Lovari + svenska

Romska rätter

Matlagningcirkel:
Hälsofrämjande
insatser för romer,
Helsingborg

Bilda

Innehåll

Inledning 3

Gröna ärtor med valfritt nötkött
Grasako gorovane massesa 4

Hönssoppa med majsmjöl-bullar
Gomboci kajnasa 6

Smörgåstårta med rostbiff och extra allt
Torta pa marno 8

Romsk smashburger
Smashburger peki porom 10

Pasta med kyckling i ostsås
Hummera pujosa aj ciralsoso 12

Grillad biff med potatissallad och turkiskt bröd
Pagerdo mass kolompiraki sallata aj turkisko marno 14

Romsk burek med fetaost och spenat
Romano Bureko parno chiral taj spanato 16

Cevapi med lepinja bröd och kajmak
Cevapi lepinja taj kajmako 18

2024 MED STÖD AV mucf

Ledare: Juliano Kuzhicov
Översatt av: Juliano Kuzhicov
Bilda Studieförbund med stöd av MUCF 2025

Inledning

I en **ROMSK MATLAGNINGSCIRKEL** lagar vi mat som kommer mätta dig på ett varmt och hälsosamt sätt.

Ande jekh **ROMANO XABENENGO STUDIECIRKEL** lacaras xabe ka si te shajlol tu pe mistimos a sastimos.

LEDAREN BAKOM DE ROMSKA recepten lär ut hur man gör de gamla traditionella recepten, och han har lagat romsk mat sedan länge. Ledaren är en utbildad bagare, och är specialist inom romskt bröd. Dessa äldre recept är vad de åt när de växte upp, och recepten har sedan dess gått i generationer! Romsk mat med teman från Frankrike, Tyskland, delar av Östeuropa, Ryssland, Norge och Sverige. •

ANDE JEKH ROMANO XABENENGO studiecirkel lacaras xabe ka si te shajlol tu pe mistimos a sastimos. E raji ka cicarel sar jal pe kana lacares o romano xabe ande sastimos janel e purane receptori ka druhbul pe, ha voi kerdas e romane xabenati dumhul palpare but bers. Kadela receptori si so von lacarde ha xale! Romano xabe ande tema sar Frankrike, Tyskland, delar av Östeuropa och Ryssland, Norge och Sverige.•

Gröna ärtor med valfritt nötkött/ Grasako gorovane massesa



Ingredienser

- 1 kg nötkött / 1 kg gorovano mass
- 1 påse frysta gröna ärtor / 1 paketo pahome grasako
- 1 stor lök / 1 bari purom
- 2 st morötter / 2 ropaja
- 2 st lagerblad / 2 baberlevo
- 1 st hel chili röd/grön
- 0,5 tsk salt / 0,5 roj lon
- 1 tsk peppar / 1 roj peperi
- 0,5 tsk vegeta / 0,5 roj vegeta
- 1 msk paprikapulver / 1 bari roj mordi paprika
- 10 st hel peppar / 10 intregi kotora peperi

Redning / Rantasi

- 2 msk krossade tomater / 2 bare roja pagerde paradiciomi
- 0,5 dl matolja / 0,5 dl setino
- 2 msk vetemjöl / 2 bare roja aro

Tillagning

Hacka lök och morötterna i små tärningar. Hacka chilin och lägg åt sidan.

Tärna köttet och lägg i en gryta. Häll på vatten så det precis täcker köttet. Låt det koka upp och koka i några minuter tills det börjar skumma. Häll av skummet och skölj av köttet. Ta en stor gryta, lägg i köttet och häll på nytt vatten. Låt vattnet börja koka lägg i lagerblad och sänk värmen. Lägg i dina hackade morötter och lök. Smaka av med salt, vegeta och peppar. Låt det småkoka på medelvärme i c:a 1 timme. Eller tills köttet börjar mjukna. Skölj av ärtorna och häll det i grytan med köttet. Nu ska det koka med lock och alla smaker går ihop.

Under tiden gör du en redning: Ta en liten kastrull, lägg i oljan och blanda i mjölet. Rör om hela tiden när mjölet börjar få lite färg tar du bort från spisen. Sätt i 1 tsk paprikapulver, krossade tomater, lite vegeta 1 tsk peppar. Ta med en slev av vätskan från grytan och häll på redningen. Blanda runt så det inte blir klumpar, ibland får man ta mer, ibland mindre det ska bli som en sås. Häll redningen tillbaka i grytan med köttet och ärtorna. Blanda och låt småputtra någon minut. Lägg på av den färsk hackade chilin.

