



Baastada Maraqa iyo Khudaarta Leh

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiiqo. |
Waqtiga guud 45 daqiiqo.

Qalabka:

Birtaabada maraqa oo weyn

Maacuunta:

Mindi

Qaaddada cuntada lagu walaaqo

Maaddooyinka

1 qaaddo oo saliid ah, saliid cadeey ama kanoola

2 karooto, la jarjaray

1 basal oo weyn, la googooyay

1 sukiini, la jarjaray

1 14 1/2 wiqiyadood oo yaanyo shiishiid gasacadaysan ah oo leh basbaas cagaaran

2 14 1/2 wiqiyadood oo khudaar ama fuud digaag ah oo cusbada aysan ku badnayn oo gasacadaysan

4 koob oo biyo ah

1/4 qaaddo oo cusbo ah

1 qaaddo oo xawaaji Talyaani ah ama geed adari la qalajiyay ah

2 koob oo baastada yaryar ah oo sarreen ama heed ka samaysan ah, baasto aleel ama makarooni

6 koob oo caleemaha isbinaaj daray ah (qiyaastii 1/2 rodol)

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo khudaarta.
2. Ku karkari saliida dheri weyn oo dul saaran dab kul dhexdhexaad ah leh. Ku dar basasha iyo karootada. Kari ilaa khudaarta ay ka jilicsanaato, ilaa 3 daqiiqo, inta badan sii adkaanayso.
3. Isku walaaq sukiiniga iyo yaanyo shiidhiida. Kari 3-4 daqiiqo.
4. Ku walaaq maraqa, biyaha, cusbada, iyo xawaaji Talyaaniga ama riixaanta la qalajiyay. Karkari.
5. Ku walaaq baastada iyo isbinaajka. Ku celi dabdka si ay u karkarto.
6. Kari ilaa baastada ay ka jilicdo adigoo hage ahaan u isticmaalaya wakhtiga xirmada ku qoran.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 180 Dufanka Guud 3g Cusbada 420mg Karbohaydaraydhka
Guud 35g Borotiinka 7g