



Burgar Luibheanach



A' Cur Eòlais Às Ùr Air Biadh Nàdarra



Burgar Luibheanach

Burgar furasta, blasta a tha làn glasraich fhallainn, fhiadhan.

NA THÈID ANN

- 3 làin-dùirn lus an fiadhan measgaichte. Tha deanntagan, lus an easbaig, beàrnan-Bride, sealbhag agus creamh freagarrach. Bhiodh beagan feamainn math cuideachd.
- Uinnean
- Criomagan arain
- Ugh
- Ola, airson a bhruich
- Salainn is piobar

DÒIGH-ULLACHAIDH

- Geàrr an t-uinnean gu tana agus fraighig e gu slaodach ann am beagan ola gus am fàs e òr-dhonn.
- Stob na glasraich gu sgiobalta ann an uisge goileach agus goil e a-rithist. Sìolaich iad ann an criathar agus fàisg iad no tiormaich iad air searbhadair pàipeir. Bidh cnap glasraich mu mheud dùirn agad a tha tioram is fàisgte.
- Geàrr na glasraich gu mìn agus cuir mun aon mheud a-rithist

- de chriomagan arain ann, na h-uinneanan agus salainn is piobar.
- Cuir an t-ugh ann airson a h-uile càil a cheangal gus an tèid agad air a dhèanamh ann an cumadh burgair.
- Fraighig ann am pana aig teas meadhanach le làn spàin mhòr ola gus a bheil e bruich agus òr-dhonn. Bheir seo mu 10 mionaidean a rèir cho tiugh 's a tha am burgar agad. Cuir ann an rola burgair le sailead measgaichte, sabhs agus mayonnaise.

Airson an tuilleadh fiosrachaidh agus reasabaidhean:

www.scotlandsnaturallarder.org

f 'Scotland's Natural Larder'

🐦 @scotsnatlarder

