



Kinwa iyo Boqoshaa Dallacan

Xaddiga Cuntada 7 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |
Waqtiga guud 40 daqiiqo.

Qalabka:

Birtaabada cunto shiilida

Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 koob oo kinwa aan la karinin ah

1 qaaddo oo saliid saytuun ama saliid cadeey ah

1 8 wiqiyadood oo boqoshaa bac ku jira ah, la saafay

1 basal oo dhexdhexaad ah, la googooyay

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

1/2 qaaddo oo xawaaji Talyaani ah AMA Xawaaji Talyaaniga Celebrate Your Plate

1/8 qaaddo oo filfil ah

1/4 qaaddo oo cusbo ah

1/4 koob oo farmaajada Parmesan ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Adigoo isticmaalaya baaquli dhexdiisu godan tahay, biyo raaci kinwaha oo ka miir biyaha ilaa ay biyuhu ka wada baxaan. U kari kinwaha si waafaqsan tilmaamaha xirmada. Dabka ka qaad.
3. Ku karkari saliid gudaha birtaabada cunto shiilida adigoo dul saaraya dab dhexdhexaad sarreeya. Ku dar boqoshaaga, basasha, toonta, xawaaji Talyaaniga, filfisha, iyo milixda. Kari 6 daqiiqo, ilaa boqoshaaga iyo basasha ay ka jilicdo, adigoo badanaa walaqaya.
4. Ku rid kinwaha la kariyay gudaha birtaabada cunto shiilida ay khudaarta karsan ku jirto, adigoo walaqaya si ay isugu darmaan.
5. Dusha ka saar farmaajada Parmesan.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 140 Dufanka Guud 4.5g Cusbada 270mg Karbohaydaraydhka
Guud 19g Borotiinka 6g