

به ناوی بهرز هناو

# خۆرشتی بامیه



LAJAN.ir

# کله پهلې پښوېست

۲ کهچکې چښت خوری  
پیوازی سورکراوهی  
بئی روڼ

۲ یان ۳ دانه  
لیمو ئیشک

۳۰۰ گرام  
گوشت

خوی و  
زهرده چپوه

۴ دانه  
باینجان  
(تهماته)

۲۵۰ گرام  
بامیه

یهک دانه  
پیوازی  
رهنده کراو

۱ کهچکې چښت خوری  
روپ (دوښاوی تهماته)

یهک لهتک  
دارچین



LAJAN.ir

# شیوازی لیان

گوشته که له گهل پیوازیکی رهندهکراو و لهتیک دار چین دهکولینین.



له نیوان کولیندا، بامیه و خوی و زهردهچیوه و روبهکهی تیدهکین. ناگادار بن لقی بامیهکه له بنهرت را مهربن و با کهمیکی پیوه بمیئیتوه تا خورشتهکه لیچق نهییت. ههروهها دهبی بامیه تا رادهییک بکولیت که نهتولیتوه.



# شیوازی لیان



لیمۆکان به توپلکوهه لهت لهت دهکهین و سهر و بن و دهنک و پیستی نیوان دهنکهکانی لی جیا دهکهینهوه و لیمۆکان دهبال خورشت دهکهین. پینج خولهکی بمینی بو کۆتایی کولین، توپلک و دهنکی تههاتهکان دهگرین و تههاتهکان لهت لهت دهکهین و لهگهڵ پیوازی سوورکراوه دهنیو خورشتی دهکهین. دهبی زور نهکولیت بو ئهوهیکه تورت بمینیتهوه و تامی خوش بیت. دارچینهکش دهردینین و فرپی دهدهین.





پیویسته بکوتریت کاتی کیشانی خورشتی بامیه، دهبی زور به هیمنی نهو کاره بکهین تا بامیهکان به ساغی بمیننهوه و نهتولخینهوه دهنا خورشتهکه ناحمز دهبییت. نهوانه‌ی چیشتی سوورکراوهیان پی خۆشه، دهتوانن پیش زیادکردنی بامیهکان، سووری کهنهوه.

نۆشی گیان

