خواردەمەنیی کوردی

دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی

زنجیرەی ڕۆشنبیری

*

خاوەنی ئیمتیاز: شەوکەت شێخ یەزدین

سەرنووسیار: بەدران ئەحمەد حەبیب

***

ناوونیشان: دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی ئاراس، شەقامی گوڵان، هەولێر

خواردەمەنیی کوردی

عەقیلە ڕواندزی

ناوی کتێب: خواردەمەنیی کوردی
دانانی: عەقیلە ڕواندزی
بڵاوکراوەی ئاراس – ژمارە: ٨٣٢
پیت لێدان: بەسۆز هیمداد
دەرهێنانی هونەریی ناوەوە: هونەر مەرجان
بەرگ: مریەم موتەقییان
چاپی یەکەم، هەولێر – ٢٠٠٨
لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان لە هەولێر ژمارە ١٦٨٠ی ساڵی ٢٠٠٨ی
دراوەتێ

پێشکێش بێ بە:

* دایکی خۆشەویستم.

* حەپسە خانی نەقیب و دەستەخوشکانی شەهید: لەیلا قاسم، خانزاد خان، شوکریە خان و هەموو شەهیدانی ڕێگەی ئازادیی کوردستان.

* هەموو ئەو دایك و خوشکانەی کە سەرەڕای ئەرکی گرانی ماڵداریی کوردی، لە ژێر زەبری تۆپباران و زەبری داگیرکەراندا خواردنی بەتامی کوردی بۆ پێشمەرگە قارەمانەکانمان دروست دەکەن.

* هەموو کوردێکی دڵسۆز کە هەوڵ دەدا کولتوور و ڕەسەنایەتیی کوردی بپارێزێ.

C M Y K p 6

پێشەکی

ئەگەر بێتو بە وردی بڕوانینە مێژووی کۆن و نوێی چەوساندنەوەی نەتەوە بندەستەکانی سەر ڕووی ئەم جیهانە پانوبەرینە ، دەبینین کە نەتەوەی کورد کەم وێنەیە لە بەردەوامی زەبروزەنگی بێ ئەندازە و درێژە خایاندنی، هەرجارەی لە ژێر پەردەیەکدا و هەندێك جاریش بەڕوون و ئاشکرایی داگیرکەرانمان هەوڵی پووچەڵیان ئەوەبووە کە لە ڕەگەزەوە ، بوونی کورد نەهێڵن و سەرئەنجام لە قاڵبی خۆیاندا بمان توێننەوە وشتێك نەبێ کە پێی بڵێن کورد، هەروەکو زۆر نەتەوەی کە مۆرکی نەتەوەیی خۆیان لە بیر براوتەوە.

ڕاستە کە هەتاوەکو ئیمڕۆکەش بە یەکجاری دەستمان لە گەردەنی ئازادی نەئاڵاندووە و هێشتاکە هەر بندەستین، بەڵام پێویستە هەمیشە جێگەی شانازیمان بێ کە بەو هەموو گەلە کۆمەکییەی دوژمنانمان و لەو ماوە درێژەی چەوساندنەوەماندا ، توانیومانە بوونمان وەك کورد و کولتووری نەتەوایەتیمان وەکو گلێنەی چاومان بپارێزین و بەئاشکرا ڕەسەنێتی و مۆرکی جیاوازی پێوە دیاربێ، هەستکردن، بیرکردنەوە، تێڕوانینەژیان تا دەگاتە بەرهەمی کولتووری لە پەندی پێشینان ، چیرۆك ، ئەفسانە ، داستان ، ئاوازی مۆسیقا ، گۆرانی ، هەڵپەڕکێ ، جلوبەرگ و هەتا دەگاتە سەر خواردەمەنی و شێوەی دروستکردنەکەی کە تام و چێژی تایبەتی خۆی هەیە و گونجاوە لەگەڵ سەختی و جوانیی سروشتی و ئاو و هەوای کوردستان.

من وای دەبینم کە مرۆڤی کورد گەر ئاوارەی ولاتان بوو، توانای ئەوەی هەیە کە بەزوویی لەگەڵ کولتووری گەلانی تردا خۆی بگونجێنێ و لە هەمان کاتیشدا ڕەسەنیتی کولتووریی خۆی بپارێزێ، لە خواردەمەنیدا بەئاشکرا تر دەبینرێ و دوای چەندین ساڵ دەربەدەری و تێکەڵاویی کولتووریی گەلانی تر کەچی هێشتا خواردنی کوردی پەسەندترە و ژەمی سەرەکیمانە ، بۆیە گەلێك جار لە لایەن برایانی ئاوارەمەوە پرسیاری چۆنییەتیی دروستکردنی گەلێك لە خواردنی کوردیم لێ کراوە و بەگوێرەی توانا یارمەتیم داون و هەتا سەرئەنجام گەیشتمە ئەو قەناعەتەی کە پێویستە شێوەی خواردنی کوردی لە ناو بەرگێکدا کۆبکەمەوە، هەرچەندە پێشەکی سەختی و گرانیی ئەم کارەم لە بەرچاو بوو بەهۆی نەبوونی هیچ جۆرە سەرچاوەیەکی کوردی لەم بارەیەوە و لەمەش سەختیر دووریم لە نیشتمانی ئازیز و پچڕانم لە کەیبانووی ڕەسەنی کوردی، بۆیە ماوەی چەند ساڵێك خۆم ماندوو کرد و ئەرکەم خستە سەرشانی خۆم.

گیروگرفت زۆربوون بەڵام هاندانی دڵسۆزان و پشتگیری کردنیان ، ورەیان پێ دام کە ئەم بەرهەمە خنجیلانەیە بهێنمە کایەوە کە بێگومان دوور نییە لە کەموکوڕی و، جۆرەکانی خواردەمەنیی کوردی گەلێك لەمە زیاترن کە من توانیومە کۆیان بکەمەوە و پێشکێشتانی بکەم، هەر ئەوەندەم بۆ کراوە بەئاواتەوەم خوشکێك یان برایەکی دڵسۆز پەرەی پێ بدا.

هیوام وایە بەم هەوڵەم خزمەتێکی بچکۆلانەی کولتووری نەتەوەکەم کردبێ و کتێبخانەی کوردییش ئەم بەرهەمەم لێ وەربگرێت و یارمەتییەکیش بێ بۆ هەموو ئەو خوشك و برایانەی کە هەمیشە تامەزرۆی خواردنی کوردەوارین.

نۆشی گیانتان بێ.

سەرنجێك :

بەهۆی تێکەڵاوی و دراوسێیەتیمان لەگەڵ میللەتانی تری ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست بەتایبەتی تورك، فارس، عەرەب، گەلێك خواردەمەنیی هاوبەشمان هەن، ڕەنگە لە شێوەی دروستکردنیدا کەمێك جیاوازی هەبێ و ئەمەش بەکارێکی سروشتی دادەنێم.... بۆیە ناتوانین کە هەموو ئەو خواردنانەی لەم کتێبەدا ناو براون ، بڕیاری ئەوە بدەین کە هەموویان خواردنی کوردین و تەنیا کورد خاوەنیانە.

C M Y K p 9

بەشی یەکەم

گەلێك جار لە ژیانی ڕۆژانەی ناو چێشتخانەدا چەندین تەنگوچەڵەمە دێتە ڕێگەمان، بۆ ئاسانکردن و ڕوونکردنەوەی، چەند ئامۆژگارییەکی سوودبەخش دەستنیشان دەکەم:

١ـ شووشە لەیەك گیربوون:

كاتێك دوو شووشە یان دوو پەرداخ لەیەك گیر دەبن، پێویستە ئاوی سارد بكرێتە ناو شووشەی ناوەوە تا كەمێك بچێتە یەك، شووشەی دەرەوەش دەخرێتە ناو ئاوی گەرمەوە تا كەمێك بكشێ و ئەوساكە بەئاسانی لەیەك جیا دەكرێتەوە.

٢ـ شوشتنی شووشەی شیراوی:

پێویستە پێشەكی بەئاوی سارد پاك بكرێتەو، ئینجا دوایی بەئاوی گەرم و شامپۆ بشۆرێ.

٣ـ شووشەی تورشی:

بۆ پاككردنەوەی شووشەی تورشی لە بۆنی بەهارات پێویستمان بە(كلورین) و ئاوی گەرمە، یان (دارچینی) تێدا بنرێ بۆ ماوەی (١٢) سەعات ئینجا جوان بشۆرێ.

٤ـ كەوچكی زیویی یان ستیل:

ئەگەر هێلكاوی بوو پێویستە یەكەمین جار بە(خوێ) (خوێاو) پاك بكرێتەوە ئنجا بەشامپۆ و ئاوی گەرم.

٥ـ بن گرتنی مەنجەڵ:

ئەگەر مەنجەڵ یان قابلەمە بنی گرت، پێویستە (خوێیاو) لەگەڵ ئاوی سارد بخرێتە ناوی بۆ ماوەی چەند كاتژمێرێك تا دەخووسێ لە دواییدا بەئاسانی بەسیم دەشۆرێ و پاك دەكرێتەوە. هەروەها دەتوانی بەبەكارهێنانی (سۆدە) یان (لیمۆندۆزی) بەكار بهێنین و ٣/٤ی مەنجەڵەكە ئاوی تێ بكرێ و لەسەر ئاگر دابنرێ تا دەكوڵێ لە دواییدا بەئاوی گەرم و شامپۆ بەئاسانی پاك دەكرێتەوە.

٦ـ پاككردنەوەی تاوە:

پێویستە پێشەكی بە كلینیكسی تایبەتی چێشخانە لە چەوری پاك بكرێتەوە ، ئینجا دوایی بەئاوی گەرم و شامپۆ بشۆرێ.

٧ـ فافۆن:

پێویستە ئاگەدار بین كە خواردنی سوێر و تورش لە ناو قاپ و قاچاخی فافۆندا دانەنێین، بەتایبەتی ئەگەر مەبەستمان پاراستنی خواردنەكە بوو، چونكە مەتریالی فافۆن بە گورجی یەك دەگرێت لەگەڵ تورشی و سوێریدا.

٨ـ پاككردنەوەی یەخچاڵ (سەلاجە):

دوای دەرهێنانی هەموو خواردەمەنییەكانی ناو یەخچاڵەكە، بەشامپۆ یاخۆ (بوراكس) پاك دەكرێتەوە، ئەویش بەتێكردنی یەك كەوچكی چایی (بۆراكس) بۆ یەك لیتر ئاو دوایی وشككردنەوەی

ماوەیەك دەرگەكەی كراوە بێ و دووبارە ئامادە دەبێ بۆ بەكارهێنانەوە.

٩- خاوێنكردنەوەی سەبەتەی نان:

سەبەتەی نان یاخۆ هەر شتێكی تر كە نانی تێدا هەڵ دەگیرێ ، پێویستە بەئاو و تۆزێ سركە پاك بكرێتەوە ، یاخۆ بۆ ماوەی (٢ - ٣) كاتژمێر لەبەر هەتاو دابنرێ هەتا دوایی نانەكە بەخاوێنی تێدا بپارێزرێ و بەزوویی ڕەنگی كەڕووی نان هەڵنەگرێ.

١٠- پێش ئەوەی دەست بكەین شوشتنی هەموو جۆرە قاپ و قاچاخێك پێویستە لە بەرماوەی خواردن و چەوری پاك بكرێنەوە و وریا بی نەكەوێتە ناو بۆرِیی ئاوێ. دوایی بەشامپۆی قاپ شوشتن و ئاوی شلەتێن پاك بشۆریێ و وشك بكرێتەوە.

١١- بۆ شووشتنی قاپ و قاچاخی كاشی (موزاییك و فخاری):

پێویستە شامپۆ بەكار نەهێنرێ، چونكە قاپ و قاچاخی كاشی بۆنی شامپۆكە وەردەگرێ، بۆیە پێویستە تەنیا بەئاوی گەرم و ئیسفەنج پاك بكرێتەوە.

١٢- ڕۆنی سووركردنەوە بۆ پەتاتە و خواردنی تر پەسەند نییە كە پتر لە پێنج جار بەكار بهێنرێ.

١٣- بۆ پاككردنەوەی ئەمباری ئامێری كۆفی (قاوە) دەتوانین بەسركە پاكی بكەینەوە لەبری ئاو.

١٤- قۆریی چایی نابێ ناوەوەی بەسابوون یان شامپۆ بشۆرێ.

١٥- لە كاتی سووركردنەوەدا و لە بەكارهێنانی ڕۆنی زەیت و جۆرەكانی تر، بۆ ئەوەی خۆمان بپارێزین لە قرچە و پریشكی ڕۆن دەتوانین كەمێك كەرەی تێكەڵاو بكەین و هەروەها دەبێتە هۆی ئەوەی كە ڕەنگی خواردنە سووركراوەكە سوورتر و دڵگیرتر بێ.

١٦- لە كاتی كوڵاندنی هێلكە دەتوانین كەمێك خوێ یاخۆ سركە بكەینە ئاوە كوڵاوەكەوە ئەوساكە بەئاسانی توێكڵەكەی لێ دەبێتەوە.

١٧- پێویستە ئاڵەت (بەهارات) بەهەموو جۆرەكانییەوە لە جێگەی وشك بپارێزین و سەری باش بگیرێ.

١٨- هەنگوین:

هەر كاتێك هەنگوین توند و ڕەق بوو (بزركێ) دەخرێتە ناو قابلەمەی ئاوی گەرم یاخۆ لەسەر ئاگر دادەنرێ و بەهۆی كزە گەرمییەكەوە دەگەڕێتەوە حاڵەت و ڕەنگی و شلیی سروشتیی خۆی.

١٩ - شووشتنەوەی برنج:

دوای شتنەوەی بۆ ماوەیەك لە ئاودا دابنرێ و نابێ بیپاڵێوین بۆ ئەوەی نرخی ڤیتامین (B)ی كەم نەبێتەوە.

٢٠- خوێ و ترشی (لیمۆندوزی - لیمۆ - سماق - تەمرهندیی - سرکە... هتد) : پێویستە پێش ئامادەبوونی خواردن بە (١٠) وردکە تێی بکرێ، ئەگەر زوو بکرێتە ناو خواردنەکەوە درەنگتر پێ دەگا.

٢١- ئەگەر بەرێکەوت بیبەری تیژ یاخۆ هەر جۆرە تیژییەکی ترت خوارد. بەخواردنی یەك دوو تەماتە تیژییەکەی خاو دەبێتەوە.

٢٢- پێویستە هەموو جۆرە سەوزەواتێك نە زۆر ورد بکرێ و نە زۆر بکوڵێنرێ هەتا ڤیتامینەکەی بەفیرۆ نەڕوا.

٢٣- بۆ ئامادەکردنی بادەم چاکترە کە بۆ ماوەی (١٢) کاتژمێر بخرێتە ناو ئاوی ساردەوە و دوایی بۆ ماوەی (١٥ - ٢٠) وردکە بخرێتە سەر ئاگر هەتاوەکو دێتە کوڵ ئینجا دوای ساردبوونەوەی بەئاسانی توێکڵەکەی لێ دەبێتەوە وەدەبێ بەدوو لەتەوە.

٢٤- دوای پاککردنی بادەم بەڕۆن ، یاخۆ کەرەیەکی کەم لەسەر ئاگرێکی نزم سوور دەکرێتەوە.

٢٥- سوێرکردنی بادەم:

دوا ئەوەی لە بەرگی دەرەوەی ڕزگار دەکرێ خوێاوی دەکرێت بەسەردا و دەخرێتە ناو فڕنەوە و بەگەرماییەکی مامناوەندی و دەماودەم تێك دەدرێ.

٢٦- پاككردنەوەی فستق (پستە):

دوای لابردنی بەرگی دەرەوەی، دەکرێتە ناو ئاوی کوڵاو بۆ ماوەی (٣ - ٥) وردکە لە ئاوی گەرم جیا دەکرێتەوە ، بەئاسانی توێکڵەکەی لێ دەبێتەوە.

٢٧- پاککردنەوەی بندەق:

دوای لابردنی بەرگی دەرەوەی دەکرێتە ناو تاوەوە و لەسەر ئاگرێکی نزم دادەنرێ سەرئەنجام دوای ساردبوونەوەی دەتوانین لە تفلی زیاد پاکی بکەینەوە.

٢٨- ڕەنگکردنی شەکر:

بۆ یەك کەوچکی خواردن شەکر یەك دڵۆپی ڕەنگ لەسەرخۆ دڵۆپەی ڕەنگەکە دەخرێتە سەر شەکرەکە و بەسەری پەنجە تێك دەدرێ.

٢٩- کاتێ زەلاتە ئامادە دەکەی و هێشتا کاتی نان خواردن نەبووە ، خوێ و تورشی تێ نەکەی زوو، چونکە ئەجرمسی (١) واتە لە کاتی دانانی دەشێ خوێ و ترشی تێدا بکەیت.

٣٠- ئەگەر دۆشاوی تەماتە بتەوێ بپارێزی لە کفکۆ (٢) کردندا. سەری دادەرێژی بەڕۆنی زەیت. لێرەدا بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێ بێ ئەوەی تێك بچێ.

(١) ئەجرمسی: چرچ دەبێ. نەرم دەبێ.

(٢) کفکۆ: پشو.

بیرەوەرییەك لە ژووری چێشت لێنان

لە سەرانسەری گوند و زۆربەی شارۆچکەکانی کوردستان ، سووچێکی تایبەتی ئامادە کراوە بۆ چێشت لێنان کە زیاتر لە هەیوانێك دەکات نەك ژوورێك، لە هەندێك خانووچکەدا ، تەنیا سووچێکی بچووکی بۆ جیا کراوەتەوە و زۆر جاریش ژوورێکی تایبەتی خنجیلانە ئامادەکراوە بۆ پاراستنی کەلوپەلی زیادە و خواردەمەنی زستانەی وشککراو و هەڵگیراو، وەکو قاورمە ، تورشیات ، میوەی وشککراو ، چەڵتووك و گەنم و... هتد. و زەخیرەی زستان هەمووی، کەبەم ژوورە دەوترێ «گەنجینە» شوێنی چێشت لێنان کە هەرسێ دیوارەکە تا بنمیچەکەی بەدووکەڵی رەش داپۆشراوە و کەچی لەگەڵ ئەوەشدا دیمەنێکی دڵگیری هەیە و گونجێنراوە لەگەڵ سەختی و باری ژیان و کەم دەرامەتی ئەو رەشورووتە پشتگوێخراوانەی گوندەکانی کوردستان.

داری براو لەسەریەك هەڵچنراو و بەقەدەر باڵای زەلامێك یان زیاتریش بۆ چێشت لێنان و خۆ گەرمکردنەوەی سەرما و سۆڵەی زستان و چلەی زستانی چاوەڕوانکراو.

سەبەتەی ئاسنجاو ، بۆ قاپ و قاچاخ لە لایەکی ترەوە هەڵواسراوە و لەوبەریشەوە تەشت و مەنجەڵ و بێژینگ و سێل و هێڵەك و تریانە، لە لایەکی ترەوە تەختەی بەندی ئازووقە و هەنبانە و ئەمباری لەسەر ریز کراوە، هەروەها چەندین توورەکە و جەواڵ لە لایەکی ترەوە دانراوە و هەڵواسراوە کە سەلیقە و وردبینیی کەیبانووی کورد نیشان دەدا.

لە دیوی ناوەوەی هەیوانەکە دووسێ گۆڕگ (کوچك یان ئاگردان)دروست کراوە بەتەرزی گەورە و بچووك، بۆ مەنجەڵی گەورە و بچووك و ناوەنجی هەر گۆڕگێ (سێپا)و دوو شیشی ئاسنی لەسەرە و هەندێك جار تەنەکەی لێ هەڵکەنراوە. جگە لە گەسك و بێروکە کە لە قوژبنێك (سووچێك) دانراوە، رۆژی جارێ یا زیاتر کەیبانوو سەرەرای هەموو کار و ئامادەکردن دەستێکی پیا دەخشێنێ بۆ ماڵین و پاککردنەوەی چێشتخانەکە. بەم شێوەیە ئافرەتی کورد زۆربەی ژیانی لەم ژوورەدایە، و ماڵی کوردەواری هەمیشە ئامادەیە بۆ هەر میوانێك ئەگەر کتوپڕ دەرکەوت، ئەوا دەستبەجێ خواردنێکی خۆش و بەتامی بۆ ساز دەکرێ.

كورتە باسێك بۆ پاكوخاوێنیی ژووری چێشت لێنان

١- پەنجەرەكان دەكرێنەوە و پەردەكان لادەدرێن و پاك دەكرێنەوە لە تۆز و پیسی.

٢- ئەوەی سووك و ئاسانە لە دەرەوەی ژووری چێشت لێنان پاك دەكرێتەوە و ئەویش قورس و قەبەیە دادەپۆشرێ.

٣- دیوارەكان بەشامپۆی تایبەتی پاك دەكرێنەوە و وشك دەكرێنەوە.

٤- تەباخ (ئاگردان) پاك و خاوێن دەكرێنەوە.

٥- بە وردی سەیری هەموو قوژبن دەكەین و بەهەموو لایەكدا دەگەڕێین و بەوردی پاكی دەكەینەوە.

٦- هەموو شتەكان دەخرێنەوە جێگەی تایبەتی خۆی بەشێوەیەك كە پێویستە بەگەڕان ناكات لەكاتی بەكارهێنانیاندا.

٧- جێگەی كەرەستەی شوشتن (شامپۆ،سیم، ئیسفەنج، سابوون) لە شوێنی تایبەتی بێ و دوور بێت لە خواردەمەنییەكان و قاپ و قاچاخ.

٨- زەویی ژووری چێشت لێنانیش پاكوخاوێن دەكرێتەوە بە شامپۆ و دەستبەجێ وشك دەكرێتەوە.

٩- دڵنیابە لە كوژاندنەوەی سویچی گاز و گرتنی دەرگەی یەخچالەكە و فرێزەر و وریا بی لەو شتانەی كە مەترسین و لەوانەیە دەست منداڵ بكەون.

١٠- چاكترە كە ماوەیەك بای پاك لە ژووری چێشت لێناندا بمێنێ و بەردەوام ئەم كارە دووبارە بكرێتەوە ، هەر كاتێك بەپێویست زانرا.

چەند تێبینییەك:

١- لە كاتی بەكارهێنانی وشەی بەهارات (ئاڵەت) مەبەست (كاری، زەردەچەوە، زیرە، بیبەری ڕەش یان سپی، دارچین.... هتد) ئینجا بەپێی ئارەزوو یەك یان زیاتر لەمانە دەتوانرێ بەكار بهێنرێ.

٢- مەبەست لە تورشی:

سماق، تەمرهند، ئاوی لیمۆ، لیمۆندوزی. بەپێی دەستكەوت دەتوانرێ بەكار بهێنرێ.

٣- خوێ و تورش و ڕۆن بەپێی ئارەزوو زۆر یا كەم بەكار دەهێنرێ.

٤- گۆشت، ماوەی ئامادەبوونی دەوەستێ لەسەر پیر و ناسكیی گۆشتەكە.

٥- توند و ڕوونی (شلی) مەرگە بەپێی ئارەزووی خۆتە.

C M Y K p 16

C M Y K p 17

بەشی دووەم

جۆرەکانی خواردەمەنی و شێوەی دروستکردنیان:

١) تەشریب (سوپ).

٢) گۆشت – ئاژەڵ– باڵندە (پەلەوەر) – ماسی.

٣) هێلکە (هێك).

٤) سەوزە و مێوەهات.

٥) دەغڵ و دان.

٦) ئیشی هەویر.

٧) شیر.

٨) شیرینی.

٩) خواردنەوە.

١٠) شەربەت.

١١) ترشیات.

١٢) مورەبا.

تەشریبی گویزەر (گێزەر)

پێویستییەکانی:

٣ گوێزەر

٣ کوپ ئاوی گۆشت

٣ کەوچکی خواردن برنج

١ دەسکە مەعدەنووس یا کەرەووز

١ کەوچکی خواردن، ڕۆن یا کەرە

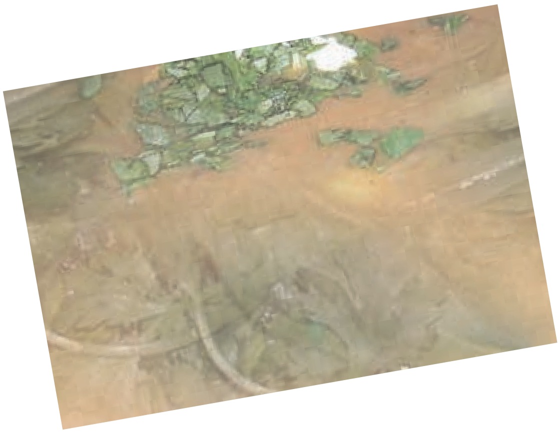
خوێ و بیبەری ڕەش

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- دوای پاککردنەوەی گێزەرەکان ورد دەکرێن بەپێی ئارەزوو (قاش قاش، یا ئەڵقە ئەڵقە) لەگەڵ ئاوی گۆشتەکە و کەرە لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ بۆ ماوەی یەك چارەکە کاتژمێر. (خوێ و بیبەری پێوە دەکرێ).

٢- برنجیش دوای شوشتنەوەی دەکرێتە سەر ئاوی گۆشت و گێزەرەکە و بۆ ماوەیەك دووبارە لەسەر ئاگر دادەنرێ ، هەتا چاك دەبێ. ئەگەر ئاوەکە خەست بوو دەتوانرێ بەپێی ئارەزوو ئاوی تێ دەکرێ.

٣- مەعدەنووس یا کەرەووز ورد دەجنرێ و دەکرێتە کاسەیەکی قووڵ و تەشریبەکەی دەکرێ بەسەردا و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.



شۆربای برنج

پێویستییەکانی:

١/٤ کیلۆ گۆشتی مەڕ

٤ کوپ ئاو

١ کوپ برنج

١/٢ دەسکە مەعدەنووسی جنراو

١ سەلکە پیاز

هێندێك یاخۆ (٢) کەوچکی چا خوێ

١ کەوچکی خواردن کەرە

چۆنیەتی ئامادەکردنی:

١– دوای پارچەکردنی گۆشتەکە، پاك دەشۆردرێتەوە. ئینجا لەگەڵ ئاوی سارد لەسەر ئاگر دادەنرێ بۆ ماوەی نیو کاتژمێر، یاخۆ تا گۆشتەکە پێ دەگا و دەماودەم زفری (کەف) لەسەر هەڵدەگیرێ.

٢– دوای شوشتنەوەی برنجەکە دەکرێتە سەر گۆشتەکە و لەسەر ئاگرێکی نزم بۆ ماوەی یەك کاتژمێر هەتا باش دێتە کوڵ.

٣– ئەگەر گۆشتەکە بەهێسکەوە (ئێسقان، ئێسك، هەستی) بوو دەتوانی هێسکی لێ جیا بکرێنەوە، هەروەها ئاوەکەش بۆ ماوەیەك لە ئاگر جیا دەکرێتەوە هەتا چەورییەکەی سەربکەوێ.

٤– پیاز ورد دەکرێ و لەگەڵ ڕۆن سوور دەکرێتەوە و دەکرێتە سەر گۆشتەکە.

٥– دیسان قابلەمە (مەنجەڵ)ی شۆرباکە لەسەر ئاگر دادەنرێ و خوێ و مەعدەنووسی ئامادەکراوی دەکرێتە سەر و بۆ ماوەی (٥) وردکەی تر لەسەر ئاگر بێ. کە لە ئاگر جیا کرایەوە ئەوسا بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

شۆربای تەماتە لەگەڵ برنج

پێویستییەکانی:

١/٢ کوپ برنج

١ کەوچکی خواردن دۆشاوی تەماتە.

یان (١) کیلۆ تەماتەی گەییو

١ سەرە پیاز

٢ کەوچکی خواردن کەرە یان ڕۆن

١ دەسکە کەرەووز

خوێ، بەهارات

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– پیازەکە پاکو ورد دەکرێ و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٢– تەماتەش بەوردی (یادرشتی) دەجنرێ و لەگەڵ برنج و خوێ و بەهارات و کەرەووزی جنراو، ئاو بەپێی پێویست، دەکرێتە سەر پیازی سوورکراودا. تاوەکو پێ دەگا لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی بێ.

تێبینی:

کاتێ دۆشاوی تەماتە بەکار دەهێنرێ بێگومان ئاوی زیاتری پێویست دەبێ.

شۆربای سەوزی

مزەورە (حەفت ڕەنگە)

پێویستییەکانی:

١ کوپ برنج (بەپێی ئارەزوو، لە جیاتی برنج شەعریەش بەکاردێ).

١ کیلۆ تەماتەی گەییو یا (١) کەوچکی خواردن دۆشاوی تەماتە.

١ سەلکە پیاز

١ دەسکە کەرەووز

١ باینجان

٢ کوولەکە (کدو، کەدو)

١ دەسکە نەعناع ئەگەر کەرەووز نەبێ، هەروەها مەعدەنووسیش دەشێ (دەتوانرێ) بەکار بهێنرێت، چەند پارچەیەك گەڵای سڵق.

١ دانە بیبەری سەوز.

٢ کەوچکی خواردن ڕۆن.

٦–٨ کوپ ئاو وە ئەگەر پێویست بوو دەشێ زیاتری تێ بکرێ، خوێ، تورش (سماق)، بەهارات.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– دوای ئەوەی پیازەکە پاکو ورد دەکرێ. بەوردی یاخۆ دەکرێ بەئەڵقە و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٢– کوولەکە، باینجان، تەماتە، سڵق، کەرەووز، بیبەر دوای شوشتنەوەیان ورد دەکرێن و بەسەر پیازی سوورکراودا دەکرێ. بۆ ماوەی (١/٤) چارەکە کاتژمێرێك لەسەر ئاگرێکی نزم دادەنرێ هەتا

سەوزاییيەكان باش دەجرمسن.

٣- دوایی برنجەكەش دەشۆرێتەوە و دەكرێتە سەر سەوزەكەدا لەگەڵ (٣) كوپ ئاو بۆ ماوەی (١/٤) چارەكە كاتژمێرێك هەتا باش دێتە كوڵ ئەوسا بەهارات و خوێ و تورشی بە گوێرەی ئارەزوو تێ دەكرێ ئەگەر ئاوی هێشتا پێویست بوو (بەپێی پێویست) ئاوی تێ دەكرێ، لە ئاگر جیا دەكرێتەوە و بەگەرمی پێشكێش دەكری.

شۆربای مریشك بەلیمۆ

پێویستییەكانی:

١ دانە مریشك (فرووج)

١ كووپ هەرشتە (شەعریە)

٢ دانە هێلكە (هینك)

١/٢ كوپ ئاوی لیمۆ

خوێ، بیبەری ڕەش

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١- دوای پاككردنەوە و شوشتنەوەی فرووجەكە ، لەسەر ئاگر دادەنرێ لەگەڵ دوو كووپی ئاو ، لێرەدا ئاگرەكە گڕی زۆر نەبێت، یاخۆ لەسەر ئاگرێكی كز دادەنرێ.

٢- كە گۆشتی فرۆجەكە كوڵا، شەعریە و بیبەر و خوێی دەكرێتە سەر لەگەڵ یەك كووپی ئاو، ئەگەر پێویست بوو. وە هەروەها لەسەر ئاگری نزم دەمینێتەوە، واتە لەسەرخۆ پێ بگا.

٣- هێلكەكان لەگەڵ ئاوی لیمۆ جوان تێكەوڵاو دەكرێن ئینجا بەكەوچك لەسەرخۆ دەكرێتە سەر شۆرباكە (مریشك و شەعریە) بەردەوام تێك دەدرین هەتاوەكو باش تێكەڵاو دەبن. (پێویستە لەم جاڵەتەدا شۆرباكە لەسەر ئاگر نەبێ).

٤- دیسان لەسەر ئاگر دادەنرێ بۆ ماوەی (٥-١٠) وردكە، كە لە ئاگر جیا كرایەوە بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

شۆربای تورش و تەلاش

پێویستی: یەك كیلۆ چەوەندەر، ٢٥٠ گم نیسك، نیو كوپ ئاوی لیمۆ، خوێ، ئارد، ئاو.

لە دوای پاككردنەوەی نیسكەكە ، لەگەڵ ئاو و خوێ لەسەر ئاگر دادەندرێ، چەوەندەریش لە دوای لابردنی بەرگی دەرەوەی هەندێكی لە ڕەندە دەدرێ ئەوی ترشی بەئارەزووی خۆت وردی بكە و بیخەرە سەر نیسكەكە ئاوی لیمۆی بكەرە سەری، ئاردەكەش بەجودا لە ناو كەرە- نویشك- سوور دەكرێ و دەكرێتە سەر نیسك و چەوەندەرەكەوە و باش تێكەڵ دەكرێن و ئاگریش تۆزێ نزم دەكرێ و لە دوای بیست خولەك ئامادە دەبێ و بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

شۆربای نیسك (نیسكێنە)

پێویستییەكانی:

١ كوپ نیسك

١ كەوچكی خواردن ڕۆن

٦ كوپ ئاو یاخۆ ئاوی گۆشت

١/٢ كوپ شەعریە (هەرشتە)

١ سەلكە پیاز

خوێ، كاری، یان بیبەری ڕەش

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١- دوای پاككردنەوەی، نیسكەكە باش دەشۆردرێتەوە، لەگەڵ (٢) كوپ ئاوی سارد لەسەر ئاگرێكی نزم دادەنرێ هەتا باش دەپشكوێ و زەرد دەبێ.

٢- نیسكەكە دەپاڵێورێت و ئینجا خوێ و بەهارات و شەعریە و (٤) كوپ ئاو تێكەڵاوی نیسكەكە دەكرێ و دووبارە لەسەر ئاگر دادەنرێ.

٣- پیازیش دوای ئەوەی پاك دەكرێ، ورد دەكرێ و لە ڕۆندا سوور دەكرێتەوە و بەسەر نیسكەكەدا دەكرێ، بۆ ماوەی (٥) وردكەی تر، لە ئاگر جیا دەكرێتەوە و بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

تێبینی:

١– دەگونجێ دۆشاوی تەماتەشی بکرێتە ناو.

٢– دەگونجێ کفتۆکەی (کفتەی بچووك) گۆشتی قیمەش بکرێتە ناوی.

٣– دەگونجێ نان دوای سوورکردنەوەی لەگەڵ نیسکێنە تێکەڵاو بکرێ و بەگەرمی پێشکێش بکرێ.

شۆربای ماشێنە

پێویستییەکانی:

٢ کوپ ماش

١/٤ کوپ برنج یاخۆ گەنمی کوتراو و نۆك.

١ سەلکە پیاز.

٢ کەوچکی خواردن رۆن.

٨ کوپ ئاو.

خوێ، بیبەری سوور (تیژ) یا بیبەری رەش

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– ماشەکە باش پاك دەکرێ لە بەرد و دەغڵی کێوی، بەئاوی سارد دەشۆردرێتەوە و لەسەر ئاگر دادەنرێ، تاکو توێکڵی دەرەوەی لێ جیا دەبێتەوە.

٢– لە کاتی کوڵاندا زفر و توێکڵەکەی لێ هەڵدەگیرێ.

٣– برنج یاخۆ گەنمی کوتراو و نۆك دەکرێتە سەر ماشەکە. هەروەها خوێ و بیبەریش دەکرێتە ناوی. و دەماودەم تێك دەدرێ هەتاوەکو بەژێر قابلەمەکەدا نەنووسێ.

٤– پیازەکەش کە پاك کراو ورد جنرا ، لە رۆندا سوور دەکرێتەوە و بەسەر ماشەکەدا دەکرێ و بۆ ماوەی (٥) وردکەی تریش هەر لەسەر ئاگر دەبێ لە دواییدا لە ئاگر جیا دەکرێتەوە و بەگەرمی لەگەڵ ئەستوورك (سەووك، کولێرە) یان نانی تیری زۆر برژاو پێشکێش دەکرێ.

C M Y K p 25

شۆربای ئاوی گۆشت

پێویستییەکانی:

١ کوپ نۆك

١ کوپ فاسۆلیای وشك

١ کیلۆ گۆشتی مەڕ بەئێسقانەوە (هێسکەوە)

٢ کەوچکی خواردن برنج

٢ سەلکە پیاز

١ کەوچکی خواردن زەردەچەوە

١/٢ کیلۆ پەتاتە

١ کەوچکی خواردن دۆشاوی تەماتە

٢ لیمۆی بەسرا (لیمۆی تورش وشککراوە)

خوێ، بیبەری ڕەش

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- فاسۆلیا و نۆك بۆ ماوەی دوانزە کاتژمێر دەکرێتە ناو ئاوەوە.

٢- ڕۆن گەرم دەکرێ و پیاز، فاسۆلیا، نۆك، برنج و گۆشت پێکەوە لەسەر ئاگر دادەنرێن بەقەدەری دوو کوپ ئاوی تێ دەکرێت و لە هەمان کاتدا ئاگرەکە نزم بێ، کاتێ هەمووی زەرد بوو پێویستە ئاگەداری ئەوەبین زۆر ئاوی تێدا نەمێنێ.

٣- فاسۆلیا و نۆك جیا دەکرێتەوە لە گۆشتەکە و باش تێکەڵ دەکرێت بەشێلانێکی تەواو، دووبارە دەخرێتەوە ناو گۆشتاوەکە. زەردەچەوە و بیبەر و خوێی تێ دەکرێ بەقەدەر پێویست ئینجا دووبارە لەسەر ئاگر دادەندرێ.

٤- پەتاتەش دەکرێ بەپارچە پارچەی گەورە یاخۆ گچکە (بچکۆڵە) دەکرێتە سەر ئاوی گۆشتەکە.

٥- لیمۆی بەسرا و دۆشاوی تەماتە و زەردەچەوە و بیبەری ڕەش دەکرێ بەسەر هەموویان بۆ ماوەی (١٠-١٥) وردکە، لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی، کە ئامادەبوو بەگەرمی پێشکەش دەکرێ.

شلابترشی (بطرشی)

پێویستییەكانی:

٢ كوپ ئاوی سماق (ترش)

١/٢ كوپ برنج

١ سەلكە پیازی بچووك

چەند دانەیەك گەڵای سلق، بیبەری تیژ، خوێ، ڕۆن.

چۆنیەتی ئامادەكردنی:

١- ئاوی تورش (سماق) دەكوڵێنرێ و سڵقیش دوای شوشتنەوە و وردكردنی دەخرێتە ناوی هەتا وەكو زەرد دەبێ.

٢- ئینجا برنجیش دوای شوشتنەوەی دەكرێتە ناوی هەتا بەتەواوی چاك دەبێ.

٣- پیازیش دوای وردكردنی لە ڕۆندا سوور دەكرێتەوە و دەخرێتە سەر برنج و سڵقەكە و بیبەری تیژ و خوێی پێوە دەكرێ. بۆ ماوەیەكی كەم لەسەر ئاگر دەبێ ئەوسا بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

گۆشت

گۆشت لە بەشە گرینگەكانی خواردنی ئادەمیزادە، یارمەتیدەرە بۆ دروستكردنی وزە و پتەوكردنی ئێسقان و دەمارەكانی لەشی ئادەمیزاد و گەرمایی دەدات بەسێلەكان و یەكێكە لە خواردنە سەرەكییەكانی مرۆڤ.

سەرنجێك لە جۆرەكانی گۆشت لە كوردستان:

بێگومان زۆربەی جۆرەكانی گۆشت لە كوردستان دەست دەكەوێ و دەكرێ گۆشتی گیاندارە ماڵییەكان لە بازاڕ بكڕێت و گیاندارە كێوییەكان دەستكەوتنی گرانە و تەنیا ڕاوكەرەكان یان هەندێك جار لە بازاڕیش دەست دەكەوێ بەنرخێكی گران وەكو كەو، سوێسكە، بەرانە كێوی و بزنە كێوی و كەروێشكی كێوی.

جۆرەكانی تری گۆشت كە لە لای قەساب دەست دەكەوێ وەكو مەڕ و بزن و گا و هەروەها باڵندەش كە بەزیندوویش دەفرۆشری وەكو مریشك و قەل و مراوی و قاز و قەتێ... هتد.

پێش پەیدابوونی یەخچاڵ و فرێزەر لە كوردستاندا گۆشت بەشێوەیەكی تایبەتی دەپارێزرا بۆ

ماوەیەکی دووروودرێژ، هەتا ئێستاش لە هەندێك گوندی کوردستاندا هەر بەردەوامە، ئەم شێوەیەی پاراستنەیش بەم جۆرەیە:

گۆشتی نەرمە و چەور، یاخۆ مەڕێکی دابەستراو سەر دەبڕن و گۆشتەکەی دەخرێتە مەنجەڵی گەورە و لەسەر ئاگرێکی بەجۆش هەتا گۆشتەکە ئاوەکەی وشك دەکات ئینجا لە ڕۆنێکی زۆردا سوور دەکرێتەوە و خوێیەکی کەمێك زیادی پێوەدەکرێت و ئەوسا دەخرێتە ناو کوپەڵەی تایبەتەوە و هەر بەڕۆنەکەوە دەپارێزرێ بۆ زستان و سەرەکەی باش دەبەسترێ. بەم جۆرە هەڵگرتنە دەڵێن:

قاورمەی گۆشت (قەلی)

ئەم کارەش لە کۆتایی پایزدا دەست پێ دەکا و هەر لەم کاتەیشدا یاخۆ کەمێك زووتر دەست دەکرێ بەکۆکردنەوەی زەخیرەکانی تری زستان وەکو گەنم، ڕۆن، برنج، نیسك، ماش، نۆك، پیاز، تورشیات، میوەی وشککراو... هتد.

هەریسە

پێویستی ٢/١ کیلۆ گرام گەنم، ٤/٣ کیلۆ گرام نۆك یا هەر چ جۆرە لەتك بێ، خوێ، شەکر، دارچینی هارِدراوە، بەئارەزووی خۆت کەم یا زۆر گۆشتی مەڕ.

چۆنیەتی دروستکردنی...

گەنم و نۆك دوای پاککردنەوە و شوشتنەوەیان بۆ ماوەی ١٢ سەعات لە ناو ئاوی شلەتێن دەکرێن. گۆشتەکەش دوای شوشتنەوەی دەکرێتە پارچە پارچەی مامناوەندی و لەگەڵ گەنم و نۆکەکەوە لەسەر ئاگر دادەندرێ هەتا بەتەواوی گۆشتەکە لە ئێسقانی جودا دەبنەوە و گۆشتەکەش بەکەوگیر پان دەکرێتەوە و هەتا وەك شلەتاوێکی لێ دێ و دیسانەکە گۆشت و گەنمەکە تێکەڵاو دەکرێن و لە سەر ئاگر دادەندرێت. هەتا تۆزێك خەست دەبێت دارچین و شەکری بەسەردا دەکرێ و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

ستێك

بیفستوك (گۆشتە نەرمەی ڕانی گا یا گۆلك ، بێ دەمار و چەوری) بەقەدەر چوار گۆشەیەکی مام ناوەندی بەئەستوورایی یەك هەتا دوو سم بێ، لە ناو روونی کەرە یا زەیت سوور دەکرێتەوە ، هەتا

هەردوو ڕووی بەتەواوی خورمایی دەبن، و ئاگەدار بە ڕەق نەبێ هەتا ناوەوەشی تۆزێك بەخاوی بمێنێتەوە، وە بەگەرمی و بەئارەزووی خۆت لەگەڵ پوڕەی پەتاتە و فاسولیای زەردکراوە و ساس یا پلاو پێشکێش دەکرێ.

گۆشتی کولاندراوە

بەزۆری گۆشتی گا بەکار دەهێندرێ بەمەرجێك نەختێ چەور بێ .

گۆشتەکە بەپێی پێویست بەپارچەی گەورە لە ناو کەرە یا زەیت وەردەدرێ هەتا هەردوو ڕووی باش سوور هەڵدەگرێ، هەروا سەلکە پیازێکی گەورەش لەگەڵیا سوور دەکرێتەوە، ئەوسا تۆزێك خوێ و تەواوێکی ئاو و بیبەری ڕەش بەسەرا دادەکرێ، ئاگرەکەی بۆ ماوەیەك بەرز بێت هەتا دێتە کوڵ لە دواییدا لە سەر پلەی نزمی گەرما دابنرێ و بۆ ماوەیەکی زۆر هەتا بەتەواوی نەرم دەبێ، ئەوسا لەگەڵ پەرەی پەتاتە و سەوزەوی زەردکراو و ساس و یا پلاو بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

خەلال

پێویستی: نیو کیلۆ گۆشتی گوێرەکە نەرمە و چەوری بێ، یەك پەرداخ و نیو بادەی سپی و بەدرێژی ورد کراوەبێت، چوار کەوچکی خواردن دۆشاوی تەماتە، زرشکی ڕەش ئەگەر دەست نەکەوت ئەوەی سووریش دەتوانی بە کار بێنی، یەك دانە پیازی مامناوەندی، زەردەچەوە، خوێ، ئاو، زەیت، لیمۆی بەسرا.

چۆنییەتیی دروستکردنی : گۆشتەکە دوای شوشتنەوە ورد دەکرێ، دەبێ کەمێك لە گۆشتی قیمە درشتتر بێت و، هەر بەئاوەکەیەوە دەکوڵێندرێ بۆ ماوەیەکی کورت و ئاوی دەرژێندرێ. پیازەکەش لە ڕەندە دەدرێ و لەگەڵ گۆشتەکەلە ناو زەیت سوور دەکرێتەوە، بادەم و زەردەچەوەش پێکەوە لەگەڵ دوو بەرداخی ئاوەوە بۆ ماوەی دە خولەکەوە دەکوڵێندرێت، خوێ و دۆشاوی تەماتەکەش لەگەڵ بۆی ئاو، ڕوون دەکرێت و دەکرێتە سەر گۆشتەکەوە لەگەڵ چوار بەرداخی ئاوەوە، هەتا بەتەواوی دێتە کوڵ، و، گەر هێشتا پێویستی بەکوڵاندن بوو، ئەوا تۆزێ تر ئاوی دەکەیتە سەر و هەتا باش نەرم دەبێ. لیمۆکەش بەنووکی چەقۆ کون دەکرێ و دەکرێتە سەر گۆشتەکەوە و بۆ ماوەی چەند خولەکێك هەر لە سەر ئاگرێکی نزم بێت، زرشکیش لە ناو زەیتەکە سوور دەکرێتەوە سەر هەموویاندا و، لە دوای دارچینی پێوە دەکەی و بەگەرمی لەگەڵ برنج پێشکێش دەکرێ.

پاراستنی گۆشت بەشێوەی تر

١– شوێنی سارد:

دەتوانرێ بەم ڕێگەیە بۆ ماوەیەکی کورت گۆشت بپارێزرێ ، ئەویش بەخاوێنکردنەوەی گۆشتەکە بەپەڕۆیەکی خاوێنی وشك (نابێ تەڕ بکرێ) ئینجا بخرێتە ناو کاسەیەك و سەرەکەی باش دابپۆشرێ (واتە هەوا نەدا چاکترە) ئینجا لە ناو سارنج یان لە شوێنێکی سارد بپارێزرێ کە بەم شێوەیە (٢–٣) ڕۆژ دەخایەنێ.

٢– فرێزەر:

بەهۆی فرێزەرەوە (بەستەڵەك) دەتوانرێ گۆشت بۆ ماوەی نزیکەی یەك ساڵ بپارێزرێ ئەمیش دەکەوێتە سەر پلەی نزمیی فرێزەرەکە هەتا ساردتر بێ زیاتر دەتوانرێ بپارێزرێ، بەڵام بەم شێوەیە کەمێك لە نرخی ڤیتامینی گۆشتەکە کەم دەبێتەوە.

٣– وشککردن:

گۆشتەکە لە جێگەیەکی گەرم و وشك و سێبەر هەتا چەند ڕۆژێك هەڵدەخرێ و کە بەتەواوی وشك بووەوە دەخرێتە ناو کیسەیەکی پاکەوە یا کوپەڵەوە لە جێگەیەکی وشك و سارد دەپارێزرێ.

٤– بەهۆی کردنە ناو قوتوو (تعليب):

ئەمیش بەهۆی دەرکردنی هەوای ناو قوتووەکە و بەکارهێنانی مەوادی کیمیاوی کە دەتوانرێ تا ماوەیەکی زۆر بپارێزرێ ئەم جۆرە زیاتر لە کارگەدا ئامادە دەکرێ.

قەرێ (قاورمە) یان قەلی

گۆشتی تازە و تایبەتی ئامادە دەکرێ بۆ ئەوەی قاورمەیەکی بەتام و خۆشی لێ دەربچێت.

لە وەرزی پایزدا مەڕی یەك ساڵی و قەڵەو پوختە دەکوژرێتەوە و گۆشتەکەی ئامادە دەکرێ بۆ قەرێ.

یا تەنیا گۆشتی لای ڕانی مەڕ، چەور هەڵدەبژێررێ و دەکرێتە قەرێ.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

دوای پارچەکردنی گۆشتەکە پاك دەشۆرێتەوە و خوێ دەکرێ لەگەڵ بەز و چەورییەکەی دەخرێتە سەر ئاگر ،هەتا بەتەواوی چەورییەکەی لە گۆشت جیا دەبێتەوە و ئاوی گۆشتەکەش وشك دەبێ. ئینجا ئەگەر پێویست بوو (١–٢) کیلۆ ڕۆن یاخۆ زیاتر، دەکرێتە سەر گۆشتەکەوە و لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا

گۆشتەکە چاك دەبێ و تۆزێك سوور دەبێتەوە، ئینجا لە ئاگردان جیا دەکرێتەوە و هەتا تۆزێ سارد ببێتەوە و دەکرێتە کوپەڵەی تایبەتی و هەتا سەرەوەی باش بەڕۆن و چەورایی دادەپۆشرێ.لە جێگەیەکی سارد و وشك دادەنرێت، هەر جارێ بەکار دەهێندرێ پێویستە باش زاری (دەمی کوپەڵە) بگیرێتەوە هەتا بۆبا (تام و چێژی بگۆڕدرێ) نەبێ.

قاورمە (قەرێ) لەگەڵ زۆربەی خواردن بەکاردی بەتایبەتی ساوەر و هێلکەورۆن.

بەربەسێل (قوڕاو)

پێویستییەکانی:

٢ کیلۆ گۆشتی بەرخ بەئێسکەوە.

٢ کیلۆ تەرەپیاز یاخۆ پیازی وردە.

١ کیلۆ ماستی مەڕ.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– گۆشتەکە پارچە دەکرێ و دەشۆرێتەوە و دەخرێتە ناو مەنجەڵێکەوە و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێت هەتا ئاوی خۆی دەداتەوە ئەوسا خوێی پێوەدەکرێ.

٢– ئاگرەکە نزم دەکرێ و سەری مەنجەڵەکە دەگیرێت، هەتا نیوەکوڵ دەبێ.

٣– تەرە پیازیش دەشۆرێتەوە و بە درشتی دەبڕرێتەوە ، وە ئەگەر پیازی وردە بوو دوای پاککردنەوەی هەر بەساغی دەکرێتە سەر گۆشتەکە.

٤– بەردەوام لەسەر ئاگر بێ هەتا گۆشتەکە چاك دەبێ. لێرەدا ئاگەداری ئەوە دەکرێ کە تۆزێ لە ئاوەکە بمێنێ.

٥– ماستەکە دەکرێ بەماستاوێکی تێر و دەکرێ بەسەر گۆشتەکەدا، تێك هەڵدەدرێن، بۆماوەی (٥) وردکەی تر لەسەر ئاگر بێ ئەوسا لەگەڵ نانی ڕەق دەخورێت.

تەشریبی گۆشت

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ گۆشتی مەڕ

١ سەلکە پیاز

٤ کوپ ئاو

خوێ، نان، بەتایبەتی کولێرە (سەووك).

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- دوای لەتکردنی گۆشت، دەشۆرێتەوە.

