**biadh ghlasraichearan eaconamas dachaigh**

**Lusan le Coiridh**

**Stuthan**

 truinnsear

 bòrd-gearraidh

 rùsgair lusan

 pana mòr

 pana beag

 sìoltachan

 siuga tomhais

 1 spàin mhòr

 1 spàin mheadhanach

 sgian lusan

½ uinnein

½ currain

½ buntàta

1 phìos beag tuineip

10ml ola

10ml pùdar coiridh

½ ciùb stoc lusan

125ml uisge

15ml puree tomàto

50g rus fada

**Uidheaman**

**Dè dh’fheumas mi?**

**Dè nì mi?**

**1**.Cuir ort aparan agus nigh do làmhan

**2.** Cruinnich na h-uidheaman.

**3.** Cruinnich na stuthan.

**4.** Nigh na lusan.

**5.** Rùisg agus geàrr an t-uinnean. Rùisg agus geàrr an curran, am buntàta agus

an tuineap ann am pìosan beaga.

**6.** Cuir 10ml ola ann am pana agus teasaich i. Cuir ann na lusan. Fraighig gu socair

airson mionaid.

**7.** Cuir am pùdar coiridh còmhla ris na lusan agus bruich airson mionaid ga chur

mun cuairt fad na h-ùine.

**8.** Tomhais an ciùb stoc, uisge agus puree tomàto agus cuir còmhla ris na lusan e.

**9.**  Bog iad san ugh agus an uair sin bog iad sna criomagan arain agus dèan an aon

rud a-rithist.

**10.** Lìon pana gu leth le uisge, cuir ann salann agus thoir e chun a’ ghoil.

**11.** Nuair a bhios an ola teth, fraighig na bonnaich èisg agus, nuair a bhios iad bruich,

cuir air pàipear-sìolaidh iad.

**12.** Sìolaidh an rus ann an sìoltachan.

**13.** Cuir an rus ann an soitheach foidhl.

**14.** Cuir na lusan air uachdar an ruis sa mheadhan.

Ma bhios an ùine gann, faodaidh an rus a bhith a’ goil fhad ’s a tha

thu a’ deasachadh nan lusan.