



# خورششتی قورمه سه‌وزی

دو قاپی ماستخوری  
گۆشتی گونیک یان مهړ

کهچکیکی چښتخوری  
لیموی وردکراو

یهک کیلو  
سهوزی قورمه

سی کهچکی چښتخوری  
باقلهی سوور

چوار دانه  
لیمو ئومانی

کهچکیکی مرهباخوری  
نارد

خوی و بیبار

یهک دانه  
پیواز

دو فینجان  
پرون

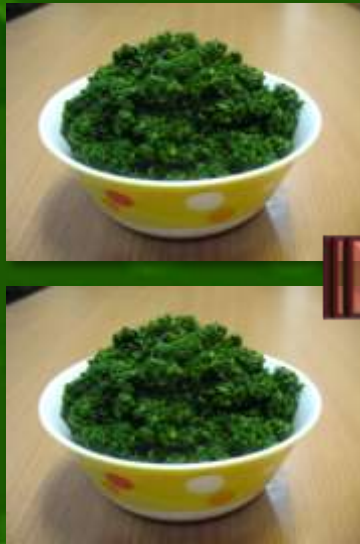
بهونده کهلوپهله چوار دهوری خورشتخوری لهو چښته سازدهکریت



پیوازیکی مامناو هندی  
(۱۰۰ گرام)



کهچکیکی چیشت خوری  
لیموی وردکراو  
(۳ گرام)



قاپیکی ماستخوری سهوزی قورمه‌ی وردکراو (۵۰۰ تا ۶۰۰ گرام)  
(کیلوپهک سهوزی قورمه‌ی پاکنهکراو بریتی له: کهور، جه‌فهری،  
که‌میک شه‌مبه‌لیله و گزنیژ و نئسپه‌ناخ)



دوو فینجان پوون  
(۲۰۰ گرام)



چوار دانه لیمۆ ئۆمانی  
(۲۰ گرام)



دوو قاپی ماست خوری گوشتی نهرمه‌ی گوئیلک یان مهر  
(نیو کیلو)



بیبار و خوی به ریژهی پیویست

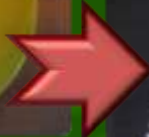




کهچکیکی مرهباخوری نارد  
(۱۰ گرام)



سی کهچکی چیشته خوری  
باقلهی سوور  
(۶۰ گرام)



پیوازیکی مامناوهندی ورد دهکین و ده فینجانیک رۇندا سووری  
دهکینهوه.



باقله‌که بۆ ماوه‌ی ۲ تا ۴ کاتر می‌ده ئاودا ده‌خوسینین دوایه باقله‌که له‌گه‌ل دوو قاپ گوشت ده رۆنوپپواز ه‌که ده‌که‌ین و که‌میکی سوور ده‌که‌ینه‌وه. که‌میک خوی و بیبار و ۵ تا ۶ په‌رداخ ئاوی تیده‌که‌ین و لییده‌گه‌رین ۲ تا ۴ کاتر می‌ده بکولیت تا گوشت و باقله‌که نه‌رم بن.

# شیوازی لینان



سهوزییه که جوان ورد ده کهن - بو ئهوهیکه سهوزی قورمه جوان ورد بکریت و نهغه چلایت، باشته سهوزییه شور او هکه ده کیسه ییکی پارچه یی بکهین و شهویک له یه خچال (سه لاجه) دا رایگرین و دوایه به ده ست یان چهرخ وردی کهن - دوایه سهوزییه که ده فینجانیک روّندا به تهواوی سوورده کهینهوه (زیاتر له کاترمیریک دهخایینیت) تا قاپیکی ماست خوری سهوزی قورمه ی سوورکراوه ئاماده بیت.

# شیوازی لاینان



کهچکیکی چیشتخوری ئارد ده نیو  
پهرداخ ئاوی سار ددا ده توینینهوه، ده گهل  
سهوزیه سوورکراوهکه و چوار لیمو  
ئومانی و لیمو وردکراوهکه دهبال  
خورشتهکهی دهکهین و سهری لهسه  
دادهنین تا به گری کهم بو ماوهی ۲  
کاترمیر بکولیت.



نۆشی گیان

خۆرشت نامادهیه.