



Kalluunka Salmonka iyo Khudaar

Xaddiga Cuntada 2 | Waqtiga diyaarinta 25 daqiiqo. |
Waqtiga guud 1 saac 10 daqiiqo.

Qalabka:

Saxanka foornada
Sufur
Baaquli yar

Maacuunta:

Burushka cuntada ama fargeeto
Qaaddada cuntada lagu walaaqo
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1/2 rodol oo baradho yaryar ah (casaan ama jaale ah), afar gabal loo kala jaray
4 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliiida cuntada, la kala qeybiyay
1/4 qaaddo oo cusbo ah, la kala qaybiyay
1/4 qaaddo oo filfil ah, la kala qaybiyay
4 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA 2 1/4 qaaddo oo toonta buddada ah, la kala qeybiyay
4 qaaddo oo biyaha liinta ah, la kala qeybiyay
2 qaaddo oo reexaan buddo ah, la kala qeybiyey
1/2 qaaddo oo sinjibiil la buddeeyay ah
2 4 wiqiyadood oo hilibka kalluunka salmonka ee aan lafaha lahayn (daray ah ama la qaboojiyay)
1 rodol oo garruunie ah, la iariyaray

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, cuntada, iyo maacuunta.
2. U dhalaali hilibka kalluunka salmonka si waafaqsan tilmaamaha xirmada.
3. Sii kululee foornada oo gee 400 darajo xaraareed.
4. Saar saxanka foornada xaanshida cunto dubista/sufur. Ku kala fidi baradhada dusha xaanshida oo ku shuuxi 1 qaaddo oo saliid ah. Ku dar cusbo, filfil, 2 xabo oo toon ah (2 qaaddo oo toonta buddada ah), iyo 1 qaaddo oo biyaha liinta ah. Dub ilaa 30 daqiiqo.
5. Ka dhig hilibka kalluunka salmonka mid dhaldhalaalaya. Isku dar 1/8 qaaddo oo cusbo ah, 1/8 qaaddo oo filfil ah, 1 qaaddo oo reexaan ah, 2 xabo oo toon ah (2 qaaddo oo toonta buddada ah), sinjibiil, 2 qaaddo oo saliid ah, iyo 2 qaaddo oo biyaha liinta ah. Si fiican isugu qas.
6. Ka bixi baradhada gudaha foornada oo u riix dhanka sare or geesaha saxanka aad wax ku dubayso, Saar hilibka kalluunka salmoonka ee aan lafaha lahayn dusha saxanka foornada. Mari burushka labada dhinac ee hilibka kalluunka salmonka si uu u dhalaalo.
7. Saar garruunjaha dusha saxanka foornada oo ku dul dar 1 qaaddo oo saliid ah, 1 qaaddo oo biyaha liinta ah, 1/8 qaaddo oo cusbo ah, iyo 1/8 qaaddo oo filfil ah. Ku rushee 1 qaaddo oo reexaan ah dusha garruunjaha iyo baradhada.
8. Dub muddo dhan 10-12 daqiiqo. (Hilibka kalluunka salmonka waa in si sahlan fargeetadu u jafi karto markuu karo.)

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 680 Dufanka Guud 40g Cusbada 720mg Karbohaydaraydhka
Guud 40g Borotiinka 44g