



# Jacburka Baradhada Karsan

Xaddiga Cuntada 9 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiiqo. |

Waqtiga guud 1 saac 10 daqiiqo.

## Qalabka:

9x13-inji oo saxanka dubista ah

Birtaabada cunto shiilida ee weyn

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo

1 qaaddo oo subag ah

1 qaaddo oo saliid saytuun ama saliid cadeey ah

6 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA 2 qaaddo oo toonta buddada ah

1 basal oo cad, la googooyay

1 8 wiqiyadood oo boqoshaa bac ku jira ah, la saafay

1 12 wiqiyadood oo khudaar isku dhafan ah oo bac ku jirta oo barafaysan

1 qaaddo oo cusbo ama milix ah

1/2 qaaddo oo filfil ah

2/3 qaaddo oo caano dufanku ku yar yihiin ah

2 qaaddo oo bur cad ah

1 koob oo farmaajo dufanku ku yar yahay, la firay

16 wiqiyadood oo baradho sii karsan oo la barafeeyay ah

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Sii kululee foornada oo gee 400 darajo xaraareed. Ku buufi saxanka dubista ee 9x13 ah saliida cuntada ee birta lagu buufiyo oo dhinac u dhig.
3. Ku karkari subagga birtaabada cunto shiilida ee weyn adigoo dul saaraya dab dhexdhexaad ah. Ku dar toonta iyo basasha. Kari 3-4 daqiiqo, ama ilaa basasha wax laga dhex arki karo.
4. Ku dar boqoshaaga la jarjaray oo kari, adigoo marmar walaaqaya, muddo 5-7 daqiiqo ah, ama ilaa boqoshaagu gudaha si fiican uga karo.
5. Ku dar khudaarta isku dhafan ee barafaysan oo kari 7-9 daqiiqo oo kale, ama ilaa biyaha dhalaalaya ee ka imaanaya khudaarta barafaysan ay inta badan uumi ahaan uga baxaan. Ku dar milixda iyo basbaaska.
6. Ku shub caanaha birtaabada cunto shiilida oo ku dar burka. Si joogto ah u walaaq ilaadhafdhafku ka bilaabo inuu ka adkaado.
7. Ka qaad dabka oo ku wareeji saxanka dubista. Kor ka saar farmaajo la firay. Ku diyaari baradhada sii karsan saxanka foornada dushiisa adigoo dusha ka marinaya farmaajo iyo khudaar.
8. Saar saxanka dubista foornada dusheeda oo kari ilaa farmaajadu ka bilowdo inay xumbo ama abbur ka yeelato oo baradhadu xoogaa ka karto, qiyaastii 50-60 daqiiqo.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 220 Dufanka Guud 9g Cusbada 610mg Karbohaydaraydhka  
Guud 24g Borotiinka 12g