



Baastada Gu'ga

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |
Waqtiga guud 20 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro

Dheri weyn

Birtaabada cunto shiilida ee cuntadu ku dhagin

Baastamiir

Maacuunta:

Mindi

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Maaddooyinka

1 koob oo baasto isqabta ah oo aan la karinin

1 qaaddo oo saliid saytuun ama saliid cadeey ah

2 koob oo khudaar ah (kuuso/sukiini, basal, bidinjaan, karooto, barbaroono, iwm), la jarjaray

1 yaanyo oo weyn, oo la jarjaray

1 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA 1 qaaddo oo toonta buddada ah

1/8 qaaddo oo filfil ah

1 qaaddo oo xawaaji Talyaani ah AMA Xawaaji Talyaaniga Celebrate Your Plate

3 qaaddo oo farmaajada Parmesan ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. U kari baastada si waafaqsan tilmaamaha xirmada.
3. Inta baastadu karayso, ku karkari saliidda birtaabada cunto shiilida.
4. Ku dar khudaarta, toonta buddada ah, filfisha, iyo xawaaji Talyaaniga. Kari ilaa inta ay ka jilicdo, u kari si joogto ah.
5. Ku dar yaanyo oo dallac 2 daqiiqo oo kale.
6. Marka baastadu ay karto, ka miir biyaha, biyo qabow ku raaci, oo khudaarta kula rid birtaabada cunto shiilida.
7. Isku kawtan khudaarta iyo baastada oo ku rushee farmaajada Parmesan.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 120 Dufanka Guud 5g Cusbada 95mg Karbohaydaraydhka
Guud 14g Borotiinka 4g