

جیهانا خوارند



نامادهكرن: قيان

زهلاتا كهرفس و گويزا:

كهرستين پيدفي:

سيهك: ۳ كاجكين زادي
روينا زهيتونا، ۴ كاجكين زادي
ناركا قهندا يان شهكرا، ۱ كاجكا زادي
خوا و فلفل: دلبخواز
ساسا مايونز، ۲ فنجان (دلبخوازي)

پتات: $\frac{1}{4}$ (نيق) كيلو
بستيكن كهرفسا: $\frac{1}{4}$ كيلو
سيف: $\frac{1}{4}$ كيلو
كاكلا گويزا، ۲ پهياله
خيارين قهكرتي، ۲ - ۳ دانه



فوتو: نه حمدهد مشه حسن

جهوانيا نامادهكرنا:

دا پتاتا دناق ناقا ب خوا دا كه لينين و پاشي بشيوا خه لكين نازك دا برين. بستيكين كهرفسا دا هوير كهين و دگهل بيچهكا خوا كه لينين، سيفا زي دا كهينه جوار پارچه ودا رهندهش كهين، كاكلين گويزا دا هوير كهين، خيسار شور ب شيوا پارچين بچويك دا هوير كهين، پاشي دا هميا دناق نيك قهدهين، و سيهكا وزهيتا زهيتينا و ناركا قهندا، خوا و فلفل دا يا وهر كهين و دا كاترميرهكا خوا لي گرين و پستي هينكا دا ساسا مايونز لي زنده كهين.



قن جاري مه بو ههوليدن بهريز خوارنهكا خوش يا نامادهكري، هيشي دگهل هوين زي ههوليدن ل مال بو خيزانا خوه بهرهشبهكن. نهوزي.

گرارا نسته ميوئي

روين: ۱۶ كاجكين زادي
گوشتي نهرمه، ۷۵۰ غرام
پيشاز: ۵۵ دانه
مهعجوين، ۱ كاجكن زادي

كهرستين پيدفي، بو ۶ - ۸ كهسا
باجان سورك، ۳ كيلويا ناقوان، ۹ پهرداخ
برنج، ۱ كيلو
خوي و فلفل، لئويف پيدفياتيبي



جهوانيا ليني:

نقا باجان سوركا دا كرين و برنجي ليدا نهينين، بيچهكا خوي و ۸ كاجكين رويني دا لي زنده كهين. پاشي گوشتي دا قيه كهين و دگهل دوو پيشازا وخوا. دا باشي تيكشه دهين، ههنا وهكي شهقيري خو پيكشه دگريست و دا هندهك گركين بچويك وهك تهبرا زا چيكهين، پاشي كاجكهكا رويني دا بهردهينه د ناغلهويكا دا و مهعجويينا خوه دا د فنجانكهكا ناقا دا كه لينين و دا بهردهينه سهرويني. گركين مه چيكرين دا كهينه دناقا و ناكري دا كيم كهين دا بدلي خوه بگهليت و ناقوان هسك بيت.

دا نوكه قازانكا برنج و ناقا باجان سوركا دانينه سهروناكري ههنا بگهليت، دهما ناقا برنجي هسك بوو، دا نيقا قازانكا قهدهين و گركين گوشتي و نهو ههرسا پيشازين ماي پشتي سووركرنا وان درويني دا، دا كهينه دناقا، و دا ب برنجا قهشترين رويني ماي زي دا سووركهين و دا بهردهينه سهرو برنجا ودا هيلين ههنا دهما خو بكيشتيت. كاترميرهك بهسه. و ل ههوه عافيهت بيت.

