

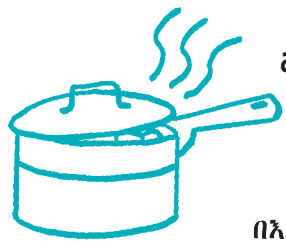
# Cooking vegetables

## የማብሰያ አትክልቶች

## طهي الخضار

Vegetables can be cooked in any of the following ways:

ከዚህ በሚከተለው መንገድ አትክልቶችን ማብሰል ይቻላል: يمكن طهي الخضار بأي من الطرق التالية:



**Steaming:**  
about 10 minutes

በአንፋሎት :ወደ 10 ደቂቃ

الطهي على البخار: حوالي ١٠ دقائق



**Baking:**  
30-60 minutes

በመጥበስ :ከ30

እስከ 60 ደቂቃ

الخبز بالفرن: ٣٠ - ٦٠ دقيقة



**Grilling:**  
10 - 15 minutes

በኃይለኛ ሙቀት :ከ10 እስከ 15 ደቂቃ

الشوي: ١٠ - ١٥ دقيقة



**Microwave:**  
6-8 minutes

በማይክሮወቭ ከ6 እስከ 8 ደቂቃ

المايكرويف: ٦ - ٨ دقائق



**Boiling:**  
15 minutes

መቀቀል :ለ15 ደቂቃ

السلق: ١٥ دقيقة



**Stir Frying:**  
2 - 5 minutes

በመጥበሻ ማገላበጥ :ከ2 እስከ 5 ደቂቃ

القلي مع التحريك: ٢ - ٥ دقائق

