



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 oo weyn

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 ah AMA saliid
cadeey ah
6 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay
AMA 2 qaaddo oo toonta buddada ah
1 basal oo jaalle ah, la googooyay
1 8 wiiqiyadood oo boqoshaa bac ku jira ah,
la saafay
1 12 wiiqiyadood oo khudaar isku dhafan ah
oo bac ku jirta oo barafaysan
1 qaaddo oo cusbo ah
1/2 qaaddo oo filfil ah
2/3 qaaddo caano dufanku ku yar yihiin
2 qaaddo oo bur cad ah
1 koob oo farmaajo dufanku ku yar yahay,
la firay
16 wiiqiyadood oo baradho sii karsan oo la
barafeeyay ah

Macluumaadka Nafaqada:

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

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 ilaadhafdhaafku 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