



# Hilib Digaaga Xaleefta ah ee La Dubo

Xaddiga Cuntada 3 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |  
Waqtiga Guud 1 saac

## Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro  
Saxanka foornada  
2 Baaquli oo dhexdhexaad ah

## Maacuunta:

Mindi  
Qabato  
Qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo  
3 koob oo baradho ah, la jarjaray  
1 rodol oo digir cagaar daray ah, geesaha laga jaray  
1 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah  
3 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA  
1 qaaddo oo toonta buddada ah  
1/2 qaaddo oo cusbo ah (ikhtiyaari)  
1/8 qaaddo oo filfil ah  
1 rodol oo shafka hilib digaaga aan lafaha iyo maqaarka toona lahayn, loo jarjaray xaleef ahaan oo aan ka dhumuc weynayn 2 inji  
1 ukun  
3/4 koob oo rooti burbursan ah oo la dhireeyay AMA 3/4 koob oo rootiga burbursan ah, lagu qasay 1/2 qaaddo xawaaji Talyaani ah

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 480  
Dufanka Guud 13g  
Cusbada 710mg  
Karbohaydaraydhka Guud 44g  
Borotiinka 44g

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, khudaarta, iyo maacuunta.
2. Sii kululee foornada oo gee 425 darajo xaraareed.
3. Ku buufi saxanka foornada ee saliida birta lagu buufiyo.
4. Adigoo adeegsanaya saxanka foornada, ku kalaawi baradhada saliid saytuunka ama saliid cadeeyda, toonta buddada ah, milixda (haddii la isticmaalayo) iyo basbaaska.
5. Ku kala fidi daradhada hal saxan oo dhinac u dhig.
6. U samee hilib digaagaaga "goob isku qasid"--waxaad tallaabadan u isticmaali doontaa 2 baaquli oo dhexdhexaad ah:
7. Jebi ukunta oo ku shub baaquli yar oo fargeeto ku garaac ama qas.
8. Ku rid jababka kale ee rootiga burbursan baaquli dhexdhexaad ah oo kale oo ku xiga ukunta.
9. Quusi gabalka ugu horreeya ee hilib digaaga gudaha ukunta, ha ka tifiqdo ukunta dheeraadka ah, kadibna ku caddaadi ama riix rootiga burbursan ilaa ay wax yar iyo si siman isku qabsadaan. Ka digtoonow inaad daahaarka ku badiso haddii kale ma noqon doonto mid qallafsan. Saar hilib digaaga dusha saxanka foornada ay saaran tahay baradhada oo ku celi ilaa hilib digaaga oo dhan uu ka wada qabsanayo. Dhaq gacmahaaga marka aad dhammayso quusinta ukunta.
10. Dub hilib digaaga iyo baradhada ilaa 30 daqiiqo.
11. Ka soo bixi saxanka foornada gudaha foornada, u rog gabalada hilib digaaga ah dhanaca kale.
12. Saar digirta cagaaran baradhada dusheeda, isugu qas si fiican adigoo adeegsanaya qabatada ama qaaddooyinka cuntada lagu guro, kuna fidi hal lakab.
13. Waxaad saxanka foornada dib u saartaa foornada oo dub 15 daqiiqo oo dheeraad ah ilaa hilib digaaga ka karayo oo heerkulka gudaha ka gaarayo 165 darajo xaraareed baradhada si fudud fargeeto u geli karto.