



# Biisaha Yaryar ee Khudaarta Leh

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 20 daqiiqo.

## Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro  
Saxanka foornada

## Maacuunta:

Mindi  
Qaaddooyinka iyo koobabka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1 sukiini ama bidinjan oo weyn, oo loo jarjaray jajabyo  $\frac{1}{4}$ -inji ah  
1/8 qaaddo oo cusbo ah  
1/8 qaaddo oo basbaas ah  
1/3 koob oo suugada yaanyada ah, wax cusbo ah aan lagu darin  
3/4 koob oo farmaajada mozzarella ah la firay ee qayb ahaan biyaha  
laga saaray  
1/2 koob barbarooni bac ku jira oo jarjaran (ikhtiyaari)  
Reexaan daray ah oo la jarjaray (ikhtiyaari)

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo khudaarta.
2. Sii kululee xammisiyaha. Dulsaar saxanka foornada oo leh sufur iyo/ama ku buufi wax yar oo saliid cadeeyda birta lagu buufiyo ah.
3. Isugu aadi si qaabaysan jeexyada sukiiniga ama bidinjaanka adigoo dul saaraya saxanka foornada.
4. Ku xammis 3-4 inji meel u jirta kululaylka muddo dhan 2 daqiiqo dhan kasta.
5. Ka soo bixi foornada oo ku rushee sukiini ama bidinjaan leh cusbo iyo filfil. Dusha ka saar yaanyo shidni, farmaajo, iyo barbarooni (haddii la isticmaalayo).
6. Xammis 3-4 daqiiqo ama ilaa farmaajadu ay ka dhalaalayso.
7. Biisaha ka soo bixi foornada oo ku dul rushee reexaanta (haddii la isticmaalayo).

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 110 Dufanka Guud 4.5g Cusbada 220mg  
Karbohaydaraydhka Guud 12g Borotiinka 7g