



Baradhada Saladhka ah

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. | Waqtiga guud 50 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro
Dheri weyn
Baastamiir
Baaquli weyn
Bacda cuntada lagu duubo

Maacuunta:

Mindi
Fargeeto
Qaaddada cuntada lagu walaaco
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

4 baradho dhexdhexaad ah, la diiray (qiyaastii 1 rodol)
1 koob oo ciir saafi ah oo dufanku ku yar yahay
1/4 koob oo mayoneys dufanku ku yahay ah
1 qaaddo oo khalka jaallaha ah
1/2 qaaddo oo cusbo ah (ikhtiyaari)
1/4 qaaddo oo filfil ah
1 caws seleri, la jarjaray
1/2 basaloo yar, si fiican loo jarjaray

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 160
Dufanka Guud 4g
Cusbada 230mg
Karbohaydaraydhka Guud 27g
Borotiinka 6g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Ku rid baradhada dheri weyn. Ku dar biyo ku filan si ay ugu soo kor maraan baradhada.
3. Saar dheriga dab sarreeya oo ku karkari, waxaad si fudud baradhada u gelin kartaa fargeeto, qiyaastii 20-25 daqiiqo kadib.
4. Qallaji baradhada oo qabooji.
5. Inta ay baradhada qaboobayso, ku wada rid ciirta, mayoneeska, qalka, filfisha, iyo milixda (haddii la isticmaalayo) baaquli weyn.
6. Marka baradhadu qabowdo, u goo'goo gabalo la cuni karo saddex-jibbaaraneyaal ah. Baradhada, seleriga, iyo basasha ku dhex dar dhafdhaafka ciirta leh, kadibna walaac si aad u gaarsiiso baradhada.
7. Ku dabool baaquliga bacda cuntada lagu duubo ama dabool oo geli firintijeerka ama qaboojiyaha ugu yaraan saacad kahor inta aadan gurin.