

لہ سہر خوانی کوردہ واریبی

# آشپزی کردستان



غذای محلی:

سندج

مہاباد

کرمانش

و اورامانات

ایلام و پیرامون

# آشنزی کردستان

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info  
له سه ر خوانی کورده وارینی

بهات کرد آورنده و تدوین:

محمد انصافجونی (تدوین)

حسن کوران

سهیلا عباسی

زهره خانی

زمان ۱۳۹۲



حسین گوران، ۱۳۳۹ - لههون، سهیلا عباسی، زهره خانی  
 آشپزی کردستان: غذاهای محلی کردستان. حسین گوران، ۱۳۳۹  
 سندج: حسن گوران ۱۳۸۶  
 ۵۷۶ ص: مصور (رنگی)، عکس  
 فیا.  
 ISBN ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۲۷۸ - ۱۷ - ۸  
 ۱ - غذاهای محلی کردستان  
 ب. ۶ ن ۴۵ / ۳۴۵ / ۷۸۱/۶۲ ML  
 ۴۶۱۷۸ - ۳۶۱۷۸ م.

پدید آور: عنوان و نام پدید آور:  
 ناشر و محل نشر:  
 تعداد صفحات:  
 فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات:  
 شابک:  
 موضوع:  
 رده‌بندی دیوین:  
 شماره کتابخانه ملی ایران:

### له چاپکراومکانی

دهزگای روشنیبری گوران

بیشکیش به نیرستان  
 www.tabarestan.info

آشپزی کردستان	نام کتاب: ✓
محمد انصافجونی (لههون)	هیئت گردآورنده و تدوین: ✓
حسن گوران	
سهیلا عباسی، زهره خانی	
آرای مطهر	ناشر: ✓
گوران	ناشر همکار: ✓
گوران / ۲۲۶۵۳۵۳	حروفچینی: ✓
توسعه کتاب: ۰۸۷۱۲۲۶۵۴۵	صفحه‌آرا: ✓
۱۳۷۸ - ۵۰۰۰ نسخه	چاپ اول: ✓
۱۳۸۶ - ۳۰۰۰ نسخه	چاپ دوم: ✓
۱۳۹۲ - ۳۰۰۰ نسخه	چاپ سوم: (ناشر اول) ✓
۱۳۹۳ - ۳۰۰۰ نسخه	چاپ چهارم: ✓
۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۲۷۸ - ۱۷ - ۸	شابک: ✓
۳۰۰۰۰ تومان	قیمت: ✓
سندج، پاساژ عزتی، ط ۲، انتشارات گوران	مرکز پخش: ✓
۰۹۱۸۳۷۸۴۸۱۳ - ۰۸۷۱۲۲۶۵۳۵۳	

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

## فهرست مطالب

۳۵	..... مقدمه
۳۹	..... نکاتی را که یک خانم خانه‌دار باید بداند
۴۱	..... غذاهای محلی سنندج و پیرامون
۴۳	..... تاش ماس
۴۳	..... آش ماست
۴۴	..... ناوگوش
۴۴	..... آبگوش
۴۵	..... برساق، کولیچه
۴۵	..... نان روضی ساجی
۴۶	..... برویش ترش
۴۶	..... آش بلغور ترش
۴۷	..... برویشین
۴۷	..... آش بلغور
۴۸	..... بریان بهی
۴۸	..... بریان به
۴۹	..... بۆزانی بامجان
۴۹	..... بورانی بادنجان
۵۰	..... بهنا و ماس
۵۰	..... بتنا و ماست
۵۱	..... پربوله، نسکینه
۵۱	..... آش خوبات
۵۲	..... پهرشتین
۵۲	..... پهرشتین
۵۳	..... پیازاو
۵۳	..... اشکه
۵۴	..... تاس که‌واو بی ناو



- ۵۴..... تاس کباب
- ۵۵..... تاس که‌واو هه‌لوچه
- ۵۵..... تاس کباب آلوچه
- ۵۶..... چیشتی سیف
- ۵۶..... خوراک سبب
- ۵۷..... چیشتی ماش
- ۵۷..... آش ماش
- ۵۸..... حلیم
- ۵۸..... حلیم
- ۵۹..... خورما و روغن
- ۵۹..... خورما با روغن
- ۶۰..... دانه کولانه، دانوله
- ۶۰..... آش حویات
- ۶۱..... دغورمه
- ۶۱..... سالاد خیار و ماست
- ۶۲..... دؤخوا، دؤکلیو
- ۶۲..... آش دوغ
- ۶۳..... دؤخوای دؤکه‌شک
- ۶۳..... آش دوغ کشک
- ۶۴..... دۆله
- ۶۴..... دۆله
- ۶۵..... دۆینه
- ۶۵..... ترخینه
- ۶۶..... ده‌له‌مه
- ۶۷..... سایله
- ۶۸..... سه‌روپین
- ۶۸..... کله‌پاچه
- ۶۹..... سی و جهرگ
- ۶۹..... خوراک جگر
- ۷۰..... شامی که‌واو
- ۷۰..... شامی کباب

پیشکش به نبردستان  
www.fahar-estan.info



- ۷۱..... شلکینه
- ۷۲..... شله گیا
- ۷۳..... شله مین
- ۷۳..... شلمین
- ۷۴..... شیر برنج
- ۷۴..... شیر برنج
- ۷۵..... شیلا فہ بین
- ۷۵..... آش شیردان
- ۷۶..... فرنی
- ۷۶..... فرنی
- ۷۷..... فروجاو
- ۷۷..... آبگوشت مرغ
- ۷۸..... قارچک، کارگ
- ۷۸..... قارچ
- ۷۹..... قاورمه
- ۸۰..... قلبه
- ۸۰..... قلبه
- ۸۱..... قہ یسی و رؤن
- ۸۱..... زردآلو خشک باروذن
- ۸۲..... قہ یماخ
- ۸۲..... قیماق
- ۸۳..... قیمة و تہ ماتہ
- ۸۳..... قیمة و گوچہ فرنگی
- ۸۴..... قیمة و سیب زمینی
- ۸۴..... قیمة و سیب زمینی
- ۸۵..... قیمة و کھوہرگ - کھوہر
- ۸۵..... قیمة و ترہ
- ۸۶..... کابلووش
- ۸۷..... کفتہ خلیرہ
- ۸۷..... کوفتہ ریزہ
- ۸۸..... کفتہ و شوروا



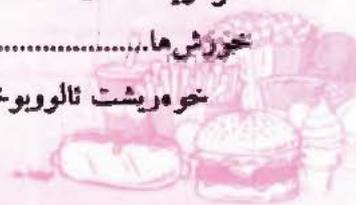
- ۸۸..... کوفته محلی
- ۸۹..... ککوی سه‌وزی
- ۸۹..... کوکوی سبزی
- ۹۰..... ککوی سیب‌زده‌مینی
- ۹۰..... کوکوی سیب‌زمینی
- ۹۱..... ککوی قیغه
- ۹۱..... کوکوی قیغه
- ۹۲..... ککوی که‌نگر
- ۹۲..... کوکوی کنگر
- ۹۳..... ککوی مه‌غز
- ۹۳..... کوکوی مغز
- ۹۴..... کولیره ته‌نووری
- ۹۴..... نان روغنی محلی
- ۹۵..... کولیره مه‌ژگه، گوتر
- ۹۵..... نان روغنی محلی گردویی
- ۹۶..... کووله که‌بین
- ۹۶..... خوراک کدو
- ۹۷..... که‌شکه‌ک
- ۹۷..... کشککی
- ۹۸..... که‌لانه
- ۹۸..... کلانه
- ۹۹..... که‌واو پیره‌ژن
- ۹۹..... کیاب تابه
- ۱۰۰..... گونینه
- ۱۰۰..... ترخینه
- ۱۰۱..... گییه
- ۱۰۲..... گیلاخه
- ۱۰۲..... غذای تره کوهی
- ۱۰۳..... له‌ب زهرینه
- ۱۰۴..... له‌ق‌له‌ق، بووریا
- ۱۰۴..... کن‌کن

پیشکش به نیرستان  
www.fahar-estan.info



۱۰۵.....	نیسک و برویش
۱۰۵.....	عدس و بلغور
۱۰۶.....	مالاو
۱۰۶.....	آبگوشت با خوره
۱۰۷.....	هه نیمچه
۱۰۷.....	ردیف
۱۰۸.....	هه لوا
۱۰۸.....	حلوا
۱۰۹.....	هه لواي گوله زرد
۱۰۹.....	حلواي گل زرد
۱۱۰.....	هه مه گيا
۱۱۰.....	هه گياه
۱۱۱.....	پلاوه كان
۱۱۱.....	پلوما
۱۱۱.....	پلاو
۱۱۱.....	پلو
۱۱۲.....	رشته پلاو
۱۱۲.....	رشته پلو
۱۱۳.....	قبوولي
۱۱۳.....	قبولي
۱۱۴.....	كه ته پلاو
۱۱۴.....	كه پلو
۱۱۵.....	به خني پلاو
۱۱۵.....	تيخني پلاو
۱۱۶.....	به كاوه
۱۱۶.....	پكاوه
۱۱۷.....	به كاوه سياوي
۱۱۸.....	خوه ريشته كان
۱۱۸.....	خورش ما
۱۱۸.....	خوه ريشت نالوو بخارا

پيشکش به نيرستان  
www.tabarestan.info



- ۱۱۸..... خورش آلو بخارا
- ۱۱۹..... خوره ریشتم بامجان
- ۱۱۹..... خورش باد نجان
- ۱۲۰..... خوره ریشتم بامیه
- ۱۲۰..... خورش بامیه
- ۱۲۱..... خوره ریشتم بلالووک
- ۱۲۱..... خورش آلبالو
- ۱۲۲..... خوره ریشتم ریواس
- ۱۲۲..... خورش ریواس
- ۱۲۳..... خوره ریشتم سهوزی
- ۱۲۳..... خورش فورمه سبزی
- ۱۲۴..... خوره ریشتم شله قاورمه
- ۱۲۵..... خوره ریشتم فسه نجان
- ۱۲۵..... خورش فسنگان
- ۱۲۶..... خوره ریشتم قارچک، کارک
- ۱۲۶..... خورش قارچ
- ۱۲۷..... خوره ریشتم کوروله که
- ۱۲۷..... خورش کدو
- ۱۲۸..... خوره ریشتم که نگر
- ۱۲۸..... خورش کنگر
- ۱۲۹..... خوره ریشتم گیلانخه
- ۱۲۹..... خورش تره کوهی
- ۱۳۰..... خوره ریشتم لیمو عهمانی
- ۱۳۰..... خورش لیمو عهمانی
- ۱۳۱..... ترشیه کان
- ۱۳۱..... انواع ترشیها
- ۱۳۱..... ترشی بامجان
- ۱۳۱..... ترشی باد نجان
- ۱۳۲..... بلچ، گویتز ترش
- ۱۳۲..... زالکک ترش

پیشکش بیده گوردستان  
www.tabarestan.info



- ۱۳۳..... به‌نا ترش
- ۱۳۳..... پنا ترش
- ۱۳۴..... پیار ترش
- ۱۳۴..... ترشی فلفل سبز
- ۱۳۵..... ترشی پیاز، پیواز
- ۱۳۵..... پیاز ترش
- ۱۳۶..... ترشی حه‌فته بیچار
- ۱۳۶..... ترشی هفت بیچار
- ۱۳۷..... ترشی سیر و موسیر
- ۱۳۷..... ترشی سیر و موسیر
- ۱۳۸..... ترشی لپته
- ۱۳۹..... خه یار ترش
- ۱۳۹..... خیار ترش
- ۱۴۰..... خه یار سؤل، سؤیر
- ۱۴۰..... خیار شور
- ۱۴۱..... سرکه
- ۱۴۲..... کاله ک ترش
- ۱۴۲..... خریزه ترش
- ۱۴۳..... مهره‌باکان
- ۱۴۳..... انواع مریاها
- ۱۴۳..... مهره‌بای بلالوک
- ۱۴۳..... مریای آلبالو
- ۱۴۴..... مهره‌بای به‌ی، به‌هن
- ۱۴۴..... مریای به
- ۱۴۵..... مهره‌بای قه‌سی، شیلانه
- ۱۴۵..... مریای زردآلو
- ۱۴۶..... مهره‌بای کوله‌که
- ۱۴۶..... مریای کدو
- ۱۴۷..... مریای گیزه‌ر
- ۱۴۷..... مریای هویج



- ۱۴۸..... مربای گیلاس
- ۱۴۸..... مربای گیلاس
- ۱۴۹..... مده‌بای هه‌نجیر
- ۱۴۹..... مربای انجیر
- ۱۵۱..... روبه‌کان
- ۱۵۱..... انواع رُب
- ۱۵۱..... روب ته‌ماته
- ۱۵۱..... رب گوجه‌فرنگی
- ۱۵۲..... روب هه‌نار
- ۱۵۲..... رُب انار
- ۱۵۳..... دۆشاو
- ۱۵۳..... انواع شیره
- ۱۵۳..... دۆشاو نوو
- ۱۵۳..... شیره توت
- ۱۵۴..... دۆشاو خورما
- ۱۵۴..... شیره خرما
- ۱۵۵..... دۆشاو هه‌نگور
- ۱۵۵..... شیره انگور
- ۱۵۷..... شه‌ریه‌ته‌کان
- ۱۵۷..... انواع شربت‌ها
- ۱۵۷..... شه‌ریه‌تی به‌ی لیمو
- ۱۵۷..... شربت به‌لیمو
- ۱۵۸..... شه‌ریه‌تی ییدمشک
- ۱۵۸..... شربت ییدمشک
- ۱۵۹..... خواه‌شاو
- ۱۵۹..... خوش‌آب
- ۱۶۰..... ره‌نگاو
- ۱۶۰..... رنگ‌آب
- ۱۶۱..... سکه‌نه‌جبین
- ۱۶۱..... سگجبین



- ۱۶۲.....مهلیس
- ۱۶۲.....ملیس
- ۱۶۳.....شیرینیه خومالیه کانی سنه
- ۱۶۳.....شیرینیهای سستی سندج
- ۱۶۴.....ئاودونان
- ۱۶۴.....آب دونان
- ۱۶۵.....ئاونه وات
- ۱۶۵.....آب نبات
- ۱۶۶.....بادام سوخته
- ۱۶۷.....باقلاوای بادامی
- ۱۶۷.....باقلاوای بادامی
- ۱۶۹.....بامیه
- ۱۶۹.....بامیه
- ۱۷۰.....په شمه ک
- ۱۷۰.....پشمک
- ۱۷۱.....تووه شه گه ری
- ۱۷۱.....توت شکری
- ۱۷۲.....تووه بادامی تاییه ت
- ۱۷۲.....توت بادامی مخصوص
- ۱۷۳.....دانه و گه زو
- ۱۷۳.....دانه و گرو
- ۱۷۴.....روح نه فزاه له وزینه
- ۱۷۴.....روح افزاه کوزینه
- ۱۷۵.....زلویا
- ۱۷۵.....زلویا
- ۱۷۶.....شه گهر په نیر
- ۱۷۶.....شکرینیر
- ۱۷۷.....شه گهر له مه
- ۱۷۷.....شکر له مه
- ۱۷۸.....قامیش قه نی

پیشکش به نیرستان  
www.fahar-estan.info



- ۱۷۸.....نی قندی
- ۱۷۹.....قورایی
- ۱۷۹.....قورایی
- ۱۸۰.....قورس زه نجه قیل
- ۱۸۰.....قورس زنجفیل
- ۱۸۱.....قورس نه عنا
- ۱۸۱.....قورس نعنا
- ۱۸۲.....کاکله و شه کهر
- ۱۸۲.....مفز گردو با شکر
- ۱۸۳.....کونجی گه زو
- ۱۸۳.....کتجد با گزو
- ۱۸۴.....که شکه تونه
- ۱۸۴.....کشک تئد
- ۱۸۵.....که شکه ره قه
- ۱۸۵.....کشک سفت
- ۱۸۶.....گوزچان قهن
- ۱۸۶.....عصا قندی
- ۱۸۷.....نان برنجی
- ۱۸۷.....نان برنجی
- ۱۸۸.....نوقل
- ۱۸۸.....نقل
- ۱۸۹.....نهوات شاخه
- ۱۸۹.....نیات شاخه‌ای
- ۱۹۰.....نهوات کاسه‌یی
- ۱۹۰.....نیات کاسه‌ای
- ۱۹۱.....هه‌لوا گه زو
- ۱۹۱.....حلوا با گزو
- ۱۹۳.....غذاهای محلی مهاباد و پیرامون
- ۱۹۵.....ناش ماست، شیوی ماست
- ۱۹۵.....آش ماست
- ۱۹۶.....ناشی باینجانی سوور



۱۹۶.....	سوپ گوجه فرنگی
۱۹۷.....	ناشی گیلاخه
۱۹۷.....	اش تره کوهی
۱۹۸.....	نہسپہ ناغ و هیلکک
۱۹۸.....	اسفناج و تخم مرغ
۱۹۹.....	برویشین
۱۹۹.....	آش بلغور
۲۰۰.....	به ربه سیل
۲۰۰.....	برسیل
۲۰۱.....	پلاو برویش
۲۰۱.....	پلو بلغور
۲۰۲.....	پلاو
۲۰۲.....	پلو
۲۰۳.....	پلاو نیسک
۲۰۳.....	نوعی پلو عدس
۲۰۴.....	پهنیر او
۲۰۵.....	تاس که باب
۲۰۵.....	تاس کباب
۲۰۶.....	ترخینه، شه له مین
۲۰۶.....	شلمین
۲۰۷.....	تہرہ کہ باب
۲۰۷.....	نوعی آش مرغ یا یوقلمون
۲۰۸.....	تہ نہ کہ بہ دؤ
۲۰۸.....	نوعی غذای ذرت
۲۰۹.....	جوجه قزورہ
۲۰۹.....	جوجه غورہ
۲۱۰.....	حہریرہ بادام
۲۱۱.....	حہ لیماو
۲۱۱.....	آش برنج با لعاب
۲۱۲.....	خوارده مہنی ہامیہ
۲۱۲.....	خوراک ہامیہ

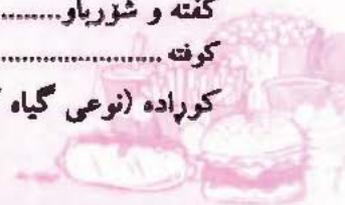


- ۲۱۳..... خوارده‌مەنی جەرگ و میشک
- ۲۱۳..... خوراک مفر و جگر
- ۲۱۴..... خوارده‌مەنی چه‌وندەر، چۆنەر
- ۲۱۴..... خوراک چئندر
- ۲۱۵..... خوارده‌مەنی کارگ
- ۲۱۵..... خوراک قارچ
- ۲۱۶..... خوارده‌مەنی مریشک
- ۲۱۶..... خوراک مرغ
- ۲۱۷..... خورما و رۆن
- ۲۱۷..... خرما باروخن
- ۲۱۸..... داتووله، دانه کولانه
- ۲۱۸..... آش حیوات
- ۲۱۹..... دژ کلیو
- ۲۱۹..... آش دوغ
- ۲۲۰..... دژ کلیو سه‌ره‌رۆن
- ۲۲۰..... نوصی آش دوغ باروخن
- ۲۲۱..... دەس خۆری
- ۲۲۱..... نوصی دیگر فیولی
- ۲۲۲..... سووی جۆ
- ۲۲۲..... سب جر
- ۲۲۳..... سه‌روپین
- ۲۲۳..... کله و پاچه
- ۲۲۴..... سه‌نگه‌سیر
- ۲۲۴..... سنگسیر
- ۲۲۵..... سه‌نگه‌سیری که‌رویشک
- ۲۲۵..... سنگسیر با گوشت خرگوش
- ۲۲۶..... شۆریاوی هیلکه، پیازاو
- ۲۲۶..... اشکه
- ۲۲۷..... شۆریاو باینجان
- ۲۲۷..... شۆریای گوجه فرنگی
- ۲۲۸..... شۆریاو به نوک؛ ئاو گوشت

پیشکش به ئێرستان  
www.fahar-estran.info



- ۲۲۸..... آبگوشت
- ۲۲۹..... شورباو قہلہ موون
- ۲۲۹..... آبگوشت بو قلمون
- ۲۳۰..... شورباوی لہ پہ
- ۲۳۰..... آس لہ
- ۲۳۱..... شورباوی مراوی
- ۲۳۱..... آبگوشت مرغابی
- ۲۳۲..... شہ قہ باغی
- ۲۳۲..... کدو حلوائی (نوع اول)
- ۲۳۳..... شہ قہ باغی
- ۲۳۳..... کدو حلوائی (نوع دوم)
- ۲۳۴..... شہ قہ باغی
- ۲۳۴..... کدو حلوائی (نوع سوم)
- ۲۳۵..... شیر برینج
- ۲۳۵..... شیر برنج
- ۲۳۶..... شیریز و لوزرک
- ۲۳۷..... شیوی برینج
- ۲۳۷..... آس برنج
- ۲۳۸..... فرنی
- ۲۳۸..... فرنی
- ۲۳۹..... قاورمہ
- ۲۴۰..... قبولی
- ۲۴۰..... قبولی
- ۲۴۱..... قہ بیسی شورباو
- ۲۴۱..... آس زردآلو
- ۲۴۲..... قہ بیسی و روغن
- ۲۴۲..... زردآلوی خشک با روغن
- ۲۴۳..... قہ بقیہ ناغ
- ۲۴۴..... کفتہ و شورباو
- ۲۴۴..... کوفتہ
- ۲۴۶..... کورادہ (نوعی گیاه کوهستانی)

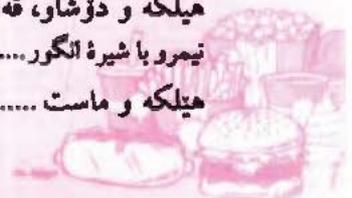


- ۲۴۶..... گزاده
- ۲۴۷..... کوبله که و باینه جانی سوور
- ۲۴۷..... کدو و گوجه فرنگی
- ۲۴۸..... کوبله که و ماست
- ۲۴۸..... کدو و ماست
- ۲۴۹..... که باب
- ۲۴۹..... شامی که باب
- ۲۵۰..... که بابی کوتراو
- ۲۵۰..... کباب کوبیده
- ۲۵۱..... که بابی که نگر
- ۲۵۱..... کنگر کباب
- ۲۵۲..... که باب چیری یا نیو تاوه
- ۲۵۲..... کباب چیری
- ۲۵۳..... که نه
- ۲۵۳..... کته
- ۲۵۴..... که شکه ک
- ۲۵۴..... کشکک
- ۲۵۵..... که له م به ترش
- ۲۵۵..... آش کلم
- ۲۵۶..... که له م پلاو
- ۲۵۶..... کلم پلو
- ۲۵۷..... که نگر و ماست
- ۲۵۷..... کنگر با ماست
- ۲۵۸..... گوشت باش، شوریاو
- ۲۵۸..... نومی آبگوشت
- ۲۵۹..... که نم بودراو
- ۲۵۹..... گندم پرشته، بو داده
- ۲۶۰..... گیاهی ته راده
- ۲۶۰..... گوشت پهلوی گوسفند یا گاو
- ۲۶۱..... گیزه ر پلاو
- ۲۶۱..... هویج پلو

پبشکشی بده شیرستان  
www.tabarestan.info



۲۶۲	.....	ماشینه
۲۶۲	.....	آش ماش
۲۶۳	.....	مریشک پلاو
۲۶۴	.....	نوعی مرغ پلو
۲۶۴	.....	مزاویلکه
۲۶۵	.....	مه ته نجه نه، حه و ترینگه
۲۶۵	.....	مشینه
۲۶۶	.....	مه شکه فی
۲۶۶	.....	مسطلی
۲۶۷	.....	میوانی قه پماخ
۲۶۷	.....	کاچی
۲۶۸	.....	نشاسته
۲۶۹	.....	نیسک پلاو
۲۶۹	.....	عدس پلو
۲۷۰	.....	نیسک و ساوار
۲۷۰	.....	عدس و بلغور
۲۷۱	.....	نیسکینه، پرپوله
۲۷۱	.....	آش عدس
۲۷۲	.....	هه رشته پلاو
۲۷۲	.....	رشته پلو
۲۷۳	.....	هه لوا به دوشاو
۲۷۳	.....	حلوا با شیرۀ انگور
۲۷۴	.....	هه لوا
۲۷۴	.....	حلوا
۲۷۵	.....	هه لوی نارده برینج
۲۷۵	.....	حلوی آرد برنج
۲۷۶	.....	هه لوی خورما
۲۷۶	.....	حلوی خرما
۲۷۷	.....	هیلکه و دوشاو، قه قه ناخ
۲۷۷	.....	نیمره با شیرۀ انگور
۲۷۸	.....	هیلکه و ماست



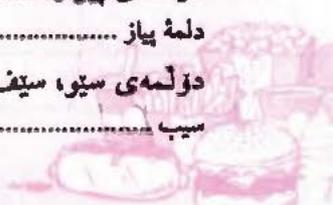
- ۲۷۸..... نیمرو با ماست
- ۲۷۹..... به کاوه
- ۲۷۹..... کشمش پلو
- ۲۸۱..... کووکیه کان
- ۲۸۱..... انواع کوکوها
- ۲۸۱..... بورانی نوسفناج
- ۲۸۱..... بورانی اسفناج
- ۲۸۲..... کووکی باینجانی رهش
- ۲۸۲..... کوکوی بادنجان
- ۲۸۳..... کووکی پنگ
- ۲۸۳..... کوکوی پونه
- ۲۸۴..... کووکی سهبزی
- ۲۸۴..... کوکوی سبزی
- ۲۸۵..... کووکی قیسه
- ۲۸۵..... کوکوی قیسه
- ۲۸۶..... کووکی که نگر
- ۲۸۶..... کوکوی کنگر
- ۲۸۷..... کووکی گیلاخه
- ۲۸۷..... کوکوی تره کوهی
- ۲۸۸..... کووکی لوویا سهبزی
- ۲۸۸..... کوکوی لوویا سبز
- ۲۸۹..... کووکی نیسک
- ۲۸۹..... کوکوی عدس
- ۲۹۰..... کووکی بره لاسی، په تانه
- ۲۹۰..... سیب زمینی
- ۲۹۱..... خوریشته کان
- ۲۹۱..... انواع خورش ها
- ۲۹۱..... خوریشتی بامیه
- ۲۹۱..... خورش بامیه
- ۲۹۳..... خوریشتی باینجانی رهش

پیشکش به نورستان  
www.tabarestaninfo



- ۲۹۳..... خورش بادنجان
- ۲۹۴..... خوریشتی ریواس
- ۲۹۴..... خورش ریواس
- ۲۹۵..... خوریشتی زرشک
- ۲۹۵..... خورش زرشک
- ۲۹۶..... خوریشتی کارگ
- ۲۹۶..... خورش قارچ
- ۲۹۷..... خوریشتی که ره سب، که ره وز
- ۲۹۷..... خورش کرفس
- ۲۹۸..... خوریشتی که نگر و ریواس
- ۲۹۸..... خورش کنگر با ریواس
- ۲۹۹..... خوریشتی که وه، که وه رگ
- ۲۹۹..... خورش تره
- ۳۰۰..... خوریشتی گیتزه
- ۳۰۰..... خورش هویج
- ۳۰۱..... خوریشتی گیلاخه
- ۳۰۱..... خورش تره کوهی
- ۳۰۲..... خوریشتی لویا شین، سهوز
- ۳۰۲..... خورش لویا سبز
- ۳۰۳..... خوریشتی مریشک
- ۳۰۳..... خورش مرغ
- ۳۰۵..... خوارده مه نی دۆلمه
- ۳۰۵..... خوراک دلمه
- ۳۰۵..... دۆلمه ی باینجانی رهش و سوور و کووله که و بیار
- ۳۰۵..... دلمه بادنجان و کدو و گوجه و قنقل سبز
- ۳۰۷..... دۆلمه ی پرویش به رۆن کوردی
- ۳۰۷..... دلمه بلغور
- ۳۰۸..... دۆلمه ی پیواز
- ۳۰۸..... دلمه یاز
- ۳۰۹..... دۆلمه ی سیو، سیف
- ۳۰۹..... سیب

پیشکش به نیرستان  
www.tabarestan.info



- ۳۱۰..... دژلمه‌ی که لهرم
- ۳۱۰..... دژلمه گلگم
- ۳۱۲..... دژلمه‌ی گه لا چه وندهر
- ۳۱۲..... دژلمه‌ی برگ چغندر
- ۳۱۳..... دژلمه‌ی گه لا گیللاس
- ۳۱۳..... دژلمه برگ گیللاس
- ۳۱۴..... دژلمه‌ی گه لا میو
- ۳۱۴..... دژلمه برگ مو
- ۳۱۶..... دژلمه‌ی لوروشه
- ۳۱۶..... دژلمه لوشه، نوعی گیاه کوهستانی
- ۳۱۷..... دژلمه‌ی پره لماسی، په تاته
- ۳۱۷..... دژلمه سبب زمینی
- ۳۱۹..... ترشیه کان
- ۳۱۹..... انواع ترشیها
- ۳۱۹..... ترشی باینجانه ره شه
- ۳۱۹..... ترشی بادنجان
- ۳۲۰..... ترشی بیژاه
- ۳۲۱..... ترشی حه فته بیچار
- ۳۲۱..... ترشی هفته بیچار
- ۳۲۲..... ترشی که ره وز و بیبار
- ۳۲۲..... ترشی کرفس و فلفل سبز
- ۳۲۳..... ترشی لپته
- ۳۲۴..... ترشی لیگدر او
- ۳۲۴..... ترشی مخلوط
- ۳۲۵..... خه یار ترش
- ۳۲۵..... خیار ترش
- ۳۲۶..... خه یار شور، سویره، سؤل
- ۳۲۶..... خیار شور
- ۳۲۷..... مهره باکان
- ۳۲۷..... انواع مریها



- ۳۲۷..... مہرہ بای ٹالبالوو، بلالووک
- ۳۲۷..... مریای آلبالو
- ۳۲۸..... مہرہ بای باینجانہ رہشہ
- ۳۲۸..... مریای بادنجان
- ۳۲۹..... مہرہ بای بہ ہی، بہی
- ۳۲۹..... مریای بہ
- ۳۳۰..... مہرہ بای پینستی شوونی
- ۳۳۰..... مریای پوست ہندوانہ
- ۳۳۱..... مہرہ بای تری، ہہ نگور
- ۳۳۱..... مریای انگور
- ۳۳۲..... مہرہ بای تووی رہش
- ۳۳۲..... مریای توت سیاہ
- ۳۳۳..... مہرہ بای سیتو
- ۳۳۳..... مریای سیب
- ۳۳۴..... مہرہ بای قہ یسی
- ۳۳۴..... مریای زردآلو
- ۳۳۵..... مہرہ بای گویتز
- ۳۳۵..... مریای گردو
- ۳۳۶..... مہرہ بای گیللاس
- ۳۳۶..... مریای گیللاس
- ۳۳۷..... مہرہ بای ہہ نجیر
- ۳۳۷..... مریای اتجیر
- ۳۳۹..... شہرہ تہ کان
- ۳۳۹..... انواع شہرتہا
- ۳۳۹..... شہرہ تی ٹالبالوو، بلالووک
- ۳۳۹..... شہرت آلبالو
- ۳۴۰..... شہرہ تی سکہ نجہ مین
- ۳۴۰..... شہرت سکتجین
- ۳۴۱..... شہرہ تی پیدمشک
- ۳۴۱..... شہرت پیدمشک

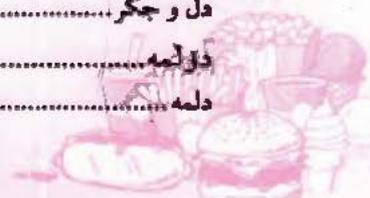


- ۳۴۲..... شهره‌تی تووه فرهنگي
- ۳۴۲..... شربت توت‌فرنگي
- ۳۴۳..... شهره‌تی تری ربه شه
- ۳۴۳..... شربت انگور سیاه
- ۳۴۵..... غذاهای محلی کرماشان و هورامان
- ۳۴۷..... ناش پرویش
- ۳۴۷..... آش بلغور
- ۳۴۸..... ناش په‌تله
- ۳۴۸..... آش پتله
- ۳۴۹..... ناش جو
- ۳۴۹..... آش جو
- ۳۵۰..... ناش رشته
- ۳۵۰..... آش رشته
- ۳۵۱..... ناش ماسه‌وا، دؤ کلیو، دؤخوا
- ۳۵۱..... آش دؤخ
- ۳۵۲..... ناشه‌واسه‌لی
- ۳۵۲..... آش نه‌باسلی
- ۳۵۳..... ناوگوشت
- ۳۵۳..... آبگوشت ساده
- ۳۵۴..... ناوگوشت باخه‌بانی
- ۳۵۴..... آبگوشت باغبانی
- ۳۵۵..... ناوگوشت دؤ
- ۳۵۵..... آبگوشت دؤخ
- ۳۵۶..... ناوگوشت قهره و ته‌ماته
- ۳۵۶..... آبگوشت خوره و گوجه فرنگي
- ۳۵۷..... ناوگوشت قومری
- ۳۵۷..... آبگوشت لمری
- ۳۵۸..... باقله پلاو
- ۳۵۸..... باقلا پلو
- ۳۵۹..... بۆرانی نه‌سفه‌ناج
- ۳۵۹..... بورانی اسفناج

پیشکش به کردستان  
www.fahar-estara.info



- ۳۶۰..... بۆرانی پاغازه
- ۳۶۰..... قازياغه
- ۳۶۱..... بۆرانی سوورانه، سووره بنه
- ۳۶۲..... بۆرانی گياي به هاري
- ۳۶۲..... بۆرانی گياه بهاري
- ۳۶۳..... بهنا و ماس
- ۳۶۳..... بتا و ماست
- ۳۶۴..... پياز او، ناش كاروانى
- ۳۶۴..... اشكنه
- ۳۶۵..... تاس كه او
- ۳۶۵..... تاس كباب
- ۳۶۶..... ترشاو
- ۳۶۶..... ترش آب
- ۳۶۷..... تماته بين، تماته بنه
- ۳۶۷..... خوراك گوجه فرنگى
- ۳۶۸..... ته هچين
- ۳۶۸..... ته چين
- ۳۶۹..... جيقله به قوو
- ۳۶۹..... جيقلبوو
- ۳۷۰..... حه ليم بايه مچان
- ۳۷۰..... حليم بادنجان
- ۳۷۱..... خازنه
- ۳۷۱..... خوراك گل شيورى
- ۳۷۲..... دانه كولانه
- ۳۷۲..... آش حيويات
- ۳۷۳..... دۇخورمه
- ۳۷۳..... دغورمه
- ۳۷۴..... دل و جهرگ
- ۳۷۴..... دل و جگر
- ۳۷۵..... دولمه
- ۳۷۵..... دلمه

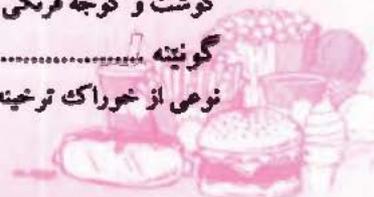


- ۳۷۱..... دولمه‌ی بین‌گه‌لا
- ۳۷۶..... دلمه بدون برگ
- ۳۷۷..... دولمه‌ی زه‌لق
- ۳۷۷..... برگ چغندر
- ۳۷۸..... دولمه‌ی گه‌لا میو
- ۳۷۸..... دلمه برگ مو
- ۳۷۹..... دۆینه، ته‌رخینه
- ۳۷۹..... ترخینه
- ۳۸۰..... ده‌مکش پروتش
- ۳۸۰..... دمکش بلغور
- ۳۸۱..... رشته پلاو
- ۳۸۱..... رشته پلو
- ۳۸۲..... سیب پلاو
- ۳۸۲..... سیب پلو
- ۳۸۳..... سیب‌زه‌مینی و روغن
- ۳۸۳..... سیب‌زمینی و روغن
- ۳۸۴..... شامی که‌واو نوک
- ۳۸۴..... شامی کباب نخود
- ۳۸۵..... شه‌لم گوشت
- ۳۸۵..... شلغم گوشت
- ۳۸۶..... شه‌لمین
- ۳۸۶..... شلمین
- ۳۸۷..... شیلافه‌بین، گییه
- ۳۸۷..... شیردان
- ۳۸۸..... فرنی خه‌لال بادام
- ۳۸۸..... فرنی خلال بادام
- ۳۸۹..... قارج
- ۳۸۹..... خدای قارج
- ۳۹۰..... قلیه‌ی به‌ی
- ۳۹۰..... قلیه‌ی به
- ۳۹۱..... کفته قلقلی

پیشکش به کردستان  
www.kurdistan.info



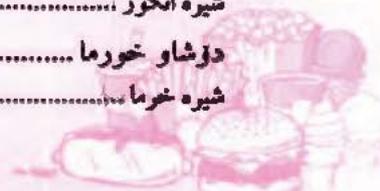
- ۳۹۱..... کوفته قلقلی
- ۳۹۲..... کفته نۆکی
- ۳۹۲..... کوفته نخودی
- ۳۹۳..... ککوی پایه مجانه سیه
- ۳۹۳..... کوکوی بادنجان
- ۳۹۴..... ککوی پنیر بی نه مه ک
- ۳۹۴..... کوکوی پنیر بی نمک
- ۳۹۵..... ککوی سهوزی
- ۳۹۵..... کوکوی سبزی
- ۳۹۶..... ککوی سیبزه مینی
- ۳۹۶..... کوکوی سیب زمینی
- ۳۹۷..... ککوی قیمه
- ۳۹۷..... کوکوی قیمه
- ۳۹۸..... کونته، وژمه
- ۳۹۹..... کولیره چهوره، گیته چهرین - نوع اول
- ۴۰۰..... کولیره چهوره، گیته چهرین: نوع دوم
- ۴۰۱..... کولیره مهژگه، گیته مهژگی
- ۴۰۱..... نان گردو و پیاز
- ۴۰۲..... کولیره یی به نجه کیشی
- ۴۰۳..... کهواو پایه مجانه سیه
- ۴۰۳..... کباب بادنجان
- ۴۰۵..... کهشک پایه مجانه سیه
- ۴۰۵..... کهشک بادنجان
- ۴۰۶..... که لانه
- ۴۰۶..... کلانه
- ۴۰۷..... که له م پلاو
- ۴۰۷..... کلم پلو
- ۴۰۸..... گوشت و ته ماته
- ۴۰۸..... گوشت و گوجه فرنگی
- ۴۰۹..... گوئینه
- ۴۰۹..... نوهی از خوراک ترخینه



- ۴۱۰..... گه نم له پنه  
 ۴۱۰..... آش گندم کوینده  
 ۴۱۱..... ماس، دۆ، که ره، رۆن  
 ۴۱۱..... ماست، دوغ، کره، روغن  
 ۴۱۲..... ماسی پلاو  
 ۴۱۲..... ماهی پلو  
 ۴۱۳..... میرزا قاسمی  
 ۴۱۴..... نيسکاو، پرپۆله  
 ۴۱۴..... آش عدس  
 ۴۱۵..... نيسک پلاو  
 ۴۱۵..... عدس پلو  
 ۴۱۶..... ولوش و دوین - دوین و ولوش  
 ۴۱۷..... هه تیمچه، یه تیمچه  
 ۴۱۷..... ردیف  
 ۴۱۹..... خوره ریشه کان  
 ۴۱۹..... انواع خورش ها  
 ۴۱۹..... خوره ریش تالبالو، بلالوک  
 ۴۱۹..... خورش آلبالو  
 ۴۲۰..... خوره ریش ئالوو ئیسفه ناج  
 ۴۲۰..... خورش آواسفناج  
 ۴۲۱..... خوره ریش بایه مجانه ميه  
 ۴۲۱..... خورش بادنجان  
 ۴۲۲..... خوره ریش بامیه  
 ۴۲۲..... خورش بامیه  
 ۴۲۳..... خوره ریش خه لال بادام  
 ۴۲۳..... خورش خلال بادام  
 ۴۲۴..... خوره ریش ریواس  
 ۴۲۴..... خورش ریواس  
 ۴۲۵..... خوره ریش سهوزی  
 ۴۲۵..... خورش قورمه سبزی



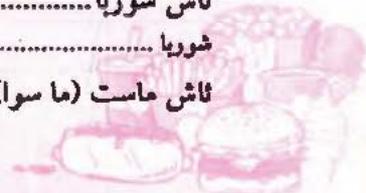
۴۲۶.....	خوهریشت قارچ، کارک
۴۲۶.....	خورش کارک
۴۲۷.....	خوهریشت قیمة
۴۲۷.....	خورش قیمة
۴۲۸.....	خوهریشت کهره فس
۴۲۸.....	خورش کرفس
۴۲۹.....	خوهریشت کهنگر
۴۲۹.....	خورش کنگر
۴۳۰.....	خوهریشت که یوانوو
۴۳۰.....	خورش کدبانو
۴۳۱.....	خوهریش لویا چهرموو
۴۳۱.....	خورش لویا سفید
۴۳۲.....	خوهریشت نالووچه ره شه
۴۳۲.....	خورش آلو سیاه
۴۳۳.....	خوهریشت نالووچه زهرده
۴۳۳.....	خورش آلو زرد
۴۳۵.....	روپ
۴۳۵.....	انواع رُپ
۴۳۵.....	روپ ته مانه
۴۳۵.....	رب گوجه فرنگی
۴۳۶.....	روپ هه نار
۴۳۶.....	رُپ اتار
۴۳۷.....	دۆشاو
۴۳۷.....	انواع شیره
۴۳۷.....	دۆشاو توو
۴۳۷.....	شیره توت
۴۳۸.....	دۆشاو ههنگور
۴۳۸.....	شیره انگور
۴۳۹.....	دۆشاو خورما
۴۳۹.....	شیره خورما



- ۴۴۱ ..... ترشیه کان
- ۴۴۱ ..... انواع ترشی‌ها
- ۴۴۱ ..... ترشی بایه مجانه سیه
- ۴۴۱ ..... ترشی بادنجان
- ۴۴۲ ..... خه یار شوور
- ۴۴۲ ..... خیار شور
- ۴۴۳ ..... ترشی حفته ییجار
- ۴۴۳ ..... ترشی هفت ییجار
- ۴۴۴ ..... ترشی سیر
- ۴۴۴ ..... سیر ترش
- ۴۴۵ ..... ناله ت ترشی، ییار
- ۴۴۵ ..... ظفل ترش
- ۴۴۶ ..... سیر ترشی
- ۴۴۷ ..... ترشی لیته
- ۴۴۹ ..... مهره باکان
- ۴۴۹ ..... انواع مرباها
- ۴۴۹ ..... مهره بای ئالبالو
- ۴۴۹ ..... مربای آلبالو
- ۴۵۰ ..... مهره بای بهی
- ۴۵۰ ..... مربای به
- ۴۵۱ ..... مهره بای پوست پرتقال
- ۴۵۱ ..... مربای پوست پرتقال
- ۴۵۲ ..... مهره بای تمشک
- ۴۵۲ ..... مربای تمشک
- ۴۵۳ ..... مهره بای تووه فهرنگی
- ۴۵۳ ..... مربای توت فرنگی
- ۴۵۴ ..... مهره بای سیب
- ۴۵۴ ..... مربای سیب
- ۴۵۵ ..... مهره بای قه‌یسی
- ۴۵۵ ..... مربای زردآلوی خشک



- ۴۵۶..... مهربای کوله که هه لوایی
- ۴۵۶..... مریای کدو حلوایی
- ۴۵۷..... مهربای گوله زهره
- ۴۵۷..... مریای گل زرد
- ۴۵۸..... مهربای گیزه
- ۴۵۸..... مریای هریج
- ۴۵۹..... مهربای هه نجیر
- ۴۵۹..... مریای انجیر
- ۴۶۱..... شهریه ته کان
- ۴۶۱..... انواع شریتها
- ۴۶۱..... شهریه ت ئالبالو، بلالووک
- ۴۶۱..... شری ت آبالو
- ۴۶۲..... شهریه ت نه سکه تچه مین
- ۴۶۲..... شری ت سکنجین
- ۴۶۳..... شهریه ت به ی لیمو
- ۴۶۳..... شری ت به لیمو
- ۴۶۴..... شهریه ت ییدمشک
- ۴۶۴..... شری ت ییدمشک
- ۴۶۵..... شهریه ت تووت فره نگی
- ۴۶۵..... شری ت تو ت فرنگی
- ۴۶۶..... شهریه ت مه ویژه ره شه
- ۴۶۶..... شری ت انگور سیاه
- ۴۶۷..... غذاهای محلی ایلام و پیرامون
- ۴۶۹..... خوارده مه نیه کان
- ۴۶۹..... انواع غذاها
- ۴۶۹..... ناو گوشت
- ۴۶۹..... آبگوشت ساده
- ۴۷۰..... ناش شوربا
- ۴۷۰..... شوربا
- ۴۷۱..... ناش حاست (ما سوا)



- ۴۷۲..... له‌نگه
- ۴۷۲..... آش عدس
- ۴۷۳..... ناش ترخینه (شله‌مین)
- ۴۷۵..... آش ماش
- ۴۷۵..... ماش برنج
- ۴۷۶..... آش گندم
- ۴۷۶..... (هروشه)
- ۴۷۷..... بۆرانی کینگر
- ۴۷۸..... بۆرانی پاقلازه
- ۴۷۹..... بۆرانی کدو (کویاو)
- ۴۸۰..... حلوای سیف
- ۴۸۰..... پوره سیب زمینی
- ۴۸۱..... پیراشکی
- ۴۸۲..... تهره قایرمه
- ۴۸۳..... خاوتنه ماته
- ۴۸۳..... املت
- ۴۸۴..... خاوتنه خرمالو
- ۴۸۵..... خوراک گی‌یه
- ۴۸۵..... سیرابی
- ۴۸۶..... خوراک ته‌ماتاو
- ۴۸۶..... خوراک گوجه فرنگی
- ۴۸۷..... خوراک بامیه
- ۴۸۸..... کوری ونزی
- ۴۸۸..... خوراک عدس و کدو
- ۴۸۹..... ته ماته و بامیه
- ۴۸۹..... خوراک گوجه و بامیه
- ۴۹۰..... خوراک لوبیا سبز
- ۴۹۱..... خوراک سینه مرغ
- ۴۹۲..... خوراک کدو
- ۴۹۳..... دلمه قلفل



- ۴۹۴..... دیزی
- ۴۹۵..... دل عدس
- ۴۹۶..... دانگو (دگان روکانه - دنان روکانه)
- ۴۹۷..... زی چگ پا چگ
- ۴۹۸..... رولت گوشت
- ۴۹۹..... ساندویچ سبزیجات مخلوط
- ۵۰۰..... سه رگو. سختی
- ۵۰۱..... شیر برنج
- ۵۰۲..... قلیه ماهی
- ۵۰۳..... قایر مه خارچک
- ۵۰۴..... قایر مه مامر
- ۵۰۵..... کباب بادمجان
- ۵۰۶..... کوفته
- ۵۰۷..... کو کوی لویا سبز
- ۵۰۸..... کباب جگر وه ز
- ۵۰۹..... کباب
- ۵۱۰..... کو کوی محلی
- ۵۱۱..... کوبه
- ۵۱۲..... گفته
- ۵۱۳..... کو کو کوی یا شوهر
- ۵۱۳..... کو کو کدو
- ۵۱۴..... که شک بایم جان
- ۵۱۴..... کشک بادمجان
- ۵۱۵..... کو کو سیب زمینی
- ۵۱۶..... ماس و روژن
- ۵۱۷..... گوله گفته
- ۵۱۸..... که له جوش
- ۵۱۹..... ماسوا
- ۵۲۰..... نژ یاو
- ۵۲۰..... خوراک عدس

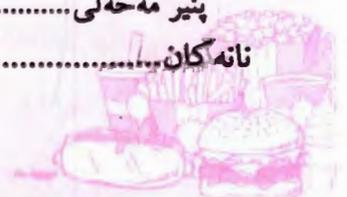


- ۵۲۱.....همبرگر خانگی
- ۵۲۲.....یه تیمچه
- ۵۲۳.....خوره ریشته کان
- ۵۲۳.....انواع خورش ها
- ۵۲۳.....خوره ریشت الو (ثالو زهرد)
- ۵۲۴.....خوره ریشت بادمجان
- ۵۲۵.....خوره ریشت بامیه
- ۵۲۶.....خوره ریشت چفاله بادام
- ۵۲۷.....خوره ریشت خلال بادام
- ۵۲۸.....خوره ریشت فاسونی یه
- ۵۲۹.....خوره ریشت فسنگان
- ۵۳۰.....خوره ریشت کهنگر
- ۵۳۱.....خوره رشت گل که لهم
- ۵۳۲.....خورشت لوبیه سه وز (لوبیا سبز)
- ۵۳۳.....خورشت ماهی
- ۵۳۴.....خورشت کروی ته مه ل (کدو حلوائی)
- ۵۳۵.....پلاوه کان
- ۵۳۵.....انواع پلو
- ۵۳۵.....باقله پلاوه
- ۵۳۵.....باقلا پلو
- ۵۳۶.....زرشک پلو
- ۵۳۷.....سبزی پلو
- ۵۳۸.....شیرین پلو
- ۵۳۹.....برنج نژی
- ۵۳۹.....عدس پلو
- ۵۴۰.....مه کهش
- ۵۴۱.....استه مبولی
- ۵۴۲.....هو یج پلو
- ۵۴۳.....سوپه کان

پیشکش به نئومستان  
www.tabarestan.info



- انواع سوپ ..... ۵۴۳
- سوپ جو (جوه) ..... ۵۴۳
- سوپ جوجه (جو جگاو) ..... ۵۴۴
- سوپ رشته ..... ۵۴۵
- سوپ شیر ..... ۵۴۶
- سوپ کرفس و عدس ..... ۵۴۷
- سوپ گل کلم ..... ۵۴۸
- خوارد مه نی شیرین ..... ۵۴۹
- غذاهای شیرین ..... ۵۴۹
- ناوناوات ..... ۵۴۹
- آب نبات ..... ۵۴۹
- بزی ..... ۵۵۰
- تله کونجی (قیماخ) ..... ۵۵۱
- هه لوا ..... ۵۵۲
- حلوا ..... ۵۵۲
- هه لوی خورما ..... ۵۵۳
- حلی سه ..... ۵۵۴
- حلیم ..... ۵۵۴
- هه لوی به گل ..... ۵۵۵
- چی نگال ..... ۵۵۶
- شله کینه ..... ۵۵۷
- کله کنجی ..... ۵۵۸
- شله زرد ..... ۵۵۹
- په نیره کان ..... ۵۶۱
- انواع پنیر ..... ۵۶۱
- پنیر قاقنه ک ..... ۵۶۱
- پنیر لوگ ..... ۵۶۲
- پنیر مه حلی ..... ۵۶۳
- نانه کان ..... ۵۶۵



- ۵۶۵.....انواع نان
- ۵۶۵.....په پی گ
- ۵۶۶.....سهمون
- ۵۶۷.....نان جووینه
- ۵۶۹.....رؤنه کان
- ۵۶۹.....انواع روغن
- ۵۶۹.....روغن وهرهخته
- ۵۷۰.....روغن دان یا حیوانی
- ۵۷۱.....ترشیه کان
- ۵۷۱.....انواع ترشیها
- ۵۷۱.....ترشی یادمجان شکم پر
- ۵۷۲.....سیر ترشی
- ۵۷۳.....ترشی پودر انبه
- ۵۷۴.....ترشی رب گوجه
- ۵۷۵.....ترشی لیته
- ۵۷۶.....ترشی مخلوط

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



## مقدمه

الکساندر دوما نویسنده‌ی شهر فرانسوی می‌گوید: «بهترین هنر برای هر انسان آشپزی است». این جمله‌ی زیبا مورد تأیید همه‌ی دانشمندان و صاحب نظران در علم زیست‌شناسی است زیرا کسی که غذای بهتری مصرف می‌کند بهتر می‌تواند بیندیشد و بیشتر و سالم‌تر زندگی کند.

مثل معروف: «عقل سالم در بدن سالم می‌باشد.» طبیعت، این آشپزخانه‌ی بی‌نظیر غذای انسان را مطابق ساختمان بدن او تهیه و آماده‌نموده اما این موجود مغرور کار طبیعت را ناقص می‌داند و آن را به اصطلاح تکمیل‌نموده یعنی با آتش آن را می‌سوزاند و بیشتر ویتامین‌ها و مواد لازمه‌ی آن را که مورد احتیاج بدن می‌باشد از بین برده و فقط تفاله‌ی آن (یعنی سم) را وارد بدن خود می‌نماید و می‌بینیم طبیعت هم به نوبه خود او را مجازات می‌کند. بیماری، عمر کوتاه، درنده‌خویی و غیره همه‌ی اینها حاصل این نافرمانی در قانون طبیعت است که فقط انسان دچار آن شده است و هنوز هم ادامه دارد و چه مشکلاتی برای خود و جامعه پدید آورده. ولی حیوانات وحشی این بی‌تمدن‌ها مبرا از آن می‌باشند و با بیماری بیگانه هستند.

انسان متمدن امروز نسبت به گذشتگان پا را فراتر نهاده و کار به اصطلاح ناتمام طبیعت را تکمیل‌تر نموده غذاهای لذیذ، اما کم‌خاصیت را مصرف و همیشه از ناتوانی جسمی شکایت دارند، پیشینیان گندم را با سبوس، سیب و خیار و گلابی را با پوست مصرف می‌کردند داروهای شیمیایی را نمی‌شناختند، تابستان و زمستان با آب سرد خود را استحمام می‌دادند و سپس پنجه در پنجه‌ی شیر می‌انداختند. تنومند و پر نیرو، عمر طولانی، دندان سالم و کمتر از دست دیو بیماری می‌نالیدند. اما این انسان قرن بیست و یکم می‌بینیم که چگونه در مقابل کوچک‌ترین سرما و گرما دچار آنچنان بیماری می‌شود که تالب گور می‌رود و



سپس به وسیله‌ی دکتر و دارو دوباره نیمه جان برمی‌گردد تا بقیه‌ی عمر خود را با درد و رنج به پایان برساند. گذشتگان در مصرف غذا روش بهتری داشتند زیرا آنها کمتر از قانون طبیعت سرپیچی می‌نمودند.

ملل جهان همیشه طبق موقعیت جغرافیایی خود دارای آداب و رسوم و رفتاری می‌باشند که اگر آنها را از آن سنن دور نماییم دچار افسردگی و بیماری می‌شوند که یکی از آنها غذای مطابق موقعیت جغرافیایی آن جامعه می‌باشد و این عادت و روش حتی در حیوانات صدق می‌کند ما اگر گوزن، آهو یا هر حیوانی را از جایی به جای دیگری ببریم و در آنجا چرا نماید می‌بینیم که آن حیوان مریض می‌شود و گاهی می‌میرد. این روش را محققان در علم رینست‌شناسی تأیید کرده‌اند. حال انسان، چگونه بیمار و کوتاه عمر نباشد که غذای یک جای کره‌ی خاکی را در جای دیگری مصرف می‌کند. مانند مصرف اسپاگیتی و مارتادالا و صدها نام دیگر در مناطقی غیر از زادگاه اصلی آن غذاها، که به راستی باید آن را «تهاجم فرهنگی غذا» نامید. ولی غذاهای محلی که سرشار از پروتئین و ویتامین و دیگر مواد لازمه‌ی بدن می‌باشد را فراموش نماییم و در بسیاری اوقات ابلهانه‌ی هستند مصرف و زنده نگه داشتن آن را دور از تمدن می‌نامند و مصرف غذاهای فرهنگی را گامی به جلو جهت پیشرفت می‌دانند که باید برای آنان گریست.

اکنون با تشویق انتشارات گوران «زنده یاد استاد ته‌هوهن، سهیلا عباسی و زهره خانی» که از دوستاناران حفظ آداب و رسوم و فرهنگ ملی کردستان می‌باشند کاری بسیار مهم انجام داده‌اند که در جای خود کم نظیر و قابل ستایش می‌باشد و آن هم جمع‌آوری غذاهای محلی کردستان می‌باشد، و تا کنون انجام نگرفته که پیشینیان ما با مصرف آن خود را زنده و سر حال نگه می‌داشتند. غذاهای محلی کردستان که می‌رفت تا همانند بسیاری از آداب و رسوم‌ها به دست فراموشی سپرده شود دوباره احیاء نمودند، و این کار را باید تشویق و مقدمه‌ای جهت گام‌های بعدی برای جمع‌آوری غذاهای دیگر مناطق کردستان

دانست و برای ما فرستاده تا در دسترس مردم قرار گیرد و خانم‌های خانه‌دار برای خانواده، تازه عروس‌ها برای همسران دل‌بند و رستوران‌ها جهت استقبال از مهمان‌ها و مسافران استفاده نمایند.

ما در جای خود این کار پر ارزش را ارج می‌نهیم و از علاقه‌مندان به غذاهای سنتی کردستان تقاضا نمودیم غذای مورد علاقه‌ی خود را انتخاب نموده و طبق افراد مورد نظر، مواد و غذا تهیه نمایند.

به امید موفقیت خانم‌های خانه‌دار به ویژه تازه عروس‌ها جهت تهیه‌ی لذیذترین غذاهای سنتی برای همسران، خانواده و مهمانان عزیز خود و نیز همه‌ی علاقه‌مندان غذا و آشپزی!

همچنین از سرورانی که ما را در این امر مهم یاری دادند کمال تشکر را می‌نمایم، به ویژه خانم ایران مروتی مادر دوست گرامیم ناصر مروتی و همچنین دوست بسیار گرامیم آقای عبدالله نعمتی.

با سپاس فراوان. سنندج ۱۳۹۲ خورشیدی، ۲۷۱۳ گردی

مصطفی کورانی



پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



## نکاتی را که یک خانم خانه‌دار باید بداند

- ۱- وقتی که نان زیاد می‌خرید برای اینکه تازه بماند هنگام بیرون آمدن از تور، یک دستمال مرطوب روی آن بیندازید تا نان‌ها تازه بمانند.
- ۲- برای اینکه لک‌های موزائیک را پاک کنید دو قاشق سرکه در یک کاسه آب بریزید و دستمالی را مرطوب کرده و آن را پاک کنید.
- ۳- برای اینکه از چینی ترک خورده دوباره استفاده شود تا آب پس ندهد، یک دانه مغز بادام تلخ را محکم در محل ترک خورده بمالید.
- ۴- برای اینکه قالی‌های شما تمیز شود مقداری تفاله چای روی آن پاشید و با جاروی زیر یا برس خوب روی فرش بمالید.
- ۵- برای پاک کردن ظروف آلومینیوم چند قاشق سرکه را گرم کنید و ظروف را در آن بشوید و بعد با آب ساده شستشو داده و خشک کنید.
- ۶- برای اینکه پوست گوجه فرنگی به آسانی کنده شود یک دقیقه آن را در آبجوش فرو ببرید.
- ۷- برای اینکه از سبزی‌های مانده استفاده کنید چند دقیقه آنها را در آب سرد که دارای کمی نمک باشد قرار دهید.
- ۸- برای اینکه در موقع پوست کندن پیاز چشمانتان نسوزد، دست خود را زیر شیر آب بگیرید و پوست آن را بگیرید.
- ۹- سیب‌زمینی را در کیسه‌های ضخیم و در صندوق و محل تاریک نگه دارید تا از یخ زدن و سبز شدن محفوظ بماند.
- ۱۰- برای حفظ برنج از شپشک، آن را با کمی نمک نیمکوب مخلوط کنید.
- ۱۱- حبوبات را هنگام ریختن در غذا خُرد نکنید زیرا غذا تلخ می‌شود.
- ۱۲- برای اینکه نمک در نمکدان رطوبت پیدا نکند چند دانه برنج در آن بریزید.
- ۱۳- برای اینکه پنیر شما تازه بماند آن را در کاغذ آلومینیومی بپیچید.
- ۱۴- برای اینکه تخم مرغ ترک خورده را در آب بجوشانید قبل از اینکه آن را در آب بیندازید آهسته و آرام جای ترک خوردگی‌ها را آبلیمو یا نمک بزنید.



- ۱۵- هر گاه در بطری محکم شد جهت باز شدن، قطعه پارچه‌ی پشمی را در آب جوش زده بگردن بطری بیچید در آن باز می‌شود.
- ۱۶- برای اینکه استکانی را که در استکان دیگر فرو رفته است بیرون بیاورید استکان بالایی را در آب سرد بزنید و ته استکان پایینی را در مقداری آب گرم قرار دهید.
- ۱۷- پیاز را رنده یا چرخ نکنید چون تلخ می‌شود از ساطور یا پیاز خردکن استفاده کنید.
- ۱۸- از آبلیموی مانده استفاده نکنید زیرا باعث تلخی خوراک می‌شود.
- ۱۹- وقتی که به آلودگی آب مشکوک هستید جهت ضد عفونی از آبلیمو استفاده کنید.
- ۲۰- جهت ضد عفونی سبزیجات آن را چند دقیقه در آب نمک قرار دهید.
- ۲۱- آبلیمو را فقط در موقع گرفتن مصرف کنید زیرا پس از چند دقیقه فاسد می‌شود.
- ۲۲- گردو، بادام، فندق و پسته را در موقع مصرف بشکنید، زیرا تولید سم می‌نماید.
- ۲۳- زمان لازم جهت پختن عدس ۲۰ دقیقه، سبزیجات تر ۴، سیب‌زمینی ۱۰ الی ۱۲، گوشت بره و گوسفند ۲۰ تا ۲۵، گوشت گوساله ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در دیگ زود پز است.
- ۲۴- برای پختن هر نوع غذا باید چهار بند انگشت آب روی آن باشد.
- ۲۵- هر گاه ظرف چینی تازه‌ای می‌خرید برای اینکه استقامت آن در مقابل حرارت اغذیه‌ها زیاد شود ابتدا ظرف را در یک ظرف پر از آب سرد قرار دهید کم کم بجوش آورید و چند دقیقه در آبجوش نگه دارید.
- ۲۶- هر گاه سبزی‌های تند و بودار می‌پزید برای اینکه بوی آن در فضای منزل پخش نشود لازم است تکه‌ای نان در آب سبزی قرار دهید.



پیشکش به تبرستان

[www.abarestan.info](http://www.abarestan.info)

**غذاهای**

**محلی**

**سندج و**

**پیرامون**

محمد انصاف جویی (تهوهن)



پیشگام

www.arestan.info

## ناش ماس

## آش ماست

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۳۰۰ گرم	برنج ✓
۵۰۰ گرم	ماست ✓
۵۰ گرم	روغن ✓
یک قاشق غذاخوری	نعناع خشک ✓

## طرز تهیه:

ابتدا برنج را پس از پاک کردن و شستن، در یک قابلمه ریخته و دو کاسه آب به آن اضافه کرده روی آتش بگذارید تا بپزد، هنگامی که برنج به صورت شوربا درآمد، از روی آتش بردارید و بگذارید کمی سرد شود پس از آن، ماست را در ظرفی صاف کرده با برنج پخته، مخلوط کرده در وقت کشیدن غذا، نعناع داغ را بر روی کاسه‌ها بریزید.



## آبگوشت

## ناوگوشت

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش گردستان  
۵۰۰ گرم  
۲۵۰ گرم  
به مقدار لازم

- ✓ گوشت گوسفند و نخود هر کدام
- ✓ سیب زمینی
- ✓ فلفل، زردچوبه، نمک و پیاز

طرز تهیه:

ابتدا نخود و لوییا را چند ساعت در آب سرد بخیسانید و ۳ کاسه آب در قابلمه ریخته روی آتش بگذارید، گوشت را شسته و همراه با نخود و لویای خیس شده در آب قابلمه بریزید و زردچوبه و فلفل و پیاز را اضافه کنید نیم ساعت پیش از کشیدن آبگوشت، سیب زمینی شسته شده را در آبگوشت ریخته و ۲۰ دقیقه بعد از ریختن سیب زمینی نمک را اضافه کنید. وقتی غذا با تمام مخلفاتش پخته شد، اگر میل داشتید مقداری از گوشت و نخود و لوییا و سیب زمینی را در یک کاسه بزرگ ریخته با گوشت کوب بکوبید همراه آب آبگوشت و بقیه گوشت پخته شده سر سفره بگذارید، پیاز و ترشی و سبزی را فراموش نکنید.



نان روغنی ساجی

برساق، کولیچه

مواد لازم برای مصرف

پیشکش به تبرستان  
 ۱ کیلو گرم  
 به مقدار لازم  
 www.tabarestan.info

✓ آرد گندم

✓ آب، شکر، شیر، روغن و مایه خمیر

طرز تهیه:

ابتدا آرد را با آب ولرم (شیتین) به صورت خمیر درآورده سپس شیر را روی اجاق گذاشته و شکر را در آن مخلوط می کنید و مقداری روغن در آن بریزید و با خمیر مخلوط نمائید و خوب به هم بزنید و سر آن را پوشانده تا خمیر خوب ور آید بعد ماهیتابه را روی اجاق گذاشته و مقداری روغن در آن بریزید و خمیرها را به صورت چونه (گونک) درآورده و خوب پهن کرده در روغن سرخ نمائید. وقتی کار به پایان رسید تمامی برساق ها را در یخچال گذاشته بعد از سرد شدن، با ماست میل نمائید. البته سرد و گرم کردن آن با سلیقه شخصی می باشد ولی اگر برای روز بعد گذاشته شود باید آن را در یخچال گذاشت زیرا خراب می شود.



## آش بلغور ترش

## برویش ترش

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۵۰۰ گرم

۲۰۰ گرم

۱۰۰ گرم

به مقدار لازم

بلغور (برویش) ✓

زردآلو ✓

لپه ✓

پیاز و فلفل، زردچوبه و نمک ✓

طرز تهیه:

ابتدا یک عدد پیاز را با روغن سرخ و ۳ کاسه آب را به آن اضافه کرده بعد بلغور، لپه و زردآلو را اضافه کنید پخته که شد پیش از کشیدن، سرکه را هم در آش بریزید.



## برونشیت

## آش بلغور

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

بلغور (برونش) ✓

لیه ✓

پیاز، فلفل، نمک، روغن و زردچوبه ✓

پیشکش به تبرستان  
۵۰۰ گرم  
۱۰۰۰ گرم  
www.tabarestan.info

به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا ۲ کاسه آب در قابلمه ریخته روی اجاق بگذارید. لیه را شسته و در آب بریزید و یک ساعت بعد بلغور را با پیاز و ادویه و نمک اضافه کنید. دگرهای سنتی برای سینه درد و تنظیم دستگاه تنفس، آش بلغور را تجویز کرده‌اند.



## بریان‌پزی

## بریان به

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش  
برستان  
www.parestan.info

نیم کیلو گرم  
۵۰۰ گرم  
۱۰۰ گرم  
۱ عدد  
نیم استکان  
به مقدار لازم  
به مقدار لازم

✓ به شیرین و گوشت گاو هر کدام  
✓ لپه  
✓ کشمش  
✓ پیاز  
✓ شیره انگور و رب انار هر کدام  
✓ روغن، نمک و زردچوبه  
✓ ادویه، حل و دارچین

طرز تهیه:

ابتدا در یک قابلمه پیازداغ را آماده کنید، گوشت و کشمش را با زردچوبه در پیازداغ تفت بدهید و به اندازه کافی آب در آن بریزید، بجوش که آمد، لپه و (به) شیرین پاک کرده را به آن اضافه کنید. نیم ساعت قبل از آماده شدن غذا، رب انار و دارچین را به آن اضافه کنید و چند دقیقه مانده به پختن نمک را در آن بریزید.



