

**Waqtiga Diyaarinta:** 5 daqiiqo

**Waqtiga Karinta:** 30 daqiiqo

### Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 1 c. misir, qalalan
- 1 (14.5 oz) yaanyo jarjaran qasaacadaysan oo soodhiyamtu ku yartahay
- 1 (15 oz) qasaacad kaarooto aan lahayn cusbo, la miiray oo la maydhay

### Noocyada uu ka koobanyahay oo Dheeraadka ah ee Loo

#### Baahan Yahay:

- 4 c. (32 oz) marag khudaar ah oo soodhiyamtu ku yartahay
- 1 basal yar (-½ c.), La jarjaray
- 2 T liin dhanaan
- 1 T toon budo ah
- ½ qaado xawaashka (cumin)

#### 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, karootada iyo dhir udgoon; si fiican u walaaq si aad isugu qasto oo u kariso 1 daqiiqo.
3. Iskugu dar marqa khudaarta iyo misirka digsida. Isku kari. Dabool oo isku kari ilaa 20-25 daqiiqo, ama ilaa misirku jilicsan yihiin. Ku walaaq liin dhanaan.
4. Ikhtiyaari: kala badh dheriga ku wareeji isku-qasaha oo saafi ka dhig ilaa ay sinaadaan si ay u dhalaalaan. Dib isugu gee oo isku qas kahor intaadan u adeegin.

**Talo:** Ku dar 1 c. celery la jarjaray, galley, isbinaajka ama kalee si maraq loogu daro dhadhan dheeraad ah iyo ku garaacidda nafaqada! Ama ku beddel khudaarta qasacadaysan ee isku jirka ah karootada qasacadaysan.



### Xaqiiqooyinka Nafaqada\*

**Wadarta Adeegyada:** 4

**Cabbirka Adeegga:** 1 ½ c.

**Khudaarta cagaaran:** 261

**Dufan:** 1 g

**Soodhiyam:** 207 mg

**Kaarboonhaydarayt:** 48 g

**Cuntada Galka leh:** 18.5 g

**Borotiin:** 15 g

**Adeegyada Kaarboohaydrayt:** 3

*\*Xaqiiqooyinka nafaqada leh waxaa ka mid ah 1 c. misir qallalan, yaanyo la jarjaray qasacadaysan oo aan cusbo lagu darin, karootada la jarjaray ee qasacadaysan ee qasacadaysan, basal cad oo yar, maraq khudrada soodhiyamtu ku yartahay, liin dhanaan cusub, iyo dhir udgoon.*