



Badarka Macaan ee Lagu Guro Baaquliga

Xaddiga Cuntada 1 | Waqtiga diyaarinta 5 daqiiqo. |
Waqtiga guud 20 daqiiqo.

Qalabka: Baaquli dhexdhexaad ah, Birtaabada cunto shiilida oo dhexdhexaad ah

Maacuunta: Qaaddada cuntada lagu walaayo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1/4 koob oo heed ama badar ah (galley la kala dhambalay, boorash miro-miro ah, kinwa, ama shaciir)

2 qaaddo oo farmaajada Parmesan ah lana hoolay

1 far iyo suul oo cusbo ah

1 far-iyo-suul oo filfil ah

Khudaar Goosaar ah:

1 qaaddo oo saliid saytuun ah AMA saliid cadeey ah, la kala qaybiyay

1/4 koob oo basal baar ah, la jarjaray (ikhtiyaari)

1 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA 1 qaaddo shaah oo toonta buddada ah

4 wiqiyadood oo boqoshaa ah, laba qaybood loo kala jaray

3 koob oo isbinaaj daray ah

1 ukun oo weyn

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. U kari iniinta si waafaqsan tilmaamaha xirmada. Ku walaaq farmaajada Parmesan. Ku dar far-iyo-suul millix ah iyo far-iyo-suul filfil ah.
3. Adigoo adeegsanaya birtaabo dhexdhexaad ah, kululee 1/2 qaaddo saliid ah kuna dar basal cagaaran (haddii la isticmaalayo) oo kari ilaa inta basasha cagaaran ay ka bilowdo inay jilicdo, qiyaastii 2 daqiiqo. Ku dar toonta iyo boqoshaaga oo sii kari ilaa ay ka karto, ilaa 5 daqiiqo oo kale. Ku qas isbinaajka oo sii kari ilaa uu ka dharo, qiyaastii 1 daqiiqo oo kale. Qaaddo ku dhur khudaarta oo ku dul dar heeda la kariyey oo gees dhig si ay u iirto.
4. Adigoo adeegsanaya isla birtaabada cunto shiilida, ku kululee saliida soo hartay oo ku shiil ukunta ilaa qaybta cad ay ka karto. Kula gur baaquli badarka.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 380 Dufanka Guud 24g Cusbada 600mg Karbohaydaraydhka
Guud 24g Borotiinka 19g