**biadh measgaichte eaconamas dachaigh**

**Cuairt-fhraighigeadh le Chilli (2)**

**Stuthan**

100g broilleach circe

1 X 15ml ola neòinean-grèine

1 X 2.5ml gràinneanan creimh

1 X 1.25ml dinnsear

2 uinnean earraich

50g broccoli

50g currain

1 X 2.5ml spàin cornflour

salann agus piobar

100g failleanan bambù

(ma thogras tu)

1 bhloc nudailean (mu 125g)

 truinnsear mòr

 bòrd-gearraidh

 sgian lusan

 spàinean tomhais

 pana fraighigidh/wok

 spàin fhiodha

 siosar

 pana mòr

 spàin bheag

 sìoltachan

 cupa

**Uidheaman**

**Dè dh’fheumas mi?**

**Dè nì mi?**

**1**. Cruinnich na h-uidheaman agus na stuthan.

**2.** Nigh agus slisnich na h-uinneanan earraich.

**3.** Nigh am broccoli agus geàrr na fhlùragan.

**4.** Nigh, rùisg agus geàrr na currain nan striopan.

**5.** Geàrr a’ chearc na striopan.

**6.** Dòirt an ola ann am pana domhainn no ann a’ wok. Cuir air teas àrd.

**7.**  Cuir ann an creamh agus an dinnsear agus cuairt-fhraighig airson mionaid.

**8.** Cuir ann a’ chearc agus cuairt-fhraighig airson 2-3 mionaidean gus nach bi

pìosan pinc a’ nochdadh san t-sithinn.

**9.**  Thoir a’ chearc às a’ phana agus cuir i an dara taobh.

**10.** Cuir ann na h-uinneanan earraich, broccoli, currain agus failleanan bambù ma

tha thug gan cleachdadh. Cuairt-fhraighig airson 2 mhionaid.

**11.**  Measgaich an cornflour còmhla ris an t-sabhs soidha, uisge, salann agus

piobar. Cuir a’ chearc air ais dhan phana agus dòirt am measgachadh soidha

air uachdar.

**12.**  Còmhdaich agus bruich airson 2-3 mionaidean.

**13.**  Bruich na nudailean a rèir ’s an stiùiridh air a’ phacaid.

**14.**  Tog e.