



Rootiga cayshka

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 45 daqiiqo |
Waqtiga guud 1 saac 5 daqiiqo.

Qalabka: Baaquli dhexdhexaad ah oo wax lagu qaso, Baaquli wayn oo wax lagu qaso, looxa cuntada lagu jarjaro, usha xashka lagu fidiyo ama jeeg, birtaabada cunto shiilida oo wayn

Maacuunta: Qaadada wax lagu walaayo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro, qir qabato ama qaadada fidsan ee burka cayshka lagu gadiyo.

Maaddooyinka

1 koob oo biyo diiran ah

2 1/4 qaado oo fixisada dhaqsaha baddan ah (1 baakad)

1 qaado oo ah sonkorta cad

1 qaaddo shaah oo cusbo ah

1 qaaddo iyo 1/2 qaado oo saliida khudaarta ah AMA saliid saytuun,
la kala qaybiyay

2 1/4 koob oo bur cad ah, la kala qaybiyay

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. baaquli dhexdhexaad ah, biyo wax lagu qaso, fixiso, sonkor, cusbo, 1 qaado oo saliid ah, iyo 1 koob oo bur ah si loo sameeyo xash.
3. Adoo isticmaalaya bur dheeraad ah, kuna daraaya hadba xoogaa yar, (qiyaas ahaan 1 ilaa 1 1/4 koobab oo ila xashku bilaabaayo inuu isdhex galo uuna noqdo mid si fiican iskugu dhegan.
4. Gacmaha geli bur oo ku cajiin cajiinka baaquli ilaa hal daqiiqo inta uu noqonaayo mid jilicsan. Cajiinka waa inuu noqdaa mid jilicsan, oo aan isku dhegin.
5. Ku shub 1/4 qaado oo saliid ah baaquli wax lagu qaso oo wayn. Isticmaal xaashi jilicsan si aad ugu tirtirto saliida ku taala dhammaan geesaha baaquliga. Cajiinka ku rid baaquli oo ku dabool maro nadiif ah. Sug ilaa 40 daqiiqo.
6. Ku duldaadi bur yar looxa cajiinka lagu fidiyo. Saar cajiinka korka looxa cajiinka lagu fidiyo oo u kala qaybi 8 qaybood. Adoo isticmaalaya xaashida cajiinka lagu duubo ama jeeg, duduub jeex kasta oo cajiinka ah adoo qaab wareeg ah ka dhigaaya.
7. Saar birtaabada cunto shiilida dab dhexdhexaad ah. Marka birtaawadu kululaato, ku shub 1/4 qaado oo saliid ah birtaawada oo ku fidi burka korka birtaawada. Kari muddo 2 daqiiqo ah, ama ilaa burku hoos midabka dahabiga ah ka yeelanaayo. Rog oo sii wad inaad kariso ilaa uu dahabi ka noqonaayo. Saar baaquliga oo ku dabool maro nadiif ah si aad uga dhigto mid diiran inta aad karineyso burka kale.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 170 Dufanka Guud 5g Cusbada 300mg

Karbohaydaraydhka Guud 28g Borotiinka 4g