



Leathar Measach



A' Cur Eòlais Às Ùr Air Biadh Nàdarra



Leathar Measach le Smeuran is Ùbhlan

'S e measan tiormaichte, mar siota tana a ghabhas cagnadh, a th' ann an leathar measach.

NA THÈID ANN

Bidh thu feumach air na leanas airson dà shiota a dhèanamh

- 500g de smeuran
- 500g ùbhlan (seòrsa airson bruich) air an rùsgadh, meadhan nan ùbhlan gan toirt asta is air an gearradh
- Sùgh 1 liomaid
- 150g mil
- Craiteachan de chaineal, clòbha no cnò-mheannt (roghainneil)
- Beagan ola cnò-thalmhainn

DÒIGH-ULLACHAIDH

- Cuir na smeuran, ùbhlan, sùgh liomaid (agus spìosradh ma thathar ga chleachdadh) ann am pana agus bruich gu slaodach gus a bheil a h-uile càil bog. Bheir seo mu 20 mionaid.
- Brùth na measan ann am bobhla tro shìoltag. Bu chòir gum bi mu 700g de mheasan bog measgachte agad. Measgaich leis a' mhil.
- Roinn eadar dà shiota fuine air pàipear no foidhle le ola agus sìn a-mach am measgachadh gu tiugh le spaideal gus am bi na siotaichean còmhdhaichte mu 5mm a dhoimhneachd is iad rèidh.

- Fàg ann an àmhainn bhlàth (mu 60° C) fad 10-12 uair a thìde, gus am bi na measan gu tur tioram agus soirbh a rùsgadh. Dhòbraicheadh tiormadair-bidhe glè mhath cuideachd.
- Rolaig ann am pàipear fuine no clingfilm agus cùm ann am bogsa le mullach teann ann an àite fionnar agus ith iad taobh a-staigh ceithir mìosan.
- 'S urrainn dhut na thèid a lorg de mheasan sa bhlàr a-muigh a chur ann – carson nach feuch thu sùbhan-craoibh, sùbhan-làir, àirnean, sgeachagan, plumbaisean, caoran-dromain no dearcagan-fraoich.

Airson an tuilleadh fiosrachaidh agus reasabaidhean:

www.scotlandsnaturallarder.org

f 'Scotland's Natural Larder'

🐦 @scotsnatlarder