٢- ئاوی ئامادەکراو لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا دێتە کوڵ ئینجا گۆشت و خوێ و سەلکە پیازەکە (بەساغی) دەکرێتە ناو ئاوە کوڵاوەکە.

٣- کە گۆشتەکە هاتە کوڵ پیازەکەی لێ جیادەکرێتەوە.

٤- نانەکە یاخۆ (کولێرەکە) پارچە پارچە دەکرێ و لە ناو کاسە (لەگەن)ێکی قووڵ، ئاوی گۆشتی بەسەردا دەکرێ.

٥- دەشێ سیر و ماست یاخود سرکە و سیری بەسەردا بکرێ و بەگەرمی پێشکێش بکرێ.

تێبینی:

لە کاتی خواردنی تەشریبدا سەوزی و زەڵاتە و خواردنەوە بەگوێرەی ئارەزوو بەکار دەهێنرێ.

سەرنج:

١- کە باسی بەهارات دەکرێ مەبەست بەپێی ئارەزووە جۆر و چەندی تێ بکرێ.

٢- گۆشت (گۆشتی ناسك) بۆ ماوەی (١٥) وردکە لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی بێت هەتا چاك دەبێ، بەڵام جاری وا دەبێ گۆشتەکە پیرە لەبەرئەوە کاتی زیاتر دەوێ تاکو چاك دەبێ.

٣- تەماتە (١/٢ کیلۆ تەماتە)، واتە تەماتەی سوور و گەییو، گەر تەماتە نەبوو دەشێ دۆشاوی تەماتە بەکار بهێنرێ.

٤- تورش: واتە سماق یا لیمۆن دوزی یا ئاوی ترش یا تەمرهندی... هتد.

تەشریبی گۆشت لەگەڵ ڕوبەنار (ڕوبی هەنار)

پێویستییەکانی:

١/٢ کیلۆ گۆشتی مەڕ.

٣ کەوچکی خواردن ڕووبەنار

١ کەوچکی خواردن ڕۆن

خوێ، بەهارات، ئاو، نان

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- دوای ئەوە گۆشتەکە لەت دەکرێ و دەشۆرێتەوە، لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و تۆزێك ئاوی تێ دەکرێ لەسەر ئاگرێکی پلەی گەرمی ناوەندی دادەنرێ ، هەتا دێتە کوڵ، هەوڵ بدرێ (سێ) کوپ ئاوی گۆشتی تێدا بمێنێ.

٢- گۆشت لە ئاوەکە جیا دەکرێتەوە، خوێ، بەهارات و ڕووبەنار دەکرێتە سەر ئاوی گۆشتەکە و بۆ ماوەی (٥) وردکە لەسەر ئاگر بێ.

٣- لە دواییدا گۆشتەکەش دەکرێتە سەر هەموویان و بەگەرمی پێشکش دەکرێ.

کەللەوپاچە، گیپە، سەروپێ، (مەڕ یا بزن)

پێویستییەکانی:

١ سەری مەڕ

٤ چوار پەل

تەواوی ورگ، ڕیخۆڵە

١ کوپ برنج

١/٤ کوپ بادەم و کشمیش

١/٤ کیلۆ گۆشتی مەڕ (قیمەکراو و چەور بێ)

خوێ، بەهارات، (بیبەری ڕەش، دارچین، مێخەك)

(لێرەشدا بەهارات بەپێی ئارەزوو بەکار دێ)

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

سەری مەڕ پاك دەکرێتەوە لە پیسی و خوێناو، قۆچ (شاخ)کانی لێ دەکرێتەوە ئینجا بۆ ماوەی دوو (٢) وردکە دەخرێتە ناو ئاوی کوڵاوەوە خێرا خێرا لە ئاوەکە دەردەهێنرێ و مووەکانی لێ دەکرێتەوە، لە دواییدا بۆ لێکردنەوەی مووە وردەکان (کە بەدەست لێکردنەوەیان گرانە) کەللەکە لە گری ئاگر نزیك دەکرێتەوە و مووەکان هەڵدەپروزێنرێن. دەشێ شیشی سوورەکراو بەکار بهێنرێ بۆ ئەوجێگەیانەی کە سەختگیرن.

ئەوسا بەئاوی گەرم باش دەشۆرێتەوە و بەچەقۆیەکی تیژ دەرنرێ وە چاکترە دووسێ جار ئاوگۆڕ بکرێ هەتا دڵنیا بی لە پاکبوونەوەی.

بەشی پێشەوەی کەللەکە واتە لووت و چاوەکەی پاك دەکرێ، بێگومان ئەوەی پیس و بێ کەڵکە لێ دەکرێتەوە و فڕێ دەدرێ، ئینجا چەند جارێك دەکوترێ لەسەر تەختەی قیمە یا جێگەیەکی ڕەق هەتا هەرچی پیسی هەیە بەتەواوی لێی دەربچێ.

دەشێ کەللە بەتەواوی بکوڵێنرێ یاخۆ بکرێ بەدوو کەرتەوە یان زیاتر، کە دەکرێ بەدوو لەت دەبێ بەئەسپایی موخەکەی لێ دەربهێنین.

بۆ دوا جار کەللە بەئاو و خوێی گەرم دووبارە پاك دەکرێتەوە و دادەپۆشرێ هەتا بەشەکانی تریش ئامادە دەکرێن.

چوار پەل (پێچك)

ئەمیش هەر وەکو کەللە پاك دەکرێتەوە بۆ ڕزگاربوون لە مووی وردیلە شیشێکی زۆر گەرم کراو (داغ) بەکار دەهێنرێ بۆ هەڵپرووزاندنیان. هەروەها چەند جارێك دەشۆردرێتەوە هەتا لێی دڵنیابی کە بەتەواوی پاك بووەتەوە دواجار بەئاوی گەرم و خوێ دەشۆرێتەوە، ئنجا باش دادەپۆشرێ هەتا بەشەکانی تر لورگ و ڕیخۆڵەش تەواو دەبن (ئامادە دەبن).

ورگ

ئەمیش بۆ ماوەی چەند دەقیقەیەك دەکرێتە ناو ئاوی گەرمەوە (کوڵاو) بەگورجی لە ئاوی گەرم جیا دەکرێتەوە ،دەمودەست توێغی (بەرغ) سەرەوە ڕادەماڵرێ. ئەم کارە چەند جار دووبارە دەکرێتەوە هەتا بەتەواوی پاك و خاوێن دەبێتەوە هیچ بەڵخ و پیسیی پێوە نامێنێ.

ئەوسا پارچە پارچە دەكرێ بەقەدەر جۆركێك (كیسەیەك)ی مامناوەندی یاخۆ بەقەدەر سەری خێزان دابەش دەكرێ.

خوێ و ئاردی لێ دەدرێ. لێرەدا ئامادەیە بۆ برنج تێكردن.

ڕیخۆڵە، ڕیخەڵۆك، ڕیڤیك

هەندێك ڕیخۆڵەی باریك (زراڤ، زراو) پاككردنەوەی زۆر گرانە، بەڵام هەندێكی تر كە ئەستوورن، پێیان دەوترێ (شیلاوگ) (شیلك)، هەروەكو ورگ پاك دەكرێنەوە. ڕیخۆڵەی باریكیش هەروا پاك دەكرێتەوە، بەز (چەوری) و پیسی هەمووی لێ جیادەكرێتەوە و خوێ دەكرێ.

پڕكردنەوەی ڕیخۆڵە:

بۆ پڕكردنەوەی ڕیخۆڵە بەبرنج دەبێ هەڵبگێڕدرێتەوە (چونكە بەتەنیا پاككردنی دەرەوە بەس نییە)

بۆ هەڵگێرانەوەی چاكترە بەئەسپایی بخرێتە یەك و وردە وردە تێ بكرێت وە لە هەمان كاتدا هەڵبگێڕدرێتەوە هەتاوەكو برنجی بەتەواوی تێ دەكرێ ئەوسا بەرگی ناوەوە دەبێ بەبەرگی دەرەوە. ئینجا دەكرێتە ناو سماق و خوێ یان ئاوی لیمۆندوزی و خوێ. بەئاسانی پاك دەكرێتەوە و سەرئەنجام بەئاوی گەرم پاك دەشۆرێتەوە.

مێشك :

دەبێ پاك بكرێتەوە. لە دەمار و خوێن و چەوری زیادە و پیسی. ئەوسا لە ئارد و خوێ دەدرێ بۆ سووركردنەوە یاخۆ بۆ پڕكردنەوەی جۆركێكی ورگ. لێرەدا بۆ پڕكردنەوەی جۆركێكی ورگ پێویست ناكات ئاردی لێ بدرێ تەنیا تۆزێ خوێی لێ دەدرێ.

چۆنییەتیی ئامادەكردنی سەر و پێ (گیپە):

١- دوای شوشتنەوەی برنجەكە گۆشتی جنراو (قیمە) بادەم و بەهارات و خوێی تێ دەكرێ بەگوێرەی ئارەزوو.

٢- ورگ و ڕیخۆڵەكان لە ئارد پاك دەكرێنەوە و بەداو و دەرزی پاك دەدوورێنەوە تەنیا بەشێكی كەمیان نەبێ، ئینجا پڕدەكرێنەوە واتە نزیكەی (١/٢)ی جۆرك پڕ دەكری و ئینجا بەشە كراوەكەیش دەدوورێتەوە.

٣- كەللەكە و چوار پەلی و هەندێك جار زمان و گوێچكەكەیشی لە ئارد پاك دەكرێنەوە و دەشۆردرێنەوە

و دەخرێتە ناو قابلەمەیەکی گەورە (مەزن) کە نزیکەی ٣/٤ی قابلەمەکە ئاوی کوڵاوی تێدا بێ (واتە لەسەر ئاگردانێکی بەجۆش) و خوێی تێ دەکرێ بەقەدەر پێویست.

٤- ئەگەر مێشکەکەشت خستە ناو ئاوەوە ئاگەداربە دوای (٢٠) وردکە لەئاوی کوڵاوی جیا بکەوە.

٥- ورگ و ڕیخۆڵەی پڕکراوەی تێ دەکرێ ، واتە دەخرێتە ناو قابلەمەی گەورەوە. (لێرەدا ورگەکان پێش ئەوەی بخرێنە ناو قابلەمەکەوە بەژوژن (سوژن) یان شیشێکی باریك لێ دەدرێ، هەتا بەئاسانی بکوڵێ.

٦- ماوەی (٢-٣) کاتژمێر بەئاگرێکی مامناوەندی لەسەر ئاگر دەمێنێتەوە هەتا جوان پێ دەگات. کاتی کوڵاندن دەوەستێتە سەر ناسکی و پیریی مەڕەکە، بۆیە ئەگەر گۆشتەکە زوو کوڵا، ئەوە دەگەیەنێ کەوا مەڕەکە ناسکە و پێویستە لە ئاگر جیا بکرێتەوە، وە بەپێچەوانە.

٧- بەگەرمی پێشکێش دەکرێ لەگەڵ نانی گەرم و سەوزە و لیمۆی تورش.

مێشك (مۆخ)

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- بۆ ماوەی (١/٢) کاتژمێر لە ناو ئاوی سارددا دادەنرێ.

٢- دیوی دەرەوەی پاك دەکرێتەوە لە هەموو پیسی و لینجاوێك.

٣- مێشکەکە دەخرێتە ئاوی گەرمەوە و لەسەر ئاگر دادەنرێ.

٤-سرکە یاخۆ ئاوی لیمۆ لەگەڵ سەلکێك پیاز و بیبەری ڕەشی تێ دەکرێ.

٥- هەموو پێکەوە بۆ ماوەیەك دەکوڵێنرن هەتا ئاوەکەی کەم دەبێتەوە.

ئینجا لەگەڵ سەرووپێ (گیپە)کە یان بەتەنیا لەگەڵ سەوزی و زەلاتە پێشکێش دەکرێ.

تێبینی:

بەپێی ئارەزوو دەشێ لێرەدا دۆشاوی تەماتەش بەکار بهێنرێ.

تەشریبی ورگ

پێویستییەکانی:

١ ورگی مەڕی ناسك و پاك و پارچەكراو.

١ کەوچکی خواردن ، دۆشاوی تەماتە

٤ دانەی سیر

٢ کەوچکی خواردن ڕۆن

خوێ، بەهارات (بیبەری ڕەش)

١ سەلکە پیاز

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– سیر و پیاز ورد دەکرێن و لە ڕۆندا سوور دەکرێنەوە.

٢– دۆشاوی تەماتەی تێ دەکرێ بۆ ماوەی (٥) وردکە لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی.

٣– ورگ دەکرێتە سەر ئاوەکەی، خوێ و بەهاراتی تێ دەکرێ. ئاگرەکە نزم دەکرێ. تا دێتە کوڵ و ئاوی کەم دەبێتەوە و لە ئاگری جیا دەکرێتەوە و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

تێبینی:

ئەگەر ورگ ناسك بوو، دەشێ یەکسەر بکرێتە سەر ئاوی تەماتەی کوڵاو.

ئەگەر ناسك نەبوو، چاکتر وایە بەتەنیا پێش لێنانی تەشریب بەجیا بکوڵێنرێ. ئەوسا دەکرێتە سەر ئاوی تەماتە.

قیمەکردن

شێوەی ئامادەکردنی قیمە بۆ:

میخلەمە

ناوی کفتە

شێخ مەحشی

کوببەی ساوار، پیرخەنی، کوببەی حەلەب... هتد.

پێویستییەکانی:

١/٢ کیلۆ گۆشتی مەڕ لە چەرخدراو

٢ کەوچکی خواردن ڕۆن.

١ سەلکە پیاز

خوێ، بەهارات، کەرەوز، دارچین.

جۆری بەهاراتیش بەپێی ئارەزوو بەکار دەهێنرێ.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– گۆشتی لە چەرخدراو دەکرێتە ناو ڕۆنی سوورکراوە هەتا ئاوی نامێنێ دەماودەم تێك دەدرێ.

٢– ئەگەر پێویستی بەئاو بوو کەمێکی تێ دەکرێ. ئینجا کەرەووزی جنراو، خوێ، بەهاراتی تێ دەکرێ بەپێی ئارەزوو.

٣– پیازی ئامادەکراو (جنراو) دەکرێتە سەر هەموویان، سەری تاوەکە دادەپۆشرێ و ئاگری نزم دەکرێ بۆ ماوەی (١٠) وردکە. ئەوسا لە ئاگر جیا دەکرێتەوە.

تێبینی:

دەشێ کشمیش و بادەم بەکار بهێنرێ.

شفتە

پێویستییەکانی:

١/٢ کیلۆ گۆشتی مەڕی کەم چەوریی قیمەکراو

٤ کەوچکی خواردن ، ئارد.

کەرەوز، سەلکێك پیاز، خوێ، بەهارات (لێرەدا بەزۆری بیبەری ڕەش یا کاری بەکاردێ)، ئاو یان هێلکەیەك بۆ شێلاندن، ڕۆنی زەیت.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- پیازەکە زۆر ورد دەجنرێ و خوێی بەسەردا دەکرێ و لەگەڵ قیمەکە تێکەڵاو دەکرێ.

٢- کەرەوزیش زۆر بەوردی دەجنرێ، لەگەڵ ئارد و بەهارات و هێلکە لە دواییدا هەموو پێکەوە تێکەڵاو دەکرێن و دەشێلرێ هەتا وێنەی هەویرێکی باشی لێ دێ.

٣- رۆن ئامادە دەکرێ لەسەر ئاگر هەتا باش گەرم دەبێ. شفتە لەسەر دەست پان دەکرێتەوە بەئەندازەی (٦-٧)سم بەپێی ئارەزوو. لە رۆندا سوور دەکرێتەوە و بەگەرمی لەگەڵ نان و سەوزە پێشکێش دەکرێ.

کەباب-١-

پێویستییەکانی:

١/٢ کیلۆ گۆشتی مەڕی چەور

٢ کە چکی خواردن ئارد

١ سەلکە پیاز

خوێ، بەهارات

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- گۆشتی ئامادەکراو دەبێ باش لە مەکینە (چەرخ) بدرێ. ئینجا گۆشتی قیمەکراو و پیازی جنراو تێکەڵاو دەکرێ.

٢- خوێ و بەهارات و ئارد لەگەڵ گۆشت و پیاز باش تێکەڵاو دەکرێ و باش دەشێلدرێ.

٣- شیشی تایبەتی کەباب (کەمێك پانە) ئامادە دەکرێ، شیشەکە تۆزێ تەڕ دەکرێ بۆ ئەوەی کاتێ قیمە لە شیشەکە دەدرێ بەئاسانی دابەش دەکرێت پێویستە نە زۆر تەنك و نە زۆر ئەستوور بێ.

٤- ئەگەر لەسەر خەڵووز (رەژوو) برژێنرا دەبێ پێش (١٥) وردکە خەڵووزەکەی بۆ بگەشێنرێتەوە هەتا بۆنی دووکەڵ و نەوتی نەمێنێ. ئینجا شیشەکان لەسەر مەنقەڵی ئاگر دادەنرێن و خێرا خێرا باوەشێن دەکرێ و کە هەردوو دیوی برژا باش دادەپۆشرێ (بەنان) هەتا هەمووی ئامادە دەبێ و لەگەڵ نان و سەوزی و ماستاو و سماق پێشکێش دەکرێ.

تێبینی:

کاتێك کەباب لە فرندا دەبرژێنرێ، هەروەك کەبابی خەڵووز ئامادە دەکرێ، بەڵام لێرەدا:

تەنیا شیشێك بەكاردێ، واتە هەر كەبابێ لە شیشەكە دەردەهێنرێ و بەئەسپایی لەسەر سینییەك دادەنرێت، هەتا هەموو قیمەكە تەواو دەبێ، ئەوسا دەخرێتە فرنەوە، پێویستە ئاگەداریی ئەوە بكرێ كە وشك نەبێ.

كەباب ـ٢ـ

پێویستییەكانی:

١/٢ كیلۆ قیمەی گۆشت (دووجار لە چەرخ درابێت)

٢ سەلكە پیاز (لە ڕەندەدراو)

١ كەوچكی خواردن ، ڕۆن.

خوێ، جاترە (جاترە بەپێی ئارەزوو بەكار دەهێنرێ)

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١– گۆشتەكە زۆر باش دەشێلدرێ، لەگەڵ پیاز و خوێدا.

٢– ڕۆنەكە لە ناو تاوەدا دادەنرێ و بەگەرمایەكی مامناوەندی تا ڕۆنەكە گەرم دەبێ ئینجا گۆشتەكەی لەناو دادەنرێت بەئەستوورایی (١)سم پان دەكرێتەوە، كاتێك ژوورەوەی سوور بووەوە بەوكەچكی دار پارچە پارچە دەكرێ هەر پارچەی بەقەدەر كەبابێ و، هەڵدەگێڕدرێتەوە هەتا دیوەكەی تریشی سوور دەبێتەوە و سەر ئەنجام لە ڕۆندا جیا دەكرێتەوە و بەگەرمی لەگەڵ نان و برنج پێشكێش دەكرێ.

تێبینی:

لێرەدا دەشێ كەباب ئامادە بكرێ پێش ئەوەی بخرێتە ناو تاوە، هەر لەسەر دەست یا تەختەی قیمە بەقەدەر كەبابێ پان دەكرێتەوە و دەخرێتە ناو تاوە یاخۆ ناو فرن. (واتە لێرەدا شیش بەكار ناهێنرێ).

گۆشتی برژاو، تكە

پێویستییەكانی:

١/٢ كیلۆ گۆشتی مەڕ، كەمێك چەور

خویٚ، بەهارات، لیمۆ، ئاوی پیاز، چەند پارچەیەك چەوری (دووگ).

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١– گۆشت دەكریٚ بەپارچە پارچەی بچووك و خویٚ و بەهارات و لیمۆ و ئاوی پیازی لیٚ دەدریٚ و بۆ ماوەی (١/٢) كاتژمیٚر بەجیٚ دەهیٚلریٚ. «یاخۆ هەندیٚك جار پیازەكەی بەپارچە پارچەكراوی تیٚكەلٚ دەكریٚ بۆ ناسككردنەوەی گۆشتەكە».

٢– گۆشتەكە دەكریٚ بەشیشی تایبەتی خوٚی (ئەویش كەمیٚك باریكە)، دەتوانریٚ لە نیٚوان گۆشتەكەدا چەوری (دوونگ)ی لیٚ بدریٚ، هەروەها دەتوانریٚ پارچە پیاز، تەماتە، بیبەری سەوزی لیٚ بدریٚ.

٣– پارچەیەك نان ئامادە دەكریٚ كە گۆشتەكەی پیٚ لیٚ دەكریٚتەوە دوای برژاندنی بەگەرمی لەگەلٚ سەوزی (تەرەتیزە و كەوەر .. هتد) پیٚشكیٚش دەكریٚ.

چلفرای

پیٚویستییەكانی:

- ١/٢ كیلۆ گۆشتی مەڕ
- ١/٢ كیلۆ تەماتە
- ٢ دانە پەتاتە
- ٢ سەلكە پیاز
- ڕۆن، خویٚ، بەهارات.

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١– گۆشت، پیاز، تەماتە و پەتاتە دوای پاككردنەوەی باش دەشۆریٚنەوە و پارچە پارچە دەكریٚ.

٢– گۆشت لە ڕۆندا سوور دەكریٚتەوە، ئینجا كەمیٚك ئاوی تیٚ دەكریٚ و لەسەر ئاگریٚكی مامناوەندی دادەنریٚ هەتا باش دیٚتە كولٚ و ئاوەكەی وشك دەبیٚ.

٣– ئینجا پیاز و پەتاتە و تەماتەكەی دەكریٚتە سەر، خویٚ و بەهاراتی پیٚوە دەكریٚ و (٣–٤) كوپ ئاوی تیٚ دەكریٚ و دەخریٚتە سەر ئاگرەكە، هەتاكو تۆزیٚك ئاوەكەی كەم دەكا، كە ئامادەبوو بەگەرمی

پێشکەش دەکرێ.

تێبینی:

ئەشێ دۆشاوی تەماتە لە جیاتی تەماتە بەکار بهێنرێ.

باستورمە

پێویستییەکانی:

١/٢ کیلۆ گۆشتی مەڕ یاخۆ گوێرەکە (گۆلك)

٨ سەرە سیر

١/٢ کیلۆ دووگ

خوێ، بیبەر، بەهارات، لیمۆندوزی. ریخۆڵەی مانگا

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- دیوی دەرەوەی ریخۆڵەکە بەوردی پاك دەکرێتەوە لە چەوری و پیسی و دیواری ناوەوەشی(هەروەکو لە کەللە پاچەدا باسمان کرد) بەشێوەی هەڵگێراندنەوە پاك دەکرێتەوە و لیمۆن دوزی و خوێ یاخود سماق و خوێ هەتا لینجییەکە پاك دەکرێت، چەند جار ئاوەگۆڕ دەکرێ. ئینجا ئارد و خوێی لی دەدرێ بۆ ماوەی یەك کاتژمێر.

٢- جارێکی تر ریخۆڵە هەڵدەگێڕدرێتەوە و دوای پاککردنەوەی لە ئارد و خوێ دووبارە چەند جار ئاوەگۆڕ دەکرێ.

٣- گۆشتەکە لە چەرخی ورد دەدرێ و لەگەڵ چەوری (دونگ)دا. ئینجا سیرەکەی بۆ ورد دەکرێ و لەگەڵ بەهارات و خوێ تێکەڵ دەکرێ.

٤- ریخۆڵەکە پڕ دەکرێ لە قیمەی گۆشتی ئامادەکراو.

٥- دوای بەستنەوەی هەردوو سەرەکانی ریخۆڵەکە هەموو لایەك یەکسان دەکرێ و شیشی لێ دەدرێ.

٦- لەبەر هەوا دادەنرێ هەتاوەکو وشك دەبێت بۆ ماوەی چەند رۆژێك و، پێویستە تیشکی رۆژی بەرنەکەوێ.

چلفرای جگەر (جەرگ، مێلاك)

پێویستییەکانی:

١ دانە لە جگەر و دڵی مەڕ

١ سەلکە پیاز (یاخۆ ئاوی پیاز)

١ کەوچکی خواردن ئارد.

١/٢ کوپ دۆشاوی تەماتە (یاخۆ ٢ کەوچکی خواردن)

٢ دانە سیر

١ کەوچکی خواردن سرکە

خوێ، بەهارات، ڕۆن بۆ سوورکردنەوە، ئاوی لیمۆ.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- دوای شوشتنەوەی جگەر، دەکرێ بەپارچەی گەورە (درشت)، خوێ و بەهارات و ئاوی لیمۆی بەسەردا دەکرێ.

٢- جگەر لە ئارد وەردەدرێ و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و بەجیا دادەنرێ.

٣- دوای وردکردن (جنین)ی سیر و پیاز، لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و دۆشاوی تەماتەی ئامادەکراو (واتە لەگەڵ ئاودا خۆش کرابێ)، دەکرێتە سەر سیرەکە و بۆ ماوەی (٥) وردکە هەتا باش دەکوڵێ. ئینجا سرکەی دەکرێتە سەر و تۆزێکیش ئاو ئەگەر پێویست بوو.

٤- جگەرەکە لێرەدا دەکرێ بەپارچەی بچووك و دەکرێتە سەر دۆشاوی تەماتە و بۆ ماوەی (١٥) وردکە لەسەر ئاگر دادەنرێ تاکو ئاوەکەی تۆزێك کەم دەکا و ئامادە دەبێ، بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

جگەری سوورەکراو

پێویستییەکانی:

١ دانە لە جگەر و دڵی مەڕ

١ کوپ ئاو، ڕۆن

٢ كەوچكی خواردن ئارد

خوێ، بەهارات

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- جگەر و دڵ بەئاوی سارد دەشۆردرێتەوە و دەخرێتە کاسەیەکی قووڵ بۆ ماوەی (١٥) وردکە، ئاوی کولاو و خوێی بەسەردا دەکرێ.

٢- لە ئاو جیا دەکرێتەوە و بەدرێژی لەت لەت دەکرێ.

٣- ئارد و خوێ و بەهاراتی بەسەردا دەکرێ.

٤- لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

برژاندنی جگەر

پێویستییەکانی:

١ جگەری مەڕ

خوێ

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- دوای شوشتنەوەی دەکرێ بەپارچەی بچووك هەروەکو گۆشتی برژاو.

٢- خوێی پێ دادەکرێ و بۆ ماوەی (١٥) وردکە دەمێنێتەوە.

٣- ئاوی زیادەی لێ جیا دەکرێتەوە و بەشیشدا دەکرێ و لەسەر خەڵووز دادەنرێ. دەشێ دوای برژاندنی بخرێتە ناو فڕنەوە بۆ ئەوەی بەگەرمی بمێنێتەوە و بەگەرمیش پێشکێش دەکرێ.

تێبینی:

دەتوانرێ لەگەڵ خوێدا بەهارات و ئاوی لیمۆ و ئاوی پیازی پێ دابکرێ، ئەویش هەر بۆ ماوەی (١٥) وردکە بمێنێتەوە. بەتایبەتی ئەگەر جگەرەکە پیر بوو.

گوچیلك (گولچیسك)

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- دوای پاککردنەوەی لە ڕەگ و چەوری زیادە، دەکرێ بەدوو پارچەوە و لە ناو ئاوی گەرم و خوێدا دەپارێزرێ بۆ ماوەی (١٥) وردکە.

٢- لە ئاو جیا دەکرێتەوە و دیسان خوێ و بیبەر و بەهاراتی لێ دەدرێ و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٣- دوای سوور کردنەوە دەشێ یەکسەر پێشکێش بکرێت، یاخۆ کەمێك ئاوی تێ دەکرێ و بۆ ماوەی (٥) وردکە لەسەر ئاگر دادەنرێ ئەوسا بەسەوزە و نانەوە دەخۆرێ.

پەلەوەر (باڵندە)

مەبەست لەو پەلەوەرانەیە کە لە کوردستاندا پەیدا دەبن چ لە ماڵەوە یاخۆ کێوین و لە دەشت و چۆڵ و چیادا ڕاو دەکرێن وەك:

مریشك، کەڵەشێر، قەل و مراوی، قاز، پۆڕ، قەتێ و کەو... هتد. گۆشتیان پەلەوەر وەك گۆشتی ئاژەڵ (واتە: مەڕ، بزن، گا و مانگا... هتد) سوودبەخشە، پێستیان لە پێستی ئاژەڵ ناسکتر و تەڕترە، چونکە چەورییەکی زۆر لە ژێر پێستیاندا هەیە. هەر بۆیە هاڕانی لە گەدە ئاسانترە، جگە لەمەش تام و چێژی گۆشتاوی پەلەوەر خۆشترە. لە گۆشتی پەلەوەردا پرۆتین و ئاسن و ڤیتامین هەیە.

کوڵاندن (زەردکردن)ی پەلەوەر

١- دوای پاککردنەوەی بەتەواوی لەت لەت دەکرێ.

٢- یەك سەلکە پیاز و تۆزێکیش خوێ دەخرێتە ناو ئاوەوە و لەسەر ئاگر دادەنرێ تا دەکوڵێ.

٣- ئینجا گۆشتی پەلەوەرەکەی دەخرێتە ناو و دەماودەم زفری لێ دەگیرێ تا چاك دەبێ.

تەپسیی مریشك

پێویستییەکانی:

١ دانە مریشك

١ کەوچکی خواردن، ڕۆن.

١ سەلکە پیاز

٢ گێزەر، یان قارچك، یا بەزالیا

١ دەسکە کەرەوز

١ کوپ برنج

خوێ، بیبەر

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- دوای خاوێنکردنەوە و شوشتنی مریشکەکە، لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٢- پیازەکە پاك دەکرێ و قاش قاش دەکرێ و کەرەوزەکەش دەجنرێ، ئنجا لەگەڵ خوێ و بەهارات و (٣-٤) کوپ ئاو و مریشکەکەش هەمووی دەخرێتە سەر ئاگرێکی مامناوەندی هەتا مریشکەکە پێ دەگات، ئەگەر ئاوی پێویست بوو کەمێکی تری دەکرێتە سەر.

٣- مریشکەکە لە ئاوەکە دەردەهێنرێ و دەخرێتە سەر قاپێك و دادەپۆشرێ.

٤- برنجەکە بەشێوەی قبوولّی لێ دەنرێ و لە ناو سینییەك دادەنرێ و مریشکەکەی لەسەر دادەنرێ و تۆزێکیش ئاوی مریشکی بەسەردا دەرژێنرێ، دوای زەردکردنی قارچك (گێزەر، بەزالیا) کەمێ لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و لەگەڵ برنج لە تەنیشتی مریشکەکە دادەنرێ.

تێبینی:

ئەو ئاوی مریشکەی کە دەمێنێتەوە دەتوانرێ بخرێتە کاسەیەکی قوول لەگەڵ مریشك بەگەرمی پێشکێش بکرێ.

مریشك بەکاری

پێویستییەکانی:

١ دانە مریشك

١ سەلکە پیازی قاش کراو

١ کەوچکی خواردن ڕۆن

١ کەوچکی خواردن کاری

١ کەوچکی خواردن ئارد

١ زەردێنەی هێلکە

خوێ و ئاوی کوڵاو

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- دوای پاککردنی مریشکەکە و لەتکردنی، دەخرێتە سەر ئاگر لەگەڵ خوێ و (٣) کوپ ئاو هەتا پێ دەگا «لێرەدا دەبێ (٢) کوپ لە ئاوەکەی بمێنێتەوە».

٢- گۆشتەکە لە گۆشتاوەکە جیا دەکرێتەوە و لە ناو ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و لە دواییدا لە ڕۆنەکە جیا دەکرێتەوە.

٣- پیازەکە لە نێو پاشماوەی ڕۆنەکەدا سوور دەکرێتەوە و کاری و ئاردیشی دەخرێتە سەر و گۆشتاوەکەی بەسەردا دەڕێژرێ و وردە وردە و بەردەوام بۆ ماوەی چەند وردکەیەك تێك دەدرێ تاوەکو تۆپەڵ نەبێت.

٤- زەردێنەی هێلکەکەش دوای ئەوەی باش تێك دەدرێ دەخرێتە سەری و بەپەلە تێکەڵ بەیەکتر دەکرێ تا ئەمیشیان تۆپەڵ نەبێ.

٥- گۆشتە ئامادەکراوەکە دەخرێتە سەر ساس (ساسەکە پێك هاتووە لە کاری و ئارد و ئاوی گۆشت) و بەردەوام لەسەر ئاگرێکی نزم بێ بۆ ماوەی (١٥) وردکە، ئەوسا لەگەڵ برنج بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

مریشکی سوورکراو

پێویستییەکانی:

١ دانە مریشك

٢ کەوچکی خواردن ڕۆن

١/٢ کیلۆ پەتاتەی سوورکراو

١/٢ کوپ بەزالیا

١ کوپ دۆشاوی تەماتە یان صاصی تەماتە

خوێ، بەهارات

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- مریشکەکە زەرد دەکرێ و لە ئاوەکە جیا دەکرێتەوە و وشك دەکرێتەوە.

٢- بەلەتکراوی یا بەتەواوی سوور دەکرێتەوە و خوێ و بەهاراتیشی پێوە دەکرێ.

٣- دەخرێتە سەر قاپێك و لە پاڵیدا پەتاتە و بەزالیا دادەنرێ و لە ڕۆخێکی تریش ساس بەتەنیا دادەنرێ و پێشکێش دەکرێ.

مریشکی برژاو لەسەر خەڵووز

پێویستییەکانی:

٢ دانە مریشکی بچووك (فرووج)

٢ کەوچکی خواردن ئاوی لیمۆ

١ کەوچکی خواردن ڕۆن یاخۆ کەرە

خوێ، بیبەر، پەتاتە، کەرەوز، لیمۆی قاشکراو

بۆ جوانکردن و ڕازاندنەوە.

چۆنێتیی ئامادەکردنی:

١- دوای پاککردنەوەی جووجەڵە (فرووج)ەکان لە پشتەوە لەت دەکرێ و ئێسقانی سنگی لادەبرێ و، بەڕۆن یا کەرە چەوور دەکرێ، «دەشێ هەروەك خۆشی بمێنێتەوە» کاتژمێرێك بەر لە برژاندن خوێ و بیبەر و لیمۆی لێ دەدرێ.

٢- جووجەڵەکان لە شیش دەدرێن یان دەخرێنە سەر (تۆڕی تەل) کە تایبەتییە بۆ برژاندن و برژاندنی ئاسانتر دەکا، چونکە هەڵگێڕ و وەرگێڕی جووجەڵەکە ئاسانتر دەبێ.

٣- دوای ئامادەبوونی دەخرێتە سەر قاپێك و بە پەتاتە و کەرەوز و لیمۆ دەڕازێنرێتەوە و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

تێبینی:

١- دەتوانرێ لە (فڕن)دا سوور بکرێتەوە بەمەرجێك (١٢) کاتژمێر پێش برژاندن (سوورکردنەوە)ی ڕۆنی زەیتوون و لیمۆی لێ بدرێ بۆ ئەوەی تام و چێژەکەی بمژێ.

٢- هەموو جۆرە باڵندەیەك (پەلەوەر) بەم شێوەیە دەتوانرێ سوور بکرێتەوە.

مریشك بەرِوبە هەنار

پێویستییەکانی:

١ دانە مریشك

٢-٣ کوپ کاکڵی گوێز

٣/٤ کوپ ڕوبە هەنار

١ کەوچکی خواردن ڕۆن

١ کەوچکی خواردن شەکر

١ سەلکە پیاز

خوێ، ئاو

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- دوای پاککردنەوەی مریشکەکە زەرد دەکرێ.

٢- گوێزەکە ورد دەکرێ و لە ناو ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٣- پیازەکە ورد دەکرێ و لە ناو ڕۆندا سوور دەکرێتەوە، ئینجا کاکڵە گوێزەکە و کوپێك مریشکاو، روبە هەنار، خوێ و شەکری دەخرێتە سەر.

٤- ماوەی (٥) وردکە لەسەر ئاگر بێ و لەم ماوەیەدا باش دەکوڵێ. ئینجا مریشکەکەی دەخرێتە سەر و بۆ ماوەی (٣٠-٤٥) وردکەی تر لەسەر ئاگرەکە دەمێنێتەوە و باشتر دەکوڵێ و ئاوەکەشی کەمتر دەبێ و بەخەستی و گەرمی لەگەڵ برنج پێشکێش دەکرێ.

ماسی

چۆن دەزانین ماسی تازەیە، کاتی زۆر بەسەر نەچووە (کۆن نەبووە):

١- چاوەکانی لێڵ نەبووبن.

٢- دەست لە گۆشتی پشتی بدرێ، ئەگەر توند بوو واتە نوێیە.

٣- هیچ بۆنی ناخۆشی نەگرتبێ.

٤- پەرِەکانی گەش بن «پەرِەکانی داوەشاو نەبن»

٥- جێگەی هەناسەی (خیاشیمی) ڕەنگی ئاڵ بێ. ئەگەر بەرەو ڕەنگی سووری تاریك بوو واتە باش نییە.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– پێستی دەرەوەی پاك دەكرێتەوە و پوولەكەكانی بە چەقۆیەكی تیژ دەرنرێ.

٢– شاپەڕەكان هەمووی لێ دەكرێتەوە.

٣– لەلای خوارەوەی بەچەقۆ یاخود بەمقەستێكی تیژ زگی (سكی) هەڵدەدرێ.

٤– ناوەوەی سكی پاك دەكرێتەوە و دوو جار بەئاوی سارد دەشۆرێتەوە.

٥– لەت لەت دەكرێ یاخۆ بەتەواوی دەتوانرێ بەكار بهێنرێ.

پاراستنی ماسی

١– بەهۆی فریزەرەوە

دوای پاككردنەوەی ماسی، وشك دەكرێتەوە و دەخرێتە ناو توورەكەی تایبەتی یاخۆ لە كاغەزی تایبەتیدا دەپێچرێتەوە، هۆی پێچانەوەشی ئەوەیە كە بۆنی ماسی لە فریزەرەكەدا بڵاو نەبێتەوە.

٢– پاراستنی ماسی بۆ ماوەیەكی كەم

دوای پاككردنەوە و شوشتنی، وشك دەكرێتەوە و خوێ و بەهاراتی پێوە دەكرێ و باش دەپێچرێتەوە، واتە لە كاغەز یاخۆ توورەكەی تایبەتی دەخرێتە سارنج (سەلاجە) بۆ ماوەیەكی كورت (١–٢) رۆژ.

زەردكردنی ماسی

شێوەی یەكەم

١– دوای پاككردنەوەی ماسی، دەخرێتە ناو قوماشێكی تەنك (دانتێل) پوولەكەی لێ نەكرێتەوە.

٢– ئاوی شلەتێن دەكرێتە قابلەمەوە و ماسییەكە دەخرێتە ناوی.

٣– سەلكە پیازێك و ئاوی لیمۆ یاخۆ سركە و خوێ و بەهاراتی تێ دەكرێ.

٤– پلەی گەرمیی ئاگرەكە زۆر بێ، تاكو دێتە كوڵ، ئنجا گەرمایی ئاگرەكە نزم دەكرێ بۆ ماوەی (١٥) وردكە. (ئەگەر یەك كیلۆ بوو بۆ ماوەی ١٥ وردكە، ئەگەر دوو كیلۆ بوو بۆ ماوەی ٣٠ وردكە)

٥– لە ئاگر جیا دەکرێتەوە و ماسی بەئەسپایی لە قابلەمەکە دەردەهێنرێن و بەگەرمی دانتێلی لێ دەکرێتەوە.

٦– ئینجا پوولەکەکانی لێ دەکرێتەوە، چاوەکانیشی لێ دەردەهێنرێن.

شێوەی دووەم

چەند کەرت لە شوارك (چیلك یان داری باریك و تەڕ) ریز دەکرێ لە ناو قابلەمە و ریزێك (چینێك) لە ماسی دادەنرێ، گەر هاتوو ماسییەکان زۆر بوون دەتوانین ریزێکی تر لە شوارك دابنێین دیسان ماسی لەسەر دابندرێ ئەوسا لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا زەرد دەبێ.

سوور کردنەوەی ماسی

١– دوای پاککردنی و شوشتنی باش وشك دەکرێتەوە

٢– (١–٢) کاتژمێر پێش سوور کردنەوەی خوێ و بیبەر و بەهارات و لیمۆ، سرکە یان سماقی پێوە دەکرێ بەتەواوی.

٣– تۆزێك ئارد لە ماسییەکە دەدرێ بۆ ئەوەی پروشك (پیشك) نەداتەوە.

٤– بەگەرمی یاخۆ بەساردی لەگەڵ تەرەتیزە پێشکێش دەکرێ.

تەپسیی ماسی بەتەماتە

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ ماسی

٢ سەلکە سیر

٢ سەلکە پیاز

١ دەسکە کەرەوز

١/٢ کیلۆ تەماتە

٢ کەوچکی خواردن رۆن

خوێ، بیبەر، ئاوی لیمۆیەك

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– دوای پاککردنی ماسییەکە لەت دەکرێ یاخۆ بەتەواوی دەمێنێتەوە.

٢– پیاز و سیر و کەرەوز باش دەجنرێ و لەگەڵ خوێ و بیبەر و ئاوی لیمۆ وە هەندێك لە تەماتەکە تێکەڵاو دەکرێن.

٣– نیوەی تێکەڵاوەکە لە ناو سینییەك ڕیز دەکرێ و ڕۆنی بەسەردا دەکرێ.

٥– سەری سینییەکە دادەپۆشرێ و دەخرێتە ناو فرنەوە بەگەرمای مامناوەندی. نێزیك پێگەیشتنی سەرپۆشی سینییەکە لادەبرێ بۆ ماوەی (١٥) وردکە لە ناو فرنەکە دەمێنێتەوە تاکو ئاوەکەی چك (وشك) دەکا و ڕووی سوور دەبێتەوە، ئەوسا بەگەرمی پێشکێش دەکرێ لەگەڵ برنج یا بەتەنیا.

ماسی بەڕوبە هەنار

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ ماسی

٣ سەلکە پیاز

١/٢ کیلۆ تەماتە

٣ دانە بیبەری سەوز

١/٢ کوپ ڕوبە هەناری تورش

٢ کەوچکی خواردن ڕۆن

٢ سەلکە سیر

٢ لیمۆی بەسرە (لیمۆی وشك)، یان بەپێی ئارەزوو

خوێ، بیبەری ڕەش

چۆنێتی ئامادەکردنی:

١– دوای پاککردنی ماسییەکە لەت دەکرێ یان بەتەواوی بەکاردەهێنرێن.

٢– دوو پیازەکە قاش دەکرێ و خوێیان پێوە دەکرێن و لە ناو سینییەك ڕیز دەکرێن.

٣- ماسييەكە لەسەر پيازی ڕيز كراو دادەنرێ.

٤- ماوەی پياز و سير و كەرەوز و بيبەر و تەماتە دوای قاش كردنيان لەسەر ماسييەكە دادەنرێ، ڕۆنيش بەسەر هەموويياندا دەكرێ.

٥- ئاوی ڕووبە هەناريش بەسەر هەموويان دەكرێ لەگەڵ كوپێك ئاو.

٦- سەری سينييەكە دادەپۆشرێ و دەخرێتەوە ناو فرنەوە بەگەرماييیەكی مامناوەندی هەتا نزيك پێگەيشتنی، ئينجا سەری سينييەكە لادەبرێ هەتا ئاوەكەی كەم دەكا و بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

تێبينی:

لە بياتی (لە جياتی) ڕوبەهەنار دەتوانرێ ئاوی تەمر هندی خەستيش بەكاربهێنرێ.

برژاندنی ماسی

پێويستييەكانی:

١ كيلۆ ماسی

١/٢ كوپ ئاوی ليمۆ

خوێ، ڕۆن، بيبەر.

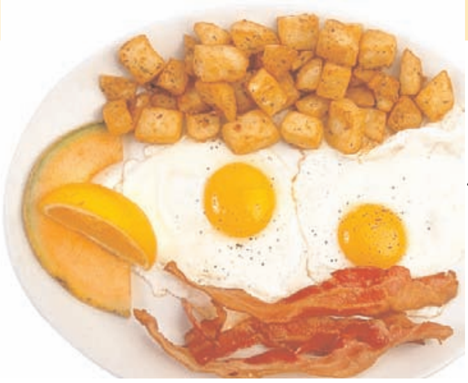
چۆنييەتيی ئامادەكردنی:

١- ماسی باش پاك دەكرێتەوە.

٢- خوێ و بيبەر و ئاوی ليمۆی پێوە دەكرێ.

٣- ماسييەكە چەور دەكرێ بەڕۆن.

٤- دەكرێتە ناو توورەكەيەكی تايبەتی، يان دەپێچرێتەوە بەكاغەزی تايبەت. لە جێگەيەكی سارد دادەنرێ بۆ ماوەی كاتژمێرێك. لەسەر خەڵووز دەبرژێنرێ هەتا هەردوو ديوی باش سوور دەبێتەوە و بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.



هێلکە «هێك»

بۆ پاراستنی هێلکە (خراپ نەبوون) پێویستە ئەم خاڵانەی خوارەوە لە یاد نەکەین:

١- کاتێ هێلکە دەکڕدرێ لە بازاڕ یان کۆریتە (کۆڵان)، باش پاك دەکرێتەوە لە تۆز و پیسی.

٢- پاککردنەوەی بەئیسفەنج یاخۆ پارچەیەکی نەرم و بەئەسپایی لێخشاندنی.

٣- ئەگەر هاتوو پیسیی لەسەر نەبوو بەئاستەم تەڕ بکرێ و باش وشك بکرێتەوە.

٤- لە سارنج (سەلاجە) دابنرێ یاخۆ لە جێگەیەکی وشك و سارد و دوور بێ لە تیشکی ڕۆژ (هەتاو).

بۆ زانین:

پێش بەکارهێنانی هێلکە بۆ دروستکردنی کێك و پسکیت و... هتد (٢-٣) کاتژمێر پێش ئامادەکردنی لە سارنج دەربهێنرێ.

چۆن دەزانی هێلکە خراپ بووە

١- کاسەیەکی قووڵ (٣-٤) کوپ ئاوی تێ دەکرێ و کەوچکێکی خواردن خوێی تێدا دەتوێندرێتەوە و هێلکەیەکی تێ بکرێ، ئەگەر سەر ئاو کەوت ئەوا خراپە ئەگەر ژێر کەوت ئەوا باشە.

٢- بەهۆی تیشکی ڕۆژ یاخود ڕووناکیی گلۆپ لە پێش چاوی خۆتی ڕابگرە و بەرەو ڕۆژ تەماشای بکە، ئەگەر دیت سپیلك لە زەردێنەکەدا جودایە واتە باشە.

کوڵاندنی هێلکە

١- بەتەواوی توند بێ (١٥-٢٠) وردکەی پێویستە لەسەر ئاگر بێ.

٢- نیوە توند بێ (٧-٨) وردکەی پێویستە.

٣- دەڵمە (دولمە، دولمێ) بێت (٣-٥) وردکەی پێویستە.

لە هەرسێ بارەکەدا بەم جۆرە دەبێ:

١- ئاو لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا دێتە کوڵ.

٢- هەردوو سەری هێلکە کون دەکرێ، بەدەرزیی تایبەتی خۆی.

٣- بەئەسپایی یەك لە دوای یەك دەکرێتە ناو ئاوەوە.

سوودی هێلکە

هێلکە بەشێکی گرینگی خواردەمەنییە، ئاسن و پرۆتین و ڤیتامین دەبەخشێ بەلەشی ئادەمیزاد.

هێلکە رۆن

چۆنێتیی ئامادەکردنی:

١- رۆن یاخۆ کەرە لە ناو تاوەدا گەرم دەکرێ هەتا داغ دەبێ و لە ئاگر جیا دەکرێتەوە.

٢- هێلکە بەجیا لە قاپێکی تردا دەشکێندرێ و بەئەسپایی دەکرێتە ناو رۆنی ئامادەکراو. خوێ (بیبەر) بەپێی ئارەزوو بەکار دەهێنرێ.

٣- تاوەکە دیسان لەسەر ئاگر دادەنرێ و سەری تاوە دادەپۆشرێ، بۆ ماوەیەك هەتا بەتەواوی پێ دەگا. یان بەکەوچك بەگورجی رۆن بەسەر رووی هێلکەدا دەکرێ، کە ئامادەبوو بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

ماست و سیر

هێلکە روون بەقەدەر پێویست بەرونی ساغ یا کەرە دروست دەکرێ. ماست و سیرەکەش بەسەر هێلکە و روونەکەی دادەکرێ و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

میخلەمە (هێلکە ڕۆن لەگەڵ قیمەی گۆشت)

پێویستییەکانی:

١/٢ کیلۆ گۆشتی قیمەکراو

٦ هێلکە

١ سەلکە پیاز

١ کەوچکی خواردن ڕۆن

خوێ، بیبەری ڕەش، ئاوی لیمۆ

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- دوای پاککردنەوەی پیاز، ورد دەجنرێ و لەگەڵ گۆشتی قیمەکراو لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٢- خوێ و بیبەری ڕەش و ئاوی لیمۆی بەسەردا دەکرێ.

٣- جێگای شەش هێلکە دیاری دەکرێ، هەر هێلکەیەك لە جێگای دیاریکراوی خۆی دادەنرێ و سەری تاوەکە دادەپۆشرێ بۆ ماوەی (٣-٥) وردکە ئینجا لە ئاگر جیا دەکرێتەوە و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

تێبینی:

دەتوانرێ ئەڵقەی تەماتەشی تێ بکرێ هەروەها کەرەوزی جنراویش.

تەپسیی پەتاتە لەگەڵ هێلکە

پێویستییەکانی:

٦ هێلکە

١,١/٢ کیلۆ پەتاتە

١,١/٢ کەوچکی خواردن ئارد

٣ کوپ ئاوی گۆشت (مریشك یان مەڕ) یاخۆ شیر

٤ کەوچکی خواردن ڕۆن یا کەرە

٢ کەوچکی خواردن نانی هاڕاو (بەئامادەیی لە بازار دەست دەکەوێ)

خوێ، بیبەری ڕەش

چۆنێتیی ئامادەکردنی:

١- هێلکەکان زەرد دەکرێن و بەرگی دەرەوەی لێ دەکرێتەوە و دەکرێ بەئەڵقە.

٢- پەتاتەش زەرد دەکرێ و بەرگی دەرەوەی لێ دەکرێتەوە و دەکرێ بەئەڵقە.

٣- ڕۆن گەرم دەکرێ و ئاردی تێدا سوور دەکرێتەوە.

٤- ئاوی گۆشتەکە یان شیرەکە بەئەسپایی دەکرێتە سەر ڕۆن و ئاردەکەی زۆر بەئەسپایی و بەردەوامی تێك دەدرێ هەتا خەست دەبێ و وەك (ساس)ی لێ دێ.

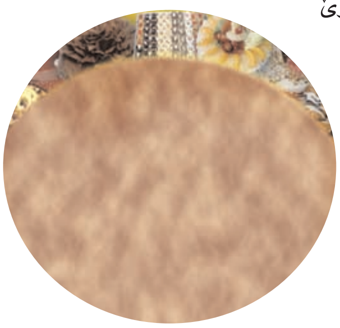
٥- چینێك هێلکە و چینێك پەتاتە دادەنرێ، هەر چینێکیش خوێ و پەتاتەی پێوە دەکرێ.

٦- ساسی ئامادەکراو بەسەر چین چینەکەدا دەکرێ و نانی هاڕدراویش بەسەرەوەی دەکرێ و دادەپۆشرێ و دەکرێتە ناو فرنەوە بەپلەی گەرمی مامناوەندی تاوەکو باش پێ دەگا. پێنج خولەك بەر لەوەی لە فرن بهێنرێتە دەرەوە سەر پۆشی لەسەر لادەبرێ، هەتا ڕووی سوور بێتەوە کە لە فرن هێنرایە دەرەوە بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

هێلکە لەگەڵ باستورمە

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- دوای لابردنی ئەو بەرگەی کە باستورمەی پێ داپۆشراوە، باستورمەکە ئەڵقە دەکرێ.



