

reasabaidhean

bèicearachd

biadh ghlasraichean

biadh le iasg

biadh measgaichte

bonnaich

briosgaidean

brot

cèicichean

greimean bìdh

mìlsein

prìomh bhiadh le pasta

prìomh bhiadh le rus

saileadan

suiteis

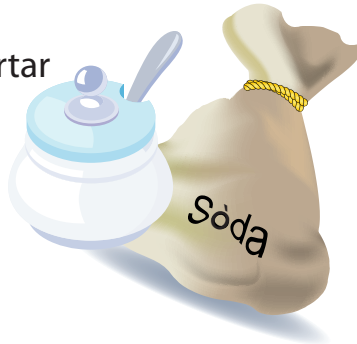
Bonnach Siarach



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- 1 spàin mhòr bran
- beagan nas lugha na cupa de mhin-fhlùir a dh'èireas
- 1 spàin bheag cream of tartar
- ½ spàin bheag sòda arain
- 1 spàin bheag siorap
- 1 ugh air a bhualadh drudhag bhainne



Cearcall mòr air a' chucair: Teas meadhanach
Ùine: mu 5-10 mionaidean

Uidheaman



- sìoltachan
- bobhla mòr
- bobhla beag
- clàr-poite
- treidhe-fuarachaidh
- spàin fhiodha
- pana omelette agus sliseag
- spàin mhòr
- spàin bheag
- cupa

Dè nì mi?

1. Sìolaidh am flùr, an sòda arain agus an cream of tartar dhan bhobhla mhòr.
2. Cuir ann am bran leis an spàin fhiodha.
3. Dèan toll sa mheadhan.
4. Cuir ann an siorap, an t-ugh agus na dh'fheumas tu de bhainne gus taois thiugh a dhèanamh.
5. Crèis pana omelette gu math agus teasaich e air teas MEADHANACH airson 3 mionaidean.
6. Thoir am pana omelette FAR an teas agus dòirt ann am measgachadh air do shocair.
7. Cuir sìos an teas gu ÌOSAL agus bruich e gus am bi e ruadh air aon taobh.
8. Tionndaidh e air do shocair agus bruich an taobh eile.

Bonnach Siarach



Dè nì mi?

9. Feuch a bheil e DEISEIL.
10. Cuir air treidhe-fuarachaidh e.
11. Geàrr e le sgian arain agus lìon e rud sam bith as toigh leat.

Sgonaichean: le Ubhal no Càise



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- 150g flùr a dh'èireas
- 50g flùr slàn-ghràn a dh'èireas
- 1.25ml pùdar fuine
- 50g margarain
- 120ml bainne
- A)** ½ ubhail – air a bleith
- 2.5ml caineal
- 25g siùcar caster
- B)** 100g càise – air a bhleith
- cadag shalainn is piobar

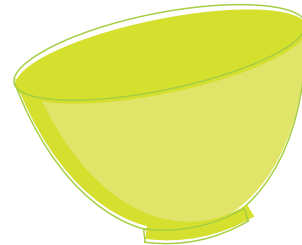


Uidheaman

- bobhla mòr
- sìoltachan
- spàin mhòr
- truinnsear
- sgian le lann chruinn
- crathadair flùir
- gearradair 5cm
- bleitheadair
- treidhe-fuarachaidh
- spàinean tomhais

Dè nì mi?

1. Cuir air an àmhainn aig 220°C.
2. Cruinnich na h-uidheaman.
3. Tomhais na stuthan gu lèir.
4. Siolaidh am flùr agus am pùdar fuine ann am bobhla mòr.
5. Suath am margarain a-steach dhan fhlùr gus am bi e coltach ri criomagan arain.
6. Cleachd sgian le lann chruinn agus cuir ann A) no B). (Faic gu h-àrd.)
7. Dèan toll sa mheadhan agus cuir ann na dh'fheumas tu de bhainne gus taois bhog a dhèanamh. (Coltach ri lastaig.)
8. Fuin e gu faiceallach air treidhe le flùr oirre.



Sgonaichean: le Ubhal no Càise



Dè nì mi?

9. Dèan còmhnard e le do bhois gus am bi e 2cm a thighead.
10. Geàrr a-mach mu 12 sgona agus cuir air treidhe àmhainn iad.
11. Suath bainne air an uachdar agus bruich eadar 8-12 mionaidean gus am bi iad air èirigh gu math agus air fàs òr-ruadh.
12. Cuir air treidhe-fuarachaidh iad.

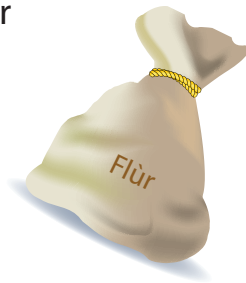
Sgonaichean



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

200g flùr plèan
 2 spàin bheag cream of tartar
 1 spàin bheag sòda arain
 1½ spàin mhòr siùcar mìn
 bainne
 1 ugh air a bhualadh
 1½ spàin mhòr ola lusan

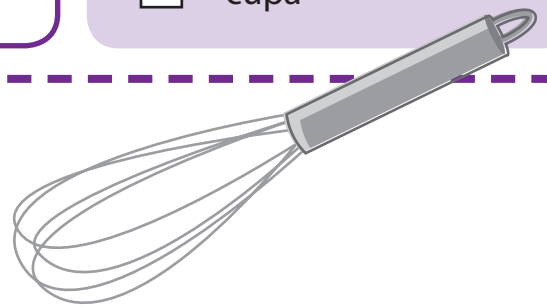


Uidheaman

- 1 treidhe-fuine le flùr air a chrathadh oirre
- sgian le lann chruinn
- spàin bheag
- spàin mhòr
- sìoltachan
- bobhla mòr
- cupa

Dè nì mi?

1. Cuir air an àmhainn aig 190°C.
2. Crath rud beag flùir air an treidhe-fhuine.
3. Siolaidh am flùr, an sòda agus an cream of tartar dhan bobhla.
4. Siolaidh a' mhin-fhlùir, an sòda agus an cream of tartar dhan bobhla.
5. Dèan toll am meadhan a' mheasgachaidh.
6. Cuir ann an ola. Bris ugh agus cuir ann e.
7. Measgaich air do shocair. Cuir ann na dh'fheumas tu de bhainne gus taois nach bi ro bhog a dhèanamh.
8. Crath flùr air a' bhòrd agus cuir an taois air uachdar.
9. Dèan cearcall a bhios 1½ cm domhainn dhen taois.
10. Geàrr na cheithir / còig pìosan co-ionann agus cuir iad air treidhe-fuine.



Sgonaichean



Dè nì mi?

11. Bruich san àmhainn gus am bi iad òr-ruadh.
12. Cuir air treidhe-fuarachaidh iad gus am fuaraich iad.

Paidhean Mincemeat



Dè dh'fheumas mi?

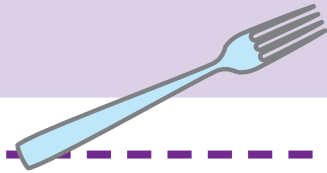
Stuthan

100g pastraidh geàrr
50g mincemeat
drudhag bhainne
ugh airson an uachdair



Uidheaman

- | | |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> reasabaidh | <input type="checkbox"/> *greidlean |
| <input type="checkbox"/> bobhla beag | <input type="checkbox"/> roilear |
| <input type="checkbox"/> anart | <input type="checkbox"/> *gearradairean |
| <input type="checkbox"/> spàin mhòr | <input type="checkbox"/> clàr-poite |
| <input type="checkbox"/> crathadair siùcar mìn | <input type="checkbox"/> *treidhe-fuarachaidh |
| <input type="checkbox"/> spàin bheag | <input type="checkbox"/> bruis phastraidh |
| <input type="checkbox"/> tiona pataidh | <input type="checkbox"/> *eadar dithis |
| <input type="checkbox"/> forca | |



Dè nì mi?

1. Cruinnich na h-uidheaman.
2. Crath beagan flùir air a' bhòrd.
3. Geàrr dà thrian dhen rola phastraidh agus roilig a-mach gu tana e. Le gearradair a tha beagan nas motha na mullach an tiona pataidh, geàrr am pastraidh na chearcaill.
4. Roilig a-mach am pastraidh a tha air fhàgail. Le gearradair nas lugha, geàrr a-mach cearcaill airson nam mullach.
5. Measg na gearraidhean a tha air fhàgail còmhla agus roilig a-mach a-rithist e. Geàrr a-mach tuilleadh chearcaill pastraidh.
6. Lìnig an tiona pataidh le na cearcaill mhòra phastraidh.
7. Cuir làn spàin bheag de mhincemeat annta.

Paidhean Mincemeat



Dè nì mi?

8. Bruisig oirean nan cearcall as lugha le uisge. Le na taobhan tais sìos, cuir iad seo air uachdar a' mhincemeat. Brùth na h-oirean gu teann ri chèile.
9. Dèan dà ghearradh ann am mullach gach paidh.
10. Bruisig na mullaich le bainne agus ugh.
11. Bruich iad san àmhainn gus am bi iad òr-ruadh. Crath siùcar mìn air an uachdar.
12. Leig leotha fuarachadh.

Pancakes (Foileagan/Cnapagan)



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

150g flùr plèan, air a shìoladh cadag shalainn

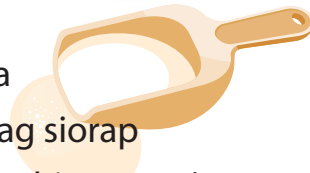
1 spàin bheag siùcar mìn

½ spàin bheag sòda

1 spàin bheag cream of tartar

1 ugh air a bhualadh ann an cupa

1 spàin bheag ime is 1 spàin bheag siorap
(air an leaghadh son 5 diogan sa mhwicrowave)



Uidheaman

- greideal
- sguabag / spàin fhiodha
- sgian leathann
- treidhe-fuarachaidh
- bobhla mòr
- sìoltachan
- spàin mhòr agus spàin bheag
- sgian
- siuga tomhais
- bobhla beag no cupa

Dè nì mi?

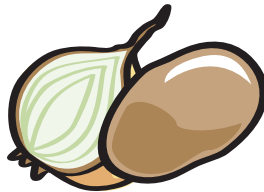
1. Sìolaidh na suthan tioram ann am bobhla mòr.
2. Dèan toll sa mheadhan agus dòirt ann an t-ugh agus an t-ìm agus an siorap agus buail e beagan.
3. Mean air mhean cuir ann an còrr dhen lionn agus buail e air do shocair gus am bi e coltach ri uachdar tiugh.
4. Teasaich greideal air a crèiseadh beagan no pana fraighigidh trom.
5. Dòirt ceithir spàinean mòra air a' ghreideil. Fàg rud beag de rùm eadar na pancakes.
6. Nuair a thòisicheas na builgein air uachdar nam pancakes a' fosgladh, tionndaidh na panckes gus am bruich an taobh eile.
7. Nuair a bhios iad bruich, cuir air treidhe-fuarachaidh iad le searbhadair shoithichean glan air an uachdar.



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- 1 bhuntàta
- 1 churran
- ¼ uinnein
- ½ ciùb stoc



Uidheaman

- sgian lusan
- bòrd-gearraidh
- pana mòr
- simid bhuntàta

Dè nì mi?

1. Rùisg agus nigh an curran agus am buntàta.
2. Geàrr iad ann an ciùban.
3. Geàrr an t-uinnean na phìosan beaga.
4. Cuir an t-uinnean dhan phana agus fraighig ann an spàin mhòr de dh'ola.
5. Cuir ann an còrr dhe na lusan agus fraighig airson 5 mionaidean.
6. Cuir ann 100ml sùgh agus ½ ciùb stoc.
7. Goil gu socair airson 15-20 mionaidean.
8. Pronn le simid bhuntàta.

Lusan le Coiridh



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- ½ uinnein
- ½ currain
- ½ buntàta
- 1 phìos beag tuineip
- 10ml ola
- 10ml pùdar coiridh
- ½ ciùb stoc lusan
- 125ml uisge
- 15ml puree tomàto
- 50g rus fada



Uidheaman

- truinnsair
- bòrd-gearraidh
- rùsgair lusan
- pana mòr
- pana beag
- sìoltachan
- siuga tomhais
- 1 spàin mhòr
- 1 spàin mheadhanach
- sgian lusan

Dè nì mi?

1. Cuir ort apanan agus nigh do làmhan
2. Cruinnich na h-uidheaman.
3. Cruinnich na stuthan.
4. Nigh na lusan.
5. Rùisg agus geàrr an t-uinnean. Rùisg agus geàrr an curran, am buntàta agus an tuineap ann am pìosan beaga.
6. Cuir 10ml ola ann am pana agus teasaich i. Cuir ann na lusan. Fraighig gu socair airson mionaid.
7. Cuir am pùdar coiridh còmhla ris na lusan agus bruich airson mionaid ga chur mun cuairt fad na h-ùine.
8. Tomhais an ciùb stoc, uisge agus puree tomàto agus cuir còmhla ris na lusan e.



Lusan le Coiridh



Dè nì mi?

9. Bog iad san ugh agus an uair sin bog iad sna criomagan arain agus dèan an aon rud a-rithist.
10. Lìon pana gu leth le uisge, cuir ann salann agus thoir e chun a' ghòil.
11. Nuair a bhios an ola teth, fraighig na bonnaich èisg agus, nuair a bhios iad bruich, cuir air pàipear-sìolaidh iad.
12. Sìolaidh an rus ann an sìoltachan.
13. Cuir an rus ann an soitheach foidhl.
14. Cuir na lusan air uachdar an ruis sa mheadhan.

Ma bhios an ùine gann, faodaidh an rus a bhith a' goil fhad 's a tha thu a' deasachadh nan lusan.

Ratatouille



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

1 uinnean beag
 1 phìos creimh
 ½ aubergine beag
 1 mhearag bheag
 ½ peabar uaine
 beagan gheugagan
 peirsill
 1 tiona beag
 thomàtohan
 100ml sùgh lusan
 1 spàin mheadhanach
 ola
 15g margarain



Uidheaman

- | | | | |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | anart | <input type="checkbox"/> | clàr-poite |
| <input type="checkbox"/> | cupa | <input type="checkbox"/> | truinnsear |
| <input type="checkbox"/> | sgian mhòr gheur | | meadhanach |
| <input type="checkbox"/> | sàsar | <input type="checkbox"/> | bobhla beag |
| <input type="checkbox"/> | sgian bheag gheur | <input type="checkbox"/> | bobhla |
| <input type="checkbox"/> | siuga | | meadhanach |
| <input type="checkbox"/> | bruthadair creimh | <input type="checkbox"/> | bòrd-gearraidh |
| | pana | | |
| <input type="checkbox"/> | liagh | | |
| <input type="checkbox"/> | spàin mhòr | | |
| <input type="checkbox"/> | searbhadair | | |
| | pàipeir | | |
| <input type="checkbox"/> | spàin mheadhanach | | |
| <input type="checkbox"/> | truinnsear mòr | | |



Dè nì mi?

1. Cruinnich na h-uidheaman gu lèir air a' chlàr-obrach.
2. Cruinnich na stuthan. Cuir na lusan air truinnsear mòr, cuir an sùgh ann an siuga agus an ola agus am margarain ann an cupa.
3. Nigh agus tiormaich an t-aubergine, a' mhearag bheag, am piobar agus am peirsill.
4. **Aubergine:** Thoir dheth an gas agus slisnich e. Cuir na slisean air truinnsear mòr. Crath salann air agus fàg e airson 30 mionaid. Sgol e le uisge fuar airson an salann a thoirt dheth agus cuir air ais air an truinnsear e.

Ratatouille



Dè nì mi?

- 5. Tomàtothan:** Fosgail an tiona.
- 6. Creamh:** Rùisg air searbhadair pàipeir. Nigh agus tiormaich e. Pronn e agus cuir air sàsar e.
- 7. Uinnean:** Rùisg air searbhadair pàipeir. Nigh agus tiormaich e. Air bòrd-gearraidh, slisnich gu tana agus cuir air an t-sàsar.
- 8. Piobar:** Air bòrd-gearraidh, geàrr e na dhà leth. Geàrr às an glaodhan. Thoir às an sìol. Geàrr na stiallan agus dèan ciùban beaga 1cm. Cuir air an truinnsear mhòr e.
- 9. Mearag bheag:** Air bòrd-gearraidh, geàrr dhi an gas. Slisnich gu tana agus cuir air an truinnsear mhòr.
- 10. Peirsill:** Geàrr dheth na gasan. Geàrr mìn e agus cuir air an truinnsear mheadhanach.
- 11.** Leagh am margarain agus an ola.
- 12.** Cuir an t-uinnean agus an creamh còmhla ris. Fraighig airson 3 mionaidean.
- 13.** Cuir ann na lusan gu lèir ach am peirsill.
- 14.** Cuir ann an sùgh, tomàtothan, salann agus piobar.
- 15.** Thoir chun a' ghoil e agus bruich gu socair airson 30 mionaid.
- 16.** Blàthaich an soitheach togail fon ghrile.
- 17.** Blais an Ratatouille agus cuir ann tuilleadh salainn is piobar ma tha feum aige air.
- 18.** Sgeadaich leis a' pheirsill.

Lusan air an Cuairt-fhraighigeadh



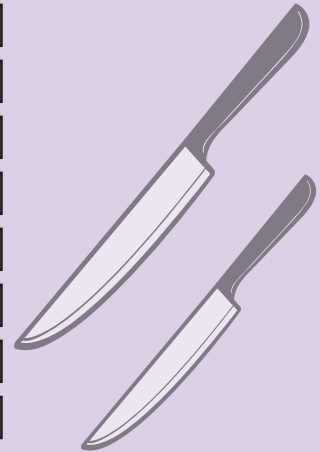
Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- ¼ piobar uaine
- ½ mearag bheag
- ½ currain
- 15ml ola lusan
- 25g beansprouts
- sabhs soidha
- 2 X 15ml spàin blas airson cuairt-fhraighigeadh



Uidheaman



Dè nì mi?

1. Nigh am piobar, a' mhearag bheag agus an curran.
2. Deasaich na lusan. Thoir an sìol às a' phioabar agus geàrr na stiallan. Geàrr a' mhearag bheag na stiallan. Rùisg an curran agus geàrr na stiallan.
3. Teasaich an ola ann am pana fraighigidh no ann a' wok.
4. Cuir ann am piobar, a' mhearag bheag agus an curran. Cuairt-fhraighig gu luath airson 3 mionaidean.
5. Cuir ann na beansprouts agus bruich airson 2 mhionaid eile.
6. Cuir ann an sabhs soidha agus am blas airson cuairt-fhraighigeadh agus bruich airson 1-2 mionaid.
7. Tog e.

Meuran Bradain



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

1 fiolait bradain, gun chraiceann
 2 X 15ml spàin flùr plèan
 piobar dubh
 ½ liomaid
 2 X 15ml spàin iogart plèan gun gheir

Àmhainn: 200°C

Ùine: 10 - 15 mionaidean

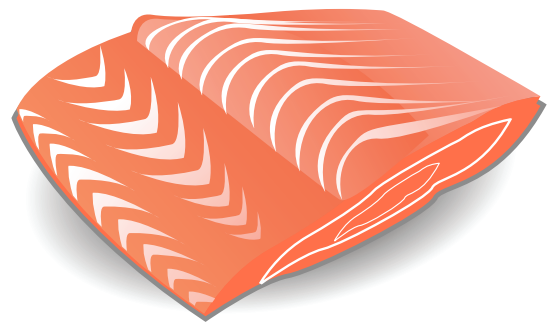


Uidheaman

- treidhe-fuine nach steig
- bòrd-gearraidh
- sgian
- bobhla
- inneal-sgrìobaidh

Dè nì mi?

