



stiubha  
Feòil-  
coineanaich



*A' Cur Eòlais Às Ùr Air Biadh Nàdarra*



# Stiubha Feòil-coineanaich

*Stiubha blàth, blasta agus furasta a ghabhas atharrachadh gu furasta a rèir do thoil fhèin.*

## NA THA A DHITH

Bidh thu feumach air:

- 2 choineanach slàn, gearrte
- Min-fhlùir airson a chrathadh air an fheòil
- Salainn agus piobar
- 2 spàin tì de lus an rìgh (thyme) tioram
- Ìm
- 3 sliseag hama stiallach
- 1 uinnean, gearrte
- 2 phìos soilire, gearrte
- 1 leigeas, gearrte
- 2 churrann, gearrte
- 1 phìos creamh, pronn
- 1 duilleag laibhreis (bay)
- 150ml fion dearg
- 250ml sùgh circe

## DÒIGH-CÒCAIREACHD

- Teasaich an àmhainn aig 150°C.
- Measgaich a' mhin-fhlùir, salainn, piobar agus lus an rìgh agus còmhdach na pìosan feòla leis a' mheasgachadh seo.
- Bruich an fheòil san ìm gus am fàs i donn.
- Cuir an fheòil an dàrna taobh agus fraighig an hama, glasraich agus creamh gus am fàs iad fhèin donn.
- Cuir an duilleag laibhreis, fion dearg agus sùgh circe ris agus cuir an fheòil-coineanaich air ais sa phoit.
- Cuir an ceann air a' phoit agus bruich e fad dà uair an uaireadair gus a bheil an fheòil bog.
- Feuch a bheil salainn is piobar a dhìth agus ma tha cus sabhs ann thoir an fheòil aiste agus goil an sabhs gu slaodach.
- Cuir aran is ìm agus sailead samhrag (sorrel) còmhla ris.
- Airson ceathrar

*Airson an tuilleadh fiosrachaidh agus reasabaidhean:*

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

f 'Scotland's Natural Larder'

🐦 @scotsnatlarder

