن و پيازەكە كەمىك سوورى دەكەيتەۋە، داۋدەرمانەكەى تىدەكەيت و ئاۋى تىدەكەيت.
3. نۆكەكەى تىدەكەيت و با به يەكەۋە بکولیت ھەتا تام دەگرىت و دەكولیت به يەكەۋە و خەست دەپىتەۋە.

که نئاکسی به بالی مریشک



که رهسته کان:

- بالی مریشک.
- خوئی.
- رۆن.
- هیلکه.
- بوقسومات واته.
- نانی وردکراو.
- بیبهری توون.
- که میک سهوزهی.
- بۆنداری وشک.
- بیبهری رهش.
- زیره.

ناماده کردنی:

1. باله کان بکه به دوو به شهوه سهری باله باریکه که لایبه و جوان بشورهوه و بیکولینه له گهله خویدا ههتا دهزانیته که میک نهرم بوه بابه ناوی خۆیهوه وشک بیتهوه.
2. هیلکه و خوئی و که رهوزی وشک و زیره و بیبهری سوور و بیبهری رهش تیکهله دهکریته.
3. بوقسوماته که له گهله خوئی و سهوزهی وشک و بیبهر و زیره دا تیکهله دهکریته له قاپیکی تردا.
4. رۆن کهرم دهکریته یه که بکه بالی مریشکه که له گیراوهی هیلکه که دا ههله دهکیشریته پاشان له گیراوهی بوقسوماته که و دهکریته رۆنه که سوور بیتهوه.
5. له ئه ساسدا باله کان ناکولینریته به لام باشتر و خوشتره بکولیت به تام تر ده بیته.



قل



پڼو پستیه کانی:

- قل.
- خوی.
- پیاز.
- دوو گه لای غار.
- دوو سی دهنک هیل.

ناماده کردنی:

1. قله که بشوره و بیکره مه نجه لیکسی گه وره به بی ناو بیخه ره سه ر ناگر، پیاز و خوی و گه لای غار و هیله که ی تی بکه و به ناوی خویه وه سوور بیته وه پاشان ناوی گه رمی تی بکه و بابکولیت، با به ناوی خویه وه وشک و سوور بیته وه.

رانی قه‌ل



که‌رسته‌کان:

- رانی قه‌ل.
- ناو یه‌ک پیاز.
- چوار دهنک هیل.
- شه‌ش دهنک ناله‌ت.
- چوار دهنک میخه‌ک.
- دوو داری دارچینی.
- خوی.
- دوو گه‌لای غار.

ناماده‌کردنی:

1. رانه‌که جوان ده‌شوریته‌وه له‌که‌میک رو‌ندا سوور ده‌کریته‌وه نه‌وه‌نده‌ی ره‌نگی بگوریت و تام وه‌رگری خویی پیوه‌ده‌کریته.
2. ناوی گه‌رمی تیده‌کریته.
3. پیاز و هیل و دارچینی و میخه‌ک و ناله‌ت و گه‌لای غاره‌که‌ی تی ده‌کریته ناگره‌که‌ی کز ده‌کریته بکولیت.
4. که رانه‌که کولا ناگره‌که‌ی زیاد ده‌کریته تا ناوه‌که‌ی خه‌ست بیته‌وه یه‌ک پیاله‌ی بمینیت.
5. ده‌خریته سه‌ر کاغه‌زی فرن و داده‌پوشریت ده‌خریته فرن زور به هیواشی له‌سه‌ر پله‌ی 100 بق 150.

مريشكى فرن به ساغى



بئو يستيه كانى:

- مريشك، تهماته، گيزهر، پياز،
- ليمۇ، پەتاتە، داودەرمانەكان:
- زەنجەفیلی ھاراو.
- بيبەرى توونى سوور.
- بيبەرى شيرينى ھاراوى سوور.
- خوى، دەرمانى مريشك.
- بيبەرى رەش، خەل.
- زەيتى زەيتون.
- ناوى ليمۇيەك، دوو گەلاى غار.

نامادە كرنى:

1. گيراوھكەى بئو بگرەوھ و مريشك و پەتاتەكە و تەماتە و پياز و ليمۇكەى تى بكە و چەند كاتژميرىك تىيدا بيت، پاشان بيكەرە قاپى فرنى سەرگىراو ھەوا نەدات ھەر كىلۇيەك مريشك يەك كاتژميرى دەوئت.

2. نيو كات ژمير پلەى فرنەكەت 200 بيت نيو كاتژميرى تر 250 بۇ ئەوھى سوور بيبتەوھ.

شۆربای برۆكۆلى



كەرەستەكان:

- برۆكۆلى. گەنمەشامى كولاو.
- سنگى مريشكە. شيرى كرىمى.
- ئاوپىياز. دوو كەوچك ئارد.
- بيبەرى توون. خوئ.
- نەئناى وشك. رۇن.

ئامادەكردنى:

1. پىياز و سنگى مريشكەكە ورد دەكرىت و لە رۇنەكەدا سوور دەكرىتەو.
2. برۆكۆلىيەكە ورد دەكرىت و لەگەلياندا سوور دەكرىتەو پاشان بە جيا لە كەمىك رۇندا دوو كەوچك ئارد سوور دەكرىتەو و شيرى كرىمىيەكە تىدەكرىت پاشان ئاوهكە.
3. برۆكۆلى و سنگى مريشكەكە و گەنمەشامىيەكە تى دەكرىتەو جوان تىك دەدرىت.
4. خوئ و بيبەرى توون و ئاكاكە تى دەكرىت لەسەر ئاگرى مامناوئەند بەردەوام تىك دەدرىت تا دەكولت.
5. برۆكۆلىيەكە كەمىك زەردى بكرىت و بىكولتيرىت كولانى زورى ناويت لە شۆرباكەدا بەلام زەردى نەكرىت دەبىت بكولت.

شۆربای نىسكى خىر



كەرەستەكان:

- كوپىك نىسكى خىر.
- ئاوى گۆشت.
- خوى.
- بىبەرى رەش.
- كەچكىك رۆنى خۇمانە.

ئامادەكردنى:

1. نىسكەكە دەشۆرىتەوۈ دەكرىتە ئاوى گۆشتەكە لەگەل خوى و بىبەرى رەشدا دەكولېنرېت ھەتا نىسكەكە نەرم دەبېت.

2. پاش كولان كەچكىك رۆنى خۇمانە كەرم دەكرىت و دەكرىت بەسەرىدا.

شۆربای سەوزەوات



كەرەستەكان:

- گىزەر.
- فاسۇلىي سەوز.
- بەزاليا.
- پەتاتە پەتاتەى پرتەقالى.
- كەوهرى گەورە قەرنابېت.
- پىياز.
- خوى.
- دوو تامى شۆربای مېرىشك.
- بىبەرى رەش.

ئامادەكردنى:

كەرەستەكان ھەمسووى جوان ورد دەكرىت پاشان لەگەمىك رۆن سەوز دەكرىتەوۈ و ئاوى تى دەكرىت لەگەل خوى و بىبەرەكە دوو تامى شۆربا بەمېرىشك جوان تىكەل دەكرىت وازى لى دىنن ھەتا دەكولېت.

شۇرباي كەرەوز



كەرەستەكان:

- دەسكىك كەرەوز.
- سى پەتاتە.
- رۇن.
- خۇي.
- ئاۋى لىمۇ.
- ئالەتى رەش واتە بىبەرى رەش.
- پىيازىك.

ئامادەكردنى:

1. پەتاتەكە پاك بىكە و وردى بىكە.
2. كەرەوزەكە بشۇرەو و وردى بىكە.
3. رۇن و پىياز سوور بىكە رەو و پەتاتەكە تى بىكە كەرەوزەكەش پاشان خۇي و بىبەرى تى بىكە.
4. ئاۋى تى بىكە با جوان بىكولت پاشان بە خەلاتە وردى بىكە و ئاۋى لىمۇكە تى بىكە.

شۇرباي برنج بە ماست



كەرەستەكان:

- كوپىك برنجى دەنك خىر.
- دەسكىك شويت.
- چارەكە كوپىك لەتتەنۇك.
- ئاۋ.
- خۇي.
- دوو پەرداخ ماست.
- رۇن دەكەۋىتە سەر رەغبەت
- خۇي لە ئەساسدا نايەۋىت.

ئامادەكردنى:

1. برنج و لوتكەنۇك و ئاۋ دەخرىتە سەر ئاگر، شويتەكە ورد دەكرىت و تى دەكرىت بە ھىۋاشى دەكولتدرىت ھەتا نەرم دەبىت.
2. دواى نەرم بوون ماستەكە بە خەلاتە لەگەل ئاۋ و خۇيدا ۋەك ماستاۋىكى زور خەست تىكەل دەكرىت و وردەورده دەكرىتە ئاۋ برنجە كولاۋەكە و بەردەوام تىك دەدرىت بۇ ئەۋى ماستەكە بە جوانى تىكەلى بىت و خىراپ نەبىت.
3. رۇنى ناۋىت بەلام يەككىك پى خۇش بوو دەتوانىت كەۋچكىك رۇنى تىبكات.

شۆربای شۇفان



كەرەستەكان:

- پەرداخىك شۇفان.
- ئاۋى مېرىشك يان گوشت.
- يەك پياز.
- خۇي.
- بېيەرى رەش واتە ئالەت.
- بېيەرى سوور.
- ئاۋى يەك لېمۇ.
- رۇن.

ئامادەكردنى:

1. رۇن و پيازەكە سوور بکەرەوہ و شۇفان و خۇي و داودەرمانى تى بکە و ئاۋى گوشتەكەى تى بکە.
2. ئەوہندە بکولیت نەرم بېيىت و خەست بېيىتەوہ لە کوتايدا ئاۋى لېمۇكەى تى بکە.

شۆربای ماش و برنج



كەرەستەكان:

- يەك پەرداخ ماشى رەش.
- نيو پەرداخ برنجى دەنگ
- دريژ دوو پيازى گەورە.
- ئاۋ
- رۇن بېيەرى رەش.
- بېيەرى سوورى شيرين.
- زەرەچەوہ.
- خۇي.
- زەنجەفیلی ھاراۋى وشك.

ئامادەكردنى:

1. ماشە و برنجەكە پيش وەخت دەكریتە ئاۋ بە جيا.
2. ماشەكە لەگەل ئاۋدا دەخریتە سەر ئاگر تا دەكولیت و نەرم دەبیت.
3. برنجەكەى تیدەكریت لەسەر ئاگرى مامناوہند ھەتا نەرم دەبیت و دەكولیت.
4. پاش كولان بە خەلاتە ورد دەكریت.
5. رۇن و پيازەكەى سوور دەكریتەوہ، بەھارات و خۇيكەى تیدەكریت و دەكریتە ناۋ شۇرباكە كەميك بە يەكەوہ بکولیت و تام بگریت.

شوربای پەتاتە و گیزەر و مەعکەرۆنی



کەرەستەکان:

- دوو پەتاتەى گەورە. دوو گیزەر.
- کوپیک گەنمەشامى.
- نیو کوپ مەعکەرۆنى شوربا بچووک.
- خوی. رۆن.
- زیرە. کارى.
- زەردەچەوہ. نەعنای وشک.
- بیبەرى سوورى توونى ھاراو. ئاو.

نامادەکردنى:

1. پەتاتە و گیزەر و پیاز و سیر و زەنجەفیل ورد دەکریت.
2. لە کەمیک رۆندا پیازەکە سوور دەکریتەوہ پیش سوور بوونەوہ سیر و زەنجەفیلەکەى تێدەکریت.
3. پەتاتە و گیزەر و گەنمەشامى تێدەکریت و تیک دەدریت.
4. بیبەر و کارى زەردەچەوہ و زیرەى تێدەکریت و ئاوەکەى تێدەکریت.
5. مەعکەرۆنییەکەى تێدەکریت نەعناکەیش سەرى دەکریت تا کەرەستەکان دەکولیت و نەرم دەبیت و خەست دەبیتەوہ.

شۆربای پەتاتە



کەرەستەکان:

- سنی پەتاتە.
- یەک پیاز.
- کەمیک رۆن.
- خوی.
- بیبەری رەش.
- بیبەری سووری توون.

نامادەکردنی:

1. رۆن و پیازەکە سوور بکەرەوه و پەتاتەکە ورد بکە و تینی بکە و کەمیک تیکەلی بکە ئاوی تینی بکە بکولیت.
2. خوی و بیبەری رەش و سووری تینی بکە و کە نەرم بوو بە خەلاتە وردی بکە.

شۆربای نێسک



بۆیستییهکانی:

- پەرداخنی نێسک.
- نیو پیالە برنجی دەنگ خەر.
- کوپیک شعرییه.
- پیاز.
- خوی.
- زەرەچەوه.
- بیبەری رەش.

نامادەکردنی:

1. نێسک و برنجەکە بشۆرەوه و لەگەڵ ئاودا بیکەرە سەر ئاگر تا بە تەواوی دەکولیت و نەرم دەبێت.
2. بە جیا پیاز و رۆن سوور بکەرەوه و داودەرمان و خوی تینی بکە و بیکەرە نێسکە کولاوکەوه.
3. کوپە شعرییهکە تینی بکە و با بە یەکەوه بکولیت.

شۆربای كولهكەى گەورەى پرتەقانى



كەرەستەكان:

- كولهكەى گەورە يەك كیلۆ.
- خوئ.
- رۆن.
- پیازیک.
- ئاوی لیمۆ.
- ئالەتى رەش.

ئامادەکردنى:

1. لە ناو كەمىك رۆندا پیازى وردكراو و كولهكەى وردكراو كەمىك سوور بگەرەوه و كەمىك ئاوی تى بگە بە هیواشى نەرم ببیت.
2. كە نەرم بوو بە خەلات زۆر بە جوانى وردى دەكەیت، خوئ و ئاوی لیمۆ و بیبەرى رەشى تى دەكریت.

شۆربای تەماتە بە شۆفان



كەرەستەكان:

- نیو پیالە رۆن.
- یەك پیاز.
- یەك گیزەر.
- یەك كەوچك دوشاوی تەماتە.
- یەك پەرداخ شۆفان.
- نیو كیلۆ تەماتە.
- بیبەرى توونى سوور.
- بیبەرى رەش.
- زەنجەفیلی ھاراو.
- خوئ.

ئامادەکردنى:

1. رۆن و پیاز و گیزەرەكە سوور دەكریتەوه.
2. تەماتەكە پێسەكەى لا دەبریت، ورد دەكریت و تى دەكریت لەگەل داودەرمان و خویدا.
3. پاشان دوشاوی تەماتەكەى تى دەكریت و دوو پەرداخ ئاوی تى دەكریت و بە خەلاتە ورد دەكریت.
4. شۆفانەكەى تى دەكریت تىك دەدریت كەمىك دەكولیت تا نەرم ببیت ئەگەر زۆر خەست بوو دەتوانریت كەمىك ئاوی تى بکریت.

نيسكىته



كه رسته كان:

- كوپيك نيسك.
- چارهكى كوپيك برنجى دهنك خر.
- ئاو.
- خوئ.
- بيبهري رهش.
- زهردهچهوه.
- پون.
- يهك پياز.
- چارهكى كوپيك شعرييه.

ناماده كوردنى:

1. نيسك و برنجكه دهشوريتوه و لهگه ئاو دهخريته سهر ئاگر ههتا به جوانى دهكوليت و نهرم دهبيت و كهفهكهى دهگيريت.
2. پون و پياز سوور دهكريتوه و زهردهچهوه و خوئ و بيبهري رهش و بيبهري سوورى تى دهكريت پاشان شعرييهكهى تى دهكريت.
3. نهوهنده دهكوليتريت ههتا تامى يهك بگرن و شعرييهكه نهرم بيت.

شورباي قهرهخهران



كه رسته كان:

- كوپيك قهرهخهران.
- يهك پياز.
- پون.
- خوئ.
- بيبهري توون.
- بيبهري رهش.
- دوشاوى تهاماته.

ناماده كوردنى:

1. پون و پياز سوور بكهروهوه و قهرهخهرمانهكه پاك بكه و ههرشيكي پتوه بيت بيشورهوه و تى بكه.
2. دوشاوى تهاماتهكهى تى بكه، خوئ و ئاو و بيبهري رهش يا بکوليت تا نهرم دهبيت و خهست بيتوه.

شۇرباي مريشك



كەرەستەكان:

- مريشك.
- مەعكەرۈنى.
- زمانى چۆلەكە.
- كەمىك زەردەچەۋە.
- خوي.
- پياز.
- كەمىك پۇن.
- دوو گەلاى غار.
- بىبەرى تون.
- زەنجەفېلى ھارپاۋ وشك.

نامادەكردنى:

1. مريشكە كە پىستەكەى لى دەكرىتەۋە و گوشتە زۆرەكەى لا دەبريت بەس ئىسقانەكە كەمىك گوشتى پىتوە بىت.
2. پۇن و پياز و مريشكە بە يەكەۋە سوور بگەرەۋە و زەردەچەۋە و بىبەر و خويى پىتوە بگە و ئاۋى تى بگە بگوليت، پيالە يەك لە مەعكەرۈنى زمانى چۆلەكەى تى دەكرىت.

شۇرباي برنج بە ماست



پىتوېستىبەكانى:

- يەك كوپ برنجى دەنگ خى.
- نيو پيالە لەتەكەنۆك.
- دوو پەرداخ ماست ترش بىت باشتەرە.
- ئاۋ.
- خوي.
- دەسكىك شویت.

نامادەكردنى:

1. برنج و لەتەكەنۆك و ئاۋ و شویتى وردىكراۋ بخەرە سەر ئاگر بە شىتەى بگوليت تا برنج و لەتەكە نەرم دەبىت.
2. ماست و خويى بگەرەۋە و زۆر بە خەستى بىكەرە ئاۋ شۇربا كولاۋەكە، بەردەوام تىكى بدە بە بەدەوامى وردەۋورده لەگەل تىكدان تىى بگە.
3. كەمىك نان پارچە بگە لە فرندا بىبىرژىنە.

خواردنیکی ناسان و خیرا بۆ منالان



که رهسته کان:

- دوو پهتاته، یهک گیزهر، خویی، زهردهچهوه.
- بیبهری رهش، کهمیک روون.

ئاماده کردنی:

1. پهتاته و گیزهرهکه ورد بکه له کهمیک ئاودا بیکولینه ههتا نهرم دهبیته.
2. پاشان به خهلاته وردی بکه، به جوانی روئهکه لهگهل زهردهچهوه و بیبهرهکه دا گهرم بکه و تیی بکه و خویی تیکه به پینی پیویست.
3. کهمیک به یهکهوه بکولیت تا خهست دهبیته و تام دهگرن به یهکهوه.

ئاماده کردنی توسته که:

1. توسته که به فلچه زهیتی زهیتونی پیوه بکه، ته ماته به تنکی به ئەلقه بخهرهسهری.
2. پهئیری له رنه دراوی پیوه بکه.
3. ههر سهوزیهکی وشک بیته دهتوانیت پیوهی بکهیت وهک جاتره و ئوریگانق و زهعتەر و نهعنا.
4. کهمیک دهخریته فرن تا ببرژیت.

شۆربای گەنمە کوتاوە بە قیمە و زەردەچەوە



کەرەستەکان:

- 250 گرام قیمە.
- پەرداخیک گەنمە کوتاوە.
- خۆی.
- رۆن.
- بیبەری رەش.
- بیبەری سووری تون.
- یەک پیاز.
- ئاوە.
- زەردەچەوە.

نامادەکردنی:

1. پیازەکه ورد دەکەیت لە رۆنەکه‌دا که‌میک تیک دەدریت قیمەکه دەکەیتە ناوی و بە باشی سوور دەکەیتەو.
2. زەردەچەوە و خۆی و بیبەری رەش و سوور و ئاوی تێ دەکەیت.
3. گەنمە کوتاوەکه دەشۆریتەو و تێی دەکەیت با بکولیت هەتا نەرم دەبێت و که‌میک خەست دەبێتەو.

شۆربای مەعکەرۆنی



کەرەستەکان:

- ئاوی مریشک کوپیک.
- مەعکەرۆنی.
- شۆربا ورد.
- خۆی.
- بیبەری سوور.
- بیبەری رەش.
- کاری.

نامادەکردنی:

- ئاوی مریشک کوپە مەعکەرۆنییەکه‌ی تێدەکەیت و داوەرمان و خویکه دەیکولینیت تا مەعکەرۆنییەکه نەرم دەبێت.

شۆربای پهلپینه



که رهسته کان:

- پهلپینه، کوپی نیسک.
- نیو پیاله برنجی دهنگ خر.
- دوشاوی ته ماته، خوی، ئاو.
- رۆن، یهک پیاز.
- که میک بیبهر ده که ویته سهر ئاره زویو خۆت.
- ئاوی ترشه سماق، ئه گهر پهلپینه ی کوردی بوو خۆی ترشه، ئه گهر کوردی نه بوو ئاوی ترشه سماقی پیویسته.

ناماده کردنی:

1. نیسک و برنج که ده شورپته وه و ده خرپته سهر ئاگر له گهل ئاودا ههتا ده کولیت و نه رم ده بیته.
2. رۆن گهرم ده کریت پیازه که ورد ده کریت و تیندا سوور ده کرپته وه و دوشاوی ته ماته ی تیدا سوور ده کرپته وه.
3. پهلپینه که ده شورپته وه و ورد ده کریت له پیاز و دوشاوه که دا که میک سوور بیته وه نه وه نده ی تیکه ل بیت و که میک سیس بیته، پاشان ده کرپته نیسکه کولاهه که جوان تیکه ل ده کریت، خوی و ئاوی ترشه که ی تی ده کریت با که میک بکولیت ههتا تام ده کریت.

شۆربای تەماتە



کەرەستەکان:

- کیلویەک تەماتە.
- یەک پیاز.
- رۆن.
- خۆی.
- بیبەری توون.
- دۆشاوی تەماتە.
- کەوچکیک خەل.
- کەوچکیک شەکر.

ئامادەکردنی:

1. تەماتە کە پێستەکە ی لا دەبریت رۆن و پیاز سوور دەکریتهوه و دۆشاوی تەماتە ی تێ دەکریت و ھەموو کەرەستەکانی تری تێ دەکریت.
2. تەماتە کە لە خەلاتە دەدریت و تێ دەکریت دەکولیت تا کەمیک خەست ببیتەوه.

شۆربای برنج بەنەعنا و دۆشاوی تەماتە



کەرەستەکان:

- کوپیک برنج.
- نەعنا ی وشک.
- یەک پیاز.
- دۆشاوی تەماتە.
- خۆی.
- بیبەری توون.
- ئاو.
- رۆن.

ئامادەکردنی:

1. رۆن و پیاز سوور بکەرەوه و دۆشاوی تەماتە کە ی تێدا سوور بکەرەوه و ئاوی تێ بکە.
2. برنج کە بشۆرەوه و تێ بکە، خۆی و بیبەر و ناعنا کە ی تێ بکە.
3. با بکولیت و خەست ببیتەوه.
4. پێت خۆش بێت دەتوانیت ئاوی لیمۆیەکی تێ بکەیت.

شۇرباي مريشك به مه عكرونى



كه رهسته كان:

- مريشك.
- مه عكرونى.
- پياز.
- گه لاي غار.
- خوي.
- زهرده چه وه.
- بيهه.
- زهنجه ييلى بۇدره، واته هاراو.

ناماده كردنى:

1. مريشكه كه ده شۇرپته وهو به ناوى خوي وهو خوي پيازى سورپپته وهو بيهه ره كان و گه لاي غاره كه و زهرده چه وهى تى ده كريت پاشان ناوى تى ده كريت.
2. پاش كولاننى مريشكه كه كوپى مه عكرونى تى ده كريت ده كولپنرى هه تا نهرم بپيت.

شۇرباي كوله كهى كه و رهى پرته قانى



كه رهسته كان:

- كوله كهى كه و ره يهك كيلو.
- خوي.
- رۇن.
- پيازىك.
- ناوى ليمو.
- ناله تى رهش.

ناماده كردنى:

1. له ناو كه ميك رۇندا پيازى وردكراو و كوله كهى وردكراو كه ميك سوور بكه ره وه و كه ميك ناوى تى بكه به هيواشى نهرم بپيت.
2. كه نهرم سوو به خه لات زۇر به جوانى وردى ده كه يت، خوي و ناوى ليمو و بيهه رى ره شى تى ده كريت.

شۆربای کولهکه به گیزهه



که رهستهکان:

- کیلویهک کولهکه.
- سی گیزهه.
- یهک پیاز.
- بیبهری رهش.
- ناوی لیمو.
- خوی.
- رۆن.

نامادهکردنی:

1. پیازه و کولهکه و گیزههکه ورد بکه و له کهمیک رۆندا کهمیک سوور بیتهوه، پاشان ناوی تی دهکریت به هیوشی دهکولیت تا نهرم بیته.
2. پاش نهرم بوون خوی و بیبهری تی دهکریت، به خهلات ورد دهکریت.

شۆربای قارچک و سهوزهوات



که رهستهکان:

- رۆن چوار کهوچک.
- یهک پیاز.
- نیو کیلو قارچک.
- یهک کولهکهی بچووک.
- یهک باینجانی بچووک.
- پیاله یهک دهنگی لۆبیا، یان فاسولیا ی تازه.
- کوپیک سنگی مریشکی - سووره وکراو.
- کوپیک برنجی کوردی یان خر.
- ناو.
- بیبهری رهش واته ئالهت.
- خوی.
- کوپیی گیزههری وردکراو.

نامادهکردنی:

1. که رهستهکان به یهک قیاس ورد بکه.
2. رۆن و پیاز سوور بکه رهوه و قارچکهکهی له گه لدا سوور بکه رهوه، پاشان برنج و که رهستهکانی تری هه موو تی بکه و تیکی بده خوی و بیبههکهی تی بکه.
3. سنگی مریشکهکه به جیا سوور بکه رهوه و تینی بکه ناوی تی بکه سهری بگره تا دهکولیت.

شۆربای قارچک



که رهسته کان:

- نیو کیلو قارچک.
- یهک که وچک نارد.
- دوو که وچک رۆن.
- خوی.
- ئاوی لیمو.
- بیبهری توون.
- بیبهری رهش.

ناماده کردنی:

1. رۆنه که گهرم بکه و قارچکه که تی بکه، که مینک تیکی بده و ئارده که تی بکه و خوی و بیبهری تی بکه و جوان تیکی بده.
2. ئاوی تی بکه ده توانیت ئاوی گوشت یان مریشکیشی تی بکه ییت، تیکی بده تا که مینک خهست ده بیته وه، پاشان ئاوی لیموی تی بکه.

شۆربای په تاته به شعریه و شویت



که رهسته کان:

- سی په تاته.
- یهک پیاز.
- رۆن.
- ئاو کوپیک.
- شعریه کوپیک.
- شویت.
- خوی.
- بیبهری رهش و بیبهری سوور.

ناماده کردنی:

1. رۆن و پیازه که سوور ده کریته وه و په تاته که ورد ده کریت و تی ده کریت، که مینک تیک ده دریت ئاوی تی ده کریت به هیواشی بکولیت پاشان به خهلاته ورد ده کریت.
2. شویت و شعریه که تی ده کریت خوی و بیبهری رهش و سووری تی ده کریت ده کولینریت هه تا شعریه که نهرم بییت.

شوربای پەتاتە بە گۆزەر و کەرەوز



کەرەستەکان:

- دوو پەتاتە.
- دوو گۆزەر.
- چەپکی کەرەوز.
- کەمیک رۆن.
- یەک پیاز.
- خۆی.
- بیبەری رەش و بیبەری سوور.

نامادەکردنی:

1. پیاز و رۆنەکە سوور دەکریتەو و پەتاتەکە ورد دەکریت و لەگەڵیدا تیکەل دەکریت و ئاو و خۆی و بیبەری تێ دەکریت، بە هیواشی بکولیت.
2. پاش نەرم بوون بە خەلات ورد دەکریت و گۆزەری وردکراو و کەرەوزەکە ی تێ دەکریت و دەکولیت تا گۆزەرەکە نەرم ببیت.

شوربای مەعکەرۆنی بە مریشک و کەرەوز



کەرەستەکان:

- سنگی مریشک.
- مەعکەرۆنی ورد.
- کەرەوز.
- ئاو.
- خۆی.
- بیبەری رەش.
- بیبەری سوور.
- زەنجەبیلی هاراو
- و وشک کەمیک.
- رۆن کەمیک.
- کاری.

نامادەکردنی:

1. سنگی مریشکەکە ورد دەکریت بە قیاسی مەعکەرۆنییەکە، لەگەڵ داودەرمان و خۆیکەدا لە کەمیک رۆندا سوور دەکریتەو.
2. کوپینک مەعکەرۆنی، کوپینک کەرەوزی وردکراوی تێ دەکریت و ئاوی تێ دەکریت دەکولینریت هەتا نەرم دەبیت.

شۇرباي كۆلەكەي گەورە



پىئو پىستىيە كانى:

- نيو كىلۇ كۆلەكە.
- دوو پەتاتە.
- يەك پىياز.
- رۇن.
- خوي.
- بىبەرى تون.
- ئاوى لىمۇ.
- بىبەرى رەش واتە.
- ئالەت.

ئامادە كىردنى:

1. رۇن و پىياز سوور بىكەرەو و كۆلەكە و

پەتاتەكە قاش بىكە و تىنى بىكە، خوي و بىبەرى رەش و بىبەرى توننى تى بىكە و تىكەلى بىكە.
2. ئاوى تى بىكە با بىكولت پاشان بە خەلاتە شۇرباكە ورد بىكە و ئاوى لىمۇ تى بىكە.

شۇرباي قەرەخەرمان

كەرەستە كان:

- كوپىك قەرەخەرمان.
- يەك پىياز.
- رۇن.
- خوي.
- بىبەرى تون.
- بىبەرى رەش.
- دۇشاوى تەماتە.

ئامادە كىردنى:

1. رۇن و پىياز سوور بىكەرەو و قەرەخەرمانەكە پاك بىكە و ھەرشىكى پىئو بىت بىشۇرەو و تىنى بىكە.
2. دۇشاوى تەماتەكە تى بىكە، خوي و ئاوى و بىبەرى رەش با بىكولت تا نەرم دەبىت و خەست بىتە وە.

مہ عکەر رونی بہ اسؤسی سپی



کەرہستہکان:

- نیو کیسه مہ عکەر رونی واتہ 250 گرام.
- نیو لیتر شیر واتہ دوو پەرداخ و نیو.
- دوو کەوچک ئارد.
- چوار کەوچک پەنیری لە رنە دراو.
- کەمیک خوی بیبەری رەش واتہ ئالەت.
- دوو کەوچک رونی مەبو یاخود کەرە.

ئامادەکردنی:

1. ئاو دەکولینریت و خوی و کەوچکیک رونی زەیتی تی دەکەیت کە کولا مەعە کەر رونیبە کە تی دەکریت تا نەرم ببیت پاشان ئاواکە تی دەکریت.
2. رۆنە کە دەخریتە سەر ناگر هەتا خاوی بیتەوہ، ئاردە کە تی دەکریت و خوی و بیبەری رەش پاشان شیر و پەنیرە کە تی دەکریت جوان تیک دەدریت هەتا دەبیتە سۆس.
3. مہ عکەر رونیبە کە تی دەکریت تیکەل دەکریت.

شۆربای گەنمە کوتاو بە ماست



کەرەستەکان:

- کۆپین گەنمە کوتاو.
- پۆن.
- پیاز.
- خۆی.
- ئاو.
- نەعنای وشک.
- پرداخیک ماست.
- پرداخیک ئاو.
- بیبەری سوور.

ئامادەکردنی:

1. پۆن و پیاز سوور دەکریتەو و گەنمە کوتاوەکە دەشۆریتەو و تیی دەکریت، خۆی و بیبەرەکە ی تیی دەکریت.
2. کە کولا و نەرم بوو پرداخیک ماست و پرداخیک ئاو بە خەلات دەکریتە ماستاویکی خەست و تیی دەکریت، بەردەوام تیک دەدریت بۆ ئەوێ ماستەکە خراپ نەبیت.
3. نەعاکە ی تیی دەکریت و کەمیک بکولیت.

شله‌ی په‌تانه به گوشتی نهرمه



پښو بستیه‌کانی:

- گوشتی نهرمه.
- په‌تانه.
- دوشاوی ته‌ماته.
- رڼ.
- خوی.
- لیموی به‌صرای.
- داری دارچینی.

ناماده‌کردنی:

1. گوشته‌که پارچه‌پارچه‌ی بچووک بکه و له توزیک رڼدا سووری بکه‌ره‌وه و خویی پښوه بکه و په‌راخیک ښاوی تی بکه توزی بکولیت و جاریکی تر به ښاوی خویسه‌وه سوور بیته‌وه.
2. په‌تانه‌کان قاش‌قاش بکه بیکه‌ره گوشته‌که‌وه، دوشاوی ته‌ماته و لیموی به‌صرای و داری دارچینی و ښاوی تی بکه، جوان بکولیت و خه‌ست بیته‌وه.

شله‌ی په‌تانه به کفته



پښو بستیه‌کانی:

- په‌تانه.
- قیمة.
- خوی.
- زیره.
- تیکه‌له.
- ښارد.
- دوشاوی.
- پیاز.
- رڼ.
- ښاوی.

ناماده‌کردنی:

- کفته‌که، قیمة، خوی، زیره، تیکه‌له و ښارد تیکه‌ل بکه و بیشیله و بیکه گونکی ورد و له‌که وچکیکی رڼدا سووری بکه‌ره‌وه، شله‌که و پیازه‌که له‌که میک رڼدا سوور بکه‌ره‌وه، په‌تانه‌که‌ی تی بکه و تیکی بده و دوشاوی ته‌ماته‌که‌ی تی بکه و ښاوی تی بکه و له‌که‌ل خویدا، کفته و ه‌زیریه‌کان بابکولیت.

شله‌ی کوله‌که



بڼو پستتیه کانی:

- گوشت، پیاز.
- کوله‌که، تهماته.
- که‌ره‌وز، یه‌ک دهنک سیر.
- دوشاوی تهماته.
- خوی.
- بیبه‌ری رهش.

ناماده‌کردنی:

1. گوشته‌که به جیا بکولینه.
- 2 کوله‌که‌که پاک بکه و به خری قاشی بکه، که‌ره‌وزه‌که ورد بکه، تهماته‌که‌یش ورد بکه، پیازه‌که‌یش قاش بکه به نلقه، سیره‌که قاش بکه.
3. توزیک رۆن و پیاز و کوله‌که‌که سوور بکه‌ره‌وه و پاشان تهماته‌که‌ی تی بکه و سیره‌که و بیبه‌ری و خوی، که سوور بوویه‌وه دوشاوی تهماته‌ی تی بکه.
4. ناوی گوشت و گوشته‌که‌ی تی بکه و بابکولیت و خه‌ست بیته‌وه.

شله‌ی سنگی مریشک و قارچک به کاری



که‌رسته‌کان:

- سنگی مریشک.
- قارچک.
- پیاز.
- کاری.
- خوی.
- بیبهری رهش "واته ثالثه" ناو
- که‌میک نارد.

ناماده‌کردنی:

1. سنگی مریشکه که پارچه‌پارچه بکه له که‌میک رۈندا سووری بکه‌روهه که ره‌نگی بگوریت.
- 2 پیازکه قاش بکه، قارچکه که قاش بکه و له‌گه‌ل سنگی مریشکه که‌دا سووری بکه‌روهه.
3. کاری و بیبهری ره‌شه‌که‌ی تن بکه که سوور بوویه‌وه که‌میک ناوی تنی بکه با بکولیت.
4. که کولا دوو که‌وچکی زه‌لته نارد، نیو پ‌رداخ ناوی تیکه‌ل بکه و تنی بکه یه‌ک ده‌قیقه زیاتر له‌سه‌ر ناگر نه‌بیت بو‌نه‌وه‌ی زور خ‌سست نه‌بیت‌وه.

شله‌ی په‌تاته به‌دۈشاوی ته‌ماته



که‌رسته‌کان:

- په‌تاته گوشت.
- دۈشاوی ته‌ماته.
- رۈن.
- پیاز.
- خوی.
- دارچینی.
- لیمو به‌سرا.

ناماده‌کردنی:

1. گوشته‌که ده‌کریت‌ه مه‌نجه‌لیک به ناوی خوی‌وه سوور ببیت‌وهه و خوی پیوه ده‌کریت و ناوی تنی ده‌کریت با بکولیت.
2. له که‌میک رۈندا پیازیک به وردی سوور ده‌کریت‌وهه و په‌تاته و دۈشاوی تنی ده‌کریت که‌میک تیک ده‌دریت، پاشان ناوی گوشت و گوشته کولاوه‌که‌ی تنی ده‌کریت، خوی و دارچینی و لیمو به‌سرای تنی ده‌کریت هه‌تا نرم ده‌بیت و ده‌کولیت که‌میک خ‌سست ده‌بیت‌وهه.

شله‌ی سپیناخ



کەرەستەکان:

- سپیناخ.
- دۆشاوی تەماتە.
- کەمیک رۆن.
- خۆی.
- بیبەری رەش.
- گوشت.

ئامادەکردنی:

1. گوشتەکه بە ناوی خۆی و سوور بیبته‌وه و ناوی تێ بکه با بکولیت.
2. سپیناخەکه بشۆرە‌وه و وردی بکه له کەمیک رۆندا سوور بیبته‌وه و سیس بیبته‌وه، خۆی و بیبەری پنبە بکه، دۆشاوی تەماتە کەمیک سوور بیبته‌وه.
3. ناوی گوشت و گوشتە کولادەکه‌ی تێ بکه با بکولیت و خەست بیبته‌وه.

شله‌ی قەیسى



کەرەستەکان:

- قەیسى.
- کشمیش.
- بادەم و کاکلە گویز لەسەر ئارەزوو.
- دۆشاوی تەماتە.
- دوو داری دارچینی.
- رۆن.
- خۆی.
- شەکر لەسەر ئارەزوو.
- گوشت.

ئامادەکردنی:

1. گوشتەکه بکولینه پاشان هەموو کەرەستەکانی تری تێ بکه با بکولیت.
2. ئەگەر حەز نەکەیت دۆشاوی زۆر بیبته‌وه کەمیک زەرەچە‌وه له‌گەڵ دۆشاوه‌که‌دا تێ بکه.
3. لەسەر ئاگرى هیواش بکولیت جوانتر قەیسى‌یه‌که گەش دەبیته‌وه و وردیش نابیت.
4. گوشتی نەرمە بیبته‌وه و جوانتره له ئیسقان.

شلەي قىمە



كەرسەتەكان:

- نيو كىلو قىمە.
- چوار پياز.
- سى لىمۇ بەسرا.
- نيو پىالە لەتکەنۆك.
- پىالە يەك بادەم.
- دۇشاوى تەماتە.
- رۇن.
- خوي.
- بىبەرى رەش.
- ئاۋ.

ئامادە كىردى:

1. لەتکەنۆككە بىكەرە ئاۋ و بادەمكەش بىكولنە پىستەكەي لى بىكەرەوۋە و بىكە بە دوو كەرتەوۋە.
- 2 قىمەكە لە كەمىك رۇن و پىيازكەي لەگەلدا سۈور بىكەرەوۋە و دۇشاوى تەماتە و لەتکەنۆك و بادەم و خوي و بىبەرى رەشكە و لىمۇ بەسرايەكەي تى بىكە.
3. ئاۋى تى بىكە بىكولنە تاخەست بىيىتەوۋە.



شەھى سلق بە نۆكە



كەرەستەكان:

- 250 گرام نۆكى كولاو. سلق. خويى. رۆن. گوشت. دۇشاوى تەماتە.

ئامادەكردنى:

1. گوشتەكە بە ئاوى خۇيەوۋە سوور بىكەرەوۋە و خويى پيۋە بىكە و ئاوى گەرمى تى بىكە و بابكوليت.
2. نۆكە كولاوۋەكە سىلقەكەى بۇ بىشۋرەوۋە و وردى بىكە و لە كەمىك رۆندا سوورى بىكەرەوۋە و دۇشاوى تەماتە و خويى و بىبەرى رەشى تى بىكە.
3. ئاوى گوشت و گوشتە كولاوۋەكەى تى بىكە و با بىكوليت و خەست بىيىتەوۋە.



شله‌ی ماشه سبزی واته لؤبیبای وشک



که‌رسته‌کان:

- ماش.
- گوشت.
- که‌میک رۆن.
- خوی.
- که‌میک بیبه‌ری رهش.
- دۆشاوی ته‌ماته.

ناماده‌کردنی:

1. گوشته‌که به ناوی خۆپه‌وه سوور بکه‌ره‌وه و ناوی گهرم و خۆبی تی بکه و کزی بکه بکولیت.
3. ماشه‌که بشۆره‌وه و له‌گه‌ل ئاودا بۆ ماوه‌ی ده‌ خوله‌ک بکولیت. بیپالیوه چاریکی تر له‌گه‌ل ئاودا بیخه‌ره سه‌ر ئاگر و با ده‌ خوله‌کی تر بکولیت ناوه‌که‌ی بیپالیوه.
4. رۆن و دۆشاوی ته‌ماته سوور بکه‌ره‌وه و بیبه‌ری رهش و ماشه‌که‌ی تی بکه پاشان ناوی گوشت و گوشته کولاوه‌که‌ی تی بکه و با به‌ یه‌که‌وه بکولیت و خه‌ست بیته‌وه.

شله‌ی مه‌ه‌نی کوله‌که



که‌رسته‌کان:

- کوله‌که.
- قیمه.
- که‌ره‌وز.
- پیازیک.
- کشمیش.
- دۆشاوی ته‌ماته.
- خوی.
- بیبه‌ری توون.
- زیره.
- که‌میک تیکه‌له یان هه‌وت ده‌رمانه.
- ناو.

ناماده‌کردنی:

1. کوله‌که‌کان پاک بکه و ناوه‌که‌ی هه‌لبکۆله و که‌میک سووری بکه‌ره‌وه.
2. قیمه و پیاز و که‌ره‌وز سوور بکه‌ره‌وه و خوی و داوده‌رمانی تی بکه و بیکه‌ره کوله‌که‌کان.
3. ناوی کوله‌که‌کان ورد بکه و سووری بکه‌ره‌وه و دۆشاوی ته‌ماته‌ی تی بکه خوی و داوده‌رمان و بیبه‌ره‌که‌ی تی بکه و که‌میک ئاو که کولا کوله‌که‌کان بکه به‌ یه‌کدا و بیکه‌ره شله‌که و با بکولیت.

شله‌ی کفته وه‌زیری یان کفته نیرگری



که‌ره‌سته‌کان:

- قیمة. پیازیک.
- که‌میک نارد، نه‌گه‌ر قیمة‌که چه‌وری هه‌بوو.
- خوئی. که‌ره‌وز.
- زیره واته که‌موون. بیبه‌ری ره‌ش.
- دوشاوی ته‌ماته. له‌تکه‌نوک.
- بادهم. ئاو.

ناماده‌کردنی:

1. قیماکه و خوئی و زیره و بیبه‌ری ره‌ش تیکه‌ل ده‌کریت، پیازه‌که زور و رد ده‌کریت جوان ده‌شیلریت تا خوی بگریت پیویستی کرد ناردی تی ده‌کریت و ده‌کریته گونکی و ردورد و که‌میک سوور ده‌کریته‌وه.
2. ئاو و دوشاوی ته‌ماته که‌میک که‌ره‌وز و زیره و بیبه‌ری ره‌ش و خوئی تیکه‌ل ده‌کریت، بادهم و له‌تکه‌نوک بۆ جوانی و کفته‌کانی تی ده‌کریت تا ده‌کولیت.

شلەى بامىنى وشك له گەل تەماتەى وشك



كەرەستەكان:

- بامىنى وشك.
- تەماتەى وشك.
- رۆن.
- خوى.
- دۇشاوى تەماتە.
- تويكىلى پرتەقالىك.
- ئاوى لىمۇيەك.
- سىر.
- گوشت.

نامە دەكردنى:

1. گوشتەكە دەشۇریتەوه و له كەمىك رۇندا سسور دەكریتەوه و خویى پىنوه دەكریت ئاوى تى دەكریت هەتا دەكولیت.
2. بامىكە دەشۇریتەوه و له گەل تويكىلى پرتەقال و ئاوه كەدا دەكولینریت هەتا نەرم بىت و گەش بىتەوه.
3. تەماتەكە دەشۇریتەوه و نیو كاتزىمىر دەكریتە ئاوى بۆنەوهى نەرم بىت و پاشان تەماتە و بامىكە دەكریتە گوشتە كولاهەكە و ئاوى گوشتەكە و دۇشاوى تەماتە و ئاوى لىمۇ و خوى و سىرى تى دەكریت و بە جوانسى بكولیت.

شلەى پەتاتەى زەرد



كەرەستەكان:

- گوشتى پەتاتە.
- لىمۇ بەسرا.
- دارى دارچینی.
- زەردەچەوه.
- يەك پىياز.
- خوى.

نامادەكردنى:

1. گوشتەكە خویى پىنوه دەكەیت و بە ئاوى خۆیهوه سسور بىتەوه و ئاوى كەرمى تى بكەیت با بكولیت.
2. رۆن و پىياز سسور بكەرەوه و پاتاتەكە پاك بكە و بىشۇرەوه و پارچە پارچەى بكە، پىياز و رۆنەكە كەمىك تىك بىدە و دارى دارچینیكەى تى بكە، زەردەچەوه و خویى پىنوه بكە، و ئاوى گوشت و گوشتەكەى تى بكە با بكولیت و خەست بىتەوه.

شله‌ی قیمه به زرده‌چه‌وه



که‌ره‌سته‌کان:

- قیمه.
- لیمو به‌سرا.
- بادهم.
- زرده‌چه‌وه.
- که‌میک رۆن.
- خوی.
- بیبه‌ری ره‌ش.
- پیاز.
- له‌تکه‌نۆک.

ئاماده‌کردنی:

1. قیمه‌که له که‌میک رۆندا سوور ده‌کریته‌وه و ئەلقه پیازی له‌گه‌لدا سوور ده‌کریته‌وه.
2. زرده‌چه‌وه بیبه‌ری ره‌ش خوی له‌تکه‌نۆک و بادهم و لیمو به‌سراکه‌ی تی ده‌کریت.
3. ئاوی تی ده‌کریت هه‌تا ده‌کولیت و خه‌ست بیته‌وه.

شله‌ی فڕوجاو



بێو‌یسته‌کان:

- مریشک.
- دوو لیمۆی به‌سرا.
- دوو گه‌لای غار.
- دوو په‌تاته.
- پیاله‌یه‌ک له‌تکه‌نۆک.
- دوو پیاز.
- زرده‌چه‌وه.
- خوی.
- بیبه‌ری توون.

ئاماده‌کردنی:

1. مریشکه‌که جوان بشۆره‌وه و بیکه‌ره مه‌نجه‌لیک، خویی بێوه بکه و جوان به ئاوی خۆیه‌وه ره‌نگی بگوریت.
2. یه‌که‌م جار ئاوی گه‌رمی تی بکه دواتر لیمو به‌سراکان، په‌تاته، گه‌لای غار، بیبه‌ری توون، پیاز، له‌تکه‌نۆک و زرده‌چه‌وه‌ی تی بکه.
3. با جوان بکولیت و خه‌ست بیته‌وه.

شلەي سنگى مريشك بە برۆكۆلى



كەرەستەكان:

- سنگى مريشك، پياز.
- برۆكۆلى، قەرنابىت.
- ئاۋ، كۆپىن شير.
- رۇن، يىبەرى رەش واتە ئالەت.
- كارى، يىبەرى سوورى تۈۈن.
- زەنجەفلى ھارۋا، قارچىك.

ئامادەكردنى:

1. سنگى مريشككە پارچە پارچە دەكرىت و لەكەمىك رۇندا سوور دەكرىتەۋە و كەمىك خوي و يىبەرى رەش پاشان لە رۇنكەدا دەردەھىنرەت.
2. پيازەكە و قارچىك قاز دەكرىت و دەكرىتە رۇنكەكە كەمىك سوور دەكرىتەۋە تا رەنگى بگورەت پاشان برۆكۆلى و قەرنابىتەكە تى دەكرىت و جوان تىك دەدرىت دۋاى سوور بوونەۋە سنگى مريشكەكە تى دەكرىت و كەچكىك ئارد و كەمىك تىك دەدرىت.
3. پەرداخىك شير و ئاۋى تى دەكرىت، كارى و يىبەر و خوي و زەنجەفيل و كارىكە تى دەكرىت كەمىك بگولەت و تامى يەك بگرن و خەست بىتەۋە.

شله‌ی باینجان به رینگه‌ی جیاواز



که‌ره‌سته‌کان:

- باینجان، تماته.
- پیاز، گوشت.
- بیبه‌ر.
- دوشاوی تماته.
- که‌ره‌وز.
- سیر.
- دارچینی.
- بیبه‌ری تون.
- رۆن.

ئاماده‌کردنی:

1. گوشته‌که سوور بکه‌روهه و خوی و ئاوی تی ده‌کریت با بکولیت.
2. باینجان و پیاز به ئه‌لقه سوور بکه‌روهه.
3. سیر و که‌ره‌وزه‌که ورد ده‌کریت.
4. تماته‌که پیسته‌که‌ی لا ده‌بریت و ورد ده‌کریت.
5. گوشته‌که کولا دوشاوی تماته‌ی تی ده‌کریت، که‌ره‌سته‌کانی هموو تی ده‌کریت با بکولیت، کولانی زۆری ناویت له‌به‌ر ئه‌وه‌ی گوشته‌که کولاوه که‌ره‌سته‌کان سووربووه‌ته‌وه.

شۆربای به‌زالیا



که‌ره‌سته‌کان:

- کیلویه‌ک به‌زالیا. یه‌ک گیزه‌ر.
- یه‌ک په‌تاته. یه‌ک پیاز.
- یه‌ک کوپ که‌ره‌وز یان
- مه‌عه‌نه‌وسس یان که‌ره‌وزی
- که‌وره.
- رۆن، خوی.
- بیبه‌ری سوور تون.
- بیبه‌ری ره‌ش. ئاوی لیمویه‌ک.

ئاماده‌کردنی:

1. رۆن و پیاز سوور بکه‌روهه و به‌زالیاکه و که‌ره‌سته‌کانی تری تی بکه و که‌میک تیکی بده.
2. ئاو و خوی و بیبه‌ری سوور و بیبه‌ری ره‌ش تی بکه و یا به هیواشی بکولیت، پاشان به خه‌لاته‌ی کاره‌بایی وردی بکه و ئاوی لیمویه‌کی تی بکه.

شله‌ی پاقله‌ی سه‌وز



پنویستییه‌کانی:

- گوشت.
- سیر.
- پاقله‌ی تازه.
- دوشاوی ته‌ماته.
- رۆن.
- خوی.
- بیبه‌ری توون.

ناماده‌کردنی:

1. گوشته‌که به ناوی خۆیه‌وه سوور بکه‌ره‌وه و خۆنی پنبه بکه و ناوی گهرمی تی بکه بکولیت.
2. پاقله‌که قاژ بکه و له‌گه‌ل خوی و سیر و بیبه‌ردا له که‌میک رۆندا سووری بکه‌ره‌وه.
3. دوشاوی ته‌ماته‌ی تی بکه با سوور بیته‌وه.
4. گوشته کولاوه‌که ناوه‌که‌ی تی بکه با بکولیت و خه‌ست بیته‌وه.

شله‌ی باینجانی وشک



پنویستییه‌کانی:

- باینجانی وشک.
- ته‌ماته.
- پیاز.
- که‌ره‌وز.
- سیر.
- زهنجه‌بیل.
- داری دارچینی.
- خوی.
- بیبه‌ری ره‌ش.
- دوشاوی ته‌ماته.
- گوشت.

ناماده‌کردنی:

1. گوشته‌که بکولینه به جیا.
2. رۆن و پیاز سوور بکه‌ره‌وه و ته‌ماته‌ی وردکراوی تی بکه سیر و زهنجه‌بیل و خوی و بیبه‌ری ره‌ش و داری دارچینی سوور بوویه‌وه دوشاوی ته‌ماته‌که‌ی تی بکه.
3. باینجانه‌که و که‌ره‌وزی تی بکه، ناوی گوشت و گوشته‌که‌ی تی بکه و با به شینه‌ی بکولیت.

شله‌ی کفته‌وه‌زیری و نۆک



که‌ره‌سته‌ی کفته‌که:

- قیمة. ئارد. خوئی.
- بیبه‌ری ره‌ش.
- تیکه‌له. بیبه‌ر. زیره.
- نیوکه‌وچکی زه‌لاته دۆشاو.
- که‌ره‌سته‌ی شله‌که: - رۆن.
- نۆکی کولا.
- دۆشاوی ته‌ماته.
- خوئی.
- بیبه‌ری ره‌ش.
- دارچینی لیمۆ به‌سرا.

ناماده‌کردنی:

قیمة، ئارد، دۆشاوی ته‌ماته، زیره، تیکه‌له و خوئی جوان بشیله و بیکه به کفته‌ی وردورد له که‌میک رۆندا سووری ده‌که‌یته‌وه و دۆشاوی ته‌ماته‌که‌ی تیده‌که‌یت و پاشان ئاو و لیمۆ به‌سراو و نۆک و خوئی و که‌میک بیبه‌ر و دارچینی وازی لی ده‌هینیت هه‌تا ده‌کولیت.

سوپی نیک



که‌ره‌سته‌کان:

- پیاله‌یه‌ک نیک.
- خوئی.
- رۆن.
- بیبه‌ری توون و بیبه‌ری ره‌ش.
- زهرده‌چه‌وه.
- یه‌ک په‌تاته.
- یه‌ک گیزهر.
- یه‌ک پیاز.
- ئاو.

ناماده‌کردنی:

1. نسکه‌که بشۆروه‌وه و په‌تاته و گیزهر و پیازه‌که پاک بکه و وردی بکه و تینی بکه، ئاوی تی بکه ده‌یکولینیت هه‌تا نهرم ده‌بیت.

2. کاتیک کولا و نهرم سوو، به‌خه‌لاته‌ی کاره‌بایی وردی بکه هه‌تا وه‌ک ئاوی لی دیت پاشان که‌میک رۆن گهرم بکه و زهرده‌چه‌وه و خوئی و بیبه‌ره‌که‌ی تی بکه و تیکی بده و بیکه‌ره‌ ناو شۆرباکه که‌میک بکولیت تا تیکه‌ل بیت و تام بگریت شلی و خه‌ستی ده‌که‌ویته‌سه‌ر ئاره‌زوو.

شله‌ی باینجان



که‌رسته‌کان:

- باینجان. که‌ره‌وز.
- گوشت. سیر.
- ته‌ماته. پیاز.
- دوشاوی ته‌ماته.
- بیبه‌ر. گوشت.
- خوی. دارچینی هاراو.
- داری دارچینی. بیبه‌ری ره‌ش.
- بیبه‌ری سووری توون. بۆن.

ئاماده‌کردنی:

1. گوشته‌که سوور ده‌کریت‌ه‌وه ئاوی تی ده‌کریت هه‌تا ده‌کولیت.
2. باینجان‌که به چوارگو‌ش‌ه‌ی که‌وره قاش ده‌کریت.
3. که‌ره‌وز ورد ده‌کریت، سیره‌که ئه‌لقه ده‌کریت، پیازه‌که قاش ده‌کریت.
4. ته‌ماته پیسته‌که‌ی لی ده‌کریت‌ه‌وه ورد ده‌کریت.
5. له که‌میک بۆندا پیاز و باینجان‌که که‌میک سوور ده‌کریت‌ه‌وه ته‌ماته ورد‌کراوه‌که‌ی تی ده‌کریت، سیر و که‌ره‌وزه‌که و که‌میک خوی و بیبه‌ر و دارچینی پاشان دوشاوی ته‌ماته‌که‌ی تی ده‌کریت.
6. گوشت و ئاوی گوشته کولاه‌که‌ی تی ده‌کریت، با بکولیت خه‌ست بیته‌وه.

سوپس نيسك



كه رهسته كان:

- دوو كوپ نيسك، يهك ته ماته.
- يهك گيزهر، يهك پياز.
- يهك بيبهري سووري شيرين.
- كوپيك كه وهر، خوي.
- زهرده چه وه، نه عناي وشك.
- بيبهري تووني سوور هار او.
- بيبهري رهش واته ناله ت.
- ناو و به پني پيوست.
- روڻ به پني پيوست.

ناماده كرڻي:

۱. ته ماته و پياز و گيزهر و كه وهر و بيبهري ورد دهكرت.
۲. له كه ميك روڻدا كه رهسته وردكراوه كان كه ميك سوور دهكرت ته وه نه وندهي نرم دهبيت.
۳. خوي و بيبهري و زهرده چه وه و نه عناي تيدهكرت.
۴. نيسك و ناوه كه ي تيدهكرت هه تا دهكوليت پاشان كز دهكرت تا به ته واوه تي نرم دهبيت.
۵. به خه لاته ي كارهبايي يان ميكس ورد دهكرت.

تشریبی پاقله



پنویستییه کانی:

- پاقله‌ی کولاو.
- نان.
- پونگه.

ناماده کردنی:

نانه‌که پارچه پارچه ده‌کریت له فرندا ده‌برژیندریت، پاقله‌که ده‌کولیندریت له‌گه‌ل ئاو و خویدا، قاپیکسی‌گه‌وره نانه برژاوه‌که‌ی بخه‌ره سه‌ر و پاقله‌که بکه به سه‌ریدا و پونگه‌ی

وشک بکه به‌رووه‌که‌یه‌وه، ده‌که‌وینه سه‌ر ئاره‌زوو که هیلکه‌ی بۆ سوور بکریته‌وه و له‌سه‌ر رووه‌که‌ی دابنیریت.

تشریبی گوشت به رینگه‌ی جیاواز

که‌ره‌سته‌کان:

گوشت لیمو به‌سرا ئاو خوی دوو گه‌لای غار پیازی ورد ته‌ماته‌ی ورد بیبه‌ری ورد ئاله‌تی ده‌نک تیکه‌له یان ده‌رمانی بریانی زه‌رد کاری تاییه‌ت به تشریب دوشاوی ته‌ماته که‌میک رۆن.



ناماده کردنی:

1. گوشته‌که ده‌شوئیه‌وه و له که‌میک رۆندا له‌گه‌ل خوی سوور ده‌کریته‌وه و ئاوی گه‌رمی تی ده‌کریت که ده‌کریت ناگره‌که‌ی هه‌تا ده‌کولیت.

2. ته‌ماته‌ی ورد به

ساغی، پیازی ورد به ساغی بیبه‌ری ورد، به ساغی لیمو به‌سرا و دوشاوی ته‌ماته و کاری و بیبه‌ری ره‌شی ده‌نک تیکه‌له تیی ده‌کریت و بکولیت به یه‌که‌وه تام بگریت خه‌ست بیته‌وه.

تشریبی گوشت



كەرەستەكان:

- گوشت، ئىسقانى گەرە بىت باشتەرە.
- لىمۆى بەسرا.
- پياز.
- تەماتە.
- گىزەرىكى بچووك بۇ جوانى دەتوانىت تىشى نەكرىت.
- خوى.
- كەمىك لەتكەنۆك.
- دۇشاوى تەماتە.
- ئاۋ.

