Kelderash + svenska

Romsk & svensk husmans-kost

Matlagningkurs
för hälsofrämjande
insatser för romer
av Maritza Demeter

Bilda

Innehåll

Inledning 3

Romsk gulasch/
Romano Gulasch 4

Kycklingschnitzel/
Ando pujo snitsel 6

Fyllda paprikor/
Sarmi pe Piparka pherde piparki 8

Piroger & pizzasallad/
Pierogies & salata ka pizza 12

Hönssoppa med klimp/
Zumi pe kaini a gomboci 14

Kycklingsallad/
Salata e pujesko 16

Sidfläsk med gröna bönor/
Balesko mas e rig ha fosoja 18

Romsk spenatsoppa/
Spenatako zumi 20

2024 MED STÖD AV mucf

Av Maritza Demeter
Översättning till kelderash: Maritza Demeter & Django Taikumer
Bilda Studieförbund med stöd av MUCF 2024

Inledning

Romsk mat har funnits i Sverige **SEDAN BÖRJAN AV 1500-TALET**. De lagade och lagar än idag mycket grytor, soppor och olika intressanta rätter. Beroende på vart romerna befinner sig, så **ANPASSAS ÄVEN MATEN EFTER LANDET** och kulturen. Därför har den svensk-romska gruppen ofta ätit svensk husmanskost i sin vardag, genom historien.

ANLEDNINGEN TILL ATT man lagade grytor, soppor och annat liknande var för att det blev mycket mat då, till hela sällskapet räckte det. Man kunde även äta maten i flera dagar. Det påminner om bond-mat, fattigmans-mat med en tvist av både öst- och västeuropeisk kultur men även indisk mat. Dessa recept är skapade av Maritza Demeter i studiecirkeln ”Romsk hälsosam mat” ett projekt skapat av Bilda, finansierat av MUCF (Myndigheten för ungdomar- och civilsamhällefrågor).

MARITZA DEMETER UTBILDADE sig som kock år 2015 i Göteborg. Hon har arbetat på olika kök i staden som t. ex *Tyrolen* på Liseberg där hon arbetade med österrikisk mat som tema. Hon har även arbetat med skaldjur i *Fiskekyrkan* och i köket på *Scandic hotell*. Men framför allt har hon lagat både romsk mat, svensk husmanskost och andra kulturella maträtter på stora romska fester och evenemang.

Hennes specialitet är att laga grytor, men även vanlig svensk husmanskost. Denna gång fokuserar hon på att göra rätterna mer hälsosamma, och hittar nya sätt och alternativ för att göra recepten nyttiga och inte minst goda med en känsla av hur den romska och svenska maten ska smaka!

Recepten är på svenska, och finns även översatta på romska kelderash.

Romsk gulasch/
Romano Gulasch



Foto: Tiia Monto

Ingredienser

- 4 kg grytbitar i nöt / 4 Kilo gorovano mas
- 600 g morötter/ 600 gram morkoja/ rupaja
- 500 g ris / 500 gram Herezo
- Tomatpuré / Licarde/Hurdjarde paradici
- Köttbuljong / Maseko buljo
- Salt / Lond
- Peppar / Peperi
- Färsk persilja / Niveu patrunzelo
- Vitlök / Sir
- Maizena / Maizena
- Färsk chili / Ito piparka
- Färska champinjoner / Buraci
- Tre röda paprikor / Trin lole piperci
- Margarin Milda / Margarino/Cil
- Paprikapulver / Piparka pulvero
- Passerad tomat /Licarde paradici
- Charlottenlök / Porom (charlotten)

Tillagning

Skär köttet i ca 4 cm stora bitar. Skala löken och skär i grova bitar. Dela och ta bort kärnorna i paprikan, skär paprikan i bitar. Finhacka chilin. Bryn köttet i oljan i en stor gryta. När köttet fått en fin färg, lägg i lök, pressad vitlök och chili.
Fräs löken tills den är genomskinlig. Tillsätt hälften av paprikan och stek i ca 5 min utan omrörning. Lägg i paprikapulver, kalvfond och vatten. Låt sjuda under lock i ca 1 ½ tim. Skala och skär potatisen i bitar, ca tre centimeter stora bitar. Tillsätt potatis, morötter och selleri. Tomatpuré och resten av paprikan. Rör om och låt sjuda i ca 30 min. Smaka av om det är tillräckligt med salt och peppar.

