



# Ismariska Kalluunka Tabadiinka iyo Khudaarta Leh

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 20 daqiiqo.

## Qalabka:

Baaquli yar  
Saxanka foornada

## Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1 5 wiiqiyadood oo kalluunka tabadiinka ee saliidiisa wata oo gasacadaysan, la miiray  
1/4 koob oo seleri ah (qiyaastii 1 abbuul ama bal), la jarjaray  
1 basal baar, la saafay  
1/2 karooto/dabocase, la hoolay  
1 qaaddo oo mayoneys dufanku ku yahay  
1/4 qaaddo oo filfil ah  
3 doolshe Ingiriis oo sarreen ka samaysan  
1/2 koob oo farmaajada adag ah, la firay

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo cuntada.
2. Adigoo adeegsanaya baaquli yar, isku qas tabadiinka, seleriga, basal baarta, karootada, mayoneys, iyo filfil.
3. Dusha ka saar qayb kasta oo doolshe ah dhafdhafka tabadiinka iyo farmaajada la hoolay. Dulsaar saxanka foornada.
4. Daar foornada ilaa ay karkarto. Geli saxanka foornada ee ay dul saaran tahay doolshe Ingiriisiga qaybta hoose xammisiyaha muddo dhan ilaa 3 daqiiqo, ama ilaa inta farmaajadu ka dhalaalayso.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 130  
Dufanka Guud 3g  
Cusbada 220mg  
Karbohaydaraydhka Guud 15g  
Borotiinka 12g