



Madpakke inspiration ny i et fremmed land



Somalisk version – udarbejdet af
sundhedstjenesten i Egedal kommune

Xiisa gelin cuntada caruurta qaatan

Rootiga digaag ama kaluun ah



Waxaad isticmaashaa

½-1 dl salaata ah

Qajaar

barbarooni

Digaaga rootiga la saarto ee xawefka ah ama kaluunka
koobada ku jira ca. 30 g

Galay

Waxa dheeriga

1 rootiga qamadiga ama rootiga madow(50g)

5 yaanyada yar yar (cherry)

1 khudaar sida Kiwi

Rootiga coloosha laga saaray geesaha bolse

20 xabo stk



- 2.5 dl biyo qandac ah
- 25 gr oo qamiir ah
- 1 Qado cusbo (milix, ama cad cad)
- 1 qaado oo sonkor ah
- 1 qaado saliid ah
- 400 gr oo bur (daqiiq)ah
- 10 bolse oo la kala jaray
- Lagu qasay ukun(beed)

Qamiirku wuu ku milmayaa biyaha lagu qasay cusbo iyo sonkor iyo saliid. Kaas oo marka danbe noqdo xuubcad oo oo sibibix ah.

Waxaa laga yaabaa in la isticmaalaa bur yar ama badan, iska ilaali inaad inaad mar keliya isku qasto. Maro yar kor ka saar si uu faxo.

Xash og goo goo ama kuus kuus ilaa 20 qaybood, goob kasta qeybi , qoriga lagu xasho , kuus kala bixi, laalaab mid kaste keligii. Isku dhedheji, kulaab bolse si uu ugu dhego, foornada la geli si ay u dubmaan. Ilaa 30 daqiiqo.. ka dib waxaa lagu dhalaaliyaa biyo ama ukun. Dabka la lageli 180 garaado, ilaa 15 daqiiqo, si uu guduud ama casaan dubman u noqdo.

Xusuus: Bolse ama rootiga hilibka la dhexgeliyo wuxuu ooli karaa maalin ka dib, waxaase ka xadi karaa mudo dheer, ama waxaa loo isticmaali karaa cuntada la qaato, waxaana loo qeybi karaa qaboojiha barafka ah.

Cunatada sahlan ee la qaato



- 2 xabo khafiif rootiga madow
- Subaga la marsado rootiga
- 2 salaamiga kafiifka ah
- 1 dabacaseeye ah
- 1 qajaar ah
- 1 barbarooni ah
- Farmaajo
- Daagada buskutka u eg
- Khudaar la qalijiyey
- Tiinka la qalajiyey

Rootiga qalafsan(adag) digaag bolse farmaajo iyo yaanyo

Sidan u samee:

Rootiga sidan ayaa loo sameeyaa:
20 g qamiir
1 tsk cusbo(Milix)
4 dl burka madow
1 dl boorash
4 dl biyo qabow
Isku qas – faxid 6-12
saacadood ha yaalo
geli raatiga foornada ca. 30
min kuleyl ah 200C

Mari rootiga subag
Salaami digaag kahfiif ah
farmaajo
yaanyo
cusbo
basal caleen ama khudaar kale



Rooti madow digaag iyo beerkiis iyo qajaar

- Rooti madow
- Beer xashan
- Qajaar la khafiifiyey



Rooti madow iyo ukun yaanyo, farmaajo baradho

- Rooti madow
- Subag
- Ukun la kariyey oo aan aad u bislaan
- Yaanyo
- Baradho la kariyey
- Farmaajda burcadka u ah ama feta farmaajo
- Cusbo/barbarooni
- Mayooniis iyo basal qalaqalan ama khudaar