Chin o mas ca chtar centimeter sako kotor. Rande e porom, ha chin le ande bare kotora. Les tele o shero pe e piparka, ha chin les ande kotora. Sanes te chines o chili. Pekes o mas ando olej, ande jekh bari piri. Ha kana o mas la jekh lashi farba, shos tele o porom ta e sir licardi, ta vi e chili.
Pekhes e porom gi ka si galbino. Tos dopach anda piparka ta pekh ponch minuti bi te asbas. Pala kodo tos mardi piparka, kalvfond ha paj. Mukh te pecol lokes tela (lock) ande 1 ½ chaso. Rande ha xin e kolompiri, 3 cm bare kotora. Sho andre kolompiri, morkoj, ha celeri. Paradika hurjardo ha kodo ka si inke anda e piparka. Mok te cirol ande 30 min. Somav te si dosta lond ha peperi.

Färdigt att servera, smaklig måltid!
Gata te xan, xan pe sastimaste!

Kycklingschnitzel/
Ando pujo snitsel

Tjeckisk potatissallad/
Romani kolompirengi salata



Ingredienser schnitzel

- 12 ägg / 12 Arne
- Panko / Panko (choko marno)
- Ströbröd/ choko marno
- Mjöl / Anro
- Svartpeppar / Kalo peperi
- 3 kg kycklingfile / Trin kilovori pujo
- 4 kg potatis / Shtar kilovori kolompira
- Crème fraiche / Crème fraiche
- Purjolök / Selino Porom (Puro)
- 4 citroner / Shtar limonoura

Ingredienser sallad

- 1 kg potatis / 4 Kilovori kolompiri
- 1 purjolök / 1 puro porom
- 5 dl majonnäs / 5 dl majoneza
- 5 dl crème fraiche / 5 dl crème fraiche
- Delikatessgurka / Delikateso krestso-veso
- Olja / Voloj
- Ärtor/ Bobo
- Silverlök / Rupono Porom
- Salt och peppar / Lond ai peperi

Tillagning schnitzel

Vänd och doppa kycklingfilen i panko ströbröd. Paneringen ger en härlig krispighet!
Banka ut kycklingfilen till ca 1 cm tunna skivor. Krydda med salt och peppar. Häll ut mjöl på en talrik. Vispa upp ägget i en djup talrik och häll panko ströbröd på en tredje tallrik. Vänd kycklingen först i mjöl, sedan i uppvispat ägg och till sist i panko. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Stek kycklingen tills den är genomstekt, 2–3 min per sida.

Bolde o pujo ando panko. O panering kerel o pujo shukar ha galbino!
Mar o pujesko mas ande zane kotora, 1 cm. Sho opral lond ha peperi. Zor avri anro pe jekh teari. Mar opre e arne pe jekh dujto teari. Ha sho o panko pe jekh trinto teari. Anglunes bolde o pujo ando anro, pala kodo ando mardo arno. Pala kodo bolde o pujo andopanko. Tachar o voloj ande jekh bari (Ishto/stekpanna) 180 grader. (Pehk) o pujo gi ka si tista peklo pe li dui riga, ande 2–3 min pa rig.

Tillagning sallad

Skala och koka potatisen i lättsaltat vatten. Finhacka purjolök och lägg i en bunke och tillsätt creme fraiche och majonäs. Smaka av med salt och peppar. Blanda ihop finhackade delikatess gurka och ärtor ihop. Häll av potatisen och spola den i kallt vatten i några minuter så att den svalnar. Tärna potatisen i mindre bitar och blanda i röran. Låt stå i kylen minst en timme före servering.

Chin tele e morshi pe kolompiri ai chirav le ando yekh chara londo pai. Chin o porom ande chinone kotora ai to les ando yekh teari, cho andre crème fraiche ai majonäs. Somav te si dosta lond ai peperi. Akana to les ketanes me o kretsveso ai o bobo. Chor avri o pai anda kolompiri ai mok te chodrol yek semo anda minutora. Chin e kolompirengo kotora mai chinone och cho le ketanes me o aver. Mok te chodrol yekh tjaso ai le len avri kana gata anglunes kana sit e chas!

Färdigt att servera, smaklig måltid!
Gata te xan, xan pe sastimaste!