٢- ڕۆن بەپێی پێویست لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا باش گەرم دەبێ و باستورمە سوور دەبێتەوە.

٣- هێلکە بەقەدەر پێویست دانە دانە تێ دەکرێ یاخۆ دەشڵەقێنرێ. بۆ ماوەی (٥) وردکە لەسەر ئاگر دادەنرێ و سەری تاوەکە دادەپۆشرێ، ئەوسا کە لە ئاگر جیا کرایەوە بەگەرمی لەگەڵ عەمبە یا تورشی پێشکێش دەکرێ.

هێلکەرۆن بەتوڵەکە

پێویستییەکانی:

٦ هێلکە

١ کیلۆ توڵەکە

١ سەلکە پیاز

٢ کەوچکی خواردن رۆن.

خوێ و بیبەری رەش

چۆنیتیی ئامادەکردنی:

١- پیاز، دوای پاککردنەوەی، ورد دەجنرێ و لە رۆندا سوور دەکرێتەوە.

٢- توڵەکەکەش دوای پاککردنی و شوشتنەوەی ورد دەکرێ و دەکرێتە سەر پیازە سوور کراوەکە هەتا زەرد دەبێ.

٣- ئینجا هێلکە، چ بەشکاندنی دانە دانە یاخۆ بەشڵەقاندنی دەکرێتە سەر توڵەکەی زەردکراو. ئینجا خوێ و بیبەری پێوە دەکرێ.

٤- لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ یا دەخرێتە ناو فرن هەتا پێ دەگا و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

تێبینی:

دەتوانرێ لە جیاتیی توڵەکە ئیسپێناغ بەهەمان شێوە بەکاربهێنرێ.

خورما و هێلکە رۆن

پێویستییەکانی:

١ کوپ خورمای پاك کراوە لە (دەنك) بەرد.

٢-٣ هێلکە

٢ کەوچکی خواردن رۆن

چۆنێتی ئامادەکردنی:

١– خورما و ڕۆن پێکەوە لەسەر ئاگر دادەنرێ و بەردەوام هەڵگێڕ و وەرگێڕی پێ دەکرێ هەتا بەتەواوی نەرم دەبێتەوە.

٢– هێلکە بەجیا دەشڵەقێندرێ و دەکرێتە سەر خورماکە.

٣– بەردەوام لەسەر ئاگرێکی نزم بێت و سەری داپۆشرێ بۆ ماوەی (١٠) وردکە هەتا پێ دەگات و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

هێلکە ڕۆنی بەئارد

پێویستییەکانی:

٤ هێلکە

٢ کەوچکی خواردن ئارد

١ کوپ شیر

٢ کەوچکی خواردن ڕۆن

خوێ و بیبەری ڕەش.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– شیر و ئارد باش تێکەڵاو دەکرێن و خوێ و بیبەریان پێوە دەکرێ.

٢– زەردێنەی هێلکە بەجیا دەشڵەقێندرێ و دەکرێتە سەر شیر و ئاردی لێکدراو.

٣– سپێنەی هێلکەکەش بەجیا دەشڵەقێندرێ و دەکرێتە سەر لێکدراوی (شیر و ئارد و زەردێنە) ئینجا هەمووی پێکەوە دیسان باش دەشڵەقێندرێ.

٤– ڕۆن لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ و هەتا باش گەرم دەبێ، تێکەڵاوی ئامادەکراوی تێ دەکرێ. کەبەشی ژێرەوەی برژا بەئەسپایی وەردەگێڕدرێتەوە هەتاکو دیوەکەی تریشی سوور دەبێتەوە. کە هەردوو لای چاك برژا، دەخرێتە سەر سینییەك و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

تێبینی:

دەتوانرێ یەك کوپ پەنیری لە ڕەندە دراویشی تێ بکرێ.

کارەترشێ بەهێلکە

پێویستییەکانی:

٢ سەلکە پیاز

١/٤ کیلۆ هەرشتە (شەعریەی سوورکراو).

١ کەوچکی خواردن دۆشاوی تەماتە

خوێ، سماق (ئاوی سماق) یا ئاوی تەمر هندی... ڕۆن

هێلکە بەقەد پێویست

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- پیازەکە پاك دەکرێ و ورد دەکرێ و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٢- هەرشتە (یا شەعریە)ی دەکرێتە سەر و لەگەڵ پیوازەکە سوور دەکرێتەوە.

٣- دۆشاوی تەماتەشی بۆ خۆش دەکرێ و دەکرێتە سەر هەرشتەکە و خوێشی تێ دەکرێ.

٤- سماقیش (ئاوی سماق) دەکرێتە هەموویان و هەتا دێتە کوڵ.

٥- هێلکەکان یەك یەك لەسەر ئاوی سماق دەشکێندرێن و کە بەتەواوی چاك بوو، بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

سەوزی و میوەجات

سەوزی و میوەجاتیش لە بەشە گرینگەکانی خواردەمەنیی ئادەمیزاد دەژمێردرین، لەبەرئەوەی ڕێژیەکی زۆری ڤیتامین، ئاسن، پرۆتینات، کاربۆهێدرات، سلیلۆز و چەورییان تێدایە.

بایەخدان بەسەوزە و میوەجات.

١- بابەتی باش و پێگەیشتوو لە بابەتی ڕزیوو تێکچوو جیا دەکرێتەوە.

٢- لە جێگەی سارد و وشك دەپارێزرێ یا لە ناو سارنج دادەنرێ.

٣- کدو (کولەکە)، باینجان، تەماتە، ئاروو (خەیار)، پاك و وشك دەکرێتەوە بەر لەوەی بخرێتە ناو سارنج، چونکە تەڕییی بۆ میوە و سەوزی دەبێتە هۆی ڕزین و تێکچوونیان بەئاسانی.

٤- هەندێ سەوزی ئەگەر لە دوو ڕۆژ زیاتر بمێنێ و بەکار نەهێنرێ، پێویستە لاسکەکانی لە ناو ئاودا بکرێن. وەك (سلْق، کەرەوز، مەعدەنووس... هتد).

٥- ئەگەر بتەوێ سیر یا پیاز لە سارنج دابنێی، پێویستە لە ناو شتێکی وادا بێ کە بۆنی بلاو نەکاتەوە.

٦- مۆز، لە سارنج دانانرێ چونکە تێك دەچێ.

زەردکردنی سەوزی (کولاندنی سەوزی)

کاتێك سەوزی زەرد دەکرێ پێویستە سەرپۆشی قابلەمەکە دانەپۆشرێ، لەبەرئەوەی بەداپۆشینی ڕەنگی تێك دەچێ، بەلام هەندێ لە سوودەکانی کەمتر دەبێ. ئەگەر هاتو سەوزی پێویستی بەماوەیەکی زۆر هەبوو هەتا زەرد دەبێ و بۆ ئەوەی ڕەنگەکەی تێك نەچێ، دەتوانرێ لیمۆ (ئاوی لیمۆ) بەکاربهێنرێ. بەپێی توانا سۆدا(١) بەکار نەهێنرێ، چونکە هەرچی سوودی تێدا هەیە دەفەوتێت.

(١) سۆدا: مادەیەکی کیمیاییە، بەکار دەهێنرێ بۆ پێگەیشتنی خواردن بەزووترین کات.

زەردکردنی سەوزیی وشك

وەك دەنکی پاقلە، فاسۆلیا، لۆبیا، بەزالیا، نۆك... هتد.

بەم جۆرەی خوارەوە:

١- دوای پاككردنەوەیان باش دەشۆردرێنەوە.

٢- دەکرێتە ناو ئاوەوە بۆ ماوەی (١٢-٢٤) کاتژمێر.

٣– هەر بەهەمان ئاو دەكوڵێندرێن بەتايبەت پاقلە.

٤– لەسەر ئاگرێكی نزم دادەنرێ.

٥– دوای زەردبوونيان خوێييان تێ دەكرێ.

٦– ئينجا نەختێك چەور دەكرێن (بەزەيت يا ڕۆن).

پاقلە

١– شلەی پاقلە

٢– ئاوكەی پاقلە

٣– تورشی پاقلە

پێويستييەكانی:

١ كيلۆ پاقلەی سەوز

١/٢ كيلۆ گۆشت

١ كيلۆ تەماتە يا (٢) كەوچكی خواردن دۆشاوی تەماتە.

١ سەلكە پياز يا (٤) دانە سير بەپێی ئارەزوو.

خوێ، ڕۆن، بەهارات، تورشی، (ليمۆندوزی)

چۆنييەتيی ئامادەكردنی:

١– دوای پاككردنەوەی پاقلەكە، بەدرشتی يا بەوردی دەجنرێ (دەبڕدرێتەوە).

٢– گۆشتەكە لەت دەكرێ و دەشۆرێتەوە و لەگەڵ ڕۆندا سوور دەكرێتەوە، ئينجا پياز يا سيريشی لەگەڵ سوور دەكرێتەوە و خوێی پێوەدەكرێ.

٣– پاقلەی ئامادەكراو لەگەڵ يەك كوپی ئاو دەكرێتە سەر گۆشتەكە و لە سەر ئاگرێكی نزم دادەنرێ هەتا بەتەواوی چاك دەبێ.

٤– دۆشاوی تەماتە و ليمۆندوزی و بەهارات باش تێكەڵاو دەكرێن لەگەڵ كوپێك ئاو و دەكرێتە سەر پاقلەكە. هەمووی پێكەوە بۆ ماوەی (١٥) وردكە لەسەر ئاگرێكی مامناوەندی دادەنرێ، ئەگەر ئاوی پێويست بوو تۆزێكی تری بەسەردا دەكرێ كە ئامادە بوو بەگەرمی لەگەڵ برنج يا ساوەر پێشكێش دەكرێ.

تەپسیی پاقلە (دەنكی پاقلە)

پێویستییەكانی:

٤ كوپ دەنكە پاقلەی ئامادەكراو (بەرگی دەرەوەی لێ جیا كرابێتەوە)

٣ كەوچكی خواردن ئارد

٤ كەوچكی خواردن ڕۆن

١ كەوچكی خواردن كەرە

١/٢ كوپ شیر

١/٢ كوپ نانی هاڕدراو

٢ هێلكە

خوێ، بیبەری ڕەش

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١– پاقلەی ئامادەكراو زەرد دەكرێ و بەچەرخ یا بەدەست دەشێلرێت.

٢– ڕۆن دەتوێنرێتەوە و ئارد و شیری دەكرێتە سەر هەتا باش تێكەڵاو دەبن وەك (ساس)ی لێ دێ.

٣– (ساس) و پاقلەكە تێكەڵاو دەكرێ و خوێ و بیبەری ڕەشی پێوە دەكرێ و لەگەڵ هێلكەی شڵەقێندراو تێكەڵاو دەكرێ.

٤– دەكرێتە ناو سینییەكی چەور كراو و نانی هاڕدراو و كەرە (نویشك)ی بەسەردا دەكرێ و دەخرێتە ناو فڕنەوە و بەپلەی گەرمای مامناوەندی هەتا بەتەواوی پێ دەگا و بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

تەشریبی پاقلە

پێویستییەكانی:

١ كیلۆ پاقلەی سەوز یا (١/٢) كیلۆ دەنكە پاقلەی وشك

٢ ئەستوورك (نان)

٢ كەوچكی خواردن ڕۆن

خوێ، پیازی تەڕ یا وشك، زەڵاتەی سیر و ماست، ئاوی لیمۆ.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– پاقلەکە (ئەگەر سەوز بێت) باش پاك دەکرێ و دەشۆردرێتەوە.

٢– ئەگەر پاقلەی وشك بوو، بۆ ماوەی (١٢–٢٤) کاتژمێر لە ناو ئاودا بێ ئینجا زەرد دەکرێ.

٣– نان دەکرێ بەدوو لەت و دەکرێتە ناو ئاوی پاقلەکە بۆ ماوەی (٢) وردکە. ئینجا دەکرێتە ناو کاسەیەکی قووڵ و پاقلەی بەسەردا دەکرێ.

٤– ڕۆن داغ دەکرێ و بەسەر نان و پاقلەکەدا دەکرێ، زەلاتەی سیر و ماستیش بەئارەزوو دەتوانرێ:

١– سوور بکرێتەوە بەر لەوەی لە ناو ئاوەکە دابنرێ.

٢– پیاز ورد دەجنرێ و لەگەڵ ئاوی لیمۆ بەسەر و ناوی نانەکەدا دەکرێ.

فاسۆلیا

شلەی فاسۆلیای سەوز (تەڕ)

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ فاسۆلیای تەڕ

١/٢ کیلۆ گۆشت

١/٢ کیلۆ تەماتە (٢ کەوچکی خواردن دۆشاوی تەماتە)

١ سەلکە پیاز

٢ کەوچکی خواردن ئاوی لیمۆ یا (١/٢) کەوچکی چا لیمۆندوزی.

١ کەوچکی خواردن ڕۆن.

خوێ، بیبەر.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– فاسۆلیادوای پاککردنەوەی ورد دەکرێ و دەشۆررێتەوە و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٢– گۆشت پارچە پارچە دەکرێ و دەشۆردرێتەوە و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٣– پیازی وردکراویش دەکرێتە سەر گۆشتەکە و ئەویش سوور دەکرێتەوە و خوێ و بەهاراتی پێوە دەکرێ (٢) کوپ ئاویشی دەکرێتە سەر و لەسەر ئاگرێکی نزم دادەنرێ هەتا گۆشت پێ دەگا (دەکوڵێ) ئەگەر پێویست بوو هێشتا تێ دەکرێ.

٤- فاسۆلیای ئامادەکراو دەکرێتە سەر گۆشتەکە لەگەڵ تۆزێك ئاوی گەرم هەتا پێکەوە دێنە کوڵ.

٥- ئاوی تەماتەی گوشراو، یاخۆ دۆشاوی تەماتەی خۆشکراو لەگەڵ ترش دەکرێتە سەر فاسۆلیا و گۆشت و دیسان بۆ ماوەی (١٥) وردکە لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ هەتاکو ئامادە دەبێ و ئینجا بەگەرمی پێشکیش دەکرێ لەگەڵ ساوەر یا برنج.

فاسۆلیای وشك (بەهەموو جۆر و ڕەنگییەوە)

زەردکردنی:

١- دوای بژارکردنی لە بەرد و دەغلی کێوی دەشۆردرێتەوە.

٢- دەکرێتە ناو ئاوی سارد بۆ ماوەی (١٢) کاتژمێر.

٣- دەکرێتە ناو ئاوی گەرمەوە و لەسەر ئاگر دادەنرێ خوێی تێ دەکرێ و لەسەر ئاگر دەمێنێتەوە تاکو زەرد دەبێ.

٤- لە ئاوی گەرم جیا دەکرێتەوە و بەکار دەهێنرێ.

شلەی فاسۆلیای وشك

پێویستییەکانی:

٢ کوپ فاسۆلیای کوڵاو (زەرد کراو)

١/٢ کیلۆ گۆشت

١/٢ کیلۆ تەماتە، یا (٢) کەوچکی خواردن دۆشاوی تەماتە.

٢ کەوچکی خواردن ئاوی لیمۆ

١ کەوچکی خواردن ڕۆن

١ سەلکە پیاز

خوێ و بەهارات

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- دوای پارچەکردنی گۆشتەکە دەشۆرێتەوە و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە، ئینجا پیازیشی دەکرێتە سەر دوای وردکردنی، ئەویش سوور دەکرێتەوە.

٢– ٢ كوپ ئاو دەكرێتە سەر گۆشتەكە، پلەی گەرمای مامناوەندی بێت هەتا گۆشتەكە پێ دەگات.

٣– فاسۆلیای ئامادەكراو دەكرێتە سەر گۆشتەكە.

٤– خوێ و بەهاراتیشی پێوە دەكرێ، تەماتە یاخۆ دۆشاوی تەماتە و ترش بەسەر هەموویان دەكرێ، بۆ ماوەی (١٥) وردكە لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا چاك دەبێ.

بەزالیا

(شلەی بەزالیا)

پێویستییەكانی:

١ كیلۆ بەزالیا

١/٤ كیلۆ گۆشت

١/٤ كیلۆ تەماتە

١ سەلكە پیاز

خوێ، ڕۆن، تورش بەپێی ئارەزوو

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١– بەزالیاكە پاك دەكرێتەوە و دەشۆردرێتەوە.

٢– گۆشتەكە دەكرێ بەپارچەی بچووك و دەشۆردرێتەوە و لە ناو ڕۆندا سوور دەكرێتەوە، ئینجا پیازی ورد كراویش سوور دەكرێتەوە ، بەهەمان ڕۆن و خوێی تێ دەكرێ.

٣– (٢) كوپ ئاوی تێ دەكرێ لەسەر ئاگرێكی مامناوەندی دادەنرێ هەتا چاك دەبێ.

٤– بەزالیاكە دەكرێتە سەر گۆشتەكە و تەماتە گووشراوەكە (دۆشاوی تەماتە)شی دەكرێ بەسەردا.

لە دواییدا تورشیش بەسەر هەموویان دەكرێ ئینجا بۆ ماوەی (١٥) وردكە لەسەر ئاگرێكی پلەی گەرمای مامناوەندی دادەنرێ هەتا چاك دەبێ و بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

لۆبیا

زەردکردنی لۆبیای سەوز

١– پاك دەکرێ و دەشۆردرێتەوە.

٢– چین چین لە ناو قابلەمەیەك دەکرێ و بەمشتی لۆبیاکە ئاوی ساردی تێ دەکرێ و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ.

٣– پێش ئەوەی (بەر لەوەی) چاك بێت خوێی تێ دەکرێ.

٤– لە ئاوەکەی جیا دەکرێتەوە و لەگەڵ ئەڵقەی پیاز و تەماتە و پەتاتەی زەردکراو دەڕازێنرێتەوە و پێشکێش دەکرێ.

شلەی لۆبیا

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ لۆبیا

١/٢ کیلۆ گۆشت

٣/٤ کیلۆ تەماتە

٢ کەوچکی خواردن ئاوی لیمۆ (تورش)

١ سەلکە پیاز

خوێ، بەهارات، ڕۆن.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– لۆبیاکە پاك دەکرێتەوە و ورد دەکرێ.

٢– دوای لەتکردنی گۆشتەکە، دەشۆردرێتەوە و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە، ئینجا پیازیش لە هەمان ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٣– لۆبیا و (١) کوپ ئاو ویکرا (پێکەوە) دەکرێتە سەر گۆشتەکە و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ هەتا چاك دەبێ و ئاوەکەی نامێنێ (ئاوەکەی وشك دەبێ) دیسان لە ڕۆنەکەدا سوور دەکرێتەوە.

٤– تەماتەی گووشراو، یاخۆ دۆشاوی تەماتە و تورش، خوێ و بەهاراتیشی تێ دەکرێ. هەموو پێکەوە

بۆ ماوەی (١٥) وردكە لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا ئامادە دەبێ.

تەشریبی لۆبیای وشك

پێویستییەكانی:

١/٢ كیلۆ لۆبیای وشك

٢ نان

١ سەلكە پیاز

٣ كەوچكی خواردن سركە یا (٥) لیمۆ

خوێ، ڕۆن

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١– پاك دەكرێ و دەشۆردرێتەوە و زەرد دەكرێ، خوێشی پێوە دەكرێ.

٢– نانەكە لە ڕۆندا سوور دەكرێتەوە و دەكرێتە ناو ئاوی لۆبیاكە بۆ ماوەی (٢) وردكە.

٣– نانەكە لە ئاوی لۆبیاكە جیا دەكرێتەوە و دەخرێتە ناو كاسەیەكی قووڵ و لۆبیاكەی بەسەردا دەكرێ.

٤– پیازەكە ورد دەكرێ و لە ڕۆندا سوور دەكرێتەوە و دەكرێ بەسەر لۆبیاكەدا.

٥– ئاوی لیمۆ یا سركە بەسەر هەموویاندا دەكرێ و بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

نۆك

بەم شێوەیەی خوارەوە بەكار دەهێنرێ:

١– بەسەوزی (كەلی نۆك)

٢– كە وشك دەكرێتەوە، زەرد دەكرێ و بەشلە لێ دەنرێ، دەبرژێنرێ (برێشكە) و دەكرێ بەئالی نۆك (ئاری نۆك، لەپە، لەتكە نۆك).

زەردكردنی نۆك (لەب لەبی)

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

نۆك بۆ ماوەی (١٢–٢٤) كاتژمێر لە ناو قابلەمەیەك دادەنرێ و ئاوی ساردی دەكرێتە سەر، دوای ئەو ماوەیە لە ئاوی سارد جیا دەكرێتەوە، ئینجا لەسەر ئاگر دادەنرێ لەگەڵ ئاو و خوێ و زەردەچەوە (زەردەچوو، زەردەچێو، كركم)، بۆ ماوەی (٣٠) وردكە بەمەرجێ پلەی گەرمای ئاگرەكە مامناوەندی بێ.

تێبینی:

دەشێ ئەمانەی خوارەوەشی لەگەڵا بەكار بهێنرێ.

١– بیبەری ڕەش یا بیبەری سوور (تیژ)

٢– مریشك دوای زەردكردنی دەكرێتە سەر نۆكەكە بۆ ماوەی (١٥) وردكە لەسەر ئاگرێكی مامناوەندی دادەنرێ.

٣– دەتوانرێ دۆشاوی تەماتەش بەكار بهێنرێ و بەگەرمی پێشكێش بكرێ لەگەڵ ساوەر یا برنج.

یەخنیی ئاری نۆك

پێویستییەكانی:

١/٢ كیلۆ گۆشت

٢ كوپ ئاری نۆك

٢ سەلكە پیاز

٣ كەوچكی خواردن ڕۆن

١ كەوچك دۆشاوی تەماتە

خوێ، بیبەری ڕەش، ئاو، (لیمۆی بەسرا) بەپێی ئارەزوو

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١– گۆشتە كە لەت دەكرێ و دەشۆردرێتەوە و لە ڕۆندا سوور دەكرێتەوە.

٢– پیازیش ورد دەكرێ و لە هەمان ڕۆندا سوور دەكرێتەوە.

٣– ئاری نۆكەكە دەشۆردرێتەوە و دەكرێتە سەر گۆشت و (٢) كوپ ئاوی تێ دەكرێ و بۆ ماوەی (١٥) وردكە لەسەر ئاگرێكی مامناوەندی دادەنرێ هەتا چاك دەبێ.

٤– خوێ و بیبەر و لیمۆی بەسرا و پیاز و دۆشاوی تەماتە بەسەر گۆشت و ئاری نۆك دەكرێ ئەگەر پێویست بوو هەندێكی تریش ئاوی تێ دەكرێ، هەر لەسەر گەرمایەكی مامناوەندی هەتا ئاوەكەی خەست دەبێ و بەگەرمی پێشكێش دەكرێ لەگەڵ ساوەر یا برنج.

برژاندنی نۆك (برێشكە)

پێویستییەكانی:

١ كیلۆ نۆك

ئاو بۆ كولاندنی نۆك

خوێ، سێل (ساج)، تریان (سەبەتە)، زیخ (لم، خیز) [زیخی ڕووباران، زیخی دەریا و بیابان بەكار ناهێنرێت].

چەند لە ئاسنجاوێك و پەڕۆی ئەستوور بۆ یارمەتیدان لە كاتی دروستكردنی نۆك.

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١– نۆك و خوێ و ئاو، بەمشتی نۆكەكە دەناو قابلەمەیەك دەكرێ و لەسەر ئاگر دادەنرێ.

٢– كاتێك ئاوەكە هاتە كوڵ بۆ ماوەی (٢) وردكەی تر لەسەر ئاگر بێ.

٣– لە ئاگر جیا دەكرێتەوە و دەپاڵێورێ لە ئاوەكەی و دەپێچرێتەوە لە ناو پەڕۆیەكی گەورە و ئەستوور وەك سەرهەویرێك (گلدك، ئەو پارچەیەیە كە بەسەر نان دادەدرێ) و دەكرێتە ناو قابلەمەیەك و سەری دادەپۆشرێ.

٤– زیخ ئامادە دەكرێ ئەویش دووجار باش دەشۆردرێتەوە (ئەگەر جاری یەكەمی بوو بۆ بەكارهێنان) بەئاوی گەرم و وشك دەكرێتەوە.

ئینجا سێڵ لەسەر ئاگر دادەنرێ و زیخی تێ دەكرێ، هەتا تەواو گەرم دەبێ، بۆ تاقیكردنەوەی ڕادەی گەرمای زیخەكە، (٢–٣) دەنكە نۆكی تێ دەكرێ، ئەگەر ڕەنگی گۆڕا، زەرد و قاوەیی بوو ئەوە ئامادەیە بۆ برژاندنی نۆك.

٥– لە ناوەندی زیخەكەوە قووڵاییەك دروست دەكرێ و (١) كوپ لە نۆكی ئامادەكراوی تێ دەكرێ و بۆ ماوەیەك دەپۆشرێ بەزیخەكە، ئینجا دەنگی تەقینەوەی نۆكەكان دێت. دوای ئەوە دەستوبرد (یەكسەر، بەپەلە) تێك دەدرێ هەتا بەتەواوی نۆكەكان ڕەنگیان دەگۆڕێن و دەبرژێن.

دیسان هەر دەستوبرد پەڕۆی ئامادەكراو بۆ گرتنی سێڵەكە بەدەست دەگیرێ و نۆك و زیخەكە دەكرێتە

ناو سەبەتە (تریان)وە و دیسان هەر بەپەلە دەتەكێنرێ (دادەكوترێ) هەتا زیخەكە زوو لە نۆك جیا ببێتەوە.

(بێگومان سینییەكی گەورە بەكار دەهێنرێ، لە كاتی جیا كردنەوەی زیخ لە نۆكەكە) ئینجا نۆكی برژاو دەكرێتە نێوان دوو سەرهەویرەكەوە یا دەكرێتە ناو تریانەیەك و بەسەرهەویرێك دادەپۆشرێ. دیسان زیخەكە دەكرێتەوە ناو سێڵەكەوە. بەم شێوەیە هەتا هەموو نۆكەكە تەواو دەبێ و دەبێتە برێشكە. كاتێ (برێشكەكە) سارد بووەوە لایەكی سەر هەویرەكە دەگیرێ و بەهەردوو دەست باش هەردەپشێوێندرێ و دوو بەرگی سەرەوەی لێ دەبێتەوە و وەك پووش (پووشكە)ی زیادە لێی جیا دەكرێتەوە.

ئینجا بەجیا یا تێكەڵاوی برێشكەی دەنكە كدوو (كوولەكە) و دەنكە شووتی.. هتد دەكرێ، لە ناو شووشەی سەر گیراو یان دەناو توورەكەیەكی ئەستوور و پاك دەكرێ و لە جێگەیەكی وشك و سارد دادەنرێ.

قەرنابیت

زەردكردنی قەرنابیت

١– قەرنابیت بەتەواوی یان پارچەكردنی، بۆ ماوەی (٣٠) وردكە دەخرێتە ناو ئاوی سارد و خوێ.

٢– لە خوێ و ئاو جیا دەكرێتەوە و دیسان دەشۆردرێتەوە و لەسەر ئاگر دادەنرێ لەگەڵ ئاوی سارد و خوێ، بۆ ماوەی (٣٠) وردكە.

٣– لە ئاوەكە جیا دەكرێتەوە، بەپێی ئارەزووی پێویست بەكار دەهێنرێ.

سووركردنەوەی قەرنابیت

١– دوای زەردكردنی قەرنابیت، دانەیی گوڵەكانی لێ دەكرێتەوە بێ ئەوەی ورد بكرێ.

٢– لە هێلكەی شڵەقێندراو و نانی هاڕدراو وەردەدرێ و لە ڕۆندا سوور دەكرێتەوە.

تێبینی:

دەشێ سوور بكرێتەوە بێ هێلكە و نانی هاڕدراو.

تەپسیی قەرنابیت

پێویستییەکانی:

١ سەلکە قەرنابیتی زەردکراو

١/٢ کیلۆ گۆشتی قیمەکراو

١ سەلکە پیاز

٤ کەوچکی خواردن رۆن

٢ کەوچکی خواردن دۆشاوی تەماتە

١ دەسکە کەرەوز

١ دانە سیر

١/٢ کوپ ئاو

خوێ و بیبەری رەش

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- قەرنابیت دەکرێ بەپارچە پارچە و لە رۆندا سوور دەکرێتەوە.

٢- دوای وردکردنی سیر و پیاز لە رۆندا سوور دەکرێتەوە.

٣- گۆشتی قیمەی ئامادەکراو دەخرێتە سەر سیر و پیازەکە و لەگەڵ نیو کوپ ئاو، لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ هەتا ئاوەکەی وشك دەبێ، ئینجا قیمەکەش لەگەڵ رۆنەکەدا تۆزێك سوور دەکرێتەوە.

٤- چین چین قەرنابیت و قیمە لە ناو قابلەمەکە ریز دەکرێ و ئاوی دۆشاوی تەماتەی خۆشکراو لەگەڵ خوێ و بیبەریشی بەسەردا دەکرێ.

٥- دادەپۆشرێ و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ یا دەخرێتە ناو فرنەوە هەتا پێ دەگا و ئینجا کەرەوز بەوردی دەجنرێ و بەسەریدا دەکرێ و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

شلەی قەرنابیت

پێویستییەکانی:

١ قەرنابیت وردکراوە بێ

١/٢ كيلۆ گۆشت

١/٢ كيلۆ تەماتە يا (٢) كەوچك دۆشاوى تەماتە

١ سەلكە پياز

٢ كەوچكى خواردن ڕۆن

خوێ، بەهارات

چۆنييەتيى ئامادەكردنى:

١– دواى لەتكردنى گۆشت بەپارچەى بچووك دەشۆردرێتەوە و لە ڕۆندا سوور دەكرێتەوە و پيازيش دواى وردكردنى ئەويش بەهەمان ڕۆن سوور دەكرێتەوە.

٢– (٢) كوپ ئاو دەكرێتە سەر گۆشتەكە و لەسەر ئاگرێكى مامناوەندى دادەنرێ هەتا گۆشت پێ دەگا.

٣– دۆشاوى تەماتە و خوێ و بەهاراتيشى تێ دەكرێ بۆ ماوەى (١٥) وردكە لەسەر ئاگر بێ.

٤– ئينجا قەرنابيتەكە دەخرێتە سەر هەموويان و بۆ ماوەى (١٠) وردكەى تر هەر لەسەر ئاگر بێ هەتا پێ دەگا، ئەوسا بەگەرمى پێشكێش دەكرێ لەگەڵ ساوەر يا برنج.

كەلەرم (كەلەم)

زەردكردنى كەلەرم

١– دواى پاككردن و لابردنى گەڵاى سەوز، بەئاوى سارد دەشۆردرێتەوە.

٢– بە تەواوى يا بەپارچە پارچەكردنى يا بە پەڕ پەڕ لێكردنەوە، لەگەڵ ئاو و خوێ لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا نەرم دەبێ (پێ دەگا) ئينجا لە ئاگر جيا دەكرێتەوە و ئاوەكەى دەپاڵێورێ.

٣– دەشێ بەزەردكردنى پێشكێش بكرێ و كەرەى لێ بدرێ.

تەپسيى كەلەرم

پێويستييەكانى:

١ سەلكە كەلەرم زەردكراو بێ (دانەى بچووك)

١/٢ كيلۆ گۆشتى قيمەكراو

٢ كەوچكى خواردن دۆشاوى تەماتە

١/٢ كوپ ئاو

٣ كەوچكی خواردن ڕۆن

١ سەلكە پیاز

خوێ، بیبەری سوور (تیژ)

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١- دوای وردكردنی پیاز لە ڕۆندا سوور دەكرێتەوە و قیمەكەش دەكرێتە سەر پیازەكە و پێكەوە تا بەتەواوی سوور دەبنەوە، تۆزێكیش ئاوی دەكرێتە سەر هەتا پێ دەگا.

٢- پارچەیەك كەلەرم دەخرێتە ناو قابلەمەی ڕۆنكراو.

٣- ئینجا چینی كەلەرم و چینی قیمە لە ناو قابلەمەكە ڕیز دەكرێ.

٤- دۆشاوی تەماتەكەش خۆش دەكرێ لەگەڵ ئاو و خوێ و بەهاراتی تێ دەكرێ.

٥- سەری بەپارچەیەكی تری كەلەرم دادەپۆشرێ و سەرپۆشی قابلەمەكەی بەسەردا دەدرێ و لەسەر ئاگرێكی مامناوەندی دادەنرێ یا دەكرێتە ناو فرنەوە هەتا پێ دەگا و بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

چەوەندەر (سەلكی سلقی سوور)

زەردكردنی چەوەندەر:

١- چەوەندەرەكە پاك دەكرێ و بۆ ماوەی (١٥) وردكە دەكرێتە ناو ئاوی ساردەوە.

٢- دوو جاری تر بە ئاوی سارد دەشۆردرێتەوە و لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا چاك دەبێ (نەرم دەبێ).

چەند تێبینییەك:

١- لە كاتی كوڵاندنی، ئەشێ تورشی یا شیرینیی تێ بكرێ بەپێی ئارەزوو.

٢- چەوەندەری زەردكراو بەكار دەهێنرێ بۆ ڕازاندنەوەی خواردن و زەلاتە (سەلاتە).

٣- ئاوەكەی دەكرێ بە شەربەت، ئەگەر شەكر یا شیرینیی تێ كرابێ.

خورشتی ڕیواس

نیو کیلۆ گۆشتی مریشك، پیاز، سەوزە یەك کیلۆ (گژنیژ، نەعنا، مەعدەنووس) خوێ، ئاو، زەیت، نیو کیلۆ ڕیواس (هەروا هەڵووژەی کارکیش) دەتوانی لە جیاتی ڕیواس بۆی بەکار بێنی.

دروست کردنی:

پیاز لە ڕەندە دەدرێ، و لە زەیتدا سوور دەکرێتەوە، گۆشتەکەش دوای شوشتنەوەی پارچە پارچە دەکرێ و لەگەڵ پیازەکەدا باش تێك وەردەدرێت و زەردەچەوەی بەسەر دادەکرێ، و لەگەڵ چوار پەرداخ ئاو دەکولێندرێت، ئەوسا سەوزەکەش دوای وردکردنی دەکرێتە سەر گۆشتەکەوە و بۆ ماوەی سەعات و نیوێك لە سەر ئاگرێکی مامناوەندی بێ هەتا باش دێتە کوڵ، ڕێواسەکەش دوای پاککردنەوەی پارچە پارچە دەکرێ و دەکرێتە سەر گۆشت و سەوزەکەوە، و بۆ ماوەی دە خولەك دیسان دەکوڵێندرێ، هەتا ئامادە دەبێ و لەگەڵ برنج بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

شێلم

زەردکردنی شێلم (شەلغەم) (شێلمی کوڵاو)

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ شێلم

شیرینی (خورما، شەکر، دۆشاو) کامەیان بەکار بهێنی دەست دەدا.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- شێلمەکە پاك دەکرێ و دەشۆردرێتەوە و دەبردرێتەوە بەپانی بێ ئەوەی ببێ بەدوو لەت.

٢- لەگەڵ (٢) لیتر ئاو لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا چاك دەبێ.

٣- ئینجا شیرینی بەسەردا دەکرێ و بۆ ماوەی (١٥) وردکەی تر لەسەر ئاگر بێ و هەتا بەتەواوی پێ دەگا ئینجا بەگەرمی پێشکێش دەکرێ. خوێش بەپێی ئارەزوو بەکاردێ.

پیاز (پیواز، پیڤاز)

زەردکردنی پیاز

١- ڕەگ و لاسك و بەرگی دەرەوەی لێ دەکرێتەوە.

٢– پیاز و ئاوی سارد پێكەوە لەسەر ئاگر دادەنرێن بۆ ماوەی (١٠) وردكە دەكوڵێنرێن.

٣– پێش ئەوەی پیازەكە بكرێتە ناو ئاوەوە، دەبێ بەدرێژی ببڕدرێ (شەق بكرێ) بۆ ئەوەی بەئاسانی بەرگەكان لێك جیا بكرێتەوە.

سووركردنەوەی پیاز

١– پیازەكە پاك دەكرێ و بەوردی دەجنرێ یان دەكرێ بەئەڵقە، ئەگەر پیازەكان بچووك بوون هەر بەتەواوی (ساغی) دەهێڵرێتەوە، بەپێی ئارەزوو.

٢– لە ڕۆندا سوور دەكرێتەوە هەتا ڕەنگی گوێزی (قاوەیی) هەڵدەگرێ.

٣– گەر پیازەكە كرابوو بەئەڵقە، دەشێ لەگەڵ هێلكەی شڵەقێندراو و نانی وردكراو وەربدرێ و لە ڕۆندا سوور بكرێتەوە.

ئینجا بۆ ڕازاندنەوەی گۆشت یا هەرچی خواردەمەنییەكی تر بەكاردێ.

برژاندنی پیاز

١– بەبەرگی دەرەوەیەوە دەكرێتە سەر سینییەك و دەكرێتە ناو فرنەوە.

٢– بەرگی دەرەوەی لێ دەكرێتەوە و دەدرێ لە شیش و لەسەر ئاگر (خەڵووز) وە یا لە فرندا دەبرژێندرێ.

٣– بەبەرگەكەیەوە دەكرێتە ژێر ژیلەمۆ (خۆڵەمێش، خۆڵ)ی ئاگر.

شلەی پیاز (یەخنیی پیاز)

پێویستییەكانی:

٣/٤ كیلۆ پیاز

١/٢ كیلۆ گۆشتی مەڕ

١/٢ كیلۆ تەماتە

٣ كەوچكی خواردن ڕۆن

خوێ، ئاو، بەهارات.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– گۆشتەکە دەشۆردرێتەوە و پارچە دەکرێ و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٢– پیازەکە دەکرێ بەئەڵقە یا ورد دەجنرێ بەپێی ئارەزوو وە بەهەمان ڕۆن سوور دەکرێتەوە.

٣– (١–٢) کوپ ئاو دەکرێتە سەر گۆشت و پیازەکە و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ هەتا گۆشتەکە چاك دەبێ.

٤– تەماتە ورد دەکرێ (یا ئاوی تەماتەی گووشراو) لەگەڵ خوێ و بەهارات دەکرێتە سەر و بۆ ماوەی (١٠–١٥) وردکە لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

پەتاتە (کرتۆپ) سیڤك

زەردکردنی پەتاتە

دوای شوشتنەوەی پەتاتە، لەگەڵ ئاوی سارد لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا چاك دەبێ و بەکار دەهێنرێ، بەپێی ئارەزوو.

پەتاتەی بەپیاز

٣/٤ کیلۆ پەتاتە

١/٢ کیلۆ گۆشت

١/٢ کیلۆ پیاز

٢ کەوچکی خواردن ڕۆن

١ کوپ ئاو

خوێ و بیبەری ڕەش

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– پەتاتە و پیاز بەرگی دەرەوەیان لێ دەکرێتەوە و دەکرێن بەئەڵقەی ئەستوور.

٢– گۆشت دەکرێ بەپارچەی بچووك.

٣– سینییەکی ڕۆنکراو ئامادە دەکرێ و گۆشت و پەتاتە و پیاز چین چین ڕیز دەکرێن هەر چینێ خوێ

و بیبەری پێوە دەکرێ.

٤- یەك کوپ ئاو بەسەر هەموویاندا دەکرێ و سەری دادەپۆشرێ و لەسەر ئاگرێکی مام ناوەندی دادەنرێ هەتا چاك دەبێ.

تێبینی:

دەشێ (١/٢) کیلۆ تەماتە بکرێ بەئەڵقە و لە ریزی سەرەوەی دابنرێ و بکرێتە ناو فرنەوە.

ترشك لەگەڵ سێفك (پەتاتە)

پێویستییەکانی:

- ١,١/٢ کوپ لەپە
- ٤ دانەی مەزن پەتاتە
- ١ سەلکە پیاز
- ١ کەوچکی خواردن دۆشاوی تەماتە
- ١/٤ کیلۆ هەلۆژەی رەش (حلیك رەش) (حەلووچکە)
- ١/٢ کیلۆ گۆشتی مەر
- ٢ کەوچك رۆن
- خوێ و تۆزێ بیبەری سووری تیژ

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- گۆشتەکە دەشۆردرێتەوە و پارچە پارچە دەکرێ و دەکوڵێنرێ.

٢- ئەوسا لەپەش دەکرێتە سەر گۆشت و بۆ ماوەی (١٥) وردکە لەسەر ئاگر دادەنرێ.

٣- هەلووژەش دوای شوشتنەوەی دەکرێتە سەر گۆشت و لەپە و بەردەوام لەسەر ئاگر بێ.

٤- پەتاتەش دوای پاککردنی دەکرێتە چوار پارچە و دەکرێتە سەر گۆشت و ئاوی دەکرێتە سەر بەپێی پێویست، بیبەریشی پێوە دەکرێ.

٥- پیاز دوای وردکردنی لە رۆندا سوور دەکرێتەوە و دۆشاوی تەماتەش دەکرێتە سەری و ئەویش سوور دەکرێتەوە ئینجا لەگەڵ گۆشت و پەتاتە و لەپە و... هتد تێکەڵاو دەکرێ و بەمشتی ترپاسەکە (ئەو کەرەستانەی لە ناو مەنجەڵ دان) ئاوی تێ دەکرێ و پلەی گەرمای مامناوەندی بێ هەتا پێ دەگا

و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

شلە پەتاتە

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ پەتاتە

١/٢ کیلۆ گۆشت

٢ کەوچکی خواردن ڕۆن

١/٢ کیلۆ تەماتەی گەییو. یا (٢) کەوچکی خواردن دۆشاوی تەماتە

١ سەلکە پیاز

خوێ، ئاو، بەهارات

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- گۆشتەکە پارچە دەکرێ و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٢- پیازیش ورد دەجنرێ و بەهەمان ڕۆن سوور دەکرێتەوە.

٣- ئاوی تەماتەی گووشراو، یاخۆ دۆشاوی تەماتەی خۆشکراو، دەکرێ بەسەر گۆشتەکەدا، خوێ و بەهاراتی پێوە دەکرێ و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ هەتا گۆشتەکە چاک دەبێ.

٤- پەتاتە سپی دەکرێ (بەرگی دەرەوەی لادەبرێ) ورد دەکرێ بەپێی ئارەزوو یا بەتەواوی، ئەگەر پەتاتەکان بچووک بوون، ئینجا دەکرێتە سەر گۆشتەکە و سەرپۆشی قابلەمەکە دادەپۆشرێ و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی بۆ ماوەی (١٥) وردکە.

٥- دەشێ پەتاتەکان سوور بکرێنەوە، بەر لەوەی بکرێتە سەر گۆشتەکە.

سوورکردنەوەی پەتاتە:

پەتاتە بەچەند شێوەیەك ورد دەکرێ وەك:

١– پەتاتەی قامیش:

دوای پاككردنەوەی پەتاتە، بەدرێژی پەتاتەكە و بەپانیی (١/٢)نیو ئینج دەبڕێتەوە، ئینجا دەكرێتە ناو ئاوی سارد، بۆ ماوەی (٣٠) وردكە. لە ئاوی سارد جیا دەكرێتەوە و دەكرێتە ناو پەڕۆی تایبەتی بۆ وشككردنەوەی. ئینجا لە ڕۆندا سوور دەكرێتەوە (یا لە مەنجەڵی تایبەتی) خوێ و بەهاراتی پێوە دەكرێ و بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

٢– چپس (بۆ وردكردنی پەتاتە (چپس) چەقۆی تایبەتی بەكار دەهێنرێ)

دوای شوشتنەوەی پەتاتەكان دەكرێن، بەئەڵقەی تەنك و لە ناو ئاوی سارد دادەنرێ كە لە ئاوی سارد جیا كرایەوە وشك دەكرێتەوە.

٣– دەشێ پەتاتە بەتەواوی سوور بكرێتەوە دوای ئەوەی زەرد دەكرێ.

كوببەی پەتاتە

پێویستییەكانی:

١ كیلۆ گۆشتی قیمەكراو

١ كیلۆ پەتاتەی زەردكراو

٢ هێلكە

١/٢ كوپ بادەم

١ دەسكە كەرەوز

نانی هاڕدراو، خوێ، بەهارات، ڕۆن بۆ سووركردنەوە

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١– گۆشتەكە دەكرێ بەقیمە، بادەم و كەرەووز و بەهاراتی دەكرێتە سەر.

٢– پەتاتەی زەردكراو و خوێ و بەشێ لە هێلكەكە باش تێكەڵاو دەكرێن و دەشڵەقێندرێن.

٣– كە بەتەواوی هەویری پەتاتەكە سارد بووەوە، دەكرێ بەتۆپەڵی بچووك و بەقیمەی ئامادەكراو پڕ دەكرێتەوە.

٤– ئینجا بەشەكەی تری هێلكەكە لەگەڵ نانی هاڕدراو تێكەڵاو دەكرێ و كوببەی پەتاتەی تێوە دەدرێ

و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

ئولوفیا

پێویستی: یەك کیلۆ پەتاتە، نیو کیلۆ سینگی مریشك، ئاروو(خەیار) سوێر، سێ دانە هێلکە، ئاوی لیمۆ، ساسی مایۆنێز، خوێ بە پێی ئارەزوو، بەزالیا.

دروستکردنی:

پەتاتە دوای کولاندنی لە ڕەندە دەدرێ، گۆشتەکەش باش دەکوڵێندرێ و وردە (ڕیشە) دەکرێ، هێلکەکەش دوای کولاندنی لە ڕەندە دەدرێ. ئارووەکەش ورد دەجنرێ، ئەوسا هەمووی تێکەڵاو دەکرێ و کەمێك لە خوێ ئاوی لیمۆی بەسرادا دەکرێ و لە ناو قاپێکدا دەکرێ و سەرشی بەمایۆنێز دادەپۆشرێ و بەزالیا دەرازێندرێتەوە، و لەگەڵ خواردن پێشکێش دەکرێ.

پورەی پەتاتە

بەپێی پێویست پەتاتە دەشۆردرێتەوەو دەکوڵێندرێ هەتا بەتەواوی نەرم دەبێ. ئەوسا لە بەرگی دەرەوەی پاك دەکرێتەوە و بەچنگاڵ یاخو بەدەست باش دەشێلدرێت، هەر لە کاتی شێلانەوە، تۆزێك خوێ و شیر و کەرە و بیبەری ڕەشی تێ دەکرێ. زۆر باش لێك دەدرێ هەتا بەتەواوی وەك هەویرێکی خاوی لێ دێ و بەگەرمی لەگەڵ جۆرە گۆشتێك بێ و سەوزەی زەردکراوە (فاسولیا، لۆبیا، بەزالیا) پێشکێش دەکرێ.

تێبینی... دەکرێ گێزەر دوای زەردکردنی باش ورد بکرێ لەگەڵ پەتاتەکەوە بشێلدرێ.

کوفتەی پەتاتە

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ پەتاتەی زەردکراو

٢ هێلکە

١ دەسکە کەرەوز

خوێ، بەهارات، ڕۆن، نانی هاڕدراو

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– ڕۆن دەتوێندرێتەوە و لەگەڵ پەتاتەی شێلدراو تێکەڵاو دەکرێ.

٢– خوێ و بەهارات و هێلکە تێکەڵاو دەکرێن و لەگەڵ پەتاتەکە دەشێلدرێن.

٣– هەویری پەتاتەکە دەکرێ بەتۆپەڵەی بچووك بچووك و لە نانی هاڕدراو وەردەدرێ و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

کوفتەی پەتاتە لەگەڵ گۆشت

بەهەمان شێوەی کوفتە پەتاتە دروست دەکرێ، بەڵام لێرەدا (١/٢) کیلۆ گۆشتی قیمەکراو و سەلکە پیاز پێویستە.

دوای وردکردنی پیاز لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و گۆشتی قیمەکراویشی دەکرێتە سەر و پێکەوە سوور دەکرێنەوە، ئینجا لەگەڵ هەویری پەتاتەکە دەشێلدرێ و بەهەمان شێوە سوور دەکرێتەوە.

پەتاتە لەگەڵ ماکەرۆنی

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ پەتاتەی زەردکراو

١/٢ کیلۆ گۆشتی جنراو

١/٢ کیلۆ ماکەرۆنی

١ هێلکە

خوێ، بەهارات، ڕۆن، نانی هاڕدراو

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– خوێ و بەهارات و پەتاتەی زەردکراو باش دەشێلدرێن.

٢– قیمە ئامادە دەکرێ.

٣– ماکەرۆنی زەرد دەکرێ (لەگەڵ ئاو و خوێ دەکوڵێنرێ) و لە دواییدا لە ئاوەکە جیا دەکرێتەوە.

٤– سینییەکی ڕۆن کراو ئامادە دەکرێ و بەشێك لە هەویری پەتاتەکە لە ناو سینییکە دادەنرێ و چینێك قیمە، ئینجا چینێك ماکەرۆنی و لە دواییدا بەشەکەی تری پەتاتەکە و لەسەر یەك چین دەکرێن. هێلکە دەشڵەقێندرێ و پێیدا دەکرێ. ئینجا بەدەستی ڕۆناوییەوە بەشی سەرەوەی پەتاتەکە باش دادەپۆشرێ و بەچەقۆیەك بە پەقلاوەیی دەبڕدرێتەوە و دەخرێتە ناو فڕنەوە بەگەرمای مامناوەندی هەتا بەتەواوی سوور دەبێتەوە و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

بۆرانی

پێویستییەکانی:

١/٢ کیلۆ پەتاتە

٢ دانە چەوەندەر

١/٢ کوپ نۆك

٤ دانەی سیر

خوێ، ماست، ڕۆن

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– دوای پاککردنەوەی پەتاتە زەرد دەکرێ.

٢– چەوەندەر و نۆك، دوای پاککردنەوەیان و شوشتنەوەیان، پێکەوە لەسەر ئاگر دادەنرێن و دەکوڵێنرێن.

٣– پەتاتە بەرگی دەرەوەی لێ دەکرێتەوە و باش دەشێلردرێ.

٤– چەوەندەر و نۆك کە بەتەواوی نەرم بوون ئەوانیش باش دەشێلردرێن.

٥– ئینجا پەتاتەکە لەگەڵ چەوەندەر و نۆکەکە تێکەڵاو دەکرێ و دیسان دەشێلردرێن. وە لە کاتی شێلاندا خوێی پێوە دەکرێ.

٦– سیریش دوای وردکردنی لەگەڵ ماست تێکەڵاو دەکرێ و دەکرێتە سەر تێکەڵاوی پەتاتە و چەوەندەر و نۆك. ڕۆنیشی باش بۆ گەرم دەکرێ و دەکرێ بەسەر هەموویان داو دەمودەست پێشکێش دەکرێ.

شۆربای دەرەوین

پێویستییەکانی:

١/٢ کیلۆ پەتاتە

١ سەلکە پیاز

١ کەوچکی خواردن دۆشاوی تەماتە

خوێ، بیبەری سووری هاڕدراو، ڕۆن، لەپە (ئاری نۆك)

بەقەدەر ژمارەی خێزان هێلکە، نان، ئاو

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– لەپە باش دەکوڵێنرێ.

٢– پیاز، دوای وردکردنی، لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و بیبەریش بەهەمان ڕۆن سوور دەکرێتەوە.

٣– ئەوسا ئاوی دەکرێتە سەر، بەقەدەر پێویست. لەگەڵ دۆشاوی تەماتە.

٤– پەتاتە، دوای زەردکردنی، پاك دەکرێتەوە و دەکرێ بەئەڵقە ئەڵقە و لەگەڵ لەپە و خوێ دەکرێتە ناو ئاوەکە هەتا دێتە کوڵ.

