

INSAJRU BIL-GHAQAL MA' FONZU L-FENEK



TADAM MIMLI BL-IRKOTTA

X'għandek bżonn

Tadama kbira
4 mgħaref irkotta
2 mgħaref ħalib xkumat
2 mgħaref piżelli friski jew tal-friza
Mgħarfa ilma
Bżaru isfar mqatta' roti roti
Ftit weraq tan-nagħniegħ

2 karti tal-*kitchen roll*
Injama
Sikkina
Mgħarfa
2 skutelli
Furketta
Platt

X'għandek tagħmel

1. Aħsel it-tadama u xxutaha b'karta tal-*kitchen roll*. Aqşamha min-nofs fuq l-injama u neħhilha ż-żerriegħa bl-imgħarfa.
2. Poġġi l-piżelli go skutella. Żid mgħarfa ilma. Għatti b'karta tal-*kitchen roll*. Sajjar fil-*microwave* għal xi minuta.
3. Ġol-iskutella l-oħra għaffegħ l-irkotta mal-ħalib. Żid il-piżelli u ħawwad sew.
4. Uża l-imgħarfa biex timla n-nofsijiet tat-tadam bit-taħlita tal-irkotta u l-piżelli.
5. Illixxa ftit il-wiċċ u żejjen b'werqa nagħniegħa.
6. Poġġi t-tadam fuq il-platt, dawwar bir-roti tal-bżaru u żejjen b'aktar nagħniegħ.



Ftakar...

- Uża s-sikkina bil-galbu meta qed taqta'.
- Kul l-irkotta ta' spiss. Dan jgħin biex ikollok muskoli, snien u għadam b'saħħithom.

