



# Baastada Hilib Digaaga iyo Suugada Cagaaran Leh ee Halka Qof Loogu Talagalay

Xaddiga Cuntada 1 | Waqtiga diyaarinta 2 daqiiqo. | Waqtiga guud 12 daqiiqo.

**Qalabka:** Baaquli weyn oo ku habboon cunto-diiriyaha ama Baaquli yar ee ku habboon cunto-diiriyaha

**Maacuunta:** Malgacada cuntada lagu walaaqo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1/2 koob oo baasto aan la karinin (baasto laalaab, makarooni dhaadheer, ama baasto kale qaab yar leh) oo heed ka samaysan

1 koob oo biyo ah, la kala qeybiyay

3/4 qaaddo oo suugo cagaaran ah, la kala qeybiyay

1/2 koob oo yaanyada jeeriga ama cinabka ah, laba qaybood loo kala jaray

1 koob oo caleemaha isbinaajka oo daray ah, la firay

1/2 10 wiqiyadood oo shafka hilib digaaga ah oo gasacadaysan oo dheecaan leh AMA

1/2 koob oo shafka hilib digaaga ah, la gabaleeyay

1 qaaddo oo farmaajada Parmesan ah oo la hoolay

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 490

Dufanka Guud 15g

Cusbada 540mg

Karbohaydaraydhka Guud 59g

Borotiinka 33g

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, miraha, iyo khudaarta.
2. Ku rid baastada iyo 2/3 koob oo biyo ah koob weyn ama baaquli yar oo ku habboon cunto-diiriyaha.
3. Ku kululee cunto-diiriyaha ilaa 7 daqiiqo, adigoo walaaqaya hal mar marka kala-barka waqtiga la gaaro.
4. Mar labaad walaaq baastada oo ku dar 1/3 koob ee biyaha ah ee soo hadhay. Kululee muddo 2-3 daqiiqo kale ah ama ilaa baastadu ka karto.
5. Ku shub 1/2 qaaddo suugada cagaaran ah gudaha koobka ay ku jirto baastada, isku qas ilaa baastada ay baastada si fiican uga dahaarto. Ku dar yaanyada, isbinaajka, iyo hilib digaagga oo si buuxda isugu qas. Ku kululee cunto-diiriyaha iyadoo daboolan 30 ilbiriqsi ilaa 1 daqiiqo, ilaa isbinaajku ka dharo oo yaanyada jileec ka noqoto.
6. Ku walaaq farmaajada Parmesan oo ku dar 1/4 qaaddo oo suugo cagaaran ee soo hartay ah.