1. Cuir air an àmhainn aig 200°C no gas 6.
2. Sgrìob an rùsg far na liomaid.
3. Measgaich na criomagan arain còmhla ris an rùsg liomaid agus rud beag piobar dubh.
4. Geàrr am bradan na mheuran.
5. Bog na meuran sa mhin.
6. Bog na meuran san iogart.
7. Roilig na meuran sna criomagan arain.
8. Cuir air treidhe fuine agus bruich airson 10-15 mionaidean.
9. Tog iad.



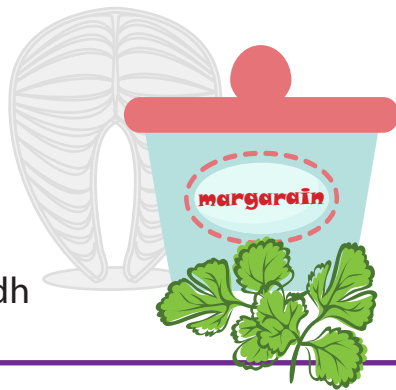
Kedgeree



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

100g adag rèisgte
 100g rus fada
 1 ugh
 25g margarain
 25g peasraichean bruich
 peirsill airson sgeadachadh



Uidheaman



Dè nì mi?

1. Nigh an rus fo uisge fuar. Cuir e ann am pana uisge goileach agus bruich airson 20 mionaid no gus am bi e bog. Sìolaidh e ann an sioltachan.
2. Cuir an t-ugh ann am pana uisge fuar. Thoir chun a' ghoil agus goil e airson 10 mionaidean. Leig leis fuarachadh mus toir thu dheth am plaosg.
3. Stiom an t-iasg airson 15 mionaidean. Seallaidh an tidsear dhut mar a nì thu seo.
4. Sìolaidh an t-iasg agus bris na bhleideagan.
5. Leagh am margarain ann am pana agus cuir ann an rus bruich, an t-iasg agus na peasraichean. Cuir mun cuairt gu faiceallach airson gum bi e teth.
6. Cuir am measgachadh ann an soitheach blàth.
7. Geàrr an t-ugh bruich agus measgaich còmhla ris an rus.
8. Tog e.

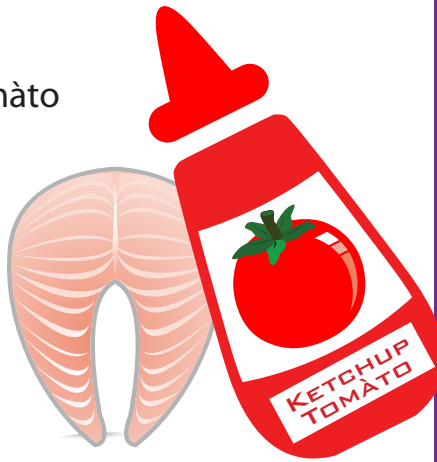
Bonnaich Èisg



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

50g rus bruich
 150g iasg bruich
 salann
 piobar
 1 spàin mhòr ketchup tomàto
 1 ugh
 ola
 1 bhuntàta mòr
 criomagan arain
 1 spàin mhòr min-fhlùir



Uidheaman

- bobhla mòr
- spàin mhòr
- spàin fhiodha
- greidlean
- 2 fhorca
- 2 thruinnsear mhòr
- pana fraighigidh
- bòrd-gearraidh
- sgian lusan
- pàipear-sìolaidh agus truinnsear
- truinnsear beag
- sliseag

Dè nì mi?

1. Cuir an rus agus an t-iasg ann am bobhla agus cuir ann salann agus piobar gu do mhiann.
2. Le forca measgaich a-steach an ketchup tomàto.
3. Bris an t-ugh air truinnsear, cuir ann salann agus piobar agus buail e le forca.
4. Fliuch do làmhan agus dèan 4 bonnach èisg.
5. Cuir crìoch a' cumadh nam bonnach air bòrd-gearraidh le greidlean.
6. Cuir flùr air truinnsear beag.
7. Cuir criomagan arain air truinnsear eile.

Bonnaich Èisg



Dè nì mi?

8. Bog na bonnaich san fhlùr airson an còmhdachadh.
9. Bog iad san ugh agus an uair sin bog iad sna criomagan arain agus dèan an aon rud a-rithist.
10. Cuir ola dhan fhriochdan gus an tig i letheach suas nam bonnach èisg.
11. Nuair a bhios an ola teth, fraighig na bonnaich èisg agus, nuair a bhios iad bruich, cuir air pàipear-sìolaidh iad.

Piotsa Luath



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

Bonn a' phiotsa

5 spàinean mòra flùr plèan
1 spàin mhòr margarain
2 spàin bheag pùdar fuine
blasan



Uidheaman

- | | | | |
|--------------------------|---------------------|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | treidhe-fuine | <input type="checkbox"/> | sioltachan |
| <input type="checkbox"/> | 2 spàin mhòr | <input type="checkbox"/> | sgrìobair |
| <input type="checkbox"/> | treidhe-fuarachaidh | <input type="checkbox"/> | siosar |
| <input type="checkbox"/> | 2 spàin bheag | <input type="checkbox"/> | sgian lusan |
| <input type="checkbox"/> | clàr-poite | <input type="checkbox"/> | roilear |
| <input type="checkbox"/> | 2 sgian | <input type="checkbox"/> | criathar mine |
| <input type="checkbox"/> | bobhla mòr | | |



Dè nì mi?

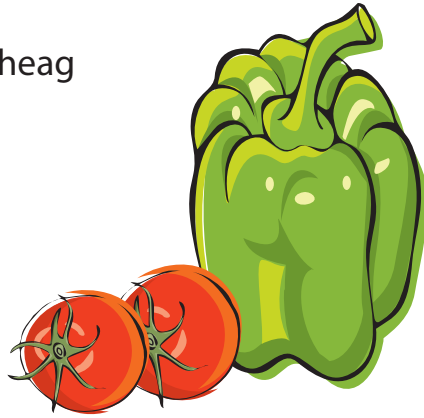
1. Ann am bobhla mòr suath am margarain dhan mhin-fhlùir gus am bi e coltach ri criomagan arain.
2. Cuir ann an salann, piobar agus pùdar fuine agus measgaich gu math.
3. Cuir ann blasan sam bith aig an ìre seo.
4. Cuir ann am bainne air do shocair airson taois a bhios rag ach bog a dhèanamh.
5. NA DÈAN I RO BHOG GE-TÀ.
6. Roilig a-mach an taois air clàr-obrach le roilear.
7. Cuir an taois air an treidhe agus cuir oir rithe.
8. Tagh agus deasaich an lìonadh, cuir air uachdar na taois e agus bruich san àmhainn.

Kebabs



Dè dh'fheumas mi?

2 thomàto bheag (cherry)
 1 isbean gun rùsg
 2 bhalgan-buachair bheag
 2 chiùb anainn
 ¼ piobar uaine
 75g rus fada

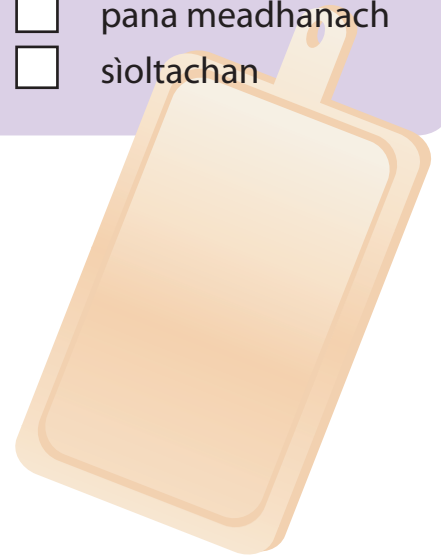


sabhs BBQ

15g margarain
 30ml ketchup tomàto
 15 ml fion-geur
 5ml sabhs Worcestershire
 60ml uisge

Uidheaman

- truinnsar mòr
- truinnsar beag
- bòrd-gearraidh
- sgian lusan
- bior
- pana meadhanach
- sìoltachan



Dè nì mi?

1. Cuir an rus ann an sìoltachan agus nigh e fon tap fhuar.
2. Cuir 250ml uisge goileach air uachdar agus goil e airson 10 mionaidean.
3. Nigh na lusan.
4. Geàrr na h-isbeanan nan 4 pìosan.
5. Cuir na stuthan gu lèir air bior. Suath iad le ola lusan.
6. Cuir air an grile àrd.

Kebabs



Dè nì mi?

7. Cuir na kebabs fon ghrile airson 8 mionaidean.
8. Nuair a bhios an rus deiseil, sìolaidh e tro shìoltachan.
9. Cuir an rus agus na kebabs air truinnsear.
10. Sabhs BBQ

cruinnich na stuthan agus cuir iad ann am pana goil gu socair airson 10 mionaidean, ga chur mun cuairt uaireannan dòirt e air uachdar nan kebabs.
11. Cuir pana a' ghrile am bogadh ann an uisge is siabann agus nigh e.
12. Nigh a h-uile càil agus sgioblaich a h-uile càil seachad.

Frittata



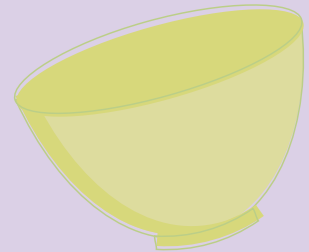
Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- 1 bhuntàta bruich na chiùban
- 1 spàin bheag ola
- 1 phìos creimh
- 1 isbean air a ghearradh na shlisean
- ½ piobar uaine na shlisean tana
- ½ piobar dearg na shlisean tana
- 1 shlis hama air a gearradh na pìosan
- ½ uinnean beag air a ghearradh gu math beag
- 3 uighean air am bualadh
- 2 spàin mhòr càise air a bhleith



Uidheaman



Dè nì mi?

1. Bruich am buntàta ann an uisge goileach le salann gus am bi e bog ach a' gleidheil a chumaidh. Siolaidh e.
2. Leagh an t-ìm ann am pana fraighigidh agus cuir ann am buntàta, na piobaran, isbean, uinnean agus creamh. Bruich airson mu 10 mionaidean gus am bi a h-uile càil steigeach agus òr-ruadh.
3. Cuir ann na h-uighean air am bualadh agus cuir sìos an teas.
4. Bruich gu socair gus am bi an omelette gus seatadh.
5. Crath an càise air a bhleith air uachdar agus cuir e fon ghrile gus am bi e òr-ruadh. Faodar ithe teth no fuar.
6. Deasaich an Sabhs Tomàto.

Frittata



Dè nì mi?

Sabhs Tomàto

- ½ pìos creimh air a phronnadh
 - 200g tomàtohan ann an tiona
 - 1 spàin mhòr ketchup
 - 4 spàinean mòra passata
 - ½ spàin mhòr peirsill
 - ½ spàin mhòr lus an rìgh
 - piobar dubh
 - rud beag siùcair
- Measgaich na stuthan còmhla agus tog e còmhla ris a' Frittata.



Cuairt-fhraighigeadh le Chilli (2)



Dè dh'fheumas mi?

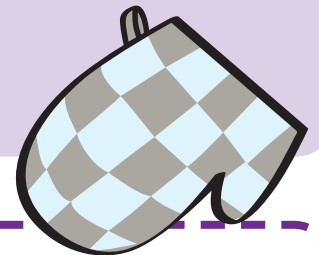
Stuthan

100g broilleach circe
 1 X 15ml ola neòinean-grèine
 1 X 2.5ml gràinneanan creimh
 1 X 1.25ml dinnsear
 2 uinnean earraich
 50g broccoli
 50g currain
 1 X 2.5ml spàin cornflour
 salann agus piobar
 100g failleanan bambù
 (ma thogras tu)
 1 bhloc nudailean (mu 125g)



Uidheaman

- truinnsair mòr
- bòrd-gearraidh
- sgian lusan
- spàinean tomhais
- pana fraighigidh/wok
- spàin fhiodha
- siosar
- pana mòr
- spàin bheag
- sìoltachan
- cupa



Dè nì mi?

1. Cruinnich na h-uidheaman agus na stuthan.
2. Nigh agus slisnich na h-uinneanan earraich.
3. Nigh am broccoli agus geàrr na fhlùragan.
4. Nigh, rùisg agus geàrr na currain nan striopan.
5. Geàrr a' chearc na striopan.
6. Dòirt an ola ann am pana domhainn no ann a' wok. Cuir air teas àrd.
7. Cuir ann an creamh agus an dinnsear agus cuairt-fhraighig airson mionaid.

Cuairt-fhraighigeadh le Chilli (2)



Dè nì mi?

8. Cuir ann a' chearc agus cuairt-fhraighig airson 2-3 mionaidean gus nach bi pìosan pinc a' nochdadh san t-sithinn.
9. Thoir a' chearc às a' phana agus cuir i an dara taobh.
10. Cuir ann na h-uinneanan earraich, broccoli, currain agus failleanan bambù ma tha thug gan cleachdadh. Cuairt-fhraighig airson 2 mhionaid.
11. Measgaich an cornflour còmhla ris an t-sabhs soidha, uisge, salann agus piobar. Cuir a' chearc air ais dhan phana agus dòirt am measgachadh soidha air uachdar.
12. Còmhdaich agus bruich airson 2-3 mionaidean.
13. Bruich na nudailean a rèir 's an stiùiridh air a' phacaid.
14. Tog e.

Cuairt-fhraighigeadh le Chilli



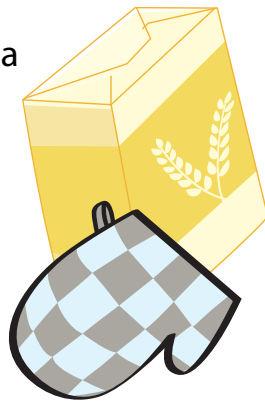
Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- 1 spàin mhòr ola lusan
- ½ spàin bheag dinnsear air a ghearradh
- 1 phìos creimh air a ghearradh beag
- 125g Quorn/1 bhroilleach circe air a ghearradh beag
- 1 uinnean air a ghearradh
- ½ piobair, gun shìol agus na shlisean

Ann am bobhla beag cuir:

- 1 spàin mhòr sabhs soidha dorcha
- 1 spàin bheag sabhs chilli milis
- 1 spàin bheag ola sesame
- 1 spàin bheag cornflour
- 2 spàin mhòr sùgh lusan
- 2 spàin mhòr uisge



Uidheaman

- pana fraighigidh/wok
- sliseag / spàin fhiodha
- bòrd-gearraidh
- 2 spàin bheag
- sgian lusan
- spàin mhòr
- truinnsair beag
- truinnsair mòr
- tubhailte pàipeir (airson sgudal lusan)
- siuga tomhais
- bobhla beag
- pana mòr
- 2 chlàr-poite

Dè nì mi?

1. Cruinnich na h-uidheaman.
2. Cruinnich na stuthan.
3. Deasaich na lusan.
4. Deasaich an sabhs ann am bobhla beag agus cuir mun cuairt e.
5. Teasaich an ola ann am pana fraighigidh/wok.
6. Bruich an creamh agus an dinnsear gu luath.



Cuairt-fhraighigeadh le Chilli



Dè nì mi?

7. Cuir ann a' chearc/quorn, uinnean agus am piobar agus cuairt-fhraighig e gus am bi a' chearc bruich.
8. Cuir ann an sabhs, bruich gus am bi e tiugh agus tog e còmhlà ri nudailean.

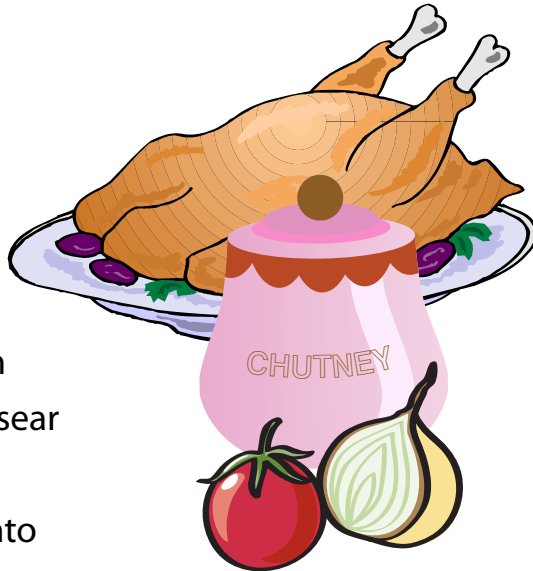
Coiridh le Cearc



Dè dh'fheumas mì?

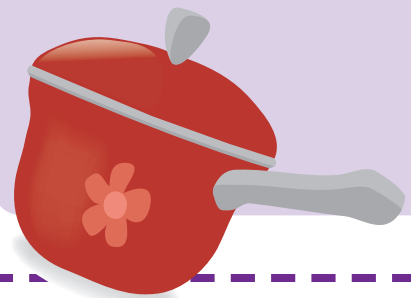
Stuthan

- 100g cearc
- 1 uinnean
- ½ ubhail
- 1 phìos creimh
- 15ml ola
- 5ml pùdar coiridh
- 2.5ml pùdar dinnsear
- 125ml uisge teth
- 2.5ml puree tomàto
- 10ml chutney
- 100g rus fada



Uidheaman

- bòrd-gearraidh
- rùsgair lusan
- sgian lusan
- 2 phana
- mheadhanach
- spàin fhiodha
- sìoltachan
- truinnsear mòr



Dè nì mi?

1. Geàrr a' chearc na striopan.
2. Rùisg agus slisnich an t-uinnean. Rùisg agus pronn an creamh.
3. Teasaich an ola agus bruich a' chearc gus am bi i ruadh.
4. Cuir ann an t-uinnean agus fraighig e ga chur mun cuairt an-dràsta agus a-rithist.
5. Cuir ann am pùdar coiridh agus an dinnsear agus fraighig airson mionaid.
6. Cuir ann an t-uisge teth agus am puree tomàto agus thoir chun a' ghoil e. Cùm ga chur mun cuairt.
7. Rùisg agus slisnich an ubhal agus cuir i dhan phana.

Coiridh le Cearc



Dè nì mi?

8. Bruich gu socair airson 30 mionaid.
9. Bruich an rus ann an uisge goileach le salann ann airson mu 20 mionaid.
10. Nuair a bhios an rud bruich, sìolaidh e ann an sìoltachan.
11. Tog an rus agus an coiridh còmhla.

Chilli Con Carne



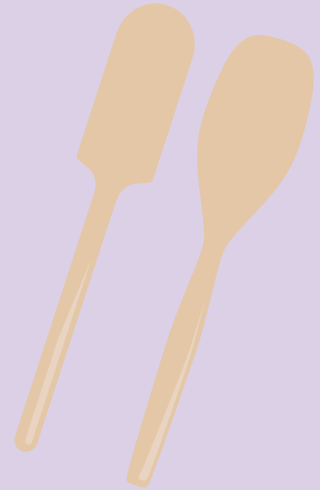
Dè dh'fheumas mì?

Stuthan

100g mions mart-fheòil
 ½ uinnein
 1 X 15ml puree tomàto
 1 X 2.5 ml pùdar chilli
 2 X 15 ml pònair dhearg
 100ml uisge



Uidheaman



Dè nì mi?