# غذاهای محلی سنندج و پیرامون



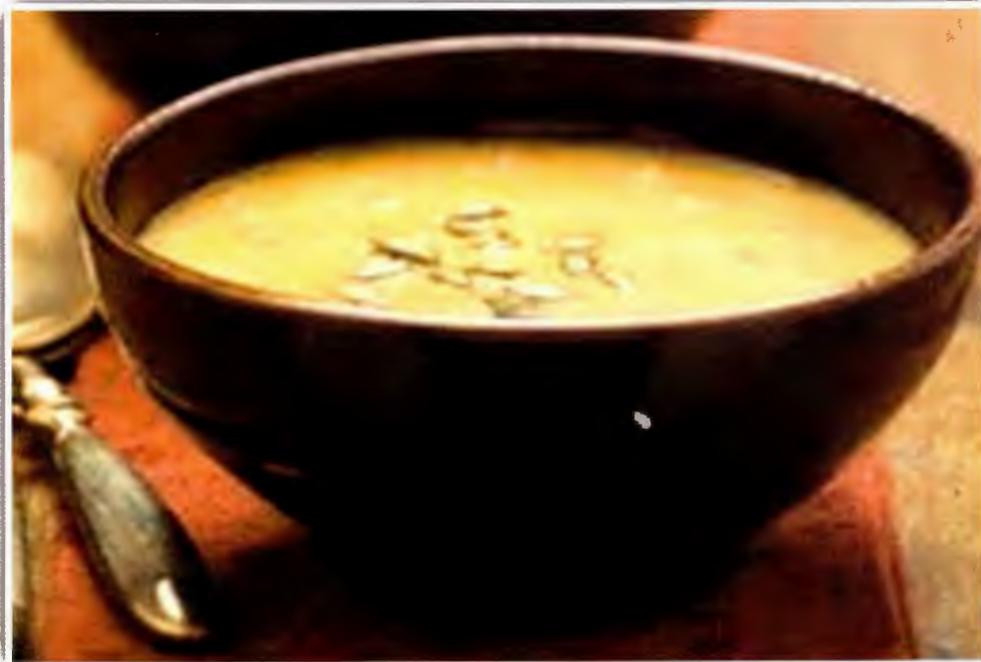
# غذاهای محلی سنندج و پیرامون



# غذاهای محلی سنتدج و پیرامون



## غذاهای محلی سنندج و پیرامون



## بۆرانی بامجان

## بورانی بادنجان

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabstan.info  
۵۰۰ گرم  
یک کیلو گرم  
۵۰۰ گرم  
۲ عدد  
به مقدار لازم

✓ گوشت چرخ کرده  
✓ بادنجان سیاه و کدو هر کدام  
✓ گوجه فرنگی  
✓ پیاز  
✓ روغن، فلفل، زردچوبه، نمک و دارچین

## طرز تهیه:

ابتدا بادنجانها و کدوی پوست کنده را جداگانه برای سرخ کردن آماده کنید. بادنجانها را قبلاً پس از پوست کندن در آب نمک گذاشته تا اگر مزه تلخی داشت برطرف شود و سپس آنها را در روغن سرخ کنید و در ظرفی بگذارید، گوشت چرخ کرده را با پیازداغ سرخ کرده و گوجه خرد شده را اضافه کرده تا چند دقیقه با هم بجوشند فلفل و زردچوبه و نمک را در غذا می ریزید قیمه و گوجه که کاملاً سرخ شد بادنجان و کدوی سرخ کرده را دور تا دور تابه بر روی قیمه و گوجه می چینید تا کمی حالت نرمی پیدا کند هنگام کشیدن اگر مایل بودید روی بورانی دارچین بپاشید.



## به‌نا و ماس

## بنا و ماست

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabakhtan.com

یک کیلو گرم  
یک کیلو گرم  
یک قاشق چایخوری

- ✓ بنا (کرفس کوهی)
- ✓ ماست شیرین
- ✓ فلفل سیاه و نمک

## طرز تهیه:

ابتدا بنا (کرفس کوهی) را پس از پاک کردن و شستن و خرد و ریز کردن، در یک کاسه آب کاملاً جوشانده سپس در صافی ریخته تا آب آن چیده شود. برای گرفتن آب بنا، می‌شود آن را گلوله گلوله کرده و با فشار دست، آب آن را گرفته و در ظرفی گذاشته، ماست را با یک استکان آب رقیق کرده با بنا مخلوط کنید و هنگام کشیدن فلفل و نمک را بر روی آن پاشید.



## پریزله، نسکینه

## آش حبوبات

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestaninfo.com

۵۰۰ گرم

۲۵۰ گرم

۱۰۰ گرم

✓ عدس

✓ گوشت گوساله با استخوان

✓ رشته محلی یا رشته آش

طرز تهیه:

ابتدا پیازداغ را آماده کنید سپس گوشت را با ۳ کاسه آب در قابلمه ریخته مرزه و عدس را که قبلا شسته شده است با ادویه و نمک اضافه کنید ۲۰ دقیقه پیش از خاخر شدن، رشته را داخل آش بریزید و تخم مرغها را در آن بشکنید. (البته ریختن تخم مرغ هم سلیقه‌ای می‌باشد).



## په رشتین

## پَوشتین

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۵۰۰ گرم

۱۰۰ گرم

۳۰۰ گرم

۲ عدد

به مقدار لازم

✓ پرشت (کاکوتی) په رشت

✓ لپه

✓ گوشت گاوی با استخوان

✓ پیاز

✓ نمک، زردچوبه، روغن و فلفل

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را در روغن سرخ کنید و سپس ۴ کاسه آب همراه با گوشت و لپه و کاکوتی (په رشت) را با فلفل و نمک و زردچوبه اضافه کرده و بگذارید تا خوب غذا جا بیفتد.



## پیازو

## اشکنه

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۲ عدد  
۶ عدد  
۲ قاشق  
۳ قاشق  
به مقدار لازم

- ✓ پیاز و تخم مرغ هر کدام
- ✓ سیب زمینی
- ✓ لپه
- ✓ برنج
- ✓ نمک، زردچوبه، روغن و فلفل

## طرز تهیه:

ابتدا پیاز را در روغن سرخ کنید و سپس مقدار ۳ کاسه آب را در قابلمه بریزید، لپه و نمک و زردچوبه را اضافه کنید تا نیم پز شود و سپس برنج را به آن اضافه کرده سیب زمینی شسته را با پوست در آن بریزید نزدیک به کشیدن غذا، تخم مرغها را شکسته در ظرفی بهم زده و به غذا افزوده کنید. این غذا در قدیم مخصوص فقرا بود ولی حالا...



## تاس که واو بی‌ناو

## تاس کباب

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش / گردستان  
۵۰۰ گرم

۳ عدد

۳ عدد

به مقدار لازم

- ✓ گوشت بره و گوجه فرنگی هر کدام
- ✓ سیب زمینی و بادمجان قلمی هر کدام
- ✓ پیاز درشت
- ✓ زرد چوبه، فلفل، ادویه، روغن و نمک

## طرز تهیه:

ابتدا بادنجان‌ها را پوست بگیرید، گوشت را پس از شستن، ورقه ورقه کرده، سپس سیب زمینی و پیاز و بادنجان و گوجه را حلقه حلقه می‌کنید سیب زمینی و بادنجان را کمی در روغن تفت داده و به ترتیب در قابلمه می‌چینید تا لایه لایه روی هم قرار بگیرد، زردچوبه و فلفل و ادویه و نمک را به آن اضافه کنید سپس یک لیوان آب را با ۲ قاشق روغن اضافه کرده روی اجاق قرار دهید تا بحال خود بپزد.



## تاس که او وه لئوچه

## تاس کباب آلوچه

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
۵۰۰ گرم  
۲۵۰ گرم  
۵۰ گرم  
به مقدار لازم

www.tabaristan.info

- ✓ گوشت گوسفندی
- ✓ گوجه سبز (۵۵ لئوچه)
- ✓ لپه و برنج هر کدام
- ✓ نمک، زردچوبه، پیاز، روغن و فلفل

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را در روغن سرخ کرده سپس گوشت را در پیازداغ تفت داده ۴ کاسه آب در دیگ ریخته و سپس لپه، فلفل و زردچوبه را اضافه می کنید تا بپزد، گوجه سبز را در قابلمه ای جداگانه در یک کاسه آب جوشانده پس از گرفتن هسته، آب گوجه را گرفته یکساعت پیش از کشیدن غذا برنج و آب گوجه را در غذا می ریزید.



## چیشته سیف

## خوراک سیب

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

یک کیلو گرم

یک کیلو گرم

۱۰۰ گرم

۲ عدد

یک استکان

نیم استکان

به مقدار لازم

✓ گوشت گوسفندی با استخوان

✓ سیب

✓ لپه و کشمش هر کدام

✓ پیاز

✓ شیرۀ انگور

✓ رب انار

✓ روغن

طرز تهیه:

ابتدا در یک قابلمه پیازداغ را آماده کرده و گوشت و زردچوبه را تفت داده ۴ کاسه آب می‌ریزید نزدیک به آماده شدن غذا برای مصرف، ادویه و شیره و رب انار را با هم مخلوط کرده همراه با نمک در غذا بریزید، حرارت را کم کرده تا بحال خود جا بیفتد.



## آش ماش

## چینشی ماش

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

۵۰۰ گرم  
۲ عدد  
به مقدار لازم

www.tabarestan.ir

✓ ماش

✓ پیاز

✓ نمک، فلفل، روغن و زردچوبه

طرز تهیه:

ابتدا ماش را پس از پاک کردن و شستن در قابلمه ریخته ۳ کاسه آب را اضافه کنید روی آتش بگذارید تا بپزد هنگامیکه پخته شد پیاز را با روغن سرخ کرده همراه با فلفل و زردچوبه و نمک به غذا اضافه کنید.



حلیم

حلیم

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به گوردستان  
 ۵۰۰ گرم  
 ۳۰۰ گرم  
 به مقدار لازم  
 یک قاشق

- ✓ گندم پوست کنده
- ✓ گوشت بدون چربی یا بوقلمون
- ✓ روغن و شکر
- ✓ دارچین

طرز تهیه:

ابتدا گندم را در ظرفی مناسب شسته بعد مقداری آب لازم در آن ریخته و یک قاشق مرباخوری نمک بریزید سپس روی آتش بگذارید تا بجوشد گوشت را که قبلاً پخته و آماده شده ریزریز کرده به گندم اضافه نمایید بعد آن را به مدت ۲ ساعت به هم بزنید تا کاملاً گوشت و گندم مخلوط شده و آماده گردد هنگام کشیدن دارچین و شکر بر روی ظرف های حلیم ریخته و روغن را هم داغ کرده روی آنها بریزید. این غذا بیشتر مخصوص صبحانه میباشد.



## خورما و روغن

## خرما با روغن

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم

۳ عدد

به مقدار لازم

✓ خرما

✓ تخم مرغ

✓ روغن

طرز تهیه:

ابتدا هسته‌ی خرما را جدا کرده و در تابه ریخته و یک استکان آب گرم روی آن بریزید به هم بزنید تا بحالت حلوا درآید روغن را داغ کرده با خرما مخلوط کرده وسط تابه را خالی گذاشته تخم مرغها را در تابه شکسته عسلی که شد، از روی اجاق بردارید. این غذا بسیار مقویست پیشنهاد می‌شود برای صبحانه یا نهار میل گردد.



## آش حبوبات

## دانه کولانه، دانووله

مواد لازم برای مصرف ۱۰ نفر

پیشکش گردستان  
www.tabarestan.info

یک کیلو گرم  
۳۰۰ گرم  
۱۰۰ گرم  
۱۵۰ گرم  
۱۰۰ گرم  
به مقدار لازم  
۵۰ گرم

- ✓ گوشت گاو با قلمه
  - ✓ عدس
  - ✓ بلغور (پرویش) و ذرت هر کدام
  - ✓ نخود
  - ✓ لوبیا قرمز، ماش و گندم هر کدام
  - ✓ فلفل و زردچوبه، روغن و نمک
  - ✓ مرزه خشک:
  - ✓ پیاز:
- چند عدد

## طرز تهیه:

ابتدا در صورت تمایل تمام حبوبات را به جز بلغور پس از پاک کردن و شستن مدت چند ساعت در آب سرد بخیسانید سپس آن را در یک قابلمه بزرگ بار گذاشته تا بجوشد گوشت و فلفل و زردچوبه را اضافه کرده تا با هم بپزند بلغور و نمک را بعد از ۲ ساعت از جوشیدن غذا بگذرد، اضافه کرده مدت پخت این غذا طولانی است نزدیک به کشیدن غذا مرزه خشک را با پیازداغ سرخ نموده در آن می ریزید. این غذا بسیار مقویست اگر صبحانه میل شود بهتر است.



## سالاد خیار و ماست

## دفوره

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به قهرستان  
 یک کیلو گرم ماست  
 ۲ عدد پیاز  
 نیم کیلو گرم سبزی: نعناع، ترخن، تره، ریحان  
 ۴ عدد خیار درشت و سیر هر کدام  
 ۲۰۰ گرم کشمش  
 به مقدار لازم فلفل سیاه یا فلفل قرمز  
 ۴ قرص نان لواش خشک شده

✓ ماست تازه

✓ پیاز

✓ سبزی: نعناع، ترخن، تره، ریحان

✓ خیار درشت و سیر هر کدام

✓ کشمش

✓ فلفل سیاه یا فلفل قرمز

✓ نان لواش خشک شده

طرز تهیه:

ابتدا ماست را صاف کرده پیاز و سبزیها را ریزیز کرده در یک کاسه بزرگ با ماست مخلوط کرده سپس کشمش و نان خشک را که با کف دست می سائید در ماست می ریزید فلفل را اضافه کرده با قاشق بهم می زنید تا کاملاً مخلوط شود این غذا مخصوص تابستان است و بعنوان دسر هم استفاده می شود.



## آش دوغ

## دوغوا، دوکلیو

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

دوغ  
نیم کیلو گرم  
۱۰۰ گرم  
به مقدار لازم

✓ دوغ  
✓ بلغور (برویش)  
✓ نخود  
✓ برگ چغندر، فلفل و نمک

## طرز تهیه:

ابتدا نخود را چند ساعتی در آب سرد خیسانیده سپس بلغور را پس از پاک کردن و شستن، آماده کرده برگ چغندر را شسته و خرد و ریز نموده. برای شروع، دوغ را در یک قابلمه ریخته روی آتش قرار داده پس از جوش آمدن، مواد آماده شده را اضافه کرده به مدت ۲۰ دقیقه بهم می‌زنید که بریده نشود آتش اجاق را کم کرده تا بحال خود بپزد. برای بریده نشدن دوغ روی آتش میتوانید یک زرده تخم مرغ را با دوغ مخلوط کنید دیگر احتیاج به بهم‌زدن ندارد در موقع مصرف به دلخواه می‌توانید فلفل بریزید.



## دوغ‌های دؤکه شک

## آش دوغ کشک

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک کاسه  
نیم کیلو گرم  
۱۰۰ گرم  
یک قاشق  
به مقدار لازم

✓ دوغ کشک  
✓ بلغور (پرویش)  
✓ نخود  
✓ نعنای خشک  
✓ روغن و نمک

طرز تهیه:

ابتدا نخود را پاک کرده و آن را چند ساعت در آب سرد بخیسانید، بلغور را پس از پاک کردن و شستن آماده کرده، پس از آن نخود خیسیده را در قابلمه بار گذاشته در ۲ کاسه آب بجوشانید نخود که نیم پز شد بلغور را اضافه کرده تا با هم بجوشند نیم ساعت پیش از کشیدن غذا، دوغ را اضافه کرده و هنگام ریختن، نعنای را که با روغن تفت داده‌اید بر روی کاسه‌های داغ می‌ریزید.



## دلمه

## دولمه

مواد لازم برای مصرف ۱۰ نفر

پیشکش تبرستان  
www.taabestan.com

یک کیلو گرم  
۲ کیلو گرم  
نیم کیلو گرم  
نیم کیلو گرم  
یک کیلو گرم  
۴ عدد  
۵ عدد  
به مقدار لازم  
۲۰۰ گرم

✓ برنج درجه ۲ یا گرده  
✓ سبزی دلمه  
✓ گوشت گوسفند یا مرغ  
✓ برگ مو  
✓ برگ چغندر  
✓ بادمجان و فلفل دلمه هر کدام  
✓ گوجه فرنگی و پیاز هر کدام  
✓ روغن، نمک، فلفل و ادویه  
✓ گوشت چرخ کرده

## طرز تهیه:

ابتدا برنج را پاک نموده و شسته و سبزی را خرد و ریز و سپس داخل بادمجان و گوجه فرنگی و فلفل دلمه را در ظرفی جداگانه خالی کرده، پیازها را در روغن سرخ نموده بادمجان پوست کنده را کمی تفت داده برنج و سبزی و نمک و ادویه و محتوای داخل گوجه و بادمجان و فلفل دلمه را که در ظرفی خالی کرده اید با پیازداغ و گوشت چرخ کرده در ظرفی ریخته به هم بزنید که مخلوط شود سپس با برگ مو و برگ چغندر دلمه ها را پیچیده در هر برگ نصف قاشق غذاخوری محتوا را بریزید و در هر فلفل و گوجه و بادمجان بقدر گنجایش بریزید (نباید پر شود زیرا هنگام پختن محتویات باد کرده و له می شوند) و در دیگ بچینید گوشت یا مرغ را که قبلاً آب پز کرده روی دلمه می گذارید و آب گوشت را در قابلمه دلمه می ریزید بر روی اجاق قرار می دهید تا بپزد و در آخر مقداری روغن را داغ نموده هنگام کشیدن روی دلمه بریزید. دوغ فراموش نشود.



## دوینه

## ترخینه

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

پنج کلوخ  
۱۰۰ گرم  
به مقدار لازم  
یک قاشق غذاخوری

✓ دوینه (ترخینه) آماده شده  
✓ نخود  
✓ روغن و نمک  
✓ نعنای خشک

طرز تهیه:

ابتدا دوینه‌ی آماده شده و نخود را چند ساعت در آب خیسانیده سپس آنها را پس از آب کشی در یک قابلمه ریخته، ۳ کاسه آب ریخته تا بپزد هنگام کشیدن غذا، نعنای را با روغن سرخ کرده و بر روی هر کاسه یک قاشق بریزید. اگر لازم بود نمک و فلفل هم بریزید.



## دلهمه

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.infoیک کیلو گرم  
به مقدار لازم✓ شیر  
✓ گرده پنیر

طرز تهیه:

ابتدا شیر را مقداری گرم کرده که حرارت از مایه ماست کمتر باشد، سپس گرده یا مایه را به اندازه‌ی یک قاشق در شیر خوب حل نموده و آن را بهم می‌زنید. و با پارچه‌ای سر آن را پوشانده بعد از چند ساعت دلهمه آماده خوردن می‌باشد.



## سایله

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲ لیوان  
به مقدار لازم  
یک استکان✓ آرد گندم  
✓ روغن حیوانی  
✓ پودر خاک قند

طرز تهیه:

ابتدا روغن را داغ کرده پس از آن آرد را کم کم به روغن اضافه کرده تا کاملاً سرخ شود، بعداً ۲ کاسه آب در آن ریخته خوب به هم بزنید نیم ساعت که جوشیده شد در بشقاب ریخته و روی هر بشقاب یک قاشق پودر قند بریزید سایله آماده میل کردن است.



## کله پاچه

## سه روپۍ

مواد لازم برای مصرف ۸ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

یکدست کامل  
۵۰ گرم  
به مقدار لازم

- ✓ کله و پاچه و سیرابی
- ✓ ذنبه گوسفند
- ✓ نمک و زردچوبه

طرز تهیه:

کله و پاچه و سیرابی پاک کرده را خوب شسته از طرف دماغ کله را چند بار به زمین کوبیده تا درون کله از مایعات و خون پاک شود وسط سُم پاچه‌ها را شکافته موی اضافه را پاک کرده سیرابی (شکمبه، شیلافه) را قطعه قطعه نموده چند بار که شکسته شد در یک دیگ ریخته چهار کاسه آب بر رویش بریزید ذنبه را هم اضافه کرده روی اجاق گاز گذاشته تا به مدت ۵ ساعت کاملاً بپزد، نزدیک به کشیدن غذا، نمک و زردچوبه را با ذنبه ساییده بر روی غذا بریزید. اگر مایل بودید بعد از کشیدن، از آبلیموی تازه استفاده کنید. ترشی هم فراموش نشود.



## سی و چهارم

## خوراک جگر

مواد لازم برای مصرف ۸ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک دست  
۲ عدد  
نصف استکان  
به مقدار لازم

✓ جگر گوسفندی  
✓ پیاز  
✓ رُب انار  
✓ فلفل، زردچوبه، روغن و نمک

## طرز تهیه:

ابتدا جگر و دل و قلوه را خُرد و ریز کرده پس از شستن همراه با یک کاسه آب و فلفل و زردچوبه داخل قابلمه ریخته تا بپزد، نزدیک پختن نمک بریزید بهتر است وقتی که پخته شد آن را در صافی ریخته تا آبکش شود، سپس آن را با پیازداغ سرخ کرده و رُب انار مخلوط کنید و بگذارید غذا جا بیفتد.



## شامی کباب

## شامی که واو

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabares.info

نیم کیلو گرم

نیم کیلو گرم

۴ قاشق غذاخوری

۳ عدد

به مقدار لازم

یک عدد

✓ گوشت چرخ کرده

✓ سیب زمینی

✓ آرد

✓ تخم مرغ

✓ روغن، نمک و زردچوبه

✓ پیاز

طرز تهیه:

سیب زمینی خام را پوست و رنده می کنید، گوشت چرخ کرده و آرد را اضافه نموده و بهم می زنید، سپس تخم مرغ را هم می ریزید که با هم مخلوط شوند یک ساعت می گذارید تا برآید. ماهی تابه را روی اجاق می گذارید روغن را ریخته وقتی که داغ شد مواد آماده شده را با کف دست پهن کرده در روغن سرخ می کنید. سپس می توانید آن را با خیارشور و گوجه و پیاز و سبزی مصرف کنید. دوغ هم فراموش نشود. زیرا ما هرگز نوشابه را برای سر سفره پیشنهاد نمی کنیم.



## شکفته

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم

۷ عدد

۱۵۰۰ گرم

به مقدار لازم

۲۰۰ گرم

✓ آرد گندم

✓ تخم مرغ

✓ شیر

✓ زعفران و نمک

✓ کره

طرز تهیه:

ابتدا شیر را در یک قابلمه جوشانده بگذارید تا کمی سرد شود سپس تخم مرغها را شکسته در ظرفی به هم بزنید و به شیر اضافه نمایید آراد را الک کرده کم کم در شیر بریزید تا کاملاً مخلوط شود ساج را بر روی اجاق گذاشته کمی روی ساج را با روغن چرب کرده و مواد را با ملاقه، هر بار یک ملاقه بر روی ساج داغ شده بریزید، به جای ساج می‌توانید از تابه استفاده نمایید.



## شله‌گیا

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

نیم کیلو گرم

۱۰۰ گرم

۲۰۰ گرم

نیم کیلو گرم

به مقدار لازم

✓ بلغور (برویش)

✓ لپه

✓ برگ زردآلو

✓ (گیلاخه) تره کوهی

✓ پیاز، روغن، فلفل و نمک

طرز تهیه:

ابتدا پیازداغ را آماده کنید سپس ۳ کاسه آب در قابلمه ریخته بلغور و لپه و برگ زردآلو را همزمان اضافه می‌کنید، چند ساعت بعد گیلاخه و فلفل و نمک را در غذا ریخته تا پخته شود، در فصول مختلف می‌توانید از گیلاخه خشک یا فریزی استفاده کنید.



## شاه نه مین

## شلمین

## مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

۶ کلوخ	✓ شلغم آماده شده
هر کدام ۵۰ گرم	✓ نخود و عدس
۱۰۰ گرم	✓ مغز گردو
نیم کیلو گرم	✓ گوشت گاو با استخوان
۲ عدد	✓ پیاز
به مقدار لازم	✓ نمک، زردچوبه، روغن و فلفل

## طرز تهیه

ابتدا به طور جداگانه شلغم و عدس و نخود را در آب سرد به مدت چند ساعت خیسانده سپس در یک قابلمه ۴ کاسه آب ریخته همراه پیازداغ، شلغم و عدس و نخود خیسیده و گوشت شسته شده را در قابلمه بریزید. فلفل و زردچوبه را افزوده و روی اجاق گذاشته تا بپزد. نزدیک به پختن، نمک را افزوده می کنید. این غذا از نظر ویتامین و کالری بسیار غنی می باشد.



## شیر برنج

## شیر برنج

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱/۵ کیلو گرم

۲ لیوان

به مقدار لازم

یک لیوان

یک قاشق

✓ شیر

✓ برنج درجه ۳

✓ نمک

✓ شیره انگور

✓ دارچین

طرز تهیه:

ابتدا شیر را در یک قابلمه روی اجاق گذاشته مقدار ۲ لیوان آب به آن اضافه کرده تا کاملاً بجوش آید پس از آن، برنج پاک کرده را به شیر اضافه نموده مرتب بهم می‌زنید تا بالا نیاید و کف نکند مقداری نمک هم به آن افزوده تا بحال خود بسته و پخته شود هنگام کشیدن در ظرفهای دیس یا پیش‌دستی، بر روی آن مقداری دارچین و شیرهی انگور بریزید.



## شیردانه‌پز

## آش شیردان

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۵ عدد	✓ شیردان گوسفند
۲۵۰ گرم	✓ گوشت گوسفند
به مقدار لازم	✓ نمک، زردچوبه و فلفل

طرز تهیه:

ابتدا شیردان را کاملاً شسته و پس از آن در یک کاسه آب جوشانده بعد از جوشاندن، در آب سرد ریخته لعابی را که بر روی شیردانها هست بشوئید و پاک کنید سپس شیرانها و گوشت و زردچوبه را یکجا در قابلمه ریخته ۲ کاسه آب بریزید و روی اجاق بگذارید تا خوب بپزد. نزدیک به پختن مقداری نمک بریزید تا غذا جا بیفتد.



فرنی

فرنی

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم	✓ آرد برنج
یک کیلو گرم	✓ شیر
۱۰۰ گرم	✓ خلال بادام
یک قاشق چایخوری	✓ دارچین

طرز تهیه

ابتدا شیر را به جوش آورده سپس آردبرنج را کم کم به شیر اضافه نموده به هم بزنید تا سفت شود. فرنی که آماده شد در چند ظرف ریخته بر روی هر ظرف مقداری خلال بادام و دارچین بریزید. ضمناً میتوانید از مقداری گلاب برای خوشبو نمودن استفاده نمایید



## آبگوشت مرغ

## فرووجاو

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک عدد  
۱۰۰ گرم  
یک عدد بزرگ  
۶ عدد متوسط  
به مقدار لازم

✓ مرغ با وزن مناسب  
✓ لپه  
✓ پیاز  
✓ سیب زمینی  
✓ فلفل، نمک، روغن و زردچوبه

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را با روغن سرخ کرده و مرغ را در پیازداغ کمی تفت داده لپه را که ۲ ساعت یا بیشتر در آب خیسانده‌اید همراه ۳ کاسه آب در قابلمه ریخته فلفل و نمک و زردچوبه را اضافه کرده یک ساعت به کشیدن غذا مانده سیب زمینی را پس از شستن در غذا می‌ریزید. سر سفره پیاز و ترشی و سبزی فراموش نشود.



## قارچک، کارگ

## قارچ

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم  
۱ کیلو گرم  
به مقدار لازم✓ قارچ  
✓ گُرادۀ یا تره  
✓ روغن، نمک و زردچوبه

طرز تهیه:

ابتدا قارچ را خُرد کرده و مقداری زیر نور آفتاب قرار می‌دهید گُرادۀ یا تره را خُرد می‌کنید و با قارچ در روغن سرخ می‌نمایید و زردچوبه و نمک به آن اضافه می‌کنید مقداری آب در آن می‌ریزید. تا تمام شدن آب، آن را از روی اجاق برنمی‌دارید.

می‌توانید از پیاز، پیازچه و کنیوال استفاده کنید. ابتدا پیازچه‌ها را ریز نموده آن را همراه با کمی روغن در قابلمه روی اجاق گذاشته ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، سپس قارچها را که قبلاً آماده نموده‌اید همراه با نمک و زردچوبه در آن ریخته و چند دقیقه صبر نموده تا با هم پخته می‌شوند.



## قاورمه

## مواد لازم:

- ✓ گوشت بدون استخوان
- ✓ ذنبه
- ✓ نمک

یک کیلو گرم  
 یک کیلو گرم  
 ۲۰۰ گرم

www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را به قطعات ۲ سانتی خرد و ریز کرده پس از شستن در یک دیگ بزرگ ریخته ۵ کاسه آب اضافه نموده روی آتش بگذارید تا بپزد، نیم‌پز که شد، تمام نمک را در دیگ ریخته تا کاملاً پخته شود ذنبه که سرخ کرده و روغن آن را که گرفته‌اید می‌گذارید، گوشت آماده شده در ظرفی بزرگ و تمیز ریخته و روغن ذنبه را داغ کرده بر روی گوشت پخته می‌ریزید، سرد که شد در جای خنک گذاشته برای تهیهی غذاهاى کردی محلی از قبیل سیب زمینی و قاورمه، تخم مرغ و قاورمه، همه‌گیا و قاورمه، گیلاخه و قاورمه و غیره استفاده می‌نمایید. قاورمه را در گذشته بیشتر در فصل زمستان درست می‌کردند زیرا یخچال موجود نبود.



## قلیه

## قلیه

مواد لازم برای مصرف ۱۰ نفر

گوشت گاو با قلمه ✓	یک کیلو گرم
لپه ✓	۲۰۰ گرم
برگی خشک زردآلو و بلغور هر کدام ✓	۱۰۰ گرم
هسته مغز زردآلو (دانگو) ✓	۱۰۰ گرم
کشمش ✓	۵۰ گرم
پیاز ✓	۲ عدد بزرگ
شیره انگور ✓	یک استکان
رب انار ✓	نیم استکان
روغن، زردچوبه و نمک ✓	به مقدار لازم
ادویه، حل و دارچین ✓	یک قاشق مرباخوری

## طرز تهیه:

ابتدا پیازداغ را در یک قابلمه مناسب آماده کرده و گوشت را در آن تفت داده سپس ۴ کاسه آب در آن می‌ریزید پس از آنکه بجوش آمد لپه، بلغور، و مغز زردآلو (دانگو) اضافه می‌کنید، نیم ساعت پیش از آماده شدن (قلیه) شیره‌ی رب انار و دوینه را مخلوط کرده در غذا ریخته و حرارت را کم می‌کنید تا درست جا بیفتد.

توجه: کشمش را باید با پیازداغ تفت داده همراه با گوشت بپزد.



## قه یسی و پون

## زردآلو خشک با روغن

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

یک کیلو گرم  
به مقدار لازم  
یک استکان  
یک قاشق مرباخوری

✓ زردآلوی رسیده  
✓ روغن حیوانی  
✓ شکر  
✓ دارچین  
✓

طرز تهیه:

ابتدا هسته‌ی زردآلو را در آورده و زردآلو را با ۲ استکان آب جوشانده آنقدر به هم بزنید که کاملاً صاف شود و حالت رب بگیرد پس از آن روغن حیوانی را به زردآلو اضافه کرده به هم بزنید و حرارت آتش را کم کرده تا جاییفتند. هنگام کشیدن غذا، بر روی هر بشقاب یک قاشق مرباخوری شکر بریزید و دارچین را بر رویش بپاشید.



## قه‌یماغ

## قیماق

مواد لازم برای مصرف ۱۰ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۷۵۰ گرم  
به مقدار لازم  
۲ لیوان✓ آرد گندم  
✓ روغن حیوانی و نمک  
✓ شکر

طرز تهیه:

ابتدا روغن را در یک قابلمه داغ کرده و پس از آن آرد الک شده را کم کم به روغن اضافه کرده تا کاملاً به رنگ طلائی درآید سپس ۲ کاسه آب داغ را به آن افزوده به هم بزنید تا جا بیفتد و روغن روی آن قرار بگیرد. هنگام کشیدن در کاسه‌های کوچک بر روی هر کاسه مقداری شکر می‌پاشید. این خوراک بیشتر در مراسم جشن زنان زانو مصرف دارد.



## قیمه و ته ماته

## قیمه و گوجه فرنگی

## مواد لازم برای مصرف ۷ نفر

پیشکش به ترستان  
www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم گوجه  
یک کیلو گرم  
۲ عدد  
به مقدار لازم  
به مقدار لازم

✓ گوشت یک بار چرخ کرده  
✓ گوجه فرنگی رسیده  
✓ پیاز  
✓ روغن  
✓ روغن، نمک و فلفل و زردچوبه

## طرز تهیه:

ابتدا پیاز را با روغن سرخ کرده سپس قیمة نمک و زردچوبه و فلفل را با پیازداغ اضافه کرده به هم بزنید تا سرخ شود پس از آن گوجه فرنگی را که خرد و ریز کرده به گوشت چرخ کرده افزوده بگذارید تا خوب سرخ شود.



## قیمه و سیب زمینی

## قیمه و سیب زمینی

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.talarestan.info  
۲۵۰ گرم  
نیم کیلو گرم  
۲ عدد  
یک قاشق غذاخوری  
به مقدار لازم

✓ گوشت چرخ کرده  
✓ سیب زمینی  
✓ پیاز  
✓ رب گوجه فرنگی  
✓ نمک، فلفل، روغن و زردچوبه

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را با روغن سرخ کرده سپس قیمة، نمک و زردچوبه را به اندازه لازم می ریزید سیب زمینی خلال شده را در روغن سرخ نموده و به قیمة سرخ کرده افزوده نزدیک به کشیدن غذا، رب گوجه را با کمی آب رقیق کرده و بر روی غذا می ریزید.

هنگام مصرف، سبزی تازه و دوغ محلی فراموش نشود.



## قیمه و کاهورگ - کاهور

## قیمه و تره

مواد لازم برای مصرف ۸ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestaninfo

نیم کیلو گرم  
 یک کیلو گرم  
 به مقدار لازم  
 به مقدار لازم  
 ۳ عدد بزرگ

✓ گوشت چرخ کرده  
 ✓ تره  
 ✓ نمک و روغن  
 ✓ زردچوبه، فلفل و ادویه  
 ✓ گوجه فرنگی

## طرز تهیه:

ابتدا پیاز را با روغن سرخ نموده پس از آن گوشت چرخ کرده را با پیاز سرخ کرده تفت داده سپس تره را که قبلاً شسته و خرد و ریز کرده‌اید. اضافه می‌کنید نمک، زردچوبه، و ادویه را به اندازه‌ی کافی می‌ریزید و بهم می‌زنید که سرخ شود. هنگام کشیدن غذا در بشقاب، گوجه فرنگی‌ها را به صورت حلقه درآورده و در کنار بشقابها می‌چینید. هنگام مصرف دوغ محلی فراموش نشود.



## کایلوش

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

۳ کاسه	✓ دوغ کشک
۱۰۰ گرم	✓ لپه
۱۰۰ گرم	✓ کشمش
۲ عدد	✓ پیاز
۱۰۰ گرم	✓ سیر
به مقدار لازم	✓ روغن

طرز تهیه:

ابتدا پیازداغ را با ۱۰۰ گرم روغن آماده کرده و دوغ کشک و لپه را اضافه کرده تا بپزد و کشمش را هم سرخ کرده بر روی کایلوش می ریزید. مقداری می گذارید تا خوب جا بیفتد.



## گفته خلیزه

## کوفته ریزه

## مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم

۲ عدد بزرگ

به مقدار لازم

۲ قاشق

۲ قاشق

✓ گوشت چرخ کرده

✓ پیاز

✓ فلفل، زردچوبه و نمک

✓ رب گوجه فرنگی

✓ آرد نخود

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت چرخ کرده را با یک عدد پیاز رنده شده و آرد نخود و فلفل و زردچوبه و نمک مخلوط کرده بهم زده و رز می دهید، یک عدد دیگر پیاز را در نصف روغن سرخ کرده ۲ لیوان آب اضافه نموده رب گوجه فرنگی را در آن ریخته سپس با نصف دیگر روغن، مواد مخلوط را به اندازه یک گرد و گلوله گلوله نموده و سرخ کرده به آب افزوده روی اجاق قرار داده به مدت ۲۰ دقیقه بپزد. هنگام مصرف سبزی تازه فراموش نشود.



## کفته و شوروا

## کوفته محلی

مواد لازم برای مصرف ۸ نفر

نیم کیلو گرم

نیم کیلو گرم

۶۰۰ گرم

۱۰۰ گرم

نیم کیلو گرم

۳ قاشق

۵ عدد

۲ عدد

به مقدار لازم

✓ گوشت با استخوان

✓ گوشت چرخ کرده ۳ چرخ

✓ برنج

✓ لپه

✓ سبزی: شیبیت، مرزه، شنبلیله، تره و جعفری

✓ روغن

✓ تخم مرغ پخته سفت شده

✓ پیاز سرخ کرده

✓ فلفل، زردچوبه، نمک و ادویه

طرز تهیه:

ابتدا برنج را پاک کرده، شسته و در ظرفی بزرگ بریزید. سبزی را خرد و ساتوری کرده و با گوشت چرخ کرده، فلفل، زردچوبه و نمک با برنج مخلوط کرده نصف پیاز سرخ کرده را هم اضافه کنید و همه را با هم ورز دهید تا مخلوط شود. دیگ را روی اجاق گذاشته گوشت با استخوان را با لپه و بقیه پیاز سرخ کرده را با ۵ کاسه آب بار بگذارید کمی از برنج را هم اضافه کنید تا بجوشد آب و گوشت که بجوش آمده از مایه مخلوط شده را با ۲ دست به صورت چند گلوله درآورده در داخل هر عدد کوفته مقداری از تخم مرغ و ادویه را بگذارید و در آب جوش بیندازید برای آنکه خوشمزه تر شود ۲ قاشق رب در آب غذا بریزید. هنگام میل کردن سبزی، پیاز، ترشی و دوغ محلی فراموش نشود.



## ککوی سه‌وزی

## کوکوی سبزی

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم

۵ عدد

۱ عدد

۲ قاشق

به مقدار لازم

✓ سبزی کوکو

✓ تخم مرغ

✓ پیاز

✓ آرد

✓ زرد چوبه، روغن و نمک

طرز تهیه:

ابتدا سبزی کوکو را پاک کرده و خرد می‌نمایید. بعد پیاز را رنده کرده و به سبزی اضافه می‌کنید سپس تخم مرغ را داخل سبزی شکسته و خوب بهم می‌زنید بعد آرد و زردچوبه را هم اضافه می‌کنید و در آخر با قاشق مقداری از سبزی را برداشته و داخل روغن انداخته و صاف می‌کنید و به همین صورت به طور متناوب ادامه می‌یابد.

این غذا با ماست یا رب گوجه فرنگی بسیار خوشمزه می‌باشد.



## کوکوی سیب زمینی

## ککوی سیبزمینی

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم

۵ عدد

۱ عدد

۱ قاشق

به مقدار لازم

✓ سیب زمینی

✓ تخم مرغ

✓ پیاز

✓ آرد

✓ زرد چوبه، روغن و نمک

طرز تهیه:

ابتدا پیاز و سیب زمینی‌ها را پوست کنده و رنده می‌کنید و تخم مرغها را داخل سیب زمینی و پیاز رنده شده شکسته و آرد و زردچوبه و نمک را هم اضافه می‌کنید و خوب بهم می‌زنید تا مواد کوکوی سیب زمینی آماده شود سپس داخل یک ماهیتابه روغن ریخته و می‌گذارید تا داغ شود، بعد مقداری از مواد را داخل روغن داغ ریخته و سرخ می‌کنید به همین ترتیب ادامه می‌دهید تا کوکوی سیب زمینی آماده شود. در موقع میل کردن، سبزی تازه، خیارشور و دوغ محلی فراموش نشود.



## ککوی قیمه

## کوکوی قیمه

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم	✓ قیمه
نیم کیلو گرم	✓ سیب زمینی
۲ عدد	✓ تخم مرغ
۲ عدد	✓ پیاز رنده شده
یک قاشق	✓ آرد
به مقدار لازم	✓ نمک، زردچوبه و آلت
۲۵۰ گرم	✓ روغن

## طرز تهیه:

ابتدا سیب زمینیها را پخته سپس آنها را خوب رنده می کنید بعد کلیه مواد آماده شده را با آن مخلوط نموده و با دست خوب بهم می زنید و به مقدار لازم روغن در ماهی تابه سرخ نموده هر بار یک تا دو قاشق سوپ خوری از مواد را با دست پهن کرده و در روغن ریخته می گذارید به دلخواه خود بپزد پس از اتمام کار به سلیقه خود سبزی، پیاز، ترشی و گوجه لای سفره گذاشته و آن را میل می نمایید. البته دوغ محلی هم فراموش نشود.



## کوکوی کنگر

## کنگوی کهنگر

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم	کنگر ✓
۲ عدد	پیاز ✓
۸ عدد	تخم مرغ ✓
۲ قاشق سوپ خوری	کره ✓

طرز تهیه:

ابتدا کنگر را پاک کرده و شسته به قطعات کوچک بریده، کره را در ماهی تابه داغ کرده و کنگر را در آن تفت داده، تخم مرغها را شکست و بهم زده روی کنگر بریزید، حرارت آتش را کم کرده تا سرخ شود سپس آن را برگردانده تا آن روی دیگر کنگر سرخ شود این کوکو را می توان با ماست تازه مصرف نمود که بسیار لذیذ است.



## کوکوی مغز

## ککوی مه مغز

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestaninfo

یک عدد  
۳ عدد  
۳ قاشق غذاخوری  
به مقدار لازم

- ✓ مغز گوساله
- ✓ تخم مرغ
- ✓ آرد
- ✓ نمک، روغن و زردچوبه
- ✓

طرز تهیه:

ابتدا مغز را در یک ظرف بمدت ۲۰ دقیقه در یک لیوان آب به حرارت کم بجوشانید پس از ریخته شدن، پوسته و لایه مغز را با دست گرفته و با گوشت کوب بکوبید، کوبیده که شد تخم مرغ و آرد اضافه کرده و به هم بزنید تا خمیر شود، نمک و زردچوبه را در خمیر ریخته روغن را در ماهی تابه داغ کرده خمیر که حاضر شد به اندازه کف دست پهن کرده دانه دانه در ماهی تابه سرخ نمایید کوکوی مغز که سرخ شد در دیسی گذاشته و به سلیقه خود ظرف کوکو را جعفری و گوجه و لیموترش قرار دهید. البته با سبزی تازه هم خوشمزه تر است.



## نان روغنی محلی

## کولیره ته‌نووری

## مواد لازم:

یک کیلو گرم	آرد ✓
۲۵۰ گرم	شکر ✓
نیم کیلو گرم	شیر ✓
یک قاشق	قاخلی ✓
۲ قاشق	سیاه دانه (سیاوله) ✓
به مقدار لازم	روغن و آب ولرم ✓

## طرز تهیه:

ابتدا آرد را با آب ولرم خمیر کرده شیر و شکر و روغن را به آن افزوده می‌گذارید تا ورآید سپس خمیر را چنه کرده و با دست روی (نانشان) پهن کرده و به صورت دایره درآورید قاخلی و سیاه دانه (سیاوله) را که قبلاً در یک ظرف همراه با مقدار کمی آرد و آب به صورت مایع یا اوماج درآورده‌اید را با دست در مقدار یک قاشق روی نانها بریزید و یک روی آنها را خوب چرب کنید بعد در تنور یا روی ساج بگذارید بعد از پختن، مقداری روغن (اگر حیوانی باشد بهتر است) را روی آن ریخته و خوب چرب نمایید، این نان که در زبان محلی (کولیره) گویند بهترین و خوشمزه‌ترین نان است که برای صبحانه با ماست مصرف می‌شود.



## کولیره مدرگه، گویز

## نان روغنی محلی کردویی

## مواد لازم:

یک کیلو گرم	✓ آرد
نیم کیلو گرم	✓ پیاز و گردو
مقداری کم	✓ نمک و قاخلی
به مقدار لازم	✓ آب

## طرز تهیه:

ابتدا به مقدار لازم آب ولرم (شیتین) را در ظرفی بزرگ مانند تشتی ریخته و کمی نمک در آن ریخته سپس مقداری خمیرترش یا مایه‌ی خمیر به آن افزوده سر آن را پوشانده به مدت چند ساعت تا خمیر خوب ورآید.

پیاز را رنده کرده همراه با گردوی خرد شده مخلوط نموده و مقداری نمک بدان افزوده کنید. خمیر آماده شده را به صورت چنه (گونک) درآورده و با دست آن را پهن نموده مقداری از مواد را مانند کلاته توی یک لای آن ریخته و لایه‌ی دیگر آن را روی مواد بگذارید و روی آن را با اوماچ که مقداری قاخلی و آرد و آب می‌باشد بدان مالیده و در تنور یا روی ساج گرم گذاشته پس از چند دقیقه کولیره آماده می‌باشد.

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



## خوراک کدو

## کوبوله که بین

## مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

یک عدد	✓ کدوی بزرگ
۲ فنجان	✓ عدس یا لپه
یک قاشق	✓ کره
۲ عدد	✓ پیاز
به مقدار لازم	✓ فلفل و نمک
یک استکان	✓ شیره انگور

## طرز تهیه:

ابتدا پیاز را در کره سرخ کرده عدس یا لپه را به آن افزوده ۳ کاسه آب رویش ریخته و روی آتش ملایم قرار دهید پس از ۲۰ دقیقه کدوی قطعه قطعه شده را به عدس یا لپه اضافه کرده ۲۰ دقیقه دیگر روی آتش بگذارید نمک و فلفل افزوده هنگام کشیدن غذا شیره انگور بر روی کاسه‌های غذا بریزید.



## کَشکدی

## کَشک

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم

۲۵۰ گرم

به مقدار لازم

✓ گندم درشت و سفید

✓ گوشت گاوی

✓ نمک

طرز تهیه:

ابتدا گندم را باید پاک کرده و چند بار با آب سرد شست، در یک قابلمه یا دیگ به گنجایش ۴ کیلو گرم، چهار کاسه آب ریخته، گندم پاک کرده و شسته را در آن ریخته و گوشت هم اضافه می‌نمایید نمک به اندازه لازم می‌ریزید گوشت و گندم باید حداقل پنج ساعت با هم بپزند و در این فاصله گاه‌گاه با ملاقه آن را بهم می‌زنید پس از آنکه کاملاً با هم پخته شدند باز هم با ملاقه بهم می‌زنید که با هم مخلوط شوند این غذا بسیار مقوی و بیشتر برای مصرف صبحانه استفاده می‌شود.



## که لانه

## کلانه

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info  
۲ کیلو گرم  
۲ کیلو گرم  
به مقدار لازم  
نیم کیلو گرم

- ✓ آرد گندم
- ✓ برگ پیاز نازک (پیازچه)
- ✓ نمک و جوش شیرین
- ✓ کره

## طرز تهیه:

ابتدا آرد را پس از الک کردن خمیر کرده مقداری جوش شیرین به آن افزوده بگذارید تا خوب برآمده، برگ پیاز را پس از شستن خُرد نموده کمی نمک به آن پاشید سپس خمیر را که برآمده بر روی تخته با وردنه پهن کرده مانند نان لواش، یک مشت برگ پیاز را به یک ظرف خمیر پهن شده ریخته و طرف دیگر را بر روی برگ پیاز می کشید که بحالت نیم دایره درآید و آن را بر روی ساج که بر روی اجاق قرار داده‌اید بگذارید تا پزند و روی دیگر کلانه باید پخته شود کلانه که آماده شد کره را داغ نموده یک‌یک آنها را در کره بگذارید و سپس دوغ را کنار کلانه گذاشته و با آن میل می‌نمایید.

در بعضی از مناطق کردستان از پیچک و یا کنیوال که گیاهی است کوهستانی بجای پیازچه استفاده می‌شود که بسیار خوشمزه است.



## کله واو پیرمژن

## کباب تابه

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲۵۰ گرم گوشت چرخ کرده  
 ۲ عدد بزرگ پیاز  
 به مقدار لازم فلفل، نمک و زردچوبه  
 ۴ عدد گوجه فرنگی  
 یک قاشق مرباخوری سماق  
 به مقدار لازم روغن

✓ گوشت چرخ کرده  
 ✓ پیاز  
 ✓ فلفل، نمک و زردچوبه  
 ✓ گوجه فرنگی  
 ✓ سماق  
 ✓ روغن

## طرز تهیه:

ابتدا پیاز را رنده کرده آبش را گرفته قیمه و فلفل و نمک و زردچوبه را با پیاز مخلوط کرده کاملاً با دست ورز داده تا حالت چسبندگی پیدا کرده و در سطح ماهی تابه پهن نموده سپس به صورت کباب سیخ برش داده روی آتش قرار دهید تا یک روی آن بپزد و بعد برگردانده تا کاملاً پخته شود، گوجه فرنگی را به صورت حلقه برش کرده و روی کباب قرار داده غذا که آماده شد سماق را روی آن بپاشید.



## ترخینه

گونینه<sup>۱</sup>

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم  
به مقدار لازم  
۲۰۰ گرم✓ دوینه  
✓ روغن حیوانی  
✓ شیره انگور یا توت

## طرز تهیه:

ابتدا دوینه آماده شده را پس از شستن در ظرفی خیسانده ۳ کاسه آب را در قابلمه‌ای روی اجاق گذاشته تا بجوشد سپس ترخینه خیسیده را در آب ریخته بهم می‌زنید بحال خود می‌گذارید که کاملاً آب‌چین و سفت شود و از حالت رقیق درآید غذا که حاضر شد در پیش‌دستی کشیده روغن حیوانی داغ کرده همراه با شیره انگور (یا توت) بر روی غذا ریخته مصرف کنید.

۱. نوعی از خوراک ترخینه.



## گیبه

## مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

۵ عدد قاشق مرباخوری	✓ شیردان (شیلافه) گوسفند
۱۰۰ گرم	✓ برنج
۲۵۰ گرم	✓ گوشت چرخ کرده و لپه هر کدام
به مقدار لازم	✓ گوشت گوسفند
یک قاشق	✓ نمک، زردچوبه و ادویه
۲ عدد	✓ رب گوجه فرنگی
	✓ پیاز سرخ کرده

## طرز تهیه:

ابتدا شیردان‌ها را برد گردانده در آب سرد با دقت می‌شوئید سپس به مدت ۲۰ دقیقه در آب که مقداری نمک و زردچوبه ریخته‌اید می‌جوشانیم نیم‌پز که شد از آب خارج کرده دوباره با آب سرد می‌شوئید تا لعابی را که دارد پاک شود حال که شیردانها نیم‌پز حاضر شده در ظرفی گذاشته مواد لازم را که برنج پاک کرده و شسته گوشت چرخ کرده که با پیاز تفت داده شده نمک، زردچوبه و ادویه و رب گوجه فرنگی می‌باشد با هم مخلوط کرده ورز می‌دهید، دهان شیردانها را یکی یکی باز کرده و در هر شیردان یک قاشق یا کمی بیشتر از مواد را ریخته و با نخ و سوزن (نخ سفید) دهان شیردانها را کوک می‌کنید قبلاً قابلمه را که روی اجاق گذاشته و ۵ کاسه آب و گوشت و لپه با کمی برنج و مقداری نمک و زردچوبه و پیاز سرخ کرده بار گذاشته در حال جوش است شیردان‌ها را هم به آن اضافه کرده در قابلمه را بسته و می‌گذارید به حال خود بپزد لازم به توضیح است که آش گیبه نسبت به سایر غذاها دیرپزتر اما خوشمزه‌تر است.



## غذای تره کوهی

## گیلاخه

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲ کیلو گرم	گیلاخه ✓
نیم کیلو گرم	گوشت چرخ کرده ✓
۲ عدد	پیاز ✓
به مقدار لازم	روغن و فلفل ✓

## طرز تهیه:

ابتدا گیلاخه (تره کوهی) را پس از پاک کردن و شستن و خرد و ریز کردن با یک کاسه آب پخته در صافی ریخته تا آب کش شود. پیاز را در روغن سرخ نموده گوشت چرخ کرده در آن تفت داده پس از آن گیلاخه پخته و آب گرفته را اضافه نموده تا قیমে و گیلاخه با هم سرخ شوند سپس فلفل، نمک و زردچوبه را هم اضافه می کنید.



## لهب زهرینه

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۲۰۰ گرم  
یک کیلو عدس  
۲ عدد  
۲۰۰ گرم  
به مقدار لازم

✓ گوشت بی استخوان  
✓ عدس (نیسک)  
✓ پیاز  
✓ شیره انگور  
✓ روغن و ادویه

طرز تهیه:

ابتدا عدس پاک نموده و شسته را در ۳ کاسه آب در یک قابلمه روی اجاق گذاشته گوشت را خرد و ریز و اضافه می کنید پیاز را با مقداری از روغن سرخ کرده در غذا می ریزید ادویه را هم اضافه تا کاملاً بجوشد بقیه روغن را گرم کرده با شیره انگور مخلوط نموده هنگام کشیدن غذا بر روی کاسه های غذا می ریزید.



## تق تق

## لهق لهق، بووریا

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.net

- |               |               |
|---------------|---------------|
| یک کیلو گندم  | ✓ کنجد سیاه   |
| یک لیوان      | ✓ گندم سفید   |
| به مقدار لازم | ✓ روغن حیوانی |
| به مقدار لازم | ✓ نمک         |

## طرز تهیه:

ابتدا کنجد و گندم را جداگانه بو داده و با آسیاب دستی آرد کرده، در یک قابلمه یک کاسه و نیم آب ریخته هنگامی که بجوش آمد آرد را کم کم به آب اضافه کرده به هم بزنید تا کاملاً صاف شود پخته که شد و به صورت حلوا درآمد در کاسه ریخته روغن را داغ نموده بر روی هر کاسه یک یا ۲ قاشق روغن بریزید.



## نیسک و برویش

## عدس و بلغور

## مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲۵۰ گرم  
 ۳۵۰ گرم  
 ۳۰۰ گرم  
 ۲ عدد  
 به مقدار لازم  
 به مقدار لازم

✓ عدس (نیسک)  
 ✓ بلغور (برویش)  
 ✓ گوشت گاو با استخوان  
 ✓ پیاز  
 ✓ نمک، فلفل، و زردچوبه  
 ✓ روغن

## طرز تهیه:

ابتدا پیاز را در روغن سرخ و چهار کاسه آب اضافه کرده سپس گوشت و عدس و بلغور شسته شده را در آن ریخته نمک و زردچوبه و فلفل را افزوده روی اجاق بگذارید بحال خود کاملاً بپزد.



## هالوو

## آبگوشت با غوره

## مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

- |                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| نیم کیلو گرم   | گوشت گوسفندی ✓              |
| ۱۰۰ گرم        | نخود ✓                      |
| نیم کیلو       | سبزی مخصوص هالوو: ✓         |
| ۲ قاشق غذاخوری | نعناع خشک ✓                 |
| یک لیوان       | آب غوره ✓                   |
| ۵۰ گرم         | بلغور (بروش) یا برنج ✓      |
| به اندازه مصرف | پیاز، سیب زمینی و بادمجان ✓ |
| به مقدار لازم  | نمک، فلفل و زردچوبه ✓       |

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را پس از شستن در قابلمه گذاشته و ۴ کاسه آب را در قابلمه ریخته سپس پیاز را خرد و ریز کرده همراه نخود اضافه می کنید مقداری که جوشید سبزی خرد کرده با نمک و زردچوبه می ریزید گوشت که کاملاً پخته شد آبغوره به غذا اضافه می کنید در صورت تمایل می توانید چند عدد بادمجان و مقداری سیب زمینی را نیم ساعت پیش از کشیدن غذا اضافه نمایید. هنگام کشیدن غذا، نعناع خشک را با کمی روغن سرخ کرده یک قاشق بر روی هر کاسه بریزید.



## ده تیمچه

## ردیف

## مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکشگرستان  
www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم  
نیم کیلو گرم  
۳ عدد  
۳ عدد  
۲۵۰ گرم  
به مقدار لازم

✓ گوشت گوسفندی بدون استخوان  
✓ گوجه فرنگی  
✓ بادمجان  
✓ سیب زمینی و پیاز هر کدام  
✓ هویج  
✓ روغن، نمک، فلفل و زردچوبه

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را نیم‌پز کرده بعد از آن بادمجان و سیب زمینی و هویج را پوست کنده و حلقه حلقه برش می‌دهید سپس در روغن کمی تفت داده گوجه و پیاز را هم حلقه حلقه کرده یک قاشق روغن در ته قابلمه ریخته به ترتیب اول سیب زمینی را در قابلمه چیده و بقیه را روی آن قرار می‌دهید باید وسط قابلمه خالی باشد تا گوشت نیم‌پز در وسط قرار داده نمک، فلفل و زردچوبه را با آب گوشت مخلوط کرده بهم زده و بر روی مواد داخل قابلمه می‌ریزید و روی اجاق قرار داده تا خوب بپزد.



## حلوا

## هه‌لوا

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲۵۰ گرم  
نیم کیلو گرم  
مقداری  
به مقدار لازم  
نصف استکان  
یک قاشق

✓ آرد  
✓ شکر  
✓ زعفران  
✓ روغن  
✓ گلاب  
✓ پودر یا خلال نارگیل

طرز تهیه:

ابتدا شکر را در ۲ کاسه آب جوشانده تا به صورت شربت درآید آرد را الک کرده روغن را در قابلمه داغ نموده آرد را کم کم در روغن داغ پاشیده ورز دهید تا قهوه‌ای رنگ بشود سپس شربت را با گلاب و زعفران اضافه کرده به هم بزنید که گلوله نشود حلوا که صاف شده در قابلمه را گذاشته و حرارت را کم کرده تا به حال خود جا بیفتد هنگام کشیدن در پیش دستی و بشقاب روی حلوا، پودر نارگیل یا خلال بادام پاشید.



## هه‌ل‌وای گونه‌زه‌رد

## هل‌وای گل زرد

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tbarestan.info

۲۰۰ گرم

۳ قاشق غذاخوری

یک قاشق

به مقدار لازم

نصف استکان

نیم کیلو گرم

✓ برگ گل زرد خشک شده

✓ آرد برنج

✓ آرد گندم

✓ روغن

✓ گلاب

✓ شکر

طرز تهیه:

ابتدا روغن را داغ کرده اول آرد برنج را در روغن ریخته کمی که تفت داده شد آرد گندم را هم می‌ریزید تا کاملاً سرخ شود. برگ گل زرد را قبلاً جوشانده و در آب سرد ریخته سپس کاملاً آب‌چین شده است کم‌کم اضافه می‌نمایید تا بحال خود جا بیفتد.



## همه گیاه

## همه گیاه

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۲ کیلو گرم	همه گیاه ✓
به مقدار لازم	روغن ✓
۲ عدد	تخم مرغ ✓
به مقدار لازم	نمک ✓
یک عدد	پیاز ✓

طرز تهیه:

ابتدا همه گیاه را پاک کرده و شسته در یک کاسه آب جوشانده کاملاً که پخته شد در صافی ریخته تا آب چین شود. پس از آب گرفتن در پیازداغ ریخته تا سرخ شود پس از آن تخم مرغها را در ظرفی جداگانه ریخته بهم زده بعد اضافه نمایید تا با هم مخلوط شوند همه گیاه (چند نوع گیاه پر خاصیت کوهی است که در فصل بهار برای فروش به بازار می آورند).





پلوه‌ها

پلوه‌کان

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

پلوه

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

یک کیلو گرم  
به مقدار لازم  
یک قرص  
به مقدار لازم

✓ برنج ایرانی دم سیاه  
✓ روغن  
✓ نان لواش  
✓ نمک، زیره و زعفران

طرز تهیه:

ابتدا برنج را پس از پاک کردن و شستن ۲ ساعت در آب ولرم (شیتین) خیسانده و مقداری نمک درشت روی برنج می‌ریزید سپس ۳ کاسه آب در قابلمه ریخته روی اجاق قرار دهید تا بجوش آید در حین جوشیدن آب، برنج را در قابلمه ریخته تا حدی که برنج نرم شود بعد از آن برنج را در صافی ریخته یک کاسه آب سرد بر روی برنج بپاشید قابلمه را دوباره بر روی اجاق گذاشته نصف روغن را روی اجاق گذاشته تا داغ شود، کناره نان لواش را گرفته مقداری از روغن داغ را برداشته و در کاسه ریخته نان لواش را در ته دیگ پهن کرده برنج را در دیگ بریزید بعد روغن داغ را با یک لیوان آب گرم با کفگیر بر روی برنج بپاشید و هنگام کشیدن پلوه، در دیس مقدار مانده روغن را داغ کرده بر روی برنج دم کشیده بریزید زعفران را در کمی آب حل کرده بر روی دیس برنج به صورت تزئینی بریزید در صورت دلخواه مقداری زیره کوبیده را هم اضافه کنید.



## رشته پلو

## رشته پلاو

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم

یک کیلو گرم

به مقدار لازم

نیم کیلو گرم

۲۵۰ گرم

✓ رشته پلو

✓ برنج

✓ روغن

✓ خرما

✓ کشمش

طرز تهیه:

برنج را قبلاً خیسانده و در دیگ می‌ریزید تا بجوش آمده و کمی نرم شود بعد رشته‌ها را از هم جدا کرده داخل برنج می‌ریزید کمی که رشته نرم شد آن را آبکش می‌کنید. مقداری آب نیم گرم روی آن می‌دهید روغن را با یک لیوان آب ته دیگ می‌ریزید برنج و رشته را در دیگ ریختید خرما و کشمش را لای دیگ می‌گذارید روی آتش قرار می‌دهید و رویش را می‌پوشانید تا دم بکشد.



## قبولی

## قبولی

مواد لازم برای مصرف ۸ نفر

پیشکش به ندرستان  
www.tadrestan.info

یک کیلو گرم  
نیم کیلو گرم  
۱۰۰ گرم  
۳ عدد  
به مقدار لازم

- ✓ پرشت (پرشت، نوعی برنج محلی)
- ✓ گوشت بدون استخوان
- ✓ کشمش
- ✓ پیاز
- ✓ نمک، و زردچوبه

## طرز تهیه:

ابتدا پیاز را با روغن سرخ کرده و گوشت خرد و ریز شده را در پیازداغ تفت داده به اندازه لازم آب در قابلمه ریخته پرشت را هم اضافه نموده نمک و زردچوبه بریزید بگذارید روی آتش آنقدر بجوشد تا آب آن بخار شده سپس مثل پلو با کفگیر دور داخل قابلمه را در وسط جمع کرده کشمش را که در روغن تفت داده‌اید رویش می‌ریزید، خفه کن را روی قابلمه گذاشته تا بحال خود دم بکشد.



## کته پلو

## کته پللو

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۳ لیوان	برنج ✓
به مقدار لازم	روغن ✓
به مقدار لازم	نمک ✓

طرز تهیه:

ابتدا ۴ لیوان آب در قابلمه ریخته روی اجاق بگذارید مقداری نمک ریخته برنج را اضافه کرده بهم زده تا بجوش آید. هنگامی که آب تبخیر شد با قاشق برنج را در وسط قابلمه جمع کرده و خفه کن را رویش می گذارید و شعله آتش را کم کرده تا دم بکشد.



## یه غنی پلاو

## یخنی پلاو

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم  
نیم کیلو گرم  
۴ عدد  
به مقدار لازم

✓ برنج ایرانی  
✓ گوشت ماهیچه  
✓ سیب زمینی  
✓ روغن، نمک، زیره و زعفران

## طرز تهیه:

ابتدا برنج را پس از پاک کردن و شستن ۲ ساعت در آب خیسانده و مقداری نمک درشت بر رویش بپاشید و گوشت ماهیچه را کاملاً پخته کنار برنج داخل دیگ بگذارید، ۳ کاسه آب را در قابلمه بجوش آورده برنج را در آب بریزید هنگامی که برنج نرم شد از صافی گذرانده تا آب چین شود سپس سیب زمینی را پاک و برش کرده قابلمه را روی اجاق گذاشته مقداری روغن ریخته تا داغ شود و حلقه‌های سیب زمینی در ته دیگ گذاشته یکلایه برنج روی سیب زمینی ریخته و ماهیچه پخته شده را در قابلمه چیده بقیه برنج را اضافه کرده مقداری آب و روغن رویش ریخته، خفه کن را می‌گذارید تا دم بکشد هنگام کشیدن، سیب زمینی و ماهیچه را در دیسی قرار داده به طور سلیقه ای زیره و زعفران را بر روی دیس برنج بریزید.



## یک‌کاهه

## یه‌کاهه

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به آشنایان  
www.fararestan.info

یک کیلو گرم  
نیم کیلو گرم  
۴ عدد  
۲۰۰ گرم  
به مقدار لازم

✓ برنج چامپا (گرده)  
✓ گوشت گوساله بدون استخوان  
✓ پیاز درشت  
✓ کشمش  
✓ نمک

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را خرد و ریز کرده در قابلمه ریخته ۲ کاسه آب اضافه کرده مقداری نمک می‌پاشید به مدت ۲ ساعت بپزد سپس پیازها را حلقه کرده همراه کشمش پاک کرده با هم تفت داده برنج و پیاز و کشمش را در قابلمه با گوشت نیم‌پز مخلوط نموده تا آب بتدریج تبخیر شود پس از آن محتوای داخل دیگ که یک آبه باشد به صورت گنبدی جمع‌آوری کرده و خفه‌کن را می‌گذارید تا دم بکشد.



## یه کاهه سیاوی

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

یک کیلو گرم

نیم کیلو گرم

۴ عدد

۱۰۰ گرم

یک استکان

به مقدار لازم

✓ برنج گرده (چامپا)

✓ گوشت گوساله بدون استخوان

✓ پیاز

✓ کشمش

✓ رب انار

✓ نمک و روغن

طرز تهیه:

ابتدا برنج را پاک کرده پس از شستن چند ساعت در آب خیسانده گوشت را خرد و ریز کرده ۱۰۰ گرم روغن را با پیاز سرخ کرده یک کاسه آب را در قابلمه روی پیازداغ ریخته برنج و گوشت خرد کرده را اضافه نموده با هم مخلوط می کنید تا با هم بپزند کشمش را با کمی روغن تفت داده بر روی غذا ریخته و خفه کن بر روی قابلمه گذاشته تا دم بکشد هنگام کشیدن غذا، رب انار را با روغن گرم کرده بر روی غذا بریزید و مصرف کنید.





خورش آلبخارا

خوره ریشت نالوو بوخارا

مواد لازم برای مصرف ۱۰ نفر

یک کیلو گرم  
یک بسته نیم کیلو گرمی  
یک فنجان  
۲ عدد  
به مقدار لازم

✓ گوشت گوساله بدون استخوان  
✓ آلو بخارایی  
✓ شکر  
✓ پیاز  
✓ روغن، نمک و زردچوبه

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را در روغن سرخ کرده گوشت خرد و ریز شده را در پیازداغ تفت داده نمک و زردچوبه را به مقدار لازم ریخته بر روی اجاق گاز قرار می‌دهید ۱۰ دقیقه پیش از کشیدن غذا، آلو را با هسته همراه شکر اضافه می‌نمایید حرارت اجاق را کم کرده تا جا غذا خوب جا بیفتد.



