



Baastada Hilib Digaaga iyo Dhireynta Leh ee Halka Dheri Lagu Kariyo

Xaddiga Cuntada 7 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |
Waqtiga guud 30 daqiiqo.

Qalabka: Dheri Weyn oo dabool leh

Maacuunta: Malgacada Cuntada Lagu Walaayo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 xabo hilibka shafka digaaga ah, gabal-gabal loo jarjaray

2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah

2 qaaddo oo bur cad ah

1 3/4 koob oo fuud digaageed cusbadu ku yar tahay

1 3/4 koob oo ah caano dufanku ku yar yihiin

2 xabo oo toon daray ah, la kalaawiyay AMA 2 qaaddo shaah oo toonta buddada ah

1/2 qaaddo shaah oo basal buddo ah

1/2 qaaddo shaah oo filfil ah

8 wiiyadiid oo baastada penne ah oo qallalan oo heed ka samaysan AMA baasto dhaadheer badar buuxa ka samaysan

2 koob (daray ah ama la barafeeyay) garruunje, la jarjaray AMA 1 1/2

wiiyadiid oo khudaar bacaysan ah oo la qaboojiyay

1 koob oo farmaajada Parmesan ah oo la hoolay

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo khudaarta.
2. Ku kari hilibka digaaga, saliid kulul oo dheri weyn ku jirta oo dul saaran dab dhexdhexaad ah.
3. Ku rid burka, maraqa, caanaha, toonta, basasha buddada ah, filfisha, iyo baastada gudaha dheriga oo si fiican u walaaq.
4. Ha karaan, kadibna u gaabi dabka si ay u iirto oo saar daboolka. Kari ilaa baastadu ay ka jilicdo, adigoo marmar walaaqaya.
5. Ku dar garruunjaha ama khudaarta barafaysan oo saar daboolka. Kari ilaa khudaarta ay jilicdo.
6. Ka demi dabka oo ku walaaq farmaajada Parmesan.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 320 Dufanka Guud 11g Cusbada 330mg Karbohaydaraydhka Guud 37g Borotiinka 20g