



# Sooseejka laga sameeyo Ukunta iyo Farmaajada Quesadilla

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo | Waqtiga guud 25 daqiiqo.

**Qalabka:** Ku qas baaquli dhexdhexaad ah, xaashi jilicsab, birtaabada cunto shiilida  
**Maacuunta:** Fargeeto, qaaddo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

8 wiqiyood oo ah Hilibka turkey-ga AMA soojeej digaaq ka sameysan  
6 ukun oo waaweyn  
1/4 qaado shaaxa oo cusbo ah  
1/4 qaaddo shaah oo filfil ah  
1 1/2 koob oo farmaajada cheddar ah, la firay  
1 1/2 koobab oo khudaar ah, la kariyay (sida: basal, barbarooni, yaanyo, baamiye, mashroom)  
8 wiqiyood oo ah burka duban oo la sameeyay qamadiga

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 350  
Dufanka Guud 17g  
Cusbada 750mg  
Karbohaydaraydhka Guud 28g  
Borotiinka 21g

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Saar sooseejka birtaabada cunto shiilida oo ku kari dab meel dhexaad ah ilaa baroown noqonaayo uuna si fiican u karsamaayo.
3. Marka sooseejku karsamo, ku dar ukun baaquli wax lagu qaso oo dhexdhexaad ah oo ku dar cusbo iyo filfisha madoow. Ku walaq ukunta fargeeto.
4. Ka saar sooseejka birtaabada oo dhinac u dhig. Ku shub ukunta birtaabada cunto shiilida oo ku kari dab meel dhexaad ah. Adoo isticmaalaya qaado fidsan si aayar ukunta u riix ilaa ukunta yeelaneyso jajab jilicsan oo cad. Saa'id ha u karin ukunta go'goday, kari ilaa heerka ku filan.
5. Dami dabka, ku dar sooseejka aad karisay, farmaajo, iyo khudaar oo ku shub birdaamada adoo ku daraaya ukunta. Si degan iskugu qas ilaa si fiican isku dhex galayaan.
6. Ku dar qiyaas ahaan 1/2 koob oo ah sooseej, ukun iyo khudaar aad kasta dartay burta duban, isku dubarid si aad u dhexgeliso 1/2 burka duban ah. Si fiican isku laab rootiga.
7. Tirtir birtaabada cunto shiilida Adoo birtaabo qalalan oo leh dab meel dhexaad ah isticmaalaya kari farmaajada quesadilla ilaa inuu baroown ka noqonaayo, gedi oo kari dhinaca kale ilaa farmaajadu milmayso.