1. Geàrr an t-uinnean na phìosan beaga.
2. Fraighig am mions agus an t-uinnean ann am pana airson 2-3 mionaidean. Na cuir ola no geir ann.
3. Cuir ann am puree tomàto, am pùdar chilli, na kidney beans agus an t-uisge.
4. Goil gu socair airson 20-25 mionaidean.
5. Tog e.

Ga thogail:

Faodaidh tu a thogail còmhla ri rus air a ghoil, sailead no aran pitta.

Nota: Tha pùdar chilli teth. Bi faiceallach ga chur ann.

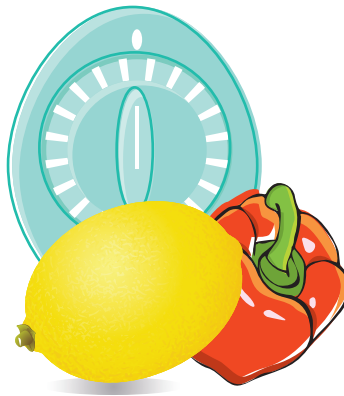
Cearc le Liomaid



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- ¼ piobar dearg
- ¼ piobar uaine
- ½ uinnein
- 1 spàin bheag siùcar ruadh
- 1 ghealagan uighe
- 1 spàin mhòr
- ¼ liomaid
- 1 bhloc nudailean
- 1 bhroilleach circe, amh
- 1 spàin mhòr ola
- 3 spàinean mòra sùgh circe
- 1 spàin mhòr cornflour



Uidheaman

- 2 sgian lusan
- pana fraighigidh
- 2 thruinnsear
- bobhla beag
- spaideag fhiodha
- clàr-poite
- forca
- spàin bheag
- spàin mhòr
- spàin mheadhanach
- pana beag

Dè nì mi?

1. Cruinnich na stuthan.
2. Sgar am buidheagan agus an gealagan agus cuir an gealagan ann am bobhla.
3. Cuir ann an cornflour agus buail air do shocair
4. Geàrr a' chearc na piosan beaga agus measgaich sa bhobhla còmhla ris a' ghealagan.
5. Còmhdaich am bobhla agus fàg e airson 15 mionaidean.
6. Geàrr na piobaran agus an t-uinnean ann an slisean tana.
7. Lìon leth a' phana le uisge fuar agus thoir e chun a' ghoil.

Cearc le Liomaid



Dè nì mi?

8. Cuir ann na nudailean agus cuir dheth an teas.
9. Cuir am pana fraighigidh air teas agus cuir ann làn spàin mhòr de dh'ola.
10. Thoir a' chearc a-mach às a' ghealagan agus leag dhan ola e.
11. Cuairt-fhraighig e gun stad.
12. Cuir ann na lusan.
13. Fàisg liomaid air a' chirc agus cuir ann an sùgh circe agus an siùcar ruadh.
14. Bruich gus am bi a' chearc bruich.
15. Tog e còmhlà ri na nudailean.

Fiosrachadh

An do chuir e riamh iongnadh ort ciamar a bhios an fheòil ann am biadh air a chuairt-fhraighigeadh ann an taighean-bìdh Sìonach cho tais agus cho blasta? Bidh iad a' cleachdadh dòigh-obrach ris an canar meileabhaideachadh.

Tha meileabhaideachadh a' cur còmhdach mìn air an fheòil agus, mar sin, tha e ga chumail bho thioramachadh agus bho chus bruich. Bidh iad a' dèanamh seo le bhith a' cur na feòla ann an sùgh sònraichte airson 30 mionaid agus, an uair sin, an dara cuid ga ghoil no ga fhraighigeadh airson nas lugha na mionaid. Tha e uabhasach furasta agus tha an fheòil sùghmhor agus bog.

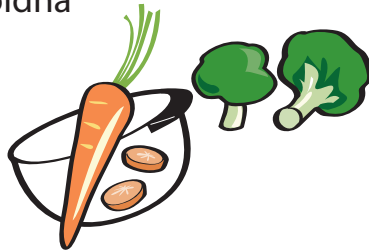
Cearc air a Cuairt-fhraighigeadh



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- 50g cearc air a gearradh beag
- ½ uinnein air a shlisneadh
- ½ spàin bheag pùdar dinnseir
- 1 spàin mhòr sabhs soidha
- 1 bhloc nudailean
- 1 spàin mhòr ola

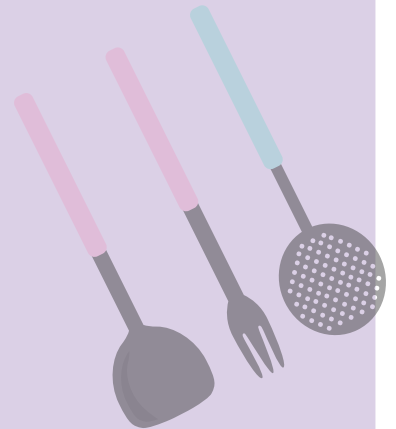


Tagh lusain bho:

- | | |
|---------------|--------------|
| broccoli | mearag bheag |
| piobar dearg | arbhar-milis |
| piobar buidhe | beansprouts |
| piobar uaine | currain |

Uidheaman





Dè nì mi?

1. Teasaich an ola anns a wok.
2. Cuir ann na pìosan circe agus bruich airson 5 mionaidean.
3. Cuir ann na slisean uinnein agus an dinnsear.
4. Cuir ann na lusain.
5. Bruich airson 5 mionaidean.
6. Cuir ann an sabhs soidha.

Cearc air a Cuairt-fhraighigeadh



Dè nì mi?

7. Cuir na nudailean ann am pana beag.
8. Cuir uisge goileach air uachdar.
9. Goil e airson 10 mionaidean.
10. Sìolaidh e ann an sìoltachan.
11. Cuir còmhla ri measgachadh na circe e agus cuir mun cuairt e.
12. Cuir air truinnsear e no ann an soitheach foidhl airson a thoirt dhachaigh.



Bracaist Bhrùich Fhallain



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- 2 isbean
- 2 shlis hama
- 2 ugh
- 1 spàin mhòr fion-geur geal
- 2 shlis aran slàn-mhin
- mil / marmalaid
- ìm/margarain le glè bheag geir



An aire: Tar-thruailleadh eadar biadh amh agus biadh brùich. Cùm a' glanadh às do dhèidh!



Uidheaman

- 2 fhorca
- 2 sgian le lannan cruinn
- 2 thruinnsear mhòr
- thruinnsear pyrex
- clàr-poite
- cupa
- spaideag fhiodha
- spàin mhòr
- siosar bìdh
- clobha bìdh
- tostair
- spàin-shìolaidh
- pana beag
- sgian

Dè nì mi?

1. Cruinnich na stuthan.
2. Seat am bòrd.
3. Teasaich an grile.
4. Teasaich an àmhainn aig 100°C.
5. Geàrr a' gheir far na hama le siosar.
6. Briog na h-isbeanan le forca.



Bracaist Bhrùich Fhallain



Dè nì mi?

7. Bruich a' hama agus na h-isbeanan air a' ghrile.
8. Cuir ann an soitheach-àmhainn pyrex agus **cùm blàth** san àmhainn.
9. Lìon leth pana le uisge fuar, thoir e chun a' ghoil agus leig leis goil gu socair.
10. Cuir ann 1 spàin mhòr fion-geur geal.
11. Cuir an t-uisge mun cuairt le spaideag fhiodha.
12. Bris AON ugh ann an cupa agus cuir dhan uisge e.
13. Dèan an aon rud leis an ugh eile.
14. Bruich na h-uighean airson mu 5 mionaidean agus thoir às an uisge iad le spàin-shìolaidh.
15. Tost an t-aran gus am bi an dà thaobh ruadh.
16. Cuir annlann gun cus geire agus marmalaid, silidh no mil air an tost.
17. Tog e agus ith e.
18. Nigh a h-uile càil.
19. Dèan DEARBHADH AN AONaid!

Bonnaich Teòclaid



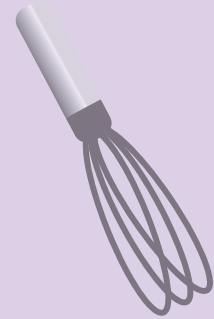
Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- 150g teòclaid phlèan
- 2 ugh
- 250ml bainne
- 125ml ola lusan
- 100g siùcar gràin
- 100g siùcar ruadh
- 400g flùr plèan
- 4 spàinean beaga pùdar-fuine
- 1 spàin bheag salainn
- 1 spàin bheag sùgh faoineig



Uidheaman



Dè nì mi?

1. Teasaich an àmhainn gu 200°C.
2. Cuir na h-uighean, ola, sùgh faoineig, siùcaran agus bainne ann am bobhla measgachaidh mòr agus buail a h-uile càil còmhla.
3. Ann am bobhla eile cuir am flùr air a shìoladh, salann agus pùdar fuine agus measgaich gu math.
4. Geàrr an teòclaid ann am pìosan beaga agus cuir ann am flùr.
5. Dòirt a-steach an lionn agus measgaich e còmhla.
6. Cuir cèisean pàipeir air treidhe-bhonnach agus lìon iad leis an taois suas gu faisg air a' mhullach.

Bonnaich Teòclaid



Dè nì mi?

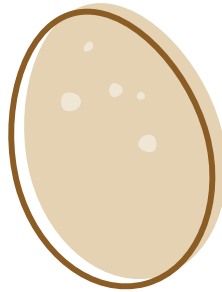
7. Bruich na bonnaich airson 20-25 mionaidean.
8. Bidh iad bruich ma chuireas tu bior a-steach annta agus gun tig e a-mach glan.

Bonnaich Raosaran



Dè dh'fheumas mi?

100g flùr a dh'èireas
 1 X 1.25ml spàin pùdar fuine
 50g margarain
 25g siùcar mìn
 25g coirce lite
 3 X 15ml raosaran no
 sultànathan
 1 ugh air a bhualadh



Uidheaman

- treidhe-fuine
- bobhla mòr
- sìoltachan
- truinnsear
- meidh
- spàinean tomhais
- cupa
- treidhe-fuarachaidh
- spàin bheag
- forca
- sgian

Dè nì mi?

1. Teasaich an àmhainn gu 200°C.
2. Cruinnich na stuthan agus na h-uidheaman.
3. Sìolaidh am flùr agus am pùdar fuine dhan bhobhla.
4. Geàrr am margarain na phìosan beaga.
5. Suath a-steach le bàrr do chorragan gus am bi e coltach ri criomagan arain.
6. Cuir ann an siùcar, an coirce lite agus na measan tioram agus measgaich gu math.
7. Buail an t-ugh ann an cupa le forca.
8. Cuir ann an t-ugh agus measgaich gu math le sgian gus am bi e caran cruaidh.



Bonnaich Raosaran



Dè nì mi?

9. Cuir cnapan dheth le spàin bheag air treidhe-fuine air a crèiseadh.
10. Bruich iad san àmhainn airson 12 – 15 mionaidean.
11. Leig le na bonnaich fuarachadh air treidhe.

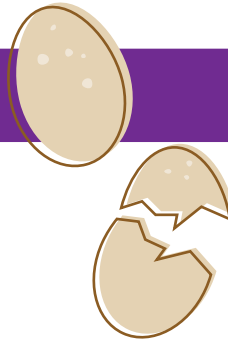
Bonnaich Lunnainn



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

100g flùr a dh'èireas
 40g margarain
 25g siùcar mìn
 2.5ml sùgh liomaid
 12g rùsg-mheasan, air a ghearradh
 ½ uighe
 bainne airson measgachadh
 15g siùcar ruadh airson a chrathadh



Uidheaman

- treidhe-fuarachaidh
- bobhla mòr
- cupa
- forca
- sgian
- bruis pastraidh
- spàin bheag

Dè nì mi?

1. Cuir an àmhainn gu 200°C. Crès treidhe-fuine.
2. Siolaidh am flùr agus agus suath a-steach am margarain. Cuir ann an siùcar, an rùsg-mheasan agus an sùgh liomaid.
3. Buail an t-ugh.
4. Cuir ann an t-ugh agus drudhag bhainne air do shocair gus taois a dhèanamh a bhios caran cruaidh.
5. Dèan bàllaichean beaga leis agus cuir iad air treidhe air a crèiseadh.
6. Suath na th' air fhàgail dhen ugh air an uachdar agus crath siùcar orra.
7. Bruich iad ann an àmhainn theth airson 10-15 mionaidean gus am bi iad òr-ruadh.

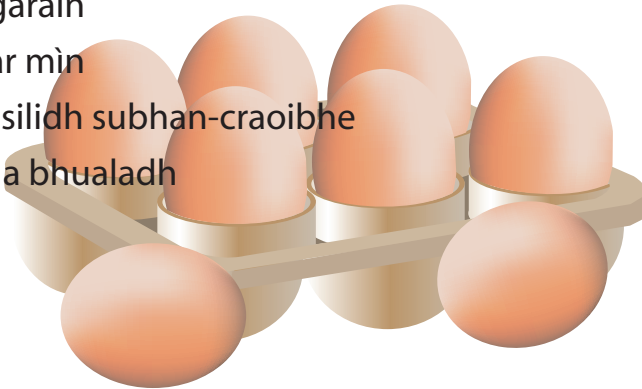
Bonnaich le Subhan-craoibhe



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- 100g flùr a dh'èireas
- 25g flùr slàn-ghràn a dh'èireas
- 1 X 1.25 spàin pùdar fuine
- 50g margarain
- 25g siùcar mìn
- 1 X 15ml silidh subhan-craoibhe
- 1 ugh air a bhualadh



Uidheaman

- treidhe-fuine
- bobhla mòr
- sìoltachan
- truinnsear
- meidh
- spàinean tomhais
- cupa
- treidhe-fuarachaidh
- spàin bheag
- forca
- sgian

Dè nì mi?

1. Teasaich an àmhainn gu 200°C.
2. Cruinnich na stuthan agus na h-uidheaman.
3. Sìolaidh an dà fhlùr agus am pùdar fuine dhan bhobhla. (Cuimhnich am bran a chur ann)
4. Geàrr am margarain na phiosan beaga.
5. Suath a-steach le bàrr do chorragan gus am bi e coltach ri criomagan arain.
6. Cuir ann an siùcar agus measgaich gu math.
7. Buail an t-ugh ann an cupa le forca.
8. Cuir ann an t-ugh agus measgaich gu math le sgian gus am bi e caran cruaidh.

Bonnaich le Subhan-craoibhe



Dè nì mi?

9. Dèan bàllaichean beaga dheth agus cuir iad air treidhe-fuine air a crèiseadh.
10. Dèan toll ann am meadhan a' bhonnaich le ceann spàin bheag agus cuir rud beag silidh ann.
11. Bruich iad san àmhainn airson 12 – 15 mionaidean.
12. Leig le na bonnaich fuarachadh air treidhe.

Bonnaich le Curran agus Orainsear



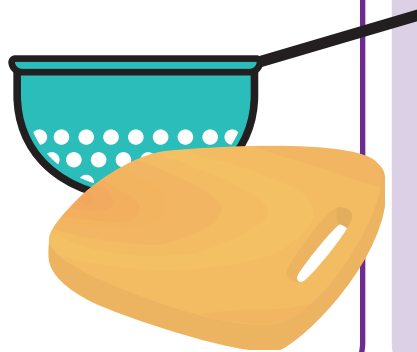
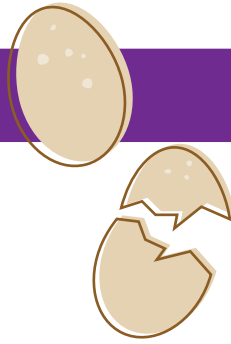
Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

5 X 15ml spàin ola lusan
(ola cruithneachd ma ghabhas)
75g siùcar mìn
2 ugh
75g curran
100g flùr slàn-ghràn a dh'èireas
1 X 2.5ml spàin pùdar fuine
1 X 2.5ml cainneal

Milsean

25g càise uachdair
25g margarain
125g siùcar sgeadachaidh
5ml sùgh orainsear



Uidheaman

- tiona pataidh
- cèisean pàipeir
- bobhla
- measgachaidh mòr
- sìoltachan
- spàin fhiodha
- bòrd-gearraidh
- sgian lusan
- rùsgair lusan
- bleitheadair
- spàin mhòr
- spàin mheadhanach
- spàin bheag

Dè nì mi?

1. Cuir air an àmhainn aig 180°C.
2. Cuir 12 cèisean pàipeir ann an tiona pataidh.
3. Cruinnich na stuthan.
4. Cuir an ola, siùcar mìn agus uighean ann am bobhla agus buail gu math.
5. Nigh, rùisg agus bleith an curran.
6. Siolaidh am flùr, pùdar fuine agus cainneal dhan bhobhla.
7. Cuir ann an curran air a bhleith agus na stuthan eile agus measgaich gu math.

Bonnaich le Curran agus Orainsear



Dè nì mi?

8. Cuir làn spàine dhen taois anns na cèisean pàipeir.
9. Bruich san àmhainn airson 10-15 mionaidean gus am bi iad bruich sa mheadhan.
10. Leig leotha fuarachadh san tiona airson 5 mionaidean mus cuir thu air treidhe-fuarachaidh iad.
11. Dèan am mìlsean leis a' chàise agus cuir cuid dheth air uachdar na cèic.

Bonnaich le Banana agus Teòclaid



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

175g flùr plèan
 50g siùcar mìn
 1 ugh mòr
 50g margarain
 1 bhanana mòr
 15 ml siùcar bog, ruadh
 150ml bainne
 25g sgealban teòclaid gheal



Àmhainn 200°C

Ùine a' bruich 15 mionaidean

Uidheaman

- 12 cèisean pàipeir
- bobhla mòr
- sìoltachan
- cupa
- forca
- spaideag
- sgian
- tiona pataidh
- spàin mhòr
- spàin fhiodha

Dè nì mi?

1. Cruinnich na stuthan.
2. Cuir air an àmhainn. Cuir 12 cèisean pàipeir ann an tiona pataidh.
3. Siolaidh am flùr agus pùdar fuine dhan bhobhla. Suath a-steach am margarain. Cuir ann an siùcar.
4. Buail ugh ann an cupa agus cuir ann bainne. Measgaich a-steach e.
5. Pronn am banana agus paisg a-steach e.
6. Roinn an taois eadar 12 cèisean pàipeir.
7. Bruich san àmhainn airson 15 mionaidean no gus am bi iad air èirigh gu math agus òr-ruadh.

Bonnaich le Banana agus Teòclaid



Dè nì mi?

8. Cuir iad air treidhe-fuarachaidh.

Faodar measan ùra eile a chleachdadh an àite banana

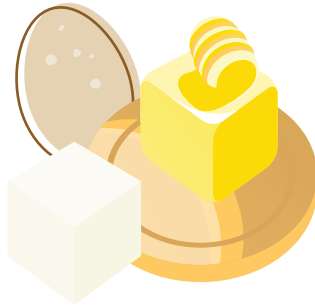
Bonnaich Banana



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

50g flùr slàn-ghràn a dh'èireas
 50g siùcar mìn
 1 ugh mòr
 50g margarain bog
 ½ banana
 15 ml siùcar bog, ruadh



Àmhainn 190°C

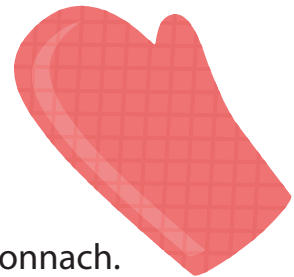
Ùine a' bruich 15 mionaidean

Uidheaman

- 8 cèisean pàipeir
- bobhla measgachaidh mòr
- sìoltachan
- cupa
- forca
- spatula
- sgian
- tiona-bhonnach
- spàin mhòr
- measgaichear
- dealain/spàin fhiodha

Dè nì mi?