## غوره ریشت بامجان

## غورش بادنجان

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۴ عدد  
نیم کیلو گرم  
۲ عدد  
به مقدار لازم

✓ بادنجان قلمی  
✓ گوشت بدون استخوان  
✓ پیاز درشت  
✓ روغن، نمک، فلفل و زردچوبه

طرز تهیه:

ابتدا گوشت را به صورت قطعه‌های ریز در آورده پس از شستن در پیازداغ تفت داده و ۲ لیوان آب و فلفل و زردچوبه و نمک را به آن اضافه کرده تا نیم‌پز شود بادنجانها را پوست کنده به صورت حلقه حلقه در روغن تفت داده نیم ساعت پیش از کشیدن غذا، بادنجان را اضافه نمایید.  
در صورت تمایل می‌توانید هنگامی که روی اجاق می‌گذارید از لپه استفاده نمایید.



## خورش بامیه

## خوره ریشتم بامیه

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به گردستان  
www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم  
نیم کیلو گرم  
به مقدار لازم  
۲ قاشق غذاخوری  
۲ عدد  
به مقدار لازم

✓ گوشت گوساله بدون استخوان  
✓ بامیه  
✓ روغن  
✓ رب گوجه فرنگی  
✓ پیاز  
✓ فلفل، زردچوبه و نمک

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را در روغن سرخ کرده پس از آن گوشت را در پیازداغ تفت داده ۲ کاسه آب را در قابلمه ریخته تا بجوشد. رب گوجه فرنگی و فلفل و زردچوبه و نمک را هم بریزید آنگاه نیم ساعت که به کشیدن غذا مانده بامیه را که در روغن تفت داده اضافه کنید. سپس حرارت آتش را کم کرده تا غذا خوب جا بیفتد.



## غوره ریشت بلاتووک

## خورش آلبالو

## مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تهران  
www.kashanrestan.info

نیم کیلو گرم  
نیم کیلو گرم  
۲ عدد  
به مقدار لازم  
یک استکان

- ✓ گوشت گوساله بدون استخوان
- ✓ آلبالوی رسیده
- ✓ پیاز
- ✓ روغن، نمک، فلفل و زردچوبه
- ✓ شکر

## طرز تهیه:

ابتدا پیاز را با روغن سرخ کرده گوشت خُرد و ریز شده را با پیازداغ تفت می‌دهید و ۲ کاسه آب و نمک و زردچوبه اضافه نموده بر روی آتش قرار داده تا بپزد، هسته آلبالو را جدا کرده هنگامی که گوشت کاملاً پخته شد آلبالو و شکر را به غذا اضافه کنید، اگر چنانچه آلبالو شیرین باشد از شکر کمتری استفاده کنید.

## خورش ریواس

## غوه ریشت ریواس

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

نیم کیلو گرم

نیم کیلو گرم

نیم کیلو گرم

۲ قاشق

۲ عدد

به مقدار لازم

✓ گوشت گوسفند بدون استخوان

✓ ریواس پاک کرده

✓ نعناع و جعفری

✓ رب گوجه فرنگی

✓ پیاز درشت

✓ روغن، نمک، فلفل و زردچوبه

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را با ۱۰۰ گرم روغن سرخ کرده و بعد از آن گوشت خُرد شده را با رب گوجه فرنگی و فلفل و زردچوبه و نمک با ۲ کاسه آب و پیاز سرخ شده در قابلمه ریخته روی آتش قرار می‌دهید تا بجوشد، ریواس پاک کرده و خُرد شده را با نعناع و جعفری در روغن تفت داده ۲۰ دقیقه به کشیدن غذا مانده است. بقیه مواد را در غذا می‌ریزید تا خوب جا بیفتد.

## غوره ریشت سه روزی

## خورش قورمه سبزی

مواد لازم برای مصرف ۱۰ نفر

گوشت بدون استخوان ✓	نیم کیلو گرم
سبزی: تره، جعفری، شنبلیله، اسفناج، گشتیز ✓	۱/۵ کیلو گرم
لیمو عمانی ✓	۴ عدد
لوییا چشم بلبلی ✓	۱۰۰ گرم
پیاز سرخ کرده ✓	۳ قاشق
روغن، نمک، فلفل و زردچوبه ✓	به مقدار لازم
لیمو پاک کرده ✓	یک قاشق

## طرز تهیه:

ابتدا پیاز را در روغن سرخ کرده سپس گوشت خُرد شده را پس از شستن با پیازداغ تفت داده ۳ کاسه آب در قابلمه می ریزید نمک و زردچوبه و لوییا خورشی را اضافه می کنید سبزی را که شسته شده و پاک کرده و خُرد شده است با روغن سرخ می کنید گوشت که نیم پز شد سبزی سرخ کرده و لیموی پاک کرده را در خورش می ریزید چند دانه لیمو شکسته را سوراخ کرده اضافه می کنید. می گذارید تا به حال خود جا بیفتد سپس با پلو میل نمایید. هنگام مصرف پیاز و دوغ محلی فراموش نشود.



## غوه ریشت شله قاورمه

مواد لازم برای مصرف ۱۰ نفر

- |  |                    |
|--|--------------------|
| ✓ گوشت گوساله بدون استخوان قطعه قطعه شده | ✓ یک کیلو گرم      |
| ✓ لپه                                    | ✓ ۱ پیمانه         |
| ✓ شیره انگور                             | ✓ یک استکان        |
| ✓ رب انار                                | ✓ نیم استکان       |
| ✓ پیاز                                   | ✓ ۲ عدد            |
| ✓ ادویه، حل و دارچین                     | ✓ یک قاشق مرباخوری |
| ✓ روغن، نمک و زردچوبه                    | ✓ به مقدار لازم    |

طرز تهیه:

ابتدا پیازداغ را در یک قابلمه آماده کرده گوشت را با نمک و زردچوبه در پیازداغ تفت داده و ۲ کاسه آب می‌ریزید. بجوش که آمد، نیم ساعت قبل از کشیدن غذا شیره رب انار و ادویه را مخلوط کرده در غذا می‌ریزید، شعله را کم کرده تا بحال خود جا بیفتد.



## خوره رشت فسه نجان

## خورش فسنگان

مواد لازم برای مصرف ۱۰ نفر

- |                       |               |
|-----------------------|---------------|
| ✓ مرغ                 | یک عده        |
| ✓ مغز گردوی آسیاب شده | یک لیوان      |
| ✓ رب انار             | یک استکان     |
| ✓ شکر                 | یک استکان     |
| ✓ فلفل، زردچوبه و نمک | به مقدار لازم |

## طرز تهیه:

ابتدا مرغ را آماده کرده، گردوی آسیاب شده و نمک و فلفل و زردچوبه را با هم در قابلمه ریخته و به اندازه لازم آب می ریزید و بر روی اجاق قرار می دهید وقتی غذا نیم پز شد رب انار و شکر را اضافه کرده حرارت اجاق را کم کرده تا به حال خود جا بیفتد.



## خورش قارچ

## خوه‌ریشت قارچک، کاری

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم

۱ کیلو گرم

۲ قاشق

۲ قاشق

به مقدار لازم

✓ گوشت

✓ قارچ

✓ رب گوجه فرنگی

✓ آرد

✓ روغن نمک، فلفل و زردچوبه

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را بعد از خرد کردن با پیاز سرخ کرده، قارچ را نیز خرد نموده و آرد، نمک، فلفل، زردچوبه و قارچ را در گوشت بریزید رب گوجه را در یک لیوان آب حل کرده بر روی تمام قسمت‌های گوشت ریخته و کمی آب هم اضافه کنید و در قابلمه را محکم می‌بندید و با شعله آرام می‌گذارید مانند پلو دم بکشد. این خورش را که با پلو میل می‌کنید می‌توانید از قارچ پرورشی استفاده کرد اما قارچ محلی بهتر است زیرا دارای مواد لازمی زیادی برای بدن می‌باشد.



## خورش کدو

## خوه ریشت کوبوله که

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

نیم کیلو گرم  
یک عدد  
۲ عدد  
به مقدار لازم  
به مقدار لازم

✓ گوشت بدون استخوان  
✓ کدو خورشی  
✓ پیاز  
✓ روغن  
✓ شیرۀ انگور

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را با روغن سرخ کرده و گوشت را با پیازداغ تفت داده ۲ کاسه آب در قابلمه ریخته بگذارید تا روی اجاق بپزد، کدو را پس از پوست گیری و خالی کردن تخم، به طور حبه چهار گوش برش داده نیم ساعت بکشیدن غذا مانده کدو را با شیرۀ انگور در قابلمه ریخته اجاق را کم کرده تا بحال خود جا بیفتد.



## خورش کنگر

## خوه‌رشت که‌نگر

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabar.com.ir

نیم کیلو گرم

نیم کیلو گرم

۲ عدد

دو قاشق

به مقدار لازم

به مقدار لازم

نیم کیلو گرم

✓ گوشت گوسفندی

✓ کنگر پاک کرده

✓ پیاز

✓ رب گوجه فرنگی

✓ روغن

✓ نمک، زردچوبه و فلفل

✓ نعناع، جعفری، کشنیز خُرد شده

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را در نصف روغن سرخ نموده و گوشت را خُرد و ریز کرده در پیازداغ تفت داده ۳ کاسه آب را اضافه کرده روی اجاق می‌گذارید تا بپزد سپس کنگر و سبزی خُرد و ریز شده را با بقیه‌ی روغن تفت داده داخل غذا می‌ریزید نمک و زردچوبه را هم در غذا می‌پاشید شعله آتش را کم کرده تا بحال خود جا بیفتد.



## غوره ریشته گیلآخه

## خورش تره کوهی

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تهران  
 نیم کیلو گرم  
 یک کیلو گرم  
 ۲ عدد  
 به مقدار لازم  
 ۲ قاشق غذاخوری  
 به مقدار لازم  
 ۱۵۰ گرم

✓ گوشت گوسفندی بدون استخوان  
 ✓ گیلآخه  
 ✓ پیاز  
 ✓ روغن  
 ✓ رب گوجه فرنگی  
 ✓ نمک، فلفل و زردچوبه  
 ✓ لوبیا چشم بلبلی

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را در نصف روغن سرخ نموده گوشت خرد و ریز شده را همراه با لوبیای چشم بلبلی که قبلاً در آب خیسانده‌اید را اضافه کرده روی اجاق گذاشته تا بپزد، گیلآخه را پس از پاک کردن و شستن و ریز نمودن با بقیه روغن تفت داده و آن را با گوشت و لوبیا که نیم پز شده با رب گوجه فرنگی اضافه کرده نمک و فلفل و زردچوبه را هم می‌ریزید و می‌گذارید تا غذا خوب جا بیفتد.



## خورش لیمو عمانی

## خوره ریشتم لیمو مه ممانی

مواد لازم برای مصرف ۱۰ نفر

پیشکش آذربایجان  
www.tabarstan.info

یک کیلو گرم  
۲۵۰ گرم  
۵ عدد بزرگ  
۲ عدد بزرگ  
۱۰ عدد  
به مقدار لازم  
یک قاشق

✓ گوشت گوساله بدون استخوان  
✓ لپه  
✓ سیب زمینی  
✓ پیاز  
✓ لیمو عمانی  
✓ روغن، نمک، فلفل و زردچوبه  
✓ رُب گوجه فرنگی

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را در مقداری از روغن سرخ کرده، گوشت خرد و ریز شده را در پیازداغ تفت داده لپه پاک شده را با سه کاسه آب و نمک و زردچوبه در قابلمه ریخته روی آتش قرار داده تا بجوشد گوشت و سایر محتویات که نیم پز شده همراه با ۷ عدد از لیموها را پاک کرده با رُب گوجه فرنگی در غذا می ریزید و ۳ عدد دیگر لیمو را ۲ تا ۳ سوراخ کرده به خورشت اضافه می کنید. سیب زمینی را پاک کرده به صورت خلال در آورده در بقیه روغن سرخ کرده هنگام کشیدن خورشت در بشقاب، سیب زمینی سرخ کرده را بر روی خورشت می پاشید.



## انواع ترشیا

## ترشیه‌کان

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

### ترشی بادنجان

### ترشی بامجان

#### مواد لازم:

۳۰ عدد	✓ بادنجان ریز
۳۰ حبه	✓ سیر
یک لیوان	✓ نعنای خشک
به مقدار لازم	✓ فلفل و نمک

#### طرز تهیه:

ابتدا بادنجان‌ها را از نوک تا وسط چهار قاش کرده با مقداری آب نمک و یک استکان سرکه نیم جوش داده در صافی بریزید که آبکش شود سپس نعنای خشک و نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده و در وسط هر بادنجان یک حبه سیر پاک کرده و یک قاشق چایخوری نعنای نمک و فلفل بریزید سپس یک یک بادنجان‌های پر شده را در شیشه گذاشته و سرکه را رویش بریزید.

## زالزالک ترش

## بلج، گویژ ترش

مواد لازم:

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

۲ کیلو گرم

نیم کیلو گرم

به مقدار لازم

✓ زالزالک زرد نیم رس

✓ سرکه

✓ نمک

طرز تهیه:

ابتدا زالزالک را خوب شسته بگذارید خشک شود سپس آن را در یک ظرف شیشه‌ای (قرابه) ریخته سرکه را با مقداری آب نمک رویش بریزید و درش را ببندید.



## بهنا ترش

## بنا قوش

### مواد لازم:

✓ بنا (کرفس کوهی)

۲ کیلو گرم

✓ سرکه

یک کیلو گرم

✓ نمک

به مقدار لازم

### طرز تهیه:

ابتدا بنا را پاک کرده و خرد و ریز نموده پس از شستن بگذارید آبچین شود و در صافی ریخته تا آبش گرفته شود پس از آن در ظرفی ریخته سرکه را روی آن بریزید مقداری نمک هم پاشیده و درش را محکم ببندید.

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



## ترشی فلفل سبز

## بیبار ترش

## مواد لازم:

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

۲ کیلو گرم  
۲ کیلو گرم  
نیم کیلو گرم  
به مقدار لازم

✓ فلفل سبز ریز  
✓ سرکه  
✓ جعفری  
✓ نمک

## طرز تهیه:

ابتدا دم فلفل سبز را کنده بشوئید بگذارید تا خشک شود سپس با مقداری نمک و سرکه نیم جوش داده در صافی آب چین نمایید پس از آن در شیشه یا ظرفی ریخته سرکه و جعفری خرد و ریز شده بر روی آن پاشید کمی نمک هم به سرکه اضافه نمایید و در ظرف را محکم ببندید بعد از چند روز ترشی آماده میگردد.



## ترشی پیاز، پیواز

## پیاز ترش

### مواد لازم:

- ✓ پیاز بسیار ریز
- ✓ سرکه
- ✓ نعنای خشک
- ✓ نمک
- ۲ کیلو گرم
- یک کیلو گرم
- یک استکان
- به مقدار لازم

### طرز تهیه:

ابتدا پیازها را پوست کنده پس از شستن و آب کش کردن در یک ظرف ریخته سپس نمک و سرکه و نعنای کوبیده را به آن افزوده در آن را محکم ببندید بگذارید تا آماده شود.

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



## ترشی سه هفته بیجار

## ترشی هفته بیجار

## مواد لازم:

سرکه ✓	۸ کیلو گرم
سبزی ترشی و سیب‌نارس هر کدام ✓	یک کیلو گرم
هویج و خیار هر کدام ✓	یک کیلو گرم
فلفل سبز ✓	نیم کیلو گرم
چمبره خیار ✓	یک کیلو گرم
بادنجان ✓	یک کیلو گرم
شفتالو نارس ✓	یک کیلو گرم
نمک، زردچوبه، فلفل و ادویه ✓	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

ابتدا سبزی را شسته، پاک و خرد و ریز نموده سپس بادنجان را با فلفل سبز و چمبره خیار و هویج و خیار را پس از شستن قطعه قطعه نموده سیب و شفتالو را قاچ نموده و هسته و دانه را گرفته به یک اندازه خرد کرده در یک ظرف بزرگ، تمام مواد را مخلوط نموده و زردچوبه و ادویه اضافه کنید. سرکه را رویش بریزید پس از ۵ ساعت در یک ظرف جا داده در ظرف را محکم ببندید و در جای خنک بگذارید پس از ۱۰ روز قابل مصرف است.



## ترشی سیر و موسیر

## ترشی سیر و موسیر

## مواد لازم:

یک کیلو گرم	سیر ✓
یک کیلو گرم	موسیر ✓
یک کیلو گرم	سرکه ✓
به مقدار لازم	نمک ✓

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا مقداری آب گرم روی سیر ریخته تا پوست آن خوب جدا شود سیر که پاک شد موسیر را هم پاک کرده و پوست گرفته بگذارید آب آنها خشک شود سپس سیر و موسیر را مخلوط کرده در یک ظرف ریخته مقداری نمک به سرکه افزوده و بر روی آنها بریزید و در ظرف را محکم ببندید.



## ترشی لپته

## مواد لازم:

نیم کیلو گرم	هویج ✓
یک عدد	کلم ✓
یک کیلو گرم	خیار ✓
نیم کیلو گرم	سیر ✓
۵ عدد	فلفل دلمه‌ای ✓
چند عدد	گوجه فرنگی رسیده ✓
چند عدد	سیب زمینی مخصوص ترشی (سنوی بن عمرز) ✓
به مقدار لازم	نمک ✓

## طرز تهیه:

ابتدا تمام این مواد را بعد از تمیز کردن و شستشو و آبکشی از چرخ گوشت رد کرده و با هم مخلوط کنید و مقداری نمک به آن اضافه نمایید و در ظرف مخصوص ریخته سرکه روی آن بریزید، سر آن را گذاشته و در جای خنک قرار دهید بعد از چند روز لپته آماده می‌شود.



## غده یار ترش

## خیار ترش

## مواد لازم:

- ✓ خیار درشت
- ✓ تفاله سرکه
- ✓ نمک

## طرز تهیه:

ابتدا خیارها را خوب شسته بگذارید خشک شود سپس یک کاسه آب نمک رقیق را در ظرفی ریخته و تفاله سرکه را به آن اضافه نمایید مخلوط که شد، خیار را در ظرفی در دار ریخته و تفاله را رویش بریزید و درش را محکم ببندید پس از ۱۰ روز قابل مصرف است.

پیشکش به تبرستان

۴۰ عدد  
۲ کاسه  
به مقدار لازم

www.tabarestan



## خیارشور

## خه یار سؤل، سوئر

## مواد لازم:

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.ir

یک کیلو گرم  
نیم کیلو گرم  
یک کیلو گرم  
یک کیلو گرم  
۱۰۰ گرم  
۳۰۰ گرم

✓ خیار  
✓ سیر  
✓ هویج  
✓ جعفری  
✓ ترخون  
✓ نمک

## طرز تهیه:

ابتدا خیارها را خوب شسته سپس داخل یک کوبه تمیز یک لایه خیار، یک لایه سیر، یک لایه هویج خُرد شده و جعفری و ترخون ریخته تا تمام شود و به همان ترتیب می چینید سپس نمک را داخل آب حل کرده و آب را داخل قابلمه ریخته و روی حرارت ملایم می گذارید تا خوب به جوش بیاید بعد آب نمک جوش را داخل کوبه می ریزید تا حدی که کوبه پراز آب نمک شود سپس درب را خوب می بندید. پس از مدتی خیارشور آماده مصرف می باشد.



## سرکه

مواد لازم:

✓ انگور رسیده (گه‌زنه‌یی)

پیشکش به تبرستان  
به مقدار لازم و مصرف

www.tabarestaninfo

طرز تهیه:

ابتدا دانه‌های انگور (گه‌زنه‌یی) سفید و رسیده را از خوشه جدا نموده بدون آنکه شسته شود آن را در خمره یا دبه‌ای ریخته و سر دبه را با پارچه‌ای بسته و سنگ یا آجری را روی آن گذاشته و بمدت چندین هفته بحال خود میگذرید تا نوعی پشه وارد آن شود (دبه را نباید با سره‌ی آن بست زیرا تلخ می‌شود) سپس مقدار خیلی کمی از پارچه را از روی دبه خالی گذاشته به مدت ۲ تا ۳ روز کاملاً پشه از آن خارج شود دوباره سر آن را بسته بمدت چندین ماه آن را با دست کاملاً به هم بزنید و با پارچه‌ای کتان پالفته نموده و سرکه بدست می‌آید.



## خریزه ترش

## کاله‌ک ترش

## مواد لازم:

یک عدد  
۵ کاسه  
یک لیوان  
به مقدار لازم

✓ خربزه زرد محلی کم وزن  
✓ تفاله سرکه  
✓ سرکه  
✓ نمک

## طرز تهیه:

ابتدا خربزه‌ها را شسته بگذارید خشک شود سپس ۲ کاسه آب نمک رقیق را با تفاله سرکه مخلوط کرده خربزه‌ها را در یک دبه پلاستیکی گذاشته تفاله را رویش بریزید و سرش را ببندید.

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



انواع مرباها

مهره‌باکان

پیشکش به تیر به  
مربای آلبالو  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)

مهره‌بای بلانووی

مواد لازم:

۴ کیلو گرم	آلبالو ✓
۳ کیلو گرم	شکر ✓

طرز تهیه:

ابتدا آلبالوها را شسته و روی یکپارچه تمیز پهن کرده تا آبچین شود سپس هسته را از آلبالو جدا کرده و لایه لایه در قابلمه ریخته روی هر لایه مقداری شکر پاشیده تا آخر و بعد از آن قابلمه محتوی آلبالو و شکر را در یخچال گذاشته تا روز بعد، روز بعد قابلمه را روی اجاق گذاشته مواظب باشید کف نکند بالا بیاید تا کاملاً پخته شود، پخته که شد، بگذارید سرد شود آنگاه شربت اضافه را با ملاقه از قابلمه برداشته. برای تهیه شربت آلبالو باید به اندازه کافی مربا، شربت داشته باشید.

## مریای به

## مدره‌بای بهی، به هن

## مواد لازم:

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

۵ کیلو گرم  
۲/۵ کیلو گرم  
مقداری✓ به شیرین  
✓ شکر  
✓ هل

## طرز تهیه:

ابتدا به را تمیز و شسته و قاچ کرده و دانه وسط آن را گرفته، بعد شکر را در یک قابلمه ریخته ۳ کاسه آب بریزید روی اجاق گذاشته تا بجوشد شکر که به صورت شربت درآمد (به) قاچ شده را در شربت ریخته به هم بزنید تا بریانی شود دانه هل را پاک کرده و کوفته به صورت پودر درآمد در یک تکه پارچه کوچک ریخته و بسته را در داخل مریا گذاشته که خوشبو شود.



## مربای زردآلو

مدره‌بای قه‌یسی، شیلانه

## مواد لازم:

۳ کیلو گرم	✓ زردآلو
یک کیلو گرم	✓ شکر
یک استکان	✓ گلاب

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا زردآلو را خوب شسته و خشک کرده پس از آن هسته را از آن جدا کرده در میان صافی چیده ۶ تا ۷ ساعت که نیم خشک شود. شکر را در میان قابلمه ریخته و ۲ کاسه آب رویش ریخته تا کاملاً جوشیده و کش‌دار شود شعله آتش را کم کرده بر گهای زردآلو را در شربت می‌ریزید تا جا بیفتد هنگام خاموش کردن اجاق گلاب را اضافه می‌کنید.



## مه ره بای کووله که

## مربای کدو

## مواد لازم:

یک دانه ۳ کیلو گرمی  
 ۲/۵ کیلو گوم  
 به مقدار لازم

✓ کدو مربائی  
 ✓ شکر  
 ✓ گلاب و زعفران

## طرز تهیه:

ابتدا کدو را پوست کنده و تخمها را از آن خارج کرده سپس کدو را به قطعه‌های چهار گوش بریده و مدت ۸ ساعت در تیز آب آهک خوابانده که حالت شلی آن از بین برود بعد از ۸ ساعت در صافی ریخته یکبار آب سرد بر رویش بریزید بگذارید تا آب چین شود شکر در قابلمه ریخته ۴ کاسه آب بریزید آنقدر بجوشد تا بحالت شربت در آید کدو را در شربت بریزید کمی به هم بزنید طلائی رنگ که شد از روی آتش برداشته گلاب و زعفران را اضافه نمایید.



## مربای گیزمر

## مربای هویج

## مواد لازم:

- ✓ هویج
- ✓ شکر
- ✓ گلاب

۳ کیلو گرم  
۱/۵ کیلو گرم  
یک استکان

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا هویج را پوست نازک گرفته و پس از شستن و خشک کردن خلال نموده، شکر را روی اجاق گذاشته و ۳ کاسه آب می‌ریزید تا بجوش آمده شربت کش‌دار شود، هویج خلال شده را به شربت افزوده تا بحال خود جا بیفتد گلاب را هنگام پائین آوردن قابلمه اضافه می‌کنید.



## مریای گیلاس

## مریای گیلاس

مواد لازم:

- ✓ گیلاس رسیده
- ✓ شکر
- ✓ وانیل

۳ کیلو گرم

۳ کیلو گرم

یک قاشق چایخوری

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

طرز تهیه:

ابتدا هسته گیلاس را دریاورید بعداً شکر را در قابلمه ریخته ۳ کاسه آب اضافه نموده روی آتش بگذارید، مقداری که جوشید قابلمه را از روی آتش برداشته شربت را از یکپارچه‌ی تمیز رد کرده تا چرک آن گرفته شود سپس روی آتش گذاشته گیلاسها را در آن ریخته حرارت را کم کرده تا وقتی که قوام آمد هنگام خالی کردن مریا، وانیل را مخلوط کنید تا خوشبو شود.



## ده‌رہ‌بای ۱۵ انجیر

## مربای انجیر

### مواد لازم:

✓ انجیر تر و سالم

✓ شکر

۲ کیلو گرم

یک کیلو گرم

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

### طرز تهیه:

ابتدا انجیر را شسته در صافی گذاشته تا آبش خشک شود و دانه انجیر را با نوک چنگال سوراخ نموده تا شربت بهتر جذب نماید پس از آن انجیرها را آرام در قابلمه گذاشته و شکر را چین چین بر روی آن پاشیده ۵ ساعت در یخچال بماند تا شکر مقداری آب شود سپس ۳ لیوان آب را در قابلمه ریخته روی آتش بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه بجوشد.



پیشکش به تبرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)

کتابچه‌های آموزشی و تفریحی برای کودکان  
و نوجوانان  
این کتابچه‌ها شامل مطالب آموزشی،  
تفریحی و مهارتی است که به کودکان  
و نوجوانان کمک می‌کند تا با روشی  
جذاب و سرگرم‌آمیز، مفاهیم  
مختلف را یاد بگیرند و مهارت‌های  
خود را تقویت کنند.



انواع رُب

روبه کان

بیشکش به تیرستان فرنگی  
www.tabarestan.info

روپ ته ماته

مواد لازم:

به مقدار لازم

✓ گوجه فرنگی رسیده و نمک

طرز تهیه:

ابتدا گوجه فرنگیها را خوب شسته بعد آنها را قاچ کنید و نمک بریزید سپس آن را بمدت ۳۰ روز زیر آفتاب قرار داده ولی هر روز آن را به هم بزنید تا خوب له شود آنگاه آن را از صافی گذرانده تا خوب پالوده شود بعد آن را روی آتش گذرانده تا رُب آماده شود.



**رُب انار**

**روپ هه‌نار**

**مواد لازم:**

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

به مقدار لازم

✓ انار ترش

**طرز تهیه:**

ابتدا دانه‌های انار ترش را از پوست جدا نموده و در ظرفی مخصوص ریخته و آن را بکویید، تا آب آن گرفته شود بعد آب انار را از صافی گذرانده و در دیگ مسی قرار بدهید و روی آتش بگذارید تا خوب بجوشد و تبخیر شده به صورت رب درآید. اگر دیگ مسی نبود از غیره استفاده کنید.



انواع شیره

دوشاو

شیره توت

دوشاو توت

بازگش به تبرستان  
www.tabarestan.info

مواد لازم:

✓ توت خشک ۵ کیلو گرم  
✓ آب به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا توت خشک را در ظرفی ریخته خوب شسته و مقداری آب به اندازه‌ای که روی آن ییفتد بریزید، بعد آن را بمدت ۳ تا ۴ ساعت روی آتش گذاشته بعد آن را پایین آورده پالوده و دوباره شربت آن را روی آتش قرار می‌دهید آنقدر بجوشد تا بحالت شیره درآید سپس شیره توت آماده می‌شود.

نوع دیگر شیره را می‌توان از توت سرخ (سووره توت) بدست آورد که حالت شربت را دارد و برای پذیرائی از آن استفاده می‌شود که بسیار خوشمزه و مفید است.

**شیره خرما**

**دُشاو غورما**

**مواد لازم:**

✓ **خرمای رسیده**

**به مقدار لازم**

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

**طرز تهیه:**

ابتدا خرما را از هسته جدا نموده ۲ برابر آن آب بریزید بعد آن را روی آتش قرار داده بهم زده تا خوب حل و یک نواخت شود سپس آن را از الک توری با پارچه ظریف گذرانده تا پالوده شود، شیره خرمای پالوده را دوباره روی آتش قرار داده تا شیره کامل خرما بدست آید. البته همزمان باید آن را به هم بزیند تا شیره ته نگیرد. خرما که بسیاری از مواد لازمه بدن در آن وجود دارد در مناطق گرمسیری جنوب جغرافیای کردستان به ثمر می‌رسد.



## شیره انگور

## دوشاو هه نکور

## مواد لازم:

✓ انگور رسیده به مقدار لازم

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا دانه‌ی انگور را از خوشه جدا کرده و در یک ظرف مخصوص ریخته و بعد آن را خوب شسته بعد از آبچین با دست به هم بزنید تا خوب له شود آنگاه از یک پارچه کتانی یا الک توری بسیار ریز گذرانده تا خوب پالوده (پالفته) شود سپس آن را روی آتش گذاشته تا به صورت شربت درآید البته باید هنگامیکه روی آتش قرار دارد آن را به هم بزنید تا ته نگیرد. این شیره (دوشاو) به دو نوع می‌باشد یکی حالت سفت و دومی حالت شلی دارد و این هم به آن بستگی دارد که زیاد روی آتش قرار بگیرد.



پیشکش به تبرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)



انواع شربت‌ها

شہ ربه ته‌کان

پیشکش به تیرستان  
www.taerestan.info

شہ ربه تی به ی لیمو

مواد لازم برای مصرف:

یک کیلو گرم	به ✓
یک کیلو گرم	شکر ✓
۲ قاشق سوپ‌خوری	آب لیمو ✓
۲ لیوان	آب ✓

طرز تهیه:

ابتدا به را تمیز کرده و قطعه قطعه نموده از آبمیوه‌گیری گذرانده آبش را گرفته شکر را اضافه کرده و در یک قابلمه روی آتش بگذارید چند جوش که خورد، از صافی رد کرده با آب مخلوط نموده دوباره روی آتش قرار دهید قوام که آمد آبلیمو را ریخته پس از ۱۵ دقیقه از روی آتش بردارید.

## شریت بیدمشک

## شه ربه تی بیدمشک

## مواد لازم:

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

۲ کیلو گرم

۴ استکان

✓ شکر

✓ عرق بیدمشک

## طرز تهیه:

ابتدا شکر را در یک قابلمه ریخته و مقدار ۴ کاسه آب به آن اضافه نموده سپس روی آتش قرار داده تا بجوشد هنگام جوشیدن کف شریت را گرفته بگذارید تا بحال خود قوام بیاید سپس از روی آتش برداشته تا کمی سرد شود بعد عرق بیدمشک را اضافه کرده و در شیشه بریزید و در یخچال بگذارید.



## خوشاوبو

## خوش آب

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

## مواد لازم:

نیم کیلو گرم	برگ خشک زردآلو ✓
نیم کیلو گرم	برگ خشک شفتالو ✓
۲۵۰ گرم	کشمش ✓
یک قاشق چایخوری	دارچین ✓
نیم کیلو گرم	برگ خشک زردآلو ✓

## طرز تهیه:

ابتدا برگهای زردآلو و شفتالو را چند بار شسته تا گرد و مواد زائد از آن پاک شود سپس در یک قابلمه ریخته یک کاسه آب به آن اضافه کرده و بگذارید تا کمی بجوشد سپس از روی آتش برداشته و با گوشت کوب له کرده بگذارید تا سرد شود کشمش را که جداگانه کمی جوشانده اید با آب کشمش به مواد اضافه کرده و هنگام مصرف دارچین را روی آن بریزید.



رنگ آب

رنگاو

مواد لازم:

۱۰ کیلو گرم  
 نیم کیلو گرم  
 ۲۵۰ گرم  
 یک قاشق چایخوری

✓ انگور قرمز درشت (ساحیبی)  
 ✓ برگ خشک شفتالو  
 ✓ کشمش  
 ✓ دارچین

طرز تهیه:

ابتدا برگهای زردآلو و شفتالو را چند بار شسته تا گرد و مواد زائد از آن پاک شود سپس در یک قابلمه ریخته یک کاسه آب اضافه کرده بگذارید تا کمی بجوشد سپس از روی آتش برداشته و با گوشت کوب له کرده بگذارید تا سرد شود کشمش را که جداگانه کمی جوشانده‌اید با آب کشمش به مواد اضافه کرده و هنگام مصرف دارچین را روی آن بریزید.



## سکه نه جبین

## سکنجبین

## مواد لازم:

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۳ کیلو گرم

✓ شکر

یک کیلو گرم

✓ سرکه

۲ عدد برای سفید کردن شکر و سرکه

✓ تخم مرغ

## طرز تهیه:

ابتدا شکر را در ۴ کاسه آب جوشانده سفیده یک عدد تخم مرغ را در شربت ریخته تا کف گیر آسان شود شکر که بحال شربت درآمد سرکه را کم کم به آن افزوده و سفیده تخم مرغ دیگری را با مواد مخلوط تا کش دار شود و قوام بیاید سکنجبین که سرد شد، در چند شیشه ریخته درش را محکم بسته بتدریج مصرف نمایید.



ملیس

مه لیس

مواد لازم:

✓ زردآلوی خشک  
✓ شفتالوی خشک

نیم کیلو گرم  
نیم کیلو گرم

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.in

طرز تهیه:

ابتدا زردآلو و شفتالو را شسته و در یک کاسه ریخته، ۲ کاسه آب رویش بریزید بمدت ۲۴ ساعت بگذارید بماند پس از آن آب خوشمزه و ملیس را میل و نوش جان کنید.

پیم بدن ئاوی قوؤخ و ههرمی لهت

من ناخؤمهوه ههرامه شهرهت

بؤ پیپسی و کووکا پوول مهده له کیس

گشتی به قوربان یهک چمچه مهلیس



## شیرینیه خومالیه کانی سنه شیرینیهای سنتی سنندج

قدیم الایام در سنندج انواع شیرینی می ساختند که لذت آن را همه ی وجود انسان می چشید. زیرا دقت بیشتر، مواد بهتر و از همه مهمتر مهارتهای استادکاران مجرب آن را می آفریدند که با شهد و شکر و عسل بهشت برابری می کرد. استاد نه هون نام ۲۵ نوع آن را نوشته بود ولی زحمت طرز تهیه ی آن را برای دیگران گذاشته بود که در چاپ اول بدان اشاره نمودیم.

اکنون همان استادکاران قدیم آقایان حاج توفیق رحمانی و استاد محی الدین جوانمردان در دفتر اتحادیه ی قنادان سنندج طرز تهیه ی آن شیرینیهای سنتی را به نام خود در این کتاب ثبت نمودند که ما هم به نوبه ی خود کمال تشکر را از این بزرگواران بویژه استاد پیش کسوت شیرینیهای سنتی سنندج آقای محی الدین جوانمردان می نمایم و آرزوی طول عمر و سلامتی و خدمت بیشتر برای این عزیزان را داریم.

توجه: استاد محی الدین جوانمردان مواد لازم را جهت مصرف شیرینی پزی نوشته اند که برای مصرف ده ها نفر می باشد. کسانی که مایل به تهیه ی شیرینیهای سنتی سنندج هستند باید طبق آمار چند نفر خانواده یا مجلس مواد تهیه نمایند.

آب دونان

ناودونان

مواد لازم:

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| ۱ کیلو گرم       | ✓ شکر       |
| نیم کیلو گرم     | ✓ آب        |
| یک قاشق غذاخوری  | ✓ سرکه      |
| نیم قاشق غذاخوری | ✓ جوهر نعنا |

طرز تهیه:

ابتدا شکر و آب را مخلوط کرده روی گاز گذاشته بعد از جوش آمدن، سرکه را به آن اضافه کرده تا به صورت عسل درآید سپس داخل سینی فلزی که قبلاً چرب شده، ریخته بعد از کمی سرد شدن جوهر نعنا را به آن اضافه میکنید و بعد از سرد شدن مانند طناب ضخیم درآورده و به اندازه‌های کافی با قیچی برش می‌دهیم.



## ناوندهات

## آب نبات

## مواد لازم:

۱ کیلو گرم	✓ شکر
نیم لیتر	✓ آب
یک قاشق غذاخوری	✓ سرکه
مقداری	✓ رنگ زعفران
مقداری	✓ وانیل

## طرز تهیه:

ابتدا شکر و آب را مخلوط کرده و روی گاز گذاشته شود بعد از جوش آمدن سرکه را به آن اضافه کنید تا به صورت عسل دربیاید سپس داخل سینی فلزی که قبلاً چرب شده ریخته بعد از کمی سرد شدن مقداری زعفران یا (پسته، دانه حل) به اندازه‌ی دلخواه به آن اضافه کنید. سپس آن را به صورت طناب ضخیم درآورده و به اندازه‌ی دلخواه برش داده شود.

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



## بادام سوخته

## مواد لازم:

۳ کیلو گرم

۱/۵ کیلو گرم

✓ بادام خام درختی

✓ شکر

## طرز تهیه:

بادام را پاک و تمیز نموده و شکر بدون آب را داخل پاتیل (ظرف مسی قدیم) ریخته و با شعله کم گاز به مدت ۱۰ دقیقه به هم بزنید و سپس بادام را به آن اضافه نموده تا وقتی که شکر آب شود و به رنگ شیره انگور درآید اگر از بهم زدن غافل شوید می سوزد و مزه ی تلخ به خود می گیرد وقتی بادام ، رنگ قرمز و شفاف بخودش گرفت داخل دیس چرب شده ریخته و با وزنه آن را صاف و به دلخواه خود به صورت ورق پهن کنید.

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



## باقلاوای بادامی

## باقلاوای بادامی

## مواد لازم:

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan

- |                  |                        |
|------------------|------------------------|
| ۱ کیلو گرم       | ✓ آرد سفید مخصوص قنادی |
| ۷۵۰ گرم          | ✓ روغن جامد یا حیوانی  |
| ۳ کیلو گرم       | ✓ شکر                  |
| یک کیلو گرم      | ✓ پودر بادام           |
| ۲ قاشق مرباخوری  | ✓ سرکه                 |
| یک قاشق چایخوری  | ✓ نمک                  |
| یک قاشق مرباخوری | ✓ پودر هل              |
| یک لیوان         | ✓ گلاب                 |
| ۲۰ گرم           | ✓ زعفران               |
| ۲ کیلو گرم       | ✓ آب                   |
| ۵ عدد            | ✓ تخم مرغ              |

## طرز تهیه:

ابتدا تخم مرغ را با ۸۰۰ گرم آب و نمک و سرکه بوسیله‌ی همزن با هم مخلوط کرده آرد را به آن اضافه نموده و بعد از اینکه به صورت خمیر در آمد نیم کیلو گرم روغن را به آن اضافه کنید و به اندازه‌ای مالش دهید که روغن کاملاً در خمیر حل و ناپیدا شود سپس خمیر را به ۴ گلوله تقسیم نموده پودر بادام با ۲ کیلو گرم شکر و پودر هل مخلوط نمایید. سپس دیس مخصوص قنادی در ابعاد ۴۰ در ۶۰ سانتی آماده نموده و ۲۵۰ گرم روغن را به کف آن می‌مالید بعد



زعفران را داخل آن کوچک ریخته و به صورت پودر درآوردید یک استکان آب جوش به زعفران اضافه شود و آن را به کف لیس چرب شده بریزید سپس ۲ گلوله از خمیرها به صورت نان لواش با چوب مخصوص نان محلی اورامی پهن شود کف دیس که قبلاً با روغن و زعفران کشیده شده بگذارید، گلوله‌ی دوم را مانند گلوله اولی درآورید. سپس پودر بادام و شکر و هل که قبلاً مخلوط شده را روی آن بریزید و آن را پهن کنید. (به صورت تخته‌ای درآید) لبه‌های خمیر که از دیس بیرون آمده را روی آن ور می‌زنید. ۲ گلوله‌ی دیگر را به صورت گلوله‌های اول و دوم روی پودر شکر و بادام قرار دهید و آن را با وزنه روی بادام و شکر فشار دهید خمیر اضافیهای بغل دیس را برش داده که دیس به صورت قالب درآید بعد از یک ساعت آن را با کاردک به صورت دانه‌های لوزی یا هر شکلی دیگر درآورده یک عدد تخم مرغ خام را بهم زده و با قلم مو روی باقلوا بمالید و آن را در فر به حرارت ۲۰۰ درجه گذاشته به مدت نیم ساعت. شکر باقیمانده را با یک کیلو گرم آب روی گاز گذاشته تا بجوش آید و یک قاشق باقیمانده سرکه را به آن افزوده که به صورت نیم عسل درآید و گلاب را به آن افزوده ، باقلوا که از فر بیرون آمد کم کم شربت نیم عسلی را با ملاقه به تمام اطراف آن بریزید.



## بامیه

## بامیه

## مواد لازم:

نیم کیلو گرم	✓ آرد سفید نول
یک لیتر	✓ آب
۱۰۰ گرم	✓ روغن جامد
۱۰۰ گرم	✓ روغن مایع
جهت داخل خمیر	✓ موارد فوق
۸ عدد	✓ تخم مرغ

## طرز تهیه:

ابتدا آب و دو نوع روغن را روی گاز گذاشته تا بجوش آید و روی گاز آرد را به آن اضافه کرده و با کف گیر به هم بزنید تا به صورت خمیر نان لواش در آید و سپس از روی گاز پائین آورده تا بعد از مقداری سرد شدن کف مال شود کم کم تخم مرغ را به آن اضافه کنید تا شرتی که قبلا به صورت نیم عسلی در آمده تهیه شود سپس خمیر را داخل قیف و ماسوله قرار داده و روغن مایع را داخل ماهیتابه ریخته و روی حرارت گاز قرار داده تا مانند سیب زمینی سرخ شده در داخل روغن به اندازه های دلخواه سرخ شود.

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



## پشمک

## په شه‌ک

## مواد لازم:

۳ کیلو گرم	شکر ✓
۷۵۰ گرم	آرد ✓
نیم کیلو گرم	روغن جامد ✓
یک قاشق غذاخوری	سرکه ✓
۱/۵ کیلو گرم	آب ✓

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا شکر و آب را مخلوط کرده روی گاز قرار داده و بعد از جوشیدن سرکه را به آن اضافه می‌کنید تا به صورت عسل درآید بعد روغن و آرد را روی گاز قرار داده تا به مانند حلوا قرمز شود شکری که به صورت عسل درآمده را داخل چند سینی چرب شده ریخته و بعد از سرد شدن مثل خمیر مجسمه به اندازه‌ای مالش داده تا تغییر رنگ دهد و به صورت آدامس سفید شود آن را داخل سینی گرد بزرگ در ابعاد ۱/۵ در ۱/۵ مانند کلافه‌ی نخ فرش بزرگ دور آن بریزیم و آرد و روغن سرخ را وسط سینی ریخته و کم کم آرد و روغن را به مواد می‌مالید و با دست دور تا دور سینی که روی عسل به صورت طناب در آن قرار گرفته می‌مالیم تا دور هم پیچیده شود و به صورت حلقه‌ی کوچک درآید و آن را دوباره وسط سینی آورده و روغن تهیه شده تا ۱۰ بار اول به آن اضافه می‌کنیم.



## تووه شه که ری

## توت شکری

## مواد لازم:

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info  
۳ کیلو گرم  
۱/۵ لیتر  
۲۵ گرم  
یک لیوان  
به صورت دلخواه  
یک قاشق غذاخوری

- ✓ شکر
- ✓ آب
- ✓ خلال پسته یا بادام
- ✓ گلاب
- ✓ اسانسها
- ✓ سرکه

## طرز تهیه:

ابتدا شکر و آب را مخلوط و روی گاز گذاشته تا بجوش آید سرکه به آن اضافه نموده بعد از نیم عسلی شدن از روی گاز برداشته و با یک چوب تمیز آن را بهم زده تا به صورت فرنی درآید، بعد از اینکه مواد سفت شد چوب را برداشته و به جای آن کف گیر را داخل مواد گذاشته و گلاب را بدان اضافه و اسانس دلخواه را هم بریزید تا وقتی که کاملاً سرد شد در صورتی که نیاز بود مقداری گلاب یا آب به آن اضافه کنید که مواد به صورت خمیر نان لواش درآید سپس آن را به صورت نخهای طناب ضخیم و به شکل توت درآورید و به جای دُم آن از خلال بادام یا پسته استفاده نمایید و آن را داخل شکر خشک ریخته تا وقتی که جا بیفتند. در موقع خمیر می توانید آن را به صورت رنگهای مختلف درآورید.

## توت بادامی مخصوص

## تووه بادامی تایبه ت

## مواد لازم:

۱ کیلو گرم	✓ پودر بادام
۲ کیلو گرم	✓ شکر
۱ قاشق چایخوری	✓ وانیل
یک لیوان	✓ گلاب

## طرز تهیه:

ابتدا تمام مواد فوق با هم بوسیله‌ی دستگاه مخلوط شود تا به صورت خمیر نان لواش درآید سپس آن را به صورت نخ طناب درآورده و به صورت گلوله‌های کوچک برش داده آن را به شکل توت درآورید و به جای دُم آن از خلال پسته یا بادام استفاده نمایید و آن را داخل شکر خشک انداخته تا جا بیفتد و آماده مصرف شود.



## دانه و گزو

## دانه و گزو

## مواد لازم:

- ✓ گندم مرغوب
- ✓ گزو

۱ کیلو گرم

۸۰۰ گرم

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا گندم را بو داده و سپس گزو را با دو قاشق غذاخوری آب داخل کاسه و روی حرارت کم قرار داده آن را به صورت مایع درآورده و گندم بوداده را به آن اضافه کنید بعد از ۵ دقیقه روی آتش بهم زده و سپس آن را از روی آتش برداشته، بعد از سرد شدن به صورت گلوله‌های گرد درآورده، و بعد از چند ساعت قابل مصرف می‌باشد. گزو نوعی برگ درخت گزو می‌باشد که در جنگل‌های مژیوان و بانه و سؤرده‌شت به دست می‌آید بسیار مقوی و خاصیت دارویی دارند.



روح افزا، لوزینه

روح نه افزا، نه وزینه

مواد لازم:

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

- ۱ کیلو گرم
- نیم کیلو گرم
- ۳۰۰ گرم
- نیم کیلو گرم
- به اندازه کافی
- یک قاشق چایخوری

- ✓ شکر
- ✓ آرد سفید مخصوص قنادی
- ✓ روغن جامد
- ✓ آب
- ✓ گلاب و هل
- ✓ سرکه

طرز تهیه:

ابتدا شکر و آب را مخلوط کرده و روی گاز گذاشته بعد از جوش آمدن، سرکه به آن اضافه شود به صورت شربت نیم عسلی درآمده آن را از روی گاز برداشته و یک چوب به اندازه گوشت کوب در داخل آن قرارداده و به هم بزنید تا به صورت فرنی درآمده و بعد روغن و آرد را به روی گاز گذاشته تا مثل حلوا قرمز شده آن را به شکر اضافه کرده و به هم بزنید نیم لیوان گلاب و مقدار پودر هل به آن اضافه شود تا زمانی که کاملاً سرد شد و آن را روی سینی شیرینی پهن کنید و مقداری پودر پسته روی آن بریزید و بعد از ۲ ساعت که سرد شد آن را برش داده به صورت قالبهای لوزی ریز درآورید.



## زلویا

## زلوییا

## مواد لازم:

- ✓ نشاسته گل
- ✓ ماست پرچرب
- ✓ آب

نیم کیلو گرم  
یک کیلو گرم  
۳۰۰ گرم

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا ماست و نشاسته را با هم مخلوط کرده تا به صورت خمیر نان لواش درآید و آب تعیین شده را به آن اضافه و به مدت ۱ ساعت در جای گرم قرار دهید و سپس داخل روغن مایع داغ شده که روی گاز مییابد به صورت قالب گرد یا قیف مخصوص ریخته تا کاملاً سرخ شود و آن را داخل شربت قرار دهید.



## شَه‌کِه رِپِه نِیِر

## شکرینیر

## مواد لازم:

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم شکر  
نیم لیتر آب  
یک قاشق غذاخوری سرکه  
به مقدار لازم پودر هل

✓ شکر  
✓ آب  
✓ سرکه  
✓ پودر هل

## طرز تهیه:

ابتدا شکر و آب را مخلوط کرده و روی گاز گذاشته شود بعد از جوش آمدن، سرکه را به آن اضافه کرده تا به صورت عسل درآمد داخل سینی فلزی چرب شده ریخته و مقداری هل بدان اضافه کنید بعد از مقداری سرد شدن وقتی کناره‌های سینی به صورت آب نبات درآمد آن را کاملاً به هم بزنید تا مثل خمیر مجسمه درآید تا تغییر رنگ داده و سفید شود سپس آن را به صورت طناب زخیم درآورده و برش دهید.



شکر لمه

شه‌که ر لمه

## مواد لازم:

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲ لیتر  
۳ کیلو گرم  
۱ کیلو گرم  
یک قاشق غذاخوری

- ✓ آب
- ✓ شکر
- ✓ گرد و خُرد شده
- ✓ سرکه

## طرز تهیه:

ابتدا آب و شکر را روی گاز گذاشته بعد از جوش آمدن، سرکه را به آن اضافه میکنید تا به صورت عسل درآید سپس سینی چرب شده را آماده و آن را داخل سینی ریخته تا زمانی که شربت عسلی سینی خشک می‌شود، آن را برداشته روی هم داخل سینی می‌گذارید و گردو را به صورت دانه‌های عدس خُرد نموده به آن اضافه می‌کنید بعد آن را مانند خمیر مالش داده تا به صورت شکر پنبیر سفید شود و به صورت طناب درآید و به اندازه‌های دلخواه آن را برش دهید.



## نی قندی

## قامیش قه‌نی

## مواد لازم:

۳ کیلو گرم	✓ شکر
۱/۵ لیتر	✓ آب
یک قاشق غذاخوری	✓ سرکه

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا شکر و آب را مخلوط کرده روی گاز گذاشته بعد از جوش آمدن ، سرکه را به آن اضافه کرده تا به صورت عسل درآید سپس داخل سینی فلزی چرب شده ریخته بعد از اینکه مقداری سرد شد آن را بهم زده و پهن می‌کنید و به دو نصف برابر تقسیم کرده نصف آن را رنگ دلخواه ریخته و به صورت مداد درآورده و نصف دیگر را به همان صورت درآورده و به دور هم پیچ داده و به صورت مداد برش دهید.



## قورابی

## قورابی

## مواد لازم:

۳ کیلو گرم  
۶ کیلو گرم  
۲/۷۰۰ کیلو گرم  
۱ لیوان

✓ پودر بادام  
✓ شکر  
✓ سفیده تخم مرغ  
✓ سرکه

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا پودر بادام و شکر را با هم مخلوط کرده سفیده تخم مرغ را به آن اضافه نموده و ۱ لیوان سرکه هم به آن اضافه می‌کنید و روی گاز قرار داده با شعله ملایم پس از یک ساعت بهم زدن در صورت داغ شدن بعد از پائین آوردن از روی گاز، حدود یک ساعت در هوای آزاد گذاشته تا سرد شود و آن را داخل قیف پلاستیکی یا ماسوله ساده گذاشته و آنرا روی کاغذ مومی به اندازه سکه‌های یک ریالی درآورده در فر صد درجه حرارت گذاشته بعد از پخته شدن در فر، آن را درآورده و آماده مصرف میشود.

## قورص زنجفیل

## قورس زه نجه فیل

## مواد لازم:

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۳ کیلو گرم  
۲ لیتر  
یک قاشق غذاخوری  
به اندازه کافی

✓ شکر  
✓ آب  
✓ سرکه  
✓ زه نجه فیل

## طرز تهیه:

ابتدا شکر و آب را روی شعله قرار داده و بعد از جوش آمدن، سرکه را به آن اضافه می‌کنید تا زمانی که به صورت نیم عسل درآید، آن را پائین می‌آورید و با یک چوب آن را به هم زده تا به صورت فرنی درآید سپس آن را روی سینی که با مقداری آرد برنج پاشیده شده ریخته و آن را به صورت تخته‌هایی روی آرد برنج داخل سینی بریزید و پودر زنجفیل را به صورت گلوله یا کلوخهای کوچک روی آن ریخته و با اندازه‌های کافی درآورید.



## قورس نه‌عنا

## قورس نعنا

## مواد لازم:

۳ کیلو گرم	✓ شکر
دو لیتر	✓ آب
یک قاشق غذاخوری	✓ سرکه
یک قاشق چایخوری	✓ جوهر نعنا

## طرز تهیه:

ابتدا شکر و آب را روی شعله قرار داده و بعد از جوش آمدن سرکه را به آن اضافه می‌کنید تا زمانی که به صورت نیم عسلی درآید، آن را پائین می‌آورید و با یک چوب آن را هم زده تا به صورت فرنی درآید بعد جوهر نعنا را به آن اضافه کرده یک پارچه متقال ۱ متر در ۲ متری را نم داده و روی میزی بزرگ پهن کنید سپس آن را با قیف استیل که چوب داخل آن است و دسته دارد ریخته و روی متقال به اندازه سکه‌های دلخواه بریزید.

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



## مغز گردو با شکر

## کاکله و شه کهر

## مواد لازم:

۲ کیلو گرم	✓ آب
۳ کیلو گرم	✓ شکر
۲ کیلو گرم	✓ آرد
۱ کیلو گرم	✓ گردو
یک قاشق غذاخوری	✓ سرکه

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا آب و شکر را روی گاز گذاشته بعد از جوش آمدن، سرکه را به آن اضافه می کنید بعد از اینکه به صورت عسل ورآمد کف سینی را چرب نموده مانند آب نبات قیچی و آن را داخل سینی ریخته بعد از اینکه شربت دور سینی خشک شد آن را برداشته و به وسط سینی می اندازید گردو را خرد نموده به صورت دانه های نخود به مواد عسلی اضافه نموده چند بار آن را به هم مالیده و به صورت نخ درآورده و به ابعاد ۳ سانت در ۳ سانت در می آورید.



## کونجی که رژ

## کنجد با گزو

## مواد لازم:

- ✓ کنجد خام
- ✓ شکر
- ✓ شربت عسلی

۵ کیلو گرم  
۲ کیلو گرم  
نیم کیلو گرم

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا کنجد خام را داخل پاتیل (ظرف مسی سفید شده بزرگ) ریخته و شعله گاز را زیاد نموده و خوب بهم می‌زنید و مدت ۱۰ دقیقه که کنجد بو داده شد شکر را به آن اضافه می‌کنید وقتی که خوب بهم زدید شربت را اضافه نمایید و مخلوط کرده روی تخته سنگ پهن کنید و با ورزنه آن را صاف و به دلخواه خود به هر شکلی که بخواهید بشکل‌های مربع، مستطیل، لوزی، می‌توانید بُرش دهید. قدیم الايام به جای شکر از گزو استفاده می‌کردند که بسیار خوشمزه و مقوی می‌باشد و جنبه دارویی دارد.



## کشک نند

## کد شکه تونده

## مواد لازم:

۱ کیلو گرم	✓ شکر
نیم لیتر	✓ آب
یک قاشق غذاخوری	✓ سرکه
نصف قاشق چایخوری	✓ جوهر نعنا

## طرز تهیه:

ابتدا شکر و آب را مخلوط کرده و روی گاز گذاشته شود بعد از جوش آمدن، سرکه را به آن اضافه کرده تا به صورت عسل درآمده داخل سینی فلزی را چرب کرده و شربت را داخل آن بریزید بعد از مقداری سرد شدن، شربت داخل سینی کناره‌های آن به صورت آب‌نبات خشک میشود سپس آن را به وسط سینی ریخته و با دست مثل خمیر مجسمه به هم مالیده تا مانند آدامس سفید شود و مقداری جوهر نعنا به آن اضافه نموده به صورت طناب ضخیم درآورید و به اندازه‌های دلخواه با قیچی برش دهید.

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



## کدشکه ره قه

## کشک سفت

## مواد لازم:

۲ کیلو گرم	آب ✓
۳ کیلو گرم	شکر ✓
یک قاشق غذاخوری	سرکه ✓

## طرز تهیه:

ابتدا شکر و آب را روی گاز گذاشته تا جوش آید، سرکه را به آن اضافه نموده بعد از مقداری سرد شدن روی سینی چرب شده می‌ریزید و روی سینی خشک آن را آنقدر به هم می‌زنید تا تغییر رنگ داده و سفید شود سپس آن را به صورت طناب درآورده داخل آرد سفید گذاشته و به صورت دلخواه با قیچی برش دهید.

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



## عصا قندی

## گوچان قند

## مواد لازم:

۳ کیلو گرم	✓ شکر
۱/۵ کیلو گرم	✓ آب
یک قاشق غذاخوری	✓ سرکه

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا شکر و آب را مخلوط کرده روی گاز گذاشته بعد از جوش آمدن، سرکه را به آن اضافه کرده تا به صورت عسل درآید بعد داخل سینی فلزی چرب شده ریخته پس از مقداری سرد شدن وقتی کتارهای سینی تقریباً سرد شد آن را بهم زده و پهن می کنید و نصف آن را در سینی به یک رنگ دلخواه ریخته و مخلوط کنید بعد آن را به صورت بندانگشت درآورده و نصف دیگر را هم به همان ترتیب در هم می پیچانیم و سُرش می دهیم. آن را به صورت عصا یا (گوچان قند) یا مداد درمی آورید نوک آن را خم کرده تا به صورت عصا درآید.



## نان برنجی

## نان برنجی

## مواد لازم:

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.ir

۱۸ کیلو گرم  
 ۷ کیلو گرم  
 ۲/۵ کیلو گرم  
 ۲ کیلو گرم  
 ۱/۵ کیلو گرم  
 ۱۰ عدد  
 به مقدار لازم  
 ۳ لیتر

✓ آرد برنج  
 ✓ شکر  
 ✓ روغن مایع  
 ✓ روغن حیوانی  
 ✓ روغن دان  
 ✓ تخم مرغ  
 ✓ زعفران و هل  
 ✓ آب

## طرز تهیه:

مرحله اول آب، تخم مرغ، شکر و روغن ها را داخل دستگاه خمیرزن ریخته و مدت ۵ دقیقه در دستگاه مخلوط شود.

مرحله دوم: آرد را به خمیر اضافه و مدت بیست دقیقه بگذارید که دستگاه کار کنند وقتی که خمیر دلخواه آماده شد بوسیله دستگاه قیف نان برنجی آماده خواهد شد در صورت دلخواه می توانید مقداری خلفه ریز که به صورت سیاه دانه می باشد بروی آن بریزید.



## نقل

## نوقل

## مواد لازم:

۵۰ کیلو گرم	✓ شکر
۲/۵ کیلو گرم	✓ خلال بادام
۱ لیوان	✓ سرکه
۱ لیوان	✓ گلاب

## طرز تهیه:

ابتدا آب و شکر را روی گاز گذاشته بعد از جوش آمدن، سرکه را به آن اضافه نموده تا به صورت عسل درآید خلال بادام را داخل ظرف مس بزرگ (تاوه) ریخته آن را از طناب که به سقف آویزان شده به دو دسته ظرف بسته روی گاز کوچک قرار داده و آن را حرارت داده ، شربت عسلی آماده شده را با ملاقه (آبگردان) به صورت نخ باریک روی خلال ریخته و آن را به هم بزنید تا پایان شربت عسلی و بعد از آن گلاب به آن اضافه شود.

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



## دهوات شاخه

## نبات شاخه‌ای

## مواد لازم:

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۱۵ کیلو گرم  
۸ لیتر

✓ شکر  
✓ آب

## طرز تهیه:

ابتدا شکر و آب را مخلوط کرده روی شعله گذاشته بهم می‌زنید تا جوش آمده و به صورت نیم عسل درآید و بعد آن را روی پاتیل مسی‌ها که دهنه آن  $80 \times 80$  باشد ریخته سپس یک تکه استیل به ابعاد  $15 \times 15$  به صورت گرد و آبکش برنج سوراخ می‌کنید آن را کف پاتیل گذاشته از سوراخهای آن قرقره رد کرده تا از لبه پاتیل بیرون آید بالای دهنه پاتیل به صورت ضربدر بانخ قرقره بسته و نخهای کف پاتیل را به آن وصل می‌کنید شکر را داخل آن ریخته سر آن را گذاشته و در گرمخانه حدود  $50$  درجه بین  $7$  تا  $10$  روز در داخل آن قرار می‌دهید بعد از  $10$  روز آن را خارج و شربت می‌ریزید.

(از داخل پاتیل داخل ظرف دیگر ریخته و پاتیل را وارونه می‌کنید بعد از  $2$  ساعت شاخه نبات را از پاتیل جدا می‌کنید تا بغل پاتیل که به صورت کاسه بنای درآمده به صورت تخته‌هایی دلخواه می‌شکنید).



## نبات کاسه‌ای

## نه‌وات کاسه‌یی

## مواد لازم:

۲ کیلو گرم	✓ شکر
۱ لیتر	✓ آب

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا شکر و آب را روی شعله گاز گذاشته تا بجوش آمده و به صورت نیم عسلی درآید سپس آن را داخل یک پاتیل ۲ کیلو گرمی که قبلاً به کف آن با یک تکه استیل به ابعاد  $5 \times 5$  که به صورت آبکش سوراخ شده و کف پاتیل گذاشته و با نخ قرقره (از سوراخهای کف بسته و سر آن را تا لبه پاتیل بیرون می‌آورد و دهنه پاتیل را که با نخ قرقره به صورت ضربدری کشی شده بسته شکر و آب آماده شده را داخل آن ریخته و سر آن را بگذارید سپس داخل گرم خانه قرار داده به مدت ۱۰ روز آن را می‌گذارید بعد از ۱۰ روز شربت اضافه آن را خالی و پاتیل وارونه کرده نبات را به صورت کاسه بیرون می‌آورید.



## هه لوا که زۆ

## حلوا با گزو

## مواد لازم:

- ✓ شیره انگور سفید
- ✓ سفیده تخم مرغ
- ✓ گردو

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.com  
۳ کیلو گرم  
۳۰ عدد  
۱ کیلو گرم

## طرز تهیه:

ابتدا شیره انگور را روی گاز کم حرارت گذاشته سفیده را داخل ظرف دیگر که چرب نباشد و دستگاه همزن آن را به قدری هم زده تا به صورت بستنی درآید شیره انگور گرم شده خیلی داغ نباشد سفیده را به آن اضافه و دوباره روی شعله کم حرارت گذاشته حدود نیم ساعت مخلوط می کنید تا به صورت گز درآید داخل سینی مقداری آرد برنج پاشیده آن را به صورت تخته روی آردبرنج ریخته و بعد از ۵ دقیقه دانه های گردو را روی آن می چسپانند.



پیشکش به تیرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)



پیشکش به تیرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)

# غذاهای محلی مهاباد و پیرامون

سهیلا عباسی



پیشکش به تیرستان  
www.tbarestan.info

## ناش ماست، شیوی ماست

## آش ماست

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

۱/۲ پیمانه کش به تنگ  
(جعفری نعنا، گشنیز، اسفناج یا برگ  
چغندر و تره) ۱/۵ کیلو گرم  
۲ عدد  
به مقدار لازم  
در صورت تمایل مقداری

✓ نخود  
✓ سبزی آش شامل:  
✓ پیاز متوسط  
✓ روغن  
✓ جگر، دل و قلوه

### طرز تهیه:

ابتدا نخود را بعد از چند ساعت خیساندن در آب سرد می‌پزید و پیاز را خرد کرده در روغن سرخ می‌کنید برنج و نخود را به آن اضافه کرده با آبی که از نخود باقی مانده و در صورت لزوم مقداری دیگری آب در آن می‌ریزید. سبزی را خرد کرده بعد از شستن، به مواد اضافه می‌کنید تا با هم بپزند و آش جا بیفتد. ماست را در کاسه‌ای بهم می‌زنید تا صاف شود و بعد از اینکه مواد آش بخوبی پخته شد آن را در آش می‌ریزید و شعله اجاق را خاموش می‌کنید. اگر مایل بودید می‌توانید بیشتر جگر و دل و قلوه را همراه مواد اضافه کنید.

## سوپ گوجه فرنگی

## ناشی باینجانی سوور

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تیرستان

نیم کیلو گرم  
۲ عدد  
۲ قاشق  
یک فنجان  
۱ کیلو گرم  
به مقدار لازم

www.tabarestan.ir

✓ گوجه فرنگی  
✓ پیاز  
✓ کره یا روغن  
✓ برنج و لپه هر کدام  
✓ سبزی (نعنا، جعفری، گشنیز)  
✓ نمک، فلفل و ادویه

## طرز تهیه:

ابتدا پیاز خرد شده را در روغن سرخ کرده و برنج و لپه را به آن اضافه نموده، مقداری آب در آن ریخته تا به آهستگی بپزد، بعد سبزی را خرد کرده و آبکشی نمایید و داخل سوپ بریزید، وقتی آب سوپ مقداری کم شد و مواد آن پخته شد گوجه فرنگی ها را رنده کرده در سوپ بریزید، برای خوش طعم شدن این سوپ می توانید یک عدد فلفل سبز را ریز کرده و در سوپ بریزید و نمک و فلفل و ادویه را به آن اضافه نمایید.

## آش تره کوهی

## ناشی گیلاخه

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم  
۱/۳ پیمانه  
یک استکان  
۱/۳ پیمانه  
مقداری  
یک کاسه  
به مقدار لازم

✓ تره کوهی  
✓ برنج  
✓ کشمش  
✓ لپه  
✓ قیسی (خشک)  
✓ آب سماق  
✓ روغن، زردچوبه و نمک

## طرز تهیه:

ابتدا لپه را می گذارید که بپزد بعد برنج را در لپه می ریزید، گیلاخه را به آن اضافه کرده و کشمش و قیسی را درون مواد می ریزید اگر آب آش کم بود مقداری آب درون آن می ریزید وقتی که آش و مواد کاملاً پخته شدند به دلخواه مقداری روغن درون آش می ریزید و در آخر آب سماق و نمک و زردچوبه را به آن اضافه می کنید.

توجه: قیسی باید حداقل یک ساعت قبل از پخت در آب خیس خورده باشد این آش در بهار زیاد مورد استفاده قرار می گیرد (گیلاخه یا تره کوهی) در نواحی کوهستانی می روید. می توان آن را خشک نمود. یا در فریزر نگه داشت.



## اسفناج و تخم مرغ

## نه‌سپه‌ناغ و هیلهکه

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan

۲ کیلو گرم

۵ عدد

یک قاشق

به مقدار لازم

اسفناج ✓

تخم مرغ ✓

روغن ✓

نمک، زردچوبه و فلفل ✓

طرز تهیه:

ابتدا اسفناج را بعد از پاک کردن و آبکشی نمودن ریزه ریزه کرده و با یک لیوان آب در قابلمه‌ای ریخته و در آن را بگذارید تا بپزد بعد در سبزی ریخته تا آب آن گرفته شود، تخم مرغها را در ظرفی شکسته و نمک و فلفل و زردچوبه را اضافه کرده و به هم بزنید تا کف کند روغن را در ماهی تابه ریخته تا داغ شود بعد اسفناج را در مایه تخم مرغ ریخته به هم بزنید و در ماهی تابه بریزید و در آن را گذاشته تا با شعله ملایم آرام آرام بپزد.  
(با برگ چغندر هم می‌توانید این نوع غذا را تهیه کنید).



