



# Hilib Digaagga iyo Bur Macaanka

Xaddiga Cuntada 12 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 35 daqiiqo.

## Qalabka:

Dheri weyn  
Looxa cuntada lagu jarjaro  
Baaquli yar

## Maacuunta:

Mindi  
Qaaddo  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

3 koob oo fuud digaageed ah oo cusbadu ku yar tahay  
1 rodol oo shaf digaag aan laf iyo maqaar toona lahayn  
1 basal oo yar, la jarjaray  
2 karooto oo waaweyn, la googooyay  
3 xabo oo abbuulka seleriga ah, oo la jarjaray  
1 1/2 qaaddo oo xawaaji Talyaani ah AMA  
1 12 wiiqiyadood oo khudaar isku dhafan ah oo bac ku jirta oo barafaysan  
1 koob oo waxyaabaha la dubi rabo ah\*\*  
1/2 koob oo caano dufanku ku yar yihiin ah, oo lagu daray 1-2 qaaddo oo caano ah haddii loo baahdo  
\* 1 koob oo bur ah, 2 qaaddo oo leebito ah, 3/4 qaaddo oo milix ah

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, cuntada, gasacadaha korkooda.
2. Adigoo adeegsanaya dheri weyn, ku kululee maraqa kulayl dhexdhexaad ah oo ha karkaro.
3. Ku dar hilib digaaga, basasha, karootada, seleriga, iyo xawaaji Talyaaniga.
4. Ka gaabi dabka si ay cuntadu u iirto oo kari muddo dhan 8-10 daqiiqo, ka qaad daboolka, ama ilaa hilib digaagu heerkulkiisa ka gaaro 165 darajo xaraareed.
5. Ku dar khudaarta barafaysan ee isku dhafan oo iiri muddo dhan 1-2 daqiiqo.
6. Adigoo adeegsanaya baaquli yar, isku dar dhammaan waxyaabaha la dubi rabo \* iyo caanaha. Si fiican u qas ilaa cajiin jilcan ay ka noqoto. Haddii cajiinku uu si aad ah u engegan yahay, ku dar 1 qaaddo oo caano ah markiiba ilaa uu isku dhego.
7. U gaabi kulaylka ku shidan dheriga oo ka dhig mid hooseeya.
8. Ku samee farahaaga qoosh 1-inji ah oo ku rid dheriga. Dub cuntada oo dabbolnayn muddo dhan 8-10 daqiiqo ama ilaa bur macaanka si fiican uga karo.

\* Raac tilmaamahan si aad u samaysaato waxyaabaha la dubi rabo oo kuu gaar ah\*: Adigoo adeegsanaya baaquli yar, isku dar 1 koob oo bur ah, 2 qaaddo oo leebito ah, iyo 3/4 qaaddo oo milix ah.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 190                      Dufanka Guud 4g                      Cusbada 500mg  
Karbohaydaraydhka Guud 16g                      Borotiinka 22g