



Hilib Digaag Tufaax Leh oo Daawaha Lagu Dubay

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |
Waqtiga guud 45 daqiiqo.

Qalabka:

Birtaabada cunto shiilida ee weyn

Maacuunta:

Xurbin ama fargeeto

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah, la kala qaybiyay

2 qayb oo hilib digaaga aan lafta iyo maqaartoona lahayn

1/2 qaaddo oo cusbo ah, la kala qaybiyay

1/2 qaaddo oo filfil ah, la kala qaybiyay

1/4 koob oo maraq digaag aan milix ama cusbo lahayn ah

1/2 qaaddo oo khalka Dijon ah

1 qaaddo oo salfiye buddo ah

1/2 qaaddo oo geedgaab la qalajiyay ah, la googooyay/jarjaray

1 tufaax oo dhexdhexaad ah, oo si dhuudhuuban loo saafay

1/2 basal macaan yar, la saafay

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Ku kululee birtaabada cunto shiilida kul dhexdhexaad ah. Ku shub 1/2 qaaddo oo saliid ah birtaabada cunto shiilida. Lul birtaabada si aad saliida u wada gaarsiiso. Si siman hilib digaaga ugu rushee 1/4 qaaddo oo milix ah iyo 1/4 qaaddo oo filfil ah. Ku rid hilib digaaga digsigaa oo ka kari 8-10 daqiiqo dhinac kasta, ama ilaa hilib digaagu inta badan ka wada karo. (Xoogaa casuus ah ayaa ku hari doona).
3. Hilib digaaga ka bixi digsigaa. Ku wada rid maraq digaaga iyo khardalka baaquli yar, adigoo ku walaaqaya fargeeto.
4. Ku shub 1/2 qaaddo saliid ah birtaabada cunto shiilida. Ka dhig dabka mid dhexdhexaad ah. Ku diyaari tufaaxa iyo basasha xaanshi khafiif ah oo saaran birtaabada. Ku dar 1/4 qaaddo oo milixda soo haray ah, 1/4 qaaddo oo filfisha, salfiyaha, iyo geedgaab iyo basasha soo haray. Kari, adigoo marmar walaaqaya ay u karto si khafiif ah, ku dhowaad 4 daqiiqo.
5. Ku soo celi hilib digaaga birtaabada cunto shiilida, adigoo kor ka saaraya tufaaxa iyo basasha. Ku shub maraq digaaga dusha hilib digaaga iyo tufaaxa. Qaaddo ku qaad dhafdhafka tufaaxa, basasha, iyo maraq digaaga adigoo ku dul daraya hilib digaaga dhowr jeer si aad u qoydo. Kari ilaa maraq digaagu kala-bar ka yaraado, qiyaastii 7-8 daqiiqo.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 160 Dufanka Guud 6g Cusbada 360mg Karbohaydaraydhka
Guud 7g Borotiinka 19g