

Maraq Turkey iyo Birdaawada khudaarta



Waxyaabaha ay ka kooban yihiin:

- 1 koob oo bariis bunni ah oo fudud, oo aan la karinin
- ½ boown oo sooseedka turki
- 1 koob oo basal ah, oo la jarjaray (1 basal oo aan waynayn)
- 1 koob oo celery ah, la jarjaray (3 jeexjeex ah)
- 1 koob oo khudaar jilicsan, la jarjaray (mushroom, banbanooni, yaanyada ama zucchini)
- ½ qaado oo xawaashi Talyaani ah
- ½ qaado oo toon buddo ah
- ½ koob 2% dufan la jarjaray ah (mozzarella, parmesan ama Swiss)

**Seasonal
and Simple**

Barnaamijka Wacyigelinta
dadweynaha ee University
of Missouri

Eeg tilmaamaha xagga dambe ku yaala.

Maraq Turkey iyo Birdaawada khudaarta sii socota

Tilmaamaha:

1. Kari bariiska adoo raacaya tilmaamaha ku qoran baakada.
2. Sidoo kale, kululee birdaawo wayn oo ka dhig kuleylka mid dhexdhexaad ah. Ku buufi saliida lagu buufiyo ee ka jartay in wax ku dhegaan. Kari sooseejka ilaa bunni ka noqdo uuna ka jilcaayo (muddo 5 daqiiqo ah). ka saar sooseejka birdaawada oo dhib saxan adoo ka hoos marinaaya xaashiyo. Ka tirtir saliida birdaawada adoo adeegsanaya maro istaraasho ah.
3. Ku buufi saliida lagu buufiyo ee ka jartay in wax ku dhegaan. Ku dar basal, celery, khudaar jilicsan, maraq itaaliyaanka iyo toon buddo ah. Kari ilaa khudaarta ka jilcayso (muddo 6 daqiiqo ah).
4. Walaaq bariiska karsamay, sooseejka iyo jeeska la jarjaray.

Ku raaxeysto samaynta cuntadan
caafimaadka iyo macaanka leh!

Booqo marc.org/kcfresh si aad u hesho
xog dheeraad ah iyo noocyo cunto.

