



Baastada Hilib Digaaga iyo Dhireynta Leh ee Halka Dheri Lagu Kariyo

Xaddiga Cuntada 7 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. | Waqtiga guud
30 daqiiqo.

Qalabka: Dheri Weyn oo dabool leh
Maacuunta: Malgacada Cuntada Lagu
Walaaqo, Koobabka iyo qaaddooyinka
cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 xabo hilibka shafka digaaga ah, gabal-gabal
loo jarjaray
2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid
cadeey ah
2 qaaddo oo bur cad ah
1 3/4 koob oo fuud digaageed cusbadu ku
yar tahay
1 3/4 koob oo ah caano dufanku ku yar yihiin
2 xabo oo toon daray ah, la kalaawiyay AMA 2
qaaddo shaah oo toonta buddada ah
1/2 qaaddo shaah oo basal buddo ah
1/2 qaaddo shaah oo filfil ah
8 wiiqiyadood oo baastada penne ah oo qallalan
oo heed ka samaysan AMA baasto dhaadheer
badar buuxa ka samaysan
2 koob (daray ah ama la barafeeyay) garruunje,
la jarjaray AMA 1 1/2 wiiqiyadood oo khudaar
bacaysan ah oo la qaboojiyay
1 koob oo farmaajada Parmesan ah oo
la hoolay

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 320
Dufanka Guud 11g
Cusbada 330mg
Karbohaydaraydhka Guud 37g
Borotiinka 20g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo khudaarta.
2. Ku kari hilibka digaaga, saliid kulul oo dheri weyn ku jirta oo dul saaran dab dhexdhexaad ah.
3. Ku rid burka, maraqa, caanaha, toonta, basasha buddada ah, filfisha, iyo baastada gudaha dheriga oo si fiican u walaaq.
4. Ha karaan, kadibna u gaabi dabka si ay u iirto oo saar daboolka. Kari ilaa baastadu ay ka jilicdo, adigoo marmar walaaqaya.
5. Ku dar garruunjaha ama khudaarta barafaysan oo saar daboolka. Kari ilaa khudaarta ay jilicdo.
6. Ka demi dabka oo ku walaaq farmaajada Parmesan.