1. Cruinnich na stuthan.
2. Cuir air an àmhainn. Cuir 8 cèisean pàipeir ann an tiona-bhonnach.
3. Cuir am flùr, siùcar, margarain agus ugh ann am bobhla mòr.
4. Buail gu math le measgaichear dealain no le spàin fhiodha gus am bi e bog, aotrom agus coltach ri uachdar.
5. Pronn am banana agus paisg a-steach e.
6. Roinn an taois eadar 8 cèisean pàipeir.
7. Crath rud beag siùcar ruadh air uachdar nam bonnach.



Bonnaich Banana



Dè nì mi?

8. Bruich san àmhainn airson 15 mionaidean no gus am bi iad air èirigh gu math agus òr-ruadh.
9. Cuir iad air treidhe-fuarachaidh.

Faodar measan ùra eile a chleachdadh an àite banana

Spruan Deàlrach



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

150g margarain
75g siùcar mìn
125g flùr plèan
50g cornflour
50g pùdar custard



Àmhainn 190°C

Ùine 15-20 mionaid

Uidheaman

- spàin fhiodha bobhla mòr
- sìoltachan
- 2 thruinnsear mòr
- treidhe fuine
- spàin mhòr
- spàin bheag
- treidhe-fuarachaidh
- clàr-poite
- pàipear crèisidh
- sliseag

Dè nì mi?

1. Cuir air an àmhainn.
2. Tomhais am flùr, cornflour agus pùdar custard agus siolaidh air truinnsear mòr.
3. Tomhais am margarain agus an siùcar agus cuir ann am bobhla mòr.
4. Cèithich am margarain agus an siùcar gus am bi e aotrom, bog.
5. Cuir ann am measgachadh leis an fhlùr air do shocair gus am bi aon bhàlla mòr agad.
6. Cuir an taois air pàipear crèisidh agus roilig e na isbean.
7. Crath rud beag siùcar Demerara air a' pàipear agus roilig an spruan ann.



Spruan Deàlrach



Dè nì mi?

8. Paisg sa phàipear agus cuir dhan frids/reothadair e airson 10 mionaidean.
9. Geàrr ann an slisean 1.5 cm agus cuir iad air treidhe-fuine.
10. Bruich iad gus am bi iad soilleir òr-ruadh.
11. Thoir iad far na treidhe le sliseag agus cuir air treidhe-fuarachaidh iad.

Spruan



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

100g margarain
50g siùcar mìn
100g flùr
50g cornflour / pùdar custard



Àmhainn: 170°C
Ullachadh: 10 mionaidean
Ùine: 15-20 mionaid



Uidheaman

- spàin fhiodha
- bobhla mòr
- sìoltachan
- treidhe-fuine air a crèiseadh
- spàin fhiodha
- sgian
- treidhe fuine
- crathadair flùir

Dè nì mi?

1. Cuir air an àmhainn agus crèis treidhe-fuine.
2. Cruinnich na stuthan agus na h-uidheaman.
3. Buail a-steach an siùcar gus am bi e soilleir agus bog.
4. Siolaidh am flùr agus an cornflour dhan mhargarain is dhan t-siùcar.
5. Measgaich còmhla le spàin fhiodha gus am bi an taois air tighinn ri chèile.
6. Crath flùr air a' bhòrd. Dèan dà leth air an taois agus roilig gach pìos na chearcall.
7. Cuir air treidhe fuine e.
8. Brùth na h-oirean le d' òrdaig.
9. Briog le forca.
10. Bruich airson 15-20 mionaid gus am bi e soilleir òr-ruadh.



Spruan



Dè nì mi?

11. Cuir air treidhe-fuarachaidh e.

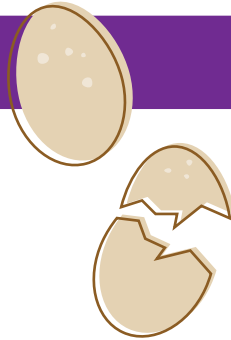
Melting Moments



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- 200g margarain
- 150g siùcar mìn
- 250g flùr a dh'èireas
- 1 ugh
- 1 spàin bheag sùgh faoineig
- 2 spàin mhòr coirce lite/bleideagan coirce
- cupa uisge fuar
- 2 shiriste air an gearradh beag



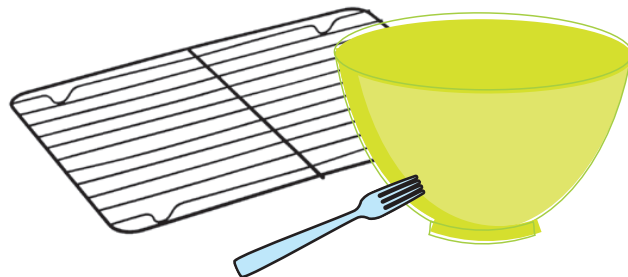
Àmhainn 160°C

Uidheaman

- spàin fhiodha
- bobhla m òr
- 2 chupa
- truinnsear mòr
- treidhe-fuine
- spàin mhòr
- spàin bheag
- forca

De ni mi?

1. Cuir air an àmhainn.
2. Buail ugh ann an cupa.
3. Crèis an treidhe-fuine.
4. Tomhais am margarain agus an siùcar ann am bobhla mòr.
5. Sìolaidh am flùr air truinnsear mòr.
6. Cèithich am margarain agus an siùcar le spàin fhiodha gus am bi e aotrom, bog.
7. Cuir ann an t-ugh agus 2 spàin mhòr flùir.
8. Measgaich a-steach an còrr dhen fhlùr agus an sùgh faoineig.
9. Fliuch do làmhan le uisge agus dèan bàllaichean beaga mu mheud marbailean.
10. Roilig na bàllaichean ann an coirce lite agus cuir air treidhe iad.
11. Cuir $\frac{1}{4}$ siriste air an uachdar agus bruich iad gu bheil iad òr-ruadh.



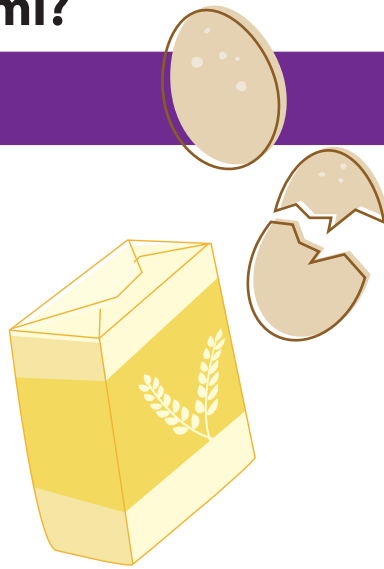
Fruit Shorties



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

75g margarain
 40g siùcar ruadh
 25g siùcar mìn
 ½ uighe
 2.5ml sùgh faoineig
 125g flùr plèan
 40g sultànathan



Uidheaman



Dè nì mi?

1. Cuir air an àmhainn aig 180°C. Crèis treidhe-fuine.
2. Cuir am margarain, an siùcar geal agus an siùcar ruadh ann am bobhla. Buail le spàin fhiodha no measgaichear dealain gus am bi e aotrom agus bog.
3. Buail an t-ugh. Thoir leth dheth do bhuidheann eile.
4. Cuir ann an t-ugh, an sùgh faoineig agus am flùr agus measgaich còmhla gus am bi e mìn.
5. Cuir ann na sultànathan gus taois bhog a dhèanamh.
6. Crath rud beag flùir air a' bhòrd agus roilig ann an cruth cruinn, fada. Geàrr na shlisean agus cuir iad air treidhe fuine air a crèiseadh.
7. Bruich airson 12-15 mionaidean gus am bi e òr-ruadh.
8. Leig le na briosgaidean fuarachadh a dhà no trì mhionaidean agus tog iad le sgian. Cuir iad air treidhe-fuarachaidh. Faodar an cumail ann an tiona nach leig èadhar a-steach suas ri 3 latha.

Flapjacks



Dè dh'fheumas mi?

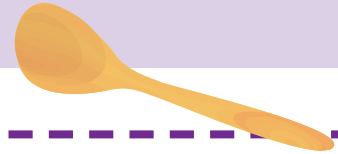
Stuthan

50g margarain bog
35g siùcar bog ruadh
1 X 10ml spàin siorap
100g coirce lite



Uidheaman

- bobhla mòr
- truinnsear
- tiona beag
- spàin mheadhanach
- meidh
- spàin fhiodha
- pana beag



Dè nì mi?

1. Cruinnich agus ullach na stuthan.
2. Cuir air an àmhainn aig 190°C.
3. Crèis tiona beag.
4. Cuir am margarain, siorap agus siùcar ann am pana agus leagh iad air teas ìosal.
5. Cuir ann an coirce lite agus measgaich gu math.
6. Dòirt ann an tiona fuine. Sgaoil a-mach e agus brùth sìos gu math e.
7. Bruich airson 10-12 mionaidean gus am bi e òr-ruadh.
8. Cuir air treidhe-fuarachaidh airson 5 mionaidean. Fàg e gus an cruadhaich e.



Briosgaidean Spiosrach



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

75g margarain bog
 75g siùcar bog ruadh
 100g flùr plèan
 1 X 1.25ml sòda arain
 1 X 1.25ml cainneal air a bhleith
 1 X 1.25ml lus a' choire air a bhleith
 1 X 1.25ml cnò-mheannt air a bhleith
 cadag chlomhaisean air am bleith

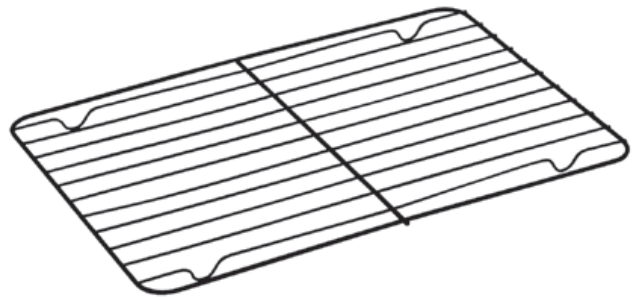


Uidheaman

- truinnsair
- bobhla mòr
- 2 threidhe-fuine
- spàin tomhais 1.25ml
- spàin tomhais 2.25ml
- measgaichear-dealain
- meidh
- spàin bheag
- forca

Dè nì mi?

1. Cruinnich agus ullaich na stuthan.
2. Cuir air an àmhainn aig 180°C.
3. Crèis dà threidhe-fuine.
4. Cèithich am margarain agus an siùcar gus am bi e aotrom agus bog.
5. Siolaidh na stuthan tioram eile air truinnsair agus cuir aon làn spàine mu seach dhen fhlùr a-steach còmhla ri measgachadh a' mhargarain gus am bi thu air na stuthan tioram gu lèir a chleachdadh.
6. Cuir cnapan dheth air na treidheachan le spàin bheag agus sgaoil a-mach iad. Dèan còmhnard iad gu faiceallach le forca.
7. Bruich airson 10-12 mionaidean gus am bi iad òr-ruadh.
8. Cuir air treidhe-fuarachaidh airson 5 mionaidean.



Brot Uinnean Frangach



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

150g uinneanan
 20g margarain
 15g min-arbhair
 1 chiùb stoc mart-fheòil
 no lusan
 300ml uisge
 salann is piobar
Sgeadachadh
 1 shlis aran Frangach
 15g càise cheddar air a
 bhleith
 cnap margarain

Àmhainn: 190°C
 Ùine: 15 mionaidean

eadar dithis *



Uidheaman

- | | |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> anart | <input type="checkbox"/> truinnsear |
| <input type="checkbox"/> sgian mhòr gheur | <input type="checkbox"/> meadhanach |
| <input type="checkbox"/> clàr-poite | <input type="checkbox"/> sàsar |
| <input type="checkbox"/> sgian bheag
gheur | <input type="checkbox"/> searbhadairan
pàipeir |
| <input type="checkbox"/> treidhe fuine* | <input type="checkbox"/> truinnsear mòr |
| <input type="checkbox"/> bobhla mòr | <input type="checkbox"/> pana mòr |
| <input type="checkbox"/> bòrd-gearraidh | <input type="checkbox"/> spàin bheag |
| <input type="checkbox"/> spàin mhòr | <input type="checkbox"/> spàin fhiodha |
| <input type="checkbox"/> sgian | |



Dè nì mi?

1. Cruinnich na h-uidheaman.
2. Cruinnich na stuthan. Cuir an t-uinnean, curran, soilire, càl agus peirsill air truinnsear meadhanach.
3. Rùisg agus nigh na h-uinneanan.
4. Geàrr nan slisean tana agus cuir air an truinnsear mhòr
5. Leagh am margarain, cuir ann na h-uinneanan agus bruich gu socair airson 15 mionaidean gus am bi iad bog agus òr-ruadh.
6. Cuir an t-uisge, an ciùb stoc, an salann agus am piobar dhan phana.

Brot Uinnean Frangach



Dè nì mi?

7. Cuir an ceann air a' phana agus thoir chun a' ghoil e.
8. Cuir sìos an teas agus bruich gu socair airson 20 mionaid.
9. Nigh na soithichean.
10. Airson an sgeadachaidh, dèan cinnteach às na sgeilpichean agus seat an àmhainn.
11. Cruinnich stuthan an sgeadachaidh air an truinnsair mheadhanach.
12. Cuir margarain air dà thaobh an arain.
13. Cuir càise air a bhleith air aon taobh dheth. Cuir e air treidhe-fuine agus bruich san àmhainn airson 15 mionaidean.
14. Tog e le aran Frangach air a thostadh air uachdar a' bhrot.



Brot Minestrone



Dè dh'fheumas mi?

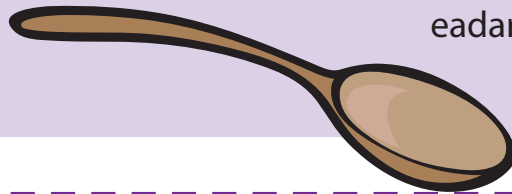
Stuthan

1 uinnean beag
 1 churran beag
 meadhanach
 ¼ stob soilire
 1 shlis hama shriocach
 pàipeir
 1 spàin mìlsein ola
 1 chiùb stoc circe
 50g pònairean-ime
 25g macaroni
 salann agus piobar
 pìos beag càil (mu 50g)
 10g càise parmesan
 peirsill



Uidheaman

- | | |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> anart | <input type="checkbox"/> truinnsear mòr |
| <input type="checkbox"/> sgian mhòr gheur | <input type="checkbox"/> truinnsear |
| <input type="checkbox"/> bobhla beag | meadhanach |
| <input type="checkbox"/> sgian bheag | <input type="checkbox"/> sàsar |
| gheur | <input type="checkbox"/> searbhadair |
| <input type="checkbox"/> liagh* | <input type="checkbox"/> pana mòr |
| <input type="checkbox"/> spàin mhòr | <input type="checkbox"/> spàin bheag |
| <input type="checkbox"/> sgian | <input type="checkbox"/> spàin fhiodha |
| <input type="checkbox"/> rùisgear | <input type="checkbox"/> siosar |
| <input type="checkbox"/> cupa | <input type="checkbox"/> siuga |
| <input type="checkbox"/> spàin mhòr | <input type="checkbox"/> spàin mìlsein |
| <input type="checkbox"/> bòrd-gearraidh | <input type="checkbox"/> clàr-poite |
| | eadar dithis * |



Dè nì mi?

1. Cruinnich na h-uidheaman.
2. Cruinnich na stuthan. Cuir na lusan air truinnsear meadhanach. Cuir a' hama, ciùb stoc agus càise parmesan air sàsar. Cuir an ola ann an cupa agus cuir na pònair-ime agus am macaroni ann am bobhla beag.
3. Deasaich na lusan. Rùisg, nigh agus geàrr an t-uinnean. Thoir am bun is am bàrr far a' churran, nigh e agus geàrr na chiùban. Sgioblaich, nigh agus geàrr an soilire. Cuir iad uile air truinnsear mòr.
4. Geàrr a' hama.



Brot Minestrone



Dè nì mi?

5. Teasaich an ola agus sauté an t-uinnean, curran, soilire agus hama airson 5 mionaidean.
6. Dèan 500ml de shùgh.
7. Cuir an sùgh, pònair-ime, macaroni, salann agus piobar dhan phana.
8. Thoir chun a' ghoil, cuir sìos an teas agus leig leis bruich gu socair airson 35 mionaidean.
9. Nigh an càl agus am peirsill. Geàrr an càl na stiallan. Cuir dhan bhrot e agus bruich airson 10 mionaidean.
10. Geàrr am peirsill.
11. Feuch blas a' bhrot agus, ma dh'fheumas tu, leasaich am blas agus an tighead.
12. Tog am minestrone. Crath peirsill agus càise parmesan air uachdar.

Brot Minestrone



Dè nì mi?

5. Teasaich an ola agus sauté an t-uinnean, curran, soilire agus hama airson 5 mionaidean.
6. Dèan 500ml de shùgh.
7. Cuir an sùgh, pònair-ime, macaroni, salann agus piobar dhan phana.
8. Thoir chun a' ghoil, cuir sìos an teas agus leig leis bruich gu socair airson 35 mionaidean.
9. Nigh an càl agus am peirsill. Geàrr an càl na stiallan. Cuir dhan bhrot e agus bruich airson 10 mionaidean.
10. Geàrr am peirsill.
11. Feuch blas a' bhrot agus, ma dh'fheumas tu, leasaich am blas agus an tighead.
12. Tog am minestrone. Crath peirsill agus càise parmesan air uachdar.

Brot Lusan



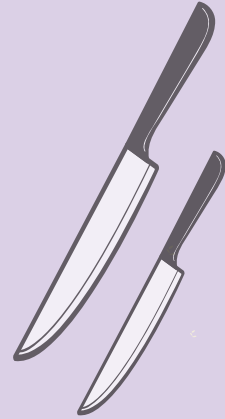
Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

½ buntàta
 ½ currain
 ¼ uinnein
 15ml peasraichean reòta
 500ml sùgh lusan
 15ml peirsill
 salann agus piobar



Uidheaman



Dè nì mi?

1. Rùisg agus geàrr am buntàta.
2. Rùisg agus geàrr an curran.
3. Rùisg agus geàrr an t-uinnean.
4. Cuir an sùgh lusan, am buntàta, an curran agus an t-uinnean ann am pana agus thoir chun a' ghoil.
5. Cùm am brot air an teas, gun a bhith a' goil, gus am bi na lusan bog.
6. Gabh blas dhen bhrot feuch am feum e salann agus piobar agus an uair sin cuir na peasraichean reòta dhan phana.
7. Teasaich am brot airson dà mhionaid.
8. Geàrr am peirsill agus crath air a' bhrot e mus gabh thu e.

Brot Leantailean



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

500ml uisge
 1 chiùb stoc hama
 ½ buntàta
 ½ uinnein
 ½ currain
 2 X 15ml spàin leantailean



Deasachadh: 15 mionaidean

Bruich: 40 mionaid

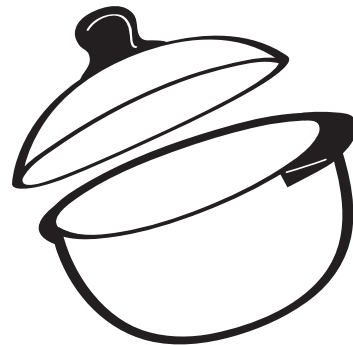


Uidheaman

- pana meadhanach
- bòrd-gearraidh
- sgian lusan
- rùsgair lusan
- spàin tomhais
- siuga tomhais
- truinnsear
- sìoltachan

Dè nì mi?