Fyllda paprikor/ Sarmi pe Piparka pherde piparki



Ingredienser

- 3 kg nötfärs / 3 kg Mardo hjurardo mas
- 1 stor burk tomatpuré / 1 bari Hurdjarde ha Licarde paradici
- 2 kg potatis / 2kg Kolompiri
- 1 köttbuljong / 1 maseko buljungo
- Vetemjöl / Anro
- Ägg / Arne
- Margarin / Cil
- Ris / Herezo
- 8 röda paprikor/ 8 lole piperci
- Rödbetor / Rovli
- Pepparrot (riven) / Herengo (ranglo)
- 1 chili / 1 Chili
- Vegetakrydda
- Salt och peppar / Lond ai peperi

Tillagning

- Ta fram 3 kg nötfärs. Lägg den i en skål/bunke och lägg i två stora skedar vegetakrydda, en liten sked salt och en liten sked peppar eller smaka av. Ta fram 3–4 ägg och knäck dom i nötfärsen och rör om. Ta en hel köttbuljong och lägg i ett glas, 2–3 stora skedar. Om du har matfond kan du hälla i 2–3 stora skedar fond och hälla i nötfärsen. Dela chillin i små bitar, lägg de i nötfärsen. Lägg också i 1–2 dl okokat ris och rör om alla ingredienserna i nötfärsen.
- Skölj och rensa paprikorna. Ta ca 1 dl av köttfärsen och fyll paprikorna jämt. Lägg de fyllda paprikorna i en stor kastrull och fyll vatten ända upp. Låt koka sakta på mellanvärme, så de inte spricker. 1½–2 tim. Lägg i 2 st köttbuljonger.
- Skölj och skala potatis, skär i bra bitar. Häll över en tesked salt och peppar, eller smaka efter. Koka potatisen i ca 20 min. Häll sedan ut vattnet. Stek på hög värme, häll över en matsked olivolja, låt de steka och rör om ibland när det behövs, i ca 10 min tills de får en gul fin färg.
- Nu ska du riva pepparroten och hälla över vattnet från rödbetorna och blanda ihop tills det får en rosa färg och blir en fyllig konsistens.
- När de fyllda paprikorna har kokat färdigt kan du lägga 500 g lättmargarin i en gryta och låt smält sakta, så det ej bränns. Blanda sakta ihop med vetemjöl med en bra slev tills det får en gulaktig färg. Häll i en hel burk tomatpuré och blanda ihop allt, häll sedan i vattnet där paprikorna kokat. Mixa ihop tills det blir en sås. Häll såsen över paprikorna vid servering på tallrik.
- Tips: Gör romska köttbullar, med nötfärs som blir över.

Färdigt att serveras! Smaklig måltid!

- Le angle trin kilovori mardo mas. To o mardo mas ande jek baro scharo a to andre dui bare roja vegeta krydda, jek signi roj lond a jek signi roj peperi va to sode so plashal toke. Le angle 3–4 arne a pag le ando mardo mas ha bolde les. Le jek entrego maseko buljungo a to ande jek taxtai, 2-3 bare roja pai. Te si tut matfond xor 2-3 bare roja fondo ando o mardo mas. Hurdjard e ito piparka ande signone kotora, xor vi kodo ando mardo mas. Akana to andre 1–2 Dl herezo bi-shirado a licar sa ketanes ande tan sa le ingridiensora ando mardo mas.
- Calav shire piperci a vuzar le andral. Le ciro mardo mas ha hulav andre o mardo mas ande saike 1 Dl. Sa dikes so bare si cire piperci, sa trubol pe mai. To e piperci ande jek baro ishto per les me pai gi opre. Akana to cho ishto pe bov a muhk cirol lokes, te na paradjon, 1½–2 tim. To andre

dui maseske buljungori.
• Calav ai rande cire kolompiri, shin le ande lashe kotora. Cho jek signi roj opral lond a peperi, va to so plashal pe toke. Cirav e kolompiri ande 20 min. Xor avri o pai. Pek le pe zoralo tachimos, xor opral jek chara olivolja, muhk the pecon ha hamo kana trubol pe, ande 10 min gi ka len e galbino lashi farba.
•Akana rande o hereno ha xor opral o pai katar e (rödbetor) hamo ande jek tan, gi ka gata o hereno ha e farba kovles loli.
• Kana chirile gata e psarmi/piperci. To cil 500 g ande jek staci a mek te bilal o cil lokes te na pabol. Malav andre o anro lokores a hamo me jek lashi varushka, gi ka kerdjol galbino farba. Xor andre jek entrego licarde paradici. Hamo sa ande jek tan, hamosar andre o rentash ando ishto ka ciron e piperci. Licar gi ka kedjol gata såso. Xor opral pe o teari, opral pa paradika.
• Tips: Te si mas opral, ker romane ”kött-bullar”

Färdigt att servera, smaklig måltid!
Gata te xan, xan pe sastimaste!

