

نيوهندي
AWDCR
بۆ چاپ و بلا و كوردنه و

فاتافيت

چيستنخانهي پهرى



كوتايخانهي (PDF)



2011

حورية زنون

وهرگيرانسي: ريژين لاوچاك

کتابخانہ وی (PDF)



فله تافیت

چیشته خانہ ی پهری

حوریہ زنون
وہرگیوانی: ریژین لاوچاک

تیبینی:

خوینهری به‌ریز....

دیاره بیگومان هه‌رگیز وه‌رگیزان وه‌ک نوسین نیه.

شیوازی هه‌ندیك خواردن له‌گه‌لیکه‌وه بو‌گه‌لیکی تر جیوازی

هه‌یه یان له‌و جۆره خواردنه له‌لای نیمه ناخوینیت...

هه‌ندیك وشه یان جۆره ناوی خواردنیك له‌وانه‌یه له‌ناوچه‌ی

نیمه‌دا نه‌بییت، ناچار له‌وانه‌یه کردبیتمان به‌رووه‌کیك له‌لای

خومان هه‌بییت.

بویه داوای لیبوردن له‌خوینهران ده‌که‌ین نه‌گه‌ر نه‌م په‌رتوکه‌ی

به‌رده‌ستت هه‌ر که‌موکوپیه‌کی هه‌بییت، هیوادارم کاریکمان

کردبییت جیی ره‌زانه‌ندی نیوه‌ی خانمان بییت.

وه‌رگیز

ریژین لاوچاک

فہ نئوشی ئہ لئونہ

بینکھاتہ کان

(750) گرام مدعکہ روئی

دوو قاش تدماتی گورہ

(125) گرام ہیلوینی پارچہ پارچہ

وہک پدنجدی بچوک بچوک بددریژی (3) سم

نیو کوپ زہیتی زہیتون

(500) گرام ستیک تونہ

سی بدش سیری کووتراو

روبعہ کوپنک سرکہو خدیاری جنراو

نیو کوپ گدلای ریحانی جنراو

شیوازی نامادہ کردنی:

مہعکہ روئیہ کہ دہخہینہ ناو ئاویکی کولآو سویرہوہ، بہ پیئی ئہو زانیاریانہی کہنوسراون
لہسہر قتوہوہ کہ. جوان جوان بیپالیوہو توژی زہیتی پیابکہو جوان جوان سہرہو خواریکہ
تاوہکو نہنوسی بہیہ کہوہ.

تہ ماتہ کہ پاک بکہرہوہو بہ جنراوی حازریکہ ہیلونہ کہ بو ماوہی (2) خولہک گہرم بکہ تاوہکو
نہرم بیٹ و دواہی بہ جوانی بہ ناوی سارد بیشو.

ستیک تونہ کہ بیپالیوہو بپواری کہو چکیکی گہورہ لہ زہیت گرا تاکو کال دہ بیٹہوہ پیویستی
بہ (4) خولہ کہ بو ئہ مکارہ دواہی ورد وردی بکہو لہ لایہ کہوہ دایبئی.

ئہوہی کہ ماوہتہوہ لہ زہیتہ کہ گہرمی بکہ لہ ناو مہنجہ لیکدا، دواہی پیازو سیرہ کہ بخہرہ ناوی
و جوان جوان ئہ مدیوو ئہو دیوی پی بکہ تاکو پیازہ کہ نہرم دہ بیٹ.

مہعکہ روئیہ کہو ہیلوینیہ کہو تونہ کہو تہ ماتہ کہو ریحانہ کہو سرکہ کہ بخہ ناو مہنجہ لیکہوہو
بیپالیوہ لہسہر ناگریکی گونجاو تاوہکو جوان تیکہل و گہرم بیٹ ئینجا بیکہ ناو قاپی
نامادہ کراو.

خېرىلەى گۆشت لە گەل موص

پىنكھاتەكان:

(1) پىازى مامناوەندى بەوردى جنراو

(750) گرام گۆشتى جنراو

پەك ھىلكە

سەلكى سىرى جنراو

دوو كەوچك بىسەرى توونى كوتراو

روبعە كەوچكىك خوى

دوو كەوچكى گەورە لەصوصى ووردكراو

دوو كەوچكى گەورە لەرۇمازى جنراوى گەورە

شىوازى ئامادەكردنى:

گۆشتە جنراو كە جوان جوان تىكەل بکە لە گەل پىازو سىردا، ھەر ھە دواتر خوى بە شىوھى
 خېرىلە ئامادە بکەو زەيتەكەش جوان جوان گەرم بکە، گۆشتەكە بە قۇناغ قۇناغ سوربەكەرەو
 دواتر لەسەر پارچە كاغەزىك دايىبنى بۆ ئەوھى زەيتەكە جوان جوان بىتە خوارەو بە گەرمى
 بىھىلەرەو تاو كۆ ئامادە دەبىت.

كەيسەى مەرىشك

پىنكەتەكان:

يدك كىلو برنجى ئەمرىكى

نېو مەرىشك

(1) تەماتەى جنراو

(1) بېدەرى سەوزى جنراو

(1) كوپ زەبىتى زەبىتون

(1) كەوچك بەھارات

(2) كەوچك ماجونى تەماتە

شىۋازى نامادەكردنى:

مەرىشكەكە جوان جوان پاك بەكەو دواتر بېجىنەو لەگەل بەھاراتەكەدا تىكەلى بەكە. پاشان لەناو فەرىندا داينەنەين و بەجىنى دەھىلەين ھەتا زەرد دەبى زەبىتەكەى بۇ گەرم دەكەين و پىيازەكەى بۇ تىئەكەين، ھەرۋەنە تەماتەو بېبەرەكەش دواى ئەمدىو ئەودىوى پى دەكەين تابابەتەكانى تىكەل ئەبى لەگەلىا بۇ ماۋەى دوو چەركە دواتر سى كوپ ئاۋى تى ئەكەين و لەسەر ئاگرىكى ھىۋر بەجىنى دەھىلەين تاۋەكو ئامادە دەبىت.

Pan – Fried Cheken kotne

پىنگھاتەگان:

- (100) گرام مېرىشكى بى ئىسك و پىست
- (100) گرام پىيازى جنراو
- (100) گرام زىنجىبىل (قاچى قەل)
- (1) كەوچكى خواردن زەيتى زەيتوون
- (200) گرام نارد

شىنوازى نامادەكردنى:

مېرىشكە جنراو كە تىكەل ئەكەى لەگەل پىيازو زەنجەبىلەكە دواتر بەكەمىك نارد دانەپۆشرى و لەھەردوو لايەوہ سوور ئەكرىتەوہو پاشان دانەنرى.

مېرىشك بەفەپسى ووشك

پىنگھاتەگان

- يەك مېرىشك و نيو
- دوو پىيازى جنراو
- يەك سىرى كوتراو
- يەك كەوچك بېيدى رەش
- يەك كەوچك لەزەنجەبىل
- يەك كەوچكى بچوك پىيازى جنراو
- روبعە كەوچكىك رۇنى خۇمالى
- (800) گرام كدرە

(500) گرام قہیسی ووشک

دوو کہوچکی گہورہ گولاو

یہک بہرداخ ناو

شیوازی نامادہ کردنی:

جوان جوان مریشکہ کہ ئه شورى به ئاوى خوى کهرت کهرتی ئه کہی پاشان له شوینیکی سارد
دایئهنینی بو ئه وهی ووشک بیئته وه، دواتر کهره و پیازی جنراوی تیئنه کهی له گهل سیردا.
له سهر ناگر به جینی ئه هیلیت تاوه کو پیازه که جوان جوان سوور ده بیئته وه دواتر که مریشکہ که
پی ئه گات له قاپی شیاودا پیشکه شی ده کهی ئینجا به قہیسی و بایه م دیمنیکی جوانی
پیده به خشی.

رانی مهر به سه وزه

پینکھاته کان

(400) گرام رانی مهر

دوو کہوچکی گہورہ نانی کوتراو

یہک کہوچک کهره

یہک کہوچک خدردهل

(100) گرام له هیلوین

چوار پارچه تهماتهی جنراو

(100) ملم ناو

(5) گرام شه کر

سی کہوچک تووی زیره

(400) گرام پداتده

(140) ملم کریم

(200) گرام گوشتی گویره که

(20) گرام پهنیر

ناردی گه نم، بیهر، زهیتی زهیتوون

شینوازی ناماده کردنی:

مه عده نووسی نانی کوتراو

جوان جوان تیکه ل ده کری. له ناو پیکهاته کاندای بو ماوهی دوو خولهک بو سی خولهک دواتر نه خریته ناو سه لاجه وه پاشان په تاته که جوان جوان سوور ده که یته وه ئینجا ته ماته که نه کریته ناو ناوی گهرمه وه بو ماوهی دوو خولهک هه تا توئیکی ئی بیته وه به ناسانی دواتر قاش قاشی نه که ی.

رانه مریشک

(1) پیکهاته کان:

شهر به تی پرته قال

(50) گرام شهر به تی نه ناس

(2) سیری کوتراو

(2) که وچک زه نجه فیلی کوتراو

پازنیکی جنراو

(12) رانی مریشک

سرکه - خوی

شینوازی ناماده کردنی:

هه ردوو جووری شهر به ته که و سیره که و زه نجه فیله که ده کریته ناو قاپیکه وه، پاشان رانه مریشکه کان له گه ل سرکه و خوی ده خه یته ناو فپن هه تا پیده گات دوا ی نه و تیکه له یه ی سه ره وه ی پیدا ده که یته هه تا سارد ده بیته وه.

مریشکی گہرہ

پینکھاتہ کان:

(1) کیلڑو نیو مریشک

(2) پیازی سوور

زہیت

نانی کوتراو

خوی - بہارات - زیرہ

شیوازی نامادہ کردنی:

مریشہ کہ کان دہ کولینیت لہ گہل پیازو زہیت و نانی کوتراو و خوی و بہارات، لہ پاش کولاندن لہ نیسکہ کان جیادہ کریتہ وہ تامی ئو بہارات و خویہی پیوہیہ دہ کریتہ پاروو نیجا پیشکہش دہ کریتہ..

مریشکی مہ خشی بہ مانجؤ

پینکھاتہ کان:

(150) گرام سنگی مریشک بڑ یدک ندفدر (یان مریشکی تہ او)

(1) مانجو، دہ توانیت قاشی پرتہ قال یان سندی بہ کار بہینیت

(5) گرام نارد

(50) گرام کدعہ کی ورد کراو

(50) گرام گوئز ہندی

زہیت بڑ سوور کردندوہ

(2) ہیلکہ

خوی

شینوازی ناماده‌کردنی:

مریشکه‌که ده‌که‌یت به‌دوو که‌رت‌ه‌وه پاش کولاندن و شتته‌وه قاشا (مانجو) یان سندی یان پرت‌ه‌قاله سووره‌که ناواخن ده‌کریت. ئاردو هیلکه‌و که‌عه‌که وردکراوه‌که‌و گوینز هینده‌که تیکه‌ل ده‌کریت جیانه‌کریته‌وه وه‌کو کریم ده‌خریته سهر چه‌شوه‌که (قاشه‌کان) و نیوه کول ده‌کریت.

ده‌خریته ناو فرن و بو ماوه‌یه‌ک که‌ئال ببیت مریشکه‌که.

زه‌ل‌ته‌که‌ی:

(30) گرام که‌ره

(300) گرام پیاز

مۆز - سیو - نه‌ناناس

کوپی ئاوی مریشک و به‌ه‌ارات. نه‌مانه هه‌مووی تیکه‌ل ده‌کریت و ده‌خریته سهر ئاگریکی شینه‌یی بو ماوه‌ی یه‌ک چاره‌که سه‌عات ئینجا ده‌کریته ناو زه‌ل‌ته‌وه بو تیکدان به‌ه‌ارات و خوینی تیده‌کریت بو ماوه‌ی (5) خوله‌ک له‌سهر ئاگر ده‌مینجته‌وه‌و ده‌خریته سهر نه‌و سینه‌یی مریشکه‌کانی له‌سه‌ره.

به‌سه‌وزه‌و قاشه‌ خه‌یارو لیمو ده‌پازیتته‌وه‌و پاشان پیشکه‌ش ده‌کریت.

مریشک به‌جه‌مبهری (جوړه‌ ماسبه‌ که‌ وه‌ کور و بجان)

شینوازی صینی

پیکه‌اته‌کان:

چندد به‌قسه‌میک‌ی ووشکه

رانی مریشک

جه‌مبهری

زه‌یتی گه‌مه‌ شامی

هیلکه - خوی

شیوازی ناماده کردنی:

مریشک و جه مبه رییه که پاک ده کریت و نو دلی شکاوی تیده کریت له گهل به قسم، هیلکه و خوی و زهیت که تیکهل ده کریت و سوور ده کریته وه. پاشان ده خریته سهر قاپ و ده پازیتته وه ئینجا پیشکه ش ده کریت.

سلاوب به مریشک

پینکاته کان:

نیو کیلو سنگی مریشکی بی نیسک

کوپ و نیوتک زهیت

(2) هیلکه دی شله قاو

کوپیک تیکه لدهی ((ناردو خوی و گویر هندی و باده می کوتراو و بهارات))

کده کی کوتراو

نیو کوپ مایونیز

شیوازی ناماده کردنی:

سنگه که پاش شتنه وهی ده خریته ناو نهو تیکه لهیهی ناماده کراوه له سهر وه، پارچه پارچه له زهیتا سوور ده کریته وه، پاشان ده خریته سهر قاپ له گهل قاشه په تاته ی سووره و کراو ئینجا له گهل مایونیز پیشکه ش ده کریت.

سئیک به سهوزه (گوش)

پینکاته کان:

پارچه یهک گوشتی بی نیسک نریکی کیلویهک

خوی و بیهری کوتراوی رهش

(4) که وچک ناوی لیموی ترش

سیریک جتراو

(125) گرام صوص يان (فارچك)
 گيزهري پارچه پارچه له شيوهى بازنده دا
 كه وچكىكى بچوك شه كر
 كه وچكىكى گدوره كه ره
 (3) كه وچك سر كه
 پيازنى شيتال كه ره وه
 بيه رنى بى ناوى پارچه پارچه كراو
 كه وچكىك جاترهى كوتراو
 نيو كيلو ته ماتهى جنراو
 يدك بيه رى سوري ورد كراو (جنراو)

شيوه نامة كرده:

گوشته كه هه لېكىشه له تېكه لهى خوى و بيه رو سورو عه صيرى ليمووه بلاوى بكه ره وه له سه ر
 سيني و گيزه ره كهى له سه ر ريز بكه، ناوى ليمو كهى پيدا بكه و سر كه كهى تېكه هه تا نيو
 سه عات دا يبنى با بيچيشوييت.
 زه يته كه گهرم بكه و گوشته كه له هه موو لايه كه وه سوور بكه ره وه و كرېم و پيازو بيه رو
 جاتره و ته ماته كهى به سه را بكه ئينجا بيخه ره ناو مه نجه له وه بابكوليت بو ماوهى (2)
 كاتر مېر كاتيك زانيت گوشته كه بووه ده رى بينه به چه قوى تيز پارچهى خر خرى بكه و
 له سه ر سيني و قاپ دا يبنى نه و شيله يهى له بنى مه نجه له كه ماندا ماوه بيكه به سه ر يا، پاشان
 پيشكه شى بكه ..

مر بى شلى هاو بن (ناوى خوار دنه كه)

پنكه اته كان:

(2) سەلك بيه رى سه روز يان سوور

سيريكى جنراو

(2) ته ماته بكرت به چوار پارچه وه

(4) رانی مریشک

(2) که‌وچک زهیت

(100) گرام فاصولیای قوتو بی ناو

زهیتون - ریحانه

شینوازی ناماده‌کردنی:

پیش ئه‌وه‌ی ئیش بکه‌یت فرنه‌که گهرم بکه به‌پله‌ی (220) پله‌ی سه‌دی.

ناوی بیبه‌ره‌کان هه‌لکۆله‌و ناوه‌که‌ی و تۆوه‌که‌ی فری بده پاشان ریحانه‌ی تیبه‌که‌و تیکه‌لی سیرو قاشی ته‌ماته‌ی بکه.

مریشکه‌که بخه‌ره سه‌ر سینه‌کی چه‌ورکراو و زهیت و بیبه‌ریکی له‌گه‌ل تیکه‌و زهیته‌که بکه به‌سه‌ریاو خوینی پیادا بکه. بیخه‌ره ناو فرنه‌وه بو ماوه‌ی (20-25) خوله‌ک تاوه‌کو مریشکه‌که سوور ئه‌بیته‌وه‌و ده‌برژیت.

هه‌ر رانه‌ی بخه‌ره سه‌ر قاپیک و بیپازینه‌وه‌و شو‌ریای ناو سینه‌که‌ی تیبه‌که، له‌قاپیکی تردا فاصولیا‌ی قوتوه‌که له‌گه‌ل ریحانه‌و بیبه‌رو ته‌ماته تیکه‌ل بکه‌و به‌گهرمی بیکه به‌سه‌ر مریشکه‌که‌داو پیشکه‌شی بکه.

ماسی سه‌له‌مون له‌گه‌ل زه‌لانه‌ی گه‌نمه‌شامی

پیکه‌اته‌کان:

که‌وچک زهیتی زهیتون

نیو که‌وچک زیره

ببدری شیرین

(4) پارچه ماسی سه‌له‌مون

(4) لیموی فاش کراو

خوی - ببدری تیژی کوتراو

(4) رانی مریشك

(2) كهوچك زهیت

(100) گرام فاصولیاى قوتو بی ناو

زهیتون - ریحانه

شینوازی ناماده کردنی:

پیش نهوهی نیش بکهیت فرنه که گهرم بکه به پلهی (220) پلهی سه دی.

ناوی بیبه رکان هه لکوله و ناوه که ی و توه که ی فری بده پاشان ریحانه ی تیبه که و تیکه لی سیرو قاشی ته ماته ی بکه.

مریشکه که بخهره سهر سینیه کی چه ورکراو و زهیت و بیبه ریکی له گهل تیکه و زهیت که بکه به سهریاو خوئی پیادا بکه. بیخهره ناو فرنه وه بو ماوه ی (20-25) خوله ک تاوه کو مریشکه که سوور نه بیته وه و ده برژیت.

ههر رانه ی بخهره سهر قاپیک و بیپازینه وه و شوریا ی ناو سینیه که ی تیبه که، له قاپیکی تر دا فاصولیا ی قوتوه که له گهل ریحانه و بیبه رو ته ماته تیکه ل بکه و به گهرمی بیکه به سهر مریشکه که داو پیشکه شی بکه.

ماسی سه له مون له گهل زه لانه ی گه نمه شامی

پینکها ته کان:

كهوچك زهیتی زهیتون

نیو كهوچك زیره

بیبه ری شیرین

(4) پارچه ماسی سه له مون

(4) لیموی قاش کراو

خوی - بیبه ری تیژی کوتراو

شیوازی ناماده کردنی:

ماسیه که له سهر سینی ناو فرنه که داده نریت. تیکه لهی زهیت و بیبهرو بیبهری تیژو لیمو و خوی و زیرهی بو دهگیریته وهو ناماده ده کریت. گهنمه شامی دهکولینریت و ناوه کهی دهپژریت سیرو پیازو بیبهری تیژو هندیک زیره و مه عده نوسی زهیت و خوی دهگیریته وه وکو تیکه له له گهل گهنمه شامیه که تیکه لی ده کهیت. سینی ماسیه که ده خهیته فرن هه تا پیده گات، کاتی دهرهاتن له فرن گهنمه شامیه تیکه له که له دهوری ریز ده کریت وه ناوی لیموی پیدا ده کهین به مه عده نهوس چوار ده وره کهی له گهل قاشه لیمو دهرازینیته وهو پیشکه شی ده کهیت.

هامور کی بر زاو ((جوره ماسیه که))

پیکهاته کان:

(250) گرام هاموری تازه

(40) گرام سپیناغ

که وچکیک زهیتی زهیتون

نیو که وچک سیری کوتراو

پداتایدیک جنراو بیت یان له رهنده درابیت

(2) هیلکدی شله قاو

(40) گرام نارد

(2) گیزه ری رهنده کراو

(6) دانه بامی

ناوی لیمو

خوی و بهارات

شیوازی ناماده کردنی:

ئهو جوره ماسیه به سپیناغی جنراو سیرو به هارات و زهیتون و خوی، تیکه له پر ده کهینه وه په تاو هیلکه و گیزه ری رهنده کراو بامی و ناوی لیمو و خوی تیکه له ده کریت ناردنی تی ده کریت و ده خریته فرن هه تا نال ده بیت ئینجا ده خریته سهر سینی له گهل تیکه له که

تیکہ لاو دہ کریت و دہ خریتہ فرن بہ پلہی گہ رمی (200) پلہی سہ دی ہتا دہ بینیت ماسیہ کہ
پی دہ گات و دہ پازیتہ وہ لہ سہر قاپ و پیشک ش دہ کریت.

برنج بہ زالبہ

پیکہاتہ کان:

(1) کوپ نازلای سوور

(1) کوپ برنجی دریژ

سدلکینک پیاز

دہ سکینک کدرہ وس

(3) کوپ ناوی کولآو

(2) پاکہ تی بچوک ناوی مریشک

(30) گرام کدرہ

(2) کدوچک پدیری بار میراز

خوی و بیدر

یہ کہم / شیوازی نامادہ کردنی برنجہ کہ:

دیارہ برنجہ کہ و ہکو خوت دہ تہ ویٹ وادہ یکولینیت کہ تہ واو پیگہ یشت و ہکو ئہ و برنجہ ی
خوت دہ تہ ویٹ ئہم ہہ نگاوی دوا ی ئہ مہ ش نامادہ کردنی بہ زالبہ و سہ وزہ کہ یہ.

دووم / شیوازی نامادہ کردنی:

کہرہ وس و پیازہ کہ دہ جنریت و کہرہ کہ دہ تویتہ وہ پیازو کہرہ وسہ کہ ی تیدہ کریت و
دہ یخہ ینہ سہر ناگرو تیکہ لی دہ کہ ین تاوہ کو بہ باشی سوور دہ بیٹہ وہ ہتا پیدہ گات.
کوپینک ناوی تیبکہ و پارچہ گوشتہ کان (مریشکہ کہ) کاتیک ناوہ کہ گہرم بوو بازالبہ کہ ی
تیدہ کریت و سہری دہ نریتہ وہ ہتا خہ ست دہ بیٹہ وہ، دہ خریتہ سہر قاپ بہ ہارات و
سہ وزہ ی پیدا دہ کریت و پیشک ش دہ کریت.

روبال (مریشکی ناو هو فن)

پینکھاتہ کان:

(2) رانی مریشکی سورہ و کراو

(2) سنگی مریشکی سورہ و کراو

(200) گرام برنجی کولاو

(200) گرام پیاز

(50) گرام بیبہری شیرین

(20) گرام قارچک

(50) گرام تہ ماتہ

بہارات و خوی

شیوازی نامادہ کردنی:

کہرکہ دہتویتہ وہ لہسہر ناگرو ئاردی تیدہ کریت و تیک دہدریت ہہ تا ئال دہبیت ناوی
گوشت و پارچہ پارچہ‌ی وشکی جنراوی تیدہ کریت زہیت گہرم دہکریت پیازو بیبہری
تیدہ کریت قارچک و تہ ماتہ کہی دہکریت بہسہراو بہاراتی تیدہ کریت.

شیوازی پیشکہش کردنی:

مریشکہ سورہ و کراوہ کان و برنجہ کہ لہسہر قاپ دادہ نریت و دہرازی نریتہ وہ بہزلاتہ و لیمو
مہعدہ نوس و گہلا کاهو پیشکہش دہکریت.

کفبار (ماسی سپی بی ڊرک)

پینکھاتہ کان:

(400) گرام ماسی بی ڊرک

پدک پارچہ سیر

بدقدہ نوسی (مدعدہ نوسی)

(500) گرام باینجان

(10) گرام بدھارات

(250) گرام بیدری سوور

(120) گرام تہ ماتہی پارچہ پارچہ کراو

(7) گرام کدوہر

نیو کدوچک زہیت

چارہ کد لیٹریک ناوی ماسی (کولآو)

شیوازی نامادہ کردنی:

ماسیہ کہ دادہ نریٹ.

باینجانہ کہ دہ برژیٹ، بیبہ رے کہو کہوہرو تہ ماتہو سیرہ کہ تیگہلّ بہ ناوی ماسیہ کولآوہ کہ دہ کہیت و بو چارہ کیک بیگولینہ، بو ماوہی چارہ کیک لہ خہ لاتہی بدہ دوو پارچہ ماسیہ کہ سوور دہ کہیتہ وہ ہر دوو دیوی.

گولآوہ کہ لہ سہر ناگر دابگرہ و لہ گہلّ کافیارو دوو پارچہ ماسیہ کہ لہ سہر سینی دادہ نریٹ و دہ پازیٹہ وہ، پاشان پیشکے ش دہ کریٹ.

گۆشئی جنراو بہ سیر

بیگہاتہکان:

(4) پارچہ گۆشت

(125) گرام کدرہ

(3) پارچہ سیری جنراو

تہرہ بیاز (تیکدلہی سدوزہ)

ببیری سوری بچوک

زہعتدرو سیری سدوز

(2) کدوچک سیری کوتراو

خوی

شیوازی نامادہکردنی:

سینیہکہ چہور بکہو پاشان گہرمی بکہ.

چہوری گۆشتہکہ لی بکریتہوہ.

نامادہکردنی کہرہو سیر، کہرہو بببیرو سیرہ کوتراوہکہ تیکہل دہکریت ہہتا دہبیتہ کریم.

بببیرو تہماتہکان دہجنرین و سوور دہکریتہوہو دہخرینہ بنی فرنہکہوہ ہہتا سوور

دہبیتہوہ، سہوزہکان و زہعفرہکان تیکہل دہکریت.

دوو پارچہ دوو پارچہ گۆشت جوت دہکریت و ناوہکہی مہحشی دہکریت و دہخریتہ سہر

ناگر ہہتا دہبرژیت، لہپاش ئہوہی نامادہ بوو دہپرازینینہوہو پیشکەشی دہکہین.

نہ پپی مریشک بہ نہ نوور

پیکھاتہ کان:

- (10) رانی مریشک
- (10) پارچہ سنگی مریشک
- (3) کدوچک خوی
- (2) کدوچک شرته
- (1) کدوچک بیہری کوتراو
- سیری کوتراو
- زہنجہ فیلی کوتراو
- (100) میللیتر ناوی لیمو
- (150) میللیتر پقلدمہ
- رہنگی پرتہ قال (توز)
- خوی

شیوازی نامادہ کردنی:

مریشکہ کان دہخرینہ ناو بہ ہاراتہ وہ، دہکرینہ سرکہ نامادہ کراوہ کانہ وہ، (6) کاترمیر دادہ نریت ہتا مریشکہ کان چاک ہلی دہمژن۔
رانہ کان دہخریتہ تہ نوور یان لہ سہر ناگر دہبرژیت نہو رنگ و پیازو تہ ماتہ و وردہ شتہ کان لہ دہوری دادہ نریت، پاشان پیشکہش دہکریت۔

مریشکی لولہ

پیکھاتہ کان:

- سنگی مریشکیک
- (30) گرام کدوہ فی

نیو پیاز (واته له تیک)

ناو - بهارات - گویره

شینوازی ناماده کردنی:

مریشکه که ده کریت به قیمه و گویره و کهرهوس و خوی و پیازه وه ده کریت مه کینه ی وردی
گوشت جنین و ده خریته و هرده قی نایلون دژه ناگر.

لول ده کریت و چند کونیکی وردی تیده کریت و ده خریته ناوی گهرم له سهر ناگر داده نریت
بو ماوه ی (20) خوله ک.

دوای ده خریته به رساردی له ت ده کریت و له گهل سه وزه واتدا پیشکه ش ده کریت.

مچار (جوړ پله له ماسی) بر زاو له گهل زه لانه ی کهره مپل

پیکهاته کان:

(3) پارچه محار

(100) گرام پاقله

(80) گرام شدعریه

نیو چه پک کدوه

نیو کدو چک سرکه

(30) گرام بندقی کوتراو

تیکه له:

(50) گرام هه نگوین

(3) گرام نیکسکافه

نیو کدو چک سرکه

شینوازی ناماده کردنی:

شعریه که بکولینه. پاشان بندق و کدوه رکه سورکه ره وه، ئینجا نه و ماسیانه پارچه پارچه
ده کرین و به شیوه ی گول ده پرازی نینه وه و ده یخه ی نه ناو فرنه وه.

شینوازی ناماده کردنی تیکه له که ی:

ههنگوینه که بکهره ناو قاپه وهو بیخهره سهر ناگرو نیسکافه که ی تیبکه و پاشان سرکه که ش بکهره ناوی و بیکه به سهر ماسیه که داو بیرازینه ره وهو پیشکه شی بکه.

نَبَلَه کی مه عکهرونی و ماسی بان (ئه سلالوب) جو ره ماسیه کی

خواردنی دهر باپیه

خواردنی دهریایی:

(400) گرام ندسکالوب

(400) گرام ماسی

(5) گرام خوی

(1) گرام ببدر

تیکه نهی پرته قال و گولاو:

(200) گرام شدر بدتی پرته قال

(150) گرام زهیتی زهیتون

(10) گرام شدکر

(20) گرام ببدری سوور

خوی و شویتی جنراو

مه عکهرونی:

(300) گرام مدعکهرونی

(15) گرام زهیت

(5) گرام ریجاندی تازه

بوزازاندنه وهی:

(20) گرام شویت

مدعده نوس بدیتی پیویست

شینوازی ناماده‌کردنی:

خواردنی ده‌ریایی نه‌وجوره ماسیانه پارچه پارچه ده‌کیت و هندیک زهیتو خوی و به‌هارات ده‌کیت به‌سهریاو له‌سه‌لاجه‌دا دایده‌نییت...

پرتقال و بیبهری سوور و هموو نه‌و شتانه‌ی بو تیکه‌له‌که‌مان ناماده‌کردوو ده‌یکه‌ینه خه‌لاته‌ی کاره‌باییه‌وه تاوه‌کو تیکه‌له‌یه‌کی نایابمان بو ناماده ده‌بییت.

مه‌عکه‌رونیه‌که:

بو ماوه‌ی (3) خوله‌ک ده‌کولیت، پاشان نه‌و تیکه‌له‌یه ده‌رژینین به‌سهر ماسیه‌که‌داو ده‌خریته فرنه‌وه بو ماوه‌ی (2) خوله‌ک.

شینوازی پیشکه‌ش کرنی:

مه‌عکه‌رونیه‌که ده‌پالیئوریت و زهیت ده‌کریته تیکه‌له‌که‌وه پاشان ریحانه‌و ماسیه‌که به‌چواردهوریدا ده‌رازینینه‌وه‌و پیشکه‌شی میوانه‌کانی ده‌که‌ین.

لوله‌ی گوشتی بیجراوه

بیکه‌ته‌کان:

(220) گرام گوشتی تهنکی پارچه‌کراو (توی کراو)

نیو بیدری سووری سوره‌وکراو

نیو بیدری سدوزی سوره‌وکراو

ه‌ندیک پدیری (موزاریلا) زهرده‌کان

خوی بدینی ناره‌زوو

بیدری کوتراو

پتقلدی کوتراو (خدرده‌ل)

زهیتی زهیتون

شینوازی تیکه‌له‌که‌ی:

(2) کدوچکی گوره‌لده‌عنا

نیو کدوچک پیازی جنراو

نیو کہوچک تہ ماتہی جنراو
 ہندینک کولہ کدی گہورہ (سور) جنراو کولاًو
 (2) تہ ماتہی برژاو
 (2) سدلکد پداتادی سورہ وکراو لدشیوہی پدنجہ
 خوی

شیوازی نامادہ کردنی:

ئو گوشتہ دہکینہ کیسہوہو بہچہ کوشیکی تہختہ دہیکوتین تاوہ کو شل دہبیت پیقہلہو
 خوی و بیبہرہکھی تیکہل دہکریت، ئو قاشہ بیبہرہ سہوزو سورہ کہ بہدریژی جنراون
 لہگہل تہ ماتہو لہ پاش ئوہی سور دہکریتہوہ ہمووی بہشیوہی رازاندنہوہ وکو
 گؤشتہ کہ لہسہری بیبہری سہوزو، زہیتہکھی پیدا دہکریت کولہ کہ کہ لہو لاو ئو لای
 دادہ نریت و دہخریتہ فرنہوہ ہتاوہ کو پیدہ گات.
 چونیہ تی نامادہ کردنی تیکہ لہکھی:

پیازہ کہ لہ زہیتا سور دہکریتہوہو تہ ماتہو بیبہرہ جنراوہکھی تیدہ کریت لہگہل نہ عناکہ
 بہدوردی دہجنریت لہگہل خوی بو ماوہی (2) خولہک سووری دہکینہوہ.
 چونیہ تی پیشکەش کردنی:

ئو تیکہ لہیہ دہکین بہسہریدا، پاشان سہوزو لیمو بہچوار دہوریدا دائہ نریت و پیشکەش
 دہکریت.

رؤببان جؤر بکە لہ ماسی

رؤببان بہ مہوہ کی ووشلکراوہ

پینکھاتہ کان:

- (500) گرام نیو کیلو برنجی بہ سمہنی
- (250) گرام رؤبان پاککراو بیت
- (15) گرام قدیسی ووشک
- (15) گرام ہدیجیری ووشک

- (2) کہوچک زہیتی زہیتون
 یدک کہوچکی بچوک بیہری تیژی کوتراو
 یدک کہوچک زہردہ چہوہ
 یدک کہوچکی بچوک جاترہی کوتراو
 یدک کہوچک زیرہ
 (100) گرام پیازی جنراو
 (20) گرام سیری جنراو
 گہلائی جاترہی سدوز گہر ہہبوو
 (30) گرام تہماتہی تازہ جنراو
 (5) گرام بیہری سوری کوتراوی تیژی
 (2) کوپ ماسی قوتو
 خوی و چہند دہنکہ زہنجہ فیلیک

شینوازی نامادہ کردنی:

لہ قاپینکدا زہیتہ کہ گہرم دہکریت (نیوہی پیازو سیرو برنجہ کہ تییکہل دہکہیت) ئەو ماسیہی
 ہہتہ تییکہلی دہکہیت بو ماوہی (20) خولہک دہیکوئینیت تاوہکو برنجہ کہ نہرم دہبیٹ.
 لہ قاپینکی تردا سیرو پیازو زہنجہ فیلیہ کہ سوورکہرہوہ، جاترہو زہردہ چہوہ و خوی و
 بیہرہ کہی بکہرہ ناوی نزیکہی تہواو بوونی میوہ وشکہکان و تہماتہ کہی تییکہ و کاتی
 خہست بوونہوہ پیش داگرتن رُوبیانہ کہشی تییکہ، ماوہیہ کی کہمی کات دہوی، پاشان
 لہ گہل مقہ بیلات دایبنی و پیشکہشی بکہ.

ساوہر بہمریشک

پینکھاتہکان:

- (100) گرام ساوہر
 (200) گرام مریشک
 (80) گرام پیاز
 (3) گرام خوی

- (2) کہوچک زہیتی زہیتون
 یدک کہوچکی بچوک ببیری تیژی کوتراو
 یدک کہوچک زہردہ چہوہ
 یدک کہوچکی بچوک جاترہی کوتراو
 یدک کہوچک زیرہ
 (100) گرام پیازی جنراو
 (20) گرام سیری جنراو
 گہلای جاترہی سہوز گہر ہہبوو
 (30) گرام تدماتہی تازہ جنراو
 (5) گرام ببیری سوری کوتراوی تیژ
 (2) کوپ ماسی قوتو
 خوی و چندد دہنکہ زہنجہفیلٹک

شینوازی نامادہ کردنی:

لہ قاپینکدا زہیتہ کہ گہرم دہ کریت (نیوہی پیازو سیرو برنجہ کہ تیگہل دہ کہیت) ئەو ماسیہی
 ہہ تہ تیگہلی دہ کہیت بو ماوہی (20) خولہک دہیکولینیت تاوہ کو برنجہ کہ نہرم دہ بیٹ.
 لہ قاپینکی تردا سیرو پیازو زہنجہفیلہ کہ سوورکہرہوہ، جاترہو زہردہ چہوہو خوی و
 ببیرہ کہی بکہرہ ناوی نزیکہی تہواو بوونی میوہ وشکہ کان و تہ ماتہ کہی تییکہو کاتی
 خہست بوونہوہ پیش داگرتن رو بیانہ کہشی تییکہ، ماوہیہ کی کہمی کات دہوی، پاشان
 لہ گہل مقہ بیلات دایبنی و پیشکہشی بکہ.