1. Cuir ort apanan agus nigh do làmhan.
2. Cruinnich na h-uidheaman.
3. Cruinnich na stuthan.
4. Cuir an t-uisge dhan phana, cuir air an ceann agus thoir chun a' ghoil e.
5. Leagh an ciùb sùgha ann an uisge goileach.
6. Tomhais na leantailean dhan t-sìoltachan.
7. Nigh na leantailean san t-sìoltachan agus cuir dhan t-sùgh iad.
8. Thoir chun a' ghoil.
9. Nigh, rùisg agus geàrr beag am buntàta, an t-uinnean agus an curran.
10. Cuir na lusan dhan bhrot agus thoir chun a' ghoil.



Brot Leantailean



Dè nì mi?

11. Bruich gu socair airson 30 mionaid le ceann sa phana. Thoir sùil air na th' ann de lionn a h-uile 10 mionaidean. Cuir ann tuilleadh uisge goileach ma dh'fheumas tu.
12. Tog e.

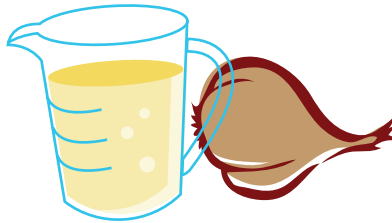
Brot le Curran agus Orainsear



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

1 uinnean, air a ghearradh beag
 12g margarain
 225g currain, air an rùsgadh is an gearradh tana
 200ml sùgh orainseir
 150ml uisge
 rùsg orainseir air a bhleith



Uidheaman

- pana meadhanach
- sgian lusan
- sgrìobair
- bruthadair mheasan
- siuga tomhais
- spàin fhiodha
- coimeasgaichear
- sùghair

Dè nì mi?

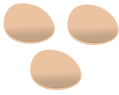
1. Cuir am margarain ann am pana agus fraighig an t-uinnean air teas meadhanach airson 5 mionaidean.
2. Cuir ann na currain, sùgh orainseir agus rùsg orainseir agus bruich gu socair airson 5 mi onaidean eile.
3. Cuir uisge air uachdar nan lusan agus goil gu socair airson 45 mionaidean.
4. Coimeasgaich am brot.
5. Cuir ann tuilleadh uisge airson gum bi an tighead ceart.

Swiss Roll



Dè dh'fheumas mi?

75g flùr a dh'èireas
75g siùcar mìn
3 uighean
1 spàin mhòr uisge
goileach



Àmhainn: 200°C
(fan 180°C)



Uidheaman

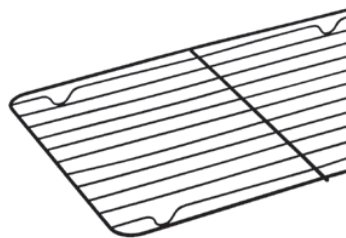
- | | | | |
|--------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1 tiona swiss roll air a linigeadh agus air a chrèiseadh | <input type="checkbox"/> | crathadair siùcair |
| <input type="checkbox"/> | bobhla mòr | <input type="checkbox"/> | spàin bheag |
| <input type="checkbox"/> | bobhla beag | <input type="checkbox"/> | spàin mhòr |
| <input type="checkbox"/> | 2 thruinnsear mhòr | <input type="checkbox"/> | sioltachan |
| <input type="checkbox"/> | treidhe-fuarachaidh | <input type="checkbox"/> | spaideag |
| <input type="checkbox"/> | siosar bìdh | <input type="checkbox"/> | measgaichear dealain |
| | | <input type="checkbox"/> | clàr-poite |
| | | <input type="checkbox"/> | sgian mhòr gheur |

searhadair shoithichean glan, fliuch

pàipear crèis le craiteachan siùcair air

Dè nì mi?

1. Cuir air an àmhainn.
2. Tomhais na stuthan gu lèir ann am bobhla mòr.
3. Lìnig agus crèis an tiona swiss roll gu faiceallach.
4. Cuir na h-uighean agus an siùcar sa bhobhla mhòr agus tòisich ga bhualadh.
5. Buail e gus am bi e glè thiugh, me, fàgaidh am measgachadh sruth às a dhèidh.
6. Paisg a-steach leth an fhluir air do shocair le spàin mhòr mheatailt agus làn spàin mhòr de dh'uisge blàth.
7. Paisg a-steach an còrr dhen mhin.
8. Dòirt e ann an tiona swiss roll agus crath e gu faiceallach airson gum bi am measgachadh rèidh.



Swiss Roll



Dè nì mi?

9. Bruich san àmhainn gus am bi e òr-ruadh (mu 10 mion).
10. Ullaich an 'raon roiligidh' mar a chì thu san dealbh.
11. Cuir mun cuairt an silidh ann am bobhla agus cuir ann làn spàin bheag de dh'uisge teth airson a dhèanamh tana.
12. Ag obrachadh luath, tionndaidh a-mach an swiss roll air a bheul fodha air pàipear le siùcar air.
13. Sgioblaich na h-oirean le sgian gheur.
14. Sgaoil an silidh gu tana thairis air an spuinne gu lèir.
15. Roilig e cho teann 's a ghabhas, cuir air treidhe-fuarachaidh e agus crath beagan siùcair a bharrachd air uachdar.



Cèicean Sneachda



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

175g margarain

175g siùcar mìn

3 uighean

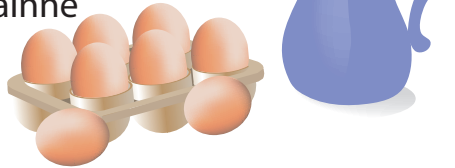
200g flùr a dh'èireas

air a sìoladh

rùsg orainseir air a bhleith

1 spàin bheag sùgh faoineig

4 X 15ml de bhainne



Milseag

gealagan uighe

4 spàinean mòra sùgh orainseir

175g siùcar sgeadachaidh air a shìoladh

buill airgeadach/silidh airson

sgeadachadh

Àmhainn: 170°C

Ùine: 15-18 mionaidean



Uidheaman

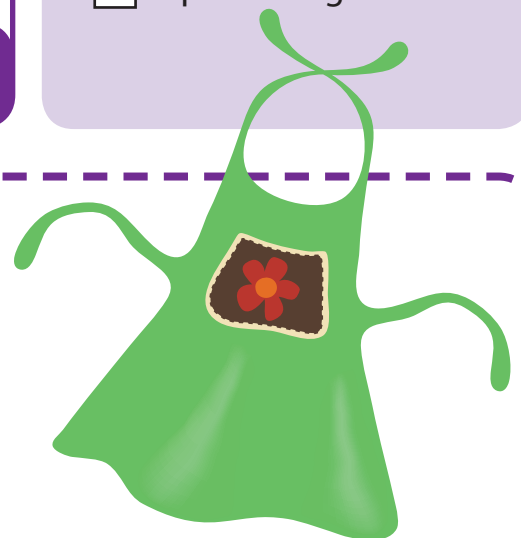
- bobhla beag (freagarrach dhan microwave)
- bobhla mòr
- sìoltachan
- measgaichear dealain
- spàin bheag
- spàin mhòr
- sgian
- spaideag
- sgrìobair

Milseag

- 2 chupa
- truinnsear mòr
- tiona pataidh
- pana beag

Dè nì mi?

1. Cuir air an àmhainn
2. Cruinnich na stuthan gu lèir.
3. Cuir na cèisean pàipeir dhan tiona pataidh.



Cèicean Sneachda



Dè nì mi?

4. Leagh am margarain ann am bobhla beag sa mhcrowave.
5. Cuir am flùr dhan bhobhla agus dèan toll sa mheadhan.
6. Cuir ann na h-uighean, rùsg an orainseir, sùgh faoineig, bainne agus am margarain air a leaghadh.
7. Buail e gus am bi e air a mheasgachadh.
8. Cuir $\frac{3}{4}$ de mheasgachadh anns gach cèis.
9. Bruich gus am bi am mullach òr-ruadh.
10. Leig leotha fuarachadh air treidhe-fuarachaidh.

Mìlseag

1. Cuir an gealagan uighe, sùgh orainseir agus siùcar sgeadachaidh ann am bobhla a sheasas ri teas agus cuir e thairis air pana de dh'uisge goileach.
2. Le sguabag dealain, buail e gus a bheil e gleansach agus a' dol na stùcan beaga.
3. Thoir far an teas e agus buail airson 2 mhionaid eile gus am bi e air fuarachadh beagan.
4. Cuir a' mhìlseag air na cèicean fuara.
5. Sgeadaich le slisean mheasan agus buill airgeadach / no crath cnò-còco air an uachdar.

Cèicean Banrigh



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

100g flùr a dh'èireas **no** 50g flùr
a dh'èireas agus 50g flùr slàn-ghràn
100g margarain
2 ugh
1 X 10ml spàin uisge **no** bainne



Àmhainn: 190°C

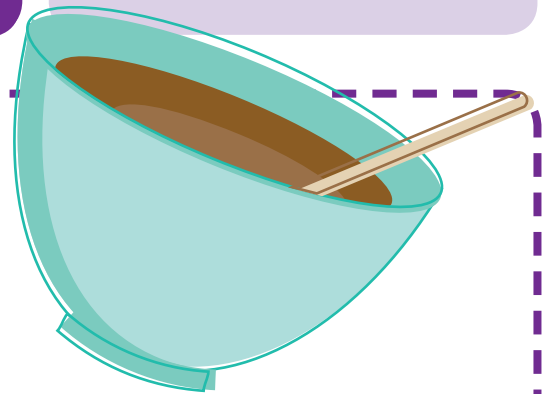
Ùine: 15 mionaidean

Uidheaman

- bobhla mòr
- sìoltachan
- spàin fhiodha
- forca
- spàin mhòr
- tiona pataidh
- 12 cèis phàipeir
- meidh

Dè nì mi?

1. Teasaich an àmhainn gu 190°C.
2. Cuir 12 cèis phàipeir dhan tiona pataidh.
3. Sìolaidh am flùr.
4. Cèithich am margarain agus an siùcar ann am bobhla mòr gus am bi e bog agus aotrom.
5. Buail an t-ugh ann an cupa.
6. Air do shocair cuir an t-ugh dhan mheasgachadh.
7. Paisg a-steach am flùr air a shìoladh. Ma dh'fheumas tu, cuir drudhag bhainne no uisge na cheann gus am bi e bog.
8. Lìon trì chairteil de gach cèis phàipeir.
9. Bruich san àmhainn airson 15 mionaidean gus am bi iad òr-ruadh.



Cèicean Banrigh



Dè nì mi?

ATHARRACHAIDHEAN Air Cèicean Banrigh

A. Cèicean Banrigh - Cuir ann 50g de mheasan tioram aig ceum 5 airson teacstur/blas eadar-dhealaichte.

B. Bonnaich Dealain-dè

10. Dèan suas 100ml Dream Topping.

11. Geàrr slis far mullach gach cèic. Geàrr tarsainn a' mheadhain.

12. Le ceann rionnaig air poca-pìoba, cuir an t-uachdar air bàrr gach cèic.

13. Cuir na mullaich a gheàrr thu air muin an uachdair airson sgiathan a dhèanamh. Crath siùcar sgeadachaidh air na cèicean.

C. Bonnaich Milseig

... 100g siùcar sgeadachaidh, uisge.

10. Sìolaidh an siùcar sgeadachaidh.

11. Geàrr slis far mullach gach cèic. Geàrr tarsainn a' mheadhain.

12. Mean air mhean, cuir ann na dh'fheumas tu de dh'uisge airson gum bi e tiugh gu leòr airson na cèicean a chòmhdach.

Cèic Victoria Sandwich



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

150g siùcar mìn
 150g margarain bog
 150g flùr a dh'èireas
 3 uighean
 1 X 5ml spàin pùdar fuine
 3 X 15ml silidh
 ola airson tionaichean a chrèiseadh

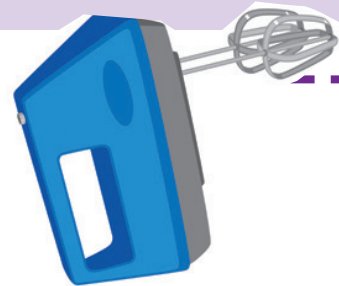


Uidheaman

- 2 thiona cèic sandwich
- pàipear crèis
- siosar
- bruis pastraidh
- measgaichear dealain
- bobhla mòr
- sìoltachan
- spàin mheatailte
- greidlean
- treidhe-fuarachaidh

Dè nì mi?

1. Teasaich an àmhainn gu 180°C.
2. Crèis agus lìnig 2 thiona cèic.
3. Cèithich an siùcar agus am margarain le measgaichear dealain gus am bi e aotrom agus bog.
4. Ann am bobhla beag buail na h-uighean le forca.
5. Cuir an t-ugh air a bhualadh ris a' mhargarain agus ris an t-siùcar mean air mhean.
6. Sìolaidh am flùr agus am pùdar fuine ann am bobhla no air truinnsear no air pàipear crèis.
7. Paisg am flùr agus am pùdar fuine dhan mheasgachadh, làn spàine mu seach.
8. Roinn an taois eadar an dà thiona.



Cèic Victoria Sandwich



Dè nì mi?

9. Cuir dhan àmhainn agus bruich airson 15 – 20 mionaid gus am bi iad òr-ruadh agus air èirigh gu math.
10. Thoir às na tionaichean anns an spot agus cuir air treidhe-fuarachaidh iad.

Dòighean air a' chèic atharrachadh

Cèic le orainsear – Cuir 10ml de shùgh orainseir dhan taois. Sgeadaich a' chèic le uachdar ime le orainsear.

Cèic le liomaid – Cuir 10ml de shùgh liomaid dhan taois. Sgeadaich a' chèic le uachdar ime le liomaid agus slisean liomaid ann an siùcar.

Uachdar ime

150g siùcar sgeadachaidh – air a shìoladh

75g margarain bog

Sùgh-blas

liomaid – 5-10 ml sùgh liomaid no silidh

liomaid

orainsear – 5-10 ml sùgh orainseir

Sgeadachadh – Slisean liomaid no orainseir millis

Faodaidh tu dath a chur ann am pìos beag mìlseag fondant agus a chumadh mar a thogras tu.



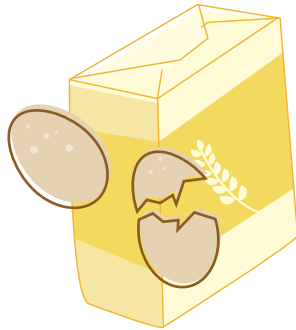
Cèic Teòclaid sa Mhìcrowave



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

75g flùr plèan
 50g siùcar
 50g ola
 2 ugh
 1½ spàin bheag pùdar fuine
 1 spàin bheag sùgh faoineig
 1½ spàin mhòr pùdar còco
 50g bùrn
 cadag shalainn



Uidheaman

- bobhla mòr
- bobhla beag
- muga/cupa
- measgaichear dealain
- spàin mhòr
- spàin bheag
- siuga tomhais
- 2 thruinnsear mhòr
- sìoltachan



Dè nì mi?

1. Crèis bobhla a' mhìcrowave gu math.
2. Sìolaidh am flùr agus am pùdar fuine.
3. Leagh an còco anns a' bhùrn ann an cupa.
4. Cuir na h-uighean agus an siùcar ann am bobhla.
5. Cuir car dhen stuth ann am measgaichear dealain gus am bi e coltach ri bàrr tiugh.
6. Cuir ris an ola, sùgh faoineig agus am bùrn blàth measgaichte le pùdar còco agus measgaich gu math e.
7. Paisg am flùr a-steach do mheasgachadh nan uighean.
8. Dòirt an stuth gu lèir dhan bhobhla chrèisichte.

Cèic Teòclaid sa Mhìcrowave



Dè nì mi?

9. Cuir dhan mhìcrowave e airson 3-5 mionaidean aig an teas as àirde.
10. Leig dha fuarachadh agus sgeadaich le uachdar cofaidh no teòclaid.

Uachdar

- 75g margarain
- 150g siùcar sgeadachaidh
- 3 spàinean beaga pùdar cofaidh/còco
- 2 spàin mhòr de bhùrn blàth

Measgaich gu math ann am bobhla le spàin fhiodha no measgaichear.

Cèic le Bran agus Measan



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

75g margarain
 75g siùcar bog ruadh
 siùcar mìn
 1 ugh
 75g flùr slàn-ghràn a dh'èireas
 15g All Bran
 50g rèiseidean gun shìol

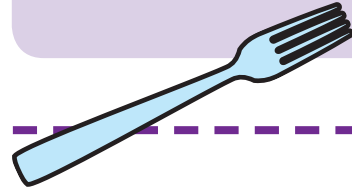


Uidheaman

- tiona cruinn 16cm
- bobhla mòr
- sìoltachan
- truinnsair mòr
- sgian mheadhanach
- spàin fhiodha
- spàin mhòr
- spàin beag
- forca
- spaideag

Dè nì mi?

1. Teasaich an àmhainn gu 180°C. Crèisich an tiona.
2. Cruinnich na stuthan gu lèir.
3. Ann am bobhla mòr cèithich am margarain agus an siùcar le spàin fhiodha gus am bi e bog agus aotrom.
4. Buail an t-ugh ann an cupa.
5. Cuir ann an t-ugh mean air mhean.
6. Sìolaidh am flùr dhan mheasgachadh. Cuir ann am bran a tha air fhàgail san t-sìoltachan.
7. Paisg a-steach am flùr, an t-All Bran agus na rèiseidean le spàin mhòr.
8. Cuir ann rud beag uisge ma tha feum air.



Cèic le Bran agus Measan



Dè nì mi?

9. Cuir am measgachadh dhan tiona agus sgaoil gu rèidh e.
10. Bruich mu 30 mionaid gus am bi e ruadh agus air èirigh gu math.
11. Leig leis fuarachadh beagan mhionaidean san tiona agus geàrr e na 9 bàraichean.

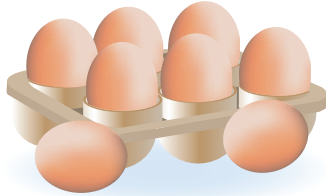
Bonnaich Chnò-còco



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

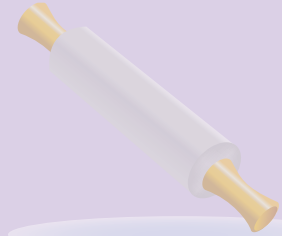
100g flùr a dh'èireas
 40g margarain
 25g siùcar mìn
 1 ugh
 1 spàin bheag de bhainne



Àmhainn: 220°C/Gas 7

Uidheaman





Dè nì mi?

1. Teasaich an àmhainn. Crèisich treidhe-fuine.
2. Measgaich am margarain agus am flùr le do chorragan gus am bi iad mar chriomagan arain.
3. Cuir an siùcar agus a' chnò-còco còmhla ri na stuthan eile agus cuir mun cuairt a h-uile càil.
4. Cuir na dh'fheumas tu dhen ugh na cheann gus am bi taois làidir agad.
5. Dèan 7/8 roinnean dhen taois agus cuir iad nan cnapan air an treidhe.
6. Bruich san àmhainn airson mu chòig mionaidean deug gus am bi iad air èirigh agus òr-ruadh.
7. Leig leotha fuarachadh air treidhe-fuarachaidh.

