**biadh measgaichte eaconamas dachaigh**

**Kebabs**

**Stuthan**

2 thomàto bheag (cherry)

1 isbean gun rùsg

2 bhalgan-buachair bheag

2 chiùb anainn

¼ piobar uaine

75g rus fada

**sabhs BBQ**

15g margarain

30ml ketchup tomàto

15 ml fìon-geur

5ml sabhs Worcestershire

60ml uisge

 truinnsear mòr

 truinnsear beag

 bòrd-gearraidh

 sgian lusan

 bior

 pana meadhanach

 sìoltachan

**Uidheaman**

**Dè dh’fheumas mi?**

**Dè nì mi?**

**1**. Cuir an rus ann an sìoltachan agus nigh e fon tap fhuar.

**2.** Cuir 250ml uisge goileach air uachdar agus goil e airson 10 mionaidean.

**3.** Nigh na lusan.

**4.** Geàrr na h-isbeanan nan 4 pìosan.

**5.** Cuir na stuthan gu lèir air bior. Suath iad le ola lusan.

**6.** Cuir air an grile àrd.

**7.**  Cuir na kebabs fon ghrile airson 8 mionaidean.

**8.** Nuair a bhios an rus deiseil, sìolaidh e tro shìoltachan.

**9.**  Cuir an rus agus na kebabs air truinnsear.

**10.** Sabhs BBQ

cruinnich na stuthan agus cuir iad ann am pana

goil gu socair airson 10 mionaidean, ga chur mun cuairt uaireannan

dòirt e air uachdar nan kebabs.

**11.**  Cuir pana a’ ghrile am bogadh ann an uisge is siabann agus nigh e.

**12.**  Nigh a h-uile càil agus sgioblaich a h-uile càil seachad.