



Ukumaha iyo Khudaarta Lagu Dubay Qorraxda

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |
Waqtiga guud 60 daqiiqo.

Qalabka:

2 quart digsigaa dubista ama saxanka (afar-gees ama wareeg)
Looxa cuntada lagu jarjaro
Khudaar hoole
Birtaabo (10 inji)
Baaquliga lagu qaso cuntada oo weyn

Maacuunta:

Mindi
Qaaddo

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo
1 qaaddo saliid saytuun ah
1 basal, si fiican loo jarjaray
2 koob oo khudaar oo gacanta lagu jarjaray ama lagu firay: barbaarooni macaan,
boqoshaada, isbinaajka, karootada firan, sukiini, bocor jaalaha, misir, digirta
madow, yaanyada
6 ukun oo waaweyn
1/2 koob oo caano dufan aan lahayn
1/4 qaaddo oo filfil buddo ah
4 jeex oo rooti ah oo hadhuudh dhan ah, u jarjar 1/2 inji oo saddex-geesle ah
(qiyaastii 4 koob)
1/2 koob oo farmaajo la firay ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo khudaarta.
2. Ku rid raar dhex-bartamaha foornada oo hore u kululee foornada ilaa 350 darajo.
3. Ku buufi 2 quart saxanka dubista (afar-geeska ama wareeg) adigo adeegsanaayo oolya-saliida cunta karinta.
4. Ku kululee saliida digsi 10-inji ah oo aan sidi lahayn. Kari basasha iyo khudaarta muddo dhan 5-8 daqiiqo, ilaa ay ka jilicdo. Ka deji kuleylka si aad u qaboojiso.
5. Waxaad baaquli weyn ku qasta ukumo, caano, iyo basbaas, Dhinac u dhig.
6. Ku diyaari sadex-geeslaha rootiga xagga hoose ee digsigu. Ku sayri farmaajada la firay.
7. Ku dar khudaar la shiilay.
8. Ku dhex dar dhafdhafka ukunta.
9. Dub iyadoo aan daboolnayn muddo 45 daqiiqo ah, ilaa inta ay ka dagayso. Suxuunta ukunta waa in lagu kariyaa ilaa 160 darajo.
10. U oggolow inay iirto ilaa 10 daqiiqo kahor inta aadan gurin.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 200 Dufanka Guud 11g Cusbada 310mg Karbohaydaraydhka
Guud 14g Borotiinka 12g