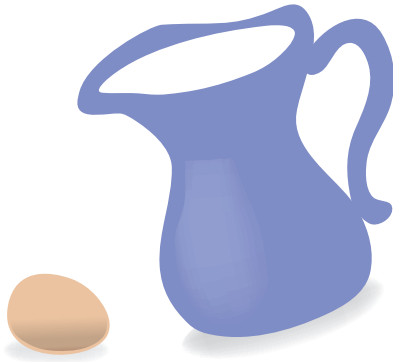
Bonnaich Coburg



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

125g flùr
 50g siùcar
 5ml caineal
 5ml sòda arain
 5og margarain
 10ml siorap
 5ml trèiceil
 1 ugh
 bainne (ma dh'fheumas tu)

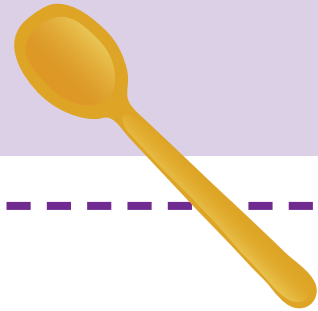


Àmhainn: 180°C

Ùine: 15 mionaidean

Uidheaman

- tiona pataidh
- 12 cèis phàipeir
- sìoltachan
- pana beag
- spàin fhiodha
- spàin tomhais 10ml
- spàin tomhais 5ml
- forca
- spàin bheag



Dè nì mi?

1. Cuir air an àmhainn agus cuir na cèisean pàipeir dhan tiona pataidh.
2. Siolaidh am flùr, an caineal, an sòda arain agus an siùcar ann am bobhla fuine.
3. Cuir am margarain, an siorap agus an trèiceil ann am pana gus an leagh iad.
4. Buail an t-ugh.
5. Cuir na stuthan a leagh còmhla ri na stuthan tioram agus measgaich gus am bi e caran bog. (Cuir ann rud beag bainne ma dh'fheumas tu).
6. Cuir am measgachadh dha na cèisean pàipeir anns an tiona pataidh.
7. Bruich e gus am bi e air èirigh gu math agus rud beag cruaidh nuair a shuathas tu ann.
8. Leig leotha fuarachadh air treidhe-fuarachaidh.

Sgonnan Buntàta le Tumadh Salsa



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

Sgonnan Buntàta

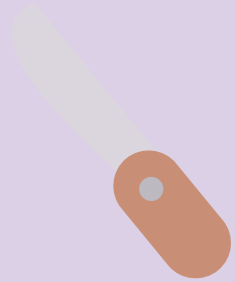
1 bhuntàta mòr
15 ml ola
15 ml measgachadh-
bhlasan

Tumadh Salsa

¼ uinnein
50 ml tomàtohan air an
gearradh
cadag pùdar chilli

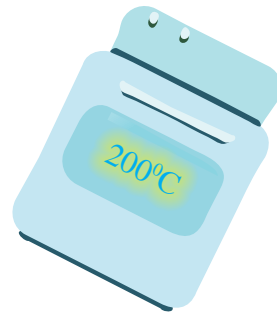


Uidheaman



Dè nì mi?

1. Cuir air an àmhainn aig 200°C no gas 6
2. Nigh am buntàta. Geàrr na 8 sgonnan.
3. Measgaich an ola agus am measgachadh-bhlasan ann am bobhla beag.
4. Crath na sgonnan buntàta sa mheasgachadh-bhlasan.
5. Cuir na sgonnan buntàta air tiona foidhl no air treidhe-fuine.
6. Bruich iad airson 20-30 mionaid.
7. **Salsa** Rùisg an t-uinnean agus geàrr na phìosan beaga.
Cuir an tomàto agus an t-uinnean ann am pana beag.
Cuir ann cadag pùdar chilli.
Teasaich e airson 2-3 mhionaidean.
8. Cuir an salsa còmhla ri na sgonnan buntàta.



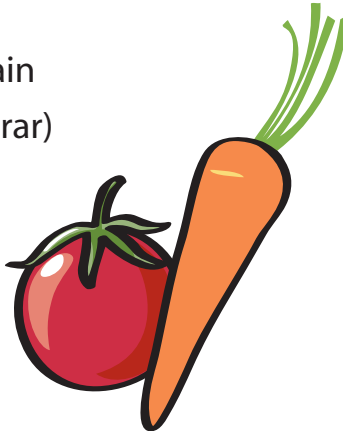
Ceapairean Dathte



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

2 shlis aran slàn-ghràn
 ìm a chuireas tu air aon shlis arain
 (faodar 30g a roinn eadar ceathrar)
 1-2 spàin bheag de chàise bog
 *pìos beag currain
 1 shlis tomàto
 duilleag leiteas uaine



*Faodar biadh sam bith eile a chleachdadh
 fhad 's a bhios dearg, orains agus uaine agad.

TEÒTHACHD NA H-ÀMHAINN

200°C

Uidheaman





Dè nì mi?

1. Le sgian le lann cruinn, cuir ìm air aon shlis arain.
2. Faigh inneal cuairsgein agus dèan tuill san aran leis an ìm air.
(Coimhead dè cho mòr 's a tha an t-inneal-cuairsgein agus bi cinnteach gum faigh thu 9 tuill a dhèanamh san aran).
3. Cuir càise bog air an t-slis arain eile.
4. Geàrr slis tomàto le sgian fhiaclach agus an uair sin geàrr an t-slis na dà leth.
5. Bleith pìos beag currain.

Ceapairean Dathte



Dè nì mi?

6. Cuir na stuthan lìonaidh gu faiceallach air uachdar a' chàise bhuig.
7. Cuir a-nis an t-slis le na tuill air uachdar nan stuthan lìonaidh le taobh an ime ri taobh nan stuthan lìonaidh.
8. Cuir an ceapaire air bòrd-gearraidh agus geàrr e na thrì pìosan le sgian arain ach am bi na dathan dearg, orains agus uaine agad.
9. Cuir gu grinn air truinnsear iad.

Filleagan Circe



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

100g cearc
 cadag phaprika
 cadag pùdar chilli
 cadag chuimein
 10ml ola lusan
 1/2 pìos creimh
 1/2 uinnein – air a shlisneadh
 1/8 piobar dearg
 2 fhilleig tortilla

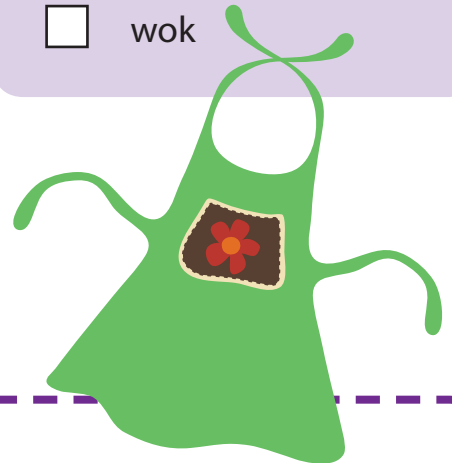


TEÒTHACHD NA H-ÀMHAINN

200°C

Uidheaman

- forca
- spàin mheadhanach
- truinnsear
- bòrd-gearraidh
- sgian lusan
- spàinean tomhais
- spàin fhiodha
- wok



Dè nì mi?

1. Cruinnich agus tomhais na stuthan.
2. Nigh a' chearc agus tiormaich i. Geàrr na stiallan.
3. Nigh na lusan.
4. Rùisg an t-uinnean agus geàrr e na shlisean. Pronn an creamh.
5. Geàrr na piobaran ann an stiallan beaga.
6. Teasaich an ola sa wok.
7. Fraidhig a' chearc gu socair gus am bi i geal.



Filleagan Circe



Dè nì mi?

8. Cuir ann am paprika, pùdar chilli agus cuimean. Bruich airson 1 mhionaid agus cùm a' cur mun cuairt.
9. Thoir às a' chearc le spàin-shìolaidh. Cuir na lusan dhan wok agus fruidhig iad airson 5 mionaidean gus am bi iad bruich ach fhathast beagan cruaidh.
10. Cuir ann a' chearc còmhla ris na lusan agus teasaich iad.
11. Paisg an tortilla ann am foidhl agus cuir ann an àmhainn theth airson 5 mionaidean.
12. Tog a' chearc air a pasgadh san tortilla.

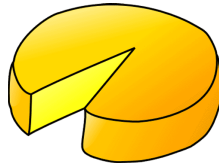
Càise air Tost



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- 1 shlis arain
- 1 shlis càise cheddar
- 1 shlis hama glè thana
(Ma thogras tu)



Uidheaman

- truinnsair
- bleitheadair
- sgian
- cupa/glainne

Dè nì mi?

1. Cruinnich na stuthan.
2. Cuir air an grile.
3. Tost aon taobh dhen aran gus am bi e soilleir ruadh.
4. Cuir a' hama air an taobh nach do thost thu.
5. Cuir an càise air uachdar.
6. Cuir fon ghrile e gus am bi an càise ruadh.
7. Tog e.



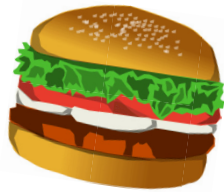
Burgair ann an Roile



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

50g mions
 ¼ spàin mheadhanach de dh'uinnean, air
 a ghearradh gu mìn
 boinne sabhs Worcester
 salann agus piobar
 beagan uighe airson a cheangal
 1 shlis càise (ma thogras tu)
 roile slan-ghràn



Uidheaman





Dè nì mi?

1. Cruinnich na stuthan.
2. Cuir air an grile/a' ghriosaich agus leig leis teasachadh.
3. Cuir a' chiad cheithir stuthan ann am bobhla beag agus measgaich gu math le forca. Cuir ann an t-ugh agus cuir mun cuairt e; feuch gun tig am measgachadh ri chèile. 'S dòcha gum feum thu beagan uighe a bharrachd a chur ann.
4. Cuir am measgachadh air bòrd-gearraidh agus dèan bonnach leis.
5. Bu chòir an grile/a' ghriosaich a bhith deiseil a-nis. Cuir am burgair gu faiceallach fon ghrile/air a' ghriosaich agus bruich e airson 6 mionaidean gach taobh. Tionndaidh am burgair le clobha.
6. Feuch gum bi e bruich gu mheadhan. Mura bheil thu cinnteach, faighnich dhan tidsear.
7. Nuair a bhios am burgair deiseil, cuir dhan bhonnach e agus tog e.
8. Ma roghnaich thu càise, cuir slis air uachdar a' bhurgair.

Burgair ann an Roile



Dè nì mi?

9. Cuir fon ghrile e greiseag gus an leagh an càise.
10. Cuir mullach na roile air uachdar a' bhurgair.

Buntàta àmhainn le tiùna agus



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

Sgonnan Buntàta

1 bhuntàta mòr
15 ml ola
15 ml measgachadh-
bhlasan

Tumadh Salsa

¼ uinnein
50 ml tomàtohan air an
gearradh
cadag pùdar chilli



Uidheaman

Dè nì mi?

1. Cuir air an àmhainn aig 200°C no gas 6
2. Nigh am buntàta. Geàrr na 8 sgonnan.
3. Measgaich an ola agus am measgachadh-bhlasan ann am bobhla beag.
4. Crath na sgonnan buntàta sa mheasgachadh-bhlasan.
5. Cuir na sgonnan buntàta air tiona foidhl no air treidhe fuine.
6. Bruich iad airson 20-30 mionaid.
7. **Salsa** Rùisg an t-uinnean agus geàrr na phìosan beaga.
Cuir an tomàto agus an t-uinnean ann am pana beag.
Cuir ann cadag pùdar chilli.
Teasaich e airson 2-3 mhionaidean.
8. Cuir an salsa còmhla ri na sgonnan buntàta.

Bualagan Bainne



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

100ml bainne
blas airson bualagan bainne
1 spàin mhòr de reòiteag



Uidheaman

- truinnsear
- cupa/muga
- spàin mhòr
- siuga tomhais
- coimeasgaichear

Dè nì mi?

1. Cruinnich na h-uidheaman.
2. Tomhais am bainne anns an t-siuga.
3. Cuir am bainne ann an cuach an coimeasgaichear.
4. Cuir ann an reòiteag agus blas airson a' bhualagain.
5. Measgaich e agus CUIR DHETH AN SUIDSE!
6. Tog às a' chuaich gu faiceallach agus cuir ann an cupa e.
7. Mus nigh thu i, sgol a' chuach ann an uisge fuar.

Bruschetta Eadailteach



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

2 spàin bheag ola a' chroinn-ola
 pìos creimh / ½ spàin bheag creimh air a ghearradh
 sgian le faobhar cruinn
 càise *cheddar*/Mozzarella
 2 spàin mheadhanach passata/pesto
 1 tomàto (ma thogras tu)
 salann & piobar
 aran



Uidheaman

- 2 spàin bheag
- bleitheadair
- bòrd-gearraidh
- treidhe-fuine
- sgian lusan
- clàr-poite
- truinnsair

Dè nì mi?

1. Cruinnich na h-uidheaman.
2. Cruinnich na stuthan.
3. Geàrr an t-aran/rola ann an dà shlis thiugh.
4. Cuir an t-aran air treidhe-fuine.
5. Suath an creamh air an aran.
6. Crath spàin bheag de dh'ola air gach slis arain.
7. Bleith càise air truinnsair.
8. Teasaich an grile
9. Sgaoil am passata air an aran agus crath càise air a bhleith air uachdar.
10. Cuir fon ghrile e gus an leagh e.



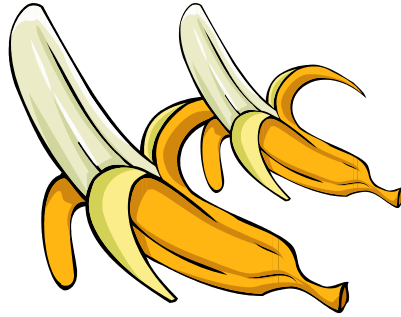
Tart Tatin le Banana agus Butterscotch



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

50g siùcar ruadh
50g margarain
2 bhanana/tiona
mheasan
75g puff pastry



Uidheaman

- bòrd gearraidh
- sgian lusan
- spàin mhòr
- soitheach
- paidh/tiona cèic
- crathadair flùir
- sgian mhòr gheur
- spàin fhiodha

Dè nì mi?

1. Teasaich an àmhainn gu 190°C.
2. Cruinnich na stuthan.
3. Roilig a-mach am puff pastry gus am bi e 2cm nas motha na cuairt-thomhas an tiona.
4. Suath margarain air bonn an tiona.
5. Crath siùcar ruadh air uachdar.
6. Geàrr na bananathan/siolaidh na measan.
7. Cuir na measan air uachdar an t-siùcair.
8. Cuir am pastraidh air uachdar an t-soithich.
9. Tionndaidh an oir a-steach ris a' mheadhan agus dèan eag sa mhullach.



Tart Tatin le Banana agus Butterscotch



Dè nì mi?

10. Cuir dhan àmhainn e airson 15 mionaidean gus am bi e òr-ruadh.
11. Thoir às an tiona e agus cuir e air truinnsear bun-os-cionn.

Reòiteag ann am Poca



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

1 liotair deighe
 60ml salann
 250ml bainne làn-gheir
 5ml sùgh faoineig no sùgh 1
 ghucag faoineig
 2 spàin mhòr de shiùcar



Uidheaman

- poca Ziploc mòr
- poca Ziploc beag



Dè nì mi?

1. Cuir am bainne, an sùgh faoineig agus an siùcar ann am poca Ziploc beag. Fàisg nas urrainn dhut dhen èadhar a-mach às agus dùin am poca gu faiceallach.
2. Cuir am poca Ziploc beag sìos dhan phoca Ziploc mòr. Còmhdach leis an deigh agus leis an t-salainn.
3. Dùin am poca mòr gu teann.
4. Crath "an t-inneal reòiteig" air ais is air adhart airson 5 – 10 mionaidean.
5. Ma dh'fhàsas am poca ro fhuar airson a làimhseachadh, paisg ann an searbhadair e no cuir e timcheall bho dhuine gu duine.
6. Na fosgail am poca mòr gus coimhead air an reòiteig no 's dòcha nach dùin e a-rithist.
7. Fosgail an dà phoca agus cuir an reòiteag ann an cupannan beaga le spàin.

Reòiteag ann am Poca



Dè nì mi?

Ag atharrachadh a' bhlais

Cuir ann sùgh de sheòrsa eile an àite sùgh faoineig.

Fàg às an sùgh faoineig agus leth an t-siùcair.

Cuir siorap teòclaid no sùbh-làir còmhla ris a' bhainne.

Mìneachadh saidheans

Tha an salann ag ìsleachadh ìre reothaidh an uisge agus tha sin a' ciallachadh gu bheil e a' fàs nas fhuaire na deigh (mu 28 ceuman). Tha an t-uisge fìor fhuar seo agus am measgachadh deighe a' toirt air measgachadh a' bhainne reothadh agus fàs cruaidh.

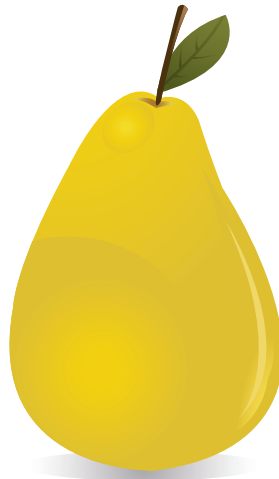
Mìlsean Peur is Teòclaid Bun-os-cionn



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

75g margarain
 75g siùcar mìn
 75g flùr a dh'èireas
 ½ spàin bheag pùdar fuine
 1 spàin mhòr pùdar còco
 ugh
 3 lethean peur

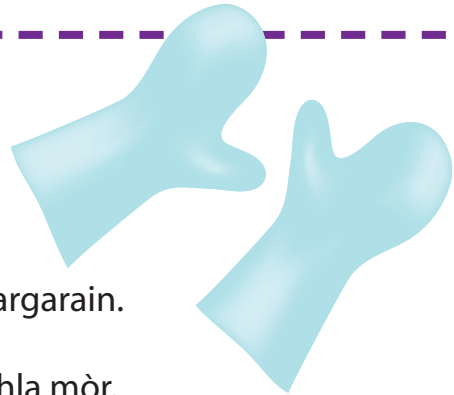


Uidheaman

- 2 bhobhla mhòr
- 2 thruinnsear mhòr
- sìoltachan
- spàin bheag
- spàin mhòr
- spàin mheadhanach
- spaideag
- measgaichear dealain
- tiona spuinnse
- sgian lusan
- 2 shearbhadair phàipeir

Dè nì mi?

1. Cuir air an àmhainn aig 170°C.
2. Crèisich bonn agus cliathaichean an tiona le margarain.
3. Cruinnich na stuthan agus cuir iad ann am bobhla mòr.
4. Measgaich gu math le measgaichear dealain.
5. Bu chòir dhan mheasgachadh a bhith caran tana. Feuch e agus cuir ann rud beag bainne ma tha feum air.
6. Sgaoil làn spàin mheadhanach de shiorap air bonn an tiona.
7. Siolaidh na measan a' cleachdadh truinnsear agus sìoltachan.



Milsean Peur is Teòclaid Bun-os-cionn



Dè nì mi?