Xin o porom ha morkoja ande sinone kotora. Xin o jito piparka ha to pe rig. Singer o mass hurdes, Sov ande piri taj sor opre ecera paji. Mok te cirol o paji 2–3 minuti mek avel opral e skummi. Sor tele taj halav o mass. Sov o mass ande maj bari piri aj sor opral nevo paji. Mok cirol aj mek maj lokes o bov. Sov ande o beberlevo, purom, ropaja aj o intrego peperi. Akana sov lon, peperi taj vegeta. Trobuj te sumaves kam troboj maj but lon vaj vegeta vaj peperi. Muk cirol lokes majnem 1 caso. Kana o mass kovljilas tov tele o grasako taj sov ande kaj o mass. Sov opral e hip aj mok cirol mek keres o rantasi. Le 1 cini piri sov ande o cetino, aro aj mej hamisar tena pabol. Kana o aro avel kafeno les tele baj bov. Sos ande e paprika e pagerde paradajs, vegeta aj lon. Les anda somi taj sores opre po rantasi aj hamisar misto. Sor palpale kaj o mass hamisar mok cirol inke 2-3 minuti. Sov opral anda jito paprika aj ha lase marnesa. Han po sastipe.

Hönssoppa med majsmjöl-bullar/ Gomboci kajnasa



Ingredienser

- 1 st höna c:a 1 400 g / 1 kajni c:a 1400 g
- 4 liter vatten / 4 litera paji
- 2 tärningar hönsbuljong / 2 kocki hönsbuljong
- 400 g majsmjöl / 400 g kukoricosko aro
- 1 ägg / 1 aro
- 1 äggula / 1 o galbeno katar o arno
- 3,5 st morötter / 3,5 kotora ropaja
- 1,5 st lök / 1,5 porom
- 1 st selleristjälk / 1 kotor selleri
- 4 st potatis / 4 kolompira
- 4 msk matolja plus extra till bullarna / 4 bare roja cetino matolja aj inke pasa e gomboci
- 1 st färsk paprika, chilli om du vill hetta / 1 paprika, kon kamel saj sol ito
- 1 tsk salt / 1 cini roj lon
- 1 tsk peppar / 1 cini roj peperi
- 2 tsk vegeta / 2 cine roja vegeta

Tillagning

Börja med att sätta din höna i en gryta på medelhög värme. Vattnet ska täcka lite mer än halva hönan. Låt koka 15–20 minuter, lägg i dina buljongen.

Sedan skivar du lök, selleri och morötter i små kuber. Ta en annan gryta på medelhög värme. Lägg i matoljan och fräs lök, selleri och morötterna. Sänk till låg värme, stek dem i 8–10 minuter. Salt och peppar och lite vegeta. De ska inte ha för mycket färg, de ska bli mjuka. Under tiden gör du majsmjöl bullarna.

Skala potatisen och dela dem i kvarter. Lägg lök, selleri och morötterna i grytan med hönan. Lägg i potatis, och dela 1,5 morot i mindre bitar som du lägger i. Du lägger även i paprikan. När potatisen börjar bli nästan färdiga lägger du i dina majsmjöl bullar. Smaka av med kryddor, salt, peppar, vegeta eller lite hetta. När bullarna kommer upp till ytan är de färdiga och maten kan serveras.

Majsmjöl-bullar: Blanda ihop majsmjöl, ägg, salt/peppar och 2 msk olja. Vill man ha lite starkt kan man ha lite cayennepeppar. Gör ihop dem till små bollar. Du kan själv bestämma storleken. Vissa gillar stora, andra lite mindre.
Smaklig måltid!

Sov te cirol e kajni 15–20 minuti. Sov ande e kocki buljong aj muk cirol. Akana sin hordes e ropaja, selleri taj e purom. Ande jek kaver piri pekes e purom ande cera cetino. Na muk te pabol trobuj te kovljol 8–10 minuti.

Akanak keras e gomboci. Hamisar kukoricisko aro e arne taj setino. Saj sos ito paprika te kames. Ker cine lovdi saj aven sar to kames bara vaj cine.

