**prìomh bhiadh le rus eaconamas dachaigh**

**Rus Blasta**

**Stuthan**

 sìoltachan

 pana meadhanach

 spàin fhiodha

 siuga tomhais

 sgian lusan

 sgian le lann chruinn

 truinnsear

 pana fraighigidh

 spàin bheag

75g rus

25g margarain

1 uinnean, air a ghearradh

300ml uisge

½ ciùb stoc

75g tomàtothan à tiona

25g balgain-buachair

50g càise

salann is piobar

**Uidheaman**

**Dè dh’fheumas mi?**

**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

tomàtothan 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.