## بروشین

## آتش بلغور

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.ir

نیم کیلو گرم  
۲ عدد  
۱ لیوان  
به مقدار لازم

✓ گوشت گاو  
✓ پیاز و هویج هر کدام  
✓ بلغور (بروشین)  
✓ روغن، زردچوبه و نمک

طرز تهیه:

ابتدا گوشت گاو را خرد و ریز کرده و در یک قابلمه که مقداری آب سرد ریخته اید بیندازید پیاز را در روغن برشته کنید قدری هویج را خلال و سرخ نمایید اینها را با گوشت مخلوط نموده نمک زده و روی آتش ملایم بجوشانید و کف آن را بگیرید تا پخته شود و هویج را در آبگوشت ریخته بعد برویش (بلغور) را تمیز نموده با گوشت روی شعله قرار می دهید تا غلیظ شود و بخوبی بپزد، در صورت تمایل می توانید از کمی رب گوجه و آب لیمو برای چاشنی از آن استفاده کنید.



## به‌ریه‌سیل

## برئسیل

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

- ✓ گوشت بره یا گوسفند با استخوان
- ✓ لپه
- ✓ سبزی تره و ماست هر کدام
- ✓ روغن، زردچوبه و نمک
- ✓ تخم مرغ

پیشکش به‌ریه‌سیل گوردستان  
 ۷۵۰ گرم  
 ۱/۳ پیمانه  
 ۱/۵ کیلو گرم  
 به مقدار لازم  
 ۱ عدد

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت و لپه را با مقداری آب روی اجاق گذاشته تا کاملاً پخته شوند. تره را خرد نموده و بعد از آبکشی کردن، آن را در مقداری روغن تفت دهید (مراقب باشید نباید زیاد سرخ شود چون موقع پختن در غذا ته‌نشین می‌شود) بعد از اینکه گوشت پخته شد، آن را از درون قابلمه بیرون آورده سپس ماست را بهم زده و تخم مرغ به آن اضافه کرده و مجدداً به هم بزنید تا با هم کاملاً مخلوط شوند. مقداری نمک درون آن بریزید. بعد همراه با تره داخل آب بدون گوشت ریخته و بهم زده تا کاملاً آب گوشت بجوش آید. بعد از بجوش آمدن، گوشت را مجدداً در غذا ریخته و بگذارید که خود جا بیفتد. و بعد از یک ربع یا بیست دقیقه آن را از روی اجاق بردارید.

توجه: از کراده (کوراده) که نوع گیاه کوهستانی است و در بهار می‌روید. و

از پیازچه هم می‌توان استفاده کرد.



### پلاو برویش

### پلو بلغور

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش تابستان  
www.tabestan.info  
۷۵۰ گرم  
۲ عدد  
۷ پیمانه  
به اندازه کافی  
۱/۵ پیمانه

- ✓ قلمه استخوان یا گوشت ماهیچه
- ✓ پیاز
- ✓ برویش
- ✓ روغن و نمک
- ✓ لپه

طرز تهیه:

ابتدا گوشت و لپه را همراه با پیاز در آب بپزید. وقتی که پخته شدند برویش را بعد از پاک کردن و آبکشی و خیساندن در آب، آن را در گوشت می ریزید اگر باز به آب نیاز داشت در آن می ریزید و روغن و نمک را هم به آن اضافه می کنید اگر پخته شد و آب آن تمام شد مانند کته دمکش را روی آن می گذارید.



پلو

پلاو

## مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۶ پیمانه	✓ برنج
به میزان لازم	✓ روغن و نمک
مقداری	✓ نان
به میزان لازم	✓ زیره و زرشک

## طرز تهیه:

ابتدا برنج را در ظرفی چندبار آبکشی کنید و آب ولرم (شیتین) روی آن ریخته مقداری نمک روی آن بریزید بعد از ۱ یا ۲ ساعت در قابلمه‌ای مناسب آب ریخته تا به جوش آید بعد برنج را به آن اضافه کنید وقتی برنج چند جوش زد و مغز آن کمی نرم شد از روی شعله بردارید و در صافی ریخته و مقداری آب سرد روی آن بریزید بعد قابلمه را روی اجاق گذاشته آب ته آن که تمام شد مقداری روغن ریخته و نان را در ته قابلمه بگذارید و برنج را رویش بریزید روغن را داغ نموده و روی برنج بکشید در صورت تمایل مقداری زرشک و زیره روی برنج بریزید تا خوش بو شود.



## پلاو نيسک

## نوعی پلو عدس

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

۷ پیمانه  
به مقدار لازم  
چند عدد

- ✓ عدس
- ✓ روغن و نمک
- ✓ سیب زمینی

طرز تهیه:

ابتدا عدس را می‌پزید و مانند پلو آبکشی می‌کنید و آب روی آن می‌ریزید بعد سیب زمینی را قطعه قطعه کرده و در ته قابلمه می‌گذارید و روغن روی آن ریخته بعد عدس را روی سیب زمینی می‌ریزید و مقداری روغن هم به آن اضافه می‌کنید و مانند پلو منتظر می‌مانید تا دم بکشد. این نوع خوراک بسیار خوشمزه و قوی است.



## پهنیراو

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

✓ پنیر (سه‌لک)

۲ عدد

✓ روغن

به مقدار لازم

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

طرز تهیه:

ابتدا پنیر (سه‌لک) مخصوص منطقه موکریان را خُرد کرده در روغن سرخ  
 نمایید و آن را می‌توانید در موقع صبحانه با سبزی تازه که مفیدتر است مصرف  
 نمایید. پنیر را حتماً با سبزی یا گردو مصرف نمایید زیرا به تنهایی زرمند است.



## تاس کباب

## تاس که باب

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش تبرستان  
www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم  
۱ کیلو گرم  
۳ عدد  
نیم کیلو گرم  
یک لیوان  
مقداری  
به مقدار لازم

✓ گوشت گوسفند با استخوان  
✓ گوجه فرنگی  
✓ پیاز و سیب زمینی متوسط هر کدام  
✓ هویج  
✓ آب غوره  
✓ بامیه  
✓ روغن، نمک، ادویه، زردچوبه و فلفل

طرز تهیه:

ابتدا گوشت را جداگانه با مقداری آب می‌گذارید که بپزد (اگر گوشت مرغ باشد احتیاجی به پختن جداگانه نیست) بعد گوجه فرنگی، سیب زمینی، هویج و پیاز را حلقه حلقه می‌کنید و گوشت پخته شده را بیرون آورده تمام مواد را به ترتیب بالا ردیف ردیف روی هم می‌چینید و بامیه را در یک قاشق روغن سرخ نموده تا حالت لیزی آن از بین برود و آن را هم به مواد اضافه نموده و روغن را در آخر پخت، روی مواد قرار می‌دهید و روی شعله ملایم می‌گذارید و مقداری ادویه، زردچوبه، فلفل و نمک به آن افزوده می‌گذارید تا به آرامی و به حال خود

بپزد.



## ترخینه، شه له مین

## شلمین

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

گوشت با استخوان ✓	۷۵۰ گرم
نخود، عدس و کشمش هر کدام ✓	۱۰۰ گرم
گیلاخه (تره کوهی) ✓	نیم کیلو گرم
در صورت تمایل برگ شلغم (گیا شه له م)	نیم کیلو گرم
گردوی کوبیده، زردچوبه و نمک ✓	به مقدار لازم
روغن حیوانی ✓	یک قاشق بزرگ
زردآلوی خشک ✓	مقداری

## طرز تهیه:

توجه: در منطقه موکریان خوراک (شه له مین) را ترخینه گویند، ولی در جنوب و مرکز کردستان برعکس ترخینه به خوراک (دوینه) می گویند.

ابتدا نخود را چند ساعت قبل در آب خیسانده و آن را با گوشت و مقداری آب می گذارید تا نیم پز شود بعد عدس، گردو، زردآلو، نمک و گیلاخه را به آن اضافه کرده می گذارید تا خوب پخته شود و سپس کشمش را به آن می افزایید اگر در این مرحله آب غذا کم بود مقداری به آن اضافه می کنید سپس می گذارید تا غذا خوب جا بیفتد و در آخر روغن حیوانی را بدون داغ کردن به غذا اضافه می نمایید.



## تدرک‌باب

## نوعی آش مرغ یا بوقلمون

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

بیشک  
تیرستان  
www.barestan.info

به اندازه دلخواه  
۲ عدد  
۲ عدد متوسط  
به مقدار لازم  
۲ قاشق

✓ گوشت مرغ یا بوقلمون  
✓ پیاز  
✓ سیب زمینی  
✓ آب سماق، روغن و نمک  
✓ آرد

## طرز تهیه:

ابتدا پیاز خُرد شده را در روغن تفت می‌دهید، گوشت را به آن اضافه کرده تا با پیاز بخوبی سرخ شود. بعد آرد را اضافه می‌کنید تا کمی سرخ گردد. مقداری آب را به آن اضافه کرده تا با مواد بخوبی بپزند در آخر پخت، آب سماق را به آش اضافه می‌کنید. اگر خواستید می‌توانید نیم ساعت قبل از پخت غذا، ۲ عدد سیب زمینی را داخل آش بریزید و سپس آب سماق و نمک را به آن اضافه می‌کنید.



## نوعی غذای ذرت

## تهنه که به دو

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تیرستان

۱ کیلو گرم  
نصف لیوان  
مقداری

✓ بلال (ذرت)

✓ دوغ

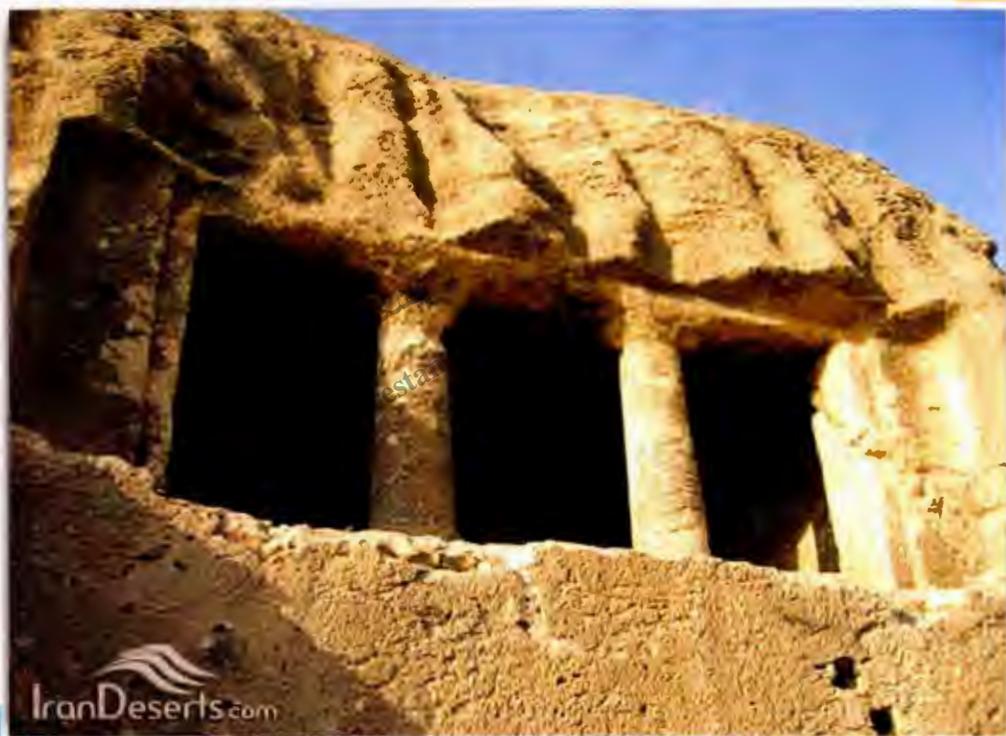
✓ نعنا، نمک و پیاز داغ

## طرز تهیه:

ابتدا ذرتها را آسیاب می کنید و می پزید، بعد دوغ را به آن اضافه کرده نعنا و پیاز داغ را هم روی آن می ریزید، این نوع غذا برای درمان اسهال بسیار مفید است.



# غذاهای محلی مهاباد و پیرامون



# غذاهای محلی مهاباد و پیرامون



## غذاهای محلی مهاباد و پیرامون



# غذاهای محلی مهاباد و پیرامون



## جووجه قنوره

## جووجه غوره

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

۱ عدد	✓ جووجه سالم
نیم کیلو گرم	✓ گووجه فرنگی
۱ لیوان	✓ غوره
مقداری	✓ آب
۲ عدد	✓ پیاز
به مقدار لازم	✓ نمک، فلفل و ادویه

طرز تهیه:

ابتدا جووجه را با پیاز خرد شده مقداری سرخ نموده کمی آب در آن ریخته تا بپزد. فلفل و نمک و ادویه را بعد از پخت، به آن اضافه کنید. لازم است بدانید که آب جووجه نباید بیشتر از یک لیوان باشد. بعد گووجه فرنگی را به طور سالم در روغن سرخ نموده و غوره را به آن اضافه کرده تا مقداری تفت داده شود. بعد جووجه را روی بشقاب گذاشته گووجه فرنگی و غوره را در اطراف آن چیده با پلو میل نمایید.



### دهریزه بادام

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestaninfo.com

۱۵۰ گرم

۲۰۰ گرم

به مقدار لازم

✓ آرد برنج

✓ مغز بادام کوبیده

✓ گلاب و شکر و آب

طرز تهیه:

ابتدا آرد برنج را در پارچه نازکی ریخته بیخ آن را بسته، در یک لیوان آب گذاشته مالش دهید که شیره آن خارج شود بعد مغز بادام را در همان آب شیره بکشید در این آب بقدر کافی شکر ریخته روی آتش ملایم قرار دهید و به هم بزنید تا غلیظ شود بعد گلاب را به آن اضافه نمایید و از روی آتش بردارید.



## آش برنج با لعاب

## مه‌لیم‌او

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۴ پیمانه  
۲ عدد  
۲ قاشق  
به مقدار لازم

✓ برنج  
✓ پیاز  
✓ نعنای خشک  
✓ فلفل قرمز

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را خرد و در روغن سرخ کرده. بعد برنج خیس خورده را که آب آن را گرفته‌اید درون پیازداغ می‌ریزید، برنج باید آنقدر بپزید که کاملاً له شود و غلیظ گردد. به طور مداوم باید آن را بهم زد تا ته نگیرد، بعد نعنا و در آخر فلفل را به آش اضافه می‌کنید و مقداری نمک هم در آن می‌ریزید. این آش برای افرادی که دچار اسهال می‌شوند بسیار مفید و مقوی است.



## خوراک بامیه

## غوارده‌دانی بامیه

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم  
نیم کیلو گرم  
۲ قاشق  
۱ لیوان  
مقداری  
به مقدار لازم

✓ بامیه  
✓ گوشت قیمه شده  
✓ پیاز سرخ شده  
✓ آب گوشت  
✓ روغن  
✓ آبلیمو، نمک و ادویه

طرز تهیه:

ابتدا بامیه‌ها را پاک کرده، قیمه را با پیاز سرخ کرده، سپس در یک قابلمه چند حلقه گوجه فرنگی می‌پچینید و بامیه‌ها را طوری قرار دهید که نوک آنها به طرف ته قابلمه باشد گوشت قیمه و بقیه بامیه‌ها را هم روی آن بریزید آب گوجه فرنگی و در صورت دلخواه آبگوشت و روغن را روی آن ریخته و بگذارید که به آرامی بپزد ۵ دقیقه قبل از پایان پخت، قدری آب لیمو به آن اضافه نمایید.



## خوراک مغز و جگر

## خوارده‌مندی جه رگ و می‌شک

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabar.com.info

۱ عدد  
نیم کیلوگرم  
۱/۲ پیمانه  
به مقدار لازم

✓ جگر سالم  
✓ مغز گوسفند  
✓ برنج  
✓ روغن و نمک

طرز تهیه:

ابتدا برنج را می‌پزید تا مغز آن پخته و آب آن چیده شود بعد جگر و مغز را از چرخ گوشت رد کرده، برنج را نیز اگر مایل بودید از چرخ رد کرده این مواد را با هم مخلوط کرده و نمک به آن می‌زنید، ماهی‌تابه را چرب کرده مواد را در آن بریزید و سر آن را محکم بگذارید تا به آرامی سرخ شود و مغز آن بپزد بعد طرف دیگر آن را برمی‌گردانید تا سرخ شود.



## غوارده‌ه‌نی چ‌وند‌ن‌ر، چ‌وند‌ن‌ر

## خوراک چغندر

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

۳ پیمانه  
۱/۳ پیمانه  
۱ استکان  
به میزان لازم

✓ چغندر متوسط  
✓ لپه  
✓ آب لیمو یا آب سماق  
✓ روغن حیوانی

طرز تهیه:

ابتدا چغندر و لپه را با هم می‌پزید در صورت تمایل می‌توانید چغندرها را خرد نمایید و بعد از پخته شدن، آب لیمو یا آب سماق (که بیشتر از آب سماق استفاده می‌کنند) را روی آن ریخته می‌گذارید بپزد تا آب آن تمام شود بعد روغن را داغ کرده روی آن ریخته یا در صورت تمایل روغن را جداگانه سر سفره برده تا هر کس به دلخواه روغن روی غذا بریزد.



## خوراک قارچ

## خوراده مدنی کارگ

یک کیلو گرم

۱ کیلو گرم

به مقدار لازم

✓ مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

✓ قارچ

✓ گراده یا تره

✓ روغن، نمک و زردچوبه

www.tabarestan.ir

طرز تهیه:

ابتدا قارچ را خرد کرده و مقداری زیر نور آفتاب قرار می‌دهید گراده یا تره را خرد کنید و با قارچ در روغن سرخ می‌نمایید و زردچوبه و نمک را به آن اضافه می‌کنید مقداری آب در آن می‌ریزید. تا تمام شدن آب، آن را از روی اجاق برنمی‌دارید.



## خوراک مرغ

## خوارده‌ه‌نی مریشک

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تیرستان

۱ عدد  
هر کدام یک قاشق  
به مقدار لازم  
به اندازه لازم

✓ مرغ متوسط  
✓ زرشک و زیره  
✓ روغن، ادویه و نمک  
✓ نعنا، مرزه و جعفری

طرز تهیه:

ابتدا همانطور که گفته شد محتویات داخل شکم مرغ را خالی نموده بعد از آنکه خوب آبکشی نمودید زرشک و زیره و ادویه و نمک را در آن بریزید بعد سبزیها را خرد نموده کمی در روغن تفت دهید و به مواد داخل شکم مرغ اضافه کنید بعد شکم مرغ را بدوزید و در روغن کاملاً سرخ نمایید بعد حدود ۱ تا ۲ لیوان آب به آن اضافه کرده تا با حرارت ملایم آرام آرام بپزد.



## خرما با روغن

## غورما و پون

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

۷۵۰ گرم  
نصف پیمانه  
نصف استکان✓ خرمای تازه  
✓ روغن  
✓ گلاب

طرز تهیه:

ابتدا هسته خرما را می‌گیرید و با مقدار کمی آب روی شعله ملایم اجاق قرار داده تا به آرامی بپزد و نرم شود بعد از این مرحله با پشت قاشق یا گوشت کوب خرما را له می‌کنید تا یک دست شود بعد روغن را به آن اضافه کرده و خرما را بخوبی سرخ می‌کنید در صورت تمایل می‌توانید مقداری گلاب به آن اضافه کنید.



## آش حبوبات

## دانووله، دانه کولانه

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.ir

۵۰۰ گرم	گندم ✓
۲۲۰ گرم	نخود و عدس هر کدام ✓
۲۲۰ گرم	لوبیا قرمز و خورشتی ✓
۲۲۰ گرم	لوبیا سفید و لوبیا چیتی هر کدام ✓
به میزان دلخواه	مرزه ✓
۱ یا ۲ عدد	قلمه ✓
۲۵۰ گرم	قیمه ✓
به مقدار لازم	روغن و نمک، فلفل و ادویه ✓

## طرز تهیه:

برای تهیه این آش که بسیار مغذی است ابتدا تمام حبوبات باید چند ساعت در آب خیس بخورند. سپس لوبیا و نخود و گندم و قلمه را با هم می گذارید که بپزند بعد از اینکه نیم پز شدند عدس را نیز به آنها اضافه می کنید وقتی که تمام مواد پخته شدند مرزه را در آش می ریزید تا چند جوش بزند قیمه را به صورت کوفته ریزه در آورده در روغن سرخ می نمایید و در آن قرار می دهید برای تزئین آن می توانید از پیازداغ استفاده نمایید.



## آش دوغ

## دو کلیو

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

۲ کیلو گرم  
 عدد ۱  
 ۱ قاشق غذاخوری  
 ۲ لیوان متوسط  
 ۱/۵ کیلو گرم  
 به مقدار لازم  
 چند عدد

✓ ماست  
 ✓ تخم مرغ  
 ✓ آرد  
 ✓ برنج  
 ✓ سبزی (برگ چغندر، جعفری، نعناع، تره)  
 ✓ سیر  
 ✓ فلفل سبز

## طرز تهیه:

ابتدا ماست را خیلی خوب بهم می‌زنید تا صاف شود بعد تخم مرغ و آرد را به آن اضافه کرده (تخم مرغ و آرد را قبلاً باید در ظرفی دیگر مخلوط کرد و بهم زد) خوب آن را بهم زده تا در ماست پخش شود و آب به آن اضافه کرده آن را روی شعله آتش گذاشته تا وقتی که بجوش آید، (کدبانوهای قدیم دوغ را روی شعله آتش تا وقتی که بجوش می‌آمد بهم می‌زدند تا دوغ خراب نشود). وقتی دوغ بجوش آمد برنج را به آن اضافه می‌کنید و بعد سبزی را بعد از خورد شدن و آبکشی داخل دوغ می‌ریزید و فلفل را هم اضافه می‌کنید در این مرحله بهتر است که دوغ را تا وقتی که دوباره بجوش آید به هم بزنید در غیر اینصورت شاید خراب شود. وقتی که آتش جا افتاد و مواد آن پخته شد، آتش شما آماده خوردن است. این آش بسیار مورد علاقه مردم کردستان است.



## نوعی آش دوغ با روغن

## دوکیو سه ربه پون

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.

نیم کیلو گرم

۱/۳ پیمانه

۱/۳ پیمانه

یک کاسه

به میزان لازم

✓ کشک سائیده شده

✓ برنج

✓ نخود

✓ پیازداغ

✓ روغن حیوانی

طرز تهیه:

ابتدا کشک سائیده شده را به صورت دوغ درآورده، برنج را به آن اضافه کنید و روی شعله اجاق قرار دهید. تا به آرامی بپزد و آش غلیظ شود. (در صورت تمایل نخود پخته شده را به آن اضافه کنید) آش که خوب جا افتاد. آن را در کاسه‌ای ریخته و پیازداغ آماده شده را روی آن قرار دهید.



## دهن نخوری

## نوعی دیگر قبولی

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.ir

نصف پیمانه  
نصف پیمانه  
مقداری  
۱/۲ پیمانه

✓ کشمش  
✓ لپه  
✓ پیاز و روغن  
✓ برنج گرده

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را در روغن سرخ نموده لپه را جداگانه می‌پزید، بعد برنج را به پیازداغ اضافه کرده تا بپزد و شل شود و بعد لپه را به آن اضافه می‌کنید. در مدتی که برنج پخته می‌شود باید مراقب بود که برنج ته نگیرد و آب آن تمام نشود کشمش را در مقداری روغن سرخ نموده به برنج اضافه می‌کنید تا خوب جا بیفتد.



## سوپ جو

## سوپي جو

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

نیم کیلو گرم  
۱ پیمانه  
۲ عدد  
۳ قاشق  
۲ قاشق  
یک استکان  
۴ عدد  
۲۵۰ گرم  
به میزان لازم

✓ استخوان یا آب مرغ  
✓ جو کوبیده  
✓ پیاز و فلفل سبز هر کدام  
✓ رب گوجه فرنگی  
✓ زرشک  
✓ آب غوره و لیمو هر کدام  
✓ هویج  
✓ سبزی (جعفری و نعنا)  
✓ ماکارونی ریز، نمک و ادویه

## طرز تهیه:

ابتدا پیاز خرد کرده را همراه با استخوان و مقداری آب روی شعله آتش گذاشته تا نیم پز شود، جو را که قبلاً در آب خیس خورده است به طور جداگانه بپزید، هویج و فلفل سبز را خرد کرده داخل سوپ بریزید و سبزی را هم خرد کرده به آن اضافه نمایید. شعله آتش باید ملایم باشد وقتی مواد پخته شد جو را به سوپ اضافه کرده و نمک و ادویه و رب گوجه فرنگی را در آن بریزید اگر سوپ مقداری آبکی و شل بود می‌توانید مقداری ماکارونی ریز به آن اضافه کنید، آب غوره و آب لیمو را داخل آن بریزید این نوع سوپ را هم می‌توان با آب مرغ و دل و جگر آن تهیه کرد، در آخر پخت وقتی سوپ آماده شد در ظرف مناسب ریخته و مقداری از زرشک را در کمی روغن تفت داده روی سوپ بریزید و مقداری جعفری خرد شده روی آن پاشید.

## سه رویی

## کله و پاچه

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش پیرستان  
www.tabaristan.info

یک دست کامل  
۱/۲ پیمانه  
مقداری  
به میزان لازم

- ✓ کله و پاچه و شکمبه (ورگ)
- ✓ برنج (در صورت تمایل معطر)
- ✓ زیره‌ی پاک شده
- ✓ نمک، زردچوبه و روغن حیوانی

## طرز تهیه:

ابتدا کله و پاچه‌ها را با دقت پاک کرده، از طرف دماغ کله را چند بار به زمین کوبیده تا درون کله از مایعات و خون پاک شود. وسط سم پاچه‌ها را شکافته موی اضافه را پاک کرده شکمبه (ورگ) را در آب داغ ریخته و پرزهای آب را با چاقو بتراشید. تا شکمبه نیز تمیز و سفید شود و بعد در آب سرد و تمیز و نمک قرار دهید. در دیگ مناسب کله و پاچه‌ها را قرار داده و به میزان لازم آب روی آن بریزید و روی اجاق بگذارید (تا آب به جوش آید) شکمبه‌ها را به قطعات متوسط بگذارید. بپزید و به صورت کیسه به نخ سفید بدوزید. برنج را که قبل در آب خیس خورده است با زیره و نمک مخلوط کنید و داخل کیسه‌ها بریزید و مقداری از روغن حیوانی را روی آن گذاشته. بعد سر کیسه‌ها را بدوزید و با احتیاط در دیگ قرار دهید. ۶ تا ۷ ساعت (و یا بیشتر) برای پخت آن بگذارید.



## سنگسیر

## سه‌نگه‌سیر

## مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarstan.com

۱ کیلو گرم	گوشت بوقلمون یا مرغ ✓
نصف پیمانه	عدس ✓
نصف پیمانه	برنج ✓
۱ کیلو گرم	کشک سائیده ✓
مقداری	نعناع (تر یا خشک) ✓
نیم کیلو گرم	قیمه ✓
به مقدار لازم	آرد، پیازداغ و نمک ✓

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت بوقلمون و عدس را با هم می‌پزید بعد از اینکه کمی پخته شد برنج را درون غذا می‌ریزید وقتی برنج پخته و له شد کمی از کشک سائیده شده را به مواد اضافه می‌کنید. اینبار کشک سائیده شده را مقداری شل می‌کنید و آرد و نعنا و نمک را اضافه کرده و درون آش می‌ریزید. قیمة را به صورت کوفته ریز درآورده و در روغن سرخ می‌کنید، کوفته‌ها را در آش می‌اندازید و بعد پیازداغ را به آن اضافه می‌کنید. در صورت تمایل می‌توان ادویه را به آن اضافه کرد.



## سنگسیر با گوشت خرگوش

## سه‌نگه‌سیری که روشک

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم	گوشت خرگوش ✓
۱ پیمانه	عدس ✓
۱ پیمانه	برنج ✓
۳ عدد	پیاز ✓
۱ کیلو گرم	دوغ کشک ✓
به مقدار لازم	پیاز، روغن و نمک ✓

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت و استخوانهای خرگوش را از هم جدا کرده استخوانها را با عدس و برنج جداگانه می‌پزید بعد گوشت را به صورت قیمة درآورده در کف دست به اندازه یک گرده درآورده و در روغن سرخ نمایید. بعد استخوان و عدس و برنج را که از قبل پخته‌اید کوفته‌ها را به آن اضافه کرده و پیاز سرخ شده را نیز آماده می‌کنید در آخر دوغ کشک را روی این مواد ریخته و پیازداغ را روی آن می‌ریزید.



## شُورباوی هیلکه، پیازاو

## اشکنه

## مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabrizi-stan.info

۲ تا ۳ عدد  
۱۵۰ گرم  
۴ عدد  
۲ قاشق  
۲ قاشق  
۱ قاشق  
به مقدار لازم

✓ پیاز  
✓ روغن  
✓ تخم مرغ  
✓ آرد  
✓ شنبلیله و نعنا و جعفری خشک با هم  
✓ زرد چوبه  
✓ نمک و فلفل

## طرز تهیه:

ابتدا پیاز را خرد کرده در روغن سرخ نمایید آرد و سبزی را هم در پیازداغ ریخته تا کمی با پیاز سرخ شوند زردچوبه را به آن اضافه کرده ۳ یا ۴ لیوان آب در آن ریخته و روی شعله قرار دهید تا مقداری بجوشد. به میزان لازم نمک و فلفل به آن اضافه می کنید. تخم مرغها را در ظرفی شکسته و با کمی نمک مخلوط کرده و آرام آرام در اشکنه بریزید و مرتب به هم بزنید تا تخم مرغها پخش شوند بعد از مدت کمی که غذا جا افتاد در ظرف مناسبی بریزید و میل نمایید.

## شوربای گوجه فرنگی

## شوربایو باینجان

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.ir

۵/۱ کیلو گرم

۳ عدد

۲ عدد

نیم کیلو گرم

به میزان لازم

✓ گوجه فرنگی رسیده و درشت

✓ پیاز

✓ سیب زمینی درشت

✓ غوره تازه (در صورت تمایل)

✓ نمک و فلفل

طرز تهیه:

ابتدا پیازها را خرد نموده و در روغن سرخ می‌نمایید گوجه فرنگیها را در آبجوش ریخته تا پوست آنها به آسانی گرفته شود بعد گوجه‌ها را خرد کرده در پیازداغ می‌ریزید تا تفت بخورد و له شود و آب بیاندازد سیب زمینیها را به اندازه دلخواه خرد کرده در مواد ریخته مقداری آب به آن اضافه می‌کنید (در صورت تمایل می‌توانید غوره را با گوجه فرنگی سرخ نمایید) نمک، فلفل و ادویه را به میزان دلخواه به شوربا اضافه می‌کنید و شعله را ملایم می‌کنید تا به آهستگی بپزد.

## آبگوشت

## شورپا و به نوق؛ نواگوشت

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش بـوردستان  
www.tabarestan.info

۱ کیلو  
۱۵۰ گرم  
۳ عدد  
۶ عدد  
به مقدار لازم

- ✓ گوشت ماهیچه یا سردست با استخوان
- ✓ نخود و لوبیای سفید
- ✓ پیاز
- ✓ سیب زمینی
- ✓ زرد چوبه، فلفل و نمک

## طرز تهیه:

ابتدا لویا و نخود را در آب ریخته تا کاملاً خیس بخورد (حداقل ۶ ساعت) گوشت را تکه تکه کرده پیاز را خُرد کنید و در ظرفی مناسب ریخته و ۶ لیوان آب در آن بریزید و سر ظرف یا قابلمه را بگذارید تا گوشت و بقیه مواد آرام و ملایم بپزد وقتی گوشت و حبوبات پخته شدند، پوست سیب زمینی‌ها را گرفته در آبگوشت بریزید. (اگر پوست سیب زمینی را نگیرید و آن را بشوئید بعد در غذا بریزید بهتر است زیرا ویتامینهای آن از بین نمی‌روند) زردچوبه، نمک و فلفل به میزان لازم در آبگوشت بریزید تا جوش بزند. آبگوشت شما آماده است. پیاز، سبزی و ترشی فراموش نشود.



## آبگوشت بوقلمون

## شوربا و قه‌له‌موون

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش تیرستان  
www.tabaristan.ir

به میزان دلخواه

نصف پیمانه

نصف پیمانه

به میزان لازم

به مقدار لازم

۲ عدد

۱ استکان

✓ گوشت بوقلمون

✓ لپه

✓ برنج صدری

✓ زیره و ادویه

✓ نمک و زردچوبه

✓ پیاز

✓ روغن

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را خرد نموده با گوشت بوقلمون در روغن سرخ می‌نمایید بعد لپه را به آن اضافه کرده و برنج را در آن می‌ریزید. و به آن آب اضافه کرده تا گوشت و مواد دیگر بخوبی پخته شوند در نیم ساعت آخر پخت، زیره و نمک و زردچوبه را اضافه می‌کنید. این غذا را هم می‌توان با گوشت مرغ درست کرد.



## آش لپه

## شورباوی له په

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

نصف پیمانه	لپه ✓
نصف پیمانه	برنج گرده ✓
به مقدار لازم	نمک و زردچوبه ✓
۲ عدد	پیاز ✓
به مقدار لازم	نعنا و تره (خشک) ✓

طرز تهیه:

ابتدا لپه را جداگانه با مقدار لازم آب می‌پزید، بعد برنج را به آن اضافه می‌کنید تا برنج هم کاملاً بپزد نعنا و تره را به این مواد اضافه کرده، زردچوبه و نمک را درون آش می‌ریزید تا آش جا بیفتد.

## آبگوشت مرغابی

## شورپای مراوی

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱ عدد	✓ مرغابی متوسط
۲ عدد	✓ پیاز
۱/۳ پیمانه	✓ لپه
۲ قاشق بزرگ	✓ رب گوجه فرنگی
به مقدار لازم	✓ نمک، فلفل و ادویه

## طرز تهیه:

ابتدا پیاز را بعد از خرد کردن در روغن سرخ نموده، گوشت مرغابی را قطعه قطعه کرده کمی با پیازداغ و با حرارت ملایم سرخ می کنید، بعد رب گوجه فرنگی را اضافه می کنید تا مقداری با گوشت و پیاز سرخ شود لپه را هم به مواد اضافه کرده به میزان لازم آب درون آش می ریزید تا گوشت و مواد دیگر بخوبی بپزند در آخر پخت، نمک و ادویه را درون آش می ریزید.



## کدو حلوایی (نوع اول)

## شده باغی

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۱ عدد

✓ کدو حلوایی

مقداری

✓ روغن حیوانی

طرز تهیه:

در منطقه مُکریان بخصوص در روستاها یا خانه‌هایی که تنور داشتند کدو حلوایی را شسته و بدون تکه کردن، آن را به سالمی در تنور می‌گذاشتند تا داخل آن به خوبی پخته شود بعد آن را از وسط نصف می‌کردند و روغن روی آن می‌ریختند و می‌خوردند.



## کدو حلوایی (نوع دوم)

## شبهه‌باشی

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۱ عدد	✓ کدو حلوایی متوسط
۱ لیوان	✓ شکر یا شیره انگور
۱ لیوان	✓ آب
مقداری	✓ روغن

طرز تهیه:

ابتدا پوست کدو حلوایی را کنده و آنرا به صورت چهارگوش می‌برید سپس آن را با مقدار کمی آب روی اجاق می‌گذارید تا پخته شود ولی له نشود بعد یکی یکی آنها را در روغن سرخ کنید و در ظرف مناسبی ریخته با شکر یا شیره انگور آن را میل نمایید.



## کدو حلوائی (نوع سوم)

## شَه‌تَه‌بانی

## مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

کدو متوسط ✓	۱ عدد
آب ✓	نصف لیوان
روغن ✓	به میزان لازم
✓	

## طرز تهیه:

بعد از پوست کندن کدو آن را خُرد کرده و در قابلمه‌ای ریخته آب را به آن اضافه می‌کنید و روی شعله ملایم قرار داده تا به آرامی بپزد بعد از اینکه به خوبی پخته شد و آب آن تمام شد با گوشت کوب آن را می‌کوبید و شکر به آن اضافه کرده با مقداری روغن بخوبی آن را سرخ می‌کنید، بعد از سرد شدن غذا آماده برای مصرف کردن است.



## شیر برنج

## شیر برنج

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان  
۲ تا ۳ لیتر  
نیم کیلو گرم  
به مقدار لازم  
www.tabarestan.info

✓ شیر تازه

✓ برنج

✓ گلاب، شکر، دارچین و نمک

طرز تهیه:

ابتدا برنج را با مقداری از شیر در یک ظرف بریزید بعد روی آتش گذاشته تا بپزد سپس شیر باقیمانده را به آن اضافه نموده و مقداری گلاب، شکر و نمک را به آن اضافه کنید بگذارید تا شیر برنج روی آتش جا بیفتد بعد آن را از روی آتش برداشته و در بشقاب ریخت و روی آن دارچین پاشید.



### شیرینژ و لُورک

بیزا نوعی گیاه بهاری است شکل آن مانند ریواس است ولی باریکتر و بدون گل. بسیار مطبوع و خوش طعم است و برای ترشی و شیرینژ (که نوعی پنیر است و از دوغ گرفته می شود) و لُورک که آنهم نوعی پنیر است و طرز تهیه آن به این ترتیب است.

اول دوغ را جوش می آورند و مقداری شیر در آن می ریزند تا حالت لخته پیدا می کند، سپس آن را در سبدي ريخته تا آب آن برود. برگ و ساقه بیزا را خُرد کرده در آن می ریزید بعد به شکل کوفته آن را در می آورند و در جای خنک قرار می دهند.

### طرز تهیه:

طرز تهیه شیرینژ به این ترتیب است که دوغ را در قابلمه ای ریخته روی آتش می گذارند تا بجوش آید بعد بدون اینکه بهم بزنند دوغ حالت لخته پیدا می کند و آب روی آن می افتد سپس در سبدي ريخته تا لخته ها بمانند و آب آن برود پس از آن گیاه و بیزای خُرد شده را با آن مخلوط کرده و در جای خنک قرار می دهند برای صبحانه بسیار لذیذ است و بهتر است که با کره تازه مصرف شود.



## آش برنج

## شیوی برنج

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم

یک قاشق غذاخوری

به مقدار لازم

✓ برنج گرده

✓ روغن

✓ نمک

طرز تهیه:

ابتدا برنج را آنقدر می‌پزید که شل شود و از هم وا رفته و آب آن غلیظ گردد، ولی نباید سفت شود. بعد نمک به آن اضافه می‌کنید به هم می‌زنید و در کاسه ریخته روغن را روی آن می‌گذارید.



فرونی

فرونی

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم  
یک کیلو گرم  
۱۰۰ گرم  
یک قاشق چایخوری  
۱ لیوان

✓ اردبرنج  
✓ شیر  
✓ خلال بادام  
✓ دارچین  
✓ شکر

طرز تهیه:

ابتدا آرد برنج را در شیر ریخته بهم می‌زنید تا خوب مخلوط شود روی شعله قرار می‌دهید و آرام آرام آن را بهم می‌زنید تا بجوش آید و غلیظ شود بعد شکر را به آن اضافه نموده و از روی شعله برمی‌دارید و در ظرفی مناسب ریخته و روی آن خلال بادام و دارچین می‌ریزید.



## قاورمه

### مواد لازم:

به مقدار مصرف خانواده  
به مقدار لازم

✓ گوشت بدون استخوان با دنبه زیاد  
✓ آب و نمک

پیشکش  
بازارستان  
www.tabarestan.info

### طرز تهیه:

ابتدا گوشت را به تکه‌های متوسط درآورده شسته و در قابلمه‌ای بریزید آب و نمک به آن بریزید روی شعله بذارید تا به آرامی بپزد در طول مرحله پخت اگر آب آن کم شد و گوشت هنوز بخوبی پخته نشد مقداری آب به آن اضافه کنید، گوشت باید به مرحله‌ای برسد که دنبه به صورت روغنی زلال روی گوشت را گرفته باشد وقتی که آب کاملاً به خورد گوشت رفت و گوشت بخوبی پخته شد (البته گوشت را باید به خوبی با روغنی که از دنبه به دست آمده سرخ نمود) بعد آن را در کوزه‌ای گلی ریخته تا روغن دنبه تمام گوشت را بپوشاند سپس در کوزه را محکم بسته و آن را در جای خنک و پاکیزه نگهدارید و بعد می‌توانید از آن استفاده کنید. در قدیم که یخچال وجود نداشت زمستان قاورمه را درست می‌کردند و تا وقتی که هوا گرم می‌شد از آن استفاده می‌کردند البته به مقداری درست می‌کردند که در زمستان بمصرف برسد زیرا در هوای گرم خراب می‌شد.



## قبولی

## قبولی

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم  
۲ قاشق  
۲۵۰ گرم  
۷ پیمانه  
۳ قاشق  
به مقدار لازم  
۴ قاشق

✓ در صورت تمایل، گوشت  
✓ کره  
✓ لپه  
✓ برنج گرده  
✓ پیاز رنده شده  
✓ نمک، فلفل و زردچوبه  
✓ روغن حیوانی یا کره

طرز تهیه:

ابتدا لپه را جداگانه بپزید. گوشت را با پیاز در روغن تفت دهید. برای خوش رنگ شدن آن مقداری زردچوبه به مواد اضافه کنید وقتی که لپه پخته شد به مواد گوشتی اضافه کرده و با هم مخلوط نمایید. بعد برنج را که از قبل خیس خورده است به آن اضافه کنید و به هم بزنید مقداری آب به آن اضافه کنید و نمک را دور آن بریزید و مجدداً به هم بزنید شعله را ملایم کنید. سر قابلمه را گذاشته تا برنج آرام آرام بپزد، اگر با این مقدار آب برنج پخته شد دم کش را روی آن بگذارید تا برنج دم بکشد. در غیر اینصورت مقدار دیگری آب به آن اضافه کنید. اگر روغن آن کم بود مقدار دیگری روغن آب شده را روی آن بکشید.



## آش زردآلو

## قه یسی شورباو

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم

۱ لیوان

✓ زردآلوی تازه

✓ شکر

طرز تهیه:

ابتدا اگر زردآلو را خشک کرده‌اید باید حداقل یکی دو ساعت در آب خیس خورده باشد. به این صورت هسته‌های زردآلو را بیرون آورده و کنار می‌گذارید، زردآلوها را در قابلمه ریخته و مقداری آب به آن اضافه کرده تا کاملاً له شوند مرتب به هم می‌زنید و یا با گوشت کوب آن را می‌کوبید تا یکدست شود. اگر بخواهید که غذا شل و مایع باشد باید مقداری دیگر آب به آن اضافه کنید، وگرنه باید آب آن بخوردش برود و مانند حلوا مقداری سفت شود قبل از اینکه آب آن تمام شود شکر را اضافه می‌کنید. اگر هسته‌های زردآلو شیرین بودند به صورت خلال درآورده و به شوربا اضافه می‌کنید.



## زردآلوی خشک با روغن

## قه یسی و بۆن

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تیرستان

۱ کیلو گرم  
۱/۳ پیمانه  
به مقدار لازم

- ✓ زردآلوی رسیده
- ✓ شکر
- ✓ روغن

طرز تهیه:

ابتدا زردآلوها را از هسته جدا کرده درون قابلمه با مقداری آب می گذارید که آهسته بپزد و در این مدت هم آن را گاهی بهم می زنید، وقتی له شد روغن و شکر را به آن اضافه کرده و خوب به هم می زنید تا مخلوط شوند. آب آن باید بکلی تمام شود و شعله اجاق ملایم باشد تا ته نگیرد وقتی که رنگ زردآلو کمی مایل به قهوه‌ای شد و آب آن هم گرفته شد، غذا آماده است. اگر مایل باشید می توانید هسته‌ها را (در صورت شیرین بودن) خلال کرده به مواد اضافه کنید.



## قدیقه‌ناغ

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

تخم مرغ ✓	۶ عدد
شربت ✓	۱ لیوان
روغن و آرد ✓	به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا تخم مرغها را در ظرفی شکسته و پنج قاشق آرد به آن اضافه کرده و به هم می‌زنید و در روغن سرخ می‌نمایید بعد شربت از قبل آماده شده (آب و شکر) به آن اضافه کرده و شعله را خاموش می‌کنید.



## کوفته

## کفته و شوریباو

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش آشپزی گردستان  
www.taajir-astan.info

۱/۲ پیمانه

یک کیلو گرم

۴ عدد

۱ عدد

۱/۳ پیمانه

نیم کیلو گرم

مقداری

✓ لپه

✓ گوشت تازه و نرمه

✓ پیاز

✓ تخم مرغ

✓ برنج

✓ سبزی (نعنا، مرزه)

✓ نمک، زردچوبه، فلفل، ادویه و روغن

## طرز تهیه:

ابتدا لپه را در قابلمه‌ای ریخته با مقداری آب می‌گذارید که کاملاً بپزد گوشت و پیاز را از چرخ رد کرده و یا گوشت را با سنگ مخصوص (سنگ و به‌رد) می‌کوبید تا کاملاً له شود. برنج را به گوشت اضافه کرده و تخم مرغ را در آن می‌ریزید سبزی را ریزریز کرده درون مواد می‌ریزید و نمک و فلفل و ادویه و زردچوبه در صورت تمایل مقداری زیره به مواد اضافه کرده و بخوبی بهم می‌زنید تا کاملاً با هم مخلوط شوند. بهم زدن مواد بسیار با اهمیت است. مقداری از لپه را در قابلمه می‌گذارید و بقیه را از چرخ رد کرده به گوشت اضافه می‌کنید و باز هم آن را ورز می‌دهید. مقداری دیگر آب را در لپه ریخته تا بجوش آید کمی از برنج درون آب و لپه می‌ریزید ماده گوشتی را به صورت توپ درآورده

( به اندازه یک پرتقال بزرگ یا کوچکتر) و به آرامی داخل آب و لپه قرار می‌دهید. شعله اجاق را کم کرده تا کوفته‌ها سالم بمانند. اگر مایل بودید می‌توانید چند استخوان را به لپه اضافه و چند عدد سیب زمینی را به غذا اضافه کنید در آخر دو عدد پیاز باقیمانده را خرد کرده در روغن سرخ نموده و درون کوفته می‌ریزید. نمک و ادویه به مقدار کم با پیاز سرخ کرده اضافه می‌کنید. در صورت تمایل می‌توان مقداری رب گوجه فرنگی به پیازداغ اضافه نمایید.

پیشنکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



## کُوراده (نوعی گیاه کوهستانی) کُوراده

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

یک کیلو گرم	✓ کوراده
۵ عدد	✓ تخم مرغ
یک قاشق	✓ آرد
به مقدار لازم	✓ نمک، زردچوبه و ادویه

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

طرز تهیه:

ابتدا کوراده را پس از خُرد کردن و شستن می گذارید تا آبکش شود، بعد تخم مرغها را در ظرفی شکسته آرد، نمک، زردچوبه و ادویه را به آن اضافه نموده بهم زده تا کاملاً مواد با هم مخلوط شوند. بعد از این مرحله کوراده را به آن اضافه نموده تا کاملاً با هم مخلوط شوند مقداری روغن در ماهی تابه ریخته روی اجاق قرار می دهید تا گرم شود در این مرحله می توانید به دو صورت آن را سرخ نمایید.

۱. همه مایه کوکو را در ماهی تابه ریخته صطح آن را با قاشق صاف نموده تا مایه یکدست شود در ماهی تابه را گذاشته و شعله اجاق را کم کرده تا کوکو به آرامی سرخ شود بعد آن را چهار قسمت کرده یا به طور کامل آن را برگردانید تا طرف دیگر آن سرخ شود.

۲. - می توانید با قاشق مایه را در ماهی تابه ریخته و به صورت قطعات کوچک

آن را سرخ نمایید.



## کدو و گوجه فرنگی

## کوبنده که و باینجانی سوور

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم	گوجه فرنگی ✓
۱ کیلو گرم	کدو سبز ✓
۲ عدد	پیاز ✓
به میزان لازم	نمک و روغن ✓

طرز تهیه:

ابتدا کدوها را شسته پوست آنها را بگیرید از وسط دو نصف کرده و روی سبزی چیده نمک روی آن پاشیده زیر نور آفتاب قرار دهید بعد از یکی دو ساعت آنها را در روغن سرخ نمایید. پوست کدوها را خرد کرده در روغن سرخ نمایید گوجه فرنگی‌ها را به همین ترتیب حلقه حلقه کرده و در روغن تفت دهید در ظرف مناسبی هر کدام را در طرفی قرار دهید اگر مایل بودید می‌توانید دو عدد پیاز سرخ کرده روی کدوها بریزید.



## کدو و ماست

## کبوله که و ماست

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم

۱ کاسه متوسط

۳ قاشق

به مقدار لازم

✓ کدوی ریز یا متوسط

✓ ماست

✓ پیاز داغ

✓ روغن و نمک

## طرز تهیه:

ابتدا کدوها را پوست کنده کمی نمک روی آن پاشید در روی سبد چیده و در زیر نور آفتاب قرار دهید. بعد از ۱ تا ۲ ساعت کدوها را در روغن سرخ نمایید و در ظرفی قرار دهید و پیازداغ را به آن اضافه کنید. ماست را به هم بزنید و روی کدوها ریخته و در روی شعله ملایم قرار دهید تا کمی گرم شود. بعد میل نمایید.



## شامی کهباب

## کهباب

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

۱ کیلو گرم گوشت  
 ۲ عدد قاشق  
 به مقدار لازم  
 ۵ عدد

✓ گوشت بدون استخوان  
 ✓ پیاز و تخم مرغ هر کدام  
 ✓ آرد  
 ✓ نمک، فلفل، ادویه و روغن  
 ✓ گوجه فرنگی

طرز تهیه:

ابتدا گوشت و پیاز را از چرخ گوشت رد کرده تخم مرغ و آرد را به آن اضافه نموده، نمک و فلفل و ادویه را هم در آن ریخته و به خوبی به هم بزنید و ورز دهید تا کاملاً مواد با هم مخلوط شوند و حالت چسبندگی نداشته باشند، در یک ماهی تابه مناسب مقداری روغن ریخته و کمی از مواد را برداشته و در کف دست پهن نمایید و در روغن بگذارید تا سرخ شود، حرارت باید ملایم باشد این کار را تا پایان انجام دهید. بعد شامی‌ها را در ظرفی چیده گوجه را حلقه حلقه نموده و در کنار آن قرار دهید یا می‌توانید گوجه‌ها را مقداری در روغن سرخ نمایید.



## کباب کوبیده

## کبابی کوتراو

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش از گُردستان  
۱ کیلو گوشت گوسفندی  
۲ عدد پیاز  
به مقدار لازم نمک و روغن

- ✓ گوشت سردست چرخ کرده
- ✓ پیاز
- ✓ نمک، فلفل و روغن

طرز تهیه:

ابتدا گوشت را چرخ نموده و پیاز رنده شده و نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده و به خوبی آن را ورز می‌دهید تا حالت چسبندگی بخود بگیرد. بعد دستتان را خیس نموده مقداری از گوشت را برداشته و به سیخ بکشید و آن را صاف کنید. بعد روی آتش منقل یا اجاق کباب‌پز بگذارید تا بریان شود و داخل آن بپزد. باید مواظب بود که کباب زیاد سرخ و خشک نشود بعد مقداری سماق روی آن پاشید. مردم موکریان به این نوع کباب علاقه زیادی دارند سبزی، گوجه و پیاز فراموش نشوند.



## کنگر کباب

## کبابی که کنگر

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

۱ کیلو گرم  
۵ عدد  
۲ قاشق  
به مقدار لازم  
مقداری

✓ کنگر  
✓ تخم مرغ  
✓ آرد  
✓ زرد چوبه، نمک و روغن  
✓ جوهر لیمو

طرز تهیه:

بعد از اینکه تیغهای کنگر را جدا کردید آن را شسته و آب‌پز می‌نمایید طوری که له نشود بعد در سبد ریخته تا آبچین شود تخم مرغها و آرد و جوهر لیمو و نمک و زردچوبه را با هم مخلوط کرده ماهی‌تابه را روی شعله گذاشته و روغن در آن می‌ریزید تا داغ شود بعد کنگرها را دانه به دانه در این مخلوط می‌غلطانید و در روغن سرخ کرده و می‌توانید آن را با ماست میل فرمائید.



## کباب چوبی

## کباب چوبی یا نیو تابه

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.ir

۷۵۰ گرم  
 ۱ عدد  
 ۲ قاشق  
 ۱ لیوان  
 ۵ عدد  
 ۵ عدد  
 به مقدار لازم

✓ گوشت قرمز یا چرخ کرده  
 ✓ پیاز  
 ✓ نان خشک تُرد شده  
 ✓ آب سماق  
 ✓ سیب زمینی  
 ✓ گوجه فرنگی  
 ✓ نمک و روغن

طرز تهیه:

ابتدا چوب مخصوص کباب (یا چوب درخت مو) چند عدد به اندازه‌ای که در تابه قرار گیرد آماده و سپس گوشت را با پیاز از چرخ رد کرده و نان خُرد شده را به آن اضافه می‌کنید بهم می‌زنید تا خوب با هم مخلوط شوند، مقداری از مواد را برداشته به سیخهای چوبی بکشید و به آرامی در ماهی تابه که روغن را در آن ریخته‌اید قرار دهید تا سرخ شوند وقتی تمام کبابها آماده شدند آنها را در ظرفی چیده و آب سماق را روی آن بریزید گوجه فرنگی را حلقه حلقه کرده و در روغن مقداری سرخ کرده در کنار آن قرار دهید. همچنین سیب زمینی‌ها را نیز خلال کرده و سرخ نموده و در کنار ظرف بچینید.



کته

کته

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۶ پیمانه	برنج ✓
۷ پیمانه	آب ✓
به مقدار لازم	نمک و روغن ✓

طرز تهیه:

ابتدا برنج را در آب بخیسانید سپس مقداری آب را با روغن و نمک روی شعله قرار دهید تا به جوش آید بعد آب برنج را گرفته و در قابلمه بریزید و شعله را آرام کنید برنج که مقداری پخته شد و مغز آن کمی نرم گردید شعله را خیلی ملایم کرده و دمکش را روی آن بگذارید تا کته دم بکشد.



## کشک

## کَشکِک

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

نیم کیلو گرم  
۱/۲ پیمانه  
۲ لیوان متوسط

✓ گوشت و استخوان گوساله

✓ برنج یا گندم کوبیده

✓ کشک سائیده شده

طرز تهیه:

ابتدا گوشت و استخوان را با مقداری آب می گذارید که کاملاً پخته شود بعد برنج یا گندم کوبیده شده را به آن اضافه کرده تا باهم بخوبی پخته شوند سپس کشک سائیده شده را شل کرده درون غذا می ریزید.

گذشتگان از گندم کوبیده شده سبوس دار استفاده می کردند که بسیار مقوی و پرویتامین می باشد.



## آش کلم

## که نه م به ترش

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

۱ عدد  
 ۳ قاشق  
 ۱/۳ پیمانه  
 به مقدار لازم

www.tabarestan.ir

✓ کلم کوچک

✓ سماق

✓ لپه

✓ روغن، آب و نمک

طرز تهیه:

ابتدا لپه را آب پز کرده، ساقه و کمی از برگهای کلم را خرد کنید و آب پز نمایید و کمی نمک هم در آن بریزید. بعد لپه را به آن اضافه کرده روغن و مقدار کمی نمک و سماق را که در آب حل کرده اید روی کلم می ریزید تا مقداری با شعله ملایم بپزد و بعد میل نمایید.



کلم پلو

که لِه م پلاو

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۵ پیمانه  
۱ عدد متوسط  
به مقدار لازم

برنج ✓  
کلم ✓  
روغن و نمک ✓

طرز تهیه:

ابتدا برنج را پاک کرده و شسته و آن را در آب قرار داده تا خیس بخورد، برگهای کلم را جدا نموده و بعد از آبکشی، آن را خُرد کنید و با مقداری آب و نمک در قابلمه‌ای ریخته تا مقداری بپزد بعد آن را در صافی ریخته تا آب آن برود بعد از آبکش کردن برنج، مقداری از آن را در قابلمه ریخته و کمی کلم روی آن بریزید همین کار را ادامه دهید تا مواد تمام شود روغن را داغ نموده و روی برنج بریزید تا دم بکشد.



## کنگر با ماست

## کهنگر و ماست

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم	کنگر ✓
یک کاسه	ماست ✓
به مقدار لازم	نمک و فلفل ✓

طرز تهیه:

ابتدا تیغهای کنگر را گرفته و خُرد کرده و با آب و مقداری نمک آب پز کرده تا بخوبی پخته شود و بعد در سافی ریخته تا آب آن برود. سپس فلفل و اگر لازم بود نمک را اضافه کرده و داخل ماست می ریزید و بهم می زنید.



## نوعی آبگوشت

## گوشت باش، شورپاو

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به ترستان  
 ۷۵۰ گرم  
 ۱ کیلو گرم  
 ۳ عدد  
 به مقدار لازم

www.tabrizi-tan.info

- ✓ گوشت نرمه یا ماهیچه با استخوان
- ✓ گوجه سبز
- ✓ پیاز
- ✓ زرد چوبه، روغن، ادویه و نمک

## طرز تهیه:

ابتدا پیاز را خرد و در روغن سرخ می کنید قبل از اینکه کاملاً سرخ و طلایی شود گوشت را که به صورت تکه های متوسط در آورده اید به پیاز داغ اضافه کرده تا مقداری تفت بخورد. بعد مقداری آب برای پخت گوشت بریزید. در نیم ساعت آخر پخت، گوجه ها را آبکشی و تمیز نمایید و داخل گوشت بریزید، ادویه و زردچوبه را در آخر پخت اضافه کرده اگر غذا بخوبی جا افتاد نمک را به غذا اضافه کنید.



گندم برشته، بو داده

گه نم بؤدراو

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم  
به مقدار لازم

✓ گندم

✓ روغن

طرز تهیه:

ابتدا گندم را بعد از تمیز کردن در قابلمه یا ماهیتابه سرخ کنید تا برشته شود سپس گندم برشته را از آسیاب رد کرده یا بوسیله‌ای آن را بکویید تا خرد شود، این بار روغن را داغ کرده روی آن بریزید. در صورت دلخواه می‌توانید در هنگام سرخ کردن کمی نمک روی آن بپاشید.



## گوشت پهلوی گوسفند یا گاو

## گیبیه‌ی ته‌راده

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تیرستان

نیم کیلو گرم  
۱ لیوان  
به مقدار لازم

✓ گوشت پهلوی گوسفند

✓ برنج

✓ روغن، زیره و نمک

طرز تهیه: ناقص است

ابتدا گوشت پهلوی را از استخوان جدا کرده و به صورت کیسه‌های کوچک می‌دوزید. (با نخ سفید) بعد برنج و زیره و نمک و مقداری روغن حیوانی داخل آن می‌ریزید و سر آن را می‌دوزید و در مقداری آب قرار می‌دهید تا بجوشد و محتویات و خود گوشت پخته شود در آخر پخت، مقداری آب باید داشته باشد.



## گیزه ر پلاو

## هویج پلو

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم

نیم کیلو گرم

۲ عدد

۱ استکان

نیم کیلو گرم

به مقدار لازم

✓ برنج

✓ هویج

✓ پیاز

✓ گلاب

✓ گوشت یا مرغ

✓ روغن

طرز تهیه:

ابتدا گوشت سرخ یا مرغ را آب پز و هویج را خلال کرده گوشت و پیاز خرد شده را با هم سرخ کرده و هویج را داخل آن می ریزید تا تفت داده شود. برنج طبخ شده را همراه با گوشت و هویج لایه لایه روی هم چیده در آخر یک استکان گلاب روی آن بریزید و روغن را هم داغ نموده به روی برنج بپاشید و روی شعله قرار داده تا دم بکشد.



## آش ماش

## ماشینه

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم	ماش ✓
۳ عدد متوسط	پیاز ✓
به مقدار لازم	روغن ✓
به میزان دلخواه	نمک، فلفل و زردچوبه ✓

## طرز تهیه:

ابتدا ماش را بعد از پاک کردن و شستن آن را با مقداری آب و نمک روی اجاق گذاشته تا خوب بپزد و جا بیفتد سپس پیاز را خُرد کرده در روغن سرخ نمایید و مقداری زردچوبه در آن بریزید و آن را به ماش اضافه کنید. بعد از این مرحله وقتی که آش با پیازداغ خوب جا افتاد مقداری فلفل به آن اضافه کرده و آن را از روی شعله برمی دارید.



## نوعی مرغ پلو

## مریشک پلاو

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم	مرغ ✓
۲ عدد	پیاز ✓
به میزان دلخواه	نمک، روغن، فلفل و ادویه ✓
۷ پیمانه	برنج ✓

## طرز تهیه:

ابتدا مرغ را با پیاز و نمک و فلفل و ادویه و مقداری آب و روغن روی اجاق گذاشته تا بپزد و آب به خوردش برود، برنج را به صورت پلویی درست کرده، در ته قابلمه مرغ و محتویات آن را گذاشته و برنج را روی آن ریخته و روغن حیوانی یا نباتی داغ شده روی آن بریزید و در صورت تمایل مقداری زیره روی برنج بپاشید.



## مزاویلکه

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲ عدد	✓ پیاز متوسط
۴ یا ۵ عدد	✓ تخم مرغ
به مقدار لازم	✓ رشته آش و روغن
یک لیوان	✓ آب سماق

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ می کنید. بعد تخم مرغها را در پیازداغ ریخته و به آن مقداری آب اضافه می کنید. سماق را در کاسه ای ریخته و کمی آب می ریزید و بعد از یک ربع، آن را از صافی رد کرده و آب سماق را به غذا اضافه می کنید. بعد از جوش آمدن، رشته آش را در آن می ریزید وقتی که غذا جا افتاد آن را از روی اجاق برمی دارید.



مَنبَعَه

مدته نه‌ده، حدوتترینکه

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabares.com

۱/۳ پیمانه  
۷۵۰ گرم  
۱ لیوان  
مقداری  
۱/۳ پیمانه  
به مقدار لازم

✓ برنج  
✓ استخوان گوساله  
✓ کشمش و آب سماق هر کدام  
✓ زردالوی خشک (قه‌یسی)  
✓ لپه  
✓ پیاز داغ

طرز تهیه:

ابتدا بعد از تهیه پیازداغ لپه را در آن می‌ریزید و استخوانها را به آن اضافه می‌کنید برنج و کشمش را هم به مواد اضافه نموده. بعد از اینکه مقداری پخته شد قیسی و آب سماق را درون غذا می‌ریزید، شعله را کم کرده تا غذا کاملاً جا بیفتد بعد از مدتی غذا آماده است.



## مستقلی

## ده شکه فی

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.ir

۴ پیمانه

۵ پیمانه

۲ پیمانه

مقداری

✓ نشاسته

✓ آب

✓ شکر

✓ مغز بادام، دارچین و گردو

طرز تهیه:

ابتدا نشاسته را در آب سرد حل کرده روی اجاق با شعله ملایم بگذارید و مرتباً به هم بزنید تا نشاسته کمی سفت شود بعد شکر را نیز به آن اضافه کنید خلال بادام را در آن ریخته و به هم بزنید بعد از اینکه نشاسته غلیظ شد آن را در ظرفی بلوری ریخته و دارچین روی آن پاشید و گردوها را روی آن قرار دهید طبق میل خود یا با گرمی میل نمایید یا آن را داخل یخچال قرار داده تا سفت شود و بعد به صورت لوزی آن را ببرید و میل نمایید، بجای آب از شیر هم استفاده کنید خوشمزه تر است.



## کاجی

## میوانی قه یماخ

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.in

۲/۵ لیوان

۴ قاشق متوسط

۱/۵ لیوان

۳ تا ۴ لیوان

✓ آرد

✓ روغن حیوانی

✓ شکر

✓ آب جوشیده

طرز تهیه:

ابتدا روغن را در قابلمه‌ای مناسب ریخته تا داغ شود بعد به تدریج آرد را به آن اضافه کرده و مرتباً بهم می‌زنید، شعله اجاق باید ملایم باشد وقتی آرد تمام شد آنقدر باید به هم بزنید تا آرد در روغن سرخ شود و رنگ قهوه‌ای به خود بگیرد. سپس آب جوشیده را در آن ریخته سر قابلمه را گذاشته تا آرام آرام بپزد و روغن روی کاجی را بگیرد باید مواظب بود که نباید زیاد سفت شود بعد از اینکه کاجی بخوبی جا افتاد در کاسه ریخته و شکر به آن اضافه کنید و میل نمایید.



## نشاسته

## مواد لازم برای مصرف

✓ گندم بهاره (مخصوص نشاسته)  
✓ آب

۵ کیلو گرم

به مقدار لازم

www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا گندم را پس از پاک کردن و شستن داخل ظرفی ریخته دو برابر یا بیشتر گندم، آب بریزید هر روز آب آن را عوض کرده تا وقتی که گندم را دو لای انگشت گذاشته وقتی فشار دهید شیره از آن بیرون بیاید بعد از اینکه به این مرحله رسید آن را در گونی پلاستیکی تمیز ریخته سر آن را محکم ببندید و در تشتی گذارده و آن را فشار داده تا شیره گندم از آن بیرون بیاید این کار را ادامه داده تا هنگامیکه فقط تفاله گندم در گونی باقی بماند، بعد شیره را در ظرفی بزرگ ریخته بگذارید تا مواد نشسته آن ته نشین شود آب اضافه آن را گرفته مجدداً به آن آب اضافه کنید و تا چندین بار این عمل را تکرار کرده تا نشاسته کاملاً بدون بو و زلال شود و به طور کلی آب آن گرفته شود سپس نشاسته تقریباً خشک شده را در سینی‌های بزرگ پهن کرده و در زیر آفتاب قرار دهید تا کاملاً خشک شود بعد آن را خرد کرده و در جای مناسب قرار دهید.



نیسک پلاو

عدس پلو

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info  
۱ کیلو گرم  
۳۰۰ گرم  
مقداری  
۲۵۰ گرم  
یک فنجان  
۱ لیوان

- ✓ برنج
- ✓ عدس
- ✓ گوشت، در صورت دلخواه
- ✓ خرما
- ✓ کشمش
- ✓ کره یا روغن

طرز تهیه:

ابتدا عدس را به طور جداگانه بپزید، اگر مایل بودید گوشت را هم بپزید سپس با کشمش و خرما در روغن تفت دهید، برنج را که صاف کردید، مقداری در ته قابلمه ریخته کمی عدس روی آن بریزید و مواد گوشتی و کشمش و خرما را لای آن قرار داده به همان ترتیب برنج و عدس را لایه لایه روی هم بچینید بعد روغن یا کره را داغ کنید روی عدس پلو بریزید، و روی شعله ملایم قرار دهید تا دم بکشد.



## عدس و بلغور

## نیسک و ساوار

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۴ قاشق	✓ پیازداغ
نصف پیمانه	✓ عدس
نصف پیمانه	✓ بلغور
مقداری	✓ مرزه یا نعنا

طرز تهیه:

ابتدا عدسی را که قبلاً خیس خورده را بعد از تمیز نمودن و آبکشی کردن به پیازداغ اضافه کرده بلغور را در آن ریخته و آب را به آن اضافه می کنید تا کاملاً بپزند بعد از آنکه غلیظ شد مقداری مرزه یا نعنا (خشک) روی آن پاشید تا آش خوش طعم شود در صورت تمایل مقداری نمک اضافه نمایید این آش باید نه زیاد شل باشد و نه زیاد سفت.



