**biadh measgaichte eaconamas dachaigh**

Cearc air a Cuairt-fhraighigeadh

**Stuthan**































50g cearc air a gearradh beag

½ uinnein air a shlisneadh

½ spàin bheag pùdar dinnseir

1 spàin mhòr sabhs soidha

1 bhloc nudailean

1 spàin mhòr ola

**Tagh lusan bho:**

broccoli mearag bheag

piobar dearg arbhar-milis

piobar buidhe beansprouts

piobar uaine currain

**Uidheaman**

**Dè dh’fheumas mi?**

**Dè nì mi?**

**1**. Teasaich an ola anns a wok.

**2.** Cuir ann na pìosan circe agus bruich airson 5 mionaidean.

**3.** Cuir ann na slisean uinnein agus an dinnsear.

**4.** Cuir ann na lusan.

**5.** Bruich airson 5 mionaidean.

**6.** Cuir ann an sabhs soidha.

**7.**  Cuir na nudailean ann am pana beag.

**8.** Cuir uisge goileach air uachdar.

**9.**  Goil e airson 10 mionaidean.

**10.** Sìolaidh e ann an sìoltachan.

**11.**  Cuir còmhla ri measgachadh na circe e agus cuir mun cuairt e.

**12.**  Cuir air truinnsear e no ann an soitheach foidhl airson a thoirt dhachaigh.