



Baastada Leh Hilib Digaaga, Saladhka iyo Beeriga Buluugga ah

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 30 daqiiqo. |
Waqtiga guud 30 daqiiqo.

Qalabka:

Jeeg Fur Leh

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Looxa cuntada lagu jarjaro

Baaquli weyn

Maacuunta:

Mindi

Baaquliga cuntada lagu qaso

Maaddooyinka

Loogu talagalay Beeriga Buuluga ah ee Vinaigrette

1/2 koob oo beeriga buluugga ah oo daray ah ama la barafeeyay, la dhalaaliyay

2 qaaddo oo saliid saytuun ah oo aadka u cusub

2 qaaddo oo khalka madow

1/2 qaaddo oo khalka Dijon ah

2 qaaddo oo malab ah

1/4 qaaddo oo cusbo ah

Loogu talagalay Saladhka

1 1/2 koob oo beeriga buluuga ah ee cusub, la dhaqay oona la miiray

3 koob oo baasta hadhuudh isqabta ah oo la kariyey, la qaboojiyey

12 wiiqiyadood oo shafka hilib digaag ah oo la kariyay, la jarjaray

4 koob oo khudaarta caleenta leh ee madow cagaarka ah, la dhaqay oona la miiray

1/2 koob basasha gaduudan ah, la jarjaray

1 barbarooni oo dhexdhexaad ah, la jarjaray

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, furuutka iyo cuntada.
2. Ka dib marka beeriga buluuga ah iyo khudaarta caleenta leh ee madow cagaarka ah la dhaqo lana miiro, ku rid firinjeeriga.
3. U kari baastada si waafaqsan tilmaamaha xirmada. Biyaha ka miir oo ku qabooji baaquliga isku-dhafka ee weyn.
4. Ku shub maaddooyinka vinaigrette garaafo dabool leh. Rux si aad isugu qasto. Dhinac u dhig
5. Ku shub baaquliga weyn ee isku-dhafka basasha, basbaaska, iyo digaagta.
6. U kala jeex khudaarta caleenta leh qaybo la cuni karo. Ku rid baaquliga weyn ee isku-dhafka
7. Ku rid baasto la kariyey oo la qaboojiyey baaquliga weyn oo isku qasitaanka.
8. Ku sayri dhammaan maaddooyinka saladhka leh goosaarta oo u gur.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 100 Dufanka Guud 0.5g Cusbada 0mg
Karbohaydaraydhka Guud 28g Borotiinka <1g