Osar e kolompira aj sin le po dopas, Sov e purom, selleri ropaja ande piri kaj e kajni. Sov vi e paprika ande. Kana majnem gataj e kolompira sos ande e gomboci. Kana aven opral e gomboci atunci gataj o habe. Sos lon pepperi vegeta vaj ito paprika.
Han po sastipe!

Smörgåstårta med rostbiff och extra allt/ Torta pa marno



Ingredienser

- 2 pkt valfritt skivat bröd / 2 pkt marne felia
- 1 pkt kyckling curry baguette sallad / 1 pkt pujo curry baguette sallata
- 6 pkt rostbiff / 6 pkt rostbiff
- 1 pkt rostat lök / 1 pkt peki porom
- 5 st hårdkokta ägg / 5 st cirade arne
- 400 g mayo valfri / 400 g mayonesi
- 250 g creme fraiche / 250 g creme fraiche (suntina)
- 100 g remoulad / 100 g remoulado
- 1 st gurka / 1 st krastaveca
- 1 pkt ruccolasallad / 1 pkt ruccola salata
- 5–6 st små tomater / 5–6 cine paradajs
- 1 pkt hönspastej eller valfri sort / 1 pkt kajnaki pasteta vaj savi kamesa
- 100 g smör till bröden / 100 g cil te makes e marne

Tillagning

Börja med att skära bort kanterna på brödskivorna och koka dina ägg i 7 minuter. Skölj dem i kallt vatten och låt dem stå och bli kalla. Bred på smör och pastej och lägg upp första lagret på en stor bricka, ugnsplåt eller vad ni har.

Ta sedan baguette salladen och lägg ovanpå dina brödskivor. Ta sedan rostbiff och lägg överallt så du täcker hela första lager. Sedan tar du och skivar dina ägg och lägger över hela lagret. Över äggen kommer majonnäsen. Den brer du över äggen och strör på rostat lök. Lägg nu på andra lagret och upprepa.

Sista och tredje lagret skivar du gurkan, tar din avsköljda ruccolasallad och dina tomater som är delade på mitten. På sista lagret tar du remoulad och creme fraiche som du bre på och runt tårtan på kanterna. Sedan dekorerar du med rostbiff, tomat, gurka och sallad. Sätt även tunt skivad gurka runt kanterna på din perfekta smörgåstårta.
Smaklig måltid!

Sin tele e sarkora pa sa e marne. Cirav e arne 7 minuti sor opra sudro paji taj mok te sodron. Mak cil, pasteta taj e pujoski sallata pe marne. Sov pe jek tepcija vaj so sito kere. Akana sos o mas, rostbiff, karingodi. Sin e arne ande feliji taj sos karingodi. Opral e arne sos o majo aj opral e peki porom. Akana keres pale sa kade po dojto. Po palono toma opral sos remolado, sontina taj rostbiff. Mak misto vi krojal karing odi te saj sos krastaveci krojal. Halav tele e sallata, e paradajs cines po dopas e krastaveci sines ande sane feliji. Han po sastipe!

Romsk smashburger/ Smashburger peki porom



Ingredienser / tillagning

- Valfri färs (jag använde högrev).
- Högrevsfärs 1 200 g, salt och peppar, 2 vitlöksklyftor och lite vegeta
- 2 msk smör, 2 msk matolja till att steka burgarna.
- Forma 16 bollar av färsen. Värm 2 stora stekpannor och lägg 4 bollar i varje. Tryck ner och platta till bollarna med något tungt och håll kvar c:a 30 sekunder. Efter 1 minut vänder du samt saltar och pepprar. Lägg på 1 skiva ost och bygg din burgare efter egen smak.
- 16 bröd/bullar
- 16 skivor cheddarost
- 1 st huvud sallad
- Sriracha mayo

- Pagerdo mas, saj sos savo kames. Vaj hamime vaj bakrano.
- Ame kerdam gorovane pagerde massesa.
- 1 200 g pagerdo mas lon taj peperi taj 2 sere sir. Ecera vegeta lasij pase. Cil 2 bare roja cetino 2 bare roja.
- Keres 16 lovdi anda mas. Tacar opre 2 bare tigaji. Ande sako tigaja sos 4 kotora mass taj njymis tele o mass vare sossa kaj si paro. Inker 30 sekundi taj pala 1 minuta boldes o mass taj pekes inke cera. Sov opre o chiral taj keres ketanes ciro burgeri.
- Chiral cheddar ande feliji 16 kotora
- Kereske cine marne 16 kotora
- 1 sero sallata
- Sriracha mayo

Karamelliserad lök / Pekiporom

2–4 st små gul/röd lökar, 2 msk smör, 1 msk olja, 2 krm socker och salt peppar. Stek den skivade löken i smör och olja i ca 15-20 minuter på mellanvärme. Rör om då och då tills löken har blivit mjuk och fått färg. Lägg i sockret och smaksätt med salt och peppar.

