

## DIGAAG LIIN LEH OO UU LA SOCDO BARIIS KHUDAAR

**Waqtiga Diyaarinta:** 5 daqiiqo

**Waqtiga Karinta:** 30 daqiiqo

### Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 2 c. bariis cawlan, la kariyay
- 1 (15 oz) qasaacad kaarooto aan lahayn cusbo, la miiray oo la maydhay
- 1 (15 oz) digirta cagaaran qasaacadaysan oo aan cusbo lahayn, la miiray oo la maydhay, laba u kala qaybi
- 2 (5 oz) qasacadaha digaagga, la miiray

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

- 1 basal yar (-½ c.), La jarjaray
- 3 T liin dhanaan la miiray
- 1 T toon budo ah
- 1 T barsley la qalajiyey

### Tilmaamaha:

1. Basal ku dar dheri weyn kuleyl dhexdhexaad-sare ah; oo kari ilaa inta ay ka burburayso (3-4 daqiiqo).
2. Ku dar ½ c. biyo, bariis la kariyey, khudaar, digaag, liin dhanaan iyo xawaash ilaa skillet; walaaqaya in la isku daro.
3. Iska yaree kuleylka dhexdhexaadka hoose oo kari ilaa inta si fiican loo kululeeyo.

**Talo:** Ku dar celery la jarjaray, ama sacab yar oo isbinaajka ama kale ah khudaar dheeraad ah iyo dhadhan!



### Xaqiiqooyinka Nafaqada\*

**Wadarta Adeegyada:** 4

**Cabbirka Adeegga:** 1 c.

**Kaaloriga:** 251

**Dufan:** 2 g

**Soodhiyam:** 387 mg

**Kaarboonhaydarayt:** 37.5 g

**Cuntada Galka leh:** 6 g

**Borotiin:** 21 g

**Adeegyada Kaarboohaydrayt:** 2 ½

*\*Xaqiiqooyinka nafaqada waxaa ka mid ah bariis bunti ah badar dhexdhexaad ah la kariyey, karooto la jarjaray qasaacadaysan oo aan lahayn cusbo, (la miiray), biiniska cagaaran cagaaran ee la jarjaray ee qasaacadaysan ee aan lagu darin cusbo (la jarjaray), liin la miiray oo cusub, basal cad oo yar, iyo dhir udgoon.*