ئامادەكردنى:

1. گوشتەكە لە كەمىك رۇندا سوور بگەرەوۋە و خوى پىوۋە بگە و ئاۋى تى بگە با نىوۋە كولاۋ بىت.
2. كاتىك گوشتەكە نىوۋەى مابىت بگولىت تەماتەكە و پياز و لەتكەنۆك و لىمۆ بەسرا و دۇشاوى تەماتە و گىزەرى تى بگە و با زۆر بە جوانى بگولىت و خەست بىتەوۋە.

ته پسی باینجان



که رسته کان:

- گوشت.
- باینجان.
- ته ماته.
- پیاز.
- که رهوز.
- بادهم له سهر ئاره زوو.
- دوشاوی ته ماته.
- زهنجه فیل.
- سیر.
- داری دارچینی.
- خوی.
- بیهری توونی سوور.
- دارچینی هاراو.

ناماده کردنی:

1. گوشته که به جیا ده کولینریت.
2. باینجان که پاک ده کریت پارچه پارچه ده کریت و ده شوریته وه.

و خویی پیوه ده کریت پاش ده خولهک جاریکی تر ده شویته وه و وشک ده کریته وه و سوور ده کریته وه.

3. ته ماته پیسته که ی لاده بریت پارچه پارچه ده کریت.
4. پیازه که پارچه ده کریت سوور ده کریته وه.



5. که رهوز ورد ده کریت، سیر و زهنجه فیل و داری دارچینی که ی تی بکه.
6. به چین چین هه مووی داده نریت، گوشته که یش بادهم که ده کریت به سه ریدا.
7. ئاوی گوشته که و دوشاوی ته ماته و خوی و بیهر و دارچینی ده کریته وه و ده کریت به سه ریدا و سه ری داده پوشریت ده کریته فیرن.

چۆرىنگ لە تەپسى باينجان بە كفته



كەرەستەكان:

- دوو باينجانی گەرە. نيو كیلۆ قیمەى بىن چەورى.

- يەك پياز، دۇشاوی تەماتە.

- خوی، ئارد، بيبەرى سوری تون.

- بيبەرى رەش، زەنجەفیلی بۆدرە.

- كەرەوز،

- ئاو.

- سیر.

- دارچینی.

ئامادەکردنی:

1. باينجانەكە لەبارى دريژى بەتەنكى قازى بکەو سوری كەرەوه كەمىك.

2. قيمە و ئاردو خوی داودەرمان و كەوچكى دۇشاو كەرەوز پياز جوان تیکەل بکەو بيكە بەكفته بەدریژى و سوری كەرەوه.

3. ھەر كفته يەك بکەرە ئاو يەك باينجان لولى بکە ریزی بکە لەمەنچەلینکدا.

4. ئاو دۇشاوی تەماتە خوی بيبەر دارچینی تیکەل بکەو بيكە بەسەر باينجانەكەدا.

5. دارى دارچینی دوسى دەنگ سیر دەكریتە ئاویو دەيكولینیت

ته پسی باینجان به رینگه به کی جیاواز و به ریز



که ره سته کان:

- په تاته، پیاز،
- ته ماته، باینجان،
- بیبه، خوی،
- سیر، رۆن، داری دارچینی،
- دارچینی هاراو،
- بیبه ری سوور توون، دوشاوی ته ماته،
- ئاو.

ناماده کردنی:

1. باینجان و پیاز و په تاته به ئەلقه قاش ده کریت له رۆندا سوور ده کریته وه.
2. ته ماته که پیسته که ی لا ده بریت به ئەلقه قاش ده کریت.
3. قیمه که له گه ل بیبه ری رهش و خوی و زیره و که میک ئاردا ده شیریت به قیاسی په تاته و باینجان که دروست ده کریت سوور ده کریته وه.
4. به ریز هه مووی له ته نیش به که وه داده نریت، په تاته و ته ماته و باینجان و پیاز هه تا ته واو ده بیت.
5. بیبه ری سهوز بۆ جوانی سیر و داری دارچینی به که ی تی ده کریت.
7. داو ده رمان و دوشاوی ته ماته که و خوی و ئاو تیکه ل ده کریت و ده کریت به سه ریدا و ده کریته فرن.

چۆرىك له مه هشى باينجان



كه رهسته كان:

- باينجان، قيمه.
- پياز، دوشاوى ته ماته.
- كه رهوز، خوي،
- رۆن،
- بيبه رى تون،
- بيبه رى رهش،
- دارچيني، ئاو.

ئاماده كردنى:

1. باينجانە كان هەلەكۆلین و كەمىك سوور دەكریته وه.
2. قيمه به جوانى سوور دەكریته وه پياز و كه رهوز و داودەرمان و خوي پپوه دەكریت، باينجانە كانى لى پەر دەكریت دەكریته قاپىكى فەرن.
3. كەمىك له قيمه كە دەهیلدريته وه دەكریته كفته وه زيرى بۆ ئاو شله كەى.
4. ناوى باينجانە كان ورد دەكریت سوورى دەكریته وه بۆ شله كەى له كەل كه رهوز و ئاو و دوشاوى ته ماتهى بۆ دهگیريته وه و دەكریته ناوى و دەكریته فەرن.
5. كه رهسته كان هەمووى سوور بووه ته وه و كۆلانى ناويت به س به يه كه وه تام بگرن.

سەروپى



ئەو كەرەستانە كە دەپپەت پاك بىكرىتەوہ:

- كەلە.
- قاچ.
- زمان.
- ورگ.
- شىلاوگ.

كەرەستەى گىپەكان:

- ورگ.
- برنج.
- كشميش.
- بادەم.
- قىمە يان گوشتى وردىكراو.
- زەرەچەوہ.
- دەرمانى سەروپى.
- خوي.
- هيل.
- ميخەك.
- ئالەتى.
- پۇن.
- پياز.



ئەو كەرەستانەى بئويستە بۇ لىنانى

سەروپىكە:



- پیاز.
- گه لای غار.
- میخک.
- هیل.
- داودرمانی
- سر روپین.
- زهرده چوه.
- خوی.

ناماده کردنی:

1. سر روپیکه پاک ده که یته وه دانه کانی دهرده هینیت و لوته که ی ده بریت.
2. زمانه که ی که میک بکولینه پیسته که ی لی بکه ره وه.
3. ورگه که ی پارچه پارچه بکه بو گیپه که، به و قیاسه ی دته ویت، چی پارچه ی لی که وت بو شله که به کاری بهینه.
4. قاچه کان هه لپروزینه به ناگر.
5. زور به جوانی بیشوره وه چند جاریک ناردی پیوه بکه و جاریکی تر بیشوره وه.
6. سر روپین که بخره مه نجه لیک به بن ناو بیخه ره سر ناگر تا به ناوی خویه وه وشک ده بیته وه، پیاز و گه لای غار و هیل و میخک ی تی بکه.
7. که رهنگی گورا و ناوی تیدا نه ما ناوی گرمی تی بکه و خوی تا ده کولیت.
8. برنجه که بشوره وه و پیازیکی بو ورد بکه و له گه ل قیمه که دا سووری بکه ره وه و تیی بکه، باده م و داودرمان و کشمیشه که ی تی بکه، رونه که گرم بکه و بکه به سه ریدا، گیپه کان پر بکه و بیدوره وه و ناوی بو بکولینه و گیپه کانی تی بکه و توژی ناوی سر روپیکه ی تی بکه.



یاپراخی کهلهرم به درمانی سهروپین به زهردی

بزو یستییه کانی:

- کهلهرم.
- برنجی خری.
- قیمة.
- پیاز.
- گوشت پهراسوو بیت باشته.
- پاقله.
- پهتاته.
- خوی.
- زدهچهوه.
- درمانی سهروپین.
- لیمه ندوزی.
- بیهری رهش.
- بیهری سووری توون.
- رۆن.



ناماده کردنی:

1. گوشته که بکولینه، قیمة که سوور بکه رهوه، پیازه که ورد بکه، پهتاته که یش قاش بکه و بیشوره وه.
2. کهلهرمه که له ئاوی کولاو و کهوچکیک خوی و کهوچکیک خهل زهرد بکه.
3. برنجه که بشوره وه و پاقله که هی ناو شوشه بیت بیشوره وه.
4. برنج و پیاز و قیمة و خوی و داوده رمانه کانی تی بکه و رۆنه که گهرم بکه و بیکه بهسه برنج و پیازه که دا.
5. گوشته که بکه بنی منهجه له که، پهتاته و پاقله که بکه بهسه ریدا و خوی و لیمه ندوزی پیوه بکه.
6. کهلهرمه که پارچه پارچه بییچه رهوه که ته او بوویت ئاوی گوشته که تی بکه و بیکولینه.



یاپراخی سلق "دۆنمه"



که رهسته کان:

- سلق.
- پیاز.
- ته ماته.
- کوله که.
- بیبه ر.
- باینجان.
- بیبه ری توون و شیرین.
- په تاته.
- پاقله.
- که ره وز.
- پیاز یان ته ره پیاز.
- برنج.
- دوشاوی.
- خوی.
- زیره.
- بیبه ری توون.
- تیکه له.
- ترشه سماق یان
- لیمه ندوژی.
- رۆن.
- گوشت.



ناماده کردنی:

1. گوشته که بکولینه.
2. پاقله که بکولینه.
3. کوله که، باینجان، پیاز، بیبه ر و په تاته که هه لیکوله و سووریان بکه ره وه.
4. برنجه که بشوره وه و دوشاوی ته ماته و که ره وزی وردکراو و پیازی وردکراو و ناوی باینجان و کوله که که ورد بکه و سووری بکه ره وه و تیی بکه.
5. خوی داوده رمان تی بکه.
6. ته ماته کان هه لیکوله و ناوه که ی ورد بکه ره برنجه که وه.
7. رۆنه که گهرم بکه و بیکه به سه ر برنج و که ره سه ته کاندا.
8. لاسکی سلقه که بکه ره ناو بنی مه نجه له که و پاقله و گوشته کولاوه که بکه به سه ریدا.

9. هموو که رهسته سووره و کراوه کان له گهل ته ماته که دا برنجیان تی بکه و ریزی بکه له مه نجه له که دا هه تا ته واو ده بن.

10. له کوتایدا هموو سلقه که که بیچه ره وه و ریزی بکه.

11. قاپیک بخه ره سه ر یا پراخه که و ناوی گوشتی تی بکه به قیاسی برنجه که ته په رداخیک زیاتر.

12. بیخه ره سه ر ناگر با بکولی و ناوی تیدا نه مینیت، ناگری کزکه تا ده میکیشیت.

13. بۆ ماوه ی یه ک کاتژمیر دایینی به ته واوی ئیسه راحت بکات و سارد بیته وه پیش هه لپشتن.



ياپراڭى كەلەرم بە دۇشاۋى تەماتە و روبەھەنار



پىئو پىستىيە كانى:

- برنجى دەنگ خى.
- كەرەوز.
- تەرە پىياز.
- پەتاتە.
- پاقلە.
- گوشت.
- دۇشاۋى تەماتە.
- روبەھەنار.
- خوى.
- بىبەرى تۈۈن.
- زىرە.
- تىكەلە.
- بىبەرى رەش.



- که لهرم.
- رۆن.
- ترشه ساقی نه هاراو.

ناماده کردنی:

1. که لهرمه که له ناوی کولاو که وچکی سرکه که وچکی خوی زهره بکه.
2. پاقله ی کولاو بیت.
3. په تاته که پاک بکه و قاشی بکه.
4. گوشته که بکولینه ترشه سماقه که بکه ناوه که ی با ترشی با ته وه.
5. ته ره پازو که ره وزه که ورد بکه و بیه ره برنجه که له گهل دوشاوو خوی و روبه هه ناره که و داوهرمان.
6. رۆن گهرم بکه و بیکه به سه ر برنج و که ره سه ته کاند.
7. گوشت و پاقله و په تاته که بکه بنی مه نجه له که و توژی خوی پیوه بکه.
8. جوان هه وی بیچه ره وه و ناوی گوشته که و ترشه که بپالیوه و تی بکه و بیکولینه.
9. بۆ ماوه ی یه کات ژمیر دایینی سارد بیته وه.

ياپراخی گه لامينو



كه ره سته كان:

- گه لامينو.
- برنج.
- شويت.
- تهره پياز.
- ماست يان دوى ترش.
- گوشت.
- خوي.
- ناوى ليمو يان ليمه ندوزى.
- كه ميك بيبه رى تون.
- پاقله ي سهوز.
- بون.

ناماده كردنى:

1. گوشته كه بکولينه له گه ل پاقله كه دا بيكه ره بنى مه نجه له كه وه.
2. برنجه كه بشوره وه و شويت و تهره پياز كه ورد بکه و له گه ل ماسته كه دا بيكه ره ناوى.
3. خوي، ناوى ليمو و بيبه رى تى بکه و رونه كه گهرم بکه بيكه به سهر برنجه كه دا.
4. هه موو گه لاکان برنجى تى بکه و بيبه چهره وه و به ريز دا يان بنى.
5. قاپيک بخه رسهر ياپراخه كه و ناوى گوشته كه ي تى بکه.
6. بخه رسهر ناگر با بکوليت و ناوى تيدا نه مينيت کزى بکه با ده مېکيشيت، دواتر دا يگره بو ماوه ي "يه ک کاتر مېر" تا سارد بيته وه.



ياپراخى تۆلەكە



كەرەستەكان:

- تۆلەكە، برنجى دەنك خى.
- كەرەوز، پياز يان تەرەپپاز.
- دوشاوى تەماتە.
- رۇن، تەماتە.
- خۇي، بىبەرى تون.
- زەنجەفېلى بۇدرە.
- ترشەسماق، تىكەلە.
- زىرە، بىبەرى رەش.
- پاقلە، پەتاتە.
- گوشت و ئاوى گوشت.

نامادەکردنى:

1. گوشتەكە دەكولېنېت، پەتاتە و پاقلە و گوشتكە دەكەيتە بنى مەنچەلەكە خۇي و لىمەدۇزى پىوۋەدەكرىت.
2. برنجەكە دەشۋىتەوۋە و كەرەز و پياز و تەماتە ورد دەكرىت تىسى دەكرىت، داودەرمان و خۇي دوشاوى تەماتەسى تى دەكرىت و رۇنى گەرمى پىدادەكرىت.
3. دەپچىرېتەوۋە ئاوى گوشتەكەسى تى دەكرىت دەيكولېنېت دەمبكىشىت.
4. بۇ ماۋەسى يەك كاترۇمىز دادەنرېت سارد بېتتەوۋە.

کله بابی مریشک



کله دسته کان:

- کیلویهک سنگی مریشک.
- یهک پیاز.
- یهک ته ماته.
- دهنکی سیری بچوک.
- یهک که وچکی زهلاته دوشاوی بیبیری
- سووریان دوشاوی ته ماته.
- پیاله یهک که رهوزی ورد کراو.
- خوی.
- بیبیری رهش.
- بیبیری سووری شیرین.
- بیبیری توونی سوور.
- شکه.

ناماده کردنی:

1. سنگی مریشکه که یهک کات ژمیر له فریزهر بیت بو شهوهی خوی بگری سارد بیت پیش شهوهی بگریت به قیمة.
2. مریشکه که دهگریت به قیمة پیازو ته ماته که ی له گهل ورد دهگریت.
3. که رهوز بهس که لاکه ی زور ورد دهگریت تیی دهگریت.
4. خوی بیبیری توون و بیبیری رهش و بیبیری سووری شیرین و دوشاوی بیبیره که یان دوشاوی ته ماته جوان تیکهل دهگریت.
5. دهگریت له شیشه کان و له سهر خهلوز ده برژینریت.
6. هر پیداویستییهک پیت باش نه بوو ده توانیت به کاری نه یه نیت.
7. نه گهر مریشکه که چه ور بوو یا خود سنگی مریشک نه بوو ده توانیت که میک نانه وردهی له که لدا ورد بکیت یان بقسومات.

که بابی فرن



که رهسته کان:

- کیلویهک قیمه.
- خوی.
- بیبهری توون و اتا سوور.
- بیبهری رهش.
- دوو پیاز.
- یهک ته ماته.
- که رهوز.
- یهک بیبهری سهوز.



ناماده کردنی:

1. پیاز و که رهوز و بیبهر و ته ماته که به جوانی ورد ده کریت.
2. قیمه و داوده رمانه که و که رهسته ورد کراوه که تیکه ل ده کریت و هه لده شیلدریت.
3. سینی فرنه که که میک چهور ده کریت زور به جوانی که بابه که ی له سر بلاو ده کریت هه به ته کی پاشان وه که باب ریک ده کریت، به جوان به ینی بو دروست ده کریت.
4. پیاز و ته ماته و بیبهر ده کریت به ینه کانی ده کریت فرن.
5. نه کهر قیمه که زور چهور بوو



رؤناوی دایه وه ده توانیت به که وچکیک رؤناوه که ی بگریت لای بهیت.

كەباب مەھشى



كەرەستەكان:

- نيو كیلۆ گوشت.
- نيو كیلۆ گوشتى لېه. يەك تەماتە.
- يەك پياز. كەمىك كەرەوز.
- بېبەرى توونى سەوز.
- دەنكىك سىر.
- نانى وردىراو. خوى.

ئامادەكەردنى:

1. كەرەستەكان زۆر بە بچووكى ورد دەكرىت.
2. گوشتەكە و لېكە بە يەكەو دەكرىتە قىمە.
3. ھەموى تىكەل دەكرىت، خوى كەمىك، مقسومات يان نانه ورده يان ئاردى تى دەكرىت.
4. دەدرىت لە شىشەكان و لەسەر غەلوز دەبرژىترىت.
5. كەباب دەبىت بە خىزاي لەسەر ئاگرەكە ئەمدىسو ئەودىو بكرىت بۇ ئەوھى ھەلنەوھرىت و ئاگرەكەى بەقوھت بىت.

که باب



که رسته کان:

- گوشتی "لبه".
- خوی.
- یه ک پیاز.
- یه ک ته ماته.

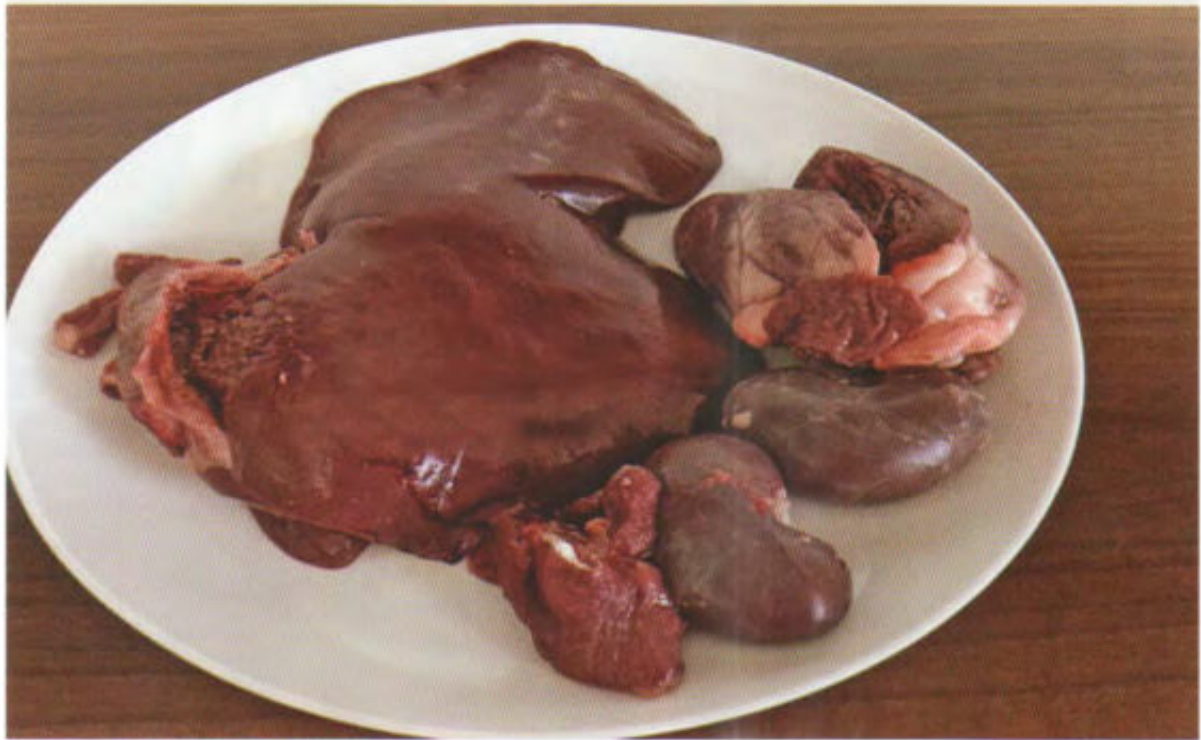


ناماده کردنی:

1. هه لیزاردنی گوشت بو قیمه ی که باب پیویسته باشترین بهشی گوشتی په راسووه کانه که پنی دهوتریت گوشتی لبه لی دهکریته وه دهکریته قیمه له گه ل پیازیک و ته ماته په کدا.
2. خویی تی دهکریته جوان هه لده شیلدریت.
3. نه گه ر گوشته که چه ور بوو شه وا ده توانریت که میک گوشتی تری تی بکریته لبه نه بیت.
4. له کاتیکدا یه کیک شماره زا نه بیت ده بیت که میک نارد یان نانه ورده ی به کار بهینیت.
5. دهدریت له شیشه کان و به ناو دهست ته ر دهکریته.
6. پاشان له سه ر غه لوز ده برژینریت.



ناماده کردنی سی و جگر



کەرستهکان:

- جگر.
- دل.
- گورچیلە.
- سپل.
- خوی.

ناماده کردنی:

1. بە شەکان لە یەك جیا دەکریتهوه، زراوهکە ی لی دەکریتهوه بە وریاییهوه بۆ ئەوهی ئەتەقیت بەسەر سی و جگرهکه دا.
- 2 جگرهکه بە گورهی پارچه پارچه دەکریت، سپلهکه بە گورهی پارچه پارچه ناکریت، دلکه دەماره زیادهکانی لا دەبریت پارچه پارچه دەکریت، بە تنکی گورچیلەکه دەکریته دوو کەرت و پیستەکە ی دهرهوهی لا دەبریت و پارچه پارچه دەکریت پاشان بە جوانی دەشوریتهوه.

3. ناوی پیوه نەمینیت دهریت لە شیش و خویی پیوه دەکریت لەسەر خەلوز دەبرۆتیریت.

خۇشكردنى گۆشتى سوور بۇ برژاندن



كەرەستەكان:

- گۆشتى نەرمە.
- خوی.
- ئاوی لیمۇ.
- زەنجەفیلی بۇدرە.
- تەماتە.
- پیاز.

ئامادەکردنى:

1. گۆشتەكە پارچە پارچە دەكریت ھەر پىستىك ياخود لویەك خراپىەكى پىنۆە بىت لا دەبریت.
2. پیاز و تەماتەى تىدا ورد دەكریت، ئاوی لیمۇیەك تى دەكریت.
3. زەنجەفیلی بۇدرەى تى دەكریت، جوان تىكەل دەكریت.
4. خویى پىنۆە ناكړیت تا كاتى برژاندن بۇ ئەوہى گۆشتەكە جیر نەبىتەوہ.
5. بۇ ماوہى چەند كات ژمىزىك تىدا بىت بەتامتر دەبىت.
6. دنيا گەرم بوو لە سەلاجەدا دايبىت، باشتر دەبىت سەرى بگىریت.

خۇشكردنى گۆشتى مېرىشكا بۇ برژاندن



كەرەستەكان:

- سنگى مېرىشكا
- يان پانەى مېرىشكا
- گەرەكان.
- سرىكە واتە خەل.
- خوي.
- زەنجەفېلى بۇدرە واتە
- ھاراو.
- چىلى سۇسى يان
- قشطە.
- ئاوى لىمۇ.
- ماستەردە.
- يەك كەچك ماستى
- ترش نەگەر بېيت.
- كەمىك رۇن.
- كارى.
- دەرمانى مېرىشكا.
- بېبەرى سۈورى
- شىرىنى ھاراو.
- سىرى بۇدرە.
- پىيازى بۇدرە.
- گەلای غار.
- پىياز.

نامادەكردنى:

1. گۆشتى مېرىشكاكە
- سنگ يان پان بېت ھەر
- دەبېت، پان ناسكتىر پارچە پارچە دەكرىت.
2. ھەموو كەرەستەكان بە يەكەو تىكەل دەكرىت وەك سۇسىكى لى دەكرىت.
3. گۆشتەكەى تى دەكرىت تىكەل دەكرىت زۇر بە جوانى.
4. پىيازەكە بە پارچەى گەرە لەگەل گەلای غارەكەدا تى دەكرىت.
5. بۇ ماوہى چەند كاتۇمېرىك دادەنرېت باشتر تام دەكرىت.
6. باشترە لەسەلاجەدا بېت.

خوشکردنی بالی مریشک بۆ برژاندن



که رهسته کان:

- دوو کیلو بالی مریشک.
- چاره‌کی کوپینک خهل واته سرکه.
- یهک که وچکی گه‌وره خوی.
- یهک که وچکی چا زه‌نجه‌فیلی هاراوی وشک.
- یهک که وچکی گه‌وره ده‌رمانی مریشک.
- یهک که وچکی گه‌وره بیبه‌ری سووری هاراوی شیرین.
- یهک که وچکی گه‌وره بیبه‌ری توونی سوور شگه.
- یهک که وچکی گه‌وره ماسته‌رده واته خه‌رده‌ل.
- نیو پیاله رۆنی زه‌یت.
- که وچکیکی چا کاری.
- ناوی لیمو یان لیمه‌ندۆزی.
- دوو گه‌لای غار.
- یهک پیاز.

ناماده‌کردنی:

1. بالی مریشکه که به‌شه باریکه‌کی لى ده‌کریته‌وه و جوان ده‌شۆریته‌وه و ده‌کریته به دوو به‌شه‌وه به چه‌قزیهک له ناوه‌راسته‌وه ده‌یکه‌یته‌وه بۆ نه‌وه‌ی تام وهرگریته ناوه‌کی.
2. زه‌یت و سرکه و ناوی لیمو تیکه‌لی داوده‌رمان و ماسته‌رده‌که به جوانی ده‌کریته پاشان باله‌کانی تى ده‌کریته.
3. پیازیکی به گه‌وره‌ی له‌ت ده‌کریته له‌گه‌ل گه‌لای غاره‌که‌دا ده‌کریته ناوی سه‌ری ده‌گیریته بۆ ماوه‌ی چند کاتژمیریکی تییدا بمینیته‌وه خوشه‌ بیته و تام وهرگریته.
4. نه‌گه‌ر دنیا گه‌رم بیته باشتره له سه‌لاجه‌دا بیته.
5. له کاتی برژاندندا باشتره زۆر به هیواشی ببریته ده‌توانیته له‌سه‌ر هیته‌ری کاره‌بایی واته گریلی کاره‌بایی ببریته جوان تریشه.



کەرەستەکان:

- ماسی.
- خوی.
- ئاوی لیمۆ.
- ترشه سماق.
- کەمیک ئالەتی رەش.
- کەمیک ببەری سووری شیرینی ھاراو.
- پەتاتە و پیاز و تەماتە و ببەری توون.

ئامادەکردنی:

1. ماسیە کە ئاوەکە ی جوان دەکریتەوو دەرەووە و ناوەووەی جوان دەشویتەووە.
2. کەمیک خوی و ئاوی لیمۆی پیۆە دەکریت و دادەنریت ئاوی پیۆە نەمیتیت و خوشە ببیت.
3. پاشان دەخریتە سەر سینی فرن بە دیوی پشتەکەیدا، خوی و ئاوی لیمۆ و ترشه ساق و ببەرەکە ی پیۆە دەکەیت و دەکریتە فرن ھەتا نیۆە ی برژاو دەبیت پاشان کەرەستەکانی تری تە دەکریت دەکەیتەووە فرن تا دەبرژیت و جوان ئال دەبن.

پیتزای سه‌وزه‌وات



که‌رسته‌کان:

- زهیتون.
- قارچک.
- بیبیری سووری
- شیرین.
- بیبیری سه‌وزی
- خو‌شکراوی تون.
- سووسی ته‌ماته.
- په‌نیری پیتزا.
- په‌نیری مؤزیریللا.

هه‌ویره‌که‌ی:

- 250 گرام ئارد
- که‌وچکیکی چا
- خوی، که‌وچکیکی

چا شه‌کر، که‌وچکیکی زه‌لاته خومره، نیو هیله، دوو که‌وچک رووسی زهیت، شیر به‌پنی پیویست.

ئاماده‌کردنی:

1. هه‌ویره‌که: هیلکه و زهیت و خوی و شه‌کر و خومره‌که تیکه‌ل ده‌کریت پاشان ئارده‌که له‌دوایدا ورده‌ورده، شیره‌که له‌گه‌ل شیلاندا تا ده‌بیته هه‌ویریکی جوان دایده‌پوشی هه‌لبیت.
2. هه‌ویره‌که ده‌که‌پته‌وه، زهیتون و بیبیری تون و بیبیری شیرین و قارچکه‌که قاز ده‌کریت ده‌کریت به‌سه‌ریدا، په‌نیره‌که‌یش ده‌کریت به‌سه‌ریدا و ده‌برژینریت.



پیتزا



پنیو سټیپه کانی هه ویره که:

کیلویه ک ئارد واته حهوت
په رداخ، که وچکی چیشته خواردن
خوئ، که وچکی چیشته خواردن
شه کر، ٤ که وچکی چیشته خواردن
پونی زهیت، 2 که وچکی
چیشته خواردن خومره، ئاو به پنی
پنیو سټ.

ئاماده کردنی:

ئارده که له گهله که ره سته کاندای
تیکه له بکه و ورده ورده ئاوی
تی بکه و بیشیله تا ده بیته
هه ویریکی جوان، دایبوشه با هه لیبته.



پنیو سټیپه کانی سووسی پیتزا:

- پون.
- پیاز.
- خوئ.
- دوشاوی ته ماته.
- بیبه ری توون.
- بیبه ری رهش.
- ئاو.
- ته ماته.

ئاماده کردنی:

که میک پون له گهله پیازیکی بچووکدا سوور بکه ره وه و ته ماته که له رنه دهریت، پیسه که ی لا دهریت
بیکه ره پون و پیازه که و داودهرمان و خوئ و دوشاوه که تی بکه و سوور بوویه وه که میک ئاوی تی
بکه بابکولیت و خست بیته وه.

پنیو سټیپه کانی سه ر پیتزا که:

ئه و که ره سټانه ی که پنیو سټه به گشتی ده توانریت بگوریت یان به کاری نه هینیت، ده که ویته سه ر
ئاره زوی ئه و که سه:



- ته ماته.
- پیاز،
- زهیتون.
- پهنیر.
- بیبیری رهنگا و رنگ.
- قارچک.
- گوشتی مریشک.
- گوشتی سوور.
- قیمة.
- ماسی تونا.
- گه نمه شامی.

ناماده کردنی بیتزاکه:

1. هه ویره که دهکریته پینج گونک و پان دهکریته وه به چه تال کونی بکه.
2. سووسه که دهکریته به سهر هه ویره که دا به جوانی بلاو دهکریته وه .
3. نهو که رهستانه ی که ناماده مان کردوو به پنی نارزوو دهکریته سهر هه ویره که.
4. پهنیری له رنه دراو دهکریته به سهریدا و دهکریته فرن ده برژینریت.



بیتزای رؤیمان



که رهسته کان:

- 250 گرام نارد.
- بهک که وچکی چا شه کر.
- بهک که وچکی زه لاته خومره.
- که وچکیکی چا خوی.
- دوو که وچکی چیشته خواردن روئی زهیت.
- نیو هیلکه.
- شیر به پنی پیویست.
- په نیری بیتزاه رنه دراو.
- په نیری مؤزیریللا پارچهی
- بچووک.
- برؤکولی.





- بيبهري سووري شيرين.
- بيبهري تووني خوشه‌کراو.
- روبیان.
- سؤسی پیتزا.

ناماده‌کردنی:

1. هه‌ویره‌که: هیلکه و زهیت و خوی و شه‌کر و خومره تیکه‌ل ده‌کریت پاشان ئارده‌که له‌دوای ورده‌ورده، شیره‌که له‌گه‌ل شیلاندا تا ده‌بیته هه‌ویریکی جوان و دایده‌پوشیت هه‌لیت.
2. برۆکولییه‌که له‌ ئاو و خویدا

که‌میک زه‌رد ده‌کریت پاشان ئاوی ساردی پیندا ده‌کریت.

3. روبیانه‌که ده‌شوریته‌وه له‌ که‌میک ئاو ده‌یکولینین ئاوه‌که‌ی لا ده‌بریت له‌ که‌میک رۆندا سوور ده‌کریته‌وه، که‌وچکیکی زه‌لاته‌ ئاوی لیمو و ئاله‌تی ره‌ش و بیه‌ری سوور و که‌میک کاری.
4. هه‌ویره‌که ده‌کریته‌وه سؤسی ته‌ماته ده‌کریت به‌سه‌ریدا و بیه‌ر و برۆکولی و بیه‌ری شیرین ده‌کریت به‌سه‌ریدا پاشان که‌میک په‌نیر له‌دوایدا روبیانه‌که دوا‌ی ئه‌و هه‌ر دوو جوړه په‌نیره‌که.
5. له‌ فرندا ده‌برژینریت.



بیتزای داخراو



که رسته‌ی هویره‌که:

- چوار پەرداخ ئارد.
- که وچکی زه‌لاته.
- که وچکیک خوی.

که رسته‌کان:

- زه‌لاته
- شه‌کر یه‌ک که وچکی چیشته‌خواردن.
- خومره سی که وچک.
- زه‌یت.
- ئاو.
- که وچکیکی چا پیکنپاوده‌ر.

که رسته‌ی ناوه‌که‌ی:

- قیمة یان مریشک یان گوشت.



- بیبیری رهنگاورهنگ.
- پهنیری له رهنه دراو.
- ته ماته.
- زهیتون.
- قارچک.

که رهستهی سؤسه که:

- که میک رۆن.
- یهک پیازی بچووک.
- چوار ته ماته.
- خوی.
- بیبیری رهش.
- بیبیری سوور.
- شگه دؤشاوی ته ماته.
- که وچکیک سرکه.
- که وچکی شه کر.
- که میک که رهوزی وشک.

ناماده کردنی:

1. ئاو و خومره و شه کر و رۆن تیکهل ده کریت و پاشان ئارد و خوی و پیکن پاوده ره که ی تی ده کریت، جوان ده شیلدریت داده نریت هه تا هه لیبیت.
2. سؤسه که: رۆن که رم ده کریت پیازه که زۆر ورد ده کریت سوور ده کریت هه.

ته ماته که له رنه ده دریت و تی ده کریت دؤشاو و داوده رمان و خوی که ی تی ده کریت سرکه و شه که ره که ی تیده کریت بکولیت و خهست بیته وه.

3. که رهسته کانی ناوه که ی هه رچیت پین خوشه و چی ناماده یه بۆی ناماده ده کریت.

4. هه ویره که ده کریت هه گونک و به تیرۆک ده کریت هه و سؤسه که ی به یهک لایدا پیوه ده کریت و که رهسته کانی ده کریت هه سه ر یهک لای، پهنیر ده کریت به سه ریدا، لاکه ی تر له هه ویره که ده دریت هه و به سه ریدا قه رهغه کانی هه لیبیچ ده کریت، که میک شیر بده له رووه که ی و کونجی پیوه ده کریت.

کولیره به قیبهی تنگ



که رهستهی هه ویره که:

- یهک که وچکی گه وره خومره. یهک که وچکی گه وره شه کر. یهک که وچکی گه وره خوئی. نیو کوپ ماست. چاره کی کوپنک زهیت. پینج کوپ نارد. یهک کوپ و نیو ناوی شله تین.

ناماده کردنی:

ئاو و خومره و شه کر و کوپ و نیویک نارد تیکه ل ده کریت بؤ ماوهی پینج خولهک داده پوشریت، پاشان شارد و خوئی و ماستی تی ده کریت و ده شیلدریت، پاشان زهیته کهی تی ده کریت جوان ده شیلدریت و داده نریت تا هه ویره که هه لیت.

که رهستهی قیبه که:

- نیو کیلو قیبه. سی پیازی گه وره. سی ته ماتهی گه وره.
- قاپن مه عده نوس. یهک که وچکی گه وره روبه مه نار.
- سی چاره کی کوپنک زهیتی زهیتون. یهک که وچک خوئی.
- یهک که وچک دوشاوی. ته ماته. یهک که وچک دوشاوی.
- بیبهری توون. یهک که وچک بیبهری هارای سوور. که وچکی بچووک بیبهری رهش.

ناماده کردنی:

پیازه که ده کریته خه لاته و ورد ده کریت پاشان ته ماته و مه عده نوسه کهی تی ده کریت جوان ورد ده کریت، پاشان ده کریته قاپنکی گه وره و قیبه و هموو که رهسته کانی تری به جوانی تیکه ل ده کریت، که هه ویره که هه لاته ده کریته کونکی ورد و داده پوشریت، پاشان به تیروک ده کریته وه، قیبه ده کریت به سه ریدا و به تنکی ده برژینریت له فرندا بیت یان له تاوه دا بیت.

کولیرہ بہ قیمہ ہیٹانہی چولہہ



پنویستیہ کانی:

- بڑھ ویرہ کی، چوار پداخ نارد، نیو پیالہ زہیت، 7 گرام خومرہ واتہ یک کہ وچک.
- کہ وچکیکی زہلاتہ خوئی، یک کہ وچکی گورہ شہکر، نیو کوپ شیری شلہ تین، ناو بہ پنی پنویستی.

نامادہ کردنی:

1. جوان کہ رستہ کان تیکل بکہ و وردہ وردہ ناوی تی بکہ و بیشیٹہ چندی بویت.
2. دایینی مہلیت بہ جوانی پاشان بیکرہ گونکی وردورد و دایپوشہ.
3. وردورد بیکرہ و و ناوہ راستہ کہی چال بکہ و بہ چہ تال کونی بکہ و قہراخہ کانی بہرز تر بیت.
4. بیکرہ فرنہ کہ نیوہ برژاو بیت پاشان لہ فرندا دہر بیہینہ و قیمہ کہ بکہ بہ سہریدا و بیکرہ و فرن برژیت.

نامادہ کردنی قیمہ کہ:

- نیو کیلو قیمہ، دوو دانہ پیاز، دوو کہ وچک پون، کہ وچکیک روبہ ہنار، بیہری توون، خوئی و زیرہ جوان سوور بیتہ وہ.

کولیره به قیجه لهسهر هیتهری کاره بایی



بیویستییه کانی:

- نانی عهره بی.
- نیوکیلو قیجه می مهر
- یان بهرخ توزیک
- چهوری هه بییت.
- شهش پیازی مام
- ناوه ند.
- ته ماتیه ک.
- کوپین که رهوز.
- داوده رمان.
- بیهری تون.
- بیهری رهش.
- تیگه له.
- زیره.
- که بابه.
- زه نجه فیلی بؤدره.





- خوی.

- که وچکیک دوشاوی ته ماته.

- یهک په تاته.

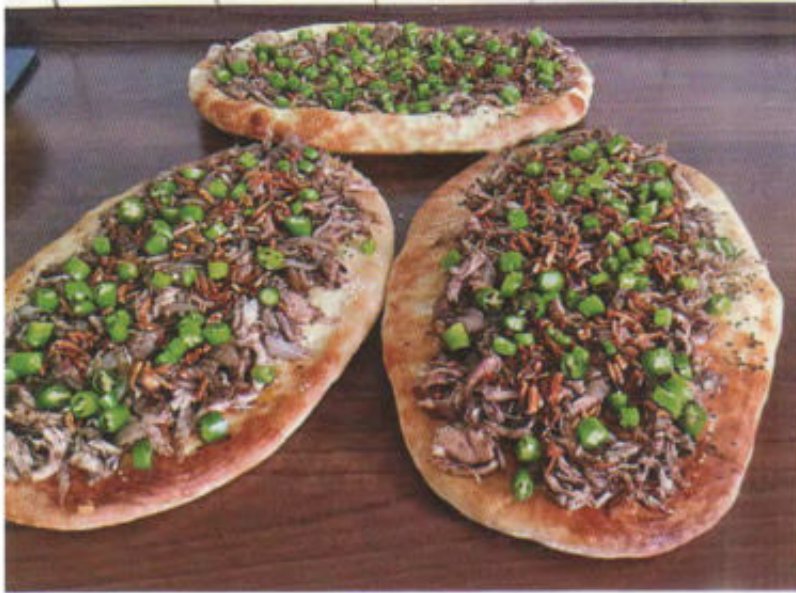


ناماده کردنی:

پیازه که بده له رنه
 ناوه که ی لا بیه، ته ماته که
 بده له رنه تویکله که ی
 لا بیه، په تاته بده له
 رنده و ناوه که ی لا بیه،
 که ره وزه که ورد بکه،
 هه موو که ره سته کان
 تیکه لی قیبه که بکه
 له گهل داوده رمان و
 خوی و دوشاوه که دا
 زور به جوانی تیکه لی

بکه، ناننه کان له یهک که ره وه هه رلا یه کی ناننه که نیوه ی قیبه که ی بخه ره سه ر به ته نک ی لاکه ی تر بده ره وه
 به سه ردا یان وهک شپوه ی که لانه، له سه ر هیت هری کاره بایی بیبرژینه.

کولیزه به شاورمه‌ی گوشت و ترشه سماق



که‌رسته‌کانی هه‌ویره‌که:

- یه‌ک که‌وچکی که‌وره خومره.
- یه‌ک که‌وچکی زه‌لاته خویی.
- سی که‌وچک پوئی زه‌یت.
- یه‌ک که‌وچکی که‌وره پوئه که‌ره.
- کونجی و ره‌شکه بو پووی کولیزه‌که.
- یه‌ک که‌وچکی که‌وره شه‌کر.
- سی په‌رداخ و نیو ئارد.
- یه‌ک په‌رداخ ئاو.



که‌رسته‌کانی رووه‌که‌ی:

- بیبه‌ری سه‌وز.
- یه‌ک پارچه گزشتی که‌وره.
- باده‌می قاشک‌راو.
- ترشه سماق.
- خویی.
- دوو گه‌لای غار.
- ئالته واته بیبه‌ری ره‌ش.

ناماده‌کردنی:

1. خومره و ئاو و شه‌کر و زه‌یته‌که تیکه‌ل ده‌کریت، پاشان ئارد و خویی و پوئه‌که‌ره‌که‌ی

تی ده‌کریت و ده‌شیلدریت دادنه‌ریت هه‌تا هه‌لیت.

2. گوشته‌که ده‌شوئیه‌وه و له که‌میک پوئدا به که‌وره‌ی سوور ده‌کریت‌وه، خویی و گه‌لای غار و بیبه‌ری ره‌شی تی ده‌کریت و که‌میک ئاو هه‌تا به جوانی به هیواشی ده‌کولیت ده‌بیت زور به جوانی بکولیت شیبیت‌وه پاشان به ناوی خویه‌وه وشک بیت‌وه.

3. هه‌ویره‌که هه‌لهات ده‌کریت به گونک و ده‌کریت‌وه به ده‌ست له به‌شی ناوه‌راسته‌وه به په‌نجه چال ده‌کریت به‌چه‌تال کون‌کون ده‌کریت، کونجی و ره‌شکه‌ی پیوه ده‌کریت و گوشته‌که‌ی به‌سه‌ردا شی ده‌کریت‌وه ترشه سماقی پیوه ده‌کریت بیبه‌ره‌که ورد ده‌کریت به‌سه‌ریدا و باده‌می پیوه ده‌کریت له فرندا ده‌برژینریت.

کونیرہ بہ قیمہ بہ پنیر بۇ منلان



پنیرستیه کانی:

- چوار پەرداخ ئارد.
- کەوچک خەمیرە.
- نیو کەوچکی زەلاتە خوی.
- چوار کەوچک رۆن.
- کەوچک.
- شەکر.
- کەوچکی چا پیکتپاودەر.
- ئاو.

ئامادە کردنی:

1. ھەمووی تیکەل بکە و بیشیلە دابینی ھەلبیٹ ھەویرە کەت.
2. بیکە گونکی ورد و بە بنی پیالە یەک ناوہ راستە کەی چال بکە بە چەتال چەند کونیکێ تی بکە.
3. قیمە کە خوی، بیبەری توون، زیرە و بیبەری رەشی پیوہ بکە و سووری بکەرەوہ و بیکەرە سەر ھەویرە کە و پەنیری پیوہ بکە.
4. بیبرژینە لە فرندا لە پلە 200

کولیره به زه عتەر



که رهسته کان:

- نیو کیلو نارد.
- یهک که وچکی گه وره خه میره.
- که وچکیکی زه لاته خوئی.
- یهک که وچکی گه وره شه کر.
- چاره که کوپیک روئی زهیت.
- کوپیک ناو.
- زه عتەر.
- زهیتی زهیتون.

ناماده کردنی:

1. ناو و خه و مره و شه کر و خوئی و زهیت تیکه ل ده کریت و نارد که بی تن ده کریت، ده شیلدریت داده نیرت تا هه لیبیت.
2. پاش هه لاتن ده کریته گونکی وردورد و ناردی پیوه ده کریت.
3. به تیروک گونکه کان ده کریته وه و به چه تال چه ند کونیکی تن ده کریت له چه ند لایه که وه.
4. به فلچه زهیتی زهیتونی لی ده دریت، زه عتەر که ده کریت به سه ریدا و ده خریته قرن بو برژاندن.
5. فرنه که پیشتر که رم ده کریت له سه ر پله ی 250.

کولیره به رنگی جیاواز و حه شووهی جیاواز



که رهستهی هه ویره که:

- یهک کوپ شیرینی شله تین.
- نیو کوپ ناوی شله تین.
- ماست نیو کوپ.
- دوو که وچک شه کر.
- یهک سپینهی هیلکه.
- نیو کوپ زهیت.
- یهک که وچکی زهلاته.
- خوی.

- ئارد پینج په رداخ و نیو، نه گه پنیوستی کرد ده توانیت که میک زیاتر.

که رهسته کانی حه شووه که:

- نیو کوپ زهیت.
- چوار پیازی گه وره.
- دوو ته ماتهی گه وره.

- یهک که وچکی گه وره دوشاوی بیهر واته هه ریسهی بیهر. روبه هه نار چاره کینکی کوپیک.

- خوی یهک که وچکی زهلاته.

- رهشکه یهک که وچکی گه وره.

- کونجی یهک که وچکی گه وره.

- یهک که وچکی زهلاته زیره واته که موون.

- نار چاره کینکی کوپیک.

- یهک که وچکی زهلاته بیهری سووری هارای شیرین.

ناماده کردنی:

1. هه ویره که: ناو و شیر و خومره و زهیت و خوی و شه کر و سپینهی هیلکه که و ماسته که به جوانی تیکه ل

ده کریت، پاشان ئارده کهی تی ده کریت و ده شیلدریت و داده نریت هه تا هه لیت.

2. پاش هه لهاتن ده کریت گونکی بچووک که میک ئاردی پیوه ده کریت و به نایلونیک داده پوشریت.

3. حه شووه کهی سو ناماده ده کریت پیازه که ورد ده کریت و له رونه که دا سیس ده کریت، ته ماته کهی تی

ده کریت جوان تیک ده نریت، پاشان هه ریسهی بیهر و روبه هه نار و ناوه کهی تی ده کریت خوی و زیره و

بیهری سووره شیرینه کهی تی ده کریت، پاشان کونجی و رهشکه که تی ده کریت جوان تیک ده نریت هه تا

تیکه ل ده بیت خوی ده کریت.

4. گونکه کان به تیرۆک و که میک ئارد ده کریت هه و به چه تال کون ده کریت و حه شووه کهی ده خریته سه ر

له فرندا ده برژینریت.

5. فرن پیشتر گرم کرابیت له سه ر پلهی 250 له ناوه راستدا ده برژینریت.

سهوون به سهوزهوات و په نير بو به يانين



که رهسته کان:

- په رداخیک ناوی شله تین.
- که وچکیک خومره.
- که وچکیک شه کر.
- نیو که وچک خوی.
- نیو کوپ ماست.
- نیو پیاله روئی زهیت.
- که وچکیک ره شکه.
- دوو که وچک کونجی.
- که وچکیک شملی.
- نارد به پنی پیویست.

ناماده کردنی:

1. خومره و شه کر و ناو تیکه ل بکه، کوپیک ناردی تی بکه و بز ماوهی پینج خولهک دایینیت.

2. پاشان زهیت و خوی و کونجی و شملی و ماست تیی بکه و ئارده کهیشی ورده ورده تی بکه و بیشیله .



3. دایینی هه تا هه ویره کهت به جوانی هه لدیت پاشان بیکه ره دوو کونکی گوره و بۆ ماوهی ده خولهک ئیسراحت بکات.

4. له سه ره کاغه زیکی فرن بیکه ره وه و که ره سه ته کان بکه به سه ریدا و جاریکی تر دایینی هه لیته وه بۆ ماوهی نیو کاتژمیر.

ئه و پنداو بیستیانهی بۆ رووی سه مونه که:

- زهیتون.
- ته ماته.
- بیبه ری رهنگا ورهنگ.
- په نیری مؤزیریلای سه لک سپی، له رنه ده دریت.
- په نیری زهره هی پیتزا به چوارگوشه ی ورد ده بیپریت.
- تیکه له ی زه عته ر.



ساوهری سپی به شعریه و جگهر



پڼو یستییه کانی ساوهره که:

- رڼ، پیاز، شعریه، ساوهر، له تکه نوک، ناو و خوئی.

ناماده کردنی:

1. رڼ و پیاز و شعریه که سوور بکه ره وه.
2. ساوهره و له تکه نوک تیکه ل بکه و سووری بکه ره وه له گه ل شعریه که دا پاشان ناوی به قیاسی ساوهره که تیی بکه ناویش به قیاسی شعریه که پیش.
3. خوئی تی بکه و با بکولیت، م ناوی تیدا نه ما کزی بکه با ده مېکیشیت.

پڼو یستییه کانی جگهره که:

- جگهر، پیاز، خوئی، رڼ.

ناماده کردنی:

1. جگهره که جوان ده شوریته وه، که میک رڼ گهرم بکه بیگهره ناو رڼه که و پیازه که ورد بکه و تیی بکه له گه ل خویدا، با جوان ناو بدانه وه و بکولیت ناوی پڼوه نه مینیت و له رڼه که دا سوور بیته وه.

مه قلوبه به ساوهر



که رهسته کان:

- باینجان، ته ماته، قیمة.
- ساوهر، دوشاوی ته ماته.
- خوی، بیبه، زیره، پیاز، رۆن.

ئاماده کردنی:

1. رۆن و پیاز سوور دهکریته وه و ته ماته ی وردکراوی تی دهکریت و خوی و دوشاوی ته ماته و که میک بیبهری سهوز که سوور بوویه وه و ساوهره که تی دهکریت پاشان ئاو با بکولیت دهمبکیشیت.
2. باینجان که سوور دهکریته وه.
3. قیمة که سوور دهکریته وه، خوی و بیبهری رهش و زیره تی دهکریت جوان سوور دهکریته وه.
4. پاشان له قالبیکدا قیمة که تی دهکریت پاشان باینجان که ریز دهکریت ساوهره که دهکریته سهری و ریکی دهکیت و هه لیده گیریت وه.



که رهسته کان:

- باینجان.
- ته ماته.
- گیزهر.
- په تاته.
- مریشکه.
- پیاز.
- برنج.

ناماده کردنی:

1. باینجان و په تاته و پیاز و ته ماته به نه لقه سوور ده کریته وه.
2. مریشکه که جوان ده کولینریت و سوور بیته وه.
3. برنجه که لیده نریت به برنجی سوور و نیوه ده مکیش بیت.
4. که رهسته سووره و کراوه کان به چین چین له مه نجه لیکدا داده نریت پاشان مریشکه که له دوایدا برنجه که ده خریته سه ری و جوان زهختی لی ده کریت تا خوی بگریت و به قالب بیته دهره وه.
5. ده خریته فرن یان له سه ر ته باخ تا دهمده کیشیت پاشان مه لده گیزهرته وه.

قارچك



پيداويستېبه كان:

- قارچك.
- كه رهوز.
- رۇن.
- ئاوى ليمۇ.
- خۇي.
- سىرى بۇدره.
- بىبەرى سوورى شىرىنى بۇدره.
- بىبەرى سوورى توونى ھاراو.
- بىبەرى رەشى ھاراو.

ئامادە كىردنى:

1. قارچكە كە پاك كە رەوھ مەيشۇرەوھ بۇئەوھى ئاۋنەداتەوھ.
2. كە رەستە كان بىكە بەسۇسەيەك بۇي جوان تىكەلى بىكە.
3. قارچكە كە تى بىكە بۇ ماوھى نىو كاتزىمىر بىمىنىتەوھ تىيدا.
4. چوار كە وچك رۇن كە مىك كەرم بىكە و قارچكە كە تىدا سوور بىكە رەوھ، سەرى تاوھ كەت مەگرە بۇ ئەوھى ئاۋ نەداتەوھ قارچكە كە سىس نەبىت بە قەبارەى خۇي بىمىنىتەوھ.
5. كە جوان ئال بوو سوور بوو يەوھ بىكە قاپى پىشكە شىكردن و تۇزىك كە رەوزى وردىكراو بۇ جوانى و ئاوى لىمۇ پىوھ بىكە.

قارچک و فاسۇلىيى سەوز



كەرەستەكان بۇ فاسۇلىيىكە:

- فاسۇلىيى سەوزى تازە.
- خوي.
- ئاۋ.
- ئاۋى لىمۇ.

ئامادەكردنى:

فاسۇلىيىكە بشۆرەۋە و لە ئاۋ و خويىدا بىكولىنە ئەۋەندەي بزانى نەرم بوۋە، پاشان بىپالىۋە و ئاۋى لىمۇ بگە بەسەرىدا.

كەرەستەكان بۇ قارچكەكە:

- قارچك.

- خوي.

- پۇن.

- ئاۋى لىمۇ.

ئامادەكردنى:

قارچكەكە بشۆرەۋە و وشك بىيىتەۋە، لە كامىك رۇندا سۈورى بگەرەۋە، خوي و ئاۋى لىمۇ پىۋە بگە تا رەنگى ئال دەبىت، پاشان كاتى پىشكە شىكردنى ئاۋى لىمۇ پىۋە بگە.

ناماده کردنی قارچک و سنگی قهل



که رسته کان:

- سنگی قهل.
- قارچک.
- زهیت.
- خهل واته سرکه.
- خوئی.
- زهنجه فیلی هاروی
- و شک.
- بیبهری سووری
- تون و شک.
- دهرمانی مریشک.
- بیبهری سووری
- شیرینی هاروی
- و شک.

ناماده کردنی:

1. قارچکه که ده شوریته وه و پارچه پارچه ده کریت.
2. سنگی قهله که توئی ده کریت به تنگی.
3. گیراویه کی بو ده کریته وه له خهل و زهیت و خوئی و داودهرمانه کان تیکه ل به گوشته که ده کریت و له ناو رۆندا به ئاو و رۆنی خویه وه سوور ده کریته وه، له نیوه ی کاته که دا قارچکه که ی تی ده کریت، جوان به ردهوام تیک ده دریت هه تا سوور ده بیته وه.



قارچک و سنگی مریشک و سهوزهوات



که رهستهکان:

- بیبهری رهنگاورهنگ.
- سنگی مریشک. قارچک.
- پیاز. خوی. کاری. بیبهری رهش.
- بیبهری سووری توون.
- زهجهفیلی هاراو. کهبابه. رۆن.

ئاماده کردنی:

1. پیاز و بیبهری رهنگاورهنگ و گیزهر به یهکهوه له ناو کهمیک رۆن کهمیک سوور دهکریتهوه له تاوهکه لا دهبریت.
2. قارچکهکه ههر لهو کهمه رۆنه سوور دهکریتهوه و ئهوش لا دهبهیت.
3. سنگی مریشکهکه به باریکی ورد دهکهیت و لهگهله کهمیک خوی و کهمیک بیبهری رهش سووری دهکهتهوه.
4. که مریشکهکه سوور بوویهوه سهوزهوات و قارچکهکهی تیدهکهیت و خوی و بیبهری توون و بیبهری رهش و زهجهفیلی بۆدره و کاری کهمیک چیلی سۆس ئهگهر ههبیت.
5. جوان تیک دهدریت و سوور ببیتهوه.
6. کونجی بۆ رووهکهی.

قارچكى برژاو



كەرەستەكان:

- قارچك.
- خوي.
- ئاوى ليمۇ.

ئامادەكردنى:

قارچكەكە دەشۈرىتەۋە
ۋ كەمىك خوي ۋ
ئاوى ليمۇ پىۋە
دەكرىت دەكرىتە سەر
شىشىك دەخرىتە سەر
غەلوز ھەتا دەبرژىت
پاشان دەيكەيتە قاپى

پىشكەشكردن ۋ خوي ۋ ئاوى ليمۇ پىۋە دەكرىت.

قارچك بۇ سوور كىرەنەۋە



كەرەستەكان:

- قارچك.
- خوي.
- ئاوى ليمۇ.
- بىبەرى توون.
- كەرەۋزى وشك.
- سرگە.
- زەيت.
- سىر.

ئادەكردنى:

قارچكەكە دەشۈرىتەۋە
ۋ لەگەل كەرەستەكاندا
تىكەل دەكرىت، كەمىك

رۇن گەرم دەكرىت قارچكەكە تىدا سوور دەكرىتەۋە پاشان ئاوى ليمۇكە پىۋە دەكرىت، كەمىك
كەرەۋزى وشك.

گوشت و قارچک و برۇكۆلى



كەرەستەكان:

- برۇكۆلى.
- قارچك.
- گوشتى نەرمەى
- پەرخ.
- بېبەرى رەنگاورەنگ.
- پياز.
- زەنجەفىلى تازە.
- خوى.
- بېبەرى رەش.
- بېبەرى سوورى
- تون.
- پۇن.

ئامادەكردنى:

1. برۇكۆلىيەكە بۇ ماوەى دوو خولەك لە ئاو و خويدا زەرد دەكەيت، يەكسەر دەكرىتە ئاوى سەھۇلا و بۇ ئەوەى رەنگەكەى بە سەوزى بمىنىت.
2. قارچك و پيازەكە بە يەكەوہ سوور دەكرىتەوہ.
3. گوشتەكەيش سوور دەكرىتەوہ.
4. بېبەرەكانىش كەمىك سوور دەكرىتەوہ بۇ ئەوەى نەرم نەيىت.
5. پاشان ھەموى تىكەل دەكرىت برۇكۆلىيەكەيش.
6. باشتر واىە بە جيا كەرەستەكان سوور بكرىتەوہ بۇ ئەوەى ورد نەبن شىوہيەكى جوان با بەدەستەوہ لە كوتايىدا.



سنگی مریشک و قارچک



که رسته کان:

- سنگی مریشک، قارچک،
- پیاز، خوی،
- بیبهری رهش،
- بیبهری سوور،
- زهنجه فیلی هاراو،
- رۆن،
- بیبهری سووری شیرین،
- که میک کاری،
- که روز بۆ جوانی.

ناماده کردنی:

1. سنگی مریشکه که به تنگی توی دهکریت و له که میک رۆندا رهنگی بگوریت، پاشان قارچکه که قاز دهکریت و تیی دهکریت پیازه که یشی تی دهکریت، پاشان خوی و داوده رمانه که تی دهکریت و سه ری دهگیریت ئاو بداته وه و به ئاوی خویه وه سوور بیبته وه به رده وام تیک دهدریت.
2. دواي سوور بوونه وه دهکریته قایی پینشکه شکردن و که میک که رهوزی وردکراو بۆ رازانه وه دهکریت به سه ر رووه که یدا.

