5 Reçeteyên Xweş bi Toza Firengan

MesoNature • Bamerne • Reçeteyên ceribandinê

1. Sosa firengan



Pêkhate

40 g toza firengan; 180–220 ml ava germ; 1 kevçîya mezin zeyta zeytûnan; 1 diranê sîrê; xwê, filfil û oregano.

Amadekirin

Toza firengan bi ava germ re tevlihev bike. Sîrê di zeytê de hindikî sor bike, paşê firenganê lê zêde bike û 5–10 deqeyan bi agirê nizm bipêje.

2. Birinc bi tama firengan



Pêkhate

300 g birinc; 20 g toza firengan; 1 pîvaz; 2 kevçiyên mezin zeyt; 500–600 ml av an şorbe; xwê û biharat.

Amadekirin

Pîvazê di zeytê de sor bike. Birinc û toza firengan lê zêde bike û tevlihev bike. Av an şorbe lê bike û heta birinc amade dibe bipêje.

3. Şorba firengan



Pêkhate

60 g toza firengan; 800 ml av an şorbeya sebzeyan; 1 pîvaz; 1 kevçîya mezin zeyt; xwê û filfil; krem bi dilxwazî.

Amadekirin

Pîvazê di zeytê de sor bike. Tozê bi hindik şorbe re tevlihev bike, paşê hemû şorbe lê zêde bike. Nêzîkî 10 deqeyan bi agirê nizm bipêje.

4. Têkelê biharatê ji bo mirîşk û kebab



Pêkhate

40 g toza firengan; 20 g paprika; 15 g toza sîrê; 10 g toza pîvazê; 5 g zîre; 5 g filfila reş; 5 g xwê.

Amadekirin

Hemû pêkhateyan tevlihev bike. Ji bo her 1 kg mirîşk an goşt, 10–15 g ji vê têkelê bi hindik zeytê re bi kar bîne. Di sarincê de bimîne û paşê baş bipêje.

5 Reçeteyên Xweş bi Toza Firengan

MesoNature • Bamerne • Reçeteyên ceribandinê

5. Dîpa firengan



Pêkhate

25 g toza firengan; 75–100 ml ava germ; 1 kevçîya mezin zeyta zeytûnan; 1 kevçîya biçûk ava lîmonê; nîv kevçîya biçûk zîre; filfila tûj û xwê.

Amadekirin

Toza firengan bi ava germ re tevlihev bike û çend deqeyan bihêle. Zeyt, lîmon, zîre, filfil û xwê lê zêde bike. Baş tevlihev bike û teze pêşkêş bike.

Ev pîvan ji bo ceribandinê ne. Avê li gorî qalindahiya tozê biguherîne. Tenê toza ewle ya xwarinê bi kar bîne.