



Beegarka Cadasta Leh

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. | Waqtiga guud 50 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro
Khudaar-hoole
Baastamiir
Digsiga maraqa oo dhexdhexaad ah
Birtaabada cunto shiilida

Maacuunta:

Mindi
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 koob oo misir ah oo aan la karinin
2 koob oo biyo ah
1 basal oo yar, si siman loo jarjaray
3/4 karooto ah, la hoolay
2 koob oo rooti la burburiyay ah
1 ukun oo weyn, la garaacay ama la qasay
1 xabo oo toon qoyan ah, AMA 1 qaaddo oo toonta buddada ah
1/2 qaaddo oo sactar la qalajiyay ah
1/2 qaaddo oo cusbo ah (ikhtiyaari)
Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 200
Dufanka Guud 2.5g
Cusbada 220mg
Karbohaydaraydhka Guud 35g
Borotiinka 11g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Ku rid misirta gudaha baasta-miirka, ku biyo raaci biyo qabow, oo ka miir.
3. Adigoo adeegsanaya digsigu dhexdhexaadka ah, ku karkari ama ha buraan biyaha. Ku dar misirta, u yaree dabka, dabool, oo kari ilaa 15 daqiiqo.
4. Ku rid basasha iyo karootada gudaha digsigu. Kari 15 daqiiqo oo dheeraad ah ama ilaa misirta ay ka jilicdo.
5. Ka qaad dabka oo wax yar ha qaboobo.
6. Ku walaq rootiga burbursan, ukunta, toonta buddada ah, sactarka, iyo milixda (haddii la isticmaalayo).
7. Ku buufi deri weyn saliida cuntada ee birta lagu buufiyo. Isticmaal 1/2-koob oo koobka cuntada lagu cabbiro ah oo qallalan si aad ugu shubto iaku-dhafka misirta birtaabada cunto shiilida ee kulul.
8. Ku dheji kabaabka oo kari ilaa uu ka adkaado oo labada dhinac ka bislaado--qiyaastii 4 daqiiqo dhinac kasta.