ساوہر بہ مریشک

پنکھاتہ کان:

- (100) گرام ساوہر
 (200) گرام مریشک
 (80) گرام پیاز
 (3) گرام خوی

(3) گرام سیر
 (5) گرام زیرہ
 (60) گرام روّں
 ہندیک کاری
 چند دہنکہ ہیلک

شیوازی نامادہ کردنی:

لہمہ نجه لیكدا مریشکہ کہ دہخہینہ سہر ناگرو ہیل و کاریہ کہی تیڈہ کہین۔
 لہتاوہیہ کدا روّں و پیازو سیرو ساوہرہ کہ لہسہر ناگر دابنی ہتا پیڈہگات دواي
 پیگہیشتنی دہخریتہ سہر قاپ، مریشکہ کہی بہسہردا دابہش دہکریّت، پاشان
 دہپرازینینہ و ہو پیشکہشی دہکہین۔

برنج بہ سوزہ

پیکہاتہ کان:

(500) گرام برنجی دہنک دریژ

سدلکیک باینجان

یدک پیاز

یدک کولہ کہ

نیو بیہری شیرینی سہوز

نیو بیہری سوور

(60) گرام کدرہ

(30) گرام کدرہ (بدجیا دابریّت)

(125) گرام قارچک

کہوچکیک زہیت

یدک لیژ ناوی گہرم + چوار کوب ناوی مریشک

یدک کوب بازلاي + نیو کوب پدیری رہندہ کراو

خوی بدینی پیوست (ببہر) گہر بتہویت

شیوازی نامادہ‌کردنی:

باینجانہ کہ قاش دہ‌کریت، پیازہ کہ دہ‌جنریت، کولہ کہ ورد دہ‌کریت و ببہرہ‌کان
ئہ‌جنریت، باینجانہ کہ بہ‌خوی و ئاو بشورہ‌وہ و بیپالیوہ لہ‌بہ‌رتالی قارچکہ کہ لہ‌ناو زہیتا
سوری کہرہ‌وہ.

ہندیک کہرہ‌ی تری تیبکہ پیازہ کہ و برنجہ کہ ی تیبکہ بابکولیت بو ماوہی (2) خولہک،
بہ‌ہاراتہ کہ شی تیبکہ.

ورده و رده باینجان و کولہ کہ و ببہرہ‌کانی تیبکہ باہہ‌موویان بکولیت ئو کہرہ‌یہی کہ ماوہ
بیکہ بہ‌سہ‌ریدا تانزیک خہست بوونہ‌وہ دوا ی ئوہ پهنیرہ کہ ی بہ‌سہ‌ردا پریژہ.
دوا ی ئوہ ی کہ پیگہ‌یشت پیشکہ شی دہ کہین..

مریشک بہ‌سہ‌وزہ (ئہ‌سی مریشک بہ‌سہ‌وزہ)

پیکہاتہ‌کان:

(120) گرام برویش

(80) گرام صاص

(100) گرام پدیر

(80) میلنر زہیتی زہیتون

(60) گرام بون و بہ‌ہارات

(180) گرام تدماتی پاکراو پارچہ پارچہ کراو

(160) گدلای کاهو

(120) گرام نانی کوتراو

(400) گرام مریشک (سنگ)

شیوازی نامادہ‌کردنی:

ہندیک لہ‌برویشہ کہ بخہرہ ناو مہنجہ‌لیک و خوی تیبکہ تا (8) خولہک بابکولیت ہندیکی
تری لہ‌گہل زہیتا تیگہل بکہ.

سنگی مریشکہ کہ پارچہ پارچہ بکہ وہ کو شہ کری کلؤ لہ سہر ٹاگر داینی ہتا ٹال دہ بیت نانہ کان وہ کو پارچہ سنگہ کان لہ ت بکہ صاصہ کہی تیکہ ل بکہ و لہ سہر ٹاگری کی شینہ ہی دایبنی.

سنگی مریشکہ کہ و نانہ کہ نامادہ کراوہ ٹینجا زہیتی زہیتون و تہ ماتہ کہی تیکہ لاؤ بکہ. پاشان پیشکہ شہی دہ کہین.

تیبینس: نہ و برویشہ رانہ خہیت لہ سہر سینس نینجا نہ و شتانہ ہی پیدا دابہ ش دہ کہین.

ماسیہ سوورہ بہ کاری

پنکھاتہ کان:

(800) گرام ماسیہ سوورہ

(500) میلٹر شیری گوئزی ہندی

(50) گرام کاری

(2) کہ وچک ساس

ریخانہ گہر ہدبوو بو بون

(10) گرام بیہری سووری کوتراو

(100) گرام لیمو

خوی

شینوازی نامادہ کردنی:

پاش شتنہ وہی ماسیہ کہ بہ بوخار لہ سہر تہ باخ لہ ناو ٹاوہ کہ دا بابکولیت ہتا تہ واو پیدہ گات، کاری و دوشاوی تہ ماتہ ہی پیدا نہ کہین لہ گہ ل شیری گوئز ہندہ کہ.

نہ و شتانہ ہی کہ دہ مینیتہ وہ جاری کی تر دہ خریتہ وہ سہر ٹاگر ہتا ماسیہ کہ تہ واو ووشک دہ بیت و نہ و شتانہ ہل دہ مریت.

نہ داگیرا ریخانہ و بیہرو لیمو کہی بہ سہر دا دابہ ش دہ کریت و پیشکہ ش دہ کریت.

ماسی (ہامور) لہ گول بہ نیر

پیکھاتہ‌کان:

پارچہ‌یدک ماسی ہامور

(50) گرام گوئز

(50) گرام بہ نیر

زہیتی زہیتون

بیہری کوتراو

قاشہ لیمو

شیوازی نامادہ‌کردنی:

پارچہ ماسیہ‌کان زہیتی پیدا دہکریت ئینجا بیہرو پهنیرہ‌کھی بہ‌سہردا بلاو دہکریتہ‌وہو گوئز دہکریتہ ئہم لاو ئہو لای سہریہ‌وہ لہ‌فہن دادہ‌نریت دہخریتہ فہنی گہرمی پلہی (220) سہدی بو ماوہی (5) خولہک یان کہ‌زانیت ئال بووہ دہتوانیت بہ‌قاشہ لیمو بی‌پرازی‌نیتہ‌وہو پیشکەشی بکەیت.

لہ زانبا بہ گوشت

پیکھاتہ‌کان:

(3) کدوچکی گہورہ زہیت

یدک کیلو گوشتی جنراو (قیمہ کراو)

(2) سہلک پیازی جنراو

(2) سہلک کولہ‌کدی جنراو

(250) گرام گوشتی نہ‌رمہ

دو شاوی تہ‌ماتہ

خوی، بیہری کوتراو، ساس

(500) گرام لہ‌زانیا (دہتوانیت یدک فوتو بہ‌کاربہینیت)

شینوازی دروستکردنی:

کریمی ساسد کہ

(125) گرام کہرہ

کوپنک نارد

(6) کوپ شیر

خوی بیہری کوتراو

(150) گرام پدنیری رهنده کراو

شینوازی نامادہکردنی:

فرنیکی گہورہ سینیکہی چہورکرا بیت پلہی گہرمی (180) پلہی سہدی بیت، کہزانیٹ
گوشته کہ سوور بوتہوہ کولہکہہی تیکہل بکہ، قیمہکہشیان تیکہل بکہ ہتا تہواو نال
دہبیت دوشاوی تہماتہو خوی و بیبہرہکہی تیکہلاو بکہ ہتا گوشتهکان زوو ہہمووی
ہہلنہوہری.

لہمہنجہلیکی تردا ہہندیک قیمہو ناوت ہہیہ کہلہزانیاکہی تیدہکہیت ہتا پیدہگات
لہزانیاکہ ہہندیکی لہسہر سینی بلاو دہکریتہوہ گوشت و قیمہ دہکریٹ بہسہریا ہتا چہند
تہبہقہیہک بہو شیوہیہ ناخرجار ساسی دہکہیت بہسہرداو پیشکہشی دہکہیت.

ئیشی لہ و پیری

چیشخانہ کی پیری

ماربل كېك

پىنكھاتەكان:

(2) كوپ نارد

يدك كوپ شەكر

يدك كوپ كدرەى تواوہ

چارەكە كوپىنك شىرى شل

چارەكە كەوچكىكى بچوك خوى

(2) كەوچكى بچوك فانىلا

(5) ھىلكە

(2) كەوچك نىشاستە

(3) كەوچك پىكن پاودەر

(3) كەوچك كاكاو

(2) كەوچك مرەباى قەيسى

شىۋازى دروستکردنى:

زەردىنەو سىپىنەى ھىلكەكان جيا دەكرىنەوہ.

ھەندىك شەكرو تۈزىك خوى لەگەل سىپىنەى ھىلكە تىكەلاو دەكرىت و بەجيا دادەنرىت
زەردىنەى ھىلكەو قانىلاو شەكر بەجيا تىكەل دەكرىت.

شىرو مرەباو كەرە تىكەلاوى زەردىنەى ھىلكە دەكرىت زور تىك دەدرىت، ئاردو پىكن
پاودەرەكەى بەكەوچكىك دەكرىت بەسەرىدا.

تىكەلەى سىپىنەى ھىلكەكەشى تىكەلاو دەكرىت و تىك دەدرىت تادەبىتتە ھەویر ئىنجا
كاكاوى تىكەلاو دەكرىت بەسەر نىوہى دەخرىتتە ناو سىپىنەكى چەوركراو ھەندىك ھەویرى
سىپى لەسەرەوہ ھەندىك ھەویرى كاكاوى ھەویرەكە رەنگى وەكو مەرمەرى ئى دىت.

فەرنەكە بەپلەى (200) پلەى سەدى دادەگرىپىن بۇ (5) خولەك لەپاش كەمىك دەبىتتە
(350) پلەى گەرمى بۇ (40) خولەك ھەتا تەواو پىندەگات، پاش سارد بوونەوہ پىشكەش
دەكرىت.

نېرامسو

پنکھاته کان:

- (2) پاکهت پسکیتی (په نجه ی خانم)
 یهك كوپ قاوه ی خیرا تواوه (نيسكافه)
 یهك كهوچك فانیلا

کریمه که ی:

- (2) هیلکه
 چاره که کوپنک شه کر
 (300) گرام کریمی کینک
 (450) گرام په نیری کریمی
 (3) کهوچک کاکاو بو جوانی
 هه ندیک خوی له گهل فانیلا

شینوازی ناماده کردنی:

کریمه که چاک تیک دهریت.

سپینه ی هیلکه و شه کره که تیک دهریت و داده نریت به جیا، زهر دینه ی هیلکه و نه و شه کره ی که ماوه له گهل فانیلا و په نیر به یه که وه تیکهل دهریت هه مووی تیکهل ده کریت هه تا ته او خوی ده کریت ده بیته کریمیکی به هیز پسکیته کان هه لده کیشرین له و کریمه ی داده نریت. بهوشیوه یه ریز ریز کریم له سر پسکیته کان هه تا دواچار کریم و کاکاو له سر و هه موو پسکیته کان دهریته سه لاجه بو ماوه ی (12) کاتر میز داده نریت و پاشان پیشکه ش ده کریت.

سابلیہ

پنکھاتہ کان:

(6) کوپ سبی

(500) گرام کدرہ

یہک کوپ شہ کر

(2) ہیلکہ

یہک کدوچکی بچوک فانیلا

(3) کدوچک پیکن پاودہر

وردہ لیمو

مرہبا یان چکلیتی بو رازاندنہوہ

شیوازی نامادہ کردنی:

شہ کرو کدروہو قانیلاکہ چاک تیکہل دہ کرین بہرہ بہرہ ہیلکہ کان دہشکینین و تیکہ لاوی دہکین، لیمو نارڈو پیکن پاودہرہکھی وردہ وردہ تیدہ کریت و دہیکہینہ ہویر.

بہشیوہی جیا جیا خرو دریزو نہو شیوہیہی دہتہویت ریزی بکہ لہناو سیننی بی چہوری (15) خولہک با لہناو فرندا بیت بہپلہی (190) پلہی گہرمی (2) دانہ (2) دانہ بہمرہبا بینوسینہ بہیہکہوہ بہچکلیتی تواوہ بپرازینہوہو پیشکہشی بکہ.

کپلی جلالیت

پنکھاتہ کان:

ہہویرہکھی:

(180) گرام چکلیتی توخ کہتوایتہوہ لہناوی گہرمدہ

(180) گرام شہ کر

(5 - 6) ہیلکہ

(3) کہوچکی گہوره کاکاو

یدک کہوچکی بچوک فانیلا

هدندیک خوی

ناواخنه‌کھی:

(300) میللتر کریمی تازه

یدک کہوچکی گہوره شدکر

یدک کہوچک فانیلا

شیوازی ناماده‌کردنی:

زهردینه و سپینه‌ی هیلکه‌کان جیاده‌کھینه‌وه، زهردینه و شه‌کرو فانیلاکه تیگهل ده‌کریت و جوان تیگ ده‌دريت چکلیته تواوه‌کھی له‌گهل تیگهل ده‌بیته به‌که‌وچک کاکاو ده‌کریته ناوی. سپینه‌ی هیلکه و خوی و شه‌کره‌کھی ماوه‌ته‌وه تیگه‌لی گپراوه‌کھی سه‌ره‌وه‌ی ده‌کھین و پاشان تیگه‌له‌که هه‌مووی پو ده‌کھینه ناو سینی و ده‌خریته فرنه‌وه (175) پله‌ی سه‌دی بو ماوه‌ی (15-20) خوله‌ک.

کاتی ته‌واو بوون ده‌ریده‌هینین و دائه‌نریت تاسارد ده‌بیته‌وه، کریمی کیگ و شه‌کرو فانیلا‌ی پیدا ده‌کریت و قلبی ده‌کھینه سه‌ر سینییه‌کی شه‌کراوی ئینجا ده‌خریته سه‌لاجه‌وه که‌سارد بووه پیشکesh ده‌کریت.

نانه بادهم

پنکھاته‌کان:

(6) هیلکه

نیو کوپ شدکر

یدک کوپ بادهمی کوتر او

(3) کهوچکی بچوک پیکن پاوده‌ر

هدندیک خوی

ورده لیمو یان پرتدقال (لدرنده‌راو)

یەك كوپ كەدەكى وشك
شەربەت یان عدسیر

شیوازی نامادەکردنى:

هیلکەو شەکرەكە تىكەل دەكرىت، پاشان قانىلاو خوی و وردە لىمۆكەى تىكەل دەكرىت.
پىكن پاودەرو بادەمە كوتراوہكەو كەدەكە وشكەكە ھەمووی بەسەریەكدا ھەل دەشىلین، پان
دەكرىتەوہ وەكو نانى بچوك ھەمووی تىكەلەكەى سەرەوہ دەخرىتە ناو فەرنەوہ پەلەى (175)
پەلەى سەدى بۆ ماوہى (35) خولەك.
یەكسەر شەربەتەكەى پىدا دەكرىت دواى دەرھىنان لەفەرنەكە ديارە كەسارد بووہ
دەپرازىننەوہ بەبادەم و شەكریات پىشكەش دەكرىت.

ش—۹۹

پىنكەتەكان:

(140) گرام نارد

(100) گرام كدرە

(250) ملىلتر ناو

نیو كدوچكى بچوك خوی

(5) هیلکە

كرىمى كاستەر

شیوازی نامادەکردنى:

ئاوہكەو خوی و كەرە ئەخەینە سەر ئاگر تاكو ئەكولیت ئاردەكەى تىدەكرىت ھەتا دەبىتە
ھەویر بىكەرە شتىكى ترەوہ كەسارد بووہوہ ھیلکەى تىكەلاو بکە.
ھەویرەكە دەخەینە سەر سینی و دەخرىتە فەرن بەپەلەى (200) ی سەدى بۆ ماوہى (25)
خولەك كەسارد بووہوہ كاستەر و چكلىت و میوہى تەپرى بخەرە سەر و پىشكەشى بکە.

جرپوش

پینکھاتہ کان:

(200) گرام کدرہ

(500) گرام نارد

یدک ہیلکہ

یدک کدوچک قانیلا

خوی بہ پنی پتویست

نیو کدوچک شدکر

یدک کدوچک خومرہی نان

(2) کدوچک سرکدی سبی

(3) کدوچک تونجی برزاوی کوتراو

(150 – 200) میللر ناو بۆ ھدویر بہ پنی ناردہ کہ

دہ توانیت ناوہ کہ گولآوی تیکہیت

ھدنگوینی شلکراو بدگولآو

زہیت بۆ سووربووندوہ

کونجی بۆ رازاندنوہ

شینوازی نامادہ کردنی:

ناردہ کہو خوی و شہکرو قانیلاو کونجیہ کوتراوہ کہ تیکہلاو دہ کریت. پاشان خومرہو
 ہیلکہو سرکہ کہی تیکہلاو دہ کہیت بہو ناوہی کہ ھہیہ دہیشیلیت بۆ ماوہی (5) خولہک
 تادہ بیٹہ ھویر ماوہی چارہ کیک دادہ نریت لہ شیوہی ئەلقہ ئەلقہ ریکی دہ خہیت و دہ خریتہ
 ناو روئی گہرم لہ پاش دہ رھاتنی دہ خریتہ ناو ھہنگوینی ناوہ کہوہو کونجی دہ کریت
 بہ سہرداو پیشکەش دہ کریت.

غیر بیہ (شئی جباواز لہ ناردی سپی و گوپزی کی ہندی)

پیکھاتہ کان:

(380) گرام گوپزی ہندی

(125) گرام ناردی سپی (بومبا)

(150) گرام شدکر

(3) ہیلکہ

یدک کہوچکی بچوک پیکن پاودہر

فانیلا و ردہ لیمو

(2) کہوچک مرہبای قدیسی

شدکر و خوی

شیوازی نامادہ کردنی:

ہیلکہ و شدکر و خوی و فانیلا کہ تیکہل دہکریٹ، پاشان و ردہ لیمو ناردی سپی و پیکن پاودہر و مرہبا و گوپز ہندی کہ تی دہکریٹ.

خر دہکریٹ و بہ شدکر دادہ پوشریٹ و دہخریٹہ سینی دہگریٹ بہ و ہرہ قہی تہ باخ بو ماوہی (15 - 20) خولہ کہ لہ فرنی گہرمی پلہ (175) سہدی دادہ نریٹ دواہ پیکشکہش دہکریٹ.

بہ پنیفور (جوڑ پلہ لہ ئبشی لہ وپر)

پیکھاتہ کان:

(500) گرام کدرہ

(250) گرام شدکر

(4) ہیلکہ

(650) گرام نارد

یدک کہوچک فانیلا

ھەندىك لىمۆى جنراو

چكىت بۆ رازاندنەو

كونجى، بادەم، فستق، ميوەى وشك وە كو قەيسى و كشميش و مرەباى قەيسى

شىۋازى دروستکردنى:

مىلكەو كەرەو خوي و قانىلاو شەكرو وردە لىمۆكە چاك تىكەل دەكەيت بەكەوچك ئاردەكەى تىكەل دەكەيت و دەكرىت بەدوو بەش بەشىكى كاكاوى تىدەكەيت دەپرئت بەشىۋازى جيا جيا.

دەخرىتە سەر سىنى و دەخرىتە ناو قەرنەو بۆ ماوہى (15) خولەك بەپلەى گەرمى قەرنەكە (190) پلەى سەدى دەرى دەكەين، بەپى ئارەزوو خۇمان بەو پىكھاتانەى سەرەو دەپرازىننەو و پىشكەشى دەكەين.

تېببىنى: دەتوانىن چكىت و ميوەكە تىكەل بەكەيت ئىنجا بىكەين بەسەريا

كېك بان خەلقومى بادەمو بندق

پىكھاتەكان:

(150) گرام بندقى برزاوى كوتراو

(100) گرام بادەمى كوتراو

(2) ھىلكە

(70) گرام ئارد

(150) گرام كەرەى تواو

ىدك كەوچكى بچوك قانىلا

ھەندىك خوي

ىدك كەوچكى بچوك پىكن پاودەر

(100) گرام شەكر

خەلقوم

(3) سىندى ھىلكە

(150) گرام شەكر

ھەندىك خوى

شېۋازى نامادەكردنى:

ھىلكەو قانىلاو خويكە تىكەل دەكرىت. بندق و بادەمو ئاردو كەرەو پىكن پاودەرەكەى تى دەكەين و دەخرىتە سەر سىنى چەوركراو و ئارد بەسەرىدا كراو بۇ ماوەى (15) خولەك لەفرىنكدا بەپلەى گەرمى (175) سەدى دادەنرىت.

پاش ئەوەى لەفرنەكە دەرمان ھىنا دايدەنئىن تاوہكو سارد دەبىتەوہ.

كىك يان جەلقوم:

سپىنەى ھىلكەكان لەگەل خوى و شەكرەكە جوان تىكەل دەكرىت، دەيكەين بەسەر ئەو ھەویرەو جارىكى تر دەخرىتەوہ ناو فرن بۇ ماوەى (5) خولەك تاكو وشك دەبىت. لەپاش دەرھىنانى رووكەشەكەى دەپرازىنئىنەوہو پارچە پارچەى دەكەين ئىنجا پىشكەش دەكرىت.

كېك بە گوڭزو فاوہ

پىكھاتەى ھەویرەكەى:

(250) گرام كەرە

(100) گرام شەكر

(2) ھىلكە

(300) مىللز كرىمى تازە

(200) گرام ئارد

بەك كەوچكى بچوك قانىلا

(2) كەوچك پىكن پاودەر

ھەندىك خوى

ناواخن:

(150) گرام گويزى كوتراو

(5) گرام شد کر

یدک کدوچک بدھاراتی ئیشی ھویر

یدک کدوچکی بچوک قاوہی خیراتواوہ (نيسكافه)

تیکہ نہی ھہنگوین:

(2) کدوچک گولاو

(4) کدوچک ھہنگوین

شیاوای نامادہکردنی:

کەرہ تواوہکەو شەکرەو قانیلاو ھیلکەو کریم و ئاردو پیکن پاودەرەکە جوان تیکەل دەرکیت و دہشیلریت.

پاشان سینیکە چەور دەرکیت، ھەویرەکە ی لەسەر دادەنریت یان لەپیش ھەویرەکە دەتوانین وەرەقی تەباخ رابخەیت.

ھەموو پیکھاتە ناواخنەکان بەجیا دادەنریت بەسەر ھەویرەکە دا دابەش دەرکیت ھەندیک ھەویر دەدەینەو بەسەریدا، دەرکیتە فرنەو بەپلە ی گەرمی (175) پلە ی سەدی بو ماوہی (35) خولەک پاش دەرھاتنی لەفرن ئاوی ھەنگوینەکە ی بەسەردا پڕژینە کەسارد بووہوہ پیشکەشی بکە.

بەنجە بادەمی

پیکھاتەکان:

(7) زەردیندی ھیلکە

یدک ھیلکە

(125) گرام شد کر (کوینک)

یدک کدوچکی چا قانیلا

(500) گرام کەرہ

(3 - 4) کوپ ئارد

ہندنیک خوی

مرہبای قدیمی یان گیلان

بادہمی کوتراو یان نولی سودانی بو رازاندنہوہ

ورده لیموی جنراو

شیوازی نامادہ کردنی:

کەرہو شہکرو قانیلاو خوی تیکہل دہکریٹ تادہ بیٹہ کریم، ہیلکہ کہو حہوت زہردینہ کہی تیکہل بکہو چارہ کیکی بشیلہ دہتوانین ئہو ورده لیمویہی ہہتہ تیکہلی بکہیت.

بہکہوچک ئارده کہی تیکہل بکہو، بہشیوازی پہنجه بیکیشہو ہہلی کیشہ لہسپینہی ہیلکہو تیکہلہی گوپزو بادہم و ئارده کہ رادہ خریٹ لہناو سینی مرہبای دہکریٹ بہسہردا پلہی گہرمی فرنہ کہ (175) پلہی سہدی بیت بو ماوہی (20) خولہک.

تیبینلی: دہتوانیت مرہباکہ دواي برژاندن پرژیت بہسہر ہہویرہ کہدا تانہ سوتیت، سینپہ کہ چہور کردنی ناویت.

دہتوانیت کاتیک شیوازی پہنجه کان ریز دہکہیت بہپہنجه توتہ پانی بکہیتہوہ.

پا فلاوہ بہ گوپزو بادہم و بندق

پینکھاتہ کان:

ہدویری نامادہ کراوی پا فلاوہ

کدرہ بو چہور کردن

ناواخن:

یدک کوپ بادہمی کوتراو

یدک کوپ گوپزی کوتراو

یدک کوپ بندقی کوتراو

چارہ کد کوپنک شہ کر

یدک کدوچک بہہاراتی تایہتی کاری ہدویر

ہندنیک میخدک

ورده بادهم بۆ جوانی
ههنگوینی خاواکراوه به گولآو

شیوازی ناماده کردنی:

سینییه که به کهره چهور ده کهین، نانه پاقلاوه کان له سهه سینی ریز ده کهین بۆ هه نانیک
چهور ده کریت به فلچه یه کی نه رم. ههشت قات نان یه که له سهه یه که داده نین که بادهم و گوینو
گولآو و به هارات هه مووی تیکه ل ده کریت و له سهه نانه کان راده خریت.
قات قات نان له سهه ری ریز ده کریت به فلچه چهور ده کریت پاش تهواو بوونی هه ویره که
به چه قویه کی تیژ به شیوه ی پاقلاوه یی له تی ده کهین و ده خریته فرنی که وه به پله ی (175)
سه دی بۆ ماوه ی نیو کاتژمیر که زانیمان ئال بووه ده ری ده هینین و ههنگوین و گولآوه
تیکه له که ده کریت به سهه ری پاشان وازی ئی ده هینین تاوه کو سارد ده بیته وه بۆ نه وه ی
پیشکه شی بکهین.

کبلی مار گبٹ

پیکهاته کان:

ناواخن و رازاندنه وه ی مارگریت

کریمی کاسته ر

میوه ی تهر

مره بای قه یسی بۆ جوان کردن

هه ویره که ی:

(140) میللر ناو

که وچکیکی چا خوی

که وچکیک شه کر

(120) گرام که ره

(330) گرام نارد

(250) گرام که ره سویر نه بیته

شېۋازى نامادە كىردى:

خوئ و شەكرەكە لەئاوى سارددا دەتوئتەو، خومرەكە تىكەل بەئاردەكە دەكرىت كەرەكەى تىدەكرىت بەئاوى سارد ئەيگىرنەو. بۇ ماوہى (30) خولەك ئەخرىتە سەلاجەوہ پاشان كەرە تواوہكە دەپژىننە سەرى و دەخرىتە سەلاجەوہ جارىكى تر تاوہكو نيو كاتژمىر لەسەر سىنى چەوركراو بەشىوہى گول دەپرىت و دەخرىتە فېرنەوہ بەپلەى گەرمى (175)ى سەدى بۇ ماوہى (30) خولەك دەتوانىن كاستەرو مرەباى بەسەردا بكەين و پىشكەشى بكەين.

شېرىنى بەپەنپىر

پىنكەتەكان:

(250) گرام كەرە

(5) پارچە پەنپىرى سى گۆشە

يەك كەوچكى بچوك پىكن پاودەر

يەك كەوچكى گەورە شەكر

(320) گرام نارد

(500-350) گرام پىسكىتى تىكەلاو و ھەمدەجۆر

ھەندىك ھەنگوئىن

شېۋازى نامادە كىردى:

ئاردو كەرەو پەنپىرو پىكن پاودەر و شەكرەكە تىكەلاو دەكرىت، بەشىوہى خروك يان وەك پەنجە دەكىشرىت و دەخرىتە سەر سىنى چەوركراو و دەخرىتە ناو فېرنەوہ بەپلەى گەرمى (175)ى سەدى بۇ ماوہى (20) خولەك.

پاش ئەوہى لەفېن دەرمان ھىناو سارد بۆوہ ھەنگوئىنى پىدا دەكەين و پىشكەشى دەكەين.

شہربنی وہ کو حہلواى سادہ

پنکھاتہ‌کان:

- (500) گرام حہلواى سادہ
- (2) پاکت پسکیتی ہاراو
- (2) کہوچک گوئز ہندی
- بہک کہوچکی گہورہ کونجی کوتراو و برژاو
- (200) گرام چکلیتی تواوہ لہناودا
- (50) گرام کدرہ

شہربنی نامادہ‌کردنی:

حہلواو پسکیت و کدرہ کہ زور جوان تیکہل دہکریٹ، کونجی و گوئز ہندیہ کہی تیکہل دہکریٹ. پاشان لہگہل پکلیتہ کہ دہکریٹ بہیہک.
خر دہکریٹ بہ گوئزی ہندی و وردہ کونجی دہپرازیئینہ وہو پیشکہ شی دہکین.

شہربنی با با

پنکھاتہ‌کان:

- (500) گرام شد کر
- (10) گرام خوی
- (200) میلتر خوی
- (25) گرام خورمہی نان
- (4) ہیلکہ
- (450) گرام نارد
- (100) گرام کدرہی تواوہ
- شہرہت یان گیراوی شیرینی تیکہلہ

شیوازی نامادہ کردنی:

خومرو شہکرہ کہ لہ ناوی گہرمدہ دہ تویتہ و ہو دہ خریتہ ناو تہ شتہ و ہ، نارده کہ و شہ کرو
 ہیلکہ و خومرہ کہی تیکہ ل دہ کریت تا (5) خولہ ک دہ شیریت.
 پاش شیلان کہرہ کہی تیکہ ل دہ کریت ہ ویرہ کہ دہ خریتہ سہر سینہ چہ ورکراوہ کہ و بلاو
 دہ کریتہ و ہ ناویدا ہ ہ تاوہ کو ہ ل دیت.
 سینہ کہ دہ خریتہ فرنہ و ہ بہ پلہ ی گہرمی (200) ی سہدی بو ماوہی (20) خولہ ک. کاتی
 دہ رھانتی لہ سینہ کہ ئہ و شہر بہت و تیکہ لہ ی ہ ہ تہ لہ پیکھاتہ کان بیڑینہ بہ سہریدا، ئینجا
 نامادہ دہ بیت بو پیشکەش کردن.

کچک بہ پیکھاتہ کان (سوفلیہ)

پیکھاتہ کان:

ہ ویرہ کہی:

(180) گرام چکلیتی توخی کوتراو توایتہ و ہ لہ ناودا

(180) گرام شہ کری وورد

(5-6) ہیلکہ

(3) کہوشک کاکاو

یدک کہ وچک فانیلہ

ہندیک خوی

ناواخنہ کہی:

(300) میلتر کریمی شلہ قاوی تازہ

یدک کہ وچکی گہورہ شہ کر

یدک کہ وچک فانیلہ

شیوازی نامادہ کردنی:

زہردینہ ی ہیلکہ کان جیادہ کہینہ و ہ، پاشان زہردینہ و فانیلہ و ہندیک شہ کر تیکہ لاو دہ کرین
 ئینجا چکلیتہ تاوہ کہی تیکہ ل دہ کہین، پاشان کاکاوہ کہشی تیدہ کہین.

سپینہ ی ہیلکہ کہو خوی و شہ کرہ کہ تیکہ ل بہ زہر دینہ شہ قاوہ کہ دہ کرنت، پاشان تیکہ لہ کہ دہرنتہ سہر سپینہ کی چہ ورکراو۔
 دہرنتہ فرنہ وہ بو ماوہی (15-20) خولہ ک بہ پلہ ی گہرمی (175) پلہ ی سہدی لہ پاش
 ٹہوہ ی دہرنت لہ فرن دانہرنت تاوہ کو سارد ہبیتہ وہ۔
 ٹہو کریمہ ی گیراوتہ وہ دہ کرنت بہ سہریا، ہاندہ گہرنتہ وہ سہر سپینہ کی شہ کرو گوینز
 بہ پینی نارہزوو پاشان پیشکہ ش دہ کرنت۔

کچک بہ لیمو

پیکہاتہ کان:

- (80) گرام کدہری تواوہ
- (400) گرام پسکتی ہاراو
- (2) کدوچکی گدورہ شہ کر
- مرہ با یان میوہی تہر

ناواخنہ کہی:

- (450) گرام پدنیری کریم
- (170) گرام شیری چہور
- (10) گرام جیلانین، توز وہ دوو پارچہ وہرہ فی تہ باخ
- شہر بدتی لیمو
- (250) میلٹر کریمی تازہ

شیوازی نامادہ کرنتی:

پسکتی:

پیکہاتہ کان تیکہ لاو دہ کرنت لہ سہر سپینی دانہرنت یان دہ کرنتہ ناو وہرہ فی تہ باخہ کہوہو
 دہرنتہ ناو فرنہ وہ بو ماوہی (5-10) خولہ ک بہ پلہ ی گہرمی (190) ی سہدی دوا ی
 دہرینہ تا کو سارد دہبیتہ وہ۔

ناواخنہ کھی:

کریم و شیرو پہنیرو شہربہ تی لیمو کہ جوان تی کہ لاؤ دہ کریت و ہندی ک لہو شہربہ تی لیمویہ گہرم دہ کریت و تی کہ ل بہ جہ لاتینہ کہ دہ کریت، پاشان ہردوو بابہ تہ کہ تی کہ لاؤ دہ کریت و بہ کہ وچک دہ کریت بہ سہر پسکی تہ سارد بووہ کہ داو دہ خریتہ سہ لاجہ وہ بو ماوہی (24) کاترمیر پاشان دہ رازیتہ وہ بہ میوہ و کریم و پیشکہ ش دہ کریت.

پسکیتی کرو کی

پینکھاتہ کان:

(9) ہیلکہ

(500) گرام شہ کر

(750) میللتر زہیت

(4) کہ وچک پیکن پاودہر

(1200) گرام نارد

یدک کہ وچک فانیلا

ہندی ک لیموی ورد کراو

(300) گرام بادہ می برزاو کو تراو

(360) گرام فول سودانی برزاو کو تراو

(100) گرام میوز گہر بتہ ویت

ہندی ک خوی

زہر دیندی ہیلکہ

شیر و شہ کر

شیوازی نامادہ کردنی:

ہیلکہ و شہ کرو فانیلا و خوی بہ باشی تی ک دہ ریت و وردہ لیمو کہ ہی تی کہ ل دہ کریت.

زهیت و پیکن پاوده‌رو ئارده‌که‌و باده‌مو فولی سودانی و میوژه‌که تیکه‌ل ده‌کریت، پاش ئه‌وه‌ی هه‌موویانمان تیکه‌ل کرد ده‌شیلین، ئه‌م هه‌ویره لوله ده‌کریت وه‌کو مارماروکه‌ی لی ده‌کریت و ده‌خریته سهر سینی چه‌ور.

پاش ئه‌وه‌ی ده‌خریته سهر سینی به‌زه‌ردینه‌ی هیلکه چه‌ور ده‌کریت و هه‌ندیك شیر ده‌کریت به‌سه‌ریا ئینجا ده‌خریته ناو فین بۆ ماوه‌ی (20-25) خوله‌ك به‌پله‌ی گهرمی (175) پله‌ی سه‌دی.

پاش ده‌ره‌ینانی سینیه‌که به‌چه‌قۆ پارچه پارچه ده‌کریت و جاریکی تر ده‌خریته‌وه فینه‌که بۆ ماوه‌ی (10) خوله‌ك ئینجا پیشکه‌ش ده‌کریت.

ئرافل (لوفمه‌ی چکلیتو جۆدا‌ی)

پیکه‌ته‌کان:

یدک کوپ شیری ووشک

یدک کوپ ئارد

یدک کوپ فول سودانی یان باده‌م یان بندقی کوتراو

نیو کوپ که‌ره‌ی تراوه

یدک کوپ جۆداسی کوتراو

چکلیتی تراوه به‌پنی پتویست

هه‌نگوین

شیوازی ناماده‌کردنی:

هه‌موو شته‌کانی سه‌ره‌وه ناماده‌کراپیت و کوترا بی‌ت یان سورکراپیت‌ه‌وه، یان برژابیت.

پاشان هه‌مووی به‌سه‌ریه‌کدا ده‌شیلین وه‌هه‌نگوینه‌که‌شی به‌سه‌ردا ده‌که‌ین و ده‌بیته هۆی

خۆگرتنی (ئارده‌که‌ش جوان سوور ده‌که‌ینه‌وه).

خپۆکه‌ی بچوک بچوکی لی دروست ده‌که‌یت و ده‌خریته ناو وه‌ره‌قی ته‌باخ و ده‌پرازیینه‌وه

به‌پنی نارزه‌وو، پاشان پیشکه‌شی ده‌که‌یت.

نارت (نیلہ لہ کی سپوو جو دالی)

پیکھاتہ کانی

(7) کہوچکی گہورہ نارد

(3) کہوچکی گہورہ شوفان (جو داس)

(6) گرام کدہری تواوہ

یدک ہیلکہ

یدک زہردیندی ہیلکہ

ہدندیک خوی

یدک کہوچکی بچوک پیکن پاودہر

یدک کہوچکی بچوک فانیلا

یدک کہوچک و نیوی گہورہ شہ کر

ناواخنہ کہی:

(4) سیوی پارچہ پارچہ کراو

(2) کہوچکی گہورہ شہ کر

یدک کہوچک کدہرہ

یدک کہوچک نیشاستہ

یدک کہوچک و نیو بہاراتی ئیشی ہدویر

(2) کہوچکی گہورہ گولاو

خوی، میوژ، بادہم، بدینی نارہزوو

گرامیل:

یدک کوپ نارد

یدک کوپ شوفان

کوپ و نیونک شہ کر

چارہ کہ کوپنک کدہرہ

نیو کوپ گونزوو بادمی کوتراو

شیوازی ناماده‌کردنی:

که‌ره و ئاردو شوفان و پیکن پاوده‌رو خوی و قانیلاو شه‌کره‌که تی‌که‌ل ده‌کریت، پاشان هیلکه و زهر‌دینه زیاده‌که به‌جیا جوان تی‌که‌ل ده‌کریت و ده‌خریتته سهر سینی و ده‌خریتته ناو سه‌لاجه‌وه.

