**biadh ghlasraichearan eaconamas dachaigh**

**Lusan air an Cuairt-fhraighigeadh**

**Stuthan**



















¼ piobar uaine

½ mearag bheag

½ currain

15ml ola lusan

25g beansprouts

sabhs soidha

2 X 15ml spàin blas airson cuairt-fhraighigeadh

**Uidheaman**

**Dè dh’fheumas mi?**

**Dè nì mi?**

**1**.Nigh am piobar, a’ mhearag bheag agus an curran.

**2.** Deasaich na lusan. Thoir an sìol às a’ phioabar agus geàrr na stiallan.

Geàrr a’ mhearag bheag na stiallan. Rùisg an curran agus geàrr na stiallan.

**3.** Teasaich an ola ann am pana fraighigidh no ann a’ wok.

**4.** Cuir ann am piobar, a’ mhearag bheag agus an curran. Cuairt-fhraighig gu

luath airson 3 mionaidean.

**5.** Cuir ann na beansprouts agus bruich airson 2 mhionaid eile.

**6.** Cuir ann an sabhs soidha agus am blas airson cuairt-fhraighigeadh agus

bruich airson 1-2 mionaid.

**7.**  Tog e.