قوزی له مەنجەلی گل



کەرەستەکان:

- گوشتی حیوان.
- تەماتە یەک، پیازیەک.
- دوو گەلای غار.
- دوو دەنگ هیل.
- چوار دەنگ ئالەتی رەش واتە ببەری رەش.
- دوو دەنگ میخەک.
- یەک پارچە داری دارچینی.
- خۆئ. کەمیک ئاو.

ئامادەکردنی:

1. گوشتەکه بکەرە مەنجەلەوه خویکهی تی بکه، یەک کهوچک پۆن با سوور ببیتەوه پاشان گەلای غار و هیل و دارچینی و میخەک و ئالەتی تی بکه.
2. که ئاوی پێوه نەما و رەنگی گورا پەرداخیک ئاوی تی بکه و کزی بکه با به شینەیی بکولیت.
3. که کولا با خەست ببیتەوه.

تۆزی به پەراسووی پارچەیی گەورە



کەرەستەکان:

- پەراسووی پارچەیی گەورەیی حیوان.
- خویی.
- کەمبیک رۆن.
- دوو گەلای غار.
- چوار دەنگ هیل.
- نیو کەوچکی زەلاتە دوشاوی تەماتە.
- یەک پیاز.
- یەک تەماتە.
- ئاو.

ئامادەکردنی:

1. مەنچەلیکی گەورە کەمبیک رۆنی تەن دەکریت، خویی و پەراسووەکەیی تەن دەکریت تا جوان بە ئاو و رۆنەکەوێ سوور ببیتەوێ.
2. ئاوی گەرمی تەن دەکریت گەلای غار و ئاو و پیاز و تەماتە و هیل و میخەکەکەیی تەن دەکریت و کز دەکریت هەتا دەکولیت.
3. کە کولا گوشتەکە ناگرەکەیی بۆ زیاد دەکریت، ئاوەکەیی بە خۆیەوێ کەم ببیتەوێ و جوان سوور ببیتەوێ.

گوشتی نواساج به رنگهی جیاواز



کهرستهکان:

- گوشت.
- دوو تهاماته.
- دوو پیاز.
- دوو بیبهری توونی سهوز.
- خوئی.
- رۆن.
- بیبهری رهش.
- بیبهری سوور.
- شگه.

ئامادهکردنی:

1. گوشتهکه زۆر ورد بکه، پاشان له ناو ساجهکهدا سووری دهکهپتهوه، خوئی پینوه دهکریت ههتا ناو دهواتهوه، پاشان بهردهوام تیک دهدریت و تیکهله دهکریت.
2. که ئاوی تیندا نهما کهمیک سوور بوویهوه، تهاماته و پیاز و بیبهری ورد کراوی تی دهکریت جوان تیکهله دهکریت.
3. بیبهری رهش و بیبهری سووری توون پینوه دهکریته، جوان به یهکهوه سوور بیتهوه لهگهله بهردهوام تیکدانی.

گوشتی ناو ساج

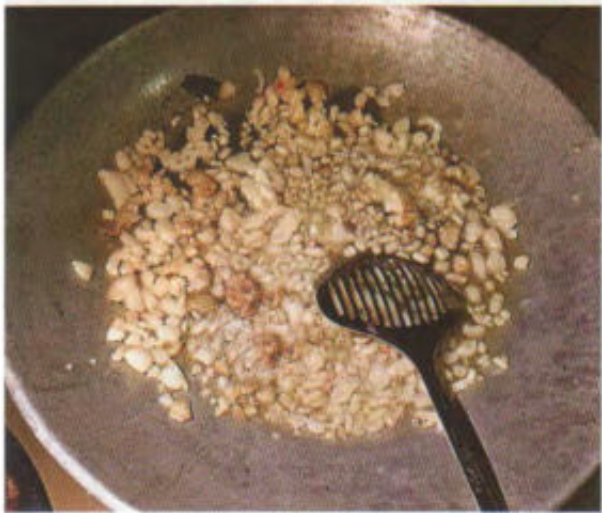


که رهسته کان:

- گوشتی نه رمه.
- دوگ یان روڼ.
- خوئی.

ناماده کردنی:

1. گوشته که به پارچه ی جوانی ته نکي گوره ی توی ده کریت.
2. دوگ که زور ورد ده کریت.
3. ساجه که گهرم ده کریت دوگه که ی تی ده کریت و خوئی پیوه ده کریت، به ردهوام تیک ده کریت هتا ده بیته روڼ، پاشان گوشته که ی تی ده کریت خوئی پیدا ده کریت و به ردهوام تیک ده کریت هتا به ناوی خوئی وه سوور ده بیته وه و نال ده بیت.



ناماده کردنی چۆرئیک له پهئیر به ماست



که رهسته کان:

- لیتریک شیر پینج پهرداخ دهکات. که وچکیکی چا خوئی. نیو لیتر ماست واته دوو پهرداخ و نیو.

ناماده کردنی:

1. شیره که دهکولینریت، پاشان ماسته که به باشی تیک دهریت تا هیچ توپهلی تیدا نه مینیت.
2. ماسته که دهکریته شیره گه ره که و تیک دهریت، دوو خولک جن دهیلدریت پاشان خوئیکه ی تی دهکریت و دهپالیوریت به پارچه قوماشیکی پاک هه تا ناوی پیوه نه مینیت و خهست دهبیته وه و دهخریته سه لاجه.



پهنیری زهره



کهردهسته کان:

- ۴ زهر دینه ی هیلکه.
- 11 که وچک شیر ی وشک واته ۱۶۰ گرام.
- نیشاسته ۴۰ گرام "سی که وچک گهره".
- یک که وچکی گهره ناوی لیمو.
- سی پارچه پهنیری سی گوشه.
- حوت گرام خوی یک که وچک.
- سی چاره کی په داخیک ناو ۱۵۰ ملیم.
- سی چاه کی په داخیک روئی زهیت 150 ملیم.

ناماده کردنی:

1. زهیت و ناو و خوی و پهنیری سی گوشه که و ناوی لیمو که جوان به خلات تیکه ل ده کریت.
2. زهر دینه و نیشاسته که ی تی ده کریت و جوان تیکه ل ده کریت.
3. شیر و وشکه که ی ورده ورده تی ده کریت و تیکه ل ده کریت.
4. قالبه کان به که می چه ور ده کریت گیراوه که ی تی ده کریت.
5. له ناو مه نجه لیکدا پارچه قوماشیک داده نریت قالبه کانسی له سهر داده نریت ناوی گهرم ده کریت مه نجه له که بنی قالبه کان نیوه ی قالبه که ناوی تی ده کریت.
6. له سهر ناگری کز بو ماوه ی ۴۵ خوله ک سهر ی ده کریت، پاشان ده کریته سه لاجه بو ماوه ی چند کاتژمیریک.

ماستو به ناوی غازی



که رهسته کان:

- ماست.
- ناوی غازی.
- خوی.

ناماده کردنی:

ئاوه که زور سارد بیت
ماست و خویکه جوان
تیکه ل بکه و ورده ورده
ئاوه که ی تی بکه، جوان
به خه لاته تیکه لی بکه تا
که ف دهکات وهک خواردنه
غازیه کان ده بیت.

ماستی میوه به شوغان و مانگو



که رهسته کان:

- پک مانگو.
- دوو پهرداخ ماستی
- زور خهست یان
- خه سترکراوه.
- نیو کوپ شوغان.

ناماده کردنی:

1. ماستی خهست ببیت
باشه خهست نه بوو
خوت پارچه قوماشیکی
پیدا بده ئاوه که ی بروات.

2. مانگو که پاک دهکیت و به خه لاته وردی دهکیت وهک سوس که میک له مانگو که به پارچه تپی
دهکریت.

3. پاشان شوغان و ماست و سوسی مونگو و پارچه ی مانگو وردکراوه که جوان تیکه ل دهکریت و به
گویز ده پرازیته وه.

ماستی میوه به تووترک و تووی رهش



کارهسته‌کان:

- 500 گرام ماستی زور خهست.
- 250 گرام تووی رهش.
- 250 گرام تووترک.

ناماده‌کردنی:

تووترک و تووه‌که به خهلات ورد بکه بهس نابیت وهک شه‌به‌تی لبیت که‌میک ورد بیت، پاشان تیگه‌لی

ماسته‌که‌ی بکه ماسته‌که تا خهست بیت جوان تره.

فرو



بیداویستیه‌کان:

- لیتریک شیری ته‌ر.
- که‌وچکینگ خه‌لی خهستی سپی.
- باده‌می قاشک‌راو بوز رازانه‌وه.

ناماده‌کردنی:

لیتره شیره‌که بکولینه که کولا دایگره له‌سه‌ر ناگر و که‌وچکیکی گه‌وره خه‌لی سپی

تی بکه و تیکی بده بوز ماوه‌ی ده خولهک وازی لی بهینه تا ناو و شیره‌که جیا ده‌بیت‌وه له یهک پاشان بیکه به خامیکدا و ناوه‌که‌ی پیوه نه‌مینیت بیکه‌ره سه‌ر قاپی پینشکه‌شکردن و دوو که‌وچک شیری ته‌ری پیوه بکه و به باده‌مه‌که بیرازینه‌وه.

فرو واته پهنير



پنو ښتیبه کانی:

- لیتریک شیر.
- یهک که وچکی گوره
- خلی سپی خهست
- واته سرکه.
- رهشکه.
- پروشی خوی.
- گويز بو رازاندنه وه.

ناماده کردنی:

1. شیرکه بکولینه ههتا هه لده چیت پاشان که وچکیک خه له که ی تی

بکه و یهک جار تیکی بده.

2. دایینی تا شیر و ناوه که له یهک جیا ده بیته وه بهالیوه به پارچه قوماشیکی پاکی تاییهت به ماست و پهنیر.

3. که ناوی پیوه نه ما توزیک خوی و رهشکه ی پیوه بکه و بیکه ره سهر قاپیک، دوو که وچک شیری شلی پیوه بکه.

4. به گويز بپرازینه وه نه گهر خسته سه لاجه کاتی پیشکه شکردن شیرکه که ی پیوه بکه.

دوینه



که رهسته کان:

- دوینه.
- ناو.
- رونی که رمکراو.

ناماده کردنی:

- دوینه که ده کریته
- ناو دهیکولیتیت،
- پاشان رون گهرم

ده که یت و دهیکه یت به سه ریدا.

ترخینه به چه‌وندهری سپی



که‌رسته‌کان:

- په‌رداخیک نیسکی خپ.
- دوو په‌رداخ توکی کولاو. په‌رداخ کاکله گويز.
- دوو چه‌وندهری سپی. چند سه‌لکیک ترخینه. روڼ. گوشت.
- دوشاوی ته‌ماتہ. خوی. پیاز. ټاو.

ناماده‌کردنی:

1. گوشته‌که ده‌شوریت‌وه و ده‌کریتہ منجه‌لیک خوی پیوه ده‌کریت به ناوی خوی‌وه په‌نگی بگوریت و که‌میک سوور بیته‌وه، پاشان ناوی که‌رمی تی ده‌کریت و کز ده‌کریت تا بکولیت.
2. نیسکه‌که ده‌شوریت‌وه و له‌گل که‌میک ناودا ده‌کولینریت.
3. چه‌ونده‌ره‌که پاک ده‌کریت پارچه‌پارچه ده‌کریت له که‌میک ناودا ده‌کولینریت.
4. ترخینه‌که ده‌شوریت‌وه و که‌میک ناوی که‌رمی تی ده‌کریت نه‌رم بیته‌وه.
- 5- پاش کولانی گوشته‌که نیسک و چه‌ونده‌ر و نوکه کولاوکه و ترخینه‌که‌یشی تی ده‌کریت.
6. روڼ و پیاز سوور ده‌کریت‌وه و دوشاوی ته‌ماتہ‌که‌ی تیدا سوور ده‌کریت‌وه و ده‌کریتہ ناوی و خوی و گويزی کاکله‌ی تی ده‌کریت.
7. که‌میک بکولیت هتا تامی په‌ک ده‌گرن.

کنگر به ماسی "قنر به ماسی"



که رهسته کان:

- کتر. هیلکه.
- نارد.
- خوی.
- زیره واته که موون.
- نالهت واته بیبهری رهش.
- رۆن.

ناماده کردنی:

1. کنره که پاک دهکریت له درکه کانی و گه لا خراپه کانی پاشان دهکریته ناو و دهشوریته وه.
2. ناو و خوی دهکولینزیت کنره کانی تی دهکریت ههتا زهره بیت بکولیت.
3. پاشان دهپالئوریت سارد بیبته وه جوان به دهست دهگوشیت ناوی پیوه نه مینیت.
4. هیلکه و خوی و نارد و زیره و بیبهری رهش تیکه ل دهکریت، کنره کانی لی هه لده کیشریت و له ناو رۆندا سوور دهکریته وه.
5. له گه ل سهوزه و ترشه سماقدا پیشکهش دهکریت.

خواردىنكى خىرا و ناسان بۇ مىنان



پىتوبىستىيەكانى:

- تۇست واتە سەمۈنە قاش كراۋەكان.
- تەماتە.
- پەنير.
- زەيتى زەيتون.
- ئۆرىگانو يان جاترە.

ئامادەكرىنى:

تۇستەكان بە فلچەيەك زەيتى زەيتونى لى بىدە، تەماتە بە تەنكى قاش بىكە و بىكەرە سەرى، پەنيرى لە رنە دراو ئۆرىگانو بىكە بەسەرىدا، بىكەرە ناۋغۇن بېرۇت.

بريانی

که رهسته کان:



- برنج.
- خوی.
- دهرمانی بریانی.
- زهرده چه وه.
- یهک پیاز.
- رۆن.
- ناو.
- شعرییه.
- گیزهر.
- به زالیایا.
- گهنه شامی.
- نۆک.
- گوشت یان
- مریشک یان گفته
- وه زیری.
- بادهم.
- کشمیش.
- گوین.
- په تاته.



ناماده کردنی:

1. رۆن و پیاز
- سهور بکه ره وه،

خوی و ناوی تی بکه به قهه قیاسی برنجه کهت دهرمانی بریانی و زهرده چه وه که تی بکه که کولا برنجه که بشوره وه و تی بکه و با بکولیت و دهمبکیشیت.

2. نۆکی کولاو، بزالیای کولاو، گهنه شامی کولاو تیکال بکه.

3. په تاته به چوارگوشه سوور بکه ره وه، گیزهر به چوارگوشه توزیک سوور بکه ره وه بهس رهنگی نه گوریت.

4. شعریه که سوور بکه ره وه و که میک خوی و ناوی تی بکه نهرم بیت.

5. هر گوشتیکی تی بکه بیت بکولیتنه و سووری بکه ره وه.

6. پاشان برنجه که ده می کینشا یان هموی تیکالی برنجه که بکه یان بیکه به سه روه که یدا.

7. هموو که رهسته ی بریانییه که زهرده چه وه و دهرمانی بریانی پیوه بکه.

شاورمه به سنگی قه‌ل



که‌رسته‌کان:

- سنگی قه‌ل.
- پیاز.
- چیلی.
- سؤس واته دوشاوی بیبیری توون.
- یه‌ک که‌وچک ماسته‌رده واته خه‌رده‌ل.
- یه‌ک که‌وچک رۆن.
- یه‌ک پیاله سرکه.
- چاره‌کی پیاله‌یه‌ک خوی.
- بیبیری توون.
- بیبیری سووری شیرینی هاراو.
- دهرمانی مریشک.
- زهنجه‌قیلی هاراو.
- ناله‌ت واته بیبیری ره‌ش.

ئاماده‌کردنی:

1. سنگی قه‌له‌که به ته‌نکی تووی ده‌کریت، پیازه‌که قاشی که‌وره ده‌کریت.
2. رۆن و سرکه و ماسته‌رده و چیلی سؤس جوان تیکه‌ل بکه پاشان داوده‌رمان و خوی تی بکه و جوان تیکه‌لی بکه سنگی قه‌له‌که و پیازه‌که جوان تیکه‌لی بکه با جوان خۆشه بییت ماوه‌یه‌ک تیندا بمینتته‌وه.
3. پاشان له نار تاوه‌دا سووری بکه‌روهه‌ه‌تا ئال بییت.

ناورمہی گوشت بہ رنگہی جیاواز



کہرہستہکان:

- گوشتی بہ رخ پیک کیلو.
- خوی.
- ماست دوو کہوچک.
- راشی واتہ طحینہ دوو کہوچک.
- زیرہ.
- سیری ہاراو.
- پیاز.
- بیہری رہش واتہ نالہت.
- بیہری سووری توون.
- شگہ پون.
- کاری.



نامادہکردنی:

1. گوشتہکہ بہ تہنکی توی دہکریت.
2. پیازہکہ قاژ دہکریت.
3. کہرہستہکانی تر تیکہل دہکریت
بیجگہ لہ رونہکہ دہکریتہ گوشتہکہ
و تیکہل دہکریت و بو ماوہی پیک
کاتژمیر تیندا خوشہ بییت.
4. پاشان رونہکہ گہرم دہکریت و
تیی دہکریت جوان سوور دہبیٹہوہ.





که رسته کان:

- کیلویه ک نارد.
- که وچکی خوی.
- ناو به پنی پیویست.
- تهره پیاز.

ناماده کردنی:

1. نارد و خوی تیکه ل بکه و ورده ورده ناوی تی بکه و بیشیله هر شو

کاته بیکه گونکی بچووک و دایپوشه.

2. پیازه که بشوره وه و وردی بکه.

3. گونکه کان به تیروک بیکه ره وه و له یه ک لایه وه تهره پیازه که تی بکه و توزیک خوی پیوه بکه و لاکه تی نانه که تی به ره وه به سر پیازه که دا و قهراخه کانی جوان بنوسیته به یه که وه له سر ساج یان هیته ری کاره بایی بیرژینه.

4- له کاتی پیشکه شکردن هلیکیشه له روئی که رمکراو له گه ل دوشاوی خورمادا پیشکه ش ده کریت.



نیشی هویر به قیمه و سهوزهوات



پښو یستییه کانی:

- قیمه.
- گنیزه.
- بیبهری رهنکاوردنگ.
- ته ماته.
- که رهوز.
- پیاز.
- خوی.
- بیبهری توون.
- زیره.
- تیکه له.
- که بابه.

پښو یستی هویر ده که:

- نارد 500 گرام واته سنی پرداخ و نیو.
- که ره سنی چاره کی پرداخیک.
- بهک زهر دینه سی هیلکه.



- يەك كەوچك شەكر.
- يەك كوپ شير.
- يەك كەوچك خەل
- واتە سرکه.
- يەك كەوچكى گەورە
- زەيتى زەيتون.
- دوو كەوچكى گەورە
- پيكنپاودەر.
- نيو كەوچكى زەلاتە
- خوى.
- كونجى بۇ رازانەوہ.

نامادەکردنى:

هەويرەكە جوان بشيلە بيكە بە دوو بەشەوہ بە شيكى لە ناو قاپەكەت جوان بيكەرەوہ بە تيرۆك ريكى بکە و قەراغەکانى جوان ريك بکە، ناوہکەى جوان سوور بکەرەوہ و سارد بيتهوہ بيكە بەسەر هەويرەكەدا، بەشەكەى تر لە هەويرەكە بە تيرۆك بکەرەوہ و بارىکبارىک بيبرە و بە شيوەى موشەبەك دايبينى لەسەر قيمەكە و قەراغەکانى بنوسينە بە هەويرەكەوہ، زەردينهى هيلە و تۆزىك شير و كەوچكى چا خەل بۆنەكەى نەمىنيت تىكەلى بکە و بە فلچە بيدە لە رووى هەويرەكە و كونجى پيوە بکە، بيكەرە فرن هەتا دەبرۆيت لەسەر پلەى 200، كاتىك برژا بيبرە لەگەل شوربا و زەلاتە پيشكەشى بکە.



سلقى سووره وکراوه



که رهسته کان:

- سلق.
- دوشاوی ته ماته.
- خوئی.
- رۆن.

ناماده کردنی:

1. سلقه که بشوره و وردی بکه، له که میک رۆندا سیسی بکه و سوور بیته و و ئاوی پیوه نه مینیت.
2. دوشاوی ته ماته و خوینی پیوه بکه.

3. ئه گهر دوشاوه که ترش بیت باشه ئه گهر پیویستی کرد ده توانیت ئاوی لیموی پیوه بکهیت له سه ر ئاره زوو یان که میک بیبهری توون ئه گهر پینت خوش بیت.

قه رنابیتی سووره وکراوه



پیویستییه کانی:

- قه رنابیت.
- خوئی.
- ئار.
- خهل.
- هیلکه.
- زیره.
- بیبهری توون.

ناماده کردنی:

1. قه رنابیته که پارچه پارچه بکه له ئاودا بکولینه، که وچکیک

خوئی، دوو که وچک خهل واته سرکه ی تی بکه، قه رنابیته که ی تیدا بکولینه، دواتر بیالیسوه و گیراوه یه کی بق بگروه و له هیلکه و زیره و خوئی و بیبهری توون، قه رنابیته که هه لکیشه له گیراوه که دا و له رۆندا سووری بکه ره ووه، له گهل سه ووزه و ترشه سماقدا پینشکه شی بکه.

هیلکه و سهوزهوات



که رهستهکان:

- هیلکه، زهیتونی رهش و سهوز.
- بیبهری توون،
- بیبهری شیرینی رهنکاورهنک.
- خوی.
- زیره. ناله تی رهش.
- بیبهری سووری توونی هاراو.
- روون.

ناماده کردنی:

1. هیلکه که جوان تیک بده داوده رمان و خویکه ی تی بکه.
2. سهوزهواته که جوان ورد بکه و له رووندا یه ک دهقیقه تیکه لی بکه له سه ر ناگر.
3. هیلکه تیکدراوه که ی بکه به سه ردا به یه کسانی بلاو بیته وه سه ری بگره تا خوی ده گریت سوور ده بیته وه نابیت تیک بدریت بو شه وه ی به قالبی بیته دهره وه.

باينجانى سووره و كراوه، تهماتهى سووره و كراوه، پياز و كه رهوز



باينجانته كه:

بهينجانته كه به تنكى قاش بكه و بيشوره وه و خويى پيوه بكه، كاتيك ناوى دايه وه بيشوره وه و وشكى بكه ره وه و خويى پيوه بكه و له كه ميك نارد هه ليكيكيشه و سوورى بكه ره وه.

تهماته كه:

تهماته كه بشوره وه و سهر و خواري تهماته كه به تنكى لاييه و به نه لقهى نه ستور قاشى بكه و له پوندا يه كيهك سوورى بكه ره وه نه مديو نه وديو له تاوه كه دا دهر بهينه و بيخه سهه قاپيك شكلى نه گوريت.

كه رهوز و پيازه كه:

پيازي مور به كه وهى تنك وردى بكه پاشان كه رهوز يان مه عده نوسه كه بشوره وه و وردى بكه ترشه سماقى پيوه كه.

شپاگیتی یان سپاگیتی یان شہریہ



کہرہستہکان:

- کیسہ یهک سپاگیتی. نیوکیلو قیمہ.
- پیازیک، کەرہوز.
- رۆن، دوو تہ ماتہ.
- دوشاوی تہ ماتہ.
- چوار کەرچک خوی.
- زیرہ.
- بیبہری توون.
- تیکہلہ.
- بیبہری رەش واتہ ئالەت.

نامادہ کردنی:

ئاو و خوی و دوو کەرچک رۆن بخەرہ مەنجەلیک و بیبەرہ سەر ناگر تا دەرکولیت، پاشان سپاگیتی یهکی تی بکە تا نەرم دەبیت، ناوہکی سسپی نامینی بیپالیوہ، رۆن و پیاز و قیمہ کە سوور بکەرہوہ و تہ ماتہ کە پیستہکی پاک بکە و بیبەرہ به ئاو و تیی بکە، دوشاوی تہ ماتہ و خوی و داودەرمانہ کە و کەرہوز پاشان توزیک ئاوی تی بکە با بکولیت و خەست بیتہوہ، دەرئانیت به جیا دایبئیت تا ھەمووی تیکەل بکەیت.



بڼو بستيبه کاني سو سه ی قيمه که:

- نيو کيلو قيمه بڼ چهوری.
- دوو پياز.
- که رهوز.
- دوشاوی ته ماته.
- ناو و خوی.
- بيبه ری توون.
- بيبه ری رهش "ناله ت."
- زیره.
- تیکه له.
- په نیری له رنه دراو.



ناماده کردنی:

قيمه و پياز که له تو زیک رڼندا سوور بکه رهوه و دوشاوی ته ماته و که رهوزی تی بکه و خوی و داوهرمانه کان که جوان سوور بوویه وه، دوو په رداخ ناوی تی بکه با بکولیت تاخه ست بڼته وه.



پنویستی سۆسی سببیه که:

بهرژهمیل، ئارد، رۆن، خوئی، بیبهری رهش
"ئالهت" شیر.

ئاماده کردنی:

دوو که وچک رۆن دوو که وچک ئاردی تیا
سورر بکه رهوه و سنی پهرداخ شیریی تی بکه
و خوئی و بیبهری رهش که تی بکه، بهردهوام
تیکی بده تا تۆزئی وهک سۆسهی لیبت.

لازانیا که:

پاکه تیگ لازانیا، یه که یهک له ئاو و خویدا بیکولینه، ده ریبهینه ههلی کیشه له ئاوی سارد.

چۆنیه تی ریز کردنی:

قاپیکی فرن دههینیت یه کهم سۆسی بهرژهمیل دوو له زانیا سنی سۆسی قیمه که چوارهم په نیر تا ته واو
دهیبت ته به قه کان له کوتایدا لازانیا دابنی سۆسی سپی و په نیر بکه به سه ریدا و بیکه ره فرن با جوان
ببرژیت.

پەرشە



بۆيىستىپەكانى:

- سى پەرداخ پەرشە.
- سى پەرداخ ئاۋ.
- نىو پىالە پۈن.
- نىو پىالە لەتکە.
- پىازىك.
- كوپىك شەرىپە.
- دوو تەماتە بەس ئاۋەكەي.
- دوو بىبەرى سەوز توون نەبىت.
- كەۋچكىكى گەورە خوي.

نامادەکردنى:

شەرىپە و پازەكە لە رۇنەكەدا سوور بکەرەو، تەماتە و بىبەر و خوي و ئاۋەكەي تى بکە، كە كولا پەرشەكە بشۆرەو و تىي بکە، ئاۋەكەي ھەلچنى داپۇشە سەرى بگر و كزى بکە دەمبكىشىت، فستق

مەعكەرۇنى بە سۇسى كارى و پەنير



كەرەستەكان:

- مەعكەرۇنى 250 گرام.
- ئاو.
- خوي.
- پۇن
- ئارد.
- كارى.
- پەنير.
- بيبەرى رەش.

ئامادەكردنى:

1. مەعكەرۇنىيەكە زەرد دەكرىت لە ئاو ئاو و خوي و كەوچكىك پۇن كە نەرم بوو ئاوەكەى لا دەبرىت.
2. چواركەوچك پۇن كەمىك خوي دوو كەوچك ئارد بيبەرى رەش و كارى تى دەكرىت لەسەر ئاگر تىكەل دەكرىت پەرداخىك شىرى تى دەكرىت جوان تىك دەرىت.
3. نيو كوپ پەنيرى پىتزا لە رنەدراوى تى دەكرىت كەمىك خەست بوويەو وەك سۇسە دەيكەت بەسەر مەعكەرۇنىيەكەدا جوان تىكەلى دەكەيت و پەنيرى وردكراو بەسەرىدا دەكرىت.

مه‌عکه‌رونی به په‌نیری به فرن



که‌ره‌سته‌کان:

- مه‌عکه‌رونی.
- په‌نیری پیتزا.
- برۆکولی.
- به‌زالیا.
- شیرینی کریمی.
- دوشاوی ته‌ماته.

که‌ره‌سته‌کان:

1. مه‌عکه‌رونییه‌که له ناوی گه‌رمدا ده‌کولینیت نه‌رم بیت.
- 2 به‌زالیاکه له‌گه‌ل برۆکولییه‌که‌دا له‌که‌میک رۆندا سوور بکه‌روه، شیرینی کریمی و دوشاوی ته‌ماته‌ی تی بکه و جوان تیکه‌لی بکه و بیبه‌ری توون و که‌میک خوینی تی بکه و مه‌عکه‌رونییه‌که‌ی تی بکه و جوان تیکه‌ل بوو و خه‌ست بوویه‌وه ده‌یکه‌یته‌ قاپی فرن و په‌نیر ده‌کریت به‌سه‌ریدا.
3. ده‌کریته فرن تا په‌نیره‌که‌ خاو بیته‌وه و سوور بیته‌وه.

که نناکی واته چیکن



که رسته کان:

- کیلویهک سنگی مریشک. چارکی کوپیک نانی ورد کراو یان بوقسومات.
- یهک هیلکه بۇ ناوهکهی. دوو هیلکه بۇ رووهکهی.
- کوپیک نارد بۇ رووهکهی. کوپیک بقسومات نانی وردکراو بۇ رووهکهی.
- کهوچکیکی خوئی. کهوچکیکی بچووک بیبیری رهش.
- دوو دهنک سیر. یهک دانه پیاز. بۇن بۇ سوورکردنهوه.

ناماده کردنی:

1. پیاز و سیرهکه دهکریته خهلاتهی کارهبابی ورد دهکریت پاشان سنگی مریشکهکهی تی دهکریت جوان ورد دهکریت تا وهک هوییری لی دیت پاشان بیگه ره قاپیک.
2. خوئی، یهک هیلکهکه، بیبیری رهش، چارهکی کوپیک بقسوماتهکهی تیکهل دهکهیت و جوان دهیشیلپیت.
3. دهستت چهور دهکهیت لهسهر کاغزی فرن جوان به تنکی دهیکهیتهوه و به قالبی خرخر دهیبیریت.
4. هیلکه و کهمیک شیر تیکهل دهکهیت.
5. مریشکهکه له ناردکه هه لدهکیشیت، دواتر له هیلکه پاشان له بقسوماتهکه و له بۇندا سوور دهکریتهوه.
6. دهتوانی بیخهیته فریزه ریش.

بۆرەك بە قىمە

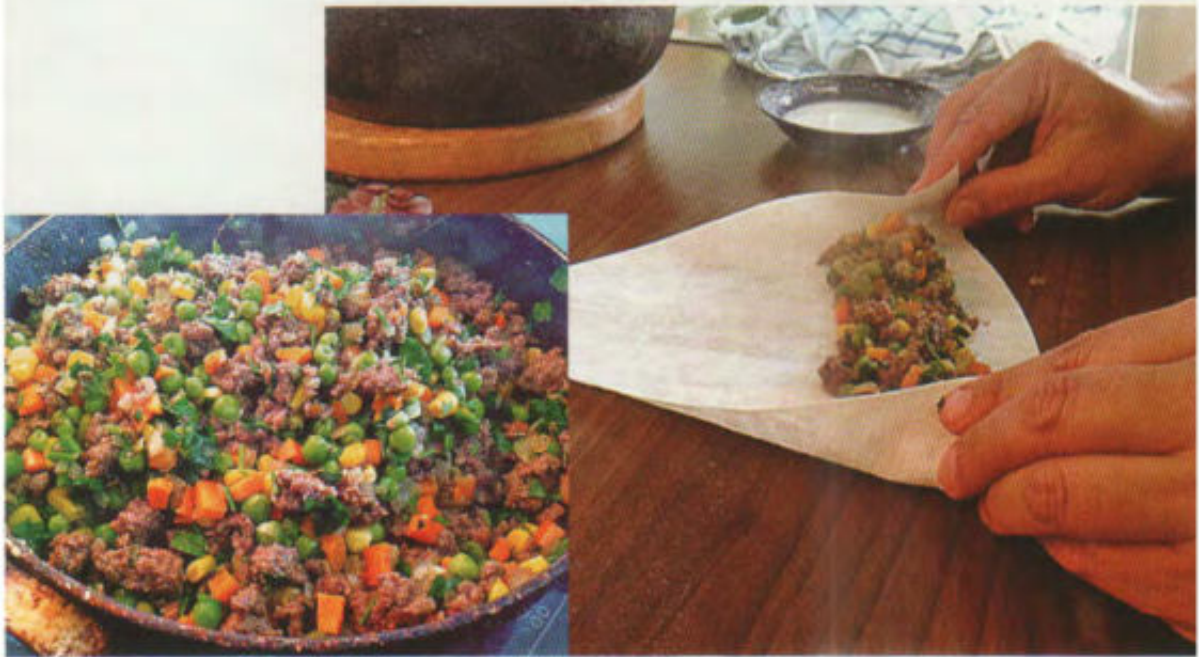


پىئو يىستىيە كانى:

- كىسە يەك ناننى بۆرەك.
- قىمە.
- پىياز.
- كەرەوز.
- بەزاليا.
- گەنمە شامى.
- گىزەر.
- خوي.
- بىيەرى تون.
- بىيەرى رەش.
- زىرە.
- تىكەلە.

نامادە كىردنى:

1. قىمەكە جوان سوور بکەرەوۋە و كەرەستەكانى تى بکە.
2. نانەكان لەلايەكەوۋە قىمەكەى تى بکە لولى بکە.
3. كەوچكىك ئارد و تۈزىك ئاو تىكەل بکە بۇ ئەوۋەى كۈتاي نانەكانى پىدا بىخەيت لە رۈنەكە دا نەكرىتەوۋە.
4. لە رۈندا سوورى بکەرەوۋە بە هىواشى.



نامادەکردنى زەمىكى بەيانىنى تەندروست بە ئەفۇكادۇ



كەرەستەكان:

- يەك ئەفۇكادۇ.
- ئاۋى لىمۇيەك.
- كەمىك خوي.
- يەك پىيازى بچووك.

نامادەکردنى:

ئەفۇكادۇكە پاك دەكرىت و پىازەكە پاك دەكرىت ورد دەكرىن، ئاۋى لىمۇكە دەكرىت بەسەرىدا و كەمىك خوي، پاشان بە خەلاتەى كارەبايى ورد دەكرىت و دەدرىت لە سەمونى بۇر واتە قاۋەى زۇر بەسوودە بۇ ئەو كەسانەى دەيانەۋىت كىش دابەزىنن.

خورما و گۈيز



پىزۇ يىستىيەكانى:

- خورما.
- كاكله گۈيز.

نامادەکردنى:

خورماكە لەلايەكەۋە قاش بكة و دەنكەكەى دەربەيتنە و كاكله يەك گۈيزى تى بكة بە رىز دايانېنىت.

قاورمەى نۆك يان قەنپە



پىۋىستىيەكانى:

- نۆك.
- خوي.
- كەمىك زەيت.

ئامادەكردى:

1. نۆككە بخوسىنە پاشان بىكولپنە لەگەل ئاودا مەتا جوان نەرم بىيت.
2. بىكەرە خەلاتەى كارەبايى يان مەكىنەى گوشت وردى دەكەين كەمىك رۇنى تى بكة.
3. كەمىك خوي جوان تىكەلى بكة بە كەۋەرى جنراۋەو و نانى بازارەو پىشكەشى بكة.

نۆكى برزاۋ بەداۋدەرمان



كەردستەكان:

- نۆك.
- دوو كەۋچك رۇنى زەيت.
- كەۋچكى زەلاتە كارى.
- كەۋچكى زەلارته بىەرى سورى شىرپىن.
- كەۋچكى زەلاتە خوي.
- نىو كەۋچكى چا بىەرى رەش واتە ئالەت.
- ئاۋ.
- نىو كەۋچكى زەلاتە سۇدە.

ئامادەكردى:

1. چەند كاتزمىرىك پىشتر نۆك دەكەيتە ئاۋ پاشان دەيشۋىتەۋە لەگەل ئاۋو سۇدەكە دەيكولپنىت بۇ ماۋەى 15 خولەك لەۋە زىاتر نەبىت.
2. زەيتو داۋدەرمانەكەى پىۋە بكة و جوان تىكەلى بكة و لەسەر كاغەزى فرن دايبىنى.
3. لەسەر پلەى 180 بىرژىنە بۇ ماۋەى 45 بۇ 50 خولەك.
5. ئاقسى دەكەيتەۋە ئەگەر شىنى تەر مايبىت فرنەكە بكوژىنەرەۋەو با بۇ ماۋەى 10 بۇ 15 خولەك تىيدايبىت جوانتر دەبىت.

پاقله‌ی کولاًو بۆ به یانیان



که رهسته کان:

- پاقله.
- ئاو.
- خوئی.
- رۆن.
- بیبه‌ری توون.
- دۆشاوی ته‌ماته.

ئاماده کردنی:

1. پاقله که ده‌که‌یه ته ئاو، پاشان له‌گه‌ل ئاو و خوئی ده‌یکولینی که نه‌رم بوو.

2 که‌میک رۆن بیبه‌ری توون که‌میک دۆشاو سوور ده‌که‌ینه‌وه تیکه‌ل به پاقله‌که‌ی ده‌که‌ین که‌میک بکولین به‌یه‌که‌وه.

پاقله‌ی کولاًو



پێو یستیه‌کانی:

- پاقله‌ی وشک.
- خوئی.
- ئاو.
- پونگه.

ئاماده کردنی:

1. پاقله‌که بۆ ماوه‌ی 12 کاتژمیر بیکه‌ره ئاو.
- 2 له‌گه‌ل ئاو و خویدا بیکولینه.
3. که کولاً و نه‌رم بوو بیکه‌ره قاپینک، پونگه‌ی وردکراو و خوی و که‌میک لیمه‌ندۆزی یان

ترشه سماقی پیوه بکه کاتی پیشکه‌شکردن.

کویزی سویزکراو



بېو بستیه کانی:

- کویز.
- خوی.
- ناو.

ناماده کردنی:

کویز و ناو و خوی
بکهره مه نجه لیک مه تا
جوان ده کولیت پاشان
دوو رۆژ دایینی
مه تا به ته وای تام
وه رده گریت.

شیلمی کواڤو



بېو بستیه کانی:

- شیلم.
- دوشاوی خورما.
- ناو.

ناماده کردنی:

1. شیلمه که بشوره وه و بیکه
به دوو به شه وه له گه ل ناو دا
بیخه ره سه ر ناگر تا ناوه که
گه رم ده بیت، پینج خوله ک
پاشان ناوه که ی بپالیوه و،
ناوی تری تی بکه و دوشاوی

خورما که ی تی بکه و بیخه ره سه ر ناگر مه تا ده کولیت.

به‌شی دووهم

شیرینی، شہر بہت، سار دہمہ نی، کیک



كىت



پىئو بستىيە كانى:

- 4 ھىلكە.
- كەۋچكىك قانىلا.
- شىرى شل.
- 75 مليلېتر زەيت.
- 75 مليلېتر شەكر.
- 75 گرام ئارد دوو كوپ.
- يەك كەۋچكى گەورە.
- پىكناودەر.

پىئو بستىيە كانى بۇ رازانەو:

- گۈيزى وردكراو بۇ قەراغە كانى.
- كاكلە گۈيز بۇ رووھەكى.
- ھەويرى مەرزەپان واتە ھەويرى بادەم بۇ سەركىكە.
- كرېم شانتى.

ئامادە كەردنى:

1. زەردىنە كان لەگەل شەكر و شىر و زەيتەكە لە خەلاتەى كارەبايى وەك سۇسى لى بىكە.
 2. يەك كوپ ئارد لەگەل پىكناودەرەكە تىكەل بىكە، بىكەرە گىراوھى زەردىنەكە و جوان تىكەلى بىكە.
 3. پاشان كوپە ئاردەكەى ترى تى بىكە و تىكەلى بىكە.
 4. سەپىنەكە جوان بە خەلاتە بىكە بە كرېم واتە بىكە بە مارىنگ، پاشان بە كەۋچكىك بە سى جار تىكەلى گىراوھى كىكەكەى بىكە و بىكەرە قالبەكە و رىكى بىكە.
 5. فەرنەكەت گەرم كەردىن پىش دروستكەردن كىكەكە بۇ ماوھى دە خولەك لەسەر پلەى 220 بىت پاش دە خولەك بىكەرە سەر 140 پلە بۇ ماوھى 30.20 خولەكى دەوېت.
- ئامادە كەردنى كرېمەكە:

- دوو كىسە كرېم شانتى.
- يەك كوپ شىرى شلى سارد.
- بە خەلاتە بىگەرەو و پىنج خولەك بىكەرە سەلاجە.

رازانەوھى كىكەكە:

- 1- كىكەكە بىكە بە دوو قاشەو، كرېمەكە نىوھى بىكە بە يىنى دوقاشەكە، نىوھەكى ترى كىكەكەى پى داپۇشە.
2. ھەويرى مەرزەپانەكە بە تىرۆك بىكەرەو و بە قىاسى كىكەكە بىبەرە بەس بۇ سەرەوھى روى كىكەكە.
3. بە رىكى داينى بە چەقۇيەك يەك زائىد بىكەرە ناوھراستى بۇ جوانى ھەلى گىرەوھە وەك گولى لىبىت.
4. گۈيزى وردكراو بىكە بە قەراغە كانىدا و كاكلە گۈيزىش بۇ سەرەوھى.

کیک قاوہی



بیویستیہ کانی:

- 3 ہیلکہ.
- 2 کوپ و نیو نارد.
- دوو کوپ شہکر.
- نیو کوپ کہ کاوی خامی توخ.
- پروشینک خوئی.
- کہ وچکیک قاوہ.
- کیسہ یہ کی 15 گرامی پیکنپاودہر.
- کیسہ یہ کی 7 گرامی فانیلا.
- یہک کوپ ماست.
- کہ وچکیکی چا کاربوناتی سوڈہ.
- یہک کوپ روئی زہیت.
- نیو کوپ ناوی گہرم.

نامادہ کردنی:

1. فرنہ کہت داگیرسینہ لہسر 180 پلہ پیش دروستکردنی کیکہ کہ.
2. قالبہ کان چہور بکہ بہ کہرہ، ناردی پیوہ بکہ.



3. سنی هیله که جوان تیکل بکه پاشان شه کر و فانیلا که تی بکه و تیکلی بکه هه تا رهنگه که ی کال ده بیته وه.

4. نارد، پیکنپاوده ر، خوئی و که کاو تیکل بکه و بیبیزه ره وه و نیوه ی بکه ره گیراوه ی کیکه که، نیوه که ی تری دابنی بؤ دوا یی.

5. یه ک کوپ ماست له گه ل سؤده که دا تیکل بکه، بیکه ره گیراوه ی کیکه که جوان تیکلی بکه.

6. قاوه که یه ک که وچک ناوی گه رم بتوینه وه و تیی بکه.

7. نیوه ی گیراوه ی نارد که که مابوو نه ویشی تی بکه جوان تیکلی بکه.

8. پاشان زه یته که ی تی بکه و جوان تیکلی بکه تا ده بیته گیراوه یه کی جوان.

9. نیو کوپ ناوی گه رم ورده ورده تیی بکه، جوان تیکلی بکه و بیکه ره قالبه که و ببرژیت، سؤسیک

بگره وه بؤ شه وه ی کیکه که ی پی ته بکه ییت وشک نه بیت دوا ی برژاندن سنی چاره کی کوپیک ناو، سنی

که وچک قاوه، دوو که وچک که کاوی خام ده یکولینیت و توزیک خه ست بیته وه و کیکه که سارد بوویه وه

بیکه به دوو قاش له ناوه راستدا به فلچه گیراوه که ی لی بده.

ناماده کردنی کریمی شکولاته بؤ رووه که ی:

- 250 گرام شکولاته.

- کوپی شیر ی کریمی.

- نیو کوپ شه کر.

- 125 گرام که ره.

که ره و شیر و شه کره که له سه ر ناگر گه رم بکه و دایبگره و شکولاته که ی تی بکه که خاو بوویه وه

بیکه به سه ر کیکه که دا.

کینکی تہ بہ قات



کہرہستہ کان:

پنویستی بہشی بہ کہم

- دوو ہیلکہ.
- روبعی کوپنک روئی
- زہیت.
- نیو کوپ شہکر.
- نیو کوپ شیر.
- حوت گرام پیکنپاودہر.
- کیسہ یک فانیلا.
- کہمیک خوی.
- پرداخسی بو پرداخو
- کہمیک نارد.

نامادہ کردنی:

کیکہ کہ بگرہرہوہو بیکہرہ قالبی کیک کہ قہراغہ کہی بگریتہوہ بوئہوہی بہناسانی بیتہ دہرہوہ بیبرژینہ لہسہر 180 پلہ باسارد بیتہوہ.

پنویستہ کانی بہشی دووہم:

- سی پرداخ شیر.
- چوارکہ وچک نیشاستہ.
- پینج کہ وچک شہکر.
- 250 گرام شمانت یان قشگہ.

نامادہ کردنی:

شیرو نیشاستہ و شہکر تیکہل بکہ و لہسہر ناگر بہتہواوتی خہست بیتہوہو بیکہرہ قاپنکو نایلون بدہ بہروہکہیدا باکہمیک سارد بیتہوہ پاشان شمانتہ کہی تیکہ و جوان تیکہلی بکہ و بیکہ بہسہر کیکہ کہدا. بہشی سنیہم، پنویستہ کان: دوو کیسہ جہلی سہرکیک، سن کہ وچک شہکر، دوو کوپ ناو.

نامادہ کردنی:

کہرہستہ کان تیکہل بکہ و بیخہرہسہر ناگر ہتہا رہنگہ کہی ناوی دہبیت کہمیک گہرمیہ کہی بروات بیکہ بہسہر بہشی دووہمداو بیخہرہسہلاجہ بوماوہی چہند کات ژمیریک. تیبینی: نہگہر شمانت نہبیت دہتوانی قشگہ بہکار بینی، نہگہر جہلی تاییہت بہ سہرکینکت دہست نکہوینت جہلی ناسای بگرہرہوہ بہلام یہک کوپ ناوی تیکہ، نہگہر زانیت کیکہ کہت و شک دہردہچیت بہفلجہ شیری لبیدہ نہرم بیتہوہ.

كىكى بسكىت چۇرىكى جياواز لە تۇرتە



كەرەستەكان:

- بسكىت 600 گرام.
- كوپىك گوز.
- دوو كەچك شوكولاتە.
- نوتىلا 100 گرام.
- كەرە.
- قانىلا.
- كەكاو سى كەچك.
- نيو كوپ شىرى وشك.
- يەك كەچكى بچووك دارچىنى.
- دوو كوپ ئاو.

ئامادەكردنى:

1. كەرەكە خاۋ دەكەيتەۋە و كەرەستەكانى تر ھەموى تىكەل دەكەيت بىنچگە لە بسكىت و گوزەكە.
2. بسكىتەكە كەمىك دەشكىنىت گىراۋەكەى دەكەيت بەسەردا و گوزەكە بە جوانى تىكەلى بگە.

3. بىكەرە سەر كىسەيەك و لولى بگە بىخەرە سەلاچە بۇ ماۋەى چەند سەعاتىك.
4. پاشان بىبېرە و بىرازىنەۋە بە بسكىتە وردە بىت بە گوزى ھندى بە شوكولاتە.

کینکی سمید به دوو چین به کاستر

که رهسته کان: ئەم کیکه به سی بهش دهگریت به شیک کاستره که دوو بهش دوو قالب کیک.
کیکه که:



- دوو هیلکه.
- نیو کوپ شه کر.
- نیو کوپ زهیت.
- دوو که وچکی
- چیشتخواردن ماست.
- یه ک کیسه سی 15
- گرامی پیکنپاوده ر.
- سمید به پینی
- پیویست و
- خه سستبونه وه.
- قانیلا.
- دوو قهتره گولاو.
- شیله.

ناماده کردنی:

گیراوهی کیکه که بگروهه و بیکه ره قالبی کیک چه ور کراییت، کاخه زی فرن له ژیر دابنیت باشتر وایه قالبیک به کار بهینی چوارده وره که ی بگریته وه بیکه ره فرن له سهر 180 پله ببریته ده بیت نه یه لی به ته واوه تی نال ببیت و ببریته که میک نال بیت پاشان له فرندا ده ری ده هینیت کاستره که ی بو دهگریته وه. کاستره که: - سی پرداخ شیر.

- سی که وچک شه کر.
- کیسه یه ک کاستر یان سی که وچک کاستر.
- دوو که وچک نیشاسته.

ناماده کردنی:

که رهسته کان تیکه ل بکه و له سهر ناگر خهست ببیته وه و بیکه ره سهر کیکه برژاوه که ریکی بکه پاشان قالبیک کیکه تری بو دهگریته وه به هه مان قیاسی یه که م قالب که برژاندان پاش گرتنه وه ی دهیکه یته سهر کاستره که و ریکی ده که یته دهیکه یته وه فرنه که ببریته که زانیت نال بووه و برژاوه له فرنه که دا دهریکه و به گرمی شیله ی پیدا بکه بیرازینه وه به گویری هندی بیت یان به فستق بیت دایده نیت تا سارد ببیته وه. ده بیت فرنه که نه کوژینیت وه که قالبی یه که م ته واو بوو بو نه وه ی سارد نه ببیته وه. سهر و خواری فرن ده بیت نیش بکات له سهر 180 پله بو کاتی برژاندن هه زانیمان نال بووه به سیه تی. به گرمی شیله ی پیوه دهگریت.

کیک به بادهم



که ره سته کان:

- کوپیک بادهمی قاشکراوی ته نک.
- دوو کوپ نارد.
- یه ک کیسه ی 15 گرامی پیکنپاودهر.
- که میک خوی.
- پینج هیلکه.
- یه ک کوپ شه کری بؤدره واته هاراو.
- تویکلی پرتقال.
- تامی بادهم 200 گرام.
- که ره ی نه رم له که رمی ژووره که بیت.

ناماده کردنی:

1. قالبه که ت جوان به که ره چه ور بکه بادهمه که ی پیوه بکه و به ناویدا و به قهراخیشیدا.
2. نارد و پیکنپاودهر و خویکه به یه که وه بیپیژهره وه و تویکلی پرتقاله که ی تی بکه.
3. که ره و شه کر جوان به خه لاته تیکه ل بکه پاشان هیلکه کان دانه دانه تی بکه و قانیلا و تامی بادهمه که تی بکه.
4. گیراوه ی ناردده که ی تی بکه ورده ورده تیکی بده پاشان بیکه ره قالبه که.
5. فرنه که ت ده خوله ک پیشتر که رم بکه له سه ر 180 پله بؤ ماوه ی 55 بؤ 60 خوله ک.

کیک به رنگ پدکی جیواوز "نہم کیکہ بہ سن بہش دروست دہکریٹ"



کہرستہ ہی کیکہ کہ:

- چوار ہیلکہ. یہک پرداخ شہکر.
- ٹانیلا. یہک کہوچکی گہورہ پیکنپاودہر.
- یہک کہوچک زہیت. یہک پرداخ ٹارد.
- ہیلی کوتراو کہوچکی چا.
- دوو قہترہ گولاو نیو کوپ کہکاو.

نامادہ کردنی:

1. ہیلکہ و شہکر ہیل گولاو و ٹانیلا بو ماوہی پینچ خولہک بہ خہلات تیکل بکہ ہہتا رہنگہ کہی کال دہبیتہوہ و وہک کریمی لی دیت.
2. زہیت و ٹارد و کہکاو و پیکنپاودہر تہی بکہ و تیکہلی بکہ و بیکہرہ قالبی خر بیبرژینہ لہ 180 پلہ.
3. پاشان با سارد بیٹہوہ و بیکہ بہ دوو بہشہوہ و بہ شیر جوان تہری بکہ و بہشیکیان بکہرہ قاپیکی قولی زہلاتہ گہورہ و نایلونی بیوہ بیت.



بهشی دووهم گیراوهی مه‌هله‌بیه‌که:

که‌ره‌سته‌کان:

- لیتریک شیر. په‌رداخیک ئارد. نیو په‌رداخ نیشاسته. یه‌ک هیلکه.
- یه‌ک په‌رداخ شه‌کر. قانیلا 100 گرام. که‌ره.

ئاماده‌کردنی:

1. هه‌موو که‌ره‌سته‌کان تیکه‌ل بکه بیجگه له که‌ره‌که بیپالیوه و له‌سه‌ر ئاگر به‌رده‌وام تیکی بده هه‌تا به‌ته‌واوه‌تی خه‌ست ببیته‌وه پاشان که‌ره‌که‌ی تی بکه و جوان تیکه‌لی بکه.
2. بیکه‌ره‌سه‌ر کیکه‌که‌ی خه‌ست و مانه‌ته‌قه‌په‌که به‌شه‌که‌ی تری کیکه‌که‌ی شیری پیوه بکه و بیکه‌ره‌سه‌ر مه‌هله‌بیه‌که و قه‌راخی کیکه‌که‌ی ببه‌ره و جوان به‌نایلوئه‌که قه‌پاتی بکه و بیخه‌ره سه‌لاجه بۆ ماوه‌ی دوو کاتژمیر پاشان هه‌لیگیره‌وه و کریمی بۆ بکه.

بهشی سێهه‌م کریم شانتی:

دوو کیسه کریم شانتی و کوپیک شیری سارد به‌خه‌لاته بیگیره‌وه و جوان بیده له کیکه‌که‌ی و پنی داپۆشه ئه‌و کیکه‌ی بریمان ورد ده‌کریت بۆ رازانه‌وه‌ی رووه‌که‌ی.

کینکی نِسکافه



کهرسته‌کان:

- سنی هیلکه.
- 150 گرام شه‌کر واته سنی چاره‌کی پرداخیک.
- 160 مل روئی زهیت واته سنی له‌سەر چواری پرداخیک.
- 120 مل کافی واته نسکافی نیو پرداخ.
- 300 گرام نارد واته دوو پرداخ زور پر.
- 15 گرام بیکنپاودهر واته یه‌ک کیسه.

ناماده‌کردنی:

1. زهردینه و سپینه جیا ده‌کریت‌وه هه‌ریه‌ک له قاپینکا سپینه‌که به خه‌لات ده‌کریته کریم واته مارینگ.
2. زهردینه له‌گه‌ل شه‌کر و فانیلادا به جوانی تیکه‌ل ده‌کریت پاشان زهیت و کافی‌که‌ی تیده‌کریت پاشان نارد و بیکنپاودهر‌که‌ی تیده‌کریت و جوان تیکه‌ل ده‌کریت.
3. سپینه‌که به دوو به‌ش تیکه‌لی گیراوه‌ی زهردینه‌که ده‌کریت به جوانی تیکه‌ل ده‌کریت.
4. قالبه‌که روئی مه‌یو یان که‌ره‌ی بیئوه ده‌کریت که‌مینگ که‌کاو گیراوه‌که‌ی تیده‌کریت.
5. فرنه‌که پیش وه‌خت که‌رم ده‌کریت له‌سەر 180 پله سەر و خواری فرنه‌که به یه‌که‌وه بۆ ماوه 45 بۆ 50 خوله‌ک .

کینکی رهنگاورهنگ چوار قالب

که رسته می بهک قالب ده نووسم:



- دوو هیلکه.
- نیوکوپ شهکر
- چارهکی کوپیک زهیت.
- نیو کوپ شیرى شل.
- فانیلا یهک که وچکی
- چیشتخواردن.
- پیکنپاودهر حوت گرام.
- نارد به پیسی پیویست
- ته قریبه ن پهرداخ و نیویک.
- که میک خوی.
- چوار رهنگی جیاواز
- کریم شانتی.
- گویزی هندی سهوز.
- پهرداخیک شیر بو
- کریمه که.
- 250 گرام که ره.
- شیرى کریمی پهرداخیک
- بو دره.
- شهکر پهرداخیک.

ناماده کردنی:

1. گیراوهی کیکه که بگرهوه و بیبرژینه ههتا هر چوار قالبه که تهواو ده که پیت سارد بیته وه.

2. به فلجه که میک شیرى پیوه که کیکه کان.

3. کریمی بهینی کیکه کان به که ره و بو دره ی شهکر و شیرى کریمی دهگریته وه و دهیکه پیت بهینه کیکه کان.

4. کریم شانتی و پهرداخ شیره که به خهلاته بگرهوه و بیده له رووی کیکه که.

5. گویزی هندی بو قهراغهکانی.

6. نوقلی رهنگاورهنگ بو رازانه وه.

7. بیکه ره سهلاجه خوی بگریت.

کینکی نیسنجی



کہرہستہکان:

- چوار ہیلکہ.
- دوو کوپ ٹارد.
- یک کہوچکی گہورہ نیشاستہ.
- یک کہوچکی گہورہ پیکنپاودہر.
- یک کہوچکی گہورہ قانیلا.
- یک کوپ شہکر.
- نیو کوپ زہیت یان کہرہ.

نامادہکردنی:

1. ٹارد و نیشاستہ و پیکنپاودہرکہ تیکہل بکہ و بیبڑہرہوہ.
2. ہیلکہکان سپینہ لہ زہردینہ جیا بکہرہوہ.
3. زہردینہ لہگہل قانیلا و نیوہی شہکرہکہدا بہ خلاتہ تیکہل بکہ ہتا و ہک مایونزی لیدیت و کال دہبیتہوہ.
4. سپینہکہ جوان تیکہل بکہ بہ خلاتہ کہمیک کہفی کردئو شہکرہکہی ماوہ تیی بکہ و جوان بیکہ بہ کریمیکی خست و ہک مارینگی لی بیت.
5. گیراوی ٹاردہکہ بکہرہ گیراوی زہردینہکہ جوان تیکہلی بکہ.



6. سپینتی هیلکه که به کریم به سیجار ورده ورده تیی ده کریت به که وچک تیک ده دریت پاشان که ره ی تووه یان زهیتکه تی ده کریت و ده کریته قالبی چه ورکراو به که ره، کاغزی فرن له ژیریدا بیت.
7. له سهر 200 پله فرن که ت پیش ده دهقیقه گرم بکه پیش شه وهی کیکه که تی بکهیت بیخه ره سهر 140 پله تا ده برژیت.
8. نابیت بیته لیت زور نال بیت و رهق بیت.
9. ده بیت دوای برژان به ته ووه تی سارد بیته وه پاشان چونی ده رازینیته وه ده توانی. کریمه که:
- دوو کیسه کریم شانتی و شیرینی شلی سارد به خلاته ده یگریته وه و ده یکیته سه لاجه بؤ ماوه ی به ک کاتر میز.



کینکی گیزه و گويز



که رهسته کان:

- شهش کوپ گیزه ری له رنه دراو.
- دوو کوپ شهکر.
- پیویسته به دوو جار به کار بیته.
- چوار هیلکه.
- کیسه یهک قانیلا.
- سنی کوپ نارد.
- یهک که وچکی چا خوی.
- یهک که وچک و نیو سوډه.
- که وچکیک زهلاته.
- یهک که وچکی زهلاته پیکنپاوده.
- سنی که وچکی چیشته دارچینی.
- یهک کوپ روئی زهیت.
- یهک کوپ گويز که میک وردکراو.

