

Barraí Sútha Talún agus Coirce

Tá na barraí seo lán le sútha talún deasa milise. Tá siad sláintiúil agus blasta.



Comhábhair

- 100g de shútha talún
- 125g coirce
- 3 tbsp. ola chócó
- 2 tbsp. im piseanna talún (bí cúramach nach bhfuil aon duine ailléirgeach)
- 3 tbsp. mil



Céimeanna

De Dhíth

- Tradaire bacála
- Páipéar bacála
- Spunóga
- Babhla mór sáspan

1. Cuir an oigheann chuig teocht 180°
2. Cuir im ar an tradaire agus cuir an páipéar bacála isteach
3. Leáigh an ola chócó sa sáspan, cuir an t-im piseann talún isteach agus an mil. Measc gach rud le chéile.
4. Cuir gach rud sa bhabhla mór.
5. Cuir isteach na coirce agus measc.
6. Cuir na sútha talún isteach go cúramach agus brúigh gach rud isteach sa tradaire le spunóg.
7. Cuir san oigheann ar feadh 15-18 bomaite go dtí go dtiontaíonn sé donn.
8. Fág amach é le fuarú, ansin cuir sa chuisneoir é ar feadh 30 bomaite. Tiffidh sé as a chéile mura dhéanann tú seo.
9. Gearr suas in 8 slisíní agus ith!