

فیر گہا زیرین

سہ ناہیترین ریچ
بو چیکرنا خوارن و شریناہیا



بہرہہ فکرن:

شیماء دوسکی

فېرگه‌ها زېرين

(سه‌ناهيترين ريک بو چيکرنا خوارن و شريناهيا)

پەرتووكا:- فېرگەھا زېرىن

(سەناھىتىرىن رېك بو چىكرنا خوارن و شرىناھىيا)

نقىسىن :- شىمىاء دوسكى

پىداچوون: شىھوان داسنى

دىزايىنا بەرگى :- كۆفان بىدەھى

ژمارا سپاردنى :-

ژچاپ ووشانىن :-

ھەموو ماف بو نقىسەرى پاراستىنە، بى دەستوورەكا نقىسكى

نابت ئەف پەرتووكە بەھىتە كۆپىكرن يان نافەرۇكا وى بەھىتە

فەگواستن. ©

دىيارى:

- بۆ دايكا من يا خۆشتقى ئەوا ژىي خۆ ب پايزا قوربانى
بەھارپن ژىي مە كرى.
- بۆ جانى بابى من يى ئەم فېرى بەختەوھرىيى كرىن،ب
چوونا خۆ ئەم پۆسىدە و غەرىب كرىنە.

(أعوذ بالله من الشيطان الرجيم)

قال تعالى:-

{كُلُوا وَاشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّهِ...} {البقرة:-:٦٠}

{بخون وقه خون ژوی رسقى خودی دایه وه} {البقرة:-:٦٠}

سوپاسی:-

سوپاس بو هه قال و پشته فان و هارپکارین من و هه رکه سه کئی
هارپکاریا من کری و ب تاییه تی فان هیژایان:

Alaa-cooking ☞

shahwan-dasni ☞

ب ناشما خودایما مهزن و دلوقان

سوپاسیه کا بی سنوور بو داهینه ری دهشت و چیا و سهر سورهیینه ری ژ بو دروستکهری نهرد و ئاسمانان و مهزناتی و دهسه لاتداری بو ئافرینه ری هه می بونه وهران.

ده سپیک:-

ههر چقاکه ک پیدقی ب هه موو شیوه یین ره وشه نبیری یه؛ چیکرنا خوارنی و شریناهیا ژی ئیکه ژ هونه رین ب ناقوده نگین جیهانی، جقاکی کوردی کیماسیه ک به رامبه رقی هونه ری هه یه وه کو هه موو کیماسیین دیتر، لهوما من فهر دیت د پهرتووکه کیدا دهر باره ی ریکین چیکرنا خوارنی و شریناهیا چیکه م داکو خه لکی مه ژی پتر گرنگی بده ته تهن دروستی و خوارنا ساخلم. گه له ک ژ نه ساخیا ژ نه گهری زیده هیا هنده ک پیکهاتین خوارنی په یدادبن ههر ژبه ر هندی گه له ک گرنگه مه ژی چقاکه ک ساخلم هه بیتن. مروف ژ خانه پیکدهیت، شریناهی ژیده ری سهره کیی خانین میشکی مروقینه به لی نه ب شیوه کی زیده چونکه دی کارتیکرنا کانه رینی ل سهر خانه یان هه بیتن. نه ف پهرتووکه دی گه له ک ژ ئاریشه یین ناف مالی بیت چیکرنا خوارنی و شریناهیا چاره سهرکه تن چ ژ لایی ده میقه یان ژی ئابوریه؛ چونکی گه له ک خوارن هه نه چیکرنا وان ده مه کی دریز پی دقیتن و ههروه سا کوژمه کی زور یی پاره ی لی دهیته مه زاختن. نه ف پهرتووکه دی ده می کورترکه ت و مه زاخیین پاره ی ژی کیمتر بیت. گه له ک خوارنین سفک هه نه ده مه کی کیم پیدقیه داکو بهینه ئاماده کرن ههروه سا شریناهیی ژی دهینه دابه شکرن ل سهر ده می ئاماده کرنی و پیکهاتین وان، خوارنیت کوردی پتريا وان دگرانن ل سهر گه ده یی و ده مه کی زیده پی دقیتن هه تا کو بهینه ئاماده کرن، به لی خوارنین روژئاقایی سفکترن ده مه کی کیم پی دقیتن داکو بهینه به ره فکرن. ژبو ئاماده کرنا خوارنه کا ب چیز و تام و خوارنه کا ریکخستی و جوان و ساخلم نه فی پهرتووکی وه ک ژیده ری لینانگه ها خو بکارینه.

فیرگه ها زپرین

شیماء دوسکی

به شئی نیکی / خوارن

فیرگه‌ها زپرین

شیماء دوسکی

ئىپراخ



پېكەتايىن وئ:-

پرزوله — برنجا كوردى — گۆشتى ھىركرى — كەلەمى — باجان ھەرشاندى — پىقازا ھىركرى — تەماتە — فلفلا رەش — سىر — بىبەر — خى — زەيت .

چېكرنا وئ:-

كەلەمىي كەلىنى ئاڧا گەرم، بۆ بنى قازانى من پەرزوله بكارئىنا بەلى ھىن دىشىن دوويىڧ ھەزا خۆ ھەر تىشتى تە دىقېت دروستە، پرزوله (فلفل-خى-پىچەك زەيت لى كەين و دانىھ سەر ئاگرى ئاڧنجى و دەرگەھى وئ گرى ھەتا ئاڧا خۇدا بکەلىت و پاش پىچەك سور كە و سەر ئاگرى راکە)، دانى ئىپراخا (برنج — تەماتە-فلفلا رەش- بىبەر- خى- زەيت- سىر، پاش تىكەل كەين و پاش گۆشت و باجان و پىقازا بکە سەر و پاش تىكەل كە.

