



# Maraqa Garruunjaha iyo Baradhada Leh

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 10 daqiiqo. |  
Waqtiga guud 40 daqiiqo.

## Qalabka:

Digsiga maraqa oo weyn  
Looxa cuntada lagu jarjaro  
Baaquli weyn  
Shiidaha

## Maacuunta:

Qaaddada cuntada lagu walaaqo  
Mindi  
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

## Maaddooyinka

4 wiiyadood oo fuud cusbada laga dhimay oo qasacadaysan (khudaar ama hilib digaag)  
1 1/4 rodol oo baradho cad, la diiray oo gabalo la cuni karo laga dhigay  
2 caws seleri, la jarjaray  
1 xabo basal dhexdhexaad ah, la jarjaray  
1 karooto oo yar, la diiray oo la jarjaray  
2 koob oo garruune ah, 1 koob oo gabalo la cuni karo laga dhigay, 1 koob oo aad loo yaryareeyay  
2 koob oo caano dufanku ku yar yihiin ah  
1/2 qaaddo oo xawaaji Talyaani ah AMA Xawaaji Talyaaniga Celebrate Your Plate  
1 koob oo farmaajada Ingiriisi ah, la firay

## Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Adigoo adeegsanaya digsga maraqa ee weyn, ha buro maraqa adigoo saaraya dab dhexdhexaad ah oo sare.
3. Inta maraqa ka kululaanayo, jarjar khudaarta. Ku dar baradhada, seleriga, basasha, karootada, iyo 1 koob oo laamaha garruunjaha ah gudaha maraqa.
4. Ha buro maraqa, ka gaabi kulaylka, dabool digsga, oo iiri ilaa 20 daqiiqo. Ka qaad dabka.
5. Wax yar qabooji maraqa; adigoo in yar guraya, ku wareeji maraqa gudaha shiidaha oo ku daar ilaa inta uu ka noqdo mid suuban. Ku wareeji maraqa la shiiday gudaha baaquliga. Raac geedi-socodka ilaa uu maraqa oo dhan ka noqdo mid suuban.
6. Dib maraqa ugu wareeji digsga maraqa oo ku walaaq caanaha, xawaaji Talyaaniga, 1 koob oo garruunje si fiican loo jarjaray ah, iyo farmaajada oo ku kari kul dhexdhexaad ah muddo dhan 10-15 daqiiqo oo dheeraad ah, adigoo marmar walaaqaya.

## Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 190  
Dufanka Guud 3g  
Cusbada 280mg  
Karbohaydaraydhka Guud 29g  
Borotiinka 11g