



Hilib Digaagga iyo Bur Macaanka

Xaddiga Cuntada 6 | 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

Xawaaji Talyaaniga Celebrate Your Plate

1 12 wiqiyadood 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

Macluumaadka Nafaqada:

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

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.