



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
Shaqshaq/Miire

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 ah 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

Macluumaadka Nafaqada:

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

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.