



Baasto Soomaaliga Lagu kariyo Hilibka Lo'da iyo Khudaarta

Xaddiga Cuntada 5 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. | Waqtiga guud 35 daqiiqo

Qalabka: Digsi wayn, Baaquli yar
Maacuunta: Malgacada cuntada lagu walaaqo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 rodol duqad hilib lo' ah (85% ama jilicsan) oo caato ah
1 basal oo yar, si siman loo jarjaray
4 xabo oo toon wayn ah, la jarjaray, AMA
4 qaaddo oo toonta buddada ah
2 1/2 qaaddo xawaaji dhuudhuub buddo ah
2 1/2 qaaddo oo ah miraha xawaaji burbuurka
1/4 qaaddo shaah oo cusbo ah
1/4 qaadada shaaha oo ah basbaasi qaji (ama xawaajiyo si cuntadu dhadhan u yeelato)
2 xabo oo ah baradhada cassaanka ah oo yar, oo la yaryareeyay
1 karooto, la jarjaray
1 yaanyo, oo la jarjaray
2 koob oo maraq digaag ah kuna yar tahay cusbadu
1 15 wiiqiyadood oo yaanyo shidni ku jirta qasac
8 wiiqiyadood oo ah baastada dhaadheer oo laga sameeyay badar, la kariyay kadibna la miiray

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 460
Dufanka Guud 12g
Cusbada 520mg
Karbohaydaraydhka Guud 60g
Borotiinka 30g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo cuntada.
2. Adoo isticmaalaya digsi wayn, ku dar hilibka lo'da oo jarjaran, oo ku kari muddo 3-5 daqiiqo dab meel dhexaad ah ilaa hilibka baroown noqonaayo. Saar hilibka lo'da ee shiidan oo meel dhig adoo ku ridaaya baaquli yar. Ka jarjar inta badan xayrta.
3. Ku dar basal digsigaya wayn oo kari ilaa ay ka karsamayaan, qiyaas ahaan muddo dhan 5 daqiiqo.
4. Ku dar toonta, xawaaji, xawaajiga burbuuran, cusbo, iyo basbaas qaji. Kari muddo 1 daqiiqo ah. Hilibka lo'ada ee shiidan ku celii digsigaya.
5. Ku dar baradho, kaarooto, yaanyo, dareere, iyo maraqa yaanyada. Karkari. Yaree kuleylka oo walaaq ilaa khudaartu ka karsamayso, muddo dhan 20 daqiiqo.
6. Sii dadka baastada oo kulul. Ku qurxi kabsar caleen (haddii aad isticmaasho).