

EASY BORSCHT (MARAQA BEET-KA)

Waqtiga Diyaarinta: 10 daqiiqo
Waqtiga Karinta: 15-20 daqiiqo

Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 1 (15-oz) baradho soodhuhu ku yar yahay, la miiray, lana maydhay, oo la jarjaray
- 1 (15-oz) qasaacad kaarooto aan lahayn cusbo, la miiray oo la maydhay
- 2 (15-oz) qasacado beet-ka bilaa milixda ah, la jarjaray, oo lej juus

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

- 1 basal yar (~½ c.), laba AMA 1 T budada masasha
- 4 koob oo khudaar ama maraq digaag soodhuhu ku yar yahay ah
- 3 T dill-ka cusub ee la jarjaray AMA 1 T dill-ka la qalajiyey

Tilmaamaha:

1. Haddii la adeegsanayo basal cusub, khudrad 2 T saliida 3-4 daqiiqo ah ama ilaa ay jilcayso.
2. Kudar dhammaan waxyaabaha lagu daro cuntada oo kulayli.
3. Yaree kulaylka oo isku diiri ilaa 15 daqiiqo.

Talo: Ugu adeeg waxoogaa cunto yoogad leh ama soos kiriim ah!



Xaqiiqooyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 6
Xajmiga la bixinaayo: 1 ½ koob
Kaloori: 162
Dufan: 5 g
Soodhiyam: 187 mg
Kaarboonhaydarayt: 24 g
Cuntada Galka leh: 7 g
Borotiin: 12 g
Qaadis Kaarboonhaydrayt: 1 ½

*Xaqiiqooyinka Nafaqada ayaa kujira baradho saliid leh, soodhuhu ku yar yahay, qasacad karoo bilaa milixa, beets-ka bilaa milixda ah, basal cad, maraq digaag soodhuhu ku yar yahay, iyo cunto yoogad leh.