



Bocorka Jaalaha ah ee Foolyada Lagu Cufay

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiiqo. |

Qalabka:

Birtaabada cunto shiilida oo leh dabool
Saxanka foornada
Gasac fure

Maacuunta:

Mindi weyn
Qaaddo
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

2 koob oo bocor jaalle ah oo dhexdhexaad ah ama weyn
3 koob oo bariis bunniga ah, la kariyay
1 koob oo yaanyo shiishiid oo aan cusbo lagu darin, la qallajiyay
1 koob digir cad ah oo gasacadaysan (digirta ciidanka, Digir Beebeeshee, digirta cad ee godan, iwm.), la qallajiyay oo la biyo raaciyay
2 qaaddo oo geed adari daray ah, la saafay
1/4 koob oo farmaajada Parmesan ah

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 280
Dufanka Guud 3g
Cusbada 700mg
Karbohaydaraydhka Guud 54g
Borotiinka 11g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, gasacadaha dushooda, maacuunta, iyo cuntada.
2. U kari bariiska si waafaqsan tilmaamaha xirmada.
3. Ka jar jirrida ku taala dhammaadka bocorada, kadibna laba qayb u kala jar bocor kasta, dherer ahaan. Ka saar iniino kasta oo waaweyn.
4. Mari qaybta hoose bocorka ee diirka leh biyo ku jira birtaabada cunto shiilida. Ku dad birtaabada daboolka iyo ku uumi kuleyl dhexdhexaad ah ilaa bocorku uu xoogaa ka jilco, balse matatax yuusan noqon (qiyaastii 4-5 daqiiqo).
5. Qaaddo ku dhur saxarka ku jira bocor kasta; kani waa inuu noqdo qiyaastii 1 koob. Ku rid saxarka baaquli dhexdhexaad ah, oo kula rid yaanyada, bariiska bunniga ah ee la kariyay, digirta cad, iyo geed adariga. Isku qas si aad isugu qasto maaddooyinkan si aad u samaysid dhafdhafka bocorka.
6. Ku rid qalbacyada bocorka saxanka dubista. Ku cuf bocorka dhafdhafka lagu cufo.
7. Dusha ka saar farmaajada Parmesan ee la hoolay. Ku dub 350 darajo xaraareed muddo dhan ilaa 30 daqiiqo.

TALO: Haddii aad samaynayso bilaha qabowgu jiro, tixgeli inaad ka samayso bocorka sabuulka leh! Ku kululee bocorka cunto-diiriyaha muddo dhan 8-10 daqiiqo si aad u jilciso ilaa inta uu ka jilcayo bocorka oo dhan. Xusuusnow, diirka bocorka leh sabuulka ma aha mid la cuni karo.

TALO: Si aad waqtiga u dhowrto, isku day inaad isticmaasho bariiska isqaba oo loo kariyo sida degdega ah beddelka bariiska bunniga ah ee aan la karinin.

TALO: Iyadoo ku xiran xajmiga uu. bocorku leeyahay, waxaa laga yaabaa inaad haysato cuf ama foolyo dheeraad ah. Geli wixii foolyo dheeraad ah gudaha qaboojiyaha ama firintijeerka muddo dhan 2 saac kadib markaad kariso, oo u isticmaal cunto raacis ahaan marka xigta ee aad wax cunayso.