



# Isbiineej iyo Farmaajada Parmesan Maashroom la bisleeyay

Xaddiga Cuntada 12 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo |  
Waqtiga guud 30 daqiiqo.

**Qalabka:** Maro qoyan, baaquli wax lagu qaso, xaashida la saaro burka la dubaayo

**Maacuunta:** Malgacada cuntada lagu walaaqo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

2 8 wiiqood oo baakado ah (maashroomka yaryar ama cad)

1 10 wiiqood oo ah bokis isbiineej la jarjaray ah, barafka laga riday oo si fiican loo biyo raaciyay

1/4 koob oo farmaajada Parmesan ah

2 qaado oo saliid saytuun ah AMA saliida khudaarta, oo lagu daray wax badan oo la mariyo qolofyada maashroomka

1 1/2 qaaddo oo xawaaji Talyaani ah

1/4 qaaddo shaah oo cusbo ah

2 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA 2 qaaddo oo toon buddo ah

1/4 koob oo jajabyada rootiga qallalan ah

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo khudaarta.
2. Sii kululee foornada ilaa 400 darajo xaraareed.
3. Ka saar oo tuur qaybta hoose ee maashroomka. Nadiifi qaybaha kore ee maashroomka adoo isticmaalata maro qoyan si aad wasakh kasta oga saarto.
4. Ku dar isbineej la miiray oo ku shub baaquli uu kujiro farmaajada Parmesan, saliid, xawaash Talyaani, cusbo, toon, iyo jajabyada rootiga. Isku qas si aad isku dhex geliso noocaas cuntada.
5. Qaadada si siman ugu buuxi madaxyada maashroomka, si aayar u mari saliid maashroom kasta, oo ku rid saxanka wax lagu dubo.
6. Dub muddo 20 daqiiqo ah ilaa maashroomku ka bislaanaayo.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 50 Dufanka Guud 3.5g Cusbada 115mg

Karbohaydaraydhka Guud 4g Borotiinka 2g