## آش عدس

## نیسکینه، پرپوله

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تیرستان  
۲ عدد نیمه پیمانهنصف پیمانه  
به مقدار لازم

✓ پیاز

✓ عدس

✓ برنج

✓ ادویه، نمک، زردچوبه، فلفل و روغن

طرز تهیه:

قبل از توضیح باید گفت که برای تهیه این آش می توان قبل یا بعد از پخت کامل غذا، پیازداغ را در آش بریزید.

ابتدا عدس را در یک قابلمه مناسب با مقداری آب روی چراغ گذاشته و بعد از نیم پخت، پیاز را بعد از خرد شدن در روغن سرخ می کنید، برنج را شسته و همراه با پیازداغ در آش می ریزید بعد از اضافه کردن مقداری آب، ادویه، نمک، زردچوبه و فلفل را به آن اضافه می کنید. می توانید بجای برنج از آش رشته استفاده نمایید. در صورت تمایل ابتدا چند عدد سیب زمینی را خوب شسته با پوست داخل آش بیندازید.



## رشته پلو

## رشته پلو

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم	✓ برنج
نیم کیلو گرم	✓ گوشت
۱ فنجان	✓ کشمش
۲۵۰ گرم	✓ خرما
۳۰۰ گرم	✓ رشته پلونی
به مقدار لازم	✓ نمک و روغن

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را پخته در روغن سرخ نمایید کشمش و خرما را نیز به آن اضافه کنید، برنج را در آب جوش ریخته مقداری نمک به آن اضافه کرده به هم بزنید نزدیک برداشتن برنج، رشته پلویی را در آن ریخته دو سه جوش داده و برنج را صاف کنید و گوشت و بقیه مواد را در لای برنج قرار داده و بگذارید که دم بکشد، می توانید بجای روغن نباتی از روغن حیوانی استفاده کنید در منطقه موکریان بیشتر از رشته محلی بوداده شده استفاده می کنند.



## حلوا با شیرۀ انگور

## هه‌لوا به دۆشاو

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم  
۱ کیلو گرم  
به مقدار لازم  
مقداری

✓ آرد  
✓ شیرۀ انگور  
✓ روغن  
✓ خلال پسته یا بادام

طرز تهیه:

ابتدا روغن را داغ می‌کنید آرد را به تدریج در آن می‌ریزید تا سرخ شود بعد شیرۀ انگور را به آن اضافه می‌کنید و در بشقاب می‌ریزید و خلال پسته یا بادام را روی آن می‌پاشید.



## حلوا

## هه‌توا

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

۲۵۰ گرم	✓ آرد
نیم کیلو گرم	✓ شکر
نصف قاشق	✓ زعفران
۱۵۰ گرم	✓ روغن
نصف استکان	✓ گلاب
یک قاشق	✓ پودر یا خلال نارگیل

## طرز تهیه:

ابتدا شکر را در ۲ کاسه آب جوشانده تا به صورت شربت درآید آرد را الک کرده روغن را در قابلمه داغ کرده و آرد را اندک اندک در روغن داغ پاشیده ورز دهید تا قهوه‌ای رنگ شود سپس شربت را با گلاب و زعفران اضافه کرده به هم بزنید که گلوله نشود حلوا که صاف شد در قابلمه را گذاشته و حرارت را کم کرده تا به حال خود جا بیفتد هنگام کشیدن در پیش دستی و بشقاب، روی حلوا پودر نارگیل پاشید.



## حلوای آرد برنج

## ده لَوای ناردبرنج

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

۱/۲ پیمانه  
به مقدار لازم  
۱ پیمانه  
۱ قاشق مرباخوری

✓ آردبرنج  
✓ روغن  
✓ شکر  
✓ زعفران

طرز تهیه:

ابتدا روغن را در ماهی تابه داغ می کنید و به تدریج آرد برنج را در آن می ریزید و کمی آن را سرخ می کنید چون رنگ برنج سفید می ماند لذا زیاد آن را در روغن سرخ نمی کنید بعد شکر را در ۲ پیمانه آب حل کرده و می جوشانید و زعفران را به آن اضافه کرده داخل حلوای می ریزید تا مانند حلوای آرد گندم جا بیفتد. می توانید به میل خود آن را تزئین نمایید.



## حلوای خرما

## ده نَوای غورما

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم	✓ خرما
۱ کیلو گرم	✓ آرد
به مقدار لازم	✓ روغن و آب

طرز تهیه:

ابتدا خرما را از هسته جدا می کنید با کمی آب می گذارید بپزد و گاهی آن را بهم می زنید تا صاف و یکدست شود. وقتی که حالت مایع پیدا کرد آرد را بدون روغن در تابه سرخ و بعد از آن کمی روغن در آن ریخته مقداری دیگر آن را سرخ می کنید و آن را از اجاق پایین می آورید خرما را در آن ریخته مخلوط می کنید و روی اجاق گذاشته مقداری جا بیفتد تا روغن بیندازد و حلوا آماده است.

نیمرو با شیره انگور

هیکه و دوشاو، قه‌ی قه‌ناغ

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۷ عدد  
۱ لیوان  
به مقدار لازم

✓ تخم مرغ  
✓ شیره انگور  
✓ روغن

طرز تهیه:

ابتدا تخم مرغ‌ها را در روغن بشکنید و سرخ نمایید بعد شیره انگور را روی آن بریزید تا مقداری گرم شود و بعد میل نمایید.



## نیمرو با ماست

## هینکه و ماست

مواد لازم برای مصرف ۵ فر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۶ عدد  
 یک کاسه متوسط  
 ۱ قاشق سوپ خوری  
 به مقدار لازم

✓ تخم مرغ  
 ✓ ماست  
 ✓ روغن  
 ✓ نمک

طرز تهیه:

ابتدا تخم مرغها را در روغن سرخ نموده ماست را به هم بزنید و کمی آن را روی اجاق گرم کرده روی تخم مرغها بریزید و نمک به آن بپاشید و میل نمایید.



## کشمش پلو

## یه کاوه

مواد لازم برای مصرف ۵ یا ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.ir

۱ کیلو کره  
 نیم کیلو گرم  
 ۳ قاشق بزرگ  
 ۱ فنجان  
 ۲۵۰ گرم  
 ۲ عدد

✓ برنج  
 ✓ گوشت  
 ✓ کره یا روغن حیوانی  
 ✓ کشمش پلوئی  
 ✓ خرما  
 ✓ پیاز

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را روی شعله قرار داده تا بپزد، برنج را به صورت پلو تهیه کنید و کنار بگذارید، پیاز را خلال کرده در روغن حیوانی یا کره سرخ نمایید بعد گوشت را به آن اضافه کرده مقداری تفت دهید و کشمش را به آن اضافه کنید و در قابلمه ای مناسب مقداری از برنج را ریخته و مواد گوشتی را در لای آن گذاشته و بقیه برنج را روی آن بریزید و خرما را هم روی آن بگذارید، اگر روغن برنج کم بود می توانید مقداری روغن داغ روی پلو بریزید، برای تهیه یکاوه می توان بجای برنج از برش (بلغور) هم استفاده کرد.



پیشکش به تبرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)



انواع کوکوها

کوکیه کان

پیشکش به آسانی  
بورانی اسفناج

www.tabarestan.info

بورانی نه سفه ناچ

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| ✓ اسفناج            | ۲ کیلو گرم      |
| ✓ ماست کیسه         | نیم کیلو گرم    |
| ✓ روغن و سیر کوبیده | به میزان دلخواه |
| ✓ نمک و فلفل        | به مقدار لازم   |

طرز تهیه:

ابتدا بعد از اینکه اسفناجها را شستید و آبکش نمودید، مقداری آن را خرد کرده و با ۲ یا ۳ لیوان آب و یک قاشق مرباخوری جوش شیرین و کمی نمک در ظرفی مناسب ریخته و روی شعله آتش بگذارید تا بپزد بعد اسفناج را در سبزی ریخته تا آب آن برود سیر کوبیده را در کمی روغن سرخ نموده با ماست و کمی نمک و فلفل مخلوط نموده و به هم بزنید تا مایه صاف شود بعد اسفناج را داخل ماست بریزید و به هم بزنید. اگر مایل بودید کمی ماست ساده روی اسفناج

بریزید.



## کوکوی بادنجان

## کوکوی باینجانی ریش

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

۴ عدد	✓ بادمجان بزرگ
۳ عدد	✓ سیب زمینی
۲ عدد	✓ پیاز
۳ عدد	✓ تخم مرغ
به مقدار لازم	✓ زرد چوبه، روغن و نمک

طرز تهیه:

ابتدا بادمجانها را بعد از شستن چرخ کرده آب آن را کاملاً می‌گیرید. بعد سیب‌زمینی و پیاز را هم از چرخ گوشت رد کرده و به بادمجان اضافه نموده و تخم مرغها را در آن شکسته زردچوبه و نمک را نیز به این مواد می‌افزایید و خوب بهم می‌زنید و به صورت کتلت در روغن سرخ می‌نمایید.



## کوکوی پونه

## کوکوی پنگ

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

۱ کیلو گرم  
۵ عدد  
یک قاشق  
به میزان کافی

✓ پونه  
✓ تخم مرغ  
✓ آرد  
✓ روغن، نمک و فلفل

طرز تهیه:

ابتدا پونه‌ها را پاک کرده بعد از آبکشی آن را ریزریز کرده در یک دو قاشق روغن آن را تفت دهید و بعد بگذارید که کاملاً سرد شود سپس تخم مرغها را در ظرفی ریخته و به هم بزنید و نمک و فلفل و آرد را نیز به آن اضافه کنید و دوباره به هم بزنید تا خوب با هم مخلوط شوند این بار پونه سرد شده را در تخم مرغ بریزید و به هم بزنید بقیه روغن را در ماهی‌تابه ریخته تا داغ شود سپس مایه را در روغن ریخته با قاشق آن را صاف کنید و سر آن را بگذارید و شعله را ملایم کنید تا به آرامی سرخ شود بعد به هر طرحی که مایل بودید آن را بپزید و برگردانید تا آنطرف دیگر هم سرخ شود.



## کووکی سه‌بزی

## کووکی سبزی

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

۱ کیلو گرم ۵ عدد نصف استکان یک قاشق مرباخوری ۱۵۰ گرم به مقدار لازم	پیشکش به تبرستان www.tabarestan.info	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ سبزی (تره، جعفری، شیبیت، گشنیز)</li> <li>✓ تخم مرغ</li> <li>✓ زرشک و گردوی خُرد شده</li> <li>✓ جوش شیرین و آرد هر کدام</li> <li>✓ روغن</li> <li>✓ نمک</li> </ul>
---	---	---

طرز تهیه:

ابتدا سبزی را بعد از تمیز کردن و شستن می‌گذارید تا آب آن تمام شود و بعد آن را خُرد نمایید و در مقداری روغن سرخ کنید و بگذارید که کاملاً سرد شود. تخم مرغها را در ظرفی شکسته و به هم بزنید، جوش شیرین و نمک و آرد را در آن می‌ریزید و در صورت تمایل زرشک و گردو را به آن اضافه کنید سبزی سرد شده را در تخم مرغ ریخته و به هم بزنید و با قاشق صاف نمایید شعله اجاق باید کم باشد تا بخوبی و به آرامی کوکو سرخ شود. بعد به هر طرحی که مایل بودید ببرید و برگردانید تا طرف دیگرش سرخ شود در موقع چیدن در ظرف مناسب دو سه عدد گوجه در کنار آن قرار دهید.



## کوکوی قیمه

## کوکوی قیمه

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.ir  
قیمت: ۲ کیلو گرم  
۲ عدد  
۲ عدد  
یک قاشق  
به مقدار لازم  
۲۵۰ گرم

✓ قیمه و سیب زمینی هر کدام  
✓ تخم مرغ  
✓ پیاز رنده شده  
✓ آرد  
✓ نمک،  
✓ روغن زردچوبه و آلت

طرز تهیه:

ابتدا سیب زمینیها را پخته سپس آنها را پوست کنده و خوب رنده می کنید بعد کلیه ی مواد آماده شده را با آن مخلوط نمایید و با دست خوب بهم می زنید و به مقدار لازم روغن در ماهی تابه سرخ نموده هر بار یک تا دو قاشق سوپ خوری از مواد را با دست پهن کرده و در روغن ریخته می گذارید به دلخواه خود بپزد پس از اتمام کار به سلیقه ی خود سبزی، پیاز، ترشی و گوجه لای سفره گذاشته و آن را میل می نمایید. البته دوغ هم فراموش نشود.

## کوکوی کنگر

## کوکوی کهنگر

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۱/۵ کیلو گرم	✓ کنگر
۳ عدد	✓ تخم مرغ
یک قاشق	✓ آرد
به مقدار لازم	✓ روغن و نمک

طرز تهیه:

ابتدا کنگر را ریز ریز کرده و بعد از شستشوی کامل آن را آب پز می کنید بعد آن را در صافی ریخته تا خوب آب کش شود سپس تخم مرغ و آرد و نمک را با هم مخلوط کرده و کنگر را در آن می ریزید و با هم به خوبی مخلوط می نمایید و در روغن سرخ می کنید.



## کوکوی تره کوهی

## کوکوی گیتلاغه

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم	✓ تره کوهی
به مقدار لازم	✓ روغن و نمک
۱ استکان	✓ آب غوره
۴ عدد	✓ تخم مرغ
به میزان دلخواه	✓ ادویه و زردچوبه

### طرز تهیه:

ابتدا تره کوهی را خرد کرده و آبکشی نمایید بعد با مقداری آب روی شعله قرار دهید تا بپزد آب آن که تمام شد تخم مرغها را در ظرفی شکسته ادویه، زردچوبه و نمک را به آن اضافه کرده و به هم بزنید تا مواد با هم خوب مخلوط شوند روی تره کوهی مقداری روغن ریخته و مایه تخم مرغ و مابقیه را روی آن بریزید تا سرخ شود و در آخر آبغوره را به آن اضافه کنید و از روی شعله بردارید. غذا آماده می‌باشد.



## کوکوی لوییا سبز

## کوکوی لوییا سبز

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تیرستان

۱۷۵۰ گرم  
۶ عدد۴ قاشق  
۳ قاشق مرباخوری  
یک قاشق مرباخوری  
به مقدار لازم

- ✓ لویای سبز
- ✓ تخم مرغ
- ✓ پیاز سرخ کرده
- ✓ جوش شیرین
- ✓ زعفران و آرد هر کدام
- ✓ روغن، نمک و فلفل

طرز تهیه:

ابتدا لوییا را به اندازه یک بندانگشت خرد کرده ظرفی را پر از آب کرده تا بجوشد. بعد از جوش آمدن آب، لوییاها را در آن می ریزید ۲ قاشق مرباخوری جوش شیرین به آن اضافه کرده تا با لوییا بپزد لوییاها نباید زیاد له شوند بعد آنها را در سبزی ریخته تا آب آن برود تخم مرغها را در ظرفی شکسته و کمی جوش شیرین و آرد و نمک و فلفل و زعفران سائیده شده را به آن اضافه کرده و خوب بهم می زنید تا مواد با هم مخلوط شوند بعد لوییا و پیاز سرخ شده را به آن اضافه کرده و بهم می زنید و مانند کوکوی سبزی عمل می کنید. پیاز این نوع کوکو نباید زیاد سرخ شود.

## کوکوی عدس

## کوکوی نیسک

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۲ لیوان	✓ عدس
۲ عدد	✓ سیب زمینی
۲ عدد	✓ پیاز
۱ قاشق غذاخوری	✓ آرد
به مقدار لازم	✓ نمک و روغن

## طرز تهیه:

ابتدا عدس را می گذارید که بخوبی پخته شود بعد با ۲ عدد سیب زمینی و پیاز از چرخ گوشت رد کرده و مقداری آرد و نمک روی آن می پاشید و آن را بهم می زنید و ورز می دهید تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند بعد آنها را مانند شامی روی دست پهن کرده و در روغن قرار می دهید تا سرخ شود.



## سیب زمینی

## کووکی پره لَماسی، پهنانه

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم  
۵ عدد  
به مقدار لازم✓ سیب زمینی  
✓ تخم مرغ  
✓ نمک، فلفل و روغن

## طرز تهیه:

ابتدا سیب زمینی‌ها را شسته و با پوست بگذارید در مقداری آب بپزد، بعد از پختن و سرد شدن سپس پوست آنها را گرفته رنده کنید، تخم مرغها را در یک ظرف شکسته و آن را به هم بزنید تا کف کند مقداری نمک و فلفل به آن اضافه کنید و سیب زمینی رنده را به آن افزوده و خوب به هم بزنید. در ماهیتابه مقداری روغن ریخته، روی شعله بگذارید تا داغ شود و بعد مایه کوکورا در آن ریخته سر ماهی‌تابه را گذاشته و با شعله ملایم بگذارید که خوب سرخ شده و بپزد و مانند کوکوی سبزی تهیه نمایید.



## انواع خورش‌ها

## خورشته‌کان

خورش بامیه

خورشتی بامیه

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

نیم کیلو گرم	گوشت بدون استخوان ✓
نیم کیلو گرم	بامیه ریز ✓
۱/۲ پیمانه	لپه ✓
به میزان لازم	روغن، نمک و ادویه ✓
۵ عدد	سیبزمینی ✓
۲ قاشق	رُب گوجه فرنگی ✓
۴ عدد	گوجه فرنگی ✓
۲ عدد	پیاز ✓

طرز تهیه:

گوشت را تکه تکه کرده با پیاز خُرد شده در روغن سرخ کنید، لپه را آبکشی کرده در گوشت بریزید و با مقداری آب بگذارید که نیم‌پز شود. ته بامیه‌ها را مقداری با چاقو ببرید و بعد از شستشو، در روغن سرخ کنید و به گوشت اضافه

نمایید ۲ قاشق رُب گوجه فرنگی همراه با نمک و ادویه در خورش بریزید. بعد از اینکه مواد خورش پخته شد شعله آن را کم کرده تا خوب جا بیفتد. بعد سیب زمینی‌ها را خلال کنید و در روغن سرخ نمایید گوجه‌ها را نیز حلقه حلقه کرده کمی در روغن تفت دهید. برای چاشنی و مزه‌ی خورش می‌توانید از آب غوره استفاده کنید بعد از کشیدن خورش در بشقاب، مقداری از سیب زمینی سرخ شده و گوجه‌ها را روی بشقاب در کنار خورش قرار دهید و با پلو میل نمایید.

پیشکش به تبرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)



## خورش‌های باینجانی رپش

## خورش بادنجان

مواد لازم برای مصرف ۶ الی ۷ نفر

نیم کیلو گرم

۱۰ عدد

۲ تا ۳ قاشق

۲ قاشق

۲ تا ۳ قاشق

به مقدار لازم

✓ گوشت ماهیچه یا ران

✓ بادنجان متوسط قلمی

✓ پیاز سرخ شده

✓ رب گوجه فرنگی

✓ آب لیمو

✓ روغن، نمک و فلفل

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را تکه تکه کرده با پیازداغ و ۳ تا ۴ لیوان آب روی شعله قرار داده تا کاملاً بپزد، بعد کمی نمک و فلفل در آن بریزید آب گوجه فرنگی یا رب که در آب حل کرده‌اید (در صورت تمایل ۱ لیوان در گوشت ریخته و کمی آب لیمو به آن اضافه کنید). گوشت باید بعد از پخته شدن یک تا دو لیوان آب بیشتر نداشته باشد. پوست بادنجانها را کنده و از وسط دو یا چهار نصف می‌کنید و (در آب نمک به مدت یکساعت قرار دهید تا اگر مقداری تلخی داشته باشد گرفته شود) بعد آب آن را خوب گرفته در روغن سرخ نمایید البته با حرارت ملایم بعد روی گوشت می‌چینید تا با آب گوشت بپزد و چند جوش بخورد ولی نباید زیاد له شود. می‌توان چند گوجه را جداگانه در روغن سرخ نموده و هنگام کشیدن در کنار بادنجان و گوشت قرار دهید و ۲۵۰ گرم غوره به آن اضافه کنید.



## خورش ریواس

## خورشِشتی ریواس

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲ کیلو گرم  
 ۴ قاشق  
 ۱/۲ پیمانه  
 به مقدار لازم

✓ ریواس  
 ✓ پیازداغ  
 ✓ لپه در صورت تمایل  
 ✓ روغن

طرز تهیه:

خورش ریواس مانند خورش کرفس آماده می‌شود و ۲ کیلو گرم ریواس لازم است بعد از اینکه گوشت کاملاً پخته شد پوست ریواس را کنده و به اندازه‌ی ۲ بند انگشت آن را خرد کنید و به گوشت اضافه می‌نمایید. نیازی به آبلیمو نیست مگر اینکه مایل باشید خورش ترش باشد می‌توانید ۲ تا ۳ قاشق شکر در خورش بریزید. چون ریواس زود می‌پزد باید در آخر پخت گوشت به آن اضافه شود تا له نگردد، نوعی دیگر خورش ریواس با نعنا و جعفری تهیه می‌شود.



## خورپشتی زرشک

## خورش زرشک

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۷۵۰ گرم  
۲۵۰ گرم  
۱/۲ پیمانه  
۲ عدد  
به میزان لازم

✓ گوشت گوسفند  
✓ زرشک  
✓ لپه  
✓ پیاز  
✓ نمک، روغن، فلفل و ادویه

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را ریز ریز کرده (یا به صورت قیمة درآورده) با پیاز خرد شده در روغن سرخ می کنید، لپه را بعد از شستشو به گوشت اضافه کرده تا مقداری تفت داده شود یا (می توان بعد از اینکه آب گوشت به جوش آمد لپه را به آن اضافه کرد) زرشک را بعد از شستن به گوشت اضافه می کنید و ۳ تا ۴ لیوان آب در آن ریخته تا مواد بخوبی پخته شوند. کم بودن یا زیاد بودن آب خورش به طور دلخواه است.

## خورش قارچ

## خورشیتی کارگ

مواد لازم برای مصرف ۵ الی ۶ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

یک کیلو گرم  
نیم کیلو گرم  
۲ قاشق  
۲ قاشق  
به مقدار لازم

✓ گوشت  
✓ قارچ  
✓ رب گوجه فرنگی  
✓ آرد  
✓ نمک، پیازداغ، فلفل و زردچوبه

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را بعد از خُرد کردن با پیازداغ سرخ کرده قارچ را نیز خُرد نموده و آرد، نمک، فلفل، زردچوبه و قارچ را در گوشت بریزید رب گوجه را در یک لیوان آب حل کرده بر روی تمام قسمتهای گوشت ریخته و کمی آب هم اضافه کنید و در قابلمه را محکم می‌بندید و با شعله آرام می‌گذارید تا مانند پلو دم بکشد. این خورش را که با پلو میل می‌کنید می‌توانید از قارچ پرورشی استفاده کرد اما محلی بهتر است.



## خورش کرفس

## غوربشتی که ره‌سپ، که ره‌وز

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabar.com

۱ کیلو گرم

۱ کیلو گرم

۲ قاشق

۱/۲ پیمانه

یک استکان

به مقدار لازم

✓ کرفس

✓ گوشت گوسفند (ماهیچه)

✓ رُب گوجه فرنگی

✓ لِه (در صورت تمایل)

✓ آب لیمو

✓ پیازداغ، نمک و ادویه

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را ریزریز کرده و بعد از آبکشی با پیازداغ و با ۳ تا ۴ لیوان آب روی شعله آرام قرار داده تا بپزد بعد ساقه‌های کرفس را به اندازه یک بند انگشت خرد کرده و در کمی روغن سرخ می‌نمایید و در گوشت می‌ریزید تا بخوبی بپزد اما له نشود. نمک و ادویه را به آن اضافه کرده آتش را ملایم کنید. می‌توان از نعنا و جعفری خرد شده کمی در روغن تفت بدهید و به خورش اضافه کنید و رُب گوجه را در آن بریزید و در آخر آب‌لیمو را به آن اضافه کنید.



## خورش کنگر با ریواس

## غوربشتی کنگر و ریواس

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تیرستان

۱۷۵۰ گرم  
۱ کیلو گرم

مقداری

۲ عدد

به مقدار لازم

✓ گوشت گوسفند

✓ کنگر

✓ روغن و نمک

✓ پیاز

✓ فلفل، ادویه و زردچوبه

طرز تهیه:

ابتدا گوشت را ریزریز کرده و با پیاز خُرد شده در روغن سرخ می‌نمایید ۲ تا ۳ لیوان آب به آن اضافه کرده تا گوشت بپزد کنگر و ریواس را به اندازه دلخواه خُرد می‌کنید. (به اندازه ۲ بندانگشت یا ریزتر) و بعد از شستشو آن را در مقداری روغن سرخ می‌نمایید و نمک و فلفل و ادویه را به آن اضافه کرده مخلوط می‌کنید و در گوشت می‌ریزید. برای چاشنی ۲ قاشق سوپ‌خوری رُب در آن می‌زنید و یک لیوان آب غوره هم در آن بریزید، آب خورش نباید زیاد باشد.



## خورش‌تی که‌وس، که‌ودرگ

## خورش‌ تره

## مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

نیم کیلو گرم	✓ گوشت گوسفند
۱ کیلو گرم	✓ تره
نیم کیلو گرم	✓ لوبیای سفید
۴ تا ۵ عدد	✓ سیب زمینی
۳ تا ۴ عدد	✓ گوجه فرنگی
به مقدار لازم	✓ روغن، نمک و ادویه
به میزان دلخواه	✓ جوهرلیمو یا گردلیمو
۲ عدد	✓ پیاز

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت و پیاز را در کمی روغن تفت داده لوبیا را به آن اضافه کنید و مقداری آب در آن ریخته تا خوب پخته شوند. البته حداقل ۵ ساعت باید لوبیا قبلاً در آب خیس بخورد. بعد تره را خرد کرده مقداری در روغن تفت دهید در یک قابلمه دیگر (بعد از اینکه گوشت و لوبیا بخوبی پخته شدند)، کمی گوشت، لوبیا و تره را به ترتیب روی هم چیده تا مواد به اتمام برسد بعد نمک و ادویه را به آن اضافه کنید از آب گوشتی که باقی مانده روی آنها بریزید و روی شعله ملایم قرار دهید تا خوب جا بیفتد. جوهرلیمو یا گردلیمو را به عنوان چاشنی به آن اضافه نمایید. سیب زمینی‌ها را خلال کرده و در روغن سرخ نمایید. سپس گوجه‌ها را نیز حلقه حلقه و در روغن سرخ نمایید و بعد از کشیدن خورش در کنار آن قرار دهید و با پلو میل نمایید. دوغ فراموش نشود.

## خورش هویج

## خورشتی گیزهر

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

گوشت ✓	۷۵۰ گرم
لپه ✓	۱/۲ پیمانه
بامیه ✓	نیم کیلو گرم
پیاز ✓	۲ عدد
دارچین، روغن و نمک ✓	به مقدار لازم
هویج ✓	۷۵۰ گرم

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را ریز کرده با پیاز خرد شده سرخ می کنید و لپه را در آن ریخته با مقداری آب می گذارید تا نیم پز شود. بعد هویج را خلال کرده کمی در روغن تفت داده بامیه را نیز جداگانه در مقداری روغن سرخ می کنید و به گوشت اضافه کرده تا مواد بخوبی پخته شوند. در آخر پخت، دارچین و نمک را نیز بعنوان چاشنی به خورش اضافه می کنید. تا بخوبی جا بیفتد و با پلو آن را میل نمایید.



## خورش کبلاغه

## خورش تره کوهی

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarstan.info

نیم کیلو گرم

۱/۲ پیماک

۱ کیلو گرم

۲ قاشق

۲ عدد

به میزان لازم

گوشت گوسفند ✓

لپه ✓

تره کوهی ✓

رُب گوجه فرنگی ✓

پیاز ✓

نمک، روغن و ادویه ✓

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را با پیاز خلال کرده در روغن سرخ نمایید و لپه را به آن اضافه کرده مقداری آب در آن ریخته تا گوشت نیم پز شود. تره کوهی ها را خرد کرده بعد از شستن آن را در مقداری روغن سرخ نمایید و تفت دهید و در گوشت بریزید رُب و نمک و فلفل را در گوشت بریزید و به هم بزنید برای مزه آن می توانید از یک لیوان آب غوره استفاده نمایید. خورش را بعد از اینکه جا افتاد با پلو میل نمایید. (در ضمن به جای لپه می توان از لوبیای سفید استفاده کرد).



## خورش لوبیا سبز

## خورشتی لوبیا شین، سه‌وز

مواد لازم برای مصرف ۵ الی ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

۷۵۰ گرم	گوشت ران یا ماهیچه با استخوان ✓
۷۵۰ گرم	لوبیای سبز ✓
۳ عدد	پیاز ✓
۲ قاشق سوپ‌خوری	رب گوجه فرنگی ✓
نصف استکان	آبلیمو ✓
به مقدار لازم	نمک، روغن، زردچوبه و فلفل ✓

## طرز تهیه:

ابتدا پیاز را خرد کرده در روغن سرخ نمایید و گوشت را ریزرز کرده در آن بریزید و کمی تفت دهید تا آب آن چیده شود بعد ۳ تا ۴ لیوان آب در آن بریزید و شعله را کم کرده تا به آرامی نیم پز شود، سر و ته و ریشه لوبیاها را گرفته و به اندازه بند انگشت آن را خلال کرده و در روغن کمی تفت داده و در گوشت بریزید تا همه مواد با هم به آرامی بپزند اگر آب گوشت کم شد کمی آب گرم در آن بریزید در آخر نمک و فلفل و رب و آبلیمو را به آن اضافه کنید تا خورش جا بیفتد.



## خورشیتی مریشک

## خورش مرغ

## مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabar.com

عدد ۱	✓ مرغ متوسط
نیم کیلو گرم	✓ لوبیای سبز و بامیه ریز هر کدام
عدد ۳	✓ پیاز
به مقدار لازم	✓ روغن، زردچوبه و نمک
عدد ۶	✓ سیب زمینی
۱ کیلو گرم	✓ گوجه فرنگی

## طرز تهیه:

ابتدا بامیه‌ها را در مقداری روغن سرخ نموده و لوبیاها را به اندازه یک بند انگشت خرد کرده همراه با مرغ روی شعله می‌گذارید که بپزد وقتی که پخته شد باید حداقل ۱ لیوان آب داشته باشد، بامیه و گوشت را از لوبیا جدا کرده و لوبیاها را در سبزی ریخته تا آب آن برود سیب زمینی‌ها را خلال کرده در روغن سرخ نمایید. مرغ را هم تکه تکه کرده در روغن سرخ کنید بعد لوبیا را مقداری در روغن تفت دهید و بامیه‌ها را هم به همین ترتیب در روغن تفت داده و با گوجه فرنگی هم همین کار را بکنید پیاز را هم خلال کرده در روغن سرخ نمایید و در ظرفی مناسب تمام این مواد را جداگانه در کنار هم بچینید و کمی از آب روغن را روی آن بریزید و با پلو میل نمایید.

پیشکش به تیرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)



## خوراک دلمه

## خواردهمه‌نی دۆلمه

دۆلمه‌ی باینجان‌ی رهش و سوور و کووله که  
و پیبار

پیشکش به تدریس  
www.tabareso.info

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

۴ عدد	بادنجان و گوجه هر کدام ✓
۳ عدد	کدو سبز ✓
۱/۳ پیمانه	برنج ✓
۲ عدد	فلفل سبز دلمه‌ای و پیاز هر کدام ✓
نیم کیلو گرم	قیمه ✓
نیم کیلو گرم	سبزی (نعنا، جعفری، مرزه و شبت) ✓
۱/۳ پیمانه	لپه ✓
به مقدار لازم	نمک، روغن، فلفل و ادویه ✓

طرز تهیه:

ابتدا پیازها را خرد و با قیمه سرخ نمایید سبزی خرد شده را هم با قیمه تفت دهید. بادنجان و کدوها را پوست کنده داخل آنها را با نوک چاقو یا هر وسیله نوک تیز دیگری خالی کنید و در ته قابلمه قرار دهید، با گوجه فرنگی هم همین



کار را بکنید ولی داخل گوجه فرنگی را در قیمة بریزید برنج و قیمة و سبزی را با هم مخلوط کرده و لپه پخته را به آن اضافه کنید نمک، فلفل و ادویه را هم به این مواد اضافه کنید و به هم بزنید تا با هم کاملاً مخلوط شوند بعد داخل بادجانها و کدو و گوجه مقداری از این مایه بریزید و از سر خودشان برای پوشاندن بادجانها، کدو و گوجه استفاده کنید درون فلفل سبز دولمه‌ای را نیز که قبلاً تخلیه کرده از مواد آماده شده پُر کنید بعد در قابلمه‌ای که مواد داخل بادجانها و کدوها را در ته آن ریخته‌اید اول بادجان و کدوها و بعد گوجه و فلفل‌ها را بچینید و مقداری روغن بر روی آن بریزید و حدود ۴ تا ۵ لیوان آب گرم داخل قابلمه ریخته و روی شعله قرار دهید اگر با این مقدار آب، دلمه خوب پخته نشد مقداری دیگری به آن اضافه نمایید سعی کنید که شعله آتش ملایم باشد. تا دلمه ته نگیرد.



## دلمه بلغور

## دولمه‌ی برویش به روغن کوردی

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱/۳ پیمانه  
۳ قاشق غذاخوری  
۲۵۰ گرم  
به میزان لازم  
۲ قاشق غذاخوری  
نیم کیلو گرم

✓ کشمش  
✓ پیازداغ  
✓ سبزی دلمه یا نعنا  
✓ فلفل قرمز و نمک  
✓ کره در صورت تمایل  
✓ برگ مو

## طرز تهیه:

ابتدا برویش را خوب شسته، پیازداغ و کشمش را به آن اضافه کرده. بعد سبزی دلمه یا نعنا را در آن ریخته بهم می‌زنید تا مواد با هم مخلوط شوند. برگ موها را که قبلاً آبکشی کرده‌اید، با مواد آماده شده می‌پیچید بعد از اینکه مواد به اتمام رسید روغن حیوانی یا کره روی دلمه می‌گذارید و روی آتش قرار داده تا بپزد شعله بهتر است ملایم باشد، مقدار آبی که داخل دلمه می‌ریزید ۵ تا ۶ لیوان است و اگر با این مقدار آب دلمه پخته نشد مقدار دیگر به آن اضافه می‌کنید.

## دولمه‌ی پیواز

## دلمه پیاز

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

۸ عدد پیاز

نیم کیلو گرم

نیم کیلو گرم

۱/۲ پیمانه

به مقدار لازم

۳ قاشق غذاخوری

✓ پیاز بزرگ

✓ قیমে

✓ سبزی (نعنا، جعفری، مرزه و شبت)

✓ برنج

✓ نمک، ادویه و فلفل

✓ روغن

## طرز تهیه:

ابتدا پیازها را پوست کنده و با یک لیوان آب داخل قابلمه گذاشته تا کمی از هم وا رود و نرم شود ولی باید مواظب بود که به هیچ وجه له نشوند. برنج را نیم‌پز کرده، قیمه را در روغن سرخ کنید و سبزی خرد شده و از قبل شسته شده را داخل قیمه ریخته تا مقداری تفت بخورد بعد نمک، ادویه و فلفل را به آن اضافه کرده برنج را داخل قیمه ریخته و به هم بزنید تا کاملاً مواد مخلوط شوند. بعد از اینکه پیازها سرد شدند به آرامی داخل آن را درآورده و در ته قابلمه بریزید و مواد را داخل پیازها بریزید بعد با برگ مو یا سر پیاز را که از پیاز جدا کرده‌اید روی پیازها را بپوشانید و حدود ۲ لیوان آب و مقداری آب غوره در قابلمه ریخته و بگذارید که به آرامی بپزد.

دولمه‌ی سیو، سیف

سیب

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

۱۰ عدد پیاز	✓ سیب شیرین و بزرگ
۱/۴ پیمان	✓ برنج
هر کدام یک قاشق	✓ هل و دارچین
به مقدار لازم	✓ روغن و میخک کوبیده
۳ قاشق سوپ‌خوری	✓ شکر
نیم کیلو گرم	✓ قیمة
۲ قاشق غذاخوری	✓ روغن
نیم کیلو گرم	✓ سبزی (مرزه، نعنا، شبیت، جعفری و پیازچه)

طرز تهیه:

ابتدا سیب‌ها را بعد از شستشو داخل آنها را به آرامی خارج کرده طوری که سیب صدمه نیند، قیمة را در روغن سرخ کرده هل و دارچین و میخک و شکر را به آن اضافه لپه و برنج را آب‌پز کرده ولی باید مراقب بود که برنج له نشود تمام این مواد را با هم مخلوط کرده و داخل سیبها بریزید مقداری آب (۴ لیوان) در داخل قابلمه یا ماهی‌تابه بزرگ ریخته (که قبلاً سیب‌ها را در آن چیده‌اید) و روی شعله آرام قرار دهید تا بپزد اگر مایل بودید می‌توانید مقداری شکر در آب بریزید. برای این نوع دولمه پیازداغ لازم نیست.



## دَلْمَه کَلَم

## دَلْمَه ی کَلَمَه رَم

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.ir

یک عدد	✓ کلم متوسط
۱/۲ پیمانه	✓ برنج گرده
۱/۳ پیمانه	✓ لپه
نیم کیلو گرم	✓ سبزی (تره، نعنا، جعفری و مرزه)
۱ لیوان بزرگ	✓ آب سماق یا آب غوره
۴ تا ۵ قاشق	✓ شکر
به میزان دلخواه	✓ نمک، فلفل، ادویه و زردچوبه

## طرز تهیه:

ابتدا کلم را شسته و برگهای آن را از هم جدا کرده (یا سالم) با ۲ لیوان آب و کمی نمک روی شعله گذاشته تا مقداری نرم شود بعد در سبذ گذاشته تا سرد شود و آب آن چیده شود. لپه را آب پز کرده کنار می گذارید برنج را هم در آب می خیسانید، پیاز سرخ نموده و سبزی خرد شده را به آن اضافه می کنید تا تفت داده شود. (در صورت تمایل می توانید از گوشت و قیمة نیز استفاده کنید) بعد برنج را به آن اضافه نمایید. لپه را در آن بریزید و نمک و فلفل و ادویه را به آن اضافه نموده و خوب بهم میزنید. برگهای کلم را به صورت یکنواخت با دست بریده و مواد آماده شده را در آن بریزید و با دقت بیچید این کار را ادامه دهید تا تمام مواد به اتمام برسد. سپس مقداری آب روی آن بریزید و روغن حیوانی یا

کره روی آن بگذارید و روی شعله آتش با حرارت ملایم قرار دهید در نیم ساعت پایان پخت، شکر را در کاسه‌ای متوسط آب مخلوط کرده و همراه با آب سماق بر روی آن بریزید توجه داشته باشید این کار را وقتی انجام دهید که دلمه آب نداشته باشد. (نوع دیگر چاشنی دلمه، می‌توانید از شیرۀ انگور و رُب انار استفاده نمایید) توجه داشته باشید که طعم دلمه نه زیاد ترش باشد نه زیاد شیرین، مقدار ترش و شیرینی آن باید به یک اندازه باشد.

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info



## دلمه‌ی برگ چغندر

## دلمه‌ی گه لا چه وندەر

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.

۱ کیلو گرم  
۱/۲ پیمانه  
نیم کیلو گرم  
به مقدار لازم

✓ برگ چغندر  
✓ برنج  
✓ سبزی دلمه  
✓ نمک، روغن، فلفل و ادویه

## طرز تهیه:

طرز تهیه این نوع دلمه مانند دلمه برگ مو است. در صورت تمایل می‌توانید از لپه آب‌پز و قیمه استفاده نمایید. فراموش نکنید ساقه‌های برگ چغندر را جدا کنید و در ته قابلمه بریزید (در صورت تمایل) یا از آن استفاده نکنید. برای چاشنی آن می‌توانید از یک استکان غوره استفاده کنید. بهتر است برنج را قبلاً بپزید.



## دلمه برگ گیلاس

## دولمه‌ی گه لا گیلاس

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

۱/۳ پیمانه  
نیم کیلو گرم  
نیم کیلو گرم  
نیم کیلو گرم  
به مقدار لازم

✓ برنج  
✓ برگ گیلاس پهن  
✓ سبزی دلمه  
✓ قیমে  
✓ نمک، ادویه و فلفل

طرز تهیه:

ابتدا مانند تمام دلمه‌های دیگر قیمه را با پیاز سرخ کرده و سبزی خرد شده را اضافه کرده تفت دهید، سپس برنج و نمک و ادویه و فلفل به آن اضافه کرده با هم مخلوط نمایید و داخل برگ گیلاس ریخته آن را بپیچید، بهتر است که قبلاً برنج را نیم‌پز نمایید. به اندازه کافی روغن و آب داخل قابلمه ریخته و با شعله ملایم بگذارید که بپزد.



## دلمه برگ مو

## دولمه‌ی گدلا میو

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.ir

نیم کیلو گرم

نیم کیلو گرم

۱/۳ پیمانه

۱/۲ پیمانه

نیم کیلو گرم

۲ تا ۳ عدد

۲ عدد

به مقدار لازم

نیم کیلو گرم

۷۵۰ گرم

✓ برگ مو

✓ سبزی (پیازچه، شیبیت، تره، نعنا)

✓ در صورت تمایل لپه

✓ برنج

✓ گوجه فرنگی بزرگ

✓ فلفل سبز دلمه‌ای

✓ پیاز

✓ روغن

✓ قیমে و گوشت نرمه هر کدام

✓ در صورت تمایل گوشت مرغ

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را آب‌پز کرده و با مقدار آبی که از آن باقی مانده کنار بگذارید. سبزی را خرد نموده، قیمه را با پیاز خرد شده در روغن سرخ نموده و سبزی را به آن اضافه کنید تا تفت داده شود. لپه را جداگانه بپزید و داخل قیمه کنید سپس برنج را نیز به آن اضافه نمایید. گوجه فرنگی‌ها را تخلیه کرده و در داخل قابلمه بریزید و به هم بزنید تا مواد با هم مخلوط شوند. مقداری نمک و زردچوبه به آن اضافه کنید. بعد در ته قابلمه مورد نظر چند برگ مو بزرگ بچینید و مواد را به اندازه در برگ مو ریخته و طوری بپچید که باز نشوند بعد گوجه‌ها را از این

مواد پر کنید (البته باید مقداری سر خالی باشد) و با قفل سبز هم همین کار را بکنید و در روی برگ موهای پیچیده شده قرار دهید بعد از اتمام مواد، گوشت پخته شده را روی دلمه‌ها گذاشته و روغن را به آن اضافه کنید و آب گوشت را روی آن بریزید یک بشقاب با یک سر قابلمه کوچک روی دلمه گذاشته و در اصلی قابلمه را روی آن بگذارید و روی حرارت ملایم قرار دهید. اگر آب گوشت برای پخت کم بود می‌توانید مقداری دیگر آب گرم به آن اضافه کنید.

پیشکش به تبرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)



## دولمه‌ی لوشه

## دولمه لوشه، نوعی گیاه کوهستانی

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.ir

۱ کیلو گرم	✓ گیاه لوشه
۱/۲ پیمانه	✓ برنج
۱/۴ پیمانه	✓ لپه
نیم کیلو گرم	✓ قیمة
مقداری	✓ روغن یا کره حیوانی
نیم کیلو گرم	✓ سبزی (جعفری، نعنا، مرزه و شبت)
به مقدار لازم	✓ نمک، ادویه و فلفل

## طرز تهیه:

ابتدا برگ لوشه‌ها را از هم جدا کرده و بعد از آبکشی بگذارید تا آب آن چیده شود قیمة را در روغن سرخ کرده برنج خیس شده و لپه را که قبلاً پخته‌اید، کنار گذاشته و سبزی خرد شده را در قیمة ریخته مقدار تفت دهید بعد لپه و برنج را نیز اضافه کنید نمک و ادویه و فلفل را به اندازه لازم در مواد بریزید و به هم بزنید. برگها را برداشته دانه به دانه کمی از مواد را داخل برگها ریخته و با دقت آن را پیچیده و در ته قابلمه بگذارید. در انتخاب این نوع گیاه دقت کنید که برگها پهن باشند. بعد به مقدار لازم آب در قابلمه ریخته و مقدار روغن حیوانی یا کره روی آن گذاشته که به ملایمت پخته شود. این گیاه خاصیت دارویی دارد و مسهل نیز هست و برای روده بسیار مفید است.

دلمه سیب زمینی

دولمهی پیره نماسی، په تاته

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

۵ عدد  
یک عدد  
نیم کیلو گرم  
به مقدار لازم  
مقداری  
۲۵۰ گرم

✓ سیب زمینی متوسط  
✓ زرده تخم مرغ  
✓ گوشت چرخ کرده  
✓ جعفری، شیت و روغن  
✓ نمک، زردچوبه و فلفل  
✓ کره

طرز تهیه:

ابتدا سیب زمینیها را بدون پوست کندن کمی بجوشانید. بعد از میان دو نیمه کرده مقداری از مغز آن را بیرون بیاورید یا اینکه اول دو نیمه کرده مغز آن را درآورده بعد در آب و کمی نمک یک جوش بدهید. گوشت چرخ کرده (قیمه) را در کمی روغن سرخ کنید. مغز سیب زمینیها را هم چرخ کرده با جعفری، شیت، نمک، فلفل، زردچوبه و یک زرده تخم مرغ با گوشت مخلوط کرده میان این سیب زمینیها را از این مایه پر کنید. قدری آب در یک ماهیتابه ریخته، سیب زمینیها را در آن چیده و روی هر سیب زمینی مقداری کره بگذارید سپس روی اجاق گذاشته تا بپزد.



پیشکش به تبرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)



انواع ترشیاها

ترشیه‌گان

پیشکش به تنهایی  
ترشی بادنجان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)

ترشی باینجانہ ریشه

مواد لازم:

۱ کیلو گرم  
نیم کیلو گرم  
۲۵۰ گرم

✓ بادنجان قلمی و کوچک  
✓ نعنا  
✓ سیر

طرز تهیه:

ابتدا بادنجانها را با مقداری سرکه یا آب می‌پزیم تا کمی نرم شوند سپس از وسط آن را دو نصف کرده، نعنا و سیر را در وسط آنها می‌گذاریم و به همین ترتیب ادامه می‌دهیم و روی هم می‌چینیم. بعد سرکه و مقداری نمک روی آن می‌ریزیم و در ظرف را بخوبی بسته و در جای خنک قرار می‌دهیم. در صورت تمایل از فلفل سبز هم می‌توان استفاده کرد.

## ترشی بیزا

بیزا در کوهستانهای بلند منطقه موکریان وجود دارد و بیشتر در زیر سنگ و جاهای سخت قله کوه و در جایی که برف تازه آب شده باشد روئیده می‌شود، طرز تهیه آن برای ترشی بدین صورت است:

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

### مواد لازم:

۲ کیلو گرم	بیزا ✓
به مقدار لازم	دوغ یا شیریز ✓

### طرز تهیه:

ابتدا ساقه نازک و گل و بیزا را از ساقه اصلی آن جدا کرده و شسته آنها را خرد کرده یا به صورت دو نیم درآورده در دوغ یا شیریز (که قبلا طرز تهیه آن ذکر شد) ریخته تا برسد. و نرم شود مدت نگهداری آن از وقتی که بیزا رشد کرد تا وقتی که فصل ترشی برسد یعنی از فصل بهار تا فصل پائیز می‌باشد.



## ترشی ده فته بیچار

## ترشی هفته بیچار

## مواد لازم:

پیشکش به تمام استان  
www.faridestan.info

۴ کیلو گرم گرم  
یک کیلو گرم  
یک کیلو گرم  
نیم کیلو گرم  
یک کیلو گرم  
یک کیلو گرم  
یک کیلو گرم  
به مقدار لازم

✓ سرکه  
✓ سبزی ترشی و سیب نارسی هر کدام  
✓ هویج و خیار هر کدام  
✓ فلفل سبز  
✓ چمبره خیار  
✓ بادنجان  
✓ شفتالو نارسی  
✓ نمک، زردچوبه، فلفل و ادویه

## طرز تهیه:

ابتدا سبزی را شسته و پاک کرده و خُرد و ریز نموده سپس بادنجان را با فلفل سبز و چمبره خیار و هویج و خیار را پس از شستن قطعه قطعه نموده سیب و شفتالو را قاچ نموده و هسته و دانه را گرفته به یک اندازه خُرد کرده در یک ظرف بزرگ، تمام مواد را مخلوط نموده و زردچوبه و ادویه را به آن اضافه کنید. سرکه را رویش بریزید پس از ۵ ساعت در یک ظرف جا داده ریخته و در ظرف را محکم ببندید و در جای خنک بگذارید پس از ۱۰ روز قابل مصرف است.



## ترشی کرفس و فلفل سبز

## ترشی که ره‌وز و بیبار

## مواد لازم:

پیشکش گُردستان  
www.gordstan.info

۱ کیلو گرم  
۱ کیلو گرم  
۱ کیلو گرم  
به مقدار لازم

✓ کرفس مخصوص ترشی  
✓ فلفل سبز دلمه‌ای  
✓ موسیر  
✓ نمک

## طرز تهیه:

ابتدا کرفسهای نازک و باریک مخصوص ترشی را ریزریز کنید، با فلفل سبز و موسیر همین کار را کرده و خُرد نمایید، تمام این مواد را با هم مخلوط کرده در ظرف مخصوص ترشی بریزید سرکه را روی آن ریخته و کمی نمک هم به آن اضافه کنید سر آن را محکم ببندید و در زیر سایه و جای خنک قرار دهید.



## ترشی لیته

### مواد لازم:

نیم کیلو گرم	هویج ✓
یک عدد	کلم ✓
یک کیلو گرم	خیار ✓
نیم کیلو گرم	سیر ✓
۵ عدد	فلفل دلمه‌ای ✓
چند عدد	گوجه فرنگی رسیده ✓
چند عدد	سیب زمینی مخصوص ترشی (سیوی بن عرز) ✓
به مقدار لازم	نمک ✓

### طرز تهیه:

ابتدا تمام این مواد را بعد از تمیز کردن و شستشو و آبکشی از چرخ گوشت رد کرده با هم مخلوط کرده و مقداری نمک به آن اضافه کنید بعد در ظرف مخصوص ریخته و سرکه را روی آن بریزید، سر آن را گذاشته و در جای خنک قرار دهید بعد از چند روز ترشی لیته آماده است.



## ترشی مخلوط

## ترشی لیکدراو

## مواد لازم:

پیشکش بابت گُردستان  
www.tajikistan.info

۱ کیلو گرم  
۱ کیلو گرم  
۱ کیلو گرم  
۱ کیلو گرم  
۲ لیوان بزرگ  
۱۷ لیوان بزرگ  
۱ لیوان  
۲ قاشق

✓ سیب زمینی مخصوص ترشی  
✓ فلفل سبز دلمه‌ای  
✓ خیار، موسیر و کلم هر کدام  
✓ هویج و کرفس خورشتی هر کدام  
✓ سرکه  
✓ آب  
✓ نمک  
✓ شکر

## طرز تهیه:

ابتدا سیب زمینی، فلفل، خیار، موسیر، کلم، هویج و کرفس را بعد از شستن و آب‌چین به اندازه دلخواه (اندازه یک گردو یک کمی درشت‌تر) خرد کرده در کوزه یا ظرف ترشی ریخته شکر و نمک را در آب (۱۷ لیوان) حل کرده و ۲ لیوان سرکه را به آن اضافه کرده به هم بزنید و روی موادها بریزید تا سرپُر شود. طبق معمول سر آن را محکم ببندید و در جای خنک و سایه قرار دهید.

## خیار ترش

## خه یار ترش

## مواد لازم:

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۳۰ عدد

۲ کاسه

به مقدار لازم

✓ خیار درشت

✓ تفاله سرکه

✓ نمک

## طرز تهیه:

ابتدا خیارها را خوب شسته بگذارید خشک شود سپس یک کاسه آب نمک رقیق را در ظرفی ریخته و تفاله سرکه را به آن اضافه نمایید مخلوط که شد، خیار را در ظرفی دردار ریخته و تفاله را رویش بریزید و درش را ببندید پس از ۱۰ روز قابل مصرف است.



## خیار شور

## غده یار شور، سویز، سون

## مواد لازم:

۱۷ لیوان	✓ آب
۱ لیوان	✓ نمک
دو قاشق	✓ شکر
۱ لیوان	✓ سرکه
۵ کیلو گرم	✓ خیار ریز

## طرز تهیه:

ابتدا خیارها را شسته و آبکشی کرده نمک و شکر و سرکه را در آب سرد ریخته و مخلوط کنید خیارها را در ظرف مخصوص قرار دهید و آب را روی خیارها بریزید اگر سر ظرف را با گچ بپوشانید تا اینکه خیارها تبدیل به خیار شور شوند بهتر است و خیار شور مطلوب تر است.

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



انواع مرباها

مه‌ره‌باکان

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

مه‌ره‌بای نالبالوو، بلائووک

مواد لازم:

۲ کیلو گرم

آبالو ✓

۲ کیلو گرم

شکر ✓

طرز تهیه:

ابتدا آبالوهای رسیده (که سیاه نباشند) را تمیز کنید و آبکشی نمایید در صورت تمایل هسته‌ها را به آرامی درآورده، هم وزن آبالوها شکر ریخته و روی آتش قرار دهید تا مربا پخته شود مقداری از آب مربا را در ظرفی ریخته بگذارید تا کاملاً سرد شود اگر غلیظ شد موقع آن رسیده که مربا از روی آتش برداشته شود.



## مریای بادنجان

## مه‌ره‌بای باینجان ره‌شه

چند نکته درباره قوام آمدن مریا:

۱. ابتدا قدری از شربت را روی بشقاب سرد بریزید خنک که شد اگر غلیظ شد کافی است.
۲. یک قطره از شربت را میان دو انگشت بگذارید و انگشتان را از یکدیگر باز کنید اگر بحالت یک نخ باریک درآمد قوام آمده.
۳. یک قطره شربت را در مقداری آب سرد ریخته اگر ته رفت در آب پخش نشد قوام بقدر کافیست.
۴. نکته دیگر در طبخ مریا اینست که آتش باید زیاد و به یک میزان باشد، کف مریا را باید یکمرتبه در آخر طبخ گرفت.

## مواد لازم:

۱/۵ کیلو گرم  
۲ قاشق

✓ بادنجان ریز و شکر هر کدام  
✓ ابلیمو

## طرز تهیه:

ابتدا بادنجانهای خیلی ریز را که هنوز گل آن نریخته و رنگ نینداخته سر آنها را گرفته ۲ روز در آب آهک و ۲ روز در آب شیرین بگذارید. خیلی نازک پوست آنها را کنده یک جوش در آب خالص بدهید با قدری آب لیمو در شکر، قوام آمده پخته بردارید.

## مربای به

## مدره‌بای به‌هی، بهی

## مواد لازم:

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.ir

۲ کیلو گرم

۲ کیلو گرم

مقداری

✓ به

✓ شکر

✓ ایلیمو

## طرز تهیه:

ابتدا به های تازه و درشت و زردرنگ را پس از آبکشی به صورت ورقه‌های نازک بریده یا خرد یا خلال کنید مثل مربای سیب در آب بریزید که سیاه نشوند. بعد شکر و آب را به میزان لازم مخلوط نمایید و بجوشانید و به‌ها را در آن بریزید تا قوام بیاید و رنگ آن قرمز شود می‌توانید مقداری آب‌لیمو در آخر به آن اضافه کنید.



## مربای پوست هندوانه

## ماده‌های پختنی شوونی

## مواد لازم:

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.ir

۲ کیلو گرم  
مقداری  
۲ کیلو گرم✓ پوست هندوانه خرد شده  
✓ آب آهک  
✓ شکر

## طرز تهیه:

ابتدا پوست هندوانه را بعد از شستن خرد می‌کنید و در آب آهک قرار می‌دهید تا یک ربع ساعت، بعد آن را بیرون آورده چندبار آبکشی می‌کنید شربت آن را تهیه کرده تا وقتی که قوام بیاید سپس روی شعله ملایم قرار می‌دهید و پوست هندوانه را در آن می‌ریزید یک ربع تا نیم ساعت بجوشد، مدت جوشیدن آن بستگی به نوع پوست هندوانه دارد.



**مربای انگور**

**ماده‌های ترنج، سه نگوور**

**مواد لازم:**

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲ تا ۳ کیلو گرم

۱ کیلو گرم

به میزان لازم

✓ انگور

✓ شکر

✓ آب

**طرز تهیه:**

ابتدا ۲ تا ۳ کیلو گرم انگور را دانه دانه چیده آن را شسته و تمیز نمایید آب و شکر را جوشانده تا غلیظ شود و قوام آید. بعد انگورها را در آن می‌ریزید یک ربع تا ۲۰ دقیقه برای پخت آن کافی است، البته این هم بستگی به نوع انگور دارد.



## مه‌ره‌بای تووی ره‌ش

## مربای توت سیاه

## مواد لازم:

✓ توت سیاه

✓ شکر

۲ کیلو گرم

۲ کیلو گرم

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا یک کاسه شکر و یک کاسه توت را در قابلمه‌ای مناسب ریخته و روی اجاق با شعله ملایم گذاشته تا به جوش آید یک ربع ساعت تا ۲۰ دقیقه لازم است که مربا قوام آید. (اگر توت شیرین باشد نیازی نیست که به اندازه توت شکر اضافه کنیم).



## مدره بای سیو

## مربای سیب

## مواد لازم:

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۲ کیلو گرم

✓ سیب

۲ کیلو گرم

✓ شکر

## طرز تهیه:

ابتدا برای مربای سیب می توان یا آن را رنده نمود یا داخل آن را خالی کرده و به طور سالم تهیه کرد یا می توانید آن را خلال کنید. میزان آب و شکر بستگی به مقدار سیب دارد. برای این مربا آب و شکر را به میزان لازم روی اجاق قرار داده تا بجوش آید بعد از اینکه قوام آمد سیب را به مدت یک ربع ساعت در آن ریخته بعد آن را از روی اجاق برمی دارید.



**مریای زردآلو**

**مهره‌بای قه‌یسی**

**مواد لازم:**

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

- |               |          |
|---------------|----------|
| ۱ کیلو گرم    | ✓ زردآلو |
| به مقدار لازم | ✓ شکر    |

**طرز تهیه:**

ابتدا زردآلوها را خوب آبکشی کرده، هسته آن را درآورده (این بستگی دارد به مزه زردآلوها که ترش یا شیرین باشند) شکر اضافه می‌کنید و روی شعله ملایم قرار داده تا قوام بیاید بعد آن را از روی اجاق برمی‌دارید.



## مهره‌بای گوینز

## مربای گردو

## مواد لازم:

- ✓ مغز گردوی تازه (فهریک)
- ✓ شکر جهت شربت
- ✓ آب

پیشکش به تبرستان  
 یک کیلو گرم  
 یک کیلو گرم یا کمتر  
 به مقدار لازم

## طرز تهیه:

ابتدا مغز گردوی تازه (خشک نشده) (فهریک) را آب‌پز کرده و بعد از آن بمدت ۷ روز آن را در آب سرد قرار داده و در این مدت هر روز آب آن را عوض کرده تا تلخی و تفتی آن کاملاً از بین برود بعد از اتمام این مراحل آن را داخل شربتی که از قبل آماده شده بریزید و روی شعله قرار دهید تا قوام آید و جا بیفتد در این مرحله مر یا جهت مصرف آماده می‌باشد.



## مریای گیلاس

## مهره‌بای گیلاس

## مواد لازم:

- ✓ گیلاس زرد یا سیاه
- ✓ شکر

پیشکش به تبرستان

۲ کیلو گرم  
۲ کیلو گرم

www.tabarestan

## طرز تهیه:

ابتدا هسته گیلاسها را بعد از شستشو به آرامی با هسته گیر یا دست درآورده و هم وزن گیلاس شکر روی آن بریزید و روی آتش قرار دهید تا مریا پخته شود مقداری از آب مریا را در ظرفی ریخته بعد از سرد شدن اگر غلیظ شد مریا آمده است.



## مربای انجیر

## مهره‌بای هه‌نجیر

## مواد لازم:

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲ کیلو گرم

انجیر ✓

۲ کیلو گرم

قند ✓

## طرز تهیه:

ابتدا انجیرهای کوچک سفید که در اواخر پاییز بدست می‌آید انتخاب کرده پوست سبز رنگ آنها را خیلی نازک است با چاقو بگیرید ولی دُم آنها را باقی بگذارید. ابتدا کمی از قند را که آب ریخته‌اید انجیرها را در آن به طور ملایم بجوشانید پخته که شد از آن خارج کرده جداگانه قند را بجوشانید تا خوب قوام بیاید. آنوقت انجیرها را ریخته یک جوش که زد بردارید توجه داشته باشید که میزان قند مساوی انجیر باشد.



پیشکش به تبرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)

مقاله در خصوص...  
در این مقاله به بررسی...  
و اهمیت آن در...  
در ادامه به...  
و نتایج حاصله...  
در پایان...  
و امید است...



انواع شربت‌ها

شہ ربہ تہ کان

پیشکش بہ تیرے سوا  
شربت آلبالو

www.tabarestan.info

شہ ربہ تی نالبا لوو، بلا نووی

مواد لازم:

۲ کیلو گرم

آلبالو ✓

۲ کیلو گرم

شکر ✓

طرز تهیه:

ابتدا آلبالوہا را شستہ و تمیز کنید و در کیسہ ایی نخعی تمیز بریزید شکر را ہم بہ آن اضافہ کنید و در قابلمہ ایی گذاشتہ روی شعلہ ملایم قرار دهید تا زمانی کہ شربت قوام بیاید توجہ داشتہ باشید شربت نباید خیلی غلیظ شود.

## شریت سکنجبین

## شه ربه تی سکه نهه مین

## مواد لازم:

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

۴ لیوان  
 ۱/۵ لیوان  
 ۱ لیوان

✓ آب  
 ✓ شکر  
 ✓ سرکه

## طرز تهیه:

ابتدا شکر و آب را با هم مخلوط کرده از پارچه نازکی مانند کتان رد کرده تا اگر مواد زائدی داشت گرفته شود و شریت رنگ روشنی به خود بگیرد بعد شریت را روی شعله آتش قرار دهید تا قوام بیاید و بعد سرکه را به آن اضافه کنید یک جوش که زد از روی شعله بردارید کمی از شریت را در بشقاب ریخته سرد که شد و حالتی نسبتاً غلیظی به خود گرفت شریت سکنجبین ما آماده است.



## شربت بیدمشک

## شاه ربه تی بیدمشک

## مواد لازم:

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲ کیلو گرم

۴ استکان

✓ شکر

✓ عرق بیدمشک

## طرز تهیه:

ابتدا شکر را در یک قابلمه ریخته و مقدار ۴ کاسه آب به آن اضافه نموده روی آتش قرار داده تا بجوشد هنگام جوشیدن، کف شربت را گرفته بگذارید تا بحال خود قوام بیاید سپس از روی آتش برداشته تا کمی سرد شود بعد عرق بیدمشک را اضافه کرده و در شیشه بریزید و در یخچال بگذارید.



## شه ربه تی تووه شه رهنگی

## شربت توت فرنگی

مواد لازم:

✓ توت فرنگی

۲ کیلو گرم

✓ شکر

۲ کیلو گرم

طرز تهیه:

ابتدا توت فرنگیها را تمیز کنید در کیسه ای نخی تمیز بریزید شکر را هم به آن اضافه کنید و در قابلمه ای گذاشته و روی شعله ملایم قرار دهید تا زمانی که شربت قوام بیاید توجه داشته باشید شربت نباید غلیظ شود.

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



## شہ ریہ تی تری پدہ شہ

## شربت انگور سیاہ

## مواد لازم:

میوڑ ✓

آب ✓

پیشکش به تیرستان

۱/۵ کیلو گرم میوڑ  
به میزان لازم

www.tabarestan

## طرز تهیه:

ابتدا میوڑ را به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت در آب ریخته تا وقتی که خوب باد کند و آب را بخود بگیرد. بعد یا آن را از چرخ گوشت رد کرده یا با دست له نمایید و از پارچه نازک نخی (کتان) رد و صاف نمایید تا تفاله آن گرفته شود. مقداری از آن را بچشید اگر شیرینی آن کم بود مقداری شکر اضافه کنید تا مزه آن مطبوع شود، سپس مقداری یخ را در تَنگ های شیشه ای ریخته و شربت را در آن بریزید بعد از اینکه سرد شد میل نمایید.



مکانی از یک طرف به طرف دیگر

دایره ای که در آن

۷۲ ساعت

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

مجموعه یازدهم

مجموعه یازدهم

کتابها به صورت کتابچه و به صورت کتابچه ارسال می شود و در صورت امکان  
 تعداد کتابها به ازای هر کتابچه یک کتابچه است و در صورت امکان  
 در صورت امکان کتابچه ها به صورت کتابچه ارسال می شود و در صورت امکان  
 به ازای هر کتابچه یک کتابچه است و در صورت امکان کتابچه ها به صورت  
 کتابچه ارسال می شود و در صورت امکان کتابچه ها به صورت کتابچه  
 ارسال می شود و در صورت امکان کتابچه ها به صورت کتابچه ارسال می شود



پیشکش به تیرستان

restan.info

**غذاهای**

**محلی**

**کرماشان و**

**هه‌ورامان**

حسن گوران



پستخانہ کورستان  
www.tabarestaninfo

## ناش برونش

## آش بلغور

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

بلغور و تره هر کدام ✓	۵۰۰ گرم
رب گوجه فرنگی ✓	یک قاشق
پیاز ✓	۳ عدد
روغن، زردچوبه و نمک ✓	به مقدار لازم

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

طرز تهیه:

ابتدا بلغور (برونش) را تمیز شسته و داخل یک قابلمه ریخته و رویش آب می‌ریزید بعد از اینکه بلغور خوب پخته شد، تره را هم اضافه می‌کنید سپس رب را داخل غذا می‌ریزید و بهم می‌زنید بعد پیازها را خرد و داخل روغن سرخ کرده و زردچوبه را هم به پیازداغ اضافه نموده و داخل غذا می‌ریزید سپس قابلمه را روی حرارت ملایم گذاشته و می‌گذارید خوب جا بیفتد.



## آش پتله

## ناش په تله

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

۴۰۰ گرم

مقداری

۲ قاشق

۲ عدد

به مقدار لازم

پتله ✓

تره خشک یا تر ✓

رب گوجه فرنگی ✓

پیاز ✓

روغن، نمک، فلفل و زردچوبه ✓

طرز تهیه:

ابتدا پتله را در داخل یک قابلمه ریخته و می گذارید تا خوب بپزد. بعد از اینکه پتله پخته شد تره خشک یا تره (تازه) را به آن اضافه می کنید و در آخر پیاز را خلال نموده و سرخ می کنید و پیازداغ و رب و نمک و زردچوبه و فلفل را به غذا اضافه می کنید و بهم می زنید. غذا آماده میل کردن است.