ناواخنه‌که‌ی:

سیوه‌که پاک ده‌کریت پاش قاش کردنی ده‌خریتته سهر ئاگر پاش کولاندنی شه‌کرو که‌ره و نیشاسته و به‌هاتته تایبه‌ته‌که و گولاو و گوپزو باده‌می تی‌ده‌که‌یت و دایده‌نییت. ئەمه هه‌مووی تی‌که‌ل ده‌کریت به‌هه‌ویری ناو سه‌لاجه‌که پاش ئەوه‌ی هیلکه‌کانی تی‌که‌ل ده‌که‌یت.

دوای ئەم هه‌نگاوه ئەو کریمه‌ی بۆ کرامیله‌که‌ت ناماده‌کردبوو ده‌یکه‌یت به‌سهر هه‌ویره‌که‌داو ده‌خریتته فرنه‌وه به‌پله‌ی گهرمی (175) ی سه‌دی بۆ ماوه‌ی (20) خوله‌ک که‌ده‌ره‌ات ساردی ده‌که‌یت‌ه‌وه و پیشکه‌ش ده‌کریت.

جۆداس شوفان

پیکه‌اته‌کان:

هه‌ویره‌که‌ی:

(2) کوپ ئاردی سپی

(2) کوپ شوفانی هاراو

(2) کوپ ئارد

چاره‌که کوپیک که‌ره

چاره‌که کوپیک رۆن

چاره‌که که‌وچکینکی به‌چوک خوی

لیو که‌وچکی به‌چوک قانیلا

چاره‌که کوپیک شیر و شک

گولاو

ناواخنی خورما:

(300) گرام خورمای شیلراو

نیو کەوچکی بچوک بەھاراتی ئیشی ھەویر
گولۆ

(2) کەوچک کونجی برژاو

ناواخنی وردەوات:

(3) کوپ گوێزو بادەمی کوتراو

یەك کوپ شەکر

گولۆ

(2) کەوچک کونجی برژاو

شیوازی نامادەکردنی:

پێکھاتەکانی ھەویرەکە ھەمووی تێکەڵاو دەکریت، رۆن و کەرەو ... ھتد، جوان دەشیلریت تادەبیتە ھەویر بۆ ماوەی چارەکە سەعاتیک دادەنریت ناواخنی خورماکەیی تێکەڵاو دەکریت. ھەندیک ھەویر وەکو ھەلمات پێی بکە لەو ناواخنە ((دەتوانیت بەدەست یان بەقالب)) بۆ سەر سینی چەورکراو.

دەخریتە فەرنەو بۆ ماوەی یەك چارەکە سەعات لەپاش دەرھاتن لەفەرن وردەواتەکەیی وەکو گوێزو بادەمو شەکر و کونجی بەسەردا دەپژینین و پێشکەش دەکریت. تییبینی / جوداس زۆر لیڤەدا دووبارە بۆتەووە عەتارە گیا فرۆشەکان دەزانن چییە.

گال گالی

پېكها ته كان:

- (50) گرام كه په كې نارد
 (2) كوپ نارد
 (250) گرام گويزی هندی
 (50) گرام بهاراتی کاری هه ویر
 (3) هیلکه
 بهك كه وچكې بچوك پيكن پاوده
 بهك كه وچك فانیلا
 هه نديك حوی
 (200) گرام شه كری ورده

شیوازی ناماده كړدنې:

هیلکه و شه كرو فانیلاو زهیته كه زور جوان شله قاو بیت دوو خولهك بشله قینریت به كه وچكې ناردو كه په ننگه كه و گويزی هندی و پيكن پاوده رو خویكه ی تیده كړیت.
 گالگالیه كه دروست ده كړیت به و شیوازی خوت دته ویت، پاشان ده خریته سهر سینی ژیر چه وركراو بو ماوه ی (15) خولهك به پله ی گهرمی (175) پله ی سه دی له فرندا داده نریت.
 پاش نه وه ی له فرنه كه دهرمان هینا نیجا پیشكه ش ده كړیت.

كېك به خورما

پېكها ته كانی ناواخنی خورماكه

- (2) كوپ خورمای بی ناوك
 (2) كوپ ناو
 بهك كه وچكې بچوك سوده

پێکھاتە شلەمەنێهەکان:

(3) هیلکە

یدک کوپ شەکر

یدک کوپ زەیت

پێکھاتە خەستەکان (ووشکەکان)

کوپ و نیویک نارد

نیو کوپ بەھاراتی کولیچە

یدک کەوچکی بچوک پیکن پاودەر

یدک کەوچک بۆنی ناو کولیچە

ھەندیک خوی

شیوازی نامادەکردنی:

خورماو سوڤدەکە تیکەل دەکریت و ئەکریتە ناو ئاو بۆ ماوەی نیو کاتژمێر، هیلکە و شەکر و زەیتەکە و ئەو بۆن و بەھاراتە تایبەتیە تیکەل دەکریت ئەم ھەویرە دەخریتە ناو سینى چەرکراو و ھەندیک نانی وشک (بەقسەم) دەخریتە فەرنەو و بۆ ماوەی (40-50) خولەک دەخریتە ناو فەرنەو بەپلەى گەرمى (160)ى سەدى کە دەرھات دەپازیتەو و بەگوێزە بادەم و ئەو شتانەى خۆت دەتەوێت بەساردى پێشکەش دەکریت. لێرەدا کە باسى کوپ دەکەین کوپى ئاسایى ئاو یان شیرە.

کۆک بە گوێزە

پێکھاتەکان:

(3) هیلکە

یدک کوپ شەکر یان نیو کوپ ھەنگوین

یدک کەوچکی بچوک فانیلا

چارە کە کوپێک زەیت

(2) کەوچکی گەورە مرەبای قەسی

کیلۆو نیویک گێزەری رنە کراو

(2) کوپ گوێزی ورد کراو

کوپ و نیویک ئارد

(2) کەوچک پیکن پاودەر

نیو کەوچکی بچوک بەھاراتی کولیچە

چارە کە کەوچکی بچوک زەنجەفیلی کوتراو

ھەندیک گوێز ھندی

ھەندیک میخەکی کوتراو

لیمۆیدیکی جنراو

میوژی خوساوی ناو گولۆ

ھەندیک خوی (بەپیی پۆست)

شیوازی نامادەکردنی:

زەردینەیی ھیلکەکان جیابکەرەو لەسپینەکان و تیکەلی خویی بکەو شەکرەکی تیبکەو
،ایبنی، ئینجا زەردینەکی بەجیا لەگەڵ شەکرەکی ماوەو قانیلاو لیمۆکە تیکەل بکە.

بەیتەکی تیبکە لەگەڵ گوێزو مرەباو گوێزەرەکی تیکی ھەلە، ھەویرەکی تیکەل
بەھاراتەکی زەنجەفیەکی و میخە و وردە گوێزەکی بکە. پیکن پاودەرەکی سپینەیی
یلکەکی تیدەکریت ئینجا ئەو تیکەلەیی دەخریتە سەر سینییەکی چەورکراو و ھەندیک وردە
ویز دەکریت بەسەریاو دەخریتە فرنەو بەپلەیی گەرمی (225) ی سەدی، لەپاش (35)
نولەک جاریکی تر دەخریتە فرنەو ئەمجارەیان بەپلەیی گەرمی (175) پلەیی سەدی.

زانندنەوی پووکەشی ئەو کیکە:

(2) کەوچکی گەورە کریمی تازە

(2) کەوچک نیشاستە

(2) کەوچک فولی سودانی ورد کراو (کریمەد کەوستە کەو فولە سودانیە کە تیکەل بکە).

ھەندیک گێراوی چکلیتی سپی یان رەش بۆ جوانی

تېيىنى: زېر سىنىدەكە چەور بىكە، ھەندىك شەربەت بىكە بەسەريا، ھەندىك وردە قارچىكى لەسەر دابىنى و
پىشكەشى بىكە.

بۇخچە

پىكھاتەكان:

ھەدويرة كەدى:

(500) گرام نارد

(250) گرام كەرە

(100) مىللىت شىر يان ناوى شلەتېن

(6) ھىلكە

يەك كەوچكى بچوك خوى

يەك كەوچكى بچوك قانىلا

(2) كەوچكى گدورە خومرەى فەورى نان

ناواخنەكەى:

يەك كوپ شەكر

(2) كەوچكى گدورە بەھاراتى كولىچە (ئىشى ھەوير)

يەك كەوچكى گدورە كاكاو

يەك كوپ (كاكلە گوئز يان بادەم يان بندقى ھارپاۋ بىت)

نيو كوپ مېۋى ھەلناوساۋى ناو گولۇو (گەربتەۋىت)
كەرە

شىۋازى نامادەكردنى:

ناردو خوى و شەكرو قانىلاو خومرەو شىرو ئاۋەگەرمەكە لەگەل دوو ھىلكە ھەموۋى تىكەل
دەكەيت و بۇ ماۋەى پىنج خولەك ھەلى دەشىلىت تاۋەكو خوى دەگرىت.

پاشان دەيكەيتە دوو بەش و رۆنەكە ھەمووى بىكەرە يەك بەش دەيشىلىت ئىنجا ھەردو ھەويرەكە تىكەل دەكەيت زۆر جوان دەيشىلىت كەتیکەل بوو بۇ ماوہى نيو كاتژمىر بىخەرە سەلاجەوہ بۇ رۆژى دواى (24) كاتژمىر ئىنجا بەشىوہى لاكىشەيى دابەشى دەكەيت. چەورى بىكە شەكرو دەرمانى كولىچەو گويزو ئەو شتانەى ھەتە تىكەل بىكە (وہك كاكاو) ھەويرەكە وەكو برمە دريژ دريژو لولە لولە ھەلسورپنە ئىنجا بەچەقۇ پارچە پارچەى وەكو يەكى لى بىكە وەكو بوخچە.. لەناو سىنى فېرنەكە دايبىنى و ژيەرەكەى چەور بىكەو پەنجەت بىخەرە سەر ھەر يەكىك وەكو كون باقول بىت. بەھاراتى ئىشى ھەويرو شەكرو كاكاوى بىكە بەسەردا بۇ ماوہى چارەكىك دايبىنى ھەتا وشك دەبىتەوہ، بۇ ماوہى (20) خولەك لەفېرندا دايبىنى بەپلەى گەرمى (200) پلەى سەدى. كاتىك سىنيەكە دەردينىت لەفېر شەربەتەكەى بەسەردا بېرژينەو پىشكەشى بىكە.

كېك بە چىكلىت

پىكھاتە وشكەكان:

(250) گرام ئارد

(150) گرام شەكر

دوو كەوچك و نيوى گەورە كاكاو

(2) كەوچكى بچوك پىكن پاودەر

كەوچك و نيويكى بچوك سۇدە

نيوكەوچك فانىلا

ھەندىك خوى

(100-150) گرام چىكلىتى بۇدرە

پىكھاتە شلەكان:

(250) مىللىر شىرى چەورى تراوہ

(2) ھىلكە

(80) مىللىر زەيت

شیوازی نامادەکردنی:

بەکەوچکیک ھەموو پیکھاتە وشکەکانی سەرەوہ تیگەل دەکریت، پاشان ھەموو پیکھاتە تەرەکان بەباشی تیگەل دەکریت و تیگەلاو دەکرین و چەند جارێک ھەلدەگیریتەوہ. ئەم تیگەلەییە دەکریتە قالبی بچوکی چەورکراو لەستیل یان تەنەکە دروست کرابیت. قالبەکان دەخریتە ناو فرنەوہ بەپلەیی گەرمی یەکەمجار (200) پاش (5) خولەک دەیکەینە (175) پلەیی سەدی ھەتا چارەکیک بالەفرنەکەدا بمینیتەوہ. قالبەکان بەرز دەکەیتەوہ پاش رازاندنەوہی پیشکەش دەکریت.

کنافە ی کاستەر و خورما

پیکھاتەکان:

(500) گرام کنافە

یەک کەوچکی بچوک فانیلا

(4) کەوچک کەرە یان روژ

ھەندیک خوی

ناواخنی کاستەری بۆ نامادەبکە

بادەم یان گوێز ھند

ناواخنی خورما:

یەک کیلو خورما

نیو کەوچک بەھاراتی کولیچە

(3) کەوچکی گەرە زەیت

کولاًو

خورماکە لەروژنەکەدا تیگەلاو دەکریت

شیوازی ناماده کردنی:

کنافه به کاسته ره شیوهی نان، کنافه که و کهره و قانیلاو خویکه جوان تیکه ل ده کهین، نیوهی ده خه یته سهر سینی چه ورکراو پاشان کاسته ره که ده پرتینیت به سهریداو جاریکی تر کنافه ی به سهردا رانه خه یت.

که و چکیکی گهره کهره ده خه یته سهر قاتی سهره وه و ده خه یته ناو فرن هه تا ئال هه لده گهریت، جاریکی تر هه لی بگیره وه هه تا دیوه که ی تریش ئال بیت. پاش ئه وه ی له فرن دهرت هیئا به ئاره زوی خوت شه ره به تیکی پیدا بکه، پاشان به ورده باده م و گوینز به پیی ئاره زوو ده پرازیینه وه.

کنافه به کاسته ره و پارچه فه بسی

کنافه له گه ل قانیلاو خوی و کهره تیکه ل ده که یت به جوانی، دوا ی ئه وه دابه شی بکه به سهر قالبی بچوکدا چه وریتت وه له ناوه پاستیدا کاسته ر دابنی وه پارچه یه ک قه یسی یان قوخ. پیش ئه وه ی بیخه یته نیو فرنه وه چه وری بکه ئینجا بیخه ره ناو فرنه که وه هه تا ئال ده بیت، پاشان له فرنه که ده ریبه ینه عه سیر یان شه ریته به ئاره زوی خوت پیدا بیرتینه و بیرازینه ره وه به گوینزی هندی یان وه ک خوت ده ته ویت، ده توانیت له جیاتی قه یسی خورما به کار به ینیت و پیشکه شی بکه یت.

نبله له ی باده م و گوینز

پنکه اته کان: هه ویر کاری:

(500) گرام نارد

(150) گرام کهره

خوی

نیو کوپ ناوی گولاو تیکه لی هه ویره که ده که یت

ناواخنى بادەم:

يدك كىلو بادەمى ھاراو

(500) گرام شەكر

(6) ھىلكە

يدك كەوچك فانىلا

ئاوى لىمۇ

شەربەتى سارد

شىۋازى نامادەكردنى:

ئەو ھەويرەى سەرەوۈ تىكەل دەكرى و ھەويرەكە دادەپۇشرىت بۇ ماوۋىيەك كاتىك نامادە دەكرىت دەخرىتە سەر سىنى ھەموو تىكەلەكە ھەئەشىلىت، بەوشىۋەيەى خۇت دەتەوى ھەويرەكە دوو كەوچكى گەرە وردە بادەمى تىدەكەيت.

بۇ ماوۋى (20-25) خولەك دەيخەينە فەرنەوۈ بەپلەى گەرمى (175) پلەى سەدى كاتىك دەرت ھىنا لەفەرنەكە ئاوى لىمۇ ئاۋە ساردەكەى دەكەيت بەسەردا تاۋەكو سارد دەبىتەوۈ، پاشان پىشكەشى بكە.

كېلى جالېت بەشلى (فوندا)

پىنكەتەكان:

(125) گرام چكلىت

(120) گرام كەرە

(3) ھىلكە

(120) گرام شەكر

(3) كەوچك نارد

شینوازی ناماده‌کردنی:

چکلیت و کهره‌که له‌ناوی گهرمدا ده‌توینینه‌وه، هیلکه و شه‌کره‌که و نارده‌که به‌باشی تیکه‌لاو ده‌که‌ین و چکلیت‌که‌ی نه‌که‌ینه‌ ناو. تیکه‌له‌که نه‌کریتته قالبی چه‌ورکراو و ژیره‌که‌ی نارداوی بیت هر سینیه‌ک چند پارچه چکلیت‌یکی ده‌خریتته سه‌رو پان نه‌کریتته‌وه و نه‌خریتته سه‌ر ناگر بو‌ماوه‌ی چاره‌کینک نه‌خریتته فرنه‌وه به‌پله‌ی گهرمی (190-200) پله‌ی سه‌دی، پاشان له‌گه‌ل نایس کریمدا پیشکه‌ش ده‌کریت.

هه‌ویری گالالی

پینکها‌ته‌کان هه‌ویری باده‌م:

(4) کوپ باده‌می ورد‌کراوی پاکراو

نیو کوپ شه‌کری ورد

خواردنی میوه‌هاتی و سه‌وزه‌ی هه‌مه‌جور

هه‌ندیک خواردنه‌وه وه‌کو عه‌سیر بو‌تیکه‌ل کردنی

کریمی باده‌م:

(100) گرام باده‌می وورد‌کراو

(100) گرام شه‌کری ورد

(80) گرام کهره

هیلکه‌یکه‌ پان دووان

(300-200) گرام پسکیت پان به‌ینی پیره‌ست

شینوازی ناماده‌کردنی هه‌ویری باده‌مه‌که:

باده‌م و شه‌کره‌که له‌گه‌ل عه‌صیره‌که (شه‌ر به‌ت) تیکه‌ل ده‌که‌یت هه‌تا توند ده‌بیت وه‌کو هه‌ویر خوی ده‌گریت، نه‌و هه‌ویره‌ خوی دابه‌ش ده‌کریت هه‌تا نه‌و ره‌نگه‌ خواردنیانه وه‌کو ره‌نگی شه‌ر به‌ت به‌سه‌ریا دابه‌ش ده‌کریت هه‌تا په‌نگاو ره‌نگ ده‌رچیت.

شیوازی نامادہ کردنی کریمی بادہ مہ کہ :
بادہم و شہ کرہ کہو کہرہ کہ لہ گہل پسیکتہ وردکراوہ کہ تیگہل دہ کہیت ہہ تا خوئی دہ گریٹ.
ئینجا ناواخنی ئو ہہ ویرہ کہرہ کہو ہلماٹ خرکراون پر بکہرہ وہ بہوردہ میوہ ہات و
پیشکہ شی بکہ.

شور باگان

شۆرباى پەنئە

پىنكھاتەكان:

يەك دەسك پىاز

يەك دەسك كەوەر

(2) پارچە سىر

گىزەر

(700) گرام پەتاتە

نيو كەوچكى بچوك بىبەرى سېى كوتراو

نيو كەوچكى بچوك خوى

يەك لىز ناوى مريشك

(2) كەوچك جاترە

(2) كەوچك يان زەيتون يان كەرە

ورده گوتز

بىبەرى سوور گەر ھەبىت

شيوازى نامادەگردنى:

لەناو زەيتەكەدا كەوەر پەتاتەو گوتزەر سىرو خوى و بىبەرەكە سوور ئەكرىتەو. بۇ ماوہى پىنج خولەك لەسەر ئاگر دايدەننن تاوہكو پىدەگات پاشان دەخرىتە ناو قاپەوہو بىبەرى سوور بۇ جوانى و رازاندنەوہ لەچارەدەورى دادەنرىت و پىشكەش دەكرىت.

شۆرباى قارچك

پىنكھاتەكان:

نيو كىلو قارچك

(2) كەوچكى گەرە كەرە

(2) کەوچکی گەورە ئارد

نیو کوپ مایونیس

نیو کەوچکی چا خوی

بیدری کوتراو بەینی ئارەزوو

(3) کوپ ناوی مریشک

هەندیک وردە گوێز

مەعدەنوس بۆ رازاندنەوه

شیاوی نامادەکردنی:

قارچکەکەو کەرەکە تیکەل دەکەیت لەمەنجەلیکدا تاوەکو باش دەکوئیت پاشان ئاردەکە ی تیکەل دەکەیت.

خوی و بەھارات و بیبەرەکە ی تیدەکەیت لەگەل وردە گوێزەکە بۆ ماوەی (20) خولەک بەلەسەر ئاگر بیئت ئینجا کریمەکە ی تیدەکەیت.

ئەتوانیت چەند پارچە یەک قارچکی سورەو کراو بخەیتە سەر شوڕباکەو بەمەعدەنوس بپرازینەرەوهو پیشکەشی بکە.

شوڕباکی ساوەر بە گوشت (بان برۆش)

پێکھاتەکان:

نیو کیلو گوشتی پارچە پارچە کراو

(3) کەوچکی گەورە زەیتی زەیتون

(2) سەلکە پیازی جنراو

یەک کوپ نۆکی خوساو

نیو کوپ کەرەفس

چەپکێک جاترە ی جنراو

یەک کەوچکی چا خوی

بیدری کوتراو

يەك كۆپ شۆرباى وشك

يەك كەوچك بېبەرى سوورى شىرىن

(4) تەماتەنى جنراو

يەك كەوچك دۇشاوى تەماتە

يەك بېبەرى سەوزى شىرىن

(2-3) كەوچك ساوەر

يەك لىز ناو

نەئەنى ووشك

چۈنەنەنى خىركەرنى گۆشتەكە وەكۆھەئەمات:

(300) گرام قىمەنى گۆشت

يەك پىازى جنراو

يەك پارچە سىر

يەك كەوچكى گەورە مەدەنەئوس

يەك كەوچك نانى وورە

يەك ھىلكە

خوى و بېبەرى بەبىنى ئارەزوو

ھەندىك وورە گۆز

بەھارائىش بەبىنى ئارەزوو

شىۋازى نامادەكەرنى:

ئەو قىمەنى پىكھاتانەنى خوارەو ھەمووى تىكەل دەكرىت وەكۆھەئەمات خىر دەكرىت وەلەسەر سىنى دادەنرىت.

گۆشتەكە و پىازو سىرەكە زۆر جوان ئەكۆلىنرىت و ساوەرەكەنى تىدەكرىت. لەپاش كۆلەندىن نۆك و كەرەفى و جاترەو بەھارات و تەماتە جنراو كەو ھەئەماتە گۆشتەكانى تىدەكرىت. ئاوى مرىشك دۇشاوى تەماتە و ئاوى تىكەل دەكرىت و دەخىرئە سەر ئاگر بۇ ماوەنى چارەككىك، جاترەو بېبەرى تىزەكە و نەئەناكەنى تىدەكرىت و پىشكەش دەكرىت.

شۆربای گولی قهرنابیت

پیکهاته کان:

یەك كەوچكى گەورە كەرە

یەك كەوچكى گەورە زەیت

یەك سەلكى گەورە پیاز

(2) پارچه سیر

نیو كەوچك خوی

بیهری تیژ بەینی ئارەزوو

كاكلە گوژی كوتراو

چارە كە كەوچكىكى بچوك زیرە

یەك سەلك قهرنابیت (400) گرام كەمتر نەبیت

(3) كوپ ناوی مریشك

نیو كوپ كریمی مایونیس

پەنیر چەند جۆریك

مەعدەنوس

شیوازی ئامادە کردنی:

سیرو پیازە كە لەزەیتە كە دا سوور دەبیتهوه، خوی و بەهاراته كە ی تی دە کریت تەنھا زیرە كە

نەبیت بۆ ماوهی دوو خولەك بەلسەر ئاگر بییت، پاشان تیکەلی گولی قهرنابیتە كە ی بکەو

شۆربای مریشكە كە ی تیبكە بۆ ماوهی (35) خولەك بابکولیت.

ئینجا ئەوجۆرە پەنیرانە ی هەتە تیکەلی بکە بەجۆریك هەمووی تیکەل بییت، ئینجا دەخریتە

قاپەوه زیرەو مەعدەنوسە كە بکە بەسەریاو پیشكەشی بکە.

شۆر بای سہوزہ و مہ عکەرۆنی

پیکھاتہکان:

(3) کدوچک زہیت یان رۆن

یدک سدک پیاز

یدک دەسک کدوہر

یدک سدک شیلیم

یدک گیزەر

یدک دەسک کدوہفی

یدک دەسک تدرہ پیاز

یدک سدک کولدکە

یدک پەتاتە

نیو کدوچک خوی

بیہری تیژ بەہی ئارەزوو

لیترو نیویک ناوی مریشک

نیو کوپ قەرنابیت بۆ جوانی و رازاندنەوہ

مدعدەنروس بۆ رازاندنەوہ

ناوی لیمۆ

شیوازی نامادەکردنی:

سەوزەکان ئەجنرین، زہیتەکەو سەوزەکە لەسەر ئاگر دائەنرین تیگەل بەئاوی مریشک و ئاوەکە دەکریت، ھەموو بەھاراتەکان بەدوای یەکدا تیدەکریت و خوی و بیہرو پەتاتەو کولەکەکە ھەمووی جوان تیگەلی دەکرین بۆ ماوہی نیو کاتریمیر، ئینجا مەعکەرۆنیەکە ی تیگەل دەکریت بۆ ماوہی ھەشت خولەک لەسەر ئاگر بییت.

بەجیا جیا گولی قەرنابیتەکە ئەکولینین بۆ ئەوہی قاپەکە ی پی برازینینەوہ لەپاش ئەوہی ناوی لیمۆکە ی پێدا دەکریت ئینجا پیشکەش دەکریت.

شورباکی دانہ و پلہ و نپسک و نوک و مریشک

پیکھاتہ کان:

یدک پداتاہ

یدک گیزہر

یدک سدلک شیلیم

دہسکینک کدوہر

یدک کولہ کد

چہند تہ ماتہ یدک

سدلکینک پیاز

کدرفی جنراو

مدعدہ نوس

یدک کوپ پاقلہ و فاسولیاو نوک و نیسکی کولاو

ناو + خوئی

یدک کدوچک زہیتی زہیتون

کدوچکینک زہردہ چہوہ

کدوچکینک زہنجہ فیل

ببیری تیژ بہیتی نارہ زوو

(400) گرام سنگی مریشک

یدک کدوچک جاترہی وردکراو

لیمزی قاشکراو

شیوازی نامادہ کردنی:

سنگی مریشک کہ لہ گہل گیزہرو شیلیم و پتاتہ و کولہ کہ کہ و سہوزہ کان دہخریتہ مہنجہل بؤ

سہر ناگرہ تا مریشک کہ پیدہ گات.

سنگی مریشک کہ لہ شورباکہ جیا دہکریتہ وہ لہ سہر قاپینک بہ جیا دادہ نریت. بہ ہاراتہ کان

لہ گہل زہیتہ کہ زہردہ چہوہ کہ زہنجہ فیلہ کہ بہ جیا سوور نہ کہینہ وہ و تیکہ لی شورباکہ ی

دەكەيت پاشان نۆك و نيسك و فاسۆلياو پاقلەكەى تىكەل دەكەيت بۆ ماوەى (10) خولەك
 بالەسەر ئاگر بىت.
 پاشان ئەكرىتە سەر قاپ سنگى مريشكەكان دابەش دەكرىت وەبەسەوزە دەرازىتەو، ئىنجا
 پىشكەشى بگە.

ھەر بىسەى جەزائېرى

پىكھاتەكان:

(400) گرام گۆشتى پارچە پارچە كراو

(3) كەوچكى گەورە زەيت

(2) سەلك پىازى جنراو

يەك كوپ كەروفي جنراو

يەك سەلك شىلمى سېي

يەك دەسك كەوەر

يەك كوپ جاترەى جنراو

بىسەر بەپىي نارهزوو

كەوچك و نيونك زەنجەفيل

نيو كەوچك خوى

يەك كەوچك زەردەچەوہ

يەك كوپ نۆكى خوساو

ليزو نيونك ناوى مريشك

نيو ليزر ناو

يەك كوپ نيسك

(3) كەوچكى گەورە نارد توایتەوہ لەنيو كوپ ناودا

نەعنای تازە بۆ جوانى و رازاندەوہ

تىكەلەيدكى بۆندار لەپىازو سىرو جاترە

(3) سەلك تەماتەى جنراو

بیهری تیژی کوتراو سوور بییت

ناوی لیمۆ

شیوازی ناماده کردنی:

گوشته کولآوه کهو هه موو سهوزه کان و بهارات و خوی له مه نهجه ئیکدا تیکه ل ده که ییت بو ماوه ی دوو خوله ک باله سه ر ئاگر بییت، ته ماته و نوک و نیسک و خومره که ی تیده کرییت وه له سه ر ئاگر تیکی ده ده ییت. ئینجا ئه و تیکه له بۆنداره ی هه مانه تیکه لی ده که یین بو ماوه ی (10) خوله کی تر باله سه ر ئاگر بییت و هه مووی تیکه ل بییت و بیکه ره سه ر قاپ. پاشان به نه عناو ته ره پیازه وه پیشکه شی بکه.

ئبله له کی بائنجان

پیکهاته کان:

(2) کهوچکی گه وره زه ییت

یدک کیلۆ بائنجان

(2) کهوچک که ره

(2) کهوچک نارد

یدک سدلک په تاته

یدک سدلک پیاز

(4) کوپ ناوی مریشک

یدک کهوچکی بچوک خوی

نیو کهوچک بیهری کوتراو

نیو کوپ مایونیس

نیو بائنجان برزاوی پارچه پارچه کراو

(2) کهوچک نانی برزاوی پارچه پارچه کراو

شىۋازى نامادە كىردى:

باينجانەكە ئەبىرئىت و پاك ئەكرىتەو ۋ پارچە پارچە دەكرىت و پىيازەكە سوور ئەكرىتەو.
تېكەل دەكرىت لەگەل ئارەكەدا باينجان و پەتاتەكەى تېكەلەو دەكرىت جوان تىك دەكرىت و
ئاۋى مرىشكەكەى تېدەكرىت و بىبەرو خويى تېدەكرىت بۇ ماۋەى نىو كاتژمىر لەسەر ئاگر
بىت.

پاش ئەۋەى كەخەست بۆۋە جوان دەشىلرئىت ھەتا خوى دەگرىت كرىمەكەى دەكرىت
بەسەرداۋ جارىكى تر دەخرىتەو ۋ سەر ئاگر بۇ ماۋەى پىنج خولەك پاشان پىشكەش
دەكرىت.

ئېلەلەى كەلەرم

پىكھاتەكان:

(2) سەلك پەتاتە

(4) كوپ كەلەرمى پارچە پارچە

دوو كوپ و نىو شورباى مرىشك

نىو كەۋچك زىرە

نىو كەۋچكى بچوك خوى

چارەكە كەۋچكىك بىبەرى كوتراۋ

لەتېك لىمۆى ترش

نىو كوپ كرىمى تازە

شىۋازى نامادە كىردى:

شورباى مرىشكەكە باش ئەكولئىت ئەم شتانەى تېكەل دەكەين پەتاتەو كەلەرم و بىبەرو
خويى بۇ ماۋەى (15) خولەك لەسەر ئاگر بىت ھەتا تېكەلەكە خەست دەبىتەو.
ئىنجا تەۋاۋ تېكەل كرا بۇ ماۋەى (10) خولەك لەسەر ئاگر دائەنرئىت زىرەو لىمۆكەى
دەكرىت بەسەرا.

لەسەر قاپ دائەنرئىت بە پارچە كەلەرم بە جوانى دەپرازىتەو ۋ پىشكەش دەكرىت.

ئېلەلە بان كرېمى كەۋەر

پىكھاتەكان:

- (4) دەسك كەۋەر
 (3) كەۋچكى گەۋرە كەرە يان زەيت
 (2) كەۋچكى گەۋرە پىازى جنراو
 (4) كەۋچكى گەۋرە نارد
 (4) كوپ شۆرباى مریشك
 نيو كوپ كرېمى ترش وەك مايونىس
 ھەندىك ساسى تىژ
 نيو كەۋچك خوى
 بىبەرى كوتراو سېي يان رەش بەپىي نارەزوو
 ناۋى لىمۆ
 ھەندىك گويزى كوتراو

شىۋازى نامادەكردنى:

كەۋەرەكە دەكرىت بەچۋار كەرتەۋەو پاك دەكرىتەۋەو پارچە پارچە دەكرىت، كەرەو پىازو
 بىبەرو خوى ئەخەيتە سەر ئاگر بۇ ماۋەى (6) خولەك ھەندىك ئارد تىكەلى ئەم تىكەلەيەى
 دەكەيت كاكالە گويزەكەى تىكەلاۋ بكو و لەسەر ئاگر دائەنریت بۇ ماۋەى (10) خولەك
 لەكاتى كولاندا ئاردەكەى بەشىنەيى تىكەل دەكەيت و پىشكەش دەكرىت لەگەل ئاۋى لىمۆ
 (شەربەتى لىمۆ).

شۆرباى گەنمە شامى

پىنكەتەكان:

دوو قو تو يان (840) گرام گەنمە شامى

(6) كوپ ئاويان شۆرباى مريشك

(3) كەوچكى گەورە نىشاستە

(2) ھىلكە

يدك پاكەت كەرە

(2) سەلك پىازى سەوز

بىبەرى كوتراووي خوي بەيى نارەزوو

(2) كەوچك ساس

شىۋازى ئامادە كەردنى:

بۇ ھەر يەككە لەو قوتوۋە گەنمە شامىيە سى ئەۋەندە يان ئاويان شۆرباى مريشكى تىكەل دەكرىت بەپىۋانەى قوتوۋەكە ئىنجا خوي و بىبەرە كوتراۋەكەى تى دەكەيت. نىشاستەكە ئەتوئىننىتەۋە لەئاۋدا ئەيكەيتە ئاۋ كىمەكەۋەۋە تىكى دەدەيت تەۋاۋ دەيكوئىننىت. ھىلكەى شلەقاۋ تىكەل دەكەيت بەۋ كرىمە ھەتا ھىلكەكە بلىق دەردەكات ھەندىك لەۋ ئاۋەى لەگەل كەرەكەى ھەتە تىكەلى دەكەيت.

ئىنجا تىكەلى ھەموو شۆرباكەى دەكەيت پىازە سەوزەكەشى تىدەكەيت بەجنراۋى بۇ ماۋەى (5) خولەك لەسەر ئاگر بىت. ئەتوانىت چەند پارچەى سىنگى مريشك تىكەل بەشۆرباكە بەكەيت بۇ جوانى و خوشى تامەكەى پاشان ئامادە دەبىت بۇ پىشكەش كەردن.

شۆرباى بەنېر

پىكھاتەكان:

كەۋچىكى گەورە كەرە يان زەيتى زەيتون

(250) گرام قىمەدى گۆشت يان مېرىشك

(2) كوپ ئاۋ

يەك تەماتە

يەك گۆزەرى وردىراۋ

يەك قارچىكى جنراۋ

(2) پارچە سېر

يەك كەۋچك زەعتەر

يەك پارچە بەنېرى دانىيا

نيو كەۋچكى بچوك خوى

بېدەرى تېژ بەنېرى ئارەزۋو

تۈزىك زىرە

ھەندىك بېدەرى سورى كوتراۋ

ھەندىك مەدەنوس

پارچە يەك لىمۇ

شىۋازى نامادە كەردنى:

سەۋزەكە ئەجنرىت، سېرەكەۋ پىيازەكەۋ قىمەدى گۆشتەكەۋ يان مېرىشكەكە ئەكولىنرىت. ھەمۇى لەگەل يەكتەر تىكەلاۋ دەكرىت دوو خولەك دەكولىت بۇ ماۋەدى (40) خولەك

دائەنرىت ئىنجا مەدەنوسەكەى بەسەردا ئەپىژرىت بۇ جوانكردن.

شۆرباى ماسى

پىنكەتەكان:

نيو كىلو ماسى

يدك سىلكە پياز

يدك تەماتە

يدك گۆزەر

يدك دەسك كدوهر

كدوچكىك بىدىرى سورى شىرىن

يدك سىلك شىلم

لاسكىك كدروفي

نيو لىتر ئاو

نيو چىپك مدعدەنوس

كدوچكىك دۆشاوى تەماتە

نيو كدوچك زەعتەر و جاترە

بىدىرى شىرىن

يدك كدوچك خوى

(3) كدوچكى چىشت زەيت

(400) گرام ماسى بىدىرى دىرك

نيو كدوچك زەردەچدوهر

شىۋازى نامادەكردنى:

نيو كىلو ماسىيەكەى يەكەم لەگەل تەماتە و سەوزەكە و زەيتەكە ئەخرىتە سەر ئاگر ئىنجا
ئاۋەكەى تىكەل ئەكەيت ئەخرىتە سەر ئاگر بۇ ماۋەى (30-40) خولەك.

