

## Monfish La dubay

Wakhtiya diyaarinta: 5-10 daqiiqadood • Wakhtiga karinta: 18-20 daqiiqadood • Wadarta wakhtiga: ugu dhawaan. 30 daqiiqadood • La siiyo 4

### *Waxay ka kooban tahay*

---

- 1 rodol oo monfish ah (kalluun bada hoosteed laga helo), u jar afar qaybood oo siman
- ½ qaado. cusbo ah
- ¼ qaado. basbaas ah
- 4 qaado. liin la tuujiyay ah (darayga ayaa ugu fiican)
- 1–2 toon, la jarjaray
- 4 qaado, maraqa khudaarta. khamriga cad, khalka cad, ama biyo
- 2 qaado, baqanduus daray ah, laamaha laga jaray oo si adag loo jarjaray, ama 2 qaado oo xawaashka baqanduus la qalajiyay, ikhtiyaar ah
- 6-8 qaado, subag, subag saliida khudaarka laga sameeyo, ama saliida saytuunka

### *Tilmaamaha*

---

1. Hore ugu kulayli foornada 425 °F. Saf dhig weelka shiilida girgirka leh oo wata duubka almuuniyanka ama ku dahaadh buufinta si aanay cuntaddu isugu dhegin.
2. Gudaha madiibada, dareere ay la socoto liin, toon, iyo baqanduus
3. Ku rid kalluunka maqlaha. Sariin yar ka samee dhanka balladhkeeda Ku daadi cusbo iyo badbaas.
4. Saar 1/8” jeex oo subag ah guudka jeexa kalluunka ah.
5. Ku shub isku darka liin dhadhaan kalluunka dushiisa.
6. Dub ilaa 15 daqiiqo, oo ku dul shub sharaabka guudka kalluunka (tani waxay ka caawisaa dhammaan dhadhanka urta wanaagsan inuu si wanaagsan ugu qoyo gudaha kalluunka!)
7. Dub ilaa 3-5 daqooqo oo kale.

**Fiirooyinka:** Wakhtiga karinta way kala duwan tahay iyaddoo ku xidhan cabbirka qaybta hilibka ah. Kalluunka waa inuu qaybo jiidh ugu kala baxo si fudud oo uu noqdo midab cad oo muuqda. Iyaddoo qadarka sharaabka ah ee ku jira cunto karinta, haddii kariska lagu bado maaha walaac wayn. Waxaanu ku talo bixinaynaa, marka laga shakisan yahay, wax karinta muddada dheer inuu ka wanaagsan yahay, maadaama si waangsana ay dhadhan macaan u samayso ama ay ka dhigto kalluunku inuu aad uga jilicsan yahay. Qaado sharaabka ah ku dul shub mar labbaad kalluunka marka aad bixinayso oo ku kaydi hambada dhammaan sharaabka siiba.

**Gulf of Maine Monkfish** waa kalluun adag oo cad oo lagu qabto Gacanka Maine. Monkfish inta badan waxaa loogu yeedhaa “aargoosata ninka faqiirka a,” oo waa macaan, hilib yar giijsan oo yara shabaha dhadhanka iyo hilibka aargoosatada. Sababtoo ah kalluunka adag, kalluunka monkfish sidoo kale waxa uu aad ugu habboon yahay khal la dul mariyo iyo la solayo.

## Keega Kalluunka Hake

Wakhtiya diyaarinta: 5-10 daqiiqadood • Wakhtiga karinta: 18-20 daqiiqadood • Wadarta wakhtiga: ugu dhawaan. 30 daqiiqadood • La siiyo 4

