



Baaraha Macmacaanka Barafaysan Leh ee Guran

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

Qalabka:

Saxanka dubista
Digsiga maraqa ee yar
Saxamada cuntada

Maacuunta:

Mindi
Qaaddo
Qaaddada Cuntada Lagu Walaaqo

Maaddooyinka

2 baare (Bartlett ama Anjou) oo adag
1/2 koob 100% casiir tufaax ah
1/2 koob biyo ah
1 qaaddo oo malab ah
2 koob oo ciir Giriiga oo dufanku ku yar yahay
1/2 koob garanoola ah
2 qaaddo oo jows ah AMA lows aan milix lahayn,
la kala dhambalay

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, cuntada, iyo maacuunta.
2. Sii kululee foornada oo gee 375 darajo xaraareed.
3. U kala jar baaraha laba qeyb dherer ahaan, oo ka saar mirta adigoo qaaddo adeegsanaya. Saar saxanka dubista ee 8x8-inji ah, u jar geesaha hoos ahaan.
4. Ku shub miida tufaaxa iyo biyo baaraha dushiisa, oo daadi malab. Si dabacsan birtaabada ugu dabool sufurka oo dub ilaa 35 daqiiqo ama ilaa cuntadu ay ka jillicdo.
5. Marka baaraha la kariyo, ku shub dareeraha soo haray gudaha saxanka dubista adigoo u wareejinaya digsigu maraqa. Ku yaree dab dhexdhexaad ah ilaa dareeraha uu miid ka yeesho, iyo ilaa 1/4 koob ka soo harto. Dhinaca dhig si aad u qaboojiso.
6. U qeybi ciirta afar baaquli. Saar qayb kasta oo ka mid ah baaraha diiran baaquli kasta, u jar dhinaca kor ahaan. Ku dar garanoolaha iyo lowska, oo ku shuuxi miida baaraha.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 240
Dufanka Guud 5g
Cusbada 50mg
Karbohaydaraydhka Guud 35g
Borotiinka 14g