ئىنجا ھەمىي ئەپالئورئىت ماسىيەكەى تر كە (400) گرامە لەگەل دۇشاوى تەماتەكەى تئىكەل دەرئىت ھەمىي كەرەستەكان تئىكەل دەرئىت و دەرئىتە سەر ئاگرئىكى شىنەىى بۇ ماوہى (10-15) خولەك گەر بتەوئىت بەھارات و بىبەرى سورو بىبەرى سەوزى بۇ جوانى دەرئىتە سەر.

پاشان لەگەل لىمۇ دەرئىتەوہو پئىشكەش دەرئىت.

شۇرباى شوفان لەگەل سەوزە

پئىكھاتەكان:

(2) كەوچك زەىت

ىدك سەلك پىازى جنراو

ىدك گئزەرى وردكراو

ىدك سەلك پەتاتە ىدك دەسك كەرەفى

ىدك پارچە سىر

كوئىك گەنمەشامى كولائو

(3) كەوچكى گەورە جاترەى تازە جنراو

(3) كەوچك مەعدەنوسى جنراو

(4) كەوچكى گەورە گەنمە کوتاو

بىبەرى سەوز يان تىژ

(3) پارچە بىبەرى سورو

كەوچكىك ئاوى لىمۇ

شىوازى ئامادەكردنى:

سەوزەواتەكان و پىيازو سىرو بىبەرەكان دەرئىن لەناو زەىتەكەدا بۇ ماوہى پئىنچ خولەك دەرئىن ئاوى مرىشكى تئىكەل دەرئىت ھەتا سەوزەكە پئىدەگات گەنمەشامى و جاترەكەى تئىكەل دەرئىت پاش كولانى ىەك كوپ لەو شۇرباىە كەوچكىكى شوفان تئىكەل

دہکریٹ نینجا تیکہل بہہموو شورباکھی دہکےیت تا (10) خولہک بالہسہر ٹاگر بیٹ، نینجا ناوی لیموی تیکہو بہمہعدہنوسس بیپرازیئہرہوہ لہگہل زہلاتہ پیشکھشی بکہ.

شورباکی شوفان

پیکھاتہکان:

مدندیک گۆشتی جنراو

(6) کدوچکی گہورہ شوفان

(4) تہماتدی جنراو

(3) دہنک ہیل

(4) دہنک میخدک

(4) کوپ ناو

لیموو خوی

شویت یان مدعدہنوسس بۆ جوانی

نیو کدوچک بیہری شیرین یان تیژ

(2) کدوچک دوشاوی تہماتہ

نہعنای ووشک

کاکلہ گوئز

چارہ کہ کدوچکیک زیرہ

چارہ کہ کدوچکیک خوی

شینوازی نامادہکردنی:

گۆشتہکہ لہگہل ہیلهکہ ئەکولینریٹ، ہہموو تیکہلہکہی لہگہل ئەکولینریٹ ہہتا تہواو پیئدہگات، نینجا دوشاوی تہماتہکہی تیکہل دہکریٹ. لہگہل (شوفان) و نہعناکہ تیکہل دہکریٹ تاتہواو دہکولیت زیرہو کاکلہ گوئزہکہو بیبہرہکان و لیموکی دہکریٹ بہسہرا بہمہعدہنوسسہکہ جوانی دہکےیت.

حریرہ الشوفان

پیکھاتہ کان:

(500) گرام گوشتی جنراو

(3) سہلک پیاز

(3) گیزہر

(3) سہلک شیلیم

کدرہ فی (2) کہوچک دوشاوی تہ ماتہ

یہک دہسک جاترہ

کہوچکیکی بچوک خوی

(2) کہوچک مدعدہنوس

نیو کہوچک بیبہری تیژ

(3) کہوچک زہیتی زہیتون

کہوچکینک نالہت

لیزو نیونک ناو

نیو کوپ شوفان

شیوازی نامادہ کردنی:

پہتاتہ و تہ ماتہ و شیلیم و گویزہ کہہ نہ کولینریٹ تاپیدہ گات لہ مہنجه لیکی تردا گوشتہ کہہ و زہیتہ کہہ و جاترہ کہہ و کہروفہ کہہ دہ کولینریٹ و ہہ مووی تیکہل دہ کریٹ.

لینجا دوشاوی تہ ماتہ کہہ ی تیکہل بکہ لہ پاش کولاندن ہہ مووی تیکہل دہ کریٹ مہ عدہنوس و جاترہ کہہ ی بہ سہردا دہ کریٹ و پیشکەش دہ کریٹ.

شۆرباى زمانە چۆلەكە بە شوفان

پىكھاتەكان:

(2) سەلك پىازى جنراو

(2) كەوچكى چىشت زەيتى زەيتون

نيو كىلو پارچە مريشك

كەروفي

(3) كەوچك مەدەنوسى ووشك

خوى

كەوچكىكى بچوك بىبەرى سورى كوتراو

(2) كەوچكى گەورە دۆشاوى تەماتە

(3) كەوچك نەعنای جنراو

(2) لىز ناو

(2) كەوچك زمانە چۆلەكە

نەعنای وشك بۆ جوانکردنى

كەوچكىك شوفان

ناوى لىمۆ

شىناوزى نامادەکردنى:

مريشكەكە و پىازەكە و خوى و بەھارات ئەكولىئىرئىت ئىنجا سەوزەواتەكان ھەموى تىكەل دەكرىت، دۆشاوى تەماتە و ئاوەكەش بەپىي ئارەزوو تىيبكە لەكاتى كۆلاندندا زمانە چۆلەكە و شوفان و مەدەنوسەكەى تىكەل بکە بۆ ماوەى (10) خولەك بالەسەر ئاگر بىت، كەخرایە قاپەوہ نەعنا وشكەكە و ناوى لىمۆكەى بەسەرا بکە، پاشان پىشكەشى بکە.

نَبَلَه‌لَه‌ی قَارچِک و شومر

بِیْکِه‌تِه‌کان:

(2) که‌وچک که‌ره

نیو کیلۆ قارچکی جنراو

نیو که‌وچکی چا خوی

ببدری کوتراو

پارچدیک شومه

یدک لیتر ناوی مریشک

نیو کوپ ناوی لیمۆ

(2) کوچک صویا

یدک پارچه زه‌عفدر

هدندیک گوئیزی کوتراو

پارچه لیمۆبه‌کی جنراو

مه‌عه‌دنووس

شیوازی نامه‌ده‌کردنی:

قارچک و که‌ره و خوی و ببه‌رو شومه‌ره‌که نه‌خریته سه‌ر ناگریکی باش ئینجا نه‌و ناوی مریشکه‌ی تیده‌کریته. له‌پاش تیکه‌ل‌کردنی له‌سه‌ر ناگر دانه‌نریته هه‌تا پیده‌گات له‌کاتی کولاندا نه‌و که‌ره‌سانه‌ی سه‌روه‌ی تیکه‌ل‌ده‌کریته، خه‌ست ده‌بیته‌وه‌و ده‌خریته ناو قاپ به‌مه‌عه‌دنووسی وردو لیمۆ ده‌پرازیینه‌وه‌و پیشکه‌ش ده‌کریته.

شوربا کی گیزہ رو شوفان

پیکھاتہ کان:

(2) کہوچک کہرو زہیتی زہیتون

یدک سہلک پیاز

نیو کیلو گیزہ

(2) پارچہ سیری جنراو

یدک سہلک پداتہ

(4) کوپ ناوی مریشک

خوی + بیبہری کوتراو

ندعنا یان مدعدہ نووس

نیو کوپ شوفان

چارہ کہ کوپیک زیرہ

ناوی لیمو

شیوازی نامادہ کردنی:

گیزہ رو پیازو سیرو پتاتہ و بیبہرو خوی بو ماوہی پینج خولہک ئەخریتہ سہر ناگر.
 ناوی مریشک کہو شوفانہ کہی تیدہ کریت بو ماوہی نیو کاترمیر بابکولیت. لەپاش ئەوہی
 کرا بەشورباو تیکەل بوو مەعدە نووس و نەعنا کہی تیدە کریت وە لەقاپیکدا دادەنریت و
 لیمو زیرہ کہی دەکریت بەسەردا.

شۆر با‌ی بیاز

پیکه‌ته‌کان:

(4) سەلک بیاز

یەک پارچە سیر

(3) کدوچکی گەورە نارد

(2) کدوچکی گەورە کەرە

(4) کوپ ناوی مریشک

یەک کدوچک مایونیس

خوی

ببیری سبی کو تراو

هەندبەک وردە گوێز

پارچە کولیرە‌ی برژاو

پەنیری ناو پیتزایان هەر پەنیرێکی تر بیت

شیوازی نامادەکردنی:

پبازە‌کەو سیرە‌کەو کەرەو خوی و بببەرە‌کە ئە‌خریته سەر ناگر لە‌کاتی کولاندا ناردە‌کە‌ی

بە‌شینه‌ی تی‌کە‌ل دە‌کریت و ناوی مریشکە‌کە‌ی تیندە‌کریت.

سەری مە‌نجە‌له‌کە دادە‌خریت بۆ ماوه‌ی (40) خولەک گوێزە‌کەو کریمی مایونیسە‌کە‌ی

تیندە‌کریت و لە‌سەر ناگر لادە‌بری‌ت. کە‌خرایه ناو قاپه‌وه لە‌گە‌ل ئە‌و نانه پیشکە‌ش دە‌کریت.

ئێ‌گە‌ له‌ی ئە‌مانه به نامی بببەر کی ئبئر

پیکه‌ته‌کان:

دە‌سکینک کەرە‌فی جنراو

سەلكى پىازى جنراو
 كەوچكىك زەيتى زەبتون
 ىدك كەوچك رىحانەى جنراو
 نىو كەوچك زەغفەر
 (3) پارچە سىر
 نىو كىلۆ تەماتە
 (3) كەوچك دۇشاوى تەماتە
 بىسەرى تىژ يان شىرىن بەپىنى نارەزور
 نىو كوپ پەنیر يان تىكەلەى كریم
 خوى
 كەوچكىكى چا زىرە
 ىدك لىز ناوى مریشك

شىۋازى نامادە كەردنى:

هەموو سەوزەكان لەگەل زەيت و بەھارات ئەخرىتە سەر ئاگرىكى شىنەىى ئىنجا تەماتە و دۇشاوى تەماتەكەى تىدە كرىت. ئەم تىكەلەىە بۆ ماوەى (40-50) خولەك بالەسەر ئاگرىت ئىنجا دەپالئورىت ناوى تىدە كرىت لەگەل شىر يان كریمەكە تاكو پىنج خولەك دەكولت. كەخرایە قاپەو دەپازىتەو بەرىحانەو پاشان پىشكەش دەكرىت.

شۆر باكى سىى بە جۆ

پىكھاتەكان:

پارچە مریشكى وردكراو
 ىدك سەلكە پىاز
 لەتىك تەماتەى جنراو
 (2) كەوچك رۆن يان زەيت
 جۆرىك لەدەھارات

ىدك كوپ جو ىان زمانه چوله كه

نىو كوپ مه عدده نوس

ناوى لىمۆ

(4) كوپ ناوى مرىشك

شىوازى ناماده كردنى:

مرىشكه كه و پىاز كه له گهل زهىت و خوئكه ى تىده كرىت و دهىخه ىنه سه ر ناگر. ئه و به هاراته ى خوت ده ته وىت له گهل بىبه ره كه و ته ماته تىكه لى بكه. هه ندىك بازلاو شو ربا ى مرىشكه كه ى تىبكه ماوه ى (20) خوله ك له سه ر ناگر داىبىنى، ئه و جو ىه ى زور به شىنه ى تىده كه ىت تابه ىه كه وه نه نوسىت بو ماوه ى (10) خوله ك باله سه ر ناگر بىت، ئىنجا ده خرىته ناو قاپه وه و مه عدده نوس و ناوى لىمۆ ى تىده كرىت و پىشكه ش ده كرىت.

شوربا ى بازلا

پىكه اته كان:

(2) كه وچكى گدوره كه ره ىان زه ىتى زه ىتون

ىدك سه لك پىاز

(2) پارچه سىر

(30) گرام په نىر

(400) گرام بازلا

نىو كدوچك بىبه رى تىژ

ىدك كا، وچكى به چوك خوى

ىدك كدوچكى به چوك زه نجه فىلى كوتراو

ناوى لىمۆ گدر بنه وىت

كرىمىك ىان ماىونىس

شىۋازى نامادە كىردنى:

پىيازەكە و زەھىتەكە دەخەيتە سەر ئاگر، سىرو خوى و بىبەرى كوتراو و زەنجەفیل و بازلاز
گىزەرەكەى تىدەكەيت ھەتا تەواو تىكەل دەبىت لەسەر ئاگرىكى شىنەيى.
پاشان ئاوى مرىشكەكەى تىبكە و بالەسەر ئاگر بىمىنىتەو ھە بۇ نىو كاترمىر يان تاو ھەك
پىدەگات ئەو پەنرەى تىدەكەيت بابتوئتەو ھە لەگەل مایونىسەكە ئەخىتە سەر قاپ و
دەرازىتەو ھە پىشكەش دەكرىت.

شۆر باكى سىپناغ

پىكھاتەكان:

چەپكىك سىپناغ

چەپكىك سلف

چەپكىك تەرەتیزە

نىو كەوچك مەدەنووس

يەك سەلك پەتاتە

نىو چەپك كەوەر

(3) كەوچكى گەورە زەبى زەبتون

نىو كەوچك خوى

نىو كەوچك بىبەرى تىژ

ھەندىك گۆزەى كوتراو

(100) گرام نىس

يەك لىتر ئاوى مرىشك

نىو كوپ كرىم يان ئاوى لىمۆى ترش

شىۋازى نامادە كىردنى:

ھەموو شتەكان دەخىتە سەر ئاگر تەنھا ئەو كرىمە و ئاوى لىمۆكە نەبىت بۇ ماو ھى (45)
خولەك بالەسەر ئاگر بىت لەپاش داگرتن كەخرايە قاپەو ھە كرىمەكە و ئاوى لىمۆكەى دەكەيت
بەسەراو پىشكەش دەكرىت.

شوربا کی جبری (جوربک لہ ماسی)

پیکھاتہ کان:

(300) گرام ماسی پاکراو

(2) تہ ماتہ

(3) پارچہ سیر

یہک کہوچک زہعتہر

(2) سہلک پیاز

(3) کہوچک برنج یان مہ عکہ روئی یان زمانی چولہ کہ

یہک لیتر ناو

یہک کہوچک تہ ماتہ (دوشاو)

یہک کوپ جاترہ ی وردکراو

نیو کہوچکی چا خوی

نیو کہوچکی چا بیہری تیژ

قاشہ لیمو و شویت و سیر بو رازاندنہ وہ

شیوازی نامادہ کردنی:

ماسیہ کہو تہ ماتہ و زہعتہرو سیر ئە کریتہ ناو مہنجہ لیکہ وہو ئە خریتہ سہر ناگر، دائہ نریت
 ہہتا ماسیہ کہو ئە نیشییت ئینجا ئەوانی تر تیکہل بہیہک دہ کرین.
 لہ مہنجہ لیکہ تر دا دوشاوی تہ ماتہ و پیازو زہیتہ کہو ئە کوئین ئینجا مہ عکہ روئیہ کہو جاترہ و
 خوی و بیہرہ کہو تیڈہ کریت تاحوت خولہک.
 ئەو شوربا یہ دادہ نریت و دہ رازیتہ وہ بہ پارچہ ماسی و قاشہ لیمو جاترہ، پاشان پیشکەش
 دہ کریت.

پینزا او جوڑہ گانی نان

بیتزا

بیکهاته‌کان: هه‌ویره‌که‌ی:

(500) گرام نارد

(4) که‌وچکی گه‌وره زه‌یتی زه‌یتون

به‌ک که‌وچک خوی

نیو که‌وچک شه‌کر

(2) که‌وچک خومره‌ی نان

نیو لیتر ناوی گهرم بو هه‌ویری بیتزا که

سازه‌که‌ی:

(2) که‌وچکی گه‌وره پیاز

(3) که‌وچکی گه‌وره زه‌یتی زه‌یتون

(3) پارچه سیری جنراو

(3) که‌وچک دوشاوی ته‌ماته

نیو کیلو ته‌ماتدی تازه یان جنراو یان دوشاو

زه‌عته‌ر، ریحانه، خوی، بیبه‌ری تیژ، بیبه‌ری هاراو ره‌شی تیژ

ناواخنه‌که‌ی وه‌کو نه‌وانه‌ی پیشوو

شینوازی ناماده‌گردنی:

هه‌ویره‌که‌ی نه‌شیلیت له‌گه‌ل زه‌یت و شه‌کرو خومره‌که‌دا، ناوی تیده‌کریت به‌پینی پیویست

له‌گه‌ل خوی، هه‌ویره‌که‌ی داده‌پوشریت هه‌تا هه‌لدیت.

سازه‌که‌ی:

سیرو زه‌عته‌رو پیازه‌که‌ سوور نه‌کریتته‌وه، ته‌ماته‌و دوشاوی ته‌ماته‌که‌ ده‌خریتته‌ سه‌ر ناگریکی

شینه‌یی هه‌تا به‌جوانی خه‌ست ده‌بیته‌وه.

شینوازی پیشکه‌ش گردنی:

هه‌ویره‌که‌ی پان ده‌کریتته‌وه نه‌و ناماده‌کراوه‌ی ده‌خریتته‌سه‌رو ده‌خریتته‌ فرنه‌وه نزیکه‌ی

چاره‌کینک پله‌ی گهرمی فرنه‌که‌ (200) پله‌ی سه‌دی بیت.

دوای هموو شتیك په نیره که ده خریته سهر بو ئه وهی به گهرمی بتویته وه، پاشان پیشکش ده کریت.

نانی به میوژ

پیکهاته کانی:

(180) میلتر ناو

(80) میلتر شیری شل

(75) میلتر کریم

(2) هیلکه

نیو که وچکی چا خوی

(60) گرام کدره

(600) گرام نارد

(2) که وچک خومره ی نان

(60) گرام شه کر

(5) که وچک کاکاوو چکلیت

هدندیك رازاندنوه به شه کری رهنگاو رهنگ

(5) که وچکی گهوره میوژی خوساوی ناو گولاو

یدک زهر دیندی هیلکه و تۆزیک شیر بو نانه که

شینوازی ناماده کردنی:

نارده که و که ره و شه کرو خوی همووی تیکه ل ده کرین و خومره که ی تیکه ل ده کریت. شیره که و هیلکه و ناو کریمه که ی تیده کریت پاشان همووی تیکه ل ده کرین هه تا ده بیته هه ویر بو ماوه ی نیو کاتر میر داده پوشریت هه تا هه لدیت. جاریکی تر هه لده شیلریت وه چکلیت و میوژه که ی تیکه ل ده کریت.

هه‌ویره‌که به‌پیی ئاره‌زوو ئاماده‌ده‌کریت له‌شیوه‌ی خرپان پان، ده‌خریته سهر سینییه‌کی چه‌ورکراو یان ناو وه‌ره‌قی دژه ئاگر، هه‌ویره ئاماده‌کراوه‌که چه‌ور ده‌کرین وه‌ئه‌و شه‌کریاته جوانانه‌ی به‌سه‌ردا ده‌پژینن و جاریکی تر داده‌نریت هه‌تا ته‌واو خوی ده‌گریت.
پاشان ده‌خریته ناو فرنیکی (175) پله‌ی گه‌رمیه‌وه بو ماوه‌ی نیو کاتریمیر، دوای نه‌وه پیشکه‌ش ده‌گریت.

نانی مالی (کولپر به‌روون)

پیکه‌ته‌کانی:

(500) گرام نارد

(350) میلتر ناوی شله‌تین

که‌وچک و نیوتک خومره‌ی نان

(2) که‌وچکی گه‌وره‌که‌ره

یه‌ک که‌وچک خوی

ره‌شکه‌و شملی

یه‌ک هیلکه

یه‌ک که‌وچکی گه‌وره شیر ی ووشک

نیو که‌وچک پهنیری تاییه‌ت

(2) که‌وچک کونجی هاراو یان برژاو

یه‌ک زه‌ردینه‌ی هیلکه

شیری شل بو چه‌ورکردنی نانه‌که (کولپره‌که)

شیوازی ئاماده‌کردنی:

ته‌نها زه‌ردینه‌ی هیلکه‌که‌و شیره شله‌که ده‌هیلینه‌وه. ناردکه‌و که‌ره‌و هه‌موو شته‌کان تیکه‌ل ده‌گریت، (10) خوله‌ک نه‌شیلریت وه نیو کاتریمیر له‌ژووردا داده‌نریت.

پاشان تاقى دەكەيتەو دەست دەخەيتە سەر ھەويرەكە گەر گەرايەو شويىنى خوى ماناي ئەو يە ھەلھاتوو، شيوەى چۆنت بوى وارىكى دەخەيت لەسەر سىنى رىزى دەكەيت و دايدەنىيت تاھەلبيت ئىنجا بەو زەردىنەو شيرە رووکارەكەى چەور دەكەيت.
 فرنىك گەرم دەكەيت بە (200) پلەى گەرمى ئىنجا بۆ ماوہى (20) خولەك دايدەنىيت لەپاش برژاندنى دايدەنىيت ھەتا سارد دەبيتەو، دوای ئەو پيشكەش دەكرىت.

نانە بەنېر

پىنكەتەكانى:

(300) گرام نارد

(200) گرام ناردى سې

(2) ھىلكە

(3) كەوچكى گەورە زەيتى زەيتون

يەك كەوچكى چا خوى

(300-350) ميللەر ناوى شلەتەين

(2) كەوچكى چىشت خومرەى نان

(300) گرام پەنير، ھەر جۆرىك بيت

يەك كەوچك شەكر

ھىلكەو زەيتى زەيتون بۆ چەور كردن

كونجى و پەنير بۆ رازاندەو، پەنيرى سې

شيوەى نامادەكردنى:

ناردەكان و شەكرەكە تىكەل دەكرىت لەگەل زەيتەكە ھەلدەشىلرەيت و خومرەو ناوى تىدەكرىت تاوہكو بيشىليت. بۆ ماوہى نيو كاترەمير دادەپوشرەيت ھەتا ھەلدەيت (5) خولەكى تر ھەلدەشىلرەيت ھىلكەو پەنيرەكەى تىكەل دەكرىت.

بەپىيى ئارەزوو ھەۋىرەكە نەخشى دەكىشىرىت، پان، خې، پاشان بەزەيت و ھىلكە چەور دەكرىت. كونجى و پەنرى سىيى دەكرىت بەسەريا بۇ ماۋەى (20) خولەك دەخرىتە فرنىكەۋە بەپەلەى گەرمى (200) پەلەى سەدى.

لەپاش ئەۋەى لەفەن دەرهات دادەنرىت تاۋەكو سارد دەبىتەۋە، ئىنجا پىشكەش دەكرىت.

نان بەزەپنى زەپتون

((نانە چەورە))

بىكھاتەكانى:

(3) كوپ ئاردى سىيى وورد

ىدك كوپ ئارد

ىدك كوپ زەپتى زەپتون

كەۋچك و نىۋىك خومرەى نان

(2) كەۋچكى گەورە شىرى ووشك

ىدك كەۋچكى بچوك خوى

ىدك كەۋچكى بچوك شەكر

(3) كەۋچكى گەورە كونجى برژاو

ناو بەپنى پىۋىست

گولاًۋ بەپنى ئارەزوو

كونجى برژاو بۇ رازاندنەۋە

زەردىنەى ھىلكەۋ زەپت بۇ چەور كەردنى نانەكە

شىۋازى نامادەكەردنى:

ئارەكان و زەپت و شىرى خوى و شەكر ھەموۋى ھەلدەشىلرىت بەسەرىەكداۋ ئاۋو خومرەكەى تىدەكرىت. بۇ ماۋەى (10) خولەك دەيشىللىت ئىنجا بۇ ماۋەى نىو كاتزمىر

دايدەنىيەت تاوۋەكو ھەلدەيت پاش ئەوۋى دەستت پىداھىنا ژىر پەنجەت گەپرايەوۋە شىۋە
خۇي دەزانىت ھەلھاتوۋە بەئارەزوۋى خۆت ئەو شىۋەيەى دەتەوئىت رىزى دەكەيت لەس
سىنيەكە بۇ ماوۋى (10) خولەك باجاريكى تر ھەلئىت.

كونجى و زەردىنەى ھىلكەو زەيتى پىدا دەكەيت لەسەر سىنى دايدەنىيەت باجاريكى
ھەلئىت، پاشان دەخرىتە ناو فەرنەوۋە بەپىلەى گەرمى (170) پىلەى سەدى بۇ ماوۋى (20)
خولەك.

تېببىنى: بەئارەزوۋى خۆت شىۋەى ھەوېرەكە بنەخشىتە.

نان بەكەپەكى ئاردوۋ ئاردى سىي

پىنگھاتەكانى:

(700) گرام ئاردى سىي وورد

(100) گرام ئاردى سىي

(100) گرام كەپەك

(100) مىللەز زەيت

كەوچكىكى گەورە شەكر

كەوچكىكى گەورە خوى

(2) كەوچك خومرەى خىرايى (فەورى)

(700-600) مىللەز ناۋى شلەتەين

شىۋازى نامادەكردنى:

ئاردەكان سىي و عادى لەگەل كەپەك و زەيت و خوى و شەكرەكەدا تىكەل دەكرىن، وورە
وورە خومرەو ئاردەكە تىكەل دەكەيت لەگەل ئاۋەكەدا.

لەپاش شىلان بەخروكى يان بەئارەزوۋى خۆت چۆنت دەوئىت وادەكەيت، ئارد دەكەيت
بەسەريا ئىنجا ئەخرىتە سىنيەكەوۋە ھەتا ھەلئەترشىت، پاشان سىنيەكە ئەخرىتە فەرنىكى
گەرمەوۋە بەپىلەى گەرمى (200) پىلە بۇ ماوۋى (20-25) خولەك. پاش ئەوۋى لەفەرن دەرات
دائەنرەت ھەتا سارد ئەبىتەوۋە پاشان پىشكەش دەكرىت.

ئانى بەزەپتون و گېا و سەوزە

پېكھاتەكانى:

بەك كىلو ئارد

(2) كەوچك خومرەى خىراىى (فەورى)

بەك كەوچك خوى

(200) مىللىز زەپتى زەپتون

(700) مىللىز ئاوى گەرم

چەند گىا و سەوزەپەكى خۆش و بۆن خۆش بەپتى ئارەزوو

كوپىك زەپتونى رەش يان سەوز بەپى ناوك

(2) كەوچك شىرى ووشك

زەپتى زەپتون يان زەردىنەى ھىلكەى تىكەل بەشىر

شىۋازى نامادەكردنى:

ئارەكەو گىا بۇندارەكان لەگەل شىرو زەپتەكە بەباشى تىكەل دەكرىت پاشان خومرەو ئاوو

خوى تىكەل دەكرىت و دەشىلرېت بۇ ماوہى (15) خولەك دائەنرېت ھەتا ھەلدېت ئىنجا

زەپتون و زەپتەكەى تىدەكرىت و دەكرىتە سەر سىنى ھەتا جارىكى تر بترشىت بەزەپت و

زەردىنەى ھىلكە چەور دەكرىت وەكونجى و شىرەكەى تىكەل دەكرىت.

پاشان دەخرىتە ناو فەرنەو بەپلەى گەرمى (200) پلەى سەدى بۇ ماوہى (20) خولەك

پاشان لەفەن دەردىت و دادەنرېت ھەتا سارد دەپتەوہ ئىنجا پىشكەش دەكرىت.

سورہ وہ گراو

پینکھاتہی ناواخنہ گہی:

(2) سہلک پیازی جنراو

ہندیک رازیانہ

(2) پارچہ سیر

ہندیک بیدری تیڑ گہرتہوی

(4) کدوچک کونجی برژاو

(4) کدوچک زہیتی زہیتون

خوی و بیدری تیڑی کوتراو ہدی ناره زوو

پینکھاتہی ھہویرہ گہی:

(500) گرام نارد

(3) کدوچک زہیتی زہیتون

یدک کدوچک خوی

کدوچک و نیونک خومرہ نان

کدوچکیکی بچوک شدکر

(300-350) میللر ناو

شینوازی نامادہ کردنی:

ناواخنہ گہی:

زہیت و پیازہ کہ لہ گہل سیرہ کہ سور ئہ کہ یتہ وہ ئینجا تہ ماتہ و بیبہرو کونجی و خوی رازیانہ کہی تیدہ کہ یت بابکولیت ہتا خہست دہ بیتہ وہ .

ھہویرہ گہی: ناردو زہیتہ کہ تیکہل دہ کریت، شہ کرو خویکہی تیدہ کریت لہ گہل خومرہ کہ دا ئہ کریتہ ناوہ گہرمہ کہ وہو ئہ شیلریت ہتا دہ بیتہ ھہویر پاشان دادہ نریت بو ماوہی (20) خولہک.

له پاش شیلان داده پوشریت بۆ ماوه ی کاتژمیرو نیویک تاوه کو هه لدیت، پاشان ده کریته وه به نان وه ناواخنه سوره وه کراوه که به سه ریا دابه ش ده کریت و له فرندا داده نریت. دوا ی نه توانیت به ناره زوی خو ت وه کو پیتزا پارچه پارچه ی بکه یت و پیشکەشی بکه ی.

نانی پیاز ((که لانه))

پینکاته ی ناواخنه که ی:

(500) گرام پیازی پارچه پارچه

یدک کدوچک خدرده له کتویله

یدک کدوچک خوی

زهیتونی بی ناوک بدینی ناره زوو

زهیتی زهیتون بدینی ناره زوو

(200) گرام پدنیر

بیدری تیژ بدینی ناره زوو

یدک کدوچک زهعتدر

یدک کدوچک سیری جنراو

پینکاته ی هه ویره که ی:

(500) گرام نارد

یدک کدوچکی بچوک شه کر

کدوچک و نیویک خومره ی فهوری

یدک کدوچک بیدری شیرینی سووری برژاو

یدک کدوچک خوی

(80) گرام کدره

(300) میلتر ناری پینویست گهرم

هه ندیک بیدری کوتراو

شیوازی ناماده کردنی:

سه رتا پیازه که سوور ده کریته وه، ئینجا بیبهرو زهیتونه پارچه پارچه کراوه کان و زهعترو
 سیرو خوی سوور ده کریته وه و تیکه ل به پیازه سوور کراوه که ده کریته.
 هه ویره که: که ره و نارد که تیکه ل ده کریته به شه کرو خوی و خومره که پاشان ئاوی تیکه ل
 ده کریته تاده بیته هه ویر، ئینجا بیبهره جنراوه که ی تیکه ل ده کریته بو ماوه ی (5) خوله ن
 له شوینی گونجاو داده نریت هه تا هه ل دیت، دوا ی ده خریته فرنه وه به پله ی گهرمی (200)
 پله ی سه دی. پاشان به په نیرو زهیتون ده رازیتته وه و پیشکesh ده کریته.

که عه کی با به موو هه نلو بن

پیکهاته کانی:

نیو کوپ کدره ی تواوه

سی هیلکدی مامناوه ند

نیو کوپ شه کر

نیو کوپ نارد

یدک کدوچکی بچوک سوّده

چوار کدوچکی گدوره کریم

نیو کدوچکی بچوک فانیلا

پیکهاته ی گیراوه ی با به موو هه نگوینه که:

نیو کوپ کدره ی پوخته

چاره که کوپک شه کر

چاره که کوپک هه نگوین

چوار کدوچکی گدوره کریم

دوو کوپ با به می ناماده کراو

یدک کدوچکی بچوک دارچینی کوتراو

یدک قاش پرتدقان

شینوازی ناماده کردنی:

- 1- فرنه که جوان جوان گهرم ده کری بۆ (200) پله ی گهرما دواتر قاپی فرنه که جوان چهور ده که ی به روئی کهره.
- 2- هیلکه و قانیلاکه له قاپیکدا جوان تیکهل ده کری، پاشان ئاردو کهره که نه خرینه ناو هیلکه و قانیلاکه وه وه له گهلیدا تیکهل ده کری، ئینجا کهره پوخته کراوه که تیکهل به که عه که ده کری.
- 3- بۆ ماوه ی (15) خوله ک ده خریتته ناو فرنه وه بۆ نه وه ی له گهل پیکهاته کانی تر دا خوی بگریت.

شینوازی ناماده کردنی قاپی بایه م و ههنگوینه که:

- 1- له ناو مه نجه لیکدا کهره که تیکهل ده کریت له گهل شه کرا ههروه ها ههنگوین و کهره و بایه م و قاشه پرته قاله که ش، ئینجا له سه ر ئاگر داده نریت.
- 2- که عه که له فرنه که دینینه دهره وه و پاش تیپه ر بوونی (15) خوله که که دواتر پیکهاته ی بایه م و ههنگوینه که ده کری به سه ریا به یه کسان ی (بی نه وه ی ئاگره که بکوژینینه وه).
- 3- جاریکی دیکه ده کریته وه ناو فرنه که بۆ ماوه ی (15) خوله کی تر تا وه کو بایه مه که سوور ده بیته وه. دواتر له فرنه که ده ری ده هیئین و به جیی ده هیئین بۆ نه وه ی سارد بیته وه بۆ ماوه ی (30) خوله ک. پاش سارد بوونه وه ی ده خریتته ناو قاپیکه وه و پیشکه شی ده کری.

البرازق

پیکهاته کانی:

- یدک کوپ کهره ی شیرین
- یدک کوپ شه کر
- لیو که وچک پیکن پاودهر
- دوو هیلکه
- دوو که وچکی به چوک قانیلا

دوو ہیلكه‌ی له‌سره‌ی بچوك
سى كوپ ناردی بیژراوه
كه‌ميك خوی
كه‌ميك كوئجی سویر كراو

شیوازی ناماده‌کردنی:

- 1- كه‌ره و شه‌كره‌كه ده‌خړینه ناو خه‌لاته‌وه و هیلكه‌ی تیډه‌كړیت.
- 2- دواتر ناردو خوی و پيكن پاوده‌ره‌كه‌ی تیډه‌كړیت و پارچه پارچه ده‌كړیت.
- 3- هه‌ویره‌كه ده‌خړیتته ناو فرنه‌وه بو ماوه‌ی (30) خوله‌ك، به‌پله‌ی گهرمی (180) پله‌ی سه‌دی له‌ناو فرنه‌كه‌دا ده‌یهیلینه‌وه.

له‌فه‌ی په‌نېر به‌سټېك

هه‌ویره‌كه:

دوو كوپ و نیو نارد
یدك كروپ كه‌ره‌ی سارد
ناوی سارد
یدك هیلكه
كه‌ميك خوی

ناوه‌رؤكه‌كه‌ی:

نیو كوپ شه‌كر
(200) گرام پدنیر به‌كړیم
بؤ جوانی

دوو كه‌وچكى گه‌وره سر‌كه
دوو كه‌وچكى گه‌وره شه‌كر

ستیكه جنراوه‌كه له‌گدن سر‌كه و شه‌كردا تیكه‌ن ده‌كړی

شيوازى ناماده كړدى مه حشيه كه :

- 1- كرىم و شه كره كه ده خريته ناو قاپي كه وهو به يه كه وه تيكه ل ده كريت.
- 2- پاشان په نيرى كرىمى بو زياد نه كرى.

شيوازى ناماده كړدى له فه كان :

- 1- كه ره و نارده كه تيكه ل ده كريت يان به خه لاتهدا يا خود به ده ست. پاشان هيلكه سارده كه ي تينه كريت له گه ل ناوى ساردا. ئينجا هه ويره كه ناماده ده بيت و دواتر ده خريته ناو به راده وه بو ماوه ي (30) خوله ك.
- 2- دواى د لنيابوون له سارد بوونه وه ي ئينجا له به راده كه دهرده هينريت، پارچه پارچه ده كرى به شيوازى بازنه ي و دواتر ده خريته سه رسينى. ئينجا سيني ه كه ده خريته ناو فرنه وه به پله ي گهرمى (175) پله ي سه دى بو ماوه ي (10) خوله ك.
- 3- پاشان له فرنه كه دهرده هينريت و به جى ده هينريت بو نه وه ي سارد بيتته وه. پاشان له سه ر هه موو پارچه يه ك توژيك بايه مى تيده كريت بو خواردن و جوانكارى.

نان به فرقه (جوړېك له به هارات)

پيگهاته كانى :

- نير كوپ شير
- نير كوپ شه كر
- نير كره بى خوى
- به ك هيلكه
- (5) كوپ نارد
- به ك كه وچكى گه وره خومره
- (2) كوپ شه كرى بوړ
- به ك كه وچكى گه وره قرفه
- به ك كه وچكى بچوك گويزى هندى
- به ك كوپ كره ي تهر

پىنگھاتەي قشدى سگرى:

(4) كوپ شەكر

(3) كەرىچكى گەورە شىر

بەك كوپ بەنر

پرتەقالىكى مامناۋەندى

بەك كەرىچكى بچوك فائىلا

شىۋازى نامادەكردنى:

1- شىرەكە لەمەنجەلىكى مامناۋەندىدا دەكۆلننن، دواتر بەجى دەھىلرئىت ھەتاۋەكو گەرم دەبى. بى ئەۋەي بگاتە پلەي كولان.

