



Kaluunka Salmon oo lagu dubay Ukun

Xaddiga Cuntada 5 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo | Waqtiga guud 27 daqiiqo.

Qalabka: Saxan dhexdhexaad ah, Birtaabada cunto shiilida oo dhexdhexaad ah ama weyn

Maacuunta: Malgacada cuntada lagu walaalo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 14.75 wiqiyood oo ah qasac salmoon ah, la miiray (oo leh ama aan lahayn lafo ama maqaar)

1 xabo oo ah rooti badar ka samaysan, loo kala jarjaray qaybo yaryar

1 qaaddo oo mayoneys dufanku ku yahay

1 qaaddo oo biyaha liinta ah

2 ukun, in yar la garaacay

1 kabsar caleen oo dhexdhexaad ah, la jarjaray

1 karooto, la hoolay

1 basal oo dhexdhexaad ah, la jarjaray

1 qaaddo shaah oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo khudaarta.
2. Adoo adeegsanaaya saxan dhexdhexaad ah, dhexda ka kala jar salmon-ka. Haddii salmon-ka kujira qasaca uu leeyahay lafo, ku burburiyo lafaha fargeeto ilaa baaba'ayaan. Iska saar maqaarka salmonka haddii aad sidaas rabto.
3. Ku dar rooti yaryar, mayooniis fudud, biyo liin, ukuno, kansar caleen, kaarooto, iyo basal oo ku wada shub baaquli kadib si fiican iskugu qas.
4. Si fiican isku dhexgeli in dhan 1/2 koob oo ah waxyaabaha aad isku qastay kadibna ka samee in ishaysata oo ah 1-inji, si aad u sameyso 5 xabo. Saar saxan.
5. Ku karkari saliid birtaabada cunto shiilida ee weyn oo saar dab dhexdhexaad ah.
6. Saar birtaabada cunto shiilida waxyaabaha aad isku riiqday oo kari ilaa midabkoodu noqdo dahabi baroown ah, dhinac kasta kari qiyaas ahaan 5 ilaa 7 daqiiqo.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 170

Dufanka Guud 7g

Cusbada 340mg

Karbohaydaraydhka Guud 7g

Borotiinka 18g