

ከባቢ 6 ኣዋርሕ (ቅድሚ 4 ኣዋርሕ ዘይኮነ)

ቀዳሞት ምግባታት- ልሙጽ ምግባታትን ልስሉስ ቊርጽራጽን

ብዙሕ ሓጺን ማእደን ዘለዎም ምግባታት ጣዕሚ ስለምምዕባል ብዛዕባ ኣመጋግባ ምምሃር

- ደረቕ ምግቢ ምብላዕ ምጅማር ኣገዳሲ ምዕራፍ ህይወት እዩ!
- ውሉድካ ድሉው ንምኒኑ ዘርእይ ምልክት ከርእ እንከሎ ደረቕ ምግቢ ክትህብዎም ጀምሩ። ሕጻናት ኣብ እተፈለለዩ እዋናት ድሉዋት ክኹኑ ኢዮም፣ ስለዚ ምግቢ እንተድኣ ኣቕረብካ እሞ ውሉድካ ተገዳስነት እንተድኣ ዘየርእየ ድሕሪ ቊርጽብ መዓልታት እንደገና ክትፍትን ትኽእል ኢኻ።
- ቀዳሞት ምግባታት ከም ሕጻን እኽለ፤ እንቋቕሖ፤ ኣተር/ባኒ፤ ብርስን ከምኡውን ልስሉስ ዝበሰለ ጽፋይ ስጋ ዝኣመሰለ ብኣይረን ማእደን ዘለዎ ብዙሕ ምርጫታት ዘጠቓልል ክኸውን ኣለዎ። ነዚ ኣም ምስ ኣሕምልትን ፍረታትን ጥራ-እኽልን ጌርካ ክትህቦ ትኽእል ኢኻ።
- ውሉድካ ምብላዕ እናለመደ ምስ ከደ፣ ኣብ'ቲ ትህቦ ምግቢ ልሙድ ኣለርጂክ ቊርጽብ ኣካላት ዘምጽኡ ምግባታት ክትሕውስሉ ጀምሩ። ካብቲ ስድራ ቤትካ ኣዘውጥሮም ዚበልዕዎ ምግቢ ዜስዕብ ሓደ ወይ ክልተ ኣለርጂክ ቊርጽብ ኣካላት ዘምጽኡ ምግባታት መሪጽካ ኣብቲ ንውሉድካ እትምግቦ ምግቢ ክትውስኽሉ ጀምሩ።



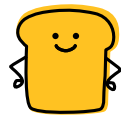
ጸባ ላሕሚ

ተራ ሮግኦ (ምሉእ ስብሒ፣ መማቕርቲ ዘይብሉ ተራ) ወይ ልሙጽ ሪኮታ/ricotta ኣብ ጽዳይ/ዝተጣሕነ ኣሕምልቲ ወይ ፍረታት ክውሰኽ ይከእል ኢዩ። ልሙድ ጸባ ፎርሙላ ሕጻናት ኣብ ጸባ ላሕም እተመርኩሰ ኢዩ። ሓደት ሓላው እኽለ መማቕርቲ ዘይኣተዎ ተራ) ምስ ሲሪያል ሕጻናት ወይ ምስ ዝተጣሕነ ፍረታት ኣተሓዎውሱ።



እንቋቕሖ

ናይ ዝበሰለ እንቋቕሖ እቲ ቢጫ ክፍሉ ምስ ዝተጣሕነ/ ዝተለበጠ ኣሕምልቲ ይጭፍለቕ። ናይ ዝበሰለ እንቋቕሖ እቲ ቢጫ ክፍሉ ኣብ ሲሪያል ሕጻናት ይጭፍለቕ።



ስርናይ

ሓጺን ዝተወሰኹ፣ ብስርናይ ዝተሰርሐ ሲሪያል እኽለ ሕጻናት። ምስ ጡብ ጸባ ወይ ፎርሙላ ጸባ ሕጻናት ተሓዋዊሱ ናይ ሓሰር ገፃት (ሰሞሊና ፖርሪጅ) ምፍታን።



ዓሳ

ዕሽግ ናይ ታኒካ ሳልሞን ወይ ቱፍ ተጣሕነ ኣብ ዝተለበጠ/ ዝተጣሕነ/ዝተጨፍለቐ ኣሕምልቲ ተሓዋዊሱ ኺሰራሕ ይከእል ኢዩ። ብሃፋ እተለኸየ ኣዕጽምቲ ዘይብሉ ጳዕዳ ዓሳ ብጽቡቕ ተቐዳዱ ናብ ኣሕምልቲ ኺለፀፀል ፈትን።



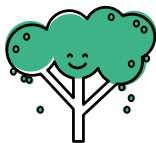
ሶይ/ኣዳጉራ

ቶፊ/Tofu ብዘይ ገለ ጸገም ተሓዋዊሱ ኣብ ጸፋይ ፍረታት ክጥቕለቕ ይኽእል ኢዩ።



ፉል

ዝተላዕጠጠ ልሙጽ ፉል ብማይ ኣቃንኩም እሞ ናብ ዝተጣሕነ ኣሕምልቲ ኣእትዎ። ሓደት ሓርጭ ፉል ወይ ልሙጽ ሕብስቲ ፉል ምስ ሲሪያል ሕጻናት ወይ ምስ ዝተበጸበጸ/ዝተጣሕነ ፍረታት ዝተሓዎውሱ።



ፍረ ካዕካዕ

ዝተላዕጠጠ ካዕካዕ ብማይ ኣቃጢንኩም ናብ ዝተጣሕነ ኣሕምልቲ ኣእትዎ።



ሰሊጥ

ታኒኒ/Tahini ኣብ ዝተጣሕነ ፍረታት ወይ ኣሕምልቲ ክትውሰኽ ትኽእል ኢኻ።