ناماده کردنی:

1. گیزه ره که له رنه ده دریت له گهل یهک کوپ شهکر تیکهل ده کریت بؤ ماوه ی یهک کاتژمیر داده نریت.
2. نارد و دارچینی و سوډه و پیکنپاوده و خوی ده بیژریته وه.
3. پاش یهک کاتژمیره که

- یهک کوپ شهکر و هیلکه و قانیلا تیکهل ده کریت روئه که ی تن ده کریت.
4. گیزه ره ناماده کراوه که ی تن ده کریت له گهل کوپه گويزه که دا پاش تیکهل کردن گیراوه ی نارد که ی تن ده کریت و جوان تیکهل ده کریت.
5. ده کریته قالبی به که ره چه ورکراو ناردی پیوه ده کریت گیراوه که ی تن ده کریت و له فرندا ده برژینریت.
6. فرنه که ده خولهک پیشتر که گرم بکه به پله ی 175 بؤ ماوه ی 50 خولهک.

کیکی گیزہر



کہر دستہ کان:

- سنی ہیلکہ. کیسہ یہک پیکنپاودہر 15 گرام. کیسہ یہک فانیلا. دوو قہترہ گولاو. پرداخیک گیزہری کولای و ردکراو. نیو پرداخ شیر. نیو پرداخ زہیت. کہمیک خوبی. پرداخیک شہکر. دوو پرداخ و نیو بؤ سنی پرداخ نارد. کریم شانتی دوو کیسہ. کوپیک شیر رہنگی پرتہقالی.

نامادہ کردنی:

1. گیزہر کہ بکولینہ لہ کہ میکدا ناودا نہرم بیت پاشان بہ خلاتہ وردی بکہ بہ جوانی شیرہکے تی بکہ و جوان بہ خلاتہ کہ تیکہلی بکہ.
2. ہیلکہ و شہکر و فانیلا گولا و رہنگی پرتہقالی تیکہل بکہ و زہیتہکے تی بکہ.
3. گویزہر و شیرہکے تی بکہ جوان تیکہلی کہ.
4. نارد و خوبی و پیکنپاودہر بیژہرہوہ و تینی بکہ.
5. قالبہ کہ چہور بکہ بہ کہرہ و ناردی پیوہ بکہ گیراوہکے تی بکہ.
6. قرنہ کہ پیشتر کہرم بکہ لہسہر پلہی 180 بیبرژینہ.
7. کریمہ کہ و شیرکہ و رہنگی پرتہقالی تیکہل بکہ و بہ خلاتہ جوان بیکہ بہ کریم کیکہکے تی ہی برازینہوہ.
8. گویزی ہندی رہنگ بکہ بؤ رازانہوہ.

کینکی سپیناخ



که رهسته کان:

- قاپیکی که وره سپیناخ.
- پهرداخیک شیر.
- سن چاره کی پهرداخیک زهیت.
- پهرداخیک شه کر.
- سن هیلکه.
- کیسه یه کی حهوت گرامی فانیلا.
- کیسه یه کی 15 گرامی پیکنپاودهر.
- که وچکی زه لاته هیلکی کوتراو.
- چاره کی که وچیک چا خوئی.
- دووقه تره گولاو.
- نارد به پیتی پیویست سن پهرداخ بق سن و نیو.
- دوو کیسه کریم شانتی.
- کوپیک شیر.

ناماده کردنی:

1. سپیناخ که ده شوریته وه و ورد ده کریت و به خه لاته وردی بکه له گه ل کوپه شیر که دا.

2. هیلکه و شکر و قانیلا و گولای تیکه‌ل ده‌کریت به جوانی.
3. زهیت سپیناخه وردکراوه‌کی تی بکه.
4. نارد و خوی و هیلی هارار و پیکنپاوده‌ره‌که ده‌بیژریت‌هوه تینی ده‌کریت هم‌موو نارد‌ه‌که مه‌بیژه‌ره‌وه دوو په‌رداخ‌ی پاشان پیویستی بوو تینی ده‌کریت زیاتر.
5. ده‌کریته قالبی خری چه‌ورکراوی نارد‌اوی ده‌کریته فرن بیژیت.
6. فرن 180 پله پاشان با به ته‌اوی سارد بیته‌وه.
7. کریم شانتی شیر‌ه‌که به خلاته تیکه‌ل بکه و بیخه‌ره سه‌لاجه بۆ ماوه‌ی 30 خوله‌ک.
8. کیکه‌که بکه به دوو به شه‌وه سه‌ری کیکه‌که به چه‌قو ریک بکه توزینک وردی بکه بسۆ رازانه‌وه‌ی دوا‌ی سه‌ر کیکه‌که.
9. کریمه‌که بکه ناوه‌که‌ی و دهره‌وه‌ی نه‌و کیکه‌کی وردکرا بۆ رازانه‌وه ده‌کریت به‌سه‌ر کریمه‌که‌دا.



کیکی سپی و پهمی



که رسته کان:

- سی هیلکه.
- پرداخیک شیر.
- پرداخیک شه کر.
- سی چاره کی
- پرداخیک زهیت.
- کیسه یه ک فانیلا.
- کیسه یه ک
- پیکنپاودر 15 گرام.
- دوو قه تره گولاو.
- رهنگی سوور یان
- پهمی.
- نارد دوو پرداخ و
- نیو تا سی پرداخ.
- که میک خوی.

ناماده کردنی:

1. هیلکه و شه کر و فانیلا گولاو تیکه ل بکه و زهیت و شیره که ی تی بکه و جوان تیکه لی که.
2. نارد و پیکنپاودر و خوی بیژره ره وه و تیی بکه پاش تیکه لکردن چاره کی گیراوه که جیبا بکه ره وه و رهنگه که ی تی بکه.
3. گیراوه ی کیکه که بکه ره قالبه که و سووره که بکه ره ناوه راستی فرنه که.
4. پیشتر فرن گرم بکه له سر 180 پله سر و خوار به یه که وه.
5. قالبه که چه ور بکه به که ره و ناردی پیوه بکه.



کینکی گویزی ہندی



کہرہستہ کان:

- 125 گرام کہرہی نہرم
- لہ گہرمی ژوورہ کہ دا.
- کیسہ پیکہ کی 15 گرامی
- پیکتپاودہر.
- کیسہ پیکہ کی 7 گرامی
- فانیلا.
- کہ میک خوی.
- تامی گویزی ہندی
- کہ وچکیکی چا.
- کوپ و چارہ کیک شہکر.
- دوو کوپ و چارہ کیک نارد.
- نیو کوپ گویزی ہندی.
- کوپیک شیر ی شل.

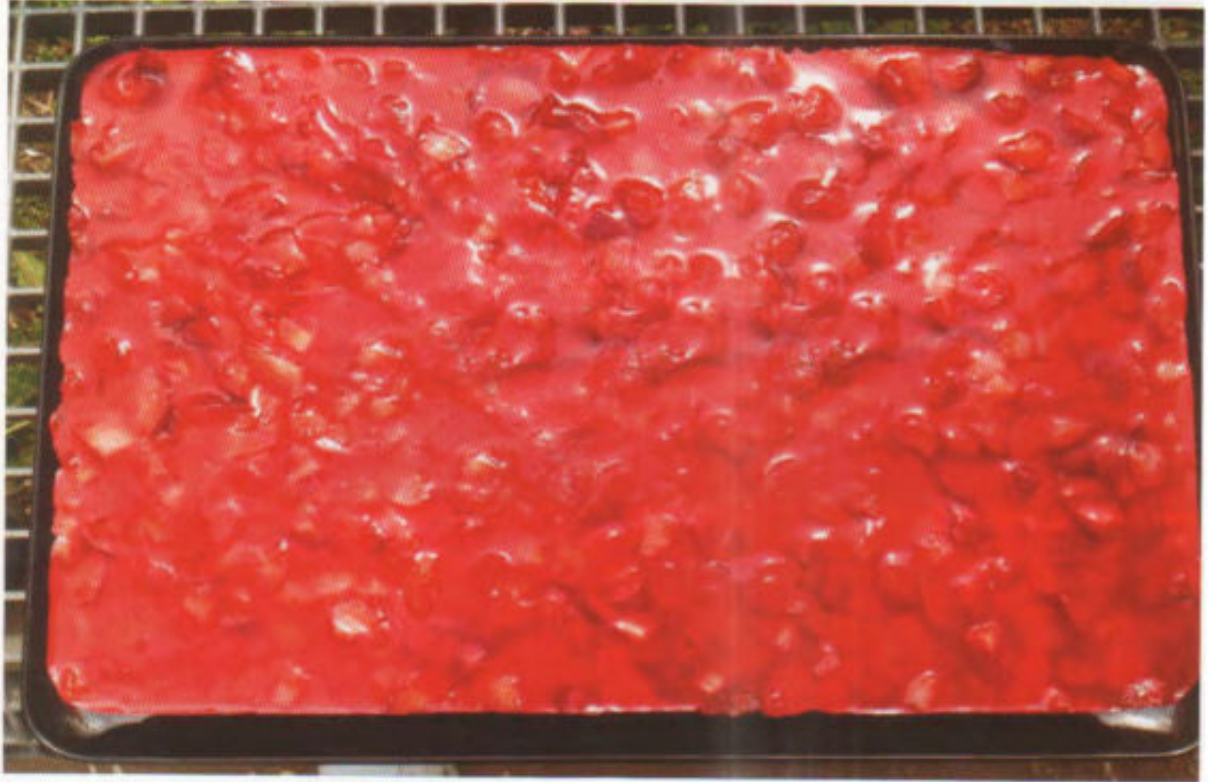


نامادہ کردنی:

1. کہرہ کہ و شہکر و فانیلا و خوی کہ زور بہ جوانی بہ خلاتہ تیکہ لی بکہ و ہتا وہ کوو کریمی لی دیت.
2. یہ کیسہ ک ہیلکہ کانہ تی بکہ لہ گہل تیکداندا بہردہوام پاشان شیر و گویزی ہندییہ کہی تی دہکہیت و نارد و پیکن پاودہرہ کہ.
3. پاش تیکہ لکردن دہکریتہ قالبی چہورکراوی ناردای گویزی ہندی بکہ بہ رووہکہ پورہ و دہبیرژینیت.
4. فرن لہسر 180 پلہ بیت.

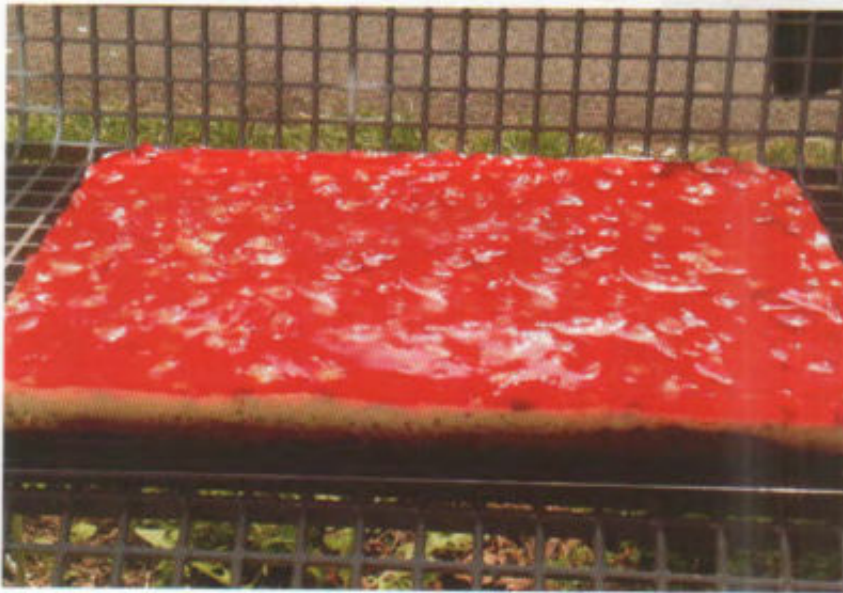


کینکی سن چین جہلی و کاستر



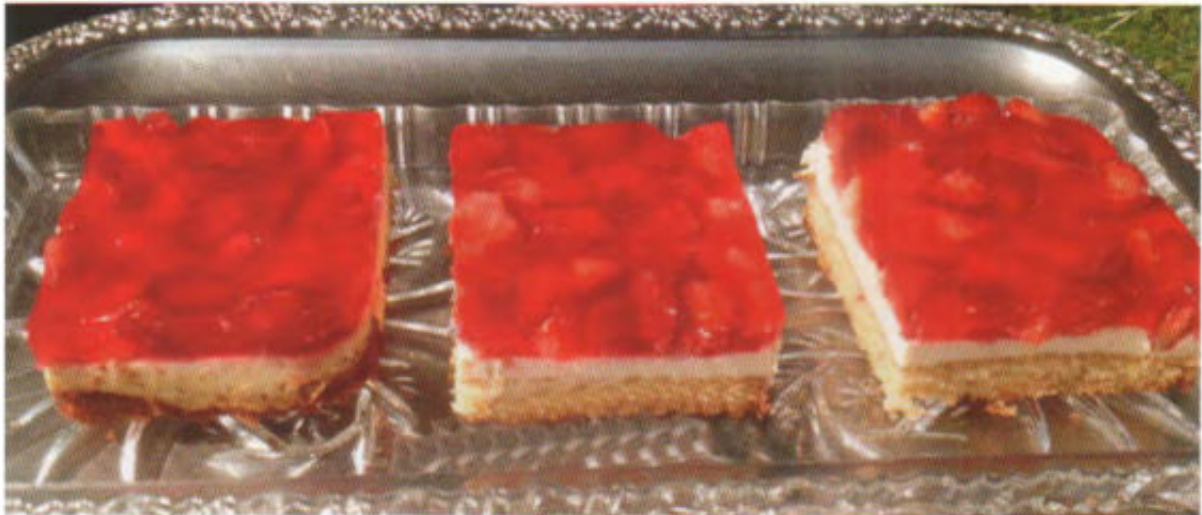
کہرہستہ کانی چینی یہ کہم کیکہ کہ:

- 300 گرام کہرہ.
- 300 گرام شہ کر.
- دوو پاکت فانیلا.
- پینج ہیلکہ.
- 300 گرام نارد.
- یہک کیسہ پیکنپاودہر 15 گرام.



کہرہستہ ی چینی دووہم کاسترہ کہ:

- یہک لیٹر شیر.
- سی کیسہ پودینگ.
- نیو کوپ شہ کر.
- دوو پرداخ شمانت.
- کہرہستہ کانی بہشی سیہم میوہ و جہلیہ کہ:
- شلیک واتہ چیلک یان



تووی فہرہنگی.

- چوار کیسہ جہلی سہر کیک سوور.

- نیو کوپ شہکر.

- سی پرداخ ناو.

نامادہ کردنی:

1. بہ خہلاتہی کارہبایی کہرہ و شہکر و فانیلاکہ جوان تیکہل بکہ تاوہک کریمی لیدیت ہیلکہکان یکیکہ تیی دہکریٹ لہگہل بہردہوامی تیکدان بؤ ماوہی پینچ خولہک تیک دہدریت پاشان نارڈ و پیکنپاودرہکہی تی دہکریٹ قالبہکہ کہرہنو ئاردی لی دہدریت گیراوہکہی تی دہکریٹ ریک دہکریٹ دہخریتہ فرنی کہرمکراو ئہگہر فرنہکہ پانکہی ہہبوو لہسہر 180 بہ پانکہوہ ئہگہر نہیبوو لہسہر 190 بیٹ بؤ ماوہی 20 بؤ 25 خولہک دہبرژیت.

2. پودینگہکہ دہکریٹہوہ شیر و شہکر و پودینگہکہ تیکہل دہکریٹ و لہسہر ناگر بہردہوام تیک دہدریت ہہتا خہست بیٹہوہ بہ جوانی پاشان دادہگیریٹ کہمیک سارد بوویہوہ شمانتہکہی تی دہکریٹ و بہ خہلاتی دہستی تیک دہدریت و دہکریٹ بہسہر کیکہکہدا و ساف دہکریٹ و ریک دہکریٹ پاشان دہخریتہوہ فرنہکہ بؤ ماوہی دہ دہقیقہ پاشان دہردہہینریت سارد بیٹہوہ.

3. شلیکہکہ ورد دہکریٹ بہسہریدا ریز دہکریٹ.

4. جہلیہکہی بؤ دہگیریٹہوہ جہلی و شہکر و ناوہکہ تیکہل دہکریٹ لہسہر ناگر بہردہوام تیک دہدریت ہہتا رنہگہکہی ئاوی دہبیٹ پاشان دادہگیریٹ کہمیک سارد بیٹہوہ کہرمییہ زورہکہی نہمینیت دہکریٹ بہسہر میوہکہدا بہ یہکسانی بلاو دہکریٹہوہ و دہخریتہ سہلاجہ بؤ ماوہی چہند کات ژمیریک بہلایہنی کہمہوہ 4 کاتژمیر لہ سہلاجہدا بیٹ رۆژیک پیشتر نامادہ بکریٹ خوشتر و جوان ترہ.

5. شمانت شیرہمہنیہ لہ بہینی پهنیر و ماستدایہ کہمیک ترشہ.

6- ئہم کہرہستانہ بؤ قالبیکی زور گہورہیہ دہتوانریت بہ نیوہی کہرہستانہکان نیوہی ئہو قالبہ دروست بکریٹ.

7. قالبہکہ لاکیشیہ و باشترہ قہراغی قالبہکہ بکریٹہوہ بؤ ئہوہی بہ ئاسانی بہ قالبی کیکہکہ دہربکہوہیت.

کینگی نہ نہ ناس



کہرہستہ کان:

- چارہ کی کوپیک شہ کر.
- دوو کہ وچک کہرہ.
- نہ نہ ناس.
- گیلاس.
- پینج ہیلکہ.
- کہ وچکی زہلاتہ سرکہ.
- یہک کہ وچکی گہورہ روئی زہیت.
- یہک کہ وچکی زلاتہ پیکنپاودہر.
- قانیلا.
- پەرداخ و نیویک شہ کر.
- یہک پەداخ و نیو نارد.



نامادہ کردنی:

1. قالبہ کہ کہرہ کہی تی دہ کہیت و جوان بلاوی دہ کہیتہ وہ پیندا پاشان چارہ کی کوپہ شہ کرہ کہ دہ کریت بہ سہ ریدا نہ نہ ناس و گیلاسہ کہی لہ سہر دادہ نریت.
2. ہیلکہ و شہ کر و سرکہ و قانیلا بہ جوانی تیکہل دہ کریت ہتا وہک مایونیزی لی دیت پاشان روئی و نارد و پیکنپاودہر کہی تی دہ کریت جوان تیکہل دہ کریت.
3. گیراوی کیکہ کہ دہ کریتہ قالبہ کہ بہ سہر نہ نہ ناسہ کہ دا.
4. دہ خریتہ فرنی گہر مکر او لہ سہر پلہی 180 دہ برژینریت تہ قریبہن 30 بو 35 خولہ کی دہ ویت.



کیکی سمید به تہہ قات و کاستہر



کہر دستہی قالبی یہ کہم:

- دوو ہیلکہ، نیو کوپ زہیت، کیسہ یہک فانیلا، یہک کہوچکی گہورہ پیکنپاودہر، نیو کوپ شہکر، دوو کہوچکی گہورہ ماست، بہ پنی پیویست سمید.

ہہمان کہر دستہمان پیویستہ بؤ قالبی دووہم:

نامادہ کردنی:

کاخہزی فرن دہکریتہ بنی قالبہ کہ قہراغی قالبہ کہ، چہور دہکریت بہ کہرہ قالبہ کہ خر بیت، باشترہ، قہراغہ کانی قالبہ کہ بکریتہ وہ بؤ ٹوہی بہ ٹاسانی کیکہ کہ دہر بہینریت، گیراوی کیکہ کہی تی دہکریت، دہخریتہ فرن لہ سہر پلہی 180 دہبیت، بہ تہواوہتی ٹال نہ بیت کہ میک بپریٹ، لہ سہر ٹوہی جاریکی تر دہکریتہ وہ فرن.

کہر دستہی کاستہر کہ:

- سی پہرداخ شیر، چوار کہوچک شہکر، چوار کہوچک کاستہر.

نامادہ کردنی:

ہہموی تیکہل دہکریت لہ سہر ٹاگر بہر دہوام تیک دہدریت ہہتا خہست بییتہ وہ دہبیت زور خہست بیت پاشان دہکریت بہ سہر کیکہ برژا وہ کہدا و ریک دہکریت پاشان قالبی دووہم لہ کیکہ کہ دہگیریتہ وہ بہ ہہمان پیویستہ کانی کیکہ یہ کہم دہگیریتہ وہ و دہکریت بہ سہر کاستہر کہدا و دہخریتہ وہ فرن ہہتا دہبرژیت، کہ برژا بہ گہرمی شیلہی پیندا دہکریت، گویزی ہندی دہکریت بہ سہر پیدا دادہنریت بہ تہواوہتی سارد بییتہ وہ.

کینکی رہنگاوردنگ و چین چین بہ میوہ



کہرہستہ کی کیکہ کہ:

- دوو ہیلکہ.
- پیالہ یک شہ کر.
- پیالہ یک شیر.
- نیو پیالہ روئی زہیت.
- کہوچکی زہلاتہ فانیلا.
- یہک کہوچک پیکنپاودہر.
- کہمیک خوئی.
- رہنگی سہوز.
- یہک پەرداخ و نیو نارد.

کہرہستہ کی مہجہ لہ بیبہ سووردکہ بہشی دووہم:

- دوو پەرداخ و نیو شیر.
- سی کہوچک نیشاستہ.



- يهك كه وچك نارډ.

- چوار كه وچك شهكر.

- رهنكي سوور.

- كه وچكيك كه ره

به شي سپهه م:

- نه ناس يان هر ميوه يه كي تر بيت.

به شي كوڤاي جه لييه زهرده كه:

- دوو كيسه جه لي سهر كينك زهرده چوار

كه وچك شهكر دوو په رداخ ناو

ناماده كرډني:

1. كيكه كه ده گريته وه و ده بيرژينيت له سهر

پله ي 180 پاشان سارد بيته وه.

2. شير و شهكر و نارډ و نيشاسته كه و

رهنك ده گريته وه و ده يكه يته سهر ناگر

به رده وام تيكي بده و خست بوويه وه

كه وچكيك كه ره ي تن بكه و بيكه به سهر

كيكه كه دا دايدنه نييت سارد بيته وه.

3. نه ناسه كه ده يكه يته سهر مه حله ييه كه

به جواني ريزي ده كه يت.

4. دوو كيسه جه لي و كيكه كه و شهكر و ناو تيكل ده كه يت و ده يخه يته سهر ناگر به رده وام تيكي

ده ده يت هه تا رهنكه كه ي كال ده بيته وه ناوي ده بيت پاشان له سهر ناگر لاي ده به يت و يهك خوله ك تيكي

ده ده يت و ده يكه يته سهر نه ناسه كه.

5. بؤ ماوه ي چند كاتژميريك له سه لاجه دا بيت.

6. نه گر جه لي سهر كيك له هه نديك شوين نه بوو ده توانيت جه لاتين و رهنك به كار به نييت.



کیک بسکیتی به بندق



کهره سته کان:

- 200 گرام کهره.
- 100 گرام شیری وشک.
- 200 گرام شه کر.
- 3 هیلکه.
- 300 گرام بندقی برژاوی
- وردکراو واته هاراو.
- 100 گرام بسکیتی
- وردکراو.
- که میک خوی.
- یهک که وچک دارچینی.

بندق بؤ رازانه وه. شوکولاته بؤ رازانه وه.

ناماده کردنی:

1. کهره که دهخریته سهر ناگر خاو بوویه وه شیره وشه که ی تی دهکریت و سوور دهکریته وه.
2. بسکیتکه ورد دهکریت وهک نارد.
3. له قاپیکدا هیلکه و شه کر به جوانی تیکهل دهکریت پاشان ورده ورده کهره و شیره که ی تی دهکریت و به جوانی تیکهل دهکریت.
4. بندقه وردکراو که که میک خوی و دارچینیبه که و بسکیته وردکراو که ی تی دهکریت و جوان تیکهل دهکریت.
5. قالبیکی لاکیشه کاغزی فرن دهکریته سهری گیراوه که دهکریته سهر کاخه زه که و ریک دهکریت.
6. دهکریته فرنی گهرمکراو له سهر پله ی 180 دهبرژینریت بؤ ماوه ی 30 خولهک ته قریبه ن.
7. نم شیرینیبه وهک کیک نیبه هلبیت له بهینی کیک و بسکیتدایه.
8. شوکولاته که له همام بوخاردا خاو دهکریته وه و دهکریت به سهریدا به بندق دهراژینریته وه و به چوارگوشه دهبردیریت.



کینک به قه‌یسی

که‌رسته‌کانی کیکه‌که:

- دوو هیلکه. که‌میک خوی. 1 پیاله شه‌کر. 1 پیاله شیری شل. نیو پیاله رونی زه‌یت. یه‌ک که‌وچک قانیلا. سه‌وت گرام پیکنپاوده‌ر. په‌رداخیک بق په‌رداخ و نیویک نارد به‌ینی پیویست.

که‌رسته‌ی مه‌حه‌له‌بیه‌که:

- دوو په‌رداخ و نیو شیری شل. سی که‌وچک نیشاسته. یه‌ک که‌وچک نارد. سی که‌وچک شه‌کر. که‌وچک کیره. پیاله‌یه‌ک قشطه یان خامه یان په‌داخیک شمانت.

که‌رسته‌ی کوتای

میوه‌که:

- 500 گرام قه‌یسی قوتوو. که‌وچک کیکه‌که. جه‌لاتین یان جه‌لی

سه‌ر کیکه‌که. دوو که‌وچک ناوی سارد. دوو که‌وچک ناوی گه‌رم.

ناماده‌کردنی:

1- به‌شی به‌که‌م کیکه‌که:

هیلکه و قانیلا و شه‌کره‌که تیکه‌ل ده‌که‌یت پاشان زه‌یت و شیره‌که تیکه‌ل ده‌که‌یت پاشان نارد و خوی و پیکنپاوده‌ره‌که‌ی تی ده‌که‌یت و تیکه‌ل ده‌کریت ده‌یکه‌ته قالبی خر قه‌راغی قالبه‌که بکریته‌وه قالبه‌که که‌ره و ناردی لی ده‌ده‌یت و ده‌بیرژینیت له‌سه‌ر پله‌ی 180.

2- به‌شی دوو مه‌حه‌له‌بیه‌که:

شیر و شه‌کر و نارد و نیشاسته تیکه‌ل ده‌که‌یت پاشان له‌سه‌ر ناگرکه به‌رده‌وام تیکی ده‌ده‌یت تا خه‌ست ده‌بیته‌وه. ده‌بیت زیاد خه‌ست بیت پاشان له‌سه‌ر ناگرکه لای ده‌به‌یت که‌ره‌که‌ی تی ده‌که‌یت و تیکه‌لی ده‌که‌یت پاشان که‌میک سار بیته‌وه خامه‌که یان شمانت یان قشطه هر کامیان بیت تی ده‌که‌یت و به‌خه‌لاته تیکه‌لی ده‌که‌یت و ده‌یکه‌یت به‌سه‌ر کیکه‌که‌دا بق ماوه‌ی یه‌ک کانژمیر له‌سه‌لاجه‌دا بیت.

3- به‌شی سییه‌م:

قه‌یسییه‌که به‌ته‌نکی قاش ده‌که‌یت و ریزی ده‌که‌یت له‌سه‌ر مه‌حه‌له‌بیه‌که که‌وچک کیکه‌که جه‌لاتین یان جه‌لی سه‌ر کیکه‌که به‌ دوو که‌وچک ناوی سارد ده‌گریته‌وه پاشان دوو که‌وچک ناوی گه‌رمی تیده‌که‌یت به‌فلجه لینی ده‌ده‌یت. ده‌توانیت له‌جیاتی جه‌لاتین یان جه‌لی شیله یان مره‌بای قه‌یسی که‌میک ناوی تی ده‌که‌یت و ده‌یکولینی لینی ده‌ده‌یت.

کینکی مونسوبات به هه ویری شه کر



که رهسته کان:

- سن هیلکه.
- په داخیک شه کر.
- په داخیک شیری شل.
- کیسه یه ک فانیلا.
- که میک رهنگی سوور.
- سی که وچک که کاوی توخی ساده.
- یه ک کیسه ی 15 گرامی پیکنپاوده ر.
- که میک خوی.
- نیو په رداخ روئی زهیت.
- ئارد به پیی پیویست.

ئاماده کردنی:

1. شه کر و هیلکه و فانیلا جوان تیکه ل ده کریت.

2. شیر و زہیت و رہنگہ کی تی دہکریٹ جوان تیکل دہکریٹ.
3. دوو پەرداخ ئارد و پیکنپاودەر و خوئی و کەکاوەکە دەبیژریتەوہ و تیی دہکریٹ پاشان پیویستی بە ئاردی تر هەبوو دەتوانی وردەوردە تیی بکەیت.
4. قالبەکە کەرە و ئاردی پیوہ دہکریٹ گیراوەی کیکەکە تی دہکریٹ.
5. دہکریتە فرنی گەرمکراو دەبرژینریٹ لەسەر پلە ی 180، ئەم کیکە سی قالب کیکە بە هەمان پیئاویستی هەر قالبیک دہکریٹ بە دوو بەشەوہ دەبیٹە شەش پارچە پاشان بۆ بەینی کیکەکان کریم شانتی بۆ دەگیریتەوہ.
6. دوو پاکەت کریم شانتی و دوو کوپ شیریی کریمی بۆ ئەوہی زۆر خەست دەرچیت بە خەلاتە دەیگریتەوہ و دەیکەیتە بەینی کیکەکان.
7. بۆ رووی کیکەکە کریمی کەرە ی بۆ دەگیریتەوہ 250 گرام کەرە لە گەرمی ژوورەکەدا بیت کوپیک بۆدرە شەکر بە جوانی بە خەلاتە دہکریتە کریم دەدریت لە رووی دەرەوہی کیکەکە.
8. هەویری شەکرەکە بە تیرۆک و کەمیک نیشاستە بە تەنکی دہکریتەوہ و دەدریت بەسەر کیکەکەدا ریک دہکریٹ ساف دہکریٹ قەراغە زیادەکانی لی دہکریتەوہ.
9. ئەو پارچانە ی ماوہ دەتوانریٹ رەنگی بکەیت پیی برازینریتەوہ.



کینکی جاتوشات و به سؤسی کریم



که ره سته کان:

- یهک کوپ رونی زهیت.
- یهک کوپ شه کر.
- نیو کوپ شیر ی شل.
- نیو کوپ کاکاوی توخ.
- دوو پاکهت کریم.
- که ره میلی بؤدره.
- دوو هیلکه.
- کیسه یهک فانیلا.
- یهک کوپ نارد.
- نیو کیسه پیکن پاوده ر
- 7 گرام.
- که میک خوبی.

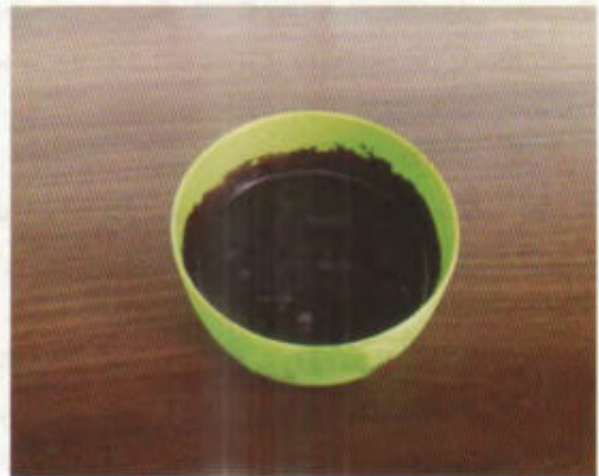


ناماده کردنی:

1. له خه لاتسه ی کاره باییدا شه کر و شیر که جوان تیکه ل ده کریت هه تا خاو ده بیته وه شه کر که ورده ورده له که ل تیکدانی به رده وام زه یته که ی تی ده کریت پاشان دوو پاکهت کریم که ره میلی که ی تی ده کریت



1. فانیلا و کہمیک خوی و کہکاوہ کہ زور بہ جوانی تیکہل دہکریٹ ہہتا و ہک سؤسہ یہ کی لی دیت پاشان یہک کوپ لہ سؤسہ کہ جیا بکہرہوہ بؤ ئہ خیر دہکریٹ بہ سہر کیکہ کہ دا.
2. گیراوہ کہت کہرہستہ کانی تری تی دہکریٹ و ہک ہیلکہ و ئارد و پیکنپاودہر و جوان تیکہ لی دہکریٹ.
3. قالبہ کہت بہ زہیت چہور دہکریٹ و کہمیک ئاردی پیوہ دہکریٹ گیراوی کیکہ کہی تی بکہ پیوتستہ لہ قالبی لاکیشہ دا بکریٹ.
4. فرنہ کہ گرم دہکریٹ لہ سہر پلہین 180 بؤ ماوہی 30 خولہک دہبرژینریٹ.
5. پاشان سارد بیتہوہ قہراغہ کانی دہبردیت بؤ ئہوہی ریک بیت قہراغہ برژاوہ کانی پیوہ نہ میتیت بہ لاکیشہی بیبرہ.
6. پاشان یہک کوپ سؤسہ کہی لہ سہرہتاوہ لامان برد دہیکہین بہ سہریدا و پنی دہپرازینینہوہ.



کینکی تہ بہ قات

بہ شی یہ کہم، پیوستیہ کانی:



- 2 ہیلکے.
- 100 گرام شہکر واتہ
- نیو پرداخ.
- پروشیک خوی.
- ناوی گولاو دوو قہ ترہ.
- 100 گرام ٹارد واتہ
- پرداخیک.
- دوو کہ وچک شیر ی شل.
- کہ وچکی زہ لاتہ
- پیکنپا و دہ ر.

نامادہ کردن:

ہم سووی جوان تیکل بکے

و بیکہرہ قالبہ کت بیبرژینہ پاشان سارد بوویہ و توزیک بہ فلچہ شیر ی لی بدہ.

بہ شی دووہم پیوستیہ کانی:

- نیو لیتر شیر یان سی پرداخ.
- چوار کہ وچک نیشاستہ.
- سی کہ وچک شہکر.
- دوو قہ ترہ گولاو.

نامادہ کردن:

ہم سوو کہرہ سستہ کان تیکل بکے بیخہرہ سہر ٹاگر بہرہ وام تیکی بدہ تا دہ بیتہ مہلہ بیہ کی خہست، بیکہ بہ سہر کیکہ کہ دا بہ جوانی ریکی بکے و بیخہرہ سہ لاجہ تا بہ تہ وای دہ مہ یہ ت خوی دہ گریٹ.

بہ شی سیئہم:

قہیسی قوتو جوان بہ تہنکی قاش بکے و لہ سہر کاستہرہ کہ ریکی بکے.

بہ شی چوارہم:

جہلی سہر کیک دوو کیسہ ٹہ گہر زہرد ہہ بوو ٹہ گہر زہرد نہ بوو ناوی بہ کار بہینہ، رہنگی زہرد و دوو پرداخ ناو و دوو کہ وچک شہکر بیکہرہ سہر ٹاگر بہرہ وام تیکی بدہ تا رہنگہ کہی ناوی دہ بیت بیکہ بہ سہر قہیسیہ کہ دا بہ ہنواشی ریکی بکے و بو ماوہی چہند کاتژمیریک بیخہرہ سہ لاجہ.

کینگی کریم کهره میل



پښو یستییه کانی:

به شی یه که م:

نیو کوپ شه کر خاو ده که یته وه و رهنگی نالتونی بییت بیکه ره بنی قالبه که ت.

پښو یستی کریم کهره میله که:

3- هیلکه. یه ک کیسه فانیلا. نیو که وچک هیللی کوتراو. دوو قه تره گولاو. یه ک کوپ شه کر. دوو کوپ شیر ی شل. چاره کی کوپنک شیر ی وشک. جوان به خه لاته تیکه لی بکه و بیکه قالبه که ت به سه ر شه که ده دا.

پښو یستی کیکه که:

1. دوو هیلکه نیو، کوپ شه کر، نیو کوپ زهیت، یه ک کوپ وچاره کیک نارده، نیو کوپ شیر ی شل، چاره کی کوپنک که کاوی ساده و کیسه یه ک پیکنپاوده ر هه مووی جوان تیکه ل بکه و بیکه ره سه ر کریم کهره میله که به هینواشی.
2. ته شتیکی قول ناوی که رمی تی بکه و بنی قالبی کیکه که تی تی بکه بیکه ره فرنی که رمکراو.
3. فرن 180 پله بییت بو ماوه ی 50 خوله ک پاشان له فرندا دهرتهینا چوار کاتژمیر له سه لاجه دا بییت.
4. کانی پینشکه شکردن بنی قالبه که سی سانییه بکه ره ناوی که رم هه لیکیره وه.

مافن له شیوهی دل



که رهسته کان:

- یهک هیلکه. یهک که وچکی زهلاته‌ی پر پیکن پاوده‌ر. پروشیک خوی. که میک رهنگی سوور.
که وچکی زهلاته که کاوی خام. شهش که وچکی چیشخواردن شیری شل. شهش که وچکی چیشخواردن
رؤنی زهیت. نیو کوپ شهکر. فانیلا. په‌رداخیک بو په‌رداخ و نیویک نارد واته به‌پنی پیویست.
سؤسی شکولاته بو رووه‌که‌ی.

که رهسته‌ی پیویست بو سؤسه‌که:

- چاره‌کی کوپیک زهیت. چاره‌کی کوپیک ناو. چاره‌کی کوپیک شهکر. چاره‌کی کوپیک شیری وشک.
چاره‌کی کوپیک کااوی خام. یهک که وچکی چا نسکافه واته قاوه. چاره‌کی کوپیک قشطه واته په‌نجا
گرام.

ناماده کردنی:

1. هیلکه و شهکر و فانیلاکه جوان تیکه‌ل ده‌کریت پاشان شیر و زهیتی تی ده‌کریت.
2. نارد و پیکنپاوده‌ر و رهنگ و خوی و که‌کاوه‌که ده‌بیژریته‌وه تینی ده‌کریت.
3. ده‌کریت قالبی سلیکون له شیوهی دل.
4. فرنه‌که که‌رم کرابیت له‌سه‌ر پله‌ی 160 تا ده‌برژیت.
5. سؤسی شکولاته‌که هه‌سووی به‌یه‌که‌وه تیکه‌ل ده‌کریت بیجگه له قشطه‌که له نه‌خیردا قشطه‌که‌ی
تی ده‌کریت و ده‌کریت به‌سه‌ر کیکه‌کاندا و ده‌خریته سه‌لاجه.

بان کیک



پڼو بستیه کانی:

- 150 گرام ناردره بکه کوپ. 180 ملیتر شیر بکه کوپ. دوو کهوچک که ره ی خاوکراوه 25 گرام. بکه کهوچکی کهوره شهکر. بکه هیلکه. کهوچکی چا خوئی. بکه کهوچک و نیو پیکنپاوده کهوچکی کهوره.

ناماده کردنی:

1. که رهسته و وشکه کان تیکل بکه ناردره، پیکنپاوده، خوئی، شهکر.
2. که رهسته شله کان تیکل بکه هیلکه، شیر، که ره ی تاووه.
3. هر دوو گیراوه که تیکل بکه به جوانی.
4. له نار تاووه کدا به فلجه چهوری بکه و دروستیان بکه وردورد هر دانه بکه بکه کهوچکی قول نه مدیو و نهودیوی ببرژیت.
5. بقراننده وه ده که ویته سر نارهرزوو وهک میوه، شکولاته، شهکری هاراو، هر شتیک پیت خوش پیت.

کینکی پدمه ی چین چین



کهرسته ی کیکه که:

- دوو هیلکه.
- نیو پرداخ شیر ی
- شل.
- نیو پرداخ شه کر.
- دوو قه تره گولاو.
- که میک رهنگی
- په مه ی.
- که متر له نیو پرداخ
- رؤنی زهیت.
- که میک خوی.
- دوو پرداخ نارد.
- که وچکیکی گوره پیکنپاودهر.

ناماده کردنی:

هیلکه و شه کر و فانایلا و گولاو که به جوانی تیکه ل ده که ی پاشان زهیت و شیرده که ی تیکه ل ده که ی و رهنکه که ی پاشان نارد و خوی و پیکنپاودهر که ده بیژیه وه و تیی ده که ی له سه ر سینیه کی لاکیشی ده بیژینیت له سه ر پله ی 180 بؤ ماوه ی 25 بؤ 27 خوله ک پاشان سارد بیته وه.

کهرسته ی مه چه له بییه که:

- شیر سی پرداخ و نیو. دوو که وچک شه کر. سی که وچک نیشاست. که وچک نارد. که وچکیک که ره.

ناماده کردنی:

شیر و نارد و شه کر و نیشاسته که ده گریته وه و ده یک یته سه ر ناگر هتا خه ست بیته وه و برده وام تیکی ده ده یته و که وچکیک که ره ی تی ده که یته تیکه لی ده که یته و ده که یته به سه ر کیکه که دا به یه کسانی. پاشان مؤز ریز ده که یته له سه ری.

کهرسته ی چه لیه که:

- 4 که وچک شه کر. 400 مل ناو. دوو کیسه جلی سه ر کیک بی رهنگ یان جه لاتین رهنگ.

ناماده کردنی:

کهرسته کان هه مووی تیکه ل ده که یته سه ر ناگر برده وام تیکی ده ده یته هتا ناوی ده بیت، له سه ر ناگر که پاشان له سه ر ناگر لای ده ده یته بؤ ماوه ی یه ک خوله ک تیکی ده ده یته گهرمییه زوره که ی نه میتیت ده یک یته. به سه ر مه چه له بی و مؤزه که دا به یه کسانی بؤ ماوه ی چند کاتژمیریک ده یک یته سه لاجه.

کینکی قاوه



پښو بستپه کان:

- 100 گرام کهړه‌ی نه‌رم.
- 100 گرام شه‌کر.
- 100 ملیټر شیر.
- 3 هیلکه.
- 200 گرام کاکاو.
- 200 گرام نارد.
- یه‌ک که‌وچکی که‌وره پیکنپاوده‌ر.
- نیو که‌وچکی زه‌لته سوډه.
- پروشی خوی.

ناماده‌کردنی:

1. که‌ره له‌گه‌ل شه‌کر زور به‌جوانی تیکه‌ل بکه تا وه‌ک کریمی لیدیت.
2. یه‌ک یه‌ک له‌گه‌ل تیکدانی به‌رده‌وام هیلکه‌کانی تیکه، فانیلای تیکه.
3. شیره‌که‌ی تیکه و جوان تیکه‌لی بکه پاشان کاکاو خوی پیکنپاوده‌ر نارد سوډه بیټره‌وه‌و تټی بکه‌و جوان تیکه‌لی بکه، بیکه قالبی چه‌ورکراوی نارداوی له‌سه‌ر پله‌ی 180 بیړژینه، که‌سارد بویه‌وه له‌ناوه‌راست قاشی بکه بیکه‌به ده‌به‌شی په‌کسانه‌وه.
4. کریم شانتی و شیری سارد به‌خه‌لته بگره‌وه‌و بیکه‌ره به‌ینی.
5. بؤدره شه‌کرو توی شیر بگره‌وه‌و بؤ روه‌که‌ی وه‌ک سوډه به‌شو‌کولته بیرازینه‌وه.

توپی گوڼزی هندی و سمدی



که‌ره‌سته‌کان:

- یه‌ک هیلکه.
- دوو که‌وچکی که‌وره پونی زه‌یت.
- نیو که‌وچکی زه‌لته پیکنپاوده‌ر.
- دوو قه‌تره گولاو.
- که‌وچکی چا هیلای هاراو.
- دوو په‌رداخ گوڼزی هندی.
- نیو په‌رداخ شه‌کر.
- نیو په‌رداخ سمدی ورد.
- که‌وچکیک تویکلی پرته‌قال.

ناماده‌کردنی:

- که‌ره‌سته‌کان هم‌مووی تیکه‌ل ده‌کریت ده‌کریته توپی وردورد و له فرندا ده‌برژینریټ بؤ ماوه‌ی 10 بؤ 15 خوله‌ک له‌سه‌ر پله‌ی 180.

دونات



پڼو بستیه کان:

- 120 ملیلیتر شیرى شل.
- یهک که وچکو روبعی خه میره.
- 37 گرام شه کر واته سى که وچک.
- 5 گرام خوی که وچکی زه لاته.
- 48 گرام هیلکه واته یهک دانه.
- 30 گرام که ره واته دوو که وچک.
- 300 گرام نارد دوو په رداخ.

ناماده کردنى:

1. هه موو که ره سته کان به یه که وه بشیله و چه وری بکه و دایبوشه با هه ل بیت هه ویره که ت.
2. به تیروک بیکه ره وه به قالبی دونات بیبره و ناوه که ی کون بکه جاریکی تر دایبنی هه لیبته وه دایبوشه.
3. پاشان که هه ل هات جاریکی تر سورى که ره وه له روئدا.
4. ده توانی شوکلاته خاوه که یته وه بو رو ده که ی.

کاپ کیکي قاوهی



که رهسته کان:

- یهک هیلکه.
- نیو که وچکی چا سوډه.
- نیو که وچکی
- چیشته خواردن پیکنپاوده ر.
- په رداخیک شه کر.
- نیو په داخ شیري شل.
- په دارخی نارډ.
- چاره کسی په رداخیک روئی
- زهیت.
- که وچکیک قاوه یان
- نسکا ف.
- یهک که وچک ناوی گه رم.
- نیو پیاله که کاوی خام توخ.
- کیسه یهک فانیلا.
- خوی که میک.
- که وچکیکی چا دارچینی.
- کریم شانتي.

ناماده کردنی:

1. قاوه که له که وچکه ناوه گه رمه که دا خاو ده کریته وه.
2. نارډ و که کاو و سوډه و پیکنپاوده ر و خوی و دارچینی
- ده بیژریته وه.
3. هیلکه و شه کر و فانیلا به جوانی تیکه ل ده کریت.
4. شیر و زهیته که ی تی ده کریت قاوه گیراوه که پاشان
- گیراوه ی نارده که جوان تیکه ل ده کریته ده کریته قالبی
- کاپ کیک.
5. فرنه که پیشتر گه رم کراییت له سه ر پله ی 180
- ده برژینریت.
6. کریم شانتي یهک کیسه و نیو کوپ شیري شل له گه ل
- که کاو دا تیکه ل ده کریت کریمه که ی پین ده گیریته وه.
7. دوا ی سارد بوونه وه ی کیکه که به کریمه که
- ده رازینریته وه.

کینگ بہین ہینکہ بہ کہ کاو



کہرہستہ کان:

- پەرداخ و نیویک شیرینی شل.
- یەک کیسە پیکنپاودەر 15 گرامی.
- یەک کیسە فانیلا.
- دوو کہوچک خەلی سپی واتە سرکہ.
- دوو کہوچک نیشاستە.
- یەک پەرداخ شەکر.
- یەک پەرداخ زەیت.
- یەک پەرداخ کہ کاو.
- سی پەرداخ ئارد.
- کہمیک خوئی.

نامادە کردنی:

1. زەیت و شەکرە کہ تیکەل دەکریت پاشان دوو کہوچک نیشاستە کہی تیدەکریت پاشان یەک پەرداخ کہ کاو کہی تی دەکریت جوان تیکەل دەکریت.
2. پیکنپاودەر و فانیلا و خوئی تی دەکریت پاشان پەرداخ و نیوہ شیرە کہی تی دەکریت جوان تیک دەدریت.
3. ئاردە کہی تی دەکریت جوان تیکەل دەکریت لەدوای دوو کہوچک خەلە کہی تی دەکریت.
4. دەکریتە قالبی چەورکراوی ئارداوی لەسەر پلە ی 180 دەبرژینریت.

کہرہستە کانی چینی دووہم:

- دوو پەرداخ شیر. سی کہوچک نیشاستە. سی کہوچک شەکر. سی کہوچک کہ کاو. یەک کہوچک کہرہ. کہوچکیکی زەلاتە نسکافە.

نامادە کردنی:

1. شیر و شەکر و کہ کاو کہ جوان تیکەل دەکریت دەخریتەسەر ئاگر بەردەوام تیک دەدریت هەتا گەرم ببیت پاشان نیشاستە کہی تی دەکریت.
2. نیشاستە کہ لە سی کہوچکا شیردا خاوە دەکریتەوہ و تیکەل دەکریت بەردەوام تیک دەدریت بە خیرای خەست بوویەوہ لەسەر ئاگر لا دەبریت کہوچکە کہرە کہی تی دەکریت بە جوانی تیکەل دەکریت تا خاوە ببیتەوہ و دەکریت بەسەر کیکە کہ دا.
3. دەخریتە سەلاجە تا خوئی بگریت.

مەھەلبەسى بە شیری گویزی ھندی



پىزۇ پىستىپە كانى:

- يەك لیتر شیر واتە پىنج پەرداخ.
- 250 گرام شیری گویزی ھندی.
- پىنج كەچك نیشاستە.
- ھەوت كەچك شەكر.
- كەچكى چا مەستەكە يان مېستەكە بۇ تامە.

ئامادە كەردنى:

ھەمى جۈان تىكەل بگە و بیالیئوھ بىكەرەسەر ئاگر بەردەوام تىكى بدە ھەرزانىت تۈزىك خىست بوویوھ بىكەرە قاپەكان داىبىنى سارد بىتتەوھ.

مه‌ه‌له‌بی به نِسکافه و که‌ره‌میل و بسکیت

که‌ره‌سته‌ی به‌شی به‌که‌م مه‌ه‌له‌بی نِسکافه‌که:



- دوو په‌رداخ شیر.
- دوو که‌وچکی که‌وره نیشاسته.
- چوار که‌وچک شه‌کر.
- یه‌ک که‌وچک که‌ره.
- یه‌ک که‌وچکی که‌وره نِسکافه.

ناماده‌کردنی:

شیر و نیشاسته و شه‌کره‌که
تیکه‌ل ده‌کریت ده‌خریته
سه‌ر ناگر که‌میک که‌رم بوو
نِسکافه‌که‌ی تی ده‌کریت و جوان
تیکه‌ل ده‌کریت به‌رده‌وام تیک
ده‌دریت هه‌تا خه‌ست بیته‌وه
ده‌کریته قاپه‌کان.

که‌ره‌سته‌کانی به‌شی دوو‌ده‌م بسکیته‌که:

- قاپیک بسکیتی وردکراو.
- 100 گرام که‌ره واته دوو که‌وچکی که‌وره.
- بسکیته‌که ورد ده‌کریت که‌ره‌که خاو ده‌کریت‌وه تیکه‌لی یه‌ک ده‌کریت و ده‌کریته سه‌ر مه‌ه‌له‌بی نِسکافه‌که.

که‌ره‌سته‌ی به‌شی سییهم مه‌ه‌له‌بی که‌ره‌میل:

- دوو په‌رداخ شیر.
- دوو که‌وچکی که‌وره نیشاسته.
- دوو که‌وچک شه‌کر.
- یه‌ک که‌وچکی زه‌لاته که‌ره.

ناماده‌کردنی:

شه‌کره‌که ده‌کریته سه‌ر ناگری هی‌واش هه‌تا خاو بیته‌وه و ره‌نگه‌که‌ی نالتونی بیته پاشان که‌ره‌که‌ی
تی ده‌که‌یت جوان تیکی ده‌ده‌یت پاشان شیر و نیشاسته‌که تیکه‌ل ده‌کریت و تی ده‌کریت به‌ جوانی
تیکه‌ل ده‌کریت تا خه‌ست ده‌بیته‌وه و ده‌کریت به‌سه‌ر بسکیته‌که‌دا به هی‌واشی، پاشان بسکیتی تر
ده‌کریت به‌رووی سه‌ره‌وه‌یدا.

چۆرىك مەھەلەسى بە قالب و بە شىلە



كەرەستەكان:

- سى پەرداخ شىر.
- سى كەچك نىشاستە.
- يەك كەچك ئارد.
- شىلە.
- فستقى ھاراۋ.
- ئاۋى سارد.

ئامادەكردنى:

1. شىرەكە دوو پەرداخ و نىۋى دەخرىتە سەر ئاگر تا گەرم بىت پاشان لە نىۋ پەرداخ شىرەكە كەماۋە ئارد و نىشاستەكە خاۋ دەكرىتەۋە و تى دەكرىت بە خىراى و بەردەوام تىك دەدرىت.
2. دەكرىتە قاپىكى گەرە تا سارد دەبىتەۋە پاشان ئاۋى زور سارد دەكرىت بە سەرىدا بۇ ماۋەى دە خولەك پاشان بە چوار گوشە دەبىدرىت و دەكرىتە سەر قاپىك شىلەى پىدا دەكرىت بە فستقى ھاراۋ دەرازىنرىتەۋە.



چىنە سىپىەكە:

- دوو پەرداخ شىرى شىل. دوو كەوچك نىشاستە. دوو كەوچك شەكر. قەترەپەك گوللو. كەوچكىك كەرە. ھەموو كەرەستەكان تىكەل بىكە بىچكە لە كەرەكە لەسەر ئاگر بەردەوام تىكى بدە ھەتا خەست دەبىتەو پاشان دايگرە لەسەر ئاگر و كەرەكەى تى بىكە و تىكى بدە و بىكەرە پەرداخەكان.

چىنى زەردەكە:

- دوو پەرداخ شەرىبەتى زەرد. ھەرچى بىت قەيسى مانگو قوخ يان پرتەقال. شەكر بەپى پىويست. دوو كەوچك نىشاستە. يەك كەوچك كەرە. ھەمووى تىكەل بىكە و لەسەر ئاگر دايبنى خەست بىتەو پاشان كەرەكەى تى بىكە و بىكەرە سەرمەھەلەبىكە.

چىنى شۇكولاتەكە:

- دوو پەرداخ شىر. كەوچكىك كەكاوى خام يان 100 گرام شۇكولاتە. چوار كەوچك شەكر. دوو كەوچك نىشاستە. ھەمووى تىكەل بىكە بىچكە شۇكولاتە و كەرەكە باخەست بىتەو دايگرە و شۇكولاتە و كەرەكەى تى بىكە، جوان تىكى بدە بىكەرە سەر چىنەكانى تر.

شیرینی مه‌هله‌بی سمید به قالب



پنویستییه کانی به‌شی به‌کم:

- لیتریک شیرینی شل. هشت که‌وچک شه‌کر. حه‌وت که‌وچک سمید. کیسه‌یه‌ک قانیلا.

ناماده‌کردنی:

1. شیر و شه‌کر و قانیلاکه تیکه‌ل بکه و له‌سه‌ر ناگر دایبنی تا گرم ده‌بیت.
2. ورده‌ورده سمیده‌کی تی بکه و تیکی بده هتا جوان خست ده‌بیت‌وه.
3. قالب‌ه‌کات توزیک چه‌ور بکه گیراوه‌که‌تی تی بکه بو ماوه‌ی پینج کاتژمیر بیکه‌ره سه‌لاجه‌وه.

پنویستییه کانی به‌شی دووه‌م:

- 400 ملیلیتر شه‌ربه‌ت. مانگو بیت یان قه‌یسی یان قوخ یان پرته‌قال گرنگ ره‌نگی زهره‌د بیت. سی که‌وچک شه‌کر. دوو که‌وچک نیشاسته. سی که‌وچکی زه‌لاته. که‌ره.

ناماده‌کردنی:

همه‌موویان جوان تیکه‌ل بکه و بیپالیوه و بیکه‌ره سه‌ر ناگر، به‌رده‌وام تیکی بده تا خست ببیت‌وه، دواتر دایده‌گریت که‌ره‌که‌ی تیده‌کیت و جوان تیکی ده‌ده‌یت. به‌شی به‌کم که دامان ناوه هلی ده‌گیرینه‌وه به قالبی دایده‌نین گیراوه‌ی شه‌ربه‌ته‌که ده‌کین به‌سه‌ریدا، چند کاتژمیریکی تر ده‌یخینه سه‌لاجه، له کاتی پیشکه شکرده‌ن ده‌پرازینینه‌وه به‌گویز، فستق، گویزی هندی، وه‌ک قاشه کیک قاشی ده‌که‌ین.

مه‌ه‌له‌بی به شه‌نوا و شعریه



که‌ره‌سته‌کان:

- لیتری شیری شل.
- پینج که‌وچک نیشاسته.
- پینج که‌وچک شه‌کر.
- دوو قه‌تره گولاو.

ناماده کردنی:

که‌ره‌سته‌کان تیکه‌ل بکه
به‌جوانی له‌سه‌رناگر
به‌رده‌وام تیکی بده تا
که‌میک خه‌ست بیته‌وه
بیکه‌ره قاپی پیشکه‌ش
کردن.

ناماده‌کردنی حه‌لوای شعریه‌که:

دوو کوپ شعریه له‌رؤندا سوور بکه‌روه و رونه‌که‌ی لا‌به کوپیک شه‌کر و دوو کوپ شاو تیکه‌لکه
و تیی بکه و با بکولیت نهرم بیته و شه‌کراوه‌که هه‌لمژیت، سارد بوویه‌وه کاتی پیشکه‌شکردن بیکه‌ره
سه‌ر مه‌ه‌له‌بی‌به‌که، به کاکله گویز ده‌پرازینینه‌وه.

مه‌ه‌له‌بی به شیری نیدو



پژو‌بستیبه‌کانی:

- دوو په‌رداخ شیری نیدو.
- شه‌ش په‌رداخ شاو.
- شه‌ش که‌چکی گه‌وره نیشاسته.
- شه‌ش که‌وچک شه‌کری کولاو.

ناماده‌کردنی:

1. شیر و ناوه‌که جوان تیکه‌ل بکه.
2. نیشاسته و شه‌که‌که‌ی تی بکه و جوان بیپالیوه.
3. بیخه‌ره سه‌ر ناگر و به‌رده‌وام تیکی بده تا توزیک خه‌ست بیته‌وه.

4. بیکه‌ره قاپیک با سارد بیته‌وه پاشان بیکه‌ره سه‌لاجه هه‌تا سارد بیته، کاتی پیشکه‌شکردن بیپازینه‌وه.

مه‌ه‌له‌بی به ناوی چه‌وندهر



که‌رسته‌کان:

- سنی په‌رداخ ناوی چه‌وندهر.
- دوو سه‌لک چه‌وندهر.
- سنی که‌وچکی چیش‌تخواردن.
- نیش‌استه سنی که‌وچکی چیش‌تخواردن.
- شکر.

ناماده‌کردنی:

1. چه‌وندهره‌که ده‌کولینریت له‌گه‌ل ناودا مه‌تا ره‌نگی ناوه‌که به‌ته‌واوه‌تی سوور ده‌بیت.
2. سنی په‌رداخ له‌ ناوه‌که له‌گه‌ل نیش‌استه و شکره‌که جوان تیکه‌ل ده‌کریت.
3. له‌سه‌ر ناگر دانه‌ریت به‌رده‌وام تیک ده‌ریت مه‌تا خه‌ست ده‌بیته‌وه.
4. ناپیت زور خه‌ست بیته‌وه له‌به‌ر نه‌وه‌ی له‌سارد بوونه‌وه‌دا زیاتر خه‌ست ده‌بیته‌وه.

مه‌ه‌له‌بی به‌میوه



که‌رسته‌کان بؤ جوار که‌س:

- جوار په‌رداخ شیرینی شل سنی.
- که‌وچکی که‌وره‌ی پر نیش‌استه.
- جوار که‌وچک شکر.
- گولاه‌و پک که‌وچک.
- رونه‌که‌ره واته‌ زبده.
- سنی دانه‌میوه‌ی کاک‌ی.
- پک که‌وچک مه‌نگوین.
- دوو که‌وچک ناو.
- گوینز و بادهم بؤ برازاندنه‌وه.