٥– هێلکەکان یەك یەك لەسەر ئاوەکە دەشکێندرێن بێ ئەوەی تێکەڵاو بکرێن.

٦– کە ئامادە بوو لە ئاگر جیا دەکرێتەوە و دەکرێتە کاسەیەکی قووڵ و نان دەکرێ بەپارچەوە و دەکرێتە سەری و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

شۆربای پەتاتە

پێویستییەکانی:

١/٢ کیلۆ گۆشت

١/٢ کوپ لەپە (ئاری نۆك)

١/٢ کیلۆ پەتاتە

١/٢ کیلۆ تەماتە یا دۆشاوی تەماتە

خوێ، (٢) کەوچکی خواردن ڕۆن، بیبەری سوور (تیژ)

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– دوای شوشتنەوەی گۆشت و پارچەکردنی لەگەڵ لەپەی پاککراوە لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا دێتە کوڵ (چاك دەبن).

٢– پەتاتەکانیش دوای پاککردنەوەیان ورد دەکرێن و دەکرێنە سەر گۆشت و ئاری نۆك.

٣– ڕۆن گەرم دەکرێ و پیازی وردکراو و بیبەری سووریشی تێدا سوور دەکرێتەوە و ئەوسا دۆشاوی تەماتەش دەکرێتە سەریان و تێکەڵاو دەکرێن و دەکرێتە سەر گۆشتەکە و هەمووی پێکەوە دەکوڵێنرێت.

٤– بەپێی پێویست ئاو و خوێی تێ دەکرێ کە ئامادە بوو بەگەرمی لەگەڵ نانی تەنوور پێشکێش دەکرێ.

پڕكردنەوەی پەتاتە

پێویستییەكانی:

١ كیلۆ پەتاتەی زل (درشت)

١/٢ كیلۆ گۆشتی قیمە

١/٢ كیلۆ تەماتە

١ دەسكە كەرەوز

١ سەلكە پیاز

خوێ، ڕۆن، بەهارات، بادەم

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١– پەتاتەكان پاك دەكرێن و دەشۆرێنەوە، ئینجا بەچەقۆی تایبەتی و بەئەسپایی هەڵ دەكۆڵرێن (ناوەوەیان دەردەهێنرێ).

٢– قیمە ئامادە دەكرێ

٣– پەتاتەی هەڵكەندراوەكان، بەقیمەكە پڕ دەكرێنەوە و دەمەكەشیان دەبەسترێنەوە.

٤– دەخرێنەوە ناو سینییەك و تەماتەی گووشراو یا دۆشاوی تەماتەی دەكرێتە سەر و دەخرێنە فڕنەوە. بەگەرمای مامناوەندی هەتا چاك دەبن و بەگەرمی لەگەڵ برنج پێشكێش دەكرێ.

ئیسپێناغ

شلەی ئیسپێناغ

پێویستییەكانی:

١ كیلۆ ئیسپێناغ

١/٢ كیلۆ گۆشت

٢ كەوچكی خواردن دۆشاوی تەماتە

١/٢ كوپ نۆك یا لۆبیا

١ سەلكە پیاز

خوێ، ڕۆن، بەهارات، تورشی

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- ئیسپێناغەکە پاك دەکرێ و دەخرێتە ناو ئاوی سارد بۆ ماوەی (٣٠) وردکە، ئینجا دووسێ جار ئاوی دەگۆڕدرێ و باش دەشۆردرێتەوە.

٢- دوای پارچەکردنی گۆشت دەشۆردرێتەوە و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٣- دوای پاکبوونەوەی ئیسپێناغ ورد دەکرێ.

٤- نۆك یا لۆبیا و دوو کوپ ئاو دەکرێتە سەر پیازەکە و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ هەتا ئیسپێناغیش زەرد دەبێ.

٥- دۆشاوی تەماتە لەگەڵ دوو کوپ ئاو خۆش دەکرێ و دەخرێتە سەر ئیسپێناغەکە و لە دواییدا خوێ و تورش و بەهاراتیشی تێ دەکرێ. لەسەر ئاگر دادەنرێ بۆ ماوەی (١٥) وردکە، ئینجا لە ئاگر جیا دەکرێتەوە و بەگەرمی لەگەڵ ساوەر یا برنج پێشکێش دەکرێ.

ئیسپێناغ لەگەڵ زەیت

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ ئیسپێناغ

١ سەلکە پیاز

١/٢ کوپ زەیت

خوێ، ئاوی لیمۆی تورش

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- دوای پاککردنەوە و شوشتنی ئیسپێناغ بەدرشتی دەبڕدرێتەوە.

٢- پیازی وردکراوە لە ناو زەیتەکەدا سوور دەکرێتەوە.

٣- ئیسپێناغ دەخرێتە سەر پیازەکە لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی بێ هەتا ئاوەکەی وشك دەبێ.

٤- خوێ و لیمۆ (ئاوی لیمۆ)ی بەسەردا دەکرێ.

٥- لە ناو سینییەك دادەنرێ و بەساردی پێشکیش دەکرێ لەگەڵ گۆشتی سوورەوەکراو یا بەشێوەیەکی تر.

سلق (بەقلی)

سلق بەهەمان شێوەی ئیسپێناغ بەکار دەهێنرێ تەنیا ئەوە نەبێ کە سلق گەڵای مەزنترە و دەشێ بۆ چاککردنی دۆڵمە (یاپراغ)، هەروەها گەڵای لاسکی سلق بەکار دەهێنرێ بۆ ئاوەکەی کفتە.

کدو- کودی- کەدوو- کوولەکە (کولند)

سوورکردنەوەی کدوو:

١- دوای لابردنی بەرگی دەرەوەی دەشۆردرێتەوە و ورد دەکرێ بەپێی ئارەزوو.

٢- خوێی پێوە دەکرێ بۆ ماوەی (١٥) وردکە (یا دەکرێتە ناو خوێ و ئاوەوە بۆ ماوەی ١٥ وردکە ئینجا وشك دەکرێتەوە) هەتا تەواو ئاوەکەی لێ دەتکێ.

٣- لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە، دەشێ پێش سوورکردنەوەی ئاردی لێ بدرێ.

٤- کە ئامادە بوو لەگەڵ زەیتوون دەرازێنرێتەوە و زەڵاتەی سیر و ماستیشی بۆ ئامادە دەکرێ و لەگەڵی پێشکێش دەکرێ.

شلەی کدوو

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ کدوو

١/٤ کیلۆ گۆشت

١/٢ کیلۆ تەماتە، یا (٢) کەوچکی خواردن دۆشاوی تەماتە

٢ کەوچکی خواردن ڕۆن

خوێ، بیبەری ڕەش یا (کاری)، تورش

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- دوای پاککردنەوەی کوولەکە بەپێی ئارەزوو ورد دەکرێ.

٢- دوای پارچەکردنی گۆشت و شوشتنەوەی، لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و یەك کوپ ئاوی دەکرێتە سەر هەتا دیتە کوڵ.

٣- كولەكەی ئامادەكراو دەخرێتە سەر گۆشت و لەسەر ئاگرێكی مامناوەندی هەتا ئاوی وشك دەبێ.

٤- دۆشاوی تەماتە لەگەڵ (٢) كوپ ئاو خۆش دەكرێ لەگەڵ خوێ و تورش و بەهارات دەخرێتە سەر كولەكەكە و هەر لەسەر ئاگری مامناوەندی دەبێ هەتا چاك دەبێ، بەگەرمی لەگەڵ ساوەر یا برنج پێشكێش دەكرێ.

تەپسیی كوولەكە

پێویستییەكانی:

١ كیلۆ كوولەكە

١/٢ كیلۆ گۆشت یا (گۆشتی قیمە كراو)

١/٤ كیلۆ تەماتە و (٢) كەوچكی خواردن دۆشاوی تەماتە

٢ دانە بیبەری سەوز

١ سەلكە پیاز

خوێ، ڕۆن، كەرەووز، تورشی، بەهارات

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١- كولەكەكە پاك دەكرێ، دەكرێ بەئەڵقە و خوێ دەكرێ و لە ناو پارزەنگێ دادەنرێ هەتا ئاوەكەی بەتەواوی لێ دەتكێ (دەچۆڕێتەوە)

٢- كولەكەكە لە ڕۆندا سوور دەكرێتەوە.

٣- گۆشت دوای شوشتنەوەی دەكرێ بەپارچەی بچووك و لە ڕۆندا سوور دەكرێتەوە.

٤- پیازەكەش دەكرێ بەئەڵقە و ئەویش بەهەمان ڕۆن سوور دەكرێتەوە.

٥- (٢) كوپ ئاو دەكرێتە سەر گۆشتەكەو لەسەر ئاگرێكی مامناوەندی هەتا ئاوی وشك دەبێ.

٦- كاتێك گۆشتەكە چاك بوو چین چین لە كولەكە و تەماتە و بیبەری سەوز و پیاز ڕیز دەكرێ.

٧- دۆشاوی تەماتەی خۆشكراو و خوێ و تورش و بەهارات و كەرەووز دەخرێتە سەر كولەكەكە و لەسەر ئاگرێكی مامناوەندی دادەنرێ یا دەكرێتە فرنەوە هەتا چاك دەبێ و بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

تێبینی:

دەشێ قیمەی گۆشت لە ڕۆندا سوور بكرێتەوە و لەگەڵ كەرەستەكان ڕیز بكرێ (چین چین بكرێ).

قەریە كدوو

پێویستییەكانی:

١ كیلۆ كدووی زەرد (كدوو ئێسك)

١/٢ كیلۆ گۆشتی مەڕی نەرمە

١/٢ كیلۆی برنج

خوێ، بەهارات بەپێی ئارەزوو، ڕۆن

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١- گۆشت دوای پارچەكردنی لە ڕۆندا سوور دەكرێتەوە، كدووش دوای پاككردنی دەكرێ بەپارچە و بەهەمان ڕۆن سوور دەكرێتەوە، یەك كوپ ئاوی دەكرێتە سەر و لەسەر ئاگرێكی مامناوەندی هەتا چاك دەبێ.

٢- برنجیش دوای پاككردن و شوشتنی، دەكرێتە سەر گۆشت و كدووەكە و بەپێی پێویست ئاوی دەكرێتە سەر، خوێ و بەهاراتیشی پێوە دەكرێ.

٣- هەتا بەتەواوی دەم دەكێشێ، ئەوسا بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

باینجان

سووركردنەوەی باینجان

١- بەشە سەوزەكەی سەرەوەی لێ دەكرێتەوە و بەخەتدار (خەتی مۆر، خەتی سپی) بەرگی دەرەوەی لێ دەكرێتەوە یا هەر وەكو خۆی دەمێنێتەوە.

٢- بەئەستوورایی ٢ سم بەدرێژی یا بە پانی دەبڕێتەوە و دەخرێتەوە ناو خوێاو بۆ ماوەی (١٥) وردكە.

٣- لە خوێاو جیا دەكرێتەوە و وشك دەكرێ و لە ڕۆندا سوور دەكرێتەوە.

٤- لەسەر قاپێك دادەنرێ، دەرازێنرێتەوە بەكەرەوز و تەماتە، سیر و ماستیشی بۆ ئامادە دەكرێ و پێشكیش دەكرێ.

تێبینی:

دەشێ هێلكە و نانی هاڕدراوی لێ بدرێ بەر لەوەی سوور بكرێتەوە.

شلەی باینجان

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ باینجان

١/٢ کیلۆ گۆشت

١/٢ کیلۆ تەماتە، یا دوو کەوچکی خواردن دۆشاوی تەماتە

١ سەلکە پیاز

٢ دانە بیبەری سەوز

خوێ، بەهارات، کەرەوز، سیر

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- باینجان پاك دەکرێ و بەپێی ئارەزوو ورد دەکرێ یا دەکرێتە ناو (خوێ و ئاو) بۆ ماوەی (١٥) وردکە.

٢- گۆشتەکە پارچە دەکرێ و دەشۆردرێتەوە، لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە، سیر و پیازیش دوای وردکردنی لەهەمان ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٣- دوو کوپ ئاو دەکرێتە سەر گۆشتەکە و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ، هەتا گۆشتەکە چاك دەبێ.

٤- بیبەر و باینجانیش بەجیا سوور دەکرێنەوە و دەخرێنە سەر گۆشتەکە.

٥- تەماتەی گووشراو، یا دۆشاوی تەماتە و خوێ و بەهارات و کەرەوز و تورشی، هەموویان دەکرێتە سەر گۆشت و باینجانەکە و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێن هەتا ئاوەکەی تۆزێ خەست دەبێ و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

پڕکردنەوەی باینجان (شێخ مەحشی)

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ باینجانی بچووك

١/٤ کیلۆ گۆشتی قیمە کراو

١/٢ کیلۆ تەماتە

١ سەلکە پیاز

خوێ، بەهارات، ڕۆن، کەرەوز.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- باینجان بەتەواوی، واتە بەسەرەکەیەوە خەتدار نەکرێ یا بەپێچەوانەوە.

٢- بە درێژاییی و بەپانایی ٢ سم و درێژی ٤ سم بەتەنکی بەشێك لە باینجانەکە دەکرێتەوە، ئینجا لە هەمان جێگە هەڵدەکەندرێت.

٣- دەکرێتە ناو خوێاو بۆ ماوەی (١٥) وردکە یا خوێی پێوە دەکرێ، ئینجا پاك و وشك دەکرێتەوە و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٤- پیاز ورد دەکرێ و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و قیمەی ئامادەکراوی دەخرێتە سەر و سوور دەکرێتەوە، خوێ و بەهارات و کەرەوزی پێوە دەکرێ و باش تێکەڵاو دەکرێن.

٥- باینجانی هەڵکۆڵدراو بەقیمەکە پڕدەکرێتەوە و بەلاسکی کەرەوز دەبەسترێتەوە.

٦- لە ناو سینییەکی قووڵ یاخود لە ناو قابلەمەیەك بەرێکی دادەنرێن و تەماتەی گووشراو یا دۆشاوی تەماتەی دەکرێتە سەر و لەسەر ئاگر دادەنرێ یا دەخرێتە ناو فرنەوە، بەگەرمای مامناوەندی بۆ ماوەی (٣٠) وردکە یا هەتا ئاوەکەی تۆزێ خەست دەبێ ئینجا بەگەرمی لەگەڵ برنج پێشکێش دەکرێ.

سەرنج:

بەهەمان شێوە دەشێ، کوولەکە، بیبەری سەوز، تەماتە، پەتاتە پڕ بکرێتەوە.

تێبینی:

بەهەمان شێوەی شێخ مەحشی دەشێ باینجانەکان بەپانی (٥-٦) شوێن ببڕدرێتەوە بێ ئەوەی لەت ببێ و بەکاڵی (سوور نەکراوە) تێ بکرێ، بەڵام هەمان بەهارات و خوێی شێخ مەحشی بەکار بهێنرێ و لە ناو قابلەمەدا ڕیز بکرێن و دۆشاوی تەماتەیان بکرێتە سەر و بەگەرمای مامناوەندی هەتا چاك دەبێ.

تەپسیی باینجان -١-

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ باینجان

١/٢ کیلۆ گۆشتی مەڕی چەور، یا قیمەی گۆشت.

٣ سەلکە پیاز

١/٢ کیلۆ تەماتەی گییو

٢ بیبەری سەوز

٤ دانە سیر

خوێ، کەرەوز، بەهارات، تورش، ڕۆن.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- باینجانەکە پاك دەکرێ و دەکرێ بەئەڵقە و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٢- گۆشتەکە پارچە دەکرێ و دەشۆردرێتەوە و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە، (٢) کوپ ئاوی دەکرێتە سەر و لەسەر ئاگر دادەنرێ بەگەرمایی مامناوەندی هەتا ئاوەکە وشك دەبێ.

٣- پیازەکە دەکرێ بەئەڵقە و سیریش ورد دەکرێ و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و خوێ و بەهاراتی پێوە دەکرێ.

٤- پیاز و گۆشت چین چین دادەنرێن باینجانیش دەبڕدرێتەوە و لەسەر هەموویان دادەنرێ. ئینجا کەرەوزی جنراو و تورش دەکرێ بەسەریاندا.

٥- یەك کوپ ئاو یا ئاوی گۆشتی تێ دەکرێ و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ، یا دەکرێتە ناو فڕنەوە.

تەپسیی باینجان -٢-

پێویستییەکانی:

٣ دانە باینجانی گەورە (زل)

١/٤ کیلۆ برنج

١/٤ کیلۆ گۆشتی مەڕ (چەور)

١/٢ کیلۆ تەماتەی گەییو، یا (٢) کەوچك دۆشاوی تەماتە.

١ سەلکە پیاز، سیر

خوێ، بەهارات، ڕۆن، تورش، کەرەوز.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– باینجانەکان پاك دەکرێن و بەپانی دەکرێن بەدوو لەت و ناوەوەیان وەهەڵکوڵدرێ و خوێ دەکرێن بۆ ماوەی (٣٠) وردکە.

٢– برنج دەشۆردرێتەوە و لەگەڵ گۆشتی قیمەکراو تێکەڵاو دەکرێ.

٣– کەرەوز و سیر و پیاز، ورد دەکرێ و دەکرێتە سەر برنج و گۆشتەکە و خوێ و بەهارات و تورشیشی بەسەردا دەکرێ.

٤– باینجانی ئامادەکراو بەتێکەڵاوی برنج و گۆشت پڕ دەکرێتەوە و زاری (دەمی) دەدوورێتەوە بەداو و دەزوو.

٥– لە ناو سینییەکی قووڵ دادەنرێ، یا لە ناو قابلەمەدا، بەمشتی باینجانەکە ئاوی تەماتەی گووشراو، یا دۆشاوی تەماتەی خۆشکراوی دەکرێتە سەر.

٦– لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ هەتا چاك دەبێ، یا دەخرێتە ناو فڕنەوە کە ئامادە بوو بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

بامیا (شلەی بامیە)

پێویستییەکانی:

١/٢ کیلۆ بامیا

١/٢ کیلۆ گۆشت

١ کیلۆ تەماتە، (دۆشاوی تەماتە)

١ سەلکە سیر

٢ کەوچکی خواردن ڕۆن

١/٤ کوپ ئاوی لیمۆی تورش

خوێ

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– گۆشتەکە پارچە دەکرێ و دەشۆردرێتەوە و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و (٢) کوپ ئاوی دەکرێتە سەر هەتا دەکولێ.

٢– بامیەکە پاك دەکرێ لە بەشی سەرەوەی (کڵاوەکەی) و دەشۆردرێتەوە و دەکرێتە سەر گۆشتەکە.

٣– سیر دانە دانە دەکرێ و پاك دەکرێتەوە و لەسەر بامیەکە دادەنرێ و یەك کوپ ئاوی دەکرێتە سەر و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ هەتا بامیەکە زەرد دەبێ.

٤– تەماتەی گووشراو یا دۆشاوی تەماتە دەخرێتە سەر بامیەکە، ئەگەر پێویست بەئاو بوو، بەقەدەر پێویست تێی دەکرێ.

٥– بۆ ماوەی (١٠) وردکە لەسەر ئاگر بێ ئینجا تورش و خوێی تێ دەکرێ و بەردەوام لەسەر ئاگر بێ هەتا ئاوەکەی تۆزێ خەست دەبێ ئینجا بەگەرمی پێشکێش دەکرێ. لەگەڵ ساوار یا برنج، وە یا بۆ تەشریب.

ئەگەر بامیە بکرێ بەتەشریب، بەم شێوەیە دەبێ:

گۆشت بەئێسقانەوە، کولێرە (نانی فرنی) دەکرێ بەچەند لەتێکەوە و لە ناو کاسەیەکی قووڵ دادەنرێ و ئینجا بامیەکەی بەسەردا دەکرێ و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

سەرنج:

شلەی بامیای وشك، بەهەمان شێوە دەکرێ، بەڵام بامیەکە بەجیا زەرد دەکرێ ئەوسا دەکرێتە سەر گۆشتەکە.

تەماتە، باینجانی سوور، باچان سۆرك

شلەی تەماتە

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ تەماتە

١/٢ کیلۆ گۆشت

٢ کەوچکی خواردن ڕۆن

١/٢ کوپ لەپە (ئاری نۆك)

١ سەلکە پیاز

خوێ، بەهارات

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– گۆشتەکە پارچە دەکرێ و دەشۆردرێتەوە و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٢– پیازەکەش ورد دەکرێ و بەهەمان ڕۆن سوور دەکرێتەوە.

٣– لەپەکە دەشۆردرێتەوە و لەگەڵ (٢) کوپ ئاو دەخرێتە سەر گۆشتەکە و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ هەتا چاک دەبێ.

٤– تەماتەش ورد دەجنرێ و لەبەر تیشکی هەتاو دادەنرێ یا لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ هەتا بەتەواوی نەرم دەبێ.

٥– تەماتەکە لە ئاگر جیا دەکرێتەوە و دەخرێتە ناو پارزنگ و بەدەست باش دەگووشرێ هەتا ئاوەکەی بەتەواوی لە دەنك و تفر (بەرگی سەرەوە)ی جیا دەبێتەوە.

٦– ئاوی تەماتەی ئامادەکراو دەخرێتە سەر گۆشتەکە و خوێ و بەهاراتی تێ دەکرێ، لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی بێ هەتا توزێ خەست دەبێ، بەگەرمی پێشکێش دەکرێ، بەتەشریب یا لەگەڵ ساوار یا برنج.

تێبینی:

دەشێ لە جیاتی پشکە گۆشت، کفتۆکەی قیمەی بۆ دروست بکرێ، دوای کوڵاندنی ئاوی تەماتە، کفتۆکەکانی بۆ ئامادە دەکرێن و دەخرینە ناوی.

دۆمبەڵە (کمە ـ چمە)

زەردکردنی:

١– دۆمبەڵە دەکرێتە ناو ئاوی سارد بۆ ماوەی کاتژمێرێك.

٢– باش پاك دەکرێتەوە لە زیخ و قوڕ.

٣– بەچەقۆ یا بەئیسفەنج بەرگی دەرەوەی لێ دەکرێتەوە (واتە دەرنرێن)

٤– دۆمبەڵە و ئاوی سارد پێکەوە لەسەر ئاگر دادەنرێن هەتا چاك دەبن و لە ئاگر جیا دەکرینەوە و بەکار دەهێنرێن بەپێی ئارەزوو.

سوورکردنەوەی دۆمبەڵە

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ دۆمبەڵەی کوڵاو

٢ سەلکە پیاز

١/٢ کیلۆ گۆشت

خوێ، بەهارات، ڕۆن

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- پیازەکان ورد دەکرێن و لە ڕۆندا سوور دەکرێنەوە.

٢- گۆشتەکە دەکرێ بەپارچەی بچووك یا بەقیمە و لەگەڵ پیازەکە سوور دەکرێنەوە.

٣- یەك کوپ ئاو دەکرێتە سەر گۆشتەکە هەتا تۆزێ ئاوەکەی وشك دەبێ و خوێ و بەهاراتی پێوە دەکرێ و دۆمبەڵەش بەپێی ئارەزوو ورد دەکرێ و دەسەر گۆشتەکە دەکرێ و باش تێکەڵاو دەکرێ.

شلەی دۆمبڵەی

وەك باس کرا لە سوورکردنەوەی دۆمبەڵە لێرەدا تەماتە گووشراو یا دۆشاوی تەماتەی دەکرێتە سەر و ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ، هەتا تۆزێ خەست دەبێتەوە ئەوسا بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

١- دۆمبەڵە کە زەرد دەکرێ، دەشێ لەگەڵ ساوار ئامادە بکرێ.

٢- دۆمبەڵەی زەردکراو لەگەڵ هێلکە ڕۆن دروست دەکرێ.

کوارك، قارچك

کوارك زۆر بەسوودە بۆ مرۆڤ، بەڵام دەبێ لە جێگەی باوەڕپێکراو بکڕدرێت، چونکە چەند جۆرێکی هەیە، جۆرێکی کە مرۆڤ دەیکات بەخۆراك، و جۆری ژەهراویشی هەیە کە ترسی لەناوچوونی مرۆڤی لێ دەکرێ.

ئەو بابەتانەی دەشێن بۆ خواردن ئەمانەن:

١- کوارەکە ئەسپیندار (لە هەمووی باشترە)

٢- کوارەکە تەڕاش.

٣- کوارەکە عەجەم.

٤- کوارەکە بی.

ئامادەکردنی کوارك:

کوارك باش پاك دەکرێتەوە و دەخرێتە ناو ئاوی سارد و خوێ بۆ ماوەی (٣٠) خولەك ئینجا لە ئاو جیا دەکرێتەوە (٢-٣) جار ئاوە گۆڕ دەکرێ و لە ئاو دەپاڵێورێت، وشك دەکرێتەوە و ئامادە دەبێ بۆ لێنان، بە هەر چ شێوەیەك وە بەپێی ئارەزوو:

بەهەمان شێوەی دۆمبەڵە دەشێ بۆ قارچك (کوارك)یش بەکار بهێنرێت.

قەیسی (مژە مژە)

شلەی قەیسی

پێویستییەکانی:

١/٤ کیلۆ قەیسی

١/٤ کیلۆ گۆشت

٢ کەوچکی خواردن شەکر

ڕۆن، کشمیش

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- قەیسییەکە پاك دەکرێتەوە و گۆشتیش پارچە دەکرێ و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و (یەك) کوپ ئاوی دەکرێتە سەر هەتا چاك دەبێ ئەوسا قەیسی و کشمیش و شەکری دەکرێتە سەر و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ هەتا چاك دەبێ و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

پەلیلێ نانی قەیسی

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

بەپێی پێویست نانی قەیسی لە ناو ئاودا دەخووسێنرێت، ئەوسا لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا بەتەواوی ڕۆن دەبێتەوە (دەتوێتەوە)، ئینجا ڕۆنی حەیوانی (کەرە، نیڤیشك)ی بەسەردا دەکرێ و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

گیا و سەوزایی بەسوود لە چیا و دۆڵ و دەشت و زەوی و چەم و ڕەز و باخی کوردستان مەبەستمان لێرەدا ئەو سەوزاییانەیە کە مرۆڤ دەیچینێ و دەیانکا بەخواردن بەخاوی یا بەکوڵاندن سوودیان لێ وەردەگرێ.

کەنگر (کنر، کەرەنگ)

زەردکردنی:

١- کەنگرەکە پاك دەکرێ لە گەڵای سەرەوەی و ڕەگ و دڕك، ئینجا دەشۆردرێتەوە.

٢- بۆ ماوەی (٣٠) وردکە دەناو ئاوی سارد دادەنرێ، ئینجا دووبارە دەشۆردرێتەوە.

٣- دەکرێتە قابلەمەیەك و ئاو و خوێی تێ دەکرێ و لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا زەرد دەبێ (پێ دەگا).

٤- لە ئاگر جیا دەکرێتەوە و دەپاڵێوری و تۆزێ بەکەرە یا ڕۆن چەور دەکرێ.

سەرنج:

کە دەڵێین یەك کیلۆ کەنگری زەرد کراو، یاخۆ هەرچی جۆرێك لە گیای بەهارەی کوردستان، مانای ئەوەیە (یەك) کیلۆ بەسەوزی (تەڕی) نەوەك دوای زەردکردنی.

شلەی کەنگر

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ کەنگری زەردکراو

١/٢ کیلۆ گۆشت

٢ کەوچکی خواردن دۆشاوی تەماتە

١/٢ کەوچکی چای لیمۆندوزی، یا ئاوی لیمۆ

١ سەلکە پیاز

خوێ، بیبەری ڕەش، ئاو

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– گۆشتەکە لەت دەکرێ و دەشۆردرێتەوە و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٢– پیازیش ورد دەکرێ و بەهەمان ڕۆن سوور دەکرێتەوە.

٣– (٢) کوپ ئاو دەکرێتە سەر گۆشتەکە و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ هەتا گۆشتەکە چاك دەبێ.

٤– کەنگری زەردکراو بەتەواوی یا بەوردکراونی دەکرێتە سەر گۆشتەکە.

٥– دۆشاوی تەماتەشی بۆ ئامادە دەکرێ و خوێ و بیبەری تێ دەکرێ، هەروەها لیمۆن دوزی و تۆزێکیش ئاوی تێ دەکرێ و لەسەر ئاگر دادەنرێ بۆ ماوەی (١٥) وردکە هەتا چاك دەبێ و بەگەرمی لەگەڵ ساوەر یا برنج پێشکێش دەکرێ.

کەنگر بەشلەی ساوەر (ساوار، ساڤار)

پێویستییەکانی:

١/٢ کیلۆ ساوەر

١ کیلۆ کەنگری زەردکراو

٣ کەوچکی خواردن ڕۆن

١ سەلکە پیاز

خوێ، بیبەری ڕەش، (٣–٤) کوپ ئاو

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– پیازەکە ورد دەکرێ و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٢– ئاو و خوێ دەکرێتە سەر پیازەکە و لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا دێتە کوڵ.

٣– ساوەر دەخرێتە ناو ئاوی ئامادەکراو و ئاگرەکەی مامناوەندی بێ بۆ ماوەی (٥) وردکە.

٤– کەنگری زەردکراویش دەکرێتە سەری و تێکەڵاو دەکرێ و بیبەریشی پێوە دەکرێ.

٥– ئاگری کز (کەم گەرمایی) دەکرێ و هەتا دەم دەکێشێ و پێ دەگا و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ لەگەڵ پیاز و ماستاو.

سەرنج:

بەپێی ئارەزوو کەموزۆر ئاوی تێ دەکرێ.

کەنگر بەهێلکە

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ کەنگری زەردکراو

٢ کەوچکی خواردن ڕۆن

٤ دانە هێلکە

خوێ، بیبەری ڕەش

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– کەنگری زەردکراو لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٢– هێلکەکان دەشڵەقێندرێن و خوێ و بیبەریان پێوە دەکرێ.

٣– دەخرێنە سەر کەنگر و سەری قابلەمەکە دادەپۆشرێ و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێن بۆ ماوەی (١٠) وردکە.

٤– سەرپۆشی قابلەمەکە لادەبرێت، کەنگر و هێلکەکە باش تێکەڵاوی یەکتری دەکرێن و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

کەنگر و ماست

ئامادەکردنی:

دوای زەردکردنی کەنگر، ماستی بۆ ئامادە دەکرێ و تۆزێ خوێی پێوە دەکرێ. تێکەڵاو دەکرێن و پێشکێش دەکرێ. وەك زەڵاتە لەگەڵ خواردن، یا بەنانیش دەخورێت.

تێبینی:

دەشێ (٢) دانە سیریش ورد بکرێ و تێکەڵاوی کەنگر و ماستەکە بکرێ (بەپێی ئارەزوو).

کەنگر ماسی

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ کەنگری زەردکراو، دانەی درشت (گەورە، مەزن)

١ هێلکە

١/٢ کەوچکی خواردن ئارد

ڕۆن بۆ سوورکردنەوە

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- هێلکەکە لەگەڵ ئارد لێك دەدرێ (تێکەڵاو دەکرێ)

٢- ڕۆن لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا بەتەواوی گەرم دەبێ.

٣- کەنگری ئامادەکراو، دانە دانە لە هێلکەکە وەردەدرێ و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە. کە هەردوو دیوی چاك سوور بووەوە بەگەرمی پێشکێش دەکرێ لەگەڵ نان و ماستاو و تەرەپیاز.

سەرنج:

بۆ هەموو سەوزایی و گیایەك کە بەکاری خواردن دێ، ئەشێ گۆشتی لەگەڵدا بەکار نەهێنرێت.

کاردی، کاری، کاردو

زەردکردنی کاردی (یا برینەوەی کاردی)

پێویستییەکانی:

١-٢ کیلۆ کاردی

٦ کوپ ئاو

٢ کەوچکی خواردن تەحین (تاعین) یا ڕۆنی زەیت.

٢ کەوچکی خواردن خوێ

٢ کوپ سماق، بەزۆری سماق بەکار دەهێنرێ، ئەگەر دەسکەوتنی زەحمەت بوو، دەشێ ئاوی لیمۆ،

یا لیمۆندوزی یا ئاوی تەمر هندی بەکار بهێنرێ.

بە (٦) کوپ ئاوی سماق یا تەمر هندی یا لیمۆندوزی خۆش دەکرێ.

ئەگەر ئاوی لیمۆ بوو، واتە (٢) کوپ ئاوی لیمۆ، (٤) کوپ ئاو بەکار دەهێنرێ.

چۆنییەتیی بڕینەوەی کاردی (خەساندنی)

١– کاردی پاك دەکرێ و ورد دەکرێ و دەخرێتە ناو ئاوی سارد، بۆ ماوەی (٣٠) وردکە.

٢– لە ئاوی سارد جیا دەکرێتەوە و (٢–٣) جار دەشۆردرێتەوە هەتا باش پاك دەبێتەوە.

٣– ئاوی تورش و خوێ لەسەر ئاگر دادەنرێ و کاردیش دەخرێتە ناوی، لەسەر ئاگر بێ هەتا دێتە کوڵ ئەوسا تەحینیشی تێ دەکرێ و سەری دادەپۆشرێ هەتا ماوەی (یەك) کاتژمێر لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ. ئینجا دەماودەم سەیری دەکرێ و تاقی دەکرێتەوە کە پگەیشتبێ یا نە، ئەویش بەم جۆرە دەکرێ:

بڕەك لە کاردییەکە دەخرێتە سەر زمان و تۆزێك دەجورێ، ئەگەر وەك دەرزی بەر زمان کەوت، ئەوا هێشتا پێ نەگەیشتووە و دیسان دادەپۆشرێت و بۆ ماوەی (٣٠) وردکەی تر، دیسان تاقیکردنەوەکە دووبارە دەکرێتەوە و ئەگەر وەك دەرزی بەر زمان نەکەوت، ئەوا مانای ئەوەیە باشە و ئامادەیە.

(زوو بڕینەوە لەسەر ناسك و پیریی کاردی دەوەستێ، هەتا ناسکتر بێ، زووتر ئامادە دەبێ و بەپێچەوانەوە).

تێبینی:

ئاوی کاردییەکە بەکار دەهێنرێ بۆ چێشت لێنان وەك ئاوی کفتە یان یاپراغ.

برنج بەکاردی

پێویستییەکانی:

١،١/٢ کیلۆ کاردیی زەردکراو

١/٢ کیلۆ برنج

٣ کەوچکی خواردن ڕۆن

(گۆشت بەپێی ئارەزوو بەکار دەهێنرێ، لێرەدا دەبێ وەك گۆشتی قاورمە بێ)

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١- (٣) كوپ لە ئاوی كاردییەكە دەكرێتە ناو قابلەمەیەك و لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا دێتە كوڵ، ئەوسا ڕۆنی تێ دەكرێ.

٢- برنجی ئامادەكراویش دەشۆردرێتەوە و دەكرێتە سەر ئاوی كاردییەكە و پلەی گەرمای كەم دەكرێ. سەرپۆشی قابلەمەكە دادەپۆشرێ و بۆ ماوەی (١٥) وردكە.

٣- كاردییەكە دەكرێتە سەر برنجەكە و باش تێكەڵاوی یەكتر دەكرێ و دیسان سەری دادەپۆشرێت و بۆ ماوەی (٣٠) وردكەی تر، كە چاك بوو بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

سەرنج:

لە كاتی بەكارهێنانی گۆشت لەگەڵ برنج بەكاردی، كاتێك كاردییەكە ئامادە بوو دەخرێتە ناو سینییەك و گۆشتەكەش لەسەری دادەنرێ.

گەنمە كوتا (گەنمی كوتراو، دانە قوت، دانقت) بەكاردی

گەنمە كوتای بەكاردییش، ئامادەكردنی وەك برنج بەكاردییە، بەڵام بەگەنمە كوتاوە، ئەشێ بەساردی یا بەگەرمی بخورێت هەروەها ئاوی زیاترە واتە بەم شێوەیە ڕوون (شل) دەبێ.

تێبینی:

١) دەشێ كاردی زەردكراو وەك زەڵاتە لەگەڵ خواردن بەكار بهێنرێ.

٢) گەڵای گەورە و پانی بەجیا دەبرێتەوە و بەكار دێ بۆ لێنان و پێچانەوەی یاپراغ.

٣) كاردیی وردكراویش بەكاردێ بۆ ئاوی كفتەی بروێش یا كفتەی برنج.

زەردكردنی ئەسلێرك:

١– بەرگی دەرەوەی لێ جیا دەكرێتەوە كە بەرگێكی سپییە.

٢– دەكرێتە ناو ئاوی سارد، بۆ ماوەی (٣٠) وردكە ئینجا لە قورەكەی پاك دەكرێتەوە و (٢–٣) جار ئاوی پێدا دەكرێ.

٣– بەمشتی ئەسلێرك ئاو دەكرێتە ناو قابلەمەكە و لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا چاك دەبێ (زەرد دەبێ).

٤– لە ئاوی گەرم جیا دەكرێتەوە و دەكرێتە ناو پارزەنگ (مەسفی) هەتا ئاوەكەی لێ بچۆڕێتەوە (بێتە خوارەوە).

٥– ئینجا ئامادە دەبێ بۆ دروستكردنی چ شێوەیەكی خواردن كە لێی ئامادە دەبێ.

ئەسلێرك بەهێلكە رۆن

پێویستییەكانی:

١ كیلۆ ئەسلێركی زەردكراو

٤ دانە هێلكە

٢ كەوچكی خواردن رۆن یا كەرە

١ سەلكە پیاز (بەپێی ئارەزوو)

خوێ.

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١– رۆن دەكرێتە ناو تاوەیەك و لەسەر ئاگر دادەنرێ، هەتا باش گەرم دەبێ.

٢– پیازەكەش دوای وردكردنی لە رۆندا سوور دەكرێتەوە و ئەسلێركی ئامادە كراویش دەخرێتە سەر پیازەكە و خوێی پێوە دەكرێ.

٣– هێلكە دەشڵەقێندرێ و دەكرێتە سەر ئەسلێرك و تێكەڵاو دەكرێن بۆ ماوەی (٥) وردكە لەسەر ئاگرێكی مامناوەندی دادەنرێ ئینجا بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

ئەسلێرك لەگەڵ شلە ساوەر (ئەسلێرك بەشلە ساوەر)

پێویستییەکانی:

١,١/٢ كیلۆ ئەسلێركی زەردكراو

١/٢ كیلۆ ساوار

٣ كەوچكی خواردن رۆن

١ سەلكە پیاز

خوێ، ئاو، بیبەری ڕەش

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١- پیازەكە پاك دەكرێ و ورد دەكرێ و لە ڕۆندا سوور دەكرێتەوە.

٢- ئەسلێركی ئامادەكراویش دەخرێتە سەر پیازەكە و تێكەڵاو دەكرێ.

٣- (٤-٥) كوپ ئاوی تێ دەكرێ هەتا دەكوڵێ، ئینجا خوێ و بیبەری ڕەشیشی تێ دەكرێ.

٤- ساواری ئامادەكراویش دەكرێتە سەر هەموویان و تێكەڵاو دەكرێ.

٥- لەسەر ئاگرێكی كەم گەرما دادەنرێ هەتا دەم دەدا و ئامادە دەبێ و بەگەرمی لەگەڵ تەرە پیوازدا پێشكێش دەكرێ.

تێبینی:

١- شل و توندی ساوەرە كەبەپێی ئارەزووە.

٢- دەشێ گۆشتی قاورمەی تێ بكرێ.

سێ بسكۆرە

سێ بسكۆرەشك، كەمێ وەك ئەسلێركە، بەڵام بۆنەكەی جیاوازە و گەڵای باریكترە، ئەویش بەهەمان شێوەی ئەسلێرك زەرد دەكرێ و خواردەمەنیی لێ ئامادە دەكرێ.

جۆرێكی تر لە گیا و سەوزاییی دەشت و چیا و دۆڵ و زەویی كوردستان.

گیای پرژاندنێ

ئەم جۆرە سەوزییە کە بەزۆری لە دەورووپشت و ناوەوەی شار و دێهات و زەوی چەم و ڕووبـاردا شین دەبێ. هەر جۆرێکی ناوێکی تایبەتی هەیە، هەریەکەی بەشێوەیەك لێنانی ئامادە دەکرێ وەك:

پونگ، پەڵپێنە (بەرپێنە)، تۆڵەکە، مام دەرزیلە، خەرتەلە، قجیلك، پێ قەل، پێ مریشك، سمرکە، گۆرمزە، کووزەڵە، قورادە، هەندرێشە، ڕێواس، مام ڕێواس، قەلەندەر... هتد. هەموویان دەتوانم بلێم زۆر بەتام و خۆشن، سەرەڕای ئەوەی هەموویان بەسوودن بۆ لەشی ئادەمیزاد و پڕن لە ڤیتامین و ئاسن.

پونگ

چۆن پونگ بەکار دەهێنرێ لەگەڵ:

(شۆربای برنج، زەڵاتە، دۆ، دۆغەوا، بۆ تام و بۆن خۆشی) هەروەها لەگەڵ ئاو دەکوڵێنرێت و ئاوەکەی بەکار دەهێنرێ بۆ نەخۆشیی زگ ئێشان.

شۆربای پونگ لەگەڵ برنج

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ پونگی ناسك و تازە

١/٤ کیلۆ برنج

١ کەوچکی خواردن دۆشاوی تەماتە یان (١/٢) کیلۆ تەماتە.

٢ کەوچکی خواردن ڕۆن

١ سەلکە پیاز

خوێ، ئاوی سماق یا تەمرهندی یا هەر جۆرە ترشێك بێ.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- پونگەکە پاك دەکرێ و (٢-٣) جار بەئاوی سارد دەشۆردرێتەوە.

٢- ڕۆن داغ دەکرێ و پیازیش دوای وردکردنی لە ڕۆنەکەدا سوور دەکرێتەوە.

٣- یەك کوپ ئاوی دەکرێتە سەر هەتا دێتە کوڵ.

٤- پونگەکە دەخرێتە سەر ئاوی کوڵاو و سەری قابلەمەکە دادەپۆشرێ و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی

دادەنرێ هەتا زەرد دەبێ.

٥- برنجەکە دەشۆردرێتەوە و دەخرێتە سەر پونگەکە و بۆ ماوەی (٥-١٠) وردکە لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ.

٦- تورش (سماق یا تەمر هند یا لیمۆندوزی یا ئاوی لیمۆ) و خوێی بەسەردا دەکرێ و ئەگەر پێویست بوو دەشێ (٢-٣) کوپ ئاوی تێ بکرێ.

٧- بۆ ماوەی (١٥) وردکە هەر لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا تۆزێ ئاوەکەی خەست دەبێ ئەوسا بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

سمرکە

ئەو گیایەش وەك ئەسلێر یا سێ بسکۆرە، بەهەمان شێوە ئامادە دەکرێ.

پەڵپینە (بەرپینە)

شلەی پەڵپینە

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ پەڵپینە

١/٢ کیلۆ گۆشت

٢ کەوچکی خواردن دۆشاوی تەماتە

١ سەلکە پیاز

خوێ، رۆن، بەهارات، تورش (سماق یا لیمۆندوزی... هتد)

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- پەڵپینەکە پاك دەکرێتەوە و چەند جارێك بەئاوی سارد دەشۆردرێتەوە و ورد دەکرێ.

٢- گۆشتەکە پارچە دەکرێ و دەشۆرێت و لە رۆندا سوور دەکرێتەوە.

٣- پیازەکەش ورد دەکرێ و لەگەڵ گۆشتەکەدا بەهەمان رۆندا سوور دەکرێتەوە.

٤- (٢) کوپ ئاو دەخرێتە سەر گۆشتەکە و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ هەتا گۆشتەکە چاك دەبێ.

٥- پەڵپینەکەی دەکرێتە سەر و تێك دەدرێ و دۆشاوی تەماتە خۆش دەکرێ و خوێ و بەهارات و

تورشی بەسەردا دەکرێ و تێکەڵاو دەکرێ و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ،

بۆ ماوەی (١٥) وردکە ئینجا لە ئاگر جیا دەکرێتەوە و بەگەرمی لەگەڵ برنج پێشکەش دەکرێ.

پەڵپینە بە نیسك

بەهەمان شێوەی شلەی پەڵپێنە ئامادە دەکرێ، بەڵام لێرەدا نیسکی ئامادەکراو زەردکراو بەپێی پێویست دەکرێتە سەر پەڵپێنەکە و تەنیا خوێ و بەهاراتی تێ دەکرێ. ئاویشی تێ دەکرێ. بەقەدەر پێویست، لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ هەتا چاك دەبێ و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

تێبینی:

گۆشتیش بەپێی ئارەزوو بەکار دەهێنرێ.

پەڵپینە لەگەڵ ماست

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ پەڵپێنە

١ دەسکە دۆراغ (شویت، سبت)

١/٢ کیلۆ ماست

خوێ

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- پەڵپێنەکە پاك دەکرێ و دەشۆردرێتەوە و ورد دەکرێ.

٢- دۆراغیش دەشۆردرێتەوە و ورد دەجنرێ.

٣- ماستی ئامادەکراویش لەگەڵ پەڵپێنە و دۆراغ و خوێ تێکەڵاو دەکرێن.

ئینجا وەك زەڵاتە لەگەڵ خواردن پێشکێش دەکرێ.

تێبینی:

دەشێ ماستەکە خەست بکرێ (بکرێتە ناو کیسەوە بۆ ماوەیەك هەتا ماستەکە خەست دەبێ) ئینجا لەگەڵ پەڵپێنە و دۆراغ تێکەڵاو دەکرێ. لێرەدا دەشێ لەگەڵ نان و چا بخورێت. واتە بۆ نانخواردنی بەیانیان.

تۆڵەکە

شلەی تۆڵەکە

بەهەمان ڕێگەی پەڵپێنە دەکرێ، بەپێویستی و چۆنییەتیی ئامادەکردنی. لێرەدا بەزۆری لەگەڵ ساوار پێشکێش دەکرێ.

تۆڵەکە بەساوار

پێویستییەکانی:

١,١/٢ کیلۆ تۆڵەکە

١/٢ کیلۆ ساوار

١/٢ کیلۆ گۆشتی قاورمە

١ سەلکە پیاز

٢ کەوچکی خواردن ڕۆن

خوێ.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- گۆشت (ئەگەر قاورمە نەبێ)، پارچە دەکرێ و دەشۆردرێتەوە و لە ناو ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٢- پیازیش ورد دەکرێ لە هەمان ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٣- (٢) کوپ ئاوی دەخرێتە سەر، لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ، هەتا چاک دەبێ.

٤- کە گۆشتەکە چاک بوو تۆڵەکە ئامادەکراوەکەی دەخرێتە سەر و بۆ ماوەی (٥) وردکە لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا دێتە کوڵ.

٥- ساوار و خوێ دەخرێتە سەر هەموویان و بەردەوام لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ هەتا دەم دەدات و چاک دەبێ ئەوسا بەگەرمی لەگەڵ پیازی تەڕ پێشکیش دەکرێ.

تۆڵەکە لەگەڵ هێلکە

بڕوانە بەشی هێلکە، باس کراوە.

پڕکردنەوەی سەوزی

مەبەست لەو سەوزانەیە کەپڕ دەکرێنەوە بەگۆشت یا برنج یا بەتێکەڵاوی برنج و گۆشت و بەهارات... هتد.

هەر جۆرێ لەو سەوزانە بەشێوەیەك پڕ دەکرێتەوە هەروەك:

١- سەوزی کە هەڵدەکۆڵدرێن وەك باینجان، تەماتە، ئاروو (خەیار)، بیبەری سەوز.

٢- جۆری دووەمیان ئەو سەوزانەیی کە بەرگی دەرەوەیان لێ دەکرێتەوە و دەکوڵێنرێن وەك کولەکە و پەتاتە.

٣- جۆری سێیەمیان (گەڵا) وەك گەڵای مێو، سلق، کەلەرم (کەلەم)، کاهوو، تۆڵەکە، ئیسپێناغ، کاردی.

٤- پیاز، ئەویش بەکوتان یا بەئاوی گەرم تۆزێ نەرم دەکرێ هەتا بە ئاسانی بەرگەکانی لێك جیا بکرێنەوە.

هەر جۆرێك لەم سەوزییانەش بەلایەنی کەمەوە، دوو یا سێ جۆر خواردنیان لێ دروست دەکرێ.

وەك:

یاپراغ، شێخ مەحشی، تەپسی (تچمە)... هتد.

یاپراغ (دۆڵمە)

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ گۆشتی چەور بەئێسقانەوە

٢ کوپ برنج

٦ دانە سیر

٣ کەوچکی خواردن ڕۆن

خوێ، تورش، بەهارات، دۆشاوی تەماتە، یەك لەم سەوزییانە بەپێی ئارەزوو (دۆراغ، کەرەوز، مەعدەنووس، نەعنا، پیاز)

سەوزی:

١/٢ کیلۆ باینجانی بچووك

٣ سەلکە پیاز

٣ بیبەری سەوز

٣ تەماتە

٣ ئاروو

٣ کدوو (کوولەکە)

بەپێی پێویست و ئارەزوو، گەڵای مێو یا سلّق یا لووشکە، ئیسپێناغ، کاردی، کەلەرم، کاهوو، تۆڵکە بەکار دەهێنرێت.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- برنج پاك دەکرێتەوە و دەشۆردرێتەوە و هەر لە ناو ئاو دەمێنێ هەتا کاتی بەکارهێنانی.

٢- گۆشتی نەرمە و چەور لە ئێسقان جیا دەکرێتەوە و ورد یا درشت دەجنرێ و ئێسقانەکانیش بەجیا دەشۆردرێتەوە و تۆزێ خوێی پێوە دەکرێ.

٣- تەماتە، باینجان، کدو، پیاز، بەرگی ناوەوەیان ورد دەجنرێ و لەگەڵ دۆراغ و کەرەوز و سیر و... هتد، تێکەڵاو دەکرێن، هەروەها خوێ و بەهاراتیشیان پێوە دەکرێ نیوەی ڕۆنیش دەکرێتە سەر هەموویان.

٤- بەرگی هەڵکەندراویش هەموویان خوێ دەکرێن و بۆ ماوەی (٣٠) وردکە، ئینجا دەشۆرێنەوە.

٥- گەڵا، هەچ جۆرێك بێ، پاك دەکرێتەوە، ئەگەر گەڵاکان ڕەق بوون دەخرێنە ناو ئاوی کوڵاوەوە هەتا نەرم ببنەوە، ئەوسا لە ئاوی گەرم جیا دەکرێنەوە.

٦- قابلەمە ئامادە دەکرێ و نیوەی ڕۆنەکەی تر دەکرێتە ناو قابلەمەوە، ئێسقانەکانی لە ناو دادەنرێن.

٧- برنج، گۆشتی جنراو، سەوزیی ورد کراو، بەهارات... هتد، باش تێکەڵاو دەکرێن، بەپێی ئارەزوو دۆشاوی تەماتە یا ماست دەشێ لەگەڵیاندا تێکەڵاو بکرێ.

٨- کە هەموویان ئامادە کران، دەست دەکرێ بەپڕکردنەوەیان، ڕیزی یەکەم پیاز، ئینجا سەوزەکانی تر. لێرەدا سەوزەکان بەکار دەهێنرێن بۆ پڕکردنەوەی بۆشایی و سووچی بەتاڵ. پێویستە ئاگەداری ئەوەش بکرێ دۆڵمەکان، باش بەیەکەوە بن و دەنکە برنجی بەسەردا بڵاو نەبێتەوە.

٩- کە پێچانەوە تەواو بوو، لەسەر ئاگر دادەنرێ بۆ ماوەی (١٥) وردکە هەتا سەوزی و گۆشت بەتەواوی نەرم دەبن، ئەوسا ئاوی تورش بەقەدەر یەك کوپی تێ دەکرێ. هەتا دێتە کوڵ، ئینجا ئاگری نزم دەکرێ هەتا بەتەواوی دەم دەکێشێ و چاك دەبێ، لە ئاگر جیا دەکرێتەوە و بۆ ماوەی (٥) وردکە سەرپۆشی لادەبرێ، و ئینجا لە ناو سینیدا وەردەگێڕدرێت، لەوانەیە لەم بارەدا یاپراخەکان هەڵبوەشێن، بۆیە دانە دانە دەکرێتە سەر سینییەك و پێشکێش دەکرێن. تورشی، سەوزی، تەرەتیزە و

پیاز... هتد، ماست یا دۆ یا بەفراو، نانی تیری یا کولێرە (سەوك)... بەپێی ئارەزوو لەگەڵ یاپراخ دادەنرێ.

