

SALADHKA SALIDA (SALADHKA BARADHADA YUKRAYN) (ОЛИВЬЕ САЛАТ)

Waqtiga Diyaarinta: 25 daqiiqo

Waqtiga karinta: 1 saac oo wakhtiga qabowga ah

Waxaa ku jira Sanduuqa:

- 2 (15-oz) baradho soodhuhu ku yar yahay qasacadaysan, la miiray, lana maydhay, oo la jarjaray
- ½ koob kaarooto qasaacadaysan oo aan lahayn cusbo, la miiray lana maydhay oo la jarjaray
- ½ koob oo biinis qasacadaysan oo bilaa milix ah, la miiray oo la maydhay
- 1 (4.5-oz) digaag la qalajiyey, lana maydhay (ikhtiyaara)

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

- 3 beed la karkariyey oo la jarjaray ah
- 5 dill-ka qajaarka, la jarjaray
- 1 basal yar (-½ c.), laba AMA 1 T budada masasha
- ½ koob oo miyoonaysa ah

Tilmaamaha:

1. Ku qas dhammaan waxyaabaha la jajaray jamcad weyn.
2. Kudar miyoonaysay waxkasta si aad u qarisid. Raaci qaji ama midho qalalan (dill-ka ayaa fiican!)
3. Qajooobi saladh ugu yaraan saacad kahor intaanad siin.

Talo: Isticmaal badh miyoonaysa ah iyo badh yoogad ah si aad ugu sameysid borotiin! Iskaga daa digaaga ikhtiyaarka khudaarta awgii.



Xaqiiqooyinka Nafaqada*

Wadarta Adeegyada: 6
Xajmiga la bixinaayo: 1 koob
Kaloori: 290
Dufan: 17 g
Soodhiyam: 570 mg
Kaarboonhaydarayt: 27 mg
Cuntada Galka leh: 10 g
Borotiin: 15 g
Qaadis Kaarboonhaydrayt: 2

**Xaqiiqooyinka Nafaqada ayaa kujira baradho qasacadaysan oo soodhuhu ku yar yahay, kaarad bilaa milix ah oo qasacadaysan, biinis bilaa milix ah oo qasacadaysan, beed, qajar, basal cad, digaag qasacadaysan iyo miyoonaysay.*