بۆزانىن شووينا لىمۆن دزى: من ئاڧا سماقى ب كارئىنايە. (دى سماقى ئاڧا كە لاندى نىمىنى) پاش كەيە سەر ئىپراخا ھەكە تەبىقىت ئىپراخىن تە نەرم بن دى گەلەك ئاڧى كەيە سەر ھەكە نە ھەما بەس سەر ئىپراخا كەقىت دروستە

2) باستا (مەكەرۋنا) ب گۆشتى قىمە كرى



پېكەتلىنىش ۋى:-

باستا (مەكەرۋنا) - گۆشتى قىمە كرى - طماطە - فلفلارەش - خى - زەيت - ئاف.

چېكىرنا ۋى:-

زەيتى بىكە قازانى پاش گۆشتى بىكە ناف، فلفل و خى لى زېدەكە و دەرگەھى ۋى بىگرە ، ھەتا گۆشت ناف ئافا خۇ دا بىكە لىت ، باستا و تەماتى لى زېدەكە و باش تېكەل كە ، ئافا كە لاندى بىكە سەر دىقەت سەر باستا يا بىكە قىت ، بېھلە ھەتا كە لىت و ئافا ۋى تىر بىت و پاش د شىپى دوۋىف ھەزا خۇ بىخە ملېنى.

*تېببىنى:- چ جورى باستا كارىبىنى دروستە دوۋىف ھەزا تە يە.

3) لازانیا - Lasagne



پیکهاتین وی:-

لازانیا حازر ل هه می مارکیتا دئ هه بیت . په نیر. گوشتی قیمة کری - باجانیت هه رشاندی . پیکاز. طماطه . زهیت - خی - فلفلارهش .

رئکا دروستکرنا وی:-

ئاڤا که لاندی پیچکه خی و زهیتی بکئ پاش لازانیا یئ بکه تیدا، بلا بو ماوی 8 هه تا 10 خوله کا ب که لن، پاش ئاڤا وی ب ریژه و ئاڤا تهزی بکه سهر دا نه مینه پیکفه، ده سپیکئ پیکازی دناف زهیتی دا سورکه، گوشتی لی زیده که، پشتی گوشت دناف ئاڤا خو دا که لی، باجان و ته ماتی و فلفل و خی لی زیده که، و 2 گلاسین ئاڤا که لاندی بکه سهر و بهیله بلا ب که لیت هه تا ئاڤا وی تیر بیت، لازانیا پشتی ئاڤا تهزی که به سهر پاش بینه دهر ئیک ئیکه ب که سینیکه کی دا دا نه مینه پیکفه، پاش دئ صلصا بشامیل دروست که ی، پیئتفیین وی (4 که چکین مهزن نیفشک . 4 که چکین مهزن ئار . 3 گلاس شیرئ رون . فلفل . خی).

(4) سمبوسه دوریتوس Doritos sambosa



پیکهاتین وئ:-

گوشتی قیمة کری - نانئ تورتیلا - جسین دوریتوس - جنبه کریمی بو گرتنا وان - نار - ئاف .

رئکا دروستکرنا وئ :-

دهسپیکئ دئ نانئ تورتیلا که یه 2 پارچه ، ره خه کی بتنی دئ جنبه کریم (په نیر) لیده ی ، ودئ که یه سئ گوشه ، پاش دئ قیمة ی که یه ناف و هه ر دئ په نیری گری ، پاش گلاسه کا ئافی دگه ل 2 که چکین مه زن ییت ئاری باش تیکه ل که ، و جیسا دئامانه کئ دی دا باش هیرکه ی ، دهسپیکئ بکه ناف خه لتا ئاری دا پاش جیسا دا ، پاش بکه فرنی دا دهسپیکئ بنی پاش سه ری دهم نه یئ دهستنیشانکریه هه تا سور بن .

*تیبینی:- تو دشیی ناف زهیتی ژئ دا سور که ی یان بی جیس چیکه ی.

5) شیخ مه‌حشى



پیکه‌تاین وئ:-

باجان ره‌شك — كولند — گوشتی قیمة كرى — پیچه‌ك برنجا نماندى — طماطه — زهیت — فلفل — خى دوویف حه‌زاته .

رئكا دروستكرنا وئ:-

ده‌سپئكى باجان ره‌شك و كولندا باش شوئى، و نیشه‌كا وان ئینیه‌دهر، ناف زهیتى دا سور كه‌ى، قیمة خۆ دروستكه‌ین (دئ گوشتى دانیه سهر ئاگرى بئ ئاف و زهیت بلا ب كه‌لیت پشتى كه‌لاندنئ دئ پیچه‌ك زهیتى كه‌یه ناف و فلفل و خى دوویف حه‌زا خۆ كه‌یئ) پشتى قیمة حازر بوى دئ برنجا نماندى كه‌یه ناف، دئ باجان ره‌شك و كولندا حه‌شینى ب قیمة‌ى، پاش سه‌لسئ چئكه‌ى (صلصا پئكه‌هئت ژ ئاف — طماطه — خى — فلفل پاش تئكه‌ل كه‌ى) دئ وئ سه‌لسئ كه‌یه سهر وان باجان ره‌شك و كولندئ حه‌شاندى و دانیه سهر ئاگرى بلا ب كه‌لیت، پاش دئ پئشكئش كه‌ى.

