

## BARADADHADA LA DUBAY EE (LENTIL PATTIES)

**Waqtiga Diyaarinta:** 10 daqiiqo

**Waqtiga Karinta:** 10 daqiiqo

### Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 2 ½ c. misir, la kariyey
- ¼ c. boorashka, aan la karin

### Noocyada uu ka koobanyahay oo Dheeraadka ah ee Loo Baahan Yahay:

- 1 ukun, la garaacay
- 1 basal yar (~½ c.), La jarjaray
- ½ basbaas cagaaran oo dhexdhexaad ah, la jarjaray
- 1 qaado toon budo ah
- ¼ qaado xawaashka (cumin)
- 4 dhammaan badarka ama roodhida hambeegarka ee qamadinka oo dhan

### Tilmaamaha:

1. Ku burburi misirka la kariyay fargeeto isagoo ku jira baaquuli weyn.
2. Ku dar boorash qalalan, ukun, basal, basbaas cagaaran, iyo dhir udgoon digirta madow ee shiidan. Isku qas si aad isugu darto.
3. U qaybi isku qaska 4 qaybood oo isleeg; duub kubbadaha oo balaadhi si aad u samaysato saanwayj fidsan (patties).
4. Ku kari sanwayka fidsan maqlaha heer kul dhexdheaad ah ilaa uu noqonayo cawlaan (5 daqiiqo dhinciiba) Ama ku duub 375 digrii F muddo 20 daqiiqo ah, adigoo kala rogaya dhinciiba.

### Talo:

Ku darso yaanyo iyo salaar khudaar dheeraad ah iyo dhadhan!



### Xaqiiqooyinka Nafaqada\*

**Wadarta Adeegyada:** 4

**Cabbirka Adeegga:** 1 hilib balaaran oo ku jira rooti badarka oo dhan ah

**Khudaarta cagaaran:** 307

**Dufan:** 3.5 g

**Soodhiyam:** 442 mg

**Kaarboonhaydarayt:** 52 g

**Cuntada Galka leh:** 12.5 g

**Borotiin:** 17 g

**Adeegyada Kaarboohaydrayt:** 3 ½

*\*Xaqiiqooyinka nafaqada waxaa ka mid ah misir la kariyey, boorash degdeg ah oo engagan, 1 basal cad oo yar, 1 ukun bunnii ah oo weyn, dhamaan qamadi badar hamburger ah, dhir udgoon.*