



Dhalo-cadaha La Dubo

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. | Waqtiga guud 45 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro
Saxanka foornada

Maacuunta:

Mindi
Qabato
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo
1 dhalo-cade oo weyn
2 ½ qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah
½ koob oo rooti la burburiyay
¼ qaaddo oo cusbo ah
¼ qaaddo oo filfil ah
2 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay
AMA 2 qaaddo oo toonta buddada ah

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 170
Dufanka Guud 10g
Cusbada 300mg
Karbohaydaraydhka Guud 19g
Borotiinka 5g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Sii kululee foornada ilaa 425 darajo xaraareed.
3. Ku buufi saxanka foornada saliida birta lagu buufiyo.
4. Ku rastee gabalada dhalo-cadaha bartamaha saxanka foornada ee diyaarka ah oo ku shuuxi saliid. Ku rushee rootiga la burburiyay, filfisha, toonta buddada ah, iyo milixda (haddii la isticmaalayo). Ku kawtan qabato ama birqaab ama gacmahaaga si aad iskugu darto.
5. Ku faafi dhalo-cadaha xaanshida saaran saxanka foornada.
6. Dub ilaa 15 daqiiqo, kawtan, oo dub 20 daqiiqo oo dheeraad ah ama ilaa dhalo-cadaha ka bilaabo inuu ka bislaado.