



# Sukiiniga Farmaajada Marsan ee Qaabka Qadaadiicda Leh

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 30 daqiiqo.

## Qalabka:

Saxanka foornada

Xaanshida saloolka ama saliida cuntada ee birta lagu buufiyo

Looxa cuntada lagu jarjaro

Qabato (ikhtiyaari)

## Maacuunta:

Mindi

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo

2 kuuso ama sukiini oo yaryar

1/4 koob oo farmaajada Parmesan ah

2 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA 2 qaaddo oo toonta buddada ah

1 qaaddo oo saliid saytuun ama saliid cadeey ah

1 qaaddo oo sactar la qalajiyay ah

1/2 qaaddo milix ah (ikhtiyaari)

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Sii kululee foornada oo gee 425 darajo xaraareed. Dulsaar saxanka foornada oo leh xaanshida saloolka ama ku buufi wax yar oo saliida cuntada ee birta lagu buufiyo.
3. U jarjar kuusada ama sukiiniga qaabka qadaadiicda oo kale kadibna mar kale kala-bar si aad u samayso qaab nus dayax ah.
4. Ku dar kuusada ama sukiiniga saxanka foornada. Isticmaal gacmahaaga ama qabatada si aad isugu walaaqdo saliid saytuunka, toonta buddada ah, sactarka, filfisha, iyo milixda (haddii la isticmaalayo).
5. Ku kala fidi jeexyada sukiiniga ama kuusada dusha saxanka foornada adigoo adeegsanaya hal lakab oo ku rushee farmaajada Parmesan.
6. Dub ilaa 15 daqiiqo.
7. Beddel kulka foornada si aad u xammisto, oo dubi 4 daqiiqo oo kale, ama ilaa lakabyada kuusada ama sukiiniga ka noqonayaan midabka dahabiga.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 80    Dufanka Guud 5g    Cusbada 120mg    Karbohaydaraydhka  
Guud 5g    Borotiinka 3g