8. Tiormaich na peuran le searbhadair pàipeir.
9. Geàrr na peuran air am faid agus cuir ann an cearcall iad air bonn an tiona.
10. Dòirt am measgachadh air an uachdar agus sgaoil a-mach gu rèidh e.
11. Bruich e gus am bi e dorcha-ruadh. Gu faiceallach, feuch a bheil e deiseil.

Custard



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

200ml bainne slàn
1 spàin mhòr pùdar custard
½ spàin mhòr siùcair



Uidheaman

- bobhla beag
- pana beag
- spàin fhiodha
- clàr-poite

Dè nì mi?

1. Cuir an siùcar agus am pùdar custard ann am bobhla beag.
2. Measgaich e le 2 spàin mhòr dhen bhainne.
3. Dòirt seo ann am pana beag agus cuir ann an còrr dhen bhainne.
4. Cùm ga chur mun cuairt gus an goil e.
5. Cuir sìos an teas agus cùm ga bhruich gus am bi e tiugh.
6. Thoir far an teas e.
7. Sgol na h-uidheaman ann an **uisge fuar** mus nigh thu iad.

Cèic-chàise Gàrraidh



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

3 briosgaidean digestive
 25g margarain
 75ml uachdar bualaidh
 50g càise uachdair gun mòran geire
 75ml iogart mheasan (1/2 tuba beag)



Uidheaman



Dè nì mi?

1. Leagh am margarain ann am pana beag.
2. Thoir far an teas e agus cuir ann smùr nam briosgaidean.
3. Brùth measgachadh nam briosgaidean a-steach dhan t-soitheach. Fuaraidh.
4. Cuir an t-uachdar, càise uachdair agus iogart ann am bobhla beag.
5. Buail còmhlach gus am bi e tiugh.
6. Sgaoil e gu faiceallach air uachdar nam briosgaidean.
7. Sgeadaich a' chèic-chàise.

Airson a togail

Faodar a sgeadachadh le vermicelli, measan ùra no slisean orainseir agus liomaid.

Bruanag Ubhail



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

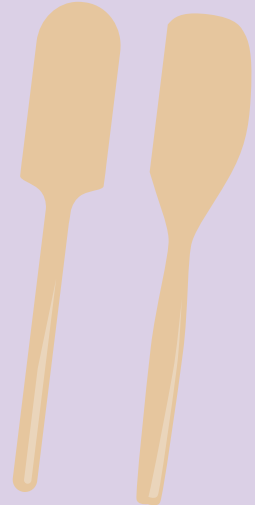
50g flùr slàn-ghràn
 25g flùr geal
 25g siùcar mìn ruadh
 40g margarain neòinean-grèine
 1 ubhal còcaireachd
 25g siùcar geal
 30ml uisge



Àmhainn : 200°C no Gas 6

Ùine: 20 mionaid

Uidheaman



Dè nì mi?

1. Cuir air an àmhainn aig an teas cheart.
2. Crèis an soitheach.
3. Glan, rùisg agus thoir an cuairsgean à ubhal agus slisnich i.
4. Cuir an ubhal dhan t-soitheach, cuir an siùcar mìn ruadh air uachdar na h-ubhail agus cuir an t-uisge dhan t-soitheach cuideachd.
5. Sìolaidh am flùr, cuir i ann am bobhla mòr, cuir ann am flùr ruadh agus measgaich a h-uile càil gu math.
6. Measgaich an siùcar còmhla ris.
7. Dòirt am measgachadh air uachdar nan ùbhlan gus am bi e còmhnard.
8. Bruich san àmhainn gus am bi e òr-ruadh.

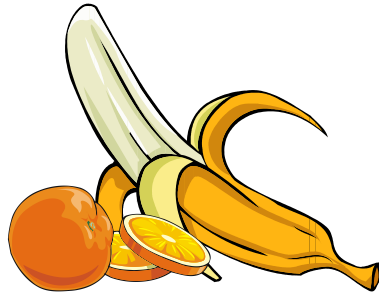
Bioran Mheasan le Mil



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan (Kebab Mheasan)

½ satsuma
 ½ banana
 ½ ubhail
 4 dearc-an-fiona



Mil

- 50ml sùgh oranseir
- cadag chaineil
- 10ml mil shoilleir



Dè nì mi?

1. Measgaich an sùgh oranseir agus an caineal ann am bobhla beag.
2. Cuir a' mhil dhan bhobhla agus measgaich còmhla gus am bi e mìn.
3. Nigh an ubhal agus na fion-dhearcan.
4. Deasaich na measan:

satsuma	rùisg agus bris na roinnean
banana	rùisg agus geàrr na shlisean tana
ubhal	thoir às am meadhan agus geàrr na phiosan mòra
fion-dhearcan	fàg iad slàn
5. Cuir na measan còmhla ris an t-sùgh agus a' mhil agus cuir mun cuairt iad.
6. Cuir na measan air dà bhior.
7. Cuir na bioran le measan air truinnsear foidhl. Dòirt an còrr dhen t-sùgh is dhen mhil air an uachdar.
8. Cuir fon ghrile airson 3-4 mionaidean aig teas meadhanach.

Alaska Bruich



Dè nì mi?

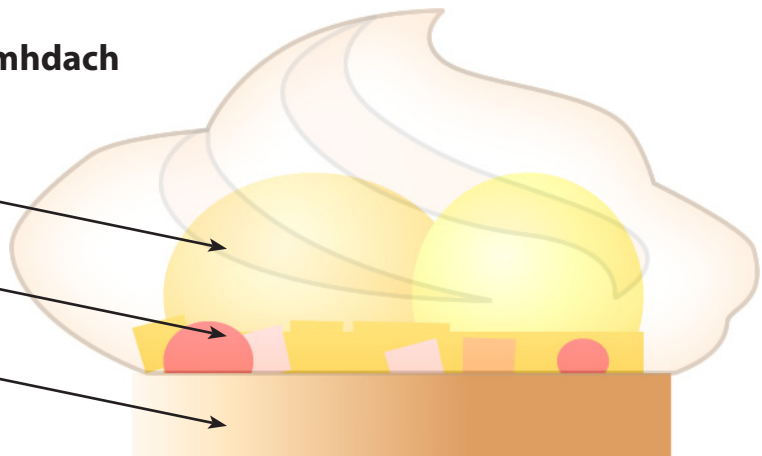
10. Ma tha thu a' dol a chur a' mheringue ann am pìob, cleachd poca mòr agus ceann le rionnag air.
11. Cuir air dòigh ann am fillidhean mar a chì thu san diagram. Còmhdaich an reòiteag agus na measan gu tur le meringue.
12. Bruich gu luath san àmhainn gus am bi e òr-ruadh. 5 mionaidean.

Meringue na dhìon-chòmhdach

Reòiteag

Measan

Swiss roll



Spaghetti Napolitalia



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

100g spaghetti
 ½ uinnein
 1 phìos creimh
 1 shlis hama
 15ml ola a' chrainn-ola
 cadag mhòr oregano
 15g peirsill air a ghearradh
 15g càise parmesan
 cadag shalainn is piobair
 30 ml passata



Uidheaman

- pana mòr
- bòrd-gearraidh don
- sgian lusan
- sgian còcaire
- brùthaire creimh
- pana beag
- sìoltachan
- soithichean togail
- spàin mhòr

Dè nì mi?

1. Lìon pana gu leth le uisge goileach. Cuir an spaghetti dhan phana agus brùth sìos dhan uisge e mar a bhios am pasta a' fàs bog. Cuir ann cadag shalainn. Goil gus am bi e 'al dente' – bog ach gun a bhith ro bhog.
2. Geàrr am peirsill beag.
3. Geàrr an t-uinnean na phìosan beaga.
4. Pronn an creamh.
5. Geàrr a' gheir far na hama agus geàrr i na pìosan beaga.
6. Teasaich an ola ann am pana beag agus cuir ann an t-uinnean, an creamh, a' hama agus an t-oregano. Bruich gu socair airson 30 diog.
7. Cuir ann am passata, salann agus piobar agus leig leis bruich air a shocair airson 10 mionaidean.

Spaghetti Napolitalia



Dè nì mi?

8. Sìolaidh an spaghetti le sìoltachan agus crath e air do shocair.
9. Cuir ann an soithichean e agus sgeadaich e le peirsill agus parmesan.

Spaghetti Carbonara



Dè dh'fheumas mi?

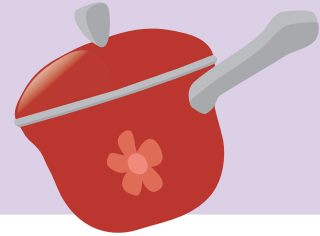
Stuthan

50ml uachdar singilte
 50g spaghetti
 2 shlis hama shrìocach
 10g margarain
 1 spàin bheag càise
 parmesan
 ½ spàin bheag salainn
 peirsill



Uidheaman

- | | |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> anart | <input type="checkbox"/> sàsar |
| <input type="checkbox"/> siosar | <input type="checkbox"/> siuga |
| <input type="checkbox"/> sliseag | <input type="checkbox"/> pana fraighigidh |
| <input type="checkbox"/> sgian mhòr gheur | <input type="checkbox"/> spàin bheag |
| <input type="checkbox"/> pana mòr | <input type="checkbox"/> spàin fhiodha |
| <input type="checkbox"/> forca | <input type="checkbox"/> clàr-poite |
| <input type="checkbox"/> sìoltachan | |
| <input type="checkbox"/> bòrd-gearraidh | |
| <input type="checkbox"/> 2 thruinnsear mhòr | |



Dè nì mi?

1. Cruinnich na h-uidheaman agus cuir air a' chlàr-obrach iad.
2. Lìon am pana gu leth le uisge fuar agus goil e.
3. Cruinnich stuthan agus uidheaman: uachdar, spaghetti, salann, hama, margarain, càise, peirsill, siuga, thruinnsear mòr, thruinnsear meadhanach agus sàsar.
4. Nuair a ghoileas an t-uisge, cuir ann an spaghetti agus an salann. Goil gu socair, gun cheann air a' phana, airson 10-12 mionaidean.
5. Sìolaidh an spaghetti. Sgol am pana le uisge fuar.
6. Geàrr a' hama ann am pìosan beaga. Fraidhig i gus am bi i brisg agus òr-ruadh.
7. Nigh agus geàrr am peirsill gu min.
8. Cuir an spaghetti, a' hama agus an t-uachdar dhan phana.
9. Teasaich a-rithist gu socair airson beagan mhionaidean.

Spaghetti Carbonara



Dè dh'fheumas mi?

10. Crath am parmesan agus am peirsill air uachdar.
11. Tog e.

Spaghetti Bolognese



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- ½ spàin mhòr ola
- ½ uinnein, air a ghearradh beag
- 1 churran, air a ghearradh beag
- 1 phìos creimh, air a ghearradh beag
- 100g mions
- 200g tomàtohan à tiona
- 1 spàin mhòr puree tomàto
- 1 spàin bheag luibhean measgaichte
- 50g balgain-buachair nan slisean
- 200g spaghetti tioram



Uidheaman



Dè nì mi?

1. Teasaich an ola ann am pana agus cuir ann am mions.
2. Leig leis a' mhions fàs ruadh. Cùm ga chur mun cuairt mus steig e.
3. Dòirt air falbh geir sam bith a thàinig às a' mhions.
4. Cuir an t-uinnean agus an creamh dhan mhions agus bruich e 2-3 mhionaidean.
5. Cuir ann na tomàtohan air an gearradh, am puree tomàto, na luibhean agus na balgain-buachair.
6. Thoir chun a' ghoil e, cuir sìos an teas agus bruich gu socair airson 30 mionaid.
7. Feuch am blas aige, cuir ann salann agus piobar agus tog e còmhla ri spaghetti.

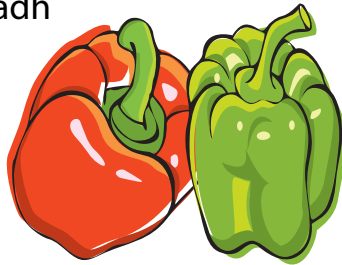
Pasta Provençale



Dè dh'fheumas mi?

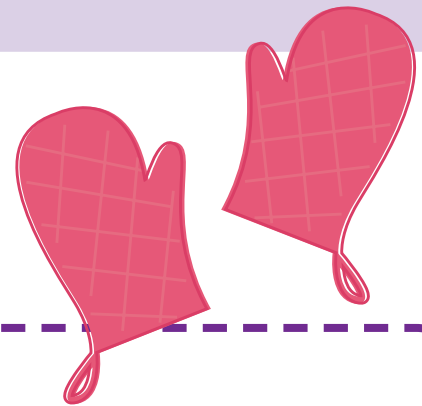
Stuthan

15ml ola lusan
 1 uinnean – air a ghearradh
 1 phìos creimh, air a phronnadh
 ¼ piobar dearg
 ¼ piobar uaine
 ¼ mearag bheag
 ½ currain
 100g tomàtohan ann an tiona
 10ml puree tomàto
 75g camagan pasta
 50g càise cheddar
 peirsill



Uidheaman

- 2 phana mheadhanach
- sgian lusan
- rùsgair lusan
- bòrd-gearraidh
- sgrìobair
- soitheach pyrex/foidhl
- sìoltachan



Dè nì mi?

1. Nigh na lusan.
2. Rùisg an curran agus geàrr na stiallan tana. Geàrr na piobaran nan stiallan. Geàrr a' mhearag bheag na shlisean agus pronn an creamh. Bleith an càise.
3. Teasaich an ola sa phana. Cuir ann an t-uinnean, an curran agus an creamh agus bruich gus am bi iad bog. Cuir mun cuairt an-dràsta 's a-rithist.
4. Cuir ann na piobaran agus a' mhearag bheag agus fraighig iad airson 5 mionaidean.
5. Cuir ann na tomàtohan agus am puree agus an salann agus am piobar. Cuir ceann air a' phana agus bruich airson 5 mionaidean eile.

Pasta Provençale



Dè nì mi?

6. Cuir uisge goileach ann am pana agus cuir ann am pasta. Cuir mun cuairt agus thoir air ais chun a' ghoil e. Bruich gu socair airson 5 mionaidean gus am bi e dìreach bog.
7. Sìolaidh am pasta gu math agus cuir e còmhla ri na lusan. Measgaich air do shocair.
8. Cuir ann an soitheach àmhainn e agus crath càise air uachdar.
9. Bruich fo ghrile teth airson 5 mionaidean gus am bi an càise òr-ruadh.
10. Sgeadaich le geugag pheirsill.

Pasta le Tiùna



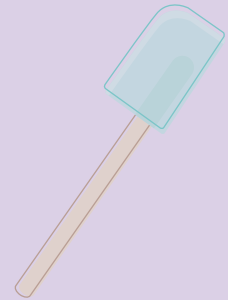
Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

25g pasta
50g tiùna
100ml brot balgain-buachair
15g càise

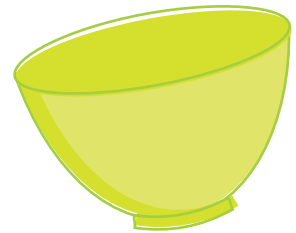


Uidheaman



Dè nì mi?

1. Goil an t-uisge airson a' phasta.
2. Cuir am pasta dhan uisge ghoileach agus bruich e.
3. Bris an tiùna na phìosan agus cuir e ann am bobhla beag.
4. Cuir am brot còmhla ris an tiùna agus measgaich gu math.
5. Bleith an càise.
6. Siolaidh am pasta ann an sioltachan nuair a bhios e deiseil.
7. Cuir am pasta air ais dhan phana.
8. Cuir an tiùna còmhla ris a' phasta. Measgaich gu math agus teasaich gu socair.
9. Cuir am pasta agus an tiùna ann an soitheach àmhainn no foidhl.
10. Crath càise air uachdar a' phasta.
11. Cuir am pasta fon ghrile airson 3-4 mionaidean gus an leagh an càise.



Macaroni le tomàto agus peirsill



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

50g macaroni
25g margarain
25g min-flùr
250ml bainne
50g cheddar
An t-uachdar
15g càise
slisean tomàto
peirsill



Uidheaman

- | | | | |
|--------------------------|----------------|--------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | anart | <input type="checkbox"/> | soitheach foidhl |
| <input type="checkbox"/> | siosar | <input type="checkbox"/> | sgeinean geur |
| <input type="checkbox"/> | 3 truinnsaran | <input type="checkbox"/> | sioltachan |
| <input type="checkbox"/> | cupa | <input type="checkbox"/> | bobhla meadhanach |
| <input type="checkbox"/> | siuga | <input type="checkbox"/> | sgriobair |
| <input type="checkbox"/> | spàin mhòr | <input type="checkbox"/> | pana meadhanach |
| <input type="checkbox"/> | spàin bheag | <input type="checkbox"/> | pana beag |
| <input type="checkbox"/> | spàin fhiodha | <input type="checkbox"/> | sgian bùird |
| <input type="checkbox"/> | clàr-poite | <input type="checkbox"/> | spaideag |
| <input type="checkbox"/> | bòrd-gearraidh | | |



Dè nì mi?

1. Cruinnich na h-uidheaman agus na stuthan agus cuir iad air a' chlàr-obrach.
2. Bruich am macaroni ann an uisge goileach le salainn ann (10-12 mionaidean). Siolaidh e.
3. Bleith an càise – cùm air leth e.
4. Nuair a ghoileas an t-uisge, cuir ann an spaghetti agus an salann. Goil gu socair, gun cheann air a' phana, airson 10-12 mionaidean.
5. NA DÈAN RO BHOG GE-TÀ.
6. Roilig a-mach an taois air clàr-obrach le rolair.
7. Cuir an taois air an treidhe agus cuir oir rithe.
8. Deasaich an lìonadh, cuir air uachdar na taois e agus bruich san àmhainn .

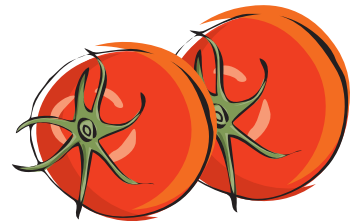


Macaroni le tomàto agus peirsill



Dè nì mi?

9. Teasaich an grile.
10. Cuir am macaroni dhan t-sabhs chàise.
11. Cuir ann an soitheach foidhl e agus crath càise air uachdar.
12. Cuir fon ghrile e gus am bi e ruadh.
13. Deasaich an sgeadachadh. Nigh agus gearr an tomàto na shlisean. Nigh agus gearr am peirsill.
14. Cuir an sgeadachadh air uachdar.
15. Tog e.
16. Sgioblaich an t-àite.



Macaroni le Càise



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

50g macaroni
 25g margarain
 25g flùr plèan
 75g càise air a bhleith
 250ml bainne
 salann agus piobar



Uidheaman



Dè nì mi?

1. Bruich am macaroni ann am pailteas de dh'uisge goileach le salann ann airson mu 15 mionaidean. Sìolaidh ann an sìoltachan.
2. Leagh am margarain ann am pana, cuir ann am flùr agus bruich airson mionaid.
3. Thoir am pana far an teas agus dòirt am bainne a-steach ann, beag air bheag. Cuir mun cuairt le spàin fad na tìde.
4. Cuir am pana air ais air an teas gus an goil e agus cùm ga chur mun cuairt.
5. Cuir ann salann agus piobar.
6. Cuir 2/3 dhen chàise ann agus measgaich gu math. Cuir am macaroni ann cuideachd.
7. Cuir am macaroni le càise ann an soitheach glainne agus crath an còrr dhen chàise air uachdar.
8. Cuir an soitheach fo ghrile teth agus fàg e fon ghrile gus an tòisich am mullach a' fàs ruadh.
9. Tog e agus gabh e teth.

