



# Rootiga Kuusaha iyo Bocorka Leh

Xaddiga Cuntada 10 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |

Waqtiga guud 1 saac, 15 daqiiqo.

## Qalabka:

Khudaar-hoole  
Birtaabada rootiga  
Baaquli weyn  
Baaquli dhexdhexaad ah

## Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo  
Xurbin ama fargeeto  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo  
2 ukun  
1/2 koob oo sonkor aan la sifayn ah  
1/2 15 wiiqiyadood oo bocor saafi ah oo gasacadaysan  
1/4 koob oo goosaarta tufaaxa ah oo aan la macaanayn  
1/2 qaaddo (ku dayasho joogto ah) oo biyaha faniilaha ah  
1 1/2 koob oo bur cad ah  
1/2 qaaddo oo bakin soodha ah  
1/2 qaaddo leetito ah  
1 qaaddo oo qorfe buddo ah  
1 koob oo sukiini ah (qiyaastii 1 sukiini oo weyn), la firay

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo cuntada.
2. Sii kululee foornada ilaa 350 darajo xaraareed.
3. Ku buufi birtaabada rootiga saliida cuntada ee birta lagu buufiyo.
4. Ku wada shub baaquli weyn ukunta, sonkorta, bocorka, goosaarta tufaaxa, iyo biyaha faniilaha. Isticmaal xurbin ama fargeeto si aad u walaaqdo.
5. Adigoo adeegsanaya baaquli dhexdhexaad ah isku qas burka, bakin soodha, leebito, iyo qorfe.
6. Ku dar maaddooyin qallalan dhafdhafka bocorka. Walaq si aad isugu darto.
7. Si tartiib ah isugu walaq sukiiniga iyo dhafdhafka bocorka, ka taxaddar in aadan si aad ah isugu qasin.
8. Dub ilaa 55-60 daqiiqo ama ilaa istakiinka aad gelisay dhex bartanka rootiga uu ka soo baxo isagoo nadiif ah.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 140  
Dufanka Guud 1.5g  
Cusbada 105mg  
Karbohaydaraydhka Guud 28g  
Borotiinka 4g