



Macmacaanka Murcodka iyo Tufaaxa

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. | Waqtiga guud 50-60 daqiiqo.

Qalabka:

Saxanka dubista ama birtaabada 8x8-inji ah
Looxa cuntada lagu jarjaro
Baaquliga lagu qaso cuntada oo weyn
Sufur

Maacuunta:

Mindi
Qaaddo
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo
4 tufaax ah, diirka laga fiiqay oo si dhuudhuuban loo saafay
1 14 wiiqiyadood oo sooska murcodka isqaba, oo gasacadaysan
2 qaaddo oo margariin jilicsan ama subag ah, la dhalaalay
1 koob boorash ah, aan la karinin
1/4 koob oo sonkor aan la sifayn ah
1 qaaddo oo qorfe ah

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 210
Dufanka Guud 3.5g
Cusbada 15mg
Karbohaydaraydhka Guud 43g
Borotiinka 2g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, furuutka iyo gasacadaha korkooda.
2. Sii kululee foornada ilaa 350 darajo xaraareed.
3. Ku buufi saliida cuntada ee birta lagu buufiyo saxanka dubista ama birtaabada 8x8-injiga ah.
4. Ku rid ama shub sooska murcodka iyo tufaaxa gudaha baaquliga cuntada lagu qaso oo weyn. Ku shub isku-dafka saxanka dubista ama birtaabada ee 8x8-injiga ah ee la diyaariyay.
5. Ku dabool sufur oo ku soo celi foornada muddo dhan 25-30 daqiiqadood. Maraqa waa inuu noqdo mid xumbaynaya iyo tufaaxa jilco oo ay fargeeto geli karto.
6. Inta tufaaxyada la dubayo, isku dar margariinta la dhalaalay ama subagga iyo boorashta, sonkorta aan la sifayn, iyo qorfaha.
7. Ka qaad foornada dhafdhafka tufaaxa leh oo dabka u dheeree ilaa 400 darajo xaraareed.
8. Ku rushee boorashta koosaarta ah dusha dhafdhafka tufaaxa/murcodka. Ku soo celi foornada oo dub muddo dhan 5-7 daqiiqo oo dheeraad ah.