2- كەرەو شەكرەكە لەقاپىكى گەورەدا دائەنرئىت و دواتر شىرەكەي دەكرئىت بەسەرداۋ ھىلگەكەشى دەكرئىتە ناۋى.

3- دوو كوپ ناردى تىدەكرئىت لەگەل خومرەدا دواتر جوان جوان تىكەلاۋ ئەكرئىت لەگەل يەكتردا.

4- ھەرچىەك لەكەرەستەكان ماىەۋە لەگەل نارددا تىكەلاۋ ئەكرى.

5- ھەۋىرەكە لەقاپەكە دەربەننە بۇ ماۋەي دوو خولەك بېشىلە بۇ ئەۋەي نەرم بېئىت.

7- ھەۋىرەكە لەقاپىكى گەورەدا دائەنرئىت بەپارچەيەك قوماشى شىدار دائەپوشرى دواتر بۇ ماۋەي يەك كاترئىنرو نىۋ بەجى دەھىلرئىت.

8- ھەۋىرەكە دابەش ئەكرئىت بۇ دوو بەشى جىاۋاز يەكى لەپارچە ھەۋىرەكان وورد دەكى بەدرئى (42) سم، پانى (30) سم. پاشان جوان جوان بەكەرە چەۋرى دەكى.

9- شەكرە بۇرەكە دەكى بەسەر ھەۋىرەكەداۋ ئىنجا لەلاي پانىەۋە ھەۋىرەكە دەپىچرئىتەۋ.

10- فېرنەكە گەرم دەكى بۇ (200) پلەي سەدى دواي بەجى دەھىلى بۇ ماۋەي (12) خولەك. لەپاش ئەۋە لەفېرنەكە دەپېنننە دەرەۋەۋ پىشكەشى دەكى.

محلہ بی

پیکھاتہ کانی:

(4) کوپ شیری خہست

نیو کوپ نیشاستہی گہ نمہ شامی

نیو کوپ شہ کر

یدک کہوچکی گہورہ گولاو

یدک کہوچکی گہورہ ناوی پرتہ قال

چارہ کہ کہوچکیک مہستہک

یدک کہوچکی گہورہ شہ کر

بستہی محلہ بی

قدیسی ووشک بو جوانی

نیو کوپ مرہ بای قدیسی

(8) پارچہ قدیسی ووشک

دک قاش پرتہ قال

بو پرداخ شہر بہتی لیمو

و پرداخ شہر بہتی پرتہ قال

یوازی نامادہ کردنی گیراوه کہ:

ہموو پیکھاتہ کان تییکہ لاو دہ کہین لہ مہنجه لیکیدا. دواتر لہ سہر ناگریکی هیواش دائہ نری
تا جوان گہرم دہ بی دواتر لہ سہر ناگرہ کہ دایئہ گرین و بہ جیی دہ هیئین تاوہ کو سارد
بیئہ وہ.

وازی نامادہ کردنی محلہ بی:

- ناردی گہ نمہ کہ تییکہ لاو دہ کری لہ گہل کہ میک شیری سارد.
- لہ وہی کہ ماوہ تہ وہ لہ شیرہ کہ لہ ناو مہنجه لیکیدا بہ جیی دہ هیئین و شہ کری تییدہ کہین
تاوہ کو جوان جوان تییکہ ل دہ کری.
گیراوهی گہ نمہ کہ دہ کری تہ ناو شیرہ گہرمہ کہ وہ.

- 4- گولاو ئاوی پرتہقالی تی ئہ کری.
- 5- مہستہ کی و شہ کری بو زیاد ئہ کری.
- 6- جوان جوان گیراوہ کہ تیکہ ل دہ کری بو ئہ وہی پیکہاتہ کان تیکہ لاو بین.
- 7- لہ لایہ کہ وہ دادہ نریت ہہ تاوہ کو کہ میک سارد دہ بیٹہ وہ.
- 8- دہ خریتہ ناو قاپی نامادہ کراوہ وہو بہ جی دہ ہی لری ہہ تاوہ کو سارد ئہ بیٹہ وہ ئینجا کہ میک بستہ ی کوتراوی بو زیاد ئہ کری، پاشان ئہ خریتہ ناو سہ لاجہ وہو دواتر نامادہ دہ بی بو خواردن.

دؤ ندرمہ کی عہ رہی بہ بستہ کی حلہ بی

پیکہاتہ کانی:

- (600) ملم شیری پر چہوری
 یدک کوپ بستہ ی حدلہ بی لدناو ئاودا دانراو
 نیو کہوچکی بچوک مدستہ ک
 نیو کوپ شہ کر
 (4) کہوچکی گہورہ گیراوی دؤ ندرمہ
 یدک کوپ شہ کر
 نیو کوپ کریم
 (4) کہوچکی گہورہ گولاو

شیوازی نامادہ کردنی:

- 1- شیرہ کہ دہ خریتہ ناو مہنجہ لیکہ وہو دواتر لہ سہر ئاگریک دایئہ نیین. ئینجا لہ سہر ئاگرہ کہ لائہ بریت و کہ میک مہستہ کی تیدہ کریت.
- 2- دواتر دہ یخہ ینہ وہ سہر ئاگر بہ لام ئہ مجارہ یان کہ میک ہیورتر. دواتر گیراوہ کہ ی تیدہ کریت و جوان جوان تیکہ ل دہ کریت.
- 3- پاشان شہ کر دہ کہ ینہ ناو گیراوہ کہ وہو بہر دہ وام دہ بین لہ تیکہ ل کردنی.
- 4- مہستہ کہ شلہ کہ ئہ شیوینین، پاشان گیراوہ کہ دہ خریتہ ناو قاپیکی فافونہ وہ تاوہ کو زہن نہ گریت، پاشان دہ یخہ ینہ ناو سہ لاجہ وہ.

دؤن درمه كى فاوه

پينكاته كاني:

(720) ملم ناوى گهرم

(5) كهوچكى گهوره قاوه ي سبرسو

نيو كوپ شه كر

بهك كوپ كرېم

(4) كهوچكى گهوره شه كرى بودره

شيوازى ناماده كردنى:

1- كرېمه كه له گهل شه كرى بؤدره كه تيكل ده كرى.

2- پاشان قاوه كه نه كولينرى و له ناو قاپيكي شووشه دا دائه نريت. پاشان شه كره كه ده پرزينين به سر قاوه كه داو جوان تيكلنى نه كه ي بؤ نه وه ي شه كره كه بتويته وه، نينجا نه يخينه ناو سه لاجه وه بؤ ماوه ي چوار كاترمير.

3- پاشان له سه لاجه دهریده هينين و پارچه سه هولله كان به چه تال نه شكينين.

4- دواتر بؤ ماوه ي دوو كاترميرى ديكه نه يخينه وه ناو سه لاجه و پاشان قاپه كه دهرده هينين له ناو سه لاجه كه هر نيو كاترمير جاريك هه تا دؤن درمه كه نه بى به كلؤ كلؤ دواتر ده يانخينه ناو په رداخى شووشه ي دريژه وه و پيشكه ش ده كريت.

كپلى به نپر به نامى كرېم

پينكاته كاني:

تريكلنى گوينزو جؤداز

بهك كوپ جؤداز كه خيرا بكولى

ىدك كوپ گوتىزى كوتراو
 كدوچكىكى بچوك قرفه
 نيو كوپ كدرهى تواوهى بى خوى
 ىدك كوپ شەكرى بۆر
 سى كوپ پەنبرى كرېم ھەرىدەكەيان (250) گرام بىت باشترا واىدە فىلادلفىا بىت
 نيو كوپ شەكرى بۆر
 نيو كوپ رۆنى گەنمە شامى
 چارەكى نىشاستەى گەنمە شامى
 (3) ھىلكەى بچوك
 نيو كدوچكى بچوك رۆحى فانىلا
 ىدك كوپ نەستەلە بەندەستورى پارچە پارچە كراو بىت

شىۋازى ئامادەكردنى:

- 1- فېرنەكە گەرم دەكرى بەپلەى گەرمى (175) پلەى گەرمى.
- 2- پىكھاتەكان جوان جوان تىكەل دەكرى و دەخرىتە ناو فېرنەكە بۆ ماوهى (2) خولەك بۆ ئەوهى سەرەوهى سور بىتەوه دواتر لەفېرنەكە دىتە دەرەوه بۆ ئەوهى سارد بىتەوه.
- 3- پەنبرى كرېمەكەو شەكرە بۆرەكە ھەرەھا پەنبرى گەنمە شامىكە جوان جوان تىكەل بىكرى ھەتا جوان جوان يەكتەر دەگرن.
- 4- پاشان ھىلكەى تىدەكەين يەك لەدواى يەك دواتر فانىلاكەشى تىكەلاو دەكرىت.
- 5- پاشان پىكھاتەكە دەخرىتە ناو قالبى كىكەو، ئىنجا فېرنەكە گەرم دەكرى بۆ ماوهى (15) خولەك دواتر پلەى گەرمىكەى نزم دەكرىتەوه بۆ (112) پلەى سەدى بۆ ماوهى (40) خولەك بەردەوام دەبى.
- 6- كىكەكە لەفېرنەكە دىننە دەرەوه بۆ ماوهى (30) خولەك بېرئىت. ئىنجا كىكەكە لەفېرنە دىتە دەرەوه ھەتاوھكو سارد دەبىتەوه دواتر دەخرىتە ناو بەرادەوه بۆ ماوهى (8) كاترئىد تىيدا بىت دواتر بۆ خواردن ئامادە دەبىت.

دۆندرمە لە گوپى پاقلاوہدا

پىكھاتەكانى:

ھەشت پارچە ھەویری پاقلاوہ

نیو کوپ كەرە

نیو کوپ گوئز

چوار ھىلكە (سپینە كەى لەزەردینە كەى جیا كراپتەوہ)

كەمىك خوی

نیو کوپ شەكر

نیو کوپ كریم

نیو کوپ ھەنگوین

چوار كەوچكى بچوك رۆحى بايەم

شیوازی نامادە كەردنى:

- 1- قانىلاكە دەكرى بەدوو بەشەوہ دواتر تۆوہ كانى ئى جيا دەكرىتەوہ لەلایە كەوہ دائە نریت.
- 2- سپینەى ھىلكەكە لەزەردینە كەى جيا دەكرىتەوہ لەدوو قاپى جياوازدا دائە نریت، پاشان شەكر ئەكرتە ناو قاپى زەردینە كەوہ دواتر جوان تىكى ئەدەين تاوہكو رەنگى تۆخ دەبى پاشان كریمە كەى تىكەل دەكرى ھەتا بلق دروست دەكات لەبەشى سەرەوہى.
- 3- لەقاپىكى تردا سپینەى ھىلكەكە لەگەل كەمىك خويدا تىكەل دەكرى لەلایە كى دىكەوہ دائە نریت.
- 4- كریم و ھەنگوین ئەكەینە ناو زەردینەى ھىلكەكەوہ، تىكەلەى ھىلكەكە بەجوانى تىكەل دەكرى تاوہكو جوان تىكەل نامادە دەبى.
- 5- تىكەلەكە لەقاپىكى شوشەدا دائە نرین و بە پارچە يەك پلاستىك دايدە پۆشین و لەناو سەلاجەدا بەدرزایی شو دايدە نرین.
- 6- فەرنەكە بەپەلەى گەرمى (175) پەلەى سەدى گەرم دەكەين.
- 7- ھەرىرەكە پارچە پارچە دەكەين بەشىوہى چوار گوشەى و ھەرىرەكەيان (10) سەم بىت.
- 8- لەناو فەرنەكەدا داى دەنرین بۆ ماوہى (10) خولەك، پاشان قالبەكان لەفەرن دەھىننە دەرەوہو بەجىئى دەھىلن بۆ ئەوہى سارد بىتەوہ.
- 9- ھەموو كوپىك پەر ئەكرى بە پاقلاوہى دۆندرمە، گوئزە كوتراوہ كەى تىدەكەين و پىشكەشى دەكەين.

پارچە كۆك لە گەل شەلدا

پێكهاڵەكانى:

پارچە كۆك بەپرتەقال و بايەم

چوار كۆپ شلىكى نامادە كراو

نيو كۆپ سرکە

(3) كەوچكى گەورە شەكر

يەك لىتر كریم

نيو كۆپ بايەمى سویر بۆ جوانى

بۆدرەى قانىلا ياخود نيو كەوچكى بچوك لەرووحە كەى

ناوى پرتەقال

شێوازی نامادەکردنى سویركوتى بايەم:

- 1- فەرنەكە گەرم دەكرى بۆ (200) پلەى گەرمى، پاشان بايەمەكە بەسەر سینیەكەدا بلاو دەكریتەوه، پاشان سینیەكە دەردەهێنن لەفەرنەكە ئینجا بايەمەكەى ئى لادەبەین بۆ ئەوهى بەتەواوى ساردبیتەوه.

شێوازی نامادەکردنى:

- 1- كۆكەكە بەپارچەى گەورە گەورە ئەپەردریت و لەناو قاپىكى گەورەدا دادەنریت.
- 2- شلىكەكە ئەشۆریتەوهو پارچە پارچەى ئەكەى و لەقاپىكى گەورەدا دايدەنن و شەكر و سرکەكەى دەكەین بەسەردا.
- 3- پاشان لەناو قاپىكى ساردكراوداوە لەناو سەلاجەدا كریم و شەكرەكە دەكەیتە ناو قاپەكە. لەناو سەلاجەكەدا دەمینیتهوه پاشان نامادە دەبیت بۆ پێشكەش كردن.

غریبه

پیکهاته‌کانی:

بک کوپ که‌ره‌ی پوختکراو

بو کوپ شه‌کرو بو‌دره

وو کوپ نارد

سه‌وبهر بو جوانی

نیوازی ناماده‌کردنی:

- که‌ره‌و شه‌کره‌که ده‌خریته ناو قاپه‌وه‌و به‌خه‌لاته‌ی کاره‌بای تیکه‌ل ده‌کری هه‌تا ره‌نگی ه‌گوپی بو ماوه‌ی (15) خوله‌ک.

- پاشان نارد‌ه‌که‌ی تیده‌که‌ین و به‌رده‌وام ده‌بین له‌تی‌کدانی هه‌تاوه‌کو هه‌موو پیکهاته‌کان ه‌جوانی یه‌ک ده‌گرن و هه‌ویره‌که پی‌ک ده‌هینن.

- پاشان هه‌ویره‌که له‌به‌پراددا داده‌نین بو ماوه‌ی (30) خوله‌ک.

- ئینجا له‌به‌پراد‌ه‌که ده‌یه‌نینه‌ ده‌روه‌ه سنته جزب‌له‌کان ده‌خینه ناو سینیه‌کی نانه‌وه‌و فرنی‌کدا به‌پله‌ی گه‌رمی (170) پله‌ی سه‌دی داده‌نریته بو ماوه‌ی (10) خوله‌ک.

کپلی سپو

که‌هاته‌کانی:

(کوپ نارد

(کدوچکی گه‌وره شه‌کر

ی لیمو

بیک خوی

20) گرام که‌ره‌ی شیرین له‌سه‌لاجه ده‌ره‌هاتی

چارەكە كوپىك ناردى سارد
 سىۋى قاشكراۋ بەبچوكى قاش قاش كرابىت
 يدك كەۋچكى بچوك قرفە (جۆرىكە، لەبەھارات) لىتراۋ بىت
 يدك كەۋچكى بچوك گۆتۈزى ھندى
 بايەمى سۆزكراۋ (بۆ جوانى)
 يۆدرە بۆ جوانى

شىۋازى نامادەكردنى:

- 1- ناردەكە دەخەينە ناۋ قاپىكەۋە لەگەل شەكرو خويىكەۋە جوان جوان بە دەست ئەيشىلەين.
- 2- پىكھاتەكە دەبىت بە پارچەيەكى توۋندى ھەۋىر.
- 3- ھەۋىرەكە دەبىت بە پارچەيەكى توۋند دواتر دەخىتە ناۋ سەلاجەۋە بۆ ماۋەى يەك كاترمىز.
- 4- ھەۋىرەكە لەسەلاجەكە دەردەھىنەن، دواتر دەيخەينە ناۋ سىنىيەكى گەۋرەۋە لەناۋەپاستى قاپەكەۋە ميوە دادەنەين.
- 5- دواتر دەيخەينە ناۋ فرنەۋە بۆ ماۋەى (30) خولەك بەپلەى گەرمى (180) پلەى سەدى.
- 6- كىكەكە لەفرن دەھىنەنە دەۋە پاشان بايەم دەپرىنەن بەسەرىدا دواتر شەكرى پىدا دەكەين و نامادە دەبىت بۆ پىشكەش كردن.

پاقلارە

پىكھاتەكانى:

- (2) فوتو ھەۋىرى پاقلارە ھەرىدەكەيان (450) گرام بىت
- (4) كوپ بىستەى كوتراۋ
- ئىو كوپ شەكر
- (2) كەۋچكى گەۋرە گولۇۋ
- (2) كوپ كەۋەى تۋاۋە
- يدك كوپ بىستەى ھەلەبى ووردكراۋ بۆ جوانى

شيوازی ناماده کردنى:

- 1- سینه کی نان جوان چهور دهکى دريژى (45) سم بيټ پانى (33) بيټ قولای (3) سم بيټ به که ره تواوه که چهورى دهکين.
- 2- يه ک قوتو هه ويري پاقلوه که له خوار سینه که به کارده هينين. قوتوويه ک هه ويري پاقلوه به کارده هينين و به که ره چهورى دهکى، ههروه ها دانه يه کی دیکه يان به هه مان شيوه به کارده هينين.
- 3- له قاپينکدا کوپى بسته که جوان تيکه لى دهکى له گهل شه کرو گولوه که. گيراوه که له سه رو هه ويري پاقلوه که دائه نين به يه کسانى.
- 4- قوتوى دووه مى هه ويري پاقلوه که به کارده هينين و دهیکه يان به سه ر گيراوه ي شکره که دا.
- 5- نه و که ره يه ي که ماوه ته وه ده پريژين به سه ر ديوى گيراوه که دا.
- 6- چه قويه کی تيز به کارده هينين بو برينى پاقلوه که به شيوازی دينارى يا خود به پيى هن، به پله ي گهرمى (170) پله ي سه دى.
- 7- پاقلوه که بو ماوه ي يه ک کاترميرو نيو نه برژينين هه تا رهنگى ئالتون وه رده گرى. بانژریش نه برژيت.
- 8- سینه که له فرن ده هينينه دهره وه و به جى ده هيلرى هه تا سارد ده بيټه وه.

بسکينى فه بسى

يکها ته کانى:

له ويري بسکيته که:

کوپ نارد

بيک خوى

کوپ که ره ي شيرين و سارد

زهر دنده ي هيلکه

کوپ شکر

يدك كەوچكى بچوك بۆدرەى قانىلا
قاشىك لىمۆ
نيو كوپ بندقى سوور كراوى كوتراو

مەحشىە كەى:

يدك كوپ مرەباى قەيسى
نيو كوپ شەربەتى لىمۆ
شەكرو بۆدرە بۆ جوانى

شىۋازى ئامادە كەردنى:

- 1- ئار دەكەو خوى و كرەكە لەناو خەلاتىكى كارەبايدا دائەننىن، بەووردى كەرتى دەكەى
هەتاوەكو تىكەل دەبن لەگەل يەكتەدا.
- 2- زەردىنەى هىلكەى تىدەكەين لەگەل شەكرو قانىلاو لىمۆكەدا.
- 3- ھەویرەكە لەخەلاتەكە دەھىننە دەرەوہو بەدەست دەيكەى بەشىۋازى خرىلەى.
- 4- ھەویرەكە لەبەراد دەھىننە دەرەوہو فەرنەكەى بەپلەى گەرمى (175) پلەى سەدى بۆ
ئامادە دەكەى.
- 5- بسكىتەكە بەشىۋازى خرىلەى ئامادە دەكەيت و كونيك دەكەينە ناو بسكىتەكان.
- 6- پسكىتە كونەكان و ساغەكان لەسەر پارچەيەك نان دائەننىن بۆ ماوہى (10) خولەك.
- 7- پسكىتەكان لەفەرن دەھىننە دەرەوہو دايدەننىن بۆ ئەوہى سارد بىتەوہ، پاشان شەكر
دەكەين بەناوہراستى پسكىتەكاندا.
- 8- كەمىك مرەباى قەيسى دەكەى بەسەر پسكىتەكاندا.
- 9- پسكىتەكان يەك لەسەر يەك دادەننىن ھەتا بەيەكدا ئەنوسىن. پاشان كونەكان پەر دەكەين
لەمرەباى قەيسى، دواتر تاماوہيەك پسكىتەكان دادەننىن بۆ ئەوہى مرەباكە بگرنىت پىش
ئەوہى بخورىت.

برنج به‌شپر

پیکه‌اته‌کانی:

(4) کوپ شیر

یه‌ک کوپ کریم

یه‌ک کوپ برنجی ده‌نک کورت

یه‌ک کوپی گه‌وره گولآو

یه‌ک که‌وچکی گه‌وره ناوی پرته‌قال

که‌میک فانیتلا

نیو کوپ شه‌کر

یه‌ک که‌وچکی گه‌وره نیشاسته‌ی گهرم

(2) که‌وچکی گه‌وره شیری گهرم

شینواری ناماده‌کردنی:

1- شیرو کریمه‌که ده‌که‌ینه ناو مه‌نجه‌لیکه‌وهو له‌سه‌ر ئاگریکی هیواش دایده‌نین.

2- پاشان له‌ناو شیره‌که‌دا تو‌ی قانیلاکه دایده‌نین و له‌سه‌ر ئاگر به‌جیی ده‌هیلین.

3- ئینجا برنج و گولآوی تیده‌که‌ین تاوه‌کو له‌گه‌ل شیره‌که‌دا یه‌ک بگرن.

4- شه‌کری تیده‌که‌ین تاوه‌کو تامی گیراوه‌که راست بکاته‌وه.

5- نیشاسته‌که له‌ناو کوپیکدا ئه‌توینینه‌وهو گیراوه‌ی نیشاسته‌که ئه‌که‌ینه ناو برنج و

شیره‌که‌وه.

7- مه‌نجه‌له‌که له‌سه‌ر ئاگر لاده‌به‌ی و گولآوی تیده‌که‌ین، ئه‌یخه‌ینه ناو قاپی

پیشکه‌شکردنه‌وهو دواتر ئه‌یخه‌ینه ناو به‌پراده‌وه به‌بسته‌ی حه‌له‌بی جوانی ده‌که‌ین

له‌پرازینینه‌وه.

نبلہ لہی خوورما

پیکھاتہ کانی:

- چارہ کہ کوپنک ناو
نیو کوپ شہ کر
خوورما بی ناوک
نیو کوپ شہر بہ تی پرتہ قال
نیو پرتہ قال
یدک لیمو بہ شہر بہ تی

شیوازی نامادہ کردنی:

- 1- لہ ناو مہنجہ لیکھی بچووکدا ناو شہ کرہ کہ نہ کولینین ہتا دہ تویتہ وہ بہ جوانی.
- 2- پاشان خوورماو شہر بہ تی پرتہ قالہ کہی تیدہ کہین و پلہی گہرمیہ کہی نزم دہ کہینہ وہ.
- 3- مہنجہ لہ کہ لہ سہر ناگرہ کہ دادہ گرین تاوہ کو سارد نہ بیٹہ وہ.
- 4- گیراوی خوورما کہ دہ کہیتہ ناو برنج و شیرہ کہ وہ.

کپلی فاوہ

پیکھاتہ کانی:

- دوو کدوچکی گدورہ قاوہ
یدک کوپ خوورمای کو تراوی بی ناوک
یدک کدوچکی بچوک سؤدہ
یدک کوپ ناوی کولاو
یدک کوپ نارد
یدک کدوچکی بچوک پاودہر

مېك خوي

وچكيكي بچوك بهاراتي كوتراو

كوپ كه ره

كوپ شه كر

هېلكدي گوره

كهوچكي گوره ماست

(10) ملم شيري موره كهز

وازي ناماده كردني:

- فرېنه كه به پله ي گهرمي (175) پله ي سه دي گهرم بكه.

- روويه كي نان چه ور ده كه ين به كه ره دواتر به ئارد دايدة پوښين.

- خورماو سوډا كه نه خه ينه ناو سيني ه كه وه و ئارده كه نه پرژينين به سه ري دا.

- له سيني ه كي تر دا كه ره و شه كه ره كه تي كه ل ده كه ين و هېلكه كه ده خه يته ناو كه ره كه وه.

- خورماو قاوه و كي كه كه تي كه لاو ده كه ين.

نېرامېسو به سنوو

ماتنه كاني:

هېلكه سپندي له زه ردېنه كه جيا كرا بېته وه

كهوچكي گوره شه كر

مك خوي

كوپ نه ستلدي كوتراو

كوپ قاوه ي سارد

كوپ پد نير

پاكت پسيكيت

كوپ بؤدره ي كاكاو

كوپ شه كرى بؤدره

میتک خوی

اوچکینکی بچوک بهاراتی کوتراو

ک کوپ کهره

کوپ شه کر

هیلکه ی گهوره

ک کوچکی گهوره ماست

(100) ملم شیر ی مورہ کهز

یوازی ناماده کردنی:

- فرنه که به پله ی گهرمی (175) پله ی سه دی گهرم بکه.
- روویه کی نان چه ور ده کهین به که ره دواتر به ئارد دایده پو شین.
- خورماو سو دا که نه خهینه ناو سینیه که وه و ئارده که نه پرژینین به سه ریدا.
- له سینیه کی تر دا که ره و شه کره که تی که ل ده کهین و هیلکه که ده خه یته ناو که ره که وه.
- خورماو قاوه و کی که که تی که لاو ده کهین.

نبر امپسو به سنوو

گهاته گانی:

- () هیلکه سپینه ی له زهر دینه که جیا کرایته وه
- () ک کوچکی گهوره شه کر
- () میتک خوی
- () کوپ نه ستله ی کوتراو
- () کوپ قاوه ی سارد
- () کوپ پهنیر
- () پاکه ت پسکیت
- () کوپ بؤدره ی کاکاو
- () کوپ شه کری بؤدره

- شیوازی نامادہ کردنی:
- 1- سپینہی ہیلکہ کہ لہ گہل خویدا تیکہ لآو دہ کری و بہ جیا دادہ نریت دواتر پہنیری تیدہ کریت.
 - 2- ہیلکہ کہ لہ گہل گیرا وہ کہ دا تیکہ لآو نہ کری.
 - 3- لہ قاپیکی تردا زہردینہی ہیلکہ کہ و شہ کرو قانیلاکہ تیکہ لآو نہ کری.
 - 4- سی سینی جیاواز دادہ نریت لہ یہ کہ میاندا قاوہی سارد دادہ نریت، دووہ میان شہ کری بوڈرہ و سییہ میشیان بوڈرہی کاکاوی تیدہ کری.
 - 5- کاغزیک لہ مؤم لہ ناو قالبی کیکہ کہ دا دادہ نریت بہ پیوانہی (20) سم.
 - 6- ہر پہنجهیہک بسکیت دہ خریتہ ناو قاوہوہ بہ بوڈرہی کاکاو دائہ پوشریت.
 - 7- پسکیتہ کہ لہ لای قالبہ کہ وہ دادہ نریت.
 - 8- یہک لہ سہر سیی پہنیرہ کہ لہ ناو قالبہ داپوشراوہ کہ دا دادہ نریت.
 - 9- بہردہوام دہ بین لہ خستنی پسکیتہ کہ بو ناو قاوہ کہ.
 - 10- بہردہوامبہ لہ دروست کردنی پارچہ یہک لہ تیکہ لہی پہنیرہ کہ دواتر پسکیتہ کہ.
 - 11- لہ ناو سہ لاجہ دا دادہ نریت بو ماوہی (8) کاترمیرو پیش کاترمیریک لہو ماوہیہ لہ سہ لاجہ کہ دیتہ دہرہوہ بو ئہوہی ئاسان بیت بو پارچہ پارچہ کردنی، دواتر کاکاوی بہ سہردا دہ کری، پاشان پیشکەش دہ کری بو خواردن.

کنافہ کی نابلسی بہ پینیر

پیکھاتہ کانی:

یدک کیلز کنافہ

(600) گرام پدیر

(100) گرام پدیری موترالیزیا

(4) کدوچکی گدورہ شہ کر

یدک کرپ کدہری تواوہ

مدعجونی پرتدقالی بو پیکھتانی کنافہ کہ

مىتەى خەلەبى بۇ جوانى

ارچك

بىۋازى نامادە كىردنى:

- گىراۋەى كىنەفەكە كەرت كەرت دەكرى بەخەلاتەى كارەباى بەئەستورى لەقاپىكى بەرەدا.

- كەرە تاۋەكە دەپژىت بەسەر كىنەفەكەداۋ دواتر بەيەكەۋە ھەلدەگەپىتەۋە.

- نىۋەى قەبارەى كىنەفەكە لەلەيەكەۋە دادەنرىت.

- مەعجونە پىرتەقالىيەكە دەخەيتە ناۋ كەمىك ئاۋەۋە بۇ كاكىردنەۋەى.

- كىنەفە رەنگاۋ رەنگەكە دەخەيتە ناۋ سىنىيەكى رەنگاۋ رەنگەۋە.

- پەنرەكە دەكەى بەسەر كىنەفەكەداۋ پاشان ئاۋە زىادەكەى فېرى دەۋەى.

- ئەۋ پەنرەى ماۋەتەۋە لەگەل كىنەفەكەدا ئەيشىلى.

- بەشى سەرەۋەى كىنەفەكە كەمترە لەبەشى خوارەۋەى واتە تەنكترە.

- بەھىۋاشى پالە پەستۋ دەخەيتە سەر كىنەفەكە، ئىنجا كىنەفەكە دەخەيتە ناۋ فېرنىكەۋە

پەلى گەرمى (180) پەلى سەدى، بۇ ماۋەى (30) خولەك.

1- لەپاش ئەۋ ماۋەيەى دىيارىكرا بوۋ كىنەفەكە لەفېرنەكە دەھىنىنە دەرەۋەۋە قارچكە

دەكەى دەكەين بەسەردا.

- دواتر بەجوانى دەپرازىنىنەۋەۋە بەگەرمى پىشكەشى دەكەين.

گېلى پىرنەفال با بەم

باتەكانى:

كۆپ كەرە

كۆپ شەكرى ئاساى

ھىلكە

كۆپ ئارد

كەۋچكى بېچوك پىكن پاۋدەر

کہمیک خوی
 یدک کہوچکی بچوک فانیلا
 یدک کورپ ہنیری ریکونا
 یدک قاش پرتدقال
 چارہ کہ کوپیک باہمی سویر
 (2) کہوچکی گدورہ مرہای قہیسی
 شہکری بڑورہ

شیوازی نامادہ گردنی:

- 1- فرنہ کہ بہ پلہی گہرمی (175) پلہی سہدی نامادہ دہکہین.
- 2- سینی کیکہ کہ بہ کہرہ کہ چور دہکہین پاشان ناردی دہکہین بہ سہردا.
- 3- ناردہ کہ لہ قاپینکدا دہ بیژریتہوہ، دواتر پیکی پاودہرو شہکری دہکہین بہ سہردا.
- 4- شہکرو کہرہ کہ دہکہینہ سینیہ کی دیکہوہو پہنیری ریکونای تیدہکہین.
- 5- یدک بہ دوای یدکدا دوو ہیلکہی تیدہکہین پاشان فانیلاو پرتہ قالیشی تیکہ لاو دہکہین.
- 6- پیکہاتہ ووشکہکانی بہ ہینواشی تیدہکہین.
- 7- ہہموو پیکہاتہکان دہخینہ ناو سینی کیکہ کہوہو لہ ناو فرنہ کہدا بو ماوہی (40) خولہک دایدہننن.
- 8- کاتیک کیکہ کہ سارد بووہوہ ئینجا مرہبای قہیسی دہکہین بہ سہردا.
- 9- باہمہ سویرہ کہش بہ ہہمان شیوہی مرہباکہ دہکہین بہ سہریدا لہ گہل شہکری بڑورہ کہدا.
- 10- دواتر پارچہ پارچہ دہکری و لہ گہل میوہدا دادہنریت.

دابلی عہلی

پیکہاتہکانی:

کہرہی گولاری شل
 (300) گرام پہنیری پافلاوہ
 (300) گرام پہنیری فارچک

- (5) کوپ شیری چہور
 (2) کوپ کریمی پر چہوری
 يدك کوپ شہ کر یان زیاتر
 چارہ کہ کوپنک بستہ ی حدلہ بی
 چارہ کہ کوپنک باہمی پارچہ پارچہ کراو
 کدوچکی گہورہ گولاؤ
 يدك کدوچکی گہورہ ناوی پرتہ قال

شیوازی نامادہ کردنی:

- 1- فرنہ کہ بہ پلہ ی سہدی (185) پلہ ی سہدی گہرم دہ کری.
- 2- ہویری پاقلوہ کہ چہور دہ کری بہ کەرہ بہ بہ کارہینانی فلچہ.
- 3- لہ ناو فرندا دادہ نریت ہہ تاوہ کو سوور دہ بیٹہ وہ دواتر ددیہینینہ دہرہ وہ تاوہ کو سارد دہ بیٹہ وہ.
- 4- شیرہ کہ گہرم دہ کہ ی لہ ناو مہنجہ لیڈا ہہ تا کہ میڈ نہ کو لیٹ و خہست دہ بیٹہ وہ.
- 5- مہنجہ لہ کہ لہ سہر ناگر لادہ بہ ی دواتر گولاؤی تیدہ کہ ی ئینجا ناوی پرتہ قالہ کہ ش.
- 6- پاشان شیرہ گہرم کہ دہ کہ ی بہ سہریدا بؤ ئہ وہ ی ہہ لی بمزیت بؤ ماوہ ی (15) خولہ ک لہم کارہ دہ کہ ی.
- 7- ئینجا دہیخہیتہ ناو فرنہ کہ وہ بہ مہرجیک لہ مہوبہر گہرم کرابیت بؤ ماوہ ی (40) خولہ ک، ہدوای تیپہر بوونی ئہ و ماوہ یہ ئیتر نامادہ ی پیشکەش کردن دہ بیٹ.

کپلی بسلیٹ بہ خورما

بکھاتہ کانی:

- کوپ ناو
 ۱ کوپ خورما ی بی ناوک
 ۲ دہ کیک کدہ ی بی خوی
 ۳ کوپ نارد
 ۴ کدوچکی گہورہ کا کاو

(3) كەۋچكى بچوك خوى

يەك كوپ شەكر

(2) ھىلكە

يەك كەۋچكى بچوك فائىلا

(4) كوپ گىراۋەى (تۈزى) پىسكىت

يەك كوپ گۈيزى كوتراۋ

شىۋازى نامادەكردنى:

1- فېرنەكە بەپلەى گەرمى (160) پلەى سەدى گەرم دەكەى. دواتر سىنىيەكە گەرم دەكەى و

ئارەكەش دەكەيت بەسەرىدا.

2- مەنجەلىك ئاۋ دەخەيتە سەر ئاگر.

3- كەۋچكىك سۇدا دەكەيتە ئاۋ قاپىكى شوشەۋە كەخورماى تىدا بىت.

4- لەقاپىكى تردا ئاردى بىژراۋەى تىدەكەيت.

5- لەقاپىكى تردا نىۋ كوپ كەرەۋ نىۋ كوپ شەكر تىكەلاۋ دەكەى.

6- پاشان يەك لەدۋاى يەك ھىلكەكەى تىدەكەيت. دواتر فائىلاكەى بۇ زىاد ئەكەى و لەگەل

ئارەكەدا ھەتا دەبىت بەھەۋىر. دواتر خورماۋ ئاۋى بۇ زىاد ئەكەى بۇ ھەۋىرەكە ئىنجا بۇ

ماۋەى دوو خولەك ئەيان شىلى ھەتا سەير دەكەى دەبىت بەشىۋازىكى لىنج ھەۋىرەكە

دەخەيتە ئاۋ سىنىيەكەۋە دواتر نىۋ كوپ شەكر دەپژى بەسەرىدا. ئىنجا دەىخەيتە ئاۋ فېرنەۋە

بۇ ماۋەى (20) خولەك بەپلەى گەرمى (160) پلەى سەدى.

دواتر لەفېرنەكە دەپھىنىنە دەرەۋەۋ گۈيزى دەكەين بەسەردا، بۇ ماۋەى (20) خولەك

سىنىيەكە دەخەيتە ئاۋ فېرنەۋە دواتر دەرەپھىنىن و بەجىى دەھىلەن ھەتا سارد ئەبىتەۋە بۇ

ماۋەى (30) خولەك دەخىتە ئاۋ سەلاجەۋە پىش بېرىنى.

