

This resource is also available in English. If you are new to Gaelic or come across words you do not know, don't worry. You can use the English version alongside this Gaelic version and use a [dictionary](#) for additional support.

Reasabaidhean Bìdh Gàidhlig

Tha an cruinneachadh seo a' comharrachadh dualchas còcaireachd cultar na Gàidhlig agus a' gabhail ri cleachdaidhean seasmhach a tha càirdeil don àrainneachd. Tha gach reasabaidh air a dèanamh le gritheidean ionadail agus dòighean-còcaireachd traidiseanta, a' toirt blas de bhiadh nàdarra na h-Alba ann an dòigh a tha a' toirt urram don fhearann agus don dualchas.

Ag Ullachadh na Cidsin

1. Sguab sìos gach uachdar-obrach. Thoir air falbh rudan nach eil feumail gus àite-obrach gu leòr a bhith agad.
2. Nigh do làmhan gu mionaideach, cleachd uisge blàth is siabann airson co-dhiù 20 diog mus cleachd thu biadh sam bith.
3. Cruinnich na gritheidean uile a tha a dhìth airson nan reasabaidhean agad. Tomhais ro-làimh gus am bi còcaireachd nas fhasa.
4. Ullaich rudan airson còcaireachd, dèan cinnteach gu bheil gach inneal, bobhla-measgaidh, treidhe-fuine, sgian agus cupa-tomhais glan agus deiseil. Teasaich an àmhainn no an stòbha ro-làimh ma tha feum air.
5. Cuir air dòigh àite airson sgudal agus ath-chuairteachadh - mar àite compost no bobhla airson sgudal organach leithid dhearcan no sligean. Cùm biona airson sgudal agus fear eile airson stuthan ath-chuairteachaidh gus an cidsin a chumail sgiobalta.
6. Thoir sùil air ceumannan sàbhailteachd. Ceangail falt fada air ais agus cuir ort apanan ma tha feum air. Dèan cinnteach gu bheil na làmhan de phoitichean air an tionndadh a-steach.
7. Dealbhaich òrdugh na còcaireachd. Tagh dè an reasabaidh a thòisicheas tu leis (mar eisimpleir, fuin na bonaich agus an t-aran-coirce an toiseach, agus an uair sin ullaich an gruth agus an crannachan).

Bonnach - Aran traidiseanta air a dhèanamh le coirce no eòrna.

Grìtheidean:

- 250g min-choirce no min-eòrna
- 1 spàin-tì pùdar-fuine
- ½ spàin-tì salainn
- 150ml uisge (no bainne airson bonnach nas beartiche)
- 1 spàin-bùird ìm no ola lusan

Dòigh-obrach:

1. Teasaich an àmhainn gu 200°C (180°C fan).
2. Measgaich am min, am pùdar-fuine agus an salann ann am bobhla.
3. Cuir ris an uisge no am bainne mean air mhean.
4. Roinn na pìosan gus am bi iad nas lugha.
5. Cuir iad air treidhe-fuine agus sguab ìm leaghte thairis orra.
6. Fuin airson 15-20 mionaidean gus am bi dath òir orra.

Gruth - Càise bog Albannach.

Grìtheidean:

- 1 liotar bainne
- 2 spàin-bhùird iogart nàdarrach
- Prìne salainn

Dòigh-obrachd:

1. Blàthaich am bainne gu socair gus am bi e dìreach fo ghòil.
2. Thoir far an teas e agus cuir ris an iogart. Còmhdaich e agus fàg e airson 12-24 uair a thìde gus socrachadh
3. Nuair a bhios e deiseil. Cuir ris a' phrìne salainn agus measgaich gu socair e. Fuarraich mus fritheil thu e.

Gliocas: Sgaoil air bonnaich no aran-coirce airson greim-bìdh sìmplidh traidiseanta.

Aran-coirce - Briosgaidean cruaidh**Grìtheidean:**

- 200g min-choirce
- 50g ìm no margairìn
- Prìne salainn
- Uisge mar a bhios feum air

Dòigh-obrach:

1. Measgaich a' choirce, an t-ìm agus an salann
 2. Cuir uisge ris mean air mhean gus am bi taois làidir ach sùbailte agad.
 3. Cuir a-mach e gu tana agus geàrr ann an cearcallan no ceàrnagan e.
 4. Fuin air treidhe ro-theasaichte aig 180°C airson 15-20 mionaidean gus am bi iad crisp.
-

Dearcan Bruichte

Grìtheidean:

- 200g dearcas fiadhaich measgaichte (fraochan, sùbh-craoibh, braoileagan)
- 2 spàin-bhùird mil fraoich
- 1 spàin-tì sùgh liomaid

Dòigh-obrach:

1. Cuir na dearcas, am mil agus sùgh liomaid ann am pana os cionn teas ìseal.
2. Bruich gu socair airson 5-10 mionaidean gus am bi na dearcas bog agus a' leigeil a-mach an sùgh.
3. Leig leis fuarachadh beagan agus fritheil le aran-coirce, bonnach no crannachan.

Crannachan - Mìlsean thraidiseanta Albannach.

Grìtheidean:

- 100g coirce air a ròstadh gu h-aotrom
- 250ml uachdar dùbailte
- 2 spàin-bhùird mil fraoich
- 50g dearcas (fraochan, sùbh-craoibh, braoileagan)

Dòigh-obrach:

1. Buail an t-uachdar agus am mil còmhla gus am bi stùcan boga ann.
 2. Paisg a-steach a' choirce ròsta agus na dearcas.
 3. Ma tha thu ga chleachdadh, cuir uisge-beatha ris agus measgaich gu socair.
 4. Fuarraich airson 30 mionaid mus fritheil thu.
-