### *Waxay ka kooban tahay*

---

- 1 rodol oo hilibka aan lafta lahayn ee hake
- 1 rodol oo baradho ah, la dhilay (ama aan ladhilin si nadiif ah loo xoqay), iyo loogu jarjaray qaybo.
- 1 basal yar-dhexdhexaad ah, jaalle ama guduud ah si fiican loo qurbay
- 1 guduud ama basbaas cagaaran ah, si wanaagsan loo jarjaray
- 8 wiiqiyadood. jab subag ah
- 1 ukun
- Isku darka xawaashyada qalalan ee doorashadaada ah (waxa lagu sameeyo guriga ee kalluunka la mariyo, adobo, xawaash, Old Bay®, piri piri, iwm.)
- Saliida wax karinta

### *Tilmaamaha*

---

1. Ku buuxi digsi dhowr hiish oo biyo ah oo ku mil jeex subag ah badhkiis. Ku dar hilibka aan lafta lahayn ee kalluunka Hake oo uumi/bayli ilaa uu jilco. Marka la dahmmeeyo, dareeraha ka shub, yaryaree oo dhinac iska dhig Saar subaga hadhay xaga sare ee hilibka aan lahayn lafta.
2. Bayli ku kari baradhada ilaa ay jilicso. Dareeraha ka shub oo ridiq marka la dhammeeyo
3. Basal iyo basbaas la shiilay
4. Isku xidh baradhada, basasha, basbaaska iyo ukun kalluun wadata.
5. Gacmahoo galoofyo kuugu jiraa, ku wada shaqee dhammaan waxyaabaha la isku karinayo oo dhan. U samee qaabab yaryar Ku daadi waxyaabaha dhadhan u samaynta.
6. Daar qalabkaaga solida/shoolada, (maqlaha adah ayaa ugu fiican haddii aanad haysan qalabka solida) sare oo kululee saliida, Si feejigan u saar qaybaha sida keega ah, addoo u rogaya dhanka kale marka uu bunnii ahaan shiilmo. Wax kasta hadda ka hor waa la kariyay, markaas waxaad u baahan tahay inaad shaaxidiso ilaa kor iyo hoos!

**Fiirrooyinka:** In kastoo kalluunka iyo keega baradhada ah ay cunto dhaqan ka yihiin New England kuwaas oo isticmaala baraddhada inay ukala bixiyaan barootiinka cunto nafaqo leh iyo dhaqaale, waxaad ku dari kartaa xawaash qaabka cunto karin addoo iskaa u xawaashaynta iyo waxyaabaha ay ka koban tahayba. Haddii aad ku darayso khudaar kasta oo kale, hubso inaad qayb yar u jarto, oo aad ka dhammayso dareeraha qoyaanka sida badan ee suuragalka ah.

**Atlantic (caddaan) Hake** waa cuntadda aadka ay uga cunaan gudaha Maine qoysaska kalluumaysata ah. Oo leh qaab dhadhan la mid ah kalluunka haddock, iyo kalluunka hake waa kalluun cad oo si fudud u burbura marka la kariyo oo si wanaagsan ugu lamaanaada dhadhanka loo sameeyo ee aan dhammaadka lahayn iyo waxyaabaha ay ka kooban tahay.

## Taakoda Kalluunka Pollock

Wakhtiga diyaarinta: 5-10 daqiiqadood • Wakhtiga karinta: 18-20 daqiiqadood • Wadarta wakhtiga: ugu dhawaan. 30 daqiiqadood • La siiyo 4

### *Waxay ka kooban tahay*

---

- 1 rodol oo khalluunka pollock ah
- Basbaaska buddada ah ama xawaash kale oo dhadahn leh isku jir ah sida dobo, sazón, Tajín®, iwm.
- Saliida cunto karinta
- Sharaac liin dhadhaan ah
- Daqiiq jilicsan ama tortiilo masago leh ama taako shaacida
- Dul saarka dookhaaga ah: Kaabash la jarjaray, saladh, basal, afakaadho, afakaadho khudaar lagu dhex jarjaray, faasuuliyaha madow, masago, sooska tamaandhada basbaas leh, kiriim dhanaan, cilantro,, maango la jarjaray, bariis, jiis la yaryareeyay—doorashooyinku dhammaad ma leh!

