

## MISIR YAANSO BASBAAS LEH

**Waqtiga Diyaarinta:** 5 daqiiqo

**Waqtiga Karinta:** 15 daqiiqo

### Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 1 c. bariis cawlan, la kariyay
- 1 c. misir, la kariyey
- 1 (14.5 oz) yaanyo jarjaran qasaacadaysan oo soodhiyantu ku yartahay
- 1 c. Suugo isbagaati qasaacadaysan oo soodhiyantu ku yartahay

### Noocyada uu ka koobanyahay oo

#### Dheeraadka ah ee Loo Baahan Yahay:

- 1 basal yar (-½ c.), La jarjaray
- 1 T toon budo ah
- 1 qaado basbaas budo ah
- ¼ muqalacad xawaashayda cumin ama coriander oo budo ah

### Tilmaamaha:

1. Ku dar ¼ c. biyo iyo basal lagu kariyo kulayl dhexdhexaad ah; kari ilaa ay ku burburto (3-4 daqiiqo).
2. Ku dar yaanyada la jarjaray iyo xawaashka digsiga. Isku walaaq oo isku kari 1 daqiiqo.
3. Digsii ku dar bariis bunnii ah, misir iyo suugo spaghetti. Karkari, ka dibna isku kari ilaa 5 daqiiqo.

**Talo:** Ku dar karootada la kariyey, celery ama zucchini dhadhan dheeraad ahaan iyo midhaha nafaqada leh!



### Xaqiiqooyinka Nafaqada\*

**Wadarta Adeegyada:** 4

**Cabbirka Adeegga:** -1 c.

**Khudaarta cagaaran:** 183

**Dufan:** 1 g

**Soodhiyam:** 52 mg

**Kaarboonhaydarayt:** 36 g

**Cuntada Galka leh:** 8.5 g

**Borotiin:** 8 g

**Adeegyada Kaarboonhaydrayt:** 2 ½

*\*Xaqiiqooyinka nafaqada waxaa ka mid ah bariis bunnii ah ee badar dhexdhexaad ah la kariyey, misir la karkariyey, yaano la jarjaray oo qasacadaysan oo aan cusbo lagu darin, suugo isbagaati qasacadaysan oo aan cusbo lagu darin oo lagu daray xoogaa yaano ah, basal cad yar, iyo dhir udgoon.*