تێبینی:

یاپراخ دەشێ لە هەموو جۆری سەوزی دروست بكرێ، وەك باسمان كرد، هەروەها دەشێ هەر جۆرێ لە سەوزی بەتەنیایی بێ بەپێی ئارەزوو. ئەگەر یاپراخ بەسەوزی وەك: كدوو، باینجان، ئاروو... واتە یاپراخی هاوینی كەم ئاوی دەوێت، بەڵام تەنیا پەلك بن زیاتر ئاوی دەوێت.

هەروەها یاپراخ بەزەیت دروست دەكرێ، ئەویش بە سووركردنەوەی گۆشت و سیر و پیاز لە ناو زەیت، ئینجا لەگەڵ برنج و سەوزایی و بەهارات و خوێ و تورش تێكەڵاو دەكرێن.

یاپراخ چۆلی

پێویستییەكانی:

٢/١ كیلۆ برنج

٢/١ كیلۆ گۆشت

٣–٤ دانە پیاز

١ دەسك یا (١) كیلۆ سلق

١ كیلۆ تەماتە

خوێ، بەهارات، تورش، ڕۆن

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١– برنج و گۆشت و بەهارات و خوێ و ڕۆن و تورش هەروەك یاپراخی ئاسایی ئامادە دەكرێ.

٢– كەمێ لە ڕۆنەكە لە ناو قابلەمەكە دەكرێ و ئێسقانی گۆشت و لاسكی سلق دادەنرێ و كەمێ لە برنج و گۆشتەكەی بەسەردا دەكرێ ، ئینجا چینێكی تر لە ئەڵقە تەماتەی بەسەردا ڕیز دەكرێ، دیسان كەمێكی تر لە برنجەكەی دەكرێتە سەر و دیسان چینێكی تری پیازی ئەڵقەكراو یا بەرگكراوی لەسەر ڕیز دەكرێ، دیسان كەمێكی تر لە برنجەكە دەكرێتە سەر هەر بەم جۆرە هەر چینێ لەسلق یا پیاز یا تەماتە دادەنرێ كەمێكی برنج دەكرێتە سەر و هەتا كۆتایی بەسلق دێ و پاشماوەی ڕۆنەكەی دەكرێتە سەر و بەمشتی یاپراخەكەوە ئاوی دەكرێتە سەر، لەسەر ئاگرێكی مامناوەندی دادەنرێ هەتا چاك دەبێ.

زەڵاتە (سەلاتە)

زەڵاتەی سەوزی

پێویستییەکانی:

٣ دانە تەماتەی توند و گەییو

١ دانە بیبەری سەوز

١ سەلکە پیاز

٢ ئارووی بچووك

خوێ، تورش، مەعدەنووس یا کەرەوز یا نەعنا، کاهوو، گێزەر بەپێی ئارەزوو، ڕۆنی زەیت.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– سەوزی پاك دەکرێ و دەشۆردرێتەوە.

٢– پیاز بەوردی دەجنرێ یا دەکرێ بەئەڵقە و خوێ و تورشی پێوە دەکرێ.

٣– تەماتە و ئاروو و بیبەری سەوز و کەرەوز... هتد، ورد دەکرێ و دەکرێتە سەر پیازەکە بێ ئەوەی تێکەڵاو بکرێ (چونکە زوو تێکەڵاو کردنیان دەبێتە هۆی چرچبوون و داوەشانەوەی).

٤– پێش ئەوەی سفرە ئامادە بکرێ زەڵاتەکە تێکەڵاو دەکرێ و لەگەڵ خواردن پێشکێش دەکرێ.

زەڵاتەی کاهوو

پێویستییەکانی:

١ دانە کاهوو

٤ کەوچکی خواردن ماست

خوێ، تەماتە بۆ ڕازاندنەوەی

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– کاهوو پاك دەکرێ و (٣٠) وردکە لە ناو ئاوی سارد دادەنرێ.

٢– کاهوو لە ئاو جیا دەکرێتەوە، ورد دەجنرێ و لەگەڵ خوێ و ماستەکە تێکەڵاو دەکرێ، دەخرێتە ناو سینییەك و دەووری دەڕازێنرێتەوە بەئەڵقەی تەماتە و لەگەڵ خواردن پێشکێش دەکرێ.

تێبینی:

له جیاتی ماست دەشێ مایۆنیزیش بەکار بهێنرێت.

زەلاتەی تەماتە

پێویستییەکانی:

٣ دانە تەماتەی توند و گەییو

١ سەلکە پیاز

خوێ، تورش، زەیت، زەیتوون

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- پیازەکە پاك دەکرێ، ورد دەکرێ یان بەئەڵقە دەبڕدرێتەوە و خوێ و تورشی پیوە دەکرێ.

٢- تەماتەش دوای شوشتنەوەی دەکرێ بەئەڵقە، لەگەڵ پیاز تێکەڵاو دەکرێ و دەڕازێنرێتەوە.

بەزەیتوون و تۆزێ ڕۆنی زەیتیشی بەسەردا دەکرێ و پێشکێش دەکرێ.

زەلاتەی گێزەر

پێویستییەکانی:

١/٤ کیلۆ گێزەر

٢ کەوچکی خواردن ئاوی لیمۆ

١ کەوچکی خواردن زەیت

خوێ، بیبەر، مەعدەنووس

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- گێزەرەکە پاك دەکرێ و لە ڕەندە دەدرێ.

٢- خوێ و بیبەر و زەیت بەگێزەرەکەوە دەکرێن.

٣- دەرازێنرێتەوە بەمەعدەنووسی جنراو.

٤- ئاوی لیمۆی بەسەردا دەکرێ و لەگەڵ خواردن پێشکێش دەکرێ.

چاچیك

پێویستییەکانی:

٢ دانە ئاروی بچووك

٢ دانە سیر

١ کوپ ماست

خوێ

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- سیر و ئاروەکە پاك دەکرێ و ورد دەجنرێن.

٢- لەگەڵ ماستەکە تێکەڵاو دەکرێن و خوێی پێوە دەکرێ.

تێبینی:

دەشێ کاهووش بەوردی بجنرێ و تێکەڵاویان بکرێ، هەروەها تۆزێك نەعناعیشی بەسەردا بکرێ.

تەپوولە

پێویستییەکانی:

١/٢ کوپ وردەی ساوەر (پیرخەنی)

١ دەسکە کەرەوز یا مەعدەنووس

٢ دانەی گەورە تەماتەی گەییو

٢ سەلکە پیاز

١/٢ کوپ ئاوی لیمۆ

٤ کەوچکی خواردن زەیتی زەیتوون، خوێ، بیبەر

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- ساوەرەکە پاك دەکرێ و دەشۆردرێتەوە و لە ناو ئاودا دەخووسێنرێتەوە.

٢- سەوزەکان پاك دەکرێن و بەوردی دەجنرێن.

٣- ساوەرەکە لە ئاو جیا دەکرێتەوە و دەگوشرێت و لەگەڵ سەوزییەکاندا تێکەڵاو دەکرێ.

٤- زەیت و خوێ و بیبەر و تورشیشی پێوە دەکرێ و پێشکێش دەکرێ.

تێبینی:

نەعنا ، کاهوو... دەشێ بەکار بهێنرێت.

دەغڵ و دان

دەغڵ و دان گرینگترین خواردەمەنییە لە ژیانی مرۆڤدا، ژمارەیەکی زۆرن و هەموو جۆرەکانیان لە بازاڕ دەفرۆشرێ بەهەموو شێوەیەك.

سوودیان زۆرە بۆ مرۆڤ، پڕن لە پرۆتین ، کاربۆهیدرات ، نشاستە ، ڤیتامین ، بەتایبەتی ڤیتامین (B) و هەروەها ڕێژەی زۆر ئاسنیان تێدایە. هەر جۆرێ لەم دەغڵ و دانە ڕادەیەك لەم ڤیتامین و خۆراکی تێدایە.

برنج

پلاوی برنج -١-

پێویستییەکانی:

٣ کوپ برنج

٤ کەوچکی خواردن ڕۆن

٤ کوپ ئاو (یا بەپێی جۆری برنجەکە)

خوێ

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- برنجەکە پاك دەکرێ و بەئاوی گەرم دەشۆردرێتەوە و بۆ ماوەی (١-٢) کاتژمێر لە ناو ئاودا

دەمێنێ.

٢– ئاو و خوێ لەسەر ئاگر دادەنرێن هەتا دێتە کوڵ.

٣– برنجەکە لە ئاو جیا دەکرێتەوە و دەخرێتە ناو ئاوی کوڵاو قابلەمەکەش سەرپۆش ناکرێت.

٤– بە ئەسپایی برنجەکە تێك دەدرێ هەتا نەبێ بەتۆپەڵ. یا بەژێری قابلەمەکەوە نەنووسێت.

٥– کە برنجەکە تۆزێ نەرم بوو لە ئاگر جیا دەکرێتەوە و دەخرێتە ناو پارزەنگ (مەسفی) دەپاڵێورێت و ئاوی ساردی بەسەردا دەکرێ.

٦– قابلەمەکە دیسان لەسەر ئاگر دادەنرێ و نیوەی ڕۆنەکەی تێ دەکرێ هەتا باش گەرم دەبێ، (١/٢) نیو کوپ ئاوی گۆشت، یا خوێاو دەسەر ڕۆنەکە دەکرێ و برنجەکەش دەخرێتە سەر ڕۆن و ئاوەکە و (١/٢) نیو کوپی تر لە ئاوی گۆشتی بەسەردا دەکرێ و سەری قابلەمەکە دادەپۆشرێ، پلەی گەرمیی ئاگرەکە بەرز بێ بۆ ماوەی (٥) وردکە، دوای ئەوە نزم دەکرێتەوە بۆ ماوەی (١٥) وردکەی تر ئەوسا بەئەسپایی تێك دەدرێ، دیسان سەرپۆشی باش دادەپۆشرێت.

٧– پاشماوەی ڕۆنەکە داغ دەکرێ و دەکرێ بەسەر برنجەکەدا و بەئەسپایی تێك دەدرێ هەتا بەتەواوی تێکەڵاو دەبن و هەتا (٥) وردکەی تر دەم بدات، ئینجا جیا دەکرێتەوە و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

تێبینی:

١– دەشێ لەپە (ئاری نۆك) بەقەدەر (١/٤) کوپ لەگەڵ برنجەکە تێکەڵاو بکرێ.

٢– لە کاتی سوورکردنەوەی نیوەی یەکەمی ڕۆنەکە تۆزێ هەرشتە یا شەعریەی لە ناو سوور بکرێتەوە.

٣– دەشێ نانی تەنك لە ژێر قابلەمەکە دابنرێ، ئینجا برنجی بخرێتە سەر.

ئەوانەی باس کران تەنیا شێوەیەکی جوان و تامی خۆش دەداتە برنجەکە، ئەوەش بەپێی ئارەزوو.

برنج بەقبوولی-١-

پێویستییەکانی:

٢ کوپ برنج

٢–٣ کوپ ئاو (ئاوی گۆشت)

٤ کەوچکی خواردن ڕۆن

خوێ

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- برنجەکە پاك دەکرێتەوە و بەئاوی گەرم دەشۆردرێتەوە و لە ناو ئاودا دادەنرێ بۆ ماوەی (٢-٣) کاتژمێر.

٢- ڕۆن گەرم دەکرێ و ئاوەکەی دەکرێتە سەر و خوێی تێ دەکرێ، هەتا دێتە کوڵ.

٣- برنجە کە لە ئاو جیا دەکرێتەوە و دەخرێتە سەر ئاوی کوڵاوو تێك دەدرێ، لەم بارەدا پێویستە یەك ئینج ئاوەکە سەر برنجەکە بکەوێ.

٤- لەسەر ئاگر دادەنرێ و گەرمییەکەی بەرز دەکرێتەوە هەتا دێتە کوڵ، ئینجا گەرمییەکەی کەم دەکرێتەوە و سەری قابلەمەکەش باش دادەپۆشرێ، هەتا دەم دەدات و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

تێبینی:

بەهەمان شێوە دەشێ لە جیاتی ئاوی گۆشت، تەماتەی گووشراو یا دۆشاوی تەماتە بەکار بهێنرێ، ئەو کات پێی دەوترێ قبوولّی برنجی سوور.

برنج بەماش

پێویستییەکانی:

٢ کوپ برنج

١ کوپ ماشی زەردکراو

١/٢ کیلۆ گۆشت (بێ گۆشتیش دەبێ)

٤ کەوچکی خواردن ڕۆن، خوێ، ئاو

١ سەلکە پیاز

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- گۆشتە کە پاك دەکرێ و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە، هەروەها پیازەکەش بەهەمان ڕۆن لە دوای وردکردنی سوور دەکرێتەوە و (٢) دوو کوپ ئاو و خویی دەخرێتە سەر هەتا گۆشتەکە چاك دەبێ.

٢- برنجەکە پاك دەکرێ و دەشۆردرێتەوە و لە ناو ئاوی سارد دادەنرێ بۆ ماوەی (١-٢) کاتژمێر.

٣- کاتێك گۆشتەکە ئامادە بوو، برنجەکە لە ئاوەکە جیا دەکرێتەوە و دەخریتە سەر گۆشتەکە و تێك

دەدرێ هەتا دێتە کوڵ، ئینجا گەرمای ئاگرەکە کەم دەکرێ، ئەگەر هاتو ئاوی پێویست بوو، بەقەدەر پێویست ئاوی بەسەردا دەرشێندرێ و تێکەڵاو دەکرێ.

٤- ماشی ئامادەکراویش دەخرێتە سەر برنجەکە و تێکەڵاو دەکرێن، سەرپۆشی قابلەمەکەش باش دادەپۆشرێ و هەتا دەم دەدا، ئینجا لە ئاگر جیا دەکرێتەوە و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

سەرنج:

لە جیاتی ماش، دەشێ نیسکە خڕیش بەکار بهێنرێ، بەزۆری خۆشاوی لەگەڵ ئامادە دەکەن، بەپێی ئارەزو و گۆشتی قیمە بەکار دەهێنرێ.

تێبینی:

لە کاتی لێنانی برنج، بەدوو (٢) شێوە دەشۆردرێتەوە:

١- بەئاوی سارد (١-٢) کاتژمێر بەر لە لێنانی.

٢- ئاوی زۆر گەرم دەخرێتە سەر برنج بۆ ماوەیەکی زۆر لە ناویدا دەمێنێ، ئەوسا پاك دەشۆردرێتەوە و بەکار دەهێنرێت.

برنجی وەرگەڕاو (مەقلووبە)

پێویستییەکانی:

١,١/٢ کوپ برنج

١ دانە مریشك، یا (١/٢) کیلۆ گۆشتی نەرمەی مەڕ

١ کیلۆ باینجان

١ کیلۆ کدوو (کوولەکە)

١ کیلۆ سەلکە پیازی گەورە

٤ دانە سیر

٢ کوپ ئاوی گۆشت

١ دانە بیبەری سەوز

١/٢ کیلۆ تەماتە

خوێ، تورش، بەهارات، ڕۆن بۆ سوورکردنەوە، کەرەوز

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– برنجەکە پاك دەکرێ و دەشۆردرێتەوە و لە ئاودا دادەنرێ بۆ ماوەی (١–٢) کاتژمێر.

٢– پیاز و کولەکە و باینجان پاك دەکرێتەوە و دەکرێ بەئەڵقە و خوێیان پێوە دەکرێ.

٣– بیبەر و تەماتە و کەرەووز و سیر دەشۆردرێتەوە، بیبەر و تەماتە دەکرێ بەئەڵقە، سیر و کەرەوزیش بەوردی دەجنرێ.

٤– گۆشتەکەش دوای شوشتنەوەی و پارچەکردنی لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە، ئەگەر مریشك بوو لە پێشا زەرد دەکرێ و ئێسقانی لێ جیا دەکرێتەوە و ئەوسا لە رۆندا سوور دەکرێتەوە و بەجیا دادەنرێ.

٥– دوای وشککردنەوەی کوولەکە و باینجان و پیاز و بیبەرەکەش بەهەمان ڕۆن سوور دەکرێنەوە.

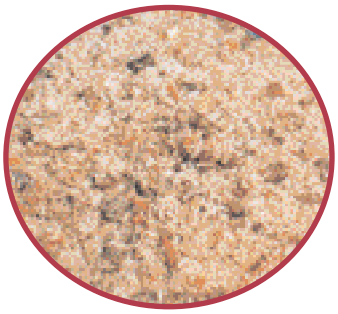
٦– کەرەستەی ئامادەکراو چین چین لە ناو قابلەمە یا لەگەنی قووڵ و فراوان ڕیز دەکرێن و هەر چینێ خوێ و بەهارات و کەرەوز تورشی پێوە دەکرێ و پێویستە چینی سەرەوەی بەبرنج کۆتایی بێ.

٧– ئاوی گۆشت بەسەر هەموویاندا دەکرێ، بەمشتی برنجەکە دادەبێ و لەسەر ئاگر دانرێت یا لە فرن بەگەرمایی مام ناوەندی هەتا چاك دەبێ، ئەوسا وەردەگێڕدرێتەوە سەر سینییەکی فراوان و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

تێبینی:

دەشێ کشمیش و بادەمیش بەکار بهێنرێن، ئەویش بەپێی ئارەزوو.

برنج بە گێزەر



پێویستییەکانی:

٢ کوپ برنج

١/٢ کیلۆ گێزەر

٢ سەلکە سیر

٥ کەوچکی خواردن ڕۆن

خوێ، ئاو

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– برنجەکە دەشۆردرێتەوە و لە ئاودا دەمێنێ بۆ ماوەی (١–٢) کاتژمێر.

٢- گێزەر پاك دەكرێ و قاش قاش دەبڕدرێتەوە.

٣- سیریش دەكرێ بەدانە دانە و پاك دەكرێتەوە لە بەرگی دەرەوەی.

٤- ڕۆن گەرم دەكرێ سیر و گێزەری تێ دەكرێ و هەتا باش سوور دەبێتەوە.

٥- (٢-٣) كوپ ئاو و خوێی تێ دەكرێ، لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا دێتە كوڵ.

٦- برنج لە ئاوەكەی جیا دەكرێتەوە و دەخرێتە ناو ئاو و خوێیەكەوە و باش تێكەڵاو دەكرێ و سەرپۆشی دادەپۆشرێ بۆ ماوەی (٥-١٠) وردكە ئەوسا پلەی گەرمیی ئاگر كەم دەكرێتەوە هەتا بەتەواوی دەم دەدا و بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

پەردە پلاو

پێویستییەكانی:

- ٢ كوپ برنج
- ١/٢ كیلۆ گۆشت
- ٤ دانە هێلكەی كوڵاو
- ١ هێلكەی نەكوڵاو
- ١/٢ كوپ بادەم و كشمیش
- ١ كوپ بەزالیای زەردكراو
- ١/٢ كوپ ئارد

خوێ، بەهارات، ڕۆن، حێل (هێل) یا هەر جۆرێ لە بەهارات (لێرەدا بەتایبەتی بیبەری ڕەش بەكار دەهێنرێ)

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١- برنجە كە دەشۆردرێتەوە و زەرد دەكرێ.

٢- گۆشتەكە زۆر بەوردی دەجنرێ (قیمە) خوێ و بەهاراتی پێوە دەكرێ و باش دەشێلرێ و تۆپەڵەی بچووكی لێ دروست دەكرێ و لە ڕۆندا سوور دەكرێتەوە.

٣- بەهەمان ڕۆن، كشمیش و بادەم و بەزالیا سوور دەكرێنەوە.

٤- هێلكەكانیش بەرگی دەرەوەیان لێ دەكرێتەوە.

٥- ئاردەکەش لەگەڵ هێلکەیەك و ئاو دەشێلدرێن و هەتا دەبێتە هەویرێکی باش.

٦- قابلەمەی ئامادەکراو ناوەوەی چەور دەکرێ و تۆزێ ئاردی پێوە دەکرێ.

٧- هەویرەکە دەکرێتەوە وەك نانی تیری و بەئەسپایی دەخرێتە ناو قابلەمەکە، پێویستە ئاگەداریی ئەوەش بکرێ، هەویرەکە قەد نەبێ، لێوەکانی بەسەر قەراغی قابلەمەکەدا بدرێت هەتا دادەپۆشرێت.

٨- برنج و بادەم و کشمیش و حێل و کفتۆکەی قیمە و بەزالیا تێکەڵاو دەکرێن و دەخرێنە ناو قابلەمەکەوە، هێلکەکانیش هەریەکەی لە سووچێك دادەنرێن یا هەر چواری بەپێی ئارەزوو ریز دەکرێن.

٩- برێ لە ئاوی گۆشت، یان خوێاو دەکرێ بەسەر هەموویاندا و ئینجا سەری برنجەکە دادەپۆشرێ بەو لێوە هەویرانەی قەراغەکەوە.

١٠- دەخرێتە ناو فرنەوە بەپلەی گەرمایی مامناوەندی هەتا هەویرەکە بەتەواوی رەنگی برژاندن دەدا، ئەوسا لە فرن جیا دەکرێنەوە و وەردەگێردرێتەوە ناو سینییەکی فراوان و دەرازێنرێتەوە بەزەیتوون و ئەڵقەی تەماتە و لیمۆ، و پێشکێش دەکرێ.

تێبینی:

دەشێ لە جیاتی کفتەی قیمە گۆشتی مریشك یا گۆشتی ماسی بەکار بهێنرێت.

بریانی

پێویستییەکانی:

٣ کوپ برنج

١/٢ کیلۆ گۆشتی نەرمە

٥ هێلکەی کوڵاو

١/٤ کیلۆ پەتاتە

خوێ، سیر، پیاز، رۆن، بەهارات، بادەم، کشمیش

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- گۆشتەکە دەکرێ بەپارچەی بچووك و باش دەشۆردرێتەوە و لە رۆندا سوور دەکرێتەوە.

٢- سیر و پیازیش ورد دەکرێن و بەهەمان رۆن سوور دەکرێنەوە.

٣- یەك کوپ ئاو دەکرێتە سەر گۆشتەکە و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ، هەتا گۆشتەکە

چاك دەبێ.

٤– پەتاتەكە پاك دەكرێ و ورد دەكرێ و دەكرێ بەئەڵقە، یا قاش قاش دەبڕدرێتەوە و لە ڕۆندا سوور دەكرێتەوە.

٥– كەرەستەی گۆشت و سیر و پیاز و پەتاتە و بەهارات و بادەم و كشمیش و خوێ باش تێكەڵاو دەكرێن.

٦– برنج ئامادە دەكرێ (لێندراو، دەمدراو) و لەگەڵ كەرەستەكانی تر تێكەڵاو دەكرێ و لەسەر ئاگرێكی كەم گەرمای دادەنرێ و هەتا بەتەواوی دەم دەكێشێ ئەوسا بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

برنج بەڕوبەی هەنار

پێویستییەكانی:

٣/٤ كیلۆ برنج

٢ كەوچكی خواردن دۆشاوی تەماتە

٤–٥ كەوچكی خواردن ڕوبەهەنار

٥ كەوچكی خواردن ڕۆن

٣ دانەی سیر

١ سەلكە پیاز

١ دانە مریشك یا (١/٢) كیلۆ گۆشتی مەڕ

خوێ، (كشمیش و بادەم و كاكڵە گوێز بەپێی ئارەزوو)

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١– برنجەكە پاك دەكرێ و دەشۆردرێتەوە و لە ناو ئاودا دەمێنێتەوە.

٢– مریشكەكە زەرد دەكرێ و لە ئێسقان جیا دەكرێتەوە.

٣– سیر و پیاز ورد دەكرێن و لە ڕۆندا سوور دەكرێنەوە، (كشمیش و بادەم و كاكڵە گوێز هەر بەهەمان ڕۆن سوور دەكرێنەوە.

٤– دۆشاوی تەماتە و ڕوبەهەنار تێكەڵاو دەكرێن و دەخرێنە سەر پیازەكە بۆ ماوەیەكی كەم لەگەڵیان سوور دەكرێنەوە ئینجا ئاوی مریشك و تۆزێ خوێیان تێ دەكرێن هەتا دێنە كوڵ،

گۆشتەکەشی دەکرێتە ناو.

٥- برنجەکە لە ئاو جیا دەکرێتەوە و دەکرێتە ناو ئاوی کوڵاوو تێك دەدرێ و سەرپۆشی دەکرێ و لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا دیسان برنجەکە دێتە کوڵ، ئەوسا پلەی گەرمایی کەم دەکرێتەوە و بەئەسپایی تێك دەدرێ و سەرپۆشی قابلەمەکە باش دادەپۆشری هەتا بەتەواوی دەم دەکێشێ، ئەوسا بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

کفتەی سلێمانی

دوو جۆرە:

١- کفتەی زەرد، واتە زەردەچەوە و نۆکی تێ دەکرێ.

٢- کفتەی سڵقاو ، ئاوەکەی سڵق و دۆشاوی تەماتەی تێ دەکرێ.

پێویستییەکانی: بۆ ١٠ کفتە

١/٢ کیلۆ برنج (وردە برنج)

١ کوپ نۆك

١ کیلۆ گۆشت بێ چەوری بۆ شێلاندن لەگەڵ برنج

١ کوپ کشمیش و بادەم

٣-٤ سەلکە پیاز

خوێ، گوێز، کەرەوز، مێخەك، بیبەری ڕەش (خڕ)، زیرە، دارچین، گۆشتی ئێسقان.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- برنج پاك دەکرێتەوە و دەشۆردرێتەوە و، بۆ ماوەی (١٢) کاتژمێر لە ئاودا دەمێنێتەوە.

٢- برنجەکە لە ئاو جیا دەکرێتەوە، هەتا بەتەواوی چاك دەبێ (وشك دەبێ).

٣- دوو سەلکە پیاز زۆر بەوردی دەجنرێن و لەگەڵ (١/٢) نیو کیلۆ گۆشتی قیمەی بێ چەوری و برنج تێکەڵاو دەکرێن و بەدەست یا بەچەرخ (مەکینە) دەشێلرێن، هەتا بەتەواوی یەکتری دەگرن.

(لێرەدا پێویستە ئەم تێکەڵاوە هەمووی پێکەوە لە چەرخ نەدرێن، بەڵکو بەدوو، سێ جار، دوایی تێکەڵاو دەکرێن.

٤- زیرە و خوێ و بیبەری ڕەش لەگەڵ برنج تێکەڵاو دەکرێن و دەشێلرێن، جار جار دەست تەڕ دەکرێ و

هەندێ جار تۆزێك زەردەچەوەی پێوە دەكرێ و باش دەشێلرێ، هەتاوەكو دەبێ بەهەویرێكی تەواو.

٥- قیمە ئامادە دەكرێ، وەك باسمان كرد، كشمیش و بادەم و زیرە و زەردەچەوە و كەرەوز و خوێ و مێخەك و دارچین و ئەوەی بۆی ئامادە كراوە تێی دەكرێ، كە لە ئاگر جیا كرایەوە دەبێ تۆزێك بەخواری دابنرێ هەتا لە چەوری جیا بێتەوە.

٦- هەویری ئامادەكراو دابەش دەكرێ هەر بەشەی قیمەی تێ دەكرێ و باش دەگیرێ، بۆ ئەوەی هیچ هەوای تێدا نەمێنێ.

ئاوكەی كفتە

١- ڕۆن گەرم دەكرێ، پیازیش دوای وردكردنی لە ڕۆنە گەرمكراوەكەدا سوور دەكرێتەوە.

٢- گۆشت و نۆك بەمەنجەڵی بوخاری دەكوڵێندرێ، یا لەوەوبەر بۆ ماوەیەكی زۆر لەسەر ئاگر دەبێ هەتا بەتەواوی نەرم دەبێ.

٣- ئەگەر نۆكەكە بەتەواوی نەكوڵا بوو، دوای ساردكردنەوەی بەدەست هەڵدەگلۆفێنرێ بۆ ئەوەی توێكڵەكەی لێ بێتەوە و تۆزێ ورد بێ و هەندێكی تر هەر بەتەواوی دەهێڵرێتەوە.

٤- هەمووی دەكرێنە ناو مەنجەڵەوە لەگەڵ سڵقی جنراو بۆ ماوەیەك پێكەوە هەتا دێنە كوڵ و تۆزێك بیبەری ڕەش و مێخەكی كوتراو و خوێ و دۆشاوی تەماتەیان تێ دەكرێ، كە هاتنە كوڵ ئەوسا كفتەكان یەك یەك تێ دەكرێن بەمەرجێك ئاوەكەی كفتە سەربكەوێ بەكلكی كەوچكی دار زوو زوو تێك دەدرێ، ئاگرەكەش گەرمای مامناوەندی دەبێ، و بۆ ماوەی (٢) كاتژمێر لەسەر ئاگر بێ.

تێبینی

١- نابێ دیواری كفتە زۆر ئەستوور بێ چونكە ڕەق دەبێ.

٢- پێویستە هەویری كفتە زۆر باش خۆش بكرێ.

٣- كفتەی زەردە: وەك كفتەی سڵقە تەنیا ئاوەكەی دۆشاوی تەماتەی تێ ناكرێ، تەنیا زەردەچەوە.

ڕەهك

پێویستییەكانی:

١/٢ كیلۆ برنج

١/٢ كیلۆ گۆشتی نەرمەی بێ چەوری

١ دانە پیاز

خوێ، بیبەری ڕەش، تورش، دۆشاوی تەماتە، ڕۆن.

چۆنێیەتیی ئامادەکردنی:

١- برنجەکە دەشۆردرێتەوە و بۆ ماوەی (٢-٣) کاتژمێر لە ئاودا دەمێنێتەوە، ئینجا لە ئاو جیا دەکرێتەوە و برنجەکە دەکوترێت یا لە چەرخ دەدرێ.

٢- گۆشتیش بەجیا لە چەرخ دەدرێ یا دەکوترێت زۆر بەباشی.

٣- گۆشت و برنج باش تێکەڵاو دەکرێن و دەشێلدرێن.

٤- پیازیش باش ورد دەکرێ (دەجنرێت) و دەکرێتە سەر هەویری گۆشت و برنجەکە.

٥- خوێ و بیبەری ڕەشی پێوە دەکرێ و بەردەوام دەشێلدرێت هەتا هەمووی بەتەواوی یەکتری دەگرن و دەبێتە هەویرێکی تەواو.

٦- لە هەویرەکە کفتەی بچکۆڵە دروست دەکرێ بەوێنەی بەرووییەك هەتا تەواو دەبێ، ئینجا لە ناو قابلەمە بەرێکی چین چین ریز دەکرێن و وەك یاپراخ بەمشتی ڕەهکەکان.

٧- ئاو یا دۆشاوی تەماتەی خۆشکراو دەکرێتە سەر و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ، ڕۆن و تورشیشی دەکرێتە سەر هەتا چاك دەبێ.

سەرنج:

پیاز، دۆشاوی تەماتە، تورش بەپێی ئارەزوو بەکار دەهێنرێ.

کفتەی برنج لەگەڵ ئاری نۆك

پێویستییەکانی:

١ کەوچکی خواردن ڕۆن

١ کوپ برنج

١/٢ کوپ لەپە

١ کەوچکی خواردن دۆشاوی تەماتە

١/٢ کیلۆ گۆشتی قیمەکراو

٣-٤ دانە پەتاتە

٢ پیاز

خویَ، هیَلکەی کولاَو بەپیَی ئارەزوو، سەوزە مەرزە (لە کوردستاندا زۆر بەکار دەهیَنریَ)

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– برنجەکە دەشۆردریَتەوە و لە ئاو جیا دەکریَتەوە و دەکوتریَ و دەهاڕدریَ.

٢– پیازیَك لە ڕەندە دەدریَ، لەپەش خۆش دەکریَ.

٣– برنج و گۆشتی قیمەکراو و خویَ و پیازی لە ڕەندەدراو و بەهارات تیَکەلاَو دەکریَن، باش دەشیَلدریَن هەتا وەکو هەویری لیَ دیَ.

٤– ڕۆن گەرم دەکریَ و دۆشاوی تەماتەی دەکریَتە، ناو و باش تیَك دەدریَ هەتا بەتەواوی تیَکەلاَو دەبن، پیازەکەش ورد دەکریَ و دەکریَتە ناوی لەگەلَ (٤) کوپی ئاو و بەهاراتیشی پیَوە دەکریَ و لەسەر ئاگر دەمیَنیَ بۆ ماوەی (٥–١٠) وردکە.

٥– ئاو دەکریَتە سەر هەموویان و دەکولَیَندریَ، پەتاتەش پاك دەکریَ و دەکریَتە ناوی.

٦– هەویری کفتەکە دابەش دەکریَ و بەپیَی ئارەزوو هیَلکەی کولاَوی تیَ دەکریَ و باش دەمی دەگیریَ، دەکریَتە ناو ئاوی ئامادەکراو بەمەرجیَ ئاوەکەی بەمشتی کفتەکان بیَ. لەسەر ئاگریَکی مامناوەندی دادەنریَ و سەرپۆشی کراوە دەبیَ هەتا بەتەواوی پیَ دەگا و بەگەرمی پیَشکیَش دەکریَ.

تیَبینی:

بەپیَی ئارەزوو دەشیَ تورشیشی تیَ بکریَ.

کفتەی برنج

پیَویستییەکانی:

٢ کوپ برنج (وردە برنج)

٣/٤ کیلۆ گۆشت

٢ سەلکە پیاز

خویَ، بیبەری ڕەش، ڕۆن، دارچین

ئاوكەی كفتە

١ دەسكە سلَق (یا ٠،٥ كیلۆ شێلم یا چەوەندەر)

١/٢ كوپ نۆك

١/٤ كوپ برنج

١ سەلكە پیاز

١ كەوچكی خواردن دۆشاوی تەماتە

خوێ، ڕۆن، تورش

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١- برنجەكە دوای شوشتنەوەی بۆ ماوەی (١٢) كاتژمێر لە ئاودا دادەنرێ.

٢- لە ئاو جیا دەكرێتەوە و چك دەكرێ.

٣- برنجەكە دەهاڕدرێ بەچەرخ یا بەدەسكەوان.

٤- گۆشتی بێ چەوری لە ئێسقان جیا دەكرێتەوە بەقەدەر (١/٤) كیلۆ، لە چەرخ دەدرێ یا ئەویش بەدەسكەوان دەكوترێ.

٥- گۆشتە ئامادەكراوەكە لەگەڵ برنج تێكەڵاو دەكرێ و تۆزێ خوێی پێوە دەكرێ و باش دەشێلرێ هەتا بەتەواوی یەكتر دەگرن.

٦- قیمەی بۆ ئامادە دەكرێ و هەویری كفتەكەش بەش دەكرێ و قیمەی تێ دەكرێ و باش دەگیرێن.

ئاوەكەی كفتە

١-پیازەكە پاك دەكرێتەوە و ورد دەكرێ و لە ڕۆندا سوور دەكرێتەوە، ئێسقانی گۆشتیش بەهەمان ڕۆن سوور دەكرێتەوە (٢) كوپ ئاو و نۆكی دەكرێتە سەر هەتا دێنە كوڵ.

٢- سلَقیش دوای پاككردن و شوشتنەوەی ورد دەكرێ و دەكرێتە ناو ئاوەكەی كفتە.

٣- تورش و خوێی ئامادەكراویش لەگەڵ ئاو دەكرێتە سەر و هەتا دێتە كوڵ.

٤- ١/٤ كوپی برنجیش دوای شووشتنەوەی دەكرێتە ناو ئاوكەی كفتە، بەردەوام لەگەڵ كەرەستەكانی تر بكوڵێ.

٥– کفتە یەك یەك دەکرێتە ناو ئاوەکەی، بەمەرجێك ئاوەکە سەر بکەوێ، بەئەسپایی بەکلکی کەوچکی دار تێك دەدرێ، هەتا بەیەکەوە بەژێری قابلەمەکەوە نەنووسێن، بۆ ماوەی (١ - ١,١/٢) کاتژمێر لەسەر ئاگر بێ. ئەوسا لە ئاگر جیا دەکرێتەوە، و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

تێبینی:

دەشێ لە جیاتی سلّق و نۆك، شۆربای نیسکی بۆ ئامادە بکرێ.

کفتەی سلّقاو (کەسکاو)

ئەم جۆرە کفتەیە بەهەمان شێوەی کفتەی برنجە (یا برویّش)، تەنیا ئاوەکەی بەم شێوەیە دەکرێ:

٢ کیلۆ سلّق، خوێ، تورش، ڕۆن.

سلّقەکە پاك دەکرێ و دەشۆردرێتەوە و هەر بەسەوزی دەگلۆفێنرێ بەیارمەتیی ئاو هەتا بەتەواوی ئاوی سەوزی لێ دەردەچێت، ماوەی سلّقەکە هەر بەساغی دەکرێتە ناو ئاوەکەی کفتەکەوە. دەشێ باینجان یا ئاروی پڕ کراوە، بەبرنجی تێ بکرێ، وەك... (تەپسیی باینجان -٢-).

کوببەی برنج (کوببەی حەلەب)

پێویستییەکانی:

٢ کوپ برنج (وردە)

١/٢ کیلۆ گۆشتی قیمەکراو

١/٢ کوپ کشمیش و بادەم

١ دانە هێلکە

١ کەوچکی چا زەردەچەوە

خوێ، بیبەری ڕەش، دارچین، کەرەوز، ڕۆن بۆ سوورکردنەوە.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– برنجەکە پاك دەکرێتەوە و دەشۆردرێتەوە، لەسەر ئاگر دادەنرێ لەگەڵ (٤) کوپ ئاو و زەردەچەوە وخوێ.

٢– کە برنجەکە بەتەواوی زەرد بوو، ئاوەکەی چك بوو لە ئاگر جیا دەکرێتەوە هەتا سارد دەبێتەوە.

٣– كه بەتەواوی سارد بووەوە دەشێلدرێ هەتا وەك هەویرێكی تەواوی لێ دێ.

٤– قیمە ئامادە دەكرێ و، خوێ و بەهارات و كشمیش و بادەم و كەرەوزی جنراوی تێ دەكرێ.

٥– هەویری برنج دابەش دەكرێ بەقەدەر هێلكەیەك گەورەتر یا بچووكتر بەپێی ئارەزوو.

٦– كوببەكان پڕ دەكرێنەوە بەقیمەی ئامادەكراو و باش دەگیرێ.

٧– هێلكە باش دەشڵەقێندرێ و كوببەكانی تێوەردەدرێ.

٨– رۆن باش گەرم دەكرێ و كوببەكانی لە ناودا سوور دەكرێتەوە، ئەوسا بەگەرمی پێشكەش دەكرێ.

لە ناو سینییەك دەڕازێنرێتەوە بەسەوزی و تەماتەی ئەڵقەكراو.

تێبینی:

دەشێ كاتی شێلاندنی برنج یەك هێلكە لەگەڵیدا بشێلدرێ واتە پێویست ناكا، پێش سووركردنەوەی تێی وەردرێ.

برنج بەشیر(شیر برنج)

پێویستییەكانی:

١ لتر شیر

١ كوپ برنج

٦–٧ كەوچكی خواردن شەكر (كەم و زۆری شەكر بەپێی ئارەزووە)

دارچین، حێڵ

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١– شیر لەسەر ئاگر دادەنرێ، برنجیش دوای پاككردنەوە و شوشتنی دەكرێتە ناو شیرەكەوە.

٢– لەسەر ئاگرێكی مامناوەندی دادەنرێ، دەماودەم تێك دەدرێ هەتا دێتە كوڵ، ئەوسا شەكری تێ دەكرێ و دیسان تێك دەدرێ هەتا تۆزێ خەست دەبێتەوە.

٣– لە ئاگر جیا دەكرێتەوە هەتا تۆزێك سارد دەبێتەوە ئەوسا دارچین یا هێلی پێوە دەكرێ.

گەنم

گەنم، دوای شەنەکردنی و ئامادەکردنی بەزۆر شێوە تێ دەپەڕێ هەتا دێتە بەرهەم و ئەویش بەم شێوەیە:

١– کوڵاندنی گەنم.

٢– وشککردنەوەی.

٣– جیاکردنەوەی لە توێکڵی (پووشی) بەچەرخ یا بەجۆنی (جهنی) و دەسکە جۆنی (کوتك).

٤– هاڕینی بەچەرخ یا دەستاڕ.

٥– جیاکردنەوەی درشت لە وردە، بە سەرەد (سەرەند) بێژنگ، هێرینگ (هێڵەك).

ئەم خواردنانەی خوارەوە لە گەنم دروست دەکرێن:

١– ساوەر (ساوار، ساڤار).

ساوەریش ئەمانەی لێ جیا دەکرێتەوە:

أ– وردە ساوەر (پیرخەنی).

ب– سمایلۆك.

ج– هاردە ساوەر.

٢– گەنمە کوتا [گەنمی کوتراو، دانە قوت، (دانقوت)].

٣– بروێش (تازیلە، بروش، دانهێرك)

٤– قەرە خەرمان.

ساوەر

پێویستییەکانی:

٢ کوپ ساوەر

١/٤ كوپ هەرشتە یا ئاری نۆك (لەپە)

٤ کەوچکی خواردن ڕۆن

خوێ، دوو کوپ ئاو

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- ساوەر پاك دەکرێتەوە لە دەغڵی کێوی و بەرد.

٢- ئاو و خوێ لەسەر ئاگر دادەنرێ، هەتا دێتە کوڵ.

٣- ساوەرەکە لەگەڵ هەرشتە یا ئاری نۆك دەکرێتە ناو ئاوی کوڵاو، بۆ ماوەی (٥) وردکە، ئەوسا پلەی گەرمای نزم دەکرێ.

٤- ڕۆن گەرم دەکرێ و بەسەر ساوەرەکەدا دەکرێ و بەئەسپایی تیك دەدرێ و سەری قابلەمەکە دادەپۆشرێ و هەتا بەتەواوی دەم دەکێشێ، ئەوسا بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

چەند تێبینییەك:

١- دەشێ یەك سەلکە پیاز بەکار بهێنرێ ئەویش بەم جۆرە:

ڕۆن گەرم دەکرێ، پیازیش دەشۆردرێتەوە و ورد دەجنرێ، ئینجا لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و دوای ئەوە ئاو یا ئاوکەی گۆشتی دەکرێتە سەرو .. هەروەها بەهەمان ڕێگە ئامادە دەکرێ.

٢- هەروەها دەشێ بیبەری ڕەشیشی تێ بکرێ.

٣- ساوەرێکی چەور لەگەڵ تەواوێکی گۆشتی سوورەوە کراو (یا قاورمە) ئەم جۆرە پێی دەگوترێ (ساواری ڕزی).

٤- لەگەڵ باینجان: ئەویش بەسوورکردنەوەی باینجان لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و ئاوی تێ دەکرێ و دیسان بەهەمان شێوە ئامادە دەکرێ.

٥- شلە ساوەر: بەهەمان شێوە ئامادە دەکرێ تەنیا ڕادەی ئاوی زیاتر تێ دەکرێ، دوای ئامادەبوونی دەمودەست پێشکێش دەکرێ.

٦- ساوارێ بەکەنگری، لە بەشی کەنگردا باس کرا.

٧- تۆڵەکەی بەساوار، لە بەشی تۆڵکە باس کرا.

٨- بەهەمان شێوەدا دەشێ دۆشاوی تەماتە یا تەماتەی گووشراوی تێ بکرێ.

پیرخەنی و سمایلۆك: بەهەمان شێوەی شلە ساوەر ئامادە دەکرێن.

هاردە ساوار (ئاردە ساوەر)

لە ئاردە ساوەر نانی زۆر خۆش و بەتامی لێ دروست دەکرێ لەسەر سێڵ (ساج) یا بەتەندور دەبرژێنرێ، ئەویش پێی دەگوترێت ئەستوورکە ساوار (کولێرەی ساوەر).

ئەستوورکە ساوار

پێویستییەکانی:

١ کیلۆی ئاردە ساوار

٢ دانە سەلکە پیاز

خوێ، بیبەری سوور و تیژ، ڕۆن یا کەرە

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– پیاز و بیبەر دەشۆرێنەوە و ورد دەکرێن و خوێی پێوە دەکرێ.

٢– ئارد دەکرێ بەهەویر و باش دەشێلدرێت و لەگەڵ پیاز و بیبەر تێکەڵاو دەکرێن و باش دەشێلرێن و ناوە ناوەش دەست چەوور دەکرێ و هەتا بەتەواوی یەکتر دەگرن.

٣– هەویرەکە دابەش دەکرێ هەر بەشی (هەنگوتك، گونك، گوگ) باش دەکرێتەوە و دەمی چەور دەکرێ و بەسەر ساجی گەرم یا تەندوری سوورکراو هەتا بەتەواوی دەبرژێ، ئەوسا لە ناو گلدك (سەر هەویر) دەپارێزرێ، لەگەڵ دۆ یا چا پێشکێش دەکرێ.

ئەستوورکە ساوەر (سەوکێت گژنیژێ)

پێویستییەکانی:

١ کیلۆ ئاردە ساوەر

١/٢ کیلۆ ئارد

٢ سەلکە پیازی گەورە

٢ کەوچکی خواردن گژنیژی هێڕدراو(کوتراو)

٢ کەوچکی خواردن دۆشاوی تەماتە

خوێ، بیبەری سووری تیژ، چەوری (دونگ) یا کەرە.

هەویر تورش، ئاو بۆ شێلاندنی.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- ئاردە ساوەر و ئارد و خوێ و هەویرتورش تێکەڵاو دەکرێن و باش دەشێلدرێن، جار جار دەست چەور دەکرێ و باش دەشێلدرێ هەتا بەتەواوی یەکتری دەگرن.

٢- هەویرەکە باش دادەپۆشرێ هەتا دەترشێ.

٣- چەوری (کەرە یا دونگ) گەرم دەکرێ، بیبەر و پیازیش دوای شوشتنەوەیان و وردکردنیان لە ناو رۆندا سوور دەکرێتەوە، دۆشاوی تەماتەش لەگەڵ پیاز و بیبەر و رۆنەکەدا تێکەڵاو دەکرێ لە دواییدا گژنیژیش دەکرێتە سەر هەموویان و باش تێك دەدرێن و ئامادە دەکرێن.

٤- هەویری ئامادەکراو دەکرێتە هەنگوتك (گرك) و دەکرێتەوە و رووی چەور دەکرێ و تێکەڵاوی گژنیژی ئامادەکراو لەسەر دادەنرێ و دابەش دەکرێ بەسەر رووییەوە و بەتەندورەوە دەدرێ و هەتا دەبرژێ. هەروەها بەفرنیشدا دەشێ ببرژێنرێ.

تێبینی:

دەشێ هەندێ لە تێکەڵاوەکەی گژنیژیش لە نێوانی هەویرەکە بکرێ.

کوببەی پیرخەنی

پێویستییەکانی:

٢ کوپ پیرخەنی

خوێ، رۆن، قیمە بۆ پڕکردنەوەی کوببە

قیمە [لە بابەتی گۆشت بەدرێژی باسی چۆنییەتی ئامادەکردنی قیمە کراوە]

١ هێلکە

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- پیرخەنی (ساواری ورد) و تۆزێ خوێ لەگەڵ ئاو تێکەڵاو دەکرێن و بەمشتی پیرخەنی ئاوی تێ دەکرێ.

٢- هەتا پیرخەنی بەتەواوی دەخووسێتەوە ئەوسا دەست دەکرێ بەشێلاندنی هەتا بەتەواوی یەکتری

دەگرێ و دەبێتە هەویرێکی تەواو.

٣- هەویرەکە دابەش دەکرێ و بەقیمە پڕ دەکرێتەوە و باش زاری دەگیرێ.

٤- هێلکە دەشڵەقێندرێت و کوبەکانی تێ وەردەدرێن.

٥- ڕۆن ئامادە دەکرێ و هەتا بەتەواوی گەرم دەبێ و کوبەکانی تێدا سوور دەکرێتەوە.

تێبینی:

دەشێ یەك سەلکە پیاز زۆر ورد بجنرێ یاخۆ لە چەرخ بدرێ لەگەڵ هەویرەکەدا بشێلدرێ.

ترخێنە

ترخێنەی وشك کراو (بەپێی پێویست) (١)

پێویستییەکانی:

١ کوپ نیسکە خڕ

١/٢ کوپ ماشە سپی یا لۆبیا

١/٢ کوپ نۆکی خڕ

٣ کەوچکی خواردن شەکر

١ کەوچکی خواردن دۆشاوی تەماتە

چەند دانەیێ چەوەندەر، کاکڵە گوێز، کەرە، گۆشتی ئێسقان

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- بۆ ماوەی (١٢) کاتژمێر یا زیاتر نۆك و ماشە سپی (یا لۆبیا) لە ناو ئاو بمێنێ.

٢- گۆشت، ئاو، نیسك، نۆك، ماشە سپی (لۆبیا) بەیەکەوە لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا بەتەواوی دێنە کوڵ، یا بەمەنجەڵی بوخار بکوڵێندرێ.

٣- دوای ڕنینی چەوەندەر، قاش دەکرێ و لەگەڵ ترخێنە دەکرێتە سەر ئاوی گۆشت و نۆك و نیسك و گوێز، هەموو بەیەکەوە لەسەر ئاگر دادەنرێن.

٤- کەرە و دۆشاوی تەماتەی دەکرێتە سەر، گەر خەست بوو تۆزێ ئاوی دەکرێتە سەر و دەبێ زوو زوو تێك بدرێ. لە دوایيدا شەکریشی تێ دەکرێ (بۆ ئەوەی تورش نەبێ) و پلەی گەرمای ئاگر مامناوەندی بێ. ماوەی کوڵانی و پێگەیشتنی نزیکەی دوو کاتژمێرە.

تێبینی:

دەشێ کشمیش و بادەمیش بەکار بهێنرێت.

(١) دروستکردنی ترخێنە: دوای شوشتنەوەی شێلم و گەڵاکەی، ورد دەجنرێت و لەگەڵ تازیلە خوسراوە تێکەڵاو دەکرێ و بۆ ماوەی یەك هەفتە دادەپۆشرێت، ئەوسا دەکرێ بەتۆپەڵەوە و وشك دەکرێ لەبەر تیشکی خۆر، یا دەمودەست بەکار دەهێنرێ، یاخۆ دابەش دەکرێتە ناو توورەکەی فرێزەری تایبەتییەوە و بەپێی پێویست دەپارێزرێ.

قەرەخەرمان

قەرەخەرمانیش ئامادەکردنی وەك ساوەری ئاساییە، بەڵام تام و بۆنی جیاوازە. هەروەها شێوەی ئامادەبوونی پێش ئەوەی لێ بنرێت، ئەویش جیاوازە لەگەڵ شێوەی ئامادەکردنی ساوار.

پێش ئەوەی دەست بکرێ بەلێنانی دەبێ زۆر باش پاك بکرێتەوە لە بەرد و زیخ و دەغڵی کێوی.

گەنمە کوتا (گەنمی کوتراو، دانقت)

پێویستییەکانی:

١/٢ کیلۆ گەنمە کوتا

١/٢ کیلۆ گۆشت

٤ کەوچکی خواردن ڕۆن نۆك یا ئاری نۆك، بەپێی ئارەزوو لەگەڵ گەنمە کوتا تێکەڵاو دەکرێ.

