



Kaluun kakan oo lagu dubay Farmaajada Parmesan

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiiqo | Waqtiga guud 35 daqiiqo.

Qalabka: 2 baaquli oo yar, saxan siman ama xaashida cuntada la dubaayo la saaro, saxanka cuntada la dubaayo la saaro

Maacuunta: Malgacada cuntada lagu walaaqo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo
3/4 koob jajabka rootiga cad ah
1/4 koob oo farmaajada Parmesan ah
1/8 qaaddo oo babariika ah
1/4 qaaddo oo reexaan buddo ah
1/4 qaaddo oo basal buddo ah
3/4 koob oo caano dufanku ku yar yihiin ah
2 boown oo ah jeexjeexyada kaluunka cad (sida tilapia ama cod)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Sii kululee foornada ilaa 450 darajo xaraareed. Si khafiif ah saxanka foornada ugu firdhi saliida cuntada ee birta lagu buufiyo.
3. Adoo isticmaalaya baaquli yar, isku qas jajabyada rootiga, farmaajada Parmesan, basbaaska paprika, caleenta thyme, iyo buddada basashada.
4. Ku shub jajabyada rootiga saxan siman ama saxanka cuntada lagu dubo.
5. Ku dar caano baaquliga yar. Dhex geli jeexyada kaluunka caanaha kujira baaquliga. Si fiican ugu riix kaluunka jajabyada rootiga si dhinac kasta u qabsadaan. Iska tuur waxyaabaha kasoo hara jajabyada rootiga iyo caanaha.
6. Saar kaluunka korka xaashida cuntada la dubo la saaro halka qayb leh. Dub ilaa kaluunku caddaan ka noqonaayo si fududna u jilicdo qaybta adaga, dub qiyaas ahaan 15-18 daqiiqo adoo ku xiran sida kaluunka u culus yahay. (Heerkulka dabka ee ku habboon kaluunka waa 145 digrii)

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 140
Dufanka Guud 2g
Cusbada 260mg
Karbohaydaraydhka Guud 9g
Borotiinka 21g