



دۆلّمه‌ی گّه لّامیو

گوشتی چهر خکراو
دو فنجان
خوی و زه رده چپوه
به ریژهی پښویست

ړون
نیو فینجان

شهر

کهچکیکی چیشته خوری

سهوزی دؤلمه
قاپیکی ماست خوری



پپواز

یهک دانه

سرکه

شش کهچکی چیشته خوری

روب (دو شاوی ته ماته)

کهچکیکی چیشته خوری

برینج

فینجانیک

گه لا میو

سی دانه

به مهنده کهلوپهله ۱۵ دانه دؤلمه سازده کریت



فینجائیک برینج
(۱۳۰ گرام)



۳۰ دانه گهلامیو
(۸۰ گرام)



کهچکیکی چیشٹخوری روب (دوشاوی تهماته)
(۴۰ گرام)



دوو فینجان گوشتی چہر خکراو
(۲۴۰ گرام)



خوی و زرده چیه

به ریژه پیویست



کهچکیکی چیشت خۆری شهکر
(۲۰ گرام)



شەش کهچکی چیشتخۆری سرکه



قاپیکی ماستخوری سهوزی وردکراوی دوئمه (۱۰۰ گرام)
بریتی له: كهوه، جهفهری، شویت، نه‌عنه، ته‌لخوون، مهرزه و پیوازی شین
(نزیك ۲۰۰ گرام سهوزی پاك‌نه‌كراوی پیویسته)



نيو فينجان رۆن
(۵۰ گرام)



پیوازیکی مامناوهندی
(۱۰۰ گرام)



فینجائیک برینج لهگهل سی فینجان ناو و کهمیک خوئی دهکولینین تا
کهتهییکی شل ساز بیت.





گوشته چهر خکراوه که دهبال رۆنوپپواز و روبه که دهکهین و سووری دهکهینهوه. سهوزی و کهتهی پیوه زیاد دهکهین، لیکیدههین و ناوره که دهکوژینینهوه. سی کهچک سرکه و نیو کهچک شهکری دهبال دهکهین تا قیمه ی دولمه ناماده بیت.



گه لا میوه‌کان ده‌شۆینه‌وه، ده ئاوی داغیان
داوین و دوو ده‌ریان دینین و له‌سه‌ر
پارچه‌ییکی خاوینیان داده‌نین. که‌چکیک
له قیمه‌که له نیوه‌راستی گه‌لایه‌کان
رۆده‌که‌ین و دۆلمه‌کان هه‌لده‌پێچین.



یهک دوو کهچک رۆن ده نیو قابله‌مه‌ی ده‌که‌ین، دۆلمه هه‌لپچراوه‌کان ده‌نیوی دا ده‌چنین. نیو کهچک شه‌کر و سه‌ کهچک سرکه ده نیو په‌رداخ ناودا لیکده‌ده‌ین و به‌سه‌ر دۆلمه‌کانی داده‌که‌ین. چه‌ند گه‌لامیوانی له‌سه‌ر داده‌نیین و سه‌ری قابله‌مه‌که‌ داده‌نیین تا یه‌ک کاتژمیر بکولیت و ناوی نه‌میلنیت.



دوای کولینی دوئمہ، کاترمیریک
دهوستین تا کهمیک فینک و
توند بیت. نهوجار ده دهفریکی
دهکهین تا نامادهی خواردن بیت.

نوۆشی گیان

