

خوراكونه



اصلاح شوي

د شيدو خورې وريژې

اړين مواد — د يوه نفر لپاره

الاي	غوري	بوره	شودې	وريژې
				
۴ دانډ	۱ قاشوغه	نيمه پيال	۱ لېټر	نيمه پيال

د جوړولو طريقه



شيدې وختوئ

لاسونه او د اشپزۍ
لوبني پاک ومينځئ



د گاز نغری بند
تیارې شوي وړ
کاسه کې



تر ۳۰ دقیقو پورې پېر
کم اور پرېږدئ



د کورنۍ د تغذیې د ښه ځانگړې توگه



د سبزيجاتو ذخيره كول:

سبزيجات لکه کچالو، کدو او پیاز د اوږدې
مودې لپاره ساتل کیدی شي.

میده شوي میوه

وړه شوي پسته

الایچی



۱ قاشوغه

۱ قاشوغه

۳ دانه الانچی

د سبزيجاتو وچول:

د رومین بنجانو او پالک په څیر
سبزيجات په اوږي کې وچیدای شي
ترڅو په ژمي کې ښه تغذیه ورکړي.



د میوې وچول:

مختلف محلي میوې د وچولو لپاره
مناسبې دي.



د غنمو اوږو حلوه (په شیدو کې)

د سبزیجاتو سره کول

اړین مواد — د یوه نفر لپاره

د سبزیجاتو د پخولو یوه چټکه لاره دا ده چې په غوړیو کې یې وتسوی. پام وکړئ چې ډیر غوړ ونه کاروئ.

دا طریقه د نرمو سبزیجاتو لکه دلمه مرچک، پیاز او مرخپړیو لپاره غوره کارول کیږي.

د غنمو اوږه شیدې آوبه غوړي



۱ قاشوغه ۱ نیمه پیاله ۱ پر ۴ حصه د یوې پیالې ۱ قاشوغه

د چمتو کولو طریقه



بیا آوبه ور واچوئ، ورو کړئ او پر نغري یې دقیقو (پریږدئ چې

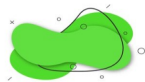


ایوډین لرونکي م

برې شوي سبزیجات ور اضافه کړئ او د نورو ۲ دقیقو لپاره یې پاڅه کړئ.



د سبزیجاتو د پخولو مواد پي مواد



نو خواړه



په جوش اوبو کې د سبزیجاتو پخول



د سبزیجاتو د پخولو لپاره یوه له اسانه لارو څخه د جوش اوبو کارول دي. د منرالونو او ویتامینونو د ساتلو لپاره، دا غوره ده چې د تیلو پر ځای اوبه وکاروئ.

تر هغه وخته پورې انتظار وکړئ چې اوبه د جوش نقطې ته ورسېږي.

ایوډین لرونکي مالګه

ټوټه شوي کازري یا کدو



بیا سبزیجات ور اضافه کړئ او د لږ وخت وروسته یې د جوش اوبو څخه لرې کړئ.



د ضرورت په اندازه

۱ قاشوغه

یادونه: د سختو سبزیجاتو لکه نخود، فاصیلیه، کچالو، شلغم او نورو رېښه لرونکو سبزیجاتو لپاره، د پخولو وخت اوږد وي.

سپارښتنه: د سبزیجاتو خوند ښه کولو لپاره په اوبو کې لږه مالګه اضافه کړئ، مګر د ډیرې مالګې څخه ډډه وکړئ، ځکه چې د مالګې ډیر مصرف کولی شي د وینې لوړ فشار رامینځته کړي.



د کورنۍ لپاره

کیچري قروت / د قروتو وریژې

اړین مواد — دریو نفرو لپاره

وریژې آوبه می غوړي ښک قروتو



۱ پیاله ۲ قاشوغي ۱ پیاله ۷ پیاله ۳ پیالې

چمتو کولو طریقه



بانجان رومي ور اضافه کړئ او د
څو دقیقو لپاره یې پاڅه کړئ.



بیا به غوړیو کې بوخ
کړئ



پخې شوی وریژې په یوه کاسه
واچوئ او د کاسې په مینځ کې
قروت پرې واچوئ او وې څو



هوره ټوټه ټوټه کړئ او
له قروتو سره یې گډه کړئ



و غلو اضافه
کړو روغتیا سره





د میو، لوبیا، او غنمو خامې ځوانکې ډېر مغذي مواد لري چې په کمو ورځو کې کوی شي خپلې ځوانکې را اوباسي کوم چې د سالاد پا پر وریږو باندې د پاسه اچولو وروسته خوړلی کیدای شي.

طریقه:

۱. تخمونه و مینځی او د ۲۴ ساعتونو لپاره یې په گرمو اوبو کې پریږدی.

۲. په یوه قاب کې چې اوبه پکې وي واچوی او د شیشې پلټې یې پر سر هوار کړی او لمر ته یې کېږدی.

۳. ورځ کې یې ۲-۳ ځلې وومینځی او تازه اوبه ور واچوی.

۴. دوی به درېمه ورځ ځوانکې را اوباسي او د خوړو وړ به شي .

چهارمغز

کورکمن

الایچی

گوره



۲ قاشوغي

۱ چونډی

۱ قاشوغه

۲۵ گرام

غی