## ناش جو

## آش جو

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تهرانستان  
www.tehranistan.info

۲۰۰ گرم  
۵۰ گرم  
۱۰۰ گرم  
نیم کیلو گرم  
۵ قاشق  
یک قاشق  
به مقدار لازم

✓ نخود و لوبیا سفید با هم  
✓ لوبیا قرمز  
✓ جو  
✓ سبزی  
✓ کشک  
✓ نعنا  
✓ سیر، روغن، زردچوبه و نمک

## طرز تهیه:

ابتدا نخود و لوبیا سفید، جو و لوبیا قرمز بعد از چند ساعت در آب خیسانده را داخل یک قابلمه ریخته و می‌گذارید تا به خوبی بپزد بعد سبزی را شسته و خرد می‌کنید همراه با کشک داخل قابلمه ریخته و می‌گذارید تا به خوبی بپزد بعد روغن را داغ نموده و سیر را در آن سرخ کرده و نعنا و زردچوبه و نمک را به آن اضافه می‌کنید و روی اجاق گذاشته تا به آرامی بپزد.

## آش رشته

## ناش رشته

## مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.parestan.info

۳۰۰ گرم  
۱۰۰ گرم  
۲ عدد  
یک بسته  
مقداری  
به مقدار لازم

✓ نخود و لوبیا سفید با هم  
✓ لوبیا چیتی و سبزی آش هر کدام  
✓ پیاز  
✓ رشته آش  
✓ روغن و کشک  
✓ زرد چوبه و نمک

## طرز تهیه:

ابتدا نخود و لوبیا سفید و لوبیا چیتی را پس از چند ساعت خیساندن در آب همراه عدس داخل یک قابلمه ریخته ، می گذارید تا به خوبی بپزد بعد سبزی را خُرد کرده و داخل غذا می ریزید و رشته و کشک را به آن اضافه کرده و در آخر زردچوبه و پیاز را سرخ کرده و همراه نمک به غذا اضافه می کنید.



## آش دوغ

## ناش ماسه‌وا، دۆ کلیو، دۆخوا

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.net

۱۰۰ گرم

نیم کیلو گرم

۲ عدد

یک قاشق

به مقدار لازم

دوغ ✓

برنج ✓

سبزی آش ✓

سیر ✓

نعنا خشک ✓

زرد چوبه، نمک و روغن ✓

## طرز تهیه:

ابتدا دوغ را داخل یک قابلمه و روی حرارت ملایم گذاشته و آرام آرام بهم می‌زنید تا ته نگیرد وقتی دوغ بجوش آمد برنج را هم اضافه کرده، سپس سبزی پاک شده را خرد نموده و به قابلمه اضافه کنید، سیرها را هم خرد کرده و در روغن سرخ می‌کنید بعد از اینکه سیرها سرخ شد نعنا، زردچوبه و نمک را اضافه کرده و در قابلمه می‌ریزید و روی حرارت ملایم گذاشته تا خوب جا بیفتد.



## آش نه باسلی

## ناشه واسه لی

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.ir

۲۵۰ گرم  
 ۱۰۰ گرم  
 ۲۵۰ گرم  
 به مقدار لازم  
 یک عدد

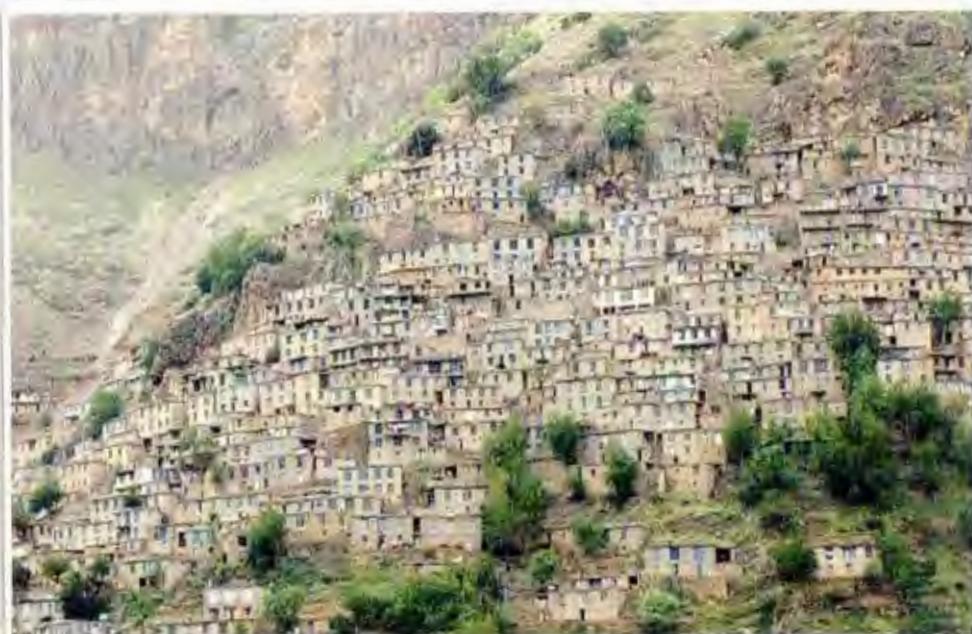
✓ نخود  
 ✓ برنج، عدس و ماش هر کدام  
 ✓ گوشت  
 ✓ نمک، روغن، زردچوبه و فلفل  
 ✓ پیاز

طرز تهیه:

ابتدا گوشت و نخود و عدس و ماش را تمیز شسته و داخل یک قابلمه می‌ریزید. (البته نخود را قبلاً چند ساعتی در آب بخیسانید) بعد از اینکه به خوبی پخته شد برنج، زردچوبه، نمک و فلفل را هم افزوده کرده و به مدت ۱۰ دقیقه صبر می‌کنید تا برنج هم بپزد سپس پیازداغ را به آن اضافه می‌نمایید و غذا آماده میل کردن است.



# غذاهای محلی کرماشان ، هه ورامان و پیرامون



# غذاهای محلی کرماشان ، هه ور امان و پیرامون



# غذاهای محلی کرماشان ، هه ورامان و پیرامون



## غذاهای محلی کرماشان ، هه ور امان و پیرامون



## ناوگوشت

## آبگوشت ساده

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.ir

۱۵۰ گرم

۵۰۰ گرم

به مقدار لازم

یک عدد

به دلخواه

✓ نخود

✓ گوشت

✓ زرد چوبه، روغن و نمک

✓ پیاز

✓ سیب زمینی

طرز تهیه:

ابتدا گوشت و نخود را داخل یک قابلمه بریزید و صبر کنید تا نیم پزد شود. (البته نخود باید چند ساعتی در آب خیسانده شود) سپس سیب زمینی را پس از شستن به غذا بیفزایید. بعد نمک و زردچوبه را همراه با پیاز بکویید و داخل قابلمه بریزید. یک قاشق آب سرد نیز به آن اضافه نمایید و روی گاز بگذارید تا غذا به خوبی جا بیفتد.



## آبگوشت باغبانی

## ناوگوشت باغبانی

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.ir

یک کیلو گرم	گوشت ✓
۲۵۰ گرم	نخود ✓
۱۰۰ گرم	زردآلو ✓
۴ عدد	سیب ✓
۵۰ گرم	آلبالو ✓
۷۵۰ گرم	گیلاس ✓
به مقدار لازم	زردچوبه، روغن، فلفل، نمک ✓

طرز تهیه:

ابتدا نخود را چند ساعتی در آب خیسانده همراه با گوشت داخل یک قابلمه ریخته و رویش به مقدار لازم آب می‌ریزید و روی حرارت ملایم می‌گذارید تا خوب بپزد، بعد از پخت گوشت و نخود، هسته زردآلو، آلبالو، گیلاس و سیب را درآورده و به غذا اضافه می‌کنید و در آخر زردچوبه، روغن، فلفل و نمک را به اندازه دلخواه به غذا اضافه کرده و روی گاز با حرارت ملایم گذاشته، تا خوب جا بیفتد.



## آبگوشت دوغ

## ناوگشت دو

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱۵۰ گرم	✓ نخود و لوبیا
نیم کیلو گرم	✓ گوشت
یک پارچ	✓ دوغ
یک قاشق	✓ نعنا
به مقدار لازم	✓ زردچوبه، روغن و نمک

## طرز تهیه:

ابتدا نخود و لوبیا را چند ساعتی در آب خیسانده سپس همراه با گوشت شسته شده داخل یک قابلمه ریخته و می گذارید تا خوب بپزد بعد داخل یک قابلمه دیگر دوغ را می ریزید و می گذارید تا به خوبی بپزد. در حین پختن دوغ، مرتب آن را به هم می زنید تا ته نگیرد. دوغ را می گذارید تا سرد شود و مقدار آبی را (سزی) که روی دوغ افتاده است دور می ریزید و آن را داخل قابلمه گوشت و لوبیا ریخته و روغن را داغ نموده و نعنا را هم سرخ می نمایید و روی غذا می ریزید.



## آبگوشت غوره و گوجه فرنگی

## ناوگوشت فته ره و ته ماته

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.com

نیم کیلو گرم  
 ۱۰۰ گرم  
 ۲۰۰ گرم  
 یک قاشق مرباخوری  
 به مقدار لازم

✓ گوشت  
 ✓ نخود  
 ✓ غوره  
 ✓ نعنا خشک  
 ✓ روغن، زردچوبه و نمک

طرز تهیه:

ابتدا نخود خیس خورده را با گوشت شسته شده داخل یک قابلمه ریخته و صبر می کنید تا به خوبی پخته شود، بعد رب گوجه فرنگی و غوره را به آن اضافه می نمایند، و سپس روغن را در یک ماهی تابه داغ نموده و سیر و نعنا را سرخ می کنید، بعد از برداشتن از روی شعله نعنا را در آن می ریزید و به غذا اضافه می نمایند.

## آبگوشت قمری

## ناوگوشت قمری

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabar.com

۱۵۰ گرم	✓ نخود
نیم کیلو گرم	✓ گوشت
۵۰ گرم	✓ عدس
۲۰۰ گرم	✓ ربحان
۱ عدد	✓ کلم قمری متوسط
به مقدار لازم	✓ روغن، رب، زردچوبه و نمک
یک قاشق مرباخوری	✓ نعنا خشک
یک استکان	✓ آبغوره

طرز تهیه:

ابتدا گوشت و نخود خیس خورده را روی اجاق گذاشته تا بپزد. سپس عدس را به آن اضافه می کنید. بعد قمری را که پاک و قطعه قطعه کرده اید سرخ می نمایید و ربحان را به قمری اضافه کرده و تفت می دهید و آن را داخل قابلمه آبگوشت می ریزید. دو قاشق رب گوجه را هم در قابلمه می ریزید و مخلوط می نمایید. صبر می کنید تا تمام محتویات داخل قابلمه به خوبی پخته شود. سپس مقداری روغن داغ نموده نعنا را داخل روغن ریخته و همراه با زردچوبه، نمک و آب غوره به غذا اضافه می کنید.



## باقله پلاو

## باقلا پلو

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

۵۰۰ گرم  
۱ کیلو گرم  
۲۰۰ گرم  
۱۵۰ گرم  
به مقدار لازم  
۱۵۰ گرم

✓ گوشت گوسفند یا مرغ  
✓ برنج  
✓ باقلا  
✓ خرما  
✓ نمک و روغن  
✓ شیبیت خشک

طرز تهیه:

ابتدا باقلا را به مدت چند ساعت در آب ریخته تا خیس بخورد و داخل یک قابلمه ریخته و می گذارید تا خوب بپزد بعد همراه با برنج داخل یک قابلمه دیگر ریخته و می گذارید تا آب آن جوش بیاید سپس برنج و باقلا را داخل یک صافی ریخته و صاف می کنید و آبکشی می نمایید بعد آن را لایه لایه داخل یک قابلمه دیگر ریخته و روی هر لایه شیبیت می ریزید سپس خرما را روی برنج چیده تا در حین دم کشیدن با بخار برنج نرم شود، ضمناً در نیم ساعت آخر، گوشتی را که قبلاً جداگانه پخته شده می توانید داخل برنج بگذارید و روغن سرخ کرده را به قابلمه غذا اضافه کنید.



## بورانی نه سفه ناج

## بورانی اسفناج

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲ کیلو گرم  
یک عدد  
۲ عدد  
به مقدار لازم

✓ اسفناج  
✓ تخم مرغ  
✓ پیاز  
✓ زردچوبه و نمک

طرز تهیه:

ابتدا اسفناجها را خوب شسته و خرد می‌نمایید. بعد داخل یک قابلمه ریخته و روی حرارت ملایم گذاشته تا بپزد بعد از اینکه اسفناج پخته شد، اگر داخل قابلمه آب نبود مقداری آب می‌ریزید. پیازها را هم خلال کرده و داخل روغن سرخ مینمایید، بعد از اینکه پیاز را سرخ کردید تخم مرغها را هم داخل پیازداغ می‌شکنید و می‌گذارید تا سرخ شود آنگاه زردچوبه و نمک را هم اضافه کرده و به بورانی اسفناج اضافه می‌کنید. در آخر، بورانی را همراه با گوشت می‌کوبید و غذا آماده میل کردن است.



## قازیاغه

## بۆرانی پاغازه

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.ir  
یک کیلو گرم  
۲ عدد  
به مقدار لازم  
۵۰۰ گرم

✓ پاغازه (قازیاغه)

✓ پیاز

✓ زرد چوبه، روغن و نمک

✓ آلو هرسینی

طرز تهیه:

ابتدا پاغازه (قازیاغه، گیاهیست کوهستانی) را خوب شسته و همراه با مقداری آب داخل یک قابلمه ریخته و روی حرارت ملایم می گذارید تا بپزد. بعد از پختن پاغازه، آلو را هم اضافه می کنید بعد پیاز را خلال کرده و داخل روغن سرخ می نمایید سپس زردچوبه و نمک را اضافه کرده و داخل پاغازه می ریزید و می گذارید تا خوب جا بیفتد.



## بۇرانی سوورانه، سووره بنه

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

۱ کیلو گرم

✓ سوورانه

۲ عدد

✓ پیاز

۲ قاشق

✓ رب انار

به مقدار لازم

✓ زرد چوبه، روغن و نمک

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا سوورانه (سووره بنه گیاهیست کوهستانی مانند شنگ، نه سپینگ) را خوب پاک کرده و شسته سپس آن را خرد کرده و داخل یک قابلمه ریخته و رویش مقداری آب می‌ریزید و روی حرارت ملایم می‌گذارید تا بپزد، بعد از اینکه سوورانه پخته شد، آب آن را می‌ریزید. پیازها را هم خلال کرده و داخل روغن سرخ می‌کنید و نمک و زردچوبه را به پیازداغ اضافه کرده و داخل سوورانه می‌ریزید و رب انار را هم اضافه کرده و روی حرارت ملایم گذاشته تا جا بیفتد.

## بورانی گیاه بهاری

## بورانی گیاه بهاری

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.ir

هر کدام نیم کیلو گرم

۲ عدد

به مقدار لازم

۶ لیوان

✓ گیاه بهاری ۲

✓ تخم مرغ

✓ پیاز، روغن و نمک

✓ آب

طرز تهیه:

ابتدا همه گیاهها را خوب شسته و خرد می‌نمایید و آنها را با ۶ لیوان آب در یک دیگ جوشانده بعداً از روی شعله برداشته و آن را می‌فشارید تا آب چین شود سپس پیازداغ را همراه با نمک و تخم مرغ در آن می‌ریزید و با هم مخلوط می‌کنید مجدداً آن را روی اجاق گذاشته بعد از چند دقیقه غذا آماده مصرف می‌باشد.

## به‌نا و ماس

## بنا و ماست

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
 یک کیلو گرم  
 ۳ عدد  
 به مقدار لازم  
 ۴۰۰ گرم

www.tabarestan.info

بنا ✓  
 پیاز ✓  
 روغن، زردچوبه و نمک ✓  
 ماست ✓

## طرز تهیه:

ابتدا بنا را خوب شسته و خرد می‌کنید بعد آن را داخل یک قابلمه ریخته رویش نصف لیوان آب می‌ریزید و می‌گذارید تا خوب بپزد سپس آبش را ریخته و با گوشت کوب آن را کوبیده سپس پیازها را خلال کرده و داخل روغن سرخ می‌کنید و زردچوبه و نمک را هم اضافه می‌کنید و داخل قابلمه می‌ریزید غذا آماده و آن را همراه با ماست میل نمایید.



## اشکنه

## پياز او، ناش كاروانی

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲ عدد

به مقدار لازم

یک کیلو گوم

۱ عدد

چند عدد

مقداری

✓ پیاز

✓ زرد چوبه و نمک

✓ گوجه فرنگی

✓ تخم مرغ

✓ سیب زمینی

✓ برنج و روغن

طرز تهیه:

ابتدا گوجه فرنگی را رنده می کنید و پیاز را خلال می نمایید گوجه رنده شده را با پیاز مخلوط می کنید و می گذارید تا سرخ شود بعد مقداری آب به آن اضافه می کنید و سیب زمینیها را خلال نموده و با برنج در داخل قابلمه می ریزید. در آخر تخم مرغ را در کاسه ای جداگانه به خوبی بهم زده و به غذا اضافه می کنید و همچنین نمک و اگر مایل بودید فلفل را هم افزوده کرده و می گذارید تا خوب جا بیفتد.



## تاس کباب

## تاس که واو

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۵۰۰ گرم	گوشت ✓
۵۰۰ گرم	پیاز ✓
۵۰۰ گرم	سیب زمینی ✓
۵۰۰ گرم	گوجه فرنگی ✓
به مقدار لازم	زرد چوبه، روغن و نمک ✓

## طرز تهیه:

ابتدا روغن را داخل یک قابلمه ریخته سپس گوشت را به اندازه کافی و دلخواه خرد کرده و داخل قابلمه می‌ریزید و روی حرارت ملایم می‌گذارید تا خوب بپزد سپس در یک قابلمه دیگر به صورت لایه‌ای یک لایه گوشت، یک لایه سیب زمینی، یک لایه پیاز، یک لایه گوجه فرنگی، به همین صورت می‌چینید، بعد زردچوبه و نمک را هم اضافه کرده و نصف لیوان آب رویش می‌ریزید و می‌گذارید تا خوب بپزد.



## ترش آب

## ترش‌او

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

۲۴۵ گرم  
۸ لیوان  
به مقدار لازم  
۲ استکان

✓ هسته انار (خشک یا تر)

✓ آب

✓ پیاز و روغن

✓ نخود

طرز تهیه:

ابتدا هسته ی انار را با ۸ لیوان آب در یک دیگ روی شعله گذاشته تا مقداری بجوشد، سپس پیازداغ را آماده و همراه با نخودی (که قبلاً چند ساعتی در آب خیسانده‌اید) به آن اضافه می کنید و روی چراغ گذاشته تا خوب بپزد.



## خوراک گوجه فرنگی

## توماته بین، توماته ینه

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.ir

۵۵۰ گرم

۳۰ عدد

به مقدار لازم

چند عدد

✓ گوجه فرنگی

✓ بامیه تر یا خشک

✓ پیاز، نمک، زردچوبه و فلفل

✓ پیاز

## طرز تهیه:

ابتدا گوجه فرنگی‌ها را پس از شستن و خرد کردن، داخل قابلمه همراه با بامیه روی اجاق گاز گذاشته تا نیم‌پز شود سپس پیازداغ یا پیاز رنده شده را با دو قاشق روغن همراه با نمک، زردچوبه و فلفل به آن اضافه نموده و می‌گذارید تا غذا خوب جا بیفتد. البته در فصلهایی که گوجه یا بامیه تر و تازه موجود نیست از بامیه و گوجه خشک استفاده می‌شود.



## ته چین

## ته چین

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

## مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

۱ کیلو گرم	✓ برنج
۷۵۰ گرم	✓ مرغ
۲ عدد	✓ تخم مرغ
۲۵۰ گرم	✓ ماست
۵۰ گرم	✓ زیره و زرشک
به مقدار لازم	✓ نمک و روغن

## طرز تهیه:

ابتدا برنج را خوب شسته و داخل یک قابلمه ریخته و می گذارید تا آب آن جوش بیاید. بعد آن را داخل قابلمه دیگری ریخته و می گذارید تا خوب بپزد ماست را صاف کرده و تخم مرغها را داخل آن می شکنید و بهم می زنید سپس آن را ته یک قابلمه مناسب ریخته وقتی برنج را صاف کردید به صورت طبقه ای یک ردیف برنج، یک ردیف ماست و تخم مرغ همزده، و بعد گوشت را می گذارید و به همین صورت تا مواد به اتمام می رسد. در آخر زیره و زرشک را داخل روغن سرخ کرده و به غذا اضافه می کنید این غذا بسیار لذیذ می باشد. جهت خوشمزه تر شدن، دوغ و سالاد را فراموش نکنید.



## جیقله به قوو

## جیقلبقو

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۱ عدد	✓ جگر سفید (سی)
۲۵۰ گرم	✓ (خوه‌شه) خوشه گوشت
به مقدار لازم	✓ پیاز

طرز تهیه:

ابتدا خوه‌شه گوشت و جگر سفید شسته شده را با هم قیمة کرده سپس پیازها را خرد نموده و داخل قابلمه می‌ریزید زردچوبه، نمک، روغن و فلفل را به آن اضافه کرده و روی اجاق می‌گذارید تا خوب پخته شود. البته می‌توانید به جای قیمة کردن خوه‌شه گوشت و سی آنها را خوب خرد کنید.



## حلیم بادنجان

## حله لیم بایه معان

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم	گوشت ✓
۱۰۰ گرم	نخود ✓
۵۰ گرم	عدس و برنج هر کدام ✓
۲ عدد	سیر و پیاز هر کدام ✓
۱/۵ کیلو گرم	بادنجان ✓
به مقدار لازم	نمک، زردچوبه و روغن ✓
۱/۵ کیلو گرم	دوغ کشک ✓

طرز تهیه:

ابتدا گوشت، نخود، بادنجان و عدس را داخل یک قابلمه ریخته و روی شعله گذاشته تا خوب بپزد. (باید نخود را قبلا چند ساعتی در آب بخیسانید) بعد برنج را به آن افزوده و سیر و پیاز را هم داخل روغن سرخ کرده و زردچوبه و دوغ کشک را هم اضافه می کنید. بعد از یک ربع سیر و پیازداغ و زردچوبه را داخل غذا می ریزید و بعد از مخلوط کردن حلیم بادنجان آماده میل کردن است. اگر نمک لازم بود به آن افزوده می کنید.



## خازینه

## خوراک گل شیپوری

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan40

۳۰۰ گرم

۱۰۰ گرم

۱۰۰ گرم

۱۵۰ گرم

✓ خازینه تر یا خشک

✓ گندم کوبیده یا بلغور

✓ آلوچه

✓ نخود

## طرز تهیه:

ابتدا خازینه (گل شیپوری) را که در اورامان به وفور یافت می‌شود ۲ بار در یک دیگ جوشانده و آب آن را دور ریخته و مجدداً بار سوم بجوشانید تا اسید برنده آن خارج شود سپس گندم کوبیده یا بلغور، آلوچه و نخود را که قبلاً خیسانده‌اید را به آن افزوده و روی چراغ گذاشته تا پخته شود. بعداً آن را از روی شعله پایین گذاشته تا سرد شود حال خوراک خازینه آماده مصرف می‌باشد. این خوراک را هفته‌ها می‌توان در خارج از یخچال نگهداری کرد و مجدداً آن را مصرف نمود.



## دانه کولانه

## آش حبوبات

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تهرستان  
www.teherstan.info  
۱۰۰ گرم  
۵۰ گرم  
یک قاشق  
۳ عدد  
به مقدار لازم  
چند عدد

- ✓ نخود و باقلا هر کدام
- ✓ گندم و عدس هر کدام
- ✓ مرزه خشک
- ✓ پیاز
- ✓ آلت و زردچوبه، روغن، نمک و فلفل
- ✓ قلمه (استخوان) در صورت تمایل

ابتدا نخود، گندم، لویا را که قبلا چند ساعتی در آب خیسانده اید را همراه با عدس و در صورت تمایل قلمه (استخوان) داخل یک قابلمه ریخته و رویش به اندازه‌ی کافی آب می‌ریزید و روی گاز می‌گذارید تا خوب بپزد بعد از پخت، پیازها را خرد و سرخ می‌نمایید و مرزه خشک را به آن اضافه نموده کمی تفت داده و به غذا اضافه می‌کنید. و در آخر، آلت، زردچوبه، فلفل و نمک را اضافه نموده و می‌گذارید تا خوب جا بیفتد. این غذا بسیار خوشمزه و مقوی می‌باشد که بیشتر باید در موقع صبحانه یا نهار مصرف نمود.

## دوغورمه

## دغورمه

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تابستان  
www.tabrestan.info

یک کیلو گرم

۲ عدد

نیم کیلو گرم

۴ عدد

۲۰۰ گرم

مقداری

۴ قرص

✓ ماست تازه

✓ پیاز

✓ سبزی: نعناع، ترخن، تره، ریحان

✓ خیار درشت

✓ کشمش

✓ فلفل سیاه یا فلفل قرمز

✓ نان لواش خشک شده

طرز تهیه:

ابتدا سبزیهای مخصوص دغورمه را پاک و خوب شسته سپس ماست را صاف کرده پیاز را ریزیز کرده و در یک کاسه‌ی بزرگ با ماست مخلوط کرده بعد کشمش و نان خشک را هم خُرد کرده مانند ترید در ماست می‌ریزید فلفل را اضافه کرده با قاشق بهم می‌زنید تا کاملاً مخلوط شود. اگر مایل بودید چند عدد سیر و مقداری نمک هم افزوده می‌کنید.

این غذا مخصوص تابستان است و بعنوان دسر هم استفاده می‌شود.



## دل و جگر

## دل و جگر

مواد لازم برای مصرف ۲ نفر

- ✓ محتویات شکم حیوان (جگر، دل، قلوه...)
- ✓ پیاز
- ✓ زرد چوبه، نمک و فلفل
- یک دست کامل  
نیم کیلو گرم  
به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا محتویات شکم حیوان جگر، جگر سفید(سی)، دل و قلوه را خوب شسته و سپس ریزریز کرده بعد داخل یک قابلمه ریخته رویش را آب می ریزید و بر روی حرارت ملایم می گذارید تا با بخار غذا خوب بپزد بعد از اینکه خوب پخته شد، پیازها را خلال کرده و داخل قابلمه می ریزید و بعد زردچوبه و نمک را اضافه می کنید و می گذارید تا خوب جا بیفتد. در صورت تمایل فلفل را هم افزوده کنید. برای تهیه این نوع غذا می توانید تنها از جگر سفید هم استفاده کنید.



## دوآمه

## دلمه

## مواد لازم برای مصرف ۱۰ نفر

پیشکش به ندرستان  
 یک کیلو گرم  
 ۴ کیلو گرم  
 نیم کیلو گرم  
 نیم کیلو گرم  
 ۴ عدد  
 ۵ عدد  
 ۲۵۰ گرم  
 به مقدار لازم  
 ۲۰۰ گرم

- ✓ برنج درجه ۲ و برگ چغندر هر کدام
- ✓ سبزی دلمه
- ✓ گوشت گوسفندی با مرغ
- ✓ برگ مو
- ✓ بادمجان و فلفل دلمه هر کدام
- ✓ گوجه و پیاز هر کدام
- ✓ روغن
- ✓ نمک، فلفل و ادویه
- ✓ قیمة

## طرز تهیه:

ابتدا برنج را پاک کرده و شسته و سبزی را خرد و ریز نمایید، داخل بادمجان و گوجه فرنگی و فلفل را در ظرفی جداگانه خالی کرده، پیازها را در روغن سرخ نموده بادمجان پوست کنده را کمی تفت داده برنج و سبزی و نمک و ادویه و محتوای داخل گوجه فرنگی و بادنجان و فلفل را که در ظرفی خلال کرده‌اید را با پیازداغ و گوشت چرخ کرده در ظرفی ریخته به هم بزنید که مخلوط شود سپس با برگ مو و برگ چغندر دلمه‌ها را پیچیده در هر برگ نصف قاشق غذاخوری محتوا را بریزید و در هر فلفل و گوجه و بادمجان بقدر گنجایش بریزید و در دیگ بچینید گوشت یا مرغ را که قبلاً آب پز کرده روی دلمه می‌گذارید و آب گوشت را در قابلمه دلمه می‌ریزید بر روی اجاق قرار می‌دهید تا بپزد. و در آخر مقداری روغن را داغ نموده و هنگام کشیدن روی دلمه بریزید. دوغ و پیاز را هم فراموش نکنید.

## دلمه بدون برگ

## دولمه‌ی بی‌گله لا

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱۰ پسته گرم

نیم کیلو گرم

نیم کیلو گرم

۲ عدد

۳ عدد

به مقدار لازم

برنج ✓

سبزی دلمه ✓

قیمه ✓

پیاز ✓

تخم مرغ ✓

زرد چوبه، فلفل، روغن و نمک ✓

## طرز تهیه:

ابتدا برنج را پس از شستن می‌پزید. و آن را صاف می‌کنید، بعد از آن زرده تخم مرغ را داخل برنج می‌ریزید و خوب به هم می‌زنید و سفیده را جداگانه در ظرفی ریخته تا بعداً از آن استفاده کنید گوشت و سبزی را همراه با زردچوبه و نمک و فلفل به خوبی سرخ می‌کنید و سپس برنج و زرده تخم مرغ را که بهم زده‌اید داخل کف دست به اندازه یک شامی کباب می‌گذارید و داخل آن را با گوشت و سبزی پر می‌کنید و یک لایه دیگر را روی گوشت و سبزی می‌گذارید و با سفیده تخم مرغ آن را چرب کرده و سرخ می‌کنید.



## دولمه‌ی زه‌لق

## برگ چغندر

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تهرستان  
www.tahrestan.info

۵۰۰ گرم

۵ عدد

۲۰۰ گرم

۲ عدد

یک کیلو گرم

یک قاشق

به مقدار لازم

✓ قیমে و سبزی دلمه هر کدام

✓ گوجه فرنگی

✓ برنج

✓ پیاز

✓ زلق

✓ زیره

✓ روغن، نمک و زردچوبه

## طرز تهیه:

ابتدا سبزی را پاک و خُرد کرده بعد آن را همراه با قیمه و پیاز خلال شده سرخ می‌نمایید و با برنج مخلوط نموده و زیره و زردچوبه و نمک را هم به آن اضافه کرده و خوب بهم می‌زنید بعداً داخل گوجه فرنگیها را خالی کرده و به مواد اضافه می‌کنید داخل گوجه‌ها را مواد می‌ریزید و سپس آن را می‌گذارید و داخل هر برگ زلق مقداری از مواد را ریخته و خوب می‌بندید و در یک قابلمه به خوبی می‌چینید و در آخر روی آن کمی آب ریخته می‌گذارید تا خوب پخته شود. می‌توانید گوشت یا مرغ به آن اضافه کنید. در آخر روغن اضافه و دوغ خنک را فراموش نکنید.

## دلمه برگ مو

## دولمه‌ی که لا میو

## مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۵۰۰ گرم	✓ قیمه و سبزی دلمه هر کدام
۲ عدد	✓ آلت (لفل دلمه‌ای)
۴ عدد	✓ گوجه و بادنجان هر کدام
۲۵۰ گرم	✓ برنج
۶ عدد	✓ پیاز
نیم کیلو گرم	✓ برگ مو
به مقدار لازم	✓ فلفل، زردچوبه، روغن و نمک

## طرز تهیه:

ابتدا قیمه و سبزی و پیاز را با هم به خوبی سرخ و بعد برنج را به آن اضافه کرده و داخل گوجه فرنگی و بادنجان و پیاز را خالی کرده همراه با فلفل و زردچوبه و نمک به مواد افزوده و با هم خوب مخلوط می‌کنید بعد بادنجان و گوجه فرنگی و فلفل دلمه‌ایی و پیازها را از مواد دلمه پر می‌کنید و داخل برگ را همینطور پر کرده و در یک قابلمه می‌چینید و می‌گذارید خوب بپزد. در صورت تمایل می‌توانید گوشت یا مرغ به آن اضافه کنید. گوشت را که قبلاً پخته روی دلمه بگذارید و در هنگام کشیدن روغن داغ و دوغ خنک را فراموش نکنید.

## دوینه ، ته‌رغینه

## ترخینه

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

✓ ترخینه آماده (دوینه)

✓ لپه

✓ سبزی آش

✓ پیاز

✓ نعنا خشک

✓ زرد چوبه، روغن و نمک

۱۰۰ گرم

۱۰۰ گرم

۱۰۰ گرم

۲ عدد

یک قاشق

به مقدار لازم

پیشکش به تبرستان

www.tabarestaninfo

## طرز تهیه:

ابتدا ترخینه‌ها را چند ساعتی داخل آب سرد ریخته تا خوب نرم می‌شود. و همراه با لپه داخل یک قابلمه می‌ریزید و روی حرارت ملایم می‌گذارید تا خوب بپزد سپس سبزی آش را خُرد کرده و به غذا اضافه می‌کنید بعد پیازها را خلال کرده و داخل روغن سرخ کرده و به غذا اضافه می‌کنید بعد نعنا خشک را داخل روغن سرخ کرده همراه با زردچوبه و نمک به غذا اضافه می‌کنید و می‌گذارید تا خوب جا بیفتد.

## دمکش بلغور

## ده مکّه ش برونش

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.ir

۲۵۰ گرم  
۵ عدد  
به مقدار لازم✓ بلغور  
✓ پیاز  
✓ نمک، روغن، و زردچوبه

## طرز تهیه:

ابتدا بلغور را تمیز شسته سپس دو عدد پیاز را خلال و داخل روغن سرخ می کنید سپس زردچوبه را هم به پیازداغ اضافه می کنید. بعد آن را داخل یک قابلمه ریخته و بلغور را هم اضافه می کنید بعد ۳ عدد دیگر از پیازها را پوست کنده و سالم داخل قابلمه می اندازید و یک و نیم لیوان آب همراه با نمک روی بلغور می ریزید سپس در خفه کن را روی قابلمه گذاشته و روی حرارت ملایم می گذارید تا دم بکشد.



## رشته پلاو

## رشته پلو

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

یک کیلو گرم	برنج ✓
نیم کیلو گرم	رشته ✓
۲ عدد	پیاز ✓
۱۰۰ گرم	کشمش ✓
مقداری	ماهیچه ✓
به مقدار لازم	زرد چوبه، روغن و نمک ✓

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را خرد کرده و داخل یک قابلمه گذاشته تا خوب با حرارت ملایم بپزد. برنج را همراه با ۲ کاسه آب داخل یک قابلمه میریزید تا به جوش بیاید. بعد رشته را به آن اضافه می کنید و هر دو را داخل یک صافی ریخته و صاف می کنید و برنج را داخل یک قابلمه دیگر گذاشته و پیازها را همراه با کشمش و زردچوبه و نمک داخل روغن سرخ کرده و بر روی برنج می ریزید. گوشت را که پخته شد روی برنج قرار می دهید و قابلمه برنج را روی حرارت ملایم گذاشته و می گذارید تا دم بکشد.

## سیب پلاو

## سیب پلاو

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم

نیم کیلو گرم

۱۰۰ گرم

۲ عدد

به مقدار لازم

۵۰ گرم

✓ برنج

✓ سیب زمینی

✓ کشمش و خرما

✓ پیاز

✓ نمک، روغن و زردچوبه

✓ شوید خشک

طرز تهیه:

ابتدا برنج را شسته و داخل یک قابلمه می‌ریزید و می‌گذارید تا آب آن جوش بیاید بعد برنج را داخل یک صافی ریخته و آن را آبکشی می‌کنید و بعد سیب زمینی‌ها را خلال کرده و به آن اضافه می‌کنید. سپس سیب زمینی و برنج را داخل یک قابلمه ریخته به صورت لایه لایه به آن اضافه می‌کنید و می‌گذارید تا دم بکشند. بعد پیازها را خلال کرده و همراه کشمش و خرما داخل روغن سرخ می‌کنید و نیم ساعت قبل از صرف غذا کشمش و خرما را به قابلمه اضافه می‌کنید.



## سیبزمینی و روغن

## سیب زمینی و روغن

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم  
۲ عدد  
به مقدار لازم✓ سیب زمینی  
✓ پیاز  
✓ نمک، روغن و زردچوبه

طرز تهیه:

ابتدا سیب زمینیها را تمیز شسته سپس داخل یک قابلمه ریخته و می گذارید تا خوب بپزد بعد پوست آنها را گرفته و پیاز را خلال کرده و داخل روغن سرخ می نمایید و مقداری زردچوبه و نمک به آن اضافه می کنید در آخر سیب زمینی را داخل پیازداغ انداخته و خوب با گوشت کوب کوبیده و آماده میل کردن می باشد. این غذا با سبزی تازه یا پیاز و ترشی بسیار خوشمزه می باشد.



## شامی کباب نخود

## شامی که واو نژک

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

۳۰۰ گرم	✓ نخود
نیم کیلو گرم	✓ قیمه
یک قاشق	✓ سبزی خشک (مرزه)
یک عدد	✓ پیاز
به مقدار لازم	✓ زرد چوبه، روغن و نمک
۲ عدد	✓ سیب زمینی

## طرز تهیه:

ابتدا نخود را چندین ساعت در آب خیسانده سپس آن را داخل یک قابلمه ریخته و می گذارید تا خوب بپزد بعد از مدتی سیب زمینیها را هم به آن اضافه می کنید وقتی که به خوبی پخته شد سیب زمینیها و نخود را با هم کوبیده و همراه با گوشت به وسیله چرخ گوشت خرد می کنید بعد تخم مرغها را همراه با سبزی خشک، زرد چوبه و نمک بهم زده و به گوشت و نخود کوبیده اضافه می کنید در آخر دو عدد پیاز را هم رنده کرده و با آن مخلوط می کنید و دست آخر مایه را به صورت شامی در آورده و داخل روغن سرخ می کنید. نیم ساعت قبل از صرف غذا به قابلمه اضافه می کنید. سبزی یا خیارشور هم فراموش نشود.



## شلغم گوشت

## شه نه م گوشت

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم	گوشت ✓
۲۰۰ گرم	نخود و لوبیا ✓
۳۰۰ گرم	شلغم (شلغم کلوخ) ✓
یک قاشق	نعنا ✓
به مقدار لازم	زرد چوبه، روغن و نمک ✓

## طرز تهیه

ابتدا نخود و لوبیا را چندین ساعت در آب می‌خیسانید سپس آنها را همراه با گوشت داخل یک قابلمه ریخته و می‌گذارید تا خوب بپزد بعد شلغم را که قبلاً در آب خیس خورده را با چنگ مخلوط کرده و داخل غذا می‌ریزید بعد نعنا و زردچوبه را در روغن سرخ کرده و به غذا اضافه می‌کنیم.



## شاه له مین

## شلمین

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش گوردستان  
www.tabrizstan.info

۱۰۰ گرم  
۵۰ گرم  
۵۰ گرم  
۱۰۰ گرم  
۲ عدد  
به مقدار لازم  
۵۰۰ گرم

✓ نخود  
✓ عدس  
✓ برگ قیسی (زردآلوی خشک)  
✓ آلوچه  
✓ کشمش و گردو هر کدام  
✓ پیاز  
✓ روغن و نمک  
✓ شلغم (شلغم کلوخ)

طرز تهیه:

ابتدا شلغم را در آب گذاشته تا خوب خیس بخورد بعد نخود (را که قبلاً چند ساعتی در آب خیسانده) و عدس را داخل یک قابلمه ریخته و می گذارید تا نیم پز شود و بعد شلغم را از آب در آورده و به نخود و عدس اضافه کرده و بعد برگ قیسی (زردآلوی خشک) و آلوچه و کشمش و گردو را به قابلمه اضافه کرده و می گذارید تا خوب بپزد و در آخر پیاز را داخل روغن سرخ کرده و همراه با نمک به غذا اضافه می کنید.

این غذا بسیار خوشمزه و قوی می باشد و مخصوص فواصل پاییز و زمستان جهت نهار می باشد.



## شیردان

## شیلافه یین، گیپه

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۳ عدد	شیردان ✓
۵۰۰ گرم	قیمه ✓
۷۵۰ گرم	برنج ✓
۲ عدد	پیاز ✓
به مقدار لازم	نمک و زردچوبه ✓

## طرز تهیه:

ابتدا شیردانها را تمیز شسته و بعد پیازها را خلال کرده و همراه با قیمه سرخ می‌نمایید و با برنج مخلوط کرده بعد زردچوبه و نمک را هم به آن اضافه می‌کنید. بعد برنج را داخل شیردانها ریخته و آنها را می‌دوزید و داخل یک قابلمه می‌گذارید و رویش مقداری آب با زردچوبه و نمک می‌ریزید تا خوب بپزد.



## فرنی خلال بادام

## فرنی خه لال بادام

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۱۰۰ گرم	✓ نشاسته
۲ کیلو گرم	✓ شیر
۲۰۰ گرم	✓ شکر
۵۰ گرم	✓ خلال بادام

طرز تهیه:

ابتدا شیر و نشاسته را داخل قابلمه ریخته و روی حرارت ملایم می گذارید و آرام آرام بهم می زنید تا شیر ته نگیرد بعد از اینکه شیر جوش آمد شکر را اضافه می کنید و بهم می زنید تا شیر سفت شود و رویش را با خلال بادام تزئین می کنید. فرنی آماده می باشد.



## غذای قارچ

## قارچ

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم

یک قاشق

به مقدار لازم

قارچ ✓

رب ✓

زرد چوبه، روغن و نمک ✓

## طرز تهیه:

ابتدا قارچها را شسته و ریز ریز کرده و بعد آنها را داخل ماهیتابه در روغن سرخ نموده سپس رب گوجه فرنگی را همراه با زردچوبه و نمک به آن اضافه نموده و آنها را با هم مخلوط کرده و بعد غذای شما آماده‌ی مصرف می‌باشد. در صورت دلخواه می‌توانید فلفل را به آن اضافه نمایید.



## قلیه‌ی به‌ی

## قلیه‌ی به

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

۵۰۰ گرم	گوشت ✓
۵۰ گرم	نخود ✓
۲ عدد	به ✓
۱ عدد	پیاز ✓
به مقدار لازم	زرد چوبه و نمک ✓
۵۰ گرم	سرکه و شیر ✓
یک قاشق	نعنا خشک ✓

## طرز تهیه:

ابتدا نخود را چندین ساعت قبل در آب خیسانده سپس آن را همراه با گوشت و آب داخل یک قابلمه ریخته و می‌گذارید تا خوب بپزد بعد از اینکه گوشت و نخود خوب پخته شد به ریزریز کرده و به غذا اضافه می‌کنید بعد پیاز را پوست کنده و داخل یک قابلمه می‌ریزید و نعنا را داخل روغن سرخ می‌کنید و زردچوبه و نمک را هم به آن اضافه می‌کنید و داخل قابلمه می‌ریزید در آخر سرکه و شیر را هم به عنوان چاشنی به غذا اضافه می‌کنید و می‌گذارید تا خوب جا بیفتد.

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info



## کفته قلقلی

## کوفته قلقلی

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم	گوشت ✓
۵۰ گرم	آرد نخود ✓
۱۰۰ گرم	آلوچه و برگ قیسی (زردآلوی خشک) ✓
یک استکان	رب انار ✓
۲ قاشق غذاخوری	شکر ✓
۱ قاشق غذاخوری	روغن و نعنا هر کدام ✓
یک استکان	لپه ✓
به مقدار لازم	زرد چوبه و نمک ✓

## طرز تهیه:

ابتدا لپه و آلوچه و برگ قیسی (زردآلوی خشک) را داخل قابلمه ریخته و می‌گذارید تا بپزد بعد آرد و نخود و گوشت را با هم مخلوط می‌کنید و آن را به صورت کوفته درآورده و داخل هر یک مقداری آلوچه و برگ قیسی (زردآلوی خشک) می‌ریزید و در روغن سرخ می‌کنید بعد از آن کوفته‌ها را داخل قابلمه انداخته و شکر و رب را به آن اضافه کرده و در آخر نعنا داغ و زردچوبه را درست کرده و به غذا اضافه می‌کنید. نمک را هم جهت چاشنی فراموش نکنید.

## کوفته نخودی

## کفته نژی

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

۲۰۰ گرم	پیشکش به نیرستان	نخود ✓
۵۰۰ گرم	www.tabarestan.info	قیمه ✓
۲ عدد		پیاز ✓
یک استکان		سبزی کوفته (خشک) و رب انار و لپه هر کدام ✓
۲ پیمانه		شکر ✓
۵۰ گرم		برگ قیسی + زردآلوی خشک) و کشمش ✓
به مقدار لازم		روغن، نمک، فلفل و زردچوبه ✓

طرز تهیه:

ابتدا لپه را داخل یک قابلمه ریخته و روی چراغ گذاشته تا خوب بپزد. بعد نخود را که قبلاً چند ساعتی در آب خیس خورده داخل یک قابلمه دیگر ریخته بعد از آنکه نخود پخته شد نخود را کوبیده و همراه با گوشت داخل چرخ گوشت ریخته و خوب خُرد می‌کنیم بعد آن کوفته‌ها را درست کرده و داخل هر یک مقداری کشمش و برگ قیسی و آلو سیاه ریخته و داخل روغن سرخ می‌کنیم بعد به لپه که داخل قابلمه بود برنج را به آن اضافه می‌کنیم و بعد کوفته‌ها را همراه با شکر و رب انار داخل قابلمه می‌ریزیم و می‌گذاریم تا خوب بپزد بعد سبزی کوفته را در روغن همراه با پیاز سرخ کرده در داخل قابلمه می‌ریزیم و می‌گذاریم تا خوب بپزد.

## کوکوی بادنجان

## کوکوی پایه مجانه سیه

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

یک کیلو گرم  
یک عدد  
۶ عدد  
به مقدار لازم  
۲ قاشق

✓ بادنجان  
✓ پیاز  
✓ تخم مرغ  
✓ زرد چوبه، روغن و نمک  
✓ آرد

طرز تهیه:

ابتدا بادنجانها و پیاز را پوست کنده و رنده می کنید. بعد تخم مرغها را داخل بادنجان و پیاز رنده شده شکسته و مخلوط مینمایید بعد زردچوبه و نمک و آرد را هم اضافه می کنید و خوب بهم می زنید تا مخلوط شوند. داخل یک ماهیتابه مقداری روغن ریخته و می گذارید تا خوب داغ شود بعد مقداری از مواد را برداشته و داخل روغن انداخته و می گذارید تا خوب سرخ شود و همینطور تا آخر ادامه می دهید تا کوکوی بادنجان آماده شود. و آن را با سبزی تازه و دوغ ترش مزه و خنک کردستان میل نمائید.



## کوکوی پنیر بی نمک

## ککوی پنیر بی نمک

مواد لازم برای مصرف ۳ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲۵۰ گرم	✓ پنیر بی نمک
۳ تا ۴ عدد	✓ تخم مرغ
یک عدد	✓ پیاز
۲ قاشق	✓ آرد
به مقدار لازم	✓ زرد چوبه، روغن و نمک

## طرز تهیه:

ابتدا پنیر را رنده کرده سپس تخم مرغها را روی پنیر ریخته بهم می‌زنید بعد پیاز را پوست کنده و آن را هم رنده کرده همراه با آرد و زردچوبه و نمک با پنیر و تخم مرغ بهم می‌زنید تا مواد کوکوی پنیر آماده شود بعد داخل یک ماهیتابه روغن ریخته و روی حرارت ملایمی گذاشته بعد از اینکه روغن خوب داغ شد از مواد مخلوط شده داخل روغن می‌ریزید و می‌گذارید تا خوب سرخ شود سپس به همین صورت ادامه می‌دهید تا همه کوکوهای پنیر بی نمک سرخ شوند و آن را با گوجه فرنگی محلی و خیار شور میل نمایید.



## ککوی سهوزی

## کوکوی سبزی

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم	سبزی کوکو ✓
۵ عدد	تخم مرغ ✓
۱ عدد	پیاز ✓
۲ قاشق	آرد ✓
به مقدار لازم	زرد چوبه، روغن و نمک ✓

## طرز تهیه:

ابتدا سبزی کوکو را پاک کرده و خرد می‌نمایید. بعد پیاز را رنده و به سبزی اضافه می‌کنید بعد تخم مرغها را داخل سبزی شکسته و خوب بهم می‌زنید سپس آرد و زردچوبه را هم اضافه می‌کنید و در آخر با قاشق مقداری از سبزی را برداشته و داخل روغن انداخته و صاف می‌کنید و به همین صورت به طور متناوب ادامه می‌یابد.

این غذا با ماست یا رب گوجه فرنگی بسیار خوشمزه می‌باشد.



## ککوی سیبزمینی

## کوکوی سیب زمینی

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم	✓ سیب زمینی
۵ عدد	✓ تخم مرغ
۱ عدد	✓ پیاز
۱ قاشق	✓ آرد
به مقدار لازم	✓ زرد چوبه، روغن و نمک

## طرز تهیه:

ابتدا پیاز و سیبزمینی ها را پوست کنده و رنده می کنید و تخم مرغها را داخل سیب زمینی و پیاز رنده شده شکسته و آرد و زرچوبه و نمک را هم به آن اضافه کرده و خوب بهم می زنید تا مواد کوکوی سیب زمینی آماده شود سپس داخل یک ماهیتابه روغن ریخته و می گذارید تا داغ شود، بعد مقداری از مواد را برداشته و داخل روغن داغ ریخته و سرخ می کنید به همین ترتیب ادامه می دهید تا کوکوی سیب زمینی آماده شود. در وقت میل نمودن خیارشور فراموش نشود.



## کوکوی قیمه

## ککوی قیمه

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم  
۵ عدد  
۱ عدد  
۱ قاشق  
به مقدار لازم

✓ قیمه  
✓ تخم مرغ  
✓ پیاز  
✓ آرد  
✓ زرد چوبه، روغن و نمک

## طرز تهیه:

ابتدا سیب زمینی ها را پخته سپس آنها را خوب رنده می کنید بعد کلیه مواد آماده شده را با آن مخلوط نموده و با دست خوب بهم می زنید و به مقدار لازم روغن را در ماهی تابه سرخ نموده هر بار یک تا دو قاشق سوپ خوری از مواد را با دست پهن کرده و در روغن ریخته می گذارید به دلخواه خود پیزد پس از اتمام کار به سلیقه خود سبزی، پیاز، ترشی و گوجه لای سفره گذاشته و آن را میل می نمایید البته دوغ هم فراموش نشود.



## کوته، وژمه

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲۵۰ گرم

۲۵۰ گرم

۳۰۰ گرم

✓ وَن یا پسته وحشی

✓ مغز گردو

✓ توت خشک

طرز تهیه:

ابتدا مغز پسته‌ی وحشی (وه‌ن) و گردو را با توت خشک مخلوط نموده و در آون کوبیده و نیم استکان آب گرم به آن افزوده و مجدداً آن را در آون کوبیده تا روغن آن نمایان شود سپس مانند شیرینی تکه‌های آن را به اندازه انگشت شست یا بیشتر جدا کرده و در بشقاب می‌گذاریم و آماده میل کردن می‌باشد.



## کولیره چهوره، گیتته چه ریج - نوع اول

مواد لازم برای مصرف ۸ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم	✓ آرد
۲۵۰ گرم	✓ شکر
نیم کیلو گرم	✓ شیر
یک قاشق	✓ قاخلی
۲ قاشق	✓ سیاه دانه (سیاوله)
به مقدار لازم	✓ روغن و آب ولرم

طرز تهیه:

ابتدا آرد را با آب ولرم خمیر کرده شیر و شکر و روغن را به آن افزوده می‌گذارید تا ورآید سپس خمیر را چُنه کرده و با دست روی (نانشان) پهن کرده و به صورت دایره درآورید قاخلی و سیاه‌دانه (سیاوله) را که قبلاً در یک ظرف همراه با مقدار کمی آرد و آب به صورت مایع یا اوماج درآورده‌اید را با دست به مقدار یک قاشق روی نانها بریزید و یک روی آنها را خوب چرب کنید بعد در تنور یا روی ساج بگذارید بعد از پختن مقداری روغن (اگر حیوانی باشد بهتر است) را روی آن ریخته و خوب چرب نمایید، این نان که در زیان محلی (کولیره) گویند بهترین و خوشمزه‌ترین نان است که برای صبحانه با ماست یا شیر مصرف می‌شود.



## کولیره چهوره، گیتته چه رین: نوع دوم

## مواد لازم برای مصرف ۸ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم

یک قاشق

۲ قاشق

به مقدار لازم

✓ آرد

✓ قاخلی

✓ سیاه دانه (سیاوله)

✓ روغن، نمک و آب ولرم

## طرز تهیه:

این نوع نان یا (کولیره) به صورت نوع اول درست می شود منتها شیر و شکر به آن افزوده نمی کنید ولی باید نمک در آن بریزید. لازم به یاد آوریست که این نوع نان علاوه بر اینکه بسیار خوشمزه و مقویست ضایعاتی نیز ندارد زیرا تمامی آن مصرف می شود که مصرف با ماست یا شیر یا دوغ خوشمزه است.



## نان گردو و پیاز

## کولیره مدزگه، گیته مدزگی

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم

✓ آرد

نیم کیلو گرم

✓ پیاز

۲۰ عدد

✓ گردو

مقداری

✓ آب ولرم و نمک

یک قاشق

✓ قاخلی

۲ قاشق

✓ سیاه‌دانه (سیاوله)

طرز تهیه:

ابتدا آرد را با آب ولرم و مقداری نمک خمیر کرده و می‌گذارید تا خوب ورآید سپس پیازها را رنده کرده و مغز گردوها را هم آماده کنید، مغز گردو و پیازها را با هم مخلوط کرده و بعداً خمیر را که خوب ورآمده به صورت چُنه (گونک) درآورده و با دست یا چوب یا هر وسیله دیگر پهن کرده به صورت دایره درآورید بعد پیاز و گردوی مخلوط را روی قسمتی از آن ریخته و قسمت دیگر را روی آن می‌گذاریم تا پوشیده شود سپس مایع قاخلی و سیاه‌دانه را که با مقداری آب و آرد به صورت اوماج درآورده‌اید را روی نان ریخته و خوب آن را چرب می‌کنید آن را در تنور یا روی ساج گذاشته تا خوب پخته شود. و سپس با روغن چرب نموده و با ماست موقع صبحانه مصرف کنید که بسیار خوشمزه می‌باشد.



## کولیره‌ی په نجه‌کیشی

مواد لازم برای مصرف ۸ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم

به مقدار لازم

یک قاشق

۲ قاشق

✓ آرد

✓ نمک و آرد ولرم

✓ قاخلی

✓ سیاه‌دانه (سیاوله)

## طرز تهیه:

ابتدا آرد را با آب ولرم و مقداری نمک خمیر نموده و می‌گذارید تا خوب ورآید سپس آنها را به صورت چُنه (گونک) درآورده و با دست پهن کرده به صورت بیضی درمی‌آورید بعد با دست مقدار یک قاشق از مایع قاخلی و سیاه‌دانه (سیاوله) را که با آب و آرد به صورت اوماج درآورده‌اید را روی نان کولیره می‌ریزید و خوب می‌سائید تا چرب شود سپس آن را روی ساج یا به دیواره تنور می‌زنید تا بپزد بعداً آن را با روغن اگر روغن حیوانی باشد بهتر است چرب می‌کنید و آماده مصرف می‌باشد این نان کولیره هم بیشتر برای صبحانه می‌باشد که با ماست یا شیر مصرف می‌شود.



## کباب بادنجان

## که او و بایه مجانه سیه

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۵۰۰ گرم	گوشت چرخ شده ✓
۵۰۰ گرم	سبزی دلمه ✓
یک قاشق	رب انار ✓
یک کیلو گرم	بادنجان ✓
به مقدار لازم	زرد چوبه، روغن و نمک ✓
۲ عدد	پیاز ✓

## طرز تهیه:

ابتدا پیاز را خلال کرده و داخل روغن سرخ می کنید و بعد قیمة را هم داخل پیاز داغ ریخته و می گذارید تا خوب سرخ شود بعد سبزی را خوب پاک و خرد کرده و به پیاز و قیمة سرخ شده اضافه می کنید و تفت می دهید سپس زردچوبه و نمک و رب انار را هم به مواد اضافه می کنید بعد بادنجانها را پوست کنده و داخلش را خالی می کنید و داخل بادمجانها را از مواد ساخته شده می ریزید و در روغن سرخ می کنید.



که ره، فرو، سیراج، په‌نیر، که‌شک، سوله‌که، هه‌سینه‌که، فرو، سیراج، په‌نیر،  
کشک، سوله‌که

ابتدا جهت تهیه کره باید شیر حیوان تازه زائیده را که ژفک (ژه‌ک) گویند دوشیده و مقدار کمی هم شیر حیوان دیگری را که معمولی است به آن اضافه کرده و در یک کاسه ریخته و درون تنور کم حرارت قرار داده تا بر اثر حرارت تنور به تدریج پخته و به صورت کره درآید. اگر همین مواد را با حرارتی کم و شیر معمولی بیشتر (ته‌ر، روون) در تنور قرار دهید فرو بدست می‌آید برای تهیه سیراج هم به مقدار لازم دوغ تهیه نموده آن را در ظرفی مخصوص روی حرارت ملایم آتش قرار داده ولی نباید آن را به هم بزنید زیرا خراب می‌شود پس از چندین ساعت مقدر آبی را که روی آن ایجاد شده (سزی) را دور ریخته و سیراج آماده می‌باشد و مصرف آن با کره بسیار خوشمزه می‌باشد. برای تهیه کشک هم سیراج را در پارچه مخصوصی ریخته آن را مدتی در سقفی آویزان نموده تا آبچین شود بعد آن را در ظرفی ریخته خوب بهم می‌زنید مقدار یک یا دو قاشق را در مشت می‌گذارید و آن را به صورت گلوله مانند در آورده روی پارچه‌ی سفید چیده و در معرض آفتاب قرار می‌دهید تا خشک شود، گاهی هم در مایه کشک روغن حیوانی اضافه می‌نمایند تا کشک چرب و خوشمزه شود. برای تهیهٔ پنیر همانند درست کردن ماست شیر را می‌جوشانید و به آن مایهٔ پنیر اضافه می‌کنید، در قدیم از موادی بنام فریشک جهت مایه استفاده می‌کردند که در بعضی از مناطق می‌روید. برای تهیه (سوله‌که) دوغ را در یک دبه ریخته هر روز آبی که رویش افتاده (سزی) را دور ریخته و دوغ به آن اضافه می‌کنید بعد از چند مدتی که سفت شد ماست به آن اضافه کرده و مقداری سیاهدانه رویش می‌پاشید و همراه با گردو و پیاز بسیار خوشمزه می‌باشد. برای تهیه هسینه دوغ را در کیسه‌ی پارچه‌ای سفید بنام دوانه ریخته و آن را در سقف آویزان کرده بعد از چند روز آبچین می‌شود و نطق خرد شده را به آن اضافه کرده و با نان محلی یا کولیره لذت آن تمام نشدنی است.

## کشک بایه مجانه سیه

## کشک بادنجان

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۲۰۰ گرم	✓ نخود
نیم کیلو گرم	✓ گوشت
۱۰۰ گرم	✓ عدس و برنج هر کدام
یک شیشه	✓ کشک
۲ عدد	✓ سیر
۱/۵ کیلو گرم	✓ بادنجان
۱۵۰ گرم	✓ روغن
یک قاشق	✓ نعنا
به مقدار لازم	✓ زرد چوبه و نمک

طرز تهیه:

ابتدا نخود را چندساعت در آب خیسانده همراه با گوشت در داخل یک قابلمه ریخته، می گذارید تا خوب بپزد، بعد عدس را به آن اضافه کرده و سپس بادنجانها را بخوبی سرخ نموده و می گذارید تا سرد شود. و بعد کشک و برنج را به نخود و گوشت و عدس اضافه می کنید. صبر نموده تا به خوبی بپزند سپس سیرها را سرخ نموده و نعنا و زردچوبه و نمک را به آن اضافه می کنید و داخل غذا می ریزید و در آخر بادنجان سرد شده را از داخل یخچال بیرون آورده و به غذا اضافه می کنید تا با هم مخلوط شوند.



کلانه

که لانه

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲ کیلو گرم  
یک کیلو گرم  
به مقدار لازم✓ آرد  
✓ پیچک یا پیازچه  
✓ دوغ، کره و نمک

طرز تهیه:

ابتدا آرد را خمیر کرده و مقداری نمک به آن زده می‌گذارید تا خوب ور بیاید. بعد پیچک یا پیازچه را که خوب شسته و ریز ریز نموده (البته پیاز باید چند ساعتی قبل ریز ریز شده باشد) سپس خمیر را به اندازه‌ی یک نان درآورده و پیچک را درون یک لایه‌ی خمیر ریخته و لایه دیگر آن را روی لایه‌ای که پیچک یا پیازچه ریخته‌اید می‌گذارید سپس روی ساج گرم گذاشته تا خوب بپزد. بعد از اینکه خوب پخته شد داخل کرده انداخته و غذا آماده میل کردن می‌باشد. در حال مصرف دوغ را فراموش نکنید که بسیار خوشمزه‌تر می‌شود.

توجه: در بسیاری دیگر از مناطق کردستان کلانه را با کنیوال که آن هم گیاهی است کوهستانی و بسیار خوشمزه درست می‌کنند.



## کلم پلو

## کدو م پلاو

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک عدد	کلم ✓
نیم کیلو گرم	گوشت چرخ شده ✓
۲ عدد	پیاز ✓
به مقدار لازم	زرد چوبه و نمک ✓
۱/۲۰۰ گرم	برنج ✓

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را داخل یک قابلمه ریخته تا به خوبی بپزد. بعد برنج را صاف می کنید و کلم را ریز ریز کرده و با گوشت و پیاز و زردچوبه و نمک مخلوط کرده و به خوبی سرخ می کنید. سپس داخل قابلمه یک لایه برنج و یک لایه گوشت سرخ کرده می ریزید، و می گذارید تا به خوبی دم بکشد. وقتی غذا خوب جا افتاد می توانید میل نمایید. ترشی و دوغ را فراموش نکنید.



## گوشت و گوجه فرنگی

## گوشت و ته ماته

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تیرستان

نیم کیلو گرم  
۳۰۰ گرمبه مقدار لازم  
به مقدار لازم

- ✓ گوشت
- ✓ گوجه فرنگی
- ✓ پیاز، روغن، نمک، زردچوبه و فلفل
- ✓ آویشن خشک یا نعناع

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را ریزریز کرده و خوب سرخ می‌نمائید سپس گوجه فرنگی‌ها را خرد کرده همراه با پیاز خرد شده، نمک، آویشنک یا نعناع، زردچوبه و فلفل به آن اضافه می‌کنید و آن را حدوداً ۲۰ دقیقه روی چراغ یا اجاق گذاشته تا غذا خوب جا بیفتد.



## نوعی از خوراگ ترخینه

## گونینه

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

نیم کیلو گرم  
۲۰۰ گرم  
۲۰۰ گرم

✓ دوینه (ترخینه) آماده شده

✓ روغن حیوانی

✓ شیره انگور یا توت

## طرز تهیه:

ابتدا دوینه آماده شده را در ظرفی خیسانده، ۳ کاسه آب را در قابلمه‌ای روی اجاق گذاشته تا بجوشد سپس ترخینه خیسیده شده را که در آب ریخته بهم می‌زنید بحال خود می‌گذارید که کاملاً آب‌چین و سفت شود و از حالت رقیق درآید غذا که حاضر شد در پیش‌دستی کشیده روغن حیوانی داغ کرده همراه با شیره انگور یا توت بر روی غذا ریخته و مصرف می‌کنید. این نوع غذا بسیار لذیذ، کم‌خرج و مقوی می‌باشد.



## آش گندم کوبیده

## گه نم‌تینه

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
۲۰۰ گرم  
۴ عدد  
به مقدار لازم  
مقداری  
۸ لیوان

- ✓ گندم کوبیده
- ✓ پیاز
- ✓ روغن، نمک و پودرسیر
- ✓ سبزی خشک مثل (اویشن یا نعناع)
- ✓ آب

طرز تهیه:

ابتدا گندم کوبیده را همراه با آب در دیگ ریخته و آن را روی چراغ گذاشته تا مقداری جوش بخورد سپس پیازها را خرد نموده و در روغن سرخ می‌کنید و همراه با سبزی خشک، پودرسیر و نمک به غذا اضافه می‌نمایید و همچنان روی آتش قرار می‌دهید تا خوب جا بیفتد.



ماس، دؤ، گهره، پؤن

ماست، دوغ، کره، روغن

## طرز تهیه:

ابتدا شیر را در یک ظرف روی حرارت آتش قرار داده تا خوب بجوشد سپس آن را پایین گذاشته تا مقداری سرد شود آنگاه مقدار یک قاشق غذاخوری ماست شیرین برای مایه یک کیلو گرم شیر بهم زده در شیر می ریزید روی آن را پوشانده بعد از دوازده ساعت ماست آماده می شود، برای درست کردن دوغ از ماست استفاده نموده آن را در یک مشک یا ظرف مخصوصی ریخته در آن آب بریزید و خوب بهم می زنید تا ماست به دوغ تبدیل شود و کره روی دوغ بیفتد، کره را جدا کرده و برای درست کردن روغن حیوانی از همین کره استفاده می کنید، آن را روی حرارت آتش قرار دهید تا مقداری بجوش آید سپس مقداری کف روی کره جمع می شود آن را می گیرید و از صافی بگذارید آنچه باقی می ماند روغن حیوانی می باشد، در گذشته در بسیاری از مناطق کردستان بویژه اورامانات دوغ را درون مشک درست می کردند و روغن حیوانی را پیش از آنکه در خیگ (خیه) بریزند چند شاخه از ساقه گل پنور که از گلهای خوشبوی اورامانات است اضافه می کردند تا بیشتر خوشبو، خوشمزه و معطر شود.

## ماهی پلو

## ماهی پلاو

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

- ✓ ماهی ۲ کیلو گرم
- ✓ سماق ۱۵۰ گرم
- ✓ نمک، روغن و زردچوبه به مقدار لازم

## طرز تهیه:

ابتدا ماهیها را پس از پاک کردن دُم آن را گرفته و در آب داغ فرو برده آن را تکان داده تا استخوانهای آن از گوشت جدا شود سپس آن را تکه تکه کرده مقداری نمک، سماق و زردچوبه را به آن می پاشید و در روزنامه پیچیده در یخچال به مدت چندین ساعت گذاشته تا خوب مواد در آن جذب شود. بعد مقدار روغن لازم در تابه ریخته ماهیها را در ماهیتابه گذاشته سر آن را بگذارید و شعله آتش را کم کنید تا در بخار آن به آرامی سرخ شود بعد با پلو که طرز تهیه آن شرح داده شده میل نمایید. پیاز را هم فراموش نکنید.



## میرزا قاسمی

## مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

نیم کیلو گرم

۵۰۰ گرم

یک کیلو گرم

۵۰۰ گرم

۳ عدد

به مقدار لازم

گوشت ✓

سیب زمینی ✓

بادنجان ✓

گوجه فرنگی ✓

پیاز ✓

زرد چوبه، روغن، نمک و فلفل ✓

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را به اندازه دلخواه ریزریز کرده و سپس داخل یک قابلمه روی حرارت ملایم می‌گذارید تا بپزد، سپس سیب زمینی و بادنجان را قطعه قطعه کرده و به غذا اضافه می‌کنید، بعد از پخت بادنجان و سیب زمینی، پیاز و گوجه فرنگی را حلقه حلقه کرده و روی غذا می‌چینید نمک، زردچوبه، در صورت دلخواه فلفل را اضافه می‌کنید و نیم لیوان آب هم روی غذا می‌ریزید و روی حرارت ملایم گذاشته تا غذا خوب جا بیفتد. این غذا بسیار خوشمزه و مقویست.



