



## Madpakke inspiration ny i et fremmed land



Tigrinya version – udarbejdet af Sundhedstjenesten  
i Egedal kommune

ዉላድካ ንዝማልኦ ሙግቢ ዝኸውን ዝሕግዝ ነጥቢ

ፒታ ብሮዝ/ረቂቕ ባኒ/ ምስ ደርሆ ወይ ቱና ዓሳ



**ክትጥቀሙሉ ዘለካ**

1 ካብ ዘይተጸጸዩ ስርናይ ዝተሰርሐ ረቂቕ ባኒ (ፒታ ብሮዝ)

½-1 ኣይስበርግ ሰላጦ

ዓጀር

ብስላይስ ዝተቆረጸ ስጋ ደርሆ ወይ ኣድሽ ሳርዲን ቱና ዓሳ

ዕፋን

**ተወሰኽቲ**

1 ካብ ዘይተጸጸዩ ስርናይ ዝተሰርሐ ከቢብ ባኒ ወይ ዝሑል ጸሊም ባኒ(50 ግ)

5 ነኣሽቱ ኮሚደረታት

1 ፍፍታ ንኣብነት ኪዌ

**ፎኪስን ቀሊል ካብ ስጋ ሓሽማ ዝተሰርሐ / ኣብ ባኒ ዝኣተወ ግዕዝም**



- stk. 20 ሓባ
- 2.5 ደ.ሊ ኣጸቢቁ ዘይወዓዩ ማይ
- 25 ግ ለቢቶ
- 1 ሓባ ሳላጣ
- 1 ማንካ ሻሂ ሸኮር
- 1 ሙብልዒ ማንካ ዘይቲ
- 400 ግ ፊኖ
- 10 ግዕዝም ኣብ ክልተ ዝተቆርጹ
- ተድሊዩ ድማ ዝተወቐዐ እንቃቅሖ ንምልካይ

ለቢቶ ኣብ ማይ ድሕሪ ምብጽባጽ ጨው፤ ሸኮር፤ ዘይቲ ወስኽሉ። ኣብ ሙወዳኦታ ነቲ ቢሑቕ ክሳብ ዝቐጥንን ዝፈኩስን ልወሶ

ዝወስዶ ፊኖ ክበዝሕ ወይ ክዉሕድ ስለ ዝኸእል ንብምሉኡ ብሓደ ግዜ ክይትለዉሶ ተጠንቀቕ። ኣብ ድስቲ ወይ ተመሳሳሊ ሙትሓዚ ነገር ጨርቂ ገርካ ሸፍኖ እቲ ብሑቕ ክሳብ ዝንፋሕ ተጸበዮ።

ነቲ ብሑቕ ቆራሪጽካ ኣብ 20 ሙቃቅሎ። ነቲ ዝበኸዐ ኣቕጢንካ በብ ሓደ ኣብ ርእሲ ነብሲ ወክፍ ግዕዝም ጠቅልሎን። እቲ ብሑቕ ምስቲ ግዕዝም ሙታን ክተሓተዝ ጭፍልቕ ጭፍልቕ ኣብሎ። እቲ ኣብ ባኒ ዝኣተወ ግዕዝም ምስ ተነፍሐ ኣብ ሙጥበሲ ባዴላ ጌርካ ንከባቢ 30 ደቂቅ ዝከዉን ኣብ ፎርኖ ኣእትዎ ብድሕሪኡ ወይ ዝተወቐዐ እንቃቅሖ ወይ ብማይ ልኸዮ። ነቲ ኣብ ባኒ ዝኣተወ ግዕዝም ብ 180 ዲግሪ ዝዓቕኑ ሙቀት ንፋስ ን 15 ደቂቕ ፡ ጽቡቕ ጌሩ ክሳብ ዝበስልን ወርቃዊ ሕብሪ ክሳብ ዝሕዝን ጥበሶ።

ተወሳኺ ሓበሬታ; ኣብቲ ዘለዎ እንተገዳፍካዮ ክሳብ ሓደ ሙዓልቲ ክጸንሕ ይኸእል እዩ፤ ከምሉ ዉን ንብዙሕ ሙዓልታት ክቐመጥ ወይ ዉን ተማሊእካዮ ንእትኸይድ ሙግቢ ክትጥቀሙሉ ይኸእል። ንነዊሕ ሙዓልታት ምስ እትደልዮ ግና ኣብ ሙብረዲ ተላጃ/ፍርጂ ክቐመጥ ኣለዎ።

## ዝቐለለ ክትማልኦ እትክእል ሙግቢ



- 2 ቁራጽ ጸሊም ባኒ
- ማርገሪን
- 2 ቁራጽ ዝመረጽካዮ ዓይነት ኣብ ባኒ ዝልጠፍ
- 1 ካሮት
- 1 ቁራጽ ዓጀር
- 1 ቁራጽ ፐፐርኒ
- 1 ካብ ሮዝ ዝተሰርሐ ንእሽተይ ኦስትሃፕስ
- 1 ካብ ፍዝ ዝተሰርሐ ደረቅ ብሽኮቲ
- ሕዉስዋስ ዝደረቐ ፍፍታ
- ፍረ ሰግላ

**ከቢብ ጸሊም ባኒ ምስ ግዕዝም ደርሆ፤ ቺዝን ኮሚደረን ዘድልዮካ፣**

እቲ ባኒ ብከምዚ ይዳሎ  
 20 ግ ለቢቶ ግ  
 1 ማንካ ሻሂ ጨዉ  
 4 ሚ.ግ ጸሊም ፊኖ  
 1 ሚ.ግ ኣጃ  
 4 ደ.ሊ ዝሉል ማይ  
 ብምሕዋስ - ፎኾኽ ንክብል ካብ 6-  
 12 ሰዓታት  
 ኣብ ታላቛ/ፍርጅ ይጸትዎ።  
 ኣኽቢብካ ኣብ 200  
 ድግሪ ጌርካ ሰንክቶ

ነቲ ባኒ ጠስሚ ልኽዮ  
 ቁራጽ ናይ ደርሆ ግዕዝም  
 ቺዝ  
 ኮሚደረ  
 ጨዉ  
 እንተተኸለሉ ዓይነት ሽጉርቲ ወይ ካልእ  
 ኣቁጽልቲ



**ጸሊም ባኒ ምስ ዝተጠሕነ ጸሊም ከብዲ ደርሆን ዓጅርን**

- ጸሊም ባኒ
- ጥሑን ጸሊም ከብዲ
- ዝተቆርጸ ዓጅር



## ጸሊም ባኒ ምስ እንቃቅሖ፤ ኮሚደረ፤ ቺዝን ድንሽን

- ጸሊም ባኒ
- ጠስሚ
- ዝተጠጠቐ እንቃቅሖ
- ኮሚደረ
- ዝተቐልዎ ድንሽ
- ሞዘረላ ወይ ቺዝ
- ጨው/ ፕፕሮኒ
- ማይኖስ፤ ዓይነት ሽጉርቲ ወይ ካልኦት ኣሕምልቲ

