



Ukunta iyo Khudaarta Ku Jira Baaquliga

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |
Waqtiga guud 25 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro

Birtaabada dubista ee weyn oo aysan cuntadu ku dhegin

Maacuunta:

Mindi

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Qaaddo yar ama fandhaal

Maaddooyinka

1 rodol duqad hilib caato ah (hiblibka doofaarka, digiiranka, digaaga, ama lo'da)

2 qaaddo oo saliid macsaro ah AMA saliid saytuun ah

1 basal, la googooyay

1 barbarooni (cas, jaalle, ama cagaaran), si dhuudhuuban loo saafay

2 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA 2 qaaddo oo toonta buddada ah

1 qaaddo oo sanjabiil buddo ah (ikhtiyaari)

1/3 qaaddo oo waxyar oo suugada soybeeska ah

1 16 wiiqiyadood oo bac koola saladh isku qasan ah AMA 4 koob oo kabaaj
cagaaran ah oo daray ah, si fiican loo saafay

1 karooto, si fiican loo hoolay

Goosaarta ikhtiyaariga ah:

Shidniga basbaaska leh ee Sriracha, basal bar, sisin, baasto dhaadheerta chow
mein

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Ku rid hilibka ridqan birtaabada cunto shiilida ee weyn adigoo dul saaraya dab dhexdhexaad ah. Adigoo isticmaalaya fandhaal ama qaaddo yar, burburi hilibka oo ka dhig caddad yaryar. Si buuxda u kari hilibka iyo ilaa midabka casuuska ah ka baxayo. (Haddii loo baahdo, miir ama qallaji oo qub dareeraha cuntada).
3. Isla birtaabada cunto shiilida, ku dar basasha iyo barbarooniga. Sii wad wax karinta, adigoo u walaaqaya si joogto ah, ilaa khudaarta ay ka jilicdo, qiyaastii 5 daqiiqo.
4. Ku dar saliida, toonta, goosaarta soybeeska, koola saladhka, karootada, iyo sinjibiisha (haddii la isticmaalayo), birtaabada cunto shiilida. Sii wad cunto karinta 5-7 daqiiqo, adigoo u walaaqaya si joogto ah.
5. Ka qaad dabka birtaabada cunto shiilida, si siman cuntada ugu kala qeybi 4 saxan, oo ku dul dar goosaarta.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 370 Dufanka Guud 24g Cusbada 870mg
Karbohaydaraydhka Guud 14g Borotiinka 25g