



# Doolshe Khudaareed

Xaddiga Cuntada 9 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 50 daqiiqo.

## Qalabka:

Baaquli dhexdhexaad ah  
Baaquli weyn  
Saxanka dubista,

## Maacuunta:

Qaadada cuntada lagu walaayo ama qaaddada yar  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1 koob oo caano dufanku ku yar yihiin ah  
1 qaaddo oo khal cad ah AMA biyaha iinta  
1 barbarooni (cas, oranji, ama cagaar), la jarjaray AMA 2 basbaas  
(halabeeno ama serrano), iniinta laga saaray  
1 ukun oo weyn  
1/3 koob oo ciir dufanku ku yar yahay ah  
1 koob oo bur cad ah  
1 koob oo soor galley ah  
1/3 koob oo sonkor ah  
2 1/2 qaaddo oo leebito ah  
1/4 qaaddo oo cusbo ah  
Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, cuntada, iyo maacuunta.
2. Khalka cad ama biyaha liinta ku dhex dar caanaha si aad uga samayso caanaha subagga leh ee guriga lagu kariyo. Isku qas oo meel dhig 5-10 daqiiqo.
3. Sii kululee foornada ilaa 400 darajo xaraareed.
4. Adigoo adeegsanaya baaquli dhexdhexaad ah, wax yar gargeeto ku garaac ukunta.
5. Caanaha subagga leh ee guriga lagu kariyay, ciirka, iyo basbaaska ku dhex dar ukunta. Isku qas ilaa inta ay saloog ka noqdaan.
6. Adigoo adeegsanaya baaquli weyn, isku qas burka, soorta, sonkorta, leebitada, iyo milixda.
7. Ku dar dhafdhafka ukunta leh maddooyinka qallalan. Ku walaaq qaaddo yar oo caag ah ama qaadada cuntada lagu walaaqo ilaa inta ay qoyan ka yeelanayso, oo keliya burar yaryar ay dhiman yihiin. Si xad-dhaaf ah ha isugu qasin ama doolshe khudaareeda ayaa noqon doona mid aad u cufan.
8. Ku dahaar saxanka dubista saliida cuntada ee birta lagu buufiyo. Ku shub cajiinka.
9. Ku dub rakada dhexe ee foornada ilaa cirifyadu ay si khafiif ah uga bislaadaan oo istakiinka ama findhicilka dhexda laga geliyo uu ka soo baxayo isagoo nadiif ah, qiyaastii 25-30 daqiiqo. Ka saar foornada. Ha ku qabowdo birtaabada ilaa 10 daqiiqo kahor inta aadan gurin.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 170                      Dufanka Guud 1g                      Cusbada 230mg  
Karbohaydaraydhka Guud 35g                      Borotiinka 5g