تیبینى:- توشئى كه‌ره‌فسئ ژى ب كه‌یه ناف

6) ئاڭكا فاصولىيەت سۈر



پىكەتەن وى:-

فاصولىيەت مەلب يىت سۈر – پىقاز – طماتە – گۆشت دوويىف ھەزا خۇتو دىشىي نە كەيى زى –
فلفل – خى – زەيت.

رېكا دروستكرنا وى:-

دى گۆشت و پىقازى دناف زەيتى دا سۈر كەي ، پاش دى فاصوليا و ئاقى و طماتەي و فلفل و خى لى
زېدە كەين و بلا ب كەلەت ھەتا ئاڭا وى تىر بىت.

(7) خوارنه‌کا تورکی Fellah koftesi



پیکماتین وی:-

دانی کوتلکا — فلفل — خئی — بیبه‌ر — بابریکا — فلفلا ره‌ش — طماطه — باجان — پیقاز- قیمه- ماست.

رپکا دروستکرنا وی:-

فلفلا ره‌ش، خئی، بابریکا، بیبه‌ر، طماطه دی کهینه ناف دانی دا و پاشی تیکهل کهی، دی کهیه گروفکرکیت بچیک، پاشی دی ئاقی کهلینی، و وان گروفکرکا کهیه تیدا بلا ب که لن وه کی کوتلکا، پاش دی صلصا وی چیکه ی (رپکا چیکرنا صلصا وی پیقازی ناف زهیتی دا سورکه ی پاش باجان و طماطه و فلفل و خئی کهیه ناف و باش تیکهل کهی، پاش ئاقی کهیه سهر بلا بو ماوی چهند خوله کا بکه لیت، وان گروفکرکا ژ ئاقی ئینیه دهر و کهیه ناف صلصا وی دا بو ماوی چهند خوله کا دانیه سهر ئاگری و پاشی دی خه‌ملینی ب قیمه ی و ماستی دوویف حه‌زا خو.

(8) پىتزا (pizza)



پىكەتەن وئ:-

ھەقىرى پىتزا، پەنر، صلصا پىتزا، سجوق، كقارک، فلفل، باجان، زەيتون.

رېكا دروستكرنا وئ:-

دروستكرنا ھەقىرى پىتزا (۱كوپ ئاف، ۲كوپ ئار، نىف كەچكى مەزن ھەقىر ترش، نىف كەچكى چاينى شەكر، كەچكەكى مەزن زەيت، چارپكەكا كەچكى بچىك خى) دەسپىكى دى ئاف، شەكر، زەيت، ھەقىر ترش تىكەل كەين بو ماوى ۴ خۆلەكا ھىلى پاش كەينە سەر ئارى بو ماوى سەعەتەكى ھىلىن ھەتا ترش بيت. پاش دى ھەقىرى خۆپەحن كەين ھەتا پىچەك تەنك بيت، پاش صلصا پىتزا لىدەين پاش پەنر و تىتىن دى دوويش ھەزا خۆلى زىدەكەين، دى كەينە فرنى دا پلاگەرماتىي ۲۰۰ بيت دەسپىكى بنى پاش سەرى ماوۋە نەيى دەستىشان كرىە دگەل چاقدىرى يە.

(9) ادم دجاچ پاکستان



پيکمهاتين وي:-

سبيلکا مريشکي، پيقاز، باجان، ماست، طماطهه، کهرهفس، خي، فلفل سپي (يا رهش زي دروسته)، ماجي، سيرا توز، بابريکا، بيبهر، کرکم (رها زهر).

ريکا دروستکرنا وي:-

دهسپيکي دي پيقازي سور که ي ناف زهيتي دا، پاش بهاراتا که يه ناف باش تيکه لکه ين، گوشتي که يه سه ر پيچه ک گوشتي دناف پيقاز و بهاراتا قه ليني، پاش دي صلصا وي چيکه ي (چيکرنا صلصا وي ماست، باجان، کهرهفس، طماطهه، اکوپ ناف دي که يه خلاتي دا) پاش دي وي سه لسي که يه سه ر مريشکي بو ماوي ۲۰ تا ۳۰ خوله کا بلاب که لیت، پاش دي دوويث هه زا خو هه ملينين.

10) بوره کیت مریشکى



قیمى مریشکى (سینگى مریشکى، پىغاز، فلفلا سپى، نانئ بوره ک، فلفلا رهش، خئ، بیه را سور، که ره فسا هسك) هه قیرئ بوره کا یئ حازر یئ هه ی دئ قیمى خو که یه ناف هه قیری دا و دئ باده ی، پاش دئ بنئ سینیکى زهیت که ی بوره کا که یه تیدا و نیفشکى بورکا ده ی و که یه فرنئ دا ده سپیکى سه ری پاشی بنی و پلا گه رماتیئ دقبت ۲۰۰ بیت و دهم نه یئ دهست نیشانکریه.

*تیبینی: - تو دشیئ هه قیرئ به قلاوا ژى ب کار بینى *

11) حمص بتحينه



۲ گلاس نوکين که لاندی

نیف گلاس ته حین

۳ که چکین ماستی

چارپکه ک (ربعه ک) گلاس ئاف، ئافا نیف میهوکي

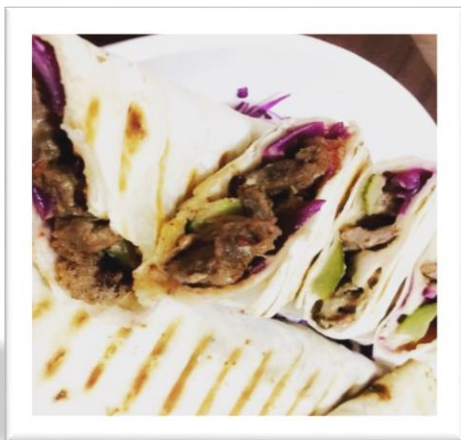
پیچەك خي و که مون دي هه می که رهستا کهینه عصارى و تیک قه دهین تا حلی بیت.