Smaklig måltid!

Xan pe sasti-maste!

Piroger & pizzasallad/ Pierogies & salata ka pizza



Ingredienser

- 1,5 kg nötfärs / 1,5 kg Mardo mas
- 1 burk tomatpuré / 1 Hurdjarde/Licarde paradici
- Färsk persilja
- 1 vitlök / 1 sir
- 1 lök / 1 porom
- 1 chili / 1 chili
- 1 passerad tomatsås / 1 licarde paradici
- En stor pack riven ost/ jekh baro gono ranglo kiral
- Olja / Voloj
- 2 dl vetemjöl special / 2 anro special
- Mjölk / Thud
- 12 ägg / 12 arne
- 2 jäst / 2 drozdia
- 1 kålhuvud / 1 shero pe sax
- Italiensk salladskrydda / Italianosko salata spice

Tillagning

Smält matfettet i en kastrull, rör i mjölken och ljumma till fingervarmt. Smula ner jästen i en skål, rör ut jästen i den ljumma mjölken. Tillsätt salt, peppar och det vispade ägget. Blanda i vetemjöl, lite i taget, och rör ihop till en smidig deg: knåda till sist med händerna. Strö på lite mjöl och ställ degen att jäsa under duk, cirka 30 minuter. Observera att fyllningen inte får vara för ”våt”. Sätt ugnen på 200 grader. Dela degen i 10–12 delar. Rulla till bullar och kavla ut dem till cirklar.
Fördela några msk fyllning tvärs över cirkeln, lyft upp cirkelns sidor över fyllningen och nyp ihop kanten på ovansidan, så att du får en kanotformad pirog. Nyp kanten i vågmönster. Lägg pirogerna på bakplåts-papper på en plåt, låt dem jäsa 15 minuter och pensla dem med vispat ägg, strö eventuellt på lite sesamfrön.
Grädda pirogerna mitt i ugnen cirka 25 minuter tills de är färdiga.
Stek köttfärsen krydda med salt peppar. Hacka lök, vitlök och persilja en chili. När det är stekt och fått färg så till lägger man passerad tomat sås och tomatpuré mixar i.

Mok te bilal o chiral ande jekh tegaya, shor andre o tod ai mok te tashol firi jekh shara. Pag telo o drozdia andre ando jekh teari, xor les ando o tato thud. To andre lond, peperi ai o mardo arno. To andre o anro, shara ande jekh data, mar les gi kana kerdjol xumer a mar les me e vas. Chor opral mai zara anro ai to les telal jekh diklo, ca 30 min. Dik te na avel pa chigno, te avel dosta zoralo. To o bov pe 200 grader. Ker kotora ando jekh xumer 10-12 kotora. Bolde le kotora ando jekh baro kotor, ai ker le ka kruglja.
To maskaral ando xumer o pherdipe, varde opre e kotora katar e rig ai pande le kotora, gi ka kerdol sar jekh piroga. Bolde o kotor ande vågmönster. To le pirogora pe bovesko hertia andre ando bov, muhk te pecon lokores ande 15min a penslin le me o arno, a xor opral chara sesamfrön. Pek e pirogorna ando bov 25 min gi ka gata.
Pek o mardo mas xor opral lond a peperi. Hurdjar porom, sir a persilja jek ito piparka. Kana pecelo a las lashi farba sar xores andra jek licardo paradici a jek hurjade paradici, bolde ande jek tan a bolde andre sa.

Färdigt att servera, smaklig måltid!
Gata te xan, xan pe sastimaste!

