



Bidinjaan 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)

Macluumaadka Nafaqada:

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

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
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 bidinjaanka gabalo dhuuban, qiyaastii 1/8 inji ah, oo dul saar hal lakab oo xaashida dubista ah. Haddii bidinjaanka la saafay oo dhan aan la saari karin hal xabo 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 bidinjaanka ah oo ku rushee xawaajiga isku dhafan.
6. Dub muddo dhan 30 daqiiqo ama ilaa qabalada bidinjaanka 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 bidinjaanka saxanka foornada marka ay bilaabaan inay bislaadaan. Sii wad dubista gabalada bidinjaanka ee haray ilaa ay ka bilaabaan inay bislaadaan, hubi foornada 2-3 daqiiqo kasta si aad u ogaato inaysan cuntadu guban.
8. Si aad ugu yeesho xorshosh badan, u oggoolow gabalada bidinjaanka inay si buuxda u qaboobaan kahor inta aan la cunin.