

Waqtiga Diyaarinta: 3 daqiiqo

Waqtiga Karinta: 40 daqiiqo

Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 2 c. bariis cawlan, aan la karin
- 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

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

- 1 basal yar (-½ c.), La jarjaray
- 1 T barsley la qalajiyey
- 2 qaado toon budo ah
- ½ qaaddo khamuun la tumay

Tilmaamaha:

1. Ku dar basal ¼ c. iyo biyo lagu kariyo kulayl dhexdhexaad-sare ah; kari ilaa ay ku burburto (3-4 daqiiqo).
2. Ku dar bariiska cawlan, xawaash, iyo 4 c biyo ah. Dabool oo ku kar dab hoose ilaa 30 daqiiqo, ama inta bariisku bislaanayo.
3. Isku qas kaarootaha iyo digirta cagaaran, dabool oo kari ilaa 5 daqiiqo .

Tallo: Ku dar 2 c. celery la jarjaray dhadhan dheeraad ah! Borotiin dheeraad ahaan, ku dar 1 (5oz) qasacad digaag (miiran) ama 1 c qasacad digirta keliyaha oo aan milix lahayn.



Xaqiiqooyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 4
Cabbirka Adeegga: 1 c.
Kaalorigaaloriga: 169.5
Dufan: 1 g
Soodhiyam: 49 mg
Kaarboonhaydarayt: 36 g
Cuntada Galka leh: 6 g
Borotiin: 4.5 g
Adeegyada Kaarboonhaydrayt: 2½

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