

# Shir berenj



6 portioner



45 minuter

## Du behöver

چنرب یروخاذغ قشاق ۲ موالع مہ ناچنف ۱  
ینمسیای

درس بآ رتیلیسد ۴

کمن یروخیچ قشاق ۱/۴

رتکبس یهخسن یارب) لماک ریش ناچنف ۷

(دینک هدفستسا ۲٪ ریش زا دیناوتیم

بالگ یروخاذغ قشاق ۳

\*\*اوهیور\*\*

اهویم

لیجآ

ارفا تبرش

هویم توپمک

هویم مریش

هدشبایسآ له یمک اب لسع نتخیر

یارب یتنسریریغ یهزمشوخ کی) هدشبا تالکش

(تالکش نارادتسود

## Om rätten

مه هک تسای ناری ای یتنسر رسد کی چنرب ریش  
تسای ذغم مه و هزمشوخ

یعون (چنرب ریش: یسراف مہ) چنرب ریش

رگی و ناری رد هک تسای چنرب گنیدوپ

ریش“ مان. دراد تیبوبحم هنامرواخ قطانم

مہ ”ریش و چنرب یاذغ“ مہ آبیرقت ”چنرب

دوشیم همجرت یدیوس



## Gör så här

بآ ناکما دح ات. دوش فافش آبیرقت بآ هک ینامز ات ای دیوشب راب ۴-۳ ار نآ و دینک یسررب ار چنرب  
دینک یلاخ ار

ار نآ. دینک مفاضرا کمن یروخیچ قشاق ۱/۴ و درس بآ ناچنف ۴. دیزیرب بسچن مملباق کی رد ار چنرب  
چنرب یاهناد ات دیزپب برد نودب و دیهدش هاک مک-طسوتم مہ ار ترارح. دیناشوچب طسوتم ترارح یور  
مقیق ۲۵-۲۰ دودح، دش دهاوخ ریخبت بآ رتشیب. دینک ادیپ یاهماخ ماوق و هدش مرن

دینک مرگ ال اب ناوت اب ویوورکیام رد و دیزیرب ویوورکیام صوصخم مساک کی رد ار ریش ناچنف ۷  
دوش غاد رایسب ات

ندرک مفاضرا ره زا دعب. دینک مفاضرا هدش متخپ چنرب مہ راب ره رد ناچنف ود و جیردت مہ ار ریش  
ریش، دوشیم ظیلغ و دیایم شوچ مہ یمارآ مہ طولخم مک یمگنه. دیهد مامادا مک-طسوتم ترارح یور ار تخپ  
نامز، رتشیب ریش ندرک مفاضرا اب. دش کیملوط مقیق ۱۰ ات ۵ دینآرف نیای. دینک مفاضرا یرتشیب  
دوشیم رتشیب ندش ظیلغ

دینزب مه راب نیدنچ و دیزپب رگی دی مقیق ۱۰ تدم مہ. دینک مفاضرا ار بالگ و ریش رخآ ناچنف  
دش دهاوخ رتظیلغ رتشیب ندش کنخ زا سپ و، دوشیم ظیلغ و یاهماخ گنیدوپ

دینک میسقت ورس یاهمساک رد ار چنرب ریش و دیرادرب ترارح یور زا ار مملباق

کبس یکی تسالپ ششوپ کی اب ار اهساک سپس و دوش کنخ قاتا یامد رد مقیق ۱۰ تدم مہ دیرانگب  
،چنرب ریش ندرک ورس یارب. دیهد رارق لآچخی رد تعاس ۳-۲ تدم مہ و دیناشوپب کچوک باقشب کی ای  
قبط هویم توپمک ای مریش و هدشبایسآ له، لیجآ، هویم، هدشبوذ تالکش، لسع، ارفا تبرش اب ار زیم  
دنک باختن ار شاهقالع دروم هیور ات دیهد مزاجا سک ره مہ و دینک مدامآ انتدوخ مقیلس

ناج شون