خوێ، دۆشاوی تەماتە یا تەماتەی گووشراو یا زەردەچەوە یا هەر تەنیا بەئاوی گۆشت.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- گۆشتەکە پارچە دەکرێ و دەشۆردرێتەوە و لە ناو ڕۆندا سوور دەکرێتەوە، دوو کوپ ئاوی دەکرێتە سەر و پلەی گەرمای مامناوەندی بێ هەتا گۆشت بەتەواوی چاك دەبێ.

٢- گۆشتەکە لە ئاوەکە جیا دەکرێتەوە، دوو کوپی تریش ئاو و خوێی دەکرێتە سەر.

٣- گەنمەکوتا پێش ئەوەی لەسەر ئاگر دابندرێت، دەبێ (٣-٤) کاتژمێر لەووەبەر لە ناو ئاودا خووسێنرابێ.

٤- کە ئاوەکە کوڵا گەنمە کوتا دەکرێتە ناوی و تێك دەدرێ.

٥- بۆ ماوەی (٥-١٠) وردکە دەکوڵێندرێ، دوای ئەو ماوەیە، پلەی گەرماکەی کەم دەکرێ و دیسان

تێك دەدرێ، و ئەگەر هاتو پێویستی بەئاو بوو، بەپێی پێویست ئاوی تێ دەكرێ و گۆشتەكەشی دەكرێتە سەر.

٦- سەرپۆش دەكرێ هەتا بەتەواوی دەم دەكێشێ، ئەوسا بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

دانهێرك، بروێش، بروش تازیلە

كفتەی برویش

پێویستییەكانی:

٢ كوپ برویش

١/٢ كیلۆ گۆشتی مەڕ

١/٢ كوپ كشمیش و بادەم

خوێ، بیبەری رەش، كاری، ئاو، رۆن، پیاز، كەرەوز

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١- بروێشەكە بەتەواوی بەئاو شل دەكرێ، تۆزێ خوێی پێوە دەكرێ و باش تێكەڵاو دەكرێن، بۆ ماوەی (١-٢) كاتژمێر دادەنرێ ئینجا دەشێلدرێ، ئەگەر توند بوو ئەوا هەندێكی تر ئاوی تێ دەكرێ و بەتەواوی دەشێلدرێ هەتا وەكو هەویری لێ دێ.

٢- قیمەی بۆ ئامادە دەكرێ.

٣- هەویرەكە دابەش دەكرێ و پڕ دەكرێتەوە بەقیمە و زاری باش دەگیرێ.

ئاوكەی كفتە

١- ئاوكەی كفتەی برویشیش وەك ئاوكەی كفتەی برنج وایە، بەپێی ئارەزوو نۆك یا ئاری نۆك یا لاسك و گەڵای سلق، كوولەكە، باینجان، چەوەندەر، كەرەوز، شێلم بەكار دەهێنرێ (بەپێی ئارەزوو).

٢- تورش و خوێ و بیبەر و رۆن و دۆشاوی تەماتەشی دەكرێتە ناو و هەموو پێكەوە لەگەڵ ئاو (بەپێی پێویست) تێ دەكرێ و لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا ئاوكەی دێتە كوڵ.

٣- هەویری كفتە دابەش دەكرێ و پر دەكرێتەوە بەقیمەی ئامادەكراو و باش دەگیرێ و دەكرێتە ناو ئاوكەی كفتە و بەئەسپایی جار جار تێك دەدرێ بەكلكی كەوچكی دار هەتا بەیەكەوە نەنووسێن، هەتا بەتەواوی چاك دەبێ. ئەوسا بەگەرمی پێشكش دەكرێ.

تێبینی:

کاتێك کفتەکان دەکرێنە ناو ئاوەکەی بۆ ماوەی (٥–١٠) وردکە پلەی گەرمای زۆر بێ، لە دواییدا گڕی ئاگرەکە نزم دەکرێ و سەرپۆشی مەنجەڵەکە لادەبرێت یاخۆ بەلایا دادەنرێ.

سەرنج:

دەشێ ساوەر و برویش و پیاز تێکەڵاو بکرێن و هەندێ لە قیمە گۆشتی بێ چەوری تێ دەکرێ و زۆر باش دەشێلدرێ یا لە چەرخ دەدرێ، یا بەدەسکەوان دەکوترێ و بەهەمان شێوە پڕ دەکرێتەوە و ئامادە دەکرێ.

کفتەی دۆغەوا (کوتولکێت دەوینێ)

دوو جۆر کفتەی دۆغەوا هەیە:

١– کفتەی برویش.

٢– کفتەی برنج.

شێوەی لێنانی کفتەی برنج و برویش بەهەمان شێوەیە کە باس کرا، تەنانەت ئاوەکەی نەبێ بەم شێوەیەی خوارەوە ئامادە دەکرێ.

پێویستییەکانی:

١ لتر ماست، دەشێ دۆ لە جیاتی ماست بەکار بهێنرێت.

خوێ، نەعناع، هەندرێشە (وەك کەرەوز وایە، بەڵام زۆر تیژە، بەهاران لە چیای کوردستان دەردەچێت)

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– ماستەکە دەکرێ بەماستاو (ئاڤەماست)ێکی تێر (خەست) و خوێی تێ دەکرێ.

٢– لەسەر ئاگر دادەنرێ و بەردەوام تێك دەدرێ، هەتا بەتەواوی دێتە کوڵ، هۆی تێکدانیشی ئەوەیە کە پرتی پرتی نەبێ (هەڵ نەگەرێ).

٣– کاتێك دۆ (ماستاو)ەکە کوڵا، کفتەی ئامادەکراو یەك یەك تێ دەکرێن و سەربۆشی ناکرێ هەتا چاك دەبێ، ئەوسا بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

سەرنج:

ماست بەپێی توانا، ماستی مەڕ یا بزن بەکاردێ، بەڵام ئەگەر ماستی چێڵ بوو، ئەوا بەم شێوەیەی خوارەوە ئامادە دەکرێ:

کاتێك دەکرێ بەماستاو، یەك کەوچکی خواردن ئارد، یا نشاستە یا یەك دانە هێلکە باش دەشڵەقێندرێت و بەتەواوی لەگەڵ ماستاوەکە تێکەڵاو دەکرێ، ئینجا هەر بەردەوام و لەسەر ئاگر تێك دەدرێ هەتا دێتە کوڵ، ئەوسا کفتەکان دەکرێتە ناو دۆغەواکەوە.

کفتەی دۆغەوای بەقیمەی گۆشت و برنج

پێویستییەکانی:

١/٢ کیلۆ وردەی برنج

١/٤ کیلۆ قیمەی گۆشتی بێ چەوری

خوێ، پیاز، بەپێی ئارەزوو

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

ئامادەکردنی هەویرەکەی وەك هەویری کفتەی برنجە، واتە برنج و گۆشت پێکەوە دەشێلدرێن یا دەکوترێن و بێ قیمە دەکرێتە خڕیلەی بچووك، یا بەقەدەر بەڕوویەك دروست دەکرێن و یەك یەك بەئەسپایی دەکرێنە ناو دۆغەواکەوە جار جاریش تێك دەدرێ، بەکلکی کەوچکی دار هەتا بەژێرییەوە نەنووسێن، تاکو پێ دەگا، ئەوسا بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

دۆغەوا بەشێوەیەکی تر

پێویستییەکانی:

١/٢ کیلۆ پاقلەی ناسك و سەوز

١/٢ کیلۆ پونگ

١ کیلۆ ماستی مەڕ

١ کیلۆ پیاز

٦ دانە هێلکە

١/٢ کیلۆ بروش (برویش)

خوێ، ڕۆن

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- پیازەکە پاك دەکرێ و بەشێوەی بازنە (ئەڵقە) دەبڕدرێتەوە، ئینجا لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە هەتا ڕەنگی زێڕینی وەردەگرێ و نەرم دەبێ.

٢- بروێشیش دەخووسێنرێتەوە و هەتا نەرم دەبێ و باش دەشێلرێت.

٣- هێلکەکان باش دەشڵەقێندرێن و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و هەندێ لە پیازەکەی تێکەڵاو دەکرێ و خوێ و بیبەری پێوە دەکرێ، دادەنرێ تاکو سارد دەبێتەوە.

٤- لە بروێشەکە کفتەی بچووك دروست دەکرێ و بەهێلکە و پیاز پڕ دەکرێتەوە و باش دەمی دەگیرێت.

٥- پاقلە و پیازیش پاك دەکرێن و دەشۆرێنەوە، پاقلەکە هەر بەساغی دەهێڵرێتەوە، بەڵام ماوەی پیازەکە دەکرێ بەئەڵقە و لەگەڵ پاقلەکەدا لەسەر ئاگر دادەنرێ، ماستەکەش دەکرێ بەماستاو و دەکرێتە سەر پاقلە و پیازەکە، بەردەوام لەسەر ئاگر دەمێنێ هەتا دەکوڵێ.

٦- کفتە ئامادەکراوەکان دەکرێنە ناو مەنجەڵەوە و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ هەتا پێ دەگا ئەوسا بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

گەنمەشامی

زەردکردنی گەنمە شامی:

گەنمەشامی لە گەڵا و داوی پاك دەکرێتەوە و دەشۆردرێتەوە و دەکرێتە ناو قابلەمەیەك (مەنجەڵێك) ئاوی سارد و لەسەر ئاگر دادەنرێ، بەپێی ئارەزوو خوێی تێ دەکرێ، بەردەوام لەسەر ئاگر دەمێنێ هەتا بەتەواوی نەرم دەبێ (یا زەرد دەبێ).

برژاندنی گەنمەشامی

بەدوو شێوە دەبرژێنرێ:

١- دەنکەکانی لێ جیا دەکرێنەوە و لە ناو هێرنگ (هێڵەك، مۆخلك)یکدا و لەسەر گوڕی ئاگر بەردەوام تێك دەدرێ هەتا دەپشکوێ.

٢- (١/٢) کوپ گەنمەشامی لەگەڵ یەك کەوچکی شیر زەیت یا ڕۆن و هەندێك خوێ یا شەکر، بەپێی ئارەزوو پێیان وەردەکرێن و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ و سەرپۆشی دەکرێ بۆ ماوەی چەند ورکەیەك، دەنکەکان دەست دەکەن بەتەقینەوە و پشکووتن و ئامادە دەبێ.

ماکەرۆنی (مەعکەرۆنی)

زەردکردنی:

١– ئاو و خوێ لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا ئاوەکە دەکولێ.

٢– ماکەرۆنی تێ دەکرێ و باش تێك دەدرێ هەتا بەیەکەوە نەنووسێ و نەبێ بەتۆپەڵ، لەسەر ئاگرەکە دەمێنێ هەتا ماکەرۆنی زەرد دەبێ.

٣– ماکەرۆنییەکە لە ئاو جیا دەکرێتەوە و تۆزێ کەرەی لێ دەدرێ و بەپێی ئارەزوو لێ دەنرێ.

ماکەرۆنی لەگەڵ پەنیر

پێویستییەکانی:

١ پاکێت ماکەرۆنی

٢ کوپ پەنیری لە رەندەدراو

٢ کەوچکی خواردن کەرە

خوێ، بیبەری رەش

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– سینیی ئامادەکراو چەور دەکرێ بەکەرە.

٢– ماکەرۆنی زەردکراو و پەنیر و بیبەری رەش و خوێ تێکەڵاو دەکرێن.

٣– تێکەڵاوەکە لە ناو سینییەك دەکرێ، بەمەرجێك هەموو لایەکی یەکسان بێ.

٤– پاشماوەی (کەرە) دەکرێ بەسەریدا و دەکرێتە ناو فرنەوە و بەگەرمایی مامناوەندی و هەتا رووی بەتەواوی سوور دەبێتەوە، ئەوسا بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

ماکەرۆنی لەگەڵ پەتاتە

پێویستییەکانی:

١ پاکێت ماکەرۆنیی زەرد کراو

٢ کەوچکی خواردن رۆن

١/٢ کیلۆ گۆشتی نەرمە

١ كوپ دۆشاوی تەماتەی خۆشكراو

١/٤ كیلۆ پەتاتە

١ سەلكە پیاز

خوێ، بەهارات

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١- گۆشتەكە دەشۆردرێتەوە و دەكرێ بەپارچەی ورد ورد و لە ڕۆندا سوور دەكرێتەوە.

٢- پیازیش دوای وردكردنی بەهەمان ڕۆن سوور دەكرێتەوە.

٣- یەك كوپ ئاو دەكرێتە سەر گۆشتەكە و لەسەر ئاگرێكی مامناوەندی دادەنرێ هەتا گۆشتەكە چاك دەبێ.

٤- پەتاتەش پاك دەكرێ و ورد دەكرێ بەپێی ئارەزوو، بەجیا لە ڕۆندا سوور دەكرێتەوە و دەكرێتە سەر گۆشتەكە و لەگەڵ ماكەرۆنیدا باش تێكەڵاو دەكرێ.

٥- دۆشاوی تەماتەی ئامادەكراو (خۆشكراو) دەكرێتە سەر گۆشت و ماكەرۆنی و پەتاتەكە، لەسەر ئاگرێكی مامناوەندی دادەنرێ بۆ ماوەی (١٥) وردكە، خوێ و بەهاراتیشی پێوە دەكرێ و تێكەڵاو دەكرێ بۆ ماوەی (٥) وردكەی تر لەسەر ئاگر دەهێڵرێتەوە.

٦- كە بەتەواوی چاك بوو بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

مەكەرونی بەپەنیر و ساسی تەماتە

پێویستی... بۆ چوار كەس

نیو كیلۆ ماكەرونی، خوێ، ئاو، یەك چارەكە كیلۆ پەنیر(هەر چ جۆرێك بێ)، نیو كیلۆ تەماتەی گەییو، بەهارات بە ئارەزووی خۆتەوە، نیو كیلۆ گۆشتی قیمەكراوە كەم چەور بێ، سیر، پیواز، بیبەری سەوز، كوارگ، زەیت، كوپێك ئاو یاخۆ شیر.

دروستكردنی: مەكەرونییەكە زەرد دەكرێ و تۆزێك زەیتی لێ دەدرێ، و بەجیا دادەندرێت.

ئەوسا ساسەكەی بۆ ئامادە دەكەی... ئەویش تەماتەكە بەهۆی دانانی بۆ ماوەیەكی كورت لە ناو ئاوی گەرمدا هەتا بەئاسانی بەرگی دەرەوەی لێ بكرێتەوە و زۆر بەوردی دەجنرێ.

قیمەكەش لەگەڵ سیر و پیواز و بەهاراتدا لە ناو برێ زەیت سوور دەكرێتەوە ئەوسا ئاو یا شیرەكەشی

بەسەر دادەكرێتەوە هەتا وەك ساسێكی خەستی لێ دەردەچێت.

بیبەری سەوز و كوارگیش دوای ئەڵقە كردنییەوە ئەویش بۆ دەكرێ.

قالبێكی تیڤال بێ باشترە، یەكەم جار زەیت دەكرێ، ئەوسا ریزێك لە ماكەرونییەكەوە دای دەڕێژرێ، بڕێك لە ساسەكەی بە سەر دادەكەی و هەروا هەندێ لە كوارگ و بیبەرەكەش بە سەردا ڕیز دەكەیت. وە بەم شێوەیەوە دووبارە دەكرێتەوە هەتا سەرەوەی بەپەنیری ڕەندە كراو یا كووز و كراوە دادەپۆشرێ، دەكرێتە ناو فرنێكی كە پلەی گەرمای تۆزێك گەرم بێ و هەتا ڕووی بەتەواوی سوور هەڵدەگەڕێ بەگەرمی لەگەڵ سەوزە و ماستاو پێشكێش دەكرێ.

كاری هەویر

هەویر لە ئارد دروست دەكرێ، ئاردیش لە گەنم یا جۆ یا گەنمەشامی یا برنج دروست دەكرێ، ئەویش بەهاڕینی لە ئاش یا چەرخی تایبەتی یا بەكوتان

هەویرتورش بە سێ جۆر دروست دەكرێ، ئەویش ئەمانەن:

١– شێوەی تۆز ، دەشێ دەمودەست لەگەڵ ئاو تێكەڵاو بكرێ و بشێلرێت.

٢– هەویری تورشی وشك:

كەمێ لە تۆز درشتتر، ئەویش دەبێ بۆ ماوەی (١٠) وردكە لەگەڵ شەكر و ئاوی شلەتێن بكرێ هەتا بەتەواوی دەتوێتەوە، ئینجا بەكار دەهێنرێ.

٣– بەشێوەی هەویر، كە لە لای فرنچی، یا لە ماڵەوە دەشێ بەقەدەر خڕكێك (هەنگوتك، گونككڕك) بپارێزرێ و لە كاتی پێویست بەكار دەهێنرێ.

ئامادەكردنی هەویر، پێویستە هەویر تورش نە زۆر بێ و نەكەم، چونكە زۆر و كەمی دەبێتە هۆی ئەوە كە هەویرەكە باش دەرنەچێ.

هەویرەكەش لە جێگەیەكی گەرم و باش دابپۆشرێ یارمەتی دەدا كە زوو بترشێ.

C M Y K p 143

چۆنیەتی دروستکردنی هەویری تەندور (تەنوور)

پێویستییەکانی:

٢ کیلۆ ئارد (هارد، ئار)ی گەنم.

١ کەوچکی خواردن خوێ.

٢ کەوچکی خواردن هەویرتورش (بەپێی دیاریکراو لەسەر کاغەزی هەویر تورشەکە)

١٠-١٢ کوپ ئاو یا بەپێی پێویست

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- ئاردەکە دەدرێ لە هێڵەك و قووڵاییەکی لە ناوەندی دروست دەکرێ و خوێ و هەویر تورش و ئاوی تێ دەکرێ.

٢- بە ئەسپایی تێکەڵاو دەکرێن و دەشێلرێن، جار جار دەست تەڕ دەکرێ بۆ ئەوەی شێلاندنی ئاسانتر بێ و هەویرەکەش بەدەستەوە نەنووسێ، چەند جارێکیش ئەودیو وئەودیو و سەر و ژێر دەکرێ هەتا بەتەواوی هەویرەکە یەکتر دەگرێت، ئەگەر پێویست بوو لە کاتی شێلاندندا تۆزێ ئاوی تێ دەکرێ (ئەگەر هەویری شل (روون) پێویست بوو).

٣- کاتێك هەویرەکە باش شێلدرا باش دادەپۆشرێت لە جێگەی گەرم دادەنرێ هەتا باش دەتورشێ.

٤- ئەگەر تورشا، جارێکی تر دەشێلدرێتەوە و هەندێ ئاردی پێوە دەکرێ و دیسان دادەپۆشرێ، هەتا دووبارە دەتورشێتەوە.

٥- کاتێك بۆ جاری دووەم تورشا، دەکرێ بەهەنگوتك (خرك) و دەکرێتەوە و چەوری و کونجی و هێلکە لە ڕووی دەدرێ بەپێی ئارەزوو.

٦- ئەگەر لە فڕندا (١) ببرژێنرێ، پێویستە (١٥) وردکە لەوەوبەر گەرم بکرێ، ئەگەر بەتەندووریش بوو، دیارە تەنوور لەوەوبەر ئامادە دەکرێ بۆ پێوەدانی.

(١) کاتێك لە فڕندا دەبرژێنرێ، هەویرەکە دەکرێتە قاڵبەوە هەتا دەتورشێ (باش بەرز بێ) بێ ئەوەی بشێلرێ دەکرێتە فڕنەوە هەتا وەك خۆی بەرز بمێنێتەوە.

سەرنج:

هەویری نانی تیری بەهەمان شێوە دەشێلرێ، بەڵام لێرەدا پێویست بەهەویرتورش ناکا، هەروەها ئاوی کەمتر دەوێ ودەمودەست بەکار دەهێنرێ.

هەروەها نانی هەورامی، ئەویش هەر وەك نانی هەویری نانی تیری وایە.

نانی تیری

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– دوای ئامادەکردنی هەویرەکە، دەکرێ بەگونگ (گرک).

٢– بۆ کردنەوەی، ئارد بەکار دەهێنرێ.

٣– تیرۆکێکی باش بەکار دەهێنرێ بۆ ئەوەی کردنەوەی ئاسان و تەنك بێ.

٤– ساج (سێڵ)ی بۆ ئامادە دەکرێ، ئاگری بۆ دەکرێتەوە هەتا ساجەکە گەرم دەبێ.

٥– هەویری کراوە لەسەر سێڵ دادەنرێ، بەئەسپایی بەناوبرێشك (دارێکی درێژ و تۆزێ پانە بەکار دێ بۆ وەرگێراندنی نان لەسەر ساج) هەردوو دیوی باش دەبرژێنرێت.

هەر میشك ـ١ـ

کاتێك کە نانی تیری یا هەر نانێکی تازە لە ئاگر جیا دەکرێتەوە، دەکرێ بەپارچەی بچووك لە ناو سینییەك. ڕۆنی ساغ (کەرە) و شەکر یا دۆشاو یا هەنگوینی بەسەردا دەکرێ و دەمودەست دەخورێ.

هەرمیشك ـ٢ـ

نانی تیری دوای پارچە پارچە کردنی لەگەڵ ڕۆنی ساغ (کەرە) لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ هەتا باش سوور دەبێتەوە، ئەوسا دۆشاوی بەسەردا دەکرێ و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

نانی هەورامی

بەهەمان شێوەی نانی تیرییە، بەڵام لە کاتی سوورکردنەوەیدا دەشێ زیاتر لە یەك نان لەسەر ساج دابنرێ هەر بەشێ (نان) ژێرەوەی برژا، وەردەگێردرێ و نانی لە دوای دێ... بەم جۆرە بەردەوام هەتا کۆتایی پێ دێ.

نانی جۆ

بەهەمان شێوەی نانی گەنم، هەویر و نانی لێ دروست دەکرێ، بەڵام لێرەدا هەویرەکە زۆر ئەسمەرە و تامی جیاوازە، بەڵام سوودی زیاتری هەیە بۆ ئادەمیزاد.

ناسکەنان

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- هەویری نانی تیری دەکرێتەوە و ئامادە دەکرێ. بۆ ناسکەنان (بەڵام هەنگوتکی لە هی نانی گەورەترە).

٢- رۆن یا کەرە دەتوێنرێتەوە و ڕووی نانەکە بەتەواوی چەور دەکرێ.

٣- نانەکە قەد دەکرێ، واتە دەبێتە دوو قەد بێ ئەوەی لەت بکرێ.

٤- دیسان ڕووی نیوەی قەدەکەش چەور دەکرێ و دیسان قەد دەکرێ، واتە لەم بارەدا دەبێتە چوار قەد، لەسەر یەك بەتیرۆك دوو سێ جار دەماڵرێت و هەروەها ڕووی سێڵەکەش چەور دەکرێ و ناسکە نانی پێدا دەدرێ هەتا هەردوو دیوی باش دەبرژێت و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

تێبینی:

دەشێ لەگەڵ رۆندا شەکر یا هەنگوین یا پەنیری رەندەکراوی تێ بکرێ بەپێی ئارەزوو.

پیتزا

پێویستی: نیو کیلۆ گرام ئاردی سپی، یەك پەرداخ ئاوی سارد، دوو کەوچکی خواردن رۆن، دوو هێلکە، سێ کەوچکی خواردن شیری تۆز، یەك کەوچکی کوپ هەویر تورش، خوێ، بەهارات بەپێی ئارەزوو.

پێویستی بۆ داپۆشینی... یەك سەلکە پیازی مام ناوەندی، نیو کیلۆ گرام تەماتەی گەییو، سێ دانە بیبەری دۆڵمەی، زەیتون، سێ کوپ پەنیری ڕەندەکراو، کوارگ، بەپێی ئارەزوو دەتوانی هەر جۆرە خواردنێ بێ، وەك گۆشت، ماسی، هێلکە، ئیسپێناغ... هتد بەکار بهێنی.

دەكرێ دۆشاوی تەماتەش لە كاتی پێویست بەكار بێنیت.

ئەگەر پەیدا بێ بەهاراتی ئیتالی تایبەت بەپیتزا بەكار بهێندرێ.

چۆنییەتیی دروستكردن: هەویرەكەی وەك ئاسای ئامادە دەكرێ و هەتا دەترشێت.

كەرستەكەش: تەماتەكە زۆر بە وردی دەجنرێت و دۆشاوی تەماتەش تێكەڵاوی دەكەین.

پیاز و بیبەر و كوارگ بەبازنەیی، ئیسپێناغیش بەپێی ئارەزوو ورد دەكرێ.

یەكەم جار هەویرەكە دابەش دەكرێ یا بەیەك پارچەیی سینێكی چەوركراو دەكرێ، ئینجا رووی بەتەماتە دادەپۆشی ئەوسا كەرستەی ئامادەكراویشی بەسەردا بەیەكسانی دابەش دەكرێ، و دەكرێتە ناو فرنی بەپلەی بەرز هەتا باش دەبرژێ و بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

دۆرك

هەویری نانی تیری یا هەویری بەهەویرتورش، لە هەردوو بارەكەدا، هەویرەكە دەكرێتە گرك و بەتیرۆك دەكرێتەوە بەقەدەر سەوكێك (كولێرە، ئەستوورك) ڕووی چەور دەكرێ و لەسەر سێڵی گەرم دادەنرێ، هەتا هەردوو ڕووی باش دەبرژێت، هەر بەگەرمی قەد دەكرێ، هەندێ جار تەحینی پێدا دەكرێ، بەگەرمی یا ساردی دەخورێ.

لەواشە

هەویرەكە وەك نانی تیری وایە، بەڵام تۆزێ روون (شل) ترە.

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١- هەویرەكە دابەش دەكرێ، دەكرێتە گرك (گشك) تۆزێ ئاردیان پێوە دەكرێ.

٢- هەنگوتك (گرك) بەتیرۆك دەكرێتەوە، ئینجا بەهەردوو دەستە بەتەواوی دەكرێتەوە هەتا تەنك دەبێ و بەسەر مادە [١] دادەدرێ و ئەوسا بە ساج (سێڵ)دا دەدرێ یا بە تەنور دەبرژێنرێ.

(١) مادە: لە حەسیر دروست كراوە و دەپۆشرێ بەپەڕۆیەكی نەرم و سپی، بەوێنەی كەوان وایە.

شلكێنه

هەویرەکەی زۆر شلە و هەویری تورشی پێویست نییە، بەپێی ئارەزوو هێلکەی تێ دەکرێ (لێرەدا دەشێ بوترێ روونی هەویرەکە تۆزێ لە ماستاو تێرترە).

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١–سێڵ چەور دەکرێ.

٢– بەگورجی ئەسکۆ (کەوچکی مەزن، چەمچە)یەکی پڕ لە هەویرەکە دەکرێتە سەر ساج و دەستوبرد بەسەریا بڵاو دەکرێتەوە، کاتێك برژا زوو وەردەگێڕدرێ (بەرەواژ) دەکرێ هەتا هەردوو ڕووی بەتەواوی دەبرژێ.

ناوساجی (زرۆبی)

هەویرەکە وەك هەویری کولێرە وایە

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– هەویرەکە دابەش دەکرێ، دەکرێتە گرکی بچووك.

٢– بەتیرۆك دەکرێتەوە.

٣– ڕۆن گەرم دەکرێ و بەئەسپایی ناوساجییەکە دەکرێتە ناوی هەتا بەتەواوی هەردوو ڕووی سوور دەبێتەوە و لە ڕۆندا جیا دەکرێتەوە، بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

سەموون

پێویستییەکانی:

٦ کوپ ئاردی سپی

١ کەوچکی خواردن خوێ

١ کەوچکی خواردن هەویری تورش

١ کەوچکی کوپ شەکر

٢–٣ کوپ ئاوی شلەتێن

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– ئەگەر هەویر تورشەکە وشك بێ لەگەڵ شەکرەکەدا تێکەڵاو دەکرێ و ئاوی شلەتێنی بەسەردا دەکرێ بۆ ماوەی (١٠) وردکە.

٢– هەویر ئامادە دەکرێ و باش دادەپۆشرێت هەتا دەترشێ، دیسان دەشێلرێتەوە واتە دووجار دەشێلرێ، دوای تورشبوونی جاری سێیەم دابەش دەکرێ یا دەکرێتە ناو قاڵبەوە و دوای یەك کاتژمێر دەکرێتە ناو فڕنی گەرم و هەتا دەبرژێ.

تێبینی:

دەشێ ڕووی چەور بکرێ یا بەشەکراو (شەکر و ئاو) تەڕ بکرێ یا کونجی بەسەر ڕوویدا بکرێ.

هەرشتە

هەویری هەرشتە وەك هەویری نانی تیری وایە

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– هەنگوتکی (گرك، گونك) گەورە دەبڕێتەوە.

٢– بەتیرۆك دەکرێتەوە بەمەرجێك زۆر تەنك نەبێ.

٣– لەسەر سێڵ تۆزێك دەبرژێ، واتە هەر هەویر بێ کاتێك لە سێڵ جیا دەکرێتەوە.

٤– بەگورجی و بەچەقۆیەکی تایبەتی دەست بەبڕینەوەی دەکرێ بەباریکی.

٥– لە بەرهەوا دادەنرێ و دوور لە تۆز و هەتاو.

٦– کاتێك وشك بوو لە ناو ساج دەبرژێنرێ هەتا بەتەواوی سوور دەبێتەوە، لە سێڵ جیا دەکرێتەوە، هەتا بەتەواوی سارد دەبێتەوە ئەوسا دەپارێزرێ هەتا کاتی بەکارهێنانی، لەگەڵ ساوەر یا برنج یا بەتەنیایی.

کادە

هەویری وەك هەویری کولێرە وایە، بەڵام ڕۆنی تێ دەکرێ، ئەویش کە تورشا بەهەمان شێوەی دروستکردنی کولێرە ئامادە دەکرێ.

کادە (کولیچە)

پێویستییەکانی:

٣ کوپ ئارد

١ کوپ ڕۆن

١ کوپ ئاو، یا شیر

١ کەوچکی خواردن (پێکن پاودەر) یا بەرامبەری هەویری تورش

١ کەوچکی چا خوێ

١ دانە هێلکە

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- ئارد و پێکن پاودەر و خوێ تێکەڵاو دەکرێن و لە هێڵەك دەدرێن.

٢- قووڵایی لە ناوەندی دروست دەکرێ.

٣- ڕۆنەکە دەتوێنرێتەوە و دەکرێتە ناو قووڵایی ئاردەکە.

٤- بەئەسپایی ئارد و ڕۆن تێکەڵاو دەکرێن.

٥- ئاو یا شیر کەم کەم تێ دەکرێ هەتا هەمووی بەتەواوی یەکتری دەگرن و دەبێتە هەویرێکی باش.

٦- هەویرەکە دادەپۆشرێ بۆ ماوەی (١٥) وردکە، یا دەمودەست دەشێ دەست بکرێ بەپرکردنەوە و پێچانەوەی.

٧- هەویرەکە دابەش دەکرێ بەتۆپەڵەی بچکۆلە و دەکرێتەوە و پڕ دەکرێتەوە بەگوێز و شەکر، یا گوێزی هیندی و شەکر و دارچین، یا بەخورما... هتد. ئینجا باش دەمی دەگیرێ.

٨- لەسەر سینییەکی چەور ڕیز دەکرێن و ڕوویان چەور دەکرێن بەهێلکە و دەکرێتە فرنی گەرم و هەتا چاك دەبن.

لە جێگەی وشك و سارد دەپارێزرێ.

حەڵوای ئاردی

پێویستییەکانی:

١,١/٢ کوپ ئاردی سپی، یا ئەسمەر

١,١/٢ کوپ شەکر

٢-٣ کوپ ئاو یا شیر

٣/٤ کوپڕۆن

بادەمی سپی کراوە، حێل یا ئاوی گوڵ.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- ئاو و شەکر لەسەر ئاگر دادەنرێن و باش تێك دەدرێن هەتا دێنە کوڵ، ئەوسا حێل یا ئاوی گوڵی تێ دەکرێ.

٢- بادەمەکە لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە.

٣- بەهەمان ڕۆن ئاردیشی تیا سوور دەکرێتەوە.

٤- کاتێك ئاردەکە سوور بووەوە لە ئاگردان جیا دەکرێتەوە و شەکراو و نیوەی بادەمەکە تێکەڵاو دەکرێن.

٥- دەکرێتە سەر قاپێك و دەڕازێنرێتەوە بەماوەی بادەمەکە و پێشکێش دەکرێ.

ئەرخافك (مرتۆخە)

بەهەمان شێوەی حەڵوای ئارد دروست دەکرێ، بەڵام شەکر و بادەمی پێویست نییە.

بۆرەك

پێویستییەکانی:

٣ کوپ ئارد

٣ هێلکە

١ کەوچکی خواردن ڕۆن

خوێ، ئاو

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– ئارد و خوێ تێکەڵاو دەکرێن و لە هێڵەك دەدرێن و قووڵایی لە ناوەندی ئاردەکە دروست دەکرێ.

٢– لە ناوی قووڵاییەکە هێلکەکان دەشکێندرێن و بەئەسپایی دەشێلدرێن، کەم کەم ئاو و ڕۆنی تێ دەکرێ و بەردەوام دەشێلدرێت هەتا دەبێتە هەویرێکی تەواو.

٣– بۆ ماوەی (١٥) وردکە دادەپۆشرێت ئینجا دابەش دەکرێ بەتۆپەڵەی بچکۆلە.

٤– بەتیرۆك دەکرێتەوە و بەپێی توانا تەنك بێ.

٥– بەقیمەی گۆشت یا چ جۆری پەنیر بێ پڕ دەکرێتەوە و باش دەگیرێ.

٦– لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و بەگەرمی پێشکەش دەکرێ.

شەکر لەمە

پێویستییەکانی:

١/٢ کیلۆ ئاردی ئەسمەر

١/٤ کیلۆ شەکری هاڕدراو

١/٤ کیلۆ ڕۆن یا کەرە

١ کەوچکی خواردن ئاوی گوڵ، یا هێل، بادەم بۆ ڕازاندنەوە.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– ئاردەکە لە هێڵەك دەدرێ، لەگەڵ شەکرەکەدا تێکەڵاو دەکرێ.

٢– ڕۆنەکە دەتوێندرێتەوە، یا هەر بەتۆپەڵی نەرم کەم کەم دەکرێتە سەر ئارد و شەکرەکە و هەتا هەموویان بە تەواوی تێکەڵاو دەبن و یەکتر دەگرن، ئەگەر کەرە بوو دەکرێ بەتۆپەڵی بچووك (پارچەی بچووك) تێکەڵاوی ئاردەکە دەکرێ و بەهەردوو دەست باش هەر دەپشێوێندرێت.

٣– دەکرێ بەتۆپەڵەی بچووك و دەڕازێنرێتەوە بەبادەم، لە ناو سینییەك دادەنرێ بەمەرجێك تۆزێ لەیەك دوور بن و دەکرێتە ناو فڕنی گەرمەوە (پلەی گەرمی ١٦٠–١٨٠) هەتا ڕووی بەتەواوی سوور دەبێتەوە و لە فڕن جیا دەکرێتەوە و باش دەپارێزرێ.

بۆ زانین:

جیاوازی جۆری ئارد و ڕۆن کار دەکاتە سەر نەرمی و ڕەقی شەکرلەمەکە.

C M Y K p 152

کێك

دوو جۆر کێك هەیە

١- کێکی ڕۆناوی

٢- کێکی ئیسفەنجی

کێکی ڕۆناوی: واتە ڕادەی ڕۆنی زیاترە لە هێلکە.

پێویستییەکانی:

٢ کوپ ئارد

١/٢ کوپ کەرە (نقیشك) یا ڕۆن

٤ دانە هێلکە

٣/٤ کوپ شیر

١ کوپ شەکر

٢ کەوچکی کوپ پێکن پاودەر

١ کەوچکی کوپ ڤانێلا

چۆنێیەتیی ئامادەکردنی:

١- ئارد و پیکن پاودر تێکەڵاو دەکرێن و لە هێلکەیەك دەدرێن.

٢- بەئامێری (تێکدانی کێك یا ماستاو) کارەبایی یا بەکەوچکی دار ڕۆنەکە باش لێك دەدرێ و کەم کەم شەکری تێ دەکرێ، هەتا تەواو دەبێ وەك کرێمی لێ دێ.

٣- هێلکەکان یەك یەك لەسەر ڕۆندا دەشکێندرێن و بەردەوام تێك دەدرێن.

٤- ئاردیش کەوچك کەوچك و بەردەوام کەم کەم دەکرێتە شیرەکە و هەر تێك دەدرێ لەگەڵ کرێمەکە، هەتا هەموو بەتەواوی یەکتر دەگرن و باش تێکەڵاوی یەکتر دەبن. پێکن پاودەر و ڤانێلاشی تێ دەکرێ، ئەویش باش تێکەڵاویان دەکرێ.

٥- قاڵبی کێك چەور دەکرێ و تۆزێ ئاردی پێوە دەکرێ و هەویرەکەی دەکرێتە ناو و هەموو لایەکی یەکسان دەکرێ.

٦- (١٥) وردكە لەوەوبەر فڕنەكە گەرم دەكرێ بەگەرمايەكی مامناوەندی و بۆ ماوەيەكی دياريكراو واتە (١- ١,١/٤) كاتژمێر هەتا بەتەواوی ڕووی سوور دەبێ.

سەرنج:

لە كاتی دروستكردنی كێكدا، پێويستە ئاگەداری ئەم خاڵانەی خوارەوە بن:

١- ئەگەر هاتو كێكی ڕۆناوی بوو، بۆ ماوەی (١٠) وردكە لە قاڵبی خۆيدا دەهێڵرێتەوە دوای دەرهێنانی لە فڕن، بەڵام كێكی ئيسفەنجی دەمودەست لە قاڵبەكە جيا دەكرێتەوە.

٢- ئەگەر هاتو كێك تەنك بوو، گەرمای زياتر بێ و ماوەی برژاندنی كەمتر بێ و بەپێچەوانەوە.

٣- لە كاتی برژاندنی كێك بەهيچ شێوەيەك نابێ سەرپۆشی لاببرێ يا دەرگەی فڕن بكرێتەوە هەتا مەودا (كات)ی تەواو نەبێ.

٤- بۆ هەموو چۆرەكێك، قاڵبەكەی چەور دەكرێ و تۆزێ ئاردی پێوە دەكرێ و فڕنيش (١٠-١٥) وردكە گەرم دەكرێ بەر لەوەی قاڵبە كێكەكەی لەناو دابنرێ.

٥- جێگەی قاڵبەكە لە ناو فڕندا ڕاست بێ.

٦- ئەگەر هاتو لە يەك قاڵبی كێك زياتر بوو، پێويستە هەر يەكەی لە ڕەفە (قات)ێكی فڕنەكە دابنرێ، نابێ دوو قاڵب لەسەر يەك ڕەفە دابنرێ.

٧- بەپێی توانا شەكری كوتراو (زۆر ورد) بەكار دەهێنرێ.

٨- هەر جۆرێك لەو كێكانەی كە دروست دەكرێ بۆ ماوەی چوار ڕۆژ بەباشی دەمێنێتەوە، ئەگەر بێتو بەكاغەزی تايبەتی بپێچرێتەوە، يا لە جێگەی سارد دابنرێت.

٩- ماوەی برژاندنی كاتژمێرێك يان يەك كاتژمێر و (١٥) وردكەيە.

١٠- بۆ ڕازاندنەوە و تام خۆشكردنی، بەپێی ئارەزوو دەشێ، كشميش، بادەم، گوێز يا گوێزی هيندی بەكار بهێنرێ.

کێکی ڕۆناوی بەیەك هێلکە

پێویستییەکانی:

١,١/٢ کوپ ئارد

١/٣ کوپ ڕۆن

٢/٣ کوپ شەکر

١ دانە هێلکە

٢/٣ کوپ شیر

٢ کەوچکی کوپ پێکن پاودەر

١ کەوچکی کوپ ڤانێلا

١/٤ کەوچکی کوپ خوێ

ئامادەکردنی وەك باس کرا لە کێکی ڕۆناوی.

کێکی سێ هێلکەیی

پێویستییەکانی:

٢ کوپ ئارد

١,١/٢ کوپ شەکر

٢/٣ کوپڕۆن

٣ دانە هێلکە

٣/٤ کوپ شیر

٢,١/٢ کەوچکی کوپ پێکن پاودەر

١ کەوچکی کوپ ڤانێلا

١/٤ کەوچکی کوپ خوێ

ئەمەش بەهەمان شێوەی کێکی ڕۆناوی ئامادە دەکرێ.

کێکی ئیسفەنجی

پێویستییەکانی:

١ کوپ ئارد

١ کوپ شەکر

٦ دانە هێلکە

١/٤ کوپ ئاوی گەرم

١ کەوچکی کوپ ڤانێلا

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- ئاردەکە لە هێڵەك دەدرێ.

٢- زەردێنەی هێلکەکان لە سپیلك جیا دەکرێتەوە و بەجیا دەشڵەقێندرێ و شەکر و ئاوی لەگەڵ تێکەڵاو دەکرێ و باش لێك دەدرێ.

٣- ئاردەکە کەم کەم و بەردەوام دەکرێتە سەر زەردێنەکە.

٤- سپیلکیش باش دەشڵەقێندرێ هەتا وەك کرێمی لێ دێ، ئینجا دەکرێتە ناو زەردێنەکەوە، دیسان زۆر باش لێك دەدرێ هەتا بەتەواوی یەکتری دەگرن، ڤانێلاشی لەگەڵدا تێکەڵ دەکرێ و باش لێك دەدرێ.

٥- قاڵبی ئامادەکراو بەهەویرەکەوە پڕ دەکرێ و دەکرێتە ناو فڕنەوە هەتا بەتەواوی چاك دەبێ. بۆ ڕازاندنەوەی کێك بەزۆری کرێمی بۆ ئامادە دەکرێ، ئەویش بەم شێوەیەی خوارەوە:

پێویستییەکانی:

١ کوپ کەرە

٣,١/٢ کوپ شەکری هاڕدراو

٤-٥ کەوچکی خواردن شیر، یا ئاوی لیمۆ، یا ئاو

١ کەوچکی کوپ ڤانێلا

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- کەرەکە بە تەواو لێك دەدرێ (دەشڵەقێندرێ)، هەروەها شەکریشی کەم کەم و بەردەوام تێ دەکرێ

و لێك دەدرێ لەگەڵ کەرە هەتا بەتەواوی وەك کرێمی لێ دێ.

٢- شیر یا ئاویش کەم کەم دەکرێتە سەر کرێم و بەردەوام تێك دەدرێ هەتا بەتەواوی خەست دەبێ.

٣- لە دواییدا ڤانێلاشی تێ دەکرێ و باش تێکەڵاو دەکرێ و بەکار دەهێنرێ.

شێوەیەکی ئاسانتریش هەیە، ئەویش کرێمی پاکەتە کە ئامادە کراوە، تەنیا دوو کەوچکی خواردن شەکری کریستالی تێ دەکرێ لەگەڵ ڤانێلا، ئینجا بەئامێری تێکدەری کارەبایی باش لێك دەدرێ هەتا بەتەواوی یەك دەگرن و وەك کەفی لێ دێ، ئەوسا بەکار دەهێنرێ.

گوڵپەڕ

پێویستییەکان: چوار هێلکە، یەك کەوچکی خواردن ڤانێلا ، نیو فنجان بستە(فستق) یا گوێزی کوتراوە، فنجانێك و نیو ئارد، نیو فنجان شەکر، دوو کەوچکی پیکن پاودەر، زەیت بۆ سوور کردنەوە، شەکر بۆ ڕازاندنەوە.

چۆنییەتیی دروستکردنی: هێلکە و ڤانێلا لێك دەدرێ شەکرەکەشی دەکرێتە سەر، ئینجا ئاردو پیکن پاودەر لە هێلکە دەدرێ و دەکرێتە سەر تێکەڵاوەکە و هەروا فستەق یا گوێزەکەش دەکرێتە سەر هەموویان باش تێکەڵاو دەکرێ، ئەگەر زانی هەویرەکە توندە دەتوانی تۆزێك شیری بۆ بەکار بێنی.

هەویرەکە بەتیرۆك دەکرێتەوە و هوشیار بە زۆر تەنك نەبێ، بەدەمی فنجان دابەش دەکرێ و هەرسێ دانەی لە سەریەك دادەنێ وە بەپەنجەوە لە ناوەندەوە پێکەوە دەنوسێنی و لە زەیتی ئامادەکراو سوور دەکرێتەوە هەتا ڕەنگی تۆزێك خورمایی هەڵدەگەڕێت هەتا پەڕەکانی وەك شێوەی گوڵ دەکرێتەوە. ئەوسا لە سەر کاغەزی چەوریمژ دادەندرێت بۆدرەی شەکریشی بە سەر دادەکرێ.

تارتی سێو

پێویستییەکان: یەك دانە هێلکە، ٢٥٠ گم ئارد، ٢٥٠ گم ڕۆن (زەیت یا کەرە)، ١٥٠ گم شەکری بۆدرە.

بۆ پڕکردنەوەی... کیلۆ و نیوێك سێوی توند،١٠٠ گم کشمش (دەتوانی گوێز یا بادەمیش) بۆی بەکار بینی، یەك کەوچکی چا دارچین، یەك کەوچکی خواردنی ئاوی لیمۆ، یەك کەوچکی خواردن شەکری ورد، دوو کەوچکی خواردن سمیت، بە پێی حەزو ئارەزووی خۆتەوە دەتوانی هەرجۆرە مورەبایەك بێ بۆ بەکار بینی بۆ دروستکردنی... ئاردو پێکن باودەر لە هێلکە بدرێت لە ناو قاپێکی قووڵ دادەندرێت و قووڵاییەك لە ناوەوەی دروست دەکرێ ، ئینجا ڕوون و شەکریش دەکرێتە ناوەندی قووڵاییەکەوە و

لەسەرەخۆ تێکەڵاو دەکرێ هەتا وەك هەویرێکی توندی لێ دروست دەبێ (لە کاتێکا کە بزانی هەویرەکە زۆر توندە دەتوانی، کەمێ شیر یا ئاو یاخۆ هێلکە) دەستتی پێی تەڕ دەکەی هەتا توندییەکەی کەم دەبێتەوە.

قاڵبەکەی بۆ ئامادە دەکەیت (ئەو قاڵبەیە، کە تایبەتە بۆ دروستکردنی ئەم تارتە بەکار دەهێندرێت، ئەویش لە دوو بەش پێك هاتووە، بەشی ژێرەوەی و دیوارەکەی و بەکلیلی تایبەتی خۆیەوە لێك گیر دەکرێ) ئەگەر نەبوو دەکرێ هی ئاسایی بەکار بێنی.

زۆر باش چەوری دەکەیت و تۆزێکیش ئاردی پێوە دەکەی، هەویرەکەی دەکەیت بەدوو بەشەوە بەشێك بۆ سواقکردنی ناوەوەی قالبەکەوە بەشێکی تریش بۆ داپۆشتنی.

سێوەکە لە بەرگی دەرەوە و ناوکەکەی پاك دەکرێتەوە، لەگەڵ شەکر و سمیت و دارچین و کشمیش و گوێز تێکەڵاو دەکرێ، و دەکرێتە ناو قالبەکەوە ئاوی لیمۆ و نیوەی هێلکە شڵەقاندراوەکە بەسەرا دادەکرێ، ئینجا بەشی دووەمی هەویرەکەوە بە ئاسپایی دەکرێتەوە، کە بەئەستوورایی چارەکە سم، و بەپانی یەك سم، درێژاییەکەی بەقەدەر ڕووبەری قالبەکەوە بێ و بەچەقۆ بیبرێنەوە، دەمی تارتەکە بەهەویرکەوە دابڕۆشە لە سەر وێنەی باقلاوە یا چوار گۆشەیی بیڕازێنەوە. و ماوەی هێلکەکەش بەفڵچەی تایبەتەوە ڕووی چەور بکە، و بۆ ماوەی یەك سەعات و چارێگەك لە سەر پلەی گەرمای ١٨٠ بێ، بەساردی یا بەگەرمی لەگەڵ خواردنەوەی سارد یا گەرم پێشکێش دەکرێ.

تارتی سێوی کراوە

هەمان هەویری تارتی سێوی بۆ ئامادە دەکرێ. سێوی بەکوزووی گەورەی بۆ ئامادە دەکرێ، قالبی بۆ ئامادە دەکرێت هەویرەکەی لە ناوەوەی سواق دەکرێ و سێوەکان بەجوانی ڕێز دەکرێ. بەپێی ئارەزووی خۆت شەکر یا گوێز و کشمشی تێ دەکرێ. بێ سەرپۆشین دەکرێتە ناو فرنییەوە و بۆ ماوەی یەك سەعات و چارەکێك و پلەی گەرمای١٨٠ بێ، کە سارد بووەوە دەتوانی جیلی بۆ بگرییەوەو بەسەریدا بکەیت و بەساردی پێشکێشی بکە.

چاوەمەست

پێویستییەکان:یەك زەردێنەی هێلکە، یەك سپیلکی هێلکە، یەك کوپ ڕۆن، یەك کوپ شەکر، نیو کوپ شیری گیراوە، هێل یا ڤانێلا، هەندێ گوێزی هندی.

چۆنییەتیی دروستکردنی: زەردێنەکە بەجیا لێك دەدرێ، شەکر و ڕۆنەکەش باش لێك دەدرێ، ڤانێلا ئارد

و پێکن پاودەر تێکەڵ دەکرێن، ئینجا وردە دەکرێتە سەر تێکەڵاوەکەوە بەدەست دەشێلدرێت تا وەك هەویرێکی خۆشی لێ دێ. ئینجا لەم هەویرەوە تۆپەلەی بچووك بەقەدەر گوێزێکی بۆ دروست دەکەی، سینیی بۆی چەور دەکەی وە سپیلکی هێلکە لە ڕووی هەویرەکە دەدەیت و گوێزی هیندیشی بە سەر وەردەکەی لە فرندا دادەندرێت بەپلەی گەرمای مامناوەندی بێ هەتا دەبرژێ.

کێکی پڕکراوە

پێویستی: ٣٥٠ گم شەکری بۆ درە، ٢٢٥ گم کەرە، یەك دانە هێلکە.

بۆ پڕکردنەوەی... دوو هێلکە و یەك دانە زەردێنە هێلکە، ٢٠٠ گم شەکر، ٢٥٠ گم کوێز، ٥٠ گم کەرە، ٢٥٠ گم ئارد، دارچین...

شەکر و کەرە پێکەوە دەشێلدرێت ئارد و هێلکەکەشی دەکرێتە سەر، لە ناو نایلۆنێکی دادەنێی بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك.

ناوەکەی - پڕکەرەوەکەی...

کەرستەکان هەمووی تێکەڵ دەکرێن، هەویرەکەش بەتیرۆك باش پان دەکرێتەوە، لە ناو سینییەکی چەورکراو دەکرێ تێکەڵی پڕکراوەشی بە سەر دادەکرێ و دەکرێتە ناو فرن بۆ ماوەی ٢٠ خولەك وبە بەپلەی گەرمای مامناوەندی بێ.

بسکویتی زێرینەی بەکرێم

پێویستی: ١٢٥ گم کەرە، نیو کوپ شەکر، یەك کەوچکی کوپ پیکن پاودەر، یەك چارەکە کوپ شیر و نیو ئارد، یەك چارەکە کوپ کاستەر، یەك لەسەر سێ کوپ گوێزی هیندی.

بۆ پڕکردنەوەی: ٧٥ گم کەرە، دووسێیەکی کوپ نشاستە، دوو کەوچکی بچووك شیر، یەك لەسەر سێ کوپ مورەبا.

چۆنییەتیی دروستکردنی: هێلکە و کەرە باش لێك دەدرێن شیرەکەشی دادەکەیت، ئینجا ئارد و کاستەر و گوێزی هیندی هەموویان تێکەڵاو دەکرێن هەتا وەك هەویرێکی باشی لێ دەردەچێ. چەندین خرکەلەی لێ دروست دەکەی لە ناو سینییەکی چەورکراو دەکەی و بەپشتی چەنگاڵ ڕووی خرکەلەکان پان دەکرێتەوە، بۆ ماوەی بیست خولەك لە فرنێکی مامناوەندی دادەنێ. کە ئامادە بوو دەبێ باش سارد ببێتەوە.