Hönssoppa med klimp/ Zumi pe kaini a gomboci



Foto: Farhad Ibrahimzade

Ingredienser hönssoppa

- 1 höna /jekh kaini
- 3 kycklingbuljonger / 3 pujesko buljori
- 1 purjolök / puro porom (prazo)
- 1 knippe färsk persilja / jehk gota niveu patrunzelo
- 5 morötter / 5 morkoja
- Vegeta, salt & peppar (1–2 tesked per)
- 4 liter vatten / 4 litrora pai

Ingredienser klimp

- 6 ägg / 6 arne
- 5 dl vetemjöl / 5 decilitrora anro
- Vegeta, salt & peppar (ca 1 tesked per)
- 1 dl vatten / 1 decilitra paj

Tillagning

- Lägg en stor kastrull på spisen och fyll den med vatten. Rensa hönan och ta bort allt hår. Lägg hönan i kastrullen låt den koka en stund och sedan skumma av den med en stor slev. Låt den koka i minst en timme. Lägg i buljongen, vegeta, salt och peppar. Ta liten sked och stoppa in klimpen och skapa en form med skeden försök att få dom så små som mjöligt. Sen lägger man i grönsakerna. Morötterna ska vara långa, inte skivade. Selleri i tärningar. Purjolök skär man i avlånga strimlor. Hackad persilja strör man in i soppan sist. Salta och peppar efter hand och smaka efter.
- Klimpen: Ta fram en bunke häll i 5–6 dl mjöl, 4 ägg, en halv tesked salt o peppar. Häll i 2–3 dl vatten. Rör om med en större matsked tills det blir en smetig deg. Därefter tar du med en tesked en klick av klimpdegen och häller i den kokande soppan tills degen är slut. Koka ca 15–20 min.

- To jekh tigaja pe o bov a pher la me paj. Xalav e kaini a le tele sa bal. To e kaini ande tigaja a mukh te kirol le tele kodo ka si opral e zumi bari rojasa. Mukh te kirol ande jekh csaso. To andre o buljo, vegeta, lond a peperi. Le jekh chinori roj a kher le kotora rojasa, somav kher le chinore. Pala kodo xor andre e legumes. Morko- ja lungi xinde te aven, na skurti xinde. Seleri chindo ko kotora. Puro lungi kotora. Chindo patrunzelo xores kana gata sa aver. Lond a peperi sar somaves te trubol pe maj.
- Gomboci: Le angle jekh caro xor andre 5–6 dl anro, 4 arne. Jekh dopac chonori roj lond a peperi. Xor andre 2–3 dl paj. Bolde jekh bari rojasa gi ka kerdjol xumer. Pala kodo les jekh klik/kotor anda xumer a tos ando zumi ka kirol gi kana manaj xumer. Kirav saike 15–20 min.

Färdigt att servera, smaklig måltid!
Gata te xan, xan pe sastimaste!

Kycklingsallad/ Salata e pujesko



Ingredienser

- Två kilo färsk kycklingfilé / Dui kilovori pujesko file
- Pasta penne fullkorn / Pasta penne sasto coro
- 2 romansallad / 2 Roman salata
- 2 gurka / 2 kresteveco
- 3 tomater / 3 paradici
- 2 burk majs / 2 saj maize
- 2 röda paprikor / 2 lole piparci
- 1 gul paprika / 1 galbino piparka
- 1 blomkål / 1 karfiol
- 1 broccoli / 1 brokoli
- 1 påse morötter / 1 gono morkoja
- 1 formbröd / 1 manro formirme
- 1 stor margarin / 1 bari margarina
- Olja / Voloj
- 1 stor kruka persilja / 1 baro pot patrunzelo
- 1 vitlök / 1 sir
- 3 citroner / 3 limonura

Tillagning

• Skär kycklingen i småbitar, sätt en stekpanna på spisen. Lägg en klick smör i stekpannan och låt smöret bli gyllenbrunt. Krydda kycklingen efter egen smak. Sätt en till kastrull på spisen, fyll den med vatten, häll i lite vegeta. När vattnet kokar häller du i pastan, låt den koka ca 10 min. Skär upp alla grönsaker som du lägger du ihop, pressa lite vitlökskrydda med salt och lite färsk persilja.
• Förbered rotfrukterna i en ny skål. Lägg dom sedan i ugnen i 170 grader ca 10 min. Lägg nu alla andra grönsaker och rotfrukter i två stora skålar, separat grönsaker och rotfrukter. Häll av pastan och blanda in den med grönsaker och även kycklingen. Lägg allt i skålen och blanda runt. Vänd och rör om försiktigt. Servera ihop med rotfrukter vid sidan om.
• Rör ihop en lättare vinäger med 3 dl olja, pressa en hel citron, salt, peppar och persilja rör ihop allt.

