



Cutada Khudaar-cunaha oo Basbaas Leh

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 30 daqiiqo. |
Waqtiga guud 1 saac.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro
Dheri weyn
Gasac fure
Baastamiir

Maacuunta:

Mindi
Qaaddo yar
Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Maaddooyinka

Saliida birta lagu buufiyo
1 xabo basasha jaallaha ah, la jarjaray
2 barbarooni cagaar, la jarjaray
1 15 wiqiyadood oo yaanyo iirsan oo isqabta oo gasacaysan, AAN la miirin
2 15 wiqiyadood oo digirta madow oo gasacadaysan oo aan milix lagu darin, la miiray lana biyo raaciyay
1 15 wiqiyadood oo galley gasacadaysan ah, la miiray lana biyo raaciyay
AMA 1 1/2 koob galley la barafeeyay ah
1 15 wiqiyadood oo digirta waaweyn ee wax milix ah aan lagu darin oo gasacaysan, la miiray lana biyo raaciyay

1 6 wiiqiyadood oo gasaca yaanyo shiishiidka
1 ½ qaaddo basbaaska buddada ah
1 qaaddo basbaaska cayenne
1/2 qaaddo qorfe ah (ikhtiyaari)
2 koob oo biyo ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, cuntada, gasacadaha korkooda.
2. Ku buufi dheri weyn saliida cuntada ee birta lagu buufiyo.
3. Ku rid basasha iyo basbaaska gudaha dheriga. Ku kari kulayl dhexdhexaad ah ilaa ay ka bilaabayaan inay ka bislaadaan oo bunni ka noqdaan.
4. Ku dar yaanyada dareeraha leh ee gasaca, digirta madow, galleyda, yaanya shiishiida, basbaaska buddada ah, basbaaska cayenne iyo qorfe, haddii la isticmaalo.
5. Ku dar laba koob oo biyo ah, walaaq, oo u daa ha buriso.
6. Ka gaabi dabka oo ha iiro mudda qiyaastii 30 daqiiqo ah, aan daboolnayn, adigoo marmar walaaqaya.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 290 Dufanka Guud 3g Cusbada 50mg
Karbohaydaraydhka Guud 56g Borotiinka 16g