ڕەنگاو ڕەنگ

ماسی بە پەتاتە

بۆ دروستکردنی خواردنی ماسی بە پەتاتە، کە خواردنێکی ڕۆژهەڵاتییە و زۆر بە تامە ئەم ڕێگەیە بگرە بۆ دروستکردنی:

کەرستەکان

١ کیلۆ ماسی
١/٢ کیلۆ پەتاتە
١/٣ تەماتەش
(٢) کەوچک ڕۆنی زەیت + ئاوی لەیموون + ٢ پارچە سیر + خوێ + بیبەر
(١) دەستە کەرەوس
(٢) کووپ ئاو

– ڕێگەی دروستکردنی ماسی بە پەتاتە
– سەرەتا ماسییەکە پاک دەکەین و بە خوێ + بیبەر + ئاوی لەیموونەکەی لەگەڵ تێکەڵ دەکەین..
– پەتاتە و تەماتە و کەرەوس و لەگەڵ پیازەکە ورد و پارچە دەکەین، پاشان بیبەر و خوێیان لەسەر بکە..
– سەوزەکان لەناو سینییەک دابنێ و ماسییەکەش لەسەر دابنێ..
– دواتر ڕۆن و ئاوەکە بخەرە ناو سینییەکە و لەگەڵ دانانی پارچەیەک نایلۆن، دواتر بیخەرە ناو فرنی چێشت و بۆ ماوەی (٤٥) دەقیقە ببرژێنە، پاشان پارچە نایلۆنەکە لابدە و تاوەکە سوورتر دەبێتەوە.. دواتریش دەتوانیت لەگەڵ زلاتە و برنج دەتوانیت بیخۆیت..

بۆ زیاتر پاککردنی کەرستەکانی چێشت

بۆ ئەو خانمانەی کە گرفتیان بۆ درووست دەبێت لە کاتی شووشتنی کەرستەکانی چێشت خواردن، ئەو جۆرە شووشتنەی ئێستا کە بە (ئاو+ سابوون+ تاید)، خراپ نییە، بەڵام بە جوانی کەرستەکان پاک نابێتەوە.. بۆیە جۆرە شووشتنێک تازە پەیدابووە و کە زیاتر جوانی و پاکی کەرستەکان دەردەکەوێت، بەتایبەت ئەو کەرستانەی لە ماددەی (ستیل) دروست کراون..

بۆیە یۆ شووشتنی کەرستەی ستیل، بە (لەیموون و خوێ)..

ئەمەش بەم ڕێگەیە :–

سەرەتا خوێ لەناو کەرستەکە دادەنێن و چاکترە نزیکەی نیو کەوچکی چای دابنێ..

پاشان پارچەیەکی لەیموون وەک پاککەرەوەیەک بەکاربهێنە بەناو کەرستەکە، تاوەکو هەموو شوێنێکی کەرستەکە دەگرێتەوە..

پاشان بە هەندێک ئاو کەرستەکە بشۆ و بزانە چ جۆرە پاکی پێوە دیار دەبێت..

تەنوورە وەک مۆدەی سەردەم

ئەم چەند تەنوورەیە بۆ بەهاری ئەم ساڵ بۆتە مۆدە، کە شێوەی تاوەکو ژێر چۆکە و لە قوماشێکی نەرم درووستکراوە بۆ ئەوەی ڕێک بکەوێت لەگەڵ جووڵەکردن.. شێوازی خوارەوەی پەڕپەڕیە و یاخود پارچەیە، ئەمەش زیاتر جوانی قاچەکانت دیاردەخات، هەروەها لە ڕەنگە کاڵەکان دروستکراون بۆ ئەوەی لەگەڵ جلوبەرگ و پێڵاو بگونجێت..

جگە لەوانەش نەخشێکی تێدایە و کە زیاتر شێوازی پێشەوەی تەنوورەکە جوانتر دەکات، بۆ ئەوەی قوماشەکە بە سادەیی دیار نەبێت ویاخود بە هێڵی دروستکراو لە قوماش دروست دەکرێت، بۆ ئەوەی ئەویش ببێتە نەخشێک لە ناو تەنوورەکە..

ئەم تەنوورەیە لەگەڵ بەدی تەسک و قەمیسی تەسک جوانە، هەوەرها پێڵاوێکی هاوینە یان بەهارەی ڕەنگ تۆخ لەگەڵدا دەگونجێت، بەڵام چاکترە پێڵاوەکە لە ڕەنگی تەنوورەکە بێت.

بۆ ڕزگاربوون لە زەردبوونی ددانەکانت

چەندین هۆکار هەیە کە دەبێتە هۆی زەردبوون و پیسبوونی ددانەکانت، لەوانە جگەرە کێشان، زۆرخواردنەوەی چای و قاوە، لەگەڵ ئەو خواردنانەی ماددەی کالسیۆمی تێدایە..

بۆ زیاتر سپی بوونی ددانەکانت و لەگەڵ لابردنی ڕەنگی زەردی ددان، ئەم چەند هەنگاوە ئەنجامبدە..

– ڕۆژانە (٢)جار ددانەکانت بشۆ، زۆر شیرینی و چای و قاوەش مەخۆوە..
– شەربەتی میوەکان زۆر بخۆوە و بەتایبەت شەربەتی فراولە..
– بتوانە بە پارچە پەمۆییێک بە ئاوی لەیموون بکەیت و هەفتانە (٥) جار دووبارەی بکەوە..
– ئەگەر چارەسەری نەبوو، چاکترە سەردانی دکتۆری ددان بکەیت، تاوەکو چارەسەری گونجاوت بۆ دابنێت..

چۆن کرێم بەکاردەهێنیت!

بۆ زیاتر کاریگەری باشی کرێم، بۆ ئەوەی کاری خۆی بکات چەند ئامۆژگاریەک هەیە دەربارەی بەکارهێنانی کرێم ئەمانەش بۆ ئێوەیە...

– ئەم جۆرە کرێمە بەکارمەهێنە کە بۆ ئەو جۆرە پێستە دروستکراوە، وەک ئەوەی کرێمی تەڕ بۆ پێستی کرێمی وشک بەکاربهێنیت..
– سەرەتای هەر بەکارهێنانێکی کرێم، پێستت بشۆ کە کرێمی لێدەدەیت.. دواتر ووشکی بکەوە و ئینجا کرێمەکەی لێبدە..
– هەردەم کرێم بە شەو بەکاربهێنە و واتە پێش ئەوەی بخەویت، چونکە لە شەودا کاریگەرییەکانی بۆ پێست دەردەدات، لەگەڵ ئەوەش پێستی مرۆڤ شەوانە پاکدەبێتەوە لە ژوورەوە..
– کرێم زۆر بەکارمەهێنە، چونکە دەبێتە هۆی گیرانی نێوان خانەکانی پێست، دواتریش نەخۆشی پەیدادەبێت..