

به ناوی بهرزه ناو



آشیدی جوی

کهلوپهلی پیویست

بهونده کهلوپهله ۱۵ قاپی ماستخوری له چیشه سازدهکریت.

سی قاپی ماستخوری
سهوزی ناشی وردکراو

دوو کهچک
نۆک

دوو دانه
پیواز

دوو کهچک
باقله

قاپیکی ماستخوری
جۆی په رهک

دوو کهچک
نیسک

په رداخیک
کەشک

دوو کهچک
ماش

دوو کهچک
نه عنه

فینجانیک
رۆن

دوو کهچک
ناردی برینج

چوار کهچک
جۆ





چوار کهچکی چیشته خوری جو
(۸۰ گرام)



پهر داخیک کهشکی شیواتراو

(۲۵۰ گرام)



دوو کهچکی چپشت‌خوری نه‌عنه‌ی وردکراو



فینجانیک رۆن

(۱۰۰ گرام)



سی قاپی ماستخوری سهوزی وردکراوی ناش
بریتی له: کهوهر، جهفعهری، گزنیژ، ئهسپهناخ و شویت

(۳۰۰ گرام)

(نزیک نیو کیلو سهوزی پاک نهکراوی پیویسته)



دوو کهچکی چیشت خوری ماش

(۲۰ گرام)



دوو کهچکی چیشته خوری ئاردی برینج

(۳۰ گرام)



قاپیکی ماست‌خوری جوئی پهرهک

(یان ۸ کهچکی چیشت خوری)

(۱۰۰ گرام)



دوو کهچکی چیشت خوری نیسک

(۴۰ گرام)



دوو کهچکی چیشتخوری نوک

(۴۰ گرام)



دوو دانه پیوازی مامناوهندی

(۲۰۰ گرام)



دوو کهچکی چیشته خوری باقله‌ی سوور، سپی یان چیتی

(۲۰ گرام)



نیسک، ماش، نوک، باقله،
جو، برویش، خوی، بیبار،
زهردهچیوه و بریک ئاو
(یان ئاوی قاجک) ده
قابلمهییکی دهکین، ۵
هتا ۶ کاترمیر بکولیت و
ههلمی بداتهوه.



قاپیکی ماستخوری جوئی پهرهکی تیدهکین و لئیدهگهریین دوو
کاتژمیری دیکهش بکولیت.



دوو کهچک ئاردی برینج ده پهرداخیک
 دهکهین و ئاوی ساردی تیدهکهین و
 لیکیدهدهین و ورده ورده دهبال ئاشهکهی
 دهکهین. دوایه سی قاپی ماستخوری
 سهوزی وردکراوی تیدهکهین و کاترمیریکی
 دیکهش دهیکولینین. ده کاتی کولیندا چندین
 جار لیکیدهدهین تا جوانتر ههلیماوی بداتهوه.



به دوو پیوازی وردکراو و فیجتانیک رۆن،
رۆنوپیوازیکی جوان برژاو سازدهکهین و
ههر به داغی، رۆنهکهی لیدهگرین و ده نیو
تاوهییکدا پانیرادهکهین. ده رۆنهکهی که له
رۆانوپیواز زیاد مابۆوه، دوو کهچک
نهعهی وردکراوی تیدهکهین و نهعهورۆن
سازدهکهین.



نأشی جو ئامادهیه. ده دهفریکی
دهکهن، به کهمیک نه عنهو رۆن،
رۆنوپپواز، زه عفهرانی توواوه و
کەشک دهپرازیننهوه تا ئامادهی
خواردن بیٔ.

نۆشی گیان