## آش عدس

## نیسکاو، پرپوله

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.ir

۲۵۰ گرم

۲ عدد

۲ قاشق غذاخوری

به مقدار لازم

به مقدار لازم

✓ عدس (عدس ریز قرمز)

✓ پیاز

✓ آرد

✓ شنبلیله خشک و روغن

✓ زرد چوبه، نمک و فلفل

## طرز تهیه:

ابتدا عدس را پس از شستن با مقداری آب داخل یک قابلمه ریخته و می‌گذارید تا خوب بپزد و بعد از اینکه خوب پخته شد، عدس را می‌کوبید و دو عدد پیاز را خلال نموده و در روغن سرخ کرده و آرد را به آن اضافه می‌کنید و همراه شنبلیله خشک، نمک و زردچوبه در صورت دلخواه فلفل به عدس کوبیده شده اضافه می‌کنید و آن را خوب مخلوط کرده، غذا آماده میل کردن است.



## نیسک پلاو

## عدس پلو

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم  
نیم کیلو گرم  
۱۰۰ گرم  
۲ عدد  
به مقدار لازم

✓ برنج  
✓ عدس  
✓ کشمش  
✓ پیاز  
✓ نمک، زردچوبه و روغن

## طرز تهیه:

ابتدا عدس را پس از شستن داخل یک قابلمه ریخته و می‌گذارید تا خوب بپزد. بعد برنج را داخل یک قابلمه دیگر ریخته تا آب آن جوش بیاید. سپس برنج را داخل یک صافی ریخته و آبکشی می‌نمایید. همراه با عدس و زردچوبه و نمک داخل یک قابلمه دیگر ریخته و صبر می‌کنید تا دم بکشد و بعد پیازها را خلال کرده و همراه با کشمش داخل روغن سرخ کرده ۱۰ دقیقه قبل از صرف غذا کشمش و پیاز خلال شده را به قابلمه اضافه کنید.



## ونوش و دوین - دوین و ونوش

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲۰۰ گرم

۸ لیوان

به مقدار لازم

✓ دوینه (ترخینه)

✓ آب

✓ روغن محلی

طرز تهیه:

ابتدا دوینه (ترخینه) را خوب شسته و با ۸ لیوان آب در یک قابلمه ریخته و روی چراغ یا اجاق گذاشته تا خوب پخته شود و پس از کشیدن، در هر بشقاب مقدار ۲ قاشق از روغن محلی را که قبلاً داغ کرده‌اید روی غذا می‌ریزید و آماده مصرف می‌باشد.



ردیف

هه تیمچه ، یه تیمچه

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم

۵۰۰ گرم

یک قاشق

۲ عدد

به مقدار لازم

✓ بادنجان

✓ گوجه فرنگی

✓ رب گوجه فرنگی

✓ سیب زمینی

✓ زرد چوبه، نمک و روغن

طرز تهیه:

ابتدا پیازها را خلال کرده و سرخ می کنید، بعد سیب زمینی و بادنجانها را پوست کنده و به اندازه دلخواه قطعه قطعه می کنید و همراه با پیاز تفت می دهید سپس گوجه ها را خرد کرده و همراه با رب و زردچوبه و نمک به غذا اضافه کرده و بهم می زنید و در آخر نصف لیوان آب را اضافه کرده و می گذارید تا غذا خوب جا بیفتد.





پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

### کتابخانه و اطلاعیه

بسم الله الرحمن الرحيم  
 در این کتابخانه و اطلاعیه، مجموعه‌ای از کتاب‌ها و اطلاعیه‌ها گردآوری شده است که به منظور آشنایی شما با کتابخانه و اطلاعیه و همچنین به منظور آشنایی شما با کتابخانه و اطلاعیه گردآوری شده است.

این مجموعه شامل کتاب‌ها و اطلاعیه‌ها می‌باشد که به منظور آشنایی شما با کتابخانه و اطلاعیه گردآوری شده است. این مجموعه شامل کتاب‌ها و اطلاعیه‌ها می‌باشد که به منظور آشنایی شما با کتابخانه و اطلاعیه گردآوری شده است.



انواع خورش‌ها

خوره ریشته‌کان

پیشکش به تیرستان  
خورش آلبالو  
www.tabarestan.info

خوره ریشت نالبالو، بلانووی

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

گوشت ✓	نیم کیلو گرم
آلبالو ✓	یک عدد
پیاز ✓	۲ عدد
زرد چوبه، روغن و نمک ✓	به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا گوشت را خُرد کرده و داخل یک قابلمه می‌ریزید و می‌گذارید تا خوب بپزد بعد آلبالوها را شسته و داخل قابلمه می‌ریزید و می‌گذارید تا خوب بپزد در آخر پیاز را خُرد کرده و داخل روغن سرخ می‌کنید. وقتی پیازها خوب سرخ شد زردچوبه را به آن اضافه می‌کنید و همراه با نمک داخل خورش می‌ریزید و می‌گذارید تا خورش خوب جا بیفتد.

## خورش آلو اسفناج

## غوه ریشت نالوو نیسفه ناج

مواد لازم برای مصرف ۷ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم	گوشت ✓
۲۰۰ گرم	آلوزرد ✓
۳۰۰ گرم	اسفناج ✓
۱۰۰ گرم	لپه ✓
۲ عدد	پیاز ✓
به مقدار لازم	زرد چوبه، روغن و نمک ✓

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را خُرد کرده و همراه با لپه داخل یک قابلمه ریخته و می گذارید تا خوب بپزد و بعداً زردآلو را به آن اضافه می کنید بعد پیازها را داخل روغن سرخ کرده و زردچوبه و نمک را به آن اضافه می کنید سپس اسفناج خُرد کرده را همراه با پیاز داخل روغن سرخ می کنید و به قابلمه اضافه می نمایید و می گذارید تا خورش جا بیفتد.



## خورش بادنجان

## خوره ریشت بایه مجانه سیه

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم  
 یک کیلو گرم  
 نیم کیلو گرم  
 یک قاشق  
 به مقدار لازم  
 یک عدد

✓ گوشت با قیمه  
 ✓ بادنجان  
 ✓ گوجه فرنگی  
 ✓ رب گوجه فرنگی  
 ✓ نمک، روغن و زردچوبه  
 ✓ پیاز

طرز تهیه:

ابتدا بادنجانها را پوست کنده و داخل روغن می ریزید و همراه با زردچوبه و نمک و گوشت یا قیمه به خوبی سرخ می نمایید سپس بادنجان را با گوشت یا قیمه داخل یک قابلمه ریخته و روی آن آب می ریزید و می گذارید تا در حرارت ملایم به خوبی بپزد سپس نیم ساعت قبل از صرف غذا گوجه فرنگیها را خلال نموده و روی غذا می چینید بعد رب را به غذا اضافه می کنید.



## خورش بامیه

## خوه‌ریشْت بامیه

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.ir

نیم کیلو گرم

نیم کیلو گرم

به مقدار لازم

۲ عدد

نیم کیلو گرم

گوشت ✓

بامیه ✓

زرد چوبه، نمک و روغن ✓

سیر ✓

گوجه فرنگی ✓

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را خرد نموده و داخل یک قابلمه ریخته و می‌گذارید تا خوب بپزد بعد گوجه فرنگی را به آن اضافه می‌نمایید، سپس سیر و زردچوبه را در روغن تفت داده و داخل غذا می‌ریزید و رب گوجه فرنگی را به آن اضافه می‌کنید و بعداً بامیه را در روغن سرخ کرده و نیم ساعت قبل از صرف غذا همراه با نمک در داخل غذا می‌ریزید و خورش بامیه که بسیار لذیذ است جهت صرف با پلو آماده مصرف کردن می‌باشد.



## خورش خلال بادام

## خوه‌ریشت غه لال بادام

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم	گوشت ✓
۲۰۰ گرم	خلال بادام ✓
۱ عدد بزرگ	پیاز ✓
۴ عدد	لیمو عمانی ✓
۲ قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی ✓
۴ لیوان	آب ✓
به مقدار لازم	روغن و نمک و زردچوبه ✓

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را به تکه‌های کوچک تقسیم نموده بعد پیاز را خلال کرده و گوشت و پیاز را با هم سرخ نمایید و داخل یک قابلمه بریزید و لیمو عمانی و ۴ لیوان آب را به آن اضافه کرده می‌گذارید تا خوب بپزد سپس خلال بادام را به آن اضافه کرده و می‌گذارید تا بپزد و در آخر رب گوجه فرنگی و نمک را به آن اضافه می‌کنید.



## خورش ریواس

## خوه ریشته ریواس

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم گوشت

✓ گوشت

۱/۵ کیلو گرم ریواس

✓ ریواس

۲ عدد پیاز

✓ پیاز

۱۰۰ گرم لپه

✓ لپه

به مقدار لازم

✓ زرد چوبه، روغن و نمک

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را خرد کرده همراه با لپه داخل یک قابلمه ریخته و می گذارید تا به خوبی بپزد بعد ریواس را پس از شستن خرد کرده و به غذا اضافه می کنید سپس پیازها را خلال کرده و سرخ می کنید و زردچوبه و نمک را به آن افزوده و روی اجاق گذاشته تا خورش خوب جا بیفتد.



## خوردشت سه‌وزی

## خورش قورمه‌سبزی

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گوجه  
 ۴ عدد یا بیشتر  
 ۱۰۰ گرم  
 ۱/۴ قاشق چایخوری  
 ۱/۵ کیلو گرم  
 به مقدار لازم

✓ گوشت  
 ✓ لیمو عمانی  
 ✓ لوبیا قرمز  
 ✓ جوهر لیمو  
 ✓ سبزی خورش  
 ✓ روغن و نمک

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را به خوبی ریزرز کرده و بعد آن را همراه با لوبیا قرمز و لیمو عمانی داخل یک قابلمه ریخته و همراه با آن یک کاسه آب می‌ریزید و می‌گذارید تا به خوبی بپزد بعد سبزی را پاک کرده و شسته و خرد می‌کنید و همراه با پیاز به غذا اضافه می‌کنید و می‌گذارید تا به خوبی جا بیفتد، ۵ دقیقه قبل از صرف غذا جوهر لیمو را همراه با نمک به عنوان چاشنی به غذا اضافه می‌کنید.



## خورش کارک

## خوره‌ریش تارچ، کارک

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم

✓ گوشت

۱ کیلو گرم

✓ قارچ

۲ قاشق

✓ رب گوجه فرنگی

۲ قاشق

✓ آرد

✓ نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را بعد از خرد کردن با پیاز سرخ کرده، قارچ را نیز خرد نموده و آرد، نمک، فلفل، زردچوبه و قارچ را در گوشت بریزید رب گوجه را در یک لیوان آب حل کرده بر روی تمام قسمتهای گوشت ریخته و کمی آب هم به آن اضافه کنید و در قابلمه را محکم می‌بندید و با شعله آرام می‌گذارید مانند پلو دم بکشد. این خورش را که با پلو میل می‌کنید می‌توانید از قارچ پرورشی استفاده کرد اما قارچ محلی بهتر است زیرا دارای مواد لازمی زیادی بدن می‌باشد.



## خورش قیمه

## غوه ریشت قیمه

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۵۰۰ گرم	گوشت ✓
۲ عدد	پیاز ✓
۲ قاشق	رب گوجه فرنگی ✓
۱۰۰ گرم	لپه ✓
۳ عدد	لیمو عمانی ✓
نیم کیلو گرم	سیب زمینی ✓
به مقدار لازم	زرد چوبه، روغن و نمک ✓

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را خرد کرده و همراه با لپه و لیمو عمانی داخل یک قابلمه ریخته و رویش آب می‌ریزید و می‌گذارید تا خوب بپزد، بعد سیب زمینیها را خلال کرده و در روغن سرخ می‌نمایید ۲ عدد پیاز را هم خلال کرده و داخل روغن سرخ می‌کنید، زمانی که پیاز خوب سرخ شد زردچوبه را هم به آن اضافه کرده و بعداً پیازداغ را داخل قابلمه می‌ریزید و رب را هم به آن اضافه می‌کنید. و می‌گذارید تا خورش جا بیفتد. در هنگام کشیدن خورش، سیب زمینیها را به آن اضافه می‌کنیم.

## خورش کرفس

## غوره ریشته که ره فس

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش گوردستان  
www.tabrizi-stan.info

نیم کیلو گرم  
۱۰۰ گرم  
۴ عدد  
۲ قاشق  
نیم لیوان  
۲ عدد  
به مقدار لازم  
یک کیلو گرم

گوشت ✓  
نعناع و لوبیا چشم بلبلی یا لپه هر کدام ✓  
لیمو عمانی ✓  
رب گوجه فرنگی ✓  
آب غوره ✓  
پیاز ✓  
نمک، روغن و زردچوبه ✓  
کرفس ✓

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را خوب ریزریز کرده و همراه با لوبیا و لیمو عمانی داخل یک قابلمه ریخته و می گذارید تا به خوبی بپزد بعد کرفس و نعنا را پاک کرده و خرد می نمایید و زردچوبه را به آن اضافه می کنید. پیازها را خرد می کنید و همراه با سبزی داخل روغن سرخ می نمایید و زردچوبه را به آن اضافه می کنید سپس سبزی و پیاز و رب را به غذا اضافه نموده و صبر می کنید تا خورش جا بیفتد، آب غوره را همراه با نمک به غذا اضافه کرده، خورش جهت مصرف با پلو آماده میل کردن می باشد.



## خوه ریشت که نگر

## خورش کنگر

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم

۱/۵ کیلو گرم

۲ عدد

۱۰۰ گرم

به مقدار لازم

نصف لیوان

گوشت ✓

کنگر ✓

پیاز ✓

لپه ✓

نمک، روغن و زردچوبه ✓

آبغوره ✓

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را خرد کرده و همراه با لپه داخل یک قابلمه ریخته و می گذارید تا خوب بپزد. بعد کنگر را خوب شسته و پوست کنده به خوبی سرخ می کنید. سپس پیازها را هم خوب حلال کرده و سرخ می نمایید و زردچوبه و نمک را به آن اضافه می کنید. کنگر و پیازداغ را داخل قابلمه ریخته و می گذارید تا خوب جا بیفتد. بعداً آبغوره را به عنوان چاشنی به غذا اضافه می کنید.



## خوه ریشت که یوانوو

## خورش کدبانو

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

یک کیلو گرم	کدو ✓
نیم کیلو گرم	گوشت ✓
یک کیلو گرم	بادنجان ✓
نیم کیلو گرم	گوجه فرنگی ✓
به مقدار لازم	زرد چوبه، روغن و نمک ✓
۲ عدد	پیاز ✓

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را پس از خُرد کردن داخل یک قابلمه ریخته و مقداری آب به آن اضافه نموده می گذارید تا خوب بپزد. بعد بادمجان و کدوها را پوست کنده و سرخ نموده به قابلمه گوشت اضافه می کنید. بعد پیازها را خلال کرده و در روغن سرخ می نمایید و به آن زردچوبه و نمک اضافه می کنید و در داخل قابلمه می ریزید ۲۰ دقیقه قبل از صرف غذا گوجهها را از وسط نصف کرده و روی غذا می چینید و سپس آماده میل کردن است.



## خورش لوبیا سفید

## خوردیش لوبیا چه رموو

مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم

۴۰۰ گرم

۲ عدد

۳ قاشق

به مقدار لازم

✓ گوشت

✓ لوبیا سفید

✓ پیاز

✓ رب گوجه فرنگی

✓ زرد چوبه، نمک و روغن

طرز تهیه:

ابتدا گوشت را به اندازه‌های دلخواه خرد کرده و همراه با لوبیا سفید داخل یک قابلمه ریخته و روی حرارت ملایم گذاشته تا خوب بپزد بعد از پخت، گوشت و لوبیا سفید و رب گوجه فرنگی را به آن اضافه نموده و پیازها را خلال کرده و داخل روغن سرخ می‌کنید و زردچوبه و نمک را به غذا اضافه نموده و روی حرارت ملایم می‌گذارید تا خوب جا بیفتد. سپس آماده میل کردن است.



## غوره ریشت نالووجه رمشه

## خورش آلوسياه

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم	گوشت ✓
۲ عدد	پیاز ✓
یک استکان	لپه ✓
نیم کیلو گرم	آلوسياه ✓
۴ لیوان	آب ✓
به مقدار لازم	روغن، نمک و زردچوبه ✓

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را خرد کرده و داخل یک قابلمه ریخته و یک پارچ آب را روی آن ریخته و لپه را به آن اضافه می کنید و در حرارت ملایم می گذارید تا بپزد بعد آلو را به آن اضافه می کنید و بعد پیاز را خلال می نمایید و سرخ می کنید و در آخر همراه با نمک و زردچوبه به غذا اضافه می کنید.



## خورش آلوزرد

## غوره ریشت نالووچه زه رده

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

گوشت ✓	نیم کیلو گرم
پیاز ✓	۲ عدد
لپه ✓	یک استکان
آلوزرد ✓	نیم کیلو گرم
نمک، روغن و زردچوبه ✓	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را خرد کرده و داخل قابلمه ریخته و لپه را نیز به آن اضافه می کنید و در حرارت ملایم می گذارید تا بپزد بعد آلوزرد را به آن اضافه می کنید سپس پیاز را سرخ کرده و در آخر همراه با زردچوبه و نمک به غذا اضافه می نمایید.



پیشکش به تبرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)



انواع رب

روب

پیشکش به تیرستان فرنگی  
www.tabarestan.info

روب ته ماته

مواد لازم:

به مقدار لازم

✓ گوجه فرنگی رسیده و نمک

طرز تهیه:

ابتدا گوجه فرنگیها را خوب شسته بعد آنها را قاچ کنید و نمک بریزید سپس آن را بمدت ۳۰ روز زیر آفتاب قرار داده ولی هر روز آن را به هم بزنید تا خوب له شوند آنگاه آن را از صافی گذرانده تا خوب پالوده شود بعد آن را روی آتش گذاشته تا رب آماده شود.

## روپ هه نار

## رَب انار

مواد لازم:

انار ترش ✓ به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا دانه‌های انار ترش را از پوست جدا نموده و در ظرفی مخصوص ریخته و آن را بکوبید، تا آب آن گرفته شود بعد آب انار را از صافی گذرانده در دیگ مسی قرار داده و روی آتش بگذارید تا خوب بجوشد و تبخیر شده به صورت رب درآید.

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info



انواع شیره

دوشاو

پیشکش به تیرستان  
شیره توت  
www.tabarestan.info

دوشاو توو

مواد لازم:

توت خشک ✓  
آب ✓  
۵ کیلو گرم  
به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا توت خشک را در ظرفی ریخته خوب شسته و مقداری آب به اندازه‌ای که آب روی آن بیفتد بریزید، بعد آن را بمدت ۳ تا ۴ ساعت روی آتش گذاشته بعد پایین آورده آن را پالوده کرده و دوباره شربت آن را روی آتش قرار می‌دهید تا آنقدر بجوشد که به حالت شیره درآید بعد شیره توت آماده می‌باشد. نوع دیگر شیره را می‌توان از توت سرخ (سووره توو) بدست آورد که حالت شربت را دارد که برای پذیرائی از آن استفاده می‌شود و بسیار خوشمزه و مفید است.



## شیره انگور

## دو‌شاهه نگور

مواد لازم:

✓ انگور رسیده به مقدار لازم

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

طرز تهیه:

ابتدا دانه‌ی انگور را از خوشه جدا کرده و در یک ظرف مخصوص ریخته و آن را خوب شسته بعد از آبچین با دست به هم بزنید تا خوب له شود آنگاه از یک پارچه کتان‌ی یا الک توری بسیار ریز گذرانده تا خوب پالوده (پالفته) شود سپس آن را روی آتش گذاشته تا به صورت شربت درآید البته باید هنگامیکه روی آتش قرار دارد آن را به هم بزنید تا ته نگیرد. این شیره (دو‌شاه) دو نوع می‌باشد یکی حالت سفت و دومی حالت شلی دارد و این هم به آن بستگی دارد که زیاد روی آتش قرار بگیرد.



## دوآش و خورما

## شیره خرما

مواد لازم:

✓ خرما

به مقدار لازم

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

طرز تهیه:

ابتدا خرما را از هسته جدا نموده ۲ برابر آن آب بریزید بعد آن را روی آتش قرار داده بهم زده تا خوب حل و یک نواخت شود سپس آن را از الک توری با پارچه ظریف گذرانده تا پالوده شود شیره خرمای پالوده را دوباره روی آتش قرار داده تا شیره کامل خرما بدست آید. البته همزمان باید آن را به هم بزنید تا شیره ته نگیرد. خرما که بسیاری از مواد لازمه بدن در آن وجود دارد در مناطق گرمسیری جنوب جغرافیای کردستان به ثمر می‌رسد.



پیشکش به تیرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)



## انواع ترشی‌ها

## ترشیه‌کان

پیشکش به تیرستان  
ترشی بادنجان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)

### ترشی بایه مجانه سیه

#### مواد لازم:

۵ کیلو گرم	✓ بادنجان
یک کیلو گرم	✓ سیر
۲ قاشق غذاخوری	✓ نعنا خشک
به مقدار لازم	✓ سرکه

#### طرز تهیه:

ابتدا بادنجانها را خوب شسته بعد سر بادنجانها را پاک کرده و داخل آنها را خالی نموده و در یک قابلمه مقداری سرکه ریخته و روی حرارت ملایم گذاشته می‌گذارید تا خوب بپزد سپس داخل هر بادنجان یک جبه سیر و نعنا و جعفری خشک ریخته و در یک سطل می‌گذارید و رویش را سرکه می‌ریزید و درب سطل را خوب می‌بندید تا هوا نکشد. بعد از مدتی ترشی آماده میل کردن است.



## خیار شور

## غۀ یار شوور

## مواد لازم:

۱ کیلو گرم	✓ خیار
نیم کیلو گرم	✓ سیر
یک کیلو گرم	✓ هویج
یک کیلو گرم	✓ جعفری
۱۰۰ گرم	✓ ترخون
۳۰۰ گرم	✓ نمک

## طرز تهیه:

ابتدا خیارها را خوب شسته سپس داخل یک کوبه تمیز یک لایه خیار، یک لایه سیر، یک لایه هویج خُرد شده و جعفری و ترخون ریخته تا تمام شود و به همان ترتیب می‌چینید سپس نمک را داخل آب حل کرده سپس آب را داخل قابلمه ریخته و روی حرارت ملایم می‌گذارید تا خوب به جوش آید بعد آب نمک جوش را داخل کوبه می‌ریزید تا حدی که کوبه پراز آب نمک شود سپس درب را خوب می‌بندید. پس از مدتی خیار شور آماده مصرف می‌باشد.

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info



## ترشی هفته بیجار

## ترشی سه هفته بیجار

## مواد لازم:

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

- ۵ کیلو گرم
- ۲ کیلو گرم
- ۱ کیلو گرم
- ۲ کیلو گرم
- ۴ کیلو گرم
- ۳ کیلو گرم
- به مقدار لازم

- ✓ بادنجان
- ✓ هویج
- ✓ سیر
- ✓ سبزی هفته بیجار
- ✓ خیار
- ✓ الت خوراکی
- ✓ نمک

## طرز تهیه:

ابتدا بادنجانها را شسته داخل یک قابلمه ریخته و همراه با سرکه آن را خوب می‌پزید بعد هویج و سیر و خیار و سبزی را خوب شسته و به اندازه دلخواه خرد می‌کنید، سپس بادنجانها را خرد می‌کنید و داخل یک کوبه همه مواد را به صورت مخلوط می‌ریزید بعد سرکه و نمک را با هم مخلوط کرده و روی ترشی می‌ریزید تا کوبه پراز سرکه شود و درب کوبه را خوب می‌بندید تا هوا نکشد. پس از مدتی آماده می‌باشد.



## سیر ترش

## ترشی سیر

## مواد لازم:

- |               |              |
|---------------|--------------|
| یک کیلو گرم   | ✓ سیر        |
| یک کیلو گرم   | ✓ آلبالو     |
| به مقدار لازم | ✓ سرکه و نمک |

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا سیرها را خوب پوست کنده و خلال می کنید سپس آلبالوها را تمیز شسته و داخل یک کوبه کوچک ریخته بعد روی سیر و آلبالو، سرکه و نمک می ریزید درب کوبه را خوب می بندید، پس از مدتی آماده مصرف می باشد.



## فلفل ترش

## ناله ت ترشی، بیبار

### مواد لازم:

۳ کیلو گرم	✓ آلت
به مقدار لازم	✓ سرکه و نمک
یک کیلو گرم	✓ جعفری

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

### طرز تهیه:

ابتدا آلت را تمیز شسته و سر آن را می‌گیرید بعد آن را همراه با سرکه داخل یک قابلمه ریخته و می‌گذارید خوب بپزد بعد از اینکه خوب پخته شد آب داخل قابلمه را می‌ریزید و آلت پخته شده را داخل یک سطل ریخته و رویش نمک و سرکه می‌ریزید سپس جعفری را شسته و خرد می‌کنید و به آلت پخته شده اضافه می‌کنید. و درب سطل را محکم می‌بندید تا هوا نکشد. پس از مدتی آماده مصرف می‌باشد.

## سیرترشی

## مواد لازم:

سیر ✓  
 سرکه و نمک ✓  
 ۲ کیلو گرم  
 به مقدار لازم

## طرز تهیه:

ابتدا سیرها را خوب پوست کنده و شسته و داخل یک شیشه می ریزید و رویش سرکه و نمک می ریزید بعد درب شیشه را خوب می بندید تا هوا نکشد پس از مدتی آماده مصرف می باشد.

پیشکش به تبرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)



## ترشی لپته

### مواد لازم:

نیم کیلو گرم  
یک عدد  
یک کیلو گرم  
نیم کیلو گرم  
۵ عدد  
چند عدد  
چند عدد  
به مقدار لازم

✓ هویج  
✓ کلم  
✓ خیار  
✓ سیر  
✓ فلفل دلمه‌ای  
✓ گوجه فرنگی رسیده  
✓ سیب زمینی مخصوص ترشی  
✓ نمک

### طرز تهیه:

ابتدا تمام این مواد را بعد از تمیز کردن و شستشو و آبکشی از چرخ گوشت رد کرده و با هم مخلوط کنید و مقداری نمک به آن اضافه کنید و در ظرف مخصوص ریخته سرکه روی آن بریزید و سر آن را گذاشته و در جای خنک قرار دهید بعد از چند روز لپته آماده مصرف می‌شود.



پیشکش به تبرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)



انواع مرباها

مدره باکان

پیشکش مریای آلبالو  
تبرستان  
www.tabarestan.info

مدره‌بای نالبالو

مواد لازم:

۲ کیلو گرم	آلبالو ✓
۲ کیلو گرم	شکر ✓

طرز تهیه:

ابتدا آلبالوها را تمیز شسته و سپس هسته‌ی آن را جدا کرده و داخل یک قابلمه ریخته و رویش شکر می‌ریزید و مدت ۲ ساعت روی حرارت ملایم می‌گذارید تا خوب بپزد بعد آلبالو را که حالا مر یا شده داخل شیشه می‌ریزید و درش را محکم می‌بندید. پس از مدت چند روز آماده و آن را مصرف می‌کنید.



## مربای به

## مربای بهی

مواد لازم:

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

یک کیلو گرم

به ✓

یک کیلو گرم

شکر ✓

طرز تهیه:

ابتدا شکر را همراه با مقداری آب داخل یک قابلمه ریخته و روی حرارت ملایم گذاشته آن را بهم زده تا به صورت شهد درآید سپس به‌ها را خوب شسته و هسته‌ی آنها را درآورده و سپس حلقه حلقه می‌کنید بعد از اینکه شهد آماده شد به حلقه شده به صورت مایل به قرمز درمی‌آید. بعد از قرمز شدن مربا آماده است و می‌گذارید تا سرد شود زیرا خوشمزه‌تر است.



## مدره‌بای پوست پرتقال

## مربای پوست پرتقال

## مواد لازم:

- ✓ پوست پرتقال
- ✓ شکر

یک کیلو گرم  
۲ کیلو گرم

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا پوست پرتقال را تمیز شسته و سپس قسمت سفید پوست را با یک چاقوی تیز می‌گیرید تا اثری از سفیدی روی پوست نماند. (یک پوست نازک نارنجی باقی می‌ماند) بعد پوستهای به دست آمده را خلال کرده و داخل قابلمه ریخته و رویش آب می‌ریزید و روی حرارت ملایم می‌گذارید تا آب آن جوش بیاید چون آب آن تلخ است. لذا آب آن را ریخته و دوباره رویش آب می‌ریزید این عمل آنقدر تکرار می‌شود تا تلخی پوست پرتقال برطرف شود سپس شکر را همراه با مقداری آب داخل یک قابلمه می‌ریزید و روی حرارت ملایم می‌گذارید تا به صورت شهد درآید و می‌گذارید تا خوب بپزد. مربا بعد از سرد شدن آماده‌ی میل کردن است.

## مربای تمشک

## مهره‌بای تمشک

## مواد لازم:

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم

یک کیلو گرم

به مقدار لازم

تمشک ✓

شکر ✓

گلاب ✓

## طرز تهیه:

ابتدا تمشک را خوب شسته سپس شکر را همراه با دو لیوان آب و تمشک داخل یک قابلمه می‌ریزید و می‌گذارید تا خوب بپزد بعد از سرد شدن مربا آماده‌ی میل کردن است.

## مهره‌بای توت‌فرنگی

## مربای توت‌فرنگی

مواد لازم:

- ✓ توت‌فرنگی
- ✓ شکر

- یک کیلو گرم
- یک کیلو گرم

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

طرز تهیه:

ابتدا توت‌فرنگیها را تمیز می‌کنید و سپس شکر را همراه با مقداری آب داخل یک قابلمه می‌ریزید و روی حرارت ملایم گذاشته تا به صورت شهد درآید بعد توت‌فرنگی را که قبلاً آماده و تمیز کرده‌اید به شهد اضافه می‌کنید و می‌گذارید تا خوب بپزد در آخر وقتی توت‌فرنگی پخته شد می‌توانید هم مربا و هم شربت را از آن جدا کنید.



## مریای سیب

## مربای سیب

## مواد لازم:

سیب ✓	یک کیلو گرم
شکر ✓	یک کیلو گرم

## طرز تهیه:

ابتدا شکر را همراه با مقداری آب داخل یک قابلمه ریخته و روی حرارت ملایم می‌گذارید تا به صورت شهد درآید، سپس سیبها را تمیز شسته و رنده می‌کنید وقتی که شهد آماده شد سیب رنده شده را به آن اضافه کرده و می‌گذارید که همراه شهد بپزد. زمانیکه سیب همراه با شهد پخته شد می‌گذارید تا مریا سرد شود. سپس مریا آماده میل کردن می‌باشد.

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



## مربای زردآلوی خشک

## مه‌ربای قه‌یسی

### مواد لازم:

یک کیلو گرم

✓ زردآلوی خشک

یک کیلو گرم

✓ شکر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

### طرز تهیه:

ابتدا زردآلوی خشک را مدت ۲ ساعت داخل آب قرار می‌دهید تا کمی نرم شود. سپس شکر را همراه با مقداری آب داخل یک قابلمه ریخته روی حرارت ملایم می‌گذارید تا به صورت شهد درآید. بعد از اینکه شهد آماده شد زردآلوی خشک را به آن اضافه کرده و می‌گذارید تا خوب بپزد. مربا بعد از سرد شدن آماده میل کردن می‌باشد.



## مربای کدو حلوایی

## مهربای کبونه که ده لَوایی

## مواد لازم:

یک کیلو گرم کدو	✓ کدو حلوایی
یک کیلو گرم شکر	✓ شکر
۲۰ گرم آهک	✓ آهک
به مقدار لازم گلاب و زعفران	✓ گلاب و زعفران

## طرز تهیه:

ابتدا شکر را همراه با آب داخل یک قابلمه ریخته و روی حرارت ملایم می گذارید تا خوب بپزد و به صورت شهد درآید سپس آهک را داخل مقداری آب حل می کنید بعد کدو حلوایی را پوست کنده و حلقه حلقه می کنید و داخل یک تشت ریخته و رویش آب می ریزید و سپس آب آهک را به تشت حاوی کدو حلوایی و آب اضافه کرده بهم می زنید و می گذارید تا یک ساعت به همان حالت بماند بعد از یک ساعت کدوها را شسته همراه با گلاب و زعفران داخل شهد می ریزید و می گذارید تا خوب بپزد.

## مربای گل زرد

## مهره‌بای گونه زرد

## مواد لازم:

یک کیلو گرم

گل زرد ✓

یک کیلو گرم

شکر ✓

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا گل زرد را داخل یک قابلمه ریخته و رویش آب می‌ریزید و روی حرارت ملایم گذاشته تا آب آن جوش بیاید چون آب تلخ است لذا آب آن را ریخته و دوباره رویش آب می‌ریزید و می‌گذارید تا جوش بیاید. این عمل را آنقدر تکرار می‌کنید شاید (۲ یا ۳ بار) تا آب آن دیگر تلخ نباشد سپس شکر را همراه با مقداری آب داخل قابلمه دیگری ریخته و روی حرارت ملایم می‌گذارید تا به صورت شهد درآید بعد گل زرد را که دیگر آب آن تلخ نیست به شهد اضافه کرده و می‌گذارید تا مقداری همراه با شهد روی حرارت ملایم بپزد. بعد از سرد شدن مربا آماده‌ی میل کردن است.

## مربای هویج

## مدره‌بای گیزه‌ر

## مواد لازم:

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

۲ کیلو گرم  
 یک کیلو گرم  
 به مقدار لازم

✓ هویج  
 ✓ شکر  
 ✓ گلاب

## طرز تهیه:

ابتدا شکر را همراه با مقداری آب داخل یک قابلمه ریخته و می‌گذارید تا خوب بپزد و به صورت شهد درآید سپس هویجها را تمیز و سرو ته آنها را گرفته و رنده می‌کنید بعد هویج رنده شده را همراه با گلاب به شهد اضافه کرده و می‌گذارید تا خوب بپزد بعد از سرد شدن، مربا آماده‌ی میل کردن می‌باشد.



## مربای انجیر

## مه‌ربای هه‌نجیر

## مواد لازم:

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم

✓ انجیر

یک کیلو گرم

✓ شکر

به مقدار لازم

✓ گلاب

## طرز تهیه:

ابتدا شکر را همراه با مقدار مناسبی آب داخل قابلمه ریخته و روی حرارت ملایم می‌گذارید تا به صورت شهد درآید سپس انجیرها را داخل قابلمه شهد ریخته و می‌گذارید تا خوب بپزد. در آخر بعد از پخته شدن انجیرها، مقداری گلاب به آن اضافه می‌کنید سپس مربا بعد از سرد شدن آماده میل کردن است. البته چند روزی بماند خوشمزه‌تر می‌شود.





انواع شربت‌ها

شہ ربه ته‌کان

پیشکش به تدریس  
شربت آلبالو

www.tabarestan.info

شہ ربه ت نالبالو، بلا‌نووی

مواد لازم:

۲ کیلو گرم

✓ آلبالو

کیلو گرم

✓ شکر

طرز تهیه:

ابتدا آلبالوها را شسته و تمیز کنید و در کیسه‌ای نخی تمیز بریزید شکر را هم به آن اضافه کنید و در قابلمه‌ای گذاشته روی شعله ملایم قرار دهید تا زمانی که شربت قوام بیاید شربت نباید خیلی غلیظ شود.

## شربت سکنجبین

## شده ربه تا نه سکه نجه مین

## مواد لازم:

۴ لیوان	✓ آب
۱/۵ لیوان	✓ شکر
۱ لیوان	✓ سرکه

## طرز تهیه:

ابتدا شکر و آب را با هم مخلوط کرده از پارچه نازکی مانند کتان گذرانده تا اگر مواد زائدی داشت گرفته شود و شربت رنگ روشنی به خود بگیرد بعد شربت را روی شعله آتش قرار دهید تا قوام بیاید سپس سرکه را به آن اضافه کنید یک جوش که زد از روی شعله بردارید کمی از شربت را در بشقاب ریخته سرد که شد و حالتی نسبتاً غلیظی به خود گرفت شربت سکنجبین ما آماده است.

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



## شربت به لیمو

## شه ربه ت به ی لیمو

## مواد لازم برای مصرف:

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

یک کیلو گرم	به ✓
یک کیلو گرم	شکر ✓
۲ قاشق سوپ خوری	آب لیمو ✓
۲ لیوان	آب ✓

## طرز تهیه:

ابتدا به را تمیز کرده و قطعه قطعه نموده از آبمیوه گیری گذرانده آبش را گرفته شکر را اضافه کرده و در یک قابلمه روی آتش بگذارید چند جوش که خورد، از صافی رد کرده با آب مخلوط نموده و دوباره روی آتش قرار دهید قوام که آمد آب لیمو را ریخته پس از ۱۵ دقیقه از روی آتش بردارید.



## شربت بیدمشک

## شہ ربہ ت بیدمشک

## مواد لازم:

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲ کیلو گرم  
۴ استکان

✓ شکر

✓ عرق بیدمشک

## طرز تهیه:

ابتدا شکر را در یک قابلمه ریخته و مقدار ۴ کاسه آب به آن اضافه نموده روی آتش قرار داده تا بجوشد هنگام جوشیدن کف شربت را گرفته بگذارید تا بحال خود قوام بیاید سپس از روی آتش برداشته تا کمی سرد شود بعد عرق بیدمشک را اضافه کرده و در شیشه بریزید و در یخچال بگذارید.



## شربت توت فرنگی

## شربت توت فرنگی

## مواد لازم:

۲ کیلو گرم

توت فرنگی ✓

۲ کیلو گرم

شکر ✓

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا توت فرنگیها را تمیز کنید در کیسه‌ای نخی تمیز بریزید شکر را هم به آن اضافه کنید و در قابلمه‌ای گذاشته و روی شعله ملایم قرار دهید تا زمانی که شربت قوام بیاید شربت نباید خیلی غلیظ شود.



## شربت انگور سیاه

## شه ربه ت مه ویژه رهشه

## مواد لازم:

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱/۵ کیلو گرم

✓ مویز

به میزان لازم

✓ آب

## طرز تهیه:

ابتدا مویز را به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت در آب ریخته تا وقتی که خوب باد کند و آب را بخود بگیرد. بعد یا آن را از چرخ گوشت رد کرده یا با دست له نمایید و آن را از پارچه نازک نخی (کتان) رد کرده و آن را صاف نمایید تا تفاله آن گرفته شود. مقداری از آن را بچشید اگر شیرینی آن کم بود مقداری شکر به آن اضافه کنید تا مزه آن مطبوع شود، بعد یخ را در تُنگ‌های شیشه‌ای ریخته و شربت را در آن بریزید بعد از اینکه سرد شد آن را میل نمایید.

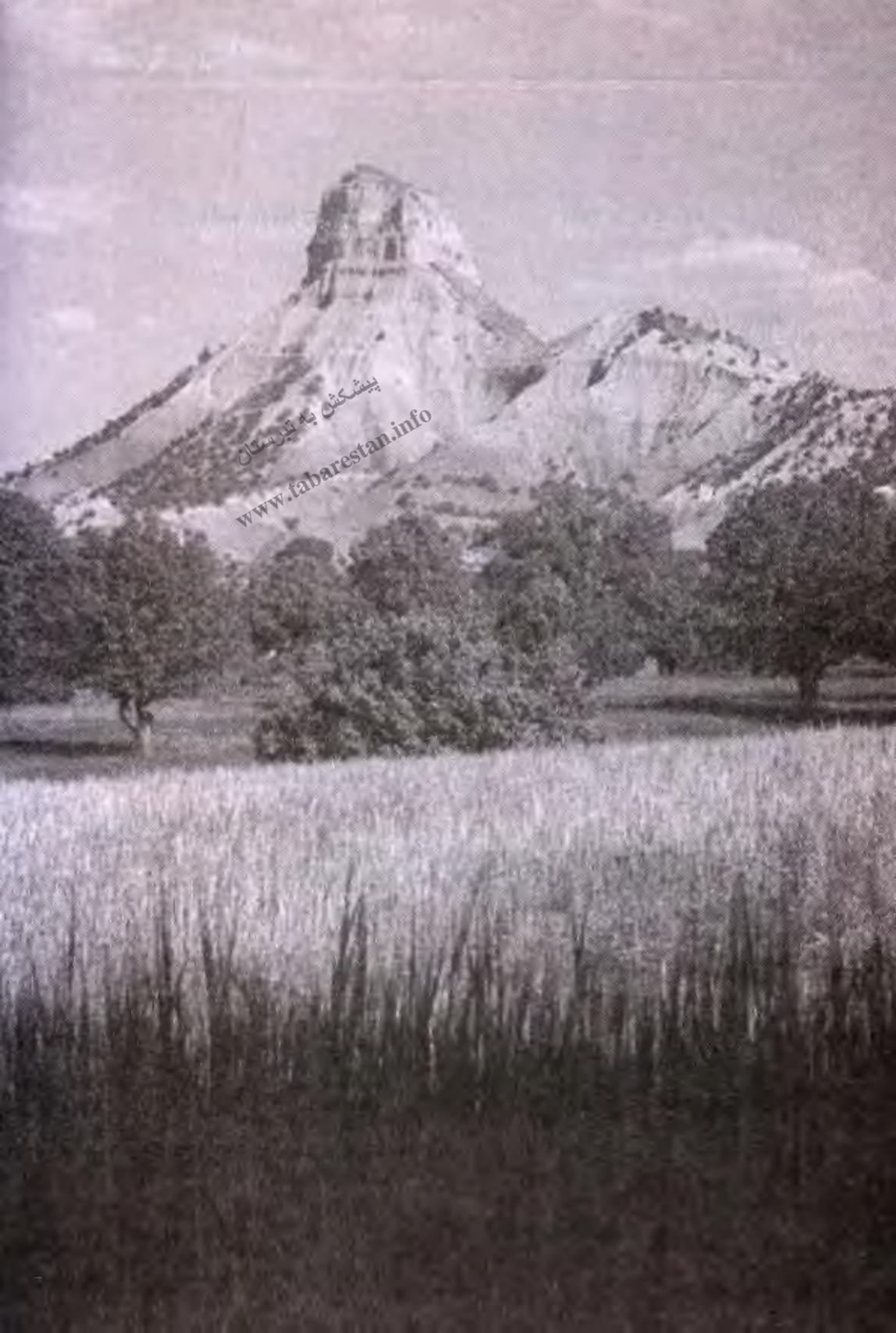


پیشکش به تبرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)

# غذاهای محلی ایلام و پیرامون

زهره‌ی خانی

پیشکش بہ تیرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)



انواع غذاها

خوارده مه نيه كان

پيشکش به تيرستان ساده  
www.tabarestan.info

ناوگوشت

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

- |               |                |
|---------------|----------------|
| ۵۰۰ گرم       | گوشت ✓         |
| ۱ عدد متوسط   | پیاز خرد شده ✓ |
| به میزان لازم | نمک و ادویه ✓  |

طرز تهیه:

ابتدا گوشت را قطعه قطعه کرده و با پیاز و روغن و نمک و ادویه تفت دهید سپس با مقداری آب آن را روی حرارت ملایم بگذارید تا گوشت کاملاً بپزد در بعضی مواقع و به دلخواه داخل این مواد نخود خرد شده و سیبزمینی هم ریخته می شود.



## شوربا

## ناش شوربا

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۲ پیمانه	برنج ✓
۶ پیمانه	آب ✓
به میزان لازم	نمک و روغن ✓

## طرز تهیه:

ابتدا برنج را شسته و با آب روی حرارت بگذارید. نمک و روغن را نیز به آن اضافه کنید و به هم بزنید و بگذارید تا کاملاً لعاب پس دهد وقتی کاملاً برنج له شد شوربا آماده است این آش باید آبدار باشد قبل از آنکه آب آن کاملاً تبخیر شود آن را از روی اجاق بردارید.

## ناش ماست (ما سوا)

### مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

۲ پیمانه	برنج ✓
۶ پیمانه	دوغ یا ماست ✓
۶ پیمانه	آب ✓
به میزان لازم	نمک و ادویه ✓
به میزان لازم	زعفران ✓

### طرز تهیه:

برنج را کاملاً شسته و با دو لیوان آب روی حرارت ملایم بگذارید تا نرم شود نمک را نیز به آن اضافه کنید وقتی برنج نرم شد دوغ را کم کم به آن اضافه کرده و مرتب به هم بزنید تا دوغ خراب نشود یک جوش که با دوغ زد زعفران را به آن اضافه کنید و بگذارید تا کاملاً با هم بپزند سپس نعنای داغ و پیاز درست کرده و در هنگام استفاده روی آن بریزید.

داین آش معمولاً برای درمان بیماریهای اسهال و استفراغ بهترین دارو می باشد



آش عدس

نه هکته

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۲ پیمانه	✓ عدس
۳ پیمانه	✓ برنج
به میزان لازم	✓ زرد چوبه و نمک

طرز تهیه:

برنج را جداگانه شسته و بگذارید خیس بخورد. عدس را شسته و بپزید وقتی که پخته شد، برنج خیس شده را داخل آن بریزید سعی کنید که آب عدس زیاد باشد که لازم نباشد برای پخت برنج آب به آن اضافه کنید نمک و زردچوبه را نیز به آن اضافه کنید و بگذارید بپزد وقتی برنج کاملاً نرم شد پیازداغ و روغن را به آن اضافه کنید این غذا باید کمی نرم و آبدار باشد.



### ناش ترخینه (شه له مین)

برای درست کردن این آش ابتدا باید طرز تهیه مواد آش را بدانید که در زیر ذکر شده است.

#### طرز تهیه توخینه:

مقدار مواد را چند برابر کرده که برای مصرف های بعدی نیز داشته باشید.

- ✓ گندم آسیاب شده (هروشه) ۳ کیلو گرم
- ✓ شلغم (شه له م) ۳ کیلو گرم
- ✓ گوجه محلی ۳ کیلو گرم
- ✓ دوغ ترش ۳ کیلو گرم
- ✓ سبزیجات معطر خشک (پونه - نعناع - جعفری و ریحان)
- به میزان لازم از هر کدام ۱۰۰ گرم
- ✓ ادویه و فلفل و نمک
- ✓ سیر نیم کیلو گرم

گندم آسیاب شده را با دوغ مخلوط کنید. شلغم را با برگهای خُرد کرده و آن را به مدت ۱۵ دقیقه در آبجوش جوشانده و بعد از سرد شدن له کنید آب آن را دور نریزید. سپس آن را با مخلوط گندم و دوغ اضافه کنید آب گوجه را گرفته (بهتر است از گوجه محلی استفاده شود) و همراه با سبزیجات و ادویه و نمک و فلفل به مواد اضافه کرده و به هم بزنید سیر را خُرد کرده و به مواد اضافه کنید این مواد را به مدت ۳-۴ روز در یک ظرف بزرگ ریخته و بگذارید تا کاملاً طعم همدیگر را به خود بگیرند و هر روز ۲-۳ بار آن را به هم بزنید بعد از آن این مواد را به صورت دلخواه یا بسته بندی داخل فریزر بگذارید یا آن را به صورت گرد گرد یا کلتی خشک کنید و نگهدارید.

#### مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

۲ پیمانه

✓ مواد ترخینه

✓ آب	به میزان لازم
✓ پیاز خُرد شده	۱ عدد
✓ نمک و ادویه	به میزان لازم
✓ عدس و ماش پخته شده	هر کدام ۱ پیمانه

پیاز را در روغن سرخ کرده و مواد ترخینه را به آن اضافه می‌کنیم و نمک و ادویه ریخته کمی تفت داده و آب را اضافه کنید عدس و ماش را که قبلاً پخته اید نیز به مواد اضافه کنید و بگذارید تا کاملاً بپزد  
 بعضی‌ها به دلخواه خود فقط این مواد را بدون عدس و ماش مصرف می‌کنند که بسته به سلیقه خود شخص دارد.  
 این آش برای سرماخوردگی بهترین درمان می‌باشد.

#### مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

✓ عدس، لوبیا سفید و چیتی، نخود و ماش	هر کدام ۱ پیمانه
✓ رشته آش	به میزان لازم
✓ سبزیجات معطر (جعفری و کشنیز)	۲ پیمانه
✓ نمک و فلفل و ادویه	به میزان لازم
✓ کشک	۱ پیمانه

حبوبات را در ۲۴ ساعت قبل از درست کردن در آب سرد خیسانده تا باعث نفخ شکم نشود. حبوبات خیس شده را در قابلمه ریخته نمک و فلفل و ادویه و سبزیجات را نیز به آن اضافه کنید و همراه آب روی حرارت بگذارید تا خوب بپزند. کشک را جداگانه در ظرفی با یک لیوان آب کاملاً صاف کرده و به صورت دوغ درآورید حبوبات که پخته شدند کشک را هم کم کم اضافه کنید و مرتب به هم بزنید تا خراب نشود و یا سه جوش که زد رشته را نیز به آن اضافه کنید و به هم بزنید بعد از ۲۰ دقیقه که همه با هم پخته شدند آش آماده است در هنگام ریختن داخل کاسه نعنای داغ و پیاز را برای تزیین آن استفاده کنید.

## آش ماش

## ماش برنج

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info  
۱ پیمانه  
۲ پیمانه  
به میزان لازم

✓ ماش

✓ برنج

✓ نمک و فلفل و ادویه (زرد چوبه)

## طرز تهیه:

ماش را پاک کرده و شسته و با آب جداگانه آن را بپزید هنگام جوش زدن پوست ماش روی قابلمه می آید هر دفعه در قابلمه را باز کنید و با یک کفگیر پوست ماش را بگیرید.

برنج را در قابلمه دیگر ریخته و با آب ماش پخته شده آن را بپزید تا کمی نرم شود سپس ماش و نمک و زردچوبه و ادویه را نیز به آن اضافه کنید و به هم بزنید و حرارت را کم کنید تا کاملاً با هم بپزند برای خوشمزه شدن و همچنین تزئین آن از نعنای داغ و پیاز استفاده کنید.



(هروشه)

آش گندم

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

۲ پیمانه	گندم آسیاب شده ✓
۲ پیمانه	شیر ✓
۱ پیمانه	آب ✓
به میزان دلخواه	نمک ✓

طرز تهیه:

گندم آسیاب شده را با آب روی حرارت ملایم گذاشته تا با هم بپزند می‌توانید همراه گندم عدس را نیز آسیاب کرده و به آن اضافه کنید. مواد که نرم شد شیر را کم کم به آن اضافه کنید و مرتب به هم بزنید سپس نمک را نیز به آن اضافه کرده و به هم بزنید تا کاملاً گندم نرم شود هنوز سفت نشده آن را از روی اجاق بردارید و برای تزئین آن از نعنای داغ استفاده کنید.



## بورانی کینگر

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم

به میزان لازم

۱ عدد

به میزان دلخواه

کنگر ✓

نمک و ادویه ✓

پیاز ✓

روغن ✓

طرز تهیه:

کنگر را شسته و تیغهای آن را بگیرید و خرد کنید و با آب بپزید و آبکش کنید در قابلمه پیاز را با روغن تفت دهید و کنگر را نیز به آن اضافه نمائید و تفت دهید نمک و ادویه را نیز به آن اضافه کنید مواد که با هم تفت داده شدند آن را بکوبید و نصف استکان آب در قابلمه ریخته و روی حرارت ملایم بگذارید بپزد این بورانی را معمولا با ماست می‌خورند.

لازم به ذکر است که بورانی دندان تیز که ره - بوره وی لی گک - تولی به - زلق - همانند بورانی کنگر درست می‌شوند.

## بورانی پاقازه

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم  
به میزان لازم  
۱ استکان  
۱ عدد

✓ پاقازه  
✓ نمک و ادویه  
✓ برنج  
✓ پیاز

طرز تهیه:

پاقازه را شسته و خُرد کنید و با مقداری آب روی اجاق بگذارید تا تقریباً نرم شود اگر آب آن تلخ بود آن را آبکش کنید در غیر اینصورت به آن نمک و ادویه اضافه کرده و برنج را نیز به آن اضافه کنید سپس روی حرارت ملایم بگذارید تا خوب بپزد وقتی که برنج نیز پخته شد آنها را با هم بکوبید و به آن پیازداغ اضافه کنید.

این بورانی را معمولاً با ماست می‌خورند.



## بۆرانی کدو (کویا)

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

کدو ✓	۵۰۰ گرم
پیاز ✓	۱ عدد
نمک و ادویه ✓	به میزان لازم

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

طرز تهیه:

کدوها را پوست گرفته و حلقه حلقه خرد کنید. پیاز را در داخل روغن سرخ و کدو را به آن اضافه نمائید نمک و ادویه را نیز داخل آن بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا کدو آب پس دهد، پس از آنکه کدو پخته شد آن را بکوبید تا حالت بورانی به خود بگیرد.



## حلوائ سیف

## پوره سیب زمینی

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.com

نیم کیلو سیب زمینی  
 نیم کیلو گرم  
 به میزان لازم  
 ۱ عدد متوسط

✓ سیب زمینی  
 ✓ شیر  
 ✓ نمک و ادویه  
 ✓ پیاز خرد شده

## طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را پخته و پوست بگیرید و آنها را بکوبید در هنگام کوبیدن شیر را کم کم به آن اضافه کنید و خوب به هم بزنید تا به صورت یک مخلوط مایع در پیاید نمک را هم به آن اضافه کنید و به هم بزنید پیاز را جداگانه در ماهیتابه سرخ کنید و به آن زردچوبه نیز اضافه کنید وقتی که طلایی شد آن را به مواد اضافه کنید و به هم بزنید و پنج تا ده دقیقه روی حرارت ملایم بگذارید تا مواد طعم همدیگر را به خود بگیرند.

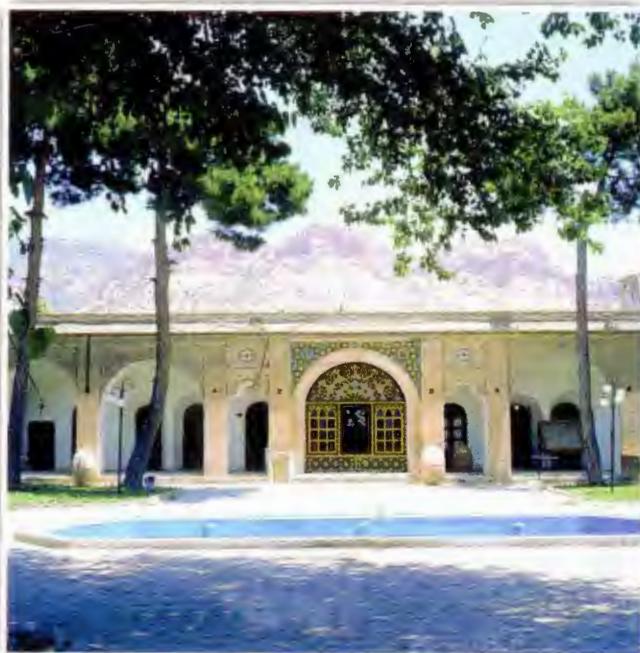
این غذا را با ترشی می‌توان مصرف کرد.



# غذاهای محلی ایلام و پیرامون



پیشکش به تبرستان  
www.tabaresan.info



# غذاهای محلی ایلام و پیرامون



# غذاهای محلی ایلام و پیرامون

coffe kermansha  
hi ha



# غذاهای محلی ایلام و پیرامون



## پیراشکی

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

۲۵۰ گرم	گوشت ✓
۱ عدد	فلفل سبز دلمه‌ای ✓
۲ عدد	گوجه فرنگی ✓
به مقدار لازم	نان ✓
۳ عدد	سیب زمینی ✓
مقداری	جعفری ✓
۱ عدد	پیاز خُرد شده ✓
به میزان لازم	نمک و ادویه ✓

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا پیاز و گوشت چرخ کرده را خوب سرخ کنید سپس فلفل دلمه‌ای را خُرد کرده با جعفری و سیب زمینی خُرد شده به آن اضافه کنید و تفت دهید. گوجه فرنگی را رنده کرده و به آن اضافه کنید و مقداری از آب گوشت همراه با نمک و ادویه به آن اضافه کنید و بگذارید خوب سرخ و کاملاً با هم مخلوط شوند سپس نان را آماده کنید و داخل هر تکه نان یک قاشق از مواد بریزید و آن را بیچانید و در روغن سرخ کنید

می‌توانید از سبزی‌های تازه برای تزئین آن استفاده کنید.



## ته‌ره‌قاپرمه

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

۵۰۰ گرم

✓ گوشت گوسفند

۲ عدد

✓ پیاز

به میزان لازم

✓ نمک و ادویه

۱ پیمانه

✓ آب گوجه فرنگی

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.ir

طرز تهیه:

گوشت گوسفند را تکه تکه کنید و روی حرارت ملایم بگذارید تا کاملاً بپزد و تقریباً ۱/۵ لیوان آب از آن بماند پیاز را خرد کرده همراه با نمک و فلفل و ادویه به آن اضافه کنید و به هم بزنید چند جوش که زد آب گوجه فرنگی را نیز اضافه کنید و بگذارید تا همه مواد با هم بپزند وقتی آب غذا به ۱ لیوان رسید غذا آماده است.



## خواسته ماده

## املت

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم	✓ گوجه فرنگی
۴ عدد	✓ تخم مرغ
۱ عدد	✓ پیاز
به میزان لازم	✓ نمک و ادویه
۱ قاشق غذا خوری	✓ رب گوجه

طرز تهیه:

گوجه‌ها را از وسط نصف (بعضی به سلیقه خود گوجه را خرد می‌کنند) و داخل روغن سرخ نمائید پیاز را حلقه حلقه کرده و روی آن بریزید تا در روغن سرخ شود نمک و ادویه و رب را نیز به آن اضافه کنید وقتی این مواد کاملاً با هم سرخ شدند تخم مرغها را روی آن می‌ریزید ، تخم مرغها را به هم نزنید بلکه همان طور زرده و سفیده آن سالم باشد و پنج تا ده دقیقه در ماهیتابه را بیندید تا تخم مرغها هم بپزند.



## خواو خرما

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

۲۵۰ گرم

✓ خرما

۴ عدد

✓ تخم مرغ

به میزان لازم

✓ روغن حیوانی یا کره

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.ir

طرز تهیه:

هسته خرماها را درآورده و داخل روغن سرخ کنید به طوری که کاملاً خرما نرم شود دقت کنید که حرارت خیلی باید ملایم باشد چون خرما زود می‌سوزد تخم مرغها را در کاسه‌ای خوب به هم بزنید و روی خرما بریزید و بگذارید تا با هم سرخ شوند این غذا معمولاً برای صبحانه و عصرانه مصرف می‌شود.



## خوراک گریه

## سیرابی

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

- ✓ سیرابی ۱ عدد
- ✓ پیاز خُرد شده ۱ عدد
- ✓ نمک و فلفل و ادویه به میزان لازم
- ✓ رب ۱ قاشق غذا خوری

طرز تهیه:

پیاز را سرخ و سیرابی گوسفند را که قطعه قطعه کنید و داخل قابلمه بریزید نمک و ادویه و فلفل را اضافه کنید و کمی با هم تفت دهید رب و آب به آن اضافه و بگذارید تا خوب بپزد.



## خوراک گوجه فرنگی

## خوراک ته ماتاو

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

۵۰۰ گرم	✓ گوجه
۱ عدد	✓ پیاز
به میزان لازم	✓ نمک و ادویه
۱ قاشق غذا خوری	✓ رب گوجه

طرز تهیه:

گوجه‌ها را پوست بگیرید و ریز کنید. پیاز را سرخ کرده و با گوجه و نمک و ادویه تفت دهید حرارت را کم تا گوجه کاملاً آب پس دهد سپس یک قاشق رب را به آن اضافه کنید و به هم بزنید یک لیوان آب نیز اضافه کرده و بگذارید تا بپزد و آب آن کم شود.

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



## خوراک بامیه

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲۵۰ گرم	بامیه ✓
۲ قاشق غذا خوری	رب ✓
۱ عدد	پیاز ✓
به میزان لازم	نمک و ادویه ✓

طرز تهیه:

بامیه‌ها را تمیز کرده و بشوئید. پیاز را خرد کرده و داخل روغن سرخ نمائید. بامیه‌ها را با نمک و ادویه به آن اضافه و سرخ کنید سپس رب گوجه فرنگی را نیز اضافه کرده و همه را با هم سرخ و میل نمائید.



## خوراک عدس و کدو

## کدوی ونژی

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۵۰۰ گرم	✓ کدو حلوایی
۲۵۰ گرم	✓ عدس
۱ قاشق غذا خوری	✓ رب
به میزان لازم	✓ نمک و ادویه
۱ عدد	✓ پیاز

طرز تهیه:

عدس را جداگانه بپزید، کدو را پوست گرفته و قطعه قطعه کنید و با عدس مخلوط نمایید نمک و ادویه را نیز به آن اضافه کرده و خوب به هم بزنید همه مواد زادر داخل پیازداغ و رب ریخته و به آن مقداری آب عدس اضافه و روی حرارت ملایم بگذارید بپزد وقتی که همه پخته شدند آن را بکویید و ۵ دقیقه دیگر روی اجاق گذاشته تا غذا جا بیفتد.

## خوراک گوجه و بامیه

## ته ماته و بامیه

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

۲۵۰ گرم  
 ۵۰۰ گرم  
 ۱ قاشق غذا خوری  
 به میزان لازم  
 ۱ عدد  
 ۲ حبه

✓ بامیه  
 ✓ گوجه  
 ✓ رب گوجه فرنگی  
 ✓ نمک و ادویه  
 ✓ پیاز  
 ✓ سیر

## طرز تهیه:

سیر و پیاز را خرد و سرخ نمائید. گوجه‌ها را پوست گرفته و خرد کنید و به سیر و پیاز اضافه، رب، نمک و ادویه را نیز اضافه کرده و خوب به هم بزنید بگذارید تا گوجه کاملاً آب پس دهد سپس بامیه‌ها را که قبلاً پخته و آبکش کرده اید با یک لیوان آب به آن اضافه کرده و بگذارید تا با هم بپزند.

## خوراک لوییا سبز

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.in

۷۵۰ گرم	✓ لوییا سبز
۴۰۰ گرم	✓ گوشت
۴ عدد	✓ سیب زمینی
۲ عدد	✓ پیاز متوسط
۴ عدد	✓ گوجه فرنگی
۵ قاشق غذا خوری	✓ روغن
به میزان لازم	✓ نمک و فلفل و دارچین

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت و پیاز را تفت دهید و بپزید، لوییا سبز را که قبلاً پخته اید با کمی رب تفت داده و به آن اضافه و با هم مخلوط کنید سپس سیب زمینی و گوجه فرنگی خُرد شده را نیز به آن اضافه کرده و به هم بزنید، نمک و فلفل و دارچین را نیز اضافه و بگذارید تا کاملاً مواد با هم بپزند در پایان کمی آب نارنج یا آب خوره به خوراک اضافه کنید.



## خوراک سینه مرغ

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

۱ عدد	✓ سینه مرغ
۲ عدد	✓ تخم مرغ
۳۰۰ گرم	✓ آرد
۲۰۰ گرم	✓ آرد سوخاری
۱۰۰ گرم	✓ کره
۱۰۰ گرم	✓ جعفری خردشده
۱ لیوان	✓ روغن مایع

طرز تهیه:

ابتدا سینه مرغ را از وسط با چاقوی تیز به صورت نیمه عمیق برش دهید و آن را باز کنید و با پهنای چاقو آن را صاف و پهن کنید سپس کره و جعفری را با هم مخلوط کرده و در کاغذ آلومینیومی به صورت لوله در آورید و بیچانید و به مدت ۲۰ دقیقه در فریزر قرار دهید.

تخم مرغ را در ظرفی جداگانه به هم بزنید سپس کره و جعفری را از فریزر بیرون بیاورید و آن را داخل سینه مرغ بریزید و خوب تا بزنید و به صورت لوله در آورید بعد آن را به آرد آغشته کرده و در ظرف تخم مرغ بغلطانید و دوباره به آرد سوخاری آغشته کنید و در روغن سرخ نموده زمان پخت این غذا ۶ دقیقه

است.



## خوراک کدو

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

۱ کیلو گرم	✓ کدو سبز
۱ پیمانه	✓ لوبیا
۱ پیمانه	✓ عدس
۵۰۰ گرم	✓ سبزیجات تازه
۵۰۰ گرم	✓ گوجه فرنگی
۱ عدد	✓ پیاز
به میزان لازم	✓ روغن نمک و ادویه

## طرز تهیه:

ابتدا لوبیا سبز و عدس را خوب بپزید و سبزیجات را خُرد کرده کمی با پیاز تفت دهید سپس کدوها را پوست کنده و خُرد و در روغن با نمک و ادویه تفت داده و بقیه مواد را نیز به آن اضافه نموده همه را با هم تفت دهید و مقداری آب به آن اضافه نموده تا با هم بپزند سپس گوجه فرنگی را خُرد کرده و یک ربع مانده به آخر غذا به آن اضافه نمائید.



## دلمه فلفل

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabareh.info

۸ عدد	✓ فلفل دلمه‌ای
۵۰۰ گرم	✓ گوشت چرخ‌کرده سرخ شده
۳ پیمانه	✓ گوجه فرنگی رنده شده
۳ قاشق غذا خوری	✓ پیاز سرخ شده
۳ قاشق سوپخوری	✓ روغن
۳ پیمانه	✓ برنج
به میزان لازم	✓ نمک و فلفل و ادویه و رب

## طرز تهیه:

ابتدا فلفل‌ها را بشوئید و سر آنها را جدا و پیاز را در روغن سرخ کرده بعد گوشت را بارب گوجه فرنگی تفت دهید نمک و ادویه را نیز اضافه نموده سپس برنج را که قبلاً آبکش کرده اید به مواد اضافه نمائید و تفت دهید همه مواد را کاملاً با هم مخلوط کنید سپس مواد را داخل فلفل‌ها بریزید و درب آنها را ببندید و در ظرف بچینید طوری که سر فلفل‌ها رو به بالا باشد سپس آب گوجه فرنگی را نیز روی آنها بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا دم بکشد.

لازم به ذکر است که دلمه گوجه فرنگی - بادمجان - خیار و پیاز همانند دلمه فلفل درست می‌شود.

## دیزی

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم	گوشت ✓
۱ پیمانه	لویا سفید ✓
۱ پیمانه	نخود ✓
۲ قاشق غذا خوری	رب ✓
۱ پیمانه	آب گوجه ✓
به میزان لازم	نمک و ادویه ✓
۱ عدد	پیاز خُرد و سرخ شده ✓
۳ عدد	سیب زمینی متوسط ✓

## طرز تهیه:

لویا سفید و نخود را قبلاً خیسانده و با گوشت قطعه قطعه شده مخلوط کرده و به پیاز سرخ شده اضافه نموده و کمی با هم آنها را تفت دهید نمک و ادویه را نیز به مواد اضافه کنید و آب گوجه را به آن اضافه نمایید و روی حرارت ملایم بپزند بیست دقیقه مانده به آخر سیب زمینی‌های پوست گرفته شده و رب گوجه را داخل آن بیاندازید وقتی که تمام مواد پخته شدند سیب زمینی و گوشت را با هم بکوبید و آبگوشت را نیز جداگانه مصرف نمایید.



## دل عدس

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲۵۰ گرم

۱ عدد متوسط

۱۰۰ گرم

۲-۳ قاشق غذا خوری

۲ حبه

۱ عدد

به میزان لازم

✓ عدس قرمز

✓ سیب زمینی

✓ تمر هندی

✓ رب گوجه فرنگی

✓ سیر

✓ پیاز

✓ نمک و ادویه

## طرز تهیه:

عدس را بپزید و سیب زمینی را آب پز کرده وقتی عدس پخته شد آب آن را جدا نموده و سیب زمینی را داخل آن بکوبید بعد پیاز و سیر را سرخ کنید نمک و ادویه و رب را نیز به آن اضافه نمائید و با هم طبخ دهید سپس مخلوط عدس را داخل آن بریزید و با هم طبخ دهید آب تمر هندی را گرفته و به آن اضافه کرده و به هم بزنید سپس آب عدس را نیز اضافه و روی شعله ملایم بگذارید تا بپزد.



