

# UCare Healthy Recipe

## Spicy Tuna Muffin Cakes



(Somali Translation)

### Maxaad U baahantahay:

- Saddex qaado oo subag aad dhalaalisay ah. Qaado iyo bar, iyo qaado iyo bar ukala qaybi.
- Hal qasac oo tunada biyah leh, ka miir biyaha
- Saddex laan oo basal cagaar ah, si yar yar u jar (qiyaastii 1/3 cup)
- Si yar yar u jar jar kabsar caleenta si ay u noqoto 2 qaado
- 1 1/3 cup potaatiga macaan ama yam ood ku karisay ovenka
- Hal qaado oo basbaas cagaaran ah , si aad

u yar yar aad u jar jartay

- Labo xabbo oo ukun waaweyn ah
- 1/2 qaadada yar ah oo basbaaska mira miraha ah ee guduudan
- Cusbo xalaal ah
- Filfisha kuuskuusan ood adigu shidaneysid
- 1/2 Liinta cagaaran diirkeeda qolofkeeda
- Saddex liin dhanaan ood jarjartid ayadoo qolofkooda wata

1. Ovenka sii daar oo gee 350.
2. Qaado subag ama saliid ah mari muffin tin qaada 12 xabbo si uunan ugu dhaggin muffinka ama muffin liners isticmaal oo kaba wada sahlan.
3. Adoo isticmaalaya baaquli balaran oo godan, isku qas tunada, basasha cagaaran iyo kabsar caleenta. Kadib, ku dar bataatiga macaan , si tartiib aha isku wada xash giddigood.
4. Ugu dambayn ku dar liinta qolofkeedii, basbaaskii, ukuntii, subagii haray iyo basbaaska guduudka miraha ah. Cusbo iyo filfilna ku dar si uu dhandhan u yeesho.
5. Rubac koob isticmaal oo ku qaad allabta aad isku qastay oo baaquliga ku jirta, kuna rid

muffin tinka, markaad kulligood buuxiso, qaadada gadaasheeda isticmaal si alaabtaad isku dartay u buuxiso muffin tinka godkiisa.

6. Ovenka geli muffin tinka, una daa 20–25 daqiiqo, si aad u hubsatid inuu karay , isticmaal findhicil, haddaan waxba findhicilka soo raacin , ka soo bixi ovenka wuu karaye.
7. Muffinka ku rid weel fidsan oo uu ku qaboobo intaan la cunin.
8. Intaadan cunin, ku dhiji liin dhanaan. Markastana insalata ku lamaani markaad cunisaysid. Ama adoon kululaynba cun.

Wixii kaa so hara, ku rid caag dabool adag leh oon hawada mari Karin, kuna rid firijka. Waxaad isticmaasha 4 bari gudahooda. Haddi kale firiizarka geli, intii aad doonto ayuu kuugu jira karaa. Markii aad doontid inaad cuntid, soo baxso , ku kari bir taawo aad xoogaa saliid ah marisay. Markii ay tuunada kululaato, ka qaad dabka ka dibna cun.

Ogow tuunadan ma ahan oo qura inay maccantahay, waa nafaqo miiran, oo aan kicinayn dhiigaaga iyo sonkortaada.