معمول

پىكھاتەكانى:

يەك گرام بېرىشى وورد

(2) كەۋچكى گەرە گۈيزى كوتراۋ

(3) کوپ کەرہ
 یدک کەوچکی گەورە خومرە
 یدک کوپ شیرى چەور
ناوکی بستەى حەلەبى
 یدک کوپ بستەى حەلەبى کوتراو
 نیر کوپ شەکر
 یدک کەوچکی بچوک گولآو
 یدک کەوچکی بچوک ناوی پرتەقال
جەشوی خوورما

(400) گرام خورمای کوتراو
 (2) کەوچکی بچوک گوێز هندی کوتراو
جەشوی گوێز
 یدک کوپ گوێزی کوتراو
 نیر کوپ شەکر
 یدک کەوچکی گەورە ناوی پرتەقال
 دوو کەوچکی گەورە قرفەى کوتراو

شیاوی نامادەکردنی:

- 1- برۆیشەکە لەگەڵ شیرو کەرەبەدا دەخەینە ناو قاپیکی گەورەووەو دایدەننێن.
- 2- سەری قاپەکە بۆ ماوەی (4) کاتژمێر داپۆشەو وازی لیبینە.
- 3- دواتر خومرە دەکەیتە ناو گیراوەکەو.
- 4- پاشان شیر دەکەینە ناو گیراوەکەووەو بە دەست دەکوتری هەتاووەکو دەبییت بەهەویر.
- 5- پارچەى بچوک لەهەویرەکە دەبرین، ئینجا لەناو فڕنەکەدا دایدەننێن بەپلەى گەرمى (175) پلەى سەدى، ئینجا وازی ئى دەهینن هەتاووەکو سارد دەبییتەو.

کپک بہ گپلاس

پیکھاتہ کانی:

- (2) کوپ قاوہی پسکیت
- نیو کوپ کہری شیرین
- نیو کوپ بایہ می کوتراو
- چارہ کیک لہرؤحی بایہم
- (2) کہوچکی گہورہ شہ کر
- (3) پاکت پهنیری کریم کیشی ہہریہ کہیان (250) گرام بیت
- یہک پاکتہی (450) گرامی پهنیری ریکونا
- کوپیک شہ کر
- یہک کہوچکی بچوک لہرؤحی فانیلا
- یہک پاکتہی (250) گرامی کریمی شل
- یہک قاش لیمو
- دوو پاکت جہلی سادہ
- نیو کوپ شہ کر
- یہک پدرداخ ناوی کولاو
- شیوازی نامادہ کردنی:

- 1- پیکھاتہ کانی پسکیتہ کہ لہ گہل یہ کتردا تیکہل دہ کری، دواتر دہ خریتہ ناو قالبی کیکہ وہ.
- 2- نیو کوپ شہ کر دہ کہینہ ناو ناویکی گہرمہ وہ دواتر جہ لیشی تیدہ کہین و بہ جوانی تیکہ لاوی دہ کہین.
- 3- پهنیری کریمہ کہو ریکونا کہ دہ کہینہ ناو قاپہ وہ.
- 4- نیو کوپ شہ کر دہ کہیتہ ناو پیکھاتہ کانی پهنیرو فانیلا کہ وہ.
- 5- پاشان گیرا وہ کہ دہ کہیتہ ناو قالبہ وہ.

- 6- قابلى كىكەكە دەكەيتە ناو فرنەوہو كەوچكىك گىلاسى تىدەكەيت.
7- پىش ئەوہى پىشكەشى بكەيت بەچەقۇ دەيېرىن، پاشان قالبەكە لادەبەين و بەساردى پىشكەشى دەكەين.

بافلوفاي عەرەبى

پىكھاتەگانى:

- (8) سېنەى ھىلكە
بەك كەوچكى بچوك رۇحى قانىلا
كەمىك خوى
(3) كوپ شەكر
(2) كەوچكى بچوك سر كەى سېى
(2) كەوچكى گەورە گولاًو

جەشوى كرىمەكە:

- نېو كوپ شەكرى بۇدرە
بەك كەوچكى گەورە بۇدرەى قانىلا
ھەندىك گىلاس
ھەندىك بىستەى جەلەبى بۇ جوانى

شىۋازى نامادەكردنى:

- 1- سېنەى ھىلكەكە دەكەيتە ناو قاپىكى گەورەوہو كەمىك خوى ى بەسەردا دەكەين.
2- كەمىك شەكرو قانىلاى پىدا دەكەين و تىكەلى دەكەين و بەردەوام دەيېن ھەتاوہكو ئەبى بەھەويرو ديوى سەرەوہى لىنجو بىرقەدار ئەبى.
3- پاشان ئاردى گەنمى بۇ زياد ئەكەين لەگەل سر كەو گولاًودا.
4- تۇزى كەرە ئەخەيتە ناو سىنەكە ۋەبازنەبەكى لەسەرەوہ دروست دەكەى.

5- دەيخەيتە ناو فېرنەوۋە كەپلەي گەرميەكەي (150) پلەي سەدى بىت بۇ ماۋەي يەك

كاترئىمىر.

6- وازى ئى دەيىنەن ھەتا سارد دەيىتەوۋە ناو فېرنەوۋە بۇ ماۋەي يەك كاترئىمىر.

7- كاتىك سارد دەيىتەوۋە پىشكەش دەكرى بۇ خواردن.

بىسلىپنى مەخشى بىخوورما

پىكھاتەكانى:

(4) كوپ نارد

(2) كوپ كەرە

يەك كەۋچكى بچوك كەرەي توۋە

كەمىك خوى

نيو كوپ شەكر

يەك كەۋچكى گەرە خورمەي فەورى

يەك كەۋچكى گەرە شەكر

دوۋ كوپ خوورماي كوتراۋ

دوۋ كەۋچكى بچوك گوتىزى خۆشكراۋ

يەك سىپىندى ھىلكە

يەك كوپ كونجى

شىۋازى نامادەكرەنى:

1- ناردەكە تىكەلاۋ دەكرى لەگەل شەكرو خورمەدا لەناو قاپىكى گەرەدا.

2- كەرەكە دەكەيتە سەر پىكھاتەي ناردەكە دواتر بەپەنجە ئەيشىلى ھەتا يەك دەگرەن.

3- شەكرەكە دەمىك ئەكولپىنرى ھەتا دەبى بەھەۋىرىكى توون و نەرم.

4- بەپارچەيەك قوماش دادەپۆشريت بۇ ماۋەي نيو كاترئىمىر.

لەدۋاي ئەم ھەنگاۋانە ئىنجا ناواخنەكەي دروست دەكەين.

ئاواخنة گەى:

- 1- خورماكه له ناو قاپىكدا دەشىلرئىت كاكله گويزه گەى تىكەل دەكرئىت هئىندە دەشىلرئىت هەتا نەرم دەبئىتە وە.
- 2- ھەوئىرە كە خەركە لە شىوھى گويزدا دادەنرئىت لە ناو سىنىيە كدان
- 3- ھەندىك خورماى ئامادە كراوى گويزاوى دەكەينە ناو ھەوئىرە كە وە پانى دەكەينە وە ھەتا شىوھ پەنجەى ئى دروست دەكەين.
- 4- ئەو خورمايە نوقم دەكرئىت لە ناو ھەوئىرە كە دا پان دەكرئىتە وە ھەتا شىوھى پەنجە وە دەگرت.
- 5- بە شىوھى پىتى ئىس لە ناو سىنىيە كە دا رىزىان دەكەين.
- 6- سىنىيە كە چەور بگە ئەو ھەوئىرە بە قەچەى تايبەتى كە قاپىك سىنىيەى ھىلكەى تئىدايە چەورى دەكەيت ھەندىك كونجى بگە بە سەرىدا.
- 7- بىخەرە ناو فەرنە وە ھەتا دەبرئىت پەلى گەرمى فەرنە كە بالە پەلى (180) پەلى سەدىدا بئىت بۇ ماوھى (15) خولەك ئىنجا دەرىبئىنە و پئىشكەشى بگە.

خمص بالئىكئىنە

پىكھاتە كانى:

- (3) كوپ نۆكى وشك، بالە ئاودا بخوسئىت بىكولئىنە، ھەندىكئىشى بۇ رازاندنە وە دابئى
- (2) پارچە سىرى ھار او
- نور كوپ نارد
- نور كوپ شەرىدەتى لىمۆ
- چارە كە كورئىك ناوى كول او
- كەئىك خوى
- زبئىسى زەئىتون

ھەندىك پىكھاتە بۇ رازاندنە وە
(100) گرام گوشت

نیو کوپ سنہ و بہری سورہ و کراو

نیو کوپی بچوک (قرفہ)

ہندیک نامی بیہر

شیوازی نامادہ کردنی:

- 1- نوکے کہ دہ کریتہ ناو خہ لاتہ وہ تاوہ کو دہ ہارپیت.
- 2- لہ گہل ناوی ساردا تیکہل دہ کریت و سیرو شہر بہ تی لیمو و ناردو ہندیک خوی بو تام.
- 3- جوان جوان تیکہل دہ کریت.
- 4- لہو قاپہی پیشکەش دہ کریت بہ جوانی پان دہ کریتہ وہ.
- 5- بہو سہندہ نوک و گوشتہی نامادہ کرابوو دہ پرازینینہ وہو ہندیک زہیتی زہیتون دہ کەین بہ سہریدا.

گەر بہ گوشت بپراز بنبند وہ بہ مشبو بہ دہ بپت:

- 1- گوشتہ کہ بہ چہ قو دہ کریتہ قیمہ.
- 2- لہ ناو تاوہ یہ کدا ہندیک کەرہ دہ توینینہ وہ.
- 3- گوشتہ کہی تی دہ کەیت ہتا سوور دہ بیتہ وہ.
- 4- بہ ہارات و خوی و بیہری پیددا دہ کەیت.
- 5- قاپی ئەو نامادہ کراوہی پی دہ پرازینینہ وہو پیشکەشی دہ کەین.

سورہ وہ کراو

بیکہاتہ کانی:

(4) بیہری سووری شیرین

(4) بیہری سووری تیز

نیو کوپ گوتری کاکلہ

(2) پارچه سیری کوتراو
 شہر بہتی لیمو
 کہرچکیک بہہارات
 توست (نانی وشک) ہار او یهک کوپ
 یهک کہوچکی بچوک شہ کر
 زہتی زہیتون
 کہمیک خوی

شیاوی نامادہ کردنی:

- 1- بیبہرہکان دہبرژیت (بہخہلوز باشتہ، ہہتا تویکلہکھی دہبرژیت و دہسوتیت).
- 2- دہخریتہ ناو قاپیکہوہو سہری دادہپوشریت.
- 3- پاش ساردبوونہوہی تویکلوو ناوہکھی فری دہدریت، ٹینجا پارچہ پارچہ دہکریت.
- 4- دہخریتہ ناو خہلاتہوہ ہہموو پیکہاتہکان تہنا زہیتہکہ نہبیٹ.
- 5- وردہ وردہ زہیتہکہ دہکری بہسہریداو پاشان بہنانہوہ دہخوریت.

لوٲبا بہرہٲ

پیکہاتہکانی:

- (450) گرام لوٲبای سہوز بہشیوہی باریک لہت دہکریت
 (450) گرام تہماتہی جنراو (بی تویکل)
 نو کوپ زہیتی زہیتون
 (2) سہلک پیازی جنراو
 (12) پارچہ سیری باریک باریکی جنراو
 یهک پارچہ سیری بچو کتر پاکنہ کراو بیٹ
 خوی و بیبہر بہینی پیوست

شیوازی نامادہ گردنی:

- 1- سیرو پیازہ کہ بہ باشی سوور دہ کریتہ وہ.
- 2- ئینجا لو بیاکہ ی تیکہ لاو دہ کریت و زور جوان سوور دہ کریتہ وہ، ہتا سوور
ہہ لہ گہ پیت.
- 3- ہتا پینج خولہ ک بادا بگریٹ ئینجا تہ ماتہ جنراوہ کہ ی تیکہ و سیرہ کہش بخہرہ ناو
تیکہ لہ کہ وہ.
- 4- پاشان بیبہ رو خویکہ ی برژینہ بہ سہریدا.
- 5- ہہ مووی تیکہ ل دہ کریت و لہ سہر ناگر دادہ نریٹ ہتا تہ واو دہ کوئیت بو ماوہی (40)
خولہ ک تاوہ کو خہست دہ بیٹہ وہ.
- 6- ئینجا بہ گہ رمی بیت یا خود بہ ساردی پیشکہش دہ کریت.

پافلہ کی سہوز بہ زہ پت

پیکہاتہ کانی:

(450) گرام پافلہ ی سہوز بہ جوانی جنرا بیت

(12) پارچہ سیری جنراو

یدک کوپ پیازی جنراو

یدک کوپ جاترہ ی سہوزی جنراو

ہندنیٹک بہ ہاراتی تایبہ تی (وہک پونگہ)

خوی و بیبہری تیژی کوتراو

ہندنیٹک بہ ہاراتی سارد

یدک کہوچک نارد

ناوی لیمو

نیو کوپ زہیتی زہیتون

نیو کوپ ناو

شینوازی ناماده‌کردنی:

- 1- سبرو پیازکه سوور ده‌که‌ینه‌وه.
- 2- پاشان پاقله جنراوه‌که‌ی تی‌که‌ل ده‌که‌یت و هه‌لی ده‌گی‌ریت‌ه‌وه هه‌تا سوور ده‌بیته‌وه.
- 3- سه‌ری داده‌پۆشیت و له‌سه‌ر ناگره‌که داده‌نریت تا‌کو وشک ده‌کات.
- 4- ئینجا ئاوو جاتره‌و به‌هاراته‌که‌و ئارده‌که‌ی تی‌ده‌کریت.
- 5- جاریکی تر له‌سه‌ر ناگر داده‌نریت هه‌تا (30-40) خوله‌ک.
- 6- که‌داگیرا زه‌یته‌که‌ی تی‌ده‌کریت و ده‌کریت‌ه‌و ناو قاپه‌وه‌و داده‌نریت تا‌وه‌کو سارد ده‌بیته‌وه، پاشان پیشکه‌ش ده‌کریت.

کوبه‌کی به‌نائه‌به‌ناواخنی سپیناخ

پینکاته‌کانی:

- (8) سدلک ته‌ماته‌ی گه‌وره
- بدک که‌وچک خوی
- (5) کوب ساوه‌ری خوساو
- (2) که‌وچک ئارد
- بدک که‌وچک گوێز
- بدک که‌وچک به‌هاراتی چیشته
- که‌وچک زیره
- که‌وچک به‌هاراتی شیرین
- خوی و بیهر

ناواخنی سپیناخ:

- بدک سدلک پیازی جنراو
- (2) که‌وچکی گه‌وره زه‌یتی زه‌یتون
- (4) کوب سپیناخی جنراوی زۆر وورد
- بدک که‌وچک به‌هارات

خوی و بیدری کوتراوی شیرین
نیو کوپ سنو بیدری سوورہ وہ کراو
نیو کوپ ہنیری رهنده کراو

شیوازی نامادہ کردنی:

- 1- پەتاتەكە دەكولینریت (بەتویكەلەوہ) لەئاویکی سویردا هەتا نەرم دەبییت.
- 2- کاتیك سارد دەبیته وە تویكەلەكە ی ئی دەکریتەوہ.
- 3- ساوهرەكە دەگوشریت (بی ئاو).
- 4- پەتاتەو ساوهرەكە ی تیکەل دەکریت.
- 5- هەموو پیکهاتەکانی تیدەکریت هەتا دەبیته هەویریک بۆ کوبە.
- 6- بۆ ماوہی نیو کاترمیر دادەنریت تاوہکو سارد دەبیته وە.
- 7- وەکو کوبە ی ئی دەکریت یان سپیناخ یان گوشتی تیدەکریت.
- 8- پاشان بەپی ئارەزووی خوومان یان دەیبرژینین یان سووری دەکەینەوہو پیشکەشی دەکەین.

ناواخنی سپیناخەكە:

- 1- كە پیازەكە سوور کرایەوہ تیکەل دەکریت لەگەل سپیناخ و بەھاراتەكە بۆ ماوہی (5) خولەك لەسەر ئاگر دەبییت دوای ئەوہ خوی و بیبەرەكە ی تیکەل دەکەین.
- 2- لەپاش داگرتنی گەر پیویستی کرد بیپالیئوہ باناوی پیوہ نەبییت و پەنیرەكە ی بەسەردا بکە.

دەتوانیت لەجیاتی سپیناخ گوشت بەکاربەینیت

ئی جنپئی زەبئوون

پیکهاتەکانی:

- (2) کوپ زەیتونی رەشی بی ئاوک جنراوییت
- یەك سەلك پیازی سووری جنراو

به‌ك پارچه سیری کوتراو
 ماسی بچوکی ناوقوتو جنراو بیت
 (2) که‌وچک جگه‌ری جنراو
 نیو کوپ مدعه‌نوسی جنراو
 نیو کوپ زه‌عتەر
 ناوی لیمۆ بیهر

شینوازی ناماده‌کردنی:

- 1- هه‌موو پینکها ته‌کان له‌گه‌ل یه‌کتر تیکه‌ل ده‌کریت.
- 2- له‌گه‌ل نان یان به‌ماسیه‌وه پینشکه‌ش ده‌کریت.

رۆببانی ناو کنافه

پینکها ته‌کانی:

(12) دانه رۆببان
 به‌ك پاکت هه‌ویری کنافه
 زه‌بتی چیشته بۆ سوور کردنه‌وه
 (2) لیمۆی جنراو
 باده‌می پاکراوی سووره‌و کراو یان کولآو

شینوازی ناماده‌کردنی:

- 1- هه‌ریه‌ک رۆببان پارچه‌یه‌ک باده‌م و که‌می‌ک لیمۆی جنراوی تیده‌که‌ی.
- 2- نه‌و رۆببانه‌ لول ده‌که‌یت له‌گه‌ل هه‌ویری کنافه‌که.
- 3- پاش نه‌وه‌ی رۆببانه‌کان پینچرانه‌وه ریزیان ده‌که‌ین هه‌تا سارد ده‌بیته‌وه.
- 4- چوار چوار له‌ناو رۆندا سووری ده‌که‌ینه‌وه، به‌سی خوله‌ک سوور ده‌بیته‌وه.
- 5- ده‌خریته‌ سه‌ر کاغه‌زی تایبه‌تی تاوه‌کو رۆنه‌که‌ی هه‌لمژیت.
- 6- خواردنه‌که به‌گه‌رمی پینشکه‌ش ده‌کریت گه‌ر ویستت ناوی لیمۆی به‌سه‌ردا بکه.

فەلافل

پىكھاتەكانى:

- (2) كوپ پاقلىدى بى تونكىل
 (2) كوپ نوكى خوساۋ
 (2) چەپك جاترەى ووردكراۋ
 نيو كوپ مەعدەنوسى جنراۋ
 يەك سەلك پىازى جنراۋ
 يەك پەتاتەى كولاًۋ
 نيو كوپ سىرى جنراۋ
 (2) كەۋچك سۆدە
 (2) كەۋچك زىرەى ھاراۋ
 يەك كەۋچك (قرفە) بەھارات
 يەك كەۋچك بىبەرى كوتراۋ
 نيو كەۋچك بەھاراتى عادى
 (2) بىبەرى ووردى تىژ گەر پىۋىستى كرد
 كەمىك خوى

شىۋازى نامادەكردنى:

- 1- پاقلىۋ نوكەكە ئەشۋرىتەۋە دەپپالپىۋىت.
 2- دەكرىتە ناۋ خەلاتەۋە تاۋەكو دەكوترىت باكەمىك زىر بىت.
 3- ھەموو پىكھاتەكان تىكەل دەكرىت.
 4- پاش دەرھاتنى لەخەلاتەكە دادەنرىت بۇ ماۋەى نيو كاترئىمىر.
 5- بەقالبى تايىبەتى فەلافل يان بەكەۋچكى نان خواردن پان دەكرىتەۋە دەخرىتە ناۋ زەىتى گەرم ھەتا رەنگەكەى دەگۆرپىت بۇ قاۋەى يان ئالتونى.
 6- دەخرىتە سەر كاغەزى ھەلمزى رۇن يان رۇنى بابچۆرپىتەۋە.
 7- زەلاتەۋ ئەۋ شتانەى خوت دەتەۋى پىۋەى بخۇ.

بہ نائہ کی گہرم

پیکھاتہ کانی:

ہک کیلڑ پھتاتہ

بو کوپ زہیتی زہیتون

بارہ کہ کوپنک زہیتی گہنہ شامی

15) پارچہ سیری جنراو

ہک کوپ جاترہی کوتراوو جنراو

ہک کہوچکی بچوک بیہری کوتراوی شیرین

بیہری تیزی کوتراو نہ گہر ویستت

شیوازی نامادہ کردنی:

1- فرنہ کہ بہ پلہی گہرمی (230) پلہی سہدی نامادہ کرابیت.

2- پھتاتہ کہ پاک ناکہیت بہ لکو بہ تویکلہ کہ وہ پارچہ پارچہ دہ کریت و دہ خریتہ سہر سینی نار فہن.

3- سیرہ کوتراوہ کہ و جاترہو بہ ہارات و زہیتہ کہ دہ کریتہ ناو سینہ کہ وہ.

4- ہہ مووی لہ گہل پھتاتہ کہ تیکہ ل دہ کریت.

5- دہ خریتہ ناو فرنہ کہ وہ بو ماوہی (20) خولہک.

6- پھتاتہ کہ ہلہ دہ گپرتہ وہ ہہ تا لہ ہہ موو لایہ کہ وہ بپرثیت.

7- لہ پاش نہ وہی لہ فرنہ کہ دہ رہات پیشکہش دہ کریت.

ساوہر بہ نہ ماہ

پیکھاتہ کانی:

(2) کوپ ساوہر

ہک سدلک یازی سوری جنراو

(8) سہلک تہماتہی جنراو یان (800) میللتر دوشاوی تہماتہ

یہک کہوچکی بچوک بہہارات

یہک کہوچک قرفہ (بہہاراتی چیشت)

(4) کہوچک زہیتی زہیتون

خوی و بیہری کوتراوی تیژ

شیوازی نامادہکردنی:

1- پیازہکہ سوور دہکریتہوہ.

2- ساوہرہکہی تییکہل دہکریت.

3- تہماتہ جنراوہکہی تییدہکریت ہتا دہکولیت پاش (5) خولہک ناگرہکہی کزیکہ.

4- ساوہرہکہ دہکولیت تاوہکو ناوہکہی ہلندہمژیت.

5- بہتہنیا ساوہرہکہی دہخوریت یان لہگہل گوشت یان مریشک.

6- دہتوانیت لہجیاتی ساوہر برویش بہکاربہینیت.

7- دہتوانین لہجیاتی برنج پیشکشی بکہین.

کوبہ

پیکہاتہی ہویری کوبہکہ:

(400) گرام برویشی وردی خوساو

(400) گرام گوشت

یہک پیاز کرابیت بہچوار لہتہوہ

یہک کہوچک زیرہ

یہک کہوچکی بچوک بیہری کوتراوی تیژ

یہک کہوچکی بچوک بہہاراتی چیشت

یہک کہوچک خوی

پىنكەتەى ناواخنەكەى؛

(3) سەلك پىازى جنراو

(4) كەوچكى گەورە زەيتى زەيتون

(200) گرام قىمەى گوشت

بەك كەوچك بەھارات

بەك كەوچك ترش

خوى و بىبەر

ھەندىك كەبايرى كوتراو (كەبابە خىرە جۆرىكە لەبەھارات)

شېۋازى نامادەكردنى؛

1- پىازەكە سور ئەكەيتەو ھەتا تەواو چىچ دەپىت.

2- قىمەى گوشتەكەى تىكەل دەكرىت ھەتا رەنگەكەى قاوھى پىت.

3- بەھارات و خوى و بىبەرى تىدەكەيت و بەباشى دەشىلىت.

4- پاشان دايدەنىن تاوھكو سارد ئەبىتەو.

ھەويرى كۈبەكە؛

1- لەناو خەلاتەدا پىازەكەو بەھارات و خوى و بىبەرەكە تىك ھەلدەشىلىت.

2- بېرىشەكەى تىكەلاو دەكەيت و ديسان تىكى ھەلدەشىلىت.

3- قىمەكەى تىكەل دەكرىت تاوھكو ھەمووى دەبىتە يەك.

4- لەشۋىنىكى سارددا دادەنرىت تاوھكو نامادە دەكرىت.

5- خىر خىر دەكرىت بەپەنجە قولى دەكەيت.

6- ھەر كۈبەيەك ناواخنى تىدەكرىت وھكو سەرەو ھەم نامادەكراون بەپەنجە دادەخىتەو.

7- دەخىتە سەر سىنى يان سوورى دەكەيتەو يان ھەلى دەگرىت لەفرىزەردا بۇ كاتى

پىويست.

ئەوزى بەسىپناخ و بەئائە

پىكھاتەكانى:

(6) گونك ھەوېر وەك گونكى باقلاوہ

(6) كوپ سېپناخى جنراو

(2) پەتاتەى جنراو يان يەك كوپ نۆكى كولاًو

(3) بېسەرى جنراو

يەك پىازى جنراو

(4) پارچە سېرى جنراو

يەك كەوچك بەھارات

نيو كوپ پەنېرى رەندەكراو

بېسەرو خوى

نيو كوپ ناوى مېرىشك

كەرەو زەبىت بۆ شىلاننى ھەوېرەكە

شىۋازى نامادەكردنى:

1- سېرو پىيازەكە سوور دەكرىتەوہ.

2- سېپناخەكەى تىكەلەو دەكرىت، پاشان لەسەر ئاگر دادەنرىت تاوہكو چر دەبىتەوہ.

3- پەتاتەكەى تىكەل دەكرىت.

4- ئەو بەھارات و پىكھاتانەى تام دەدەن تىكەل دەبىت و دادەپۆشرىت ھەتا ماوہى (5) خولەك.

5- سەرى مەنچەلەكە لادەبىت تاوہكو ھەلمەكەى دەرىچىت.

6- بەسوزگى دەپالىورىت ھەتا ناوى پىوہ نەمىنىت.

7- پەنېرە رەندەكراوہكەى تىكەل دەكرىت.

8- ئەو ھەوېرە يان ئەو نانە لول دەكرىت لەم سەرو ئەو سەرەوہ كونىت.

9- دوو كەوچك لەو ناواخنە تىدەكرىت جارىكى تر لول دەكرىت بەپىچەوانەوہ چەود دەكرىت، دەخرىتە فرنىكى گەرمەوہ بەپلەى گەرمى (180) پلەى سەدى بۆ ماوہى (10) خولەك.

برویش و هه نډك ئېك له

پنکاته کانی:

(2) کوپ برویشی خوساو

بهك پيازی سووری جنراو

(3) کهوچک زهیتی زهیتون

(2) کوپ ناوی مریشک

نیو کهوچک به هارات

پرتقالیکی جنراو

بۇرازاندنه وهی:

بهك کوپ دهنگه هه نار

بر کوپ دهنگه هه ناری وشک که له ناودا خوسایته وه

بر کوپ باده می سوره وه کراو

نیوازی ناماده کردنی:

- پيازه که سوور ده کریته وه و برویشه که ی تیده کریت و تیکه لاو ده کریت.

- پاشان ناوی مریشکه که ی تیکه ل ده کریت هه تا ده کولیت، ئینجا له سه ر ئاگره که هه مینیتته وه هه تا برویشه که هه لی ده مژیت.

- پرتقاله جنراوه که ی تیده کریت له گه ل هه نار هکان، نه گه ر فستق و باده م ناماده کرابیت اکریت به سه ریداو ده رازیتته وه به دهنگه هه نار، پاشان پیشکه ش ده کریت.

نۆك به فېمه

کها ته کانی:

پنک نۆك ده کریته ناوه وه شه و تابه یانی داده نریت که وچکیک سۆده شی تیده کریت

(کوپ پارچه کولیره ی سوره وه کراو

(2) پارچە سىرى ھاراو

(2) كوپ ماست

(3) كەوچكى ئارد

خوئ - بىبەرى ھاراو - ئاوى لىمۆ

بەك پارچە سىرى ھاراو

(2) كەوچك كەرە (200) گرام گۆشتى قىمە كراو

بەك كەوچكى بچوك بەھارات

شىۋازى ئامادە كىردنى:

1- نۆكەكە باش دەكولىنن، پاشان بەدەست ھەلدە شىلرئىت و دادەنرئىت تاۋەكو سارد دەبئتەۋە.

2- سىرو ماست و ئاردەكە تىكەل دەكرئىت.

3- پارچە سىرو ئاوى لىمۆكە بەجىيا دادەنرئىت.

دروستكىردنى نانەكە:

1- لەسەر قاپئىكى شوشە چىنئىكى نانى سورەۋەكراو دادەنرئىت و ئاوى لىمۆ سىرەكەى پىدا دەكرئىت / چىنى يەكەم

2- بەكەۋچكىك ھەۋىرە نۆكەكەى بەسەردا بەئىنە / چىنى دوۋەم.

3- بەكەۋچكىك گىراۋەى ماست و ئاردەكەى بكة بەسەردا / چىنى سى يەم.

4- قىمەۋ بەھارات و خوئ و بىبەرەكە سوور ئەكرئتەۋە.

5- بەكەۋچكىك لەسەر چىنى سى يەم رىزى دەكەيت، پاشان ئامادە دەبئت بۇ خواردن.

نانە زەبئوون

پىكھاتەكانى:

(4) كوپ ئارد

بەك كەوچكى بچوك خوئ

بەك كەوچك شەكر

بہڪ ڪه وچڪ خومره
 (4) ڪه وچڪي گهوره زهيتي زهيتوون
 نيو ڪوپ زهعتري ڪوتراو
 نيو ڪوپ مهعدهنوسي چاڪ نه ڪراو
 بهڪ پياز زور وورد ڪراييت

شيواري ناماده ڪردني:

- 1- پياز ڪه له زهيته ڪه دا سوور دهبيته وه، پاشان هه موو پيڪهاته ڪان تيڪهل ده ڪريت هه تا هيتته هه ويريڪ گهر به دهسته وه نوسا هه نديڪ ٿاردي ٿي ٻڙه.
- 2- هه تا بهڪ ڪاترمير به جيي بهيئه هه تا وه ڪو هه ٿديت، پاش هه ٿهاتني هه ويره ڪه دياره هباره ڪه ي زيادي ڪردوه.
- 3- بهڪ دوو ناني ٿي بڪه و نيو ڪاترمير دايبني وه برينداري بڪه و ٿارد بڪه ره شويني هوبرينداريه.
- 4- بيخه ره فرنه وه ڪه پلهي گهرميه ڪه ي (200) پلهي سهدي بيت بؤ ماوه ي (20) خولهڪ، بلقي دروست ڪرد دهري بهينه و پيشڪه شي بڪه.

برمه ڪي به نير

باهه ڪاني:

- گونڪ هه ويري پاقلوه
 ي تواره و زهيت
 (2) گرام به نير (فيتا) پارچه پارچه
 (2) گرام به نيري رهنده ڪراو
 ري هاراو
 يلڪه ي شله قاو

شیوازی نامادہ کردنی:

- 1- گونکہ کان لہ ناوہ پراستدا بکہ بہ دوو بہ شہوہ.
- 2- ئەو (12) گونکہ بہ پە پڕۆیەکی شیدار داپۆشە.

ناواخنە گە ی:

- 1- پە نیرە کان چەند جوړن لہ گەل زەعتەر و هیلکە کە تیگەل بکہ لہ ناو ئاودا.
- 2- پاشان ئەو تیگەلە ییہ بہ جوانی ہەلدە شیلیت.
- 3- گونکہ کان بہ روون و زہیت دە شیلیت، ہەریەک پارچە لہو گونکہ ناواخنی تیبکی لہ پیکھاتە کان.
- 4- بە شیوہی جگەرہ باریکی بکہرہوہ ہەتا وای ئی دیت ہەلناوہ شیت.
- 5- ئینجا ئەو برمانہ بخەرہ سەر سینییەکی چەرکراوو لہ ناو فرندا بہ پلہی گەرمی (175) پلہی سەدی دایبنی ہەتا رەنگی وەک ئالتونی ئی دیت، پاشان لہ فرنہ کە دەریدە هینین و پێشکەشی دەکەین بو خواردن.

کولپرہ بہ فیمہ

پیکھاتە کانی:

- (6) کوپ نارد
- (2) کەوچک خومرہ
- ەک کەوچکی بچوک خوی
- ەک کەوچکی گەورہ شەکر
- و کوپ ماست
- و کوپ ناوی گەرم
- (3) کەوچکی گەورہ زہیتی زہیتون
- واخنی گوشت

شیوازی ناماده‌کردنی:

- 1- هه‌موو پیکهاته وشکه‌کان تیکه‌ل بکه به‌یه‌که‌وه ئینجا ماست و ئاوو زهیتی تیکه‌ل بکه.
- 2- به‌ده‌ست هه‌لی شیله هه‌تا ته‌واو تیکه‌ل ده‌بی‌ت پاشان به‌قوماشیکی شی‌دار دایپوشه هه‌ئ کاترمی‌ریک یان زیاتر ئینجا قه‌باره‌که‌ی زیاد ده‌کات و هه‌لدیت.

ناواخی هه‌ویره‌که:

(400) گرام قیمه‌ی گوشت

(2) سه‌لک پیازی جنراو

(2) ته‌ماته‌ی گوشراو

نیو کوپ نه‌عنای جنراو

(3) پارچه‌ی سیری جنراو

یه‌ک که‌وچک به‌هاراتی نان

(3) بیهری تیژی جنراو

روبه هه‌نار

خوی - بیهر

هه‌موو پیکهاته‌کان تیکه‌ل ده‌کریت به‌سه‌ریه‌کدا

شیوازی ناماده‌کردنی:

- 1- ده‌توانیت به‌شیوه‌ی ئاره‌زووی خۆت هه‌ویره‌که پان بکه‌یته‌وهو پیکهاته‌کانی به‌سه‌ردا بریزیت، یان به‌پانی یان خپریان پارچه‌ی پارچه.
- 2- ده‌یخه‌یته‌ی ناو فرنه‌وه به‌پله‌ی گهرمی (205) پله‌ی سه‌دی بۆ ماوه‌ی (5) خوله‌ک.
- 3- دوا‌ی پیگه‌یشتنی و برژاندنی پی‌شکه‌ش ده‌کریت بۆ خواردن.

سپیناخ له‌هه‌ویری پا‌فلاوه‌دا

پیکهاته‌کانی:

(12) گونکی هه‌ویری پا‌فلاوه

(5) کوپ سپیناخ

- (5) کدوچک کدرہ
- (2) کدوچک زہیت
- یدک سدلک پیازی جنراو
- (2) سدلک پیازی سدوز
- (200) گرام پهنیر
- یدک کدوچکی بچوک گوئزی ہاراو
- یدک کدوچکی بچوک ترش
- خوی - بیہر - ناوی لیمو
- یدک کدوچکی گدورہ زہیتی زہیتون

شیوازی نامادہ کردنی:

- 1- سپیناخہ کہ نہ جنریت ئینجا دہکریتہ سوزگیہ وہ.
- 2- پاشان پیازہ کہ بہ جوانی سوور دہکریتہ وہ، ئینجا پیازہ جنراوہ کہ دہکریتہ سپیناخہ کہ وہ.
- 3- بہ هارات و خوی و ناوی لیمو بیہرہ کہ ہہ مووی دہکریتہ ناو سپیناخہ کہ وہ و ہہ مووی بہ جوانی تیکہل دہکریتہ.
- 4- ہہ ویرہ کہ بہ شیوہی سی گوشہیی ریک دہخریت و ہہر پارچہ یہ کہ بہ جیا چہور دہکریت و لہ لایہ کہ وہ ناواخنی تیدہ کریتہ.
- 5- دہخریتہ سہر سینی ئینجا بو ناو فہن بہ پلہی گہرمی (190) پلہی سہدی، پاش ئہ وہی لہ فہن دہرہات و نامادہ بوو ئینجا پیشکەش دہکریت بو خواردن.

ئەسنڤرەکی زەعنەر

پیکھاتہ کانی:

- (2) کورپ نارد
- یدک کورپ وردہ نانی ہاراو
- لیو کدوچکی بچوک پیکن پاودەر
- یدک کدوچکی بچوک خوی

نېر كوپ زەيتى زەيتون

يدك كەوچك خومرە

يدك كەوچك شەكر

(۵) كوپ زەعتەر

شېۋازى ئامادەكردنى :

- ۱- ئاردو شەكرو كەوچكى خوي و پيكن پاودەرو خومرەكە تىكەل دەكرىت.
- ۲- ناوو زەيتى زەيتونى تىكەل دەكرىت، بەباشى ھەلى دەشىلىت ھەتا دەبىتە ھەوير.
- ۳- زەعتەرو خوي تىكەل دەكرىت ۋە ھەندىك رۇنى تى ھەلدەسويت.
- ۴- بەپارچەيەكى شىدار دادەپۇشرىت ھەتا يەك كاترئىمىر بۇ ھەلھاتنى.
- ۵- فېرنەكەى بەپلەى گەرمى (۲۰۰) ى سەدى بۇ ئامادەدەكرىت.
- ۶- ھەويرەكە پان دەكرىتە ۋە بەقالبى ئەستىرە گەر دەستت نەكەوت بەقالبىكى تر بېپرە.
- ۷- پاشان بيان خەرە سەر سىنى بۇ ناو فېرن بەلام چەورىيان بكە. بۇ ماۋەى (۱۰) خولەك بالەفېرنەكەدا بىمىنىتە ۋە. دەتوانىت پىشكەشى بكەى دواى رازاندنە ۋەى لەگەل زەيتوندا.

