



Bocorka iyo Baasto-bariiseedka

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

Qalabka:

Saxanka cunto-diiriyaha ku habboon
Looxa cuntada lagu jarjaro
Qaaddooyinka iyo koobabka cuntada lagu cabbiro
Sufur
Saxanka foornada
Digsi dhexdhexaad ah
Baastamiir
Baaquli dhexdhexaad ah

Maacuunta:

Mindi
Qaaddo
Qaaddada Cuntada Lagu Walaayo

Maaddooyinka

1 16 wiiqiyadood 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 koob oo farmaajada Parmesan ee la firay

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 220
Dufanka Guud 7g
Cusbada 660mg
Karbohaydaraydhka Guud 30g
Borotiinka 10g

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 rastee karootada barafaysan, ee gabal-gabalka loo jarjaray dusha saxanka foornada oo ku dul tifqi miida. Ku rushee jafka basbaaska ee basbaaska, basbaas guduudka, geedgaabka, cusbada, iyo filfisha. Isticmaal qabato ama birqaab ama gacmahaaga si aad u kawtanta 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.