



Shuwarmada Leh Hilibka Digaaga iyo Khudaarta

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 40 daqiiqo. |
Waqtiga guud 48 daqiiqo.

Qalabka:

Baaquli weyn
Bacda cuntada lagu duubo
Birtaabada cunto shiilida ee weyn
Baaquli dhexdhexaad ah

Maacuunta:

Fargeeto ama qabato
Mindi
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 qaaddo oo biyaha liinta ah
1/2 koob oo ciir dufanku ku yar yahay ah
1/2 qaaddo oo cusbo ah
1/4 qaaddo oo sactar la qalajiyay ah
1/4 qaaddo oo reexaan buddo ah
1 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA 1 qaaddo oo toonta buddada ah
2 qayb oo hilib digaaga aan lafta iyo maqaartoona lahayn
2 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah
1 koob koosaarta tzatziki ah AMA Goosaarta Qajaarka Tzatziki ee Celebrate Your Plate ah (ikhtiyaari)
4 bur oo heed ama sarreen ka samaysan
1 yaanyo oo dhexdhexaad ah, la googooyay
1 basal oo cas, si dhuudhuuban loo saafay

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, cuntada, iyo maacuunta.
2. Isku dar biyaha liinta, ciirta, milixda, sactarka la qalajiyay, reexaanta, iyo budada toonta buddada ah adigoo adeegsanaya baaquli weyn oo ku dar shafka hilib digaaga, adigoo si fiican u marinayo. Ku dabool bacda cuntada lagu duubo oo geli firintijeerka ugu yaraan 30 daqiiqo ama habbeenkii.
3. Kululee birtaabada cunto shiilida oo saliid leh oo saaran dab dhexdhexaad ah oo ku dar 1 qaaddo oo saliid ah. Ku dar kala-bar ka mid ah shafka hilib digaaga birtaabada, adigoo ka ruxaya dhafdhaafka ciirta leh ee siyaadada ah kahor inta aadan ku darin birtaabada. Kari shafka hilib digaaga qiyaastii muddo 5 daqiiqo ah, adigoo walaaqayn, ilaa ay ka karto, kadibna rog oo ka kari dhinaca kale ilaa hilib digaaga ka karo, qiyaastii 5-7 daqiiqo. Meel dhig hilib digaaga la kariyay, ku shub birtaabada qaaddo saliid ahoo dheeraad ah oo kari shafka hilib digaaga ee soo haray.
4. Ku diiri rootiga leh foolyada gudaha mashiinta rootiga lagu solo ama cunto-diiriyaha ilaa 30 il-biriqsi.
5. U jarjar shafka hilib digaaga gabalo la cuni karo ama gabalo ku habboon foolyada.
6. Haddii aad wax ku cunayso goosaarta tzatziki, ku fidi 1/2 koob soos ah rootiga foolyada leh ee diirran. Ku dar yaanyada, basasha cas oo la saafay, iyo qiyaastii 1/2 shafka hilib digaaga ah.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 400 Dufanka Guud 14g Cusbada 520mg
Karbohaydaraydhka Guud 38g Borotiinka 28g