ئەپولە

پىكھاتەكانى :

(۵) كوپ مدعدەنوس

يدك كوپ ندعنا

(۵) تەماتەى رەقى گەدشتو جنراو بدشيوەيدكى رىكويىك

(۴) لاسكى تەرە پياز جنراوبىت

نارى لىمىز بەپىنى ئارەزوو

زەيتى زەيتون

نېر كوپ بېروئىشى وورد

خوي و بېيدەر

شیوازی نامادہ کردنی:

- ۱- مہ عدہ نوسہ کہ تہواو وورد دہ کریت.
- ۲- پاشان تہ ماتہ جنراوہ کہ دہ کریتہ سہر پرویشہ کہ، نہ عناکش بہ تہواوی دہ جنریت.
- ۳- مہ عدہ نوس و نہ عناکہ تیگہل دہ کریت.
- ۴- تہرہ پیازہ کہ بہ جوانی وورد دہ کریت.
- ۵- تہ ماتہ و بہارات و ناوی لیمو کہ لہ گہل پرویشہ کہ تیگہل بکہ.
- ۶- زہیتی زہیتونی تیگہل دہ کہین بہ دست لہ سہرخو باتیکہ لاو بیت، پاشان خوئی بہ پینی پیویست تیدہ کہین، ئینجا پیشکہ شی دہ کہین بو خواردن.

بابہ غنوح

پینکھاتہ کانی:

- (۵) سدلک باینجانی گدورہ
- (۲۰) تدماتی بچوک
- (۴) لاسکہ تہرہ پیاز
- نیو کوپ مدعدہ نوسی جنراو
- نیو کوپ ندعنا ی جنراو
- ناوی لیمو بدینی نارہ زوو
- ہندنیگ دہنکہ ہدناری تازہ
- پارچہ سیری جنراو
- زہیتی زہیتون بو زہ لاتدکہ
- گوئزی کوتراو گدر ویست
- روید ہدنار

شینواری ناماده کردنی:

- ۱- باینجاننه کان له سهر ناگر نه سوتینین هه تا توینکل فری دهدات (دهتوانیت له ناو فرین، ایبنیت جار جار هلی بگیریته وه هه تا ته واو توینکله که ی ده سوتیت).
- ۱- له پاش سارد بوونه وه توینکله که ی لی ده کریتته وه.
- ۱- باینجاننه که به شیوه ی شهش پروو وهك شه کری کلۆ لهت لهت بکه.
- ده کریتته قاپیکی گه وره وه و سه وزه واته که ی تیکه ل ده کریت له گه ل ناوی لیمو سیره که دا.
- خوی و بیبه ری به پیی تام و ناروزو تیده کریت و به شینه ی هه مووی به که وچکیک هده شیلریت.
- دهنکه هه نارو کاکله گوینزو زهیتون ده خه یته چواره وری قاپه که و پیشکه ش ده کریت.

زه لانه ی سبزار

هاته کانی:

کاھو

کی سووری توینکراو بددریژی

لک نانی فدره نسی برژاو لدناو فرندا

ی رهنده کراو بو رازاندندوه

هوه ی که رهسته کانی:

ناسی ناو قوتو پارچد پارچدو ورد کراو بیت

کوپ زهیتی زهیتون

نه وچک دوشاوی خدردهل یان روبه هدنار

ارچد سیری هاراو

- بیبه ر

ناماده کردنی:

وگرتنه وهیه ی سهره وه هه موو که رهسته کانی جوان تیکه ل ده کرین.

- ۲- کاهوہ کہ گہ لآ گہ لآ دہ کریت پاش شتنہ وہ ووشک دہ کریتہ وہ و رادہ خریت لہ سر قاپہ کہ وہ ہندیکی دہ جنریت بہ پارچہ ی گہ ورہ گہ ورہ .
- ۳- پیازہ کہ بہ جنراوی لہ سر کاهوہ کہ بلاؤ دہ کریتہ وہ و ئو گیراویہ ی ہہ یہ ہہ موی دہریت بہ سہ ریداو نانہ برژاویہ کہ بہ دہ وردا دہ رازیتہ وہ .
- ۴- بو جوانی پہ نیرہ کہ بلاؤ بکہرہ وہ بہ سہ ریا .

زہ لائہ ی سہ وزہ کی برژاوی

پیکہاتہ کانی :

- (۲) کولہ کدی گدورہ ی پارچہ پارچہ کراو
- (۲) باینجانی گدورہ ی پارچہ پارچہ کراو
- یدک سدلکی پیازی گدورہ جنراو
- چارہ کد کوپنک زہیتی زہیتون
- خوی و بیہری کوتراو
- ٹاوی لیمو
- نیو کوپ ریخانہ بدوردی جنراویت
- کدو چکیکی بچوک ترش
- (۲۰۰) گرام پدیر

شیوازی نامادہ کردنی :

- ۱- فرنہ کہ گہرم دہ کریت بہ پلہ ی (۲۰۰) ی سہ دی .
- ۲- سہ وزہ واتہ کان لہ ناو سینی فرندا دادہ نریت بہ شیوہ یہ کی واریزکرایت ہتا ہہ موی وہ کو یہ ک بپریت .
- ۳- زہیتی دہ کین بہ سہ رداو تیکہ ل دہ کریت و جار جارہ بہ کہ وچکیک ہلی دہ گیرینہ وہ .
- ۴- لہ فرن دہ رات دادہ نریت ہتا سارد دہ بیٹہ وہ، پاش ئوہ ی کہ سارد بوہ وہ ٹاوی لیمو کہ ی پیدا دہ کریت .
- ۵- پہ نیری رندہ کراو ریخانہ جنراوہ کہ و ترشہ کہ ی بہ سہ ردا دہ کیت و بو خواردن نامادہ ہیت .

فَنوش

بیکھاتہ‌کانی:

کاهویدک گدلا گدلا کرایت و ہندیکی جنراو بیت

چدپکیک سدوزہ و ہک تدرخون و شویت

کویک ندعنای جنراو

ہندیک توری پاکراوی پارچد پارچدی وردکراو

(۴) خدیاری جنراو

(۶) تدماتدی جنراوی ورد

(۲) کوپ نانہ رقی برژاوی وردکراو

(۳) کدوچک ترش

خوی و بیدرو ترش

(۲) پارچد سیری کوتراو

نیو کوپ زہیتی زہیتون

روبه ہدنار گدر ویستت

نازی دوو لیمو

شیوازی نامادہ‌کردنی:

۱- سہوزہکان دہشورینہ‌وہو سیرو ناوی لیمو زہیتہ‌کھی دہکریت بہسہردا.

۲- ٹہو کوپہ وردہ نانہ دہکریت بہسہریا تیکہل دہکریت.

۳- ہندیک لہنانہ وردہ‌کے دیسان بکہ بہسہریداو پاشان ہندیک روبہ ہہناریش.

زہ لائے کی لیمو و پرتہ قال

پیکھاتہ کانی:

(۳) پرتہ قال

(۳) لیمو

(۳) لیموی سدوز

زہیتی زہیتون

یدک سدلک پیازی سوری باریکی جنراو

چارہ کد کویتک ندعنا ی جنراو

چارہ کد کویتک مدعدہنوسی جنراو

خوی و بیدری کوتراو

شیوازی نامادہ کردنی:

۱- ہہرسی جورهکھی پرتہ قال و لیموی زہردو لیمو سہوزہکھی پاک دہکریں.

۲- ورد ورد دہکریت و دہجنریت و دہخریتہ قاپہوہو پیازہکھی تیکہل دہکریت.

۳- نہعناو مدعدہنوسہ جنراوہکھی بکہ بہسہردا لہگہل خوی و بیبہرہ کوتراوہکھی.

۴- ہہندیک زہیتی زہیتونی بکہ بہسہردا لہپاش تیکہل کردنی پیشکھشی بکہ بو خواردن.

زہ لائے کی زہ عنہر

پیکھاتہ کانی:

ہندیک زہ عنہری تدر

تدماتی جنراوی ورد

(۲) لاسکد پیاز

لہتیک پیازی سووری جنراو

پیداویستی تیکه‌له‌که :

قاشی سیری جنراوی کوتراو

ناوی دوو لیمو

زه‌یتی زه‌یتون

خوی و بیه‌ری ره‌شی کوتراو

شیوازی ناماده‌کردنی :

- ۱- زه‌عت‌ره‌که‌و لاسکه پیازه سپیه‌که (ته‌ره پیاز) و پیازه سوره‌که ده‌خریته ناو قاپه‌وه.
- ۲- نه‌و پیداویستی‌یه‌ی تیکه‌ل ده‌که‌یت و تیکه‌ل ده‌کرین به‌سه‌ر یه‌کدا.
- ۳- هه‌ندیک ترش بکه به‌سه‌ریدا بو رازاندنه‌وه‌ی پیشکه‌شی بکه بو خواردن.

زه‌لانه‌ی به‌نانه

پیکه‌ته‌کانی :

(۱۰) سدلک پداتادی سوری کولاو

یه‌ک کوپ گیزه‌ری کولاو

کدره‌وسی جنراو

پیازی سوری جنراو

تدیره پیازی جنراو

مدعه‌نوسی جنراو

پیداویستی تیکه‌له‌که :

ناره‌که کوپیک سرکه

ناره‌که کوپیک زه‌یتی زه‌یتون

(۲) کدوچکی چیشته‌شد کر

ک کدوچکی گدوره گولده زهرده

(۱) پارچه‌ی سیری وورد کراو

شیوازی نامادہ کردنی:

- ۱- پھتاتہ کہ توئکلی لی دہ کریتہ وہ، وشک دہ کریتہ وہ بہ پالائتن بہ شیوہی مکعبات دہ جنریت.
- ۲- پھتاتہ و گیزرو کہرہوس و پیازہ کہو مہ عدہ نوسہ کہ دہ خریتہ قاپیکی گہورہ وہ و ہموو پیکہاتہ و پیداویستیہ کانی تیکہل دہ کرین و دوا ی سارد بوونہ وہی پیشکھش دہ کریت.

کوبیہ کی سہر سبنی

پیکہاتہ کانی:

- یدک کوپ بروئشی وردی خوساو
چارہ کہ کدوچکیک نالہت
بہاراتی ناو کفتہ و کوبیہ
چارہ کہ کدوچکیکی بچوک زیرہ
خوی و بیہری کوتراو
یدک پیازی جنراو
(۲۰۰) گرام قیمدی گوشت

ناواخنہ کہی:

- (۴) کدوچکی چیشٹ زہیتی زہیتون
(۳) پیازی جنراو
خوی و بیہری کوتراو
یدک کدوچک بہارات
یدک کدوچکی بچوک نالہتی کوتراو
(۲۰۰) گرام قیمد
(۲) کدوچک ترش
(۲) کدوچک روہد ہدنار

شینوازی ناماده کردنی :

- ۱- پیازه که و به هاراته کان تیگه ل ده کریت.
 - ۲- برویشه که و پیازو به هاراته که تیگه ل ده کریت و به ناماده ی داده نریت.
- ناواخنه که ی :

پیازه که سوور ده کریته وه له گه ل قیمة که دا. پاشان به هارات و ترش و روبه هه ناره که هه مووی تیگه لی یه کتر ده کرین و به جیاداده نریت.

دروستکردنی کووبه له سه ر سینییه که :

- ۱- سینییه که چه ور ده کریت، نیوه ی هه ویری کووبه که نه خریته سه ر سینییه که و ناواخنه که ی پیدا بلاو ده کریته وه.
- ۲- نیوه که ی تری به سه ردا پان ده کریته وه و کووبه که به چه قویه که هه ندیک نه خشی له سه ربه که بو جوانی.
- ۳- هه ندیک زهیتی پیدا بریزه و بیخه ره فرنه وه به (۲۰۰) پله ی سه دی بو ماوه ی (۳۰) خوله ک ناگاداربه زور نه برزیت. پاشان له گه ل زه لاته دا پیشکه شی بکه.

گۆشنی به رخ به فسقی حمله ی

بکها ته کانی :

- ۱) پارچه گۆشتی پاکراوی بدرخ
- ندیک لیموی جنراو
- سکیک مدعه دنوس
- بدقسه می کوتراو
- پارچه سیری کوتراو
- ه که کوپیک کدره
- کوپ فسقی کوتراو
- کدوچک به هارات
- و بیدری کوتراو

شىۋازى نامادە كىردنى:

- ۱- فېرنەكە گەرم بىكە بەپلەي (۲۰۰) ى سەدى.
- ۲- سىنىيەكە چەوربىكە و خوى و بىبەرى تىبىكە.
- ۳- گۆشتەكە بخەرە ناو فېرنەوہ بۆ ماوہى (۱۵) خولەك.
- ۴- كەرەو مەعدەنوس و سىرو وردە لىمۆكەي تىكەلاو بىكە بەخەلاتە باشترە.
- ۵- لەگەل بەقسەمەكە تىكەلى بىكە ھەتا خەست دەبىتتەوہ.
- ۶- گۆشتەكە دەرىنە ئەو گىراوہىيە تىپھەلسوو ھەتا داينئە پۆشىت.
- ۷- جارىكى تر بىخەرەوہ ناو فېرنەكە بۆ ماوہى (۱۵) خولەكى تر.
- ۸- پاشان لەفېرنەكە دەرىبەينە كەزانىت پىشاوہ لەوہرەقى تايبەتى داىپۆشەو دواى پىشكەشى بىكە بۆ خواردن.

شۆربا

بىكھاتەكان و زەلاتەكەي:

- (۴) باىنجانى گەرە
- يدك كوپ نۆكى كولاًو
- زەيتى زەيتون
- (۲) سەلك پىازى جنراو
- (۱۰) پارچە سىرى جنراو
- ھەندىك تەماتەي جنراو
- (۲) كەوچك روہد ھەنار
- خوى و بىبەرى كوتراو
- بەھاراتى چىشت

شىۋازى نامادە كىردنى:

- ۱- فېرنەكە بەپلەي (۲۰۰) ى سەدى گەرم دەكەين.
- ۲- باىنجانەكان پاك دەكرىن و قاشى درىژ درىژى لى دەكرىت و زەيتى لى دەدەين.
- ۳- دەخرىتە سەر سىنى ناو فېرنەوہو دەخرىتە فېرنەكەوہ ھەتا ئال ھەلدەگەرىت.

- ۴- پاش ئه وهی که دهرهات دایده نیین.
- ۵- سیرو پیازه که سور ئه کریته وهو له گهل ته ماته که ئه خریته سهر ناگر بو ماوهی (۱۵) خولهک.
- ۶- بهارات و نوک و روبه هه ناره که تیگهل ده کریت.
- ۷- هه موو ناماده کارییه کان ده کریت بهیه ک و ده خریته سهر قاپیک و قاشه باینجانه کان له سه ری ریز ده کریت، پاشان پیشکesh ده کریت بو خواردن.

ماسی به ناواخنی ئه پوله

پینکاته کانی:

ماسیه کی دهریایی
ماسی بی نیسکی هلدراو
هندنیک ده زوو

ناواخنه که ی:

(۲) چدپک مدعه نوسی جنراو
بدک سدک پیازی سوری جنراو
هندنیک لیموی جنراو
پرتدقالبیکی جنراو
نیو کوپ زهیتونی بی ناوک
بدک کوپ پرویشی خوساو
خوی و بیدری کوتراو
چاره که کوپیک کهره ی تو او ه

شیوازی ناماده کردنی:

- ۱- لپنه که به پله ی (۲۰۰) ی سه دی گهرم ده کریت.
- ۲- پاش پاککردنی ماسیه که وشک ده کریته وه واته بی ناو بییت.
- ۳- بیبه ری کوتراو خوی ی تیبه لده سویت و ناواخنه کان له قاپیکدا کو ده کریته وه.

۴- ماسیه که ده کریته وهو هموو ناواخنه که ی تیده کریت و بهو ده زووه ی که ناماده تکر دووه ده بیه ستیت.

۵- پرته قاله جنراوه که و کهره تواوه که له قاپیکدا داده نریت.

۶- ماسیه که ده خریته ناو فرنه وه بو ماوه ی (۲۰-۲۵) خولهک، پاشان پیشکesh ده کریت دوا ی پیشان و سارد بوونه وه ی.

گفته ی سهر سبنی ناو فرن

پیکهاته کانی:

یدک کیلر قیمدی گزشت

نیو کوپ مدعه نوسی جنراو

نیو کدو چکی بچوک نالدت

یدک پیازی جنراو

خوی و بیدری ره شی کوتراو

دابه شکردنی تیکه له ی گفته که:

(۴۵۰) گرام پداتادی جنراو

(۲) کوپ ناوی سارد

(۴۵۰) گرام تدماتدی جنراو

(۶) کدو چک دوشاوی تدماتد

یدک کدو چکی بچوک نالدت

یدک کدو چک بهارات

زهیت و خوی و بیدر

شیوازی ناماده کردنی:

۱- پیکهاته ی گفته که همووی ده کریت بهیهک وه به شیوه ی گفته داده نریت.

۲- په تاته کان سور ده کریته وهو ده خریته سهر کاغزی هه لمژی روئه که.

۳- لەقاپىڭدا دوشاوى تەماتەو ئاۋو خويى و بىبەرو ئالەت و بەھارات تىكەل دەكرىت باۋەكو شۇرباى ئى بىت.

۴- لەسەر سىنى ناو فېرنەكە پەتاتەكان لەگەل تەماتەكان چىن بەچىن دادەنرىت ۋەھەموى لەملاو ئەولاي كفتەكە رىزىكە.

۵- ھەموو شۇرباكەى دەكەين بەسەرداۋ دەخرىتە ناو فېرنەۋە بەپلەى گەرمى (۱۸۰) پلەى سەدى بۇ ماۋەى (۴۵) خولەك.

۶- لەدواى ئەۋەى پىڭگەيشت بەگەرمى پىشكەش دەكرىت بۇ خواردن.

كولەكەى مەخسى

پىڭھاتەكانى:

(۱۲) كولەكەى ھەل كۆلراۋ شۇرايىتدەۋە

يەك كەۋچكى گەۋرە زەيتى چىشت

(۲) كەۋچك زەيت بۇ سوور كوردنەۋە

(۲۲۵) گرام قىمدى گۆشت

يەك سەلك پىازى جنراۋ

يەك كەۋچك بەھاراتى چىشت

يەك كەۋچكى بچوك ئالەت

خويى و بىبەرى كوتراۋ

تىكەلەى ماست:

(۶) كوپ ماستى چەدور

(۳) كوپ ئاردى گەندەشامى

چارەكە كوپىك ناو

(۶) پارچە سىرى جنراۋ

(۳) كەۋچك جاترە يان نەدنا

شیوازی نامادہ کردنی:

- ۱- پیازہ کہ سوور نہ کریتہ وہو قیمہ ی گوشتہ کہ ی تیکہ ل دہ کریت ہہتا رہنگی قاوہیی دہ بیٹ، بہہاراتی تیدہ کریت بہ پیی نارہزوو.
- ۲- کولہ کہ ہہ لکولراوہ کان ناوہ کانیاں نہو تیکہ لہیہ ی تیدہ کریت و دہ خریتہ ناو زہیتہ کہ ہہتا سوور دہ بیٹہ وہ.
- ۳- ماستہ کہ و ناردی گہ نمہ شامیہ کہ خاو دہ کریتہ وہ بہ ناو پاشان لہ سہر ناگر دادہ نریت تاوہ کو دہ کولیت.
- ۴- کولہ کہ مہ حشیہ کان یہ کہ یہ کہ دہ خریتہ ناو مہنجہ لی ماستہ کہ وہ بالہ سہر ناگرہ کہ بکولیت.
- ۵- سیرو جاترہ کہ یان نہ عناکہ سور دہ کریتہ وہو دہ کریت بہ سہر خوار دنہ کہ دا.
- ۶- لہ پاش نہوہ ی نامادہ بوو پیشکہش دہ کریت بو خوار دن یان بہ تہ نیا دہ توانیت لہ گہ ل برنجدا پیشکہشی بکہیت.

مہ فلوبہ کی باہنجان

پیکہاتہ کانی:

- یدک کیلو گوشتی ران
 (۴) سدلک پیازی لدتکراو
 دہ سکینک کدرہوس
 ہدندینک کدوہر
 ہدندینک بہہارات
 (۶) دہ نکد ہیل
 خوی و بیہری کوتراو و بادہم
 (۶) گیزہری جنراو
 (۵۰۰) گرام نوکی کولاو
 (۶) باہنجان
 (۳) کوپ برنجی خوساو

بەك كەوچك بەھاراتى چېشت

بەك كەوچك زەيتى نەباتى

شېۋازى ئامادە كەردنى :

- ۱- گۆشتەكە سوور دەكرىتەۋە ھەتاۋەكو ئال دەبىت.
- ۲- نېۋەى پىيازەكەۋ كەرەۋس و كەۋەرۋ بەھارات و ھىلەكەى تىدەكرىت.
- ۳- مەنجەلىك ئاۋى تىدەكەيت گۆشتەكەى تىدەكەيت ھەتا ئاۋەكە سەر دەكەۋىت.
- ۴- لەسەر ئاگر دەمىنىتەۋە بۇ ماۋەى كاترمىرىك ھەتا تەۋاۋ گۆشتەكە نرم دەبىت پاشان بەھارات و ئالەتەكەى تىدەكەين.
- ۵- دەپپالىۋىت بائاۋەكەى بەجىا بمىنىتەۋە.
- ۶- ئەۋ پىازەى كەماۋەتەۋە لەگەل گىزەرەكەدا سوورى بەكەرەۋە.
- ۷- باينجانە لەتكرائەكان چەۋرەكەۋ بىخەرە فەرنەۋە باسوور بىتەۋە.
- ۸- باينجانەكەۋ گۆشتەكە بخەرە مەنجەلەۋەۋ ئەۋ ئامادەكرائەنەى سەرەۋەى تىدەكەيت و دەخرىتە سەر ئاگر تاۋەكو بكوئىت.
- ۹- لەلايەكى ترەۋە برنجەكە لى دەنرىت.
- ۱۰- ئەۋ شلەى باينجانە ئاۋەكەى بەجىا دادەنرىت باينجان و گۆشتەكە دەكرىت بەسەر برنجەكەداۋ لەسەر ئاگرىكى كز دادەنرىت تاۋەكو خەست دەبىتەۋە.
- ۱۱- لەپاش ئەۋەى پىگەيشت پىشكەشى دەكەين بۇ خواردن.

رانى بەرغ بەرزاۋى

بەھاتەكانى لەگەل تىكە ئەى پىۋىست :

ك رانى بەرغ نرىكەدى سى كىلو گۆشت بىت

(۱) پارچە سىرى جنراۋ

كۆپ ماست

كەوچك بەھارات

چكىكى بچوك ھىلى كوتراۋ

زەيتى زەيتون

خوى و بەھاراتى برژاوى بىبەرى رەش

شىۋازى نامادە كەردنى :

- ۱- ھەموو تىكەلە پىۋىستەكە تىكەل بەيەك دەكرىت.
- ۲- لەپاش ئەۋەى لەپانەكەى ھەلدەسۋىت لەۋەرەقى تايبەتى بىپچەو بخەرە سەلاجەۋە بۇ ماۋەى (۸) كاترەمىر بۇ چەشتن.
- ۳- فېرنەكە گەرم بىكرىت بەپەلەى (۱۸۰) پەلەى سەدى بۇ ماۋەى كاترەمىر نىۋىك بالەفېرنەكەدا يىت.
- ۴- كەلەفېرن دەرهات بەۋەرەقى سلىفونى تايبەتى دەيىبەستىن تاسارد دەيىتەۋە ئىنجا بەچەقۇى تىژ بەپارچەى تەنك پىشكەشى بىكە لەگەل سەۋزەۋ ماست و زەلاتە.

مەرىشكى دامالراۋ لەئىسك

پىنكەتەكانى :

- مەرىشكىكى يەك كىلۋى
 يەك كوپ ئاۋى لىمۇ
 يەك سەلك سىرى وردكراۋ
 خوى و بىبەرى ھارۋا
 زەيتى چىشت
 (۲) كوپ برنجى خېر
 نىۋ كەۋچك زەردەچەۋە
 خوى
 (۴) كوپ ئاۋ
 (۳) كوپ ماستى چەدور
 دندىك سىرى جنراۋ
 (۱) كوپ وردە كولىرەى سورەۋكراۋ
 كوپ بادەمى پاكراۋ

شیوازی نامادہ‌کردنی:

- ۱- لہ منجہ لیکدا زہیتہ کہ گہرم دہ‌کریت.
- ۲- ہہ موو سپرہ کہ لہ مریشکہ کہ ہہ لسووہ و دہ‌خریتہ زہیتہ کہ وہ و سور دہ‌کریتہ وہ.
- ۳- ناوی لیمو کہی دہ‌کریت بہ سہرداو سہری دادہ پوشریت تاوہ کو ناوہ کہی وشک دہ‌کات بالہ سہر ناگریت.
- ۴- نیسکہ کانی بہ ئاسانی لی دہردہ ہینریت و مریشکہ کہ بہ بی نیسک دہ‌مینیتہ وہ.
- ۵- لہ قاپیکدا دادہ نریت ئہ و وردہ نانہ سورہ و کراوہ و برنجی کولآو دہ‌کریت بہ سہریدا.
- ۶- ئہ و ماستہ گیراوہیہ و بادہم و ئہ و کەرہ ستانہی کہ ماوہ تہ وہ لہ دہوری ریز دہ‌کریت و ماستہ کہش دہ‌کریت بہ سہریدا پاشان پیٹشکہش دہ‌کریت بو خواردن.

ملوخیہ بہ مریشک

(ملوخیہ و ہکو سپیناخ وایہ لہ میسر زورہ)

پیکہانہ کانی:

- مریشکی کیلو نیوی
- (۲) کدوچک زہیتی چیشت
- بہارات و ناوی لیمو و ناو
- (۲) یازی لہ تکر او
- (۲) پارچہ سیری جنراو
- (۱) کوپ گہ لای مدلوخیہ
- بک کوپ جاترہی جنراو
- (۳) کدوچک کدرہ

شیوازی نامادہ‌کردنی:

- ۱- سہرہ تا مریشکہ کہ سور دہ‌کریتہ وہ.
- ۲- دہ‌کریتہ منجہ لیکہ وہ ہہ تا دہ‌کولیت پاشان ناوہ ساردہ کہی تیدہ کہیت، بہ ہاراتی پیوستیشی تیدہ کریت.

- ۳- بۇ ماوەى (۴۰) خولەك بالەسەر ئاگر بىت ھەتا مرىشكەكە دەكولت، پاشان مرىشكەكە دەربىن لەناوەكەى و بەجىاداىبىنى.
- ۴- كاتىك سارد بوو ۋە گوشتەكەى لەئىسكەكەى جىابكەرەو.
- ۵- ملوخىە جنراو كە دەكەيتە مەنجەلى ئاوى مرىشكەكەو ۋە لەسەر ئاگرەكە دادەنرئت.
- ۶- بىبەرى تىژى تىدەكرئت و باناگرەكەشى كز بىت.
- ۷- سىرو جاترەكە سوور دەكرئتەو ۋە باسىرەكە نەسوتئت پاشان دەكرئتە ناو مەلوخىەكەو بۇ ماوەى (۱۰) خولەك بالەسەر ئاگرىكى كز بىت، ئىنجا ئاوى لىمۆكەى تىدەكرئت.
- ۸- مرىشكە بى ئىسكەكەى تىدەكرئت و بۇ ماوەى (۵) خولەك بالەسەر ئاگرئت.
- ۹- پاشان لەگەل برنجا پىشكەش دەكرئت و لىمۆ سەوزەى لەگەل دەخورئت.

ماسى ئېز

بىكھاتەكانى:

(۲) كىلو ماسى بى ئىسك

بىك كوپ كەبابە (جۆرىكە لەبەھارات)

(۱۲) پارچە سىر

بىك چەپك جاترە

چەپكىك مەدەنوسى شۆراو

(۲) كەوچك بەھارات

ئاوى لىمۆ

(۶) بىبەرى تىژى بى ئاوى جنراو

بىك كەوچكى بچوك زىرە

بىك كەوچك بىبەرى سورى شىرىن

بىوازى نامادەكردى:

- سىرو جاترەو بەھارات و ئاوى لىمۆ بىبەرى تىژو بىبەرى سورو خوى و بىبەرى كوتراو، مووى لەخەلاتەيەكە تىكەل دەكرئت.

- ۳- بۆ ماوه‌ی (۴۰) خوله‌ک باله‌سه‌ر ناگر بیټ هه‌تا مریشکه‌که ده‌کولیت، پاشان مریشکه‌که ده‌ربین له‌ئاوه‌که‌ی و به‌جیادایینی.
- ۴- کاتیك سارد بووه‌وه گوشته‌که‌ی له‌ئیسکه‌که‌ی جیابکه‌ره‌وه.
- ۵- ملوخیه جنراوه‌که ده‌که‌یته مه‌نجه‌لی ئاوی مریشکه‌که‌وه له‌سه‌ر ناگره‌که داده‌نریت.
- ۶- بیبه‌ری تیژی تیده‌کریت و باناگره‌که‌شی کز بیټ.
- ۷- سیرو جاتره‌که سوور ده‌کریته‌وه باسیره‌که نه‌سوتیت پاشان ده‌کریته ناو مه‌لوخیه‌که‌وه بۆ ماوه‌ی (۱۰) خوله‌ک باله‌سه‌ر ناگریکی کز بیټ، ئینجا ئاوی لیمۆکه‌ی تیده‌کریت.
- ۸- مریشکه‌ بی ئیسکه‌که‌ی تیده‌کریت و بۆ ماوه‌ی (۵) خوله‌ک باله‌سه‌ر ناگریټ.
- ۹- پاشان له‌گه‌ل برنجدا پیشکه‌ش ده‌کریت و لیمۆ سه‌وزه‌ی له‌گه‌ل ده‌خوریت.

ماسی ئېژ

پینکها‌ته‌کانی:

(۲) کیلو ماسی بی ئیسک
بک کوپ کدبابه (جۆرینکه‌ له‌به‌هارات)

(۱۲) پارچه‌ سیر

ک چدپک جاتره

دپکیک مدعه‌نوسی شۆراوه

(کدوچک به‌هارات

ی لیمۆ

بیبه‌ری تیژی بی ئاوی جنراو

کدوچکی به‌چوک زیره

کدوچک بیبه‌ری سوری شیرین

ئاماده‌کردنی:

بو جاتره‌وه به‌هارات و ئاوی لیمۆ بیبه‌ری تیژی بیبه‌ری سوور خوی و بیبه‌ری کوتراو
ی له‌خه‌لاته‌یه‌که‌دا تیکه‌ل ده‌کریت.

فہ تافیت

- ۲- ماسی فرنے کہ بو (۱۷۵) پلہی سہدی دادہ گیرسیت، پاشان ماسیہک یہ کالادہ کریتہ وہو بہہاراتی پیوہ دہ کریت پاشان کہ بابہی پیوہ دہ کریت و سہرلہ نوی بہہارات.
- ۳- مہموو ناواخنہ کہی پیوہ دہ کریت، بہ پارچہ ییہک نایلوئی تایبہت بہ فرن دادہ نریت. سینیہ کہ پاش چہ ورکردنی ماسیہ کہی دہ خریتہ سہر.
- ۴- لہ فرنہ کہ دا بو ماوہی (۲۵) خولہک دہ مینیتہ وہ، پاشان بہ گہرمی پیشکەش دہ کریت.

ببہری مہ حشی

پنکھاتہ کانی:

- (۶) ببہری (سدی ببہرہ کان بدخری دہ بردریت و ناوہ کانی دہ رده ہینریت و بو ناواخن نامادہ دہ کریت)
- (۲) کوپ برنج (دہنک بچوک و خوساوو پالیوراو بیت)
- (۲۲۵) گرام قیمدی گوشت
- کدوچکی بچوک بدہارات
- (۶) پارچہ سیری جنراو
- بدک کدوچک ندعناى وشک
- (۲) کدوچکی گدورہ کدرہ
- خوی و ببہری رەشی کوتراو

تیکہ نہ کہی:

- (۲۵۰) گرام تدماتدی پاکراوی جنراو
- (۶) پارچہ سیری جنراو
- (۴) کدوچک دوشاوی تدماتہ
- نیو کوپ ناو
- (۲) کدوچک ندعناى وشک
- نیو کوپ ندعناى تدری جنراو
- خوی و ببہری رەشی کوتراو

شیوازی نامادہ کردنی:

- بیبہرہکان دہشورینہوہو نامادہی دہکھین بو ناواخنہکھی.
- ۱- برنجہکے دہکریتہ قاپہوہو دوو کہوچک کہرہی تیدہکریت.
 - ۲- بہہارات و نہعنای وشک و سیری کوتراوو تہماتہی جنراوی تیدہکریت.
 - ۳- قیمہکھی تیدہکریت و تیکہلاو دہکریت ہر بیبہریک ہہتا سی چارہکی پر دہکریت لہناواخن و بہقاشہ تہماتہیہکی بازنہی سہری دہگیریٹ دواي ئہوہ سہری بیبہرہکان بو ہر بیبہریک دادہنریٹ.
 - ۴- تہماتہو سیرہکے سوور دہکریتہوہ.
 - ۵- دوشاوی تہماتہکے تیکہل بہسیرو تہماتہ سورہوہکراوہکے دہکریٹ.
 - ۶- پاشان نہعنای وشک و کہرہکھی تیکہل دہکریٹ.
 - ۷- بیبہرہ مہحشیہکان دہکریٹہ سہرسینی وئہو تیکہلہیہی تیدہکریٹ بہوہرہقی ئہلہمنیوم (تایبہت بہوہرہقی فرن) دادہپوشریٹ.
 - ۸- دہخریٹہ ناو فرن بہپلہی گہرمی (۱۸۰) پلہی سہدی بو ماوہی یہک کاترمیر، پاش ئہوہی نامادہ بوو بہگہرمی پیشکھش دہکریٹ لہگہل زہلاتہدا.

گہلا میو و کولہ کہ بہز ہپٹ

کھاتہکان و ناواخنہکھی:

دینک گہلا میوی شوراوہ

(' کولہکدی بچوکی ناو ہدککولراو

پدتانہ

کوپ مدعدہنوسدی جنراو

کوپ ندعنای جنراو

تہماتہی جنراو

دیک پیاز

وپ ناوی لیمو

وچک بہہاراتی تیژ

شىۋازى نامادە كىردنى :

- بىبەرەكان دەشۋرىنە ۋە ۋە نامادەى دەكەين بۇ ناواخنەكەى .
- ۱- برنجەكە دەكرىتە قاپە ۋە ۋە دوو كەوچك كەرەى تىدەكرىت .
 - ۲- بەھارات ۋە نەعنای وشك ۋە سىرى كوتراۋو تەماتەى جنراۋى تىدەكرىت .
 - ۳- قىمەكەى تىدەكرىت ۋە تىكەلاۋ دەكرىت ھەر بىبەرىك ھەتا سى چارەكى پىر دەكرىت لەناواخن ۋە بەقاشە تەماتەىكەى بازنەى سەرى دەگرىت دواى ئەۋە سەرى بىبەرەكان بۇ ھە بىبەرىك دادەنرىت .
 - ۴- تەماتە ۋە سىرەكە سوور دەكرىتە ۋە .
 - ۵- دۇشاۋى تەماتەكە تىكەل بەسىرو تەماتە سورە ۋە كراۋەكە دەكرىت .
 - ۶- پاشان نەعنای وشك ۋە كەرەكەى تىكەل دەكرىت .
 - ۷- بىبەرە مەحشىيەكان دەكرىنە سەرسىنى ۋە ئەۋ تىكەلەىيەى تىدەكرىت بەۋەرەقى ئەلەمنىۋم (تايبەت بەۋەرەقى فېرن) دادەپۇشرىت .
 - ۸- دەخرىتە ناۋ فېرن بەپلەى گەرمى (۱۸۰) پلەى سەدى بۇ ماۋەى يەك كاترمىر، پاش ئەۋەى نامادە بوو بەگەرمى پىشكەش دەكرىت لەگەل زەلاتەدا .