ناماده‌کردنی:

1. میوه‌که پاک ده‌کریت و ورد ده‌کریت له‌گه‌ل مه‌نگوین و ناوه‌که تیکه‌ل ده‌کریت و ده‌کریته قاپه‌کان.
2. شیر و نیش‌استه و شکر و گولاه‌که تیکه‌ل ده‌کریت و جوان خاوه‌ده‌کریته‌وه ده‌کریته‌سه‌ر ناگر به‌رده‌وام تیک ده‌ریت تا خه‌ست ده‌بیته‌وه.
3. دوا‌ی خه‌ست بوونه‌وه لا‌ده‌بریت له‌سه‌ر ناگر رونه‌که‌ره‌که‌ی تن ده‌کریت و به‌باشی تیکه‌ل ده‌کریت تا خاوه‌ده‌بیته‌وه.
4. پاشان ده‌کریته قاپه‌کان به‌سه‌ر میوه ناماده‌کراوه‌که‌دا.
5. ده‌رازیتریته‌وه به‌بادهم و گوینز.



که ره سته کان:

- یهک کوپ شیری شل.
- یهک که وچکی چا جه لاتینی هاراو.
- دوشاوی خورما.

ناماده کردنی:

1. جه لاتینه که ده کریته قالبه که و یهک که وچک ناوی ناسای ده کریت به سه ریدا و تیک ده دریت.
2. شیره که ده خریته سر ناگر هتا ده کرلیت.
3. شیره که رمه که ده کریته سر جه لاتینه گیراوه که به جوانی تیکل ده کریت بو نه وهی به جوانی جه لاتینه که خاو بیته وه به گرمی شیره که.
4. داده دریت هتا سارد ده بیته وه.
5. دواي سارد بوونه وه ده خریته سه لاجه تا سارد بیته و به یهت خوی بگریت.
6. له کاتی پینشکه شکردن دوشاوی خورما ده کریت به سه ریدا.

مه‌هله‌بی ره‌نگاوردنگ به سن چین



که‌رسته‌کان:

- شەش پەرداخ شیرى شل.
- شەش که‌وچک نیشاسته.
- سى که‌وچک که‌ره. - شەش که‌وچک شەکر.
- ره‌نگى زەرد و په‌مەى.

ناماده‌کردنى:

1. دوو پەرداخ شیر و دوو که‌وچک شەکر و دوو که‌وچک نیشاسته ره‌نگى په‌مەى تیکەل دەکریت لەسەر ئاگر دادەنیرت بەر دەوام تیک دەدریت کاتیکی خەست بوویەوه دادەگیریت که‌وچکیکی که‌رهى تى دەکریت و تیک دەدریت دەکریتە پەرداخەکان دەخریتە سەلاجە بۆ ماوه‌ى نیو کاتژمیر.
2. دوو پەرداخ شیر و دوو که‌وچک نیشاسته و دوو که‌وچک شەکر تیکەل دەکریت لەسەر ئاگر خەست دەکریتەوه و که‌وچکیکی که‌رهى تى دەکریت و دەخریتە سەر مەحەله‌بیه په‌مەیه‌که دادەنیریت سارد ببیتەوه.
3. دوو پەرداخ شیر، دوو که‌وچک شەکر، دوو که‌وچک نیشاسته و ره‌نگى زەرد تیکەل دەرتو دەخریتەسەر ئاگر خەست ببیتەوه که‌وچکیکی که‌رهى تى دەکریت دەخریتە سەر مەحەله‌بیه سپییه‌که و چینی دووهم دەخریتە سەلاجە.

مه‌هله‌بی به شه‌ربه‌تى قووخ



که‌رسته‌کان:

- یەک لیتر شه‌ربه‌تى قووخ پینج پەرداخ.
- پینج که‌وچک نیشاسته.
- دوو قەترە گولاو.

ناماده‌کردنى:

1. شه‌ربه‌ته‌که شه‌ربه‌تى ناماده‌کراو بیت بیان خۆت دروستى بکه‌یت دەبیت بیپالیوی هیچ خلته‌یه‌که پارچه‌ى قووخه‌که‌ى تیدا نه‌بیت.
2. نیشاسته و گولاوکه‌ى تى بکه و جوان خاوی بکه‌روه و بیخه‌ره‌سەر ئاگر بەر دەوام تیکى بده تا خەست دەبیتەوه.
3. نابیت بیهیلیت زور خەست ببیتەوه دەکریتە قاپەکان و سارد بوویەوه به قووخ دەپرازینیتەوه.
4. ئەگەر شه‌ربه‌ته‌که شیرین بوو شه‌کرى ناویت ئەگەر که‌م بوو به‌پنی پیویست تى دەکریت.

شیرینی به ده ده لاهی



کهره سته کان:

- هه ویری پاقلاره.
- شيله گويز بو رازانه وه.
- سی پرداخ شیر.
- چوار که وچک نیشاسته، که وچکک سمید.
- که وچکک شه کر، کوپیک قشطه.

ناماده کردنی:

1. هه ویری پاقلاره که و شهش نان به یه که وه چه ور ده که یه به چوار گوشه ده بیریت مه حه له بیه که ده خه یته لایه کی لاکه ی تر ده ده یته وه به سه ریدا به سیگوشه ی به ریز دایده نییت.
2. جوان چه وری ده که یه ده یکه یته فرنی گهرمکراو له سه ر پله ی 200 که برژا به گهرمی شيله ی پندا ده که یه گويزی پیوه ده که یه.
3. مه حه له بیه که: شیر و شه کر و نیشاسته و سمید تیکه ل ده که یه خه ست بیته وه که میک سارد بوویه وه قشطه که یه تی ده که یه تیکه لی ده که یه.
4. شيله: دوو پرداخ شه کر، له گه ل په داخیک ناو، که وچکک ناوی لیمو، ده یکولینیت.

ده ده لاهی



پتو بستیه کانی:

- لیتریک شیر پینج پرداخ ده کات.
- پینج که وچکی گه وره شه کر.
- پینج که وچکی گه وره نیشاسته.
- دوو قه تره کولاو.

ناماده کردنی:

1. شیرو شه کر و کولاو و نیشاسته که تیکه ل بکه و جوان با بتویته وه بیپالیوه.
2. له سه ر ناگر دایینی و به رده وام تیکی بسده مه هیله بیته توپه ل.
3. مه هیله زور خه ست بیته وه ده بیت توزیک شل بیت له کاتی سارد بوونه وه یشدا توزیک خست ده بیت وه.
4. بیکه ره قاپیک دایینی سارد بیته وه پاشان بیکه ره سارد که ره وه سارد بیت.
5. له کاتی پینشکه شکر دندا برازینه وه به دارچینی و گويز و بادهم و فستق.

کاستر



بذویستییه کانی:

- لیتریک شیر پینچ په رداخ.
- چوار که وچک کاستر.
- پینچ که وچک شه کر.
- قه تره یه ک گولاو.

ناماده کردنی:

1. شیر و کاستر و شه کره که و گولاوه که جوان تیکل بکه و بیپالیوه.
2. بیکره سه ر ناگر به رده وام تیکی بده هه تا توزیک خه ست بوویوه بیکره قاپه کانت با سارد بیته وه بیکره سارد که ره وه سارد بیت.
3. کاتی پینشکه شکردن بیرازینه وه.

دەھەلەبى بە كەرەمىل و شۆكۆلادە



كەرەستەكان:

- لىترىك شىر.
- كوپىك شەكر.
- 100 گرام كەرە.
- 100 گرام شۆكولاتە واتە نەستەلە.
- پىنج كەوچكى گەرە نىشاستە.

ئامادەكردنى:

1. شەكرەكە خاۋ بگەرەۋە لەسەر ئاگرى زۆر ھىۋاش ھەتا رەنگى دەگورنىت پاشان كەرەكەى تى دەكرىت بە جوانى تىكەل دەكرىت.
2. شىر و نىشاستەكە تىكەل دەكرىت دەكرىتە كەرەمىلەكە بە جوانى بەردەۋام تىكەل دەكرىت تا جوان خاۋ بىتتەۋە پاشان خەست بوۋىۋە دەكرىتە دوو بەش.
3. بەشىكىان شۆكولاتەكەى تى دەكرىت بە جوانى تىك دەدرىت تا خاۋ بىتتەۋە.
4. بەش بەش بە ھىۋاشى دەكرىت بەسەر يەكدا بۆ ئەۋەى تىكەل نەبىت.

کاستور



که رهسته کان:

- لیتریک شیر.
- نیو کوپ شه کر.
- دوو قه تره گولاو.
- پینج که وچکی گوره
- کاستور.

ناماده کردنی:

که رهسته کان همووی تیکه ل ده کریت و خاو ده کریته وه و

ده خریته سهر ناگر به رده وام تیک ده دریت هتا خه ست ده بیته وه ناینت بهیلی زور خه ست بیته وه له بهر شه وی له سار دبوونه وه دا زیاتر خه ست ده بیته وه.

هلاوه تهیب به قالب



که رهسته کان:

- سی په داخ ناو.
- که میک رهنگ.
- که میک گولاو.
- سی که وچکی پر نارد.
- شیله که: - په داخیک شه کر.

- نیو په داخ ناو.
- ناوی لیمو.
- رهنگ.
- گولاو.

ناماده کردنی:

1. نارد و ناو و گولاو و رهنگ که تیکه ل ده که ییت و ده پالیوی ده یخه یته سهر ناگر به رده وام تیکی ده ده ییت خه ست بیته وه

ده بیت نه یه لی بیته توپه ل پاشان به په له ده یخه یته ناو سینیبه که وه ریک ده کریت داده نریت به یه ت. 2. به چوار گوشه ده بیریت و شیله که ی پندا ده که ییت.

3. شیله که: شه کر و ناو و رهنگ و گولاو و ناوی لیمو که تیکه ل ده که ییت و ده یکولینیت هتا خه ست بیته وه.

شہرہ تی نانہ قہیسی



پتو یستیہ کانی:

- نانہ قہیسی زہرد بیت وہ ترشہ کان نہ بیت.
- ٹاو.

نامادہ کردنی:

نانہ قہیسیہ کہ بکہرہ ٹاو بو ساوہی روژیک تا بہ تہاوہ تی خاو دہ بیتہ وہ، پاشان بیالیوہ و بیخہرہ سہلاجہ تا سارد بیت.

شہرہ تی مانگو بہ نایسکریمی مانگو



کہرہ ستہ کان:

- مانگو.
- نایسکریمی مانگو.
- ٹاو.

نامادہ کردنی:

مانگو کہ ورد بکہ بیکہرہ خلاتہی شہرہ ت، ٹاو و نایسکریمی تی بکہ و جوان تیکہ لی بکہ.

شیر موز



کہرہ ستہ کان:

- موز.
- شیری شل.

نامادہ کردنی:

1. موزہ کان پاک بکہ و وردی بکہ و بیکہرہ فریزہر.
2. موزہ کان بیکہرہ خلاتہی شہرہ ت، شیرہ کہی تی بکہ و با جوان ورد بیت.
3. نابیت ہمینی تہ وہ دہ بیت کاتیک دروستی کہیت پیشکہ شی دہ کہیت.

شہریہ تی موز بہ شیر ی گویزی ہندی



پڑویستیہ کانی:

- شیر ی گویزی ہندی.
- موز.

ٹامادہ کردنی:

موزہ کہ بیخہرہ فریزہر با بیہستت پاشان لہگہل شیرہکہ دا بیکہرہ خہلاتہی کارہبایی با جوان بیٹہ شہریہت.

شہریہ تی چہوہندہر



پڑویستیہ کانی:

- چہوہندہر دوو دانہ
- ٹاوی لیموہک

ٹامادہ کردنی:

چہوہندہر کہ قاش بکہ و بیکولینہ لہ دوو پەرداخ ٹاودا پاشان وازی لی بہینہ سارد بیٹہوہ ٹاوی لیموہکی تی بکہ و بیکہرہ فریزہر سارد بیٹہت.

شیر موز بہ شیر ی شیرینی خستکراوہ



پڑویستیہ کانی:

- چوار موز.
- دوو پەرداخ ٹاوی زور سارد.
- نیو پیالہ شیر ی خہستی شیرین.
- گویز بو رازانہوہ.

ٹامادہ کردنی:

موزہکان پاک دہکریٹ دہکریٹہ خہلاتہی کارہبایی لہگہل شیر و ٹاوہکہ دا جوان تیکہل دہکریٹ پاشان بہ گویز دہیرازینیتہوہ و بہ ساردی پیشکەش دہکریٹ.

شہرہ تی نانہ قہیسی



کہرہستہ کان:

- نانہ قہیسی.
- ٹاو.

ٹامادہ کردنی:

1. نانہ قہیسیہ کہ با ترشہ کان نہ بیت وہ رہنگی زہرد بیت قواوی نہ بیت، بیکرہ ٹاو شہو تا بہ یانی با نہرم بیٹہ وہ و خاو بیٹہ وہ.
2. بؤ بہ یانی جوان تیکی بدہ و بیپالیوہ و بیکرہ سہ لاجہ سارد بیت.

شہرہ تی کیشی واتہ کینوی



کہرہستہ کان:

- چوار کیشی.
- پرداخیک ٹاوی زور سارد.
- نیو پیالہ شیریں خہستی شیرین.

ٹامادہ کردنی:

1. کیشیہ کان دہ بیت نہرم بووین.
2. ٹاوه کہ زور سارد بیت لہ گہل شیرہ کہ دہ کریتہ خہلاتہ ی شہرہ ت جوان تیکہل دہ کریت.
3. بہ فستق دہ رازینریتہ وہ.
4. شیرہ کہ خہستکراوہیہ و خوی شیرینہ پیویست بہ شہرہ ناکات.

شہرہ تی ہہرمی و پرتہ قال



کہرہستہ کان:

- پرتہ قال و ہہرمی ٹامادہ بکہ.

ٹامادہ کردنی:

1. ہہرمیکان نہرم بو بیت پاکسی بکہ و بیکرہ فریزہر با کہ میک بیہستیت.
2. پرتہ قالہ کان ٹاوه کہ ی بگرہ و بیپالیوہ.
3. شہرہ تی پرتہ قالہ کہ و ہہرمیکہ بکہرہ خہلاتہ ی شہرہ ت و جوان وردی بکہ.

شہرہ تی مانگو بہ شیری خستی شیرین



کہرہستہ کان:

- مانگو.
- شیری خستی شیرین.
- کہ میک ٹاو.
- فانیلایک.

نامادہ کردنی:

1. مانگوکہ ورد بکہ و بخہرہ فریزہر کہ میک بیہستیت.
2. مانگوکہ بکہرہ خلاتہکہ و شیری خستی تی بکہ بہ پی پی پیوست، کہ میک ٹاو و فانیلایک با جوان وردی بکات.

شہرہ تی ہرمی و پرتہ قال



کہرہستہ کان:

- میوہی پرتہ قال و ہرمی نامادہ بکہ و جوان بیاننشورہوہ.

نامادہ کردنی:

1. ہرمیکان نہرم بوو بیت پاکسی بکہ و بیکہرہ فریزہر کہ میک بیہستیت.
2. پرتہ قالہ کان ٹاوہ کہی بکہرہ و بیپالیوہ.
3. شہرہ تی پرتہ قالہ کہ و ہرمیکہ بکہرہ خلاتہی شہرہت و جوان وردی بکہ.

شہرہ تی شلیک



کہرہستہ کان:

- شلیک.
- شیر کہ میک.
- شہکر لہ کاتی پیوستی.

نامادہ کردنی:

1. شلیکہ کہ بشورہوہ و کلاو کہی لی بکہرہوہ و بیکہرہ فریزہر بیہستیت.
2. شیر و شلیکہ کہ و شہکر ٹہگر پیوست بوو بیکہرہ خلاتہی شہرہت و جوان ورد بیت.

شہرہ تی کاکھی



کہر دستہ کان:

- کاکھی.
- ناو.

نامادہ کردنی:

1. کاکھیہ کان نہرم بووبن زور باشتر و بہ تامتر دہبیت پاکیان بکہ و وردی بکہ و لہ فریزہر بیہسستیت.
2. لہگہل کہمیک ناودا بیکہرہ خہلاتہ جوان ورد بیت.

شہرہ تی گیزہر



کہر دستہ کان:

- گیزہر.
- ناو.

نامادہ کردنی:

1. گیزہرہ کان پاک بکہ و وردی بکہ و لہگہل ناودا بیگولینہ تا نہرم دہبیت.
2. بہمیکسی شوربا یان خہلاتہی شہرہت وردی بکہ.
3. بیپالیوہ بہ پارچہ قوماشیکی پاک.
4. بیخہرہ سہلاجہ سارد بیت، نہم شہرہتہ کولاوہ چہند روژیک دہمینیتہوہ

شہرہ تی کالہ کی سہوز



کہر دستہ کان:

- کالہ کی سہوز.
- ناو.
- شہکر نہگر پیوستی کرد.

نامادہ کردنی:

1. کالہ کہہ پاک بکہ وردی بکہ کہمیک بیکہرہ فریزہر سارد بیت.
2. لہگہل کہمیک ناودا لہ خہلاتہی شہرہتدا وردی بکہ.
3. تامی بکہ شیرین بوو شہکر ناویت، پیوستی بہ شہکر بوو کہمیکی تی بکہ و تیکہلی بکہرہوہ.

کف کاوی سرد



کف دستہ کان:

- کف کاوی ناسای.
- شیری سرد.

نامادہ کردنی:

1. کف کاو و شیر کف تیکل بک و بیکرہ خلاتہی شہرہت یان دہبہ بک بہ جوانی رایوہ شینہ تا کف دہکات و دہتویتہ وہ.
2. ہتا جوان کف بکات و بتویتہ وہ خوشتر دہبیت ہر بہ ساردیش پیشکاش دہکریت.

شہرہتی شلک بہ شیری خستہ شیرین



کف دستہ کان:

- شلک.
- شیری خستہ شیرین.
- ناو.

نامادہ کردنی:

1. شلک کان بشورہ وہ و گلای لایبہ و بیکرہ فریزہر بیہستیت.
2. لہ گل ناو و شیری خستہ بیکرہ خلاتہ ورد بیبت.

شیر موز بہ تامی بادہم



کف دستہ کان:

- شیری بہ تامی بادہم.
- موز.

نامادہ کردنی:

1. موز کف ورد بک و بیہستیت لہ فریزہر.
2. شیری بہ تامی بادہم ہبیت باشہ نگہر نہبیت بادہمی ہاراو بکہرہ شیرہ کف.
3. بہ یکہ وہ لہ خلاتہی شہرہتدا جوان وردی بک.

شہرہ تی پرتہ قال



کہر دستہ کان:

- کہ میک خوبی لہسہر ٹارہ زوو.
- باشتر وایہ ٹہو پرتہ قالانہ بہ کار
- بہینین کہ ٹاوی زورہ تاییہ تہ بہ
- شہرہ تہ و ترشیش نییہ.
- زور ٹاوی پرتہ قالہ کہ بگرہ وہ، پیویستی
- کرد کہ میک خوبی لہسہر ٹارہ زوو
- بہ پینی پیویست دروست بگریٹ باشترہ
- نہ مینیتہ و ہ.

شہرہ تی کالہ کی پرتہ قالی



کہر دستہ کان:

- کالہ کی پرتہ قالی.
- ٹاوی.
- شہر لہ کاتی پیویستی.

نامادہ کردنی:

- کالہ کہ کہ پاک بکہ و لہ گہل ٹاوی و شہر کردا
- بیکہرہ خلاتہ ورد بییت.

شہرہ تی کئیوی و خہ یار



کہر دستہ کان:

- کئیوی.
- خہ یار.
- ٹہگر پیویستی کرد کہ میک ٹاوی.

نامادہ کردنی:

1. کئیویہ کان پاک بکہ و وردی بکہ.
 2. خہ یار بشورہ وہ و وردی بکہ.
 3. ہر دووکی بکہرہ خلات پیویستی
- بہ ٹاوی سوو کہ میکی تی بکہ.

شہرہ تہی سنیو



کہرہستہ کان:

- سنیو.
- ٹاؤ.
- ٹاوی لیموئیک.
- کہمیک شہکر لہ کاتی
- پنیو یستدا.

نامادہ کردنی:

1. سنیوہ کان پاک بکہ و وردی بکہ، ٹاوی تیکہل بکہ و بیکہرہ سہر ٹاگر.
2. ٹاوی لیموئیکہ کی تی بکہ بارہنگی و ہک خوی بمینیتہوہ و توخ نہ بیت.
3. کہ جوان کولا و نہرم یوو بہ خلاتہی شؤربا وردی بکہ بیالیوہ بہ پارچہ قوماشیک بؤ ٹوہی شہرہ تیکی رون و جوانمان دہست بکہ ویت.
4. بیکہرہ سہ لاجہ سارد بییت چہند روژیک دہ توانیت لہ سہ لاجہ دا بمینیتہوہ لہ بہر ٹوہی کولاوہ.

شہرہ تہی کوکتیل بہ چہوہندہر و میوہ



کہرہستہ کان:

- یہک چہوہندہر.
- یہک پرتہقال.
- پہرداخی ٹاؤ.
- یہک مؤز.
- یہک ہہرمی.
- یہک گویزہر.
- یہک سنیو.

نامادہ کردنی:

1. گیزہر و چہوہندہرہ کہ بشؤرہوہ و لہ ٹاودا بیکولینہ بؤ ساوہی 20 خولہک.
2. پاشان گیزہر و چہوہندہرہ کہ پاک بکہ سنیو ہہرمی و مؤزہ کہ پاک بکہ.
3. ٹاوی پرتہقالہ کہ بگرہ لہ گہل ٹاؤ بیکہرہ خلاتہ لہ گہل میوہ و چہوہندہرہ کہ بہ جوانی وردی بکہ.



شہرہ تی موز بہ تامی فستق

کہرہستہ کان:

- موز.
- شیری شل.
- فستق.
- کہمیک شہکر نہگہر پیویست بکات.

نامادہ کردنی:

1. شیرہکہ لہگہل فستقی ہاراو جوان بہ خہلاتہ تیکہل بکہ پاشان بیپالیوہ و بیکہرہ فریزہر سارد بییت.
2. موزہکہ بکہرہ شیرہکہ و تیکہلی بکہ و نہگہر پیویستی کرد کہمیک شہکر.
3. فستقی ہاراو بؤ رازاندنہوہ.



شہرہ تی شلک

پیویستیہ کانی:

- شلیک.
- شیری خہستی شیرین.
- ناو.

نامادہ کردنی:

1. شلیکہ کان بشورہوہ و گہلاکہی لی بکہرہوہ و بیخہرہ فریزہر بیبہستیت.
2. پاشان بیخہرہ ناو خہلاتہی شہرہت ناو و چہند کہوچکیک شیری خہستی شیرن با جوان تیکہل بییت و ورد بییت.
3. بہ ساردی پیشکہشی بکہ.



شہرہ تی مانگو

کہرہستہ کان:

- مانگو.
- شیری شل.

نامادہ کردنی:

- مانگوکہ بانہرم بوویت ناسان تر ورد دہیت و شیرینیش دہیت تامیشی خوشترہ پاکی بکہ و قاژی بکہ و بیکہرہ فریزہر بیبہستیت پاشان لہگہل شیر بیکہرہ خہلاتی کارہبایی بہ جوانی ورد بییت.

شہرہ تہی ہنار



ٹاوی ہنارہ کہ بگرہ و مہیلہ دہنکی ہنارہ کہی ورد بیبت با رہنکی شہرہ تہ کہ نہ گوریت کہ میک خوبی
نہ گہر ہنارہ کہ ترش بوو دہ کریتہ سہ لاجہ سارد بیبت۔

شہرہ تہی ہرمین



کہر دستہ کان:

- ہرمین۔
- ٹاوی زور سارد۔

نامادہ کردنی:

1. ہرمینکان پاک بکہ
و باشترہ نہرم بوو بیبت
بیکہرہ خہ لاتہی شہرہ تہ
ٹاوی ساردی تی بکہ و
جوان تیکہ لی بکہ۔
3. نم شہرہ تہ باشترہ لہ
کاتی پیشکہ شکر دن نامادہ

بکریت نہ خریتہ سہ لاجہ رہنکہ کہی دہ گوریت بہ لام نہ گہر ویست لہ سہ لاجہ دا بیت ٹاوی لیمویہ کی
تی۔ بکہ۔

شہرہ تی میوز



کہرہستہ کان:

- میوز.
- ناو.
- کہمیک رہنگی
- میوژی.
- کہمیک شہکر
- لہسہر نارہزوو
- و پیویستی.

نامادہ کردنی:

1. میوزہ کہ
- بیناوک بیت
- باشترہ
- بشورہووہو

لہگہل ناو بکہرہسہر ناگر تادہکولیت پاشان جوان دہگوشریت.

2. نہگہر رہنگہکہی جوان بو رہنگی تیمہکہ بہلام کہمی رہنگ جوانتری دہکات.

3. شہکر دہکہویتہ سہر جوری میوزہکہ تامی بکہ پیویستی کرد کہمیکی تی بیکہرہ سہلاجہ سارد بییت.

شہرہ تی پرتہقال و ناوی نہنہناس



کہرہستہ کان:

- ناوی 10 پرتہقال.
- نیو لیتر ناوی نہنہناس.

نامادہ کردنی:

1. ناوی پرتہقالہکان بگرہ و بیپالیوہ.
2. نہنہناسی قوتوو ناوہکہی بکہرہ شہرہ تی پرتہقالہکہ و بیکہرہ فریزہر سارد بییت.



کهرسته‌کان:

- سنی پهرداخ شه‌کر. دوو پهرداخ ناو. پهرداخیک نیشاسته. پینج که‌وچک جه‌لاتین. تامی پرتقال رهنکی پرتقالی. نیو پهرداخ ناوی گهرم. علی بابای سویرنه‌کراو یان کارژی سویرنه‌کراو. گویزی هندی بو رازانه‌وه.

ناماده‌کردنی:

1. شه‌کر و پهرداخیک ناو، رهنک و تامی تیکال بکه.
2. جه‌لاتینه‌که له نیو کوپ ناوه گهرمه‌که‌دا بگره‌وه و تیی بکه.
3. نیشاسته‌که له کوپه ناوه‌که‌دا بگره‌وه و تیی بکه.
4. هه‌مووی به یکه‌وه بخهره سهر ناگر به‌رده‌وام تیکی بده هه‌تا به ته‌واوی خه‌ست ده‌بیته‌وه پاشان ناگری مامناوه‌ند بکه و بو ساوه‌ی ده ده‌قیقه به‌رده‌وام تیکی بده.
5. علی باباکه یان کارژوکه‌ی تی بکه و تیکی بده.
6. له ناو قاپنکی گهره گویزی هندی دابنی و گیراوه‌ی لوقمه‌که‌ی بخهره‌سهر و گویزی هندی پیوه بکه.
7. دوا‌ی سارد بوونه‌وه بیبره و له گویزی هندی هه‌لکیشه.



که رسته کان:

- کوپیک نیشاسته. دوو کوپ ناو. پینج که وچک نشاسته. که وچکی چا میسته.
- دوو قهتره گولاو. نیو کوپ ناوی گهرم. پینج که وچک جه لاتین که میک رهنگی زهرد زور که م.
- سی کوپ شهکر. کوپیک فستق. کوپیک بادهم. کوپیک بندق. کوپیک گويز.

ناماده کردنی:

1. جه لاتینه که له نیو کوپ ناوه گهرمه که دا خاو بکه ره وه.
2. نیشاسته که له کوپیک ناودا خاو بکه ره وه.
3. کوپه ناوه که ی که ماوه له گهل شهکر و گولا و میستی که ی وردکراو تیکهل بکه و جه لاتین و نیشاسته گیراوه که ی تی بکه به رده وام تیکی بده له سهر ناگر تا خهست ده بیته وه.
4. که خهست بوویه وه ناگره که ی ماماونه ند بکه و به رده وام تا ده خولهک تیکی بده پاشان بادهم و فستق و بندق و گويزه که ی تی بکه و تیکی بده.
5. نایلونت چهور کرد بیته بیکره سهری و لولی بکه ره سهر قاپیکی باریکی دریز با شکله که بگریته.
6. پاشان هلیکیشه له نیشاسته و بیبره.



که رهسته کان:

- دوو جهلی نه نه ناس.
- سنی کوپ شه کر.
- دوو کوپ ناو.
- تامی نه نه ناس که وچکیکی چا.
- کوپیک نیشاسته.
- نیو کوپ ناوی گهرم.

ناماده کردنی:

1. جهلیه که له نیو کوپ ناوی گهرمدا بتوینه وه.
2. نیشاسته که له کوپیک ناوه که بی دامانناوه بوی بیتاوینه وه.
3. هه موو که رهسته کان تیکه ل بکه و بیخه ره سه ناگر هه تا خهست ده بیته وه.
4. خهست بوویه وه ناگری مامناوه ند بکه و به رده وام تیکی بده بؤ ماوه ی 15 خوله ک.
5. هه لپریزه سه رسینییه ک نیشاسته ی پیوه بیت با سارد بیته وه. پاشان بیبره.

لوقم به دوشاوی خورما و گویز



که ره سته کان:

- دوو کوپ شه کر.
- نیو کوپ دوشاوی خورما.
- کوپ و نیویک ناو.
- کوپیک نیشاسته.
- پینج که وچک جه لاتین.
- نیو کوپ ناوی که رم.
- نیو کوپ گویز.

ناماده کردنی:

1. دوشاوی خورما که و شه کر و کوپیک ناو تیکه ل بکه و بیخه ره سه ر ناگر.
2. جه لاتینه که له ناوه که ره که دا خاو بکه ره وه.
3. نیشاسته که له نیو کوپ ناوه که ی که ماوه خاوی بکه ره وه.
4. هه مووی تیکه ک بکه له سه ر ناگر به رده وام تیکی بده تا خه ست بیته وه.
5. پاش خست بوونه وه بو ماوه ی ده خوله ک به رده وام تیکی بده له سه ر ناگری مامناوه ند پاشان گویزه که ی تی بکه.
6. بیخه ره سه ر سینیه ک نیشاسته ی پیوه بیت ریگی بکه.
7. بیبره به چوارگوشه.



کہرہستہکان:

- سی پیرداخ شہکر.
- دوو پیرداخ ناو.
- پیرداخیک نیشاستہ.
- پینج کہوچکی گہورہ
- جہلاتینی بؤدرہ.
- نیو کوپ ناوی گہرم.
- کہمیک گولاو.
- زورکہم رهنکی زہرد.

نامادہکردنی:

1. لہ یک پیرداخ
شاودا نیشاستہ کہ خاو
بکہرہوہ، نہو ناوہی
دامان ناوہ بؤ قیاسہ کہ.
2. جہلاتینہ کہ لہ نیو کوپ ناوہ گہرمہ کہ دا خاو بکہرہوہ.
3. شہکر و ناو و گولا و نیشاستہ و جہلاتینہ کہ تیکل بکہ و بیخہرہ سہر ناگر لہ گہل تیکدانی بہردہوام
ہہتا دہکولیت و خہست دہبیتہوہ.
4. پاش خہست بوونہوہ بؤ ماوہی دہ خولہک لہ سہر ناگری مامناوہند بہردہوام تیکی بدہ مہیہلہ
بنوسیت بہ بنہ کہیہوہ.
5. نہو مہنجلہی تیبدا دروست دہکیت دہبیت باش بیت بؤ نہوہی بن نہگرت.
6. نایلونیک چہور بکہ و ہلی رڑہرہ سہری و لولی بکہ با شیوہی خر بگرت.
7. چہند کاتڑمیریک سارد بیتہوہ پاشان نایلونی لی بکہرہوہ و نیشاستہی پیوہ بکہ و بیبرہ.



چۈنپەتسى دروستکردنى لوقم



كەرەستەكان:

- چوار پەرداخ شەكر. سى پەرداخ ئاۋ. پەرداخىك نىشاستە. گولۋا. رەنگى سوور. يەك كەۋچكى چا لىمەندۈزى.

ئامادەکردنى:

1. دوو پەرداخ ئاۋ لەگەل دوو پەرداخ شەكر و نىو كەۋچكى لىمەندۈزى بخەرە سەر ئاگر تا خاۋ بېيتەۋە و گەرم بېت.
2. پەرداخىك ئاۋ و پەرداخىك نىشاستە بگرەۋە و وردەۋردە لەگەل تىكدان تىكەلى شەكر و ئاۋە گەرمەكەى بكة.
3. تىكى بدە بەردەۋام تا خست دەبېتەۋە پاشان يەك پەداخەكەى تر شەكرى تى بكة و تىكى بدە و كە تىكەل بوو پەرداخە شەكرەكەى تى تى بكة تىكەلى بكة، نىو كەۋچكەكەى تر لە لىمەندۈزىكەى تى بكة و بۇ ماۋەى نىو كاتژمىر واتە 30 خولەك بەردەۋام تىكى بدە لەسەر ئاگرى مامناۋەن.
4. دۋاى 30 خولەك داىگرە لەسەر ئاگر رەنگ و تۈزىك گولۋاى تى بكة بىكەرە سەر سىنپىكەى چەوركراۋ نىشاستەى پىۋە بكة.
5. بۇ ماۋەى شەش كاتژمىر داىبىنى پاشان بېيرە.

شیرینی به هه ویری کاهی



که رهسته کان:

- پاکه تیک هه ویری کاهی.
- قالبی شوکولاته.
- گويز.
- شه کر.
- دارچینی که میک.
- شیر.

ناماده کردنی:

1. هه ویره که که میک له فریزه ردا ده ریینه.
2. به شیکی شکولاته ی وردکراوی تی بکه به شه که ی تر گويز و دارچینی و که میک شه کر و دوو که وچک ئاو تیکه ل بکه.
3. به سیگوشه یی قهراخه کانی بنوسیته به یه که وه.
4. شیر به فلچه بده له رووه که ی له فرندا له سار دهره جه ی 180 پله بیبرژینه.
5. ئه و به شه ی به شکولاته کردووته بشکولاته بیرازینه وه.



شیرینی ناوی لالہنگی



کہر دستہ کان:

- نیو لیٹر ناوی لالہنگی. چوار کہوچک نیشاستہ.
- پینچ کہوچک شہکر. دوو کہوچک جہ لاتین.
- نیو کوپ ناو بو جہ لاتینہ کہ.
- گویزی ہندی بو رازانہ وہ.
- فسق بو رازانہ وہ

نامادہ کردنی:

1. ناوی لالہنگیہ کہ دہکریٹ و دہپالیوی تپہی پیوہ نہمینت.
2. جہ لاتینہ کہ و ناوہ کہ تیکل دہکریٹ دادہنیرت لہ کوتایدا تینی دہکریٹ.
3. نیشاستہ و شہکر تیکل بہ ناوی لالہنگیہ کہ دہکریٹ و جوان تیکل دہکریٹ تا خاو دہبیتہ وہ دہیخہیتہ سہر ناگر و بہر دہوام تیکی دہدہیت ہتا بہ تہواوہتی خہست دہبیتہ وہ.
4. دادہگیریٹ لہ سہر ناگر و جہ لاتینہ کہی تی دہکریٹ بہ خیرای تیک دہدہریت دہخریتہ وہ سہر ناگر بہر دہوام تیکی دہدہیت دہیکہیتہ قالبیک.
5. قالبہ کہ زور بہ کہمی چہور بکریٹ ہاشترہ.
6. بو ماوہی چوار کاتڑمیک دہیکہیتہ سہلاجہ ہاشان لہ قالبہ کہ دا دہریدہمینت و دہبیریت بہ خری لہ گویزی ہندی ہلہدہکیشیت ہاشان بہ فسق دہیرازینیتہ وہ.

شیرینی به راشی واته طحینه



کهرسته‌کان:

- یهک پهرداخ شه‌کر.
- نیو پهرداخ راشی.
- کویز.
- بادهم.
- دهنگی گلویه‌روژه بو رازاندنه‌وه.

ئاماده‌کردنی:

۱. شه‌کره‌که له تاوه‌یه‌کدا له‌سه‌ر ئاگری هیواش خاو ده‌کریته‌وه تا ره‌نگی ده‌گوریت.
۲. له‌سه‌ر ئاگر داده‌گیریت راشییه‌که‌ی تیده‌کریت به جوانی تیکه‌ل ده‌کریت.
۳. به‌خیرای و به‌گرمی ده‌کریته‌سه‌ر کاغزه‌زی فرن پیک ده‌کریت کهرسته‌کان ده‌کریت به‌سه‌ردا و ده‌بردیت داده‌نریت سارد بیته‌وه.

شیرینی زهرده به برنج و زعفران



کهرسته‌کان:

- یهک کوپ و نیو برنجی دهنک خپ.
- ده کوپ ناو.
- سی کوپ شه‌کر.
- سی که وچک که‌ره.
- یهک که وچکی زه‌لاته هیللی کوتراو.
- له نیو پیاله ناودا که وچکی چا زه‌عفه‌رانی هاراو.
- له نیو پیاله ناودا نیو پیاله گولاو.
- فستق. بادهم. گویز.
- گویزی هندی. دارچینی بو رازانه‌وه.

ناماده‌کردنی:

1. برنج و ناوه‌که ده‌کولینریت له‌سه‌ر ناگری مامناوهند پاشان شه‌کر و ناوی گولاو و ناوی هیله‌که و زه‌عفه‌رانه‌که‌ی تی ده‌کریت جوان تیک ده‌دریت.
2. که‌ره‌که‌ی تی ده‌کریت هه‌تا جوان خاو ده‌بیته‌وه و تیکه‌ل ده‌بیته.
3. ده‌کریته قاپ داده‌نریت تا سارد بیته‌وه.
4. پاشان ده‌خریته سه‌لاجه دوا‌ی سارد بوون ده‌را‌زینریته‌وه.

چۆرىك شيرىنى بە ھەويرى پاقلاۋە



كەرسەتەكان:

- ناننى پاقلاۋە.
- گۈيزى وردىكراۋ.
- شىلە.
- رۈنسى تەنەكەى مەيو
- ۋاتە سەمنە.

ئامادەكردنى:

1. دوودوۋ نانىكان
چەور دەكرىت گۈيزەكە
دەكرىت بەسەر نانىكەدا
ۋ لول دەكرىت.
2. ھەموۋى بەم شىۋەيە دروست دەكرىت پاشان جارىكى تر چەور دەكرىت.
3. دەخرىتە ناۋ فېرنى گەرمكراۋ لەسەر پلەى 200 دەبرۋىنرېت.
4. شىلەكە: دوو پەرداخ شەكر ۋ يەك پەرداخ ناۋ ۋ يەك كەۋچك ناۋى لېمۇ دەكولىنرېت.
5. كە شىرېنىيەكە جوان برژا بە گەرمى شىلەى گەرمى پىۋە دەكرىت.

شیرینی به هوپری کاهی و کنافه



کەرەستەکان:

- یەك نانی کاهی یان پاکەتیک کنافه. گویز. بادەمی وردکراو. کەمیک روونی مەبو. شیلە کەمیک.

ئامادەکردنی:

1. نانەکە بە قیاسی قالبەکان دەبریت یان ئەگەر هەویرەکەت پارچەکان بوو هەر پارچە یەک بۆ قالبیک.
2. هەویرەکە بە جوانی دەکەیتە قالبەکان و ریکی دەکەیت بە چەتال لە یەک دوو شوینەوێ کون کونی دەکەیت.
3. بادەمی وردکراو کە دەکەیتە ناوی و گویزیش پاشان کەمیک کنافه جوان چەور دەکەیت و هەلی دەوهرینی بەسەریدا.
4. دەیکەیتە فرنی گەرمکراو لەسەر پلەیی 180 تا دەبرژیت پاشان کەمیک شیلە دەکەیت بەسەر کنافه کە دا.



شیرینی به گویزی هندی



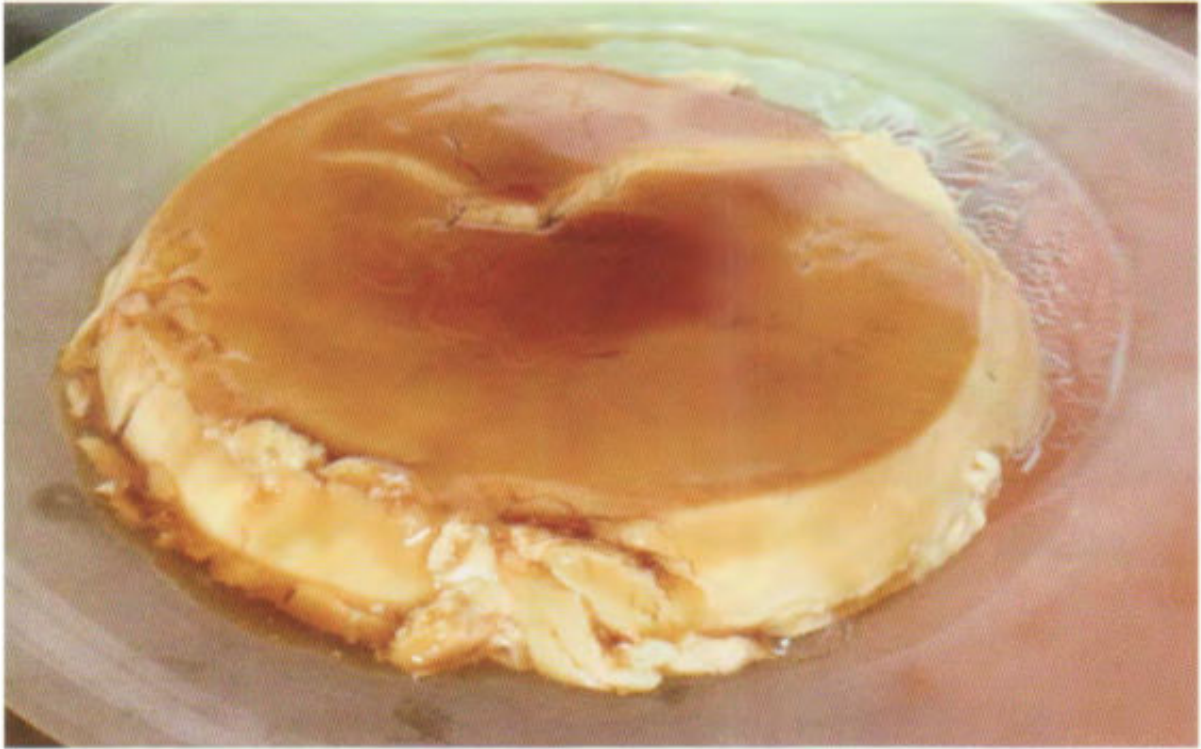
پیوسته کانی:

- 250 گرام گویزی هندی.
- یک پیرداخ شکرری بؤدره.
- یک پیرداخ شیرری وشک.
- رهنکی په مہی.
- گولاو.
- ناو.

ناماده کردنی:

1. گویزی هندیبه که به ناحونه بکه به نارد.
2. ناردی گویزی هندیبه که و شیرری وشکه که و شکرری بؤدره که رهنکی په مہی جوان تیکل بکه.
3. نیو پیرداخ ناو و توزیک گولای تی بکه ورده ورده که وچک که وچک ناو بکه گیراوه که و به دست بیشیه تا ده بیته هه ویریکی جوان ناماده کردنی ناوه که بیسکیتی وردکراو وهک نارد یک که وچک مره بای قه یسی تی بکه تا وهک خورمای شیلای لی دی پاشان به دستت به باریکی و دریزی بیکه رهوه و له شیوهی تیروک هه ویره په مہی که به تیروک بکه رهوه به تنکی و گیراوهی بسکیته که بکه ره ناوی و لولی بکه و هلی کیشه له شکرری زبر و بیبره وهک پاقلاره.

کریم کدو میل



پنویستییه کانی:

- سی چاره کی کوپیک شه کر بؤ بنی قالبه که.
- 4 هیلکه. چاره کی کوپیک شه کر.
- یه ک فانیلا. دوو قه تره گولاو.
- که میک خوی. دوو په رداخ شیر ی شله تین.
- چاره کی کوپیک شیر ی وشک.

ناماده کردنی:

1. سی چاره کی کوپه شه کر که له تاوه یه کی بچوو کدا خاو بکه ره وه و رهنگی ئالتونی بیت بیکه ره بنی قالبه که و تییدا بلاوی بکه ره وه.
2. هموو که ره سته کانی تر له خه لاته ی کاره باییدا تیکه ل بکه و بیکه ره قالبه که.
3. قالبه که ت بکه ره ناو ته شتیکی گوره و ناوی گهرم بکه ره بنی بیکه ره فرن.
4. فرنه که ت پیشتر گهرم کرد بیت 200 پله بیت بؤ ماوه ی یه ک کاتژمیر.
5. فرنه که ت نه گهر ژیره وه ی به ته نیا داده گرسیت باشه دانه گیر سا سهر و خوار به یه که وه داده گرسیت بیکه ره ریزی خواره وه.
6. بؤ ماوه ی چوار کاتژمیر بیکه ره سه لاجه.
7. کاتی پیشکه شکر دن بؤ ماوه ی دوو چرکه بنی قالبه که ت بیکه ره ناوی گهرم و هلی گیره وه به هیواشی.

شیرینیەك بۇ بە یانیان بە ھەویری پاقلوھ



بۆ یستییە كانی:

- پاكە تیک ھەویری پاقلوھ.
- یەك كۆپ سمید.
- نیو كۆپ زەیت.
- 100 گرام كەرە.

بۆ یستییە كانی ئەو گیراوەیە یۆی

دەكە ی:

- یەك كۆپ شیر ی شل.
- یەك كۆپ زەیت.
- یەك كۆپ شەكر.
- كیسە یەك قانیلا.
- یەك كیسە پیکنپاودەر.
- بادەم یان گوینز.

بۆ یستی شیلە كە:

- دوو پەرداخ شەكر.
- دوو كۆپ ئاو.
- كەوچك ك ئاوی لیمۆ.

ئامادە كەردنی:

كەرەكە خاوە بگەرەوھ و تیکەلی زەیتەكە ی بگە، نانی پاقلوھكە یەك یەك بەینە بە فلچە زەیت و كەرە تیاوھكە ی لی بده و توزیک سمید بگە بەسەر نانه كەدا بۆ ئەو ی نانه كان نەنوسیت بە یەك تریدا، بە ھەر دوو دەستت چرچی بگە و بیکەرە سەرسینی چەور كراو، ھەمووی بەم شیۆھە تەواو بگە پاشان، گیراوەیەكی بۆ بگەرەوھ لە شیر و زەیت و شەكر و قانیلا و پیکنپاودەر، زۆر بە جوانی تیکەلی بگە، نانه دروست كراوھكە بۆ ماوھ ی پینچ دەقیقە بیخەرە فرن پاشان دەربەینە و گیراوەكە بە یەكسانی بگە بەروھكە یەوھ و گوینز یان بادەم پیوھ بگە، بیکەرەوھ فرن تا جوان دەبرژیت و ئال دەبیت، فرنەكە لەسەر 200 پلە بیت.



شیرینیەکی زۆر ناسان بۇ منان



کەرەستەکان:

- یەك ھیلکە.
- كەچكېك گولەو.
- يەك پەرداخ ئارد واتە 140 گرام.
- كەمېك خوی.
- يەك كەچك شەكر.
- يەك كەچك زەیت.
- رۇنى زەیت بۇ سوور كەردنەو.
- بۇدرە شەكر بۇ رازاناو.

ئامادە كەردنى:

1. ھیلکە و ئاوی گول و زەیت و شەكر و خوی جوان تېكەل دەكریت پاشان ئاردەكەى تى دەكریت دەشیلدریت.
2. دەكریتە يەك گونك و بە كەمېك ئارد بە تیرۆك دەكریتەو بەرېك بارېك دەبدریت.
3. لە رۇندا سوور دەكریتەو و بۇدرەى شەكرى پېنە دەكریت.

شیرینی تیرامیسو



پنو بستیه کانی:

- بسکیتی پنجهکان.
- کریم شانتی. شیرى شل.
- په نیری ماسکه رپول.
- په رداخیک ناوی گهرم.
- که وچکیک قاوه. که کاوی خام.
- بؤدره ی شرکر واته شهرى توزک.

ناماده کردنی:

1. که وچکه قاوه که و په رداخه ناوه که گهرمه بکه تیکه لی بکه و دایینی سارد بیته وه.
2. په رداخیک شیرى سارد، نیو کوپ شه کری بؤدره و دوو کیسه کریم شانتی به خه لاتی کاره بایی بکه به کریم پاشان په نیره که ی تی بکه و جوان تیکه لی بکه.
3. بسکیته کان هه لکیشه له گیراوه ی قاوه که ریزی بکه له قاپیکدا گیراوه ی کریمه که بکه به سه ریدا و ریکی بکه جاریکی تر به م شیوه یه به ته به قات بسیکت و کریمه که دابنی تا ته او ده بیئت به چند ته به قه یه ک.
4. له کوتای کریمه که جوان به رووه که یه وه ساف بکه و که کاوی خام بیئزه ره وه به رووه که یه وه بیکه ره سه لاجه.

شیرینی به گویزی هندی و سمید



بیژو بستیه کانی:

- نیو پرداخ سمید.
- نیو پرداخ شه کر.
- پرداخیک شیر.
- کیسه یک قانیلا.
- دوو پرداخ گویزی هندی.
- که وچکیک که ره.
- که وچکیک که کاو.

ناماده کردنی:

1. شیر، سمید، شه کر و قانیلا تیکه ل بکه و له سهر ناگری مامناوند به رده وام تیکی بده هتا وه کوو مه حه له بیه کی خستی لی دیت.
2. له سهر ناگر لای ببه که وچکیک که ره که ی تی بکه جوان تیکی بده و گویزی هندیه که ی تی بکه و بشیله.
3. بیکه به دوو به شه وه به شیکیان که کاوه که ی تی بکه و بشیله.
4. بیکه گونکی وردورد هلی کیشه له گویزی هندی.

مره‌بای به‌هی



پنویستییه‌کانی:

- کیلویه‌ک به‌هی.
- کیلویه‌ک شه‌کر.
- نیو لیتر ناو.
- هیل.
- دارچینی.
- میخه‌ک.

ناماده‌کردنی:

1. به‌هیگان پاک بکه و قازی بکه و ناوه‌کی دهرکه.
2. شه‌کر و ناوه‌ک دارچینی و هیل و میخه‌ک‌کی تی بکه و له‌سر ناگر با خاو بیته‌وه.
3. به‌هیگانی تی بکه.
4. با جوان بکولیت خه‌ست بیته‌وه و ناوی بیته به‌هیگان.

مره‌بای گیزه‌ر



پنویستییه‌کانی:

- کیلویه‌ک گیزه‌ر.
- چوار په‌رداخ شه‌کر.
- دوو داری دارچینی.
- ناوی نیو لیمو.
- چوار په‌رداخ ناو.
- چوارده‌نگ هیل.

ناماده‌کردنی:

1. گیزه‌ره‌ک بده له رنده شه‌کره‌ک بکه به‌سر
- گیزه‌ره‌ک‌دا و چوار په‌رداخ ناوه‌کی تی بکه با بکولیت.
2. دارچینی و هیله‌ک و ناوی لیموی تی بکه و کزی بکه به شینه‌ی بکولیت.
3. ده‌بیته نه‌وه‌نده بکولیت گیزه‌ره‌ک ره‌نگی ناوی بیته.
4. که کولا خه‌ست بوویه‌وه دایگره با سارد بیته‌وه پاشان توزیک بادهم بکه به رووه‌ک‌یه‌وه.

مره‌بای باینجان



پژویستیه‌کانی:

- کیلویهک باینجانی زور بچووک.
- کیلویهک شه‌کر.
- ناوی یهک لیمو.
- دوو لیتر ناو.
- که‌وچکیک لیمه‌ندوزی.

ناماده‌کردنی:

1. باینجانه‌که سه‌ره‌که‌ی لا ببه پاکسی بکه و له لایه‌که‌وه قازی بکه

و بیکه‌ره لیمه‌ندوزی و ناوی بؤ ماوه‌ی 12 کاتژمیر.

2. دوا‌ی نهو کاته دوو لیتر ناوه‌که و کیلو شه‌کره‌که بکولینه که خاو بوویه‌وه باینجانه‌کانی تی بکه.

3. بؤ ماوه‌ی یهک کاتژمیر بکولیت به ناگری مامناوه‌ند پاشان ناوی لیمویه‌کی تی بکه با نیو کاتژمیری تر بکولیت.

4. که باینجانه‌کان ره‌نگیان نالتونی و ناوی بوو با خه‌ست بیته‌وه و پاشان سارد بیته‌وه.

مره‌بای ههرمنی



پژویستیه‌کانی:

- یهک کیلو ههرمنی.
- چوار ده‌نک هیل.
- دوو داری دارچینی.
- ناوی یهک لیمو.
- چوار په‌رداخ شه‌کر.

ناماده‌کردنی:

1. ههرمیکه قاش بکه و ناوه‌که‌ی ده‌ربکه.

2. شه‌کر و ناوی لیمو

و هیل و داری دارچینی

بکه به‌سه‌ر ههرمیکه‌دا بؤ ماوه‌ی چند کاتژمیریک دایینی شه‌کره‌که خوی بتاویته‌وه.

3. بیخه‌ره سه‌ر ناگر هه‌تا ده‌کولیت و خه‌ست ده‌بیته‌وه.

4. دایبگره با به ته‌واوی سارد بیته‌وه.

مره‌بای کوله‌کهای گه‌وره



پښو بستیه‌کانی:

- کوله‌کهای گه‌وره کیلویه‌ک.
- سی په‌رداخ شه‌کر.
- لیتریک ناو.
- چند دهنکیک هیل.
- چند دهنکیک داری دارچینی.
- ناوی لیمو یه‌ک.
- که‌وچکیک لیمه‌ندوزی.

ناماده‌کردنی:

کوله‌کهای بق ماوه‌ی هه‌فته‌یه‌ک بهیلوه‌وه توزیک وشک بیته‌وه، کوله‌کهای قاش بکه و ناوه‌کهای پاک بکه‌روه و دهره‌کهای پاک بکه و قاشی بکه، بیکره‌ه ناو که‌وچکیک لیمه‌ندوزی تی بکه بق ماوه‌ی 24 کاترمیر تیندا بیت قاپیک بخره‌سه‌ری با بنیشیت، دواي‌ه و ماوه‌یه، شه‌کر و ناوه‌کهای و دارچینی و هیل بخره‌ه سه‌ر ناگر با بکولیت، پاشان کوله‌کهای بهالیه و تی بکه با بکولیت، پیش‌ه‌وه‌ی نه‌رم بیت کوله‌کهای دهریکه شیلکه‌کهای با بکولیت و خه‌ست بیته‌وه ناوی لیمو‌کهای تی بکه بق ماوه‌ی چاره‌کیک به ناگری مامناوه‌ند بکولیت، پاشان کوله‌کهای تی بکه زانیت خه‌ست بوویه‌وه دایبگره با سارد بیته‌وه پاشان دهیکه‌یته شوشه‌یه‌ک ده‌خریته سه‌لاجه.

مره‌بای شلیک



پنزو بستیه‌کائی:

- کیلویه‌ک شلیک.
- کیلویه‌ک شه‌کر.
- چند دهنک هیل.
- داری دارچینی.
- ناوی لیمویه‌ک.

ناماده‌کردنی:

شلیکه‌که بشوره‌وه و گه‌لاک‌ه‌ی لایه و شه‌کره‌که بکه به‌سه‌ریدا یه‌ک روژ دایینی جار‌جار تیکی بده تاشه‌کره‌که بتویته‌وه به‌یانی بیکه‌ره سه‌ر ناگر هه‌تا بکولیت ناو لیمویه‌کی تی بکه و با بکولیت تا خه‌ست بیته‌وه.

زمانی چۆلەكە



پێویستییه کانی:

- نیو کیلو ئارد 500 گرام و اتا سنی پەرداخ و نیو. نیو کەوچکی چا خۆی. کەرە دوو کەوچکی گەرە. یەك كوپ شیرى شله تین. 80 گرام کونجی برژاوی وردکراو. ئاو بە پێی پێویست.

پێویستی شیلە کەئ:

- پینج پەرداخ شەکر. سنی پەرداخ ئاو. ئاوی نیو لیمو جوان بیکولینە و سارد ببیتەو.

ئامادە کردنی.

1. کەرەستەکان هەمووی تیکەل بکە و بیشیلە ورده ورده ئاو بەکار بهینه تا دەبیتە هەویریکی جوان بیکە گونکی وردورد.
- 2- کەمیک دایبنی ئیسراحت بکات، دایبۆشە بۆ ماوهی دە خولەک.
3. بە تیرۆک بیکەرەو، وەك نانی تیری له ئاو تاوهدا توژیک ببیژینە ئەوەندەئى خۆی بگرت، نەبرژیت یەكسەر بە گەرمی لولی بکە بە توژیک ئارد و ئاو قەراغی نانەكە بە یەكەو بنوسینە.
4. بەم شیوەیە هەمووی دروست بکە و پاشان لەدوایدا بە مەقسەت بە لاری ببیره و لە رۆندا سووری بکەرەو.
5. هەلی کینشە له شیلە و بۆ جوانی کونجی پێوه بکە.

داغنی به هیلکه



که رهسته کان:

- دوو پهرداخ ناو.
- ۵۰ گرام کهره، واته زبده.
- دوو کوپ و نیو نارد.
- دوو کهوچک سمید، دوو کهوچک نیشاسته.
- سی هیلکه، دوو قهتره گولوی خهست.

ناماده کردنی:

1. ناو و کهره که بخه ره سه ر ناگر هه تا کهرم ده بیت.
2. نارد که تی بکه به خیرای تیکی بده هه تا ده بیت هه ویریکی خهست دایده نییت تا سارد بیته وه.
3. بیکه ره خه لات هه هه ویر شیلان، سمید و نیشاسته که تی بکه جوان تیکه ل بییت، پاشان په کیه ک هیلکه کانی تی بکه و به رده وام تیک بدریت هه تا په ک ده گریت دوو قهتره گولوی تی بکه.
4. هه ویره که بکه ره کیسه ی کریم و له روندنا سووری بکه ره وه.
5. پاشان هه لیکیشه له شیله دا.

دائنی به رنگایه کی جیاواز



که رهسته کان:

- سی پرداخ و دوو که وچک نارد.
- دوو پرداخ ناو.
- پرداخیک زهیت. که میک خوی.
- که میک دارچینی. پیکنپاوده.
- چاره کی که وچک کونجی بز رازانه وه.
- شیله که.

ناماده کردنی:

1. ناو و خوی و زهیت و دارچینی دهخه یته سهر ناگر تا که رم ده بیت.
2. دایگره له سهر ناگر دوو پرداخ ناردی تن بکه و جوان تیکی بده پاشان پرداخه که ی تری تن بکه و تیکی بده نه گهر پیویستی کرد دوو که وچکی تن بکه پیویستی نه کرد تیی مه ده و پیکنپاوده ره که ی تن بکه.
3. بیکره کیسه ی کریم و همووی له سهر سینیه کی ناردای دروست بکه.
4. له رۈندا سووری بکه ره وه و له شیله ی هلکیشه و کونجی پیوه بکه.



که رهسته کان:

- دوو پیاله نارد. سنی چاره کی پیاله یک نیشاسته. دوو کهوچک روئی زهیت. نیو پیاله ماست. یک کهوچکی زهلاته خهومره. یک کوپ ناوی شله تین. شيله.

