



هه لّوا

یهک له چوار
بهشی پیرداخ
ګولواو

پیرداخیک
پړونی شل

پیرداخیک
شهر

دو لیوان
نارد

نیو کهچکی
مرهباخوری
زه عفران

پیرداخیک
سهر بهتال
ناو

بهونده کهلو پهله،
نزیک سی دهوری میوه خوری هه لوا ساز ده کریت.



$\frac{1}{4}$ ٲهر داخ گوٲلاو
(۵۰ گرام)



ٲهر داخٲک شهکر
(۲۴۰ گرام)



نیو کهچکی مرهباخوری زه عفهران



دوو پهرداخ ئارد
(۲۴۰ گرام)



پهرداخځك روڼى شل
(۲۰۰ گرام)



پهرداخځكى سهربهتال ناو
(۲۰۰ گرام)



پەر داخیک پرۆن ده تاوهییک دهکەین و لەسەر
 گری مامناوەندی دادەنێین، دوو پەرداخ ئارد
 وردە وردە بە هیلەگ دەبال پرۆنەکه دهکەین و بە
 جوانی لێکێدەهین. بۆ ماوهی ۱۰ تا ۱۵ خولەک
 هەر وا لێکێدەهین و سووری دهکەینهوه تا
 ڕهنگی کهمییک قاوهیی بییت و بۆن خاوی
 ئاردهکه نهمیئیت (لهو کاتهدا بۆنی ههڵوا
 دهر دهکهوئیت).



په داځيكي سهر به تال ئاو، په داځيكي شهكر و نيو كه چكي مره باخوري
 خاكه زه عفصران ده قابل همه يكي ده كه مين، له سر ئاوري داده نيين و
 ليكيده دهين تا وهكول بيت. دوايه ئاوره كه دهكوژينيه وه و گولاوي
 تيده كه مين.



شہ کر اوہ کہ وردہ دہ بال ئارده
 سوور کر اوہ کہ دہ کہین و لیکیدہ دہین تا کاتیک
 کہ هه لوا یه کده ست بیٹ. له سر ئاوری
 داده نینہ وه و دریژہ به لیکدانی دہ دہین تا کاتیک
 کہ هه لوا به تا وه یه وه نه نووسیت و روئی
 بداتہ وه. نیستا، ئاوره که دہ کوژینینہ، هه لوا یه که
 دہ بلوتیکی ته کهین و سه ری ری که دہ کهین.



دهتوانین به دمی کهچکی یان به پشتی کهچکی ههلوایهکه جوان کهین.



دهتوانین به جیی ئاو و زه عفهران، شیر و زه عفهران (به دوو کهچک شهکری کهمتر) ده ههلووا بکهین و ههلوای زهرد سازکهین، دوايه به ئهستوورایی یهک سانت لهسه لایلونیک پانیراکهین و به دمی چهقوو شکلی جوړاوجوړی پی دهر بیینین و ههلوای قاوهیی پی پرازینینهوه.



چەند نەمۆنە بۆ پرازاندنەوہی
هەلوا

نۆشی گیان