



Hilib kuuskuusyada Sukiiniga

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |
Waqtiga guud 35 daqiiqo.

Qalabka:

Khudaar-hoole

Looxa cuntada lagu jarjaro

Baaquli weyn

Saxanka foornada

Sufurka ama xaanshida cunto dubista ama xaanshida saloolka

Maacuunta:

Qaaddo loogu talagalay qaabaynta hilib kuuskuuska

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Maaddooyinka

2 koob sukiini la firay (1 weyn ama 2 sukiini oo yaryar, lagu firay godadka wanaagsan ee khudaar-hoolaha)

1 rodol duqad hilib lo' ah oo ridqan oo 85% ah

1 ukun, xoogaa la garaacay

1/4 koob oo jajabyada rootiga qallalan ah, saafi ah

1/4 koob oo farmaajada Parmesan ah

1/4 koob oo basal ah, si yaryar loo hoolay ama kidfay

1-2 xabo oo toonta qoyan ah, la kalaawiyay ama 1 qaaddo oo toonta buddada ah

1 qaaddo oo xawaaji Talyaani ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo khudaarta.
2. Sii kululee foornada ilaa 400 darajo xaraareed.
3. Ku qas maaddooyinka oo dhan gudaha baaquli weyn.
4. Ka kala dhig dhafdhafka 24 1 ½ inji hilib oo kuuskuus ah adigoo isticmaalaya qaaddo.
5. Hilibka kuuskuusan ku rid saxanka foornada ee la dul saaray sufurka ama xaanshida saloolka.
6. Dub ilaa 20 daqiiqo, adigoo rogaya 10 daqiiqo kadib.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 180 Dufanka Guud 10g Cusbada 80mg
Karbohaydaraydhka Guud 7g Borotiinka 17g