



Saladhka Heedu Ku Badan Tahay

Xaddiga Cuntada 4 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiiqo. |
Waqtiga guud 20 daqiiqo.

Qalabka:

Looxa cuntada lagu jarjaro
Baastamiir
Baaquli weyn
Baaquli yar

Maacuunta:

Mindi
Xurbin ama fargeeto
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro
Qabato ama qaaddo iyo fargeeto si aad u kawtando saladhka

Maaddooyinka

Loogu talagalay goosaarta

2 qaaddo oo biyaha liinta ah (qiyaastii 1 liin)
1 xabo oo toon qoyan ah AMA 1 qaaddo oo toonta buddada ah
1/4 koob oo khalka tufaaxa ah
1 qaaddo oo khalka Dijon ah
1/4 qaaddo saliid saytuun ah AMA saliida cuntada ah
1/4 qaaddo oo cusbo ah (ikhtiyaari)
1/4 qaaddo oo filfil ah

Loogu talagalay saladhka

1 koob oo baasto heed ka samaysan ah, AMA furfur ama gashiisho ah, AMA shaciir ah, la kariyay lana qaboojiyay (qiyaastii 1/2 koob oo baasto aan la karinin ah ama gashiisho ama 1/3 koob oo shaciir la qalajiyay ah)
1 xirmo oo khudaarta cagaaran ah (saladhka kale, saladhka chard, isbinaaj, iwm.)
1 15 wiiqiyadood oo baytaraaf saafan ah oo la cusbeeyay

1 tufaax oo dhexdhexaad ah

1/2 koob oo laws aan cusbo lahayn ah (jows Ameerikaan, yicib, jowska caadiga ah, iwm.)

Tilmaamaha

Loogu talagalay goosaarta

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Laba qayb u kala goo' liinta. Ku dhiiji labada qaybood baaquli yar. Ka saar iniinta oo qub ama tuur.
3. Diir oo kalaawi toonta.
4. Ku dar khalka tufaaxa, kahrdalka Dijon, iyo toonta biyaha liinta. Isticmaal fargeeto ama xurbi si aad isugu qasto maaddooyinka.
5. Inta aad xurbinayso, ku shuuxi saliid.
6. Ku dar cusbo iyo basbaas.

Loogu talagalay saladhka

1. Haddii aad isticmaashayso khudaarta kale cagaaran ee macaan ee dhexda u weyn, kala jar caleemaha iyo dhexda, kala jarjar oo ka dhig gabalo la cuni karo, oo ku rid baaquliga weyn.
2. U kala jar tufaaxa waslado dhan 1/2 inji oo kuna dar baaquliga.
3. Ku qallaji ama miir baytaraafka gudaha baastamiirka. U jarjar waslado 1/2 inji ah oo kula rid baaquli khudaarta cagaaran.
4. Ku rid baastada heeda ka samaysan ee la kariyay, furfurka ama gashiishaha, ama shaciirka gudaha baaquliga.
5. Ku rid lawska baaquliga.
6. Ku kawtan goosaarta iyo maaddooyinka saladhka leh baaquli weyn.
7. Ku rushee farmaajo, haddii la isticmaalayo.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 470 Dufanka Guud 25g Cusbada 440mg Karbohaydaraydhka
Guud 58g Borotiinka 11g