2-4 sere galbeno vaj loli purom. Sines e porom ande feliji taj pekes ando cil taj cetino. O bov tena avel but tato, pek e porom 15-20 minuti mek avel kovli taj sukar boja/farba. Sov ande o sokkro taj pek inke 2–3 minuti. Sov lon taj peperi. Somav te dikes kam troboj inke

Hamburgerbröd / Kereske cine marne

- Mjöl 1000 g / Aro 1000 g
- Vatten 300 ml / Paji 300 g
- Mjölk 300 ml / Tud 300 g
- Färsk jäst 30 g torrjäst 8 g / Kvacaco 30 g vaj 8 g anda phraho
- Socker eller honung 15 g / sokkro 15 g
- Salt 25 g / chil 25 g
- Smör/margarin 30 g / lon 30 g

Tillagning:

Börja med att väga upp alla ingredienser. Häll upp vatten /mjölk i din skål eller bunke. Lägg i jästen och lös upp den i vätskan. Ha i ditt mjöl och socker/honung och sist saltet. Blanda degen i 10 minuter med maskin och 15-20 minuter med händerna om du inte har en maskin. När din deg börjar bli fin och smidig gör du ihop degen till en boll och låter den vila i 15-20 minuter. Väg upp i bollar från 70 till 90 g per bulle. Sätt 12 bullar per plåt och låta dem jäsa till nästan dubbel storlek. Sätt på värmen på ugnen medan dina bröd jäser på 225 grader. När bröden är jäst färdigt kan du antingen spreja/pensla med lite vatten och ha på sesamfrö eller pensla med smör efter bakning.

Mirisar opre toke sa majsigo te avel toke po vast. Soves o paji taj tod ando lavori. Sov o kvacaco taj hamisar te biljartar. Akanak sos ande sa o aro o sokkro taj hamisar. Kana avilas ketanes o hummer sos ande o chil taj o lon palunes. Dzurisar te avel o hummer sokar. Te sisto macina mokes te gal 10 minuti, po vas troboj 15 minuti. Kanaj gataj o hummer keres andal jek lovda taj mukes te kelilpe 10–15 minuti. Te sisto vaga miris opre tukke lovdi ande sako te avel 70–90 g. Ker lovdi taj sov 12 marne pe sako tepcija taj mok te kelilpe. Kana avna majnem duvar maj bare gataj taj saj sos ando relo. Saj mokes opre paji taj sesamfrö. Vaj makes cil kana avna gata. Tacar toke o relo pe 225 gradora mek kelilpe e marne 30 minuti maj sigo.

Pek e marne pe 200 gradura 18 minuti. Sako bov si kaver troboj te les samal.

Han po sastipe!

Pasta med kyckling i ostsås/ Hummera pujosa aj ciralsoso



Ingredienser

- 1000 g pasta Rigatoni / 1000 g hummera Rigatoni
- 800 g kycklingfile färsk/frysen / 800 g pujo saj vi pahome
- 10 st små tomater / 10 cine paradajs
- 5 dl grädde / 5 dl suntina tuli
- 150 g parmigiano ost riven / 150 g parmigiano ciral
- 2 st schalottenlök / 2 st schalotten puroma
- 2 klyftor vitlök / 2 cine sira
- 1 tsk dijonsenap / 1 tsk dijon mustar
- 2 msk soja / 2 bara roja soja
- 1 msk mjöl / 1 bari roj aro
- 1 dl mjölk / 1 dl tud
- Smör och olja till stekning / Ccil taj cetino te pekes lesa
- Salt och peppar, 1 kruka persilja / Lon taj peperi aj petresemo

Tillagning

Skala och hacka lök och vitlök, skär kycklingen i strimlor. Hetta upp oljan och smöret och stek löken tills den får färg. Lägg i kycklingen och stek lite till. Sätt nu i lök och vitlök och fräs under omrörning. Strö över mjölet och vänd runt. Häll i mjölk, grädde och sojan. Rör ner dijonsenapen och salta och peppar. Smaka av.