ناماده کردنی:

1. نارد و نیشاسته که به وشکی تیکه ل بکه.
2. خهومره و ناوه که تیکه ل بکه.
3. ماست و زهیت تیکه ل بکه و بیکه ره نارد که پاشان گیراوهی خهومره و ناوه که ی تی بکه به جوانی تیکه لی بکه.
4. بیکه ره بوتلیکی ساس یان هه رشتیکی تر بو ماوهی 15 خوله ک دایینیت با هه لیت.
5. پیشتر روئه که ی بو که رم بکه له کاتی سوورکردنه و هدا کزی بکه کاتی سوورکردنه وه هه ویره که ت تیک بده.
6. هه لی کیشه له شيله.

شيله که ی:

- دوو پهرداخ شه کر. یک پهرداخ و نیو ناو.
- کهوچک ناوی لیمو.
- بیکولینه و لئی بکه ری هه تا سارد بیته وه.

پہنچھی زہینہ ب



کہرہستہ کان:

- کہ میک خوی.
- کہ میک زیرہ، واتہ کہ موون.
- کہ وچکیکی زہلاتہ خہومرہ.
- کہ وچکیکی زہلاتہ پیکنپاودہن.
- نیو پرداخ نارد.
- یہک پرداخ سمید.
- چارہکی پرداخیک زہیت.
- سی چارہکی پرداخیک ناوی شلہتین.
- یہک کہ وچک شہکر.

نامادہ کردنی:

1. ہہموو کہرہستہ کان تیکہل دہکہین بؤ ماوہی یہک کاتژمیر دایدہننین ہہلبیت.
2. بیکہ کونکی زور ورد دہستت چہور بکہ و لہسہر رنہیہک پانی بکہرہوہ و لولی بکہ بانہخشہکہ دہرہچیت.
3. لہ رؤندا سووری بکہرہوہ و بیکہرہ شیلہ.
4. شیلہکہ، دوو پرداخ شہکر پرداخیک ناو کہ وچکیکی ناوی لیمو بیکولینہ و سارد بیتہوہ.

بامنی



کەرەستەکان:

- کەمیک زەعفەران. چوار پەرداخ ئارد.
- یەک پەرداخ ماست. یەک پەرداخ گوێزی هندی.
- نیو پەرداخ زەیت. یەک کیسە 150 گرامی پیکنپاودەر.
- یەک پەرداخ ئاو. شیلە.
- رۆن بۆ سوورکردنەوه.

ئامادەکردنی:

1. کەرەستەکان هەمووی تیکەل بکە و بیکەرە کیسە کریم لە رۆندا سووری بکەرەوه.
2. ناییت ناگرە کە خیرا بیت دەبیت مامناوەند بیت.
3. هەلیکێشە لە شیلە ساردەوه بوو.
4. یەكسەر لە رۆندا دەرتەپنا مەیکە شیلە کە کەمیک دایبێتی.

شیلە کە:

- پینج پەرداخ شەکر.
- دوو و نیو ئاو.
- ئاوی نیو لیمۆ.

هوسنی خان



پڻو بستيه کانی:

- دوو هيلڪه، ڪه وچڪيڪ شڪر، ڪه وچڪيڪ فانيلا.
- نيو پرداخ شيري شل، دوو ڪه وچڪي گوره نيشاسته.
- پروشنيڪ خوي، نيو پرداخ ٿارد، ڪه وچڪيڪ زهلاته، پيڪنپاودهر.

پڻو بستيه کانی شيله کي:

- پنج پرداخ شڪرد.
- سي پرداخ ٺاو.
- ٺاوي ليمويهڪ.

ٺاماده ڪرڻي:

1. ڪه رسته ڪان بگروهه و هويريڪي شل دهردهچيت.
2. قالبی حوسنی خانٺ ههبيت.
3. ڀون گرم بڪه و قالبهڪه تي بڪه ٻو ٺهوهي گرم بيت.
4. قالبهڪه هه لکيشه له ههويرهڪه و بيڪه ره ڀونه گرمهڪه با سوور بيتهوه.
5. شيلهڪه ت سارد بوويتهوه هه ليان ڪيشه له شيله.

لوقمه قازی



بیویستییه کانی:

- کهمیک زه عفهران. دوو پەداخ ئارد. نیو پەرداخ نیشاسته.

- یه که وچکی گه وره خه و مره.

- دوو که وچکی گه وره شه کر.

- نیو پەرداخ روونی زهیت.

- ئاو.

- 350 مل شیله.

ئاماده کردنی:

1. هه ویره که بگره ره وه و هه ویریکی کهمیک شل ده بیت دایینی هه لیت.

2. که هه لهات جوان تیکی بده ره وه هه وای تیدا نه مینیت هه ر به ده ست گونکی گره و به که وچکیکی چه وراوی بیبیره و بیکه ره ئاو روونی گه رم سوور بیته وه.

3. ده بیت ئاگرت هه واش بیت بو نه وهی درهنگ سوور بیته وه لوقمه قازیه کان نه بن؟

4. هه لی کیشه له شیله ئاماده کردنی شیله که کیلویه که شه کر واته پینچ پەرداخ، سس پەرداخ ئاو و ئاوی نیو لیمو جوان بیکولینه تا خه سستییه که بی ماموه ند بیت ده بیت پیش به کارهینانی جوان سارد بیته وه.

بہ سوسہ بہ رنگہی جیاواز بہین ماست و گوپزی ہندی و تشطہ



کہر دستہ کان:

- 500 گرام سمید.
- یک کوپ شیری شل.
- نیو کوپ شہکر.
- نیو کوپ روئی زہیت.
- سی ہیلکہ.
- یک کیسہ فانیلا.
- دو کیسہ پیکنپاودہر 30 گرام.
- ہشت کہ وچکی چیشٹخواردن نارد.
- کہ وچکی چا دارچینی.
- کوپیک بادہم بؤ پرووہکہی.
- شیلہ.

نامادہ کردنی:

1. ہیلکہ و شہکر و فانیلا تیکہل دہکریٹ پاشان شیر و زہیتی تی دہکریٹ و جوان تیکہل دہکریٹ.
2. سمید و نارد و پیکنپاودہر و دارچینیہکہی تی دہکریٹ جوان تیکہل دہکریٹ.
3. سینییہکہ چہور دہکریٹ و گیراوہکہی دہکریٹ بہ سہردا دہکریٹہ فرنی کہرمکراو لہ سہر پلہی 180 بؤ ماوہی 35 خولہک.

بەسبوسە بە رینگەى جياواز



كەرەستەكان:

- نيو كىلو سمىد واتە 500 گرام.
- 250 گرام شەكر.
- يەك كىسە پىكنپاودەر 15 گرام.
- يەك كىسە فانیلا 250 گرام.
- ماست.
- شیلە 100 گرام.
- بادەم.

ئامادەكردنى:

1. سمىد و پىكنپاودەر و فانیلا و شەكر تىكەل دەكرىت پاشان ماستەكەى تى دەكرىت جوان تىكەل دەكرىت.
2. سىنىيەكى لاكىشە چەور دەكرىت و دەكرىتە سەرى دەست چەور دەكرىت بۇ شەوہى رىك بكرىت لەيەك ئاستدا.
3. بۇ ماوہى نيو كاتژمىر دادەنرىت پاشان بە لاكىشەى دەبردرىت و بادەم دەكرىت بەسەرىدا.
4. لەسەر پلەى 170 دەبرژىنرىت فرنەكە پىشتر گەرم كرايىت.
5. بە گەرمى شیلەى پىدا دەكرىت.
6. دوو پەرداخ شەكر و يەك پەرداخ ئاو و كەوچكىك ئاوى لىمق دەكولنرىت نايىت زور خەست بىت.



که رهسته کان:

- پاکه تیک هه ویری پاقلوه.
- گویزی وردکراو.
- رونی مه یو.
- شیله.

ناماده کردنی:

1. نانەکان بکه به چوار بهشی یه کسانه وه.
2. رۆنه که خاو بکه ره وه و به فلچه یه که یهک نانەکان چه ور بکه و دوو قه دی بکه.
3. تیروکی باری له یهک سه ره وه دابنی و یهک سانتیم بده ره وه به سه ریدا گویزی وردکراوه که بکه ره لایه کی به تیروکه که لولسی بکه چرچی بکه له هر دوو سه ره وه و له تیروکه که ده ری بهینه و له سه ر سینی فرنه که ریزی بکه و بیکه ره فرن بیریژیت له سه ر پله ی 200
4. به که رمی شیله ی که رمی پیدا بکه.
5. سنی په رداخ شه کر و دوو په رداخ ئاو و یهک که وچک ئاوی لیمو بابکولیت و که میک خه ست بیته وه.

سوارہ



کہرہستہ کان:

- پاکہ تیک ھویری پاقلوہ.
- شیلہ.
- گوئز.
- رونی مہیو.

نامادہ کردنی:

1. نانہ کان بکہ بہ دوو بہ شہوہ رونہ کہ خاو بکہرہوہ و نانہ کان بہ فلچہ چہور بکہ و دوو قہدی بکہ بہ تیروک لولی بکہ و بہ لام یہک سانتیمی بمینیت نانہ کہ پاشان لہ ھہر دوو لاوہ چرچی بکہ، خری بکہرہوہ بہ شہ نانہ کہ کہ ماوہ بیٹہ ناوہ کہی.
2. گوئزی وردکراو بکہرہ ناوہ راستہ کہی بیبرژینہ لہ فرندا لہ سہر پلہی 200 پلہ.
3. بہ کہرمی شیلہی پیدا بکہ.
4. شیلہ کہ سہی پەرداخ شہکر و دوو پەرداخ ناو و کہوچکیک ناوی لیمو بابکولیت و کہمیک خہست بیٹہ و ہ.

ناماده کردنی جوړیک له شیرینی به هه ویری پاقلووه له شیوهی مانگ



پټو بستیه کانی:

- پاکه تیک هه ویری پاقلووه.
- گويز.
- روئی مه یو.
- شيله.

ناماده کردنی:

1. نانه کان دوودو و چه وریان بکه و گويزی وردکراوی پیوه بکه و قه دی بکه به لاکتیشه یی.
2. به پرداخیک یان قالبیکسی دونات بیبره له شیوهی مانگ و بیکره سه سینی فرنه کت جوان چه وری بکه.
3. فرنه کت له سه ر پلهی 200، بیبرزینه که هیناته ده ری به گرمی شيله ی گرمی پیوه بکه.
4. گويز بکه به رووه که یه وه بیرازینه وه ناماده کردنی شيله که پینج پرداخ شه کر سی پرداخ ناو و ناوی نیو لیمو بیکولینه و خه ست بیته وه.

برمه ی وشک



که ره سته کان:

- یه پاکه ت هه ویری پاقلووه.
- کوپیک باده می وردکراو.
- نیو کوپ شه کر.
- یه کوپ روئی مه یو.

ناماده کردنی:

1. نانه کان ده کریت به دوو به شی یه کسانه وه هر پارچه یه ک چه ور ده کریت به سی قه د ده دریته وه به یه کدا.
2. باده م و شه کره که ده کریته یه ک لای و به تیروکه که ورد ده کریت چرچ ده کریت.
3. جاریکی تر چه ور ده کیت به ته واوه تی ده کریته فرن.
4. له سه ر پلهی 200 فرن گرم ده کریت پاشان سارد بوویه وه ده کریته قاپیکی سه رگیراو روژیکی به سه ردا بروت زور به تامتره.

پاقلاوه به گويز



که رهسته کان:

- گويزی وردکراو.
- نانی پاقلاوه.
- شيله.
- روئی مه يو.
- سمنه.

ناماده کردنی:

1. نانہ کان دهکیت به دوو به شهوه به شیکی بو ژیرهوه یه کیهک چه وریان دهکیت.
2. گويزه وردکراوه که دهکرت به سه ریدا به یه کسانى.
3. نیوهی نانہ کان به شهکهی تر یه کیهک نانہ کان داده نریت و چه و دهکرت پاشان ده بردریت.

4. دهکرت به فرنی که رمکراو له سه ر پلهی 200 هتا ده برژیت.

5. دوو پهرداخ شهکر و یهک پهرداخ ئاو و یهک که وچک ئاوی لیمو دهکولینی هتا که میک خهست بیته وه.

6. پاقلاوه که به که رمی له فرن دهرتهینا یه کسه ر شيله که رمه که ی پیدا دهکیت.

زنودست



که رسته کان:

- یک پاکت هویری پاقلاره. رونی موی واته سمنه سنی په داخ. شیرینی شل چوار که وچکی گوره. نیشاسته دوو که وچک. شکر یک که وچک. سمید یک قوتووی بچووک. قشطه واته نیو کوپ.

شیله:

- دوو په رداخ شکر. په رداخیک ناو ناوی لیمو که وچکیک.

ناماده کردنی:

1. شیر و شکر و نیشات و سمید تیکه ل ده که پت له سر ناگر هتا به ته واو هتی خه ست ده بیته وه له سر ناگر لای ده بیت که میک سارد بیته وه قشطه که ی تی بکه جوان تیکه لی بکه به خه لاته بیکره کیسه ی کریم.
2. یک نان یک نان چهوری بکه له یک لاره مه چه لبه بکه بخره سوری و لولی بکه بیبره به مه قه ست له ته نیشست په که وه دایده نییت له فرندا ده برژنییت له سر پله ی 200
3. شکر و ناو و ناوی لیمو که بکولینه که میک خه ست بیته وه سارد بیته وه.
4. که برژا شیله که ی پندا ده کریت.



شعریه به وردی



که رسته کان:

- رونی مه یو.
- شعریه واته کنافه.
- شيله.
- گویز.

ناماده کردنی:

1. شعریه که پارچه پارچه ده که بیت گویزی تی ده که بیت لولی ده که بیت له تهنیشتی یهک داده نریت.

2. رون خاو ده که ریت هوه و ده که ریت به سهریدا و ده خریته فرن گهرمکراو له سر 200 پله.

3. که برژا به گهرمی شيله ی گهرمی پیوه ده که ریت.

4. شيله که چوار پرداخ شکر و دوو پرداخ ناو و که وچکیک ناوی لیمو بیکولینه تا خهست بیت هوه.

سه حله ب



که رسته کان:

- چوار پرداخ شیر.
- دوو که وچکی گهره نیشاسته.
- که میک گولاو.
- نیو کوپ شکر یان به پیی ناره زوو.
- که وچکی چا میستکه نه گهر هه بیت.

ناماده کردنی:

1. شیر و شکر و بکولینه گولاو و مستکه که ی تی بکه.

2. نیشاسته و که میک شیر بگره وه و تی بکه جوان به رده وام تیکی بده.

3. مه هیله وهک مه حله بی خهست بیت هوه که میک خهست بیت.

4. بیکه پرداخه کان به گهرمی پیشکه شی بکه به دارچینی و فستق.

جۇرىكە لە تۇرتە



كەردستەكان:

- پەرداخى شير.
- نيو پەرداخ شەكر.
- پەرداخىك شۇكولاتەى
- وردكراو.
- فانىلا.
- يەك ھىلكە.
- 150 گرام كەرە.
- كەوچكىك كەكاوى تۇخ.
- بسكىت بەپنى پىويست.



ئامادەكردنى:

1. شير و شەكر و فانىلا و كەكاو و ھىلكەكە تىكەل بكە، بىخەرە سەر ئاگر كەرەكەى تى بكە تا خاو دەبىتەو بەردەوام تىكى بدە زانیت خاو بووئەو كەرەكە دايدەگريت شۇكولاتەكەى تى بكە و جوان خاو ببىتەو تىكى بدە.
2. وردەورده بسكىتى تى بكە تا خەست دەبىتەو خۇى دەگريت شلى نامىنىت.



3. بىكەرە قالبىكى لاکىشە نایلونى پىوہ بکە و رىكى بکە و داىبوشە بىخەرە سەلاچەوہ.



کہر دستہ کان:

- دو کوپ سمید.
- چارہ کی کوپیک ٹارڈ.
- نیو کوپ شہکر.
- چارہ کی کہوچکی زہلاتہ سؤدہ.
- نیو کوپ رونی مہیو شلہ تین سمہ.
- دو کہوچکی گہورہ شیلہی کلکوس.
- نیو کوپ ماست.
- نیو کوپ بادہم.
- دو کہوچک شیرئ تہر بؤ روه کہی.
- کہوچک راشئ بؤ قالبہ کہ واتہ طحینہ.

شیلہ:

- یہک پەرداخ شہکر.
- یہک پەرداخ ناوی گہرم.
- کہوچکی رونی مہیو.
- کہوچکی زہلاتہ ناوی لیمو.
- چارہ کی کوپیک شہکری کلکوس.

نامادہ کردنی:

1. ٹارڈ و سمید و سؤدہ و شہکر و تیکہل دہکریٹ.
2. رون و شہکری کلکوز و ماستہ کہی تی دہکریٹ و جوان تیک دہدريٹ.
3. قالبہ کہ بہ طحینہ کہ جوان چہور دہکریٹ گیرا وہ کہی تی دہکریٹ ریک دہکریٹ دو کہوچک شیرئ شلہ کہی دہکریٹ بہ روه کہی وہ پاشان بادہم لہ سہری ریز دہکریٹ.
4. بؤ ماوہی یہک کاتڑمیر دادہ نريٹ.
5. پاش کاتڑمیر کہ فرنہ کہ گہرم دہکریٹ لہ سہر پلہی 200 بؤ ماوہی 30 خولہک دہبرڑنريٹ.
6. پيش 7 خولہک لہ دہرہیتانی بہ سبوسہ کہ شیلہ کہی بؤ نامادہ دہکریٹ.
7. شہکر و ناوی گہرم کہ تیکہل دہکریٹ پاشان ناوی لیمو کہ و شہکری کلکوسہ کہی تی دہکریٹ کہوچک رون بؤ ماوہی پيش خولہک بکوليت.
8. بہ گہرمی دہکریٹ بہ سہر بہ سبوسہ گہرم کہ دا.

فالوده



کهره سته کان:

- فالوده واته شعرییه ی برنج.
- رهنگی په می.
- ناو.
- گولاو.
- شه کر.
- دوندومه.

ناماده کردنی:

1. شه کر و ناو و گولاو و رهنگ تیکه ل بکه بیکه ره فریزه ره هموو نیو کاتژمیریک تیکی بده نه یه سستیت بهس بیته نازبه رید.
2. فالوده که بکه ره ناو توزیک بکولیت نه رم بیت پاشان تیکه لی نازبه ریده که ی بکه بیکه ره وه فریزه ره توزیک سارد بیت.
3. له گه ل دوندومه دا پیشکه شی بکه.

نايسكرېم به موز و فانېلا



كه رهسته كان:

- چوار موز.
- داريكى فانېلاي تازه.
- دوو پهرداخ شيرى كرىمى.
- نيو كوب شهكرى هاراو.

ناماده كړدنى:

1. موزهكه به جوانى جوان به خهلاته ورد دهكړيت.
2. شيرى كرىميهكې تى

دهكړيت و شهكرهكه و فانېلاكه جوان تيكه ل دهكړيت و دهكړيته فرېزه ر بو چنډ كاتژمېريك.

نايس كرىم به مانگو



كه رهسته كان:

- دوو مانگو نهرم.
- پهرداخى شيرى خهستى شيرين.
- دوو پهرداخ شيرى كرىمى.
- كړېنى قشطه.

ناماده كړدنى:

1. مانگوكه ورد بكه و بېكه ره خهلاتى كارهباي ورد بېنت بېكه ره فرېزه ر زور سارد بېنت.

2. شيرى كرىميهكه به خهلات بكه به كرىم پاشان شيره خهستهكه و قشطهكې تېبكه و جوان بېكه ره گيراوه يهكى خهستى يهك گرتو.

3. گيراوه ي كرىمهكه و گيراوه ي مانگوكه به خهلات تېگه ل بكه بېكه ره قاپېكى سه رگيراوه و بېكه ره فرېزه ر بو ماوه ي چنډ كات ژمېريك پېش پېشكېش كړد.

نازبه ریډی رهنګا ورهنگ



پښو یستییه کانی:

- قوتوویهک شیرینی
- شیرینی خه سستکراوه،
- لیتریک شیرینی شل.

ناماده کردنی:

1. جوان تیکه لی بکه بیکه به چند به شیک و هریه که بیان رهنګیکی تیکه ل بکه بیکه ره فریزه.

2. هموو کاتژمیریک

ده بیت جوان تیکی بدهی بو شهوهی نه بیته سه هول وهک نازبه ریډی هه لوه ریډت.

3. کاتیک جوان همووی خوی گرت پیشگهش ده کريت.

جهلی به تامی کینوی



پښو یستییه کانی:

- دوو پاکت جهلی. سنی په داخ ناوی گهرم.

ناماده کردنی:

جهلییه که له ناوه گهرمه که دا بتوینه وه و بیکه ره قالبی نایلون له شیوهی گول دایبنی خوی بگریډ و به یهت پاشان له قالبه که دا ده ریډه هینیت.

جہلی لہ توپکلی لیموندا لہ شیوہی شوتی



بیویستیہ کانی:

- جہلی سور.
- رہشک.
- توپکلی لیموی سوز.

نامادہ کردنی:

1. لیمونکان بکہ بہ دوو کہرتہوہ و ناوہکھی ہلکولہ و توزیک شہکری پیوہ بکہ بؤ ساوہی یہک کاتژمیر.

2. پاشان بیشورہوہ و وشکی بکہرہوہ و ریک دایان بنی لہسہر شوپنیک نہ جولیت.
3. جہلیبکہ دوو پاکت جہلی و دوو کوپ ناوی گہرمی تی بکہ بؤ ئہوہی بہ جوانی بمہیت.
4. بیکرہ ناو توپکلی لیمونکان و توزیک رہشکھی پیوہ بکہ و بیکرہ ساردکہرہوہ با بمہیت.
5. کاتی پیشکہشکردن بیبرہ.

ماستی میوہ بہ شلیک و گہنم



کہرہستہکان:

- پیالہ یہک گہنمی کوتاو بیت یان گہنمی ناسای.
- دوو پہرداخ ماستی زور خہست.
- 500 گرام شلیک.

نامادہ کردنی:

1. گہنمکہ لہ ناودا بکولینہ نہرم بیت و بیپالینوہ و سارد بیتہوہ.
2. شلیکہ کہ بہ خہلاتہ ورد بکہ.
3. ماست و گہنم و شلیکہ کہ جوان تیکل بکہ.



پڼو يستپه کاني:

- يه ک کوپ و نيوهی چاره کی کوپک شه کر.
- شيلهی کلیکوس سنی چاره کی کوپک.
- يه ک کوپ و نيوهی چاره کی کوپک ناو.
- دوو سپينهی هیلکه. کیسه یه ک فانیلا.
- کوپک فستق. نیو کوپ ههنگوین.

ناماده کردنی:

1. شه کر و ناو و شيلهی کلیکوسه که بیخه ره سه ر ناگر هه تا خاو بیته وه و بکولیت بؤ ماوهی 17 خولهک له سه ر ناگری مامناوه ند.
2. دواي نه و کاته نیوکوپ ههنگوینی تی بکه و ۴ خوله کی تر بکولیت.
3. سپينهی هیلکه که و فانیلا جوان به خه لاته تیکه ل بکه و بیکه به کریم.
4. ورده ورده به خه لاته تیکه لی بکه و شيله که به گه رمی هیواش هیواش تیی بکه له که ل تیکدان.
5. فستقه که تی بکه و هه لیریزه له سه ر سپينهی کی نیشاسته ی پیوه بیت و ریکی بکه بؤ ماوهی چند کاتژمیریک دواي بیبره.

شەكرى كولاو بە كەرەمیل و گویز



كەرەستەكانى كەرەمیلەكە:

- نیو پیاله شەكر.
- چوار پەرداخ شەكر.
- دوو پەرداخ ئاو.

ئامادە كردنى:

نیو پیاله شەكرەكە دەخریتە
ئاو مەنچەلىك هەتا خاو
دەبیتەو و رەنگى دەگوریت
كەرەمیلی دەبیت پاشان

شەكر و ئاوەكەى تى دەكریت و ئاگرەكەى كز دەكریت تا خاو بېتەو پاشان ئاگرەكەى زیاد دەكریت
تا دەكولیت خەست دەبیتەو لەسەر ئاگر لا دەبیریت بۆ ساوہى دوو خولەك بەردەوام تىك دەدریت
پاشان دەكریتە سەر سینیپەك.

كەرەستەى گویزەكە:

- كویك گویز.
- كەوچكى زەلاتە دارچینی ھاراو.
- چوار پەرداخ شەكر.
- دوو پەرداخ ئاو.

ئامادەكردنى:

شەكر و ئاو و دارچینیكە دەخریتە سەر ئاگر هەتا دەكولیت و خەست بېتەو پاشان پىش سى
خولەك پىش داگرتنى گویزەكەى تى دەكریت و جوان تىك دەدریت تا خەست بېتەو پاشان لەسەر
ئاگر دادەگیریت بۆ ساوہى دوو خولەك بەردەوام تىك دەدریت و دەكریتە سەر سینیپەك.

شەكرى كلىكوس



كەرەستەكان:

- دوو پەرداخ شەكر.
- كەچكەك ئاوى لىمۇ.
- سى چارەكى پەرداخىك
- ئاو.
- كەمىك خوى.

ئامادەكردنى:

1. شەكر و ئاو و تىكەل بىكە و جوان تىكى بىدە و ھەتا خاو بىتەو ھە خويكەسى تى بىكە كە شەكرەكە تۈپەو ھە ئاگرەكەت مامناو ھەند بىكە.

2. بە فلچەبەك قەراخى مەنچەلەكە بە فلچە و ئاودەكە تەر بىكە بۇ ماو ھى 15 خولەك.

3. توزىك لە شەكرەكە بىكەرە ئاوى ئاساى ئەگەر بوو ھە تۈپەل تەواو ھە كولانى ئاوى لىمۇكەسى تى بىكە.

4. ئەگەر بوو ھە تۈپەل چوار خولەك لە سەر ئاگر بىتەكە سارد بوو ھە ھەك بىنشىسى لى دىت بىكەرە شوشەبەك.

خورما بۇ مۇناسەبات



كەرەستەكان:

خورما گويز.

ئامادەكردنى:

خورماكە دەنكەكەسى دەرىكەو كاكەبەك گويزى تىكەو بەشىو ھەكى رىك رىزى بىكە.

كەرەمىل بە قانبل

كەرەستەكان:

- كونسيلەر نيو كوپ واتە شىلەى زەرەت واتە شەكرى كليكوس.
- يەك كوپ شىرى خەستى شىرىن.
- نيو كوپ شەكرى قاوهى ئەسمەر.
- شەكرى ھاراو نيو كوپ واتە بۇدرەى شەكر.
- نيو كوپ كەرەى
- خاوكراوھ.
- كەمىك خوى.

ئامادەكردنى:

1. كەرەستەكان ھەموى بە يەكەوھ تىكەل بكە و بىخەرە سەر ئاگر ھەتا دەكوليت و خەست دەبىتەوھ وەكەو كەرەمىلى لىدېت.

2. كاغەزى فېرن چەور بكە و كەرەمىلەكەى بگەرەسەر رىكى بكە و سارد بوويەوھ خوى گرت بە چوارگوشەى بچووك دەبېرېت.



جەئوای نئاشتە بۇ موناھەبات

كەرەستەكان:

- يەك كوپ نىشاستە.
- يەك كوپ ئارد.
- يەك كوپ شىرى وشك.
- كوپىك رۆن.
- كوپىك شەكر.
- دوو كوپ ئاو.

ئامادەكردنى:

1. شەكر و دوو كوپ ئاوهكە بگولېتە داىبىنى.

2. شىر و ئارد و نىشاستە لە رۇندا سوور بگەرەوھ و شىلەكەى تى بكە و جوان تىكى بدە پاشان پەرداخە ئاوهكەى تىرى تى بكە و جوان تىكى بدە لەسەر سىنئىيەك بە گەرمى ھەلپىرېژە.

3. كە سارد بوويەوھ بە چوارگوشەى بېرە.



شیرینی به کونجی بۇ رەمەزان



كەرەستەكان:

- نيو كىلۇ ئارد. نيو كىلۇ كونجى برژاو. يەك كىسە پىكنپاودەر.
- كىسە يەك ئانىلا. يەك زەردىنەى ھىلكە. كەوچكى زەلاتە.
- دارچىنى. كەمىك خويى. دوو تا سى كەوچك زەيت.
- پىنج كەوچك كەرە يان رۇنەكەرە. شىلە.
- ئاو بەپىنى پىويست. كەمىك گوللو. رۇن بۇ سووركردەنەو.

ئامادەكردى:

1. چوار پەرداخ شەكر و دوو پەرداخ ئاو و يەك كەوچك ئاوى لىمۇ دەكولنىت و خەست بىتەو.
2. ئاردەكە دەپىژىتەو دارچىنى و خويى و پىكنپاودەر و كونجى و ھىلكە و ئانىلا و زەيت تىكەل دەكەيت.
3. كەرەكە دەتوئىتەو و چوار بۇ پىنج كەوچكى تىدەكەيت جوان تىكەلى دەكەيت.
4. گوللو لەگەل كەمىك ئاودا تىكەل دەكەيت وردەور دەيكەيتە ھەويرەكە و دەشىلىت چەندى پىويست بىت.
5. بۇ ماوھى نيو كاتژمىر دەيكەيتە كىسە و دايدەئىت ھەتا ئىسراحت بكات.
6. بە تىرۇك دەيكەيتەو بە تەنكى بە چوارگوشە دەبىرېت و دوو لای دەئوسىتى بە يەكەو.
7. لە رۇندا سوورى دەكەيتەو لە شىلەى ھەلدەكىشىت.

کونجی دهنکی گنوبه روزه به قالب

هر به کیکیان هم قیاسه ی دهویت به جیا.



پنویستیه کانی:

- دوو پەرداخ و نیو کونجی.
- یەک پەرداخ شەکر.
- یەک کەوچک ناوی لیمو.
- کەوچکیک هیلێ کوتراو.
- کەمیک خوی.
- نیو پەرداخ ناو.

ناماده کردنی:

1. کونجیه که بییرژینه تا رهنگی ئالتونی ده بیست.
2. شەکر، ناو، ناوی لیمو و

خوی بیکه ره ناو مه نجه لیک و تیکی بده و بیکولینه با بکولیت شه وهنده ی رهنگی بیته که ره میلی.
3. کونجی و شه که ره که تیکه ل بکه و هیللی کوتراوه که ی تن بکه به جوانی بیکه ره سه ر کاغه زیکی فرنی چه ورکراو یان نایلونی دژه سوتان ریکی بکه دایینی سارد بیته وه بییره.

عەلیبابا بە قالب



بۆ یستییەکانی:

- دوو کوپ و نیو عەلیبابای سویرنەکراو، کوپیک شەکر، نیو کوپ ئاو، کەوچکێک ئاوی لیمو، کەمیک خوی.

نامادەکردنی:

1. عەلیباباکە بپڕژینە.
2. شەکر، ئاو، خوی و ئاوی لیمو بکولینە تا رەنگی کەرەمیلی دەبێت.
3. هەردووکی جوان تیکەل بکە و ریکی بکە لەسەر سینییەکی چەورکراو.
4. پاش سارد بوونەوه ببیره.

خۆشاوی میوز



بۆ یستییەکانی:

- میوز
- ئاو

نامادەکردنی:

میوزەکە بی دەنگ بیت باشتره جوان بیشۆرەوه و لەگەل ئاودا بیکولینە تا گەش دەبێتەوه و ئاوکەمی شیرین دەبێت پاشان لەسەر ئاگر لای ببە سۆ ئەوهی بە تەواوی سارد بێتەوه و بیکەرە سەلاجە هاتا جوان سارد دەبێت پاشان پیشکەش دەکریت.

هه‌ریسه‌ی سنیو به دارچینی



که‌ره‌سته‌کان:

- کیلویه‌ک سنیو.
- یه‌ک پیاله شه‌کر.
- یه‌ک پیاله ئاو.
- که‌وچکێک دارچینی.

ئاماده‌کردنی:

1. سنیوه‌که پاک ده‌کریت و ناوه‌که‌ی ده‌رده‌کریت و ورد ده‌کریت.

2. ده‌کریته مه‌نجه‌لیک له‌گه‌ل شه‌کر و ئاو و دارچینی له‌سه‌ر ئاگری هینواش هه‌تا به‌ ته‌واوه‌یی نه‌رم ده‌بیت.

3. به‌ خه‌لاتی شو‌ربا ورد‌کردن وردی ده‌که‌یت ده‌کریته سه‌لاجه سارد ببیته‌وه.

شیر برنج



که‌ره‌سته‌کان:

- کوپیک ئاو.
- نیو کوپ برنجی ده‌نگ خه‌ر.
- شه‌ش کوپ شیریی شل.
- دوو که‌وچک نیشاسته.
- سی چاره‌کی کوپیک شه‌کر.
- یه‌ک کوپ شیر.
- بو‌گرتنه‌وه‌ی نیشاسته‌که
- کش‌میش بو‌رازانه‌وه.

ئاماده‌کردنی:

1. برنج و ناوه‌که تیکه‌ل ده‌کریت له‌سه‌ر ئاگری هینواش سه‌ری ده‌گیریت هه‌تا ده‌کولیت و نه‌رم ده‌بیت.

2. شه‌ش کوپ شیره‌که‌ی تی ده‌کریت شه‌که‌که هه‌تا ده‌کولیت که‌میک خه‌ست ده‌بیته‌وه.

3. نیشاسته و یه‌ک کوپ شیره‌که ده‌گیریته‌وه و تینی ده‌کریت به‌رده‌وام تیک ده‌دریت هه‌تا خه‌ست ده‌بیته‌وه.

4. ده‌کریته قاپه‌کان و بو‌ماوه‌ی دوو تا سی سه‌عات له سه‌لاجه‌دا سارد ببیته‌وه پاشان به‌ کش‌میش ده‌رازینریته‌وه.

کریم به سپینهی هیلکه



که رسته کان:

- چوار سپینهی هیلکه.
- یهک پهرداخ شکر.
- یهک که وچکی زهلاته خلی
- سپی واته سرکه.
- که میگ خوی.
- که وچکیک فانیلا.
- که میگ لیمه ندوزی.

ناماده کردنی:

1. شکر و لیمه ندوزی و ناوه که تیکه ل ده کهین و دهی کولینین.
2. سپینهی هیلکه و خوی و خله که و فانیلا تیکه ل ده کهین و به خهلاته دهیکهینه کریم.
3. شیله کرلاوه که ورده ورده و به که می تیکه لی سپینه که ده کریت و به به رده و امیبه کی خیرا تیکی ده دهیت هه تا ده بیته کریمیکی جوان.
4. ده خریته سه لاجه پاشان بو شیرینی به کار دیت.

خوشاوی قه بیسی



که رسته کان:

- قه بیسی.
- شکر.
- نار.
- ناوی لیمو.
- چوار دهنکی هیل.
- یهک داری دارچینی.
- بادهم.

ناماده کردنی:

1. قه بیسیه که پاک بکه ره وه و بشوره وه.
2. شکر و ناو و ناوی لیمو که و هیل و داری دارچینی که تیکه ل ده کهیت، ده بیخه یته سه ر ناگر تا خاو بیته وه و گرم بیته پاشان قه بیسیه که ی تیده کهیت و کزی ده کهیت به هیواشی بکولیت.
3. دوا ی کولان بادهمه که ی تی ده کریت.
4. بو شکر ده که ویته سه ر ناره زوو که م یان زور و جوری قه بیسیه که ترش و شیرینی.

بہشتی سیتھم

ئیشی ہا ویر



کولبچهی خورما و گویز به کهرهستهی جیاواز



کهرهستهکان:

- کیلویک نارد واته حوت پهرداخ.
- ناردی زهرات یهک پهرداخ.
- سمید نیو پهرداخ.
- یهک کیسه پیکناودهر 15 گرامی.
- ۴۰۰ گرام روئه کهره یان کهره واته دوو پهرداخ.
- کهمیک شیر ی شل.
- خورما.
- گویز.
- شهکر.

نامادهکردنی:

1. نارد و ناردی زهراتکه و سمیدهکه و پیکناودهرکه تیکه ل دهکریت روئهکه ی تی دهکریت جوان تیکه ل دهکریت پاشان به شیرکه وردهورده دهشیلدریت.
2. خورما و کهمیک روئن کهمیک شیر جوان گهرم دهکریت و دهشیلدریت.
3. گویزی وردکراو و شهکرو هیل ی کوتراو و دارچینی تیکه ل دهکریت کهمیک به ناو تهر دهکریت.
4. پاشان دروست دهکریت.
5. زهردینهی هیلکه و کهمیک شیر و قهترهیهک گولاو دهگیریتهوه بق رووهکه ی.
6. دهبرژینریت لهسه ر 250 پله سه ر و خواری فرن دادهگیرسینریت ههتا دهبرژیت.



کولچه‌ی خورما و گویز به هله‌نج



پنویستییه کانی:

- کیلویهک نارد.
- حصوت په‌رداخ 400 گرام رونی
- خه‌ست یان که‌ره یان مارکه‌ریا دوو په‌رداخی تواوه ده‌کات.
- پروشیک خوی.
- کیسه‌یه‌کی 14 گرامی پیکنپاوده‌ر.
- نیو که‌وچکی چا زه‌عفه‌ران.
- ناو.
- بو شیلان به‌پنی پیویست.
- خورما و کاکله گویز بو ناوه‌که‌ی.

ئاماده‌کردنی:

نارد، پیکنپاوده‌ر، خوی و زه‌عفه‌ران تیکه‌ل بکه، رونه‌که خاو بکه‌ره‌وه با گه‌رم نه‌بیت به‌س خاو بکریته‌وه و بیکه‌ره ناو گیراوه‌ی ناردکه‌که جوان به ده‌ستت تیکه‌لی بکه به‌س مه‌یشیله هه‌لی

وه‌رینه، به ناوه‌که ده‌ستاوی بده و بیشیله ورده‌ورده چند ناوی ویست، هه‌له‌هاتی ناویت بیکه‌ره گونکی بچووک بیکه‌ره‌وه و خورما و گویزی تی بکه و به هه‌لپنج دروستی بکه.

بو رووه‌که‌ی:

زه‌ردینه‌ی هیلکه، توزیک شیریی شل و دوو قه‌تره گولاو تیکه‌ل بکه لینی بده، بیبرژینه له ریزی ناوه‌راست دایبنی له‌سه‌ر پله‌ی 250، بو جوانی کونجیم کردووه به‌رووه‌که‌یه‌وه.



کولیجی خورما به رنگدی جیاواز



کہرہستہکان:

- کیلویہک نارد حوت پەرداخ. 400 گرام کەرە یان رۆنە کەرە دوو پەرداخ. کەمیک خوی. یەک کسە ی 15 گرامی پیکنپاودەر. چوار کەوچک شیر ی وشک ئەگەر ببیت. ئاو بۆ شیلان.

خورماکە:

- خورما. نیو پیالە شیر ی شل. کەوچک کەرە یان رۆنە کەرە. نیو پیالە شەکر.

ئامادە کردنی:

1. نارد و خوی و پیکنپاودەر و شیرە وشکە کە تیکەل بکە و کەرە کە خاوە بکەرەو و تیکەلی بکە و ھەویرە کە ھەلوەرینە مەیشیلە.
2. بە ئاوە کە بیشیلە بیکەرە گونکی گەرە.
3. بە تیرۆک وەک پیتزا دەیکەیتەو و وەک پیتزا جوان خورماکە ی بە تەنکی دەکەیت بەسەردا و بە چەقزی پیتزا دەبیری لولی دەکەیت.
4. رووہکە ی زەردینە ی ھیلکە، دوو قەترە گولاو و کەوچک شیر ی شل تیکەل بکە و بیدە لە رووہکە ی بیبرژین لەسەر 250 پلە.

ئامادە کردنی خورماکە:

خورما و شەکر و شیرە کە و کەرە کە تیکەل دەکەیت لە ناو تاوہیە کدا جوان گەرم ببیت شل ببیتەو و بۆ ئەوہی بە ئاسانی بە تەنکی بیکەیتە سەر ھەویرە کە.

کولبچه‌ی خورما به گویز



کهرسته‌کان:

- کیلویهک نارد.
- یهک کیسه‌ی 14 گرامی پیکنپاودهر.
- دوو پهرداخ کهره یان روئی مه‌یو.
- پروشینک خوئی.
- چوار که‌وچک شیریی وشک.
- ئاو به‌پنی پیویست.
- کاکله گویز.
- خورما.

ئاماده‌کردنی:

1. نارد و پیکنپاودهر و خوئی و شیردهکه تیکهل بکه پاشان رونهکه خاو بکه‌روه به‌لام گهرم نه‌بیت بیکه نارددهکه و جوان تیکه‌لی بکه پنی مه‌شیله به‌س تیکه‌لی بکه هه‌لی وه‌رینه پاشان ورده‌ورده به ئاوه‌که ده‌ستاوی بده و بیشیله.
2. بیکه گونکی ورد و دروستیان بکه خورماکه بشیله و کاکله گویزیشی تی بکه.
3. بۆ رووه‌که‌ی زهردینه‌ی هیلکه و که‌میک شیر و قه‌تره‌یهک گولاو تیکهل بکه و بیده له رووه‌که‌ی له فرندا بیبرژینه.



کولبچهی خورما به رنگه‌ی جیواز له گه‌ن سمید



که ره‌سته‌کان:

- یهک کیلو ئارد واته حهوت په‌رداخ. یهک کوپ سمید 450 گرام.
- رونه که ره یان که ره واته دوو په‌رداخ و چاره‌کیک.
- یهک کیسه بیکنپاوده‌ر 15 گرام. که میک خوی.
- که میک زه‌عفه‌ران. شیر بۆ شیلان به‌پنی پیویست.
- کیلویهک خورما. که وچکیک رونه‌که ره. نیو پیاله شیر.

ناماده‌کردنی:

1. ئارد و سمید و بیکنپاوده‌ر و زه‌عفه‌ران و خوی تیکه‌ل ده‌کریت پاشان رونه‌که نه‌رم بوویته‌وه تینی ده‌کریت و به ده‌ست وهک لمی لئ ده‌کریت پاشان به شیر ده‌شیلدریت.
2. ده‌کریت کونکی ورد و داده‌پوشریت.
3. خورماکه ناوه‌که‌ی ده‌ره‌ده‌کریت له‌گه‌ل که وچکیک رونه‌که و نیو پیاله شیر ده‌کریت سه‌ر ئاگر جوان تیک ده‌دریت تا نه‌رم ده‌بیته‌وه.
4. پاشان دروست ده‌کریت.
5. بۆ رووه‌که‌ی زه‌ردینه‌ی هیلکه و شیر و گولاو تیکه‌ل ده‌کریت ده‌دریت له‌رووه‌که‌ی له ناو فرنی که‌رمکراو ده‌برژینریت له‌سه‌ر پله‌ی 250 له ناوه‌راستدا سه‌ر و خواری فرنه‌که داده‌گیرسینریت.



کهرهسته کان:

- کیلویهک نارد.
- دوو که وچک خومره.
- یهک که وچک شه کر.
- یهک که وچک خوی.
- نیو پیاله روئی زهیت.
- یهک که وچک روئه کهره.
- دوو پهرداخ ناوی شله تین.

ناماده کردنی:

1. خومره و ناو و شه کر زهیت جوان تیکه ل ده کریت پاشان نارد و خوی و کهره که ی تی ده کریت ده شیلدریت.
2. هه ویره که داده نریت هه تا هه لدیت پاشان ده کریت هه ش گونکی گوره و به دریزی و باریکی ده کریت هه.
3. رووه که ی به ماست و شیر ته ده که ی کونجی و ده کی گلوبه روژه ی پیوه ده کریت به چه قویه ک له چند لایه که وه نه خش ده کریت.
4. داده نریت هه تا به ته واوه تی هه لیت پاشان فرنه که گرم ده کریت له سه ر پله ی 200 ده برژینریت.

سه مونی ناسک به گهره و شیرى وشک



که رهسته کان:

- نیو کیلو نارد. که وچکی زهلاته خوئی.
- یهک که وچکی گهره خومره. سی که وچک شهکر.
- چوار که وچک روئی زهیت.
- یهک که وچک روئه که ره.
- یهک پهرداخ شیرى شله تین.
- نیو کوپ شیرى وشک.
- یهک که وچک ماست.
- کونجی و رهشکه بؤ رووه که ی.
- زهر دینه ی هیلکه و شیر و که وچکیک سرکه بؤ رووه که ی.

شاماده کردنی:

1. شیره شله تینه که و زهیت و ماست و خومره و شهکر تیکه ل دهکریت پاشان نارد و خوئی و روئه که ره که ی تی دهکریت جوان ده شیلدریت داده نریت هتا به ته واوه تی هه ویره که هه لیت.
2. پاش هه لپاشن دهکریته گونکی بچووک و به تیروک به لاکیشه ی دهکریته به چه قویهک روئه که ره ی لی دهکریت پاشان شیرى وشکی پیوه دهکریت به لاکیشه ی لول دهکریت.
3. داده نریت له سهر کاغه زى فرن و به زهر دینه ی هیلکه و دوو که وچک شیر و که وچکیک سرکه تیکه ل دهکریت دهکریت له رووه که ی کونجی و رهشکه ی پیوه دهکریت داده نریت جاریکی تر هه لیته وه.
4. له سهر پله ی 200 ده برژینریت.

سه موونی ناسک



بڼو بستیه کانی:

- کیلویهک نارد.
- په رداخیک شیرى شل.
- چوار که وچک روڼی زهیت.
- دوو کوچک خه ومره.
- که وچک خوی.
- سی که وچک شه کر.
- دوو په رداخ و نیو شیرى شله تین.

ناماده کردنی:

بیشیله و دایبزشه با جوان هه لیت، پاشان دروستیان بکه و ماست و شیر بگره وه بؤ رووه که ی کونجی بکه به رووه که یه وه و دایبنی تا جاریکی تر هه لیته وه پاشان بیبرژینه.

سه موون



بڼو بستیه کانی:

- کیلویهک نارد.
- دوو که وچکی که وره خه ومره.
- یهک که وچکی که وره خوی.
- دوو که وچک روڼه که ره.
- ناو.
- که وچکی که وره شه کر.

ناماده کردنی:

1. هه ویره که جوان بیشیله و پاشان دایبنی به ته او ی هه لیت.
2. پاشان بیکه ره گونکی ورد و له سه ر سینی فرن دایبنی دروستی بکه.
3. رووه که ی دوو که وچک ماست چوار که وچک شیرى شل یان شاوی تیکه ل بکه و به فلچه بیده له رووه که ی.
4. کونجی بکه به رووه که یه وه دایبنی با جاریکی تر هه لیته وه.
5. له سه ر 250 فرنه کت گرم بکه و بیبرژینه.

سه مونی ناسک به کهره و شیر و وشک



کهره سته کان:

- نیو کیلو نارد.
- که وچکی زهلاته خوئی.
- یهک که وچکی گوره خومره.
- سی که وچک شه کر.
- چوار که وچک روئی زهیت.
- یهک که وچک روئه کهره.
- یهک په رداخ شیر و شله تین.
- نیو کوپ شیر و وشک.



- یهک که وچک ماست.
- کونجی و رهشکه بو رووه که ی.
- زهر دینه ی هیلکه و شیر و که وچک سکرکه بو رووه که ی.

ناماده کردنی:

1. شیر و شله تینه که و زهیت و ماست و خومره و شه کر تیکه ل ده کریت پاشان نارد و خوئی و روئه کهره که ی تی ده کریت جوان ده شیلدریت داده نریت هه تا به ته اووه تی هه ویره که هه لیت.
2. پاش هه لپاتن ده کریت گونکی بچووک و به تیروک به لاکیشه ی ده کریت به چه قویهک روئه کهره ی لی ده دریت پاشان شیر و وشکی پیوه ده کریت به لاکیشه ی لول ده کریت.
3. داده نریت له سه ر کاغزی فرن و به زهر دینه ی هیلکه و دوو که وچک شیر و که وچک سکرکه تیکه ل ده کریت ده دریت له رووه که ی کونجی و رهشکه ی پیوه ده کریت داده نیرت جاریکی تر هه لیت هه.
4. له سه ر پله ی 200 ده برژینریت.



سەمبۆن لە شىۋەى كېۋىسۇن



كەرەستەكان:

- ۵۰۰ گرام ئارد واتە سىن پەرداخ و نيو.
- يەك كەۋچكى گەورە خومرە.
- يەك كەۋچكى زەلاتە خوي.
- يەك كەۋچك شەكر.
- نيو پەرداخ شىرى شلەتىن.
- نيو پەرداخ ئاۋى شلەتىن.
- چارەكى بىيالە يەك رۇنى زەيت.
- دوو كەۋچكى گەورە كەرە يان رۇنە كەرە.
- يەك مېلكە.
- يەك كەۋچك ماست.
- دوو كەۋچك شىر بۇ روۋەكەى.

ناماده کردنی:



1. شیر و ناو و زهیت و خومره و شهکر هیلکه که جوان تیکه ل دهکریت.

2. نارد و خوی و که ره که تی دهکریت ده شیلدریت ته گه ر پیویستی به ناردی تر بوو که میکی تر ده توانریت تی بکریت.

3. داده نریت هه تا هه ویره که هه لیت.

4. پاشان دهکریته به ش به ش و وهک نانیکی گه وره دهیکه یته وه و

به فلچه چه ور دهکریت وهک پیتزا به سی گوشه ی ده بردریت لول دهکریت.

5. شیر و ماست تیکه ل دهکریت بو رووه که ی داده نریت هه تا جاریکی تر هه لیته وه.

6. له فرندا ده برژینریت له سه ر پله ی 200.



سه‌مون به په‌نیر



که‌رسته‌کان:

- که‌وچکی زه‌لاته خوی. یه‌ک که‌وچکی که‌وره شه‌کر.
- یه‌ک که‌وچکی که‌وره رو‌نی زه‌یت. نارد به‌پنی پیویست.
- یه‌ک که‌وچکی که‌وره خه‌مره. دوو په‌رداخ ناو.
- په‌نیری له رنه‌دراو واته په‌نیری پیترزا.
- زه‌ردینه‌ی هیلکه بو رووه‌که‌ی.
- دوو که‌وچک شیر ی وشک بو رووه‌که‌ی.
- نیو که‌وچکی زه‌لاته خه‌ل واته سرکه‌ی سپی بو رووه‌که‌ی.

ناماده‌کردنی:

1. ناو و خه‌مره و شه‌کر و زه‌یت جوان تیکه‌ل بکه.
2. نارد خویی تن بکه و جوان بیشیله دایده‌پوشی بو ماوه‌ی یه‌ک کاتژمیر ه‌تا هه‌لبیت.
3. پاشان ده‌کریت به‌گونک و که‌میک ده‌یکه‌پته‌وه.
4. زه‌ردینه‌ی هیلکه و سرکه و شیر تیکه‌ل ده‌که‌یت و به‌قلچه ده‌یده‌یت له رووی سه‌موونه‌کان و په‌نیر ده‌که‌یت به‌سه‌ریدا.
5. دایده‌نییت جاریکی تر هه‌لبیته‌وه پاشان فرنه‌که له‌سه‌ر 200 پله که‌رم بکه سه‌ر و خوار به‌یه‌که‌وه داگرسینه بیانبرژینه.

سەمۈن بە شۇفان



كەرسەتەكان:

- ئارد بەپى پىۋىست. پەرداخ و نىۋىك ئاو.
- كەۋچكى زەلاتە خوى. يەك كەۋچكى گەورە شەكر.
- يەك كەۋچكى گەورە خومرە. يەك كەۋچكى گەورە رۇنى زەيت.
- يەك كەۋچكى گەورە كەرە يان رۇنە كەرە. يەك كۆپ شۇفان.
- كەۋچكىك ماست بۇ روۋەكەي.
- دوو كەۋچك شىرى شل بۇ روۋەكەي.
- كەمىك شۇفان بۇ روۋەكەي.

ئامادەكردى:

1. خومرەكە و شەكر و ئاو زەيت تىكەل دەكەيت پاشان كەرە و خوى و شۇفانەكەي تىدەكەيت وردەورده ئاردى تى دەكەيت و دەيشىلىت ھەتا دەبىتە ھەويرىكى جوان.
2. دايدەنىيت بە تەواۋەتى ھەلبىت پاشان دەكرىتە گونك و كەمىك دەيكەيتەۋە.
3. ماست و شىر تىكەل دەكەيت و بە فلچە روۋى سەمۈنەكانى پى چەور دەكرىت كەمىك شۇفانى پىۋە دەكرىت.
4. دايدەنىيت جارىكى تر ھەلبىتەۋە پاشان فرنەكە لەسەر پەي 200 گەرم دەكەيت و دەيانبرژىنىت.



پیداویستییه کان:

- کیلویهک نارد.
- دوو که وچک رونه که ره.
- سئ که وچک رونی زهیت.
- که وچکی گوره خوی.
- که وچکیک شه کر.
- دوو که وچکی گوره خه و مره 14 گرام.
- ناو به پی پی پیویست.

ناماده کردن:

1. دوو پهرداخ ناو و خه و مره که و شه کره که جوان تیکه ل بکه و بز ماوهی پینچ خولهک دایینی.
2. نارد و خوی رونه که ره که و زهیت که تیکه ل بکه و گیراوهی خه و مره که ی تیکه و جوان تیکه لی بکه.
3. ورده ورده چندی ناوی تری پیویستی پیوو تنی بکه و جوان بیشیله دایینی با به ته واودتی هلیت.
4. پاش هلهات بیکه گونک و جوان بیکه ره و به چه تال کون کونی بکه.
5. دوو که وچک ماست و چوار که وچک ناو تیکه ل بکه و به فلچه بیده له رووه که ی.
6. کونجی، ره شکه، ناوکی کوله که بکه به رووه که یه و به جاریکی تر دایینی هلیت و به.
7. فرنه که سهر و خواره و به دابگیر سینه.

سه موونی توست له شیوهی شوتی



بئو یستییه کانی:

- سی پهرداخ ئارد. پیاله یهک کشمیش. یهک که وچکی گه وره خه و مره 7 گرام. یهک که وچکی زهلاته پیکنپاوده. که وچکیکی زهلاته خوی. یهک که وچکی گه وره شه کر. چاره کی پهرداخیک زه دیت. نیو کوپ شیر ی شل. نیو کوپ ئاو. رهنگ سوور و سهوز.

ناماده کردنی:

1. هه ویره که به جوانی بشیله دایینی با هه لیت پاشان.
2. هه ویره که بکه به دوو به شی یه کسان.
3. یهک بهش رهنگی سووری تی بکه و بیشیله جوان.
4. به شه که تی بکه به دوو به شه وه یه کیان به سپی بمینیتیه وه ئه وی تر رهنگی سهوزی تی بکه و بیشیله .
5. هه ویره سووره که ریک وهک رولای لی بکه به ئه ستوری پاشان هه ویره سهپییه که جوان به تیروک بکه ره وه و لی بیالینه.
6. هه ویره سهوزه که به تیروک بکه ره وه بیالینه له هه دوو هه ویره که ی پیشوو به شیوه یه کی جوان له قالبی کیکی باریک دایینی نیو کاتزمیر هه لیتیه وه.
7. به فلچه رووه که ی شیر ی لی بده و بیکه ره فرن تا ده برژیت له سهر 200 پله بو ماوه ی 15 خولهک سهر و خواری فرنه که ت داگیرسینه.

سه مونی ناسک له شیوهی پرچ



که رهسته کان:

- چوار په داخ نارد.
- که وچکیک خومره.
- که وچکیک شه کر.
- نیو که وچک خوی.
- یهک که وچک رونه که ره.
- چوار که وچک روئی زهیت.
- که وچکیک ماست.
- په رداخیک شیری شله تین.
- که وچکیک ماست.
- دوو که وچک شیری شل.
- بؤ رووه که ی بؤ رازانه ودهی رووه که ی من تووی گوله له شیوهی رهشکه یه تاییه ته به سه مونی
- ده توانریت شتیکی تر بیت.

نامادە کردنی:

1. شیر و خومره و شەکر و زەیت و ماست جوان تیکەل دەکریت پاشان ئارد و خوی روڤه کەرەکە ی تى دەکریت جوان دەشیلدیریت هەتا دەبیتە هەویریکى جوان ئەگەر پیویستی بە ئاو بوو لەگەل شیلان تى دەکریت پیویستی بە ئارد بو هەمان شیۆه.
 2. دادەنریت هەتا هەلبیت بە جوانى پاشان دەکریتە گونكى زۆر ورد.
 3. گونکەکان بە باریکی دەکەینەوه وەک یەک پاشان سى سى دەیان کەین بە پرچ دەخریتە سەر کاغەزى فرن.
 4. ماست و شیرەکە تیکەل دەکریت بەفلچە دەدریت لەرۆهکە ی.
 5. من جوریکم بەکار هیناوه بۆ رازاندنەوه وەک رەشکە و کونجەیه بەکاردیت بۆ سەمون دەتوانرێ کونجى یان رەشکە ی پیۆه بکریت.
 6. دادەنریت.
- هەتا بەتەواوەتى جاریکى تر هەلبیتەوه پاشان دەخریتە فرنى گەرم کراو.
7. لەسەر 200 پله سەرخوارى فرنەکە بە یەکەوه دادەگیرسینریت هەتا دەبرژیت.





کهرسته کان:

- گويز 300 گرام
 وردکراو بؤ ناوه کهی.
 100 گرام شه کری
 قاوهیسی بؤ ناوه کهی.
 یهک قانیلا. 500 گرام
 ئارد. که وچکیکی زهلاته
 خوی. 20 گرام خومره.
 80 گرام شه کر سهی
 بؤ هه ویره کهی. یهک
 که وچک ئاوی لیمو. 80
 گرام که ره واته زبده بؤ
 ناوه کهی. 250 مل شیر



بؤ رووه کهی:

- زهر دینهی هیلکه. دوو که وچک شیر. دوو
 قهتره گولاو. کونجی.

ناماده کردنی:

1. ئارد و خوی و ئاوی لیمو تیکه ل ده کهیت.
2. شیر ده که شله تین بیت خومره کهی تیده کهیت
 80 گرام شه کره کهیش جوان تیکه لی ده کهیت و
 ده که یته ئارده که و دهیشیلیت. داده نریت هه تا
 هه لیت.
3. پاشان ده کریته گونکی مامناوه ند و وهک نان
 ده کریته وه و به که ره ی خا وکراوه چه ور ده کریت
 و شه کری قاوهی و قانیلا و گويزی پیوه ده کریت
 و لوك ده کریت پاشان چاریکی تر به خری لول
 ده کریت ده خریته سه ر کاغه زی فرن.
4. زهر دینهی هیلکه و شیر و دوو قهتره گولاو
 تیکه ل ده کریت ده دریت له رووه کهی و کونجی
 پیوه ده کریت.
5. داده نریت چاریکی تر هه لیته وه.
6. فرنه که گهرم ده کریت له سه ر پلهی 200 بؤ
 ساوهی نزیکه ی 20 خولهک ده برژینریت.

سەمۇن بە شۇكۇلادەي ئۆتىلا



كەرەستەكان:

- نيو كىلۇ ئارد، - پەرداخىك ئاو.
- كەۋچىك زەلاتە، - خوي.
- كەۋچىك شەكر، كەۋچىك خومرە.
- نيو پىالە رۇنى زەيت، شۇكۇلادەي ئۆتىلا.
- بۇ ناۋەكەي:
- زەردىنەي ھىلكە، شىرى شل.
- گولاو بۇ روۋەكەي، كونجى بۇ روۋەكەي.

