



Qalbacyada Dhalo-cadaha & Farmaajada Mozzarella

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |
Waqtiga guud 40 daqiiqo.

Qalabka:

Baaquli dhexdhexaad ah

Dheri weyn

Digsiga foornada ama saxanka weyn ee cuntada oo weyn

Shiidaha ama cunto ridqaha

Digsiga maraqa ee yar

Baaquli ku habboon cunto-diiriyaha

Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Fargeeto ama xurbin

Qaaddo

Mindi

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 xirmo oo baasto-aleel weyn ah (qiyaastii 24 qolof)

8 koob oo biyo ah, la kala qeybiyay

1 dhalo-cadde oo weyn, la jarjaray

1 1/2 koob oo caano dufanku ku yar yahay, la kala qeybiyay

2 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA 2 qaaddo oo toonta buddada ah

1/4 qaaddo oo cusbo ah

1/4 qaaddo saliid saytuun ah AMA saliida cuntada ah

1/4 koob oo bur ah

1 koob oo farmaajada mozzarella ah, la firay

1 10 wiqiyadood oo isbinaaj ah oo la barafeeyay, la dhalaaliyay oo biyaha laga qallajiyay

1 24 wiqiyadood oo yaanyo shidni ku jirta dhalo

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Ka buuxi dheri weyn 6 koob oo biyo ah oo karkari. Marka ay biyuhu karkaraan, ku dar bur-aleelka oo ha u karo si waafaqsan tilmaamaha ku qoran baakada baasto-aleelka.
3. Miir baasto-aleelka oo meel ku dhig saxanka dubista. Ka buuxi isla dheriga 2 koob oo biyo ah oo karkari.
4. Ku rid dhalo-cadaha la jarjaray gudaha biyaha karkaraya oo kari ilaa inta laamaha cagaaran ay ka jilcaan (ilaa 4 daqiiqo). Biyaha ka miir dhalo-cadaha.
5. Ku rid dhalo-caddaha la kariyay, 1/2 koob caano ah, toon, iyo milix gudaha shiidaha oo ku shiid lambar sarreeya ilaa dhafdhafku ka noqdo mid suuban.
6. Saar digsigu maraqa kul dhexdhexaad ah oo kululee suugada baastada.
7. Adigoo adeegsanaya dheri gaar ah, ku kululee saliida dab dhexdhexaad ah. Ku dar bur-qolfeedka oo garaac ilaa inta dhafdhafku ka noqonayo mid suuban. Ku dar 1 koob oo caano ah oo kari dhafdhafka ilaa uu xumbo ka yeesho oo uu ka adkaado. Ku dar farmaajada, dhafdhafka dhalo-cadaha leh, qaybta isbinaajka ah ee la dhalaaliyay. Si fiican isugu qas.
8. Marka dhafdhafku si buuxdo u karo, ka qaad dabka. Si taxaddar leh qaaddo ugu cuf qolof kasta oo ay ka buuxaan dhafdhafka dhalo-cadaha. Ku shub suugada baastada oo kulul dusha bur-aleelka cufan oo gur.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 600 Dufanka Guud 24g Cusbada 890mg

Karbohaydaraydhka Guud 77g Borotiinka 27g