



EVERY MEAL



Bacda Buluug-guduud

Loogu talagalay dookhyada cuntooyinka Aashiyaanka. Bushqadan waxa ku jiri kara shay'ada sida bariis, miiqyada bariiska, caanaha qumbaha, bamboo shoots, baasta duuduuban, biinis cagaaran, iyo liin baydariin.



Bacda Buluuga

Loogu talagalay dookhyada cuntooyinka Geeska Afrika. Bushqadan kuma jiro hilib doofaar waxayna ka koobnaan kartaa waxyaabo sida tuna, baasto, digir madow, dhadhanka saloolka, biinis, iyo tamaato.



Bacda Jaalaha ah

Waxa ku jira shay'o kasta oo u diyaarsan in la cuno oo aan u baahayn diyaargarayn, sida miro la qalanjiyay, saladhka tuuna leh, saladhka digaaga leh, siidhka sunflower, garanoola, cuntada badda, iyo maraq.



Bacda Cagaar

Bushqadan waxay siinaysaa shay'ada cuntada ee ugu balaadhan, sida digaag, tuna, baasta, bariis, maak iyo burcad, jili/maraq, iyo khudaar iyo miro kala duwan.



Bacda Oraanjka ah

Loogu talagalay dookhyada cuntooyinka Laatiinka. Bushqadan waxa ku jiri kara shay'ada sida bariis, biinis madow, biiniska biinto, dhadhanka saloolka, baastada fiido, maraqada enchilada, jibooles, iyo maraq la midab leh.