### *Tilmaamaha*

---

1. Biyo ku shub oo qaliji kalluunka. Ku dul firdhi waxyaabaha dhadhan u samaynta.
2. Ku diiri salaada digsi aan cuntaddu isku dhegayn ama digsi bir ah oo ku shiil kalluunka. Waxaad sidoo kale burush ku marin kartaa wasladaha kalluunka ah saliid, waxaad ku karin kartaa qalabka shiilida cuntada eefaraayar.
3. Marka kalluunku si fudud u burburo, ku tuuji liin dhadhaanta dushiisa, oo dhinaca iska dhiga gudaha madiibad ama bilaydh.
4. Diiri tortiilada ama sabaayada taakada kalluunku ku duuban oo saar bilaydh.
5. Markaas qof kastaa siday rabaan ayay u samayn karaan taakooyinkooda, u g dhigaan kalluunka iyo waxyaabaha sida saladhka la dulaasa madiibado kala gooni ah.
6. ¡Buen provecho! (Xiisee!)

**Pollock** waa xubin ka mid ah qoyska kalluunka kadhka oo waxaa laga soocaa midabkeeda buniga cagaarka ah ee dhabarka qaybta casuussta yar ah ee caloosha. Pollock waxaa loo isticmaalaa cunto karin badan oo kala duwan maxaayeelay dhadhankiisa yar iyo hilibkiisa jilicsan.

## Sida loo qabto ee loo kaydiyo kalluunka

Hubso inaad kariso kalluunka ma tallaagada ku rido 3 maalmood gudahood. Qaar ka mid ah calaamadaha in kalluunku xumaaday waxaa ka mid ah hilib caano la moodo inuu leeyahay oo leh dahaadh qara wayn, oo siib-siibanaya iyo ur kalluun.

Haddii tallaalga lagu riday: Kalluunka tallaaga lagu riday waa inuu barafobay ilaa aad diyaar u tahay inaad diyaariso. Markaad diyaarka tahay inaad samayso kalluunka, waxaad barafka kaga saari kartaa gudaha tallaagada addoo ku ridaya bilaydh wata labba tuwaalka warqadda ah hoosteeda. Waxaad tan samayn karta habeen ka hor.

Karinta kalluunka tallaagada lagu riday: Ku rid kalluunka qaboojiyaha laga soo saaray tallaagada dhowr saacadood ka hor marka aad doonayso inaad kariso. Markaad diyaar u tahay inaad kariso, kalluunku weli waxa uu noqon doonaa mid qabow ah, laakiin waxaad u baahan doontaa inaad kala saarto hilibka aan lafta lahayn. U kari sida aad caadi ahaan samayn lahayd, laakiin hubso inaad kalluunka qalajiso.

Kalluumaystayaashu waxay isticmaalaan qalab si loo qabto kalluunka, ay ku jiraan ku kalluumaysiga laynka dheer ee shagaagta, ku kalluumaysiga jiidista shabaagta, iyo shabkadaha kalluumaysiga. Sawirada laga soo qaaday meelaha kalluumaysiga NOAA

- ku kalluumaysiga laynka dheer
- kalluumaysiga ku jiidista shabkada
- shabakada kalluumaysiga

## Quudinta Kalluumaysata Maine

Kalluumaysata Maine waxay quudinayee bulshooyinka jiilal badan. Si wada jir, waxaanu caawin karnaa quudinta kuwan u baahan marka aanu taageerayno kalluumaystayaasha Maine iyo ka shaqaynta biyaha afkooda.

Jaamacadda Maine waa hay'ada fursada loo siman yahay/tallaabada ku lidka ah faquuqa.

Para versión en español, visite [mainecoastfishermen.org/recipes](http://mainecoastfishermen.org/recipes)

Nooca Faransiiska ah, booqo [mainecoastfishermen.org/recipes](http://mainecoastfishermen.org/recipes)

Nooca Soomaaliga ah, booqo [mainecoastfishermen.org/recipes](http://mainecoastfishermen.org/recipes)