## دانگو (نگان روکانه - دندان روکانه)

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

۱ پیمانه	✓ گندم - نخود و عدس هر کدام
به میزان لازم	✓ آب
به میزان لازم	✓ نمک و ادویه
۱ پیمانه	✓ کشک سالم خشک خیس شده

## طرز تهیه:

حبوبات را که قبلاً خیسانده اید شسته و با آب داخل قابلمه‌ای ریخته همراه با نمک و ادویه ۲ یا ۳ ساعت بپزید وقتی که مواد کاملاً پخته شد کشک را خرد و به آنها اضافه کرده و بگذارید دوباره با مواد بپزد کشک که داخل مواد نرم شد آش آماده است می‌توانید از نعناع داغ و پیاز برای تزئین آن استفاده نمایید معمولاً این آش را هنگام دندان در آوردن کودک می‌پزند.



## زی چک پا چک

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

۱ عدد  
به میزان لازم  
۱ عدد  
به میزان لازم  
۱ عدد  
به میزان لازم

✓ سیرابی گوسفند  
✓ روده گوسفند  
✓ کله پاچه  
✓ نمک و ادویه  
✓ پیاز  
✓ نعنای خشک

طرز تهیه:

کله پاچه را با نمک و ادویه روی اجاق بگذارید. سیرابی گوسفند را تکه تکه کرده و روده گوسفند را به دور سیرابی و پاچه‌های کله پاچه بیچانید و داخل مواد کله پاچه بریزید و بگذارید تا کاملاً پزند در آخر برای تزئین از نعنای داغ و پیاز داغ استفاده نمایید.



## رولت گوشت

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۵۰۰ گرم	✓ گوشت چرخ کرده
۲ عدد	✓ تخم مرغ
۱ پیمانه	✓ شیر
۴ قاشق غذا خوری	✓ نان خشکه آسیاب شده
۱ پیمانه	✓ جعفری خُرد شده
۱ پیمانه	✓ روغن
۳ قاشق غذا خوری	✓ پیاز رنده شده
به میزان لازم	✓ نمک و ادویه

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را خوب ورز دهید. نان خشکه را با شیر و پیاز رنده شده با گوشت مخلوط کرده و با دست ورز دهید می‌توانید از تخم مرغ استفاده نموده تا کاملاً چسبندگی ایجاد شود مواد را روی کاغذ روغنی که کمی آرد بر روی آن پاشیده اید پهن کنید و جعفری را روی آن پاشید باید دقت کنید که جعفری کاملاً سطح مواد را نپوشاند سپس تخم مرغهای پخته و رنده شده را روی آن بریزید (بعضی‌ها از هویج و خلال بادام نیز استفاده می‌کنند که بستگی به سلیقه فرد دارد) سپس این مواد را پیچانید و کاملاً گرد کرده و بعد کاغذ را در آورید و در روغن سرخ نمائید. برای تهیه سس این غذا، روغن را در ماهیتابه بریزید و رب و ادویه و نمک و فلفل را اضافه کرده و تفت دهید سپس ۳ پیمانه آب اضافه کرده و به رولت اضافه کنید و به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بگذارید بپزد، رولت شما آماده است.

## ساندویچ سبزیجات مخلوط

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان www.tabarestan.info	۴ عدد	✓ سیب زمینی خُرد و سرخ شده
	۴ عدد	✓ گوجه فرنگی خُرد شده
	۴ عدد	✓ کدوی خُرد شده سرخ شده
	۴ عدد	✓ تخم مرغ
به میزان لازم		✓ نمک و ادویه و زعفران
۳ قاشق غذا خوری		✓ روغن

## طرز تهیه:

ابتدا کدوی خُرد شده را در ظرفی بریزید و سیب زمینی و گوجه را نیز به آن اضافه کرده و به هم بزنید نمک و ادویه و زعفران را نیز با آنها مخلوط نموده و در ماهیتابه بریزید و روی حرارت ملایم گذاشته تا گوجه آب پس دهد سپس روغن را نیز اضافه کرده بعد تخم مرغها را در ظرفی ریخته به هم بزنید و به مواد اضافه کنید و در ماهیتابه را ببندید تا تخم مرغها کاملاً با مواد بپزند و غذا جا بیفتد برای تزئین آن می‌توانید از سالاد و کاهو استفاده نمایید.

## سه رگو. سفتی

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

✓ سیرابی گوسفند	۱ عدد
✓ برنج	۴ پیمانه
✓ جعفری خُرد شده	۱ پیمانه
✓ لپه پخته	۱ پیمانه
✓ مغز گردو	۱ پیمانه
✓ رب گوجه	۱ قاشق غذا خوری

## طرز تهیه:

ابتدا سیرابی را پاک کرده و بشوئید ولی آن را پاره نکنید و آن را نیم پز کرده برنج را آبکش کنید و با مواد جعفری و لپه پخته و سبزیجات و نمک و فلفل را در کمی روغن تفت تفت دهید، یک قاشق رب گوجه هم به آن اضافه نموده و بهم بزنید همه مواد را داخل سیرابی ریخته و در آن را با نخ و سوزن بدوزید و داخل آب سیرابی که قبلاً داشتید بگذارید و روی حرارت ملایم به مدت نیم ساعت آن را بجوشانید تا کاملاً سیرابی پخته شود وقتی سیرابی نرم و پخته شد و آب آن تمام شد آن را از روی اجاق برداشته و نخ و سوزن آن را باز کرده و میل نمایید.

## شیر برنج

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۲ پیمانه	✓ برنج
۱ کیلو گرم	✓ شیر
به میزان لازم	✓ نمک

طرز تهیه:

برنج را شسته و همراه شیر روی اجاق قرار دهید و کمی نمک به آن اضافه کرده وقتی جوش آمد آن را دوباره به هم بزنید مواظب باشید که شیر سر نیاید کمی که با هم پختند شعله اجاق را کم کرده و بگذارید که روی حرارت ملایم با هم بپزند شیر که کاملاً تبخیر نشده و برنج قبل از اینکه به صورت کته در بیاید آن را از روی اجاق بردارید. می‌توانید از رازیانه هم داخل این آش استفاده نمائید.



## قلیه ماهی

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

۱ کیلو گرم	✓ ماهی بدون استخوان
نیم کیلو گرم	✓ سبزیجات شامل گشنیز - شنبلیله - تره
۱ بسته	✓ تمر هندی
۲-۳ قاشق غذا خوری	✓ رب گوجه
۳ حبه	✓ سیر
۱ عدد	✓ پیاز
به میزان لازم	✓ زرد چوبه و نمک
به میزان لازم	✓ فلفل

## طرز تهیه:

سبزی را خرد کرده و روی حرارت ملایم آب آن را بگیرید و پیاز را جداگانه در روغن سرخ کرده نمک و فلفل و ادویه و سبزی را نیز به آن اضافه نموده و کمی با هم طبخ دهید سپس ماهی‌ها را تکه تکه کرده و سرخ کنید و روی سبزی بچینید تا با هم بپزید. رب و آب تمر هندی را نیز به آن اضافه نمایید و آهسته به هم بزنید مقداری که با هم جوشیدند کمی دیگر آب به آن اضافه کرده و روی حرارت ملایم بگذارید تا غذا جا بیفتد.

لازم به ذکر است این غذا باید مقداری تند باشد پس بنا به ذائقه افراد مقدار فلفل را خودتان می‌توانید تغییر دهید.



## قایومه خارجک

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۵۰۰ گرم

۱ عدد

۱ عدد

به میزان لازم

✓ قارچ

✓ پیاز

✓ فلفل سبز دلمه‌ای

✓ نمک و ادویه

طرز تهیه:

قارچ را حلقه حلقه کرده و با کمی آب بپزید نمک و ادویه را نیز اضافه نموده پیاز و فلفل دلمه‌ای را حلقه حلقه کرده روی آن بریزید و با هم طبخ دهید.



## قاپر مه مامر

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم	✓ مرغ
۲ عدد	✓ پیاز
۱ عدد	✓ خلال سیب زمینی
به میزان لازم	✓ نمک و ادویه
۱ پیمانه	✓ آب گوجه فرنگی
۱ عدد	✓ فلفل دلمه‌ای

## طرز تهیه:

مرغ را تکه تکه و ریز کرده و با کمی آب آن را بپزید سپس آب آن را بریزید پیاز را در روغن سرخ کرده و مرغ و نمک و ادویه را نیز اضافه نموده و با هم تفت دهید آب گوجه فرنگی را اضافه کنید و با حرارت ملایم آن را بپزید در پایان از خلال سیب زمینی و فلفل دلمه‌ای برای تزئین آن استفاده نمائید.

## کیاب بادمجان

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش ایلام استان  
www.tabarestan.info

۵۰۰ گرم  
۵۰۰ گرم  
۲ عدد  
۱ پیمانه  
به میزان لازم  
۳ قاشق غذا خوری

✓ بادمجان سرخ شده  
✓ سبزی معطر (جعفری - گشنیز - مرزه)  
✓ پیاز ریزسرخ شده  
✓ مغز گردو چرخ کرده  
✓ نمک و فلفل  
✓ رب انار

طرز تهیه:

ابتدا بادمجانها را پوست کنده و به طور سالم آن را از وسط برش عمودی دهید تا شکم بادمجان باز شود سپس در آب نمک بگذارید تا تلخی آنها برود و بعد سرخ کنید. پیاز را جداگانه در ظرفی ریخته گردو و سبزی و رب انار را به آن اضافه کرده و با هم مخلوط کنید نمک و فلفل را نیز با آنها مخلوط کنید و مواد را داخل شکم بادمجانها بریزید و در ظرفی بچینید طوری که قسمت باز شده بادمجان رو به بالا باشد تا مواد آن نریزد به اندازه نصف استکان آب داخل ظرف بریزید و به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه روی حرارت ملایم بگذارید تا بپزد و با پیاز و گوجه اطراف آن را تزئین کنید.

## کوته

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۴ عدد	تخم مرغ ✓
۱ لیوان	برنج خیس کرده ✓
۱ لیوان	رشته پلویی ✓
نصف لیوان	روغن ✓
۵ قاشق غذا خوری	سبزی کوته ✓
به میزان لازم	نمک و ادویه ✓

## طرز تهیه:

برنج را قبلاً خیس کرده در ظرفی بریزید و سبزی و رشته پلویی و نمک و ادویه را به آن اضافه نموده و به هم بزنید تخم مرغها را نیز به مواد اضافه کنید و کاملاً با هم مخلوط نمایید. روغن را در ماهیتابه داغ کنید و مواد را داخل آن بریزید و با پشت قاشق آن را پهن نموده تا به صورت یک لایه نازک در بیاید وقتی یک طرف آن سرخ شد آن را برش دهید و به اندازه‌های دلخواه در بیاورید و برگردانید تا روی دیگر آن سرخ شود وقتی که سرخ شد ۱ لیوان آب روی آن بریزید و برای چند دقیقه حرارت را زیاد کنید تا جوش بیاید سپس حرارت را کم کنید و به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا کاملاً بپزد و با یک نوع سالاد استفاده نمایید.



## کوکوی لوییا سبز

### مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

۲۵۰ گرم	✓ لوییا سبز
۳ عدد	✓ تخم مرغ
۱ پیمانه	✓ پیاز رنده شده
۱ پیمانه	✓ ماست
۱ عدد	✓ فلفل دلمه‌ای رنده شده
۱ قاشق چایخوری	✓ بکینگ پودر
۱ پیمانه	✓ آرد و روغن هر کدام
به میزان لازم	✓ نمک، ادویه و فلفل

### طرز تهیه:

ابتدا لوییا سبز را خرد کرده آب پز و چرخ نمائید سپس تخم مرغ‌ها را بشکنید و به هم بزنید ماست را هم به آن اضافه کنید و کاملاً با هم مخلوط نمائید. زعفران، نمک، ادویه و روغن را نیز اضافه و به هم بزنید سپس آرد و بکینگ پودر را نیز اضافه کرده (به جای ماست می‌توانید از شیر هم استفاده کنید) پیاز و فلفل دلمه‌ای را نیز اضافه کرده و یک ساعت بگذارید تا مواد کاملاً به خورد هم بروند سپس روغن را در ماهیتابه داغ کرده و مواد را داخل آن سرخ کنید و درب ماهیتابه را ببندید تا خوب بپزند سپس با گوجه آن را تزئین کنید، می‌توانید با ماست نیز مصرف نمائید.

## کباب جگر وه ز

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم  
۲۵۰ گرم  
به میزان لازم✓ جگر  
✓ وه ز (چربی دور جگر)  
✓ نمک

طرز تهیه:

جگر گوسفند یا گوساله را قطعه قطعه کرده و چربی که همراه جگر است دور هر قطعه بیچانید و به آنها نمک بزنید و به سیخ بکشید و روی حرارت ملایم زغال کباب نموده این کباب همراه با گوجه و فلفل تند، کباب می شود.



## کباب

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

گوشت گوسفند ✓	۵۰۰ گرم
دنبه ✓	۲۵۰ گرم
فلفل تند ✓	۹۰۰ گرم
پیاز رنده شده ✓	۲ عدد
نمک ، آبلیمو ، زعفران ، روغن زیتون به میزان لازم ✓	

طرز تهیه:

ابتدا گوشت را به ورقه‌های نازک قطعه قطعه کرده و داخل پیاز و نمک و آبلیمو و ماست و روغن زیتون به مدت ۲۴ ساعت بخوابانید سپس گوشت‌ها را به صورت دو گوشت یک دنبه و یک فلفل به سیخ بکشید و روی آتش زغال بگذارید و هنگام کباب کردن هر چند دقیقه یکبار چربی آنها را با نان بگیرید و وقتی که آماده شد نمک و آبلیمو و زعفران کنار آن بگذارید و با کباب میل کنید.



## کوکوی مهلی

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

۴ عدد	سبزیجات تازه (گشنیز - جعفری - تره)
۳ عدد	گوجه فرنگی متوسط
۱۰۰ گرم	پیاز
۳ عدد	روغن
۴ عدد	سیب زمینی
۲ قاشق غذا خوری	تخم مرغ
به میزان لازم	آرد
	نمک و ادویه

## طرز تهیه:

سیب زمینی و پیاز را رنده کرده و در ظرفی بریزید. گوجه فرنگی را پوست و خُرد نموده همراه با سبزیجات خُرد شده به آن اضافه کنید و با هم کاملاً مخلوط نمایید سپس آرد و نمک و ادویه را هم اضافه کرده و خوب آن را به هم بزنید تا کاملاً مخلوط شوند سپس روغن را در ماهیتابه داغ کنید و مواد را داخل آن بریزید و طرف کوکو را داخل آن سرخ نمایید.



## کوبه

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۶ پیمانه	✓ برنج
۲۵۰ گرم	✓ گوشت چرخ کرده
به میزان لازم	✓ زعفران
۲۵۰ گرم	✓ جعفری خرد شده
۱ عدد	✓ پیاز خرد شده سرخ شده
۱۰۰ گرم	✓ مغز گردو
۱۰۰ گرم	✓ کشمش یا زرشک
۲ عدد	✓ زرده تخم مرغ

## طرز تهیه:

برنج را با ۳ برابر آب روی اجاق گذاشته تا بپزد طوری که کاملاً له شود زعفران و نمک را در هنگام پختن به آن اضافه کرده وقتی که پخته شد بگذارید سرد شود آن را چرخ کنید.

گوشت، جعفری و پیاز را درون ماهیتابه در روغن تفت دهید نمک و ادویه را نیز اضافه کنید و به هم بزنید کمی که سرخ شدند کشمش یا زرشک و مغز گردو را نیز با آن اضافه نموده و با هم سرخ کنید سپس برنج را به صورت گلوله‌ای در داخل دست پهن کرده و یک قاشق از مواد گوشت را داخل آن بریزید و همان طور که داخل دست می‌چرخانید آن را ببندید. همه برنج را با مواد به همین صورت در آورید و به آنها زرده تخم مرغ بزنید روغن را در ماهیتابه داغ کرده و کوبه‌ها را داخل روغن سرخ نمایید.

## گفته

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.ir

نیم کیلو گرم  
۲ عدد  
۲ عدد  
به میزان لازم  
به اندازه دلخواه  
۲ قاشق غذا خوری

✓ گوشت چرخ کرده  
✓ پیاز چرخ کرده  
✓ سیب زمینی متوسط  
✓ نمک و ادویه  
✓ سبزیجات معطر  
✓ آرد

## طرز تهیه:

گوشت و پیاز و سیب زمینی را کاملاً با هم ورز دهید نمک و ادویه و سبزیجات را نیز به آن اضافه کرده ، اگر مخلوط به دست آمده شل بود کمی آرد به آن اضافه نموده و خوب به هم بزنید سپس مواد را به صورت گلوله‌های گرد داخل دست پهن کرده و داخل روغن داغ، سرخ نمایید.



## کوکو کدو

## کوکو کووی یا شوچه ر

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم  
به اندازه دلخواه  
به میزان لازم  
۲ عدد

کدو ✓  
سبزیجات معطر ✓  
نمک و فلفل ✓  
تخم مرغ ✓

## طرز تهیه:

کدوها را پوست گرفته و رنده کرده نمک و فلفل و سبزیجات تخم مرغ ها را به مواد اضافه کنید و خوب به هم بزنید روغن را در ماهیتابه داغ نموده و مواد را داخل آن بریزید و با پشت قاشق آن را پهن کنید تا سرخ شود وقتی که سرخ شد مواد را بر گردانید تا روی دیگر آن در روغن سرخ شود.



## که شک بایم جان

## کشک بادمجان

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۴ عدد	✓ بادمجان
۱ عدد	✓ پیاز
۱ شیشه کوچک (۳ قاشق غذا خوری)	✓ کشک
۱ پیمانه	✓ مغز گردو
۱ قاشق غذا خوری	✓ نعناع خشک
به میزان لازم	✓ نمک و فلفل
به اندازه‌ی سرخ کردن	✓ روغن

طرز تهیه:

بادمجانها را پوست کنده و در آب نمک بریزید تا تلخی آن گرفته شود سپس آنها را سرخ کرده پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنید و بادمجانها را داخل آن بریزید نمک و فلفل را نیز اضافه نموده و با دولیوان آب بگذارید تا خوب بپزد سپس کشک را به آن اضافه نمایید و روی حرارت ملایم آن را مرتب به هم بزنید تا کشک یکدست و صاف در آید وقتی که پخته شدند نعناع و مغز گردو را روی آن بریزید.

## کوکو سیب زمینی

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم

۲ عدد

به میزان لازم

به میزان لازم

✓ سیب زمینی

✓ تخم مرغ

✓ نمک و ادویه

✓ روغن

طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را پخته و پوست آن را بگیرید و چرخ کرده نمک و ادویه و تخم مرغ‌ها را نیز به آن اضافه نموده و خوب به هم بزنیم تا به صورت یک مایع در آید روغن را در ماهیتابه داغ کرده مواد را داخل آن بریزید و با پشت قاشق آن را پهن کنید و بگذارید سرخ شود وقتی که یک روی آن سرخ شد برگردانید تا روی دیگر آن سرخ شود برای تزئین می‌توانید از گوجه فرنگی سرخ شده و سبزیجات تازه استفاده کرد.

## ماس و بۆن

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان

۱ کیلو گرم  
به میزان لازم  
به میزان دلخواه  
به میزان دلخواه

- ✓ ماست
- ✓ روغن حیوانی
- ✓ شکر
- ✓ نان تازه

## طرز تهیه:

نان تازه را زیر نور آفتاب گذاشته تا کمی خشک شود سپس آنرا داخل ماست خُرد کرده و خوب به هم بزنید شکر را هم به آن اضافه کرده ، روغن یا کره را داغ کرده و به این مواد اضافه نموده و خوب به هم بزنید و نوش جان کنید. این یک صبحانه یا عصرانه مقوی و خوشمزه می باشد.



## گوله گفته

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

به میزان لازم	نمک و زردچوبه ✓
۴۰۰ گرم	گوشت چرخ کرده ✓
به میزان لازم	روغن ✓
۱ عدد	پیاز خُرد شده ✓
۱۰۰ گرم	کشمش ✓

طرز تهیه:

ابتدا گوشت چرخ کرده و پیاز را در روغن سرخ نمک و ادویه را نیز اضافه کنید و خوب به هم بزنید وقتی کاملاً سرخ شدند کشمش را به آن اضافه و سرخ کنید بعضی به دلخواه تخم مرغ را به آن اضافه می کنند البته این بستگی به ذائقه افراد دارد.



### کله جوش

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

۵۰۰ گرم  
۲ لیوان  
۳ قاشق غذاخوری  
۱ قاشق  
۳ قاشق غذا خوری  
به میزان لازم

✓ گوشت چرخ کرده  
✓ کشک سائیده شده  
✓ پیاز رنده شده  
✓ نعناع خشک  
✓ گردو آسیاب شده  
✓ روغن و نمک

طرز تهیه:

گوشت، پیاز، نمک و ادویه را کاملاً ورز داده و به صورت کوفته ریزه درآورده و در روغن سرخ کرده سپس آنها را داخل ماهیتابه ریخته و ۱ لیوان آب به آن اضافه کنید تا بجوشد آب که نصف شد کشک را داخل آن بریزید و مرتب به هم بزنید تا کشک خراب نشود چند جوش که زد گردو را به آن اضافه نموده وقتی حالت غلیظ به خود گرفت غذا آماده است برای تزئین آن از نعناع داغ و گردو استفاده نمایید.

## ماسوا

## مواد لازم برای مصرف ۶ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

۱ دست

۱/۵ لیتر

۱ پیمانه

✓ کله پاچه

✓ دوغ

✓ برنج محلی

## طرز تهیه:

کله پاچه را خوب بپزید وقتی که پخته شد برنج را شسته به آن اضافه کرده و دوغ را نیز کم کم به آن اضافه نموده و مرتب به هم بزنید تا دوغ خراب نشود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بگذارید بجوشد تا غلیظ شود. برای تزئین آن از نعناع داغ و پیاز استفاده نمائید.



## خوراک عدس

## نژیاو

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

- ۳ پیمانه
- ۲ عدد
- به میزان لازم
- هر کدام ۱ پیمانه
- ۱ قاشق غذا خوری
- ۱ عدد

- ✓ عدس
- ✓ لیمو عمانی
- ✓ نمک و فلفل و ادویه
- ✓ سبزیجات معطر (پونه - جعفری)
- ✓ رب
- ✓ پیاز

## طرز تهیه:

عدس را شسته و با مقداری آب روی اجاق بگذارید تا پوست آن سر بگیرد و با هر بار در قابلمه را باز کردن پوست آن را با کفگیر بگیرید سپس لیمو عمانی نمک و فلفل و ادویه و سبزیجات را اضافه کرده و روی حرارت ملایم بگذارید تا بپزند بعد از چند دقیقه رب را به آن اضافه نموده. مواد که کاملاً پخته شد پیاز را داخل ماهیتابه سرخ کنید و به آن اضافه نمائید.

## همبرگر خانگی

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

نیم کیلو گرم  
به میزان لازم  
۱ استکان  
۱ عدد  
به میزان لازم

✓ گوشت چرخ کرده  
✓ مغز نان سفید  
✓ شیر  
✓ پیاز سرخ شده  
✓ نمک و فلفل

طرز تهیه:

گوشت چرخ کرده را در ظرفی ریخته و پیاز بسیار رنده شده و نمک و فلفل را نیز اضافه کرده و خوب به هم بزنید مغز نان سفید را در ظرف جداگانه‌ای با شیر مخلوط نموده به طوری که نان کاملاً نرم شود و شیر به خورد نان برود سپس آن را به مخلوط گوشت اضافه کرده و خوب به هم بزنید و آن را ورز دهید مواد آماده را روی یک نایلون و بشقاب به صورت گردپهن کنید و آنها را در روغن سرخ نمایید.

## یه تیمچه

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به گُردستان  
www.tabarestan.info

۲ عدد  
۲ عدد  
۱ پوته  
۲ عدد  
۴ عدد  
به مقدار لازم

✓ بادمجان و سیب زمینی هر کدام  
✓ پیاز و فلفل سبز دلمه ای هر کدام  
✓ سیر  
✓ گوجه فرنگی  
✓ تخم مرغ  
✓ روغن، نمک و ادویه

## طرز تهیه:

پیاز و سیر را خُرد کرده و باهم تفت دهید بادمجان را با پوست خُرد و به آن اضافه کنید و تفت دهید سیب زمینی‌ها را حلقه حلقه کرده و به مواد اضافه نموده وقتی همه با هم تفت داده شدند کمی آب روی آن بریزید تا مواد باهم بپزند سپس گوجه فرنگی و فلفل دلمه‌ای را نیز حلقه حلقه کرده همراه با نمک و ادویه به آن اضافه کرده و چند دقیقه بگذارید تا آنها نیز با مواد بپزند بعد از اینکه آب مواد تمام شد تخم مرغ‌ها را داخل آن بریزید ولی به هم نزنید که تخم مرغ داخل آن سالم باشد.

انواع خورش‌ها

خوه‌ریشته‌کان

پیشکش به تیرستان

www.tabar@info

خوه‌ریشت الو (نالوزمه)

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

گوشت ✓	۵۰۰ گرم
الو ✓	۲۵۰ گرم
پیاز ✓	۱ عدد
لپه ✓	۱ پیمانه
رب ✓	۲ قاشق غذا خوری
شکر ✓	۱ قاشق غذا خوری

طرز تهیه:

گوشت را با پیاز خرد شده تفت داده نمک و ادویه را به آن بیفزایید. با لپه بگذارید کاملاً بپزد سپس رب گوجه را به آن اضافه کرده، در ماهیتابه‌ای که آلوها را قبلاً شسته اید با کمی روغن تفت دهید و به خورش اضافه نمایید و چند جوش که زد شکر را نیز اضافه کنید، بعد از ده دقیقه که روی حرارت ملایم بود خورش کاملاً جا می‌افتد و آماده میل کردن است.

## خوه ریشت بادمجان

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

گوشت ✓	۵۰۰ گرم
بادمجان ✓	۵۰۰ گرم
گوجه ✓	۵۰۰ گرم
دارچین ✓	به مقدار لازم
نمک و ادویه ✓	به میزان لازم
رب گوجه ✓	۲ قاشق غذا خوری
پیاز ✓	۱ عدد

طرز تهیه:

ابتدا بادمجانها را پوست گرفته و سرخ کرده گوجه‌ها را نیز از وسط نصف کرده و سرخ نموده پیاز را در ظرف جداگانه‌ای سرخ کرده و همراه با گوشت تفت دهید و به آن آب اضافه کنید تا گوشت خوب بپزد. در ظرف دیگری بادمجان و گوجه را با رب تفت داده و به آن نمک و ادویه و دارچین اضافه نمایید و آن را داخل گوشت بریزید و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بگذارید تا مواد با هم بپزند و خورش جا بیفتد.

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



## خوه ریشت بامیه

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲۵۰ گرم	بامیه ✓
نیم کیلو گرم	گوشت ✓
۲ حبه	سیر ✓
۱ عدد	پیاز ✓
۲۵۰ گرم	آب گوجه فرنگی ✓
۱ قاشق غذا خوری	رب ✓
به میزان لازم	نمک و ادویه و روغن ✓

طرز تهیه:

ابتدا سیر و پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ کنید سپس گوشت قطعه قطعه شده را به آن اضافه نموده و به هم بزنید نمک و ادویه را نیز اضافه کرده و تفت دهید آب گوجه فرنگی را به آن اضافه کرده کمی که با هم سرخ شدند آب اضافه را در آن بریزید و بگذارید که گوشت خوب بپزد گوشت که پخته شد بامیه‌ها را با رب گوجه در روغن تفت داده و به آن اضافه کنید و روی حرارت ملایم بگذارید تا خورش جا بیفتد.



## خودرپشت چغاله بادام

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

نیم کیلو گرم	گوشت ✓
نیم کیلو گرم	چغاله بادام ✓
نیم کیلو گرم	نعناع و جعفری ✓
۲-۳ قاشق غذا خوری	آبغوره ✓
به میزان لازم	نمک و فلفل و ادویه ✓
۱ عدد	پیاز سرخ شده ✓

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت را جداگانه با پیاز و ادویه تفت دهید و بپزید در ظرف جداگانه‌ای چغاله بادام را با نعناع و جعفری و رب تفت داده و به گوشت اضافه کرده و بگذارید تا این مواد خوب با هم بپزند وقتی خورش می‌خواست جا بیفتد آبغوره را به آن اضافه نموده.

لازم به ذکر است که نمک را نباید اول به گوشت قرمز اضافه کنید چون هم سفت می‌شود و هم سیاه رنگ پس لازم است که نمک را در تمام خورش‌ها در پایان کار اضافه نمائید.



## غوه ریشت خلال بادام

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم	گوشت ✓
۳ عدد	لیمو عمانی ✓
۱۰۰ گرم	خلال بادام ✓
۲ قاشق غذا خوری	رب گوجه ✓
به میزان لازم	نمک و دارچین و هل ✓
۱ پیمانه	زرشک سیاه ✓
مقداری	زعفران ✓

### طرز تهیه:

ابتدا خلال بادام را که ۲۴ ساعت قبل در آب خیسانده اید با گوشت تفت دهید سپس رب گوجه را به آن اضافه کرده وقتی که حالت تفت به خود گرفت ۲ تا ۳ لیوان آب جوش در آن بریزید و بگذارید یک ساعت بپزد لیمو عمانی را به آن اضافه نموده سپس پودر هل و دارچین را نیز اضافه کنید و بگذارید خوب بپزد وقتی که گوشت خلال پخته شدند زرشک را کمی تفت داده و به آن اضافه نمایید توجه داشته باشید که زرشک فقط باید ۵ الی ۷ دقیقه بیشتر نپزد تارنگ خورش را خراب نکند بعضی برای چاشنی یک قاشق شکر را نیز اضافه می کنند.

## غوه ریشت فاسونی یه

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tirarestan.info

نیم کیلو گرم  
نیم کیلو گرم  
۲ قاشق غذا خوری  
به میزان لازم  
۱ عدد

✓ لویا سفید  
✓ گوشت  
✓ رب گوجه  
✓ نمک و ادویه  
✓ پیاز سرخ شده

## طرز تهیه:

گوشت را با پیاز سرخ شده تفت دهید نمک و ادویه را نیز به آن اضافه کرده. لویا را که قبلاً خیسانده اید به آن اضافه نموده و مقداری آب نیز داخل قابلمه ریخته و به مدت ۲ ساعت بپزد مواد که کاملاً پخته شد رب را در روغن تفت داده به آن اضافه کنید و به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت ملایم بگذارید تا خورش جا بیفتد.



## خوه ریشت فسنجان

مواد لازم برای مصرف ۵ نفر

۱ کیلو گرم  
۲۵۰ گرم  
۱ شیشه  
به میزان لازم

✓ گوشت مرغ یا بوقلمون  
✓ مغز گردو  
✓ رب انار  
✓ نمک

طرز تهیه:

مرغ یا بوقلمون را جداگانه با نمک و ادویه پزید مغز گردو را آسیاب کرده با روغن تفت دهید و آب گوشت را به آن اضافه کرده چند جوش که زد رب انار را نیز اضافه نموده بگذارید تا خوب بپزند و گردو روغن خودش را پس دهد سپس گوشت را به آن اضافه نمائید و روی حرارت ملایم بگذارید تا جایفتد.



## غوره ریشت که نگه ر

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم	✓ کنگر خُرد شده
نیم کیلو گرم	✓ گوشت
۲ قاشق غذا خوری	✓ رب گوجه فرنگی
۱ پیمانه	✓ غوره
به میزان لازم	✓ نمک و فلفل و ادویه
۱ عدد	✓ پیاز

## طرز تهیه:

پیاز را در روغن سرخ کرده و گوشت و نمک و فلفل و ادویه را به آن اضافه نموده و تفت دهید و با مقداری آب روی اجاق بگذارید بپزد کنگر را خُرد کرده و به قطعات دلخواه آن را جداگانه بپزید و آبکش کنید تا تلخی آن برود گوشت که تقریباً پخته شد کنگر را با رب و روغن تفت دهید و داخل مواد بریزید ده دقیقه مانده که خورش کاملاً جا بیفتد غوره را اضافه نمایید و بگذارید تا مزه غوره را نیز بگیرد.



## خودرشت گل که له م

### مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم	✓ گل کلم
نیم کیلو گرم	✓ گوشت
۲ قاشق غذا خوری	✓ رب
۱ عدد	✓ پیاز
به میزان لازم	✓ نمک و ادویه

### طرز تهیه:

گل کلم را به قطعات دلخواه خرد کرده و بشوئید گوشت را با پیاز خرد شده و نمک و ادویه تفت دهید و بپزید وقتی که گوشت تقریباً پخته شد گل کلم را با روغن و رب جداگانه تفت دهید و به گوشت اضافه نموده و روی حرارت ملایم گذاشته تا با هم بپزند و خورش جایفتند.



## خورشت لوبیبه سه وز (لوبیبا سبز)

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم	گوشت ✓
نیم کیلو گرم	لوبیبا سبز خرد شده ✓
۲ یا ۳ قاشق غذا خوری	رب گوجه ✓
به میزان لازم	نمک و ادویه ✓
۱ عدد	پیاز ✓

طرز تهیه:

گوشت را با پیاز سرخ شده مخلوط کرده و کمی با نمک و ادویه تفت دهید و مقداری آب به آن اضافه نموده تا بپزد گوشت که نیم پز شد لوبیبا سبز را با رب در روغن تفت داده به آن اضافه کنید و روی حرارت ملایم گذاشته تا خوب بپزد و خورش جا بیفتد.



## خورشت ماهی

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

✓ ماهی	به تعداد دلخواه
✓ فلفل دلمه‌ای خرد شده	۱ عدد
✓ ادویه مخصوص ماهی	به میزان لازم
✓ رب گوجه فرنگی	۱ پیمانه
✓ پیاز خرد شده	۱ پیمانه
✓ سبزیجات ماهی	(گشنیز - تره - شنبلیله)

## طرز تهیه:

ماهی‌ها را پاک کرده و داخل شکم آن‌ها را خالی کرده ولی نصف نکنید چند ضربه چاقو به بدن ماهی بزنید که هنگام سرخ شدن پیزد ماهی را داخل ادویه مخصوص بغلطانید و آنها را سرخ نموده در ظرف جداگانه‌ای سیر و پیاز را سرخ کرده سبزی و فلفل دلمه‌ای را به آن اضافه کنید و تفت دهید و رب را نیز اضافه کرده مقداری آب روی آن بریزید تا کمی پیزد سپس ماهی‌ها را داخل آن گذاشته تا روی حرارت ملایم پیزد، وقتی که موادها کاملاً جذب ماهی شدند آن را با لیمو ترش و زیتون تزئین نمایید.



## غورشت کووی ته مه ن (گدو حلوایی)

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.ir

۱ کیلو گرم گدو  
نیم کیلو گرم  
۲ قاشق غذا خوری  
۱ عدد

✓ کدو خُرد شده  
✓ گوشت  
✓ رب  
✓ پیاز

طرز تهیه:

پیاز را در روغن تفت داده گوشت را به آن اضافه کرده و بپزید وقتی گوشت پخته شد کدوهای قطعه قطعه را در ماهیتابه ریخته و با روغن و رب تفت دهید نمک و ادویه را نیز اضافه نموده و آن را به گوشت اضافه کنید و به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه روی حرارت ملایم بپزید.



انواع پلو

پلاوه‌کان

پیشکش به تبرستان  
باقلا پلو  
www.tabarestan.info

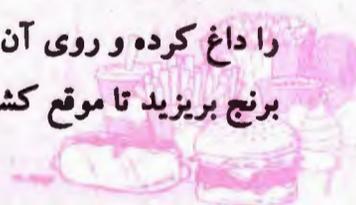
باقله پلاو

مواد مورد نیاز برای مصرف ۴ نفر

۴ پیمانه	برنج ✓
۲ پیمانه	باقلا و شوید هر کدام ✓
به میزان دلخواه	زعفران ✓
به میزان دلخواه	نمک و روغن ✓

طرز تهیه:

باقلا را پوست کنده و از وسط به چهار قسمت تقسیم کرده و پزید برنج را بشوئید و در آب جوش و نمک بریزید و روی حرارت اجاق بگذارید تا مغز آن پخته شود باقلا را که قبلاً پخته اید به آن اضافه نموده و آنها را آبکش کنید در ته قابلمه مقداری کمی روغن و آب بریزید هرچه آب کمتر باشد ته دیگ آن بیشتر می شود یک لایه از برنج و باقلا و یک لایه شوید داخل قابلمه بریزید قابلمه پر شود و روی حرارت ملایم بگذارید تا دم بکشند وقتی دم کشید روغن را داغ کرده و روی آن بریزید کمی هم زعفران با آب مخلوط کرده و روی برنج بریزید تا موقع کشیدن دیس برنجهها به صورت سبز و زرد در بیایند.



## زرشک پلو

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

۱ کیلو گرم	✓ مرغ
۵۰۰ گرم	✓ برنج
۱۰۰ گرم	✓ زرشک قرمز
۲ قاشق غذا خوری	✓ شکر
۱ عدد	✓ پیاز متوسط
به مقدار لازم	✓ زعفران و نمک
۳-۴ قاشق غذا خوری	✓ روغن

## طرز تهیه:

ابتدا مرغ را با پیاز و نمک و ادویه تفت داده و با یک لیوان آب روی اجاق بگذارید تا بپزد سپس استخوانهای آن را جدا کرده و را در روغن سرخ نموده شکر را روی آن بریزید و خوب به هم بزنید تا آب شود زرشک را نیز تفت دهید و کنار بگذارید. در ظرف جداگانه‌ای برنج را روی اجاق گذاشته و بپزید سپس آن را آبکش نمائید، داخل قابلمه یک ردیف برنج و یک ردیف مرغ بگذارید تا قابلمه پر شود و بگذارید دم بکشد یک لیوان از آب مرغ و زعفران نیز داخل برنج بریزید تا به صورت سفید و زرد درآید در پایان زرشک را برای تزئین روی آن بریزید و نوش جان کنید.



## سبزی پلو

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم	برنج ✓
۱ کیلو گرم	سبزی خرد شده ✓
چند حبه	سیر ✓
۱ عدد	پیاز ✓
۷۵۰ گرم	ماهی سفید ✓
به میزان لازم	نمک و ادویه ✓

طرز تهیه:

ابتدا برنج را پاک و بخیسانید و روی اجاق بگذارید سپس آن را آبکش کرده و سبزی را راج راج داخل قابلمه بریزید بطوریکه یک ردیف برنج و یک ردیف سبزی قرار بگیرد بگذارید تا دم بکشد و مانند پلو روی آن روغن بریزید. ماهی را جداگانه سرخ نموده پیاز خرد شده و سیر را با هم تفت داده با نمک و ادویه و فلفل روی ماهی بریزد برنج را در دیس بکشید و ماهی را روی آن بگذارید و با لیمو ترش و جعفری تزئین نمایید.



## شیرین پلو

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.ir

۳۰۰ گرم	✓ مرغ و گوشت چرخکرده
۴ پیمانه	✓ برنج خیس کرده
۱ لیوان	✓ خلال پوست پرتقال
۱ استکان	✓ گلاب
نصف لیوان	✓ خلال بادام
۱/۵ لیوان	✓ شکر
به میزان لازم	✓ زعفران
برای تزئین	✓ خلال پسته

طرز تهیه:

ابتدا خلال پوست پرتقال را سه بار بجوشانید تا کاملاً تلخی آن از بین برود سپس برنج را آبکش کرده و خلال پوست پرتقال و بادام را با برنج صاف کرده و آن را در یک قابلمه دیگر ریخته و روی آن شکر بریزید سپس زعفران و گلاب را نیز اضافه کنید و بگذارید نیم ساعت دم بکشد اگر خواستید روغن یا کره روی آن بریزید و از آب مرغ یا گوشت می توانید یک لیوان روی برنج بریزید در آخر از مرغ آب پز به صورت ریش ریش با کمی نمک و زعفران و خلال و پسته آن را تزئین نموده می توانید به جای شکر از کشمش استفاده

نمائید.



## برنج نژی

## عدس پلو

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

۲ پیمانه	✓ عدس
۴ پیمانه	✓ برنج
به میزان دلخواه	✓ روغن
به میزان لازم	✓ نمک

## طرز تهیه:

عدس را جداگانه پخته و سعی کنید که آب زیاد باشد و برنج را که قبلاً خیس خورده داخل آن بریزید که با آب عدس پخته شود و رنگ آن را به خود بگیرد نمک را هم به آن اضافه کرده کمی که مغز برنج پخته شد آنها را با هم آبکش کنید و در ته قابلمه کمی آب و روغن بریزید و مخلوط برنج و عدس را داخل قابلمه ریخته و روی حرارت ملایم بگذارید تا دم بکشد وقتی برنج کاملاً دم کشید روغن را جداگانه در ماهیتابه داغ کرده و روی برنج می‌ریزید معمولاً از روغن حیوانی استفاده می‌شود.

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info



## مه کاهش

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

۴ پیمانه	✓ برنج
به مقدار لازم	✓ پیاز
۱/۵ برابر برنج	✓ آب
۲ قاشق غذا خوری	✓ روغن
به میزان لازم	✓ نمک

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

برنج را شسته و آب و نمک و روغن را روی حرارت بگذارید پیازها را پوست بگیرید و داخل برنج بریزید و چند جوش که زد شعله آن را کم کنید تا بپزد.

لازم به ذکر است که می‌توان به جای پیاز از گوجه یا سیب زمینی همراه با زردچوبه استفاده کرد.



## استه مبولی

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تهرستان www.tehrstan.info	۲۵۰۰ گرم	گوشت چرخ کرده ✓
	۲۰۰ گرم	وه نوشک نرم چرخ کرده (پسته کوهی) ✓
	به میزان لازم	برنج ۴ پیمانه نمک و ادویه ✓
	۲۵۰ گرم	لوییا سبز خُرد شده ✓
	۱ عدد	پیاز خُرد شده ✓
	۲ قاشق غذا خوری	رب گوجه ✓
	۱ عدد بزرگ	سیب زمینی ✓

## طرز تهیه:

ابتدا گوشت و پیاز و لوییا سبز را با هم در روغن سرخ کنید نمک و ادویه را نیز اضافه کرده خوب که سرخ شدند نوشک را اضافه نموده و به هم بزنید سپس رب را اضافه نمایید و کمی با مواد تفت دهید طوری که رب نسوزد برنج را جداگانه پخته و آبکش کنید سپس در ته قابلمه سیب زمینی را با کمی آب و روغن برای ته دیگ بچینید و سپس بالای آن یک لایه برنج و یک لایه مواد گوشت را بریزید تا آخر به همین صورت و بگذارید دم بکشد وقتی دم کشید روی آن مانند پلو کمی روغن داغ بریزید.



## هویج پلو

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲۵۰ گرم

به میزان لازم

۴ پیمانه

مقداری

۲۵۰ گرم

گوشت چرخ کرده ✓

نمک و ادویه ✓

برنج ✓

زعفران ✓

هویج رنده شده ✓

طرز تهیه:

ابتدا گوشت چرخ کرده و هویج را در روغن سرخ نمک و ادویه را اضافه کرده و خوب سرخ کنید و کنار بگذارید برنج را مانند پلو آبکش نموده و ته قابلمه کمی آب و روغن ریخته و یک لایه برنج و یک لایه مواد روی آن بریزید تا آخر که قابلمه پر شد بگذارید دم بکشد سپس زعفران را که در آب جوش حل کرده اید روی آن بریزید تا برنج به صورت زرد و سفید درآید سپس کمی روغن داغ کرده و روی آن بریزید.



انواع سوپ

سوپه کان

سوپ جو (سوپه)

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.ir

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

- |          |                  |
|----------|------------------|
| ۳ پیمانه | ✓ آب گوشت یا مرغ |
| ۱ پیمانه | ✓ جو پوست کنده   |
| ۱ پیمانه | ✓ هویج رنده شده  |
| ۱ پیمانه | ✓ جعفری خرد شده  |
| ۱ پیمانه | ✓ آب گوجه فرنگی  |
| ۱ پیمانه | ✓ پیاز خرد شده   |

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را در روغن سرخ کرده تا طلایی شود جو و هویج رنده شده و جعفری را نیز به آن اضافه نموده و آب گوشت را روی آن بریزید نمک و ادویه را نیز اضافه نمایید و بگذارید کمی بپزد سپس آب گوجه فرنگی و یک قاشق رب را نیز به مواد اضافه کرده و به مدت ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم گذاشته تا خوب مواد پخته و نرم شوند.

## سوپ جوجه (جو جگاو)

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۱ عدد	✓ جوجه
۱ عدد	✓ پیاز خُرد شده
۲ پیمانه	✓ آب
به مقدار لازم	✓ نمک و ادویه
۱ قاشق غذا خوری	✓ روغن

طرز تهیه:

گوشت جوجه را قطعه قطعه کرده و با پیاز سرخ شده کمی تفت دهید نمک و ادویه (زرد چوبه) را نیز به آن اضافه کرده و با هم تفت دهید سپس آب را به مواد اضافه نموده و روی حرارت ملایم بپزید گوشت جوجه که پخته شد سوپ آماده است بعضی به دلخواه داخل این سوپ نخود خُرد شده هم می ریزند.



## سوپ رشته

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

۳ پیمانه  
۱ پیمانه  
۱ پیمانه  
به میزان لازم  
۱ پیمانه  
به میزان لازم

✓ آب گوشت یا مرغ  
✓ جعفری خردشده  
✓ هویج رنده شده  
✓ نمک و فلفل و رب  
✓ آب گوجه  
✓ رشته سوپ

طرز تهیه:

جعفری و هویج و آب گوشت را مخلوط کرده و به آن نمک و فلفل هم اضافه کنید و بگذارید تا خوب بپزند ۱۰ دقیقه قبل از آماده شدن، رب و رشته را به آن اضافه نموده و کمی به هم بزنید تا رشته به هم نچسبد بعد از ۱۰ دقیقه سوپ آماده است.



## سوپ شیر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۲ پیمانه

۱ پیمانه

۱ پیمانه

۲ پیمانه

✓ آب مرغ

✓ جو پر کنده

✓ جعفری خُرد شده

✓ شیر

## طرز تهیه:

جو و جعفری را داخل قابلمه ریخته و با کمی روغن تفت داده و آب مرغ را با نمک به آن اضافه کرده و روی اجاق بگذارید تا بپزد سپس شیر را کم کم به آن اضافه کنید و مرتب به هم بزنید تا شیر سر نیاید وقتی کاملاً مواد با هم پخته شدند روی آن نعنای داغ بریزید ، سوپ آماده مصرف است.



## سوپ کرفس و عدس

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۱ پیمانه	✓ کرفس خردشده
۱ عدد	✓ پیاز
۱ عدد	✓ سیر
۱ پیمانه	✓ عدس قرمز
۲ پیمانه	✓ آب گوشت یا قلمه
به میزان لازم	✓ روغن و نمک و فلفل

طرز تهیه:

ابتدا روغن را در قابلمه ریخته و پیاز را در آن سرخ کرده سپس کرفس را اضافه نموده و تفت دهید سیر را خرد کرده و به آن اضافه کنید عدس را در ظرف جداگانه‌ای ابتدا بپزید و همراه کمی از آبش آن را به مواد اضافه نمایید نمک و فلفل و ادویه را نیز اضافه کرده به مدت نیم ساعت روی حرارت ملایم بگذارید تا آماده شود. برای تزئین این سوپ می‌توان از خامه و برگهای کرفس استفاده کرد.



## سوپ گل کلم

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۳ پیمانه	✓ گل کلم
۳ پیمانه	✓ آب گوشت یا مرغ
۱ پیمانه	✓ برنج
۱ پیمانه	✓ کرفس خُرد شده
۱ پیمانه	✓ شیر
۱ پیمانه	✓ آرد
به میزان لازم	✓ نمک، فلفل و جعفری خُرد شده

## طرز تهیه:

ابتدا گل کلم و برنج و کرفس را با آب مرغ یا گوشت داخل قابلمه ریخته و به مدت ۱۵ الی ۱۰ دقیقه روی حرارت ملایم بگذارید تا بپزد سپس آرد و شیر را جداگانه با هم مخلوط کنید تا یک سس به دست آید و آن را در چند مرحله کم کم به مواد اضافه کرده تا یکدست شود سپس نمک و فلفل را نیز اضافه نموده و به هم بزنید و به مدت ۲۵-۲۰ دقیقه دوباره آن را روی حرارت ملایم گذاشته تا سوپ جا بیفتد برای تزئین از برگهای جعفری و کرفس استفاده نمائید.





پیشکش به تیرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)

### مواد لازم:

- |                  |            |
|------------------|------------|
| به اندازه دلخواه | ✓ خاکه قند |
| به مقدار لازم    | ✓ آب       |
| به مقدار لازم    | ✓ زعفران   |

### طرز تهیه:

خاکه قند را در آب بجوشانید و زعفران را به آن اضافه کنید و روی حرارت بگذارید تا کاملاً غلیظ شود سپس آن را در یک سینی بزرگ ریخته و با پشت کفگیر آن را پهن نموده و بگذارید تا کاملاً سرد شود سپس آن را به شکلهای مختلف ببرید.



## بُری

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم	✓ آرد
۴ عدد	✓ تخم مرغ
۱ کیلو گرم	✓ شیر
به میزان لازم	✓ زعفران
۲ قاشق غذا خوری	✓ زیره - رازیانه هر کدام
به میزان لازم ۲۵۰ گرم	✓ روغن حیوانی

طرز تهیه:

ابتدا آرد را الک کرده و روغن حیوانی را داغ نموده و روی آن بریزید و به هم بزنید در ظرف جداگانه‌ای شیر را گرم کرده و شکر را به آن اضافه کنید زیره و رازیانه و زعفران را به آن اضافه نمائید و به هم بزنید و آن را روی آرد بریزید و خوب ورز دهید تخم مرغ‌ها را در ظرفی ریخته و به هم بزنید و به مواد اضافه کنید و کاملاً ورز دهید تا به صورت خمیر سفت در آید خمیر را حدود ۲ الی ۱ ساعت بگذارید تا وریباید سپس روغن را در ماهیتابه داغ کرده و خمیر را به صورت دلخواه در آورده و در روغن سرخ کنید و پس از سرد شدن میل نمائید.



## تله کونجی (قیماخ)

## مواد لازم:

۲۵۰ گرم	✓ آرد
۲۵۰ گرم	✓ کنجد سفید
۱ پیمانه	✓ زیره آسیاب شده
۱ پیمانه	✓ رازیانه آسیاب شده
به مقدار لازم	✓ شکر
به میزان لازم	✓ روغن حیوانی

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

## طرز تهیه:

ابتدا آرد را در روغن حیوانی تفت داده و کنجد را نیز به آن اضافه کرده کمی که تفت داده شدند به آن آب اضافه کنید و بگذارید تا کاملاً بپزد وقتی که پخته شد آن را در کاسه کشیده و روی آن رازیانه وزیره و شکر بپاشید.



حلوا

هه لّوا

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

۲ پیمانه	✓ آرد
۳ پیمانه	✓ شکر
به میزان لازم	✓ آب
۲ قاشق غذا خوری	✓ روغن

طرز تهیه:

آرد را داخل روغن داغ ریخته و مرتب به هم بزنید تا نسوزد حرارت را ملایم کرده تا وقتی که آرد طلایی شود شکر را در آب ریخته و به هم بزنید و به آرد اضافه کنید و مرتب به هم بزنید تا کاملاً صاف شود گلاب را به آن اضافه نموده و بعد از ۵ دقیقه که حبابهایی روی آن افتاد حلوا آماده است.



## ده نوای خورما

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۲۵۰ گرم  
۲ قاشق غذا خوری

✓ خرما  
✓ روغن

طرز تهیه:

هسته خرما را درآورده و در روغن ریخته و روی حرارت ملایم آن را کاملاً تفت دهید تا نرم شود سپس با یک گوشت کوب یا پشت ملاقه خرما را نرم و له کنید تا به صورت یک خمیر دربیاید. این یک صبحانه یا عصرانه خوشمزه است.



حلیم

۴ نفر

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان

۴ پیمانه  
نیم کیلو گرم گوشت  
نصف قاشق غذا خوری

✓ گندم پوست کنده  
✓ گوشت  
✓ نمک

## طرز تهیه:

گندم کوبیده و آسیاب شده را با گوشت روی حرارت بگذارید تا خوب پخته  
وله شوند کمی نمک را هم به مواد اضافه کنید وقتی که پخته شدند آن را صاف  
می کنیم بعضی به دلخواه آن را چرخ می کنند - دوباره آب گرفته شده مواد را  
روی حرارت بگذارید تا غلیظ شود برای تزئین آن از روغن حیوانی و دارچین  
و شکر استفاده نمائید.



## ده لَوای به گل

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

۲۵۰ گرم

۲۵۰ گرم

به میزان لازم

✓ خرما

✓ به گل یا توف (شیراز)

✓ روغن حیوانی

طرز تهیه:

هسته خرما را در آورده و در روغن تفت دهید تا نرم شود به گل را در آب گرم خیسانده تا نرم شود و به خرما اضافه کنید و روی حرارت ملایم ۵ دقیقه تفت دهید اگر به گل نبود می توانید از توف (شیراز) استفاده نمایید.



## چی تگال

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

۲ عدد

به میزان دلخواه

۴ قاشق غذا خوری

نان ✓

شکر ✓

روغن حیوانی ✓

طرز تهیه:

نان داغ را خرد کرده روغن حیوانی داغ و شکر روی آن بریزید و خوب به

هم بزنید و آن را برای صبحانه یا عصرانه مصرف نمایید.



## شاه کینه

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان

www.tabarestan.info

نیم کیلو گرم	✓ آرد
۱ کیلو گرم	✓ شیر
به میزان لازم	✓ روغن حیوانی
به میزان لازم	✓ زعفران
از هر کدام ۱ قاشق غذا خوری	✓ زیره و رازیانه
به میزان لازم	✓ شیر خرمای

## طرز تهیه:

آرد را الک کرده و با شیر مخلوط نموده و زعفران را نیز اضافه و خوب به هم بزنید زیره و رازیانه را روی آن پاشید و خوب ورز دهید تا به صورت یک خمیر سفت زرد رنگ درآید خمیرها را به صورت نان در آورده و در یک ماهیتابه که کمی آن را چرب کرده اید سرخ کنید نان که درست شد شیر خرمای و روغن حیوانی را روی نانها ریخته و نان را تکه تکه کنید تا شیر خرمای و روغن به خورد نان برود و میل نمایید.

## کله کنجی

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان  
لازمبه اندازه یک  
مقداری  
www.tabarestan.info

- ✓ زیری (زی) خرمای زرد
- ✓ کنجد زرد

طرز تهیه:

هسته زیری را در آورده، کنجد را بوداده هر دو را با هم در هاون چوبی بزرگ با دسته بلند آن بکوبید آنقدر بکوبید تا مخلوط خرما و کنجد روغن پس دهد سپس آن را به صورت قلقلی در آورده و می توانید روی آن را با مغز گردو یا پسته تزئین نمایید.



## شله زده

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۲ پیمانه	✓ برنج
۵ پیمانه	✓ شکر
۱ پیمانه	✓ روغن
۱ پیمانه	✓ گلاب
به میزان لازم	✓ زعفران
۱ پیمانه	✓ خلال بادام

## طرز تهیه:

ابتدا برنج و خلال بادام را خیس کرده در قابلمه بریزید و روی آن به مقدار ۳ برابر برنج آب بریزید و روی اجاق بگذارید تا کاملاً خوب پخته شود و مغزش باز شود وقتی که جا افتاد شکر را به آن اضافه نموده روغن و زعفران را اضافه کرده و خوب به هم بزنید گلاب را هم اضافه کرده بعد از نیم ساعت جوشیده وقتی که حبابهای روی برنج افتاد نشان می‌دهد که آماده است برای تزئین از دارچین، روغن حیوانی و نارگیل استفاده نمایید.

پیشکش به تیرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)



انواع پنیر

په نیره گان

پیشکش په تیرستان

[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)

پنیر قاتنه ی

مواد لازم:

✓ شیر تازه گاو زائیده به اندازه ی مصرف

طرز تهیه:

شیر تازه گاو را روی حرارت ملایم بگذارید و آن را به هم نزنید بعد از آنکه چند جوش زد حرارت را کم کنید تا شیر سفت شود و به صورت پنیر درآید شما هم آن را می توانید به صورت قالب در آورده و اگر می خواهید کمی شور باشد داخل آب نمک بریزید.



## پنیر لوگ

مواد لازم:

✓ شیر تازه گاو زائیده

پیشکش به تیرستان  
www.barestan.info

شیر تازه گاو را روی حرارت ملایم بگذارید و مرتب آن را به هم بزنید پس از مدتی که چند جوش زد مقدار کمی نمک به آن اضافه کنید شیر کم کم غلیظ می شود و از حالت مایع وبه صورت خامه در می آید آن را سرد کنید و برای صبحانه و عصرانه میل نمایید.



## پنیر ده جی

## مواد لازم:

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

۵ کیلو گرم

✓ شیر

۱ استکان

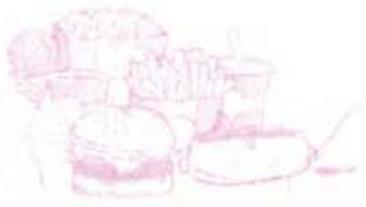
✓ سرکه

## طرز تهیه:

شیر را روی حرارت بگذارید و در حین جوش زدن سرکه را به آن اضافه کرده و چند دقیقه بگذارید تا با سرکه بجوشد و خود به خود به حالت بریده در می آید سپس آن را داخل پارچه تمیزی بریزید و محکم ببندید تا آب آن گرفته شود مواد را با پارچه روی یک صافی قرار داده و ظرف سنگینی روی آن قرار دهید تا کاملاً پنیر به صورت قالب در آید سپس کمی نمک در آب گرفته شده آن بریزید و پنیر را داخل آن بگذارید تا خوش طعم شود.



پیشکش به تبرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)



انواع نان

نانه‌گان

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

په پی کی

مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

۲۵۰ گرم	آرد ✓
۲۰۰ گرم	پیازچه ✓
۲۰۰ گرم	سبزیجات ✓

طرز تهیه:

آرد را خمیر کرده همانند پختن نان آن را پهن کرده وسط آن پیازچه و سبزیجات ریخته آن را ببندید و زیر آتش زغال بگذارید تا کاملاً پخته شود سپس آن را درآورید و با ماست یا دوغ نوش جان کنید.

## سه مون

## مواد لازم برای مصرف ۴ نفر

پیشکش به تیرستان  
www.tabarestan.info

۲۵۰ گرم	✓ آرد
به میزان لازم	✓ نمک
به میزان لازم	✓ آب

## طرز تهیه:

آرد را به صورت خمیر درآورده و به آن نمک بزنید این نان همانند نان باگت است با این تفاوت که لوزی شکل است خمیر را به صورت لوزی درآورید و داخل تنور قرار دهید وقتی که پخته شد آن را از یک طرف باز کنید و خمیر آن را درآورید این نان معمولاً برای مصرف ساندویچ بکار می‌رود.



## نان جووینه

## مواد لازم:

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم	✓ آرد جو آسیاب شده
۲ لیتر	✓ آب
به مقدار لازم	✓ نمک

## طرز تهیه:

آرد جو را همانند آرد گندم الک کرده و با آب و نمک مخلوط نموده به صورت خمیر در آورید و همانند پخت نان آن را پیزید لازم به ذکر است که نان ذرت (کزگه) همانند نان جو و نان گندم درست می شود با این تفاوت که از آرد ذرت استفاده می شود و کمی هم زردچوبه به مواد خمیر اضافه می شود.



پیشکش به تیرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)



انواع روغن

روغن کان

پخش به تیرستان  
www.tabarestan.info

روغن و دره ختنه

مواد لازم:

دنبه ✓ به اندازه مصرف

طرز تهیه:

دنبه گوسفند را قطعه قطعه کرده در قابلمه‌ای بریزید و روی اجاق با حرارت ملایم بگذارید هر چند دقیقه یکبار آن را به هم بزنید تا به ته قابلمه نچسبد و بگذارید تا دنبه‌ها همه روغن را پس دهند سپس دنبه‌های سرخ شده را در آورید و روغن را در جایی جداگانه بگذارید تا سرد شود و از آن به عنوان روغن غذا استفاده کنید. دنبه‌های سرخ شده را هم می‌توانید نمک بزنید و با نان میل نمایید.

## روغن دان یا حیوانی

مواد لازم:

✓ کره محلی

به اندازه مصرف

پیشکش به تبرستان  
www.tabarestan.info

طرز تهیه:

کره را در ظرفی ریخته سعی کنید تمام دوغ آن را بگیرید و روی حرارت ملایم گذاشته تا آب شود کره که کاملاً آب شد دوغی که در آن است ته می گیرد روغن سر آن را در ظرف جداگانه ای دوباره بریزید و وقتی سرد شد آن را داخل هیزه بریزید.

لازم به ذکر است که دوغ ته این کره آب شده با یک قاشق آرد به هم زده روی حرارت ملایم گذاشته وقتی که کمی آرد قهوه ای شد و مواد با هم جمع شدند آن را با نان می توان مصرف کرد.



انواع ترشیاها

ترشیه کان

پیشکش به تیرستان

www.taban.info

ترشی بادمجان شکم پر

مواد لازم:

به تعداد دلخواه

✓ بادمجان

✓ سبزیجات معطر: گشنیز، شنبلیله، جعفری، گل پر

به میزان دلخواه

به میزان لازم

✓ نمک، ادویه، فلفل و سرکه

طرز تهیه:

بادمجان را از وسط یک برش دهید و کمی از مواد آن را بیرون بیاورید. سبزیجات معطر و گل پر و نمک را مخلوط کرده و در شکم بادمجانها بریزید و آنها را در ظرفی بچینید و روی آن سرکه بریزید در ظرف را کاملاً ببندید تا هوا نکشد در طول ۲ الی ۱ هفته بادمجانها سرکه را کاملاً به خود جذب می کنند و ترشی آماده مصرف می شود.

## سیر ترشی

### مواد لازم:

به میزان دلخواه	✓ سیر
به میزان دلخواه	✓ سرکه
به میزان لازم	✓ نمک
۱-۲ قاشق غذاخوری	✓ شیره خرما

### طرز تهیه:

سیر را بشوئید و نمک و شیره را به آن اضافه کرده و خوب به هم بزنید سرکه را روی آن بریزید و در ظرف را محکم ببندید تا هوا نکشد بعد از تقریباً یک ماه ترشی آماده مصرف است می توانید بگذارید که این ترشی هفت ساله نیز بشود. لازم به ذکر است که می خواهید سریع این ترشی را مصرف کنید کمی سیر و شیره را در سرکه بجوشانید تا سریعتر آماده شود.

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.ir



## ترشی پودر انبه

### مواد لازم:

پیشکش به تهرستان  
www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم	✓ هویج و سیب تر هر کدام
۲ کیلو گرم	✓ گل کلم
نیم کیلو گرم	✓ سیر
به میزان دلخواه	✓ سرکه
۱ کیلو گرم	✓ بادمجان و خیار هر کدام
۱ کیلو گرم	✓ خیار
به میزان دلخواه	✓ فلفل، نمک و ادویه
به میزان دلخواه	✓ سبزیجات ترشی خُرد شده
۷۵۰ گرم	✓ پودر انبه

### طرز تهیه:

مواد مذکور را غیر از سیر شسته و خُرد کرده و سیر را فقط پوست بگیرد همه را با سبزیجات ترش و نمک و ادویه مخلوط نموده و با سرکه بجوشانید لازم به ذکر است که مقدار پخت هر کدام فرق می کند پس اول هویج و سیر و سیب ترشی را بجوشانید چند جوش که زد گل کلم، بادمجان و خیار را اضافه کنید وقتی مواد نرم شدند پودر انبه را به آن اضافه نمائید و ۵ دقیقه با مواد بجوشانید سپس ترشی را سرد کنید و میل نمایید. این ترشی بعد از یک ساعت آماده خوردن می باشد.

## ترشی رب گوجه

### مواد لازم:

پیشکش به تهرستان

www.tabarestan.info

۱ کیلو گرم	✓ هویج و سیب ترش هر کدام
۲ کیلو گرم	✓ گل کلم
نیم کیلو گرم	✓ سیر
به میزان دلخواه	✓ سرکه
۱ کیلو گرم	✓ خیار و بادنجان هر کدام
به میزان لازم	✓ نمک و ادویه
به میزان دلخواه	✓ سبزیجات ترشی
۱ کیلو گرم	✓ رب گوجه

### طرز تهیه:

همه مواد مذکور را خرد کرده با نمک و ادویه و سبزیجات ترشی مخلوط کنید سپس رب گوجه را به آن اضافه کرده و سرکه را روی آن بریزید و کاملاً به هم بزنید تا رب یکدست و صاف شود سپس در آن را محکم ببندید تا هوا نکشد و چند هفته بگذارید تا خوب جا بیفتد.



## ترشی نیته

### مواد لازم:

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.info

۲ کیلو گرم  
۱ شیشه متوسط  
۱ عدد بزرگ  
۲۵۰ گرم  
به میزان دلخواه  
به میزان لازم

✓ بادمجان  
✓ رب انار  
✓ تمر هندی  
✓ سیر و موسیر هر کدام  
✓ سرکه  
✓ نمک

### طرز تهیه:

بادمجانها را خرد کرده و در سرکه بجوشانید موسیر و سیر را نیز خرد کرده و به آن اضافه کنید وقتی که با هم چند جوش زدند آب تمر هندی و رب انار را با هم مخلوط کرده تا به صورت یک مایع یکدست درآید و همراه با نمک به مواد اضافه نموده و بگذارید تا خوب بپزد باید بادمجانها و سیر و موسیر کاملاً له شوند سپس آن را سرد کنید و آماده مصرف می باشد.



## تشی مخلوط

### مواد لازم:

پیشکش به تبرستان

www.tabarestan.in

- |                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| ۱ کیلو گرم      | ✓ هویج و سیب ترش هر کدام |
| ۲ کیلو گرم      | ✓ گل کلم                 |
| نیم کیلو گرم    | ✓ سیر                    |
| به میزان دلخواه | ✓ سرکه                   |
| به میزان دلخواه | ✓ فلفل                   |
| ۱ کیلو گرم      | ✓ خیار و بادمجان هر کدام |
| به میزان لازم   | ✓ سبزیجات معطر           |
| به میزان لازم   | ✓ نمک                    |

### طرز تهیه:

همه مواد بالا را غیر از سیر شسته و خرد کرده سیر را فقط پوست بگیرید ولی خرد نکنید و داخل ظرفی بریزید سبزیجات معطر و نمک را نیز به آن اضافه کنید و کاملاً به هم بزنید تا مخلوط شوند سرکه را به آن اضافه نموده و در ظرف را محکم ببندید تا هوا نکش پس از چند هفته ترشی آماده خوردن می‌باشد



بهترین هنر برای انسان آشپزیست (الکساندر دوما)

عقل سالم در بدن سالم (پند پیشینیان)

بدن سالم = غذای سالم

پیشکش به تبرستان  
[www.tabarestan.info](http://www.tabarestan.info)



دەزگای  
رۆشنیبری گۆران