پڕکردنەوەکەش بەم شێوەیە ئامادە دەکەی: کەرە و شەکرەکەی باش تێکەڵاو دەکەیت، لە دوایی شیرەکەشی بەسەردا دەکەیت، زۆر باش تێکەڵا دەکرێ، ئینجا هەر دانەیەکی بسکویت ڕووی بەم کرێمەو

و تۆزێك لە مورەباكەوە جوان دەكرێ و بسكویتێكی تری لە سەر دادەنێی هەتا باش یەكتری دەگرن.

بسكویتی گوێزی هیندی

٩٠ گم كەرە، نیو كەوچكی كوپ ڤانێلا، یەك چارەكە كوپ شەكر، زەردێنەی یەك هێلكە، یەك كوپ ئارد، یەك چارەكە كوپ نشاستە، یەك كەوچك خواردن گوێزی هێندی.

بۆ پڕكردنەوەی: دوو كوپی گوێزی هیندی، یەك كوپ شەكر، دوو دانە هێلكە.

بۆ داڕشتن... یەك كوپ شەكری ورد و نیشاستە،

٢٠ گم كەرە، یەك كەوچكی خواردن شیر.

هەویرەكەی ئامادە دەكەی و بۆ دوو بەش دابەش دەكرێ، بەشی یەكەمی لە ناو سینییەكی چەوری دادەنێی و تێكەڵاوەكەش لە دوای ئامادەكردنی دەكرێتە سەر بەیەكسانی بڵاو دەكرێتەوە.

ئینجا بەشی دووەمی هەویرەكەش لە سەر پارچە نایلۆنێكەوە جوان دەكرێتەوە بەسەر بەش ئامادەكراو دادەندرێت. بۆ ماوەی نیو سەعات لە پلەی گەرمای مامناوەندی دادەندرێ و ئەوسا ئەو كەرستەی بۆ داپۆشتنەكەشی بەسەردا دەكرێ. شەكرو كەرەكە تێكەڵاو دەكرێ، ئینجا نیشاستەكەش لەگەڵ یەك كوپ ئاوی سارد دەتاوێندرێتەوە، ئەوسا شیرەكەشی بەسەر دادەكرێ و هەمووی تێكەڵاو شەكر و كەرەكە دەكرێ و باش تێك دەدرێ، هەتا وەك كرێمێكی شلی لێ دێ، ئینجا كێكی ئامادەكراو بەكرێمی ئامادەكراو جوان دادەپۆشرێت. ئینجا فستقی وردكراوەشی بەسەر هەموویاندا دابەش دەكرێ.

كێكی ڕۆناوی

پێویستی: دوو كوپ و نیو ئارد، یەك كوپ و نیو شەكر، ٣ دانە هێلكە، سێ چارێكی كوپ ماستی مەڕ، دوو كەوچكی كوپ پاودەر، نیو كەوچك سۆدا، چارەكێك كەوچكی كوپ خوێ، یەك كەوچكی كوپ هیل، نیو كوپ گوێزی وردە كراوە.

دروستكردن: ڕۆن و شەكر باش لێك دەدرێن هەتا وەك كرێمی لێ دێ، ئینجا هێل و هێلكەكەش باش دەشلەقێندرێ.

ئارد و ماست و گوێز و پیكن پادەر و سۆدەش تێكەڵاو دەكرێ. قالبی ئامادەكراویش چەور دەكرێ و لە ناو فرنی بەپلەی گەرمای مامناوەندی دادەندرێت هەتا باش دەبرژێت.

خڕکەلەی گوێزی هیندی

٤ کوپ گوێزی هیندی، ٤ کەوچکی خواردن نیشاستە یان ئارد، ٢ هێلکە، ١٠ کەوچکی خواردن شەکر ، ٢ کەوچکی کوپ شیری وشك، چارەکەك کوپ ڕۆنی زەیت.

دروستکردن: لە ناو قاپێکی قووڵدا گوێزی هیندی و ئارد و شەکر تێکەڵاو دەکرێ، هێلکە و شیریش لەگەڵ زەیتەکەدا باش دەشڵەقێندرێ، و هەموویان پێکەوە دەشێلدرێ هەتا وەك هەویرێکی باشی لێ دێ ، ئینجا لە هەویرەکەدا بەقالبی ئامادەکراوە یا بەدەست خڕکەلەی لێ دروست دەکرێ. سینی ئامادەکراویش بۆی چەور دەکرێ و خڕکەلەکان لە سەری ڕیز دەکرێن لە فرنییەکی مامناوەندی گەرم دادەنرێ هەتا ڕووەکەی سوور دەبێ.

ترایفل

پێویستی: نیوەیەك لە کێکی ئیسفەنجی، کاستەر بە پێی ئارەزوو، یەك کیسەی جێلی یاخۆ بەپێی ئارەزوو و پێویست.

دروستکردنی: کێکی ئیسفەنجی لە ناو قالبێکی قووڵ دادەندرێ، کاستەری ئامادەکراویش بەسەریدا دەکرێ، لە پاشان جێلییەکەش بەسەر هەموویان دادەکرێ، بۆ جوانی و ڕازاندنەوە بە پێی ئارەزوو دەڕازێندرێتەوە.

کرێم بەسپیلکی هێلکە

پێویستییەکانی:

سپیلکی یەك هێلکە

١ کوپ شەکر

١/٢ کوپ ئاوی کوڵاو

١/٤ کەوچك لیمۆندوزی

١/٢ کەوچکی کوپ ڤانیلا

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- سپیلکی هێلکە و شەکر و لیمۆندوزی باش لێك دەدرێ.

٢- بەردەوام و کەم کەم ئاوی شلەتێن (کوڵاو) دەکرێتە سەر سپیلکەکە و ڤانێلای تێ دەکرێ، زۆر باش دەشڵەقێندرێ هەتاوەکو ئامادە دەبێ و بەکار دەهێنرێ.

شیر و بەرهەمەکانی

شیر لەبەشە گرینگەکانی خواردن دەژمێردرێ، مرۆڤ هەر لە ڕۆژی لەدایکبوونییەوە پێویستی بەخواردنەوەی هەیە و بەدرێژاییی ژیانی.

شیر پێکهاتووە لە:

ئاو، پرۆتین، چەوری، شیرینی، ئاسن، کالیسیۆم، فۆسفۆر، سۆدیۆم، مەگنیزیۆم، کلۆر، هەروەها ڤیتامین A,D, B2

باستورکردنی شیر

١– کاسە یا دەست مەنجەڵ، کە شیری تێ دەکرێ دەبێ پاك و تەمیز بێ.

٢– دەکرێتە ناو مەنجەڵێکی پاکەوە و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ.

٣– لە ئاگر جیا دەکرێتەوە و لە جێگەیەکی سارد و دوور لە تۆز و هەتاو دەپارێزرێ هەتا بەتەواوی سارد دەبێتەوە، ئەوسا بەکار دەهێنرێ.

سەرنج:

زانینی ڕادەی زۆر و کەمیی شیر، بەم جۆرەیە:

یەك دڵۆپ شیر لەسەر شووشە دادەنرێ، ئەگەر هەر لەجێگەی خۆی مایەوە ئەوا چەورە، بەڵام ئەگەر بڵاو بووەوە ئەوا کەم چەورییە.

بەرهەمەکانی شیر

قەیماغ

لە جۆرە شیرێك دروست دەکرێ کە ڕادەی چەوریی زۆرە بەتایبەتی شیری (گامێش).

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– شیرەکە دەکرێتە ناو قابلەمەیەکی تەمیز و لەسەر ئاگر دادەنرێ و بەردەوام تێك دەدرێ هەتا دێتە کوڵ.

٢- لە ئاگر جیا دەکرێتەوە و بەکەوچکی مەزن (چەمچە) زۆر جار بەرز دەکرێتەوە هەتا کەف هەڵدەهێنێ.

٣- دیسان لەسەر ئاگر دادەنرێ و بەگەرمای مامناوەندی، هەتا بەتەواوی یەك پارچەی ڕۆن سەری شیرەکە دادەپۆشێ و لە ئاگر جیا دەکرێتەوە هەتا بەتەواوی سارد دەبێتەوە، ئینجا قەیماغەکە لە شیر جیا دەکرێتەوە و دەکرێتە سەر قاپێك یەك دوو کەوچك شیری بەسەردا دەکرێ و لە جێگەیەکی سارد دادەنرێ هەتا کاتی خواردنی دێ.

تێبینی:

لە کاتی بەکارهێنانی شیری گامێش پێویستە ماوەی کوڵاندنی کەم بێ، کە سارد بووەوە پارچەیەکی ئەستوور قەیماغ دەگرێ.

جۆرێکی تری قەیماغ هەیە لە کاتێکدا کە شیری گامێش دەست نەکەوێ، دەشێ شیر و کرێمی شیر (کە هەندێك لە قەیماغ دەکا) بەکار بهێنرێ، ئەویش بەکوڵاندنی و کەفکردنی، ئینجا سەری دادەپۆشرێ، بەپارچەیەك قوماشی ئەستوور و پاك و بەسەرپۆشی مەنجەڵ دەگیرێت. لەم کاتەدا پێویستە ئاگەداری ئەوە بکرێ کە پارچەکە نەکەوێتە سەر شیرەکە، کە سارد بووەوە دەکرێتە ناو سارنجەوە هەتا سەرەکەی باش دەیبەستێت ئەوسا بە ئاسانی لە شیرەکە جیا دەکرێتەوە، دەشێ لە شیرەکەش ماستێکی خۆش ئامادە بکرێ.

سەرتوو (سەرتیك)

شیر دەکوڵێندرێت ئینجا دەکرێتە ناو لەگەنێکی فراوان، واتە زۆر قووڵ نەبێ، هەتا سارد دەبێتەوە، کە سارد بووەوە پارچەیەك چەوریی تەنك سەرەوەی شیرەکە دەگرێت، ئەوسا بەئەسپایی سەرتووەکەی لەسەر هەڵدەگیرێت و قەد دەکرێ و کەمێ شیری بەسەردا دەکرێ و لە جێگەیەکی سارد و وشك دەپارێزرێ.

دۆ و کەرە

١- مەشکە (پێستی مەڕ یا بزن) ئامادە دەکرێ، لە جێگای تایبەتی خۆی دادەمەزرێ.

٢- ماست و تۆزێ ئاو و خوێ دەکرێتە پێستە (مەشك)کەوە و باش دەمی دەبەسترێت و بەهەموو هێز و توانای شان و باسك لێك دەدرێ.

٣- پاش ماوەیەك تاقی دەکرێتەوە، ئەگەر چەوری (کەرە) لە ئاو و ماست جیا بووەوە، واتە (کەرە)ی پەیدا کرد و ئاوەکەشی بووە بەدۆ، دوای ئەوە کەرە لە دۆ جیا دەکرێتەوە و دەکرێتە ناو پێستی تایبەتوە یاخۆ کوپەڵەوە و هەندێك خوێی پێوە دەکرێ و باش دادەپۆشرێت، یاخۆ دەشێ دەموودەست بەکار

بهێنرێت. دۆش لە جێگەیەكی سارد دەپارێزرێ و بەكار دەهێنرێ بۆ شیرێژ یا كەشك یا دەوینی (دوێن)ی لێ دروست دەكرێ.

شیرێژ

دۆ لەسەر ئاگر دادەنرێ بێ ئەوەی تێك بدرێ هەتا سپیایی شیر لە ئاو جیا دەبێتەوە، ئەوسا دەكرێتە ناو تورەكەیەكی سپی و پاك و خاوێن، هەتا بەتەواوی لە ئاوەكەی جیا دەبێتەوە.

بەم شێوەیە دەشێ دوو یا سی جار دووبارە بكرێتەوە هەتا بەتەواوی وشك دەبێ لە ئاو.

ئینجا سیرك یا مەندۆك (گیایەكی تایبەتە لە زۆزانی كوردستان شین دەبێ) ورد دەجنرێ لەگەڵ شیرێژەكە تێكەڵاو دەكرێ و لە جێگەیەكی سارد دەپارێزرێ و رۆژانە لێی دەخورێت.

كەشك

كەشكیش لە دۆ (یا لە ماست) دروست دەكرێ، دۆ باش دەكوڵێنرێت، دەكرێتە توورەكەیەك هەتا بەتەواوی ئاوەكەی وشك دەبێ. ئینجا دەكرێ بەتۆپەڵی بچووك و لەبەر هەتاو دادەنرێ هەتا وشك دەبێ، ئینجا ئەشێ رووەكەی تەڕ بكرێ بەشیر، لە كاتی وشكبوونەوەی بەتیشكی هەتاو یا بەتەندور رووی زەرد و جوان دەبێ.

هەروەها دەشێ ساوەریش لەگەڵیا تێكەڵاو بكرێ و وشك بكرێتەوە.

كەشك و باینجان

پێویستی: نیو كیلۆ گۆشتی بەرخ (پەراسوو) بەئێسقان و چەورییەوە، نیو كیلۆ باینجانی ورد و تازە بابەت، یەك پەرداخە نیسكە خڕ، یەك چارەك كیلۆ كەشك، (هەرچی كەشكی زۆر بێ بەتامتر دەبێ)، سیر، نەعنا، ئاو، خوێ، یەك دانە پیاز، زەیت.

دروستكردنی: پیازەكە لە ڕەندە دەدرێ و لە زەیتدا سوور دەكرێتەوە، گۆشتەكەش لە دوای شوشتنەوەی و پارچەكردنی لەگەڵ پیازەكەوە سووردەكرێتەوە، زەردەچەوەشی پێوەر دەكرێ، و چوار پەرداخی ئاو دەكرێتە سەر و لەسەر ئاگرێكی مامناوەندی دادەنرێ هەتا بەتەواوی دێتە كوڵ، نیسكەكەش بەجیا یا لەگەڵ گۆشتەكەوە دەكوڵێندرێ. خوێ بەپێی ئارەزوو تێ دەكرێ.

باینجانیش بەتەواوی سپی دەكرێ، و لە ناو زەیتەكەوە سوور دەكرێتەوە، و كەشكیشی بۆ ئامادە دەكرێتە سەر دەكوڵێندرێ هەتا باینجانەكە نەرم دەبێ، سیر و زەردەچەوەش لە ناو زەیتدا سوور دەكرێتەوە لە دواییدا نەعنەكەشی بەسەر كەشك و باینجانی ئامادەكراو دادەكرێ و بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

خۆشکردنەوەی کەشك

بۆ ماوەی (٢) دوو کاتژمێر یا زیاتر کەشك دەکرێتە ناو ئاوی شلەتێن، ئینجا بەهەردوو دەست دەگلۆفێندرێ (هەڵ دەپشوێندرێ) هەتا ئاوەکەی وەك ماستاوێکی تێری لێ دێ. ئاوەکەی لێ جیا دەکرێتەوە (واتە کەشکی خۆشکراو)، دیسان ماوەی کەشك کە هێشتان ڕەقە تۆزێکی تر ئاوی شلەتێنی دەکرێتە سەر و بەردەوام هەڵدەگلۆفێندرێت هەتا دیسان ئاوی کەشکەکە لە کەشکی ڕەق جیا دەکرێتەوە. هەر بەم چەشنە هەتا بەتەواوی کەشکەکە دەتوێتەوە و وێنەی دۆی لێ دەردەچێت، ئەوسا بەپێی ئارەزوو بەکار دەهێندرێت.

دەوێن (دۆین) -١-

دۆ لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا دێتە کوڵ ئەوسا گەنم (ساوەر) یا برنج دەکرێتە سەر و هەر بەردەوام تێك دەدرێ هەتا بەتەواوی پێ دەگا یا خەست دەبێ، ئینجا بەپێی ئارەزوو پونگە، نەعناع، کەوەر ورد دەجنرێ و لەگەڵ دۆین تێکەڵاو دەکرێ. یا ڕۆنی کەرە و سیری وردکراو سوور دەکرێتەوە و دەکرێتە سەر دۆین و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

دەوێن -٢-

پێویستییەکانی:

١ کوپ نۆك

١ کوپ گەنمی کوتراو

خوێ، دۆ، سەوزی، (پونگ، نەعنا، کەوەر... هتد بەپێی ئارەزوو)

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- نۆك و گەنمە کوتراوەکە پێکەوە لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا دێتە کوڵ.

٢- سەوزیش باش دەشۆردرێتەوە و ورد دەکرێ و دەکرێتە سەر گەنم و نۆك.

٣- ماوەیەك لەسەر ئاگر دادەنرێ، ئەوسا دۆیەکەش دەکرێتە سەر هەموویان و هەر بەردەوام تێك دەدرێ، هەتا بەتەواوی دێتە کوڵ و خوێشی تێ دەکرێ بۆ ماوەی (٥-١٠) وردکە لەسەر ئاگر دادەنرێ، ئەوسا بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

ماست

پێویستییەکانی:

١ شووشە (لیتر) شیر

٢ کەوچکی خواردن ماست

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

شیرەکە گەرم دەکرێ، تا بەتەواوی دێتە کوڵ و سارد دەکرێتەوە، واتە (شلەتێن) بێ.

هەوێن (ماست)ی بۆ ئامادە دەکرێ و دەکرێتە ناو شیرەکە و تۆزێ تێك دەدرێ، سەرپۆش دەکرێ و لە جێگەیەکی گەرم باش دادەپۆشرێ بۆ ماوەی چەند سەعاتێك ئەوسا بەتەواوی دەمەیێ و دەبێتە ماست.

فرۆ

دوای زانی ئاژەڵ (مەڕ، بزن، چێڵ) یەکەم جار کاریلە لێ دەخواتەوە، مادەی (شیری تازە جۆرێك جەلاتین دەگرێ) دەگرێ بەفرۆ بەم جۆرەی خوارەوە.

شیری تازە لەسەر ئاگرێکی کەم گەرمی دادەنرێ لەگەڵ هەندێك خوێ، هەتا خۆی دەگرێت، و بەتەواوی خەست دەبێتەوە، ئەوسا لە ئاگر جیا دەکرێتەوە هەتا سارد دەبێ و بەکار دەهێنرێ.

هەوێنی پەنیر:

ئامادەکردنی هەوێن (هێوێن)

یەك دانە شیلك (ریخۆڵەی مەزن)ی ئاژەڵ (مەڕ، بزن، چێڵ) چەند دانەیەك قەنەفڵ، چەند دانەیەك حێل، دەنکی گندۆرەو شەب، هەموو پێکەوە دوو شەو و ڕۆژ لە ناو ئاو دەمێنن، ئەوسا دەبێتە (مایا) واتە هەوێن، بۆ ئامادەکردنی (دروستکردنی) پەنیر. یا شیلك وشك دەکرێ هەر جارێ بەقەدەر پێویست پارچەیەکی لێ دەکرێتەوە و دەکرێتە هەوێن.

پەنیر

چۆنیەتی ئامادەکردنی پەنیر

جۆری یەکەم

١– شیرەکە تۆزێك گەرم دەکرێ، هێوێنی تێ دەکرێ و باش دەپۆشرێت.

٢– ئەگەر خەست بوو (خۆی گرت) بەچەقۆ یا بەکلکی کەوچکی دار دەکرێ بەچوار پارچە یا زیاتر، ئەوسا دیسان بۆ ماوەیەکی تر لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا بەتەواوی لە ئاوەکە جیا دەبێتەوە.

٣– دەکرێتە ناو توورەکەیەکی پاك و خاوێن و قورساییەکەی لەسەر دادەنرێ هەتا بەتەواوی ئاوی چك (وشك) دەبێ.

CMYK p 166

جۆری دووەم

پەنیری مەیلە

شیرەکە باش دەکوڵێنرێ، ئەوسا هەوێنی دەکرێتە ناو و باش دەپۆشرێ هەتا خۆی دەگرێت، ئەویش بەچەقۆ یا کلکی کەوچکی دار بەش بەش دەکرێ و دیسان لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا بەتەواوی لە ئاو جیا دەبێتەوە، ئینجا دەکرێتە ناو توورەکەیەکی پاك و قورساییەکی لەسەر دادەنرێ هەتا بەتەواوی وشك دەبێ.

ئەم جۆرە پەنیرە پێی دەگوترێ (مەیلە)، چونکە چەورتر دەبێ و ئاوی ئەم پەنیرە نابێ بەلۆر (لۆرك)، بەڵام لەگەڵ ژاژی تێکەڵاو دەکرێ واتە پەنیری پێستە.

لێرەدا زۆربەی گیای سیابۆ، مەندۆك، بیزا، یا سیرك پێش ئەوەی بکرێتە ناو توورەکەوە لەگەڵ پەنیرەکە تێکەڵاو دەکرێ و تامێکی خۆشی دەداتێ، هەروەها بەجۆری یەکەمیش دەشێ تێی بکرێ و بەپێی ئارەزوو.

تێبینی:

پەنیر بەزۆری بۆ زستان دەپارێزرێ بەم شێوەیەی خوارەوە:

١- سوێرکردن: تەواوی خوێ و ئاو دەکرێتە ناو کوپەڵە یا شووشە، پەنیری تێ دەکرێ و سەرپۆش دەکرێ.

٢- ڕەندەکردن و پەستێنەوەی لە ناو کوپەڵەدا سەری باش دەگیرێت، چاڵێکی بۆ هەڵدەکەندرێت لە جێگەیەکی وشك و خاوێن سەر بەرەواژی (سەرەوژێر) کراو کوپەڵەکە دەکرێتە ناو چاڵەکەوە، باش دادەپۆشرێت هەتا زستان دادێ، ئەوسا دەردەهێنرێ و ڕۆژانە لێی دەخورێت، بەم جۆرە دەگوترێت (پەنیری بن عاردی) (پەنیری ژێر ئەرز).

سەرنج:

چاکتر وایە هەمیشە شیری نوێ (تازە دۆشراو) بەکاربهێنرێت بۆ دروستکردنی ماست، پەنیر... هتد بێگومان شیری مەڕ یا بزن باشتر و توندتر و بەتامترە.

لۆر (لۆرك)

دوای ئەوەی پەنیرەكە لە ئاو جیا دەكرێتەوە، دەشێ سوود لە ئاوەكەی وەربگیرێ. بەم جۆرەی خوارەوە:

ئاوی پەنیر (جۆری یەكەم) لەسەر ئاگر دادەنرێ لەگەڵ هەندێك شیر هەتا دیتە كوڵ و كەف دەكا و لۆر سەری ئاو دەگرێ، ئینجا لۆرەكە دەكرێتە ناو توورەكەوە هەتا بەتەواوی لە ئاو جیا دەبێتەوە، بەڵام نابێ زۆر وشك بێ. لە جێگەیەكی سارد دەپارێزرێ و رۆژانە لێی دەخورێ، لە (٢-٣) ڕۆژ زیاتر مەترسی هەیە كە تێك بچێ و بەكەڵكی خواردن نەیەت.

ژاژی

ژاژیش لە شیرێژ دروست دەكرێ، شیرێژی ئامادەكراو لەگەڵ (سیرك یا مەندۆك) یا بیزای وردكراو، تێكەڵاو دەكرێ و دەكرێتە ناو توورەكەوە هەتا لە ئاوەكەی جیا دەبێتەوە.

ژاژیش دوو جۆری هەیە:

١- وشك، دەكرێتە ناو كوپەڵەوە لە ژێر زەوی دادەنرێ، (وەك باس كرا لە پەنیری ژێر زەوی).

٢- تەڕ، كە بەتەواوی ئاوی لێ چك نابێ و لەگەڵ پەنیر بەكار دەهێنرێ.

تێبینی:

لە كاتی تێكەڵاوكردنی ژاژی لەگەڵ گیا، هەتا ماوەی بەسەردا بچێ تامی خۆشتر دەبێ.

ئاش

پێویستییەكانی:

١ كوپ نۆك

١/٢ كیلۆ پنجار (سەوزی) هەر چ جۆرێك بێ

١ كوپ برنج

٣ پەرداخ ماست

خوێ، ڕۆن، پیاز، زەردەچەوە بەپێی ئارەزوو

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١- نۆكەكە دەشۆردرێتەوە و لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا چاك دەبێ.

٢- سەوزیش پاك دەكرێ و دەشۆردرێتەوە و ورد دەكرێ و لەگەڵ برنج دەكرێتە سەر نۆكەكە هەتا

هەمووی بەتەواوی زەرد دەبێ.

٣- لە ئاگر جیا دەکرێتەوە، ماست و خوێ و زەردەچەوەی تێکەڵاو دەکرێن و دەکرێتە سەر نۆك و برنج و سەوزی و باش تێکەڵاو دەکرێن.

٤- پیازیش ورد دەکرێ و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و بەسەر ئاشەکەدا دەکرێ و دەمودەست پێشکێش دەکرێ.

تێبینی:

بەپێی ئارەزوو دەشێ گۆشتی نەرمە، یا جگەری مریشکیشی بۆ بەکار بهێنرێت.

کەلەدۆش

پێویستییەکانی:

١/٢ کیلۆ گۆشتی کەروێشك یا مریشك

٤ دانە پەتاتە

١ کوپ برنج

١ کیلۆ سەوزی (پنجا)

١ لیتر ماست

٢ دانە سیر

خوێ، ڕۆن بیبەری سووری تیژ

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- گۆشتەکە پارچە دەکرێ و دەشۆردرێتەوە، ئینجا لەگەڵ نۆکی پاککراو پێکەوە لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا بەتەواوی چاك دەبن.

٢- پەتاتەش پاك دەکرێ، ئینجا دوو لەت دەکرێ و دەکرێتە سەر گۆشت و نۆکەکە و خوێشی تێ دەکرێ.

٣- سەوزی پاك دەکرێ و دەشۆردرێتەوە و ورد دەکرێ و دەکرێتە سەر هەموویان و بەردەوام بکوڵێندرێ.

٤- برنجەکەش دەشۆردرێتەوە و دەکرێتە سەر تێکەڵاوەکە و بەردەوام لەسەر ئاگر بێ هەتا هەمووی بەتەواوی چاك دەبێ و تۆزێ ئاوەکە خەست دەبێ.

٥- ماستیش تێکەڵاوی کوڵێندراوەکە دەکرێ و باش تێك دەدرێ.

٦- لە دواییدا سیریش ورد دەجنرێ یا دەکوترێت و دەکرێتە سەر ڕووی، ئینجا ڕۆن گەرم دەکرێ و بەسەر هەمووی دادەکرێ و پێشکێش دەکرێ.

گلۆل

پێویستییەکانی:

١ پەرداخ برنج

١/٢ کیلۆ کەشك

دۆشاو، کەرە (نڤیشك)

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- دوای خۆشکردنی کەشك، دەکوڵێندرێت و برنجیش دەشۆردرێتەوە و دەکرێتە سەری و هەتا بەتەواوی چاك دەبن (تۆزێ خەست دەبێ).

٢- دەکرێتە ناو کاسەیەك هەتا سارد دەبێتەوە ئینجا قووڵاییەکی لە ناوەندی دروست دەکرێ و نڤیشك (کەرە)ش دوای تواندنەوەی دەکرێتە ناو قووڵاییەکەوە لەگەڵ دۆشاو و بەکەوچك دەخورێ (بە زۆری کەوچکی دار بەکار دێ).

شیش بەرەك

پێویستییەکانی:

١ لیتر ماست یا بەرامبەری ئاوی کەشك

١-٢ پەرداخ ئارد بکرێ بەهەویر

نەعنا، چاترە، (جاترك، جۆرێکە لە سەوزی)، خوێ

گۆشتی قیمەکراو (قیمەی ئامادەکراو)

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- ماستەکە هەندێك ئاوی بەسەردا دەکرێ (ماستاوێکی خەست) و خوێی تێ دەکرێ (یا کەشك خۆش دەکرێ) و لەسەر ئاگر دادەنریت هەتا دێتە کوڵ.

٢- نەعنا و چاترە دەشۆردرێتەوە و ورد دەکرێ و دەکرێتە ناو ماستاوەکەوە و باش تێك دەدرێ.

٣- هەویر ئامادە دەکرێ و بەش دەکرێ، هەر بەشێ بەقەدەر گوێزێك، پڕ دەکرێتەوە بەقیمەی ئامادەکراو و باش دەمی دەگیرێت و دەکرێتە ناو ئاوی ماست یا (کەشك) هەتا بەتەواوی پێ دەگا و بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

دۆکولێو

پێویستییەکانی:

١/٢ کیلۆ سەوزی یا زیاتر (وەك جەعفەری، مەعدەنووس)

١ کوپ برنج، (کەنگر لە کاتی بەهار)

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– ماستی مەڕ یا بزن دەکرێتە ماستاو و لەسەر ئاگر دادەنرێ، بەردەوام تێك دەدرێ هەتا دێتە کوڵ، ئەگەر هات و ماستی چێڵ بوو (وەك لە کفتەی دۆغەوادا باس کرا)، هەندێك ئارد یا نیشاستە یا یەك دانە هێلکەی تێ دەکرێ هەتا ماستەکە پڕتی پڕتی نەبێ.

٢– سەوزی پاك دەکرێ و باش ورد دەکرێ و دەکرێتە سەر دۆ کولاوەکە بۆ ماوەی (١٠–١٥) وردکە.

٢– برنجەکە دەشۆردرێتەوە، ئەویش دەکرێتە سەر دۆیەکە هەتا بەتەواوی دێتە کوڵ، خوێی تێ دەکرێ، ئەگەر ماستەکە تورش نەبوو دەشێ هەندێك لیمۆندوزی تێ بکرێ، ئەوسا کە ئامادە بوو بەگەرمی پێشکێش دەکرێ.

شیرینی

دۆشاو، دۆشاوی بەلەچەك

١– ترێی ڕەش، بەدەست یا بەچەرخ ورد دەکرێ، ئینجا دەپاڵێورێت.

٢– بۆ نزیکەی (یەك تریانەوە) ترێ، یەك پەرداخ (قسری) تێ دەکرێ و لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا تۆزێك خەست دەبێ و دەبێتە دۆشاو.

بۆ پترکردنی تام، دەشێ کوولەکە، باینجان، بەسەرییەوە یا هەرمێ، دوای پاککردنەوەیان بکرێتە ناو دۆشاوەکەوە هەتا ماوەیەك هەتا تامی خۆی باش وەردەگرێ، دەشێ بەکار بهێنرێ، بەم شێوەیە پێی دەوترێ دۆشاوی بەلەچەك.

خۆشاو

پێویستییەکانی:

لەتکی وشککراوە وەك هەرمێ، خۆخ، هەنجیر، سێو، مێوژ، قەیسی، هەڵووژە... هتد. ئاو و شەکر بەپێی پێویست.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- لەتکی ئامادەکراو پاك دەکرێ و لە ناو ئاو دادەنرێ بۆ ماوەی (٨) کاتژمێر.

٢- لەگەڵ ئاو لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا دەکوڵێ، یاخۆ ئاوەکە مێروولە دەکا (پێش کوڵاندن بەتاوێك)، ئینجا لە ئاگر جیا دەکرێتەوە و لە جێگایەکی سارد دەپارێزرێ هەتا دوو ڕۆژ بەتەواوی تامی خۆش دەبێ، ئەوسا پێشکێش دەکرێ یا ڕۆژانە دەخورێت.

شیلە (شیرە)

پێویستییەکانی:

٤ کوپ شەکر

١,١/٢ کوپ ئاو

١ کەوچکی کوپ ئاوی لیمۆ یا (١/٤) کەوچکی کوپ لیمۆندوزی

ئاوی گوڵ، یا حێل.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- شەکر و ئاوەکە پێکەوە لەسەر ئاگر دادەنرێ و بەردەوام تێك دەدرێ هەتا دێتە کوڵ.

٢- هەر کاتێك زفری گرت، دەمودەست لێی هەڵدەگیرێ و لیمۆنی تێ دەکرێ هەتا تۆزێك خەست دەبێ.

٣- لە ئاگر جیا دەکرێتەوە و سارد دەکرێتەوە و بەکار دەهێنرێ، یاخۆ هەر بەگەرمی دەکرێ بەسەر پاقلاوەدا.

کاستەر

پێویستییەکانی:

٣,١/٢ کوپ شیر

١/٢ کوپ ئاو

٤ کەوچکی خواردن کاستەر

شەکر بەپێی ئارەزوو

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– كاستەر لەگەڵ نیو کوپی ئاو دەتوێندرێتەوە.

٢– شیر و شەکریش پێکەوە لەسەر ئاگر دادەنرێن هەتا دێتە کوڵ.

٣– شیر لە ئاگر جیا دەکرێتەوە، کاستەری ئامادەکراویشی دەکرێتە سەر و باش، تێکەڵاو دەکرێ.

٤– دووبارە شیر و کاستەرەکە لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا تۆزێك خەست دەبێ و لە ئاگر جیا دەکرێتەوە، دابەش دەکرێ بەپێی سەری خێزان، کە سارد بووەوە پێشکێش دەکرێ.

محەلەبیی بە نیشاستە

پێویستییەکانی:

٤ کوپ شیر

٣/٤ کوپ شەکر

٣ کەوچکی خواردن نشاستە

١/٢ کەوچکی کوپ (حێلی کوتراو، هاڕدراو) یا ئاوی گوڵ.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– نشاستەکە لەگەڵ (١/٤) کوپ شیر خۆش دەکرێ (دەتوێندرێتەوە)

٢– ماوەی شیرەکە لەگەڵ شەکرەکە تێکەڵاو دەکرێ و لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا دێتە کوڵ، بەردەوامیش تێك دەدرێ.

٣– شیرەکە لە ئاگر جیا دەکرێتەوە و نیشاستەی ئامادەکراویشی دەکرێتە سەر و باش تێکەڵاو دەکرێن.

٤– دیسان لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا تۆزێك خەست دەبێ، ئەوسا ئاوی گوڵ یا هێلی تێ دەکرێ و باش تێکەڵاو دەکرێ و دەکرێتە قاڵبی تایبەتی یا کاسەی بچووك بەپێی سەری خێزان، هەتا سارد دەبێتەوە و پێشکێش دەکرێ.

جیلی لیمۆ

پێویستییەکانی:

٢ کەوچکی خواردن جیلی

١/٤ کوپ ئاوی سارد

٢،١/٢ كوپ ئاوی كوڵاو

٢/٣ كوپ ئاوی لیمۆ

٣/٤ كوپ شەكر

تۆزێك خوێ (بەسەری كەوچكی چا)

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١- جیلی و ئاوی سارد تێكەڵاو دەكرێن و شەكر خوێی تێ دەكرێ و بەردەوام تێك دەدرێ و ئاوی لیمۆشی دەكرێتە سەر و باش تێكەڵاو دەكرێ هەتا بەتەواوی دەتوێتەوە.

٢- ئاوی لیمۆشی دەكرێتە سەر و باش تێكەڵاو دەكرێ هەتا بەتەواوی توند (خەست) دەبێ، لە جێگەیەكی سارد دەپارێزرێ (لە ناو سارنج).

٣- بەپێی ئارەزوو لەگەڵ كرێم پێشكێش دەكرێ.

تێبینی:

بەهەمان شێوە دەشێ میوە بەكار بهێنرێ وەك: ترێ، پرتەقاڵ، گرێب... هتد.

لوقم

پێویستییەكانی:

٢ كوپ ئارد

١/٢ كەوچكی كوپ هەویر تورش

٢ هێلكە

ئاوی شلەتێن بۆ هەویر، شیر،ڕۆن

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١- هەویر تورش ئامادە دەكرێ (خۆش دەكرێ).

٢- قووڵایییەك لە ناوەندی ئاردەكە دروست دەكرێ و ئاو و هەویر تورشی تێ دەكرێ.

٣- هێلكەكان باش دەشڵەقێندرێن، دەكرێتە ناو قووڵایی ئاردەكە، ئینجا هەمووی بەباشی تێكەڵاو دەكرێن، ئەگەر پێویست بوو هەندێكی تری تێ دەكرێ هەتا وەك ماستاوێكی تێر (خەست)ی لێ دێ.

٤- لە جێگەیەكی گەرم دادەپۆشرێ هەتا هەویرەكە دەترشێت.

٥– ڕۆنەکە (١) گەرم دەکرێ و ئینجا لە هەویرەکە بەکەوچك دانە دانە دەکرێتە ڕۆنەکەوە و کە ڕەنگی سوور بوو، لە ڕۆنەکە جیا دەکرێتەوە، لێرەدا دەمودەست دەکرێتە ناو شیلەوە یا بەجیا دادەنرێ بەپێی ئارەزوو.

(١) لێرەدا ڕۆنەکە نابێ زۆر گەرم بێ چونکە دەبێتە هۆی هەڵکڕوزاندنی.

گەزۆ

گەزۆ چییە... و چۆن دروست دەکرێ؟

گەزۆ بەرەکەتێکی سروشتییە بەسەر لقوپۆی دار و دەرختدا دەبارێ.

لە وەرزی بەهاردا لە شوێنی سەخت و سارددا خەڵکی دەچن چادری لە ژێر دارەکاندا بۆ ڕادەخەن.

گەزۆ دوو جۆری هەیە:

یەکەمیان سەوزە لە سەر گەڵای سەوز دەبارێت و دووەمیان سپییە هی (سەر چادرەکەیە).

چۆنیەتی دروستکردنی گەزۆ:

گەزۆی سەوز جوان دەشکێندرێ تا ورد دەبێ، دوای ئەوە ئاوی بۆ گەرم دەکرێ، ئینجا گەزۆکەی تێ دەکرێ، جوان تێك دەدرێ، بۆ ماوەی چوار هەتا پێنچ سەعات تا جوان خاو دەبێتەوە، و دەکرێتە ناو هێلکە و لە سەر ئامانێکدا دەندرێت و ئاوی ساردی بەسەر دادەکرێ و باش دەکووشرێ و ئاوی گەزۆکە دەکرێتە ناو مەنجەڵێك و لە سەر ئاگر دادەندرێ و بەقەدەر گەزۆکەوە هێلکەی بۆ دەشڵەقێندرێ و باش تێك دەدرێ ئەوسا لە ئاگرەکەوە جیا دەکرێتەوەو هەتا سارد دەبێتەوە.

ئاوی گەزۆ دوای پالاوتنی دیسان دەکرێتە سەر ئاگر هەتا جوان خەست دەبێتەوە و بەقەدەر دۆشاوەکە ئاردی نیشاستەی تێ دەکرێ و لەگەڵ ئاوی سارد و ساف دەکرێتەوە، ئینجا دیسانەکە بەقەدەر دۆشاوەکە سپێنەی هێلکەو ئەسپوونی(*) بەهێواشی دەکرێتە سەر و باش تێك دەدرێ و دیسانەکە بۆ ماوەی چارێکە سەعاتێك لە سەر ئاگر دادەنرێ.

نیشانەی پێگەیشتنی: بەدەمی چەقۆ دەکرێتەوە، کە ڕەق بوو ئیتر بۆ بڕینەوە دادەندرێ.

(*) ئەسپون: ڕەگی دارێکە بۆ هەوێنی گەزۆ بەکار دێ.

سونجوق

دۆشاوی ئاوی ترێی سپی دەکرێتە ناو مەنجەڵێکەوە و دەکرێتە سەر ئاگر، بەقەدەر دۆشاوەکە ئاردی سفری دەکرێتە سەر، هەتا خەست دەبێتەوە و وەك پەپۆڵەی لێ دێ. پەتێکی بۆ ئامادە دەکرێ و بادەم و

گویزی پێوە دەکرێ، (بادەم و گوێز بۆ ماوەی شەو و ڕۆژێك لە ناو ئاو دادەندرێ هەتا بەئاسانی پێوە بکرێن) و بۆ ماوەی یەك ڕۆژ لە بەرهەوا دادەندرێ هەتا ئاوی تێدا نەمێنێ. ئینجا پەلوّلەی ئامادەکراوەکە بەداوەکە دادەنوسێندرێ، و نابێ زۆر ئەستوور بێ.

لە ژورێکدا هەڵدەخسترێن و ئاگرێکی نزم بۆی دادەکرێ هەتا زۆر باش وشك ببنەوە، کە بەتەواوی وشك بوونەوە ئەوا ئامادە دەبێ و ئاردی پێوە دەکرێ.

باسوق

ئاوی ترێ جوان دەکوڵێندرێ هەتا خەست دەبێتەوە.

نیوە بەنیوەی ئاردی سفر و نیشاستەی بۆ ئامادە دەکرێ وسینییەکی بۆی چەور دەکرێ و تێکەڵاوی ئاوی ترێی ئامادەکراوی دەکرێتە سەر و بۆ ماوەی ١٢ سەعات بیهێڵەوە ئەوسا لەگەڵ نیشاستەکە تێکەڵاوی بکە تا باش وشك دەبێ.

دۆشاوی خورما

جۆری خورمای باش لەگەڵ تەواوێك ئاودا دەکوڵێندرێ. خورماکە لە سەر سەبەتێك دەپاڵاورێت و شتێکی قورسی لە سەر دادەندرێ. ئینجا ئاوەکەی لە سەر ئاگر دادەندرێ یا لە بەرهەتاو هەتا خەست دەبێ. لە ناو شووشەدا دەپارێزرێ.

ڕەحەتەلوقم

پێویستی: ١ کوپ شەکر، ٢ کوپ ئاو. ١.٢ کوپ نیشاستە، ١.٤ کوپ بادەم یا گوێز. ١.٤ کەوچکی چا لیمۆندوزی.

شەکر و ئاو تێکەڵاو دەکرێ و لەسەر ئاگر دادەندرێ هەتا دێتە کوڵ و لیمۆندوزییەکەی دەکرێتە ناو و باش تێك دەدرێ، ئینجا نیشاستەکەی لەگەڵ بڕێك ئاو خۆش دەکرێ و دەکرێتە ناو تێکەڵاوەکەوەو بەخێرایی تێك دەدرێ. بادەم یا گیزەکەی تێ دەکرێ و بەردەوام دەبێ لە سەر ئاگرەکەوە هەتا پێ دەگا.

ئەویش بەسەری پەنجە لێ دەدرێ ئەگەر پێوەی نەما ئەوا لە ئاگر دوور دەکرێتەوە و دەکرێتە سەر سینیەك و بەئارەزووی خۆت شەکری وردی پێوە بکە.

حوسنی خان

پێویستییەکانی:

١/٢ کوپ ئارد

٢ کەوچکی خواردن نیشاستە

٢ دانە هێلکە

١/٢ کوپ شیر

١ کەوچکی کوپ پێکن پاودەر

شیلە، یا شەکری کوتراو، ڕۆن بۆ سوور کردنەوەی قاڵبی حوسنی خان

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- ئارد و نیشاستە و پێکن پاودەر تێکەڵاو دەکرێن.

٢- هێلکە لە کاسەیەکی قووڵ دەشڵەقێندرێ و ئارد و شیر بەردەوام کەم کەم دەکرێتە سەر هەتا هەموویان بەتەواوی یەکتری دەگرن.

٣- بۆ ماوەی (٢٠) وردکە دادەپۆشرێت.

٤- ڕۆن گەرم دەکرێ (چاکتر وایە تاوەیەکی قووڵ بێ) قاڵبی حوسنی خانی دەکرێتە ناو ڕۆنەکەوە هەتا باش گەرم دەبێ، ئینجا بەپەلە دەکرێتە هەویرەکەوە و دیسان دەکرێتە ناو ڕۆنەکەوە، کە حوسنی خان خۆی گرت لە قاڵب جیا دەبێتەوە بەئاسانی کە بەتەواوی سوور بووەوە لەڕۆن جیا دەکرێتەوە و هەروەها هەتا هەویرەکە تەواو دەبێ شیرە یا شەکری تۆزی پێدا دەکرێ و پێشکێش دەکرێ.

زلابیە

پێویستییەکانی:

٢ کوپ نیشاستە

٢ کوپ ئارد

٤ کەوچکی کوپ پێکن پاودەر

٣ کوپ ئاو

١ کەوچکی خواردن هەویر تورش

خوێ، ڕۆن بۆ سوورکردنەوە

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- هەویر ترشەکە لە ناو ئاوەکەدا دادەنرێ بۆ ماوەی (١٢-٢٤) کاتژمێر.

٢- نیشاستە و ئارد و پێکن پاودەر و خوێ دەکرێتە سەر هەویر ترشەکە و باش تێکەڵاو دەکرێن و لە جێگەیەکی گەرم دادەنرێن بۆ ماوەی کاتژمێرێك.

٣- ڕۆنەکە گەرم دەکرێ، هەویری زلابیە دەکرێتە ناو ڕۆنەکەوە بەهۆی ئامێری تایبەتییەوە، یا دەشێ بەرەحەتی (قمع) بەکاربهێنرێ هەتا هەردوو ڕووی باش سوور دەبێتەوە، ئینجا لە ڕۆن جیا دەکرێتەوە و دەکرێتە ناو شیلەوە بۆ ماوەیەك ئینجا لە شیلەش جیا دەکرێتەوە و پێشکێش دەکرێ.

پاقلاوە

پێویستییەکانی:

٣ کوپ ئارد

٣ هێلکە (یاخۆ تەنیا ئاو)

١ کەوچکی کوپ خوێ

١ کوپ ڕۆن

١ کوپ گوێزی وردکراو

١/٤ کوپ شەکر

١ کەوچکی کوپ حێلی هاڕدراو

شیر، نیشاستە، ئاو بۆ شێلاندن

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- ئاردەکە لە هێڵەك دەدرێ و قووڵاییەکی لە ناوەند دروست دەکرێ.

٢- خوێ دەتوێندرێتەوە لەگەڵ هێلکە و ڕۆندا دەکرێتە ناو قووڵایی ئاردەکەوە و باش تێکەڵاو دەشێلرێ هەتا دەبێتە هەویرێکی تەواو.

٣- هەویرەکە دادەپۆشرێت بەپارچە قوماشێکی تەڕکراو بۆ ماوەی کاتژمێرێك.

٤- هەویرەکە دابەش دەکرێ بە(١٢) بەشی بچووك، بەقەدەر گوێزی دەکرێتە هەنگوتك (گونك)

بەیارمەتیی نیشاستەوە بەرێکی لەسەر یەك دادەنرێن و دیسان دادەپۆشرێن بۆ ماوەی (١٥) وردکە.

٥- دیسان بەیارمەتی نیشاستەکە هەر هەنگوتکی تۆزێك یان دەکرێتەوە و لەسەر یەك ڕیز دەکرێ، لە نێوان هەر ڕیزێك دیسان نشاستەی پێوە دەکرێ، دیسان بۆ ماوەی سەعاتێك دادەپۆشرێ.

٦- نانەکان لە نیشاستە جیا دەکرێنەوە و یەك یەك لەسەر خوانکە (خانك، پنە، خوانە) زۆر بەتەنکی دەکرێتەوە بەتیرۆکێکی باریك و بەیارمەتیی دەست.

٧- سینییەك هێندەی گەورەیی نانەکان چەور دەکرێ و نانی لە ناو دادەنرێ (نانەکان بەتەواوی نیشاستەی لێ جیا بێتەوە) نێوان نانەکان تۆزێك چەور دەکرێ، کە چوار نان داندران ئینجا بەشی یەکەمی شەکر و گوێزی لەسەر دادەنرێ بەمەرجێك بەیەکسانی لەسەر ڕووەکەی دابەش بکرێ.

٨- چوار نانی تر لەسەر یەك دادەنرێن و دیسان ڕیزێکی تر (بەشی دووەم) لە گوێز و شەکرەکەی لەسەر دادەنرێ و یەکسان دەکرێ.

٩- چوار نانی دوایی دووبارە لەسەر یەك دادەنرێن و چەور دەکرێن.

١٠- لە دواییدا پاقلاوە بەپێی ئارەزوو دەبڕێتەوە و ڕۆنی گەرمکراوی بەسەردا دەکرێ.

١١- دەکرێتە ناو فرنەوە، بەگەرمایی مامناوەندی هەتا سەر و ژێری بەتەواوی سوور دەبێتەوە.

١٢- لە فرن دەردەهێنرێ و شیلەی بۆ ئامادە دەکرێ و بەسەر ڕووی پاقلاوەکەدا دەکرێ و هەتا بەتەواوی سارد دەبێتەوە و پێشکێش دەکرێ.

برمە

پێویستییەکانی وەك هەویری پاقلاوەیە، بەڵام ئامادەکردنی بەم جۆرەیە:

کاتێك هەویرەکە دەکرێتەوە بەنانێکی تەنك، دەکرێ بەدوو بەش، بەشی یەکەمی قەد دەکرێ بەمەرجێك تیرۆکی باریك لە نێوان قەدەکە بێ. ئینجا گوێز و شەکریش بەدرێژایی قەدەکە (١-٢) کەوچکی خواردن دادەنرێ و هەویرەکە لوول دەدرێ (دەپێچرێ، بادەدرێ) بەهۆی تیرۆك هەتا دەگاتە دوایی، ئینجا باش چەسپ دەکرێ بەئاو و بەهەردوو دەست هەویرەکە لە هەردوو سەرەوە با دەدرێ. کوریشك دەکرێ و تیرۆك لە نێوانی هەویرەکەوە بەئەسپایی دەردەهێنرێ. ئینجا هەویرەکە وێنەی برمە دەبەخشێ و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و لەگەڵ شیلە دەخورێت، یاخۆ بێ شیلە بەپێی ئارەزوو.

داتلی

پێویست و ئامادەکردنی وەك برمە وایە، بەڵام نانی داتلی دەکرێتە چوار بەش و پێویستی بەبادان کوریشك نییە، هەروەها پێویست ناکا تیرۆك لە نێوان هەویرەکەدا بمێنێ. هەربەشەی بەم جۆرە پڕ دەکرێتەوە:

١–٢ کەوچك شەکر و گوێزی لەسەر دادەنرێ و تەنیشتەکانی بەسەردا دەپۆشرێ و لوول (پێچ) دەکرێ و دەمی دەگیرێ (دەبەسترێ) و لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە و بەشیلە یا لەگەڵ چایدا دەخورێ (بەپێی ئارەزوو).

C M Y K p 181

١- چا

٢- قاوه

٣- كاكاو

٤- هەموو جۆرێك شەربەت (شەربەتی میوەجات)

ئامادەكردنی چا:

پێویستی: بۆ یەك كوپ ئاو، یەك كەوچكی كوپ چا، زیاد و كەمی بەپێی ئارەزووە.

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١- ئاوەكە دەكوڵێندرێت، بەسەماوەر یا بەكتلی.

٢- تۆی چا دەكرێتە ناو چاپەستەوە و تۆزێ لە ئاوی كوڵاوی تێ دەكرێ و دوای نیو (١/٢) وردكە ئاوەكە دەرژێنرێ (واتە تۆوی چا دەشۆردرێتەوە بۆ ئەوەی جیا بكرێتەوە لەو تۆزەی كە هەڵی گرتووە).

٣- ئاوی كوڵاو بەپێی پێویست دەكرێتە ناو چاپەست و لەسەر ئاگرێكی كەم گەرمایی دادەنرێ هەتا لەسەرخۆ دەم دەكێشێ.

٤- هەر بەخەستی، یاخۆ تۆزێك ئاوی گەرم دەكرێتە سەری.

تێبینی:

١- لە كاتی كوڵاندنی چا (دەم كێشانی) دەشێ هەندێك دارچین، گوڵە ڕەز، حێل یان عەتری تێ بكرێ، تام و بۆنی خۆش دەكا.

٢- هەندێك جار و بەپێی ئارەزوو، دەشێ لە جیاتی ئاوی گەرم شیر بەكار بهێنرێ.

٣- چا بەتاڵی (تەعل، تار) یا بەدیشلەمەش دەخورێتەوە بەبەكارهێنانی شەكری قەندی پارچەكراو.

قاوه

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

قاوەی زۆر بەوردی هاڕدراو

١- بەژمارەی پێویست فنجانی ئاو دەكرێتە ناو جەزوە.

