



# Bariiska La Shiilay ee Khudaarta Leh

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 30 daqiiqo.

## Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro

Birtaabada cunto shiilida ee weyn

Saxan ama baaquli yar oo lagu rido ukumaha la isku qasay

## Maacuunta:

Mindi

Qaaddooyinka iyo koobabka cuntada lagu cabbiro

Malgacad (kulaylka aan gudbinin)

## Maaddooyinka

2 qaaddo oo saliid saytuun ama saliid cadeey ah, la kala qeybiyay

2 ukun, oo la qasay

1 basal cad oo yar, la jarjaray

2 koob oo digir barafaysan iyo karooto ah

1 qaaddo oo toonta buddada ah (ikhtiyaari)

4 koob oo bariiska bunniga ah la kariyay lana qaboojiyay

3 basal baar, si dhuudhuuban loo saafay (ikhtiyaari)

3-4 qaaddo oo suugada soybeeska ah oo cusbadu ku yar tahay

1 8 wiqiyadood oo lows xamar biyaha ku jira oo la saafay oo

gasacadaysan, ama 1 14.5 wiqiyadood oo sabuul yaryar ah, la

miiray/qallajiyay oo la biyo raaciyay

# Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo khudaarta.
2. Ku karkari 1 qaaddo oo saliid ah birtaabada cunto shiilida ee weyn adigoo dul saaraya dab dhexdhexaad ah. Ku dar ukumaha, oo kari ilaa ay isku qasmaan, adigoo marmar walaaqaya. Deji ukumaha, oo u wareeji saxan gaar ah.
3. Ku dar 1 qaaddo oo saliid ah oo dheeraad ah digsi soolka oo ay ku jiraan, basasha, karootada iyo misirta iyo budada toonta (haddii la isticmaalayo). Isku walaaq mudda ilaa 5 daqiiqo ah ama ilaa basasha iyo karootada ay ka jilcaan.
4. U kordhi dabka ilaa sare, ku dar bariiska, basal baarta, iyo goosaarta soybeeska, oo walaaq ilaa ay isku qasmaan. Sii wad walaaqida ilaa 3 daqiiqo oo dheeraad ah. Ku dar ukun iyo lows xamar biyaha ku jira ama sabuulka yaryar oo walaaq si ay isugu qasmaan. Ka qaad dabka.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 280 Dufanka Guud 8g Cusbada 350mg  
Karbohaydaraydhka Guud 45g Borotiinka 8g