

## MARAQ BARIIS IYO DIGAAG AH

**Waqtiga Diyaarinta:** 15 daqiiqo **Waqtiga karinta:** 20 daqiiqo

### Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 3 koob bariis oo la kariyay
- 1 koob karooto gasacadeeysan oo cusbo aanan lahayn, la qalajiyay lana dhaqay
- 2 (4.5-oz) qasacado digaag ah, la qalajiyay lana dhaqay

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

- 1 basal yar (-½ c.), la jarjaray
- 1 (6.5 oz) qasacad barkimo-waraabe oo cusbo aanan lahayn, la qalajiyay lana dhaqay
- 3 koob maraq digaag ah oo cusbada ku yartahay
- ½ qaado oregano ama thyme la qalajiyey
- 1 koob caana haaf-iyo-haaf (ma ahankuwa budada ah oo qaxwada lagu daro)

### Tilmaamaha:

1. Kudar dhammaan waxyaabaha lagu daro cuntada marka laga reebo caanaha haaf-iyo-haaf digsi weyn oo kulayli. Yaree kuleylka oo isku diiri ilaa 10-15 daqiiqo.
2. Ku dar caanaha caana haaf-iyo-haaf inta aadan soo dejinin. Diiri daqiiqado badan, laakin hubso in uusan maraqa karin kadib marka aad ku dartid caanaha haaf-iyo-haaf

**Talo:** Isticmaal 2 gasac ee digirta la dhaho chickpeas (la qalajiyay lana dhaqay) booski digaaga, iyo maraq qudaar ah booski maraq digaag ah si looga dhigo maraq qudaar ah.



### Xaqqiyooyinka Nafaqada\*

**Wadarta Adeegyada:** 3  
**Xajmiga la bixinaayo:** 2 koob  
**Kaloori:** 535  
**Dufan:** 12 g  
**Soodhiyam:** 499 g  
**Kaarboonhaydarayt:** 68g  
**Cuntada Galka leh:** 11 g  
**Bortiin:** 35 g  
**Qaadis Kaarboohaydrayt:** 4 ½

*\*Xaqqiyooyinka Nafaqada ayaal kujira bariis, karooto cusbo la'aan ah, digaag gasacadeeysan, basal cad, barkin-waraabe cusbo la'aan ah, maraq digaag oo cusbada ku yartahay, iyo caanaha haaf-iyo-haaf.*