



Karooto Lagu Shiilay Foornada

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. | Waqtiga guud 35 daqiiqo.

Qalabka:

Baaquli weyn
Saxanka foornada
Baaquli yar
Sufur

Maacuunta:

Mindi
Qabato ama qaaddo yar si loogu rogo
Koobabka iyo Qaaddooyinka Cuntada Lagu Cabbiro

Maaddooyinka

Loogu talagalay Karootada La Shiilo:

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo
1 rodol oo karooto ah
2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah
2 qaaddo oo babariika ah
1 qaaddo oo cusbo ah
2 qaaddo oo filfil ah

Loogu talagalay Goosaarta Ciirta Giriiga iyo Basal Baarta Leh:

1 koob oo ciir (cad ama faniila leh) oo dufanku ku yar yahay
1 qaaddo oo biyaha liinta ah
2 qaaddo oo basal baar ah AMA basasha cagaaran ah
1/4 qaaddo oo filfil ah

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 160
Dufanka Guud 8g
Cusbada 690mg
Karbohaydaraydhka Guud 14g
Borotiinka 8g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Sii kululee foornada ilaa 425 darajo xaraareed. Saar sufurka dusha saxanka foornada ee weyn. Ku buufi saliida cuntada ee birta lagu buufiyo.
3. U jarjar karootada si le'eg ballaca xariga kabaha oo ku kawtan baaquli weyn oo ay ku jiraan saliid, babariika, cusbo, iyo basbaas.
4. Saar karootada la shiilo dusha xaanshida saxanka foornada. Dub ilaa 20-25 daqiiqo, adigoo gedinaya marka waqtiga karinta kala-bar uu gaaro.
5. Marka cuntadu karayso, ku rid ciirta Giriigga, biyaha liinta, basal baarta, iyo filfisha gudaha baaquli yar si aad uga samayso suugo lagu daardaarto. Si fiican isugu qas.