



Digirta Habbeenkii La Radiyo

Xaddiga Cuntada 12 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |

Waqtiga guud 3 saac iyo 10 daqiiqo

Qalabka:

Dheri weyn oo ku habboon foornada oo leh dabool adag

8 quarts

Looxa cuntada lagu jarjaro

Maacuunta:

Mindi

Baaquliga lagu qaso cuntada oo weyn

Maaddooyinka

2 koob oo digir qallalan sida beebeshe, digirta badda, digirta waaweyn ama digirta madow

1/4 qaaddo oo saliid saytuun ah

6 koob oo biyo ah

3 karooto oo isqabta, la diiray ama la xoqay, la jarjaray

4 faraqa seleriga, la dhaqay lana jarjaray

2 basal, la diiray and la jarjaray

4 xabo oo toon qoyan ah, la ridqay (ama 1 qaaddo oo toonta buddada ah)

1 qaaddo oo cusbo ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta iyo khudaarta.
2. Sii kululee foornada ilaa 325 darajo xaraareed.
3. Biyo raaci digirta oo ka saar dhagxaanta ama digirta xun.
4. Ku rid maaddooyinka oo dhan gudaha dheriga ku habboon foornada. Ku dar 6 koob oo biyo ah. Geli foornada adigoo ku si adag u saaraya daboolka si dareeruhu ugu jiraan dheriga oo ay u karto digirta. Isticmaal sufur si aad si adag ugu daboosho haddii aadan dabool haysan.
5. Kari 1 1/2 saacadood-3 saacadood, adigoo marmar walaaqaya. Biyo ha lahaato digirta. Ku dar biyo kulul haddii loo baahdo si aad keliya uga sara mariso digirta.
6. Hubi si aad u aragto in digirtu kartay. Digirtu waa inay jileec wada noqotaa, oo aysan qaybo adag ku lahayn dhexda.
7. Ku darso miraha iidan, kabashka saladhka leh ee la firay ama kaabashka la kariyey iyo rooti galley ah.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 160 Dufanka Guud 5g Cusbada 620mg
Karbohaydaraydhka Guud 24g Borotiinka 7g