



Binigaalka Qallafsan

Xaddiga Cuntada 2 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |
Waqtiga guud 45 daqiiqo.

Qalabka:

Saxanka foornada

Xaanshida saloolka (haddii la isticmaalayo)

Looxa cuntada lagu jarjaro

Burushka keega (ikhtiyaari)

Maacuunta:

Mindi,

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Qaaddo yar ama fandhaal

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo (haddii la isticmaalayo)

1 binigaal

2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah

1 qaaddo oo Xawaaji Talyaaniga Celebrate Your Plate ah AMA xawaajiyada macaan ee isku dhafan (1/4 qaaddo oo basbaaska buddada ah, 1/4 qaaddo oo xawaaji dhuudhuub ah, 1/2 qaaddo oo toonta buddada ah, 1/2 qaaddo oo babriika ah)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo khudaarta.
2. Sii kululee foornada oo gee 350 darajo xaraareed.
3. Dulsaar saxanka foornada oo leh xaanshida saloolka ama ku buufi wax yar oo saliida cuntada ee birta lagu buufiyo.
4. U jarjar binigaalka gabalo dhuuban, qiyaastii 1/8 inji ah, oo dul saar hal lakab oo xaashida dubista ah. Haddii binigaalka la saafay oo dhan aanu ku habboonayn hal xabo oo saxanka foornada ah, ku celi geedi-socodka cunto dubista adigoo adeegsanaya gabalada soo haray.
5. Adigoo isticmaalaya fartaada ama burushka macmacaanka, mari qadar yar oo saliid cadeey ama saliid saytuun ah qaybta sare ee jeex kasta oo binigaalka ah oo ku rushee xawaajiga isku dhafan.
6. Dub muddo dhan 30 daqiiqo ama ilaa qabalada binigaalka ay ka karaan. Iyadoo ku xiran tahay sida ay iskula eg yihii gablada aad haysato, qaar ayaa ka si dhaqso ah uga hor kari doona kuwa kale.
7. Ka bixi gabalada binigaalka saxanka buskutka marka ay bilaabaan inay bislaadaan. Sii wad dubista gabalada binigaalka ee haray ilaa ay ka bilaabaan inay bislaadaan, adigoo hubinayo foornada 2-3 daqiiqo kasta si aad u xaqiijiso in aysan gubanin.
8. Si aad ugu yeesho xorshosh badan, u oggolow gabalada binigaalka inay si buuxda u qaboobaan kahor inta aan la cunin.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 210 Dufanka Guud 14g Cusbada 5mg
Karbohaydaraydhka Guud 20g Borotiinka 3g