٥ ڕێچکەی خۆش بە پۆدری تەماتە

مێزۆنەیچەڕ • بامرنی • ڕێچکەی تاقیکردنەوە

1. سۆسی تەماتە



پێکهاتەکان

٤٠ گرام پۆدری تەماتە؛ ١٨٠–٢٢٠ مل ئاوی گەرم؛ ١ قاشقەی گەورە زەیتی زەیتوون؛ ١ دەنک سیر؛ خوێ و فلفل و ئۆریگانۆ.

چۆنیەتی ئامادەکردن

پۆدرەکە لەگەڵ ئاوی گەرم تێکەڵ بکە. سیرەکە کەمێک لە زەیتدا سوور بکە، پاشان تێکەڵەی تەماتە زیاد بکە و ٥–١٠ خولەک بە هێواشی بیکوڵێنە.

2. برنج بە تامی تەماتە



پێکهاتەکان

٣٠٠ گرام برنج؛ ٢٠ گرام پۆدری تەماتە؛ ١ پیاز؛ ٢ قاشقەی گەورە زەیت؛ ٥٠٠–٦٠٠ مل ئاو یان شۆربا؛ خوێ و بەهارات.

چۆنیەتی ئامادەکردن

پیازەکە لە زەیتدا سوور بکە. برنج و پۆدری تەماتە زیاد بکە و کەمێک تێکەڵ بکە. ئاو یان شۆربا زیاد بکە و برنجەکە تا پێگەیشتن بکوڵێنە.

٥ ڕێچکەی خۆش بە پۆدری تەماتە

مێزۆنەیچەڕ بامرنی ڕێچکەی تاقیکردنەوە

3. شۆربای تەماتە



پێکهاتەکان

٦٠ گرام پۆدری تەماتە؛ ٨٠٠ مل ئاو یان شۆربای سەوزە؛ ١ پیاز؛ ١ قاشقەی گەورە زەیت؛ خوێ و فلفل؛ کرێم بە ئارەزوو.

چۆنیەتی ئامادەکردن

پیازەکە لە زەیتدا سوور بکە. پۆدرەکە لەگەڵ کەمێک شۆربا تێکەڵ بکە، پاشان هەمووی زیاد بکە. نزیکەی ١٠ خولەک بە هێواشی بیکوڵێنە.

4. تێکەڵەی بەهارات بۆ مریشک و کەباب



پێکهاتەکان

٤٠ گرام پۆدری تەماتە؛ ٢٠ گرام پاپریکا؛ ١٥ گرام پۆدری سیر؛ ١٠ گرام پۆدری پیاز؛ ٥ گرام زیرە؛ ٥ گرام فلفلی ڕەش؛ ٥ گرام خوێ.

چۆنیەتی ئامادەکردن

هەموو پێکهاتەکان تێکەڵ بکە. بۆ هەر ١ کیلۆ مریشک یان گۆشت، ١٠–١٥ گرام بەکاربهێنە لەگەڵ کەمێک زەیت. لە ساردکەرەوەدا مەڕینە بکە و باش بیلێنە.

٥ ڕێچکەی خۆش بە پۆدری تەماتە

مێزۆنەیچەڕ بامرنی ڕێچکەی تاقیکردنەوە

5. دیپی تەماتە



پێکهاتەکان

٢٥ گرام پۆدری تەماتە؛ ٧٥ ١٠٠ مل ئاوی گەرم؛ ١ قاشقەی گەورە زەیتی زەیتوون؛ ١ قاشقەی بچووک ئاوی لیمۆ؛ نیو قاشقەی بچووک زیرە؛ فلفلی تیژ و خوێ.

چۆنیەتی ئامادەکردن

پۆدرەکە لەگەڵ ئاوی گەرم تێکەڵ بکە و چەند خولەک چاوەڕێ بکە. زەیت و لیمۆ و زیرە و خوێ و فلفل زیاد بکە. باش تێکەڵ بکە و تازە پێشکەشی بکە.

بڕەکان تاقیکردنەوەن؛ ئاو بەپێی چڕی پۆدرەکە بگۆڕە. تەنها پۆدری سەلامەتی خۆراک بەکاربهێنە.