



Furuutka Iidaanka ah ee wata Jibsiga Qorfaha iyo Sonkorta leh

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |
Waqtiga guud 45 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro
Gasac fure
Baastamiir
Baaquli yar
Sufur
Saxanka foornada

Maacuunta:

Mindi
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

Loogu talagalay furuutka iidaanka ah:

4 koob oo furuutka daray ah ama qasacadaysan, la googoyay (sida 2 xabo tufaax ah oo yaryar, 1 15 wiiqiyadood oo canbaruud gasacadaysan ahoo la saafay oo biyo ku jirta, la miiray, iyo 8 wiiqiyadood oo farawla daray ah)
1 1/2 qaaddo oo biyaha liinta ah

Loogu talagalay jibiska qorfaha iyo sonkorta leh:

1/4 koob oo sonkor ah
1 qaaddo oo qorfe buddo ah
6 xabo sabaayada tortilla ah oo isqabta
Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, cuntada, gasacadaha korkooda.
2. Sii kululee foornada ilaa 400 darajo xaraareed.
3. Inta ay foornada ka sii kululaanayso, ku rid baaquli dhexdhexaad ah furuutka la jarjaray iyo biyaha liinta. Ku xir bacda cuntada lagu duubo oo geli firintijeerka ilaa laga gaaro waqtiga cuntada la gurayo.
4. Saar sabaayadaha tortilla dusha looxa cuntada lagu jarjaro, laba-labo qeyb ka dhig, oo qayb kasta u kala jar saddex jeex si aad ugu dhigto 36 xabbo
5. Adigoo adeegsanaya baaquli yar, isku dar sonkorta iyo qorfaha.
6. Ku buufi qaybta hore iyo tan dambe dhowr xabbo oo jeexyada sabaayada tortilla ah saliida birta lagu buufiyo. Ku riix jeexjeexyada midba mar dhafdhafka sonkorta iyo qorfaha leh kahor inta aysan saliidu engegin. Ku diyaari jeexyada saxanka(saxamada) foornada ee kuu diyaarsan adigoo wada tubaya hal meel.
7. Marka saxanka(saxamada) foornada ay wada buuxsamaan, dub 8-10 daqiiqo, adigoo rogaya hal marka waqtigu marayo kala-bar xilliga dubista. Haddii aad isticmaalayso hal xabo saxanka foornada ah, dub qaybta labaad.
8. Qabooji oo ku dar furuutka iidaanka ah.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 170 Dufanka Guud 2g Cusbada 170mg Karbohaydaraydhka
Guud 37g Borotiinka 3g