٢- بۆ هەریەك فنجانی ئاو یەك كەوچكی كوپ شەكری تێ دەكرێ و هەروەها یەك كەوچكی كوپ قاوەشی تێ دەكرێ.

٣– لەسەر ئاگر دادەنرێ و بەردەوام تێك دەدرێ هەتا قاوەكەی دێتە كوڵ.

٤– قاوە كەف دەگرێ، پێویستە ئاگاداریی ئەوە بكرێ كە بڵاو نەبێتەوە، بۆ هەر فنجانێك یەك كەوچكی كوپ لە كەفەكەی تێ دەكرێ، ئینجا بەئەسپایی قاوەكەی دەكرێتە سەر و پێشكێش دەكرێ، بەتەنیا یاخۆ لەگەڵ شیرینی بەتایبەتی گەر قاوە بەتاڵی لێ نرا (ئامادە كرا).

تێبینی:

قاوەی درشت هاڕدراو بەهۆی ئامێری قاوە ئاسانتر ئامادە دەبێ، بەڵام تامی جیاوازە چونكە قاوەكە كەمێ درشتتر هاڕدراوە، هەروەها دەشێ عەتر یا حێل بەكار بهێنرێ.

كاكاو

پێویستییەكانی:

٣ كەوچكی خواردن كاكاو

٢–٤ كەوچكی خواردن شەكر

١/٤ كوپ ئاو

٢،١/٢ كوپ شیر

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١– كاكاو، شەكر و ئاوەكە تێكەڵاو دەكرێن و دەكرێتە ناو جەزوەیەك و لەسەر ئاگر دادەنرێن و بەردەوام تێك دەدرێ هەتا شەكرەكە بەتەواوی دەتوێتەوە.

٢– شیرەكە دەكرێتە ناو كاكاو و شەكرەكە و تێك دەدرێ هەتا دێتە كوڵ.

٣– لە ئاگر جیا دەكرێتەوە، دەكرێتە ناو فنجان یا كوپ و بەگەرمی پێشكێش دەكرێ.

شەربەتی مێوژ ـ مێوژی مەمەلە ـ

مێوژی تایبەتی بۆ بەكار دێ كە پێی دەوترێ مێوژی مەلە.

پێویستییەكانی:

٢ كوپ مێوژی ڕەش و بابەتی چاك

٤ كوپ ئاو

کەوچکی دار، پارچەیەك گوونی (تەلیس، گوش) پاك و تەمیز (بکرێتە توورەکە)

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– مێوژەکە دەشۆردرێتەوە لە تۆز و خۆڵ، لە چەرخ دەدرێ (ورد دەجنرێ) بۆ ماوەی (٨) کاتژمێر لە ناو ئاو دادەنرێ، لە دواییدا بەدەست هەڵدەگلۆفێندرێت.

٢– بەکلکی کەوچکی دار مێوژەکە و ئاوەکە تێکەڵاو دەکرێن و دەکرێتە ناو توورەکە گونییەکەوە و باش دەبەسترێتەوە و لە جێگەیەك هەڵدەواسرێت، بەمەرجێك زۆر بەرز نەبێ، ئینجا لەگەنێکی قووڵ و فراوان لە خوارەوەی گونییە هەڵواسراوەکەدا دادەنرێ.

٣– ئاوی مێوژەکە دەتکێتە ناو لەگەنەکەوە، دەماودەمیش پێویستە بەئەسپایی بەکلکی کەوچکی دار تێك بدرێ هەتا بەتەواوی ئاوەکەی وشك دەبێ، ئەگەر زۆر شیرین بوو دەشێ هەندێك ئاوی بکرێتە سەر و لە جێگەیەکی سارد دابنرێ، یا چەند پارچەیەك بەفری تێ بکرێ و پێشکێش بکرێ.

شەربەتی میوەجاتی تر وەك سێو، پرتەقاڵ، کاڵەك، شفتی (شووتی، زەبەش)... هتد بەئامێری تایبەتی بەئاسانی ئامادە دەکرێ.

تورشی

تورشی چۆن لە بۆبا (خەراب) بوون دەپارێزرێ:

١– سەری باش دادەپۆشرێ.

٢– لە جێگەی سارد و وشك دادەنرێ.

٣– کەوچکی دار یا نایلۆن بەکار دەهێنرێ لە کاتی پێویست بۆ دەرهێنانی تورشی.

٤– دەستی چەور یا کەوچکی چەور بەهیچ جۆرێك نابێ بخرێتە ناو تورشییەوە.

٥– پێویستە تورشی بکرێتە ناو کوپەڵە، شووشە، یا نایلۆن، واتە بەهیچ جۆرێك نابێ بخرێتە ناو سفر و فافۆن.

پێویستییەکانی دروستکردنی تورشی:

١– سرکە

٢– سەوزی (بەپێی ئارەزوو)، هەموویان بەیەکەوە یا هەریەکەی بەتەنیایی.

٣– ئاو، بەهارات، خوێ.

سرکە

پێویستییەکانی:

٤ کوپ ئاو

١ کوپ دۆشاو

١ کەوچکی خواردن خوێ

١ کەوچکی خواردن هەویرتورش، یا سرکەی کۆن (کاتی بەسەردا چووبێ)

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- دۆشاو و ئاو تێکەڵاو دەکرێن، هەویر تورش (سرکەی کۆن)یش دەکرێتە ناوی.

٢- دەکرێنە ناو کوپەڵە یان شووشە و دەمی باش دەپەسترێ و لە جێگەیەکی گەرم دادەنرێ بۆ ماوەی یەک مانگ.

٣- سرکەکە دەپاڵێورێ لە توورەکەیەکی قوماشی سپی و پاك، هەتا ئاوی وشك دەبێ، ئامادە دەبێ بۆ بەکارهێنان.

بەهەمان شێوە دەشێ ترێی سپییش سرکەی لێ دروست بکرێ.

تورشیی شێلم (شەلغەم) (مخەلەلە)

پێویستییەکانی:

٢ کیلۆ شێلم

١/٢ کیلۆ چەوەندەر

خوێ، ئاو، سیر، کەرەوز

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١- شێلم چەوەندەرەکە پاك دەکرێن و دەشۆرێنەوە، ئینجا یان ورد دەکرێن وە یاخۆ بەتەواوی تەنیا لایەکی دەبڕدرێتەوە (قاش دەکرێ) بێ ئەوەی ببێ بەدوو لەت، ئەگەر هات و شێلمەکان بچووك بوون خوێ دەکرێن بۆ ماوەی (٣-٤) کاتژمێر.

٢- شێلم و چەوەندەرەکە دەکرێتە ناو کوپەڵەوە و ئاو و خوێی دەکرێتە سەر (هەر شەش کوپ ئاو نیو

١/٢ کوپ خوێ).

٣- سیر و کەرەوزیش پاك دەکرێن و دەشۆرێنەوە و ورد دەکرێن و ئەوانیش دەکرێتە ناو کوپەڵەکەی شێلمەکەوە و باش دەمی دەپەسترێت و بۆ ماوەی (٣-٤) هەفتە، ئەوسا بەکار دەهێنرێ.

تێبینی:

دەشێ کەلەرم و گێزەریشی بۆ بەکار بهێنرێت.

زەردکردنی کەرەستەی ترشیات

پێویستییەکانی:

خوێ، ئاو

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

شێوەی یەکەم:

١- هەر سەوزییەك بمانەوێ تورشی لێ دروست بکەین، پاك دەکرێ و دەشۆردرێتەوە و ورد دەکرێ.

٢- ئاو و خوێ: بەپێی پێویست، بۆ هەر (١/٤) کوپ خوێ (٥) کوپ ئاو.

٣- سەوزی دەکرێتە ناو خوێاوەکەوە سەری دەبەسترێ و بۆ ماوەی (٤-٦رۆژ لە جێگەیەکی گەرم دادەنرێ، هەتا ڕەنگی دەگۆڕێت و زەرد هەڵدەگەڕێ.

٤- سەوزییەکان لە ئاو و خوێ جیا دەکرێنەوە بەپێی پێویست و ئارەزوو تورشی لێ دروست دەکرێ.

شێوەی دووەم:

ئاو و خوێ لەسەر ئاگر دادەنرێ، هەتا ئاوەکە دێتە کوڵ، ئینجا سەوزی ئامادەکراو دەکرێتە ناوی، بۆ ماوەی (٢) وردکە و ئینجا لە ئاو و خوێ جیا دەکرێتەوە هەتا سارد دەبێ، دوای ئەوە بەهارات (کاری، زەردەچەوە، خوێ، بیبەر، سیر، گژنیژ... هتد) پێوە دەکرێ بەپێی ئارەزوو، بۆ ماوەی (١٢) کاتژمێر لە جێگەیەکی سارد دەپارێزرێ، ئینجا لەگەڵ ئاو سرکە تێکەڵاو دەکرێ و دادەپۆشرێت بۆ ماوەی یەك هەفتە ئەوسا بەکار دەهێنرێ.

سەرنج:

سرکە بەتەنیایی بەکار ناهێنرێت، دەبێ هەمیشە ئاوی لەگەڵدا تێکەڵاو بکرێ، ئەوسا کەرەستەی تورشی بکرێتە ناوی.

تورشيى ئاسايى

پێويستييەكانى:

خيار (ئاروو) دانەى ورد، كەرەوز، سير، بيبەرى تيژ، فاسۆلياى تەڕ (سەوز)... هتد، بەپێى ئارەزوو، سركەى ترێى ڕەش يا سپى، تەڕە قەزوان (كەزوان كە هێشتا نەگەيشتووە)، خوێ.

چۆنييەتيى ئامادەكردنى:

سەوزييەكان پاك دەكرێنەوە و زەرد دەكرێن و لەگەڵ كەرەوز و سيرى جنراو و سركە و خوێ، قەزوانى تەڕ هەموو پێكەوە دەكرێنە ناو كوپەڵەوە و دەمى باش دەگيرێت و لە جێگەيەكى سارد و وشك دادەنرێن بۆ ماوەى (٣-٤) هەفتە ئەوسا بەكار دەهێنرێ.

تورشيى پڕكراوە

ئارو (خەيار)، بيبەرى سەوز، باينجان پڕ دەكرێنەوە بەكەرەوز، سير، گژنيژ، بەهارات، خوێ.

دواى ئەوە دەبەسترێتەوە بەلاسكى كەرەوز يا مەعدەنووس.

چۆنييەتيى ئامادەكردنى:

ئارو يا بيبەرى سەوز يا باينجان، زەرد دەكرێ و لايەكى قاش دەكرێ، ياخۆ هەڵدەكەندرێت پێش زەردكردنى. ئينجا كەرەوز و سير زۆر بەوردى دەجنرێ و خوێ و كارى و گژنيژى پێوە دەكرێ و باش تێكەڵاو دەكرێ و خەيار و بيبەر و باينجانى پێ پڕ دەكرێتەوە و بەلاسكى كەرەوزو دەبەسترێتەوە، لە ناو تونگەدا بەرێكى ڕيز دەكرێن و ئاوى سركەى بەسەردا دەكرێ بۆ ماوەى هەفتەيەك، ئەوسا بەكار دەهێنرێ.

تورشيى تێكەڵاو (هەموو جۆرە سەوزييەك)

دروستكردنى بەشێوەى يەكەم:

واتە هەموو جۆرى سەوزى بۆ دروستكردنى و تورشى ئەشێ بەكار بهێنرێت ئەويش وەك: ئاروو، ترۆزى، كەلەرم، شێلم، گێزەر، فاسۆلياى سەوز، قەرنابى، پيازى ورد، سير، بيبەرى سەوز تيژ يا شيرين، كەرەوز.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

سەوزی زەرد دەکرێ و خوێ و بەهاراتی پێوە دەکرێ (وەك لە شێوەی دووەمی زەردکردن).

بۆ ماوەی (١٢) کاتژمێر. دوای ئەوە دەکرینە ناو سرکە و ئاوەوە بەڕادەی نیوەی ئاو و نیوەی سرکە. کەرەوز و سیریش (واتە سیری عەجەم) کە زۆر تام بە تورشی دەبەخشێ، دەکرێتە ناو سرکەوە و لەگەڵ سەوزیدا بۆ ماوەی (١-٢) هەفتە دەپارێزرێ لە جێگەیەکی سارد و وشك هەتا بەتەواوی تامی یەکتر دەگرن ئەوسا بەکار دەهێنرێ.

سەرنج:

دەشێ هەر جۆرێك لە سەوزی بەتەنیا تورشی لێ دروست بکرێ.

تورشی تێکەڵاو بەشێوەی دووەم

ئەو سەوزییانەی کە باسمان کرد لەگەڵ چەوەنەریش بەکار دەهێنرێن، هەموو پاك دەکرێن و دەشۆردرێتەوە و زۆر ورد دەکرێن و ئاو و سرکە و خوێی دەکرێتە سەریان و دەمی دەبەسترێ بۆ ماوەی (٢-٣) هەفتە ئەوسا بەکاردەهێنرێ.

تێبینی:

دەشێ بەهەمان سەوزی وردکراو بیبەری سەوز پڕ بکرێتەوە و بکرێتە ناو شووشەوە و سرکە و ئاوی بکرێتە سەر و داپۆشرێ هەتا ئامادە دەبێ ڕۆژانە لێی دەخورێ.

تەرەساس

پێویستییەکانی:

شێلم، گەڵای شێلم، بروێش (تازیلە) خوێ، ئاو.

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

شێلم گەڵاکەی دەشۆردرێتەوە و ورد دەکرێ و دەکرێتە شووشە یا کوپەڵەوە بروێش و خوێی بەسەردا دەکرێ و ئاویش بەقەدەر پێویست دەکرێتە سەر، هەموویان و تێکەڵاو دەکرێن و باش دەمی دەبەسترێ و لە جێگەیەکی گەرم دادەنرێ، هەموو دوو ڕۆژ جارێك دەمی دەکرێتەوە بۆ ئەوەی زفری لەسەر هەڵبگیرێت، هەتا بەتەواوی پێ دەگا، ئەوسا لە جێگەیەکی سارد و وشك دادەنرێ ڕۆژانە لێی دەخورێ.

تورشی زەیتوونی سەوز

١- زەیتوونی نوێ و بابەتی باش هەڵدەبژێردرێت و بەدرێژایی زەیتوونەکە بەچەقۆ دەبرِدرێتەوە.

٢- بۆ ماوەی (٢٤) کاتژمێر لە نێو ئاو دەمێنێت، ئینجا بەپێی ئارەزوو دەنکی (بەردی) زەیتوونەکان دەشێ دەربهێنرێن و دیسان بۆ ماوەی (٢٤) کاتژمێری تر لە ناو ئاودا بمێنێت.

٣- دووبارە لە ئاو جیا دەکرێتەوە و دەکرێتە ناو شووشە یا کوپەڵە، ئاو و دۆشاو و خوێی دەکرێتە سەر بەڕادەی هەر (٤) کوپ ئاو یەك کوپ دۆشاو و (٢) کەوچکی خواردن خوێ، دەمی باشدەگیرێ و بۆ ماوەی (٦) هەفتە لە جێگەیەکی گەرم دابنرێت.

تێبینی:

١- ١/٢ کوب زەیتی زەیتوون دەکرێ سەر زەیتوونەکە بۆ ئەوەی سەری بگرێت و دوور بێ لە هەوا، (واتە بۆ با نەبێ).

٢- بەپێی ئارەزوو دەشێ ئاوی لیمۆنیشی تێ بکرێ.

٣- لە کاتی پڕ کردنەوەی زەیتوون بەگێزەر هەرچی سەوزی بێ بەپێی ئارەزوو.

سێ (٣) ڕۆژ واتە هەر (٢٤) کاتژمێر جارێك ئاوی دەگۆڕدرێ ئەوسا دەنك (بەرد)ەکەی لێ دەردەهێنرێ و پڕدەکرێتەوە و لەگەڵ ئاوی لیمۆ یا سرکە و خوێ و ئاو دەکرێتە کوپەڵەوە بۆ ماوەی شەش هەفتە، ئەوسا بەکار دەهێنرێ.

زەیتوونی ڕەش

١- دانەی گەورە و باشی لێ دەبژێردرێ و دەکرێتە ناو ئاوی گەرم، بەگورجی و دەمودەست لە ئاوەکەی جیا دەکرێتەوە و لە بەر تیشکی هەتاو دادەنرێ بۆ ماوەی (٢) ڕۆژ و بەردەوام تێك دەدرێ.

٢- زەیتوونەکە ئاو و خوێی پێوە دەکرێ، هەموو دوو کیلۆی زەیتوون یەك کوپ خوێی پێوە دەکرێ (چاکتریش وایە خوێی درشت بێ)، دەکرێتە ناو کوپەڵەوە و دیسان هەندێك خوێی بەسەردا دەکرێ و لە جێگەیەکی گەرم دادەنرێ و سەریشی باش دەبەسترێ (دەگیرێ)، بەڵام چاکتر وایە قورساییەك لەسەر زەیتوونەکە دابنرێت، ئەوسا دەمی بگیرێت و بۆ ماوەی یەك هەفتە.

٣- قورساییەکە لا دەبرێ و ئاوەکەی دەگۆڕدرێ و دیسان ئاو و خوێی تازەی دەکرێتە سەر و قورساییەکەی لەسەر دادەنرێتەوە و بۆ ماوەی هەفتەیەکی تر.

٤- بەسرکە دەشۆردرێتەوە و بۆ ماوەی یەك ڕۆژ لە ناو ئاودا بمێنێ، ئەوسا لەگەڵ زەیتی زەیتوون تێکەڵاو دەکرێ و دوای چەند ڕۆژێك بەکار دەهێنرێ.

پاراستن و شیرنكردنی میوه بەهۆی شەكرەوە

مورەبا

مەرجەكانی ئامادەكردنی مورەبا

١– میوەی تازە و پتەو (توند) باش دەبن.

٢– هەر جۆرێك میوە ڕادەیەك خوێ و شەكری تێ دەكرێ.

٣– قابلەمەی ستیل و بابەتی سەنگین (قورس) بێ بۆ چاك كردنی مورەبا.

٤– لە كاتی ئامادە بوونی مورەبا دەكرێتە ناو شووشەوە و باش دەمی‌دەگیرێ و لە جێگەیەكی سارد و وشك دادەنرێ، دەشێ لیمۆندوزی بەكار بهێنرێ لە جیاتی ئاوی لیمۆ.

چۆن دەزانیت مورەبا چاك بووە

سەرپۆشی قابلەمە دابنێ (دایكە) ئەگەر هات و لە جێگەی خۆی مابوو، تێك نەچوبوو، واتە چاك بووە.

تێبینی:

شەكری تایبەتی بەكار دەهێنرێ، ئاسانترە ئەگەر بەئەندازەی پێویست بەكار بهێنرێ.

مورەبای سێو

پێویستییەكانی:

١,١/٤ كیلۆ سێو

٣/٤ كیلۆ شەكر

١ كەوچكی خواردن ئاوی لیمۆ

یا (١/٢) كەوچكی كوپ لیمۆندوزی

هێل

چۆنییەتی ئامادەكردنی:

١– سێوەكە پاك دەكرێ و بەباریكی دەبرێتەوە.

٢– بەمشتی سێو ئاوی دەکرێتە سەر و بۆ ماوەی (٣٠) وردکە لەسەر ئاگر دادەنرێ.

٣– هەموو سێ کوپ سێوی کولاو، یەك کوپ شەکر و یەك کەوچکی کوپ ئاوی لیمۆی تێ دەکرێ.

٤– لەسەر ئاگرێکی کەم گەرم دادەنرێ و بەردەوام تێك دەدرێ هەتا شەکرەکە دەتوێتەوە و زفریشی لەسەر هەڵدەگیرێت هەتا چاك دەبێ و لە ئاگر جیا دەکرێتەوە، هەتا سارد دەبێتەوە، ئەوسا دەکرێتە ناو شووشەوە و دەپارێزرێ.

مورەبای بەهێ (بێ، بهە)

پێویستییەکانی:

٢/١ کیلۆ بەهێ

٤/٣ کیلۆ شەکر

١ کەوچکی خواردن ئاوی لیمۆ

هێل (لە ناو قوماشێکی تەنك پێچراو)

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

١– بەهێ دەشۆردرێتەوە و دەکرێتە ناو قابلەمەیەك و ئاوی دەکرێتە سەر و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ هەتا نەرم دەبێ و ئەوسا لە ئاگر جیا دەکرێتەوە هەتا بەتەواوی سارد دەبێتەوە.

٢– لە بەرگی دەرەوە پاك دەکرێتەوە و ناوەندیشی لێ جیا دەکرێتەوە و بەئەستووری دەبردرێتەوە.

٣– ئاوەکە، کە بەهێی تێ کولێندرا لەگەڵ شەکر تێکەلاو دەکرێ و لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا شەکرەکە دەتوێتەوە و بەردەوام زفری لێ هەڵدەگیرێ هەتا تۆزێك خەست دەبێ، ئەوسا ئاوی لیمۆ و حێڵی پێچراویشی تێ دەکرێ.

٤– بەهێش دەکرێتە سەر ئاوەکە (شەکراوەکە) و هەر لەسەر ئاگری کەم گەرمایی دادەنرێ هەتا خەست دەبێ.

٥– لە ئاگر جیا دەکرێتەوە و حێلیشی لێ جیا دەکرێتەوە و لە جێگەیەکی سارد دادەنرێ، ئەوسا دەکرێتە ناو شووشە و دەپارێزرێ.

مورەبای قەیسی (مژمژە)

پێویستییەکانی:

١,١/٤ كيلۆ قەيسی

١,١/٢ كيلۆ شەكر

١ كەوچكی خواردن ئاوی ليمۆ

چۆنييەتيی ئامادەكردنی:

١- قەيسييەكە دەشۆردرێتەوە و وشك دەكرێتەوە، ئينجا دەكرێ بەدوو لەت و بەردەكەی لیَ جيا دەكرێتەوە.

٢- بەمشتی قەيسی ئاو دەكرێتە ناو قابلەمەوە و لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا چاك دەبیَ (زەرد دەبیَ).

٣- قەيسييەكە لە ئاو جيا دەكرێتەوە.

٤- شەكری ئامادەكراويش دەكرێتە ناو قابلەمەيەكی ترو (١,١/٤) كوپ ئاوی قەيسييەكەی دەكرێتە سەر و لەسەر ئاگرێكی مامناوەندی دادەنرێ و بەردەوام زفری لیَدەگيرێ، هەتا تۆزێك خەست دەبیَ، ئەوسا قەيسی و ئاوی ليمۆی دەكرێتە سەر و بەردەوام لەسەر ئاگر بیَ هەتا چاك دەبیَ و سارد دەكرێتەوە و دەكرێتە ناو شووشە و دەپارێزرێ.

تێبينی:

دەشیَ بەداپۆشراوی بۆ ماوەی يەك هەفتە لە پێش هەتاو دابنرێ.

موورەبای خۆخ (قۆخ)

پێويستييەكانی:

١,١/٤ كيلۆ خۆخ

١ كيلۆ شەكر

١ كەوچكی خواردن ئاوی ليمۆ

چۆنييەتيی ئامادەكردنی:

بەهەمان شێوەی موورەبای قەيسی ئامادە دەكرێ.

مورەبای درك (شیلك)

پێویستییەكانی:

١ كیلۆ درك

٣/٤ كیلۆ شەكر

١ كەوچكی خواردن ئاوی لیمۆ

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١- دركەكە پاك دەكرێتەوە لە گەڵاو دەكرێتە ناو سەبەتەوە یان پارزەنگ و ئاوی بەئەسپایی بەسەردا دەكرێ.

٢- شەكر و درك چین چین لە ناو قابلەمە دادەنرێ بۆ ماوەی نیو سەعات.

٣- لەسەر كاگرێكی مامناوەندی دادەنرێ و بەئەسپایی تێك دەدرێ هەتا شەكرەكە بەتەواوی دەتوێتەوە و دێتە كوڵ، هەروەها زفریشی بەردەوام لەسەر هەڵدەگیرێ.

٤- شێلك (درك) لە ئاوەكەی جیا دەكرێتەوە، بەڵام ئاوەكە هەر لەسەر ئاگر دەمێنێ، ئاوی لیمۆشی دەكرێتە سەر هەتا خەست دەبێ.

٥- دووبارە درك (شێلك) دەكرێتە ناو ئاوەكەیەوە و هەتا بەتەواوی خەست دەبێ، ئەوسا لە ئاگر جیا دەكرێتەوە و سارد دەكرێتەوە و دەپارێزرێ.

مورەبای توو

بەهەمان شێوەی درك ئامادە دەكرێ.

مورەبای هەڵووژە (حەلووكە، حلیك)

پێوییستییەكانی:

١,١/٤ كیلۆ هەڵوژە

(١,١/٤ -١,١/٢) كیلۆ شەكر

١ كەوچكی خواردن ئاوی لیمۆ

چەند دانەیەك حێل، بەپێچراوی لە ناو پارچە قوماشێكی سپی و تەنك

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١– هەڵوژەكان دەشۆرێنەوە و لەسەر ئاگر دادەنرێن و سەریان دادەپۆشرێ هەتا دێنە كوڵ و بەرگی دەرەوەیان لێ دەكرێتەوە و بەردی ناوەوەی لێ جیا دەكرێتەوە و بەتەواوی یا دەكرێنە دوو لەت.

٢– بەمشتی هەڵوژەكان ئاوی دەكرێتە سەر و لەسەر ئاگرێكی مامناوەندی دادەنرێ.

٣– هەڵوژەكان لە ئاو جیا دەكرینەوە.

٤– شەكر و لیمۆ و حێل، دەكرێتە ناو ئاوەكەیەوە و بەردەوام لەسەر ئاگر دەبێ هەتا تۆزێك خەست دەبێ.

٥– هەڵوژەكان دەكرێنە ناو ئاوەكەی، دیسان بەردەوام لەسەر ئاگرێكی كەم گەرمای دەبێن هەتا بەتەواوی چاك دەبێن، ئەوسا لە ئاگر جیا دەكرێنەوە و سارد دەكرێنەوە دەپارێزرێن.

مورەبای هەنجیر (هژیر)

پێویستییەكانی:

١/٤ كیلۆ هەنجیری كارك (نەگەییو)

١/٢ كەوچكی كوپ ئاوی لیمۆ

١ كیلۆ شەكر

١ كوپ ئاو، حێل بەپێچراوی

چۆنییەتیی ئامادەكردنی:

١– هەنجیرەكان دەشۆرێنەوە و بەرگی دەرەوەیان لێ دەكرێتەوە، یا دەشێ هەر بەبەرگییەوە شەكر و ئاوی بكرێتە سەر بۆ ماوەی دوو كاتژمێر.

٢– لەسەر ئاگرێكی كەم گەرمایی دادەنرێ لەگەڵ لیمۆ و حێل و بەئەسپایی تێك دەدرێ هەتا دێنە كوڵ.

٣– كە خەست بوو لە ئاگر جیا دەكرێنەوە تا سارد دەبێ و ئینجا دەكرێنە شووشە و دەپارێزرێ.

تێبینی:

دەشێ ئاو و شەكر و حێل و ئاوی لیمۆ بكوڵێندرێت، ئەوسا هەنجیری بكرێتە ناو و هەر لەسەر ئاگرێكی كەم گەرمایی بێ هەتا چاك دەبێ.

پاراستنی میوە و سەوزی

بەم شێوانەی خوارەوە:

١- وشککردنەوە

٢- سوێرکردن

٣- بەهۆی فرێزەرەوە

وشککردنەوە:

نانە قەیسی

چۆنیەتی وشککردنی:

قەیسی بابەتی زۆر گەییو نەرم، ئەگەر هات و زۆر نەرم نەبوو پێویستە بۆ ماوەیەك لەسەر ئاگرێکی کەم گەرمای دابنرێ هەتا باش نەرم دەبێ، ئەوسا دەکرێنە ناو پارزەنگەوە و دەنك (بەرد) و بەرگی دەرەوەی جیا دەکرێنەوە و لەسەر سینییەکی فراوان و چەورکراو دادەنرێ و لەبەر تیشکی هەتاو دادەنرێ هەتا وشك دەبێن، ئەوسا بەئەسپایی لە سینییەکە جیا دەکرێنەوە و قەد دەکرێ، یا پارچە پارچە دەکرێن بەپێی ئارەزوو. لە جێگەی وشك و سارد دەپارێزرێ، دەشێ بۆ ماوەیەکی زۆریش بپارێزرێ.

تێبینی:

بەهەمان شێوە، دەشێ هەڵووژە بەهەموو جۆرەکانییەوە ئامادە بکرێ (نانە حەلووکە).

مێوژ

شێوەی وشککردنەوەی ترێی ڕەش یا سپی دوو جۆری هەیە:

١- مێوژی مەلە.

٢- مێوژی تیژاو.

مێوژی مەلە

ترێی تایفی یا ڕەشمیری، واتە دانەی دەنکە ترێی مەزن و باش گەییو. ترێ لەسەر حەسیر ڕادەخرێ لە پێش تیشکی هەتاو و بەردەوام ڕۆژانە تێك دەدرێ هەتا بەتەواوی وشك دەبێ، ئینجا بۆ ماوەی چەند

ڕۆژێکیش لەبەر سێبەردا دادەنرێ بێ ئەوەی داپۆشرێت هەتا بەتەواوی وشك دەبێتەوە، ئەوسا لەبێژنگ دەدرێ بۆ ئەوەی جیا بێتەوە لە کەد و گەڵای وشك، ئینجا دەکرێتە توورەکەی ئامادەکراو و لە جێگەی سارد و وشك دەپارێزرێ.

مێوژی تیژاو

بابەتی دروشت و شیرین و گەییوی ترێی ڕەش یا سپی بەئاوی تیژاو (ئاوی گەرم و خۆڵەمێشی ئاگر) دەشۆردرێتەوە و دەکرێتە ناو سەبەتەوە هەتا ئاوەکەی باش دەچۆڕێتەوە (وشك دەبێتەوە، لێی جیا دەبێتەوە) ئینجا بەهەمان شێوەی مێوژی مەلە وشك دەکرێتەوە و دەپارێزرێ.

سەرنج:

بابەتی وردی ترێی سپی کە پێی دەگوترێ (خاتوو نۆك)، هەروەها مێوژی مەلە، وشك دەکرێن و دەبنە (کشمیش).

لەتك

واتە وشککردنەوەی میوە بەهۆی تیشکی هەتاو، ئەم جۆرە میوانە دەکرێن بەلەتك، سێو، خۆخ، قەیسی، هەڵووژە، هەنجیر، هەنار و هەرمێ.

دوای پاککردنەوە و کردن بەدوو لەت، یا بەتەواوی یاخۆ دەنکەکانی لە بەرگەکەی جیا دەکرێتەوە وەك هەنار.

لەسەر حەسیر لە پێش هەتاو دادەنرێ، هەروەك شێوەی مێوژی مەلە وشك دەکرێن و دەپارێزرێن.

ڕوبەی هەنار

هەناری شیرین و مزر (نە شیرین و نە تورش) و تورش، بەتایبەتی دەنکەکانیان جیا دەکرێتەوە، ئاوەکەی دەگوشرێت و لەسەر ئاگرێکی مامناوەندی دادەنرێ هەتا بەتەواوی خەست دەبێ، ئەوسا لە ئاگر جیا دەکرێتەوە و دەکرێتە شووشەوە و دەپارێزرێ.

سەرنج:

لەو شوێنانەی کە تیشکی هەتاو زۆر گەرمە، باشتر ئەوەیە سەوزە و میوە کە وشك دەکرێن لە ژێر سێبەر و هەوا دابنرێن.

ووشككردنەوەی سەوزی

وەك:

تەماتە، کوولەکە، باینجان، بامیا، گەڵای مێو

(بەلگێت مێڤا)

تەماتە

دانەی مەزن و گەییو دەکرێ بەدوو لەت و خوێ دەکرێ و لەسەر حەسیر دادەنرێ و لە پێش تیشکی هەتاو دادەنرێ، بەردەوام بەرەواژ دەکرێ هەتا هەردوو ڕووی بەتەواوی وشك ببنەوە (دەپارێزرێن).

کولەکە و باینجان:

کوولەکەکان پاك دەکرێن لە بەرگی دەرەوەیان، باینجانیش هەر بە بەرگییەوە یان ئەویش بەرگی دەرەوەی لێ جیا دەکرێتەوە، خوێ دەکرێن و لەسەر حەسیر لە پێش تیشکی هەتاو دادەنرێن بەردەوام بەرەواژ دەکرێن هەتا بەتەواوی وشك دەبنەوە، ئەوسا دەپارێزرێن بەتایبەتی بۆ زستان.

بامیا

دوای لابردنی سەرەکەیان، دەکرێن بەداوەوە و هەڵدەواسرێن یا بێ داو لەسەر حەسیر دادەنرێن، وشك دەکرێ هەروەك کولەکە و باینجان و دەپارێزرێن.

کاردی، ئەسلێرك، کەنگر، سێ بسکورە، پونگ، کەرەوز، کەوەر، شویت (دۆراخ)، مەعدەنووس... هتد.

دەشۆردرێتەوە و وشك دەکرێن و ورد دەجنرێن و لە ناو سینییەك و لە پێش هەتاو دادەنرێن ماوەی یەك ڕۆژ، ئینجا لەبەرهەوا و سێبەر دادەنرێن بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك تا بە تەواوی وشك دەبێنەوە، دوای ئەوە دەکرێنە ناو شووشە یا تورەکەی پاك و تایبەتیان بۆ دروست دەکرێ و دەپارێزرێن.

سەرنج:

هەر جۆرێك میوە یا سەوزی پێش ئەوەی بەتەواوی وشك بن، تەنیا لەبەر سێبەر و هەوا دادەنرێن هەتا هەتاو نەیانسووتێنێ.

گەڵای مێو (پەلکە مێو)

گەڵای مەزن و کەمێك ئەستوور (واتە نابێ زۆر تەنك و ناسك بن)، دوای کەدی زیادەی لێ دەکرێتەوە، دەنوشتێنرێتەوە (قەد دەکرێ) و بەدەرزی و داوەوە دەکرێ. دوو رۆژی یەکەم لە بەردەم هەتاو دەبن، ئینجا لەبەر سێبەر دادەنرێ هەتا بەتەواوی وشك دەبێ و دەپارێزرێ.

یا دەکرێتە ناو ئاوی خوێ:

یا چین چین دەکرێن و لە نێوان هەر چینێك خوێی وردی پێوە دەکرێ و باش دەپۆشرێت بەنایلۆن و لە جێگەیەکی سارد دادەنرێ هەتا بەکار دەهێنرێ.

یا کەمێ زەرد دەکرێ، لەگەڵ ئاوی کوڵاو و خوێ و لە ئاوەکەی جیا دەکرێتەوە و لە ناو نایلۆنی فرێزەری تایبەتی دادەنرێ و لە ناو فرێزەردا دەپارێزرێ.

دۆشاوی تەماتە

چۆنییەتیی ئامادەکردنی:

بابەتی گەییو (گەهشتی)، دەشۆریتەوە و ورد دەکرێ، ئینجا بۆ ماوەی (٢٤) کاتژمێر دەپارێزرێ، ئەوسا تەماتەکە دەپاڵێورێت و دەکرێتە ناو سینییەکی فراوان، رۆژ بە رۆژ تێك دەدرێ و پاك دەکرێتەوە لە زلك و گیانەوەری بچکۆلە (مێش و مەگەز)، هەتا بەتەواوی خەست دەبێ و ئەوسا دەکرێتە ناو کوپەڵەوە و سەری باش دەبەسترێت (دەگیرێت).

یا...

تەماتە دوای وردکردنی، لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا بەتەواوی نەرم دەبێ و دەپاڵێورێت و دیسان لەسەر ئاگر دادەنرێ هەتا خەست دەبێ و سارد دەبێتەوە، ئەوسا دەکرێتە ناو کوپەڵەوە و دەپارێزرێ.

یا...

دوای پاڵاوتنی تەماتە، دەکرێتە ناو کیسەی سپی و پاك و خاوێن، بەتایبەتی بۆی دروست دەکرێ، هەتا ئاوەکەی لێ جیا دەبێتەوە، ئەوسا ماوەی دوو رۆژ لە پێش هەتاو دادەنرێ هەتا وشك دەبێ ئینجا بەهەمان شێوە کە باس کرا دەپارێزرێ.

پاراستنی خواردەمەنی

بەهۆی فریزەرەوە

پێش ئەوەی خۆراك لە ناو فریزەر دابنرێ، پێویستە ئەم خاڵانەی خوارەوە ڕەچاو بکرێ:

١- خۆراك باش خاوێن بکرێ.

٢- هەر خۆراکێك مێژووی دوا ڕۆژی بەکارهێنانی لەسەر بنووسرێ.

٣- باش بپۆشرێ.

٤- بەپێی توانا توورەکە و سینیی تایبەتی فریزەر بەکار بهێنرێ.

تواندنەوەی خۆراکی فریزەر

١- یەك ڕۆژ پێش بەکارهێنانی خۆراك لە ناو سارنج (سەلاجە) دابنرێ، یاخۆ لە جێگەیەکی سارد بێ.

٢- دەمی توورەکە یا سینی نەکرێتەوە هەتا بەتەواوی خۆراك دەتوێتەوە.

٣- لە کاتی پێویستدا بەکتوپڕی،ئەشێ لە ناو فرندا بەگەرمایی مامناوەندی بێ، یا پلەی کەم گەرم بێ.

٤- بۆ ماسی، میوە، پێویستە پلەی گەرمای فرن زۆر گەرم نەبێ، هەروەها نابێ لە ژێر لوولەی ئاوی گەرم دابنرێ چونکە تێك دەچێ.

٥- لە کاتی بەکارهێنانی پلەی گەرمای بەرزی فرن، واتە زۆر زوو پێویست بێ، پێویستە خۆراك لە ناو کاغەزی سیم (یا سینیی فافۆن) سەرپۆش بکرێ.

لە هەمان کاتدا دەشێ ئاوی گەرمی بەسەردا بکرێ هەتا زوو بتوێتەوە، بەڵام لەم بارەدا هەندێك تام و لەزەتی دەگۆڕێ.

ڕادەی هەر خۆراکێك کە دەکرێتە ناو توورەکەوە:

١- گۆشت: هەر توورەکەی لە (٥٠٠)گم زیاتر نەبێ.

٢– سەوزی: لە (١)کگم زیاتر نەبێ، یا بەپێی بەکارهێنان دەکرێتە ناو توورەکەوە.

٣– سەوزی کە بەوردی دەجنرێ، هەروەك کەرەوز، مەعدەنووس و پونگ... هتد لە (٢٥٠)گم زیاتر نەکرێتە ناو توورەکەیەکەوە.

٤– میوەش لە (٥٠٠)گم زیاتر نەکرێتە ناو توورەکەوە. لە هەمان کاتدا نەکرێت بەتۆپەڵ، بەڵکو بەپێی توانا هەندێك بڵاو بکرێتەوە لە ناو توورەکە یا سینی.

٥– گۆشتی قیمەکراو: دوای ئامادە بوونی،دەمودەست بکرێتە ناو فریزەرەوە، چونکە ماوەی بەسەردا بچێ ڕەنگی دەگۆڕێت، هەروەها نابێ بەهاراتی پێوە بکرێ.

سەرنج:

هەر جۆرە خواردەمەنییەك نابێ دووبارە بکرێتەوە ناو فرێزەرەوە، واتە ئەگەر هات و بۆ جاری یەکەم لە فرێزەردا دەرهێنراو تواوەوە، نابێ جارێکی تر بکرێتە ناو فرێزەرەوە، چونکە زیانی دەبێ بۆ تەندروستی.

سەوزی و فرێزەر

قەرنابیت

دەشێ بۆ ماوەی (١٢) مانگ بپارێزرێ.

قەرنابیتەکە پاك دەکرێ و بۆ ماوەی (٣٠) وردکە لە ناو خوێاو (خوێ + ئاو) دادەنرێ، کاتێك لە ئاو و خوێش جیا کرایەوە، دەشۆردرێتەوە ئەوسا بۆ ماوەی (٥) وردکە لە ناو ئاوی کوڵاو دادەنرێ ئەگەر قەرنابیتەکە بەتەواوی بوو، بەڵام ئەگەر ورد کرابوو، تەنیا (٣) وردکە لە ناو ئاوی کوڵاو دادەنرێ، ئینجا کە لە ئاوی گەرم جیا کرایەوە بۆ هەر (١) کیلۆ قەرنابیت (١) کەوچکی خواردن ئاوی لیمۆی پێدا دەکرێ هەتا ڕەنگی نەگۆڕێ، ئەوسا دەکرێتە ناو توورەکەی نایلۆنی تایبەتەوە و لە فرێزەردا دەپارێزرێ.

کوارك، قارچك:

بۆ ماوەی (١٢) مانگ باش دەپارێزرێ.

کوارکی بابەتی نوێ، ورد یا درشت یا پارچە کراو، باش پاك دەکرێ و دەشۆردرێتەوە بەئاوی سارد و لە ناو ئاوی سارد و کەمێك ئاوی لیمۆ دادەنرێ بۆ ماوەی (٥) وردکە، دوای ئەوە لە ئاوی سارد جیا دەکرێتەوە و دەکرێتە ناو ئاوی کوڵاو بەم جۆرە:

دانەی ورد بۆ ماوەی ٢ وردکە

دانەی درشت بۆ ماوەی ٥ وردكە

دانەی پارچەكراو بۆ ماوەی ٣ وردكە

لە ئاوی گەرمیش (كوڵاو) جیا دەكرێتەوە و بۆ ماوەیەك هەتا بەتەواوی ئاوەكەی وشك دەبێ، هەندێك كەرەی لێ دەدرێ و دەكرێتە توورەكەوە و باش دادەپۆشرێ و لە فرێزەردا دەپارێزرێ.

بەزالیا:

بۆ ماوەی (١٢) مانگ بەتەواوی دەشێ لە فرێزەردا بمێنێ.

بەزالیا لە بەرگی دەرەوەی جیا دەكرێتەوە، بۆ ماوەی (٢) وردكە لە ناو ئاوی كوڵاو دادەنرێ، ئەوسا لە ئاوی گەرمیش جیا دەكرێتەوە و بەتەواوی ئاوی لێ چك بێ، ئینجا دەكرێتە ناو توورەكەوە و دەپارێزرێ.

كەرەوز، مەعدەنووس، نەعناع، پونگ، تەرخون، شویت بۆ ماوەی (١٢) مانگ دەپارێزرێ.

دوای پاككردنەوەی و وشككردنی لە ئاو كەد و لاسكی لێ دەكرێتەوە، واتە تەنیا گەڵای سەوز و لاسكی ناسك بەوردی دەجنرێ و دەكرێتە توورەكەی تایبەتی خۆی و دەپارێزرێ.

بەڵام لاسكی مەعدەنووس، یا كەرەوز، كە درێژییەكەی نزیكەی ٢٠–٢٥سم بێ، دەست دەدا.

بۆ پێچانەوەی كولەكە یا باینجان یا تەماتە یا بیبەر، دەكرێتە ناو ئاوی كوڵاو هەتا نەرم دەبێ و وشك دەكرێتەوە بەژمارەی پێویست لە نایلۆندا دەپێچرێتەوە و لە فرێزەردا دەپارێزرێ هەتا كاتی پێویست.

كەوەر:

بۆ ماوەی (١٢) مانگ باش دەپارێزرێ.

بابەتی باش و نوێ، پاك دەكرێ و دەشۆردرێتەوە و بەوردی دەجنرێ، بۆ ماوەی (٢–٣) وردكە دەكرێتە ناو ئاوی كوڵاوەوە، ئینجا لە ئاوی كوڵاو جیا دەكرێتەوە و بەتەواوی وشك دەكرێ و دەكرێتە ناو توورەكە و بەپێی پێویست لە فرێزەردا دەپارێزرێ.

پەرپینە، پەڵپینە:

بۆ ماوەی (١٢) مانگ دەپارێزرێ.

پەرپینە پاك دەكرێ و لاسكە ئەستوورەكەی لادەبرێت، دوای ئەوە دەكرێتە ناو ئاوی كوڵاو بۆ ماوەی

(١-٢/١,١) وردكە، ئینجا لە ئاوی گەرم جیا دەكرێتەوە و وشك دەكرێ و تۆزێك كەرەی لێ دەدرێ و دەكرێتە ناو توورەكە و دەپارێزرێ.

فاسۆلیا، پاقلە، لۆبیا:

بابەتی تازە هەڵدەبژێردرێت، بۆ ماوەی (١٢) مانگ دەپارێزرێ.

دوای پاككردنەوەی، ورد دەكرێ و بەپێی ئارەزوو یاخۆ بەتەواوی و بۆ ماوەی (٣) وردكە لە ناو ئاوی كوڵاو دادەنرێ، كاتێك لە ئاوی كوڵاو جیا كرانەوە و بەتەواوی وشك بوو بەپێی پێویست دەكرێتە ناو توورەكەوە و لە فرێزەردا دەپارێزرێ.

دەنكە پاقلە:

بۆ ماوەی (١٢) مانگ دەپارێزرێ.

دوای پاككردنەوەی بۆ ماوەی (١٢) وردكە لە ناو ئاوی كوڵاو دادەنرێ، كە لە ئاوی كوڵاویش جیا كرایەوە و وشك بوو، دابەشی توورەكە دەكرێ و بەپێی پێویست و لە فرێزەردا دەپارێزرێ.

ئیسپیناغ:

بۆ ماوەی (١٢) مانگ دەپارێزرێ.

بابەتی تازە و باش، دوای پاككردنی دەكرێتە ناو ئاوی كوڵاو و بەكەوچكی دار باش تێكەڵاوی ئاو دەكرێ بۆ ماوەی (٢) وردكە، كە لە ئاوی كوڵاو جیا كرایەوە ئینجا بەچەقۆ یا بەچەرخی تایبەتی ورد دەكرێ و چەور دەكرێ بەكەرە یا زەیت، دابەشی توورەكە دەكرێ و لە فرێزەردا دەپارێزرێ.

بەهەمان شێوە سڵقیش دەپارێزرێ، بەڵام سڵق ورد ناكرێ.

كەلەرم (كەلەم):

بۆ ماوەی (١٢) مانگ دەپارێزرێ

دوای پاككردنەوە و شوشتنی، بەپێی ئارەزوو پێویست ورد دەكرێ، بۆ ماوەی (٢-٣) وردكە لە ناو ئاوی كوڵاو دادەنرێ یاخۆ دەكوڵێندرێ هەتا تۆزێك نەرم دەبێ و لە ئاوی كوڵاو جیا دەكرێتەوە و دەكرێتە ناو توورەكەوە و دەپارێزرێ.

باميا:

بۆ ماوەی (١٢) مانگ دەپارێزرێ.

بابەتی باش و نوێ، دوای پاککردنەوەی لەسەرەکەی، دەکرێتە ناو ئاوی کوڵاو بۆ ماوەی (١-١،١/٢) وردکە و دەپاڵێورێت لە ئاو هەتا بەتەواوی ئاوی وشك دەبێ، ئەوسا چەور دەکرێ بەکەرە و دابەشی توورەکە دەکرێ و لە فرێزەردا دەپارێزرێ.

کوولەکە و باینجان:

بۆ ماوەی (١٠) مانگ دەپارێزرێ

بابەتی باش و نوێ، دوای پاککردنەوەی بەپێی ئارەزوو پێویست، واتە ورد بکرێ یا ناوەکەی دەربهێنرێ بۆ دۆڵمە یا شێخ مەحشی... یا باینجان بۆ ماوەی (٢) وردکە، کولەکەش بۆ ماوەی (١) وردکە، دەکرێتە ناو ئاوی کوڵاو و جیا جیا دەکرێتەوە و کاتێك بەتەواوی ئاوی وشك بووەوە، بەپێی پێویست دەکرێتە ناو توورەکەوە و لە فرێزەردا دەپارێزرێ.

کاردی، کەنگر، ئەسلێرك... هتد

دوای زەردکردنی، وەك باس کرا، دەکرێتە ناو توورەکەوە بۆ ماوەی (١٠-١٢) مانگ دەپارێزرێ.

تەماتە:

بەتەواوی و بابەتی گەورە و گەییو بۆ ماوەی (٦) مانگ دەپارێزرێ.

تەماتە بەوردکراوی و گەییو، دوای شوشتنەوەی ورد دەکرێ و بەپێی پێویست دەکرێتە توورەکەوە و لە فرێزەردا دەپارێزرێ.

CMYK p 205

گۆشت:

هەوەك باس كرا، گۆشت نابێ لە (٥٠٠)كگم زیاتر بكرێتە یەك تووركەوە و نابێ بكرێ بەتۆپەڵ. بەڵام گۆشتی قیمەكراو، دەمودەست دوای وردكردنی دەكرێتە تووركەوە و دەپارێزرێ و لەم بارەدا ناشێ بەهارات و خوێ پێوە بكرێ. قیمەی چەور بۆ ماوەی (٤) مانگ دەپارێزرێ، قیمەی بێ چەوریش بۆ ماوەی (٩) مانگ دەپارێزرێ.

گۆشتی گا و چێل بۆ ماوەی (١٠–١٢) مانگ دەپارێزرێ. گۆشتی مەریش بۆ ماوەی (١٠) مانگ دەپارێزرێ، گۆشتی گۆلك (گوێرەكە) (٦–٩) مانگ دەپارێزرێ، جگەری گا و گۆلك و مەڕ و بزن بۆ ماوەی (٣–٤) مانگ دەپارێزرێ، دڵ و گورچیلكی بزن و گا و گۆلك و مەڕ بۆ ماوەی (٣) مانگ دەپارێزرێ.

پەلەوەر:

هەموو جۆرێك باڵندە دەبێ، دڵ و جگەر و گەدە (مەشكە، مەعدە)ی لێ جیا بكرێتەوە و باش پاك بكرێ. مریشك و كەڵەشێر بۆ ماوەی (٨–١٠) مانگ دەپارێزرێ، قاز و مراوی كە (١– ٢/١،١) كگم بێ بۆ ماوەی (٤–٦) مانگ دەپارێزرێ، پەلەوەری كێوی، بۆ ماوەی (١٠) مانگ دەپارێزرێ. كەروێشك، بۆ ماوەی (١٠) مانگ دەپارێزرێ. ماسی، بابەتی نوێ و باش، بۆ ماوەی (٤–٥) مانگ دەپارێزرێ.

سەرنج:

گۆشت بەپێی توانا بەسیم وەربپێچرێ، ئەوسا بكرێتە ناو تووركەی نایلۆن.

هێلکە:

بەپێی پێویست و بۆ ماوەی (١٠) مانگ دەپارێزرێ، هێلکە دەشکێندرێ و تۆزێك خوێ یا شەکری بەسەردا دەکرێ بێ ئەوەی تێك بدرێ و دەکرێتە پاکێتی تایبەتییەوە و باش‌دەگیرێ و لە فریزەردا دەپارێزرێ.

نان و هەویر و کێك بەهەموو جۆرێکییەوە، دەشێ بۆ ماوەی (٣-٤) مانگ بپارێزرێ.

هەویر: ئەستورایی لە (٣)سم زیاتر نەبێ

نان و کێك: باش بپێچرێنەوە و بەسیم و نایلۆن.

سەرچاوەکان

* لە زاری خوشکانی کورد لە هەموو پارچەکانی کوردستان
* لە پەرتووکی (التغذیه و الطبخ) فردوس المختار وەرگیراوە
* لە پەرتووکی ELEKTRO KOOKBOEK
* پەرتووکی DIEPVRIEZEN لە لایەن ROSA CORNELISSEN نووسراوە و وەرگیراوە.

پێرست

بەشی یەکەم ٩
بەشی دووەم ١٧
سەوزی و میوەجات ٥٩
خواردنەوە ١٨١
پاراستنی و شیرنکردنی میوە بەهۆی شەکرەوە ١٩١
وشککردنەوەی سەوزی ١٩٦
پاراستنی خواردن ٢٠٠
گۆشت ٢٠٥