



Yaanyada Cagaaran ee La Dubo ee Beerta Ka Soo Go'do

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |
Waqtiga guud 39 daqiiqo.

Qalabka:

4 Baaquli

Saxanka Foornada

Koobabka ama Qaaddooyinka Cuntada Lagu Cabbiro

Gasac Fure

Maacuunta:

Mindida Jarjaritaanka

Fargeeto ama Xurbin

Qaaddo

Maaddooyinka

Loogu talagalay Yaanyada Cagaaran ee La Dubo

2 yaanyo cagaaran oo waaweyn

3 nafaqo ukumeed

2 qaaddo oo bur sarreen ah oo isqabta

1 qaaddo oo babariika ah

1 qaaddo xawaaji dhuudhuub ah

1/2 qaaddo oo cusbo ah

1 koob oo rootiga burbursan ee panko ah

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo

Loogu talagalay Goosaarta Daardarashada

1 qaaddo oo basbaas qasacadaysan oo ku jira saxan Filibiin

1/4 koob oo mayoneys dufanku ku yahay ah

1/4 koob oo ciir saafi, oo dufanku ku yar yahay ah

1 qaaddo oo xawaash sabaayada lagu dhireeyo ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Sii kululee foornada oo gee 400 darajo xaraareed.
3. U jarjar yaanyada cagaaran jeexyo isku mid ah (qiyaastii $\frac{1}{4}$ inji dhumuc ah).
4. In yar garaac nafaqada ukumeed adigoo adeegsanaya baaquli dhexdhexaad ah. Ku rid burka, babriikaha, xawaaji dhuudhuubka, iyo cusbada gudha baaquliga labaad oo isku qas si aad isugu darto. Saar jababka rootiga burbursan ee panko gudaha baaquliga saddexaad.
5. Ku buufi saxanka foornada ee saliida birta lagu buufiyo.
6. Si khafiif ah ugu cadaadi yaanyada gudaha burka, adigoo ka dahaaraya labada dhinac. Ku daadi ukunta cad, oo ku dabool jajabyada rootiga panko. Saar jeexyada xaashida dubista taas oo lagu daboolay saliida buufinta ee aan cuntada ku dhegin.
7. Dub ilaa 12 daqiiqo, rogrog yaanyada, oo dub ilaa 12 daqiiqo oo kale ilaa yaanyada ay midabka dahabiga ka noqoto.
8. Inta ay yaanyada cagaaran la dubayo, diyaari goosaarta daardarashada. Kidif basbaaska chipotle, ku rid baaquli mayoneeys khafiif ah, ciir dufanku ku yar yahay, iyo xawaajiyada isku dhafka ah. Walaaq si aad isugu wada qasto. Ugu darso yaanyada cagaarka ah sidii goosaarta camal.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 210 Dufanka Guud 6g Cusbada 680mg
Karbohaydaraydhka Guud 32g Borotiinka 9g