12) ماسى



دئ ماسی ب سماق و پیفازئ نیبئی (دئ پیفازئ هیرکه‌ی دگهل سماقا قوتای، دگهل زهبتی و بیبه‌ری و خئ ب که‌یه ناف، بلا ماسی مینته ناف خه‌لتی دا نیژیکی ده‌مژمیر و نیفا هیلی. پاش دئ داقوتین ژ سماقی، دئ هیشتا سماقا قوتای پی وهر که‌ی و زهیت و خئ و پاشی که‌یه فرنی دا، گهرماتیئ فول که‌ین و سه‌رو بنا هلکه‌ین.

13) گه‌سه



دې گۆشتى خو تهنك كهى وهكى يى شاورمى قه‌دكهى و دى نىنى، ب ئاڤا ليمونى و ۲كه‌چكىن ماستى و ۱كه‌چكى ته‌حىنى پىچەك دارچىن و زه‌نجه‌بىلى و فلفل‌كيت رهش و خى و بهاراتىن شاورمى، دى پىڤازا قوتاي ۵كه‌چكىت زه‌يتى دى نىنىن بو ماوى دوو ده‌مژمىرا. پاشى دى ب خه‌لته‌قه‌ قه‌لىنىن هتا سور دبىت و حشك بىت.

په شئی دووی / شریناهی

Glass chess cake (1)



پیکهاتین وی:-

ریزا ئیکئی:-

- ۲۰۰ گرام بسکوئٹ بیت چایی بیته ریژهک.
- ۱۰۰ گرام نیفشک بیتہ نیف نیفشک.

ریزا دووی:-

- ۲ جنبه بالقشطه
- پاکیتہک کریم شانتی د بیتہ ۲ زہرف
- قالکہ کا قشطہ ی
- کوبہکئی شیرئ رون یئ تہزی

ریزا سیئی:-

- ۲۰۰ گرام شوکولاتا یا قالب
- نیف قالک قشطہ



دروستکرنا وی:-

دهسپیکې دې بسکوینا باش هیرکەى و نیشکى حەلینى پاش کەیه سەر ، باش تیکەل کەى و کەیه گلاس و بکە ئلاجى دا هەتا تەزیت ، پاشى دەست ب ریزا دووینى کەى هەمى پیکهاتەیین ریزا دووینى بکە خەلاتى دا باش تیکەل کەى و کەیه سەر ریزا ئیکى و کەیه ئلاجى دا بو ماوینى دەمژمیره کى ، پاش ریزا سى قشطه و شوکە لاتا پیکه بکە مایکرووینى دا بو ماوینى ۳۰ چرکا دا ، پاشى تیکەل کە هەتا باش حەلیت ، و بکە سەر ریزا دووینى دا و بکە ئلاجى دا هەتا باش تەزیت دووینى حەزا خو بخەملینە .

Pancakes (2)



پېکھاتېن وئ:-

هنگفين ، ۲کوپ ئار ، زهرفهك پيكنج پاودهر ، زهرفهك فانېلا ، ۳هېك ، ۲کوپ شيرى رون ، چارېك كوپ نېفشك ، ۲كه چكيت مهزن شه كر ، توزه كا خى .

دروستكرنا وئ:-

دهسپېكى ئار ، شه كر ، خى ، پينج پاودهر ، فانېلا ، تېكه ل كه ، پاشى دئامانه كى دى دا شير ، نېفشك ، زهركا هېكى ، تنى بكه ناف ئيك و باش تېكه ل كه ، پاشى تېكه لا ئارى بكه سهر تېكه لا شيرى باش تېكه ل كه ، سپيلكا هېكى بننى ب خلاتى بكه هه تا وه كى كرېمى لى دهيت ، سپيلكا هېكى دگهل خلتا هه قيرى تېكه ل بكه و سهر ئاگره كى ناقنجى سوركه ي پاشى ئامه نه كى تېشت نه مينه پېقه ، دى كېكا خو كه يه تېدا و هه ردوو ره خا سور كه ي و پاش هنگفينى سهر وهر كه ي و دوويش حه زا خو خه ملينى .

3) سوتلاش شربینه‌کا ترکیبه



پیکم‌هاتین وی:-

لیتره‌ک شیرئ رون، که‌چکه‌کئ بچیک‌ک ئا‌فا‌گولا، ۲‌کوپ و نیف‌ئاف ،کوپه‌ک‌شه‌کر، نیف‌کوپ برنج‌کوردی ، ۱‌قانیلا ، چارنک‌کوپ‌نشا ،بندق‌بو‌خه‌ملاندنی.