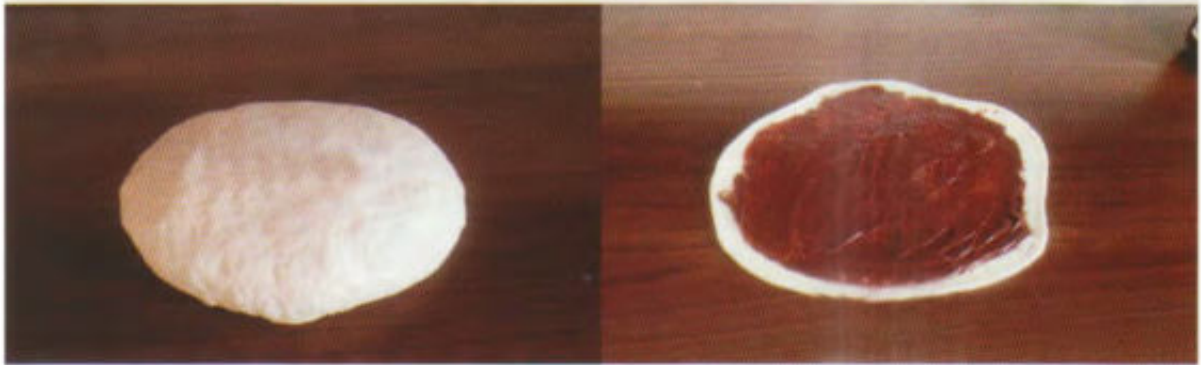


ئامادە كەردنى:

1. ئاۋو خەمىرە وپۇن شەكر تىكەل دەكرىت پاشان ئاردو خويى تى دەكرىت و دەشىلدەرىت دادەنرىت ھەلبىت.
2. دواي ھەلھاتن دەكرىتە گونكى بچووك بە تىرۇك دەكرىتەۋە و بە چەقۇيەك ئۆتىلاي لى دەدرىت لولى دەكرىت و پاشان جارىكى تر بە پىنچەۋانەۋە لول دەكرىت دەخرىتە سەر كاغەزى فرن.
3. زەردىنەي ھىلكە و دوو كەۋچ شىرى شل و دوو قەترە گولاو تىكەل دەكرىت دەدرىت لە روۋەكەي كونجى پىۋە دەكرىت.

3. زەردىنەي ھىلكە و دوو كەۋچ شىرى شل و دوو قەترە گولاو تىكەل دەكرىت دەدرىت لە روۋەكەي كونجى پىۋە دەكرىت.

4. دادەنرىت جارىكى تر ھەلبىتەۋە پاشان دەپرۇنرىت لەسەر پلەي 200



سه‌موونی ناسک و شیرین بن فرن



بڼو بستیه‌کانی:

- پینج کوپ تارد.
- یه‌ک که وچکی گه‌وره
- خه‌ومره.
- نیو که وچکی زه‌لاته
- خوی.
- نیو کوپ شه‌کر.
- نیو کوپ ناوی شله‌تین.
- کوپیک شیری شله‌تین.
- یه‌ک که وچکی گه‌وره که‌ره یان چاره‌کی کوپیک.
- یه‌ک هیلکه.

ناماده‌کردنی:

1. شیر، ناو، شه‌کر، خوی، خه‌ومره و هیلکه که هه‌مووی تیکه‌ل بکه و پاشان نارده‌کهی تی بکه و بیشیله.
2. که‌ره‌کهی تی بکه و بیشیله به جوانی پاشان بؤ ماوه‌ی یه‌ک کاتژمیر دایینی هه‌لیت.
3. بیکه‌ره گونکی بچوک به باریکی بیکه‌ره‌وه به هه‌ر دوو ده‌سنت لولی بکه و دوو قه‌دی بکه و جاریکی تر بیسورینه.
4. دایینی جاریکی تر هه‌لیت سووری بکه‌ره‌وه له رو‌ندا.
5. نیو کوپ شه‌کر که وچکیک دارچینی تیکه‌ل بکه و سه‌موونه‌کانی لینی هه‌لبکیشه.



سه مونی ناسک به پهنیری پیتزا



پنویستییه کانی:

- چوار پەرداخ و نیو ئارد. نیو پەرداخ رۆنی زەیت.
- نیو پەرداخ کەرەیی خاوەکراره. پەرداخیک شیریی شلی شله تین.
- چارهکی پەرداخیک ناوی شله تین. یەک کەوچکی گەرە خەومرە.
- دوو کەوچکی گەرە شەکر. نیو کەوچکی گەرە خوئی.
- یەک هیلکە. بۆ ناوہکەیی پهنیری پیتزا.
- بۆ رووہکەیی کەوچکیک دوشاوی خورما.
- چارهکی کوپیک ئاو تیکەلی بکە. کونجی بۆ رووہکەیی.

نامادە کردنی:

1. شیر و ئاو و رۆن و کەرە و خوئی و شەکر و هیلکە و خەومرە جوان تیکەلی کە.
2. ئاردەکەیی تی بکە و جوان بیشیلە و دایینی با هەلبیت هەویرەکەت.
3. کە هەلہات بیکە گونکی ورد و بیکەرەوہ و پهنیری لە رنە دراوی تی بکە و جوان بینیرەوہ بە یەکەوہ و هەلی کیشە لە ئاو و دوشاوی خورماکەدا پاشان لە کونجی.
4. جاریکی تر دایینی هەلبیت پاشان فرنەکە گەرم بکە لە سەر 200 پلە بیبرژینە.



کہرہستہ کان:

– یہک قالب خہومرہ یان یہک کہوچکی چیشٹخواردن. یہک پرداخ شیریں شلہتین. یہک کہوچک شہکر. کہوچکی چا خوئی. رہشکہ یہک کہوچک بو رووہکہی. کونجی یہک کہوچک بو رووہکہی. دوو کہوچک ماسٹ بو رووہکہی. دوو قہترہ گولاو بو رووہکہی. یہک زہردینہی ہیلکہ بو رووہکہی. نیو پرداخ زہیت. نیو پرداخ ٹاو. ٹارد چوار بو پینچ پرداخ.

ٹامادہ کردنی:

1. خہومرہ و شیریں شلہتین و شہکر تیکل بکہ.
2. زہیت و ٹاو و گیراوی خہومرہکہ تیکل بکہ و پاشان ٹاردہکہ و خوئیکہی تی بکہ و بیشیلہ ٹہگر پیووستی بہ ٹاردی تر بوو دہتوانیت تئی بکہیت.
3. ہویرہکہ دادہپوشریت ہتا ہلبیت پاشان دہکریتہ گونک و بہ باریکی دہکریتہوہ و جاریکی تر لول دہدریت ہتا شیوہی خر و ہرگریٹ.
4. لہسہر کاغہزی فرن دادہنیت.
5. زہردینہی ہیلکہ و دوو کہوچک ماسٹ و دوو قہترہ گولاوی خہست یان کہوچکی زہلاتہ سرکہی سپی تیکل دہکریٹ و دہدریت لہ رووہکہی بہ فلچہ.
6. کونجی و رہشکہی پیوہ دہکریٹ دادہنریت جاریکی تر ہلبیتہوہ و قہبارہی زیاد بکات.
7. فرنہکہ گہرم دہکریٹ پیشتر لہسہر 200 پلہ و سہر و خواری فرنہکہ بہ یہکہوہ لہ ریزی ناوہراست بیبرڑینہ.

سەمۈنى كرۇسۇن



كەرەستەكان:

- يەك كەۋچكى گەورە خومرە. يەك كەۋچكى گەورە شەكر.
- يەك كەۋچكى زەلاتە خوي. يەك كەۋچكى زەلاتە پيكنپاودەر.
- يەك پەرداخ شىرى شلەتېن. ئارد وردەوردە بەپنى پىويست.
- رۇنى زەيت نيو پيالە. رۇنى كەرە يان كەرە بۇ دروست كوردنەكەي.
- يەك ھىلكە. بۇ رۈۋەكەي دوو قەترە گولاو. كونجى بۇ رازانەۋە.

ئامادەكردنى:

1. شىرو خەمىرەو شەكرورۇن و پيكنپاودەر تىكەل دەكرىت پاشان ئاردو خويكەي تى دەكرىت جوان دەشىلدريت.
2. دادەنرىت ھەتا ھەلىيت ھەويرەكە پاشان دەكرىتە گونكو دادەنرىت كەمىك ئىسراحت بكات.
3. گونكەكان بەتيروك دەكرىتەۋە بەقەدسەمويك ھەموي چەور دەكرىت دادەپۇشرىت ئىسراحت بكان.
4. پاشان دەكرىتەۋە ۋەك پىتزا بەسىگوشەي دەبردريت لول دەكرىت و لەسەر كاغەزى فەرن دادەنرىت.
5. ھىلكەيەك دوو قەترە گولاو دەگىرىتەۋە بەفلچە رۈەكەي پەن چەور دەكرىت و كونجى پىۋە دەكرىت.
6. دادەنرىت جارىكى تر بەجوانى ھەلىيت پاشان دخرىتە فەرنى كەرم كراو.
7. فەرنەكە لەسەر پەلى 200 پانكە بىيت جوان ترە.



كەرەستەكان:

- يەك ھىلكە.
- يەك كەوچك خەومرە.
- يەك كەوچك شەكر.
- نيو كوپ زەيت.
- يەك كوپ ئاو.
- نيو كەوچك خوي.
- ئارد بەپنى پىويست وردەوردە بەكارى دەھىنىت.
- كونجى بۇ پووھكەي.
- كوپىك ئاو.
- نيو پىالە دۇشاوى خورما بۇ پووھكەي.

ئامادەكردنى:

1. ئاو و زەيت و ھىلكە و خەومرە و خوي و شەكر تىكەل بگە پاشان وردەوردە ئاردى تى بگە و بېشىگە داىبنى ھەتا ھەلىت.
2. دەكرىتە دە پارچەي وەك يەك دە خولەك داىدەنىت پاشان بە بارىكى دەيكەيتەوہ و دوودو و لە يەكى لول دەدەيت ھەر دوو سەرى دەئوسىنى بە يەكەوہ.
3. دۇشاوى خورما و ئاوەكە تىكەل دەكەيت سەموونەكانى لى ھەلدەكېشىت دواى لە كونجى ھەلدەكېشىت لەسەر سىنى فەرن داىدەنىت بۇ ماوہى نيو كاتۇمىر.
4. فەرنەكە گەرم دەكەيت لەسەر پلەي 200 دەيانبرۇنىت.

سه مونی گه وره



که ره سته کان:

- کیلویهک نارد. دوو که وچکی گه وره خه و مره.
- که وچکی خوی. په رداخیک شه کر.
- یهک هیلکه و یهک سپینه ی هیلکه. یهک په رداخ شیر ی شله تین.
- که وچکی گه وره شملی. که وچکی گه وره ره شکه بؤ ناوه که ی.
- که میک کونجی بؤ رووه که ی. که وچکی زه لاته هیلی کوتراو.
- نیو په رداخ که ره ی تواوه یان روونه که ره. زه ردینه یه کی هیلکه.
- دوو که وچک شیر. دوو قه تره گولاو بؤ رووه که ی.

ناماده کردنی:

1. شیر و خه و مره و روون و یهک هیلکه و یهک سپینه ی هیلکه و خوی و شملی هیل و شه کر تیکه ل ده کریت به جوانی.
2. نارد و ره شکه که ی تی ده کریت و ده شیلدریت پیویستی به ناو بوو ده ستاوی ده دریت.
3. داده نریت هه لیت پاشان ده کریته دوو بهش ده کریته دوو کولیره ی گه وره به چه تال نه خشی ده کریت.
4. زه ردینه و دوو که وچک شیر و دوو قه تره گولاو تیکه ل ده کریت به فلچه ده دریت له رووه که ی و کونجی پیوه ده کریت.
5. داده نریت جاریکی تر هه لیته وه.
6. فرنه که گرم ده کریت له سهر 200 پله سهر و ژیری به یه که وه تاده برژیت.

کولیرہی گہورہ



کہرہستہ کان:

- نیو کیلو ٹارڈ واٹہ سی پەرداخ و نیو.
- چوار کہوچک روئی زہیت.
- یەک کہوچکی زہلاتہ خوی.
- یەک کہوچکی گہورہ خەومرہ.
- یەک کہوچکی گہورہ شەکر.
- ناو بە پیی پیویست.
- بۆ رووہکەئێ شیر بۆ رازانەوہ کونجی و رەشکە و دەنکی گلوبە پوژە.

نامادە کردنی:

1. کہرہستہ کان تیکەل بکە و بیشیلە دا پینی ھەلبیت بە جوانی.
2. لە سەر کاغەزێکی فەرن دەستت چەور بکە و بیکەرەوہ با جینگە پەنجەکانت دەربکەوئیت بە شیر رووہکەئێ تەر بکە.
3. کونجی و رەشکە و دەنکی گلوبە پوژە بکە بە رووہکەئێوہ و با جاریکی تر ھەلبیتەوہ.
4. فەرنەکەت گەرم بکە بییرژینە لە سەر 200 پلە.

ناسکه نان



که رهسته کان:

- 250 گرام ناردی سپی.
- 250 گرام ناردی بۆر واته سه سه ر.
- که میک خوی.
- ناوی شله تین.
- رۆنی مه یو یان رۆنه که ره.
- که میک سمید.

ئاماده کردنی:



1. ناردی بۆر و سپیه که تیکه ل ده کریت خوی پاشان ورده ورده ناوی تی ده کریت و ده شیلدریت له هه مان کاتدا ده کریته گونکی بچوک و داده پۆشریت.
2. گونکه کان که میک ده کریته وه چه ورده کریت و که میک سمیدی پیوه ده کریت بۆ نه وه ی به یه کدا نه نوسین هه مووی ده خریته سه ریه ک تا ته واو ده بیت.

3. کاتییک ته واو بوو یه کیه ک گونکه کان ده هینریت به ته نکی ده کریته وه و چه ور ده کریت و سمید ده کریت پیوه ی قه د ده کریت له هه ر چوار لاوه جاریکی تر چه ور ده کریت که میک ئیسراحت بکات هه ویره که.

4. پاش ئیسراحت که میک ده کریته وه و له تاوه دا ده برژینریت.

5. ناگری مامناوه ند بیت بۆ نه وه ی ببرژیت.



ناوساجی



پٽو پستیه کانی:

- کیلویک ٺارد.
- پک که وچکی گه وره خوی.
- دوو که وچکی گه وره خه و مره.
- پک که وچکی گه وره شملی.
- پک که وچکی گه وره ره شکه.
- کوپیک شکر.
- نیو که وچکی چا سوڊه.
- دوو پیرداخ و نیو ٺاو.



ناماده کردنی:

1. هه سوو که ره سته کان به پکه وه جوان بشیله دایینی هه لیت.

2. دواي هه لهاتن به ٺارد بیکه به گونک ده دهقیقه دایینی ئیسراحت بکات گونکه کان.

3. به تیروک بیکه ره وه له روٺندا سووری بکه ره وه.

نانی ناسک به شیوه یه کی جیاواز



پښو بستپه کانی:

- پینج کوپ نارد.
- کوپیک سمید.
- نیو که وچکی زه لاته خوی.
- یهک که وچکی گوره
- پیکنپا و دهر.
- قانیلا.
- ناوی شله تین.

ناماده کردنی:

1. جوان بیشیله و به زهیت بیکه به گونکی وردورد، ده خولهک دایپوشه پاشان به زهیت بیکه روه به قهه نانیکي گوره.
2. جوان به روئی مهیو چهوری بکه لولی بکه دایبنی جاریکی تر نیسراحت بکات.
3. به قهه ناوساجیهک بیکه روه له تاوهدا بیبرژینه بی روئن زوزوو نه مدیو نه ودیوی بی بکه و چهوری بکه.

نیشی هه ویر بؤ منالان



پښو بستپه کانی:

- چوار پرداخ نارد.
- نیو پرداخ ناوی شله تین.
- نیو پرداخ شیري شله تین.
- یهک که وچکی گوره خه و مره.
- یهک که وچکی گوره ماست.
- دوو که وچکی گوره روئی زهیت.
- نیو که وچکی گوره خوی.
- یهک که وچکی گوره شه کر.
- یهک هیلکه.

ناماده کردنی:

1. جوان بیشیله و دایپوشه با هه لیت.
2. پاشان بیکه به گونکی وردورد به روئن دایپوشه بؤ ماوهی ده خولهک.
3. ده ستت چهور بکه و پانی بکه روه ناوهدراسته که ی کون بکه و له روئندا سووری بکه روه.

هه ویری کاهی به خورما



که ره سته کان:

- پاکه تیک هه ویری کاهی.
- خورما.
- کونجی بۆ رووه که ی.
- زهر دینه یه کی هیلکه.
- قه تره یه ک گولاو.
- دوو که وچک شیر ی شل.

ناماده کردنی:

1. هه ویره که له فریزه ر بۆ ماوه ی ده خوله ک دهر بهینه.
2. خورما که دهنکه که ی دهر بهینه و که میک که رمی بکه له گه ل که وچک یه رۆندا دوو که وچک شیر ی شل تا نهر م بییت.
3. خورما که بکه ره هه ویره که و به چه تالیک قه راخه کانی قه پات بکه و نه خشیش ده گریت.
4. به چه قویه ک رووه که ی قاش بکه.
5. زهر دینه ی هیلکه که و شیر و گولاوه که تیکه ل بکه و بیده له رووه که ی به فلچه که میک کونجی پیوه بکه.
6. له فرنی که رمکراودا بیبرژینه له سه ر 200 په.

شەكلمە بە گویز و گویزی ھندی



پىئو پىستىيە كانى:

- چوار پەرداخ ئارد. يەك زەردىنەى ھىلكە.
- يەك پەرداخ رۇن. يەك پەرداخ شەكر.
- نىو پەرداخ شىر.
- يەك كىسەى 15 گرامى پىكتىپاودەر واتە يەك كەوچكى گەورە.
- كەوچكىكى چا ھىلى كوتراو.
- قانىلا.
- يەك سىپىنەى ھىلكە.
- بۇ رووھكەى گویز و گویزی ھندی.

ئامادە كىردنى:

1. كەرەستەكان جوان تىكەل بىكە و بىشىلە بىنچكە لە گویز و گویزی ھندی و سىپىنەى ھىلكە.
2. بىكە گونكى وردورد رووھكەى ھەلكىشە لە سىپىنەى ھىلكە و گویز بۇ ناوہ راستەكەى گویزی ھندی بۇ چواردەورى.
3. بىبىرژىنە لە فرىدا لەسەر 200 پلە ھەتا تۇزى ئال دەبىت.

شەكلەپە بە سمید و شیلە



كەرەستەكان:

- نیو پەرداخ شەكر 3 هیلکە.
- 125 گرام كەرە واتە زیدەى خاوكراوە.
- نیو پەرداخ زەیت.
- یەك پەرداخ سمید. دوو پەرداخ و نیو.
- ئارد یەك كەوچك. پیکنپاودەر.
- فانیلا. فستقى ھاراو بۆ رازاندنەوہ.
- كەرەستەى شیلەكە:
- دوو كوپ ئاو. دوو كوپ و نیو شەكر.
- یەك كەوچك ئاوى لیمۇ.

ئامادەكردنى:

1. هیلکە و شەكر و زەیت و كەرە و فانیلا زۆر بە جوانى تیکەل دەكړیت.
2. ئارد و پیکنپاودەر و سمیدەكەى تى دەكړیت دەشیلدړیت بۆ ماوہى دە خولەك دادەنړیت.
3. پاشان دروست دەكړیت لە ناو فرندا دەبرژینړیت لەسەر پلەى 170 بۆ ماوہى 20 بۆ 25 خولەك.
4. پاش برژاندن بە گەرمى شیلەى پێوہ دەكړیت فستقى ھاراو دەكړیت بەسەرىدا.
5. شیلەكە شەكر و ئاو و ئاوى لیمۇ تیکەل دەكړیت دەكولینړیت تا كەمیک خەست ببیتەوہ.

شەكلەمەي گۈيز و شۇكولاتە



كەرەستەكان:

- 110 گرام كەرە.
- نيو پەرداخ شەكرى بۇدرە واتە ھاراۋ.
- يەك ھېلكە.
- يەك كىسە قانىلا 7 گرامى.
- كەمىك خويى.
- يەك پەرداخ و نيو ئارد.
- يەك پەرداخ گۈيزى وردكراۋ.
- بۇ رازانەۋە 40 گرام شۇكولاتەي قاۋەي.

ئامادەكردنى:

1. سېپىنە و زەردىنە جيا دەكرىتەۋە.
2. زەردىنە لەگەل شەكرەكە بە جوانى تىكەل دەكرىت بە خەلاتە پاشان كەرەكە نەرم بوۋىتەۋە تىي دەكرىت قانىلاكە بە جوانى تىكەل دەكرىت.
3. ئارد و خويى تى دەكرىت و جوان بە خەلاتەكە تىكەل دەكرىت ھەتا دەبىتە ھەۋىرىكى جوان.
4. بە نايلون دادەپۇشرىت بۇ ماۋەي 20 خولەك لە سەلاجەدا دادەنرىت.
5. ھەۋىرەكە دەكرىتە گۈنكى ورد و ناۋەراستەكەي چال دەكرىت.
6. سېپىنەي ھېلكەكە جوان تىكەل دەكرىت شەكلەمەكانى لى ھەلدەكىشرىت پاشان ھەلدەكىشرىت لە گۈيزەكە.
7. فرنەكە پىشتر گەرم دەكرىت لەسەر 180 پەلە بۇ ماۋەي 20 خولەك دەپرۇت.
8. پاش سارد بوۋنەۋە شۇكولاتەكە خاۋ دەكرىتەۋە و دەكرىتە ناۋەراستى شەكلەمەكان.

شہ کله بهی سمیدی به گویزی ہندی



کہہ دستہ کان:

- 500 گرام سمیدی ورد۔ 200 میلی لیٹر شیری شل واتہ یہک پەرداخ۔
- 75 میلی لیٹر زہیت نیو پەرداخ۔ دوو کہ وچکی گہورہ گویزی ہندی۔
- 120 گرام شہ کری بؤدرہ واتہ ہاراو یہک پەرداخ۔
- کہ میک خوی۔ پیکنپاودہر۔ یہک کیسہ سی 15 گرامی فانیلا۔
- یہک کیسہ سی 7 گرامی مرہبا یان شیلہ یان ہنگوین۔
- بؤ رووہ کہی نیو کوپ گویزی ہندی بؤ رووہ کہی۔

نامادہ کردنی:

1. سمید و پیکنپاودہر و خوی و فانیلا و گویزی ہندی تیکہل دہکریٹ پاشان زہیتہ کہی جوان تیکہل دہکریٹ۔
2. شیرہ کہی تی دہکریٹ جوان تیکہل دہکریٹ بؤماوہی 15 دہقیقہ بؤ 30 دہقیقہ سہری دادہ بؤشریت دادہ نریٹ۔
3. دہکریٹہ گونکی ورد و ہلدہ کیشریٹ لہ سمید و کہ میک پان دہکریٹہ و لہ سہر کاغہ زی فہرن دادہ نریٹ۔
4. فہرنہ کہ پیشتر گہرم بکہ بیبرژینہ لہ سہر 180 پلہ۔
5. دوا ی برژاندن بہ فلچہ مرہبا یان شیلہ یی دہدریت و گویزی ہندی دہکریٹ بہ رووی سہرہ وہی۔

شەكلمەھى نۆرەببە واتە نۆرەببە



كەرەستەكان:

- سى پەرداخ ئارد.
- نيو پەداخ بۆدرە.
- شەكر واتە شەكرى ھاراو نيو كوپ.
- بادەم.
- پەرداخىك كەرەھى نەرم واتە لە سەلاچە ھاتبىتە دەرەوھە.
- نەرم بووبىتەوھ.
- كەمىك خوي.
- كيسەيەك ئانىلا.

ئامادەكردنى:

1. بە خەلاتەھى كارەبايسى كەرەكە و شەكرى بۆدرە و ئانىلا و خوي زور بە جوانى تىكەل دەكرىت ھەتا رەنگەكەھى كال دەبىتەوھ و ھەك كرىمى لى دىت.
2. ئاردەكەھى تى دەكرىت و بە جوانى تىكەل دەكرىت.
3. دەكرىتە كيسەيەك بۇ ماوھى نيوكاتزىمىر دەخرىتە سەلاچە.
4. پاشان دەكرىتە گونكى بچووك و يەك بادەم دەكرىتە رووھەكەھى.
5. لە فرىندا دەبرژىنرىت لەسەر پلەھى 160 بۇ ماوھى 20 خولەك نايىت زور بېرژىت ئال بىت يان رەق بىت فرنەكە پىشتر گەرم بووبىت.

شەكلىمەي نوره يېپە واتە نوره يېپە بە ھىلگە



كەرەستەكان:

- يەك پەرداخ كەرەي نەرم لە سەلاجەدا دەرھاتىت.
- يەك كوپ شەكرى بۆدرە واتە شەكرى ھاراو.
- يەك ھىلگەي تەواو.
- يەك سېپىنەي ھىلگە.
- يەك كەوچكى زەلاتە پىكناودەر.
- سى پەرداخ ئارد.
- كەمىك خوي.
- كيسەيەك فانىلا.
- نيو كوپ بندق بۆ رووھكەي.

ئامادەكردنى:

1. كەرەكە لە سەلاجەدا دەرھاتىت نەرم بوو يېتەوھ لەگەل شەكرەكە و فانىلاكەدا تىكەل دەكرىت ھەتا وەك كرىمى لى دىت.
2. پاشان كەرەستەكانى تىكەل دەكرىت و دەشىلدرىت دەكرىتە كيسەيەك بۆ ماوھى نيو كاترەمىر دەكرىتە سەلاجە.
3. پاشان دەكرىتە گونكى بچووك و يەك بندق دەكرىتە رووھكەي.
4. دەكرىتە فەرنى كەرمكراو لەسەر پلەي 160 بۆ ماوھى 20 خولەك با زۆر ئال نەبىت رەق دەبىت.

شەكلمە دەنكى گلۆبە پۇژە و گويزى ھىندى و كونجى



كەرەستەكان:

- يەك زەردىنەى ھىلكە بۇ ناو ھەويرەكە.
- يەك سېينەى ھىلكە بۇ رووھكەى.
- يەك كەوچكى چا ھىلى ھاراو.
- يەك كەوچكى چا دارچىنى ھاراو.
- يەك كىسە ئانىلا.
- يەك كىسەى 15 گرامى پىكناودەر.
- يەك پەرداخ شىرى شل واتە تەر.
- يەك پەرداخ رۇنى زەيت.
- يەك پەرداخ شە كر.
- ئارد بەپنى پىويست و خەست بوونەوہ.
- كونجى بۇ رووھكەى.
- دەنكى گلۆبە پۇژە بۇ رووھكەى.
- گويزى ھىندى بۇ رووھكەى.

ئامادەكردنى:

1. زەيت و شەكر و شىر و ئانىلا و ھىل و دارچىنى و زەردىنەى ھىلكە جوان تىكەل دەكرىت.
2. ئارد و پىكناودەرى تى دەكرىت وردەورده ئاردى تى دەكرىت و دەشىلدرىت ھەتا دەبىتە ھەويرىكى جوانى نەرم و شل.
3. دەكرىتە گونكى ورد و رووھكەى دەكرىت بە سېينەى ھىلكەكەدا و پاشان لە كونجى و گويزى ھىندى و دەنكى گلۆبە پۇژەكەدا و دەخرىتە سەر كاغەزى فرن.
4. فرنەكە كەرم كرابىت پىشتر لەسەر پلەى 180 دەبرژىندرىت تا رەنگەكەى ئال دەبىت.



شکله مہی رنگا ورہنگ



کہرہستہکان:

- سنی پیالہ شکر.
- پینچ پیالہ نارد.
- چند جوریک لہ رنگی شل.
- یک پیالہ رونی زہیت.
- 100 گرام کہرہ.
- نیو کہ وچکی چا خوبی نامونیا.

نامادہ کردنی:

1. زہیت و کہرہ و شکر کہ جوان تیکہل بکہ پاشان نارد و خوبی نامونیا و جوان تیکہل بکہ.
2. چند رہنگت ہہ بن ٹوہندہ ہہ شی لن جیا بکہرہوہ و رہنگہکانی تی بکہ جوان بیشیلہ.
3. بیکہرہ گونکی بچووک ہہ سووی وک یک بیبرژینہ لہ سہر پلہی 160 نابیت بہیلی زیاد بیورژینت شال بیت.

شەكلىمە لە شىۋەي بېتىلۇر



پىزىستىيە كانى:

- 250 گرام كەرە. يەك پاكەت قانىلا.
- سى كەچك كاكاو. يەك پەرداخ بۇدرەي شەكر.
- نىو كىلۇ ئارد، 500 گرام. يەك ھىلكە.
- يەك پەرداخ رۇنى زەيت. كەچكىكى چا پىكنپاودەر.

ئامادە كىردى:

1. كەرەكە نەرم بوۋىتەۋە جوان بە خەلاتە تىكەلى كە پاشان زەيت و بۇدرە شەكرەكەى تى بکە و جوان تىكەلى بکە تا ۋەكوو كرىمى لى دىت.
2. ھىلكە و قانىلاكەى تى بکە و جوان تىكەلى بکە.
3. ئارد و پىكنپاودەرى تى بکە وردەورە جوان بېشىلە.
4. ھەويرەكە بکە بە دوو پەشەۋە پەكىكان كەكاۋەكەى تى بکە جوان بېشىلە.
5. بىكەرە كىسەيەك بىكەرە سەلاچە بۇ ماۋەى 30 خولەك.
6. بىكەرە كونكى بارىك بارىك بە چەتال ئەمسەر و ئەوسەرى نەخش بکە.
7. فەرن بېشىتر گەرم بکە لەسەر پلەى 150 بېبىرژىنە بۇ ماۋەى 20-30 خولەك.
8. پاش سارد بوونەۋە دوودوۋ بىكە بە يەكەۋە بەينەكەى يان شۇكولاتە يان مرەبا يان كەرەمىلى لى بىدە و بىدە لە گويزى ھندى.

شەكلىمە بە دەنگە گلۇبە پۇژە



پىئويستىيە كانى:

- يەك كوپ زەيت. يەك كوپ شەكر.
- يەك زەردىنەى ھىلكە بۇ ناو ھەويرەكە.
- يەك سېينەى ھىلكە بۇ رووھەكەى.
- كەوچكىكى چا ھىلى كوتراو.
- كەوچكى چا دارچىنى. دوو قەترە گولار.
- يەك كوپ شىر.
- كىسە يەك پىكناودەر. يەك كەوچكى گەورە.
- كوپىك دەنگى گلۇبە پۇژە بۇ رووھەكەى.
- ئارد بە پىنى پىويست.

ئامادە كىردنى:

1. ھەموو كە رەستە كان تىكەل بىكە بىجگە لە ئاردەكە پاشان ئاردى وردە وردە تى بىكە و بېشىلە.
2. بىكە گونكى ورد و رووھەكەى ھەلكىشە لە سېينەى ھىلكەكە و بىكەرە دەنگى گلۇبە پۇژەكە بىكەرە سەر سىنى فېرن.
3. بېيرژىنە لە ناو رەستى فېرنەكە داىبىنى سەر و خوار داكىرسىنە لە سەر 180 پلە.

شکله‌های قاوه‌ی و سپی به تیکه‌ل



پنویستییه‌کانی:

- 250 گرام که‌ره، یه‌ک کوپ و نیو شکر.
- دوو کوپ زهیت، یه‌ک کیسه فانیلا.
- جهوت گرام پیکنپاودهر، پروشیک خوئ.
- یه‌ک که‌وچک که‌کاوی خام، ئارد به‌پنی پنویست ته‌قربه‌ن 500 گرام.

ئاماده‌کردنی:

1. که‌ره، شکر، زهیت، فانیلا، خوئ، جوان تیکه‌لی بکه به‌خه‌لات هه‌تا یه‌ک ده‌گریت وه‌ک کریم.
2. ئارد و پیکنپاودهر ورده‌ورده تی بکه و بیشیله تا ده‌بیته هه‌ویریکی جوان ده‌بیست توزیک هه‌ویره‌که به‌ده‌سته‌وه بنوسیت زور توون نه‌بیست.
3. هه‌ویره‌که بکه به‌ دوو به‌شه‌وه به‌شیکی که‌کاوه‌که‌ی تی بکه و بیشیله.
4. بیکه‌ره کیسه‌یه‌ک بو ماوه 35 خوله‌ک بیکه‌ره سه‌لاجه.
5. بیکه‌ گونکی بچووک‌بچووک دووانی سپی دووانی قاوه‌ی به‌ یه‌که‌وه به‌ده‌سست بنوسینه به‌ یه‌که‌وه و تیکه‌لی بکه وه‌ک شه‌پولی لیدیت.
6. فرنه‌که پیشتر که‌رمت کردیث له‌سه‌ر پله‌ی 180 بیبرژینه.



کہر دستہ کان:

- پینچ پرداخی گورہ ٹارد.
- سی پرداخی گورہ شہ کر.
- یک پرداخی گورہ روئی زہیت.
- دوو کہوچکی گورہی زور پر
- کہرہ یان روئے کہرہ.
- یک کہوچکی چا خوئی نامونیا.

نامادہ کردنی:

ہموی بہ جوانی تیکہل دہ کریت

پاشان دہ کریتہ گونک و لہسہر کاغہزی فرن دادہ نریت لہ فرنی گہر مکر او دہ برٹیریت لہسہر پلہی
160 نم قیاسہ زور دہر دہ چیت گہر کہم دروست کریت قیاسہ کہ دہ کریتہ دوو بہش.



شەكەمەي كونجى بەزەغەران

كەرەستەكان:

- نيو پەرداخ رۆنى زەيت.
- پەرداخىك كونجى بۇ رووھەكەي.
- پەرداخى شەكر.
- پەرداخىك شىرى شل.
- كەمىك زەغەران.
- يەك كىسە فانیلا.
- يەك كىسەي 15 گرامى پىكئپاودەر.
- يەك ھىلكە.

- چوار پەرداخ ئارد، يەك پەرداخ ئارد بۇ كاتى پىوئىستى.
- نيو پەرداخ شىر بۇ رووھەكەي.

ئامادەكردنى:

1. ھىلكەو شىرو زەيت و شەكر و فانیلا تىكەل دەكەيت پاشان ئاردو پىكئپاودەرەكەي تى دەكەيت و جوان دەشىلىت ئەگەر ھەویرەكە زیاد شل بو ئەوا ئەو پەرداخە ئاردەي بۇ كاتى پىوئىستى دامان نا وردە وردە تىنى دەكەيت و دەشىلىت.
2. دەيكەيتە گونكى بچوك بەخرى روھەكەي لەشىر ھەلدەكیشیت پاشان لەكونجى لەسەر كاغەزى فرن دايدەئىت دەبیرژىنىت.
3. بۇ ماوہى دە خولەك فرەكە دادەگىرسىنىت لەسەر پلەي 180 دە بىرژىنىت.





کہرہستہ کان:

- پینچ پیالہ نارد.
- سی پیالہ شہکر.
- یہک پیالہ روئی زہیت.
- یہک کہوچکی گہورہ روئی کہرہ.
- نیو کہوچکی چای بچووک خوبی نامونیا.

نامادہ کردنی:

1. نارد و شہکر و خوبیکہ تیکہل دہکریت پاشان کہرہ و زہیتہ کہی تی دہکریت و تیکہل دہکریت.
2. نیوہی مہویرہ کہ کہوچیک کہ کاوی توخی سادہی تی دہکریت.
3. دہکریتہ گونکی بچووک بچووک واتہ توپی وردورد دہکریتہ سہر کاغہزی فرن.
4. فرنہ کہ پیشتر کہرم دہکریت شہ کلہ مہ کہ دہبرژینریت لہسہر 160 پلہ.

جۇرىنكى ترى ناوەشكىنە



كەرەستەكان:

- كىلويەك ئارد.
- كەچكىك خوى.
- ئاو بەپىي پىويست.
- رۇنى مەيو واتە رۇنى تەنەكە.
- سمنە.

ئامادەكردنى:

1. ئارد و ئاو و خوى تىكەل بکە و وردەوردە ئاوى تى بکە و بيشيلە ھەتا دەپپتە ھەويرىكى جوان.
2. بىكەرە گونكى بچووك و دايپوشە يەكپەك بە تىرۆك بيانكەرەوہ و رۇنى مەيو خاۋ بکەرەوہ و بە فلچە بىدە لە نانەكە.
3. لە ناوەرەستەوہ كونىكى بکە و لولى بکە جارىكى تر لولى بکە وەك گونكىك.
4. ھەمووى دروست بکە و دايپنى تا ئيسراحت دەكات پاشان بىكەرەوہ بەقەد ناوساجىك لەتاوہدا يان لەسەر ساج بىپىرژىنە و چەۋرى بکە.



ناوه شڪتیه



پڙو ڀستيهه ڪاني:

- ڪيلويه ڪ نارڊ.
- ڪه وچڪيڪ خوي
- ناو.
- روڻي مهيو.

ناماده ڪردني:

هه ويرهه ڪه بشيڻه و
يه ڪسهر بيڪه به
گونڪ نارڊي ليوه
بده و داڀوشه به
نايلون و قوماشيڪ،
به تيروڪ بهقهدهر

نانيڪ بيڪه رهوه و روڻي مهيو خاو بڪه رهوه و به فلجه لئي بده، ناوه راستي نانهه ڪه لولي بڪه و بيڪه رهوه
به گونڪيڪ داڀيني تا همموي دروست دهه ڪيت، له سهر ساچ يان تاوه هر گونڪي بهقهه ناوساچيهڪ
بڪه رهوه و چهوري بڪه و بييرڙينه له سهر ناگري مامناوهند.



نیسی ھویر بہ کواری لہ شیوہی گانگانی

کہرہستہ کان:

- 500 گرام کواریک یان ماسٹیکی
- خست کراوہ 250 گرام.
- شکر 20 کہ وچکی گہورہ.
- روئی زہیت 15 کہ وچک.
- شیری سل.
- چوار زہدینہی ھیلکہ.
- بو ھویرہ کہ دوو کیسہ و نیو
- قانیلا.
- نیو کہ وچکی بچوک خوی.
- یہک کیلو نارد .
- دوو کیسہ و نیو پیکنپاودہر
- کیسہی 14 گرامی.
- کہ میک زہعفرانہ کہ جوانی.
- دوو قہترہ گولاو بہ پیسی
- نارہ زو.
- چند زہدینہی ھیلکہ یہک.
- کہ میک شیر.
- کہ میک خہل بو روہ کہی.

نامادہ کردنی:

1. زہردینہ و روئی و شیر و ماسٹ و قانیلا و گولاو کہ و زہعفرانہ کہ جوان تیکہل دہکریت پاشان نارد و خوی و

پیکنپاودہر تی دہکریت و دہشیلدریت.

2. بہ تیروک و کہ میک نارد دہکریتہ وہ ھویرہ کہ بہش بہش بہ قالب دہبردیت و دہخریتہ سہر کاغہزی فرن.

3. زہردینہ و شیر و سرکہ تیکہل دہکریت دہدریت لہ روہ کہی.

4. دہکریتہ فرنی گہرمکراو دہبرژینریت لہ سہر پلہی 200

5. دہتوانریت پاش سارد بوونہ وہی بکریتہ فریزہر.

6. نہ و سرکہ یہ بویہ بہ کار دہھینریت بوئی زہردینہی ھیلکہ کہ نہمینیت دہتوانریت بہ کار نہھینریت یان گولاو بہ کار بیت.





نیسی ھویر بہ کوارک



پنیو بستیه کانی:

- کیلویک نارد حوت پرداخ. دوو کیسه و نیو فانیلا.
- دوو کیسه و نیو پیکنپاودەر. 15 که وچک شیرى شل واته نیو پرداخ.
- 20 که وچک زهیت واته سی چارهکی پرداخیک. 250 گرام شهکر واته پرداخ و نیونک.
- چوار زهردینهی هیلکه. نیو که وچکی بچووک هیلی کوتراو.
- چارهکی که وچکیکی بچووک زهعفران. 500 گرام کوارک یان ماستی خهستی چهور.
- نیو که وچکی چا خوی.

ناماده کردنی:

1. کوارک و زهیت و شیر و شهکر و فانیلا و زهردینهی هیلکه و هیلی کوتراو و زهعفران جوان تیکهل بکه.
2. نارد و پیکن پاودەر و خوی تیکهل بکه و بیسپه.
3. بیکه به سی گونک و به تیروک بیکهروه و به قالبی نهخش دروستی بکه.
4. زهردینهی هیلکه و شیر و دوو قهتره گولاو بگرهوه بۆ پروهکهی به فلچه جوان پروهکهی پی چهور بکه و کونجی پیوه بکه
5. بیبرژینه له فرنی گهرمکراودا له سهر 200 پله بۆ ماوهی 20 دهقیقه.

چۆرەك بە كونجى



كەرەستەكان:

- يەك ھېلكە. يەك پەرداخ شەكر.
- يەك پەرداخ شىرى شل. يەك قانىلا.
- دوو كەوچكى چىشتخواردن. پىكنپاودەر.
- كەوچكىكى چا ھىلى كوتراو. نىو پەرداخ زەيت.
- شەش پەرداخ ئارد.
- پەرداخىك كونجى.
- بۇ رووھكەى پەرداخىك شىرى شل.

ئامادەكردنى:

1. ھېلكە و شىر و شەكر و قانىلا و ھىل و زەيت تىكەل دەكرىت بە جوانى پاسان ئارد و پىكنپاودەرەكەى تى دەكرىت و دەشىلدريت.
2. دەكرىتە گونكى بچووك و دروست دەكرىن و لە شىرەكەى ھەلدەكىشريت پاشان لە كونجىكە دەخرىتە سەر كاغەزى فەرن دەبرژىنریت.
3. فەرنەكە پىشتەر گەرم دەكرىت لە ناوھراستدا دادەنریت لەسەر پلەى 180.

چۆرەك



كەرەستەكان:

- نيو كوپ شىرى شل.
- نيو كوپ شەكر.
- نيو كوپ رۇنى زەيت. يەك ھىلكە.
- يەك كىسە پىكنپاودەر 15 گرامى.
- يەك كىسە فانىلا.
- كەمىك ھىلى كوتراو.
- كوپىك كونجى. سى پەرداخ ئارد.
- يەك پەرداخ ئاردى تر ئەگەر پىويست بىكات.

نامادە كەردنى:

1. زەردىنەسى ھىلكە كە جىبا دەكە يەتە ۋە لەگەل زەيت و شەكر و شىر و فانىلا و ھىلكە كە دا بە جوانى تىكەلى دەكە يت.
2. سى پەرداخ ئارد و پىكنپاودەر دەكە يتىدەكە يت و جوان تىكەلى دەكە يت.
3. ئەگەر ھەويرەكە شل دەرچوو ئەوا يەك پەرداخ ئاردەكە يت كە دانراۋە بۇ كاتى پىويست وردە وردە تىنى دەكە يت چەندى پىويست بيت.
4. دەيكە يتە گونكى بچووك و بە درىزى لە سىپىنەسى ھىلكە كە يت ھەلدە كىشىت پاشان لە كونجىيەكە يت ھەلدە كىشىت لەسەر كاغەزى قىرن دايدە نىيت.

5. فرنەكە بۇ ماۋەى دە خولەك پىشتەر گەرم دەكە يت دەبىرژىنىت لەسەر 180 پلە تا ئال دەبىت.



کدھکی میرا قسی



کدھسته کان:

- پرداخی کدھدی تواوه.
- روبعی پرداخی شیری شل.
- یهک هیلکه.
- یهک پرداخ شهکر.
- سسی پرداخ نارد، یهک پرداخ نارد بو کاتی پیویستی.
- نیو که وچکی چا خوی.
- یهک که وچکی چا زیره وات که مون.
- یهک که وچکی زهلاته هیلکی هاراو.
- نیو که وچکی زهلاته سوده.
- یهک که وچکی چیشست خواردن بیکنپاودهر.

ناماده کردنی:

1. پون و شهکر و هیلکه و هیل و فانیللا و زیره و خوی و شیر جوان تیکه ل دهکیت پاشان نارد و بیکنپاودهر و سودهکھی

تسی دهکیت و دهیشیلیت نهگه ر پیویستی کرد وردهورده ناردی تری تسی دهکیت.

2. دهیکه یته گونکی بچووک و به پنجه ناوهکھی کون دهکیت دهیکه یته کونجی.

3. له فرنی که رمکراودا ده بیژنیت له سهر پلهی 180.





که رهسته کان:

- کیلویهک نارد حهوت پهرداخ.
- 400 گرام رونی مهیو یسان که ره واته دوو پهرداخ.
- 15 گرام پیکنپاوده ر یهک که وچکی گه وره.
- که وچکیکی چا هیللی کوتراو.
- پینچ که وچک شیرلی وشک.
- پینچ که وچک شهکر.
- نیو که وچکی چا سوډه.
- که میک زه عفران.
- یهک هیلکه.
- دوو قهتره گولاو.
- شیرلی شل بو شیلان.
- که میک خوئی.
- دوو زهردینهی هیلکه.
- دوو که وچک شیر.
- دوو قهتره گولاو.

شاماده کردنی:

1. نارد و زه عفران و شهکر و شیر و خوئی و هیل و یهک هیلکه و دوو قهتره گولاو تیکه ل دهکریته.
2. رونه که خاو دهکریته وه تینی دهکریته تیکه ل دهکریته جوان به دهست هیلیده وه رینیته.
3. به شیر ده شیلدریته بو ماوهی ده خولهک داده نریته پاشان دورست دهکریته.
4. زهردینهی هیلکه و شیر و گولاو تیکه ل دهکریته به فلچه دهدریته له رووی کالکالییه کان دهیخه یته فرنی پینشتر گه رمکراو ده برژینریته.



کیتی نیسفنجی رۆنه



که رهسته کان:

- چوار هیلکه.
- یهک که وچک پیکنپاودەر.
- یهک که وچک فانیلا.
- یهک کوپ شهکر.
- یهک کوپ ئارد.

ئاماده کردنی:

1. هه ویره که بگره ره وه و بیکه ره سه سینییه کی لاکیشه کاخه زی فرن بخه ره ژیری به تنکی ریکی بکه.
2. بۆ ماوه ی حهوت دهقیقه بپرژیت ناییت رهق بیت یان زۆر بپرژئ بهس خوی بگری.
3. که به گه رمی ده رتهینا به کاخه زه که وه لولی بکه و په رۆیه کی پیدا بده تا سارد ده بیته وه و که رهسته کانی بۆ ئاماده ده که ییت.
4. کریمی بۆ دهگریته وه به تنکی دهیخه یته سه ری کریم شانتی ده توانی له گه ل شیر بگریته وه یان که ره ی نه رم له گه ل بۆدره شه کر.
5. له سه ر ئاره زوه میوه بیت شوکولاته بیت ده توانیت بیکه یته سه ر کریمه که یان مره با جاریکی تر لولی ده که ییت به شوکولاته ی سپی یان قاوه ی ده پرازینیته وه.

هه ئوا بۆ مونا سه بات



که رهسته کان:

- کوپیک رۆن.
- دوو کوپ ئارد.
- چوار کوپ ئاو.
- هیللی هاراو.
- گویزی هندی بۆ رازاندنه وه.

ئاماده کردنی:

1. ئارده که له رۆنه که دا سه ور بکه ره وه تا وه کوو رهنگی قاوه ی ده بیت به رده وام تیکی ده.
2. شه کر و ئاو و هیلکه که تیکه ل بکه و خاوی بکه ره وه و بیکه ره ئارد و رۆنه که و به رده وام به خیرای تیکی بده تا خهست بیته وه بۆ ئەم جۆره ده بیت زۆر خهست بیته وه که میک سارد بیته وه.
3. بیکه ره گونکی بچووک و هه لیکیشه له گویزی هندی.

پسکیت به پرتہقال و گویزی ہندی



کہرہستہکان:

- نیو پرداخ روئی زہیت 60 مل.
- نیو پرداخ شہربہتی پرتہقالی تازہ 60 مل.
- نیو پرداخ شہکر 50 گرام.
- نیو پرداخ گویزی ہندی 40 گرام.
- دوو ہیلکہ.
- یہک کہوچکی گہورہ توینگی پرتہقال.
- نیو کہوچکی زہلاتہ پیکنپاودہر.
- دوو پرداخ و نیو نارد.

نامادہکردنی:

1. ہیلکہ و شہکرکہ جوان تیکل دہکریٹ تا رہنگی کال دہبیتہوہ.
2. توینگی پرتہقال و شہربہتی پرتہقال و روئکہ و گویزی ہندیہکہ تیکل دہکریٹ.
3. نارد و پیکنپاودہرکہ تیکل دہکریٹ و جوان دہکریٹہ ہویکی نہرم و شل بہدہستہوہ دہنوسیت.
4. دہکریٹہ کیسہی کریم و لہسہر کاغہزی فرن دروست دہکریٹ و ردورد.
5. فرنکہ پیشتر گہرم دہکریٹ لہسہر پلہی 180 سہر و خوارہوہی فرنکہ دادہگیرسیت بؤ ماوہی 13 بؤ 14 خولہکی دہویت.

گانگانی به گویز و کونجی



که رهسته کان:

- کیلویهک نارد واته جهوت پرداخ 400 گرام.
- روئی مهو یان که ره واته دوو پرداخ.
- که میک خوئی.
- کیسه یهک پیکناودهر 15 گرام.
- یهک کیسه قانیلا.
- یهک هیلکه.
- دوو قه تره گولاو.
- نیو کوپ شه کر.
- سی که وچک شیر ی و شک.
- ناو بو شیلان.
- گویز بو نیوه ی هه ویره که.
- که میک کونجی بو نیوه ی هه ویره که.
- زهر دینه ی هیلکه یهک.
- دوو که وچک شیر.

ناماده کردنی:

1. نارد و پیکناودهر و خوئی و شیر ی و شک و قانیلا و شه کر و هیلکه که تیکه ل ده کریت پاشان رو نه که خا و ده کریت هه و تیکه لی ده کریت نابیت بی شیلیت به س تیکه لکردن به جوانی به ده ست هه لیده وه رینیت هه تا تیکه ل ده بیت.
2. پاشان زور به که سی ورده ورده ناوی تی ده که یت له گه ل شیلاندا چه ندی پیویست بیت.
3. پاش شیلان ده کریت به دوو به شه وه به شیکیان گویزی وردکراوی تی ده کریت و ده شیلدریت هه تا تیکه ل بیت.
4. ئه و به شه ی گویزه که ی تیکراوه له قالبی کولیچه دا دروستی ده که یت.
5. به شه که ی تر له هه ویره که له شیوه ی پرچ دروستی ده که یت به وردی.
6. زهر دینه ی هیلکه و دوو که وچک شیر و دوو قه تره گولاو بو رووه که ی.
7. ئه و به شه ساده یی له شیوه ی پرچ کردرومانه کونجی پیوه ده کریت.
8. ده خریته فرنی که رمکراو له سه ر پله ی 250 سه ر و خوار به یه که وه داده گرسینین هه تا ده برژیت.

کیک نیسنجی به گویز



که رهسته کان:

- 5 هیلکه.
- یهک کوپ که ره.
- یهک کوپ و نیو شه کری
- بؤدره واته هاراو.
- کیسه یهک قانیلا.
- یهک که وچکی گه وره
- پیکنپاودهر.
- دوو کوپ نارد.
- که میک خوی.
- که وچکی چا هیللی هاراو.
- دوو قه تره گولاو.
- کوپیک گویزی وردکراو بؤ
- ناو کیکه که.
- نیوکوپ گویز بؤ بنی
- قالبه که.

شاماده کردنی:

1. قالبه که به که ره چه ور
- ده کریت و که میک ناردی پیوه
- ده کریت نیو کوپ گویزه که
- ده کریته بنی قالبه که.

2. فرنه که پیش دروستکردنی کیکه که داده گرسینریت له سهر 180 پله سهر و خواری فرنه که به یه که وه.
3. سپینه و زهر دینه جیا ده کریته وه وه که ره که یش له سه لاجه دا دهر هات بیت نهرم بوو بیته وه.
4. سپینه به جیا به خه لاته ده که یته کریم له که ل نیوه ی شه که ره که داده نریت هه تا گیراوه ی کیکه که دروست ده کریت.
5. زهر دینه و قانیلا و گولاو و نیوه ی شه که ره که جوان تیکه ل ده کریت که ره که ی تی ده کریت ده بیت به باشی تیکه ل بیت.
6. نارد و پیکنپاودهر و هیلل خوی ده بیژریته وه و گویزه وردکراوه که ی تی ده کریت ده کریته گیراوه ی زهر دینه که و جوان تیکه ل ده کریت به خه لاتی کاره بایی.
7. سپینه که به چه ند جاریک تیکه لی گیراوه ی کیکه که ده کریت به بی خه لاته به که وچکیک به هیواشی بؤ نه وه ی هه واکه ی نه روات.
8. پاش تیکه ل بون ده کریته قالب و دهر ژینریت.

کینگی لیمو



که رهسته کان:

- سنی هیلکه. پەرداخیک شه کر. ناوی یهک لیمو واته چارهکی کوپینک. تویکلی یهک لیمو. دوو قهتره تامی لیمو واته گولوی لیمو. نیو پەرداخ شیرینی ته واته شل. کهمیک خوی. یهک کیسه فانیلا. یهک کیسه ی 15 گرامی پیکنپاودەر. سنی چارهکی پەرداخیک رونی زهیت. ئارد به پینی پیویستی گیراوه کهت.

ناماده کردنی:

1. قالبه که کهره و ئاردی پیوه ده کریت.
2. فرنه که کهرم ده کریت له سهر 180 پله سهر و خوار به یه کهوه داده گیر سینریت.
3. ده توانی گیراوه کهت بکه یته دوو قالبی باریک یان قالبیکی کهوره.
4. هیلکه و فانیلا و شه کر جوان تیکه ل ده کریت پاشان شیر و ناوی لیمو زهیت که ی تی ده کریت و جوان تیکه ل ده کریت.
5. ئارد و پیکنپاودەر و خوی بیژره وه و تویکلی لیمو که ی تی بکه بیکه ره گیراوه که و جوان تیکه لی بکه.
6. ده کریت قالبه که ده برژینریت.
7. بق رازانه وه ده توانیت کونجی بکه یته بنی قالبه که یان شه کری بؤدره و کهمیک شیر تیکه ل بکه یته و بیکه یته سؤسه بوی دوا ی سارد بونه وه بیکه یته به سه ریدا.

هه‌لۆای سمید



که‌ره‌سته‌کان:

- په‌رداخێ سمید.
- سێ رۆبەیی په‌رداخێک شه‌کر.
- دوو په‌رداخ و نیو شیرێ شل.
- که‌وچکی بچوک هیلێ هارو.
- کیسه‌یه‌ک فانیلا.
- سێ که‌وچکی که‌وره رۆنی مه‌یو.
- فستق و بادهم و گوێز یو رازانه‌وه.

ئاماده‌کردنی:

1. رۆنه‌که له تاوه‌یه‌ک خاو که‌ره‌وه‌و سمیده‌که‌ی تییکه جوان تیکی بده له‌گه‌ل فانیلا.
2. پێش سورکردنه‌وه‌ی سمیده‌که‌ شیر و شه‌کر و هیلکه که‌رم بکه ورده ورده‌تیی بکه مه‌تا خه‌ست بپێوه به‌رده‌وام تیکی بده پاشان سێ ده‌قیقه له‌سه‌ر ناگری زۆر هیواش دهم بکیشیت.
3. به فستق و بادهم و گوێز ده‌پرازینیته‌وه.

کائگانی به قالبی کولیچه



که رهسته کان:

- نارد کیلویهک یان سهوت پهرداخى ناسای 400 گرام.
- روئه که ره یان که ره واته دوو پهرداخ.
- کوپیک شیرى وشک.
- نیو کوپ شهکری هاراو.
- کهوچکی زهلاته هیلی هاراو.
- کهمیک خوی کیسه یهکی 14 گرامی پیکنپاوده.
- ناو بؤ شیلان.
- زهر دینه ی هیله که یهک.
- دوو کهوچک شیرى شل.
- دوو قهتره گولاو بؤ رووه که ی.

ناماده کردنی:

1. نارد و پیکنپاوده و خوی و شیرى وشک و شهکری هاراو که و هیله که تیکه ل دهکریته.
2. روئه که خاو دهکریته وه و تیکه لی گیراوه ی نارد که دهکریته جوان به دهست هه لیده وه رینیت وهک لمی لیبیت پاشان به ناوه که ورده ورده ده یشیلیت.
3. دهکریته گونکی وردورد له قالبی کولیچه دا نه خشی دهکریته.
4. بؤ رووه که ی یهک زهر دینه ی هیله که و دوو کهوچک شیرى شل و دوو قهتره گولاو تیکه ل دهکریته به فلچه دهدریت له رووه که ی.
5. له فرندا ده برژینریت سه ر و خوارى فرنه که داده گیر سینریت هه تا نال ده بیت له سه ر پله 200 .



بهشی چوارهم

زه لاتہ و موقایلات



زەلاتەى باىنجان



پىۋىستىيەكانى:

- باىنجانى شىرىنى بىناوك.
- كەرەوز يان مەعدەنوس.
- پىيازى مۇر.
- تەماتە.
- خەيار.
- ئاۋى لىمۇ.
- زەيتى زەيتون.
- خوى.
- بىبەرى تون.

ئامادەكردى:

1. باىنجانەكە پاك بىكە و بە چوارگوشە قاشى بىكە پاشان ئاۋى دوو لىمۇى پىۋە بىكە با رەنگى نەگۋىت.
2. كەرەستەكانى تر ورد بىكە و تىكەلى بىكە.
3. زەيتى زەيتون و خوى و بىبەر تى بىكە و جوان تىكەلى بىكە.

زەلاتەى برۇكۆلى و جەرچىر



پىۋىستىيەكانى:

- برۇكۆلى.
- جەرچىر.
- زەيتى زەيتون.
- خوى.
- ئاۋى لىمۇ.

ئامادەكردى:

1. جەرچىرەكە بشۇرەۋە و دەيىت ئاۋى پىۋە نەمىنىت.
2. برۇكۆلىيەكە پارچە بىكە و لە ئاۋ و تۈزىك خويندا كەمىك زەردى كە. پاشان دەر بېيىنە بىكەرە ئاۋى سەھۇلاۋ بۇ ئەۋەى رەنگى نەگۋىت بىپالىۋە بىكەرە سەر جەرچىرەكە.
3. خوى و ئاۋى لىمۇ زەيتى زەيتونى پىۋە بىكە.

زهلاته



که رهسته کان:

- ته ماته.
- خه یار.
- مه عده نووس.
- کاکله گوین.
- تهره پیاز.
- لقی که رهوزه گه وره کان.
- خه یار شور.
- سوسه که ی زهیتی زهیتون.
- ناوی لیمو.
- خوی.
- زه نجه فیلی بؤدره.
- بیبهری تون.

زهلاته ی کوسکوس



بیویستیبه کانی:

- کوپیک کوسکوس.
- پاقله ی قوتوو ورد.
- بیبهری رهنگا ورهنگی شیرین.
- که رهوز یان مه عده نووس.
- زهیتی زهیتون.
- ناوی لیمو.
- خوی.
- بیبهری تون.

