

## **Pulau - Nepalese Rice (Bariiska Niibaal)**

Waxay sameysaa 6 qaadasho

### Maadooyinka ay ka kooban tahay:

- 1 ½ koob oo ah bariis cas oo aan la Karin\*
- 2 qaadada/malqaacada miiska ah oo saliida khudaarta ah
- 1 basal dhexdhexaad ah oo si fiican loo jarjaray
- 2 qori oo qorfe ah
- 2 Qorfo dhegoyare ah
- 1 caleenta baay ah
- 2 qaadada/malqaacada miiska ah oo kooshuuu ah
- 2 qaadada/malqaacada miiska ah oo sabiibta dahabka ah
- ½ qaadada/malqaacada shaaha ah oo milixa

### Tilmaamaha:

1. Maydh/dhaq bariiska dhowr goor oo sii 30 daqiiqo oo ay ku qoydo.
2. Si fiican biyaha bariiska uga saar adigoo adeegsanaya shaandho.
3. Ku kuleyli saliida dheri xajmigiisu dhexdhexaad yahay oo dulsaar dab heerkulkiisu yahay dhexdhexaad-hooseeya oo kari basasha ilaa ay ka jilcayso.
4. Ku rid dheriga dhamaan maadooyinka kale ee hadhay (marka laga reebo milixda) oo ku shiil walaaq 2 daqiiqo dab heerkulkiisu dhexdhexaad-hoose yahay.
5. Ku dar dheriga, bariiska, 2 koob oo biyo ah iyo milixda. Gaadhsii heerka kuleylinta. Daboolka si adag ugu xidh, heerkulkana hoos ku celi.
6. Heerkulkaa ku daa ilaa 45 daqiiqo, adigoo ku daraya biyo dheeraad ah haddii ay daruuri noqoto, ilaa iyo inta uu bariisku jilco dhamaan biyahana uu liqo
7. Ka saar caleenta baay, qorfe dhegoyaraha iyo qoryaha qorfaha kahor intaanad qeybin cuntada.

\*Isku day habka degdeg u karinta bariiska cas – raac isla tilmamahaas kor ku qoran marka laga reebo tallaabada #6 oo isu badalaysa 10-12 daqiiqo.

Falanqeynta nafaqada ku jirta halkii qaadashaba: Kaloori 250, Booratiin 4 garaam, Kaarbohaydarayt 41 garaam, Dux 7 garaam, Soodiyam 200 miligaraam



*We nourish families*

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

## **Bariis Iskukaris – Bariis Soomaali Leh Dhir Udgoon**

Waxay sameysaa 8 qaadasho

Dhirta udgoon waxa laga dhigi karaa kuwo caadi ah ama waxay noqon karaan kuwo budo ah ama isticmaal dhirta udgoon ee budada ah.

### Maadooyinka ay ka kooban tahay:

2 koob oo ah bariis cas oo aan la Karin\*

4 qaadada/malqaacada miiska ah oo saliida saytuun (ama subag) ah

1 basal oo weyn oo la jarjaray

1 qori oo qorfe ah (ama ½ qaadada/malqaacada miiska ah oo qorfaha budada ah)

5 xabo oo qorfe dhegoyare ah (ama ¼ qaadada/malqaacada miiska ah oo qorfe dhegoyaraha budada ah)

4 xabo oo hayl ah (ama ¼ qaadada/malqaacada miiska ah oo haylka budada ah)

1 qaadada/malqaacada miiska ah oo kaamun ah (ama ½ qaadada/malqaacada miiska ah oo kaamunta budada ah)

3 qeybood oo toon ah (ama 1 qaadada/malqaacada miiska ah oo toon la shiiday ah)

2 tamaandho/yaanyo oo la jarjaray (ikhtiyaar)

1 koob oo ah khudaar la jarjaray oo la isku daray (sida dabacase, digir, hadhuudh)

2 ½ koob oo biyo ah

¾ qaadada/malqaacada miiska ah oo milixa

### Tilmaamaha:

1. Maydh/dhaq bariiska dhowr goor oo sii 30 daqiiqo oo ay ku qoydo.
2. Si fiican biyaha bariiska uga saar adigoo adeegsanaya shaandho.
3. Ku kuleyli saliida dheri xajmigiisu dhexdhexaad yahay oo dulsaar dab heerkulkiisu yahay dhexdhexaad kadib shiil basasha ilaa ay casaato.
4. Ku dar dhirta udgoon iyo toonta. Kari 1 daqiiqo.
5. Ku dar tamaandhada/yaanyada la jarjaray. Kari 1 daqiiqo oo kale.
6. Ku dar khudaarta la isku daray. Kari 1 daqiiqo oo kale.
7. Ku dar dheriga bariiska, 2 ½ koob oo biyo ah iyo milixda. Gaarsii heerka kuleylinta. Daboolkana si adag u xidh heerkulkana hoos u dhig.
8. Heerkulkaa ku daa ilaa 45 daqiiqo, adigoo ku daraya biyo dheeraad ah haddii ay daruuri noqoto, ilaa iyo inta uu bariisku jilco dhamaan biyahana uu liqo

\*Isku day habka degdeg u karinta bariiska cas – raac isla tilmamahaas kor ku qoran marka laga reebo tallaabada #8 oo isu badalaysa 10-12 daqiiqo.

Falanqeynta nafaqada ku jirta halkii qaadashaba: Kaloori 260, Booratiin 5 garaam, Kaarbohaydarayt 41 garaam, Dux 8 garaam, Soodiyam 250 miligaraam



*We nourish families*

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH