**biadh measgaichte eaconamas dachaigh**

Frittata

**Stuthan**

1 bhuntàta bruich na chiùban

1 spàin bheag ola

1 phìos creimh

1 isbean air a ghearradh na shlisean

½ piobar uaine na shlisean tana

½ piobar dearg na shlisean tana

1 shlis hama air a gearradh na pìosan

½ uinnean beag air a ghearradh gu math beag

3 uighean air am bualadh

2 spàin mhòr càise air a bhleith































**Uidheaman**

**Dè dh’fheumas mi?**

**Dè nì mi?**

**1**. Bruich am buntàta ann an uisge goileach le salann gus am bi e bog ach a’

gleidheil a chumaidh. Sìolaidh e.

**2.** Leagh an t-ìm ann am pana fraighigidh agus cuir ann am buntàta, na piobaran, isbean, uinnean agus creamh. Bruich airson mu 10 mionaidean gus am

bi a h-uile càil steigeach agus òr-ruadh.

**3.** Cuir ann na h-uighean air am bualadh agus cuir sìos an teas.

**4.** Bruich gu socair gus am bi an omelette gus seatadh.

**5.** Crath an càise air a bhleith air uachdar agus cuir e fon ghrile gus am

bi e òr-ruadh. Faodar ithe teth no fuar.

**6.** Deasaich an Sabhs Tomàto.

**Sabhs Tomàto:**

½ pìos creimh air a phronnadh

200g tomàtothan ann an tiona

1 spàin mhòr ketchup

4 spàinean mòra passata

½ spàin mhòr peirsill

½ spàin mhòr lus an rìgh

piobar dubh

rud beag siùcair

Measgaich na stuthan còmhla agus tog e còmhla ris a’ Frittata.