



Dhalo-cadde La Ridqay

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. | Waqtiga guud: 30 daqiiqo haddii aad karkarinayso dhalo-cadaha; 50 daqiiqo haddii aad uuminayso dhalo-cadaha

Qalabka:

Dheri weyn

Baastamiir ama shaqshaq

Qaaddada cuntada lagu cabbiro

Daawe yar

Baaquli weyn

Maacuunta:

Qaaddo yar

Baradho-ridqo ama fargeeto

Maaddooyinka

1 xabo dhalo-cadde ah, u jarjar gabalo la cuni karo ahaan AMA 2 12 wiiqiyadood oo dhalo-cadaha barafaysan ah

1 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah

3 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA

1 qaaddo oo toonta buddada ah

1/4 koob oo farmaajada Parmesan ah

2 qaaddo oo jiiska kareem iyo dufanku ku yar yahay ah

1/2 qaaddo oo cusbo ah (ikhtiyaari)

1/8 qaaddo oo filfil ah

Goosaarta Ikhtiyaariga ah: baqdoonis la jarjaray ama geed-dhireedyo daray ah ama babriika lagu rusheeyo

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 120

Dufanka Guud 7g

Cusbada 500mg

Karbohaydaraydhka Guud 12g

Borotiinka 6g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Ka buuxi biyo dheri weyn ilaa dhex bartanka oo karkari. Karkari ama uumi dhalo-cadaha ilaa uu ka jilco oo fargeeto ka geli karto. **Haddii la karkarinayo:** si toos ah ugu dar dhalo-cadaha darayga ah ama barafaysan biyo karkaraya. Karkarinta dhalo-cadaha darayga ah waxay qaadan doontaa ilaa 13 daqiiqo si uu u noqdo mid jilicsan oo si sahlan ay u geli karto fargeetada. Raac tilmaamaha xirmada haddii aad isticmaalayso dhalo-cadde barafaysan. **Haddii aad uuminayso:** Geli saxaarada cuntada lagu uumiyo gudaha dheri biyaha ku jira ay ka sarreeyaan xariiqda biyaha oo ku rid dhalo-cadaha darayga ah ama barafaysan gudaha saxaarada cuntada lagu uumiyo. Uuminta dhalo-cadaha darayga ah waxay qaadan doontaa ilaa 30 daqiiqo si uu u noqdo mid jilicsan oo si sahlan ay u geli karto fargeetada. Raac tilmaamaha xirmada haddii aad isticmaalayso dhalo-cadde barafaysan.
3. Marka dhalo-cadaha uu karayo, ku kululee saliid gudaha birtaabada cunto shiilida ee yar adigoo saaray dab hooseeya. Ku dar toonta oo walaq ilaa uu ka jilco, ilaa 2 daqiiqo. Digsiga ka qaad dabka.
4. Biyaha ka miir dhalo-cadaha adigoo isticmaalaya baastamiir oo u daa dhowr daqiiqadood, adigoo si tartiib ah uga ruxaya biyaha inta aad awooddo oo suurtoogalka ah.
5. Adigoo adeegsanaya baaquli weyn, ku rid dhalo-cadaha, toonta, farmaajada Parmesan, jiiska rootiga, milix, iyo filfil. Ku jajabi baradho-ridqaha ama fargeeto ilaa ay ka noqoto sida aad rabtay. Ku rushee goosaar ikhtiyaari ah.