گەلا مېۋ ۋە كۈلەكە بەزەپت

پىنكەتەكان ۋە ناواخنەكەى :

- ھىندىك گەلا مېۋى شۇراۋە
- (۱۰) كۈلەكەى بېچۈكى ناۋ ھەكۈلراۋ
 - (۲) پەتاتە
 - (۶) كۈپ مدەدەنوسەى جنراۋ
 - ىدك كۈپ نەعنای جنراۋ
 - (۱۲) تەماتەى جنراۋ
 - (۶) سەلك پىياز
 - (۲) كۈپ ناۋى لىمۇ
 - ىدك كەوچك بەھاراتى تىز

بدك كوپ زهیت

نیو كدوچك بهاراتی چیشته

خوی و بیدری کوتراو

شینوازی ناماده کردنی:

- ۱- هموو سهوزه کان تیکه ل ده کریت و برنجه که ی تیکه ل ده کریت و به باشی تیک ده دریت.
- ۲- گه لامیوه که نه پیچریته وه و کوله که کهش ناواخنی تیده کریت.
- ۳- په تاته ی قاشکراو له بنی مه نجه له که دا ریز ده کریت و کوله که کهش به ریز داده نریت، ئینجا گه لامیوه که ی ده خریته سهر.
- ۴- هرچی شله مه نیه ده کریت به سه ریدا، ئینجا قاپیکی قورس ده کریته سهر ده می مه نجه له که هه تا یا پراخه که سهر ئاو نه که ویت.
- ۵- ناگره که ی کز ده کریت و سهری مه نجه له که ده نریته وه بو ماوه یه که هه تا پیده گات که پیگه یشت پیشکه ش ده کریت.

برنج به نېسك

پیکهاته کانی:

بدك كوپ نېسكى خرى شوراه

(۲) كوپ برنجی خوساو

بدك پیازی جنراو

بدك كدوچكى بچوك زیره

بدك كدوچكى بچوك بهارات

خوی و بیدری کوتراو

چاره كد كوپنك زهیتی زهیتون

(۴) كوپ ئاوی مریشك

بدك پیاز بهندلقدی بو رازاندنوه

زفتی چیشته

شىۋازى نامادەگەردنى:

- ۱- پىيازەكە سوور دەكرىتەوہو دواى سوور كەردنەوہى دادەنرىت.
- ۲- نىسكەكە دەكرىتە ناو ناوى مرىشكەكەوہو بو ماوہى (۲۰) خولەك بالەسەر ئاگرىت.
- ۳- ئەلقە پىيازەكان سوور دەكرىنەوہ.
- ۴- برنج تىكەل بەنىسك و ناوى مرىشكەكە دەكرىت بابكولىت.
- ۵- ئاگرەكە كز دەكرىت ھەتا برنجەكەو نىسكەكە پىدەگەن، پاشان دەكرىتە قاپەوہو دەرازىتەوہ بو خواردن.

نەشرىبى بامى

پىنگھاتەكانى:

- ىدك كىلو گۆشتى بەرخ جنراو بىت
 (۲۰) پارچە سىرى جنراو
 نىو كوپ جاترەى جنراو
 (۲) سەلك پىازى جنراو
 (۴) كوپ بامى تەر
 (۱۲) سەلك تەماتەى جنراو
 (۳) كەوچك دۇشاوى تەماتە
 پرتەقالىكى جنراو
 لىمۆىدكى جنراو
 بەھارات
 (۵) دەنك ھىل
 بەك كەوچك بەھاراتى چىشت
 (۲) كەوچك كەرە
 نارەكە كورىنك زەبىتى چىشت

شېۋازى نامادە كۆردى:

- ۱- كۆشتە جنراۋەكە و چوار پارچە سىر بەيەكەۋە سوور دەكرىتەۋە.
- ۲- ھىندە ئاۋى تىدەكرىت كەبەشى بىكات لەگەل بەھارات.
- ۳- بالەسەر ئاگرىت بۇ ماۋەى (۴۰) خولەك گۆشتەكە بىكولىت.
- ۴- تەماتە جنراۋەكە، دۇشاۋى تەماتەكەى تىدەكرىت ھەتا خەست دەيىتەۋە بالەسەر ئاگرىت.
- ۵- لىمۇۋو پرتەقالە جنراۋەكەى تىدەكرىت و بامىكە سوور دەكرىتەۋە ھەتا دەمرىت.
- ۶- لەسەر ئاگر دادەگرىت دەخرىتە سەر مەسفايەك ھەتا رۇنى پىۋە نەمىنىت تىكەل بەبامىكە دەكرىت.
- ۷- سىرو جاترەكە سوور دەكرىتەۋە دەكرىت بەسەر چېشتەكەدا كەتامى خوشبوۋ ھەندىك خەستبوۋەۋە دادەگرىت و لەگەل برىجدا پىشكەش دەكرىت.

خواردنى راۋچى

پىنكەتەكانى:

- (۲) كىلو گۆشتى ماسى
- (۴) كۆپ برىنجى بدسەمدى شۇراۋە
- (۸) سەلك پىازى جنراۋ
- بەك كەۋچەك زىرە
- بەك كەۋچەك جاترەى كوتراۋ
- بەك كەۋچەك زەردەچدۋە
- بەك كەۋچەك زەغفەران
- بەندىك نارد بۇ تىۋەردانى ماسى
- بىشى چېشت
- ۋىۋ بىدەرى تىژ
- بەندىك شۇرباى ماسى

شېۋازى نامادە كەردنى:

- ۱- شۆرباى ماسىيەكە نامادە دەكرىت و پىيازەكەش سوور دەكرىتتە ۋە.
- ۲- خوى و زىرە ۋە بەھارات ھەلدە سووت لە ماسىيەكە لە ئار دەكەدا ھەلى دەگىرپىتە ۋە.
- ۳- پىيازە سوور كراۋەكە دەكرىتتە شۆرباى ماسىيەكە پاشان پىيازەكە بەھوى پالاۋتن لە شۆربا كە دەردە ھىنن.
- ۴- بەھارات و بىبەرۋ خوى ي بەپىي ئارەزوۋ تىدە كرىت.
- ۵- ھەندىك بىرچ و چەند پارچە ماسىيەك دەكرىتتە ناۋ مەنجەلە ۋە.
- ۶- ئەۋ شلەيە دەكرىت بەسەريانا ھەتا ناۋەكە سەر دەكەۋىت دەخرىتتە سەر ئاگر بۇ كۈلاندن.
- ۷- گەرمى ئاگرەكە كەم بەرەۋە ۋە سەرى مەنجەلەكە بىنېرەۋە كاتىك پىدەگات روى بەكە ۋە ھەندىك پارچە ماسى تىرت ھەيە بەچوار دەورىدا دايبىنى و بىرازىنەرەۋە ۋە پىشكەشى بەكە.

باينجانى مەخلى

پىكھاتەكانى:

- (۱۲) باينجانى بچوك
- (۶) تەماتى جنراۋ
- (۲۲۵) گرام قىمدى گوشت
- يدك كەۋچكى بچوك بەھارات
- يدك كەۋچكى بچوك ئالەت
- يدك سەلك پىازى جنراۋ
- زەپتى چېشت بۇ سوور كەردنەۋەى باينجان
- انىكى زۇر برزاۋ
- بۇ كوپ نەعنای وشك
- (۲) كوپ ماست
- (۱) پارچە سەرى جنراۋ
- ندىك خوى

شینوازی ناماده کردنی:

- ۱- سیرو ماست و خوی تیکه ل بکه.
- ۲- باینجانگان تویکه له که ی لیبکه ره وه و سووری بکه ره وه هه تا ئالبوون.
- ۳- پاشان باینجانگان داده نریت له سهر کاغزی هه لمژ هه تا روئی پیوه نه بیت.
- ۴- گوشته که و پیازه که ش سوور ده کریتته وه و بهارات و خوی و بیبهری پیوه ده کریت.
- ۵- له سهر ناگر دایگره تا وه کو سارد ده بیتته وه.
- ۶- باینجانگان له ناوه راستدا به چه قوی تیژ بریندار ده که ییت هه تا دم ده کاته وه هه ندیک قیبه و ته ماته ی جنراوی تیکه.
- ۷- نه و نانه برژاوه ی که هه مان بوو سوور ده کریتته وه و ده خریتته سهر سینی فرنه که.
- ۸- باینجانگان له سهر نانه که داده نریت و ده خریتته فرنیکی گهرمه وه بو ماوه ی (۱۰) خوله ک.
- ۹- کاتیک دهرهات ماستی گیراوه ده که ییت به سهر هر یه کیک له باینجانگان به نه عنای جنراو بیرازینه وه و پیشکه شی بکه.

گو شنی برژاوه و گو شنی مریشکی برژاوه

پیکهاته کانی گوشتی برژاندن:

بدک کیلو گوشتی ران جنراوی

خوی و بیبهری کوتراو

بدک کدوچکی بچوک بهارات

ناری لیمو

(۴) کدوچک زهیتی زهیتون

(۱۲) پیازی بچوک هدر پیازه ی کراییت بدچوار کدرته وه

بدک کدوچکی بچوک جاتره ی کوتراو

پیکهاته کانی مریشکی برژاوه:

بدک کیلو سنگی مریشک

(۱۰) پارچه سری جنراو

خوى و بىبەر

كەۋچكىكى بچوك بىبەرى كوتراوى شىرىن

چەند پارچە ھىلىكى كوتراو

ناوى لىمۇ

چارەكە كوپىنك زەبىتى زەبىتون

نىو كوپ ماست

بەك لىمۇى جنراو

نىو كوپ جاترەى جنراو

شىۋازى نامادەكردنى گۆشتى برژاۋ:

- ۱- گۆشتەكە لەگەل ھەموو پىكھاتەكان تىكەل دەكرىت بۇ ماۋەى چوار كاتژمىر دادەنرىت.
- ۲- يەك پىل گۆشت يەك پارچە پىياز بەمشىۋەى دەكرىت بەشىشەۋە ھەموۋى نامادە دەكرىت و دەخرىتە سەر مەقەلى يان بەخەلوز يان بەكارەبا يان بەغاز ھەتا دەبرژىت.
- ۳- يەكسەر پىشكەش دەكرىت بۇ خواردن لەگەل تەماتەى جنراو و ترش و خوى.

شىۋازى نامادەكردنى سىنگى برژاۋ:

- ۱- سىنگى مرىشكەكە پاش لەتكردنى لەگەل ھەموو پىكھاتەكان تىكەل دەكرىت بۇ ماۋەى چوار كاتژمىر دادەنرىت.
- ۲- لەپاش جنىنى دەكرىت بەشىشەۋە دەخرىتە سەر مەقەلى باببرژىت ھەتا ئال بوون بازۇد نەبرژىت و وشك نەبىتەۋە.
- ۳- پىشكەش دەكرىت لەگەل زەلاتەۋ بەگەرمى دابنرىت بەتامترە.

ماسى مارمۆكەپى

پىكھاتەكانى:

۴) پارچە نەرمە ماسى

ماسى ناۋ دەريايى بى ئىسك

بمۆيدكى جنراو

خوی و بیبیری کوتراو

(۲) کدوچک زهیتی چیشت

(۲) کدوچک کدره

شینوازی ناماده‌گردنی:

- ۱- هر پارچه‌یهک ماسی ده‌کریت به‌دوو پارچه‌وهو پیستی پیوه نه‌بیٚت.
- ۲- به‌هوی چیلکه‌ی دانه‌وه نه‌و پارچه ماسیانه باده‌درین هه‌تا لول ده‌بن.
- ۳- له‌سه‌ر سینی چه‌ورکراو داده‌نریٚت خوی و بیبیری کوتراوی پیاداده‌کریٚت.
- ۴- ئاوی لیموی پیادا ده‌کریٚت یان لیمویه‌کی جنراوی له‌سه‌ر ده‌گوشریٚت پاشان زهیتی تیٚده‌کریٚت و که‌ره‌ی پیادا ده‌پرٚتیٚت.
- ۵- ده‌خریٚته فرنه‌وه به‌پله‌ی گهرمی (۱۷۵) پله‌ی سه‌دی بو‌ ماوه‌ی (۱۰) خوله‌ک.
- ۶- که‌ده‌ره‌ات له‌فرنه‌که هه‌ندیٚک گیراوه له‌که‌بابه‌و زهیتی پیادا ده‌که‌یت و پاشان داده‌نریٚت و پیٚشکه‌ش ده‌کریٚت بو‌ خواردن.

گیراوه‌ی که‌بابه‌و هاوبه‌شه‌کانی

پیٚکه‌اته‌کانی:

(۶) بیبیری تیژی جنراوی بی‌ ناوک

(۶) پارچه‌ سیری کوتراو

نیو کوپ ورده کدبابدی کوتراو

لیموی جنراو

ئاوی لیمو

(۶) کدوچک زهیتی زه‌بتون

یدک کدوچک به‌هارات

خوی و بیبیری ره‌شی کوتراو

نیو کوپ جاتره‌ی تدری جنراو

شیوازی ناماده کردنی:

- ۱- ته نیا زهیته که بخره ناو قاپیکه وه.
- ۲- هموو پیکهاته کان تیکه ل بکه له خه لاتهدا باته واو تیکه ل بین.
- ۳- ورده ورده زهیته که ی له گهل تیکه ل بکه هتا ده بیئت به گیراوه، ده کریت به سهر ماسیه که دا به شیوه ی گشتی تامو چیژ پیشکesh ده کریت بو خواردن.

داود یاشا

پیکهاته کانی:

- (۲۵۰) گرام قیمد
 یدک کدو چکی بچوک به هارات
 خوی و بیدری کوتراو
 سندوبدري سوروه و کراوه (جوړه به هاراتیکه)
 سدلیک پیازی جنراو
 چاره کد کوپک ناوی سوده
 (۳) کدو چک کدره یان زهیتی چیشت

ناماده کردنی گوشته که:

نهو پیکهاتانه ی سهره وه همووی تیکه ل ده کریت و وه کو هلمات خر خر ده کریت پاشان له تاویه که دا هر به شیوه ی خری سوور ده کریته وه.

گیراوه ی پیکهاته کانی:

- (۲۵۰) گرام تدمادی جنراو
 یدک پیازی ورد کراو
 به هاراتی چیشت
 (۲) کدو چک زهیتی زهیتون
 (۲) کدو چک روبه هدنار
 خوی و بیدری کوتراو

شینوازی ناماده‌گردنی:

- ۱- ته‌ماته‌که پاش توئیکل لیکردنه‌وه‌ی به‌خه‌لاته ورد ده‌کریت.
- ۲- له‌مه‌نجه‌لیکدا پیازه‌که سوور ده‌کریت‌ه‌وه.
- ۳- ته‌ماته‌و به‌هاراتی تیده‌کریت هه‌تا ده‌کولیت.
- ۴- کفته‌ی گوشته‌کانی تیده‌کریت و ناگره‌که کز ده‌کریت. بۆ ماوه‌ی (۱۵) خوله‌ک باله‌سه‌ر ناگر بیت هه‌تا چاک خه‌ست ده‌بیت‌ه‌وه که‌بۆن و تامی ته‌واویدا خه‌ست بووه‌وه پیشکه‌ش ده‌کریت بۆ خواردن له‌گه‌ل برنجدا.

بربانی و به‌رووبومی ده‌زبانی

پنکه‌اته‌کانی:

- (۲۲۵) گرام تۆلدکدی شۆراوه‌و جنراو
- (۲۲۵) گرام رۆبیان کلکدکدی لیتدکرا بیت‌ه‌وه
- (۸) پارچه‌ سجدقی گوشت لدت کرا بیت
- چاره‌که کوپنک زه‌یتی زه‌یتون
- بک کیلو خورمای ده‌ریایی جوړیکه‌ لدبدروبومی ده‌ریای
- (۲۲۵) گرام پارچیدک گوشتی ماسی
- (۴) کوپ برنج
- (۴) پیازی سوری جنراو
- (۴) پارچه‌ تدره‌ پیازی جنراو
- هه‌ندیک زه‌عقدران
- (۱۰) پارچه‌ سیری جنراو
- (۲) بیبیری سوری پارچه‌ پارچدی باریککراو
- (۴) بیبیری بچوکی تیژی جنراو
- هه‌ندیک شلدی ماسی و رۆبیان (کدبدجیا دروست ده‌کریت)

شیوازی نامادہ کردنی:

- ۱- پاش پارچہ پارچہ کردنی ماسیہ کہ لہ تاوہیہ کدا سوور دہ کریتہ وہ بؤ ماوہی (۳-۴) خولہک پیئاگات بہ لام بادا بگریٹ۔
- ۲- تۆلہ کہ و خوی و بیبہرہ رہشہ کوتراوہ کہ بکہرہ ناو تاوہی ماسیہ کہی تیا سوور کراوہ تہ وہ لہ پاش کہ میک ٹہ ویش دابگرہ۔
- ۳- پیازہ جنراوہ کان و بیبہرہ کان ہہ مووی سوور ٹہ کریتہ وہ ٹینجا لی دہ نریٹ۔
- ۴- زہ عفرانہ کہ لہ گہل سوورہ وہ کراوہ کاندہ تیکہ ل بکہ۔
- ۵- پینش ٹہ وہی برنجہ کہ پیئاگات بہ (۵) خولہک رو بیان و خورمای دہ ریایی گہر ہہ بوو تیکہ لی برنجہ کہ دہ کریت، چونکہ ٹہ وانہ تہ نا بہ بوخار (ہلم) پیئدہ گہن۔
- ۶- ماسیہ کان و سجدہ گوشتہ جنراوہ کان جاریکی تر دہ خریتہ وہ ناو تاوہ کہ ہہ مووی تیکہ ل دہ کریت۔ دہ خریتہ سہر برنجہ کہ و بؤ ماوہی (۵) خولہک سہری دادہ پوشریت۔
- ۷- وکو خوی پیئشکہش دہ کریت بؤ خواردن لہ گہل زہ لاتہ دا جوانتر ٹہ وہیہ کہ لہ لہ گہ نیکی گہرہ دا دابنریٹ۔ گہر تہ ماتہی سوورہ وہ کراویش ہہ بیٹ ٹہ وا تام و چیڑی زیاتر دہ دات۔

گہسی گوٹنی مہر

پیکہاتہ کانی:

- بڈک رانی گوٹنی مہر
 زیرہ، بیبہری سوور رہشی کوتراو، ہیل، جاترہی کوتراو، بدہاراتی چیٹ، کدبابد، مینخہ کی کوتراو،
 لہ گہل ناری لیسو
 ہر تہ فالیکی رندہ کراو
 لیسوی رندہ کراو
 بڈک چہ بڈک جاترہی تہر

شیوازی نامادہ کردنی:

- ہہ موو پیکہاتہ کان تیکہ لاو دہ کریت ٹینجا رنہ کہی تیدہ کہیت و لہرانہ کہی ہلڈہ سویت
 سہرہ کہی دہ دہ خہیت و نہ خریتہ سہ لاجہ وہ بؤ ماوہی (۲۴) کاتر میر یان یہ ک کاتر میر
 یخہرہ ناو فرنہ وہ۔

يان لەسەر ئاگر (خەلۈز) بېيرژىنە كەبرژا بەۋەرەقى تايبەتى بېيىچەرەۋە بۇ چارەكەك بابوخارەكەى دەرنەچىت ئىنجا بەچەقۇ پارچە پارچەى لىبكەرەۋەۋ پىشكەشى بكە.

مەرىشكى بىرژاۋ بەخەلۈز

پىنكەتەكانى:

(۴) مەرىشكى بچوكى نىو كىلۈى

بەك كەۋچك ھىلى كوتراۋ

(۴) پارچە سىرى جنراۋ

خوى و بېدىرى رەشى كوتراۋ

(۲) كەۋچك زەعتەدىرى وشك

نىو كوپ ماست

نىو كوپ زەيتى زەيتون

ئاۋى لىمۇ

كەۋچكىكى بچوك بېدىرى سۈرى كوتراۋ

بەك كەۋچكىكى بچوك بېدىرى تىژى كوتراۋ

شىۋازى نامادەكردنى:

۱- مەرىشكەكان ئىسكەكانى لى جىابكەرەۋە ھەتارەك دەبىتەۋە.

۲- تىكەلەى زەيت و بەھارات و ماستەكەى بۇ ئەگىرەتەۋە بۇ ماۋەى (۴) كاترەمىر مەرىشكەكانى تىدەكرەت.

۱- پاشان لەسەر خەلۈزى گەشاۋە دەبىرژىنە.

ئىينى: لەكاتى بىرژاندنىدا بەفلچەبەك ھەندىك ئاۋى لىمۇۋ زەيتى لى بەدە بەتامتر دەبىت اشان پىشكەشى بكە بۇ خواردن.

کولہ کہ باینجانی مہ حشی

پیکھاتہ کانی لہ گہ ل ناواخنہ کہ ی:

(۱۰) کولہ کہ ی بچو کی ناو ہد لکولراو

(۱۰) باینجانی بچو کی ناو ہد لکولراو

(۲۰۰) گرام قیمدی گوشت

نیو کوپ برنجی خوساو

یدک کدو چکی بچوک ندعنا

یدک کدو چک بدھارات

یدک کدو چک بدھاراتی چیشٹ

خوی و بیدری رہشی کوتراو

(۱۲) تدماتی جنراو یان دوشاوی تدماتہ

شیوازی نامادہ کردنی:

پیکھاتہ کان تیکہ ل دہ کریت ناوی کولہ کہ و باینجانہ کہ ی پی پر دہ کریتہ وہ.

چونیه تی گرتنہ وہ ی ناواخنہ کہ ی:

۱- کہرہ کہ دہ توینینہ وہ و سیرو پیازی جنراوی تی دہ کہ ی ت.

۲- ناوی کولہ کہ کہ ی تیدہ کریت بہ وردکراوی.

۳- دوو کہ و چک دوشاوی تہ ماتہ ی تیدہ کریت ہر وہا کوپیک ناو و کولہ کہ و باینجانہ کان دہ کریتہ ناو مہنجہ لیکہ وہ ئینجا ئہ و ناواخنہ ی نامادہ کراوہ پییدا دہ کریت و دہ خریتہ سہر ناگر ہتا دہ کولیت.

۴- لہ سہر ناگر دہ مینیتہ وہ بو ماوہ ی نیو کاتر میر لہ پاش پیگہ یشتنی پیشکہ ش دہ کریت.

كفتەو گېراوھى ئاردو ئاوى لېمۆ

پىكھاتەكانى:

۹۰۰) گرام قىمدى گوشت

يدك سىلك پىازى جنراو

نېر كوپ مدعدەنوسى جنراو

خوى و بېدەرى رەشى كوتراو

كەوچكىك بەھارات و ناو

۴۵۰) گرام پەتاتەدى قاشكراوى بازندى

ئارى سى لېمۆ يان زىاتر

سەرىدەرى سورەوھە كراو

نېر كوپ زەبىتى چېشت بۆ پەتاتە سورەوھە كراو

شىوازى نامادەكردنى:

۱- قىمەو پىازو مەعدەنوس و بەھارات و خوى بېبەر ھەمووى تىكەل دەكرىت.

۲- ئاردەكەو ئاوى لېمۆ ئاوىش تىكەل دەكرىت.

۳- پەتاتەكان سور دەكرىتەوھە.

چۈنلەتلى لىنانى:

۱- سىنلەك دەھىنرىت قاشە پەتاتەكانى تىدەكرىت.

۲- كفتەكان لەسەر سىنلەكە رىز دەكرىت و بەدەست ھەندىك دەپەسرىتەوھە ھەتا پان دەبىتەوھە.

۳- كفتەى گوشتەكە دەخرىتە فرنەوھە بەپلەى گەرمى (۱۸۵) پلەى سەدى بۆ ماوھى (۱۵) خولەك.

۴- كەكفتەى گوشتەكە دەرھات لەفرن تىكەلەى ئاردەكەى پىدا دەكرىت.

۵- جارىكى تر دەخرىتەوھە ناو فرن بۆ ئەوھى پىبگات و ئەو پىكھاتەى تىكەلەيەش خەست تەوھە بۆ ماوھى نىو كاترئىمىر.

۶- كەلە فرنەكە دەرھات پىشكەش دەكرىت لەگەل برىجدا.

پیرست

- ۴ فہ نتوشی نہ لتونہ
- ۵ خریلہ‌ی گۆشت لہ گہل صوس
- ۶ کہ پسی مریشک
- ۷ مریشک بہ قہیسی ووشک
- ۸ رانی مہر بہ سوزہ
- ۹ رانہ مریشک
- ۱۰ مریشکی گہرم
- ۱۰ مریشکی مہ حشی بہ مانجؤ
- ۱۱ مریشک بہ جہ مہری (جۆرہ ماسیہ کہ وہ کو رویان)
- ۱۲ سکالوب بہ مریشک
- ۱۲ ستیک بہ سوزہ (گۆشت)
- ۱۲ مریشکی ہاویں (ناوی خوار دنہ کہ)
- ۱۳ ماسی سہ لہ مون لہ گہل زہ لاتہی گہ نمہ شامی
- ۱۴ هاموری برژاو (جۆرہ ماسیہ کہ)
- ۱۵ برنج بہ زالیہ
- ۱۶ رویان (مریشکی ناو ہوقن)
- ۱۷ کنفیار (ماسی سپی بی درک)
- ۱۸ گۆشتی جنراو بہ سیر
- ۱۹ تہ پیسی مریشک بہ تہ نوور
- ۲۰ مریشکی تولہ
- ۲۰ محار (جۆرنیکہ لہ ماسی) برژاو لہ گہل زہ لاتہی کہر دمیل
- ۲۱ تیکہ لہی مہ عکەرؤنی و ماسی یان (نہ سکالوب) جۆرہ ماسیہ کی خوار دنی دہریاہیہ
- ۲۲ تولہی گۆشتی پینچراوہ
- ۲۳ رویان جۆرنیکہ لہ ماسی
- ۲۴ رویان بہ میومی ووشکراوہ
- ۲۴ ساویر بہ مریشک
- ۲۵ برنج بہ سوزہ
- ۲۶ مریشک بہ سوزہ (تہ پیسی مریشک بہ سوزہ)
- ۲۷ ماسیہ سوورہ بہ کاری
- ۲۸ اسی (هامور) لہ گہل پە نیر
- ۲۹ زانیہ بہ گۆشت
- ۲۹ شی ہدیوی
- ۲۹ شتخانہ‌ی پەری
- ۳۱ بل کیک
- ۳۱ مسو
- ۳۲ سابلہ
- ۳۳ چکلیت
- ۳۴ بادہم
- ۳۴ سوو
- ۳۵ بۆش
- ۳۶ بیہ (شتی جیاواز لہ ناردی سپی و گۆیزی ہندی)
- ۳۷ تیفسور (جۆرنیکہ لہ نیشی ہدیوی)
- ۳۸ حہلقومی بادہمو بندق
- ۳۸ لۆیزو تاوہ
- ۳۹
- ۴۰

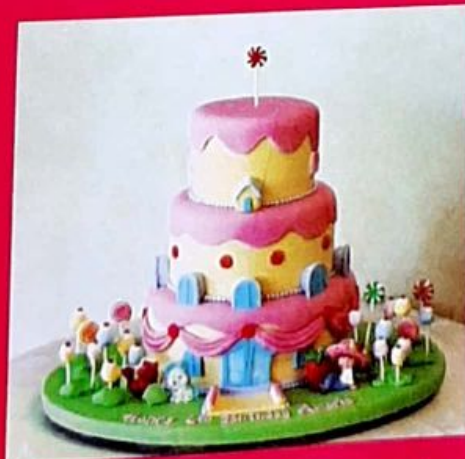
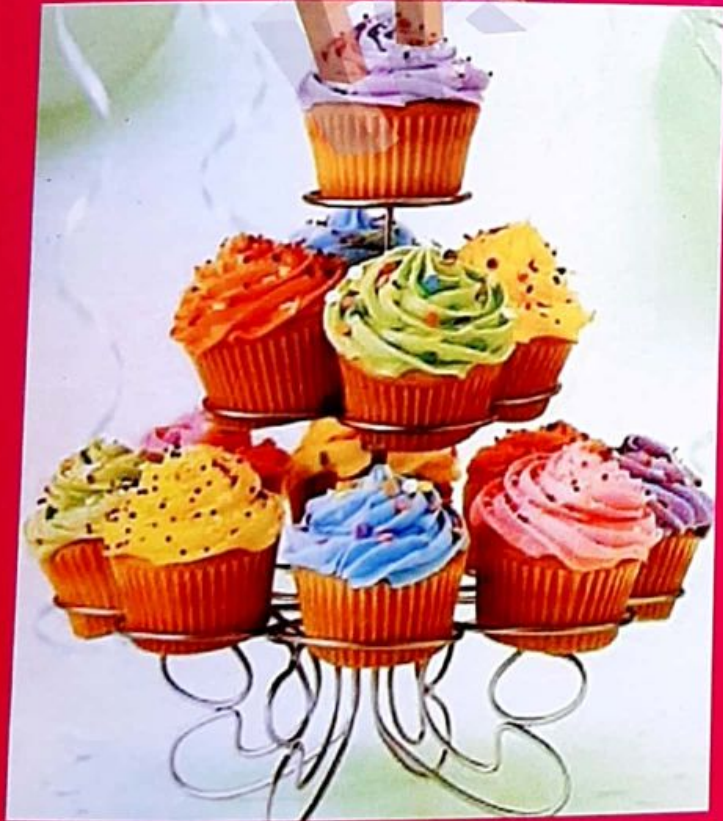
- ۴۱..... پەنجە بادەمى
- ۴۲..... پاقلارە بەگۈيزو بادەم و بندق
- ۴۳..... كىنكى مارگىت
- ۴۴..... شىرىنى بە پەنېر
- ۴۵..... شىرىنى وەكو جە لوای سادە
- ۴۶..... شىرىنى با با
- ۴۷..... كىك بە چكىلت (سۈفلىه)
- ۴۸..... كىك بە لىمۇ
- ۴۹..... پىكىتى كروكى
- ۵۰..... تراھل (لوتمەى چكىلتو جۇداى)
- ۵۱..... تارت (تىكە لەى سىوو جۇداى)
- ۵۲..... جۇداس شوفان
- ۵۳..... گان گالى
- ۵۴..... كىك بە خورما
- ۵۵..... كىك بەگۈيزو
- ۵۶..... بوخچە
- ۵۷..... كىك بە چكىلت
- ۵۸..... كىفەى كاستەرو خورما
- ۵۹..... كىفە بە كاستەرو پارچە قەيسى
- ۶۰..... كىكى چكىلت بە شلى (شۇندا)
- ۶۱..... ھىيرى گالى
- ۶۲..... شۇرباكانشۇرباى پەتاتە
- ۶۳..... شۇرباى پەتاتە
- ۶۴..... شۇرباى قارچك
- ۶۵..... شۇرباى ساودر بەگۈشت (يان برونش)
- ۶۶..... شۇرباى گۈلى ھەرنابىت
- ۶۷..... شۇرباى سەوزەو مەعكەرۈنى
- ۶۸..... شۇرباى دانەوئىلەو نىسك و نۆك و مرىشك
- ۶۹..... ھەرىسەى جەزانىرى
- ۷۰..... تىكە لەى باىنجان
- ۷۱..... تىكە لەى كە لەرم
- ۷۲..... تىكە لەى يان كرىنى كەودر
- ۷۳..... شۇرباى گە نمە شامى
- ۷۴..... شۇرباى پەنېر
- ۷۵..... شۇرباى ماسى
- ۷۶..... شۇرباى شوفان لەگەل سەوزە
- ۷۷..... شۇرباى شوفان
- ۷۸..... حرىرە الشوفان
- ۷۹..... شۇرباى زمانە چۆلەكە بە شوفان
- ۸۰..... تىكە لەى قارچك و شومر
- ۸۱..... شۇرباى گىزەرو شوفان
- ۸۲..... شۇرباى پىياز
- ۸۳..... تىكە لەى تەماتە بە تامى بىبەرى تىژ
- ۸۴..... شۇرباى سىس بە جۇ
- ۸۵..... شۇرباى بازلا
- ۸۶..... شۇرباى سىپىناغ

- ۸۷..... شۇربای جېرى (جۇرىكە لە ماسى)
- ۸۸..... پىتزاو جۇرەكەنى ناپىتزا
- ۸۹..... پىتزا
- ۹۰..... ناننى بە مېۋى
- ۹۱..... ناننى مالى (كولىر بەرۋن)
- ۹۲..... نانە پەنېر
- ۹۳..... نان بەزەيتى زەيتون
- ۹۳..... (نانە چەورە)
- ۹۴..... نان بەكە پەكى ناردوو ناردى سېيى
- ۹۵..... ناننى بەزەيتون و گىياو سەوزە
- ۹۶..... سوربە كراو
- ۹۷..... ناننى پىياز (كەلانە)
- ۹۸..... كەكەكى بايەموو ھەنگوين
- ۹۹..... البرازقا
- ۱۰۰..... لەھى پەنېر بەستىك
- ۱۰۱..... نان بەقرفە (جۇرىك لە بەھارات)
- ۱۰۳..... مەلەبى
- ۱۰۴..... دۇنلرەمى عەربى بەبستەى جەلەبى
- ۱۰۴..... دۇنلرەمى قاوۋە
- ۱۰۵..... كىكى پەنېر بە تامى كرىم
- ۱۰۵..... دۇنلرەمە لەكوپى پاقلاوۋدا
- ۱۰۷..... پارچە كىك لەگەل شىكدا
- ۱۰۸..... غرىبە
- ۱۰۹..... كىكى سىو
- ۱۰۹..... پاقلاوۋە
- ۱۱۰..... بسكىتى قەيسى
- ۱۱۱..... برىج بەشېر
- ۱۱۳..... تىكەلەى خوورما
- ۱۱۴..... كىكى قاوۋە
- ۱۱۴..... تىرامىسو بەستوو
- ۱۱۵..... كىناھى نابلسى بە پەنېر
- ۱۱۶..... ئىكى پرتەقال بايەم
- ۱۱۷..... ئىكى عەلى
- ۱۱۸..... كى بسكىت بە خوورما
- ۱۱۹..... سەسول
- ۱۲۰..... ئى بەگىلاس
- ۱۲۲..... لوفىلەى عەربى
- ۱۲۳..... ئىتى مەشى بېخوورما
- ۱۲۴..... ن بالتىنە
- ۱۲۵..... بەگۈشت بىرازىننەو بە مەشئوۋە دەبىت
- ۱۲۶..... بەكراو
- ۱۲۶..... بەزەبىت
- ۱۲۷..... ئى سەوز بەزەبىت
- ۱۲۸..... پەتائە بەلواخنى سېئناخ
- ۱۲۹..... ئىتى زەيتوون
- ۱۳۰..... ن ناو كىناھ
- ۱۳۱.....

- ۱۳۲..... فہ لافل
 ۱۳۳..... پداتاہی گہرم
 ۱۳۳..... ساوبر بہتہ ماتہ
 ۱۳۴..... کویبہ
 ۱۳۶..... نہوزی بہ سپیناخ و پداتاہ
 ۱۳۷..... بروئش و ہہ ندیک تیکہ لہ
 ۱۳۷..... نۆک بہ قییمہ
 ۱۳۸..... نانہ زدی توون
 ۱۳۹..... برمہی پینیر
 ۱۴۰..... کولیرہ بہ قییمہ
 ۱۴۱..... سپیناخ لہ ہہ ویری پاقلاوددا
 ۱۴۲..... نہ ستیرہی زعتہر
 ۱۴۲..... تہ پولہ
 ۱۴۴..... بابہ غنوح
 ۱۴۵..... زہلاتہی سیزار
 ۱۴۶..... زہلاتہی سوزہی برژاؤ
 ۱۴۷..... فستوش
 ۱۴۸..... زہلاتہی لیمو پرتہ قان
 ۱۴۸..... زہلاتہی زعتہر
 ۱۴۹..... زہلاتہی پداتاہ
 ۱۵۰..... کویبہی سہر سینی
 ۱۵۱..... گۆشتی بہرخ بہ فستقی جہلہ بی
 ۱۵۲..... شوزیا
 ۱۵۳..... ماس بہ ناواختی تہ پولہ
 ۱۵۴..... کفتہی سہر سینی ناو فرن
 ۱۵۵..... کولہ کھی مہ حشی
 ۱۵۶..... مہ قلوبہی باینجان
 ۱۵۷..... رانی بہرخ بہ برژاؤی
 ۱۵۸..... مریشکی دامالراؤ لہ نینسک
 ۱۵۹..... ملوخیہ بہ مریشک
 ۱۶۰..... ماس تیر
 ۱۶۱..... بیبہری مہ حشی
 ۱۶۲..... گہ لا میو و کولہ کہ بہ زہیت
 ۱۶۳..... برنج بہ نینسک
 ۱۶۴..... تہ شریبی بامی
 ۱۶۵..... خواردنی راوچی
 ۱۶۶..... باینجانی مہ حشی
 ۱۶۷..... گۆشتی برژاؤو گۆشتی مریشکی برژاؤ
 ۱۶۸..... ماس مارمؤکھی
 ۱۶۹..... گیراودی کہ بابہ و ہاویہ شہ کانی
 ۱۷۰..... داؤد پاشا
 ۱۷۱..... بریانی و بہر ویوومی دہریایی
 ۱۷۲..... گہسی گۆشتی مہر
 ۱۷۳..... مریشکی برژاؤ بہ خہ لوز
 ۱۷۴..... کولہ کہ باینجانی مہ حشی
 ۱۷۵..... کفتہ و گیراودی نارو ناوی لیمو



FATAFEAT



ماڤى لە چاپدانەوهى پارێزراوه بۆ نێوهى ئاودێر