Macaroni le Càise



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

50g macaroni
25g margarain
25g flùr plèan
75g càise air a bhleith
250ml bainne
salann agus piobar



Uidheaman



Dè nì mi?

1. Bruich am macaroni ann am pailteas de dh'uisge goileach le salann ann airson mu 15 mionaidean. Sìolaidh ann an sìoltachan.
2. Leagh am margarain ann am pana, cuir ann am flùr agus bruich airson mionaid.
3. Thoir am pana far an teas agus dòirt am bainne a-steach ann, beag air bheag. Cuir mun cuairt le spàin fad na tìde.
4. Cuir am pana air ais air an teas gus an goil e agus cùm ga chur mun cuairt.
5. Cuir ann salann agus piobar.
6. Cuir 2/3 dhen chàise ann agus measgaich gu math. Cuir am macaroni ann cuideachd.
7. Cuir am macaroni le càise ann an soitheach glainne agus crath an còrr dhen chàise air uachdar.
8. Cuir an soitheach fo ghrile teth agus fàg e fon ghrile gus an tòisich am mullach a' fàs ruadh.
9. Tog e agus gabh e teth.

Rus Blasta



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

75g rus
 25g margarain
 1 uinnean, air a ghearradh
 300ml uisge
 ½ ciùb stoc
 75g tomàtohan à tiona
 25g balgain-buachair
 50g càise
 salann is piobar



Uidheaman

- sìoltachan
- pana meadhanach
- spàin fhiodha
- siuga tomhais
- sgian lusan
- sgian le lann chruinn
- truinnsear
- pana fraighigidh
- spàin bheag

Dè nì mi?

1. Nigh an rus.
2. Geàrr an t-uinnean. Leagh am margarain agus fraighig an t-uinnean beagan.
3. Cuir ann an rus agus cuir mun cuairt e.
4. Cuir ann salann, piobar agus an sùgh.
5. Nuair a bhios an rus air a' chuid as motha dhen uisge air a shùghadh, cuir ann na tomàtohan agus na balgain-buachair.
6. Bruich gu socair airson 10 mionaidean.
7. Cuir ann dàrna leth a' chàise.
8. Cuir air soitheach e agus crath an còrr dhen chàise air uachdar.
9. Cuir e fo ghrile teth gus am bi an càise òr-ruadh.

Risotto le hama is coiridh



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- 1 uinnean
- 4 balgain-buachair (mu 50g)
- 25g margarain
- 100g rus fada (mu 4 spàinean mòra)
- 150ml uisge goileach + ½ ciùb stoc hama
- 1 X 5ml spàin pùdar coiridh
- 75g hama bhruich
- 25g peasraichean (1 spàin mhòr) à tiona
- 25g coirce Innseanach (1 spàin mhòr) à tiona
- 25g pìosan anainn (1 spàin mhòr) à tiona

Sgeadachadh

- ½ tomàto & peirsill ùr

Uidheaman

- sìoltachan
- pana meadhanach
- spàin fhiodha
- siuga tomhais
- sgian lusan
- sgian le lann chruinn
- truinnsear



Dè nì mi?

1. Rùisg an t-uinnean agus geàrr e na phìosan beaga.
2. Rùisg (ma dh'fheumas tu) na balgain-buachair.
3. Leagh am margarain ann am pana agus fraighig an t-uinnean agus na balgain-buachair gu socair airson 2-3 mhionaidean.
4. Cuir ann an t-uisge goileach, ciùb stoc agus pùdar coiridh agus thoir chun a' ghoil e.
5. Cuir sìos an teas, cuir ceann dhan phana agus bruich gu socair airson 30 mionaid no gus am bi e air an t-uisge air fad a shùghadh.
6. Geàrr a' hama agus an t-anann ann an ciùban beaga. Cuir iad seo, na peasraichean agus an t-arbhar-milis còmhla ris an rus agus cuir mun cuairt gu math.
7. Tog le spàin agus cuir ann an soitheach blàth e agus sgeadaich le tomàto agus peirsill.

Risotto



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- 15g margarain
- 1 spàin mhòr uinnean air a ghearradh
- 75g rus fada
- 1 spàin mhòr coirce Innseanach
- 1 spàin mhòr pheasraichean
- 250ml sùgh circe
- salann agus piobar
- 2 isbean (bruich agus nan slisean)



Uidheaman

- sìoltachan
- pana meadhanach
- spàin fhiodha
- siuga tomhais
- sgian lusan
- sgian le lann chruinn
- truinnsear

Dè nì mi?

1. Nigh an rus, a' dòrtadh uisge fuar air ann an sìoltachan.
2. Teasaich am margarain anns a' phana agus fraighig an t-uinnean.
3. Cuir ann an rus agus cuir mun cuairt e agus an sùigh e a' gheir.
4. Cuir an sùgh dhan phana, cuir air ceann agus bruich e airson 10 mionaidean.
5. Cuir a-nis ann an coirce Innseanach, na peasraichean agus na h-isbeanan agus bruich airson 5 mionaidean eile. Feuch am blas aige.
6. Nuair a bhios an sùgh uile air a shùghadh, tha an risotto deiseil airson a thogail.

Sailead le Rus is Coiridh



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- 1 ugh
- 1 tomàto
- 1 uinnean earraich
- 2 bhuntàta ùr
- 1/8 leiteas iceberg
- 1/4 piobar uaine
- 50g tiùna
- 10g fiolaitean ainseobhaidh (ma thogras tu)
- 2 dhearc-ola dhubh (ma thogras tu)
- 15ml sgeadachadh Frangach



Uidheaman

- 2 phana bheag
- bobhla mòr
- sgian còcaire
- sgian lusan
- bòrd-gearraidh uaine
- forca
- bobhla airson a thogail

Dè nì mi?

1. Glan am buntàta agus cuir ann am pana le uisge. Cuir ceann air a' phana agus goil gus am bi e bog. Sìolaidh agus tiormaich am buntàta. Geàrr ann an ceathramhan.
2. Bruich an t-ugh ann am pana le uisge gus am bi e cruaidh. Goil e airson 8-10 mionaidean agus, an uair sin, cuir ann an uisge fuar e gus nach tig cearcall dubh timcheall a' bhuidheagain.
3. Thoir dheth am plaosg agus geàrr na cheathramhan.
4. Nigh, tiormaich agus reub an leiteas. Cuir ann am bobhla mòr.
5. Nigh agus slisnich an t-uinnean-earraich.
6. Nigh agus slisnich am piobar.
7. Nigh na tomàtohan agus geàrr ann an ceathramhan.
8. Measgaich na stuthan gu lèir ann am bobhla.



Sailead le Rus is Coiridh



Dè nì mi?

9. Bris an tiùna às a chèile gu faiceallach le forca. Cuir air uachdar an t-sailead e.
10. Cuir na h-ainseobhaidhean agus na dearcan-ola còmhla ris ma thagh thu iad sin.
11. Dòirt sgeadachadh vinaigrette Frangach air an t-sailead.
12. Tog e.

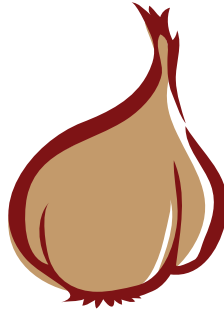
Sailead le Rus is Coiridh



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

50g rus fada
 2 X 15ml spàin coirce Innseanach
 ½ uinnean beag
 1 shlis hama
 2 X 5ml spàin pùdar coiridh

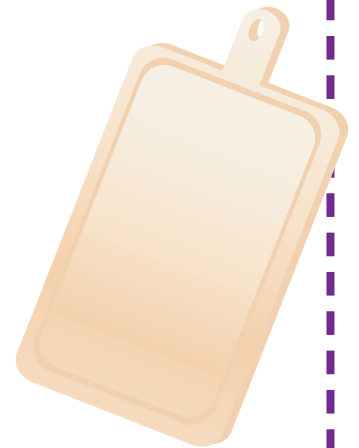


Uidheaman

- 2 phana bheag
- bobhla mòr
- sgian còcaire
- sgian lusan
- bòrd-gearraidh uaine
- forca
- bobhla airson a thogail

Dè nì mi?

1. Cuir an rus agus an coirce Innseanach ann am pana. Cuir 2 chupa uisge còmhla ris.
2. Thoir an rus agus an coirce Innseanach chun a' ghoil.
3. Bruich gu socair airson 10-15 mionaidean gus am bi an rus bog.
4. Rùisg agus geàrr an t-uinnean gu tana.
5. Geàrr a' hama na pìosan beaga.
6. Cuir an t-uinnean agus a' hama ann am bobhla beag.
7. Cuir clingfilm air uachdar agus dèan toll beag sa mhullach.
8. Cuir dhan mhirowave aig làn chumhachd airson mionaid. Leig leis fuarachadh.
9. Sìolaidh an rus agus cuir air ais dhan phana e.
10. Cuir ann am pùdar coiridh, an t-uinnean agus a' hama. Measgaich gu math.



Sailead le Rus is Coiridh



Dè nì mi?

11. Cuir ann an soitheach togail e.
12. Gabh e fuar.

Walnut Whips



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- 50g margarain
- 100g siùcar sgeadachaidh air a shìoladh
- 75g cnò-còco
- 75g gall-chnothan air am pronnadh
- 1 spàin mhòr pùdar cofaidh
- 150g teòclaid air a leaghadh

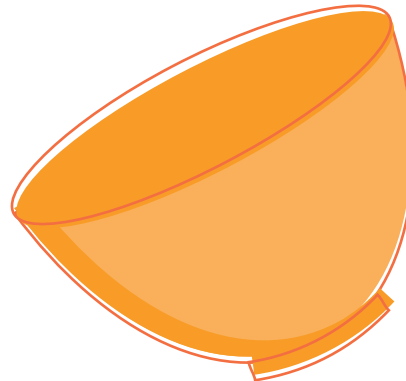


Uidheaman

- spàin mhòr
- sìoltachan
- 2 thruinnsear mhòr
- spàin fhiodha
- treidhe
- cèisean trufail

Dè nì mi?

1. Cèithich am margarain agus an siùcar sgeadachaidh ann am bobhla mòr.
2. Cuir ann na stuthan eile.
3. Roilig na bhàllaichean e.
4. Fuaich gus am bi e cruaidh.
5. Còmhdach le teòclaid leaghte.
6. Cuir ann an cèisean trufail.
7. Leig leotha seatadh.



Trufailean le teòclaid agus ruma



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- 100g margarain
- 100g teòclaid dhorcha
- 100g almoin air am bleith
- 100g siùcar mìn
- 1-2 spàin bheag brìgh ruma
- 150g teòclaid gheal air a leaghadh
- 3 spàinean mòra pùdar còco air a shìoladh

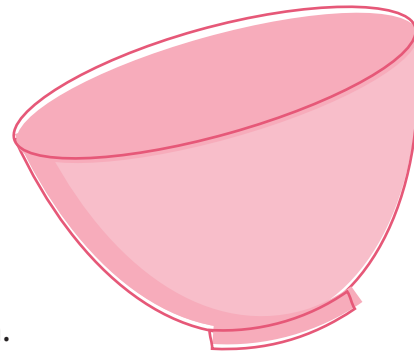


Uidheaman

- spàin mhòr
- sìoltachan
- 2 thruinnsear mhòr
- spàin fhiodha
- bobhla mòr
- treidhe
- cèisean trufail

Dè nì mi?

1. Leagh am margarain agus an teòclaid sa mhirowave no os cionn pana de dh'uisge teth.
2. Cuir ann na stuthan eile.
3. Fuaich gus am bi e cruaidh.
4. Roilig e na bhàllaichean.
5. Còmhdach le pùdar còco air a shìoladh.
6. Cuir ann an cèisean trufail.



Trufailean le Liomaid



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

- 2 spàin mhòr lemon curd
- 2 spàin mhòr siùcair air a shìoladh
- 50g margarain
- 100g siùcar sgeadachaidh air a shìoladh
- 150g cnò-còco
- 1 spàin mhòr pùdar cofaidh
- 150g teòclaid gheal (no roilig ann an cnò-còco)

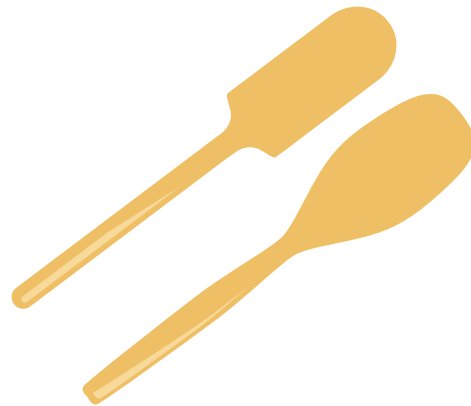


Uidheaman

- spàin mhòr
- sìoltachan
- 2 thruinnsear mhòr
- spàin fhiodha
- treidhe
- cèisean trufail
- bobhla mòr

Dè nì mi?

1. Cèithich am margarain agus an siùcar sgeadachaidh ann am bobhla mòr.
2. Cuir ann na stuthan eile.
3. Roilig na bhàllaichean e.
4. Fuaich gus am bi e cruaidh.
5. Còmhdach le teòclaid leaghte.
6. Cuir ann an cèisean trufail.
7. Leig leotha seatadh.



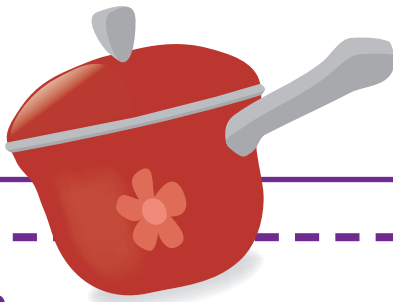
Mìlsein Gu Leòr



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

125g teòclaid
 1 spàin mhòr rèiseidean
 1 spàin mhòr chnothan air an gearradh
 rùsg orainseir air a bhleith (ma thogras tu)



Uidheaman

- spàin fhiodha
- sgrìobair
- bobhla mòr
- spàin mhòr
- pana
- 2 thruinnsear mhòr
- treidhe
- pàipear-crèisidh

Dè nì mi?

1. Cuir duilleag de pàipear-crèisidh air treidhe agus crèis e beagan.
2. Bris an teòclaid na phìosan agus cuir e ann am bobhla.
3. Leagh an teòclaid sa microwave no os cionn pana de dh'uisge teth.
4. Cuir ann na rèiseidean, na cnothan agus rùsg an orainseir.
5. Cuir làn spàinean beaga dhen mheasgachadh air treidhe air a crèiseadh beagan.
6. Fuaich sa frids gus am bi e air seatadh.

Logaichean Teòclaid



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

50g margarain
 2 spàin mhòr cnò-còco
 2 spàin mhòr pùdar teòclaid
 1 tiona beag bainne condensed
 vermicelli
 10 digestives air am pronnadh



Uidheaman

- spàin mhòr
- spàin fhiodha
- 2 thruinnsear mhòr
- bobhla mòr
- treidhe
- cèisean trufail

Dè nì mi?

1. Teasaich am bainne agus am margarain.
2. Cuir ann na stuthan eile.
3. Leig leis fuarachadh beagan.
4. Thoir cumadh logaichean air.
5. Roilig ann a' vermicelli.



Coconut Shies



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

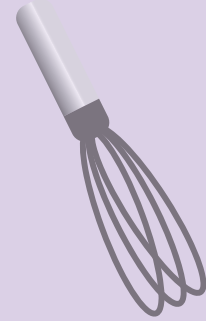
50g ìm
 2 spàin mhòr lemon curd
 2 spàin mhòr siùcar sgeadachaidh air a shìoladh
 8 spàinean mòra cnò-còco tioram

Còmhdach mìlsein

100g cnò-còco na stiallan
 boinne no dhà de dhath dearg
 boinne no dhà de dhath buidhe



Uidheaman



Dè nì mi?

1. Cruinnich na soithichean
2. Cuir an t-ìm agus an lemon curd ann am bobhla mòr agus measgaich le spàin fhiodha gus am bi e bog.
3. Buail a-steach an siùcar sgeadachaidh agus an cnò-còco mean air mhean.
4. Fuin (obraich) e le do làmhan ann am bobhla gus am bi e mìn.
5. Dèan mu 30-40 bàllaichean agus cuir dhan frids iad gus am fuaraich iad.
6. Deasaich an còmhdach, mar a sheallas an tidsear, a' cleachdadh 2 bhobhla bheag agus 2 spàin bheag.
7. Còmhdaich na coconut shies leis an dà dhath.
8. Reoth ann am fillidhean.
9. Thoir às an reothadair iad, leig leotha tighinn air ais agus cuir iad ann an cèisean beaga.

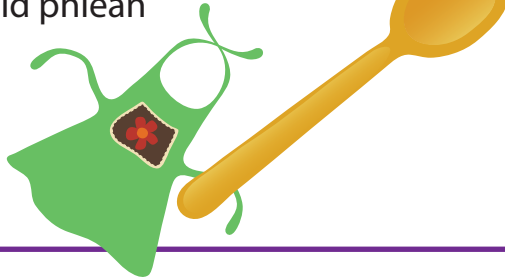
Buill Popcorn



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

25g popping corn
50g siristean glacé air an gearradh
150g teòclaid phlèan



Uidheaman

- pana le ceann
- spàin mhòr
- spàin fhiodha
- cèisean trufail
- 2 thruinnsear mhòr
- 2 bhobhla mhòr
- treidhe

Dè nì mi?

1. Lean an stiùireadh air pacaid a' phopcorn.
2. Dòirt am popcorn ann am bobhla mòr agus measgaich còmhla ri na siristean.
3. Bris an teòclaid agus cuir e ann am bobhla.
4. Leagh an teòclaid sa mhirowave no os cionn pana de dh'uisge teth.
5. Dòirt an teòclaid dhan mheasgachadh popcorn agus siristean agus measgaich gu math.
6. Cuir ann an cèisean trufail.
7. Leig leotha seatadh.

Bounties



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

200g cnò-còco
 1 tiona beag bainne dlùthaichte Nestles no
 leth tiona mòr
 2 spàin mhòr siùcar sgeadachaidh air a shìoladh
 150g teòclaid còcaireachd



Uidheaman



Dè nì mi?

1. Cuir an cnò-còco agus an siùcar sgeadachaidh ann am bobhla.
2. Cuir am bainne dlùthaichte dhan mheasgachadh, gu leòr dìreach airson a h-uile càil a cheangal ri chèile.
3. Roilig ann am bàllaichean beaga.
4. Leagh an teòclaid ann am pana os cionn uisge teth no sa mhirowave ann am bobhla glainne aig seatadh meadhanach.
5. Còmhdaich le teòclaid leaghte.
6. Cuir dhan frids e airson seatadh.

Adan Mòra



Dè dh'fheumas mi?

Stuthan

100g teòclaid
12 marshmallows
12 smarties



Uidheaman

- spàin fhiodha
- spàin mhòr
- bobhla mòr
- 2 thruinnsear mhòr
- pana
- treidhe
- 12 cèis trufail

Dè nì mi?

1. Cuir na cèisean trufail air treidhe.
2. Bris an teòclaid agus cuir ann am bobhla.
3. Leagh an teòclaid sa mhirowave no os cionn pana de dh'uisge teth.
4. Dòirt rud beag dhen teòclaid leaghte anns gach cèis trufail.
5. Cuir marshmallow dhan teòclaid.
6. Cuir smartie air gach marshmallow le rud beag teòclaid air a leaghadh.