Koka pastan som det står på paketet. Ta av pastan 2 minuter innan och häll av vattnet. Blanda i pastan i kycklingsåsen. Vänd i persilja och servera helst direkt! Smaklig måltid!

Osar e purom taj e sir, sin o pujo chordes longones. Tacar e piri e cetinosa/cillesa taj pek e porom te avel la farba. Akanak sov te pecol o pujo misto o pujo. Sov ande e puroma aj sir. Taj mok pecol misto. Sor opral o aro taj hamisar krojal. Sor ande o tud, tuli suntina aj soja. Sor ande o dijonmustar aj lon taj peperi. Somav te avel laso.

Cirav o hummer sar si iskiril po paketo. Le tele 2 minuti maj sigo sar so iskiril po paketo. Sor tele o pajio taj hamisar e pujosa. Sov opral o ciral parmigiano aj hamisar.

Akan sos o petresemo hamis taj san son te han.

Han pe tomaro sastipe!

Grillad biff med potatissallad och turkiskt bröd/ Pagerdo mass kolompiraki sallata aj turkisko marno



Ingredienser

- 1 kg blandfärs / 1 kg hamime pagerdo mass
- 1 st ägg / 1 aro
- 1 dl ströbröd eller 2 skivor bröd som du blötlägger i vatten / 1 dl prusoka vaj 2 feliji maro cingares ando paji
- 2–2,5 tsk salt / 2–2,5 cine roja lon
- Peppar / pepperi
- Paprikapulver/ cayennepeppar / paprikamordi/ cayennepeppar
- 0,5 msk ketchup / 0,5 bari roj ketchup
- 0,5 msk senap / 0,5 bari roj senap
- 1 isbergssallad / 1 sero isbergssallad
- Turkisk bullar 10 st / turkisk bokolja 10 kotora

Potatissallad / Kolompirengisallata

- 600 g kokt potatis i bitar / 600 g cirade kolompira
- 3 dl majonäs / 3 dl majones
- 0,5 dl gräddfil / 0,5 dl suntina
- 0,5 dl strimlad purjolök / 0,5 dl singerdi purom
- 1 msk dijonsenap / 1 msk dijon mustar
- Salt och peppar / lon taj peperi

Tillagning

Låt blandfärsen vara i rumstemperatur 1–2 timmar innan. Koka så länge dina potatis i lättsaltat vatten och skär i små bitar. Sätt åt sidan. Blanda samman alla ingredienser till dina biffar. Men inte för mycket, det ska bara komma ihop. Dela upp i portioner.

Potatissallad: Blanda samman alla ingredienser utom potatisen. Tillsätt potatisen och blanda ihop till en krämig sallad. Smaka av med salt och peppar. Täck din sallad och lägg den i kylen medan du grillar dina biffar. Biffarna grillas 3 minuter på varje sida. Låt dem ligga kvar lite till så de steks ordentligt. Servera med bröd, sallad och stark senap
Smaklig måltid!

Mok avri o pagerdo mass 1.2 casora maj sigo. Saj ciraves e kolompira ande ecera londo paji. Sin cine kotora aj sov pe rig. Hamisar sa so trobuj ando mas aj ker andal portiji, sarlovdi.

Kolompirasallata: Hamisar ketanes sa so gal ande palunes sos e kolompira taj hamisar misto ketanes.

Sarav tele taj sov ando frideseri meg pekes o mas. Kana si gata o mass les avri e kolompira.

O mass pekempe 3 minuti pe sako rig. Muk inke cera te asol pe jag te pecol misto gata.

Son po tejari e bokoljasa, sallata mustar aj e kolompira.
Han pe tomaro sastipe!

Romsk burek med fetaost och spenat/ Romano Bureko parno chiral taj spanato



Ingredienser

- 1 pkt filodeg / 1 paketo filodeg
- 400 g fetaost / 400 g parno chiral
- 1 dl creme fraiche / 1 dl suntina
- 200 g spenat färsk/frysen / 200 g spanato
- 2 msk rapsolja / 2 bare roja setino
- 2 st hela ägg / 2 anre
- Salt och peppar efter egen smak / Lon a peperi

Tillagning

Eftersom fetaosten är ganska salt är det viktigt att smaka av med salt och peppar efter egen smak.

dl vatten och 2 dl creme fraiche samt lite olja pensla mellan varje degblad
Sätt ugnen på 220 grader,
Blanda fetaosten, cream fraiche och äggen.
Koka spenaten i 2–3 minuter i lite saltat vatten. Häll av vatten vänta 5 minuter sedan blanda med fetaost fyllningen samt 1 msk matolja. Det ska blandas ordentligt.

