



Curaí Cóilíse agus Prátaí

Comhábhair

- 4 phráta mhóra, gearrtha i bpíosaí móra
- Leathcheann cóilíse, briste suas go garbh
- Oinniún mór, mionghearrtha
- 235ml de stoc glasraí / stoc glasraí gan ghlútan
- Stán trátaí, mionghearrtha
- longa gairleoige, mionghearrtha
- Spíonóg bhoird de lus an choire, mionghearrtha
- 3 thaespíonóg de phúdar curaí / púdar curaí gan ghlútan
- 2 spíonóg bhoird d'ola olóige
- Salann agus piobar

Modh Oibre

1. Frioich an t-oinniún, an ghairleog agus an púdar curaí san ola olóige.
2. Cuir isteach na prátaí agus gráinne salainn agus piobair.
3. Measc isteach an stoc glasraí agus na trátaí.
4. Fág ag suanbhruith ar feadh 15 neomat.
5. Cuir isteach an chóilís agus fág ag suanbhruith ar feadh 6 neomat eile.
6. Measc isteach an lus an choire, mionghearrtha.

.....
: NOD: Cuir chun boird le rís nó le prátaí. :
.....

45



