



# Saladhka Baastada Leh

Xaddiga Cuntada 10 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiqo. |  
Waqtiga guud 20 daqiqo.

## Qalabka:

Baaquli weyn  
Looxa cuntada lagu jarjaro  
Baaquli yar

## Maacuunta:

Mindi  
Qaaddada cuntada lagu walaaqo  
Xurbin ama fargeeto  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1 16 wiqiyadood oo baasto badar ka samaysan (baasto qoor-xir ama makarooni) ah, la kariyay oo la qaboojiyay  
5 koob oo khudaar ah (barbarooni, qajaar, garruunje, yaanyada yaryar, iwm), la jarjaray  
1 qaaddo oo mayoneeys dufanku ku yar yahay ah  
1 qaaddo oo Xawaaji Talyaaniga Celebrate Your Plate AMA 1 qaaddo oo dhireyn daray ah (geed adari iyo sactar), la jarjaray  
4 qaaddo oo biyaha liinta ah (qiyaastii 2 liin)

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Adigoo adeegsanaya baaquli weyn, isku dar baastada la kariyay iyo khudaarta la diyaariyay. Si fiican isugu qas.
3. Adigoo adeegsanaya baaquli yar, ku dar mayoneeska, xawaaji Talyaani, iyo biyaha liinta. Adigoo adeegsanaya baaquli yar, ku dar mayoneeska, xawaaji Talyaaniga, iyo liinta.
4. Ku shuuxi foolyada dusha khudaarta iyo baastada. Kawtan si aad isugu darto.
5. Dabool oo geli firintijeerka 1-2 saacadood si aad u kordhiso dhadhanka.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 140 Dufanka Guud 6g Cusbada 210mg Karbohaydaraydhka  
Guud 20g Borotiinka 4g