



Maraqqa Cadasta oo Macaan

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |

Waqtiga guud 60 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro

Dheri weyn

Maacuunta:

Mindi

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Maaddooyinka

2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah

1 basal oo jaalle ah

6 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA 2 qaaddo oo toonta buddada ah

4 karooto

4 abbuul oo seleri ah

2 rodol oo baradho ah

1 koob oo misirta bunniga ah

1 qaaddo oo geed adari la qallajiyay ah (ikhtiyaari)

1/2 qaaddo reexaan buddo ah (ikhtiyaari)

2 qaaddo oo khalka Dijon ah

6 koob oo fuud khudaareed cusbadu ku yar tahay

1 koob oo misir la barafeeyay ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Jarjar basasha, kidif toonta, oo ku rid dheri weyn oo leh saliid saytuun ama saliida cuntada. Ku kari kulayl dhexdhexaad ah muddo dhan 3-5 daqiiqo.
3. Seleriga iyo karootada la jarjaray. Ku rid dheriga oo kari muddo dhan 3-5 daqiiqo oo dheeraad ah.
4. Ka fiiq dubka oo jarjar baradhada oo ka dhig gabalo 1-inji ah. Ku dar dheriga iyadoo ay la socoto misirta, khardalka Dijon, fuud khudradeed, geedgaab, iyo reexaan (haddii la isticmaalayo).
5. Isku walaaq maaddooyinka si aad isugu darto, saar dabool dheriga, oo dabka u dheeree ilaa fuudku uu ka buro. Marka uu buro, u gaabi dabka oo iiri muddo dhan 30 daqiiqo, adigoo marmar walaaqaya.
6. Ku dar misirta barafaysan oo kari 5 daqiiqo oo dheeraad ah.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 250 Dufanka Guud 4.5g Cusbada 250mg Karbohaydaraydhka
Guud 44g Borotiinka 10g