



## Doolsho Hilib Digaag iyo Khudaar Leh

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. | Waqtiga guud 40-50 daqiiqo.

### Qalabka:

Saxanka dubista ee fidsan (2-quart)

Birtaabada cunto shiilida ee weyn

### Maacuunta:

Mindi

Qaaddo yar

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

### *Loogu talagalay fooliyada*

1 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliiida cuntada

1 basal, la jarjaray

1/2 qaaddo oo filfil ah

1 qaaddo oo sactar la qalajiyay ah

1 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA 1 qaaddo oo toonta buddada ah

1/4 koob oo bur ah

2 koob oo caano dufanku ku yar yahay AMA fuud cusbadu ku yar tahay

(hibil digaag ama khudaar)

1 16 wiiqiyadood oo khudaar isku dhafan ah oo bac ku jirta oo barafaysan

1 koob oo hibil digaag ah, la kariyay oo la jarjaray

### *Loogu talagalay goosaarta*

1 koob oo waxyaabaha la dubi rabo ah\*

1/2 koob oo caano dufanku ku yar yihiin ah

1 ukun, in yar la garaacay

\*1 koob oo bur ah, 2 qaaddo oo leebito ah, 3/4 qaaddo oo milix ah

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo khudaarta.
2. Sii kululee foornada ilaa 375 darajo xaraareed (°F).
3. Ku karkari saliida birtaabada cunto shiilida adigoo dul saaraya dab dhexdhexaad ah. Ku dar basasha oo kari 5 daqiiqo, ama ilaa basasha wax laga dhex arki karo.
4. Ku dar filfil, sactar iyo toon buddo ah. Walaaq si aad u gaarsiiso basasha.
5. U gaabi dabka, bur ku rushee basasha dusheeda, oo walaaq si uu u dahaaro basasha. Kari muddo 2 daqiiqo ah, u walaaq si joogto ah si uusan burku u guban.
6. Si tartiib ah caanaha ama maraqa ugu shub birtaabada cunto shiilida, u walaaq si joogto ah. Ka dhig kulka mid dhexdhexaad ah oo sii wad inaad walaaqdo ilaa 5 daqiiqo, ama ilaa suugadu ka adkaato.
7. Ku dar khudaarta iyo hilib digaaga. Walaaq si aad isugu darto. Ku shub dhafdhafka saxanka dubista ee fidsan (2-quart).
8. Si aad goosaarta u samayso, isku walaaq waxyaabaha la dubi rabo, caanaha, iyo ukunta. Ku dul shub dhafdhafka hilib digaaga gudaha saxanka dubista.
9. Dub muddo dhan 25-30 daqiiqo ama ilaa dusha sare waxoogaa dahabi ka noqonayo.
10. Ka bixi foornada oo u oggolow inay iirto ilaa 5 daqiiqo kahor inta aadan gurin.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 330      Dufanka Guud 10g      Cusbada 380mg  
Karbohaydaraydhka Guud 39g      Borotiinka 22g