



Shakshuuko Garruunje iyo Farmaajo Leh

Xaddiga Cuntada 1 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. | Waqtiga guud 15 daqiiqo.

Qalabka: Baaquli yar, birtaabada cunto shiilida ee dhexdhexaadka ah, Daboolka birtaabada

Maacuunta: Xurbin ama fargeeto, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

2 ukun oo waaweyn

1/4 koob oo farmaajada Parmesan ah

1 qaaddo shaah oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah

1/2 qaaddo oo garruunje ah, la jarjaray

1 basal baar, si fiican loo jarjaray (ikhtiyaari)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Isku xurbi ama qas ukun iyo farmaajada Parmesan adigoo adeegsanaya baaquli yar.
3. Ku kululee saliida birtaabada cunto shiilida ee cuntada ku dhegin oo dhexdhexaad ah, adigoo adeegsanaya kul dhexdhexaad ah. Ku dar garruunjaha iyo basal baarta (haddii la isticmaalaayo); kari, si joogta ah u walaaq, ilaa ay ka jilicdo, qiyaastii 5 daqiiqo. Ku shub ukunta digsig, adigoo walaaqin. Saar dabool digsig oo kari ilaa ukunta ka degayso, qiyaastii 3 ilaa 4 daqiiqo.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 320

Dufanka Guud 22g

Cusbada 590mg

Karbohaydaraydhka Guud 8g

Borotiinka 21g