تیبینی:-کوپ = گلاس

دروست‌کرنا وی:-

ده‌ستپیکئ ۲‌کوپ و نیف‌ئاف بکه‌سه‌رنیف‌کوپئ برنجئ‌دانه‌سه‌ر‌ئاگری‌بو‌ماوی‌چارنکه‌کئ‌یان‌هه‌تا‌ئا‌فا‌وی‌تیر‌بیت، دقیت‌هه‌ر‌بهین‌تیک‌فه‌ده‌ی‌دا‌برنج‌نه‌مینته‌بنی‌فه، پشته‌برنج‌درست‌بوی‌لیتره‌کئ‌شیرئ‌رون‌دگه‌ل‌نشایی‌و‌قانیلا‌یی‌ب‌که‌سه‌ر‌برنجی‌پاشی‌تیکه‌ل‌که‌هه‌تا‌که‌له‌ک‌ده‌یتئ‌و‌تیر‌بیت، پشته‌تیر‌بوی‌شنی‌شه‌کرئ‌و‌که‌چکه‌کئ‌بچیک‌ئا‌فا‌گولا‌لئ‌زیده‌که‌قیت‌به‌رده‌وام‌تیکفه‌ده‌ی‌دا‌برنج‌نه‌مینته‌بنی‌فه‌هه‌تا‌شه‌کر‌هه‌می‌ح‌ه‌لیت‌و‌تیر‌بیت‌پاشی‌سه‌ر‌ئاگری‌راکه، پاشی‌بکه‌ئامانیت‌بچیک‌و‌ب‌که‌سینیکا‌فرنئ‌دا، پاش‌ئافی‌بکه‌بنئ‌سینیکئ‌هه‌تا‌ب‌نیقی‌بیت، بکه‌فرنئ‌دا‌به‌س‌سه‌ری‌هه‌ل‌که‌هه‌تا‌سه‌ری‌وان‌سور‌بیت، ب‌خه‌ملینه‌ب‌بنده‌ق‌و‌فسته‌قا‌دوویف‌هه‌زا‌خو.

4) شوکه لاتا پوتتی



پیکه‌تین وی:-

۲ کوپ و نیف گیزا هند ، کوپ و چاریک شیرئ تیر (حلیب مکثف) شوکه لاتا.
 تیبینی:- قیت گیزا هند گه له ک یا هیر بیت.

دروستکرنا وی:-

شیرئ تیر بکه سهر گیزا هندئ و باش تیکه ل که ، بهری تو گیزا هندئ بکه یه سینیکئ دا وهره ق زبده بدانه دا ب ساناهی ژیبینیه دهر ، ب دهستی باش په حن که و ب کیرکئ دوویف حهزا خو قه د که ، پاش ب که فریزه ی دا بو ماوی ده مزیره کئ ، شوکه لاتا ب که مایکرویفئ دا هه تا باش ب حه لیت تو شیئ سهر حمام بخاری ژئ ب حه لینی یان ئافی گهرم که ی و شوکه لاتا بکه ئامانه کی دا ، و دانه سهر وی ئافا گهرم دا ، پاش وان پرتین گیزا هندئ بکه ناف شوکه لاتا دا پاشی ۵ خو له کا بکه به فر گری دا.

5) كوكيز قولدن براون



پېكمەتېن وئ:-

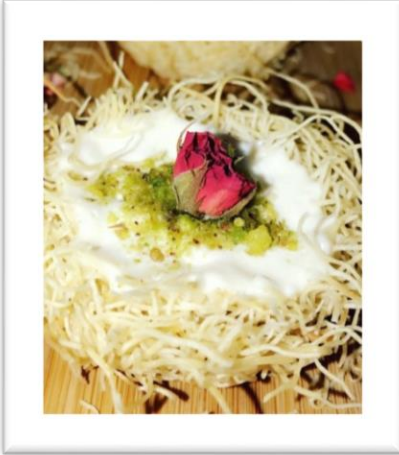
كارتونە كا كىكا يا حازر ، ۲ ھېك ، ۱۰۰ گرام نېفشك

تېبىنى:- نىف قالك يا نېفشكى يە.

دروستكرنا وئ:-

ھەميا بگە ئامانەكى دا و باش تېكەل كە ، وەرەق زېدە بدانە سېنىكا فرنى دا و بگە تەبكىت بچىك و پەحن كە و بگە نېشە كا فرنى دا و پلا گەرما تىنى ۱۸۰ بيت بو ماوئ ۸ تا ۱۰ خۆلە كا گەل چاقدېرىئ و پاشى پېش كېش كە .

6) تشیز کیک کونافه



کنافې پیچه ک هیرکه و نیشکی ب سهر وهرکه، پاش تیکه ل که، پاش بکه قالبی کاب کیک دا و نیقه کا وی بهیله خالی و بکه فرنی دا پلا گهرماتیسی ۲۵۰ ده سپیکې بنی پاش سهری، ده می ژ فرنی ئینییه دهر ئیکسه ر دی شیری سهروه ر که ی هیلی هه تا پیچه ک ته زیت، ۴ په نیر کیری + نیف قالك قشطه + ۲ که چکیت شه کری بکه عساری باش تیکه ل که و بکه سهر کنافې وبکه ثلاجی دا هه تا باش ب ته زیت، دوویف حه زا خو ب خه ملینه.

7) نه‌سته له



پیکه‌تاین وی:-

بسکویت ساده ، ۶ گلاس ئاف ، گلاسه‌ک شیرئ تۆز، شه‌کر دوویف حه‌زا ته‌ کا ته‌دقیت چهند یا شرین بیت ، ۵ که‌چکین مه‌زن که‌که‌و، ۶ که‌چکین مه‌زن نه‌شا.

دروستکرنا وی:-

شه‌کر و شیر و که‌که‌و و نشا و ئاف باش تیکه‌ل که و دانه‌ سه‌ر ئاگری هه‌تا تیر بیت به‌س قییت به‌رده‌وام ب هیته‌ تیگه‌دان دا نه‌ مینته‌ بنی فه ، پاش دی ریزه‌کا بسکویتا دانی ئیکا شوکه‌لاتا دوویف حه‌زاته‌ کا ته‌ چهند ریز دقین ، پاش که‌یه‌ ئلاجی دا هه‌تا ته‌زیت پاش دوویف حه‌زا خو ب خه‌ملینه.

