



# Toofu iyo boronkooli la qaato oo diyaarsan

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 30 daqiiqo | Waqtiga guud 1 saac iyo 5 daqiiqo.

**Qalabka:** Looxa cuntada lagu jarjaro, xaashi cuntada la saaro, birtaabada cunto shiilida, xaashida alimuuniyaamka ah, xaashida cuntada la dubaayo la saaro, Saxan

**Maacuunta:** Mindi, malgacada cuntada lagu walaaqo, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

1 boown oo ah rootiga tofu (jilicsan ama aad u jilicsan)

1 koob oo baronkooli ah, la yaryareeyay

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

2 xabo oo toon qoyan ah lana fiiqay AMA

2 qaaddo oo toon buddo ah

1 basal oo weyn, la googooyay

1/4 koob biyo ah

1 qaaddo oo suugada soybeeska oo dufanku ku yar yahay

1/2 qaaddo oo jafka basbaas gaduudka ah

2 koob oo bariis bunnii ah, la kariyay

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 320

Dufanka Guud 11g

Cusbada 600mg

Karbohaydaraydhka Guud 44g

Borotiinka 18g

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo khudaarta.
2. Ku sii kululee foornada ilaa 200 darajo xaraareed. Saar tofuga geeska saxanka oo dhexda ka kala jar oo jeex kastana usii kala jar 4 qaybood oo is le'eg (8 qaybood guud ahaan ha noqdo).
3. Saar xaashi labo laaban looxa cuntada lagu jarjaro oo korka ka saar tofu. Ku laab geesaha xaashida tofu-ga, oo korka ka saar wax culus sida birtaabada cunto shiilida. Geli furinjiyeer oo u oggoolow inuu qoyo ugu yaraan 30 daqiiqo.
4. Saar xaashida alumuuniyaamka ah saxanka cuntada lagu dubo, ku dar barankooli oo ku firdhi 1/2 qaaddo oo saliid ah. Kawtan si ay u dahaarto. Ku dub foornada ilaa 15 daqiiqo.
5. Adoo isticmaalaya birtaabada cunto shiilida oo kuleyl dhexdhexaad ah leh, kululee 1 1/2 qaaddo oo saliid ah. Marka saliidu kululaato, ku dar tofu-ga, halkii jeexba adoo halmar saaraya, oo kari ilaa dahabi ka noqonaayo, qiyaas ahaan 3 daqiiqo halkii geesba. Saar tofuga oo saar saxanka kadibna gees dhig.
6. Ku dar 2 da qaaddo oo saliida ah ee hartay birtaabada cunto shiilida oo maran leh kuleyl meel dhexaad ah. Ku dar toon iyo basal oo kari ilaa uu gaduud ka noqonaayo, qiyaas ahaan 5 daqiiqo ama ilaa basashu ka bislaaneyso. Ku dar barankooli, maraqa sooyga, iyo biyo. Si buuxda isugu qas. Kari ilaa 1-2 daqiiqo ilaa maraqa ka adkaanaayo. Si aayar ah ugu u dulsaar tofu-ga aad karisay kadibna dami dabka.
7. Ku duldaadi caleemaha basbaas gaduudka. In dhan 1/2 koob ku dar halkii qayb oo bariis ah.