



Qaraha iyo Saladhka Soo Go'o Xilliga Kulaylaha

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 12 daqiiqo. |
Waqtiga guud 12 daqiiqo.

Qalabka:

Baaquli Yar

Koobabka ama Qaaddooyinka Cuntada Lagu Cabbiro

Maacuunta:

Fargeeto ama Xurbin

Maaddooyinka

Loogu talagalay Goosaarta

2 qaaddo oo saliid saytuun ama saliid cadeey ah

3 qaaddo oo casiirta liinta ah

¼ qaaddo oo cusbo ah

Loogu talagalay Saladhka

5 koob oo qare miro lahayn ah, gabal-gabal loo jarjaray, ama 1 qare oo yar oo miro aan lahayn

1 xabo qajaar ah, loo saafay bil barkeed

1 koob oo basal cas ah, si dhuudhuuban loo saafay

1/3 koob oo jiiska feta oo xorshoshka ah

1/3 koob oo geed nacnac/xamar ah ama caleemaha geed adariga ah

Far-iyo-suul cusbo ah, si loogu dhireeyo

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Samee goosaarta: Adigoo adeegsanaya baaquli yar, isku xurbi ama qas saliida, biyaha liin dhanaanta, iyo cusbada.

Ku diyaari qaraha, qajaarka, iyo basasha cas saxan weyn ama saxanka cuntada. Ku dul daadi nus ka mid ah goosaarta. Ku dul daadi jiiska Feta, geed nacnac/xamar, iyo basbaaska halabeenyo (jalapeño), haddii la isticmaalayo, oo ku dul daadi goosaarta soo hadhay. Xilli-sannadeed cunto dhadhamin iyo cunto gurasho la sameeyo ayaa la joogaa.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 90 Dufanka Guud 4g Cusbada 170mg
Karbohaydaraydhka Guud 11g Borotiinka 2g