Cookies Nutella (8)



پیکه‌تین وی:-

کوپه‌ک ئار دبیته ۱۵۰ گرام، کوپه‌ک نوتیلا دبیته ۱۸۰ گرام، اهیک

دروستکرنا وی:-

دی همیا کهینه ناف ئیک و باش تیکه‌ل کهین، پاش کهینه گروفر وه‌ک وینه‌ی دا دیار، پاش دوویف
حه‌زا خو‌دشی‌ی شوکه‌لاتا بکه‌یه ناف یان هه‌ر تشتی ته‌ب قیت، پاش کهینه فرنی دا دهره‌جا گهرماتی‌ی
۱۸۰ بیت، ماوی ۱۰ خوله‌کا سه‌ری وبنی پیکه‌ه، و بکه نیقه‌کا فرنی دا.

* تیبینی:- وهره‌ق زبده دقیت دانیه بنی سینیکی *

(۹) به قلاوه



پیکه‌تین وی:-

هه‌فیری به قلاوی، قالب و نیف نیشک، فسته‌ق یان گیز دوویف چه‌زا ته.

دروستکرنا وی:-

دی سینیک دانیه سه‌ر هه‌فیری هندی قیاسا سینیک هه‌فیری بری هه‌ر چ سینیک بیت درسته، تو شیی ئیکا چارگوشه ب کارینی، دی سینیک باش نیشک کهین، پاته‌کی دا نینه سه‌ر هه‌فیری دا هه‌فیر حشیک نه بیت، هه‌فیر پیک دهیت ژ ۲۸ تبقا ۱۴ تبقا دانیه بنی، ۱۴ تبقا سه‌ری تبقا ئیک دی نیشک کهی پشتی ۱۴ تبقیته ده‌سپیک دی فسته‌ق یان گیز دوویف چه‌زا خو‌هیر کهین و که‌یه ناف پاش ۱۴ تبقین سه‌ری ژی هه‌روه‌کی بنی دانین، به‌س دی تبقا نیشک کهین، پاش گلاسه‌کی دانیه نیقی و دوویف چه‌زا خو‌قه‌د کهین، پیچه‌کا دی یا نیشکی دی سه‌ر وهرکه دا نیشک بگه‌ه‌یته هه‌می ره‌خیت هه‌فیری دی که‌یه فرنی دا پلا گه‌رماتی ۲۵۰ ده‌سپیک بنی پاش سه‌ری دگهل چاقدیری دی ژفرنی ئینه‌دهر ئیکسه‌ر دوی (شیره) سه‌ر وهرکه‌ین.

فیرگه‌ها زٲرین

تیبینی :-هه که ته فیت به قلاوا ته یا نه رم بیت بلا شیره یا گهرم بیت دهمن سهر وه رکه ی .

تیبینی :- تو دشیی پیش نیشکی فه دوهنی ب کاربینی هه که حه ش نیشکی نه که ی

تیبینی :-توشی شه کرئ ژی بکه یه ناف یان شیرئ تیر (حلیب مکثف)

چیکرنا دوبئ (شیره) :- ۲ گلاس شه کر، گلاسه ک ئاف، که چکه کی ئافا لیموبئ و دانیه سهر ئاگره کی
کیم و پیچه ک هیلی که ینی و دی تیکفه دهین نیژیکی ۱۰ خوله کا هیلنه سهر ئاگری و پاشی راکه یین.



10) كېك شوكلاتا ب نوتېلا



پېكماتېن وئ:-

۴ ھېك-۲كوپ ئار- كوپ و چارېك شه كر-نېف كوپ زهيت-نېف كوپ كه كه وا توز-كوپهك و نېف شيرى رون يان شيرى شوكلاته -۲ پېكنج پاودر -كه چكه كا بچيك فانېلا

دروستكرنا وئ:-

دهستپېكى دئ ھېك و شه كر بخلاتى باش تېكەل كهى، پاش زهيتى لى زېده كه پاش شيرى، دئ ئار و كه كه و و پېكنج پاودر و فانېلا دئ ئامانه كى دى دا كه يه ناف ئېك باش تېكەل كه، پاش پېچ پېچه بكه سه ر خه لتا ھېك و شه كر، بدهستى تېكەل كه قالبى كېكى باش نېفشك كه ئارى لى ب ره شينه دا كېك نه مېنته ب قالبى قه، بكه فرنى دا دهسپېكى بنى پلا گه رماتىيى ۱۸۰ بو ماوى ۳۰-۴۰ خۆله كا پاش سه رى بو ماوى ۵ خۆله كا پشتى كېك ته زيت ب نوتېلا و فەرھولا بخه ملينه.

Xshxsh cake (11)



پېکھاتېن وى:-

۲ قالك قشطه - ۲ قالك پهنير - ۲ پاكيت كريم كراميل - ۲ زهرف كريم شانتي - كوپه ك شيرى رون - نيف قالك شيرى تير (حليب مكثف) - شعريت باكستان - بسكوپت خى كرى.

دروستكرنا وى:-

دهسپېكې خشخش سهر ئاگره كې نافنجى سوركهى ، پاش دى قشطه، پهنير، كريم كراميل، كريم شانتي، شيرى رون، شيرى تير كهيه خلاتى باش تېكه ل كهى. پاش رېزه كا صوصى پاش خشخش پاش بسكوپت پاش صوص پاش خشخش هوسا دى بهرده وام بى دوويش ههزا خو كاته قيت چهند رېزا ب دانى دوماهينى خشخش بسهروه ر كهى و كهيه ثلاجى دا ههتا باش ب تهزيت دى پيشكيش كهى.

