



Baastada Lasagna iyo Khudaarta Lagu Kariyo Dheriga Ku Shaqeeya Korontada

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. | Waqtiga guud 4 saac 15 daqiiqo.

Qalabka:

Digsiga gaabiska cuntada u kariya

Looxa cuntada lagu jarjaro

Maacuunta:

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu

cabbiro

Mindi

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo

2 24 wiqiyadood oo yaanyo shidni ku jirta dhala

9 xabo baastada lasagna ah oo aan la karinin

32 wiqiyadood farmaajada (ricotta ama jiiska)

4 koob oo khudaar ah (isbinaajka yaryar,

basasha, karootada, sukiini, yaanyada,

boqoshaaga, iwm.), la jarjaray AMA 2 12

wiqiyadood oo bacda ay ku jirta khudaarta la

qaboojiyay

2 koob oo farmaajada mozzarella ah, la firay

1/2 koob oo farmaajada Parmesan ah

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, gasacadaha korkooda, iyo cuntada.
2. Ku buufi gudaha digsiiga sida gaabiska cuntada u kariya saliida cuntada ee birta lagu buufiyo.
3. Ku fidi 1/2 koob oo yaanyo shidni ah qaybta hoose ee dheriga ku shaqeeya korontada.
4. Kala jebi baastada si ay u gasho dheriga oo ku dul dar yaanyo shidni gudaha dheriga ku shaqeeya korontada.
5. Dulsaar 1/3 farmaajada ricotta ama cottage, khudaarta, yaanyo shiishiida, iyo burcadka mozzarella ee la firay.
6. Ku dar lakab kale oo baastada ah oo ku celi inaad ka dul mariso maaddooyinka lakabka 2 mar oo dheeraad ah wadar ahaan 3 lakab oo dhammaystiran. Ku dhammeystir lakab baasto ah oo aad saarto dusha sare. Dul mari wax yar oo yaanyo shidni ah lakabka ugu dambeeya ee baastada.
7. Dusha ka saar farmaajada Parmesan.
8. Dabool oo ku kari kul sarreeya ilaa 3 saac ama kul hooseeya ilaa 5-6saac. Gebi ahaanba demi dheriga ku shaqeeya korontada oo u oggolow baastada lasagna inay qabowdo muddo 10 daqiiqo ah.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 350

Dufanka Guud 12g

Cusbada 350mg

Karbohaydaraydhka Guud 38g

Borotiinka 27g