Smörj en långpanna. Blanda 2 dl creme fraiche med 1 dl vatten och olja. Klicka på lite fyllning och pensla med vattenblandningen. Upprepa tills degbladen och fyllningen är slut. Översta lagret ska penslas lite extra och ringa på matolja.

Baka av burekon på 220 grader i 30 minuter. Ha koll sista 5 minuter, alla ugnar är olika.
Smaklig måltid!

Troboj inke pase 2 dl suntina 1 dl paji taj 1 roj setino te makenpe o hummer.
Pabar o relo pe 200 gradora. Hamisar misto ketanes o chiral, suntina taj e anre. O spanato troboj cirado 2–3 minuti ecera lonesa ando paji. Sor tele o paji taj mok te shodrol 5 minuti. Atunci hamis ketanes e chiralesa o spanato taj 1 roj setino. Trobj te makes e tepcia setinosa, Soves o hummer taj ecera chiral pe sako patrin mek ci naj hummer. Pe oprono hummer sos ecer maj but anda suntina/paji taj setino.

Sov ando relo pe 220 gradi and 30 minuti. Troboj te les samal palone 5 minuti.
Sako bov pekel kaver.
Han po sastipe!

Cevapi med lepinja bröd och kajmak/ Cevapi lepinja taj kajmako



Ingredienser

- 1 kg köttfärs, kan använda blandfärs, lamm eller kyckling enligt smak / 1 kg pagerdo mas, saj sos hamime, bakrano vaj pujosko
- 3 vitlöksklyftor / 3 cine sira
- 1 gul lök / 1 galbeno purom
- 1 tsk salt / 1 cini roj lon
- 1 tsk bikarbonat / 1 cini roj bikarbonat
- 1 tsk svartpeppar / 1 cini roj peperi
- 1,5 tsk paprikapulver / 1,5 cini roj mordi paprika
- 0,5 tsk vegeta / 0,5 cini roj vegeta

Tillagning

Finhacka löken och pressa vitlöken. Blanda i resten av kryddorna och blanda väl. Täck skålen och låt stå i kylen minst 4 timmar eller över natten. För bästa resultat: 24 timmar i kylen innan man formar cevapin. Forma köttet till finger långa biffar och värm stekpannan med lite smör och olja. Steka på medelhög värme. Ha inte för många cevapi samtidigt så att du kan röra runt och rulla runt dem i pannan. De ska få fin stekyta. Spara smör/oljan som finns kvar i stekpannan, där ska vi doppa lepinja och mjuka upp och få in alla smaker.

Lepinjabröden finns att köpa i de flesta butikerna både färska och frysta. Dela bröden på mitten men skär inte igenom hela. Stanna precis innan slutet så att de blir som en ficka till köttet och resten av ingredienserna. Ta 1 lepinja och tryck ner i stekpannan på svag värme. Häll på lite olja och sätt på lock över brödet och pressa ner i 30 sekunder.

Nu är det dags att fylla din cevapi. Tillbehör: Tunn fin hackad lök, ajvar och kajmak. Saltad gurka och vad du själv tycker är gott.
Smaklig måltid!

Sin hordes e purom pager e sir taj hamisar ande sa e butja. Sarav tele aj sov ando fridiseri maj cera 4 casora vaj perdal e rat. Maj feder kana 24 casora ando fridseri. Kerle tole sar jek naj taj ecera longi. Tacar e tepcija sov ande ecera cil taj setino. Na suv ande but jokarsa te biris te boldes te pecon misto. Na muk sorales o bov ke pabon opral taj ason ivand andal. Garav o setino taj o cil so acilas ande tepcija. Kote trobuj te bolles ande e bokolja.
Lepinja: Sin dopas e lepinja na sin kerestil. Muk asol o agor te saj sos ande o mas taj sa kaver so kames. Bolles e lepinja ando ciken so asilas, sor ecera setino aj njumisar tele. Sov opre e hip taj njumisar tele 30 sekundi.

Sov pase: sin purom hordes, ajvar taj kajmako. Ker toke sar kames!
Ha po sastipe!

www.bilda.nu

Bilda