



# Bocorka iyo Baasto-bariiseedka

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 60 daqiiqo.

## Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro  
Sufur  
Saxanka foornada  
Baaquli dhexdhexaad ah

## Maacuunta:

Qaaddo  
Qaaddada cuntada lagu walaaqo  
Qabato  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1 16 wiqiyadood oo bocorka lowska u eg ee barafaysan ah  
4 qaaddo oo miid ah  
1/2 qaaddo oo jafka basbaaska ah  
1/4 qaaddo oo basbaas guduud ah  
1 1/2 koob oo baasto-bariiseed ama baastada yaryar ah AMA baasto kale oo yaryar, la kariyay oo la qaboojiyey (qiyaastii 3/4 koob oo baasto-bariiseed ama baastada yaryar ah oo aan la karin)  
1 qaaddo oo cusbo ah  
1 qaaddo oo filfil ah  
1 qaaddo oo geedgaab la qalajiyay ah  
1 wiqiyad oo farmaajada Parmesan ah

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Sii kululee foornada ilaa 375 darajo xaraareed.
3. Saar saxanka foornada xaanshida cunto dubista. Ku rasteer karootada barafaysan, ee gabal-gabalka loo jarjaray dusha saxanka foornada oo ku dul tifqi miida. Ku rusheer jafka basbaaska ee basbaaska, basbaas guduudka, geedgaabka, cusbada, iyo filfisha. Isticmaal qabato ama birqaab ama gacmahaaga si aad u kawtando ama iskugu darto.
4. Ku fidi bocorka hal lakab oo xaanshida saxanka foornada ah oo dub ilaa 30 daqiiqo, ama ilaa bocorku si fudud u geli karto fargeetada.
5. 30 daqiiqo kadib, ka bixi bocorka gudaha foornada oo si wadajir ah u kawtan baastada iyo farmaajada Parmesan.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 130 Dufanka Guud 2.5g Cusbada 560mg Karbohaydaraydhka  
Guud 23g Borotiinka 4g