

Nyaata fayyaa

Kuduraa fi fuduraa



Callaa midhaanii (callaa adda addaa)



Foon, qurxummii, hanqaaquu (killee) ykn buphaa, gosa ataraa fi shunburaa fi ocoloonii (nuts)



Aannan, itittuu, dhadhaa fi kan biroo bakka bu'u

Bishaan dhugi



Namni guddaan hangam nyaatuu akka qabu

Nyaatni kee kuduraa gosa gara garaa, warra akka callaa midhaanii, fuduraa, foon, Aannan fi kan biroo bakka bu'uu danda'u dabaluu qaba. Kunis fayyaa fi nagahooma kee si gargaaree carraa dhibee dhukubaa si irraa xiqqeessuu dandaá.

Kuduraa

Guyyaatti dhihaana 5

Dhihaana 1 =

  Saalaaxaa kubbaayyaa 1

  Kuduraa kubbaayyaa 1/2

  Dinnicha 1/2

Fuduraa

Guyyaatti dhihaana 2

Dhihaana 1 =

  Burtukaana 1

  Fudhuraa xaasaa keessa jiru 1 ykn murmuramaa isaa

Caallaa(cerals)

Guyyaatti dhihaana 4 hanga 6

Dhihaana 1 =

  Noodsii bilchaataa kubbaayyaa 1/2

  Ruuza bilchaataa kubbaayyaa 1/2

  Walakkaa daabboo

Foon, qurxummii, killee, gosa shumuburaafaa fi gosa ocholoonii

Guyyaatti dhihaana 2 hanga 3

Dhihaana 1 =

 Killee 2


  Misira bilchaataa 1/2 kubbaayyaa ykn phapharii (beans)



  Foon bilchaataa hanga barruu harkaa geessu


Haannan, iittuu, baaduu gogaa ykn kan fakkaatu

Guyyaatti dhihaana 2.5

Dhihaana 1 =

 Haannan kubbaayyaa 1 (mili 250)

  Itittuu kubbaayyaa 3/4

 Baaduu gogaa grama 40

Cooma fayyaa hin miidhne

Dhihaana 1 =

  Zaiyta wayinii (olive oil) fallaana shoorbaa tokko

 Gosa ocholoonii aboottee tokko

Nyaata soogiddi, shukkaarrii fi cooma heddummatan hir'isi.

