



Baradhada Qombobsan ee Leh Garabka Hilib Digaaga

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |
Waqtiga guud 55 daqiiqo.

Qalabka:

Birtaabada cunto shiilida oo leh dabool
Saxan cunto-diiriyaha ku habboon oo weyn
Baaquliga lagu qaso cuntada oo weyn
Saxanka foornada oo weyn
Looxa cuntada lagu jarjaro

Maacuunta:

2 fargeeto
Mindi
Qaaddo
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

12 wiiyadood oo shafka digaaga oo aan lafo lahayn iyo maqaar toona lahayn,
la kariyay oo la jarjaray
4 bataati oo dhexdhexaad ah
1/4 koob oo shidni basbaas leh ah
1/2 koob oo caano dufanku ku yar yihiin ah
1/4 koob oo ciirta Giriiga ah oo dufanku ku yar yahay

Goosaarta Ikhtiyaariga ah:

1/4 koob oo farmaajada buluugga ah ee xorshoshka ah
2 basal baar, la jarjaray
2 yaanyo oo dhexdhexaad ah, la jarjaray

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo khudaarta.
2. Sii kululee foornada ilaa 425 darajo xaraareed.
3. U yeel bataatiga dhowr godod adigoo isticmaalaya caarada mindida. Saar baradhada saxanka cunto-diiriyaha ku habboon oo ku diiri kulayl sarreeya ilaa 8 daqiiqo. Rog baradhada oo kari 5 daqiiqo oo kale. Baradhada hadda waa in la kariyaa: tijaabi inay diyaarsan tahay adigoo fargeeto dhex gelinayo baradhada: waa inay si fudud ugu soo baxdaa. Haddii kale, sii wad inaad cunto-diiriyaha ku kariso 5-daqiiqo oo dheeraad ah.
4. U oggolow baradhada inay qabowdo si aad gacanta ugu qaban karto. Marka ay qabowdo, u jarjar baradho kasta dherer ahaan oo ka dur qaybta gudaha ah, adigoo u dhaafaya qayb 1/4-inji ah.
5. Ridiq baradhada iyadoo aad ku darayso caanaha, ciirta Giriiga, iyo shidniga basbaaska leh. Ku dar digaaga la firay oo walaq si aad isugu dhafto.
6. Si isku mid ah dhafdhafka hilib digaaga ugu kala qeybi qolfaha baradhada oo ku rid saxanka foornada.
7. Dub muddo dhan 15 daqiiqo, ama ilaa dusha sare ay xoogaa dahabi ka noqonayso. Ku dar goosaarta (haddii la isticmaalayo).

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 240 Dufanka Guud 3g Cusbada 500mg Karbohaydaraydhka
Guud 28g Borotiinka 23g