**biadh measgaichte eaconamas dachaigh**

**Cuairt-fhraighigeadh le Chilli**

**Stuthan**

 pana fraighigidh/wok

 sliseag / spàin

fhiodha

 bòrd-gearraidh

 2 spàin bheag

 sgian lusan

 spàin mhòr

 truinnsear beag

 truinnsear mòr

 tubhailte pàipeir

(airson sgudal lusan)

 siuga tomhais

 bobhla beag

 pana mòr

 2 chlàr-poite

1 spàin mhòr ola lusan

½ spàin bheag dinnsear air a ghearradh

1 phìos creimh air a ghearradh beag

125g Quorn/1 bhroilleach circe air a

ghearradh beag

1 uinnean air a ghearradh

½ piobair, gun shìol agus na shlisean

**Ann am bobhla beag cuir:**

1 spàin mhòr sabhs soidha dorcha

1 spàin bheag sabhs chilli milis

1 spàin bheag ola sesame

1 spàin bheag cornflour

2 spàin mhòr sùgh lusan

2 spàin mhòr uisge

**Uidheaman**

**Dè dh’fheumas mi?**

**Dè nì mi?**

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

**2.** Cruinnich na stuthan.

**3.** Deasaich na lusan.

**4.** Deasaich an sabhs ann am bobhla beag agus cuir mun cuairt e.

**5.** Teasaich an ola ann am pana fraighigidh/wok.

**6.** Bruich an creamh agus an dinnsear gu luath.

**7.**  Cuir ann a’ chearc/quorn, uinnean agus am piobar agus cuairt-fhraighig

e gus am bi a’ chearc bruich.

**8.** Cuir ann an sabhs, bruich gus am bi e tiugh agus tog e còmhla ri nudailean.