



Baastada Lasagna iyo Khudaarta Lagu Kariyo Dheriga Ku Shaqeeya Korontada

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

Qalabka:

Dheriga iirinta (6-7 kuwaat)

Koobabka cuntada lagu cabbiro

Looxa cuntada lagu jarjaro

Maacuunta:

Mindi

Maaddooyinka

Saliida cuntada ee birta lagu buufiyo

2 24 wiiqiyadood oo yaanyo shidni oo ku jirta dhalo ama gasacyo

9 xabo baastada lasagna ah, aan la karinin

32 wiiqiyadood farmaajada ricotta ama jiiska

3-4 koob oo khudaar daray ah, la jarjaray (kabaashka kale, basal, karooto, iyo sukiini) AMA 2, 12 wiiqiyadood oo khudaar bacaysan oo la qaboojiyey

2 koob oo farmaajada mozzarella ah oo la googooyay AMA farmaajada jilicsan ee burcadka ah

1/2 koob farmaajada parmesan

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, cuntada, gasacadaha korkooda.
2. Ku buufi dheriga iirinta saliida 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, suugada, iyo farmaajada mozzarella ee la firay AMA farmaajada jilicsan ee burcadka ah.
6. Ku dar lakab kale oo baastada ah oo ku celi inaad ka dul mariso maaddooyinka laba mar oo dheeraad ah wadar ahaan saddex lakab oo dhammaystiran. Ku dhammeystir lakab baasto ah oo aad saarto dusha sare.
7. Dusha ka saar farmaajada parmesan.
8. Dabool oo ku kari kul sarreeya ilaa 3 saac ama kul hooseeya ilaa 5-6 saac. 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