شاماده کردنی:

1. پاقله که بشوره وه.
2. کوسکوسه که توزیک ناوی پیوه که نهرم بیته وه.
3. که رهسته کان همووی ورد بکه.
4. جوان همووی تیکه ل بکه.
5. ناوی لیمو و خوی و زهیتی زهیتون و بیبهری تون بکه به سوس بؤی و بیکه به سه ریدا و جوان تیکه لی بکه.

زەلاتە



پىنۇ يىستىيە كانى:

- كاھو.
- گەنە شامى.
- بىبەرى شىرىن "سەوز، سوور، زەرد."
- تەماتە.
- خەيار.

سۆسەكەي:

- زەيتى زەيتون.
 - ئاۋى لىمۇ.
 - خوى.
- ھەمۇى ئامادە بىكە لە كاتى
پىشكە شىكرىن سۆسەكەي پىنۇە بىكە.

موقە پلات



پىنۇ يىستىيە كانى:

- نان.
- باينجان.
- نۆك.
- بىبەرى توننى وشك.
- پەتاتە.

سۆسەكەي:

- ماست.
- راشى.
- خوى.
- ئاۋى لىمۇ.
- زەيتى زەيتون.
- سىر.

ئامادە كىرنى:

1. نانەكە پارچەى ورد بىكە و لە رۇندا سوورى بىكەرەوہ.
2. پەتاتەكە چوارگوشەى وردورد بىكە و سوورى بىكەرەوہ.
3. باينجانەكە چوارگوشەى ورد بىكە و سوورى بىكەرەوہ.
4. نۆكى قوتوو جوان بشۆرەوہ و ئاۋى پىنۇە نەمىيىت.
5. نانەكە دابنى پەتاتە و باينجان و نۆكەكەى بىكەرە سەر.
6. سۆسەكەى جوان بۆى بىكەرەوہ بىكە بەسەرىدا لەدوايىدا تۆزىك بىبەرى تون.

زهلاته‌ی ترش و پیاز

نم زهلاته تاپیه‌ته له‌گه‌ل ساوه‌ردا دروست ده‌کریت.

ببۆ یستییه‌کانی:



- ته‌ماته.

- پیازی مۆر.

- ترشه‌ ساق.

- خوی.

ناماده‌کردنی:

ته‌ماته‌که ورد بکه،

پیازه‌که ورد بکه و

ترشه‌ سماقه‌که‌ی

تسی بکه و پرۆشیک خوی و دواتر جوان تیکه‌لیان بکه.

زهلاته‌ی چه‌رجیر

ببۆ یستییه‌کانی:

- چه‌رجیری ناسک.

- ته‌ماته‌ی وردی زه‌رد.

- کاکله‌ گویز.

- زه‌یتی زه‌یتون.

- ناوی لیمۆ.

- خوی.



ناماده‌کردنی:

1. چه‌رجیره‌که بشۆره‌وه

و ناوی پینۆه نه‌مینیت،

ته‌ماته‌کان بکه به دوو

که‌رتوه بیکه‌ره سه‌ری،

کاکله‌ گویز و ناوی لیمۆ

و زه‌یتی زه‌یتون و خوی تیکه‌ل بکه وه‌کوو سۆسه‌یه‌ک بیکه به‌سه‌ریدا.

زەلاتەى فەرىكە نۆك



پىۋىستىيەكانى:

- خەيار شۆر.
- بىيەرى سەوز.
- خەيار.
- تەماتە.
- فەرىكە نۆك واتە نۆكى سەزى تازە.
- تور- زەتى زەيتون.
- ئاۋى لىمۇ.
- خۇى.
- ھەموويان جوان برازىنەرەوۋە ۋەك لەۋىنەكەدا بۇتكرارە.

خەيار و شۋىت



پىۋىستىيەكانى:

- خەيار كىلۋىيەك.
- شۋىت دەسكىك.
- سىرى عەجەم كۆپىك.
- سىر دوو دانە.
- ئاۋ دوو پەرداخ.
- خۇى كەۋچكىك.
- سرکە دوو پەرداخ.

ئامادەكردنى:

شۋىتەكە ورد بکە، سىرى عەجەمەكە كرىپتە ئاۋ و وردى بکە، سىرەكە قاش بکە، خەيارەكە بە چەتال كۆن بکە، سرکە و خۇى و ئاۋەكە تىكەل بکە، ھەمۇى تىكەل بکە، دەپىت لە ماۋەى دوو تا سىر رۇژ بخورىت.

زەلاتەى سىنگى مەرىشك



پىئو پىستىيە كانى:

- كاھوو.
- خەيار.
- گەنمە شامى.
- پىيازى مۆر.
- تور.
- سىنگى مەرىشك.
- لىمۇ
- تەماتە.

ئامادە كەردنى:

كە رە تە سستە كاپن
ھە سووى قاش

بەكە تىكە لىيان بەكە و تۇزىك خۇى و زەپتى زەپتونى پىئو بەكە سىنگى مەرىشكە كەى سۇ بېرژىنە.

چاچك خەيار



پىئو پىستىيە كانى:

- چاچك.
- خەيار.
- ماستى ترش.
- دەنكىك سىرى لە
- رىندە دراو.
- پروشېك خۇى.

ئامادە كەردنى:

خەيارەكە قاش
بەكە سىر و خۇى
و ماستەكە تىكەل
بەكە .



زه‌لانه به مایونیس

پښو بستیه کانی:

- کهله رمی سپی.
- گیزه.
- مایونیس.
- خوی.

ناماده کردنی:

گیزه‌ره که بده له پنه. کهله‌رمه که زور به باریکی قاش بکه. مایونیس تی بکه و پروشیک خوی.



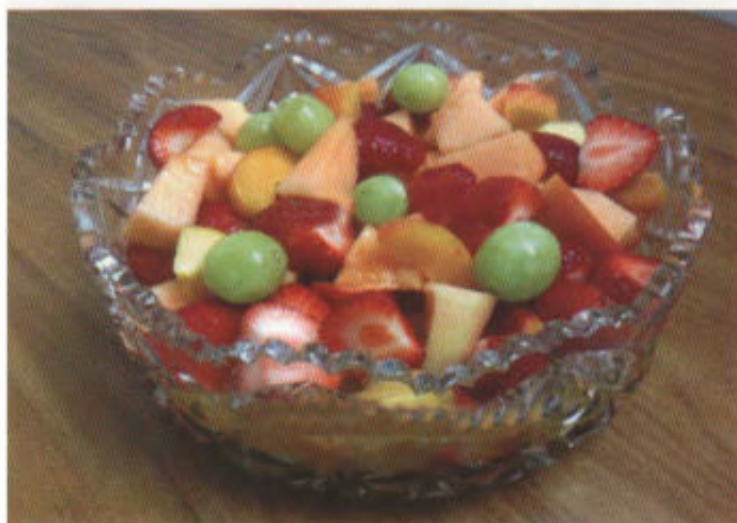
موقه‌بلات به ماست

پښو بستیه کانی:

- ماست سی کوپ.
- که وچکیک نه‌عنای وشک.
- نیو که وچک بیبه‌ری توون.
- دوو دهنک سیر.
- خوی که وچکیک.
- که‌ره‌وزی وشک.

ناماده کردنی:

سی کوپ ماست خه‌ست بکه‌روه هیچ ناوی پښوه نه‌مینیت، خوی و سیر و نه‌عنا و که‌ره‌وزه‌که‌ی تی بکه و تیکی بده.



زه‌لانه‌ی میوه هاوینه به کان

که‌ره‌سته‌کان:

- تری سی‌هوز.
- شلیک.
- قوخ.
- کاله‌کی پرته‌قالی.
- شه‌ربه‌تی قوخ.

ناماده کردنی:

تری و قوخ شلیکه که ده‌شوریت‌ه‌وه و کاله‌که‌که پاک ده‌کریت ورد ده‌کریت

و ده‌کریت‌ه شه‌ربه‌ته‌که، ده‌بیت کاتی پښکه‌ش کردن ناماده‌ی بکه‌یت.



زهلاتی میوهی زستانه کان

که رهسته کان:

- کیوی.
- خه یار.
- لاله نگی.
- سیو.
- موز.
- کاکي.
- شهربه تی پرتقال.

ناماده کردنی:

که رهسته کان پاک ده کریت ورد ده کرین و تیکه ل به شهربه ته که ده کریت له کاتی پیشکه شکردن.



زهلاتی میوه له ناو کاله کدا

که رهسته کان:

- کاله کی سهوز.
- کاکي.
- مانگو.
- لاله نگی.

ناماده کردنی:

کاله که که وهک زهمیله هه لیکوله و میوه کان ورد بکه و تیی بکه.



زهلاتی میوه سووره کان

که رهسته کان:

- شلک.
- ترینی سوور یان رهش.
- گیلان.
- شهربه تی قوخ نه گه ر بیت خوش بیت.

ناماده کردنی:

میوه کان ده شوریتوه و تیکه لی شهربه ته که ده کریت پیشکه شمی ده که بیت.

موقعہلات بہ سہلکی کەرہوز



کەرہستہکان:

- سہلکی کەرہوز.
- خوی.
- کوپیک ماستی خہست.
- کوپیک مایونیز.
- کەرہوزی وشک.
- کەمیک بیبەری توونی سوور.
- ناوی لیمو.

نامادەکردنی:

1. سہلکی کەرہوزکە پاک دەرکریت و لە رنە دەرپریت دەیکەیتە ناو.
2. ناوہکەئێ لا دەرپریت ناوی پیسۆ نەمینیت تیکەلی ماست و مایونیز و خوی و کەرہوز و ناوی لیمو و بیبەرەکە دەرکریت.

موقعہلات بہ گەنمە کوتاو



کەرہستەکان:

- پەرداخیک گەنمە کوتاو.
- پیالەیک گویزەری وردکراو.
- پیالەیک بەزالییا.
- یەک پیاز.
- دوو چل تەرەپیاز.
- خوی.
- کەمیک رۆن.
- کاری.
- کەمیک بیبەری رەش.
- ناو.

نامادەکردنی:

1. رۆن و پیازەکە سوور بکەرہوہ بەس کەمیک نابیت ئال ببیت گەنم و گیزەر و بەزالییا و تەرەپیازەکە تیکەل بکە و دوو پەرداخ ناوی تی دەرکریت.
2. کاری و خوی و بیبەری رەشی تی بکە و ناوہکەئێ هەلچنی کزی بکە دەمبکیشیت.
3. ئەگەر وەک موقعہلات بەکار هینرا با بە تەواوی سیارد ببیتەوہ ئەگەر لە بری خواردن بەکار هینرا بە گەرمی دەرپریت بە تاییەتی ئەوانەئێ رنجیم دەرکەن.

زەلاتەى مەعكەرۇنى بە مایۇنیز



كەرەستەكان:

- مەعكەرۇنى.
- خەيار شۇر.
- بەزاليا.
- گىزەر.
- كەمىك خوی.
- كەمىك بىبەرى رەش.

نامادەکردنى:

1. مەعكەرۇنىبەكە لە ئاودا دەكولینریت كەمىك خوی و رۇنى تى دەكریت تا نەرم دەبیت.
2. خەيار شۇرەكە ورد دەكریت.
3. بەزاليا و گىزەرەكە كەمىك زەرد دەكریت.
4. كەرەستەكان تىكەلى مایۇنیزەكە دەكریت لەگەل كەمىك خوی و بىبەرى رەش.

زەلاتەى چەوئەندەر و سىو



كەرەستەكان:

- دوو سىو.
- دوو چەوئەندەر.
- سى كەوچك دەنكى
- گلوبەرۇژەى سویرنەكراو.
- خوی.
- بىبەرى رەش.
- زەیتی زەیتون.
- ئاوى دوو لىمۇ.
- پەنیرى سویر.

نامادەکردنى:

1. سىوہەكە ناوہەكەى دەردەكریت و بە تەنكى قاژ دەكریت.
2. چەوئەندەرەكە پاك دەكریت بە تەنكى قاژ دەكریت.
3. دەنكى گلوبەرۇژەكە سوور دەكریتەوہ.
4. كەرەستەكان تىكەل دەكریت زەیتی زەیتون و ئاوى لىمۇ و خوی و بىبەرى رەشى تى دەكریت.
5. دەنكى گلوبەرۇژەكە و پەنیرەكە دەكریت بەسەرىدا.

موقه بلات به کاهووی صینی



که ره سته کان:

- کاهووی صینی.
- شویتی وشک.
- که میک خوی.
- مایونیس.
- ماست.

ناماده کردنی:

کاهووه که جوان به باریکی قاش بکه و خوی و ماست و مایونسی تی بکه به شویتی وشک بیرازینه وه.

زه تته به تور و چه وه ندهر



که ره سته کان:

- کاهور.
- چه وه ندهر.
- گیزهر.
- که نمه شامی.
- خه یار.
- ته ماته.
- زهیتی زهیتون.
- ناوی لیمو.
- خوی.

ناماده کردنی:

که ره سته کان همه سوی ورد بکه، زهیتی زهیتون و

خوی و ناوی لیمو که کاتی پیشکه شکردن تیکه لی بکه.

زهلاته‌ی باینجان



که‌رسته‌کان:

- باینجان.
- بیبیری سه‌وزی شیرین.
- ته‌ماته.
- که‌رهوز یان مه‌عده‌نوس.
- پیازی مؤر.
- که‌چهب واته صاص.
- خوی بیبیری تیژ.

ناماده‌کردنی:

1. باینجان‌که به باریکی قاژ بکه که‌میک ناردی پیوه بکه و سووری بکه‌رهوه.
2. که‌رسته‌کانی تر ورد بکه له شیوه‌ی باینجان‌که.
3. ته‌ماته‌که قاژ بکه بی ناوه‌که‌ی.
4. صاص و خوی بیبیری تیژ تیکل بکه.

زهلاته به چه‌وندەر و دهنگه هه‌نار



که‌رسته‌کان:

- که‌نمه‌شامی.
- چه‌وندەر.
- خه‌یار.
- دهنگه هه‌نار.
- گیزهر.
- ته‌ماته.
- پیاز.
- تور.
- بیبیری سوور و
- زهردی شیرین.
- زهیتی زهیتون.
- ناوی لیمو.
- خوی.

ناماده‌کردنی:

هه‌موو که‌رسته‌کان ورد بکه به یه‌ک شیواز کاتی پیشکه‌شکردن خوی و زهیتی زهیتون و ناوی لیموی بۆ بکه به سۆسه‌یه.

زەلاتەى نۆكى



كەرەستەكان:

- نۆكى كولاو.
- كەرەوز يان مەعدەنوس.
- پىيازى مۇر.
- تەماتە.
- ئاوى لىمۇ.
- زەيتى زەيتون.
- خوى.
- بىبەرى تىژ.
- زىرە.

نامادەكردنى:

1. كەرەوزەكە بشۇرەوۈ و وردى بگە.
2. تەماتە و پىازەكە ورد بگە.
3. نۆكەكە ئەگەر نۆكى قوتۇبۇو ئەوا بىشۇرەوۈ و ئاوى پىوۈ نەمىنىت.
4. بىبەر و زىرە و خوى و ئاوى لىمۇ و زەيتى زەيتون تىكەل بگە و لەگەل كەرەستەكان تىكەلى بگە.

زەلاتە



كەرەستەكان:

- كاھوۋى صىنى.
- گىزەر.
- خوى.
- مايۇنىس.
- ماست.

نامادەكردنى:

1. كاھوۋەكە ورد بگە بە بارىكى.
2. گىزەرەكە لە رنە بدە بە بارىكى.
3. مايۇنىس و ماست و خوى تىكەل بگە.

زەلاتە



كەرەستەكان:

- كاھو.
- تەماتەي سۈور.
- تەماتەي زەرد.
- خەپار.
- گىزەر.
- بىبەرى تىژى سەوز.
- ئاۋى لىمۇ.
- زەيتى زەيتون.
- خۇي.
- كسەپەك دەمانى زلاتە.

ئامادەكردنى:

1. ھەموو كەرەستەكان ورد بىكە بە يەك شىۋە.
2. سۈسەكەي بۇ بگرەوۋە لە ئاۋى لىمۇ و زەيتى زەيتون و خۇي و دەرمانى زەلاتەكە.

ئامادەكردنى جۇرىك لە سەوزەوات بۇ برزاو



كەرەستەكان:

- مەعدەنوس يان
- كەرەوز.
- پىيازى مۇر.
- ترشەسماق.

ئامادەكردنى:

1. كەرەوزەكە بشۈرەوۋە و وردى بىكە.
2. پىازەكە پاك بىكە و بە قاشى بارىك بىبەرە.
3. لەگەل ترشەسماق تىكەلى بىكە.

کاهوو و روبه‌ه‌نار



که‌رسته‌کان:

- کاهووی ناسک.
- روبه‌ه‌نار.

ناماده‌کردنی:

کاهووه‌که که‌لاکه‌لا
ده‌کریته ده‌شوریته‌وه
و ئاوی پیوه نه‌مینیت
ده‌کریته سه‌رقاپیک
و روبه‌ه‌ناره‌که‌ی
به‌سه‌ردا ده‌کریته.

زه‌لانی سپیناخ به باده‌می برزاو



که‌رسته‌کان:

- سپیناخ‌ی ناسکی ورد.
- ته‌ماته.
- خه‌یار.
- باده‌می سووره‌و‌کراو.
- زهیتی زه‌یتون.
- ئاوی لیمو.
- که‌میک خوی.

ناماده‌کردنی:

سپیناخه‌که بشوره‌وه
و ئاوی پیوه نه‌مینیت
و بیکه‌ره ئاو قاپی
پیشکه‌شکردن پاشان

ته‌ماته و خه‌یاره‌که ورد بکه به‌سه‌ریدا و باده‌مه‌که سوور بکه‌ره‌وه و بو رووه‌که‌ی زه‌یتی زه‌یتون و
خوی و ئاوی لیموی پیوه بکه کاتی پیشکه‌شکردن.

زهلاته‌ی تهرخون



که‌رسته‌کان:

- کاهوو.
- خه‌یار.
- گیزهر.
- ته‌ماته.
- تهرخون.
- زهیتی زهیتون.
- ناوی لیمو.
- خوی.

ناماده‌کردنی:

1. که‌رسته‌کان به یک شینواز ورد بکه.
2. تهرخونه‌که بشوره‌وه و به جوانی وردی بکه.
3. ناوی لیمو و خوی و زهیتی زهیتون بگره‌وه و بیکه‌ره زهلاته‌که کاتی پیشکه‌شکردن.

زهلاته



که‌رسته‌کان:

- په‌نیری سویر.
- ته‌ماته. گیزهر.
- قه‌رناایت.
- مه‌عه‌نوس یان که‌ره‌وز.
- بیبه‌ری سه‌وز و سوور و
- پرته‌قالی و زهره.
- زهیتونی زهره و ره‌ش.
- خوی. ناوی لیمو.
- ریواسی ناسک.
- کیسه‌یه‌ک ده‌رمانی زهلاته.
- زهیتی زهیتون.

ناماده‌کردنی:

1. سه‌وزه‌واته‌که به یک شیوه‌ته‌قربیه‌ن ورد بکه.
2. په‌نیره‌که چوارگوشه ورد بکه.
3. زهیتی زهیتون، ناوی لیمو، خوی و ده‌رمانی زهلاته به جوان تیکه‌لی بکه و بیکه سوسه‌یه‌ک بوی کاتی پیشکه‌شکردن تیکه‌لی زهلاته‌که‌ی بکه.

ناماده کردنی جوړیک له سهوزه بو برزاو



که رهسته کان:

- تور.
- که رهوز یان مه عده نوس.
- ترشه سماق.

ناماده کردنی:

1. که رهوزه که جوان بشوره وه و وردی بکه.
2. توره که بشوره وه و زور به باریکی و به تنکی وردی بکه.
3. ترشه سماقی هارای به سردا بکه و جوان تیکلی بکه.

زه لته ی کوزه نه



که رهسته کان:

- کوزه له.
- ته ماته.
- خه یار.
- په نیری مؤنزه لیلای سه لک.
- بیبه ری سهوز.
- زهیتونی رهش.
- چه وه ندر.
- کورابی نه گهر ببیت یان تور.
- زهیتی زهیتون.
- ناوی لیمو.
- خوی.
- که رهوزی وشک.
- بیبه ری توونی هارای سوور.

ناماده کردنی:

1. کوزه لاکه جوان بشوره وه و ناوی پیوه نه مینیت.
2. سهوزه واته کان هه مووی ورد بکه و بیکه به سردا کوزه له که دا.
3. سوسه که ی بسو بگره وه له زهیتی زهیتون و ناوی لیمو و که رهوزی وشک و خوی و بیبه ری توونی هاراو.
4. په نیره که قاش بکه و بیه به رووه که یه وه پاشان سوسه که ی بکه به سردا کاتی پیشکه شکردن.



زهلاته

که رهسته کان:

- خه یار.
- ته ماته.
- که له رمی مؤر.
- کاهووی صینی.
- بیبهری سوور و سهوز و
- زهردی شیرین.
- گیزهر.

ناماده کردنی:

1. ته ماته ناوه که ی لا ببه.
2. هموو که رهسته کان به یهک شیواز ورد بکه.
3. به بی هیچ سؤسه یهک پیشکه ش ده کرت له بهر نه وهی بو له فه و کولیره به قیمه به کار ده هینریت.

زهلاته



که رهسته کان:

- کاهووی مؤر و سهوز.
- بیبهری شیرینی
- سهوز و سوور.
- ته ماته. که نمه شامی.
- گیزهر. خه یار.
- زهیتی زهیتون.
- کیسه یهک درمانی
- زهلاته.
- خوی. ناوی لیمو.
- بیبهری تیژی سوور.
- که رهوزی وشک.
- زهیتی زهیتون.

ناماده کردنی:

- هموو که رهسته کان به که وره ی قاژ بکه و سؤسه که ی بو بگره وه و کاتی پیشکه شکردن تیکه لی بکه.

زهلاته‌ی سپیناخ



که‌رسته‌کان:

- سپیناخی ورد.
- توری ورد.
- خه‌یار شور.
- خه‌یار.
- ته‌ماته.
- بیبه‌ری سه‌وزی توون.
- ناوی لیمو.
- زهیتی زهیتون.
- خوی.

ناماده‌کردنی:

1. سپیناخه‌ک بشوره‌وه و ناوی پیوه نه‌مینیت بین نه‌وه‌ی وردی بکه‌یت.
2. ته‌ماته و خه‌یار و تور و بیبه‌ر و خه‌یار شور به‌گوره‌ی قاژ بکه.
3. زهیتی زهیتون و خوی و ناوی لیمو بگروه‌وه و کاتی پیشکه‌شکردن تیکه‌لی بکه.

زهلاته به پرتقال



که‌رسته‌کان:

- مه‌عدهنوس یان که‌ره‌وز.
- تور.
- ته‌ماته.
- خه‌یار.
- بیبه‌ری سه‌وز.
- پرتقال.
- گیزه‌ر.
- ناوی پرتقال.
- خوی.
- زهتی زهیتون.

ناماده‌کردنی:

1. که‌رسته‌کان هه‌مووی ورد بکه.
2. پرتقاله‌که تویکلی لا ببه پیسته‌که‌ی ناوه‌که‌شی لا ببه.
3. ناوی پرتقال و خوی و زهیتی زهیتون بکه سؤسه‌یه‌ک بوی.



كەرهستەكان:

- نانى عەرەبى.
- دوو كەوچكى گەورە راشى واتە طحینه.
- سى كەوچك ماست.
- خوئ.
- بىبەرى رەش يان سوور.
- زىرە واتە كەموون.
- ئاوى لىمۇ.
- زەيتى زەيتون بەپىى ئارەزوو.
- سىر بەپىى ئارەزوو.
- بادەم بۇ رازاندنەو.
- پەتاتە.
- باىنجان.
- بىبەرى سەوز.

ئامادەكردنى:

۱. نانەكە پارچە پارچە دەكرىت و سوور دەكرىتەو لە رۇندا.
۲. بادەمەكە سوور دەكرىتەو.
۳. باىنجان و پەتاتە.

موقه بلات به باينجان



که ره سته کان:

- باينجان.
- بيبهري سهوز و سووري شيرين.
- پيازي مور.
- ته ماته.
- ساس واته که چهپ.
- بيبهري تون.
- خوي.

ناماده کردني:

1. باينجان که به باريکی قاژ بکه و ناردی پیوه بکه و سووری بکه ره وه.
2. بيبهري و پيازه به که وهی قاژ بکه و که ميک له رندا نه مديو و نه وديوي بکه.
3. ته ماته که ناوه که یی ده ربکه قاژی بکه.
4. هه مووی تيکه ل بکه و ساسی پیوه بکه و خوی و بيبهري تون.

موقه بلات به په تاته



که ره سته کان:

- دوو په تاته.
- يه ک کيزه ر.
- نيو پيال به زاليا.
- نيو پيال گه نمه شامی.
- خوي.
- بيبهري رهش.
- سسی که وچک زهيتی.
- زه تون.

ناماده کردني:

1. په تاته که بکولينه بؤ ماوهی بیست خولهک پاکی بکه و جوان وهک هه ویری لی بکه.
2. به زاليا و گه نمه شامی که زه ر دکر اون له قوتودا.
3. گيزه ره که ورد بک به قیاسی به زاليا که بؤ ماوهی دوو خولهک بيکولينه.
4. زهيتی زهيتون و خوي و بيبهري رهش و جوان تيکه لی په تاته که یی بکه و گيزه ر و گه نمه شامی و به زاليا که یی تی بکه.

زەلەتەي نەشۇكادۇ



كەرەستەكان:

- جەرچىرى ناسك.
- نەشۇكادۇ.
- چەۋەندەر.
- گۈيز.
- بادەم.
- زەيتى زەيتون.
- ئاۋى لىمۇ خۋى.

ئامادەكردنى:

1. جرجىرەكە بشۇرەۋە و ئاۋى پىۋە نەيمىنىت.
2. نەشۇكادۇكە پاك بىكە و قاشى بىكە.
3. چەۋەندەرەكە پاك بىكە و بە تەنكى قاشى بىكە.
4. گۈيز و بادەم تىكەل بىكە.

زەلەتەي كىنۋا



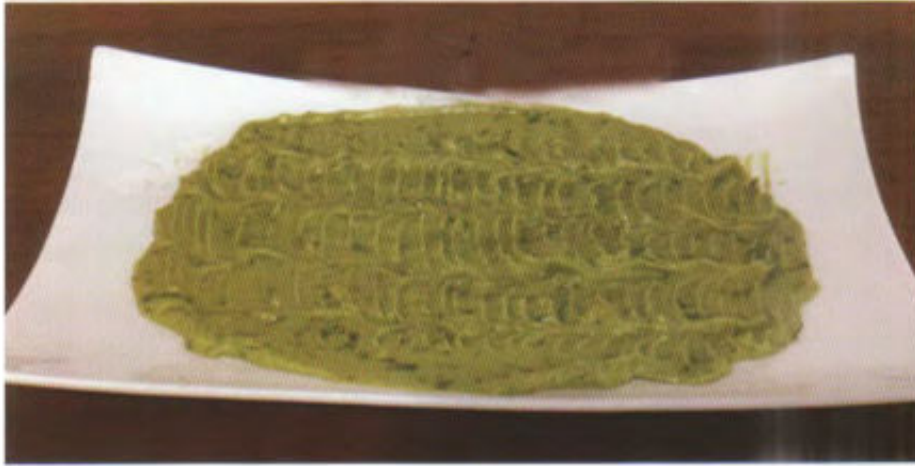
كەرەستەكان:

- زەيتونى سەۋز.
- گىزەر خەيار.
- پىياز.
- كىنۋا.
- گەنمەشامى.
- تەماتە.
- بىبەر.
- زەيتى زەيتون.
- ئاۋى لىمۇ.
- خۋى.

ئامادەكردنى:

1. كىنۋا نەرم بىكەرەۋە لە ئاۋى گەرمدا.
2. كەرەستەكان ورد بىكە تىكەلىان بىكە.
3. خۋى و زەيتى زەيتون و ئاۋى لىمۇ پىۋە بىكە.

موتەبلات بە ئەشۇكادۇ



كەرەستەكان:

- دوو ئەشۇكادۇ نەرم بووبىت.
- ئاوى لىمۇ كەمىك.
- كەرەوز كەمىك.
- خوى.

ئامادەكردنى:

ھەسووى بە يەكەوہ بىكەرە خەلاتە تا جوان ورد بىت.

موتەبلات بە پاقلە



كەرەستەكان:

- 250 گرام پاقلەى كولوى ورد.
- يەك تەماتە.
- يەك بىبەرى سەوزى شىرىن.
- بىبەرى تونى سەوز كەمىك لەسەر ئارەزوو.
- كەوچكى زەلاتە زىرە.
- كەوچكى چا خوى.
- نىو كوپ راشى.
- يەك كوپ ماست.
- يەك دەنگ سىر.
- نىو پىالە ئاوى لىمۇ.
- نىو پىالە زەپتى زەپتون.
- كەرەوز نىو كوپ.
- نەعنای وشك يەك كەوچك.

ئامادەكردنى:

1. پاقلەكە زور بە جوانى وردجىكە وەك ھەویر.
2. كەرەستەكانى ھەموو تىكەل بکە.
3. سىرەكە زور ورد بووبىت.
4. ماست و راشى و زەپتى زەپتون و ئاوى لىمۇكە جوان تىكەل بکە و بىكەرە كەرەستەكان، زور بە جوانى تىكەلى بکە.

موتہ بلات بہ کولہ کہ



کہرہستہ کان:

- چوار کولہ کہی گہورہ.
- شویت. گویز.
- نیو کوپ زہیتی زہیتون.
- سی کہوچک بیبہری توون
- سوور یان بیبہری رہش.
- خوئی نیو کہوچکی چا.
- دوو دہنک سیر.
- کہوچکیک نہ عنای وشک.
- شویتی وردکراو نیو کوپ.
- کوپیک ماست.

نامادہ کردنی:

1. کولہ کہ کان بشورہوہ و پاکی مہ کہ بیدہ لہ رنہ باریک باریک لہ ناو زہی زہیتونہ کہ دا نہرمی بکہ و سووری بکہرہوہ و ناوی پیوہ نہمینیت و وشک بیبتهوہ و داینی سارد بیبتهوہ.
2. گویزہ کہ بہ دہستت کہمیک وردی بکہ.
3. ہموو کہرہستہ کان بہ جوانی تیکہل بکہ.

موتہ بلات بہ سپیناخ و ماست



کہرہستہ کان:

- سپیناخ.
- ماست.
- پیاز.
- خوئی.
- سیر.
- زہیتی زہیتون.
- بیبہری رہش.

نامادہ کردنی:

1. سپیناخ کہ بشورہوہ و وردی بکہ. پیازیک ورد بکہ.
2. کہمیک رونی زہیتون دہ کہ پتہ تاوہیک پیازہ کہی تیدا سوور بکہرہوہ و دہنکیک سیری وردکراوی تی بکہ، پاشان سپیناخ کہی تی دہکریت خوئی و بیبہری رہشی پیوہ دہکریت دادہنریت سارد بیبتهوہ.
3. با جوان نہرم بیبت پاشان دادہنریت تا سارد بیبتهوہ.
4. لہ گہل ماستدا تیکہل دہکریت.

نانی برژاو بو موقه بيلات



که ره سته کان:

- نانی عه ره بی.
- روڻ.

ناماده کردنی:

نانه که له یهک ده که یته وه هر دوو دیوی به مه قهست وردی ده که یت و له روڻدا سووری ده که یته وه ده توانیت که میک روڻی پیوه بکه یت و له فرندا بیبرژینیت.

موقه بيلات به بیهر و ماست



که ره سته کان:

- یهک بیهری سووری که وره ی شیرین.
- یهک بیهری سهوزی که وره ی شیرین.
- ماست.
- خوی.
- که میک بیهری رهش.
- نانی سووره وکراو.

ناماده کردنی:

1. ماسته که یان خهست بیت یان خهست ده کریته وه.
2. بیهری سوور و سهوزه که ورد ده کریت تیکل ده کریت له گه ل ماسته که دا بیهری رهش و خوی به باشی تیکل ده کریت.
3. نانی عه ره بی پارچه پارچه ده کریت و سوور ده کریته وه.



زهلاته به روبهه نار

پنویستییه کانی:

- زهیتونی سهوز.
- خه یار.
- ته ماته.
- گیزهر.
- بیبهری رهش.
- بیبهری سهوز.
- بیبهری سوور.

ناماده کردنی

هموی قاز بکه
و تیکلی بکه و

گیراوه بیه کی بؤ بگروه له روبهه نار و زهیتی زهیتون و خوی.

زهلاته میوه



پنویستییه کانی:

- مانگو.
- پرته قال.
- نه ناس.
- کنیوی.
- شهربتی پرته قال.

ناماده کردنی:

میوه کان قاش بکه و شهربتی پرته قالی تی بکه.

جۆرىكى زەلاتە



پىۋىستىيە كانى:

- كەلەرمى سېپى.
- كەلەرمى مۇر.
- خەيار. گىزەر.
- پەنىرى سۈير.
- زەيتى زەيتون.
- ئاۋى لىمۇ.
- خۈى.

ئامادە كىردى:

1. كەرسەتە كان بە يەك شىۋە قاش بىكە.
2. زەيتى زەيتون و خۈى و ئاۋى لىمۇ بىكە تىكەلى بىكە.
3. پەنىرى سۈير قاش بىكە و بىكە بە روۋە كەيدا.

سەوزە بۇ برزاۋ



كەرسەتە كان:

- تور.
- كەرەوز.
- ترشە سماق.

ئامادە كىردى:

تورەكە لە رنەى گەرەى بدە، كەرەوزەكە ورد بىكە و تىكەلى بىكە و ترشە سماقى پىۋە بىكە و بە جوانى تىكەلى كە لەكەل كۆشتى برزاۋ و كەباب و شىفتە دا دەخۇرىت.

زه لانهی خه یار و پیاز



که رهسته کان:

- خه یار.
- پیاز.
- ته ره پیاز.
- یه ک که وچک.
- هه نگوین.
- چوار که وچک.
- ناوی لیمو.
- چوار که وچک سرکه واته خه.
- چوار که وچک زهیتی زهیتون.
- که وچکی زه لانه شطه واته بیبهری سووری هارای توون.

ناماده کردنی:

1. خه یاره که له رنه دهریت به دریژی.
2. پیازه که به تنکی دریژی له رنه دهریت.
3. ته ره پیازه که ورد ده کریت.
4. سؤسه که ی بؤ ده گیریتسه وه له هه نگوین و ناوی لیمو سرکه و بیبهره که و زهیتی زهیتونه که جوان تیکه ل ده کریت.
5. تیکه ل به که رهسته کان ده کریت له کاتی پیشکه شکردن.

زهلاتی چه و ندهر



پڼو یسته کان:

- خه یار.
- ته ماته.
- بیبه ری شیرینی زهر د و پرته قالی.
- کاهوو.
- گیزه ر.
- چه و ندهر.

ناماده کردنی:

1. گیزه چه و ندهر که بده له رنه.
2. کاهوو و خه یار و ته ماته و بیبه ره کان قاش بکه.
3. ناوی لیمویهک و خوئی و زهیتی زهیتون تیکه ل بکه.

موقه بلات به باینجان "بابه فنوش"



پڼو یستیه کانی:

- یهک باینجانی گه وره.
- 3 که وچکی گه وره راشی "طحینه".
- ناوی نیو لیمو.
- 1 که وچکی گه وره ماست.
- چاره کی که وچکی چا خوئی.
- دهنکیک سیر به پنی نار هزوو.
- دهنکه هه نار بو رازانه وه.
- زهیتی زهیتون بو رازانه وه.

ناماده کردنی:

1. باینجانه که له فرندا بپیشینه پاشان پاکي بکه و وردی بکه.
2. له خه لاتی کاره بایی ناوی لیمو و ماست و راشی و سیر و خوئیکه له که ل باینجانه که دا جوان تیکه ل بکه تا خوئی ده گریت.
3. بیکه ره قاپی پیشکه شکر دهن به دهنکه هه نار و زهیتی زهیتون بیرازینه وه.

زەلاتەى باىنجان



پىۋىستەكان:

- باىنجان.
- بىبەرى رەنگاۋرەنگ.
- بىبەرى توون.
- مەعدەنوس.
- تەماتە.
- تەرەپپاز.
- پىيازى مۇر.
- ساس واتە كەچەپ.
- خوى.
- ئاۋى لىمۇ.

ئامادەكردنى:

1. باىنجانەكە ورد بىكە و سوورى بىكەرەۋە لە رۇندا.
2. كەرەستەكانى تر ھەمووى ورد بىكە.
3. ساس و خوى و ئاۋى لىمۇى تىكەل بىكە.
4. كاتى پىنشەشكردن ھەمووى بە جوانى تىكەلى بىكە.

زەلاتەى گىزەر



كەرەستەكان:

- گىزەر.
- كشمىش.
- گەنمەشامى.
- ماست.
- مايۇنىز.
- خوى.

ئامادەكردنى:

گىزەرەكە لە رنە دەدرىت لەگەل گەنمەشامى و كشمىش و خوى و مايۇنىز و ماستى خەستى تىكەل دەكرىت.

موقعہ بلات ساسیکی



کہرہستہ کان:

- کیلو بیک ماستی
- زور خہست.
- کہمیک خوی.
- کہمیک روئی
- زہیت.
- خہ یاریکی گہورہ.
- نیو کوپ شویت.
- کہمیک نار لہ
- کاتی پیویستیدا.

نامادہ کردنی:

ماستہ کہ بہ خہلاتہی دەستی تیکہل دەکریت کہرہستہ کانی تری تن دەکریت خہ یارہ کہ دەدریت لہ رنہ و تیی دەکریت بہ جوانی تیکہل دەکریت.

موقعہ بلات بہ پاقلہ



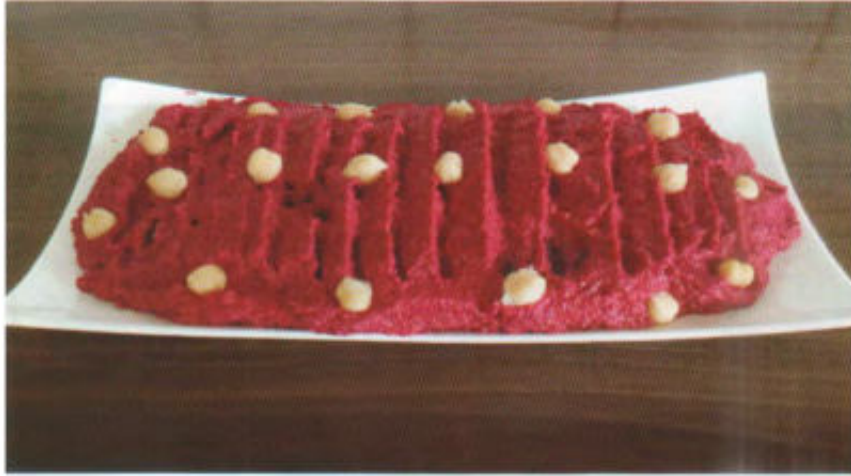
کہرہستہ کان:

- 500 گرام پاقلہی قاوہیی کولای و رد.
- 250 گرام نوکی کولای.
- کوپیک کہرہوز یان
- مہدہنوسی وردکراو.
- یہک پیازی بچووکی
- وردکراو.
- یہک تہ ماتہی بچووکی
- وردکراو.
- کہمیک لیمہ ندوزی.
- کہمیک خوی.
- کہمیک زیرہ واتہ
- کہ موون.
- سی کہ وچکی چیشٹخواردن زہیتی زہیتون.

نامادہ کردنی:

پاقلہ و نوکہ کہ دەشوریتہ وہ لہ گہل مہموو کہرہستہ کان تیکہل دەکریت.

موتہ بلات بہ چہ وندہر و نوک



کہر دستہ کان:

- دوو سہلک چہ وندہر.
- 250 گرام نوکی کولاو.
- یہک دہنک سیر.
- ناوی یہک لیمو.
- 100 گرام گوئز.
- خوئی.
- بیبہری رہش واتہ ٹالت.
- چوار کہ وچکی گہورہ
- راشی واتہ طحینہ.

نامادہ کردنی:

1. دوو چہ وندہر کہ بیچہرہ وہ بہ کاغہزی ٹہلہ منیوم بیکہرہ فرن لہ سہر پلہی 150 ہتا نہرم بیٹ و بیٹیت.
2. پاشان پاکسی بکہ و بیکہرہ خلاتہی کارہ بایی نوک و سیر و راشی و خوئی و ناوی لیمو و بیبہر و گوئزی تی بکہ جوان ورد بیٹ.

سوسی سیر " تہ میہ "



کہر دستہ کان:

- دوو دہنک سیر.
- دوو سپینہی ہیلکہ.
- سسی کہ وچک ناوی لیمو.
- کہ میک خوئی.
- دوو کہ وچک ماست.
- 200 مل روئی زہیت.

نامادہ کردنی:

- ہہ موو کہر دستہ کان
تیکہل دہکریٹ بہ
خلاتہی شوربا تیکہل
دہکریٹ ہتا وک مایونیزی لی دیت.

موتہ بلات بہ ساوہر و نیسک



کہرہستہ کان:

- کوپیک نیسک. یک پھتاتہ.
- کوپیک ساوہری ورد. خوی.
- بیہری توون. یک کہوچک رو بہ ہنار.
- یک کہوچک دوشاوی بیہری توون.
- یک کہوچک دوشاوی تہ ماتہ.
- نیو کوپ زہیتی زہیتون. دوو دہنگ سیر.
- یک پیاز. تیکہ لہ.
- کہرہوزی وشک یان ہر جوریکی تر بیت لہ سہوزہی وشک.
- بیہری رہش. بیہری سوور.
- بیہری سووری شیرینی وشک.

نامادہ کردنی:

1. نیسک و پھتاتہ کہرہستہ سوریتہ و لہ گہل ٹاودا دہخریتہ سہر ٹاگر تا دہکولیت و نہرم دہبیت پاشان ساوہرہ کہی تی دہکریٹ و تیک دہدریت و لہ سہر ٹاگری ہینواش بو ساوہی چارہ کیک دہمبکیشیت پاشان سارد بییتہ و بہ تہواوہ تی.
2. روٹہ کہ پیاز و سیرہ کہی تی دہکریٹ تا نہرم بییت دہکریٹہ ناوی پاشان ہموو کہرہستہ کانی تری تی دہکریٹ جوان دہشیلدریت سارد بییتہ و پاشان وردورد دروست دہکریٹ و ہک وینہ کہ.



که رهسته کان:

- یهک هیلکه.
- یهک کوپ زهیت.
- نیو که وچکی چا خوی.
- یهک که وچکی چا
- خه ردهل واته ماسته رده.
- دوو که وچکی زه لاته
- خه لی سهی.

ناماده کردنی:

که رهسته کان همووی تیکه ل ده کریت به خه لاته یان خه لاتی شوریا ده یکه یته مایونیز.

سؤسهی "مهمره"

شهم سؤسهیه به کار دیت بؤ سهر کولیره بؤ ناو له فه بؤ نه واشف ده توانریت له گه ل قیمه تیکه ل بکریت بؤ کولیره به قیمه.



که رهسته کان:

- کیلویهک پیاز.
- دوو که وچک رونی
- زهیت.
- سهی که وچک دوشاوی
- ته ماته.
- دوو که وچک دوشاوی
- بیبه ری توون.
- چاره کی کوپیک کونجی.
- که وچک و نیویک خوی.
- کوپیک مه عده نوس.

ناماده کردنی:

1. پیازه که زور به بچوکی ورد ده کریت به یهک قیاس پاشان له گه ل رونه که دا له سهر ناگر داده نریت خویسی تی ده کریت به رده وام تیک ده ریت تا نهرم ده بیت ناوی پیوه نامینیت.
2. دوشاوی بیبه ره که و دوشاوی ته ماته و کونجیه که تی ده کریت و به جوانی تیکه ل ده کریت.
3. له سهر ناگر لا ده بریت مه عده نوسه که تی ده کریت به جوانی تیکه ل ده کریت.

موقه بلات به گه لای میو



که رهسته کان:

- که لامیو.
- برنجی دهنک خر.
- قیمة.
- خوی.
- بیبیری توون.
- بیبیری رهش.
- ناوی لیمو.
- روون.

ناماده کردنی:

1. برنجکه ده شوریته وه و قیمة که ده کریته ناوی و خوی و بیبیری رهش و بیبیری توونی تی ده کریت.
2. پاشان ده پیچریته وه به ریز داده نریت له مه نجه لیکدا.
3. که میک زهیت و ناوی لیمو ده کهیت به سه ریدا به پیی برنجکه که ناوی تی ده کریت و ده کولینریت.
4. ده بیت زور سارد ببیته وه پاشان دهنکه دهنکه پیشکه ش ده کریت له گه ل موقه بلاتا.

بابه غه نوش



که رهسته کان:

- دوو باینجان.
- شش که وچک راشی واته
- طحینه.
- دوو که وچک ماست.
- نیو که وچکی چا خوی.
- یهک دانه سیر.
- ناوی یهک لیمو.
- دهنکه هه نار بو رازانه وه.
- زهیتی زهیتون بو رازانه وه.

ناماده کردنی:

1. باینجان که چه ور بکه و له کاغزی شه له منیومی بثالینه و بیبرژینه.
2. تویکلی باینجان که لسی بکه ره وه و بیکه ره خه لاتهی کاره بایی که رهسته کانی تری تی بکه و به جوانی وردی بکه.
3. به زهیتی زهیتون و دهنکی هه نار که له کاتی پیشکه شکردن بی رازینه وه.

زەلاتەى مەعكەرۇنى



كەرەستەكان:

- 250 گرام مەعكەرۇنى.
- كەۋچكىك مايۇنىس.
- چوار كەۋچك ماست.
- كەۋچكىك ناعناى وشك.
- يەك خەيار.
- يەك تەماتە.
- كوپىك مەعدەنوس.
- چوار كەۋچك راشى واتە طحىنە.
- خوى.
- ئاوى لىمۇ.
- بىبەرى تون.

ئامادەكردنى:

1. ئاۋ كەۋچكىك خوى و كەۋچكىك زەيت دەكولنرېت پاشان مەعكەرۇنىيەكەى تىدا نەرم دەكرىت.
2. مەعكەرۇنىيەكە دەكرىتە ئاوى سارد و ئاۋەكەى لا دەبرىت دادەنرېت سارد بىبەتەۋە.
3. خەيار و تەماتە و مەعدەنوس ورد دەكرىت.
4. راشى و ماست و مايۇنىس و ئاوى لىمۇ و خوى تىكەل دەكرىت.
5. ھەموو كەرەستەكان دەكرىتە سۇسەكە و مەعكەرۇنىيەكەى تىكەل دەكرىت.
6. كەمىك بىبەر دەكرىت بەرۋەكەيەۋە.

موقه بلاتی توون به بیبهری سوور



که رهسته کان:

- یهک کوپ بوقسومات واته نانی وردکراو واته ناردی که نتاکی.
- چوار بیبهری سووری شیرین.
- نیو کوپ زهیتی زهیتون.
- دوو که وچکی گه وره طحینه واته راشی.
- یهک پیاز.
- نیو کوپ گويز.
- دوو که وچکی گه وره شهگه واته بیبهری سووری تیژی هاراوی زبر.
- یهک که وچکی بچووک زیره واته که موون.
- که میک خوی.
- سی که وچک روبه هه نار.

ناماده کردنی:

1. بیبهری و پیاز و نیوهی گويزه که به خه لاتهی کاره بایی وردی بکه.
2. پاشان زهیتی زهیتون و طحینه که و بقسوماته که و خوی و زیره و روبه هه نار که و بیبهری توونه که جوان تیکه لی بکه تا وه کوو سوسه ی لیدیت.
3. ده کریته قاپیک و به گويز و زهیتی زهیتون ده پرازینینه وه.

به‌شی پینجه‌م

ترشیات و سویرکراوه‌کان



ترشیانی سوور



پڼو پستیه کاشی:

- سرکه‌ی تری پان خهل واته سرکه‌ی ناسای ته‌گر سرکه‌ی تریت هه‌بوو نه‌وا نه‌که‌لرمی مۆر نه‌
چه‌وندهرت ناویت ته‌گر سرکه‌ی دیکه‌ت نه‌بوو نه‌وا سرکه‌ی ناسای به‌چه‌وندهر پان که‌لرمی مۆر
سوور بکه‌ره‌وه.

- خوئی.

- قه‌رنابیت.

- خه‌یار.

- ترۆزی.

- سیری عه‌جه‌م.

- قه‌زوان.

- سیوی بن‌ئەرز.

- گیزهر.

هەر که‌ره‌سته‌یه‌کی تر خۆت پیت خوش بیت ده‌توانیت به‌کاری بهینیت هه‌مووی ناماده بکه و تیکه‌لی
بکه پاش دوو روژ ناماده ده‌بیت بۆ خواردن.

ترشیاتی سوور



که رهسته کان:

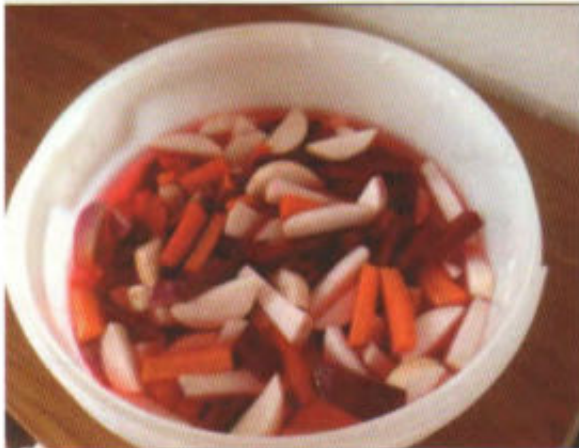
- سرکه.
- چه و ندهر.
- خوی.
- خه یار شور.
- سیری عه جه م.
- قه زوان.
- بیبه ر.
- ترۆزی.
- قه رنابیت.
- که له رم.
- گیزه ر.
- سیوی بن ئه رز.



ناماده کردنی:

سرکه و خوی تیکه ل بکه و که رهسته کان هه موی ورد بکه و بیکه ره سرکه که دایینی دوو رۆژ ناماده ده بیت بۆ خواردن.

شیلم به ترش



که رهسته کان:

- دوو کیلو شیلم.
- کیلویهک چه وندهر.
- نیو کیلو گیزهر.
- خوی.
- چوار که وچکی گه وره ترشه سماق یان کوپیک سرکه یان چوار دهنک خورما.
- ناو.

ناماده کردنی:

1. شیلمه که قاش بکه، چه وندهره پاک بکه و قاشی بکه، گیزهره که پاک بکه و قاشی بکه.
2. ناوه که بکولینه و ساردی بکه رهوه خویکه ی تیدا خاو بکه رهوه که رهسته کانی تی بکه.
3. بؤ نه وهی دلنیا بیت له ترش بوونی یان کوی سرکه یان ترشه سماق ده که یته توره که یه کی بچووک ده که یته ناوه که ی یان چوار دهنک خورما ده که یته توره که یه کی بیکه ناوه که ی بؤ ماوهی چه ند روژیک دایبنی تا ترش بیت.

خۆشه کردنی سیوی بن نەرز



بێویستییه کان:

- سیوی بن نەرز.
- خوی.
- سرکه واتە خەل.
- شەکر

ئامادە کردنی:

1. سیوی بن نەرزە که چەن جاریک بشۆرەووە پاشان بیکەرە ئاو با بخوسیت پاشان بە شالیک بە فلچەیهکی پاک بیشۆرەووە و هیچ تەپ و توزیکی پیووە نەمینیت قازی بکە.
2. لیتریکی ئاو بکولینە و سارد ببیتەووە پاشان کوپیک خویی زەر چارەکی کوپیک شەکر و کوپیک خەل واتە سرکه بە جوانی تیکەل بکە.
3. سیوی بن نەرزە کان بکەرە شوشەیهک پری بکە پاشان گیراوەی ئاوەکی بکە بەسەریدا و پری بکە و سەری بگرە.



خۆشه کردنی زەیتونی سەوز

کەرەستە کان:

- زەیتونی سەوزی خۆشه کراو بێ ناوک.
- کەرەوزی وشک.
- ئوریکانوی وشک.
- سیری وشکی هاراو.
- رۆنی زەیت.
- بیبەری سووری توون.
- شگە.

ئامادە کردنی:

هەموو کەرەستە کان تیکەل دەکەیت تیکەلی زەیتونەکی دەکەیت و دەیکەیتە شوشەیهک و دەیکەیتە سەلاجە.

خوشه کردنی شیلم



که رسته کان:

- یهک کیلو شیلم.
- یهک سەلک چه وەندەر.
- خوی.
- شەکر.
- ئاو.
- سرکه واتە خەل.
- دوو گەلای غار.

ئامادە کردنی:

1. شیلمه که زور به جوانی دەشوریتەوه و قاژ دەکریت.
2. چه وەندەرەکه پاک دەکریت و قاژ دەکریت دەکرینە شووشە یهک.
3. ئاو دەکولینری سارد بیتهوه.
4. هەر یهک پەرداخ ئاوه کولاوکه و نیو پەرداخ سرکه که وچکی زەلاتە خوی و که وچکی چا شەکر د تیکەل دەکریت و دەکریت بەسەر شیلمه که دا تا دەکویت بەسەریدا.
5. دوو گەلای غار که دەکریتە سەرەوهی سەرەکهی دەگیریت بۆ ماوهی چوار رۆژ دادەنریت هەتا خوشە دەبیت.

جۆرىكى جياواز له ترشيات به دهرمانى عه مبه



كه رهسته كان:

- لاسكى كه رهوزه
- زور گه وره كان.
- سبرى عه جه م.
- بيبه رى سويركراو.
- تروزي سويركراو.
- دهرمانى عه مبه.
- سرکه واته خه ل.

ئاماده كردنى:



1. لاسكى كه رهوزه كه ورد ده كريت.
2. بيبه ركه و تروزيه كه له ناوه سويره كه دا دهر ده هينرنت.
3. سبرى عه جه م كه جوان ده شؤر يته وه و ده كريت ناو روژيك پيشتر چهند جار ئاوى ده كوردت بو ئه وهى بونى نه ميننت پاك بيته وه پاشان چى خراپيه كى پيوه بيت لا ده برنت.
4. په رداخيك دهرمانى عه مبه له نيو ليتر ئاودا ده كولينرنت تا خاو ده بيته وه پاشان تيكه ل به سرکه ده كريت جوان تيك ده درنت هه تا وهك ماستاويكى خه ستى لى دت.
5. كه رهسته كان هه مووى تيكه لى يهك ده كريت تيك ده درنت.
6. خوئى پيويست نايبت له بهر ئه وهى دوو كه رهسته ي سويركراوى تيدايه و دهرمانى عه مبه كه يش سويرى ده دات.

خۆشه کردنی سیر به تاملی ته مه رهند و دۆشاوی خورما



که رهسته کان:

- پینج سه لک سیر.
- یهک که وچک دۆشاوی خورما.
- یهک که وچک دۆشاوی ته مه رندی.
- 250 ملیلیتر خهلی سوور واته سرکهی سوور.

ناماده کردنی:

1. تویگله زیاده که ی لی ده کریته وه سه لکی سیره که هه ر به ساغی سرکه و ته مه رهند و دۆشاوه که ی تی ده کریت.
2. ده کریته سه ر ناگری مامناوه ند بۆ ماوه ی 10 بۆ 15 خولهک بکولیت.
3. پاشان ده کریته شووشه یه که وه گیراوه که یش ده کریت به سه ریدا.

سویر کردن و خۆشه کردنی چه وه نده ر



که رهسته کان:

- چه وه نده ر.
- ئاو.
- خوی.
- شه کر.
- سرکه واته خه ل.

ناماده کردنی:

1. چه وه نده ره که پاک ده کریت قاز ده کریت ده کریته شووشه یه ک.
2. ئاو ده کولینریت سارد ببیته وه.
3. هه ر یهک په رداخ ئاو و نیو په رداخ سرکه و یهک که وچکی زه لاته خوی و یهک که وچکی چا شه کر تیکه ل ده کریت و ده کریته شووشه که به سه ر چه وه نده ره که دا پر ببیت پاشان سه ری ده گیریت.
4. بۆ ماوه ی چوار رۆژ داده نریت پاشان ناماده ده بیت.

خۇشە كەردنى بېبەرى توون



كەرەستەكان:

- بېبەر.
- لىترىك ئاوى كولاوى ساردەوہ بو.
- يەك كوپ خويى زېر.
- چارەكى كوپىك شەكر.
- كوپىك خەل واتە سرکە.
- كوپى ئاوى لىمۇ.

ئامادە كەردنى:

1. بېبەرەكە بشۆرەوہ پاشان ئەو شوشەبەي تىيى دەكەيت بۇ ئەوہى پاك بيت لە ئاوى گەرم بېكولینە.
2. بېبەرەكە بکەرە شوشەكە و پرى بکە.
3. ئاوى، خويى، شەكر، خەل و ئاوى لىمۇ تىكەل بکە و بېكە بەسەر بېبەرەكە دا پرى بکە و بکەويت بەسەرىدا.
4. دوانزە بۇ پانزە رۇژ دايبنى خۇشە بيت.

خۇشە كەردنى خە پار واتە خە پارشۇر



كەرەستەكان:

- خە پار.
- لىترىك ئاوى كولاوى ساردەوہ بو.
- كوپىك خويى زېر.
- نېوكوپ شەكر.
- كوپىك سرکە.
- كوپىك ئاوى لىمۇ.
- گىراوہى خۇشە كەردن دەنگ.
- كەمىك شويت.

ئامادە كەردنى:

1. ئاوەكە دەكولینریت و سارد بېبیتەوہ پاشان خويى و ئاوى لىمۇ و سرکە و شەكر و تىكەل دەكرىت.
2. خە پارەكە دەشۆریتەوہ و ئاوى پىسۈە نەمىنیت شوشەكە پرى دەكرىت لە خە پار و گىراوہى ئاوەكەى تى دەكرىت.
3. پاشان شويتەكە و ئەو تىكەلەى كە بۇ خۇشە كەردنە دوو كەوچكى تى دەكرىت سەرى دەكرىت.

خوشه کردنی بیبه ر



که رهسته کان:

- بیبه ر.
- دووقاش لیمو.
- کوپیک ناوی لیمو.
- دهنکیک سیر لهسه ر
- ره غبه ت.
- کوپیک خوئی زبر.
- نیو کوپ شه کر.
- یه ک کوپ ناوی لیمو.
- یه ک کوپ سرکه.
- یه ک لیتر ناوی کولای
- سارده وه بو و اته پنج
- کوپ.

ناماده کردنی:

1. ناوه که دهکولینریت و داده نریت سار د بیبه وه.
2. بیبه ره که دهشوریته وه و ناوی پیوه نه مینیت.
3. شوشه که دهیکولینریت بو یه ک خوله ک بو نه وه ی به کتریای پیوه نه مینیت پاشان سار د بیبه وه.
4. بیبه ره که دهکریته شوشه که به ته واوه تی پر دهکریته.
5. ناوه که و سرکه و خوئی و شه کر و ناوی لیمو تیکه ل دهکریته و دهکریته به سه ر بیبه ره که دا تا پر ده بیت و دهکویت به سه ر بیبه ره که دا.
6. سیر و لیمو که ی تی دهکریته سه ری دهگیریت داده نریت تا خوشه ده بیت.