

# Silidh Chaoran



*A' Cur Eòlais Às Ùr Air Biadh Nàdarra*



# Silidh Chaoran

*Bidh caoran dearga na craoibhe-caorainn a' taisbeanadh boillsgeag dhearg dhuinn as t-fhoghar. 'S urrainnear deagh shilidh a dhèanamh leis na caoran a tha blasta le feòil is sitheann. Na spìon ach na tha thu an dùil cleachdadh agus fàg gu leòr air a' chraoibh airson nan eun a tha uabhasach measail orra!*

## NA THÈID ANN

Bidh thu feumach air:

- 1kg de chaoran na craoibhe-caorainn, air an glanadh agus na gasan gan spìonadh asta
- siùcar gràinneach
- uisge

Bidh cuid a dhaoine a' moladh gun cuirear 750g de dh'ùbhlán airson bruich no ùbhlán-fiadhain ann am measg nan caoran fhad 's a tha iad a' bruich.

## DÒIGH-ULLACHAIDH

Tha e cudromach gum faighear an t-uisge de shiùcar ceart an coimeas ris an uisge gus am fàs e cruaidh ach gus nach bi e ro mhilis.

- Cuir na caoran (agus na h-ùbhlán ma thathar gan cur gu feum) ann am pana agus còmhdaich iad le uisge. Bruich gu slaodach fad 40 mionaid. Fàsaidh an t-uisge dearg agus na caoran glè bhog. Siolaich na measan tro chriathrar no poca-silidh is cùm an t-uisge. Na brùth

na caoran tron chriathrar air sgàth 's gun dèanadh sin an silidh car ceòthach.

- Tomhais an lionn, agus cuir e ann am pana glan. Cuir 450g de shiùcar ri gach 550ml den lionn. Bruich e agus cuir mun cuairt e gus an leagh an siùcar. Goil e gus an ruig e ìre seataidh agus cuir ann an crogain fhìor-ghlan.
- Cuir na cinn air na crogain cho luath 's a tha iad fionnar gu leòr airson beantainn riutha.

*Airson an tuilleadh fiosrachaidh agus reasabaidhean:*

[www.scotlandsnaturallarder.org](http://www.scotlandsnaturallarder.org)

f 'Scotland's Natural Larder'

🐦 @scotsnatlarder

