



# جيهانا خواريز



نا: هيلين

شيره تين خوارني بو كه سين  
ژيي وان ل ژير "۸" سالي

خوارنا هه مه جور كاره كي زور گرنگه  
بو ساخله ميا ته، و ساخله ميا باش ل سه ر  
خوارنه كا ناليسه ننگ رادوه ستيت، يا كو  
پرانيا فاكته رين خوارني تيدا دهينه  
دابين كرن، نهوژي نه فه نه:

۱- پروتئين: دناف گوشت و شير و ماسي و  
هيگان دا ههيه

۲- شهكر: دناف نان و پتات و شهكري دا  
ههيه.

۳- روين: دناف زهيت و نيفشك و دوهني  
دا ههيه.

۴- قيتامين: دناف زهرزهوات و فيقي دا  
ههيه.

ژبير نه كه خوارنا شريناهيا و رويني ب  
شيوه كي بهر فرره بهري مروقي ددهته

قه لهوي و وه ستيان و ته مبه ليني و  
نه گه ره كه بو نيشين دلي و شهكري.

هيفيدكهين خو ژ فان خوارنان بدهيه  
پاش:

۱- خوارنين ب لهز  
۲- قه خوارنين غازي  
۳- دينگ و بهز  
۴- شريناهي  
۵- شهكر اتير

دقيت تو دهم بو دهمي خو بكيشي و  
زيره فانين ل سهنگي خو بكهي، چنكو  
خوارنا هه فسه ننگ و چالاكيين وه رزسي  
باشترين ريكن بو هه بوونا له شه كي  
ساخلم و پهيت.

دقن قووناغا ژيي مروقي دا يافه ره  
بايه خه كا باش بدهيه ددانين خو و  
به دهوام ب فرجه و مه عجينى بشووي.

## باجانسوركين جه شاندي

كه رستين پيدفي

۶ باجانسوركين رهق

۳۰۰ گرام گوشتي قيمه ي

۴ پتات

پيمازهك

فلله كا سور يان كه سك

به قدونس

چهند زهيتونين كه سك

كويه كي مه زن يي برنجي

زهيتا زهيتونان

خوي

بوهارات

كويه كي بچويك ژ په نيري

هبركري



## ريكا چيكرن

دئ پيمازا هيركهين و د زهيتي دا سوركهين ههتا نهرم بيت، گوشتي قيمه ي دئ  
كهينه دگه ل و دئ تيكشه دهين، و خوي و بوهاراتا دئ بهردينه سه ر.  
سهري باجانكين سور دئ ژي فه كهين و نيغه كا وان فلا كهين، پاشي وي نافكي  
دگه ل به قدونس و فللكي دئ كهينه دناف گوشتي قيمه ي سهري سوركري، دئ  
هه مي پيكشه سور بن و پاشي دئ ل سه ر ناگري ركهين.

برنجي دناف نافا خوي كرى دئ كه لين نيغ كه لاندكي و پاشي ناغي ژ بهر بهين  
و پاشي دئ دگه ل نه وان پيكه هاتين بهري نو كه تيكه لكهين و باش تيكه دهين.  
پتاتا دئ كهينه ته قالك و دهن قازانكي دا په حن كهين، قاته كي برنجي دانينه سه ر  
پاش، باجانكا تزي برنج كهين و هه شينين و په نيري ب سه ر وه ركهين و دئ كهينه  
د فرني دا ههتا چيندبيت، و ب ده كي خو ش دگه ل خيزانا خوه بخون.

