



# 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 oo weyn  
Saxan ama baaquli yar oo lagu rido ukumaha la isku qasay

## Maacuunta:

Mindi  
Qaaddooyinka iyo koobabka cuntada lagu cabbiro  
Qaaddo yar

## Maaddooyinka

2 qaaddo oo saliid saytuun ah 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  
3 xabo oo toon qoyan ah, la kalaawiyay AMA  
1 qaaddo oo toonta buddada ah  
4 koob oo bariiska bunniga ah, la kariyay oo la qaboojiyay  
3 basal baar, si dhuudhuuban loo saafay (ikhtiyaari)  
3 1/2 qaaddo oo suugada soybeeska oo dufanku ku yar yahay  
1 8 wiqiyadood oo lows xamar biyaha ku jira oo la saafay, la miiray/qallajiyay AMA 1 14.5 wiqiyadood oo sabuul yaryar ah, la miiray/qallajiyay oo la biyo raaciyay

## Macluumaadka Nafaqada:

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

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo cuntada.
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 shub birtaabada qaaddada saliida ah ee soo hadhay. Ku dar basasha, karootada, digirta, iyo toonta buddada ah (haddii la isticmaalayo). Kari ilaa 5 daqiiqo, adigoo marmar walaaqaya ama ilaa karootadu ay ka jilicdo.
4. U kordhi kulaylka oo mid sarreeya ka dhig. 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 ama habuuqa yaryar. Walaaq si ay isugu qasmaan, kadib ka qaad dabka.