



Goosaarta Saladhka

Xaddiga Cuntada 3 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |
Waqtiga guud 5 daqiiqo.

Qalabka:

Weel yar oo dabool leh

Maacuunta:

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1/2 qaaddo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah
2 qaaddo oo khal ah (khal cad, khalka Balsamic, khalka ka samaysan khamriga cas ama cad) AMA casiirta liinta (casiirta liin balbeelada ama liin dhannaanta)

Dhireyn iyo xawaajiyo dheeraad ah sida: Khardalka Dijon, suugo cagaaran, basal la jarjaray, farmaajada Parmesan ama caaryada buluugga leh, malab, saliida sisinta, toon, geed-dhireedyada darayga ah

Disku-dhafyada dhireyn ee la soojeedinayo:

- 1/4 koob oo saliid saytuun ah:, 2 qaaddo oo khalka Balsamic ah, 1 qaaddo oo basal kidfan ah, milix, filfil
- 1/4 koob oo saliida kanola ah:, 2 qaaddo oo khalka ka samaysan khamriga cas ama cad, 1/2 qaaddo oo malab ah, 1 qaaddo oo khalka Dijon ah, milix/cusbo, filfil
- 1/4 koob oo saliid saytuun ah:, 2 qaaddo oo khal cad ah, 1 xabo oo toon la kidfay ah, 2 qaaddo oo basal baar la kidfay ah, 2 qaaddo oo farmaajada caaryada leh ee buluuga ah oo la burburiyay
- 1/4 koob oo saliid saytuun ah:, 2 qaaddo oo khalka ka samaysan bariiska, 1/2 qaaddo oo saliida sisinta ah, 1/2 qaaddo oo iidaanka soybees, 1/2 qaaddo oo malab ah

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 130
Dufanka Guud 14g
Cusbada 0mg
Karbohaydaraydhka Guud 1g
Borotiinka 0g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo maacuunta.
2. Isku qas maaddooyinka oo dhan weel yar oo dabool leh, saar daboolka oo rux si aad isugu qasto.