• Xin o pujo ande chinore kotora, to jekh tegaja ka pekes ande pe bov. Xor jekh zara cil ando tegaja ha mukh te kerdjol galbino farba pe o bilardo cil. Xor opral kryddor a somav te trubol pe maj. To jehk ishto pe bov a per les me pai ha xor andre cara vegeta. Kana o pai chirol xores andre e xumera ha mukh te kirol 10 min. To sa legumes ande jekh baro caro, legumes ande jekh ha zelenimata katar o koreno ande jekh aver charo.
• To le pala kodo ando bov pe 170 stepeni saike 10 min. To akana sa legumes a zelenimata katar o koreno ande duj chari. Xor tele o paj anda e xumera a bolde le ando legume a zeleno katar o koreno. To sa ando caro ai bolde les sa. Bolde lokores sa ketanes. Serverin pace e zelinimata katar o koreno pe rig.

Färdigt att servera, smaklig måltid!
Gata te xan, xan pe sastimaste!

Sidfläsk med gröna bönor/
Balesko mas e rig ha fosoja



Ingredienser

- Sidfläsk / Balesko rigako mas
- Två vita lökar / Duj parne poroma
- Gröna långa bönor Haricotsverts / Foso- ja Harrcotsverts
- Tomatpuré / Licarde paradici
- Köttbuljong / Masesko buljo
- Salt & peppar / Lond & peperi
- Färsk persilja / niveu patrunzelo

Tillagning

• Börja först med att skära fläsket i större tärningar. Lägg sedan milda i en stekgryta. Låt smöret bli brynt sedan lägg i fläsket. Stek tills du får en brunstekt färg på fläsket. Sedan lägg den skivade löken i stekpannan och blanda ihop allt. Krydda med salt, peppar och lägg i en hel köttbuljong, en matsked tomatpuré. Lite vatten till sist och hackad persilja och bönorna, blanda ihop allt och låt det pudra ca 5–10 minuter.

•Anglunes chines o balesko rigako mas ande kotora. To pala kodo cil ande jekh staci. Mukh te bilal o cil gi kana kerdjol galbino ha pekh o mas ande kodo. Pekh gi kana sig galbino o mas. To andre o chindo porom ande staci ha bolde sa ketanes. Xor andre lond, peperi ha to andre jekh entrego masesko buljo, jekh bari roj hjurdjardo paradici. Zara paj akana ha hjurdardo patrunzelo ha fosoja, bolde sa ande jekh tan ha mukh te kirol lokes ande 5–10 min.

Färdigt att servera, smaklig måltid!
Gata te xan, xan pe sastimaste!

Romsk spenatsoppa/ Spenatako zumi



Ingredienser

- Höns / Kaini
- Fläsklägg / balesko mas
- Spenat / spenato
- Morot / morkoj
- Selleri / selleria
- Ris / horezo

Redning/Rantash:

- Mjöl/ anro
- Oliv/rapsolja och milda

Tillagning

- Koka höns och fläsklägg i en stor gryta i 1 tim. Tillsätt salt, peppar och vegeta efter smak och behov. Häll i ½ dl matris i grytan och låt det koka ihop.
- Därefter skär avlånga skivor av morötterna och lägg i grytan.
- Hacka spenaten med en kniv. Ca 3 paket spenat. Lägg i grytan och låt koka ihop i ca 30 min.
- Häll därefter redningen i grytan och rör om och lägg därefter i en ½ tub tomatpuré. Smaksätt med salt och peppar.

- Kirav kaini a o balsesko mas ande jekh baro ishto 1 caso. To andre lond, peperi a vegeta a somav de dosta. Xor andre ½ dl herezo ando ishto ha mukh te kirol.
- Pala kodo xin lungi kotora anda morkoj ha xor le ando ishto.
- Hjurdar o spenato me jekh chori. Saike 3 gonora spenato. Xo rando ishto ha much te kirol saike 30 min.
- Xor andre o rantash ando ishto ha bolde pala kodo to andre ½ tubo hjurdardje paradici. Somavta te trubol pe ma lond a peperi.

Färdigt att servera, smaklig måltid!
Gata te xan, xan pe sastimaste!

www.bilda.nu

Bilda