په شئی سینی / زه لات

فېرگه ها زېړين

1) زه لاتا جه رجيرما



پيکهاتين وي:-

جه رجير، باجان، زهيتون، گيز، شاپرمان

Taco pasta salad(2) جۆرەكى زەلاتا معكرونيا يە



پېكەتەن وئ:-

معكرونيا، گوشتى قېمە كرى، خەس، باجان، پەنير، جېسېت دورېتوس
صلصا وئ (كتشاب، مايونيز، زەيتا زەيتون، فلفل، خى)

دروستكرنا وئ:-

معكرونيا دناف ئاف و پېچەك خى و زەيتى و كەرفسا حشك دا بكة لېنە. پاش ئافا وئ ب رېژە، جېسا
باش ھېركە، ھەميا بكة ناف ئېك پاش پېشكېش كە.

3) زه لاتا باجان ره شکا



پیکماتین وئ:-

باجان ره شکا، خیار، پیقاز، فلفل ملون، باجان، شه برمان، کتشاب، کتشاب تیژ، زیت زیتون، خئی، فلفل سپی (فلفل رهش ژى درستہ)، کهرفس حشک.

تیبینی:- تو دشیی لیمونئ یان سماقئ ب کهیی دوویف چه زا خو.

دروستکرنا وئ:-

باجان ره شکا پیچه ک خئی و زهیتی لی کهین و قه لینین، پیقاز و فلفل ژى ههروه سا، خیار و باجان بی زهیت و بی خئی بهس دی گهرم کهی و دی سهر ناگری راکه ی، پاش هه میا کهیه نامانه کی دا خئی، فلفل، شه برمان، کهرفس، کتشاب، کتشاب تیژ دوویف چه زاخوکه یه ناف پاش تیکه ل کهی و پيشکیش کهی.

4) زەلاتا فاسولىيىت سۇر



پېكمەتېن وئ:-

خەس، خىيار، باجان، گېزەر، فاسولىيىت سۇر، گەنم شامى
صلصا وئ (كتشېب، مايونېز، خردل، لېمۇن، زىت زىتون، خى)

دروستكرنا وئ:-

خەس، خىيار، باجان، گېزەر، دى ھىر كەى دوويىف ھەزا خۇ، پاش دى صلصا وئ چىكەين (دروستكرنا
صلصا وئ لېمۇن، زەبىت زىتون، خى، كتشېب، مايونېز، خردل) دى ھەميا تىكەل كەى و صلصا وئ سەر
وەر كەى و دى پىش كىش كەى.

5) زەلاتا ب زوبدەيى تورتىلا



پېكەتەن وئ:-

خەس، باجان، زەيتون، گۆشتى قېمە كرى، گىز دوويىق ھەزا تە، ماست، ناننى تورتىلا
صلصا وئ پېك دەيت (زەيت زەيتون، لېمون، سىماق، فلفلە تېز، خى)

دروستكرنا وئ:-

دئ ھەميا تېكەل كەي ژبلى ماست و گۆشتى، صلصا وئ كەينە سەر، ناننى تورتىلا كەينە سېنىكە كا
بايركس دا ودئ كەينا فرنى دا پلا گەرماتىيى ۱۸۰ بيت بو ماوئ ۱۵ تا ۲۰ خۆلەكا، پاش زەلاتا خۆ
كەينە ناف ناننى تورتىلا دا و گۆشتى دانىھ سەر پاش ماست، و دئ پېشكېشكەي .

بہشتی چاری / سوپ - Soup

1) سوپا گیزه‌را



پیکماتین وی:-

گیزه‌ر، پتات، که‌ره‌فس، فلفل تیژ، فلفل ره‌ش، خی، بیبه‌ر، ماجی، جوزه تیب، ئاف، کرکم (رها زه‌ر).

تیبینی:- من سئ جورین فلفلا کرنی تو دشیی ب تنی ئیکئی ب کار بینی، جوزه تیب بکار نه‌ئینی بو وان که‌سیت رجیمی دکهن

دروستکرنا وی:-

گیزه‌ر، پتات، که‌ره‌فس، هیرکه‌ی و فلفل، بیبه‌ر، خی، ماجی، کرکم که‌ینن پاش ئافی که‌ینه سه‌ر و دانینه سه‌ر ئاگری پشتی د که‌لیت د بخلاتی باش تیکه‌ل که‌ی، پاش دی هیلی بو ماوی چه‌ند خو‌له‌کین دی ب که‌لیت، پاش دی پیش کیش که‌ین.

(2) سوپەك ب تاما گوشتى



پېكەتەن وئى:-

گوشت، پتات، پىقاز، خى، ماجى، ۵ گلاس ئاف، زەيت

دروستكرنا وئى:-

دئ گوشتى خوناف زەيتى دا باش قەلىنى، پاش پىقازى كەينە سەر تا نەرم بيت، پاش پتاتى، پاش كەچكە كى ماجىي، پاش كەچكە كى نشايى، پاش ۵ گلاسىت ئاقى كەينى و باش تىك فەدەين، دئ ھىلېن ھەتا ب كەلىت پىچەك تىر بيت، كەرەفسا ھشك سەر وەر كەين، پاش دئ پىش كىش كەين.

3) سوپا بروکلى



پېکھاتېن وى:-

چارېک کيلو بروکلى، کوپ و نيف کریمه التبخ، پېقازەکا بچیک، ۳ که چکېن زهیتى، ۲ ماجى، فلفلا رهش، ئاف سەر بروکولى بکه قیت.

