



Coiridh Feòil-geòidh le Sgiol Lionacleit



A' Cur Eòlais Às Ùr Air Biadh Nàdarra

Coiridh Feòil-geòidh le Sgoil Lìonacleit

NA THA A DHITH

Bidh thu feumach air:

- 4 broillichean feòil-geòidh
- 2 uinnean
- 2 phìos creamh
- 50g ìm
- 1 crogan thomàtohan
- 3 fàinneachan mòra anainn à crogan, geàrrte
- 45ml purée tomàto
- 25ml pùdar coiridh meadhanach
- 25ml taois coiridh madras meadhanach
- 40ml siùcar donn
- 50g chutney

DÒIGH-CÒCAIREACHD

- Rùisg agus geàrr uinnean is creamh gu mìn. Geàrr an fheòil na ciùbaichean.
- Leagh an t-ìm agus bruich an t-uinnean is an fheòil gu slaodach gus am bi iad donn.
- Cuir a h-uile sìan eile sa phoit is cuir car dheth gus an goil e.
- Thoir an teas a-nuas agus leig leis bruich gu socair fad uair an uaireadair no gus am bi an fheòil bog, is tu a' cur car dheth an-dràsta 's a-rithist. Mar as fhaide a leigeas tu le coiridh bruich 's ann as buige a dh'fhàsas an fheòil.
- Faodar uisge/sùgh anainn no iogart a chur ris, a rèir cho spìosrach is tiugh 's a tha thu ag iarraidh.
- Cuir aran Naan, Poppadum no ris ris.
- Airson ochdnar.

Airson an tuilleadh fiosrachaidh agus reasabaidhean:

www.scotlandsnaturallarder.org

f 'Scotland's Natural Larder'

🐦 @scotsnatlarder