دروستکرناوئ:-

دهسپېکى دى زهیتى که یه قازانى، پاش پېقازا که یى تا سور دبن، پاش ماجى یا که یى، پاش بروکولى که یى، پاش ئافى که یه سەر دقیت ئاف سەر بروکولى ب که قیت، و دى دەرگه هى وى گرى تا بروکلى نهرم بن پاش دى خه لاتى که ی، پاش کریمه التبخ که یى پاش فلفلین رهش، و پېشکیش که ی.

تیبینى:- تو د شى پېکھاتا کیم و زېده که ی دوویف هه زئا خو.

4) سوپا کفارکا



پیکهاتین وی:-

گیزه، کفارک، پتات، پیفاز، نیشک، نار، ۵ گلاس ئاف، ماجی

دروستکرنا وی:-

که چکه کئی نیشکی، پیفازی تا سور بیت پاش پتات، کفارک، ۲ که چکین ئاری بکئی پشتی تشتین مه هه می قه لیاین دی ۵ گلاسیت ئافی که یینی و پاش تیک قه دهین و ماجی که یینی، هه تا پیچه ک تیر بیت، پاش دی پش کیش که ی.

(5) شوربا نیسکے بو رجیمے (دایتمے)



گلاس و نیف نیسکے دی شوین و زهر کهین حتا کو نهرم بیت، دی ههرشینی ، ۵ گلاسیں
 ئافی کهینه قازانه کی دا، ۱ که چک زهیتی ب کی و پیقازه کی هیرکه سهر، بقه لینه پاش گیزهر
 و سیری ب کی بلا ناک دا بکه لن، فلفلکا تیژ و پیچه ک خی ب کی، نیسکے کهینه سهر بلا
 ب که لیت، بهاراتین وی، چاریک که چکی دارچینی، گزنیژ، کاری، کرکومی (رها زهر)،
 بیبه ری، دی کهینی و تیک فهدهی، دگهل نه عنه ع و جاتر دی که لیت هه تا پیچه ک تیر
 بیت، پاش دی پیش کیش که ی.

6) سوپا نیسکا



پیکماتین وی:-

۲ کوپ نیسکا، ۶ کوپ ئافا گهرم یان پتر، ۲ که چکین زهیتنی، پیقازه کا بچیک، که چکه کئی مهزن شعریه، ۲ ماجی، که چکه کئی بچیک کرکم (رها زهر)، که چکه کئی بچیک خی، که چکه کئی بچیک بیهر، که چکه کئی بچیک فلفلا رهش.

دروستکرنا وی:-

ده سپیکئی دئی نیسکا باش شوی، پاش دئی که یه قازانی ۴ کوپین ئافا گهرم یان پتر هه که پیتقی بوی دشیی ئافی هیشنا زیده که ی و که لینی هه تا ئاف لسهر کیم دبیت پاش دئی ههرشینی، پیقازئی دناف زهیتنی دا سورکه ی پاش شعریا دگهل بهاراتا لی زیده که ی پاش نیسکا ههرشاندی باش تیکهل که و ۲ کوپ ئافا گهرم ب که سهر، هه که ته بقیته سوپا ته تیر بیت کیمتر ئافی بکئی و هه که یا رون بیت زیده تر بکئی و بکه لینه بو ماوی ۱۰ خوله کا و پیشکیش که.

*تیبینی:- تو دشیی دوویف حه زا خو بهاراتا لی کیم یان زیده که ی،

پشتی من نیسکا ههرشاندی بتنی نیقه ک ژئی یا بکارئینایی هه که هه می یی بکاربینی دئی ئافی وبهاراتا و زیتنی زیده تر که یی،

ئا ف دوویف جورئ نیسکا دمینیت دبیت ده می که لاندنی پیتقی پتر یان کیمتر بیت ده ردوو قوناغا دا.

دووماهیك:

من هیڅه نه ش جوړه ره و شه نیږی بهیته پښیځستن؛ ژبه ر نه بو و نا په یځین به را مبه ر ب زمانه كوردی من گه له ك بزاف كریه با شترین په یځان بكارینم دا كو سه ناهی بهیته تیگه هشتن، من هیڅه مفایه ك و زیډه هیه ك بت دنا ش ره و شه نیږیا كوردی دا.

فیرگه‌ها زَیرین

هەر چفاکهک پَیدقش ب هه‌موو شیوه‌ین ره‌وشه‌نبیریٔ
یه چَکرنا خوارنٔ و شریناهی ژی ئیکه ژ هۆنه‌رین ب
ناشوده‌نگین جیهانٔ، چفاکٔ کوردی کیماسیهک
به‌رامبه‌ر شی هونه‌ری هه‌یه له‌وما من بریار دا
په‌رتووکهکٔ ده‌رباره‌یی ریکین چَکرنا خوارنٔ و
شریناهیا چیکه‌م داکو خه‌لکٔ مه‌ ژی پتر گرنگیٔ بده‌ته
ته‌ندروستی و خوارنا ساخه‌م. گه‌لهک ژ نه‌ساخیا ژ
ئه‌گه‌رٔ زیده‌هیا هندهک پیکهاتین خوارنٔ په‌یدا دبن
هه‌ر ژبه‌ر هندیٔ گه‌لهک گرنگه‌ مه‌ ژی چفاکهکٔ
ساخه‌م هه‌بتن. مرۆف ژ خانه‌ پیکده‌یت، شریناهی
ژیده‌رٔ سه‌ره‌کیٔ خانین می‌شکٔ مرۆفینه‌ به‌لٔ نه‌ ب
شیوه‌کٔ زیده‌ چونکه‌ دٔ کارتی‌کرنه‌کا نه‌رینی لسه‌ر خانا
هه‌بتن.